

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은·박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라·박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립·박 현 진·장 문 선·구 본 훈·배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선·최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과[†]

양 경 은 박 기 환[‡]
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 걱정에 영향을 미치는 기제에서 경험적 회피의 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 서울과 수도권의 대학생 530명에게 걱정 질문지, 불확실성에 대한 인내력부족 척도, 한국판 정서조절곤란 척도, 수용-행위 질문지 II를 실시하였다. 먼저 각 변인 간 상관관계를 알아보았고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 걱정에 미치는 효과의 정도를 알아보았다. 다음으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 경험적 회피를 매개로 하여 걱정에 영향을 미칠 것이라 가정하고 구조방정식 모형을 통해 분석하였다. 그 결과 각 변인 간 유의한 정적 상관이 나타났으며, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란 모두 걱정증상을 유의하게 예측하는 것으로 드러났다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란 모두 걱정으로 가는 직접 효과와 경험적 회피의 매개효과를 가지는 것으로 밝혀졌다. 본 연구는 걱정에 대한 경험적 회피의 역할을 확인함으로써 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 걱정에 이르는 과정을 세부적으로 밝혔다. 마지막으로 연구의 시사점과 제한점이 논의되었다.

주요어: 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절 곤란, 경험적 회피, 걱정, 매개모형

[†] 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박기환, (420-743) 경기도 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과, Tel: 02-2164-4924, E-mail: psyclinic@catholic.ac.kr

범불안장애(GAD: Generalized Anxiety Disorder)는 '지나친 걱정과 예기불안'을 특징으로 한다. 과도한 걱정은 주의집중을 방해하여 문제해결을 어렵게 만들고 개인에게 정서적 불편감을 유발한다. 현재까지 범불안장애의 이해와 치료에 대한 많은 연구가 진행되었으나, 범불안장애는 여전히 다양한 불안장애 중에서 치료가 가장 어려운 것으로 알려져 있다(Gould, Safren, Washington & Otto, 2004).

범불안장애와 관련된 연구들을 살펴보면, Buhr와 Dugas(2009) 및 Dugas, Gagnon, Ladouceur와 Freeston(1998)은 불확실성에 대한 인내력 부족이 GAD의 걱정을 직접적, 간접적으로 발생, 유지시키는 병리적 기제라고 제안하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 모호한 상황을 위협으로 해석하고 그 결과 정서적, 인지적, 행동적으로 부정적인 행동을 하게 되는 경향으로 정의될 수 있다. Dugas, Marchand와 Ladouceur(2005)의 모델에서는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 모호함 자체가 위협적인 것이라는 도식이 활성화되며, 걱정은 그러한 상황을 회피하려는 반응이라고 설명한다. 더불어 불확실한 상황에서 사건의 더욱 부정적인 결과에 과도하게 초점을 맞추고, 그 결과 더욱 재앙적인 결과를 초래하게 된다(Newman & Llera, 2011). 많은 선행 연구들에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계가 지속적으로 논의되어 왔다(김지혜, 현명호, 2011; 설승원, 오경자, 2008; 오영아, 정남운, 2011; Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997). 이에 따라 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정의 발생에 원인적 역할을 할 것이라고 가정하였다.

한편 선행연구자들이 제안한 걱정의 개념적 정

의를 살펴보면, 걱정은 개인이 특정한 사건에 대한 위협정도를 평가하는 과정과 예상된 위협에 대처하는 과정으로 구분할 수 있다. 권석만, 유성진과 정지현(2001)은 걱정의 심리적 기제를 충분히 이해하기 위해서 이러한 두 가지 인지적 과정을 모두 고려할 필요가 있다고 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 걱정에 대한 대처과정 특성으로 경험적 회피라는 변인을 고려하였다. 경험적 회피는 자신에게 발생하는 특정한 신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 상상 등의 내적 경험을 회피하거나 제거하려는 시도이며, 이로 인해 고통이 발생함에도 불구하고 회피적인 시도들을 지속하려는 것을 의미한다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 회피적 태도는 일시적으로는 심리적 고통에 직면하지 않을 수 있게 해주지만 역설적으로 걱정과 불안을 지속시키며 심리적 불편감을 증가시키는 역할을 하게 된다(채은옥, 이영호, 2008; Hayes et al., 1996). 선행연구에서도 경험적 회피가 걱정의 유지와 높은 상관을 보인다고 밝혔고(오영아, 정남운, 2011; Buhr & Dugas, 2009) 특히 오영아와 정남운(2011)은 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 매개로 걱정 증상에 이르게 됨을 밝힌 바 있다. 이에 따라 본 연구에서는 경험적 회피를 걱정 증상을 유지시키는 변인으로 고려하였다.

지금까지의 연구 흐름에서 걱정의 회피적인 기능이 밝혀져 왔지만, 범불안장애를 가진 사람들이 정서경험을 포함한 내적 경험들을 왜 그토록 고통스럽게 느끼고, 회피하려는 시도를 하는지에 대한 설명은 충분하지 않았다. Borkovec과 Roemer(1995)는 걱정의 회피 모델에서 걱정을 부정적인 정서, 관련된 상상 및 신체적 각성에 대해 회피하

는 기능을 가지는 인지처리 과정으로 개념화하였다. GAD 환자들은 걱정을 하는 이유에 대해 질문을 받았을 때 “감정적인 주제를 피하기 위해서”라고 대답했다(Borkove & Roemer, 1995). 이러한 흐름에 따라, McLaughlin과 그의 동료들은 GAD 환자들이 회피전략을 채택하게 되는 이유를 포함하여, 그들의 정서 경험의 본질을 이해하는 것이 중요하다고 강조하였다(McLaughlin, Mennin, & Farach, 2007).

최근 정서변인과 걱정의 관계를 다룬 연구가 활발하게 진행되면서, 정서조절 곤란이라는 변인이 주목을 받고 있다. 정서조절 곤란은 다음의 네 가지의 주요 과정으로 구성된다. 첫 번째로 GAD 환자들은 정서적으로 민감하며, 쉽고 빠르게 더욱 강렬한 정서를 경험한다. 두 번째로 자신의 정서 경험을 인식하거나 설명하거나 명료화하는데 어려움을 겪는다. 세 번째로 정서가 발생할 때 재앙적인 결과를 예상하며 부정적으로 반응한다. 네 번째로 정서가 유발되면 회피하거나 통제하거나 무감각해지는 시도와 같이 부적절한 대처를 한다. 이들에게 정서는 행동에 대한 가이드 역할을 하는 것이 아니라 혐오적이고 통제해야 하는 대상이 되며, 이러한 정서에 대한 혐오가 개인에게 정서 경험을 피하고, 통제하게 하는 것이다(Decker, Turk, Hess & Murray, 2008). 실제로 Turk와 Fresco(2005)에 따르면 범불안장애 집단이 통제집단에 비해 불안, 우울, 분노, 그리고 기타 긍정적인 정서와 같은 감정적 경험에 대해 더욱 부정적으로 반응하였으며, GAD 환자들은 비불안 통제집단에 비해 정서조절 곤란의 수준이 더 높았다. 이처럼 정서조절 곤란과 GAD의 병리적 걱정을 함께 연구하는 것은 주로 인지 과정으로 조망해

은 연구흐름에서 간과되어 온 걱정의 정서적 측면을 부각시켰다는 의의를 가진다고 볼 수 있다. 하지만 아직은 연구들이 변인의 관계를 확인하는 수준에 머물고 있고(서우정, 조용래 2012; McLaughlin, Mennin, & Farach, 2007), 국내의 걱정 관련 연구에서는 정서 경험과 인지 경험을 함께 고려한 연구가 거의 없는 실정이다.

상기 결과를 종합해볼 때, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란은 병리적 걱정과 관련된 심리적 취약 요인으로 작용할 가능성이 있다. 불확실성을 견디지 못할수록 다양한 모호한 상황에서 불안과 걱정 등 부정적인 감정을 자주 경험할 것이다. 이와 더불어 정서를 보다 강렬하고 쉽게 경험하며 적절하게 다루지 못하는 경우, 정서 반응이 유발되면 쉽게 압도되기 때문에 직접 다루고 해결하기 보다는 보다 회피하려는 전략들을 사용할 것이라 생각해볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 따라서 본 연구에서는 걱정이 불확실성에 대한 인내력 부족 및 정서조절 곤란과 관련시켜 연구해야 할 개념이라는 전제 하에, 이들 변인과 걱정 증상의 관계를 알아보았다. 특히, 정서조절 곤란과 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정 증상에 각각 어느 정도로 기여하는지에 대해서도 검증해보고자 하였다. 다음으로, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란을 독립변인으로, 경험적 회피를 매개 변인으로, 걱정을 종속변인으로 설정하여, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 직접적으로 걱정에 영향을 미칠 뿐 아니라 경험적 회피를 매개로 하여 걱정에 영향을 준다는 부분 매개모형을 검증하고자 하였다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족 및 정서조절 곤란이 걱정에 직접적으로 미

치는 영향을 제거한 완전 매개 모형(경쟁모형)과 적합도를 비교하고자 하였다.

오영아와 정남운(2011)의 선행 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 매개로 하여 걱정에 영향을 미친다는 완전매개 모형을 연구 모형으로 설계하여, 불확실성에 대한 인내력부족이 걱정에 직접적으로도 영향을 미친다는 부분매개 모형(대안모형)과 적합도를 비교하였다. 그 결과 부분매개 모형이 더 우수한 적합도를 가진다는 결과가 밝혀진 바 있어, 본 연구에서는 이러한 결과를 반영하여 부분매개 모형을 연구 모형으로 설계하였다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 4년제 대학에 재학 중인 대학생 530명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문 작성 시간은 평균 15분이었고 누락된 문항이 있는 4부를 제외한 526부가 분석에 사용되었다. 이 중 남자는 211명(40.1%), 여자는 315명(59.9%) 이었으며 참가자의 연령 범위는 만 17-39세(M=21.9, SD=3.11) 이었다.

측정도구

걱정 질문지 (Penn State Worry Questionnaire: PSWQ). 걱정증상 질문지는 불안장애의 주 증상인 만성적이며 통제 불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 평가한다. 각 문항은 ‘나는 여러 가지 일에 대해서 걱정한다.’, ‘일단 걱정이 시

작되면 멈출 수가 없다.’, ‘나는 어떤 일을 다 끝마칠 때까지는 그 일에 대해 계속 걱정한다.’와 같은 일련의 진술들로 이루어져 있다. 16개 문항에 대해 5점 척도로 평가하도록 되어 있으며 총점의 범위는 16점부터 80점까지로, 점수가 높을수록 걱정이 많음을 의미한다. 본 연구에서는 김정원과 민병배가 번안한 검사를 사용하였고, 내적 합치도는 .91, 검사-재검사 신뢰도는 .85로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .92였다.

김정원과 민병배의 연구(1998)에서는, 걱정 질문지가 1요인으로 보고된 바 있다. 구조방정식 모형을 검증하기 위해서는 두개 이상의 측정변인이 필요하였기에, 본 연구에서 자체적으로 요인분석을 실시하였으나, 단일 요인에 대다수의 문항이 편중되어 있는 것으로 드러났다. 따라서 문항 묶기(item parceling)를 사용하여, 두개의 측정 변인을 구성하였다(배병렬, 2009). 즉 16개의 문항을 각각 8개씩 묶어, WQ 1(문항1-8), WQ 2(문항9-16)라는 두개의 측정변인을 구성하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족 척도 (Intolerance of Uncertainty Scale: IUS). 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance for Uncertainty Scale: IUS)는 Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas와 Ladouceur(1994)에 의해 개발된 자기 보고형 검사로 모호한 상황에 대한 인지, 정서, 행동적 반응 및 불확실함에 대한 생각, 미래에 대한 통제시도 등을 측정하는 27개의 문항으로 구성되어 있으며 피검자가 각 문항에 대해 동의하는 정도를 4점 척도로 평정하도록 고안되었다. 총점이 높을수록 불확실함을 못 견디는 성향이 많음을 의미한다. 본 연구에서는 이를 최혜경

(1997)이 번안한 것을 사용하였다. Freeston 등 (1994)에서의 내적 합치도는 .91로 보고되었으며 본 연구에서의 내적 합치도는 .92였다.

본 척도에 대한 Freeston 등(1994)의 요인분석에서는 총 5개의 요인이 도출되었으나, 본 연구에서는 이러한 요인구조를 따르지 않고 단일 요인에 반 이상의 문항이 편중되어 있는 것으로 나타났다. 따라서 보다 적합한 측정 구조를 구성하기 위해서 문항 묶기를 통해 각 측정지표를 구성하였다. 본 연구에서는 이러한 방법으로 4개의 측정 변인을 구성하여 분석에 사용하였다.

한국판 정서조절 곤란 척도(Korean version of Difficulties in Emotional Regulation Scale : K-DERS). 이 질문지는 Gratz와 Roemer(2004)가 제작한 질문지로서 정서조절곤란을 다차원적으로 평가하는 36문항으로 구성된 자기 보고형 질문지이다. 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있고 6가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 원판 DERS를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 질문지를 사용하였다. K-DERS도 6가지 하위요인, 즉 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 경향, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 그리고 목표지향 행동의 어려움으로 구성되어 있다.

조용래(2007)의 연구에서 정서조절 곤란 척도의 요인 1은 '나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 행동을 통제하기 어렵다(문항27)' 등 5개의 문항이 부하되었고, '충동통제곤란'으로 이름 붙여졌다. 요인 2는 '내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다(문항2)' 등 7개 문항이 높게 부하되었으며 '정서에 대한 주의와 자각 부족'으로 명명되었다. 요

인 3은 '나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다(문항25)' 등 8개 문항들이 높게 부하되었으며 '정서에 대한 비수용성'으로 이름 붙여졌다. 요인 4는 '내 감정을 이해하기 어렵다(문항5)' 등 3개 문항이 높게 부하되었으며, '정서적 명료성의 부족'으로 명명되었다. 요인 5는 '나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다(문항35)' 등 6개 문항이 높게 부하되었으며 '정서조절 전략에 대한 접근 제한'으로 이름 붙여졌다. 요인 6은 '나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다(문항18)' 등 4개 문항이 높게 부하되었으며 '목표 지향행동 수행의 어려움'으로 명명되었다.

조용래(2007)는 문항 분석 및 요인 분석에서 예상과 반대 방향의 결과가 나온 17번 문항을 제외한 35개 문항을 사용하였는데, 본 연구도 이와 동일한 문항을 사용하였다. 조용래(2007)의 연구에서 척도의 내적 합치도(Cronbach' α)는 .92였고 6개 하위 척도들의 내적 합치도 (Cronbach' α)는 .76 ~ .89였다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .93으로 양호하였으며 6개 하위 요인들의 내적 합치도 역시 .75 ~ .85로 양호하였다.

수용행위질문지-II(Acceptance and Action Questionnaire-II. AAQ-II). 수용 행위 질문지(AAQ-II)는 원래 9문항이었던 AAQ 질문지를 개정한 10문항의 자기보고식 질문지이다(Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz, & Zettle, 2011). 이 질문지는 수용 전념 치료(Acceptance & Commitment Therapy)에서 정신병리의 핵심구성개념으로 알려진 심리적 유연성

(psychological flexibility)과 경험적 회피(experiential avoidance)를 7점 리커트 상에 평정하도록 되어 있다(1점: 전혀 맞지 않다~ 7점: 항상 그렇다.) 1번, 6번, 10번 문항을 역 채점하여 모든 문항을 합산 하였을 때 합산 점수가 높을수록 내적 경험을 회피하고 통제하려는 경향성, 즉 경험적 회피의 성향이 크다는 것을 의미하며 합산 점수가 낮을수록 심리적 유연성이 크다는 것을 의미한다.

요인분석 결과 원판에서 2요인 구조를 보였으나, 두 번째 요인이 모두 긍정문항(positively worded)으로 구성되어 있기 때문에 첫 번째 요인과 충분히 다른 차원으로 해석할 수 없어서 1요인 구조로 보는 것이 타당하다고 제안되었다(Bond et al., 2007). 국내에서는 허재홍, 최명식, 진현정(2009)에 의해 번안되고 타당화 되었으며 허재홍 등이 보고한 내적 합치도는 .85로 나타났다. 본 연구의 내적 합치도는 .76이었다.

본 연구에서는 연구의 모형 검증을 위해 측정변인이 필요하였기 때문에 탐색적 요인분석을 실시하였으나, 단일 요인에 대다수의 문항이 편중되어 있어, 서로 다른 요인으로 보기 어렵다고 판단되었다. 이에 문항 묶기를 통해 두 개의 측정변인을 구성하였다.

분석방법

자료 분석은 SPSS for Windows 18.0과 AMOS 18을 사용하여 다음과 같은 절차로 실시하였다.

첫째, 각 변인들의 기술통계량과 신뢰도 검증을 실시하였다. 둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절곤란, 경험적 회피와 걱정 간 상관관계를

분석하였고, 정서조절 곤란과 불확실성에 대한 인내력 부족의 걱정에 대한 설명량을 보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 셋째, 구조방정식 모형 검증에 필요한 측정변수를 구성하기 위해 각 변인들에 대해 요인분석 및 문항 묶기 기법을 사용하였다. 마지막으로 AMOS 18을 사용하여 매개모형을 검증하였다.

본 연구에서는 이론모형이 얼마나 자료를 잘 설명하는가를 보여주는 상대적 적합도 지수인 CFI와 함께 NFI, GFI, TLI, RMSEA와 χ^2 차이 검증을 실시하였다. CFI, GFI, NFI, TLI는 일반적으로 .90이상이면 좋은 적합도로 간주되고 RMSEA지수는 <.05 이면 좋은 적합도, RMSEA <.08 이면 괜찮은 적합도, RMSEA >.10이상이면 나쁜 적합도를 나타낸다(홍세희, 2000). 연구모형과 경쟁 모형 간의 차이를 검증하기 위해서 χ^2 차이 검증을 사용하였다. χ^2 차이 검증은 경쟁모형이 제안모형에 내포되어 있는 경우 모형비교를 위한 검증으로써, 각 모형들의 자유도와 χ^2 값이 증가 혹은 감소됨에 따른 유의도 수준을 비교하여 최종모형을 선택하는 방법이다(배병렬, 2009).

결 과

각 변인간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였으며 결과를 표 1에 제시하였다. 표 1에서 보듯이, 불확실성에 대한 인내력 부족은 정서조절곤란과 유의한 정적 상관을 보였다($r=.62, p<.01$). 또한 경험적 회피와의 상관도 유의했고($r=.62, p<.01$) 걱정과도 유의한 상관을 보였다($r=.55, p<.01$). 정서조절 곤란은 경험적 회피와 유의한 정적 상관을 나타냈고($r=.65, p<.01$), 걱

정과도 유의한 상관을 가지는 것으로 나타났다 ($r=.40, p<.01$). 경험적 회피도 걱정과 정적 상관을 보였다($r=.55, p<.01$).

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란이 걱정에 미치는 효과를 알아보기 위해 중다회귀 분석을 실시하였으며 결과를 표 2에 제시하였다. 표 2에서 보듯이, 불확실성에 대한 인내력 부족은 걱정에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.489, p<.001$), 정서조절 곤란도 걱정에 유의한 수준에서 영향을 미치는 것으로 드러났다($\beta=.101, p<.05$).

연구모형과 경쟁모형은 그림 1과 2에 제시하였고, 이 두 모형의 적합도를 비교 검증한 분석결과는 표 3과 4에 제시하였다.

먼저 본 연구에서 가정한 부분 매개 모형을 검

증한 결과 적합도는 양호한 것으로 나타났다, $\chi^2(df=69, N=526)=239.387, p<.001$; GFI=.938; NFI=.942; TLI=.944; CFI=.957; RMSEA=.069. 정서조절곤란이 걱정에 이르는 직접적인 경로는 .05 수준에서 유의하였다($\beta=.15, p<.05$). 그 외의 변인들 간의 경로계수는 .001수준에서 유의하였다.

한편 경쟁모형인 완전 매개 모형의 적합도 역시 양호했다. 그러나 연구모형에 비해 모형의 적합도가 약간 떨어지는 것으로 나타났다, $\chi^2(df=71, N=526)=260.387, p<.001$; GFI=.934; NFI=.936; TLI=.939; CFI=.953; RMSEA=.071. 모든 변인들 간의 경로계수는 .001 수준에서 유의하였다.

두 모형의 χ^2 값을 비교한 결과를 표 3에 제시하였다. 두 모형의 χ^2 값은 27.40 차이나고 df 는 2가 차이 난다. df 차이 2이고 유의도 수준 .001 일

표 1. 주요변인들의 상관관계 및 평균과 표준편차

	1. 불확실성에 대한 인내력 부족	2. 정서조절 곤란	3. 경험적 회피	4. 걱정
2	.62**			
3	.62**	.65**		
4	.55**	.40**	.55**	
평균	42.86	70.08	24.09	44.74
표준편차	8.48	17.78	7.088	9.78

** $p<.01$.

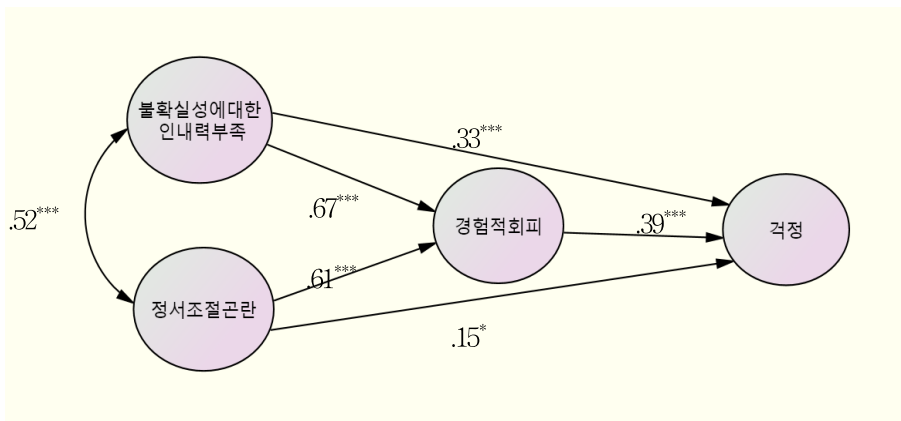
표 2. 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향

독립변수	비표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차		
불확실성에 대한 인내력 부족	.562	.053	.489	10.59***
정서조절 곤란	.055	.025	.101	2.18*
상수	16.809	1.860		9.04***

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

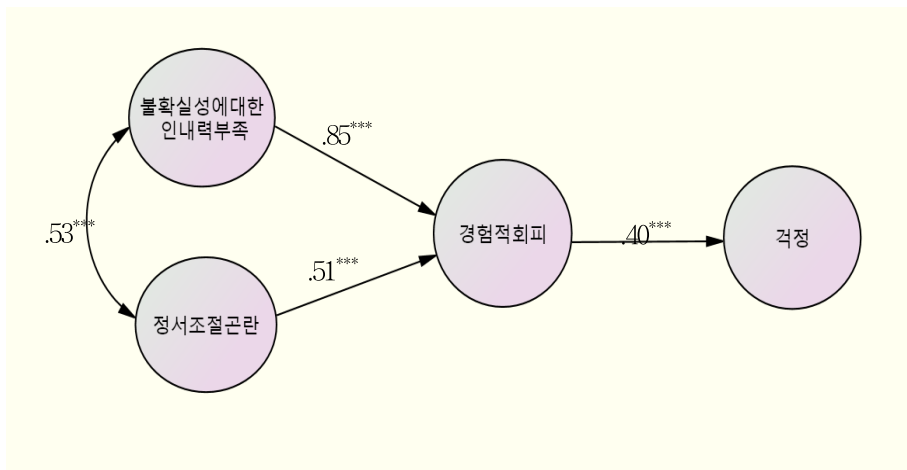
때 χ^2 값은 13.82이다. 이러한 결과는 경쟁 모형인 완전매개 모형이 연구 모형인 부분매개 모형에 비해 더 열등한 모형이라는 것을 의미하고, 이 같

은 결과는 .001 수준에서 유의한 것이다. 따라서 연구모형이 경쟁모형에 비해 더 양호하다고 해석할 수 있다 ($\Delta\chi^2=21 > \chi^2_{.001}(2)=13.82$).



(* $p < .05$, *** $p < .001$)

그림 1. 연구모형(부분 매개 모형)



(*** $p < .001$)

그림 2. 경쟁모형(완전 매개 모형)

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교

적합도	χ^2	df	p	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
연구 모형	239.387***	69	.000	.938	.942	.944	.957	.069
경쟁 모형	260.387***	71	.000	.934	.936	.939	.953	.071

*** $p < .001$.

표 4. 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 차이 비교

구분	적합도 지수	연구모형	경쟁모형	차이	비교가능 여부
	χ^2	239.387	260.387	21	
χ^2 적합도	df	69	71	2	비교 가능
	p	.000	.000	$p < .001$	

논 의

본 연구에서는 걱정의 원인적 역할을 하는 것으로 알려진 불확실성에 대한 인내력 부족과 최근에 주목받기 시작한 정서조절 곤란이라는 변인이 함께 걱정에 영향을 미치는 과정에서 경험적 회피가 매개 효과를 가진다는 가설을 세우고 검증하였다.

본 연구의 결과들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피, 정서조절곤란은 모두 걱정과 높은 상관을 보였다. 더불어 각 변인간의 상관도 높게 나타났는데, 이는 각 변인들이 범불안장애의 주요 특징인 걱정을 예언하는데 있어 중요한 변인임을 의미하며, 상기 결과를 통해 볼 때, 매개효과를 보기에 적절할 것으로 생각된다.

둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절 곤란은 걱정 증상과의 관계에서 모두 유의한 영향력을 가졌다. 특히 불확실성에 대한 인내력 부

족은 정서조절곤란보다 걱정 증상을 더 잘 예측하는 변인으로 드러났는데, 중다회귀분석의 결과에서도 불확실성에 대한 인내력 부족의 표준화계수가 더 컸을 뿐만 아니라 부분 매개모형에서도 걱정으로 가는 불확실성에 대한 인내력 부족의 경로 계수가 정서조절 곤란보다 더 크게 나타나고 있다. 이러한 결과는 선행연구에서 지속적으로 지지된 내용이다(설승원, 오경자, 2008; 오영아, 정남운, 2011). 정서조절 곤란은 불확실성에 대한 인내력 부족에 비해 걱정에 대한 상대적 영향력은 낮은 편이었으나, 걱정 증상을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 서우정과 조용래(2012)는 정서조절 곤란이 걱정을 유의하게 설명함을 밝혔고, 그 중에서도 특히 정서적 명료성의 부족 차원과 정서 조절 전략에 대한 접근 제한 차원이 걱정을 유의하게 설명한다고 보고하였다.

셋째, 매개 모형을 검증한 결과 부분 매개 모형의 적합도 지수가 양호했으며, 완전 매개 모형의 경우도 부분 매개 모형에 비해서는 다소 낮게 나

타났지만 역시 양호하였다. 이 결과는 불확실성에 대한 인내력 부족은 직접적으로 걱정에 영향을 미치기도 하지만 경험적 회피라는 매개를 통해서도 걱정에 영향을 미치게 됨을 의미한다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 불확실한 상황 자체를 과도하게 위협적인 것으로 해석하여 심리적인 곤란을 겪게 되며, 그 결과 높은 수준의 걱정을 더욱 많이 경험하게 된다는 것이다. 또한 선행연구에서 검증된 바와 같이(오영아, 정남운, 2011), 불확실성에 대해 인내력이 부족하면 불확실한 상황에서 유발된 불쾌한 정서를 피하기 위해 행동적, 정서적인 면에서 '경험의 회피'라는 경로를 선택함으로써 걱정 증상을 경험하기도 한다.

한편 본 연구의 가설과 일치하게 정서조절 곤란도 직접적으로 걱정에 영향을 미치기도 하며, 경험적 회피를 매개로도 걱정에 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 걱정을 야기하는 요소로 경험적 회피 뿐 아니라 정서조절 곤란도 함께 고려할 필요가 있다.

본 연구의 이론적 및 치료적 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절 곤란, 경험적 회피와 같이 기존 연구에서 걱정과 관련하여 중요한 변인으로 알려진 변인들 간의 인과적 관계를 설정하고 이를 확인함으로써, 걱정에 이르는 기제를 보다 명확하고 세부적으로 밝히는 역할을 하였다. 특히, 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정간의 관계는 선행연구에서 이미 밝혀진 바 있으나, 정서조절 곤란과 경험적 회피, 걱정 사이의 관계를 설정하고 구체적으로 검증한 것은 본 연구에서 처음으로 시도된 것이다.

연구 결과 정서조절 곤란이 경험적 회피를 매

개로 걱정에 이르는 과정을 밝혀, 정서 변인이 걱정 증상에 어떤 방식으로 영향을 미치는지 파악하였다. 이는 걱정을 설명하던 기존의 인지적 접근과는 다르게 정서적 측면과 대처방식을 함께 고려함으로써 걱정의 발생 및 치료에 대한 새로운 관점과 이해를 제시한 것이다. 또한 본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서조절 곤란, 경험적 회피의 세 변인을 함께 고려한 모형의 적합도가 가장 우수했다는 점은, 이러한 변인을 함께 고려하는 것이 걱정 증상을 보다 통합적으로 설명할 수 있음을 시사하는 것이다. 정서조절 곤란과 걱정간의 관계가 연구된 것이 비교적 최근이고 따라서 아직은 다양한 설명이 가능하다는 점을 볼 때, 추후 연구에서도 이 관계를 반복적으로 검증하여 두 변인간의 관계를 명확히 규명할 필요가 있다.

둘째, 본 연구 결과를 통해 걱정에 대한 이해를 높임으로써 GAD 치료의 새로운 접근에 대한 시사점을 얻을 수 있다. 현재 GAD 치료에서 주로 사용되는 접근은 걱정에 대한 비합리적인 신념을 다루는 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy; CBT)이다. 인지행동 치료에서 사용하는 기법들에는 이완 요법, 인지치료 그리고 몇 가지의 노출/둔감화 등이 있다. 하지만 서론에서 언급했듯이, 여전히 GAD 증상은 치료가 어려운 질환으로 남아있다(Gould, Safren, Washington, & Otto, 2004). 따라서 본 연구결과는 GAD를 치료함에 있어 경험에 대한 '회피'가 아닌, 자신의 정서를 충분히 경험하고 있는 그대로 수용하는 마음챙김 명상과 수용에 기초한 치료 기법을 접목시키는 것이 효과적일 가능성이 있음을 시사해 준다.

현재 개발된 수용을 강조하는 치료기법들에는 MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy), MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), 그리고 ACT (Acceptance & Commitment Therapy) 등이 있다. 기존의 인지치료 및 인지행동 치료가 정서와 사고의 내용 변화에 초점을 맞췄다면, 마음챙김 명상 및 수용전념치료는 정서나 인지과정에 대한 태도 및 관계를 수용이라는 맥락으로 변화시키는데 초점을 둔 치료이다 (Strosahl, Hayes, Bergan, & Romano, 1999). GAD 환자들은 회기 중에 일어나는 고통스럽고 어려운 정서와 경험들에 마음을 챙기도록 격려되는데 이 훈련의 결과로 내담자들의 정서가 개발되고 더 분화되며 보다 쉽게 견딜 수 있다는 것을 경험하게 된다. 더불어 수용전념치료의 마음챙김을 통하여 개인이 불안 등의 강렬한 정서조차도 객관성을 바라보게 도우며, 불안처럼 강렬하며 다루기 어려운 정서상태를 부인하고 회피하는 습관적인 상태에 대항할 수 있게 해주며 노출 경험의 빈도를 증가시킬 것이다(김미옥, 손정락, 2013). GAD 치료에 있어서 감정의 기능에 대해 교육하며 자신의 내적 상태에 주의를 기울이고 온정적으로 수용하는 훈련들은 걱정으로의 회피적 반응에 대한 한 가지 치료방법이 될 수 있을 것이다.

더 나아가 최근에는 GAD 환자의 정서 조절 자체에 초점을 맞춘, 정서 조절 치료(Emotional Regulation Therapy; ERT)가 개발되었다(Fresco, Mennin, Heimberg, & Ritter, 2013; Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009). 정서조절 치료는 노출기법이나 기술 습득과 같은 전통적이고 동시대적인 인지행동치료와 마음챙김, 그리고 정상적인 인지, 정서적, 동기적 체계의 붕괴를 치료하는

것을 목표로 하는 정서과학(affect science)의 발견들이 결합된 치료이다. 정서조절 치료에서는 GAD 환자들은 주관적인 정서 강도가 지나치게 강렬하며, 강렬한 정서 경험을 위협으로 인식하고, 안전, 보호, 통제에 대한 추구가 일반적인 사람들에 비해 강하다고 이야기한다(Klenk et al., 2011). 그들은 삶에서 경험하는 일들에서 개인적인 안위와 안전에 과도하게 초점을 맞추고, 이러한 측면은 그들의 안전감에 대한 염려를 강화시키게 된다. 또한 GAD 환자들은 부적응적인 정서조절 전략을 가지고 있어, 위협감을 느끼는 상황에 처하면 그러한 상황을 회피하거나 혹은 완전히 압도되어 포기하는 행동을 선택하며 이러한 방식이 매우 경직되어 변화가 어렵다는 것이다. 따라서 정서조절 치료에서는 감정과 동기, 행동의 관계에 대해 교육하는 절차, 내적으로 발생하는 정서경험에 대해 자각하고 이해하는 절차, 그리고 새로운 대처행동을 학습하고 반복 연습하는 경험을 제공한다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 통해 보완할 내용을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상이 대학생에만 국한되어 있다는 점에서 연구 결과를 일반화 하는데 주의를 요한다. 청소년을 대상으로 한 연구와 성인을 대상으로 한 연구에서 걱정 경험의 정도가 다르게 보고되고 있다는 점을 고려할 때, 추후 연구에서는 대상을 확대하여 임상집단이나 다양한 연령에 실시해 볼 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구는 단기 횡단적 연구로, 연구에서 사용된 불확실성에 대한 인내력 부족 및 정서조절 곤란과 경험적 회피, 걱정과의 인과적 관계는 가설적인 것이다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이나 정서조절 곤란이 걱정에 영

향을 미치는 과정은 그 역의 과정 역시 성립될 수 있다. 즉 걱정이 많은 사람이 불확실성에 대한 인내력 부족이나 정서조절 곤란의 문제를 경험할 수 있다는 점을 배제하기 어렵다. 따라서 본 연구에 사용된 변인들 간의 인과적 관계는 장기 종단적 연구를 통해 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기 보고형 질문지만을 사용하였다. 이러한 방법론은 자기 스스로 그렇다고 믿는 정도를 알려 줄 뿐 실제로 특정 행동을 보이는 정도에 대해서는 알려주지 못한다는 비판이 있다. 걱정은 편향된 정보처리와 관련된다는 연구들(권석만, 유성진, 정지현, 2001)을 고려할 때 높은 걱정수준을 보이는 사람의 보고는 주관적 판단에 의해 편파적으로 처리될 가능성이 높다. 따라서 추후 연구에서는 자기보고 이외의 대안적 방법(예; 구조화된 면접) 도 함께 사용할 필요가 있다.

마지막으로, GAD의 치료에 있어서, 마음 챙김 명상과 수용을 사용하려는 시도 및 정서조절 곤란에 초점을 맞춘 치료의 효과를 검증한 연구들은 아직 소수에 불과하다. 따라서 상기 치료들의 효과를 반복 검증해볼 필요가 있겠다.

참 고 문 헌

- 김미옥, 손정락(2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국 심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.
- 김정원, 민병배(1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결 방식의 관계. 연차학술발표대회 논문집, 83-92.
- 김지혜, 현명호(2011). 불확실성에 대한 인내력 및 지각된 통제력이 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과 검증. 한국 심리학회지: 일반, 30(4) 1149-1164.
- 권석만, 유성진, 정지현(2001). 걱정이 많은 사람의 인지적 특성: 위협평가와 위협대처에서의 인지적 편향과 파국적 사고경향. 한국 심리학회지: 임상, 20(3), 467-487.
- 배병렬(2009). Amos 17.0 구조방정식 모델링- 원리와 실제. 청람.
- 서우정, 조용래(2012). 대학생들의 정서조절 곤란과 상 위인지 및 그 차원들이 일반화된 불안증상의 심각도에 미치는 영향. 인지행동치료, 12(1), 43-61.
- 설승원, 오경자(2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서 통제감이 걱정에 영향을 미치는 기제. 한국심리학회지: 임상, 27(1), 209-235.
- 오영아, 정남운(2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계 : 경험적 회피의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 671-691.
- 이훈진(2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 1-23.
- 조용래(2007). 정서조절곤란의 평가. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 채은옥, 이영호(2008). 위협상황에서 걱정 많은 사람들의 대처 과정 특성. 한국심리학회지: 임상, 27(2), 411-427.
- 허재홍, 최명식, 진현정(2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Bond, F.W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D.(2004). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action

- Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Borkovec, T. D., & Roemer, L.(1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 25-30.
- Buhr, K., & Dugas, M. J.(2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 215-223.
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B., & Murray, C. E.(2009). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 485-494.
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R.(2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Dugas M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., Mark H. & Freeston, M. H(1999). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215 - 226.
- Floyd, F.J, & Widaman, K.F (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological assessment*, 7, 286-299.
- Fresco, D. M., Mennin, D.S., Heimberg, R.G., & Ritter, G.V. (2013). Emotional Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20, 282-300.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R.(1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.
- Gould, R.A., Safren, S.A., O'Neill Washington, D., & Otto, M.W.(2004). Cognitive Behavioral treatment: a meta-analytic review In R.G Heimberg, Turk& Mennin(Eds), *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice.. Guilford Press*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L.(2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Haves, S. C. Kelly, G. Wilson, Elizabeth, V. Gifford, & Victoria M. F. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 64, 1152-1168
- Klenk, M.M, Strauman, T.J., & Higgins, E.T.(2011). Regulatory focus and anxiety: A self-regulatory model of GAD-depression comorbidity. *personality and Individual Difference*, 50, 935-943.
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1735-1752.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J.

- (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 866-871.
- 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*, 487-495.
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review, 31*, 371 - 382.
- Strosahl K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., & Romano. P. (1999). Assessing the Field Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy: An Example of the Manipulated Training Research Method. *Behavior therapy, 29*, 35-64.
- Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 1281-1310.

원고접수일: 2013년 10월 29일

논문심사일: 2013년 11월 27일

게재결정일: 2014년 1월 27일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 1, 187 - 201

The Effects of Intolerance for Uncertainty and Emotional Dysregulation on Worrying : Mediating Effect of Experiential Avoidance

Kyeong-Eun Yang Kee-Hwan Park
Department of Psychology
The Catholic University of Korea

The purpose of the study is to verify the roles of experiential avoidance as a mediating variable between emotional dysregulation, intolerance of uncertainty and worrying. A total of 530 university students participated in the study and have completed the intolerance of uncertainty scale (IUS), Korean version on difficulties of emotional regulation scale (K-DERS), Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), and Penn State Worry Questionnaire (PSWQ). First, the correlation between intolerance of uncertainty, emotional dysregulation and experiential avoidance were being investigated. We also examined the unique effects for intolerances of uncertainty, and emotional dysregulations of worrying. Next, we verified the assumption that the intolerance of uncertainty and emotional dysregulations should have positively direct effects on worrying as well as through the mediating effects of experiential avoidance, where the data are analyzed by the Structural Equation Model. The results indicate the following: first, all the variances show positive correlations to each other. And, both the intolerance of uncertainty and emotional dysregulation significantly predicted worrying. Next, intolerance of uncertainty and emotional dysregulation both showed direct and indirect effects on worrying. This study discovers how the intolerance of uncertainty and emotional dysregulation lead to worrying in detail by identifying the roles of experiential avoidance. Finally, the implications and limitations of this study discussed for future research directions.

Keywords: intolerance of uncertainty, emotional dysregulation, experiential avoidance, worry, mediating effect.