

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2007. Vol. 12, No. 1, 111 - 130

걱정과 통제가능 여부가 통제력 지각 및 통제 욕구에 미치는 영향

강 민 주 현 명 호[†]
중앙대학교 심리학과

신 여 운
중앙대학교병원 정신과

본 연구는 걱정이 많은 사람의 인지적 편향을 살펴보았다. 즉 걱정이 많은 사람과 걱정이 적은 사람이 객관적으로 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황에서 인지적 차원인 통제력 지각과 통제 욕구에서 어떤 차이를 보이는지 확인하였다. 이를 위해 77명의 걱정이 많은 사람과 79명의 걱정이 적은 사람에게 객관적으로 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황으로 구성된 시나리오를 제시하고 통제력 지각과 통제욕구에 대한 평정을 실시하였다. 그 결과를 살펴보면, 첫째, 통제 가능한 상황에서 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 통제력을 낮게 지각하였다. 둘째, 통제 불가능한 상황에서 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 과도한 통제욕구를 보였다. 마지막으로, 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 통제력 지각과 통제 욕구간의 차이가 컸다. 따라서 걱정이 많은 사람은 상황에 따른 적절한 인지 평가를 보이지 않고 인지적 왜곡 경향성이 있음을 확인할 수 있었다. 본 연구는 내적 특성 요인과 상황 요인을 상호작용 맥락으로 살펴보았다. 이러한 방식은 개인의 한 가지 특성에 국한하여 관련 현상을 단편적으로 이해하기보다 현상의 원인 기제를 탐색하는 데 더욱 정교한 접근 방식이라고 할 수 있다. 본 연구는 걱정이 많은 사람의 인지 왜곡과 관련된 통제력 지각과 통제 욕구의 차원을 살펴보고, 더 나아가 욕구-지각간의 괴리라는 새로운 지표를 확인하였다. 이러한 인지적인 차원이 걱정 상/하 집단을 유의하게 구분해주는 변인임을 시사한다. 본 연구에서 확인한 걱정이 많은 사람의 통제력 지각의 부족과 과도한 통제 욕구라는 특성을 고려하여 걱정이 많은 사람에게 차별적인 심리적 중재가 이루어져야 한다.

주요어 : 걱정, 통제가능 여부, 통제력 지각, 통제욕구

[†] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, 서울시 동작구 흑석동 221 중앙대학교 심리학과, 전화: 02-820-5125, E-mail : hyunmh@cau.ac.kr

사람은 일상생활에서 경험하는 다양한 일에 대해 걱정한다. 건강, 가족, 재정, 대인관계, 업무 등 다양한 영역에 대해 걱정하고(Craske, Rapee, Jackel, & Barlow, 1989), 과거에 이미 발생한 사건보다 미래에 일어날 사건에 대해 더욱 걱정한다(Borkovec, Wilkinson, Folensbee, & Lerman, 1983; Dugas et al., 1998a). 즉 걱정은 사람에 따라 그 주제, 강도, 지속성 등이 다르지만(Barlow, 1988; Tallis, Davey, & Capuzzo, 1994), 누구나 경험하는 보편적인 현상이다.

걱정은 대부분의 정상인이 경험하는 보편적 현상이지만 범불안장애(Generalized Anxiety Disorder; GAD)의 핵심증상이기도 하다. 범불안장애란 불안장애의 하위유형으로서 일상의 삶 속에서 만성적, 지속적으로 여러 가지 사건이나 활동에 대해 지나친 불안과 걱정을 보이는 현상이다. 다양한 사건과 활동에 대한 과도한 걱정이 최소한 6개월 이상 지속되고, 6가지 신체적 증상(초조함 또는 긴장감 · 쉽게 피로해짐 · 집중 곤란과 마음이 멍해짐 · 과민한 기분상태 · 근육긴장 · 수면장애)중에서 3개 이상이 나타나면 DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., American Psychiatric Association, 1994)에 따라 범불안장애로 진단된다. 범불안장애의 진단기준에 따르면, 만성적이고 병리적인 걱정의 중요한 특징은 통제하기 어렵고 불안을 지속시키는 것이다(Borkovec, 1985; Davey, 1994; Sugiura, 2001).

걱정은 정상적 걱정에서 임상적 징후인 병리적 걱정까지 다양하다. 이러한 걱정은 그 차원 및 기능에 대한 연구가 활발한 상태이며, 특히 최근에는 정상적 걱정이 병리적 수준까지 과도

해지는 과정에서의 성격적, 인지적 및 상황적 요인에 대해 연구가 이루어지고 있다.

대부분의 사람은 하나의 걱정거리에서 시작하여 여러 가지 부정적 상황을 연쇄적으로 생각하기 마련인데, 이렇게 초기에 유발된 걱정은 최초의 스트레스 자극으로 볼 수 있다. 그런데 보통 최초의 스트레스 자극 자체 보다는 그로 인해 유발되는 심리적 반응인 불안, 공포, 좌절, 혼란스러움, 그리고 놀라움 등이 고통스러운 감각을 증폭 · 악화시키게 된다. 즉 일상생활 속에서 겪게 되는 스트레스 자체는 대부분 예상하지 못한 경우가 많아서 현실적인 개입이나 예방이 거의 불가능하기 때문에 그보다는 최초로 스트레스를 경험한 이후에 유발되는 부적응적인 정서적 · 인지적 반응에 대한 중재가 중요하다. 왜곡되거나 부적절한 인지적 반응을 수정하거나 재평가하는 과정은 또 다른 스트레스를 경험하는 악순환을 막고 심리적 불편감 등을 완화시키는 데 기여할 것이며(Baron & Logan, 1994), 심리적 어려움을 겪는 사람의 부적응적인 반응을 최소화하고 보다 적응적인 상태로 이끄는 데 도움을 주는 현실적인 중재 방안이라고 할 수 있다. 걱정이 많은 사람의 인지적 반응에 대한 중재도 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 즉 걱정이 많은 사람의 인지적 특성을 탐색하는 과정은 위협사상에 대한 인지적 왜곡이 걱정을 지속시키는 데 기여할 것이라는 가설을 검증하고, 정상적 걱정이 병리적 걱정으로 발전하는 과정에 기여하는 변인을 밝히는 것이다(유성진, 2000).

유성진(2000)에 따르면, 걱정이 많은 사람에게서 보이는 인지적 왜곡 경향성을 재평가하도록 했을 때 걱정 증상 및 상태불안이 감소하는

것을 확인하였다. 이 외에 범불안장애의 치료효과에 대한 비교 연구에서, 불안을 야기하거나 불합리한 생각을 합리적이고 타당한 생각으로 바꾸는데 도움을 주는 인지 재구성 훈련이 행동치료보다 더 효과적이고 지속적으로 불안관리에 기여할 수 있다는 것을 확인하였다(Butler, Fennell, Robson, & Gelder, 1991). 이렇듯 인지적 특성을 탐색하는 연구가 증가하는 것은 정신병원에서 인지 요인의 중요성에 대한 인식이 확대되고 있음을 의미하고(Beck & Emery, 1985; Clark, 1986; Meichenbaum, 1988), 걱정이 많은 사람이 걱정이 적은 사람에 비해서 부정적 영향을 미치는 왜곡된 인지적 특성이 있음을 충분히 추론할 수 있다.

인지적 왜곡 경향성과 관련된 인지적 특성 중에서도 걱정이 많은 사람의 통제력 지각(perceived control) 부족이라는 특성은 선행연구에서 강력한 지지를 받고 있다(민병배, 2000; 유성진, 2000; Davey, 1994). 여기서 통제력 지각이란 능력 차원에 대한 지각으로서 보다 구체적으로 표현하자면, 상황에 대처할 수 있는 자신의 능력 및 수단에 대한 지각으로 정의할 수 있다(민병배, 2000).

전반적인 통제감과 문제해결 자신감과의 상관 연구에서, 문제해결 자신감이 높은 사람은 통제력과 유사한 개념인 통제감(sense of control)도 높게 지각하고 있었다. 그러나 걱정, 우울, 그리고 전반적인 통제감과 상관연구에서, 걱정이 많은 사람과 우울한 사람은 문제해결에 대한 자신감과 전반적인 통제감이 부족하였음을 확인하면서, 걱정현상이 문제상황에 대한 통제력 지각 부족 특성과 관련된다(Davey,

1994). 또한 걱정은 반응성 강박사고보다 유관성 및 유능성 지각(통제력 지각)이 더 낮은 사고 유형인 것으로 나타났다(민병배, 2000).

걱정이 많은 사람이 통제력에 대한 지각이 부족하다는 특성은 문제해결 과정에서 보이는 역기능적인 반응과 관련하여 설명할 수 있다. 선행 연구에서 걱정이 많은 사람은 다양한 범주화 과제에서 증거를 더욱 요구하는 경향(Tallis & Eysenck, 1994; Tallis, Eysenck, & Mathews, 1991)이 있고, 동일한 정보를 반복하여 탐색하는 경향(최혜경, 2003; Davey, 1994; Davey, Jubb, & Cameron, 1996)이 있어서 문제해결에 대한 자신감이 부족하다는 특성을 지지하고 있다. 그리고 이렇게 문제해결 자신감이 부족하다는 것은 통제력 지각의 부족에서 유발된다고 제안하기도 하였다(최혜경, 2003).

통제력 지각 수준과 심리적 불편감에 관한 선행 연구(Glass & Singer, 1972)에서, 통제력 지각이 부족하게 되면 수행이 감소하게 되고 좌절을 증가시키는 등의 부정적 정서를 경험할 뿐만 아니라 악순환으로 여러 부정적 결과를 초래할 가능성이 높다. Glass 등(1972)은 스트레스적이고 혐오적인 상황에 처한 사람의 통제력 지각 수준을 파악한다면 불편감 수준을 예측할 수 있다고 제안하면서 통제력 지각에 대한 중재의 필요성을 확인하였다. 요약하면, 통제력 지각은 걱정이 많은 사람의 심리적 혹은 신체적 장애에 기여하는 인지적 특성으로 걱정증상을 설명하는 중요한 변인이며(유성진, 2000), 통제력 지각에 대해 중재는 걱정이 많은 사람이 경험하는 부정적인 정서를 경감시키는 치료적이고 심리적인 효과를 지닌다는 점에서 중요한 인지적 요인으로 제안

되고 있다(Baron et al., 1993).

한편 여러 선행연구에서(Burger, 1992; Burger & Cooper, 1979; Smith, Wallston, Wallston, Forsberg, & King, 1984), 심리적, 정서적인 차원에서의 적응에 중요한 역할을 하는 통제력 수준에 대한 확인뿐만 아니라 스트레스 상황에 처한 사람의 주관적인 통제 욕구를 함께 고려하는 것이 디스트레스 수준을 더욱 잘 예측할 수 있다고 주장하기 시작했다. 이러한 의견에 따라서 걱정이 많은 사람의 중요한 인지적 요인으로 과도한 통제 욕구(excessive need for control)라는 특성을 연구하기 시작했다(민병배, 원호택, 1999; 설순호, 2004; Freeston et al., 1994). 선행연구에서는 통제욕구를 스트레스 상황에서 과제에 대한 통제감에 영향을 미치는 개인차 변인(Kelley, 1971; White, 1959)이며, 외부 환경, 타인 및 자기 자신에 대한 통제를 획득하거나 유지하고 싶은 욕구(Shapiro, 199)라고 정의하였다. 본 연구는 보다 적극적인 의지를 갖고 상황을 변화시키고자 하는 통제욕구를 자신, 타인, 및 상황에 대해 자신이 원하는 방향으로 제어 및 획득하고자 하는 욕구라고 정의하였다.

걱정 현상은 강박사고보다 더 현실적이며 덜 자동적인 현상인 만큼(이용승, 2000) 자신의 일상 생활과 관련된 내용이 걱정으로 떠오르는 것이며, 걱정 내용 또한 자신과 밀접한 상황이기 때문에 대개는 그 상황을 포기하기보다 해결하려고 하는 동기가 형성될 것이다. 이러한 걱정을 주증상으로 지닌 범불안장애 환자는 '어떤 낮은 상황도 위험한 것으로 간주해야 한다', '어떤 상황에서 어떤 위험이 닥치더라도 항상 위험을 미리 예상하여 대비할 수 있을 때만 나의 안전은

보장될 수 있다' 는 역기능적 신념을 갖고 있다(Beck et al., 1985). 이러한 불합리한 신념을 바탕으로 범불안장애 환자는 문제 상황을 위협으로 느끼고, 그 위협적인 상황이 안전한 상황 및 위협을 예상할 수 있는 상황으로 통제되기를 바라는 강한 욕구가 있음을 엿볼 수 있다. 이렇게 범불안장애 환자는 불확실한 미래의 사건을 통제하려는 욕구를 포기하지 못하고, 이에 최선으로 대처하기 위한 시도로써 걱정 증상을 보이는 사람으로 이해할 수 있다(Borkovec, 1985). 이렇게 다양한 상황에서의 걱정거리에 대한 통제욕구가 높다는 것은 그 상황이 통제되기를 바라는 욕구가 높다고 볼 수 있으며, 이러한 통제욕구가 심리적 차원에서 중요하다면 통제에 대한 동기의 개인차가 인간 행동의 변량을 설명하는 데 기여할 것이다.

위와 같이 과도한 걱정 증상을 보이는 사람이 통제욕구도 높다는 점은 상관연구를 통해 확인되었다. Freeston 등(1994)은 강박장애를 평가하는 대표적인 질문지인 Padua 강박 질문지(Padua Inventory; PI)의 심성통제실패(impaired mental control) 요인과 걱정증상측정치(Penn State Worry Questionnaire; PSWQ)와의 상관인 높음을 확인하였고, 이 요인이 측정하는 것은 과도한 통제 욕구를 반영한다고 하였다. 심성통제 실패 요인은 환경과 자신의 생각을 실수 없이 과도하게 통제하려는 노력, 통제 노력의 결과에 대해 확신하지 못함, 과도한 통제 노력에 뒤따르는 결과적인 통제의 실패를 반영하는 것으로 확인되었다(민병배, 원호택, 1999). 과도한 통제욕구는 강박장애뿐 아니라 범불안장애와도 관계가 있을 것으로 제안되고 있다(설순호, 2004).

또한 걱정이 많은 사람은 문제 상황을 회피하는 우울한 사람과 달리 문제에 더 접근하는 경향이 있고(유성진, 권석만, 2000), 병리적 걱정을 하는 사람이 걱정이 적은 사람보다 문제초점적 대처방략인 정보수집방략과 해결책을 더 많이 산출하는 경향이 있다(신여운, 현명호, 2004). 또한 걱정증상 질문지가 과도한 통제노력을 측정하는 과도통제 척도와 상관이 없고 통제욕구 차원만 상관이 있었는데, 이는 걱정이 많은 사람이 통제욕구는 높은 반면 실제로 과도한 통제노력을 보이지 않는 것으로 이해할 수 있다. 선행 연구 결과에서와 같이, 걱정이 많은 사람은 정보를 수집하고 문제에 접근하면서 자신과 환경을 포기하지 못하고 통제하려는 욕구가 많으며, 통제하기 어려운 상황에 처했을 때조차 이를 받아들이지 못하는 경향이 있는 것으로 제안하였다(민병배, 2000). 그러나 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 해결책을 생산하거나 문제를 해결하는 능력 자체가 부족하기보다 자신감 부족 및 통제력 지각 부족, 그리고 과도한 문제해결 욕구를 갖거나 통제하기 어려운 상황을 포기하지 못하는 것과 같은 인지적 차원이 문제해결 과정에 큰 영향을 미침을 알 수 있다(신여운, 현명호, 2004; 최혜경, 2003; Dugas, Letarte, Rhéaume, Freeston, & Ladouceur, 1995). 그러므로 걱정이 많은 사람의 부적응적 반응에 대한 중재에 있어서는 행동적 요인보다 인지적, 정서적 요인을 고려함이 더 중요하며(김정원, 민병배, 1998), 특히 통제력 지각을 낮게 하는 특성이나 통제욕구를 과도하게 갖게 되는 특성과 같은 인지적 반응 및 평가에 관해 연구하는 것은 매우 중요하다.

앞서 살펴 본 통제력 지각과 통제 욕구라는 인지적 특성에 대해 확인하고 이해하는 것에서 더 나아가, 개인의 심리적 어려움에 대한 중재와 걱정이 병리적으로 발전하게 되는 과정을 살펴 보기 위해서는 상황적 요인을 고려하는 것이 원인적 기제를 이해하는데 더욱 정교한 접근이 될 것이다. 그러므로 본 연구는 내적 특성 요인과 상황 요인을 상호작용 맥락으로 살펴볼 것이다.

Lefcourt(1982)는 사람마다 상황에 대한 통제에 관한 지각과 선호가 각기 다른데, 여기서 통제는 상황과 무관한 일관적인 경향성으로 나타나는 것이 아니라 오히려 개인의 상황 특수적 반응으로 나타나게 된다고 제안하였다. 이렇게 자신에게 닥친 상황에 대한 최초의 평가가 중요하다 볼 수 있는데, 직면한 스트레스 상황에 대한 통제 가능성, 사건의 변화 가능성에 대해 어떠한 인지적 평가를 하느냐에 따라 그 상황에 대한 대처 행동에도 영향을 미친다고 제안된다(민하영, 1998). 이것은 개인이 스트레스 상황에 직면하였을 때, 그 스트레스 상황에 대한 평가, 태도 및 신념 등의 인지적 평가에 따라 앞으로의 대처행동에 변화를 가져오는 체계를 설명하고 있는 Folkman과 Lazarus의 입장(Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985)과 일치한다. 그들이 제안한 상황에 따른 적응적인 반응 양식이란 통제 가능한 상황에서는 문제초점적 대처행동을 하고, 통제 불가능한 상황에 대해서는 정서초점적 대처행동을 하는 것이다. 민병배(2000) 역시 '통제 가능한 환경은 통제하지만 통제 불가능한 환경에 대해서는 마음을 통제하는 것이 통제의 이상'이라고 하여, 상황의 요구에 따라 통제양식을 유연하게 적용하는 사람이 심리적으로 더

건강한 모습을 보이게 된다고 제안하였다. 그러나 걱정이 많은 사람은 상황이 통제 불가능할 때조차 자신의 그러한 요구를 변화시키지는 않는 경직된 통제양식을 사용하는 사람이다(Gross & Eifert, 1990). 이들은 통제 가능한 상황에서조차 걱정이 적은 사람에 비해 통제력을 낮게 지각하기도 하며, 능동적인 문제해결행동을 회피하는 경향이 있고 결국 문제를 비효율적으로 해결하게 된다(Dugas et al., 1995; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990). 요컨대 걱정이 많은 사람은 통제 불가능한 상황뿐만 아니라 통제 가능한 상황에서도 자신의 통제력에 대한 지각이 낮을 것으로 예측할 수 있다. 이는 걱정이 많은 사람의 능력 부족이라기보다 통제력 지각 부족이라는 특성에서 알 수 있듯이, 인지적 평가 및 지각에 대한 부정적인 문제 지남력(problem orientation)에서 귀인한 것으로 이해할 수 있다.

위에서 걱정이 많은 사람의 내적 특성 요인으로 통제력 지각 부족과 과도한 통제욕구를 살펴보았다. 그러나 걱정이 많은 사람이 보이는 통제력 지각의 부족 및 과도한 통제 욕구라는 각각의 특성만을 단편적으로 고려하는 것은 안정적 경향성을 확인하는 수준에 머물게 되는 한계를 지닌다. 그러므로 걱정수준에 따라 동일한 자극 상황에 대한 인지적 특성의 차이를 살펴봄으로써 걱정 수준을 고려한 상담 및 치료적 중재의 가능성을 높일 수 있으리라 기대된다.

따라서 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 걱정이 많은 사람은 객관적으로 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황에 따라 걱정이 적은 사람과 달리 통제력 지각과 통제욕구에서 어떠한 차이가 있는지를 알아보고자 한다. 걱정이 많

은 사람이 어떠한 통제력 지각과 통제 욕구를 갖고 있느냐의 문제는 일상생활에서의 적응과 문제 상황의 올바른 접근을 위해 중요한 요인임에 분명하나, 통제 가능한 상황인지 통제 불가능한 상황인지에 대한 객관적인 통제 가능성 여부에 대한 적절한 판단에 따라서 그 상황에 대한 적절한 통제력 지각과 통제욕구를 갖는 것이 적응적인 문제해결과정이라고 볼 수 있다. 다시 말해, 걱정이 많은 사람이 통제 불가능한 상황에서 통제력 지각이 낮은 것은 일상생활의 적응적인 측면에서 문제가 되진 않으나, 통제 가능한 상황에서조차 통제력을 낮게 지각하는 것이 걱정이 많은 사람에게 부적응적이고 좌절을 일으키는 등의 심리적 불편감을 유발하는 문제가 되는 것이다. 그리고 걱정이 많은 사람이 통제 가능한 상황에서 통제욕구가 높은 것은 적응적이거나, 객관적으로 통제 불가능한 상황에서조차 여전히 통제욕구가 높다면 부적응적이고 비효율적으로 문제를 해결할 수 있을 것이다. 반면 걱정이 적은 사람은 일반적으로 적응적인 문제해결적 대처과정을 보일 것으로 전제하며, 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황에 따라 통제력 지각 및 통제 욕구가 달라질 것이다.

걱정이 많은 사람이 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황 모두에서 통제력 지각을 낮게 하고 또한 과도한 통제욕구를 확인하는 것은 걱정이 적은 사람의 결과와 대비하여 비교할 때, 걱정이 많은 사람의 지각과 욕구간의 불일치 상태를 확인하게 되는 것이다. 지각과 욕구간의 괴리는 그 자체로써 부적응적의 지표로 이해되는 만큼(Baron et al., 1993; Folkman & Lazarus, 1985), 통제력 지각과 통제 욕구라는 변인에 대

한 각각의 검토뿐만 아니라 욕구-지각 간 차이 라는 새로운 변인에 대한 검토는 과도한 걱정 에 대해 치료적인 접근을 할 때 통제 변인과 관련 한 다양한 차원에서의 부적응에 대한 임상적 중 재를 가능하게 해줄 것이다.

본 연구는 걱정이 많은 사람에게서 보이는 독특한 인지적 특성을 확인함과 동시에 통제 상 황과의 상호작용적 관점에서, 보다 다차원적으로 통제관련 측면을 살펴봄으로써 걱정이라는 개인 차 변인을 고려하여 적응적이고 기능적인 방 향으로 대처하도록 하는 임상적 중재에 도움을 줄 수 있을 것이다.

방 법

참여자

본 연구에는 서울과 경기도에 소재하는 C대 학의 학생 285명이 참여하였다. 그들에게 성별, 나이, 학년, 직전학기 성적, 걱정증상 질문지를 포함한 설문지를 실시하였다. 이 중 무성의한 응 답을 하였거나 결측치가 있는 15명의 자료를 제 외한 총 270명의 피험자 중에서 걱정이 많고 적 은 집단을 선별하기 위해 걱정증상 질문지 총점 의 상위 30%, 하위 30%를 선별하여 이들을 대 상으로 분석을 실시하였다. 그 결과 걱정이 많은 집단 77명, 걱정이 적은 집단 79명으로 총 156명 이 선별되었다. 피험자의 평균 연령은 21.1세(표 준편차 2.67)로 17세에서 30세까지 걸쳐 있었다.

측정도구 및 실험절차

펜실베니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire ; PSWQ)

이 질문지는 Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)이 개발한 자기보고형 검사로 총 16문항으로 이루어져 있다. 범불안장애의 주증상 인 만성적이고 통제 불가능한 걱정의 빈도 및 강 도를 측정하며 모든 문항은 5점 척도에 평정하도 록 되어있다. 총점의 범위는 16점에서 80점 사이 이고 총점이 높을수록 걱정이 많음을 의미하며, 56점 이상이면 범불안장애의 진단 기준에 부합하 는 것으로 알려져 있다(Molina & Borkovec, 1994). 본 연구에서도 걱정증상 질문지 점수의 상 위 30%에 해당되는 걱정 상 집단이 60.14점(표준 편차 6.64), 하위 30%에 해당되는 걱정 하 집단이 34.43점(표준편차 4.13)으로 걱정 상 집단의 평균 이 56점 이상이므로 걱정이 많은 집단으로 선별 하는 데 타당하다고 본다. 본 연구에서는 김정원 과 민병배(1998)가 번안한 검사를 사용하였고, 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 0.90이었다.

통제 가능성 처치

객관적인 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황의 통제가능성을 조작하기 위한 통제 상황 시나리오는 유성진(2000)과 정지현(2000)의 연구 를 참조하여 학업과 진로와 관련된 내용으로 통 제 가능성을 조작한 총 4가지 시나리오를 연구자 가 개발하였다. 본 연구에 들어가기 전에 이 시나 리오에 대한 통제 가능성이 적절히 조작되었는지 확인하기 위해서 임상 심리학 석사 전공자 8인을 대상으로 제시된 상황이 통제 가능한 상황인지의

여부에 대해 9점 척도('1: 전혀 통제 가능한 상황이 아님' ~ '9: 매우 통제 가능한 상황임')로 평가하도록 하였다. 각 시나리오 내용에서 통제 가능성과 통제 불가능성에 대한 조작성이 제대로 되었는지 확인하기 위해 비모수 통계기법인 윌콕슨 검정(Wilcoxon test)을 실시한 결과, 학업상황($z = 2.34, p < .05$)과 진로상황($z = 2.26, p < .05$)이 유의하였다. 따라서 본 연구에서는 통제 가능성에 대한 조작성이 명확하게 이루어진 학업 및 진로에 관한 가상 시나리오를 사용하였다.

통제 욕구, 통제력 지각

연구자가 개발한 2가지 가상 시나리오에 대한 통제력 지각과 통제 욕구를 묻는 문항은 선행연구를 바탕으로 한 조작적 정의에 따라 각각 한 문항으로 만들었다. 통제력 지각과 통제 욕구의 개념을 묻는 적절한 문항인지 확인하기 위해 조작적 체크를 실시한 결과, 각각을 잘 설명하는 문항으로 확인되었다[일치도 점수: 통제력 지각평균 점수 5.57(표준편차 1.13), 통제 욕구 평균점수 5.57(표준편차 1.27)]. 학업 가상 시나리오에 대한

<학업에 관한 가상 시나리오>

이번 학기에 수강하는 한 전공필수 과목은 두 번의 발표성적이 전체 성적의 50%를 차지한다. 성적을 잘 받아야 하는데, 난 정말 많은 사람들 앞에서 발표 할 때면 너무 긴장 되서 말도 많이 더듬고, 그래서 더욱 횡설수설하게 되기 일쑤다. 내가 발표를 하는데, 너무 긴장한 나머지 목소리도 작아지고 준비한 만큼 발표를 잘 하지 못했다. 뒤에 앉아서 강의를 지켜보시던 교수님의 표정이 너무 안 좋다. 저번 주에 다른 학생 발표를 평가해주시던 교수님이 내 발표에는 아무런 말씀이 없으시다. 그런데..

위의 내용에 이어서, 앞으로 **전혀 다른 두 가지 상황**이 계속 이어집니다.

통제 가능한 상황
다다음 주에 마지막 발표가 있는데, 정말 어떻게 발표를 잘해야 할지 벌써부터 긴장된다.

통제 불가능한 상황
이번이 두 번째 발표여서, 이미 두 번의 발표 기회가 끝나버렸다. 너무나 속상하다.

<진로에 관한 가상 시나리오>

나는 조금 있으면 졸업할 하게 된다. 전공을 살려 대학원 진학 준비를 해야 할지 취업준비를 해야 할지 진로와 미래에 대한 생각으로 머리가 복잡하다. 솔직히 나는 전공을 살려 대학원 진학을 하고 싶다. 그래서 대학원 입시전형에서 내가 이수한 학부 전공이수 학점을 알아보았다. 그런데, 내가 진학하고 싶어 하는 전공의 입시자격요건에서 내가 강의를 듣지 않았던 학부 과목 중 한 과목이 학부 필수이수 과목이었다. 그런데...

위의 내용에 이어서, 앞으로 **전혀 다른 두 가지 상황**이 계속 이어집니다.

통제 가능한 상황
이번 학기가 4학년 1학기이다. 이수하지 못한 과목이 매년 2학기에 개설되어 왔는데, 행정실에서 2학기 시간표가 아직 확정되지 않았다고 한다. 그런데 강의 개설권한은 담당 교수님에게 있다는 얘기를 들었다. 담당교수님과 상담을 해봐야 하나 고민이 된다.

통제 불가능한 상황
이번 학기가 마지막 학기이다. 대학원 진학이 힘들어질 것 같다는 생각이 드니 머릿속이 복잡해진다.

최종적인 통제력 지각 문항은 ‘나는 이 상황에서 좋은 학점을 받을 수 있는 능력 및 수단이 있다’로, 통제 욕구 문항은 ‘나는 이 상황을 포기하지 않고, 의지를 갖고 좋은 학점이 나오도록 하고 싶다’이었다. 그리고 진로 가상 시나리오에 대한 최종적인 통제력 지각 문항은 ‘나는 이 상황에서 대학원 진학을 성공적으로 할 수 있는 능력 및 수단이 있다’로, 통제 욕구 문항은 ‘나는 이 상황을 포기하지 않고, 의지를 갖고 대학원 진학을 성공적으로 하고 싶다’이었다. 위 문항에 대한 피험자의 응답방식은 전혀 그렇지 않다(0점)에서 매우 그렇다(100점)까지 되어있는 시각적 아날로그 척도(Visual Analogue Scale)를 사용하였다.

성적, 학년

걱정의 수준과 무관하게, 성적 및 학년에 따른 통제력 지각 및 통제 욕구의 차이의 가능성을 통제하기 위해 성적과 학년을 측정하여 공변인으로 분석하였다.

절차

걱정 상/하 집단에 속한 최종 피험자에게 앞으로 두 가지 시나리오 상황이 제시될 것이며 내용을 읽으면서 이 상황에 본인이 처해있다고 상상해보도록 하였다. 두 가지 통제 상황 각각에 대한 통제력 지각과 통제욕구 문항에 평정하게 하였다.

자료분석

본 연구의 모든 자료분석은 SPSS WIN 11.0 통계 프로그램을 사용하였다. 먼저 피험자의 인구통계학적 특성과 주요변인의 분포를 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 수행하였다. 그리고 각 척도의 내적 일치도 계수를 산출하였다.

통제변인인 학년과 성적이 종속변인인 상황에 따른 통제력 지각과 통제 욕구에 영향을 미치는지 알아보기 위해 다변량분석을 실시하였는데, 성적에 따라서 $p < .05$ 수준에서 차이가 유의하였다. 따라서 가설을 검증하기 위한 모든 분석에서 성적을 공변인으로 사용하였다. 연구방법으로는 2(걱정 상·하 집단: 집단 간 요인) × 2(통제 가능한 상황·통제 불가능한 상황: 집단 내 요인) 요인 설계를 하고, 성적을 공변인, 그리고 통제 욕구와 통제력 지각을 종속치로 하여 ANCOVA로 분석하였다. 마지막으로, 통제 욕구와 통제력 지각간의 점수 차이가 걱정 상/하 집단 간에 유의한 차이를 보이는지 일원변량분석을 하였다.

결 과

걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제력 지각

표 1은 걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제 관련 변인(통제 욕구 차원과 통제력 지각 차원)

표 1. 걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제력 지각과 통제욕구의 평균(표준편차)

평가차원	걱정 상 집단[n = 77]		걱정 하 집단[n = 79]	
	통제가능상황	통제불가능상황	통제가능상황	통제불가능상황
통제력 지각	63.03(21.98)	51.96(23.84)	75.02(18.23)	55.14(24.88)
통제 욕구	84.19(15.86)	73.09(21.36)	85.18(13.40)	66.06(22.51)

의 점수를 나타낸 것이다.

걱정과 통제 가능 여부가 통제력 지각에 미치는 영향을 알아본 변량분석 결과는 표 2와 그림 1에 제시하였다. 표 2에서 볼 수 있듯이, 통제력 지각에 대한 통제 가능 여부와 걱정 간의 상호작용이 유의하였다 [$F(1, 153) = 7.88, p < .01$]. 통제 가능 여부와 걱정에 대한 상호작용의 단순 주효과를 확인해 본 결과, 통제 불가능한 상황에서 걱정 상 집단과 걱정 하 집단은 통제력 지각

에서 차이가 없었다 [$F(1, 153) = .68, ns$]. 그러나 통제 가능한 상황에서 걱정 상 집단(평균 63.03, 표준편차 21.98)은 걱정 하 집단(평균 75.02, 표준편차 18.23)보다 통제력 지각이 유의하게 더 낮았다 [$F(1, 153) = 14.30, p < .001$]. 즉, 걱정이 많은 사람은 객관적으로 통제 가능한 상황에서조차 걱정이 적은 사람에 비해 통제력을 낮게 지각하였다.

표 2. 걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제력 지각 공변량분석(공변인: 성적)

변량원	자승합	자유도	평균 자승합	F
걱정(A)	4695.47	1	4695.47	5.87 *
오차(A)	122304.06	153	799.37	
통제 가능성(B)	6383.32	1	6383.32	32.16 ***
통제 가능성 × 성적	219.44	1	219.44	1.11
걱정 * 통제가능성(A×B)	1565.21	1	1565.21	7.88**
오차(B)	30372.95	153	30372.95	

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

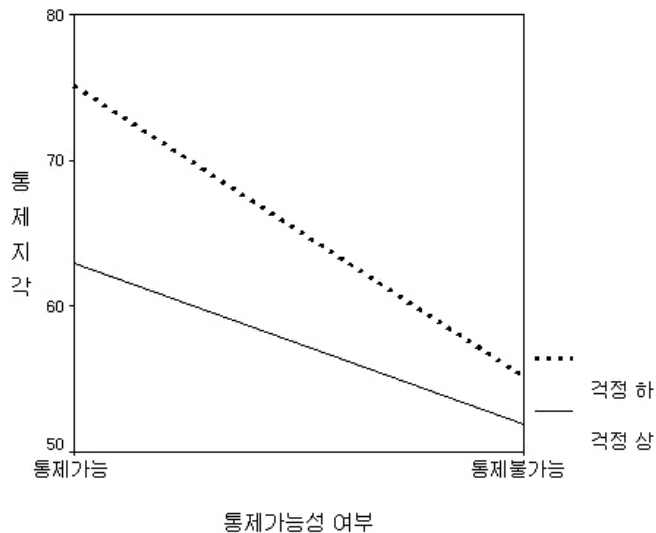


그림 1. 통제력 지각 차원에 대한 걱정과 통제가능 여부간의 상호작용

걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제 욕구

걱정과 통제 가능 여부가 통제 욕구에 미치는 영향을 알아본 변량분석 결과는 표 3과 그림 2에 제시하였다. 표 3에서 볼 수 있듯이, 통제 욕구 차원에 대한 통제 가능 여부와 걱정 간의 상호작용 효과는 유의하였다($F(1, 153) = 7.41, p < .01$). 통제 가능 여부와 걱정에 대한 상호작용의 단순 주효과를 확인해 본 결과, 통제 불가능한

상황에서 걱정 상 집단(평균 73.09, 표준편차 21.36)은 걱정 하 집단(평균 66.06, 표준편차 22.51)보다 통제 욕구가 유의하게 더 높았다($F(1, 153) = 4.03, p < .05$). 그러나 통제 가능한 상황에서 걱정 상 집단과 걱정 하 집단은 통제 욕구에서 차이가 없었다($F(1, 153) = .19, ns$). 즉 걱정이 많은 사람은 객관적으로 통제 불가능한 상황에서조차 걱정이 적은 사람에 비해 통제 욕구가 높음을 확인할 수 있다.

표 3. 걱정과 통제 가능 여부에 따른 통제욕구 공변량분석(공변인 : 성적)

변량원	자승합	자유도	평균 자승합	F 값
걱정(A)	709.37	1	709.37	1.34
오차(A)	80987.09	153	80987.09	
통제 가능성(B)	7105.01	1	7105.01	41.30 ***
통제 가능성×성적	37.03	1	37.03	.22
걱정 * 통제가능성(A×B)	1274.17	1	1274.17	7.41**
오차(B)	26322.35	153	26322.35	

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

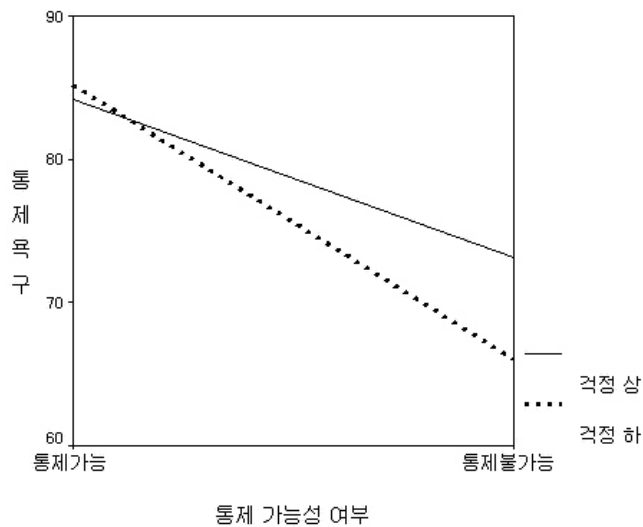


그림 2. 통제욕구 차원에 대한 걱정과 통제 가능 여부간의 상호작용

걱정 상/하 집단의 통제 욕구와 통제력 지각간의 점수 차이 비교

마지막으로, 통제력 지각과 통제 욕구간의 점수 차이가 걱정 상 집단, 걱정 하 집단 간에 유의한 차이를 보이는지 일원변량분석을 하였다. 그 결과 표 4와 같이 통제 가능한 상황에서는 걱정 상 집단(평균 42.87, 표준편차 34.32)은 걱정 하 집단(평균 27.67, 표준편차 25.02)보다 통제력 지각-욕구 간 차이점수가 유의하게 더 컸다[$F(1, 153) = 10.03, p < .01$]. 통제 불가능한 상황에서도 걱정 상 집단(평균 45.30, 표준편차 41.25)이 걱정 하 집단(평균 33.33, 표준편차 33.97)보다 통제력 지각과 통제 욕구 간의 차이 점수가 유의하게 더 컸다[$F(1, 153) = 3.92, p < .05$]. 정리하면, 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황 모두에서, 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 통제력 지각과 통제 욕구간의 차이가 더 컸음을 확인하였다.

논 의

본 연구는 걱정이 많은 사람과 걱정이 적은 사람이 객관적으로 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황에서 인지적 차원인 통제력 지각과 통제 욕구에서 어떠한 차이를 보이는지 알아보 고자 하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 통제 불가능한 상황에서 걱정이 많은 사람과 걱정이 적은 사람은 통제력 지각의 수준에서 차이를 보이지 않았으나, 통제 가능한 상황에서는 걱정이 많은 사람이 걱정이 적은 사람보다 통제력을 낮게 지각하였다.

객관적으로 통제하기 어려운 상황에서는 걱정 수준에 상관없이 통제력을 낮게 지각하는 것은 자연스러운 결과이며, 역기능적인 인지적 특성이라고 할 수 없다. 그러나 객관적으로 통제 가능한 상황에서조차 통제력을 낮게 지각한다는 것은 자신의 능력을 부정적으로 평가하여 자신에게 일어나는 다양한 상황에 대한 자신감이 부족하다는 것을 말한다. 그래서 어려운 문제를 해결할 충분한 능력이 있는 사람이라도 스스로 자신의 능력을 낮게 지각하여 자신의 역량을 발휘하지 못하고 무능력해져서 그 일을 끝맺지 못하고 지연하거나 회피하는 악순환적인 반응 경향을 보일 가능성이 높을 것이다. 따라서 걱정이 많은 사람이 통제 상황 모두에서 통제력을 낮게 지각하는 것은 걱정이 많은 사람의 독특한 성격 및 인지적 경향을 잘 반영하는 특성이라고 볼 수 있다(민병배, 2000; 유성진, 2000; 유성진, 권석만, 2000; Davey, 1994).

둘째, 통제 가능한 상황에서 걱정이 많은 사람과 걱정이 적은 사람은 통제 욕구의 수준에서 차이를 보이지 않았으나, 통제 불가능한 상황에서는 걱정이 많은 사람이 걱정이 적은 사람에

표 4. 통제욕구-통제력 지각 점수 차이에 대한 걱정 집단 간 차이 검증

평가차원	집 단	걱정 상	걱정 하	F 값
		욕구 - 지각	통제 가능 상황	
점수차	통제 불가능 상황	45.30(41.25)	33.33(33.97)	3.92 *

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

비해 통제 욕구가 유의하게 더 높았다. 통제 가능한 상황에서 보이는 걱정이 많은 사람의 과도한 통제 욕구는 그 수준에 있어서 정도의 차이는 있으나 자신이 원하는 결과를 이루고자 하는 사안에 대해 통제 욕구가 적거나 없는 것보다 어느 정도 통제 욕구가 있는 것이 보다 적응적이라고 이해할 수 있다. 반면에 객관적으로도 통제하기 어려운 상황에서 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 과도한 통제 욕구를 보인 결과를 통해 걱정이 많은 사람은 일상에서 벌어지는 다양한 상황에 대해 통제를 더 지향하는 경향이 있음을 확인할 수 있다(민병배, 원호택, 2000).

선행 연구 결과에서, 통제 가능한 위협 상황에서 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 두드러지게 정보탐색 보속성이 더 높았다. 이는 문제해결의 실패에 수반되는 혐오적인 결과를 피하기 위해 성공적으로 문제해결을 하고자 하는 동기가 있었기 때문이다. 그러나 정보탐색에 지나치게 많은 노력을 하게 되면 이후에 문제해결행동에 투여할 생산적 에너지가 부족하게 된다(최혜경, 2003). 문제해결을 지연하여 그 상태를 오래 지속시키게 되면 결국 심리적 불편감이 더욱 가중되는 해로운 결과를 초래하게 된다. 이와 같이, 걱정이 많은 사람은 통제하기 어려운 상황에서조차 그 상황을 해결하고픈 소망을 포기하지 못하고 과도한 통제 욕구를 변함없이 유지하고 있으며, 이러한 부적응적인 인지적 반응은 심리적 디스트레스를 가중시킬 수 있다. 그러므로 통제 불가능한 상황에서 보이는 과도한 통제 욕구는 부적응적이고 역기능적인 지표라고 사료된다. 개인이 문제 상황의 통제 가능성 및

통제 불가능성에 대해 객관적으로 평가하고 이 평가와 일치되게 적절한 통제 욕구를 갖는 것은 개인의 일상 생활의 적응에 있어 매우 중요한 문제이다.

셋째, 통제력 지각의 부족과 과도한 통제 욕구라는 특성이 확인되면서 자연스럽게 도출되는 지각과 욕구간의 괴리는 주목할 만한 또 하나의 부적응적 지표이다. 즉 통제 가능한 상황과 통제 불가능한 상황 모두에서, 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 통제력 지각과 통제 욕구간의 점수 차이가 더욱 컸다. 다시 말해서 걱정이 많은 사람은 걱정이 적은 사람보다 통제 상황 모두에서 자신의 통제력은 낮게 지각하면서 통제 욕구를 과도하게 높게 지니고 있는 두 가지 특성이 공존하고 있음을 확인할 수 있었다. 이것은 걱정이 적은 사람이 상황에 따라서 통제력 지각과 통제 욕구 수준이 적응적인 수준으로 변화하는 것과 대비되는 결과인 것이다. 선행 연구(Baron et al., 1993; Folkman & Lazarus, 1985; Logan et al., 1991)에서와 같이, 걱정이 많은 사람이 통제력 지각 부족과 과도한 통제 욕구라는 특성이 함께 있다는 것은 걱정이 적은 사람보다 위협적인 상황에 대한 디스트레스 및 심리적 불편감을 더 많이 경험할 가능성이 높음을 의미한다.

통제 가능한 상황에서의 통제력 지각의 부족과 통제 불가능한 상황에서의 과도한 통제 욕구와 같은 지각과 욕구의 불일치라는 특성을 동시에 갖고 있다는 것을 확인한 본 연구결과는 걱정이 많은 사람이 문제해결 과정에서 보이는 여러 부적응적이고 역기능적인 행동을 이해하는데 유용하다. 말하자면 걱정이 많은 사람은 상황을 통제하고자 하는 과도한 욕구를 가지면서도

자신이 지닌 능력 및 수단에 대한 통제력은 낮게 지각함으로써, 스스로 산출해 낸 해결책에 대해 확신하지 못하고, 계속 파국적 사고를 보일 가능성이 높다. 그리고 자신이 산출한 최선의 방안을 선택하지 못하고, 계속해서 또 다른 대안을 끊임없이 생각해보는 지나친 정보 추구성, 문제 해결 이행 단계로 넘어가지 못하는 우유부단성 및 증거에 대한 높은 요구와 같은 특성 등이 과도한 걱정과 관련된 부적응적인 특성으로 이해할 수 있을 것이다(최혜경, 2003; Davey, 1994; Tallis et al., 1991; Tallis et al., 1994). 또한 본 연구 결과는 걱정이 많은 사람이 효과적인 문제 해결을 방해할 수 있는 원인으로 문제해결 기술이 부족하다고 보는 입장과는 달리, 문제 지남력, 즉 문제 상황을 바라보는 개인의 태도, 자신의 능력에 대한 지각 등의 인지적 왜곡 경향성 때문이라는 입장을 지지한다(최혜경, 1997; Davey, 1994; Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997).

본 연구는 내적 특성 요인과 상황 요인을 상호작용 맥락으로 살펴보았다. 이러한 방식은 개인의 한 가지 특성에 국한하여 관련 현상을 단편적으로 이해하기보다 현상에 대한 원인 기제를 탐색하는 데 더욱 정교한 접근 방식이라고 할 수 있다. 또한 걱정이 많은 사람의 인지 왜곡 경향성을 탐색하는 데 있어 통제와 관련된 지각과 욕구의 차원, 뿐만 아니라 나아가 지각과 욕구간의 괴리라는 새로운 지표를 확인함으로써 이러한 인지적인 차원들이 걱정 상/하 집단을 유의하게 구분해주는 변인임을 시사한다. 이렇게 본 연구결과에서 확인한 걱정이 많은 사람의 인지적 편향에 대한 원인을 두 가지 입장에서 고찰해 볼 수 있다.

첫째, 걱정이 많은 사람의 인지적 왜곡 경향성의 원인을 주의 편향과 밀접하게 관련될 것이라 제안한 선행 연구(유성진, 2000)에서와 같이, 본 연구 결과에서도 걱정이 많은 사람이 걱정이 적은 사람에 비해 자신이 걱정하는 문제를 해결하는 데 있어 상황 자체의 객관성을 고려하는 경향은 부족하고 자신의 욕구 및 능력에 대한 생각에 더욱 집중되는 결과를 확인하였다. 즉 걱정이 많은 사람이 통제 가능한 상황이나 통제 불가능한 상황 모두에서 통제력 지각의 부족과 과도한 통제 욕구를 보이는 특성은 문제를 해결하는 과정에서 상황 자체에 대한 충분한 검토가 이루어지지 전에 자신의 욕구와 능력에 대한 지각에 더욱 주의를 기울이는 자기초점적 주의를 보일 가능성을 짐작케 하는 것이다. 또한 걱정이 적은 사람은 통제 가능성 여부에 따라 변화되는 통제력 지각과 통제 욕구 수준을 보이는데, 이는 문제 상황의 성질이 어떠한에 따라 그에 대한 인지적 반응도 달라지기 때문에 문제초점적이며, 상황에 따라 유동적이고 적응적인 대처 양상을 보인다고 이해할 수 있다.

둘째, 걱정이 많은 사람의 취약성 요인으로 거론되는 위협 편향과 관련하여 위협단서 자체에 대한 정보처리 편향의 측면으로 살펴볼 수 있다. 걱정이 많은 사람은 직면한 문제 상황을 어떠한 도전으로 지각하기보다 위협으로 지각하는 경향이 있다(최혜경, 1997). 즉 걱정이 많은 사람이 통제 가능한 상황임에도 그 상황을 해결할 자신이 없거나 능력이 부족하다고 느낀다면, 그 상황은 더 이상 통제 가능한 상황이 아니라 통제하기 어렵고 원하는 결과를 얻기 어려운 상황으로 지각된다고 볼 수 있다. 즉, 통제 가능한

상황을 위협적이고 불확실한 상황으로 느끼는 정보처리 편향을 보이는 것으로 이해할 수 있다.

정보처리 편향(information processing biases)은 잠재적으로 위협적인 정보의 처리를 용이하게 하는 불안 관련 도식이 활성화된 것이다(Beck et al., 1985). 여기에서 두 가지 반응 양식이 나타나는데, 위협에 직면했을 때 위협의 존재를 계속 확인하여 위협이 없음을 확인하려는 그릇된 긍정(false positives)의 판단오류와 위협이 있으면 그 단서를 확인하여 가급적 피하려고 하는 그릇된 부정(false negatives)의 판단오류가 그것이다. 그런데 그릇된 긍정이 그릇된 부정보다 받아들이기 쉽기 때문에, 불안한 사람은 중립적이거나 모호한 단서도 위협적으로 해석하는 그릇된 긍정의 판단을 할 것이다. 이러한 경향은 부정적인 결과나 사회적인 실패를 피하려는 어떤 노력의 일환으로 보인다(Constans, Penn, Ihen, & Hope, 1999). 본 연구 결과에서와 같이, 걱정이 적은 사람은 객관적으로 통제 불가능한 상황을 대체적으로 통제하기 어려운 상황으로 인식하고 불필요한 통제 욕구를 보이지 않는다. 이에 반해 객관적으로 통제 불가능한 상황에 대해 여전히 높은 통제 욕구를 지니는 걱정이 많은 사람은 작은 위협단서에 대해서도 그릇된 긍정 판단을 하면서 나에게 위협적인 결과를 초래할 수 있는 상황, 계속적으로 위협이 존재하는지 확인하고 결과적으로 이러한 상황을 통제해야 한다는 의무감을 강하게 느끼는 정보처리 편향을 보이는 것으로 이해할 수 있다.

범불안장애에 대한 인지행동주의 심리학적 모델에서도 통제 불가능성을 많이 강조하며, 상황의 통제가능성에 대한 판단이 임상적 걱정의

발생과 지속에 중요한 영향을 미친다는 것이 많이 알려져 있다(Gross et al., 1990). 상황을 효과적으로 통제하는 방법을 습득하지 못하면, 개체는 무기력해지고 가중된 불안에 시달리게 된다(이현수, 1999). 즉 과도한 통제 욕구를 보이는 걱정이 많은 사람에게서 위협사상에 대한 효과적인 통제수단 및 대처방안이 없다고 지각되면 더욱 위협적인 상황으로 지각되고 과도한 불안과 걱정이 지속되는 것으로 해석할 수 있다(Tallis & Eysenck, 1994). 즉 그들이 갖고 있는 취약적인 요인인 문제해결에 대한 자신감 부족 및 통제력 지각의 부족이 더욱 심화되어 무력감, 좌절감을 보다 많이 경험하게 될 것으로 이해할 수 있다.

본 연구에서 살펴 본 통제력 지각과 통제 욕구라는 인지적 특성은 걱정이 많은 사람의 대처방략에도 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 특히 자신의 통제력 지각과 통제 욕구의 불일치 상태가 지속 및 심화됨에 따라 더욱 부적응적이고 역기능적인 대처방략을 유발할 수 있다. 그래서 본 연구는 선행 연구에서 걱정이 많은 사람의 대표적인 부적응적인 행동으로 제안되고 있는 지연행동(procrastination)에 대해 설명할 수 있다는 시사점이 있다. 본 연구결과에서와 같이, 걱정이 많은 사람은 다양한 상황에 대한 통제력은 낮게 지각하고 통제 욕구는 높게 지니고 있다. 즉, 자신에게 닥친 상황을 해결하고자 하는 동기는 높으나 스스로 그 문제를 해결할 수 있는 능력은 부족하다는 상태에서 나올 수 있는 반응양식이 바로 지연 행동이다. 걱정 현상은 내적인 현실 검증 과정으로 볼 수 있는데, 과도한 걱정을 하는 사람은 외적인 현실 검증을 연기하고

자신의 통제 하에 행동을 지연한다(Breznitz, 1971). 이런 지연 행동에 대한 잠재적인 이유는 걱정이 많은 사람이 구체적이고 분명한 것과 증거에 대한 요구가 높기 때문이다(Tallis et al., 1991). 걱정이 많은 사람이 문제에 대한 완벽한 답을 알거나 아니면 전혀 답을 하지 않는 둘 중 하나의 반응을 하는 경향은 걱정이 많은 사람의 성격 특징인 완벽주의와도 관련되는 특성이 있다. 그러나 완벽주의자와 달리 걱정이 많은 사람은 스트레스를 경험하는 동안 자신의 개인적 기준을 낮추는 경향이 확인되었다. 즉 완벽주의자는 자신의 기준을 성취하는 것에 목표를 두고 그 기준에 도달하려고 하는데 반해, 걱정이 많은 사람은 자신이 세운 높은 기준에 도달하지 못할 것에 대한 두려움과 실수에 대한 염려를 하는 것으로 이해할 수 있다.

그래서 걱정이 많은 사람은 증거에 대한 높은 요구로 문제 상황에 대해 다양한 해결책을 생각해내기는 하지만, 자신이 낸 해결책에 대한 확신이 부족하여 문제해결단계로 넘어가는 의사 결정을 하지 못하고 우유부단해진다. 증거에 대한 요구가 많고 정보를 과도하게 탐색하는 경향(신여운, 현명호, 2004)은 한편으로는 문제해결을 위해 노력하고 있다는 심리적 안심을 제공할 수 있다. 다시 말해 겉으로는 문제해결을 위해 노력하는 적극적인 대처 방략으로 보일 수 있으나, 이면에는 회피 방략의 일환으로 나타나는 현상들일 수 있다는 점은 후속연구에서 더욱 고려해야 할 점으로 지적된다.

본 연구 결과를 통해 확인된 바와 같이, 걱정이 많은 사람들의 통제력 지각의 부족에 대한 중재는 자신감을 향상시키고, 나아가 긍정적인

자존감을 지닐 수 있도록 하는 치료적 중재가 이뤄져야 할 것으로 사료된다. 또한 걱정이 많은 사람들의 통제 욕구 수준을 확인하고 적절한 통제 욕구를 갖도록 해야 한다는 임상적 중재의 필요성이 시사되었다.

본 연구의 제한점 및 추후연구방향은 첫째, 본 연구에서는 걱정이 많은 정상적인 대학생 집단을 대상으로 하여 통제력 지각과 통제 욕구라는 인지적 요인을 살펴보았는데, 범불안장애와 같은 임상집단에서도 통제 가능성 여부에 따라 인지적 평가 차원에서 왜곡 경향성을 보이는지에 대한 일반화의 문제가 검토할 필요가 있다.

둘째, 걱정 연구를 하는 데 있어 효과적인 걱정 유발 방식은 앞으로도 계속적으로 고심하고 개발해야 하는 연구 방법이라고 할 수 있다. 본 연구에서 사용한 도구는 연구자가 개발한 시나리오를 사용하였다. 대학생이 많이 보고하는 걱정의 영역과 대학생활 중 보편적으로 경험하는 질적 내용으로 구성된 후, 객관적인 통제 가능성에 대한 조작의 성공여부를 검증한 도구이다. 본 연구자는 시나리오로서 실험도구를 제작과정에서 시나리오 방법을 사용할 때 우려되는 여러 가지 오염 및 가외변인을 통제하기 위해 고심하였다. 그러한 단점을 보완한 본 연구의 도구는 피험자로 하여금 공통된 내용을 두 번 읽게 하여 실험상의 주의력과 내용의 변별력이 떨어져 오히려 마지막의 조작된 부분에 대해서는 제대로 응답하지 않았을 가능성을 보완한 좀 더 세련된 방식이라고 할 수 있다.

본 연구 결과에 제시하지는 않았으나, 공통내용이 반복되는 형식의 시나리오의 검증과정에서는 순서효과가 나타나지 않았다. 그러나 실제 본

연구에서는 순서효과에 대한 통제를 하지 않았다. 후속 연구에서는 시나리오 도구의 사용 과정에서 좀 더 신뢰로운 결과를 위한 순서효과 등의 통제가 이루어지길 기대한다.

이렇게 피험자가 경험한 보다 현실적인 걱정이 유발된 상태에서 평가항목에 대해 평정할 수 있도록 걱정의 질적 내용이 피험자와 유관적이며 밀접한 걱정 내용으로 선정되도록 하는 방법적 부분에서의 고찰이 매우 중요하다. 걱정 유발 도구로서 본 연구에서 사용한 시나리오 방법뿐만 아니라 음성, 동영상 등 다양한 연구도구의 개발은 질적으로 보다 신뢰롭고 경험적인 결과를 위한 연구 조건의 충족뿐만 아니라 걱정 연구에서 끊임없이 등장하는 걱정 유발 방법에 대한 제한점이 점진적으로 해결될 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력부족 및 문제해결방식의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 83-92.

민병배 (2000). 강박사고와 걱정: 침투사고 대처과정 및 관련 성격특성에서의 유사점과 차이점. 서울대학교 박사학위 청구 논문.

민병배, 원호택 (1999). 강박증상과 걱정의 관계. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 59-68.

민병배, 원호택 (2000). 강박 증상 및 걱정과 관련된 성격 특성. 한국심리학회지: 임상, 19(4), 659-679.

민하영 (1998). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구 논문.

설순호 (2004). 걱정과 강박사고에 대한 인지적 평가와

통제방략. 서울대학교 석사학위 논문.

신여운, 현명호 (2004). 병리적 걱정을 하는 사람의 걱정에 대한 신념과 대처방략. 한국심리학회지: 일반, 23(2), 45-63.

유성진 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격 및 인지적 특성: 위협에 대한 재평가가 걱정에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.

유성진, 권석만 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격특성. 심리과학, 9(1), 15-37.

이용승 (2000). 범불안장애. 서울: 학지사.

이현수 (1999). 이상 행동의 심리학. 서울: 대왕사.

정지현 (2000). 걱정이 많은 사람들의 파국적 사고경향. 서울대학교 석사학위 논문.

최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 중앙대학교 박사학위 청구 논문.

최혜경 (2003). 만성적 근심과 통제 가능-통제 불가능한 위협이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 287-302.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.

Baron, R. S., & Logan, H. (1993). Desired control, felt control, and dental pain: Recent findings and remaining issues. *Motivation and emotion, 17(3)*, 181-204.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Borkovec, T. D. (1985). Worry : A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy, 23(4)*, 481-482.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration

- of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16.
- Breznitz, S. (1971). A study of worrying. *British Journal of social and Clinical Psychology*, 10, 271-279.
- Burger, J. M. (1992). *Desire for control*. New York: Plenum.
- Burger, J. M., & Cooper, M. H. (1979). The Desirability of control. *Motivation and emotion*, 3(4), 381-393.
- Butler, G., Fennell, M., Robson, P., & Gelder, M. (1991). A comparison of behavior therapy and cognitive behavior in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 167-175.
- Clark, D. (1986). A cognitive approach to panic. *Behavior Research and Therapy*, 24, 461-470.
- Constans, J. I., Penn, D. L., Ihen, G. H., & Hope, D. A. (1999). Interpretive biases for ambiguous stimuli in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 643-651.
- Craske, M. G., Rapee, R. M., Jackel, L., & Barlow, D. H. (1989). Qualitative dimensions of worry in DSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and nonanxious controls. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 397-402.
- Davey, G. C. L. (1994). Pathological worrying as exacerbated problem solving. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 35-60). Chichester, England: Wiley.
- Davey, G. C. L., Jubb, M., & Cameron, C. (1996). Catastrophic worrying as a function of changes in problem-solving confidence. *Cognitive Therapy and Research*, 20(4), 333-344.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Provencher, M., & Boisvert, J. (1998a). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 253-261.
- Dugas, M. J., Letarte, H., Rhéaume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). Worry and problem solving: evidence of a specific relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 109-120.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Letarte, H., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (1994). Self-report of obsessions and worry. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 29-36.
- Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). *Urban stress*. New York: Academic.
- Gross, P. R., & Eifert, G. H. (1990). Components of

- generalized anxiety: the role of intrusive thoughts vs. worry. *Behaviour Research and Therapy*, 28(5), 421-428.
- Kelley, H. H. (1971). *Attribution in social interaction*. Morristown, New Jersey: General Learning.
- Lefcourt, H. M. (1992). Durability and impact of locus of control construct. *Psychological Bulletin*, 112(3), 411-414.
- Meichenbaum, D. (1988). *Stress inoculation training*. Oxford: Pergamon.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 265-283). Chichester, England: Wiley.
- Shapiro, D. H. (1994). *Manual for the Shapiro Control Inventory*. Behaviordata, Inc.
- Smith, F. A., Wallston, B. S., Wallston, K. A., Forsberg, P. R., & King, J. E. (1984). Measuring desire for control of health care processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 415-426.
- Sugiura, Y. (2001). Worry as actively controlled thinking : a cognitive perspective. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 49, 240-252.
- Tallis, F., Davey, G. C. L., & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of non-pathological worry: A preliminary investigation. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 61-89). Chichester, England: Wiley.
- Tallis, F., & Eysenck, M. W. (1994). Worry: mechanisms and modulating influences. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 22, 37-56.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21-27.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.

논문접수일: 2007년 1월 3일

게재결정일: 2007년 1월 25일

The Effects of Worry and Controllability on Need for Control and Perceived Control

Min-Joo Gang

Myoung-Ho Hyun

Yo-un Shin

Department of Psychology
Chung-Ang University

Department of Psychiatry
Chung-Ang University Hospital

This study investigated two cognitive dimensions related to cognitive bias of high worriers. In other words, it compared the perceived control and the need for control of both high worriers and low worriers in controllable and uncontrollable situations. Two cognitive dimensions about control were experimented by seventy seven high worriers and seventy nine low worriers by given controllable and uncontrollable situations. The results were as follows. Firstly, high worriers showed significantly low perceived control compared to low worriers in controllable situation. Secondly, high worriers showed significantly excessive needs for control compared to low worriers in uncontrollable situation. Lastly, high worriers showed a significant gap between perceived control and need for control compared to low worriers. These results suggested that high worriers did not give appropriate cognitive reponses, and they tend to have cognitive bias. This study examined interaction of internal trait factors and situational factors. This method is more elaborate method to investigate a causal mechanism over phenomenon rather than to understand related phenomenons in fragments by confined characters. The study concerned perceived control and need for control related to high worriers cognitive bias, and furthermore it identifies discrepancy between perceived control and need for control as a new index. It also tells us that these cognitive dimensions are the variable that distinguish high worriers group and low worries group. Therefore psychological interventions for high worriers should consider their low perceived control and excessive need for control.

Keywords : Worry, Controllability, perceived control, need for control