

사고억제가 강박사고에 미치는 영향: 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과*

정 수 하

백 용 매[†]

대구가톨릭대학교 심리학과

석사졸업생

교수

본 연구의 목적은 사고억제와 강박사고와의 관계에서 사고억제를 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제로 나누고, 각 하위요인이 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과를 검증하였다. 대구·경북지역 성인 471명을 대상으로 강박사고, 사고억제, 역기능적 상위인지, 자기자비척도를 사용하여 자료를 분석하였다. 그 결과 첫째, 침입적 사고, 사고억제시도는 강박사고에 정적 영향을 미쳤으나, 성공적 억제는 강박사고에 유의한 영향을 미치지 않았다. 둘째, 역기능적 상위인지는 침입적 사고와 강박사고와의 관계를 매개하는 것으로 나타났으나, 자기자비는 매개효과가 나타나지 않았다. 셋째, 역기능적 상위인지는 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 완전 매개효과를 보인 반면, 자기자비는 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 매개효과를 보이지 않았다. 넷째, 역기능적 상위인지는 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 매개효과를 보이지 않았으나, 자기자비는 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 매개효과를 보였다. 본 연구의 결과는 사고억제의 하위요인들이 강박사고에 영향을 미치는 과정에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개역할을 검증하였다는 점에 의의가 있다.

주요어 : 사고억제, 강박사고, 역기능적 상위인지, 자기자비

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문(2018년)을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 백용매 / 대구가톨릭대학교 심리학과 / (38430) 경북 경산시 하양읍 하양로 13-13 / Tel: 053-850-3233 / E-mail: ymbaik@cu.ac.kr

인간은 누구나 전혀 예상치 못한 생각이 머릿속에 스치는 경험을 한다. 가령, 다른 사람을 해치는 상상을 하기도 하고, 문을 제대로 잠그지 않았다는 생각이 자꾸 떠오를 경우 반복적으로 문을 확인하려는 행동을 하게 된다. 이처럼 외부 자극 없이 의식 속으로 갑자기 침투해 들어오는 사고를 침투적 사고(*intrusive thoughts*)라 하며, 이는 거의 모든 사람들이 보편적으로 경험하는 현상이다(Freeston, Ladouceur, Thibodeau, & Gagnon, 1991). 하지만 이러한 생각이 반복적으로 떠올라 불안을 야기하고 개인의 부적응을 초래할 경우 강박사고로 발전하게 된다.

강박사고(*obsession*)는 반복적으로 의식에 침투하는 고통스러운 생각, 충동 또는 심상을 말한다(Salkovskis, 1999). 강박사고에는 공격적이거나 성적인 말, 신성 모독적이거나 혐오스러운 장면, 오염에 대한 생각이나 실수에 대한 반복적인 의심, 확인 등 여러 가지 내용과 형태가 존재한다. 그리고 이러한 사고를 없애기 위한 강박행동(*compulsion*)도 다양하게 나타난다. 이러한 강박사고와 강박 행동을 핵심 증상으로 하는 강박장애는 적절한 개입이 이루어지지 않을 경우 증상들은 만성화되고 심각해지며 그 결과 증상이 심각한 환자는 학업이나 직업 기능에 문제가 발생하여 장기적으로 직업 활동을 하지 못하는 경우가 40%에 이른다(Hollander, Kwon, Stein, Broatch, Rowland & Himelein, 1996).

이러한 강박장애 환자의 증상에 대한 심각성과 진전에 기여하는 대표적인 대처 방략으로 사고억제가 있다(Rassin et al., 2000). 사고억제(*thought suppression*)는 특정 사고를 생각하지 않으려는 노력으로, Salkovskis(1985)의 인지행동 모델에 따르면 특정 생각 혹은 사건에 대

해 부정적인 인지적 평가를 내리게 되면 개인은 상황을 벗어나기 위해 이를 억제하거나 제거하려는 회피 전략을 사용하게 된다. 그러나 이러한 사고억제 시도의 결과는 초기 의도와는 반대로 침투적 사고를 더욱 빈번하게 경험하게 만드는 역설적인 효과를 나타내게 된다(이세용, 2019; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 즉, 이처럼 원치 않는 생각을 마음 속에서 밀어내려는 소망은 표적 사고에 대한 잠재적인 예민함을 촉발시키고, 표적 사고에 대한 자동적인 탐지 경향이 증가하면서 이에 대한 접근성을 오히려 증가하게 만든다는 것이다. 결국 목표했던 사고 억제의 기대 효과는 더 약화되고 억제하려는 사고의 빈도도 증가하게 된다(Wegner, Erber, & Znanekos, 1993; Wegner & Zanakos, 1994). 본 연구는 이처럼 사고 억제를 비롯한 역설적 효과로 인해 강박사고가 발전하는 기제를 밝히는데 초점을 두고자 한다.

Kelly와 Nauta(1997)는 심리적 반발 성향이 사고 억제와 어떻게 관련되는지 탐색하였는데, 높은 반발 성향 피험자들이 낮은 반발 성향 피험자들에 비해 억제 시기 동안에 유의미하게 더 높은 빈도의 침투 사고를 보인다고 보고하였다. 그리고 Smári 등(1995)도 여대생 피험자들을 대상으로 침투 사고의 억제에 관한 연구를 하였는데, 강박성향자들은 침투 사고를 억제하는데 어려움을 보였다. Kelly와 Nauta(1997) 역시 심리적 반발 성향이 높은 피험자들이 반발 성향이 낮은 피험자들에 비해 억제 시기 동안에 유의미하게 더 높은 빈도의 침투 사고를 보인다고 보고하였다. 이는 일반적으로 침입적 사고 이후의 대처 전략 중 하나로 사고 억제가 나타날 수 있으나, 사고억제의 역설적 효과로 인해 사고 억제 이후 또

다시 원치 않는 사고를 더 빈번하게 경험하게 됨을 의미한다. 이에 본 연구에서는 사고억제와 침입적 사고를 순차적인 관계에 초점을 두기 보다는 동전의 양면처럼 서로 상호 관련성이 있음을 전제로 살펴보고자 한다.

지금까지 여러 연구에서 사고 억제경향성을 반영하는 흰곰억제척도(White Bear Suppression Inventory; 이하 WBSI)가 사용되어 왔는데, Blumberg(2000)는 WBSI가 억제 시도와 침입적 사고, 자기 주의분산 등 3개의 다른 척도로 구성된다고 하였고, 확인적 요인 분석을 통해 이러한 3요인 구조가 1요인 보다 더 좋은 모형 적합도를 보였다고 하였다. 또한, Rassin(2003)과 Schmidt 등의 연구(2009)에 따르면, 대학생을 대상으로 WBSI의 요인 구조를 검정한 결과, WBSI는 ‘사고 억제’와 ‘침입적 사고’라는 2요인 구조로 구성되었다(Rassin, 2003; Schmidt et al, 2009). 이처럼 사고억제척도가 적어도 두 개 이상의 하위 척도로 구성된다는 타당화 연구 결과가 축적됨에 따라 WBSI가 오로지 사고억제 즉, 개인의 대처 전략만을 측정하는 것이 아니라는 비판이 반복되었다(Blumberg, 2000; Höping & De Jong-Meyer, 2003; Rassin, 2003).

WBSI에 대한 또 다른 주요 비판점 중 하나는 기존의 사고억제척도가 사고 억제 정도와 경향성에서의 개인차를 측정하고 있으나, 억제 효율성의 개인차는 측정하지는 못한다는 비판이 있었다(Brewin & Beaton, 2002). 즉, 실제 부정적인 사고가 어떻게 효율적으로 억제될 수 있는지를 심리적으로 측정하는 것이 이와 관련된다. 이처럼 앞에서 언급한 기존의 WBSI의 제한점이 여러 연구에서 반복적으로 나타남에 따라, Rassin(2003)은 억제시도와 침입적 사고 경험의 정도를 각각 독립적으로

측정할 수 있고, 이에 더해 성공적인 억제 정도를 추가적으로 측정할 수 있는 총 15문항으로 구성된 사고억제척도(Thought Suppression Inventory; 이하 TSI)를 개발하였다. Rassin(2003)에 의하면 사고억제척도의 ‘침입적 사고’, ‘억제 시도’, 그리고 ‘성공적 억제’는 서로 관련되지만 이들 요인은 독립적인 요인으로 구성된다고 하였다. 그리고 Rassin(2003)은 사고억제척도를 전체 총점으로 해석하기 보다는 각각의 척도별로 해석할 것을 권고하였다.

한편, 국내 이선영(2011)의 연구에서도 사고억제척도의 하위 3요인간의 상관을 보면 침입적 사고와 억제 시도는 유의한 상관을 보였으나 성공적인 사고 억제는 억제 시도와 유의한 상관이 있었고, 성공적인 억제 정도와 침입적 사고는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이는 사고 억제의 하위 요인이 서로 관련되면서도 독립된다는 Rassin(2003)의 연구와 일치되는 결과로 볼 수 있다. 즉, 원치 않는 사고를 억제하려고 하는 시도가 많을수록 침입적 사고를 경험하는 정도가 높았으며, 성공적으로 이를 억제한다고 지각하는 정도도 높았다. 반면 침입적 사고를 경험하는 빈도와 스스로 사고 억제를 성공적으로 했다고 지각하는 정도와는 유의미한 관련이 없었다. Koster 등(2008)의 연구에서도 실제 침입적 사고를 경험하는 정도와 이를 성공적으로 억제한다고 지각하는 정도는 일치하지 않았다.

이를 종합하면, TSI 척도는 개인의 억제 경향성 정도와 실제 침입적 사고 경험의 정도를 독립적으로 측정할 수 있다는 점과 억제 경향성뿐 아니라 억제 효율성의 개인차 또한 측정할 수 있다는 점, 그리고 이를 통해 강박사고와 같은 임상 증상에 영향을 미치는 사고억제의 과정을 구체화할 수 있고, 성공적인 억제

정도와 관련되는 심리적 특성들을 탐색하는데 활용할 수 있다는 점에서 장점으로 간주된다. 따라서, 본 연구에서는 기존 선행연구들과는 달리 사고억제를 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제 3가지 하위요인으로 구분하여 사고억제가 강박사고에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 하였다.

강박증상에 대한 인지행동적 접근에서는 침투적 사고에 대한 평가의 기저에는 어떤 상황에서든 보편적이며 지속적으로 유지되는 가정이나 신념이 있으며, 이러한 침투적 사고에 대해 비합리적인 신념을 지니고 있을 때 왜곡된 평가로 인한 불편감과 불안감이 발생하고, 이에 따라 반응과 대처에도 차이가 생긴다고 하였다(OCCWG, 1997). 이는 Wells와 Mathews(1996)가 제안한 정서장애의 정보처리 모형에 근거한 상위인지(metacognition)와 유사하다. Wells(2000)는 침투적 사고를 어떻게 평가하고 사고하며 이와 관련된 마음 상태나 태도에 대한 상위인지가 여러 심리장애들의 발생과 유지에 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

상위인지는 개인의 인지 체계에 관한 지식과 이러한 체계의 기능에 영향을 미치는 요인에 관한 지식들, 인지 상태의 조절에 관한 자각, 그리고 사고와 기억의 의미에 대한 평가 등을 포함한다(Wells, 1995). 강박장애와 관련된 상위인지로는 ‘침투적 사고는 나에게 나쁜 일을 일어나게 만들 수 있다’, ‘사고 억제를 지속하는 것은 나에게 별 도움이 되지 않는다’, ‘사고억제를 하는 것은 그나마 나에게 이로운 일이다’, ‘억제를 성공적으로 해야만 나에게 좋은 것이다’ 등과 같은 사고인데, 이처럼 사고에 대한 사고, 사고에 대한 2차적 접근이 심리장애들의 발생과 유지에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 즉, 역기능적인 상위

인지는 심리적 장애를 발달 및 유지시키는 방향으로 정보를 평가하고, 주의를 집중시키게 하며, 부적응적인 대처 전략을 선택하도록 하는데 영향을 미친다는 것이다.

역기능적 상위인지와 사고억제의 관련성은 Wells와 Carter(1994)의 범불안장애에 관한 상위인지 자기조절실행기능(Self-Regulatory Executive Function: S-REF) 모형에 잘 나타나 있다. 이 모형에서는 심리적 문제와 관련이 있는 역기능적 상위인지는 사고억제의 방략을 사용한다는 점이다. Morrison, Haddock와 Tarrrier(1995)는 정신분열 환자들을 대상으로 한 환청모형에서 역기능적 상위인지가 정신분열 환자의 환청에 핵심적 역할을 한다고 설명하고 있다. 그 기제는 정신분열환자 환청이 내적 자원들을 잘못 귀인한 침투적 사고들의 결과라는 것이다. Garca-Montes, Prez-Ivarez와 Fidalgo(2004)의 연구에서도 역기능적 상위인지가 사고억제 경향성과 서로 관련되는 것으로 나타났다. 또한, 심리적 문제를 유발하는 특수한 상위인지를 사용하는 사람들은 특수한 사고통제전략을 사용하는데, 이것은 정서적 취약성과 정적인 상관관계가 있었다(Cartwright-Hatton & Wells, 1997). 이처럼 사고의 사고를 나타내는 상위 인지는 사고억제와 관련이 있는 것으로 설명될 수 있다.

한편, Wells(2000)는 역기능적 상위인지가 범불안장애, 우울장애, 강박장애, PTSD, 정신증 등 많은 정신병리의 발달과 유지 요인이라고 하였다. Clark(2004) 역시 부정적 정서, 취약하고 양가적인 자기 평가와 함께 역기능적 상위인지를 강박장애의 취약성 요인으로 가정하였다. Cartwright-Hatton와 Wells(1997), Wells와 Papageorgiou(1998)의 연구에서도 상위인지와 강박사고가 관련이 있는 것으로 밝혀졌다.

종합해 보면, 상위인지는 사고에 대한 사고, 사고억제라는 대처방략에 대한 2차적 사고, 평가의 과정으로써 이해할 수 있으며, 이와 비교하여 역기능적 상위인지는 심리적 장애를 유발시키고, 유지시키는 방향으로 정보를 평가하고, 주의를 집중하며, 부적응적인 대처 전략을 선택하도록 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 사고억제가 강박사고에 영향을 미치는 과정에서 상위인지의 부정적인 측면에 초점을 맞추어 매개변인으로서 역기능적 상위인지의 역할을 이해하고자 한다.

사고억제가 강박장애로 발전되는 과정과 관련해 자신을 처벌하는 정도가 사고억제와 관련된다는 기존 연구(Amir, Cashman, & Foa, 1997)에 더해 최근에는 특정한 생각 및 감정을 경험하는 것에 대해 스스로를 비판하거나 판단하지 않고 스스로에게 자비롭게 대하는 자기자비가 사고억제와 관련될 것으로 짐작된다. 강박장애 환자를 대상으로 실시한 선행 연구에서도 사고억제 능력과 관련이 있는 변인은 자기처벌 및 자기수용으로 나타났다(Amir, Cashman, & Foa, 1997). 즉, 자신의 부정적 경험에 대해 판단하지 않고 있는 그대로 수용하는 자기자비가 사고억제에 부적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 삶의 문제를 다루는 방식에서 중요한 역할을 하는 개념으로 많은 주목을 받고 있는 자기자비는 최근 심리적 안녕감과 관련된 요인으로 제안되고 있다(Neff, 2003a, 2003b). Neff(2003a)는 자신에게 자비로운 마음을 가지는 자기자비를 새롭게 개념화하여 ‘삶의 문제 또는 자기 자신의 부정적인 부분에 대해 친절하고, 온정적이며, 비판적인 태도를 갖는 것’ 이라고 정의했다. 자기자비는 긍정적인 방향으로 인지를 재구성

하고, 최악의 상황을 반전시키는 능력(Allen et al., 1990)이 있어 스트레스에 대한 저항력(Zautra et al., 2001)을 키우는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 개인이 정신적으로 고통스러운 사회적 사건을 경험하였을 때 느끼게 되는 부정적인 감정이나 정서를 조절하는 기능(Leary et al., 2007)도 갖고 있기 때문에 본 연구에서는 자기자비를 매개요인으로 주목하였다. 다시 말해, 회피나 반추와 같은 비적응적인 대처 방략보다는 자신의 결함 및 실패에 대해 친절하게 대하는 자기자비가 사고억제와 강박사고와의 관계에서 매개역할을 할 것으로 가정하였다.

지금까지 강박장애와 사고억제의 관련성에 관한 연구는 많이 이루어졌으나 자기자비와 사고억제의 관계를 연구한 선행연구를 찾아보기 어렵다. 그러나 자기자비와 유사한 마음챙김과 사고억제에 관한 연구결과를 통해 자기자비와 사고억제와의 관계를 유추해 볼 수 있다. 개인의 침습적 사고에 관한 수용적 대처와 억제적 대처 효과를 비교 검증하였는데, 그 결과에 의하면 있는 그대로의 상태에서 침습적 사고를 억제하는 사람은 수용적 대처를 한 사람보다 우울과 불안 수준이 더 높은 것으로 나타났다(Marcks & Woods, 2005). 또한, 사고 억제의 역설적 효과에 대한 대안으로 수용 전략이 제시된 점도 침습적 사고를 감소시키는데 자기자비가 긍정적 기여를 할 수 있음을 시사한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 또 다른 연구에서도 자기자비의 수준이 낮은 사람일수록 사고억제, 반추, 우울, 불안, 자기비판, 완벽주의, 섭식장애 행동을 더 많이 보이는 것으로 나타났다(조용래, 2008; Neff, 2003a; Neff, Heseih, & Dejithirat, 2005). 이는 자기자비가 높은 사람들은 실패나 불안 등 부

정적인 상황에 직면했을 때 스스로를 가혹하게 몰아세우지 않기 때문에 억압하는 수준이 낮고, 자기와 관련된 부정적인 정서를 있는 그대로 받아들이고 자기평가, 사회적 비교에 영향을 받지 않기 때문이다. 또한 사람들이 혐오적인 사건이나 부정적인 대인관계 피드백 또는 과거의 부정적인 사건을 회상할 때 자기자비가 정서적 균형감을 갖도록 하는 데 중요한 기여를 한다는 사실도 이와 맥락을 같이한다(Leary et al., 2007).

이상의 선행연구들을 종합하면 사고억제, 역기능적 상위인지, 자기자비는 강박사고에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 하지만, 기존 연구들에서는 이들 요인들에 대한 단편적인 관계를 살펴본 연구들이 대부분이며(조용래, 2008; Neff, 2003a; Neff, Hsieh, & Dejittthirat, 2005), 사고억제를 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제로 구분하지 않고 사고억제의 영향만을 탐색한 연구들이 대부분이었다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 또한, 자기자비와 강박사고를 함께 고려한 연구는 소수에 불과하다(Amir, Cashman, & Foa, 1997). 따라서 본 연구에서는 사고억제를 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제로 구분하여 각 하위요인들이 강박사고에 미치는 영향을 알아보고, 이 과정에서 역기능적 상위인지와 자기자비가 매개변인으로서 어떠한 역할을 하는지를 밝히고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 대구/경북 지역 20세 이상 성인

500명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 본 연구에 대해 연구자가 구두로 설명을 한 후 설문지와 함께 연구 설명서 및 동의서를 배포하였고, 연구 참가에 동의한 사람만 설문지를 실시하였다. 질문지에 불성실하게 응답하였거나 무응답 항목이 있는 경우, 연구 동의서에 서명이 없는 경우 등 29부를 제외하고 총 471부의 설문지를 분석 자료로 활용하였다. 응답자의 성별은 남자는 187명(31.2%), 여자는 284명(60.3%)이었으며, 연령은 20대 376명(79.8%), 30대 67명(14.2%), 40대 이상 28명(5.9%)의 분포를 보였다. 본 연구는 제1저자가 속해 있는 대학 내의 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 통과하였다(승인번호: CUIRB-2017-0060).

측정도구

강박사고

본 연구에서는 강박적인 심상이나 충동, 사고 등의 빈도를 측정하기 위해 Purdon과 Clark(1993)이 개발한 강박침투적 사고질문지(Revised Obsessional Intrusive Inventory: ROI)를 이한주(1999)가 번안하여 표준화된 척도를 사용하였다. 이 척도의 전반부는 다양한 강박사고의 빈도를 평정하는 자생성 강박사고 41문항과 반응성 강박사고 11문항으로 구성되며 7점 리커트식 척도로 평정하도록 되어 있다. 후반부는 전반부의 문항에서 제시된 강박사고 중 가장 불편한 경험을 선택하여, 그 생각에 대해 어떻게 평가하는지를 질문한다. 본 연구에서는 강박사고 빈도에 대해 측정하므로 전반부의 52문항만을 사용하였다. 이한주(1999)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95였고, 2주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰

도는 .94로 보고되었다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93로 나타났다.

사고억제

본 연구에서는 불쾌한 생각이 침입적으로 떠오르는 빈도 및 억제하는 정도, 그리고 성공적인 억제 정도를 측정하기 위해 Rassin(2003)이 개발하고, 이선영(2010)이 번안 및 타당화한 사고억제척도(Thought Suppression Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 침입적 사고 5문항, 사고억제 시도 5문항, 성공적 억제 5문항으로 구성된 5점 리커트식 척도이다. Rassin(2003)의 연구에서 침입적 사고, 억제 시도, 성공적 억제에 대한 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .64, .71, .67로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 침입적 사고는 .68, 억제 시도는 .60, 성공적 억제는 .74로 나타났다.

역기능적 상위인지

본 연구에서는 상위인지를 효율적으로 측정하기 위해 Wells와 Cartwright-Hatton(2004)가 단축형으로 제작한 상위인지 질문지 단축형(Metacognitive Questionnaire-30: MCQ-30)을 설순호(2004)가 번역한 한국판 척도를 사용하였다. 이 척도는 인지적 자신감의 부족 5문항(lack of cognitive confidence), 걱정에 대한 긍정적 신념 5문항(positive beliefs of worry), 인지적 자의식 5문항(cognitive self-consciousness), 사고의 통제 불가능성과 위협에 대한 부정적 신념 5문항(negative beliefs about uncontrollable ability of thoughts and danger)으로 구성된 5점 리커트식 척도이다. 설순호(2004)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89이며, 본 연구에서도 .89로 나타났다.

자기자비

본 연구에서는 자기자비의 정도를 측정하기 위해 Neff(2003a)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 사용하였다. 이 척도는 자기친절 5문항, 자기판단 5문항, 보편적 인간성 4문항, 고립 4문항, 마음 챙김 4문항, 과잉동일시 4문항 등 총 26문항이며, 5점 리커트식 척도로 평정하도록 구성되어 있다. Neff(2003a)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92, 김경의 등(2008)의 연구에서는 .78-.81로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 전체 .85, 자기친절 .70, 자기판단 .80, 보편적 인간성 .75, 고립 .83, 마음 챙김 .70, 과잉 동일시 .76로 나타났다.

자료분석방법

본 연구의 가설인 사고억제와 강박사고 간의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과를 비교 검증하기 위해 SPSS 22.0과 SPSS PROCESS MACRO(Preacher & Hayes, 2004; 2008; Hayes, 2011; Hayes & Preacher, 2010)를 활용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 연구 대상자의 인구학적 특성을 알아보기 위해 기술통계 및 빈도분석을 실시하였고, 측정하는 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도(Cronbach's α) 계수를 확인하였다.

둘째, 주요 변수들 간 관계는 Pearson의 상관관계를 통해 분석하였다.

셋째, 사고억제가 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS 매크로 model 4를 실시하였다.

결 과

주요 변인들의 기술 통계치

본 연구의 주요 변인인 사고억제, 자기자비, 역기능적 상위인지, 강박사고의 기술통계를 살펴본 결과는 표 1과 같다. 각 변인의 점수가 높을수록 사고억제, 역기능적 상위인지, 자기자비, 강박사고의 수준이 높음을 의미한다.

주요 변인들의 상관관계

주요 변인들의 상관관계를 살펴본 결과는 표 2와 같다. 침입적 사고는 사고억제 시도 $r = .37, p < .01$, 역기능적 상위인지 $r = .58, p < .01$, 강박사고 $r = .48, p < .01$ 와 정적 상관을 보였으며, 자기자비 $r = -.57, p < .01$ 와는 부적 상관을 보였다. 사고억제시도는 성공적 억제 $r = .47, p < .01$, 역기능적 상위인지 $r = .30, p < .01$, 강박사고 $r = .15, p < .01$ 와 정적 상관을 보였으며, 자기자비 $r = -.08, p < .01$ 와는 부적 상관을 보였다. 성공적 억제는 자기자비 $r = .28, p < .01$ 와 정적 상관을 보

표 1. 측정 변인들의 평균 및 표준편차(N=471)

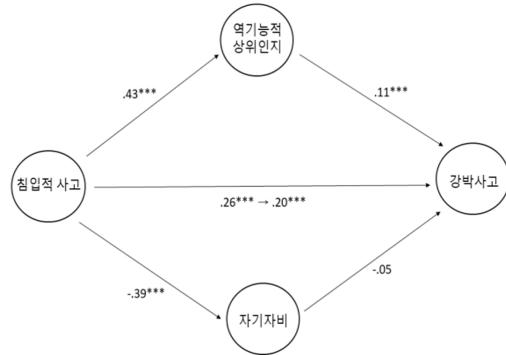
변인	하위요인	평균	표준 편차
사고억제	침입적 사고	2.47	.65
	사고억제	3.15	.62
	강박사고	2.81	.57
역기능적 상위인지	인지적 자신감 부족	2.45	.72
	걱정에 대한 긍정적인 신념	3.10	.67
	인지적 자의식	3.07	.59
	사고통제 불가능성과 위협에 대한 부정적 신념	2.60	.76
	사고통제 필요성에 대한 신념	2.37	.65
자기자비	자기친절	2.91	.57
	자기판단	3.29	.78
	보편적 인간성	3.19	.67
	고립	3.17	.57
	마음챙김	3.19	.62
	과잉동일시	3.01	.82
강박사고	자생성 강박사고	1.31	.32
	반응성 강박사고	2.07	.72

표 2. 주요 변인들의 상관계수(N=471)

	1-1	1-2	1-3	2	3	4
1-1. 침입적 사고	1					
1-2. 사고억제시도	.37**	1				
1-3 자기자비	.07	.47**	1			
2. 역기능적 상위인지	.58**	.30**	.09	1		
3. 자기자비	-.57**	-.08**	.28**	-.47**	1	
4. 강박사고	.48**	.15**	-.02	-.34**	.38**	1

** $p < .01$

였다. 역기능적 상위인지는 자기자비 $r = -.47, p < .01$, 강박사고 $r = -.34, p < .01$ 와 부적 상관을 보였고, 자기자비는 강박사고 $r = .38, p < .01$ 와 정적 상관을 보였다. 성공적 억제는 침입적 사고 $r = .07, p > .05$, 역기능적 상위인지 $r = .09, p > .05$, 강박사고 $r = -.02, p > .05$ 와 상관이 유의하지 않았다.



사고억제와 역기능적 상위인지, 자기자비, 강박사고의 관계

침입적 사고가 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과
침입적 사고와 강박사고와의 정적 관계에

그림 1. 침입적 사고와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과

주. $p < .001$, 매개변인이 없는 모형에서 침입적 사고에서 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수 (.26***), 역기능적 상위인지와 자기자비가 매개 변인으로 있는 모형에서 침입적 사고가 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수(.20***)

표 3. 침입적 사고와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과(N=471)

		B	se	t	sig	R ²
침입적 사고(X)	역기능적 상위인지(M1)	.43***	.07	23.73	.00	.34
	자기자비(M2)	-.39***	.03	-15.16	.00	.57
역기능적 상위인지(M1)		.11***	.04	2.85	.00	
자기자비(M2)	강박사고(Y)	-.05	.04	-1.33	.19	.25
침입적 사고(X)		.20***	.03	6.67	.00	

*** $p < .001$

표 3-1. 전체효과, 직접효과 그리고 매개효과

		Effect		
		Direct	Indirect	Total
침입적 사고(X)	강박사고(Y)	.20 (.14 .25)	역기능적 상위인지(M1) : .05 (.02 .08)	.26 (.22 .30)
			자기자비(M2) : .02 (-.01 .05)	

주. 침입적 사고가 강박사고에 영향을 미치게 되는 경로에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 간접효과 크기와 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으면 매개 효과가 유의미한 것을 알 수 있다.

서 역기능적 상위인지의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS 매크로 model 4를 이용하여 분석하였으며, 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑(10,000)을 실시하여 경험적으로 검증하였다. 중다회귀분석 결과는 표 3과 같다. 침입적 사고(X)는 역기능적 상위인지(M1)에 정적 영향을 미치고 있었으며, 역기능적 상위인지(M1)는 강박사고(Y)에 정적 영향을 미치고 있었다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (.02, .08)로 0을 포함하지 않아 침입적 사고와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

반면, 침입적 사고(X)는 자기자비(M2)에 부적 영향을 미치고 있었으며, 자기자비(M2)는

강박사고(Y)에 영향을 미치지 않았다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (-.01, .05)로 0을 포함하여 침입적 사고와 강박사고와의 관계에서 자기자비의 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

사고억제시도가 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과

사고억제시도와 강박사고와의 정적 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS 매크로 model 4를 이용하여 분석하였으며, 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑(10,000)을 실시하여 경험적으로 검증하였다. 중다회귀분석 결과는

표 4. 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과(N=471)

		B	se	t	sig	R ²
사고억제시도(X)	역기능적 상위인지(M1)	.23***	.03	6.86	.00	.30
	자기자비(M2)	-.06	.03	-1.74	.08	.08
역기능적 상위인지(M1)		.20***	.04	5.42	.00	
자기자비(M2)	강박사고(Y)	-.17***	.04	-4.39	.00	.43
사고억제시도(X)		.03	.03	1.13	.26	

*** p<.001

표 4-1. 전체효과, 직접효과 그리고 매개효과

		Effect		
		Direct	Indirect	Total
사고억제시도(X)	강박사고(Y)	.03 (-.02 .08)	역기능적 상위인지(M1) : .05 (.03 .07)	.26 (.03 .14)
			자기자비(M2) : .01 (.00 .03)	

주. 사고억제시도가 강박사고에 영향을 미치게 되는 경로에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 간접효과 크기와 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으면 매개 효과가 유의미한 것을 알 수 있다.

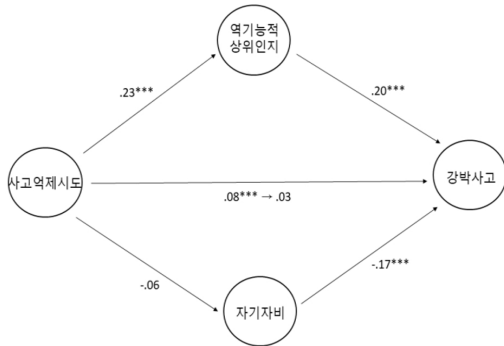


그림 2. 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과

주. $p < .001$, 매개변인이 없는 모형에서 사고억제시도가 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수(.08***), 역기능적 상위인지와 자기자비가 매개 변인으로 있는 모형에서 사고억제시도가 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수(.03)

표 4와 같다. 사고억제시도(X)는 역기능적 상위인지(M1)에 정적 영향을 미치고 있었으며, 역기능적 상위인지(M1)는 강박사고(Y)에 정적 영향을 미치고 있었다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (.03, .07)로 0을 포함하지 않아 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다. 반면, 사고억제시도(X)는 자기자비(M2)에 영향을 미치지 않고 있으며, 자기자비(M2)는 강박사고(Y)에 부적 영향을 미치고 있었다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (.00, .03)로 0을 포함하여 사고억제시도와 강박사고와의 관계에서 자기자비의 매개효과는 유의하지 않는 것으로

표 5. 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과(N=471)

		B	se	t	sig	R ²
성공적 억제(X)	역기능적 상위인지(M1)	.07	.04	1.91	.06	.01
	자기자비(M2)	.22***	.03	6.37	.00	.08
역기능적 상위인지(M1)		.21***	.04	5.76	.00	
자기자비(M2)	강박사고(Y)	-.17***	.04	-4.10	.00	.15
성공적 억제(X)		.01	.03	.23	.82	

*** $p < .001$

표 5-1. 전체효과, 직접효과 그리고 매개효과

		Effect		
		Direct	Indirect	Total
성공적 억제(X)	강박사고(Y)		역기능적 상위인지(M1) : .02	
		.01	(.00 .04)	-.01
		(-.05 .06)	자기자비(M2) : -.04	(-.07 .04)
			(-.06 -.02)	

주. 성공적 억제가 강박사고에 영향을 미치게 되는 경로에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 간접효과 크기와 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으면 매개 효과가 유의미한 것을 알 수 있다.

나타났다.

성공적 억제가 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과

성공적 억제가 강박 사고에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 그러나 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS 매크로 model 4를 이용하여 분석하였으며, 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑(10,000)을 실시하여 경험적으로 검증하였다. 중다회귀분석 결과는 표 5와 같다. 성공적 억제(X)는 역기능적 상위인지(M1)에 영향을 미치지 않고 있으며 역기능적 상위인지(M1)는 강박사고(Y)에 정적 영향을 미치고 있었다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (.00, .04)로 0을 포함하여 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지의 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

반면, 성공적 억제(X)는 자기자비(M2)에 정적 영향을 미치고 있었으며, 자기자비(M2)는 강박사고(Y)에 부적 영향을 미치고 있었다. 간접효과의 유의성 검증에 대한 부트스트래핑 결과 95% 신뢰구간이 (-.06, -.02)로 0을 포함하지 않아 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 자기자비의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 성인을 대상으로 사고억제와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과를 비교 검증하였다. 또한,

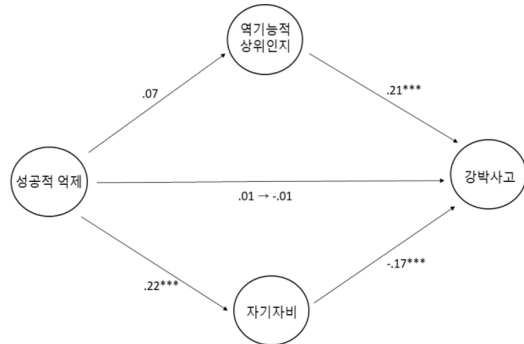


그림 3. 성공적 억제와 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과

주. $p > .05$ 매개변인이 없는 모형에서 성공적 억제가 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수(.01), 역기능적 상위인지와 자기자비가 매개 변인으로 있는 모형에서 성공적 억제가 강박사고에 미치는 영향력의 비표준화계수(-.01)

사고억제를 3개의 하위요인인 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제로 구분하여 각 하위요인이 강박사고에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 본 연구의 주요결과들에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 사고억제의 하위요인 중 침입적 사고가 강박사고에 미치는 정적 영향에 대해 역기능적 상위인지의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 침입적 사고가 강박사고에 미치는 정적 영향은 이선영(2013)의 연구에서 침입적 사고가 높을수록 강박증상도 높아진다고 보고했으며, 이세용(2013)의 연구에서도 침입적 사고는 자생성 강박사고와 반응성 강박사고 모두에 정적 영향을 보여주었다. 따라서 본 연구에서 나타난 침입적 사고가 강박사고에 미치는 정적 영향은 선행 연구와 일치하는 결과라 할 수 있다. 침입적 사고가 강박사고에 미치는 영향에 대해 역기능적 상위인지의 매개효과 또한 유의하였다. 침입적 사고가 직접적

으로 강박사고를 초래할 수도 있지만 역기능적 상위인지를 매개로 간접적으로도 강박사고에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 즉, 침입적 사고가 많을수록 불필요한 걱정들, 사고의 사고를 통제하는 시도와 연관이 되고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 선행연구 결과와 일치한다(Veenman, Van Hout & Afflerbach, 2006). 그리고 Clark(2004)는 역기능적인 상위인지의 신념을 강박장애의 취약성 요인으로 가정하였다. 즉, 침입적 사고가 증가할수록 역기능적 상위인지의 수준이 높아지고, 역기능적 상위인지를 매개로 강박사고가 증가한다는 것을 알 수 있다.

둘째, 침입적 사고가 강박사고에 미치는 정적 영향에 대해 자기자비의 매개효과는 유의하지 않았다. 침입적 사고가 자기자비를 매개로 강박사고에 영향을 미치는 선행연구는 찾아보기 힘들지만, Marcks와 Woods(2005)는 침습적 사고에 대한 개인의 수용적 대처와 억제적 대처를 비교하였는데, 그 결과에 따르면 침습적 사고를 억제하는 사람은 오히려 침습적 사고의 수준이 더 증가하였고 우울과 불안 수준 또한 높은 반면, 수용적 대처를 한 사람들은 우울과 강박증상의 수준이 더 감소하였음을 보고하였다. 하지만, 본 연구에서는 침입적 사고는 강박사고에 직접 영향을 미치지 않지만 자기자비를 매개로 강박사고에 부적 영향을 미치는 효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 본 연구에서 자기자비를 수용적 대처와 유사한 개념으로 가정하여 매개효과가 나타날 것으로 예측하였으나 두 요인간의 차이점에 대해 추후 더 탐색할 필요가 있는 것으로 생각된다. 특히 강박사고와 자기자비 간의 관계에서도 부적 상관이 아니라 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 자신에 대해 자비의

마음을 갖는다는 것이 생각에 관한 생각이라는 측면에서 사고의 반복성을 의미하는 것은 아닌지 추가적으로 탐색해 볼 필요가 있음을 시사한다. Krieger 등(2013)이 자기자비가 반추와 같은 인지적 전략에 선행하는 것으로 가정하였는데 사고의 반복이라는 관점에서 자기자비의 심리적 기제에 대해 고찰해 볼 필요가 있는 것으로 생각된다.

셋째, 사고억제시도가 강박사고에 미치는 정적 영향에 역기능적 상위인지의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 특히 사고억제시도 자체는 강박사고에 직접 영향을 미치지 않고 역기능적 상위인지를 매개로 강박사고에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사고억제 하위 요인 중 ‘사고억제시도’ 자체가 아닌 사고억제 시도 후 결과적으로 다시 의식 수준에 떠오른 ‘침입적 사고’가 강박사고를 더 잘 예측한다는 선행 연구의 결과(Rassin, 2003; Koster et al, 2009)와 일치하는 결과이며, 사고억제시도가 높을수록 역기능적 상위인지 수준이 높아진다는 선행 연구(Wegner & Gold, 1995)와 일치하는 결과로 보인다. 본 연구에서 나타난 사고억제시도 자체가 강박사고에 영향을 미치는 직접 효과보다 사고억제시도가 역기능적 상위인지를 매개로 강박사고에 간접적으로 영향을 미치고 있음에 주목할 필요가 있다. 이는 사고억제시도 자체가 강박사고에 영향을 주기보다는 사고억제시도를 많이 할수록 역기능적 상위인지가 활성화되고 이에 따라 강박사고를 하게 됨을 의미한다. 따라서 강박사고의 증상을 감소시키기 위해서는 사고억제로 인해 나타나는 역기능적이 상위인지를 변화시킴으로써 강박사고에 미치는 영향력을 감소시킬 수 있음을 의미한다.

넷째, 사고억제시도가 강박사고에 미치는

정적 영향에 대해 자기자비의 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 실제로 Neff (2005)의 연구에서는 독립변인인 자기자비가 높을수록 부인(denial) 및 사고억제와 같은 회피 전략을 보이는 수준이 감소하였다. 즉, 자신의 부족함 및 실패에 대해 비난하기보다는 친절하게 대하는 자기자비가 이를 부인하거나 회피하는 경향에 비해 상대적으로 정신적 자원을 덜 소모하기 때문에 사고의 반동 효과(rebound effect)를 줄일 수 있음을 보여주었으나, 본 연구에서는 사고억제시도가 강박사고에 미치는 자기자비의 매개효과가 유의하지 않았다. 이는 자기자비가 초기 양육자와의 관계에서 형성되는 보다 안정적인 성격특성이며, 인지적 대처 전략인 사고억제에 비해 발달적으로 선행하는 변인이라고 주장한 Neff와 McGehee(2010)의 주장과 일부 맥락을 같이하는 것으로 생각된다. 즉, 자기자비가 갖는 자기 판단, 자기 친절, 마음 챙김, 고립과 같은 특성이 인지적 전략이 동반되는 사고라는 측면에서 강박사고(obsession)와 유사성을 지닌 것으로 유추해 볼 수 있다. Matos 등(2013)도 초기 양육자와의 외상 경험과 정서적 불편감과의 관계를 정서통제과정이 매개하며, 자기자비수준과 정서적 불편감과의 관계 또한 반추나 사고억제와 같은 정서 통제과정이 매개할 수 있다고 하였다. 이처럼 안정적인 특성인 자기자비가 일종의 인지적 대처전략이라는 측면에서 사고억제와 유사성을 지니고 있기 때문에 부적인 매개효과가 나타나지 않았을 것으로 추측된다. 이에 관한 탐색적 연구가 추후에 이루어져야 할 것이다.

다섯째, 성공적 억제가 강박사고에 미치는 영향에서 역기능적 상위인지의 매개효과가 유의하지 않았다. 이는 성공적 억제가 직접적으

로 강박사고의 감소에 영향을 미치지 않았으며, 이세용(2013)의 연구에서도 성공적 억제가 강박사고에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 다만, 이선영(2013)의 연구에서는 성공적 억제가 강박증상에 정적 영향을 미쳤다. 이러한 이유는 강박사고와 강박행동을 모두 측정하는 척도를 사용하면 강박행동에 대한 성공적 억제에 더 잘 접근할 수 있으나, 강박사고만을 측정하는 도구를 사용할 경우 일관성 있는 결과 도출이 어려웠다. 본 연구에서는 강박사고만을 측정하는 도구를 사용하여 성공적 억제와의 관계를 살펴보았기 때문에 이세용(2013)의 연구에서와 마찬가지로 성공적 억제와 강박사고와의 유의미한 관계가 나타나지 않았던 것으로 생각된다. 추후 연구에서는 성공적 억제가 강박사고와 강박행동을 포함하는 척도로 그 관계를 규명할 필요가 있을 것이다.

여섯째, 성공적 억제가 강박사고에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 기능적인 측면인 성공적 억제가 높을수록 역기능적인 측면인 침입적 사고와 사고억제시도 자체가 높은 사람들에 비해 자기자비의 수준이 높으며 그 결과 강박사고가 감소할 수 있음을 보여주었다고 하겠다. 즉, 단순한 사고억제자보다 성공적으로 억제를 잘하는 사람들은 자기자비 수준이 높아 사고에 대한 사고로 고통을 덜 받으며, 이는 강박사고의 감소로 이어진다고 볼 수 있다. 따라서 성공적 억제 전략을 사용하는 사람들은 자기자비 전략을 사용함으로써 강박사고를 줄이는데 더 긍정적인 효과를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 이전의 연구와 달리 침투적 사고에 대해 이를 경험하는 정도와 억제시

도, 그리고 성공적인 억제를 독립적으로 구분하여 강박사고와의 관계를 살펴보았다는 점에 의의가 있다.

둘째, 사고억제가 강박사고에 영향을 미치는 과정에서 역기능적 상위인지와 자기자비의 매개효과를 상호 비교하여 검증하였다는 점에 의의가 있다.

셋째, 사고억제시도 자체는 강박사고에 직접적인 영향을 주지 않았고 사고억제시도와 강박사고의 관계에서 역기능적 상위인지가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 사고억제 시도 자체가 강박사고로 연결되기보다는 역기능적 상위인지를 매개로 강박사고가 촉발될 수 있음을 시사하는 것으로 사고억제 시도를 많이 할수록 역기능적 상위인지가 활성화되고 이에 따라 강박사고가 증가함을 의미한다. 달리 말하면 역기능적 상위인지를 변화시키면 사고억제가 강박사고에 미치는 영향이 감소될 수 있음을 시사한다. 실제 강박사고를 치료하는데 있어 인지행동치료가 널리 사용되고 있는데, 본 연구의 결과는 강박장애의 치료적 접근의 근거를 제공하고 실제 치료과정을 구체화하는데 필요한 정보를 제공했다는 점에 의의가 있다.

넷째, 사고억제의 역기능적인 측면인 침입적 사고와 사고억제시도는 강박사고와의 관계에서 역기능적 상위인지를 매개로 하는 반면, 기능적인 측면인 성공적 억제는 강박사고와의 관계에서 자기자비를 매개로 하는 것으로 나타났다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자 및 참여자들은 대구·경북지역의 20대 대학생으로 치중되어 있어 연구 결과를 성인 집단 전체에 일반화하는

것에는 한계가 있다. 추후 연구에서는 연구 대상을 세대별, 성별, 임상집단별로 구분하여 본 연구 결과의 시사점을 재확인 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 일반 성인을 대상으로 선정하였기 때문에 강박사고와 사고억제의 점수가 대체로 낮은 점수 분포를 보였다. 이에 강박사고의 점수를 상·하위 10%를 기준으로 구분하여 추가 분석을 실시하였다. 그 결과, 강박사고의 점수에 따라 사고억제수준에서도 차이가 있는지 알아본 결과, 침입적 사고와 사고억제시도에서 집단 간 유의미한 차이가 있었다. 즉, 강박사고 점수가 높을수록 침입적 사고와 사고억제시도 점수가 높음을 의미한다. 따라서 강박사고와 침투적 사고와의 관련성을 구체화하기 위해서는 정상 집단과 보다 다양한 정신과적 장애를 가진 임상집단과 비교 검증을 할 필요가 있을 것이다.

셋째, 사고억제 결함을 알아보기 위해 측정된 성공적 억제 요인이 순수한 사고 억제의 능력을 반영하는지가 불확실하다. 물론 성공적 억제 요인이 사고 억제의 정도를 민감하게 측정하지만, 정서적 요인과 자기 개념 등 개인 내 다른 변인과의 상관을 배제하기 어렵다. 따라서 좀 더 객관적인 방식의 사고 억제에 대한 검증이 필요하다.

넷째, 본 연구는 침입적 사고, 사고억제시도, 성공적 억제 경험의 정도를 자기보고식 질문지를 사용하여 분석하였기 때문에 사회적 바람직성과 방어적 태도가 결과에 반영되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 측정법 이외에 실험연구를 통해 관련 변인들의 인과적 관계를 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김수련, 채규만 (2013). 상위인지가 시험불안에 미치는 영향: 스트레스 대처 전략의 매개 효과. 인지행동치료, 13(1), 51-64.
- 민병배 (2000). 강박사고와 걱정: 침투적 사고 대처과정 및 관련 성격특성에서의 유사점과 차이점. 서울대학교 박사 학위 논문.
- 서광윤 (1978). 강박신경증 증상에 관한 현상학적 고찰. 대한신경정신의학회, 17(1), 74-81.
- 설순호 (2004). 걱정과 강박사고에 대한 인지적 통제 전략. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 용홍출 · 황경렬 (2006). 역기능적 상위인지, 상위기분, 부정적 정서조절 그리고 집착의 관계. 한국동서정신과학회지, 9(2), 15-31.
- 원호택, 이민규 (1984). 강박장애의 행동치료에 대한 일 고찰. 학생연구, 19, 52-64.
- 이선영 (2011). 한국판 사고억제 척도의 타당화 연구 - 일반 성인을 대상으로. Korean Journal of Clinical Psychology, 30(4), 889-906.
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고억제-일반인을 대상으로. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(4), 835-851.
- 이세용, 이인혜 (2019) 강박사고 유형 간 사고-행위 융합, 중화행동, 사고억제 결함의 차이. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 5(3), 273-295.
- 이용승, 원호택 (1998). 사고억제의 역설적인 효과에 관한 연구 개관. 심리과학, 7, 1-23.
- 이한주 (1999). 자생성 강박사고와 반응성 강박사고에 대한 평가와 통제방략의 차이. 서울대학교 석사학위논문.
- 조용래 (2008). 시험불안에서 상위인지의 역할: 우울수준, 실수에 대한 완벽주의적 염려, 학습기술 및 학업적 자기효능감의 영향을 넘어서. Korean Journal of Clinical Psychology, 27, 709- 727.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being among Older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- Amir, N., Cashman, L., & Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 775-IN1.
- Blumberg, S. J. (2000). The White Bear Suppression Inventory: Revisiting its factor structure. *Personality and Individual differences*, 29(5), 943-950
- Brewin, C. R., & Beaton, A. (2002). Thought suppression, intelligence, and working memory capacity. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 923-930.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusion: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 272-296.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: Guilford Press.
- Freestin, M. H. Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a

- non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29(6), 585-597.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hollander, E., Kwon, J. H., Stein, D., Broatch, J., Rowland, C. T., & Himelein, C. A. (1996). Obsessive-compulsive and spectrum disorders: Overview and quality of life issues. *Journal of Clinical Psychiatry*, 57(Suppl. 8), 3-6.
- Höping, W., De Jong-Meyer, R. (2003). Differentiating unwanted intrusive thoughts from thought suppression: What does the White Bear Suppression Inventory Measure? *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1049-1055.
- Jos García-Montes., Pérez-Álvarez, M., & Ángel Fidalgo. (2004). Influence of metacognitive variables and thought suppression on number of thoughts, discomfort they produce and number and quality of auditory illusion. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33(4), 181-186.
- Kelly, A. E., & Nauta, M. M. (1997). Reactance and thought suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(11), 1123-1133.
- Koster, E. H. W., Soetens, B., Braet, C., & Raedt, R. E. (2008). How to control a white bear? Individual differences involved in self-perceived and actual thought-suppression ability. *Cognition and Emotion*, 22(6), 1068-1080.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reaction to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behavior Research and Therapy*, 43(4), 433-445.
- Matos, C., Halligan, S. & Marincek, B. (2013). Imaging techniques for assessment of inflammatory bowel disease: joint ECCO and ASGAR evidence-based consensus guidelines. *Journal of Crohn's and Colitis*, 7(7), 556-585.
- Morrison, A. P. Haddock, G. & Tarrier, N. (1995). Intrusive thoughts and auditory hallucinations: a cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 265-280.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., Dejitterat, K. (2005).

- Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Obsessive Compulsive Cognitive Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 35(7), 667-681.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part1. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 31(8), 713-720.
- Rassin et al., (2000). Thought-action fusion and thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 39(7), 757-764.
- Rassin et al., (2003). The White Bear Suppression Inventory(WBSI) focuses on failing suppression attempts. *European Journal of Personality*, 17(4), 285-296.
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: a cognitive-behavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 23(5), 571-583.
- Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 37, S29-S25.
- Salkovskis, P. M., & Harrison, J. (2000). Abnormal and normal obsessions-A replication. *Behavior Research and Therapy*, 22(5), 549-552.
- Schmidt, R. E., Gay, P., Courvoisier, D., Jermann, F., Ceschi, G., David, M., Kerstin, B., & Linden, V. D. (2009). Anatomy of the White Bear Suppression Inventory(WBSI): A Review of Previous Findings and a New Approach, *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 323-330.
- Smári, J., Birgisdóttir, A. B., & Brynjólfssdóttir, B. (1995). Obsessive-compulsive symptoms and suppression of personally relevant unwanted thoughts. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 621-625.
- Veenman, M. V., Van Hout-Wolters. B. H., & Peter Afflerbach. (2006). Metacognition and learning: conceptual and methodological considerations. *Metacognition and Learning*, 1(1), 3-14.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic process in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1093.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615-640.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning lid flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 782-792.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thoughts suppression. *Journal of personality and Social Psychology*, 53(1), 5.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorder and meta-cognition: Innovative cognitive therapy*. New York: John Wiley & Sons.

- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 386-396.
- Wells, A. & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 37(6), 585-594.
- Wells, A., (1995). Meta-cognitive and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 23(3), 301-320.
- Zutra, A, Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(5), 786.
- 원고접수일 : 2020. 09. 07.
수정원고접수일 : 2021. 01. 05.
게재결정일 : 2021. 01. 21.

The Influence of Thought Suppression on Obsession: The Mediating Effects of Dysfunctional Meta-cognition and Self-compassion

SooHa Jung

YongMae Baek[†]

Daegu Catholic University, Department of Psychology

This study aims to examine the mediating effect of dysfunctional meta-cognition and self-compassion between the following two parameters: thought suppression and obsession. This study also examines the effects of thought suppression, which consists of three factors: intrusion, suppression attempts, and successful thought suppression, on obsession. A total of 471 subjects aged 20 and older from the Daegu and North Gyeongsang Province area responded to the survey. The measurement tools used included a shortened form of obsession, thought suppression, dysfunctional cognition, and self-compassion. The main results of this study are as follows. First, intrusive thoughts and thought suppression attempts had a positive effect on obsession, and self-compassion had a negative effect on obsession. However, successive suppression did not have an effect on obsession. Second, dysfunctional meta-cognition had a mediating effect on intrusive thoughts and obsession. However, self-compassion did not have a mediating effect on intrusive thoughts or obsession. Third, dysfunctional meta-cognition had a completely mediating effect on thought suppression attempts and obsession; although self-compassion did not have a mediating effect on thought suppression attempts or obsession. Fourth, dysfunctional meta-cognition did not have a mediating effect on successive suppression and obsession, but self-compassion had a mediating effect on successive suppression and obsession. This study is meaningful in that it analyzes the mediating effect of dysfunctional meta-cognition and self-compassion on the influence of sub-factor of thought suppression on obsession.

Keywords : *Thought Suppression, Obsession, Meta-cognition, Self-compassion*