



## 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사학위논문

불확실성에 대한 대처방식이  
우울과 불안에 미치는 영향

2016년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

백 인 철

# 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함  
2015년 10월

서울대학교 대학원  
심리학과 임상·상담심리학 전공  
백 인 철

백인철의 심리학석사 학위논문을 인준함  
2015년 12월

위 원 장	권 석 만	(인)
부위원장	김 청 태	(인)
위 원	이 훈 진	(인)

## 국 문 초 록

불확실성에 대한 인내력 부족은 불안장애뿐 아니라 우울장애를 설명하는 요인으로도 주목받고 있다. 그렇지만 선행연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 설명하는 것이 우울과 불안의 공통변량에 기인할 수 있다는 사실을 고려하지 않는 경우가 많았다. 또한, 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안이나 우울에 영향을 미치는 차별적인 기제에 대해 살펴본 연구는 많지 않았다. 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울에 미치는 고유한 영향을 확인하고 그 과정을 매개하는 인지적 대처방식의 효과를 살펴보았다.

연구 1에서는 대학생 183명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시해 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 대해 고유한 설명력을 갖는지 살펴보았다. 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울이나 불안으로 이어지는 과정을 차별적으로 매개하는 대처방식이 있는지 확인하였다. 연구 결과, 불안을 통제했을 때에도 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 걱정, 반추, 과국화는 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 매개하고, 반추가 불안의 경로를 매개하는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 실험을 통해 인지적 대처방식이 주관적인 불확실성 지각 수준과 우울, 불안에 미치는 영향을 살펴보았다. 실험은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 대학생 42명에게 가상적인 불확실 상황을 제시하고 반추 또는 걱정 글쓰기를 하도록 지시하였다. 그 결과, 불확실성 지각 수준의 변화에서 집단 간 차이가 나타났다. 반추 글쓰기를 한 집단은 불확실성 지각 수준이 증가했고, 걱정 글쓰기를 한 집단은 변화가 없었다. 두 집단 모두 우울 수준은 증가하였고, 불안 수준에는 유의미한 변화가 없었다.

본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울에 영향을 미치는 인지적 과정을 구체화하였다는 의의를 지닌다. 마지막으로, 본 연구

의 시사점과 제한점, 추후 연구방향에 대해 논의하였다.

주요어: 불확실성에 대한 인내력 부족, 반추, 걱정, 우울, 불안  
학 번: 2014-20242

# 목 차

서 론 .....	1
불확실성에 대한 인내력 부족의 개념 .....	2
불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 .....	3
불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 .....	5
불확실성에 대한 인지적 대처방식과 정서변화 .....	6
문제 제기 및 연구 목적 .....	10
 연구 1. 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향 .....	13
방 법 .....	15
결 과 .....	18
논 의 .....	31
 연구 2. 가상적인 불확실 상황에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향 .....	34
방 법 .....	36
결 과 .....	40
논 의 .....	44
 종합논의 .....	47
참고문헌 .....	53
부 록 .....	64
영문초록 .....	80

## 표 목차

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 기술통계량 및 성차 .....	19
표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계 .....	20
표 3. 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과	21
표 4. 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과	22
표 5. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 반추의 매개효과	23
표 6. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 걱정의 매개효과	24
표 7. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 과국화의 매개효과	25
표 8. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 반추의 매개효과	27
표 9. 반추와 걱정이 긍정사건 발생 확률 추정에 미치는 영향 .....	29
표 10. 반추와 걱정이 부정사건 발생 확률 추정에 미치는 영향 .....	29
표 11. 반추 집단 및 걱정 집단의 사전 측정치 기술통계량 및 차이비교	40
표 12. 사전사후 변화량 및 집단 차이 비교 .....	41
표 13. 지시 조건에 따른 측정치 변화 및 효과크기 .....	43

## 그림 목차

그림 1. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 반추의 매개효과	23
그림 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 걱정의 매개효과	24
그림 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 과국화의 매개효과	25
그림 4. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 반추의 매개효과	27
그림 5. 집단별 지각된 불확실성 수준의 변화 .....	42
그림 6. 집단별 우울 수준의 변화 .....	42
그림 7. 집단별 불안 수준의 변화 .....	42

## 서 론

인생은 불확실한 항해다.

- Shakespeare, W.

불확실성은 우리가 인생에서 필연적으로 직면할 수밖에 없는 실존적 조건이다. 중요한 의미를 가지는 상황에서 경험하는 불확실성은 대부분의 사람에게 긴장과 불안을 유발한다. 불확실성은 긍정적인 결과뿐만 아니라 부정적인 결과의 가능성 또한 내포하고 있기 때문이다. 불확실한 상황에서 우리가 불안을 느끼는 것은 자연스러운 반응이지만, 과도하게 불안을 느끼고 부적응적인 방식으로 대처한다면 문제가 될 수 있다. 이런 현상에 대해 Krohne(1993)은 “각성과 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실한 상황을 견디지 못하며, 어떻게 대처해야 할지 몰라 계속 동요하는데 이는 상황에 적절한 대처 행동을 방해하게 된다”고 하였다.

이처럼 불확실성이 내포하고 있는 부정적인 결과의 가능성을 위협적으로 지각하고 견디지 못하는 특성을 불확실성에 대한 인내력 부족(intolerance of uncertainty)이라고 한다(Dugas et al., 2001). 불확실성에 대해 인내력이 부족한 사람은 부정적인 사건이 발생할 수 있고 이를 예측할 수 있는 확실한 방법이 존재하지 않는다는 사실을 못 견디 하며, 그래서 불확실한 상황을 더욱 위협적인 것으로 해석하는 경향이 강하다(Dugas et al., 2005). 또한, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실한 상황에 처했을 때 사건의 부정적인 결과에 과도하게 초점을 맞추기 때문에 걱정하거나 불안해하고 궁극적으로 더욱 부정적인 결과를 초래하게 된다(Newman & Llera, 2011). 이러한 특성 때문에 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안장애를 설명하는 중요한 요인으로 주목받아왔다.

한편, 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안뿐만 아니라 우울장애도 설



명하는 것으로 밝혀지고 있다(de Jong-Meyer, Beck, & Riede, 2009; Dugas, Schwartz, & Francis, 2004; McEvoy & Mahoney, 2011; van der Heiden et al., 2010; Yook, Kim, Suh, & Lee, 2010). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실성을 회피하기 위해 과거의 부정적인 사건에 근거해서 미래를 부정적으로 예측하는 경향이 있는데, 그 결과 우울을 경험하는 것으로 보인다(Dupuy & Ladouceur, 2008). 이처럼 불확실성에 대한 인내력 부족이라는 동일한 특성이 다른 정서변화를 가져오는 것은 불확실한 상황에 대한 대처방식의 차이에서 비롯되는 것일 수 있다.

본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 또는 우울에 영향을 미치는 과정에 차이가 있을 것으로 가정하고, 각 과정에 관여하는 인지적 대처방식을 밝히고자 하였다. 또한, 각 대처방식이 주관적으로 지각된 불확실성을 줄이거나 예측에 대한 확신 정도에 영향을 주는지도 확인하고자 하였다. 이를 통해 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안과 우울로 이어지는 기제를 정교화하고, 치료에 대한 시사점을 제공하고자 하였다.

## 불확실성에 대한 인내력 부족의 개념

불확실성에 대한 인내력 부족은 모호함에 대한 인내력 부족(intolerance of ambiguity)과 유사하지만 구분되는 개념이다. 모호함에 대한 인내력 부족이란 모호한 상황을 위협 또는 불편함을 주는 상황으로 해석하는 개인의 경향성을 말한다(Grenier, Barrette, & Ladouceur, 2005). 반면에 불확실성에 대한 인내력 부족에서 정의되는 불확실성은 모호함의 특성 중에서 미래의 결과에 대한 예측불능성을 가리키는 개념이다.

Freeston, Rhéaume, Leterte, Dugas와 Ladouceur(1994)에 따르면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 불확실한 상황이나 사건을 부정적으로 지

각하고 인지, 정서, 행동 수준에서 부정적으로 반응하는 경향성을 말한다. Dugas 등(2001)은 불확실성에 대한 인내력 부족을 “부정적인 사건이 일어날 가능성이 얼마나 되는지에 상관없이 그러한 일이 일어날 수 있다는 것을 받아들이지 못하는 경향성”이라고 정의하였다. Dugas 등(2005)은 불확실성에 대한 인내력 부족이 “불확실한 상황을 위협적으로 지각하고 피해야 하는 것으로 믿으며 미래에 대해 확신할 수 없는 것은 공정하지 않다고 생각하는 경향성”이라고 정의하였다.

이처럼 연구가 거듭되면서 불확실성에 대한 인내력 부족의 정의는 미래의 결과를 예측할 수 없는 상황을 위협적으로 지각하고 회피하려는 경향성으로 구체화되었다. 최근의 연구 흐름에 따라 본 연구에서도 불확실성을 미래에 부정적인 사건이 발생할 수 있으며, 이를 확실히 예측할 방법이 존재하지 않는 특성이라고 정의하고, 불확실성에 대한 인내력 부족은 이러한 불확실성을 위협적으로 해석하고 회피하려는 경향성이라고 정의하였다.

## 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안

불확실성에 대한 인내력 부족은 불안장애와 관련된 맥락에서 연구가 시작되었다. DSM-IV(American Psychiatric Association, 1994)에서 범불안장애의 핵심 진단기준으로 ‘과도하고 통제할 수 없는 걱정’이 제시되었고, 불확실성에 대한 인내력 부족은 이러한 걱정의 발생과 지속을 설명하는 요인으로서 연구되었다(Freeston et al., 1994).

이후 많은 연구가 이루어지면서 불확실성에 대한 인내력 부족이 범불안장애의 중요한 설명 요인이라는 점이 검증되었다. 범불안장애 환자들은 강박장애, 공황장애, 사회불안장애 등 다른 불안장애를 겪는 사람들에 비해 불확실성에 대한 인내력이 유의미하게 부족하다고 보고되었다(Ladouceur et al., 1999). Ladouceur, Gosselin과 Dugas(2000)가 수행한

실험연구에서는 불확실한 상황에 대한 인내력을 감소시키는 조건에서는 걱정이 증가한 반면에, 불확실한 상황에 대한 인내력을 증가시키는 조건에서는 걱정이 줄어드는 것으로 나타났다. 또한, 불확실성에 대한 인내력을 증가시키는 개입의 치료 효과를 살펴본 연구에서도 불확실성에 대한 인내력 증가는 걱정을 감소시키는 것으로 보고되었다(Dugas & Ladouceur, 2000). 몇몇 연구에서는 걱정의 기능에 대한 긍정적인 믿음, 지각된 자기 통제, 완벽주의 등 걱정과 관련된 다른 요인들을 통제한 후에도 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정에 대해 고유한 설명력을 갖는 것으로 나타났다(Buhr & Dugas, 2006; Laugesen, Dugas, & Bukowski, 2003).

불확실성에 대한 인내력 부족과 범불안장애의 관계가 명확해지면서 최근에는 불확실성에 대한 인내력 부족과 다른 불안장애의 관계에 대한 연구들이 이루어지고 있다. Boelen과 Reijntjes(2009)는 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안장애, 강박장애의 증상 심각도와 유의미한 상관이 있다고 보고하였다. Carleton, Collimore과 Asmundson(2010)은 불확실성에 대한 인내력 부족 척도의 하위요인인 불확실성 직면에 대한 무력감이 긍정 및 부정 정서성, 부정적인 평가에 대한 두려움, 불안 민감성을 통제했을 때도 사회불안장애에 대해 고유한 설명력을 가진다고 보고하였다. 몇몇 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 강박장애와 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다(Holaway, Heimberg, & Coles, 2006; Lind & Boschen, 2009; Tolin, Abramowitz, Brigidi, & Foa, 2003). 또 다른 연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 공황장애를 유의미하게 설명한다고 밝혔다(Carleton, Sharpe, & Asmundson, 2007; Dugas et al., 2001).

선행연구 결과들을 종합해 볼 때, 불확실성에 대한 인내력 부족은 강박장애나 공황장애보다는 상대적으로 범불안장애를 더 잘 설명하는 요인이지만, 불안장애들이 공유하고 있는 공통된 취약성을 설명하는 요인으로 볼 수 있다.

## 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울

최근에는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안장애뿐만 아니라 우울장애를 설명하는 요인으로 주목받으며 연구가 이루어지고 있다. Dugas 등(2004)은 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정을 통제했을 때도 우울을 유의미하게 설명한다고 보고했다. de Jong-Meyer 등(2009)에서는 일반인 집단에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 상관이 불안의 상관보다 큰 것으로 나타났고, 메타인지적 믿음을 통제했을 때도 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 유의미하게 설명하는 것으로 드러났다. 그러나 같은 연구의 임상집단에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 대한 고유한 설명력을 나타내지는 않았다. van der Heiden 등(2010)은 임상집단에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 신경증 성향과 우울 증상을 매개한다고 보고하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 방식이 불안과 다른지에 대해서도 연구들이 수행되었다. McEvoy와 Mahoney(2011)는 불확실성에 대한 인내력 부족 척도를 요인분석 하였는데, 하위요인 중 예측에 대한 불안(prospective anxiety subscale)은 걱정과 상관이 높고, 불확실성 직면에 대한 무력감(inhibitory anxiety subscale)은 우울과 상관이 높다고 보고하였다. Miranda와 Mennin(2007)은 일반 집단을 대상으로 수행한 연구에서 사람들의 불안 수준과 우울 수준 모두 불확실한 상황에서 부정적인 사건은 일어나고 긍정적인 사건은 일어나지 않을 거라고 예측한 것과 유의미한 상관을 보였지만, 우울 수준이 불안 수준보다 예측에 대한 확신 정도를 유의미하게 설명한다고 보고하였다. Yook 등(2010)은 임상환자집단을 대상으로 수행한 연구에서, 불확실성에 대한 인내력 부족과 범불안장애의 경로를 걱정이 부분 매개하는 반면에, 불확실성에 대한 인내력 부족과 주요 우울장애의 경로는 걱정이 아닌 반추가 매개하는 것으로 나타났다고 보고하였다.

## 불확실성에 대한 인지적 대처방식과 정서변화

불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황을 위협적으로 지각하기 때문에 어떤 방식으로든 대처하려고 한다. 사람들이 흔히 취하는 대처방식에는 행동적인 대처와 인지적인 대처가 있다. 많은 경우, 행동적인 대처를 통해 상황의 불확실한 특성 자체를 변화시킬 수 없다. 그렇기에 인지적인 대처방식을 사용하여 주관적인 통제감을 갖거나 지각되는 불확실성 수준을 낮추려 할 것이라고 예상할 수 있다. 그리고 이때 사용하는 인지적인 대처방식에 따라 경험하게 되는 정서 변화는 다를 수 있다.

먼저, 불확실한 상황에서 불안을 경험하게 하는 인지적인 대처방식으로 걱정(worry)을 들 수 있다. 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황을 마주했을 때 예상되는 위협과 그로 인해 발생하는 부정적인 정서를 회피하기 위해 걱정하는 방식을 사용한다(Borkovec & Inz, 1990; Dugas, Marchand & Ladouceur, 2005; Stöber & Borkovec, 2002). Leary와 Barlow(1993)는 걱정을 하면 부정적인 사건이 발생할 가능성이 줄어드는 것처럼 착각하게 되는 효과가 있다고 보고했다. 걱정을 많이 하는 사람들은 걱정이 부정적인 사건에 집중하는 것을 막거나 사건에 대해 통제감을 갖게 해 준다는 믿음을 갖고 있는 것으로 보인다(Borkovec & Lyonfields, 1993; Roemer, Borkovec, Posa & Lyonfields, 1991). 게다가 걱정을 많이 하는 사람들은 걱정이 더 나은 해결책을 찾도록 해 줄 거라는 믿음을 가진 것으로 나타났다(Freeston et al., 1994).

그러나 실상 걱정은 문제를 해결하기보다 문제를 만들어내는 경향이 더 강하다. 걱정은 위협적인 상황에 대한 반응으로 생겨나는 결과물인 동시에, 걱정하는 내용을 통해 또 다른 걱정을 촉진하고 불안을 가중시키는 원인으로 작용한다(Borkovec, 1985; Borkovec, Wilkinson, Folensbee, & Lerman, 1983; Davey & Levy, 1998; Kendall & Ingram, 1987).

한편, 걱정은 시간적 측면에서 과거보다는 미래에 일어날 사건에 대해 생각한다는 특성을 가진다(Dugas et al., 1998; MacLeod, 1994). 이는 Davey(1993)가 걱정을 “미래에 일어날 외상적인 사건을 막고, 외상적인 사건에 대한 효과적인 대처를 가능하게 하는 정신적인 문제해결과정”이라고 정의한 데에서도 잘 드러난다.

선행연구 결과를 종합해 보면, 걱정은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황을 위협으로 지각하고 긴장과 불안이 촉발되었을 때, 이를 회피하기 위해 사용하는 대처 전략이라고 볼 수 있다. 이들은 걱정을 통해 부정적인 사건이 일어날 가능성에 대한 통제감을 갖고 불안을 회피하고자 하지만, 역설적으로 다른 걱정들을 촉발시킴으로써 불안을 가중시킨다.

다음으로, 불확실한 상황에서 우울을 경험하게 만드는 대처방식으로 반추(rumination)를 들 수 있다. Yook 등(2010)은 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 걱정이 아닌 반추가 매개한다고 보고하였다. 반추는 부정적 사건과 연관된 감정을 되짚어 생각하거나 관련된 생각과 감정에 빠져 있도록 만드는 전략이다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이러한 전략을 과도하게 사용하면 우울한 기분에 빠져들기 쉬우며 우울의 다른 특징들이 촉발될 수 있다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Spasojevic, Alloy, Abramson, MacCoon, & Robinson, 2004). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에서 반추를 사용하는 것은 부정적인 상황 혹은 정서를 경험하는 것을 일시적으로라도 피할 수 있기 때문이다. 하지만 반추는 결과적으로 피하려고 했던 상황을 더욱 부정적으로 인식하게 만들거나 경험되는 정서 강도를 높여 오히려 해로운 결과를 초래한다(김환, 2010; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Wegner & Wenzlaff, 2007).

반추는 부정적 감정을 회피하기 위한 전략이라는 점과 반복적으로 생각한다는 점에서 걱정과 유사한 특성을 지니며, 여러 장애의 설명요인으로 걱정과 함께 빈번하게 등장한다(Ehring & Watkins, 2008). 이 때문에

최근에는 반추와 걱정의 공통점과 차이점을 살펴보는 연구들이 수행되었다. Segerstrom, Tsao, Alden과 Craske(2000)는 반추와 걱정의 특이요인이 우울, 불안과의 상관에서 차이를 보이지 않았다고 보고했다. Fresco, Frankel, Mennin, Turk와 Heimberg(2002)는 반추와 걱정이 우울, 불안과의 상관에서는 차이를 보이지 않았지만, 반추와 걱정의 공통요인을 통제했을 때 반추와 걱정이 불안, 우울과 차별적인 상관을 보인다고 밝혔다. Yang 등(2014)은 반추와 걱정이 범불안장애와 주요 우울장애의 진단에서 차별적인 역할을 한다고 보고했다. 시간적 측면에서도 반추는 걱정과 달리 미래보다는 과거에 경험한 사건과 감정에 초점이 맞춰져 있다(Beck, Brown, Steer, Eideson, & Riskind, 1987; Papageorgiou & Wells, 1999). 요약하면, 반추와 걱정은 유사성이 많지만 불안과 우울에 대해 차별적인 영향을 미치는 구별되는 인지과정이다.

불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 반추를 사용할 경우 부정적인 예측에 대한 확신과 무기력감을 갖게 되어 우울을 경험하는 것으로 보인다. 이는 Andersen(1990)이 우울한 사람은 우울하지 않은 사람보다 부정적인 미래에 대한 확신을 갖고 산다고 한 것과, Abramson, Metalsky와 Alloy(1989)가 인생에서 중요한 결과에 대한 부정적인 예측과 그로 인한 무력감이 우울증을 유발하는 중요한 요인이라고 본 것과 일치한다. Dupuy와 Ladouceur(2008)도 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실성으로 인한 불편함에 대처하기 위하여 과거의 부정적인 사건을 근거로 미래를 예측하기 때문에 우울을 경험한다고 주장한 바 있다. 정리하면, 불확실한 상황에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에 직면했을 때, 과거의 부정적 사건을 통해 미래의 사건을 부정적으로 예측함으로써 불확실성을 줄이려 한다고 추론할 수 있다. 달리 말해, 불확실성을 줄이기 위해 회의적으로 사는 것을 선호하는데 이 때문에 역설적으로 우울을 경험하게 되는 것이다.

한편, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안을 매개하는 인지적 대처방식에는 반추와 걱정 외에 다른 것들도 있다. 기능적 대처방식으로

는 수용, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기 등을 들 수 있고, 역기능적 대처방식으로는 자기비난, 파국화, 타인비난 등이 있다. Min, Yu, Lee와 Chae(2013)는 우울에 대해서는 파국화, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 자기비난이 유의미한 설명력을 갖고, 불안에 대해서는 파국화와 긍정적 재초점이 유의미한 설명력을 갖는다고 보고하였다. Zlomke와 Hahn(2010)은 남성의 경우는 자기비난, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 파국화, 타인비난이 불안을 유의미하게 설명하고, 여성의 경우는 자기비난, 긍정적 재초점, 파국화, 타인비난이 불안을 유의미하게 설명한다고 보고하였다. 이나빈(2012)에서는 우울과 불안 모두 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난과 정적상관을 보이고, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기와 부적상관을 보이는 것으로 나타났다.

위의 연구들에서 공통적으로 우울이나 불안과 상관이 있는 것으로 나타난 대처방식에는 역기능적인 것으로는 파국화와 자기비난이, 기능적인 것으로는 긍정적 재초점과 해결중심사고가 있다(이나빈, 2012; Min et al., 2013; Zlomke & Hahn, 2010). 이러한 대처방식들을 포함시켜 인지적 정서조절 질문지를 개발한 Garnefski, Kraaija와 Spinhoven(2001)이 내린 각 대처방식의 정의는 다음과 같다. 파국화는 경험의 공포스러운 면을 강조하면서 자신이 다른 사람들보다 훨씬 나쁜 경험을 했다고 생각하거나 자신의 경험을 최악으로 여기는 방법을 말한다. 자기비난은 어떤 상황이나 결과를 평가할 때 스스로를 비난하는 방향으로 사고하는 것을 가리킨다. 긍정적 재초점은 실제 사건이 아니라 사건과 아무 상관없는 즐겁고 기분 좋은 일을 생각하는 사고 전략이다. 해결중심사고는 부정적 사건을 앞으로 어떻게 조절하고 어떤 단계를 거쳐 풀어갈지 구체적으로 생각하는 전략을 말한다. 본 연구에서는 반추와 걱정 외에도 파국화, 자기비난, 긍정적 재초점, 해결중심사고가 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 경로를 차별적으로 매개하는지 추가적으로 살펴보았다.



## 문제 제기 및 연구 목적

선행연구 결과를 종합해 보면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안과 우울 모두에 영향을 미치는 요인이다. 그러나 선행연구들(de Jong-Meyer et al., 2009; McEvoy & Mahoney, 2011; Yook et al., 2010)에서 불안과 우울의 상관이 .38 ~ .42 정도로 나타남에도 불구하고 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 설명하는 것이 불안과 우울의 공통변량 때문인지, 우울에 대한 고유한 설명력 때문인지를 명확하게 보여주지 못했다. 따라서 본 연구에서는 먼저 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안의 영향을 고려했을 때도 우울에 고유한 영향을 미치는 변인인지 확인하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 불안과 우울에 영향을 미친다는 점이 검증되면서, 연구자들은 영향을 미치는 기제에 주목하기 시작하였다. 신은경(2012)은 경험회피가 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 및 불안의 관계를 모두 부분 매개한다고 보고하였고, 김지은(2013)은 인지통제가 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계를 부분 매개한다고 밝혔다. 하지만 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 또는 우울에 영향을 미치는 차별적인 기제에 대한 연구는 부족한 실정이다. Yook 등(2010)이 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 경로에서는 걱정만이 매개효과를, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로에서는 반추만이 매개효과를 보인다는 연구를 발표하긴 했지만, 그 결과가 임상환자집단에서만 관찰되었고, 우울과 불안의 높은 상관관계를 고려하지 않았다는 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 우울과 불안의 상호영향을 고려한 상태에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안, 우울의 경로를 걱정, 반추가 차별적으로 매개하는지 확인하였다.

불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에 직면했을 때 걱정하는 대처방식을 사용하여 불안을 경험하는 심리적 과정을 가설적으로 구성하면 다음과 같다. 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들

중 일부는 불확실한 상황에 직면하면 미래를 예측할 수 없다는 공포를 회피하고 부정적인 결과에 대한 통제감을 증가시키기 위해 걱정을 하는 것으로 이에 대처한다. 하지만 걱정은 또 다른 걱정을 낳으면서 지속되고, 일어날 수 있는 부정적인 결과를 더욱 크게 지각하게 만들어 불안을 증폭시킨다.

반면, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에 직면했을 때 반추하는 대처방식을 사용하여 우울을 경험하는 심리적 과정을 가설적으로 구성하면 다음과 같다. 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람 중 일부는 불확실한 상황에 직면하면 결과를 예측할 수 없어 불안을 느끼게 되고 어떻게 대처해야 할지 몰라 무기력해진다. 그리하여 현재 상황과 관련 있는 과거의 부정적 경험을 떠올리며 미래의 결과를 부정적으로 예측함으로써 주관적으로 지각되는 불확실성 수준을 감소시킨다. 하지만 상황의 결과가 부정적일 것이라고 확신하기에 우울을 경험하게 된다.

이러한 추론에 따르면, 걱정은 불안을 증가시키는 반면에, 반추는 우울을 증가시킬 것으로 예상할 수 있다. 그중에서도 반추는 지각된 불확실성을 감소시키는 효과가 있을 것으로 추정할 수 있다. 그러나 선행연구(McEvoy & Mahoney, 2011; Yook et al., 2010)에 근거해서 볼 때, 걱정과 반추가 불안과 우울에 영향을 미치는 기제와 불확실성 지각에 미치는 효과에 대한 추론은 타당하지만 경험적으로 명확하게 검증되지는 않았다.

정리하면, 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울 또는 불안에 영향을 미치는 과정에서 걱정과 반추가 차별적으로 매개할 것이라고 보고 이를 확인하고자 하였다. 또한 걱정과 반추가 주관적으로 지각된 불확실성 수준을 실제로 줄이는지, 각각 어떤 정서 변화를 가져오는지 실험연구를 통해 밝히고자 하였다.

연구 1에서는 설문을 통해 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울과 불안에 미치는 고유한 영향을 확인하고, 우울과 불안으로 이어지는 경로에

서 인지적 대처방식이 차별적인 매개효과를 가지는지 확인하였다. 연구 2에서는 반추와 걱정의 효과를 알아보는 실험 연구를 진행하였다. 가상적인 불확실 상황에서 한 집단은 반추를, 다른 집단은 걱정을 사용하여 글쓰기를 하도록 한 후 불확실성 지각 수준과 우울, 불안 수준에 변화가 있는지 알아보았다. 또한 반추와 걱정 집단 간에 부정적인 결과에 대한 확신에서 차이가 나타나는지도 추가적으로 살펴보았다.

## 연구 1. 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향

연구 1의 목적은 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 설명하는 것이 불안과 우울의 공통변량 때문인지 우울에 대한 고유한 설명력을 가져서인지 밝히는 것이다. 또한, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불안이나 우울을 경험하게 되는 과정을 차별적으로 매개하는 인지적 대처방식을 알아보았다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 불확실성이 내포하는 부정적 결과의 발생 가능성을 위협적으로 지각하고 이를 회피하려는 경향성이다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 영향을 미치는 요인이라는 것은 여러 연구들에서 확인되었고(Buhr & Dugas, 2006; Laugesen et al., 2003; Ladouceur et al., 1993; Ladouceur et al., 1999), 최근에는 우울을 설명하는 요인으로도 주목을 받아 연구가 이루어지고 있다(de Jong-Meyer et al., 2009; McEvoy & Mahoney, 2011; van der Heiden et al., 2010; Yook et al., 2010). 하지만 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 것이 우울과 불안의 공통변량 때문인지 우울에 고유한 영향력을 갖고 있기 때문인지 명확하지 않다. Dugas 등(2004)은 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 상관이 우울보다 높지만, 걱정을 통제했을 때도 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 유의미한 설명력을 가지는 것으로 보고하였다. 이는 불안과 상관이 높은 걱정을 통제했을 때도 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울이 유의미한 관계가 있다는 점을 보여주는 하지만 불안을 통제한 것이 아니기 때문에 한계가 있다. 따라서 불안을 통제했을 때도 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 대해 설명력을 갖는지 확인하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 불안과 우울에 영향을 미친다는 점이 검증되면서, 연구자들은 우울과 불안으로 이어지는 차별적 기제에 주목

하기 시작하였다. Yook 등(2010)은 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 및 불안의 경로에서 걱정과 반추의 매개효과를 검증하였는데, 우울의 경로를 반추가 매개하고, 불안의 경로를 걱정이 매개한다고 보고하였다. McEvoy와 Mahoney(2011)는 불확실성에 대한 인내력 부족의 하위요인 중 예측에 대한 불안은 걱정과 상관이 높고, 불확실성 직면에 대한 무력감은 우울과 상관이 높다고 밝혔다. 또한, 여러 연구들에서 과국화, 자기 비난, 긍정적 재초점, 해결중심사고는 우울, 불안과 상관이 높은 것으로 나타났다(이나빈, 2012; Min et al., 2013; Zlomke & Hahn, 2010). 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 경로를 반추와 걱정이 차별적으로 매개하는지 확인하고, 다른 인지적 대처방식들의 역할도 확인하였다.

그리고 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 긍정사건과 부정사건이 일어날 가능성을 어떻게 추정하는지, 이것이 인지적 대처방식과 관련이 있는지 추가적으로 알아보았다.

구체적인 가설을 정리하면 다음과 같다.

- 가설 1. 불안을 통제했을 때도 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울을 유의미하게 설명할 것이다.
- 가설 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 반추가 매개할 것이다.
- 가설 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 경로를 걱정이 매개할 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구는 기관 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. E1506/002-006). 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후, 대학생 193명이 연구에 참여하였다. 이 중 불성실한 응답자를 제외한 183명의 자료를 분석에 사용하였으며, 그중 남자는 93명, 여자는 90명이었다. 참여자들의 평균 연령은 만 22.75세( $SD = 2.40$ )였다.

### 측정도구

불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance of Uncertainty Scale: IUS). 불확실한 상황의 영향, 미래 예측에 대한 기대, 미래에 대한 통제 노력 등에 대한 진술을 포함하는 27문항으로 구성되어 있으며, 각 진술에 대해 자신에게 적합한 정도를 4점 척도로 평정하도록 고안되었다. 본 연구에서 사용한 척도는 Freeston 등(1994)에 의해 개발된 것을 최혜경(1997)이 번안 타당화한 것으로, 최혜경(1997)에서 내적 일관성은 .93으로 보고되었고, 본 연구에서는 .93이었다.

Zung 우울 척도(Self-rating Depression Scale: SDS). Zung(1965)이 우울증의 정서적, 생리적, 심리적 증상을 반영해서 우울의 정도를 측정하기 위해 만든 것으로 20문항으로 구성되어 있으며, 각 진술에 대해 4점 척도로 평정하게 되어 있다. 이영호와 송종용(1991)이 번안 타당화한 척도를 사용했으며, 내적 일관성은 .80으로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .87로 나타났다.

**Zung 불안 척도(Self-rating Anxiety Scale: SAS).**  
Zung(1971)이 정서적, 생리적, 심리적 증상을 반영해서 불안의 정도를 측정하기 위해 제작한 것으로 20문항으로 구성되어 있으며, 각 진술에 대해 4점 척도로 평정하게 되어 있다. 이중훈(1996)이 번안 타당화한 척도를 사용했으며, 내적 일관성은 .96으로 보고되었고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

**걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ).**  
만성적이며 통제불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 평가하는 자기보고형 검사로서 Myer, Miller, Metzger와 Borkovec(1990)이 개발하였고, 김정원과 민병배(1998)가 번안하였다. 16개 문항을 5점 척도 상에서 평정하며, 총점이 높을수록 걱정이 많음을 의미한다. 김정원과 민병배(1994)는 내적 일관성은 .91, 검사-재검사 신뢰도는 .85로 보고하였다. 본 연구에서 내적 일관성은 .95로 나타났다.

**반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale: RRS).**  
우울한 상태에 있을 때 이에 대한 반응양식을 측정하고자 Nolen-Hoeksema(1987)가 개발한 질문지를 김은정과 오경자(1994)가 번안하였다. 22문항을 4점 척도로 평정하며, 김은정과 오경자(1994)에서 내적 일관성은 .89로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성은 .95로 나타났다.

**인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ).** 부정적 사건에 직면하였을 때 어떤 인지적 전략을 사용하여 이를 극복하는지 확인하는 5점 척도의 자기보고식 척도로 Garnefski 등(2001)이 제작하였다. 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 번

안 타당화한 것을 사용하였고, 총 9개의 요인 중 불안, 우울과 관련성이 높은 자기비난, 긍정적 재초점, 파국화, 해결중심사고에 대한 16문항을 사용하였다. 안현의 등(2013)이 보고한 내적 일관성은 해결중심사고가 .84, 긍정적 재초점이 .89, 파국화가 .79, 자기비난이 .83이었다. 본 연구에서 내적 일관성은 해결중심사고가 .86, 긍정적 재초점이 .85, 파국화가 .84, 자기비난이 .79로 나타났다.

**생활사건 발생확률 추정 질문지(Positive and Negative Event Probability: PNEP).** 이훈진(1997)이 긍정적 생활사건(14문항), 부정적 생활사건(14문항)에 대해 미래에 자신이 그 사건을 경험할 확률을 추정하고, 사건이 우연에 의해 일어난다고 생각되는지 의도나 노력에 의해 일어날 것인지 상대적 기여도를 7점 척도 상에 평정하도록 구성한 것이다. 본 연구에서는 자신이 그 사건을 경험할 확률을 추정해서 쓰고, 긍정사건에 대한 기대와 부정사건에 대한 걱정 정도를 5점 척도 상에 평정하는 것으로 재구성하였다.

## 자료 분석

통계 분석 프로그램으로는 SPSS 23.0을 사용하였다. 우선, 측정치들의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 대한 고유한 설명력을 갖는지 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 사용하였다. 다음으로, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 경로에서 어떤 인지적 대처방식이 매개효과를 나타내는지 검증하기 위하여 중다회귀분석과 Sobel test를 실시하였다. 마지막으로 반추와 걱정이 부정사건과 긍정사건 발생확률 추정에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.



## 결 과

연구 1에 참여한 183명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차, 성별에 따른 차이를 표 1에 제시하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 해결중심사고, 긍정적 재초점, 파국화, 자기비난, 긍정사건 발생확률 추정, 긍정사건에 대한 기대에서는 성별 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 우울과 불안, 걱정, 반추, 부정사건 발생확률 추정, 부정사건에 대한 걱정은 모두 여성이 남성보다 높았다,  $t(181) = 3.91, p < .001$ ;  $t(181) = 3.93, p < .001$ ;  $t(181) = 3.13, p < .01$ ;  $t(181) = 3.62, p < .001$ ;  $t(181) = 3.48, p < .01$ ;  $t(181) = 3.42, p < .01$ . 우울과 불안, 걱정, 반추는 연구의 중요 변인이므로 이후 분석에서 성차를 고려하였다.

### 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서, 대처방식의 관계

상관분석 결과를 표 2에 제시하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족과의 관계에서 우울이  $r(183) = .45, p < .01$ , 불안이  $r(183) = .48, p < .01$ 로 유의미한 정적상관을 가지는 것으로 나타났다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 대처방식들은 긍정적 재초점과 자기비난을 제외하고 모두 유의미한 상관을 보였다. 걱정, 반추, 파국화가 정적상관을 나타냈고,  $r(183) = .64, p < .01$ ;  $r(183) = .53, p < .01$ ;  $r(183) = .47, p < .01$ , 해결중심사고가 부적상관을 나타냈다,  $r(183) = -.26, p < .01$ . 우울, 불안과 대처방식들은 모두 유의미한 상관이 있는 것으로 드러났다(표 2 참조).

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 기술통계량 및 성차

	전체 ( $N=183$ )	남 ( $n=93$ )	여자 ( $n=90$ )	$t$
	평균 ( $SD$ )	평균 ( $SD$ )	평균 ( $SD$ )	
IUS	66.05(11.87)	65.08(10.98)	67.07(12.78)	1.14
우울	41.97 (8.76)	39.57 (8.11)	44.44 (8.76)	3.91***
불안	48.86 (6.95)	46.95 (5.81)	50.84 (7.49)	3.93***
걱정	54.58(12.56)	51.78(11.98)	57.47(12.57)	3.13**
반추	46.01(13.72)	42.51(12.03)	49.62(14.48)	3.62***
해결중심사고	15.33 (2.94)	15.49 (2.69)	15.16 (3.18)	0.78
긍정적재초점	12.08 (3.37)	12.11 (3.49)	12.06 (3.28)	0.10
파국화	9.51 (3.83)	9.22 (3.56)	9.81 (4.10)	1.05
자기비난	12.80 (3.34)	12.77 (3.09)	12.83 (3.60)	0.12
긍정사건 발생확률추정	48.13(16.19)	46.62(16.50)	49.69(15.80)	1.28
부정사건 발생확률추정	19.38(12.83)	16.22(11.27)	22.65(13.57)	3.48**
긍정사건에 대한 기대	33.13 (9.91)	31.80(10.19)	34.51 (9.48)	1.87
부정사건에 대한 걱정	31.37 (9.99)	28.96 (9.93)	33.87 (9.48)	3.42**

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계 (N=183)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. IUS	–								
2. 우울	.450**	–							
3. 불안	.479**	.741**	–						
4. 걱정	.643**	.604**	.533**	–					
5. 반추	.533**	.664**	.637**	.693**	–				
6. 해결 중심사고	-.262**	-.379**	-.283**	-.158**	-.251**	–			
7. 긍정적 재초점	-.130	-.334**	-.203**	-.303**	-.197**	.379**	–		
8. 파국화	.467**	.527**	.507**	.460**	.624**	-.319**	-.288**	–	
9. 자기비난	.140	.211**	.258**	.256**	.338**	.054	-.044	.386**	–
10. 긍정사건추정	-.268**	-.363**	-.273**	-.336**	-.290**	.328**	-.254**	-.294**	-.210**
11. 부정사건추정	.210**	.333**	.325**	.268**	.365**	-.221**	-.140	.256**	.233**
12. 긍정사건기대	.355**	.277**	.269**	.382**	.327**	-.091	-.058	.318**	.248**
13. 부정사건걱정	.348**	.321**	.305**	.361**	.355**	-.239**	-.137	.318**	.119

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

\*\*  $p < .01$ .

## 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울에 미치는 영향

불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 영향을 미치는지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 표 3의 결과를 보면, 성별과 우울을 통제하고도 불확실성에 대한 인내력 부족이 유의미한 추가 설명력을 갖는 것으로 나타났다,  $F = 11.99$ ,  $p < .01$ .

불확실성에 대한 인내력 부족이 불안을 통제하고도 우울에 고유한 영향을 미치는지 검토하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 4에 제시하였다. 표 4의 결과를 보면, 성별과 불안이 우울의 전체 변량 중 55.5%를 설명함에도 불구하고, 불확실성에 대한 인내력 부족이 유의미한 추가 설명력을 갖는 것으로 나타났다,  $F = 5.25$ ,  $p < .05$ .

표 3. 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과

단계	예언변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
1	(상수)		67.72***				
	성별		3.94***	.079	15.55***	.079	15.55***
2	(상수)		14.39***				
	성별		1.56	.555	112.33***	.476	192.64***
	우울		13.88***				
3	(상수)		9.59***				
	성별	.089	1.77				
	우울	.632	11.26***	.583	83.45***	.028	11.99**
	IUS	.187	3.46**				

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

표 4. 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과

단계	예언변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
1	(상수)		45.25***				
	성별	.279	3.91***	.078	15.28***	.078	15.28***
2	(상수)		0.96				
	성별	.077	1.48	.555	112.05***	.477	192.64***
	불안	.719	13.88***				
3	(상수)		1.66				
	성별	.084	1.63				
	불안	.656	11.26***	.567	78.21***	.013	5.25*
	IUS	.129	2.29*				

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

## 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 대처방식의 매개효과

불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 과정을 반추와 걱정을 포함한 인지적 대처방식이 매개하는지 알아보기 위해 회귀분석을 하였다. 성별에 따른 차이를 배제하기 위해 성별을 통제변인으로 투입하고, 불안과의 공통요인을 배제했을 때 우울에 대한 영향을 확인하기 위해 불안을 통제변인으로 투입하였다.

표 5에 나타난 바와 같이 독립변인인 불확실성에 대한 인내력 부족이 종속변인인 우울에 미치는 영향이 유의미하였고,  $\beta = .129$ ,  $p < .05$ , 불

확실성에 대한 인내력 부족이 매개변인인 반추에 미치는 영향도 유의하였다,  $\beta = .303$ ,  $p < .001$ . 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추를 함께 투입했을 때 반추가 우울에 미치는 영향도 유의미하였고,  $\beta = .302$ ,  $p < .001$ , 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 직접 효과는 유의하지 않았다,  $\beta = .037$ ,  $p > .05$ . 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 매개효과가 유의한 것으로 나타났다,  $Z = 3.35$ ,  $p < .001$ .

표 5. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 반추의 매개효과

독립 변인 (I)	매개 변인 (M)	종속 변인 (D)	경로	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
IUS	반추	우울	IUS → 우울	.129	2.29*	.567	78.21***
			IUS → 반추	.303	4.94***	.483	55.75***
			IUS → 우울	.037	0.66	.614	70.87***
			반추 → 우울	.302	4.66***		

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

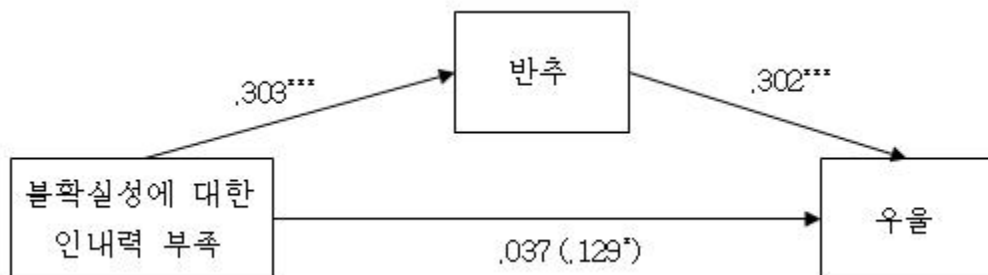


그림 1. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 반추의 매개효과  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .)

한편, 표 6에 제시된 바와 같이 불확실성에 대한 인내력 부족이 걱정  
에 미치는 영향은 유의하였다,  $\beta = .510$ ,  $p < .001$ . 불확실성에 대한 인  
내력 부족과 걱정을 함께 투입했을 때, 걱정이 우울에 미치는 영향은 유  
의하였고,  $\beta = .300$ ,  $p < .001$ , 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에  
미치는 직접 효과는 유의하지 않았다,  $\beta = -.024$ ,  $p > .05$ . Sobel test를  
실시한 결과, 걱정의 매개효과가 유의하였다,  $Z = 4.01$ ,  $p < .001$ .

표 6. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 걱정의 매개효과

독립 변인 (I)	매개 변인 (M)	종속 변인 (D)	경로	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
IUS	걱정	우울	IUS → 우울	.129	2.29*	.567	78.21***
			IUS → 걱정	.510	8.37***	.490	57.29***
			IUS → 걱정	-.024	0.39	.613	70.54***
			걱정 → 우울	.300	4.60***		

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

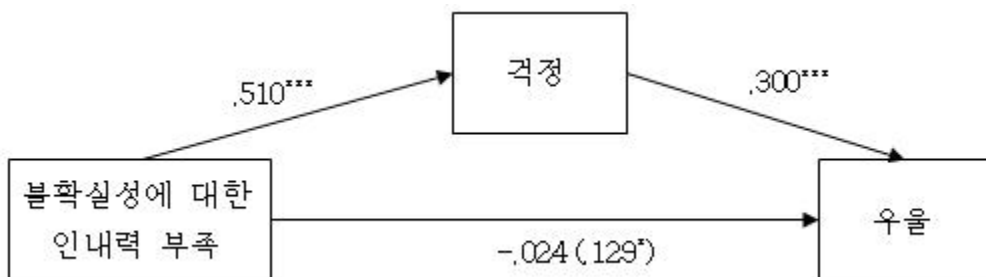


그림 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 걱정의 매개효과  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .)

불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 과정을 파국화 또한 매개하는 것으로 나타났다(표 7). 불확실성에 대한 인내력 부족이 파국화에 미치는 영향은 유의하였다,  $\beta = .287, p < .001$ . 불확실성에 대한 인내력 부족과 파국화를 함께 투입했을 때, 파국화가 우울에 미치는 영향은 유의하였고,  $\beta = .189, p < .01$ , 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 직접 효과는 유의하지 않았다,  $\beta = .074, p > .05$ . Sobel test 결과, 매개효과가 유의하였다,  $Z = 2.50, p < .05$ .

표 7. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 파국화의 매개효과

독립 변인 (I)	매개 변인 (M)	종속 변인 (D)	경로	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
IUS	파국화	우울	IUS → 우울	.129	2.29*	.567	78.21***
			IUS → 파국화	.287	4.10***	.325	28.72***
			IUS 파국화 → 우울	.074 .189	1.30 3.25**	.591	64.43***

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

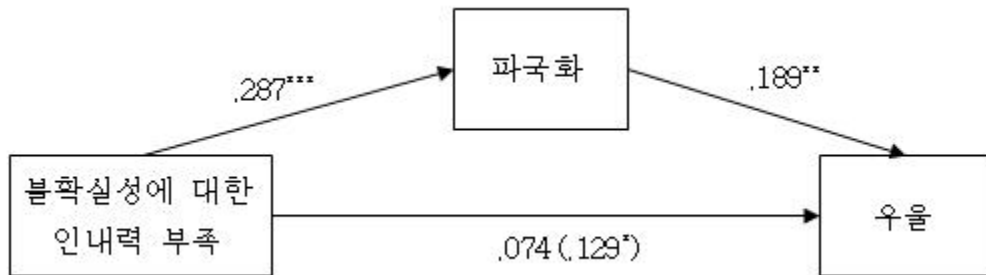


그림 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 파국화의 매개효과  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .)



해결중심사고는 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 매개하지 않는 것으로 나타났다. 독립변인이 매개변인에 미치는 영향과 매개변인이 종속변인에 미치는 영향은 유의하였으나, Sobel test를 실시한 결과, 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $Z = 1.68, p > .05$ .

요약하면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 반추, 걱정, 파국화가 매개하는 것으로 나타났고, 해결중심사고에서는 매개효과가 나타나지 않았다.

## 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 대처방식의 매개효과

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 인지적 대처방식의 매개효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 성별에 따른 차이를 배제하기 위해 성별을 통제변인으로 투입하고, 우울과의 공통요인을 배제했을 때 불안에 대한 영향을 확인하기 위해 우울을 통제변인으로 투입하였다.

걱정의 매개효과를 분석한 결과, 독립변인인 불확실성에 대한 인내력 부족이 종속변인인 불안에 미치는 영향이 유의미하였고,  $\beta = .187, p < .01$ , 불확실성에 대한 인내력 부족이 매개변인인 걱정에 미치는 영향도 유의하였다,  $\beta = .469, p < .001$ . 하지만, 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정을 함께 투입했을 때 걱정이 불안에 미치는 영향이 유의하지 않아,  $\beta = .023, p > .05$ , 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

한편, 표 8에 제시된 바와 같이 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 영향을 미치는 과정을 반추가 매개하는 것으로 나타났다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추를 함께 투입했을 때, 반추가 불안에 미치는 영향이 유의하였고,  $\beta = .195, p < .01$ , 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안에 미치는 영향도 유의하였다,  $\beta = .129, p < .05$ . Sobel test를 실시한 결과, 매개효과가 유의한 것으로 나타났다,  $Z = 2.47, p < .05$ .

표 8. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 반추의 매개효과

독립 변인 (I)	매개 변인 (M)	종속 변인 (D)	경로	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
			IUS → 불안	.187	3.46**	.583	83.45***
IUS	반추	불안	IUS → 반추	.299	5.14***	.518	64.11***
			IUS 반추 → 불안	.129	2.27*	.601	67.17***
				.195	2.87**		

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

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

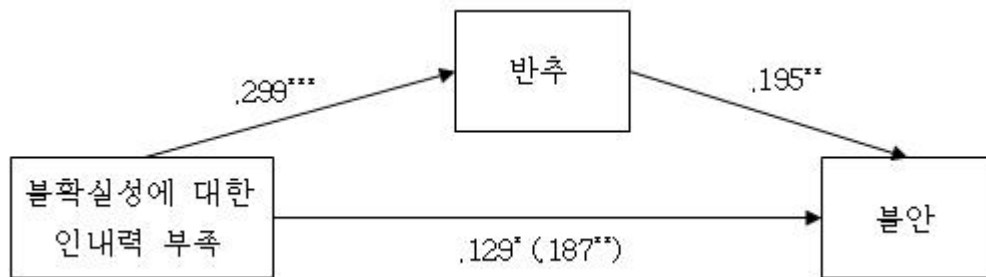


그림 4. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 반추의 매개효과  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \* $p < .05$  \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .)

파국화의 매개효과를 분석하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 파국화에 미치는 영향과 파국화가 불안에 미치는 영향은 유의하였으나,  $\beta = .285$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .122$ ,  $p < .05$ , sobel test를 실시한 결과,  $Z = 1.81$ ,  $p > .05$ 로 매개효과가 유의하지 않았다.

해결중심사고의 매개효과를 분석하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 해결중심사고로 이어지는 경로가 유의하지 않았다,  $\beta = -.114$ ,  $p > .05$ .

요약하면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 경로를 반추가 매개

하는 것으로 나타났고, 걱정, 파국화, 해결중심사고에서는 매개효과가 나타나지 않았다.

## 반추, 걱정이 긍정 및 부정사건 발생확률 추정에 미치는 영향

긍정사건이 일어날 확률 추정과 반추 및 걱정의 관계를 알아보는 위계적 회귀분석 결과를 표 9에 제시하였다. 걱정은 유의미한 설명력을 보였고,  $F = 23.10$ ,  $p < .001$ , 걱정을 통제하였을 때 반추는 추가적인 설명력을 보이지 않았다,  $F = 1.29$ ,  $p > .05$ . 반추를 먼저 투입했을 때 반추는 유의미한 설명력을 보였고, 반추를 통제하였을 때 걱정은 유의미한 추가 설명력을 나타냈다,  $F = 7.18$ ,  $p < .01$ . 즉, 걱정을 많이 할수록 긍정사건이 일어날 확률을 낮게 지각하였다.

부정사건이 일어날 확률 추정에 대한 반추와 걱정의 설명력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 10). 부정사건이 일어날 확률 추정에 성별 차이가 나타나 성별을 통제변인으로 투입하였다. 반추는 부정사건이 일어날 확률 추정에 유의미한 설명력을 보였고,  $F = 20.67$ ,  $p < .001$ , 성별과 반추가 통제되었을 때 걱정은 추가적인 설명력을 갖지 않는 것으로 나타났다,  $F = 0.02$ ,  $p > .05$ . 반추보다 걱정을 먼저 투입했을 때 걱정은 유의미한 설명력을 보였고, 성별과 걱정이 통제되었을 때 반추는 유의미한 추가 설명력을 나타냈다,  $F = 10.56$ ,  $p < .01$ . 즉, 반추를 많이 할수록 부정사건이 일어날 확률을 높게 지각하였다.

표 9. 반추와 걱정이 긍정사건이 일어날 확률 추정에 미치는 영향

단계	예언변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
1	(상수)		14.21***				
	걱정	-.336	4.81***	.113	23.10***	.113	23.10***
2	(상수)		14.27***				
	걱정	-.260	2.68**	.120	12.22***	.006	1.29
	반추	-.110	1.14				
1'	(상수)		15.87***				
	반추	-.336	4.08***	.084	16.68***	.084	16.68***
2'	(상수)		14.27***				
	반추	-.110	1.14	.120	12.22***	.035	7.18**
	걱정	-.260	2.68**				

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

표 10. 반추와 걱정이 부정사건이 일어날 확률 추정에 미치는 영향

단계	예언변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
1	(상수)		12.56***				
	성별	.251	3.49*	.058	12.20**	.058	12.20**
2	(상수)		1.12				
	성별	.168	2.37*	.160	17.10***	.096	20.67***
	반추	.322	4.55***				
3	(상수)		0.78				
	성별	.167	2.35*	.160	11.34***	.000	0.02
	반추	.312	3.25**				
	걱정	.014	0.15				
2'	(상수)		1.11				
	성별	.201	2.78**	.110	11.14***	.110	11.14***
	걱정	.223	3.08**				
3'	(상수)		0.78				
	성별	.167	2.35*	.160	11.34***	.050	10.56**
	걱정	.014	0.15				
	반추	.312	3.25**				

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

전체 결과를 요약하면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 우울 및 불안에 대해 고유한 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 반추, 걱정, 과국화가 매개하고, 불안의 경로를 반추가 매개하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 걱정은 긍정사건 발생확률을 낮게 추정하는 데 영향을 미치고, 반추는 부정사건 발생확률을 높게 추정하는 데 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 논 의

연구 1에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 관련성을 검증하고, 인지적 대처방식의 매개효과를 알아보았다. 주요 결과는 다음과 같다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 불안뿐 아니라 우울에 대해서도 고유한 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 이는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안뿐만 아니라 우울을 설명하는 변인이라고 본 선행 연구들(de Jong-Meyer et al., 2009; Dugas et al., 2004; McEvoy & Mahoney, 2011; van der Heiden et al., 2010; Yook et al., 2010)과 일치하는 결과이며, 불안과 우울의 상호영향을 통제한 상태에서 나타난 결과라는 점에서 더 의의가 있다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 경로는 걱정이, 우울의 경로는 반추가 매개할 것이라는 가설과 달리, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 반추와 걱정이 모두 매개하고, 불안의 경로를 걱정이 아닌 반추가 매개하는 것으로 나타났다. 이는 Yook 등(2010)에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 경로를 걱정이 매개하고, 우울의 경로를 반추가 매개한 것과는 다른 결과이다.

이러한 차이가 나타난 이유로 우선 척도의 차이를 생각할 수 있다. Yook 등(2010)은 우울척도로 HAM-D(Hamilton Depression Scale), 불안척도로 HAM-A(Hamilton Anxiety Scale)를 사용한 반면에, 본 연구에서는 우울척도로 SDS, 불안척도로 SAS를 사용하였다. 또 다른 차이는 Yook 등(2010)은 주요 우울장애나 범불안장애로 진단된 임상환자집단을 대상으로 하였고, 본 연구는 일반 대학생 집단을 대상으로 연구를 수행했다는 점이다. 우울과 불안의 상관에도 차이가 있어 Yook 등(2010)에서 .38이었던 반면에, 본 연구에서는 .74로 높게 나타났다. 하지만 우울과 불안의 높은 상관을 고려하여 우울 또는 불안의 경로에 대한 매개효과를 분석할 때 불안 또는 우울을 통제변인으로 포함시켰기에 우울과 불안의

상관에서 비롯되는 차이는 어느 정도 통제되었을 것이다.

다른 이유로 반추와 걱정이 잘 변별되지 않은 것을 생각해 볼 수 있다. 본 연구에서 반추와 걱정은 .69의 높은 상관을 나타냈다. 하지만 Yook 등(2010)에서도 반추와 걱정은 .59의 상관을 나타냈고, Fresco 등(2002)도 반추와 걱정이 공통요인을 통제하기 전에는 우울, 불안과의 상관에서 차이를 보이지 않는다고 보고한 것으로 보아, 본 연구에서 반추와 걱정의 상관이 높다는 점을 차이가 나타난 원인으로 지목하는 것은 적절하지 않아 보인다.

또 다른 이유로 분석방법의 차이를 고려할 수 있다. Yook 등(2010)은 Preacher와 Hayes(2008)가 제안한 방법에 따라 중다매개모형 검증을 실시하여 걱정과 반추를 함께 투입하여 매개효과를 검증한 반면에 본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법에 따라 걱정과 반추를 하나씩 투입하여 매개효과를 검증하였다. 이러한 여러 가지 가능성이 있으나, 본 연구에서는 걱정보다는 반추가 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 및 불안의 관계를 매개하는 변인으로 나타났다는 점은 흥미로운 결과이다. 그 가능한 기제로 불확실성을 줄이기 위해 반추를 사용하여 부정적인 예측에 대한 확신을 얻지만 무력해지며 우울을 경험하는 것(Dupuy & Ladouceur, 2008)을 생각할 수 있다. 반면에 불확실한 상황을 회피하기 위해 반추를 사용하는 경우, 궁극적으로는 상황을 더욱 부정적으로 인식하게 되어 불안을 강하게 경험하는 것(김환, 2010)으로 이해할 수 있다.

한편, 과국화도 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 선행연구들(Min et al., 2013; Zlomke & Hahn, 2010)에서 과국화가 우울을 유의미하게 설명한다고 보고한 것과 일치한다. 과국화는 경험의 공포스러운 면을 강조하면서 자신의 경험을 최악으로 여기도록 만드는 방법(Garnefski et al., 2001)으로, 불확실한 상황에 직면했을 때 부정적인 결과를 강조하여 우울을 증가시킬 수 있다.

성차와 관련해서는, 우울, 불안, 걱정, 반추 점수에서 여성이 남성보다

더 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구와 일치하는 결과로, 일반적으로 여성들은 남성보다 우울을 더 많이 경험하며(Stommel et al., 1993; Weissman et al., 1996), 불안 또한 여성이 남성보다 높은 것으로 알려져 있다(APA, 2013; Jylhä & Isometsa, 2006). 국내 대학생들을 대상으로 실시한 연구에서도 여성이 남성보다 우울, 불안 수준이 높은 것으로 나타났다(김금미, 이은경, 2003; 김영윤, 이은진, 김범준, 2011; 한민, 최인철, 김범준, 이훈진, 2012).

본 연구는 불확실성에 대한 인내력이 불안을 통제하고도 우울에 영향을 미친다는 것을 확인하고, 불안과 우울의 경로를 차별적으로 매개하는 인지적 대처방식을 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 하지만, 우울과 불안, 반추와 걱정이 잘 변별되지 않았다는 제한점도 있다. 또한 설문연구이기 때문에 불확실한 상황에서 반추나 걱정을 사용했을 때의 심리적 과정과 인지적, 정서적 결과를 이해하는 데에는 한계가 있다.

설문연구의 한계를 극복하고 불확실한 상황에서 반추와 걱정이 갖는 효과를 알아보기 위해 연구 2에서는 가상적인 불확실 상황에서 반추 또는 걱정을 사용하는 것이 지각된 불확실성 수준과 우울, 불안 수준에 어떤 영향을 주는지 확인하였다.



## 연구 2. 가상적인 불확실 상황에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향

연구 1에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안은 물론 우울에 대해서도 고유한 설명력을 갖고 있음을 밝혔다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계를 반추, 걱정, 파국화가, 불안으로의 경로는 반추가 매개하는 것으로 나타났다. 하지만 설문연구로는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안이나 우울로 이어지는 심리적 과정을 구체적으로 살펴볼 수 없다는 한계가 있었다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 우울로 이어지는 심리적 과정에 대해 Dupuy와 Ladouceur(2008)는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에 직면했을 때 과거의 부정적인 사건을 근거로 해서 미래를 부정적으로 예측하기 때문에 우울을 경험한다고 주장했다. 이와 유사한 방식으로 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불안을 경험하게 되는 심리적 과정을 추론하면, 불확실한 미래에 대해 계속 걱정을 하면서 불안감이 증가되는 것이라고 예상할 수 있다. 이러한 해석은 아직 실험적으로 검증된 바는 없지만 선행연구들의 결과를 살펴볼 때 전혀 근거가 없는 것은 아니다.

McEvoy와 Mahoney(2011)는 불확실성에 대한 인내력 부족 척도의 하위요인 중 불확실성 예측에 대한 불안은 걱정과 상관이 높고, 불확실성 직면에 대한 무력감은 우울과 상관이 높다고 보고하였다. 예측에 대한 불안은 ‘앞으로 어떤 일이 닥칠지 알고 싶다’와 같은 문항을 포함하고 계속 걱정하는 방식을 사용하는 경향성을 나타내며, 불확실성 직면에 대한 무력감은 ‘행동에 옮겨야 할 시점에 분명치 않은 일이 있으면, 나는 아무것도 할 수 없다’와 같은 문항을 포함하고 불확실한 상황에 직면하면 얼어붙는 특성을 가리킨다. Miranda와 Mennin(2007)은 일반집단을 대상으로 수행한 연구에서, 불안 수준과 우울 수준 둘 다 불확실한 상황에서

부정적인 사건은 일어나고 긍정적인 사건은 일어나지 않을 거라고 예측한 것과 유의미한 상관을 보였지만, 우울 수준이 불안 수준보다 그런 예측에 대한 확신 정도를 유의미하게 설명한다고 보고했다.

이러한 연구결과를 종합해 보면, 걱정은 예측력을 높여주는 것처럼 여겨지기 때문에(Freeston et al., 1994) 예측에 대한 불안이 큰 사람은 부정적인 결과를 염두에 두면서도 계속 걱정하는 방식을 사용한다고 추측할 수 있다. 이 경우 불안은 더 증가할 수 있다. 반면에 불확실한 상황에 처했을 때 무력감을 강하게 느끼는 사람은 불확실성 자체를 줄이기 위해 과거의 경험을 반추함으로써 부정적이지만 확실한 미래를 예측하고자 할 수 있다. 이 경우, 부정적 경험에 대한 반추와 부정적 예측이 강화되어 더 우울해질 수 있다. 이처럼 불확실한 상황과 유사한 과거의 부정적인 경험을 반추하는 것이 부정적인 미래에 대한 확신을 증가시키는지 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 불확실한 상황에서 걱정이나 반추를 사용하는 것이 지각된 불확실성 수준, 부정적인 결과에 대한 확신, 우울, 불안에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다.

구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 반추 집단은 걱정 집단에 비하여 주관적인 불확실성 지각 수준이 더 크게 감소하고, 우울 수준이 더 크게 증가할 것이다.
- 가설 2. 걱정 집단은 반추 집단에 비하여 불안 수준이 더 크게 증가할 것이다.
- 가설 3. 반추 집단이 걱정 집단보다 불확실한 상황에서 부정적인 결과가 나타날 확률을 높게 추정할 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구는 기관 생명윤리심의위원회의 사전승인을 받았다(IRB No. 1508/001-025). 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하는 스크리닝 테스트에 참여하여 연구 1의 평균점인 66점 이상을 받은 사람들에게 연구 참여를 안내하고 신청을 받았다. 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후, 대학생 42명이 참여하였다. 참여자들의 평균 연령은 만 22.27세( $SD = 1.97$ )였다.

### 측정도구

불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance of Uncertainty Scale, IUS). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지. 유성진(2000)과 박주현(2009)을 참고하여 가상 상황의 불확실성을 평정하도록 구성하였다. 그리고 우울과 불안의 변화를 알아보기 위해 Zuckerman(1960)이 고안하고 조한익(1999)이 번안한 다면적 형용사 체크리스트를 참고하여, 대표적인 우울 형용사 3개, 불안 형용사 3개를 시각적 비율척도로 측정하도록 구성하였다. 사전 질문지와 달리 사후 질문지에는 가상적인 불확실 상황에 대해 예측되는 결과를 쓰고, 그러한 결과가 일어날 확률을 추정하게 하였다.

조작점검 질문지. 김효정(2003), 방선희(2015)의 조작점검 질문지를

참고하여 재구성하였다. 조작이 잘 이루어졌는지를 7점 척도로 측정하는 3개 문항으로 구성하였다.

## 절차

불확실성에 대한 인내력 부족 스크리닝 테스트에 참여한 사람 중 66점 이상인 사람들에게 이메일로 실험 참여 예약을 안내하였다. 피험자는 신청한 시간대에 실험실로 방문하였고, 벽을 보도록 배치된 좌석에 앉아 연구 설명서 및 동의서를 읽고 서명하였다. 이후 연구자의 안내에 따라 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지를 작성한 후 실험자가 읽어주는 지시문에 따라 5분간 글을 쓰고 5분간 작성한 내용을 반복해서 읽은 뒤 다시 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지와 조작점검 질문지를 작성하였다. 반추 조건에서는 제시된 불확실 상황과 관련 있거나 유사한 과거의 부정적인 경험을 떠올리며 글을 쓰게 하였고, 걱정 조건에서는 제시된 상황과 관련하여 미래에 걱정되는 것들을 떠올리며 글을 쓰게 하였다.

5분간 글을 쓰고 5분간 작성한 내용을 반복해서 읽게 한 것은 유사한 실험조건의 선행연구들에 근거하여 구성한 것이다. 김효정(2003)은 반추조작을 위해 10분 동안 상처경험에 관한 글쓰기를 하라고 지시하였고, 김환(2010)은 반추조작을 위해 5분간 불쾌한 경험을 한 여러 사건들을 계속 떠올리게 하였다.

가상적인 불확실 상황을 선정하기 위하여 몇 가지 불확실한 상황 목록을 작성하고 12명을 대상으로 상황에 대한 경험유무와 불확실성 정도를 설문하였다. 상황 목록은 다음과 같다. 1) 교수님이 부르신다고 해서 영문도 모른 채 연구실로 가고 있다. 2) 부모님이 해외여행을 가셨는데 부재중 전화가 와 있다. 3) 비행기를 타고 여행지에 도착했는데, 공항 화물대에 내 캐리어가 보이지 않는다. 4) 조금 후면 중요한 시험의 최종 결과가 발표된다. 이 중 4번 상황이 11명이 경험했다고 응답하여 경험빈

도가 가장 높았고, 불확실성 정도도 높았다. 1번과 3번의 불확실성 정도는 4번과 비슷하였으나, 각각 5명이 경험해보지 않았다고 응답하여 최종적으로 4번 상황을 선정하였다. 시험 중에는 결과가 어느 정도 예측 가능한 것도 있다는 사실을 감안하여 다음과 같이 수정하여 가상의 불확실 상황을 제시하였다.

**‘조금 후면 내가 지원한 중요한 선발(장학금, 취업, 교환학생 등)의 최종 결과가 발표된다.’**

반추 및 걱정 글쓰기 지시문은 김효정(2003), 박주현(2009), 김환(2010)이 제시한 지시문을 참고하여 구성하였다. 주요 내용은 다음과 같다.

#### 반추 글쓰기 지시문

**“아래에 제시된 상황과 관련 있거나 유사한 과거의 부정적인 경험을 떠올려 보십시오. 그리고 아래에 그 경험을 5분 동안 상세하게 써 주십시오. 그런 후에 작성한 것을 5분 동안 5번 반복해서 읽으며 그 경험에 몰입해 보시고, 추가적으로 떠오르는 경험이 있으면 추가해 주십시오.”**

#### 걱정 글쓰기 지시문

**“아래에 제시된 상황과 관련해 미래에 걱정되는 것들을 떠올려 보십시오. 관련된 걱정을 하나 떠올렸다면 멈추지 마시고, 관련된 걱정들을 계속 떠올려 보십시오. 그리고 떠오르는 걱정들을 아래에 써 주십시오. 5분 동안 이 작업을 계속해야 합니다. 그런 후에 작성한 것을 5분 동안 5번 반복해서 읽으며 걱정되는 것들을 곱씹어 보시고 추가적으로 떠오르는 걱정이 있으면 추가해 주십시오.”**

## 자료분석

통계분석에는 SPSS 23.0을 사용하였다. 지시 조건에 따라 사전측정치에 차이가 있는지 검증하기 위하여 독립표본  $t$ 검증을 실시하였다. 그리고 지시 조건에 따른 불확실성 지각 수준과 우울 불안 수준의 사전-사후 변화 차이를 검증하기 위하여 반복측정 일반선형모형 분석(General Linear Model - Repeated Measured)을 사용하였다. 집단 내 사전-사후 변화 차이를 살펴보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하고, 효과크기를 알아보기 위하여  $\eta^2$ 를 산출하였다.

## 결 과

연구 2에 참여한 42명을 성별에 따라 층화 무선배정하여 반추집단과 걱정집단 각각 남성 9명, 여성 12명, 총 21명으로 구성하였다. 연령은 반추집단이 22.06세( $SD = 2.11$ ), 걱정집단이 22.50세( $SD = 1.86$ )였다.

집단에 따른 사전 측정치와 예측된 부정결과 발생 확률, 조작점검과 차이검증 결과를 표 11에 제시하였다. 사전 측정치와 조작점검(manipulation check)에서 두 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 가상적인 불확실 상황의 결과가 부정적일 것이라고 추정하는 확률에서도 집단 간 차이가 나타나지 않았다,  $t(40) = 0.78$ ,  $p > .05$ .

표 11. 반추집단 및 걱정집단의 사전 측정치 기술통계량 및 차이비교

	반추( $N=21$ )	걱정( $N=21$ )	$t$
	평균( $SD$ )	평균( $SD$ )	
IUS	75.81 (6.27)	74.67 (7.93)	0.50
지각된 불확실성	63.57(18.08)	68.33(23.40)	0.74
우울	112.05(52.64)	112.24(68.75)	0.01
불안	197.38(72.84)	171.48(71.43)	1.16
예측된 부정결과 발생 확률	54.29(25.51)	60.00(21.68)	0.78
조작점검	13.71 (1.42)	14.00 (1.70)	0.59

주. IUS = 불확실성에 대한 인내력 부족

## 지시 조건에 따른 사전-사후 변화 차이 검증

반복측정 일반선형모형 분석결과를 표 12에 제시하였다. 지각된 불확실성 변화에서 측정 시기와 지시 조건의 상호작용 효과를 보였고,  $F = 4.80$ ,  $p < .05$ , 반추집단에서는 지각된 불확실성이 증가하고 걱정집단에서는 감소하는 것으로 나타났다(그림 5). 우울과 불안에서는 측정 시기의 주 효과가 관찰되었고, 측정 시기와 지시 조건의 상호작용 효과는 관찰되지 않았다. 우울과 불안에서 사전-사후의 차이만 나타난 이유는 반추와 걱정 모두 우울과 불안을 증가시켰기 때문으로 보인다(그림 6, 그림 7).

표 12. 사전사후 변화량 및 집단 차이 비교

측정 변인		제Ⅲ유형 제곱합	$F$	부분 $\eta^2$	관측 검정력
지각된 불확실성		226.714	1.27	.031	.196
사전사후	우울	31204.298	15.08***	.274	.966
	불안	9156.298	5.00*	.111	.588
지각된 불확실성		855.048	4.80*	.107	.571
사전사후 × 집단	우울	50.298	0.02	.001	.053
	불안	762.012	0.42	.010	.096

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



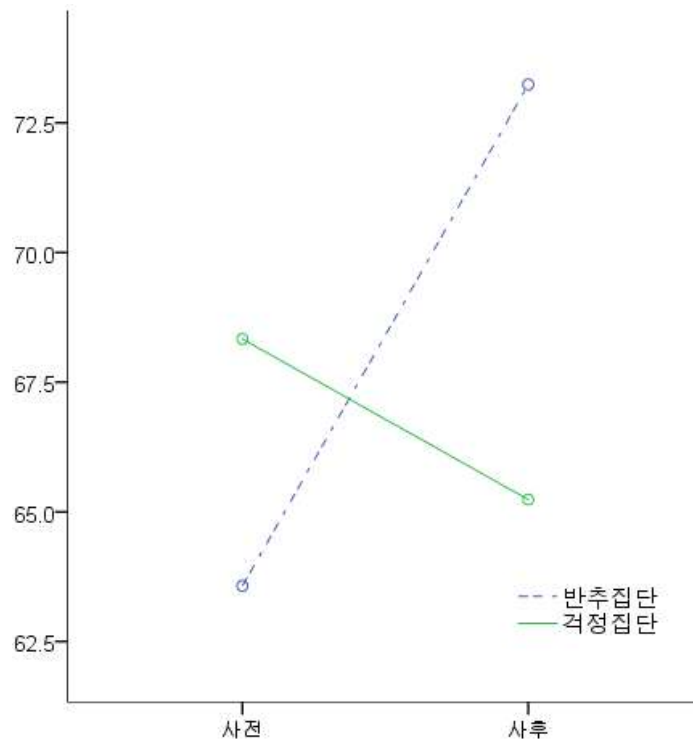


그림 5. 집단별 지각된 불확실성 수준의 변화

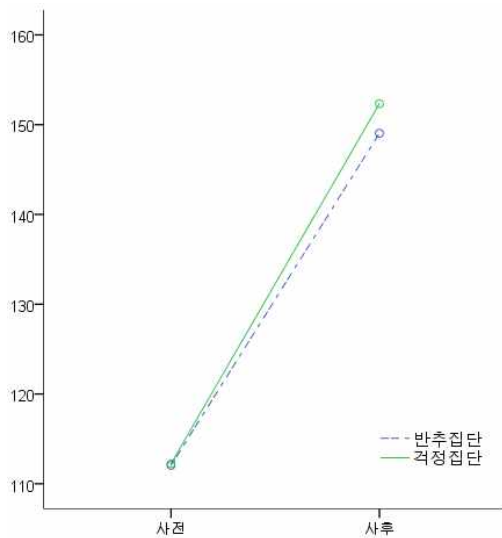


그림 6. 집단별 우울 수준의 변화

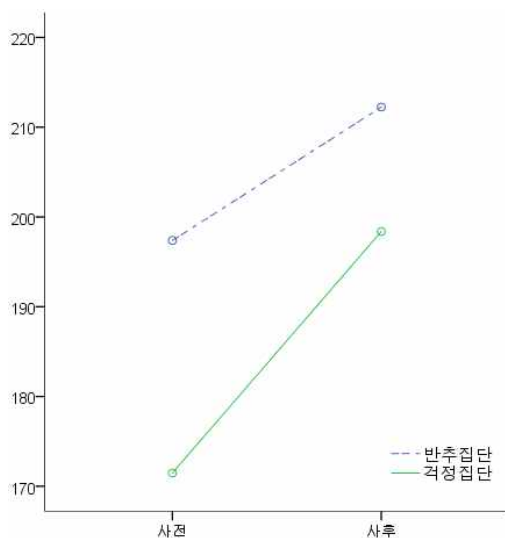


그림 7. 집단별 불안 수준의 변화

집단 간 분석에서 나타난 양상을 구체적으로 확인하기 위해 사전-사후 변화에 대해 일변량 반복측정 분산분석을 실시하고 효과크기를 알아보기 위해  $\eta^2$ 값을 산출하여 함께 제시하였다(표 13). 반추조건에서 지각된 불확실성 수준이 유의미하게 증가하였고,  $F = 9.64$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = 0.325$ . 반추조건과 걱정조건 모두 우울 수준이 유의미하게 증가하였다,  $F = 6.69$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .251$ ;  $F = 8.48$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .298$ . 두 조건 모두 불안에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

표 13. 지시 조건에 따른 측정치 변화 및 효과크기

지시 조건		사전	사후	$F$	$\eta^2$
		평균(SD)	평균(SD)		
지각된 불확실성	반추( $n=21$ )	63.57(18.08)	73.24(19.95)	9.64**	.325
	걱정( $n=21$ )	68.33(23.40)	65.24(26.89)	0.40	.019
우울	반추( $n=21$ )	112.05(52.64)	149.05(76.42)	6.69*	.251
	걱정( $n=21$ )	112.24(68.75)	152.33(84.09)	8.48**	.298
불안	반추( $n=21$ )	197.38(72.84)	212.24(77.92)	1.52	.071
	걱정( $n=21$ )	171.48(71.43)	198.38(84.36)	3.55	.151

\* $p < .05$ .    \*\* $p < .01$ .

## 논 의

연구 2에서는 실험을 통해 가상적인 불확실 상황을 제시하고 반추나 걱정 지시를 통해 지각된 불확실성이 감소하고, 우울, 불안이 증가하는지 확인하였다.

연구 결과, 불확실성 수준의 변화량에서 집단 간 차이가 있었으나, 걱정 지시 조건에서 유의미한 변화가 없었고, 반추 지시 조건에서는 지각된 불확실성 수준이 오히려 높아지는 결과가 나타났다. 이는 불확실성 수준의 변화에 대한 Dupuy와 Ladouceur(2008)의 추론과 본 연구의 가설에 상반되는 결과이다. 본 연구에서는 Dupuy와 Ladouceur(2008)가 주장한 대로 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 불확실성 자체가 매우 위협적이기 때문에 불확실성을 낮추기 위한 전략으로 과거의 부정적인 경험을 반추함으로써 부정적이지만 확실한 미래를 예상할 것이라고 보았다. 하지만, 본 연구의 결과는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 반추적인 대처방식을 사용하는 이유가 불확실성을 낮추는 데 있지 않음을 시사한다. 기존의 연구들(김환, 2010; Hayes et al., 1999; Wegner & Wenzlaff, 2007)에서는 반추가 결과적으로 피하려고 했던 상황을 더욱 부정적으로 인식하게 만들거나 경험되는 정서 강도를 강하게 만들어 역설적으로 해로운 결과를 초래한다고 주장하였다. 이러한 견해를 적용하면, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 불확실한 상황에서 반추를 사용하는 것은 불확실성을 일시적으로 회피할 수 있다고 믿기 때문인데, 오히려 불확실한 상황을 더욱 강하게 인식하게 됨으로써 우울이나 불안을 경험하는 것으로 추론할 수 있다.

덧붙여, 가설과 달리 반추가 불확실성을 증가시키는 것으로 나타난 것은 연구 참가자들이 불확실성의 의미를 결과가 부정적일 가능성으로 인식했기 때문일 수 있다. 부정적인 결과에 대한 확신이 커졌다면 미래에 대한 확신이 증가한 것이므로 불확실성이 낮아졌다고 보고하는 것이 타당하지만, 불확실성을 결과가 부정적일 가능성이라고 이해한다면 불확실

성이 커졌다고 보고할 것이다. 하지만 불확실한 상황의 결과가 부정적일 확률을 추정한 것에서 집단 간 차이가 나타나지 않았고, 절대적인 수치 상으로도 반추집단이 걱정집단보다 5% 낮게 추정했음을 고려할 때 이러한 해석은 가능성이 낮은 것으로 여겨진다. 또한 불확실함의 의미를 참여자마다 다르게 받아들였을 가능성도 생각할 수 있지만, 이 경우 혼재되는 결과가 상쇄되어 집단과 시점 간 상호작용 효과가 명확하게 나타나지는 않았을 것이다. 따라서 본 연구의 정의대로 참여자들이 보고한 불확실성을 상황을 예측하기 어려운 특성으로 이해하는 것이 가장 적절한 것으로 보인다.

다음으로, 가설과 달리 반추와 걱정 글쓰기 모두 우울을 증가시켰고, 불안에 유의미한 변화를 주지 못했으며, 우울과 불안의 변화 정도에 집단 간 차이가 없었다. 걱정 글쓰기가 우울을 증가시켰지만 불안에 영향을 미치지 않은 것은 기존의 연구들(McEvoy & Mahoney, 2011; Yook et al., 2010)이 걱정은 불확실한 상황에서 불안을 증가시키고 반추는 우울을 증가시킨다고 보고한 것과는 상반된다. 이러한 결과가 나타난 원인으로 두 가지를 생각해 볼 수 있다. 첫째, Clark(1989), Clark와 Watson(1991), Kessler 등(1996)이 밝힌 대로 우울증상과 불안증상이 흔히 동반이환되는 특징 때문일 수 있다. 반추와 걱정은 차별적인 효과가 있더라도 우울증상과 불안증상이 함께 일어나는 경향이 강하기 때문에 집단 간에 차이가 나타나지 않았을 가능성이 있다. 둘째, 반추뿐만 아니라 걱정도 우울증상과 관련이 있는 선행연구들 및 연구 1의 결과와 일치하는 것으로 이해할 수 있다. Starcevic(1995)은 미래에 대한 걱정이 우울과 관련이 있다고 보고하였고, Difenbach 등(2001)은 우울장애가 있는 사람은 불안장애가 있는 사람에 비해 미래에 대한 목표 상실 영역에서 더 많이 걱정하는데, 미래에 대한 목표 상실은 우울증상과만 관련된다고 보고하였다.

하지만 집단 간에 지각된 불확실성의 변화에서 다른 양상이 나타났음에도 불구하고 우울과 불안의 변화에서 유사한 양상이 나타난 점은 위의 해석으로 충분히 설명되지 않는다. 이는 지각된 불확실성의 변화 이외

에 다른 인지적 변화가 정서변화에 영향을 미쳤을 가능성을 시사한다. 반추와 걱정이 정서변화에 영향을 미치게 되는 세부적인 기제에 대해서는 추후 연구가 필요하다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 불확실성 측정이 정확하게 이루어지지 않았을 가능성이 있다. 연구자는 불확실성을 상황을 예측할 수 없는 특성으로 보고 질문지를 구성하였으나, 참여자의 입장에서는 불확실한 상황에서 부정적인 결과가 일어날 가능성으로 인식되었을 수 있다. 보완적인 측정치의 결과가 이러한 해석을 지지하지 않기 때문에 가능성을 기각하기는 하였지만 이후 연구에서는 불확실성의 정의를 명확하게 설명하거나 다른 방식으로 측정할 필요가 있다. 둘째, 표본 수가 크지 않아 변화량이 유의미할 수 있는 변인이 차이가 없는 것으로 나타났을 수 있다. 예컨대, 걱정집단에서 불안의 변화량은  $\eta^2 = 0.151$ 로 효과크기가 나타났지만 표본 수가 충분치 않아 반복측정 분산분석에서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났을 가능성이 있다.

## 종 합 논 의

최근 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안뿐만 아니라 우울을 설명하는 범진단적 요인으로 주목받고 있다. 그러나 불확실성에 대한 인내력 부족에 대한 많은 관심에도 불구하고 이것이 어떤 기제를 통하여 부정적인 정서에 영향을 미치는지에 대해선 실증적인 연구가 부족하였다. 따라서 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울과 불안에 미치는 영향을 확인하고 그 경로를 매개하는 인지적 대처방식을 탐색하였다. 그리고 불확실한 상황에서 걱정과 반추를 사용했을 때 나타나는 효과를 확인함으로써 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서에 영향을 미치는 기제를 구체적으로 이해하고자 하였다.

연구 1에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안뿐만 아니라 우울에 대해 고유한 설명력을 갖는 변인임을 확인하였다. 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 경로를 걱정, 반추, 파국화가 매개하고, 불안의 경로는 반추만 매개함을 밝혔다. 또한 부정적인 사건 발생 확률을 높게 추정하는 데는 반추가, 긍정적인 사건 발생 확률을 낮게 추정하는 데는 걱정이 설명력을 보였다.

연구 2에서는 가상의 불확실 상황에서 반추와 걱정이 지각된 불확실성과 우울, 불안 수준을 변화시키는지 살펴보았다. 그 결과, 지각된 불확실성의 변화량에서 집단 간 차이가 나타났다. 반추 글쓰기를 한 집단은 지각된 불확실성 수준이 증가하였고, 걱정 글쓰기를 한 집단은 지각된 불확실성 수준에 유의미한 변화가 없었다. 우울 수준은 두 집단 모두 증가하였고, 불안 수준에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

연구 1에서 우울의 경로를 반추, 걱정이 매개하고 연구 2에서 걱정, 반추 모두 우울을 증가시킨 것은 일관되는 결과로 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 반추, 걱정을 많이 사용하고 이로 인해 우울을 경험한다는 것을 의미한다. 하지만, 이는 우울의 경로를 반추가 매개하고, 불안의 경로를 걱정이 매개한다는 선행연구(Yook et al., 2010) 및 본 연구의 가

설과 일치하지 않는 결과이다. 앞서, 이러한 차이가 나타난 이유로 우울과 불안을 측정하는 도구가 선행연구와 다른 점, 연구 집단이 다른 점, 매개효과 분석 방법이 다른 점 등을 논의하였다. 하지만 Yook 등(2010)의 연구, 그리고 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족, 불안의 관련성을 보고한 다른 연구들(de Jong-Meyer et al., 2009; Freeston et al., 1994; McEvoy & Mahoney, 2010)은 모두 우울과 불안의 상호관련성을 통제하지 않았다. 본 연구에서는 우울, 불안의 상호관련성을 통제했기 때문에 본 연구 결과가 더 명확한 관련성을 시사한다고 볼 수 있다. 물론, 기존 연구들(Borkovec, 1985; Borkovec, Wilkinson, Folensbee, & Lerman, 1983; Davey & Levy, 1998; Kendall & Ingram, 1987)에서 걱정은 불안의 핵심적인 기제로 보고되어 왔고, 본 연구의 결과가 선행연구들과 다른 것이 연구 집단이나 측정도구의 차이 등에서 비롯되었을 가능성도 있기 때문에 단정 짓기는 어렵다. 따라서 우울, 불안, 걱정의 관계를 살펴본 기존 연구들에 대한 메타분석연구나 추가 연구를 통해 확인할 필요가 있다.

한편, 연구 1에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 반추가 매개효과를 나타냈으나, 연구 2에서는 반추가 불안 수준에 영향을 미치지 않아 결과가 일관되지 않았다. 연구 1의 결과는 본 연구의 가설과는 상반되는 것이지만 반추도 불안을 설명한다는 기존 연구들(Fresco et al., 2002; Segerstrom et al., 2000)과는 일치하는 것으로 이해할 수 있다. 반면에 연구 2에서 반추가 불안에 효과를 나타내지 않은 것은 기존 연구에서 측정한 반추적 대처방식과 연구 2에서 지시한 반추적 대처방식이 달랐기 때문일 수 있다. 연구 1과 기존 연구들에서 반추적 대처방식을 측정할 때는 일반적이고 광범위하게 반추적 대처방식을 사용하는 경향을 측정하였지만, 연구 2에서는 반추를 특정 상황과 관련된 과거의 부정적인 경험을 반복적으로 떠올리는 것으로 제시하여 보다 좁은 맥락에서 사용하였다. 즉, 연구 2의 반추적 대처방식은 연구 1에서 측정한 것에 포함되기는 하지만, 연구 1에서는 연구 2의 반추 외에도 다양한

반추를 포괄하기 때문에 다른 결과가 나타났을 수 있다. 다른 가능성으로 연구 2에서 반추집단에 속한 사람들이 평소에 반추적 대처방식을 잘 사용하지 않는 사람들이기 때문에 과거의 경험을 반추하는 것이 익숙하지 않았을 수도 있다. 연구 1에서는 평소에 반추를 많이 사용하는 사람이 불안 수준이 높다는 의미로 해석할 수 있지만, 연구 2에서는 사전 반추수준과 무관하게 반추를 사용하게 지시하였으므로 평소에 반추를 사용한 정도가 불안 수준의 변화에 어떤 영향을 미쳤는지 확인할 수 없다. 이러한 점을 고려하여 추후 연구에서는 연구 참여자가 평소에 반추하는 정도를 함께 측정하여 통제할 필요가 있다.

연구 2에서 반추 지시가 주관적으로 지각된 불확실성을 증가시킨 결과는 불확실성에 대한 인내력이 낮은 사람이 과거의 경험을 반추함으로써 미래의 결과가 부정적일 것이라 확신하여 불확실성에서 벗어나려 한다는 추론(Dupuy & Ladouceur, 2008)과 본 연구의 가설이 타당하지 않음을 의미한다. Ward, Lyubomirsky, Sousa와 Nolen-Hoeksema(2003)는 반추적인 대처가 불확실성을 증가시키고 확신감(confidence)을 떨어뜨린다고 주장하였는데, 본 연구결과는 이와 일치하는 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과와 관련해, 반추는 일시적으로 겪기 싫은 상황을 회피할 수 있게 하지만, 결과적으로 피하려고 했던 상황을 더욱 부정적으로 인식하게 만들어 역설적으로 해로운 결과를 초래한다고 보고한 기존의 연구들(김환, 2010; Hayes et al., 1999; Wegner & Wenzlaff, 2007)을 참고할 수 있다. 이를 본 연구결과에 적용하면, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 반추를 사용하는 것은 불확실성을 회피하기 위함이지만 그 체험회피(experiential avoidance)적 성격으로 인해 역설적으로 상황의 불확실성을 더 강하게 인식하게 된다고 추론할 수 있다.

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 변인임을 명확하게 검증한 것이다. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계는 최근에 관심을 갖고 연구가 많이 이루어지는 주제이지만 우울과 불안의



공통요인을 통제하여 분석한 연구는 찾아보기 어려웠다. 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 것이 불안과의 공통요인 때문이 아니라 고유한 영향이 있기 때문임을 확인하였다.

둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 경로를 매개하는 인지적 기제를 확인한 것이다. 특히 우울과 불안의 공통요인을 통제한 순수한 우울과 불안에 대한 매개효과를 살펴보았다는 데에 의의가 있다. 본 연구에서는 선행연구(Yook et al., 2010)와 달리 걱정과 반추 모두 우울의 경로를 매개하며, 불안의 경로를 걱정이 아닌 반추가 매개하는 것으로 나타났다. Yook 등(2010)은 임상집단을 대상으로 연구하였고, 분석에서도 우울과 불안의 공통요인을 통제하지는 않았다. 따라서 상반된 결과가 연구 집단의 차이에서 비롯된 것인지, 분석방법의 차이에서 비롯된 것인지를 확인하기 위해서는 임상집단을 대상으로 우울과 불안의 공통요인을 통제한 후 불확실한 상황에 대한 인내력 부족과 우울, 불안의 관계에서 반추와 걱정의 매개효과를 확인하는 후속 연구가 필요하다.

셋째, 불확실한 상황에서 인지적 대처방식이 갖는 효과를 실험연구를 통해 확인한 것이다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울, 불안으로 이어지는 기제를 연구한 선행연구들(Dupuy & Ladouceur, 2008; McEvoy & Mahoney, 2011; Yook et al., 2010)은 설문연구로 이루어져 인지적 기제를 명료하게 확인하기는 어려웠다. 본 연구에서는 가설을 지지하는 결과를 얻지는 못하였지만, 실험연구를 통해 추론을 검증하고자 시도하였고 반추의 역할을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 불확실한 상황에서 반추함으로써 우울과 불안을 경험하게 되는 심리적 과정을 명확히 밝히지 못하였다. 본 연구는 반추의 매개효과를 통계적으로 검증하고, 실험연구를 통해 걱정과 반추가 불확실성 지각과 부정적인 결과에 대한 확률 추정에 미치는 영향을 확인함으로써 Dupuy와 Landouceur(2008)가 제시한 추론이 타당한지 확인하고자 하였으나 상반되는 결과가 나타났다. 때문에 부정적인 상황을 경험하는 것을 회피하

기 위해 반추하지만 그로 인해 상황의 부정적인 특성을 더 강하게 인식하게 된다고 밝힌 기존 연구들(김환, 2010; Hayes et al., 1999; Wegner & Wenzlaff, 2007)에 근거한 추론을 대안적으로 제시하였다. 하지만 기존의 연구들은 일반적인 부정적 상황에 대해 연구한 것이기 때문에 불확실한 상황에 대해서도 반추가 이러한 효과를 나타내는지 밝히는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 불확실한 상황에서 걱정함으로써 우울을 경험하게 되는 심리적 과정 역시 구체적으로 밝히지 못하였다. 연구 2에서는 Dupuy와 Landouceur(2008)가 과거의 부정적인 경험에 대한 반추를 통해 미래를 부정적으로 예측함으로써 불확실성을 줄이고 우울을 경험한다고 추론한 것을 확인하는 데 관심을 두었기 때문에 걱정의 효과를 측정하는 것은 상대적으로 소홀하게 다루어졌다. 후속연구에서는 걱정이 부정적인 사건이 발생할 가능성이 줄어드는 것처럼 착각하게 만드는 효과가 있다고 보고한 선행연구(Leary & Barlow, 1993)를 바탕으로 실험적 검증을 다시 시도할 필요가 있다.

셋째, 우울과 불안의 상관이 선행연구들에 비해 지나치게 크게 나타났다. 이는 연구 참여자들이 우울과 불안을 잘 변별하지 못했거나 본 연구에서 사용한 측정도구가 우울과 불안을 변별하기에 적합하지 않았을 가능성, 또는 본 연구의 표본이 일반 전집과 달랐을 가능성을 시사한다. 따라서 후속연구에서는 다양한 표본을 대상으로 우울과 불안의 공통요인과 함께 각각의 특이요인을 측정하는 MASQ(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire; Watson & Clark, 1991)와 같이 우울과 불안에 대한 변별력이 높은 척도를 사용할 필요가 있다. 또한, 개인이 자신의 정서를 인식하고 보고하는 데는 한계가 있다는 점을 감안하여 실험연구에서 정서 형용사와 시각적 비율척도를 사용하여 측정하는 명시적인 방식과 함께 암묵적 연합검사를 실시하는 방식으로 상호 보완할 필요가 있다.

추후 연구에서는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 우울, 불안을 경험하게 되는 심리적 과정을 구체적으로 밝히는 것 외에 치료적인

개입 방안을 모색하는 데에도 초점을 둘 수 있다. 본 연구에서는 해결중심사고가 매개효과를 나타내지는 않았지만, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울, 불안과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 생각하는 것이 불안증상 완화에 도움이 된다는 선행연구들(박주현, 2009; Stöber & Borkovec, 2002)의 맥락에서 볼 때, 해결중심사고와 걱정과 반추의 구체성을 증진시키는 개입은 치료적 효과를 가질 수 있다.

## 참 고 문 헌

- 김금미, 이은경 (2003). 불안, 성별 및 지배성, 진보성이 사회문제 해결에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 8(3), 35-52.
- 김영윤, 이은진, 김범준 (2011). 대학생의 자기애, 우울과 정신병질 성향과의 관계. 한국심리학회지: 여성, 16(1), 97-113.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3 개월간 추적연구. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 1-19.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결 방식의 관계. 한국심리학회 학술대회 자료집, 83-92.
- 김지은 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 인지통제가 불안과 우울에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김효정 (2003). 반성 및 반추적 정서처리방식에 따른 우울기분의 변화. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박주현 (2009). 걱정의 구체성이 불안 및 인지적 평가에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 방선희 (2015). 특질 반추 집단에서 주의초점 유도가 자서전적 기억의 특정성에 미치는 영향: 반추적, 주의분산적, 경험적 주의초점 유도의 효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 신은경 (2012). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울, 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
- 유성진 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격 및 인지적 특성: 위협에 대한 재평가가 걱정에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이나빈 (2012). 정신과 외래 성인 우울 및 불안 환자의 인지적 정서조절

- 전략과 심리증상 간 관계에서 리질리언스의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이중훈 (1996). 한국형 자가평가 불안척도의 개발. 영남의대학술지, 13(2), 279-294.
- 이훈진 (1997). 편집증과 자기개념 및 귀인양식. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 조한익 (1999). 감성조절 프로그램의 효과. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최혜경 (1997). 만성적 근심이 문제해결에 미치는 역기능적 효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 한민, 최인철, 김범준, 이훈진 (2012). 한국 대학생의 성차: 정서, 사고방식, 가치관을 중심으로. 조사연구, 13(3), 33-62.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358 - 372.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(4th ed.) (DSM-IV)*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(5th ed.) (DSM-5)*. Washington, DC: Author.
- Andersen, S. M. (1990). The inevitability of future suffering: The role of depressive predictive certainty in depression. *Social Cognition*, 8, 203-228.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual,

- strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. I., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(3), 179-183.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 481-482.
- 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., & Lyonfields, J. D. (1993). Worry: Thought suppression of emotional processing. In Krohne, H. W. (Ed.), (1993). *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 101-118). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.
- Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folensbee, R., & Lerman, C. (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 247-251.
- 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(2), 222-236.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2010). "It's not just the judgements-It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., & Asmundson, G. J. (2007). Anxiety

- sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Clark, L. A. (1989). The anxiety and depressive disorders: Descriptive psychopathology and differential diagnosis. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 83-129). San Diego, CA: Academic Press.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Theoretical and empirical issues in differentiating depression from anxiety. In J. Becker & A. Kleinman (Eds.), *Psychosocial aspects of depression* (pp. 39-65). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three cognitive appraisal strategies: the role of threat devaluation in problem-focussed coping. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 535-546.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1998). Catastrophic worrying: Personal inadequacy and a perseverative iterative style as features of the catastrophizing process. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 576-586.
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Elationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551.
- Diefenbach, G. J., McCarthy-Larzelere, M. E., Williamson, D. A., Mathews, A., Manguno-Mire, G. M., & Bentz, B. G. (2001). Anxiety, depression, and the content of worries. *Depression and Anxiety*, 14(4), 247-250.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rhéaume, J., Provencher, M., & Boisvert, J. M. (1998). Worry themes in

- primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 253-261.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Provencher, M. D., Lachance, S., Ladouceur, R., & Gosselin, P. (2001). The Worry and Anxiety Questionnaire: validation in non-clinical and clinical samples. *Journal de Therapie comportementale et cognitive*, 11(1), 31-36.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24(5), 635-657.
- 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 disorders*, 19(3), 329-343.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief Report: Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Dupuy, J., & Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 505-514.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.



- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179-188.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford press.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Jylhä, P., & Isometsä, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and anxiety*, 23(5), 281-289.

- Kendall, P. C., & Ingram, R. (1987). The future for cognitive assessment of anxiety: Let's get specific. In L. Michelson, & L. M. Ascher, (Eds.), *Anxiety and stress disorders: Cognitive-behavioral assessment and treatment* (pp. 89-104). New York: Guilford Press.
- Kessler, R. C., Nelson, C. B., McGonagle, K. A., Edlund, M. J., Frank, R. G., & Leaf, P. J. (1996). The epidemiology of co-occurring addictive and mental disorders: implications for prevention and service utilization. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(1), 17-31.
- Krohne, H. W. E. (1993). *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rheume, J., Blais, F., Boisvert, J. M., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy*, 30(2), 191-207.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour research and therapy*, 38(9), 933-941.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 55-64.
- Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of anxiety disorders*, 23(8), 1047-1052.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a

- treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-22.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 28(6), 487-495.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Miranda, R., & Mennin, D. (2007). Depression, generalized anxiety disorder, and certainty in pessimistic predictions about the future. *Cognitive Therapy and Research*, 31(1), 71-82.
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371-382.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.

- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 156–162.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879–891.
- Roemer, L., Borkovec, M., Posa, S., & Lyonfields, J. D. (1991). *Generalized anxiety disorder in an analogue population: The role of past trauma*. Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671–688.
- Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoun, D., & Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: Outcomes, mechanisms, and developmental antecedents. In Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.), *Depressive rumination: nature, theory, and treatment* (pp. 43–58). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Starcevic, V. (1995). Pathological worry in major depression: a preliminary report. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 55–56.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26(1), 89–96.

- Stommel, M., Given, B. A., Given, C. W., Kalaian, H. A., Schulz, R., & McCorkle, R. (1993). Gender bias in the measurement properties of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *Psychiatry Research*, 49(3), 239-250.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242.
- van der Heiden, C., Melchior, K., Muris, P., Bouwmeester, S., Bos, A. E., & van der Molen, H. T. (2010). A hierarchical model for the relationships between general and specific vulnerability factors and symptom levels of generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 24(2), 284-289.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1991). *The mood and anxiety symptom questionnaire*. Unpublished manuscript, University of Iowa, Iowa City.
- Wegner, D. M., & Wenzlaff, R. M. (2007). Mental control. In Higgins, E. T. & Kruglanski, A. W. (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*(2nd ed.) (pp. 466-492). New York: Guilford..
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H. G., & Yeh, E. K. (1996). Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. *Journal of the American Medical Association*, 276(4), 293-299.
- Yang, M. J., Kim, B. N., Lee, E. H., Lee, D., Yu, B. H., Jeon, H. J., & Kim, J. H. (2014). Diagnostic utility of worry and rumination: a

- comparison between generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(9), 712-720.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.
- Zuckerman, M. (1960). The development of an affect adjective check list for the measurement of anxiety. *Journal of Consulting Psychology*, 24(5), 457-462.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 12(1), 63-70.
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.

## 부 록

부록 1. 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS) .....	65
부록 2. Zung 우울 척도(SDS) .....	67
부록 3. Zung 불안 척도(SAS) .....	68
부록 4. 걱정증상 질문지(PSWQ) .....	69
부록 5. 반추적 반응양식 척도(RRS) .....	70
부록 6. 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ) 중 파국화, 해결중심사고, 긍정적 재초점, 자기비난 .....	72
부록 7. 생활사건 발생확률 추정 질문지(PNEP) .....	73
부록 8. 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지(사전) .....	74
부록 9. 반추 글쓰기 지시문 .....	75
부록 10. 걱정 글쓰기 지시문 .....	76
부록 11. 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지(사후) .....	77
부록 12. 조작점검 질문지(반추조건) .....	78
부록 13. 조작점검 질문지(걱정조건) .....	79

### 부록 1. 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS)

각 문항을 읽고, 자신이 해당되는 정도를 표시해 주십시오.

문항	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 무슨 일이든 사전에 계획을 세워서 해야한다.	1	2	3	4
2. 당황하지 않으려면, 항상 앞일을 생각해야 한다.	1	2	3	4
3. 조금만 의심스러워도 행동을 계속할 수 없다.	1	2	3	4
4. 당황하는 경우에 참아낼 수 없다.	1	2	3	4
5. 예측하지 않은 일이 발생하면, 매우 당황한다.	1	2	3	4
6. 앞으로 어떤 일이 닥칠지 알고 싶다.	1	2	3	4
7. 최고의 계획을 세우더라도 예측하지 못한 사소한 일이 모든 것을 망칠 수 있다.	1	2	3	4
8. 불확실한 미래는 참을 수가 없다.	1	2	3	4
9. 필요한 모든 정보를 갖고 있지 않으면 좌절한다.	1	2	3	4
10. 나는 모든 모호한 사항을 피하고 싶다.	1	2	3	4
11. 불확실하다는 것은 그 사람이 체계적이지 않다는 것을 의미한다.	1	2	3	4
12. 불확실하다는 것은 내가 뛰어난 사람이 아니라는 것을 의미한다.	1	2	3	4
13. 모호한 상황에 있게 되면, 일을 진행시킬 수가 없다.	1	2	3	4
14. 불확실하면 충만한 삶을 살 수 없다.	1	2	3	4
15. 모호하면 일을 잘 할 수가 없다.	1	2	3	4
16. 불확실하다는 것은 삶을 참을 수 없게 만든다.	1	2	3	4



문 항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
17. 불확실하다는 것은 내게 자신감이 부족하 다는 것을 의미한다.	1	2	3	4
18. 불확실하다는 것은 나를 나약하고 불행하 게 하며 심지어 슬픔까지도 느끼게 한다.	1	2	3	4
19. 다른 사람이 미래에 대해 확신을 하는 것 은 부당하다고 생각한다.	1	2	3	4
20. 나와는 달리 다른 사람은 자신의 삶이 어디로 가고 있는지 항상 알고 있는 것 같다.	1	2	3	4
21. 삶에서 보장된 것이 없다는 것은 부당하다.	1	2	3	4
22. 불확실한 삶은 내게 스트레스를 준다.	1	2	3	4
23. 내일 어떤 일이 발생할지 모르면 마음이 불편하다.	1	2	3	4
24. 불확실하다는 것은 나를 불편하고, 불안하 고, 스트레스를 받게 한다.	1	2	3	4
25. 명확하지 않은 일이 있으면 잠들기 어렵다.	1	2	3	4
26. 행동에 옮겨야 할 시점에 분명치 않은 일이 있으면, 나는 아무것도 할 수 없다.	1	2	3	4
27. 모호하면, 확고한 견해를 가질 수 없다	1	2	3	4

## 부록 2. Zung 우울 척도(SDS)

여러분이 일상 생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 문장을 자세히 읽어보시고 요즈음 얼마나 자주 그렇게 경험하거나 느끼시는지 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 표시하여 주십시오.

문           항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 기운이 없고 우울하다.	1	2	3	4
2. 나는 하루 중 아침에 기분이 가장 좋다.	1	2	3	4
3. 나는 눈물을 쏟거나 울고 싶어진다.	1	2	3	4
4. 나는 밤에 잠을 잘 못 잔다.	1	2	3	4
5. 나는 평상시처럼 잘 먹는다.	1	2	3	4
6. 나는 여전히 성관계를 즐긴다.	1	2	3	4
7. 나는 체중이 줄고 있음을 느낀다.	1	2	3	4
8. 나는 변비로 고생하고 있다.	1	2	3	4
9. 심장이 전보다 빨리 뛴다.	1	2	3	4
10. 나는 별다른 이유 없이 피곤해진다.	1	2	3	4
11. 나의 정신은 전과 같이 맑다.	1	2	3	4
12. 나는 예전처럼 일들을 쉽게 처리한다.	1	2	3	4
13. 나는 안절부절못해서 진정할 수가 없다.	1	2	3	4
14. 나는 미래를 희망적이라고 생각한다.	1	2	3	4
15. 나는 평소보다 신경이 더 날카롭다.	1	2	3	4
16. 나는 결정을 내리는 데 별 어려움이 없다.	1	2	3	4
17. 나는 쓸모 있고 필요한 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4
18. 나의 삶은 매우 충만해 있다.	1	2	3	4
19. 내가 죽어야 남들이 더 잘 될 것이다.	1	2	3	4
20. 나는 예전에 하던 일들을 여전히 즐긴다.	1	2	3	4

### 부록 3. Zung 불안 척도(SAS)

여러분이 일상 생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 문장을 자세히 읽어보시고 요즈음 얼마나 자주 그렇게 경험하거나 느끼시는지 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 표시하여 주십시오.

문 항	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 요즘 전보다 신경질적이고 불안하다.	1	2	3	4
2. 나는 공연히 두려워진다.	1	2	3	4
3. 나는 사소한 일에 당황하고 어쩔 줄 모른다.	1	2	3	4
4. 나는 신경이 극도로 약해져서, 마음을 가눌 수 없다.	1	2	3	4
5. 나는 만사가 순조로울 것 같다.	1	2	3	4
6. 나는 손발이 떨리고 안절부절못한다.	1	2	3	4
7. 나는 머리가 아프고 목덜미가 무겁거나 허리가 아프다.	1	2	3	4
8. 나는 이유없이 몸이 약하고 피곤하다.	1	2	3	4
9. 나는 마음이 안정되고 편하게 오래앉아 있을 수 있다.	1	2	3	4
10. 나는 가슴이 두근거린다.	1	2	3	4
11. 나는 어지러워서 고생한다.	1	2	3	4
12. 나는 졸도하거나 졸도할 것 같이 느낄 때가 있다.	1	2	3	4
13. 나는 가슴이 답답하지는 않다.	1	2	3	4
14. 나는 손에 쥐가 나거나 저려서 고한다.	1	2	3	4
15. 나는 소화가 안 돼 고생한다.	1	2	3	4
16. 나는 소변을 자주 본다.	1	2	3	4
17. 내 손은 보통 덥고 땀이 나지 않는다.	1	2	3	4
18. 나는 얼굴이 쉽게 붉어지고 화끈 거린다.	1	2	3	4
19. 나는 쉽게 잠이 들고 깊이 잔다.	1	2	3	4
20. 나는 꿈자리가 사납다.	1	2	3	4

#### 부록 4. 걱정증상 질문지(PSWQ)

다음 문항들을 잘 읽고 자신의 모습을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 표시해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1. 나는 일을 다 끝낼 만큼 시간이 충분치 않아도 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
2. 걱정이 나를 누른다.	1	2	3	4	5
3. 나는 그리 걱정하는 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
4. 나는 여러 가지 일에 대해서 걱정한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 걱정하지 않아도 된다는 것을 알면서도 어쩔 수가 없다.	1	2	3	4	5
6. 뭔가에 압박을 받으면, 상당히 걱정하게 된다.	1	2	3	4	5
7. 나는 늘 뭔가에 대해 걱정하고 있다.	1	2	3	4	5
8. 걱정스러운 생각을 떨쳐버리는 것이 어렵지 않다.	1	2	3	4	5
9. 무슨 일 하나를 끝내면 곧바로, 해야 할 다른 일에 대한 걱정이 시작된다.	1	2	3	4	5
10. 나는 어떤 일에 대해서도 전혀 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
11. 걱정거리에 대해 내가 할 수 있는 일이 없다면 더 이상 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
12. 나는 지금까지 늘 걱정하는 사람이었다.	1	2	3	4	5
13. 얼마 전에도 어떤 것에 대해서 걱정하고 있었다.	1	2	3	4	5
14. 일단 걱정이 시작되면 멈출 수가 없다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내내 걱정하고 지낸다.	1	2	3	4	5
16. 나는 어떤 일을 끝마칠 때까지는 그 일에 대해 계속 걱정한다.	1	2	3	4	5

### 부록 5. 반추적 반응양식 척도(RRS)

사람들은 우울할 때 여러 가지 생각과 행동을 하게 됩니다. 아래의 문항들을 읽고 우울할 때 이러한 생각이나 행동들을 어느 정도 하는지를 평가하여 해당하는 숫자에 표시해주십시오.

문항	거의 전혀 아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
1. 내가 얼마나 외로움을 느끼는지에 대해 생각한다.	1	2	3	4
2. '이런 기분에서 빠져나오지 않으면 일을 할 수 없을 거야'라고 생각한다.	1	2	3	4
3. 나의 피곤함과 고통에 대해 생각한다.	1	2	3	4
4. 무슨 일에 주의 집중하는 것이 얼마나 힘든지에 대해 생각한다.	1	2	3	4
5. '내가 무엇을 잘못하여 그 대가로 이렇게 됐을까?'라고 생각한다.	1	2	3	4
6. 내가 얼마나 수동적이고 의욕이 떨어져 있는지를 생각한다.	1	2	3	4
7. 내가 우울한 원인을 찾기 위해 최근의 경험들을 분석해본다.	1	2	3	4
8. 내가 얼마나 더 이상 아무 감정도 느끼지 않는지에 대해 생각한다.	1	2	3	4
9. '왜 난 곳곳하게 잘 지낼 수 없을까?'라고 생각한다.	1	2	3	4
10. '나는 왜 항상 이런 식으로 반응을 할까?'라고 생각한다.	1	2	3	4
11. 혼자 조용히 내 감정이 왜 이런지를 생각한다.	1	2	3	4
12. 내가 생각하고 있는 것을 글로 쓰고 분석한다.	1	2	3	4
13. 최근의 상황에 대해 '더 잘 되었다더라면'하는 생각을 한다.	1	2	3	4
14. '이런 식으로 계속 느끼면 집중할 수 없을 거야'라고 생각한다.	1	2	3	4

15. '다른 사람들은 없는 문제를 왜 나만 가지고 있을까?'라고 생각한다.	1	2	3	4
16. '나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까'라고 생각한다.	1	2	3	4
17. 내가 얼마나 슬픈지에 대해 생각한다.	1	2	3	4
18. 나의 모든 단점, 실패, 잘못, 그리고 실수에 대해 생각한다.	1	2	3	4
19. 내가 얼마나 아무 것도 할 기분이 나지 않는지에 대해 생각한다.	1	2	3	4
20. 내가 우울한 원인을 이해하기 위해서 내 성격을 분석한다.	1	2	3	4
21. 혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해본다.				
22. 내가 나 자신에게 얼마나 화가 나 있는지에 대해 생각한다.				

부록 6. 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ) 중 파국화, 해결중심사고, 긍정적 재초점, 자기비난 불쾌하고 부정적인 경험을 떠올릴 때 평소 당신의 모습과 비슷한 것에 표시해 주십시오.

문	항	거의 그렇지 않다			거의 항상 그렇다
1.	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4 5
2.	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다.	1	2	3	4 5
3.	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4 5
4.	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4 5
5.	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4 5
6.	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4 5
7.	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4 5
8.	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4 5
9.	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속 생각한다.	1	2	3	4 5
10.	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4 5
11.	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4 5
12.	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주한다.	1	2	3	4 5
13.	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	1	2	3	4 5
14.	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4 5
15.	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	1	2	3	4 5
16.	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4 5

### 부록 7. 생활사건 발생확률 추정 질문지(PNEP)

다음은 사람들에게 언제나 일어날 수도 있는 일들을 나열한 것입니다. 각각에 대해 자신에게 일어날 확률을 추정하여 0%에서 100%사이로 평정해 주시기 바랍니다. 그리고 이 일이 일어날 것으로 걱정 또는 기대되는 정도를 평정해 주십시오.

문항	자신에게 일어날 확률	전혀 걱정(기대) 되지 않는다					매우 걱정(기대) 된다
1. 무병장수	%	1	2	3	4	5	
2. 오랜 실직	%	1	2	3	4	5	
3. 진정한 친구를 사귀	%	1	2	3	4	5	
4. 교통 사고를 당함	%	1	2	3	4	5	
5. 특별한 능력의 발휘	%	1	2	3	4	5	
6. 경제적 파탄	%	1	2	3	4	5	
7. 사회적 성공	%	1	2	3	4	5	
8. 지상낙원을 찾음	%	1	2	3	4	5	
9. 자살기도	%	1	2	3	4	5	
10. 중요한 시험에 합격함	%	1	2	3	4	5	
11. 도둑을 맞음	%	1	2	3	4	5	
12. 많은 사람의 칭송을 받음	%	1	2	3	4	5	
13. 암이나 AIDS에 걸림	%	1	2	3	4	5	
14. 세계일주 여행	%	1	2	3	4	5	
15. 알콜중독	%	1	2	3	4	5	
16. 국가적 공로로 상을 받음	%	1	2	3	4	5	
17. 노상강도를 당함	%	1	2	3	4	5	
18. 복권에 당첨됨	%	1	2	3	4	5	
19. 자연재해	%	1	2	3	4	5	
20. 행복한 결혼생활	%	1	2	3	4	5	
21. 이혼	%	1	2	3	4	5	
22. 좋은 직장에 취직	%	1	2	3	4	5	
23. 집이나 사무실의 화재	%	1	2	3	4	5	
24. 사회적 명성을 얻음	%	1	2	3	4	5	
25. 사기나 모함에 걸림	%	1	2	3	4	5	
26. 부유한 생활	%	1	2	3	4	5	
27. 도청이나 감시를 당함	%	1	2	3	4	5	
28. 가족의 사고나 중병	%	1	2	3	4	5	



## 부록 8. 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지(사전)

각 문항을 잘 읽고 답해 주시기 바랍니다.

1. 아래에는 일상생활과 관련된 가상적인 상황을 제시하였습니다. 우선 제시된 상황을 읽으시면서, 자신이 이런 상황에 처하게 되었다고 상상해 보십시오. 상황과 함께 제시된 문항을 읽고, 답해 주시기 바랍니다.

**상황: 조금 후면 내가 지원한 중요한 선발(장학금, 취업, 교환학생 등)의 최종결과가 발표된다.**

- 이 상황이 어떻게 느껴집니까? 0에서 100점 사이의 한 곳에 선을 그어 표시해주세요.

매우 불확실하다	0 _____ 100	매우 확실하다
-------------	-------------	------------

2. 아래에는 기분을 묘사하는 단어와 직선이 제시되어 있습니다. **지금** 왼쪽의 단어가 묘사하는 기분을 얼마나 경험하고 있는지, 0에서 100점 사이의 한 곳에 선을 그어 표시해주세요.

전혀 그렇지 않다	매우 그렇다
외롭다	0 _____ 100
불안하다	0 _____ 100
슬프다	0 _____ 100
두렵다	0 _____ 100
우울하다	0 _____ 100
초조하다	0 _____ 100

## 부록 9. 반추 글쓰기 지시문

아래에 제시된 상황과 관련 있거나 유사한 과거의 부정적인 경험을 떠올려 보십시오. 그리고 아래에 그 경험을 5분 동안 상세하게 써 주십시오. 그런 후에 작성한 것을 5분 동안 5번 반복해서 읽으며 그 경험에 몰입해 보시고, 추가적으로 떠오르는 경험이 있으면 추가해 주십시오.

**상황:** 조금 후면 내가 지원한 중요한 선발(장학금, 취업, 교환학생 등)의 최종결과가 발표된다.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

아래에 제시된 상황과 관련해 미래에 걱정되는 것들을 떠올려 보십시오. 관련된 걱정을 하나 떠올렸다면 멈추지 마시고, 관련된 걱정들을 계속 떠올려 보십시오. 그리고 떠오르는 걱정들을 아래에 써 주십시오. 5분 동안 이 작업을 계속해야 합니다. 그런 후에 작성한 것을 5분 동안 5번 반복해서 읽으며 걱정되는 것들을 곱씹어 보시고 추가적으로 떠오르는 걱정이 있으면 추가해 주십시오.

[illegible]

### 부록 11. 가상 상황의 불확실성 및 기분 평정 질문지(사후)

다시 한 번 아래에 제시된 상황을 읽으시면서, 자신이 이런 상황에 처하게 되었다고 상상해 보십시오. 상황과 함께 제시된 문항을 읽고, 답해 주시기 바랍니다.

**상황: 조금 후면 내가 지원한 중요한 선발(장학금, 취업, 교환학생 등)의 최종결과가 발표된다.**

- 이 상황이 어떻게 느껴집니까? 0에서 100점 사이의 한 곳에 선을 그어 표시해주세요.

매우 불확실하다	0	_____	_____	매우 확실하다	100
-------------	---	-------	-------	------------	-----

2. 아래에는 기분을 묘사하는 단어와 직선이 제시되어 있습니다. **지금** 왼쪽의 단어가 묘사하는 기분을 얼마나 경험하고 있는지, 0에서 100점 사이의 한 곳에 선을 그어 표시해주세요.

전혀 그렇지 않다	매우 그렇다
외롭다	0 _____ 100

불안하다	0 _____ 100
------	-------------

슬프다	0 _____ 100
-----	-------------

두렵다	0 _____ 100
-----	-------------

우울하다	0 _____ 100
------	-------------

초조하다	0 _____ 100
------	-------------

3-1. 위 상황의 결과는 어떻게 예상되니까?

---



---



---

3-2. 예상한 결과가 일어날 확률이 얼마라고 생각하십니까? (        ) %

## 부록 12. 조작점검 질문지(반추조건)

1. 과거의 경험을 떠올리는 데에 얼마나 몰입했습니까?

## 전혀 몰입하지

않았다

매우

몰입했다

① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥

2. 과거의 경험이 얼마나 생생하게 떠올랐습니까?

## 전혀 생생하지

않았다

매우

생생했다

① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥

3. 과거의 경험을 떠올리는 동안 그와 무관한 생각들을 얼마나 많이 했습니까?

## 전혀 하지

않았다

매우

많이 했다

① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥

## 부록 13. 조작점검 질문지(걱정조건)

1. 걱정되는 것을 떠올리는 데에 얼마나 몰입했습니까?

[illegible]

## 2. 걱정이 얼마나 생생하게 떠올랐습니까?

[illegible]

3. 걱정되는 것을 떠올리는 동안 그와 무관한 생각들을 얼마나 많이 했습니까?

전혀 하지  
않았다

① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥

매우  
많이 했다

# ABSTRACT

## The Roles of Coping Strategies for Uncertainty on Depression and Anxiety

Baek, In Chul

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

Intolerance of uncertainty was initially investigated with reference to anxiety disorder. More recently, it has been considered as a variable to explain depressive disorder. This study aimed to identify its unique effects on anxiety or depression and examine the mediating roles of cognitive coping strategies in the relationship between intolerance of uncertainty and depression or anxiety.

In Study 1, the unique effect of intolerance of uncertainty on depression and the mediating roles of cognitive coping strategies were examined with the participation of 183 undergraduate students. As a result, intolerance of uncertainty showed unique effect on depression. Worry, rumination and catastrophizing were identified to mediate the depression path. On the anxiety path, worry showed mediating effect.

In Study 2, the effects of cognitive coping strategies on perception of uncertainty, depression and anxiety were examined. Forty-two undergraduate students with high intolerance of uncertainty participated in this study. The participants were randomly assigned to one of the two experimental conditions (rumination or worry). The

result showed that perception of uncertainty was increased in the rumination group, not in the worry group. Two groups showed increase of depression score and no significant change of anxiety score.

The contribution of this study lies in that it sophisticated the mediating roles of coping strategies in the relationship between intolerance of uncertainty and anxiety or depression. Lastly, the implications and limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

*Key words: intolerance of uncertainty, rumination, worry, depression, anxiety*

*Student number: 2014-20242*