

## 불확실성에 대한 인내력 및 지각된 통제력이 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과 검증

김 지 혜

중앙대학교 병원

현 명 호<sup>†</sup>

중앙대학교 심리학과

본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력과 인지적 회피가 걱정증상에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 대학생 276명이 연구에 참여하였으며, 이 중 남성은 128명, 여성은 148명이었다. 본 연구에서 사용된 변인은 펜실베니아 걱정증상 질문지(PSWQ), 불확실성에 대한 인내력 척도(IUS), 개정된 한국판 불안통제 질문지(KACQ-R), 인지적 회피 질문지(CAQ)로 측정하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력과 인지적 회피가 걱정증상에 미치는 영향을 알아보기 위해 구조방정식 모형 접근법을 사용하였다. 연구 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력과 인지적 회피가 걱정증상에 유의한 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 인지적 회피에 의해 부분 매개되는 모형(연구모형)과 완전 매개되는 모형(경쟁모형)을 비교한 결과, 부분매개모형이 더 좋은 적합한 모형으로 판명되었다. 즉, 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 직접 걱정증상에 영향을 미칠 뿐만 아니라 인지적 회피에 영향을 주어 간접적으로 걱정증상에 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 이러한 결과를 중심으로 본 연구의 시사점, 제한점, 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력, 인지적 회피, 걱정

<sup>†</sup> 교신저자 : 현명호, 중앙대학교 심리학과, (156-756) 서울시 동작구 흑석로 84  
Tel : 02-820-5125, E-mail : hyunmh@cau.ac.kr

걱정은 대부분의 사람이 경험하는 보편적이고 일상적인 현상이다. 적절한 수준의 걱정은 우리에게 해결해야 할 문제가 있다는 것을 알려주는 신호로 작용하여 문제를 다루기 위한 준비를 할 수 있게 하고, 문제 해결에 필요한 정보를 탐색하도록 동기를 부여하는 등 적응적인 역할을 한다. 반면, 발생 가능성이 희박한 미래의 사건에 대해서 지나치게 염려하거나 신변잡기적 소재에 대해 일일이 걱정하는 경우 개인의 생활에 심각한 부적응을 가져오기도 한다(설승원, 오경자, 2008).

걱정과 관련된 요인은 매우 다양하지만 최근 들어 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of uncertainty)이 걱정의 발생과 지속을 보다 근본적으로 설명하는 것으로 주목받고 있다(Berenbaum, Bredemeier, & Thompson, 2008; Butzer & Kuiper, 2006; Dugas, Buhr, & Ladouceur, 2004). 불확실성에 대한 인내력 부족은 사건의 발생 가능성과 무관하게 부정적인 사건이 일어날 수도 있다는 사실을 수용하지 못하는 경향을 말한다. 이렇게 불확실성에 대한 인내력이 부족하면 모호한 사건이나 상황을 위협으로 규정하고 ‘만약 ~하면 어떡하지(What if~?)’와 같은 부정적인 시나리오를 만들어서 지나친 걱정을 야기하게 된다. 삶의 많은 측면이 불확실성과 모호성을 수반한다는 것을 감안할 때, 이러한 성향을 지닌 사람이 일상생활 전반에 걸쳐 부적응적인 경험을 빈번하게 하리라는 것을 예상해볼 수 있다.

실제로 걱정수준과 불확실성에 대한 인내력 부족 간의 상관관계가 지속적으로 보고되었고(김정원, 민병배, 1998; Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997; Freeston, Rheume, Letarte, Dugas, & Ladouceur, 1994), 불확실성에 대한 인

내력 부족이 과도한 수준의 걱정을 예측할 뿐 아니라 걱정수준이 높은 집단을 변별해주는 특징적인 성격 특성임이 밝혀지기도 하였다(Buhr & Dugas, 2002, 2006; De Bruin, Rassin, & Muris, 2006; Dugas et al., 2004; Laugesen, Dugas, & Bukowitz, 2003). 또한 실험을 통해 불확실성에 대한 인내력 수준이 낮을수록 걱정이 증가한다는 것이 확인되었다(Ladouceur, Gosselin, & Dugas, 2000).

최근 걱정과 관련하여 지각된 통제력(Perceived control)이 중요성을 지니는 또 하나의 요인으로 언급되고 있다(강민주, 현명호, 신여운, 2007; 유성진, 2000; 최혜경, 2003; Brown, O'Leary, & Barlow, 2001; Davey, Tallis, & Capuzzo, 1996). 지각된 통제력은 상황에 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 지각으로 정의할 수 있는데(민병배, 2000), 이는 병리적 걱정을 핵심 증상으로 하는 범불안 장애의 심리적 취약성 요인으로 작용한다(Chorpita & Barlow, 1998).

지각된 통제력과 걱정은 부적 상관관계가 있었고(Buhr & Dugas, 2006), 그 정도는 지각된 통제력과 불안 간의 관계보다 강력하였다(Davey, 1994; Zebb & Beck, 1998). 일련의 실험연구(Sanderson, Rapee, & Barlow, 1989; Zvolensky, Lejuez, & Eifert, 1998)에서는 통제력 지각 수준을 증가시킬 경우 불안증상이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 고려해볼 때, 통제력 수준이 향상되면 불안증상보다 걱정증상을 더 크게 감소시킬 것이라 예상할 수 있고, 치료적 개입의 중요성을 지니는 것으로 생각된다.

지각된 통제력의 부족은 문제해결에 대한 자신감이 결여되어 있다는 것과 유사하게 해석되기도 하는데(유성진, 2000), 이러한 특성은

문제해결 과정에서 역기능적인 반응을 야기할 수 있다. 즉, 자신이 얻어낸 해결책에 대한 확신이 부족하도록 하거나 그 해결책을 잘 적용할 수 없다고 생각하도록 하는 것이다. 그 결과로 문제해결에 실패하는 경우가 많아 부정적인 상태가 초래될 수 있을 것이다. 실제로 몇몇 선행연구에서 통제력 지각의 부족은 과제수행 수준을 떨어뜨리고(Burger & Arkin, 1980; Garchel & Proctor, 1976), 오류반응을 많이 일으키는 것으로 나타났다(Sherrod, Hage, Halpern, & Moore, 1977). 이는 지각된 통제력이 문제해결에 부정적 효과를 미친다는 것을 시사하며, 이러한 부정적인 결과의 반복은 좌절감과 실망감을 경험하게 하여 걱정을 야기할 수 있다.

한편 권석만, 유성진 및 정지현(2001)은 걱정의 심리적 기제를 이해하기 위해서 위협 상황을 평가하는 과정뿐만 아니라 대처과정도 고려할 필요가 있다고 주장하였다. 이러한 주장과 일관되게 Watkins(2004)는 특정 평가요인과 대처방략이 병리적 걱정을 정상적 걱정과 구별하는 요인이라고 제시하였다. 그리고 그는 위협 정보를 어떻게 평가하느냐는 이후 대처과정에 영향을 줄 수 있다고 설명하였다. 이와 관련해서 걱정을 유지, 지속시키는 데 기여하는 것으로 알려진 인지적 회피(Cognitive avoidance) 대처방략에 주목할 필요가 있다.

최근 인지적 회피와 걱정 간의 관련성을 알아보고자 하는 연구가 활발히 진행되고 있다(Dugas & Koerner, 2005; Dugas, Marchand, & Ladouceur, 2005; Rassin, Merckelbach, & Muris, 2000; Robichaud, Dugas, & Conway, 2003; Sexton & Dugas, 2009). 인지적 회피는 위협적으로 지각되는 심상 또는 내적 경험으로 인해 유발되는 생리적, 정서적 고통을 감소시키기 위해

나타나는 인지 활동으로 정의될 수 있다(Dugas et al., 2004). 인지적 회피의 형태로는 사고억제 외에도 걱정을 유발하는 것 자체를 피하거나 주의 분산 활동에 몰두하기도 하고, 위협적인 심상의 회상을 피하기 위해 언어적 사고로 바꾸는 것이 있다(Borkovec & Inz, 1990; Freeston, Dugas, & Ladouceur, 1996). 이러한 전략은 정서 처리를 방해하여 일시적으로 불안과 신체적 활성화를 경감시키는 효과가 있으나(Butler, Wells, & Dewick, 1995; Koerner & Dugas, 2006), 이후에는 역설적으로 불안과 걱정을 지속시키는 것으로 알려져 있다. 이러한 역설적 효과가 나타나는 이유는 개인이 위협적인 정보를 회피하면 위협 정보는 사라지지 않고 남아 있게 되어 소거 과정이 일어나지 못하기 때문이다(Borkovec, 1985; Mathews, 1990). 또한 회피전략은 혐오적 경험을 감소시키는 부적 강화효과가 있어서 계속 사용하게 된다(Borkovec, Lyonfields, Wisner, & Deihl, 1993). 그 결과, 인지적 회피 전략은 과도한 걱정을 지속시킨다고 한다.

앞서 언급하였던 것처럼 위협 상황을 평가하는 과정은 이후 대처과정에 영향을 주는데, 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력은 모호한 상황에 대해 부정적으로 지각하는 특성과 이러한 상황에서 자신의 능력을 평가하는 요인으로서 인지적 회피를 유발할 가능성이 시사된다. 불확실성에 대한 인내력이 부족할 경우 모호성을 수반한 미래의 사건을 위협으로 해석하면서 머릿속에서 혐오적인 결과가 발생할 것을 계속 떠올리게 된다. 앞서 언급한 것처럼, 삶의 많은 측면이 모호성을 수반하기 때문에 이러한 성향을 지닌 사람은 부정적인 심상 경험과 함께 심리적 불편감이 매우 높을 것으로 예상할 수 있다. 이렇듯 자

신을 고통스럽게 하는 사고로부터 좀 더 안정된 상태로 통제되기를 바램으로써 이를 피하기 위한 동기가 형성되어 심리적 노력을 기울일 수 있다. 즉, 문제를 해결하는 방법에 있어서 부정적인 결과에 대해 생각하지 않으려 애쓰게 되고 이와 관련된 위협적인 심상은 피하려고 노력하게 될 수 있다.

지각된 통제력은 문제해결의 주요 동기요인으로 작용하여(Flammer, 1997) 대처행동에 영향을 미치는데(민하영, 1998), 일반적으로 지각된 통제력이 높은 사람은 더욱 적극적이며 건설적인 방향으로 문제를 해결하려는 성향이 강하다. 하지만 통제력을 낮게 지각하는 경우 문제해결에 대한 기대가 낮아져서 부정적인 감정을 해결하기 위해 적극적 행동보다 소극적 행동으로 대처하게 된다. 즉, 스스로 상황을 통제할 수 있는 능력이 없다고 지각하면 문제를 직접 해결하기 보다 상황을 회피하거나 그 상황과 관련되어 발생하는 정서적 혼란이나 고통을 조절하는 기 위한 역기능적인 대처행동이 주를 이루게 된다(김창대, 1985; Bowman & Stern, 1995; Folkman & Lazarus,

1980).

요약하면, 걱정은 대부분의 사람이 경험하는 보편적인 현상이고 지나칠 경우에만 문제가 되기 때문에 이와 관련된 정신병리 현상을 이해하기 위해서는 정상적인 걱정이 병리적인 수준으로 변화하는 과정에 대한 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 병리적 걱정으로 발전하는 구체적인 기제를 밝히는 것으로써 걱정과 관련된 심리적 취약성 요인인 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 인지적 회피의 매개를 통해 병리적 걱정에 영향을 줄 것이라는 새로운 이론 모델을 가정하고 타당성을 검증해보고자 한다.

본 연구에서 가정한 모형은 병리적 걱정에 대한 부분매개 모형으로 그림 1과 같다. 이론 모형을 경험적으로 검증할 때 하나 이상의 모형이 자료에 적합할 가능성이 있으므로 경쟁 모형을 설정하여 검증하는 것이 중요하다(Breckler, 1990). 따라서 본 연구에서는 완전매개 모형을 대안 모형으로 설정하여 연구모형과 비교하였다.

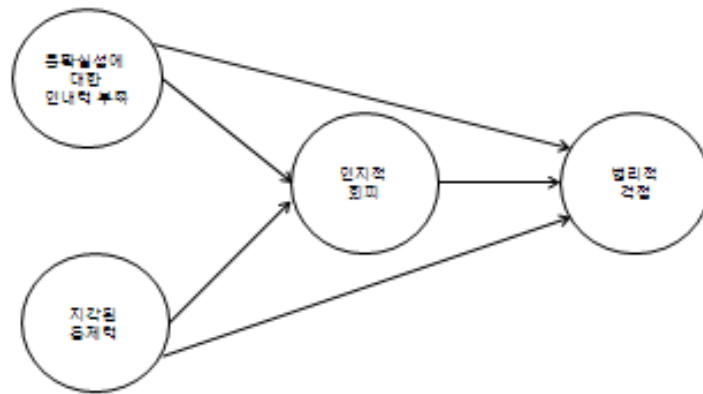


그림 1. 연구모형

## 연구방법

### 연구대상

연구의 대상은 서울 소재 K 대학교의 대학생 285명을 대상으로 연구를 실시하였으며, 누락된 문항이 많거나 무성의하게 응답한 설문지 9부를 제외한 276명의 자료가 분석에 사용되었다. 이 중 남자는 128명(46.4%), 여자는 148명(53.6%)이었으며, 참가자 연령 범위는 만 18-33세(M=20.49, SD=2.21)이었다.

### 측정도구

#### 펜실베이니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ)

Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)이 개발하였고 김정원과 민병배(1998)가 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 16문항으로 이루어진 자기보고형 검사로 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있으며 걱정의 빈도와 강도를 측정한다. 점수의 범위는 16점에서 80점 사이이고 점수가 높을수록 걱정이 많음을 의미한다. 56점 이상이면 범불안 장애의 진단기준에 적합한 점수로 알려져 있다(Molina & Borkovec, 1994). 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .90이었다. 본 연구의 통계 방법 상, 단일 요인으로 구성된 걱정 잠재 변수를 2개의 표시 변수로 나누어 측정 모형에 사용하였다. 즉, 16개의 문항을 각각 8개씩 묶어 'PSWQ1(문항 1-8)', 'PSWQ2(문항 9-16)'라는 2개의 표시 변수를 구성하였다.

#### 불확실성에 대한 인내력 척도(Intolerance

#### of Uncertainty Scale: IUS)

Freeston 등(1994)이 개발하고 최혜경(1997)이 변안한 이 척도는 불확실한 상황의 영향, 미래 예측에 대한 기대, 미래에 대한 통제시도 등에 대한 내용을 포함하는 27문항으로 구성되어 있고 각 진술에 대해 자신에게 적합한 정도에 따라 4점 척도로 평정하도록 되어있다. 점수의 범위는 27점에서 108점까지이고 총점이 높을수록 불확실하고 모호한 상황에 직면하였을 때 못 견디는 성향이 많음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .91이었다. 본 연구의 통계 분석 방법 상, 2개 이상의 표시 변수를 구성하기 위해 Buhr와 Dugas(2002)의 요인분석에서 제시된 것과 동일하게 27개 문항을 4분하여 'IU1(문항 3, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 26, 27)', 'IU2(문항 5, 11, 16, 18, 21, 22, 23, 24, 25)', 'IU3(문항 1, 2, 4, 7, 9)', 'IU4(문항 6, 8, 19, 20)'라는 4개의 표시 변수를 구성하였다.

#### 개정된 한국판 불안통제 질문지(Korean version of Anxiety Control Questionnaire- Revised: KACQ-R)

Rapee, Craske, Brown 및 Barlow(1996)가 개발하고 Brown, White, Forsyth와 Barlow(2004)의 개정을 거쳐 오윤희(2006)가 변안한 척도는 외부 위협과 내적으로 생성된 정서 및 신체반응과 같은 불안관련 사상에 대한 지각된 통제력의 정도를 측정하기 위해 개발된 것이다. 총 22 문항으로 이루어져 있으며 하위요인은 감정통제, 위협통제, 스트레스 통제로 구분된다. 각 문항 내용에 대해 자신의 평소 신념과 얼마나 일치하는지 그 정도를 6점 척도로 평정하도록 되어있고 총점이 높을수록 지각된 통제력의 정도가 낮다는 점을 의미한다. 본 연구에서의

내적 합치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .84이었다. 본 연구의 통계 분석 방법 상, 2개 이상의 표시 변수를 구성하기 위해 원칙도의 요인구조에 따라 'ACQ1(문항 7, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 19, 21)', 'ACQ2(문항 1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, 14, 18)', 'ACQ3(문항 3, 15, 17, 20, 22)'라는 3개의 표시 변수를 구성하였다.

#### 인지적 회피 질문지(Cognitive Avoidance Questionnaire: CAQ)

Gosselin, Langlois, Freeston, Ladouceur, Dugas 및 Pellerier(2002)이 개발하고 Sexton과 Dugas(2006)가 영문으로 번안된 것을 최근 송수정(2008)이 타당화한 질문지를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 질문지는 다양한 형태의 인지적 회피 전략을 측정하는 것으로서 총 25문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상에서 평정된다. 이 척도는 사고 억제, 사고 치환, 주의분산, 위협 자극회피, 심상을 사고로 변환의 5요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .91이었다. 본 연구의 통계 분석 방법 상, 2개 이상의 표시 변수를 구성하기 위해 원칙도의 요인구조에 따라 'CAQ1(문항 1, 2, 5, 6, 14)', 'CAQ2(문항 4, 11, 17, 20, 25)', 'CAQ3(문항 8, 10, 12, 13, 21)', 'CAQ4(문항 7, 9, 16, 18, 22)', 'CAQ5(문항 3, 15, 19, 23, 24)'라는 5개의 표시 변수를 구성하였다.

#### 자료 분석

자료의 전반적인 기술 통계 및 상관관계 분석을 시행하기 위해 SPSS 15.0 프로그램을 사용하였다. 또한 본 연구 가설에서 제안한 모형의 적합도를 검증하기 위해 AMOS 7.0을 사

용하였다.

구조방정식 모형 접근법에는 모형의 적합도를 평가하기 위한 여러 적합도 지수가 있다. 여러 가지 적합도 지수는 각각이 서로 다른 특성을 가지며, 대개 표본 크기의 민감도와 모형의 간명성에 따른 영향을 반영하는지의 여부, 해석 기준이 명확한지에 따라 구분해 볼 수 있다. 이에 따라 적합도 지수로는 기초 부합치(Goodness of Fit Index; GFI)와 함께 비교 부합치(Comparative of Fit Index; CFI), 표준적합 지수(Normed Fit Index; NFI), 터커-루이스 지수(Tucker-lewis Index; TLI), 근사평균 오차제곱근(Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA)를 사용하였다. GFI, CFI, NFI, TLI는 .90이상이면 적합한 모형으로 평가된다. RMSEA는 .05미만이면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 본다. 본 연구에서는 연구 모형과 대안 모형 간의 차이를 검증하기 위해서  $\chi^2$  차이검증을 실시하였다.

## 연구결과

### 주요 변인의 평균 및 평균차이 결과

전체 응답자의 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력, 인지적 회피, 걱정수준과 관련된 척도의 평균 점수와 표준편차는 표 1과 같다. 주요 변인에서 남녀 간에 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다. 검증 결과, 걱정증상에서는 성차가 있었으나 그 외 변인에서는 성차가 유의하지 않았다.

표 1. 주요 변인의 평균 및 표준 편차

변인	전체 (N=276)	남학생 (N=128)	여학생 (N=148)	t
걱정	50.33(9.84)	48.73(9.18)	51.72(10.20)	-2.54*
불확실성에 대한 인내력 부족	71.25(14.08)	72.01(13.16)	70.59(14.84)	.835
지각된 통제력	68.24(11.94)	66.36(11.37)	67.86(12.21)	-1.46
인지적 회피	75.62(14.11)	74.57(13.83)	76.53(14.33)	-1.15

주. ( )안의 수치는 표준편차를 나타냄. \*  $p < .05$

주요 변인의 상관관계 결과

각 변인 간의 상관관계 분석 결과는 표 2와 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 지각된 통제력( $r = .488, p < .01$ ), 인지적 회피( $r = .397, p <$

$.01$ ), 그리고 걱정과 유의한 상관이 있었다( $r = .431, p < .01$ ). 지각된 통제력은 인지적 회피( $r = .366, p < .01$ ), 그리고 걱정과 상관이 유의했다( $r = .403, p < .01$ ). 인지적 회피도 걱정과 정적 상관을 보였다( $r = .346, p < .01$ ).

표 2. 주요 변인의 상관관계

	1	2	3
1. 불확실성에 대한 인내력 부족			
2. 지각된 통제력	.488**		
3. 인지적 회피	.297**	.366**	
4. 걱정	.431**	.403**	.346**

주. \*\*  $p < .01$

구조모형 검증

불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력, 인지적 회피가 걱정에 미치는 영향을 알아보기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하여 모형의 적합도 지수를 평가하였다. 연구모형의 적합도는  $\chi^2(df=71, N=276)=208.340$ , GFI = .917, NFI = .906, TLI = .919, CFI = .921, RMSEA

표 3. 연구모형의 경로계수

	비표준화	표준화	S.E	t	p
불확실성에 대한 인내력 부족 → 인지적 회피	.296	.297	.058	5.141	.000
지각된 통제력 → 인지적 회피	.310	.366	0.48	6.517	.000
불확실성에 대한 인내력 부족 → 걱정	.617	.431	.078	7.909	.000
지각된 통제력 → 걱정	.489	.403	.067	7.285	.000
인지적 회피 → 걱정	.338	.236	.084	4.011	.000

주. \*\*\*  $p < .001$

=.075로 양호하였다.

본 연구모형의 모든 경로는 유의하게 나타났다(표 3). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력, 인지적 회피가 모두 걱정에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인지적 회피의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel-Z값을 산출하여 유의도를 살펴보았다. ‘불확실성에 대한 인내력 부족 → 인지적 회피 → 걱정’ 경

로의 경우  $Z_{ab}=3.16(p=.000)$ , ‘지각된 통제력 → 인지적 회피 → 걱정’ 경로의 경우  $Z_{ab}=3.21(p=.000)$ 로 나타나 매개효과가 유의하다는 것을 알 수 있다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 인지적 회피에 의해 부분 매개되는지 혹은 완전 매개되는지 알아보기 위해 부분매개모형(연구모형)과 완전매개모형을 경쟁모형

표 4. 연구모형과 대안모형의 비교

적합도	$\chi^2$	df	p	GFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA
부분매개모형 (연구모형)	208.340	71	.000	.917	.906	.919	.921	.074
완전매개모형1 (대안모형)	252.398	72	.000	.904	.894	.913	.911	.088
완전매개모형2 (대안모형)	247.206	72	.000	.912	.882	.911	.906	.084
완전매개모형3 (대안모형)	250.150	73	.000	.903	.894	.908	.914	.087

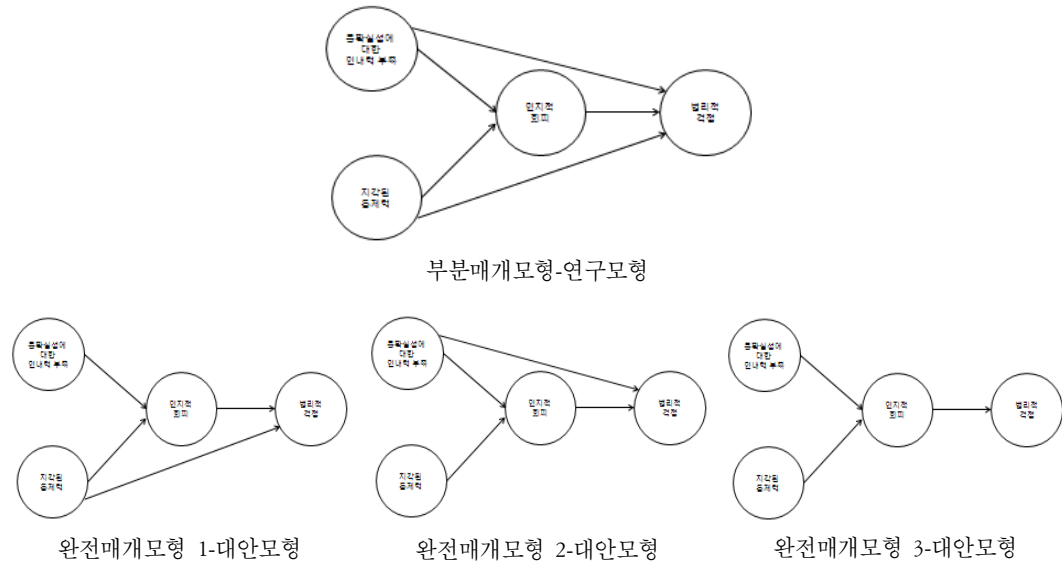


그림 2. 부분매개 및 완전매개모형 비교



으로 비교하였다. 연구모형과 완전매개모형 각각 포함된(nested) 관계에 있으므로,  $\chi^2$  차이 검증을 통해 비교가 가능하다. 본 연구의 연구모형과 완전매개 모형 1, 2간의 자유도 차이는 1이기 때문에  $\chi^2$ 의 차이가 3.84( $p=.05$ ) 이상이면 통계적으로 유의하며, 연구모형과 완전매개 모형 3간의 자유도 차이는 2이기 때문에  $\chi^2$ 의 차이가 5.99( $p=.05$ ) 이상이면 통계적으로 유의하다고 본다. 모형검증 결과는 표 4와 같다.

완전매개모형 1의  $\chi^2$ 값은 부분매개모형에 비해 44.06 증가하여 부분매개모형이 더 나은 모형으로 나타났고, 완전매개모형 2의 경우에도  $\chi^2$ 값이 38.87 증가하여 부분매개모형이 더 좋은 모형으로 확인되었다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정증상, 지각된 통제력과 걱정증상의 직접효과 경로를 제외한 완전매개모형 3 역시  $\chi^2$ 값이 41.81 증가하여 부분매개모형이 더 좋은 모형으로 판명되었다. 따라서 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력 및 인지적 회피와 걱정증상 간의 관계를 설명하는 가장 좋은 모형은 본 연구에서 제안한 부분매개 모형으로 확인되었다.

## 논 의

본 연구는 문제해결의 적응적인 측면을 지닌 걱정이 어떤 기제를 통해서 과도하고 통제할 수 없는 수준으로 발전하는지 그리고 정서적 불편감을 동반함에도 불구하고 이를 지속하게 되는 이유가 무엇인지 알아보고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 걱정의 발생과 유지에 관련된 특성으로 언급된 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력, 인지적 회

피에 주목하여 이 변인이 서로 어떠한 관련성을 지니며 걱정에 영향을 주는지 알아보고자 하였다.

본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력은 심리적 취약성 요인으로서 걱정의 발생에 영향을 줄 수 있으며, 이런 특성은 위협적인 정신적 심상으로부터 회피하거나 억제를 시도하는 대처 과정의 매개를 통해 걱정 증상을 유지할 것이라고 가정하였다. 즉, 걱정에 영향을 미치는 데 있어서 불확실성에 대한 인내력 부족 및 지각된 통제력과 인지적 회피가 차별적 역할을 수행할 것으로 가정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구에서는 걱정과 관련된 심리적 취약성 요인인 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 각각 걱정에 영향을 미치는 직접효과와 함께 이 두 변인이 인지적 회피라는 매개 변인을 거쳐 걱정에 영향을 미칠 것이라는 간접효과를 가정하여 구조방정식 모형검증을 실시하였다.

연구 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 걱정증상에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 간접적인 영향을 미칠 것이라고 가정한 부분매개모형이 자료를 적합하게 설명하는 것으로 판명되었다. 이를 통해 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 가장 강력하게 걱정 증상을 설명하며, 이러한 취약성 요인이 인지적 회피과정의 매개를 통해서도 걱정에 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 즉, 모호성을 수반한 상황이나 사건에 대해 인내하지 못하고 확실성이 확보될 때까지 끊임없이 정보를 요구하는 통제 욕구를 가지면서 자신이 지닌 능력 및 수단에 대한 통제력은 낮게 지각하는 특성이 비합리적인 대처과정을 활성화시키고 뒤이어 과극적인 사고를

유지시킬 수 있다.

걱정에 이르게 되는 경로에 대해 좀 더 자세히 살펴보면, 우선 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 영향을 미치는 것은 기존의 연구 결과(Buhr et al., 2002, 2006; De Bruin et al., 2006; Dugas et al., 2004; Laugesen et al., 2003)와 일치한다. 이는 확실성에 대한 추구 성향이 과도한 수준의 걱정을 경험하는 데 있어서 개인차를 초래할 수 있는 중요한 성격 요인으로 고려해야 한다는 Dugas 등(2005)의 견해에 부합하는 것이다. 불확실성 차원과 관련하여 모호성을 수반한 미래의 사건에 대해 통제하려는 욕구를 객관적으로 통제하기 어려운 상황에서도 적용하려고 한다면, 부정적인 결과를 야기할 수 있다. 즉, 통제를 하려고 과도하게 노력하였음에도 불구하고 통제 실패의 가능성이 높기 때문에 이로 인한 심리적 좌절감을 경험할 수 있으며 부정적인 정서 경험과 관련된 반복적인 사고 활동을 야기할 수도 있을 것이다.

또한 불확실성에 대한 인내력 부족은 인지적 회피를 거쳐 걱정에 영향을 주기도 한다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 발생가능성과 관련 없이 애매모호한 외부 자극에 대해 부정적으로 지각한다는 면에서 위협의 과대평가 차원과 유사한 요인으로 해석될 수 있는데, 이러한 특성은 잠재적인 위협가를 지닌 결과를 회피하려는 시도로 인지적 전략을 사용하도록 할 수 있다(김정원, 민병배, 1998). 여기서 인지적 회피는 걱정 증상을 유지시킨다고 볼 수 있다. 인지적 회피는 크게 원치 않는 사고를 회피하거나 억제하는 것으로 구분되는데(Borkovec, Ray, & Stober, 1998), 이러한 시도는 역설적으로 원치 않는 사고에 더 몰두하게 한다(Wegner & Zanakos, 1994). 이러한 역설적

인 효과는 인지적 회피가 불쾌 정서를 경감시키는 일시적인 효과를 가져와 부정 강화되지만, 장기적인 측면에서는 문제의 소거 과정을 차단함으로써 반복적이고 만성적인 걱정을 유지하게 된다.

한편 지각된 통제력도 걱정에 영향을 주는 것으로 나타났다. 위협사상에 대한 자신의 대처 및 통제능력을 과소평가한다는 결과는 상황의 통제가능성에 대한 판단이 걱정의 발생과 유지에 중요한 영향을 미친다는 주장(Gross & Eifert, 1990)과 스트레스에 대한 지각된 통제력이 중요하다는 주장(Thompson, Sobolew-Shubin, Galbraith, Schwankovsky, & Cruzen, 1993)과 일치하는 결과이다. Davey(1994)는 문제해결적인 속성을 지닌 걱정이 문제해결에 대한 자신감 결여와 같은 성격 변인의 방해를 받게 됨으로써 병리적 걱정이 나타난다고 주장하였고, 민병배와 원호택(2000)은 강박사고와 걱정이라는 침투사고를 변별하기 위한 특징으로 통제감의 부족과 부정적 수용 양식을 제안하였다. 이러한 결과는 모두 지각된 통제력이 병리적 걱정 증상을 낳는 중요한 성격 요인으로 간주될 수 있음을 시사한다.

지각된 통제력도 불확실성에 대한 인내력 부족과 마찬가지로 인지적 회피를 거쳐 걱정에 영향을 주는 것으로 나타났다. Lazarus(1991)에 따르면, 자신의 대처 자원 혹은 대처능력에 대한 평가는 뒤따르는 정서 및 대처반응에 중요한 영향을 미친다. 대처 능력에 대한 자신감의 부족은 자신이 생각해낸 해결책에 대해서도 확신하지 못하게 만들어 직접적인 문제해결 행동을 방해할 수 있다. 이렇듯 지각된 통제력 수준이 낮으면 회피적 기제를 사용하도록 동기화될 수 있고, 이러한 회피 전략은 걱정 증상을 지속시켜 병리적 수준으로 이

행시킬 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족, 지각된 통제력, 인지적 회피와 같이 기존 연구에서 걱정과 관련하여 중요한 것으로 지적된 변인 간의 인과적 관련성을 설정하고 이를 확인함으로써 걱정에 이르는 기제를 보다 세부적으로 밝히는 역할을 하였다. 최근 독립적인 개념으로서의 걱정에 대한 관심이 고조되면서 걱정을 예측하는 주요 변인에 대한 여러 제안이 이루어지고 있으나, 개개의 변인과 걱정의 관련성을 검증하거나 관련 변인 간의 관계를 알아보는 데에 머물렀다는 한계가 있다. 이에 비해 본 연구는 걱정과 관련된 주요 변인 간의 인과적인 관련성을 확인하고, 인지적 회피의 매개 효과를 검증하는 과정을 통해 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 통제력이 걱정으로 이어지는 과정을 인지적 회피가 부분 매개한다는 기제를 밝힘으로써 선행 연구를 확장했다는 의의가 있다. 이러한 인과적 관계의 발견은 향후 병리적 걱정을 일삼는 범불안장애의 예방과 중재에서 다루어야 할 중요한 변인이 무엇인지에 대한 정보를 제공할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 걱정과 관련된 몇 가지 변인을 살펴보았는데, 이 외에도 걱정의 발생과 유지에 중요한 역할을 담당하는 다른 인지 및 정서 변인이 존재할 수 있다. 예컨대, 정서조절의 결함과 같은 정서적 측면이 범불안장애와 관련이 깊다는 연구(Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002)도 있다. 또한 인지적 회피 외에 좀 더 다양한 대처방식을 살펴볼 필요가 있다. 몇몇 연구(신여운, 현명호, 2004; 정지현, 2000)에서는 병리적 수준의 걱정을 하는 사람이 걱정을 적게 하는

사람에 비해 문제 상황에서 정보수집과 해결책 산출과 같은 문제초점적 대처 전략을 과도하게 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 후속 연구에서는 걱정에 관여하는 다른 변인을 보다 다양하게 탐색하여 변인 간의 관련성에 대해 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학생만을 대상으로 연구가 이루어졌으므로, 범불안장애를 지닌 임상집단에까지 연구 결과를 일반화하기에 어려움이 있을 수 있다. 본 연구의 결과가 범불안장애 환자에게도 적용될 수 있는지를 검토하기 위해서는 임상집단을 대상으로 연구를 실시하여 결과를 반복 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 횡단적 연구를 실시하였다. 즉, 본 연구에서 살펴본 변인 간의 인과적 관련성이 가설적인 설정에 불과하다는 것이다. 그리고 매개 모형을 통해 인지적 회피가 걱정에 영향을 주는 것으로 밝혀졌으나 실제로 반복적인 회피가 만성적인 증상을 유지시키는지 탐색해볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서 사용된 변인 간의 인과적 관계는 종단적 연구를 통해 확인할 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에 사용된 측정 방법이 모두 자기보고식 질문지였다. 자기보고식 평가는 개인의 회상기억이 정확하지 못할 수 있고 응답자에 따라 사실을 축소하거나 주관적 지각에 의해 편파적으로 반응할 가능성이 있다. 따라서 자기보고 이외의 실험적 접근 방법을 함께 사용한다면 자료의 신뢰성과 객관성을 높일 수 있을 것이다.

## 참고문헌

강민주, 현명호, 신여운 (2007). 걱정과 통제가

- 능 여부가 통제력 지각 및 통제 욕구에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 111-130.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 한국심리학회.
- 김창대 (1985). 우울정도와 스트레스 대처양식. 서울대학교 석사학위 논문.
- 권석만, 유성진, 정지현 (2001). 걱정이 많은 사람들의 인지적 특성: 위협평가와 위협 대처에서의 인지적 편향과 파국적 사고경향. 한국심리학회지: 임상, 20(3), 467-487.
- 민병배 (2000). 강박사고와 걱정: 침투사고 대처 과정 및 관련 성격특성에서의 유사점과 차이점. 서울대학교 박사학위 논문.
- 민병배, 원호택 (2000). 강박증상 및 걱정과 관련된 성격특성. 한국심리학회지: 임상, 19(4), 659-679.
- 민하영 (1998). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 논문.
- 설승원, 오경자 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서 통제감이 걱정에 영향을 미치는 기제: 문제 해결 지향의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 27(1), 209-235.
- 송수정 (2008). 인지적 회피 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 한국심리학회.
- 오윤희 (2006). 사회불안장애 발병요인의 구조적 관계. 고려대학교 박사학위 논문.
- 유성진 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격 및 인지적 특성: 위협에 대한 재평가가 걱정에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.
- 최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 최혜경 (2003). 만성적 근심과 통제 가능-통제 불가능한 위협이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 287-302.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 117-125.
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: a potentially valuable concept. *Behavior Research and Therapy*, 23, 481-482.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behavior Therapy*, 28, 153-158.
- Borkovec, T. D., Lyonfields, J. D., Wisner, S. L., & Deihl, L. (1993). The role of worrisome thinking in the suppression of cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 321-324.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral process. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to the effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 294-303.

- Breckler, S. J. (1990). Application of covariance structure modeling in Psychology: Cause for concern? *Psychological Bulletin*, 107, 260-372.
- Brown, T. A., O'Leary, T. A., & Barlow, D. H. (2001). Generalized Anxiety Disorder. In D. H. Barlow(Ed.). *Clinical Handbook of Psychological Disorders*(3rd Eds.), New York: Guilford Press.
- Brown, T. A., White, K. S., Forsyth, J. P., & Barlow, D. H. (2004). The structure of perceived emotional control: Psychometric properties of a revised anxiety control questionnaire. *Behaviour Therapy*, 35, 75-99.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 222-236.
- Burger, J. M., & Arkin, R. M. (1980). Prediction, control, and learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 482-491.
- Butler, G., Wells, A., & Dewick, H. (1995). Differential effects of worry and imagery after exposure to a stressful stimulus: A pilot study. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 23, 45-56.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41, 167-176.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124, 3-21.
- Davey, G. C. L. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 327-330.
- Davey, G. C. L., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499-520.
- De Bruin, G. O., Rassin, E., & Muris, P. (2006). Cognitive self-consciousness and meta-worry and their relations to symptoms of worry and obsessional thoughts. *Psychological Reports*, 96, 222-224.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in the etiology and maintenance of generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin(Eds.), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and practice*. New York: Guilford.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Dugas, M. J., & Koerner, N. (2005). The cognitive behavioral treatment of generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 61-81.
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety

- disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorder*, 19, 329-343.
- Flammer, A. (1997). Developmental analysis of control beliefs, In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in Changing Society* (pp.69-113). NY: Cambridge Univ. Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry, and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 265-273.
- Freeston, M. H., Rheume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.
- Gatchel, R. J., & Proctor, J. D. (1976). Physiological correlates of learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 27-34.
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, A., Dugas, M. J., & Pelletier, O. (2002). Le Questionnaire d'évitement cognitif (QEC): Développement et validation auprès d'adultes et d'adolescents[The cognitive Avoidance Questionnaire(CAQ): Development and validation among adult and adolescent sample]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 12, 24-37.
- Gross, P. R., & Eifert, G. H. (1990). Components of generalized anxiety: The role of intrusive thought vs worry. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 421-428.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive-affective model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In Davey, G. C. L. & Wells, A. (Eds.), *Worry and Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (pp.201-216). Chichester: John Wiley and Sons, Ltd.
- 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, 933-941.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowitz, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55-64.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press.
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 455-468.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G. C. L. Davey, & F. Tallis (1994). *Worrying. Perspectives on Theory, Assessment, and Treatment* (pp.265-283.). New York: Wiley.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy*, 27, 279-293.

- Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review. *Clinical Psychology Review, 20*, 973-995.
- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders, 17*, 501-516.
- Sanderson, W. C., Rapee, R. M., & Barlow, D. H. (1989). The influence of perceived control on panic attacks induced via inhalation of 5.5% CO<sub>2</sub>-enriched air. *Archives of General Psychiatry, 46*, 157-162.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2006). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 355-370.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). An investigation of the factors leading to cognitive avoidance in worry. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 150-162.
- Sherrod, D. R., Hage, J. N., Halpern, P. L., & Moore, B. S. (1977). The effects of personal causation and perceived control on responses to an aversive environment: The more control the better. *Journal of Experimental Social Psychology, 13*, 14-27.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences, 12*, 21-27.
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 293-304.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences, 37*, 679-694.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*, 615-640.
- Zebb, B. J., & Beck, J. G. (1998). Worry versus anxiety: Is there really a difference? *Behavior Modification, 22*, 45-61.
- Zvolensky, M. J., Lejuez, C. W., & Eifert, G. H. (1998). The role of control in anxious responding: An experimental test using repeated administrations of 20% CO<sub>2</sub>-enriched air. *Behavior Therapy, 29*, 193-209.
- 1차원고접수 : 2011. 9. 17.  
수정원고접수 : 2011. 12. 7.  
최종게재결정 : 2011. 12. 8.

## **The effects of intolerance of uncertainty and perceived control on worry: The mediating effects of cognitive avoidance**

**Ji-Hye, Kim**

Chung-Ang University  
Medical Center

**Myoung-Ho, Hyun**

Department of Psychology,  
Chung-Ang University

This study was conducted to examine the influence of intolerance of uncertainty, perceived control, and cognitive avoidance on worry. The sample consisted of 148 female and 128 male university students who completed the questionnaire about Penn State Worry Questionnaire(PSWQ), Intolerance of Uncertainty Scale(IUS), Korean version of Anxiety Control Questionnaire-Revised(KACQ-R), Cognitive Avoidance Questionnaire(CAQ). The following summarizes the results of analysis using structural equation modeling. It was verified that intolerance of uncertainty, perceived control, and cognitive avoidance have a significant influence on worry. Intolerance of uncertainty and perceived control influenced the worry with cognitive avoidance as a mediator. Implications and limitations of this study were discussed along with the suggestions for future research.

*Key words* : intolerance of uncertainty, perceived control, cognitive avoidance, worry