



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

김 정 규 교수지도
석사학위청구논문

사회적 상호작용 불안 감소를
위한 계슈탈트 관계성 향상
프로그램(GRIP)의 효과

2011

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 미 연

사회적 상호작용 불안 감소를
위한 게슈탈트 관계성 향상
프로그램(GRIP)의 효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사 학위 논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 미 연

인 준 서

김미연의 석사학위 논문을 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 사회적 상호작용 상황에서 불안을 경험하는 대학생들을 대상으로 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 실시하여 사회적 상호작용 불안과 상태-특성 불안, 자아가치관에 미치는 효과를 알아보고자 한다.

연구 대상으로 사회적 상호작용 불안 척도를 이용하여 상위 30% 이상인 대학생들을 선발하여 실험집단과 통제집단으로 구성하였다. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 처치를 받은 실험집단 8명과 아무런 처치도 받지 않은 통제집단 8명으로 구성하였다. 실험집단은 총 5주에 걸쳐 10회기의 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사회적 상호작용 불안과 상태-특성 불안, 그리고 자아가치관 척도를 이용하였으며, 실험집단에는 사전, 사후, 추후 검사를 실시하고, 통제집단은 사전, 사후 측정을 실시하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 처치를 받은 실험집단은 사회적 상호작용 불안 감소에 효과가 있었으며, 추후검사에서도 유지되었다.

둘째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 처치를 받은 실험집단은 상태-특성 불안에도 감소 효과를 보였으며, 이것은 추후 검사에서도 유지되었다.

셋째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 처치를 받은 실험집단은 자아가치관 척도 중 정서안정성, 문제해결능력, 대인신뢰감에서

긍정적 효과를 보였으며, 이는 추후검사에도 지속되었다.

즉, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 사회적 상호작용 불안 감소와 자아가치관의 향상에도 긍정적 효과를 미치며, 효과의 지속성을 시사한다.

목 차

논문 개요

| | |
|---------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구 문제 및 가설 | 5 |
| II. 이론적 배경 | 6 |
| 1. 사회불안과 사회적 상호작용불안 | 6 |
| 1) 사회불안의 정의 | 6 |
| 2) 사회불안의 특징 | 7 |
| 3) 사회불안의 분류 | 10 |
| 4) 유발 상황에 따른 사회불안의 유형 분류 | 14 |
| 2. 사회적 상호작용불안 | 17 |
| 1) 사회적 상호작용불안의 특징 | 17 |
| 2) 사회적 상호작용불안과 자기개념 | 20 |
| 3. 불안에 대한 게슈탈트 치료이론 | 22 |
| 1) 게슈탈트 치료이론 | 22 |
| 2) 게슈탈트 치료이론의 주요 개념 | 23 |
| 3) 불안에 대한 게슈탈트 치료이론 | 25 |
| III. 상호작용 불안 집단치료 프로그램 개발 | 29 |
| 1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 제작 배경 | 29 |
| 2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 구조 | 30 |
| 1) 알아차림 연습 | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 2) 각종 놀이 및 예술 매체를 활용하는 집단 활동 | 31 |
| 3) 그림카드를 활용하는 집단 활동 | 31 |
| 3. 프로그램의 단계별 구성 | 32 |
| 1) 초기단계(1~3회기) | 32 |
| 2) 중기단계 (4~7회기) | 33 |
| 3) 후기단계 (8~10회기) | 34 |
| 4. 프로그램 회기별 진행내용 | 36 |
| | |
| IV. 연구방법 및 절차 | 38 |
| 1. 연구 대상 | 38 |
| 2. 연구절차 | 39 |
| 3. 측정도구 | 39 |
| 1) 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS) | 39 |
| 2) 사회공포증 척도(SPS) | 39 |
| 3) 상태-특성불안 검사 한국형 | 40 |
| 4) 자아가치관 검사 | 40 |
| 4. 실험설계 | 43 |
| 5. 자료분석 | 44 |
| | |
| V. 연구결과 | 45 |
| 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 | 45 |
| 1) 집단 선정에 따른 동질성 검증 | 45 |
| 2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증 | 47 |
| 1) 사회적 상호작용 불안 척도와 사회 공포증 척도 | 47 |
| 2) 상태-특성불안 검사 | 49 |

| | |
|--------------------|----|
| 3)자아가치관 척도 | 50 |
| VI. 논의 및 제한점 | 54 |

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

| | |
|--|----|
| <표1> 유발상황에 따른 사회불안의 특성 | 17 |
| <표2> 프로그램 회기별 진행내용 | 36 |
| <표3> 실험-통제집단간 인구통계학적 동질성 검증 | 45 |
| <표4> 실험-통제집단간 사전검사 동질성 검증 | 46 |
| <표5> SIAS와 SPS의 효과 검증 | 47 |
| <표6> 실험집단의 반복측정 ANOVA | 48 |
| <표7> 상태-특성불안의 효과 검증 | 49 |
| <표8> 실험집단의 반복측정 ANOVA | 50 |
| <표9> 자아가치관 척도의 효과 검증 | 51 |
| <표10> 실험집단의 반복측정 ANOVA | 52 |
| <표11> 실험집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수의 차이검 증 | 52 |

그림 목 차

| | |
|-------------------------|----|
| <그림1>SIAS 점수의 변화 | 48 |
| <그림2>SPS 점수의 변화 | 48 |
| <그림3>상태불안 점수의 변화 | 50 |
| <그림4>특성불안 점수의 변화 | 50 |
| <그림5>자아가치관 점수의 변화 | 53 |
| <그림6>자기존중감 점수의 변화 | 53 |
| <그림7>정서안정성 점수의 변화 | 53 |
| <그림8>대인관계 점수의 변화 | 53 |
| <그림9>문제해결 점수의 변화 | 53 |
| <그림10>대인신뢰감 점수변화 | 53 |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회불안은 실제적이거나 혹은 상상적인 사회적 상황에서 개인적 평가가 실재하거나 예상되는 결과로 인하여 겪게 되는 불안을 말한다(Leary, 1982, Schienker & Leary, 1982). 사회불안의 특징은 낯선 사람들에게 노출되거나 타인에 의해 주시되는 한 가지 이상의 사회적 상황이나 수행 상황에 대해 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 수치스럽거나 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것 등을 들 수 있다(APA, 1994). Schneier(1992)의 연구에 의하면 사회불안은 일반인들에게 볼 수 있는 가장 흔한 정신장애의 하나로써 미국에서 이루어진 연구 조사에 따르면 성인의 약 15~20%가 고통을 받고 있다고 보고되고 있다(Pilkonis, Feldman, Himmelhoch, & Cornes, 1980).

그동안 사회불안을 다루는 연구자들은 다양한 관점에서 사회불안을 분류하고 그 특성을 연구하였다. 사회불안을 분류하는 기준으로 강도, 범위, 상황을 들 수 있으며, 그 중에서도 유발 상황의 특징에 따라 사회적 상호작용불안(Social interactive anxiety)과 수행불안(Performance anxiety)으로 분류할 수 있다. 사회적 상호작용불안이란 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황 등에서 불안이나 두려움을 느끼는 유형을 말하고, 수행불안은 다른 사람이 자신을 실제로 관찰하거나 혹은 관찰하고 있다고 상상하는 상황에서 불안이나 두려움을 느끼는 유형을 말한다.

사회적 상호작용불안은 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에

서 불안을 느끼는 것으로 기본적인 사회생활과 관련된 다양한 활동들과 관련된다. 대표적인 사회적 상호작용으로는 낯선 사람들과 대화, 여러 명의 사람들과 만나는 상황 혹은 이성과의 대화 등의 경우를 들 수 있다. 특히 사회적 상호작용에 있어서 불안을 느끼는 것은 개인의 인지적 특성이나 자동적 사고의 틀에 많은 영향을 받는 것으로 연구결과 밝혀졌다. 이러한 특징은 수행불안과 다른 특성을 보이므로, 유발 상황의 특징에 따른 분류를 통해 세부적인 진단 및 치료 계획 성립이 필요하다(Beezly et al., 2001).

특히 사회적 상호작용불안을 치료하는데 있어서는 사회생활을 준비하는 단계에 있는 청년기 초기에 해당되는 대학생에 대한 연구가 필요하다. 왜냐하면 사회불안을 겪는 성인을 대상으로 연구한 결과, 주로 청소년기에서 청년기 초기부터 불안을 겪는 것으로 알려져 있기 때문이다(APA, 1994). 우리나라의 경우는 대학 시절이 개인의 발달 단계에 있어 직업선택과 향후 진로를 준비하는 중요한 시기이므로, 학생들이 이 시기에 잘 적응하지 못하면 이후 독립된 성인으로서의 행복한 삶을 살아가기 힘들게 된다. 대학생을 대상으로 하는 사회불안에 대한 기존 연구결과에서도 19-22%의 상대적으로 높은 비율의 학생들이 사회불안으로 인하여 고통받고 있는 것으로 보고되고 있다(Beidel, Turner, Stanley, & Dancu, 1989; Strahan, 2003). 사회적 상호작용 불안의 한 가지인 데이트 불안의 사례를 살펴보면, 미국 대학생을 대상으로 한 연구결과에서 233명의 가운데 남학생의 24%, 여학생의 12%가 데이트에서 불안을 경험한다고 하였다(Bryant & Trower, 1974). 관련 연구에서 우리나라의 경우에도 이와 비슷한 수치를 보일 것으로 추정하고 있다(김남재, 1995).

또한 대학생은 몇몇 대표적인 수행불안을 제외하면 다양한 사회적

상호작용에서 불안을 느끼는 경우가 높은 것으로 보인다. 지방 소재 대학생 127명을 대상으로 대인불안을 잘 느끼는 상황을 조사한 연구에 따르면, 면접 시험 상황 (54.9%), 권위적 위치에 있는 사람과의 대화 상황(44.7%), 동성이라도 잘 알지 못하는 사람과의 대화 상황 (40.5%), 매력적인 이성과의 대화 상황(38.4%), 모르는 사람과 함께 있는 상황(36.2%), 선생님이나 상사에게 말을 하는 상황(35.7%), 잘 모르는 사람에게 전화를 거는 상황 (29.4%), 사교적인 모임(24.7%), 다른 사람과의 일상적인 만남(8.5%) 순이었다(조용래, 원호택, 1997). 위의 연구에 따르면 대학생들은 면접 상황과 장기자랑과 같은 수행 상황을 제외하면 다수의 상호작용 과정에서 상대적으로 높은 불안 수준을 보이는 것으로 분석된다. 대학교 상담현장에서도 사회적 상호작용에서의 어려움이나 친밀한 관계 형성에 어려움을 호소하는 학생들이 적지 않다고 한다(윤성민, 신희천, 2007).

따라서 대학생의 사회적 상호작용불안에 대한 관계성 향상 치료 프로그램에 대한 연구는 사회생활을 준비하는 청년기 초기에 해당되는 시기에 겪을 수 있는 광범위한 범위의 사회불안을 감소시키는데 있어서 중요한 것으로 판단된다.

불안에 대한 계슈탈트 집단 치료 효과는 여러 연구들에서 보고되고 있다. 이린아(2008)는 사회불안 아동을 대상으로 계슈탈트 집단치료 프로그램을 적용하였고, 김성구(1985)는 중학생을 대상으로 불안 수준 감소의 효과가 있음을 보고하였다. 김민정(2003)은 가출청소년에 대한 계슈탈트 집단 치료 프로그램을 통해 불안 감소의 효과를 보고했고, 한혜영(2001)과 Greenberg와 Webster(1982)도 계슈탈트 치료 기법이 불안에 미치는 효과에 대해 보고하였다. 기존 연구가 주로 사회 불안 그 자체의 감소에 중점을 두었다면, 박대령(2003)은 발표

불안에 미치는 효과를 연구하여 세부적으로 분류한 사회불안을 다루고자 했다. 이렇듯 게슈탈트 집단 치료는 불안 감소에 효과적이라 할 수 있다. 하지만, 사회 불안을 유발상황에 따라 분류하여 사회적 상호작용에서 경험하는 불안에 대한 연구는 미미한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 게슈탈트 치료이론을 기반으로 한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 사용하여 대학생들의 사회적 상호작용불안의 감소를 위한 집단치료 프로그램을 개발하고자 한다. 게슈탈트 집단치료 프로그램을 통해서 대학생들이 대표적으로 겪는 사회적 상호작용불안이 어떻게 감소하는지를 분석하고, 대학생의 자아 가치관의 향상과 대인 관계 및 대인 신뢰감, 자기존중감, 정서안정, 문제해결능력을 배양하는데 있어서의 효과를 검증하여 추후에서 그 효과가 지속되는지를 알아보하고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

앞서 논의한 연구 필요성 및 목적에 따라, 본 연구에서는 다음과 같은 문제를 다루고자 한다.

연구문제1. 사회적 상호작용 불안을 경험하는 대학생들에게 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시한 실험집단과 아무런 처치도 받지 않은 통제 집단의 차이가 있을 것인가?

가설 1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시한 후, 실험집단은 통제집단에 비해 사회적 상호작용 불안 감소에 효과가 있을 것이다.

가설 2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 시행 후, 실험집단은 통제 집단에 비해 상태-특성 불안의 감소에 효과가 있을 것이다.

가설 3. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 시행 후, 실험집단은 통제 집단에 비해 자아가치관 향상에 효과가 있을 것이다.

연구문제 2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 대학생은 치료 후에도 효과가 지속될 것인가?

가설 4. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험집단은 사회적 상호작용 불안 감소 효과가 지속될 것이다.

가설 5. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험집단은 상태-특성 불안 감소에 효과가 지속될 것이다.

가설 6. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험집단은 자아가치관 향상에 효과가 지속될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 사회불안과 사회적 상호작용불안

1) 사회불안의 정의

정신장애 대한 진단 및 통계편람 4판(DSM IV, 1994)에서는 사회불안을 겪는 환자를 "잘 알지 못하는 사람들에게 보여지거나 다른 사람들에게 망신을 당할 수도 있는 한 가지 혹은 여러 가지 상황이나 수행상황에 대한 극심하고 지속적인 공포를 겪고, 환자들은 자신이 창피하거나 당황스럽게 행동할까봐, 혹은 불안증상을 보이게 될까봐 두려워한다."고 정의하고 있다.

사회불안은 사회 공포증과 대인불안이라는 유사한 용어로 대체하기도 한다. 각각에 대해 살펴보면 먼저 사회 공포증은 공식적인 용어로 DSM-IV의 기준에 근거한 진단명이다. 반면 사회불안은 다른 사람들과 상호작용이나 어떤 일을 수행하는 상황에서 겪는 불안을 통칭하는 용어로, 사회공포증보다 광범위한 용어이다. 대인불안은 실제적이거나 상상적인 사회적 상황에서 개인적 평가가 실재하거나 예상되는 결과로 나타나는 불안으로 정의된다(Leary, 1982, Schienker&Leary, 1982). 실제로 대인불안은 대인 간 평가(Interspersonal evaluation)가 실재하거나 예상될 때 느끼는 불안이라는 점을 특징으로 한다. 일반적으로 대인관계에서 사람들은 어떤 인상 (Impression)을 형성하고, 명시적으로건 암묵적으로건 서로를 평가한다. 따라서 타인들이 자기를 어떻게 지각하고 평가하느냐에 의해 삶의 결과들이 많이 영향 받기 때문에, 대부분의 사람들은 자기의 인상을 관리하려고 한다(Leary & Kowalsky, 1990). 대인 간 평가에 대

한 이런 관심이 대인불안을 경험하게 하는 원인이 될 수 있다. 대인 불안은 대부분 타인들이 실재할 때 경험하지만, 대인적 평가의 예상만으로 사람들은 종종 불안하게 된다. 예를 들어, 수줍음이 많은 사람은 이성과 교제할 시간이 다가옴에 따라 불안을 느끼는 경우를 들 수 있다. 이와 같이 불안을 유발하는 사회적 상황은 실재적이거나 상상한 것일 수 있으며, 사람들은 때때로 어떤 만남이 있을 것이라는 상상만으로도 불안을 느낀다(김남재, 1995).

2) 사회불안의 특징

사회불안의 원인은 분명하지는 않지만, 많은 연구 결과에 의하면 사회불안이 높은 사람들은 일반적으로 다음과 같은 특징을 갖는 것으로 밝혀졌다. 최근에 많은 연구결과들에서 불안관련 특질과 우울과 관련된 인지 요인, 성격특성들이 사회불안에 중요한 역할을 한다는 연구들이 보고되고 있다(Brown et al, 1995; Hofmann & Roth, 1996; Kessler et al, 1998; Mannuzza et al, 1995; Norton, Cox, Hewitt & McLeo, 1997; Norton, Buhr, Cox, Norton, & Walker, 2000).

첫째, 사회불안은 개인의 신체적 자기와 타인관찰의 의무적 자기 간의 불일치에 의해 유발된다. 사회 불안을 경험하는 사람들은 타인이 자기에게 부여했다고 상상한 높은 기준을 달성하려 하지만, 실제 자신의 능력은 그런 기준을 충족시킬 수 없다고 자기 비하를 하기에 불안이 유발된다(Higgins, Klein, & Strauman, 1985). 우울한 사람들도 자기 불일치가 높지만 불안과는 차이점을 가지고 있다. 우울한 사람들은 자신의 지적 능력과 자기조절 능력이 부족하다고 생각하는 경향이 있으며, 자의식 수준이 높을수록 우울수준이 높았다. 반면 사회 불안을 가진 사람들은 자신의 대인관계 능력, 지적 능력이 부족하

다고 평가하거나 자신에 대한 평가가 부정적이고 만족도가 낮으면 사회 불안 수준이 높은 것으로 나타났다(김정호, 조용래, 이민규, 2000, 박선영, 2003 재인용).

둘째, 사회불안이 있는 사람들은 자기 표상과 타인 표상에서 부정적 개념을 보이는 것으로 나타난다. 자신에 대한 부정적인 신념은 사회적 자기에 대한 부정적인 개념을 형성하는 경향이 있다(조용래, 1998). 부정적 도식은 사회적 수행의 질을 부정적으로 평가하고 사회적 상호작용에서도 자신의 잘못된 점만을 부각해서 지각하며, 자신이 어떻게 평가되고 있는지에 대해 과도한 주의를 기울이게 한다. 즉, 사회적 부정적 자기 도식은 주로 사회적 상황에서 자신을 평가할지도 모른다는 생각과 함께 나타나, ‘사회적 자기’에 주의를 기울이게 만든다(Clark&Wells, 1995). 그러나 자신에 대해 구축한 사회적 인상과 실제 사람들이 형성한 자신의 사회적 인상이 다르다는 것은 알지 못한다.

또한 사회 불안을 경험하는 사람들은 타인 표상에 있어서, 타인에 대해 고정된 신념을 가지고 있는 것으로 보인다(조용래, 1998). ‘모든 사람은 공격적이고 비판적이다’, ‘사람들은 상대방이 허점을 보이면 그것이 어떤 허점이든 그 사람을 멀리할 것이다’ 등처럼, 잠재적으로 위협이 될 만한 단서에 민감하고 자신에게 적대적인 행동으로 해석하는 한편, 친밀감을 표현하는 단서는 잘못 해석하여 적대적이고 방어적인 태도를 표현한다. 이들은 사회적 상호작용을 적대적인 공격으로 받아들이기 때문에 타인에 대해 부정적인 입장을 취하고(Stein 1995, 박선영, 2003 재인용), 자신의 불안 증상이 다른 사람들에게 부정적으로 평가될 것이라는 과장된 신념을 가지고 있다.

셋째, 사회불안은 비합리적 신념과 많은 관련이 있음이 보고되고

있다(조용래, 1996, 2006, 최정훈, 이정윤, 1994; Glass & Furlong, 1990; Johnson, Johnson & Petzel, 1992). 비합리적 신념은 역기능적 신념과 유사한 개념으로, Ellis(1962)는 비합리적 신념에 대해 주로 개인의 세상 일반, 자기 자신 및 타인에 대한 절대주의적이고, 완벽주의적이며, 융통성이 없는 비현실적인 신념 및 사고라고 설명한다. 비합리적 신념과 사회불안의 관계에 대한 연구에서 개인의 완벽성, 인정에 대한 욕구, 과잉불안염려, 그리고 무기력이라는 비합리적 신념의 하위 요인이 사회 불안과 관련이 있음을 보고하고 있다(최정훈, 이정윤, 1994; Glass & Furlong, 1990). 이렇듯 사회 불안과 비합리적 신념과의 관계에 대한 연구는 많이 보고되고 있지만, 특정 사회적 상황에 따라 나타나는 불안과의 관계를 설명하는 연구는 상대적으로 부족하다. 상황변인에 따른 비합리적 신념의 차이점에 대해 보여주는 연구들에서 사회 불안 유발 상황에 따라 비합리적 신념이 다르게 보고되고 있음을 볼 수 있다(박선영, 2003).

넷째, 사회불안이 높은 사람은 주로 자기의식과 높은 상관관계에 있는 것으로 밝혀졌다. 특히 공적 자기의식은 대인불안과 관련 있는 것으로 밝혀졌다 (Heimberg, 1988). 공적 자기의식이란, 사회적 대상으로서의 자기에 대한 자각이다(Fenigstein, 1979). 자기의식이 왜 대인 불안을 증가시키는지에 대한 연구결과에 의하면, 자기의식이 사회적으로 자신이 세운 인상의 목표 기준과 실제 수행 간을 비교하게 하여 실제 수행의 잘못된 점을 더 잘 지각하게 하기 때문이라고 한다(Hope & Heimberg, 1981; Schlenker & Leary, 1982). 즉, 자기의식은 자기 표상의 문제점을 부각시켜 사회불안을 증가시키는 것으로 밝혀졌다(김남재, 1995).

다섯째, 외현적 자기에 성향이 높을수록 사회적인 불안이나 두려움

이 감소한다.(한혜림, 2003). 내현적 자기애는 사회적 회피 및 불안, 부정적 평가에 대한 두려움과 높은 연관성이 있으며(권은미, 2006; 한혜림, 2003), 수치심과도 관련이 있는 것으로(이인숙, 2005; 한혜림, 2003) 보고되었다. 내현적 자기애자들이 대인관계에서 많은 불안과 어려움을 보인다는 것은 많은 연구결과를 통해서 밝혀졌다(Dickinson & Pincus, 2003; Fraley & Shaver, 2000; Hendin & Check, 1997; Schurman, 2000; Smolewska & Dion, 2005; 권은비, 2006; 이인숙, 2002; 한혜림, 2003). 내현적 자기애자들은 타인의 평가 및 반응에 대해 과민하고 쉽게 상처를 입는 취약성을 특징으로 하는데, 보기에는 수줍음을 많이 타고 조심성이 많고 공감을 잘하는 듯 보이므로 언뜻 보기에는 자기애로 보이지 않는다(권석만, 한수정, 2000). 특히, 내현적 자기애와 대인불안 간에는 높은 상관관계가 있는 것으로 보고되었다(한혜림, 2003 재인용).

3) 사회불안의 분류

그동안 사회 불안은 진단 및 치료적 계획에 앞서 단일 진단으로서 획일적 접근이 이루어져 왔다. 그러나 사회불안에 대한 다양한 연구가 진행되면서 사회불안을 경험하는 사람들은 단일한 집단이기보다는 이질적인 특징을 가진 혼재된 집합임이 제기되었다(Heimberg, Hope, Dodge, & Becker, 1990; Kessler, Stein, & Berglund, 1998; Levin, Saoud, Strauman, Gorman, Fyer, Crawford, & Liebowitz, 1993; Mannuzza, Schncier, & Chapman, 1995). 사회 불안이 이질적 집단이기 때문에, 사회 불안이 어느 분류에 속하느냐에 따라 치료 결과가 다르게 보고되고 있다. Turner(1978)의 연구에 따르면, 사회 공포증 환자에게는 치료 방법으로서 사회 기술과 체계적 둔감화가 효

과가 있으나, 사회 부적응 환자에게는 사회 기술 훈련만 효과가 있다고 보고하였다. Heimberg(1986)는 사회 불안을 경험하는 사람에게 인지행동 치료를 적용한 결과, 제한된 상황에서 공포를 느끼는 사람이 일반적인 상황에서 공포를 느끼는 사람보다 긍정적인 치료적 효과가 있음을 보고하였다.

이처럼 사회불안은 그 분류에 따라 치료 방법과 효과에 차이를 보이기 때문에 세부적으로 구분할 필요성이 있다. 사회 불안을 분류한 연구에 따르면, 분류 방법으로 강도, 범위, 상황으로 나뉘볼 수 있다.

(1) 강도

사회불안을 분류하는 방법의 하나로 불안의 강도(Intensity)에 따라 나누는 것이다(Leitenberg, 1990). 즉, 강도에 따라서 사회불안을 임상적 수준과 비임상적 수준으로 나눈다. 사회불안에 의해서 기능이 얼마나 방해받는지, 자율적 각성 (automatic arousal)이나 정서적 고통을 얼마나 경험하는지, 회피행동은 어느 정도 보이는지, 임상적 도움을 얼마나 필요하는지에 따라 심한 사회불안의 경우에는 사회공포증이라고 한다(김남재, 1995).

(2) 범위

사회불안을 분류하는 다른 방법 중 하나는 공포 반응의 범위에 따라 나누는 방법이 있으며, 대표적으로 DSM 체계와 Heimberg 체계가 있다. DSM-III-R(APA, 1987)에서는 일반화된 하위 유형 (Generalized subtype)의 개념을 제시하였다. 일반화된 하위유형이란 대부분의 사회적 상황에서 두려움을 경험하는 경우로 정의된다. 그러나 이런 정의는 대부분의 사회적 상황에 대한 기준이 명시되어 있지

않은 한계를 갖는다(Holt, Heimberg & Hope, 1992; Turner, Beidal & Townsley, 1992). 따라서 DSM 체계의 기준을 보다 명확히 하게 하고자 사회불안의 유형을 세 가지로 분류하는 Heimberg 체계가 소개되었다(Herbert, Hope & Bellack, 1992).

Heimberg 체계에서는 사회불안을 크게 일반화된, 비일반화된, 그리고 개별적 하위유형으로 구분한다(Heimberg, 1993). 먼저 일반화된 하위유형 (Generalized subtype)은 사회적 상호작용과 관련된 모든 상황에서 두려움을 경험하는 경우이다. 비일반화된 하위 유형 (Nongeneralized subtype)은 다양한 영역에서 두려움을 느끼지만 적어도 한 가지 이상의 영역에서는 그렇지 않은 경우이며, 개별적 하위 유형 (discrete subtype)은 몇몇 제한된 상황에서만 두려움을 느끼는 경우에 해당된다.

그러나 Heimberg 체계가 DSM의 한계를 극복하기 위해 제안되었음에도 불구하고, 일반화된 사회공포증을 진단하는데는 여전히 혼란의 여지가 있다. 이에 많은 연구자들(Leary, 1983; Liebowitz, 1987; Turner, Beidal&Townsly, 1992; Kessler, Stein & Berglund, 1998)은 불안을 유발하는 상황의 수가 아니라 그 특징에 따라 일반화된 하위유형을 조작적으로 정의할 수 있다고 주장하였다. 즉, 사회적 상호작용을 포함하는 상황과 특정 수행을 하는 상황으로 구분되는데, 전자는 사회 생활을 하는데 있어 회피가 불가능하고 광범위한 영역을 차지하기에 대부분의 생활에서 불안 및 회피를 보고하는 일반화된 하위유형과 관련되고, 후자의 상황은 회피가 가능하고 단지 생활의 일부 영역만을 차지하기 때문에 비일반화된 하위유형과 관련된다고 주장한다.

(3) 상황

사회불안을 경험하는 사람들은 어떤 상황에 직면하느냐에 따라서 다양한 반응이 유발된다는 주장이 제기되고 있다. 기존의 사회불안 연구는 사회적 상황의 고려 없이 사람들이 정서, 인지, 행동, 생리적 반응의 수준이 일정하게 나타난다고 주장하였다. 그러나 사회불안은 경험하는 사람들이 느끼는 불안이나 두려움이 상황과 관계가 있거나 요인이 된다는 점에서 (사회불안 진단기준 B DSM-IV: AIA, 1994) 사회불안을 유발하는 상황의 특성이 중요하다고 할 수 있다.

사회불안을 사회적 상황에 따라 분류하면 타인과의 사회적 상호작용을 요구하는 경우와 타인이 주시하는 가운데서 특정 소임을 수행하는 상황으로 나눌 수 있다. 위에서 살펴본 바와 같이 기존의 DSM과 Hemiberg는 사회불안을 단순히 상황의 범위에 따라 나누었다. 즉, 사회불안을 느끼는 상황의 범위가 얼마나 확대되어 있는지에 따라 분류한다. 이에 반해 최근 많은 연구자들은 사회불안의 하위유형을 상황의 범위가 아니고 상황의 특성에 따라 분류하고 있다. 상황에 따라서 유발되는 반응이 다르기 때문에 사회불안에서 상황은 중요한 요소라 할 수 있다.

특히 Leary는 부수적(contingent) 상호교류를 얼마나 포함하고 있느냐에 따라 사회불안을 상황에 따라 분류하고 있다(Leary, 1983). 먼저 부수적 교류는 개인의 반응이 다른 사람의 반응에 영향을 받는 경우로, 데이트하는 두 사람의 행동과 같다. 각자가 자신의 목적과 계획에 따라 교류하지만, 한 사람의 행위는 다른 사람의 행위에 끊임 없이 영향을 받는다. 그래서 계획이 계속 바뀌고, 한 사람의 반응에 의해 계획은 영향 받게 된다. 이러한 부수적 교류에서 느끼는 불안은 수줍음, 데이트 불안, 이성간 불안 등이 해당된다. 반면 비부수적 교

류는 미리 세운 계획에 의해 개인의 행동이 우선적으로 이루어지며, 타인의 반응은 단지 최소한의 영향을 미치는 것을 뜻한다(김남재, 1995). 즉, 청중불안, 연설불안 등은 다른 사람들 앞에서 수행하는 일 이므로 비부수적 교류에 속한다. 따라서 부수적 교류에서 느끼는 불안을 사회적 상호작용불안(Social interaction anxiety), 비부수적 교류에서 느끼는 불안은 청중불안(Audience anxiety) 혹은 수행불안(Performance anxiety)로 구분할 수 있다(Schienker & Leary, 1982 김남재, 1995).

4) 유발 상황에 따른 사회불안의 유형 분류

사회 불안을 경험하는 상황은 사람마다 다양하며, 각 상황별 심리적 기제가 달라서 각기 다른 치료 방법이 필요하다. 유사 상황에서 느끼는 사회 불안의 심리적 메커니즘은 각각 동일하지만, 각각의 심리적 기제에서 느끼는 불안은 상황마다 다르기 때문에 임상적 연구가 필요하다(Holt, Heimberg, Hope & Liebowtez, 1992).

사회 불안을 경험하는 상황은 다양하여, 이에 대한 분류는 여러 방법으로 연구되어 왔다. Liebowtez(1992)은 사회 불안을 공식적 발표와 상호작용, 비공식적 발표와 상호작용, 다른 사람에 의한 관찰, 자기주장의 4가지 상황으로 나누어 다양한 상황에서 상대적 빈도를 조사했다. 그 결과 사회 불안을 유발하는 상황에서 공식적 발표와 상호작용이 높은 빈도를 나타냈다. Perugi(2001)는 5개의 상황으로 나누어 대인관계, 발표, 낯선 사람이나 권위 있는 사람과의 만남, 사람들 앞에서 먹거나 마시는 것, 수행 불안으로 나누어 분류 방법의 유용성을 확인했다. Stein 과 Deutsch(2003)도 발표 상황과 상호작용 상황에 대한 불안이 뚜렷하게 구분되는 영역으로, 사회 불안 평가와 치료

에 있어 두 가지 영역에 대한 개별적 평가가 이루어져야 한다고 주장했다. 이렇듯 대부분의 연구가 불안 유발상황을 크게 사회적 상호작용 상황과 수행상황으로 분류하고 있다.

사회적 상호작용불안(Social Interaction anxiety)이란 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 불안을 느끼는 유형을 말한다. 예를 들어, 낯선 사람들과 이야기하거나 여러 명의 친구들과 만나는 상황 혹은 이성과의 대화에서 불안을 경험하는 경우이다. 불안의 내용으로는 자신의 행동을 잘 알지 못하거나 자신의 말이 지루해 보이거나 어리석게 보일까봐 혹은 상대방의 말에 대한 반응으로 무엇을 해야 할지 모르거나 무시되는 것에 대한 두려움이 있다. 사회적 상호작용에서 개인은 상대방의 반응에 수반하여 자신의 행동이나 계획을 끊임없이 수정해 나가야 하기에, 타인의 행동에 주의를 기울이고 여기에 맞추어 행동을 조정, 수정해 나가야 한다.

이러한 사회적 상호작용불안은 <표1>에서와 같이 주로 공적 자의식, 심혈계통에 의한 불안민감성, 우울과의 관련성, 내향적 성향, 불안에 대한 높은 자기인식 수준, 과잉불안염려와 같은 비합리적 신념, 부정적 자기표상 및 타인표상을 지닌다는 특징을 가지고 있다.

반면 수행불안(Performance anxiety)은 타인이 자신을 관찰하거나 관찰하고 있다고 상상하는 상황에서 불안을 느끼는 유형으로, 대표적인 상황에는 발표하는 상황이나 다른 사람 앞에서 마시거나 먹는 상황, 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어가는 상황을 들 수 있다. 상호작용 불안과 달리 타인의 피드백이 거의 없으므로 타인의 행동에 최소한의 영향을 받으면서 자신의 계획에 따라 행동한다(Kessler et al. 1998; Leary, 1983; Liebowitz, 1987; Turner et al. 1992).

수행불안은 사회적 상호작용 불안과 달리 주로 공적 자의식과 사

적 자의식, 호흡계통에 의한 불안민감성, 불안증상에 대한 의식, 특성 불안, 파국화와 완벽주의와 같은 비합리적 신념, 부정적인 자기 표상에 영향을 받는 것으로 알려져 있다.

수행불안과 사회적 상호작용 불안은 이론적으로 관련 있는 변수로, 수행불안을 측정하는 사회 공포증 척도(SPS)와 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)간에 상관이 존재한다고 한다(Mattick, Clark, 1998). 왜냐하면 사회 불안을 경험하는 사람들은 일반적인 사회적 걱정과 불안을 함께 경험하기 때문이다. 이는 Brian(1981) 과 Nicols(1974), Tunrner(1986) 의 연구에서도 드러난다. 하지만 이런 상관에도 불구하고 사회공포증 척도(SPS)에서 낮은 점수를 보이는 사람이 사회적 상호작용 척도(SIAS)에서 높은 점수를 보이는 경우가 있다. 이는 박선영(2003)과 김향숙(2003)의 연구에서도 드러난다. 사회 불안을 경험하는 사람은 한 유형의 사회적 상황에서는 편안하나, 다른 유형의 사회적 상황에서는 그렇지 못할 수 있다. 예를 들어 어떤 사람은 데이트 같은 부수적 교류에서는 편안함을 느끼나, 대중 앞에 서면 무대공포를 느낄 수 있다. 이와 반대로, 구조화된 계획된 만남에서는 편안하나, 이성과의 교제 상황에서는 불안을 느끼는 사람도 있다(김남재, 1995).

따라서 사회 불안은 주요 유발 상황에 따라 구분할 수 있고, 서로 다른 심리적 기제를 보이고 있음이 밝혀졌으며, 이에 따라 효과적인 치료 전략을 구성하는 것이 필요하다(유은승, 2003).

<표1> 유발상황에 따른 사회불안의 특성

| 상호작용 불안 | 수행불안 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 공적 자의식 - 불안민감성 (심혈계통) - 우울과의 관련성 - 내향적 성향 - 불안에 대한 높은 자기인식 수준 - 비합리적 신념 : 과잉불안염려 - 부정적인 자기표상, 타인표상 | <ul style="list-style-type: none"> - 공적, 사적 자의식 - 불안민감성 (호흡계통) - 불안 증상을 의식 - 특성불안 - 비합리적 신념 :과국화, 완벽주의 - 부정적인 자기표상 |

2. 사회적 상호작용불안

1) 사회적 상호작용불안의 특징

위에서 살펴본 바와 같이 최근 연구들은 사회불안의 인지적 변인이 상황에 따라 달라진다고 보고하고 있다. 비록, 사회불안이 다른 사람에 의해 평가받는 것에 대한 두려움이라는 공통된 특징을 가지고 있지만, 수행상황과 상호작용 상황에 대해서는 각기 다른 인지적, 성격적 특성을 가진다고 보고된다(박선영, 2002).

인위적 변인 중 자동적 사고와 사회적 상황에 따른 불안의 상관관계를 연구한 Heimberg(1992)와 Ries(1998)는 사회적 상호작용불안과의 관계를 설명하고 있다. 위 두 사람의 연구결과에서는 사회적 상호작용 불안이 부정적 사고와 정적 상관관계를 가지며 긍정적 사고와 부적 상관관계를 보이는 것으로 보고하였다. Beazly(2001) 등도 사회

적 상호작용불안과 자동적 사고의 연구에서 상황 변인의 중요성을 언급하고 있다. Beazly는 상황을 수행에 해당되는 연설 상황과 사회적 상호작용에 해당되는 동성과의 상호작용 상황, 이성과의 상호작용 상황이라는 모의 상황을 선정하고 일반화된 하위유형과 제한된 상황에서 불안을 보이는 비일반화된 하위유형을 대상으로 상황에 따라 자동적 사고의 내용이 어떻게 달라지는가를 살펴보았다. 긍정적인 자동적 사고의 경우에는 두 가지 상호작용 상황에서 비일반화된 하위유형이 일반화된 하위유형보다 더 많은 긍정적인 사고를 보였으나 발표상황에서는 두 집단 모두 긍정적인 사고가 적어 집단 간 차이가 없었다. 즉, 부정적인 자동적 사고의 경우에는 두 가지 상호작용 상황에서 일반적인 하위유형이 비일반화된 하위유형보다 더 많은 부정적인 사고를 보고했으나 발표상황에서는 두 집단 모두 부정적인 사고를 많이 보고하여 집단간 차이가 없었다.

비합리적 신념과 사회불안 내 상황적 특성에 대한 연구에서도 상황에 따라 차이를 갖는 것으로 밝혀졌다. Goldberg와 Sobocinsk(1973)의 연구에서 수행상황과 사회적 상호작용 상황에서 차이를 설명하고 있으며, 박선영(2003)은 사회불안 유발 상황과 비합리적 신념과의 비교 연구를 통해 상호작용 불안에서 과잉불안 염려가 유의한 상관을 보이고, 수행불안에서는 과묵화와 개인의 완벽성이 중요한 상관을 보인다고 보고한다. 사회적 상호작용 불안은 위협적인 사건에 대해 지나치게 염려하고, 지속적으로 유의해야 한다는 비합리적 신념에 의해 유발되는 반면 수행불안은 과묵화와 함께 개인적 완벽성, 남에게 인정받고 싶어하는 비합리적 신념에 의해서 유발되는 것으로 보여진다.

사회적 상호작용 불안과 수행불안은 성격적 측면에서도 차이점을

보이는데, 사회적 상호작용 불안을 경험하는 사람들은 내향적인 성격 때문에 불안을 유발한다고 보고되고 있다(박선영, 2003, 윤성민, 신희천, 2001). 반면 수행상황에서 불안을 경험하는 사람들은 자신의 생리적 변화, 생각, 느낌과 같은 내적인 측면에 주의를 두어, 불안 증상이 사회적 상황에 직면해서 노출될까봐 두려워하고, 불안 증상을 의식하기 때문에 불안이 유발된다고 보고하고 있다(박선영, 2003, 김향숙, 2001).

윤성민, 신희천(2007)의 연구에서는 내현적 자기애가 사회적 상호작용불안에 미치는 영향에 대해 분석하였는데, 내현적 자기애의 하위요인인 평가예민성과 자기몰입이 사회적 상호작용불안과 정적인 상관을 보이나, 수용과는 부적의 상관을 보이는 것으로 보고하고 있다. 이는 사회적 상호작용불안에 있어서 내향적 성향이 상관관계가 있음을 보여주는 것이다. 이와 유사하게 사회적 상호작용불안은 수행상황에 비해 우울과의 관련성이 높은 것으로 나타난다(Norton et al, 2000). 우울은 내향적인 성격에 의한 것으로 보인다.

자기 표상에서 부정적 인식은 사회적 상호작용불안과 수행불안이 공통적으로 보이는 특징이지만, 자기표상의 특성에서는 차이점을 보인다. 사회적 상호작용불안을 보이는 사람들은 자신의 신체적인 면에서 부정적으로 보고 있으며 이것이 불안을 유발하는 하나의 원인으로 볼 수 있다. 타인표상과 관련하여서는 애착유형과 사회불안의 사회적 성격에 따라 사회적 상호작용불안이 부정적 자기표상뿐만 아니라 타인에 대한 표상도 부정적임을 보여주고 있다. 즉, 타인들과 가까워지거나 의존하는 것은 어려워하고 자신의 자존심에 상처받지 않기 위해 타인의 중요성을 축소하는 경향이 있는 것으로 설명할 수 있다(신혜린, 이기학, 2008).

2) 사회적 상호작용불안과 자기개념

위에서 살펴본 바와 같이 사회적 상호작용불안은 수행불안에 비해 우울, 사회적 회피성향과 상대적으로 높은 관련성을 보이며 자기상뿐만 아니라 타인상에서도 부정적인 특성을 가지고 있다. 따라서 사회적 상호작용불안은 개인이 가지고 있는 자기개념과 중요한 연관성을 갖는다고 볼 수 있다.

여기서 자기개념은 자기 자신에 대한 개인의 주관적인 지각, 인식 및 평가를 반영하는 인지적 개념(권석만, 1996), 인간이 자신에 대해 가지고 있는 태도로, 인지적 요소와 평가적 요소로 나뉘어 자기 자신을 이해하는 수준(전병재, 1979)으로 정의될 수 있다(김민동, 2003 재인용). Rogers(1951)는 자기개념을 현실적 자기(real self)와 이상적 자기(ideal self)로 나누어 보았고, 자기(self)는 신체적 자기와 환경을 구분하면서 환경과의 상호작용에 의해 발전한다고 보고 있다. 즉, 자기개념은 자신에 대한 개념과 환경에 대한 개념을 포함하는 종합적인 견해와 태도라고 볼 수 있다. 김정규(2003)는 자기개념에 대해 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 종합적인 견해와 태도로서, 자신이 누구고, 어떤 사람이며, 얼마나 가치 있는지, 그리고 타인으로부터 얼마나 인정받는다고 느끼는지에 대한 자신의 감정과 생각이라고 정의하고 있다.

또한 자신이 타인에 의해 어떻게 비칠까라는 상상 속에서 형성되는 자기를 사회적 자기(social self)라 하며, 자기개념은 사회적 자기(social self)에 의해 영향을 받는다고 밝혀져 있다(Rogers, 1951; 김정규, 2003 재인용). 특히 Leary와 Kowalski(1990)은 자신이 다른 사람들에게 보여주고 싶은 인상과 다른 사람이 실제로 제시한 인상이 불일치한다고 지각하면, 자기상을 관리하게 된다고 한다. 즉, 현재의

사회상과 원하는 사회상의 불일치가 일어나는 경우 자신의 인상관리를 하는 것이다.

위와 같이 자기개념은 실제 타인들의 평가와는 상당한 불일치가 있을 수 있다. 예를 들어, 유능하고 사람들로 부터 신뢰를 받는 사람이라 하더라도 개인적으로는 자기개념을 부정적으로 형성할 수 있고, 타인들로부터 신뢰를 받는 편이 아니고 덜 유능하지만 개인은 자기개념을 긍정적으로 볼 수 있다. 후자의 경우, 내면적으로 긍정적인 자아가치관을 형성하고 있으며, 정서가 안정되고, 상대적으로 편한 대인관계를 유지하고 있다고 본다(김정규, 2003). 이러한 불일치의 차이가 커질수록, 대인불안을 경험하게 된다. 대인불안을 경험하는 사람들은 자기가 지각하는 자기상과 타인에게 보이는 자기상도 긍정적이지 않으며, 현실적 자기와 이상적 자기간의 불일치가 큰 것으로 나타나는 것으로 밝혀졌다(김남재, 2000).

김정규(2003)는 자기개념을 자기 존중감, 정서 안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력, 대인신뢰감의 하위 영역으로 나누어 설명한다. 자기개념이 높은 사람은 5가지 하위 영역에서 만족스러운 수준을 나타내지만, 자기개념이 낮은 사람은 자기 존중성도 낮고, 정서도 불안정하며, 서투른 대인관계와, 문제를 회피해버리는 경향을 보인다.

사회 불안을 경험하는 사람들은 낮은 자아존중감을 보여준다(Boubard et al, 1999; Ginsburg, La-Graca, & Silverman, 1988; Kocovski, & Endler, 2000; Izgic et al, 2004). 자아 존중감은 개인의 가치감, 혹은 중요성에 대한 감각으로서(Blascovich & Tomak, 1991) 자기에 대한 호-불-호의 태도라 할 수 있다(Rosenberg, 1965). 자아 존중감과 불안과의 관련성에 대해 TMT 이론(Terror Management Theory)에서는 높은 자아 존중감은 불안 혹은 불안과 관계된 모든

상황에서 완충장치의 역할을 한다고 제안하고 있다(Pyszczynski et al, 2004).

3. 불안에 대한 게슈탈트 치료이론

1) 게슈탈트 치료이론

게슈탈트 치료는 1940년대 로라 퍼얼스와 프리츠 퍼얼스가 창안한 실존적 치료 이론으로(Yontef, 2008) 1951년 퍼얼스가 ‘게슈탈트 치료’라는 책을 처음 창간한 이후 많은 발전을 이루어왔다(유계식, 2001). 게슈탈트 심리학과 골드슈타인의 유기체 이론, 레윈의 장이론과 빌헬름 라이히의 신체이론의 토대 위에 마련한 게슈탈트 치료 이론은 그 외에도 실존철학과 예술철학, 동양의 도가와 선사상의 영향을 받아왔다. 이렇듯 게슈탈트 치료는 개방적인 태도로 많은 치료 이론과 사상의 영향을 다양한 이론들을 독자적인 관점에서 통합하여 새로운 정체성을 형성하여 발전에 나갔음을 알 수 있다(김정규, 1997).

이러한 게슈탈트 치료란 알아차림의 현상학적 방법을 치료자와 내담자 간에 대화를 통해 소통해나가는 것이다. 게슈탈트 치료의 핵심 원리에 대해 Perls는 ‘절대적으로 지금-여기에서 작업하기’와 ‘알아차림의 현상에 온전히 관심 갖기’라 하였다(Yontef, 2008). 게슈탈트란, ‘개체에 의해 지각된 자신의 행동 동기’를 뜻하는데(김정규, 1997), 개체는 게슈탈트를 형성하여 욕구나 감정을 유의미한 행동으로 만들어 실행하고 완성한다고 한다. 게슈탈트 형성에는 언제나 알아차림이 동반되는데(Perls, 1951) 게슈탈트 형성이 막히거나 경직되면, 불완전한 게슈탈트를 형성하여 새로운 게슈탈트 형성에 방해를 받게 된다고

하고(Yontef, 2008), 개체는 알아차림을 통해 게슈탈트를 형성하여 개체와 환경이 접촉하고(Yontef, 2008), 마침내 게슈탈트의 변화를 이끌어 낼 수 있다고 한다. Perls는 게슈탈트 치료에 대해 완성된 결과물이 아닌, 자신의 문제를 해결하기 위해 자기에게 필요한 알아차림을 배우게 되는 것이라 하였다(Perls, 1951). 즉, 게슈탈트 치료는 지금-여기에서 치료자와 상담자 간의 대화라는 과정을 통해 당면 문제를 해결하는 것이 아니라, 자신의 소외시키는 부분을 스스로 알아차릴 수 있도록 도와주어 변화의 성숙을 일으키는 것이라 할 수 있을 것이다.

2) 게슈탈트 치료이론의 주요 개념

(1) 미해결과제

개체는 지금 떠오른 욕구나 감정을 해소하기 위해 게슈탈트를 형성하여 해소해야 하지만, 어떤 이유로 게슈탈트를 형성하는데 실패했거나, 게슈탈트 해소에 방해받으면 그 게슈탈트는 사라지지 않고 계속 남아 있게 되는데 이를 미해결과제라 한다. 개체는 게슈탈트를 완결 지으려는 경향이 강하기 때문에 미해결과제가 남아 있으면 이는 계속 개체에게 전경으로 떠오르려 한다. 미해결과제는 개체가 생활하는데 방해를 하고, 점점 개체의 심리적·신체적 장애를 일으키게 된다(Perls 1969a, 1976; 김정규, 1997).

이러한 미해결과제를 해결하기 위해서, 지금-여기에서 알아차리는 것이 중요한데 이때 개체는 이를 회피하지 않고 단지 알아차리기만 하면 된다고 한다(Perls, 1976; 김정규, 1997).

(2)알아차림과 접촉

알아차림이란 개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 중요한 내적, 외적 사건들을 지각하고 체험하는 것이다. 즉, 알아차림은 현 순간에 자신에게 필요하고 중요한 욕구나 감정, 감각, 생각, 행동, 환경 그리고 처한 상황 등을 지각하는 것이다. 알아차림은 게슈탈트 치료에서 중요하다. Perls는 알아차림 그 자체가 치료적이라고 하였으며(김정규, 1997), Yontef 역시 게슈탈트 치료의 주요 치료도구로서 알아차림과 대화를 가리키고 있다(Yontef, 2008). 원래 알아차림이란 인간 고유의 능력으로 누구나 가지고 있는 생존도구이다. 하지만 개체가 알아차림을 차단하여 게슈탈트 형성을 못하게 되면 미해결 과제가 발생하고, 미해결 과제는 끊임없이 완결을 요구하며 강박적으로 나타나게 되는 것이다. 게슈탈트 치료이론에서는 모든 정신병리 현상을 알아차림의 결여로 의한 것으로 보고 있으며, 알아차림의 회복을 통해 치료가 이루어진다고 보고 있다. 알아차림의 치료적 방법으로는 두 가지를 들 수 있다. 하나는 미해결 과제를 알아차림으로써 과제를 해소하는 것이고, 또 하나는 현 상황에서 새롭게 나타나는 욕구와 감정을 알아차려서 게슈탈트를 형성하는 것이다. 이 두 가지는 서로 보완적인 관계에 있으므로, 어느 쪽을 먼저 하더라도 같은 치료적 효과를 볼 수 있다.

알아차림이 게슈탈트 형성과 관련이 있다면, 접촉은 게슈탈트 해소와 관계한다. 접촉이란, 전경으로 떠오른 게슈탈트의 해소를 위해 환경과 상호작용하는 행위를 말한다. 다시 말해서, 접촉은 에너지를 동원하여 실제로 환경과 만나는 행동을 뜻한다. 이 때 사용하는 에너지가 흥분(excitement)이라 불리며, 이 에너지를 통해 개체의 게슈탈트가 자신이 처한 환경과 상황을 판단하여 행동으로 옮겨져 해소되는

것이다. 개체는 접촉을 통해 자신의 욕구나 감정을 해소하면서 새로운 것을 받아들여 성장, 변화하는데, 접촉경계혼란으로 말미암아, 자신의 흥분에너지를 행동화하지 못하여 접촉이 단절되고 심리적 장애가 발생하게 된다(김정규, 1997).

(3)접촉경계혼란

접촉경계혼란이란, 게슈탈트 형성과 해소 과정을 방해하는 정신병리현상이다(김정규, 1997). 건강한 개체는 개체와 환경과의 접촉경계에 환경과 교류하면서 이로운 것은 받아들이고, 해로운 것은 받아들이지 않음으로 자신을 보호한다고 한다. 개체는 자신에게 필요한 것을 환경으로부터 받아들일 때, 공격성을 사용하여 자신이 흡수할 수 있는 형태로 받아들여 나가는 것이다(김정규, 1997). 그런데 개체와 환경 간, 혹은 자신과 타인 간의 경계가 불분명해지거나 없어졌을 때 혹은 투과적이지 못하며 자신과 환경 혹은 타인을 구분하지 못하여 개체 자신의 알아차림과 접촉에 방해를 받게 된다. 따라서 개체는 자신의 정체성을 확립하지 못한다(김정규, 1997). 접촉경계혼란의 원인으로서 Perls는 내사, 투사, 융합, 반전, 자의식을 들고 있다. Polster 자의식대신 편향을 들어 접촉경계혼란을 설명하고 있다(김정규, 1997).

3) 불안에 대한 게슈탈트 치료이론

Perls는 불안에 대해 흥분에너지(excitement)와 지지(support) 간의 간격이라고 하였다. 흥분에너지가 행동화되기 위해서 필요한 것이 지지인데, 지지가 충분하지 못해 흥분에너지가 행동으로 바뀌지 못하면, 그 에너지가 불안으로 전환된다는 것이다 (Perls et al, 1951,

P127-129; Perls. 1969 p3, 김정규, 2003). 이런 불안은 유기체의 에너지가 지지받지 못하고 억압되었을 때 경험하는 것이며, 인지적인 것에 의하거나 지지적이지 못한 호흡에 의해 일어날 수 있다고 보았다 (Yontef, 1977).

지지에는 환경적 지지와 자기 지지가 있다. 가족, 친구, 사회, 직장 동료 등에 의한 것은 환경적 지지이고, 개인의 신체적 조건, 정보, 호흡 등은 자기 지지라 한다. 만약, 개체가 현재 상태 대신 부정적이고 파국적으로 상상한 미래 상태와 동일시한다면, 자기지지를 상실하여 행동 에너지가 행동으로 전환되지 못해 불안을 초래하게 된다(Perls et al. 1951; Yontef, 1995, 김정규, 2003). 즉, 불안이란, 현재와 미래 사이의 간격이며, 개체가 현재 대신 미래에 머물러 있으며 부정적인 결과를 생각하는 것이라 하겠다(Perls, 1973).

게슈탈트 치료에서 미래를 파국적으로 예상하여 동일시하는 현상은 미해결 과제 (Unfinished business) 및 접촉경계 혼란 (Contact boundary distribution)과 관련된다. 미해결과제는 끊임없이 완결을 요구하여 개체에게 현 행동에 주의 집중하지 못하게 하거나, 새로운 상황을 지각한 때도 미해결과제와 연관시켜 지각하게 함으로써 상황을 왜곡 지각하게 한다(김정규, 1995; Perls et al. 1951; Perls, 1970; Polster & Polster).

접촉경계 혼란은, 게슈탈트를 형성하거나 해소하는 과정이 차단되는 것이다. 개체는 이 과정이 차단되어 정서와 욕구를 해소하지 못한 채, 상황에 적응하지 못하고 무의식적으로 과거의 행동패턴을 적용시켜 미해결과제를 축적시키게 된다(김정규 1995; Perls et al 1951; Polster & Polster 1973; Yontef 1995). 이는 최종기(2006)가 접촉경계 혼란이 대인관계에서 문제와 상관관계가 있음을 보고하는 것

에서도 알 수 있다.

그러므로 접촉경계 혼란과 미해결과제를 치유해야 불안이 감소한다. 미해결과제에 대한 치료는 내담자의 정서적 상처나 충격을 치료자의 지지와 공감적 만남을 통해 다루어주는 것이 필요하다. 미해결과제가 비록 과거에 일어난 일이지만, 이를 지금-여기에서 현재적 사건으로 다루어주는 것도 함께 필요하다. 이 때 중요한 것이 알아차림(Awareness)인데, 개체에게 지금 여기에서 전경으로 떠오른 미해결과제를 회피하지 않고 그대로 경험하게 하는 것이다. 즉, 불안, 공포, 수치심, 기쁨, 분노, 즐거움 등 어느 감정이든 차단하지 않고 그대로 받아들임으로써, 이를 회피하지 않고 그대로 수용하게 하는 것이다(김정규, 1995; Levisky & Perls 1970; Perls et al. 1951, 1975; Polster & Polster 1973; Yonsef). 치료자는 환자가 미해결과제를 직면하도록 지지를 통해 도와주는 것이 필요하다.

접촉경계 혼란의 치료도 알아차림을 통해 이루어진다. 그 동안 무의식적으로 반복해 왔던 행동에 대해 알아차리면, 그 행동을 멈추거나 다른 대안적 행동을 선택할 수 있게 된다.

계슈탈트 치료에서는 불안을 직접 다루는 방법 외에 이와 관련된 성격 특성들을 다루기도 한다. 개체로 하여금 현재에 집중해서 머무르게 하고, 호흡 훈련, 명상, 이완훈련, 신체 자각 훈련들을 통해 불안을 인지적으로 다룬다. 이는 계슈탈트 치료에서 개체가 현재를 잘 알아차리고 충분히 호흡할 때 불안이 유의미하게 감소된다는 이론에 의한 것이다. 불안과 관련된 성격 특성을 다루기 위해서는 깊은 알아차림이 필요한데, 이는 주로 아동기 때 내사에서 비롯된 자기 저항의 역동을 이해하는 것에서 출발한다(Yontef 1977, 김정규, 2003).

계슈탈트 치료는 내용보다 과정(process)중심적인 치료이다. 지금

행해지고, 생각되고, 느껴지고 있는 것이지, 있었던 것, 있을지도 모르는 것, 있을 수 있는 것, 그래야만 하는 것 등이 아니다 (Yontef, 2008). 불안을 치료하기 위해서도 불안의 내용을 다루기보다는 지금 여기서 불안이 드러나는 방식을 다루는 것이 중요하다.

III. 상호작용 불안 집단치료 프로그램 개발

1. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 제작 배경

상담 및 심리 치료 현장에서 언어적 의사소통에 어려움을 겪는 성인이나 아동 청소년 내담자를 위해 주로 놀이 및 예술 치료가 효과적으로 사용된다. 이러한 놀이 치료 및 예술 치료 도구들은 주로 외국의 것을 번안해서 사용하는 경우가 많은데, 이것은 문화적으로 이질적이거나, 체계적인 이론적 배경 없이 사용되는 경우가 빈번하다. 이에 한국의 문화적 배경에 적합하고, 게슈탈트 치료 이론을 바탕으로 구조화된 놀이 및 예술치료를 개발하게 되었다.

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 기존의 게슈탈트 놀이 및 예술 치료 도구들을 변형 수정한 것으로, 마음자세카드, 그림상황카드, 감정단어카드, 그림가족인형, 그림 보드게임으로 구성되어 있다.

게슈탈트에서는 인간이 타인을 포함한 환경과의 관계성 또는 연결성(connectedness) 속에서만 온전히 성장하고, 자기를 실현할 수 있는 유기체적 존재라고 보았다. 이러한 관점을 통해 모든 개인의 심리적, 정신적 문제는 ‘관계적’ 문제라 보고 있으며, 여기서 관계성이란 대인관계 능력보다 보다 폭넓은 의미라 할 수 있다.

게슈탈트 치료 이론의 ‘현상학’(phenomenology), ‘대화적 관계’(dialogical relationship), ‘장이론적 관점’과 ‘실험적 방법론’이 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 밑바탕이라 할 수 있다. 또한 게슈탈트 이론에서 인간을 환경과의 유기체적 존재라고 이해하는 관점이 게슈

탈트 관계성 향상 프로그램의 관계성 개념으로 이어진다고 볼 수 있다. 유기체적 존재란, 인간은 타인을 포함한 환경과의 관계성 또는 연결성 (connectedness) 속에서만 온전히 성장하고, 자기를 실현할 수 있는 존재라고 보는 것이다. 게슈탈트 치료 이론에서는 모든 개인의 심리적, 정신적 문제는 ‘관계적’ 문제라 보고 있으며, 여기서 관계성이란 대인관계 능력보다 보다 폭넓은 의미를 뜻한다. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에서의 관계성은 개인이 자신의 신체와, 정서, 욕구, 생각, 지각 및 상상을 억압하지 않고 잘 알아차리며, 그것들은 타인과의 ‘대화적 관계성 (dialogical relationship)’ 속에서 적절히 표현하고, 타인을 있는 그대로 알아차릴 수 있도록 하여 나아가 환경과도 효율적인 접촉을 할 수 있게 한다(김정규, 2010).

2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 구조

게슈탈트 관계성 향상 프로그램은 알아차림 연습, 각종 놀이 및 예술 매체를 활용하는 작업, 그리고 그림도구를 활용하는 작업 순으로 구성되어 있다. 집단의 도입 부분에서 알아차림 연습을 하고, 집단의 주요 활동으로 놀이 및 예술 매체를 활용하거나 그림GRIP 도구를 활용하고 나서 마무리 작업을 통해 집단을 마무리 한다(김정규, 2010).

본 연구에서는 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 기본 구조를 활용하여 대학생을 대상으로 사회적 상호작용 불안에 적합한 프로그램을 통해 그 효과를 검증해보고자 한다.

1) 알아차림 연습

알아차림 연습은 6단계로 나뉘어져 있다. 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등의 현상을 알아차리고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성을 알아차린다. 3단계에서는 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을 연습하고, 4단계에서는 대화 속에서 알아차림과 교류를 연습한다. 5단계에서는 대화 과정 속에서의 공감적 교류를, 마지막으로 6단계에서는 대화 과정을 통한 미해결 과제의 해결을 연습한다.

2) 각종 놀이 및 예술 매체를 활용하는 집단 활동

놀이 및 예술 매체를 사용하는 것은 내담자로 하여금 자기 개방, 자기 탐색, 집단 상호작용 및 상호 피드백 등을 용이하도록 도와준다. 이 과정에서 집단원들은 자신의 존재에 대한 탐색과 이해를 하고, 집단 안에서 상호작용을 통해 관계성과 연결성을 회복하게 된다.

3) 그림카드(마음자세카드, 상황카드, 감정목록)를 활용하는 집단 활동

그림(GRIP) 도구에는 마음자세카드, 그림 상황카드, 감정단어카드 및 감정 단어장, 그림 가족인형, 그림 보드 게임 등이 있다. 마음 자세 카드는 내담자로 하여금 긍정적 가치관 및 내사와 관련된 직업, 혹은 상호작용과 문제해결 향상 작업을 도와준다. 그림 상황카드는 62개의 상황을 묘사한 그림카드로 미해결과제와 전형적 행동의 패턴을 알아차리게 하고, 감정 단어카드 및 감정 단어장은 감정단어들이 적힌 카드로 정서 알아차림을 용이하게 한다. 그림 가족 인형은 아버지, 어머니, 형제, 남매의 6가지 봉제인형으로 이루어져 있으며, 내담

자의 행동진단, 상담주제 탐색, 정서접촉 작업, 미해결과제 작업, 자기존중감 향상, 그리고 자기개방과 상호작용 촉진을 용이하게 한다. 마지막으로 그림 보드게임은 그림보드와 동물인형 캐릭터를 사용하여 내담자의 자기 개방 및 집단 상호작용을 유도하는 놀이기구이다. 이 도구는 집단원들을 즐거운 분위기 속에서 자연스럽게 자기 개방과 상호작용 및 상호 지지를 가능하게 한다.

3. 프로그램의 단계별 구성

1) 초기단계(1~3회기)

집단 초기 집단원들은 자신의 목적을 어떻게 성취해야 할지와 집단 내의 사회적 관계에 직면하게 된다. 초기 집단원은 개인의 치료 목표와 집단 활동간의 연관성에 혼란을 느끼고, 집단 내 인정과 수용 여부를 찾는다. 만약, 수용과 인정이 일어날 것 같지 않으면, 집단원은 자기 개방에 대해 방어하고, 집단을 평가절하하게 된다. 그러므로 초기 집단에서는 응집력을 키우기 위한 기반을 일부 제공하며 집단원간에 신뢰감을 쌓고, 안정감을 느끼도록 유도할 필요가 있다. 치료자는 집단의 신뢰감을 쌓기 위해 초기 집단원들의 동기와 욕구 수준을 파악하여 집단 참여 방향과 목표를 설정해야 한다(Yalom, 1987).

1회기는 집단원들의 동기와 욕구 수준을 파악하여 프로그램의 방향과 목표를 소개하고, 불안에 대한 설명을 하는 것으로 시작하였다. 집단원들의 특성상 상호작용 상황에서 불안을 경험하기에, 이를 유발하는 투사를 확인하여 자신의 첫인상에 대한 지각과 실제 집단원들이 바라보는 지각의 차이를 확인하였고, 이는 집단원들의 공감대 형성에 도움을 주었다.

2, 3회기는 응집력 형성에 중점을 두었다. 2회기는 어린 시절 집을 그려봄으로써 자연스러운 자기 개방을 일어나게 하여 집단원간에 친밀함을 조성하였다. 3회기에서는 지금 여기에서 일어나는 내면의 상태를 확인하고자 알아차림 연습을 시작하였다. 개개인의 내면과 보다 잘 접촉하기 위해 알아차림과 더불어 찰흙작업을 준비하였다. 찰흙으로 내가 느끼는 나의 모습을 형상화 해 보고, 조를 나누어 조원들과 각자 작품에 대해 이야기를 나눴다. 한 후, 각자의 작품을 조원들의 작품과 조화를 이룰 수 있게 재창조해 보았다. 다른 조원 작품과 조화를 이루는 작업은 집단원간 친밀감을 형성하였고, 마음자세카드를 사용하여 서로에게 피드백을 선물하는 상호작용을 유도하였다.

2) 중기단계 (4~7회기)

집단이 중반에 다다르면, 갈등이 표출된다. 집단원들은 자기 개방에 저항적이거나 투사를 일으키고, 혹은 자신의 오래된 패턴에 대해 도전받으면서 방어적, 공격적인 태도를 취하게 된다. 이러한 저항과 갈등을 해결하는 과정에서 집단 응집력이 발달한다. 집단 응집력의 발달은 자기 개방과 상호 신뢰를 증가시킨다(Yalom, 1987). 치료자는 집단 내 갈등이 일어나는 시기에 이런 어려움을 충분히 수용하고 지지하여 집단 내 상호 신뢰를 형성하도록 도와야 한다.

집단 4, 5회기는 투사를 확인하고, 재소유하는 작업을 중점으로 두었다. 그림상황카드는 투사 작업에 유용한 도구이며, 간접물을 통해 자기 개방을 보다 용이하게 할 수 있도록 도와주기 때문에, 이 카드를 이용하여 불편한 상황과 부러운 사람이 있는 카드를 선택해 투사를 확인하고 이를 인형극을 통해 재구성해 보는 작업을 마련하였다. 4, 5회기는 서로의 투사를 확인하고 피드백을 나눠봄으로써 공감대

형성을 이루었고, 미해결 과제의 발견 및 치료에도 도움이 되었다.

집단 6회기는 감정단어카드를 이용하여 투사 작업을 진행하였다. 최근 느낀 감정단어카드를 찾아 현재에 집중하도록 하였고, 이를 역할극으로 구성해보았다.

집단 4, 5, 6회기가 투사를 확인하고 이를 재소유하는 치료 작업에 머물렀다면, 집단 7회기는 이완 작업을 통해 집단원들의 긴장을 풀고 상호작용을 촉진하고자 하였다. 7회기에는 감정단어 빙고 게임과 감정단어 스피드 게임으로 집단원들의 감정 접촉과 자연스러운 친밀함의 확대를 유도하였다. 또한 상호작용에서 느끼는 긴장을 놀이를 통해 자연스럽게 해소하여 불안의 감소를 도왔다.

3) 후기단계 (8~10회기)

집단 후기는 응집력의 발달로 자기 개방이 이루어지고 상호 신뢰감 형성으로 상호작용이 증진되는 시기이다. 집단 후기에 집단원은 목표 달성을 위해 심도 있는 자기 개방과 이제까지 해보지 못한 경험들을 시도해 보거나 실험을 해 볼 수 있다.

8회기에서는 집단 응집력의 발달을 바탕으로 집단 내에서 느껴지는 감정단어카드를 찾아보았다. 이 작업은 집단원들의 심도 있는 자기개방과 더불어 집단 내의 역동을 드러낼 수 있었다. 역동을 다루는 과정에서 집단원간 활발한 상호작용이 이루어져 지금 여기에 존재하는 투사를 집단원간 직접 확인해봄으로써, 집단원간 대면을 통한 투사의 재소유를 경험해 볼 수 있었다. 이와 더불어 7회기에는 알아차림 2단계를 연습하였고, 이 작업은 신체와 생각 혹은 감정의 연결을 통한 깊이 있는 알아차림을 가능하게 하였다.

9회기는 집단원들에게 새로운 실험을 할 수 있는 장을 마련해 보

고자 집단 환상을 준비하였다. 알아차림 2단계를 병행하였고, 마음자 세카드를 이용하여 오늘 새로운 실험을 한 자기에게 발견한 장점을 찾아보고자 하였다.

10회기는 마무리 회기로, 알아차림 연습을 마무리하고, 지지자원을 확보하는데 초점을 두었다. 우선 알아차림 연습 3단계를 진행하여 상호작용 알아차림에 도움을 주고자 하였다. 이후, 10회기동안 서로에게 느낀 점을 적고, 그 종이에 본인이 집단에서 느끼거나 발견한 것을 토대로 제목을 붙여봄으로써 타인지지와 자기지지 자원을 발견하고자 하였다. 마지막으로 집단 작업을 돌아보면서 그 동안 함께 느꼈던 것이나 집단에서 발견한 것들에 대해 이야기를 나누고, 서로에게 격려를 하며 마무리를 지었다.

4. 프로그램 회기별 진행내용

<표2. 프로그램 회기별 진행내용>

| 단 계 | 회 기 | 회기목표 | 활동내용 | | 시 간 |
|-------------|-------------------------------------|--|-------------------------|------------------------|------------------|
| 초 기 | 1 회 기 | 라포 형성 프로그램 소개 지각 확인하기 | 도입 | 프로그램과 불안에 대한 안내 | 10 |
| | | | | 별칭 및 자기소개 | 10 |
| | | | main | 간단한 몸풀기 체조 | 10 |
| | | | | 타인지각, 자기지각 확인하기 | 45 |
| | 마무 리 | 전체 소감나누기 | 30 | | |
| | 2 회 기 | 응집력 형성 자기 개방하기 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 20 |
| | | | | 눈 인사 하기 | 10 |
| | | | main | 어린시절 집그리기 | 60 |
| | 마무 리 | 소감나누기 | 30 | | |
| 3 회 기 | 응집력 향상 알아차림 훈련 내면 탐색하기 | 도입 | 알아차림 1단계 | 20 | |
| | | main | 찰흙작업 | 40 | |
| | | 마무 리 | 소감나누기 | 30 | |
| | | | 마음자세카드: 카드 선물하기 | 20 | |
| 중 기 | 4 회 기 | 투사 확인 투사 재소유 알아차림 훈련 상호작용 증진 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | | 풍선을 이용한 알아차림 1단계 | 20 |
| | | | main | 그림상황카드 : 불편한 상황 인형극 | 60 |
| | | | | 마무 리 | 마음자세카드: 주인공에게 선물 |
| | 소감 나누기 | 20 | | | |
| | 5 회 기 | 투사 확인 투사 재소유 알아차림 훈련 상호작용 증진 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | | 전체 알아차림 1단계 | 20 |
| | | | main | 그림상황카드: 부러운 인물 인형극 | 60 |
| | | | | 마무 리 | 마음자세카드 : 필요한 카드 |
| | 전체 소감 나누기 | 20 | | | |
| | 6 회 기 | 감정 접촉 알아차림 훈련 투사 재소유 상호작용 증진 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | | 전체 알아차림 1단계 | 20 |
| main | | | 감정단어카드: 최근 느낀 감정 역할극 | 60 | |
| | | | 마무 리 | 마음자세카드 : 카드 선물 | 10 |
| 소감나누기 | 20 | | | | |

| | | | | |
|---|--|---------|--------------------------|----|
| 7 회 기 | 상호접촉 향상 알아차림 훈련 감정 접촉 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | 전체 알아차림 1단계 | 20 |
| | | main | 감정단어 빙고 게임 | 20 |
| | | | 감정단어 스피드 퀴즈 | 30 |
| | | 마무 리 | 소감나누기 | 20 |
| 마음자세카드 : 카드 선물 | 10 | | | |
| 8 회 기 | 상호접촉 향상 알아차림 증진 투사 재소유 갈등 해결 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | 알아차림 연습 2단계 | 20 |
| | | main | 감정단어카드 : | 60 |
| | | | 집단에서 느낀 감정 | |
| | | 마무 리 | 소감나누기 | 20 |
| 마음자세카드: 본래 계획은 마음자세카드를 이용하려 했으나, main 작업의 시간 소요로, 직접 피드백으로 대체하였다. | | | | |
| 후 기 9 회 기 | 관계성 향상 새 행동방식실험 알아차림 증진 자기 지지 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | 알아차림 2단계 : 신체, 생각, 감정 | 20 |
| | | main | 집단 환상 | 60 |
| | | 마무 리 | 마음자세카드 : 장점 찾기 | 10 |
| | | | 소감나누기 | 20 |
| 10 회 기 | 집단 마무리 지지자원 형성 관계성 향상 | 도입 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| | | | 알아차림 3단계 | 20 |
| | | main | 롤링페이퍼 작성 | 40 |
| | | | 직접 롤링페이퍼 제목 붙이기 | |
| | | 마무 리 | 전체 마무리 소감 나누기 | 30 |

IV. 연구방법 및 절차

1. 연구 대상

서울 소재 1개 대학과 해당 대학의 인터넷 커뮤니티 2군데, 대인 불안 및 내향성, 소심한 성격 관련 인터넷 카페 5군데, 대학생이 자주 가는 학원과 대학교 주변 아파트 2곳에 “사회적 상호작용 불안 감소를 위한 치료 집단 안내” 모집 광고를 내어 참가자를 모집하였다.

20명의 지원자들을 대상으로 한국판 사회적 상호불안 척도(Social Interaction Scale)를 실시하였다. 지원자 중 취업, 학업의 이유로 포기 의사를 밝힌 5명의 집단은 제외하고, 김향숙(2001)의 논문을 참고하여 사회적 상호작용 불안 척도의 점수가 상위 30%이상인 실험 집단 11명을 선발하였다. 실험 집단으로 선발한 11명 중 2명은 집단 시작 후, 학업을 이유로 중도 포기하였고, 추후검사 시 연락이 닿지 않은 1명은 제외하였다.

통제집단은 대학생 커뮤니티, 대인 불안 및 내향성, 소심한 성격 관련 인터넷 카페 5곳에 광고를 내어 참가자를 모집하였다. 통제집단으로 참여한 이들에게 한국판 사회적 상호불안 척도(Social Interaction Scale)를 실시하여 상위 30%이상인 8명을 모집하였고, 실험집단에 지원한 이들 중 개인사정으로 포기한 1명이 참여하였다. 총 10명 중 설문에 응하지 않은 2명을 제외한 8명이 통제집단으로 선정되었다. 설문에 응한 지원자에게는 연구가 끝난 후에 개인면담과 불안에 대한 자료를 제공하였다.

2. 연구절차

실험집단은 4월 6일부터 5월 6일까지 성신여자 대학교 내 강의실에서 일주일에 2번씩 총 10회에 걸쳐 이루어졌다. 2월 24일부터 4월 3일까지 집단원을 모집하였고, 사전검사는 4월 3일부터 4월 6일까지 이루어졌다. 사후 검사는 프로그램 종결 직후인 5월 6일부터 실시하였고, 추후검사는 프로그램 종료 18일 후인 5월 22일 실시하였다. 통제집단은 실험집단과 동일한 시점에서 사전검사, 사후검사가 실시되었다.

3. 측정도구

1) 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)

총 19문항으로 구성되어 있으며, 문항의 내용은 사회적 상호작용을 요구하는 인지적, 정서적, 행동적 반응을 자기 진술문 형태로 기록한 것이다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)를 사용하고자 한다. 내적 합치도는 .92 이며, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .92이다.

2) 사회공포증 척도(Social Phobia Scale; SPS)

이 척도는 Mattick & Clarke(1989)이 사회공포증의 하위유형을 구분하기 위한 도구로서 개발한 것이다. Turner(1992) 와 Kessler(1998)이 비일반화된 하위 유형을 수행 상황에서만 공포반응

을 보이는 집단으로 분류한 것에 기초한다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 0(전혀 그렇지 않다)부터 4(매우 그러하다)에 이르는 5점 척도로서 평정된다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 사회 공포증 척도를 사용하여 수행 불안을 측정하였다. 사회공포증(SPS)척도의 내적 합치도는 .89~.95 이며 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .91이다.

3) 상태-특성불안 검사 한국형

본 연구에서는 김정택(1978)이 번안한 STAI(State Trait Anxiety Inventory: Spielberger, Gorus & Lushene, 1970)을 사용하여 불안을 측정한다. 상태불안 질문지는 지금-여기에서 느끼는 불안을 측정하고, 특성 불안 질문지는 일상적으로 느끼는 불안을 측정하는 척도이다. STAI는 상태불안과 특성 불안을 측정하는 각각의 20문항으로 구성되어 있으며, 1점(거의 그렇지 않다)부터 4점(언제나 그렇다)의 Likert 방식의 4점 척도로 구성되어 있다. 점수의 범위는 20점에서 80점까지이며, 점수가 높을수록 불안 수준이 높음을 의미한다.

4) 자아가치관 검사

자아가치관 검사는 김정규(2003)가 Deusinger(1986)의 ‘자아가치관 검사(Frankfurter Selbsykonzeptskalen)와 Battle(1992)의 ‘문화공평 자기 존중감 검사(Culture free self esteem)에 근거하여 한국 실정에 맞게 새로이 제작한 척도이다.

자아가치관 검사는 전반부와 후반부로 나뉘어져 있으며, 본 연구에서는 자아가치관 검사 전반부를 사용하고자 한다. 자아가치관 검사 전반부는 총 86문항으로 자기존중감(self-esteem), 정서안정성

(emotional stability), 대인관계능력(interpersonal relationship), 문제해결능력(problem solving), 대인신뢰감(interpersonal trust)의 5가지 하위 요인으로 구성되어 있다.

(1) 자기존중감 척도

이 척도는 자신에 대한 신뢰감, 존중정도를 측정하는 도구로서, 자신의 존재에 대한 가치 인식, 신뢰감, 삶의 만족도등으로 구성되어 있다. 이 척도에서 높은 점수를 받은 사람은 자신을 가치 있게 생각하고 만족스러워하며 매사 자신감을 유지한다. 반면 낮은 점수를 받은 사람은 성과에 상관없이 자신의 존재 가치를 인정하지 못하고 자신을 신뢰하지 못하며 행동의 위축을 나타낸다.

(2) 정서안정성 척도

감정의 기복과 예민성을 측정하는 척도로서, 높은 점수를 받는 사람의 삶은 내적인 동기에 의해 일하며 정서적으로 안정되어 있다고 볼 수 있다. 반면, 낮은 점수를 받은 사람은 정서가 불안정하여 타인이나 주변상황에 의해 쉽게 상처받거나 동요되어 일을 목표한대로 실천하지 못하고 중도에 포기하는 경향성을 보인다.

(3) 대인관계능력 척도

이 척도는 타인과의 원만한 관계를 맺을 능력이 있는지를 측정하는 도구이다. 높은 점수는 사람들 사이에서 자신의 관점을 자연스럽게 표현하며 쉽게 관계를 맺을 수 있음을 의미한다. 반면, 낮은 점수는 위축된 대인관계와 자신의 의사를 표현하지 못함을 나타낸다.

(4) 문제해결 능력 척도

이 척도는 갑자기 닥친 일에 위기 대처능력을 측정하는 척도이다. 높은 점수를 받는 사람들은 자신감을 가지고 합리적인 상황판단과 소신 있게 일을 처리한다고 볼 수 있다. 낮은 점수를 받는 사람은 문제 상황에 직면하면 일을 포기하거나 회피하는 경향성을 보인다.

(5) 대인신뢰감 척도

평소 대인관계 질을 측정하는 도구로서, 높은 점수를 받은 사람은 자신과 가족, 주변 사람들로부터 사랑과 존중을 받는다고 느낀다. 반면 낮은 점수를 받은 사람은 자신이 사랑과 인정을 받고 있지 못하다고 느끼며 타인을 잘 믿지 못하여 대인관계에서 불편한 마음을 느낀다.

4. 실험설계

실험집단과 통제집단에게 사전-사후 검사를 실시 비교하는 사전 사후 검사 통제집단 설계(pretest-posttest control design)의 방법을 사용하였다 실험집단에 한해서 추후 검사를 시행하였다

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| G1 | O1 | X1 | O2 | O3 |
| G2 | O4 | | O5 | |

G₁ : 실험집단

G₂ : 통제집단

O₁, O₄ : 사전검사

X₁ : 실험 처치 (계슈탈트 관계성 향상 프로그램)

O₂, O₅ : 사후검사 실시

O₃ : 추후검사

5. 자료분석

연구에서 수집된 자료는 SPSS 17.0 프로그램을 통해 분석하였다.

1. 독립표본 t-test와 카이검정을 이용하여 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 실시하였다.
2. 실험집단과 통제집단 간 동질성이 확보되어, 프로그램 처치 후 치료 효과를 보기 위해 실험 집단 내 사전, 사후점수에 대해 대응표본 t-test를 실시하였다.
3. 통제 집단의 사전, 사후 검사 점수를 비교하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다.
4. 실험집단의 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 점수를 비교하기 위해 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

V. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

1) 집단 선정에 따른 동질성 검증

실험집단 효과 검증을 위해 통제 집단과 동질한지 분석을 실시하였다. 동질성 분석은 인구통계학적 배경과 사전 검사에 대해 이루어졌다.

인구통계학적 배경으로, 나이와 성별이 제시되었다. 실험집단의 연령은 평균 21.88세로, 성별은 남자 2명과 여자 6명으로 구성되었다. 통제집단의 평균 나이는 22.88세로 실험집단에 비해 조금 높은 연령대를 보였지만, 동질성이 검증되었고, 성별은 여자 4명 남자 4명으로 구성되었다. 결과는 <표 3>에 제시되어 있다.

<표3> 실험-통제집단간 인구통계학적 동질성 검증

| 특성 | 실험집단(n=8) | | 통제집단(n=8) | | x ² or t | ρ |
|----|-----------|---------|-----------|-------|---------------------|------|
| | n(%) | 평균 | n(%) | 평균 | | |
| 나이 | | 21.88 | | 22.88 | -.642 | .531 |
| 성별 | 남 | 2(33.3) | 4(60.0) | | 1.07 | .302 |
| | 여 | 6(66.7) | 4(40.0) | | | |

사전검사 실시 결과, 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)에서 실험집단과 통제집단 간 유의미한 차이를 보이지 않았기에(t=1.961, ρ=.070) 동질성이 입증되었다.

상태-특성불안 척도에서 하위 척도별 동질성 검증을 살펴본 결과, 상태불안(t=.311, ρ=.761) 과 특성 불안(t=1.003, ρ=.333) 모두 실험집단과 통제집단 간에 동질성이 확보되었다.

자아가치관 척도는 각 하위 척도별 동질성과 자아가치관 척도 전체의 동질성 여부를 살펴보았다. 자아가치관의 하위 척도인 자기존중감($t=-1.599, \rho=.132$), 정서안정성($t=-.553, \rho=.589$), 대인관계능력($t=-1.822, \rho=.589$), 문제해결능력($t=-.843, \rho=.413$), 대인신뢰감($t=-1.543, \rho=.145$)에서 모두 통계적으로 유의미한 수준에서 동질성이 확보되었다. 자아가치관 척도($t=-1.966, \rho=.070$)도 실험집단과 통제집단 간 유의미한 수준에서 동질성을 입증하였다.

실험집단의 프로그램 처치 후, 수행불안에도 어떤 변화를 보이는지 알아보기 위해 사회 공포증 척도(SPS)를 추가적으로 살펴보았고, 사회 공포증 척도(SPS($t=-.278, \rho=.785$))에서의 동질성도 입증되었다.

실험 집단과 통제 집단 간 실시한 사전 검사에서 동질성을 확보하였기에 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 효과 검증에 대응표본 t-test 를 사용하고, 효과의 지속성을 알아보기 위해 반복측정 ANOVA를 사용하였다.

<표 4> 실험-통제집단간 사전검사 동질성 검증

| 척도 | 실험집단(n=9) | | 통제집단(n=9) | | t | ρ | |
|-------------------|-----------|-------|-----------|-------|--------|--------|------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| 사회적상호작용불안척도(SIAS) | 50.38 | 9.04 | 41.38 | 9.31 | 1.961 | .070 | |
| 사회공포증척도(SPS) | 35.38 | 8.19 | 36.88 | 12.86 | -.278 | .785 | |
| 상태-특성 불안 | 상태 | 53.63 | 7.65 | 52.38 | 8.42 | .311 | .761 |
| | 특성 | 59.38 | 5.04 | 56.00 | 8.07 | 1.003 | .333 |
| 자 아 가 치 관 | 자기존중감 | 51.50 | 8.75 | 57.13 | 4.73 | -1.599 | .132 |
| | 정서안정성 | 38.38 | 9.98 | 40.75 | 6.92 | -.553 | .589 |
| | 대인관계 | 38.25 | 8.07 | 44.13 | 4.26 | -1.822 | .090 |
| | 문제해결 | 42.88 | 8.66 | 46.13 | 6.62 | -.843 | .413 |
| | 대인신뢰감 | 48.63 | 7.60 | 54.50 | 7.63 | -1.543 | .145 |
| 총 자아가치관 | 219.63 | 25.39 | 242.63 | 21.22 | -1.966 | .070 | |

2. 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증

1) 사회적 상호작용 불안 척도와 사회 공포증 척도

계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 사회적 상호작용 불안에 대해 어떤 효과를 주었는지 알아보기 위해 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 이용하여 사전, 사후 결과를 비교 검증하였다. 대응 표본 t-test를 통해 살펴본 결과, <표5>에서와 같이 실험집단에서 ($t=-3.076, p=.018$) 유의미한 감소를 나타냈다.

반면 통제 집단은($t=-.651, p=.536$) 실험 전과 후의 유의미한 차이를 보이지 않았다.

사회공포증 척도(SPS)에서 실험집단은($t=-2.927, p=.022$) 프로그램 시작 전과 비교하여 통계적으로 5%의 유의한 수준에서 감소를 나타냈으나, 통제 집단은($t=-.996, p=.352$)은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

이 같은 결과를 바탕으로 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시한 후, 실험집단은 통제집단에 비해 사회적 상호작용 불안 감소에 효과가 있을 것이다.” 가설 1은 지지되었다.

<표5> SIAS와 SPS의 효과 검증

| 척도 | | 사전검사 | | 사후검사 | | t | ρ |
|---------------------------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | | M | SD | M | SD | | |
| 사회적상호작용 불안척도 (SIAS) | 실험 | 50.38 | 9.04 | 37.38 | 7.29 | -3.076 | .018* |
| | 통제 | 41.38 | 9.32 | 38.88 | 12.26 | -.651 | .536 |
| 사회공포증척도 (SPS) | 실험 | 35.38 | 8.19 | 24.13 | 12.22 | -2.927 | .022* |
| | 통제 | 36.88 | 12.86 | 30.25 | 17.19 | -.996 | .352 |

* $p < .05$

반복측정 ANOVA를 통해 계슈탈트 관계성 향상 프로그램이 사회적 상호작용 불안의 감소의 효과가 지속성이 있는지 <표6>과 같이 알아보았다. 사회적 상호작용 불안(SIAS)(F=7.006, p=.008)은 감소 효과가 추후까지 유지되고 있는 반면, 사회공포증 척도(SPS)는 (F=4.079, p=.076) 5%의 통계적으로 유의한 수준에서 효과가 추후까지 지속되지 않는 것으로 나타났다.

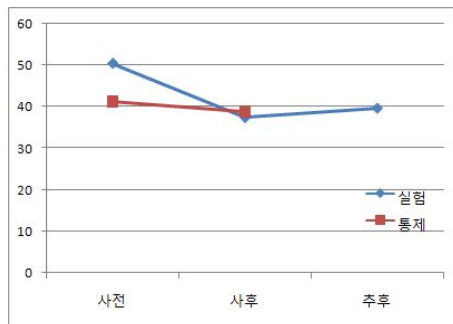
이 같은 결과는 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험집단은 사회적 상호작용 불안 감소 효과가 지속될 것이다.”라는 가설 4를 지지한다.

<표6> 실험집단의 반복측정 ANOVA

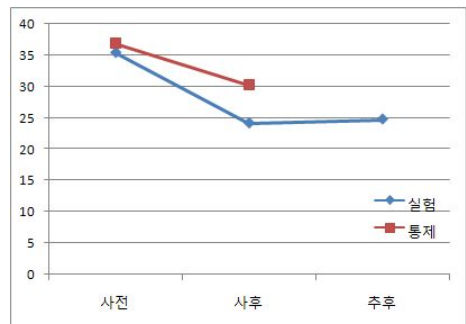
| 종속변인 | 치료집단(n=9) | | | F | ρ |
|-------------|-----------------|------------------|------------------|-------|--------|
| | 사전M (SD) | 사후M (SD) | 추후M (SD) | | |
| 사회적 상호작용 불안 | 50.38 (9.04) | 37.38 (7.29) | 39.63 (7.75) | 7.006 | .008** |
| 사회 공포증 | 35.38 (8.19) | 24.13 (12.22) | 24.75 (14.64) | 4.079 | .076 |

** $\rho < .01$

<그림1>SIAS 점수의 변화



<그림2>SPS 점수의 변화



2) 상태-특성불안 검사

상태-특성 불안의 하위 척도인 상태 불안과 특성불안의 효과를 살펴 보았다. 실험 집단의 상태 불안($t=-3.827, p=.006$)은 프로그램 시작 전과 비교하여 사후 검사에서 유의미한 감소를 보였고, 특성 불안($t=-4.627, p=.002$)도 사전, 사후 결과의 비교 검증을 통해 유의미한 감소 효과가 나타났다.

반면 통제 집단에서는 상태불안($t=.114, p=.912$)과 특성불안($t=-.165, p=.874$)이 5%의 통계적으로 유의미한 수준에서 효과를 나타내지 않았다.

이는 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 시행 후, 실험집단은 통제 집단에 비해 상태-특성 불안의 감소에 효과가 있을 것이다.” 가설 2를 지지한다.

<표7> 상태-특성불안의 효과 검증

| 척도 | 사전검사 | | 사후검사 | | t | ρ | |
|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|--------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| 상태 불안 | 실험 | 53.63 | 7.65 | 40.88 | 7.89 | -3.827 | .006** |
| | 통제 | 52.38 | 8.42 | 52.88 | 13.75 | .114 | .912 |
| 특성 불안 | 실험 | 59.38 | 5.04 | 52.13 | 7.47 | -4.627 | .002** |
| | 통제 | 56.00 | 8.07 | 55.63 | 8.99 | -.165 | .874 |

** $\rho < .01$

반복 측정 ANOVA를 통해 상태-특성 불안의 효과 지속성을 살펴 보면, 상태불안($F=8.816, p=.003$)과 특성불안($F=5.086, p=.022$)은 추후까지 유의미하게 유지하고 있다고 나타났다.

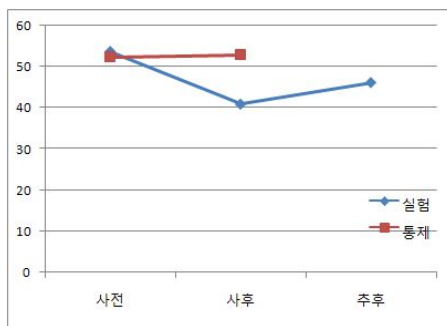
이는 가설 5 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험 집단은 상태-특성 불안 감소에 효과가 지속될 것이다.”를 지지하는 결과이다.

<표8> 실험집단의 반복측정 ANOVA

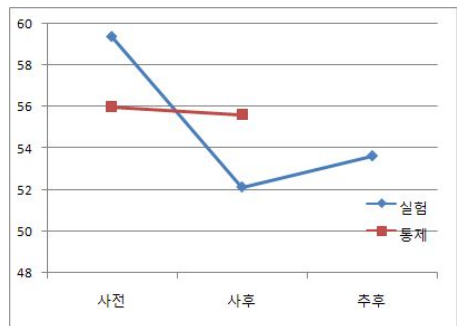
| 종속변인 | 치료집단(n=9) | | | F | ρ |
|---------|-----------------|-----------------|------------------|-------|--------|
| | 사전M (SD) | 사후M (SD) | 추후M (SD) | | |
| STAI 상태 | 53.63 (7.65) | 40.88 (7.89) | 46.13 (8.32) | 8.816 | .003** |
| STAI 특성 | 59.38 (5.04) | 52.13 (7.47) | 53.63 (10.23) | 5.068 | .022* |

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$

<그림3> 상태불안 점수의 변화



<그림4> 특성불안 점수의 변화



3) 자아가치관 척도

자아가치관($t=3.289$, $p=.013$)은 실험집단에서 통계적으로 유의한 변화를 보였다. 하위요인을 살펴보면, 자기존중감($t=3.812$, $p=.007$), 문제해결능력($t=3.765$, $p=.007$), 대인신뢰감($t=3.344$, $p=.012$)에서 유의미한 상승이 나타났으나, 정서안정성($t=.952$, $p=.373$), 대인관계능력($t=1.372$, $p=.212$)은 5%의 유의한 수준에서 통계적으로 유의한 변화를 보이지 않았다.

통제집단은 자아가치관($t=-.139$, $p=.893$)에서 유의미한 효과를 보이지 않았고, 하위척도인 자기존중감($t=-.321$, $p=.757$), 정서안정성($t=.130$, $p=.900$), 대인관계능력($t=-1.266$, $p=.246$), 문제해결능력

($t=.330$, $p=.751$), 대인신뢰감($t=.599$, $p=.568$),에서도 5%의 통계적으로 유의한 수준에서 유의미한 효과를 나타내지 않았다.

이 같은 결과는 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 시행 후, 실험 집단은 통제 집단에 비해 자아가치관 향상에 효과가 있을 것이다.” 라는 가설 3을 지지한다.

<표9> 자아가치관 척도의 효과 검증

| 척도 | | 사전검사 | | 사후검사 | | t | ρ |
|--------|----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | | M | SD | M | SD | | |
| 자기존중감 | 실험 | 51.50 | 8.75 | 59.25 | 10.94 | 3.812 | .007** |
| | 통제 | 57.13 | 4.73 | 56.00 | 11.95 | -.321 | .757 |
| 정서안정성 | 실험 | 38.38 | 9.99 | 41.25 | 10.39 | .952 | .373 |
| | 통제 | 40.75 | 6.92 | 41.13 | 8.63 | .130 | .900 |
| 대인관계능력 | 실험 | 38.25 | 8.07 | 42.13 | 8.66 | 1.372 | .212 |
| | 통제 | 44.13 | 4.26 | 41.26 | 6.41 | -1.266 | .246 |
| 문제해결능력 | 실험 | 42.88 | 8.66 | 47.38 | 8.67 | 3.765 | .007** |
| | 통제 | 46.13 | 6.62 | 47.25 | 9.85 | .330 | .751 |
| 대인신뢰감 | 실험 | 48.63 | 7.60 | 54.50 | 11.39 | 3.344 | .012* |
| | 통제 | 54.50 | 7.63 | 55.50 | 9.37 | .599 | .568 |
| 자아가치관 | 실험 | 219.63 | 25.39 | 244.50 | 39.71 | 3.289 | .013* |
| | 통제 | 242.63 | 21.23 | 241.13 | 39.46 | -.139 | .893 |

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$

자아가치관 척도의 효과의 지속성에 대해 사전, 사후, 추후 결과를 비교 검증해본 결과, 자아가치관($F=8.712$, $p=.003$)은 효과의 지속성에 대해 유의미하게 나타났고, 그 하위요인인 자기존중감($F=10.034$, $p=.002$), 문제해결능력($F=7.946$, $p=.005$), 대인신뢰감($F=8.670$, $p=.004$)에서도 통계적으로 유의한 결과를 보여, 추후까지 효과가 지속되고 있는 것으로 보인다.

이 결과를 바탕으로 가설 6 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 처치를 받은 실험집단은 자아가치관 향상에 효과가 지속될 것이다.” 이

지지된다.

<표10> 실험집단의 반복측정 ANOVA

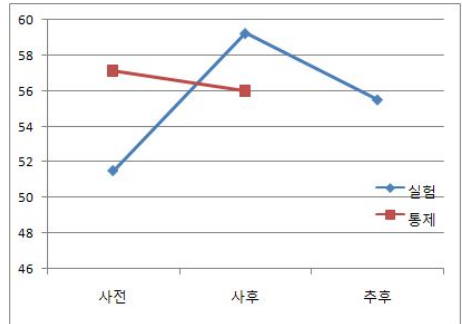
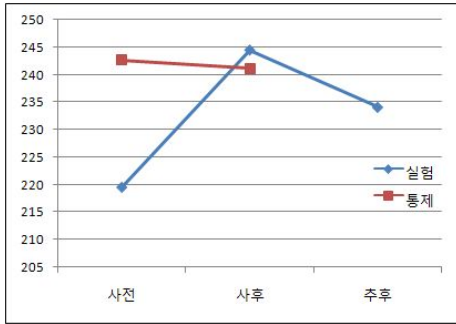
| 종속변인 | 치료집단(n=9) | | | F | ρ |
|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|--------|
| | 사전M (SD) | 사후M (SD) | 추후M (SD) | | |
| 자아가치 | 51.50 (8.75) | 59.25 (10.94) | 55.50 (9.91) | 10.034 | .002** |
| 문제해결능력 | 42.88 (8.66) | 47.38 (8.67) | 45.88 (8.22) | 7.946 | .005** |
| 대인신뢰감 | 48.63 (7.60) | 54.50 (11.39) | 52.50 (7.73) | 8.670 | .004** |
| 자아가치관 | 219.62 (25.39) | 244.50 (39.71) | 234.12 (31.79) | 8.712 | .003** |

** $\rho < .01$

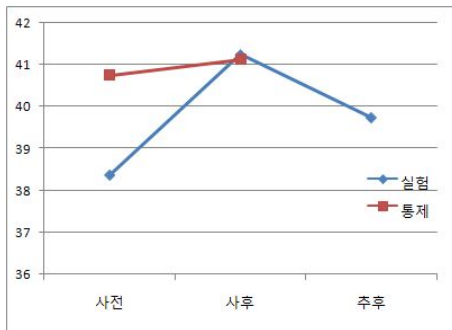
<표11> 실험집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수의 차이 검증

| 종속변인 | 사후검증(평균차) | | |
|-------------|-----------|---------|--------|
| | 사전-사후 | 사전-추후 | 사후-추후 |
| 사회적 상호작용 불안 | 13.00 | 10.750 | -2.250 |
| 사회 공포증 | 11.25 | 10.63 | -.625 |
| STAI | | | |
| 상태 | 12.750 | 7.500 | -5.250 |
| 특성 | 7.250 | 5.750 | -1.500 |
| 자아가치관 | | | |
| 자기존중감 | -7.750 | -4.00 | 3.750 |
| 정서안정성 | -2.875 | -1.375 | 1.500 |
| 대인관계능력 | -3.875 | -2.250 | 1.625 |
| 문제해결능력 | -4.500 | -3.000 | 1.500 |
| 대인신뢰감 | -5.875 | -3.875 | 2.000 |
| 자아가치관 | -24.875 | -14.500 | 10.375 |

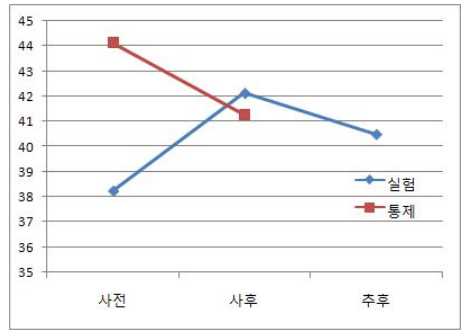
<그림5> 자아가치관 점수의 변화 <그림6> 자기존중감 점수의 변화



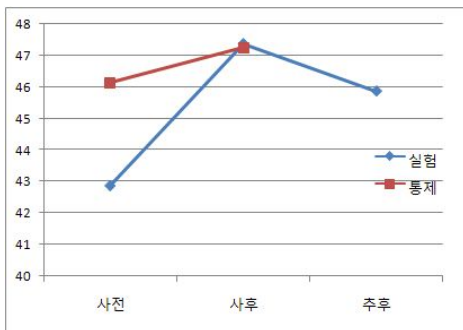
<그림7> 정서안정성 점수의 변화



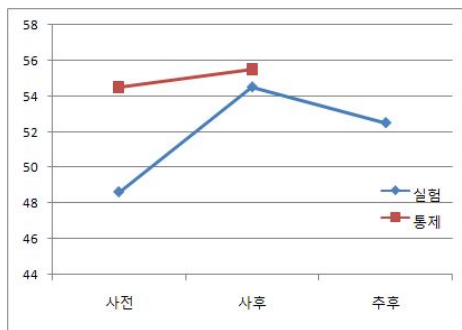
<그림8> 대인관계 점수의 변화



<그림9> 문제해결 점수의 변화



<그림10> 대인신뢰감 점수 변화



VI. 논의 및 제한점

사회 불안 치료 연구는 주로 사회 불안 감소를 위한 목적으로 다루어졌다. 최근 연구는 사회불안을 유발 상황의 특징에 따라 나누어 어느 상황에서 경험하는 불안이 더 큰 비중을 차지하느냐에 따라 치료적 목적을 달리 할 필요성을 제기하고 있다. 본 연구에서는 사회 불안을 유발하는 상황의 특징에 따라 나누어 그 중 사회적 상호작용에서 경험하는 불안에 대해 대학생들을 대상으로 다루고자 한다. 특히 우리나라 대학생은 대학교에 들어와 비로소 사회생활을 경험하여 혼란을 경험하고, 사회적 상호작용에서 어려움을 경험하는 학생들이 적지 않다.

이에 사회적 상호작용에서 어려움을 경험하거나 불안을 호소하는 대학생들을 대상으로 상호작용 불안을 감소하기 위한 목적으로 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하여 효과를 알아보려고 하였다. 집단 상담 프로그램 구성은 상호작용과 투사 확인 및 재소유를 통한 불안 감소에 중점을 두었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 사회적 상호작용 불안 감소에 효과를 미치며, 추후시점까지 효과의 지속성을 보고하였다. 실험집단은 통제 집단과 비교하여 사회적 상호작용 불안이 유의미하게 감소하였고, 이는 프로그램 시행 후에 사회적 상호작용에서 경험하는 불안 정도가 감소하였다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 사용한 집단 프로그램을 구체적으로 살펴보면, 상호교류와 접촉, 그리고 투사 확인과 이를 재구조화하는 과정을 통해 사회적 상호작용에서 경험하는 불안의 정도가 감소하였다고 추정한다. 실제로 집단 구

성원들은 혼자 느끼는 불안이 아니라는 공감대의 형성을 통해 불안의 감소를 경험하고, 서로 속마음을 나눌 수 있는 장을 접해봄으로써 편안함을 느꼈다고 보고하였다. 또한 집단원들의 피드백을 통한 지지 불안이 비정상이 아니라는 걱정의 정도를 덜 수 있었다는 보고도 있었다. 집단 프로그램 중 투사 작업에는 그림상황카드와 감정단어카드를 인형극이나 역할극과 병행하여 사용하였다. 게슈탈트 이론에서 투사란 자신의 유기체적 욕구뿐만 아니라 타인과의 접촉도 방해하여 대인관계 갈등을 불러일으키는 것이다. 투사가 심한 내담자들은 타인과의 교류접촉이 별로 없고, 피해 의식이 많고, 자신감이 없으며, 타인의 이목에 지나치게 예민하다. 그러므로 치료를 위해서는 지지와 이해를 통한 상호신뢰가 우선되어야 한다. (김정규, 1997) 본 프로그램에서는 그림상황카드와 감정단어카드를 집단 중반에 배치하여 집단 초반에 형성된 라포를 바탕으로 투사 확인 작업을 시행하였다. 일부 집단원은 투사 작업을 통해 자신에게 공격적이라 느끼는 상황을 재구성해봄으로써 그 상황에서 사람들이 자신을 싫어하는 게 아닐 수 있다고 생각하게 되었다고 보고하였다. 이와 같이 집단원들은 상호교류와 투사작업을 통해 자기와 타인과의 접촉을 경험하고, 관계성을 향상시켜 사회적 상호작용 불안을 감소시켰다고 보인다.

추가적으로 수행 불안의 효과를 살펴보기 위해 사회 공포증 척도 (SPS)를 사용하였다. 사회공포증 척도(SPS)에서는 실험집단의 사후 점수가 사전 점수와 비교해서 유의미한 감소를 보였다. 이는 본 집단 프로그램이 사회적 상호작용 불안과 더불어 추가적으로 수행 불안에도 효과가 있음을 보여준다. 그러나 사회 공포증 척도(SPS)의 지속성은 추후까지 유의미한 효과를 보이지 않았는데, 이는 사회적 상호작용 불안을(SIAS) 감소시키는데 중점을 둔 집단 프로그램의 영향이

라고 본다.

둘째, 프로그램 시행 후 상태-특성 불안 감소에 효과를 보이며, 그 효과의 지속성도 유지되었다. 통제 집단의 상태-특성 불안이 실험 전, 후 유의미한 차이가 없는 반면, 실험집단의 경우 실험 전, 후의 유의미한 감소를 나타냈다. 이는 군복무 부적응자를 대상으로 계슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하여 상태-특성불안 감소를 보고한 서명규(2010)의 결과와 발표 불안 감소를 위한 계슈탈트 프로그램을 실시하여 불안 감소를 보고한 박대령(2003)의 연구, 시험 및 학업 불안 감소를 위해 계슈탈트-인지행동 치료 프로그램을 개발하고 그 효과성을 연구한 배성훈(2008)의 결과와도 일치한다.

상태 불안은 위협적인 상황에서 느끼는 긴장감, 두려움 등의 일시적 불안 상태로, 상태불안의 감소는 상황을 긴장되고 두려운 상황으로 받아들이는 정도의 변화라고 볼 수 있다. 특성불안은 개인의 행동성향으로, 특성 불안이 높은 사람은 상황을 개인의 자존심에 좀 더 위협적인 상황으로 지각하는 경향이 있다. 따라서 특성 불안의 감소는 외부로부터의 위협적인 자극을 받아들이는 개인의 내적 지각의 변화라고 여겨진다.

셋째, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 통해 프로그램 시행 전과 비교하여 자아가치관에 유의미한 향상을 보이며, 그 효과가 추후까지 지속되었다. 자아가치관의 하위척도를 살펴보면, 자기 존중감, 문제 해결, 대인 신뢰감에서 긍정적인 효과가 나타났고, 이로 인해 자아가치관 척도에서 유의미한 상승효과가 나타난 것으로 보인다. 이는 마음자세카드의 이용과 함께 집단원들간 공감과 수용이 자신의 존재에 대한 가치 인식을 높인 것으로 보인다. 마음자세카드는 집단 마무리 작업에 사용되었는데, 집단원들은 마치 누군가가 자신에게 선

물을 주는 기분이 들고, 좋은 내용의 카드를 통해 기분이 좋아지고, 수용 받는다는 느낌이 든다고 하였다. 이처럼 마음자세카드는 자기 지지와 타인 지지에 도움이 되었고, 자기 존중감의 향상으로 이어졌다고 여겨진다. 이는 발표불안 감소를 위한 게슈탈트 프로그램의 개발과 효과를 연구한 박대령(2003)의 연구에서 보인 자기존중감의 향상과 일치하는 결과이다. 자기 존중감이란, 자신에 대한 기본적인 신뢰와 존중 정도로서 자신감을 포함하고 있다. 자신감은 자아가치관 하위 척도인 문제해결능력에도 영향을 미쳐 유의미한 향상으로 이어진 것으로 보인다. 문제해결능력이란, 얼마나 자신감을 가지고 문제나 위기 상황을 대처할 수 있는지에 대한 것으로, 이는 문제 상황을 회피하지 않고 합리적인 상황판단으로 소신 있게 일을 추진하는 것이다. 또한 높아진 자아존중감은 불안에 대해 완충역할을 하여, 불안 감소에 효과를 더했다고 보인다.

사회적 상호작용 불안을 감소하기 위한 프로그램은 대인신뢰감에도 향상 효과를 가져왔다. 이는 게슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 불안, 우울에 미치는 영향을 연구한 김민정(2003)의 연구와 우울성향이 있는 여중생을 대상으로 우울, 자기개념, 대인관계에 미치는 영향을 연구한 이지현(2010)의 연구와 일치한다. 대인신뢰감이란, 타인들에 대해 형성하고 있는 기본적 태도이다. 게슈탈트 관계성향 프로그램(GRIP)을 통한 상호 교류 및 투사 확인 작업은 자신의 대한 긍정적 평가 형성과 타인들의 반응에 부정적으로 왜곡하여 인식하지 않게 하여 대인신뢰감을 향상시켰다고 보인다.

본 연구의 의의는 사회 불안을 유발 상황의 특징에 따라 나누어 사회적 상호작용 불안을 유용한 치료적 프로그램을 개발하여 사회적 상호작용 불안 감소의 효과를 나타낸 것이다. 또한 집단 치료 프로그

램 구성에 예술치료와 게슈탈트 이론을 접목한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 사용하여 구조화 했다는 점에 의의를 들 수 있다.

그 외에도 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 사회적 상호작용 불안, 상태-특성 불안의 감소와 자아가치관의 증가에도 효과적이었으며, 특히 자아가치관 하부 요인 중, 자기존중감과 문제해결, 대인 신뢰의 증가에서 효과를 보였다는 점에서도 의의를 찾을 수 있다.

본연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 집단원 선별과정에서 사회적 상호작용 불안 척도만 높은 대상자만 선별하기에 지원자가 부족했다는 것이다. 본래 김향숙(2003)의 논문을 참고하여 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)의 점수가 상위 30% 이상이고 사회공포증 척도(SPS)의 점수가 하위50% 이하인 지원자를 선별하고자 하였으나, 20명의 지원자를 대상으로 선별해 본 결과 2명만이 그 대상에 포함되어 집단원 선별에 한계가 있었다. 박선영(2003), 김세은(2005)의 연구에서도 사회적 상호불안 척도(SIAS)의 상위 30%이상, 사회공포증 척도(SPS) 하위 40%미만인 대상자를 선별하기에 많은 지원자를 필요로 했다.

둘째, 추후검사는 프로그램 종료 후 18일 후에 시행되었는데, 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해서는 6개월이나 1년의 시간이 필요하다고 여겨진다. 후속 연구에서는 효과의 지속성을 위해 추후검사를 6개월 이후에 시행하는 것이 필요하다고 여겨진다.

셋째, 본 연구는 대상자가 특정되어 있어 일반화가 어렵다는 점이다. 대상자가 대학생들 중심으로 진행되었기 때문에 연구 결과를 일반화하여 적용시키는데 어려움이 있기에 추가적인 연구가 필요하다.

넷째, 집단원을 구성함에 있어 집단원들의 성향을 고려하지 못한 점이다. 집단 초기에는 11명의 집단원으로 구성하였으나, 이 중 2명이

자기 개방에 어려움을 호소하며 집단 초반에 중도 탈락했다. 이들은 내성적인 성격 때문에 자기 개방이 어렵다며, 특히 집단 초기 11명의 집단원 앞에서 자기 개방의 어려움과 두려움을 호소했다. 사회적 상호작용에서 불안을 경험하는 이들 중에는 내성적이고, 집단원 수가 많다고 여겨지면 자기 개방을 하는데 두려움과 불안을 경험하는 성향이 있다. 그러므로 집단 인원을 정하는데 있어 사회적 상호작용에서 불안을 경험하는 이들의 성향을 좀 더 고려해야 할 필요가 있다.

참고문헌

- 김동원, 김정희, 김지연 (2004). **대인관계 향상을 위한 집단 상담의 효과 개관**. The Korea Journal of Counseling, Vol5, No4, 1035-1049.
- 김남재 (1995). **대인불안에서의 인지적 특성**. 덕성여자대학교 사회과학 연구소 사회과학연구, 1권 1호.
- 김남재 (2000). **대인불안과 사회적 자기 불일치**. Korean Journal of Clinical Psychology, Vol 19, No3, 473-483.
- 김민동 (2003). **애착유형과 자기개념, 우울 및 불안과의 관련성**. 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김민정 (2003). **계슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향**. 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김정규 (1997). **계슈탈트 심리치료**. 서울: 학지사.
- 김정규 (2003). **비과사나 명상과 인지행동 치료를 통합한 불안장애의 계슈탈트 심리치료**. 한국 심리학회지: 임상, Vol 22, No3, 475~503.
- 김정규 (2009). **계슈탈트 집단치료, 相談과 指導**. Vol 44, No[2009], 175-197.
- 김정규 (2010). **계슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼**, 서울: 계슈탈트미디어.
- 김향숙 (2000). **사회 공포증 하위 유형의 기억편향**. 서울대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 박대령 (2003). **발표불안 감소를 위한 계슈탈트 집단치료 프로그램 개발과 효과 연구**. 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.

- 박선영 (2003). **사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성**. 서울대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 신혜린, 이기학 (2008). **성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이**. 한국심리학회지: 일반, Vol 27, No1, 139-159.
- 신혜린, 이기학 (2010). **사회불안 군집 유형에 따른 심리적 안정감의 차이**. 한국심리학회지: 건강, Vol 15, No2, 261-279.
- 유계식 (2001). **신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발과 효과에 대한 연구**. 홍익대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 유계식, 이재창 (2002). **신체중심 게슈탈트 집단 상담의 효과에 관한 연구**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol 13, No2, 121-141.
- 유운송 (2003). **사회공포증에 영향을 미치는 제요인**. 고려대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 윤성민, 신희천 (2007). **내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향:경험회피의 매개효과**. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol 19, No4, 967-982.
- 조용래, 원호택 (1997). **대인불안에 대한 인지적 평가 ; 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도의 개발과 타당화에 관한 연구**. Psychological Issues, 4, 397-434.
- 조용래, 김은정, 원호택 (1997). **대인불안에 대한 인지적 평가(II): 한국판 사회적 상호작용에 대한 자기 진술 검사의 신뢰도와 타당도에 관한 연구**. Koream Journal of Clinical Psychology, Vol. 16, No2, 233-249.
- 한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). **Spielberger 상태-불안 검사의 표준화**. 學生指導研究, Vol 10, No1, 214-222.
- 허재홍, 조용래 (2005). **자기불일치와 사회불안이 대학생의 학업적**

응에 미치는 영향. 인지행동치료, Vol 5, No2, 85-100.

홍기원, 유기설, 한영석 (2003). 대인 불안에 영향을 미치는 심리적 특성들에 관한 연구: 비합리적 신념과 자기 효능감을 중심으로. 한국심리학회지, Vol 2003, No1, 417-418.

American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed. *Washington, D. C: American Psychiatric Association.*

Beazley, M. B., Glass, C. R., & Chambless, D. L. (2001). Cognitive Self Statements in social phobia: A Comparison across three types of social situations. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 781-799.

Brown, F. J., Heimberg, R. G., & Juster, H. R. (1995). Social phobia subtypes and avoidant personality disorder: effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioural treatment. *Behavior Therapy*, 26, 467-486.

Brown, E. J., Turovsky Julia, Heimberg, R. G., Juster, H. R., (1997). Validation of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale Across the Anxiety Disorders. *Psychological Assessment*, 9(1), 21-27.

Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.

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, &*

Treatment (pp. 69-73), *New York: Guilford Press.*

ENG, W., Heimberg, R. G., Coles, M. E., Schnier, F. R., Liebowitz, M. R. (2000). An empirical approach to subtype identification in individuals with social phobia. *Psychological Medicine*, 30, 1345-1357.

Gary M. Yontef (2008). 알아차림, 대화 그리고 과정-계슈탈트 치료에 대한 이론적 고찰. (Awerness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy) (김정규, 김영주, 심정아 공역), 서울: 학지사.

Goldfried, M. R., & Sobonciniski, D. (1975) Effects of irrational belief on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 504-510.

Irvin D. Yalom (2005). 집단정신치료의 이론과 실제 제5판(The Theory and Practice of Group Psychotherapy). (최해림, 장성숙 공역) 서울: 하나의학사.

Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtype in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry*, 155, 613-619.

Heimberg R. G., Hope, D.A., & Becker, R. E. (1990). DSM-III-R subtypes of social phobia: Comparison of generalized social phobias and public speaking phobias. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178, 172-179.

Heimberg, R. G., Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Assessment of anxiety in social interaction and being observed by others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*,

23, 53-75.

Heimberg, R. G., Holt, C. S., (1993) The Issue of Subtypes in the Diagnosis of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 249-269.

Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. (1992). Situational Domains of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 63-77.

Leary, M. R (1983). Understanding social anxiety: Social, personality, and clinical perspectives. *Beverly hills, CA: Sage*.

Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern problems in Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.

Mattick, R. P., Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 36, 455-470.

Norton, Cox, Hewitt & McLeo, (1997) Personality factors associate with generalized and non generalized social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 655-660.

Norton, G. R., Buhr, K., Cox, B. J., Norton, P. J., & Walker, J. R. (1999). The role of depressive versus anxiety-related cognitive factors in social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 28, 309-314.

Perls, F. S. (1970). Four lectures. In: J.Fagan and I. Shepherd (Eds.), *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto. CA: *Science and Behavior Books*

Perls, F. S. (1976). *The Gestalt Approach & Eyewitness to Therapy*. New York : *Bantam Books*.

- Ries, B. J., Mcneil, D. W., Boone, M. L., Turk, C. L., Carter, L.E., & Heimberg, R. G. (1998). Assessment of contemporary social phobia verbal report instruments. *Behavior Research and Therapy*, 36, 983-994.
- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory (from V). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Stein, M. B., Torgrud, L. J., Walker J. R. (2000). Social Phobia Symptoms, Subtypes, and Severity. *Arch Gen Psychiatry*, 57, 1046-1052.
- Stein, M. B., Deusch, Reena. (2003). In search of social phobia subtypes : Similarity of feared social situations. *Depreesion and Anxiety*, 17, 94-97.
- Tumer, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Jornal of Abnormal Psychology*, 101, 326-331.
- Yontef, G. (1979). Gestalt therapy: Clinical Phenomenology. *The Gestalt Journal II*(1).

Abstract

A Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP) for the reduction social interaction anxiety

Mi-yeoun, Kim

Department of Psychology

Graduate school of

SungshinWomen's University

The purpose of this study was to examine the effect of the Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP) on the social interaction anxiety, state-trait anxiety and self-concept of college students who felt uneasy in social interaction contexts.

The subjects in this study were the college students who ranked in the top 30 percent when they took a test by utilizing a social interaction anxiety scale. An experimental group and a control group were organized with eight students respectively. The experimental group participated in the Gestalt Relationship Improvement Program, and the control group didn't. The program was conducted in 10 sessions during a five-week period of time, and the instruments used to assess the effect of the program were

a social interaction anxiety inventory, a state-trait anxiety inventory and a self-concept scale. The experimental group took pretest, posttest and retention test, and the control group just took pretest and posttest.

The findings of the study were as follows:

First, the experimental group that participated in the Gestalt Relationship Improvement Program got less anxious over social interaction, and there was no change in their relieved anxiety in the retention test.

Second, the experimental group that participated in the Gestalt Relationship Improvement Program felt less state-trait anxiety, and there was no change in their relieved anxiety in the retention test.

Third, the experimental group that participated in the Gestalt Relationship Improvement Program showed improvement in emotional stability, problem-solving skills and interpersonal trust, which were part of self-concept. And their improvement remained unchanged in the retention test.

The findings of the study suggested that the Gestalt Relationship Improvement Program had a good effect on easing social interaction anxiety and improving self-concept, and that its effects were lasting.

Key words : Social anxiety, social interaction anxiety

부 록

부록1. 프로그램 안내

부록2. 한국판 Social Interaction anxiety Scale

부록3. 한국판 Social Pobia Scale

부록4. 한국판 State-TraitAnxiety Inventory

부록5. 자아가치관 검사 전반부

부록1.

프로그램 안내 및 효과

1회기 : 라포형성 및 투사 확인 작업

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | | 시간 |
|-------------------|-----------|--------------------------------|--------------|
| 집단 안내 | 프로그램 안내 | | 10 |
| 동기탐색 친밀감형성 | 별칭 및 자기소개 | | 10 |
| 신체이완 긴장, 불안 감소 | 간단한 몸 풀기 | | 10 |
| 투사 확인하기 공감대 형성 | 지각차이체험 | 짜을 지어 안내에 따라 상대방을 상상한다. | 2분 |
| | | 상대방과 나에 대해 적는다. | 5분 |
| | | 이 과정을 세 번 반복한다. | 21 |
| | | 짜을 다시 찾아가 A4 용지를 비교해보고 이야기해본다. | 각 5 (총15) |
| 마무리하기 | 소감 나누기 | | 30 |

2. 프로그램 활동

1) 프로그램 안내

①진행 : 집단 규칙 및 불안에 대한 설명을 한다.

2) 별칭 및 자기소개

①진행 : 별칭은 각자 원하는 대상이나 되고 싶은 것, 가지고 싶은 것이나 마음 등을 선택한다. 별칭을 적고 나서 이 집단의 참여 목적과 기대치를 함께 소개한다.

3) 간단한 몸 풀기

①진행 : 원으로 둘러서서 한 사람씩 몸을 풀 수 있는 동작을 소개하면 나머지 집단원들은 그 동작을 따라한다.

*다만 어려운 동작을 따라하기보다 쉬운 동작을 유도하여 재미를 유발한다.

②집단 분위기 : 신체 움직임을 통해 놀이와 같은 흥미를 유발하여 편안해진다.

4) 타인지각, 자기지각 확인하기

①진행 : 짝을 이룬다. 먼저 눈을 감고 상대방을 들이 마시는 상상을 유도한 후, 상대방을 바라보고 상대방이 지금 자기를 어떻게 생각하는지, 상대방은 어떤 사람일지 상상하여 종이에 적어본다. 그 과정을 짝궁을 바꾸어가며 세 번 반복한다. 그 후 짝궁에게로 돌아가 종이를 서로 확인하며 이야기를 나눈다.

※준비물 : A4종이, 펜

②집단 분위기: 어색함과 긴장이 풀린다. 서로 확인 작업을 통해 새로운 시각을 깨닫고 공감대를 형성한다. 자신이 자신을 바라보는 것과 다르게 자신을 바라보고 있다는 것에 안도감을 느끼고, 부정적으로 자신을 바라보았다는 통찰을 얻는다.

5)소감나누기

①진행 : 작업을 마치고 난 후 느낌을 나눈다. 이 때 불안에 대한 안내를 함께 한다. 우선 자신이 생각한 것과 다른 사람이 생각한 것의 차이를 안내한다.

2회기 : 응집력 형성.

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|--------------------|-----------|----|
| 상태점검 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 신체이완 | 눈 마주치기 | 5 |
| 자기개방 유도, 친밀감 형성 | 어린시절 집그리기 | 80 |
| 마무리 | 소감나누기 | 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 :지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기한다.

2) 눈 인사하기

(준비물 : 음악-엘가'사랑의인사' 3분=3분 30초정도(3번 눈인사))

①진행 : 음악을 들으며 방 안을 자유롭게 걸어다녀 보다가 음악이 멈추면 가까운 사람과 몇 초간 서로 눈을 바라보며 눈인사를 한다. 음악이 시작되면 다시 방안을 자유롭게 돌아다닌다.

②집단 분위기: 서로 어색해 하며

3) 어린 시절 집그리기

①진행 : (준비물 : A4 종이, 크레파스, 쉐트지나 신문지, 또는 돛자리, 조용한 음악)

-리더의 안내에 따라 상상을 하도록 안내한다.(3분)

-어린시절 작업 후 침묵을 유지하며 어린 시절 집을 평면도로 그린다.(5분)

-한 사람씩 자신의 작품을 이야기하고, 나머지 조원들은 자신의 느낌을 피드백한다.

| | |
|---------------|--|
| 상상작업 | 3분 |
| 집그리기 | 5분 |
| 집그리기 소개 + 피드백 | 한사람당 7분*10= 70분 (소개는 3분+물어보거나 피드백 7분) |

4) 소감나누기

①진행 :모든 사람의 발표가 마치면 그림을 감상하고 각자 소감을 나눈다.

②집단 분위기: 집단원들은 속마음을 터놓고 나서 좋다는 피드백을 주로 하였다. 속마음을 이야기하고 나서 부끄러운 감정도 있지만, 누군가에게 쉽게 할 수 없는 이야기를 터놓을 수 있어서 좋다고 했다. 한편으로는

어린 시절로 돌아가 자기를 위로해주고 싶다고도 했다.

3회기 : 친밀감 형성

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|------------------|----------|----|
| 알아차림 연습 | 알아차림 1단계 | 20 |
| 내면 탐색, 친밀감 형성 | 찰흙작업 | 40 |
| 상호작용 | 마음자세카드 | 30 |
| 마무리 | 소감나누기 | 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 :지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기 한다.

2) 알아차림 1단계

①진행 : 두 사람이 나와 시범을 보인다. (1번과 2번 정하기)

알아차림 형식에 맞춰 두 사람이 주고 받는 형식으로 진행한다.(6분)

시범을 다 보이고 난 후, 두 사람씩 짝을 맞춰 연습을 해본다. (각2분)

②집단 분위기 : 알아차림 첫 시행은 다소 긴장된 분위기에서 진행되었다. 어려웠다는 피드백과 생각이 잘 나지 않는다는 피드백이 있었다.

3) 찰흙작업

①진행 : (준비물 : 찰흙, 시계, 조용한 음악, 책상, 썬트지)

-찰흙으로 자신의 모습 만들기 : 조를 나누어 상상작업을 통해 나의 모습을 형상화 한다.

-조원들의 작품과 전체 조화를 이루게끔 공동작품을 만들어본다. 다 만들고 나서 어떤 감정을 느꼈는지에 대해 서로 이야기를 하고 피드백을 나눠본다.

-집단원들과 찰흙작업을 만들고 난 후 어떤 느낌을 받았는지 나눈다.

②집단 분위기 : 비교적 자신의 모습을 잘 형상화 했다. 그러나 조원들과 피드백을 나누는 과정에서 자기 작품의 소개를 하지 않거나 짧은 단어로 끝마치는 경우가 있었다. 전체 작품을 만드는 작업은 어떤 식으로 만들어야 할지 고민하는 듯 보였지만, 다른 사람 작품과 조화를 이루어보면서 친밀감을 형성할 수 있었다.

4) 소감 및 마음자세카드

①진행 : 오늘 작업을 경험한 후 어땠는지, 하루를 마감해본다.

②집단 분위기 : 찰흙 작업을 통해 조원들과 피드백을 해보고, 공동 작품을 만들어보는 과정에서 서로 지지도 해주는 작업이 되었다.

4회기 : 투사확인 및 재소유

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|---------------------------------------|------------------------|----|
| 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 연습 | 풍선을 이용한 알아차림 1단계 | 20 |
| 투사 확인 투사 재소유 알아차림 훈련 상호작용 증진 | 그림상황카드 : 불편한 상황 인형극 | 60 |
| 타인 지지, 상호작용 | 마음자세카드: 주인공에게 선물 | 10 |
| 마무리 | 소감 나누기 | 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 : 지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기한다.

2) 알아차림 1단계

①진행 : 모두 둥글게 서서 풍선을 주고 받는다. 풍선을 받은 집단원은

5초 안에 신체, 생각, 욕구의 알아차림을 시행한다. 만약, 시간 내 말하지 못하면 벌칙을 받는다.

②집단 분위기 : 집단원들에게 흥미와 재미를 선사하여 쉽게 알아차림 연습을 진행하였다. 더불어 이완 작업의 효과도 있어 편한 분위기를 선사했다.

3) 그림상황카드, 인형극

①진행 : 그림상황카드 중 투사를 유발하는 카드를 미리 선택하여 집단원들에게 불편한 마음이 드는 카드를 한 장씩 선택하도록 한다. 집단원들은 선택한 카드에 대한 이유와 스토리를 이야기하고 집단원들은 피드백을 주고 받는다. 이 때, 집단원들의 공감을 많이 얻거나 이야기하며 감정이 떠오르는 집단원을 대상으로 인형극을 시행한다. 인형극은 그림상황카드의 내용을 바탕으로 구성한다.

②집단 분위기 : 그림 상황카드의 여러 주제 중 공통되는 주제가 있어 집단원들의 공감대가 형성되었다. 그림상황카드를 이용함으로써 집단원들이 이야기하기 용이했다.

4)소감 및 마음자세카드

①진행 : 오늘 작업을 경험한 후 어땠는지, 하루를 마감해본다. 마음자세카드는 인형극을 구성한 주인공에게 집단원들이 선물한다.

②집단 분위기 : 집단 내 자기 개방에 어려워하던 집단원도 그림상황카드를 이용하여 참여하기 쉬웠고, 모든 집단원이 참여함으로써 공감대가 형성되고, 상호작용이 일어났다. 상호작용을 통해 미해결과제를 해소하기도 했다.

5회기 : 투사 확인 및 재소유

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|---------------------------------------|------------------------------|----------|
| 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 증진 | 전체 알아차림 1단계 | 20 |
| 투사 확인 투사 재소유 알아차림 훈련 상호작용 증진 | 그림상황카드: 부러운 인물 인형극 | 60 |
| 자기 지지, 마무리 | 마음자세카드 : 필요한 카드 전체 소감 나누기 | 10 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 : 지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기 한다.

2) 알아차림 1단계

①진행 : 전체 조원들과 함께 알아차림 연습을 빨리 진행한다.

3) 그림상황카드, 인형극

①진행 : 그림상황카드 중 투사를 유발하는 카드를 미리 선택하여 집단원들에게 부러운 인물이 있는 카드를 한 장씩 선택하도록 한다. 집단원들은 선택한 카드에 대한 이유와 스토리를 이야기하고 집단원들은 피드백을 주고 받는다. 이 때, 집단원들의 공감을 많이 얻거나 이야기하며 감정이 떠오르는 집단원을 대상으로 인형극을 시행한다. 인형극은 그림상황카드의 내용을 바탕으로 구성한다.

②집단 분위기 : 그림상황카드를 이용함으로써 집단원들이 이야기하기 용이했다. 부러운 인물을 이야기함으로써 투사와 함께 미해결과제를 탐색할 수 있었다.

4)소감 및 마음자세카드

①진행 : 오늘 작업을 경험한 후 어땠는지, 하루를 마감해본다. 마음자세카드는 자기에게 필요한 카드를 한 장씩 선택해본다.

②집단 분위기 : 집단 내 자기 개방에 어려워하던 집단원도 그림상황카드를 이용하여 참여하기 쉬웠고, 모든 집단원이 참여함으로써 공감대가 형성되고, 상호작용이 일어났다. 상호작용을 통해 미해결과제를 해소하기도 했다.

6회기 : 투사 확인 및 재소유

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|---------------------|-------------------|----------|
| 자기상태 점검, 알아차림 훈련 | 자기상태나누기 알아차림연습 | 10 20 |
| 감정 접촉, 투사 재소유 | 감정단어카드 | 60 |
| | 역할극 | |
| 상호작용 증진 | 소감나누기 마음자세카드 | 30 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 : 지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기한다.

2) 알아차림 1단계

①진행 : 신체, 생각, 욕구 알아차림을 전체적으로 돌아가면서 해본다.

3) 감정단어 카드

①진행 : 감정단어카드 중 최근에 느낀 강한 감정을 표현하는 카드를 한 장 뽑아 언제 이 감정을 느꼈는지, 스토리텔링을 듣는다. 감정단어카드에서 느낀 상황을 역할극을 통해 구성해본다. 이때 상황구성은, 반복적으로 미해결과제를 호소하는 집단원 중심으로 한다. 집단원이 역할극을 구성한 후, 다른 집단원이 주인공이 되어 역할극을 다르게 구성해본다.

②집단 분위기 : 현재 감정을 이야기함으로써 좀 더 생생하게 전달되었

고, 집단원들도 현재 감정을 이야기 할 수 있어서 좋다는 소감을 말했다. 역할극을 통해 집단원들과 함께 협력하는 작업을 할 수 있어 집단원들의 흥미와 친밀도가 올라갔다.

4) 소감 및 마음자세카드

- ①진행 : 집단을 끝내고 나서 마음을 물어보고, 마음자세카드는, 오늘 작업을 하면서 상대방에게 발견한 마음자세카드를 선물한다.
- ②집단 분위기 : 최근 감정을 이야기할 수 있어 시원하다는 소감과 함께 감정단어카드를 이용하여 감정에 보다 쉽게 접근할 수 있었다고 한다. 최근에 고민하는 것을 이야기할 수 있어서 좋다는 피드백도 있었다.

7회기 : 상호접촉 향상

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|--------------------|----------------|----|
| 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 훈련 | 전체 알아차림 1단계 | 20 |
| 감정 접촉 | 감정단어 빙고 게임 | 20 |
| 감정단어 학습 상호접촉 향상 | 감정단어 스피드 퀴즈 | 30 |
| | 소감나누기 | 20 |
| 상호작용 증진. | 마음자세카드 : 카드 선물 | 10 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

- ①진행 :지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기 한다.

2) 알아차림 1단계

- ①진행 : 신체, 생각, 욕구 알아차림을 전체적으로 돌아가면서 해본다.

3) 감정단어 빙고게임

- ①진행 :감정단어카드에서 50개의 카드를 제시하여 집단원들이 감정단어를 골라 빙고 칸을 채워 빙고게임을 한다. 빙고게임의 우승자에게는

상을 주기로 했다.

②집단 분위기 : 모두들 재밌어 하며 놀이에 적극적으로 임했으며, 이완 작업이 되었다.

4) 감정단어 스피드 퀴즈

①진행 : 두 팀으로 나누어 감정단어를 알아맞히는 스피드 퀴즈를 낸다. 진 팀에게는 별책을 준다. 팀을 번갈아가며 스피드 퀴즈를 낸다. 1단계에서는 말로써 감정단어를 설명하고 2단계에서는 몸으로 감정단어를 설명하며, 3단계에서는 말과 몸을 섞어 감정단어를 설명하게 한다. 이긴 팀에게는 상을 주기로 했다.

②집단 분위기 : 팀을 나누는 방법부터 집단원들이 활발히 의견을 제시하고, 퀴즈 방법에도 적극적으로 참여했다. 팀을 나눠 게임을 하니, 팀원끼리 협동심이 생기고 팀별로 경쟁심이 생겨 활발한 활동을 할 수 있었다. 자연스럽게 감정단어를 접하고, 놀이를 통해 자연스럽게 상호작용 불안을 감소할 수 있었다.

5) 소감 및 마음자세카드

①진행 : 집단을 끝내고 나서 마음을 물어보고, 마음자세카드는, 오늘 작업을 하면서 다른 집단원에게 발견한 마음을 피드백한다.

②집단 분위기 : 놀이를 통해 긴장이 자연스럽게 풀리고 이완되어 불안이 감소했다. 모두들 재밌어 하고, 편안한 분위기가 연출되었다.

8회기 : 상호접촉 향상

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|----------------------------------|--------------------|----|
| 자기 상태 점검 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 증진 | 알아차림 연습 2단계 | 20 |
| 상호접촉 향상, 투사 확인 및 재소유 갈등 해결 | 감정단어카드 :집단에서 느낀 감정 | 60 |
| 마무리, 상호교류 | 마음자세카드 | |
| | 소감나누기 | 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 :지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기 한다.

2) 알아차림 2단계

①진행 : 전체 조원들과 생각과 신체, 혹은 생각과 감정, 신체와 감정 등을 엮어서 알아차림 연습을 진행한다.

3) 감정단어카드

①진행 : 감정단어카드를 이용하여 이 집단에서 느끼는 감정(지금 느끼는 감정이나 지난 것도 괜찮다. 리더에게 이야기해보는 것도 좋다.)을 여기에 답아와 이야기해보는 작업이다. 감정단어를 맛있는 음식을 담듯이 답아와 이야기해본다.

②집단 분위기 : 집단 내 숨겨져 있던 역동이 감정단어카드를 통해 드러났다. 집단 내에서 경험한 외로움이나, 섭섭함, 화남 등의 감정을 집단원과 함께 이야기하면서, 상호작용이 활발히 일어났다. 또한 서로를 향한 투사를 직접적으로 확인해 볼 수 있는 시간이었다.

4) 소감 및 마음자세카드

①진행 : 집단을 끝내고 나서 마음을 물어보고, 서로에게 직접 피드백을 해본다.

②집단 분위기 : 집단 내 숨겨진 감정을 서로 확인하고 나서 친밀감의 폭이 깊어졌다. 서로를 더 잘 이해하고 공감하는 분위기가 이어졌다.

9회기 : 관계성 향상

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|--------------------|-----------------------|----|
| 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 증진 | 알아차림 2단계 : 신체, 생각, 감정 | 20 |
| 상호작용, 새 행동방식 실험 | 집단 환상 | 60 |
| 자기 지지 | 마음자세카드 : 장점 찾기 | 10 |
| | 소감 나누기 | 20 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 : 지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기 한다.

2) 알아차림 2단계

①진행 : 신체 알아차림과 생각 알아차림을 순차적으로 해 본 후, 생각과 감정을 함께 알아차리기와 생각과 신체를 함께 알아차리는 연습을 해본다.

3) 집단 환상

①진행 :동물이 되는 상상을 통한 집단 환상작업을 한다. 대화 중간에 리더는 산으로, 혹은 바다 등의 장소로 인도할 수 있다. 진행이 잘 안되거나 혼선이 생길 경우, 코멘트나 질문 등을 통해 집단원들의 참여를 유도한다. 20분간 환상 작업을 한 후, 작업을 중지하고 어떤 것들을 체험했는지 이야기해본다.

②집단 분위기 : 집단원들은 첫 마디의 말을 떼는 것을 힘들어했다. 동물이 되어 말해 보는 게 어색하고 부끄러워 말을 꺼내길 힘들어했지

만, 대화를 시작한 집단원들은 재밌는 경험이고 새로운 실험을 해봤다고 소감을 말했다.

4) 소감 및 마음자세카드

①진행 : 오늘 집단을 끝내고 나서 어땠는지 물어보고 자기에게 발견한 마음을 마음자세카드를 이용하여 찾아본다.

②집단 분위기 : 집단 환상에 어색해서 참여하지 못한 집단원들은 아쉬움을 내비쳤다. 집단 환상 작업을 통해 새로운 실험을 해 본 집단원들은 처음엔 어색했지만, 점점 재미있었다고 소감을 말했다.

10회기 : 관계성 향상, 지지자원 확보

1. 전체적인 진행상황

| 효과 | 프로그램 | 시간 |
|-------------------|-----------------|----|
| 긴장 완화 | 자기 상태 나누기 | 10 |
| 알아차림 증진 관계성 향상 | 알아차림 3단계 | 20 |
| 타인 지지 | 롤링페이퍼 작성 | 40 |
| 자기 지지 자원 확보 | 직접 롤링페이퍼 제목 붙이기 | 30 |
| | 마무리 소감 나누기 | 30 |

2. 프로그램 활동

1) 자기상태 나누기

①진행 :지금-여기에서 느낌이나 생각을 집단원 한명씩 돌아가며 이야기한다.

2) 알아차림 3단계

①진행 : 4명씩 조를 나누어 알아차림 연습 3단계를 시행한다.

②집단 분위기 : 조를 나누어서 작업을 하니 알아차림 연습에 활발히 참여하고, 상호교류도 보다 잘 이루어졌다.

3) 롤링페이퍼 작성

①진행 : A4종이 윗부분 1/3을 제외하고 롤링페이퍼를 작성한다.

4) 제목 붙이기

①진행 : 각자의 롤링페이퍼의 윗부분 1/3지점에다 집단을 하면서 본인의 장점이나 발견한 점 등을 제목형태로 적어본다.

5) 마무리 소감 나누기

①진행 : 각자의 롤링페이퍼를 발표하며 마지막 소감을 나눈다. 이때, 집단원들은 박수를 쳐준다.

②집단 분위기 : 롤링페이퍼 종이를 받고 자신에게 좋은 말을 많이 써준 집단원들에게 고마운 마음을 표현했다. 롤링페이퍼를 통해 타인 지지를 얻고, 본인의 긍정적인 점을 발견하여 자기 지지를 얻음으로써 자신이 괜찮은 사람이라는 자신감을 내비쳤다. 혹자는 1회기의 타인지각과 자기 지각의 차이에 대해 쓴 종이를 비교하며 사람들이 자기를 공격한다고 생각했던 게 아닐지도 모르겠다는 피드백을 통해 투사를 재소유하는 모습을 보였다.

부록2.

Social Interaction Scale

♣ 이 설문지는 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 적당한 숫자에 V표해 주십시오, 한 문항도 빠짐없이 응답하여 주시되, 최대한 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------|--------|-----|--------|--------|
| 1 | 나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 친구들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 다른 사람들과 이야기 하는 것이 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 이야깃거리를 쉽게 생각해낸다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 예쁜(멋있는) 이성친구와 이야기하는 것이 어렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 사람들과 함께 있는 상황에서 무슨 말을 해야 할지 몰라 걱정하곤 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 대화 도중 어울리지 않는 말을 할 것 같다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

부록 3.

Social Phobia Scale

♣ 다음은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 적당한 숫자에 V표해 주십시오, 한 문항도 빠짐없이 응답하여 주시되, 최대한 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|----|---|-----------|--------|-----|--------|--------|
| 1 | 다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 공중화장실을 사용할 때 남의 이목을 의심하게 된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 다른 사람들과 함께 일을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 식당에서 낯선 사람들 옆에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | 걱정된다. | | | | | |
| 16 | 엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 떨 것 같이 느껴진다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거부하고 긴장된다. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

부록 4.

State-TraitAnxiety Inventory (STAT)

다음 문항들을 잘 읽고, 지금 현재 어떻게 느끼는가를 표시해 주십시오. 여기에는 옳고 그른 답이 있는 것이 아닙니다. 단지 지금 이 순간에 어떻게 느끼는가에 대해 표시해주시면 됩니다. 한 질문에 너무 많은 시간을 쓰지는 마십시오.

| N O | 내 용 | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 다소 그런 편 이다 | 아주 그렇 다 |
|--------|--------------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|
| 1 | 나는 마음이 차분하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 나는 마음이 든든하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 나는 긴장되어 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 나는 후회스럽고 서운하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 나는 마음이 편안하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 나는 앞으로 불행이 있을까봐 걱정 하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 나는 마음이 놓인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 나는 불안하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 나는 편안하게 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 나는 자신감이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 나는 짜증스럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|----------------------|---|---|---|---|
| 13 | 나는 마음이 조마조마하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 나는 극도로 긴장되어 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 나는 만족스럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 나는 걱정하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 나는 흥분이 되어 어쩔 줄 모르겠다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 나는 즐겁다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 나는 기분이 좋다 | 1 | 2 | 3 | 4 |

다음 문항들을 잘 읽고, 지금 현재 어떻게 느끼는가를 표시해 주십시오. 여기에는 옳고 그른 답이 있는 것이 아닙니다. 단지 지금 이 순간에 어떻게 느끼는가에 대해 표시해주시면 됩니다. 한 질문에 너무 많은 시간을 쓰지는 마십시오.

| NO | 내 용 | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 다소 그런 편 이다 | 아주 그렇 다 |
|----|--|---------------------|---------------|---------------------|---------------|
| 1 | 나는 기분이 좋다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 나는 쉽게 피로해진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 나는 울고 싶은 심정이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 나는 다른 사람들처럼 행복했으면 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 나는 마음이 놓인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 나는 차분하고 침착하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어 닦쳐서 극복할 수 없을 것 같다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 나는 행복하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 나는 자신감이 부족하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 나는 마음이 든든하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 나는 울적하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 나는 만족스럽다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 사소한 생각이 나를 괴롭힌다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | 때문에 머리속에서 지워버릴 수가 없다. | | | | |
| 19 | 나는 착실한 사람이다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 나는 요즈음의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

부록 5.

자아가치관 검사

다음은 당신의 일상생활에 대한 질문들입니다. 누구나 자신의 생활방식이 있기 때문에 맞고 틀린 답은 따로 없습니다. 읽어보시고 자신에게 해당되는 정도에 따라 대답해주시면 됩니다. 답은 아래의 다섯 가지 중에서 하나를 골라 0 표를 해주세요.

<보기>

1. 아주그렇다 2. 그렇다 3. 중간이다 4. 아니다. 5. 전혀아니다.

만일 질문이 있으시면 검사자에게 물으시고, 질문이 없으시면 시작하십시오. 망설이지 마시고 떠오르는 대로 답하시면 됩니다. 한 문제도 빠뜨리지 마시고 모두 대답해 주십시오.

문제 : 나는 사람을 좋아하는 편이다.

답 : 만일 당신이 **사람을 아주 좋아하는 편**이라면 1번에 0표를 하시면 됩니다.

1. 아주 그렇다 2. 그렇다 3. 중간이다 4. 아니다. 5. 전혀 아니다.

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 1 2 3 4 5 | 1. 나는 쉽게 감정이 잘 상한다. |
| 1 2 3 4 5 | 2. 사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다. |
| 1 2 3 4 5 | 3. 자주 긴장되고 불안하다. |
| 1 2 3 4 5 | 4. 사람들이 내 의견을 존중한다. |
| 1 2 3 4 5 | 5. 나는 내 친구들보다 못하다. |
| 1 2 3 4 5 | 6. 나는 신경이 좀 예민한 편이다. |
| 1 2 3 4 5 | 7. 나도 다른 사람들만큼 독특하고 능력 있다. |
| 1 2 3 4 5 | 8. 때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다. |

- 1 2 3 4 5 9. 친구들의 성공소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.
- 1 2 3 4 5 10. 나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.
- 1 2 3 4 5 11. 나는 미래를 자신감 있게 바라본다.
- 1 2 3 4 5 12. 나는 소중한 사람이다.
- 1 2 3 4 5 13. 어려운 일이 생기면 피해버린다.
- 1 2 3 4 5 14. 나는 대체로 사람을 잘 믿는 편이다.
- 1 2 3 4 5 15. 나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.
- 1 2 3 4 5 16. 어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다.
- 1 2 3 4 5 17. 나는 내 자신이 싫다.
- 1 2 3 4 5 18. 앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다.
- 1 2 3 4 5 19. 여러 사람 앞에서 내 주장을 펴기가 힘들다.
- 1 2 3 4 5 20. 나는 가족들로부터 사랑 받는다고 느낀다.
- 1 2 3 4 5 21. 내 자신에 만족하는 편이다.
- 1 2 3 4 5 22. 어떤 사람들에게는 주눅이 들어서 다가가기 어렵다.
- 1 2 3 4 5 23. 일을 제대로 해보지도 않고 포기해버린다.
- 1 2 3 4 5 24. 사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다.
- 1 2 3 4 5 25. 내 문제는 내가 해결할 수 있다.
- 1 2 3 4 5 26. 사람들과 쉽게 어울리는 편이다.
- 1 2 3 4 5 27. 하려고 마음먹은 일은 해내는 편이다.
- 1 2 3 4 5 28. 차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.
- 1 2 3 4 5 29. 할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못 하겠다.
- 1 2 3 4 5 30. 내가 할 수 있는 일과 내가 할 수 없는 일을 잘 판단한다.

- 1 2 3 4 5 31. 친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다.
- 1 2 3 4 5 32. 이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것 같다.
- 1 2 3 4 5 33. 혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까봐 신경을 많이 쓴다.
- 1 2 3 4 5 34. 우리 가족들은 나를 믿어준다.
- 1 2 3 4 5 35. 나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다.
- 1 2 3 4 5 36. 사람들이 내 말에 귀를 기울이지 않는다.
- 1 2 3 4 5 37. 나는 지금까지 뭐든 성공한 경험이 별로 없다.
- 1 2 3 4 5 38. 사람들이 내 말에 귀를 기울이지 않는다.
- 1 2 3 4 5 39. 나는 어떤 일을 결정할 때 자주 이랬다 저랬다 한다.
- 1 2 3 4 5 40. 나는 내 자신이 자랑스럽다.
- 1 2 3 4 5 41. 나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다.
- 1 2 3 4 5 42. 나는 별로 친구가 없다.
- 1 2 3 4 5 43. 사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하며 행동하는 편이다.
- 1 2 3 4 5 44. 여러 사람들과 함께 이야기할 때 대화에 끼어들기 어렵다.
- 1 2 3 4 5 45. 여러 사람 앞에서 발표를 하는 것이 어렵다.
- 1 2 3 4 5 46. 생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.
- 1 2 3 4 5 47. 무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다.
- 1 2 3 4 5 48. 사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다.
- 1 2 3 4 5 49. 내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다.
- 1 2 3 4 5 50. 나는 대체로 행복하다.
- 1 2 3 4 5 51. 가끔 사소한 일로 잘 빠진다.
- 1 2 3 4 5 52. 다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수

- 있다.
- 1 2 3 4 5 53. 모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.
- 1 2 3 4 5 54. 누가 내게 말을 걸어오면 불안해진다.
- 1 2 3 4 5 55. 누가 나와 다른 의견을 말하면 불안해진다.
- 1 2 3 4 5 56. 어디를 가든 내 밥그릇은 찾아 먹을 수 있다.
- 1 2 3 4 5 57. 어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다.
- 1 2 3 4 5 58. 나는 대범하지 못하고 너무 예민하다.
- 1 2 3 4 5 59. 대부분 내가 선택한 행동에 대해 후회가 없다.
- 1 2 3 4 5 60. 문제가 생길 때마다 겁부터 난다.
- 1 2 3 4 5 61. 충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못내리겠다.
- 1 2 3 4 5 62. 사람들이 나를 좀 대하기 어려워하는 것 같다.
- 1 2 3 4 5 63. 다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다.
- 1 2 3 4 5 64. 친구들에 비해 나는 성공한 편이다.
- 1 2 3 4 5 65. 웬지 모르게 늘 불안감을 느낀다.
- 1 2 3 4 5 66. 관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어준다.
- 1 2 3 4 5 67. 자주 까닭 모르게 우울해진다.
- 1 2 3 4 5 68. 나도 다른사람만큼 말을 일을 잘 해낼 수 있다.
- 1 2 3 4 5 69. 내 주장을 하기가 어렵다.
- 1 2 3 4 5 70. 사람 만나는 것이 두렵고 피하고 싶다.
- 1 2 3 4 5 71. 나는 제법 괜찮은 사람인 것 같다.
- 1 2 3 4 5 72. 처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.
- 1 2 3 4 5 73. 어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다.
- 1 2 3 4 5 74. 사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다.

- 1 2 3 4 5 75. 가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다.
- 1 2 3 4 5 76. 비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.
- 1 2 3 4 5 77. 다른 사람들만큼 나도 쓸모있는 사람이다.
- 1 2 3 4 5 78. 시험이 다가오면 마음이 불안하다.
- 1 2 3 4 5 79. 나는 내가 남자(여자인 경우 여자)인 것이 좋다.
- 1 2 3 4 5 80. 할 수만 있다면 내 자신을 완전히 뜯어고치고
 싶다.
- 1 2 3 4 5 81. 나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다.
- 1 2 3 4 5 82. 내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.
- 1 2 3 4 5 83. 나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다.
- 1 2 3 4 5 84. 갑자기 놀라고 당황하는 일이 자주 있다.
- 1 2 3 4 5 85. 나는 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.
- 1 2 3 4 5 86. 우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해 준다.