한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2007, Vol. 26, No. 1, 125-144

걱정과 강박사고에 대한 인지적 평가와 통제방략*

설 순 호 / 서울대학교병원 신경정신과
권 석 만 / 서울대학교 심리학과
신 민 섭† / 서울대학교 의과대학 정신과학 교실

본 연구에서는 '과도하고 통제하기 어려운 침투사고'를 핵심증상으로 가지는 범불안장애와 강박장애의 관계를 살펴보기 위해, 침투사고를 걱정, 반응성 강박사고, 자생성 강박사고로 구분하고 이들이 인지적 평가와 통제방략에서 어떠한 공통점과 차이점을 보이는지 확인하고자 하였다. 174명의 대학생을 대상으로 이들이 직접 경험한 세 가지 침투사고에 대해 연구자가 개발한 대처 과정 질문지를 사용하여 질문하였다. 그 결과 세 침투사고 모두 사고의 중요성이 높게 평가되지만, 걱정과 반응성 강박사고의 경우에는 사고가 부정적 사건을 방지하고, 현실 사건을 반영하며, 행위로 이어진다는 점에서 중요성이 높게 평가되는 반면에, 자생성 강박사고는 사고가 행위와 도덕적으로 동일하다는 점에서 중요하게 평가된다는 차이를 보였다. 또한 걱정과 반응성 강박사고는 공통적으로 발생가능성 및 인과적 책임감이 높게 평가되고 직면 방략이 우세하게 사용되는 반면, 자생성 강박사고는 불수용성, 도덕적 책임감이 높게 평가되며 회피 방략이 주로 사용되었다. 하지만 걱정과 반응성 강박사고 간에도 유의미한 차이가 나타났는데, 우선 걱정이 반응성 강박사고에 비해 불수용성 평가가 크고 유관성이 적게 지각됨으로써 사고통제의 중요성이 보다 높게 나타난다는 점이다. 이에 따라 반응성 강박사고의 경우 회피 방략이 거의 사용되지 않으며 환경통제 등의 직면 방략을 높게 사용하는 반면, 걱정에서는 회피 방략도 유의하게 많이 사용되며 직면 방략 중에서는 사회통제나 재평가가 많이 사용되었다. 본 연구에서는 침투사고 대처과정 연구에 있어 사고 중요성 평가와 다양한 통제방략 차원을 추가함으로써, 걱정과 반응성 강박사고 및 자생성 강박사고 간의 독특한 대처 과정을 확인할 수 있었다.

주요어 : 걱정, 반응성 강박사고, 자생성 강박사고, 사고의 중요성, 통제방략

---

* 본 연구는 제 1저자의 석사학위 논문의 일부를 요약한 것임.
† 교신저자(Corresponding Author) : 신민섭 / 서울대학교 의과대학 정신과학 교실 / 서울시 종로구 연건동 28
TEL : 02-2072-2454 / FAX : 02-744-7241 / E-mail : shinms@snu.ac.kr

www.kci.go.kr

침투사고(intrusive thought)란 외부 자극 없이도 의식 속에 갑자기 침투해 들어오는 사고로서, 진행 중이던 행위를 중단시키며 통제하기 어려운 인지이다(Rachman, 1998). 침투사고 자체는 매우 보편적인 현상으로 거의 대부분의 정상인들이 침투사고를 경험하는 것으로 보고되고 있으나(Freeston, Ladouceur, Thibodeau, & Gagnon, 1991, 1992; Purdon & Clark, 1993), 이러한 정상적인 침투사고에 대하여 부정적인 평가 및 부적응적인 통제방략을 사용하였을 때 침투사고는 보다 병리적인 사고로 발전하게 된다(Freeston, Ladouceur, Rhéaume, Letarte, Gagnon, & Thibodeau, 1994; Purdon & Clark, 1994; Rachman, 1997; Salkovskis, 1999).

범불안장애와 강박장애는 각각 걱정(worry)과 강박사고(obsession)라는 침투사고를 핵심증상으로 가지며, 또한 침투사고에 대한 부정적 평가와 역기능적인 통제방략에 의해서 증상이 유지 악화된다는 점에서 공통점을 가진다(Brown, 1998). 강박장애의 인지행동 모형에서는 침투사고에 대한 오류적 평가의 하나로 과도한 책임감 평가를 강조하고 있고(Salkovskis, 1985), 이밖에도 재난적 오해석과 사고행위 융합(Rachman, 1997, 1998), 사고의 통제 및 사고 중요성(OCCWG, 1997) 등을 제안한다. 또한 강박사고를 통제하기 위한 사고억제 방략이 오히려 원치 않는 사고의 빈도를 증가시키는 역설적 효과를 통해 강박 증상의 악순환에 기여한다(이용승, 2000; Rachman, 1998; Salkovskis, 1999; Tolin, Abramowitz, Przeworski, & Foa, 2002).

Wells와 Carter(1999)는 범불안장애의 인지행동 모형을 제안하면서, 침투적 속성을 지닌 사고로서의 걱정(worry)과 위협 관련 자극에 대한 특수한 대처방략으로서의 걱정하기(worrying)를 구분하였다. 범불안장애 환자의 경우 위협에 대한 대처방략으로 걱정하기가 유용하다는 신념에 의해서 1유형 걱정이 촉발되나, 걱정의 강도와 범위가 증가된 후에는 걱정이 그 자체로 부정적 평가의 초점이 되면서 2유형 걱정(meta-worry)이 촉발되고 이후에는 회피와 안심추구, 사고 통제를 시도하면서 걱정증상이 더욱 악화된다는 것이다.

두 장애의 인지행동 모형을 발전시키면서 연구자들은 장애간의 공통점과 차이점을 주목하게 되었으며, Turner, Beiden과 Stanley (1992)는 두 침투사고의 차이를 다음과 같이 밝혔다; 걱정이 일상생활의 경험을 주제로 하고 보통 언어적 사고의 형태로 나타난다면, 강박사고는 반사회적 충동, 더러움, 오염 등의 주제에 한정되며 형태면에서도 사고뿐 아니라 심상, 충동으로 걱정보다 다양하다. 또한 걱정은 내외적 촉발자가 존재하는 반면 강박사고는 촉발자를 파악할 수 없으며, 따라서 강박사고가 걱정에 비해 보다 자아이질적이고 수용하기 어려운 것으로 지각되고 저항하려는 경향이 크다.

걱정과 강박사고가 개념적으로 구별되는 실체이긴 하나 공통된 특성을 공유하기도 하며, 그 하위에 다양한 변산들이 존재하여 둘 간의 경계가 모호해지는 지점도 있다(Abramowitz & Foa, 1998). 예를 들어 Freeston 등(1994)은 걱정과 강박사고가 둘 다 인지적 사건에 대한 "심성통제 실패(lack of perceived mental control)"와 그에 따른 불안으로 특징지어지며, Langlois, Freeston과 Ladouceur(2000a, 2000b) 또한 걱정과 강박사고에 대한 인지적 평가 결과를 요인분석했을 때, 설명력에 있어서 차이가 있긴 하지만 자아이질성과 현실성 평가라는 공통된 요인이 나타남을 밝혔다. 이와 관련하여

www.kci.go.kr

Langlois 등은 자아이질적이고 현실성이 없는 '순수한 강박사고'와 현실에 기초하고 자아동조적인 '순수한 걱정' 사이에 자아이질적인 성향의 걱정(예를 들어, 건강염려증과 같이 일어나지 않을 사건에 대한 걱정)이나 현실적인 강박사고가 존재하는 연속선을 제안하였다.

하지만 두 침투사고를 비교하기 위해서는 걱정 내의 이질성과 강박사고 내의 이질성을 모두 고려할 필요가 있다. 이한주(2000)는 강박사고를 침투 사고 자체의 속성에 따라, 명확한 유발 자극 없이 갑작스럽게 침투해 들어오며 대부분 비현실적이고 자아 이질적인 내용(성적인 생각, 공격적인 생각, 신성모독적 생각, 등)으로 구성되어 있는 자생성 강박사고(autogenous obsession), 그리고 관련된 상황 자극에 대한 해석이나 반응으로서 일어나며 대부분 보다 현실적이고 합리적인 내용(오염에 대한 생각, 확인에 대한 생각, 중요한 물건이나 정보를 상실할 것에 대한 생각)으로 수용되는 반응성 강박사고(reactive obsession)로 구분하였다. 자생성 강박사고의 경우 사고의 중요성(내가 이런 생각을 한다는 것 자체가 나의 나쁜 본성을 의미한다) 및 사고통제의 중요성(이 생각을 통제하고 떨쳐버려야 한다) 차원이 높게 평가되고 정서-초점적인 회피방략이 주로 사용되는 반면, 반응성 강박사고는 주로 책임감(부정적인 일이 발생하지 않도록 예방해야 한다)이 중요하게 평가되며 이후 문제-초점적인 직면방략이 사용된다는 차이를 보인다.

민병배(2000)는 이러한 연구 흐름을 통합하여 강박사고를 자생성 강박사고 대 반응성 강박사고로 나누고, 이들을 다시 걱정과 비교하는 연구를 수행하였다. 그 결과 반응성 강박사고와 걱정은 현실성 평가와 인과적 책임감 평가가 이루어지고 불안을 유발하며 직면방략을 주로 사용하는 사고라는 점에서 '침투적 걱정'이라는 동일한 범주에 포함되는 반면에, 자생성 강박사고는 자아이질성 평가와 도덕적 책임감 평가가 주로 이루어지고 죄책감을 유발하며 회피방략이 사용되는 사고라는 점에서 '침투적 충동'으로 구분된다는 점을 밝혔다. 결국 범불안장애와 강박장애의 경계 문제 또는 걱정과 강박사고의 유사성은 강박사고 내에서도 반응성 강박사고와 걱정 사이에서 발생하는 것이며, 반면에 걱정과 강박사고의 차이점은 엄밀하게 말해서는 걱정과 자생성 강박사고 간의 차이라는 점이다. 하지만 침투적 걱정에서도 연속선이 존재하여 걱정과 반응성 강박사고가 '유관성의 지각'과 '유능성의 지각' 차원에서 양적으로 다른 사고임을 제안하였다. 유관성(contingency)이란 현실적 통제 수단의 존재와 즉각적인 통제 효과 발생에 대한 평가로, 즉 상황에 대처할 수 있는 현실적 수단이 존재하고 특정 조치를 취한 후에는 바로 효과가 나타날 것으로 기대되어질 때 유관성이 높다고 할 수 있다.

하지만 걱정은 반응성 강박사고와는 달리 직면 방략이라고 해도 사고 내적인 직면 방략이 주로 사용되어질 것으로 여겨지며, 인지적 평가에서도 사고가 부정적 결과를 일으킨다는 측면보다 사고가 부정적 결과를 예방할 것이라는 '걱정에 대한 유용성' 평가가 더 클 것으로 생각된다. 더불어 걱정과 자생성 강박사고 간에도 둘 다 유관성이 낮게 평가됨에 따라 사고통제의 중요성이 더욱 커질 수 있다는 유사성이 존재할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 민병배(2000)의 연구를 보다 확장하여 세 침투사고 유형에 따른 인지적 평가와 통제

www.kci.go.kr

방략의 다른 차원들을 규명해 보고자 한다.

침투사고 유형에 따른 인지적 평가의 차이

이한주(1999)는 사고의 중요성 평가가 자생성 강박사고에만 중요하다고 제안하였지만, 이는 사고의 중요성 차원을 너무 협소하게 정의하였기 때문으로 보인다. Rachman(1993)에 의해 제안된 사고행위 융합(Thought-Action Fusion: TAF)은 크게 가능성 융합과 도덕성 융합으로 나누어지는데, 가능성 융합은 '내가 생각한 대로 행동할지 모른다'라는 평가이며 도덕성 융합은 '생각하는 것은 행동하는 것과 도덕적으로 동일하다'는 평가이다. 가능성 융합은 종종 실제적 위험 방지를 위해서 사고를 중화하려는 노력으로 이어지며, 도덕성 융합은 침투사고를 자신의 실제 본성과 같다고 해석함으로써 사고의 현저성을 증가시킨다(Rachman, Thordarson, Shafran, & Woody, 1995; Rassin, Diepstraten, Merckelbach, & Muris, 2001).

한편 Rassin 등(2000)은 사고행위 융합이 강박장애에서만 독특하게 나타나는 인지현상이 아님을 제안하였다. 강박장애뿐 아니라 다른 불안 장애 환자들도 치료 전후로 비슷한 사고행위 융합 점수를 보인다는 것이다. 실제로 사고행위 융합이 그 양상은 다르지만 강박사고 뿐 아니라 걱정에서도 중요하게 평가된다는 연구들이 지속적으로 보고되고 있다(Coles, Mennin, & Hiemberg, 2001; Hazlett-Stevens, Zucker, & Craske, 2002; Rassin et al., 2001). 이 중 Hazlett-Stevens 등(2002)은 범불안장애 환자들에게서 중요한 '걱정이 미래의 재난을 예방한다(Borkovec & Roemer, 1995)'는 내용의 상위인지가 사고가 외부 사건에 영향을 준다는 점에서 사고행위 융합과 유사하나, 강박장애의 사고행위 융합과는 방향이 반대라는 점을 제안하였다.

Shafran 등(1996)이 처음 사고행위 융합 질문지(thought-action fusion scale)를 개발하면서 가능성 융합 내에 자신에 대한 융합 대 타인에 대한 융합, 부정 융합 대 긍정 융합을 나누어 총 5가지의 사고행위 융합을 제안하였으나, 곧 긍정 융합은 강박장애와의 관련성이 적다고 알려져 제거되었다. 범불안장애에서 나타나는 '사고가 부정적 결과를 예방한다'는 신념은 이 때 긍정 융합과 유사한 측면이 있다. 또한 기존의 자기가능성 융합이 보다 자기 충족적 예언으로서의 합리성을 내포한다면, 타인가능성 융합은 이러한 합리적 관련성 없이 다만 침투사고가 현실을 반영하고 있다고 믿는 보다 미신적인 생각으로 보았다. 이와 관련하여 Wells와 Butler(1997)는 사고행위 융합과 구별되는 "사고사건 융합(Thought-Event Fusion: TEF)"이라는 개념을 제안하는데, 즉 침투사고가 현실을 반영하고 있다는 신념으로, 차를 모는 도중 '내가 나도 모르는 사이에 누군가를 치여서 죽였을지도 모른다'는 생각을 한 강박장애 환자가 하루 종일 다녔던 길을 돌아다니면서 시체를 찾는 것도 사고사건 융합의 결과이다.

이러한 결과들을 종합하면, 보다 다양한 차원의 사고 중요성 평가가 있을 것으로 보이는데, 우선 사고가 행동에 영향을 미치느냐, 아니면 자신의 의지와는 무관하게 현실 사건에 영향을 미치느냐에 따라 사고행위 융합(TAF)과 사고사건 융합(TER)의 구분이 가능할 것으로 보인다. 다음으로 사고사건 융합은 다시 사고가 현실의 부정적 결과를 막을 것이라는 TEF 대처와, 사고가 사건의 현실을 반영하고 있다는 TEF 반영으로 나눠질 수 있을

www.kci.go.kr

것이다.

사고의 중요성 차원이 이렇게 다양해진다면, 자생성 강박사고와 마찬가지로 걱정과 반응성 강박사고에서도 사고의 중요성 차원이 높게 평가될 것이다. 자생성 강박사고가 사고행위 융합 도덕성과 관련하여 사고가 중요하게 평가된다면(이한주, 1999), 반응성 강박사고는 보다 사고사건 융합의 영향을 많이 받을 것으로 보인다. 특히 걱정과 반응성 강박사고 간의 평가를 구분해 보면, 걱정은 '걱정에 대한 긍정적 신념'과 관련하여 TEF 대처 및 TEF 반영이 높게 나타날 것으로 예상되는 반면 반응성 강박사고는 TEF 반영에서 특히 높게 평가될 것으로 기대된다.

마지막으로 유관성 및 사고통제 중요성 평가에 대해서 간략하게 언급하고자 한다. 민병배(2000)는 걱정과 반응성 강박사고 간에서만 유관성 평가를 비교하였지만, 자생성 강박사고 또한 걱정과 마찬가지로 유관성이 낮게 평가될 것으로 보인다. 사고통제의 중요성은 자생성 강박사고에서 보다 높게 평가되는 차원이지만(이한주, 1999), 걱정에서도 "통제불가능성과 위험에 대한 부정적 신념"이 걱정증상과 밀접하게 관련되는 만큼 사고통제 중요성이 높게 평가될 가능성이 있다.

침투사고 유형에 따른 통제방략의 차이

이한주(1999)는 통제방략을 중성적 회피방략, 부정적 회피방략, 직면 방략으로 구분하였고, 민병배(2000)는 사고억제와 주의전환을 포함하는 회피방략과 환경통제 및 사고분석을 포함하는 직면방략을 구분하였으나, 결과분석 시에는 회피방략과 직면방략만으로 나누어 설명하여 걱정과 반응성 강박사고 간 직면방략에서 어떠한 차이가 있었는지는 알 수가 없다.

선행연구와 달리 본 연구에서 통제방략을 보다 세분화시키고자 하는 두 가지 이유가 있다. 첫째는, 걱정증상과 관련하여 걱정하기(worrying)라는 통제방략이 한편으로는 문제에 직면하는 방식인 동시에 한편으로는 문제를 회피하는 방식이라는 특수성이 존재하기 때문이다. Davey(1994)는 걱정이 미래에 일어날 외상 사건을 예방하고 효과적 대처를 가능하게 하는 정신적 문제 해결 과정이라고 정의함으로써 걱정의 문제 해결적 속성을 강조하였으며, 침투사고에 대한 통제방략 연구에서 걱정하기를 회피방략이 아닌 집중방략으로 연구해 왔다는 것 또한 걱정하기의 직면적 특성을 지지한다(이용승, 2000; Freeston, Ladouceur, Thibodeau, & Gagnon, 1991; Mathews & Milroy, 1994). 이에 반해 Borkovec은 지속적으로 걱정이 부정적인 정서 경험을 차단하기 위하여 인지적으로 회피하는 방식임을 주장하였고(Borkovec, 1994; Borkovec, Hazlett-Stevens, & Diaz, 1999), 실제로 많은 실험적 연구들이 이 같은 가설 또한 지지하고 있다(이용승, 2000; Borkovec & Hu, 1990; Borkovec & Inz, 1990). 따라서 기존의 연구에서처럼 침투사고에 대한 통제방략을 회피 대 직면방략으로만 구분한다면, 걱정 유형의 침투사고에 대해서는 타당한 통제방략을 찾아내기가 어려워질 것이다.

두 번째 이유는 단순히 회피 대 직면의 차원이 아닌 보다 다양한 차원의 구분이 통제방략 연구에서 필요하기 때문이다. 예를 들어 걱정과 자생성 강박사고의 경우 반응성 강박사고에 비해 외현적인 행동상의 대처가 아닌 사고 내에서의 대처가 일어날 가능성이 높지

www.kci.go.kr

만, 회피 대 직면방략의 구분만으로는 이러한 부분을 담아내기가 어렵다. 이와 관련하여 최해연(2000)의 연구에서는 대처 차원을 구분하면서 동일한 문제 접근적 대처 내에서도 외적대처와 내적대처를 나누었는데, 외적대처가 보다 문제 중심적 대처로 흔히 직면방략으로 불리는 것들이라면 내적대처는 긍정적 재해석과 수용과 관련된 인지적 방략들이다. 따라서 걱정에서 직면방략이 많이 사용된다면 환경통제보다는 이러한 내적대처가 보다 많이 사용될 가능성이 있다. 또한 사고통제 질문지(thought control questionnaire: Wells & Davies, 1994)를 사용하였을 때 특히 걱정과 처벌 방략이 많은 정신병리 측정치와 상관이 높게 나타나는데(Abramowitz, Whiteside, Kalsy, & Tolin, 2003; Wells & Davies, 1994), 이는 기능적 측면에서 통제방략이 적응적 대 부적응적 방략으로 구분될 수 있음을 보여주는 것이다.

이러한 논의점들을 모두 반영하기 위해서는 보다 통제방략의 차원이 다양해질 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 기존의 회피방략과 직면방략(민병배, 2000; 이한주, 1999)을 보다 세분화하여, 회피방략 안에 사고억제, 주의분산, 걱정하기를 포함시키고, 직면방략 안에 환경통제, 사회통제, 재평가를 포함시켰다. 6가지 통제방략들은 회피방략 대 직면방략의 구분을 제외하고도 여러 가지 차원에서 분류가 가능하다. 우선 행동으로 표현되는 외적 대처인지 아니면 사고로 나타나는 내적 대처인지를 구분하였을 때는, 환경통제, 사회통제가 외적 대처에 포함되는 반면에, 재평가, 사고억제, 걱정하기 등이 내적 대처에 포함된다. 다른 한편 대처기능에 따라 통제방략을 분류하였을 때는, 사회적 통제, 재평가, 주의분산이 보다 적응적인 통제방략에 포함되며, 걱정하기 및 사고억제 등은 부적응적인 통제방략에 포함될 것이다. 환경통제 또한 반응성 강박사고에서는 부적응적 통제방략으로 작용할 것이다(Salkovskis, 1985).

방 법

연구 대상

서울대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 대학생 174명(남 81명, 여 93명)을 대상으로 자료를 수집하였다. 전체 피험자의 평균 연령은 21.1세(SD=2.18)였다.

측정 도구

침투사고 질문지(Intrusive Obsession & Worry Questionnaire: IOWQ).

민병배(2000)가 병리적 강박사고 혹은 병리적 걱정의 기초가 되는 다양한 영역의 침투사고를 평가하기 위해 개발한 것으로, 확인 강박사고, 오염 강박사고, 축적 강박사고, 자생성 강박사고, 유관성 걱정, 비유관성 걱정 유형을 포함하고 있다. 전체 알파 계수는 .94로 내적 합치도가 상당히 높은 편이었고, 다른 증상질문지(ROII 단축형, Padua 강박질문지, PSWQ)들과의 수렴 타당도 및 변별 타당도에서도 양호한 결과를 보였다(민병배, 2000).

침투사고 대처과정 질문지(Coping Process for intrusive thought Questionnaire: CPQ).

침투사고에 대한 인지적 평가와 통제방략의 사용빈도를 묻는 자기보고형 질문지로, 연

www.kci.go.kr

구자에 의해 개발되었다. 인지적 평가 차원은 '불수용성 대 발생가능성 평가, 도덕적 책임감 대 인과적 책임감 평가, 사고의 중요성 평가, 사고 통제 중요성 평가, 유관성 평가'로 구성되었고, 구체적 문항은 III-31(Interpretation of Intrusion Inventory-31; OCCWG, 1997), 한국판 ROII 2부(이한주, 1999), CITQ(Coping for Intrusive Thoughts Questionnaire; 민병배, 2000), ACSQ(Appraisal and Control Strategies Questionnaire; 하승수, 2002) 질문지를 참고하였다.

이 때 사고의 중요성 차원의 문항들 중 사고사건 융합(TEF)은 관련된 질문지가 전무하기 때문에 연구자가 새롭게 문항을 개발하였다. 일차적으로 사고사건 융합 본래의 개념을 풀어 쓰는 방식으로 문항을 구성한 후, 임상심리 전문가와 임상심리 전공 대학원생들과 함께 수차례에 걸쳐 수정하였으며, 최종적으로 확정된 8문항에 대해서는 임상심리 전문가 3명과 임상심리 전공 대학원생 5명이 안면타당도를 평가하였다. 그 결과 임상심리 전문가 평정에서 TEF 반영 문항 중 하나가 TAF 가능성 문항으로 평정된 것을 제외하고는 대학원생 평정이나 전체 평정에서 모두 연구자의 가설을 만족시키는 평정 일치도를 보였다.

CPQ의 통제방략 차원은 사고억제, 주의분산, 걱정하기로 분류되는 회피방략과, 환경적 통제, 사회적 통제, 재평가로 분류되는 직면방략으로 구성되었다. 구체적인 문항 개발을 위해서 CIQ(Cognitive Intrusions Questionnaire; Freeston, Ladouceur, Thibodeau, & Gagnon, 1991), ROII(Revised Obsessional Intrusions Inventory; Purdon & Clark, 1994), TCQ(Thought Control Questionnaire; Wells & Davies, 1994), 한국판 ROII(이한주, 1999), CITQ(Coping for Intrusive Thoughts Questionnaire; 민병배, 2000), 한국판 COPE(Coping Orientation to the Problems Experienced; 최해연, 2000)를 참고하였다. 표 1, 2에 CPQ 관련 변인의 개념적 정의와 더불어 해당문항을 모두 제시하였다.

절 차

질문지는 3부로 이루어져 있으며, 각 부는 동일한 형식을 따른다. 전반부에서 침투사고 질문지(IOWQ)의 침투사고 문항들을 제시하고 각 문항에 대한 경험 빈도를 평정하도록 한 후, 이 문항들 중 가장 불편함을 경험한 침투사고를 하나 선택하게 한다. 후반부에서는 선택된 침투사고에 대하여 대처과정 질문지(CPQ)를 통하여 인지적 평가와 통제방략을

표 1. 대처과정 질문지(CPQ) 중 인지적 평가의 변인, 정의, 해당문항 (1)

변인		정의	해당문항
기본 평가	불수용성	생각이 개인의 신념체계에 위배되어 받아들이기 어려운 것으로 평가	이 생각의 내용은 받아들이기가 어렵다. 내가 이런 생각을 하고 있다는 것을 알면, 남들이 나를 이상하게 생각할 것이다.
	발생 가능성	생각의 내용이 충분히 발생 가능한 현실적인 내용으로 평가	이 생각은 현실적이다. 이 생각의 내용은 실제로 얼마든지 일어날 수 있는 일이다.

www.kci.go.kr

표 1. 대처과정 질문지(CPQ) 중 인지적 평가의 변인, 정의, 해당문항 (2)

변인		정의	해당문항
책임감	도덕적 책임감	생각의 내용이 도덕적 기준을 벗어나, 생각만으로 비난받을 수 있다고 평가	이 생각은 비도덕적이다. 내가 이런 생각을 하고 있다는 것을 알면, 남들이 나를 나쁜 사람이라고 비난할 것이다.
	인과적 책임감	부정적인 결과의 발생이 자신에게서 비롯된다고 생각하고, 그 예방의 책임이 자신에게 있다고 평가	이 생각대로 실제로 일어난다면, 그건 전적으로 내가 잘못했기 때문이다. 이 생각에 대해 내가 어떤 조치를 취하지 않는다는 것은 무책임한 일이다.
사고의 중요성	사고사건 융합 (대처)	사고와 사건 간 융합으로 사고가 현실의 부정적 결과를 막을 것이라는 믿음	이러한 생각을 하는 것이 실제적인 부정적 사건을 예방할 수 있다. 이 생각을 통해서 현실의 문제에 대처해 나갈 수 있다.
	사고사건 융합 (반영)	사고와 사건 간의 융합으로 사고가 현실 사건(자신의 의지와는 무관)을 반영하고 있다는 믿음	이러한 생각을 하다보면 실제로 그런 일들이 벌어지는 것처럼 느껴진다. 이 생각이 떠올랐다는 것 자체가, 이 생각이 무시할 수 없는 실제 상황이라는 것을 의미한다.
	사고행위 융합 (가능성)	사고와 행위 간의 융합으로 내가 생각한 대로 행동할 것(자신의 의지가 반영)이라는 믿음	이러한 생각을 자꾸 하게 되면 그런 행동을 하게 될 것이다. 이 생각이 맘속에 떠올랐다는 것은, 내가 실제로 그렇게 행동할 가능성이 크다는 것이다.
	사고행위 융합 (도덕성)	사고와 행위 간의 융합으로 생각한 것과 행동한 것이 도덕적으로 동일하다는 믿음	이 생각을 가진 것은 내가 도덕적으로 문제가 있다는 것을 나타낸다. 이것을 생각하는 것은 실제로 그런 일을 하는 것만큼 나쁘다.
사고 통제 중요성		이 사고가 매우 중요하기 때문에 마땅히 통제할 수 있어야 한다는 평가	이 생각을 반드시 떨쳐버려야만 한다. 이 생각을 통제하지 못한다면 나는 나약한 인간이다.
유관성		상황에 대처할 수 있는 수단이 존재하기 때문에, 특정 조치를 취한 후에는 바로 효과가 나타날 것으로 평가	생각했던 나쁜 일이 발생하지 않도록, 마땅히 무슨 일을 해야 할지 잘 모르겠다. (역채점) 이 생각에 대해 어떤 조치를 취한다고 해서 곧바로 편안해질 것 같지 않다. (역채점)

평정하게 한다. 1부에서는 걱정 유형 15문항이, 2부에서는 반응성 강박사고 유형 10문항이, 3부에서는 자생성 강박사고 유형 10문항이 제시되어지며, 피험자들이 3부까지 모두 응답하는데 평균 약 15분의 시간이 소요되었다.

www.kci.go.kr

표 2. 대처과정 질문지(CPQ) 중 통제방략 차원의 변인, 정의, 해당문항

변인		정의	해당문항
회피 방략	사고억제	침투사고를 떨쳐 버리기 위해 사고 자체를 차단하는 방략	더 이상 이 생각을 하지 않으려고 노력한다. 속으로 “그만”하고 외친다. 기도 등을 통해 생각을 떨쳐내려 한다.
	주의분산	침투사고를 떨쳐 버리기 위해 다른 것들에 주의를 돌리는 방략	다른 긍정적인 사건이나 생각을 대신 떠올린다. 다른 어떤 일에 몰두하여 주의를 돌린다. 주변의 다른 사물에 주의를 돌린다.
	걱정하기	침투사고를 떨쳐 버리기 위해 다른 보다 사소한 걱정거리에 몰두하는 방략	다른 부정적 사고에 집중한다. 그 생각들을 보다 사소한 나쁜 생각으로 대체한다. 다른 걱정거리에 파묻힌다.
직면 방략	환경통제	침투사고에 대해 직접 맞닥뜨려서, 관련 문제를 해결하려고 하는 방략	이 상황을 해결하기 위해 어떤 직접적인 행동을 취한다. 상황이 개선될 때까지 이 일에서 손을 놓지 않는다. 가능한 모든 해결 방법을 다 시도해본다.
	사회통제	침투사고와 관련하여 주변 사람들과 이야기를 나누고, 이들로부터 도움을 요청하는 방략	남들에게 이 생각이 실제로 일어나지 않을 것이라는 확신을 구한다. 남들과 이 생각에 대해서 같이 이야기하거나 정보를 구한다. 어느 누구에게도 이 생각에 대해 말하지 않는다. (역채점)
	재평가	침투사고에 집중하여, 관련 의미를 평가하고 새롭게 인지화하는 방략	이 생각을 새롭게 바라볼 수 있도록 노력한다. 이 생각이 타당한지 검토하거나 이성적으로 분석한다. 이 생각을 왜 하게 되었는지 스스로 자문해본다.

자료 분석

각 침투사고 유형 내에서 서로 대비되는 대처과정 변인들 간에 우세한 인지적 평가 또는 통제방략을 확인하기 위하여 피험자내 비교 t -검증을 실시하였다. 이후 세 침투사고 간의 차이를 확인하고자 피험자내 설계 변량분석(Repeated Measure)을 실시하였고, 유의미한 차이를 보이는 경우에는 구체적으로 어떤 침투사고 간에서 차이가 나타나는지를 확인하고자 쌍별 비교(pairwise comparison)를 추가적으로 실시하였다.

결 과

침투사고 질문지(IOWQ)에서 선택된 침투사고

우선 침투사고 질문지(IOWQ)에 있는 각 유형의 침투사고를 한번이라도 경험했다고 응답한 사람은 걱정(1부)에서 172명, 반응성 강박사고(2부)에서 171명, 자생성 강박사고(3부)에서 171명으로, 거의 대부분의 피험자들이 침투사고를 경험해본 것으로 나타났다. 각 침투사고 유형에서 가장 불편한 것으로 보고된 생각들의 경험 빈도는 걱정과 반응성 강

www.kci.go.kr

박사고의 경우 각각 3.52, 3.28로, 이는 “거의 매달 경험”과 “거의 매주 경험” 사이에 해당하는 빈도이다. 이에 반해 자생성 강박사고의 평균은 1.89로 “일 년에 몇 번 경험”에 해당하는 빈도를 보였다. 본 연구가 정상 대학생을 대상으로 했기 때문에, 가장 불편하게 경험하는 생각들의 평균 경험 빈도가 그리 높지는 않으며, 특히 자생성 강박사고의 경우 실제적인 경험 빈도가 낮게 평가되었다. 하지만 걱정이나 반응성 강박사고에서는 “거의 매주 경험”에서 “하루 여러 번 경험”에까지 높은 빈도로 침투사고를 경험하는 사람들이 각각 89명, 71명이나 포함되었다. 선택된 문항들의 불편감은 걱정 문항이 3.36점(SD=0.97)으로, 반응성 강박사고와 자생성 강박사고보다 유의하게 높았다, $F(2, 312)=39.96$, $p<.001$.

대처 과정 질문지(CPQ) 평가

대처 과정 질문지에서 연구자가 개발한 사고의 중요성 4차원이 요인 구조상에서도 잘 반영되는지 확인하기 위하여, 각 침투사고 유형에 대해 최대 우도(maximum liklihood) 방식으로 요인을 추출하고 사각 회전 방식(direct oblimin, delta=0)으로 요인을 회전하여 요인고유치(eigenvalue)가 1 이상인 요인을 구하였다. 그 결과, 걱정과 자생성 강박사고 유형에서는 사고사건 융합(TEF)과 사고행위 융합(TAF)이 구분되는 동일한 형태의 2요인 구조가 나타났다. 사고행위 융합의 4문항과 사고사건 융합의 반영 차원 중 “이러한 생각을 하다 보면 실제로 그런 일들이 벌어지는 것처럼 느껴진다.” 문항이 하나의 요인으로 합쳐졌으며, 나머지 사고사건 융합의 3문항이 다른 요인을 구성하는 형태였다. 2요인 구조는 걱정과 자생성 강박사고의 전체 변량 중에서 각각 58.4%, 57.7%를 설명하였다. 상대적으로 반응성 강박사고 유형에서는 TAF 가능성 융합이 사고사건 융합과 합쳐져 하나의 요인을 구성하고 나머지 TAF 도덕성 융합이 독립적으로 다른 요인을 구성하여 전체 변량 중 57.1%를 설명하였다.

동일한 방식으로 통제방략 문항에 대해서도 요인분석을 실시하였다. 반응성 강박사고에서 사고억제 차원 중 “기도 등을 통해 생각을 떨쳐내려 한다.” 문항이 걱정하기 요인에, 걱정하기 차원 중 “다른 걱정거리에 파묻힌다.” 문항이 주의분산 요인에 포함됨으로써 회피방략 간의 다소 혼재가 나타나기는 하였으나, 걱정과 자생성 강박사고 유형에서는 모두 가설과 정확하게 일치되는 6요인이 추출되었으며, 이들의 설명변량은 각각 71.8%, 74.8%, 72.1%였다.

침투사고 유형 내에서 대처과정 변인 비교

선행 연구 결과가 재검증되는지 확인하기 위하여 우선 각 침투사고 유형별로 서로 대비되는 대처과정 변인들 간에 피험자내 비교 t-검증을 실시하였다. 걱정의 경우 발생가능성 평가가 불수용성 평가보다, 인과적 책임감 평가가 도덕적 책임감 평가보다, 직면방략이 회피방략보다 유의미하게 높은 점수를 보였다, 각각 $t(172)=-14.17$, $p<.001$; $t(173)=-15.36$, $p<.001$; $t(173)=-13.38$, $p<.001$. 반응성 강박사고에 대해서도 걱정과 마찬가지로, 발생가능성 평가가 불수용성 평가보다, 인과적 책임감 평가가 도덕적 책임감 평가보다, 그리고 직면방략이 회피방략보다 유의미하게 점수가 높은

www.kci.go.kr

것으로 나타났다, 각각 $t(173)=-24.15$, $p<.001$; $t(168)=-13.19$, $p<.001$; $t(173)=-17.43$, $p<.001$. 마지막으로 자생성 강박사고의 경우 걱정이나 반응성 강박사고와는 반대로, 불수용성 평가가 발생가능성 평가보다, 도덕적 책임감 평가가 인과적 책임감 평가보다, 회피방략이 직면방략보다 유의미하게 점수가 높은 것으로 나타났다, 각각 $t(171)=2.83$, $p<.01$; $t(171)=10.81$, $p<.001$; $t(171)=2.99$, $p<.01$.

침투사고 유형 간 대처과정 변인 비교

걱정, 반응성 강박사고, 자생성 강박사고 간 인지적 평가와 통제방략의 차이를 살펴보기 위해 피험자내 설계 변량 분석(Repeated Measure)을 실시하였다. 변량 분석 결과, 세 침투사고 간 모든 인지적 평가와 통제방략 변인들이 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 점수 차이를 보였다(표 3).

우선 기본 평가 차원에서, 자생성 강박사고의 경우 걱정이나 반응성 강박사고와 비교했을 때도 불수용성 평가 및 도덕적 책임감 평가가 유의미하게 높았으며, $F(2, 342)=136.24$, $p<.001$; $F(2, 342)=366.13$, $p<.001$, 걱정이나 반응성 강박사고의 경우에는 자생성 강박사고에 비해 발생가능성 평가가 유의미하게 높은 것으로 나타났다, $F(2, 340)=90.58$, $p<.001$. 걱정의 경우 인과적 책임감이 자생성 강박사고에 비해 유의미하게 높게 평가되었으나, $F(2, 342)=12.96$, $p<.001$, 반응성 강박사고의 경우에는 자생성 강박사고와 유사한 정도의 인과적 책임감 평가를 보였다. 걱정과 반응성 강박사고를 비교했을 때, 걱정의 경우 불수용성이 보다 높게 평가된다면 반응성 강박사고는 발생가능성이 보다 높게 평가되었다. 책임감 평가에서는 걱정이 반응성 강박사고보다 인과적 책임감에서만 보다 높게 평가하는 경향을 보였다.

다음으로 침투사고 간 사고의 중요성 차원 평가 어떻게 달라지는지 살펴보았다(그림 1). 사고사건 융합과 사고행위 융합 중 가능성 융합이 유사한 패턴을 보였으며, 사고행위 융합 중 도덕성 융합은 이들과는 다른 양상을 보였다. 즉 TEF 대처, TEF 반영, TAF 가능성은 걱정 및 반응성 강박사고에서 높게 평가되고 자생성 강박사고에서는 상대적으로 적게 나타나는 반면에, 각각 $F(2, 336)=91.26$, $p<.001$; $F(2, 342)=47.49$, $p<.001$; $F(2, 338)=14.76$, $p<.001$, TAF 도덕성은 걱정과 반응성 강박사고에서는 거의 나타나지 않았지만 자생성 강박사고에서는 상대적으로 높게 나타났다, $F(2, 338)=75.09$, $p<.001$. 사고통제의 중요성은 자생성 강박사고, 걱정, 반응성 강박사고 순으로 높게 평가되었으며, $F(2, 330)=58.37$, $p<.001$, 유관성 평가는 예상한 대로 반응성 강박사고에서 높은 반면 걱정이나 자생성 강박사고에서는 낮게 평가되었다, $F(2, 328)=57.96$, $p<.001$.

다음으로 세 침투사고 간 통제방략의 차이를 살펴보면, 직면방략은 걱정, 반응성 강박사고, 자생성 강박사고 순으로 많이 사용되었으며, $F(2, 342)=95.12$, $p<.001$, 회피방략은 자생성 강박사고와 걱정에서 '약간 사용'되는 수준이었다면, 반응성 강박에서는 '거의 사용하지 않는' 것으로 나타났다, $F(2, 342)=106.79$, $p<.001$. 앞서 실시한 침투사고 별 피험자내 비교 t-검증 결과와 비교한다면, 자생성 강박사고의 경우 회피방략이 약간 많기는 하지만 직면방략도 비슷한 수준에서 사용되는 반면에, 반응성 강박사고는 회피방략이 거

www.kci.go.kr

의 사용되지 않으며 대부분 직면방략이 사용되는 셈이다. 걱정의 경우 직면방략이 회피방략보다 많이 사용되기는 하지만, 반응성 강박사고와 비교했을 때 회피방략과 직면방략을

표 3. 침투사고 간 대처과정 변인의 평균[1)]과 표준편차 및 변량 분석 결과

	걱정[a]	반응성 강박[b]	자생성 강박[c]	*F*	다중비교
불수용성	0.88(0.72)	0.53(0.56)	1.77(1.02)	136.24***	c > a > b
발생가능성	2.25(0.93)	2.49(0.89)	1.41(1.03)	90.58***	b > a > c
도덕적 책임감	0.18(0.38)	0.09(0.28)	1.79(0.67)	366.13***	c > a = b
인과적 책임감	1.49(1.06)	1.09(0.94)	1.05(0.69)	12.96***	a > b = c
TEF 대처	1.64(1.10)	2.03(1.04)	0.87(0.84)	91.26***	b > a > c
TEF 반영	1.35(0.97)	1.35(0.93)	0.71(0.81)	47.49***	a = b > c
TAF 가능성	0.83(0.85)	1.05(0.93)	0.62(0.79)	14.76***	b > a > c
TAF 도덕성	0.14(0.32)	0.08(0.22)	0.68(0.84)	75.09***	c > a > b
사고통제	0.98(0.92)	0.47(0.70)	1.32(1.06)	58.37***	c > a > b
유관성	2.11(0.77)	2.76(0.63)	2.19(0.69)	57.96***	b > c = a
회피방략	1.01(0.64)	0.58(0.55)	1.25(0.67)	106.79***	c > a > b
사고억제	0.92(0.85)	0.51(0.59)	1.22(0.94)	50.49***	c > a > b
주의분산	1.83(1.15)	1.01(1.05)	2.05(1.09)	89.85***	c > a > b
걱정하기	0.31(0.51)	0.21(0.38)	0.47(0.61)	22.69***	c > a = b
직면방략	1.86(0.78)	1.65(0.80)	1.10(0.69)	95.12***	a > b > c
환경통제	1.55(1.14)	1.62(1.14)	0.66(0.83)	61.90***	a = b > c
사회통제	2.03(0.93)	1.71(0.91)	1.04(0.94)	93.62***	a > b > c
재평가	1.98(1.02)	1.61(1.13)	1.58(1.09)	14.94***	a > b = c

1) 인지적 평가 점수는 다음의 5점 척도 상에서 평정되었다.
(0: 전혀 그렇지 않다 / 1: 약간 그렇다 / 2: 어느 정도 그렇다 / 3: 상당히 그렇다 / 4: 매우 그렇다)
2) 통제방략 사용 빈도는 다음의 5점 척도 상에서 평정되었다.
(0: 전혀 사용하지 않음 / 1: 약간 사용 / 2: 어느 정도 사용 / 3: 상당히 사용 / 4: 매우 많이 사용)
*** $p<.001$

www.kci.go.kr

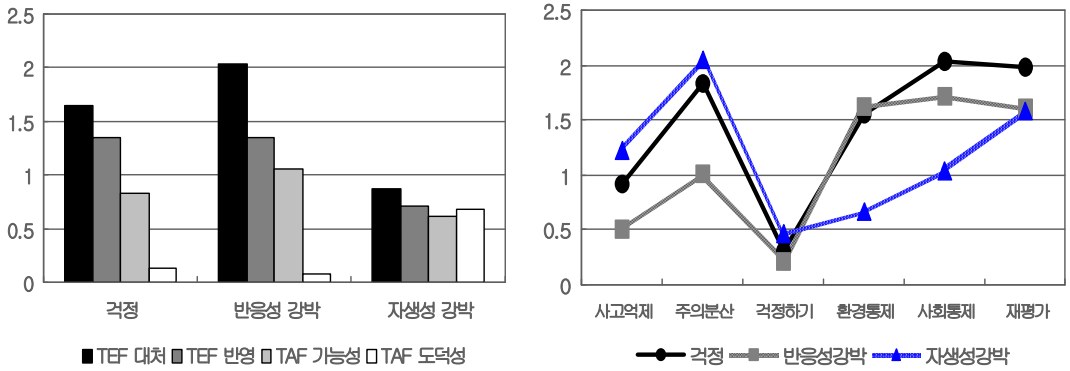

그림 1. 침투사고 유형 간 사고 중요성 평가와 통제방략 사용 빈도의 비교

모두 많이 사용하는 특성을 보였다.

통제방략을 좀 더 세분화시켜서 6가지 통제방략으로 비교해보았다(그림 1). 우선 세 침투사고 모두에서 '걱정하기' 방략은 거의 사용되지 않았지만, 다른 방략들은 침투사고에 따라 다양한 빈도의 사용 경향성을 보였다. 회피방략인 사고억제, 주의분산은 모두 자생성 강박사고에서 가장 많이 사용되었고, 다음으로 걱정과 반응성 강박사고 순으로 사용되었다, 각각 $F(2, 340)=50.49$, $p<.001$; $F(2, 342)=89.85$, $p<.001$. 이에 반해 직면방략인 환경통제, 사회통제, 재평가는 걱정, 반응성 강박사고, 자생성 강박사고 순으로 많이 사용되어졌다, 각각 $F(1, 171)=61.90$, $p<.001$; $F(1, 171)=93.62$, $p<.001$; $F(2, 342)=13.94$, $p<.001$.

논 의

본 연구에서는 피험자가 직접 경험한 침투사고의 유형 별로 인지적 평가와 통제방략의 차이를 확인하였다. 먼저 침투사고 내에서 서로 대응되는 인지적 평가 변인(불수용성-발생가능성, 도덕적 책임감-인과적 책임감)과 통제방략 변인(회피방략-직면방략)을 비교하였을 때는, 선행연구(민병배, 2000)와 동일한 결과를 얻었다. 즉 걱정과 반응성 강박사고는 발생가능성, 인과적 책임감이 높게 평가되고 직면방략이 사용되는 반면, 자생성 강박사고는 불수용성, 도덕적 책임감이 높게 평가되고 이후 회피방략이 사용되었다. 침투사고 간 비교에서도 자생성 강박사고가 불수용성 및 도덕적 책임감 평가가 크고, 사고의 중요성에서도 유일하게 TAF 도덕성 융합이 높게 나타나며, 통제 시 회피방략을 보다 많이 사용한다는 점에서 걱정 및 반응성 강박사고와 상당한 차이를 보였다.

하지만 걱정과 반응성 강박사고 간에도 다음과 같은 차이점이 관찰되었다. 우선 걱정은 반응성 강박사고에 비해 불수용성 평가 및 도덕적 책임감 평가가 크고 유관성이 떨어지는 것으로 지각되었다. 이에 따라 사고통제의 중요성이 보다 높게 평가되었으며, 통제방략에서도 주의분산과 같은 회피방략이 유의미하게 많이 사용되었다. 직면방략에서도 재평가와 같은 문제-중심적 내적 대처를 문제-중

www.kci.go.kr

심적 외적 대처보다 많이 사용하는 양상을 보였다. 이에 반해 반응성 강박사고는 걱정에 비해 발생가능성 및 인과적 책임감 평가가 크고 유관성이 높게 평가되므로, 회피방략은 거의 사용되지 않은 상태에서 직면방략만 유의하게 많이 사용하는 양상을 보였다. 걱정과 비교했을 때, 직면방략 중에서도 환경통제와 같은 문제-중심적 외적 대처가 많이 사용되었다.

자생성 강박사고뿐 아니라 걱정과 반응성 강박사고 또한 사고의 중요성 차원에서 높은 평가를 받으나 그 양상은 다를 것이라는 연구자의 가설은 지지되었다. 자생성 강박사고의 경우 사고와 행위가 도덕적으로 동일하다는 평가(TAF 도덕성)를 뚜렷하게 많이 보이는 반면에, 걱정과 반응성 강박사고는 사고가 부정적 사건에 대처할 수 있도록 도우며(TEF 대처), 현실의 사건을 반영하고(TEF 반영), 또한 사고가 실제 행위로 이어질 가능성이 크다(TAF 가능성)는 평가를 현저하게 많이 보였다. 하지만 반응성 강박사고가 TEF 반영과 보다 관련될 것이라는 구체적인 가설이 지지되지 않고, 걱정만큼이나 TEF 대처가 높게 나타난 것은 두 가지 정도로 해석이 가능하다. 우선 비임상 대학생 집단이라는 표본과 침투사고 질문지의 한계점으로, 반응성 강박사고의 불편감이 강조되지 않았을 가능성이다. 예를 들어 확인 강박사고의 경우 반복적으로 일어날 때 자아이질감을 주지만, 한 번의 경험을 묻는 것은 걱정과 유사하게 매우 현실적이며 부정적 결과를 예방할 수 있는 기능을 가진다고 평가할 수 있을 것이다. 다른 해석은 실제로 반응성 강박사고에서 TEF 대처가 높을 가능성이다. 많은 강박환자들이 자신의 강박사고 및 강박행동이 지나치다는 통찰을 가지지만(DSM-VI, 1994), 신념 깊숙한 곳에서는 여전히 이러한 생각들이 현실적이며 부정적 결과를 방지하는데 도움을 주고 있다고 생각할 수 있다.

통제방략의 경우 회피 대 직면방략이 아닌 6가지 방략으로 구체화시켰을 때, 침투사고별로 흥미로운 패턴을 발견할 수 있었다. 자생성 강박사고의 경우 상대적으로 회피방략이 두드러지며 그 중에서도 주의분산과 사고억제를 많이 사용하며, 직면방략 중에서는 재평가를 많이 보이는 것으로 나타나 전반적으로 내적 대처가 우세하였다. 반응성 강박사고는 세 가지 직면방략을 모두 비슷하게 많이 사용하는 반면에, 회피방략은 거의 사용되지 않았다. 하지만 반응성 강박사고에서 직접적인 환경통제는 부적응적인 대처방략으로 작용할 가능성이 크다. 이에 반해 걱정의 경우 회피방략에서는 자생성 강박사고만큼이나 주의분산을 많이 사용하지만, 직면방략에서는 반응성 강박사고보다 사회통제나 재평가를 더 많이 사용함으로써 회피와 직면방략을 둘 다 많이 사용하는 것으로 나타났다. 걱정도 자생성 강박사고와 마찬가지로 내적 대처가 주를 이루었으나, 자생성 강박사고의 경우 자아이질성으로 인하여 사고억제와 같은 부적응적 통제방략이 보다 많은 것으로 보인다.

6가지 통제방략 중 “걱정하기” 방략이 거의 사용되지 않은 것은, 문항 자체에 ‘다른 부정적 사고, 보다 사소한 나쁜 생각, 다른 걱정거리’에 집중한다고 명시된 내용들이 피험자들에게 반감을 주기 때문으로 예상된다. 걱정하기의 회피적인 특성은 의식적 수준에서 시도되는 것이 아니기 때문에, 선행연구에서도 이를 측정하기 위하여 신체반응을 이용하거나, 이후의 수행 능력을 비교하는 간접적

www.kci.go.kr

인 방식을 사용하였다(이용승, 2000; Borkovec, 1994; Borkovec, Hazlett-Stevens, & Diaz, 1999). 본 연구에서는 부적 정서의 회피라는 무의식적인 시도를 명시적으로 '다른 걱정들에 몰두한다'고 표현하였으며, 게다가 걱정하기의 특수성을 적응적 측면의 "인지적 재평가"와 부적응적 측면의 "걱정하기"로 나누면서 보다 부정적인 맥락이 걱정하기에 많이 포함되었던 것으로 보인다. 그러나 사고통제 질문지(TCQ)에서 걱정하기 문항을 처음으로 개발한 Wells와 Davies(1994)의 연구에서는 걱정하기 방략이 적절하게 평정된 것을 감안한다면, 다른 요인들(예를 들어, 문화차)이 이러한 결과에 관여했을 가능성이 있다.

세 침투사고 중 걱정의 경우 반응성 강박사고나 자생성 강박사고와는 다른 독특한 대처 과정을 보임을 확인할 수 있었다. 걱정은 자생성 강박사고에 비해서 발생가능성 및 인과적 책임감 평가가 높기는 하였지만, 반응성 강박사고에 비해서는 불수용성이나 도덕적 책임감 평가가 높은 모습을 보였다. 또한 사고의 중요성, 사고통제의 중요성, 유관성 평가에서도 걱정의 경우 TEF 대처가 높게 나타난다는 점에서는 반응성 강박사고와 유사하지만, 사고통제의 중요성 평가가 높고 유관성 평가가 낮다는 점에서는 자생성 강박사고와 유사하였다. 이러한 양상은 통제방략에서도 반복되었다. 즉 반응성 강박사고, 자생성 강박사고가 각각 직면방략 대 회피방략으로 구분된다면, 걱정은 직면 및 회피방략이 모두 높게 사용되는 특성을 보였다.

걱정을 경험하는 사람들이 한편으로 침투사고가 부정적 사건을 막아준다는 신념(TEF 대처)을 가지면서 또 한편으로 사고통제의 중요성을 높게 평가하는 것은, Wells와 Carter (1999)가 제안한 걱정에 대한 긍정적 신념 및 부정적 신념과 관련되는 것으로 보인다. 즉 긍정적 신념으로 인하여 걱정하는 것이 부정적 사건을 막아준다는 신념을 가지지만, 걱정을 통제할 수 없다는 부정적 신념이 사고통제를 유발하는 것이다. 또한 통제방략에 있어서 회피방략과 직면방략이 둘 다 높게 사용되는 것은, 걱정하기가 직면인 동시에(Davey, 1994), 인지적 회피(Borkovec, 1990)라는 주장과도 일맥상통한다.

이처럼 걱정이 대처과정에 있어서 반응성 강박사고 및 자생성 강박사고와 각각 유사성 및 차별성을 가지는 것으로 볼 때, 민병배(2000)가 제안한 침투적 걱정과 침투적 충동의 구분은 세 침투사고의 일면만을 살펴보았기 때문이라는 생각이 든다. 즉 민병배(2000)는 자아이질성과 현실성(Freeston & Ladouceur, 1997)이라는 측면에서 걱정과 반응성 강박사고를 평가하였기 때문에 이 들이 같은 속성을 지닌 사고라는 결과를 얻었다. 하지만 Wells와 Carter(1999)의 모형으로부터 '침투사고에 대한 긍정적 신념'과 '침투사고의 통제불가능성과 위험에 대한 부정적 신념'이라는 차원을 빌려온다면, 침투사고는 새롭게 두 차원 위에서 구분이 가능할 것이다. 우선 반응성 강박사고는 일차적으로 침투사고에 대한 긍정적 신념(TEF 대처)과 함께 유관성이 높기 때문에 부정적 신념은 크지 않은 것으로 보인다. 이에 반해 자생성 강박사고는 불수용적인 침투사고가 자신의 도덕적 본성을 드러낸다고 생각하기(TAF 도덕성) 때문에 사고에 대한 긍정적 신념을 갖고 있지 않으며, 반면에 통제불가능성에 대한 부정적 신념은 크다는 점에서 반응성 강박사고와 대칭점에 위치한다. 걱정의 경우 긍정적 신념과 부정적 신념

www.kci.go.kr

이 모두 높게 평가된다는 점에서 두 강박사고 모두와 관련될 수 있을 것이다. 이에 따라 연구자는 민병배(2000)의 "침투적 걱정의 연속선 가설"과 더불어 "침투사고에 대한 긍정적 신념 및 부정적 신념"에 따른 2차원 상에서 긍정+/부정+, 긍정+/부정-, 긍정-/부정+, 긍정-/부정-이라는 방식으로 침투사고를 구분하는 것도 의미 있을 것으로 제안한다.

본 연구에서는 사고의 중요성 평가와 다양한 통제방략 차원을 추가함으로써 걱정과 반응성 강박사고 및 자생성 강박사고 간의 독특한 대처 과정을 확인할 수 있었다. 연구의 제한점 및 앞으로의 연구 방향을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 임상 집단이 아닌 대학생 집단을 대상으로 이루어졌기 때문에 그 한계가 존재한다. 정상인 집단과 환자 집단은 서로 질적으로 구분될 가능성이 있으므로, 정상인을 대상으로 한 본 연구의 결과는 환자 집단에서 다시 반복 검증될 필요가 있다. 둘째, 자신이 직접 경험한 반응성 강박사고를 평가하게 했을 때, 걱정이나 자생성 강박사고에 비해 불편감이 낮게 평가되었으며, 이에 따라 통제방략에서도 회피방략이 거의 사용되지 않는 특성을 보였다. 하지만 직접 경험한 침투사고를 대상으로 하는 연구의 경우 외적 타당도를 확보할 수 있다는 점에서 장점을 가지지만, 반응성 강박사고는 상대적으로 일회적인 경험이 많고 따라서 침투사고에 대한 부정적 신념보다는 긍정적 신념이 높을 수가 있다. 반응성 강박증상이란 이러한 침투사고가 자신의 의지와는 무관하게 지속적으로 반복될 때 발생하며, 이에 따라 신념 및 평가가 달라질 가능성이 있다. 후속 연구에서는 반응성 강박사고의 이러한 특수성을 감안하여 보다 반응성 강박사고를 조작적으로 정의할 필요가 있을 것이다. 셋째, 연구자가 제안한 사고의 중요성 4차원은 보다 개념적 구분이 필요한 것으로 보인다. Shafran 등(1996)의 연구에 따르면, 도덕성 융합과 가능성 융합은 개념상의 구분이 다소 명확하지만, 가능성 융합 중에서도 긍정가능성과 부정가능성, 또는 자기가능성과 타인가능성에 대한 구분은 다소 혼란스러운 결과를 보였다. 본 연구에서 제안된 사고사건 융합(TEF) 중 대처 융합은 긍정가능성 융합과 유사하며, 반영 융합은 자기 충족적 예언과 관련되지 않는다는 점에서 타인가능성 융합과 유사하다. 따라서 TEF 대처, TEF 반영, TAF 가능성은 TAF 도덕성에 비해 보다 개념적으로 긴밀하게 연결된다고 할 수 있으며, 이것은 본 연구의 결과에서도 지지되었다. 이후 연구에서는 사고사건 융합(TEF)과 사고행위 융합 중 가능성 융합(TAF 가능성)을 보다 면밀하게 구분하려는 노력이 필요할 것이다.

참고문헌

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

이용승 (2000). 강박사고 억제의 역설적 효과. 서울대학교 박사학위논문.

이한주 (1999). 자생성 강박사고와 반응성 강박사고에 대한 평가와 통제방략의 차이. 서울대학교 석사학위논문.

최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화: 기능적 유사성에 근거한 대처차원의 구분. 서울대학교 석사학위논문.

하승수 (2002). 성적인 침투사고에 대한 인지적

www.kci.go.kr

평가와 대처. 서울대학교 석사학위논문.

Abramowits, J. S., & Foa, E. B. (1998). Worries and obsessions in individuals with obsessive-compulsive disorder with and without comorbid generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 695-700.

Abramowits, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A., & Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: a replication and extension. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 529-540.

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*. Chichester, England: Wiley.

Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., & Diaz, M. L. (1999). The role of positive about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 126-138.

Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effects 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. *Behaviour Research and Therapy, 28(2)*, 153-158.

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 & Experimental Psychiatry, 26*, 25-30.

Brown, T. A. (1998). The relationship between obsessive-compulsive disorder and other anxiety-based disorders. In R. M. Rapee & D. H. Barlow (Eds.), *Chronic anxiety: Generalized anxiety disorder, and mixed anxiety depression* (pp. 29-51). New York: Guilford Press.

Coles, M. E., Mennin, D. S., & Heimberg, R. G. (2001). Distinguishing obsessive factors and worries: the role of thought-action fusion. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 947-959.

Davey, G. C. L. (1994). Pathological worrying as exacerbated problem-solving. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England: Wiley.

Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). What do patients do with their obsessive thoughts? *Behaviour Research and Therapy, 35(4)*, 335-348.

Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy, 29*, 585-597.

Freeston M. H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Letarte, H., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (1994). Self-report of obsessions and worry. *Behaviour Research and Therapy, 32*, 29-36.

Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1992). Cognitive intrusions in a non-clinical population. Ⅱ. Associations with depressive, anxious, and compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 30(3)*, 263-271.

www.kci.go.kr

Hazlett-Stevens, H., Zucker, B. G., & Craske, M. G. (2002). The relationship of thought-action fusion to pathological worry and generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy, 40*, 1199-1204.

Langlois, F., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (2000a). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: study 1. *Behaviour Research and Therapy, 38,* 157-173.

Langlois, F., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (2000b). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: study 2. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 175-189.

Mathews, A., & Milroy, R. (1994). Effects of priming and suppression of worry. *Behaviour Research and Therapy, 32(8)*, 843-850.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive Assessment of OCD. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 667-681.

Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 31(8)*, 713-720.

Purdon, C., & Clark, D. A. (1994). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part II. Cognitive appraisal, emotional response and thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy, 32(4)*, 403-410.

Rachman, S. (1993). Obsessions, responsibility, and guilt. *Behaviour Research and Therapy. 31*, 149-154.

Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy. 35*, 793-802.

Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behaviour Research and Therapy. 36*, 385-401.

Rachman, S., Thordarson, D. S., Shafran, R., & Woody, S. R. (1995). Perceived responsibility: structure and significance. *Behavior Therapy, 33*, 779-784.

Rassin, E., Diepstraten, P., Merckelbach, H., & Muris, P. (2001). Thought-action fusion and thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy, 39*, 757-764.

Rassin, E., Muris, P., Schmidt, H., & Merckelbach, H. (2000). Relationships between thought-action fusion, thought suppression, and obsessive- compulsive symptoms: A structural equation modeling approach. *Behavior Research and Therapy, 38*, 889-897.

Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy, 23*, 571-583.

Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and Treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 37*, S29-S52.

Shafran, R., Thordarson, D., & Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 10*, 379-391.

Tollin, D. F., Abramowitz, J. S., Przeworski, A., & Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1255-1274.

www.kci.go.kr

Turner, S. M., Beiden, D. C., & Stanley, M. A. (1992). Are obsessional thoughts and worry different cognitive phenomenon? *Clinical Psychology Review, 12,* 257-270.

Wells, A., & Butler, G. (1997). Generalized anxiety disorder. In M. David & C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behaviour therapy* (pp. 156-178). New York: Oxford University Press.

Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary test of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 585-594.

Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy, 32(8)*, 871-878.

원고접수일 : 2006. 9. 20.
게재결정일 : 2006. 11. 9.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2007, Vol. 26, No. 1, 125-144

Cognitive appraisals and control strategies on worry and obsession

Soon-Ho Seol
Seoul National University Hospital

Seok-Man Kwon
Department of Psychology
Seoul National University

Min-Sup Shin
Department of Psychiatry
Seoul National University

Generalized anxiety disorder(GAD) and obsessive-compulsive disorder(OCD) both share 'excessive, uncontrolled intrusive thought' as their main symptom. In order to clarify the relationship between GAD and OCD, the present study's aim is to investigate the cognitive appraisal and control strategies regarding three intrusive thoughts - worries, reactive obsessions, and autogenous obsessions. In this study, coping processes for the three subtypes of intrusive thoughts that has been experienced were tested by 174 college students. All three subtypes of intrusive thoughts were found to have importance of thought. But in two of the subtypes - worries and reactive obsessions, thoughts were important because they prevent negative events, reflect real events, and lead to actual behaviors. On the other hand, thoughts were of great importance in autogenous obsessions, because thoughts themselves were considered to be equal with actual behavior and morality. In addition, while both worries and reactive obsessions had high scores of probability and causal responsibility, autogenous obsessions had scored high on disapproval and moral responsibility. A significant difference between worries and reactive obsessions were also found, since worries were found to have higher disapproval scores and lower contingency and therefore higher control of thought. This is why confrontation strategies such as environment control has been used instead of avoidance strategies for reactive obsessions. In contrast, avoidance strategies and confrontation strategies such as social control or reappraisal had been used for worries. Emphasizing the importance of thoughts and a variety of control strategies led this study to seek out specific coping processes of worries, reactive obsessions, and autogenous obsessions.

Keywords : worry, reactive obsession, autogenous obsession, importance of thought, control strategy

www.kci.go.kr