

## 역기능적 신념 및 부정적인 자동적 사고와 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향

임 지 연<sup>†</sup>                      이 영 호                      최 영 안  
인천의료원 신경정신과      가톨릭대학교 심리학과      서울보훈병원 재활의학과

본 연구는 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고 및 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향을 알아보았다. 이를 위해 대학생 353명에게 역기능적 신념 검사, 사회적 자기 효능감 척도, 발표불안 자동적 사고 질문지, 발표불안 척도를 실시하였다. 그 결과, 역기능적 신념은 발표불안에 대한 인지적 취약성 요인으로서 부정적인 자동적 사고의 매개를 거쳐서 발표불안에 영향을 미치며, 부정적인 자동적 사고의 매개효과는 매우 강력한 것으로 밝혀졌다. 사회적 자기 효능감은 부분적으로는 자동적 사고의 매개를 거쳐서 발표불안에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 발표불안에 미치는 직접효과 역시 매우 유의미한 것으로 나타났다. 끝으로, 본 연구의 결과와 관련하여 임상적 함의를 논의하였으며, 본 연구의 제한점 및 앞으로의 연구에 대한 시사점들이 언급되었다.

주요어 : 역기능적 신념, 부정적인 자동적 사고, 사회적 자기 효능감, 발표 불안

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 임 지 연 / 인천의료원 신경정신과 / 인천광역시 동구 송림동 318-1  
E-mail : jiyoon0208@hanmail.net

본 연구는 사회 불안의 하위 유형들 중 발표 불안(speech anxiety or public speaking anxiety)의 발생 및 유지에 있어서 인지의 구체적인 역할을 검증해 보기 위해 시도되었다. 발표불안은 다수의 청중들 앞에서 발표하는 상황, 즉 개인이 다수의 타인에게 관심의 초점이 되는 공식적, 혹은 비공식적 상황에서 타인의 평가가 예상되거나 실제로 평가가 이루어 질 때, 불안을 나타내는 부적응적인 인지적, 생리적 및 행동적 반응들로 정의할 수 있다(Fremouw & Breitenstein, 1990; Paul, 1966). 이러한 발표불안은 다양한 상황에서 나타날 수 있는 것으로 보이며, 우리 나라 대학 생들을 대상으로 한 조사연구에 따르면 수업 시간이나 공식적인 모임에서 여러 사람 앞에서 발표하는 상황, 여러 사람들 앞에서 자기 자랑을 하는 상황, 많은 사람들 앞에서 자기 소개를 하는 상황, 수업 시간에 교수님의 지명을 받아 질문에 대답을 해야 하는 상황, 그리고 모임에서 리더나 사회를 맡아 진행을 해야하는 상황 등이 대표적인 발표불안 유발상황으로 보여진다(조용래, 원호택, 1997; 최정훈, 이정윤, 1994).

외국 및 국내의 대학생 및 일반 성인을 대상으로 한 조사연구에 따르면, 사회 불안의 하위 유형들 중 발표불안이 가장 높은 빈도를 차지하고 있으며, 전체 대상자의 약 20% 정도가 발표불안으로 어려움을 겪고 있다고 한다(조용래, 원호택, 1997; Fremouw & Breitenstein, 1990). 뿐만 아니라, 사회공포증을 주 문제로 집단치료에 참가했던 내담자들은 여러 사회적 위협상황들 중 발표상황에서 심한 불안을 느끼는 빈도가 가장 높았고, 대다수의 내담자들이 심한 발표불안을 호소하였다(김은정, 1999; 조용래, 1998; Turner, Beidel, Dancu, & Keys, 1986; Turner, Beidel, & Townsley, 1992).

정신병리의 발생, 지속 및 치료에 있어 '인지

(cognition)'의 주된 원인적 역할을 가정하는 인지적 접근에서는 특정한 정신병리 혹은 심리적 장애가 주로 인지적 내용에 따라 결정되며, 자동적 사고와 역기능적 신념을 분석하게 되면 해당 정신병리의 인지적 내용을 잘 파악할 수 있다고 본다. 이러한 접근에 기초한 인지치료에서는 발표불안 등 심리적 부적응을 보이는 사람들로 하여금 그들이 내면적으로 가지고 있는 부정적인 자동적 사고 및 역기능적 신념을 찾아내고 현실 검증한 후, 이를 현실적인 것으로 교정하도록 도와주는 일이 주된 치료 작업이다(조용래, 1998; Beck, Emery, & Greenberg, 1985).

역기능적 신념과 자동적 사고는 우울증 및 사회공포증의 발생과정에 있어서 다른 역할을 한다는 것이 검증되었다. 김은정(1993)은 비임상적 우울증상 집단과 임상적 우울증 환자 집단을 대상으로 역기능적 태도가 자동적 사고의 매개를 통하여 우울 정도에 영향을 준다는 결과를 보고하였으며, 조용래(1998)는 사회공포증상을 보이는 일반 대학생들을 대상으로 역기능적 신념과 사회공포증상 관계에 있어서 부적응적인 자동적 사고의 매개효과를 검증하였다. 조용래(1998)는 불안장애에 대한 Beck, Emery 및 Greenberg(1985)의 인지적 이론으로부터 도출된 사회공포증에 대한 직선적 매개 모델을 검증함과 동시에 이 모델을 기초로, 기존의 집단인지행동치료의 주요한 구성요소인 부적응적인 자동적 사고에 대한 인지적 재구성 훈련에 역기능적 신념을 다루는 부분을 추가로 포함시킨 사회공포증에 대한 집단인지치료 프로그램을 개발한 후, 이 치료 프로그램이 사회공포증을 치료하는데 잘 적용될 수 있는지 확인하였다. 이 직선적인 매개모델은 역기능적 신념이 사회공포증에 대한 인지적 취약성 요인으로서 주로 위협적인 대인관계 상황에 의해 활성화된 부적응적인 자동적 사고의 매개

를 통해 사회공포증상을 예언한다고 가정하였다. 연구 결과 사회공포증에 대한 직선적인 매개모델이 사회공포증상의 발생과정을 설명하는데 유용한 것으로 나타났으며, 부적응적인 자동적 사고에 대한 인지적 재구성 훈련에 역기능적 신념을 다루는 부분을 추가로 포함시킨 집단 인지치료는 사회공포증 치료에 매우 효과적이었다. 이와 유사하게, 사회공포증의 하위유형인 발표불안 역시 부정적인 자동적 사고가 역기능적 신념보다 발표불안에 좀 더 근접해서 영향을 미치고, 역기능적 신념과 발표불안을 매개하는 역할을 할 것으로 보인다.

자기 효능감(self-efficacy)은 바람직한 결과를 얻기 위한 방법으로 어떤 행동을 할 수 있다는 자신감을 의미하며(Bandura, 1977), 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인 능력의 판단이다(Bandura, 1986). 자기 효능감과 정서와의 관계를 살펴보면, Beck 등(1985)은 사회불안에 영향을 미치는 인지적 왜곡으로 사회적 상황에 대처하는 능력에 대한 낮은 기대, 즉 사회적 상황에서의 자기 효능감을 언급했으며 불안한 사람들은 부정적 결과의 가능성은 과대평가하고 그것에 대처할 자신의 능력은 과소평가한다고 언급하였다. 또한, Edelman(1985)은 사회불안 환자들이 어려운 사회적 상황을 적절하게 다룰 수 없다고 믿는다는 연구결과를 보고함으로써 Beck 등(1985)의 연구결과를 지지하였다. 사회불안과 자기 효능감의 관계를 검증한 기존의 선행 연구들은 사회불안이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 자기 효능감이 일관되게 낮음을 시사하였다(Doerfler & Aron, 1995; Maddux, Norton & Leary, 1988; Wallace & Alden, 1991, 1995).

본 연구에서는 사회공포증의 하위유형인 발표불안의 발생 및 유지에 있어서 이러한 인지적

매개 모델의 확장 가능성을 확인해보고자 한다. 즉, 역기능적 신념이 위협적인 수행상황에 의해 활성화되고, 그로 인해 나타나는 부정적인 자동적 사고의 매개를 거쳐 발표불안을 유발할 것이라는 매개모델을 가정하여 역기능적 신념과 자동적 사고가 발표불안의 발생, 지속에 있어서 어떤 역할을 하는지 구체적으로 밝혀보고자 한다.

Beck(Beck et al., 1985)의 인지적 모형은 사회불안을 설명하면서 안정적인 인지 도식인 역기능적 신념과 사회적 상황에서 활성화되는 자동적 사고를 구분한다는 점에서 비교적 정교화 되어 있다. 그리고 불안장애의 핵심개념으로 설명된 취약성을 사회불안에 적용할 때, 사회적 상황에서 활성화되는 취약성 도식은 부정적인 자기 평가 또는 낮은 자기제시 효능감을 포함할 수 있다. 따라서 이 이론은 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고, 부정적 자기제시 기대 등 인지적 특성 연구들을 설명할 수 있다는 점에서 그 유용성이 크다(김남재, 1999).

따라서, 본 연구에서는 불안장애에 대한 Beck 등(1985)의 인지적 이론으로부터 도출된 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고의 매개 모형을 검증함과 동시에 사회공포증을 이해하는데 중요한 역할을 차지하고 있는 자기 효능감 기대가 역기능적 신념과 자동적 사고 및 발표불안의 관계에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. Spielberger(1972)는 불안을 시간이 경과함에 따라 변화하고 그 상황에 따라 불안의 정도가 다양한 상태불안(state anxiety)과 광범위한 여러 종류의 상황들을 위협한 것으로 지각하고 그와 같은 상황에 대하여 불안상태로 반응하며 비교적 안정된 개인 경향성의 특성을 지닌 특질불안(trait anxiety)으로 구분하여 개념화하였다. 본 연구에서 부정적인 자동적 사고는 일시적이고 상황에 따라 변화하는 상태 의존적인 인지적 측정에서 약 5년간

발표상황을 생생하게 상상하게 한 후 측정하고자 한 반면에 자기 효능감은 단지 발표상황에서 뿐만 아니라 다른 여러 가지 사회적 상황에서도 활성화될 수 있는 인지적 취약성 요인으로써 상태 의존적인 인지라기 보다는 특질과 유사한 인지로 간주하여 측정하고자 하였다. 따라서 발표불안과 관련된 '공적 정체감 위협 상황'에서의 자기 효능감 뿐만 아니라 '사회적 상호작용 상황'에서의 자기 효능감을 함께 포괄적으로 측정할 것이므로 자기 효능감이 자동적 사고의 매개를 통해서 발표불안에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

본 연구에서 가정한 모델을 그림으로 요약하면 그림 1과 같다.

### 방 법

#### 대상

서울 및 지방 소재 대학교에 재학 중인 대학생 405명의 자료 중에서 측정도구에 결측치가 있거나 답변이 명백히 불성실하다고 판단된 52명을 제외한 353명(여자 316명, 남자 37명)을 대

상으로 하였다. 피험자의 평균 연령은 20.76, 표준 편차는 2.41이었다

#### 도구

##### 역기능적 신념 검사(Dysfunctional Beliefs Test: DBT)

이 검사는 조용래와 원호택(1999)이 사회공포증의 인지적 취약성 변인으로 알려진 역기능적 신념들을 측정하기 위하여 제작한 것으로서 총 70개의 문항들로 구성되어 있다. 피검자로 하여금 각 문항들이 본인의 평소 신념과 일치하는 정도나 혹은 각 문항의 내용에 대해 동의 또는 반대하는 정도를 7점 척도 [1점: 전혀 일치 (동의)하지 않는다, 4점: 중간이다, 7점: 전적으로 일치 (동의)한다]상에 평정하도록 되어 있다. 이 검사는 세 가지 하위척도, 즉 '사회적 자기에 대한 부정적인 개념', '타인의 인정에 대한 과도한 요망', '타인에 대한 부정적인 신념 및 실수에 대한 과도한 염려'로 이루어져 있으며, 개인의 역기능적 신념의 정도를 나타내기 위하여 전체 점수와 세 가지 하위척도 점수들이 산출될 수 있다. 전체 역기능적 신념의 정도는 57번 문항의 채점방향을 고려하여 역산한 후 나머지 69개 문항들의

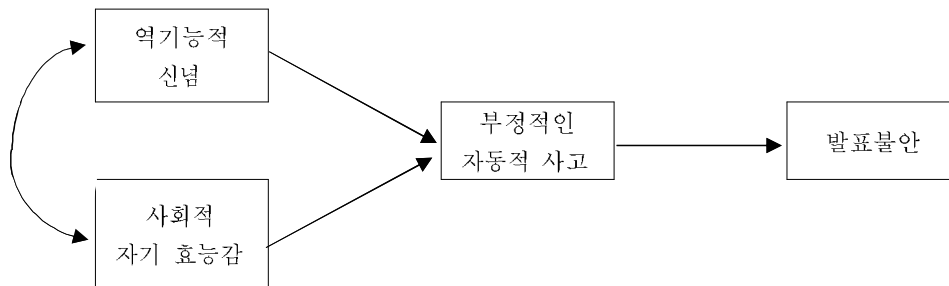


그림 1. 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고 및 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향에 관한 가설적 모형

점수와 합산한 전체 점수로 산출될 수 있으며, 가능한 총점 범위는 70점에서 490점이다. 이 검사의 내적 합치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .90 ~ .95, 반분신뢰도는 .91 ~ .96, 그리고 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .81 ~ .83이었으며, 구성타당도 역시 우수한 것으로 확인되었다(조용래, 원호택, 1999). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었고, 각 하위 요인별 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 '사회적 자기에 대한 부정적인 개념'은 .95, '타인의 인정에 대한 과도한 요망'은 .92, '타인에 대한 부정적인 신념 및 실수에 대한 과도한 염려'는 .91이었다.

#### 사회적 자기 효능감 척도 (Social Self-Efficacy Scale: SSES)

본 연구에서 사용된 척도는 조명숙(2000)이 개발한 수정판 SSES로, 기존의 사회적 자기 효능감 척도(조용래, 원호택, 1997)에 수록되어 있는 8가지 사회적 상호작용 상황에다 우리 나라 학생들이 발표불안을 많이 경험하는 것으로 보고된 대표적인 5가지 발표상황(조용래 등, 1999)을 추가로 포함시킨 후, 총 13개의 사회적 상황에 대해 자기 효능감의 정도를 평정하도록 되어 있다. 이 척도는 피검자에게 특정한 사회적 상황에 대해서 본인 스스로 얼마나 잘 처리할 수 있다고 생각하는지를 11점 척도(0점: 전혀 해낼 수 없다 ~ 10점: 정말 잘 해낼 수 있다)에 평정하도록 되어 있으며, 점수의 범위는 0점에서 130점이다. 이 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이고, 반분 신뢰도는 .94이며, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .86으로 확인되었다(조명숙, 2000). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었고, 각 하위 요인별 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 '사회적 상호작용 상황'이 .88, 발표 상황을 포함하는 '공적 정체감 위협 상황'이 .86이었다.

#### 발표불안 자동적 사고 질문지(Speech Anxiety Automatic Thoughts Questionnaire: SAATQ)

이 검사는 조용래(2000)가 발표하는 동안 개인의 머리 속에 떠오른 자동적 사고들을 측정하기 위하여 제작한 것으로 총 32개의 문항으로 구성되어 있으며, 세 가지 하위척도 즉, '청중의 무시와 조소에 대한 지레짐작', '자책 및 낮은 효능감', '완벽추구 및 청중의 반응에 대한 의문'으로 이루어져 있다. SAATQ는 여러 사람들 앞에서 발표하는 상황을 생생하게 상상해 보도록 한 후에, 각각의 생각들이 얼마나 자주 떠올랐는지 또는 떠오를 것으로 추측하는지를 5점 척도(1점: 전혀 한적 없다 ~ 5점: 아주 자주 했다)상에 평정하도록 되어 있으며, 가능한 총점 범위는 32점에서 160점이다. 이 검사의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96, 반분 신뢰도는 .94, 그리고 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .86이었으며, 공준타당도 및 구성타당도가 매우 양호한 것으로 밝혀졌다(조용래, 2000). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었고, 각 하위 요인별 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 '청중의 무시와 조소에 대한 지레짐작'은 .93, '자책 및 낮은 효능감'은 .93, '완벽추구 및 청중의 반응에 대한 의문'은 .83이었다.

#### 발표불안 척도 (Speech Anxiety Scale: SAS)

이 척도는 Gilkinson(Leary, 1991)에서 재인용된 발표시간에 대학생들이 보고하는 사회적 공포를 측정하기 위하여 104개 문항으로 개발했던 것을 실시 시간이 제한되어 있을 때 사용할 목적으로 Paul(1966)이 단축형으로 개정한 Personal Report of Confidence as a Speaker (PRCS)를 조용래와 이민규 및 박상학(1999)이 우리 나라 말로 번역한 한국판 발표불안 척도이다. 이 도구는 발표상황에서 보이는 인지적, 생리적 및 행동적 불안증상들을 평가하는 28개의 문항들로 이루어져 있으며, 하

위 요인은 '발표상황을 즐김'과 '발표상황에 대한 긴장' 등 2개의 요인으로 이루어져 있다. 한국판 SAS는 피검자가 각 문항에 대해 발표상황에서 느끼는 정도를 Likert형의 5점 척도 (1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 극히 그렇다)상에 평정하도록 되어 있으며, 가능한 총점 범위는 28점에서 140점이다. 이 척도의 내적 합치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .94였고, 반분 신뢰도는 .94, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .84였다. 또한 공존타당도와 변별 타당도 역시 양호한 것으로 확인되었다(조용래 등, 1999). 본 연구에서의 내적 합치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었고 각 하위 요인별 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 '발표상황을 즐김'은 .92, '발표상황에 대한 긴장'은 .90이었다.

#### 절차

DBT, SSES, SAATQ 및 SAS 네 가지 질문지를 소책자로 나누어주고 집단 또는 개별적으로 실시하였으며, 총 소요시간은 약 30분 정도였다.

부정적인 자동적 사고는 일시적이고 상황에 따라 변화하는 상태 의존적인 인지로 불안에 근접해 있을 때 정확한 측정을 할 수 있으므로, 가능한 1~2주 이내에 발표한 경험이 있는 피험자들을 대상으로 약 5분간 발표상황을 생생하게 상상하게 한 후에 실시하였다. 집단으로 실시할 경우에는 중간고사로 발표 시험을 치른 학과를 선택하여, 발표한지 일주일 이내에 질문지를 작성하도록 하였고, 또는 발표 수업이 많은 학과를 선택하여 실시하였다. 개별적으로 실시할 경우에는 발표한 직후에 질문지를 작성하도록 하였다.

#### 자료분석

역기능적 신념과 사회적 자기 효능감이 부정

적인 자동적 사고를 매개로 발표불안에 영향을 미칠 것이라는 매개 모델을 검증하기 위해서 구조방정식 모델 접근법의 컴퓨터 프로그램인 EQS for WINDOWS 5.7b(Bentler & Wu, 1995)를 이용하여 분석하였다. 구조방정식 모델 접근법에는 모델의 적합도를 평가하기 위한 여러 가지 적합도 지수(fit index)들이 있으나, 홍세희(2000)의 적합도 지수 평가에 의하면 NNFI, CFI, RMSEA가 다른 지수들에 비해 바람직한 적합도의 기준을 대체로 만족시킨다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서는 모델의 적합도를 평가하기 위하여  $\chi^2$ 치와 NNFI, CFI를 사용하였다. NNFI, CFI의 해석 기준은 수치가 .90이상일 때 이론모형과 수집된 자료가 잘 부합된다고 평가할 수 있다. RMSEA는 자유도에 의해 영향을 많이 받는다는 단점이 있으므로(홍세희, 2000), 측정변수의 수가 적은 본 연구에서는 RMSEA를 사용하지 않았다.

#### 결 과

총 353명을 대상으로 실시한 설문 자료를 기초로 본 연구에서 사용된 각 척도들간의 단순 상관은 표 1과 같다.

역기능적 신념, 사회적 자기 효능감, 부정적인 자동적 사고 및 발표 불안의 관계에 대한 모델 검증

본 연구에서 가정한 매개 모델이 수집된 자료에 잘 부합되는지를 검증하기 위하여 경로 분석을 실시하였다. 경로 분석을 위해 사용한 분석자료는 상관 매트릭스와 표준편차였고, 하나의 측정변인, 즉 각 척도의 전체 합산 점수를 이론 변인을 추정하는데 사용하였다.

그 결과, 모델 1(그림 2)은 적합도가 적절하지

표 1. 주요 연구변인들의 기술적 통계치 및 상관계수

	DBT	SSES	SAATQ	SAS
DBT				
SSES	-.36**			
SAATQ	.57**	-.52**		
SAS	.33**	-.66**	.68**	
평균	214.56	73.51	73.37	84.64
표준편차	52.19	20.39	22.10	17.49

\*\*  $p < .01$

주. DBT=역기능적 신념 검사; SSES=사회적 상황에서의 자기 효능감 척도;  
SAATQ=발표불안 자동적 사고 질문지; SAS=발표불안 척도

못한 것으로 나타났다,  $\chi^2(2, N=353)=105.56, p < .001$ ; NNFI=.46; CFI=.82. 그러나 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로,  $\gamma = .44, p < .05$ , 사회적 자기 효능감이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로,  $\gamma = -.36, p < .05$ , 부정적인 자동적 사고가 발표불안에 영향을 주는 경로가 모두 유의미하였다,  $\beta = .68, p < .05$ .

모델 1의 적합도가 적절하지 못한 것은 중요한 경로가 포함되지 않았기 때문일 수 있다. 따라서 모델을 수정하기 위해, 원래 모델에서 고려하지 않은 경로 중에서 모델의 적합도를 가장 좋게 할 수 있는 경로를 탐색한 결과, 사회적 자기

효능감과 발표불안 사이를 설명하는 직접 경로가 추가될 경우에 감소되는  $\chi^2$ 의 양은 약 84.25 정도가 되었다.

경로 탐색 결과에 기초하여, 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 직접 경로를 추가한 모델 2를 설정한 후, 경로 분석을 실시하였다. 그 결과, 모델 2(그림 3)는 수집된 자료에 잘 부합되었다,  $\chi^2(1, N=353)=9.26, p = .002$ ; NNFI=.91; CFI=.99. 또한 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로,  $\gamma = .44, p < .05$ , 사회적 자기 효능감이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로,  $\gamma = -.36, p < .05$ , 사회적 자기 효능감이

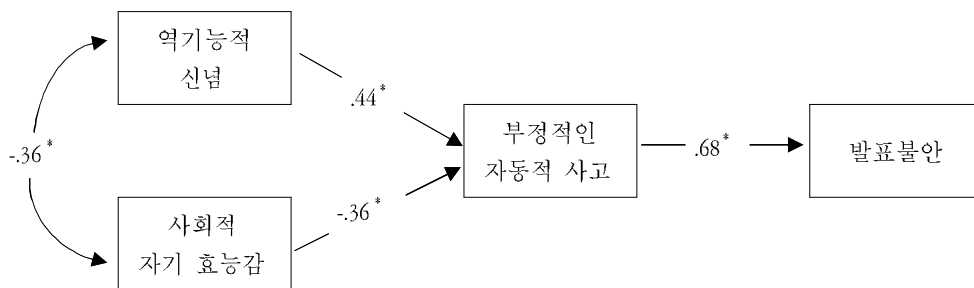


그림 2. 모델 1의 표준화된 추정치 \*  $p < .05$ .

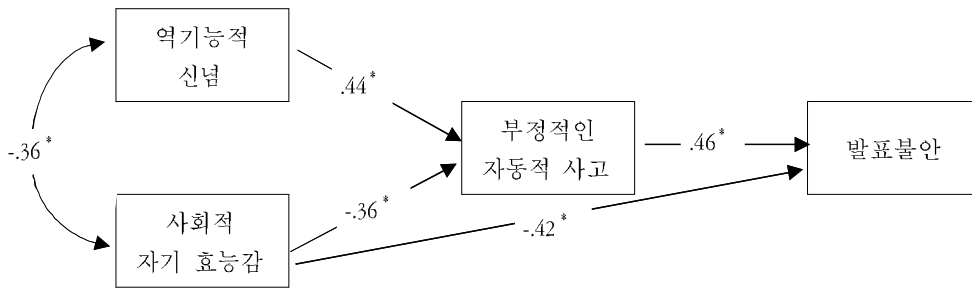


그림 3. 모델 2의 표준화된 추정치. \*  $p < .05$ .

발표불안에 영향을 주는 경로,  $\gamma = -.42, p < .05$ , 부정적인 자동적 사고가 발표불안에 영향을 주는 경로가 모두 유의미하였다,  $\beta = .46, p < .05$ .

모델 1과 모델 2를 비교 평가해보면, 모델 1은 모델 2에 포함된 모형, 즉 모델 1은 상대적으로 간단한 모형, 모델 2는 복잡한 모형이라고 할 수 있다. 모델 2는 수집된 자료를 더 잘 설명하지만 모형이 복잡하고, 모델 1은 간단하지만 수집된 자료를 충분히 설명하지 못한다.  $\chi^2$  차이 검사를 통해 두 모델을 평가해 보면, 모델 1의  $\chi^2$  값과 자유도는 각각  $\chi^2 = 105.56, df = 2$ 이고, 모델 2의  $\chi^2$  값과 자유도는 각각  $\chi^2 = 9.26, df = 1$ 이다. 이 경우에  $\Delta\chi^2 = 96.30, \Delta df = 1$ 이다. 자유도가 1일 때,  $\chi^2$  값이 96.30이면 매우 유의미하므로 자료를 설명하는 정도에서 두 모형간에 차이가 있다고 결론 지을 수 있다. 즉, 모델 2가 모델 1보다 통계적으로 유의미하게 자료를 더 잘 설명하므로 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 직접 경

로를 포함하는 모형이 더 적합하다는 것을 알 수 있다(표 2).

다음으로, 역기능적 신념과 자기 효능감이 발표불안에 영향을 미치는 과정에서 부정적인 자동적 사고의 매개효과를 평가하였다. 이를 위해 구조방정식의 프로그램인 EQS의 효과분해(effect decomposition) 방법을 이용하여 각 변인들간의 경로가 유의미한지 알아보았다. 첫 번째, 역기능적 신념이 자동적 사고의 매개를 거쳐 발표불안에 미치는 매개효과를 검증하였다. 모델 3(그림 4)은, 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로(a),  $\gamma = .19, p < .05$ , 부정적인 자동적 사고가 발표불안에 영향을 주는 경로(b),  $\beta = .58, p < .05$ 가 유의미하였으며, 역기능적 신념이 발표불안에 영향을 주는 경로(c)는 유의미하지 않았다,  $\gamma = -.03, ns$ . 발표불안에 대한 역기능적 신념의 간접효과(ab)는 통계적으로 유의미하였다,  $ab = .11, p < .05$ . 간접효과,  $ab = .11$ , 는 직접효과,  $c =$

표 2. 모델 1과 모델 2의 비교

모델	$\chi^2$	df	NNFI	CFI
모델 1	105.56	2	.46	.82
모델 2	9.26	1	.91	.99

주. NNFI = Nonnormed fit index; CFI = Comparative fit index



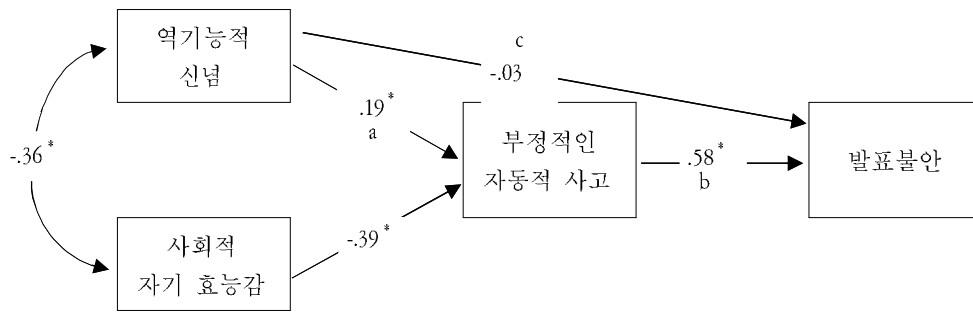


그림 4. 모델 3의 비표준화된 추정치. \*  $p < .05$ .

-.03, 보다 크며, 전체효과는 .14이다. 이와 같이 매개모형이 지지되었으므로, 부정적인 자동적 사고의 매개효과가 완전히 매개하는지 부분적으로 매개하는지 알아보기 위하여 모델 2의  $\chi^2$  차이 검사를 이용해 두 모형을 비교해 보았다. 모델 3의  $\chi^2$  값과 자유도는 각각  $\chi^2=102.33$ ,  $df=1$ 이고, 모델 1의  $\chi^2$  값과 자유도는 각각  $\chi^2=105.56$ ,  $df=2$ 이다. 이 경우에  $\Delta\chi^2=3.23$ ,  $\Delta df=1$ 이다. 자유도가 1일 때,  $\chi^2$  값이 3.23이면 유의미하지 않으므로 자료를 설명하는 정도에서 두 모형간에 차이가 없다고 결론 내릴 수 있다. 즉,  $\chi^2$  차이 검사가 통계적으로 유의미하지 않으므로 완전매개모형이 지지되었다(표 3). 전체효과 중 직접효과와 간접효과가 차지하는 비율을 계산해 보았을 때, 전체효과의 약 21%가 직접효과에 의해 설명

되었으며, 전체효과의 약 79%가 간접효과에 의해 설명되었다. 따라서, 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고의 매개변수를 통해 발표불안에 미치는 직접효과보다는 간접효과가 약 58% 정도 높음을 알 수 있다.

두 번째, 사회적 자기 효능감이 자동적 사고의 매개를 거쳐 발표불안에 영향을 미치는 매개효과를 검증하였다. 모델 2(그림 5)는 사회적 자기 효능감이 부정적인 자동적 사고에 영향을 주는 경로(a),  $\beta=-.39$ ,  $p < .05$ , 부정적인 자동적 사고가 발표불안에 영향을 주는 경로(b),  $\beta=.37$ ,  $p < .05$ , 사회적 자기 효능감이 발표불안에 영향을 주는 경로(c)가 모두 유의미하였다,  $\beta=-.36$ ,  $p < .05$ . 또한 발표불안에 대한 사회적 자기 효능감의 간접효과(ab) 역시 통계적으로 유의미하였다,  $ab=-.14$ ,

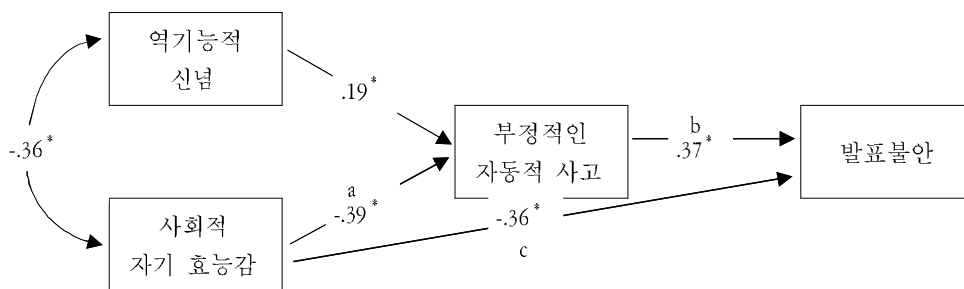


그림 5. 모델 2의 비표준화된 추정치. \*  $p < .05$ .

표 3. 매개모델 비교

모 델	$\chi^2$	df	$\Delta\chi^2$
완전 매개모델(모델 1)	105.56	2	
부분 매개모델(모델 2)	9.26	1	96.30
부분 매개모델(모델 3)	102.33	1	3.23

$p < .05$ . 간접효과,  $ab = -.14$ , 는 직접효과,  $c = -.36$ , 보다 작으며, 전체효과는 약  $-.50$ 이다. 이와 같이 매개모형이 지지되었으므로, 부정적인 자동적 사고의 매개효과가 완전히 매개하는지 부분적으로 매개하는지 알아보기 위하여  $\chi^2$  차이 검사를 이용해 모델 2와 모델 1을 비교해 보면, 앞에서 제시한 결과와 같이  $\chi^2$  차이 검사가 통계적으로 매우 유의미하므로 부분매개모형이 지지되었다(표 3). 전체효과 중 직접효과와 간접효과가 차지하는 비율을 계산해 보았을 때, 전체효과의 약 72%가 직접효과에 의해 설명되었으며, 전체효과의 약 28%가 간접효과에 의해 설명되었다. 따라서, 사회적 자기 효능감이 자동적 사고의 매개변수를 통해 발표불안에 미치는 간접효과보다는 직접 영향을 미치는 직접효과가 약 44% 정도 높음을 알 수 있다.

### 논 의

본 연구에서는 우울증과 불안장애에서 인지적 취약성 요인 및 매개변인으로 연구되어온 역기능적 신념과 사회적 자기 효능감, 자동적 사고가 사회불안의 하위유형인 발표불안에서도 중요한 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 불안장애에 대한 Beck 등(1985)의 인지적 이론에 기초하여, 역기능적 신념과 발표불안간의 관계에서 부정적인 자동적 사고가 매개역할을 할 것으로 가정하

는 매개모델을 검증한 결과, 완전 매개모델이 지지되었다. 따라서, 역기능적 신념은 발표불안에 대한 인지적 취약성 요인으로서 부정적인 자동적 사고의 매개를 거쳐서 발표불안에 영향을 미치며, 부정적인 자동적 사고의 매개효과는 매우 강력한 것으로 밝혀졌다.

발표불안 발생과정에서의 역기능적 신념의 역할과 관련하여, 이 변인은 부정적인 자동적 사고에 직접 영향을 미치고, 주로 이 자동적 사고의 매개를 거쳐 발표불안의 발생에 영향을 미치는 것으로 보인다. 이와 같이 역기능적 신념이 인지적 취약성 변인으로 작용한다는 결과는 Beck 등의 인지적 이론을 지지하고 있을 뿐만 아니라 우울증을 대상으로 한 Kwon과 Oei(1992)의 결과와도 일치된다. 특히 본 연구의 결과는 발표불안의 발생과정에서 부정적인 자동적 사고의 강력한 매개변인의 역할을 지지하고 있다. 즉, 부정적인 자동적 사고는 역기능적 신념에 의해 유의미하게 영향을 받을 뿐만 아니라 발표불안에 많은 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 우울 및 일반적 불안 증상의 발생과정에서 자동적 사고의 매개 역할을 규명한 Kwon(1992) 및 Kwon과 Oei(1992)의 결과와 매우 유사하다. 역기능적 신념과 자동적 사고의 인지변인에 대한 연구 결과는 우울증과 사회공포증을 대상으로 한 국내 연구에서도 동일한 경로로 확인된 바 있다. 김은정(1993)은 비임상적 우울증상 집단과 임상적 우울증 환자 집단을 대상으로 역기능적 태도가 자동

적 사고의 매개를 통하여 우울 정도에 영향을 준다는 결과를 보고하였으며, 조용래(1998)는 사회공포 증상을 보이는 일반 대학생들을 대상으로 역기능적 신념과 사회공포증상 관계에 있어서 부적응적인 자동적 사고의 매개효과를 검증하였다. 여러 선행 연구에서 나타난 바와 같이, 역기능적 신념과 자동적 사고는 각각의 정신 병리 또는 심리적 장애에 따라 상이한 인지적 내용을 담고 있을지라도 인지의 역할 면에서는 일치하는 결과를 보이고 있다. 본 연구에서는 우울 증 및 불안장애에 적용되어 온 역기능적 신념과 자동적 사고의 역할을 사회공포증의 하위 유형인 발표불안에 일반화했다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

본 연구에서는 또한, 사회공포증을 이해하는데 중요한 역할을 차지하고 있는 사회적 자기 효능감 기대가 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고 및 발표불안과의 관계에 미치는 영향을 살펴 보았다. 사회적 자기 효능감이 특정한 상황을 잘 처리할 수 있다는 자신의 능력에 대한 기대를 의미한다는 점에서 상황 특정한 성질을 지니고 있으나 본 연구에서는 자기 효능감이 단지 발표상황에서 뿐만 아니라 다른 여러 가지 사회적 상황에서도 활성화될 수 있는 인지적 취약성 요인으로 가정하였다. 따라서 보다 포괄적인 상황에 대한 사회적 자기 효능감을 측정하였고, 역기능적인 신념과 유사하게 특질과 비슷한 인지로 간주하여 모델을 검증하였다. 사회적 자기 효능감과 발표불안간의 관계에서 부정적인 자동적 사고가 매개역할을 할 것으로 가정하는 매개모형을 검증한 결과, 부분 매개모형이 지지되었다. 이러한 결과는 사회적 자기 효능감이 부정적인 자동적 사고의 매개를 거쳐서 발표불안에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 직접효과 역시 매우 유의미하

다는 것을 나타낸다.

본 연구에서 역기능적 신념과 사회적 자기 효능감은 위협적으로 지각된 발표 상황에서 부정적인 자동적 사고를 활성화시킬 수 있는 인지적 취약성 요인으로서의 공통점을 가지고 있다. 그러나 역기능적인 신념은 비교적 안정적이고 상황에 관계없이 일정하게 적용되는 보다 추상적이고 일반적인 신념인 반면에, 사회적 자기 효능감은 특정한 상황과 밀접하게 관련되며 자신이 처한 상황의 위협 정도나 그러한 상황에서의 대처능력에 대한 기대를 나타내는 것으로서 상황에 따라 변할 가능성이 있다. 역기능적 신념과 사회적 자기 효능감의 이러한 각각의 특성은 본 연구 결과에서도 반영되어 나타난 것으로 생각된다. 역기능적 신념과 발표불안과의 관계에서 부정적인 자동적 사고가 완전 매개를 하고 있다는 의미는 역기능적 신념이 자동적인 사고를 발생시키는 보다 근원적이고 기저 수준의 인지로 자동적인 사고를 거쳐 발표불안에 영향을 미치고 있음을 시사한다. 또한 사회적 자기 효능감과 발표불안과의 관계에서 부정적인 자동적 사고가 부분 매개를 하고 있으며 전체효과 중 직접효과와 간접효과가 차지하는 비율을 계산해 보았을 때, 전체 효과의 약 72%가 직접효과에 의해 설명되었으며 전체효과 중 약 28%가 간접효과에 의해 설명되었다. 이러한 결과는 사회적 자기 효능감이 인지적 취약성 요인으로 자동적 사고를 거쳐 발표불안에 영향을 미치는 동시에 발표불안에 직접적으로도 많은 영향을 미치고 있음을 의미한다. 아마도 사회적 자기 효능감은 상황 특정한 성질을 가지기 때문에 역기능적인 신념보다 발표불안에 좀 더 근접해서 영향을 미치고 있는 것으로 생각된다.

본 연구에서는 발표불안에 있어서 불안장애에 대한 Beck 등(1985)의 인지적 이론으로부터 도출

된 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고의 매개 모형을 검증함과 동시에 사회적 상황에서 활성화될 수 있는 취약성 도식으로 사회적 자기 효능감이라는 인지적 변인을 포함시켜 보다 통합적인 모델을 구성하고자 시도하였으며, 이러한 중요한 인지 변인들이 발표불안의 발생이나 유지 과정에서 어떤 역할을 하는지 규명하고자 했다는 점에서 의의가 있다고 하겠다. 또한 역기능적 신념이 부정적인 자동적 사고의 매개를 통해 발표불안에 영향을 미치는 인지적 모델을 경험적으로 검증해 본 결과 좋은 적합도를 나타내었는데, 이는 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고라는 인지적 변인이 다른 심리적인 장애와 구별되는 발표불안의 인지적 내용을 잘 반영하고 있기 때문인 것으로 보인다. Beck과 Weishaar (1989)는 특정한 정신병리 또는 심리장애는 인지적 내용에 따라 결정된다는 '인지적 내용 특정성 가설(cognitive content-specificity hypothesis)'에 대해 언급한 바 있다. 이와 관련하여 발표불안만의 독특한 인지적 내용은 발표불안을 이해하는데 있어서 뿐 아니라 치료적으로 접근하는데 있어서도 많은 도움이 될 것으로 생각된다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 앞으로의 연구에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 원래 가정했던 모델을 경험적 자료로 일부 수정하였다. 이렇게 수정된 모델이 적합하다고 결론을 내리기 위해서는 다른 표본을 대상으로 한 교차 타당화 연구가 필수적으로 선행되어야 한다. 따라서 본 연구에서 사용된 표본과는 다른 새로운 표본을 사용하여 수정된 모형의 적합도가 적절하다는 것을 증명할 필요가 있겠다.

둘째, 집단으로 실시한 부정적인 자동적 사고와 발표불안의 측정에 있어서 상황변인을 정확하게 통제하지 못하였다. 자동적 사고는 일시적이고 상황에 따라 변화하는 상태 의존적인 인지

이기 때문에 발표 후 시간이 경과한 다음에는 정확한 측정을 하기 어려울 수 있다. 본 연구에서는 가장 최근에 경험한 발표상황을 상상하게 한 후에 피검자들에게 설문 조사를 통하여 자료를 수집하였기 때문에 상태 의존적인 자동적 사고와 그 결과에 해당하는 발표불안의 측정이 정확하지 않았을 가능성이 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 실제 자연스런 발표상황이나 통제된 실험상황을 설정하여 자동적 사고와 발표불안을 정확하게 측정함과 동시에 이러한 인지들간의 인과관계를 체계적으로 검토해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 발표불안과 자동적 사고와의 관계를 살펴보는데 있어서 부정적인 자동적 사고만을 측정하였다. 그러나 긍정적인 자동적 사고의 역할도 중요하게 작용할 수 있으므로, 앞으로의 연구에서는 긍정적인 자동적 사고를 추가하여 발표불안과 긍정적인 자동적 사고의 관계를 밝혀보는 작업이 필요할 것이다.

넷째, 변인 측정 방법에 있어서 모두 피험자의 자기보고에 의존하였다. 그러나 자기 보고형 질문지들을 통해 얻어진 자료들은 피험자의 반응 태도에 의해 반응이 왜곡될 가능성이 있을 뿐만 아니라 자기 보고를 통해 측정하기 어려운 개념도 있을 수 있다. 특히 역기능적 신념과 같이 추상화되어 있고 의식하기 힘든 인지를 자기 보고식으로 측정하는데는 한계가 있기 때문에 임상적 면접 등과 같은 자기 보고식 이외의 측정방식을 도입하여 보완하는 것이 유용할 것으로 보인다.

다섯째, 주로 여대생을 대상으로 자료를 수집하였기 때문에 전체 발표불안 집단으로 일반화시키는데 있어서 제한이 될 수 있다. 남자 대학생들이 남성에 대한 사회적인 기대에 맞추어서 자신이 느끼는 증상에 비해 과소 평가하여 자기

보고식 질문에 응답할 수 있는 반면에 여자 대학생들은 이와 반대로 자신의 증상에 대해 과대평가하여 질문에 응답할 가능성이 있다. 따라서 성별을 고려한 다양한 연령층의 학생들이나 심한 발표불안을 호소하는 임상 환자집단을 대상으로 실시한 연구에서도 이와 같은 연구 결과가 나오는지 검토해볼 필요가 있다.

여섯째, 발표불안을 치료적으로 접근하는데 있어서 역기능적 신념과 부정적인 자동적 사고 및 사회적 자기 효능감에 대한 인지적 재구성훈련을 포함하는 치료 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증해 보는 작업이 필요할 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 김남재 (1999). 대인불안에 대한 자기제시 동기와 자기제시 기대의 관계. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김은정 (1993). 우울증상지속에 영향을 주는 인지 및 행동변인들. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 김은정 (1999). 사회공포증 집단의 사회적 자기처리 및 안전행동. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 조명숙 (2000). 부정적인 사회적 사건의 발생확률 판단 및 부담 정도 판단과 사회적 상황에서의 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 조용래 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증상에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 조용래 (2000). 발표불안에 대한 인지적 평가. 자동적 사고 질문지의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 임상, 19, 831-851.
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기 효능감척도의 개발과 타당도에 관한 연구. 심리학의 연구문제, 제 4집, 397-434.
- 조용래, 원호택 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가 III: 역기능적 신념검사의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 임상, 18, 141-162.
- 조용래, 이민규, 박상학 (1999). 한국판 발표불안척도의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 18, 165-178.
- 최정훈, 이정운 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 6, 21-47.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 기초. 워크샵 교재. Department of Education and Psychology, University of California, Santa Barbara.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-177.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New York: International Universities press, Inc.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Bentler, & H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive handbook of Cognitive Therapy* (pp.21-36). New York: Plenum Press.
- Bentler, P. M., & Wu, E. J. C. (1995). *EQS for Windows user's guide*. Encino, CA: Multivariate

- Software.
- Doerfler, L. A., & Aron, J. (1995). Relationship of goal setting, self-efficacy, and self-evaluation in dysphoric and socially anxious women. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 725-738.
- Edelman R. J. (1985). Dealing with socially embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared. *British Journal of Clinical Psychology, 24*, 281-288.
- 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.
- Goldfried, M. R., & Sobonciniski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 504-510.
- Kwon, S. (1992). *Differential Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in Depression: An Integrated Cognitive Model of Depression*. A Thesis submitted to the University of Queensland for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology.
- Kwon, S., & Oei, T. P. S. (1992). Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive therapy and Research, 16*, 309-328.
- Leary, M. R. (1991). Social anxiety, shyness, and related constructs. In J. P. Robinson, P. R. Schaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp.161-194). New York: Academic Press.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*, 180-190.
- Paul, G. L. (1966). *Insight versus desensitization in psychotherapy*. Stanford University press.
- Spielberger, C. D.(1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger(Ed), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Vol. 1*. New York: Academic Press. pp. 23-49.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 389-394.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Larkin, K. T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: Physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 523-527.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 326-331.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1991). A comparison of social standards and perceived ability in anxious and nonanxious men. *Cognitive Therapy and Research, 15*, 237-254.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success and failure. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 613-631.

원고접수일 : 2003. 10. 20

게재결정일 : 2004. 5. 3

## The Effects of Dysfunctional Beliefs, Negative Automatic Thoughts and Social Self-Efficacy on Speech Anxiety

Ji-Yeon Lim

Department of Neuropsychiatry  
Incheon Medical Center

Young-Ho Lee

Department of Psychology  
The Catholic University of Korea

Young-An Choi

Department of Rehabilitation Medicine  
Seoul Veterans Hospital

This study investigated the effects of dysfunctional beliefs, negative automatic thoughts and social self-efficacy on speech anxiety. The Dysfunctional Beliefs Test(DBT), the Speech Anxiety Automatic Thoughts Questionnaire(SAATQ), the Social Self-Efficacy Scale(SSES), and the Speech Anxiety Scale(SAS) were administered to 353 college students. The results showed that dysfunctional beliefs influenced speech anxiety by mediating of negative automatic thoughts as a vulnerable factor, and the mediating effect of negative automatic thoughts was powerful. The effects of social self-efficacy not only influenced speech anxiety by mediating of negative automatic thoughts but also influenced on speech anxiety directly. Finally, clinical implications of the study were discussed. In fact, limitations of the study and suggestions for future study were also considered.

*Keywords* : dysfunctional beliefs, negative automatic thoughts, social self-efficacy, speech anxiety