

특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감과 자기자비의 조절된 매개효과*

정진리¹⁾

조선대학교
상담심리학과
석사 졸업생

정재훈²⁾

전남대학교
심리학과
박사 수료생

정승아^{3)*}

조선대학교
상담심리학과
교수

본 연구의 목적은 과도한 책임감을 통한 자기자비의 조절된 매개효과가 특성분노와 강박적 확인행동의 관계에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 이를 위해, 전국에 거주하는 19~35세 성인 남녀 376명을 대상으로 파두아 강박증상 질문지, 한국판 상태-특성 분노 표현 척도, 한국어판 강박신념 질문지-책임감 척도, 한국판 자기자비 척도를 사용하여 연구를 진행하였고, 조절된 매개효과 검증을 위해 SPSS 26.0과 SPSS PROCESS Macro version 4.0을 이용하여 자료를 분석하였다. 본 연구 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 첫째, 모든 변인 간의 상관관계가 통계적으로 유의하였다. 특성분노와 과도한 책임감, 강박적 확인행동 사이에는 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 반면, 자기자비와 과도한 책임감, 강박적 확인행동 사이에는 유의미한 부적 상관관계가 나타났다. 둘째, 과도한 책임감이 특성분노와 강박적 확인행동의 관계에서 유의미한 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 특성 분노가 높을수록 책임감과 강박적 확인행동 수준이 높아진다는 것을 의미한다. 셋째, 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절효과가 나타났다. 넷째, 특성분노, 과도한 책임감, 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과가 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 한계를 논의하였다.

주요어 : 특성분노, 강박적 확인행동, 과도한 책임감, 자기자비, 조절된 매개효과

* 본 연구는 제1저자의 석사학위 논문을 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 정승아 / 조선대학교 상담심리학과 교수 / (61452) 광주광역시 동구 필문대로 309 / Tel: 062-230-6586 / E-mail: jsa@chosun.ac.kr

Copyright ©2023, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

강박장애(Obsessive-Compulsive Disorder; OCD)는 반복적이고 침투적인 생각 및 심상을 뜻하는 '강박사고'와 침투적 사고로 유발된 불안이나 괴로움을 예방하거나 감소시키기 위한 외현적 행동인 '강박행동'이 일어나는 장애이다(American Psychiatric Association, 2013). 강박장애는 현재 진단 기준에 단일한 질병으로 제시되어 있지만, 이질적인 증상들(ex. 오염, 의심, 공격적/성적 강박사고와 확인, 씻기, 숫자세기, 저장 강박행동 등)로 이루어진 다차원적인 장애라고 볼 수 있으며, 그 중 강박적 확인행동은 가장 흔한 강박행동 유형이다(Fullana et al., 2009; Ruscio et al., 2010; Stein et al., 1997). 강박적 확인행동을 지닌 개인은 자신의 수행이나 행동에 대한 반복적인 의심과 시도를 통해 발생 가능한 피해를 예방하고 정서적 안정감을 느끼고자 한다(Radomsky et al., 2007). 그러나 발생할 수 있는 불행한 사건에서 완전히 벗어났다는 것을 확신하는 것은 거의 불가능하며, 결국에는 반복적인 확인행동에도 불구하고 원하는 만큼 만족감을 얻기보다는 오히려 개인의 삶의 질이 저하된다(Moritz et al., 2005; Rachman, 2002). 아울러, 강박장애에 대한 불일치한 연구결과를 보완하기 위해서는 강박장애 증상 차원의 개별적인 분석이 필요하다(하태현 등, 2004). 그렇기 때문에 강박적 확인행동의 발생 원인과 유지 기제를 규명함으로써 강박장애에 대한 이해와 치료적 개입을 향상시키는 것은 중요한 과제라고 볼 수 있다. 한편, 강박장애는 성인기 초기인 평균 19.5세에 발병하나(APA, 2013), 정상 수준과 병적수준의 강박증상을 구분하기 어려워서 발병 후 평균 7.5년이 지난 후에야 치료를 받게 되는 경우가 많기 때문에 예후가 나쁘고 만성적인 장애로 알려져 있다(보건복지부, 2020). 또

한, Rachman과 Silva(1978)는 비임상 집단의 사람들도 일상생활에서 침투사고 및 강박사고와 강박행동을 경험하며, 증상의 질적인 측면에서도 강박장애 환자와 유사하다고 제안하고 있다(우충완 외, 2010; Abramowitz et al., 2003; MacDonald & Davey, 2005; Radomsky et al., 2007). 즉, 강박장애 진단을 받지 않은 비임상 집단 역시 강박증상이 나타날 수 있고, 이들은 강박장애 발병에 더욱 취약하므로 예방적 조치를 하는 것이 중요하다(이상원 외, 2020). 따라서 강박장애의 발생 원인과 유지기제를 규명하고 예방하는데 있어서 초기 성인기의 비임상 집단의 특성을 고려하는 것이 필요하다. 이에, 본 연구에서는 대학생을 대상으로 강박적 확인행동이 발생하는 기제에 대해 연구하고자 한다.

강박장애의 기제에 대한 초기 연구를 진행한 Freud(1924)를 포함한 정신분석학자들은 강박장애 증상을 보이게 되는 원인은 억압된 분노라고 보았다. 생애 초기에 억압된 갈등, 적개심과 같은 내재된 분노가 불안을 유발하고, 불안을 감소시키기 위한 방어기제가 강박증상으로 나타난다고 주장하였다(정승아, 2018; Besharat, & Kamali, 2016; McCubbin & Sampson, 2006; Whiteside & Abramowitz, 2004). 다시 말해서, 강박장애 환자가 보이는 불안은 분노에서 기인한 것이며(McCubbin & Sampson, 2006), 강박장애의 잠재된 공격성, 적대감, 분노와 같은 정서는 의식적으로 사용할 수 없는 잠재적인 충동에 대한 반응형성의 결과라고 볼 수 있다(Fenichel & Rangell, 1996). 일반적으로, 강박장애 환자들은 다른 사람을 해치는 것과 같은 분노 사고를 하는 것조차도 위협적인 것으로 받아들이고 불안해지는 경향이 있고(최희영, 신민섭, 2008), 소심하고 과잉억제

된 특성이 있는 것으로 묘사되면서 공격성, 적대성, 분노 등의 특성과 오히려 상반되는 것처럼 보이기도 한다(최혜라, 2018). 이와 관련하여 Fenichel과 Rangell(1996)에 따르면, 강박장애가 있는 사람들은 잠재되어 있는 공격 충동에 대한 반동형성의 결과로 과잉 도덕성(hyper morality)을 나타낸다고 하였다. 이것이 성격적인 면에서는 과도하게 양심적이고 책임감이 강한 특징으로 이어지고, 증상적인 면에서는 공격적이고 성적인 충동이 마음에 침투하면서 강박사고나 강박행동이 발생한다고 본 것이다(최혜라, 2018). 즉, 수용할 수 없는 욕구나 충동이 과잉도덕성이나 과도한 책임감을 유발시키고, 불안을 감소시키기 위해 내재된 욕구 및 충동과 반대되는 행동을 발생시킨다고 볼 수 있다(Kempke, Luyten, 2007). 이러한 정신분석적인 고찰을 넘어서 경험적이고 과학적인 많은 선행 연구에서도 분노가 강박장애와 관련성이 높다고 제안하고 있다(Barrett et al., 2013; McCubbin & Sampson, 2006; Painuly et al, 2011; Shahi et al., 2018). Rachman과 Hodgson(1980)은 다른 증상을 가진 환자보다 확인 증상을 가진 환자가 더 많은 분노를 경험하는 것을 관찰했다. 분노와 확인행동의 관계는 대학생을 대상으로 한 경험적 연구에서도 지지가 되었는데, 우울 점수를 통제하고 난 후 강박증상 가운데 확인행동만이 분노와 정적인 관련성을 나타냈다(Whiteside & Abramowitz, 2004). 이처럼 다른 강박증상을 가진 사람에 비해 강박적 확인행동을 하는 사람은 분노와 더 많은 상관을 보인다고 볼 수 있다. 이러한 점을 미루어 보아, 강박적 확인행동의 보다 근본적인 정서적 기제로써 분노를 고려할 수 있다는 것이 시사되어진다.

한편, Spielberger 등(1985)은 분노를 ‘분노 경

험’과 ‘분노 표현방식’으로 크게 나누었고, ‘분노 경험’을 ‘상태 분노’와 ‘특성 분노’로 나누어 정의했다. ‘상태 분노’는 분노 유발상황에서 나타나는 즉각적인 반응으로 자율신경계의 활성화와 흥분을 수반하는 일시적인 정서 상태지만 ‘특성 분노’는 얼마나 자주 분노를 느끼는가와 같은 개인의 분노 경향을 일컫는다. 특성 분노가 높은 사람은 특성 분노가 낮은 사람보다 더 넓은 범위의 상황을 분노 유발상황으로 인식하고 반응한다. 하지만 높은 분노 성향을 갖고 있더라도, 분노를 표현하기보다 억압할 수 있고, 반대로 공격적인 언어적 또는 신체적 행동을 통해 표출할 수 있다(Spielberger et al., 1988). 강박장애 환자는 자신의 분노를 자아이질적인 것으로 지각하기 때문에 지나치게 위협적인 것으로 느낄 수 있고 불안해지기 쉬우며, 이러한 결과로 분노나 공격성과 관련된 생각에 과도하게 주의를 기울이고 자신의 사소한 분노 경험도 크게 지각할 수 있다(최희영, 신민섭, 2008). 아울러, 최희영과 신민섭(2008)의 연구에서는 강박장애 환자가 경험하는 분노 수준은 무의식적인 차원에서뿐만 아니라 의식적인 차원에서도 높게 나타났다. 이에 대해, 의식적인 차원의 과도한 분노 수준을 보고하는 것은 실제적인 분노 표현이나 공격행동과 관련되기보다는 공격행동에 대한 몰두나 결과에 대한 걱정으로 인해 자신의 분노 경험에 더욱 민감해진 결과라고 제안하였다. 즉, 강박장애의 내재된 분노는 상황에 대한 일시적인 분노 반응(상태 분노)이 아닌, 개인의 분노 경향성을 일컫는 특성 분노임을 추론해볼 수 있다.

강박장애의 인지행동관점에서는, 개인이 침투사고에 대한 왜곡된 인지적 평가로 인해 죄책감, 불안과 같은 부정적 정서반응이 유발되

고, 이를 상쇄시키기 위한 중화반응이 강화되어 강박증상으로 나타난다고 설명하고 있다(이상원 외, 2020; Rachman, 1998). 가장 먼저 주목 받은 강박장애 관련 역기능적 신념은 '과도한 책임감'이었으며, 이는 자신의 사소한 실수나 행동이 자신과 타인에게 피해가 되는 부정적인 결과를 유발할 수 있으므로 이를 예방할 책임이 자신에게 있다는 믿음이다(Salkovskis, 1985). Salkovskis(1985)와 Rachman(1998)은 강박장애 환자들은 부정적인 내용에 대한 침투적 사고나 이미지, 충동과 같은 것을 떠올렸다는 것만으로도 자신이나 남에게 위협이 된다고 평가하면서 과도한 책임감을 느끼게 된다고 하였다. 아울러, Radomsky 등(2007)은 강박장애 환자가 발생 가능한 위협을 방지하기 위해 과도한 책임감을 느끼게 되고, 그로 인해 강박행동이 증가하게 된다고 주장하였다. 강박적 신념인 '과도한 책임감'은 다양한 강박증상과 관련이 있지만(Salkovskis, 1985), 강박적 확인행동과 가장 밀접한 관련이 있다(Foa et al., 2002; Lopatka & Rachman, 1995). Rachman(2002)은 강박증상 중 강박적 확인행동에 대해서만 특징지어 설명하였고, 강박적 확인행동을 설명하는 대표적인 신념으로 과도한 책임감을 고려하였다. 구체적으로 살펴보면, 자신 또는 남에게 일어날 수 있는 피해를 방지해야 하는 중대한 책임이 스스로에게 있다고 생각하는 사람은 위협적인 요소가 감소하거나 없어졌다고 확신하지 못하기 때문에 반복적인 확인행동을 하게 된다. 하지만 역설적으로 예방적 확인행동은 다시 책임감을 증가시키고 기억확신을 저하시키면서 확인행동이 자동으로 유지되고 반복되는 기제가 형성된다고 설명하였다. Arntz 등(2007)의 연구에서는 과도한 책임감의 수준을 실험적으로 높게 조작하였을 때, 불안 및

비임상 통제집단보다 강박적 확인행동이 유의하게 높게 나타났다. 다른 연구에서도 과도한 책임감이 불안 및 통제집단에 비해 강박적 확인행동을 나타내는 집단에서 유의하게 높다는 결과를 보였다(Cogle et al., 2007). 더불어, 강박장애 치료 연구에서도 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관련성을 시사하는 결과를 살펴볼 수 있다. 강박적 확인행동을 하는 사람들에게 과도한 책임감 신념을 수정하는 인지행동치료만을 하여도, 치료 후 강박증상과 과도한 책임감은 유의미하게 감소한 것으로 나타났다(Ladouceur et al., 1996; Williams et al., 2002). 이러한 연구들을 고려해보면, 과도한 책임감은 강박적 확인행동에 선행되며, 그 기제를 파악하기 위한 중요한 요인임을 시사한다.

또한, Moritz 등(2011)은 과잉 도덕적 행동을 하는 것은 특성 분노의 하위요인인 잠재적 공격성(Martin et al., 2000)에 대한 방어라는 정신분석이론에 기초하여 강박장애 환자를 대상으로 잠재적 공격성과 과도한 책임감을 연구하기도 하였다. 한편, 국내 이은솔과 장혜인(2020)의 연구에서 대학생들을 대상으로 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계에서 특성불안과 분노표현 방식인 분노억제의 매개효과를 검증한 결과, 과도한 책임감과 강박적 확인행동에서 분노억제의 매개효과가 유의미하였다. 이는, 강박장애를 지닌 사람들이 역기능적 신념을 바탕으로 침습적 사고를 잘못 해석하고 과도하게 인지하는 것과 같이 자신의 분노 정서 또한 오해석하여(고영건, 안창일, 2003) 분노를 억제하게 된다는 것을 의미한다. 그러나 강박장애의 기저에 내재되어 있는 핵심적인 정서인 특성 분노와 과도한 책임감의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 미흡한 실정이다. 이러한 점들을 고려하여, 본 연구에서

는 높은 수준의 강박적 확인행동을 보이는 사람들의 특성 분노와 과도한 책임감의 관계를 살펴보고자 한다. 즉, 특성 분노 수준이 높은 사람은 위협에 대한 과도한 책임감을 지니고 있기 때문에 반복적인 확인행동을 대처 전략으로 사용할 것이라고 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 개인의 특성 분노를 과도한 책임감이라는 왜곡된 신념을 바탕으로 평가하게 됨으로써 강박적 확인 행동이 나타난다고 가정하였다.

한편, 강박증상의 위험요인을 밝히는 것도 필요하지만 강박증상을 예방하기 위한 보호요인에 초점을 맞추는 것 또한 중요하다. 최근 정서와 인지적 과정에 대한 수용을 강조하는 제3세대 인지행동치료에서는 강박장애의 치료 기법으로 수용전념치료가 새롭게 대두되면서 ‘자기-자비(Self-Compassion)’가 주목받고 있다 (Kostner, 2008; Neff & McGehee, 2010; Rassin & Diepstraten, 2003). ‘자기-자비’는 자신에 대한 부족함을 비난하고 판단하지 않는 자기-친절 (self-kindness), 자신의 어려움을 다른 사람도 경험할 것이라고 인식하는 보편적 인간성 (common Humanity), 자신의 고통스러운 경험을 피하지 않고 바라보는 마음챙김 (mindfulness)으로 구성되어 있다 (Neff, 2003a). 이러한 자기자비는 정신건강에서 매우 중요한 심리적 변인으로 주목받고 있으며, 부정적 정서 문제를 매개 혹은 조절하는 것으로 나타났다 (Germer & Neff, 2013). 구체적으로 살펴보면, 강박장애 환자를 대상으로 마음챙김기반 인지치료 (MBCT)를 실시하였을 때, 강박 증상 및 강박신념이 감소하였으며 자기자비 및 마음챙김 기술이 향상하였다 (Key et al., 2017). 마음챙김이 자기자비의 하위 요인이며, 자기자비가 ACT의 중요한 구성 요소인 점을 미루어 보아,

강박증상의 완화에 있어서 자기자비가 중요한 역할을 할 것으로 예상할 수 있다. 이와 관련된 선행연구에 따르면, 마음챙김 기술의 향상은 강박증상 감소와 관련이 있으며 (Didonna & Opal, 2019; Shapiro, 2006), 자기자비와 강박증상 심각도 사이에 부적 상관관계가 보고되었다 (Wetterneck et al., 2013). 국내 연구에서는 이선영(2013)이 자기자비와 불안, 강박 간의 관계를 불안과 강박의 핵심인 사고억제가 매개하는지 연구하였다. 사고억제의 노력에도 불구하고 원치 않는 경험을 지속해서 경험할 때 이를 자신의 일부로 받아들이는 자기자비가 침습적 사고 경험을 낮출 수 있다고 보았다. 이와 같은 결과는 강박장애에 대한 ACT(수용전념치료)나 CFT(자비중심치료)의 치료적 근거를 뒷받침한다고 볼 수 있다.

구체적으로 살펴보면, Eichholz 등(2020)의 연구에서는 자기자비가 강박신념과 강박증상의 심각도와 부적 상관을 보였고, 강박신념과 강박증상의 관계에서 마음챙김이 조절효과를 나타냈다. 또한, 국내 연구에서는 마음챙김의 수준이 높을 때 과도한 책임감과 같은 강박신념에 따른 강박증상의 변화량이 감소하였으나, 마음챙김의 수준이 낮을 때는 강박신념에 따른 강박 증상의 변화량이 증가하는 결과를 제시하였다 (조은주 외, 2021). 즉, 강박신념이 높은 사람은 마음챙김 정도에 따라 강박증상이 조절될 수 있고, 마음챙김이 강박신념에 치료적 효과가 있음을 시사한다 (Shapiro et al., 2006). 그러나 아직까지 자기자비가 강박신념과 관련된 과도한 책임감과 강박행동 간의 관계를 직접적으로 검증한 연구가 부족한 실정이다. 결론적으로, 과도한 책임감 신념이 높아도 대처 방식으로서 수용하는 태도를 강조하는 자기자비 수준에 따라 강박증상과 같은 심리적 문제

의 정도가 조절되는 것으로 예측해볼 수 있다. 이에, 본 연구에서는 자신의 특성 분노로 인한 과도한 책임감 신념을 갖고 있더라도 자기 자비와 같은 수용적인 대처방식을 사용한다면 반복적으로 확인하는 강박행동의 수준이 완화될 것이라는 연구가설을 검증하고자 한다.

연구 방법

연구대상

연구대상은 다음과 같다. 본 연구에서는 전국에 거주하는 만 19~35세의 비임상 집단 성인 406명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 사전에 본 연구에 대한 안내문을 확인한 후 연구 참여에 자발적으로 동의한 연구 대상자에 한해 설문을 실시하였다. 406명의 대상자 중 정신병력을 가지고 있는 임상 집단의 자료, 연령 기준에 맞지 않는 자료, 불성실하게 응답한 자료를 제외한 376명의 자료를 최종적으로 분석하였다. 총 376명 중 남성은 147명(39.1%), 여성은 229명(60.9%)이었으며, 전체 응답자의 평균 연령은 27.78세였다. 본 연구는 제1저자가 소속된 대학 생명윤리위원회(IRB)로부터 승인을 받은 후에 진행되었다(승인번호:2-1041055-AB-N-01-2021-60)

측정 도구

강박적 확인행동

Burns 등(1996)이 개발한 파두아 강박증상 질문지-워싱턴 주립대학 개정판(Padua Inventory-Washington State University Revision: PI-WSUR)을 설순호(2004)가 한국판으로 번안하였다. 한

국판 PI-WSUR은 강박사고 및 강박행동을 측정하는 문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 '확인행동' 척도만을 사용하였으며, 불편 정도에 따라 '1점(전혀 그렇지 않다)'에서 '5점(매우 그렇다)'까지 5점 척도 상에서 평정하였고 총점이 높을수록 강박증상이 높다고 간주한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

특성 분노

분노 수준을 측정하기 위해 Spielberger 등(1988)이 제작하고 한덕웅 등(1997)이 한국판으로 개발한 한국어판 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)를 사용하였다. 이 척도는 분노 경험과 분노 표현 방식을 측정하는 도구이다. 분노 경험은 상태 분노와 특질 분노로 구성되며, 분노 표현 방식은 분노 억제, 분노 표출, 분노 통제로 구성되어 있다. 본 연구에서는 '특성 분노' 척도만을 사용하였고, '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 척도로 평정한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .83이었다.

과도한 책임감

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group(2001)에서 개발한 강박장애의 발병과 유지에 기여하는 6개의 핵심신념차원 선별하여 측정할 수 있는 강박신념 질문지-책임감 척도(Obsessive Belief Questionnaire-Responsibility: OBQ-R)를 신민섭 등(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 여기에 포함된 6가지의 핵심신념은 '책임감', '사고의 중요성', '사고의 통제', '위험의 과대평가', '불확실성에 대한 인내력 부족', '완벽주의'로 구성되어 있다. 본 연구에서

는 ‘과도한 책임감’ 문항(16문항)만 사용하였고, ‘전혀 그렇지 않다(1점)부터 ‘매우 그렇다(7점) 까지 7점 척도로 평정한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .89이었다.

한국판 자기자비 척도(Korean Version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)

개인의 자기자비의 수준을 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 척도를 김경의 등(2008)이 한국어로 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 자기자비 척도는 총 26문항으로, 자기친절(10문항), 보편적 인간성(8문항), 마음챙김(8문항)의 3가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 자신이 어려운 상황에 마주했을 때 얼마나 각 문항대로 자주 행동하는가에 따라 5점 척도(1점: 거의 아니다; 5점: 거의 항상 그렇다)로 평정하고, 13문항(1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25)은 역채점한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .83이었다.

자료분석

본 연구에서는 특성 분노와 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향에서 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 다음과 같이 분석하였다. 모든 자료는 SPSS 26.0과 Hayes(2012)의 PROCESS Macro for SPSS v4.0을 이용하여 분석하였다.

첫째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 신뢰도 계수인 Cronbach's α 를 산출하였고, 연구 참여자의 인구 특성에 대한 기술통계분석 및 변인 간의 상관관계를 확인하였다. 둘째, 조절된 매개효과를 검증하기 위해 먼저 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력이 조절

변인 수준에 따라 변하지 않음을 확인하였다(정선호, 서동기, 2016). Muller 등(2005)은 독립변인과 종속변인 사이에 유의미한 조절효과가 나타나지 않을 때, 조절된 매개효과 분석의 전제조건이 충족된다고 제시하였다. 셋째, 특성 분노와 강박적 확인행동 간의 관계를 과도한 책임감이 매개하는지 알아보기 위해 PROCESS Macro model 4를 사용하여 매개효과 분석과 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다(Hayes, 2015). 넷째, 과도한 책임감과 강박적 확인행동 간의 관계를 자기자비가 조절하는지 알아보기 위해 PROCESS Macro MODEL 1을 활용하여 조절효과를 살펴보았다. 마지막으로, 특성 분노, 과도한 책임감, 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 PROCESS Macro MODEL 14를 활용하여 검증하였다. Hayes(2012)가 제안한 조절된 매개효과는 매개변인을 통한 독립변인과 종속변인의 관계에서 조절변인에 따른 유의미한 차이를 확인하는 모형이다(정선호, 서동기, 2016). 이에 본 연구에서는 자기자비 수준에 따라 특성 분노가 과도한 책임감을 매개하여 강박적 확인행동에 이르는 영향에 변화가 있는지 검증하였다.

결 과

주요 변인의 기술 통계치 및 상관관계

본 연구에서는 주요 변인들의 기술통계와 상관관계를 분석한 결과는 <표 1>에 제시된 바와 같다. 측정 변인들의 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 3과 8을 초과하지 않아 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다(West

표 1. 주요 변인들의 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4
1. 특성 분노	-			
2. 확인행동	.43**	-		
3. 과도한 책임감	.19**	.36**	-	
4. 자기자비	-.35**	-.30**	-.19**	-
<i>M</i>	19.88	24.21	70.88	78.23
<i>SD</i>	5.01	8.78	12.69	12.65
왜도	.64	.64	-.24	-.38
첨도	.47	-.20	.75	.77

***p* < .01

et al., 1995). 상관관계 분석 결과, 특성 분노는 확인행동($r = .43^{**}$, $p < .01$), 과도한 책임감($r = .19^{**}$, $p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 자기자비($r = -.35^{**}$, $p < .01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 확인행동은 과도한 책임감($r = .36^{**}$, $p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 자기자비($r = -.30^{**}$, $p < .01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 마지막으로 과도한 책임감은 자기자비($r = -.19^{**}$, $p < .01$)와 유의한 부적 상관을 보였다.

조절된 매개효과 전제검증

본 연구에서 특성 분노가 강박적 확인행동에 미치는 영향에서 자기자비가 가지는 조절효과 검증을 위해 조절효과에 대한 분석과 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시한 결과는 <표 2>에 제시된 바와 같다. 분석 결과를 살펴보면, 특성 분노는 강박적 확인행동에 영향을 미치므로 주 효과는 확인했으나($b = .64$, $t = 7.36$, $p < .001$), 특성 분노와 자기자비의 상호작용효과는 통계적으로 유의하지 않았다

표 2. 조절된 매개효과 전제검증

	종속변수: 확인행동				
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% CI	
				LL	UL
특성 분노(Me)	.64	.09	7.36***	.47	.81
자기자비(Mo)	-.12	.04	-3.31**	-.18	-.05
Me * Mo	-.004	.01	-.72	-.02	.007

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.

ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.

* $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

($b = -.004, t = -0.72, p > .05$). 따라서 조절된 매개효과 검증이 가능함을 확인하였다. 이에 독립변인인 특성 분노와 종속변인인 강박적 확인행동의 관계가 조절변인(자기자비)에 따라 유의미한 차이가 없음을 확인하였다(PROCESS Model 1). 만일, 이 경로가 유의하면, 조절된 매개가 아니라 매개된 조절에 해당한다(정선호, 서동기, 2016).

특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감의 매개효과 분석

특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감이 가지는 매개효과 분석 결과는 <표 3>, [그림 1]과 같다. 분석 결과를 살

펴보면, 독립변인인 특성 분노와 매개 변인인 과도한 책임감이 유의미한 정적 관계를 보였고($B = .47, t = 3.67, p < .001$), 매개변인인 과도한 책임감과 종속 변인인 강박적 확인 행동도 유의미한 정적 관계를 보였다($B = .20, t = 6.38, p < .001$). 아울러, 독립변인인 특성 분노가 종속변인인 강박적 확인행동에 미치는 영향이 매개변인이 포함되면서 그 값이 줄었지만, 유의한 것으로 나타났다($B = .75, t = 9.15, p < .001 \rightarrow B = .66, t = 8.27, p < .001$). 다음으로, Bootstrapping을 실시하여 95% 신뢰구간에서 간접효과를 검증하였다(Hayes, 2012). 분석 결과 신뢰구간의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI)이 각각 .04과 .09로 신뢰구간 안에 0을 포함하고 있지 않기 때문에,

표 3. 특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감의 매개효과

	B	SE	t	95% CI		β
				LL	UL	
총 효과 : 특성 분노(X) → 확인행동(Y)	.75	.08	9.15***	.59	.91	.43
직접 효과 : 특성 분노(X) → 책임감(Me)	.47	.13	3.67***	.22	.72	.19
직접 효과 : 특성 분노(X) → 확인행동(Y)	.66	.08	8.27***	.50	.81	.37
직접 효과 : 책임감(Me) → 확인행동(Y)	.20	.03	6.38***	.14	.26	.29
간접효과의 유의성 검증						
	Effect	Boot SE	95% CI			
			LL	UL		
과도한 책임감	.09	.03	.04	.09		

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.

ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.

* $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

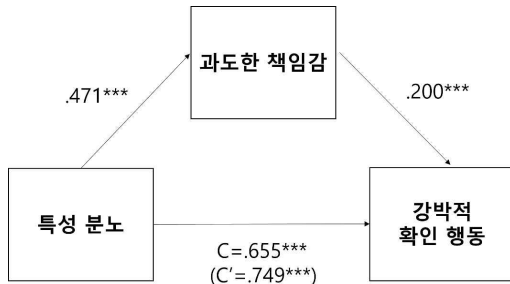


그림 1. 매개모형의 비표준화 경로계수

특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감의 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 특성 분노가 높을수록 책임감의 수준이 높아져 강박적 확인행동에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한, 매개변인인 과도한 책임감이 특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 부분 매개 역할을 하는 것으로 검증되었다.

과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절효과

과도한 책임감이 강박적 확인행동에 영향을 미치는 경로에서 자기자비의 조절효과를 분석

한 결과는 <표 4>와 같다. 분석 결과를 살펴보면, 과도한 책임감($B = .22, t = 6.80, p < .001$)은 확인행동에 유의한 정적인 영향을 미쳤고, 자기자비($B = -.16, t = -4.98, p < .001$)는 확인행동에 유의한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 과도한 책임감과 자기자비의 상호작용 효과가 강박적 확인행동에 미치는 영향은 통계적으로 유의미하였다($B = -.01, t = -2.41, p < .05$). 아울러, 95% 신뢰구간의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI)이 각각 -.01과 -.001로 0을 포함하고 있지 않기 때문에 자기자비의 조절효과가 있다고 볼 수 있다. 즉, 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향은 자기자비의 수준에 따라 달라지는 것으로 확인되었다.

과도한 책임감과 특성 분노, 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

특성 분노와 과도한 책임감, 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비가 완충역할을 하는지 알아보기 위하여 조절된 매개효과를 분석한 결과는 <표 5>, [그림 2]와 같다. 분석 결과

표 4. 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계에서 자기자비의 조절효과

	종속변수: 확인행동				
	B	SE	t	95% CI	
				LL	UL
책임감(Me)	.22	.03	6.80***	.16	.29
자기자비(Mo)	-.16	.03	-4.98***	-.23	-.10
Me * Mo	-.01	.002	-2.41*	-.01	-.001

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.
 ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.
 * $p < .05$, *** $p < .001$

표 5. 자기자비의 조절된 매개효과 검증

	종속변수: 과도한 책임감(Me)					
	B	SE	t	95% CI		
				LL	UL	
(상수)	-9.37	2.64	-3.55***	-14.56	-4.19	
특성 분노(X)	.47	.13	3.67***	.22	.72	
	종속변수: 확인행동(Y)					
	B	SE	t	95% CI		
				LL	UL	
	(상수)	12.50	1.68	7.44***	9.20	15.81
	특성 분노(X)	.58	.08	7.05***	.42	.74
	과도한 책임감(Me)	.20	.03	6.26***	.13	.26
자기자비(Mo)	-.09	.03	-2.75**	-.15	-.03	
Me * Mo	-.01	.002	-2.56*	-.01	-.001	

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.

ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.

* $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

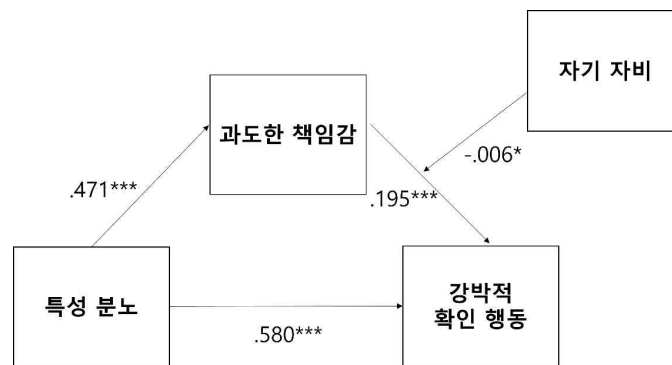


그림 2. 조절된 매개모형의 비표준화 경로계수

를 살펴보면, 독립변인인 특성 분노가 매개 변인인 과도한 책임감에 유의미한 정적 영향을 보였고($B = .47, t = 3.67, p < .001$), 매개 변인인 과도한 책임감이 종속변인인 강박적 확인행동에 유의미한 정적 영향을 미쳤다

($B = .20, t = 6.26, p < .001$). 또한, 과도한 책임감과 자기자비의 상호작용항이 강박적 확인행동에 미치는 영향이 유의했다($B = -.01, t = -2.56, p < .05$).

조절된 매개효과 분석의 핵심은 조절된 매

개지수(Index of moderated mediation)로, 간접효과가 조절효과의 수준에 따라 달라지는 것만으로는 조절된 매개효과의 유의성을 검증할 수 없으며, 간접효과와 조절변인의 관계를 수량화한 조절된 매개지수를 통한 검증이 반드시 필요하다(Hayes, 2012). <표 6>과 같이 검증한 결과, 조절된 매개지수가 95% 신뢰구간의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI)이 각각 -.005와 -.0004로 0을 포함하지 않기 때문에 자기자비의 조절효과를 통한 과도한 책임감의 매개효과, 즉 조절된 매개효과가 유의한 것으로 검증되었다.

아울러, 특성 분노가 과도한 책임감을 거쳐 강박적 확인행동으로 가는 간접효과를 자기자비(조절 변인) 수준 +1SD와 -1SD로 설정하여 부트스트래핑(bootstrapping)하였다. <표 7>과 같이 검증한 결과, 이러한 간접효과는 자기자비 수준이 높아질수록 낮아짐을 확인할 수 있다. 즉, 특성 분노와 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향이 자기자비 수

준에 따라 완화될 수 있다고 볼 수 있다.

논 의

본 연구에서는 강박장애의 원인에 대한 초기 연구에서부터 언급되어온 특성분노가 강박증상 중 강박적 확인행동에 미치는 영향을 확인하고, 구체적으로 어떠한 인지적 해석과 기제를 통해 임상 증상이 발현되는지 확인하였다. 나아가, 최근 심리적 문제에 대한 보호요인으로 주목받고 있는 자기자비의 역할을 조절된 매개모형으로 탐색해보으로써 치료적 기제를 파악하고자 하였다. 이를 위해, 특성 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감의 매개효과, 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계를 증재하는 자기자비의 조절효과 및 이를 통합한 조절된 매개효과를 순차적으로 분석하였다.

본 연구의 주요 분석결과는 다음과 같다.

표 6. 조절된 매개지수의 유의성 검증

조절된 매개지수	Boot SE	95% CI	
		LL	UL
-.003	.001	-.005	-.0004

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.

ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.

표 7. 조절된 매개효과의 조건부 간접효과 검증

자기자비	Effect	Boot SE	LLCI	ULCI
<i>M</i> - 1SD	.13	.04	.05	.20
<i>M</i>	.09	.03	.04	.15
<i>M</i> + 1SD	.06	.03	.02	.12

먼저, 특성 분노가 강박적 확인행동에 미치는 영향을 강박신념인 과도한 책임감이 매개하는 것으로 나타났다. 이는 특성 분노 수준이 높을수록 과도한 책임감이 활성화되면서 강박적 확인행동이 발현된다는 것을 의미한다. 다시 말해, 개인의 분노 경향성이 높을수록 부정적인 상황에 민감해지고 자신의 탓으로 생각하게 되어 과도하게 책임감을 느끼게 되기 때문에 이를 예방하기 위한 반복적 확인행동을 하게 된다고 해석할 수 있다. 이 결과는 강박장애 환자들이 분노를 오해석하여 과도하게 책임감을 느끼게 된다는 이론적 추론과 연관이 있으며(최혜라, 2018), 책임감을 과도하게 느낄수록 강박적 확인행동이 나타났다는 선행연구 결과(이은솔, 장혜인, 2020; Radomsky et al., 2007)와도 일치한다.

둘째, 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 확인한 결과, 자기자비의 조절효과가 통계적으로 유의한 것을 확인하였다. 이는 자기자비의 수준에 따라 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향이 조절될 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 자기자비가 강박적 확인행동의 보호요인이 될 수 있음을 보여주는 것이며, 강박증상과 자기자비의 부적 상관관계를 밝힌 기존의 선행연구(이선영, 2013; Wetterneck et al., 2011)와 일치하는 결과이다. 즉, 과도한 책임감 신념이 높은 대상에게 자기자비를 활용한 치료적 개입을 활용함으로써 강박적 확인행동 증상이 나타나는 것을 완화시킬 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

셋째, 매개모형과 조절모형을 통합한 조절된 매개모형의 통계적 유의성을 검증한 결과, 특성 분노가 과도한 책임감을 통해 강박적 확인행동에 영향을 미치는 경로에서 자기자비의

수준에 따른 조절효과를 확인하였다. 이는 특성 분노가 과도한 책임감을 통해 강박적 확인행동에 미치는 영향력을 자기자비가 조절할 수 있음을 의미한다. 다시 말해, 자신의 분노 사고와 감정에 과도한 책임감을 부여하는 역기능적 강박신념을 가지고 있는 사람일지라도 자신을 수용하는 능력이 있는 사람은 반복적으로 확인하는 행동을 보이지 않을 수 있다는 것이다. 이는 자기자비와 자기자비의 하위 요인인 마음챙김이 강박신념과 강박증상과의 관계에 영향을 미친다는 선행연구(조은주 외, 2021; Eichholz et al., 2020)를 지지하는 결과이다. 아울러, 본 연구에서 검증한 특성 분노와 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향에서 자기자비의 조절된 매개효과는 상담 및 치료 장면에서 강박증상을 완화할 수 있는 개입 방향을 제공하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

본 연구 결과를 바탕으로 살펴볼 수 있는 의의는 다음과 같다. 첫째, 내재된 분노라는 강박장애의 정서적 촉발요인에서 시작하여 강박신념이라는 역기능적 신념을 통해 강박증상인 행동으로 이어지는 정서, 사고, 행동의 발달 기제를 통합적으로 확인했다는 점에서 의의를 지닌다. 선행연구에서는 강박장애 환자들이 분노를 억제하는 경향이 있음을 제안(이은솔, 장혜인, 2020; Claudius et al., 2021)하기도 하였고, 과도한 책임감과 같은 강박신념이 강박장애 증상을 통해 분노와 같은 정서를 증가시킨다는 연구 결과도 있다(Haciomeroglu, 2020). 그러나 본 연구에서는 상황에 대한 정서 반응이 아닌 개인의 성격적 특성으로서의 분노 수준이 강박신념인 과도한 책임감과 연관성이 있으며, 높은 특성 분노 수준이 책임감을 높이고 이러한 부적응적 신념이 강박적

확인행동으로 이어지는 경로를 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 강박장애와 관련된 국내 연구에서는 증상 차원에서 개별적으로 분석한 연구가 많지 않으며, 분노와 강박적 확인행동의 관계에서 과도한 책임감과 같은 강박신념을 매개로 하여 효과를 알아본 연구는 거의 없었다. 본 연구결과는 강박증상 중에서도 확인행동의 기제로 고려해야 할 변인으로 개인의 분노 경향성인 특성 분노와 강박신념 중 과도한 책임감의 중요성을 밝힌 선행연구(Cogle et al., 2007; Rachman, 2002; Whiteside & Abramowitz, 2004)를 토대로 주요 변인 간의 관련성과 확인행동으로 이어지는 경로를 규명했다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있다.

셋째, 특성 분노와 과도한 책임감이 강박적 확인행동에 미치는 영향에서 자기자비의 조절된 매개효과를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서는 강박적 확인행동의 보호요인으로 자기자비를 고려하였으며, 강박적 확인행동에 이르는 경로에서 자기자비가 확인행동이 나타나는 강도를 낮추는 효과가 있음을 검증하였다. 즉, 과도한 책임감으로 인해 강박적 확인행동의 경향성이 높은 대상들이 자기자비를 통해 강박적 확인행동을 감소시킬 수 있음을 확인한 것이다. 이는, 자기자비가 강박신념과 강박증상의 심각도와 부적 상관을 보이고, 강박신념과 강박증상의 관계에서 마음챙김이 조절효과를 보이는 선행연구와 일치하는 결과이다(Eichholz et al., 2020; Shapiro et al., 2006). 아울러, 개인이 분노와 같은 부적 정서 경험 및 과도한 책임감과 관련된 경직된 사고로 인해 강박증상을 보인다면 지금까지의 인지를 수정하는 치료적 접근과 달리 있는 그대로의 정서와 사고를 수용하고 차분

하게 바라볼 수 있도록 하는 치료 또한 강박증상을 완화하고 심리적 유연성을 갖도록 하는데 효과적일 것으로 예상해볼 수 있다. 이는 기존의 강박장애 치료기법인 노출-반응 방지법과 같은 행동치료 및 왜곡된 인지를 교정하는 인지치료에서 내담자의 자기자비 수준을 확인하고 높일 수 있는 새로운 치료적 개입으로의 발전이 필요하다(Wetterneck et al., 2011)는 것을 의미한다. 이와 관련된 선행연구에서는 인지행동치료 이후에도 잔류증상을 경험하는 강박장애 환자를 대상으로 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)를 실시하였을 때, 강박증상 및 강박신념이 감소하였으며 자기자비 및 마음챙김 기술이 향상하였다(Key et al., 2017).

이러한 점들을 바탕으로, 다양한 정신 병리에 대한 보호요인으로서 자기자비 수준을 높이기 위해 최근에 개발된 상담기법 및 치료 프로그램에 대해 살펴볼 필요가 있다. 먼저, 자기자비 개념을 제안한 Neff(2003a)는 자기자비를 위해 마음챙김이 전제되어야 한다고 하였다. 마음챙김이란, 자신의 마음에 떠오르는 현상을 있는 그대로 바라보는 행위이자, 의도적으로 지금-여기에서 어떠한 판단도 하지 않고 주의를 기울이는 것(Kabat-Zinn, 2012)이다. 이러한 비판단적 관찰을 하기 위해서는 자동적으로 일어나는 생각과 감정이 사실이 아니라는 것을 깨닫는 것이 필요하며, 이를 통해 자신의 성장과 변화를 위해서 부적응적인 행동 패턴을 해결할 수 있다(조은주 외, 2021). 즉, 반복적인 마음챙김 훈련을 통해 자기자비가 개발될 수 있으므로, 마음챙김을 기반으로 한 상담 개입이 필요하다고 볼 수 있다. 현재 자기자비를 개발하는 프로그램은 CFT(자비 중심치료), MSC(알아차림 자기자비수행), CCT(자비계발수행), CBCT(인지 기반의 자비수행),

CEB(자기자비정서균형), Resource 프로그램 등이 있으며, 자기자비의 개발에 앞서 알아차림 기반의 수행을 포함하고 있다는 공통점이 있다. 비록 자기자비 개발 프로그램이 비교적 최근에 개발되었으나, 여러 선행연구를 통해 마음챙김 기반의 프로그램이 자기자비 개발과 그로 인한 강박증상 완화에 효과적(Key et al., 2017; Kulz et al., 2019)임이 입증되었기 때문에 강박장애 치료를 위한 프로그램으로 적합할 수 있을 것으로 보인다.

한편, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 만 19~35세의 대학생인 특정 연령의 비임상 집단을 대상으로 진행하였다는 점에서 다양한 대상 및 임상집단에 일반화시키기는 어려울 수 있다. 이에 후속 연구에서는 나이와 성별, 임상집단 등 보다 다양한 대상으로 반복 검증될 필요가 있다. 그럼에도, 비임상 집단에서도 강박사고 및 강박행동 등을 경험하고, 증상의 질적인 측면에서도 강박장애 환자와 유사하다(우충완 외, 2010; Abramowitz et al., 2003; MacDonald & Davey, 2005; Radomsky et al., 2007)는 점을 고려해볼 때, 예방적 차원에서 고유한 함의가 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 자기 보고식 척도를 활용하여 관련 변인을 측정하였다는 점이다. 본 연구에서 살펴본 분노와 같은 부정적인 정서는 긍정 편파의 영향으로 인해 연구 대상자가 사회적 바람직성을 고려하여 방어적으로 응답했을 가능성이 있다(Rachman, 1993). 뿐만 아니라, 다른 변인들을 측정할 때에도 자기보고식 척도의 한계를 보완하기 위해 자기 보고식 검사와 투사검사를 함께 사용하거나, 실험적으로 조작(알약분류과제, 철자 교정 과제, 시나리오 등)하는 등 자기보고식 질문지가 아닌

다양한 실험적 방법을 사용하여 연구하기도 하였다(고영건, 안창일, 2003; Foa et al., 2002; Ladouceur et al., 1996; MacDonald & Davey, 2005). 이에 후속 연구에서는 가설검증을 실제로 관찰할 수 있는 실험연구, 행동관찰, 면담법 등의 다양한 방법으로 자료를 수집하여 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기자비의 조절된 매개효과를 확인하였는데 자기자비의 개념을 다소 포괄적으로 설정하였다. 자기자비 기법이나 프로그램에 대한 개발이 아직 초기 단계이며 자기자비를 활용한 개입 방향을 구체화하기 위해 세 가지 하위 요인의 차별적 효과를 확인함으로써 세분화한 조절효과를 살펴볼 필요가 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기자비의 3가지 하위 요인을 구분하여 어느 요인이 강박증상의 완충효과를 더 가지는지 검증하여 더욱 효과적인 치료 개입을 수립하는 데 도움을 줄 필요가 있다.

참고문헌

- 고영건, 안창일 (2003). MMPI와 로샤검사를 활용한 분노의 억압 평가. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 207-228.
<https://healthpsy/v.8/1/207/18525>
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 보건복지부 (2020). *정신질환실태 역학조사*. 보건복지부.
- 설순호 (2004). *걱정과 강박사고에 대한 인지적*

- 평가와 통제방략. 서울대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 신민섭, 설순호, 권준수 (2008). 강박증의 인지치료: 전문가용지침서. 시그마프레스.
- 우충완, 신민섭, 권석만 (2010). 강박신념의 강박증상 특이성 검증: 비임상 대학생 집단을 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(1), 35-52. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.1.003>
- 이상원, 박준호, 이민규 (2020). 위협의 과대평가와 기억신뢰가 강박적 확인행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 27(11), 449-477. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.11.27.11.449>
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제: 일반인을 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 835-851. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.4.005>
- 이은솔, 장혜인 (2020). 과도한 책임감과 강박적 확인행동의 관계에서 불안과 분노억제의 매개효과. *인지행동치료*, 20(3), 323-343. <https://doi.org/10.33703/cbtk.2020.20.3.323>
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 257-282. <https://doi.org/10.22257/kjp.2016.03.35.1.257>
- 정승아 (2018). 강박장애: 이론, 현상학, 평가. 학지사.
- 조은주, 임종민, 장문선 (2021). 불안전감과 강박신념이 강박증상에 미치는 영향: 마음챙김의 조절된 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 40(3) 258-268. <https://doi.org/10.15842/KJCP.PUB.40.3.258>
- 최혜라 (2018). 적대성과 강박증상과의 관계: 충동성의 조절역할을 중심으로. *한국산학기술학회 논문지*, 19(1), 368-378. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.1.368>
- 최희영, 신민섭 (2008). MMPI-2와 로샤 검사에 나타난 강박장애 환자의 분노 양상. *한국심리학회지: 일반*, 27(2), 505-522. <https://kpageneral/v.27/2/505/27188>
- 하태현, 윤 탁, 노규식, 김명선, 권준수 (2004). 강박장애의 증상차원과 공존 인격병리의 관련성에 관한 연구. *신경정신의학*, 43(1), 46-53. <https://doi.org/G704-001050.2004.43.1.010>
- 한덕웅, 전경구, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78. <https://healthpsy/v.2/1/60/27307>
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A., & Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 529-540. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00026-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00026-8)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5*. American Psychiatric Association.
- Arntz, A., Voncken, M., & Goosen, A. C. (2007). Responsibility and obsessive-compulsive disorder: An experimental test. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 425-435. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.016>
- Barrett, E. L., Mills, K. L., & Teesson, M. (2013). Mental health correlates of anger in the general population: Findings from the 2007 National Survey of Mental Health and

- Wellbeing. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(5), 470-476.
<https://doi.org/10.1177/0004867413476752>
- Besharat, M. A., & Kamali, Z. S. (2016). Predicting obsessions and compulsions according to superego and ego characteristics: A comparison between scrupulosity and non-religious obsessive-compulsive symptoms. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 73-78.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.01.003>
- Burns G. L., Keortge S. G., Formea G. M., Sternberger L. G. (1996). Revision of the Padua Inventory of obsessive compulsive disorder symptoms: distinctions between worry, obsessions, and compulsions. *Behav Res Ther*. 34(2), 163-173.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00035-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00035-6)
- Cludius, B., Mannsfeld, A. K., Schmidt, A. F., Jelinek, L. (2021). Anger and aggressiveness in obsessive-compulsive disorder (OCD) and the mediating role of responsibility, non-acceptance of emotions, and social desirability. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 271, 1179-1191.
<https://doi.org/10.1007/s00406-020-01199-8>
- Cogle, J. R., Lee, H. J., & Salkovskis, P. M. (2007). Are responsibility beliefs inflated in non-checking OCD patients?. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 153-159.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.012>
- Didonna, A., & Opal, P. (2019). The role of neurofilament aggregation in neurodegeneration: lessons from rare inherited neurological disorders. *Mol Neurodegeneration*, 14(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s13024-020-00391-7>
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 630-639.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2451>
- Fenichel, O., Rangell, L. (1996). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (2nd). WWNorton & Company.
- Foa, E. B., Sacks, M. B., Tolin, D. F., Prezworski, A., & Amir, N. (2002). Inflated perception of responsibility for harm in OCD patients with and without checking compulsions: a replication and extension. *Journal of Anxiety Disorders*, 16(4), 443-453.
[https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00128-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00128-7)
- Freud, S. (1924). The passing of the Oedipus complex. *International Journal of Psycho-Analysis*, 5, 419-424.
<https://www.proquest.com/docview/1309875021>
- Fullana, M. A., Mataix-Cols, D., Caspi, A., Harrington, H., Grisham, J. R., Moffitt, T. E., & Poulton, R. (2009). Obsessions and compulsions in the community: prevalence, interference, help-seeking, developmental stability, and co-occurring psychiatric conditions. *American Journal of Psychiatry*, 166(3), 329-336.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08071006>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Haciomeroglu, B. (2020). The role of reassurance seeking in obsessive compulsive disorder: the

- associations between reassurance seeking, dysfunctional beliefs, negative emotions, and obsessive-compulsive symptoms. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02766-y>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
<http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
<https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness and democracy. *Mindfulness*, 3(3), 249-250.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0117-2>
- Kempke, S., Luyten, P. (2007). Psychodynamic and cognitive-behavioral approaches of obsessive-compulsive disorder: Is it time to work through our ambivalence?. *Bull Menninger Clin*, 71(4), 291-311.
<https://doi.org/10.1521/bumc.2007.71.4.291>
- Key, B. L., Rowa, K., Bieling, P., McCabe, R., & Pawluk, E. J. (2017). Mindfulness based cognitive therapy as an augmentation treatment for obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1109-1120.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2076>
- Koster, E. H. W. (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.
<https://doi.org/10.1080/02699930701616591>
- Kulz, A. K., Landmann, S., Cludius, B., Rose, N., Heidenreich, T., Jelinek, L., Alsleben, H., Wahl, K., Philipsen, A., Voderholzer, U., Maier, J. G., Moritz, S. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in patients with obsessive-compulsive disorder (OCD) and residual symptoms after cognitive behavioral therapy (CBT): a randomized controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(2), 223-233.
<https://doi.org/10.1007/s00406-018-0957-4>
- Ladouceur, R., Leger, E., Rheaume, J., & Dube, D. (1996). Correction of inflated responsibility in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 34(10), 767-774.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00042-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00042-3)
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2020). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 120-135.
<https://doi.org/10.1007/s10608-019-10049-4>
- Lopatka, C., & Rachman, S. (1995). Perceived responsibility and compulsive checking: An experimental analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 33(6), 673-684.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00089-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00089-3)
- MacDonald, C. B., & Davey, G. C. L. (2005). A mood-as-input account of perseverative checking: The relationship between stop rules, mood and confidence in having checked successfully. *Behaviour Research and Therapy*,

- 431), 69-91.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.11.003>
- Martin, R., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality, 68*(5), 869-897.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00119>
- McCubbin, R. A., & Sampson, M. J. (2006). The relationship between obsessive-compulsive symptoms and appraisals of emotional states. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(1), 42-57.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.008>
- Moritz, S., Kempke, S., Luyten, P., Randjbar, S., & Jelinek, L. (2011). Was Freud partly right on obsessive-compulsive disorder (OCD)? Investigation of latent aggression in OCD. *Psychiatry Research, 187*(1-2), 180-184.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.09.007>
- Moritz, S., Rufer, M., Fricke, S., Karow, A., Morfeld, M., Jelinek, L., & Jacobsen, D. (2005). Quality of life in obsessive-compulsive disorder before and after treatment. *Comprehensive Psychiatry, 44*(6), 453-459.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.04.002>
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 852-863.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.852>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy, 39*(8), 987-1006.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00085-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00085-1)
- Painuly, N. P., Grover, S., Mattoo, S. K., & Gupta, N. (2011). Anger attacks in obsessive compulsive disorder. *Industrial Psychiatry Journal, 20*(2), 115.
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.102501>
- Rachman, S. J. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behaviour Research and Therapy, 31*(2), 149-154.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90066-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90066-4)
- Rachman, S. J. (1998). A cognitive theory of obsessions: Elaborations. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 385-401.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10041-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10041-9)
- Rachman, S. J. (2002). A cognitive theory of compulsive checking. *Behaviour Research and Therapy, 40*(6), 625-639.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00028-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00028-6)
- Rachman, S. J., De Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy, 16*(4), 233-248.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(78\)90022-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(78)90022-0)
- Rachman, S. J., Hodgson, R. J. (1980). *Obsessions*

- and Compulsions*. Prentice Hall.
<https://lccn.loc.gov/79018440>
- Radomsky, A. S., Ashbaugh, A. R., & Gelfand, L. A. (2007). Relationships between anger, symptoms, and cognitive factors in OCD checkers. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2712-2725.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.009>
- Rassin. E., & Diepstraten, P. (2003). How to suppress obsessive thoughts. *Behavior Research and Therapy*, 41(1), 97-103.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00043-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00043-8)
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T., & Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Mol Psychiatry*, 15(1), 53-63.
<https://doi.org/10.1038/mp.2008.94>
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571-583.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90105-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90105-6)
- Shahi S. F., Khosravi Z., Banijamali S., Cheraghmollaie L. (2018). A Phenomenological Study of experience of the anger in individual with Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Research in Psychological Health*, 12(4), 28-47.
<https://doi.org/20.1001.1.20080166.1397.12.4.6.1>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual Differences, Stress, and Health Psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.
- Spielberger, C. D., Johnson, E.H., Russell, S.F., Crane, R.J., Jacobs, G.A., & Worden, T.J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders*, 5-30.
- Stein, M. B., Forde, D. R., Anderson, G., & Walker, J. R. (1997). Obsessive-compulsive disorder in the community: an epidemiologic survey with clinical reappraisal. *American Journal of Psychiatry*, 154(8), 1120-1126.
<https://doi.org/10.1176/ajp.154.8.1120>
- Stewart, S. E., & Shapiro, L. (2011). Pathological guilt: A persistent yet overlooked treatment factor in obsessive-compulsive disorder. *Annals of Clinical Psychiatry*, 23(1), 63-70.
https://www.aacp.com/article/buy_now/?id=218
- Weingarden, H., & Renshaw, K. D. (2015). Shame in the obsessive compulsive related disorders: A conceptual review. *Journal of Affective Disorders*, 171, 74-84.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.010>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies(R. H. Hoyle Ed.). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56 - 75). Sage Publications.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H., & Hart, J. M. (2013). Courage, self-compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4),

- 68-73.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.09.002>
- Wetterneck, C. T., Little, T. E., Chasson, G. S., Smith, A. H., Hart, J. M., Stanley, M. A., & Björgvinsson, T. (2011). Obsessive-compulsive personality traits: How are they related to OCD severity?. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(8), 1024-1031.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.011>
- Whiteside, S. P., & Abramowitz, J. S. (2004). Obsessive-compulsive symptoms and the expression of anger. *Cognitive Therapy and Research, 28*(2), 259-268.
<https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000021544.64104.29>
- Williams, T. I., Salkovskis, P. M., Forrester, E. A., & Allsopp, M. A. (2002). Changes in symptoms of OCD and appraisal of responsibility during cognitive behavioural treatment: A pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 69-78.
<https://doi.org/10.1017/S1352465802001078>
- 원고접수일 : 2023. 02. 23.
수정원고접수일 : 2023. 05. 08.
게재확정일 : 2023. 05. 11.

The Effect of Trait Anger on Compulsive Checking : Mediating Effect of Inflated Responsibility and Moderated Mediating Effect of Self-Compassion*

Jin Lee Jeong¹⁾

Jae-hoon Chung²⁾

Seung Ah Jung^{3)†}

¹⁾Department of Counseling Psychology, Chosun University, M.A

²⁾Department of Psychology, Chonnam national University, Ph.D. Cand

³⁾Department of Counseling Psychology, Chosun University, Professor

This study examined the moderated mediating effect of self-compassion through inflated responsibility on the relationship between trait anger and compulsive checking. The survey was conducted with 376 adult men and women aged 19-35 living across the country. The questionnaire included the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-K), Padua Inventory-Washington State University Revision (PI-WSUR), Obsessive Belief Questionnaire-Responsibility (OBQ-R), and Self-Compassion Scale (K-SCS). Data analyses were conducted using SPSS 26.0 and SPSS PROCESS Macro version 4.0 for verify the moderated mediating effect. The results of this study can be summarized as follows. First, the correlations between all variables were statistically significant. There was a significant positive correlation between trait anger and inflated responsibility, and between inflated responsibility and compulsive checking. However, there was a negative correlation between self-compassion, inflated responsibility and compulsive checking. Second, inflated responsibility had a partially significant mediating effect on the relationship between trait anger and compulsive checking. The higher the trait anger, the higher the level of responsibility and compulsive checking. Third, self-compassion had a moderating effect on the relationship between inflated responsibility and compulsive checking. Fourth, a moderated mediating effect of self-compassion on the relationships between trait anger, inflated responsibility, and compulsive checking was observed. The implications and limitations of this study are discussed based on these results.

Key words : trait anger, compulsive checking, inflated responsibility, self-compassion, moderated mediation effect

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

† Corresponding Author : Seong-Hoon Hwang / Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University
220 Wangsimni-ro, Seongdong-gu, Seoul, 04763, Republic of Korea / E-mail: thinkgrey@hanmail.net

부 록

부록 1. 한국어판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K)

1) 특성 분노 척도

각 문장을 읽고 오른쪽에 있는 네 가지 항목 중 평소에 일반적으로 느끼고 있는 자신의 성향과 가장 일치하는 곳에 ○표 해주십시오.

질문	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 화가 쉽게 잘 난다	1	2	3	4
2. 나는 불같은 성격이다.	1	2	3	4
3. 나는 성격이 급한 사람이다.	1	2	3	4
4. 나는 다른 사람의 실수로 내가 방해 받을 때 화가 난다.	1	2	3	4
5. 나는 내가 잘한 일에 대해 인정을 받지 못할 때 화가 난다.	1	2	3	4
6. 나는 흥분을 잘하는 성격이다.	1	2	3	4
7. 나는 화가 많이 나면 심한 욕을 하기도 한다.	1	2	3	4
8. 나는 다른 사람 앞에서 비난을 받게 되면 좌절감을 느낀다.	1	2	3	4
9. 나는 좌절감을 느끼면 누군가를 때리고 싶다.	1	2	3	4
10. 나는 일을 잘했는데도 나쁜 평가를 받으면 화가 머리끝까지 난다.	1	2	3	4

부록 2. 강박증상질문지(PI-WSUR) - 확인행동

질문	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	어느정도 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 일이 적절히 됐다고 생각되기 전까지는 그 일을 여러 번 반복해야 한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 필요 이상으로 자주 일을 계속 확인하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 가스나 수도꼭지, 전등 스위치 등을 끄고 난 후에도 확인하고 또 확인한다.	1	2	3	4	5
4. 문, 창문, 서랍 등이 적절히 닫혔는지 확인하기 위해서 집으로 다시 돌아온다.	1	2	3	4	5
5. 올바르게 기입했는지 확인하기 위해서 양식, 서류, 수표 등의 세부사항을 계속 확인한다.	1	2	3	4	5
6. 성냥이나 담배가 제대로 꺼졌는지 확인하기 위해 되돌아보곤 한다.	1	2	3	4	5
7. 돈을 다룰 때, 여러 번 반복해서 세고 또 센다.	1	2	3	4	5
8. 편지 내용을 주의 깊게 여러 번 확인하고 나서야 부친다.	1	2	3	4	5
9. 이미 어떤 일을 했음을 알면서도 그 일을 했다는 것을 확신하지 못할 때가 종종 있다	1	2	3	4	5
10. 책을 읽을 때, 중요한 것을 놓쳤다는 생각에 앞으로 되돌아가서 그 부분을 적어도 두세번씩 다시 읽어야 한다.	1	2	3	4	5

부록 3. 한국어판 강박신념 질문지(OBQ-87)

질문	전혀 동의 안함	동의 안함	별로 동의 안함	동의하지도, 동의하지 않지도 않음	약간 동의함	동의함	매우 동의함
1. 나쁜 일이 일어나는 것을 상상한다면, 그 일이 일어나지 않는다는 것을 확인할 책임이 나에게 있다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 비극적인 이야기를 들으면 어떤 방식으로든 나에게 책임이 있지 않을까 하는 의심을 멈출 수가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나쁜 일이 일어나지 않도록 방지할 수 있는 기회가 있다면 항상 그렇게 행동해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 모든 일이 제대로 돌아가고 있는지 확인하는 것은 궁극적으로 내 책임이다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 위험이 발생할 가능성이 매우 적을 때조차도, 어떤 대가를 치러서라도 이를 방지하기 위해 노력해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 아주 사소한 행동조차도 그 결과에 대해 생각해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 위험을 예견했을 때 적절히 반응하지 못한다면 어떤 결과에 대해서도 비난받을 만하다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 모든 종류의 일상적인 상황에서 위해를 방지하는 데 실패하는 것은 일부러 위해를 일으킨 것만큼이나 나쁘다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 나에게서는 위해를 방지하지 못한 것이 위해를 일으킨 것만큼이나 나쁘다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 나의 결정이나 행동으로 인해 다른 사람에게 부정적인 결과가 초래되지 않는다는 것을 확신할 수 있어야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 종종 다른 사람들은 내 잘못이 아니라고 생각하는 경우에도 나에게 책임이 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 나의 경우, 아주 사소한 부주의조차 만약 그것이 다른 사람들에게 영향을 끼친다면 이를 용서받을 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 내 행동이 아주 조금이라도 미래의 불행에 영향을 미친다면, 그 결과에 대한 책임은 나에게 있다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 나쁜 일이 절대 일어나지 않을 것처럼 생각될 때도, 여전히 위해를 방지하기 위해 노력해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 나에게서는 재앙을 방지하지 못한 것이 재앙을 일으킨 것만큼이나 나쁘다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 충분히 주의를 기울인다면 어떠한 위험한 사고가 발생하는 것도 방지할 수 있다	1	2	3	4	5	6	7

부록 4. 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale: K-SCS)

질문	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5. 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람 들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24. 나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26. 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌내려고 한다.	1	2	3	4	5