

초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과[†]

조 혜 린 장 혜 인^{*}
성균관대학교 심리학과

본 연구는 초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 수도권에 거주하는 200명의 성인(남성 100명, 여성 100명, 평균 22.89세, $SD=1.88$)을 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서변화신념, 반추, 불안, 우울을 자기보고식 설문으로 측정하였다. 분석 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추는 각각 유의한 매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 정서변화신념과 반추의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 정서변화신념이 낮고, 반추를 더 많이 사용하면서 높은 수준의 불안과 우울을 경험할 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울에 영향을 미치는 기제에 대한 이론적, 임상적 함의와 한계점에 대해 논의하였다.

주요어: 불확실성에 대한 인내력 부족, 불안, 우울, 정서변화신념, 반추, 정서조절

[†] 본 연구는 조혜린(2025)의 석사학위 논문을 수정·보완한 것이며, 2024년 성균관대학교의 인문사회 융합연구단 지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 장혜인, (03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 성균관대학교 심리학과 교수, Tel: 02-760-0490, E-mail: hichang@skku.edu



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. 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.

대표적인 정서장애인 불안장애와 우울장애는 현대 사회에서 가장 흔하게 나타나는 정신장애이다. 보건복지부의 정신질환실태조사(2021)에 따르면 우리나라 성인의 약 5%가 평생 한 번 이상 불안장애 혹은 우울장애를 경험하는 것으로 나타났다. 특히 2017년부터 2021년까지 국내의 불안장애와 우울장애 환자수는 각각 35.1%, 32.3%씩 꾸준히 증가했으며, 그중에서도 20대의 증가율이 86.8%, 127.1%로 가장 높았다(건강보험심사평가원, 2022). 만 18세에서 25세에 이르는 초기 성인기는 부모의 보호에서 벗어나 성인으로서 독립적인 생활을 시작하는 시기로 진로, 학업, 대인관계 등 다양한 영역에서 급격한 변화에 직면한다. 이 시기에 경험하는 높은 수준의 불확실성과 스트레스는 정서적 불안정성을 높이면서 불안과 우울과 같은 정서적 문제로 이어질 가능성을 증가시킨다(Arnett et al., 2014). 게다가 초기 성인기의 불안 및 우울은 지속되면서 학업문제, 신체건강 저하, 수면장애, 자살행동 등의 다른 문제들로 심화될 위험성이 있다(Eisenberg et al., 2009; Eisenberg et al., 2013; Lerner et al., 2010; Rossler et al., 2017). 따라서 본 연구는 초기 성인기의 불안 및 우울을 효과적으로 예방하고 경감하기 위해 불안 및 우울의 위험요인을 규명하고, 이에 이르는 구체적인 심리적 기제를 알아보고자 한다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 불확실한 상황에서 정보가 충분하지 않다는 해석으로 인해 느끼는 불쾌감을 견디지 못하는 개인의 기질적 특성이다(Carleton, 2016). 연구 초기 이러한 특성은 주로 불안장애의 위험요인으로 여겨졌다(Dugas et al., 1998; Dugas et al., 2005). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황을 위협

적으로 여기기 때문에 회피적으로 반응하면서 불안을 경험할 수 있다(Carleton et al., 2012). 그러나 연구가 확장되면서 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안뿐 아니라 우울에도 영향을 미칠 수 있는 것으로 확인되었다. 이들은 불확실한 상황에서 스스로의 대처 능력을 낮게 평가하기 때문에 무력감을 느끼고 자존감이 저하되어 우울에 취약해질 수 있다(Yook et al., 2010). 실제로 우울한 사람들이 보이는 미래에 대한 비관적인 태도는 불확실성을 견디기 어려워하는 특성으로 인한 결과로 볼 수 있는데, 이들은 낙관적인 미래를 꿈꾸기보다 과거에 경험한 부정적 사건을 토대로 비관적 미래를 확신하는 것을 선호하는 것으로 보인다(Yook et al., 2010). 또한 경험연구에 따르면 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안 증상을 통제 한 후에도 우울 증상을 예측할 수 있었으며, 불안 및 우울 집단에서 공통적으로 높은 수준을 보였다(Carleton et al., 2012; McEvoy & Mahoney, 2011). 이처럼 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안과 우울을 모두 설명할 수 있는 정서장애의 핵심적인 취약요인으로 주목받고 있다.

이에 따라 연구자들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울로 이어지는 구체적인 심리적 기제를 탐색하는 데에 주목하고 있다. 일부 연구자들은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 겪는 정서적 문제를 부적응적인 정서조절의 맥락에서 설명하였다(Anderson et al., 2019). 정서조절은 개인이 특정 정서를 언제 어떻게 경험하고 표현할지에 영향을 미치는 과정이다(Gross, 1998). 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 불확실한 상황에서 느끼는 부정 정서를 조절하기 위해 주로 부적응적인 정서조절 전략을 사용하며,

그 결과 불안과 우울을 호소할 수 있다(Cougle et al., 2012). 이러한 설명은 불확실성에 취약한 사람들의 정서조절 측면을 조명했다는 점에서 의의가 있으나, 정서조절 과정을 전략에만 한정하여 단편적으로 다루었다는 한계가 있다. 예컨대 불확실성에 대한 인내력이 부족하더라도 적응적인 정서조절 전략을 사용한다면 정서를 효과적으로 조절하여 정서적 문제를 겪지 않을 수도 있다. 그럼에도 불구하고 많은 이들이 부적응적인 전략을 빈번하게 사용하는 이유는 아직 명확히 밝혀지지 않았다. 이러한 한계를 보완하기 위해 최근 연구는 정서조절을 정서에 대한 신념과 전략이 순차적으로 작용하는 통합적인 과정으로 이해하고 있다(Ford & Gross, 2019). 사람들은 정서에 대한 각기 다른 신념을 보이며, 이러한 신념이 정서를 조절하기 위한 전략을 선택하는 데에 영향을 미쳐 서로 다른 정서를 경험할 수 있다. 특히 정서에 대한 부정적인 신념을 보이는 사람들은 정서 조절에 소극적이기 때문에 효과적인 전략을 사용할 가능성이 낮고, 그 결과 불안과 우울을 경험할 수 있다. 실제로 실험연구에 따르면 정서가 변화할 수 없다고 믿도록 조작된 집단은 변화할 수 있다고 유도된 집단에 비해 부적응적인 정서조절 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타나면서, 정서에 대한 신념이 전략 선택에 인과적으로 영향을 미칠 수 있음이 확인되었다(Kneeland, Nolen-Hoeksema et al., 2016). 이러한 선행연구의 결과를 바탕으로 본 연구는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 부적응적 정서조절 과정을 정서에 대한 신념과 전략이라는 두 측면에서 통합적으로 살펴보고자 한다.

먼저 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들

의 정서변화신념을 살펴볼 필요가 있다. 정서변화신념이란 개인이 정서에 대해 변화 혹은 통제 가능하다고 믿는 정도를 의미한다(Kneeland, Doividio et al., 2016). 일부 사람들은 정서가 노력을 통해 바뀔 수 있다고 생각하는 반면, 다른 사람들은 정서가 고정되어 있으며 개인의 통제를 벗어난다고 여긴다. 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 예측 불가능한 상황을 통제하려는 경향이 강하지만, 일상적인 불확실성을 완전히 제거하는 것은 불가능하다(Epishin & Bogacheva, 2020). 이러한 반복된 통제 실패 경험은 스스로의 통제력을 낮게 평가하게 만들며(Demirbilek & Atila, 2021), 실제로 종단연구에서도 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 시간이 지나면서 스스로의 통제력을 낮게 지각하는 경향이 있는 것으로 드러났다(정진희, 2021). 이처럼 불확실성에 대한 인내력 부족과 통제감은 밀접하게 관련되어 있음에도 불구하고, 이러한 특성이 정서변화신념의 형성에 미치는 영향을 실증적으로 검증한 연구는 여전히 부족하다. 다만 일부 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족이 통제감 저하에 선행하며, 이를 통해 정서가 고정되어 있다고 믿는 부적응적 신념 형성에 영향을 미칠 수 있다고 제안하였다(Abdollahpour et al., 2025). 이는 불확실성에 취약할수록 부정 정서를 통제하려는 과도한 시도가 반복되며, 그 실패 경험이 정서가 통제 불가능하다는 인식을 강화할 수 있음을 시사한다(Di Giuseppe & Taylor, 2021).

부적응적인 정서변화신념은 정서장애의 발달 및 유지에 영향을 미치는 공통 기제이다. 정서가 변화할 수 없다고 믿는 사람들은 스스로 정서를 조절할 수 있다는 자신감이 부족하여 정서조절에

대한 동기가 낮고, 결국 정서조절에 실패하여 불안과 우울을 경험할 수 있다(Kneeland, Dovidio et al., 2016). 실제로 선행연구에서는 정서를 변화할 수 없다고 여기는 사람일수록 불안과 우울을 포함한 부정 정서를 경험하는 경향이 있는 것으로 나타났다(King & dela Rosa, 2019). 또한 사회 불안을 보이는 사람들은 건강한 사람들보다 정서가 변화할 수 없다는 믿음이 강하며, 학기 초 정서가 변화할 수 없다는 믿음을 보인 대학생들은 이후 높은 수준의 우울을 경험할 수 있는 것으로 나타났다(Goodman et al., 2021; Kneeland & Dovidio, 2020). 최근의 한 선행연구에 따르면 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 정서가 고정되어 있다고 믿으며, 이러한 경향이 불안으로 이어질 수 있다는 경험적 증거가 확인되었다(Becerra et al., 2023). 해당 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념의 역할을 실증적으로 검증하였다는 점에서 의의가 있으나, 정서변화신념의 연령적 발달 차이를 고려하지 않고 후기 성인기에 국한하여 수행되었다는 한계가 있다. 정서변화신념은 연령에 따라 뚜렷한 발달적 차이를 보이는 것으로 알려져 있으며, 나이가 들수록 정서의 변화 가능성을 높게 평가하는 경향이 보고되었다(Sasaki et al., 2023). 즉 후기 성인기는 정서가 변화할 수 있다는 믿음이 강화되어 정서변화신념의 부적응적 영향이 상대적으로 완화되는 반면, 초기 성인기는 정서에 대한 믿음이 형성되고 고착화되는 발달적 시기로서 정서가 변화할 수 없다는 믿음이 강하게 나타날 수 있다. 따라서 초기 성인기를 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서장애 증상의 관계에서 정서변화신념의 역할을 탐색할

필요가 있다.

한편 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불확실한 상황에서 주로 사용하는 부적응적 정서조절 전략은 반추이다(Einstein, 2014). 반추는 부정 정서의 경험과 원인, 결과에 대해 반복적으로 생각하는 전략이다(Nolen-Hoeksema, 1991). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 자신의 정서 경험에 끊임없이 몰두하는 것이 문제에 대한 통찰력과 문제해결능력을 높여준다고 믿기 때문에 불확실한 상황의 대처 수단으로 반추를 사용할 수 있다(Watkins & Baracaia, 2002). 그러나 의도와 달리 반추는 개인의 문제해결능력을 저하시킬 뿐만 아니라 불확실한 상황에서 경험한 부정 정서를 더 잘 회상하도록 함으로써 사람들이 반추를 지속적으로 사용하도록 한다(Nolen-Hoeksema, 2000). 실제로 여러 경험연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족은 반추와 높은 상관을 보였으며, 반추를 예측할 수 있는 것으로 나타났다(de Jong-Meyer et al., 2009; Satıcı et al., 2022). 또한 종단연구에 따르면 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 이후 반추를 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 나타나면서 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추의 선후관계가 확인되었다(Huang et al., 2019).

반추는 정서장애의 주요 공통 기제이다(McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). 반추를 습관적으로 사용하는 사람들은 문제해결을 위해 적극적으로 노력하기보다는 문제에 대해 반복적으로 생각하고 머무르면서 수동적이고 회피적인 태도를 취하는 경향이 있다(Nolen-Hoeksema et al., 2008). 이러한 태도는 단기적으로 고통을 감소시킬 수 있으나, 장기적으로 문제를 악화시키고

그로 인한 고통을 견딜 수 없도록 만들어 정서장애로 이어질 위험이 있다(Moberly & Watkins, 2008). 실제로 선행연구에 따르면 반추를 더 많이 사용할수록 사회불안을 경험할 수 있을 뿐만 아니라 우울 증상을 호소할 수 있는 것으로 나타났다(오예람, 송원영, 2022; 정한나 외, 2017). 또한 최근의 메타분석에 따르면 반추는 건강한 집단에 비해 주요우울장애, 범불안장애, 사회불안장애 집단에서 더 높게 나타났으며, 이는 반추가 여러 정서장애의 공통 기제임을 시사한다(Rickerby et al., 2024). 최근의 한 선행연구는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 반추의 역할을 탐색하였는데, 여러 정서조절 전략 중에서도 반추가 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 정서장애를 설명하는 데 중요한 역할을 할 수 있는 것으로 나타났다(Sahib et al., 2024).

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념은 반추에 영향을 미칠 수 있다. 정서가 변화할 수 없다고 믿는 사람들은 효과적으로 정서를 조절할 수 있다는 기대와 동기가 부족하므로 문제해결보다는 일시적으로 고통을 완화시킬 수 있는 회피 전략을 선택할 가능성이 높다(Kneeland, Dovidio et al., 2016). 실제로 종단연구에서는 정서가 고정되어 있다고 믿을수록 시간이 지남에 따라 회피 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타나면서, 정서변화신념과 회피 전략 간의 선후관계가 확인되었다(Zimmermann et al., 2021). 특히 반추는 대표적인 회피 전략으로, 사람들은 통제할 수 없다고 여겨지는 상황이 반복될수록 과거의 부정적 경험을 반추하는 경향을 보인다(Nolen-Hoeksema, 2000). 정서가 변화할 수 없다고 믿는 사람들은 문제에 직면했을 때

경험하는 정서적 고통을 피하고자 전반적이고 추상적인 방식으로 사고에 몰두하지만, 이러한 방식은 문제해결에 기여하지 못하고 오히려 정서적 어려움을 심화시킬 수 있다(Moulds et al., 2007). 경험연구에서도 정서에 대한 부정적 믿음은 여러 부적응적 정서조절 전략 중에서도 반추로 이어질 수 있는 것으로 확인되었으며(Trincas et al., 2016), 정서가 변화할 수 없다고 믿는 사람들은 반추를 빈번히 사용하면서 우울을 경험할 가능성이 높은 것으로 나타났다(금서현, 이훈진, 2024). 이처럼 정서변화신념과 반추의 연관성은 다양한 경험적 근거로 뒷받침되었으나, 불확실성에 대한 인내력 부족의 맥락에서 두 변인이 순차적으로 작용하여 정서적 문제로 이어지는 과정을 검증한 연구는 부족하다. 다만 일부 연구에서는 불확실성을 견디지 못하는 특성이 스스로의 통제력을 낮게 평가하도록 하고, 이러한 믿음이 회피에 기반한 부적응적 정서조절 전략의 사용을 촉진하여 정서적 문제를 심화시킬 수 있다고 제안되었다(Taha et al., 2014). 이는 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서변화신념과 반추를 통해 정서적 문제로 이어질 수 있음을 시사한다.

특히 초기 성인기는 불확실성과 정서조절의 측면에서 모두 중요한 발달적 시기라는 점에서 주목할 필요가 있다. 이 시기는 진로, 대인관계, 경제적 독립 등 다양한 삶의 주요 과제에서 새로운 도전에 직면하면서 높은 수준의 불확실성을 내포하고 있다(Arnet et al., 2014). 이러한 환경에서 불확실성을 견디지 못하는 특성은 정서적 문제를 촉진하는 취약 요인으로 작용할 수 있다(Potterton et al., 2022). 또한 초기 성인기는 정서 조절에 필요한 경험과 능력이 아직 충분히 발달

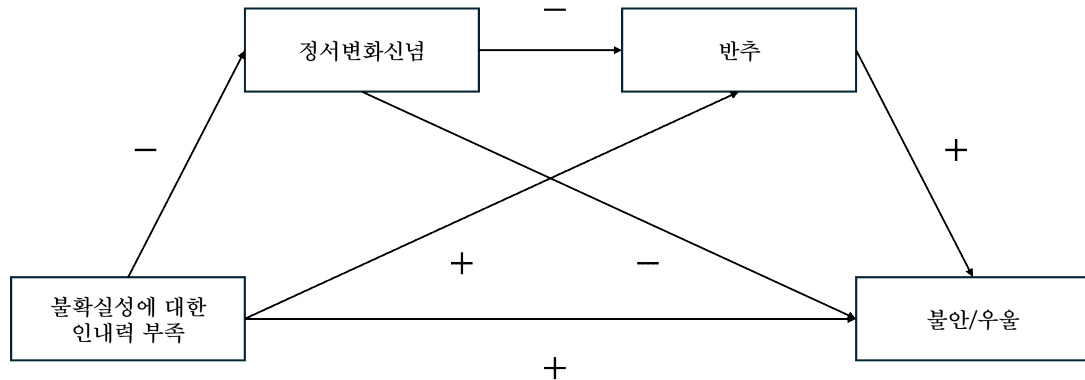


그림 1. 연구 모형

하지 않은 시기이기 때문에 미성숙한 정서조절 과정을 보이기 쉽다(Sanchez-Sanchez et al., 2025). 실제로 이 시기의 청년들은 정서가 변화할 수 없다는 부적응적 믿음을 보이거나 반추와 같은 부적응적 정서조절 전략을 사용하는 경향이 있다(Gross & John, 2003; Sasaki et al., 2023). 이러한 발달적 특성을 고려할 때, 초기 성인기는 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서적 문제로 이어지는 정서조절 과정에서 정서변화신념과 반추의 역할을 탐색하기에 적절한 시기이다.

종합하면 본 연구에서는 초기 성인기 청년들을 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차 매개효과를 알아보고자 한다. 기존 연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울로 이어지는 부적응적 정서조절 과정을 반추와 같은 개별적인 정서조절 전략을 중심으로 탐색하였을 뿐 구체적인 기제를 충분히 살펴보지 않았다. 이러한 선행연구의 한계에 기반하여 본 연구는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 부적응적 정서조절 과정을 정서변화신념과 반추로 세분화하

여 살펴보고자 한다. 이러한 시도는 초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서장애 증상으로 이어지는 부적응적인 정서조절 과정을 구체적으로 밝히고, 초기 성인기 정서장애 증상 개입에 필요한 기초 지식을 제공하는데 기여할 수 있다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높을수록 불안 및 우울 수준이 높게 나타날 것이다.

가설 2. 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높을수록 정서변화신념 수준이 낮으며, 이는 높은 수준의 불안 및 우울을 예측할 것이다.

가설 3. 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높을수록 반추 수준이 높으며, 이는 높은 수준의 불안 및 우울을 예측할 것이다.

가설 4. 불확실성에 대한 인내력 부족 수준이 높을수록 낮은 수준의 정서변화신념과 높은 수준의 반추를 차례로 거쳐 높은 수준의 불안 및 우울을 예측할 것이다.

가설에 따른 연구 모형은 그림 1에 제시하였다.

방 법

연구참가자

본 연구는 설문조사 업체를 통해 수도권(서울, 경기, 인천)에 거주하는 만 19세 이상 25세 이하의 성인을 대상으로 실시되었다. 총 200명의 성인(남성 100명, 여성 100명)이 참여하였으며, 평균 연령은 22.89세($SD=1.88$)이었다.

측정도구

불확실성에 대한 인내력 부족 척도 단축형(Intolerance of Uncertainty Scale, Short Form [IUS-12]). IUS-12는 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하기 위하여 Freeston 등(1994)이 개발하고, Carleton 등(2007)이 12문항으로 선별 및 타당화한 것이다. 국내에서는 김순희(2010)가 번안하였다. 총 12문항의 5점 리커트 척도로, ‘전혀 나의 특징이 아니다’의 1점부터 ‘완전히 나의 특징이다’의 5점으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 불확실성을 견디지 못하는 성향이 높음을 의미한다. 김순희(2010)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .84이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .88로 나타났다.

정서변화신념 척도(Implicit Theories of Emotion Scale [ITES]). ITES는 정서변화신념을 측정하기 위해 Tamir 등(2007)이 개발한 척도이다. 국내에서는 김형택과 현명호(2019)가 번안하였다. 총 4문항의 5점 리커트 척도로, ‘전혀 그렇

지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 5점으로 구성되어 있다. 부정 문항은 역 채점하여 총점이 높을수록 정서변화가능성을 높게 인식함을 의미한다. 김형택과 현명호(2019)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .80이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .76로 나타났다.

반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale [RRS]). RRS는 반추를 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire) 중 반추적 반응 양식에 해당하는 21문항을 Treynor 등(2003)이 총 22문항으로 개정한 척도이다. RRS는 자책(brooding), 숙고(reflection), 우울 반추(depressive rumination)로 구성되어 있다. 그러나 이 척도가 반추 외에도 우울 증상을 함께 측정한다는 문제가 제기되면서 우울 반추 문항을 제외한 자책 및 숙고의 2요인으로 재구성되었다(McEvoy & Brans, 2013). 국내에서는 김소정 등(2010)이 번안 및 타당화하였다. 본 연구에서는 부정 반추를 나타내는 자책 6문항만을 사용하였다. 4점 리커트 척도로 평정되며, ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 4점으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 부정 반추 반응 양식이 높음을 의미한다. 김소정 등(2010)의 연구에서 대학생 집단을 대상으로 측정한 자책의 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .79이었으며, 본 연구에서 자책의 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .89로 나타났다.

불안 척도(Stat-Trait Anxiety Inventory [STAI-Y]). STAI-Y는 불안을 측정하기 위해 Spielberger(1983)가 개발한 척도이다. 국내에서는

한덕웅 등(1996)이 번안 및 타당화하였다. 총 20문항의 4점 리커트 척도로, ‘전혀 아니다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 4점으로 구성되어 있다. STAI-Y는 특성 불안과 상태 불안으로 나뉘어 있는데, 본 연구에서는 지난 1주일 내로 경험하는 우울 증상을 보고하는 우울 척도와 일관되게 상태 불안만을 측정하였다. 총점이 높을수록 불안 증상이 높음을 의미한다. 한덕웅 등(1996)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서 상태 불안의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

우울 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale [CES-D]). CES-D는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 척도이다. 국내에서는 전경구 등(2001)이 번안 및 타당화하였다. 총 20문항의 4점 리커트 척도로, ‘극히 드물다’의 0점부터 ‘거의 대부분 그렇다’의 3점으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 우울 증상이 높음을 의미한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 성인과 대학생 집단을 대상으로 측정한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

절차

본 연구는 성균관대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받아 진행되었다(승인번호: SKKU-2024-07-065). 설문조사 업체의 패널로 등록된 참가자들은 이메일을 통해 온라인 설문 링크를 제공받아 설문에 참여하였다. 참가자들은 인구통계학적 정보(성별, 연령, 거주지

역) 문항에 응답한 후 연구의 목적, 예상 소요 시간, 익명성 및 비밀보장, 연구 참여를 언제든지 철회할 수 있다는 점에 대해 안내받았다. 참가자에게 본 연구는 ‘불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울에 영향을 미치는 과정에서 정서적, 인지적 요인의 역할을 탐색하는 연구’라고 소개되었다. 설문지는 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서 변화신념, 반추, 불안, 우울을 측정하는 문항 순서대로 제시되었다. 설문 응답을 완료한 참가자에게는 설문조사 업체를 통해 소정의 적립금이 보상으로 지급되었다.

자료분석

IBM SPSS statistics 21.0 통계 프로그램을 사용하여 통계 분석을 실시하였다. 먼저 연구에서 사용된 모든 변인들의 각 척도에 대한 신뢰도 분석을 실시하고 왜도 및 첨도를 통해 정규성을 확인하였다. 이어서 모든 연구 변인들에 대한 기술 통계 및 상관분석을 실시하였다. 또한 모든 연구 변인들에 대해 성별에 따른 차이가 유의한지 확인하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 본 분석으로는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안, 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과를 분석하였다. 이를 위해 SPSS Macro Process 3.1(Hayes, 2013)의 model 6번을 사용하였으며, 매개효과의 유의성 검증을 위해 신뢰 수준 95%에서 부트스트래핑(bootstrapping)을 5,000번 실시하였다. 이러한 분석방법은 매개효과를 검증하기 위해 간접적으로 단계적인 추론 방식을 사용하는 Baron과 Kenny(1986)의 방식과 달리 매개요인의 간접효과를 반복적으로 재추출하는 방

식을 통해 매개효과를 직접적으로 검증할 수 있다는 장점이 있다(Hayes, 2013).

결 과

기술통계 및 상관분석

연구 변인들의 기술통계 및 상관분석의 결과는 표 1에 제시된 바와 같다. 신뢰도 분석 결과에 따르면 모든 연구 변인들이 일관되게 측정된 것으로 나타났다. 또한, 변인들의 왜도, 첨도의 절대값은 각각 2와 4를 초과하지 않아 정규분포 가정을 충족하였다(Finch & West, 1997). 상관분석 결과,

불확실성에 대한 인내력 부족은 정서변화신념($r=-.44, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보인 반면, 반추($r=.58, p<.001$)와는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안($r=.52, p<.001$) 및 우울($r=.51, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 정서변화신념은 반추($r=-.39, p<.001$)와 유의한 부적 상관을 보였으며, 불안($r=-.61, p<.001$) 및 우울($r=-.58, p<.001$)과도 유의한 부적 상관을 보였다. 반면 반추는 불안($r=.59, p<.001$) 및 우울($r=.54, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 마지막으로 불안과 우울은 유의한 정적 상관을 보였다($r=.79, p<.001$).

표 1. 측정 변인들의 기술통계 및 상관분석($N=200$)

	1	2	3	4	5
1. 불확실성에 대한 인내력 부족	-				
2. 정서변화신념	-.44***	-			
3. 반추	.58***	-.39***	-		
4. 불안	.52***	-.61***	.59***	-	
5. 우울	.51***	-.58***	.54***	.79***	-
평균	39.22	14.07	15.71	44.33	16.93
표준편차	8.48	2.90	4.53	11.89	12.05
왜도	-0.38	-0.24	-0.14	0.21	0.83
첨도	-0.23	-0.12	-0.56	-0.23	-0.03

*** $p<.001$.

표 2. 성별에 따른 평균 차이 검정 결과(남성 $n=100$, 여성 $n=100$)

변인	남성 $M(SD)$	여성 $M(SD)$	t
불확실성에 대한 인내력 부족	39.57(8.53)	38.86(8.47)	0.59
정서변화신념	13.62(2.91)	14.51(2.84)	-2.19*
반추	15.78(4.39)	15.63(4.70)	0.23
불안	44.04(12.30)	44.62(11.51)	-0.34
우울	17.43(12.87)	16.42(11.22)	0.59

* $p<.05$.

성별에 따른 평균 차이 검정

변인들에서 성별에 따른 차이가 유의한지 알아보기 위해 실시한 독립표본 t 검증의 결과는 표 2에 제시된 바와 같다. 정서변화신념에서 유의한 성차가 존재하는 것으로 나타났으나($t(198)=-2.19$, $p<.05$), 정서변화신념을 제외한 모든 변인들에 대해서 유의한 성차가 나타나지 않았다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과를 알아보기 위해 Process macro model 6번을 사용하여 분석한 결과는 표 3에 제시된 바와 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 정서변화신념에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-0.15$, $p<.001$). 반추를 예측하는 모델에서 불확실성에 대한 인내

력 부족과 정서변화신념을 모두 투입했을 때, 불확실성에 대한 인내력 부족은 반추에 정적인 영향을 미친 반면($B=0.27$, $p<.001$), 정서변화신념은 반추에 부적인 영향을 미쳤다($B=-0.27$, $p<.01$). 불안을 예측하는 모델에서 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서변화신념, 반추를 모두 투입했을 때, 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안에 정적인 영향을 미친 반면($B=0.19$, $p<.05$), 정서변화신념은 불안에 부적인 영향을 미쳤으며($B=-1.70$, $p<.001$), 반추는 불안에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=0.91$, $p<.001$).

불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념과 반추의 간접효과 유의성을 확인하기 위해 실시한 부트스트래핑의 결과는 표 4에 제시된 바와 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서변화신념을 거쳐 불안을 예측하는 경로의 간접효과는 유의한 것으로 나타났다, $B=0.25$, 95% CI [0.15, 0.37]. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이 반추를 거쳐 불안을 예측하는 경로의 간접

표 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과

종속 변인	독립 변인	B	SE	t	95% CI		F			R^2
					LL	UL	F	df	df	
정서 변화 신념	IU	-0.15	0.02	-6.86***	-0.19	-0.11	47.04***	1	198	.19
	IU	0.27	0.03	7.88***	0.20	0.34				
반추	정서 변화 신념	-0.27	0.10	-2.73**	-0.47	-0.08	54.68***	2	197	.36
	IU	0.19	0.09	2.21*	0.02	0.37				
불안	정서 변화 신념	-1.70	0.23	-7.49***	-2.15	-1.25	73.68***	3	196	.53
	반추	0.91	0.16	5.67***	0.59	1.22				

주. IU=Intolerance of Uncertainty; CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit.

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

표 4. 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과 부트스트래핑 결과

	<i>B</i>	SE	<i>t</i>	95% CI	
				LL	UL
총 효과	0.73	0.09	8.56***	0.56	0.90
직접 효과	0.19	0.08	2.21*	0.02	0.37
간접 효과(total)	0.54	0.09		0.37	0.71
매개효과1: X → M1 → Y	0.26	0.06		0.15	0.37
매개효과2: X → M2 → Y	0.24	0.07		0.14	0.37
매개효과3: X → M1 → M2 → Y	0.04	0.02		0.002	0.08

주. X=불확실성에 대한 인내력 부족; M1=정서변화신념; M2=반추; Y=불안
* $p<.05$, *** $p<.001$.

효과도 유의한 것으로 나타났다, $B=0.24$, 95% CI [0.14, 0.37]. 마지막으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서변화신념과 반추를 순차적으로 거쳐 불안을 예측하는 경로의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타났다, $B=0.04$, 95% CI [0.002, 0.08].

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과를 알아보기 위해 Process macro model 6번을 사용하여 분석한 결과는 표 5에 제시된 바와 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 정서변화신념에 부적인 영향을 미쳤다($B=-0.15$, $p<.001$). 반추를 예측하는 모델에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서변화신념을 동시에 투입했을 때, 불확실성에 대한 인내력 부족은 반추에 정적인 영향을 미친 반면($B=0.27$, $p<.001$), 정서변화신념은 반추에 부적인 영향을 미쳤다($B=-0.27$, $p<.01$). 우울을 예측하는

모델에서 불확실성에 대한 인내력 부족, 정서변화신념, 반추를 모두 투입했을 때, 불확실성에 대한 인내력 부족은 우울에 정적인 영향을 미친 반면($B=0.25$, $p<.01$), 정서변화신념은 우울에 부적인 영향을 미쳤으며($B=-1.60$, $p<.001$), 반추는 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=0.78$, $p<.001$).

불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 실시한 부트스트래핑 결과는 표 6에 제시된 바와 같다. 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서변화신념을 거쳐 우울을 예측하는 경로의 간접효과는 유의하였다, $B=0.24$, 95% CI [0.14, 0.36]. 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이 반추를 거쳐 우울을 예측하는 경로의 간접효과도 유의한 것으로 나타났다, $B=0.21$, 95% CI [0.11, 0.33]. 마지막으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 정서변화신념과 반추를 순차적으로 거쳐 우울을 예측하는 경로의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타났다, $B=0.03$, 95% CI [0.001, 0.07].

표 5. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과

종속 변인	독립 변인	<i>B</i>	SE	<i>t</i>	95% CI		<i>F</i>			<i>R</i> ²
					LL	UL	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>df</i>	
정서 변화 신념	IU	-0.15	0.02	-6.86***	-0.19	-0.11	47.04***	1	198	.19
	IU	0.27	0.03	7.88***	0.20	0.34				
반추	정서 변화 신념	-0.27	0.10	-2.73**	-0.47	-0.08	54.67***	2	197	.36
	IU	0.25	0.09	2.63**	0.06	0.43				
우울	정서 변화 신념	-1.60	0.25	-6.53***	-2.08	-1.12	57.77***	3	196	.47
	반추	0.78	0.17	4.50***	0.44	1.12				

주. IU=Intolerance of Uncertainty; CI=Confidence Interval; LL=Lower Limit; UL=Upper Limit.

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

표 6. 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과 부트스트래핑 결과

	<i>B</i>	SE	<i>t</i>	95% CI	
				LL	UL
총 효과	0.73	0.09	8.37***	0.56	0.90
직접 효과	0.25	0.09	2.63**	0.06	0.43
간접 효과(total)	0.48	0.09		0.31	0.67
매개효과1: X→M1→Y	0.24	0.06		0.14	0.36
매개효과2: X→M2→Y	0.21	0.06		0.11	0.33
매개효과3: X→M1→ M2→Y	0.03	0.02		0.001	0.07

주. X=불확실성에 대한 인내력 부족; M1=정서변화신념; M2=반추; Y=우울

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

논 의

본 연구의 목표는 초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울로 이어지는 심리적 기제를 알아보는 것으로, 특히 그 과정에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과를 검증하였

다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 불안과 우울을 경험하는 것으로 나타나 가설 1이 지지되었다. 연구결과는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실성을 위협적으로 여기면서 회피적으로 반응할 뿐만 아니라

스스로의 대처능력을 낮게 평가하면서 불안과 우울을 경험할 수 있다는 선행연구와 일관된다 (Carleton, 2016; Yook et al., 2010). 특히 초기 성인기는 삶의 여러 측면에서 잦은 변화를 겪으면서 높은 불확실성을 경험하기 때문에 이러한 시기에 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 부정 정서에 더욱 취약할 수 있다(Arnett et al., 2014). 따라서 선행연구에서 나타난 바와 같이 초기성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족은 정서장애의 주요 위험요인임을 알 수 있다(Mahoney & McEvoy, 2012; McEvoy & Mahoney, 2012). 그러나 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안 및 우울과 중간 수준의 상관($r=.52$, $r=.51$)을 보인다는 점을 고려하면 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 모두 부정 정서를 호소하는 것은 아니며 불안과 우울로 이어지는 과정에서 다른 심리적 기제가 영향을 미칠 가능성이 시사된다.

둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념의 단순매개효과가 유의한 것으로 나타나 가설 2가 지지되었다. 즉 초기성인기의 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 정서가 변화하기 어렵다는 믿음을 강하게 보이면서 높은 수준의 불안과 우울을 보였다. 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 부정 정서에 대한 과도한 통제와 실패를 반복적으로 경험하면서 점차 정서가 변화하기 어렵다는 믿음을 보일 수 있다. 이러한 낮은 수준의 정서변화신념을 보이는 사람들은 정서조절에 대한 동기가 낮기 때문에 효과적인 정서조절에 실패해 불안과 우울을 경험할 수 있다(Di Giuseppe & Taylor, 2021; Kneeland, Dovidio et al., 2016). 지금까지 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 정서

에 대한 신념에 대해서는 충분한 연구가 이루어지지 않았다. 이러한 맥락에서 본 연구는 이들이 정서의 변화 가능성에 대해 부적응적인 신념을 보일 수 있음을 확인하였다. 그러나 정서변화신념은 정서에 대한 여러 신념 중 하나이기 때문에 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 정서의 변화 가능성 외에도 다양한 부적응적인 신념을 보일 가능성이 시사된다. 예를 들어 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 불확실성을 줄이기 위해 많은 노력을 기울이게 되는데 이러한 과정에서 경험하는 정서적 고통감을 문제해결에 도움이 되지 않는 쓸모없고 해로운 것이라고 치부할 가능성이 있다. 실제로 선행연구에 따르면 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 정서를 통제할 수 없다고 여길 뿐 아니라 쓸모없다고 여기는 경향이 있는 것으로 나타났다(Becerra et al., 2023). 따라서 추후 연구에서는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 보일 수 있는 다양한 정서 신념을 살펴볼 필요성 있다.

셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 반추의 단순매개효과가 유의한 것으로 나타나 가설 3이 지지되었다. 즉 초기성인기의 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 반추를 많이 하면서 높은 수준의 불안과 우울을 보였다. 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황에서 경험하는 부정 정서를 조절하기 위해 반추를 할 수 있다(Einstein, 2014). 그러나 습관적으로 반추를 하는 사람들은 문제해결보다는 정서적 고통의 원인과 결과에 반복적이고 수동적으로 집중하면서 효과적인 정서조절에 실패하여 불안과 우울에 취약해질 수 있다(Nolen-Hoeksema, 1991). 본 연구는 불확실성에

대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 반추의 하위 유형 중 자책을 살펴보았다. 반추는 인지적으로 문제해결에 초점을 맞추어 내적으로 주의를 집중하는 전략을 나타내는 숙고와 불쾌한 정서에 지속적으로 주의를 기울이면서 수동적으로 사고하는 전략을 나타내는 자책으로 구분된다(Treynor et al., 2003). 숙고는 적응적인 전략이 될 수 있는 반면, 자책은 회피적인 전략으로 기능할 수 있다(Burwell & Shirk, 2007). 따라서 본 연구는 부적응적인 방식의 반추를 살펴보았으며, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 회피적인 방식의 반추를 함으로써 불안과 우울을 경험할 수 있음을 나타낸다. 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 숙고보다는 자책을 많이 하면서 우울을 경험할 수 있다는 선행연구를 뒷받침한다(Huang et al., 2019). 또한 자책을 많이 할수록 불안과 우울을 경험할 수 있다는 선행연구와도 일치한다(McEvoy & Brans, 2013).

넷째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타나 가설 4가 지지되었다. 즉 초기성인기의 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 정서가 변화하기 어렵다는 믿음이 강하며, 반추를 많이 하면서 높은 수준의 불안과 우울을 보였다. 연구결과는 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 반추를 많이 하면서 정서장애를 경험할 수 있다는 선행연구와 정서를 변화할 수 없다고 여길수록 반추를 많이 하면서 정서장애를 경험할 수 있다는 선행연구의 결과를 지지하고 확장하였다(Kneeland & Dovidio, 2020; Sahib et al., 2024). 초기성인기의 높은 불확실성을 견디지 못하는 사람들은 불확실한 상황에서 잦은 정서적

고통을 경험하면서 이때 느끼는 부정 정서를 통제하고자 할 수 있다(Nolen-Hoeksema, 2000). 그러나 부정 정서를 과도하게 통제하려고 할수록 실패를 경험하게 되고, 이는 정서가 변화 혹은 통제 가능한 것이 아니라는 부적응적인 신념으로 이어질 수 있다. 정서가 변화할 수 없다는 믿음이 강한 사람들은 정서조절에 대한 자신감이 낮기 때문에 정서조절의 효과적인 해결책이 무엇인지에 대한 확신이 없고 자신이 그 해결책을 잘 사용할 수 없을 것이라는 태도를 보일 수 있다(Kneeland, Dovidio et al., 2016). 결과적으로 이러한 태도는 정서조절에 대한 회피적인 경향성으로 나타나면서 인지적 회피 전략인 반추를 습관적으로 사용해 부정 정서가 심화되어 정서장애를 경험하게 되는 것으로 해석할 수 있다.

이러한 연구결과는 초기성인기 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 불안과 우울에 이르는 과정에서 정서변화신념과 반추를 함께 고려해야 함을 시사한다. 기존의 선행연구들은 불확실성에 대한 인내력 부족과 부정 정서의 관계를 반추와 같은 특정 정서조절전략을 중심으로 탐색했으나, 그러한 전략을 사용하는데 영향을 미치는 선행요인에 대해서는 충분히 탐색하지 않았다(Sahib et al., 2024; Satici et al., 2022). 이러한 맥락에서 본 연구는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 반추 전략을 사용하는 과정을 정서조절의 첫 단계로서 이후의 정서조절 시도에 영향을 미치는 인지적 요인인 정서변화신념에 주목하여 설명하였다는 의의가 있다. 이러한 접근은 정신병리의 발달 과정에서 기질, 인지, 행동적 요인을 통합적으로 살펴볼 것을 제안한 선행연구와 맥을 함께 한다(Dweck, 2017). 선행연구에 따르면

사람들은 기질에 따라 다른 상황을 경험하면서 세상에 대한 자기만의 신념을 갖게 되고, 이렇게 형성된 신념에 따라 반복적인 행동 양상을 보일 수 있다. 이에 따르면 본 연구는 불확실성을 견디지 못하는 기질적 특성이 그 자체로 반추적 경향을 설명하기보다는 기질적 특성이 정서의 변화 가능성에 대한 신념에 영향을 미침으로써 반추적 경향성으로 이어져 부정 정서에 취약해질 수 있음을 나타낸다.

본 연구의 임상적 의의는 다음과 같다. 첫째, 불안과 우울에 공통적으로 개입할 수 있는 방안에 대한 임상적 시사점을 제공한다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안과 우울을 설명하는 대표적인 위험요인으로, 이에 취약한 사람들을 선별하고 이들의 특성에 개입하는 것은 전반적인 정서 문제를 예방하고 완화하는 데 효과적이다. 실제로 임상 현장에서는 정서장애에 효과적인 근거기반치료로서 ‘불확실성에 대한 인내력 부족에 초점을 둔 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy targeting Intolerance of Uncertainty [CBT-IU])’가 활용되고 있다(Torbit & Laposa, 2016; Zemestani et al., 2021). CBT-IU는 자기보고식 평가와 임상 면담을 통해 사람들의 불확실성을 위협적으로 해석하는 편향, 걱정,에 대한 왜곡된 신념, 부정적 문제 지향, 인지적 회피와 같은 특성을 평가한다(Robichaud, 2013). 이를 통해 불확실성에 대한 인내력이 낮은 사람들을 대상으로 걱정 알아차림 훈련, 걱정,에 대한 인지적 재구조화, 불확실성에 대한 노출, 문제해결 훈련 등의 기법을 실시한다. 경험연구에 따르면 CBT-IU를 받은 사람들은 치료를 받지 않은 사람들보다 불확실성에 대한 인내력이 증가했을 뿐 아니라 걱정,

신체증상, 불안, 우울이 감소한 것으로 나타났다(Ladouceur et al., 2000). 이러한 결과는 불확실성에 대한 인내력 향상에 초점을 맞춘 개입이 정서장애 증상 완화에 효과적임을 시사한다.

둘째, CBT-IU의 치료적 맥락을 확장하여 치료 효과를 증진할 수 있는 구체적인 심리적 기제를 제시한다는 점에서 의의가 있다. 기존의 CBT-IU는 주로 걱정과 회피 반응의 감소에 초점을 맞추어 왔다(Robichaud, 2013). 그러나 본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차적인 매개 경로를 실증적으로 규명함으로써 기존 CBT-IU에서 상대적으로 덜 강조되었던 정서에 대한 신념 체계와 반추 전략의 개입 중요성을 부각하였다. 이는 CBT-IU의 기존 구성 요소 중 왜곡된 신념에 대한 인지적 재구조화나 문제해결훈련 과정에 정서변화신념과 반추에 대한 내용을 통합함으로써 치료 효과를 강화할 수 있음을 시사한다. 실제로 일부 연구들은 정서적 어려움을 경험하는 사람들을 대상으로 정서변화신념에 대한 심리교육, 정서가 변화할 수 없다는 신념에 도전하는 인지적 재구조화, 반추 대신 인지적 재평가를 훈련하는 개입이 효과적임을 나타냈다(Ford & Gross, 2019; Kneeland, Dovidio et al., 2016). 특히 정서변화신념을 다루는 심리교육은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 치료 반응성을 높이는 핵심 요인으로 작용할 수 있다. 이들은 정서를 변화시킬 수 없다고 믿는 경향으로 인해 치료 참여에 소극적인 태도를 보이는데, 실제로 정서를 변화시킬 수 없다고 믿는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 심리치료의 선호도가 낮은 것으로 나타났다(Schroder et al., 2019). 따라서 치료 초기 단계에

서 정서의 변화 가능성을 강조하고, 정서를 변화시킬 수 없다는 신념이 반추와 같은 부적응적 전략으로 이어져 정서적 문제를 심화시킬 수 있음을 인식하도록 돕는 것은 심리치료의 참여도를 증가시킴으로써 치료 효과를 높이는 데 기여할 수 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 특정 집단을 대상으로 진행했기 때문에 연구 결과를 다양한 집단으로 일반화하기 어렵다. 불안과 우울은 아동, 청소년, 초기 성인, 후기 성인의 전 연령대에서 흔히 경험하는 정신장애임에도 불구하고 본 연구는 초기 성인만을 대상으로 하였다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 연령 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요성이 있다. 또한 본 연구는 비임상 집단을 대상으로 했기 때문에 향후 연구에서는 불안장애나 우울장애를 진단 받은 임상 집단을 포함할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구는 정서 차원의 구분없이 일반적인 정서변화신념을 측정하였다. 일반적인 정서변화신념은 정서의 변화 가능성에 초점을 맞추면서 다양한 정신건강 결과를 예측하는데 효과적이다 (Tamir et al., 2007). 그러나 이러한 신념은 스스로 정서를 변화시키거나 통제할 수 있는지에 대한 인식과는 다를 수 있기 때문에 일반적인 정서변화가능성보다는 자신의 정서에 대한 변화 가능성을 직접적으로 측정할 필요성이 있다. 실제로 일반적인 정서변화신념보다 개인적인 정서변화신념이 정서장애 증상을 예측하는데 더 효과적인 것으로 나타났다(De Castella et al., 2013). 따라서 향후 연구에서는 일반적인 정서변화신념 외에 개인적인 정서변화신념을 측정하여 정서변화가능성에 대한 믿음을 보다 직접적으로 측정할 필요성

이 있다.

셋째, 본 연구는 횡단적으로 설계되었기 때문에 변인 간의 선후 관계에 대해 단언하기 어렵다. 특히 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서변화신념의 선후 관계는 경험적으로 밝혀진 바가 없다. 본 연구에서는 기질이 개인의 신념 형성에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구의 제안과 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 정서가 변화할 수 없다는 믿음을 보이면서 불안을 경험할 수 있다는 경험연구에 근거하여 변인 간의 관계를 설정하였다 (Becerra et al., 2023; Dweck, 2017). 그러나 다른 횡단연구에 따르면 변화 가능성에 대한 신념이 불확실성에 대한 인내력 부족에 영향을 미쳐 정서장애를 예측할 수 있다는 혼재된 결과가 나타났다 (Huang et al., 2023). 따라서 향후 연구에서는 종단연구 또는 실험연구를 통해 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 변인들의 선후관계를 명확히 할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안과 우울에 이르는 경로에서 정서변화신념과 반추의 영향을 동시에 검증한 연구라는 의의를 지닌다. 특히 정서변화신념과 반추를 정서에 대한 신념과 전략으로 구분해 살펴봄으로써 장기적으로 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 정서적 문제에 취약해질 수 있는 부적응적인 정서조절 과정을 통합적으로 살펴볼 수 있었다. 더 나아가 본 연구의 결과는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 정서적 문제에 개입할 때 기존의 걱정, 회피 감소 중심의 접근을 넘어 정서변화신념의 강화와 반추의 감소를 함께 고려해야 할 필요성을 시사한다.

참 고 문 헌

- 건강보험심사평가원 (2022). 최근 5년(2017~2021년) 우울증과 불안장애 진료현황 분석. <https://www.hira.or.kr/bbsDummys.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=10627>
- 금서현, 이훈진 (2024). 정서 강도와 우울의 관계에서 정서변화 신념과 반추의 순차적 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 29(2), 299-323. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2024.29.2.005>
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T1210169>
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(KRRS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(1), 1-19. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.1.001>
- 김형택, 현명호 (2019). 범불안장애 성향 집단의 정서변화가능성의 신념과 우울 및 불안 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *스트레스연구*, 27(4), 337-343. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.4.337>
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=369088&tag=&nPage=163
- 오예람, 송원영 (2022). 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향: 반추와 자기효능감의 이중매개효과. *인지행동치료*, 22(1), 21-40. <https://doi.org/10.33703/cbtk.2022.22.1.21>
- 전경규, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 정진희 (2021). 코로나19 시기의 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정과의 관계에서 지각된 통제감의 종단적 매개효과. [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T15909946>
- 정한나, 김정민, 박은 (2017). 대학생의 재학인 추구가 사회불안과 우울에 미치는 영향: 반추의 매개효과를 중심으로. *인지행동치료*, 17(1), 105-122. <https://www.riss.kr/link?id=A103103866>
- 한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특성 불안 검사의 표준화. *학생지도연구*, 10(1), 214-222.
- Abdollahpour, S., Dehnanani-Arani, F., & Farahani, H. (2025). The relationship between emotional schemas and uncertainty intolerance with the mediating role of experiential avoidance in women. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(1), 99-113. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2025.369882.644823>
- Anderson, E. C., Carleton, R. N., Diefenbach, M., & Han, P. K. (2019). The relationship between uncertainty and affect. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2504. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02504>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Becerra, R., Gainey, K., Murray, K., & Preece, D. A. (2023). Intolerance of uncertainty and anxiety: The role of beliefs about emotions. *Journal of Affective Disorders*, 324, 349-353. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.064>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- 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>

- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Cogle, J. R., Timpano, K. R., & Goetz, A. R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 515-520. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.017>
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547-551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- Demirbilek, N., & Atila, F. (2021). Factors Affecting University Students' Learned Helplessness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(3), 919-929. <https://doi.org/10.15345/iojes.2021.03.019>
- Di Giuseppe, K., & Taylor, A. J. (2021). Investigating how intolerance of uncertainty and emotion regulation predict experiential avoidance in non-clinical participants. *Psychological Studies*, 66(2), 181-190. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00602-1>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorders: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.02.002>
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12077>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental Health and academic success in college. *The BE journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1-37. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Epishin, V., & Bogacheva, N. (2020). Tolerance for uncertainty and patterns of decision-making in complex problem-solving strategies. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4(3), Article 58. <http://doi.org/10.3390/mti4030058>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74-81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>

- 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)
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., & İmamoğlu, A. (2021). Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion beliefs and emotion regulation. *Emotion*, 21(4), 842-855. <https://doi.org/10.1037/emo0000750>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- Huang, V., Yu, M., Carleton, R. N., & Beshai, S. (2019). Intolerance of uncertainty fuels depressive symptoms through rumination: Cross-sectional and longitudinal studies. *Plos one*, 14(11), Article e0224865. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224865>
- Huang, Z., Wu, Y., Zhao, Y., & Peng, K. (2023). Growth mindset of meaning in life: viewing the meaning in life as malleable matters. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 17, 1-13. <https://doi.org/10.1177/18344909231166758>
- King, R. B., & dela Rosa, E. D. (2019). Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well being via cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 138, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.040>
- Kneeland, E. T., & Dovidio, J. F. (2020). Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion*, 20(3), 452. <https://doi.org/10.1037/emo0000559>
- Kneeland, E. T., Dovidio, J. J., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.008>
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016). Beliefs about emotion's malleability influence state emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 40(5), 740-749. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9566-6>
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Leger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(6), 957-964. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.957>
- Lerner, R. M., von Eye, A., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., & Bowers, E. P. (2010). Special issue introduction: The meaning and measurement of thriving: A review of the issues. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 707-719. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9531-8>
- 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., & Brans, S. (2013). Common versus

- unique variance across measure of worry and rumination: Predictive utility and mediational models of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 183-196. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9448-5>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (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), 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behaviour Therapy*, 49(3), 533-535. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 1034-1039. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.06.004>
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.003>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <http://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-504. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., & Schmidt, U. (2022). Identity development and social-emotional disorders during adolescence and emerging adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 51(1), 16-29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>
- 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>
- Rickerby, N., Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Forte, E., Davenport, R., Chayadi, E., & Kiropoulos, L. (2024). Rumination across depression, anxiety, and eating disorders in adults: a meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 251-268. <https://doi.org/10.1037/cps0001110>
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263. <https://doi.org/j.cbpra.2012.09.001>
- Rossler, W., Ajdacic-Gross, V., Glozier, N., Rodgers, S., Haker, H., & Müller, M. (2017). Sleep disturbances in young and middle-aged adults- Empirical patterns and related factors from an epidemiological survey. *Comprehensive Psychiatry*, 78, 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.compsych.2017.07.009>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., Calear, A. L., &

- Wilson, C. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders, 364*, 194–204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.056>
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences, 15*(7), Article 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Sasaki, Y., Okubo, R., Takeda, K., Ikezawa, S., Tabuchi, T., & Shiotsuki, K. (2023). The association between emotion malleability beliefs and severe psychological distress stratified by sex, age, and presence of any psychiatric disorders. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1251945. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1251945>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(5), 2731–2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Schroder, H. S., Callahan, C. P., Gornik, A. E., & Moser, J. S. (2019). The fixed mindset of anxiety predicts future distress: A longitudinal study. *Behaviour Therapy, 50*(4), 710–717. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.11.001>
- Spielberger, C. D. (1983). State-trait anxiety inventory for adults. MindGarden.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H 1 N 1 pandemic. *British journal of health psychologoy, 19*(3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 731–731. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Torbit, L., & Laposa, J. M. (2016). Group CBT for GAD: The role of change in intolerance of uncertainty in treatment outcomes. *International Journal of Cognitive Therapy, 9*(4), 356–368. <https://doi.org/10.1521/ijct.2016.09.17>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Trincas, R., Bilotta, E., & Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology, 7*, 1682–1699. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- Watkins, E. D., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy, 40*(10), 1179–1189. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00098-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00098-5)
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorders and generalized anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zemestani, M., Beheshti, N., Rezaei, F., van der Heiden, C., & Kendall, P. C. (2021). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty versus selective serotonin reuptake inhibitor for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Behaviour Change, 38*(4), 250–262. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.16>
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2021). Longitudinal associations between emotion

malleability beliefs and avoidance in college students. *Cognition and Emotion*, 35(6), 1238-1247. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1937578>

원고접수일: 2025년 4월 29일

논문심사일: 2025년 5월 29일

게재결정일: 2025년 11월 5일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2026. Vol. 31, No. 1, 63 - 85

The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Anxiety and Depression in Early Adulthood: Emotion Malleability Beliefs and Rumination as Sequential Mediators

Hyerin Jo

Hyein Chang

Department of Psychology, Sungkyunkwan University

The study aimed to examine how beliefs about the malleability of emotions and rumination act as sequential mediators in the relationship between intolerance of uncertainty and the symptoms of anxiety and depression. The participants included 200 adults (100 males and 100 females) who completed online self-report questionnaires assessing intolerance of uncertainty, emotion malleability beliefs, rumination, anxiety, and depression. The findings revealed that emotion malleability beliefs significantly mediated the relationship between intolerance of uncertainty and both anxiety and depression symptoms. Additionally, rumination also served as a significant mediator in this relationship. Furthermore, both emotion malleability beliefs and rumination sequentially mediated the connection between intolerance of uncertainty and anxiety and depression symptoms. Based on these findings, the study discusses its theoretical and clinical implications, as well as its limitations.

Keywords: Intolerance of uncertainty, Anxiety, Depression, Emotion Malleability Beliefs, Rumination, Emotion Regulation