



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사학위논문

가해염려 사회불안 집단의 자기 및
타인 표상과 자기초점 특성

2014년 2월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
전 혜 진

가해염려 사회불안 집단의 자기 및 타인 표상과 자기초점 특성

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함
2013년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
전 혜 진

전혜진의 석사 학위논문을 인준함
2013년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국 문 초 록

본 연구의 목적은 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 특징을 관계 표상, 자기 및 타인 표상과 자기초점의 측면에서 검토하는 것이다. 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 자기구성개념에 대한 선행연구에 기반하여, 가해염려 사회불안이 관계적 상호의존적 자기구성개념과 자기 및 타인 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원, 역기능적 자기초점 속성에서 일반 사회불안과 다른 양상을 보일 것으로 예측하였다.

연구 1에서는 222명의 대학생을 대상으로 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단을 구분하여 관계적 상호의존적 자기구성개념, 자기 및 타인 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원, 역기능적 자기초점 속성의 집단 차이를 확인하였다. 그 결과 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단이 자기 표상의 사교성 차원을 통제집단보다 부정적으로 평가하였다. 가해염려 사회불안 집단은 자기 표상의 신체적 특성을 일반 사회불안 집단 및 통제 집단보다 부정적으로 평가하였고, 두 집단과 달리 타인 표상에 비하여 자기 표상을 부정적으로 평가하였다. 가해염려 사회불안 집단은 역기능적 자기초점 속성에서도 일반 사회불안 집단, 통제 집단보다 높았다.

연구 2에서는 연구 1의 결과를 기초로 하여 가해염려 사회불안에 유용한 개입을 모색하고자 하였다. 마음챙김 훈련 중 단지 알아차리기 명상이 가해염려 사회불안의 두드러진 특징인 역기능적 자기초점 속성을 개선시켜 가해염려 사회불안 수준을 경감시키는 것을 실험적 방법론을 통해 확인하였다. 사회불안 수준이 평균 이상인 24명의 참여자를 마음챙김 명상 또는 주의전환 조건에 무선할당하여 실험실에서 교육, 실습한 후, 다음 5일 동안 매일 각자 연습하도록 하였다. 실험 전과 5일 연습 후 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준을 측정하였다. 연구 결과, 마음챙김 조건과 주의전환 조건 모두에서 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안이 감소되는 효과가 나타났고, 조건 간 차

이는 없었다.

본 연구는 가해염려 사회불안의 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 인지과정으로서 자기초점 속성을 사회불안과의 비교를 통해 통합적으로 검토하였으며, 마음챙김을 통한 자기초점 개선이라는 가해염려 사회불안에 특징적인 개입법을 실험적으로 검증한 데에 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 가해염려 사회불안, 자기 및 타인표상, 자기초점 속성, 마음
챙김

학 번 : 2011-23141

목 차

국문초록	i
서 론	1
가해염려 사회불안	1
가해염려 사회불안의 관계 표상과 자기 및 타인 표상	4
가해염려 사회불안과 자기초점적 주의의 관계	10
문제 제기 및 연구 목적	16
연구 1. 가해염려 사회불안의 관계 표상, 자기 및 타인 표상과 역기능적 자기초점 속성	18
방법	20
결과	24
논의	31
연구 2. 마음챙김을 통한 역기능적 자기초점의 개선이 가해염려 사회불안에 미치는 영향	35
방법	36
결과	41
논의	45
종합논의	49
참고문헌	55
부 록	66
영문초록	84

표 목 차

표 1. 연구 1에 사용된 척도들의 기술통계량	24
표 2. 관계표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점과 사회불안, 가해염려 사회불안 간 상관행렬표	26
표 3. 집단 별 가해염려 사회불안 및 사회불안 점수	27
표 4. 집단 별 관계 표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점 점수	29
표 5. 집단 별 자기-타인 표상 차이	30
표 6. 마음챙김 및 주의전환 집단의 연령 및 사전 심리적 측정치 차이	41
표 7. 마음챙김 및 주의전환 처치 전후의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준	43
표 8. 마음챙김 및 주의전환 집단의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 변화량 간 상관	44

그 립 목 차

그림 1. 독립적 자기관과 상호의존적 자기관의 관계표상	5
--------------------------------------	---

서론

사회불안 장애(Social anxiety disorder)는 불안 장애의 한 유형으로서, 다른 사람이 주의 깊게 지켜보는 사회적 상황들에 대한 현저한 두려움이나 불안을 특징으로 한다(American Psychiatric Association, 2013).

사회불안 장애의 평생유병률은 연구마다 다르긴 하지만 서구의 경우 대개 7~13%로 보고되고 있는 반면(Furmark, 2002), 국내 역학연구에서는 0.2~0.6%, 중국의 경우 0.5%, 일본에서는 0.8%정도로 매우 낮게 나타난다(서울대학교 의과대학, 보건복지부, 2011; Kawakami, Shimizu, Haratani, Iwata, Kitamura, 2004; Shen, Zhang, Huang, He, Liu, Cheng, Tsang, Lee, & Kessler, 2006). 이러한 차이를 설명하는 두 가지의 의견 중 하나는 사회적 불안 자체는 차이가 없지만 그것이 질병으로 구분되는 진단적 경계점(diagnostic threshold)에 차이가 있다는 것이며 다른 하나는 문화권에 따라 사회적 불안을 드러내는 양상이 다르다는 것이다(Rapee & Spence, 2004). 그 예로 문화결합 증후군(culture-bound syndrome)으로 분류된 가해염려 사회불안(Taijin Kyofusho, 이하 TKS)의 경우 동아시아에 특수한 현상으로 서구사회에서 개발된 진단기준에 포괄되지 않아 역학 연구에서 누락되었을 가능성이 있다(오강섭, 임세원, 2008). DSM-5 진단체계가 개정되면서 기존에 문화결합 증후군으로 분류되었던 가해염려 사회불안이 사회불안 장애의 진단기준에 포함되었다. 따라서 가해염려 사회불안의 고유 특성과 그것을 바탕으로 한 임상적 개입에 대한 연구의 필요성이 증대되고 있다.

가해염려 사회불안

DSM-5에서는 가해염려 사회불안에 대해 사회불안 장애의 기준을 만족시키면서 추가적으로 타인에게 피해를 주는 것에 대한 두려움과 연관된 사회평가적 염려라고 기술하고 있다(APA, 2013). 일본에서 Morita(1928)가 처음 개념화한 이래로 우리나라에서는 1980년대에 이시형 등(이시형,

김형태, 이성희, 1987; 이시형, 정광설, 1984; 이시형, 정향균, 이성희, 1988)에 의해 소개되었고 그 후 ‘가해의식을 동반한 아형’으로서 학계에 보고됐다(이시형, 오강섭, 이성희, 1991). 가해의식이란, i) 자신에게 어떤 신체적 결함이 있다고 확신하고; ii) 이 결함이 타인을 불쾌 혹은 불편하게 만든다고 생각하고; iii) 이를 타인의 언행 혹은 분위기로 직감적으로 감지할 수 있다고 믿고; iv) 이로 인한 죄책감, 죄의식 등으로; v) 대인관계를 회피하는 특징을 지닌다(이시형, 김형태, 이성희, 1987; 이시형, 오강섭, 이성희, 1991; 이시형, 이성희, 조소연, 1990).

가해의 매체로는 불쾌한 체취(offensive odors), 얼굴이 붉어지는 것, 부적절하게 쳐다보는 것, 부적절한 얼굴 표정이나 신체적 결함(physical deformity) 등이 있을 수 있다(이시형, 오강섭, 이성희, 1991). 가해염려 사회불안을 경험하는 사람들의 대부분은 한 가지의 특정적 두려움(single circumstanced fear)을 느끼지만 시간이 지나며 두려움의 초점이 바뀔 수 있다(Takahashi, 1989). 이러한 가해매체를 통해 다른 사람을 당황하게 하거나, 불편하게 하거나, 해를 끼치는 것에 대한 두려움을 갖는 것이 가해염려 사회불안의 특징이라 할 수 있다(Chang, 1997).

이시형, 신영철, 오강섭(1994)이 10년간 고려병원(現 강북삼성병원) 신경정신과를 내원한 838명의 사회공포증 환자들을 대상으로 한 임상연구에서 가해염려 하위유형은 270명으로 32.2%를 차지하였다. 또한 증상의 초발연령과 평균 내원연령이 각각 19.1세, 25.1세로 일반형에 비해 유의미하게 높게 나타났으며 8주간의 집단치료 결과 역설지향기법 및 확인기법을 통한 인지재구성(cognitive restructuring)이 가장 효과적인 것으로 확인되었다.

가해염려 사회불안의 사회문화적 요인

가해염려 사회불안이 발생하는 원인으로 주로 사회문화적 변인들이 제기되어왔다. 이시형과 정광설(1984)은 가해의식이 동양의 유교적 문화를 배경으로 한 염치, 체면, 눈치, 강한 배려의식, 상향의식 및 경쟁의식에 크

게 영향을 받은 것으로 보았다. Markus와 Kirmayor(1991)는 일본과 같은 동아시아 문화권에서는 자기가 정의되는 과정에서 가족이나 사회적 집단에 의해 크게 영향을 받기 때문에 자기가 집단의 확장으로 여겨진다고 보았다. ‘모난 돌이 정 맞는다.’는 속담에서 볼 수 있듯이 개성화, 자기세력확대 혹은 집단으로부터의 이탈은 용인되지 않는다. 종종 ‘집단주의(collectivism)’로 일컬어지는 이러한 문화에서는 자신에 대한 이해가 속한 그룹에 상호의존하여 이루어지며, 개인은 자신을 집단과 관련된 측면으로만 정의한다. 상호의존성과 타인에 대한 배려가 미덕으로 여겨지는 환경에서 순종적이고 고분고분하며 타인에게 복종하도록 길러진 결과, 그들이 타인에게 미치는 영향에 대해 염려하게 되었을 것으로 제안하였다. Chang(1997)은 동아시아에서 사회를 상호의존적이고 위계적으로 조직화된 조화로운 전체로서 보는 관점, 자녀양육의 참조기준이 타인이나 사회라는 것, 경어법이 발달한 타인지향적 언어로 언어의 내용보다 형태로 대인간 감정을 표현하는 것 등이 가해염려 사회불안의 특징적인 원인이라 보았다. 오강섭, 허묘연, 이시연(1999)도 개인보다 타인 중심적이며 집단지향적인 특성에서 유래되는 지나친 배려의식이 가해의식의 주된 심리기제라고 지적하였다. 송지연과 박기환(2009)은 체면, 눈치와 같은 동아시아 특수적인 사회문화적 변인이 가해염려 사회불안을 유의미하게 설명한다고 보고하였다.

하지만 아시아와 비아시아, 집단주의와 개인주의라는 사회문화적 요인으로 가해염려 사회불안을 설명하는 것을 반증하는 연구결과들이 보고되었다. Kleinknecht, Dinnel, Tanouye-Wilson과 Lonner(1994)는 하와이에 거주하는 아시아 문화 배경의 집단과 비아시아 문화 배경의 집단을 비교한 결과, 두 집단 간에 가해염려 사회불안과 사회공포증 점수가 유의미한 차이를 보이지 않았다. Clarvit, Schneier와 Liebowitz(1996)는 뉴욕시 불안장애 연구 클리닉에 의뢰된 환자들 중 가해염려 사회불안 증상을 보이는 환자 6명의 사례를 보고함으로써 가해염려 사회불안의 특징들이 서양 문화에서도 나타남을 확인하였다. 사회불안으로 진단된 일본인과 캐나다인을 비교한 연구에서 가해염려 증상이 캐나다인 집단에서도 관찰되었고

(Nakamura, 2006), 미국과 한국에서 사회불안 진단을 받은 환자들을 대상으로 한 연구에서도 미국 사회공포증 환자의 75%가 연구자들이 상정한 다섯 가지 가해염려 사회불안 증상 중 적어도 하나의 증상을 보고하였다 (Choy, Schneier, Heimberg, Oh, & Liebowitz, 2008). 가해염려 사회불안이 동아시아 문화권에서만 나타나는 것이 아님을 보여주는 이상의 연구들에 비추어 볼 때, 가해염려 사회불안을 사회문화적 틀만으로 해석하는데 한계가 있으며 개인의 영역에서 살펴볼 필요가 있다.

가해염려 사회불안의 관계 표상과 자기 및 타인 표상

독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념

가해염려 사회불안을 설명하는 요인에 대한 탐색이 자기(self)의 영역으로 확장되면서 자기구성개념(self-construal)이 주목받게 되었다. 자기구성개념이란 개인이 ‘나는 누구인가’에 대해 지각하는 방식을 말하며 Markus와 Kitayama(1991)에 의해 독립적 자기구성개념(independent self-construal)과 상호의존적 자기구성개념(interdependent self-construal)으로 구분되었다. 독립적 자기구성개념이란 자신을 사회적 맥락에서 분리하여 자율적으로 보는 경향성이다. 여기서 설명하는 자기는 타인과 구분되어 자신만의 독특하고 내적인 특성과 목표를 추구하고 입증하도록 동기화되며, 이렇게 타인과 구별되는 능력에서 자아존중감(self-esteem)이 고양된다. 반면 상호의존적 자기구성개념은 자신을 사회 집단 내 타인과 연결되고 통합된 존재로 보는 것을 기반으로 한다. 자기를 자신이 속한 집단의 확장으로 인식하며 자신에게 중요한 타인들의 생각, 감정, 행동에 주의를 기울이고 그에 맞추어 행동을 조절하여 반응한다. 상호의존적이고 협조적인 대인관계 속에서 자신의 사회적 존재를 확인하기 때문에 조화를 유지하려 노력하는 특징을 보인다. 이렇게 다른 사람과 조화로운 관계를 유지하는 능력에서 자아존중감이 고양된다(Markus & Kitayama, 1991).

독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념을 도식화하여 비교해

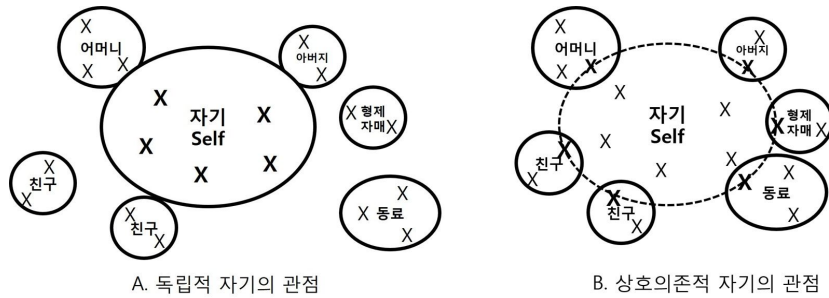


그림 1. 독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념의 관계 표상 (Markus & Kitayama, 1991)

보면 그림 1과 같다. 그림에서 큰 원은 자기를 나타내고 작은 원은 특정한 타인들을 나타내며, X 표시는 자기 혹은 타인의 다양한 측면을 나타낸다. 큰 원과 작은 원이 만나는 지점의 X는, “나는 나의 교수님 앞에서 예의바르다.”처럼 관계 속의 자기 혹은 특정한 사회적 관계 속의 자기를 나타낸다. 독립적 자기구성개념(A)에서 중요한 자기 표상인 자기 안의 X는 특정 타인과는 비교적 독립적으로 인식되는 자기의 측면이며 시간과 맥락에 따라 변하지 않는 특징이 있다. 한편 상호의존적 자기구성개념(B)에서 중요한 자기 표상(X)은 특정 타인과의 관계 속에 존재한다. 상호의존적 자기도 독립적 자기와 마찬가지로 변하지 않는 개인적인 속성이나 능력을 포함하지만 자기를 이해하는 데 비교적 큰 역할을 하지 않는다. 대신 행동을 이끌어 내는 것은 특정한 맥락 속에서 특정한 타인과의 관계 속에 존재하는 자기에 대한 지식이다(Markus & Kitayama, 1991).

자기구성개념과 사회불안의 관계를 살펴보면, 독립적 자기구성개념은 자존감과 정적 상관, 당황함, 부정적 평가에 대한 두려움, 우울, 사회불안 등과 부적 상관을 보였고, 상호의존적 자기구성개념은 당황함과 정적 상관을, 부정적 평가에 대한 두려움, 우울, 사회불안 등과는 상관이 혼재되어 보고되었다(김보경, 2003; Brockner & Chen, 1996; Kleinknecht, Dinnel, Kleinknecht, Hiruma, & Harada, 1997; Okazaki, 1997). 또한 일반적으로 상호의존적 자기구성개념보다 독립적 자기구성개념이 사회불안에 대해 더 큰 설명력을 지니는 것으로 보고되었다(Kleinknecht et al., 1997; Norasakkunkit & Kalick, 2002; Okazaki, 1997).

자기구성개념과 가해염려 사회불안에 대한 연구로는, 미국 표본에서 상호의존적 자기구성개념과 가해염려 사회불안의 정적 상관관계가 보고되었으며, 일본 표본에서는 낮은 독립적 자기구성개념만이 가해염려 사회불안을 유의미하게 설명하였다(Kleinknecht et al., 1997). 다른 연구에서는 가해염려 사회불안이 상호의존적 자기구성개념과 정적 상관관계, 독립적 자기구성개념과 부적 상관관계를 보였다(Dinnel, Kleinknecht, & Tanaka-Matsumi, 2002). 국내 연구를 살펴보면 사회불안은 상호의존적 자기구성개념과 독립적 자기구성개념에 영향을 받으나, 사회불안과의 관련성을 통제할 경우 가해염려 사회불안을 유의미하게 설명하지 못한다는 결과가 보고되었다(송지연, 박기환, 2009).

관계적 상호의존적 자기구성개념

사회불안과 가해염려 사회불안의 자기구성개념을 확인한 이상의 연구들에서 독립적 자기구성개념은 사회불안과 가해염려 사회불안에 대해 일관된 결과를 보이거나 상호의존적 자기구성개념의 경우 결과가 혼재되어 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 연구에 사용된 상호의존적 자기구성개념 척도 상의 문제에 기인할 수 있다. 개별성, 집단성, 관계성이 서로 분리된 차원이라고 볼 때(Kashima, Yamaguchi, Kim, Choi, Gelfand, & Yuki, 1995), Singelis(1994)의 상호의존적 자기구성개념 척도는 권위자에 대한 존경과 같은 집단성 차원을 반영하며, 특정한 타인과의 연결성 측면에서 본 자기구성개념과는 개념적으로 동떨어져있어 관계성을 반영하지 못한다(Cross, Bacon, & Morris, 2000; Realo, Allik, & Vadi, 1997). 이러한 문제의식을 바탕으로 Cross 등(2000)은 집단 지향적 상호의존적 자기구성개념과 구분되는 관계 지향적 상호의존적 자기구성개념의 개념을 제안하였다. 집단 지향적 상호의존적 자기구성개념을 가진 개인이 상황과 집단에 적절한 위치를 알고 역할에 맞게 행동하며 개인의 요구보다 집단의 요구를 따른다면, 관계 지향적 상호의존적 자기구성개념을 가진 개인에게는 집단적 관계보다 개인적인 관계가 더욱 중요하다. 자기가 누구인지를 해석하고 정

의하는 데에 타인을 포함시키는 점에서는 동일하지만, 관계의 형태가 소속 그룹 안에서 갖는 특정 사회적 역할을 의미하기보다는 배우자, 단짝과 같은 개인적인 관계를 의미한다는 점에서 차이가 나타난다(Cross et al., 2000).

가해염려 사회불안과 자기구성개념의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 개인이 자신을 해석하는 방식이 독립적인지 혹은 집단 안에서 상호의존적인지로 구분하여 연구되어왔다. 가해염려 사회불안의 경우 사회적 상황에 대해 두려움을 보이는 양상에서 집단의 가치나 사회적 역할 보다는 대인적인 2자 관계에 중요성을 부여할 것으로 가정할 수 있다. 그러므로 자기에 대해 해석할 때 집단지향적인 가치보다 관계지향적 가치를 반영할 것으로 예상된다. 지금까지 가해염려 사회불안과 상호의존적 자기구성개념 간의 관계에 대해 혼재된 결과가 도출된 것은 이러한 이유에 의한 것일 수 있으며 2자 관계에서의 상호의존적 측면을 확인하기 위해서 관계적 상호의존적 자기구성개념이 가해염려 사회불안과 어떤 관계를 갖는지에 대한 연구가 필요하다.

자기 표상과 타인 표상

자기 표상(self-representation)은 개인이 자신을 기술하는 방법과 같이 언어를 통해 의식적으로 인지되는 자기의 속성이나 특징이며(Harter, 1999), 자기 자신에 대한 정보를 집약한 강력하고 가변적인 체계로서 자존감, 정서, 대인관계를 비롯한 개인의 행동에 중요한 영향을 미치는 다차원적인 구조이다(Markus, 1990). 이러한 자기 표상이 평가의 대상이 되는 자기에 대한 개념인 반면 타인 표상은 평가를 하는 주체라고 지각되는 타인의 속성이나 특징에 관하여 형성하는 심리적인 표상이다(박선영, 2003).

사회불안에 대한 연구들을 살펴보면 자기 표상이 불안을 유지시키는 것으로 보고된다(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). Clark과 Wells(1995)에 따르면 사회불안이 있는 사람들은 위협적인 사회적 상황에 접하였을 때 세 가지 역기능적 신념을 활성화시키는 데 그 중의 하나

가 “나는 다른 사람들보다 열등하다.”와 같은 자기에 대한 부정적인 신념이다. Rapee와 Heimberg(1997)은 사회불안을 보이는 사람들의 자기상이 부정적이고 왜곡되어 있는 경우가 많으며, 이들은 자신이 가지고 있는 이미지가 정확한 것이라고 믿고 있어 자신이 상대방의 기준을 충족시키기 힘들 것이라 보았다. 국내 연구에서도 사회적 자기에 대한 부정적인 개념이 사회공포증과 관련된 부적응적 신념을 이루는 한 가지 핵심요소임이 확인되었으며(조용래, 원호택, 1999), 자신의 대인관계 능력과 지적 능력이 부족하다고 평가할수록, 그리고 자신에 대한 평가가 부정적이고 자신에 대한 만족도가 낮을수록, 사회불안 수준이 더 높았다(김정호, 조용래, 이민규, 2000). Hirsch, Clark, Mathews와 Williams(2003)의 연구에서는 부정적 자기상이 사회공포증을 유지하는 역할을 하는 것이 확인되었다. 김형옥(2004)은 사회불안에서 부적응적 신념과 불안유발상황의 특성을 살펴보았는데, 일상적인 사회적 상황과 비위협적 노출상황에서 사회적 자기에 대한 부정적인 개념이 사회불안을 가장 잘 예측하는 것을 확인하였다. 오은혜, 노상선, 조용래(2009) 또한, 우울수준과 정서조절곤란의 영향을 통제 한 후에도 부정적인 사회적 자기개념이 사회불안에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 임가영(2010)은 자기상을 부정적/긍정적으로 느끼도록 함에 따라 사회불안 정도에 차이가 있음을 확인하였다.

사회불안과 타인 표상과의 관계를 살펴본 연구들은 상대적으로 적다. Gilbert(1993)는 공격성과 친밀감 형성에 대한 생득적인 경향성을 통합한 방어-안전 모형(defense-safety model)에서 사회불안을 보이는 사람의 대인관계 특성에 대해 설명했다. 이 모형에서 방어와 안전은 대인관계의 틀과 전략을 형성하도록 이끄는 근본적인 정신생물학적인 조직화 체계를 말하며, 내적 성숙도와 심리적 유능감 및 동기를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 인간관계에서 자신과 비교하여 상대방의 잠재적 지배력을 평가하는 경쟁적인 방어체계와 다른 사람과 협동적이고 친밀한 관계를 촉진하는 협력적인 안전체계라는 두 가지 생존체계가 존재한다. 방어체계의 활동성이 과도하면 다른 사람으로부터의 위협을 지나치게 확대해서 평가하게 되는데, 사회불안을 지닌 사람들은 자신이 처한 대인관계 상황이 협력적인지

경쟁적인지를 알려주는 단서와 상관없이 경쟁적인 측면에 초점을 맞추어서 다른 사람과 말이나 행동을 주고받는다(김은정, 2003; Gilbert, 1993).

한편 사회불안이 있는 사람은 대인관계 일반과 타인에 대해 ‘모든 사람은 공격적이고 비판적이다.’와 같은 매우 경직되고 역기능적인 신념을 지닌다(조용래, 1998). Purdon, Antony, Monteiro와 Swinson(2001)의 연구에서 사회불안이 있는 사람들은 불안한 모습을 보이는 타인을 덜 매력적이고 덜 긍정적인 것으로 평가하였다. 즉 불안한 타인을 부정적으로 평가하기 때문에 자신의 불안증상이 다른 사람에게도 부정적으로 평가될 것이라는 과장된 신념을 가지고 있을 것이라 제안하였다.

이상에서 사회불안을 보이는 개인이 부정적인 자기 표상과 타인 표상을 지니고 있는 것으로 가정할 수 있다. 하지만 자기에 대한 표상을 형성하는 과정은 단순히 긍정적인 혹은 부정적인 평가의 차원을 넘어 다양한 차원에서 이루어질 수 있다. 권석만과 김지영(2002)도 대인관계에서 긍정성-부정성 평가차원 이외에 사교성, 호의성, 유능성, 완고성 측면의 자기 및 타인의 표상이 중요하다고 보았다. 사회불안의 자기 표상과 타인 표상을 평가할 때 이처럼 확장된 차원에서 평가할 필요성이 제기되어 박선영(2003)은 사회불안의 하위유형에 따라 자기 표상과 타인 표상이 차이를 보이는지 확인하였다. 그 결과 일반화된 하위유형이 통제 집단에 비해 자기 표상의 사교성, 유능성, 완고성, 신체적 긍정성에서 더 부정적이었고 타인 표상에서는 사교성, 신체적 긍정성에서 더 부정적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계에서 위축되고 회피적인 행동을 보이는 사람들의 자기 및 타인 표상이 사교성, 완고성, 호의성, 유능성의 차원에서 부정적으로 관찰된 연구결과와 일치한다(권석만, 김지영, 2002).

가해염려 사회불안을 보이는 사람의 경우, 일반 사회불안보다 자기 및 타인 표상의 양상이 복잡한 형태를 띠는 것으로 가정할 수 있다. 대인관계에서 회피적인 사람들이 사교성, 호의성, 유능성에서 자신과 타인을 부정적으로 평가하는 반면, 타인에 대한 과도한 간섭이나 배려하는 대인관계 문제를 지닌 사람들은 긍정적으로 평가하는 경향이 있는데(권석만, 김지영,

2002), 가해염려 사회불안은 이들의 행동에서 대인관계의 회피적인 모습이 관찰되나 이러한 모습의 기저에는 타인에 대한 과도한 배려와 그와 관련된 두려움이 있을 수 있기 때문이다. 이에 더하여 가해염려 사회불안의 핵심 요소는 자신의 신체적 특징이 타인에게 미치는 영향에 대한 두려움이므로, 특히 신체적 긍정성에서 낮은 특성을 보일 것으로 예상할 수 있다. 따라서 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 자기 및 타인 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성의 차원에서 일반 사회불안을 보이는 사람과 어떠한 차이를 보이는 지 살펴볼 필요가 있다.

가해염려 사회불안과 자기초점적 주의의 관계

Clark와 Wells(1995)는 사회불안 장애에 대한 인지모델에서 자기초점적 주의의 역할을 강조한 바 있다. 자기초점적 주의란, 주의가 외부 세계가 아닌 자기 자신으로 향하여 자신의 생각, 느낌, 행동이나 외모 등에 초점이 맞추어 지는 것을 의미하며(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), 자기의 내면적이고 숨겨진 측면들에 주의를 두는 경향성이다(Ingram, 1990).

자기초점적 주의는 대상으로 관찰되는 현재의 자신과 이상적인 기준의 차이를 자각하게 함으로써 역기능적인 결과를 초래한다. 객관적인 자기 인식(objective self-awareness: Duval, Wicklund, 1973) 이론에 따르면, 주의가 대상으로서의 자신에게 집중될 때 외적 시야 관점(external visual perspective)에서 자신을 볼 수 있게 되고, 그들이 타인을 평가하는 것과 같은 방식으로 자신을 평가한다. 객관적 자기 인식 상태에 오래 있을수록 자신의 실제 행동과 기준간의 부정적인 차이를 더욱 인식하게 되므로 객관적인 자기 인식의 상태는 불편한 것으로 여겨진다(Duval & Wicklund, 1973). Ickes, Wicklund와 Ferris(1973)도 자기 인식이 자기비판(self-criticism)을 유발한다는 것을 검증하였다.

Carver와 Sheier(1982)에 따르면 이상적 상태와 현 상태 간의 불일치가 자각되었을 때 자기초점적 주의를 통해 내면에 주의를 기울임으로써

이러한 불일치를 해소하려는 노력이 이루어진다. 이러한 노력이 성공하지 못할 경우 자기초점적 주의가 남아있게 되어 실제와 이상 간의 불일치에 더욱 주의를 집중하게 하고 사고가 부정적으로 편향된다.

자기초점적 주의와 사회불안

많은 연구에서 자기초점적 주의가 사회불안을 유발하고 유지하는 데 중요한 역할을 한다는 것이 밝혀졌다. Hartman(1983)은 자기초점적 주의가 자기에 대한 부정적인 평가와 상호작용하여 대인불안을 유발한다고 보았다. Clark와 Wells(1995)의 사회불안 장애에 대한 인지모델에서도 자기초점적 주의가 자기 표상에 영향을 받아 사회불안을 유지하는 역할을 하는 것으로 보고 있다. 사회불안을 보이는 개인은 자신에게 초점을 맞춘 주의를 통해 불안해하는 자신을 관찰하고 이러한 자기관찰에 근거하여, 타인의 눈에 비치게 될 사회적 자기(social self)의 모습을 부정적으로 구성한다. 또한 불안으로 인한 생리적인 반응을 과장되게 인식하고, 외부에 주의를 두지 못하므로 타인의 반응이나 객관적 정보를 적절히 파악하지 못한다(Clark & Wells, 1995). 왜곡된 자기관점으로 인해 타인으로부터 정확한 피드백을 받지 못하게 되고 자기초점적 주의와 안전행동이 유발되어 사회불안이 유지되는 악순환이 발생한다(Stopa, 2009).

이지영과 권석만(2005)은 자기초점적 주의를 방어적 자기초점적 주의와 비방어적 자기초점적 주의로 구분하여 사회불안 성향자들이 방어적 자기초점적 주의를 보인다는 것을 보고하였다. 사회불안이 높은 사람은 자신에게 주의를 많이 기울이는 사람들 중에서 자기 몰입, 즉 자신의 특정 측면에 지나치게 주의를 점유되어 다른 데로 주의를 돌리기 어려워하는 특징을 지님을 확인하였다(이지영, 권석만, 2009).

자기초점적 주의의 순기능

이상의 연구들을 살펴보면 자기초점적 주의를 사회적 상황에 직면했

을 때 자기 표상과 상호작용하여 불안을 높이는 역할을 하는 것을 알 수 있다. 하지만 자기초점적 주의의 순기능에 대한 주장도 이어졌다. Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)가 제안한 사적 자의식(private self-consciousness)은 타인의 존재 여부와 상관없이 개인의 사고나 감정, 동기에 주의를 기울이는 것으로, 본질적 의미의 반성적 자의식이라 할 수 있다. 반성(反省, reflection)은 넓은 의미로는 ‘자기 자신의 상태나 행위를 살펴보는 것’을 의미하며, 심리학 문헌에서는 주로 내성(introspection)이나 자기관찰(self-observation)의 의미로 사용된다(김환, 2010). 반성을 통해 자기를 자각하고 성찰하는 것은 자기이해로 이어질 수 있다.

Trapnell과 Campbell(1999)은 사적 자의식을 반추와 반성의 두 요인으로 구분했다. 반추가 자신에게 신경증적으로 주의를 돌리는 경향인 반면, 반성은 객관적으로 자신을 탐구하는 경향이며 반성에서는 문제를 해결하고 자신에 대한 통찰을 얻으려는 의도가 우세하다고 보았다. 그들은 ‘자기몰입의 역설(self-absorption paradox)’이라는 비유를 통하여, 높은 수준의 자기인식이 심리적 고통을 가져오는 동시에 자기 지식을 증대시켜 심리적 적응에 기여할 수 있음을 기술했다.

역기능적 자기초점 속성

부적응적인 결과를 가져오는 자기초점적 주의와 순기능을 가져오는 자기초점적 주의의 유형을 구분하려는 시도는 성공적이지 못했다. 자기초점적 주의의 순기능을 반성의 측면에서 살펴본 연구들에서 반성과 반추 사이에 역상관이 나타나지 않았으며, 오히려 상당수 연구에서는 유의미한 정적 상관이 나타났다(김환, 2010; 박혜원, 2006; 최미례, 2004; Haigh, Arney, Fresco, Auerbach, & Abela, 2004; Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003). 반성과 반추의 구분은 주의(attention)의 차원을 별로 반영하지 못한다는 비판도 제기되었다(Silvia, Eichstaedt & Phillips, 2005).

이에 따라 자기초점적 주의의 유형을 구분하기보다 역기능적 속성을 규명하는 것의 필요성이 대두되었다. 자기초점적 주의의 역기능적 속성에 대해 이루어진 연구들을 살펴보면, Ingram(1990)은 주의통제력이나 협소한 주의폭 측면에서 과도하고 지속적이며 고지식한 속성을 지적하였다. Watkins와 Teasdale(2001)은 역기능적 자기초점을 반추적 자기초점(ruminative self-focus)으로 명명하면서, 분석적이고 판단적인 역기능적 자기초점 속성을 언급하였는데 이는 사고나 동기의 측면이 많이 개입되었다. 정승아와 오경자(2004)의 부적응적 자기초점화는 반추, 타인의식, 자기몰입 등 사회불안과 관련된 부적응적 자기초점에 주목하였는데 이 또한 주의의 측면보다는 행동이나 대처의 측면이 개입되었다(김환, 2010). 이지영과 권석만(2005)은 자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation; SDSAS)를 개발하여 방어적 자기초점적 주의와 비방어적 자기초점적 주의를 구분하여 자기몰입을 방어적 자기초점적 주의의 특징으로 보았다.

김환(2010)은 Duval과 Silvia(2001)의 객관적 자기인식(Objective Self-Awareness) 이론에 근거하여 역기능적 자기초점 속성을 보다 체계적으로 규명하였다. 역기능적 자기초점 속성은 초점조절능력 부족과 낮은 명료성, 부정편향성 세 가지로 이루어진다. 초점조절능력 부족(Low Focus Control; LFC)은 주의초점을 의식적으로 적절히 통제하지 못하는 것으로서, 초점조절능력이 부족한 것은 명료성의 부족으로 이어진다. 자신의 상태나 행위를 살펴보는 자기관찰의 일차적인 목표는 내면에 대해 또렷하고 객관적으로 인식하는 것인데 내적 대상에 초점이 고정되지 않고 조절이 안되면 내면에 대한 또렷한 인식이 어려워져 낮은 명료성(Low Clear Awareness; LCA)으로 나타난다. 또한 부정적 사고내용에 초점을 두는 부정편향성(Negatively Biased Focus; NBF) 역시 역기능적 자기초점의 속성이다(김환, 2010).

다른 사람에게 피해를 주는 것에 대한 두려움으로 인해 사회적 상황을 회피하게 되는 가해염려 사회불안은 동아시아와 같은 특정 사회문화권에서는 긍정적인 덕목으로 여겨질 수도 있으며 자기 자신에게 주의를

기울이는 것 또한 자기성찰이나 반성적 측면에서는 긍정적인 결과로 이어진다. 따라서 타인에 대한 가해염려가 사회불안으로 이어지는 과정에서 개인의 자기초점적 주의가 역기능적인 속성을 띠는 것이 중요한 역할을 할 것이라 가정해 볼 수 있다. 특히 가해염려 사회불안이 자신의 지각된 신체 혹은 행동상의 결함에 점유되어 사회불안으로 이어진다는 점에서 역기능적 자기초점 속성 중 주의초점조절의 부족이 가장 큰 역할을 할 것으로 예측된다.

역기능적 자기초점 속성의 개선: 마음챙김 명상

최근의 수용 기반 접근에서는 종전의 인지행동치료에서 생각이나 감정과 같은 사적 경험의 내용을 바꾸려던 것과는 달리 이에 대한 태도를 변화시키는 것을 근간으로 하며 이를 위해 마음챙김 원리를 흔히 활용한다(문현미, 2006). 마음챙김은 주의의 대상에 생각과 욕구를 개입하지 않고 있는 그대로 바라보는 것이다(Kabat-Zinn, 1994). 마음챙김에 대한 관심이 증가됨에 따라 여러 종류의 마음챙김 치료법이 개발되었는데 이러한 치료법들의 공통점은 모두 마음챙김에 기반한 알아차림(awareness)를 중요시한다는 것이다.

마음챙김은 알아차림을 통해 내적 자극에 대해 면밀하게 관찰하도록 함으로써 자기초점적 주의를 증가시킨다. 한 연구에서 마음챙김 훈련을 통해 반추를 감소시킨 것은 마음챙김이 자기초점적 속성을 개선시킬 수 있음을 보여주며(Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004), 사회불안 장애를 가지는 개인의 부적응적이고 왜곡된 사회적 자기 인식을 마음챙김으로 변화시키는 것이 개념적 자기 과정과 주의를 조절하는 것과 관계 있다고 본 연구도 있다(Goldin, Ramel, & Gross, 2009). 따라서 마음챙김이 자기초점적 주의에 유의한 영향을 미침을 확인할 수 있다.

김환(2010)에 따르면 그 중 역기능적 자기초점에 작용하는 마음챙김의 메커니즘은 크게 두 단계를 거치는 것으로 가정된다. 첫째는 주의조절 및 자각의 증진이다. 명상을 통해 주의를 한 장소, 사물, 감각에 고정

시켜 떠다니지 않도록 만들면 새로운 것을 쉽게 탐지할 수 있게 되며 신체감각이나 주위환경뿐 아니라 내면의 욕구나 감정도 쉽게 알아차릴 수 있다. 명상 경험자들이 통제집단에 비해 기민성(alerting), 정향반응(orienting), 갈등 검색(conflict monitoring) 과제에서 우수한 수행을 보인 연구 결과에서 명상 수행이 주의조절능력과 자각능력을 증진시킴을 알 수 있다(Jha, Klein, Krompinger, & Baime, 2007). 두번째는 자각한 것에 빠져들지 않고 조절하는 것이다. 신체감각이나 내면의 감정, 욕구와 같은 것들을 알아차리기만 할 뿐 더 이상 아무것도 하지 않는 ‘단지 알아차리기(just noticing)’를 훈련함으로써 자신의 내면을 살펴볼 때 부정적인 생각이나 정서에 빠져드는 일이 없게 되는 것이다(김환, 2010).

마음챙김과 불안의 관계를 살펴보면, 자신의 부정적인 체험을 회피하거나 지나치게 통제하기 보다는 부정적인 경험을 있는 그대로 수용하는 것은 불안 감소에 긍정적인 효과를 가져온다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 또한 자신이 경험하는 것을 의도적으로 명료화하여 현재 경험을 잘 이해하고 표현하게 됨으로써 타인과의 적극적인 활동을 증가시킬 수 있으며, 사회 공포증에서 불안을 야기하는 부정적인 평가에 대한 편견을 감소시켜 사회공포증 등의 불안 관련 치료에 도움을 줄 수 있다(김지은, 이선영, 2011; Koszycki, Benger, Shlik, & Bradwejn, 2007).

문제제기와 연구목적

가해염려 사회불안이 개정된 DSM-5 진단체계 내 사회불안의 진단기준에 포함되면서 연구의 필요성이 증대되었다. 그렇지만 일반 사회불안과의 임상적 차이와 관련된 심리적 과정과 기제, 차별화된 개입과 관련된 연구는 부족하다. 따라서 본 연구에서는 가해염려 사회불안이 일반 사회불안과 구별되는 특징을 밝혀내고 적절한 개입 방향을 모색하고자 하였다.

초기 가해염려 사회불안 연구는 사회문화적 변인과의 관계를 살펴본 연구가 주를 이루었다. 하지만 가해염려 사회불안이 동아시아 문화권에 서만 나타나는 것이 아니라는 연구들(Choy et al., 2008; Clarvit et al., 1996; Kleinknecht et al., 1994; Nakamura, 2006)이 보고되면서 자기구성 개념의 측면에서 접근하는 시도들이 이어졌다. 가해염려 사회불안은 독립적 자기구성개념의 수준과 부적절한 상관을 보이지만 상호의존적 자기구성개념과는 일관된 결과가 도출되지 않았다(김보경, 2003; Brockner & Chen, 1996; Kleinknecht et al., 1997; Okazaki, 1997).

또한 선행연구들에 비추어볼 때 일반 사회불안의 자기 및 타인 표상은 사교성, 신체적 긍정성의 차원에서 부정적으로 나타났다(박선영, 2003). 가해염려 사회불안의 경우 타인이 자신으로 인해 불편함을 느끼는 것에 대해 염려하고 두려워하는데, 그러한 양상이 지나치게 다른 사람을 배려하는 문제 행동의 일환이라면 자기 및 타인 표상이 긍정적으로 나타나야 한다(권석만, 김지영, 2002). 하지만 가해염려 사회불안의 자기 및 타인 표상의 특성을 확인한 연구는 찾아보기 어렵다.

지금까지 가해염려 사회불안에 대한 연구들을 살펴보면, 대인관계의 양상을 결정하는 데 중요한 요소인 관계표상, 자기 및 타인 표상을 통합적으로 살펴본 연구가 부족했다. 따라서 본 연구에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람들이 두려워하는 것이 일반적인 사회적 상황이라기보다는 친밀하지 않은 특정한 지인이라는 점에 주목하여, 집단지향 상호의존성이 아닌 관계지향 상호의존성이 일반 사회불안과 가해염려 사회불안을

구분하는 지를 연구 1에서 살펴보았다. 또한 가해염려 사회불안이 일반 사회불안과 자기 및 타인 표상의 사교성, 유능성, 신체적 긍정성의 차원에서 어떠한 차이를 보이는 지 연구 1에서 확인하였다.

타인에게 피해를 끼칠 것에 대해 두려워하는 것은 특정 사회문화권에 서 배려의식과 같은 긍정적인 덕목으로 여겨질 수도 있다. 그러나 타인에게 불편함을 느끼게 하는 자신의 특징들에 주의를 기울여 이를 부정적으로 지각하며 여기서 빠져나오지 못하게 될 경우 가해염려 사회불안으로 나타나는 것으로 보인다. 따라서 가해염려 사회불안이 발생하는 데는 부정편향성, 낮은 명료성, 초점조절능력 부족으로 나타나는 역기능적 자기초점 속성이 유의미한 영향을 미칠 것으로 예상하였고, 이를 연구 1에서 확인하였다. 이러한 가정이 사실에 부합할 경우 자기초점의 역기능적 속성, 특히 주의조절 능력을 개선시키는 것으로 밝혀진 마음챙김이 가해염려 사회불안을 유의미하게 개선시킬 것으로 기대할 수 있으며 연구2에서 이러한 효과를 주의분산 훈련과 비교하여 살펴보았다.

연구 1. 가해염려 사회불안과 관계 표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점 속성의 관계

연구 1의 목적은 가해염려 사회불안을 보이는 사람들이 일반 사회불안을 보이는 사람들과 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 그리고 역기능적 자기초점 속성에서 어떤 차이를 가지고 있는지 알아보는 것이다.

지금까지 상호의존적 자기구성개념으로 가해염려 사회불안을 설명하려는 시도는 그리 성공적이지 않았다. 이는 기존의 상호의존적 자기구성 개념 척도가 집단지향적인 특성을 띠기 때문에 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 2자 관계에서 받는 영향을 민감하게 측정하지 못한 것에 연유할 수 있다. 가해염려 사회불안이 집단이나 대중 앞보다는 대인관계에서 불안이 유발되는 임상적인 특징이 있다는 점에서(이시형 등, 1991), 가해염려 사회불안의 관계지향적 상호의존적 자기구성개념 수준이 일반 사회불안에 비해 높을 것으로 예측할 수 있다.

대인관계 문제는 자기 및 타인 표상과 밀접히 관련되어 있기 때문에(권석만, 김지영, 2002), 가해염려 사회불안과 일반 사회불안에서 불안의 양상이 다른 것이 자기 및 타인 표상의 차이와 관련되어 있을 수 있다. 일반적으로 사회불안은 부정적인 자기 및 타인 표상과 관련되어(오은혜 등, 2009; 조용래, 1998; 조용래, 원호택, 1999; Clark & Wells, 1995; Gilbert, 1993; Purdon et al., 2001; Rapee & Heimberg, 1997), 부정적인 자신을 부정적인 타인이 비난할 것을 두려워한다. 반면 가해염려 사회불안의 경우, 두려움의 초점이 부정적인 자신으로 인해 타인이 불편함을 느끼는 것이라는 점에서 자기 표상이 부정적이고 타인 표상이 비교적 긍정적일 것으로 예측할 수 있다.

가해염려 사회불안은 사회적 상황에 대한 불안의 양상이 자신의 특성으로 인해 타인이 불편함을 느끼는 것에 대한 염려라는 점에서 일반 사회불안과 차이를 보인다. 타인에게 불편함을 느끼게 하는 자신의 행동이나 외모에 주의를 기울여 이를 부정적으로 지각하며 여기서 빠져나오지 못하는 것이 가해염려 사회불안의 특징적인 인지적 과정일 가능성이 있

다. 따라서 가해염려 사회불안이 발생하는 데는 부정편향성, 낮은 명료성, 초점조절능력 부족으로 나타나는 역기능적 자기초점 속성이 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측된다. 구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단 및 통제집단보다 관계적 상호의존적 자기구성개념 수준이 높을 것이다.

가설 2. 가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단 및 통제집단과 달리 자기 표상은 부정적이고 타인 표상은 긍정적일 것이다.

가설 3. 가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단 및 통제집단보다 역기능적 자기초점 속성 수준이 높을 것이다.

방 법

참여자

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 대학생 256명을 대상으로 하였다. 연구에 참여한 256명 가운데 불성실 응답을 제외한 222명의 자료를 이용하여 집단을 구분한 후 총 174명의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자의 평균 연령은 22.26세(SD 2.84)였으며, 남성 136명(78.16%) 여성 38명(21.84%)으로 구성되었다. 모든 참여자들은 연구에 대한 충분한 정보를 확인 한 후 연구 참여에 대해 동의하였다.

측정 도구

관계적 상호의존적 자기구성개념 척도(Relational Interdependent Self-Construal Scale; RISC)

Cross 등(2000)이 자기를 정의하는데 친밀한 관계가 포함되는 정도를 측정하기 위하여 제작한 도구이다. ‘친밀한 관계는 ‘내가 누구인가’에 중요하게 반영된다.’, ‘나는 나 자신을 생각할 때 친한 친구나 가족을 생각한다.’ 등의 총 11문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(매우 아니다)에서 6점(매우 그렇다) 사이의 6점 척도로 평정하도록 되어 있다. 2개월 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .73이었고, 내적 일관성(Cronbach's α)은 .88로 나타났다. 본 연구에서는 방희정과 조혜자(2003)가 번안한 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도를 사용하였으며, 번안된 척도는 6점 척도로 구성되어 있고 내적 일관성(Cronbach's α)은 .75였다. 본 연구에서는 .85였다.

자기 및 타인 표상 척도-형용사 평정형(Self & Others Representation Inventory-Adjective Checklist; SORI)

권석만(2001)이 자기 및 타인에 대한 호의성, 사교성, 유능성, 완고성

차원에 대해 평정하도록 구성한 자기 및 타인 표상 척도 문장형은 각 차원 당 5개의 문장으로 이루어진 총 20개의 문항을 6점 척도로 평정하는 척도이다. 이를 박선영(2003)이 시간적 효율성을 고려하여 형용사 쌍으로 변형하면서 이훈진과 원호택(1995)에서 사용한 자기개념 질문지 중 신체적 자기를 측정하는 문항을 참고하여 신체적 긍정성 차원을 추가하였다. 본 연구에서도 효율성을 고려하여 형용사 평정형의 사교성, 유능성 차원과 가해염려 사회불안에서 중요한 요인인 신체적 긍정성 차원을 선택하여 사용하였다. 자기 및 타인 표상 척도 문장형의 4주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .58~.87로 보고되었다. 본 연구에서 확인된 내적 일관성은 .59였다.

역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale; DSAS)

김환(2010)이 제작한 척도로 자기초점의 역기능적 속성을 측정한다. 이 척도는 LFC(초점조절능력 부족), LCA(낮은 명료성), NBF(부정편향성)의 세 가지 소척도로 구성되어 있으며 각 요인에 대해 5개의 문항으로 구성되어 총 15문항으로 제작되었다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다) 사이의 5점 척도로 이루어졌다. 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .86이었으며 내적 일관성(Cronbach's α)은 .90으로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .86이었다.

한국형 가해염려 사회불안 척도(Taijin Kyofusho Scale; TKS)

Kleinknecht 등(1997)이 가해염려 사회불안의 정도를 측정하기 위하여 제작한 척도이다. '내 외모가 어떤 식으로든 다른 사람의 기분을 상하게 할까봐 두렵다.'와 같이 타인의 기분을 상하게 하거나 당황하게 만드는 어떤 일을 하는 것에 대한 염려를 반영하는 총 31개의 문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다) 사이의 7점 척도로 평정한다. 척도 제작 당시 보고된 내적 일관성(Cronbach's α)은 일본인 참여자 대상이었을 때 .92였고 미국인 참여자 대상이었을 때 .93이었다. 본 연구

에서는 조용래와 김은정(2005)이 번안하고 타당화한 한국형 가해염려 사회불안 척도를 사용하였다. 이 연구에서 내적 일관성(Cronbach's α)은 .95였고 검사-재검사 신뢰도는 .82로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .96이었다.

Liebowitz 사회불안 척도(Liebowitz Social Anxiety Scale; LSAS)

Liebowitz(1987)가 DSM에서 정의되는 사회불안을 측정하기 위하여 제작한 척도이다. 척도가 제작될 당시에는 24가지의 사회적 상호작용 상황과 수행상황에 대해 개인이 경험한 불안(두려움) 정도와 회피빈도를 임상가가 면접을 통해 평정하도록 개발되었으나, 후속 연구들에서는 자기보고형 검사로도 사용되고 있다. 각 문항은 1점(전혀 불안하지 않음, 그리고 전혀 회피하지 않음)에서 4점(매우 불안함, 그리고 항상 회피함) 사이의 4점 척도상에서 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 박선영(2003)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 연구에서 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .82~.97이었으며 내적 일관성(Cronbach's α)은 .81~.95로 보고되었다. 본 연구의 내적 일관성은 .92였다.

집단 구분

가해염려 사회불안이 정의될 때 일반 사회불안의 특성이 포함되므로 (APA, 2013), 일반 사회불안 수준이 낮으면서 가해염려 사회불안 수준만 높은 집단은 개념적으로 불가능한 것으로 판단된다. 실제 자료에서도 사회불안 수준이 낮으면서 가해염려 사회불안 수준이 높은 경우는 전체의 약 4%로 거의 없었다. 따라서 집단을 다음과 같이 분류하였다. 사회불안 수준이 상위 35%이면서 가해염려 사회불안 수준이 하위 50%에 속하는 집단을 '사회불안 집단'으로 분류하여 총 25명을 선발하였다. 이 집단을 선발할 때 가해염려 사회불안의 수준을 하위 50%로 확장한 것은, 가해염려 사회불안이 일반 사회불안과 많은 부분을 공유하기 때문에 일반 사회불안이 높으면서 가해염려 사회불안이 낮은 집단이 뚜렷이 구분되지

않기 때문이었다. 사회불안 수준이 상위 35%이면서 가해염려 사회불안 수준이 상위 35%에 속하는 집단을 ‘가해염려 사회불안 집단’으로 구분하여 43명을 선발하였다. 두 집단과 비교하기 위하여 사회불안 수준과 가해염려 사회불안 수준이 모두 하위 35%에 속하는 46명을 선발하여 이들을 통제집단으로 분류하였다.

자료 분석

통계 분석은 SPSS 21.0을 사용하였다. 연구 대상의 특성을 확인하기 위해 기술통계 분석을 시행하였고 각 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 하였다.

사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단, 통제집단 간의 관계적 상호의존적 자기구성개념, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점의 차이를 확인하기 위해 일원배치 분산분석을 실시하였다. 사후분석 방법으로는 Scheffé 사후검증 방법을 선택하였다. 집단 별 자기 표상과 타인 표상의 차이를 검증하기 위하여 대응표본 t-test를 실시하였다.

결 과

연구 1에 참여한 참가자 222명에게서 얻어진 각 척도들의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다.

표 1. 연구 1에 사용된 척도들의 기술통계량(N=222)

	평균	표준편차
연령	22.26	2.84
RISC	46.05	7.67
자기 표상		
자기 유능성	18.91	1.90
자기 사교성	21.19	2.99
자기 신체적 긍정성	20.68	3.77
타인 표상		
타인 유능성	19.29	1.78
타인 사교성	22.54	2.27
타인 신체적 긍정성	21.63	2.99
DSAS	39.51	8.84
TKS	81.86	31.44
LSAS	26.40	12.42

주. RISC = 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도(Relational Interdependent Self-Construal Scale), DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale), TKS = 가해염려 사회불안 척도(Taijin Kyofusho Scale), LSAS = Liebowitz 사회불안 척도(Liebowitz Social Anxiety Scale).

관계 표상과 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점이 사회불안과 가해염려 사회불안과 갖는 상호관련성을 살펴보기 위하여 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도(RISC), 자기 및 타인 표상 척도-형용사 평정형(SORI), 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS), 가해염려 사회불안 척도(TKS), Liebowitz 사회불안 척도(LSAS)의 상관분석을 하였다(표 2).

상관분석 결과, 일반 사회불안은 자기 표상의 사교성 차원($r(222)=-.36, p<.01$), 신체적 긍정성 차원($r(222)=-.30, p<.01$)과 유의한 부적상관이 나타났고, 역기능적 자기초점($r(222)=.40, p<.01$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 가해염려 사회불안은 자기 표상의 신체적 긍정성 차원($r(222)=-.48, p<.01$)과 유의한 부적 상관을 나타냈고, 역기능적 자기초점($r(222)=.54, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 자기 표상의 신체적 긍정성 차원과 역기능적 자기초점 속성은 일반 사회불안과 가해염려 사회불안 둘 다와 유의한 상관을 보였다. Fisher transformation을 통한 상관계수 차이 검증 결과($p<.05$) 가해염려 사회불안이 일반 사회불안보다 자기 표상의 신체적 긍정성 차원 및 역기능적 자기초점과 강한 상관을 보였다.

표 2. 관계 표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점과 사회불안, 가해염려 사회불안 간 상관행렬표(N=222)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. RISC									
2. 자기 유능성	.21**								
3. 자기 사교성	.21**	.23**							
4. 자기 신체적 긍정성	.33**	.29**	.34**						
5. 타인 유능성	.29**	.23**	.11	.18**					
6. 타인 사교성	.20**	.18**	.29**	.12	.22**				
7. 타인 신체적 긍정성	.41**	.36**	.19**	.34**	.43**	.34**			
8. DSAS	-.05	-.27**	-.17*	-.35**	-.04	-.05	-.20**		
9. TKS	-.16	-.23**	-.28**	-.48**	-.07	-.11	-.25**	.54**	
10. LSAS	-.05	-.13	-.36**	-.30**	-.06	-.17	-.14	.40**	.46**

주. RISC = 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도, DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, TKS = 가해염려 사회불안 척도, LSAS = Liebowitz 사회불안 척도.
* $p < .05$. ** $p < .01$.

일반 사회불안, 가해염려 사회불안, 통제집단의 인구통계학적 변인

집단 분석을 실시하기 전에 집단에 따른 연령이나 성별의 차이가 존재하는지 확인하기 위한 분산분석과 카이검정을 실시하였다. 일반 사회불안 집단은 25명(남 14명, 여 11명), 가해염려 사회불안 집단은 43명(남 24명, 여 19명), 통제집단은 46명(남 28명, 여 18명)이었다. 집단 간 성비의 차이는 유의하지 않았다, $\chi^2(2, N=114)=0.28, ns$. 참여자의 평균연령은 22.26세였고, 집단 간 차이는 유의하지 않았다, $F(2, 111)=4.07, ns$.

일반 사회불안, 가해염려 사회불안, 통제집단의 관계 표상, 자기 및 타인 표상과 역기능적 자기초점

집단 구성이 적절하였는지 확인하기 위해 TKS, LSAS 점수에서 집단 간 차이가 있는지 분산 분석한 결과와 각 집단 간 차이에 대한 Scheffé 검증 결과를 표 3에 제시하였다.

분산 분석 결과, TKS, LSAS 점수에서 세 집단의 차이가 유의미하게 나타났다. Scheffé 검증 결과, TKS 점수는 가해염려 사회불안 집단에서 가장 높고, 일반 사회불안 집단, 통제집단의 순으로 나타났으며 LSAS 점수는 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단은 차이가 없고, 두 집단은 통제집단보다 높았다. 따라서 집단이 적절히 구분되어 집단 간 비교를 실시하기 적합한 것으로 판단할 수 있다.

표 3. 집단 별 가해염려 사회불안 및 일반 사회불안 점수

	일반 사회불안 집단 (n=25)	가해염려 사회불안 집단 (n=43)	통제 집단 (n=46)	F	Scheffé
TKS	61.52 (12.83)	115.95 (20.67)	45.20 (8.44)	259.90***	2>1>3
LSAS	38.16 (3.79)	40.88 (6.31)	11.85 (5.83)	339.19***	2=1>3

주. Scheffé 검증결과에서 1, 2, 3은 각각 일반 사회불안 집단, 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단을 의미하고, 부등호 표시는 각 조건에서의 평균값이 유의미하게 더 크거나 작음을 나타내고 등호 표시는 서로 유의미한 차이가 없음을 나타냄. TKS = 가해염려 사회불안 척도, LSAS = Liebowitz 사회불안 척도

*** $p < .001$.

일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단의 관계 표상, 자기 및 타인 표상과 역기능적 자기초점 속성 점수와 집단 간 차이를 확인한 일원배치 분산분석 결과 및 각 집단 차에 대한 Scheffé 검증 결과를 표 4에서 확인할 수 있다.

분산 분석 결과, 자기 표상의 사교성 차원과 신체적 긍정성 차원, 역기능적 자기초점 속성에서 유의미한 집단 차가 나타났다. 자기 표상의 사교성 차원은 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단이 통제 집단에 비하여 유의하게 낮은 것으로 나타났다, $F(2, 111)=14.45, p<.001$. 자기 표상의 신체적 긍정성 차원은 가해염려 사회불안 집단이 일반 사회불안 집단과 통제 집단에 비하여 유의하게 낮은 것으로 나타났다, $F(2, 111)=16.90, p<.001$. 역기능적 자기초점 속성은 가해염려 사회불안 집단이 일반 사회불안 집단과 통제 집단에 비하여 유의하게 높게 나타났다, $F(2, 111)=31.99, p<.001$.

역기능적 자기초점 속성의 하위 유형별로 집단 간 차이를 검증한 결과, 초점조절능력 부족(Low Focus Control; LCA)이 가해염려 사회불안 집단에서 가장 높은 점수를 보였으며 일반 사회불안 집단도 통제집단에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다, $F(2, 111)=18.33, p<.001$. 낮은 명료성(Low Clear Awareness; LCA)은 가해염려 사회불안 집단에서 가장 높은 점수를 보였고 일반 사회불안 집단과 통제집단 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다, $F(2, 111)=6.74, p<.05$. 부정편향성(Negatively Biased Focus; NBF) 또한 가해염려 사회불안 집단에서 가장 높은 점수를 보였고 일반 사회불안 집단과 통제집단 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않아, $F(2, 111)=22.57, p<.001$, 가해염려 사회불안 집단의 두드러진 특징인 것으로 나타났다.

표 4. 집단 별 관계 표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기 초점 점수

	일반 사회불안 집단 (n=25)	가해염려 사회불안 집단 (n=43)	통제 집단 (n=46)	F	Scheffé
RISC	47.04 (11.04)	45.26 (8.67)	47.98 (6.86)	1.13	
자기 유능성	19.32 (1.57)	18.40 (2.29)	19.37 (1.62)	3.42	
자기 사교성	20.92 (3.25)	19.74 (3.27)	23.04 (2.39)	14.45***	3>1=2
자기 신체적 긍정성	22.20 (2.92)	18.33 (4.47)	22.70 (3.39)	16.90***	3=1>2
타인 유능성	19.28 (1.79)	19.21 (1.71)	19.67 (1.73)	0.88	
타인 사교성	21.76 (2.65)	22.65 (2.47)	23.59 (2.41)	4.56*	3>1
타인 신체적 긍정성	21.80 (3.37)	21.40 (3.38)	23.13 (2.95)	3.48*	3>2
DSAS	36.20 (6.63)	45.98 (7.90)	32.83 (8.56)	31.99***	2>1=3
LFC	15.24 (3.59)	17.56 (3.58)	12.83 (3.83)	18.33***	2>1>3
LCA	11.76 (4.26)	14.12 (3.22)	11.20 (4.13)	6.74**	2>1=3
NBF	9.20 (3.07)	14.32 (4.72)	8.91 (3.76)	22.57***	2>1=3

주. Scheffé 검증결과에서 1, 2, 3은 각각 일반 사회불안 집단, 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단을 의미하고, 부등호 표시는 각 조건에서의 평균값이 유의미하게 더 크거나 작음을 나타내며 등호 표시는 서로 유의미한 차이가 없음을 나타냄. RISC = 관계적 상호 의존적 자기구성개념 척도, DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, LFC = 초점조절능력 부족(Low Focus Control), LCA = 낮은 명료성(Low Clear Awareness), NBF = 부정편향성(Negatively Biased Focus).

* $p < .05$. *** $p < .001$.

일반 사회불안, 가해염려 사회불안, 통제집단의 자기-타인 표상 차이

유능성, 사교성, 신체적 긍정성의 차원에서 자기 자신에 대해 형성한 내적인 표상이 타인에 대한 표상과 유의미하게 차이가 나는지 확인한 대응표본 t-test 결과를 표 5에 제시하였다.

표 5. 집단 별 자기-타인 표상 차이

	유능성	<i>t</i>	사교성	<i>t</i>	신체적 긍정성	<i>t</i>
일반 사회불안 집단 (<i>n</i> =25)	0.04 (2.37)	0.08	-0.84 (3.99)	1.05	0.4 (0.83)	0.48
가해염려 사회불안 집단 (<i>n</i> =43)	-0.81 (2.19)	2.43*	-2.91 (3.15)	6.06***	-3.07 (4.88)	4.12***
통제 집단 (<i>n</i> =46)	-0.30 (2.25)	0.92	-0.54 (3.02)	1.23	-0.43 (3.02)	0.97

* $p < .05$. *** $p < .001$.

분석 결과, 가해염려 사회불안 집단에서 자기 표상과 타인 표상의 차이가 두드러지게 나타났다. 특히 사교성 차원과 신체적 긍정성 차원에서 자신을 타인보다 매우 부정적으로 지각하는 것으로 나타났다, $t(42)=6.06$, $p < .001$, $t(42)=3.07$, $p < .001$. 유능성 차원에서도 자신을 타인보다 유의미하게 부정적으로 지각하였다, $t(42)=2.43$, $p < .05$. 일반 사회불안 집단과 통제 집단에서는 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원의 자기 표상과 타인 표상 차이가 유의미하지 않았다.

연구 1의 결과를 요약하면, 가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단과 통제 집단에 비해 자신의 신체적 특성을 부정적으로 평가하고, 자기초점이 더욱 역기능적인 속성을 보였다. 또한 사교성, 신체적 긍정성, 유능성 차원 모두에서 타인보다 자신을 부정적으로 지각하였다.

논 의

연구 1에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람들과 일반 사회불안만 보이는 사람들의 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 그리고 역기능적 자기 초점 속성의 차이를 알아보았다. 먼저 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점이 일반 사회불안 및 가해염려 사회불안과 갖는 상호 관련성을 살펴보기 위하여 각 척도 간 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 가해염려 사회불안은 자기 표상의 신체적 긍정성 차원과 유의한 부적 상관을, 역기능적 자기초점과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 한편 Liebowitz 사회불안 척도로 측정된 일반 사회불안은 자기 표상의 사교성 차원, 신체적 긍정성 차원과 유의한 부적 상관을, 역기능적 자기초점과 유의한 정적 상관을 나타내었다. 두 사회불안 모두 타인 표상의 세 차원과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

가해염려 사회불안과 일반 사회불안이 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 그리고 역기능적 자기초점 속성에서 보이는 차이를 더욱 분명하게 확인하기 위하여 집단 분류 후 분산분석을 실시하였다. 사회불안 수준만 높고 가해염려 사회불안 수준은 낮은 집단을 선정하여 일반 사회불안 집단으로 정의하고 사회불안과 가해염려 사회불안 수준이 둘 다 높은 집단을 선정하여 가해염려 사회불안 집단으로 선정하였으며 둘 다 낮은 집단을 통제 집단으로 선정하였다.

집단 비교 결과, 관계 표상을 나타내는 관계적 상호의존적 자기구성 개념에서는 차이가 나타나지 않아 가해염려 사회불안이 관계적 상호의존적 자기구성개념과 관계될 것이라는 가설 1은 지지되지 않았다. 이는 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 자기를 해석하는 과정에서 친밀한 관계를 참조틀로 하지는 않음을 의미한다. 가해염려 사회불안 척도나 임상적인 관찰을 고려할 때, 대중이나 집단 앞에 있을 때보다는 주로 친밀하지 않은 타인과 대면하는 상황에서 불안이 유발된다고 가정하였으나, 집단적 가치를 내면화하는 집단지향적 상호의존적 자기구성개념과 친밀한

타인에 대한 몰입을 나타내는 관계의존적 자기구성개념 모두 가해염려 사회불안과 일관되거나 의미있는 관계를 나타내지 않는다고 볼 수 있다.

일반 사회불안 집단, 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단 간에 자기 및 타인 표상의 차이를 살펴본 결과 자기 표상 중 사교성 차원과 신체적 긍정성 차원에서 차이가 나타났다. 사후 분석 결과, 자기 표상의 사교성 차원은 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단 모두 통제 집단에 비하여 낮은 점수를 보였으나 두 집단 간의 차이는 발견되지 않았다. 이는 일반 사회불안이 높은 사람들이 대인관계에서 자신을 수동적이고 잘 사귀지 못한다고 지각하는 경향이 있음을 시사하며 사회불안이 높은 사람이 사회적 자기를 부정적으로 구성한다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(김정호, 조용래, 이민규, 2000; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009; 조용래, 원호택, 1999; Hirsch, Clark, Mathews, & Williams, 2003; Rapee & Heimberg, 1997).

연구의 초점인 가해염려 사회불안과 일반 사회불안을 두드러지게 구분하는 자기 표상은 신체적 긍정성 차원이었다. 가해염려 사회불안은 자신의 신체적인 특징이나 행동으로 인해 자신에 대한 부정적인 상이 형성되거나 타인을 불편하게 하는 것에 대한 두려움을 갖는 것이 특징이다(Kleinknecht et al., 1997). 그러므로 자신의 외모에 만족하지 못하고 매력적이지 않은 것으로 평가하는 경우 가해염려 사회불안으로 나타날 가능성이 큰 것으로 볼 수 있다.

가해염려 사회불안이 높은 사람들의 타인 표상에서는 유의미한 집단 차이가 도출되지 않았다. 선행연구들에서도 타인 표상은 자기 표상에 비해 대인관계문제와 관련성이 낮게 나타나(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003), 가해염려 사회불안에서도 타인 표상이 자기 표상에 비해 영향을 적게 받을 수 있다. 또한 본 연구에서 타인 표상에 대해 알아볼 때 ‘나의 주변 사람들’에 대해 묻는 질문을 사용하였다. 이때 연상된 주변 사람들은 본인과 가깝고 친밀한 사람들이고 가해염려 사회불안을 유발하는 주요 대상이 아니었기 때문에 유의미한 관계가 도출되지 않았을 가능성도 있다.

가해염려 사회불안 집단이 자기-타인 표상 차이를 더욱 크게 보고한 것도 흥미로운 결과이다. 일반 사회불안 집단, 통제 집단과는 달리 가해염려 사회불안 집단에서는 자신의 유능성과 사교성, 신체적 특성을 부정적으로 평가하는 반면 타인의 유능성과 사교성, 신체적 특성을 상대적으로 긍정적으로 평가하였다. 따라서 가설 2는 지지되었다. 선행 연구에서 일반 사회불안이 부정적인 자기 표상 및 타인 표상과 관계를 보였고, 타인을 과도하게 배려하는 대인관계가 긍정적인 자기 표상 및 타인 표상과 관계있음이 확인되었다(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003). 이에 비추어볼 때, 사회적 상황에 놓인 자신의 내적 표상을 부정적으로 형성하는 한편 타인의 표상은 비교적 긍정적인 경우, 부정적인 자신이 타인에게 불편함을 유발할 것이라는 염려로 나타나는 것으로 추론할 수 있다.

관계 표상과 자기 및 타인 표상에 이어 인지 과정적 측면을 살펴보면, 가해염려 사회불안 집단에서 일반 사회불안 집단과 통제 집단에 비하여 역기능적 자기초점 속성이 두드러지게 높은 것으로 나타나 가설 3도 지지되었다. 역기능적 자기초점은 내부에 주의의 초점을 두지만 뚜렷하게 인식되지 않고 명료하지 않거나 부정적인 사고 내용과 감정에 치우치며 이러한 주의의 초점을 자의적으로 조절하기 어려워하는 특징을 나타낸다(김환, 2010). 가해염려 사회불안 집단에서 역기능적 자기초점 수준이 높게 나타났다는 점에서, 가해염려 사회불안을 보이는 사람들이 부정적인 자신의 신체적인 특징이나 행동에 대하여 자기초점적 주의가 집중될 때 이를 더욱 부정적으로 구성하고 타인에 의해 부정적으로 지각될 것이라는 생각에 몰두하게 되며 이러한 생각에서 빠져나오기 힘들어한다는 것을 알 수 있다. 그 결과 자신의 내면으로 주의를 기울이는 것이 불안 수준을 더욱 높이고 주의초점 조절을 더욱 어렵게 할 것이라 예상할 수 있다.

종합해보면, 가해염려 사회불안은 일반 사회불안과 비교하여 자기 표상의 신체적 긍정성 차원과 역기능적 자기초점 속성에서 두드러지는 특징을 가지는 것으로 볼 수 있다. 또한 자기 표상을 비교적 부정적으로, 타인 표상을 상대적으로 긍정적으로 형성하는 점에서 특징적이었다. 즉,

자기 표상을 형성할 때 신체적인 측면을 부정적으로 구성하고 자신의 내면을 들여다보는 자기초점의 속성이 역기능적으로 나타날 때 가해염려 사회불안이 나타날 가능성이 있다.

연구 1은 가해염려 사회불안을 보이는 사람들이 형성하는 관계 표상과 자기 및 타인 표상을 통합적으로 살펴보고, 처음으로 자기초점적 주의와의 관계를 확인하여 가해염려 사회불안에서 두드러지는 인지적 과정을 검토한 연구라는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

그러나 본 연구는 대학생 집단을 대상으로 한 자기보고식 설문연구로서 한계점을 지닌다. 또한 자기초점적 주의의 경우 ‘내면의 감정이나 동기를 관찰하면서 나 자신을 더 잘 이해하게 된다.’와 같은 문장이 생소하여 질문지가 의도하는 바를 정확히 측정하기 어려울 수 있다. 특히 연구 1에서 가해염려 사회불안의 핵심 특성으로 밝혀진 역기능적 자기 초점의 개선 방안을 마련할 필요성이 있다. 따라서 연구 2에서는 자기초점적 주의에 개입하여 이를 변화시키는 것이 가해염려 사회불안 수준 변화에 어떠한 영향을 미치는 지를 실험적 방법론을 통하여 검증하고자 하였다.

연구 2. 마음챙김을 통한 역기능적 자기초점의 개선이 가해염려 사회불안에 미치는 영향

연구 1에서는 자기초점의 역기능적인 속성이 가해염려 사회불안에 특 징적임을 확인하였다. 자기초점적 주의를 자신의 내면적인 측면에 주의 를 둠으로써 자신의 경험 및 행동의 의미와 원인을 잘 이해하게 해줄 수 있으나(Rachman, 1980), 가해염려 사회불안을 보이는 사람들은 자기초점 적 주위가 초점조절능력 부족, 낮은 명료성, 부정편향성 등의 역기능적인 속성을 띄는 것으로 나타났다.

따라서 연구 2에서는 자기초점의 역기능적인 속성을 감소시키는 효과 적인 치료적 접근을 탐색하고, 역기능적 자기초점 감소가 가해염려 사회 불안 수준을 경감시키는지 확인하였다. 역기능적 자기초점 속성 개선을 위해 주의조절과 자각을 증진시키고 자각한 것에 빠져들지 않고 조절할 수 있게 해주는 것으로 알려진 마음챙김 명상법 중 단지 알아차리기 명 상을 실시하였다. 또한 마음챙김 처치와 비교하기 위하여 침투사고를 통 제할 수 있는 적응적인 방략으로서 불안을 감소시키는 효과가 있는 주의 전환 처치(임선영, 2005; Ladouceur et al., 2000; Moore & Abramowitz, 2007)를 실시하였다.

연구 2에서는 사회불안 수준이 높은 참여자를 마음챙김과 주의전환 집단에 무선 배정하여 실험실 훈련 후 5일간 개별 연습을 하게 하였고, 사전 사후의 변화를 관찰하였다. 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 마음챙김 처치는 주의전환 처치에 비하여 역기능적 자기초점 속 성 수준을 더 많이 감소시킬 것이다.
- 가설 2. 마음챙김 처치는 주의전환 처치에 비하여 가해염려 사회불안 수 준을 더 많이 감소시킬 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 서울 소재 대학교에 재학 중인 대학생과 대학원생 36명을 대상으로 실시하였다. 참여자들은 학내의 연구 참여 시스템 혹은 교내 게시판의 모집문건을 통하여 모집되었다. 연구에 참여하기 전 사회불안 척도를 실시하여 연구 1에서 얻어진 사회불안 척도의 평균점수(26점)보다 높은 점수를 획득한 경우 연구 2에 참여하게 되었다. 사회불안 점수를 선발 기준으로 한 이유는 사회불안이 사회불안과 가해염려 사회불안의 공통 특성이기 때문이었고, 마음챙김을 통해 자기초점을 개선하는 것이 가해염려 사회불안과 사회불안 수준에 미치는 영향을 비교하여 확인하기 위해서였다. 총 36명의 참여자들 중 18명은 마음챙김 집단에, 나머지 18명은 주의전환 집단으로 무선할당되었다. 연구에 참여한 36명 가운데 중도 탈락한 자료를 제외하여 총 24명의 자료가 분석에 사용되었다. 마음챙김 집단은 총 13명(남자 4명, 여자 9명)으로 구성되었고, 주의전환 집단은 총 11명(남자 3명, 여자 8명)으로 구성되었다. 참여자의 평균 연령은 23.15세(SD 3.231)였으며, 남성 7명, 여성 17명으로 구성되었다. 모든 참여자들은 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후 연구 참여에 동의하였다.

연구 절차

연구절차는 실험실에서 마음챙김과 주의전환 처치를 비교한 연구(김환, 2010; 이가영, 2012)를 참고하였다. 연구 절차를 상세히 기술하면 다음과 같다.

실험 안내 및 기저선 평정

실험은 조용하고 외부의 소리가 차단된 실험실에서 이루어졌다. 참여자들이 실험 장소에 찾아오면 실험에 대한 안내를 하고 실험연구에 참여하는 것에 대한 동의서를 작성하였다. 이어 기저선(baseline) 상태의 역기능적 자기초점(DSAS)과 사회불안(LSAS), 가해염려 사회불안(TKS-17), 기분 점수(PANAS)를 측정하였다.

마음챙김 조작과 주의분산 조작

연구자는 참여자들에게 각 처치 조건에 대해 설명하고 다음 안내문에 따라 진행하였다. 우선 마음챙김 집단에게는 단지 알아차리기 명상법에 대해 소개하고 원리를 설명하였다. 단지 알아차리기 명상법에 대해 설명할 때 문헌미(2006)의 부록에 제시된 설명문을 활용했으며, 실험에 맞게 적절히 변형하여 다음과 같이 제시하였다(부록 10 참조).

“종종 우리는 요란한 정신적 활동으로 인해 완전히 그것에 사로잡히게 됩니다. 어떤 때는 그게 너무 심해서 우리 자신의 순간순간의 경험에 매우 둔감하게 됩니다. 지금은 명상 훈련을 통해서 요란스런 정신적 활동에 대해 아무 것도 하지 않은 채로 관찰하도록 허용하는 연습을 해보도록 하겠습니다. 명상이란 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정입니다. 명상이란 의도적으로 주의를 현재에 두고 비판단적으로 현재를 경험하고 관찰하는 연습을 하는 것입니다. 명상에서는 주의를 집중하는 것 외에는 다른 어떤 것도 통제하지 않습니다...(중략)”

설명이 끝나면 참여자들은 10분간 단지 알아차리기 명상을 시작하였다. 명상 후 5분간 휴식을 취하며 알아차리기 연습이 잘 되는지에 대한 피드백을 받고 알아차리는 것이 잘 되지 않는 참여자들에게 추가 설명을 제공하였다. 휴식 시간이 끝나면 다시 10분 동안 알아차리기 명상을 실시하며 그 후 5분의 휴식 시간 동안 피드백을 주고 받았다. 단지 알아차리기 명상에 대한 주의점과 간략한 설명을 다시 제공한 후 10분 동안 다시 명상을 시작하였다. 총 3번의 알아차리기 명상 연습을 거친 후 명상이 지시된 바대로 잘 이행되는 지에 대하여 평정하였다.

주의분산 집단 참여자에게는 Lyubomirsky와 Nolen-Hoekema(1993)

의 주의전환 조작에 대해 소개하고 원리를 설명하였다. 다음 지시문은 Lyubomirsky와 Nolen-Hoekema(1993)의 주의전환 조작을 김환(2010)이 수정하여 사용한 것으로 본 연구에 적합할 것으로 판단되었다. 이전 연구에서 사용된 주제들 가운데에서 한국인에게 이질적인 것으로 판단되는 주제(미국 러쉬모어 산의 대통령 얼굴들 등)를 좀더 익숙한 주제(학교 정문의 조형물 등)로 수정하였다(부록 11 참조).

“이제부터 몇 분 동안 다음에 제시되는 주제들에 대해 주의를 집중하도록 시도해 보세요 페이지를 넘기며 각 항목들을 마음 속으로 조용히 읽으면서, 당신의 집중력을 사용해서 각 주제에 초점을 맞추어 보세요. 각 주제에 대해 시각화(visualization)하며 집중할 수도 있습니다.”

참여자들은 45개 주의전환 항목이 적힌 소책자를 받고 10분 간 소책자에 적힌 항목을 읽으면서 주의전환을 시도하였다. 소책자에 적힌 항목들은 ‘대서양을 천천히 횡단하는 보트의 이미지, 일반적인 교실 풍경, 큰 검정색 우산의 모양, 더운 날 선풍기 날개의 움직임, 창가에 흘러내리는 빗방울’ 등이다. 5분의 휴식 시간 동안 주의분산이 잘 되는 지 피드백을 받고 질의응답의 시간을 가진 후 10분 간 주의분산을 시도하였다. 5분의 휴식 시간을 가진 후 10분 동안 세 번째 주의분산 훈련을 하였다. 총 세 번의 주의분산 훈련을 마친 후 참여자들은 주의분산이 지시된 바대로 잘 이행되었는지에 대하여 평정하였다.

훈련 과제 부여 및 수행

실험실에서의 훈련이 끝난 후 참여자들은 각 조건에 해당하는 지시문을 받았다. 실험에 참여한 날 다음 날부터 5일 동안 매일 저녁 9시에 실험실에서 배운 것을 연습한 후 설문을 작성하도록 하는 문자 메시지를 발송하였다. 참여자들은 지시문을 읽고 10분 동안 마음챙김/주의분산 연습을 한 후 문자로 받은 링크를 통하여 가해염려 사회불안, 기분점수를 측정하며 훈련이 지시문대로 얼마나 잘 되었는지를 평정하였다. 실험에 참여하는 마지막 날인 6일째 저녁 9시에 연습을 한 후 설문에 참여하도

록 하는 문자 메시지를 발송하였다. 이 때 전송되는 링크에서는 역기능적 자기초점(DSAS), 가해염려 사회불안(TKS-17), 사회불안(LSAS), 기분점수(PANAS)를 측정하고 훈련이 지시문대로 이루어진 정도를 평정하였다. 이 때 각 훈련에 대한 피드백을 함께 보고받았다. 각 설문들은 온라인 설문사이트인 www.qualtrics.com을 이용하여 스마트폰으로 용이하게 실시할 수 있도록 하였다.

측정 도구

역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale; DSAS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

한국형 가해염려 사회불안 척도-17(Taijin Kyofusho Scale-17; TKS-17)

조용래와 김은정(2005)이 연구 1에 사용된 한국판 TKS의 31개 문항을 17개 문항으로 축소 구성한 척도이다. 한국판 TKS-17의 내적 일관성(Cronbach's α)은 .93으로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .91이었다.

Liebowitz 사회불안 척도(Liebowitz Social Anxiety Scale; LSAS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

한국판 정적정서 및 부정정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Scale; PANAS)

Watson, Clark와 Tellegren(1988)이 제작한 척도로, 사람들에게 현재 의 감정 상태를 10개의 긍정 감정 단어와 10개의 부정 감정 단어로 평정하게 한다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 많이 그렇다) 사이의 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있으며 긍정정서 점수와 부정정서 점수가 동시에 산출된다. 본 연구에서는 이유정(1994)이 번안하고, 이

현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 척도를 사용하였다.

자료 분석

통계 분석은 SPSS 21.0을 이용하였다. 연구 대상의 특성을 확인하기 위해 기술통계를 냈고, 두 처치집단 간에 성별의 차이가 나타나는지 확인하기 위해 카이검정을 하였다. 집단 간 사전 측정치의 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-test를 하였다.

두 처치 전후의 역기능적 자기초점 속성(DSAS)과 가해염려 사회불안(TKS-17), 사회불안(LSAS) 수준의 변화를 살펴보고 처치 전후 점수의 변화량이 통계적으로 유의미한지, 처치에 따라 유의미한 차이가 있는지 확인하기 위하여 일반선형모델 반복측정법(General Linear Model, Repeated Measure)과 대응표본 t-test를 하였다. 실험 설계는 2(집단) x 2(측정시기) 혼합설계이며, 처치 조건(마음챙김과 주의전환 조건)이 피험자 간 변인이었고, 측정시기(처치 전, 처치 후)는 피험자 내 변인이었다. 집단 별 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준의 변화량 간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 하였다.

결 과

인구통계학적 변인 및 사전 측정치의 동등성 검증

연구 2에 참여한 참여자들의 성별, 연령 등의 인구통계학적 변인과 실험적 처치를 받기 전에 평가된 사전 심리적 측정치에 차이가 있는 지 확인하기 위하여 카이검정과 t-test를 실시하였다.

성차가 존재하는지 확인하기 위한 카이검정 결과, 마음챙김 집단은 13명(남 4명, 여 9명), 주의전환 집단은 11명(남 3명, 여 8명)이었다. 집단 간 성비의 차이는 유의하지 않았다, $\chi^2(1, N=23)=0.85, ns$.

두 집단 간 처치 전에 측정된 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준의 평균과 표준편차 및 t-test 검정 결과가 표 6에 제시되었다. 분석 결과, 마음챙김 처치와 주의전환 처치 집단 간에 어떤 사전 심리적 측정치에서도 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 6. 마음챙김 및 주의전환 집단의 연령 및 사전 심리적 측정치 차이

	마음챙김 (n=13)	주의전환 (n=11)	t
	M (SD)	M (SD)	
연령	23.46 (2.60)	23.55 (4.03)	0.06
DSAS	46.69 (10.38)	43.00 (12.12)	0.81
TKS-17	50.62 (16.53)	52.09 (20.16)	0.2
LSAS	34.69 (8.48)	32.73 (11.24)	0.49

주. DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, TKS-17 = 가해염려 사회불안 척도-17, LSAS = Liebowitz 사회불안 척도.

역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준에 대한 마음챙김과 주의전환의 효과

마음챙김과 주의전환 처치 전과 처치 후 각 집단에 속한 참여자들의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준의 평균 및 표준편차를 표 7에 제시하였다.

마음챙김과 주의전환 처치가 자기초점의 역기능적인 속성, 가해염려 사회불안을 변화시킨 정도에 차이가 있는지 확인하기 위하여 역기능적 자기초점 속성을 종속변인으로 하여 2 x 2 반복 측정 분산분석을 하였다. 분석 결과, 두 측정치 모두 측정 시기의 주효과는 유의하였으나, 각각 $F(1,22)=19.36, p<.001$, $F(1,22)=13.37, p<.01$, 집단의 주효과와 집단과 측정 시기 간의 상호작용효과는 모두 유의하지 않았다.

이는 마음챙김 훈련을 수행한 집단과 주의전환 훈련을 수행한 집단 모두에서 훈련 결과 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안이 유의미하게 감소하였음을 의미한다. 하지만 가설과는 다르게, 마음챙김 집단의 감소폭과 주의전환 집단의 감소폭은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

추가로, 처치 전과 후의 각 측정치 변화가 유의미한지를 확인하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다(표 7). 분석 결과, 역기능적 자기초점과 가해염려 사회불안 수준이 마음챙김 집단과 주의전환 집단 모두에서 감소되었다. 사회불안의 경우 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

표 7. 마음챙김 및 주의전환 처치 전후의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려
 사회불안, 사회불안 수준

	마음챙김(<i>n</i> =13)		<i>t</i>	주의전환(<i>n</i> =11)	
	<i>M (SD)</i>			<i>M (SD)</i>	
DSAS					
사전	46.69 (10.38)		2.80*	43.1 (12.77)	
사후	39.15 (9.40)			33.91 (11.13)	
TKS-17					
사전	50.62 (16.53)		2.84*	52.09 (20.16)	
사후	42.23 (15.71)			44.82 (22.53)	
LSAS					
사전	34.69 (8.48)		0.94	32.73 (11.24)	
사후	32.62 (11.65)			27.55 (13.29)	

주. DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, TKS-17 = 가해염려 사회불안 척도-17, LSAS = Liebowitz 사회불안 척도.

p*<.05. *p*<.01.

마음챙김과 주의전환 집단에서 각 측정치 변화량 간의 상관관계

마음챙김 집단과 주의전환 집단에서 역기능적 자기초점 속성과 가해염려 사회불안, 사회불안이 변화한 정도 간에 어떠한 관계를 나타내는지 상관을 통해 알아보았다(표 8).

분석 결과, 마음챙김 처치 집단에서는 초점조절능력의 변화량이 가해염려 사회불안의 변화량과 유의미한 상관을 나타냈다($r(13)=.75, p<.01$). 마음챙김 명상 훈련을 통하여 역기능적 자기초점 속성 중 주의초점을 조절하는 능력이 향상된 것이 가해염려 사회불안의 경감과 관계가 있음을 알 수 있다. 주의전환 처치 집단에서는 역기능적 자기초점 속성의 변화량이 가해염려 사회불안과 사회불안의 변화량과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 그렇지만 상관의 크기는 역시 주의초점 조절능력 변화량에서 가장 컸다.

표 8. 마음챙김 및 주의전환 집단의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 변화량 간 상관

	DSAS 변화량	LCA 변화량	LFC 변화량	NBF 변화량
마음챙김				
TKS변화량	.48	-.10	.75**	.24
LSAS변화량	.37	-.12	.54	.29
주의전환				
TKS변화량	.08	-.27	.45	-.23
LSAS변화량	.52	.25	.46	.15

주. DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, TKS-17 = 가해염려 사회불안 척도-17, LSAS = Liebowitz 사회불안 척도, LFC = 초점조절능력 부족, LCA = 낮은 명료성, NBF = 부정 편향성.

** $p<.01$.

논 의

연구 2에서는 마음챙김 처치가 역기능적 자기초점 속성과 가해염려 사회불안을 줄이는 것을 실험적으로 확인해 보았다. 연구 1에서 가해염려 사회불안의 특징으로 밝혀진 역기능적 자기초점 속성에 개입하여 그 수준을 감소시켰을 때 가해염려 사회불안이 경감되는지를 확인하는 것이 연구의 목적이었다. 이를 위하여 주의를 조절하는 능력과 자각을 증진시키는 것으로 알려진 단지 알아차리기 명상을 훈련하도록 하였다(문현미, 2006). 단지 알아차리기는 신체감각이나 내면의 감정, 욕구와 같은 것들을 알아차리기만 할 뿐 더 이상 아무것도 하지 않는 것을 의미한다(김환, 2010). 이렇게 자신의 내면에 초점을 기울이되 빠져들지 않도록 훈련하는 마음챙김 명상의 효과와 비교하기 위하여, 다른 집단에는 주의를 내면에서부터 다른 곳으로 분산시키는 주의전환을 훈련시켰다. 참여자들은 마음챙김 처치 조건과 주의전환 처치 조건에 무선 할당되어 각각 명상과 주의전환을 교육받은 다음 5일 동안 개별적으로 이를 훈련하였다. 훈련이 끝난 후 측정된 역기능적 자기초점 속성과 가해염려 사회불안, 사회불안 수준을 사전 측정치와 비교하여 처치 간 변화의 양상에 차이가 있는지 분석하였다.

연구 결과, 마음챙김을 훈련한 집단에서 역기능적 자기초점 속성과 가해염려 사회불안 수준이 현저하게 감소되었다. 단지 알아차리기 명상은 자신의 내면을 명료하게 자각하게 하고 부정적인 방향으로 치우친 생각과 감정을 알아차릴 수 있게 하며 주의 초점을 조절하는 능력을 향상시키는 효과가 있다(김환, 2010; Jha et al., 2007). 그러므로 마음챙김 처치를 시행하였을 때 낮은 명료성, 부정편향성, 초점조절능력 부족의 특징을 지니는 자기초점의 역기능적인 속성을 감소시킬 수 있다. 이는 마음챙김 훈련이 반추를 감소시키거나 주의조절 능력을 향상시키는 등 인지과정적 측면을 개선하는 데 효과적이라는 선행연구와 일치하는 결과이다(김환, 2010; Jha et al., 2007; Ramel et al., 2004).

연구의 초점이 되는 가해염려 사회불안의 경우 마음챙김 혹은 자기초점적 주의와의 관계에 대해 살펴본 연구는 없었다. 마음챙김이 사회불안을 경감시키는 과정에 자기초점의 개선이 영향을 미친다는 이론적 바탕을 전제하여, 가해염려 사회불안의 구별되는 특성인 역기능적 자기초점 속성의 감소가 가해염려 사회불안의 경감으로 이어진 것임을 추론할 수 있다.

또한 가해염려 사회불안 수준의 변화는 역기능적 자기초점 속성 중 초점조절능력의 변화와 높은 상관을 보였다. 이를 통해 마음챙김 훈련에서 주의의 초점을 조절하는 능력을 개선시킨 것이 가해염려 사회불안이 경감되는 과정에서 중요한 역할을 한다는 것을 확인하였다.

마음챙김이 사회불안 수준을 유의미하게 감소시킨 선행연구(이가영, 2012; Cassin & Rector, 2011; Goldin, Ramel, & Gross, 2009)들과 달리, 본 연구에서 사회불안의 변화가 유의미하게 나타나지 않았다. 한 가지 가능성은, 본 연구에서 시행한 마음챙김 명상 중 단지 알아차리기 명상이 주의초점을 조절하는 능력을 개선하는 데 효과가 있는데, 사회불안이 초점조절능력의 영향을 비교적 덜 받기 때문일 수 있다. 연구 1에서도 초점조절능력은 가해염려 사회불안 집단이 일반 사회불안 집단보다 부족했다.

한편 연구 2에서 마음챙김 처치뿐만 아니라 주의전환 처치를 받은 집단에서도 역기능적 자기초점 속성의 감소와 가해염려 사회불안 수준의 감소가 나타나 두 조건에 따른 차이가 발견되지 않았다. 주의전환이 상태불안을 감소시키고(임선영, 2005) 사회불안의 경감을 가져온다는 연구(이가영, 2012)가 존재하긴 하지만, 내면에 초점을 두는 마음챙김과 반대로 주의전환은 내면에 대한 처리를 하지 않고 주의를 관계없는 외부에 두는 것인데도 불구하고 자기초점의 역기능적 속성이 개선되는 결과가 나타났다. 한 가지 가능성은 주의전환 훈련에서 45가지의 주제에 대해 주의를 주고 하나의 주제에 너무 오랜 시간동안 집중하지 않도록 훈련하는 것이 주의 초점을 조절하는 연습으로 작용했을 수 있다. 즉, 주의전환 훈련에서 외부에 향하는 주의의 방향을 조절하는 능력이 향상되어 그 결

과 자신의 내부에 대한 주의에 대해 영향을 미쳐 자기초점을 조절하는 능력이 향상되었을 가능성이 있다. 하지만 본 연구에서는 마음챙김과 주의전환의 장기효과는 알아보지 못했으므로 이 부분에 대한 추가 검증이 필요하다. 내면에 대한 인식을 높이는 것이 근본적인 효과를 가진다는 연구(Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000)와 주의전환이 비효과적인 대처양식이며 일시적인 효과만 있다고 보고한 연구들(김환, 2010; 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000; 이가영, 2012; Breslin, Zack, & McMMain, 2002; Broderick, 2005)로 미루어 장기 효과에서는 마음챙김이 더 효과적일 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김이 가해염려 사회불안에 미치는 영향을 실험적으로 확인했다는 데 의의가 있다. 가해염려 사회불안에 대해 이루어진 기존의 연구들에서는 가해염려 사회불안과 사회문화적 변인, 자기구성개념 등의 개인 특성과의 관계를 살펴본 연구들이 대부분이었다. 가해염려 사회불안의 경감을 목적으로 한 치료적 개입 연구가 존재하긴 하였으나 약물치료와 집단인지행동치료에 국한되어 있었다(이시형, 1991; 조용래 등, 2005; Nagata et al., 2005). 본 연구에서는 가해염려 사회불안이 일반 사회불안과 역기능적 자기초점 속성의 수준에서 차이를 보인다는 연구 1의 결과에 따라 마음챙김을 통해 역기능적 자기초점 속성을 개선시키는 것이 가해염려 사회불안에 효과적인 영향을 가져온다는 점을 실험적으로 확인하였다.

둘째, 본 연구에서는 마음챙김 명상 외에 주의전환의 효과를 확인하였는데 의의를 둘 수 있다. 주의전환적 대처는 주의를 외부로 돌려 불쾌한 감정이나 불안에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 그러나 그 장기적 효과는 검증하지 못했는데, 김환(2010)의 연구에서도 주의전환을 사용한 경우 일시적인 개선이 관찰되었으나 반추조작 후 기분이 악화되는 결과가 나타났다. 또한 주의전환적 대처 혹은 이와 유사한 회피적 대처는 신경증 성향이나 낮은 심리적 수용과의 관계를 보일 정도로 역효과를 나타내기도 한다(김환, 이훈진, 2007; Breslin et al., 2002). 따라서 주의전환

의 효과에 대한 추가 검증이 필요하다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 마음챙김과 주의전환 훈련에 대한 확인 절차가 부족했다는 것이다. 처치 조작 후 개별 면담을 통하여 훈련이 잘 되었는지 체크한 결과 훈련이 잘 되지 않았다고 보고한 경우는 없었다. 그 이후 개별적인 수행에서도 질문지를 통하여 수행이 잘 되지 않았다고 보고한 경우는 자료 분석에 사용하지 않았다. 그러나 5일간의 연습 기간 동안 문자메시지를 통하여 연습을 하도록 격려할 뿐 현실적으로 실제 훈련이 이루어졌는지 혹은 충분히 이루어졌는지 확인하는 것이 불가능하였다. 추후 연구에서는 과제를 통한 연습보다는 실험실에 찾아와 연습을 하도록 하고 피드백을 주고받는 것이 필요할 것이다. 둘째, 보다 장기적인 기간에 걸친 효과를 탐색하는 것이 필요할 것이다. 본 연구에서는 5일간의 연습을 통해 사전 사후의 결과를 비교하였다. 그러나 자기초점의 개선이 그 후로도 장기적으로 효과를 보일 것인지는 추후 연구에서 확인할 필요가 있다. 셋째, 사회불안이 사회적 상황에서 나타난다는 것을 감안할 때 혼자 마음챙김과 주의전환을 연습한 후 불안수준을 측정하는 것이 실제 사회불안을 반영하지 못할 가능성이 있다. 따라서 가능하다면 추후 연구에서는 마음챙김이 실제 사회적 상황에 대면하였을 때도 효과를 보이는 지 확인할 필요가 있다.

종 합 논 의

자신의 행동이나 신체적인 특징이 타인에게 불편함과 불쾌감을 줄 것이라는 불안으로 인해 사회적 상황을 두려워하고 회피하는 특징을 보이는 가해염려 사회불안은 일면 타인에 대한 과도한 배려와 맞닿아 있는 것으로 보인다. 하지만 이러한 양상의 불안이 심각한 수준으로 나타나 개인의 대인관계를 위축시키거나 사회적 수행을 훼손시킨다면 이를 사회문화적인 영향으로 치부하기보다는 그러한 현상이 나타나는 양상과 특징을 확인하여 바람직한 방향으로 변화시킬 수 있도록 모색하는 것이 필요할 것이다.

대상관계이론에서는 인간의 삶에서 타자와의 관계가 핵심적인 영역이며 따라서 개인이 타인과 어떤 관계를 맺어왔고 이러한 관계경험을 통해 자신과 타인에 대해 어떤 내면적 표상을 형성하고 있느냐가 개인의 심리적 세계를 이해하는 열쇠라고 본다(권석만, 2001; Kernberg, 1976; Klein, 1932). 그러므로 개인이 자신을 나타냄에 타인을 얼마나 포함시키는지, 그리고 자신과 타인을 유능성과 사교성, 신체적 긍정성 차원에서 어떻게 평가하는지 살펴보는 것은 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 내적 세계를 이해하는 좋은 틀이 될 수 있다.

이에 따라 연구 1에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 관계 표상과 자기 및 타인 표상을 일반 사회불안 집단 및 통제 집단과의 비교를 통해 알아보았다. 연구 결과, 관계 표상을 나타내는 관계적 상호의존적 자기구성개념에서는 통제집단과도 차이가 나타나지 않아 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 자기를 구성하는 과정에서 친밀한 관계의 영향이 적은 것으로 나타났다. 자기 표상 중에서는 낮은 사교성과 신체적 긍정성이 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 특징이었고, 특히 낮은 신체적 긍정성이 가해염려 사회불안의 고유 특성으로 나타났다. 이를 통해 자신의 외모에 만족하지 못하고 매력적이지 않은 것으로 평가하며 신체적으로 편안함이나 건강함이 덜 느껴지는 경우 일반 사회불안보다 가해

염려 사회불안으로 나타날 가능성이 있음을 알 수 있었다. 한편 타인 표상에서는 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 타인 표상이 자기 표상에 비해 대인관계 문제와 관련성이 낮다는 선행연구들(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003)로 미루어볼 때, 가해염려 사회불안 또한 자기 표상에 비해 타인 표상의 영향을 적게 받음을 알 수 있다. 또한 각 집단 내에서 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원의 자기 표상과 타인 표상을 비교해보았을 때, 가해염려 사회불안 집단만 타인보다 자신을 부정적으로 지각했다. 이를 통하여 사회적 상황에서 자신의 내적 표상을 부정적으로 형성하는 한편 타인의 표상은 비교적 긍정적인 경우, 부정적인 자신이 타인에게 불편함을 유발할 것이라는 염려로 나타나는 것으로 추론할 수 있다.

이러한 결과들을 종합해보았을 때, 개인이 내적으로 형성하는 여러 표상들 중에서 가해염려 사회불안에 중요한 표상은 상대적으로 부정적인 자기 표상이며 그중에서도 낮은 신체적 긍정성이 일반 사회불안과 구분되는 특성이었다. 그리고 자신을 부정적으로 지각하는 한편 타인을 비교적 긍정적으로 평가하는 것이 가해염려 사회불안의 특징적인 내적 표상이었다. 관계 표상과 타인 표상과의 관계성이 나타나지 않은 것에 대해서는 가해염려 사회불안이 유발되는 상황이 가족이나 친한 친구처럼 가까운 사이가 아니라 주로 ‘아는 사람’으로 일컬어지는 지인을 대면하는 상황이기 때문일 가능성 또한 존재한다.

이어 가해염려 사회불안이 나타나는 인지 과정적 측면을 살펴보았다. 이전의 연구들에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 인지적 내용을 살펴본 연구(Sasaki & Tanno, 2006)를 제외하고는 가해염려 사회불안의 인지 과정에 대한 연구가 부족했다. 따라서 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 자기초점적 주의가 효과적이지 못한 방향으로 작용할 것이라 가정하고 이를 검증하였다. 연구 결과 가해염려 사회불안은 통제 집단, 일반 사회불안 집단에 비하여 역기능적 자기초점 속성이 높은 것으로 나타났다. 주의의 초점을 조절하는 능력이 부족하여 주의를 수의적으로 통제할 수 없을 때 이로 인해 자신의 내면에 대해 또렷하게 인식하

기가 어렵게 된다. 자신의 내적 상태에 대한 불명확함으로 불안감이 가중되며 이와 동시에 부정적인 사고 내용에 초점이 향하면서 불안에 빠져들게 되는 것이다. 자기초점적 주의는 이전의 사회불안 연구에서도 사회불안을 유발하는 요인으로 검증되어왔다(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). 사회불안에서의 자기초점 연구가 과도한 몰입의 측면에서 연구되었던 것에 비하여(이지영, 권석만, 2009), 가해염려 사회불안은 초점조절능력 부족 뿐 아니라 낮은 명료성, 부정편향성에 의해 영향을 받음을 확인할 수 있었다.

연구 2에서는 마음챙김의 ‘단지 알아차리기’ 명상을 연습하여 자기초점적 주의의 역기능적인 속성을 개선시킴으로써 가해염려 사회불안의 수준을 경감시키고자 하였다. 또한 내부초점적 반응양식과 정반대로 주의 초점을 내면이 아닌 외부로 향하도록 하는 주의전환 훈련과 이를 비교하였다. 주의분산은 침투사고를 통제할 수 있는 적응적인 전략(Ladouceur et al., 2000; Moore & Abramowitz, 2007)으로서 불안수준을 효과적으로 감소시킨다는 연구 결과들이 있다(김소정, 안창일, 2006; 임선영, 2005). 사회불안을 경감시키는 효과가 있다는 측면에서는 마음챙김과 동일하지만 주의의 방향이 정반대인 주의전환 훈련과 마음챙김 훈련을 비교함으로써 자기초점을 개선시키는 것의 효과성을 검증하고자 하였다.

연구 결과, 마음챙김 훈련이 가해염려 사회불안을 효과적으로 감소시킬 수 있음을 확인하였다. 마음챙김 훈련에서는 마음이 방향을 할 때 이를 깨닫고 자신을 되돌려 접촉을 유지할 수 있게 한다(문현미, 2006). 빠져들었음을 알아차리고 판단 없이 되돌리는 것을 반복함으로써 주의초점을 조절하는 능력도 향상시킨다(Goldin et al., 2009). 특히 본 연구에서 사용한 단지 알아차리기 명상은 신체와 자각에 나타나는 감각, 사고, 감정을 알아차려 자신의 내면을 명료하게 자각하게 하고, 수용적이고 비판단적인 태도를 통해 부정적인 방향으로 치우친 생각과 감정을 알아차릴 수 있게 하며 주의의 초점을 조절하는 능력이 향상되는 효과가 있다(김환, 2010). 실제로 가해염려 사회불안 수준의 변화가 역기능적 자기초점 속성 중 초점조절능력의 변화와 높은 상관을 보여 마음챙김 훈련이 주의

의 초점을 조절하는 능력을 효과적으로 개선시킴을 알 수 있었다. 그 결과 자기초점의 역기능적 속성이 두드러지는 특징인 가해염려 사회불안의 경감으로 이어지게 되는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 마음챙김을 통한 자기초점능력의 개선이 가해염려 사회불안에 효과적인 개입 방법임을 시사한다.

주의전환 훈련 결과에서도 역기능적 자기초점 속성이 개선되어 가설과 일치하지 않는 결과가 도출되었다. 이와 같은 결과가 나타난 이유로 주의전환 훈련에서 주어진 시간 내에 여러 주제에 주의를 집중하게 한 결과 외부에 향하는 주의의 방향을 조절하는 능력이 향상되어 내부에 대한 주의에까지 영향을 미치게 되었을 가능성이 있다. 혹은 주의전환 대처방식이 실제로 정서를 조절하고 불안을 감소시키는 데 효과적인 대처로 기능할 수 있기 때문에(Thayer, Newman, & McClain, 1994) 불안감의 경감이 거꾸로 자기초점을 개선시키는 데 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 하지만 사고억제의 역설적 효과(Wegner & Wenzlaff, 1996)에서 볼 수 있듯, 주의를 외부로 돌려 내면의 불안을 처리하지 않는 것은 일시적인 효과가 있을 뿐 장기적으로는 정서를 조절하고 심리적 수용을 증진하는 데 부정적인 영향을 미친다는 연구들이 있다(김환, 이훈진, 2007; Breslin et al., 2002; Kashdan, Barrios, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). 본 연구에서는 마음챙김과 주의전환이 가해염려 사회불안에 미치는 즉각적인 효과를 관찰하였기 때문에, 두 처치 간에 차이가 나타나지 않은 것은 주의전환의 일시적인 효과성에 기인하였을 수 있다. 그러므로 주의전환이 자기초점적 주의를 개선시켜 가해염려 사회불안을 감소시키거나, 가해불안 사회불안을 일시적으로 경감시켜 자기초점적 주의에 영향을 주는 지에 대한 판단은 유보해야 하며, 장기 효과에 대한 추가 연구가 필요하다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

우선, 가해염려 사회불안을 보이는 사람의 관계 표상과 자기 및 타인 표상을 일반 사회불안과 비교하여 통합적으로 살펴보았다. 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 자기 표상 중 신체적 긍정성 차원이 특히 부정

적이고, 자기 표상이 타인 표상보다 부정적임을 확인하였다.

둘째, 가해염려 사회불안과 자기초점적 주의와의 관계를 확인하여 가해염려 사회불안이 나타나는 인지적 과정을 검토하였다. 이전까지의 연구에서 가해염려 사회불안의 인지적 측면은 거의 간과되어 왔으며 치료적 개입에서도 사회불안에 적용되는 집단인지치료의 효능만이 검증되어 왔다. 본 연구에서 가해염려 사회불안의 두드러진 인지적 과정이 역기능적 자기초점이라는 것이 확인되었으므로 앞으로 가해염려 사회불안에 개입할 때 이러한 측면에 적합한 치료적 접근을 모색할 수 있을 것이다.

셋째, 마음챙김적 개입이 가해염려 사회불안의 감소에 효과가 있음을 확인하였다. 본 연구에서는 마음챙김이 역기능적 자기초점 속성을 개선시켜 가해염려 사회불안을 경감시키는 것을 실험적 방법론을 이용하여 검증하였다. 이는 마음챙김 명상의 주의조절능력, 비판단적 수용 및 자각 증진 효과가 자기초점의 역기능적 속성을 개선시키는 데 직접적인 효과를 가져왔기 때문일 것이다. 이전의 인지행동적 접근에서 사고의 내용과 형태를 중요시했다면, 최근 수용 기반 접근에서는 불안이나 우울과 같은 심리적 현상은 이를 초래한 원인 못지않게 이에 대한 태도가 중요하다 (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). 불안과 같은 부정적인 심리적 경험에 대해 없애려하기보다는 허용하고 유연한 태도를 가짐으로써 이러한 상태에 빠져들지 않고 현재의 가치에 전념할 수 있게 하는 것이 중요하다고 본다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 따라서 가해염려 사회불안이 유발되었을 때 이러한 부정적인 정서를 회피하기 보다는 이에 대해 명료하게 자각하고 비판단적으로 바라보면서 주의를 유연하게 조절할 수 있게 된다면 치료적 효과가 나타날 수 있다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구에 대한 제안점은 다음과 같다.

첫째, 가해염려 사회불안의 관계 표상과 타인 표상의 측면을 검토할 때 가해염려 사회불안을 유발하는 타인의 범위를 적절히 적용하지 못하였다. 가해염려 사회불안은 불특정 다수나 집단보다는 직접적인 상호작용이 존재하는 타인을 대상으로 주로 발생하며 가족이나 친한 친구와 같은 친밀한 대상은 그 범위에서 제외된다. 그러나 본 연구에서 관계 표상

과 타인 표상을 알아볼 때 본인과 친밀한 관계에 있는 사람들을 연상시키는 도구를 사용함으로써 가해염려 사회불안을 지니는 사람들의 관계 표상과 타인 표상을 폭넓고 타당하게 확인할 수 없었다. 그러므로 추후 연구에서는 대인관계 상황을 가정하게 함으로써 더욱 적절한 관계 표상과 타인 표상을 확인할 수 있을 것이다.

둘째, 마음챙김과 주의전환 훈련이 적절하게 시행되었는지에 대한 확인 절차가 부족했다. 각 조건에 대한 교육 후 개별 면담을 통하여 훈련이 잘 되었는지 체크하였고 개별적인 수행과제에서도 질문지를 통하여 이를 확인하는 절차를 거쳤으나 실제 훈련이 이루어졌는지 혹은 충분히 이루어졌는지 확인하는 것이 불가능하였다. 추후 연구에서는 실험 참가자들이 실험실에 찾아와 훈련을 한 후 피드백을 나눔으로써 각 훈련이 적절하게 시행되었는지 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 가해염려 사회불안은 대인관계 상황에서 유발되는 특징이 있기 때문에 실험실에서 측정하였을 때는 불안이 유발되었으나, 이후 과제로 훈련을 할 때는 대인관계 상황에 처하지 않아 불안 수준이 낮게 측정되었을 가능성이 있다. 그러므로 과제를 통한 연습을 시키는 것보다 실험실에 연습을 한 후 피드백을 주고받고 자기초점 및 사회불안 수준을 측정하는 것이 좋을 것이다.

넷째, 본 연구는 비임상 집단인 일반 대학생 대상 연구로 일반화에 한계가 있다. 따라서 임상 집단을 대상으로 한 추가 연구가 필요하다.

마지막으로, 마음챙김 및 주의분산의 장기적인 효과를 비교·탐색하는 것이 필요하다. 본 연구에서는 6일간의 연습을 통해 사전 사후의 결과를 비교하였으나 마음챙김 및 주의분산 훈련과 자기초점의 개선이 그 후로도 장기적으로 효과를 보일 것인지는 추후 연구에서 확인할 필요성이 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 자기 및 타인 표상과 인지적 과정을 비교하여 가해염려 사회불안의 고유한 특징을 일부 밝혔다는 데 의의가 있다. 이는 가해염려 사회불안이라는 임상적 현상에 대한 이론적 기여 뿐 아니라 적절하고 효과적인 개입책을 마련하는 데 기여했다는 점에서 가치를 찾을 수 있다.

참 고 문 헌

- 권석만, 김지영 (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. 한국 심리학회지 : 임상, 21(4), 705-726.
- 김보경 (2003). 독립적-상호의존적 자기관과 사회불안, 공적 자의식의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김소정, 안창일 (2006). 과제집중훈련을 통한 주의전환이 사회공포증에 미치는 효과. 한국심리학회 2006년 연차 학술발표논문집, 618-619.
- 김은정. (2003). 사회공포증. 서울: 학지사.
- 김은정, 조용래 (2008). 가해염려를 동반한 사회공포증과 분노관련 변인들 및 개인주의-집단주의 성향과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 613-632.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김정호, 조용래, & 이민규. (2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 1-15.
- 김지은, 이선영 (2011). 불안민감성이 다양한 불안증상에 미치는 영향에 대한 마음챙김의 매개효과. 인지행동치료, 11(2), 23-38.
- 김현미, 방희정, 소유경, 옥정, 김은경. (2006). 한국 남녀 대학생 집단에서 자아해석이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 11(4), 437-458.
- 김형욱 (2004). 사회불안에서의 역기능적 신념과 불안유발상황 특성. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김환, 이훈진 (2007). 경험연구: 경험적 회피 (Experiential Avoidance) 와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로

- 로. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 225-243.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, & 장승민. (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 박선영 (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 방희정, 조혜자, 조숙자, 김현정 (2005). 한국남녀 대학생의 '개인'과 '관계'의 암묵적 표상. 한국심리학회지: 여성, 10(2), 189-210.
- 서울대학교 의과대학, 보건복지부 (2011). 정신질환실태 역학조사 보고서.
- 송지연, 박기환 (2009). 가해염려형 사회불안에 영향을 미치는 사회문화적 변인: 체면, 눈치, 문화적 자기관을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 14(2), 329-343.
- 오강섭, 임세원 (2008). 사회공포증의 아형 분류와 가해형 사회공포증의 임상적 의의. 神經精神醫學, 47(3), 225-229.
- 오강섭, 허묘연, 이시형 (1999). 대인불안과 사회문화적 요인의 상관관계. 神經精神醫學, 38(1), 64-76.
- 오은혜, 노상선, & 조용래. (2009). 부정적인 사회적 자기 개념과 정서조절곤란이대학생의 사회불안에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 75-89.
- 원호택, 조용래 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가 3. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 141-162.
- 윤병수, 장문선, 이유경 (2013). K-MBSR 프로그램이 방어적 자기초점주의 성향 대학생들의 자기몰입, 정서조절, 심리적 증상 및 마음챙김 수준에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 35-52.
- 이가영 (2012). 마음챙김이 사회불안과 사후반추에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 이시형, 김형태, 이성희 (1987). 사회공포증의 유형별 임상고찰. 神經精神

- 醫學, 26(3), 517-524.
- 이시형, 신영철, 오강섭 (1994). 사회공포증에 관한 10년간의 임상연구. 神經精神醫學, 33(2), 305-312.
- 이시형, 오강섭, 여인중 (1994). 발병연령에 따른 사회공포증의 임상고찰. 神經精神醫學, 33(5), 953-959.
- 이시형, 오강섭, 이성희 (1991). 사회공포증의 임상고찰(4). 神經精神醫學, 30(6), 1004-1013.
- 이시형, 이성희, 조소연 (1990). 사회공포증의 임상고찰(III). 神經精神醫學, 29(6), 1381-1392.
- 이시형, 정광설 (1984). 사회공포증에 관한 임상적 고찰(1). 神經精神醫學, 23(1), 111-118.
- 이시형, 정향균, 이성희 (1988). 사회공포증에 관한 임상적 고찰(2). 神經精神醫學, 27(5), 893-902.
- 이지영 (2010). 자기초점적 주의 성향과 정신병리의 관계: 적응적 대 부 적응적 자기초점적 주의. 한국심리학회지: 일반, 29(2), 371-388.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. 한국심리학회지 임상, 24(2), 451-464.
- 이지영, 권석만 (2009). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. 인지행동치료, 9(1), 39-55.
- 이현희, 김은정, 이민규. (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 임가영 (2010). 사회불안집단의 자기상에 따른 해석편향의 변화. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 장현갑 (2000). 명상을 통한 자기 치유. 人文研究, 39, 255-283.
- 정승아, 오경자 (2004). "부적응적 자기초점화 척도"의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 23(2), 471-481.
- 조용래, 김은정 (2005). 가해염려를 동반한 사회공포증 : 한국판 TKS의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 397-411.

- 조용래, 이경선, 황경남 (2005). 사회불안장애 청소년에 대한 집단인지행동치료 효과의 예비연구. *한국심리학회지: 임상*, 24(1), 243-253.
- 홍영근, 이경숙, 안정현(2012). 자기제시동기와 자기초점주의가 사회공포에 미치는 영향. *정서·행동장애연구*, 28(3), 83-100.
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop. S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(6), 449-463.
- Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 666-671.
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMMain, S. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(3), 275-299.
- Brockner, J., & Chen, Y. R. (1996). The moderating roles of self-esteem and self-construal in reaction to a threat to the self: evidence from the People's Republic of China and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 603-615.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501-510.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(4), 211-237.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Outcome expectancy, locus of attribution for expectancy, and self-directed attention as determinants of evaluations and performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(2), 184-200.

- Cassin, S. E., & Rector, N. A. (2011). Mindfulness and the Attenuation of Post-Event Processing in Social Phobia: An Experimental Investigation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 267-278.
- Chang, S. C. (1997). Social anxiety (phobia) and east Asian culture. *Depression and Anxiety*, 5(3), 115-120.
- Choy, Y., Schneier, F. R., Heimberg, R. G., Oh, K. S., & Liebowitz, M. R. (2008). Features of the offensive subtype of Taijin Kyofu-Sho in US and Korean patients with DSM-IV social anxiety disorder, *Depression and Anxiety*, 25(3), 230-240.
- 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*. New York: Guilford Press.
- Clarvit, S. R., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R (1996). The offensive subtype of Taijin-Kyofu-Sho in New York City: The phenomenology and treatment of a social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 57(11), 523-527.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791-808.
- Cross, S. E., Morris, M. L., & Gore, J. S. (2002). Thinking about oneself and others: The relational-interdependent self-construal and social cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 399-418.
- Dinnel, D. L., Kleinknecht, R. A, & Tanaka, M. J. (2002). A cross-cultural comparison of social phobia symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(2), 75-84.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective

- self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(1), 17-31.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522-527.
- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84-93.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press. (김재성 역. 《마음챙김과 심리치료》 서울: 학지사, 2012)
- Gilbert, P. (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 131-153.
- Goldin, P., & Gross, J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.
- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242-257.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hartman, L. M. (1983). A metacognitive model of social anxiety: Implications for treatment. *Clinical Psychology Review*, 3, 435-456.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press. (문성원, 김은선 역. 《수용과 참여의 심리치료》 서울: 시그마프레스, 2009)

- Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18(4), 248-251.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., Mathews, A., & Williams, R. (2003). Self-images play a causal role in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 41(8), 909-921.
- Hodgins, H. S., & Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and cognition*, 19(4), 872-878.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389-394.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). Objective self awareness and self esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(3), 202-219.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological bulletin*, 107(2), 156-176.
- Jha, A. P., Klein, R., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion. (김선경 역. 《나는 지금 어디에 있는가》 안양: 물푸레, 2005)

- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301–1320.
- Kashima, Y., Yamaguchi, S., Kim, U., Choi, S. C., Gelfand, M. J., & Yuki, M. (1995). Culture, gender, and self: a perspective from individualism–collectivism research. *Journal of personality and social psychology, 69*(5), 925–937.
- Kawakami, N., Shimizu, H., Haratani, T., Iwata, N., & Kitamura, T. (2004). Lifetime and 6-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in an urban community in Japan. *Psychiatry Research, 121*(3), 293–301.
- Kim, J., Rapee, R. M., & Gaston, J. E. (2008). Symptoms of offensive type Taijin-Kyofusho among Australian social phobics. *Depression and anxiety, 25*(7), 601–608.
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, D. L., Kleinknecht, E. E., Hiruma, N., & Harada, N. (1997). Cultural factors in social anxiety: A comparison of social phobia symptoms and Taijin Kyofusho. *Journal of Anxiety Disorders, 11*(2), 157–177.
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, R. A., Tanouye-Wilson, S., & Lonner, R. A. (1994). Cultural variation in social anxiety and phobia: A study of Taijin Kyofusho. *The Behavior Therapist, 17*(8), 175–178.
- Koszycki, D., Benger, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*(10), 2518–2526.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental

- manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of general psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Markus, H. (1990). Unresolved issues of self-representation. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 241-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- Moore, E. L., & Abramowitz, J. S. (2007). The cognitive mediation of thought-control strategies. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1949-1955.
- Mor, N., & Winquist, J (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 128(4), 638.
- Nagata, T., van Vliet, I., Yamada, H., Kataoka, K., Iketani, T., & Kiriike, N. (2006). An open trial of paroxetine for the "offensive subtype" of taijin kyofusho and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 23(3), 168-174.
- Nakamura, K. (2006). Taijin-Kyofu-Sho (phobia of interpersonal situation) and social phobia. *New Developments in Anxiety Disorders Research*. Hauppauge, NY: Nova, 199-215.
- Norasakkunkit, V., & Kalick, S. M. (2002). Culture, Ethnicity, and Emotional Distress Measures The Role of Self-Construal and Self-Enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70.
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures

- of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 52.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, *15*(3), 203-215.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, *18*(1), 51-60.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(4), 433-455.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, *35*(8), 741-756.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Social Phobia and Social Anxiety*, *24*(7), 737-767.
- Shen, Y. C., Zhang, M.Y., Huang, Y.Q., He, Y.L., Liu, Z.R., Cheng, H., Tsang, A., Lee, S., & Kessler, R.C. (2006). Twelve-month prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in metropolitan China. *Psychological Medicine*, *36*(2), 257-267.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(5), 580-591.
- Singer, A. R., & Dobson, K. S. (2007). An experimental investigation of the cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(3), 563-575.
- Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and

- treating social phobia?. *Cognitive behaviour therapy*, 38(1), 48-54.
- Takahashi, T. (1989). Social phobia syndrome in Japan. *Comprehensive Psychiatry*, 30(1), 45-52.
- Tarumi, S., Ichimiya, A., Yamada, S., Umesue, M., & Kuroki, T. (2004). Taijin Kyofusho in university students: patterns of fear and predispositions to the offensive variant. *Transcultural psychiatry*, 41(4), 533-546.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284.
- Sasaki, J., & Tanno, Y. (2006). Two cognitions observed in Taijin Kyofusho and social anxiety symptoms. *Psychological reports*, 98(2), 395-406.
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 947-975.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of abnormal psychology*, 110(2), 353-357.

부 록

- 부록 1. 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도(RISC)
- 부록 2. 자기 및 타인 표상 척도-형용사 평정형(SORI)
- 부록 3. 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)
- 부록 4. 가해염려 사회불안 척도(TKS)
- 부록 5. 가해염려 사회불안 척도 축약판(TKS-17)
- 부록 6. Liebowitz 사회불안척도(LSAS)
- 부록 7. 한국판 정적정서 및 부적정서 척도(PANAS)
- 부록 8. 마음챙김/주의분산 수행 이행도(performance) 평정
- 부록 9. 사후 연구 질문지
- 부록 10. 마음챙김 명상 단지 알아차리기 안내문
- 부록 11. 주의전환 안내문

부록 1. 관계적 상호의존적 자기구성개념 척도(RISC)

다음 문항들을 잘 읽고, 자신의 생각과 같거나 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 체크해주시요.

문항	매우	약간	약간	그렇다	매우
	아니다	아니다	그렇다	그렇다	그렇다
1 친밀한 관계는 '내가 누구인가'에 중요하게 반영된다.	1	2	3	4	5 6
2 어떤 사람이 가깝게 느껴질 때, 그 사람은 '내가 누구인가'에 영향을 미치는 것 같다.	1	2	3	4	5 6
3 나와 가까운 사람이 중요한 성취를 하면, 나는 자랑스럽다.	1	2	3	4	5 6
4 내 친구를 보고 그들이 누구인지를 이해하면, '내가 누구인가'를 알 수 있다.	1	2	3	4	5 6
5 나는 나 자신을 생각할 때 친한 친구나 가족을 생각한다.	1	2	3	4	5 6
6 어떤 사람이 나와 가까운 사람에게 상처를 주면 나도 개인적으로 상처를 입는다.	1	2	3	4	5 6
7 일반적으로 친밀한 관계는 내 자아상의 중요한 부분이다.	1	2	3	4	5 6
8 전반적으로 친밀한 관계는 내 자신에 대한 느낌에 거의 영향을 미치지 않는다.	1	2	3	4	5 6
9 나의 친밀한 관계는 내가 어떤 사람인지 느끼는데 중요하지 않다.	1	2	3	4	5 6
10 나의 자존감은 내가 어떤 친구를 갖는지와 관련된다.	1	2	3	4	5 6
11 나는 어떤 사람과 우정을 형성할 때 그 사람과 동일시하게 된다.	1	2	3	4	5 6

부록 2. 자기 및 타인 표상 척도-형용사 평정형(SORI)

다음은 자기 및 타인에 대한 생각을 알아보기 위한 것입니다. 평가 항목의 양쪽에 제시된 형용사가 _____부분에 해당되는 정도에 따라 적절한 숫자에 O표 해주십시오. 한 항목도 빠짐없이 모든 항목에 표시해 주십시오.

나는 _____ 한 사람이다.

	매 우 그 령 다			상 당 히 그 령 다			약 간 당 히 그 령 다			매 우 그 령 다		
강한	1	2	3	4	5	6	약한					
나쁜	1	2	3	4	5	6	좋은					
소극적인	1	2	3	4	5	6	적극적인					
무능한	1	2	3	4	5	6	유능한					
따뜻한	1	2	3	4	5	6	차가운					
외모에 만족하지 않는	1	2	3	4	5	6	외모에 만족하는					
대인관계가 좁은	1	2	3	4	5	6	대인관계가 넓은					
선한	1	2	3	4	5	6	악한					
게으른	1	2	3	4	5	6	부지런한					
감정표현을 못하는	1	2	3	4	5	6	감정표현을 잘 하는					
호의적인	1	2	3	4	5	6	적대적인					
몸이 연약한	1	2	3	4	5	6	몸이 건강한					
어리석은	1	2	3	4	5	6	똑똑한					
지배적인	1	2	3	4	5	6	순종적인					
이해심이 적은	1	2	3	4	5	6	이해심이 많은					
사회적으로 성공한	1	2	3	4	5	6	사회적으로 실패한					
사람을 잘 못사귀는	1	2	3	4	5	6	사람을 잘 사귀는					
용모가 매력 없는	1	2	3	4	5	6	용모가 매력 있는					
신뢰할 수 있는	1	2	3	4	5	6	신뢰할 수 없는					
고집이 없는	1	2	3	4	5	6	고집이 센					
자기주장을 잘하는	1	2	3	4	5	6	자기주장을 못하는					
부정적인 면이 많은	1	2	3	4	5	6	긍정적인 면이 많은					
대인관계에서	1	2	3	4	5	6	대인관계에서					
능동적인							수동적인					
몸이 불편하게	1	2	3	4	5	6	몸이 편안하게					
느껴지는							느껴지는					
성적 매력이 없는	1	2	3	4	5	6	성적 매력이 있는					

나의 주변 사람들은 대체로 _____ 한 사람이다.

	매 우 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	약 간 그 렇 다	약 간 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다	
강한	1	2	3	4	5	6	약한
나쁜	1	2	3	4	5	6	좋은
소극적인	1	2	3	4	5	6	적극적인
무능한	1	2	3	4	5	6	유능한
따뜻한	1	2	3	4	5	6	차가운
외모에 만족하지 않는	1	2	3	4	5	6	외모에 만족하는
대인관계가 좁은	1	2	3	4	5	6	대인관계가 넓은
선한	1	2	3	4	5	6	악한
계으른	1	2	3	4	5	6	부지런한
감정표현을 못하는	1	2	3	4	5	6	감정표현을 잘 하는
호의적인	1	2	3	4	5	6	적대적인
몸이 연약한	1	2	3	4	5	6	몸이 건강한
어리석은	1	2	3	4	5	6	똑똑한
지배적인	1	2	3	4	5	6	순종적인
이해심이 적은	1	2	3	4	5	6	이해심이 많은
사회적으로 성공한	1	2	3	4	5	6	사회적으로 실패한
사람을 잘 못사귀는	1	2	3	4	5	6	사람을 잘 사귀는
용모가 매력 없는	1	2	3	4	5	6	용모가 매력 있는
신뢰할 수 있는	1	2	3	4	5	6	신뢰할 수 없는
고집이 없는	1	2	3	4	5	6	고집이 센
자기주장을 잘하는	1	2	3	4	5	6	자기주장을 못하는
부정적인 면이 많은	1	2	3	4	5	6	긍정적인 면이 많은
대인관계에서 능동적인	1	2	3	4	5	6	대인관계에서 수동적인
몸이 불편하게 느껴지는	1	2	3	4	5	6	몸이 편안하게 느껴지는
성적 매력이 없는	1	2	3	4	5	6	성적 매력이 있는

부록 3. 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)

다음 문항들은 자신에 대해 살펴보는 자기초점(self-focus)의 특징에 대한 것입니다.
잘 읽고 자신에게 해당되는 정도에 따라 O표 하십시오.

문항	전 혀 아 니 다	조 금 아 니 다	보 통 이 다	조 금 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1 마음 속을 들여다볼수록 마음이 정돈되고 명료해지는 느낌이다.	1	2	3	4	5
2 나에 대해 생각하다보면 안 좋은 쪽만 생각하게 된다.	1	2	3	4	5
3 마음 속을 들여다볼수록 내가 원하는 것이 무엇인지 알게 된다.	1	2	3	4	5
4 원하지 않을 때에도 지나간 실수나 후회에 대한 생각이 잇따라 떠오른다.	1	2	3	4	5
5 내면에 초점을 맞추면 부정적인 쪽만 집중하게 된다.	1	2	3	4	5
6 내면의 감정이나 동기를 관찰하면서 나 자신을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4	5
7 나의 감정이나 행동을 들여다볼수록 점점 더 불쾌해진다.	1	2	3	4	5
8 마음을 들여다보고 생각하다보면 무엇을 해야 할지 알게 된다.	1	2	3	4	5
9 내면을 들여다보면 엉켜 있던 생각들이 정리된다.	1	2	3	4	5
10 한 가지 생각이나 감정에만 초점을 유지하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
11 나 자신에 대해 생각할 때, 생각이 여러 갈래로 퍼져나가는 것 같아 정리가 안 된다.	1	2	3	4	5
12 늘 안 좋은 쪽으로 생각하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13 한 가지 생각이나 감정에 초점을 맞추려고 하면 여러 가지가 잇따라 떠올라 잘 안 된다.	1	2	3	4	5
14 한 가지 생각이 떠오르면 꼬리에 꼬리를 물고 다른 것들이 떠오른다.	1	2	3	4	5
15 늘 부정적인 생각에서 벗어날 수 없다.	1	2	3	4	5

부록 4. 가해염려 사회불안 척도(TKS)

다음 문항들을 잘 읽고, 자신에게 해당하는 곳에 O표 하십시오.

	전혀	거의	가끔	중간	가끔	거의	매우
문항	않다	않다	않다	다	다	다	다
1 내가 무심결에 다른 사람의 감정을 상하게 할까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2 다른 사람들이 내가 어떤 일을 제대로 해내지 못하는 것으로 생각한다면 내가 하기 원하는 일이라도 그만두는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3 친구들과 잡담을 나눌 때조차도 마음이 정말로 편한 것은 아니다.	1	2	3	4	5	6	7
4 다른 사람들과 만날 때 이따금 내 외모가 그들에게 나쁜 인상을 줄까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
5 내 외모가 불쾌감을 준다고 나 스스로 여기기 때문에 다른 사람들에게 나를 소개하는 것이 괴롭다.	1	2	3	4	5	6	7
6 다른 사람들과 대화할 때 내 목소리가 떨려서 상대방을 불편하게 할까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
7 친구들과 함께 있을 때 이따금 내 몸이 경직되거나 얼굴이 빨개진다.	1	2	3	4	5	6	7
8 어떤 사람이 내 눈을 똑바로 쳐다볼 때 내 눈이 어떻게 보일까 하는 생각을 하지 않을 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
9 낯선 사람들보다는 아는 사람을 만날 때 더 긴장한다.	1	2	3	4	5	6	7
10 다른 사람들과 대화할 때, 내 머리카락이나 손 또는 발이 떨려서 상대방을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
11 내가 있는 것이 다른 사람을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
12 다른 사람과 대화할 때, 내가 못나게 느껴지고 그들을 지루하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
13 내 자신이 아주 서투르다고 여기기 때문에 다른 사람들에게 나를 소개하는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

14	다른 사람과 얘기할 때 매우 불안해지고 얼굴이 경직되기 때문에 때로 웃을 수가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내 가족들이 내게 무슨 잘못된 일을 찾아내서 괴로워할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
16	미장원(이발소)에서 미용사(이발사)가 내 얼굴을 똑바로 쳐다보는 것을 견딜 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
17	다른 사람들과 있을 때 나는 기가 죽고(상대방의 기분을 상하게 했을까봐) 사과하고 싶은 마음이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
18	다른 사람들 앞에서 내 얼굴이 붉어져서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
19	다른 사람들과 얘기할 때 어디를 쳐다보아야 할지 모르겠다.	1	2	3	4	5	6	7
20	낯선 사람들과 잡담을 나눌 때 마음이 정말로 편한 것은 아니다.	1	2	3	4	5	6	7
21	친구들과 이야기할 때, 그들이 내 결점을 지적할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
22	다른 사람들과 함께 있을 때, 내가 때로 바보같고 그들이 나와 함께 있어주는 것이 미안하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
23	다른 사람들과 이야기할 때, 내 얼굴 표정이 딱딱해서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
24	내 몸에서 땀이 나는 것으로 인해 다른 사람들이 불쾌하게 느낄까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
25	내 몸의 냄새 때문에 다른 사람들이 불쾌하게 느낄까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
26	다른 사람들의 신체 일부를 내가 뻔히 쳐다보아서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
27	다른 사람들의 면전에서 내가 방귀를 꺼서 그들에게 불쾌감을 줄까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
28	내 눈과 마주치는 것으로 인해 다른 사람들이 불편해질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
29	낯선 사람들에게 말을 걸 때, 그들이 내 결점을 지적할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
30	내 외모가 어떤 식으로든 다른 사람의 기분을 상하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
31	낯선 사람들과 함께 있을 때 이따금 내 몸이 경직되거나 얼굴이 붉어진다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 5. 가해염려 사회불안 척도 축약판(TKS-17)

다음 문항들을 잘 읽고, 자신에게 해당하는 곳에 O표 하십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇지 않다	중간이다	가끔 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1 내가 무심결에 다른 사람의 감정을 상하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2 내 외모가 불쾌감을 준다고 나 스스로 여기기 때문에 다른 사람들에게 나를 소개하는 것이 괴롭다.	1	2	3	4	5	6	7
3 다른 사람들과 대화할 때 내 목소리가 떨려서 상대방을 불편하게 할까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
4 다른 사람들과 대화할 때, 내 머리나 손 또는 발이 떨려서 상대방을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
5 내가 있는 것이 다른 사람을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
6 다른 사람과 대화할 때, 내가 못나게 느껴지고 그들을 지루하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
7 내 가족들이 내게 무슨 잘못된 일을 찾아내서 괴로워할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
8 다른 사람들과 있을 때 나는 기가 죽고(상대방의 기분을 상하게 했을까봐) 사과하고 싶은 마음이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
9 다른 사람들 앞에서 내 얼굴이 붉어져서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
10 다른 사람들과 함께 있을 때, 내가 때로 바보 같고 그들이 나와 함께 있어주는 것이 미안하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
11 다른 사람들과 이야기할 때, 내 얼굴 표정이 딱딱해서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
12 내 몸에서 땀이 나는 것으로 인해 다른 사람들이 불쾌하게 느낄까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

- 13 내 몸의 냄새 때문에 다른 사람들이 불쾌하게
느낄까봐 두렵다. 1 2 3 4 5 6 7
- 14 다른 사람들의 신체 일부를 내가 뻘히 쳐다봐
서 그들을 불편하게 할까봐 두렵다. 1 2 3 4 5 6 7
- 15 다른 사람들의 면전에서 내가 방귀를 끼서 그
들에게 불쾌감을 줄까봐 두렵다. 1 2 3 4 5 6 7
-
- 16 내 눈과 마주치는 것으로 인해 다른 사람들이
불편해질까봐 두렵다. 1 2 3 4 5 6 7
- 17 내 외모가 어떤 식으로든 다른 사람의 기분을
상하게 할까봐 두렵다. 1 2 3 4 5 6 7
-

부록 6. Liebowitz 사회불안척도(LSAS)

다음은 일상생활에서 접할 수 있는 다양한 사회적 상황입니다. 자신이 아래 제시된 상황에 있다고 할 때, 그 상황에서 자신이 얼마나 불안을 느끼는지 해당하는 곳에 “O” 해주십시오

문항	전혀 불안하지 않다	약간 불안하다	불안하다	매우 불안하다
1 여러 사람들이 있는 장소에서 전화를 할 때	1	2	3	4
2 소모임에 참여할 때	1	2	3	4
3 여러 사람들이 있는 장소에서 음식을 먹을 때	1	2	3	4
4 공공 장소에서 사람들과 술을 마실 때	1	2	3	4
5 권위 있는 사람에게 이야기할 때	1	2	3	4
6 청중들 앞에서 어떤 행동이나 말을 할 때	1	2	3	4
7 사교적인 모임에 갈 때	1	2	3	4
8 다른 사람들이 지켜보고 있는 상황에서 일을 할 때	1	2	3	4
9 다른 사람들이 지켜보고 있는 상황에서 글씨를 쓸 때	1	2	3	4
10 잘 모르는 사람에게 전화를 걸 때	1	2	3	4
11 잘 모르는 사람과 이야기를 할 때	1	2	3	4
12 낯선 사람들과 처음으로 만날 때	1	2	3	4
13 공중 화장실에서 소변을 볼 때	1	2	3	4
14 이미 사람들이 앉아있는 방에 들어갈 때	1	2	3	4
15 다른 사람들의 주목을 받을 때	1	2	3	4
16 공식적인 모임에서 자기 의견을 말할 때	1	2	3	4

17	시험 볼 때	1	2	3	4
18	잘 모르는 사람에게 반대의사를 표현할 때	1	2	3	4
19	잘 모르는 사람을 정면으로 쳐다볼 때	1	2	3	4
20	모임에서 발표할 때	1	2	3	4
21	이성에게 호감을 사려고 할 때	1	2	3	4
22	상점에서 물건을 교환할 때	1	2	3	4
23	파티를 열어 사람들을 초대할 때	1	2	3	4
24	물건을 사도록 끈질기게 요구하는 것을 거절할 때	1	2	3	4

부록 7. 한국판 정적정서 및 부적정서 척도(PANAS)

다음 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 현재 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 “O” 표시를 해주십시오.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 정도로 그렇다	많이 그렇다	매우 많이 그렇다
1	흥미진진한	1	2	3	4	5
2	과민한	1	2	3	4	5
3	괴로운	1	2	3	4	5
4	기민한	1	2	3	4	5
5	흥분된	1	2	3	4	5
6	부끄러운	1	2	3	4	5
7	마음이 상한	1	2	3	4	5
8	원기왕성한	1	2	3	4	5
9	강한	1	2	3	4	5
10	신경질적인	1	2	3	4	5
11	죄책감드는	1	2	3	4	5
12	단호한	1	2	3	4	5
13	겉에 질린	1	2	3	4	5
14	주의깊은	1	2	3	4	5
15	적대적인	1	2	3	4	5
16	조바심나는	1	2	3	4	5
17	열정적인	1	2	3	4	5
18	활기찬	1	2	3	4	5
19	자랑스러운	1	2	3	4	5
20	불안한	1	2	3	4	5

부록 8. 마음챙김/주의분산 수행 이행도(performance) 평정

마음챙김 명상/주의분산이 지시문대로 잘 이행하였다고 생각하십니까?

- 1) 전혀 잘 되지 않았다
- 2) 조금 잘 되지 않았다
- 3) 보통이다
- 4) 조금 잘 되었다
- 5) 매우 잘 되었다

부록 9. 사후 연구 질문지

1. 지난 일주일 간 마음챙김 명상/주의분산을 연습하셨습니까?
 - 1) 예(→2번 문항으로)
 - 2) 아니오

2. 지난 일주일 간 마음챙김 명상/주의분산을 몇 번 정도 연습하셨습니까?
 - 1) 한 번
 - 2) 2~3번
 - 3) 4~5번
 - 4) 매일

3. 지난 일주일 간 마음챙김 명상/주의분산이 잘 이행되었다고 생각하십니까?
 - 1) 전혀 잘 되지 않았다
 - 2) 조금 잘 되지 않았다
 - 3) 보통이다
 - 4) 조금 잘 되었다
 - 5) 매우 잘 되었다

부록 10. 마음챙김 명상 단지 알아차리기 안내문

“ 종종 우리는 요란한 정신적 활동으로 인해 완전히 그것에 사로잡히게 됩니다. 어떤 때는 그게 너무 심해서 우리 자신의 순간 순간의 경험에 매우 둔감하게 됩니다. 지금은 명상 훈련을 통해서 요란스런 정신적 활동에 대해 아무 것도 하지 않은 채로 관찰하도록 허용하는 연습을 해보도록 하겠습니다. 명상이란 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정입니다. 명상이란 의도적으로 주의를 현재에 두고 비판단적으로 현재를 경험하고 관찰하는 연습을 하는 것입니다. 명상에서는 주의를 집중하는 것 외에는 다른 어떤 것도 통제하지 않습니다.”

1. 편안하게 앉으세요. 자세는 똑바로 하면서 어깨를 이완시키는 자세를 잡아 보세요. 앉은 자세에서 허리를 곧게 세우고, 몸의 힘은 뺏니다. 눈은 감거나 의자를 돌려서 주의를 분산시키지 않는 어떤 것, 빈 벽 같은 것을 쳐다보도록 하세요.

2. 자신을 중심에 둡시다. 여러분 자신을 이 방으로 데려 와서 이 장소에, 그리고 이 시간에 존재하게 하세요. 당신의 신체적 위치를 시각화해 봅시다. 이 동네, 이 건물, 이 방, 그리고 이 의자에 있는 여러분의 몸, 팔, 다리의 신체적 위치, 발과 손 등을 자각해 보세요. 의자를 누르고 있는 몸, 눈 근처의 근육 등의 느낌을 알아차리세요. 피부의 느낌을 알아차리세요.

3. 이제는 여러분의 호흡을 자각해보겠습니다. 호흡을 따라 가세요. 공기가 당신의 코를 통해 들어와서, 폐로 움직여 가고, 배는 들어갔다 나왔다 움직이고 반대 방향으로 떠나갑니다. 호흡의 흐름을 타되 그것을 바꾸려고 하지 말고, 단지 그것을 알아차리고 일어나는 대로 주의를 기울이면 됩니다. 즉, 호흡을 조정하려고 하지 말고 호흡의 리듬을 자연스럽게 하면서 그냥 호흡에 주의를 기울이기만 하세요. 어떻게 느껴지는 지를 감지하면서 공기가 들어가고 나가는 것을 지켜보세요. 호흡하면서 공기가 어떻게 당신의 몸 속으로 들어와서 당신의 폐로 흘러 들어오고 몸을 다시 빠져나가는 지를 보는 것입니다. 숨쉬는 것을 변화시키지 말고 어떻게 숨쉬는가를 알아차리기만 하는 것입니다. 이렇게 하다 보면, 가만히 앉아서 호흡을 관찰하는 것이 쓸데없다든지, 매우 지루한 일이라는 생각이 들 수도 있을 것입니다. 이러한 생각은 당신의 마음이 만들어낸 생각이며 판단이므로, 이러한 판단을 놓고서 전적으로 호흡에만 주

의를 기울여 보세요. 마음이 다른 것으로 표류하는 것을 발견한다면, 부드럽게 마음을 호흡 알아차리는 것으로 되돌리도록 하세요.

4. 이제 나타나는 것을 관찰하기만 하겠습니다. 자각을 연습하는 것입니다. 어떤 감각이 여러분의 몸에서 나타날 때 그것들을 단지 보기만 하세요. 감정이 여러분의 자각에 나타날 때, 단지 그것들을 알아차리기만 하세요. 생각이 자각에 나타날 때 단지 그것들을 보기만 하세요. 그것들이 오는 것을 보고, 가는 것을 보세요. 어떤 것도 붙잡지 말고 어떤 것도 몰아붙이지 마세요.

5. 만일 여러분의 마음이 방황을 하면, 예컨대, 화가 나거나 슬퍼지는 것을 발견하거나 누군가에게 말하고 싶은 것이 생각나거나 환상에 빠지는 것을 발견한다면, 자신이 방황했음을 깨닫고 자신을 되돌려서 접촉만 유지하세요. 여러분 자신이 얼마나 생각의 내용에 빠져들고 그것과 융합되는지를 알아차려 보세요. 자신의 분석적이고 판단적인 마음을 알아차리세요. 자신이 빠져들었음을 알아차리기만 하고 판단 없이 부드럽게 다시 되돌리세요. 당신이 얼마나 잘하고 있는지, 못하고 있는지를 판단하고 있다면, 이를 단지 알아차리기만 하세요. 여러분이 '할 일'은 단순히 자각을 실행하는 것입니다. 마음이 100번 방황을 한다면, 100번 이 순간으로 부드럽게 되돌리는 것입니다.

6. 여러분 자신이 현재 순간을 깊이 경험하도록 허용해 보세요. 깊이 여러분 자신과 함께 있으세요. 좋아하지 않는 생각이나 감정을 지냈을지라도 그것을 쫓아내려 애쓰지 마세요. 경험 모든 부분을 향해 수용적인 태도를 취해 보세요. 그 생각이나 감정 자체가 바람직하지 않더라도 모든 경험을 부드럽게 다루세요. 부드럽게 당신 자신과 함께 현재에 머물러 보세요.”

부록 11. 주의분산 안내문

"이제부터 몇 분 동안 다음에 제시되는 주제들에 대해 주의를 집중하도록 시도해 보세요. 페이지를 넘기며 각 항목들을 마음 속으로 조용히 읽으면서, 당신의 집중력을 사용해서 각 주제에 초점을 맞추어 보세요. 각 주제에 대해 시각화(visualization)하며 집중할 수도 있습니다. 10분 동안 계속해 주세요.

1. 태평양을 천천히 횡단하는 보트의 이미지
2. 일반적인 교실 풍경
3. 큰 검정색 우산의 모양
4. 더운 날 선풍기 날개의 움직임
5. 창가에 흘러내리는 빗방울
6. 시내를 가로지르는 이층 버스
7. 맑은 밤에 떠있는 보름달
8. 하늘에 생기는 구름들
9. 동네 가게의 풍경
10. 머리 위로 날아가는 비행기의 이미지
11. 모닥불 통나무 주위에 튀는 불꽃
12. 모나리자의 표정
13. 드라이브 인 극장의 주차장
14. 나뭇가지에 앉은 두 마리의 새
15. 멈춤 표지판의 그림자
16. 지역 우체국의 풍경
17. 높이 솟은 사무실 빌딩의 구조
18. 에펠탑
19. 수박을 가득 실은 트럭
20. 동양식 양탄자의 무늬
21. 달모양 사람 얼굴

22. 아프리카 대륙의 모양
23. 야외 음악 밴드
24. 물에서 노는 북극곰들
25. 자유의 여신상 성화 모양
26. 서울 시 모양
27. 석양이 지는 관악산
28. 긴 다리의 구조
29. 정거장에 멈춰 선 기차
30. 사막의 선인장
31. 이탈리아 나라 모양
32. 진열장에 있는 샴푸 병
33. 고속도로 주변의 주유소
34. 코코넛 껍질의 잔털
35. 학교 정문의 조형물
36. 높은 전망대의 풍경
37. 노래를 연주하는 음악 밴드
38. 첼로의 모양
39. 길 한복판의 푸들
40. 한국의 모양
41. 공항 수화물 센터
42. 자유의 여신상의 크기
43. 야구 글러브의 모양
44. 지금 막 페인트칠 된 문짝
45. 트럼펫의 반짝거리는 표면

ABSTRACT

The Self and Other Representations and Self-focus Attributes of College Students with Social Anxiety with Concern for Offending Others

Hye-Jin Jeon

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

The purpose of this study was to investigate distinctive features of social anxiety with concern for offending others (Taijin Kyofusho; TKS) in respect to representations of relation, self and others, and dysfunctional self-focus attributes.

In study 1, the TKS group, the generalized social anxiety group and the control group were selected from 222 college students, and differences in relational interdependent self-construal, self and other representations, and dysfunctional self-focus attributes were compared. Results showed that the generalized social anxiety group and the TKS group reported sociality aspect of self more negatively than the control group. The TKS group reported the physical positivity aspect of self more negatively than both the generalized social anxiety group and the control group. Furthermore, the TKS group reported relatively more negative self-representations than other representations. The TKS group presented more dysfunctional self-focus attributes than the generalized social anxiety group and the control group.

In study 2, an effective intervention for TKS group was explored

on the basis of the results of Study 1. Twenty-four participants whose social anxiety level was scored to be above average were randomly assigned to the just noticing meditation of mindfulness condition or distraction condition and were directed to practice for 5 days. The results showed that dysfunctional self-focus attributes and TKS were reduced in both the mindfulness group and the distraction group.

This study suggests the distinctive features of self and other representations and dysfunctional self-focus attributes of TKS, and the effectiveness of mindfulness and distraction for reducing dysfunctional self-focus and TKS. Finally, limitations of the present study and suggestions for future studies were discussed.

Keywords : TKS, self and other representations, self-focus attributes, mindfulness

Student Number : 2011-23141