

가해염려 사회불안 집단의 자기 및 타인 표상과 자기초점 특성*

전 혜 진

서울대학교병원 소아청소년정신과

이 훈 진[†]

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 특징을 관계표상, 자기 및 타인 표상과 자기초점의 측면에서 비교하고, 사회불안에 대한 마음챙김의 치료적 효과를 탐색하였다. 연구 1에서는 222명의 대학생을 대상으로 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단 간의 관계표상, 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점 속성의 차이를 확인하였다. 그 결과 일반 사회불안 집단과 가해염려 사회불안 집단이 자기 표상의 사교성 차원을 통제집단보다 부정적으로 평가하였다. 또한 가해염려 사회불안 집단은 자기 표상의 신체적 특성을 다른 두 집단보다 부정적으로 평가하고, 타인 표상에 비해 자기 표상을 부정적으로 평가하였으며, 역기능적 자기초점 수준도 높았다. 연구 2에서는 사회불안이 높은 24명의 참여자를 마음챙김 또는 주의전환 조건에 무선 할당하여 6일간 연습하도록 하였다. 실험 전후의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준을 비교한 결과, 두 조건 모두에서 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안이 감소되었고, 조건 간 차이는 없었다. 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 가해염려 사회불안, 자기 표상, 타인 표상, 자기초점 속성, 마음챙김

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정한 것이며, 2012년도 한국장학재단 국가연구 장학금(인문사회계) 지원을 받아 연구되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이훈진 / 서울대학교 심리학과 / (08826) 서울시 관악구 관악로 1
Fax : 02-877-6428 / E-mail : hjlee83@snu.ac.kr

가해염려 사회불안(Taijin Kyofusho, 이하 TKS)은 자신의 외모나 체취, 얼굴표정, 시선 등이 타인을 불편하게 하거나 불쾌감을 느끼게 할 것을 두려워하여 사회적 관계에서 불안해하는 것을 말한다. 이는 기존에 문화결합 증후군으로 분류되어왔으나, DSM-5에서는 사회불안 장애의 기준을 만족시키면서 추가적으로 타인에게 피해를 주는 것에 대한 두려움과 연관된 사회 평가적 염려라고 기술하고 있다 (APA, 2013). 가해의식이 발생하는 원인으로는 동양의 유교적 문화를 배경으로 한 염치, 체면, 눈치, 강한 배려의식이나 상호의존적이고 위계적인 사회분위기 등과 같은 사회문화적 변인들이 제기되어왔다(송지연, 박기환, 2009; 오강섭, 허묘연, 이시연, 1999; 이시형, 정광설, 1984; Chang, 1997; Markus & Kirmayor, 1991). 하지만 미국이나 캐나다 등 서양문화에서도 가해염려 사회불안 증상이 나타난다는 보고를 고려할 때, 가해염려 사회불안을 사회문화적 틀만으로 해석하는 데는 한계가 있으며, 개인의 영역에서 그 원인을 살펴볼 필요성이 제기된다(Choy, Schneier, Heimberg, Oh, & Liebowitz, 2008; Clarvit, Schneier & Liebowitz, 1996; Kleinknecht, Dinnel, Tanouye-Wilson & Lonner, 1994). 이에 본 연구에서는 대인관계 양상을 결정하는 데 중요한 요소인 관계표상, 자기 및 타인 표상의 측면에서 사회불안과 구분되는 가해염려 사회불안의 개인 내적인 특성을 살펴보고, 가해염려 사회불안의 인지 과정 상 특징을 확인하여 효과적인 치료적 개입을 모색하고자 하였다.

가해염려 사회불안의 관계표상, 자기 및 타인 표상

Markus와 Kitayama(1991)는 개인이 '나는 누

구인가'에 대해 지각하는 방식인 자기구성 개념(self-construal)을 독립적 자기구성개념(independent self-construal)과 상호의존적 자기구성개념(interdependent self-construal)으로 구분하였다. 독립적 자기구성개념이란 자신을 사회적 맥락에서 분리하여 자율적으로 보는 경향성으로, 여기서 설명하는 자기는 타인과 구분되는 독특한 특성을 추구하고 입증하도록 동기화된다. 반면 상호의존적 자기구성개념은 자신을 사회 집단 내 타인과 연결되고 통합된 존재로 보는 것을 기반으로 하며, 자신이 속한 집단의 확장으로서 자기를 인식하고 대인관계 속에서 자신의 사회적 존재를 확인하기 때문에 조화를 유지하려 노력하는 특징을 보인다. 이에 따르면 특정 집단에 소속되고자 하는 동기도 자기구성개념의 특성에 따라 다를 수 있다. 즉 독립적 자기에서 자신의 선호나 목표를 충족시키기 위한 동기로 집단에 소속되고자 한다면, 상호의존적 자기의 경우에는 집단이 자신을 필요로 하거나 소속감을 느끼는 것이 동기가 될 수 있다. 선행연구에서 독립적 자기구성개념은 부정적 평가에 대한 두려움, 사회불안 등과 부적 상관을 보였고, 상호의존적 자기구성개념은 당황함과 정적 상관, 부정적 평가에 대한 두려움, 우울, 사회불안 등과는 상관이 혼재되어 보고되었으며, 일반적으로 상호의존적 자기구성개념보다 독립적 자기구성개념이 사회불안에 대해 더 큰 설명력을 지니는 것으로 확인되었다(김보경, 2003; Brockner & Chen, 1996; Kleinknecht, Dinnel, Kleinknecht, Hiruma, & Harada, 1997; Norasakkunkit & Kalick, 2002; Okazaki, 1997). 또한 가해염려 사회불안의 경우 독립적 자기구성개념과 부적 상관을 보인다는 것은 일관적으로 확인되었으나, 상호의존적 자기구성개

념과의 관계성에 대한 보고는 비일관적이었다(송지연, 박기환, 2009; Dinnel, Kleinknecht, & Tanaka-Matsumi, 2002; Kleinknecht et al., 1997; Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono., 2013; Zhou et al., 2014). 사회불안과 상호의존적 자기구성개념의 낮은 상관은 한국이나 일본 등 동아시아 문화권에서 상호의존적 자기관이 긍정적인 덕목으로 여겨지는 사회적 분위기와 관련이 있을 수 있으며, 서양에서 이루어진 연구의 경우에는 주로 이주한 아시아인이 대상이었다는 점에서 문화권 이동으로 인한 적응의 어려움 등의 혼재변인이 있을 가능성이 제기되었다. 또한 가해형 사회불안의 경우 사회적 맥락과 자기와의 관련성으로 규정되는 보다 포괄적인 개념의 문화적 자기관보다 체면이나 눈치와 같은 보다 구체적인 사회문화적 특징과 관련성이 있을 것으로 설명하기도 하였다(송지연, 박기환, 2009; Kleinknecht et al., 1994).

한편 개별성, 집단성, 관계성을 서로 분리된 차원으로 볼 때(Kashima et al., 1995), 이상의 연구에서 사용된 Singelis(1994)의 상호의존적 자기구성개념 척도는 권위자에 대한 존경과 같은 집단성 차원을 주로 반영한다는 점에서, 상호의존성의 대인 관계적 측면을 잘 반영하지 못한다(Cross, Bacon, & Morris, 2000; Realo, Allik, & Vadi, 1997). 특히 가해염려 사회불안은 집단의 가치나 사회적 역할 보다는 대인적인 2자 관계에 중요성을 부여하는 정도와 더욱 관련이 높을 것이다. 따라서 사회적 상황에서 발생하는 두려움을 평가할 때 집단의 가치나 사회적 역할보다는 개인적인 관계에서 요구되는 역할이나 위치에 의미를 부여하는 정도인 관계성을 반영하는 상호의존적 자기구성개념을 사용할 필요성이 있다. 이에 자기를

정의하는 과정에 친밀한 관계가 포함되는 정도를 측정하는 관계적 상호의존적 자기구성개념이 가해염려 사회불안과 관련이 있을 것으로 가정할 수 있다.

자기 및 타인표상과 관련하여 살펴보면, 사회불안이 있는 사람들은 위협적인 사회적 상황에 당면하였을 때 다양한 역기능적 신념을 활성화시키는 데 그 중의 하나가 “나는 다른 사람들보다 열등하다.”와 같은 자기에 대한 부정적인 신념이다. 선행연구에서 사회불안을 보이는 사람들의 자기상이 부정적이고 왜곡되어 있는 경우가 많다는 것이 확인되었다(김정호, 조용래, 이민규, 2000; 김형욱, 2004; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009; 임가영, 2010; 조용래, 원호택, 1999; Hirsch, Clark, Mathews, & Williams, 2003; Rapee & Heimberg, 1997). 한편 사회불안과 타인 표상과의 관계를 살펴본 연구들은 상대적으로 적다. 사회불안이 높은 사람은 대인관계 일반과 타인에 대해 ‘모든 사람은 공격적이고 비판적이다.’와 같은 매우 경직되고 역기능적인 신념을 지니며, 불안한 모습을 보이는 타인을 부정적으로 평가하기 때문에 자신의 불안증상이 다른 사람에게도 부정적으로 평가될 것이라는 과장된 신념을 가지고 있을 것이라는 보고가 있다(Purdon, Antony, Monteiro, & Swinson, 2001).

이상에서 사회불안을 보이는 개인이 부정적인 자기 표상과 타인 표상을 지니고 있는 것으로 이해할 수 있으나, 긍정성-부정성 평가의 차원을 넘어 다양한 차원에서 자기 및 타인표상의 역할을 파악하는 것이 가해염려 사회불안을 보이는 사람들의 대인관계 문제에 대하여 보다 심도 있는 설명을 제공해 줄 것으로 기대할 수 있다. 타인에 대해 동일하게 부정적인 표상을 가지고 있더라도, 그를 강하고

유능하게 본다면 방어적, 경계적으로 대할 것이고 그를 약하고 무능하게 본다면 공격적인 태도를 보이는 등 타인의 유능성에 대한 평가에 의해 대인관계 문제가 달라질 수 있기 때문이다. 권석만과 김지영(2002)은 개인에 대한 인상이 평가(evaluation), 능력(potency), 활동성(activity) 차원으로 기술될 수 있다고 본 Osgood, Suci 와 Tannenbaum(1957)의 이론에 근거하여 자기 및 타인 표상을 사교성, 호의성, 유능성, 완고성의 측면에서 평가할 수 있다고 보았다. 이 중 사교성은 사회적 활동성과 대인관계 능력을 나타내고, 호의성은 선함, 따뜻함 등의 특징을, 유능성은 사회적 성공, 똑똑함 등의 특징을, 완고성은 고집이 세고 지배적인 특징을 나타낸다. 사회불안과의 관계를 확인해 본 선행연구를 살펴보면, 대인관계에서 위축되고 회피적인 행동을 보이는 사람들의 자기 및 타인 표상이 사교성, 완고성, 호의성, 유능성의 차원에서 부정적으로 나타났고, 사회불안의 일반화된 하위유형이 통제 집단에 비해 자기 표상의 사교성, 유능성, 완고성, 신체적 긍정성에서 더 부정적이었으며 타인 표상에서는 사교성, 신체적 긍정성에서 더 부정적인 것으로 나타났다(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003).

한편 가해염려 사회불안을 보이는 사람의 경우, 일반 사회불안보다 자기 및 타인 표상이 복잡한 양상을 띠는 것으로 가정할 수 있다. 가해염려는 대인관계에서 회피적이고 위축되는 문제를 유발하는데, 상술한 바와 같이 선행연구에서 이러한 성향은 자신과 타인을 비사교적이고 무능하며 비호의적이고 고집이 없는 사람으로 평가하는 것과 관련이 있다. 한편 증상의 종류에 있어 일반 사회불안의 경우 긴장, 적면, 떨림 등 수치심에 의한 자율신경

계 증상이 주된 문제이나, 가해염려 사회불안은 자기시선, 자기취, 표정 등이었던 바, 지나친 타인의 배려에서 오는 인지적 반응이 문제가 된다(이시형, 오강섭, 이성희, 1991). 그러므로 이들은 타인을 과도하게 배려하는 대인관계 문제를 동시에 가질 것으로 예상되며, 선행연구에서 이는 자신과 타인을 호의적이고 사교적이며 유능한 사람으로 평가하는 경향과 관련이 있었다(권석만, 김지영, 2002). 이처럼 가해염려 사회불안은 대인관계에서 회피적이면서도 그 기저에는 타인에 대한 과도한 배려와 그와 관련된 두려움이 있을 수 있기 때문에 자기 및 타인 표상의 측면에서 더욱 복잡한 특성을 보일 것으로 생각해 볼 수 있다. 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 주의

가해염려 사회불안의 인지적 과정에 대한 연구는 많지 않으며, 대부분의 연구가 비교문화적 관점에서 이루어지고 있다. Sato, Yuki 와 Norasakkunkit(2014)는 개인이 새로운 타인과 관계를 형성할 수 있는 가능성에 대해 지각하는 정도를 의미하는 관계적 유동성(relational mobility)이 거절에 대한 민감성과 가해염려 사회불안을 부분적으로 매개한다는 것을 확인하였다. 또한 Zhou 등(2014)은 사회적

상호작용 과정에서 개인이 지각하는 불확실성의 수준이 높은 것이 불안감을 유발하고 타인에게 해를 끼치는 것에 대한 두려움을 초래하며, 불확실성에 대한 인내력(intolerance of uncertainty)을 고려할 때 자기구성개념의 영향력이 감소한다고 보았다. 이상의 연구들을 토대로 가해염려 사회불안이 명료하지 못한 생각이나 사고의 경직성과 같은 인지적 과정상의 문제와 관련이 있을 것이라고 가정해볼 수 있다.

Clark와 Wells(1995)의 사회불안 장애에 대한 인지모델에서는 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. 왜곡된 자기관점으로 인해 타인으로부터 정확한 피드백을 받지 못하게 되고 자기초점적 주의와 안전행동이 유발되어 사회불안이 유지되는 악순환이 발생하며, 자신의 특정 측면에 지나치게 주의를 점유되어 다른 데로 주의를 전환하기 어려울 수 있다(이지영, 권석만, 2005; Stopa, 2009).

한편 높은 수준의 자기인식은 심리적 고통을 가져오는 동시에 자기에 대한 이해 수준을 증대시켜 심리적 적응에 기여할 수 있으므로(Trapnell & Campbell, 1999), 역기능을 가져오는 자기초점적 주의의 속성을 규명하는 노력이 이어졌다(이지영, 권석만, 2005; 정승아, 오경자, 2004; Watkins & Teasdale, 2001). 김환(2010)

에 의하면, 역기능적 자기초점 속성은 초점조절능력 부족과 낮은 명료성, 부정편향성 세가지로 이루어진다. 초점조절능력 부족(Low Focus Control; LFC)은 주의초점을 의식적으로 적절히 통제하지 못하는 것으로, 내적 대상에 초점이 고정되지 않고 조절이 안되면 내면에 대한 또렷한 인식이 어려워져 낮은 명료성(Low Clear Awareness; LCA)으로 나타난다. 또한 역기능적 자기초점적 주의에서는 부정적 사고내용에 초점을 두는 부정편향성(Negatively Biased Focus; NBF)이 두드러진다고 보았다.

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 이어질 수 있다. 하지만 가해염려 사회불안을 보이는 개인은 주위 사람들이 눈을 부비거나, 시선을 돌리거나, 숨을 몰아쉬거나, 당황하여 안전부절못하거나, 분위기가 어색해지는 상황에 처했을 때 자신이 타인에게 피해를 준다는 결론을 도출하며, 새로운 타인과 관계를 형성할 수 있는 능력이나 가능성에 대해 낮게 평가하는 특징이 있다(이시형, 오강섭, 이성희, 1991; Sato, Yuki, & Norasakkunkit, 2014). 이처럼 타인의 행동에 대한 비약적인 사고과정과 대인관계에 대한 경직된 평가를 보인다는 점에서 가해염려 사회불안을 보이는 개인의 역기능적인 자기초점적 주의가 중요한 역할을 할 것이라 가정해 볼 수 있다. 특히 가해염려 사회불안의 경우 자신의 지각된 신체 혹은 행동상의 결함에 몰두하여 사회불안이 증폭된다는 점에서 역기능적 자기초점 속성 중 주의초점조절의 부족이 가장 큰 역할을

할 것으로 예측된다.

최근의 수용 기반 접근에서는 생각이나 감정과 같은 사적 경험의 내용을 바꾸는 것이 목표였던 기존의 인지행동치료와는 달리 사적 경험에 대한 태도를 변화시키는 것을 근간으로 하며 이를 위해 마음챙김 원리를 흔히 활용한다(문현미, 2006). 자신의 부정적인 체험을 회피하거나 지나치게 통제하기 보다는 부정적인 경험을 있는 그대로 수용하는 것이 불안 감소에 긍정적인 효과가 있으며, 사회 공포증에서 불안을 야기하는 부정적인 평가에 대한 편견을 감소시켜 사회공포증 등의 불안 관련 치료에 도움을 줄 수 있다는 연구 결과도 보고되었다(김기환, 권석만, 2015; 김지은, 이선영, 2011; 이유리, 김정민, 2015; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Koszycki, Benger, Shlik, & Bradwejn, 2007; Norton, Abbott, Norberg, & Hunt, 2015).

사회불안의 경감에 효과적인 마음챙김의 요소로 알아차림(awareness)을 들 수 있는데, 이는 주의의 대상에 생각과 욕구를 개입하지 않고 있는 그대로 바라봄으로써 자기초점적 주의를 증가시키는 과정이다(Kabat-Zinn, 1994). 마음챙김 훈련을 통해 반추를 감소시킨 것은 마음챙김이 자기초점적 속성을 개선시킬 수 있음을 보여주며(Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004), 사회불안장애를 가지는 개인의 부적응적이고 왜곡된 사회적 자기 인식을 마음챙김으로 변화시키는 것이 개념적 자기 과정과 주의를 조절하는 것과 관계있다고 본 연구도 이를 지지한다(Goldin, Ramel, & Gross, 2009). 김환(2010) 또한 역기능적 자기초점에 작용하는 마음챙김의 메커니즘은 주의조절 및 자각의 증진과 자각한 것에 빠져들지 않고 조절하는 것이라 보았다. 이에 자기초점의 역기능적 속

성, 특히 주의조절 능력을 개선시키는 것으로 밝혀진 마음챙김 알아차리기 훈련이 가해염려 사회불안을 완화시킬 것으로 기대할 수 있다.

가해염려 사회불안이 DSM-5 진단체계 내 사회불안의 진단기준에 포함되면서 연구의 필요성이 증대되었으나, 일반 사회불안과의 임상적 차이와 관련된 심리적 과정과 기제, 차별화된 개입과 관련된 연구는 부족하다. 따라서 본 연구에서는 대인관계의 양상을 결정하는데 중요한 요소인 관계표상, 자기 및 타인 표상의 측면에서 가해염려 사회불안의 특징을 통합적으로 살펴보았고, 타인에게 불편함을 느끼게 하는 자신의 특징들에 주의를 기울이고 이러한 부정적 측면에서 전환하지 못하는 임상적 특징을 역기능적 자기초점 속성의 영향으로 가정하고 연구 1을 통해 확인해보고자 하였다. 또한 연구 2에서는 자기초점의 역기능적 속성, 특히 주의조절 능력을 개선시키는 것으로 밝혀진 마음챙김이 가해염려 사회불안의 수준을 유의미하게 경감시키는 지를 알아보고자 하였고, 그 효과를 주의분산 훈련과 비교하여 살펴보았다.

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

연구 1에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람들이 일반 사회불안을 보이는 사람들과 관계 표상과 자기 및 타인 표상, 그리고 역기능적 자기초점 속성에서 어떤 차이를 보이는지 살펴보았다. 선행 연구들을 토대로 연구 1에서 검증하고자 한 가설은 다음과 같다: (1)

가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단 및 통제집단보다 관계적 상호의존적 자기구성개념 수준이 높을 것이다. (2) 가해염려 사회불안 집단은 일반 사회불안 집단 및 통제집단과 달리 자기 표상은 부정적이고 타인 표상은 긍정적일 것이다. (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 설문조사를 하였고, 불성실 응답 34명을 제외한 222명의 자료를 이용하여 집단을 구분하였다. 이 중 사회불안 척도와 가해염려 사회불안 척도의 산포도를 확인한 후에 무작위응답 48명을 육안으로 선별하여 제외하였고, 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 확인한 후 연구 참여에 대해 동의하였다(IRB No. E1306/001-028).

측정 도구

관계적 상호의존적 자기구성개념 척도
(Relational Interdependent Self-Construal Scale; RISC)
Cross 등(2000)이 자기를 정의하는데 친밀한 관계가 포함되는 정도를 측정하기 위하여 제

작한 도구이다. '친밀한 관계는 '내가 누구인가에 중요하게 반영된다.', '나는 나 자신을 생각할 때 친한 친구나 가족을 생각한다.' 등의 총 11문항으로 구성되어 있으며, 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 방희정 등(2005)이 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 .68~.83이었다.

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

김환(2010)이 제작한 척도로 자기초점의 역기능적 속성을 측정한다. 이 척도는 LFC(초점 조절능력 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(Tajjin 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 연구에서는 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 척도 상에서 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. (1) 사회불안 집단(n=25): 사회불안 수준이 상위 35%이면서 가해염려 사회불안 수준이 하위 50%에 속하는 집단. (2) 가해염려 사회불안 집단(n=43): 사회불안 수준이 상위 35%이면서 가해염려 사회불안 수준이 상위 35%에 속하는 집단. (3) 통계집단(n=46): 사회불안 수준과 가해염려 사회불안 수준이 모두 하위 35%에 속

하는 집단.

자료 분석

통계 분석은 SPSS 21.0을 사용하였다. 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.

결과 및 논의

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 1에 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.

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

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 2에 제시하였다.

분산 분석 결과, 관계 표상을 나타내는 관계적 상호의존적 자기구성개념에서는 집단 간 차이가 나타나지 않아 가해염려 사회불안이

표 1. 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.

표 2. 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 상호의존적 자기구성개념 척도, DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도, LFC = 초점조절 능력 부족, LCA = 낮은 명료성, NBF = 부정편향성.

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

관계적 상호의존적 자기구성개념과 관계될 것이라는 가설 1은 지지되지 않았다. 한편 자기 표상의 사교성 차원과 신체적 긍정성 차원, 역기능적 자기초점 속성에서는 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 속성

은 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(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(LCA)은 가해염려 사회불안 집단에서 가장 높은 점수를 보였고 일반 사회불안 집단과 통제 집단 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았

다, $F(2, 111)=6.74, p<.05$. 부정편향성(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.

가해염려 사회불안에 미치는 자기 및 타인 표상, 역기능적 자기초점 속성의 영향

집단 간 비교에서 나타난 자기 및 타인 표상과 역기능적 자기초점 속성의 차이가 사회불안 수준에 기인할 가능성이 있으므로, 일반 사회불안 수준을 통제된 뒤 가해염려 사회불안을 종속변인으로, 각 변인을 독립변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 3).

분석 결과, 자기 표상의 신체적 긍정성 차원은 1단계에 투입된 일반 사회불안의 설명량(52%)에 비해 가해염려 사회불안을 약 9%정도를 추가적으로 설명하고 있는 것으로 나타났

다, $\Delta R^2=.096, p<.001$. 또한 역기능적 자기초점은 일반 사회불안의 설명량에 비해 가해염려 사회불안을 약 12%정도를 추가적으로 설명하고 있는 것으로 나타났다, $\Delta R^2=.124, p<.001$. 일반 사회불안 수준을 통제된 후에도 자기 표상의 신체적 긍정성 차원과 역기능적 자기초점 속성이 가해염려 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

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 확인하기 위하여 대응표본 t-test를 실시하였다(표 4).

분석 결과, 가해염려 사회불안 집단에서 자기 표상과 타인 표상의 차이가 두드러지게 나타났다. 특히 사교성 차원과 신체적 긍정성

표 3. 가해염려 사회불안을 종속변인으로 한 회귀모형

		ΔR^2	B	β	t
1단계	ISAS	.528	1.728	.727	11.202***
2단계	자기 유능성	.007	-1.207	-.085	-1.284
	자기 사교성	.009	-1.160	-.106	-1.464
	자기 신체적 긍정성	.096	-2.821	-.337	-5.320***
	타인 유능성	.000	.139	.007	.917
	타인 사교성	.006	1.134	.082	1.234
	타인 신체적 긍정성	.003	-.647	-.060	.902
DSAS		.124	1.444	.401	6.288***

주. 자기 및 타인 표상의 하위 차원을 각각 독립변인으로 투입하여 실시함, ISAS = Liebowitz 사회불안 척도, DSAS = 역기능적 자기초점 속성 척도.

*** $p<.001$.

표 4. 집단 별 자기-타인 표상 차이

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

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

차원에서 자신을 타인보다 매우 부정적으로 지각하는 것으로 나타났고, $t(42)=6.06, p < .001, \eta^2(42)=3.07, p < .001$, 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 결과는 가해염려 사회불안 집단이 일반 사회불안 집단과 통제 집단에 비해 자신의 신체적 특성을 부정적으로 평가하고, 자기 초점이 더욱 역기능적임을 보여주었다. 가해염려 사회불안 집단과 일반 사회불안 집단이 통제집단에 비해 자기 표상의 사교성 차원을 부정적으로 평가했다는 결과는 이들이 대인관계에서 자신을 수동적이고 잘 사귀지 못한다고 지각하는 경향이 있음을 시사하며 사회불안이 높은 사람이 사회적 자기를 부정적으로 구성한다는 선행연구와도 일치한다(김정호, 조용래, 이민규, 2000; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009; 조용래, 원호택, 1999; Hirsch et al., 2003; Rapee & Heimberg, 1997). 특히 연구의 초점인 가해염려 사회불안과 일반 사회불안을 두드러

지게 구분하는 자기 표상이 신체적 긍정성 차원이었다는 점에서, 자신의 신체적인 특징에 대해 부정적이고 불편한 것으로 평가하는 것이 일반 사회불안과 비교하여 가해염려 사회불안의 두드러지는 특징임을 알 수 있다.

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. 선행연구에서는 일반 사회불안과 위축되고 회피적인 대인행동이 사교성, 호의성, 유능성 측면에서 부정적인 자기 표상 및 타인 표상과 관계를 보였고, 타인을 과도하게 배려하는 대인관계 문제가 사교성, 호의성, 유능성 측면에서 긍정적인 자기 표상 및 타인 표상과 관계있음이 확인되었다(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003). 가해염려 사회불안은 사회적 상황에서 불안감을 느껴 회피적인 모습을 보이는데, 이는 타인에게 해를 가할 것을 염려하는 특징과 관련이 있다는 점에서 대인관계에서 회피적인 특성과 타인을 과도하게 배려하는 특성 모두와 관련이 있다. 이에 가해염려 사회불안에서

는 자기 표상이 부정적이고 타인 표상은 긍정적인 것으로 예측하였고, 분석 결과 사교성과 신체적 긍정성, 유능성 차원에서 자신을 타인보다 부정적으로 지각하는 것으로 나타났다. 이를 참고할 때 사회적인 상황에 놓인 자신의 내적 표상을 부정적으로 형성하는 한편 타인의 표상은 비교적 긍정적으로 형성함으로써 자기 표상과 타인 표상의 큰 괴리가 발생하는 것이 타인에게 불편함을 유발할 것이라는 염려와 관련이 있음을 알 수 있다.

인지 과정적 측면을 살펴보면, 가해염려 사회불안 집단에서 다른 두 집단에 비하여 역기능적 자기초점 속성이 두드러지게 높은 것으로 나타나, 가해염려 사회불안이 내부에 주의의 초점을 두지만 뚜렷하게 인식되지 않고 명료하지 않거나 부정적인 사고 내용과 감정에 치우치며 이러한 주의의 초점을 자의적으로 조절하기 어려워하는 특징과 관련 있음을 확인하였다(김환, 2010). 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. 이는 가해염려 사회불안에서 타인의 행동을 근거로 자신이 해를 가하고 있다고 속단하거나, 특정 타인과 관계가 단절 되는 경우 대안을 찾기 어려울 것이라고 생각하는 등 인지적으로 경직된 특성을 확인한 선행연구와도 맥을 같이 한다(이시형, 오강섭, 이성희, 1991; Sato, Yuki, & Norasakkunkit, 2014). 그 결과 자신의 내면으로 주의를 기울이는 것이 불안 수준을 더욱 높이고 주의초점 조절을 더욱 어렵게 할 것이라 예상할 수 있다.

한편 관계적 상호의존적 자기구성개념은 집단 간에 차이를 보이지 않았다. 관련 척도나 임상적 관찰을 고려할 때 대중이나 집단 앞에 있을 때보다는 타인과 대면하는 상황에서 불안이 유발된다는 점에서, 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 자기를 해석하는 과정에서 친밀한 관계를 참조 틀로 할 것이라 예측하였으나 분석 결과 지지되지 않았다. 이는 친밀한 관계에 중요도를 부여하고 자신을 가까운 타인들 속의 존재로 보는 상호의존성이 가해염려 사회불안과 유의미한 관련이 없음을 의미할 수 있다. 또한 타인 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 측면에서도 집단 간의 차이가 나타나지 않았는데, 이는 타인 표상은 자기 표상에 비해 대인관계문제와 관련성이 낮다는 선행연구와도 일치하는 결과이다(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003).

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 2. 마음챙김을 통한 역기능적 자기초점의 개선이 가해염려 사회불안에 미치는 영향

연구 2에서는 자기초점의 역기능적인 속성

이 가해염려 사회불안에 특징적이라는 연구 1의 결과를 토대로 마음챙김 훈련이 역기능적 자기초점의 개선 및 가해염려 사회불안의 경감에 미치는 효과를 살펴보았다. 역기능적 자기초점 속성 개선을 위해 주의조절과 자각을 증진시키는 것으로 알려진 마음챙김 명상법 중 단지 알아차리기 명상을 실시하였고, 마음챙김 처치와 비교하기 위하여 침투사고를 통제할 수 있는 적응적인 방략으로서 불안을 감소시키는 효과가 있는 주의전환 처치(임선영, 2005; Ladouceur, Gosselin, Dugas, 2000; Moore & Abramowitz, 2007)를 실시하였다. 주의전환은 주의를 외부로 돌림으로써 부정적인 감정을 감소시킬 수 있지만 그 효과가 일시적이고 장기적으로는 비효과적이라는 연구들이 있다(김환, 2010; 이가영 2012).

연구 2의 구체적인 가설은 다음과 같다: (1) 마음챙김 처치는 주의전환 처치에 비하여 역기능적 자기초점 속성 수준을 더 많이 감소시킬 것이다. (2) 마음챙김 처치는 주의전환 처치에 비하여 가해염려 사회불안 수준을 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. 선행연구(유은승, 안창일, 박기환, 2007)에 따르면 평균점수보다 1 표준편차 높은 점수(39점)를 기준으로 선발해야하나, 통계분석에 필요한 연구 대상자를 확보하기 위하여 평균 점수를 기준으로 선발하게 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 무선 할당되었고, 이 중 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(IRB No.1309/001-024).

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 작성하였

다. 이어 기저선(baseline) 상태의 역기능적 자기초점(DSAS)과 사회불안(LSAS), 가해염려 사회불안(TKS-17), 기분 점수(PANAS)를 측정하였다.

마음챙김 조작과 주의분산 조작

우선 마음챙김 집단에게는 단지 알아차리기 명상법에 대해 소개하고 원리를 설명하였다. 단지 알아차리기 명상법에 대해 설명할 때 문현미(2006)의 부록에 제시된 설명문을 활용했으며, 실험에 맞게 적절히 변형하여 제시하였다. 설명문의 내용은 의도적으로 주의를 현재에 두고 비판단적으로 몸과 마음을 경험하고 관찰하는 연습을 하는 것을 주 내용으로 하였다. 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. 총 3번의 연습을 거친 후 명상이 지시된 바대로 잘 이행되는지에 대하여 평정하였다.

주의분산 집단 참여자에게는 Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1993)의 주의전환에 대해 소개하고, 이들의 주의전환 조작을 김환(2010)이 수정하여 사용한 설명문을 제시하였다. 참여자들은 45개 주의전환 항목이 적힌 소책자를 받고 10분 간 소책자에 적힌 항목을 읽으면서 주의전환을 시도하였다. 각 항목들을 마음속으로 조용히 읽으면서, 각 주제에 초점을 맞추어 집중하도록 하였고, 시각화하며 집중할 수도 있음을 언급하였다. 소책자에 적힌 항목들은 '큰 검정색 우산의 모양, 더운 날 선풍기 날개의 움직임, 창가에 흘러내리는 빗방울' 등이다. 휴식 시간 동안 피드백을 받았고, 총 세 번의 주의분산 훈련을 마친 후 참여자들은 주

의분산이 지시된 바대로 잘 이행되었는지에 대하여 평정하였다.

훈련 과제 부여 및 수행

실험에 참여한 날 다음 날부터 5일 동안 저녁시간에 훈련을 하고 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 잘되었는지를 평정하였다. 마지막 날에 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 Tellegen(1988)이 제작한 척도로, 사람들에게 현재의 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, 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 척도를 사용하였다.

자료 분석

통계 분석은 SPSS 21.0을 이용하였다. 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.

결과 및 논의

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 있는지 확인하기 위하여 카이검정과 t-test를 실시하였다.

마음챙김 집단은 13명(남 4명, 여 9명), 주의전환 집단은 11명(남 3명, 여 8명)이었고, 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 수준에 대한 t-test 검정 결과, 마음챙김 처치와 주의전환 처치 집단 간에 어떤 사전 심리적 측정치에서도 유의한 차이를 보이지 않았다, $t(22)=0.81, ns, t(22)=0.2, ns, t(22)=0.49, ns$.

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

마음챙김과 주의전환 처치 전후로 각 집단에 속한 참여자들의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준의 평균 및 표준편차를 표 5에 제시하였다. 또한 처치 전과 후의 각 측정치 변화가 유의미한지를 확인하기 위해 대응표본 t-test 결과를 함께 제시하였고, 효과의 크기로는 Cohen's d 를 구하였다. 역기능적 자기초점과 가해염려 사회불안 수준이 마음챙김 집단과 주의전환 집단 모두에서 감소되었다. 사회불안의 경우 유의미한 변화

표 5. 마음챙김 및 주의전환 처치 전후의 역기능적 자기초점 속성, 가해염려 사회불안, 사회불안 수준

	마음챙김(<i>n</i> =13)		<i>t</i>	<i>d</i>	주의전환(<i>n</i> =11)		<i>t</i>	<i>d</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)				<i>M</i> (<i>SD</i>)			
DSAS								
사전	46.69 (10.38)		2.80*	0.79	43.1 (12.77)		3.49**	0.80
사후	39.15 (9.40)				33.91 (11.13)			
TKS-17								
사전	50.62 (16.53)		2.84*	0.54	52.09 (20.16)		2.36*	0.36
사후	42.23 (15.71)				44.82 (22.53)			
LSAS								
사전	34.69 (8.48)		0.94	0.21	32.73 (11.24)		2.19	0.44
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.

주. 효과 크기는 0.8 이상이면 큰 것, 0.5는 중간 정도, 0.2는 작은 것으로 정의된다(Cohen, 1988).

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

가 나타나지 않았다.

마음챙김과 주의전환 처치가 자기초점의 역기능적인 속성, 가해염려 사회불안을 변화시킨 정도에 차이가 있는지 확인하기 위하여 실시한 2 x 2 반복 측정 분산분석 결과를 표 6

에 제시하였다. 두 측정치 모두 측정 시기의 주효과는 유의하였으나, 각각 $F(1,22)=19.362, p<.001, F(1,22)=13.372, p<.01$, 집단의 주효과와 집단과 측정 시기 간의 상호작용효과는 모두 유의하지 않았다. 이는 마음챙김 훈련을

표 6. 자기초점의 역기능적 속성과 가해염려 사회불안의 변화량에 대한 분산분석 결과

		자승화	자유도	평균자승화	<i>F</i>
DSAS	집단	237.949	1	237.949	1.270
	처치	823.847	1	823.847	19.362***
	집단 × 처치	7.180	1	7.180	.169
	오차	936.070	22	42.549	
TKS-17	집단	49.178	1	49.178	166.425
	처치	730.350	1	730.350	13.372**
	집단 × 처치	3.683	1	3.683	.067
	오차	1201.629	22	54.620	

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

p*<.01. *p*<.001.

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.

마음챙김과 주의전환 집단에서 각 측정치 변화량 간의 상관관계

마음챙김 집단과 주의전환 집단에서 역기능적 자기초점 속성과 가해염려 사회불안, 사회불안이 변화한 정도 간에 어떠한 관계를 나타내는지 상관분석을 실시하였다(표 7).

분석 결과, 마음챙김 처치 집단에서는 초점 조절능력의 변화량이 가해염려 사회불안의 변화량과 유의미한 상관을 나타냈다, $r(13) = .75, p < .01$. 반면 주의전환 처치 집단에서는 역기능적 자기초점 속성의 변화량이 가해염려 사회불안과 사회불안의 변화량과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 마음챙김 명상 훈련을 통하여 역기능적 자기초점 속성 중 주의초점을 조절

하는 능력이 향상된 것이 가해염려 사회불안의 경감과 관련이 있음을 알 수 있다.

연구 2에서는 가해염려 사회불안이 높은 집단의 자기초점 속성이 역기능적이라는 연구 1의 결과를 토대로, 단지 알아차리기 명상 훈련을 통해 주의를 조절하는 능력과 자각을 증진시키는 것(문현미, 2006)이 사회불안과 가해염려 사회불안의 경감에 미치는 효과를 확인하고자 하였다.

연구 결과, 마음챙김을 훈련한 집단에서 역기능적 자기초점 속성이 감소되어, 마음챙김 훈련이 반추를 감소시키거나 주의조절 능력을 향상시키는 등 인지 과정적 측면을 개선하는데 효과적이라는 선행연구와 일치하는 결과를 보였다(김환, 2010; Jha, Klein, Krompinger, & Baime, 2007; Ramel et al., 2004).

한편 마음챙김이 사회불안 수준을 유의미하게 감소시킨 선행연구(김기환, 권석만, 2015; 이가영, 2012; 이유리, 김정민, 2015; Cassin & Rector, 2011; Goldin et al., 2009; Norton et al., 2015)들과 달리, 마음챙김을 훈련한 집단에서 일반 사회불안 수준은 유의미한 변화를 보이

표 7. 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 = 부정편향성.

** $p < .01$.

지 않았고, 가해염려 사회불안 수준은 감소되는 결과가 나타났다. 이에 역기능적 자기초점 속성의 하위 척도들과 사회불안, 가해염려 사회불안 변화량 간의 상관관계를 분석하였다. 그 결과, 역기능적 자기초점 속성 중 초점조절능력의 변화가 가해염려 사회불안 수준의 변화와 높은 상관을 보였다는 점에서 미루어 보아, 단지 알아차리기 명상을 통하여 주의의 초점을 조절하는 능력을 개선시키는 것이 가해염려 사회불안의 경감과 관련이 있을 것으로 생각해 볼 수 있다. 또한 연구 1에서 일반 사회불안 집단이 가해염려 사회불안 집단에 비하여 초점조절능력이 비교적 양호하였던 점을 고려할 때, 일반 사회불안이 초점조절 능력의 영향을 덜 받으며, 단지 알아차리기 명상을 통한 주의초점의 개선이 가해염려 사회불안의 감소에 효과적임을 알 수 있다.

한편 마음챙김 처치뿐만 아니라 주의전환 처치를 받은 집단에서도 역기능적 자기초점 속성의 감소와 가해염려 사회불안 수준의 감소가 나타나 두 조건에 따른 차이가 발견되지 않았다. 내면에 초점을 두는 마음챙김과 반대로 주의전환은 내면에 대한 처리를 하지 않고 주의를 관계없는 외부에 두는 것인데도 불구하고 자기초점의 역기능적 속성이 개선되는 결과가 나타났다. 이에 대해 주의전환 훈련에서 하나의 주제에 너무 오랜 시간동안 집중하지 않도록 훈련하는 것이 주의 초점을 조절하는 연습으로 작용하여 역기능적 자기초점이 개선되었을 가능성을 생각해 볼 수 있다.

종합논의

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. 특히 가해염려 사회불안이 DSM-5 진단체계 내 사회불안 진단기준에 포함되면서 연구의 필요성이 증대되었으나, 일반 사회불안과의 임상적 차이와 관련된 심리적 과정과 기제, 차별화된 개입과 관련된 연구는 부족하다. 따라서 연구 1에서 가해염려 사회불안과 관계표상, 자기 및 타인 표상 간의 관계를 통합적으로 살펴보고, 가해염려 사회불안이 나타나는 인지 과정적 측면 중 역기능적 자기초점 속성이 미치는 효과를 확인해 보았다.

연구 결과, 자기 표상 중 낮은 사교성이 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 공통된 특징으로 나타나, 사회불안이 높은 사람들이 사회적 기술에 대한 자신감과 유능감이 부족하고 대인관계의 측면에서의 자기가 부정적으로 구성됨을 알 수 있다. 이는 부정적인 자기상이 사회불안의 발생과 유지에 핵심적이라는 선행연구와도 일치하는 결과이다(김정호, 조용래, 이민규, 2000; 김형욱, 2004; 오은혜, 노상선, 조용래, 2009; 임가영, 2010; 조용래, 원호택, 1999; Hirsch et al., 2003; Rapee & Heimberg, 1997).

또한 자기 표상의 낮은 신체적 긍정성이 일반 사회불안과 가해염려 사회불안을 구분해주

는 요소로 나타나, 자신의 신체에 대해 부정적이고 불편하게 인식하는 것이 가해염려 사회불안의 고유한 특징임을 확인하였다. 가해염려 사회불안에서 다른 사람을 불편하게 하는 가해의 매체 중 얼굴 표정이나 시선, 신체적 결함(physical deformity)이 있다는 선행연구(이시형, 오강섭, 이성희, 1991; Chang, 1997)와 같은 맥락에서, 자신의 외모에 만족하지 못하고 매력적이지 않은 것으로 평가하며 신체적으로 편안함이나 건강함이 덜 느껴지는 경우 일반 사회불안보다 가해염려 사회불안으로 나타날 가능성이 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 특징적으로 나타난 것은 각 집단 내에서 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원의 자기 표상과 타인 표상을 비교해보았을 때, 가해염려 사회불안 집단만 타인보다 자신을 부정적으로 지각했다는 점이다. 선행연구에서 대인관계에서 회피적인 사람들의 자기 표상과 타인 표상이 부정적이고, 타인에 대한 과도한 간섭이나 배려를 하는 대인관계 문제를 지닌 사람들의 자기 표상과 타인 표상은 긍정적인 것으로 나타났다(권석만, 김지영, 2002). 이에 대인관계에서 회피적인 특성과 과도하게 배려하는 특성 모두를 임상적 특징으로 보이는 가해염려 사회불안의 경우 자기 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원을 부정적으로 평가하고, 타인 표상의 유능성, 사교성, 신체적 긍정성 차원을 긍정적으로 평가할 것이라 예측하였다. 분석 결과, 자기 표상에서만 집단 차가 나타났고 타인 표상에서는 통계적으로 유의미한 수준의 차이가 나타나지 않았다. 한편 자기 표상과 타인 표상 간의 차이를 분석한 결과, 가해염려 사회불안에서만 자기 표상과 타인 표상의 사교성과 신체적 긍정성 차원을 두드러지게 차이가 나게 평가하

였고, 유능성 차원에서도 유의미한 차이가 나타났다. 이로부터 사회적인 상황에 놓인 자신의 내적 표상을 부정적으로 형성하는 한편 이에 비하여 타인의 표상은 긍정적으로 구성함으로써 부정적인 자신이 타인에게 불편함을 유발할 것이라는 염려로 나타나는 것으로 추론할 수 있다. Leary와 Kowalsky의 자기제시이론(self-presentation theory)에서는 자신이 기대하는 인상을 타인에게 주고 싶다는 동기가 높지만 그러한 기대를 충족시키는 것에 대한 내적인 평가가 낮을 경우 사회불안이 유발된다고 보았는데(정승아, 오경자, 2005에서 재인용), 긍정적인 타인에 비하여 상대적으로 자신의 유능감과 사회적 능력, 신체적 특징 등을 부정적으로 인식함으로써 발생하는 자기 불일치가 가해염려 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 생각할 수 있다.

한편 관계 표상을 나타내는 관계적 상호의존적 자기구성개념에서는 일반 사회불안 및 통제집단과 차이가 나타나지 않아 가해염려 사회불안을 보이는 개인이 자기를 구성하는 과정에 친밀한 관계가 미치는 영향이 두드러지지 않음을 확인하였다. 선행연구에서 가해염려 사회불안과 상호의존적 자기구성개념의 관계가 비일관적으로 나타난 것(송지연, 박기환, 2009; Dinnel et al., 2002; Kleinknecht et al., 1997; Vriends et al., 2013; Zhou et al., 2014)은 연구 과정에서 개인이 '내가 누구인지'를 지각하는 과정에서 소속된 집단에서의 사회적 역할을 반영하는 집단 지향적인 상호의존적 자기구성개념을 사용한 것에 기인한다고 가정하고, 개인에게 중요한 특정한 타인과의 연결성 측면의 상호성에 초점을 맞춘 관계지향적 자기구성개념과 가해염려 사회불안과의 관련성을 살펴보았다(Cross et al., 2000; Realo et al.,

1997). 관계지향적 자기구성개념이 집단 간 차이를 보이지 않았던 것은, 가해염려 사회불안이 유발되는 상황이 불특정 다수나 집단이 아닌 주로 '아는 사람'으로 일컬어지는 지인을 대면하는 상황인데(Kleinknecht et al., 1997), 연구에 사용된 척도가 가족이나 친구 등 친밀한 대상과의 관계를 연상시켰던 것에 기인할 가능성이 있다. 또한 타인 표상에서도 유의미한 차이가 발견되지 않았는데, 타인 표상이 자기 표상에 비해 대인관계 문제와 관련성이 낮은 선행연구들(권석만, 김지영, 2002; 박선영, 2003)로 미루어볼 때, 가해염려 사회불안 또한 자기 표상에 비해 타인 표상의 영향을 적게 받음을 시사한다.

이어 가해염려 사회불안이 나타나는 인지과정적 측면을 살펴보았다. 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 인식하기가 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 검증되어왔고, 자의식을 매개로 하여 사회불안의 기제를 잘 설명해 준다는 연구도 있었다(정승아, 오경자, 2005; Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). 사회불안에서의 자기초점 연구가 과도한 몰입의 측면에서 연구되었던 것에 비하여(이지영,

권석만, 2009), 가해염려 사회불안은 초점조절 능력 부족 뿐 아니라 낮은 명료성, 부정편향성에 의해 영향을 받음을 확인할 수 있었다.

연구 2에서는 가해염려 사회불안 집단의 특징이 역기능적 자기초점 속성이라는 점에 근거하여 마음챙김의 '단지 알아차리기' 명상을 연습하여 자기초점적 주의의 역기능적인 속성을 개선시킴으로써 일반 사회불안과 가해염려 사회불안의 수준을 경감시키고자 하였다. 또한 주의전환 훈련과 이를 비교하였다.

연구 결과, 사회불안이 높은 집단을 대상으로 시행한 마음챙김 훈련이 자기초점의 역기능적 속성을 개선하고, 가해염려 사회불안을 효과적으로 감소시킬 수 있음을 확인하였다. 마음챙김 훈련에서는 신체와 자각에 나타나는 감각, 사고, 감정을 알아차려 자신의 내면을 명료하게 자각하게 하고, 판단 없이 부정적인 방향으로 치우친 생각을 되돌리는 것을 반복함으로써 주의초점을 조절하는 능력을 향상시킨다(김환, 2010; Goldin et al., 2009). 본 연구에서도 가해염려 사회불안 수준의 변화가 역기능적 자기초점 속성 중 초점조절능력의 변화와 높은 상관을 보였던 바, 마음챙김 훈련이 주의의 초점을 조절하는 능력을 개선시킨 것이 가해염려 사회불안의 경감과 관련이 있음을 알 수 있었다. 이는 마음챙김 훈련이 반응을 감소시키거나 주의조절 능력을 향상시키는 등 인지 과정적 측면을 개선하는 데 효과적이라는 선행연구와 일치하는 결과이며(김환, 2010; Jha et al., 2007; Ramel et al., 2004), 마음챙김을 통한 자기초점능력의 개선이 가해염려 사회불안 증상의 감소에 효과적일 수 있음을 시사한다.

또한 연구 1에서 가해염려 사회불안이 높은 집단에서 자기 표상의 유능성, 사교성, 신체적

공정성 측면을 타인 표상보다 부정적으로 구성하는 것이 특징으로 나타났는데, 마음챙김이 자기 불일치를 감소시키고(Crane et al., 2008), 자기불일치가 마음챙김을 매개로 대인관계능력에 영향을 미친다는(한동현, 이상희, 조영아, 2016) 선행연구를 고려할 때, 연구 2에서 단지 알아차리기 훈련이 긍정적인 타인과 부정적인 자기 간의 차이를 감소시킴으로써 가해염려 사회불안이 완화되었을 가능성도 고려해볼 수 있다.

한편 주의전환 훈련 결과에서도 역기능적 자기초점 속성이 개선되어 가설과 일치하지 않는 결과가 도출되었다. 주의전환 처치를 통해 내부로 향하는 자기초점적 주의가 경감된 것이 자신의 신체적 특징이나 행동에 대한 부정적인 평가에 몰두하는 것으로부터 벗어나 외부상황에 대해 객관적으로 볼 수 있게 도움이 되었을 수 있으며, 이는 주의전환을 통하여 사회적 상황에 대한 사후반추를 줄여주는 것이 사회불안의 경감에 영향을 미친다는 선행연구(임선영, 2005)와도 궤를 같이 한다. 또한 주의전환 훈련을 통해 외부에 향하는 주의의 방향을 조절하는 능력이 향상되어 내부에 대한 주의에까지 영향을 미치게 되었을 가능성이 있다.

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 연구에서는 가해염려 사회불안을 보이는 사람의 관계 표상과 자기 및 타인 표상을 일반 사회불안과 비교하여 통합적으로 살펴보고, 가해염려 사회불안과 자기초점적 주의와의 관계를 확인하여 가해염려 사회불안이 나타나는 인지적 과정을 검토하였다. 또한 이를 바탕으로 마음챙김적 개입이 역기능적 자기초점 속성을 개선시켜 가해염려 사회불안의 감소에 효과가 있음을 확인하였다. 따라서 가해염려 사회불안이 유발되었을 때 불안 등의 부정적인 정서를 회피하기 보다는 이에 대해 명료하게 자각하고 비판단적으로 바라보면서 주의를 유연하게 조절하는 능력을 향상시키는 것이 도움이 될 수 있음을 확인하였다는 점에서 치료적 함의가 있다.

그러나 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 가해염려 사회불안의 관계 표상과 타인 표상의 측면을 검토할 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 확인해볼 수 있을 것이다. 둘째, 사회불안집단과 가해염려 사회불안 집단, 통제 집단을 구분할 때, 모집된 연구 대상자들의 점수를 기준으로 집단을 임의적으로 구분하였다 그 결과 각 집단이 나타낼 것으로 의도한 임상적 특징을 잘 반영하지 못했을 가능성이 있다. 셋째, 연구 2의 대상자 모집 시 사회불안 점수를 기준으로 하여 마음챙김과 주의전환 훈련이 가해염려 사회불안의 경감에 미치는 영향을 보다 직접적으로 확인하지 못했다는 한계가 있다. 넷째, 마음챙김과 주의전환 훈련이 적절하게 시행되

있는지에 대한 확인 절차가 부족했다. 추후 연구에서는 실험 참가자들이 실험실에 찾아와 훈련을 한 후 피드백을 나눔으로써 각 훈련이 적절하게 시행되었는지 확인할 수 있을 것이다. 다섯째, 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. 여섯째, 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 6 일간의 연습을 통해 사전 사후의 결과를 비교하였으나 마음챙김 및 주의분산 훈련과 자기초점의 개선이 그 후로도 장기적으로 효과를 보일 것인지는 추후 연구에서 확인할 필요성이 있다. 주의전환이 단기적으로는 우수한 효과를 보일 수 있으나, 외부로 주의를 전환하는 것은 내면에 대한 정서처리를 하지 않게 함으로써 근본적인 해소에 어려움이 있으며 장기적으로는 부적응적인 결과를 가져올 수 있다는 선행연구를 고려할 때(김환, 2010; 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000; 이가영, 2012; Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000), 장기 효과에서는 마음챙김이 더 효과적일 수 있으므로 이에 대한 검증이 필요하다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 가해염려 사회불안과 일반 사회불안의 자기

및 타인 표상과 인지적 과정을 비교하여 가해염려 사회불안의 고유한 특징을 일부 밝혔다는데 의의가 있다. 이는 가해염려 사회불안이라는 임상적 현상에 대한 이론적 기여 뿐 아니라 적절하고 효과적인 개입책을 마련하는데 기여했다는 점에서 가치를 찾을 수 있다.

참고문헌

- 권석만, 김지영 (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 705-726.
- 김기환, 권석만 (2015). 수용 및 인지재구성 처치가 사회불안 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 34(2), 429-453.
- 김보경 (2003). 독립적·상호의존적 자기관과 사회불안, 공격 자의식의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 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.
- 김형옥 (2004). 사회불안에서의 역기능적 신념과 불안유발상황 특성. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김 환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김 환, 이훈진 (2007). 경험연구: 경험적 회피(Experiential Avoidance) 와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. *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.
- 송지연, 박기환 (2009). 가해염려형 사회불안에 영향을 미치는 사회문화적 변인: 체면, 수치, 문화적 자기관을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 14(2), 329-343.
- 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.
- 유은승, 안창일, 박기환 (2007). 한국판 Liebowitz 사회불안척도(LSAS)의 요인구조 및 진단적 유용성. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 251-270.
- 이가영 (2012). 마음챙김이 사회불안과 사후반추에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 이유리, 김정민 (2015). 불안장애 아동을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교. 상담학연구, 16(3), 271-288.
- 이시형, 오강섭, 이성희 (1991). 사회공포증의 임상고찰(4). 神經精神醫學, 30(6), 1004-1013.
- 이시형, 정광설 (1984). 사회공포증에 관한 임상적 고찰(1). 神經精神醫學, 23(1), 111-118.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 451-464.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개발과 편집증적 경향. 心理科學, 4(2), 15-29.
- 임가영 (2010). 사회불안집단의 자기상에 따른 해석편향의 변화. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 임선영 (2005). 사회적 상황에 대한 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 정승아, 오경자 (2004). "부적응적 자기초점화 척도"의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 23(2), 471-481.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제. 한국심리학회지: 임상, 24(4), 887-901.
- 조용래, 김은정 (2005). 가해염려를 동반한 사회공포증: 한국판 TKS의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 397-411.
- 조용래, 원호택 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가 3. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 141-162.
- 한동현, 이상희, 조영아 (2016). 대학생의 자기

- 불일치가 대인관계능력에 미치는 영향. *재활심리연구*, 23(2), 397-415.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(5th ed.)*. Amer Psychiatric Pub Inc.
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMain, 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.
- 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.
- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Hepburn, S., Fennell, M. V., & Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 775-787.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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)
- 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.

- 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.
- 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. 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.
- Norasakkunkit, V., & Kalick, S. M. (2002). Culture, Ethnicity, and Emotional Distress Measures The Role of Self-Constual and Self-Enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70.
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M., & Hunt, C. (2015). A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *Journal of clinical psychology*, 71(4), 283-301.
- 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.
- 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.
- Realo, A., Allik, J. & Vadi, M. (1997). The Hierarchical Structure of Collectivism. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 93-116.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Sato, K., Yuki, M., & Norasakkunkit, V. (2014). A Socio-Ecological Approach to Cross-Cultural Differences in the Sensitivity to Social Rejection The Partially Mediating Role of Relational Mobility. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(10), 1549-1560.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and treating social phobia?. *Cognitive behaviour therapy*, 38(1), 48-54.
- 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), 615-623.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of personality and social psychology*, 67(5), 910-925.
- 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.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in psychology*, 4. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- 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.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Zhou, B., Lacroix, F., Sasaki, J., Peng, Y., Wang, X., & Ryder, A. G. (2014). Unpacking cultural variations in social anxiety and the offensive-type of Taijin Kyofusho through the indirect effects of intolerance of uncertainty and self-construals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(10), 1561-1578.

원고접수일 : 2016. 11. 09.

수정원고접수일 : 2016. 12. 28.

게재결정일 : 2017. 01. 12.

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

Hye-Jin Jeon

Seoul National University Children's Hospital

Hoon-Jin Lee

Seoul National University

This study investigated the distinctive features of social anxiety with concerns for offending others (Taijin Kyofusho; TKS) with respect to the representations of relation, self and others, and dysfunctional self-focus attributes. In study 1, 222 college students were divided into the TKS group, the generalized social anxiety group, and the control group. The differences in relational interdependent self-construal, self and other representations, and dysfunctional self-focus attributes were compared among the groups. The results showed that the generalized social anxiety group and the TKS group were more negative with respect to the social. The TKS group reported the physical attractiveness of self more negatively and presented more dysfunctional self-focus attributes than the other two groups. Furthermore, the TKS group reported relatively more negative self-representations than any other representations. In study 2, 24 participants whose social anxiety level was above the average were randomly assigned to one of the two conditions: the mindfulness condition or distraction condition. They were directed to practice for six days. The results showed that dysfunctional self-focus attributes and TKS were reduced in both the mindfulness group and the distraction group. This study showed the distinctive features of self and other representations and dysfunctional self-focus attributes of TKS, and suggested that mindfulness and distraction are effective for reducing dysfunctional self-focus and TKS. Finally, limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

Key words : TKS, self and other representations, dysfunctional self-focus attributes, mindfulness