

# 반복적 부정사고의 가능한 발생 기원과 완화 요인<sup>†</sup>

이 윤 숙

한양사이버대학교 상담 및 임상심리  
석사

황 성 훈<sup>‡</sup>

한양사이버대학교 상담 및 임상심리  
교수

본 연구는 다양한 병리의 인지적 취약성인 반복적 부정사고(Repetitive Negative Thinking: RNT)는 어디서 생기며, 어떻게 완화될 수 있는지를 탐색하고자 했다. RNT의 발생에 선행하는 요인 중 하나가 정서적 억제이며, 마음챙김이 그 완화 요인으로 작용함이 이미 밝혀진 바 있다. 본 연구는 RNT의 기점으로서 정서의 차단과 억제를 넘어서 애착의 역할을 알아보고, 다측면적 개념인 마음챙김 중 어떤 성분이 RNT의 완화에 기여하는지를 명료화하고자 했다. 이를 위해 애착 회피에서 출발해 정서 교류의 차단과 회피를 거치면서 발생한 RNT가 우울과 불안 등 정서장애에 이르는 과정을 마음챙김의 핵심성분인 탈중심화가 완화하는지를 검증하고자 했다. 성인 363명을 대상으로 성인애착을 측정하는 한국판 친밀관계 경험척도(K-ECRS), 정서적 회피를 평가하는 한국판 자기분화 척도(K-DSI), 한국형 지속적 사고질문지(K-PTQ), 통합적 한국판 역학연구 우울척도(CES-D), 한국판 자가평가 불안척도(SAS), 그리고 탈중심화를 측정하는 경험질문지(EQ) 등을 실시했다. 그 결과, 가설대로 애착회피가 정서적 회피와 RNT를 순차적으로 경유해 우울에 이르는 직렬매개효과와, 이에 대한 탈중심화의 조절된 직렬매개효과가 각각 유의했다. 불안을 중속증정치로 한 분석에서도 동일한 효과가 모두 지지되었다. 이는 회피애착을 가진 사람이 조절전략으로 가까운 관계에서 정서적 표현과 교류를 차단하고 피하면, 역설적으로 내적인 사고 활동인 RNT가 활성화되어 우울, 불안 등 정서장애로 이어질 수 있으며, 이러한 병리화 과정을 탈중심화가 완화할 수 있음을 시사한다. RNT가 병리로 이어지는 기제를 차단할 수 있는 탈중심화 개입과 각 변인에 대한 치료적 개입의 시사점을 제시하였으며, 본 연구의 한계와 미래 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 반복적 부정사고, 애착회피, 정서적 회피, 탈중심화, 조절된 직렬매개 효과

<sup>†</sup> 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정 보완한 것이며, 일부 내용은 2020년 한국임상심리학회 가을 학술대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 황성훈, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 220, 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 상담 및 임상심리전공 교수, Tel: 02-2290-0362, E-mail: thinkgrey@hanmail.net.

우리는 기분이 울적할 때, 그 기분을 스스로 해명하기 위해 나는 왜 우울하고, 그 의미는 무엇이며, 우울한 결과로 내 인생은 어떻게 될까에 대해, 답이 구해지지 않는 철학적 자문자답을 되풀이할 수 있다. 불안할 때는 그냥 가만히 있기보다는 복잡한 생각을 동원해서 앞으로 일어날 수 있는 불행한 일의 시나리오와 그림을 떠올리는데, 이러한 고민은 꼬리에 꼬리를 물고 계속 이어지곤 한다.

전자가 우울한 경우에 나타나는 반추이고, 후자는 불안할 때 발생하는 걱정인데, 반복적 인지활동으로서 이 둘은 많은 속성을 공유한다(Watkins, Moulds, & Mackintosh, 2005). 모두 부정적 주제를 중심으로 순환하는 지속적 인지활동으로서 주관적으로 통제하기 어렵다고 느껴지는 경험이다(Ehring & Watkins, 2008), 그 내용에 있어서 반추는 과거에 대한 것이고 걱정은 미래에 초점을 맞추는 것으로 구분된다(Papageorgiou & Wells, 1999). 이에 따라 걱정과 반추는 부정적인 정서나 고통에 대한 반응으로 유발되는 반복적 부정사고(Repetitive Negative Thinking: RNT)로 통칭되며, 과거나 미래에 대해 비생산적으로 되풀이되는 사고로 개념화된 후 다양한 심리적 장애에 걸쳐 경험적 연구가 이뤄진 바 있다(Ehring & Watkins, 2008).

반복적 부정사고(RNT)는 범불안장애, 외상후 스트레스장애, 사회공포증, 강박장애, 섭식장애, 불면증, 건강염려증 등 여러 심리장애의 발병 및 유지에 기여하는 것으로 밝혀져 있다(Ehring & Watkins, 2008). 최근에는 조증 증상(McEvoy et al., 2018), 비자살적 자해(Richmond, Hasking, & Meaney, 2017), 편집증적 사고(Freeman et al.,

2012) 등에 작용하는 인지적 취약성으로 연구되고 있다. 국내에서도 우울 및 불안을 비롯해서 신경증, 강박증, 정신증 등 다양한 정신병리 등과 유의한 상관을 보여 RNT가 범진단적 현상임이 제시된 바 있다(최수진, 황성훈, 2019a).

RNT의 부적응적 결과물에 대해서는 다양한 연구가 이뤄진 것에 비해서 그 발생 원인과 치유요인을 조명하는 연구는 상대적으로 적은 편이다. 본 연구에서는 범진단적 인지적 취약성의 과정에서 RNT를 중심에 놓되, 그에 선행하는 발생적 측면과 그것을 뒤따라야 하는 치유와 완화의 측면으로 나누고, 양측면에 해당하는 주요 변인을 나란히 탐색하고자 한다.

먼저, 발생 측면에서 RNT의 선행요인으로는 정서적 억제가 작용할 수 있다. 스트레스 사건과 관련된 중요한 정서를 회피하기 위해 억제전략을 사용하면, 억제된 중요한 측면들이 인지적 증상인 RNT로 이어질 수 있다(Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005). RNT를 통해 단기적으로는 정서적 고통을 회피할 수 있으나, 정서적 스트레스를 접촉해서 처리하는 것을 방해하여 장기적으로는 고통이 강화하거나 영속화된다(Borkovec & Hu, 1990; Borkovec & Inz, 1990; Foa & Kozak, 1986). 최근의 연구에서도 생활사건에서 유발되는 정서적 스트레스에 접촉하지 않고 이에 관한 표현을 억제하는 것이 과잉사고로서 RNT를 증가시키는 가까운 원인일 수 있음이 밝혀진 바 있다(윤소영, 황성훈, 2020; 이윤숙, 황성훈, 2020).

RNT의 치유 및 완화 측면에서 주로 고려된 것 중의 하나는 마음챙김이다. 생활사건으로 인해 활성화된 RNT가 우울에 미치는 부정적 영향을 마

음챙김이 완화할 수 있었다(최수진, 황성훈, 2019b). RNT가 증가하더라도 이를 비판단적으로 관찰하고 기술할 수 있다면 우울로 이어지는 정도가 약화되었다. 또한 생활사건이 정서표현 억제와 RNT를 거쳐 우울 및 불안에 미치는 영향을 마음챙김이 낮춘다는 것이 밝혀진 바 있다(이운숙, 황성훈, 2020). 즉, RNT의 선행 요인으로 정서 억제가 고려된 모형에서 마음챙김의 완화적 조절 효과가 지지되었으며, 이는 우울뿐만 아니라 불안에도 적용되었다.

본 연구는 RNT의 발생 기원과 완화 요인을 탐구하고자 하는 이러한 흐름에 두 가지를 보태려고 한다. 첫 번째로 정서적 회피와 억제가 과잉사고로서 RNT를 키우는 정서적 선행요인임이 밝혀졌으므로, 한걸음 더 나아가서 정서적 회피를 선행하는 요인은 무엇인가를 탐색하려 한다. 두 번째로 RNT가 정서장애로 병리화되는 과정을 완화하는 것이 마음챙김으로 밝혀졌으므로, 다측면의 구성개념인 마음챙김 중 핵심요소인 탈중심화의 구체적인 효과를 살피고자 한다.

먼저, 정서적 회피를 앞서는 RNT의 가능한 발생기원으로서, 정서의 교류와 조절에 대한 초기 결정자 중 하나인 애착에 주목하였다. 정서를 인식하고 표현하며 조절하는 능력은 정서적 유대관계인 애착을 통해 습득된다(Cooper, Shaver, & Collins, 1998). 부모나 양육자와의 관계에서 영유아기에 형성된 내적 표상은 성인기 애착으로 이어져 개인이 정서를 조절하고 타인과 관계를 맺는 핵심기제로 작용한다(Bowlby, 2014). 따라서 애착의 유형에 따라 정서 경험의 교류와 표현, 대인관계 패턴, 스트레스 상황에서의 대처방식 등이 달라진다(Bartholomew & Shaver, 1998).

특히 애착회피 성향의 성인들은 정서적 고통을 부인하거나 부정적 정서에 관심을 기울이지 않으며(Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005), 타인과 정서적 거리를 두기 위해 정서 조절에서 회피를 주로 사용한다(이세정, 2005; 임민주, 2009; Kobak & Sceery, 1988). 회피 전략에 의지하면 자신의 정서를 인식하지 못하게 되며, 부정적 정서를 숨기게 된다(류수정, 2010; 신지옥, 2006; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 따라서 자기(self)를 인식하고 이해할 기회가 줄어들어서 반추는 증가하고, 부정 정서를 연장시켜 불안과 우울이 심화될 수 있다(Gross & Levenson, 1997; Lynch, Robins, Morse, & Krause, 2001).

애착회피 수준이 높은 사람은 타인에게 지지와 도움을 받지 못하면 겪을 좌절을 미리 막기 위해 자신의 부정적 감정을 억압하고 애착 대상과 최대한 거리를 두려 한다(Shaver & Mikulincer, 2002). 또한 이들은 소통의 준비가 되어있다는 신호인 긍정정서의 표현과 교류도 더불어 최소화함으로써 대인관계의 어려움이 야기된다(Malatesta & Wilson, 1988). 따라서 애착 회피는 가까운 관계에서 정서적 교류의 회피와 억제로 이어질 수 있다.

애착회피, 정서적 회피, RNT, 정서장애의 순차적 관계를 부분적으로 조명하는 연구들은 이미 이뤄진 바 있다. 애착회피와 우울의 관계를 정서적 억제(Wei et al., 2005)와 반추(한유경, 신나나, 2019)가 각각 매개하였다. 또한 내면화된 수치심과 우울의 관계를 성인애착 회피와 반추가 순차적으로 매개하였다(강미애, 백용매, 2019). 즉, 부정 정서를 줄이기 위해 정서적 억제와 반추와 같은 역기능적인 조절전략을 자주 사용하면, 그 결

과 오히려 부정적 정서들이 강화되는데(이지영, 권석만, 2006; Cassidy, 2000; Wei et al., 2005), 바로 그러한 부적응적 정서 조절의 발달적 선행 요인으로 애착회피가 작용할 수 있다.

종합하면, 영유아기에 형성된 애착회피가 성인 애착 회피로 이어져서 인생전반에 작용하되, 특히 정서 조절에 영향을 미칠 수 있다(현미나, 채규만, 2012; Carlson & Sroufe, 1995). 애착 유형에 따라 일찍이 정서에 대한 회피를 조절 전략으로 택하게 되면(하재필, 2015; Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling, & Tuschen-Caffier, 2008), 한편으로는 정서적 스트레스와 긴장이 고조되고(Collins, 1996), 사고의 영역에서 RNT가 과잉 활성화되어 결과적으로 정서적 장애가 만들어질 수 있다(Lopez & Brennan, 2000; Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003).

본 연구는 RNT의 애착기원에 대해서 탐색하고, 이에 더해 이렇게 발생한 RNT를 줄이거나 다룰 수 있는 치유적 요인을 찾고자 한다. 그 가능한 후보 중 하나가 마음챙김인데(이운숙, 황성훈, 2020; 최수진, 황성훈, 2019b), 선행연구에서는 5요인 마음챙김 척도(Five-Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, & Krietemeyer, & Toney, 2006)를 사용해서 마음챙김을 다측면적인 구성개념으로 측정하였으므로, 그중 무엇이 완화작용의 소재인지에 대한 명료화가 이루어질 필요가 있다.

마음챙김의 핵심성분으로 고려될 수 있는 것이 탈중심화(decentering; Safran & Segal, 1990)인데, 이는 마음챙김의 요소 중 개인의 긍정적 변화에 직접적인 영향을 주는 치료기제로 강조되고 있다(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

탈중심화는 사적 경험에서 한걸음 물러나 그것을 관찰함으로써 '실제 현실'과 '현실에 대한 자신의 해석' 간의 차이를 구분하는 능력이다. 즉, 자신의 생각과 정서를 하나의 '내적 사건'으로 거리를 둘 수 있는 능력이다. 탈중심화는 주관적 경험의 자각과 감각의 인식에서 발생하는 내적 과정에 대한 '상위 자각(meta-awareness)', 내적 경험이 곧 자신이 아니라 자신으로부터 분리된 사건임을 아는 '비동일시(disidentification)', 주의나 감정, 인지적 정교함 등 다른 정신 과정에 미치는 영향을 감소시키는 '낮아진 반응성(reduced reactivity)'으로 이뤄진다(Bernstein et al., 2015).

탈중심화는 판단하지 않고 자신의 생각과 감정을 수용하도록 하여 RNT의 부정적 영향으로부터 벗어나게 한다. 자신의 생각과 감정으로부터 탈중심화 하는 능력은 상위 인지적 자각을 증가시키고, 과거의 스트레스를 과거에 남겨둘 수 있도록 하는 역할을 함으로써 증상 감소를 촉진하며(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Shapiro et al., 2006), RNT에 대해 수용과 비반응성으로 반응함으로써 부적응적인 정서적 여파를 차단할 수 있다(Kertz, Stevens, & Klein, 2017).

본 연구에서는 회피형 애착유형의 성인들이 일찍이 정서 조절 전략으로 관계에서의 정서 교류의 회피와 차단을 택하면 내적 인지 활동인 RNT의 과잉 활성화로 이어져 우울과 불안이 발현된다는 순차적 매개 모형을 설정하였고, 이러한 병리기제에 대해 치유 요인으로 가정되는 마음챙김의 핵심성분인 탈중심화의 완화적 조절효과의 가설을 검증하고자 한다. 본 연구가 검증하고자 하는 연구모형은 그림1과 같으며, 연구 가설은 다음

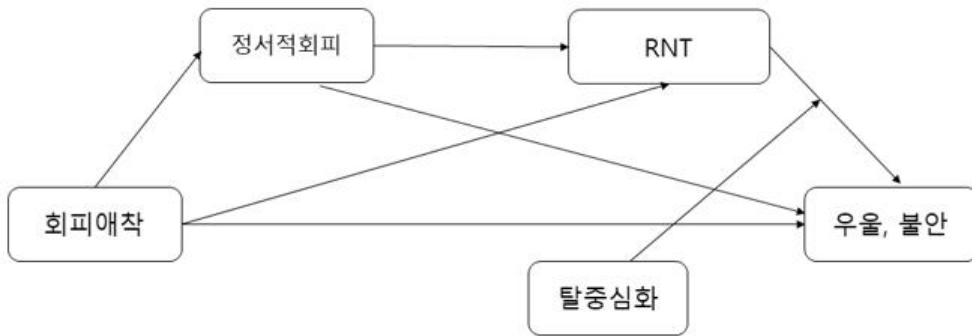


그림 1. 연구모형

과 같다:

1. 성인애착 회피와 우울의 관계를 정서적 회피와 RNT가 순차적으로 매개할 것이다.
2. 성인애착 회피가 정서적 회피와 RNT를 순차적으로 경유해 우울에 미치는 영향은 탈중심화에 의해 조절될 것이다.
3. 성인애착 회피와 불안의 관계를 정서적 회피와 RNT가 순차적으로 매개할 것이다.
4. 성인애착 회피가 정서적 회피와 RNT를 순차적으로 경유해 불안에 미치는 영향은 탈중심화에 의해 조절될 것이다.

## 방 법

### 참여자

20세 이상 성인 363명에게 3주 동안 온라인 설문 조사를 실시하였다. 남자는 66명(18.2%), 여자는 297명(81.8%)이었으며, 평균연령은 37.9세 ( $SD=10.00$ )였다. 사전 명상경험 여부가 혼입변인으로 탈중심화에 영향을 줄 수 있으므로 명상경험을 단일 문항(“공식적인 교육기관을 통한 수련이나 혼자서 하는 수련을 모두 포함해서 ‘명상 수

련’을 한 경험이 있습니까?”)으로 조사하였다. 이에 대해 명상경험이 ‘있다’는 응답이 112명(30.9%), ‘없다’는 251명(69.1%)이었다.

### 측정도구

**한국판 친밀관계 경험 척도(Korean Version of Experience in Close Relationship Scale: K-ECRS).** 성인애착 중 애착회피를 측정하기 위해 “성인애착의 자기보고식 측정에 관한 통합적인 개관(Brennan, Clark, & Shaver, 1998)”에서 소개된 ECR을 사용했다. 이는 두개의 하위 차원별로 각각 18문항씩, 총 36개의 문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 아니다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 7점 척도 상에서 평정된다. 본 연구에서는 김성현(2004)이 번안하고, 확인적 요인 분석을 통하여 타당화한 한국판 ECRS 중 성인애착 회피 하위 요인만 사용하였다. 김성현(2004)의 연구에서 내적합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 성인애착 회피 .85이었으며, 본 연구에서 .89였다.

**한국판 자기분화 척도(Korean Version of Differentiation of Self Inventory: K-DSI).**

정서적 회피를 측정하기 위해 Skowron 과 Friedlander(1998)가 제작하고 조은경(2001)이 번안한 ‘자기분화 척도(Differentiation of Self Inventory: DSI)’를 안하얀(2010)이 수정 보완한 척도 중 ‘정서적 회피반응’ 소척도 12문항을 사용하였다. DSI는 성인의 중요한 관계나 원가족과의 관계맥락에 초점을 둔 척도로서 ‘정서적 과민반응(emotional reactivity)’, ‘자기 입장(I Position)’, ‘정서적 회피반응(emotional cutoff)’, ‘타인과의 융합(fusion with others)’등 총 4개 하위 척도로 이뤄진다. ‘정서적 회피반응’은 자신의 정서에 대한 부인, 타인과 거리두기, 애착에 대한 강한 부정과 고립 등의 내적 기제를 사용하는 것을 측정한다. ‘정서적 회피반응’ 소척도는 모두 12 문항으로서 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(6점)’까지의 6점 척도 상에서 평정된다. 안하얀(2010)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .79였고, 본 연구에서는 .87이었다.

**한국형 보속적 사고 질문지(Korean Version of Perseverative Thinking Questionnaire: K-PTQ).** RNT를 측정하기 위해 Ehrling (2007)이 개발한 척도를 최수진과 황성훈(2019a)이 번안 타당화한 한국판 PTQ를 사용하였다. K-PTQ는 ‘반복, 침투, 관여’, ‘정신 능력 잠식’, ‘비생산성’으로 구성된 3개의 하위 척도와 이를 포괄하는 하나의 상위요인(‘RNT’)으로 이뤄지는 계층적 3요인 모형구조임이 확인되었다. 총 15문항이 5점 리커트 척도상에서 평정되며, 총점이 높을수록 부정적인 경험에 대해 RNT를 많이 보이는 것을 의미한다. 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 최수진과 황성훈(2019a)에서 .96으로 보고되었고, 본 연구에서

는 .95였다.

**통합적 한국판 역학연구 우울척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: K-CES-D).** 우울증상을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 제작하고 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 우리나라에 맞는 문장으로 번안하고 타당화한 K-CES-D를 사용하였다. 지난 1주 동안의 우울경험 빈도를 묻는 20문항이 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분)까지의 4점 리커트 척도 상에서 평정된다. 긍정적인 문항은 역 채점하여 총점이 높을수록 우울이 높음을 의미한다. 전경구 등과 본 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 모두 .91이었다.

**자가평가 불안척도(Self-Rating Anxiety Scale: SAS).** 불안을 측정하기 위하여 Zung (1971)이 제작한 SAS를 사용하였다. 이 척도는 Zung (1971)이 불안의 정도측정 및 불안신경증 환자의 진단을 위해 제작한 검사도구로 한국에서는 이재광(1980)에 의해 SAS가 타당도가 밝혀진 바 있다. 본 연구는 이중훈(1996)이 노인대상으로 불안을 측정하기 위해 번안한 척도를 사용하였다. 정동적 불안성향과 신체적 불안성향으로 구분되고 총 20개의 문항이 1점(아니다)에서 4점(항상 그렇다)까지의 4점 리커트 척도 상에서 평정된다. Cronbach’s  $\alpha$ 는 이중훈에서 .96이었고, 본 연구에서는 .85였다.

**경험질문지 (Experience Questionnaire: EQ).** 탈중심화를 측정하기 위해 Fresco, Segal, Buis, 그리고 Kennedy(2007)가 개발한 EQ 척도를

사용하였다. Teasdale 이 Segal 과 Williams 와 논의를 통해 만든 원 EQ 척도는 '탈중심화'와 '반추' 소척도로 구성되어 있었으나, Fresco 등의 연구에서 요인분석을 통해 '탈중심화'의 단일요인을 도출하였다. 탈중심화 척도는 우울증상, 반추, 경험적 회피 및 정서조절과 부적 상관관계가 있었고, 완화된 우울의 임상표본에서도 단일 요인이 반복 검증 되었다. 본 연구는 김빛나(2008)가 변안하고 타당화한 탈중심화 척도를 사용하였다. 모두 11문항으로서 각 문항은 자신의 경험과 일치하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도 상에 평정된다. 점수가 높을수록 탈중심화의 정도가 높은 것을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$  는 김빛나(2008)에서 .78 이었고, 본 연구에서는 .83이었다.

## 분석 방법

SPSS 25.0을 이용하여 기술통계를 분석하였고 주요 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 연구가설을 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro 3.3(Hayes, 2018)의 모형 87번을 적용하여 조절된 직렬매개모형을 분석하였는데, 이때 성별, 연령, 교육연한, 명상경험을 공변인으로 통제하였다. 애착회피와 우울의 관계에서 정서적 회피와 RNT를 경유하는 간접효과(즉, 매개효과)가 탈중심화의 수준에 따라 달라지는지를 분석하였다. 간접효과와 조건부 간접효과(즉, 조절된 매개효과)의 유의성 검증을 위해 비모수적 복원추출방식에 따라 경험적 표집분포를 구성하는 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용했다. 이렇게 추정된 신뢰구간에 0이 포함되는지

를 기준으로 통계적 유의성을 결정하였다. 이어서 불안을 종속측정치로 동일한 분석을 진행하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석

주요 변인들의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하여 표 1에 제시하였다. 모든 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각 2와 7이하로, 정규성 가정이 위배되지 않았다. 상관분석 결과, 표 1에서 보는 것처럼 탈중심화를 제외한 모든 변인들은 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타냈다. 애착회피는 정서적 회피와 높은 상관을 나타냈고,  $r=.630$ ,  $p<.01$ , RNT, 우울, 불안과는 낮은 상관을 보였다,  $r=.364$ ,  $p<.01$ ;  $r=.399$ ,  $p<.01$ ;  $r=.382$ ,  $p<.01$ . 정서적 회피는 RNT, 우울, 불안과 보통 수준의 정적 상관을 보였다,  $r=.571$ ,  $p<.01$ ;  $r=.527$ ,  $p<.01$ ;  $r=.533$ ,  $p<.01$ . RNT는 우울 및 불안과 높은 정적 상관을 나타냈다,  $r=.644$ ,  $p<.01$ ;  $r=.600$ ,  $p<.01$ . 반면, 탈중심화는 애착회피, 정서적 회피 등과는 낮은 수준의 부적 상관을,  $r=-.330$ ,  $p<.01$ ,  $r=-.342$ ,  $p<.01$ , RNT와는 보통 수준의 부적 상관을,  $r=-.523$ ,  $p<.01$ , 그리고 우울, 불안과는 낮은 수준의 유의한 부적 상관을 각각 나타냈다,  $r=-.446$ ,  $p<.01$ ;  $r=-.449$ ,  $p<.01$ .

인구통계학적 변인 중 성별은 애착회피와 우울과 상관이 유의하지 않았으나,  $r=-.061$ ,  $ns$ ;  $r=-.088$ ,  $ns$ , 정서적 회피, RNT, 불안과는 낮지만 유의한 부적 상관을,  $r=-.134$ ,  $p<.05$ ;  $r=-.178$ ,  $p<.01$ ,  $r=-.118$ ,  $p<.05$ , 탈중심화와는 낮지만 유의한 정적 상관을 나타냈다,  $r=.178$ ,  $p<.01$ . 명상경험

표 1. 주요 변인들의 기술 통계 및 변인들 간 상관관계수

	애착회피	정서적회피	RNT	탈증심화	우울	불안	성별	나이	교육연한	명상경험
애착회피	-	.630**	.364**	-.330**	.399**	.382**	-.061	-.032	-.140**	-.120*
정서적회피		-	.571**	-.342**	.527**	.533**	-.134*	-.043	-.117**	-.030
RNT			-	-.523**	.644**	.600**	-.178**	-.130*	-.084	-.081
탈증심화				-	-.446**	-.449**	.178**	.207**	.065	.174**
우울					-	.789**	-.088	-.212**	-.140**	-.021
불안						-	-.118*	-.207**	-.182**	-.070
성별 (0=여,1=남)							-	-.071	-.134*	.142**
나이								-	.183**	.110*
교육연한									-	.187**
명상경험 (0=없음, 1=있음)										-
평균	66.82	35.42	25.18	41.39	15.86	36.07	.18	37.96	14.86	1.19
표준편차	17.54	11.70	12.73	7.31	9.82	8.30	.38	10.01	2.06	1.89
왜도	.022	.282	.170	-.183	.927	.768	1.657	.106	.378	1.800
첨도	-.208	-.274	-.440	.035	.324	.331	.749	-.665	-.167	2.818

주. RNT=반복적 부정사고

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

은 정서적 회피, RNT, 우울, 불안과의 상관은 유의하지 않았지만,  $r = -.030$ ,  $ns$ ;  $r = -.081$ ,  $ns$ ;  $r = -.021$ ,  $ns$ ;  $r = -.070$ ,  $ns$ , 애착회피 및 탈증심화와 낮지만 유의한 부적 상관을 나타냈다,  $r = -.120$ ,  $p < .05$ ;  $r = -.174$ ,  $p < .01$ . 따라서 주요변인과 상관을 보이는 인구통계학적 변인과 명상경험을 공변인으로 통제하였다.

### 우울에 대한 직렬매개효과

애착회피가 정서적 회피와 RNT 를 순차적으로 경유해 우울에 미치는 영향을 분석하였다. 단계적으로 살펴보면 다음과 같다.

표 2에서 보는 것처럼 1단계에서 애착회피는 종속변인에 유의한 정적 영향을 미쳐서,  $B = .215$ ,  $t = 8.034$ ,  $p < .001$ , 우울 변량의 21.2%를 설명했다,

$R^2 = .212$ ,  $F(5, 357) = 19.288$ ,  $p < .001$ . 2단계에서 애착회피가 첫번째 매개변인인 정서적 회피에 유의한 정적 효과를 미쳐서,  $B = .415$ ,  $t = 15.088$ ,  $p < .001$ , 회피형 애착일수록 정서적 회피를 하는 경향이 있었다. 3단계로 애착회피와 정서적 회피를 동시에 투입하여 RNT 를 설명하는지 분석하였는데 애착회피가 높고 정서적 회피를 할수록 RNT 도 증가했다,  $B = .596$ ,  $t = 9.850$ ,  $p < .001$ .

최종적으로 4단계에서 두 매개변인인 정서적 회피와 RNT 를 독립변인인 애착회피와 동시에 회귀식에 투입하였는데, 애착회피가 높고,  $B = .061$ ,  $t = 2.221$ ,  $p < .05$ , 정서 교류를 차단하고 회피할수록,  $B = .140$ ,  $t = 2.972$ ,  $p < .01$ , RNT 가 늘어나고,  $B = .381$ ,  $t = 10.422$ ,  $p < .001$ , 그 결과 우울이 증가되었다. 이때 애착회피가 여전히 유의한 효과를 보이되 1단계에 비해서 감소하여 부분직렬매개 효과를 시사



표 2. 애착회피와 우울, 불안의 관계에서 정서적 회피와 RNT의 직렬매개효과(통제변인: 성별, 연령, 교육연한, 명상경험)

독립 변인	종속 변인	B	SE	t	R <sup>2</sup>	F
1단계(독립→종속)						
성별	우울 (불안)	-2.339(-2.733)	1.213(1.029)	-1.927(-2.656)	.212(.209)	19.288*** (18.860***)
나이		-.196(-.154)	.047(.039)	-4.172(-3.862)		
교육연한		-.354(-.480)	.235(.199)	-1.509(-2.408)		
명상경험		.338(.932)	.249(.211)	1.356(.440)		
애착회피		.215(.167)	.026(.022)	8.034*** (7.391***)		
2단계(독립→매개1)						
성별	정서적회피	-3.279(-3.279)	1.250(1.250)	-2.622**(-2.622**)	.412(.412)	50.092*** (50.092***)
나이		-.033(-.033)	.048(.048)	-.689(-.689)		
교육연한		-.289(-.289)	.242(.242)	-1.193(-1.193)		
명상경험		.388(.388)	.257(.257)	1.509(1.509)		
애착회피		.415(.415)	.027(.027)	15.088*** (15.088***)		
3단계(독립,매개1→매개2)						
성별	RNT	-3.628(-3.628)	1.443(1.443)	-2.513*(-2.513*)	.351(.351)	32.176*** (32.176***)
나이		-.137(-.137)	.055(.055)	-2.485*(-2.485*)		
교육연한		-.033(-.033)	.277(.277)	-.121(-.121)		
명상경험		-.303(-.303)	.295(.295)	-1.028(-1.028)		
애착회피		.001(.001)	.040(.040)	.033(.033)		
정서적회피	.596(.596)	.060(.060)	9.850*** (9.850***)			
4단계(독립,매개1,매개2→종속)						
성별	우울 (불안)	.246(-.682)	1.004(.880)	.245(-.775)	.483(.444)	47.448*** (40.600***)
나이		-.131(-.106)	.038(.033)	-3.409*** (-3.133**)		
교육연한		-.235(-.376)	.191(.167)	-1.232(-.224)		
명상경험		.311(.047)	.204(.178)	1.529(.267)		
애착회피		.061(.031)	.027(.024)	2.221* (1.274)		
정서적회피	.140(.167)	.047(.041)	2.972** (4.044**)			
RNT	.381(.269)	.036(.032)	10.422*** (8.400***)			

주. 괄호안은 불안이 종속측정치인 경우의 계수 및 통계치임

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

표 3. 간접 효과의 유의성 검증

경로	B	SE	95% CI	
			LL	UL
애착회피→정서회피→RNT→우울(불안)	.094(.066)	.015(.011)	.065(.045)	.126(.090)
애착회피→RNT→우울(불안)	.000(.000)	.016(.011)	-.031(-.022)	.033(.023)

주. 괄호안은 불안이 종속측정치인 경우의 계수 및 통계치임

CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit.

한다. 본래 애착회피만을 고려했을 때 우울의 21.2%가 설명되었으나, 두 개의 매개변인을 직렬로 포함시키자 설명변량은 48.3%로서,  $R^2=.483$ ,  $F(7, 355)=47.448$ ,  $p<.001$ , 27.1%가 증가되었다.

간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩을 통해 95%의 신뢰구간을 추정했다. 그 결과, 표 3에서 보듯이 애착회피에서 출발하여 정서적 회피와 RNT를 차례대로 경유하는 직렬간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아서 통계적으로 유의하였다,  $B=.094$ , 95% CI[.065, .126]. 반면에 정서회피가 누락된 모형, 즉 애착회피가 RNT의 단독 매개로 우울에 이르는 모형은 성립하지 않

았다,  $B=.0000$ , 95% CI[-.031, .033]. 따라서 애착 회피는 우울을 증가시키되, 그 중간단계로 일차적으로 정서적 단절과 회피가 선택되고 그 결과로 인지적 과잉 활동인 반복적 부정사고가 발생하는 순차적 작용에 의한다는 본 연구의 가설 1이 지지되었다.

**우울에 대한 조절된 직렬매개효과**

애착회피가 정서적 회피와 RNT를 순차적으로 경유해 우울에 미치는 영향을 탈증심화가 완화하는지를 분석하였다. 먼저 표 4의 1단계에서 보는

표 4. 애착회피와 우울, 불안의 관계에서 정서적 회피와 RNT의 직렬매개효과에 대한 탈증심화의 조절효과분석(통제변인: 성별, 연령, 교육연한, 명상경험)

독립변인	중속변인	B	SE	t	R <sup>2</sup>	F
1단계(독립→매개1)						
성별	→ 정서적 회피	-3.279(-3.279)	1.250(1.250)	-2.622(-2.622)	.412(.412)	50.092*** (50.092***)
나이		-.033(-.033)	.048(.048)	-.689(-.689)		
교육연한		-.289(-.289)	.242(.242)	-1.193(-1.193)		
명상경험		.388(.388)	.257(.257)	1.509(1.509)		
애착회피		.415(.415)	.027(.027)	15.088*** (15.088***)		
2단계(독립, 매개1→매개2)						
성별	→ RNT	-3.628(-3.628)	1.443(1.443)	-2.513*(-2.513*)	.351(.351)	32.176*** (32.176***)
나이		-.137(-.137)	.055(.055)	-2.485*(-2.485*)		
교육연한		-.033(-.033)	.277(.277)	-.121(-.121)		
명상경험		-.303(-.303)	.295(.295)	-1.028(-1.028)		
애착회피		.001(.001)	.040(.040)	.033(.033)		
정서적 회피		.596(.596)	.060(.060)	9.850*** (9.850***)		
3단계(독립, 매개1, 매개2, 매개2*조절→종속)						
성별	→ 우울 (불안)	.359(-.539)	.997(.870)	.359(-.620)	.501(.469)	39.470** (34.772***)
나이		-.109(-.083)	.038(.033)	-2.829**(-2.465*)		
교육연한		-.236(-.378)	.188(.164)	-1.253(-2.301*)		
명상경험		.341(.083)	.202(.176)	1.687(.474)		
애착회피		.054(.023)	.027(.024)	1.971*(.951)		
정서적 회피		.146(.173)	.046(.040)	3.144** (4.274***)		
RNT		.333(.219)	.039(.034)	8.450*** (6.383***)		
탈증심화		-.136(-.148)	.062(.054)	-2.195*(-2.724**)		
RNT*탈증심화		-.009(-.008)	.003(.003)	-2.613**(-2.787**)		

주. 괄호안은 불안이 종속측정치인 경우의 계수 및 통계치임  
\* $p<.05$ . \*\* $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

것처럼 애착회피는 첫번째 매개변인인 정서적 회피에 유의한 정적 효과를 보였다,  $B=.415$ ,  $t=15.088$ ,  $p<.001$ . 2단계로 애착회피는 두 번째 매개변인인 RNT를 유의하게 설명하지 않았고,  $B=.001$ ,  $t=.033$ ,  $ns$ , 첫번째 매개변인인 정서적 회피는 두 번째 매개변인인 RNT에 유의한 정적 효과를 보였다,  $B=.596$ ,  $t=9.850$ ,  $p<.001$ .

3단계로 두 매개변인인 정서적 회피와 RNT, 그리고 조절변인인 탈중심화를 독립변인인 애착회피와 동시에 회귀식에 투입했을 때, 애착회피가 우울에 미치는 효과는 정적으로 유의하였고,  $B=.054$ ,  $t=1.971$ ,  $p<.05$ , 정서적 회피가 우울에 미치는

효과와 RNT가 우울에 미치는 효과는 각각 정적으로 유의하였다,  $B=.146$ ,  $t=3.144$ ,  $p<.001$ ;  $B=.333$ ,  $t=8.450$ ,  $p<.001$ .

분석의 초점은 RNT와 탈중심화의 상호작용항인데, 이는 RNT를 경유하는 간접효과가탈중심화의 수준에 따라 달라진다는 의미이기 때문이다. 이 상호작용항은 유의하여서,  $B=-.009$ ,  $t=-2.613$ ,  $p<.01$ , 탈중심화의 조절효과가 지지되었다. 또한 탈중심화의 주효과항은 부적 효과가 유의해서 우울의 감소를 설명했다,  $B=-.136$ ,  $t=-2.195$ ,  $p<.05$ . 두개의 매개변인을 직렬로 고려하고 조절변인을 포함시키자 회기모형은 우울변량의 50.1% 설명하

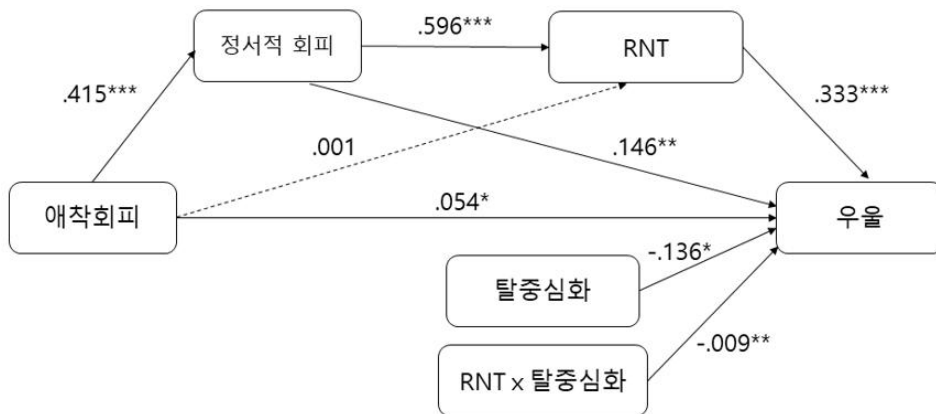


그림 2 조절된 직렬매개효과에 대한 통계모형, 각 수치는 비표준화된 회귀계수임.

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

표 5. 탈중심화의 조절된 직렬매개효과의 유의성 검증

경로	조절된 매개지수	SE	95% CI†	
			LL	UL
애착회피→정서회피→RNT→우울(불안)	-.0024(-.0022)	.0009(.0008)	-.0042(-.0039)	-.0005(-.0007)
애착회피→RNT→우울(불안)	.0000(.0000)	.0004(.0004)	-.0009(-.0008)	.0009(.0009)

주. 괄호안은 불안이 종속측정치인 경우의 계수 및 통계치임.

CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit.

† CI는 10,000번의 Bootstrapping을 통해 추정함.

었다,  $R^2=.501$ ,  $F(9,353)=39.470$ ,  $p<.001$ . 그림 2가 이러한 단계적 분석을 압축한 것인데 애착회피에서 시작해 정서적 회피와 RNT를 거쳐 우울에 이르는 경로는 유의하되, 이중 RNT에서 우울로 이어지는 연결마디를 탈중심화가 조절하였다.

조절된 직렬매개효과 유의성을 검증하기 위해 매개효과와 조절변인의 관계를 수량화한 지표인 조절된 매개지수(Index of Moderated

Mediation; Hayes, 2013)를 산출하고 부트스트랩을 통해 신뢰구간을 추정하였다. 조절된매개지수는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아서, 통계적으로 유의하였다,  $B=-.0024$ , 95% CI[-.0042, -.0005]. 반면에 표 5에서 확인할 수 있듯이, 정서회피가 누락된 부분 모형, 즉 애착회피가 RNT의 단독 매개로 우울에 이르는 모형에서 탈중심화의 조절된 매개효과는 유의하지 않았다,  $B=.0000$ , 95%

표 6. 탈중심화의 수준에 따른 조건부 간접효과(조절된 매개효과)의 크기

	B	SE	95% CI†	
			LL	UL
저(M-1SD)	.099(.070)	.017(.013)	.067(.046)	.137(.099)
중(M)	.082(.054)	.015(.011)	.054(.033)	.114(.078)
고(M+1SD)	.065(.038)	.015(.011)	.037(.016)	.097(.062)

주. 괄호안은 불안이 종속측정치인 경우의 계수 및 통계치임.

CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit.

† CI는 10,000번의 Bootstrapping을 통해 추정함.

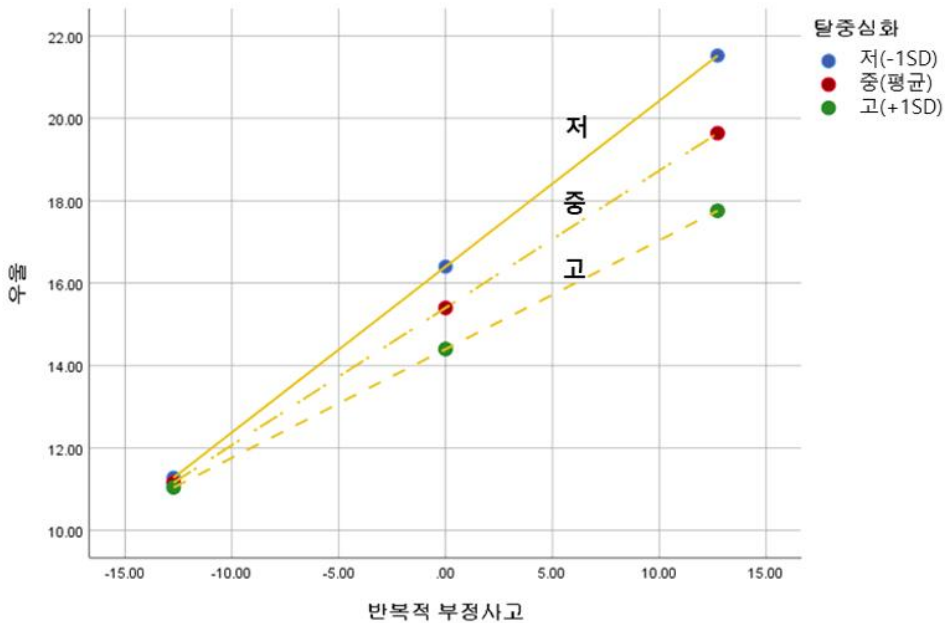


그림 3. RNT와 우울의 관계에서 탈중심화의 조절효과에 대한 단순기울기 분석

CI[-.0009, .0009].

순차적 간접효과가 어떠한 양상으로 조절되는지 탐사하기 위해서, 조절변인의 수준을 저(-1SD), 중(M), 고(+1SD)로 나누어 조건부 간접효과를 산출하였다. 표 6에서 보는 것과 같이 조건부 간접효과는 세 수준 모두에서 유의하되, 탈중심화가 높을수록 조건부 간접효과는 약화되는 추세이다. 그림 3의 단순기울기 분석에서도 RNT가 우울에 미치는 효과의 기울기는 탈중심화가 낮을수록 급해지고, 높을수록 완만해지는 양상이다. 따라서 애착 회피에서 출발해서, 정서적 회피와 RNT를 경유하는 우울에 이르는 과정을 탈중심화가 완화한다는 본 연구의 가설 2는 지지되었다.

### 불안에 대한 직렬매개효과

RNT는 범진단적 취약성이므로 우울에 이어서 불안에 대해서도 동일한 방식으로 직렬매개효과 분석을 시행하였다. 표 2의 괄호에서 확인할 수

있듯이 1단계에서 애착회피는 종속변인에 유의한 정적 영향을 미쳐서,  $B=.167, t=7.391, p<.001$ , 불안 변량의 20.9%를 설명하였다,  $R^2=.209, F(5, 357)= 18.860, p<.001$ . 2단계에서 애착회피가 첫 번째 매개변인인 정서적 회피에 유의한 정적 효과를 미쳐서,  $B=.415, t=15.088, p<.001$ , 회피형 애착일수록 정서 교환을 차단하는 경향이 있었다. 3단계로 애착회피와 정서적 회피를 회귀식에 동시에 투입하여 RNT를 설명하는지 분석하였는데 애착회피가 높고 정서적 회피를 할수록 RNT도 증가하였다,  $B=.596, t=9.850, p<.001$ .

최종적으로 4단계에서 두 매개변인인 정서적 회피와 RNT를 독립변인인 애착회피와 동시에 투입하였는데, 애착회피가 높고,  $B=.031, t=1.274, p<.05$ , 정서 교류에 대해 회피적일수록,  $B=.167, t=4.044, p<.001$ , RNT가 활성화되었고,  $B=.269, t=8.400, p<.001$ , 그 결과 불안이 증가되었다. 이때 애착회피의 효과는 유의하되 1단계에 비해서 감소하여 부분직렬매개 효과가 시사되었다. 애착회

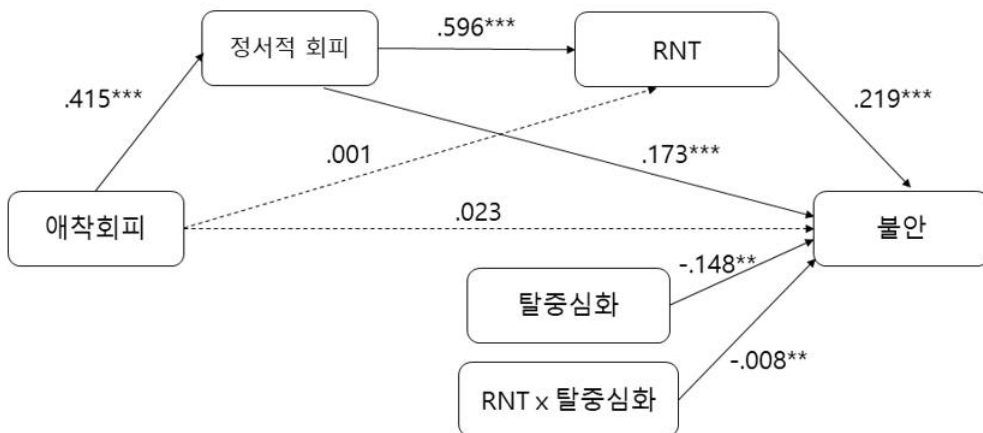


그림 4. 불안을 종속변인으로 한 조절된 직렬매개 통계모형.

각 수치는 비표준화 회귀계수임.

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

피만을 고려했을 때 불안의 20.9%가 설명되었으나, 두 매개변인을 포함시키자 설명량은 44.4%로서,  $R^2=.444$ ,  $F(7, 355)=40.600$ ,  $p<.001$ , 23.5%가 증분되었다.

부트스트래핑을 통해 95%의 신뢰구간을 추정했는데, 표 3의 괄호에서 보듯이 애착회피에서 출발하여 정서적 회피와 RNT를 차례대로 경유하는 직렬간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아서 통계적으로 유의하였다,  $B=.066$ , 95% CI[.045, .090]. 반면에 정서회피가 누락된 부분 모형, 즉 애착회피가 RNT의 단독 매개로 불안에 이르는 모형은 성립하지 않았다,  $B=.0000$ , 95% CI[-.022, .023]. 따라서 애착회피는 불안을 증가시키는 중간 기제는 일차로는 정서적 교류와 표현을 피하고 끊으며, 이차로는 과잉사고로서 RNT가 돈구어지는 연쇄작용으로 이뤄진다는 본 연구의 가설 3이 지지되었다.

### 불안에 대한 조절된 직렬매개효과

애착회피가 정서적 회피와 RNT를 순차적으로 경유해 불안에 미치는 영향을 탈중심화가 완화하는지 알아보기 위해 조절된 직렬매개효과를 분석하였다.

표 4의 괄호에서 보듯이 분석의 초점인 탈중심화와 RNT의 상호작용항이 불안에 미치는 효과는 유의하여서,  $B=-.008$ ,  $t=-2.787$ ,  $p<.01$ , 탈중심화의 조절효과가 지지되었다. 또한 탈중심화의 주 효과항은 불안에 부적인 영향을 미쳤다,  $B=-.148$ ,  $t=-2.724$ ,  $p<.01$ . 두 개의 매개변인을 직렬로 고려하고 조절변인을 포함시키자 회기모형은 불안변량의 46.9% 설명하였다,  $R^2=.469$ ,  $F(9, 353)=34.772$ ,

$p<.001$ . 그림 4에서 보듯이 애착회피에서 시작해 정서적 회피와 RNT를 거쳐 불안에 이르는 경로는 유의하되, 이중 RNT에서 불안으로 이어지는 구간을 탈중심화가 조절하였다.

조절된 직렬매개효과의 유의성을 검증하기 위해 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation)를 산출하고 부트스트래핑을 하였는데, 신뢰구간에 0을 포함하지 않아서, 통계적으로 유의하였다,  $B=-.0022$ , 95% CI[-.0039, -.0007]. 반면에 표 5의 괄호에서 확인할 수 있듯이, 정서회피가 누락된 부분적인 모형, 즉 애착회피가 RNT의 단독매개로 불안에 이르는 모형에서 탈중심화의 조절된 매개효과는 유의하지 않았다,  $B=.0000$ , 95% CI[-.0008, .0009].

직렬매개효과가 어떠한 양상으로 조절되는지 알아보기 위해, 조절변인의 수준을 저(-1SD), 중(M), 고(+1SD)로 나누어 조건부 간접효과를 산출했다. 표 6의 괄호에서 보듯이 조건부 간접효과는 세 수준 모두에서 모두 유의하되, 탈중심화가 높을수록 약화되는 양상이었다. 따라서 애착회피에서 발원해서, 정서적 회피와 RNT를 거쳐서 불안에 이르는 과정을 탈중심화가 완화한다는 가설 4는 지지되었다. 이는 본 연구의 조절된 매개모형이 우울뿐 아니라 불안을 포함하는 정서장애에 대한 범진단적 모형으로 확장될 수 있음을 시사한다.

### 논 의

본 연구는 범진단적 인지적 취약성인 반복적 부정사고(RNT)의 선행요인을 찾기 위한 시도로서 애착의 역할을 탐색했으며, RNT의 완화 요인으

로서 탈중심화의 작용을 살펴보았다. 그 결과, 애착회피와 우울 및 불안을 연결하는 중간기제로서 정서 교류의 차단과 회피, 그리고 그로 인한 RNT의 활성화가 순차적으로 작용한다는 것이 지지되어서, 정서적 선행요인에 한발 앞선 RNT의 가능한 발달적 기원이 회피적 애착일 수 있음이 시사되었다. 이는 애착회피 성향의 개인이 가까운 관계를 중심으로 회피적 정서조절을 하면 처리되지 않은 중요한 정서적 재료들이 RNT와 같은 인지적 증상을 활성화시키고(Pennebaker, 1989), RNT는 이어서 우울과 불안과 같은 정서적 고통을 증가시킨다는 것과 일치한다(McLaughlin, Gomez, Baran, & Conrad, 2007). 이에 더하여 애착 회피가 정서적 회피와 인지적 회피(즉, RNT)의 연쇄를 통해 정서장애에 이르는 기제를 탈중심화가 완화하였는데, 이는 우울뿐 아니라 불안에도 확장될 수 있었다. 즉, 애착회피가 정서적 회피와 RNT를 거쳐서 정서장애로 발현되는 병리적 기제가 존재하되, 탈중심화의 수준이 함께 높은 경우 이를 상쇄해서 증상을 완화하였다.

그러나 정서회피가 누락된 부분 모형에서는 매개효과와 조절된 매개효과가 모두 유의하지 않았다. 애착 회피가 곧 RNT에 직접적인 영향을 미치지 않았고, 정서 채널의 흐름을 막는 회피와 단절이 있어야만 RNT를 거쳐 우울 및 불안에 이르는 병리적 경로가 성립되었다. 이는 한 개인이 가진 애착회피 성향이 과잉사고를 일으키지는 않으며 정서적 회피라는 부적응적 정서 조절 전략을 택하는 경우 비로소 RNT로 이어져 고통을 지속시킬 수 있음을 시사한다. 즉, RNT가 그 자체로는 인지적 증상이나 그 기저에는 애착 유형과 정서교류의 방식에 대한 초기 결정이 작용한

다는 점에서 RNT에 대한 더 심층적인 이해의 필요성을 제기한다. 동시에 이 결과는 애착의 유형에 따라 정서 조절 전략이 구분된다는 선행연구들에 대한 실증적 지지를 제공하기도 한다(Lopez et al., 2000; Mikulincer et al., 2003)

본 연구는 RNT의 선행요인으로서 정서적 억제 및 회피를 고려했다는 점에서는 윤소영과 황성훈(2020), 그리고 이윤숙과 황성훈(2020)을, 그리고 마음챙김을 완화요인으로 포괄한다는 점에서 최수진과 황성훈(2019b), 그리고 이윤숙과 황성훈(2020)을 각각 부분적으로 반복검증 하였다. 동시에 RNT의 정서적 발생 요인을 앞서는 것으로 애착회피를 추가로 고려했다는 점에서 선행연구를 확장한 것이고, 마음챙김의 핵심성분이 탈중심화임을 밝혔다는 점에서는 역시 앞선 연구 발견을 명료화한 것이다.

본 연구의 발견은 애착회피가 정서적 회피와 RNT를 경유해 우울과 불안과 같은 정서적 장애로 이어지는 병리적 기제가 존재하되, 내적 경험에 대한 건강한 거리두기를 통해 RNT를 그 자체로 바라볼 수 있다면 우울과 불안이 완화될 수 있음을 시사한다. 치료기제로서 탈중심화는 자신의 내부 경험을 객관성을 높이면서 관찰하는 것과 관련이 있어, 생각의 내용을 바꾸기보다 자신의 생각과 관계를 바꾸는 것에 중점을 둔다(Fresco et al., 2007; Safran & Segal, 1990). 이는 탈중심화와 수용기반 개입이 반복적인 사고와 정서를 피하지 않고 경험할 수 있는 능력을 촉진하고(Bach & Hayes, 2002), 내적 사건에 대한 거리두기를 통해 반추를 감소시킨다는 연구결과와 일치한다(Deyo, Wilson, Ong, & Koopman, 2009; Segal et al., 2002).

본 연구에서 다룬 탈중심화는 성격 특질처럼 이미 주어진 개인차 변인이었으므로 향후에는 탈중심화를 배양하는 개입의 효과를 연구할 필요가 있다. 실제로 범불안장애 성향 성인을 대상으로 한 김형택(2020)의 연구에서 실험집단은 탈중심화 프로그램, 통제집단은 표현 글쓰기를 실시하였다. 결과는 탈중심화 프로그램과 표현 글쓰기 참여자 모두 경험회피와 걱정, 불안이 유의하게 감소하였다. 그러나 탈중심화 참여자만이 2주 후에도 걱정의 감소 효과가 유지되었으며 사후 시점 보다 걱정이 유의하게 추가로 감소하였다. 이는 회피의 수단이 되는 걱정에 탈중심화의 조기개입이 중요할 수 있음을 시사한다.

본 연구모형의 독립변인인 애착회피에 직접 개입하기 위해서는 애착 기반 가족치료(attachment-based family therapy: ABFT)를 고려할 수 있다. ABFT는 애착이론에 근거한 가족기반 중재 모델로 이전에 회피되었던 1차 적응 정서(예: 분노, 슬픔)와 충족되지 않은 애착 욕구(예: 보살핌 또는 자율성의 필요성)를 부모에게 직접 표현하고 공감적 반응을 도와 적응적 정서처리를 촉진한다. 이는 상호작용 패턴 및 자신과 다른 사람들의 표현을 변화시켜 안전한 애착을 이끈다(Diamond, Diamond, & Levy, 2014). ABFT는 청소년의 자살생각 감소(Ougrin, Tranah, Stahl, Moran, & Asarnow, 2015), 불안 장애(Siqueland, Rynn, & Diamond, 2005). 애착회피(Diamond, Reis, Diamond, Siqueland, & Isaacs, 2002; Shpigel, Diamond, & Diamond, 2012) 등을 감소시키는 효과가 있음이 입증되었다. 이른 시기에 형성한 애착유형과 내적 작동모델은 변하기 어려운 점을 감안하면, 장기적인 ABFT 개입으로 적응적 정서

재경험을 통해 안정애착을 재형성하는 시도를 해 볼 수 있다.

본 연구모형의 매개변인인 정서적 회피에 개입하기 위한 방법으로 정서조절치료(Emotion Regulation Therapy: ERT)를 고려할 수 있다. ERT는 인지행동치료와 마음챙김 및 정서초점 개입을 통합하고, 정서조절 기술 배양에 초점을 둔 치료법이다(Mennin & Fresco, 2014). ERT를 적용한 후 걱정과 반추가 감소되었으며, 범불안장애와 주요우울장애 증상의 개선뿐만 아니라 탈중심화와 재평가의 정서조절 기술도 크게 증가하였다(Mennin, Fresco, O'Toole, & Heimberg, 2018; Renna et al., 2018). 이는 생애 초기에 형성되어 다져진 애착에 비해 변화가 상대적으로 용이한 정서적 회피에 개입함으로써 부적응적 정서 조절로부터 벗어나는 것을 도울 수 있음을 시사한다.

이러한 의의 및 시사점과 함께 본 연구는 제한점도 가지고 있다. 첫째, RNT의 선행요인으로 애착회피에 기인한 정서조절 양식인 정서적 회피를 측정하는 것이 잠재적인 문제를 가질 수 있다. 본 연구에서 사용한 '정서적 회피반응' 척도는 개인이 부모나 친밀한 관계에서 정서적 교류를 위협적인 것으로 인식해서 그 불편감을 줄이기 위해 정서를 부인하고 타인과 거리를 두는 경향을 측정한다(Skowron, Holmes, & Sabatelli, 2003). 따라서 애착의 맥락에 부합하는 정서 조절을 측정하는 척도이지만, 일반적 정서 조절로서 회피와는 다소 거리가 있다. 가족이나 친밀한 관계에서 정서적 교류와 표현을 차단하는 경향보다는 다양한 상황에서 일반적으로 쓰이는 정서 회피를 측정하는 것이 필요할 수 있다. 미래 연구에서는 범용의 정서적 회피를 측정하기 위해서 특질 상위 기분 적



도(Trait Meta-Mood Scale; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)로 측정되는 정서에 대한 주의와 정서 인식의 명료성, 정서조절 곤란척도(Difficulty in Emotion Regulation Scale; Gratz & Roemer, 2004)로 측정되는 정서적 자각 및 명료성의 부족 등을 고려할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 RNT의 발달적 기원으로서 성인애착을 고려하였다. 생애초기에 형성된 애착이 내재화되어 비교적 일관되게 성인애착으로 이어지므로 타당한 측정이었지만, 어느 시기에 부적응 경로가 견고해졌는지 추론하는 데에는 한계가 있다. 이를 파악하는 것은 치료를 위한 조기개입에 중요한 요소일 수 있으므로 성인보다 좀 더 이른 시점인 아동, 청소년을 대상으로 애착을 평가할 필요가 있다. 불안과 우울을 동시에 겪는 청소년들에서 RNT의 증가가 우울과 불안의 만성화로 이어질 수 있는데(Klemanski, Curtiss, McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2017), 본 연구의 결과에 비춰볼 때, 이 청소년들의 만성화 우울과 불안의 시작점은 애착 회피일 수 있다.

셋째, 본 연구는 모든 변인을 동일 시점에서 측정된 횡단 설계였다. 애착회피에서 시작해서 정서적 회피, RNT, 우울과 불안으로 이어지는 경로에서 개념적으로는 변인들의 선후관계가 가정되었지만, 이것이 시간에 걸쳐 펼쳐지는 현실을 반영하지는 않을 수 있다. 따라서 향후 연구에서 애착회피와 정서적 회피와 같은 선행 변인과 RNT, 정서적 장애, 탈중심화 같은 후속 변인간에 일정한 시간적 차이를 두는 종단적 설계를 시도할만하다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 정서 장애의 인지적 취약성인 RNT의 가능한 발달적 기원으로서 성인애착 회피를 탐구하고, 치유요인으

로서 탈중심화를 명료화하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구의 발견은 우울해서 반추하고 불안해서 걱정하는 내담자와 작업할 때, 이를 인지적 현상으로 이해하기 보다는 발달적 기원과 정서조절의 측면을 폭넓게 사례개념화하면서 접근하되, RNT에 대한 마음속 거리두기를 돕는 것이 효과적인 전략임을 임상가에게 상기시켜 줄 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강미애, 백용매 (2019). 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. *인간발달학회*, 26(1), 91-110.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울 증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김형택 (2020). 탈중심화 기법이 범불안장애 성향자의 걱정 및 불안에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류수정 (2010). 애착에 따른 정서경험과 정서표현, 정서 조절의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신지옥 (2006). 애착, 정서, 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 안하얀 (2010). 성인애착과 심리적 디스트레스, 대인관계문제 간의 관계: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지 추구의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 윤소영, 황성훈 (2020). 정서 억제가 과잉사고를 가져오는가? 생활 사건과 우울 및 불안의 관계에서 정서

- 억제와 반복적 부정사고의 순차매개효과. *인문사회* 21, 11(4), 545-560.
- 이세정 (2005). 성인의 애착 유형에 따른 분노 경험과 분노조절양식. *영남대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이운숙, 황성훈 (2020). 반복적 부정사고의 정서적 선행 요인과 그 완화요인. *한국인지행동치료학회지: 인지행동치료*, 20(2), 115-135.
- 이재광 (1980). 근로청소년의 불안성향과 산업재해와의 상관분석. *대한신경정신의학회: 신경정신의학*, 19(2), 69-84.
- 이중훈 (1996). 한국형 자가평가 불안척도의 개발. *영남의대학술지*, 12(2), 292-305.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 임민주 (2009). 정서표현의 양가성과 정서조절 양식이 삶 만족도에 미치는 영향. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 조은경 (2001). 기혼남녀의 자아분화 수준과 갈등 대처 행동 및 결혼 적응에 관한 연구. *전북대학교 석사학위 청구논문*.
- 최수진, 황성훈 (2019a). 한국판 보속적 사고 질문지 (K-PTQ)의 타당화. *한국인지행동치료학회지: 인지행동치료*, 19(1), 89-108.
- 최수진, 황성훈 (2019b). 생활사건과 우울의 관계에서 반복적 부정 사고의 매개효과와 마음챙김의 조절된 매개효과. *한국인지행동치료학회지: 인지행동치료*, 19(3), 399-419.
- 하재필 (2015). 성인애착과 우울의 관계: 정서조절곤란과 경험회피의 매개효과. *경상대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 한유경, 신나나 (2019). 대학생의 성인애착과 우울: 반추와 정서표현억제의 매개효과. *인간발달학회*, 26(1), 91-110.
- 현미나, 채규만 (2012). 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향에 있어서 정서조절 곤란의 매개효과. *한국가족관계학회지*, 16(4), 69-85.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the re-hospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129-1139.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. (pp. 25-45). New York, NY: Guilford Press.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: a critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.
- Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28(1), 69-73.
- Borkovec, T. D., & Inz J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: a predominance of thought activity. *Behavior Research and Therapy*, 28(2), 153-158.
- Bowlby, J. (2014). 존 볼비의 안전기지: 애착이론의 임상적 적용 [A secure base: clinical applications of attachment theory]. (김수임, 강예리, 강민철 역). 서울: 학지사. (원전은 1988년에 출판)
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close*

- relationships (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Carlson, E. A., & Sroufe, L. A. (1995). Contribution of attachment theory to developmental psychology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology 1: Theory and methods*. (pp. 581-617). New York, NY: Wiley.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology, 4*(2), 111-131.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 810-832.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1380-1397.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore, 5*(5), 265-271.
- Diamond, G. S., Diamond, G. M., & Levy, S. A. (2014). *Attachment based family therapy for depressed adolescents*(pp. 61-95), Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Diamond, G. S., Reis, B. F, Diamond, G. M., Siqueland, L., & Isaacs, L. (2002). Attachment based family therapy for depressed adolescents: A treatment development study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*(10), 1190-1196.
- Ehring, T. (2007). *Development and validation of a content-independent measure of perseverative thinking*. Paper presented at the 5th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, Spain.
- Ehring, T., Fischer, S., Schnülle, J., Bösterling, A., & Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences, 44*(7), 1574-1584.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(3), 192-205.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin, 99*(1), 20-35.
- Freeman, D., Stahl, D., McManus, S., Meltzer, H., Brugha, T., Wiles, N., & Bebbington, P. (2012). Insomnia, worry, anxiety and depression as predictors of the occurrence and persistence of paranoid thinking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 47*(8), 1195-1203.
- Fresco, D., Segal, Z., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(3), 447-455.
- 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*(1), 41-54.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.

- Hayes, A. F. (2018). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. White paper, [http://www.afhayes.com/public/process2018.pdf].
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: Understanding and treating human suffering*. New York, NY: Guilford Press.
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., & Klein, K. P. (2017). The association between attention control, anxiety, and depression: The indirect effects of repetitive negative thinking and mood recovery. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 30(4), 456-468.
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 206-219.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-301.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediation model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32(3), 519-536.
- Malatesta, C. Z., & Wilson, A. (1988). Emotion cognition interaction in personality development: A discrete emotions, functionalist analysis. *British Journal of Social Psychology*, 27(1), 91-112.
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Ehrling, T., Johnson, S. L., Samtani, S., Anderson, R., & Moulds, M. L. (2018). Transdiagnostic assessment of repetitive negative thinking and responses to positive affect: Structure and predictive utility for depression, anxiety, and mania symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 232, 375-384.
- McLaughlin, K. J., Gomez, J. L., Baran, S. E., & Conrad, C. D. (2007). The effects of chronic stress on hippocampal morphology and function: An evaluation of chronic restraint paradigms. *Brain Research*, 1161, 56-64.
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. In J. J. Gross(Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 469-490). New York, NY: Guilford Press
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(3), 268-281.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamic development, and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111.
- Ougrin, D., Tranah, T., Stahl, D., & Moran, P., & Asamow J. R. (2015). Therapeutic interventions for suicide attempts and self-harm in adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent*

- Psychiatry*, 54(2), 97-107.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 156-162.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition and disease. In L. Berkowitz, Ed. *Advances in experimental social psychology*, 22, (pp. 211-244). San Diego, CA: Academic Press.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Renna, M. E., Quintero, J. M., Soffer, A., Pino, M., Ader, L., Fresco, D. M., et al. (2018). A pilot study of emotion regulation therapy for generalized anxiety and depression: findings from a diverse sample of young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 403-418.
- Richmond, S., Hasking, P., & Meaney, R. (2017). Psychological distress and non-suicidal self-injury: The mediating roles of rumination, cognitive reappraisal, and expressive suppression. *Archives of Suicide Research*, 21(1), 62-72.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Cognitive Therapy: An interpersonal process perspective*. New York: Basic Books.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Golman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료 [Mindfulness-based cognitive therapy for depression]. (이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사. (원전은 2000년에 출판)
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shpigiel, M. S., Diamond, G. M., & Diamond, G. S. (2012). Changes in parenting behaviors, attachment, depressive symptoms, and suicidal ideation in attachment-based family therapy for depressive and suicidal adolescents. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 271-283.
- Siqueland, L., Rynn, M., & Diamond, G. S. (2005). Cognitive behavioral and attachment based family therapy for anxious adolescents: Phase I and II studies. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(4), 361-381.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577-1585.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cut-off. *Journal of Counseling*

*Psychology*, 52(1), 14-24.

Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 12(6), 371-379.

원고접수일: 2020년 9월 22일

논문심사일: 2020년 10월 27일

게재결정일: 2020년 12월 2일

# Possible Origins and Mitigating Factor of Repetitive Negative Thinking Behavior

Yoon-suk Lee

Seong-hoon Hwang

Counseling and Clinical Psychology, Graduate Studies of Human Services,  
Hanyang Cyber University

This study aims to explore where repetitive negative thinking (RNT), a cognitive vulnerability resulting from various pathologies, and looks at different strategies to alleviate the condition. Other studies have found that emotional inhibition is a condition which precedes the occurrence of RNT, and mindfulness acts as mitigating factor. In this study, we investigated both the role of attachment beyond emotional suppression as the starting point of RNT, and studied which specific components of mindfulness, a multi-faceted construct, contribute to decrease RNT. Korean versions of the Intimacy Experience Scale in Adult Attachment, Korean versions of Self-differentiation Scale for Emotional Avoidance, Perseverative Thinking Questionnaire, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Self-assessment Anxiety Scale, and Experience Questionnaire were administered to a group of 353 adults. As assumed, the indirect effect of avoidant attachment, leading to depression through emotional avoidance and RNT, was significant and the moderating effect of decentering upon this serial indirect effect measured as significant as well. Moreover, the same effects were observed in an analysis where anxiety was the dependent measure. These findings suggest that if a person with avoidant attachment selects emotional avoidance as a control strategy, paradoxical activation of RNT can occur, leading to emotional disorders such as depression and anxiety, and that decentering may alleviate these pathological processes. Furthermore, the implications of the finding show that decentering interventions and therapeutic intervention for each variable may sever the relationship between RNT and pathological conditions. Lastly, this study concludes with a discussion of the limitations of the study and directions for future research.

*Keywords:* repetitive negative thinking, attachment avoidance strategy, emotional avoidance strategy, decentering, serial mediating effect, mental coping mechanisms