

불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증*

오 영 아[†]

정 남 운

가톨릭대학교

본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 영향을 미치는 과정에서 경험적 회피의 매개효과를 검증하였다. 또한, 이 세 변인들 간의 관계를 알아보고, 각 변인들에서 성별이 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 이를 위해, 435명의 대학(원)생들에게 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS), 수용 행동 척도(AAQ-16), 걱정 척도(PSWQ)를 각각 실시하였다. 각 변인에 대한 성별효과는 t검정으로, 경험적 회피의 매개효과는 구조방정식모형 접근법으로 검증하였다. 분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피, 그리고 걱정은 각각 서로에 대해 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 성별에 따른 차이도 세 변인 모두에서 여성의 점수가 유의미하게 더 높았다. 그리고 경험적 회피는 불확실성에 대한 인내력부족과 걱정 사이에서 부분매개효과를 가지는 것으로 밝혀졌다. 또한 다집단 분석 결과, 남녀집단 간에 부분매개모형의 측정동일성 및 구조동일성이 지지되었다. 이는 성별에 관계없이 부분매개모형이 가장 적합함을 나타낸다. 본 연구의 이러한 결과들은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 걱정증상에 대한 치료에서 '경험적 회피'에 대해 다루는 것의 중요성을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 향후 연구방향을 기술하였다.

주요어 : 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 걱정

* 본 연구는 정남운의 지도를 받아 오영아(2009년)가 작성한 가톨릭대학교 석사학위논문 '불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증'을 요약 및 수정한 것임.

† 교신저자 : 오영아, 가톨릭대학교, (420-743) 경기도 부천시 역곡 2동 43-1

E-mail : really50a@hanmail.net.

걱정은 범불안장애(Generalized Anxiety Disorder: GAD; American Psychiatric Association, 1994)를 정의하는 특징으로서 최근까지 상당한 연구적 관심을 받아왔다. 걱정은 대부분의 사람들이 일상생활에서 흔히 경험하는 것이지만, 그 정도가 지나친 경우에는 심각한 정서적 불편감을 경험하게 된다(Borkovec, 1994). 이러한 범불안장애는 주로 만성적인 것으로, 자연스러운 경감이 어렵고(Yonkers, Warshaw, Massion, & Keller, 1996), 불안장애 중에서 성공적인 치료 결과를 얻을 가능성이 가장 적은 장애로 알려져 있다(Gould, Safren, O'Neill Washington, & Otto, 2004). 따라서, 기존 치료의 한계를 극복하기 위해 많은 연구자들은 범불안장애의 핵심증상인 걱정에 관한 연구들을 지속해 왔다.

Buhr(2007)는 걱정에 관련된 그동안의 연구들을 종합하여, 범불안장애에 대한 인지 행동적 모델이 4가지 중요한 구성요소로 되어 있다고 제안하면서, 그 중 하나로 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of uncertainty)을 언급했다. 또한 그 밖의 여러 연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정이 발생하고 지속하는데 보다 근본적인 설명을 제공한다고 하였다(Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur, 1994). 이에 더하여, 불확실성에 대한 인내력 부족 수준을 조작한 실험연구들은 병리적인 걱정이 발달하는데 불확실성에 대한 인내력부족이 원인적 역할을 할 것 이라고 제안했고(De Bruin, Rassin, & Muris, 2006; Ladouceur, Gosselin, & Dugas, 2000), 불확실성에 대한 인내력 부족에 초점을 맞춘 인지행동치료도 개발되어왔다(Ladouceur, Dugas, Freeston, Leger, Gagnon, & Thibodeau, 2000).

불확실성에 대한 인내력 부족은 ‘사건의 발

생 가능성과는 무관하게 부정적인 사건들이 일어날 수도 있다는 사실을 지나치게 수용하지 못하는 경향’으로 정의될 수 있다(Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001). 이에 더하여, Dugas와 Buhr, 그리고 Ladouceur(2004)는 ‘불확실한 상황에 대해 정서적, 인지적, 행동적 수준에 있어서 부정적으로 반응하는 경향성’이라고 정의하였다. 이처럼, 걱정의 원인적 역할을 하는 ‘불확실성에 대한 인내력 부족’은 상대적인 것보다 성격특성적인 면이 많기 때문에 치료의 초점으로 삼기에는 적지 않은 어려움이 존재한다.

때문에, 최근 연구자들은 불확실성에 대한 인내력 부족과 함께 걱정을 이해하는 데에 중요하게 설명되는 다른 변인들을 연구하였다. 이들은 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정 사이에 어떤 변인들이 있는지 알고자 하였다. 그 결과, 이들 연구는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 부정적인 문제 지향(Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997), 문제 해결 지향(설승원, 오경자, 2008), 정보 처리 편향(Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillips, 2005), 인지적 회피(송수정, 2008)의 기제를 통해 걱정을 하게 된다고 제안하였다. 이러한 기제들은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 인지적인 측면에 주로 초점을 맞춘 것이다. 하지만, 앞서 언급한 바와 같이 Dugas 등(2004)에 의하면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 인지적인 것뿐만 아니라 정서적, 행동적 측면에도 영향을 미친다. 따라서 본 연구에서는 인지적인 측면과 더불어 정서적, 행동적 측면도 포함하는 ‘경험적 회피’를 통해 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 걱정을 하게 되는 과정을 좀 더 총체적으로 설명하고자 한다.

경험적 회피는 한 사람이 신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성 등과 같은 특정한 사적 경험들과 접촉하여 머물지 않고, 이러한 사건들에 대한 형태와 빈도, 그리고 그것이 일어난 맥락들을 바꾸려는 조치를 취할 때 일어나는 현상이다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 다시 말하면, 개인의 내적 경험을 기꺼이 받아들이기 보다는 회피하려는 총체적인 경향성으로 볼 수 있다. 이러한 경험적 회피에는 두 가지 주요 형태가 있는데, 억제와 상황적 회피가 그것이다. 억제는 원치 않는 생각, 감정, 기억이나 신체적 감각과 같은 부정적인 사적 사건의 즉시적인 경험을 제거하거나 통제하려는 적극적인 시도이다. 상황적인 회피는 원치 않는 사적 경험이 일어나는 상황을 바꾸려는 것이다(Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004, p.27).

‘경험적 회피’를 치료의 초점으로 삼는 것에 대한 중요성은 여러 치료 이론에서도 살펴볼 수 있다. 내담자 중심치료에서는 ‘내담자 자신의 감정과 태도가 존재하는 경우, 그 감정이나 태도를 보다 개방적으로 인식’하게 되도록 내담자를 돕는 작업의 중요성을 강조하고(Rogers, 1961, p.115; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2009에서 재인용), 계슈탈트 치료자들은 ‘감정이 의식 속으로 들어올 수 있기 전에 방해를 받으면 역기능이 발생한다’고 말한다(Greenburg & Safran, 1989, p.20.; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2009에서 재인용). 실존주의 치료자들 또한 죽음에 대한 공포를 회피하려는 데에 초점을 맞춘다(Yalom, 1980). 또한 경험적 회피를 인식하고 다루는 것은 여러 현대 행동 치료의 핵심적 주제로도 다루어져 왔다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2009).

이러한 경험적 회피는 걱정의 치료에 있어서도 중요한 기제임이 시사되어 왔다. 경험적 회피와 걱정의 관련성은 여러 연구들에서 제안된 바 있는데, 몇몇 연구들은 만성적인 걱정이 경험적 회피의 한 형태로서의 기능한다는 점을 발견하였다(Borkovec, Alcaine, Behar, 2004). 이러한 이론에 따르면, 걱정 많은 사람들은 경험적 회피의 특징을 가지고 있을 가능성이 있다. 또한, 이들이 경험적 회피를 하는 것은 ‘정서를 억제하면 추후에 더 큰 불편감을 경험하는 것으로 보고된 실험연구(Tull, Jakupcak, & Roemer, 2003)’에서와 같이 오히려 억압하려 했던 특정한 생각들이 더 증가되는 결과를 가져올지도 모른다. 그리고 그것은 불안과 걱정을 증폭시킬 것이다. 결국, 경험적 회피와 걱정은 순환될 가능성이 있는 것이다.

그러나 경험적 회피와 걱정의 관계에 대한 또 다른 연구들에서는 순환적인 관계를 가정하기 보다는, 경험적 회피가 걱정에 대해 원인적인 역할을 할지도 모른다는 가능성을 제안하고 있다. Roemer와 Orsillo(2002)는 경험적 회피가 걱정과 GAD에 대하여 어떠한 역할을 할 가능성이 있다고 제안했고, Buhr와 Dugas(2008)는 경험적 회피가 걱정에 대해 고유한 설명량을 가지고 있음을 확인하였다. 경험적 회피가 걱정 수준을 높일 것이라는 이러한 제안은 그 밖의 여러 연구들에서도 있어왔다(이정은, 조용래, 2007; Lee, Orsillo, Roemer, & Allen, 2010; Santanello & Gardner, 2007). 이정은과 조용래(2007)의 연구에서는 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과를 확인하였고, Santanello와 Gardner(2007)의 연구에서도 부적응적 완벽주의와 걱정의 관계에서 경험적 회피의 매개효과가 확인되었다.

이처럼 걱정과 밀접하게 연결되어 있는 경험적 회피는 ‘불확실성에 대한 인내력 부족’과도 관련이 있다. Buhr와 Dugas(2008)의 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피의 상관관계가 높게 나타난 바 있다. 또한 이 두 변인이 걱정에 대한 설명량을 부분적으로 공유한다는 결과도 제시된 바 있다(Buhr & Dugas, 2008; Lee, Orsillo, Roemer, & Allen, 2010). 이 두 변인의 관계는 경험적 회피에 관한 ‘관계적 틀 이론(Relational Frame Theory, RFT; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001)’을 통해서 아래와 같이 설명할 수 있다.

이 이론에 따르면, 인간의 언어와 인지의 핵심은 자의적인 맥락적 통제 아래 사건들을 관련짓는 것을 배우는 능력이다. 예를 들면, 한 대상이 다른 대상과 같거나 더 커 보이면, 사람들은 이러한 관계를 학습하고 새로운 대상에 대해서도 이와 같은 방식으로 학습할 수 있을 것이다(Reese, 1968; Hayes 2004에서 재인용). 일상생활에서 인간은 자신의 개인적 역사, 신체적인 감각, 사고, 느낌, 그리고 행동적인 경향성을 언어적으로 범주화한다. 그리고 이러한 내적인 사건들을 평가하곤 한다. 이때, 혐오적인 사건들에 의해서 생겨난 반응들은 자극기능의 양방향적 변형을 거치면서 ‘언어적으로 범주화 된’ 그 반응자체가 혐오적인 것이 된다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2009).

이와 같은 틀에 따라 경험적 회피가 생기는 맥락을 살펴보면 다음과 같다. 한 사람이 원치 않는 상태, 즉 혐오적 상태를 경험한다면, 그는 일단 그 상황을 피하려 할 것이다. 그러나 외부적으로 즉, 행동적으로 상황을 회피하는 것 만 으로는 그 사건이 주는 정서, 사고 등의 상태를 완전히 피할 수 없기 때문에, 그는 사적 사건을 부정적으로 평가하는 것으로

회피의 초점을 삼게 된다. 예를 들면, 사람들은 상황적 단서, 신체 감각, 행동적 경향성 등을 “불안”으로 범주화 하는 것을 학습한다. 이러한 “정서”는 그 당시에 바로 회상되거나 “나는 그곳에 계속 있으면 불안하게 될까봐 두려워”와 같은 언어를 통해 예측될 수 있다. 왜냐하면, 이런 종류의 혐오적 상태들은 언어 그 자체를 통해 하나의 다른 상황을 일으킬 수 있기 때문이다. 그래서 인간은 ‘회피를 하기 위해 사적 사건들을 부정적으로 평가하는 것’, 그 자체를 목표로 삼기 시작한다. 이러한 언어화는 결국 그 자체가 회피의 수단이 될 수 있는 것이다. 만약, ‘불안’이 ‘나쁜’ 정서라고 평가된다면, 불안은 회피되거나 억압될 것이다. 이 때, 사람들은 언어의 의미 그대로 사고하면서, 사적 경험들을 포함하는 사건들에 대해 위와 같은 관계를 적용한다. 결국, 이러한 과정으로 많은 사람들이 정서적으로 회피하게 되는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson et al., 2004, p.555). 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 초래하는 과정도 위와 같은 틀로 이해할 수 있다.

어떠한 사적 사건들에 대해서, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 인지적, 정서적, 행동적 수준에서 부정적으로 반응할 것이다(Dugas, Buhr, & Ladouceur, 2004). 이들은 불확실성에 대해 받아들이지 않고 피해야 된다는 생각, 불확실한 상태 자체가 나쁜 영향을 준다는 생각, 그리고 불확실성이 스트레스를 초래한다고 여기기 때문이다(Freeston, et al., 1994). 또한 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 예측가능성 욕구와 불확실한 상황에서는 아무것도 할 수 없다는 인식을 가지고 있으므로(Bredemeier & Berenbaum, 2008), 이들은 일상에서 벌어지는 대부분의 모호한 상황

들에 대해서 언어라는 수단을 통해 예측 가능한 방식으로 조망하고자 할 것이다. 이것은 바로 사적사건에 대한 부정적 평가로 이어질 것이며, 이렇게 부정적으로 평가된 사적 경험들은 그 자체로 회피되고 억압될 것이다. 이러한 과정은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들에게 더욱 빈번히 이루어질 것이라고 예측해 볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 흐름에 근거하여, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 경험적 회피를 할 것이라고 가정하였다. 이러한 과정은 ‘불확실성에 대한 인내력 부족’이라는 개념이 정서적, 인지적, 행동적 수준에 있어서 부정적으로 반응하는 경향성(Dugas, Buhr, & Ladouceur, 2004)이라는 점과 경험적 회피에서의 ‘사적 경험’이 감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성 등(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996)과 같은 총체적인 수준에서의 현상임을 감안할 때 좀 더 명확해진다.

불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불확실한 상황에서 더 크게 불안을 경험하는 이유 중 하나는 부정적인 경험들이 만들어내는 정서적 세분화가 두렵기 때문일 수도 있다(Newman & Llera, 2011). 이는 그 자체로 정서적 수준에서 내적 경험을 회피하는 동기로 볼 수 있다. 또한 GAD에 대한 수용성 기반 모델(Acceptance-based Model)에 따르면, 내부적 경험들에 대한 회피는 곤란한 정서적 주제들로부터의 전환이 포함된다(Newman & Llera, 2011). 또한, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황에서 행동적으로도 벗어나고자 할 것이다. 이 때, 행동적으로 나타나는 신체적인 활성화에 대해서도 회피할 가능성이 있다. 그리고 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 사고대체, 사고 축출, 사고억제와

같은 인지적 전략들을 사용하여 인지적 회피를 할 수 있다. ‘불확실성에 대한 인내력 부족’은 직접적으로 하나의 문제지향과 인지적 회피의 정도에 영향을 준다(Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman, & Staples, 2009). 위와 같은 세 가지 수준에서의 회피는 짧은 시간 동안 통제감을 줄지도 모른다. 그러나, 이렇게 내부적 자료를 회피하는 것은 역설적으로 더욱 더 불안을 창궐하게 만든다(Newman & Llera, 2011). 그리하여 이러한 개인은 결국 증가된 회피와 걱정에 대한 비생산적인 순환의 늪으로 빠지게 된다.

이와 같은 흐름에 근거하여, 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 사적 사건에 의해서 자연스럽게 생겨나는 모호성에 수반된 개인의 내적 경험들을 언어적으로 규정짓고 설명함으로써 정서적, 행동적, 인지적 수준에서 회피할 것이고, 그러한 경험적 회피는 실제로 나타나는 정서들을 억압하는 결과를 낳아 걱정을 더욱 증대시킬 것이라고 가정하였다. 최근, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 걱정에 대해 설명하는 정도를 알아보는 연구(Buhr & Dugas, 2008; Lee, Orsillo, Roemer, & Allen, 2010)가 있었지만, 이들은 단지 두 변인이 걱정에 대한 설명량을 부분적으로 공유한다는 사실을 확인하는 데에 그쳤다. 이러한 결과는 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 어떻게 걱정에 영향을 미치는지에 대해 설명할 수 없다는 한계점을 갖는다. 따라서, 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계에서 경험적 회피가 어떠한 역할을 담당 하는지 알고자 하였다. 그리고 앞서 제시한 논리적 흐름에 근거하여 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피에 영향을 미치고 그 결과 걱정의 증

가를 가져올 것이라고 제안하였다. 본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족한 사람들이 경험적 회피를 할 것이라고 가정한 데에는 불확실성에 대한 인내력 부족이 변할 수 있는 상태적인 변인이기보다는 안정적인 기질적 속성이 강하다고 보기 때문이다.

Cloninger 등(1994)은 자극에 대해 유전적으로 타고난 것으로 일생동안 비교적 안정적인 속성을 보이는 반응성향을 기질이라고 보았다(민병배, 오현숙, 이주영, 2007). 그리고 ‘기질 및 성격 검사(Temperament and Character Inventory; TCI)’를 통해 ‘위험회피’를 포함한 4가지 기질차원을 쟀 수 있도록 했다. ‘불확실성에 대한 두려움’은 위험회피의 하위척도 중 하나인데, 이 개념은 Freeston 등(1994)이 불확실성에 대한 인내력 부족의 요소들로 밝힌 ‘불확실성에 관련된 좌절’과 ‘불확실성을 받아들일 수 없고 피해야만 한다는 생각’, 그리고 ‘불확실성이 행동을 막는다’와 그 의미가 닿아 있다.

개인의 성격발달은 기질반응에 대한 수용과 자각에서 출발하며 다양한 정신병리와 부적응은 자신의 기질적 정서반응을 수용하지 못하고 이를 회피하거나 통제하려고 시도할 때 초래되는 악순환의 결과로 이해될 수 있는데(Linchan, 1993; 민병배 등, 2007에서 재인용), 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불확실성에 대한 두려움을 수용하지 못할 때, 불안과 같은 부적응을 초래할 수 있음을 나타낸다. TCI상에서 ‘불확실성에 대한 두려움’이 속해있는 ‘위험회피’ 차원과 불안증상간의 정적상관은 이전 연구에서도 검증된 바 있다(이숙희, 황순택, 2009). 따라서, 본 연구에서는 위와 같은 근거들을 바탕으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 매개로

걱정 수준을 증가시킬 것이라는 가설을 세운 것이다. 그리고 이러한 가설을 잘 반영한다고 생각하는 매개모형을 설정하여 그 적합도를 구조방정식 모형으로 검증하는 것이 본 연구의 목적이다.

구조방정식 분석을 사용하는 데에는 하나 이상의 모형이 경험적인 자료에 적합할 가능성이 있기 때문에 경쟁적인 모형을 설정하여 비교 검증을 하였다. 본 연구에서는 대안모형으로서 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정 에 직접적으로도 영향을 미친다는 부분매개모형을 검증하여 완전매개모형과 비교하였다. 또 다른 대안모형에서는 경험적 회피의 매개 효과가 없는 대신, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 각각 걱정 에 독립적으로 영향을 미친다고 가정하였다. 각 독립변인들이 걱정에 영향을 미친다는 이전의 연구들이 이러한 가설적 모형을 뒷받침해 준다(이정은, 조용래, 2007; Roemer, Salters, Raffa, & Orsillo, 2005). 본 연구에서는 이렇게 설정된 두 가지 대안모형들을 본 연구에서 가정된 매개모형과 비교해 봄으로써 매개모형이 가장 적합한 모형인지 알아보려고 하였다. 또한, 본 연구의 대상을 남자와 여자집단으로 나눈 뒤, 남녀 각 집단별로 여러 모형의 적합도를 구조방정식 분석으로 비교해 보았다.

경험적 회피의 매개효과를 검증함으로써 ‘원치 않는 내적 경험들에 기꺼이 머무르고 수용하는 것’의 중요성을 확인하고, 이것을 치료의 초점으로 하는 상담의 필요성에 대한 경험적 근거를 제공하고자 하였다.

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 인천 소재의 I대학과 경기도 소재의 C대학, 그리고 서울 소재의 S대학, K대학, D대학의 학생 482명을 대상으로 하였는데, 이 중 질문지를 완성하지 못하였거나 무성의하게 응답을 한 47명의 자료는 제외하여 실제 분석에 사용된 참가자의 수는 435명이었다. 성별은 남자가 232명(53.3%), 여자가 203명(46.7%)이었고, 평균연령은 만22.27(표준편차=3.00)세였다. 또한 이 중, 대학생은 335명(77%), 대학원생은 100명(23%)이었다.

측정도구

걱정 척도(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ)

Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)이 개발한 자기 보고형 검사로, 김정원과 민병배(1998)에 의해 번안되었다. 범불안장애의 주증상인 만성적이며 통제 불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 측정한다. 병리적인 걱정을 잘 측정한다고 보고되었으며, 범불안장애 집단과 불안하지 않은 집단 및 다른 불안집단과의 구분을 신뢰롭게 해주는 도구로 밝혀졌다(Davey, 1993; Molina & Borkovec, 1994). 모든 문항을 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있으며 총점의 범위는 16~80점 사이이다. 총점이 높을수록 걱정이 많음을 의미하고, 56점 이상이면 범불안장애 진단기준에 적합한 점수로 알려졌다(Mennin, Fresco, Heimberg, & Turk, 1999; Molina & Borkovec, 1994). 김정원과 민병배(1998)의 연구에서 내적 합치도는 .92로 보고되었으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach' α)는 .90이었다.

이전 연구(김정원과 민병배; 1998)에서 1요인으로 보고되어 있으며, 본 연구에서도 문항들이 단일요인에 편중되어 있는 것으로 확인되었다. 그러나 구조방정식 모형 검증 과정에서는 잠재변수에 대해 가능한 한 적어도 2개 이상의 다중지표를 이용하여 측정해야하므로 본 연구에서는 항목 묶기(item parceling)를 사용하여 두 개의 관측변수를 구성하였다(배병렬, 2009). 항목 묶기는 보다 적합한 측정 구조를 구성하기 위한 방법으로 탐색적 요인분석을 통해 공통성을 확인하여 그 크기에 따라 문항들을 균등하게 분할하는 방법이다(이동귀, 2008). 이러한 과정에서 탐색적 요인분석을 통해 공통성이 0.4이하로 확인된 1, 8, 11번 문항은 분석에서 제외되었다.

불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance of Uncertainty Scale: IUS)

본 연구에서 사용한 불확실성에 대한 인내력 부족 척도는 Freeston 등(1994)에 의해 개발된 자기 보고형 검사로 최혜경(1997)연구에서 사용된 것이다. 이 검사는 모호한 상황에 대한 인지·정서·행동적 반응 및 불확실함에 대한 생각, 미래에 대한 통제시도 등을 측정하는 27개의 문항으로 구성되어 있으며, 피검자는 각 문항에 대해 동의하는 정도를 4점 척도로 평정하도록 고안되었다. 총점이 높을수록 불확실함을 못견디는 성향이 많음을 의미한다. Freeston 등(1994)에서 이 검사의 내적 합치도는 .91로 보고되어 왔으며, 국내 연구에서 최혜경(1997)은 .93의 내적 합치도를 보고하였다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach' α)는 .90이었다.

본 척도에 대한 Freeston 등(1994)의 요인분석에서는 총 5개의 요인이 도출되었고, Buhr와

Dugas의 연구에서는 4개의 요인구조로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 이러한 요인구조를 따르지 않고 단일 요인에 반 이상의 문항이 편중되어 있는 것으로 나타났다. 따라서 보다 적합한 측정 구조를 구성하기 위해 항목 묶기 (item parceling)를 통해 각 측정지표를 구성하였다. 본 연구에서는 이러한 방법으로 4개의 관측변수를 구성하여 분석에 사용하였다.

수용 행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire-16: AAQ-16)

수용 행동 질문지는 경험적 회피를 측정하기 위한 자기보고식 검사이다. 본 검사의 문항들은 경험적 회피의 통제, 내적 경험의 부정적 평가, 정서적 고통에도 적절한 행동을 취하려는 경향성을 측정하는 7점 척도로 구성되어 있다. 이 검사는 Hayes, Strosahl과 Wilson 등(2004)이 만든 것으로, 9문항 형과 16문항 형 두 가지가 있는데, 본 연구에서는 16문항 형을 사용하였다. Hayes, Strosahl과 Wilson 등(2004)이 16문항 형이 좀 더 민감한 척도일 것임을 제안했기 때문이다. 이 척도는 점수가 높을수록 내적 경험을 회피하고 통제하려는 경향성이 크다는 것을 의미한다. 국내에서는 문현미(2005)에 의해 번안 및 타당화 되었으며, 내적 합치도는 .82로 보고되었다.

본 연구에서는 문항 간 상관분석 결과, 문항 3, 6, 8, 11, 15번이 다른 문항들과 낮은 상관이 있는 것으로 나타났고, 내적 합치도 (Cronbach' α) 또한 이들을 제외하였을 때 .68에서 .72로 상승하였다. 이에 따라 본 연구에서는 3, 6, 8, 11, 15번을 제외한 후, 요인분석을 통해 공통성의 크기에 따라 균등하게 항목 묶기를 하여 4개의 관측변수를 구성하였다.

자료분석

회수된 설문지 중 응답이 누락되거나 신뢰롭지 않다고 판단된 47부를 제외한 435부를 자료분석에 사용하였다. 본 연구는 SPSS 15.0을 통해 자료의 기술 통계 및 상관관계 분석, 그리고 신뢰도 및 탐색적 요인분석을 하였고, AMOS 6.0을 이용하여 구조방정식 모형 (Structural equation modeling: SEM)을 시행하였다.

본 연구에서 사용된 통계적 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 기술통계를 실시하였다. 둘째, 수집된 자료의 객관성을 입증하기 위해 내적 합치도(Cronbach' α)를 이용한 신뢰도 검증을 통해 걱정 척도, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도, 수용 행동 질문지의 신뢰성을 검증하였다. 그 중, 수용 행동 질문지의 신뢰성을 높이기 위해 문항 간 상관이 낮은 다섯 문항을 제외하고 다시 신뢰도 검증을 실시하였다. 셋째, 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 성차를 알아보기 위하여 집단변인으로 성별을 넣어 독립된 t검증을 하였다. 다섯째, 불확실성에 대한 인내력부족과 걱정 사이에서 경험적 회피의 매개효과를 알아보기 위해 구조방정식 모형 검증을 하였다.

또한 각 척도에 대해 확인적 요인분석을 실시하였고, 요인분석 결과를 가지고 항목 묶기를 하여 구조방정식 모형 분석을 위한 관측변수들을 구성하였다. 그리고, 성차의 가능성을 고려하여 자료를 성별에 따라 남녀집단으로 구분하여 검증된 최적의 모형이 두 집단 간에 동등하게 지지되는지를 알아보기 위해 다집단 분석(multi-group analysis)을 시행하였다.

구조방정식 모형으로 연구모형을 평가하는 데는 주로 χ^2 검증과 적합도 지수가 사용된

다. 그런데 χ^2 의 경우에는 영가설의 내용이 엄격하여 연구모형을 기각하기가 쉽고 표본크기에도 영향을 쉽게 받는 문제점이 있어서 모형을 평가하기 위해서는 대개 다른 적합도 지수들도 함께 고려해야 한다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 적합도 지수로 모형을 평가하기 위해서는 그 지수가 표본크기에 민감하게 영향을 받지 않아야 하며(Hu & Bentler, 1995; 김주환 등, 2009에서 재인용), 자료에 잘 부합되면서 간명한 모형을 선호해야 한다. 본 연구에서는 비교적 이러한 기준들을 잘 충족한다고 알려진 비교 부합치(Comparative Fit Index: CFI)와 비표준 부합치(Normed Fit Index: NNFI or Tucker-Lewis Index: TLI), 그리고 표준 부합치(Normed Fit Index: NFI)와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 모형검증에서 사용하였다. 또한 다집단 분석에서 측정 동일성 검증을 위해서 카이제곱 차이검증 뿐만 아니라, 각 모형의 TLI와 CFI, 그리고 RMSEA를 적합도 지수로 사용하였다.

홍세희(2000)에 의하면 RMSEA의 경우 적합도가 .05 미만이면 좋은 모형, .08 미만이면 합당한 모형, .10 이상이면 나쁜 모형으로 보고, 비교 부합치(CFI), 비표준 부합치(TLI), 표준 부합치의 경우(NFI)는 일반적으로 .90 이상이면 좋은 적합도를 나타내는 것으로 본다. 하지만

Hu와 Bentler(1999)는 CFI와 TLI의 경우 .95이상의 값을 보여야 좋은 모형이라고 보았다.

결 과

변인들 간의 상관관계

본 연구에서 측정된 주요 변인들인 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 걱정 간의 상관을 Pearson 상관계수를 통해 알아본 결과는 표 1과 같다. 이들 세 변인들 사이의 상관계수는 모두 유의도 수준 .01에서 통계적으로 유의미하였고, 또한 모두 정적상관으로 나타났다. 그 중에서도, 불확실성에 대한 인내력 부족은 걱정과 가장 높은 정적상관을 보였다 ($r = .585, p < .01$). 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람일수록 걱정이 많다는 것이다. 이처럼 상관분석을 통해 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 그리고 걱정 사이에 통계적으로 유의미한 정적 관련이 있다는 것이 확인되었다.

성별에 따른 집단 간 평균차이

본 연구에서는 성별에 따른 변인들의 점수

표 1. 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 걱정 간의 상관계수

	걱정	불확실성에 대한 인내력 부족	경험적 회피
걱정	1.00		
불확실성에 대한 인내력 부족	.585**	1.00	
경험적 회피	.510**	.512**	1.00

** $p < .01$

표 2. 주요 변인들의 성별에 의한 차이

	남 (n= 232)		여 (n= 203)		t (자유도)
	평균	표준편차	평균	표준편차	
걱정	46.99	9.87	52.33	10.42	-5.45*** (428)
불확실성에 대한 인내력 부족	62.78	11.36	65.74	11.78	-2.61** (428)
경험적 회피	50.82	9.25	54.16	8.75	-3.779*** (418)

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

차이를 비교하기 위해 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 걱정을 각각 종속변수로 설정하고, 남성과, 여성으로 구분된 성별변수를 독립변수로 하여 t검정을 실시하였다. 그 각각의 결과는 표 2에 제시하였다.

성별에 의한 변인들의 점수 차이를 비교해본 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피, 그리고 걱정에서 유의미한 차이가 나타났다. 이 세 변인에서 모두 남자에 비해 여자가 더 높은 점수를 얻었다. 이는 연구자가 가정한 매개모형을 검증할 때에, 남녀 집단 간의 차이를 고려해야 할 필요를 보여주는 결과이다.

측정모형 검증

측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 구인하는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 먼저 전체집단에 대한 측정모형을 검증하고, 남자집단과 여자집단에 대해서도 각각 측정모형을 검증하였다. 그 결과 표 3에서 보는 바와 같이 측정모형은 세 집단 모두에서 자료에 적합한 것으로 나타났다.

앞서 언급한 바와 같이, 남녀 집단 간의 차이를 고려해야 할 필요가 있으므로 남녀 집단의 측정모형에 대한 측정동일성 검증을 실시하였다. 표 4에 제시된 바와 같이 검증 결과, 두 집단의 측정모형에 대한 완전 측정동일화

표 3. 전체 집단, 남자집단, 여자집단에서 검증된 측정 모형의 적합도 지수 요약

측정 모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
전체 집단	109.632	32	.000	.944	.960	.945	.075(.060 - .090)
남자 집단	68.452	32	.000	.946	.961	.931	.070(.047 - .093)
여자 집단	71.213	32	.000	.939	.957	.925	.078(.054 - .102)

주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; NFI = Normed Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

표 4. 남녀 집단의 측정모형에 대한 측정동일성 검증 결과 요약

모형	$\chi^2(df)$	TLI	CFI	RMSEA	두 모델간		비교 결과
					χ^2 차이	df 차이	
기저모형	139.668(64)	.943	.959	.052			
완전측정동일화모델	145.578(71)	.949	.960	.049	5.91	7	수용

주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

모형이 지지되었다. 이는 완전 측정동일화 모형의 TLI와 CFI, 그리고 RMSEA값에 의해서도 지지되었다.

매개모형 검증

불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 매개 변인으로 걱정에 영향을 미칠 것이라고 가정한 완전매개모형을 기본연구모형으로 검증하였으며, 대안모형으로써 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 직접적으로도 영향을 미친다는 부분매개 모형을 검증하여 완전매개모형과 비교하였다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 각각 걱정에 대해 독립적으로 영향을 미친다는 것을 또 다른 대안모형으로 검증하였다. 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험적 회피를 매

개로 걱정에 영향을 미치는 과정이 성별에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위해 전체 집단을 대상으로 한 모형검정에 이어 남녀 집단을 나누어 모형검증을 하였다. 전체집단과 남자 집단, 여자집단에 대한 기본연구모형과 두 가지 대안모형의 적합도 지수는 표 5, 표 6, 표 7에 각각 제시하였다.

표 5에서 보면, 3개의 모형 중 대안모형 1이 수집된 자료에 가장 적합한 모형임을 알 수 있다. 이는 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 직접 영향을 미치는 경로와 경험적 회피의 매개를 통해 간접적으로 영향을 주는 경로가 포함된 부분매개모형으로 적합도는 $\chi^2(df=32, N=435)=109.632, p=.000; TLI=.944; CFI=.960; NFI=.945; RMSEA=.075(90\% 신뢰구간=.060-.090)$ 로 합당한 수준으로 판명되었다. 다음으로, 기본연구모형인 완전매개모

표 5. 전체 집단에서 검증된 여러 모형들의 적합도 지수 요약

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA	
							(90% 신뢰구간)	
기본연구모형	150.063	33	.000	.918	.940	.924	.090(.076-.105)	
대안모형 1	109.632	32	.000	.944	.960	.945	.075(.060-.090)	
대안모형 2	197.439	33	.000	.884	.915	.900	.107(.093-.122)	

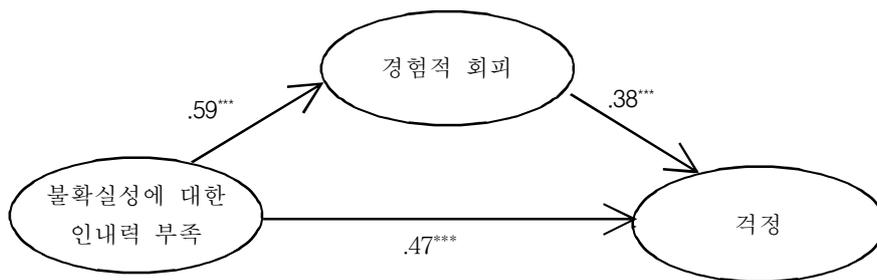
주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; NFI = Normed Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

형은 적합도가 적절한 수준이 아닌 것으로 드러났다($\chi^2(df=33, N=435)=150.063, p=.000$; TLI=.918; CFI=.940; NFI=.924; RMSEA=.090 (90% 신뢰구간=.076 -.105)). 마지막으로, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 각각 독립적으로 걱정에 영향을 미친다고 가정한 대안모형2는 분석 결과 수집된 자료에 잘 부합되지 않는 것으로 밝혀졌다($\chi^2(df=33, N=435)=197.439, p=.000$; TLI=.884; CFI=.915; NFI=.900; RMSEA=.107(90% 신뢰구간=.093 -.122)). 따라서, 전체 집단에서 수집된 자료에 가장 적합한 모형은 부분매개모형으로 확인되었으며, 이는 경험적 회피가 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계를 부분적으로 매개한다는 것을 뜻한다(그림 1). 추가적으로, Sobel 검증을 통해 매개효과의 직접적인 검증을 실시하였다. Sobel 검증은 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 분석방법에서 발생할 수 있는 통계적 오류로 인한 오해석을 막아주고, 매개효과를 보다 직접적으로 검증해주는 효과가 있다(MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, & Sheets, 2002). 이 검증은 Z의 절대값이 1.96 이상일 경우에 유의한 것으로 본다. 본 연구에서의 Z 값은 3.89로 1.96보다 큰 값을 보여 Sobel 검증에서도 경험적 회피의 매개효과는

유의미한 것으로 나타났다($Z=3.89, ***p < .001$).

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{b^2s_a^2 + a^2s_b^2}}$$

남녀집단을 구분하여 앞의 과정을 반복하였다. 그 결과, 남자집단의 경우(표 6), 부분매개모형(대안모형 1)이 합당한 정도의 적합도를 보였고, 완전매개모형도 적합도가 보통수준인 것으로 나타났다. 대안모형 2는 적합도가 좋지 않는 것으로 판명되었다. 지지된 두 가지 매개 모형들 중 어느 모형이 적합한지를 확인해보기 위한 차이검증 결과, $\chi^2_{diff}(1)=14.303, p=.000$ 로 기본연구모형이 대안모형에 비해 변인간의 관계를 적절히 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 남자집단에서도 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계에서 경험적 회피가 부분매개한다는 것을 확인할 수 있다. 여자집단에서는 부분매개모형(대안모형 1)만 수집된 자료에 적합하였다(표 7). 결국, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 걱정에 대해 각각 독립적으로 영향을 미친다고 가정한 대안모형 2는 남녀집단 모두에서 적합하지 않은 것으로 밝혀



*** $p < .001$

그림 1. 전체 집단에서 걱정에 대한 부분매개모형과 표준화된 경로계수 추정치

표 6. 남자 집단에서 검증된 여러 모형들의 적합도 지수 요약

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
기본연구모형	82.755	33	.000	.928	.947	.917	.081(.059 - .103)
대안모형 1	68.452	32	.000	.946	.961	.931	.070(.047 - .093)
대안모형 2	122.574	33	.000	.871	.905	.876	.108(.088 - .129)

주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; NFI = Normed Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

표 7. 여자 집단에서 검증된 여러 모형들의 적합도 지수 요약

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
기본연구모형	98.803	33	.000	.901	.928	.897	.099(.077 - .122)
대안모형 1	71.213	32	.000	.939	.957	.925	.078(.054 - .102)
대안모형 2	100.267	33	.000	.899	.926	.895	.100(.078 - .123)

주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; NFI = Normed Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

졌다.

남녀집단 모두에서 부분매개모형이 지지되었으므로, 이 모형에 대한 측정동일성 검증을 실시하였다. 각 경로계수들이 두 표본간에 모두 동등하다고 가정한 완전 측정 동일화 모형과 기저모형 간의 카이제곱 차이검증을 실시하였고, 그 결과는 표 8에 제시되었다. 검

증 결과, 완전 측정동일화 모형이 지지되었으며, 이 결과는 완전 측정동일화 모형의 TLI와 CFI, 그리고 RMSEA값에 의해서도 지지되었다.

위의 연구 결과들에 따르면, 경험적 회피가 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 영향을 미치는데에 부분매개 효과를 가진다는 것

표 8. 남녀 집단의 부분매개모형에 대한 측정동일성 검증 결과 요약

모형	χ^2 (df)	TLI	CFI	RMSEA	두 모델간		비교 결과
					χ^2 차이	df 차이	
기저모형	139.668(64)	.943	.959	.052			
완전측정동일화모델	145.578(71)	.949	.960	.049	5.91	7	수용

주. TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

을 가정하는 부분매개모형이 일관되게 지지되었다고 할 수 있다.

논 의

본 연구의 목적은 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정과의 관계에서 경험적 회피가 어떠한 역할을 담당 하는지 알고자 하는 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 영향을 미치는 데 있어서 경험적 회피의 매개효과를 가정하고, 완전매개 효과를 기본연구모형으로 하는 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 그 대안적 모형들로 부분매개모형(대안모형 1)과 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 걱정에 대해 각각 독립적으로 영향을 미친다는 것을 가정한 대안모형 2를 설정하였다. 이 두 가지 대안모형들을 본 연구에서 가정한 기본연구모형과 비교해 봄으로써 매개모형이 가장 적합한 모형인지를 확인해 보고자 하였다.

또한 경험적 회피의 매개효과를 검증하기에 앞서 걱정에 대한 성차를 비롯한 주요변인들의 성차를 알아보고, 이를 고려하여 본 연구의 모형검증에 있어서도 전체집단에 대한 모형검증 후, 남녀 집단을 따로 분류하여 모형검증을 실시하였다. 그리고 남녀 각 집단별로 모형 적합도를 분석하여 비교한 후, 두 집단 간의 각 경로계수들이 서로 동등한 지를 검증해 보고자 카이사승 차이검증을 실시하였다.

연구 결과, 본 연구의 가설들은 대부분 지지되었다. 먼저 상관 분석을 통해 알아본 주요 변인들 사이의 관계는 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험적 회피, 걱정, 이 세 변인 모두 서로에 대해 정적 상관을 가지는 것으로

나타났다. 걱정은 불확실성에 대한 인내력 부족과 가장 높은 정적 상관을 보였다. 이는 걱정에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 역할을 강조하는 이전 연구들(Buhr & Dugas, 2006; Dugas et al., 1997; Ladouceur, Dugas et al., 2000)과 일치하는 결과이다. 또한 걱정과 경험적 회피의 정적 상관은 두 변인의 긴밀한 관계를 설명하는 기존 연구들(Borkovec et al., 2004; Buhr & Dugas, 2008)을 지지한다. 마지막으로, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피의 정적 상관은 본 연구에서 가정한 바와 같이 이 둘의 관계가 중요한 관련성을 지닌다는 것을 시사한다. 또한 이 세 변인 간의 상관은 본 연구에서의 구조 모형 생성의 기반이 된다.

평균 차이 분석 결과, 본 연구의 주요 세 변인에 대한 성별에 따른 차이는 모두 남자에 비해 여자의 점수가 더 높은 것으로 유의미하였다. 걱정에서의 성차는 이전연구들(Buhr & Dugas, 2008; Dugas et al., 1997; Robichaud, Dugas, & Conway, 2003)에서의 결과와 일치한다. 이는 걱정에 대한 각 구성개념의 영향을 알아보는 앞으로의 연구에서 성별효과를 고려할 필요가 있음을 제안하는 결과이다. 걱정과 마찬가지로 경험적 회피에서도 여자가 남자에 비해 더 높은 수준의 경험적 회피를 경험한다는 것이 드러났다. 이러한 결과는 회피의 한 형태인 사고억압을 여성이 더 많이 하기 때문인 것으로 볼 수 있으며(Robichaud et al., 2003), 걱정과 경험적 회피의 높은 상관의 결과일 가능성도 존재한다. 본 연구에서는 연구모형의 좀 더 정확한 검증을 위해 이러한 성차를 고려하여, 남녀 각 집단별로 여러 모형의 적합도를 구조방정식 분석으로 비교 검증하였다.

마지막으로 걱정에 대한 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피의 영향을 알아본 구조방정식 모형 검증에서는 분석 결과, 경험적 회피가 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계를 부분적으로 매개한다고 가정된 부분매개모형이 수집된 자료에 가장 적합한 것으로 밝혀졌다. 전체집단과 여자집단에서는 부분매개모형의 적합도가 합당한 것으로 나타났고, 남자집단에서는 부분매개모형과 더불어 완전매개모형도 적합도가 보통정도인 것으로 확인되었다. 이에 따라 부분매개모형과 완전매개모형 중에 더 적절한 모형을 찾기 위해 차이검증을 실시하였고, 그 결과 전체집단과 마찬가지로 부분매개모형이 더 적합한 것으로 판단되었다. 남녀집단 모두에서 가장 적합한 모형으로 부분매개모형이 나타났으므로, 이를 바탕으로 남녀집단 간의 측정동일성을 검증하기 위해 다집단 분석을 하였다. 그 결과 완전 측정동일화 모형이 지지되었다. 대안모형 2는 전체집단과 남녀집단 모두에서 적합하지 않은 모형으로 밝혀졌는데, 이는 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 걱정에 각각 독립적으로 영향을 미치는 것이 아니라, 서로 어떤 관계성을 가지고 걱정에 영향을 줄 가능성을 말해준다. 이러한 결과들은 모두 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 경험적 회피를 함으로써 걱정에 이른다라는 본 연구의 가정을 지지하는 결과로 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 걱정에 대하여 중요한 관련이 있음을 제안한 기존의 연구들에 더하여, 변인들 간의 인과적 연관성을 검증함으로써 걱정에 이르는 기제를 보다 세부적으로 밝히는 역할을 하였다. 걱정에 대하여 불확실성에 대한 인내력 부족과 경

험적회피를 함께 고려한 기존 연구는 극히 소수(Buhr & Dugas, 2008)이며, 이러한 연구도 두 변인이 걱정에 대해 부분적인 설명력을 공유한다는 것을 확인하는데 그쳤다. 그러나 본 연구는 걱정과 관련된 변인들 사이의 인과적인 관련성을 확인하고, 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정으로 이어지는 과정에서 경험적 회피가 부분적으로 매개하는 구체적 과정을 파악한 것이다.

둘째, 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정 사이의 기제로 인지적인 변인들을 주로 제안했던 기존연구들의 한계를 넘어 행동적, 정서적인 면도 포함하는 ‘경험적 회피’라는 매개변인을 발견했다는 것이다. 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 매일의 불확실한 상황에 대해 인지적인 면뿐 아니라, 행동적, 정서적인 면에서도 ‘회피’라는 경로를 거쳐 걱정에 이를 수 있다는 점을 알게 한다.

셋째, ‘경험적 회피’라는 기제의 발견은 또한 걱정 많은 사람들에게 대한 효과적인 치료적 개입에도 영향을 미칠 것이다. 심리치료 과정에 관한 연구들에서 보면, 정서나 사고와 같은 사적 사건을 피하거나 없애려고 투쟁하는 경험적 회피 대신에 충분히 경험하고 자각하는 것이 치료적 효과를 지니는 것으로 제안되어 온 바 있다. 상담의 과정과 성과 변인간의 관계에 대한 1100개의 양적 연구들을 검토했을 때, 상담 성과와 가장 밀접하게 정적 상관을 보이는 변인은 정서나 사고와 같은 내적 사건을 충분히 경험하고 자각하는 것이었다(Orlinsky & Howard, 1986; 문현미 2005에서 재인용). 이러한 내적 경험들의 수용은 이제 불확실성에 대한 인내력이 부족한 특징을 가진 걱정이 많은 사람들에게 더 효과적으로 적용

할 수 있을 것이다. 최근에는 인지행동치료에 서도 '경험 회피'에 대한 분석과 관련하여 수용 중심 치료법들이 출현하고 있고, 그 중에서 수용-전념치료모델(Acceptance & Commitment Therapy; 이하 ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2009)은 내적 경험의 수용을 막는 요인들을 분석하여 체계적으로 개념화한 것이다. 또한, 국내에서도 경험회피에 대한 분석을 기초로 하여 ACT모델을 기초로 한 심리적 수용촉진 프로그램을 개발하였다(문현미, 2005). 걱정 많은 사람들은 상담 장면에서 이러한 심리적 수용을 통해 불확실성에 대한 인내력 부족으로 인한 경험적 회피의 역기능을 해소하여 걱정을 줄일 수 있게 되는 것이다. 그러므로, 앞으로 추후 연구에서 경험적 회피를 해소하는 것을 목표로 하는 치료적 개입의 지속적인 개발이 필요할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 단기 횡단적 연구로 각 변인들 간에 설정한 인과관계는 가설적인 것이다. 물론 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정과의 인과적 관계는 실험 연구로 점점 그 증거를 쌓아가고 있지만, 그 외의 다른 변인들간의 관계에 있어서는 연구결과들이 충분히 축적되지는 못한 상태이다. 특히, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피의 관계에 있어서는 본 연구에서 제시한 논리적인 근거와 설문자료를 통한 분석만으로는 미흡한 점이 있다. 이에 대해 추후 연구에서는 실험을 통한 장기적 종단연구로 인과적 관계를 확인할 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 대학생 및 대학원생만을 대상으로 하였기 때문에 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 집단을 대상으로 변인들 간의 관계를 알아볼

필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 사용된 측정 방법은 모두 자기 보고식 질문이었기 때문에 정확한 측정에는 한계가 있었다. 걱정은 편향된 정보처리와 관련되었기 때문에(Ruscio & Borkovec, 2004), 걱정 수준이 높은 사람들은 오히려 더 편향된 정보처리를 하여 부정확한 결과를 나타낼 가능성이 높다. 따라서, 자기보고식 질문지와 더불어 실험적인 연구방법이 필요하다. 앞서 언급한 바와 같이, 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 미치는 영향에 대해서는 실험적인 연구들이 이미 존재하므로 추후 연구에서는 경험적회피를 포함하는 실험 연구들이 필요할 것이다. 예를 들면, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 개인들이 수용중심의 치료 프로그램(예, ACT)에 참여했을 때, 걱정수준이 어떻게 변화되었는지 알아 볼 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 경험적 회피의 매개효과가 걱정에 관한 것뿐만 아니라 우울이나 분노, 두려움과 같은 다른 정서에도 영향을 미칠 수 있음을 고려하지 않았다. Buhr와 Dugas(2008)는 연구에서 걱정, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피 이 세 가지 변인과 더불어 그리고 불안, 우울, 분노, 긍정적 정서에 대한 두려움을 함께 고려하여 살펴보았다. 또한 경험적 회피가 다른 불안장애 증상과도 관련되어 있을 것이라는 견해(Craske & Hazlett-Steven, 2002; 이정은, 조용래, 2007에서 재인용)도 있다는 점으로 보아, 추후 연구에서는 경험적 회피와 다른 정서적 변인들 간의 관계를 고찰해 보고 본 연구의 결과와도 비교하는 것이 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 한국심리학회.

김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식 모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션 북스.

문현미 (2005). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.

민병배, 오현숙, 이주영 (2007). 기질 및 성격검사 매뉴얼. 서울: 마음사랑.

배병렬 (2009). Amos 17.0 구조방정식모델링. 서울: 도서출판 청람.

설승원, 오경자 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서통제감이 걱정에 영향을 미치는 기제. 한국심리학회지 임상, 27(1), 209-235.

송수정 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 부적 정서가 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개 효과를 중심으로. 아주대학교 석사학위 청구논문.

이동귀 (2008). 상담자를 위한 구조방정식 기초. 통계위크샵, 4월 26일. 부천: 가톨릭대학교.

이숙희, 황순택 (2009). 기질 및 성격검사-성인용(TCI-RS)의 구인타당도: 대학생들의 우울과 불안을 중심으로. 한국심리학회지 임상, 28(2), 533-548.

이정은, 조용래 (2007). 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과. 한국심리학회지 임상, 26(4), 939-961.

최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 박사학위논문, 중앙대학교.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(4th ed). Washington, DC: Author.

Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011-1023.

Bredemeier, K., & Berenbaum, H. (2008). Intolerance of uncertainty and perceived threat. *Behaviour Research and Therapy*, 46(1), 28-38.

Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* (pp.5-33). Oxford, England: John Wiley & Sons.

Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*(pp.77-108). New York: Guilford.

Buhr, K. (2007). *Expanding Our Conceptualization of Excessive Worry and GAD: The Role of Fear and Avoidance of Emotional Experiences*. Doctoral

- Dissertation. Concordia University. Canada.
- Buhr, K., & Dugas, M. L. (2006). Investigation the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 222-236.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2008). Fear of emotions, experiential avoidance and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. Manuscript submitted to *International Journal of Cognitive Therapy*.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory(TCI): A Guide to its Development and Use*. St. Louis, Missouri: Center for psychobiology of personality.
- Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three cognitive appraisal strategies: the role of threat devaluation in problem-focussed coping. *Personality and Individual Differences, 14*(4), 536-546.
- De Bruin, G. O., Rassin, E., & Muris, P. (2006). Worrying in the lab: Does intolerance of uncertainty have predictive value? *Behaviour Change, 23*(2), 138-147.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R.(2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin(Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp.143-163). New York: Guilford.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in Worry. *Cognitive Therapy & Research, 21*(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A.(2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.
- Gould, R. A., Safren, S. A., O'Neill Washington, D., & Otto, M. W. (2004). Cognitive-behavioral treatments: A meta-analytic review. In R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp.248-264). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy 35*(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). 수용과 참여의 심리치료(문성원과 김은선 역). 서울: 시그마프레스. (원전은

- 1999에 출판).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes, K. D. Strosahl (Eds.). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*(pp. 3-29). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, K., et al.(2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders; A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a new cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957-964.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: Exploring the Relationships with Intolerance of Uncertainty and Worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126-136.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104.
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (1999, November). *Determining clinically significant worry: a receiver operating characteristic analysis approach*. Poster presented at the Annual Meeting for the Association for Advancement of Behavior Therapy, Toronto, Canada.
- 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.
- 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(3), 371-382.
- Robichaud, M., Dugas, M. J. & Conway, M.

- (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501-517.
- Roemer, L. & Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Intergration mindfulness/ acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68.
- Roemer, L. and Salters, K., Raffa, S. D. & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71-88.
- Ruscio, A. M., & Borkovec. T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 42(12), 1469-1482.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Tull, M. T., Jakupcak, M., & Roemer, L. (2003). The effects of emotional suppression and acceptance on emotional reactivity and behavioral willingness. In T. Lynch(Chair), *Translational research and emotion regulation: Recent findings and new directions*. Symposium presented at the 37th annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Boston, MA.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yonkers, K. A., Warshaw, M. G., Massion, A. O. & Keller, M. B. (1996). Phenomenology and course of generalized anxiety disorder. *British Journal of Psychiatry* 168(3), 308-313.

원 고 접 수 일 : 2010. 12. 23

수정원고접수일 : 2011. 4. 10

게재결정일 : 2011. 8. 11

The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry: The Mediational Effect of Experiential Avoidance

Young-A Oh

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

This study was to identify the mediation effect of experiential avoidance on the relation between intolerance of uncertainty and worry. Four hundreds thirty five university students completed the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), the Acceptance & Action Questionnaire-16 (AAQ16) and the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ). Positive correlations between all these 3 variables, were found and women showed higher scores on those three variables than men did. Structural equation modeling(SEM) revealed that experiential avoidance partially mediated the relation between intolerance of uncertainty and worry. Findings in the current study showed that intolerance of uncertainty influenced worry through identifying the role of worry. The current study demonstrated the importance of experiential avoidance in counseling. Implications to future research are discussed.

Key words : *intolerance of uncertainty, experiential avoidance, worry*