

위협에 대한 재평가와 걱정증상, 상태불안 및 인지평가차원의 관계

유 성 진[†] 신 민 섭 김 중 술

서울대학교병원 신경정신과

걱정은 대부분의 사람들이 일상생활에서 경험하는 보편적인 심리과정이며, 문제해결을 돕는 적응적 측면과 심각한 불안을 야기하는 병리적 측면을 지니고 있다. 최근 권석만, 유성진 및 정지현(2001)은 걱정의 병리적 측면과 관련하여 걱정이 많은 사람들이 위협사상의 발생가능성, 결과치명성, 대처능력, 통제외부, 통제노력, 지각된 통제력, 걱정의 유용성 신념 등의 차원에서 왜곡된 인지평가경향을 지니고 있으며, 확률판단의 오류와 대안적 사고 생성의 곤란이 파국적인 걱정과 관련됨을 보였다. 본 연구에서는 권석만 등(2001)이 제안한 인지평가차원을 중심으로 걱정이 많은 사람들에게 실제적인 걱정거리를 보고하게 한 후, 위협사상에 대한 평가의 합리성과 대안적 설명을 고려하는 위협에 대한 재평가를 실시하면 걱정증상과 상태불안 및 위협에 대한 왜곡된 평가경향이 감소될 것이라는 가설을 검증하였다. 연구 결과, 위협에 대한 재평가를 통해 상태불안과 현재의 걱정 정도가 감소하였고, 위협사상의 발생가능성, 결과치명성, 대처능력, 통제외부 지각, 지각된 통제력 차원의 왜곡된 평가경향이 보다 긍정적인 방향으로 수정되었다. 마지막으로 연구 결과에 대한 이론적 시사점과 인지치료적 함의를 논의하였다.

주요어 : 걱정, 불안, 위협가 평가, 위협 대처, 위협 재평가

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 유 성 진 / 마음사랑상담센터 / 서울시 강남구 신사동 591 동양빌딩 8 층
TEL : 02-511-4411 / FAX : 02-511-4427 / E-mail : yoo@maumsarang.co.kr

걱정(worry)은 대부분의 사람들이 일상생활에서 경험하는 보편적인 심리과정으로, 지나친 걱정을 핵심증상으로 하는 범불안장애를 비롯하여 공황장애, 강박장애, 사회공포증, 건강염려증, 우울증 등 다양한 정신병리 일반에서 광범하게 관찰된다. 이런 걱정의 보편성으로 인해, 연구자들은 걱정과 불안을 동일한 심리과정을 반영하는 구성개념으로 이해해왔고, 걱정을 불안의 생리적 정서적 행동적 측면과 구분되는 인지적 측면으로 인식하기도 했다(Barlow, 1988; Mathews, 1990). 하지만 최근에는 걱정과 불안이 서로 독립적이고 고유한 특징을 가진다는 연구들이 보고되고 있으며, 문제해결을 돕는 적응적 측면을 지닌 정상적 걱정과 심각한 불안을 초래하고 지속시키는 병리적 걱정으로 구분하려는 노력도 진행되고 있다(Davey, 1993, 1994a).

선행 연구들에 의하면 정상적인 걱정과 병리적인 걱정의 구분은, 걱정하게 되는 상황, 걱정의 강도와 빈도, 걱정의 지속 시간, 걱정의 통제가능성, 걱정의 결과, 다양한 신체적 증상의 동반 여부 등의 차원에서 가능하다(Borkovec, 1994; Tallis, Davey, & Capuzzo, 1994). 병리적 걱정은 그 주제가 건강, 가족, 재정, 대인관계, 업무 등을 비롯한 일상생활의 광범한 영역에 만연되고(Craske, Rapee, Jackel, & Barlow, 1989), 흔히 구체적인 선행사건 없이 빈번하게 의식에 침투하며 적절히 통제하기가 어렵다(Borkovec, 1994; Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983a). 병리적 걱정은 주의집중의 어려움과 과도한 불안을 비롯한 다양한 부수적 증상들을 수반하여 개인의 적응 기능을 현저히 저하시킨다(American Psychiatric Association, 1994; Davey, 1994a, 1994b).

예를 들어, 중요한 시험을 앞둔 학생이 시험에 대해 어느 정도 걱정하는 것은 적응적인 과정이라고 볼 수 있다. 이 때의 걱정은 개인의 동기를

고양시키고 잠재적인 문제를 충분히 생각할 수 있도록 도와서 문제에 대한 효과적인 대처를 돕고 불안을 감소시키는 결과를 낳는다. 그러나, 당면한 시험에 대해 지나친 걱정을 하는 경우에는 시험 이외의 광범한 영역으로 걱정의 주제가 확장되면서 걱정하는 시간이 길어지며, 안절부절못하거나 주의집중이 곤란해지고, 쉽게 피로감을 느끼고 긴장하는 등의 신체적인 증상이 뒤따른다. 또한 스스로 생각해낸 해결책에 대한 자신감을 상실하고 장차 다가올 문제에 잘 대처할 수 없다고 지각하게 되며, 우유부단하거나 꾸물거리는 행동을 보이기도 한다. 이쯤 되면 걱정은 다가올 시험과 관련된 문제를 해결에 도움이 되기 보다는 오히려 문제해결을 방해하는 부정적인 결과를 낳게 된다. 또한 비관적이거나 부정적으로 사고하는 경향이 더해지면 아직 결과를 예측할 수 없는 모호한 사상마저도 위협적으로 해석하는 오류를 범하게 된다. 이러한 오류는 위협의 평가와 관련된 인지적 왜곡경향을 잘 보여주는 것으로서 불안과 병리적 걱정에 대한 최근의 주요한 연구 관심사이다.

진화적 관점에서 보면, 걱정의 주된 형태인 사고(thought)는 즉각적인 반응을 억제하고 기억을 탐색하게 하며, 즉시적인 결과 없이도 마음 속으로 미리 시연해 볼 수 있게 하는 점에서 적응적이다(Borkovec & Inz, 1990). 만일 모든 사고가 즉각적으로 표현된다면, 성공적인 적응을 방해하고 이로 인해 처벌을 받을 경우도 생길 것이다. 하지만 위와 같은 적응적인 기능에도 불구하고, 사고의 우세는 정서장애를 유지시키는 역할을 한다. 불안에 대한 취약성을 자극하는 걱정이 지나치게 되면 부정적인 결과가 뒤따르기 때문이다. 특히 걱정의 주제는 일상생활과 밀접히 관련된 경우가 많고, 한 가지 걱정에서 시작하여 다른 걱정으로 쉽게 변화된다. 일단 걱정이 시작되면

의식에 침투해 들어오는 여러 생각들을 잘 통제할 수 없으며 심각한 정서적 불편감을 경험하게 된다. 또한 위협과 관련된 왜곡된 평가가 나타나며, 점점 더 혐오적이고 파국적인 결과를 예상하는 지나친 걱정으로 발전하는 경향이 있다.

위협에 대한 평가

불안한 사람들은 위협/위협에 매우 민감하며, 위협자극에 대한 왜곡된 해석을 통해 위협적인 사건의 발생가능성과 그 사건이 초래할 결과의 치명성을 지나치게 높이 평가하는 경향이 있다 (Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Butler & Mathews, 1987; Salkovskis, 1996). 이는 주의편향, 기억편향 등의 정보처리적 특성과 밀접히 관련된 것으로 (Mogg & Bradley, 1998; Williams, Watts, MacLeod, & Mathews, 1997), 불안에 취약한 사람들은 위협적인 사상에 대해 자동적으로 경계 반응을 보이고 주의를 더 많이 기울이는 반면, 불안이 적은 사람들은 상황을 회피하는 경향이 있다. Gross와 Eifert(1990)는 불안을 지속시키는 중요한 요인으로 자의식, 불안민감성, 잘못된 대처전략과 주의 배분방식 등을 언급했다. 또한 사고 내용의 불쾌함보다도 주의몰입의 정도가 정상적 침투사고의 통제불가능성을 예언한다고 보고했다. MacLeod, Mathews 및 Tata(1986)에 따르면, 범불안장애를 지닌 사람들은 자기-초점적인 주의를 기울이는 경향이 있으며, 환경 내에 있는 잠재적으로 위협적인 자극들을 더 빠르고 쉽게 포착한다. 사소한 위협 단서에도 지나친 걱정으로 반응하는 양상은 걱정이 많은 사람들의 연상의 망이 보통 사람들과 다름을 시사하는 것으로 이해되기도 한다 (Craske, et al., 1989).

만성적으로 지나친 걱정을 하는 사람들은 미래에 어떤 혐오적인 사건이 일어나지 않을까 두려

워한다. 그들의 걱정은 다양한 내적 상태에 의해 또는 다가오는 혐오적인 사건과 관련된 외적 촉발자극에 의해 시작된다. 이는 마치 강박장애를 지닌 사람들의 침투사고가 강박행동의 주요한 동인이 되는 것과 유사하다(Salkovskis, 1996). 그러나 두려워하는 위협은 실재하지 않으며(groundless) 오직 그들의 머리 속에서 사고나 심상의 형태로만 존재하는 것이므로, 어디로 도망치거나 숨을 수도 없고 맞서 싸울 수도 없다. 이 때 선택 가능한 방법은 오직 예상되는 위협을 회피하기 위한 정신적인 노력뿐인데, 이런 노력의 결과로 일시적으로는 불안을 감소시킬 수 있을지도 모르나 장기적으로는 불안이 유지되고 강화되는 결과를 낳는다. 왜냐하면 만일 개인이 위협적인 정보를 재빨리 탐지하고 그것을 회피해 버릴 경우, 위협 정보는 계속해서 남게 되고 소거 과정이 일어나지 못하기 때문이다(Borkovec, 1985; Borkovec, Wilkinson, Folensbee, & Lerman, 1983). 소거는 공포 자극에 대한 반복적인 노출로 인해 기억 속에 저장된 공포구조에 접근하여 그것이 완전히 처리될 때에만 가능하다(Foa & Kozak, 1986). 하지만 위협을 회피하려는 정신적인 노력인 걱정은 언어적 사고의 형태로 정보를 처리하면서 정서적, 생리적 반응을 차폐하고 혐오적인 경험을 감소시키기 때문에 부적으로 강화되며 지속되는 것으로 보인다(Borkovec & Hu, 1990).

한편, 걱정이 위협에 대한 일종의 대처행동의 성질을 지니고 있다는 점을 고려할 때 정신적인 대처행동인 걱정의 효과와 적절성에 대해서도 살펴볼 필요가 있다(Wells & Carter, 1999). 예를 들어, 우리가 교통사고에 대한 뉴스를 들었을 때 “만일 우리 아이가 사고를 당했으면 어떡하지?”라는 걱정이 떠오를 수 있다. 이런 침투적 사고는 개인이 보유하고 있는 심리적 자원을 동원하여 어떠한 대처행동을 계획하게 만든다. 걱정이

많은 사람들은 대처행동으로서의 걱정이 상당히 유용하다는 신념을 가지고 있으므로 예상되는 재난의 범위를 조절하고 잠재적인 해결책을 강구하는 방법으로 걱정하기(worrying)의 대처행동을 선택하게 된다. 대처행동으로서의 걱정은 특정 상황이나 자극을 회피하는 회피행동, 걱정과 관련된 사건을 종결하려고 시도하는 안심추구행동, 걱정을 대처하려는 주의분산행동 등으로 기능할 수 있다. 그러나, 회피행동은 위협적인 사건이 일어나지 않음으로서 부적으로 강화되어 걱정을 계속하게 하는 결과를 낳는다. 안심추구행동은 걱정이 의도적으로 통제될 수 있다는 것을 깨닫지 못하게 한다. 주의분산행동 역시 걱정의 유용성에 대한 신념을 반증하지 못하게 하는데, 걱정하고 있는 부정적 결과가 발생하지 않은 이유가 자신이 선택한 대처행동이 효과적이었기 때문이라고 믿게 하는 결과를 초래하기 때문이다(Wells & Carter, 1999). 따라서 이런 대처행동들은 효과적이지 못하며, 특히 시간이 지날수록 효과가 급격히 감소하는 경향이 있다.

최근 권석만, 유성진 및 정지현(2001)은 걱정의 심리적 기제를 이해하기 위해서는 상술한 두 가지 인지적 과정을 모두 고려할 필요가 있다고 주장하면서, 장차 위협적일 수 있는 사건에 대한 '위협가(threat valence) 평가과정'과 '위협에 대한 대처과정'으로 걱정과정을 구분하였다. 또한 권석만 등(2001)은 걱정과 관련된 주요한 인지평가차원을 상징하고 걱정이 많은 사람들이 위협 사상에 대해 보이는 인지왜곡경향성을 탐색하였다. 연구 결과, 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들에 비해 결과를 쉽게 예측할 수 없는 모호한 상황을 비롯해 자신이 실제로 걱정하고 있는 걱정거리에 대한 위협가 평가과정에서 오류를 보였다. 즉, 부정적 사건이 미래에 발생할 가능성이 더 높고(발생가능성), 걱정하는 일이 초래할

결과가 더 치명적이며(결과치명성), 걱정하는 일이 발생할 경우 적절하게 대처할 수 있는 자신의 능력이 더 부족하다고(대처능력) 지각하고 있었다. 또한 위협에 대처하는 과정에서도 오류를 보였는데, 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들에 비해 위협 사상에 대한 통제의무를 더 높게 느끼면서도(통제의무), 그러한 상황에 대한 자신의 통제력이 더 낮을 것이라고 지각하고 있었다(지각된 통제력). 이런 결과는 걱정이 많은 사람들이 걱정상황에 대한 위협가와 통제의무를 높게 지각하고는 있지만 자신의 대처능력과 통제력이 부족할 뿐만 아니라 자신이 실제로 현실적인 통제노력을 충분히 기울이지 않고 있다고 평가하며, 그 때문에 문제상황에 대한 불안감을 높게 경험하고 현실적인 문제해결노력보다는 걱정에 집착하고 있을 가능성을 시사하는 것이었다. 또한 임상 현장에서 걱정이 많은 사람들의 사고과정을 탐색함에 있어 잠재적 위협상황에 대한 위협가 평가과정 및 위협에 대한 대처과정의 세부적 차원에서 나타나는 인지적 편향과 왜곡을 포착하여 수정하도록 유도하는 작업이 필요함을 보이는 것이었다.

위협에 대한 재평가

위협가에 대한 평가는 개인의 행동에 중요한 영향을 미친다. 위협가를 낮게 평가하는 사람들은 현재 진행중인 목표를 계속해서 추구해가면서 사소한 부정적인 자극을 쉽게 무시할 수 있다. 이와 달리, 위협가를 높게 평가하는 사람들은 현재 진행중인 목표의 추구를 즉시 중단하고 예상되는 위협에 우선적으로 주의를 기울여야한다. 따라서 불안증상에 효과적으로 개입하기 위해서는 불안을 유발하는 위협자극에 대한 접근 혹은 회피를 선택하는 문제나 대처행동의 역기능적 양

상에 주목하는 것과 더불어 위협이 평가과정에 직접적으로 개입하는 것이 필요할 것으로 추론된다.

Butler와 Mathews(1987)를 비롯한 일련의 불안 관리 연구들(Butler, 1993, 1994; Butler, Gelder, Hibbert, Cullington, & Klimes, 1987)도 불안한 사람들이 문제에 대처할 수 있는 심리적 자원을 가지고 있다는 것을 알게 했을 때, 치료의 효과가 컸다는 점을 언급하고 있다. 불안을 완화시키기 위해서 위협에 대한 왜곡된 평가를 수정하는 인지 재구성 훈련(cognitive restructuring training)이 필요하다는 것이 그들의 주장이다. 범불안장애에 대한 행동치료와 인지행동치료의 치료 효과를 비교한 연구(Butler, Fennell, Roson, & Gelder, 1991)에서도 인지 재구성 훈련이 더 효과적이고 지속적으로 불안관리에 기여할 수 있음을 보이고 있다. 걱정하는 사고의 구체적인 내용을 알게 하고, 더 현실적인 평가를 내리도록 도우며, 치료를 통해 배운 것을 연습하도록 할 때 불안이 통제될 수 있었다.

걱정은 심상이나 충동보다는 언어적 사고의 형태로 나타나며(Borkovec & Inz, 1990), 미래에 대한 예기불안의 형태를 띠는 점(Dugas, Freeston, Ladouceur, Rheume, Provencher, & Boisvert, 1998)도 걱정과정에서 나타나는 부정적 인지에 임상적 개입의 초점을 맞추는 것이 유용함을 간접적으로 보여준다. 더 나아가 Butler(1994)는 걱정하는 사람들이 가지고 있는 역기능적 신념과 내재적 가정을 밝히고, 이를 수정하게 하면 걱정이 감소된다고 제안하였다. Koehler(1991)는 어떤 위협사상의 발생가능성에 대한 주관적 확률판단을 내린 사람들에게 대안적 설명이나 반대 설명(counter explanation)을 생각하게 하면, 이미 수행된 주관적인 확률판단도 바뀔 수 있음을 보였다. 불안과 관련된 확률판단의 오류를 연구한 MacLeod,

Williams 및 Bekerian(1991)도 걱정하는 사람들에게 그들이 걱정하고 있는 위협 사상이 발생하지 않을 이유를 생각하게 하면, 위협사상의 발생가능성에 대한 주관적인 과대평가 경향이 감소된다고 보고했다. 이런 결과들을 종합해 볼 때, 걱정이 많은 사람들이 가지고 있는 위협가에 대한 왜곡된 평가 경향, 과도한 경계, 주의편향 등을 수정하는 것이 효과적인 임상적 개입의 방향이 될 수 있을 것으로 기대된다.

국내의 연구에서 유성진과 권석만(2000)은 걱정이 많은 사람들이 비관적이고 완벽주의적인 성향을 지니고 있으며, 문제상황에서 회피하는 우울한 사람들과 달리 문제에 더 접근하는 경향이 있다고 밝히고 있다. 권석만 등(2001)은 파국화 과정의 특성을 고려할 때 걱정의 지속에는 대안적 사고 생성의 결여와 같은 요인이 작용하고 있다고 주장했다. 따라서 다양한 위협상황에서 떠오를 수 있는 걱정에 대해서 긍정적이고 중립적인 대안적 사고를 자발적으로 생성하여 걱정사고에 대항하게 하는 것이 파국적 사고를 약화시킬 수 있다고 보았다. 특히 파국화 과정이 위협사상의 발생가능성과 결과치명성을 확률적으로 잘못 평가하는데서 비롯되는 것인 바, 자극의 위협가에 대한 왜곡된 평가에 임상적 개입의 초점을 맞출 경우 걱정의 핵심적인 과정에 대한 전반적인 접근이 가능해진다고 볼 수 있다.

상술한 논의를 바탕으로 본 연구자들은 위협에 대한 재평가(re-appraisal)를 통해 걱정이 많은 사람들의 인지왜곡경향을 수정할 수 있을 것으로 기대하였다. 위협에 대한 재평가는 예기되는 사상의 위협가를 감소시키고 위협사상에 대한 통제력을 회복하기 위해 '위협에 대한 평가의 합리성과 대안적 설명을 고려하는 과정'이라고 조작적으로 정의되었다. 이는 인지치료의 원리에 입각한 일대일의 면담을 통해 1) 위협에 대한 평가 근거의

확인, 2) 평가의 합리성과 객관성의 고려, 3) 다른 사람들의 평가에 대한 탐색, 4) 대안적 설명의 고려 등으로 구성된다. 보다 구체적으로 살펴보면 권석만 등(2001)의 연구에서 제안된 위협가 평가와 관련된 세 가지 인지평가차원(발생가능성, 결과치명성, 대처능력)에 대한 재평가 및 위협 대처와 관련된 네 가지 인지평가차원(통제외부, 통제노력, 지각된 통제력, 걱정 유용성 신념)에 대한 왜곡된 인지를 확인하고 이를 수정하도록 유도하는 과정이 위협에 대한 재평가의 핵심이다. 또한 연구자들은 연구참여자의 실제 걱정거리와 관련된 부정적이고 자동적인 사고를 검색하면서 걱정과 관련된 왜곡된 위협 평가의 증거와 반대증거를 검토하고, 편향된 인지를 보다 더 현실적인 해석으로 대체하도록 안내하며, 확률에 대한 부정확한 판단이나 주의편향 및 경험을 왜곡하는 소인으로 작용하고 있는 역기능적 신념을 파악하고 수정하는 작업을 진행하였다.

본 연구에서는 상술한 바와 같은 위협에 대한 재평가의 효과를 검증하기 위해, 걱정이 많은 연구참여자들이 실제로 걱정하고 있는 주제에 대한 재평가를 실시하였다. 또한 재평가 전후의 걱정증상의 정도 및 상태불안을 비교하였고, 각 인지평가차원에 대한 연구참여자의 평정이 변화하는 양상을 파악하였다. 연구자들은 위협에 대한 재평가가 걱정증상의 정도 및 상태불안을 감소시키고, 위협에 대한 인지왜곡경향을 감소시킬 것으로 기대하였다. 통제조건으로는 적극적인 의미의 치료적 개입이나 구체적인 인지평가차원에 대한 개입이 배제된 '걱정에 대해 이야기 조건'이 포함되었다. 이는 위협에 대한 재평가가 걱정거리에 대한 접근이나 면담을 통한 안심추구 등과는 질적으로 다른 과정임을 보이고자 하는 것이다. 또한 쉬운 인지과제를 수행하는 단순 통제조건도 포함되었다.

방 법

연구참여자

본 연구의 자료는 서울시내의 S대학교에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 152명에게서 얻어졌다. 이들에게 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ)에 응답하게 한 후, 질문지 점수 상위 25%에 속하는 걱정이 많은 사람들 중에서 30명을 무작위로 표집하였다. 이들 중 남자가 12명(40.0%), 여자가 18명(60.0%)이었으며, 평균연령은 21.47세(표준편차 1.98세)였다. 연구참여자들은 위협에 대한 재평가 조작을 실시하는 한 개의 실험 조건과 위협에 대한 재평가 없이 걱정거리에 대해 이야기하도록 하는 통제조건(1)과 쉬운 인지과제를 수행하는 통제조건(2)에 각각 10명씩 무선으로 할당되었다. 통제조건(2)에 속한 연구참여자 중 한 명의 자료는 극단적으로 낮은 값을 보였기 때문에 최종분석에서 제외하였다.

도구

펜실베이니아 걱정증상 질문지 (Penn State Worry Questionnaire: PSWQ). 이 검사는 범불안장애의 핵심 증상인 만성적이며 통제불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 평가하는 자기보고형 검사로서, Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)에 의해 개발되었다. 이 검사는 16개 문항을 5점 척도 상에서 평정하도록 되어 있는데, 총점의 범위는 16~80점 사이이며, 총점이 높을수록 걱정이 많음을 의미한다. 이 검사의 내적 합치도는 .91, 검사-재검사 신뢰도는 .85로 보고되고 있다. 본 연구에서는 김정원과 민병배(1998)에 의해 번안된 검사를 사용하였다.

상태불안 질문지(State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI-Y). 이 검사는 상태불안을 측정하는 자기보고형 검사로서 Spielberger, Gorsuch 및 Lushene(1970)에 의해 개발되었다. 이 검사는 불안과 관련된 모두 20개의 문항에 대해 4점 척도 상에서 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 한덕웅, 이장호 및 전검구(1996)에 의해 번안된 척도를 사용하였다. 이들에 따르면 이 검사의 내적 합치도는 .92이고, 2개월 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .41이었다. 본 연구에서는 연구참여자들이 0에서 8까지의 9점 척도 상에서 평정하도록 일부 수정하여 사용하였다.

걱정주제에 대한 인지평가 질문지. 이 질문지는 권석만, 유성진 및 정지현(2001)의 연구에서 개발되고 사용된 인지평가 질문지에 현재의 걱정 정도를 연구참여자가 직접 평정하는 VAS(Visual Analogue Scale)를 추가한 것으로, 걱정이 많은 사람들의 인지적 특성과 걱정 정도를 알아보기 위한 것이다. 이 질문지는 연구참여자에게 그들이 걱정하고 있는 3가지의 걱정 주제나 상황을 “나는 최근에 ...할까봐 가장 많이 걱정한다”의 형태로 보고하게 하고, 그 각각에 대해 7개의 인지적 평가차원에서 평정하게 하도록 구성되었다. 7개의 인지적 평가차원과 그에 대한 물음의 내용은 다음과 같다: (1) 위협적 결과의 발생가능성(내가 걱정하는 일이 실제로 일어날 가능성이 있다), (2) 위협적 결과의 치명성(이런 일은 나에게 부정적인 결과를 가져올 것이다), (3) 걱정거리에 대한 대처능력(나는 이런 상황에 처했을 때 어떻게 해야 할 지를 알고 있다), (4) 통제외부의 지각 정도(이런 상황에 처했을 때 나는 무언가를 해야 될 것 같다), (5) 통제노력의 크기(이런 상황에서 나는 문제를 해결하기 위해 적극적으로 노력하는 편이다), (6) 걱정거리에 대한 지각된 통제력(나는

이런 상황을 헤쳐나갈 자신이 있다), (7) 걱정의 유용성 지각(이런 상황에 처했을 때, 걱정하는 것은 문제해결에 도움이 된다). 이러한 평가항목은 9점 척도(0: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 4: 웬만큼 그렇다, 6: 상당히 그렇다, 8: 매우 그렇다) 상에서 평정된다. 또한 현재의 걱정 정도를 평가하기 위해 “위에서 언급한 걱정거리에 대해서 지금 이 순간 얼마나 걱정하고 있습니까?”라고 질문한 후, 연구참여자가 0~100점 범위의 VAS(Visual Analogue Scale) 상에서 직접 평정하도록 제시된다.

절차

우선 걱정증상을 측정하는 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ)를 152명의 연구참여자에게 실시하여, 질문지 점수가 상위 25%에 속하는 걱정이 많은 사람들 중 30명을 무작위로 표집하였다. 이들은 다시 한 개의 실험조건과 두 개의 통제조건에 각각 10명씩 무선적으로 할당되었다. 연구참여자들은 임상심리전문의의 감독을 받는 2명의 임상심리전문가 수련생과의 개별 면접 과정에서 걱정주제에 대한 인지평가 질문지와 상태불안 질문지를 작성하였는데, 그 절차는 다음과 같다. 각 조건의 연구참여자들은 자신들이 최근에 경험한 걱정주제를 “나는 최근에 ...할까봐 가장 많이 걱정한다”의 형태로 3가지씩 보고하였고, 각각의 걱정주제에 대해 7개의 인지평가차원에서 평정하였다. 또한 각각의 걱정주제에 대해 “지금 이 순간 얼마나 걱정하고 있는지”를 VAS상에서 평정하였으며, 상태불안 질문지(STAI-Y)에도 응답하였다. 지금까지의 절차는 모든 조건에서 동일하게 진행되었다.

이후 실험조건에서는 위협에 대한 재평가 조작을 실시하였다. 위협에 대한 재평가는 연구참여

자들의 평가 근거를 확인하고, 평가가 사실적이고 객관적인 것이었는지를 질문하며, 다른 사람들은 어떻게 평가할 것이라고 생각하는지를 질문하여, 대안적인 설명을 고려하게 하는 방식으로 진행되었다. 통제조건(1)에서는 연구참여자가 보고한 실제 걱정거리 및 그와 관련된 사건들에 대해 연구자와 이야기를 나누었다. 이 조건에서는 위협에 대한 재평가 조작을 배제하고, 연구자가 연구참여자의 응답을 경청하면서 평가의 근거를 만들 확인하였다. 통제조건(2)에서는 걱정증상과 무관한 비교적 쉬운 인지과제를 실시하였다. 쉬운 인지과제는 K-WAIS의 하위검사 중 빠진 곳 찾기, 차례 맞추기, 토막짜기, 모양 맞추기 검사로 구성되었다. 위의 세 조건에서 실험처치에 걸린 시간은 약 70분으로 동일하였으며, 임상심리 전문가의 감독을 받는 2명의 임상심리전문가 수련생이 세 가지 조건에 포함된 연구참여자를 무선적으로 반분하여 연구를 수행하였다.

각 조건의 처치 이후에는 연구참여자가 처음에 보고한 3가지 걱정주제에 대해 다시 인지평가를 시행하였고, 현 시점에서 얼마나 걱정하는지 다시 질문하였으며, 상태불안을 측정하였다. 이 과정을 모두 마치는 데는 약 90분이 소요되었다. 모든 절차를 마치고 본 연구의 목적에 대해 간략한 사후설명을 실시하였다.

결 과

본 연구에 참여한 걱정이 많은 사람 29명에게서 얻어진 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수, 상태불안 질문지(STAI-Y) 점수와 걱정 정도 평가점수(VAS) 및 각 인지평가차원에 대한 평정점수의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다. 우선 한 개의 실험조건과 두 개의 통제조건에서

실험 처치 이전에 얻어진 종속측정치들이 조건간 차이를 보이는지 알아보기 위해 변량분석을 실시한 결과, 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수는 조건간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다($F(2, 26)=.648, p=.531$). 상태불안 질문지 점수(STAI-Y) 및 걱정정도 평가점수 역시 통제조건(2)에서 얻어진 점수가 다소 낮은 경향이 있기는 했으나 조건간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다(각각 $F(2, 26)=.717, p=.497$; $F(2, 26)=1.360, p=.274$). 따라서 각 조건에 대한 무선헌당이 적절히 이루어졌으며, 처치 이전에는 조건 사이에 걱정 증상이나 상태불안, 걱정정도 평가의 차이가 없는 것으로 볼 수 있었다.

모든 연구참여자들이 실험 처치 전과 처치 후에 동일한 질문지에 대해 반복해서 응답하였으므로 펜실베이니아 걱정증상 질문지 점수를 제외한 모든 종속측정치들에서 사전 측정치와 사후 측정치가 얻어졌다. 본 연구의 주된 관심사인 위협에 대한 재평가의 효과를 알아보기 위해 t -검증을 실시하여 각 조건의 사전 측정치와 사후 측정치 사이에 통계적으로 유의미한 차이가 있는지 알아보고 그 결과를 표 1에 함께 제시하였다.

실제 걱정거리와 관련된 위협에 대한 재평가 조작을 받은 실험조건에서는 상태불안 점수(STAI-Y)의 사전-사후 측정치간의 차이가 통계적으로 유의미하였고($t=3.527, p<.01$), 걱정정도 평정점수(VAS)의 사전-사후 측정치간의 차이도 통계적으로 유의미하였다($t=4.628, p<.01$). 이는 위협에 대한 재평가 조작이 상태불안과 걱정의 정도를 감소시키는 효과가 있었음을 의미하는 것이다. 또한 위협에 대한 재평가를 실시한 실험조건에서는 권석만 등(2001)이 상정한 인지평가차원에 대한 평정점수의 사전 - 사후 측정치간의 차이도 대부분의 차원에서 통계적으로 유의미하였다. 위협에 대한 재평가를 실시한 조건에서는 걱정거리

표 1. 각 조건의 사전측정치, 사후측정치의 평균과 표준편차 및 사전-사후 측정치 차이에 대한 *t*-검증 결과

척도	조건	실험조건			통제조건(1)			통제조건(2)		
		사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
걱정증상 질문지	평균	62.6	-	-	60.5	-	-	60.5	-	-
	(표준편차)	(4.6)			(1.9)			(5.5)		
상태불안	평균	81.2	77.0	3.527 **	85.7	77.6	1.534	74.4	67.5	1.579
	(표준편차)	(18.3)	(17.0)		(18.0)	(20.6)		(25.0)	(21.1)	
걱정정도	평균	171.0	145.0	4.628 **	177.0	170.0	2.090	152.2	145.5	2.000
	(표준편차)	(37.2)	(27.1)		(29.4)	(25.8)		(34.5)	(39.0)	
발생가능성	평균	18.8	16.6	6.736 **	18.2	16.9	2.327 *	18.1	17.8	.686
	(표준편차)	(2.5)	(2.0)		(3.2)	(3.7)		(2.2)	(2.3)	
결과치명성	평균	19.1	15.8	5.526 ***	17.8	17.1	1.300	18.6	18.3	.707
	(표준편차)	(2.9)	(2.2)		(3.9)	(2.8)		(2.4)	(1.8)	
대처능력	평균	15.3	17.2	-4.670 **	14.5	15.0	-.542	15.1	15.7	-1.333
	(표준편차)	(2.3)	(2.6)		(3.3)	(4.0)		(2.8)	(2.6)	
통제의무 지각	평균	20.8	19.4	2.941 *	21.2	20.4	1.124	22.2	21.1	2.443 *
	(표준편차)	(2.6)	(2.3)		(3.2)	(3.0)		(2.2)	(2.2)	
통제노력 크기	평균	14.9	14.7	.557	14.2	15.1	-1.174	17.1	17.0	.170
	(표준편차)	(3.2)	(3.0)		(3.8)	(3.3)		(3.3)	(3.5)	
지각된 통제력	평균	13.6	15.7	-5.547 ***	13.9	14.5	-1.203	13.7	15.4	-1.857
	(표준편차)	(2.7)	(2.6)		(2.8)	(4.0)		(3.2)	(3.4)	
걱정유용성 신념	평균	12.9	12.5	.937	13.8	12.6	1.345	14.5	14.3	.478
	(표준편차)	(2.6)	(2.5)		(5.0)	(4.6)		(4.1)	(4.9)	

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

실험조건 : 위협에 대한 재평가 조건

통제조건(1) : 걱정거리에 대해 이야기하기 조건

통제조건(2) : 쉬운 인지과제 수행 조건

와 관련된 위협의 발생가능성($t=6.736$, $p < .01$), 위협과 관련된 결과의 치명성($t=5.526$, $p < .001$), 위협에 대한 대처능력($t=-4.670$, $p < .01$), 위협사상에 대한 통제의무의 지각($t=2.941$, $p < .05$), 지각된 통제력($t=-5.547$, $p < .001$) 차원의 사전 - 사후 측정치 간의 차이가 통계적으로 유의미하였다. 이런 결과는 위협에 대한 재평가 조작이 위협의 발생가

능성과 결과치명성을 낮추고, 통제의무를 덜 느끼도록 하며, 위협에 대한 대처능력과 지각된 통제력을 높임을 의미하는 것이었고 이와 같은 인지왜곡경향을 수정하는데 위협에 대한 재평가가 효과적일 것이라는 연구자들의 가설에 부합하는 것이었다. 그러나 연구자들의 예상과 달리 위협에 대한 재평가 조작은 통제노력의 크기나 걱정

의 유용성에 대한 신념에서는 통계적으로 유의미한 변화를 이끌어내지 못했다(각각 $t=.557$, $p>.05$; $t=.937$, $p>.05$).

위협에 대한 재평가와 같은 적극적인 개입 없이 걱정거리에 대해 이야기를 하도록 한 통제조건(1)에서는 오직 위협의 발생가능성 차원의 사전

-사후 측정치만 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=2.327$, $p<.05$), 상태불안이나 걱정 정도에서는 통계적으로 유의미한 변화가 관찰되지 않았다. 걱정거리와 관련된 논의는 전혀 없이 쉬운 인지과제만을 실시한 통제조건(2)에서는 오직 통제 의무 지각 차원의 변화량만 통계적으로 유의미

표 2. 처치 후 변화량의 조건간 차이에 대한 변량분석표

척도		SS	df	MS	F
상태불안 점수	조건간	79.439	2	39.719	.258
	조건내	4007.389	26	154.130	
	전체	4086.828	28		
걱정정도 점수	조건간	2405.172	2	1202.586	6.724**
	조건내	4650.000	26	178.846	
	전체	7055.172	28		
발생가능성	조건간	18.538	2	9.269	5.325*
	조건내	45.256	26	1.741	
	전체	63.793	28		
결과치명성	조건간	51.041	2	25.521	8.943**
	조건내	74.200	26	2.854	
	전체	125.241	28		
대처능력	조건간	11.566	2	5.783	1.374
	조건내	109.400	26	4.208	
	전체	120.966	28		
통제 의무 지각	조건간	1.801	2	.900	.289
	조건내	80.889	26	3.111	
	전체	82.690	28		
통제 노력의 크기	조건간	7.370	2	3.685	1.004
	조건내	95.389	26	3.669	
	전체	102.759	28		
지각된 통제력	조건간	11.872	2	5.936	1.654
	조건내	93.300	26	3.588	
	전체	105.172	28		
걱정 유용성 신념	조건간	5.272	2	2.636	.662
	조건내	103.556	26	3.983	
	전체	108.828	28		

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

하였고($t=2.443$, $p<.05$), 상태불안이나 걱정 정도에서는 통계적으로 유의미한 변화가 관찰되지 않았다.

다음으로 위협에 대한 재평가를 실시한 실험 조건에서 관찰된 종속측정치의 변화량이 두 개의 통제조건에서 관찰된 변화량보다 통계적으로 유의미하게 큰지 알아보기 위해 조건간 변량분석을 실시하고 그 결과를 표 2에 제시하였다. 종속측정치의 변화량은 사전 측정치와 사후 측정치의 차로 계산되었는데, 연구자들의 가설에 따르면 위협에 대한 재평가를 실시한 실험조건에서 관찰된 차이가 통제조건에서 관찰된 차이보다 더 클 것으로 기대되었다. 표 2에서 알 수 있듯이 걱정 정도에 대한 연구참여자 자신의 평정점수(VAS) 변화량은 조건간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($F(2, 26)=6.724$, $p<.01$), 7개의 인지평가차원 중 발생가능성과 결과치명성 차원의 평정점수 변화량도 통계적으로 유의미한 조건간 차이를 보였다(각각 $F(2, 26)=5.325$, $p<.05$; $F(2, 26)=8.943$, $p<.01$). 이는 위협에 대한 재평가를 실시한 실험조건의 걱정 정도가 다른 통제조건에 비해 더 현저하게 감소하였음을 의미하며, 발생가능성과 결과치명성에 대한 왜곡된 평가도 위협에 대한 재평가를 실시한 경우에 현저하게 줄어들었다는 점을 반영한다. 그러나 걱정 정도 점수의 변화량, 발생가능성 및 결과치명성 차원을 제외한 인지평가차원의 평정점수 변화량은 조건간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 이는 위협에 대한 재평가가 쉬운 인지과제의 수행이나 걱정에 대해 이야기하는 방법보다 더 효과적인 임상적 개입방법일 것이라는 연구자의 가설을 부분적으로 지지하는 결과였다.

논 의

본 연구에서는 ‘위협에 대한 평가의 합리성과 대안적 설명을 고려하는’ 위협에 대한 재평가 조작이 걱정이 많은 사람들의 걱정 증상과 상태불안을 감소시키고, 걱정이 많은 사람들의 인지왜곡경향을 감소시킬 것이라는 가설을 검증하였다. 연구 결과, 위협에 대한 재평가를 실시한 조건에서만 상태불안과 현재의 걱정 정도가 통계적으로 유의미한 수준으로 감소하여 연구자들의 가설이 지지되었다. 또한 위협에 대한 재평가를 실시한 조건에서는 위협 사상의 발생가능성과 결과치명성에 대한 평가가 보다 덜 위협적이며 현실적인 방향으로 변화되었다. 또 통제의무에 대한 지각이 줄어들고, 위협에 대한 대처능력 및 지각된 통제력에 대한 평가가 긍정적인 방향으로 통계적으로 유의미하게 변화되었다. 이는 위협에 대한 재평가를 통해 걱정과 관련된 구체적인 인지평가차원에서의 인지왜곡경향이 감소하였음을 의미하며, 권석만 등(2001)이 제안한 걱정과 관련된 인지평가차원이 임상적으로 유용함을 간접적으로 지지한다.

한편 위협에 대한 재평가를 실시한 조건과 그렇지 않은 통제조건 사이의 처치 후 변화량의 차이에 대한 검증에서 얻어진 결과도 위협에 대한 재평가의 효과를 입증한다. 위협에 대한 재평가는 위협에 대한 접근 방법(걱정에 대해 이야기한 조건) 및 주의분산 방법(쉬운 인지과제 수행 조건)보다 더 효과적이었다. 특히 위협에 대한 재평가를 통해 현재의 걱정 정도 및 위협사상의 발생가능성과 결과치명성에 대한 인지왜곡경향이 다른 조건에서보다 더 크게 변화되었다. 하지만 위협에 대한 재평가를 통해 상태불안이 감소하기는 했으나 그 변화량이 조건간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않은 점은 조심스러운 결과해

석을 요하는 부분이다. 이는 위협에 대한 재평가가 다른 방법보다 더 효과적인 임상적 개입일 것이라는 연구자의 가설을 부분적으로 지지하는 것이었다.

본 연구의 결과는 걱정이 많은 사람에 대한 인지치료적 접근방법에 몇 가지 임상적 이론적인 시사점을 제공한다. 첫째, 선행연구자들이 걱정과 불안에 대한 치료적 개입으로 유용하다고 주장한 인지 재구성 훈련의 한 측면으로 위협가 및 위협 대처과정에 대한 재평가를 포함하는 것이 효과적이라는 점이다. 걱정이 많은 사람들의 사고과정을 탐색하고 치료적인 개입을 하기 위해서는 잠재적인 위협에 대한 평가과정을 세부적으로 파악해야 한다. 그 구체적인 내용은 위협 사상의 발생가능성, 위협 사상이 발생했을 때의 결과치명성, 걱정하고 있는 일이 발생했을 경우의 대처능력 등이다. 또한 위협상황에 대한 대처과정에서 통제여무의 지각정도, 걱정거리에 대한 지각된 통제력 등의 측면도 정밀하게 탐색해야 한다. 이를 통해 걱정이 많은 사람들의 인지적 기제를 이해할 수 있고, 그 과정에서 나타나는 인지적 편향과 왜곡을 포착하여 수정하도록 유도하는 재평가 작업이 필요하다는 점을 알 수 있다.

둘째, 본 연구의 결과는 대안적 설명이나 반대 설명을 유도함으로써 위협사상의 발생가능성에 대한 주관적인 확률판단을 변화시킬 수 있다는 Koehler(1991)의 주장과 부합한다. 또한 본질적으로 걱정 증상이 위협에 대한 그릇된 판단 및 부정확한 확률 추론 등과 밀접하게 연관되어 있음을 말해주고 있다. 위협에 대한 재평가 과정에 중립적이고 긍정적인 대안적 사고의 생성을 포함 시킴으로써, 확률판단에 대한 오류(MacLeod, 1994)를 비롯해 대안적 사고의 부재권석만 등, 2001)가 파국적인 걱정으로 가는 주요한 기제라는 주장을 간접적으로 지지하는 근거를 제시하고

있다.

걱정이 많은 사람들의 파국적인 사고경향(원석만 등, 2001; Davey & Levy, 1998, 1999; Vasey & Borkovec, 1992)은 사상을 위협적으로 해석하려는 경향이 극단적으로 나타난 것이다. Clark(1986)은 공황장애 환자들이 공황발작을 경험하는 것은 고양된 신체감각이라는 내적 단서를 죽음을 초래할 수 있는 심각한 위협으로 과대평가하는 파국적인 오해석을 하기 때문이라고 주장했다. 걱정이 많은 사람들이 범하는 위협사상의 발생가능성과 결과치명성에 대한 왜곡된 판단도 장차 닥쳐올지 모르는 위협의 과대평가 및 대처능력과 통제능력의 과소평가와 관련이 있다. 또 과도한 통제여무의 지각을 통해 부정적인 정서를 경험하게 됨으로써 정신적인 파국화 과정에 기여하는 것으로 보인다. 그러므로 위협에 대한 재평가를 통해 잠재적인 위협에 대한 보다 현실적인 판단을 유도하고 대안적 사고를 생성하게 하는 것이, 걱정하는 주제에 대한 파국적 사고를 줄이고 이에 동반되는 주관적 불편감을 감소시킬 것으로 생각된다.

셋째, Butler(1994)가 치료적 요인으로 주장하고 있는 걱정과 관련된 역기능적 신념과 내재적 가정을 밝히는 과정에는 위협에 대한 왜곡된 평가의 수정이 포함되어야 하며, 그 형식적인 측면에도 주의를 기울여야 한다. 인지치료자들은 정서장애를 지닌 사람들의 사고과정을 탐색하다보면, 개인이 가지고 있는 인지도식이나 신념체계를 반영하는 특징적인 자기-대화(self-talk)를 발견할 수 있다고 주장한다. 예를 들어, 우울한 사람들은 '나는 실패자이다'. '다른 사람들은 나를 좋아하지 않는다'와 같은 다분히 선연적 단정적인 형태의 자기-대화양식을 지니고 있다. 불안한 사람들의 자기-대화양식은 '만약 ...하면 어떡하랴(What if...?)'처럼 끊임없이 자동적인 물음을 만드는 질

문형의 내적 대화양식을 지니고 있다(Davey, 1994; Davey & Levy, 1999; Ingram & Kendall, 1987; Kendall & Hollon, 1989). 본 연구에 사용된 질문지를 제작하기 위한 사전 연구에 참여한 걱정이 많은 사람들에게 세 가지의 걱정거리를 보고하도록 했을 때, “나는 최근에 ...에 대해서 걱정한다”와 같은 형식보다는 “나는 최근에 ...할 까봐 걱정한다”와 같은 형식에 대한 응답이 더 수월했던 점도 간접적인 증거가 될 수 있을 것이다. 연구참여자들은 전자의 질문에는 “진로문제로 걱정한다”, “건강문제가 걱정된다”와 같이 걱정의 영역에 대해 보고하는 경향이 있었지만, 후자의 질문에는 “대학원 시험에 떨어질 까봐 걱정한다”, “어머니의 건강이 더 나빠질 까봐 걱정한다”처럼 보다 구체적이면서 이미 위협적 평가를 담고있는 내용을 보고하는 경향이 있었다. 걱정이 많은 사람들의 내적 대화양식은, 불안하지 않은 사람들에게는 거의 일어날 것 같지 않아서 떨쳐 버리게 되는 가능성마저도 다시금 탐색하게 함으로써 부정확한 확률판단과 불확실함을 유지시킨다. 또한 지속적인 내적 질문을 통해 보다 위협적인 평가를 내림으로써 파국적인 사고과정을 초래하는 것으로 보인다. 따라서 내적 질문에 대한 긍정적이고 현실적인 대안적 사고를 생성하고, 위협에 대한 왜곡된 평가를 줄이는 것이 파국적 사고와 걱정을 약화시키는 치료적 작업의 핵심이 되어야 할 것이다.

그렇지만, 본 연구에는 몇 가지 제한점 및 앞으로의 연구를 통해 보완해야 할 점이 있다. 첫째, 본 연구가 걱정을 비롯한 여러 임상적 증상을 연속선상에서 이해할 수 있다는 입장에서 수행되기는 했지만, 그 대상이 임상집단이 아닌 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수가 높은 대학생이었기 때문에 추후에 임상적으로 현저한 걱정을 지닌 사람을 대상으로 재확인될 필요가

있다. 둘째, 본 연구에서 약 70분에 걸친 위협에 대한 재평가를 통해 걱정증상을 통계적으로 유의미하게 감소시킨 것은 고무적인 결과였지만, 상태불안의 변화량은 조건간 차이를 보이지 않았기 때문에 본 연구에서 시행된 단시간의 재평가 조작이 효과적이었다고 성급하게 결론짓기는 어렵다. 본 연구에 상정된 인지평가차원을 세부적으로 살펴봤을 때, 발생가능성과 결과치명성 평정에서의 변화량만이 조건간에 통계적으로 유의미한 차이를 보인 점도 이런 제한점을 반영한다. 그러므로 위협에 대한 재평가 조작의 유용함은 임상적으로 지나친 걱정을 보이는 사람들에게 대한 장기간의 인지행동치료 과정에서 지속적으로 개입했을 때의 효과로 관찰될 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 각 개인에게 고유한 세 가지의 걱정거리를 평가하고 재평가하는 방식을 취하였다. 이는 개인 특유의 걱정거리를 잘 반영하고 있다는 점에서는 긍정적이지만, 세 가지의 걱정거리가 한정되어 있다는 점에서는 일반화의 제약이 따르는 단점이 있다고 볼 수 있다.

참고문헌

- 권석만, 유성진, 정지현 (2001). 걱정이 많은 사람의 인지적 특성 : 위협평가와 위협대처에서의 인지적 편향과 파국적 사고경향. **한국심리학회지: 임상**, 20(1), 467-487.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**. 한국심리학회.
- 유성진, 권석만 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격특징. **심리과학**, 9(1), 15-37.
- 한덕웅, 이장호, 전검구 (1996). Spielberger의 상태-

- 특성 불안검사 Y형의 개발 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: a potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 481-482.
- Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 29-50). Chichester, England: Wiley.
- Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 69-73.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: a predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153-158.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983a). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folensbee, R., & Lerman, C. (1983b). Stimulus control applications to the treatment of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 247-251.
- Butler, G. (1993). Predicting outcome after treatment for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 211-213.
- Butler, G. (1994). Treatment of worry in generalized anxiety disorder. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 209-227). Chichester, England: Wiley.
- Butler, G., & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 551-565.
- Butler, G., Fennell, M., Roson, P., & Gelder, M. (1991). Comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 167-175.
- Butler, G., Gelder, M., Hibbert, G., Cullington, A., & Klimes, I. (1987). Anxiety management: developing effective strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 25, 517-522.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 461-470.
- Craske, M. G., Rapee, R. M., Jackel, L., & Barlow, D. H. (1989). Qualitative dimensions of worry in DSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and nonanxious controls. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 397-402.
- 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. (1994a). Pathological worrying as exacerbated problem-solving. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 35-59).

- Chichester, England: Wiley.
- Davey, G. C. L. (1994b). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327-330.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1999). Internal statements associated with catastrophic worrying. *Personality and Individual Differences*, 26, 21-32.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rheaume, J., Provencher, M., & Boisvert, J. M. (1998a). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 253-261.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.
- Gross, P. R., & Eifert, G. H. (1990). Components of generalized anxiety: the role of intrusive thoughts vs worry. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 421-428.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1987). The cognitive side of anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 523-536.
- Kendall, P. C., & Hollon, S. D. (1989). Anxious self-talk: development of the Anxious Self-Statements Questionnaire (ASSQ). *Cognitive Therapy and Research*, 13, 81-93.
- Koehler, D. J. (1991). Explanation, imagination, and confidence in judgment. *Psychological Bulletin*, 110, 499-519.
- MacLeod, A. K. (1994). Worry and explanation-based pessimism. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 115-133). Chichester, England: Wiley.
- MacLeod, A. K., Williams, J. M. G., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: the role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478-486.
- MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(1), 15-20.
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455-468.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 809-848.
- Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety: threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and obsessions. In P. M. Salkovskis (Eds.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 48-74). New York: The Guilford Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, C.A.: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Tallis, F., Davey, G. C. L., & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of non-pathological worry: a preliminary investigation. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 61-89). Chichester, England: Wiley.

- Vasey, M. W., & Borkovec, T. D. (1992). A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 505-520.
- Wells, A. (1994). Attention and the control of worry. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 91-113). Chichester, England: Wiley.
- Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 585-594.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2nd ed.). Chichester: John Wiley & Sons.
- 원 고 접 수 일 : 2002. 11. 12
수정원고접수일 : 2003. 1. 17
게 재 확 정 일 : 2003. 1. 24

The effect of threat reappraisal on worrying, state anxiety, and cognitive dimensions about threats

Seong-Jin Yoo Min-Sup Shin Zoung-Soul Kim

Department of Neuropsychiatry, Seoul National University Hospital

Excessive worry is the core symptom of generalized anxiety disorder and various anxiety-related psychopathologies. Many studies showed that anxious people were vulnerable to cognitive distortion, attentional bias, and poor probability judgment. Recently, Kwon, Yoo, & Jung(2001) reported that worriers had tendencies to make distorted appraisal in cognitive dimensions about threat(i.e., probability of threat, awfulness of threat, coping ability to threat, duty of threat control, effort to control threat, perceived controllability to threat, belief about utility of worrying). They also identified that worriers' catastrophic worrying was related to their distorted appraisals of threat and difficulties in making alternative explanations. This study assumed the reappraisal of threat as one important aspect of cognitive restructuring training and examined the effectiveness of the reappraisal of threat in decreasing worriers' state anxiety, severity of worrying, and cognitive bias related to real life worries. Results showed that worriers' state anxiety, severity of worrying, and cognitive bias are decreased by reappraising of threat valences and their own coping abilities, and by making alternative explanations which are emphasized neutral and positive aspects of threatening situations. Finally, theoretical and psychotherapeutic implications were discussed.

Keywords : worry, anxiety, appraisal of threat, reappraisal of threat