

관찰자 관점이 발표상황에서 불안과 수행에 미치는 영향

최영인* 권정혜

고려대학교 심리학과

본 연구는 사회적으로 높은 불안이 유발되는 발표 상황에서 관찰자 관점을 유지하는 것이 수행에 어떤 영향을 주는지 알아보았다. 대학생 집단을 대상으로 사회적 고불안 집단과 사회적 저불안 집단을 나누어 두 집단 모두 관찰자 관점과 장 관점을 유지하며 수행을 하도록 하였다. 관찰자 관점을 유지하는 것이 수행에 미치는 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 매 발표가 끝날 때마다 부정적인 자동적 생각의 빈도와 그 생각을 사실이라고 믿는 정도, 불안을 감추거나 불안을 줄이기 위해 사용하는 안전행동, 불안을 측정하였다. 또한 수행이 끝난 후 자신의 수행을 평가하게 하였으며, 이후 비디오로 촬영한 자신의 수행을 보고 다시 평가하도록 하여 이를 비디오를 보기 전에 평가한 내용과 비교하였다. 아울러 자기 수행 평가를 객관적 평정자의 평가와 비교함으로써 관점에 따라 수행 평가의 왜곡이 나타나는지를 확인하였다. 연구 결과, 관찰자 관점을 유지할 경우 사회적 고불안 집단과 저불안 집단 모두 부정적인 자동적 사고의 빈도와 믿음, 안전행동이 증가하였다. 그러나 불안과 수행 평가에 있어서는 고불안 집단만 관찰자 관점에서 장 관점에 비해 높은 불안과 부정적인 평가 경향을 보이는 것으로 나타났다. 본 연구 결과에 대한 제한점과 시사점을 논의하였다.

주요어 : 발표 불안, 사회공포증, 관찰자적 관점, 자기 초점주의

* 교신저자 : 최영인, 고려대학교 심리학과, 서울시 성북구 안암동
E-mail : 3namoo@gmail.com

Clark과 Wells(1995)의 인지 모델에 따르면, 사회공포증이 있는 사람들은 자신이 두려워하는 사회적 상황에 처하게 되면 자신의 주변 사람들에게 주의를 기울이기보다 사회적 대상(social object)으로서 자신에게 주의를 더 기울이게 된다. 이들은 사회적 상황에 대한 일련의 기본 신념을 가지고 있는데 이 신념에 따라 다른 사람으로부터 부정적인 평가를 받을 것이라는 부정적 예상을 하게 되고, 자신에게 부정적인 단서가 될 만한 것이 있는지를 살피게 된다. 내부로 초점화된 주의를 외부의 객관적이고 긍정적인 피드백을 관찰할 기회를 방해한다. 또한, 주위가 내부로 초점화 될 경우 불안과 관련된 신체적 단서에 대한 자각이 높아지며 더 큰 불안이 유발될 수 있다. 이렇게 자기초점주의로 얻어진 내부의 지각적 정보를 통하여 자신의 사회적 인상을 구축하고, 이를 실제로 다른 사람들이 관찰하는 자신의 모습이라고 생각한다(Daly, Vangelisti, & Lawrence, 1989; Hope, Heimberg, & Klein, 1990; Stopa & Clark, 1993). 김은정(1998)의 연구에서도 사회공포증이 있는 사람들은 사회 공포 상황에서 자신이 느끼는 불안행동과 다른 사람에게 보여 질 것이라고 예상한 불안행동을 실제 다른 사람이 관찰한 불안행동보다 높게 평가하였다. 한편 Rapee와 Hayman(1996)에 의하면 사회공포증이 있는 사람의 평가 능력 자체에는 문제가 없다고 한다. 다만 내부 정보를 활용하여 사회적 인상을 구축하는 과정에서 자신의 수행에 대한 부정적 왜곡이 발생하는 것이다. 이에 사회공포증이 있는 사람들이 비디오로 자신의 수행을 본 경우, 객관적 관찰자와 일치하는 방식으로 자신의 수행을 평가하며 수행평가의 왜곡이 줄어들었다(Rapee & Hayman, 1996). 아울러 Clark과 Wells(1995)는

사회공포증의 행동적 특징으로 부정적인 평가의 위협을 줄이거나 불안을 억제하기 위해 취하는 행동인 안전행동을 제시하고 있다. 안전행동의 전형적인 예로는 시선 피하기, 자신의 말을 주의 깊게 관찰하기, 손 떨림을 막기 위해 주먹을 꼭 쥐기, 말하는 도중 심호흡을 하기 등이 있는데 이러한 안전행동들은 비현실적 신념에 대한 반증의 기회를 박탈하고, 어떤 경우에 있어서는 오히려 불안을 가중시키는 역할을 한다(Salkovskis, 1991; Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann & Gelder, 1995).

Dubal과 Wicklund(1972)는 주체적 자기의식(subjective self-awareness)과 관찰자적 자기의식(objective self-awareness)이라는 두 가지 의식적 주의(conscious attention)를 제안했다. 관찰자적 자기의식은 주위가 대상으로서 자신에게 기울어지는 것이고 주체적 자기의식은 주위가 자신에서 외부 대상으로 향하는 것을 말한다. 즉, 관찰자 관점(objective perspective)이란 자신의 내부에 주의를 기울이며 이를 마치 다른 사람의 눈으로 보는 것처럼 감찰하는 것이고, 장 관점(field perspective)은 자신이 의식의 주체가 되어 외부 세계를 경험하는 것이다. 자신이 주의의 대상이 되는 관찰자적 자기의식에 오래 머물수록 실제 행동과 이와 관련한 자신의 기준 사이의 부정적 차이를 크게 지각하게 된다(Duval & Wicklund, 1972). 따라서 관찰자적 자기의식을 가지고 있는 사람은 자기 비난이 증가하게 되는 것이다. 관찰자적 자기의식을 취한 경우, 자기관련 형용사 검사에서 부정적 형용사를 더 많이 선택함으로써 관찰자적 자기의식이 자기 효능감에 부정적인 영향을 준다는 연구 결과가 있다(Ickes, Wicklund, & Ferris, 1973).

그러나 Carver와 Scheier(1981)에 따르면 자기

초점주의가 반드시 부정적인 결과를 유도하는 것은 아니다. 자기초점적 자기의식은 피드백의 순환을 구성하여 개인이 목표를 향해 가는 과정을 자각하게 한다. 만약 수행이 행동과 관련된 기준에 도달하지 못한 경우 적절한 행동을 취해 실제 행동과 기준에 가지고 있던 행동 기준의 차이를 줄이려는 시도를 하게 되고, 차이가 아직 존재하는지 평가하여 원하는 목표 행동을 달성하게 한다. 부정적 정서는 기준과 행동의 차이를 성공적으로 줄일 가능성이 낮다고 지각할 때만 발생한다. 즉, 관찰자적 자기의식을 취했을 때 자기효능감의 정도가 정서적 혹은 인지적 불편을 경험하는가의 여부를 결정하게 된다(Carver & Scheier, 1981). 많은 연구에서 사회적 불안이 높은 사람들은 사회적 상황을 자신이 적절하게 다룰 수 없다고 믿으며 자기효능감이 낮은 것으로 드러났다(Edelman, 1985; Wallace & Alden, 1991, 1995). 따라서 사회적 불안이 높은 사람들이 관찰자 관점을 유지할 때 부정적 정서를 장 관점에서보다 더 많이 느낄 것으로 생각된다.

Spurr와 Stopa(2003)는 관찰자 관점과 장 관점의 관점 변화가 사회적 불안이 가중되는 상황 즉, 발표상황에 어떠한 영향을 주는지 사회적 고불안 집단과 저불안 집단을 비교하여 살펴 보았다. 그 결과 관찰자 관점을 취한 경우, 사회적 고불안 집단과 저불안 집단에서 모두 안전행동과 부정적 자동적 사고가 증가하는 양상을 보였다. 또한 두 집단 모두 관찰자 관점에서 불안 수준이 상승하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었다. 한편, 수행 평가에서는 관점에 따른 유의한 효과가 관찰되지 않았다. 위의 연구는 Spurr와 Stopa(2003)도 언급하였듯이 몇 가지 제한점이 있다. 연구 절차상 수행 시 처치 관점과 자기 수행

을 평가하는 시점에서의 처치 관점을 일치시키지 않은 것과 관련하여 수행 평가 시 관점이 수행 평가 결과에 영향을 미쳤을 소지가 있다. 사회적 불안이 높은 집단의 경우 수행 상황에서 자기초점화된 주의를 자주 사용하기 때문에 자기 수행 평가 상황에서도 관찰자적 관점으로 자신의 수행을 평가한 반면, 사회적 불안이 낮은 집단은 수행을 할 때는 관찰자 관점을 유지하여 부정적인 생각과 안전행동이 증가했지만 수행을 회상할 때는 장 관점으로 수행을 평가하여 관점에 따른 수행 평가의 영향이 약해진 것이다. 그러나 이렇게 자기평정시의 관점을 통제된 경우에도 사회적 저불안 집단의 수행 점수는 관찰자 관점에서 낮아지지 않을 것으로 예상된다. 조용래(1999)는 일반 대학생을 대상으로 한 연구에서 사회공포 증에 있어 부적응적인 자동적 사고의 매개효과를 검증하였으며, 이 외에도 부적응적인 자동적 사고와 더불어 자기 효능감이 발표 불안에 미치는 영향을 보여준 연구가 있다(임지연, 이영호, 최영안, 2004). 사회적 불안이 낮은 집단은 기본적으로 자신의 수행에 대한 인지적 왜곡이 적고 자기 효능감이 높기 때문에 비록 관찰자 관점을 유지하며 자신의 수행에 대한 자각이 높아진다고 해도 불안 및 실제 수행과 수행 평가에는 유의한 변화가 없을 것으로 생각된다.

본 연구에서는 Clark과 Wells(1995)의 인지 모델을 토대로 하여 관찰자 관점을 유지하는 것이 사회적 상황에서의 불안 및 수행에 어떤 영향을 주는지 살펴보고자 한다. 앞서 Spurr와 Stopa(2003)가 실시한 실험절차를 사용하여 관찰자 관점이 수행에 미치는 역할을 반복검증 하되 자기평정 단계에서도 피험자들에게 발표 당시의 관점 및 주의를 기울였던 대상에 대해

상기시키고 평정 하도록 하였다. 아울러 선행 연구에서 평정자들 간의 신뢰도가 낮아 비교 분석에 실패한 객관적 평정자들의 수행 평가 점수를 분석함으로써 처치 관점에 따라 수행 평가의 왜곡이 나타나는지를 알아보고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 관찰자 관점을 유지할 경우 장 관점을 유지한 것보다 부정적인 자동적 사고의 빈도와 그 생각을 사실이라고 믿는 정도가 증가할 것이다. 둘째, 관찰자 관점을 유지할 경우, 장 관점을 유지한 수행보다 안전행동이 증가할 것이다. 셋째, 사회적 고불안 집단의 경우 관찰자 관점을 유지하는 것이 장관점을 유지하는 것에 비해 수행시 불안 수준이 상승할 것이다. 넷째, 사회적 고불안 집단의 경우 관찰자 관점에서의 수행을 장 관점에서의 수행에 비해 낮게 평가할 것이다. 다섯째, 객관적 평정자의 평가와 비교하였을 때에도 사회적 고불안 집단은 장관점에 비해 관찰자 관점에서 자신의 수행을 부정적으로 평가할 것이다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 학생 519명을 대상으로 자료를 수집하였다. 이 중 무성의하게 작성되었다고 판단되는 자료를 제외한 492명의 사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scales: SADS)와 부정적 평가에 대한 두려움 척도-단축형(Fear and Negative Evaluation-Brief; B-FNE) 자료를 분석하여 SADS 상위 15%(93점 이상)이면서 FNE 상위 50%이상을 사회적 고불안 집

단으로 SADS에서 하위 15%(38점 이하)와 FNE 하위 50%를 만족시키는 집단을 사회적 저불안 집단으로 분류하였다. 전체 평균 나이는 21.17($SD=2.36$)이고 이 중 남자가 219명(55.2%) 여자가 270명(44.8%)이었다.

각 기준에 해당하는 고불안 집단 27명과 저불안 집단 31명 중 전화 인터뷰를 통해 실험에 동의한 사람이 총 32명으로 사회적 고불안 집단이 16명(남: 9명, 여자: 7명), 사회적 저불안 집단이 16명(남: 8명, 여자: 8명)이었다. 사회적 고불안 집단의 평균 연령은 21.25($SD=2.29$), 사회적 저불안 집단의 평균 연령은 21.59($SD=2.33$)이었다.

평가 도구

사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS)

Watson과 Friend(1969)가 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정하기 위하여 제작한 자기보고식 검사로서 본래 총 28문항의 진위형으로 구성되었다. 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하여 5점 척도로 구성한 것을 피험자 선정에 사용하였다. 대학생 집단의 경우, 한국판 SADS의 내적 합치도는 .92, 반분 신뢰도는 .94, 4주 간격 검사재검사 신뢰도는 .88이었다(이정윤과 최정훈, 1997). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도-단축형(Fear of Negative Evaluation-Brief: B-FNE)

Leary(1983)는 Watson과 Friend(1969)가 부정적 평가에 대한 두려움을 측정하기 위해 제작한

30문항 중 전체 검사 점수와 .50이상의 상관이 있는 문항을 뽑았다. 총 12문항의 진위형 척도로 다른 사람에게 부정적 평가를 받는 것에 대한 두려움의 정도를 측정하도록 구성되었다. 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 5점 척도로 구성하여 번안한 것을 사용하였다. 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이고, 반분 신뢰도는 .93, 4주 간격의 검사재검사 신뢰도는 .80이었다(이정윤, 최정훈, 1997). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85이었다.

사회적 상호작용 불안 척도

(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

Mattick과 Clarke(1998)이 제작한 척도로서 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서의 인지적, 정서적, 행동적 반응이 자기 진술 형식으로 제시된다. 총 19문항으로 4점 척도로 평정하게 되어 있으며 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 척도를 사용하였다. 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88에서 .94이며 4주 간격의 검사재검사 신뢰도는 .92이었다(김향숙, 2001). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95이었다.

사회 공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)

Mattick과 Clarke(1998)가 제작한 척도로서 타인에 의해 관찰되는 상황 혹은 사건에서 느끼는 불안증상을 평가한다. 김향숙(2001)이 번안한 것을 사용하였으며 총 20문항으로 구성되어 4점 척도로 평정하게 된다. 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89~.95이며 4주 간격 검사재검사 신뢰도는 .91이었다(김향숙, 2001). 본 연구에서 나타난 내적합치도(Cronbach's α)는 .94이었다.

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

조명숙(2001)이 조용래, 원호택(1997)이 제작한 사회적 상호작용 상황에서의 자기 효능감 척도(Social Interaction Self-Efficacy Scale: SISES)와 조용래, 이민규, 박상학(1999)이 대학생을 대상으로 구성한 발표 불안 위계표에 포함된 상황을 첨가하여 개정한 척도를 사용하였다. 총 13문항의 8점 척도로서 특정한 사회적 상호작용 상황에 대해 자신이 효과적으로 대처할 수 있다고 믿는 정도를 측정하는 문항과 대학생들 대상으로 구성된 발표 불안 상황에 대한 문항으로 구성되어 있다. 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이고 반분 신뢰도는 .94, 2주 간격의 검사재검사 신뢰도는 .86이었다(조명숙, 2000). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

수행 능력 평가 목록

전반적 수행 평가 문항과 세부적인 수행 평가 목록으로 구성되어 있다. 전반적 수행 평가는 발표를 잘 했다고 생각하는 정도를 0에서 100까지 100점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 세부적인 수행 평가 목록은 이해경, 권정혜(1998)가 총 15문항으로 구성한 것을 사용했다. 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이다(이해경, 권정혜 1998). 본 연구에서 모두 3명의 평정자들이 비디오테이프를 보고 평정한 결과, 전체수행 평가의 평정자간 일치도는 $r = .75 \sim .83$ 으로 나왔다. 세부 수행 평가에 대한 관찰자 관점에서의 수행 평가 평정자간 일치도는 Kappa 계수로 0.31~0.60 사이였고, 장 관점에서 수행에 대한 평정자간 일치도는 Kappa 계수로 0.27~0.57 사이였다.

안전행동 목록

김은정(1998)의 연구를 참고하여 총 11가지의 안전행동으로 구성하였다. 0점(전혀 그렇지 않았다)에서 4점(매우 심하게 그랬다)의 5점 척도로 평정하게 된다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이다.

한국판 발표불안 사고 검사(Speech Anxiety Thought Inventory, SATI)

조용래(2004)가 제작한 것으로 발표 상황에서의 부정적 자동적 사고를 측정하는 총 23개의 문항으로 구성되어 있다. 청중들이 질문을 하는 것에 대한 부정적 사고 문항은 본 연구의 실험 상황과 관련이 없다고 판단되어 제외하였으며, 발표 상황에서 자동적 사고를 하는 빈도와 그 사고에 대해 사실이라고 믿는 정도를 세분화하여 측정하도록 척도를 수정하였다. 총 22문항으로 구성되며 5점 척도로 평정하게 된다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95이다.

처치 관점 질문지

Spurr와 Stopa(2003)의 연구에서 사용한 것을 변안하여 피험자들이 발표를 마친 후 관찰자 관점과 장 관점을 얼마나 유지했는지 측정하였다. 해당 관점에 대한 측정은 -3(완전히 내 눈을 통해 주변을 봤다)에서 +3(완전히 외부의 관점으로 나를 관찰했다)의 7점 척도로 구성하였다.

기분 평가지

수행 중 불안, 화남, 슬픔, 기쁨을 느낀 정도를 모두 1점에서 100점사이의 100점 척도로 평가하도록 했다. 이중 관심을 가지고 분석을 한 것은 불안 점수이나, 피험자들이 불안한

정도에 특별히 신경을 쓰지 않게 하기 위해서 다른 기분 상태와 같이 측정하였다.

연구 절차

피험자들에게 개별적으로 실험을 실시하였으며 실험 절차는 다음과 같다.

먼저 피험자가 실험실에 들어오면 준비된 테이블에 앉게 하고 다음과 같은 설명을 제공하며 동의를 구하였다.

“제가 이제 특정한 방법으로 발표를 해 달라고 부탁드립니다. 발표는 대략 2분에서 3분정도로 해 주시면 되고, 발표 주제는 제가 정해드리겠습니다. 중요한 것은 발표 내용의 정확성보다 제가 설명하는 방식으로 발표를 해 보는 것입니다. 발표하신 것은 저기 설치되어있는 비디오카메라로 녹화 될 것입니다. 비디오로 녹화를 하는 이유는 평정자 3명이 평가를 하기 위해서입니다. 녹화된 테이프는 저를 비롯하여 관련한 평정자 3명 이외에는 공개하지 않겠습니다. 물론 연구가 끝난 후 비디오 테이프와 개인 자료는 모두 폐기될 것입니다. 실험은 대략 1시간 정도 걸립니다. 실험의 목적과 관련한 보다 자세한 정보는 실험이 끝난 후 설명 드리겠습니다.”

피험자가 발표에 동의하면 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 사회공포증 척도(SPS), 사회적 상황에서의 자기 효능감 척도(SSES)를 작성하게 하고 기분을 표시했으며, 기분은 실험의 모든 단계 마다 반복하여 측정했다. 비디오카메라는 피험자의 원편 대각선에 설치되었다.

발표의 주제는 난이도를 고려하여 중고등학교 교과 과정에 나온 전래동화 흥부와 놀부,

별주부전의 줄거리를 이야기 하도록 했다. 처치 관점에 상관없이 첫 번째 발표는 흥부와 놀부를, 두 번째 발표는 별주부전을 하도록 했다. 처치 관점에 대한 지시문은 다음과 같다.

관찰자 관점(observer perspective)

자, 이제 발표를 하게 되실 텐데, 제가 설명하는 방법으로 발표를 해주시길 바랍니다. 발표를 하는 동안, 자신이 다른 사람에게 어떻게 보일지, 저나, 혹은 이 비디오 테이프를 보게 될 사람에게 자신이 어떤 인상을 줄지 상상해 주십시오. 자신의 행동과 심장 박동이나 얼굴이 붉어지는 등의 신체 반응을 잘 관찰하시고, 자신이 어떻게 보일지에 대해 신경을 써 주십시오. 자신이 밖에서 발표하는 자신을 관찰하고 있다고 상상해 보시고 자신이 보고 있는 자신의 모습을 머릿속에 생생히 떠올려 보십시오. 발표를 하면서 계속해서 자신이 발표를 하는 모습을 떠올려 주십시오. 만약 발표 방법이 익숙하지 않더라도 계속 이 방법을 유지하도록 노력해 주십시오. 이러한 방법을 사용하여 발표 하는 것을 상상해 보도록 잠시 시간을 드리겠습니다. 이러한 방법을 사용하는 것이 잘 이해됩니까? 질문 있습니까?

장 관점(field perspective)

자, 발표를 하는 동안 이 방법을 사용해 보십시오. 발표를 하는 동안 주변 환경에 집중해 주십시오. 원래 발표를 하게 되면 청중이 있고 청중을 보면서 하게 되겠지만, 지금 이 방에는 청중이 없기 때문에 대신 방에 있는 물건들을 관찰하고 이런

것들에 신경을 써 주십시오. 예를 들어 주변 물건의 모양이나, 색깔 등에 신경을 써 주십시오. 당신 자신에게보다 환경에 가능한 한 신경을 써 주십시오. 중요한 것은 발표를 하고 있는 자신의 모습, 자신의 행동이나 신체 반응을 관찰하지 않는 것입니다. 자신에게 신경을 쓰기보다 주변에 신경을 써 주십시오. 만약 발표 방법이 익숙하지 않더라도 계속 이 방법을 유지하도록 노력해 주십시오. 이러한 방법을 사용하여 발표하는 것을 상상해 보도록 잠시 시간을 드리겠습니다. 이러한 방법을 사용하는 것이 잘 이해됩니까? 질문 있습니까?

연습효과를 상쇄시키기 위하여 관점 처치는 역균형적(counterbalanced)으로 제시되었으며, 모든 피험자는 처치에 따라 모두 두 번의 수행을 하도록 하였다. 각 수행이 끝나면 바로 피험자는 기분 상태, 안전행동, 처치 관점 검사, 부정적 자동적 사고 목록을 작성하게 하였다.

모든 수행이 끝난 후 피험자는 앞서 시행한 두 가지 수행에 대한 수행 평가 목록을 작성하게 하였다. 이때 해당하는 수행에 대하여 유지했던 관점을 상기시키며 당시 기분, 생각, 신체적 감각 등도 함께 떠올리게 한 후 수행을 평정하게 했다. 피험자들이 수행 평가 목록을 모두 작성한 후, 첫 번째 발표를 촬영한 비디오 화면을 보고 다시 첫 번째 발표에 대해 수행을 평정하게 하였다. 이후 두 번째 발표를 촬영한 비디오 화면을 보여주고 다시 두 번째 발표에 대해 수행 평가를 하도록 하였다. 모든 실험이 끝난 후 피험자들에게 질문을 받으며 간략히 실험의 목적과 이론적 배경에 대해 설명해 준 뒤 앞으로 실험이 계속되는 한 달간은 주변사람들에게 말하지 않도록 당부를

했다.

실험 절차는 실험 집단과 통제 집단에서 동일하게 시행되었으며 후에 세 명의 독립적인 평가자가 녹화한 비디오테이프를 통해 피험자가 사용한 것과 동일한 측정 도구를 사용하여 피험자의 수행을 평가하였다.

통계분석 방법

사회적 고불안 집단과 저불안 집단의 불안과 관련한 특성 차이를 확인하기 위하여 SADS, FNE, SIAS, SPS, SESS 점수를 종속변인으로 하는 독립 t검증을 실시하였다.

실험을 하는 동안 관찰자 관점과 장 관점이 잘 유지되었는지를 확인하기 위하여 -3에서 +3까지를 범위로 하는 6점 척도를 이용해 피검자가 자신의 관점유지 정도를 자기보고 하게 하였다. 여기서 양의 값은 관찰자 관점을, 음의 값은 장 관점을 유지하였음을 의미한다. 관점 유지 능력의 차이가 발생했는지 확인하기 위하여 고불안 집단과 저불안 집단을 독립 변인으로 하여 독립 t검증을 실시하였다.

사회적 불안정도와 특정 수행 관점의 유지가 발표 상황에서 불안 증상에 미치는 영향을 분석하기 위해 피험자간 변인으로 사회적 불안정도(고불안, 저불안), 피험자내 변인으로 수행 관점(관찰자 관점, 장 관점)을 독립변인으로 하는 반복측정 이원변량분석을 실시하였다. 종속변인으로는 불안의 인지적, 행동적, 정서적 측면을 고루 반영하기 위해 부정적 자동적 사고의 빈도와 그 생각을 사실이라고 믿는 정도, 안전행동, 불안을 측정하였다.

사회적 불안 정도와 특정 수행 관점 및 평가 시점이 수행 평가에 미치는 영향을 분석하기 위하여 사회적 불안정도(고불안, 저불안), 수행 관점(관찰자 관점, 장 관점), 평가 시점

(비디오 시청 전, 비디오 시청 후)을 독립변인으로 하는 혼합설계 삼원변량분석을 실시하였다. 종속변인은 100점 척도의 전체수행 평가 점수와 5점 척도의 세부수행 평가 점수를 사용하였다.

사회적 불안 정도와 특정 수행 관점 및 평정자 변인이 수행에 미친 영향을 확인하기 위하여 사회적 불안(고불안, 저불안), 수행 관점(관찰자 관점, 장 관점), 평정자(객관적 평정자, 자기 평정)를 독립변인으로 하는 혼합설계 삼원변량분석을 실시하였다. 종속변인은 위에서 언급한 전체수행 평가 점수 및 세부수행 평가 점수를 사용하였다.

모든 피험자내 변인의 경우 Mauchly의 구형성 검증을 실시하였으며, 구형성 가정이 충족되지 않는 변인의 경우 Greenhouse-Geisser 교정을 적용하였다.

통계 분석도구로는 SPSS version 12.0을 사용하였다.

결 과

사회적 고불안 집단과 사회적 저불안 집단의 특성 비교

표 1에서 보이는 것과 같이 사회적 고불안 집단은 저불안 집단에 비해 사회적 회피 및 불안 척도(SADS), 부정적 평가에 대한 두려움(FNE), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS) 그리고 사회공포증 척도(SPS)에서 유의하게 높은 점수를 보였으며, 사회적 자기효능감 척도(SESS)에서는 유의하게 낮은 점수를 보였다. 즉, 사회적 고불안 집단은 저불안 집단에 비해서 사회적 회피 경향, 평가에 대한 두려움,

표 1. 두 집단의 평균(표준편차)과 차이 검증

	사회적 고불안 집단 (N=16)	사회적 저불안 집단 (N=16)	t
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
SADS	102.88(7.79)	53.81(5.73)	20.51***
FNE	47.59(5.47)	32.44(6.40)	7.32***
SIAS	38.82(12.81)	11.06(4.92)	8.12***
SPS	30.24(10.55)	8.00(4.27)	7.84***
SESS	47.88(11.54)	93.50(18.37)	-8.60***

주. SADS: 사회적 회피 및 불안 척도 FNE: 부정적 평가에 대한 두려움
 SIAS: 사회적 상호작용 불안 척도 SPS: 사회 공포증 척도
 SESS: 사회적 상황에서의 자기 효능감 척도

*** $p < .001$.

사회적 상호작용에서의 불안이 높고 사회공포 증적인 특성을 가지고 있으며, 사회적 상황에 대한 자기 효능감이 현저히 낮았다.

수행 관점

실험 처치가 어느 정도 잘 유지되었는지를 확인하기 위하여 수행 관점(관찰자 관점 vs. 장 관점)을 평가하였다. +3에서 -3까지의 척도 상에서 평정하도록 하였으며, -3에 가까울수록 장 관점을 유지하였음을 의미하며 +3에 가까울수록 관찰자 관점을 유지하였음을 의미한다. 관찰자 관점의 경우, 고불안 집단의 평균은 1.59($SD = .61$)이고, 저불안 집단의 평균은 1.19($SD = .75$)이었다. 관찰자 관점에서의 두 집단 간의 차이는 유의하지 않았다. 장 관점의 경우, 고불안 집단의 평균은 -1.94($SD = .66$) 이었고 저불안 집단의 경우 평균은 -1.93($SD = .68$) 으로 역시 두 집단 간의 유의한 차이가 관찰되지 않았다. 즉, 두 집단 모두 관찰

자적 관점과 장 관점을 유지하는 능력에는 큰 차이를 보이지 않았음을 알 수 있다.

사회적 불안 정도와 수행 관점이 수행 불안 증상에 미친 효과

사회적 불안정도와 수행 관점이 수행 불안 증상에 미치는 영향을 분석하기 위하여 반복 측정이원변량분석을 실시하였다. 수행 불안증상을 측정하기 위한 종속변인으로는 부정적 사고, 안전행동, 불안을 측정하였으며 그 결과는 표 2에 제시하였다.

부정적 자동적 사고

부정적 자동적 사고의 빈도와 관련하여 사회적 불안 정도와 수행 관점의 주효과가 모두 유의하였다, $F(1,30) = 38.19, p < .001$; $F(1,30) = 38.19, p < .001$. 즉, 사회적 고불안 집단이 저불안 집단보다 부정적인 자동적 사고를 더 자주 하고, 두 집단 모두 장 관점에 비해 관찰자

표 2. 집단과 관점에 따른 변인들의 평균과 표준편차

	사회적 고불안 집단 (N=16)		사회적 저불안 집단 (N=16)	
	장 관점	관찰자 관점	장 관점	관찰자 관점
부정적 자동적 사고				
자동적 사고빈도	27.56(10.25)	41.56(12.07)	9.12(8.17)	17.00(15.65)
자동적 사고믿음	29.88(13.67)	40.19(13.55)	13.31(14.13)	16.87(17.38)
안전행동	13.81(5.66)	17.31(6.22)	7.25(4.07)	12.19(5.54)
불안	31.00(25.50)	54.69(23.34)	21.06(23.34)	27.87(19.13)

관점에서 부정적인 자동적 사고를 자주 하였다. 집단과 수행 관점간의 상호작용 효과는 관찰되지 않았다.

부정적인 자동적 사고를 사실이라고 믿는 정도의 경우, 사회적 불안 정도와 수행 관점의 주효과가 모두 유의하였다($F(1, 30)=17.06, p<.01$; $F(1, 30)=12.16, p<.001$). 사회적 고불안 집단이 저불안 집단보다 부정적 자동적 사고를 사실이라고 믿는 정도가 강했고, 두 집단 모두 관찰자 관점을 취한 경우 부정적인 자동적 사고를 더 사실이라고 믿었다. 집단과 수행 관점간의 상호작용 효과는 관찰되지 않았다.

안전행동

안전행동의 경우 사회적 불안 정도와 수행 관점의 주효과가 모두 유의하였다($F(1,30) = 13.28, p<.01$; $F(1,30)=15.95, p<.001$). 사회적 고불안 집단이 저불안 집단에 비해 발표 중 안전행동을 더 많이 하는 것으로 나타났으며, 장 관점에 비해 관찰자 관점을 유지한 경우 안전행동이 증가하였다. 집단과 수행 관점에 따른 상호작용 효과는 관찰되지 않았다.

불안

불안과 관련하여 사회적 불안 정도의 주효과는 유의하였으나 $F(1,30)=8.13, p<.01$, 수행 관점의 주효과는 유의하지 않았다. 한편, 집단과 수행 관점의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다, $F(1,30)=5.41, p<.05$. 상호작용의 양상은 그림 1에 제시되어 있다.

상호작용 효과를 검증하기 위해 단순주효과 분석을 실시한 결과 저불안 집단에서는 관점에 따라 불안 점수의 차이가 나타나지 않았던 반면, 고불안 집단에서는 관찰자 관점의 조건

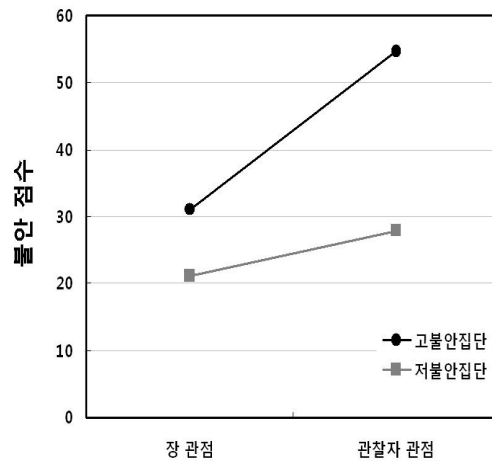


그림 1. 수행 관점에 따른 집단별 불안 점수

에서 불안 점수가 장 관점의 점수에 비해서 유의미하게 높은 것으로 나타났다 $F(1,15) = 29.25, p < .001$.

사회적 불안정도, 수행 관점과 평가 시점이 수행 평가에 미치는 영향

사회적 불안정도와 특정 수행 관점 및 평가 시점의 차이가 수행 평가에 미치는 영향을 분석하기 위하여 사회적 불안정도(고불안, 저불안), 수행 관점(관찰자 관점, 장 관점), 평가 시

점(비디오 시청 전, 비디오 시청 후)을 독립변인으로 하는 혼합설계 삼원변량분석을 실시하였다. 종속변인으로는 전체수행 평가 점수와 세부수행 평가 점수를 사용하였다. 집단별 수행 평가 결과는 표 3에 제시하였다.

전체수행 평가 점수의 경우, 평가 시점의 주효과가 관찰되었고, $F(1,30) = 4.20, p < .05$, 수행 관점과 사회적 불안정도 그리고 수행 관점과 평가 시점의 이원상호작용이 관찰되었다, $F(1,30) = 4.31, p < .05$; $F(1,30) = 6.33, p < .05$. 또한 사회적 불안정도, 수행 관점, 평가 시점의 삼

표 3. 비디오 시청 전후에 따른 자기 수행 평가 점수의 평균과 표준편차

	사회적 고불안 집단 (N=16)		사회적 저불안 집단 (N=16)	
	장 관점	관찰자 관점	장 관점	관찰자 관점
비디오 시청 전				
전체 수행점수	45.63(4.65)	23.19(3.92)	48.13(4.65)	49.38(3.92)
세부 수행점수	45.87(7.00)	38.63(6.40)	52.31(8.48)	51.13(5.84)
비디오 시청 후				
전체 수행점수	41.25(17.46)	36.87(16.21)	51.88(21.67)	50.94(17.53)
세부 수행점수	44.19(5.87)	42.06(5.64)	51.31(11.77)	48.38(8.73)

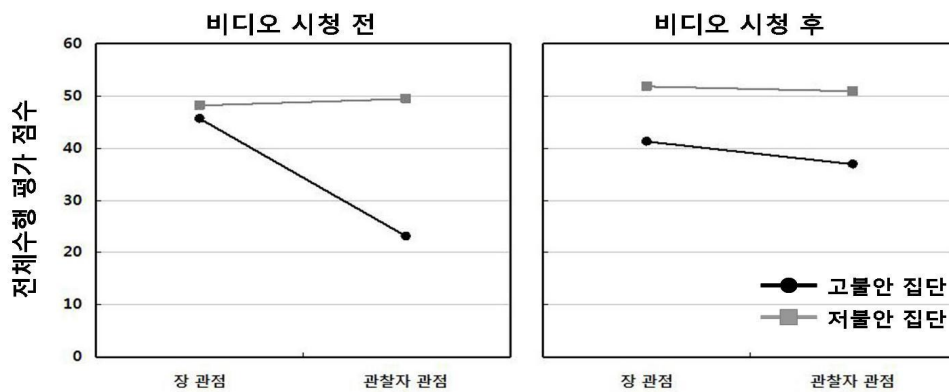


그림 2. 평가 시점에 따른 집단별 전체수행 평가 점수

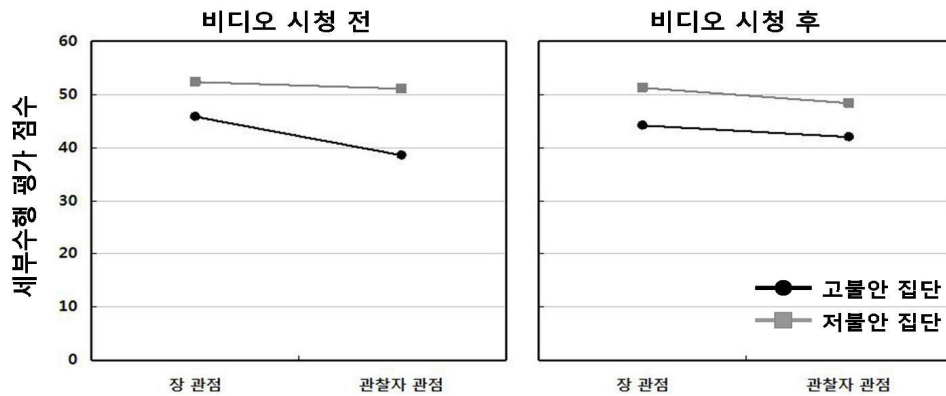


그림 3. 평가 시점에 따른 집단별 세부수행 평가 점수

원상호작용이 관찰되었다, $F(1,30)=10.31, p < .05$. 삼원상호작용의 양상은 그림 2에 제시되어 있다.

상호작용 효과를 검증하기 위해 단순주효과 분석을 실시한 결과 고불안 집단의 경우 비디오 시청 전에는 관찰자 관점에서 전체수행 평가 점수가 장 관점의 전체수행 평가 점수보다 유의미하게 낮았으나, $F(1, 15)=18.18, p < .001$, 비디오 시청 후에는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 반면 저불안 집단은 비디오 시청 전 후와 관점에 따른 전체수행 평가 점수의 차이가 관찰되지 않았다.

세부수행 평가 점수의 경우, 사회적 불안 정도와 평정 시점의 주효과가 관찰되었으나, $F(1, 30)=14.78, p < .05, F(1, 30)=6.34, p < .05$. 수행 관점의 주효과는 유의하지 않았다. 한편, 사회적 불안정도, 수행 관점, 평가 시점의 삼원상호작용이 관찰되었다, $F(1, 30)=6.96, p < .05$. 삼원상호작용의 양상은 그림 3에 제시하였다.

상호작용 효과를 검증하기 위해 단순주효과 분석을 실시한 결과 고불안 집단의 경우 비디오 시청 전에는 관찰자 관점에서 세부수행 평

가 점수가 장 관점에 비해 유의미하게 낮은 것으로 나타났으나, $F(1, 15)=12.10, p < .005$, 저불안 집단은 관점에 따른 세부수행 평가점수의 차이가 유의미하지 않았다. 한편 비디오 시청 후에는 두 집단 모두 관점에 따른 세부수행 평가 점수의 유의미한 차이가 관찰되지 않았다.

사회적 불안정도, 수행 관점과 평정자 변인이 수행 평가에 미치는 영향

사회적 불안정도와 특정 수행 관점 및 평정자 변인이 수행 평가에 미친 영향을 확인하기 위하여 사회적 불안(고불안, 저불안), 수행 관점(관찰자 관점, 장 관점), 평정자(객관적 평정자, 자기 평정)를 독립변인으로 하는 혼합설계 삼원변량분석을 실시하였다.

전체수행 평가 점수의 경우, 사회적 불안정도, 수행 관점, 평정자 변인의 주효과가 관찰되었다, $F(1, 30)=17.35, p < .05; F(1, 30)=7.64, p < .05; F(1, 30)=14.20, p < .05$. 아울러 사회적 불안정도와 수행 관점, 수행 관점과 평정자 변인의 이원상호작용이 관찰되었다, $F(1, 30)$

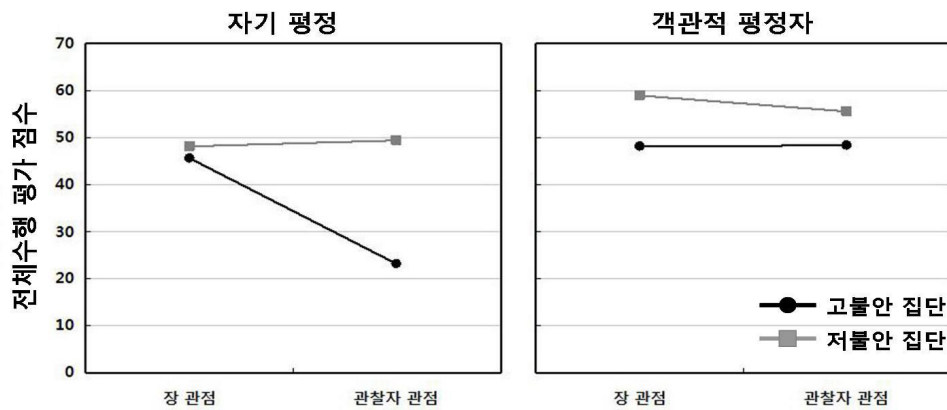


그림 4. 평정자 변인에 따른 집단별 전체수행 평가점수

=5.19, $p < .05$; $F(1, 30) = 5.31$, $p < .05$. 또한, 사회적 불안정도, 수행 관점, 평정자의 삼원 상호작용이 관찰되었다 $F(1, 30) = 12.26$, $p < .05$. 삼원 상호작용의 양상은 그림 4에 제시하였다.

상호작용 효과를 검증하기 위해 단순주효과 분석을 실시한 결과 자기 평정의 경우 고불안 집단은 관찰자 관점에서 전체수행 평가 점수가 장 관점에 비해 유의미하게 낮았으나, $F(1, 15) = 18.18$, $p < .001$, 저불안 집단의 경우에는 관찰자 관점에 따른 전체수행 평가의 차이가 유의미하지 않았다. 객관적 평정자의 경우 관

점에 따른 전체수행 평가점수의 차이가 관찰되지 않았다.

세부수행 평가 점수의 경우, 사회적 불안정도, 관점의 주효과는 유의하였으나, $F(1, 30) = 29.97$, $p < .05$; $F(1, 30) = 5.16$, $p < .05$, 평정자 변인의 주효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 수행 관점과 평정자 변인의 이원 상호작용이 관찰되었다, $F(1, 30) = 6.41$, $p < .05$. 아울러 사회적 불안정도, 수행 관점, 평정자의 삼원상호작용이 관찰되었다 $F(1, 30) = 5.51$, $p < .05$. 삼원상호작용의 양상은 그림 5에 제시

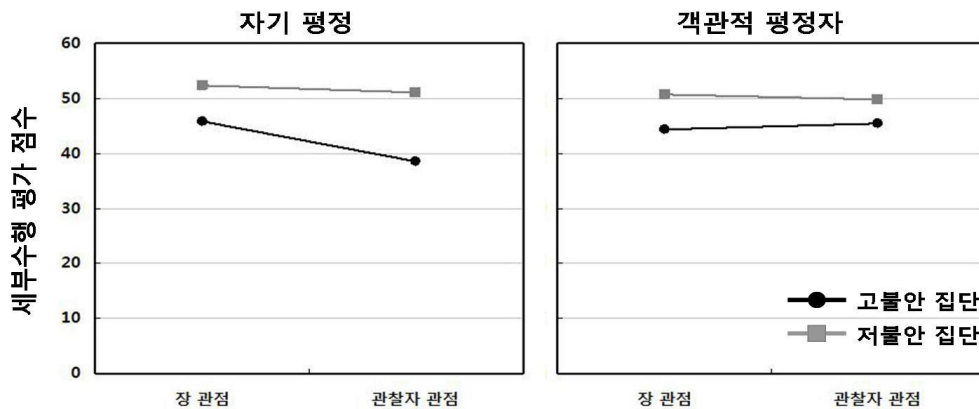


그림 5. 평정자 변인에 따른 집단별 세부수행 평가 점수

하였다. 고불안 집단은 관찰자 관점에서 세부 수행평가 점수가 낮아지는 경향을 보인 반면, 객관적 평정자들은 수행 관점에 따른 세부수행 평가의 변화를 보이지 않았다.

상호작용 효과를 검증하기 위해 단순주효과 분석을 실시한 결과 자기 평정의 경우 고불안 집단은 관찰자 관점에서 장 관점에 비해 세부수행 평가 점수가 유의미하게 낮았으나, $F(1, 15)=12.10, p<.005$, 저불안 집단은 관점에 따른 세부수행 평가 점수의 유의미한 차이가 관찰되지 않았다. 객관적 평정자의 경우 관점에 따른 세부수행평가 점수의 차이가 관찰되지 않았다.

논 의

본 연구는 사회공포증의 발달과 유지에 중요한 역할을 하는 관찰자적 관점이 불안과 수행에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상황을 발표 상황으로 한정하여 사회적 불안이 높은 집단과 사회적 불안이 낮은 집단을 비교하였다. 관찰자 관점이 불안 증상에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보기 위하여 각 수행 관점에 따른 발표 상황에서 부정적인 자동적 사고, 안전행동, 불안을 평가하였으며, 수행 평가 점수를 측정하였다.

연구 결과를 종합해 보면 다음과 같다. 먼저 관찰자 관점을 유지할 경우 사회적 고불안 집단과 저불안 집단 모두 장 관점을 유지한 것보다 부정적인 자동적 사고의 빈도와 그 생각을 사실이라고 믿는 정도가 증가하여 첫 번째 가설이 지지되었다. 또한 사회적 불안 정도와 관련 없이 관찰자 관점에서 장 관점에 비해 안전행동이 증가한 결과를 보이며 두

번째 가설도 지지되었다. 이는 Spurr와 Stopa (2003)의 선행 연구와도 일치하는 결과이다. 관찰자 관점을 유지하는 것은 기본적인 불안 수준에 상관없이 자기 행동에 대한 자각을 높게 되어 부정적 사고가 증가하고, 이를 완화시키기 위한 안전 행동도 늘어나게 되는 것으로 보인다. 아울러 사회적 저불안 집단은 관찰자 관점을 유지하며 발표를 해도 불안이 크게 증가하지 않은 반면, 고불안 집단은 관찰자 관점의 수행에서 더욱 불안을 느끼는 것으로 보고하였다. 이에 세 번째 가설이 지지되었다. 또한 전체적으로 수행을 평가하게 한 경우 사회적 고불안 집단만 관찰자 관점에서의 수행을 장 관점의 수행에 비해 부정적으로 평가하였으며, 비디오로 자신의 수행을 확인한 결과, 비디오로 수행을 보기 전 점수에 비해 관찰자 관점에서 전체수행 평가 점수가 상승하였다. 아울러 세부적으로 수행을 평가하게 한 경우에도 고불안 집단은 비디오로 자신의 수행을 보고 난 후 관찰자 관점에서의 수행 평가 점수가 비디오를 보기 전 평가에 비해 높아지는 양상이 관찰되었다. 이에 고불안 집단이 관찰자 관점에서 장 관점에 비해 자신의 수행을 더 부정적으로 평가할 것이라는 네 번째 가설이 지지되었다. 마지막으로 객관적 평정자들을 통해 관점에 따라 평가의 왜곡이 나타나는 지를 확인해 본 결과 고불안 집단만 장 관점에 비해 관찰자 관점에서의 수행을 객관적 평정자들이 평정한 것보다 더 부정적으로 평가하였다. 이에 다섯 번째 가설도 지지되었다.

선행 연구에서는 두 집단 모두 관찰자 관점에서 불안 수준이 증가하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었다. 또한, 사회적 고불안 집단이 수행 관점에 따라 수행

평가에 영향을 받을 것이라는 가설을 입증하는 것에도 실패하였다. 선행 연구와 다른 결과가 나온 것과 관련하여 수행 평가 시에도 처치 관점을 상기시키고 유지하도록 노력한 것을 생각해 볼 수 있다. 사회공포증을 가진 사람들은 사회적 불안이 유발되는 상황을 회상할 때 통제 집단에 비해 관찰자적 관점을 더 자주 사용한다(Coles, Turk, Heimberg, & Fresco, 2001)는 연구 결과를 고려하면 자기 수행 평정을 하는 동안 관점을 통제한 것이 수행 관점에 따른 수행 평가 결과를 더 분명하게 만들었을 수 있다.

아울러 비디오를 보고 다시 자신의 수행을 평정하게 했을 때 고불안 집단의 경우 저불안 집단보다 자신의 수행을 낮게 평가하였으나, 수행 관점에 따른 수행 차이는 유의하지 않은 것으로 평가 했다. Rapee와 Hayman(1996)은 연구에서 사회적으로 불안이 높은 사람들은 자신의 수행을 객관적 평정자의 평가에 비해 부정적으로 왜곡하여 지각하는 경향이 있으나, 비디오 피드백 이후 수행을 평정하게 했을 때는 객관적 평정자와 비교적 일치하는 평가를 내린다고 밝혔다. 이러한 맥락에서 부정적 평가 왜곡을 교정하기 위해 사회공포증 환자의 인지행동치료에 비디오 피드백이 사용되기도 한다(Rapee & Heimberg, 1997). 국내에서는 김은정(1998)이 처음 비디오 피드백을 사회불안 장애의 치료에 적용하였다. 그 결과 비디오 피드백을 받은 사회불안장애 집단이 피드백을 받지 않은 집단과 비교하여 다른 사람이 자신을 불안하게 볼 것이라는 평가가 감소하였으며, 이러한 치료효과는 다른 사회불안유발 상황에도 일반화 된 것으로 나타났다. 또한, 조용래(2006)의 경우 모의노출훈련 후 인지적 준비 절차와 함께 비디오 피드백을 제공한 경우

사회불안 장애 내담자의 부정적인 사회적 자기상이 유의하게 감소하는 결과를 보고하였다. 이러한 결과들은 비디오 피드백이 사회적 불안이 높은 사람들의 부정적인 사회적 자기상을 교정하는데 효과적임을 의미한다. 한편, Smits, Powers, Buxkamper와 Telch(2006)가 사회불안장애가 있는 사람을 대상으로 하는 노출치료에 비디오 피드백 절차를 추가하는 것이 치료 효과를 증가시키는 가를 검증한 연구에 의하면, 비디오 피드백 절차를 추가하는 것이 노출치료 효과의 증진을 가져오지는 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 비디오로 자신의 수행을 본 후 평가하게 했을 때 사회적 고불안 집단의 평가 왜곡이 교정된 것으로 나타났다.

객관적 평정자들의 수행 평가와 각 집단의 수행 평가를 비교했을 때 사회적 고불안 집단은 관찰자 관점의 수행을 평정자에 비해 부정적으로 평가하였다. 아울러 객관적 평정자들이 평가하기에 사회적 고불안 집단이 저불안 집단에 비해 일관되게 낮은 수행을 보였으나, 관점에 따른 수행의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 비록 실제 수행에서는 차이가 유의하게 드러나지 않았으나, 사회적 고불안 집단은 관찰자 관점을 유지할 때 부정적인 자동적 사고, 안전행동, 불안이 증가하며 자신의 수행에 대해 더 부정적으로 왜곡하여 지각한 것이다.

사회적 고불안 집단이 저불안 집단과 달리 관찰자 관점 하에서 불안 수준이 더 높아지고 전반적인 수행 평가가 부정적으로 왜곡된 것과 관련하여 생각해 볼 수 있는 것은 자기 효능감이다. 즉, 자신의 수행 목표와 현재 자신의 행동과의 불일치를 더 많이 자각하게 되어 도 이를 수정할 수 있다는 자신감이 있다면

불일치를 줄여가며 수행에 몰두 할 수 있는 것이다. 사회적 불안이 높은 집단은 스스로 사회적 상황을 잘 처리할 수 있는 능력이 낮다고 평가하기 때문에 자신의 기준과 자신의 수행 간 불일치를 자각할수록 불안이 증가하고 수행 평가를 부정적으로 왜곡하게 되는 것일 수 있다. 본 연구의 피험자 특성상 사회적 고불안 집단의 자기 효능감 점수가 저불안 집단에 비해 유의하게 낮았다. 그러나 이러한 관계를 명확히 밝히기 위해서는 각 집단에 속한 피험자들의 자기 효능감을 실험과정에서 적절하게 측정하는 다음 이 변인과 발표 동안에 나타나는 불안이나 수행 결과 간의 관계를 직접 분석할 필요가 있을 것으로 보인다.

Hirsh 등(2001)은 연구에서 자신에 관해 부정적 심상(mental image), 관찰자 관점에서의 심상, 긍정적 심상의 세 가지 조건 중 부정적 심상 조건에서 수행을 할 경우 더 불안을 느끼고, 자신의 불안이 드러날 것이라고 믿으며, 수행을 더 부정적으로 평가하는 것을 밝혔다. 본 연구에서 관찰자 관점에 의해 형성된 자기상을 확인하지는 못하였으나, 관찰자 관점에서 형성된 자기상의 질이 다르기 때문에 사회적 저불안 집단은 관찰자 관점에서 수행을 한 경우에도 더 불안을 느끼지 않고, 전체적인 자기 수행 평정에도 변화가 없을 가능성도 생각해 볼 수 있을 것 같다.

한편 사회적 기술 차이도 생각해 볼 수 있다. 수행 관점에 상관없이 객관적 평정 결과 사회적 고불안 집단은 저불안 집단보다 유의하게 낮은 점수를 받았다. 사회적 저불안 집단의 경우 관찰자적 관점에 의해 인지과정에 부정적인 영향을 받더라도 수행 능력의 기저선이 다르기 때문에 수행에 큰 방해받지 않고 불안을 느끼지 않았으나, 고불안 집단은

수행에 방해받으며 불안을 느끼게 됐을 가능성이 있는 것이다. 이와 관련하여 Curran (1977)은 사회공포증을 사회적 기술이 부적절하거나 부족하여 낮은 사회적 상황에서 적절하게 행동하지 못한다고 설명한 바 있다. 반면 Rapee(1995)에 의하면 사회공포증인 사람들이 사회적 기술이 부족하다거나 적절한 행동을 모른다기보다 사회적 상황에서 느끼는 불안으로 인해 사회적 기술이 억제된 것이라고 한다. 고불안 집단의 경우 관찰자 관점에서 불안 수준이 상승하고 전반적인 자기 수행평정이 부정적으로 왜곡된 것을 고려할 때 실제 수행이 낮은 것은 사회적 기술부족 외에 인지적, 정서적 요인의 영향도 많을 것으로 생각된다.

종합해 볼 때, 관찰자 관점이 사회적 수행에 미치는 영향의 결과는 불안 수준, 자기 효능감, 사회적 기술 등 여러 가지 요인에 따라 달라질 수 있을 것이다. 그러나 기본적으로 관찰자 관점은 자기 비난을 증가시키고 부정적인 사고 및 평가를 유도하는 것으로 보인다 (Duval & Wicklund, 1972). 본 연구 결과 사회적 고불안 집단은 관찰자 관점에서 불안을 더 많이 느꼈을 뿐 아니라 전반적인 수행 평가도 객관적 평정자 평가나 장 관점에서의 평가에 비해 부정적으로 왜곡되어 나타났다. 비록 수행 관점에 따른 수행의 차이가 외견상 드러나지 않았으나, 자신의 전반적 수행에 대해 부정적으로 왜곡된 평가를 지속할 경우 사회적 상황에 대한 자신감이 저하되고 예기 불안이 증가하여 상황을 더욱 회피하게 되며 결과적으로 실제 수행이 저하되는 악순환을 형성할 소지가 있다. 따라서 사회적 상황에 취약한 사람들에게 관찰자 관점이 갖는 부정적 영향력은 더욱 큰 것 같다.

이상으로 사회공포증 환자들에게서 자주 보고되는 관찰자 관점이 발표 수행에 미치는 영향을 살펴보았다. 본 연구의 한계점으로 다음의 몇 가지를 지적할 수 있다. 첫째, 비록 비디오카메라 앞에서의 수행이 익숙한 상황은 아니지만 청중이 많이 있는 실제 발표 상황보다 덜 위협적인 것으로 지각될 수 있다. 따라서 실험 처치에 대한 충분한 효과를 보이지 않았을 가능성이 있다. 둘째, 수행 평가 시 발표 상황에서의 수행 관점을 상기하도록 노력하였으나, 평가가 수행 직후에 이루어진 것이 아니므로 피험자들이 수행 평가 당시 해당 수행 관점을 잘 유지했는지에 대해서는 여전히 확신을 하기 어려운 면이 있다. 셋째, 적은 사례수로 인하여 통계적 검증력이 떨어진다는 진다는 것이며, 마지막으로 실험 대상이 임상 집단이 아닌 일반 대학생이기 때문에 일반인이나 사회공포증 집단에 일반화하여 적용하는데 문제가 제기될 수 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 사회공포증을 이해하는데 있어 상당히 중요한 역할을 하는 주의에 대하여 그 영향을 여러 가지 측면에서 비교한 것이다. 본 연구 결과 내부로 주의를 기울이며 자신의 수행을 감찰하는 것이 수행에 부정적인 역할을 한다는 선행연구들과 일치하는 결과를 얻은 것과 더불어, 불안이 높은 사람들에게 미치는 영향과 구분하여 불안이 낮은 사람들의 결과도 비교하였다. 이러한 결과를 토대로 사회공포증의 현상을 더 잘 이해하고 사회적 상황에서 불안을 완화시키는 치료적 개입에 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

앞으로 미비한 점을 보완하여 더 많은 사례로 임상집단과 정상집단 간의 비교를 하는 후

속 연구가 필요하겠다. 또한 자기초점적 주의의 부정적인 영향과 자기초점적 주의를 유지하는 능력이 사회공포증 집단과 정상집단이 비슷함에도 불구하고 사회공포증의 병리를 특히 유지시키는 구체적인 원인이 무엇인지에 대한 연구가 앞으로 진행되어야 할 것으로 보인다.

참고문헌

김은정 (1998). 사회공포증 집단의 사회적 처리 및 안전행동. 박사학위 청구논문, 서울대학교.

김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 석사학위 청구논문. 서울대학교.

이혜경, 권정혜 (1998). 사회공포증에서 나타나는 인지적 특성이 수행불안에 미치는 영향. 한국심리학회 연차대회 발표자료집.

이정운, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구, 한국심리학회지: 임상, 16(2), 251-264.

임지연, 이영호, 최영안 (2004). 역기능적 신념 및 부정적인 자동적 사고와 사회적 자기 효능감이 발표 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(3), 595-609.

조명숙 (2001). 부정적인 사회적 사건의 발생 확률판단 및 부담정도판단과 사회적 상황에서의 자기 효능감이 사회불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 20(1), 93-103.

조용래 (1999). 역기능적 신념과 사회공포증상간의 관계에서 부적응적인 자동적 사고의 매개효과 검증: 구조방정식모델 접근법을 사용하여. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 17-36.

- 조용래 (2004). 한국판 발표불안사고 검사의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 23, 1109-1125.
- 조용래 (2006). 비디오 피드백이 사회불안장애 집단의 사회적 자기상의 개선에 미치는 효과. *인지행동치료*, 6, 23-39.
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가. 사회적 상호작용에 대한 자기효능감척도의 개발과 타당화에 대한 연구. *심리학의 연구문제*, 제 4집, 397-434.
- 조용래, 이민규, 박상학 (1999). 한국판 발표불안 척도의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 18, 165-178.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F., (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behaviour*. New York: Springer Verlag.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69-93. New York: The Guilford Press.
- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Fresco, D. M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 39, 651-665.
- Curran, J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety. *Psychological Bulletin*, 89, 140-157.
- Daly, J. A., Vangelisti, A. L., & Lawrence, S. G. (1989). Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 903-913.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. London: Academic Press.
- 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.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., Mathews, A. & Williams, R. (2001). Does negative self imagery in social phobia increase anxiety and negative interpretation of performance? *Poster presentation at the World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies*, 7, 17-21.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Psychosocial treatments for social phobia. *Psychosomatics*, 29, 27-37.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 202-219.
- 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, 455-470.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.
- Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69-93. New York: The Guilford Press.
- Rapee, R. M., & Hayman, K. (1996). The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects.

- Behaviour Research and Therapy*, 34, 315-322.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. (1997). A cognitive behavioural model of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Salkovskis, P. (1991). The importance of behavior in the maintenance anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6-19.
- Smits, J. A., Powers, M. B., Buxkamper, R. & Telch, M. J. (2006). The efficacy of video feedback for enhancing the effects of exposure-based treatment for social anxiety disorder: A controlled investigation. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1773-1785.
- Spurr, J. M., Stopa, L. (2003). The observer perspective: effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1009-1028.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Affect, cognition and change. Hove, UK: *Research and Therapy*, 31. 255-267.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1991). A comparison of social standards and perceived ability in anxious and non anxious men. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 237-254.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- 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.
- 1차원고접수 : 2009. 4. 18.
수정원고접수 : 2009. 5. 18.
최종게재결정 : 2009. 6. 04.

The Effect of Observer Perspective on Speaking Anxiety and Speaking Performance

Young-In Choi

Jung-Hye Kwon

Department of Psychology, Korea University

The purpose of this study was to examine how taking on an observer perspective effects the performance of high anxiety persons in a speaking situation that is regarded as evoking high anxiety. College students, divided into high or low socially anxious groups were asked to give two short speeches, one in the observer and the other in the field perspective. Their performances were videotaped. Immediately after each performance, participants completed a questionnaire on their mood measures, the frequency of negative automatic thinking, the degree to which they believed such thoughts to be true, safety behaviors, and anxiety. After they completed both performances, they rated their performance for each speech, and then after viewing their taped performances, they were asked again to provide the same evaluation. To examine whether or not the perspectives that they took on during the performances affected their evaluations, the subjects' ratings were compared with ratings of the videotaped performances given by independent viewers. As a result, this study found that when taking on an observer perspective, both high and low socially anxious groups think more negatively and behave more cautiously; but, only the former reported greater anxiety and gave themselves lower ratings on the observer perspective performance compared with the field perspective performance. Implications for future research are also discussed.

Key words : social phobia, social anxiety, observer perspective, self-focused attention.