

안전행동의 감소가 사회공포증 집단의 불안과 부정적 사고에 미치는 영향

김은정† · 원호택

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 안전행동의 감소 효과와 그 효과의 기제를 검증하였다. 45명의 사회공포증이 있는 사람들은 세가지 다른 노출 조건 중 하나에 할당되어 세가지 노출 조건중 하나를 받았다. 연구 결과, 안전행동을 감소시키면서 노출하게 하는 것이 노출만 하게 하는 것보다 불안 및 부정적 사고에 대한 확신도를 감소시키는데 더 효과적이었다. 또한 안전행동을 줄인 노출의 효과에서 인지적 절차가 핵심적인 요소인지를 검증해 본 결과, 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하게 하는 것이 소거 이론의 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하게 하는 것보다 불안과 부정적 사고에 대한 확신도를 감소시키는데 더 효과적이었다. 이 결과로 볼 때, 사회공포증의 치료를 위한 노출훈련을 할 때에는 안전행동을 하지 않도록 하는 것이 중요하며, 이런 안전행동감소훈련을 할 때에는 인지적 근거하에서 하는 것이 효과적이라는 점이 시사된다.

사회공포증은 '낮선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 하나 이상의 사회적 또는 수행적 상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것'이다(American Psychiatric Association, 1994). 사회공포증은 우울증, 알콜 중독 다음으로 가장 흔한 정신과적 장애임에도 불구하고(American

Psychiatric Association, 1994), 불안 장애중에 가장 적게 알려진 장애 중 하나로 알려져 왔다. 또한 사회 불안은 환자 집단이 아닌 일반인에게서도 매우 흔하게 볼 수 있는 현상이다. 사회공포증과 관련된 기능적 장애는 알콜과 약물 남용, 우울증, 자살 등으로 매우 다양하고 심각하다.

사회공포증의 핵심적 특징인 부정적 평가의 두려움

† 교신저자(Corresponding Author) 김은정 / 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소 서울특별시 중구 태평로 2가 150 삼성생명빌딩 26층 / FAX : 02-2259-7680 / E-mail : kejwy@unitel.co.kr

은 인지 개념이다. 따라서 사회공포증의 발생, 지속 및 치료에 있어 '인지'가 중심적 역할을 하고 있으며, 사회공포증에 대한 인지적 접근은 매우 중요하다. 1980년 이후 인지적 입장에서 사회공포증을 다룬 연구들은 매우 증가하고 있다. 이런 연구들은 대부분 정서 장애에 공통적으로 나타나는 인지적 특성들에 대한 연구들이었다. 즉 자동적 사고, 역기능적 신념, 주의 편향, 기억 왜곡 등에 대한 연구들이 이루어져 왔다. 반면, 사회공포증의 특징적인 과정이나 특성에 대한 연구들은 매우 부족하였다.

이런 시점에서 Clark과 Wells(1995)는 Beck, Emery 및 Greenberg(1985)의 불안 장애에 대한 인지 이론을 기초로 하여 사회공포증의 발생과 유지를 설명할 수 있는 중요한 변인들을 추가하여 사회공포증의 인지 모델을 제안하였다. 즉 자동적 사고와 역기능적 신념의 역할을 강조하는 Beck 등(1985)의 인지 이론에 사회적 자기처리와 안전행동 등의 사회공포증 특제적인 변인들을 추가하여 통합한 모형이라 할 수 있다. Clark과 Wells(1995)의 인지 모형의 독특성은, 사회공포증에 특제적인 안전행동과 사회적 자기처리를 강조하고 있다는 점에 있다. 기존의 인지 모형에서 강조하고 있는 자동적 사고와 역기능적 신념은 사회공포증의 이해에 중요한 인지 특성이지만 모든 정서 장애에 공통되는 인지 특성이기도 하다. 또한 조용래(1998)의 연구를 통해 사회공포증의 자동적 사고와 역기능적 신념의 역할은 상당히 정교화되었다. 반면, 사회적 자기처리와 안전행동을 경험적으로 검증한 연구들은 아직 부족하고, 앞에서 살펴본 바와 같이 선행 연구들도 여러 가지 방법론적 문제점을 가지고 있다. 따라서 본 논문에서는 Clark과 Wells(1995)의 인지 모델에서 핵심적이면서 검증이 비교적 안된 안전행동을 경험적으로 검증하고자 하였다.

사회공포증이 있는 사람들은 사회적 상황에서 부정적 평가의 위험성을 줄이고자 다양한 안전 행동을 한다. 안전행동의 전형적인 예로는, 주의를 끌지 않으려고 노력하는 것, 시선 접촉을 피하는 것, 자신이 말하는 것을 검열하는 것, 연설 중에 중단을 피하는 것 등이 있다. 그 사람이 보이는 안전행동과, 두려워하는

특정한 결과 사이에는 정확한 관련이 있는 경우가 많다. 예를 들면, 말을 하면서 중간에 잠시라도 단절이 있게 되면 다른 사람들이 자신을 불안한 사람으로 볼 것이고 부정적으로 평가할 것이라고 생각하는 사람은, 말할 내용을 미리 상세히 암송할 것이고 매우 빨리 말을 할 것이다. 음료를 마시면서 손이 떨릴지도 모른다는 두려움을 지닌 사람은, 컵을 힘주어 꼭 잡을 것이다.

Salkovskis(1991)와 Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann 및 Gelder(1995)가 지적했듯이, 이러한 안전행동은 세 가지 이유에서 문제가 된다. 첫째, 안전행동은 두려워하는 행동(예: 손을 떠는 것) 혹은 이러한 행동의 결과(예: 창피함, 거부감 등)에 관한 비현실적 신념의 반증 경험을 방해한다. 사회공포증이 있는 사람들은 두려운 과국이 일어나지 않은 것을 안전행동을 했기 때문이라고 귀인하기 때문이다. 둘째, 어떤 경우에는 안전행동이 불안 증상을 증가시킬 수 있다. 예를 들어, 컵을 꼭 잡는 행동은 손이 떨릴 가능성을 증가시킨다. 셋째, 안전행동은 상대방으로부터 부정적인 반응을 유발할 수 있다. 예를 들면, 우습거나 잘못된 말을 할까봐 사회적 상황에서 말올 적게 하는 사회공포증이 있는 사람의 경우 상대방에게 대화를 재미없어 하는 것처럼 보일 수 있고 따라서 상대방이 덜 따뜻하고 덜 긍정적인 반응을 보일 수 있다.

인지 이론에서 안전행동의 자기방어적인 측면을 강조한 입장과 유사하게, 몇몇 학자들은 자기방어적인 행동의 동기적인 힘을 강조하였다. 사회불안의 동기적 요소를 강조하는 이론가들에 따르면, 자기평가는 사람들이 자신의 행동을 추진하게 하는 목표를 결정하는 중요한 요인이다. 사회적 행동은 두 가지의 범주의 목표, 즉 인정을 얻는 것과 불인정을 회피하는 것에 의해 동기화된다(Arkin, 1981; Arkin, Lake, & Baumgarder, 1986; Leary, Kowalski, & Campbell, 1988; Schlenker & Leary, 1982). 인정 관련 목표가 두드러지면, 사람들은 긍정적인 사회적 결과를 얻기 위한 적극적이고 관심을 끄는 행동을 한다. 반면, 불인정의 회피가 두드러지면, 사람들은 자신을 부정적

인 사회적 결과들로부터 방어하기 위해 자기주장을 하지 못하고 위축된 행동들을 한다. 부정적 평가의 가능성과 결과가 두드러지게 되면, 자기방어적인 관심과 행동이 활성화될 수 있다. 사회불안이 높은 사람들은 불인정을 회피하는 쪽으로 동기화되어 있으며, 이런 목표를 달성하기 위해 자기방어적인 자기제시 전략을 사용한다. 그들은 특징적으로 위축되거나 자신이 주목받지 않도록 하는 행동들을 선택한다. 반면, 사회불안이 높지 않은 사람들은 일차적으로는 긍정적 결과, 사회적 인정을 획득하는 쪽으로 동기화되어 있고 주의와 인정을 받기 위해 획득적인(aquisitive) 자기제시 전략을 사용한다(Arkin, 1981; Arkin 등, 1986; Schlenker & Leary, 1982). 이런 이론에는, 자기방어적인 행동으로 인해 사회공포증이 유지된다는 생각이 암묵적으로 내재되어 있다. Arkin 등(1986)과 Millon (1981)에 따르면, 사회공포증이 있는 사람은 자기방어적인 활동으로 인해 자신에 대한 부정적 관점을 수정할 수 있는 새로운 정보를 얻지 못한다. 또한 자기방어적인 행동들은 부정적인 대인적 결과를 초래한다.

앞에서 살펴보았듯이, 안전행동은 사회공포증을 유지시키는 데 중요한 역할을 한다. 이런 안전행동은 사회공포증에 대한 인지행동 치료의 임상적 표적으로서 중요하며, 사회공포증이 있는 사람들이 두려운 사회적 상황에서 부정적 평가를 줄이고 두려운 결과가 일어나는 것을 막기 위해 사용하는 대처전략을 이해하는데 도움이 된다. 그러나, 이런 안전행동에 대한 연구들은 매우 부족하고 기존의 연구도 방법론상의 문제가 두드러졌다.

Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann 및 Gelder (1995)은, 사회공포증이 있는 사람들이 두려운 상황에서 하게 되는 안전행동이 두려운 파국을 피하고자 하는 것이지만 두려운 파국적 사고를 반증하지 못하게 하여 사회공포증을 유지시킨다고 가정하였다. 이 가설을 검증하기 위해, 8명의 사회공포증 환자들을 대상으로 불안의 위계 수준이 높은 상황에 노출하는 행동검사를 실시하였다. 이 때 사회적 상황에 대해 단순히 노출하는 노출 단독 조건과 적절한 인

지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 안전행동감소 노출 조건을 피험자내 변인으로 비교하였다. 8명의 피험자 중 반은 노출 단독 조건을 먼저 실시하고 안전행동을 감소시킨 노출 조건을 뒤에 하였으며, 반은 순서를 반대로 하였다. 종속 측정치는 행동검사 전과 후에 피험자들이 평정한 불안 및 두려운 결과에 확신도를 평정하는 것이었다. 그 결과, 적절한 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하게 하는 조건이, 안전행동에 변화를 주지 않고 소거 원리에서 제시한 노출 단독 조건보다 사회공포증상의 감소에 더 효과적이었다. 즉, 안전행동감소 조건이 노출 단독 조건보다 행동 검사에서 평정된 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도 평정에서 더 큰 감소를 보였다.

Wells 등(1995)은 실험을 통해 적절한 인지적 틀 안에서 안전행동의 효과를 설명하고 안전행동을 감소시킨 안전행동감소 노출 조건이, 소거 이론(계획된 노출을 통한 불안의 습관화)으로 노출의 효과를 설명하고 노출만 시킨 노출 단독 조건보다 불안과 두려운 결과에 대한 확신도를 감소시키는데 더 효과적이라는 것을 밝혔다. 하지만 그들의 실험의 한 가지 문제점은, 안전행동감소 노출 조건과 노출 단독 조건을 피험자내 변인으로 설계하여 두 조건을 연이어 반복제시한 점이다. 이론적 근거가 다른 두 노출 조건을 반복제시함으로써 첫째, 더 정교하고 설득력있는 안전행동감소 노출 조건이 더 효과적일 것이라는 피험자의 암묵적인 기대를 만들었을 수 있으며, 둘째, 반복제시로 인해 이론적 근거가 서로 다른 두 조건의 순수한 노출효과가 제대로 평가되지 않았을 수 있다. 따라서, 노출 단독 조건과 안전행동감소 노출 조건을 피험자간 변인으로 설계하여 사회공포증에 있어서 안전행동의 역할을 반복검증해 볼 필요가 있다.

또한 Butler와 Wells(1995)는 위의 결과를 통해 인지적 절차와 노출의 적절한 통합 즉, 신념 변화를 촉진하는 틀 내에서 제시한 통합이 사회공포증의 치료에 특히 효과적일 수 있다는 점을 제안하였다. 즉 적절한 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하게 하는 것이 사회공포증상의 완화에 효과적이라

고 주장하였다. 그러나 Wells 등(1995)은 안전행동감소 효과를 부분적으로 입증하였지만, 안전행동감소 효과의 기제를 밝혀내지 못하였다. 즉 Wells 등(1995)의 연구만으로는 안전행동의 감소 효과에서 인지적 절차가 얼마나 중요한 요소인지를 알 수 없었다. 따라서 안전행동을 감소시킨 노출의 효과에서 인지적 절차가 핵심적인 요소인지를 검증해 볼 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는, 첫째, 안전행동을 감소시키면서 노출하는 것이 노출만 하는 것보다 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도를 감소시키는데 효과적인 것이라는 가설을 검증하고자 하였다. 이를 위해 안전행동을 감소시키면서 노출하는 집단(인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 집단과 소거이론의 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 집단)과 노출만 하는 집단을 비교해 보았다. 둘째, 안전행동을 감소시킨 노출의 효과에서 인지적 절차가 핵심적인 요소인지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시킨 집단과 소거이론하에서 안전행동을 감소시킨 집단을 비교해 보았다. 본 연구의 예언은 다음과 같았다. 첫째, 안전행동을 감소시키면서 사회공포 상황에 노출하는 집단이 노출만 하는 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출시 불안과 두려운 결과에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보일 것이다. 둘째, 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 집단이 소거이론의 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출시 불안과 두려운 결과에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보일 것이다.

방 법

피험자

심리학 교양 과목을 수강하는 921명의 대학생들을 대상으로 사회적 회피 및 불안 척도(SADS)를 실시하여, 상위 15%(91점 이상)에 속하는 대학생들을 잠정

적으로 선발하였다. SADS의 상위 15%에 해당되는 학생들을 대상으로 선행 연구들에서 사회공포증 선발 도구로 가장 빈번하게 사용되고 있는 사회공포증 면담도구(Anxiety Disorders Interview Schedule-Revised: ADIS-R, Dinardo, Barlow, Centry, Vermilyea, Vermilyea, Himaldi, & Waddell, 1985)를 이용하여 임상심리전문가인 연구자가 개별 면접하였다. ADIS-R의 경우 공포증의 심각도에 대해 0점부터 8점까지 임상가의 평정이 가능한데, 최종 선발된 학생들은 공포증의 심각도 평정에서 모두 4점(일상생활 기능에서 중간 정도 수준의 불안이나 회피행동이 있는 경우) 이상의 점수를 받은 학생들이었다. 이 두가지 기준에 의해 최종적으로 사회공포증이 있는 사람을 45명 선발하였다. 사회공포증이 있는 사람 45명을 노출 단독 조건, 소거이론하에서의 안전행동감소 조건, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 조건에 각각 15명씩 무선할당하였다. 노출 단독 집단의 SADS 평균점수는 98.93(표준편차= 7.90)이었고 소거이론하에서 안전행동감소 집단의 평균 점수는 100.00(표준편차= 8.56)이었으며, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 평균 점수는 97.20(표준편차= 5.95)이었다. 노출 단독 집단은 남학생이 10명, 여학생이 5명이었고, 소거이론하에서 안전행동감소 집단은 남학생이 11명, 여학생이 4명, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단은 남학생이 10명, 여학생이 5명이었다.

도구

사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS). 이 척도는 Watson과 Friend(1969)가 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정하기 위하여 개발한 자기-보고형 검사로서, 총 28개의 문항으로 되어 있다. SADS는 원래 진위형으로 응답하도록 되어 있으나, 점수의 분포가 편포되는 것을 피하고 개인간의 차이를 극대화시키기 위하여 이정윤과 최정훈(1997)이 한국판으로 번안하는 과정에서 5점 척도(1점 : 전혀 그렇지 않다 ~ 5점 : 극

히 그렇다)로 구성하여 사용하였다. 이 척도는 28점에서 140점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불편감의 정도가 높음을 나타낸다. 한국판 SADS의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92, 반분신뢰도는 .94, 그리고 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .88이었다.

시각적 백분을 평정지(100 Visual Analogue Scale).

본 연구에서 사용한 시각적 백분율 평정지는 다음과 같은 평정들로 이루어졌다.

연습용 평정: Wells 등(1995)의 연구에서 사용한 시각적 백분율 평정지를 사용하였다. 앞으로 하게 될 시각적 백분율 평정지에 대한 연습을 시키기 위해 불안 및 부정적 사고를 포함한 4가지 질문에 대해 0-100점 척도상에서 평정하게 하였다.

불안 평정: 발표시 느꼈던 불안을 평정하기 위해서, Wells 등(1995)의 연구에서 사용한 시각적 백분율 평정지를 사용하였다. 이것은 0-100점 척도상에서 피험자가 자신의 불안을 평정하는 것으로, 0은 '전혀 불안하지 않았다'이고 100은 '매우 심하게 불안하였다'였다. 불안 평정은 처치 전 노출(첫번째 발표)과 처치 후 노출(두번째 발표)을 한 후에 실시하였다.

두려운 결과에 대한 확신도 평정: 발표시 떠올랐던 두려운 결과에 대한 확신도를 평정하기 위해, 역시 시각적 백분율 평정지를 사용하였다. 이것은 0-100점 척도상에서 피험자가 두려운 결과에 대한 확신도를 평정하는 것으로, 0은 '전혀 믿지 않는다(0%)'이고 100은 '전적으로 사실이라고 믿는다(100%)'였다. 두려운 결과에 대한 확신도 평정은 처치 전 노출(첫번째 발표)과 처치 후 노출(두번째 발표)을 한 후에 실시하였다.

신빙성 평정: 각 조건의 노출근거에 대한 처치가 제대로 조작되었는지를 확인하기 위해, 피험자들로 하여금 각 조건의 노출근거에 대한 신빙성을 시각적 백분율 평정지상에서 평정하게 하였다. 이것은 0-100점 척도상에서 발표상황에 직면해 보는 것이 자신의 두려움을 극복하는데 얼마나 도움이 될 것이라고 생각하는지를 평정하는 것이었다. 0은 '전혀 도움이 되지

않는다'이고 100은 '매우 도움이 된다'였다. 신빙성 평정은 각 조건의 이론적 근거를 설명해 준 직후에 실시하였다.

노출 효과 평정: 각 집단이 노출근거에 따라 노출해 본 후에 노출의 효과를 평가하기 위해, 시각적 백분율 평정지를 사용하였다. 이것은 0-100점 척도상에서 발표상황에 노출해 본 것이 자신의 두려움을 극복하는데 얼마나 효과적이었는가를 평정하는 것이었다. 0은 '전혀 효과적이지 않았다'이고 100은 '매우 효과적이었다'였다.

발표상황과 관련된 안전행동 평정지: 안전행동에 대한 조치가 제대로 되었는지를 확인하고 실험적 노출 동안 안전행동을 얼마나 했는지를 조사하기 위해, 발표상황과 관련된 안전행동들로 문항을 구성하여 두번째 발표(처치 후 노출)가 끝난 다음 피험자들에게 발표동안 자신이 한 안전행동을 안전행동 평정지상에서 평정하게 하였다. 발표상황과 관련된 안전행동 질문지들의 문항은 사회공포증과 관련된 여러 문헌들, 김은정(1999)의 조사연구 및 집단치료효과 연구들을 참조로 하여 구성하였다. 안전행동 질문지의 문항들은 총 9개로 다음과 같았다; 시선을 피한다, 내 목소리에 집중한다, 내 발음에 신경쓴다, 말하는 동안 내가 하는 말을 계속 검열한다, 말하는 도중에 중단되는 것을 피한다, 말할 내용을 머리속에서 미리 준비한다, 말을 적게 한다, 되도록 내 자신에게 주의가 많이 가지 않도록 한다, 심호흡을 한다. 안전행동의 정도는 그 상황에서 안전행동을 얼마나 하였는지를 0점(전혀 그렇지 않았다)에서 6점(매우 그랬다)까지 7점 척도로 평정하도록 하였다. 안전행동 평정지의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .80이었다.

절차

사회공포증이 있는 사람들은 연구에 참여해 달라는 요청을 받고 동의한 사람들이었다. 이들은 실험실에서 개별적으로 실험에 참여하였다. 본 연구의 절차를 그림 1에 도식화하여 제시하였다.

첫째, 발표상황과 관련된 파국적 자동적 사고와 안

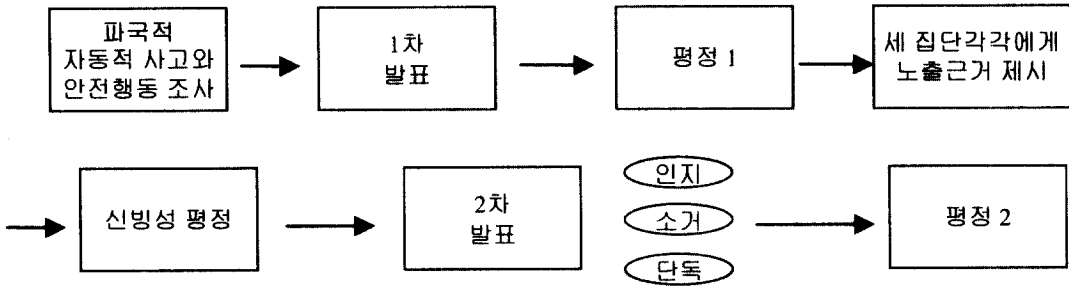


그림 1. 본 연구의 절차

전행동을 조사하였다.

둘째, 피험자에게 불안 평정과 두려운 결과에 대한 확신도 평정에 사용하는 시각 유추 평정지에 대해 설명하고 연습 평정지를 사용하여 연습시켰다.

셋째, ‘대학생활의 이성관계’에 대해 1분간 생각한 뒤 4분간 발표하게 하는 발표과제를 시켰다. 발표지 시문은 다음과 같았다.

“본 연구는 발표상황에서의 학생들의 수행을 알아보기 위한 연구입니다. 지금부터 당신에게 대학생활의 이성관계에 대해 4분간 자유롭게 발표하는 과제를 부탁드립니다. 대학생활의 이성관계라는 주제에 대해서라면, 어떤 형식이든 내용도 무방하오니 자유롭게 말씀해 주시면 됩니다. 당신이 발표하는 것을 비디오로 녹화할 것인데, 녹화하는 이유는 다른방에서 대학원생 10명이 발표에 나타난 생각과 태도를 평정하기 위한 것입니다. 되도록 카메라쪽 정면을 보면서 말씀해 주시기 바랍니다.”

넷째, 첫 번째 발표과제 후에 발표동안 느꼈던 불안과 두려운 결과에 대한 확신도를 평정하게 하였다 (평정 1).

다섯째, 피험자들에게 각 조건의 노출에 대한 이론적 근거가 제시된 지시문을 보여주고 설명해 주었다.

사회공포증의 본질이나 사회공포증의 인지 모형에 대한 일반적인 설명후에 각 집단에게 제공된, 노출에 대한 이론적 근거는 다음과 같았다(____은 각 내담

자가 경험하는 개인특이적인 두려움과 행동에 대한 것을 언급함).

인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단

“발표상황에서 당신이 왜 불안한지를 탐색해 볼 필요가 있습니다. 당신은 발표상황에서 _____이 일어날 것이라고 믿고 있습니다. 그래서 _____행동을 함으로써 두려운 결과가 일어나는 것을 어느 정도 막을 수 있다고 말했습니다. 당신이 이렇게 했기 때문에, 정말로 두려운 결과가 일어날지 아닐지 확인해 보지 않았습니다. 당신의 불안을 극복하기 위해서는 발표상황에서 당신이 두려워하는 것이 사실인지 아닌지 확인해 봐야 합니다. 이것을 하기 위해서는, 당신이 _____을 막기 위해 일상적으로 하는 행동들을 하지 않도록 시도해 봐야 합니다. 예를 들면, 당신이 발표상황에 있을 때 당신을 구할만한 어떤 것도 하지 말아야 합니다. _____행동을 하지 말아야 합니다. 이런 식으로 상황에 머물게 되면 _____가 일어나지 않을 수 있다고 더 확신하게 되고 당신 자신에게 증명해 보일 수 있습니다. 위의 행동들을 하지 않았을 때 정말 무슨 일이 일어나는지 알아보겠다는 생각으로, 불안하면 불안한대로 그대로 놔두십시오. 불안을 줄이거나 두려워하는 결과가 일어나는 것을 막기 위해 하는 행동들을 하지 않도록 해 보십시오.”

소거 이론하에서의 안전행동감소 집단

“앞서 조사한 행동들, 예를 들면, _____ 은 대인불안을 극복하는데 장애가 되는 행동들로 알려진 것들입니다. 이러한 행동들은 일시적으로 잠시 불안을 낮추어 주는 것처럼 느껴지지만, 실제로는 불안을 증폭시킨다는 것이 많은 연구와 치료 사례들을 통해 밝혀졌습니다. 즉 첫째, 이런 문제 행동들은 두려운 신체 감각을 증폭시킵니다. 둘째, 자신에 초점을 맞추고 자신을 모니터링하는 이런 행동들은 주의를 분산시켜 과제에 집중하지 못하게 만듦으로써, 수행을 방해합니다. 당신이 전에도 이와 같은 상황에 있었던 적이 있을지라도, 당신은 거의 항상 이런 문제 행동들을 했을 것입니다. 좀 불안하더라도, 정해진 시간동안 이런 행동들을 하지 않도록 해 보십시오. 이것이 불안을 감소시키는 좋은 방법입니다. 이것은 마치 차가운 물속에 들어가는 것과 같습니다. 처음에 차가운 물속에 들어가게 되면 매우 차갑게 느껴지고 윤택하지 않은 기분이지만 얼마 지나면 기분이 훨씬 나아집니다. 이와 같이 당신도 불안을 유발하는 상황에서 정해진 시간동안 이런 행동을 하지 않게 되면, 불안이 감소된다는 것을 알게 될 것입니다.

불안은 그 상황속에서 ‘내가 느끼는 것만큼 불안하지 않구나’라는 것을 직접 느끼기전까지는, 생각만으로는 없어지지 않습니다. 그래서 불안을 느끼는 상황을 더 이상 회피하지 않고 부딪혀 보는 것이 중요합니다. 그리고 불안하면 불안한대로 그대로 놔두신다고 생각하고, 불안을 줄이거나 감추기 위해 지금까지 해왔던 문제 행동들을 하지 않도록 해 보십시오.”

노출 단독 집단

“당신이 전에도 이와 같은 상황에 있었던 적이 있을지라도, 당신은 계획된 시간동안 발표상황에 충분히 머무르려고 하지 않았습니다. 중요한 것은, 좀 불안하더라도 정해진 시간동안 불안을 유발하는 상황에 머무르는 것입니다. 이것이 불안을 감소시키는 좋은 방법입니다. 이것은 마치 차가운 물속에 들어가는 것과 같습니다. 처음에 차가운 물속에 들어가게 되면 매우 차갑게

느껴지고 윤택하지 않은 기분이지만 얼마 지나면 기분이 훨씬 나아집니다. 이와 같이 당신도 불안을 유발하는 상황에 정해진 시간동안 충분히 머물게 되면, 불안이 감소된다는 것을 알게 될 것입니다. 불안은 그 상황속에서 ‘내가 느끼는 것만큼 불안하지 않구나’라는 것을 직접 느끼기전까지는, 생각만으로는 없어지지 않습니다. 그래서 불안을 느끼는 상황을 더 이상 회피하지 않고 부딪혀 보는 것이 중요합니다. 불안한 상황에 반복적으로 머무르게 됨에 따라 우리 몸은 상황이 진짜 위험한 것이 아니라는 것을 학습하게 될 것이며, 불안 습관을 없애는데도 도움이 될 것입니다.”

여섯째, 피험자들에게 각 조건의 노출 근거를 설명해 주면서, 노출의 근거에 따라 다시 한번 발표하는 과제를 해 보도록 말하였다. 그런 다음 피험자에게 발표상황에 노출해 보는 것이 자신의 두려움을 극복하는데 얼마나 도움이 될 것이라고 생각하는지를 평정하게 하였다(노출근거에 대한 신빙성 평정).

일곱째, 피험자들에게 다시 ‘대학생들의 친구관계’에 대해 4분간 발표하게 하였다. 피험자들에게 1분정도 생각할 시간을 준 다음 발표하게 하였다.

여덟째, 발표과제 직후에 발표동안 느꼈던 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도를 평정하게 하였다. 또한 노출의 효과를 평가하기 위해, 두 번째 발표과제에서 발표상황에 노출해본 것이 자신의 두려움을 극복하는데 얼마나 효과적이었는지를 시각적 백분율 평정지상에서 평정하게 하였다(평정 2). 마지막으로, 실험적 노출(두번째 발표)동안 안전행동을 얼마나 했는지를 조사하기 위해, 피험자들에게 두 번째 발표동안 자신이 한 안전행동들을 안전행동 평정지상에서 평정하게 하였다.

설계 및 분석

본 연구의 주요 종속 변인은 발표시 느낀 불안 평정치 및 두려운 결과에 대한 확신도 평정치였다. 부가적으로 실험적 노출(안전행동에 대한 처치) 전에 실시한 노출 근거에 대한 신빙성 평정치와 실험적 노

출 직후에 실시한 노출의 효과 평정치에 대해서도 분석하였다. 또한 실험적 노출동안 피험자가 했던 안전행동 평정치에 대해서도 분석하였다.

본 연구에서 관심있는 연구 문제는 다음과 같았다. 첫째, 안전행동을 감소시키면서 노출하는 것이 노출만 하는 것보다 불안과 두려운 결과에 대한 확신도를 더 감소시키는가 하는 것이었다. 둘째, 안전행동감소 효과에서 인지적 절차가 얼마나 중요한 요소인가 하는 것이었다. 즉 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 것이 소거 이론하에서 안전행동을 감소시키면서 노출하는 것보다 불안과 두려운 결과에 대한 확신도를 더 감소시키는가 하는 것이었다.

이 두 가지 연구 문제를 검증하기 위해, 상호 직교적인 비교세트(대비 1, 대비 2)를 구성하였다. 첫 번째 비교(대비 1)는 첫 번째 연구문제에 관련된 것으로, 노출 단독 집단과 나머지 두 안전행동감소 집단(인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단)을 비교하는 것이었다. 첫 번째 비교와 직교적인 두 번째 비교(대비 2)는, 두 번째 연구 문제와 관련된 것이었다. 즉 두 번째 비교는, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단과 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단을 비교하는 것이었다. 집단(3; 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 노출 단독 집단)을 피험자간 변인으로, 평정시점(2; 처치 전 노출(첫번째 발표), 처치 후 노출(두번째 발표))을 피험자 내 변인으로 발표과제시 느꼈던 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도에 대해 변량분석을 하였다.

결 과

1. 불안

각 조건별로 첫 번째 발표(처치전 노출)전후에 불안평정에서 차이가 없었는지를 확인하기 위해, 첫 번째 발표 전에 실시한 불안 평정치와 첫 번째 발표 직후에 실시한 불안평정치에 대해서 변량분석한 결과,

평정시점의 주효과는 유의미하였으나($F(1, 42) = 59.8, p < .001$), 조건과 평정시점의 상호작용은 유의미하지 않았다. 즉 세조건에서 모두 첫 번째 발표전보다는 첫 번째 발표를 직접해 본 후에 불안이 감소하였으나, 불안이 감소되는 정도가 세조건에서 차이가 나지 않았다.

조건별 평균 “불안” 평정치를 표 1와 그림 2에 제시하였다. 대비 2(인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단 vs. 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단)의 주효과는 유의미하지 않았으나, 대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)의 주효과는 유의미하였다($F(1, 42) = 4.91, p < .05$). 즉 두 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 덜 불안하다고 평정하였다. 또한 평정시점의 주효과가 유의미하였다($F(1, 42) = 104.25, p < .001$). 즉 세 집단 모두 처치 전 노출(첫 번째 발표)보다 처치 후 노출(두 번째 발표)에서 덜 불안하다고 평정하였다. 대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)과 평정시점의 상호작용 효과가 유의미하였다($F(1, 42) = 18.20, p < .001$). 즉 두 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 불안이 평균 25.33점이나 감소되었다($t(29) = 10.22, p < .001$). 반면, 노출 단독 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 불안이 평균 8점 감소되었다($t(14) = 2.35, p < .05$). 따라서 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 더 많은 불안감소를 보일 것이라는 예언은 지지되었다. 또한 대비 2(인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단 vs. 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단)와 평정시점의 상호작용 효과가 유의미하였다($F(1, 42) = 5.17, p < .05$). 즉 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 불안이 평균 30.67점이나 감소되었다($t(14) = 11.50, p < .001$). 반면, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 20만큼 불안감소를 보였다($t(14) = 5.29, p < .001$). 따라서 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 더 많은

표 1. 집단과 평정시점에 따른 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도 평균 평정치

측정치	집단	노출 단독 (n=15)	소거이론하에서의 안전행동감소 (n=15)	인지적 근거하에서의 안전행동감소 (n=15)
불안				
처치 전 노출		64.67(15.06)	64.00(12.42)	63.33(18.39)
처치 후 노출		56.67(13.45)	44.00(12.42)	32.67(18.31)
두려운 결과에 대한 확신도				
처치 전 노출		71.33(19.22)	73.33(13.97)	71.33(14.57)
처치 후 노출		57.33(14.38)	52.67(16.24)	39.00(16.50)

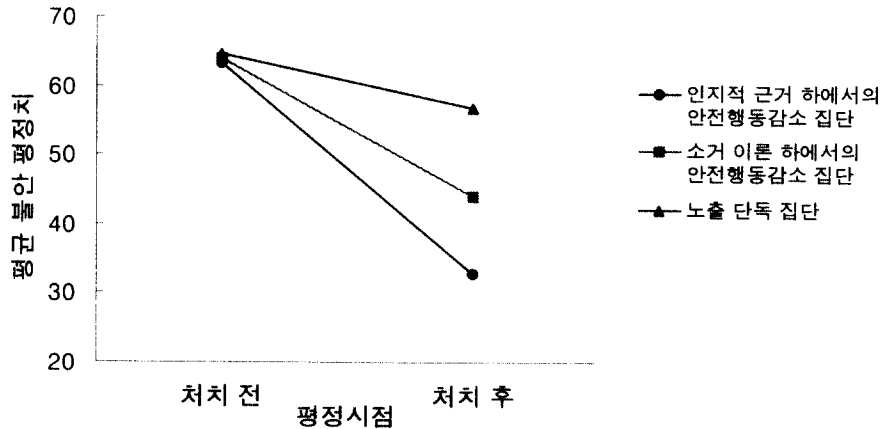


그림 2. 집단 및 평정시점별 평균 불안 평정치

불안감소를 보일 것이라는 예언도 지지되었다.

대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)을 보충하기 위하여, 한개의 집단간 비교를 추가적으로 분석하였다. 세번째 비교(대비 3)는 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단과 노출 단독 집단을 비교하는 것이었다. 추가적인 비교이므로 유의도 수준을 엄격하게 하기 위해서 유의도 수준을 .01로 설정하였다. 대비 3(소거 이론하에서의 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)의 주효과는 유의미하지 않았다. 한편, 대비 3(소거 이론하에서의 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)과 평정시점의 상호작용 효과가 유의미

한 경향성을 보였다($F(1, 42) = 6.54, p < .05$). 즉 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 20만큼 불안감소를 보였다($t(14) = 5.29, p < .001$). 반면, 노출 단독 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 불안이 평균 8점 감소되었다($t(14) = 2.35, p < .05$). 이 결과들을 종합해 보면, 안전행동을 감소시키는 노출훈련이 노출만 반복하는 노출훈련보다 사회불안을 감소시키는데 더 효과적이며, 특히 안전행동감소 훈련을 할 때에는 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 것이 가장 효과적이라는 점이 시사된다.

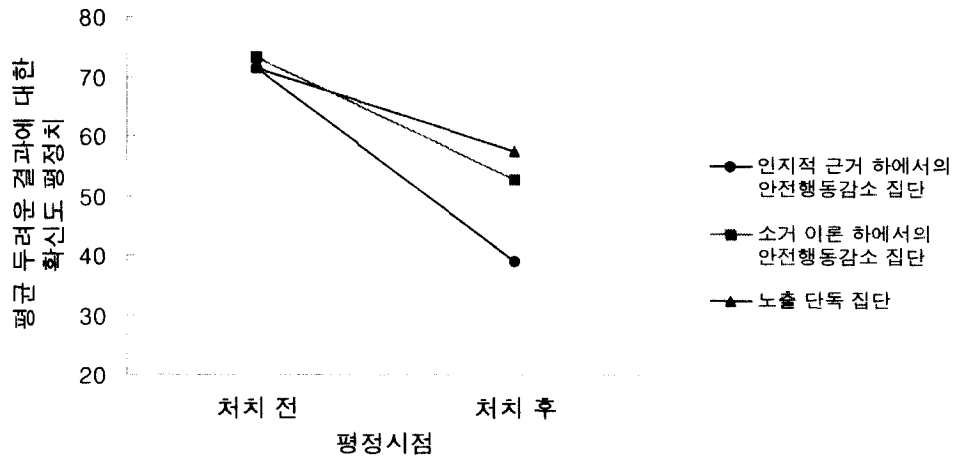


그림 3. 집단 및 평정시점별 평균 두려운 결과에 대한 확신도 평정치

2. 두려운 결과에 대한 확신도

조건별 평균 “두려운 결과에 대한 확신도” 평정치를 표 1과 그림 3에 제시하였다. 대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)의 주효과와 대비 2(인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단 vs. 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단)의 주효과가 둘다 유의미하지 않았다. 하지만, 평정시점의 주효과는 유의미하였다($F(1, 42) = 103.63, p < .001$). 즉 세 집단 모두 처치 전 노출(첫번째 발표)에 비해 처치 후 노출(두번째 발표)에서 두려운 결과에 대해 덜 확신하게 되었다. 대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)과 평정시점의 상호 작용 효과가 유의미하였는데 ($F(1, 42) = 7.21, p < .05$), 두 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 26.5점이나 두려운 결과에 대한 확신도가 감소하였다($t(29) = 9.80, p < .05$). 반면에 노출 단독 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 두려운 결과에 대한 확신도는 평균 14점이 감소되었다($t(14) = 3.31, p < .05$). 따라서 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 부정적 사고에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보일 것이라는 예언은 지지되었다. 또한 대비 2(인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단 vs. 소거 이론하에서의 안전

행동감소 집단)와 평정시점의 상호작용 효과도 유의미하였다($F(1, 42) = 4.17, p < .05$). 즉 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 두려운 결과에 대한 확신도가 평균 32.33점이나 감소되었다($t(14) = 11.50, p < .001$). 반면, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 20.67만큼 확신도가 감소하였다($t(14) = 5.38, p < .001$). 따라서 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 두려운 결과에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보일 것이라는 예언도 지지되었다.

대비 1(두 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)을 보완하기 위하여, 한개의 집단간 비교 세트를 추가적으로 분석하였다. 세번째 비교(대비 3)는 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단과 노출 단독 집단을 비교하는 것이었다. 추가적인 비교이므로 유의도 수준을 엄격하게 하기 위해서 유의도 수준을 .01로 설정하였다. 대비 3(소거 이론하에서의 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)의 주효과는 유의미하지 않았다. 또한 대비 3(소거 이론하에서의 안전행동감소 집단 vs. 노출 단독 집단)과 평정시점의 상호작용 효과가 유의미하지 않았다. 구체적으로 소거 이론하에서

의 안전행동감소 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 20.67만큼 두려운 결과에 대한 확신도가 감소되었다($t(14) = 5.38, p < .001$). 반면, 노출 단독 집단의 경우 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 평균 14점 두려운 결과에 대한 확신도가 감소되었다($t(14) = 3.31, p < .05$). 그러나, 이 두 집단간에 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출에서 두려운 결과에 대한 확신도가 감소되는 정도는 그 차이가 유의하지 않았다. 이 결과들은 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 노출훈련이 사회공포증이 있는 사람들의 파국적 자동적 사고를 감소시키는데 가장 효과적이라는 점을 시사한다.

3. 안전행동

세 집단간에 처치 후 노출(두번째 발표)에서 한 안전행동에서의 차이가 있는지를 검증하기 위해, 집단(3; 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 노출 단독 집단)을 피험자간 변인으로 하여 안전행동 평정치의 총점에 대해 변량분석을 하였다. 집단별 평균 “안전행동” 평정치를 표 2에 제시하였다. 집단의 주효과가 유의미하

였다($F(2, 42) = 9.86, p < .001$). Scheffé 검사로 사후 검증을 한 결과, 노출 단독 집단의 안전행동 평정치가 두 안전행동감소 집단의 안전행동 평정치보다 높았고, 두 안전행동감소 집단은 서로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉 두 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 안전행동을 상대적으로 덜 하였다.

4. 불안, 두려운 결과에 대한 확신도 및 안전행동

안전행동이 불안 및 두려운 결과에 대한 확신도와 어떤 관련이 있는지를 검증하기 위해, 두 번째 발표시의 안전행동 평정치의 총점, 불안 점수 및 두려운 결과에 대한 확신도 점수간의 상관을 구하였다. 그 결과를 표 3에 제시하였다. 안전행동 평정치와 불안 점수간에 .53($p < .001$)의 유의미한 상관이 있었다. 즉 사회공포증이 있는 사람들은 안전행동을 많이 하면 할수록 불안을 많이 느꼈다. 또한 안전행동 평정치와 두려운 결과에 대한 확신도 점수간에 .50($p < .001$)의 유의미한 상관이 있었다. 즉 사회공포증이 있는 사람들은 발표동안 안전행동을 많이 하면 할수록, 두려운 결과에 대해 더 확신하였다. 또한 불안 점수와 두려운 결과에 대한 확신도 점수간에 .74($p < .001$)의 유의미

표 2. 집단별 안전행동 및 노출 효과 평정치

측정치	집단	노출 단독	소거 이론하에서의 안전행동감소	인지적 근거하에서의 안전행동감소
안전행동		22.80(4.11) ^a	16.47(9.11) ^b	11.20(5.32) ^b
노출 효과		58.00(16.56) ^a	66.00(12.98) ^{ab}	76.67(10.47) ^b

a, b는 Scheffé 검증에 의한 평균치의 집단간 차이 여부를 나타냄.

표 3. 안전행동 평정치, 불안 점수 및 두려운 결과에 대한 확신도 점수간의 상관

변인명	안전행동 평정치	불안 점수	두려운 결과에 대한 확신도 점수
두려운 결과에 대한 확신도 점수	.50***	.74***	

*** $p < .001$

한 상관이 있었다. 즉 불안을 많이 느끼면 느낄수록 두려운 결과에 대해서도 확신했다. 이 결과는 사회 공포증이 있는 사람들이 안전행동을 많이 하면 할수록, 불안을 많이 느끼고 파국적 자동적 사고에 대해서 더 확신한다는 것을 시사한다.

5. 노출의 효과

처치 후 노출의 효과를 평가하기 위해, 피험자에게 시각적 백분율 평정지상에서 두 번째 발표상황에 직면해 본 것이 자신의 두려움을 극복하는데 얼마나 효과적이었는가를 평정하게 하였다. 노출 단독 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 평균 “노출 효과” 평정치를 표 3에 제시하였다. 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 경우 노출이 가장 효과적이었다고 평정하였고, 그 다음이 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단이었으며, 노출 단독 집단이 상대적으로 가장 덜 효과적이었다고 평정하였다. 세 집단간에 노출의 효과에 대한 평정에서 차이가 있는지를 검증하기 위해, 집단(3: 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 노출 단독 집단)을 피험자간 변인으로 노출 효과 평정치에 대해 변량분석을 하였다. 그 결과, 집단의 주효과가 유의미하였다($F(2, 42) = 7.15, p < .01$). 즉 세 집단간에 노출의 효과를 다르게 평정하였다. 어느 집단간에 차이가 있는지를 알기 위해 Scheffé 검사로 사후 검증을 한 결과, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 노출근거에 따라 노출해 본 것이 자신의 두려움을 극복하는데 더 효과적이었다고 평정하였다. 반면, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단은 다른 두 집단과 노출의 효과를 유의미한 수준에서 다르게 평정하지 않았다.

6. 노출근거에 대한 신빙성

이 평정의 주 목적은 각 조건의 노출근거에 대한 처치가 제대로 조작되었는지를 확인하기 위한 것으

로, 노출근거를 제시한 후 피험자들이 각 노출근거에 대해 신뢰하는 정도를 평정하게 하였다. 노출 단독 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 평균 “신빙성” 평정치는 각각 71.33(표준편차= 15.98), 62.67(표준편차= 13.35), 71.67(표준편차= 9.94)였다. 세 집단간에 노출 근거에 대한 신빙성 평정에서 차이가 있는지를 검증하기 위해, 집단(3: 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단, 노출 단독 집단)을 피험자간 변인으로 하여 신빙성 평정치에 대해 변량분석을 하였다. 그 결과, 집단간 차이는 유의미하지 않았다. 즉 세 집단이 노출 근거에 대한 신빙성 평정에서는 차이를 보이지 않았고 자신의 두려움을 극복하는데 보통 이상으로 도움이 될 것이라고 평정하였다.

논 의

본 연구에서는 안전행동의 감소 효과와 그 효과의 기제를 알아보기 위하여, 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 집단과 소거 이론하에서 안전행동을 감소시키는 집단과 노출만 하게 하는 집단을 비교하였다. 그 결과 첫째, 안전행동을 감소시키면서 사회공포 상황에 노출하게 하는 것이 노출만 하게 하는 것보다 불안 및 파국적 자동적 사고를 감소시키는데 효과적일 것이라는 가설은 지지되었다. 즉 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출시 불안과 두려운 결과에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보였다. 둘째, 안전행동을 감소시킨 노출의 효과에서 인지적 절차가 핵심적인 요소라는 가설도 지지되었다. 즉 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 소거 이론의 근거하에서의 안전행동감소 집단보다 처치 전 노출에 비해 처치 후 노출시 불안과 두려운 결과에 대한 확신도에서 더 많은 감소를 보였다. 또한 처치 후 노출동안 세 조건의 사회공포증이 있는 사람들이 한 안전행동에 대해서 비교한 결과, 두 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단

보다 안전행동을 상대적으로 덜 하였다. 세 조건간에 처치 후 노출의 효과에 대해 비교해 본 결과, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다 노출을 해 본 것이 자신의 두려움을 극복하는데 더 효과적이라고 평정하였다. 반면, 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단은 다른 두 집단과 노출의 효과를 다르게 평정하지 않았다.

본 연구의 결과로 볼 때, 사회공포증의 치료를 위한 노출훈련을 할 때에는 안전행동을 하지않도록 하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 또한 안전행동감소 노출훈련을 할 때, 안전행동과 관련된 파국적 자동적 사고를 파악하게 하고 이런 사고를 애매하지 않게 검증해보도록 하는 인지적 전환을 강조하는 것이 매우 중요하다는 점이 시사된다. 본 연구는 Wells 등(1995)의 실험에서 검증되었지만 여러 가지 방법론적 문제점으로 인해 결과를 명확하게 해석하는데 어려움이 있었던, 안전행동감소 효과를 더 정교한 방법으로 밝혀내었다. 뿐만 아니라 본 연구는 안전행동감소 효과의 기제를 밝혀내었다. 즉 '파국적 자동적 사고의 반증'이라는 인지적 절차가 안전행동감소 효과에 있어 핵심적인 요소임을 밝혀내었다.

Wells(1997)에 따르면, 사회공포증에서 안전행동이 왜곡된 사고를 유지시키는 네 가지 기제가 있다. 첫 번째 기제는, 증상을 악화시키고 수행을 방해하는 것이다. 즉 안전행동은 전형적으로 두려운 신체 감각을 직접적으로 증폭시킨다. 또한 사회적 상황에서 자신의 행동 반응을 모니터하고 조절하는 것은 과외의 인지적 부담을 준다. 말하기 전에 정신적으로 시연하고 자신의 문제를 검토하는 것은 주의분산 상황을 만든다. 즉 상호작용하는 상대방에 대한 주의와 자기감찰을 위한 주의가 서로 경쟁하게 되어 사회적 상황에서의 수행을 저하시킨다. 두 번째 기제는 부정적 사고를 반증하지 못하게 하는 것이다. 즉 안전행동을 함으로써 부정적인 사고의 반증을 방해하는 귀인편향을 하게 된다. 두려운 결과가 일어나지 않게 되면 그런 결과가 원래 일어날 법 하지 않다고 생각하기보다는 안전행동을 했기 때문이라고 귀인한다. 따라서 안전행동은 반증적 정보를 얻을 수 있는 잠정적 기회를

없앤다. 세 번째 기제는 자기초점적 주의를 유지시키는 것이다. 즉, 안전행동은 자기쪽으로 주의를 향하게 하여 다른 사람들의 실제 반응을 관찰하는 것과 같은 반증적 처리를 해야하는 처리용량을 소모시킨다. 네 번째 기제는 사회적 상황을 오염시키는 것이다. 즉 안전행동은 사회적 상황을 오염시켜, 감추려고 했던 증상보다 안전행동 그 자체가 더 남의 눈에 띄게 되고, 막으려고 했던 두려운 파국보다 상황을 더 어렵게 만든다. 그렇다면, 안전행동의 네가지 기제 중에서 가장 중요하고 핵심적인 기제는 어떤 것인가하는 의문이 생긴다. 본 연구에서 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단과 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단의 결정적 차이는 '파국적 자동적 사고의 반증의 차단'이라는 인지적 절차였으므로, 안전행동의 기제들 중 가장 중요한 것은 두 번째 기제인 부정적 사고를 반증하지 못하는 것이라는 점을 시사받을 수 있다. 따라서 사회공포증의 치료 프로그램에서는 안전행동을 감소시키는 훈련이 필요하며 이런 훈련을 할 때 부정적 사고를 애매하지 않게 검증해보도록 하는 인지적 전환을 무엇보다도 강조해야 한다. 이런 점에서 본 연구의 결과는 중요한 치료적 함의를 갖는다.

사회공포증이 있는 사람의 불안 및 파국적 자동적 사고를 감소시키는데는 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 노출훈련이 가장 효과적이었고 노출만 반복적으로 해보게 하는 훈련이 가장 덜 효과적이었다. 반면, 소거 이론하에서 안전행동의 문제점을 지적 하면서 안전행동을 감소시키는 노출훈련의 효과는 노출만 반복적으로 해보게 하는 훈련보다는 더 효과적이었지만, 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 노출훈련보다 덜 효과적이었다. 소거 이론하에서 안전행동을 감소시키는 노출훈련에서 파국적 자동적 사고를 애매하지 않게 검증해보도록 하는 인지적 전환을 직접 다루지 않았기 때문에 파국적 자동적 사고를 감소시키는데 있어서 덜 효과적이었을 수 있다. 반면, 앞에서 지적한대로 안전행동에는 네가지 기제가 있다. 소거 이론하에서 안전행동을 감소시키는 노출훈련에서는 가장 중요한 안전행동의 기제인 '파국적 자동적 사고의 반증의 차단'을 직접 다루지는 않았지

만, 다른 안전행동의 기재들은 설명해주었기 때문에 다른 기재들에 의한 불안감소 효과가 어느 정도 있을 수 있다. 이런 점과 복합되게, 본 연구의 결과에서도 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단이 노출 단독 집단보다는 처치 전의 노출(첫번째 발표)에 비해 처치 후 노출(두번째 발표)에서 불안이 더 감소되었고 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단보다 불안이 덜 감소되었다.

노출 근거에 대한 신빙성 및 노출 효과의 평정결과도 주목할만 하다. 세 집단 각각에게 실험적 노출(안전행동에 대한 처치)을 하기 전에 노출의 근거에 대한 신빙성을 평정하게 했을 때, 노출 근거에 대한 신빙성 평정에서 세 집단간에 차이가 없었다. 반면, 세 집단이 노출 근거에 따라 실험적 노출을 한 다음, 노출의 효과에 대해 회고적으로 평정하였을 때는, 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단이 가장 효과적이라고 평정하였고 노출 단독 집단이 가장 덜 효과적이라고 평정하였다. 여기서 처치 전에 했던 노출근거에 대한 신빙성 평정과 처치 후(두번째 발표)에 한 노출의 효과에 대한 평정을 비교해 보면, 처치 전에 노출에 대해서 가졌던 기대와 처치 후에 느꼈던 노출의 실제 효과를 비교해 볼 수 있다. 노출 단독 집단의 경우, 처치 전에는 노출해보는 것이 자신의 두려움을 극복하는데 상당히 도움이 될 것이라고 평정했지만(노출 근거에 대한 신빙성 평정= 71.33), 처치 후 노출에서는 노출훈련이 기대보다는 덜 효과적이었다고 평정하였다(노출 효과= 58.00). 소거 이론하에서의 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전에는 노출해보는 것이 자신의 두려움을 극복하는데 다른 두 집단에 비해 덜 효과적이라고 평정하였지만(노출 근거에 대한 신빙성 평정= 62.67), 처치 후 노출에서는 노출훈련이 기대했던 것보다는 더 효과적이었다고 평정하였다(노출 효과= 66.00). 인지적 근거하에서의 안전행동감소 집단의 경우, 처치 전에는 세 집단 중에서 노출해보는 것이 자신의 두려움을 극복하는데 가장 도움이 될 것이라고 평정하였고(노출 근거에 대한 신빙성 평정= 71.67), 처치 후 노출에서는 노출훈련이 기대했던 것보다는 더 효과적이었다고 평정하였을 뿐

아니라 세 집단중에서 가장 효과적이었다고 평정하였다(노출 효과= 76.67). 즉 노출만 반복해서 시키는 노출훈련의 경우 피험자들이 노출 근거에 따라 노출하기 전보다 노출근거에 따라 실제로 노출을 해보았을 때 덜 효과적이라고 느꼈다. 반면, 안전행동을 감소시키는 노출훈련의 경우 피험자들이 노출 근거에 따라 노출하기 전보다 노출근거에 따라 실제 해보았을 때 더 효과적이라고 느꼈다. 이런 결과로 볼 때, 노출훈련을 할 때 안전행동을 하지 않도록 하는 것이 필요하며, 내담자들로 하여금 안전행동실험을 해보게 하면 스스로 안전행동감소 효과를 체험할 수 있게 되어 치료과정에 더 높은 동기를 가지고 참여하여 할 수 있다는 점을 시사받을 수 있다.

Wells(1997)의 제안, 본 연구의 결과 및 집단치료 사례들을 종합적으로 고려해 볼 때, 노출의 효과를 최대화하기 위해서는 다음과 같은 점들을 감안하여 안전행동감소 훈련을 할 필요가 있다. 첫째, 내담자가 두려워하는 파국적 결과가 무엇인지를 파악하고 내담자가 그것이 일어날 가능성을 어느 정도라고 지각하고 있는지를 확인해야 한다. 이 때 주의할 점은 사회공포증이 있는 사람들이 말하는 증상보다는 그 증상들의 함의에 초점을 맞추어야 한다. 사회공포증이 있는 사람들의 증상들은 사회적 상황에서 얼마든지 일어날 수 있다. 중요한 것은, 증상 그 자체가 아니라 증상으로 인해 어떤 파국에 이르게 되는지와 관련된 증상의 함의이다. 인지적 근거하에서 안전행동을 감소시키는 훈련을 할 때에는 파국적 자동적 사고의 반증에 초점을 맞추어야 한다. 둘째, 이런 두려운 파국과 관련된 안전행동을 파악해야 한다. 사회공포증이 있는 사람들의 안전행동은 외현적인 것일 수도 있고 내현적인 것일 수도 있다. 안전행동에 쉽게 접근할 수 없을 때, 치료자가 안전행동을 사용하는가를 탐색하기 위한 질문을 하면서 두려운 상황에 노출시켜 본다. 다음과 같은 탐색적 질문이 도움이 될 수 있다: 두려운 일이 일어나고 있다고 생각했을 때 그것을 막기 위해 어떤 일을 했습니까?; 안전행동을 하지 않았다면, 당신이 보기에 두려운 일이 얼마나 많이 일어났을 것 같습니까?; 당신의 증상을 통제하고/수행

을 향상시키고/문제를 숨기기 위해 어떤 일을 합니까?; 당신 자신에게 주의가 쏠리는 것을 막기 위해 어떤 일을 합니까? 셋째, 치료자는 내담자들에게 부정적 사고를 적극적으로 반증하는데 초점을 맞추는 인지적 세트를 제공해 주어야 한다. 기본적으로, 치료자는 안전행동에 대한 이론적 근거를 내담자와 공유해야 한다. 이론적 근거에는, 역기능적 사고를 유지하는데 있어서 안전행동의 역할과 이런 역기능적 사고를 검증하기 위해 안전행동을 증가시키거나 감소시키는 실험의 필요성을 강조하는 것이 포함되어야 한다. 내담자는 안전행동실험을 하는 목적을 알아야 한다. 넷째, 두려워하는 상황에 노출하는 동안 안전행동을 적극적으로 하지 않아야 한다. 두려운 사회적 상황에 노출하면서 안전행동실험을 해 볼 때 유의해야 될 점들이 있다. (1) 충분한 시간동안 그 상황에 머무르면서 어떤 일이 일어나는지를 검증해 봐야 한다. 너무 짧은 시간동안만 상황에 머무르는 것은 대부분의 사회공포증이 있는 사람들이 지금까지 해 왔던 안전행동이며 이 경우는 오히려 불안이 더 증가되는 경우가 많다. (2) 안전행동을 하지 않았을 때 자신의 증상이 감소되는지를 알아본다는 생각보다는 무슨 일이 일어나는지를 시험해 본다는 생각으로 임해야 한다. (3) 불안하게 보이지 않으려고 애쓰거나 수행을 향상시키기 위해서 애쓰는 행동들을 적극적으로 하지 않도록 해야 한다. 연구자의 경험상 안전행동을 하지 않도록 하는 지시 중에서 가장 쉽고 효과적인 것은 “불안하면 불안한대로, 잘 안되면 잘 안 되는대로 그대로 놔두고 과제에 집중해 보세요.”라고 말하는 것이었다. 다섯째, 치료자는 안전행동실험의 결과를 인지처리적 용어로 내담자와 검토해야 한다. 특히 치료자는 내담자에게 두려워하는 파국이 일어났는지를 물어봐야 한다. 만약 내담자가 두려워하는 파국이 일어나지 않았다고 대답하면, 치료자는 왜 두려워하는 파국이 일어나지 않았는지 그 이유를 내담자에게 물어봐야 한다. 두려운 파국이 일어나지 않은 것을 안전행동을 했기 때문이라고 귀인하는지 아니면 인지적 재구성으로 인한 사고의 변화가 생겼기 때문에 두려운 파국이 일어나지 않았다고 하는지를 확인해야 한다. 만약 전자

의 경우면, 남아있는 안전행동을 다시 다루어 주어야 한다.

참고문헌

- 김은정(1999). 사회공포증 집단의 사회적 자기처리 및 안전행동. 미발표 박사학위 청구논문. 서울대학교.
- 조용래(1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증에 미치는 영향. 미발표 박사학위 청구논문. 서울대학교.
- American Psychiatric Association(1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Arkin, R. M. (1981). Self-presentation styles. In J. T. Tedeschi (Eds.), *Impression management theory and social psychological research* (pp. 311-333). New York: Academic Press.
- Arkin, R. M., Lake, E. A., & Baumgardner, A. H. (1986). Shyness and self-presentation. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 189-204). New York: Plenum Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Butler, G., & Wells, A. (1995). Cognitive-Behavioral Treatments: Clinical Applications. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 310-333). New York: The Guilford Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment,*

- and treatment (pp. 69-93). New York: The Guilford Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentation concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321.
- Millon, T. M. (1981). *Disorders of personality: DSM III: Axis II*. New York: Wiley.
- Salkovskis, P. (1991). The importance of behavior in the maintenance anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6-19.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26, 153-161.

원고접수일 1999. 10. 12
수정원고접수일 2000. 1. 10
게재결정일 2000. 3. 9 ■

The Effect of the Decreased Safety Behaviors on Anxiety and Negative Thoughts in Social Phobics

Eun-Jung Kim · Hotaek Won

Department of Psychology, Seoul National University

In order to explore the effect of the decreased safety behaviors on social phobic symptoms and the mechanism underlying this effect, this study compared three types of exposure, namely exposure with decreased safety behaviors and appropriate cognitive rationale, exposure with decreased safety behaviors and extinction rationale, and exposure with no change in safety behaviors and extinction rationale. 45 social phobics were randomly allocated to one of three exposure groups and received one of three types of exposure. The results showed that exposure with decreased safety behaviors and appropriate cognitive rationale produced significantly greater reductions in anxiety and belief ratings for feared outcomes than exposure with no change in safety behaviors and extinction rationale and exposure with decreased safety behaviors and extinction rationale. These results imply that exposure could be more effective if social phobics are encouraged to drop their safety behaviors in the feared social situation and this maneuver is presented within cognitive rationale.