

경험적 회피(Experiential Avoidance)와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로

김 환* 이 훈 진

서울대학교 심리학과

경험적 회피 개념의 이론적 정교화 및 타당화를 위해 일련의 연구를 수행하였다. 먼저 연구1에서는 대학생 905명에게 정서이해 및 표현에 의한 대처 척도를 실시해 사적 사건의 회피 유형 중 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 구분하였다. 그리고 이 유형들과 우울, 편집 성향, 자존감과의 관계를 살펴보았다. 세가지 회피 유형 중 행동적 회피가 부적응 지표와 가장 상관이 높았다. 연구2에서는 대학생 169명을 대상으로, 연구 1에서 구분된 세 가지 회피 유형 중 어느 것이 경험적 회피 개념과 가장 관련성이 높은지를 알아보았다. 경험적 회피는 행동적 회피와 관련성이 높았지만 감추기 및 거리두기와는 관련성이 높지 않았다. 연구2에서의 감추기 및 거리두기는 한 시점에서 측정된 것이었기 때문에, 연구3에서는 대학생 42명이 3주간 작성한 정서일기를 통해 반복적인 감추기 및 거리두기 시도를 측정하고, 이것과 경험적 회피와의 관련성을 살펴보았다. 그 결과, 반복적인 거리두기 시도는 경험적 회피와 관련이 있었으나, 반복적인 감추기 시도는 경험적 회피와 관련이 없었다. 본 연구의 의의와 한계가 논의되었고, 후속 연구가 제안되었다.

주요어: 경험적 회피, 행동적 회피, 감추기, 거리두기.

* 교신저자(Corresponding Author): 김환 / 서울대학교 심리학과 / (151-010) 서울시 관악구 신림동 산56-1
FAX: 02-3446-0696 / E-mail: loveyer@hanmail.net

최근 Hayes, Strosahl과 Wilson(1999)은 회피의 역기능을 경험적 회피(experiential avoidance)라는 개념으로 집약하였다. 경험적 회피는 회피하려는 경향성을 의미하는데, 다음과 같은 세 가지 요소로 정의된다. 첫째 원하지 않는 사적 사건(private event), 즉 생각, 느낌, 감각에 대해 과도하게 부정적으로 평가하는 경향성, 둘째 사적 사건들을 기꺼이 경험하기를 꺼려함, 셋째 사적 사건을 통제하거나 혹은 회피하려는 노력이다. 이를 요약하면, 사적 사건을 부정적으로 평가하며 이를 기꺼이 받아들이기보다는 회피하려는 경향성을 경험적 회피라 할 수 있다. 이때 사적 사건(private event)은 생활에서 벌어지는 사건(event)에 대응하는 개념으로, 내적 사건(internal event)이라는 개념과 유사하다. 생활에서 벌어지는 사건들처럼 사적 사건 역시 개인에게 자극(stimulus)으로 작용하는 측면이 있다. 사적 사건이라는 자극에 대한 개인의 반응은 다양할 수 있는데, 타인에게 그것에 관해 이야기하거나, 그것의 원인을 생각해보거나, 혹은 그것을 억제 또는 회피하는 것 등이 있다.

다양한 연구에서 사적 사건 회피의 역기능성을 직접, 간접적으로 확인하고 있다. 먼저 Wegner(1994)는 사적 사건을 억제하려는 시도는 오히려 사적 사건에 대한 접근성(accessibility)을 증가시킨다는 역설적 효과를 확인하였고, 이 효과는 많은 연구에서 반복검증되었다(Abramowitz, Tolin, & Street, 2000).

또한, 불유쾌한 감정을 회피하려는 시도는 자율신경계통의 생리적 반응을 증가시키는 결과를 보여주었다. 정서 유발 장면을 보여주고 정서를 감추도록 지시한 연구들에서는, 정서를 감춘 집단의 생리적 각성 수준이 증가함을 보여주었다(Gross & Levenson, 1993, 1997). 정서를 감추도록 지시 받은 집단의 피험자들은 증가된

피부전도율, 손 맥박 전도 시간의 감소 등 자율신경계 활성화의 증거를 보였다.

정서의 회피는 역설적으로 정서 경험의 증가를 초래하기도 하였다. 정서적 자극을 회피하는 것은 결국 자극-관련 불안감이나 불편감을 증가시켰다(Purdon & Clark, 2001; Roemer & Borkovec, 1994). Sloan(2004)은, 회피 성향이 높은 사람이 정서 유발필름에 더 큰 정서적 반응성을 보고한다고 하였다. 그리고 정서를 억제하라고 지시한 경우 기분 회복이 더디게 되는 결과도 있었다(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann., 2004). Tull, Jakupcak과 Roemer(2003)는, 피험자들이 정서를 받아들일 경우 정서적 불편감이 줄어들었으며, 정서를 억제(suppression)하면 추후 더 큰 불편감을 경험하였다고 보고하였다.

정서 재료를 회피하는 것이 인지적 자원의 활용에 방해로 초래한다는 연구도 있었다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Richards & Gross, 1999). 정서를 감추거나 억제하라는 지시는 피험자로 하여금 정보의 기억을 방해하였으며(Richards & Gross, 1999), 인지 과제의 수행의 질을 떨어뜨렸다(Baumeister et al., 1998). 정서의 억제가 어렵고 힘든 과제를 빨리 포기하는 것과 관련이 있다는 연구도 있었다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). 이런 결과들은, 정서의 회피가 환경에 적극적으로 참여하여 새로운 학습을 하는 것을 방해함을 시사한다.

전반적으로, 정서 재료를 회피하는 것은, 정서 반응의 적응적인 측면을 떨어뜨리고 덜 효과적인 행동을 초래하며, 결국 더 고통스런 정서 경험으로 이어지게 된다. 회피로 인해 정서 재료를 처리하거나 조절하는 것이 방해받게 되면, 이는 정신병리의 한 원인으로 작용할 수 있다(Kring & Bachorowski, 1999).

그러나, 회피적 시도가 반드시 부정적 결과

만을 초래하는 것은 아니며, 회피적 시도를 역기능과 동일한 의미로 사용하는 선부른 것일 수 있다. 억제나 회피의 시도가 반드시 부정적인 것은 아니며, 상황에 따라 다르다는 견해도 있기 때문이다. 당장에 해결해야 하는 중요과제가 있을 때, 건강한 사람들은 부정적 사적 사건을 억제하거나 혹은 회피하기도 한다. 입사 면접이나 발표 때 긴장감을 억제하려는 것이 그 좋은 예이다. 또 인지 치료와 같은 유명한 치료법에서는 부정적인 생각이나 감정이 떠오를 때 ‘그만(stop)’이라고 말함으로써 차단시키는 방법을 권유하기도 한다(Beck, 1995). 또 스트레스가 개인을 압도할 때는 일정 기간 스트레스를 회피하는 것이 무력감을 막아주고 개인을 보호할 수 있다는 결과들도 찾을 수 있다(Terry & Hynes, 1998).

따라서 회피와 부적응을 바로 연결하기에는 무리가 있으며, 회피가 부적응 및 정신병리로 이어지는 데는 매개 변인이 있을 수 있다. 이와 관련하여 Shanan, De-Nour와 Garty(1976)는 통제불가능한 상황에 반복적으로 노출되는 것이 중요하다고 하였다. Barlow(2000)는 지각된 통제감(perceived uncontrollability)을 주요 매개변인으로 보았다.

회피와 부적응을 매개하는 변인에 대한 것은 본 연구의 초점이 아니다. 본 연구에서는 최근 주목을 받고 있는 경험적 회피 개념을 명료화하는 것에 초점을 두고 있다. 경험적 회피가 회피 경향성으로 인식되면서, 모든 유형의 회피가 경험적 회피와 관련이 있는 것으로 생각될 수 있다. 그러나 앞에서 언급한 연구들을 보면, 사적 사건을 회피하는 데에도 다양한 세부 유형이 있음을 알 수 있다. 예를 들어, Wegner(1994)는 피험자에게 생각을 억제(suppression)하도록 지시하였고, Gross와 Levenson(1993)은 감정 표현을 감추도록(concealing) 지시하였는데, 이 두

가지 작업은 분명 다른 것이다. 그리고 이 두 가지 작업은 행동적 회피(behavioral avoidance) 개념과도 차이가 있다. 행동적 회피의 예는 ‘나쁜 생각을 잊기 위해 술을 마신다.’와 같은 것이며, 이것은 ‘나쁜 생각을 하지 않으려고 노력한다.’와 차이가 있는 것이다. 경험적 회피는 이 유형 중 어떤 것과는 더 밀접하게 관련되어 있으나, 다른 것과는 관련성이 낮을 수 있다.

경험적 회피와 관련된 연구 흐름에서는 회피적 대처의 세부 유형에 대해 좀 더 관심을 기울여야 한다. 심리학에서는 오래 전부터 회피적 대처를 위계에 따라 분류하려고 노력하였다(Byrne, 1961 Vaillants, 1977). 예를 들어 정신분석이나 대상관계 이론의 전통에서는 분리(splitting), 억압(repression), 억제(suppression) 등 다양한 종류의 회피를 소개하였는데, 이 중 억제와 같은 것은 분열에 비해 훨씬 더 건강한 방어라고 하였다. 그런데 경험적 회피 개념에서는 회피적 대처들 간의 세부적 차이를 전혀 고려하지 못하고 있다. 심지어 연구자들은 경험적 회피에 대한 반대 개념으로 수용(acceptance)을 언급하고, 이를 ‘현재 경험에 대해 어떠한 판단이나 평가, 제거하거나 억압하려는 노력, 경험을 변화시키려는 시도를 하지 않고 그것을 있는 그대로 관찰하고 인정하는 것’이라고 정의하였는데(Eifert & Forsyth, 2005 Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 이것은 ‘수용이 아닌 것은 다 회피다’는 식의 오해를 초래할 수 있다. 회피적 대처에도 좀 더 세분화가 필요하며, 이와 관련하여 Roger, Jarvis와 Najarian(1993)이 스트레스 사건을 회피하는 경향성과 스트레스 사건에 덜 개입하려는 경향성을 구분한 것은 기억할 만 하다.

경험적 회피 개념은 몇 가지 점에서 좀 더 정교화되고 보완될 필요가 있다. 먼저 회피적 대처에도 세부 유형에 따라 차이가 있을 것이

며, 특히 정신적 억제의 경우 행동적 회피보다는 좀 덜 역기능적인 것이다. 경험적 회피 개념은 행동적 회피와는 밀접한 관련이 있는 반면, 정신적 억제와는 덜 관련되어 있을 가능성이 있다. 이를 확인하기 위해 두 가지 연구를 수행하였다. 연구1에서는, 피험자들의 회피적 대처 양식을 구분하여 측정하고 이들과 정신병리와의 관련성을 살펴보았다. 특히 행동적 회피와 다른 억제 유형들 간에 차이가 있는지에 주목하였다. 연구2에서는, 경험적 회피(회피 경향성)를 측정한다고 여겨지는 AAQ 점수와 회피적 대처 양식점수간의 관련성을 살펴보았다.

그런데 경험적 회피가 반복적인 회피 경향성을 의미하므로, 한 시점에서의 정신적 억제와는 관련성이 낮더라도 반복적인 정신적 억제와는 관련성이 높을 수 있다. 이를 확인하기 위해 추가로 연구 3을 수행하였다.

연구 1

회피적 대처에 대해서는 많은 연구자들이 주요 대처방식의 한 유형으로 언급하고 있으며, 관련 척도를 개발하였다(Carver & Scheier, 1989; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993). 현재까지 사건을 직면하려 하지 않거나 사건 자체를 회피하려는 노력은 역기능적으로 여겨지고 있다(Holahan & Moos, 1987). 그런데 이 때 대처(coping)는 주로 생활사건(life event)에 대한 대처이며, 역기능적으로 여겨지는 회피는 일반적으로는 행동적 회피이다.

본 연구에서는 사적 사건(private event)에 대한 회피 경향성에 초점을 맞추는데, 사적 사건에 대한 회피는 행동적 회피도 가능하지만 정신적 억제도 가능하며, 그 종류도 다양하다. 예를 들

어, 감정을 감추기(concealing), 감정을 차단하거나(blocking)과 거리두기(distancing 혹은 detaching), 철수하기(disengagement) 등이 있을 수 있다.

앞에서도 언급했듯이, 이런 다양한 유형의 정신적 억제가 모두 역기능적인 것은 아닐 수 있다. 예를 들어, 정신분석에서는 억제(suppression)는 비교적 성숙한 방어기제로 보고 있다. 또 Carver와 Scheier(1989)의 대처방식 질문지(COPE)를 살펴보면 회피적 대응도 종류에 따라 약간 차이가 있는 것을 알 수 있다. Carver와 Scheier(1989)는 회피적 대처에 4가지 하위 유형을 두었는데, 이 중 부인(denial)과 행동적 유리(behavioral disengagement)는 자존감(self-esteem)이나 강인성(hardiness)과 부적 상관을 보이지만, 정신적 유리(mental disengagement)는 자존감 및 강인성과 부적 상관을 보이지 않았다. 또 Kashdan 등(2006)의 연구를 살펴보면, 경험적 회피 점수(AAQ 점수)와 거리두기 대처(detached coping)간에는 역상관이 보고되기도 한다. 이런 결과들은 회피적 대처 내에서도 기능 차이가 있음을 시사한다.

본 연구에서는 사적 사건의 회피 유형 중 행동적 회피, 감추기, 거리두기의 세 유형에 초점을 맞추었다. 연구 1에서는 질문지를 통해 이 세 유형 간에 역기능에 차이가 있는지를 먼저 살펴보았다. 이 때 세 가지 회피 시도를 측정하는 질문지가 있어야 하는데, 본 연구에서는 최해연(2000)이 개발한 ‘정서이해 및 표현에 의한 대처 척도(Coping through Understanding and Expression of Emotion; CUEE)’를 이용하였다. 이는 사적 사건에 대한 통제 및 조절의 시도를 측정하는 도구이며, 이와 비슷한 것으로 정서에 대한 대처를 측정하는 통제 유형 척도(Coping Style Questionnaire; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993), 또는 정서 조절 및 통제 유형을 측정하는 정서 통제 척도(Emotional Control

Questionnaire; Roger & Najarian, 1989) 등이 있다. 그런데 이 척도들은 회피 시도뿐 아니라 다른 유형의 대처 및 조절 시도도 측정한다. 따라서 연구자는 CUEE 척도의 개발자와 협의하여 회피 시도를 측정하는 문항들만을 골라 사용하기로 하였다.

부적응 지표로는 우울 정도와 편집증 성향을 측정하였다. 우울 정도는 역기능의 대표적 지표로서, 문제 회피적 대처와 관련이 높은 것으로 알려져 있다(최해연, 2000). 편집증 성향은 정서를 드러내지 않는 점과 관련이 높을 것 같아 채택하였다. 적응 지표로는 자존감을 측정하였는데, 자존감은 대처의 효과를 매개하는 변인으로 알려져 있으며(Holahan & Moos, 1987), 심리적 증상이나 건강과 관련이 높다(Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986).

본 연구의 예언은 다음과 같다: 사적 사건에 대한 행동적 회피 시도는 정신적 억제 유형의 시도들에 비해 부적응 지표와 더 강한 상관을 보일 것이다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교 학생 905명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 이 중 남자는 503명(55.6%)이었고 여자는 402명(44.4%)였다. 피험자들의 연령 범위는 만18세부터 만33세까지였으며, 평균 나이는 만 21.7세였다.

도구

정서이해 및 표현에 의한 대처 척도 예비

문항(Coping through Understanding and Expression of Emotion: CUEE)

사적 사건의 회피 시도를 측정하기 위해 사용하였다. 스트레스로 인한 불편감을 다루는 방식을 측정하는 도구로, 최해연(2000)이 개발하였다. 최해연(2000)은 CUEE 예비 문항으로 36 문항을 제작하였으며, 추후 연구를 통해 최종적으로 18문항을 선택하였다. 4점 척도를 이용하였으며, 0점에서 3점까지 평가하도록 되어 있다. 본 연구에서는 개발자와 협의 하에, 예비 36문항 중에서 정서 회피시도를 측정한다고 여겨지는 10문항을 골라 사용하였다. 이들 10문항에 대해 주축요인분석법으로 요인분석을 한 결과, 총 3가지 요인이 도출되었다(표 1 참조). 이들 요인을 각각 ①행동적 회피, ②거리두기, ③감추기로 명명하였다. 거리두기와 감추기는 문항 내용 상 정신적 억제의 유형으로 보았다. 이 세 요인에 속하는 문항들을 소개하면 다음과 같다.

① 행동적 회피: ‘사람을 피한다.’, ‘말을 하지 않는다.’

② 거리두기: ‘내 자신의 기분에 주의를 기울이지 않는다.’, ‘기분에 신경 쓰지 않는다.’, ‘내 감정을 잊으려 한다.’, ‘이런 기분은 중요하지 않다고 생각한다.’

③ 감추기: ‘나의 기분이 드러나지 않도록 주의한다.’, ‘기분과 상반된 행동을 한다. 예를 들어 웃거나 농담하기’, ‘너무 감정적으로 표현하지 않도록 주의한다.’, ‘태연하게 행동하려 한다.’

한국판 Zung 우울 척도(Self Rating Depression Scale; SDS)

부적응 지표 중 하나로, 우울한 정도를 측정하기 위해 사용하였다. Zung(1965)이 개발한 척도로

우울증의 정서, 생리적 증상, 심리적 증상을 기술한 20개의 문항으로 구성되어 있다. 증상이 얼마나 자주 나타나는가에 따라 그 정도를 4점 척도에서 평가한다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 이영호와 송종용(1991)이 보고한 신뢰도 계수는 반분신뢰도 .73~.74, 내적일관성 .79~.80이었고, BDI(Beck Depression Inventory)와의 상관은 .70이었다. 한국판 SDS의 일반인 평균 점수는 38.79이며, 표준편차는 7.49로 보고되었다.

편집 척도(Paranoid Scale; PS)

부적응 지표 중의 하나로 편집증 정도를 측정하기 위해 사용하였다. 피해의식을 중심으로 편집증적 경향을 측정하는 20개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도 상에서 응답하게 된다(이훈진, 원호택, 1995). 내적일관성 계수(cronbach alpha)는 .88~.92로, 그리고 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .87로 보고되

Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-esteem Scale)

Rosenberg(1965)가 개발한 것으로 자기개념의 특정 영역에 국한되지 않은 광범위한 자존감을 측정하며, 자존감을 측정하기 위해 가장 널리 사용되는 측정 도구이다. 자기 보고식으로 되어 있고 10개 항목으로 구성되어 있는데, 각 문항이 자신에게 해당되는 정도에 따라 5점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 한국판 척도의 내적일관성 계수는 .89로 보고되었으며 요인분석 결과 단일요인이 시사되었다(이훈진, 원호택, 1995).

결과 및 논의

정서 이해 및 표현에 의한 대처 척도(CUEE)의 10개 문항으로 측정된 세가지 유형의 회피 시도는 각각 행동적 회피, 감추기, 거리두기다. 주축요인분석법(principal axis factoring)을 통해 3가지 요인이 확인되었으며, 요인분석 결과는 표 1에 제시하였다.

표 1. CUEE 10문항 요인분석 결과 (주축요인분석법)

	요인1	요인2	요인3
태연하게 행동하려 한다	.780	.094	-.063
나의 기분이 드러나지 않도록 주의한다	.588	.115	.234
너무 감정적으로 표현하지 않도록 주의한다	.502	.136	.066
기분과 상반된 행동을 한다	.302	.040	.158
기분에 신경쓰지 않는다	.067	.632	-.021
이런 기분은 중요하지 않다고 생각한다	.235	.612	-.028
내 자신의 기분에 주의를 기울이지 않는다	-.009	.469	.076
내 감정을 잊으려 한다	.194	.377	.178
사람을 피한다	.087	.030	.650
말을 하지 않는다	.146	.078	.646

주. .30 이상의 요인부하량은 굵은 글씨로 표기하였음.

표 2에는 세 유형의 평균 및 표준편차를 제시하였으며, 이들과 부적응 지표들과의 상관값을 표 3에 제시하였다. 표 2를 살펴보면, 피험자들은 사적 사건에 대해 주로 ‘감추기’를 하는 것을 알 수 있다. 상대적으로 거리두기 시도의 점수는 낮은 편이다.

세가지 회피 시도에 대하여 남녀간 성차가 있는 지를 살펴보기 위해 변량분석을 실시하였다. 행동적 회피에서는 성차가 관찰되지 않았지만, 감추기와 거리두기에서는 성차가 확인되었다. 두 가지 유형 모두에서 남자 집단의 점수가 여자 집단의 점수보다 높았다. 감추기의 경우, 남자 집단 평균은 1.69, 여자 집단 평균은 1.50이었다, $F(1,897)=27.71, p<.001$. 거리두기의 경우, 남자 집단 평균은 1.04, 여자 집단 평균은 0.90이었다, $F(1, 896)=19.93, p<.001$.

표 3을 살펴보면, 세가지 회피 시도가 서로 상관성이 있음을 알 수 있다. 이 때 행동적 회피와 감추기는 상대적으로 상관성이 높게 나타난 반면, 행동적 회피와 거리두기 간의 상관성은 상대적으로 낮았다.

세가지 회피 시도와 부적응 지표들과의 상관을 살펴볼 때, 먼저 행동적 회피의 경우 부적응 지표들과는 전반적으로 정적 상관을 보였다, 우울 $r(905)=.39, p<.001$, 편집 $r(905)=.33, p<.001$. 그리고 적응 지표로 선정된 자존감 점수와는 부적 상관을 보였다, $r(905)=-.33, p<.001$. 다음으로 감추기의 경우, 편집 성향과만 유의수준 .001 이상에서 유의한 상관을 보였다, $r(905)=.12, p<.001$. 마지막으로 거리두기의 경우, 유의수준 .001 이상의 상관은 나타나지 않았다.

표 2. 회피 시도 하위유형 및 부적응/적응 지표의 평균과 표준편차 (N=905)

	평균	표준편차
행동적 회피	1.18	0.75
감추기	1.60	0.55
거리두기	0.98	0.48
우울	18.23	7.80
편집 성향	19.95	11.17
자존감	38.45	6.09

전반적으로 행동적 회피가 부적응과 가장 밀접하게 관련된 것으로 보인다. 행동적 회피의 경우, 일상 사건에 대해서든 사적 사건에 대해서든 전반적으로 부적응으로 연결되는 것 같다.

한편, 감추기와 거리두기 간의 차이가 주목할 만하다. 감추기(concealing)의 경우, 부적응 지표들 중에 편집 성향과 가장 큰 상관을 보이고 있다. 편집증 성향을 가진 사람들의 경우, 주변

의 타인과 세상에 대해 적대적인 표상을 가지고 있으며, 자신을 지키기 위해 속마음을 드러내지 말아야 한다는 관심사(concealing concern)를 가지고 있다. 또 편집 성향자들이 주변을 경계하는 근본적인 이유는 자신이 취약하다고(vulnerability) 믿기 때문으로 알려져 있다. 사적 사건에 대한 감추기식 대처는 이런 믿음(belief)이나 내적 도식(internal schema)과 관련이 있는 것으로 보인다. 반면 거리두기의 경우, 부적응 지표들과 상관을 보이지 않고 있다. 아마도 거리두기 시도는 부정적인 자기 개념이나 타인 표상에 연결되어 있을 가능성이 낮기 때문인 것 같다.

표 3. 회피 시도와 부적응/적응 지표간의 상관 (N=905)

	감추기	거리두기	우울	편집 성향	자존감
행동적 회피	.24***	.14***	.39***	.33***	-.33***
감추기		.26***	.07	.12***	-.08
거리두기			.04	.04	-.10
우울				.55***	-.69***
편집 성향					-.44***

** p < .001 (표본 크기를 고려하여 p < .001 수준 이상인 것만 표시하였음)

본 연구 결과로 미루어볼 때, 사적 사건의 회피 시도를 동일하게 볼 수 없다는 것을 알 수 있다. 회피 시도에도 다양한 유형이 있다. 그리고 이들 각 유형은 개인의 성격, 신념, 상황에 대한 평가, 성취 경험 등 다양한 변인들과 복잡하게 상호작용하고 있을 것이다. 특정한 회피 시도를 바로 부적응으로 연결하는 시도는 위험하며, 회피 시도의 기저에 깔려 있는 신념이나

도식을 종합적으로 이해하는 것이 필요하다.

연구 2

연구2에서는, 연구1에서 언급한 3가지 회피 유형과 경험적 회피(Experiential Avoidance) 개념 간의 관계를 알아보았다. 경험적 회피는 사적

사건을 부정적으로 평가하며 이를 기꺼이 받아들이기보다는 회피하려는 경향성을 의미한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 경험적 회피를 측정하는 도구로 AAQ (Acceptance and Action Questionnaire; Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Pistorello, Toarmino, et al., 2004)가 개발되어 사용되고 있다. AAQ는 여러 연구에서 널리 사용되고 있으며, AAQ 점수와 다양한 정신병리 간의 상관관계가 보고되고 있다(Forsyth, Parker, & Finlay, 2003; Marx & Sloan, 2005; Roemer, Salters, Raffa, & Orsillo, 2005; Tull, Gratz, Salters, & Roemer, 2004).

그런데 Hayes 등(2004)의 경험적 회피 개념과 실제 회피 시도와는 다소 차이가 있다. 경험적 회피를 측정하는 AAQ 척도를 살펴보면, AAQ는 사적 사건에 대한 반복적인 회피 시도를 직접 측정한다기보다는, 내적 사건에 대한 ‘부정적 평가’ 혹은 ‘회피 기제를 사용할 가능성’에 더 초점을 맞추고 있는 것 같다. 예를 들어 ‘불안은 나쁘다.’라는 문항이 있는데, 이는 사적 사건에 대한 부정적 평가 경향성을 의미하지 회피 시도 자체를 의미하지는 않는다. Hayes 등(2004)은 사고 통제 및 회피적 대처를 측정하는 도구와 AAQ간의 상관을 조사하였는데, 통계적으로 의미는 있었지만 높은 수준의 상관은 보고되지 않았다. Hayes 등(2004)은, 경험적 회피(experiential avoidance)와 회피적 대처(avoidant coping)가 서로 관련은 되어 있지만 별개의(distinct) 것일 수 있음을 제안하였다.

현재 경험적 회피는 다양한 정신병리의 기본적인 취약성으로 개념화되고 있다(Kashdan, Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). 부적응에 영향을 미치는 변인들을 비교한 연구에서 경험적 회피는 여타 변인들, 예를 들어 불안민감성이나 회피적 대처 등의 설명력이 배제된

후에도 고유한 설명력을 지니는 것으로 나타났다(Karekla, Forsyth, & Kelly, 2004; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006; Spira, Zvolensky, Eifert, & Feldner, 2004).

경험적 회피와 실제 회피 시도가 별개의 개념임을 인정하면서도, 본 연구에서는 경험적 회피와 실제 회피 시도 사이의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보고자 하였다. 앞서도 언급했듯이, 본 연구의 일차적인 초점은 경험적 회피(EA) 개념의 정교화이다. 경험적 회피가 어떤 회피 시도와 더 밀접한 관련을 맺고 있는지를 확인한다면 경험적 회피 개념을 명료화하는데 기여할 수 있을 것이다. 경험적 회피가 일반적 취약성으로 다양한 부적응 지표와 밀접한 관련성을 보이므로, 연구 1에서 제안된 세가지 회피 유형 중에서는 행동적 회피 유형과 가장 관련성이 높을 것으로 예상된다. 연구 1에서 행동적 회피 유형이 부적응 지표들과의 관련성이 가장 높았기 때문이다.

연구 2의 가설은 다음과 같다: 경험적 회피(EA)는 사적 사건에 대한 회피 시도 중 행동적 회피와 관련이 높을 것이다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교 학생 169명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 이 중 남자는 99명(58.6%)이었고 여자는 70명(41.4%)였다. 피험자들의 연령 범위는 만17세부터 만30세까지였으며, 평균 나이는 만 22.1세였다.

도구

정서이해 및 표현에 의한 대처 척도 예비 문항(Coping through Understanding and Expression of Emotion: CUEE)

연구1에서 사용한 것과 동일하다. 회피 시도의 세가지 유형을 평가하기 위해 사용하였다.

수용-전념 척도(Acceptance and Commitment Questionnaire-16 AAQ)

경험적 회피를 측정하기 위해 사용하였다. Hayes 등(2004)이 만든 것으로, 9문항 형과 16문항 형 2가지가 있는데, 본 연구에서는 16문항 형을 사용하였다. 7점 척도 상에서 경험적 회피 정도를 평가한다. 국내에서는 문현미(2005)에 의해 번안 및 타당화 되었으며, 내적일관성은 .82로 보고되었다.

결과 및 논의

행동적 회피, 감추기, 거리두기 이 세가지 회피 시도와 경험적 회피 점수(AAQ 점수)와의 상관값이 표 4에 제시되어 있다.

표 4. 회피 시도와 경험적 회피와의 상관

	행동적회피	감추기	거리두기
경험적 회피	.356**	.035	.082
행동적 회피		-.003	.115
감추기			.260*

* p < .05 ** p < .01

먼저 세가지 회피 시도 간의 상관을 살펴볼 때, 행동적 회피는 다른 두가지 회피 시도와 통계적으로 의미 있는 상관이 관찰되지 않았다.

이는 연구 1과 다른 결과이다. 거리두기의 경우, 상관의 크기 자체는 큰 차이가 없으므로 문제가 되지 않으나, 감추기와 상관은 차이가 컸다. 이는 표본의 특성에 기인한 것으로 보인다. 한편 감추기와 거리두기 시도 간에는 유의미한 상관이 관찰되었으며, 이는 연구1과 비슷한 수준이었다.

경험적 회피와의 상관을 살펴볼 때, 행동적 회피가 경험적 회피와의 상관이 가장 높았다. 그러나 감추기 및 거리두기 시도와 같은 정신적 회피는 경험적 회피와 상관이 관찰되지 않았다. 이 결과는, 경험적 회피가 모든 회피 시도와 관련된 것은 아니며, 겉으로 드러나는 행동적 요소를 더 많이 가지고 있음을 의미한다.

행동적 회피와 경험적 회피와의 관계는 Hayes 등(2004)에서 이미 제안된 바가 있으며, 본 연구는 그것을 반복검증한 것으로 볼 수도 있다. 그런데 경험적 회피가 정신적 회피의 요소를 지니지 않는다면 개념의 의미는 크게 감소될 것이다. 다만 경험적 회피가 회피 기제의 비용통적(반복적) 사용 경향성이라고 한다면, 회피 시도를 횡단적으로 측정할 것이 아니라 종단적이고 반복적으로 측정하여 확인해 보는 것이 필요할 것이다.

연구 3

기존 연구들에서는, 회피적 시도가 회피하려는 자극의 접근성이나 빈도를 오히려 증가시키며, 또한 자율신경계 반응을 활성화시킨다는 것을 확인하였다. 아울러 사적 사건에 대한 회피적 시도는 사적 사건과 연결되어 있는 행동의 회피로 이어지며, 장기적으로는 가치 있는 활동에 전념하거나 주변 사람들에게 지지 구하

기 등의 긍정적 활동을 방해할 것이라고 주장하였다. 이것은 정서, 인지, 행동 등이 서로 연결된 시스템을 이루고 있기 때문이다(Cosmides & Tooby, 2000).

그런데 회피 기제가 장기적으로 부정적이라는 주장을 확인하는 방법으로는 이론적 가정 뿐 아니라 경험적 확인이 필요하다. 즉 회피 기제를 반복적으로 사용하는 개인들을 조사하여, 이들이 부적응을 겪고 있거나, 혹은 이들의 경험적 회피(EA) 성향이 높은지를 알아보는 것이다. 그런데 기존 연구들에서는 실제로 반복적으로 회피 기제를 사용하고 있는 개인들을 조사한 것은 아니었다. 기존 연구들은, 실험 상황에서 피험자에게 사적 사건을 회피하도록 지시함으로써 회피의 영향을 살펴보았다. 그러나 실험의 한 조건으로 회피하도록 지시받은 피험자가 실생활에서 회피 기제를 반복적으로 사용하는 지는 분명하지 않다.

앞서 연구2는 개인의 회피 기제 사용 정도를 측정하려는 시도였지만, 이는 개인의 주관적인 보고일 뿐, 반복적으로 사용하는 정도를 확인해주지는 못한다. 회피 기제의 반복 사용을 경험적으로 확인하기 위해서는, 장기간에 걸쳐 일어나는 여러 가지 사적 사건들에 대해 개인이 회피하는 횟수 및 강도를 직접 측정해야 할 것이다. 이를 위한 방법론은, 여러 날에 걸쳐 자신이 경험한 사건(혹은 사적 사건)을 보고하고 그것에 대한 반응을 적는 정서 일기(mood diary)를 생각해볼 수 있다. 정서 일기를 사용한 많은 연구들에서는 대개 3주간의 사건을 기록하는 것을 추천한다. 경험적 회피(EA)와 관련되어 정서 일기를 사용한 연구도 있는데, Kashdan 등(2006)은 3주간의 반복 사건을 조사해보았을 때, 경험적 회피 성향이 높은 피험자들은 3주간 보고한 긍정 사건의 횟수가 비교적

단에 비해 작음을 보고하였다.

연구 3에서는 회피 기제 중, 연구 1, 2에서 부적응 및 경험적 회피와 상관이 높지 않았던 감추기와 거리두기에 초점을 맞추었다. 따라서 연구 3에서는 감추기와 거리두기를 반복적으로 사용하는 경향성을 경험적으로 측정하려고 시도하였다. 피험자들은 3주간 정서 일기를 작성하였으며, 아울러 발생한 사적 사건에 대해 감추기와 거리두기를 얼마나 사용하는 지를 평정하였다. 이렇게 측정된 반복적인 회피 시도와 경험적 회피(EA) 간의 관련성을 살펴보았다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교에서 교양과목을 수강하고 있는 학생 42명을 대상으로 정서 일기(mood diary)를 쓰도록 하였다. 이 중 남학생은 26명(61.9%)이었으며, 여학생은 16명(38.1%)이었다. 피험자들의 평균 연령은 22.8세(연령범위: 19~28세)였다.

연구 절차 및 측정 도구

정서 일기(mood diary)

피험자들은 3주간의 정서 일기를 쓰도록 요청받았다. 정서 일기에서는 하루에 1건 씩 자신에게 중요한 사건들을 간략히 기록하는데, 이 때 사건은 부정적 사건이든 긍정적 사건이든 관계없다. 그리고 나서 피험자들은 유발된 정서 반응에 대한 감추기와 거리두기 시도 정도를 평정하게 된다.

그런데 모든 피험자가 3주 치(21일)를 정확히

완성하지 못하고 중간에 빼먹는 경우가 있었으므로, 최소 2주 치(14일) 이상을 완성한 경우만 분석에 포함시켰다. 감추기와 거리두기 정도는 앞에서 연구1과 연구2에서 언급한 CUEE 문항들을 사용하여 3점 척도로 평정되었다.

참고로 연구 3에서는 행동적 회피를 측정하지 않았다. 행동적 회피는 타 대처 기제에 비해 상대적으로 안정성이 높다고 알려졌다(Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Kashdan et al., 2005). 본 연구에서는 거리두기와 감추기의 반복 사용 경향성에만 초점을 두었다.

수용-전념 척도(Acceptance and Commitment Questionnaire-9 AAQ)

경험적 회피를 측정하기 위해 사용되었다. Hayes 등(2004)이 만든 것으로, 9문항 형과 16문항 형 2가지가 있는데, 연구3에서는 피험자들에게 부담을 덜어주기 위해 9문항 형을 사용하였다. 국내에서 이정은과 조용래(2004)가 번안한 것을 사용하였다.

결과 및 논의

긍정사건, 부정사건, 중성/양가 사건의 수

피험자들은 최소 2주 이상, 즉 14번 이상 정서 일기를 작성하였다. 하루에 1회 작성하도록 하였으므로, 피험자들은 총 14번 이상의 사건을 보고한 것이다. 사건의 성질에 따라 피험자들은 긍정적 정서나 부정적 정서를 경험하였다. 혹은 긍정 정서와 부정 정서를 동시에 경험하기도 하거나 특별히 색깔이 뚜렷하지 않은 정서를 경험하기도 했다. 이를 각각 긍정 정서, 부정 정서, 기타/양가 정서로 나누어 보았다. 피험자들의

정서 경험 횟수를 아래 표 5에 제시하였다.

표 5. 정서 경험 유형별 횟수

	최소값	최대값	평균	표준 편차
긍정 정서	0	14	6.93	3.50
부정 정서	2	13	7.00	3.03
기타/양가 정서	0	12	4.74	2.84
총 정서경험 횟수	14	21	18.67	2.76

감추기, 거리두기 점수 평균

피험자들은 매일의 정서 경험에 대해 감추기 혹은 거리두기 시도를 얼마나 하였는지 평가하였다. 대략 3주간의 감추기 혹은 거리두기 시도 평정은 모두 더해진 후 평균으로 나누어졌다. 그 결과를 아래 표 6에 제시하였다. 이 때 평균 값은 정서 경험 전체에 대해서 뿐 아니라, 정서 경험의 유형 별로도 나누어 제시하였다.

표를 살펴보면, 연구 1에서와 같이 역시 감추기 시도의 점수가 더 높은 것이 확인된다. 정서 경험 유형별로 살펴볼 때, 긍정 경험의 경우가 부정 경험의 경우보다 회피 시도가 약하다. 부정적 사적 사건은 긍정적 사건에 비해 더 많은 통제 노력이 잇따르게 됨을 알 수 있다.

표 6. 감추기, 거리두기 점수 평균 및 표준편차

	정서 경험 유형	평균	표준 편차
감추기	전체	1.35	0.41
	긍정 경험	1.09	0.56
	부정 경험	1.50	0.37
	중성/양가 경험	1.38	0.59
거리두기	전체	0.93	0.35
	긍정 경험	0.60	0.50
	부정 경험	1.20	0.37
	중성/양가 경험	1.00	0.45

경험적 회피와 정서 경험 유형과의 상관

아래 표 7에 경험적 회피와 정서 경험 유형의 상관을 제시하였다. 표를 살펴보면, 경험적 회피는 부정 정서 경험 횟수와는 크게 관련이 없는 한편, 긍정 정서 경험 횟수와는 부적 상관을 보이고 있다. 경험적 회피 성향이 높을수록 긍정적인 정서 경험을 하지 못하고 있는 셈이다. 이는 Kashdan 등(2006)의 연구 결과와 맥이 통하는데, 이 연구에서는 경험적 회피 점수가 부정적 사건과는 정적 상관을 긍정적 사건과는 부적 상관을 보였는데, 긍정적 사건과의 부적 상관 값이 훨씬 더 높았다.

경험적 회피와 반복적인 감추기 및 거리두기와의 상관

아래 표 8에 경험적 회피와 반복적인 감추기 및 거리두기와의 상관값을 제시하였다. 표를 살펴보면, 경험적 회피 점수는 부정적 사건에 대한 거리두기와만 정적 상관을 보이고 있다. 그런데 긍정 경험에 대한 거리두기도 미약하기는 하지만 경험적 회피와 상관이 나타나고 있다. 반면 경험적 회피와 감추기와의 상관은 전

혀 의미있지 않았다. 회피 기제의 반복적 사용 측면에서 볼 때, 감추기를 반복하는 경향은 경험적 회피와 관련이 없지만 거리두기를 반복 사용하는 경향은 경험적 회피와 관련이 있는 것으로 보인다.

표 7. 경험적 회피와 정서 경험 유형과의 상관

	긍정 정서 경험 횟수	부정 정서 경험 횟수	중성/양가 정서 경험 횟수
경험적 회피	-.460**	.090	.144
긍정 정서 경험의 횟수		-.425**	-.211
부정 정서 경험의 횟수			-.505**

** p < .01

종합 논의

본 연구에서는 사적 사건에 대한 회피 시도에도 유형별로 차이가 있을 것임을 가정하고 3개의 연구를 실시하였다. 연구 1에서는 사적 사건에 대한 회피 시도 중에서 행동적 회피, 감추기, 거리두기의 세 유형을 비교한 결과, 행동적 회피가 부적응 지표와 상관이 가장 높았고, 감추기의 경우 부적응 지표와 상관은 보였지만 상관값은 다소 낮았으며, 거리두기의 경우는 부적응 지표들과 상관이 나타나지 않았다. 연구 1의 결과로 볼 때, 회피 시도에도 부적응과 관련된 정도에서 유형별 차이가 나타나는 것이 확인되었다.

연구 2에서는 세 유형의 회피 시도와 경험적 회피(EA)와의 관련성을 살펴보았다. 경험적 회피는 회피하려는 경향성, 혹은 회피 기제를 반복적으로 사용하는 경향성으로 정의된다. 연구 2에서 경험적 회피는 행동적 회피와는 상관을

보였지만, 감추기 및 거리두기 시도와는 상관을 보이지 않았다. 이는 경험적 회피 개념이 정신적 요소보다 행동적 요소와 더 많이 관련되어 있음을 시사한다.

그런데, 연구 2에서 회피 대처는 한 시점에서 평정된 것이지 종단적으로 평정되진 않았다. 따라서 연구 3에서는 피험자에게 3주간 정서 일기를 쓰고, 매일 매일 회피 시도의 반복적 사용 정도를 평정하게 하였다. 그 결과, 반복적으로 거리두기를 사용하는 정도는 경험적 회피 점수와 상관을 나타냈다. 그러나 반복적으로 감추기를 사용하는 것은 경험적 회피와 관련성이 없는 것으로 나타났다.

일련의 연구에서 반복적인 거리두기와 경험적 회피와의 관련성이 밝혀진 것은 의미가 있다. 연구 1에서 나타났듯이, 거리두기는 부적응

지표와 크게 관련이 없었다. 그런데 연구 3에서 반복적인 거리두기 시도가 경험적 회피와 상관이 나타났다는 것은 거리두기 시도를 비응동적으로 반복해서 사용하는 것이 부적응적일 수 있다는 것을 시사한다. 이것은 회피 기제의 반복적 사용을 의미하는 경험적 회피 개념의 타당성을 지지해준다. 경험적 회피 이론에서는, 경험을 있는 그대로 받아들이지 않고 통제하려는 시도를 반복적으로 할 경우 단기적으로는 불안 감소와 같은 원하는 결과를 얻지만 장기적으로는 부정적 영향이 나타날 수 있다고 본다. 그 이유는 회피 시도가 회피하려는 사건을 더욱 두드러지고 중요하게 만드는 역설적 효과를 가져오기 때문이다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

표 8. 경험적 회피와 반복적인 감추기 및 거리두기 간의 상관

	거리두기- 긍정 경험	거리두기- 부정 경험	거리두기- 중성/양가	감추기- 긍정 경험	감추기- 부정 경험	감추기- 중성/양가
경험적 회피	.263 [†]	.365*	.195	.072	.182	.132
거리두기-긍정 경험		.379*	.356*	.601**	.170	.207
거리두기-부정 경험			.552**	.232	.328*	.248
거리두기-중성/양가 경험				.167	.044	.423**
감추기-긍정 경험					.446**	.632**
감추기-부정 경험						.407**

† p < .10 * p < .05 ** p < .01

본 연구에서는 반복적인 거리두기 시도와 부적응 지표 간의 관계를 직접 확인해보지는 않았다. 그러나 반복적인 거리두기는 단편적인 거리두기에 비해 더 부적응 지표와 밀접하게 관련되어 있을 가능성이 높다. 왜냐하면 정서 경험에 반복적으로 거리를 두려고 시도한다는

것은, 정서 경험에 대한 양가감정이나 두려움이 내면에 존재할 것임을 시사하기 때문이다. 혹은 정서 경험에 대해 통제할 수 없다는 통제불가능감(perceived uncontrollability)이나 무력감을 가지고 있을 가능성도 높다. 이는 후속 연구에서 명확히 검증되어야 할 것이다.

한편 반복적인 거리두기 시도와 반복적인 감추기 시도의 차이에 주목할 필요가 있다. 연구 1에서 나타났듯이, 감추기는 정신병리 지표들과의 관련성이 높다. 그러나 연구 3에서 반복적인 감추기 시도는 경험적 회피와 관련성이 없는 것으로 나타났는데, 그 이유를 밝히는 후속 연구가 필요할 것이다. 일단 현재 결과만으로 본다면, 거리두기와 감추기는 각각 다른 기제(mechanism)를 통해 심리적 부적응으로 이어지는 것으로 보인다. 반복적인 거리두기 시도는 정서에 대한 양가 감정이나 두려움과는 큰 관련이 없을 수 있다.

또, 경험적 회피가 부정 경험 횟수보다는 긍정 경험 횟수와 더 밀접하게 관련되어 있는 것도 시사하는 바가 크다. 본 연구 이전에도 Kashdan 등(2006)은 긍정 사건의 횟수가 경험적 회피와 높은 관련성을 보인다고 보고하였다. 다만 본 연구와 Kashdan 등(2006) 연구의 차이라면, 본 연구에서는 경험적 회피와 부정 정서 경험 횟수와의 관련성이 나타나지 않았지만, Kashdan 등(2006)의 연구에서는 부정적 사건의 횟수와 경험적 회피 간에 약한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이것은 Kashdan 등(2006)과의 표본 차이에 기인할 수 있다. 어쨌든 본 연구 결과와 Kashdan 등(2006)의 결과를 종합해볼 때, 경험적 회피는 부정적 사건 혹은 부정적 정서 경험보다는 긍정적 사건 혹은 긍정적 정서 경험에 더 많은 영향을 미치는 것 같다. 경험적 회피는 비융통적인 회피 시도(혹은 통제시도)로 인해 개인의 에너지를 소모시키며, 이를 생산적인 활동에 사용하지 못하게 막는다. 따라서 보다 긍정적이고 생산적인 정서 경험이 축소되는 것이다.

본 연구의 결과를 통해 경험적 회피 개념이 좀 더 명료화되었다. 즉 경험적 회피는 행동적

요소가 강하며, 정신적 억제 대처라도 반복적으로 사용하는 경향성은 경험적 회피와 관련이 높다는 것이다.

먼저 표집의 특수성 및 이로 인한 결과의 일반화 문제를 들 수 있다. 본 연구에서는 국내 한 개의 대학교에서만 피험자를 선발하였으며, 따라서 본 결과를 다른 지역 및 다른 연령대에 일반화하기 어려울 수 있다. 일반화 문제를 극복하기 위해 연구 1에서는 900명이 넘는 대규모 표집을 활용하였지만, 연구 2와 연구 3에서는 많은 수의 표집을 구하지 못하였다. 추후 연구에서는 표집 및 일반화의 문제를 보완하여야 할 것이다.

또 반복적인 회피 시도와 부적응 지표들과의 관련성을 직접 살펴보지 않았던 점도 한계로 들 수 있다. 본 연구에서는 경험적 회피 개념의 타당화에 초점을 맞추었으므로 반복적인 회피 시도와 부적응 지표 간의 관련성을 직접 탐색하지 않았으며, 경험적 회피를 중간 고리로 하여 연구를 진행하였다. 추후 연구에서 반복적인 회피 시도와 부적응 지표 간의 관련성을 직접 탐색해볼 필요가 있다. 이밖에 모든 측정치가 자기보고인 것도 제한점으로 들 수 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 회피 시도의 세부 유형들을 구분한 점, 그리고 정신적 억제를 반복적으로 사용하는 경향성을 경험적으로 측정할 점 등은 본 연구의 이론적, 방법론적 기여라고 할 수 있다. 또 감정 거리두기가 부적응 지표와 관련성이 낮지만, 반복적으로 사용하는 경우 취약성이 될 수 있다는 결과는 개인의 정서 조절이나 스트레스 대처에 시사하는 바가 클 것이다.

참고문헌

- 문현미 (2005). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 이정은, 조용래 (2004). 생활스트레스, 걱정에 대한 신념 및 경험적 회피가 일반화된 불안 증상에 미치는 효과. 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 371-372.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집성 척도(paranoid scale)의 신뢰도, 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 14, 83-94.
- 최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화: 기능적 유사성에 근거한 대처차원의 구분. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2000). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychological Review*, 21, 683-703.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(3rd ed. Revised)*. Washington DC: Author.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Byrne, D. (1961). The repression-sensitization scale: Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, 29, 334-349.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2004). Appraisal and regulation of emotion in anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1251-1263.
- Carver, C., & Scheier, M. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders: A Practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Forsyth, J. P., Parker, J., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a

- residential sample of substance abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28, 851-870.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Holahan, C., & Moos, R. (1987). Personality and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955.
- Karekla, M., Forsyth, J. P., & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, 35, 725-746.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulations strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Kring, A. M., & Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 569-583.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1163-1181.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 467-474.
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S., & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 71-88.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale

- for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10, 845-853.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Difference*, 15, 619-626.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shanan, J., De-Nour, A. K., & Garty, I. (1976). Effects of prolonged stress on coping style in terminal and renal failure patients. *Journal of Human Stress*, 2(4), 19-27.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1257-1270.
- Spira, A. P., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Feldner, M. T. (2004). Avoidance-oriented coping as a predictor of anxiety-based physical stress: A test using biological challenge. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 309-323.
- Terry, D., & Hynes, G. (1998). Adjustment to a Low-Control Situation: Reexamination of the Role of Coping Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1078-1092.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 754-761.
- 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 the Advancement of Behavior Therapy, Boston, MA.
- Vaillants, G. E. (1977). *Adaption to Life*. Boston: Little, Brown.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

1 차원고접수 : 2007. 10. 25.

수정원고접수 : 2007. 11. 28.

최종게재결정 : 2007. 12. 3.

한국심리학회지: 일반
Korean Journal of Psychology
2007, Vol. 26, No. 2, 225-243

The relationship between experiential avoidance and avoidant responses: behavioral avoidance, concealing, & distancing

Hwan Kim

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology, Seoul National University

Three studies were performed to elaborate and validate the concept of experiential avoidance(EA). In the study 1, we classified three types of avoidant responses - concealing, distancing and behavioral avoidance, and measured depression, paranoid traits, and self-esteem in a sample of 905 university students. Among three types of avoidant responses, behavioral avoidance had highest correlation with maladjustment indexes. In study 2 using 169 university student sample, we tested which type of avoidance is most related with experiential avoidance(EA). Experiential avoidance showed correlation with behavioral avoidance, but not with concealing or distancing. Study 3 was scheduled to overcome the limitation of study 2, which is about single time measuring of concealing and distancing score. Study 3 examined the relationship between experiential avoidance and repetitive use of concealing and distancing. Through mood diary written by 42 university students, we measured the repetitiveness. The finding of study 3 was that there is positive correlation between experiential avoidance and repetitive distancing, but not between experiential avoidance and repetitive concealing. The significance and limitation of this study was discussed, and follow-up study suggested.

Key words: experiential avoidance, behavioral avoidance, concealing, distancing