

초기 성인의 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과와 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과*

배 현 주

단국대학교
심리학과
석사 졸업

배 성 만[†]

단국대학교
심리치료학과
부교수

본 연구는 초기 성인에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 관계에서 경험적 회피를 매개로 한 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 적응적 인지 정서조절 전략을 다섯 가지 하위 요인으로 구분하여 각 전략의 구체적인 조절효과를 살펴보았다. 이를 위해 19세에서 35세 사이의 성인 470명(남성 219명, 여성 251명)을 대상으로 Intolerance of Uncertainty Scale, Short Form(IUS-12), Acceptance and Action Questionnaire(AAQ-II), The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ) 척도로 구성된 온라인 설문을 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 23.0과 PROCESS macro v4.2를 활용하여 분석하였다. 분석 결과, 경험회피는 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 관계를 완전 매개하였으며, 긍정적 재초점, 수용, 긍정적 재평가의 매개효과가 각 전략 수준에 따라 달라지는 조절된 매개효과를 나타내었다. 이러한 결과는 적응적 인지 정서조절 전략이 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험적 회피가 우울에 미치는 부정적 영향을 완충할 수 있음을 시사하며, 초기 성인을 위한 임상적 개입의 방향을 제시한다.

주요어 : 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울, 적응적 인지적 정서조절 전략, 조절된 매개효과

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 배성만 / 단국대학교 심리치료학과 부교수 / (31116) 충청남도 천안시 동남구 단대로 119 / Tel: 041-550-1482 / E-mail: spirit73@hanmail.net

Copyright ©2025, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

건강보험심사평가원(2022)에 따르면, 최근 5년간 한국의 우울증 환자는 2017년 기준 69만 1,164명에서 2021년 기준 93만 3,481명으로 35.1% 증가하였으며, 연평균 7.8%씩 증가하는 것으로 나타났다. 특히, 초기 성인기에 해당하는 20대와 30대의 우울 위험군 비율이 각각 24.3%, 22.6%로 연령대 중 가장 높은 우울장애 유병률을 보이는 것으로 나타났다.

초기 성인기는 학업, 진로, 대인관계, 독립적 정체성 확립 등 다양한 발달과업을 수행하는 시기이다(Arnett, 2000). 이 과정에서 개인은 불확실한 상황을 자주 경험하며, 이러한 불확실성이 스트레스로 작용할 경우 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다(Schulenberg et al., 2004). 특히, 초기 성인은 아동기나 청소년기와 달리 독립적 사회적 역할과 책임을 수행하며, 미래를 계획하고 선택해야 하는 부담을 경험하기 때문에 불확실성에 대한 인내력이 부족할 경우, 내적 경험을 회피하려는 경향으로 이어지고, 결과적으로 우울 증상에 더 취약할 가능성이 높다(Koerner & Dugas, 2008; Mahoney & McEvoy, 2012). 국내 연구에서도 대학생과 청년층은 대인관계, 취업문제, 불확실한 미래 등으로 높은 스트레스를 경험하며(김하은, 송미경, 2020; 안혜령, 홍예지, 2022), 이러한 스트레스가 우울 증상과 밀접한 관련이 있음이 보고되었다(심지은 외, 2011).

이를 바탕으로 본 연구에서는 초기 성인을 19세에서 35세로 설정하였다. 이는 Erikson(1968)과 Havighurst(1972)의 발달 단계 구분에 근거한 것으로, 사회적 역할과 책임이 확대되고 독립적 정체성을 확립해야 하는 시기라는 발달적 특성을 반영한 것이다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 쉽게 예측할 수 없는 모호한 상황에서 미래에 대한 결

과를 부정적으로 해석하려는 개인의 특성이 다(Koerner & Dugas, 2008). 불확실성에 대한 인내력 부족은 최근 불안장애뿐만 아니라 다른 심리적 장애를 유발하는 범진단적인 요인으로 부각되고 있으며(Mahoney & McEvoy, 2012), 우울을 예측하는 변인으로도 강조되고 있다(Dupuy & Ladouceur, 2008; Miranda et al., 2008). 임상군(Dar et al., 2017; McEvoy & Mahoney, 2012)과 일반 성인을 대상으로 한 연구(김가희, 송원영, 2016; Koerner & Dugas, 2008)들에서 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 우울을 더 경험하는 것으로 나타났다.

선행연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피(experiential avoidance)에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 경험회피는 개인이 경험하는 감정과 생각, 기억 등 내적 경험들을 회피하려 하거나 제거하는 방식으로 행동하는 특성이다(Hayes et al., 1996). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 경험회피를 더 많이 하는 것으로 나타났으며(이지원, 김은정, 2020; Akbari & Khanipour, 2018; Buhr & Dugas, 2012), 이들은 불확실하고 모호한 상황들을 마주하게 될 때 효과적인 대처방안을 찾지 못하고 회피함으로써 부정적 정서가 강화되는 악순환을 경험하는 것으로 나타났다(Abela, & Hankin, 2008).

선행연구에서 경험회피는 우울과도 밀접한 관련성을 보였다(강현주, 심은정, 2018; 이은숙, 봉은주, 2018; Moroz & Dunkley, 2015; Reddy et al., 2006). 경험회피와 우울의 관계를 조사한 Moroz와 Dunkley(2019)의 중단 연구에서는 경험회피가 2년 후의 우울을 정적으로 예측하는 것으로 나타났으며, 문주연과 이민규(2017)의 중단연구에서도 개인의 경험회피 성향이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 더 높은

것으로 나타났다. 김하은과 송미경(2020)은 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 통해 우울에 영향을 미친다고 보고하였으며, 경험회피가 가치 있는 행동을 방해하여 우울 증상을 강화한다고 설명하였다. 유사하게, Eisenhart-Rothe(2022)는 신경증을 통제한 후에도 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

불확실성에 대한 인내력 부족으로 인해 나타나는 경험회피와 우울을 감소시키기 위해서는 불확실한 상황에 대한 위협적 평가를 줄이고, 정서적 고통을 효과적으로 완화하는 전략이 필요하다. 이러한 정서적 고통을 줄이기 위해 인지적 정서조절 전략은 개인의 적응을 지원하는 자원으로 작용하며, 정서 조절 과정에서 중요한 역할을 할 수 있다(임희수, 박성연, 2002). 인지적 정서조절 전략(cognitive emotion regulation strategies)은 정서적 고통을 완화시키는 정서조절과 관련된 개념들 중 하나로, 정서를 조절하기 위한 인지적 과정을 의미한다(Garnefski et al., 2001). 인지적 정서조절 전략은 우울, 불안 등의 정서적 문제를 감소시키며, 개인의 주관적 안녕감에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이서정, 현명호, 2008; Garnefski & Kraaij, 2007; Gross, 2002).

인지적 정서조절 전략은 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 구분되어 연구되어 왔다. 선행연구에 따르면, 적응적 인지적 정서조절 전략은 부정적 정서를 효과적으로 완화하고 경험회피를 낮추는 보호요인으로 작용하는 반면(Gross, 2014; Lazarus, 1993), 부적응적 인지적 정서조절 전략은 역기능적 결과를 초래할 수 있음

이 보고되었다(이나빈, 2012; Garnefski et al., 2001). 이에 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개로 우울에 영향을 미치는 과정에서, 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 각 하위요인 중심으로 검증하고자 한다.

구체적으로 적응적 정서조절 전략은 수용(acceptance), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점변경(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 조망확대(putting into perspective)의 5가지 하위요인으로 이루어져 있다. 수용은 자신이 경험한 것을 받아들이고 그에 대한 집착에서 벗어나고자 하는 인지적 태도를 의미한다. 계획 다시 생각하기는 부정적 사건을 어떻게 단계적으로 대처할 것인지에 대한 구체적인 계획을 수립하는 사고과정이다. 긍정적 초점변경은 실제로 발생한 사건에 집중하기보다는, 보다 즐겁고 긍정적인 다른 대상이나 상황에 주의를 전환하는 전략이다. 긍정적 재평가는 개인이 경험한 사건에 긍정적인 의미를 부여함으로써 주의를 환기시키고, 해당 경험을 개인적인 성장의 기회로 인식하게 하는 사고이다. 조망확대는 사건의 심각성을 다른 사건과의 비교를 통해 상대화 하거나, 그 중요성을 낮춰 인식하는 인지적 전략이다(이향중, 2017).

선행연구에 따르면 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 증가할수록 우울 및 불안 증상이 감소하는 것으로 나타났다(이서정, 현명호, 2008; Garnefski et al., 2001). 류혜라와 박기환(2014)의 연구에서도 적응적 인지적 정서조절 전략의 모든 하위요인이 우울 증상과 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 적응적 인지적 정서조절 전략이 우울 및 불안 증상을 감소시키는 보호요인으로 작용함을 시사한다. 특히

인지적 변화를 통해 정서를 조절하는 전략은 정서적 어려움을 완화하는 데 효과적인 것으로 나타났다(이승준, 2013; Kerasidou, 2022). 이는 불확실성에 대한 인내력이 낮더라도 적응적 전략을 많이 사용할 경우 우울 등의 부정적 정서를 줄일 수 있음을 보여준다.

인지적 정서조절 전략과 경험회피의 관계는 다수의 연구에서 부적상관을 보인 것으로 나타났다. Garnefski 등(2001)의 연구에서 경험회피는 적응적 인지적 정서조절 전략 중 해결 중심 사고 및 수용, 재평가와 부적 상관을 보였으며, 강현주와 심은정(2018)의 연구에서도 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 증가할수록 경험회피 수준이 감소하는 것으로 나타났다. 또한 인지적 재평가와 수용과 같은 적응적 인지적 정서조절 전략은 부정적 정서 상황에서 주관적 고통과 행동회피를 효과적으로 줄이는 데 기여하는 것으로 나타났다(Hofmann et al., 2009; Wolgast et al., 2011). 특히 감정억제 전략에 비해 불안 각성과 회피행동을 감소시키는 경향이 뚜렷하게 나타나, 이러한 전략들이 경험회피 성향을 완화하는 데 기여할 수 있음을 시사한다.

종합하면, 인지적 정서조절 전략과 경험회피 부적 관련성은 다수의 연구에서 확인되었으나, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피와의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 조절효과는 분명하지 않다. 이에 본 연구에서는 초기 성인을 대상으로, 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울에 미치는 영향을 검토하고, 적응적 인지적 정서조절 전략(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용, 긍정적 재평가)의 수준에 따라 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피 및 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 경로에

서 매개효과가 달라지는지 분석하고자 한다. 이를 통해 해당 경로에서 적응적 인지적 정서조절전략의 구체적 역할과 의미를 밝히고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 만 19세 이상 35세 미만의 성인 550명을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였다. 모든 문항은 자기 보고식 질문으로 구성되었고, 설문지 검토를 통해 총 550명의 데이터 중 응답이 불완전하거나 무성의한 응답을 제외한 총 470명의 데이터를 최종 분석에 사용되었다. 연구참여자는 남성 219명(44%), 여성 342명(56%)으로 구성되었으며 평균 연령은 26.79세($SD = 4.11$)로 나타났다. 참여자의 월소득은 '200-400만원'이라고 응답한 경우가 282명(60.0%)으로 가장 높게 나타났고, '200만원 미만'이라고 응답한 경우가 154명(32.8%)으로 그 뒤를 이었다. 참여자의 주관적 건강 상태는 '보통 이상'으로 응답한 경우가 237명(50.5%)으로 가장 높게 나타났고, '보통'으로 응답한 경우가 207명(44.3%), '보통 미만'으로 응답한 경우 26명(5.5%)으로 나타났다. 본 연구의 자료 수집을 포함한 모든 연구 절차는 단국대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받은 후에 진행되었다(승인번호: 2023-05-053).

측정도구

불확실성에 대한 인내력 부족 척도 단축형

(Intolerance of Uncertainty Scale, Short Form [IUS])

본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하기 위해 Carleton 등(2007)이 타당화 한 원척도(Freeston et al., 1994)를 김소희(2010)가 번안 및 수정한 불확실성에 대한 인내력 척도 단축형(IUS-12)을 사용하였다. 총 12문항으로 4점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 4 = 매우 그렇다)로 평정되며, 총 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력이 부족함을 의미한다. 문항으로는 ‘예측하지 않은 일이 발생하면 매우 당황한다.’, ‘나는 무슨 일이든 사전에 계획을 세울 수 있어야 한다.’ 등으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다.

경험회피 척도(Acceptance and Action Questionnaire [AAQ])

경험회피의 정도를 측정하기 위해 Bond 등(2001)이 개발한 수용-행동 질문지Ⅱ(AAQ-II)를 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안 및 타당화 한 한국어판 수용-행동 질문지Ⅱ(Korean Acceptance and Action Questionnaire [K-AAQ-II])를 사용하였다. 수용-행동 질문지(AAQ)는 수용-전념 치료 이론을 바탕으로 경험회피를 측정하기 위해 개발되었으나 가독성의 문제와 낮은 내적 일치도 수준의 한계점(이주연, 유성은, 2017; Bond et al., 2001)을 보완하기 위해 Bond 등(2011)이 AAQ-II를 개발하였다. AAQ-II는 단일 요인 척도로 총 10문항으로 이루어져 있으나, 한국판 AAQ-II는 타당화 과정에서 역채점 문항 2개가 제외되어 총 8문항으로 이루어져 있다. 7점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다)로 평정하며, 5번 문항은 역채점 하고 모든 문항

을 합산하여서 총 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높은 것을 의미한다. 문항으로는 ‘나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다.’, ‘나는 내 걱정과 느낌을 통제하지 못하는 것에 대해 염려한다.’ 등으로 구성되어 있다. Cronbach's α 는 .85로 나타났으며, 본 연구에서 한국어판 수용-행동 질문지Ⅱ의 Cronbach's α 는 .84으로 나타났다.

적응적 인지적 정서조절 전략 척도 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ])

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 총 36문항으로 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하고 있음을 의미한다. 인지적 정서조절 전략의 하위요인은 총 9가지로 크게 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략 2가지로 나뉜다. 적응적 인지적 정서조절 전략에는 ‘조망확대’, ‘계획 다시 생각하기’, ‘긍정적 초점변경’, ‘수용’, ‘긍정적 재평가’ 5가지 하위요인이 포함되어 있고, ‘자기비난’, ‘타인비난’, ‘반추’, ‘파국화’는 부적응적 인지적 정서조절 전략에 해당한다. 본 연구에서는 CERQ 하위요인 중 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용하였다. Cronbach's α 는 조망확대 .67, 계획 다시 생각하기 .73, 긍정적 초점변경 .78, 수용 .63, 긍정적 재평가 .75로 나타났다.

통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도(The

Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)

우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D를 전경구 등(2001)이 개발 및 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로 4점 Likert 척도(0 = 거의 드물게, 3 = 대부분)로 평정되며, 총 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 긍정적 의미가 내포된 문항인 4, 8, 12, 16은 역채점 된다. 문항으로는 ‘평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.’, ‘무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.’ 등으로 구성되어 있다. 전경구 등(2011)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91 였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .93으로 나타났다.

자료분석

SPSS 23.0과 Hayes(2022)가 개발한 PROCESS Macro for SPSS version 4.2을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구참여자들의 인구통계학적 특성 확인을 위해 빈도분석을 실시하였으며, 각 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들에 대한 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 직접 효과와 경험회피를 매개로 한 간접효과를 검증하였다. Hayes(2022)가 개발한 SPSS PROCESS macro 4변 모형을 활용하여 분석을 실시하였다. 넷째, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별 조절효과를 검증하기 위해 PROCESS macro 1변 모형을 활용하였다. 마지막으로, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계

에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro 8변 모형을 활용하였다. 조절된 매개모형은 매개 과정의 크기와 조절 변수의 수준에 따라 달라지는지를 확인하는 것으로, 조건부 간접효과를 검증하는 방식이다(Hayes, 2022; Preacher et al., 2007).

결 과

주요 변인의 기술통계와 상관 관계 분석

주요 변인들의 기술통계와 각 변인 간의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 상관분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족은 경험회피($r = .64, p < .001$), 우울($r = .50, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 적응적 인지적 정서조절 전략과($r = -.16, p < .001$)는 유의한 부적 상관을 보였다. 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 조망확대($r = -.12, p < .05$), 계획 다시 생각하기($r = -.15, p < .01$), 긍정적 재평가($r = -.29, p < .001$)와는 유의한 부적 상관을 나타내었지만 긍정적 초점변경과 수용과의 상관은 유의하지 않았다.

경험회피는 우울($r = .73, p < .001$)과 유의한 정적상관을 보였으며, 조망확대($r = .41, p < .01$), 계획 다시 생각하기($r = .44, p < .001$), 긍정적 초점변경($r = -.36, p < .01$), 수용($r = -.35, p < .001$), 긍정적 재평가($r = -.58, p < .001$)와 유의한 부적상관을 나타내었다.

적응적 인지적 정서조절 전략은 우울($r = -.57, p < .001$)과 부적 상관을 보였다. 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별로 살펴보면

표 1. 기술통계 및 상관계수

	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	4
1. 불확실성에 대한 인내력 부족	-								
2. 경험회피	.64***	-							
3. 적응적 인지적 정서조절 전략	-.16***	-.56***	-						
3-1. 조망확대	-.12*	-.41**	.82***	-					
3-2. 계획 다시 생각하기	-.15**	-.44***	.84**	.59**	-				
3-3. 긍정적 초점변경	-.07	-.36**	.79***	.56***	.54**	-			
3-4. 수용	-.03	-.35***	.83***	.66**	.69***	.52***	-		
3-5. 긍정적 재평가	-.29***	-.58***	.87***	.66***	.69***	.61***	.64***	-	
4. 우울	.50***	.73***	-.57***	-.43***	-.52***	-.44***	-.40***	-.58***	-
M	29.86	28.04	67.14	13.19	14.08	12.95	13.49	13.41	20.52
SD	6.90	9.86	13.35	2.98	3.15	3.57	3.01	3.35	12.89
왜도	-.57	-.13	-.27	.15	-.19	-.15	-.08	.03	.06
침도	.12	-.37	-.23	-.35	-.56	-.41	-.44	-.51	-.65

주. 1 = 불확실성에 대한 인내력 부족; 2 = 경험회피; 3 = 적응적 인지적 정서조절 전략(3-1 조망확대, 3-2 계획 다시 생각하기, 3-3 긍정적 초점변경, 3-4 수용, 3-5 긍정적 재평가); 4 = 우울.

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

면, 조망확대($r = -.43, p < .001$), 계획 다시 생각하기($r = -.52, p < .001$), 긍정적 초점변경($r = -.44, p < .001$), 수용($r = -.40, p < .001$), 긍정적 재평가($r = -.58, p < .001$)는 모두 우울과 유의한 부적 상관을 나타내었다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과

본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 통하여 우울에 유의미한 영

표 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증

변인	종속변인: 우울			종속변인: 경험회피			종속변인: 우울		
	B (SE)	β	t	B (SE)	β	t	B (SE)	β	t
불확실성에 대한 인내력부족	.94 (.07)	.50	12.62***	.88 (.05)	.67	19.36***	.02 (.08)	.01	.27
경험회피							1.05 (.06)	.74	17.98***

향을 미치는지를 검증하기 위해 Hayes(2022)의 제안에 따라 SPSS PROCESS Macro Model 4번 모형을 활용하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다.

분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피에 미치는 영향은 유의하였으며($\beta = .67, p < .001$), 우울에 미치는 영향도 유의하였다($\beta = .50, p < .001$). 독립변인인 불확실성에 대한 인내력 부족의 영향력을 통제된 상태에서 매개변인인 경험회피가 우울에 미치는 영향은 유의하였다($\beta = .74, p < .001$). 한편 매개변인인 경험회피의 영향력을 통제된 상태에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에

미치는 영향은 유의하지 않았다. 이를 종합하면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계를 경험회피가 완전 매개하는 것으로 나타났다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 관계를 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위 요인(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가)이 유의하게 조절하는지 알아보기 위해 SPSS PROCESS

표 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과 분석

	종속변인: 우울						
	비표준화 계수		<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
	<i>B</i>	<i>SE</i>					
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.15	.08	1.98 ^{***}	.001	.303		
조망확대(B)	-.56	.15	-3.87 ^{***}	-.85	-.28	69.15 ^{***}	.47
A × B	-.06	.02	-3.56 ^{***}	-.10	-.03		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.21	.08	2.68 ^{***}	.06	.36		
계획 다시 생각하기(C)	-.88	.14	-6.39 ^{***}	-1.16	-.61	68.59 ^{***}	.51
A × C	-.05	.02	-2.90 ^{**}	-.09	-.02		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.76	.06	12.10 ^{**}	.63	.88		
긍정적 초점변경(D)	-1.48	.13	-11.54 ^{***}	-1.73	-1.22	73.52 ^{***}	.53
A × D	-.09	.01	-6.61 ^{***}	-.11	-0.61		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.87	.07	12.92 ^{***}	.73	1.0		
수용(E)	-1.40	.16	-8.98 ^{***}	-1.71	-1.10	60.23 ^{***}	.45
A × E	-.09	.02	-4.28 ^{***}	-.13	-.05		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.70	.07	10.23 ^{***}	.57	.84		
긍정적 재평가(F)	-1.50	.14	-10.79 ^{***}	-1.78	-1.23	69.77 ^{***}	.51
A × F	-.06	.02	-3.32 ^{**}	-0.98	-.03		

N = 470, ***p* < .01, ****p* < .001.

macro 1번 모형을 사용하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 조망확대($B = -.06, t = -3.56, p < .001$), 계획 다시 생각하기($B = -.05, t = -2.90, p < .01$), 긍정적 초점변경($B = -.09, t = -6.61, p < .001$), 수용($B = -.09, t = -4.28, p < .001$), 긍정적 재평가($B = -.06, t = -3.32, p < .01$) 각 변인들 간의 상호작용 효과가 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계를 적응적 인지적 정서조절 전략이 조절하는 것으로 나타났다(표 3).

불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과

동일한 분석 방법(SPSS PROCESS macro 1번)을 적용한 결과, 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 긍정적 초점변경($B = -.06, t = -5.83, p < .001$), 수용($B = -.06, t = -3.37, p < .001$), 긍정적 재평가($B = -.04, t = -3.17, p < .01$)는 상호작용 효과를 보여, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 반면, 조망확대와 계획 다시 생각하기는 유의한 조절효과

표 4. 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과 분석

	종속변인: 경험회피						R^2
	비표준화 계수		t	$LLCI$	$ULCI$	F	
	B	SE					
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.81	.04	19.04***	.73	.89		
조망확대(B)	-9.14	.08	-9.42***	-1.11	-.72	94.95***	.59
A×B	-.03	.01	1.30	-.053	.004		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.81	.04	18.33***	.79	.89		
계획 다시 생각하기(C)	-.90	.09	-9.63***	-1.09	-.79	95.63***	.59
A×C	-.02	.01	-1.72	-.049	.003		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.82	.05	17.96**	.73	.91		
긍정적 초점변경(D)	-.87	.09	-9.30**	-1.05	-.68	87.88***	.57
A×D	-.06	.01	-5.83***	-.08	-0.37		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.89	.05	18.98***	.80	.98		
수용(E)	-1.40	.16	-8.98***	-1.71	-1.10	84.20***	.56
A×E	-.06	.01	-3.37***	-2.41	-.63		
불확실성에 대한 인내력 부족(A)	.77	.05	16.30***	.68	.86		
긍정적 재평가(F)	-1.13	.10	-11.82***	-1.32	-.94	102.70***	.61
A×F	-.04	.01	-3.17**	-0.65	-.02		

$N = 470, **p < .01, ***p < .001.$

를 보이지 않았다(표 4).

조절된 매개효과는 매개 과정의 크기가 조절변수의 수준에 따라 달라지는지를 검증하는 것이다. 이를 위해 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과가 유의함을 확인하였다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피 각각의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가의 조절효과가 유의하다는 것을 확인하였다. 이에 따라 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계에서 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가의 조절된 매개효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS macro 8번 모형을 이용하였으며 Preacher 등(2007)이 제안한 부트스트래핑 기법을 활용하여 조건부 간접효과를 확인하고자 한다.

불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계에서 긍정적 초점변경의 조절된 매개효과

그림 1에 제시된 바와 같이, 불확실성에 대

한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 긍정적 초점변경의 조절효과는 통계적으로 유의하였다($B = -.06, t = -5.83, p < .001$). 또한 불확실성에 대한 인내력 부족($B = .26, t = 3.52, p < .001$)과 긍정적 초점변경($B = -.95, t = -7.58, p < .001$)은 각각 우울에 유의한 영향을 미쳤다. 조절된 매개효과 모형을 통해 확인한 결과, 긍정적 초점변경은 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 관계를 유의하게 조절하는 것으로 나타났다($B = -.05, t = -4.32, p < .001$).

다음으로 조절변인인 긍정적 초점변경의 수준에 따라 매개효과의 크기와 방향성이 어떻게 달라지는지를 살펴보기 위해, 부트스트래핑을 통해 조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검토하였다(표 5).

분석 결과, 긍정적 초점변경의 수준이 높은 집단을 제외한 나머지 수준에서 모두 유의하였으며, 특히 긍정적 초점변경이 낮은 집단($B = .45, t = 4.98, p < .001$)은 평균 수준의 집단($B = .26, t = 3.52, p < .001$)에 비해 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 정적 관계가 더 강하게 나타났다. 즉, 긍정적 초점변경의 수준이 낮을수록 불확실성에 대한 인

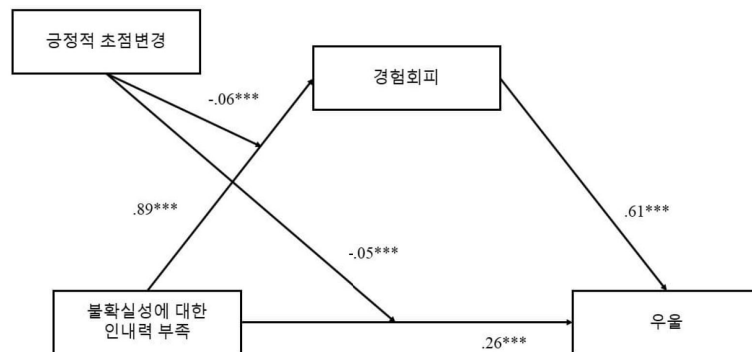


그림 1. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피를 통한 긍정적 초점변경의 매개된 조절효과.

표 5. 부트스트래핑을 통한 긍정적 초점변경의 조절된 매개효과 유의성 검증

조절변인	수준	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
긍정적 초점변경	Mean -1SD	.45	.09	4.98***	.27	.62
	Mean	.26	.07	3.52***	.11	.40
	Mean +1SD	.07	.08	.40	-.09	.23

N = 470, ***p < .001.

내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울에 미치는 영향이 크게 증가함을 의미한다. 반면, 평균 수준의 집단에서는 그 영향이 상대적으로 완화되었으며, 긍정적 초점변경이 높은 집단에서는 해당 경로가 통계적으로 유의하지 않았다.

불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계에서 수용의 조절된 매개효과

그림 2에 나타난 결과에 따르면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 수용의 조절효과가 통계적으로 유의하였고($B = -.06, t = -4.10, p < .001$), 불확실성에 대한 인내력 부족($B = .26, t = 3.33, p < .01$)과 수용($B = -.75, t = -5.03, p < .001$) 역시 우울

에 유의한 영향을 미쳤다. 조절된 매개효과 분석 결과, 수용은 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 조절변수로서 통계적으로 유의한 영향을 보였다($B = -.05, t = -2.61, p < .01$).

이어서 수용 수준에 따른 매개효과 양상 변화를 살펴보기 위해 부트스트래핑을 적용하였으며, 그 결과는 표 6에 제시되었다.

분석 결과, 수용의 수준이 높은 집단을 제외한 모든 집단에서 유의한 조절된 매개효과가 확인되었으며, 수용이 낮은 집단($B = .41, t = 3.78, p < .001$)은 평균 수준의 집단($B = .26, t = 3.33, p < .001$)에 비해 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 더 강한 정적 관계가 나타났다. 이는 수용 수준이 낮을수록 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를

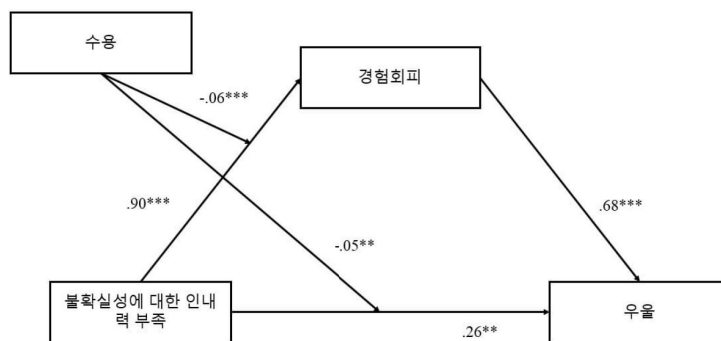


그림 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피를 통한 수용의 매개된 조절효과

표 6. 부트스트래핑을 통한 수용의 조절된 매개효과 유의성 검증

조절변인	수준	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
수용	Mean -1SD	.41	.11	3.78***	.20	.62
	Mean	.26	.08	3.33***	.11	.42
	Mean +1SD	.19	.08	1.41	-.05	.28

N = 470, ***p < .001.

매개하여 우울에 미치는 부정적 영향이 증가함을 시사한다. 반면 수용이 평균 수준일 경우 이러한 영향이 다소 완화되며, 수용이 높은 수준에서는 해당 경로가 통계적으로 유의하지 않았다.

불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울의 관계에서 긍정적 재평가의 조절된 매개효과

그림 3에 제시된 결과에 따르면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 긍정적 재평가의 조절효과가 통계적으로 유의하였다($B = -.04, t = -3.17, p < .01$). 아울러 불확실성에 대한 인내력 부족($B = .23, t =$

$2.94, p < .01$)과 긍정적 재평가($B = -.81, t = -5.60, p < .001$) 모두 우울에 유의한 영향을 미쳤다. 조절된 매개효과 분석 결과에 따르면, 긍정적 재평가는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향에서 유의미한 조절변인으로 작용하였다($B = -.04, t = -2.16, p < .001$).

긍정적 재평가 수준에 따른 매개효과 차이를 부트스트래핑을 활용하여 분석하였으며, 그 결과는 표 7에 제시되었다.

분석에 따르면, 긍정적 재평가가 높은 집단을 제외한 다른 수준에서는 모두 유의한 조절된 매개효과가 나타났고, 특히 긍정적 재평가가 낮은 집단($B = .35, t = 3.15, p < .001$)은 평균 수준의 집단($B = .23, t = 2.94, p <$

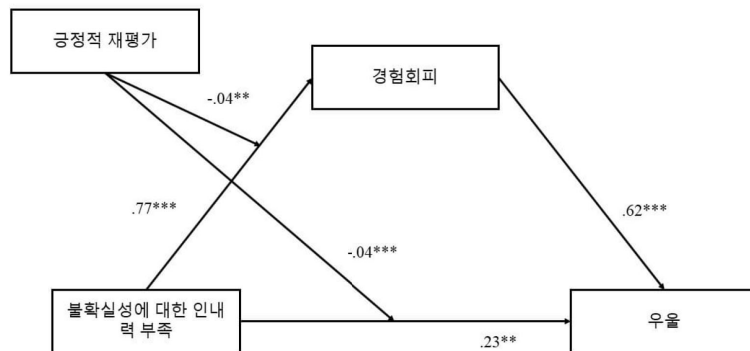


그림 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피를 통한 긍정적 재평가의 매개된 조절효과

표 7. 부트스트래핑을 통한 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 유의성 검증

조절변인	수준	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
긍정적 재평가	Mean -1SD	.35	.11	3.15***	.13	.572
	Mean	.23	.08	2.94***	.08	.384
	Mean +1SD	.11	.08	1.36	-.05	.26

N = 470, ***p < .001.

.001)보다 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 간의 관계가 더 강하게 나타났다. 즉, 긍정적 재평가 수준이 낮을수록 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울에 미치는 영향이 더 크게 나타났으며, 평균 수준에서는 그 영향이 다소 감소하였다. 반면, 긍정적 재평가가 높은 집단에서는 해당 경로가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구에서는 초기 성인의 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 경로에서 경험회피의 매개효과와 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 확인하고, 이를 통합하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 구체적으로 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용, 긍정적 재평가)별 조절효과를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 종합적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 직접적인 영향을 미치기보다는,

경험회피를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 부정적 정서 경험을 직면하기보다 회피하려는 경향성이 강해지고, 이로 인해 우울 수준이 높아질 수 있다는 선행 연구 결과와 일치한다(신은경, 2012; Akbari & Khanipour, 2018; Buhr & Dugas, 2012). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 개인은 낮은 자기 효능감과 높은 좌절감을 경험할 가능성이 높다(Buhr & Dugas, 2012). 이러한 특성들은 불확실한 상황에 반복적으로 부정적인 반응을 하게 만들고, 문제를 적응적으로 해결하거나 가치 있는 행동을 선택하기보다는 경험회피를 하게 하여 우울에 취약하게 만든다(김가희, 송원영, 2016; Dar et al., 2017; Freeston et al., 1994).

둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울 및 경험회피와의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가가 통계적으로 유의한 조절효과를 나타냈다. 이는 해당 전략들을 더 많이 사용할수록 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울 및 경험회피에 미치는 부정적 영향이 완화된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 긍정적 초점변경이 낮은 수준의 경험회피와 관련 있다는 기존 연구(Bardeen & Fergus, 2014; Garnefski et al., 2001; Hayes et al.,

1999) 및 수용과 긍정적 재평가가 경험회피의 경향성을 감소시킨다는 선행연구(Hofmann et al., 2009; Wolgast et al., 2011)의 결과와 맥락을 같이한다.

반면, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 조망확대와 계획 다시 생각 하기의 조절효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 특성에 기인한 것으로 추측해 볼 수 있다. 조망확대는 부정적 사건의 심각성을 다른 사건과 비교하여 상대적으로 낮추는 기능을 한다. 그러나 불확실성에 대한 인내력이 부족한 개인은 모호한 미래에 대해 과도하게 부정적으로 예상하거나 압도당하는 경향이 있다(Dugas et al., 2004). 이러한 특성으로 인해, 조망확대는 아직 발생하지 않은 미래의 부정적 사건에 대한 과도한 불안이나 부정적 반응을 완화하는 데 제한적일 수 있다.

Carver 등(1989)은 대처전략 중 하나인 계획 다시 생각하기가 낙관주의 및 자기 존중감과 정적 상관을 보이며, 불안과는 부적 상관을 가진다고 보고하였다. 그러나 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 미래에 대한 불안감을 가지고 자신의 능력을 과소평가하는 경향이 있어, 실제로 상황에 적합한 최선의 대처방안을 모색하기 이전에 불확실한 상황 자체를 직면하는 데 어려움을 겪을 수 있다(Dugas et al., 2001). 더욱이, 최근 연구들은 계획수립과 같은 문제 중심 대처가 때때로 불안을 증가시킬 수 있음을 시사한다(Chen & Zeng, 2021; Inauen et al., 2018). 이러한 결과는 계획하기가 새로운 불확실성을 야기하거나 실패에 대한 반복적인 인지를 강화하는 역할을 할 가능성을 보여준다. 따라서 당면한 현실에 맞게

구체적이고 실현 가능한 계획을 세우는 전략이 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 경험회피를 완화하는 보호요인으로 작용하기에는 제한적이었던 것으로 보인다.

셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과는 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가의 수준에 따라 달라지는 것으로 나타나 조절된 매개효과가 확인되었다. 이는 불확실성에 대한 인내력이 낮은 개인이라도 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가 전략을 활용할 경우 경험회피로 이어지는 경향을 완화할 수 있음을 시사한다.

긍정적 초점 변경과 긍정적 재평가는 모두 긍정 정서의 경험이라는 공통점을 가진다. 긍정 정서의 경험은 현재 경험들을 의미 있게 재구성하거나 새로운 행동 대안들을 모색하도록 하여, 문제상황을 보다 적극적으로 해결할 수 있도록 돕는다(강현주, 심은정, 2018; King et al., 2006). 선행연구에 따르면, 긍정적 상태나 긍정적 믿음은 성취와 발달, 대처전략, 건강 등 삶의 다양한 영역과 관련 있으며(조혜민, 2021), 긍정 정서의 경험은 스트레스와 역경에 효과적으로 대처하도록 도와 삶의 유연성을 증진 시키는 것으로 나타났다(권미주, 2015). 수용은 불확실한 순간에 느끼는 두려움이나 불안과 같은 정서 및 상황을 있는 그대로 받아들이는 태도로, 이를 통해 개인이 중요하게 여기는 가치에 효율적으로 집중하고 나아갈 수 있도록 돕는다(곽원정, 2018; Hayes & Smith, 2010). 이러한 태도들은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들에게 나타나는 회피적 성향과 우울을 완화하는 데 기여하는 것으로 보인다.

한편, 긍정적 초점변경에 관하여 다수의 선

행연구에선 이 전략이 단기적으로 정서적 안정을 돕는 유익한 수단이 될 수 있으나, 장기적으로는 적응적 대처를 방해할 수 있다고 주장한다(강현주, 심은정, 2018; Garnefski et al., 2001; Aldao et al., 2010). 이는 장기적인 관점에서 긍정적 초점변경이 회피의 기제로 작용하거나, 문제해결에 직접적인 영향을 미치지 못함으로써 불확실한 상황에서의 정서적 어려움을 해결하는데 도움이 되지 않을 수 있기 때문이다(Garnefski et al., 2001). 이러한 선행연구 및 본 연구 결과는 적응적 인지적 정서조절 전략 중 긍정적 초점변경 전략의 경우에는 상황적 맥락과 조건을 고려한 신중한 개입이 필요함을 시사한다.

본 연구의 주요 공헌과 임상적 함의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 초기 성인기를 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과와 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 통합적으로 분석하였다. 초기 성인은 진로 선택, 사회적 관계, 자율성 확보 등 다양한 발달과제를 마주하는 과정에서 불확실성을 빈번하게 경험하는 시기이며 이러한 특성은 우울을 비롯한 정서적 어려움으로 이어질 수 있다. 본 연구는 이러한 시기의 특수성을 고려하여 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 과정을 규명하고, 이를 완화할 수 있는 기제를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 특히 불확실성에 대한 인내력이 낮은 개인의 경우, 경험회피를 줄이고 적응적 정서조절 전략을 활용하도록 돕는 것이 우울 예방과 개입에 효과적임을 보여주었다. 이는 상담 및 임상 장면에서 초기 성인의 우울 취약성을 다룰 때, 경험회피를 감소시키고 정서조절 전략을 강화하는 개입 프로

그램을 설계할 수 있는 근거를 제공한다.

둘째, 본 연구는 적응적 인지적 정서조절 전략을 다섯 가지 하위요인으로 구분하여 각각의 조절효과를 검증하였다. 분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서는 모든 하위요인이 유의미한 조절효과를 보였으며, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피 간의 경로에서는 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가가 주요 조절 요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 개인의 정서조절 능력 향상을 위해 특정 전략을 선택적으로 훈련하는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 불확실한 상황에서 회피 경향이 두드러지는 내담자의 경우, 수용 전략을 적용하면 위협적 상황에 대한 반응을 완화하고 정서적 고통을 감소시킬 수 있다. 또한 긍정적 초점변경 및 재평가 전략을 활용하여 인지적 유연성을 향상시킬 수 있다(Godara et al., 2023). 본 연구에서 정서조절 전략의 하위요인을 구체적으로 검증한 결과는 내담자의 특성에 맞춰 정교하고 맞춤형 개입을 설계하는 데 유용한 근거를 제공한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 기반으로 수행되었기 때문에 변인 간에 인과적 관계를 명확히 파악하는데 한계가 있다. 선행연구에 따르면 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인들은 횡단 및 종단적 시점에 따라 그 영향이 달라질 수 있으므로, 향후 연구에서는 종단적 설계를 통해 본 연구 모형을 재검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 자료는 모두 자기 보고식 설문을 통해 수집되었기 때문에 사회적 바람직성 편향이나 방어적 반응 등의 영향을 받을

가능성이 있다. 이러한 특성으로 인해 응답자의 주관적 인식이나 반응성에 따라 결과가 왜곡되었을 수 있으며, 일부 문항에 대해 솔직하게 응답하지 않았을 가능성도 존재한다. 이에 따라 향후 연구에서는 자기 보고식 측정 이외에 심층 면접, 행동 관찰 등의 다양한 방법을 병행하여 연구 결과의 신뢰성과 타당성을 보완할 필요가 있다.

참고문헌

- 강현주, 심은정 (2018). 긍정적 재초점 및 긍정적 재평가와 대학생 우울의 관계에서 경험적 회피의 매개효과: 횡단 및 종단 분석. *청소년학연구*, 25(4), 125-145.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.04.25.4.125>
- 건강보험심사평가원 (2022). 최근 5년(2017~2021년) 우울증과 불안장애 진료현황 분석 [보도자료].
<https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?brdBltno=10627&brdScnBltno=4&pageIndex=1&pgmid=HIRAA020041000100>
- 곽원정 (2018). 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계: 심리적 수용과 무조건적 자기수용의 조절효과 [석사학위논문, 서울여자대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T14901732>
- 권미주 (2015). 대학생의 취업 스트레스가 정서적 안녕감에 미치는 영향에서 조망 확대와 긍정적 초점변경의 조절효과 [석사학위논문, 대구대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T13711290>
- 김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 861-875.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.4.011>
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계 [석사학위논문, 가톨릭대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T9560970>
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계 [석사학위논문, 이화여자대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T12101690>
- 김하은, 송미경 (2020). 여성 취업준비생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과. *사회과학연구*, 59(1), 627-651.
<https://doi.org/10.22418/JSS.2020.6.59.1.627>
- 류혜라, 박기환. (2014). 대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 203-218.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.011>
- 류주연, 이민규. (2017). 탈중심화와 경험 회피가 우울에 미치는 영향: 종단적 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(2), 177-191.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.2.004>
- 신은경 (2012). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울, 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과 [박사학위논문, 아주대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T12859142>
- 심지은, 안하얀, 김지혜 (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 인

- 간이해, 32(1), 103-118.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2980447>
- 안혜령, 홍예지 (2022). 대학생이 지각하는 일상에 미치는 코로나 19 영향이 우울, 불안, 스트레스에 미치는 영향: 심리적 안녕감과 인지적 유연성의 순차매개효과. *인간발달연구*, 29(1), 101-126.
<https://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.1.101>
- 이나빈 (2012). 정신과 외래 성인 우울 및 불안 환자의 인지적 정서조절전략과 심리증상 간 관계에서 리질리언스의 매개효과 [석사학위논문, 이화여자대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T12648372>
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.004>
- 이승준 (2013). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 정서조절방략의 조절효과 [석사학위 청구논문, 아주대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T13268828>
- 이은숙, 봉은주 (2018). 부모의 문제음주가 대학생의 자살생각에 미치는 영향: 아동기 외상경험, 경험회피, 우울의 다중매개효과. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48(5), 565-577.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.5.565>
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEA Q)의 타당화 및 단축형(K-MEA Q-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002239306>
- 이지원, 김은정 (2020). 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서강도, 걱정 간의 관계: 경험회피의 매개효과. *인문사회* 21, 11(5), 1033-1048.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=3832916>
- 이향중 (2017). 청소년의 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 정서조절전략과 낙관성의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 17(12), 751-773.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.12.751>
- 임희수, 박성연 (2002). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절 간의 관계. *아동학회지*, 23(1), 37-54.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART000921254>
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=1810124>
- 조혜민 (2021). 여자대학생의 무조건적 자기수용이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 긍정적 재초점과 긍정적 재평가의 매개효과 [석사학위논문, 한국교원대학교]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T15787139>
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- Abela, J. R., & Hankin, B. L. (2008). Cognitive vulnerability to depression in children and adolescents. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 35-78). Guilford Press.

- <https://psycnet.apa.org/record/2008-01178-003>
Akbari, M., & Khanipour, H. (2018). The transdiagnostic model of worry: The mediating role of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences, 135*, 166-172.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweitzer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480.
<https://psycnet.apa.org/buy/2000-15413-004>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2014). An examination of the incremental contribution of emotion regulation difficulties to health anxiety beyond specific emotion regulation strategies. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(4), 394-401.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.002>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.1>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105-117.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
<https://psycnet.apa.org/buy/1989-17570-001>
- Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology, 12*, Article e694785.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>
- Dar, K. A., Iqbal, N., & Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian Journal of Psychiatry, 29*, 129-133.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.04.01>
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 551-558.
<https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842.

- <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
Dupuy, J. B., & Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(3), 505-514.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.05.010>
- Eisenhart-Rothe, S. V. (2022). *Experiential avoidance as a mediator between intolerance of uncertainty and depression and anxiety* [Master's thesis, Utrecht University]. Student Theses Repository. <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/42559>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. W. W. Norton.
<https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- 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.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Godara, M., Everaert, J., Sanchez-Lopez, A., Joormann, J., & De Raedt, R. (2023). Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the COVID-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports, 13*(1), Article e9854.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-36211-3>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company.
https://archive.org/details/developmentaltas0000havi_11u3
- Hayes, A. F. (2022). *Counterfactual/potential outcomes "causal mediation analysis" with treatment by mediator interaction using PROCESS* (Technical Report 022-04). Canadian Centre for Research Analysis and Methods.
https://haskayne.ucalgary.ca/sitesearch?scope=site&m=Y2NyYW0%3D&as_q=Causal+Mediation+Analysis
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
https://books.google.co.kr/books/about/Get_Out_of_Your_Mind_and_Into_Your_Life.html?id=q65CHYyzjzUC&redir_esc=y
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (1999). What is acceptance and commitment therapy?. In S. C. Hayes, K. D. Strosahl, & K. G. Wilson (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_1
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V.,

- Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy, 47*(5), 389-394.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Inauen, J., Tobias, R., & Mosler, H. J. (2018). Predicting water consumption habits for seven arsenic-safe water options in Bangladesh. *BMC Public Health, 13*, Article e 417.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-417>
- Kerasidou, M. (2022). The moderating role of emotional regulation in the relationship between intolerance of uncertainty and depression [Master's thesis, Utrecht University]. Student Theses Repository.
<https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/42652>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179-196.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research, 32*(5), 619-638.
<https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Biopsychosocial Science and Medicine, 55*(3), 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Li, X., Wang, Y., Zhang, M., & Li, J. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: *The moderating role of career planning. Frontiers in Psychology, 12*, Article e694785.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>
- Luciano, J. V., Ayuso-Mateos, J. L., Fernández, A., Gasquet, I., & Lasa, L. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between low and high severity depression. *Journal of Affective Disorders, 82*(3), 279-284.
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy, 41*(3), 212-222.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior therapy, 43*(3), 533-545.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- Miranda, R., Fontes, M., & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and

- GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.009>
- Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174-179.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.044>
- Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2019). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 112, 18-27.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.006>
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
<https://doi.org/10.1080/00273170701341316>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Reddy, M. K., Pickett, S. M., & Orcutt, H. K. (2006). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between childhood psychological abuse and current mental health symptoms in college students. *Journal of Emotional Abuse*, 6(1), 67-85.
https://doi.org/10.1300/J135v06n01_04
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799-806.
<https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Spencer, L., & Di Benedetto, M. (2015). *Emotion regulation: Associations among cognitive coping, avoidance behaviour and psychological distress* [Unpublished manuscript]. Australian Centre for Health; MIECAT.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4342.2246>
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 858-866.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- 원고접수일 : 2025. 08. 01.
수정원고접수일 : 2025. 09. 19.
게재확정일 : 2025. 10. 10.

Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Depression in Early Adulthood: The Mediating Role of Experiential Avoidance and Moderated Mediation Effect of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies*

Hyeon Joo Bae¹⁾

Sung-man Bae^{2)†}

¹⁾Department of Psychology, Dankook University, M.A.

²⁾Department of Psychology and Psychotherapy, Dankook University, Associate professor

This study investigated whether adaptive cognitive emotion regulation strategies moderate the indirect effect of intolerance of uncertainty on depression through experiential avoidance in early adulthood. Five adaptive cognitive emotion regulation strategies were analyzed to explore their distinct moderating roles. A total of 470 adults aged 19 to 35 (219 males, 251 females) completed online surveys, including the IUS-12, K-AAQ-II, CERQ, and CES-D. Data were analyzed using SPSS 23.0 and PROCESS macro v4.2. The results showed that experiential avoidance fully mediated the relationship between intolerance of uncertainty and depression. In addition, among the five adaptive strategies, positive refocusing, acceptance, and positive reappraisal significantly moderated the mediation effect, indicating a moderated mediation effect. These findings suggest that adaptive cognitive emotion regulation strategies may buffer the negative impact of intolerance of uncertainty and experiential avoidance on depression. This study provides implications for clinical interventions targeting depression in early adults.

Keywords : intolerance of uncertainty, experiential avoidance, depression, adaptive cognitive emotion regulation strategy, moderated mediation effect

* This manuscript is a revised and expanded version of the first author's master's thesis.

† Corresponding Author: Sung-Man Bae / Department of Psychology and Psychotherapy, Dankook University, Associate Professor / (31116) 119 Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan, Chungcheongnam-do, Republic of Korea / Tel: 041-550-1482 / E-mail: spirit73@hanmail.net