



(19) 대한민국특허청(KR)
(12) 등록특허공보(B1)

(45) 공고일자 2011년06월09일
(11) 등록번호 10-1040131
(24) 등록일자 2011년06월02일

(51) Int. Cl.

G06Q 50/00 (2006.01)

(21) 출원번호 10-2010-0004312

(22) 출원일자 2010년01월18일

심사청구일자 2010년01월18일

(56) 선행기술조사문헌

KR1020090046625 A

(73) 특허권자

고려대학교 산학협력단

서울 성북구 안암동5가 1

(72) 발명자

권정혜

서울특별시 서초구 반포본동 1272 반포아파트
74-404

윤혜영

서울특별시 용산구 문배동 7-6 대우용산이안1차
아파트 102-702

(74) 대리인

송경근

전체 청구항 수 : 총 13 항

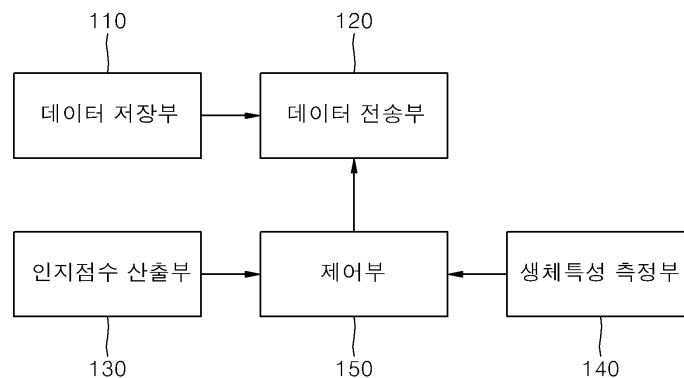
심사관 : 문태진

(54) 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법

(57) 요약

인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법이 개시된다. 데이터 저장부에는 네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로 전송되는, 데이터 전송부는 데이터 저장부에 저장된 사회공포증의 치료에 관련된 데이터 중에서 사용자 단말로 전송할 데이터의 종류 및 전송 순서를 결정하는 제어신호를 입력받아 제어신호에 대응하는 데이터를 사용자 단말로 전송한다. 생체특성 측정부는 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 모의학습 데이터가 제공되는 동안 나타나는 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출한다. 제어부는 사용자 단말로부터 전송되는 데이터 요청신호에 따라 이론학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 데이터 전송부로 출력하고, 상기 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하되, 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터를 기초로 산출된 생체데이터를 사전에 설정된 기준범위와 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력한다. 본 발명에 따르면, 인터넷을 통해 사회공포증 치료를 위한 체계적인 구성의 데이터를 순차적으로 전송하여 사용자에게 제공함으로써, 시간과 장소의 제약 없이 사회공포증 치료가 가능하다.

대 표 도 - 도1



이 발명을 지원한 국가연구개발사업

과제고유번호 20090060106

부처명 한국과학재단

연구관리전문기관

연구사업명 중견연구자지원_핵심연구

연구과제명 사회공포증의 정서 정보처리 편향 및 이에 기반한 치료 프로그램 개발

기여율

주관기관 고려대학교 산학협력단

연구기간 2009년 03월 01일 ~ 2010년 02월 28일

특허청구의 범위

청구항 1

네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로 전송되는, 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 실제 상황에 대한 모의 직면 훈련을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장된 데이터 저장부;

상기 데이터 저장부에 저장된 데이터 중에서 상기 사용자 단말로 전송할 데이터의 종류 및 전송 순서를 결정하는 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 데이터 전송부;

상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 상기 모의학습 데이터가 제공되는 동안 나타나는 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출하는 생체특성 측정부; 및

상기 사용자 단말로부터 전송되는 데이터 요청신호에 따라 상기 이론학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 상기 데이터 전송부로 출력하고, 상기 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면 상기 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하되, 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터를 기초로 산출된 생체데이터를 사전에 설정된 기준범위와 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 제어부;를 포함하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 2

제 1항에 있어서,

상기 데이터 저장부에는 상기 이론학습 데이터의 각 단계에 대응하며 이론학습의 효과를 확인하기 위한 확인학습 데이터가 저장되며,

상기 확인학습 데이터에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 응답 데이터를 기초로 상기 이론학습의 효과를 나타내는 인지점수를 산출하는 인지점수 산출부를 더 구비하며,

상기 제어부는 상기 이론학습 데이터의 각 단계와 함께 그에 대응하는 확인학습 데이터를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 상기 데이터 전송부로 출력하되, 이전 단계의 이론학습 데이터와 함께 전송된 확인학습 데이터에 대응하는 응답 데이터를 기초로 산출된 인지점수가 사전에 설정된 기준점수 이상이면 다음 단계의 이론학습 데이터 및 그에 대응하는 확인학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 3

제 1항 또는 제 2항에 있어서,

상기 모의직면 데이터는 상기 모의학습 데이터가 상기 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 측정된 상기 사용자의 생체신호이며,

상기 생체데이터는 상기 생체신호를 시간의 경과에 따라 나타낸 결과인 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 4

제 3항에 있어서,

상기 생체신호는 상기 사용자의 심장박동 수이며,

상기 제어부는 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터에서 상기 사용자의 심장박동 수의 시간의 경과에 따른 감소 비율이 상기 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 5

제 1항 또는 제 2항에 있어서,

상기 모의직면 데이터는 상기 모의학습 데이터가 상기 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 상기 사용자의 음성을 녹음한 데이터이며,

상기 제어부는 상기 생체특성 측정부가 상기 모의직면 데이터를 분석하여 얻어진 상기 사용자의 음성의 떨림 정도가 상기 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 6

제 1항 또는 제 2항에 있어서,

상기 제어부는 상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대하여 사용자 단말로부터 입력받은 불안점수가 낮은 순서대로 상기 모의학습 데이터의 각 단계의 전송 순서를 결정하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치.

청구항 7

(a) 네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로부터 전송되는 데이터 요청신호에 따라, 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 실제 상황에 대한 모의 직면 훈련을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장된 데이터 저장부에 저장된 데이터 중에서 이론학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계;

(b) 상기 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 이론학습 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 단계;

(c) 상기 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면 상기 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계;

(d) 상기 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 모의학습 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 단계;

(e) 상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 상기 모의학습 데이터가 제공되는 동안 나타나는 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출하는 단계; 및

(f) 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터를 기초로 산출된 생체데이터를 사전에 설정된 기준범위와 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계;를 포함하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법.

청구항 8

제 7항에 있어서,

상기 데이터 저장부에는 상기 이론학습 데이터의 각 단계에 대응하며 이론학습의 효과를 확인하기 위한 확인학습 데이터가 저장되며,

상기 (a) 단계에서, 상기 이론학습 데이터의 각 단계와 함께 그에 대응하는 확인학습 데이터를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하되, 상기 확인학습 데이터에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 응답 데이터를 기초로 산출된 상기 이론학습의 효과를 나타내는 인지점수가 사전에 설정된 기준점수 이상이면 다음 단계의 이론학습 데이터 및 그에 대응하는 확인학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법.

청구항 9

제 7항 또는 제 8항에 있어서,

상기 모의직면 데이터는 상기 모의학습 데이터가 상기 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 측정된 상기 사용자의

생체신호이며,

상기 생체데이터는 상기 생체신호를 시간의 경과에 따라 나타낸 결과인 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회 공포증 자가치료 방법.

청구항 10

제 9항에 있어서,

상기 생체신호는 상기 사용자의 심장박동 수이며,

상기 (f) 단계에서, 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터에서 상기 사용자의 심장박동 수의 시간의 경과에 따른 감소 비율이 상기 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법.

청구항 11

제 7항 또는 제 8항에 있어서,

상기 모의직면 데이터는 상기 모의학습 데이터가 상기 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 상기 사용자의 음성을 녹음한 데이터이며,

상기 (f) 단계에서, 상기 모의직면 데이터를 분석하여 얻어진 상기 사용자의 음성의 떨림 정도가 상기 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법.

청구항 12

제 7항 또는 제 8항에 있어서,

상기 (f) 단계에서, 상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대하여 사용자 단말로부터 입력받은 불안점수가 낮은 순서대로 상기 모의학습 데이터의 각 단계의 전송 순서를 결정하는 것을 특징으로 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법.

청구항 13

제 7항 또는 제 8항에 기재된 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법을 컴퓨터에서 실행시키기 위한 프로그램을 기록한 컴퓨터로 읽을 수 있는 기록매체.

명세서

기술분야

[0001] 본 발명은 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법에 관한 것으로, 보다 상세하게는, 사회공포증 환자의 자가치료의 각 단계에 해당하는 프로그램을 인터넷을 통해 사회공포증 환자의 단말로 순차적으로 전송하는 장치 및 방법에 관한 것이다.

배경기술

[0002] 사회공포증이란 남들이 자신을 유심히 지켜보는 상황에서 어떠한 일을 수행할 때 지나치게 긴장하거나 심한 불안을 느끼는 증상을 말한다. 사회공포증을 가지고 있으면 사람과 대면하는 상황이나 사람들 앞에 서게 되는 상황을 의식적으로 피하기 때문에 대인관계나 사회생활 등에 있어서 어려움을 겪게 되는 경우가 많이 발생한다.

[0003] 주요 정신질환 중 하나인 사회공포증은 약물 남용 및 알콜 남용 다음으로 환자가 치료받는 확률이 낮은 증상이며, 72~95%의 사회공포증 환자들이 심리치료를 전혀 받지 않는다는 사실이 보고된 바 있다. 사회공포증 환자들이 치료를 받지 않는 이유는 사회공포증에 대한 전문적인 치료자들이 부족하고, 치료를 위한 대기시간이 길며, 치료비에 대해 부담감을 가지거나 심리치료를 받는 것에 대한 사회적 편견 등이 있다. 따라서 사회공포증 환자들이 더 쉽게 치료의 혜택을 누릴 수 있도록 치료에 대한 접근성을 높일 필요성이 있다.

[0004] 자가치료(self-help) 방법은 치료자와 환자가 만나지 않고도 정신질환을 치료할 수 있는 좋은 방법이다. 이러한 자가치료의 장점은 거리상의 문제 내지 이동상의 문제로 인해 심리치료를 받기 어려운 사람들도 혜택을 받을 수

있으며, 익명성이 보장되고 비용이 저렴하기 때문에 심리치료에 대한 접근성을 높일 수 있다는 장점을 가진다.

[0005] 최근 인터넷이 보편화됨에 따라 인터넷을 이용한 자가치료 방법이 주목받고 있다. 외국의 경우, 인터넷 기반의 자가치료 프로그램은 공황장애, 광장공포증, 외상 후 스트레스 증후군 및 우울증을 대상으로 한 프로그램을 통해 성공적으로 그 효과를 증명하였다. 또한 인터넷 기반의 프로그램을 사용하는 경우에는 장소의 제약 없이 인터넷에 연결 가능한 곳이면 어디서든 접근이 가능하다는 장점이 있다. 따라서 인터넷을 기반으로 한 자가치료 방법을 사회공포증에도 적용하여 접근이 쉽고 비용 및 시간의 면에서 효율적이며, 효과적인 치료 프로그램을 제공할 필요성이 있다.

발명의 내용

해결하려는 과제

[0006] 본 발명이 이루고자 하는 기술적 과제는, 사회공포증 환자들이 인터넷을 통하여 체계적으로 사회공포증의 자가치료를 수행할 수 있도록 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법을 제공하는 데 있다.

[0007] 본 발명이 이루고자 하는 기술적 과제는, 사회공포증 환자들이 인터넷을 통하여 체계적으로 사회공포증의 자가치료를 수행할 수 있도록 하는 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법을 컴퓨터에서 실행시키기 위한 프로그램을 기록한 컴퓨터로 읽을 수 있는 기록매체를 제공하는 데 있다.

과제의 해결 수단

[0008] 상기의 기술적 과제를 달성하기 위한, 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치는, 네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로 전송되는, 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 실제 상황에 대한 모의 직면 훈련을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장된 데이터 저장부; 상기 데이터 저장부에 저장된 데이터 중에서 상기 사용자 단말로 전송할 데이터의 종류 및 전송 순서를 결정하는 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 데이터 전송부; 상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 상기 모의학습 데이터가 제공되는 동안 나타나는 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출하는 생체특성 측정부; 및 상기 사용자 단말로부터 전송되는 데이터 요청신호에 따라 상기 이론학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 상기 데이터 전송부로 출력하고, 상기 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면 상기 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하되, 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터를 기초로 산출된 생체데이터를 사전에 설정된 기준범위와 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 제어부;를 구비한다.

[0009] 상기의 기술적 과제를 달성하기 위한, 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법은, (a) 네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로부터 전송되는 데이터 요청신호에 따라, 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 실제 상황에 대한 모의 직면 훈련을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장된 데이터 저장부에 저장된 데이터 중에서 이론학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계; (b) 상기 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 이론학습 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 단계; (c) 상기 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면 상기 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계; (d) 상기 제어신호를 입력받아 상기 제어신호에 대응하는 모의학습 데이터를 상기 사용자 단말로 전송하는 단계; (e) 상기 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 상기 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 상기 모의학습 데이터가 제공되는 동안 나타나는 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출하는 단계; 및 (f) 이전 단계의 모의학습 데이터에 대응하는 모의직면 데이터를 기초로 산출된 생체데이터를 사전에 설정된 기준범위와 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하는 단계;를 갖는다.

발명의 효과

[0010] 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법에 의하면, 인터넷을 통해 사회공포증 치료를 위한 체계적인 구성의 데이터를 순차적으로 전송하여 사용자에게 제공함으로써, 시간과 장소의 제약 없이 사회공포증 치료가 가능하다. 또한 특정 상황을 나타내는 동영상 형태의 데이터를 제공하여 사용자가 해당 상황에서의 행동을 연습할 수 있도록 함으로써, 대인과의 접촉을 꺼리는 사회공포증의 특성상 사용자가 혼자 사회공포증

치료를 수행할 수 있으므로 편리하고 효과적이다.

도면의 간단한 설명

- [0011] 도 1은 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치에 대한 바람직한 실시예의 구성을 도시한 블록도,
- 도 2는 웹페이지 형태로 1단계에 해당하는 이론학습 데이터가 제공되는 일 예를 나타낸 도면,
- 도 3은 1단계에 해당하는 이론학습 데이터에 대응하는 확인학습 데이터가 사용자 단말의 화면에 표시되는 예를 나타낸 도면,
- 도 4는 스스로 불안을 느끼는 상황을 생각하여 그러한 상황에서 자동으로 떠오르게 되는 생각과 그에 따라 나타나는 신체증상 및 행동을 정리하는 방법을 예시를 통해 보여주는 일 예를 나타낸 도면,
- 도 5는 모의학습 데이터에 포함된 동영상에 나타내는 각각의 상황에 대해 사용자가 입력한 불안지수를 나타낸 도면,
- 도 6은 사용자 단말로 전송된 모의학습 데이터가 사용자 단말의 화면에 표시된 일 예를 나타낸 도면, 그리고,
- 도 7은 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법에 대한 바람직한 실시예의 수행과정을 도시한 흐름도이다.

발명을 실시하기 위한 구체적인 내용

- [0012] 이하에서 첨부된 도면들을 참조하여 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치 및 방법의 바람직한 실시예에 대해 상세하게 설명한다.
- [0013] 도 1은 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치에 대한 바람직한 실시예의 구성을 도시한 블록도이다.
- [0014] 도 1을 참조하면, 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치는 데이터 저장부(110), 데이터 전송부(120), 인지점수 산출부(130), 생체특성 측정부(140) 및 제어부(150)를 구비한다.
- [0015] 데이터 저장부(110)에는 네트워크를 통해 연결된 사용자 단말로 전송되는, 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 실제 상황에 대한 모의 직면 훈련을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장되어 있다. 또한 부가적으로 이론학습 데이터의 제공에 따른 이론학습의 효과를 확인하기 위해 이론학습 데이터의 각 단계에 대응하는 확인학습 데이터가 저장될 수 있다.
- [0016] 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치는 사용자 단말과 네트워크, 예를 들면, 인터넷 또는 통신망을 통해 연결된 서버의 형태로 구현될 수 있다. 사용자 단말은 개인용 컴퓨터, 휴대용 컴퓨터, PDA 및 이동통신기기 등 네트워크를 통해 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치와 통신 가능한 모든 장치가 될 수 있다.
- [0017] 또한 데이터 전송부(120)는 데이터 저장부(110)에 저장된 데이터 중에서 사용자 단말로 전송할 데이터의 종류 및 전송 순서를 결정하는 제어신호를 입력받아 제어신호에 대응하는 데이터를 사용자 단말로 전송한다.
- [0018] 먼저 이론학습 데이터는 사회공포증의 원인 및 치료방법을 제시하는 심리교육을 통한 인지치료를 위한 것이다. 인지치료는 널리 활용되고 있는 심리치료의 기법으로, 사회공포증 및 공황장애 등의 불안장애와 우울증 등에 효과적인 치료법으로 활용되고 있다. 인지치료에서는 사용자가 상황을 파악하고 해석하는 과정에서 나타나는 잘못된 사고방식을 바로잡는 것을 목표로 한다. 이러한 인지치료는 여러 개의 단계로 구성되며, 각 단계에 해당하는 이론학습 데이터는 해당 단계에 대하여 정해진 목표를 달성하기 위한 이론을 설명하는 텍스트 또는 그림으로 이루어진다.
- [0019] 예를 들면, 본 발명에서 사용자 단말로 제공하는 이론학습 데이터는 네 개의 단계로 이루어져 있다. 이하에서는 각 단계에 해당하는 이론학습 데이터가 포함하는 내용에 관하여 간단하게 설명한다.
- [0020] 먼저 1단계에 해당하는 이론학습 데이터에는 사회공포증의 증상 교육을 위한 내용이 포함되어 있다. 즉, 사회공포증에 해당하는 증상을 예시와 함께 설명하고, 사회공포증을 가지고 있는 사람이 특정 상황에서 불안을 느끼는 경우에 대한 인지모델을 설명한다. 또한 특정 상황에 대해 사용자가 가지게 되는 불안이나 사회공포증을 객관화

할 수 있는 방법으로 불안지수라는 개념을 제시한다. 불안지수는 0에서 100까지의 수치로 평가하며, 0은 전혀 불안하지 않은 상태, 100은 극심한 불안을 느껴 아무것도 할 수 없는 상태를 나타낸다.

- [0021] 이와 같은 이론학습 데이터는 사용자 단말과 본 발명에 따른 사회공포증 자가치료 장치가 인터넷을 통해 연결되는 경우에는 웹사이트의 형태로 제공된다. 도 2는 웹사이트 형태로 1단계에 해당하는 이론학습 데이터가 제공되는 일 예를 나타낸 도면이다. 도 2를 참조하면, 사용자에게 사회공포증의 개념을 설명하기 위해 일반적인 이론 및 예시가 화면에 표시된다. 모든 내용을 하나의 페이지에 나타내기는 어렵기 때문에 이론학습 데이터의 내용은 여러 개의 웹사이트에 나누어져 표시되며, 사용자는 우측 하단의 'PREV', 'NEXT' 버튼을 클릭하여 원하는 내용을 학습할 수 있다.
- [0022] 한편, 사용자와 치료자 간의 의사소통이 가능한 오프라인에서의 사회공포증 치료와는 달리 치료를 위한 이론학습 데이터가 일반적으로 사용자 단말로 전송되는 본 발명의 특성상, 사용자가 이론학습 데이터의 내용을 제대로 받아들이고 파악하였는지 여부를 평가하기 위한 수단이 필요하다.
- [0023] 이를 위해 데이터 전송부(120)는 제어부(150)로부터 입력되는 제어신호에 따라 인지치료의 각 단계에 해당하는 이론학습 데이터를 사용자 단말로 전송할 때마다 해당 단계에 대응하는 확인학습 데이터를 함께 전송한다.
- [0024] 동일한 단계에 해당하는 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터는 순차적으로 전송되며, 사용자가 이론학습 데이터를 모두 제공받은 후, 이후의 데이터 전송을 요청하는 신호를 사용자 단말을 통해 전송하면 확인학습 데이터가 전송된다. 확인학습 데이터는 퀴즈 형태로 만들어질 수 있으며, 웹사이트 형태로 전송되는 경우에는 사용자가 퀴즈에 대한 답을 입력할 수 있는 형식으로 전송된다.
- [0025] 도 3은 1단계에 해당하는 이론학습 데이터에 대응하는 확인학습 데이터가 사용자 단말의 화면에 표시되는 예를 나타낸 도면이다. 도 3을 참조하면, 확인학습 데이터로서 모두 10개의 문제가 웹사이트 형태로 표시되며, 사용자는 각각의 문제에 대하여 'O' 또는 'X'로 주어진 란을 클릭함으로써 답을 선택할 수 있다. 모든 문제에 대한 답을 선택한 후 'NEXT' 버튼을 클릭하면, 사용자가 선택한 답이 응답 데이터로서 네트워크를 통해 본 발명에 따른 사회공포증 자가치료 장치로 전송된다.
- [0026] 인터넷을 통한 이론학습 데이터의 제공은 오프라인에서의 심리교육에 비해 학습한 내용을 제대로 받아들이는지를 확인하기 어렵다는 점이 지적될 수 있으나, 이와 같이 이론학습 데이터와 함께 확인학습 데이터를 제공함으로써 심리치료의 효과를 향상시킬 수 있다.
- [0027] 본 발명에 따른 사회공포증 자가치료 장치에 구비된 인지점수 산출부(130)는 확인학습 데이터에 대응하여 사용자 단말로부터 입력된 응답 데이터를 기초로 이론학습의 효과를 나타내는 인지점수를 산출한다. 인지점수는 사용자 단말로부터 전송된 응답 데이터에 포함된 퀴즈에 대한 답들 중에서 몇 개가 정답인지를 수치화하여 나타낸 것으로, 예를 들어 도 3에 나타낸 것과 같은 열 개의 문제에 대응하여 입력된 열 개의 답 중에서 일곱 개가 정답인 경우 인지점수는 70점이 된다.
- [0028] 제어부(150)는 산출된 인지점수가 사전에 설정된 기준점수 이상이면 다음 단계의 이론학습 데이터 및 그에 대응하는 확인학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 데이터 전송부(120)로 출력한다. 기준점수는 치료자가 임의로 설정할 수 있으며, 50점으로 설정하는 것이 바람직하다. 이와 같이 사용자 단말로 전송된 이론학습 데이터에 의한 이론학습의 효과를 확인하기 위해 확인학습 데이터를 전송하고 인지점수를 산출하는 방법을 사용함으로써, 오프라인에서 직접 치료자와 대담하여 인지치료가 이루어지는 것과 동일한 효과를 얻을 수 있다.
- [0029] 1단계에 해당하는 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터가 순차적으로 제공되고, 사용자가 확인학습 데이터에 대응하는 응답 데이터를 전송하여 산출된 인지점수가 기준점수 이상인 것으로 판단되면 제어부(150)는 다음 단계에 해당하는 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력하며, 데이터 전송부(120)는 2단계에 해당하는 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터를 순차적으로 전송한다.
- [0030] 2단계에 해당하는 이론학습 데이터에는 특정 상황에 대해 불안한 감정을 가지게 될 때 발생하는 자동적 사고에 대한 내용이 포함되어 있다. 자동적 사고는 의식하지 않은 상태에서 자동으로 스쳐 지나가는 생각들을 말하는 것으로, 그 내용을 파악하기 쉽지 않고 그러한 생각이 행동이나 태도에 미치는 영향을 알아차리기 쉽지 않다. 2단계의 이론학습 데이터에서는 이러한 자동적 사고가 어떻게 발생하는지 예시와 함께 설명하고, 사용자가 불안을 느끼는 상황에서 자주 떠오르는 생각들을 정리하여 스스로 파악해볼 것을 제시한다.
- [0031] 도 4는 스스로 불안을 느끼는 상황을 생각하여 그러한 상황에서 자동으로 떠오르게 되는 생각과 그에 따라 나타나는 신체증상 및 행동을 정리하는 방법을 예시를 통해 보여주는 일 예를 나타낸 도면이다. 사용자는 도 4와 같

은 이론학습 데이터를 제공받고, 제시된 것과 동일한 방법을 자신의 사례에 적용하여 학습할 수 있다.

- [0032] 데이터 전송부(120)는 2단계의 이론학습 데이터가 전송된 후 확인학습 데이터를 사용자 단말로 전송하고, 확인학습 데이터는 도 3에 나타난 것과 같은 퀴즈 형태로 구성될 수 있다. 1단계에서와 마찬가지로 사용자는 확인학습 데이터에 포함된 문제의 답을 응답 데이터의 형태로 본 발명에 따른 자가치료 장치로 전송하며, 제어부(150)는 인지점수 산출부(130)에 의해 산출된 인지점수가 기준점수 이상이면 다음 3단계에 해당하는 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터를 사용자 단말로 전송하도록 데이터 전송부(120)로 제어신호를 출력한다.
- [0033] 3단계에 해당하는 이론학습 데이터에는 인지적 오류에 관한 내용이 포함되어 있다. 인지적 오류는 이론학습 데이터에 포함된 내용인 자동적 사고에 공통적으로 나타나는 잘못을 말하며, 과국적 예상, 지레짐작, 흑백논리, 강박적 부담 및 비효율적 사고로 분류할 수 있다. 3단계의 이론학습 데이터에서는 이러한 인지적 오류의 다섯 가지 유형에 대하여 설명하고, 인지적 오류를 바로잡을 수 있는 방법을 제시한다. 3단계의 이론학습 데이터가 모두 전송되면 그에 해당하는 퀴즈 형태의 확인학습 데이터가 전송되며, 이후 과정은 앞에서 설명한 것과 동일하다.
- [0034] 이론학습 데이터의 마지막 단계인 4단계에는 살아오면서 겪은 다양한 경험들의 영향에 의해 형성된 핵심신념에 관한 내용이 포함되어 있으며, 자동적 사고에도 영향을 미칠 수 있는 핵심신념을 사용자가 찾아내고 분석하여 수정할 수 있는 방법을 제시한다. 다음으로 데이터 전송부(120)는 이론학습 데이터의 모든 내용을 사용자가 제공받으면 확인학습 데이터를 전송하여 사용자의 이론학습 효과를 확인할 수 있도록 한다.
- [0035] 이상에서 설명한 실시예에서는 이론학습 데이터가 4단계로 이루어져 있다. 따라서 4단계의 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터에 대응하여 사용자 단말로부터 전송된 응답 데이터의 인지점수가 기준점수 이상이면 모든 이론학습 데이터 및 그에 대응하는 확인학습 데이터가 사용자 단말로 전송되었으므로 더 이상 전송할 이론학습 데이터가 남아있지 않게 된다.
- [0036] 따라서 제어부(150)는 이론학습 데이터의 각 단계가 모두 전송되고 나면 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 데이터 전송부(150)로 출력한다.
- [0037] 모의학습 데이터는 사회공포증 환자들이 대체로 두려워하는 것으로 인정되는 상황을 나타내는 동영상 형태의 데이터로서, 이론학습 데이터와 마찬가지로 복수 개의 단계로 이루어져 있다. 모의학습 데이터의 각 단계에는 사용자가 불안을 느끼는 상황을 나타내는 내용이 동영상 형태로 포함되어 있으며, 사용자가 제공되는 동영상을 보면서 상황에 대응하여 행동하는 연습을 할 수 있도록 한다.
- [0038] 일 실시예로서, 사회공포증 환자들이 일반적으로 불안을 느끼는 열 가지 상황에 대한 동영상이 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하는 형태로 데이터 저장부(110)에 저장되어 있고, 제어부(150)는 데이터 전송부(120)가 각 단계의 모의학습 데이터를 순차적으로 하나씩 사용자 단말로 전송하도록 제어신호를 출력한다. 이때 모의학습 데이터를 전송하는 순서는 사전에 설정되어 있을 수도 있고, 사용자가 자신의 개인적인 경험에 비추어 결정할 수도 있다.
- [0039] 즉, 제어부(150)는 데이터 전송부(120)가 모의학습 데이터를 전송하기 이전에 앞에서 언급한 열 가지 상황에 대한 불안지수를 사용자로부터 입력받으며, 불안지수가 가장 낮은 모의학습 데이터부터 순차적으로 전송하도록 한다.
- [0040] 도 5는 모의학습 데이터에 포함된 동영상이 나타내는 각각의 상황에 대해 사용자가 입력한 불안지수를 나타낸 도면이다. 도 5에 나타난 예에서는 사용자가 '회식'이라는 상황에 대해 가장 높은 불안지수를 입력하였으며, 이어서 '자기 소개하기' 및 '프레젠테이션' 상황의 불안지수가 높게 입력되었다. 한편, 가장 낮은 불안지수를 입력한 상황은 '수업시간에 질문에 답하기' 상황이며, 그 다음으로 '노래방에서 노래 부르기' 상황에 대한 불안지수가 낮게 나타났다.
- [0041] 제어부(150)가 도 5에 나타난 불안지수를 기초로 모의학습 데이터의 전송 순서를 결정하는 경우, '수업시간에 질문에 답하기' 상황에 해당하는 동영상이 포함된 모의학습 데이터를 가장 먼저 전송하도록 하는 제어신호를 출력하고, 데이터 전송부(120)는 제어신호에 따라 데이터 저장부(110)에 저장된 모의학습 데이터 중에서 해당 모의학습 데이터를 독출하여 사용자 단말로 전송한다.
- [0042] 다만, 제어부(150)로부터 특정 모의학습 데이터의 선택 없이 각 단계의 모의학습 데이터를 순차적으로 전송할 것을 지시하는 제어신호가 입력되면 데이터 저장부(110)에 모의학습 데이터가 저장될 때 설정된 단계의 순서로 모의학습 데이터의 각 단계가 전송된다.

- [0043] 도 6은 사용자 단말로 전송된 모의학습 데이터가 사용자 단말의 화면에 표시된 일 예를 나타낸 도면이다. 도 6에 나타난 동영상은 도 5에서 불안지수가 가장 낮은 상황인 '수업시간에 질문에 답하기'에 해당하는 동영상이며, 사용자는 화면에 표시된 동영상을 보면서 실제 수업중인 강의실에서 교수의 질문에 답하는 것과 거의 유사한 감정을 느낄 수 있게 된다.
- [0044] 모의학습 데이터에서는 동영상의 제공과 함께 사용자가 동영상이 나타내는 상황에 실제 참여하고 있는 것과 동일하게 행동할 것을 제시하며, 사용자가 직접 자신의 사용자 단말에 구비된 촬영수단 또는 별개의 촬영수단을 이용하여 자신의 행동을 촬영하도록 제시할 수도 있다. 제어부(150)는 모의학습 데이터가 사용자 단말에서 사용자에게 제공되는 동안 사용자에게 나타나는 생체특성의 변화를 기초로 다음 단계의 모의학습 데이터, 예를 들면, 현재 전송된 모의학습 데이터 다음으로 불안지수가 낮게 부여된 모의학습 데이터를 전송하도록 할 것인지 여부를 결정한다.
- [0045] 생체특성 측정부(140)는 모의학습 데이터의 각 단계에 대응하여 사용자 단말로부터 입력된 모의직면 데이터를 기초로 모의학습 데이터가 제공되는 동안의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출한다.
- [0046] 모의직면 데이터는 모의학습 데이터가 사용자 단말을 통해 사용자에게 제공되는 동안 사용자에게 나타나는 생체특성의 변화를 포함하며, 여러 가지의 형태를 가질 수 있다.
- [0047] 예를 들면, 모의직면 데이터는 모의학습 데이터가 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 측정된 사용자의 생체신호이며, 생체특성 측정부(140)는 측정된 생체신호를 시간의 경과에 따라 나타내어 생체데이터를 산출한다. 특히, 생체신호는 사용자의 심장박동 수가 될 수 있다.
- [0048] 생체데이터로서 사용자의 심장박동 수의 시간의 경과에 따른 변화가 얻어지면, 제어부(150)는 사용자의 심장박동 수의 시간의 경과에 따른 감소 비율이 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력한다. 일 예로서, 제어부(150)는 모의학습 데이터가 제공되는 동안 사용자의 심장박동 수가 10% 이상 감소하면 해당 모의학습 데이터가 나타내는 상황에 사용자가 잘 적응하였다고 판단하여 데이터 전송부(120)가 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 할 수 있다.
- [0049] 모의직면 데이터는 다른 예로서 모의학습 데이터가 사용자 단말을 통해 제공되는 동안 사용자의 음성을 녹음한 데이터 또는 사용자를 촬영한 데이터가 될 수 있다. 이러한 경우에 생체특성 측정부(140)는 사용자의 음성의 떨림 정도를 생체데이터로서 산출한다. 모의학습 데이터가 동영상인 경우에는 음성 데이터만을 추출하여 생체데이터를 산출한다.
- [0050] 제어부(150)는 생체특성 측정부(140)가 모의직면 데이터, 즉 사용자의 음성 데이터를 분석하여 얻어진 사용자의 음성의 떨림 정도가 기준범위에 속하면 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력한다. 이때 기준범위는 불안한 상황에서 수집된 음성 데이터를 분석하여 일반화시킨 결과를 기초로 하여 설정될 수 있다.
- [0051] 모의직면 데이터로부터 산출된 생체데이터를 기초로 하여 모의학습 데이터의 모든 단계가 사용자 단말로 전송되면 사회공포증의 치료를 위한 이론학습 및 모의학습이 모두 종료되며, 사용자는 선택에 따라 필요한 단계의 이론학습 데이터 또는 모의학습 데이터의 재전송을 요청할 수 있다.
- [0052] 또한 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치는 사용자 및 관리자 인터페이스부(미도시)를 더 구비하여, 사용자가 일방적으로 데이터를 제공받는 것에 그치지 않고 자신이 직접 질문을 입력하여 관리자로부터 응답을 얻을 수 있는 수단을 제공할 수도 있다. 이러한 사용자 및 관리자 인터페이스부(미도시)를 이용하면 모의학습 데이터가 제공되는 동안 사용자의 행동을 촬영한 데이터를 관리자에게 제공하여 관리자의 평가를 요청하는 것도 가능하다.
- [0053] 이와 같이 인터넷을 통한 데이터 제공에 의해 사회공포증의 치료를 진행함으로써, 사용자는 오프라인에서의 치료 과정과 동일한 효과를 얻을 수 있으며, 시간과 공간의 제약 없이 원하는 시간에 집에서도 편리하게 사회공포증의 치료를 진행할 수 있다.
- [0054] 도 7은 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 방법에 대한 바람직한 실시예의 수행과정을 도시한 흐름도이다.
- [0055] 도 7을 참조하면, 사회공포증을 치료하고자 하는 사용자는 사용자 단말을 통해 본 발명에 따른 인터넷 기반의 사회공포증 자가치료 장치가 구현된 서버에 접속하여 데이터 요청신호를 전송한다(S710). 데이터 저장부(110)에는 사회공포증의 치료에 관련되며 복수 개의 단계로 이루어진 이론학습 데이터 및 이론학습의 효과를 확인하기

위한 확인학습 데이터, 그리고 실제 상황에 대한 모의 직면을 위한 복수 개의 단계로 이루어진 동영상 형태의 모의학습 데이터가 저장되어 있다.

[0056] 제어부(150)는 먼저 이론학습 데이터의 각 단계 및 그에 해당하는 확인학습 데이터를 순차적으로 사용자 단말로 전송하도록 하는 제어신호를 데이터 전송부(120)로 출력하고, 데이터 전송부(120)는 제어신호에 따라 한 단계의 이론학습 데이터 및 확인학습 데이터를 사용자 단말로 전송한다(S715).

[0057] 사용자는 사용자 단말의 디스플레이 장치에 표시된 이론학습 데이터를 학습하며, 퀴즈 형태의 확인학습 데이터에 대한 답을 응답 데이터로서 전송한다(S720). 인지점수 산출부(130)는 응답 데이터에 포함된 사용자의 답 중에서 정답의 개수를 수치화하여 인지점수를 산출하고(S725), 제어부(150)는 인지점수가 기준점수 이상이면 다음 단계의 이론학습 데이터 및 그에 대응하는 확인학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력한다(S730). 이러한 과정은 이론학습 데이터의 모든 단계 및 그에 대응하는 확인학습 데이터의 전송이 완료될 때까지 반복된다.

[0058] 이론학습 데이터의 모든 단계가 전송되면(S735), 제어부(150)는 모의학습 데이터의 각 단계를 순차적으로 전송하도록 하는 제어신호를 데이터 전송부(120)로 출력하고, 데이터 전송부(120)는 한 단계에 해당하는 모의학습 데이터를 사용자 단말로 전송한다(S740). 사용자는 동영상 형태의 모의학습 데이터를 보면서 실제 상황에서 행동하는 연습을 하고, 모의직면 데이터를 전송한다(S745). 이때 모의직면 데이터는 모의학습 데이터가 제공되는 동안 측정된 사용자의 생체신호이거나 사용자의 행동을 촬영한 데이터 또는 음성을 녹음한 데이터가 될 수 있다.

[0059] 생체특성 측정부(140)는 입력된 모의직면 데이터를 기초로 모의학습 데이터가 제공되는 동안의 사용자의 생체특성 변화를 측정하기 위한 생체데이터를 산출한다(S750). 제어부(150)는 산출된 생체데이터의 값과 사전에 설정된 기준범위를 비교하여 다음 단계의 모의학습 데이터를 전송하도록 하는 제어신호를 출력한다(S755). 모의학습 데이터의 모든 단계에 대한 전송이 완료되면 사회공포증에 대한 심리치료 과정이 종료된다(S765).

[0060] 본 발명은 또한 컴퓨터로 읽을 수 있는 기록매체에 컴퓨터가 읽을 수 있는 코드로서 구현하는 것이 가능하다. 컴퓨터가 읽을 수 있는 기록매체는 컴퓨터 시스템에 의하여 읽혀질 수 있는 데이터가 저장되는 모든 종류의 기록장치를 포함한다. 컴퓨터가 읽을 수 있는 기록매체의 예로는 ROM, RAM, CD-ROM, 자기 테이프, 플로피디스크, 광데이터 저장장치 등이 있으며, 또한 캐리어 웨이브(예를 들어 인터넷을 통한 전송)의 형태로 구현되는 것도 포함한다. 또한 컴퓨터가 읽을 수 있는 기록매체는 네트워크로 연결된 컴퓨터 시스템에 분산되어 분산방식으로 컴퓨터가 읽을 수 있는 코드가 저장되고 실행될 수 있다.

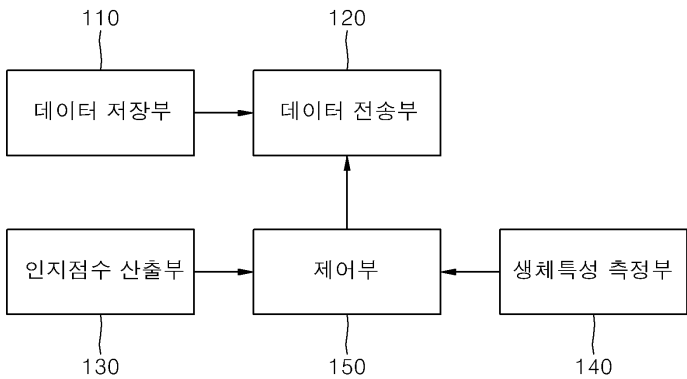
[0061] 이상에서 본 발명의 바람직한 실시예에 대해 도시하고 설명하였으나, 본 발명은 상술한 특징의 바람직한 실시예에 한정되지 아니하며, 청구범위에서 청구하는 본 발명의 요지를 벗어남이 없이 당해 발명이 속하는 기술분야에서 통상의 지식을 가진 자라면 누구든지 다양한 변형 실시가 가능한 것은 물론이고, 그와 같은 변경은 청구범위 기재의 범위 내에 있게 된다.

부호의 설명

- [0062]
- 110 - 데이터 저장부
 - 120 - 데이터 전송부
 - 130 - 인지점수 산출부
 - 140 - 생체특성 측정부
 - 150 - 제어부

도면

도면1



도면2

1회기

홈 > 메인페이지 > 1회기

들어가며

프로그램의 특징

목표정하기

사회공포증이란

불안이란

인지모델

불안지수

내 사례에 적용하기

퀴즈

과제&마치며

사회공포증이란 무엇일까요?

사회공포증이란 남들이 자기를 유심히 지켜볼지도 모르는 상황에서 어떤 일을 할 때 지나치게 긴장하고 심한 불안을 느껴 결국에는 그런 상황을 피하게 되는 증상을 말합니다.

사회공포증은 흔히 대인공포증, 무대공포증, 연단공포증 등으로 불리며 발표불안이나, 데이트 불안 등으로 나타나기도 합니다.

그러나 정확한 명칭은 사회공포증이며 위에 나타난 모든 불안을 통틀어서 나타내는 것입니다.

사회공포증의 예

28세인 회사원 선희씨는 원래 소심하고 양전한 성격인데 사람들 앞에서 말을 하거나 일할 때 심하게 가슴이 뛰고 얼굴이 붉어지며, 말을 더듬을 때도 있다고 합니다. 회사에 입사한 지 3년이 지났지만 직장상사에게 결재서류를 갖고 간다거나 필요한 일 때문에 다른 사람에게 말을 걸어야 할 경우에는 아직도 당황스럽고 진땀이 나곤 합니다. 식사를 할 때도 남들이 나를 쳐다볼 것 같은 생각 때문에 항상 신경이 곤두서서 밥을 먹게 되는데다가 혼자 먹어야 할 경우에는 다른 사람의 시선이 부담스러워 아예 굶어 버리는 경우가 많습니다. 김양은 이런 문제 때문에 늘 긴장되고 편하지 않은 하루하루를 보내고 있으며, 직장을 옮기거나 그만둘 생각조차 하고 있습니다.

PREV

NEXT

도면3

1회기

홈 > 메인페이지 > 1회기

들어가며 | 프로그램의 특징 | 목표정하기 | 사회공모중 이란 | 불만이란 | 인지모델 | 불안지수 | 내 사례에 적용하기 | 퀴즈 | 과제&마치며

1. '얼굴이 붉어진다'는 신체반응이다.	☒	☒
2. 눈을 똑바로 쳐다보지 못하는 것은 생각이다.	☐	☒
3. 신체반응은 자기 마음대로 조절할 수 있다.	☐	☒
4. 목소리가 떨리는 것은 신체반응이다.	☒	☐
5. 내가 우습게 보일거야는 생각이다.	☒	☐
6. 잘 해야 할텐데는 생각이다.	☒	☐
7. 숨 쉬기 힘든 것은 신체반응이다.	☒	☐
8. 말을 안 하고 가만히 있는 것은 행동이다.	☒	☐
9. 가슴이 뛰는 것은 생각이다.	☐	☒
10. 자리를 일찍 뜨는 것은 행동이다.	☒	☐

PREV
 NEXT

도면4

2회기

홈 > 메인페이지 > 2회기

들어가며 | 감정과 사고 | 자동적 사고란? | 자동적 사고 찾기 | 내 사례에 적용하기 | 퀴즈 | 과제&마치며

이와 같이 때로 우리는 불안한 상황에 들어가기도 전에 떠오르는 생각을 때문에 미리 불안해 하고 더 나아가서 불안한 생각 때문에 그 상황을 피해 버리기도 합니다. 박군의 자동적 사고를 표로 정리해 보면 다음과 같습니다.

자동적사고 기록지	
상황	
친구들과의 모임을 예상했을 때	
생각	인지적 오류
나는 원래 말을 잘 못하는데 이번에도 역시 그럴 거야. 나 때문에 괜히 분위기만 망칠 거야. 친구들이 나를 말도 못 하는 사람으로 낙인 찍어 앞으로 만 나려고 하지도 않을거야.	
불안지수	
80	
신체증상	행동
가슴이 뒹	다른 일을 하지 못하고 안절부절 함
타당한 생각	
변화된 불안지수	

박군의 자동적 사고는 사회적 상황을 회피하려고 하는 그의 행동을 잘 설명해 줄 수 있습니다. 자동적 사고가 행동에 영향을 미치는 사례라고 할 수 있을 것입니다

PREV
 NEXT

도면5

상 황	불안 지수
회식	100
자기 소개하기	90
프리젠테이션	80
10명 이상의 사람들 앞에서 하는 대규모 발표	70
10명 이하의 사람들 앞에서 하는 소규모 발표	60
면접 상황	50
가까운 사람과의 일대일 대화	40
원탁에서 책읽기	30
노래방에서 노래 부르기	20
수업시간에 질문에 답하기	10

도면6



도면7

