

나는 왜 남의 눈치를 너무 볼까?: 사회불안장애 이해하기

김기환

호주기독교대학(ACC) 상담학과
심리상담연구소 One & One
힐링 뮤지션 ‘라파’

I. What?:

사회불안장애란 무엇인가?

II. Why?:

사회불안장애는 왜 생기는가?

III. How?:

사회불안장애를 가진 이들을 어떻게
도울 것인가?



I. What?:

사회불안장애란 무엇인가?



사례

- 대학생 박 군은 현재 2학년으로 휴학을 심각하게 고민 중이다. 그는 평소에 내성적이고, 말수가 적으며, 다른 사람에게 싫은 소리를 하지 못하고 대부분 가슴속에 묻어두는 편이다. 친구도 거의 없으며, 낯선 사람과 마주칠 때는 가슴이 두근거리고 진땀이 나서 누가 자신에게 다가오면 일부러 피했다. 특히 사람들 앞에서 얘기나 발표를 하려고 하면 가슴이 심하게 두근거리고 떨려서 목소리가 잘 나오지 않아 말을 제대로 하기 힘들다. 그래서 발표나 토론이 있는 수업은 거의 피했으며, 어쩔 수 없이 수강하게 되더라도 되도록 말을 하지 않았고, 수업시간에는 일부러 늦게 들어갔으며, 쉬는 시간에는 책을 보는 척하였다. 그는 주로 혼자 다녔으며 혼자 다니는 것 때문에 다른 사람들이 자기를 더 이상하게 볼까 봐 두려웠다. 그래서 혹시 학교에서 아는 사람을 보게 되면 일부러 피하고 돌아서 갔다. 이렇게 학교생활에 적응하기가 점점 힘들어져 휴학을 심각하게 고민 중이다.



- 이상심리학 시리즈, '사회불안장애' 중에서

사회불안의 의미

- **불안의 필요성:** 누구나 중대한 발표를 하기 전이라면 불안을 느끼는 것은 당연하다. 만약 이런 상황에서 불안을 전혀 느끼지 못한다면 준비를 하지 않게 될 것이고, 그러다 보면 발표를 제대로 할 수 없을 것이다.
- **불안 프로그램**
 - 유전적인 반응체계로서, 위험으로부터 우리를 보호하기 위해 고안된 반응체계임
 - '싸우거나 도망하기(fight or flight)' 위한 준비로서 자율신경계가 활성화되는 것
 - 다양한 상황 중에서 위험요소에 대해서만 선택적으로 주의를 기울이는 반응들을 포함
 - 부작용: 위험이 실제로 없거나 미약한데도 매우 위험한 것으로 잘못 지각하게 되면 상황에 부적절하고 부정적인 기능을 수행하게 됨. 예) 발표 상황에서 지나친 불안 반응

사회불안의 의미

- 사회불안장애가 생기기 위한 2가지 필요조건

- ① 타인에게 좋은 인상을 주고 싶은 강한 욕구: '사회적 인정'에 관심이 크며, '부정적으로 평가 받는 것'이 자신에게 큰 위협이 됨
 - ② 자신의 능력에 대한 불안정감: 타인으로부터 좋은 평가를 받을 만한 자신감이 부족함
- 결국 '타인의 평가'에 지나치게 예민한 사람에게 발생하기 쉬움

사회불안장애의 진단기준

- 사회불안장애의 진단기준(DSM-5, APA, 2013): 보충자료 참고
- 특징
 - ① 사회적 상황에서 느끼는 불안이나 공포가 지나치게 강한 경우
 - ② 공포반응이 그 사람이 처한 상황에서 합리적이고 정상적인 반응이라면 사회불안장애로 진단 내리지 않는다.
 - ③ 사회적 상황에서 느끼는 불안이나 공포로 인해 학업, 직업 및 사회생활에서 현저한 지장을 받는 경우
 - ④ 대부분의 사회적 상황이나 수행 상황을 피하지만, 때로는 두려움을 인내하게 된다.

사회불안장애의 진단기준

- 특징

- ⑤ 자신의 공포가 과도하고 비합리적인 것이라는 사실을 알고 있다.
- ⑥ 타인이 자신을 불안하고 나약하고 '이상한' 혹은 바보 같은 사람이라고 판단할까 봐 두려워 한다.
- ⑦ 사회적 상황에 처하기 훨씬 이전에 현저한 예기불안을 보이는 경우가 많다.

일상 속의 사회불안 유발 상황

- 수행형 단독(performance only): 공포나 불안이 대중 앞에서 말하거나 수행하는 것에 국한될 때
- 사회불안장애를 가진 상당수가 대부분의 사회적 상황에서 사회불안이나 공포를 느끼게 된다. 이들은 공적인 '수행상황'과 사회적 '상호작용 상황' 모두에서 두려움을 느낀다.
- 따라서 '수행형 단독'의 경우는 사회적 적응에 있어서 결함이 있을 가능성이 더 적고, 사회적 및 직업적 문제를 가질 확률이 더 낮다.



일상 속의 사회불안 유발 상황

- 사회불안이 흔히 유발되는 상황
 - ① 사람들 앞에서 발표를 할 때: 일반적으로 가장 높은 사회불안을 유발하는 상황
 - ② 다른 사람들 앞에서 무엇을 해야 될 때: 예) 무대공포, 노래하기 등
 - ③ 낯선 사람과 얘기할 때
 - ④ 이성과 얘기할 때: 상대가 매력적일수록 더 불안해 짐. 예) 데이트 공포
 - ⑤ 권위자와 얘기할 때: 예) 직장상사, 지도교수 등
 - ⑥ 여러 사람과 어울려서 얘기할 때: 예) 언제 말할지 타이밍을 지나치게 신경 쓰는 경우
 - ⑦ 식당에서 식사를 할 때
 - ⑧ 다른 사람들 앞에서 글씨를 쓸 때: 칠판에 쓸 때 더 불안
 - ⑨ 공중화장실을 이용할 때: 남자의 경우 '000' 사용이 더 어려움

사회불안장애의 주요 증상



- 신체적 증상

- 가슴 두근거림, 심장박동이 빨라짐, 손발이나 목소리 떨림, 숨이 가빠짐, 얼굴 붉어짐, 어지러움, 근육의 긴장, 복통 등
- 대부분의 경우 자신이 생각하는 것만큼 타인의 눈에 띄지 않음
- 사람들은 누구나 대인관계 상황에서 어느 정도 불안을 경험하기 때문에, 상대가 그런 상황에서 좀 불안하게 보여도 그 사람을 나쁘게 평가하지는 않음
- 신체적 증상에 주의를 두기보다 말의 내용에 집중하는 것이 훨씬 더 효과적임
- 신체적 증상들은 때때로 빠르게 나타나고 강렬해지다가 사라짐
- 때로 공황발작이라고 할 만한 강렬한 두려움을 경험하기도 함
- 계속해서 '경계 상태'에 있게 되면 만성적인 긴장 상태가 됨

사회불안장애의 주요 증상

- 인지적 증상

- 사회적 상황에서 불안을 느낄 때면, 머릿속에 많은 생각이 스쳐 지나감
- 이런 생각이 자주 들면 자동화되어 생각하지 않으려 노력해도 어느새 자신의 머릿속을 채우게 됨
- 예) '나를 바보 같다고 생각할 거야', '난 이 자리에 어울리지 않아', '난 찌질해', '난 참 멍청한 소리만 해', '내 말은 두서가 없어' 등
- 비합리적, 부적응적임
- 4가지 유형(Hartman, 1984)
 - ① 일반적인 심리적 불편감과 사회적 부적절감
 - ② 다른 사람들이 자신의 불편감을 알아차리는 것에 대한 두려움
 - ③ 부정적 평가의 두려움
 - ④ 자동적 각성 상태와 수행불안에 대한 자각

사회불안장애의 주요 증상

- 행동적 증상

- 몸이 얼어붙는 것: 머리가 새하얘지거나 기억이 잘 나지 않을 수도 있음. 대개 이 반응은 매우 짧은 시간 동안만 지속되고 조금 지나면 사라짐
- 회피 행동: 불편함을 일으키는 사회적 상황을 피해버림
- 안전 행동: 미묘한 형태의 회피. 다른 사람들로 부터 부정적 평가를 받는 것을 막거나 줄이기 위해 두려운 사회적 상황에서 하는 대처행동. 예) 발표를 짧게 끝냄, 늘 모자를 쓰고 다님 등

사회불안장애의 분포

- 유병률
 - 살아가면서 사회불안장애의 걸릴 확률은 3~13%
 - 세 번째로 흔한 정신장애
 - 외래 클리닉 불안장애 환자 중 10~20%
 - 개인주의 미국 문화권에 비해, 집단주의인 우리 문화권에서 훨씬 더 많을 것으로 예상됨
 - 자신의 증상을 가족에게조차 숨기려 하는 것을 감안한다면 실제 조사된 것보다 훨씬 많을 수 있음
- 발병 연령
 - 평균 19.5세. 14~16세가 21.8%, 17~19세가 32%. 10대 발병이 많음
- 성차
 - 미국의 남녀 비율은 1 : 2 정도, 우리나라는 여자가 약간 더 높음
 - 내원한 환자의 경우 남녀 비율이 같거나 남자가 약간 더 높음

우리나라 특유의 사회불안 증상

- 사회불안장애의 핵심은 '남이 나를 어떻게 볼까?'
- '체면'과 타인의 시선을 중시하는 집단주의 문화인 우리나라는 더 많이 나타날 것으로 가정할 수 있음
- 가해 염려적 내용
 - '상대에게 해를 끼치지 않았나?', '내가 한 말에 기분이 상하지 않았나?', '내가 공격적으로 비치지 않았나?', '상대에게 폐가 된 것은 아닌가?' 등
 - 자기중심적 행동, 불안행동, 입 냄새, 체취, 얼굴 붉히기, 화내기, 시선 접촉 등 타인을 불쾌하게 만들거나 불편하게 할지도 모르는 행동이나 특성을 두려워 함
 - 일본의 다이진 교후쇼(Taijin kyofusho)
 - 한국의 대인공포(Taein kong po)



II. Why?:

사회불안장애는 왜 생기는가?



정신분석 이론

• 프로이트의 관점

- 무의식으로 올라오는 금지된 성적·공격적 생각이나 추동에 따르는 갈등이 불안을 초래함
- 이때 불안은 용납되지 않는 무의식적 갈등이나 충동을 억압 하라고 알려주는 경고의 역할
- 위협적인 갈등이나 충동이 무의식 속에서 억압되지 않아 불안이 해소되지 않으면, '대치'에 의해 불안은 외부 대상으로 옮겨져 그에 대한 공포를 가지게 됨
- 이러한 공포의 대상이 변화되거나 일반화를 통해 주변 사람들에 대한 불안과 두려움을 갖게 됨
- 갈등의 내용과 공포 대상 간에는 직접적 또는 상징적 관련이 있음. 예) 거세불안과 권위자에 대한 두려움
- 사회불안장애를 갖고 있는 사람은 다른 사람을 만나는 것을 피함으로써 긴장 상황을 해결하려고 함

정신분석 이론

• 대상관계 이론

- 생애 초기 양육자와의 상호작용 경험이 성격구조의 형성과 발달에 매우 중요하다고 강조함
- 대상은 관계를 맺는 타인을 의미하며, 유아는 타인과 관계를 맺으려는 기본적인 동기가 있음
- 유아는 어머니와 관계를 맺으면서 대상과의 경험과 그 경험에 수반되는 감정 상태까지 내면화하여 대상표상을 형성함
- '**대상표상**'은 자신과 관계를 맺는 사람에 대한 내재화된 정신적 이미지를 말함
- 생애초기 양육자와 관계에서 내재화된 대상표상은 다른 사람들의 행동과 태도에 대해 어떤 식으로 예상하고 기대하는가를 결정함
- 양육자가 수치스럽게 하거나 거부적일 때, 이런 대상표상을 내재화하면 다른 사람들과의 관계도 그러할 것으로 기대하게 되고 대인관계 상황에서 불안을 느끼게 됨



정신분석 이론

- **길버트의 방어-안전 모델**

- 생물학적 기반이 있는 2가지 생존체계의 활동 수준이 부적절할 때 발생한다고 봄
- 2가지 체계

방어체계	안전체계
타인이 얼마나 위협적인지 평가	타인이 얼마나 협력적인지 평가
경쟁적인 기능	협력적인 기능
수직적 인간관계 가정	수평적 인간관계 가정

- 사회불안장애를 가진 이들은 방어체계는 과도하게 활성화되고, 안전체계는 활성화가 잘 되지 않음

유전 및 생물학적 원인론

- 가계 연구
 - 불안장애를 가진 이들은 친척 가운데 불안장애가 있는 경우가 많음
 - 사회불안장애를 가진 이들도 친척 가운데 사회불안장애를 가진 비율이 높음
- 쌍생아 연구
 - 일란성의 경우 두 명 다 사회불안장애인 경우가 24.4%였고, 이란성의 경우는 15%였음
 - 이는 30%정도의 유전성을 의미함
- 행동억제 기질(위험회피 기질)
 - 수줍음, 사회적 위축 및 회피, 사회적 불편감, 낯선 상황이나 사람, 대상 및 사건에 대한 두려움
 - 사회불안장애와 관련이 높은 기질

학습 이론

- 직접적인 조건형성
 - 타인이 보고 있는 사회적 상황이 창피스럽고 당황스러운 충격적인 경험과 짝지어지게 되면, 사회적 상황이 불안을 유발하게 됨. 예) 첫 소개팅에서의 실수
 - 사회불안장애가 있는 사람의 58%가 충격적 사건 후 장애가 생겼다고 보고함
- 관찰학습
 - 예를 들어, 다른 사람들 앞에서 몹시 떨고 불안해 하는 부모를 보고 자란 경우
 - 사회불안장애가 있는 사람의 13%가 관찰학습에 의해 장애가 생겼다고 보고함
- 정보의 전이
 - 언어적, 비언어적 의사소통을 통해: 예) "조심해라", "남들이 흥분다", "남들이 어떻게 보겠니? 그러면 다 욕 할거야" 등

인지행동 이론

- 인지이론에서는 '생각'이 인간의 행동이나 감정에 영향을 준다는 점을 강조한다. 즉, 어떤 일을 어떻게 지각하고 해석했는가에 의해 불안, 우울 등이 일어난다. 예) 강의 중에 졸고 있는 청중들
- 부정적인 사고방식의 기저에는 '역기능적인 신념'이 있으며, 그 역기능적 신념은 어려서부터 경험을 통해 습득된 절대주의적이고 지나치게 경직된 잘못된 신념체계를 말한다.
- 사회불안장애가 있는 사람들은 타인들과 같이 있을 때 자신의 행동이 부적절하다고 믿고, 타인들이 자신을 평가하거나 비난할 것이라고 생각한다.

인지행동 이론: 사회불안장애를 지닌 사람들의 세 가지 역기능적 신념

1. 사회적 수행에 대한 과도한 기준의 신념

- 모든 사람들이 집중할 만한 발표를 해야 한다.
- 나는 모든 사람으로부터 인정과 칭찬을 받아야 한다.

2. 사회적 평가에 대한 조건적 신념

- 작은 실수라도 하면 사람들이 나를 멍청이로 볼 것이다.
- 내가 실수를 하면 다른 사람들이 나를 무시할 것이다.

3. 자기와 관련된 부정적 신념

- 나의 말솜씨는 형편없다.
- 나는 매력이 없다.



인지행동 이론: Clark & Wells(1995)의 인지모델

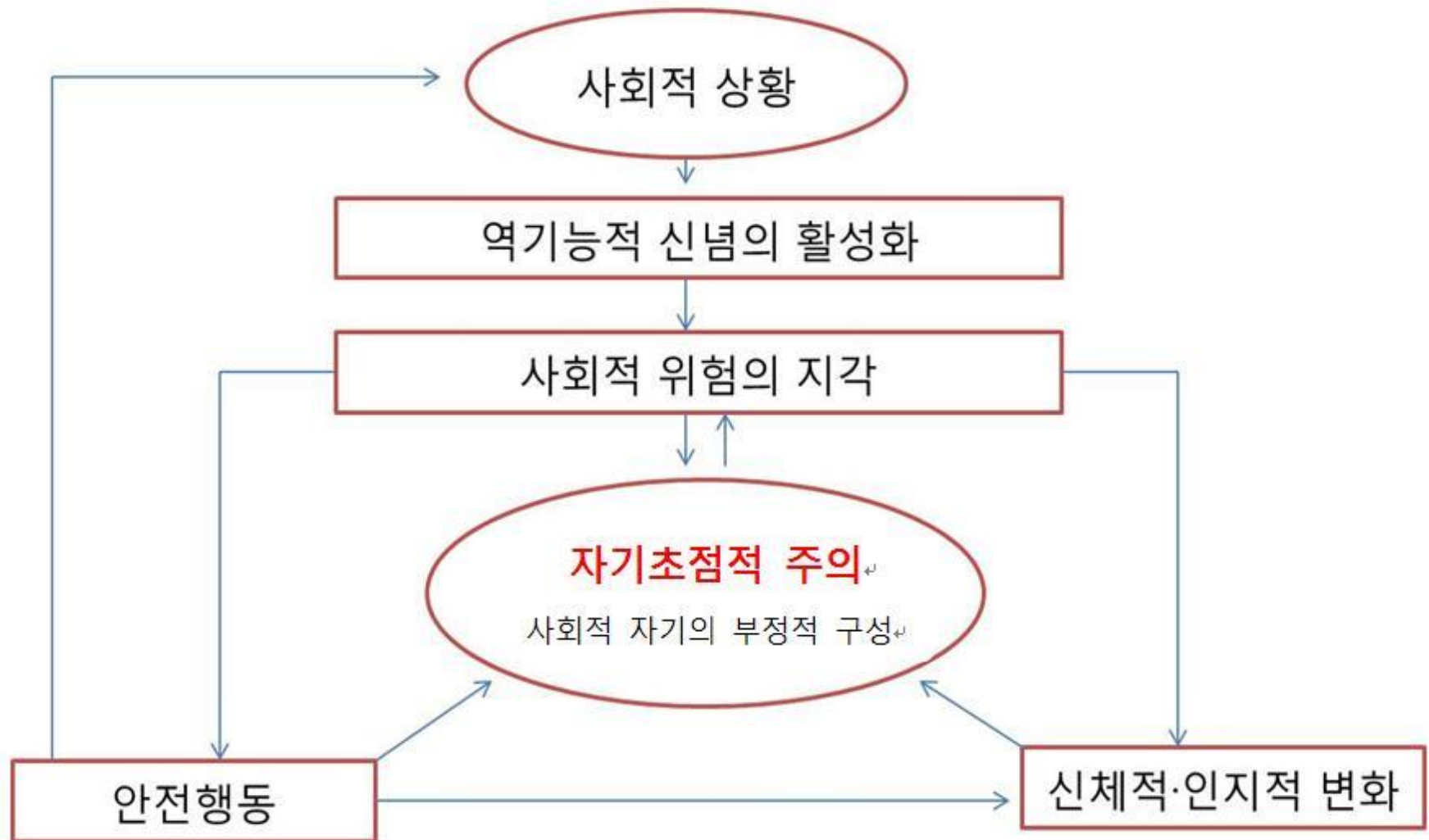


Figure 1. 사회공포증에 대한 Clark와 Wells의 인지적 모델

인지행동 이론: Clark & Wells(1995)의 인지모델

1. 특정한 **사회적 상황**에 처함
2. 일종의 인지적 취약성인 **역기능적 신념이 활성화**되고, 이로 인해 나타나는 부적응적인 자동적 사고의 매개를 거쳐 사회 공포증 증상을 유발
3. 부정적 해석을 통해 **사회적 위험을 과장해서 지각**
 - 정서적 추론, 확대 해석(재앙화), 개인화, 흑백논리, 강박적 부담 등
4. **신체적 또는 인지적 변화**를 경험
 - 얼굴이 붉어지거나 목소리가 떨림, 주의집중이 되지 않고 정신이 멍해짐

인지행동 이론: Clark & Wells(1995)의 인지모델

5. 안전 행동(safety behavior)

- 불안을 줄이고 남들로부터 부정적 평가를 받지 않기 위한 방어적 행동
- 예: 말이 중단되는 것을 막기 위해 말을 빨리 함, 지나친 사전 준비, 시선회피 등
- 이런 안전행동은 오히려 타인에게 부정적인 인상을 주거나 불안을 증폭
- 안전행동은 두려워하는 행동 혹은 그 행동의 결과에 대한 비현실적 신념의 반증 경험을 방해. 사회공포증이 있는 사람들은 두려운 파국적 결과가 일어나지 않은 것을 안전행동을 했기 때문이라고 귀인 하기 때문. 예) 구토할 것을 두려워하는 남자 중학생
- 안전행동을 계속하는 한 두려운 사회적 상황으로의 노출은 치료 효과가 줄어들 것. 즉, 그들이 안전행동을 버리도록 격려될 때 치료를 위한 사회적 상황으로의 노출은 효과를 발휘할 것(Wells et al., 1995).

인지행동 이론: Clark & Wells(1995)의 인지모델

6. 자기초점적 주의(self-focused attention)

- 자신에게 초점을 맞춘 주의를 통해 불안해하는 자신을 관찰하고 이러한 자기관찰에 근거하여, 타인의 눈에 비치게 될 사회적 자기(social self)의 모습을 부정적으로 구성
- 이러한 변화가 악순환의 과정을 통해 불안을 강화하게 되어 심한 사회적 공포를 느낌. 이러한 폐쇄적인 악순환의 과정을 통해 불안을 강화하게 되어 심한 사회적 공포 유발
- 사회공포증 환자들은 자기 초점적 주의로 인해 타인의 반응이나 외부적 단서를 적절하게 파악하지 못한 채 자기관찰을 근거로 부정적 자기개념을 유지하고 계속해서 불안반응을 보임 (Stopa & Clark, 1993).



인지행동 이론: 그 외

- 예기불안(anticipatory anxiety)
 - 사회적 상황에 임하기 전에 일어날지도 모른다고 생각하는 것들을 상세히 검토함. '만약 ~하면 어떡하지?'
 - 과거의 부정적인 기억들과 그 상황 속에 있는 자신에 대한 부정적 이미지, 비난과 거부에 대한 예상 등
- 사후반추(post-event rumination)
 - 사회적 상황 후에 곱씹게 되는 생각들. '내가 왜 그랬지?'
 - 주로 자신의 말과 행동, 신체감각 등에 대한 부정적인 내용들
 - 사회적 상호작용의 특성상 타인들이 어떻게 평가했는지에 대한 분명한 단서가 없기 때문에, 스스로 부정적으로 평가하기 쉬움
 - 결국 차후에 있을 사회적 상황에 대한 불안이 더 커지게 됨

부모의 양육방식

- 부모의 특정한 양육방식으로 인해 사회불안장애가 일어날 수 있음
- 부모가 아이에 대해 어떻게 느끼고 어떻게 대하는가에 따라 아동의 '자기개념의 기초'가 만들어짐
- 부모가 여러 이유에서 아이를 귀찮아하고 자기 인생의 걸림돌이라고 생각한다면, 아이는 자신을 귀중하고 필요한 존재로 생각하지 못하고 뭔가 부족한 존재로 생각할 수 있음
- 혹은 부모가 지나치게 엄격하고 완벽주의적인 태도로 아이를 양육한다면, 아이는 스스로 자신을 부정적으로 보고 자신감 없고 쉽게 긴장하는 태도를 발달시킬 수 있음



부모의 양육방식: 주요 원인들

1. 부모와의 불안정한 애착 형성

- 모가 아이에게 적절하게 반응해주지 못하여 애착 욕구를 좌절시키게 되면, 아이는 불안정한 애착을 형성하게 됨
- 유아기에 불안정한 애착을 보였던 사람 중 28%가 차후 불안장애를 겪은 반면, 그렇지 않은 유아는 13%만이 불안장애를 겪음
- 이는 거의 2배에 해당하는 비율로, 이들은 주로 분리불안장애, 범불안장애, 사회불안장애를 보였음
- 불안정한 애착을 형성한 아이들은 모에 대해 안정된 신뢰감을 느끼지 못하고 모가 자신을 사랑하는지 불안해하면서, 모의 사랑을 확인하려고 지나치게 매달리거나 눈치를 보게 됨
- 이러한 아이는 자라서도 타인의 인정과 사랑에 과도하게 집착하고, 타인의 사소한 거부나 무시에도 예민하게 반응하게 됨

부모의 양육방식: 주요 원인들

2. 부모에 의한 사회적 접촉의 차단

- 일반적으로 아이의 대인관계적 상호작용의 기회는 부모에 의해 주어지기 마련임
- 아이가 다양한 사회적 상황에 접하지 못하게 함으로써 사회 불안장애가 유발될 수 있음
- 불안한 아이의 부모는 아이의 회피행동을 강화하고, 용기 있는 행동을 못하게 막는 경향이 있음
- 또한 불안으로부터 자녀를 보호하기 위해 모든 것을 대신해 주려는 경향이 있음
- 아이를 지나치게 보호함으로써 아이가 두려워하는 상황을 스스로 직면하지 못하게 함

부모의 양육방식: 주요 원인들

3. 타인의 평가에 대한 민감성과 수치심 교육

- 부모가 타인의 시선에 관심이 많고 자녀들이 사회적으로 적절하게 행동하지 못했을 때, 수치심을 느끼도록 교육하게 됨
- “야, 남들이 어떻게 보겠니?”
- 이런 부모들은 늘 다른 사람들의 시선과 반응에 신경을 쓰므로 자녀들에게도 외모나 언행에 대해 적절한지 아닌지를 점검하게 함
- 적절하게 행동하지 못한 경우에는 수치심을 느끼도록 교육함
- 이런 방식으로 길러진 사람들은 늘 다른 사람들을 의식하게 되고, 자기를 조금이라도 좋지 않게 평가할 가능성이 있게 되면 불안해 함

부모의 양육방식: 주요 원인들

4. 경직된 양육방식

- 가정 분위기가 더 엄격함
- 부모가 권위적이고 경직된 방식으로 양육하게 되면, 아이들은 부모의 눈치를 지나치게 살피게 되고, 부모가 원하는 대로 맞추어야 된다고 생각하며, 누군가가 자신을 늘 평가한다고 느끼기 쉬움
- 이런 경우 자신의 내적 기준보다는 다른 사람들의 기준이나 평가가 더 중요해짐

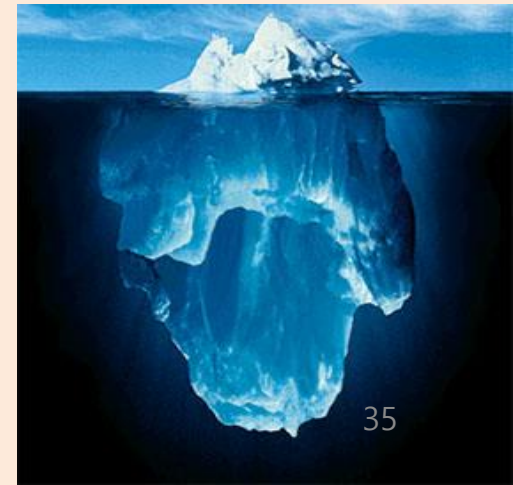
III. How?:

사회불안장애를 가진 이들을
어떻게 도울 것인가?



심리내적 갈등의 측면

- 정신분석치료는 공포의 이면에 있는 심리내적 갈등을 찾아내는 데 초점을 맞추고, 공포증 자체는 잠재된 갈등을 상징하는 것으로 간주되기 때문에 직접적으로 다루지 않음
- 억압을 제거하는 데 도움을 주는 여러 기법들을 통해 공포증 이면에 있는 갈등의 근원을 추적해 감
- 이면의 무의식적 소망, 욕구, 갈등 등을 의식화하여 자각하고 이해함으로써, 이런 유아적인 소망이나 욕구는 좌절될 수 밖에 없다는 것을 깨닫고 이를 점차적으로 포기하며 조금씩 현실을 받아들이도록 함



심리내적 갈등의 측면

- 사회불안장애가 있는 사람은 비록 자신의 증상에 대한 통찰을 얻었다 하더라도 금방 공포 증상이 좋아지지 않는 경우가 많음
- 따라서 자신의 문제에 대한 통찰을 바탕으로 두려운 실제 사회적 상황에 직면할 수 있도록 도와주는 것이 필요함
- 이러한 직면 훈련에 있어 통찰치료는 통찰한 것을 행동으로 옮기도록 하는 원동력이 됨
- 통찰치료를 통해 공포증의 근원, 이차 이득, 저항의 의미, 공포 자극에 대처하는 보다 건강한 방법 등을 깨달을 수 있게 되고, 공포 상황에 직면할 수 있는 용기가 생기게 됨

심리내적 갈등의 측면

- 정신분석가 가바드(Gabbard)의 치료 사례
 - P군은 MBA를 졸업하고 직장에서 높은 위치에 있는 25세의 행정사무관
 - 그는 업무관계나 사회적 상황에서 새로운 사람들을 만나는 것에 극심한 두려움을 느끼는 사회불안장애를 보임
 - 두려운 상황에서 숨이 가빠지고, 문장을 끝맺지 못할 정도로 말을 더듬거림
 - 치료자는 해석을 통해, P군이 너무 일찍 아버지의 자리를 채 우려고 한 것에 대한 죄책감과 부끄러움이 사회불안장애와 관련이 있음을 깨닫도록 도움
 - P군은 다른 사람들이 자신의 이러한 의도와 가장을 알아차리고 자신을 비난할 것이라고 상상했음
 - 즉, 아버지의 결핍으로 인해 어머니에게 아버지의 역할을 대신해야 했고, 그 때문에 아버지로부터의 거세나 처벌을 두려워했음

심리내적 갈등의 측면

- 정신분석가 가바드(Gabbard)의 치료 사례
 - 이런 무의식적 갈등은 위협적이기 때문에 그는 '대치'라는 방어기제를 사용했음
 - 즉, 진정으로 두려운 아버지 역할을 하는 상황을, 자신의 이름을 소개하는 사소하고 관계없어 보이는 상황으로 대치함
 - P군은 이런 무의식적 갈등을 통찰하게 되었고, 이런 이해를 바탕으로 두려운 상황에 직면하는 치료를 받게 됨

생각의 측면

- '우리의 생각이 행동과 감정에 영향을 미친다.'
- 생각에 대한 3가지 가정
 - ① 사건을 어떻게 지각하는가가 긍정적으로든 부정적으로든 감정과 행동에 영향을 미친다. 예) 지하철 맞은 편에서 웃는 사람
 - ② 생각은 관찰과 평가가 가능하고 바꿀 수 있다.
 - ③ 생각을 바꿈으로써 감정이나 행동을 바람직한 방향으로 바꿀 수 있다.



생각의 측면: 자동적 사고

- 자동적 사고(automatic thought). 예) '내 모습이 바보 같이 보일 거야', '사람들이 나를 비웃을지 몰라', '이 사람은 내가 재미없다고 느낄 거야' 등
- 자동적 사고 찾기
- 인지적 오류(cognitive error): 자동적 사고에 나타나는 논리적인 오류. 예) 흑백논리, 점쟁이 오류, 재앙화, 독심술, 개인화, 강박적 부담 등
- 부정응적인 자동적 사고 바꾸기
 - ① 언어적 방법: 일련의 질문과 답변을 통해 자신의 생각의 '타당성, 현실성, 유용성'을 검증하고 보다 나은 생각으로 바꾸는 방법
 - ② 행동실험: 행동적인 실험을 통해 생각의 타당성을 살펴봄

생각의 측면: 역기능적 신념

- 역기능적 신념(dysfunctional belief): 자동적 사고 이면에 깔려 있는 오래되고 일반화된 믿음들. 예) '모든 사람들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 실패자야', '잘 하지 못하면 사람들은 나를 무시하거나 버릴 거야', '나는 사랑 받을 수 없는 존재야' 등
- 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 일반적인 신념
- 역기능적 신념 찾기
 - ① 부적응적 자동적 사고들의 공통된 주제 찾기. 예) '나는 뭔가 부족해'
 - ② 나 자신에 대한 평소의 생각들을 정리해 봄
 - ③ 하향화살표 기법: '이것이 나에게 무엇을 의미하는가?'
 - ④ 고통스러운 상황과 관련된 초기 기억이나 가족 분위기를 통해 살펴봄
- 역기능적 신념 바꾸기는 앞의 부적응적 자동적 사고 바꾸기와 유사한 방법으로 좀더 심층적으로 진행

행동적 측면

- 행동실험

- ① 다른 사람들의 기준에 대한 정보 수집하기. 예) '완벽해야 해'
- ② 다른 사람들의 행동 관찰하기
- ③ 신념에 상반되는 행동을 하고 그 결과를 관찰하기
- ④ 새로운 신념을 행동으로 검증해 보기

- 노출 훈련(exposure exercise)

- 이전에 두려워해서 회피하던 상황을 스스로 직면하는 것
- 불안관련 장애 치료에 있어 가장 강력한 효과가 입증됨
- '습관화(habituation)'가 일어남
- 부적응적 사고들이 타당한지 아닌지 확인할 수 있음
- 두려운 상황에 반복해서 부딪쳐보는 것만으로도 불안을 감소시키고 사회적 상황에 대처하는 능력을 기르는 데 도움이 됨.
예) 노련한 가수
- 점진적이고 체계적으로 시도해야 함: 체계적 둔감화
- 각자의 '가치'에 맞는 상황에 대한 노출이 필요함

행동적 측면

- 그 외
 - 호흡조절법
 - 점진적 이완훈련
 - 불안을 수용하는 태도: 수용과 기꺼이 경험하기(willingness)
- 약물치료
 - 장점:
 - ① 적은 시간과 노력으로 증상을 완화시킴
 - ② 구하기 쉬움
 - ③ 특정 신체 증상의 일시적 감소
 - 단점
 - ① 두려움 회피의 수단이 됨
 - ② 대인관계 기술이나 자신감을 증진시키지 못함
 - ③ 부작용

The end

www.artkid.co.kr

since 2004.11.11

Copyright (c) ArtKid.

All rights reserved.



Thank you!

