

인지적 재평가가 사회불안에 미치는 영향: 재평가의 두 가지 전략을 중심으로*

김 윤 경^{1)*} 양 진 원²⁾ 권 석 만³⁾

¹⁾건국대학교병원 정신건강의학과 수련임상심리사

²⁾서울대학교 심리학과 박사과정생 ³⁾서울대학교 심리학과 교수

본 연구에서는 객관화 재평가와 긍정적 재평가라는 인지적 재평가의 두 가지 하위 유형을 측정하는 척도를 마련하고, 각 유형별 개입이 사회불안이 높은 개인들에게 주는 영향을 밝히고자 하였다. 연구 1에서는 인지적 재평가의 두 가지 하위 유형에 대해 평정할 수 있는 측정도구(Cognitive Reappraisal Questionnaire: CRQ)를 개발한 후(N = 305), 신뢰도와 타당도를 확인하였다(N = 161). 개발된 척도는 객관화 재평가와 긍정적 재평가의 2요인 구조를 가진 것으로 나타났으며 모형의 적합도, 내적 합치도 및 검사-재검사 신뢰도가 양호하였다. 수렴 및 변별 타당도 역시 양호하였으며 두 재평가의 특성이 상이함도 확인되었다. 연구 2에서는 사회불안이 높은 대학생(N = 43)을 객관화 및 긍정적 재평가 집단에 무선할당하고 서로 다른 90분간의 처치 후 변화를 확인하고자 하였다. 연구 결과, 긍정적 재평가 집단에서 사회불안의 감소, 객관화 및 긍정적 재평가 능력과 긍정 정서의 증가가 유의하였다. 객관화 재평가 집단에서는 사회불안과 부정 정서의 감소, 객관화 재평가 능력의 향상 경향성을 보여주었다. 또한 긍정적 재평가 처치의 경우 긍정적 재평가 능력이 향상되면서 긍정 정서가 높아지고 높아진 긍정 정서가 사회불안을 감소시키는 간접경로가 유의한 반면, 객관화 재평가 처치의 경우 객관화 재평가 능력의 향상이 사회불안의 감소로 이어지는 직접경로가 유의하다는 차이를 확인할 수 있었다. 이는 사회불안이 높은 개인들에게 두 가지 처치의 효과가 서로 다른 기제를 통해 나타날 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 사회불안, 인지적 재평가, 객관화 재평가, 긍정적 재평가, 정서조절

* 본 논문은 제1저자의 석사 학위논문을 수정·보완한 것이며, 한국임상심리학회 주최 2020년 가을학술대회에서 포스터로 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김윤경 / 건국대학교병원 정신건강의학과 / (05030) 서울특별시 광진구 능동로 120-1 / Fax : 02-2030-5149 / E-mail : yk_0129@naver.com

인지적 재평가(cognitive reappraisal)는 잠재적으로 감정이 유발될 수 있는 상황에 대한 해석을 변화시킴으로써 개인이 받을 수 있는 감정적 충격을 완화하는 인지적 정서조절 전략(Lazarus & Alfert, 1964)으로 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)에서 강조하는 인지적 재구조화(cognitive restructuring)의 핵심적인 구성요소이기도 하다. 정서 반응과 생리적 각성의 경감, 주관적 안녕감의 증진, 분노 정서조절, 높은 삶의 만족감 등과 상관을 보이며 적응적 정서조절전략으로 관심을 받고 있다(Gross & John, 2003; Ray, Wilhelm, & Gross, 2008). 또한, 다양한 정신병리들의 발생과 유지에 영향을 준다는 사실이 밝혀지며 정서장애나 외상 후 스트레스 장애 등과의 관련성에 대한 연구가 활발히 이루어졌다(Eisenberg et al., 2001; Fosha, 2000; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Greenberg, 2002; Gross, 1998; Steinberg & Morris, 2003; Werner, Goldin, Ball, Heimberg, & Gross, 2011). 우울, 불안, 섭식, 물질사용장애와 여러 정서조절방략들의 관계를 살펴본 메타분석 연구에서는 인지적 재평가가 우울과 불안장애에 대한 예측효과를 가진다고 나타났다(Aldao, Nolen-Oheksema, & Schweizer, 2010). 이 외에도 여러 연구에서 불안과 우울, 분노조절 등과의 관련성이 확인되었다(오주현, 2017; 이우송, 2013; Amelia & Susan, 2010; Emma, Barnaby, Laura, Caitlin, & Tim, 2017).

이러한 인지적 재평가가 상황을 ‘어떻게’ 재해석하느냐에 따라 두 가지 전략으로 세분화된다는 의견들이 지속적으로 제안되고 있다(Gilbert & Holahan, 1982; Lefcourt et al., 1995; Ochsner et al., 2004; Shiota & Levenson, 2009). Shiota와 Levenson(2012)이 ‘객관화 재평가(detached reappraisal)’와 ‘긍정적 재평가

(positive reappraisal)’로 명명한 이 두 가지 종류의 재평가는 관련된 뇌 영역과 효과성 측면에서 상이한 결과를 보인다. 객관화 재평가는 상황에 대해 위협이나 잠재적 이득과 관계없는 중립적인 해석에 초점을 맞추며 정서에 거리를 두는 전략으로, 주로 부정 정서나 정서 강도의 약화와 관련이 있는 것으로 보고되었다(Goldin, Manber-Ball, Heimberg, & Gross, 2009; Opialla et al., 2015; Shiota & Levenson, 2012). 반면 긍정적 재평가는 상황의 긍정적 측면과 얻어질 이득, 의미에 초점을 맞추는 전략으로 긍정 정서의 증가와 관련되는 것으로 밝혀졌다. 또 다른 연구에서는 객관화 재평가가 편도체와 섬엽의 활성화 저하와, 긍정적 재평가는 보상회로의 일부인 복측선조체의 활성화와 관련된다는 것을 밝히기도 하였다(Nowlan, Wuthrich, & Rapee, 2014; Susan & Judith, 2000).

그런데 정서조절방략으로써 그 효용성을 인정받고 있는 인지적 재평가를 정확히 측정하는 척도가 부재한 실정이다. 인지적 재평가를 직접적으로 측정하는 척도는 Emotion Regulation Questionnaire(ERQ; Gross & John, 2003)뿐인데, 해당 척도는 ‘~하고 싶을 때 생각을 바꾼다.’ 등의 문항 6개로 구성되어 있어 생각 전환의 방향을 구체적으로 설정하고 있지 않다. 따라서 그 역할과 개입과정이 상이할 수 있는 긍정적 재평가와 객관화 재평가 능력을 모두 포괄적으로 측정하기 어렵고(Loannidis & Siegling, 2015), 민감도가 떨어져서 처치연구의 효과가 나타난다 하더라도 그 효과가 인지적 재평가로 인한 것임을 밝히기가 쉽지 않다(Brozovich et al., 2015; Kivity & Huppert, 2016). Gamefski 등(2001)의 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ)나 Kamholz 등(2006)의 Inventory of Cognitive Affect Regulation Strategies(ICARUS)는

긍정적 재평가를 측정하는 문항들을 포함하기는 하지만 객관화 재평가를 측정하는 척도는 발견하기 어렵다. 불안에 대한 처치 연구가 대부분 객관화 재평가에 대한 내용을 포함하고 있다는 점을 감안한다면(Hofmann, 2007; Shiota & Levenson, 2012), 인지적 재평가의 처치 효과를 예측하고 검증하기 위한 도구로써 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두를 포함하는 척도의 개발이 필요하다. 인지적 재평가 척도의 개발은 인지적 재평가의 정신병리에 대한 치료 효과성 검증에도 도움이 될 것으로 사료된다. 특히 사회불안을 가진 개인들에게서 외부 자극의 위협을 과대평가하고 긍정적인 사건에 대해 평가 절하하고 부정적인 해석을 하는 경향이 발견되며(Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans, & Van Ijzendoorn, 2007; Blalock, Kashdan, & Farmer, 2016; Farmer & Kashdan, 2012; Foa, Franklin, & Perry, 1996; Heinrich et al., 2006), 이들이 인지적 재평가를 사용하는 빈도가 드물 뿐만 아니라 인지적 재평가를 시도할 때에도 실패하는 것으로 나타나는 바(Farmer & Kashdan, 2012; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Werner et al., 2011), 인지적 재평가를 훈련한 후 인지적 재평가의 치료 효과를 확인할 필요성이 제기된다. 사회불안의 발생과 유지에 정서조절곤란의 영향이 크다는 점을 고려할 때, 이러한 필요성이 더욱 강조될 수 있겠다(Barlow, Allen, & Choate, 2004; Eisenberg et al., 2001; Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnaani, 2012; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005).

이에 사회불안에 대한 인지적 재평가 처치가 효과를 나타낼 가능성이 있는데, 이러한 가능성에 초점을 둔 연구는 드물다. Hofmann 등(2009)은 수행불안을 조작한 후 인지적 재

평가 처치를 진행하여 사회불안 수준을 유의하게 감소시켰다. 그러나 이들의 연구에서는 조작된 불안을 대상으로 하였으며, 사회불안의 하위 유형인 수행불안으로 유형을 한정시켰다는 데서 아쉬움이 있다. Kivity와 Huppert (2016)는 단기간의 인지적 재평가 처치가 사회불안 수준을 감소시킬 수 있다는 것을 확인하였으나 인지적 재평가 평가 척도의 민감도가 떨어져 이러한 효과가 인지적 재평가 능력의 향상에서 기인한 것임을 밝히지 못하였다. 마찬가지로 Brozovich 등(2015)도 CBT 과정 중 증가한 인지적 재평가 능력이 사회불안의 감소를 예측하는지 검증하고자 하였으나 예상했던 결론을 도출하지 못하였다.

또한, 사회불안 환자들이 불안장애군 중 유일하게 일반 인구에 비해 유의하게 낮은 긍정 정서를 보이는 집단이라는 점(Morrison & Heimberg, 2013; Wenzel, Jackson, & Holt, 2002), 사회불안이 높은 사람들이 객관화 재평가보다도 긍정적 재평가를 활용하지 않는다는 연구 결과들(Blalock, Kashdan, & Farmer, 2016; Martin & Dahlen, 2005)을 감안할 때, 인지적 재평가의 두 가지 전략이 사회불안에 차별적으로 영향을 미칠 가능성을 검토해볼 필요도 있다. 그러나 현재까지 사회불안에 대해 두 가지 인지적 재평가를 분리하여 적용해본 연구는 찾아보기가 어려운 실정이다.

본 연구에서는 인지적 재평가가 사회불안 감소에 효과가 있는지를 재검증하고, 인지적 재평가의 두 가지 종류가 정서조절에 각기 다른 영향을 주는지를 비교하여 확인하고자 한다. 이에 연구 1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 포괄적으로 측정하는 평가도구를 제작하고 타당화하였으며 연구 2에서는 사회불안이 높은 일반 인구 집단을 대상으로 인지

적 재평가의 치료적 효과를 평가도구를 활용하여 밝히고자 하였다.

연구 1. 인지적 재평가 척도의 개발 및 타당화

연구 1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형에 대해 측정할 수 있는 척도를 개발하고 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하고자 하였다. 우선, 척도 개발을 위하여 예비척도를 구성하고 척도의 요인구조를 탐색·확인하였다. 신뢰도 검증을 위하여 내적 합치도 및 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 수렴타당도를 알아보기 위해 개발된 척도와 ERQ의 재평가(Gross & John, 2003)와 CERQ의 긍정적 재평가(Garnefski 등, 2001)와의 관계를 살펴보았다. 변별타당도의 확인을 위해 ERQ의 억제 및 CERQ의 타인비난과의 관계를 확인하였다. 또한 두 인지적 재평가의 차별적 역할을 검증하기 위하여 객관화 재평가는 긍정 정서와 낮거나 유의하지 않은 상관을, 긍정적 재평가는 부정 및 긍정 정서 모두와 유의한 상관을 보일 것이라 가정하였다.

방 법

참여자

먼저, 인지적 재평가 척도의 개발을 위하여 서울 소재 3개 대학교 학생들과 학내 포털 사이트에서 모집한 총 305명의 대학생 및 대학원생을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 연구 참여자들의 평균연령은 만 22.48세(표준

편차 3.27)였다. 응답자의 성별은 남성이 140명(45.9%), 여성이 165명(54.1%)이었다.

이후 개발된 척도의 타당화를 위하여 총 161명의 성인을 대상으로 추가적인 온라인 설문을 실시하였다. 연구 참여자들의 평균연령은 만 21.65세(표준편차 3.21)이었고, 응답자의 성별은 남성이 69명(42.9%), 여성이 92명(57.1%)이었다. 이 중 65명에 대하여 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 검사-재검사 신뢰도 응답자들의 평균연령은 만 22.75세(표준편차 3.18)였고, 성별은 남성이 23명(35.4%), 여성이 42명(64.6%)이었다. 연구의 모든 절차는 연구자들이 소속된 기관의 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인을 받은 뒤 진행되었다.

측정도구

척도의 개발 단계

인지적 재평가 예비척도. 인지적 재평가의 두 가지 하위 유형을 담은 예비척도 개발을 위하여 객관화 재평가와 긍정적 재평가에 대한 구성개념을 정리하고 예비문항을 구성하였다. 인지적 재평가를 두 가지 유형으로 분류하고 있는 기존 논문(Shiota & Levenson, 2012)을 참고하여 문항을 구성하였다. 또한, 문항의 수가 부족하고 인지적 재평가의 2가지 유형의 공정하게 반영하지 못했다는 아쉬움이 있기는 하나 인지적 재평가와 긍정적 재평가를 측정하는 ERQ(Gross & John, 2003), CERQ(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)의 문항들 역시 참고하였다. 객관화 재평가 27문항과 긍정적 재평가 20문항을 포함한 총 47문항의 1차 예비문항을 구성하였다. 구체적인 예비척도 구성 과정은 절차 항목에 제시하였다.

타당화 단계

인지적 재평가 척도(Cognitive Reappraisal Questionnaire: CRQ). 개발 단계에서 최종적으로 선택된 20개 문항으로 이루어진 자기보고식 척도로 인지적 재평가의 2가지 전략인 객관화 재평가(9문항)와 긍정적 재평가(11문항)가 포함된다. 개인의 인지적 재평가 능력을 측정하는 문항으로 구성되며, 각 문항은 평소 부정적이거나 불쾌한 상황/사건을 경험할 때 본인의 모습과 일치하는 정도를 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지의 7점 리커트 척도로 평정한다. 무작위 응답을 방지하기 위하여 1개의 역채점 문항을 포함하고 있으며, 분석 시에는 해당 문항의 점수를 역채점하여 사용하였다.

정서조절검사(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ). 인지적 정서조절전략 중 인지적 재평가와 억제를 평가하기 위하여 Gross와 John(2003)이 개발한 척도로 인지적 재평가 6문항, 억제 4문항으로 구성되어 있으며 7점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 손재민(2005)에 의해 번안 및 타당화된 한국판 ERQ 척도를 사용하였다. 손재민(2005)의 연구에서 Cronbach's α 는 각각 .85와 .73이었고 본 연구에서는 각각 .69, .67로 나타났다.

인지적 정서조절전략 설문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ). CERQ는 9가지 인지적 정서조절 전략들을 평가하기 위하여 Garnefski와 Kraaij, Spinhoven (2001)에 의해 개발된 척도이며 5점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)에 의해 번안 및 타당화된 한국판 CERQ에서 9가지 정서조절 전략 중 긍정적 재

평가와 타인비난을 평가하는 8개 문항만 발췌하여 사용하였다. 안현의 등(2013)의 연구에서 Cronbach's α 는 각각 .89와 .83이었고 본 연구에서는 각각 .88과 .89였다.

사회적 공포 척도(Social Phobia Scale: SPS). SPS는 수행 상황의 사회불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도로 총 20 문항이며 5점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였으며, 선행 연구에서 Cronbach's α 는 .89~.95였으며 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS). Mattick과 Clarke(1998)가 SPS와 함께 실시하도록 고안한 쌍 척도로써 사회적 상호작용 수준의 불안을 측정한다. 총 20문항, 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 한국판 SIAS의 내적 합치도는 .88~.94이며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D).

CES-D는 Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도로 20문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안 및 타당화한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 전경구 등(2001)의 연구에서는 Cronbach's α 가 .91이었고 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS). 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해서 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 개발한 총 20문항의 자기보고식 척도이다. Watson 등(1988)은 척도의 타당화 연구에서 긍정 정서와 부정 정서의 서로 독립적인 2요인으로 구성되어 있음을 보여주었다. 본 연구에서는 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 타당화한 척도를 사용하였으며 한국판 척도는 오늘을 포함한 지난 한 주 간의 기분을 묘사하는 긍정 정서와 부정 정서에 해당하는 각각 9개, 11개 형용사에 대하여 5점 척도로 평정하도록 한다. 원저자인 Watson 등(1988)에 따르면 긍정 정서의 Cronbach's α 는 .88, 부정 정서의 Cronbach's α 는 .85로 보고되었으며 이현희 등(2003)의 연구에서는 긍정 정서는 .84, 부정 정서는 .87로 나타났다. 본 연구에서는 긍정 정서는 .86, 부정 정서는 .90으로 나타났다.

절 차

1단계: 예비문항의 구성 및 수정

인지적 재평가 예비척도 개발을 위해 우선 선행연구들을 참고하여 객관화 재평가와 긍정적 재평가에 대한 조작적 정의를 내렸다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Gross & John, 2003; Shiota & Levenson, 2012). 객관화 재평가를 '관점의 확장을 통해 상황을 중립적이고 객관적으로 바라보는 방식과 정서 경험에서 거리를 두고 평가하는 거리두기 방식'으로 정의하였고, 긍정적 재평가를 '긍정적 측면으로의 주의전환과 상황을 극복하여 얻어질 이득에 초점을 맞추는 이점 발견 방식'으로 정의하였다. 이후 조작적 정의를 고려하여 객관

화 재평가 27문항과 긍정적 재평가 20문항을 포함한 총 47문항의 1차 예비척도를 구성하였다.

이후 내용 타당도의 확립을 위해 3명 이상, 10명 이하로 구성된 전문가 집단의 평정을 받아야 한다는 Lynn(1986)의 제안에 따라 임상심리전문가 6인과 상담심리전문가 1인이 예비문항을 검토하였다. 구성개념을 잘 측정하지 못한다고 판단된 문항들을 제거하여 최종적으로 객관화 재평가 20문항, 긍정적 재평가 16문항으로 이루어진 인지적 재평가 예비척도를 구성하였다.

2단계: 탐색적 요인분석

탐색적 요인분석 시행 전, 전체 문항점수와 상관이 .30 미만인 문항과 문항 간 상관이 .80이상이거나 .30 미만인 경우가 전체 문항의 반 이상인 문항들을 확인하고 제거하였다(장승민, 2015). 나머지 28개 문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하여 요인구조를 확인하였다.

3단계: 확인적 요인분석

앞선 단계에서 최종적으로 선택된 20문항의 CRQ에 대하여 확인적 요인분석을 통해 요인수와 모형 적합도 지수를 재검증하였다. Comparative Fit Index(CFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)를 기준으로 모형 적합도 지수를 평가하였다. CFI와 TLI는 .90 이상을 좋은 모형으로(Bentler, 1999), RMSEA는 .05보다 작은 경우를 좋은 모형으로, .05와 .08 사이이면 합리적인 모형으로 간주하였다(Browne & Cudeck, 1993).

4단계: 신뢰도 확인

척도의 신뢰도를 확인하기 위해 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 조사하고 최종 문항들에 대한 내적 합치도 확인을 위해 Cronbach's α 를 산출하였다.

5단계: 타당도 확인

인지적 재평가와 관련이 있다고 밝혀지거나 관련이 있을 것으로 가정되는 심리적 특성을 측정하는 척도들과의 상관분석을 통해 인지적 재평가 척도의 타당도를 확인하고자 하였다. 인지적 재평가 척도는 ERQ의 재평가 척도와 CERQ 중 긍정적 재평가 척도는 정적 상관을 보이는 반면, ERQ의 억제 척도와 CERQ의 타인비난 척도와는 상관이 없거나 낮은 상관을 보일 것이라고 가정하였다. 또한 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두 사회불안과 우울, 부정 정서와는 부적 상관을 보일 것이라 가정하였다. 객관화 재평가는 긍정 정서와는 유의하지 않거나 낮은 정적 상관을 보이는 반면, 긍정적 재평가는 부정 및 긍정 정서 모두와 유의한 상관을 보임으로써 차별적 역할을 보일 것이라 가정하였다.

통계적 분석

SPSS 24.0을 사용하여 통계적 분석을 시행하였다. 척도 개발 시, 305개의 자료에 대하여 주축요인추출(principle-axis factoring)을 통해 요인을 추출하고 사교회전(oblique-quartimin) 방식을 이용하여 자료를 회전하였다.

이후 161개의 자료에 대하여 기술통계 분석을 시행하고 신뢰도 분석 및 수렴·변별·준거 타당도 분석을 위하여 상관분석을 수행하였다. 인지적 재평가의 준거 변인들에 대해서

는 회귀분석을 수행하여 두 유형의 차별성을 분명하게 검증하고자 하였다. 모형 적합도 확인을 위한 확인적 요인분석에는 AMOS 21.0을 사용하였으며 모형의 모수추정은 최대우도법(maximum likelihood estimation)을 사용하였다.

결 과

척도의 개발 및 요인구조 탐색

인지적 재평가 척도의 요인구조를 탐색하기 위해 참여자 305명을 대상으로 28문항에 대한 요인분석을 실시한 결과, KMO(kaiser-meyer-olkin) 적합성 지수는 .943, Bartlett 구형성 검증 결과도 유의확률이 .001 미만으로 요인분석하기에 적합한 것으로 확인되었다. Kaiser(1960)의 기준대로 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출했을 때와 스크리 도표를 고려했을 때 4개 요인이 적절하였으나, 1개 요인이 3개 문항으로 구성되어 Costello와 Osborne(2005)이 제시한 안정적 요인 기준인 4개 문항에 미달하여 불안정 요인으로 판단하여 3개 요인을 가정하였다. 이후 문항이 다른 요인에 대하여 .30 이상의 부하량을 가지거나 요인 부하량의 차이가 .10미만일 경우 교차 부하되었다고 간주, 해당 문항을 제거하고 20문항을 남겼다(Costello & Osborne, 2005).

선별된 20문항에 대한 요인분석을 실시한 결과, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .939, Bartlett 구형성 검증 결과는 $X^2(190, N = 305) = 3917.54, p < .001$ 로 요인분석하기에 적합한 것으로 나타났다. 분석 결과, 2개 요인이 확인되었으며 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이며 교차 부하된 문항이 없었

표 1. 인지적 재평가 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과

| 문항 | 내용 | 요인1 | 요인2 |
|----------------------|--|-------------|-------------|
| 요인 1. 객관화 재평가 | | | |
| 2 | 상황에서 한 발짝 떨어져서 생각해본다. | .928 | -.134 |
| 1 | 상황에 대해 제3자의 관점으로 생각해본다. | .844 | -.124 |
| 4 | 상황을 다르게 해석할 여지는 없는지 생각해본다. | .772 | .024 |
| 9 | 상황에 대한 나의 생각이 타당한지 검토해본다. | .769 | .000 |
| 19 | 다양한 관점에서 상황에 대해 다시 생각해본다. | .620 | .279 |
| 16 | 상황이나 문제가 그렇게까지 심각한지 생각해본다. | .614 | .062 |
| 5 | 상황에 대한 생각과 감정을 분리하려고 노력한다. | .611 | .105 |
| 30 | 지나치게 감정적으로 보지 않고 객관적 관점에서 생각해본다. | .588 | .126 |
| 11 | 상황이 정말로 그렇게 위협적인지 다시 한 번 생각해본다. | .543 | .167 |
| 요인 2. 긍정적 재평가 | | | |
| 18 | 그 일로 인해 더 강한 사람이 될 수 있으리라 생각한다. | -.107 | .903 |
| 28 | 상황을 통해 성장할 수 있다고 생각한다. | -.023 | .880 |
| 14 | 상황이 새로운 기회가 될 수 있다고 생각한다. | -.036 | .804 |
| 21 | 그 상황을 잘 이겨내면 다음엔 더 잘 대처할 수 있을 것이라 생각해본다. | -.022 | .802 |
| 35 | 그 상황으로부터 새롭거나 색다른 목표를 얻을 수 있으리라 생각한다. | .026 | .796 |
| 26 | 그 상황을 겪음으로써 여러 상황에 대한 이해의 폭이 넓어지리라 생각한다. | .139 | .751 |
| 17 | 긍정적인 감정을 더 느낄 수 있는 방향으로 생각을 바꾼다. | -.024 | .722 |
| 24 | 상황에서 좋았던 점을 찾아본다. | .115 | .686 |
| 31 | 지금은 이 상황이 힘들지만 다음엔 나아질 수 있으리라 생각해본다. | .134 | .685 |
| 8 | 상황으로부터 배울 게 있다고 생각한다. | .173 | .656 |
| 12 | 상황에 긍정적인 면이라곤 없다고 생각한다. | -.012 | .587 |

다. 탐색적 요인분석의 최종 결과를 문항 내용과 함께 표 1에 제시하였다.

확인적 요인분석

객관화 재평가와 긍정적 재평가가 모두 인지적 재평가라는 상위개념으로 포괄된다는 점을 감안했을 때 두 요인 간의 차별성이 확인

되는지를 검증하기 위하여 인지적 재평가 1요인으로만 구성된 모형을 경쟁모형으로 설정하여 요인구조의 적합도를 확인하였다.

확인 결과, 1요인 모형의 적합도 지수는 RMSEA는 .065 수준으로 타당하였으나 CFI와 TLI가 각각 .323, .244로 좋지 않은 수준이었다. 이에 비하여 2요인 모형의 적합도 지수는 RMSEA .079, CFI .913, TLI .901로 모든 적합도

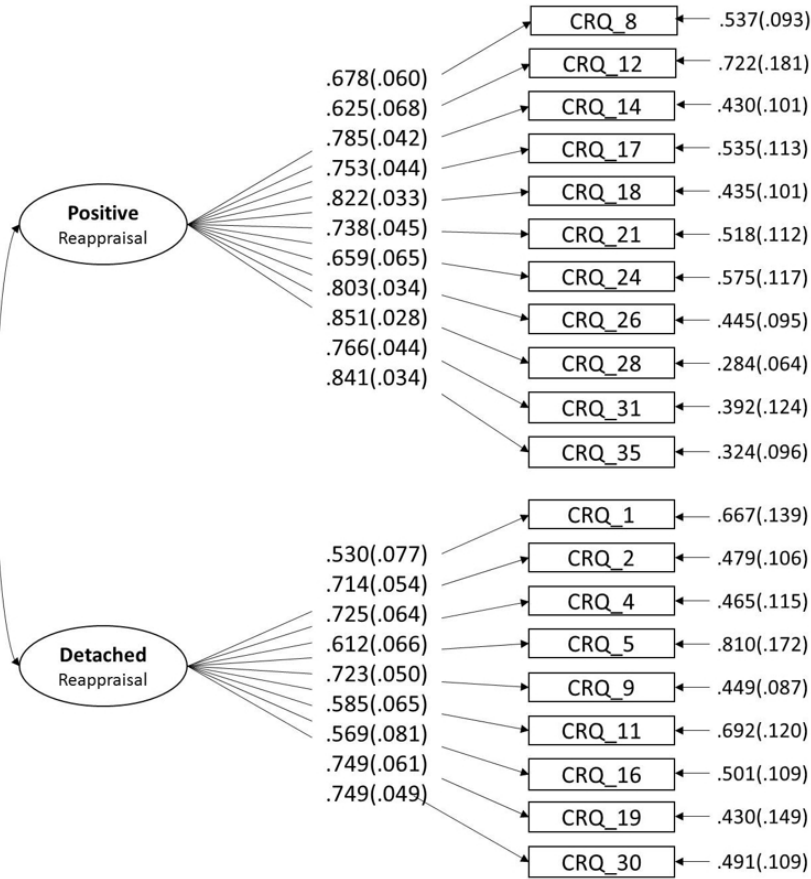


그림 1. 인지적 재평가 척도의 확인적 요인분석 결과

지수에서 좋은 모형으로 확인되었다. 또한 Brown(2015)은 X^2 으로 모형의 적합도 비교 시 두 모형 간 ‘차이가 있다’고 볼 수 있는 기준치를 3.84로 제시하고 있는데, 2요인 모형과 1요인 모형 간 X^2 지수의 차는 91.20로 경쟁모형과의 차이가 유의하여 2요인 모형이 데이터를 더 잘 설명하고 있는 것으로 확인되었다. 확인적 요인분석 결과를 그림 1에 제시하였다.

신뢰도

각 요인별 내적 합치도를 살펴보았을 때,

객관화 재평가 문항의 Cronbach's α 는 .88, 긍정적 재평가 문항의 Cronbach's α 는 .94으로 높은 내적 합치도를 보여주었다. 두 요인 모두를 하나로 구성했을 때의 Cronbach's α 역시 .94로 높은 내적 합치도를 보였다. 연구 참여자 중 65명을 대상으로 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도에 대한 상관분석 결과, 객관화 재평가 문항이 $r = .73, p < .01$, 긍정적 재평가 문항이 $r = .80, p < .01$ 로 높은 상관을 보였다. 두 요인 모두를 하나로 구성했을 때 역시도 $r = .78, p < .01$ 로 높은 상관을 보여 CRQ가 신뢰로운 척도임을 확인하였다.

표 2. CRQ와 관련 척도들 간의 피어슨 상관계수

| 척도 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|-------|
| 1. CRQ-객관화 | - | | | | | | | | | | |
| 2. CRQ-공정적 | .582** | - | | | | | | | | | |
| 3. ERQ-재평가 | .477** | .580** | - | | | | | | | | |
| 4. ERQ-억제 | .218** | .191* | .447** | - | | | | | | | |
| 5. CERQ-공정 | .482** | .794** | .518** | .161* | - | | | | | | |
| 6. CERQ-비난 | -.178** | -.099 | -.127 | .135 | -.083 | - | | | | | |
| 7. SPS | -.124 | -.268** | -.185* | .096 | -.291** | .169* | - | | | | |
| 8. SIAS | -.165** | -.337** | -.233** | .176* | -.408** | .146 | .696** | - | | | |
| 9. CES-D | -.228** | -.438** | -.305** | .058 | -.410** | .094 | .461** | .511** | - | | |
| 10. PANAS-N | -.210** | -.325** | -.258** | -.018 | -.359** | .136 | .490** | .484** | .730** | - | |
| 11. PANAS-P | .148 | .314** | .145 | -.203** | .321** | -.05 | -.271** | -.431** | -.438** | -.042 | - |
| 평균 | 43.49 | 53.40 | 25.79 | 16.98 | 14.14 | 9.91 | 28.70 | 36.68 | 37.19 | 21.51 | 25.64 |
| 표준편차 | 7.72 | 10.96 | 4.84 | 4.49 | 3.29 | 3.35 | 14.40 | 14.82 | 11.21 | 8.57 | 7.57 |

주. CRQ-객관화 = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Detached, CRQ-공정적 = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Positive, ERQ-재평가 = Emotion Regulation Questionnaire-Cognitive reappraisal, ERQ-억제 = Emotion Regulation Questionnaire-Repression, CERQ-공정 = Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Positive Reappraisal, CERQ-비난 = Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Other blame, SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CES-D = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, PANAS-N = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, PANAS-P = Positive and Negative Affect Schedule-Positive.

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

수렴 및 변별 타당도

인지적 재평가의 구성개념과 관련이 있는 속성들과의 상관관계를 분석하여 표 2에 제시하였다. 분석 결과, 객관화 재평가 능력은 ERQ 척도로 측정된 인지적 재평가와 유의한 정적 상관을 보였다. 정서조절전략 중 타인비난과는 유의하지만 낮은 상관을 보였다. 사회불안과 우울과는 유의한 부적 상관을 보였다. 긍정적 재평가 능력 역시 ERQ 척도로 측정된 인지적 재평가와 유의한 정적 상관을 보였다. 억제와는 낮은 상관을, 타인 비난과는 유의하지 않은 상관을 보여 해당 심리특성들과의 차이를 보였다. 사회불안, 우울과는 모두 유의한 부적 상관을 보였다. 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 모두 CERQ 척도로 측정된 긍정적 재평가와 유의한 정적 상관을 보였으나 추가적으로 두 상관 간 차이를 검증한 결과, $z = -4.94, p < .001$ 로 두 상관 간 차이가 유의하였다. 정서와의 관계에서도 긍정적 재평가는 부정 정서와 긍정 정서 모두 유의한 상관을 보였으나, 객관화 재평가는 부정 정서와만 유의하게 부적 상관을 보이고 긍정 정서와는 유의한 상관을 나타내지 않았다. 추가적으로 실시된 회귀분석에서도 긍정적 재평가는 긍정 정서와 부정 정서를 각각 $\beta = .217, p < .001, \beta = -.254, p < .001$ 로 유의하게 예측했다. 반면, 객관화 재평가는 부정 정서만을 유의하게 예측하여 상관관계에서의 설명을 지지하였다. 이러한 두 가지 결과는 객관화 재평가와 긍정적 재평가와의 차별적 특성을 반영하는 것이라고 할 수 있겠다.

논 의

연구 1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 평가하는 인지적 재평가 척도를 개발하고 타당화하였다. 연구 결과, 연구 1에서 개발된 20문항의 인지적 재평가 척도는 객관화 재평가와 긍정적 재평가로 구분되는 2요인 구조를 가진 것으로 확인되었으며 내적 합치도와 검사-재검사 신뢰도가 양호하였다. 두 하위 유형 모두 기존의 인지적 재평가 척도와 유의한 정적 상관을, 억제 및 타인비난 척도와는 유의하지 않거나 유의한 부적 상관을 보여 적절한 수렴 및 변별타당도를 확인할 수 있었다. 아울러 두 재평가 유형 중 긍정적 재평가만 긍정 정서와 유의한 상관을 보였으며 긍정적 재평가와 CERQ의 긍정적 재평가 간의 상관과 객관화 재평가와 CERQ의 긍정적 재평가 간 상관의 차이가 유의하여 두 가지 재평가가 관련성을 가지면서도 차별적 역할을 한다는 가설이 유의함을 검증할 수 있었다.

연구 2. 인지적 재평가가 사회불안에 미치는 영향

연구 2에서는 인지적 재평가 처치 시 사회불안과 정서 상태의 변화를 살펴보고, 이러한 차이가 인지적 재평가 능력의 변화에 의한 것인지를 연구 1에서 개발한 CRQ척도를 사용하여 밝히고자 했다. 또한 척도의 타당화 과정에서 확인된 객관화 재평가와 긍정적 재평가 간 차별화된 역할이 사회불안에 대한 처치 결과에서도 드러나는지 확인하고자 하였다. Kivity와 Huppert(2016)의 연구를 참고하되 두 가지 종류의 인지적 재평가에 초점을 둔 90분

짜리 단기 처치를 진행하였다.

연구 2에서의 가설은 다음과 같다. 1) 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치 후 사회불안 수준이 유의하게 감소할 것이며 처치 전-후 두 재평가의 변화량은 사회불안의 변화량과 유의한 상관을 보일 것이다. 2) 처치 후 긍정적 재평가 처치집단에서만 긍정 정서가 유의하게 증가할 것이다.

방 법

참여자

연구 1의 참여자 중 후속 연구 참여에 자발

적으로 동의하고 Heimberg와 Becker(2002)의 기준에 따라 SPS 24점 이상이면서 SIAS가 34점 이상이거나 선행연구 참여자 중 합산점수 상위 20% 이내의 높은 사회불안을 가진 대학생 및 대학원생 총 43명을 대상으로 하였다. 참여자들은 객관화 재평가 집단과 긍정적 재평가 집단에 무선할당 되었다. 할당 결과 객관화 재평가 집단은 22명으로 구성되었고 평균 연령은 22.5세(표준편차 2.34), 여성이 13명(59%), 남성이 9명(41%)이었다. 긍정적 재평가 집단은 21명이었으며 평균 연령은 22.4세(표준편차 2.52), 여성 11명(52%), 남성 10명(48%)이었다. 연구 참여자들의 인구통계학적 특성 및 동질성 검증 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3. 처치조건 간 인구통계학적 정보 및 사전측정치 차이 검증

| 측정치 | 객관화(n = 22) | 긍정적(n = 21) | F |
|---------|--------------|--------------|------|
| | 평균(표준편차) | 평균(표준편차) | |
| 나이 | 22.50(2.34) | 22.38(2.51) | .026 |
| SPS | 39.40(9.65) | 37.71(12.24) | .255 |
| SIAS | 49.86(11.41) | 51.66(10.65) | .286 |
| CRQ | | | |
| CRQ-객관화 | 40.36(5.69) | 38.14(7.68) | 1.16 |
| CRQ-긍정적 | 49.18(9.52) | 48.90(8.75) | .010 |
| PANAS | | | |
| PANAS-N | 25.27(7.74) | 22.14(9.70) | 1.37 |
| PANAS-P | 24.22(6.96) | 21.85(8.48) | 1.00 |
| CES-D | 41.18(9.65) | 41.38(13.57) | .003 |

주. SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, PANAS = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, Positive, CES-D = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale.

***p* < .01.

측정도구

인지적 재평가 척도(Cognitive Reappraisal Questionnaire: CRQ)

객관화 재평가와 긍정적 재평가를 통합적으로 측정할 수 있도록 연구 1에서 연구자가 개발한 척도이며 Cronbach's α 는 앞선 연구에서 .88과 .94로 나타났다.

사회적 공포 척도(Social Phobia Scale: SPS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

연구절차

실험안내 및 기저선 측정

실험실 방문을 통해 실험에 대해 안내받고 처치 전 사회불안과 정서 상태, 인지적 재평가 능력, 우울에 대한 평가를 진행하였다.

인지적 재평가 교육

기저선 측정 후 참여자들은 집단의 처치 조건에 따라 서로 다른 인지적 재평가 교육을 받았다. 교육은 1~2명의 참여자를 대상으로

30분간 진행되었으며 Kivity와 Huppert(2016)의 프로토콜에 따라 진행되었다.

먼저 사회불안에 대해 설명한 후, 하위 유형에 따라 서로 다른 인지적 재평가에 대한 설명이 진행되었다. 객관화 재평가의 경우 '가까운 친구나 가족이 같은 상황을 겪었다면 뭐라고 해줄 수 있을까', '같은 상황에서 내가 상대방의 입장이었다면 어떻게 생각했을까', '그 상황은 정말로 그렇게까지 끔찍할까', '내가 걱정하는 것이 실제로 일어날 확률은 얼마나 될까'의 지시문이 제공되었다. 긍정적 재평가의 경우 '그 상황에 긍정적인 측면들은 없었을까', '이전보다 나아진 측면은 없었을까', '상황을 견뎌냈을 때 얻어지는 이득은 없을까'의 지시문이 제공되었다. 이후 4가지 사회적 상황을 가정하여 인지적 재평가 적용을 연습하였다. 예시는 연구 1의 설문조사 진행 시 '당신이 주로 불안을 느끼는 사회적 상황은 어떤 상황인가요? 한 가지 이상의 상황을 기술해주시기 바랍니다.'라는 질문을 통해 수집된 답변들을 분류하여 1) 타인이 나를 바라보는 상황, 2) 주문 상황, 3) 발표 상황, 4) 낯선 사람을 만나는 상황으로 구성되었다. 마지막으로 본인이 사회불안을 느꼈던 최근의 1가지 상황을 떠올리고 이에 대해 재평가 연습을 다시 한 번 진행하였다. 연습 후에는 연습한 인지적 재평가에 대한 효능감을 1~7점으로 평정하여 효능감이 4점 이하로 낮을 경우 추가 교육을 시행, 참여자들이 모두 적절히 재평가 연습을 완료할 수 있도록 하였다.

훈련과제 부여 및 일지 작성

참여자들은 교육 직후 연속된 6일간 실제로 사회불안을 느낀 상황에서 인지적 재평가를 수행하고 그 내용에 대해 보고하는 10분짜리

일지를 작성하였다. 일지는 ‘오늘 가장 심하게 불안을 느꼈던 사회적 상황을 생생히 떠올리기’, ‘그 상황에서 사회불안의 정도를 1~7점으로 평정’, ‘그 상황에서 사용했던 인지적 재평가 내용 기록’, ‘인지적 재평가 후 사회불안의 정도를 1~7점으로 평정’하게 하는 내용들로 구성되었다. 매일 저녁 7시에 다이어리를 작성할 수 있는 URL이 매일 또는 문자로 발송되었으며 자정 전까지 작성을 완료하도록 안내되었다.

사후 측정

기저선 단계에서 측정하였던 척도들을 처치 후 재측정하였다. 측정은 온라인으로 이루어졌다.

통계적 분석

연구 2에서 수집된 자료들은 SPSS 24.0과 AMOS 21.0을 사용하여 분석되었다. 먼저 처치 조건 간 사전 측정치에서의 동질성을 검증하기 위해서 X^2 검정과 one-way ANOVA를 시행하였다. 처치조건 간 사전-사후 변화의 차이 비교를 위하여 사전-사후 변화량을 one-way ANCOVA로 분석하였다. 처치집단 내 사전-사후의 유의미한 변화를 확인하기 위해 paired t-test를 사용하고, 해당 변화가 인지적 재평가로 인한 것인지 확인하기 위하여 변화량 간 상관분석과 경로분석을 실시하였다. 매일 사회불안을 느끼는 상황에서 수행된 인지적 재평가 처치의 즉각적 효과를 확인하기 위해 paired t-test를 사용하였다.

결 과

인지적 재평가 과제 수행 결과 확인

분석에 앞서 집단별로 인지적 재평가가 의도한 방식으로 적용되었는지 확인하기 위해 답변의 내용을 검토하였다. 객관화 재평가 집단에서는 132개 응답 중 2개의 긍정적 재평가 경향(1%)과 2개의 타인비난(1%), 1개의 억압(0.7%) 반응이 나왔으나 이의는 학습한 바대로 재평가를 진행한 것으로 확인되었다. 상황을 타자의 관점에서 바라보는 방식(예: “외국인에게 길 안내를 해야 할 때 영어를 잘 못할까 걱정했다” → “내 친구가 고민했다면 너는 한국인이니까 영어가 서툰 게 당연하다고 해주었을 것”)과 상황의 위협성을 줄이는 방식(예: “마트에서 물건의 위치를 물어야 할 때 말을 더듬으면 창피할 것 같았다” → “말을 더듬더라도 몇 분 후면 잊으실 것이다”)이 주로 사용되었는데, 다만 개인이 다양한 방식의 평가를 시도하는 경우가 드물고 같은 방식의 재평가를 하는 경우가 많았다. 긍정적 재평가 집단에서는 126개 응답 중 17개(13%)에서 객관화 재평가 경향을 보였으나 같은 응답자가 연속적으로 실수를 하는 경우는 드물었으며 그 외의 반응들은 대체로 교육을 받은 대로 연습을 진행한 것으로 확인되었다. 상황을 이겨낼 때 얻어질 이득에 초점을 맞추거나(예: “모르는 업무에 배정받았을 때 실수하면 부정적 평가를 받을 것 같았다” → “실수하면 새롭게 배워 다음에 더 잘 할 수 있겠지”), 긍정적 측면에 주의를 두는(예: “식당에서 혼자 밥을 먹고 있으면 처량하고 불쌍해 보일 거라 생각했다” → “효율적이고 당당한 사람으로 보일 거라 생각했다”) 방식의 평가가 진행되었으며 두 가지 방식이 골고루 사용되었다.

처치 직전-직후의 불안 정도도 객관화 재평

가 집단은 평균 5.39점에서 평균 3.21점으로, 긍정적 재평가 집단에서는 평균 5.33점에서 평균 3.30점으로 낮아져 참여자들이 순간의 불안 완화에 도움이 되는 정도로 재평가를 사용했음을 알 수 있었다.

집단 내 처치 전-후 비교

처치 후 변인들의 평균 및 표준편차를 표 4에 제시하였다. 긍정적 재평가 집단에서 처치 전과 처치 후 사회불안, 인지적 재평가 능력, 긍정 및 부정 정서, 우울 등의 변화를 살피기 위해 paired t-test를 실시하고 통계적 유의성과 효과크기(Cohen's d)를 표 5에 제시하였다. 긍정적 재평가 처치집단에서 처치 후에 유의하게 사회적 상호작용 불안이 감소하였고, 객관화 재평가 능력과 긍정적 재평가 능력, 긍정 정서가 상승하였다.

표 4. 사후측정치의 평균과 표준편차

| 측정치 | 객관화(n = 22) 긍정적(n = 21) | |
|---------|-------------------------|--------------|
| | 평균(표준편차) | 평균(표준편차) |
| SPS | 36.32(10.00) | 36.90(14.81) |
| SIAS | 46.41(9.09) | 46.00(13.53) |
| CRQ | | |
| CRQ-객관화 | 42.09(6.80) | 43.00(5.05) |
| CRQ-긍정적 | 50.64(7.66) | 52.04(5.86) |
| PANAS | | |
| PANAS-N | 22.36(9.69) | 22.90(10.02) |
| PANAS-P | 25.36(7.06) | 25.14(8.86) |

주. SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, PANAS = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, Positive

객관화 재평가 집단에서는 어느 지표에서도 처치 전-후에 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다. 다만 효과크기를 살펴보았을 때 사회불안과 객관화 재평가 능력, 부정 정서에서 작은 효과크기의 변화 경향성을 확인할 수 있었다.

집단 간 처치효과 비교

집단 간 처치효과를 비교하기 위하여 처치 집단별 종속측정치들의 처치 전후 변화량을 계산하고 변화량의 차이에 대한 분석을 실시하였다. 사회불안과 정서와의 관련성이 높은 우울의 변화량을 공변량으로 투입하여 공분산 분석을 실시하였다. Levene 검증 결과, 분산의 동질성이 $p > .05$ 로 등분산이 가정되어 공분산 분석을 실시할 수 있었다.

분석 결과, 모든 지표에서 집단 간 유의한 차이가 발견되지 않았다. 다만, 효과크기를 고려하였을 때 부정 정서의 변화량에서만 중간 정도(medium)의 효과크기를 가진 차이가 발견되었다. 집단 내에서의와 집단 간 처치 전후 변화량을 분석한 결과를 표 5 및 그림 2에 제시하였다.

측정치 변화량 간의 상관 및 경로분석

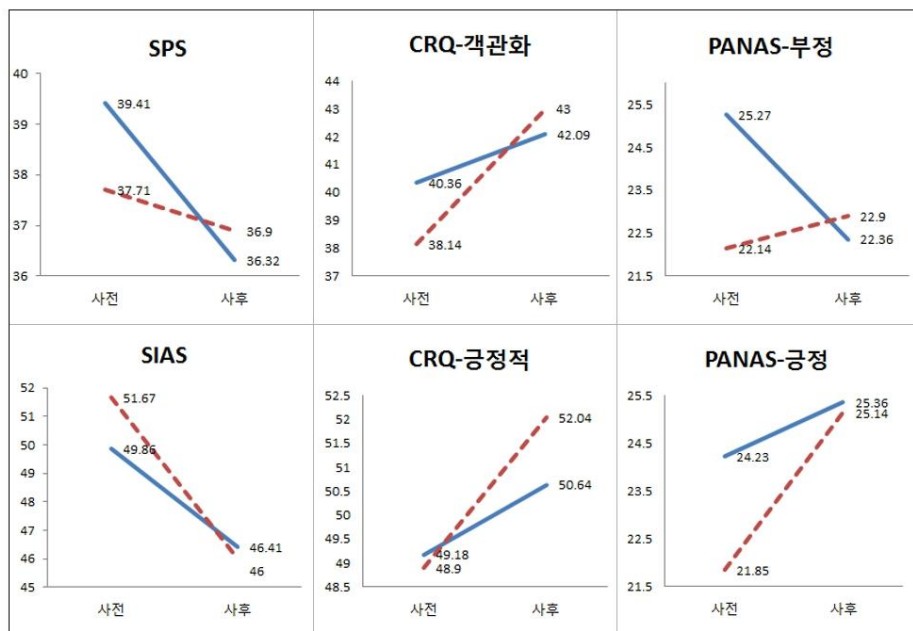
각 집단에서 발견된 사회불안 및 정서상태의 변화 경향성이 인지적 재평가 능력의 변화와 관련된 것인지 확인하고자 상관분석을 실시하였다. 분석 결과 객관화 재평가 집단의 경우, 사회불안의 변화량은 객관화 재평가의 변화량과 $r = -.55, p < .01$ 로, 긍정적 재평가의 변화량과 $r = -.63, p < .01$ 로 유의한 상관을 나타냈다. 한편 긍정적 재평가 집단의 경

표 5. 처치 전후 집단내, 집단간 변화

| | 객관화(n = 22) | | | 긍정적(n = 21) | | | F (집단 간) | partial ² |
|---------|-------------|-------|------|-------------|---------|------|-------------------|----------------------|
| | 변화량 | 전후(t) | d | 변화량 | 전후(t) | d | | |
| SPS | -3.09 | 1.70 | 0.31 | -.81 | .34 | 0.05 | .415 | .022 |
| SIAS | -3.46 | 1.22 | 0.33 | -5.67 | 3.57** | 0.46 | .891 | .010 |
| CRQ | | | | | | | | |
| CRQ-객관화 | 1.73 | -1.11 | 0.27 | 4.86 | -2.90** | 0.74 | 1.90 | .045 |
| CRQ-긍정적 | 1.46 | -.84 | 0.17 | 3.14 | -2.17* | 0.42 | .54 | .013 |
| PANAS | | | | | | | | |
| PANAS-N | -2.91 | 1.52 | 0.33 | .76 | -.42 | 0.1 | 3.94 [†] | .090 |
| PANAS-P | 1.14 | -.69 | 0.16 | 3.29 | -1.99* | 0.37 | .97 | .024 |

주. SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, PANAS = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, CES-D = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale.

** $p < .01$, * $p < .05$, [†] $p < .10$.



— 객관화 처치 집단 - - - 긍정적 처치 집단

그림 2. 인지적 재평가 처치 전-후 측정치 변화량 그래프

우, 사회불안의 변화량이 인지적 재평가 중 어떤 재평가와의 변화와도 유의한 상관을 나타내지 않았다. 다만, 긍정 정서의 변화량은 사회불안 변화량 및 긍정적 재평가의 변화량과 유의한 상관이 있었다.

유의한 상관을 나타낸 변인들과 긍정적 재평가는 긍정 및 부정 정서와, 객관화 재평가는 부정 정서와 관련을 보였던 선행연구의 결과를 참고하여 두 가지 경로를 가정하고 경로 분석을 진행하였다. 먼저, 객관화 재평가 능력의 변화가 부정 정서의 감소에 영향을 미치고 감소된 부정 정서가 사회불안에 영향을 주는 경로에 대하여 경로분석을 실시하고 결과를 표 6에 제시하였다. 분석 결과, 변화된 객관화 재평가 능력이 사회불안에 영향을 미치는 직접 경로가 유의한 것으로 확인되었다, $\beta = .48, p < .01$.

다음으로 긍정적 재평가 능력이 긍정 정서를 향상시키고, 향상된 긍정 정서가 사회불안을 낮추는 경로가 유의한지에 대해서도 확인하였다. 분석 결과, 긍정적 재평가 변화량이 긍정 정서 변화량에 미치는 영향이 $\beta = .49,$

$p < .05$ 로 유의하였고, 긍정 정서의 변화가 사회불안의 변화에 미치는 영향 또한 $\beta = -.64, p < .01$ 로 유의한 것으로 확인되었다. 긍정적 재평가 변화량의 사회불안 변화량에 대한 직접 효과는 유의하지 않아 간접 효과를 확인하고자 하였다, $\beta = .01, ns$. 간접효과의 유의성 검증을 위하여서는 부트스트래핑 방식을 활용하였으며, 부트스트래핑을 위해 5,000 개의 표본을 재추출하였다. 부트스트래핑 방식을 활용하여 간접 효과의 유의성을 검증한 결과, 긍정적 재평가의 변화량은 사회불안의 변화량에 유의한 간접 효과를 가진 것으로 확인되었다, $\beta = -.31, p < .05$. 이러한 결과를 표 7 및 그림 3에 제시하였다.

표 7. 긍정적 재평가, 긍정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석(n = 21)

| 구분 | 총효과(직접, 간접) | |
|---------|---------------|----------------|
| | CRQ-긍정적 | PANAS-P |
| PANAS-P | .487* | |
| | (.487* .000) | |
| 사회불안 | -.302 | -.639** |
| | (.009 -.311*) | (-.639** .000) |

주. CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, PANAS-P = Positive and Negative Affect Schedule-Positive, 사회불안 = SPS+SIAS.

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

표 6. 객관화 재평가, 부정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석(n = 22)

| 구분 | 총효과(직접, 간접) | |
|---------|-----------------|--------------|
| | CRQ-객관화 | PANAS-N |
| PANAS-N | -.271 | |
| | (-.271 .000) | |
| 사회불안 | -.546** | -.260 |
| | (-.475** -.070) | (-.260 .000) |

주. CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, PANAS-N = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, 사회불안 = SPS+SIAS.

** $p < .01$.

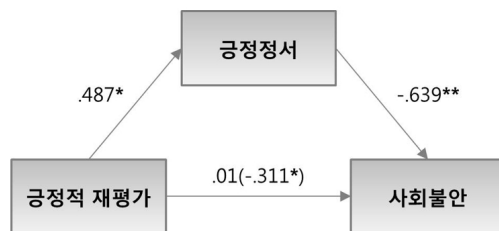


그림 3. 긍정적 재평가와 긍정 정서, 사회불안 변화량 간 경로분석

논 의

연구 2에서는 사회불안이 높은 사람들을 대상으로 두 가지 인지적 재평가 처치의 효과와 차별적 영향력을 확인하고자 하였다.

집단 내 변화를 분석한 결과, 긍정적 재평가 처치는 사회적 상호작용 불안(SIAS)의 감소와 객관화 재평가 능력, 긍정적 재평가 능력, 긍정 정서의 향상에 유의한 효과가 있었다. 다만 사회적 공포와 부정 정서에서는 유의한 변화가 없었다. Osman과 동료들(1998)의 연구에 의하면 SIAS는 사회불안에 초점적인 척도인 반면 SPS는 사회불안 외에도 보다 광범위한 불안과 상관이 높다고 한다. 따라서 긍정적 재평가 처치가 SIAS에 한정하여 유의한 감소를 만들어내었다는 사실은 긍정적 재평가가 전반적인 불안 수준의 감소에는 큰 영향력이 없으나, 사회적 불안에 초점적인 처치 효과를 보인 것이라고 해석될 수 있겠다. 부정 정서의 감소에 긍정적 재평가의 역할이 유의하지 않았다는 점도 같은 방식으로의 해석이 가능하겠다.

객관화 재평가 집단에서는 가설과 달리 사회불안 수준과 객관화 재평가 능력, 부정 정서의 변화량이 모두 유의하지 않았다. 다만, 그래프와 효과크기에서는 사회불안 및 부정 정서의 감소 경향성과 객관화 재평가 능력의 향상 경향성이 드러나 표본이 증가하거나 처치의 기간이 길어졌을 때 변화량이 유의하게 증가할 가능성이 엿보인다. 특히 사회불안이 높은 사람들이 평소 상황에 대해 객관화를 하려고 애쓰는데 비해 긍정적인 해석에 상대적으로 익숙하지 않다는 선행 연구 결과들을 감안하면(예: Blalock et al., 2016; Martin & Dahlen, 2005), 완전히 새로운 관점인 긍정적

재평가 처치 시 보다 단기간에 처치효과를 보이고 객관화 재평가를 체득하는 데에는 더 많은 시간이 필요하리라는 추측이 가능하다. 집단 간 평가에서 사회불안의 감소나 재평가 능력의 향상에 있어 두 집단이 통계적으로 유의한 차이를 보지 않았다는 점 역시 시간이 좀 더 할애되었을 때 객관화 재평가 집단에서도 유의한 처치효과를 보일 수 있겠다는 가능성을 지지하는 것으로 보인다.

각 집단에서 발견된 사회불안 및 정서상태의 변화 경향성이 인지적 재평가 능력의 변화와 관련된 것인지 확인하고자 상관분석을 실시하였을 때, 객관화 재평가 집단에서는 객관화 재평가의 변화량이 사회불안의 변화량을 유의하게 예측하였다. 그러나 긍정적 재평가 집단에서는 긍정적 재평가의 변화량과 사회불안의 변화량 간 상관이 유의하지 않았고 긍정 정서의 변화량과 사회불안 및 긍정적 재평가의 변화량 간 상관만이 유의하였다. 이에 긍정적 재평가가 사회불안의 감소에 직접적인 영향이 아니라 간접적인 영향을 미칠 수 있겠다는 가설을 설정하고 추가적인 경로분석을 진행하였을 때, 긍정적 재평가의 변화가 긍정 정서를 향상시키고 향상된 긍정 정서로 인하여 사회불안이 감소하는 간접경로가 유의함을 확인할 수 있었다. 이는 객관화 재평가는 그 자체로 거리두기 및 조망확장과 관련되나 긍정적 재평가는 긍정 정서 향상을 통해 유사한 효과를 가질 수 있음을 보여준다. 예컨대 Fredrickson(2002)에 의하면 긍정 정서 경험은 적응적인 사고와 행동 경향성을 생성하는 인지적 활동을 촉진하는데, 긍정적 재평가를 통해 증가된 긍정 정서로 인해 개인의 사고와 행동 양식이 확장되면서 조망이 넓어지는 효과를 가져 불안이 감소된다는 해석이 가능하

겠다. 앞서 긍정적 재평가 집단에서 처치 전·후에 객관화 재평가 능력이 향상된 것 역시 이와 같은 맥락으로 해석될 수 있겠다.

종합 논의

본 연구에서는 인지적 재평가의 두 가지 하위 전략을 포괄적으로 측정하는 평가도구를 개발하고, 이를 사용하여 인지적 재평가의 단기적 처치를 시행함으로써 사회불안의 완화효과 및 치료적 기제를 탐색하고자 하였다. 연구 1에서 인지적 재평가 척도(CRQ)를 개발하고 신뢰도 및 타당도를 분석한 결과, 척도가 독립적인 2요인으로 구성되어 있고 척도의 신뢰도와 타당도가 모두 양호함을 확인하였다. 또한 개발된 척도를 통해 사회불안, 우울, 정서 등 관련 변인들과의 관계를 살펴보았을 때, 하위 유형의 종류에 관계없이 인지적 재평가와 사회불안은 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 사회불안이 높은 사람들이 인지적 재평가를 덜 사용하거나 인지적 재평가의 사용에 실패한다는 선행연구들의 보고와 일치하는 결과이다(Farmer & Kashdan, 2012; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Werner et al., 2011). 또한, 긍정 정서의 경우 객관화 재평가와는 상관이 유의하지 않은 반면 긍정적 재평가와는 유의한 정적 상관을 보임으로써 인지적 재평가의 두 가지 유형의 차별성도 검증되었다.

연구 2에서는 2가지 유형의 인지적 재평가를 활용한 단기적 개입이 사회불안에 미치는 효과에 대해 알아보하고자 하였다. 긍정적 재평가 처치는 두 가지 유형의 재평가 능력을 향상시켰으며 긍정 정서의 향상과 사회불안의 감소에 효과적이었다. 이는 긍정적 재평가가

긍정 정서 향상에 효과적이라는 선행연구들의 결과와 일치한다(오주현, 2017; 전소현 등, 2010; Shiota & Levenson, 2012). 객관화 재평가 집단에서는 부정 정서 및 사회불안의 감소 경향을 밝히기는 하였으나 이러한 경향이 통계적으로 유의한 수준은 아니어서 객관화 재평가가 부정 정서 감소와 부정적인 정서강도의 저하에 효과적이라는 선행연구들의 결과를 온전히 뒷받침하지는 못하였다. 객관화 재평가 능력의 증가 경향도 효과크기가 높지 않게 평가되었다. 연구 참여 인원이 적어 하나의 이탈치에도 영향을 크게 받았을 수 있겠다. 또한 사회불안이 높은 사람들이 일반적으로 객관화 재평가의 내용에 해당하는 인지적 재평가를 시도하긴 하나 실패한다는 연구 결과들을 고려한다면(Farmer & Kashdan, 2012; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Werner et al., 2011), 객관화 재평가가 유의한 효과를 보이기 위한 훈련의 기간이 부족했을 가능성도 있다. 아울러 과제 수행의 결과를 질적으로 분석했을 때 관점확장과 위험성의 재평가 중 각 개인에게 익숙한 한 가지 방식만을 주요하게 사용했던 점도 객관화 재평가 능력 점수가 크게 향상되지 않은 데에 영향을 주었을 수 있겠다.

처치에 따른 전후 변인들의 변화량의 집단차를 살펴본 결과, 사회불안 수준의 변화량은 집단 간 통계적 차이는 없었으나 사회불안의 감소가 나타나는 경로에서 유의한 차이가 발견되었다. 객관화 재평가 처치집단에서는 객관화 재평가 능력의 향상이 직접적으로 사회불안의 감소로 이어졌으나 긍정적 재평가 처치집단에서는 긍정적 재평가 능력의 향상을 통해 긍정 정서가 증가하였을 때 사회불안이 감소하는 간접 경로가 유의하였다. 이는 객관

화 재평가는 그 자체로 거리두기 및 조망확장과 관련되며 긍정적 재평가는 그 자체로는 조망확장의 효과를 갖지 않으나 긍정 정서 향상을 통한 조망확장의 효과로 불안을 감소시킨다는 분석을 가능케 했다.

본 연구의 시사점 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 인지적 재평가 척도의 개발과 타당화를 통해 인지적 재평가의 두 가지 유형을 신뢰롭게 측정하는 표준화된 도구를 마련함으로써 적용적 정서조절전략인 인지적 재평가의 설문 및 처치연구 발전에 기여할 수 있을 것으로 보인다. 기존의 인지적 재평가 연구들에서는 척도의 제약으로 인해 처치의 효과성에 대한 예측 및 평가, 처치 효과가 실제 인지적 재평가로 인한 것인지 확인하는 것에 한계가 있었다. 본 연구에서 개발된 척도를 통해 여러 정신장애와 심리적 속성에 대하여 두 가지 인지적 재평가 유형의 효과성을 비교하고 보다 타당한 연구가 이루어질 수 있으리라 기대한다.

둘째, 사회불안에 대하여 단기적인 인지적 재평가 처치의 효과성을 재확인했다는 데에 의의가 있다. 사회불안이 높은 사람들을 대상으로 한 단기 인지적 재평가 처치 연구의 수는 제한적이었고, 특히 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치를 직접 비교하고 둘 모두의 효과성을 밝힌 경우는 드물었다. 본 연구에서는 긍정적 재평가의 단기적 처치가 사회불안의 감소에 효과적이라는 점을 확인하였다. 단 100분의 처치가 사회불안이 높은 개인에게 효과를 가진다는 점에서 대개 주 1회 1~2시간, 4주차 이상으로 구성되는 CBT에 참여가 어려운 일부 개인들에게 시간적·비용적인 측면에서 심리적 부담을 완화할 수 있을 것으로 보인다. 객관화 재평가 처치의 경우 단기 처치의 효과가 통계적으로 유의하지는 않았으나

효과크기나 그래프 상 사회불안 감소 경향이 드러났다. 처치기간을 일부 조정하거나 객관화 재평가 방법 중 개인에게 익숙하지 않은 관점에 초점을 두어 훈련을 진행한다면 사회불안에 유의한 효과를 가질 가능성이 있겠다.

셋째, 두 가지 인지적 재평가가 사회불안에 차별화된 경로로 관여한다는 사실을 확인하였다. 두 가지 인지적 재평가의 유형이 뇌의 서로 다른 경로를 자극한다는 사실이 선행연구에서 밝혀졌으나, 각 재평가가 사회불안에 대해 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 밝혀진 바가 없었다. 본 연구는 긍정적 재평가 능력의 향상이 긍정 정서 향상으로 이어지고 이로 인해 사회불안이 감소한다는 간접 경로와, 객관화 재평가 능력의 향상이 사회불안 감소로 이어지는 직접 경로를 밝힘으로써 인지적 재평가의 두 가지 유형이 각 개인에 초점화된 개입이 될 수 있는 가능성을 보여주었다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 표본의 한계점을 지닌다. 본 연구의 대상은 사회불안이 높은 대학생과 대학원생으로 구성되어 있기 때문에 연구 결과를 대학생 내에서는 적용할 수 있겠으나, 모든 대상에 일반화하기에는 한계가 있다.

또한 표본의 수에 대한 아쉬움이 있다. 본 연구의 참여 인원은 일반적으로 t-test와 ANOVA를 사용할 때 권고되는 최소 인원 기준을 충족하나 그 수가 충분히 많지는 않아 통계적 유의성 검증에 제한이 있었고 실제 현상이 다소 축소되어 나타났을 가능성이 있다. 모집 가능한 인원이 한정적이었던 터라 통제군을 두지 못한 한계도 있다.

셋째, 처치의 효과성에 대해 장기간의 추적이 이루어지지 못했다는 한계가 있다. 30분의

교육과 연이은 다이어리 처치 이후 지속적으로 인지적 재평가 처치의 효과가 이어지는지 확인이 필요하다. 후속 연구에서는 인지적 재평가 개입 후 1주나 2주의 기간을 둔 추후 조사를 통하여 각각의 인지적 재평가 유형의 효과가 얼마나 지속되는지, 장기적 관점에서 사회불안에서 어떤 유형이 더 효과적인지 확인할 수 있을 것이다. 특히 후속 연구에서 객관적 재평가와 긍정적 재평가 처치 효과를 상이하게 하는 개인의 성격적 혹은 심리적 요소들에 대한 확인이 이루어진다면, 사회불안에 대한 인지적 재평가 처치를 더욱 효과적으로 활용할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 객관화 재평가와 긍정적 재평가라는 두 가지 인지적 재평가 유형을 포괄하는 척도를 개발하여 인지적 재평가의 활발한 연구 가능성을 열었다는 점과 단기적인 처치를 통하여 사회불안에 대한 인지적 재평가의 효과를 보다 정교하게 검증하였다는 점에서 의의를 지닌다. 인지행동치료의 인지적 재구성 단계에 포함되는 객관화 재평가의 경우 모호한 자극에 대한 사고의 내용 자체에 초점을 두고 위협적으로 해석된 정보를 변화시켜 부정적 감정을 조절하고자 하며 이러한 치료의 사회불안에 대한 효과성은 경험적으로 여러 차례 증명되었다 (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006; Stewart & Chambless, 2009). 긍정적 재평가의 경우 왜곡된 인지를 수정하려 하기보다 긍정 정서를 증가시키는 생각을 하는데 초점을 두어 사회불안을 가진 사람들의 접근-회피 갈등에서 회피 동기와 안전행동을 감소시키고자 한다 (Alden & Trew, 2013; Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014). 이번 연구에서는 긍정적 재평가를 통하여 증가된 긍정 정서가 사회불안

을 경감시키는 우회된 경로만이 단기간에 통계적인 유의성을 가지는 것으로 드러났으나, 연구의 한계점을 극복한 후속 연구를 통해 어떠한 경로가 사회불안의 치료에 더욱 효과적인지 경험적 증거를 더해갈 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773.
- 오주현 (2017). 분노상황에서 정서조절전략의 효과성 비교. 영남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이우송 (2003). 인지적 재구성법 및 인지적 자기교습법이 여중생의 시험불안 및 학업성취에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 22(4), 935- 946.
- 장승민 (2015). 리커트 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 사용. Korean Journal of Clinical Psychology, 34(4), 1079-

- 1100.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전소현, 권호인, 권정혜 (2010). 분노에 대한 반추, 주의분산 및 긍정적 재평가가 기분과 혈압에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 367-386.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alden, L. E., & Trew, J. L. (2013). If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion*, 13(1), 64-75.
- Amelia, A., & Susan, N. H. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35(2), 205-230.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Blalock, D., Kashdan, T., & Farmer, A. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416-425.
- Brozovich, F. A., Goldin, P. R., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1-9.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losaga, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 1112-1134.
- Emma, T. H., Barnaby, D. D., Laura, H., Caitlin, H., & Tim, D. (2017). Beneficial effects of training in self-distancing and perspective broadening for people with a history of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 19-28.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behavior Therapy*, 41(2),

- 152-162.
- Fosha, D. (2000). Meta-therapeutic processes and the effects of transformation: affirmation and the healing affects. *Journal of Psychotherapy Integration, 10*(1), 71-97.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford, England: Oxford University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Gilbert, L. A., & Holahan, C. K. (1982). Conflicts between student/professional, parental, and self-development roles: A comparison of high and low effective copers. *Human Relations, 35*(8), 635-648.
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry, 66*(12), 1091-1099.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused Approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bogels, S., Hofmann, S. G., Ja Oh, K., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 44*(8), 1187-1197.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. F. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia*. Guilford Publications. (최병휘 역(2007). *사회 공포증의 인지행동 집단 치료*. 서울: 시그마프레스).
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavior Therapy, 36*(4), 193-209.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427-440.
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research, 30*(2).
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Does cognitive reappraisal reduce anxiety? A daily diary study of a micro-intervention with individuals with high social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(3), 269-283.
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of*

- Abnormal Psychology*, 123(1), 3-12
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal Psychology*, 69(2), 195-205.
- Lefcourt, H., Davidson, K., Shepherd, R., Philips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373.
- Loannidis, C. A., & Siegling, A. B. (2015). Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6, 247.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382-386.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Attentional control mediates the effect of social anxiety on positive affect. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 56-67.
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Positive reappraisal in older adults: a systematic literature review. *Aging & Mental Health*, 19(6), 475-484.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23(2), 483-499.
- Opialla, S., Lutz, J., Scherpiet, S., Hittmeyer, A., Jancke, L., Rufer, M., Holtforth, M. G., Herwig, U., & Bruhl, A. B. (2015). Neural circuits of emotion regulation: a comparison of mindfulness-based and cognitive reappraisal strategies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 265(1), 45-55.
- Osman, A., Gutierrez, P., Barrios, F., Kopper, B., & Chiros, C. (1998). The Social Phobia and Social Interaction Anxiety Scales: Evaluation of psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 20(3), 249-264
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 133-145.
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 416-429.
- Steinberg, L., Silk, J. S., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Stewart, R. E., & Chambless, D. L. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis

- of effectiveness studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 595-606
- Susan, F. O., & Judith, T. M. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Turk, C., Heimberg, R., Luterek, J., Mennin, D., & Fresco, D. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wenzel, A., Jackson, L. C., & Holt, C. S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety*, 15(4), 186-189.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354.

원고접수일 : 2021. 08. 25.

수정원고접수일 : 2022. 01. 09.

게재결정일 : 2022. 01. 12.

Effect of Two Types of Cognitive Reappraisals on Social Anxiety*

Yoon-Kyung Kim^{1)†}

Jin-Won Yang²⁾

Seok-Man Kwon³⁾

¹⁾Department of Psychiatry, Konkuk University Hospital

²⁾Department of Psychology, Seoul National University M.A.

³⁾Department of Psychology, Seoul National University Professor

This study aimed to examine how two types of cognitive reappraisals—detached reappraisal and positive reappraisal—have different impacts on social anxiety. In Study 1, the Cognitive Reappraisal Questionnaire (CRQ), to measure two types of cognitive reappraisals was developed and validated. The results of the statistical analysis supported the two-factor structure of the CRQ and demonstrated excellent internal consistency, test-retest reliability, and construct validity. The experimental study 2 was designed to examine the effects of detached reappraisal and positive reappraisal interventions on social anxiety. College students with high social anxiety were randomly assigned to two different groups and participated in a total of 90 min of practice. After the training, in the positive reappraisal group, social anxiety decreased, whereas positive emotions, detached reappraisal, and positive reappraisal ability increased significantly. In the detached reappraisal group, tendencies toward reduction of social anxiety and negative emotions were found, along with the improvement in detached reappraisal ability. In addition, the results revealed how the two types of interventions affect social anxiety differently. Finally, the implications and limitations of this study and suggestions for future research are discussed.

Key words : Social Anxiety, Cognitive Reappraisal, Detached Reappraisal, Positive Reappraisal, Emotion Regulation

* This study is based on the first author's paper of master's degree and was presented at 2020 Fall Conference of the Korean Clinical Psychology Association.

† Corresponding Author : Yoonkyung Kim / Department of Psychiatry, Konkuk University Hospital / 120-1 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seoul, Republic of Korea / E-mail : yk_0129@naver.com