

## 한국판 인지적 회피 질문지의 타당화 연구\*

송 수 정

서울대학교병원 신경정신과

김 은 정†

아주대학교 심리학과

본 연구는 다양한 인지적 회피 전략을 측정하는 한국판 인지적 회피 질문지(the Korean Version of the Cognitive Avoidance Questionnaire)의 신뢰도와 타당도를 평가하기 위해 수행되었다. 한국판 CAQ는 걱정과 관련된 다섯 가지 인지적 회피 전략인 사고억제, 사고치환, 주의분산, 위협 자극 회피, 심상을 사고로의 전환 등을 평가한다. 영어판 CAQ를 우리나라 말로 번역한 후 그 심리적 속성을 확인하고자 두 가지 연구를 수행하였다. 연구 1에서는 263명의 대학생을 대상으로 한국판 CAQ의 요인 구조를 확인하고 신뢰도를 살펴보았다. 요인분석 결과, 한국판 CAQ는 원척도와 같이 5요인 구조를 따르기로 채택하였다. 한국판 CAQ의 전체 척도 및 하위 척도의 내적 합치도가 우수했으며, 7주 간격의 검사-재검사 신뢰도도 적절하였다. 연구 2에서는 대학생 277명을 대상으로 한국판 CAQ의 교차 타당화를 실시하였다. 한국판 CAQ는 사고 억제, 대처 질문지와의 수렴 및 변별타당도가 양호하였다. 준거관련 타당도를 검토한 결과, 걱정, 강박사고, 반추와의 준거 타당도도 양호하였다. 이 결과는 한국판 CAQ가 다양한 인지적 회피 전략을 측정하는 유용한 도구임을 시사한다. 본 연구 결과의 시사점과 후속 연구를 위한 제안을 논의하였다.

주요어 : 한국판 인지적 회피 질문지, 걱정, 범불안장애, 인지적 회피

---

\* 이 논문은 제 1저자의 석사학위 논문의 일부를 요약한 것임

† 교신저자(Corresponding Author) : 김은정 / 아주대학교 심리학과 / 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지  
Fax : 031-219-2195/ Tel : 031-219-2737 / E-mail : kej@ajou.ac.kr

범불안장애(Generalized Anxiety Disorder; GAD)는 ‘과도한 걱정’을 주된 특징으로 하는 심리장애이며(American Psychiatric Association, 1994), 걱정(worry)은 부정적 정서와 관련된 상대적으로 통제불가능한 사고와 심상의 연쇄로 정의된다(Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983). 걱정에 대한 대표적인 인지행동 모델인 Dugas, Gagnon, Ladouceur 및 Freeston (1998)의 모델에서는 범불안장애를 가지고 있는 사람들이 특징적인 인지적 회피를 보인다고 제안하였으며, 최근 연구에서는 인지적 회피를 불안장애의 발달과 유지에 있어 주요한 요인으로 보고 있다(Dupuy & Ladouceur, 2008).

범불안장애에서는 외현적인 행동적 회피보다는 다양하면서도 미묘한 인지적 회피를 사용하는 것으로 밝혀져 있다(Blalock & Joiner, 2000). Foa와 Kozac(1986)에 의하면 소거가 일어나기 위해서는 반드시 두려움에 접근하여 완전한 정서적 처리가 일어나야 하는데, 인지적 회피는 충분한 노출과 처리를 막게 된다(Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004). 내적으로 유발된 혐오적인 심상과 두려움을 언어적으로 추상화하며 인지적으로 회피하는 부정적인 전략들은 장기적으로 정서적인 단서들을 반복적으로 경험하게 하고 더 강한 불안을 느끼게 만든다. Mennin(2005)은 범불안장애가 있는 사람들은 이러한 경험에 무감각해지기 위해 또 다시 반복적이고 만성적인 걱정을 하게 된다고 하였다. 이와 일관되게 Wells와 Papageorgiou (1995)는 심상을 떠올리기보다 걱정을 하는 것은 스트레스 후에 일시적으로 불안을 감소시키지만, 결과적으로 스트레스와 관련된 침투적 사고들을 더욱 증가시킨다고 하였다.

이와 같이 증상을 유지시키는 기제인 인지적 회피에는 여러 전략들이 있다. 인지적 회

피 전략 중 지금까지는 주로 사고억제에 국한되어 연구 왔다(Laugesen, Dugas & Bukowski, 2003). 사고억제는 불쾌하고 원치 않는 사고를 통제하는 방법으로(이용승, 원호택, 1998), 특정 사고에 대해 생각하지 않으려는 능동적인 시도는 그러한 시도를 하지 않는 경우보다 더욱 더 억제하려는 사고에 집착하게 되는 역설적인 효과를 나타내는데(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987), 범불안장애를 가진 사람이 걱정거리를 억제할 때 더 높은 빈도의 침투적 사고를 경험하게 되는 결과를 가져왔다(Becker, Rinck, Roth, & Margraf, 1998). 하지만 사고억제는 범불안장애에서만 유일한 것이 아니며 오히려 많은 정서 장애에서 일반적인 인지적 전략이다(Becker, Rink, Roth & Margraf, 1998).

사고억제 외에도 다양한 형태의 인지적 회피 전략들이 있다. 첫째, 걱정 수준이 높을수록 원치 않는 사고를 피하기 위해 보다 안전하고 접근 가능한 것을 생각하는 사고치환(thought substitute) 전략을 더 많이 사용했다(Gosselin, Langlois, Freeston, Ladouceur, & Lemay, 2007). 둘째, 공포스런 심상을 왜곡하거나 상황 속에서 두렵지 않은 요소들에 집중하는 등의 주의분산(distraction) 전략들을 사용함으로써, 불안이나 공포가 활성화되는 것을 지연하고 공포와 관련된 정보가 부호화되는 것을 막았다(Foa & Kozac, 1986). 주의분산은 일시적으로는 원하지 않는 사고를 줄이는데 효과적일 수 있지만(Hawton, Salkovskis, Kirk, & Clark, 1989), 표적이 되는 생각을 회피하기 위해 사용하는 주의분산에는 어느 정도 억제 의도가 포함되어 있으므로 결국은 억제한 대상을 다시 생각하게 된다(Lin & Wicker, 2007). 셋째, 걱정을 유발하는 사람이나 장소 및 대상과 같

은 위협적인 자극 자체를 회피하는 전략이다. Laguna, Ham, Hope 및 Bell(2004)의 연구에서 걱정을 많이 하는 사람들은 걱정과 관련된 스크립트가 제시될 때 적극적으로 회피하며 혐오적인 심상을 피하는 전략을 사용하는 것으로 나타났다. 넷째, 심상으로 생생하기 떠올리기보다 언어적 사고 활동을 하는 것이다 (Behar, Zellig, & Borkovec, 2005). 일반적으로 이완하는 상태에서 보통 사람들은 사고보다는 심상을 우세하게 보고했으나 범불안장애가 있는 사람들은 거의 동일한 양의 심상과 사고를 보고하였다. 그리고 걱정하는 상태에서 범불안장애가 있는 사람들은 심상보다는 사고를 더 우세하게 보고했다(Borkovec & Inz, 1990; Freestone, Dugas & Ladouceur, 1996),

지금까지 살펴본 것과 같이 기존의 인지적 회피는 실험을 통해 연구되어 왔으며(Becker, Rinck, Roth, & Margraf, 1998), 다양한 인지적 회피 전략 중 한 가지의 전략만이 측정되었다. 즉, 다양한 인지적 회피 전략들이 통합적으로 측정되지 못했다는 제한점이 있다. 또한 기존에 인지적 회피에 대한 측정치로 가장 대표적인 것이 사고억제 질문지(Wegner & Zanakos, 1994)인데, 사고억제 외에 다른 전략들은 포함하지 못하고 있다는 한계가 있다.

앞서 살펴 본 것과 같이, 사고억제 외에도 사고치환, 위협적인 정신적 심상을 언어적 사고로 전환시키기, 두려운 결과를 유발하는 생각들을 불러일으키는 외적 단서들 회피하기, 주의분산 등의 다양한 인지적 회피 전략들이 사용되고 있다(Gosselin et al, 2007; Sexton & Dugas, 2008). 범불안장애를 유지시키는 요인에 대해 살펴보기 위해서는 여러 형태로 사용되고 있는 다양한 인지적 회피 전략들에 대한 검증이 필요하며, 이를 통합적으로 살펴볼 필

요가 있다. 이는 범불안장애를 이해하고 적절한 개입을 제공하기 위한 필수적 단계라 할 수 있다. 또한 다양한 장애에서 나타나는 인지적 회피를 연구하기 위해서는 인지적 회피 전략들을 신뢰롭고 타당하게 평가할 뿐 아니라, 다양한 인지적 전략들이 포괄적으로 반영된 측정치가 필요하다.

이러한 필요성에 따라 본 연구에서는 범불안장애에서 미묘하게 사용되는 인지적 회피 전략들을 통합적으로 평가할 수 있는 인지적 회피 질문지(Cognitive Avoidance Questionnaire; CAQ)를 번안하여 타당화하였다. CAQ는 Gosselin, Langlois, Freeston, Ladouceur, Dugas 및 Pelletier(2002)가 프랑스어로 개발하였고, 최근에 와서 Sexton과 Dugas(2008)가 영어판으로 번안하여 타당화하였다. 사고억제(Thought Suppression), 사고치환(Thought Substitution), 주의분산(Distracton), 위협 자극 회피(Avoidance of Threatening Stimuli), 심상을 사고로 전환(Transformation of images into Thoughts)의 5요인으로 구성되어 있다. 각 요인들은 인지적 회피 전략들로서, 각각 5문항으로 구성되어 있고 5점 척도 상에서 평정된다.

Sexton과 Dugas(2008)의 연구에서 확인적 요인분석 결과, 5요인의 구조를 따르고 있으며 적합도 지수가 적절하게 나타났다(NFI=.86, CFI=.88, RMSEA=.08). 5주 간격의 검사-재검사와 전체 내적 합치도 및 각 요인의 내적 합치도도 양호하였다. CAQ는 사고억제 질문지 및 정보-회피 통제 전략과 정적인 상관이 보였다. 또한 CAQ는 성차와 대처 전략, 사고억제 질문지로 측정된 사고억제를 통제했을 때에도 걱정의 변량을 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구의 목적은 한국판 CAQ를 타당화하는 것이다. 이를 위해, 연구 1에서는 확인적

요인분석을 통해 원척도의 요인 구조를 그대로 따르는지 확인하고 내적 합치도와 검사-재검사를 실시해 신뢰도를 확인하고자 하였다. 연구 2에서는 독립적인 집단에 한국판 CAQ를 교차 타당화하고, 수렴 및 변별타당도와 준거 타당도를 살펴보았다.

## 연구 1. 한국판 CAQ의 요인구조 및 신뢰도

연구 1에서는 CAQ의 문항을 한국어로 번안하고, CAQ의 구성 개념을 한국에서도 동일하게 사용할 수 있는지 확인적 요인분석을 통해 확인하였다. 그리고 내적 합치도와 7주 간격으로 검사-재검사를 실시하여 신뢰도를 확인하였다.

## 방 법

### 연구대상

서울 소재권 K 대학교와 경기도 소재권 A 대학교 대학생을 263명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 이 중 남자가 110명(41.8%), 여자가 153명(58.2%)이었다. 연령 범위는 18세에서 27세로 평균 연령은 20.70세(표준편차 2.13)였다.

### 척도제작 절차

본 연구에서는 CAQ를 한국어와 영어에 능통한 이중 언어자(bilingual) 2명이 일차 번역한 뒤, 번역된 문항을 심리학 전공 교수가 검토,

수정하였다. 가능한 원문에 충실하도록 번역하였으며 이를 다시 이중 언어자 1명과 영어에 능통한 심리학 박사과정생 1명이 각각 독립적으로 역번역하여 원문과 일치도를 확인하였다.

### 자료분석

본 연구의 모든 자료 분석은 SPSS 15.0을 사용하였으며, 각 척도의 내적 합치도는 Cronbach's  $\alpha$  값으로 산출하였다. 한국판 CAQ의 요인을 확인하기 위해, SPSS 15.0과 AMOS 7.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

## 결과 및 논의

### 요인구조

#### 확인적 요인분석

한국판 CAQ의 구성개념 타당도를 검증하기 위해, Sexton과 Dugas(2008)의 연구에서 보고된 5요인 구조를 따라 요인 개수를 5개로 지정하고 주축분해법(principal axis factoring)과 사각회전을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과, 원척도에서 사고치환 요인에 속하는 문항(4번, 11번, 17번, 20번, 25번)을 제외하고는 Sexton과 Dugas(2008)의 연구 결과와 요인 구조가 동일하게 구성되는 것으로 나타났다. 이렇게 나온 결과를 기초로 하여, 5요인 구조가 적절한 것으로 판단되었다. 5요인은 문항 전체 변량의 63.8%를 설명하였다.

문항별 각 요인에 대한 요인부하계수가 제

표 1. 한국판 CAQ의 확인적 요인분석 결과

번호	문항	Factor					문항-전체 상관	문항 제거시 $\alpha$ 계수
		I	II	III	IV	V		
12	가끔 어떤 생각을 하지 않기 위해 일부러 다른 일에 열중한다	.870					.618	.938
21	자꾸 생각나는 것을 잊으려고 다른 일을 열심히 할 때가 때때로 있다	.793					.608	.938
11	걱정거리인 중요한 문제를 생각하지 않기 위해 사소한 것들을 생각한다	.668					.675	.938
20	더 중요한 일을 생각하지 않으려고 여러 가지 사소한 일들을 생각한다	.655					.617	.938
13	기분을 상하게 하는 생각을 피하려고 억지로 다른 생각을 한다	.612					.751	.937
10	나는 자주 내 머리 속에 드는 생각으로부터 주의를 딴 데로 돌리기 위해 다른 무언가를 한다	.587					.676	.938
8	나를 불안하게 만드는 주제에 대해 생각하지 않으려고 주의를 딴 데로 돌린다	.318					.691	.937
24	머리 속에 위협적인 상황이 이미지로 떠오르면, 내 자신에게 혼자 말로 그 상황을 설명하여 그 이미지를 잊으려고 한다		.790				.573	.939
19	기분을 상하게 하는 이미지가 떠오르면, 머리 속으로 혼자말을 하여 다른 생각으로 바꾼다		.605				.698	.937
23	기분 상한 일을 이미지로 그리기 보다는 내 자신에게 혼자말로 그 일을 설명하려고 노력한다		.595				.576	.939
3	머리 속에 떠오르는 위협적인 이미지를 머리 속에 혼자말로 대체시킨다		.592				.599	.939
15	무서운 시각적 이미지를 피하려고 머리 속으로 뭔가를 되뇌는다		.444				.607	.939
17	불안정하게 느껴지는 미래에 대해 생각하지 않기 위해 과거의 일들을 생각한다		.333				.510	.940
9	생각하고 싶지 않은 것들을 생각하게끔 하는 사람들을 피한다			.748			.589	.939
22	기분 나쁜 생각이 들게 만드는 사람들과 연관된 상황을 피한다			.682			.616	.938
16	때때로 생각하고 싶지 않은 것을 생각나게 만드는 장소를 피한다			.615			.586	.939
18	내가 생각하고 싶지 않은 것을 떠올리게 하는 행동을 피한다			.557			.708	.937
7	때때로 기분 나쁜 생각을 하게 하는 대상들을 피할 때가 있다			.399			.594	.939
1	별로 생각하고 싶지 않은 것들이 있다				-.637		.495	.940
2	생각하고 싶지 않은 것을 생각하게끔 하는 상황을 피한다				-.582		.585	.939
5	피하려고 애쓰는 생각들이 있다				-.491		.681	.937
14	생각하지 않으려고 애쓰는 것들이 있다				-.403		.743	.937
6	나는 두려움을 피하기 위해 어떤 상황의 가장 기분 상하는 면은 생각하지 않으려고 노력한다				-.363		.609	.938
25	내 자신의 걱정거리를 생각하기보다는 다른 사람들이 걱정하는 것들에 대해 생각한다					.375	.322	.942
4	나와 관련된 일들을 마치 다른 사람에게 일어나는 일처럼 생각한다					.310	.393	.941
고유치(eigen value)		10.561	1.734	1.518	1.121	1.021		
설명변량(%)		42.243	6.937	6.071	4.482	4.085		

주. I=주의분산. II=심상을 사고로 전환. III=위협 자극 회피. IV=사고억제. V=사고치환.

시되어 있는 요인행태계수행렬을 표 1에 제시하였다. 요인 1에는 ‘가끔 어떤 생각을 하지 않기 위해 일부러 다른 일에 열중한다’ 등 7개 문항이 높게 부하되었고, 원칙도대로 ‘주의분산’ 요인으로 명명하였다. 요인 2에는 ‘머리 속에 위협적인 상황이 이미지로 떠오르면, 내 자신에게 혼자말로 그 상황을 설명하여 그 이미지를 잊으려고 한다’ 등 6개 문항이 높게 부하되었고, 원칙도대로 ‘심상을 사고로 전환’ 요인으로 명명하였다. 요인 3에는 ‘생각하고 싶지 않은 것들을 생각하게끔 하는 사람들을 피한다’ 등 5개 문항이 높게 부하되었고, 원칙도대로 ‘위협 자극 회피’ 요인으로 명명하였다. 요인 4에는 ‘별로 생각하고 싶지 않은 것들이 있다’ 등 5개 문항이 높게 부하되었고, 원칙도대로 ‘사고억제’ 요인으로 명명하였다. 요인 5에는 ‘내 자신의 걱정거리를 생각하기 보다는 다른 사람들이 걱정하는 것들에 대해 생각한다’ 등 2개 문항이 높게 부하되었고, 원칙도대로 ‘사고치환’ 요인으로 명명하였다.

또한, 한국판 CAQ의 5요인 구조 모형의 적합도를 구조방정식 모형 접근법으로 검증하기 위해, AMOS를 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과, TLI는 .864이었고, CFI는 .880이었다. TLI, CFI는 0인 경우 전혀 적합하지 않고 1이면 완전히 적합하며 .90이상이면 양호한 것으로 평가하는데, 권고되는 적합도 지수보다 낮았다. RMSEA는 .05미만이면 좋은 모형, .08 보다 작으면 합당한 모형, .10 보다 크면 나쁜 모형으로 보는데,

RMSEA가 .078로 나와 적절한 범위 안에 속하는 것으로 나타났다. 본 연구의 확인적 요인 분석 결과가 Sexton과 Dugas(2008)의 연구에서 5요인 모형의 적합도와 유사했으나, 적합도 지수가 권고되는 수준보다 낮았다(TLI=.86, CFI=.88, RMSEA=.08). 적합도 지수 향상을 위해 모형 수정을 시도하였으나, 눈에 띄게 향상되지 않았다. 따라서 후속 연구에서 적합도 지수 향상을 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다.

## 신뢰도

### 내적 합치도

한국판 CAQ 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .94이었다. 5개 하위 척도들의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 사고억제 .83, 사고치환 .73, 주의분산 .88, 위협 자극 회피 .84, 심상을 사고로 전환 .85였다. 따라서 한국판 CAQ의 내적 합치도는 양호하다고 하겠다.

### 검사-재검사 신뢰도

검사-재검사 신뢰도는 동일한 검사를 동일한 피험자 집단에 일정 시간 간격을 두고 두 번 실시하여 얻은 두 검사 점수의 상관계수에 의하여 신뢰도를 검증하는 방법으로 척도의 안정성을 평가하는 하나의 지표가 된다. 7주간격으로 한국판 CAQ를 두 번 실시했을 때, 검사-재검사 신뢰도는 .71이었다. 하위 척도별

표 2. 한국판 CAQ의 5요인 모형 적합도

적합도	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
5요인 모형	686.363***	265	.864	.880	.078(.070-.085)

주. \*\*\* $p < .001$

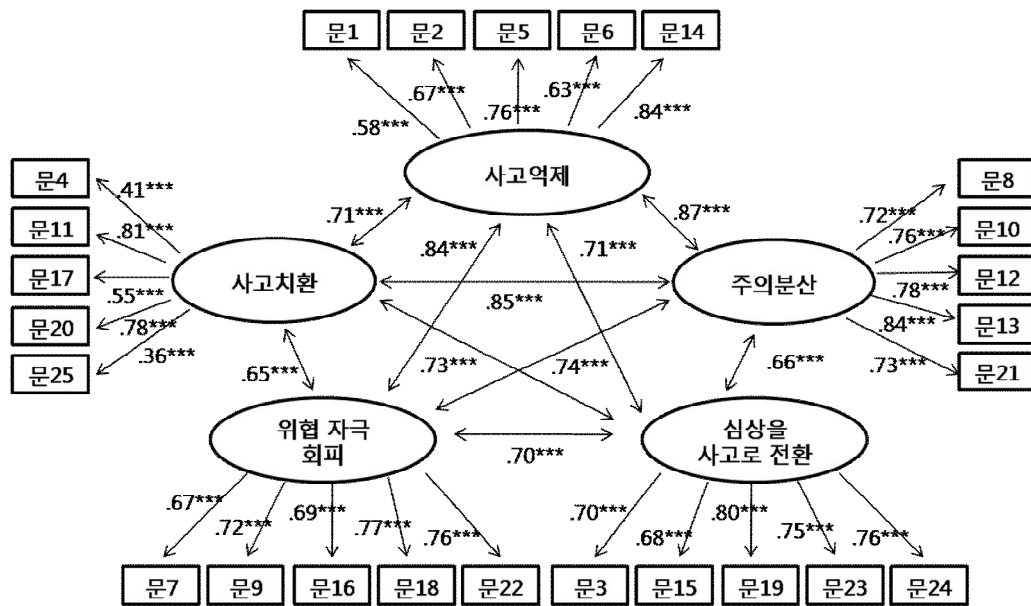


그림 1. 한국판 CAQ의 5요인 모형

로 사고 억제는  $r=.67$ , 사고치환은  $r=.61$ , 주의분산은  $r=.63$ , 위협 자극 회피는  $r=.59$ , 심상을 사고로 전환은  $r=.69$ 로 나타났다.

## 연구 2. 한국판 CAQ의 타당도

연구 2에서는 새로운 표본을 대상으로 연구 1에서 나타난 요인 구조를 재검토하고, 걱정 증상과 관련이 있는 것으로 알려진 다양한 인지적 전략과 수렴 및 변별타당도를 검증하고자 하였다. 그리고 인지적 회피 전략이 내적 경험을 피하고자 사고 활동을 주된 특징으로 하는 걱정, 강박사고, 반추적 사고에 영향을 미치는지 살펴보았다.

## 방 법

연구 대상

A 대학교에서 사회과학계열과 인문과학계열의 교양 강의를 수강하는 277명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 이 중 남자가 123명(44.4%), 여자가 154명(55.6%)이었다. 연령 범위는 18세에서 27세까지였고, 평균 연령은 20.88세(표준편차 2.22)였다.

측정 도구

### 한국판 CAQ(Korean version of the Cognitive Avoidance Questionnaire: K-CAQ)

다양한 인지적 회피 전략을 측정하기 위한 척도로, 연구 1에서 변안하여 요인 구조를 확인하였다. 연구 2에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었다.

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

Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)이 개발한 자기 보고형 검사로, 김정원과 민병배(1998)에 의해 번안되었다. 범불안장애의 주증상인 만성적이고 통제불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 측정한다. 병리적인 걱정을 잘 측정한다고 보고되었으며, 범불안장애집단과 불안하지 않은 집단 및 다른 불안 집단과의 구분을 신뢰롭게 해주는 도구로 밝혀졌다(Davey, 1993; Molina & Borkovec, 1994). 모든 문항을 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있는데, 총점이 56점 이상이면 범불안장애 진단기준에 적합한 점수로 알려졌다. 이 질문지의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91, 검사-재검사 신뢰도는 .85로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

### **Padua 강박질문지(Padua Inventory: PI)**

강박사고나 충동, 강박행동 등의 강박 증상을 측정하기 위해 Sanvivo(1988)가 개발한 60문항의 자기 보고형 질문지로, 각 문항에 대해 5점 척도 상에서 평정하게 되어 있다. 민병배와 원호택(1999)에 의해 번안되었으며, Sanvivo(1988)의 연구에서 심성 활동에 대한 통제 실패(원치 않는 생각들을 통제하지 못함, 단순한 결정에도 어려움을 느끼고 의심함, 우연한 사고에도 자신의 실수와 책임이 개재되었을지 모른다고 생각함, 낮은 확률의 위협에 대한 반추적 사고 등), 오염(오염에 대한 비현실적인 걱정, 더러움에 대한 과도한 집착, 이와 관련된 청결 강박행동과 회피 행동을 측정함), 확인행동(문, 창문, 가스밸브나 수도꼭지, 서류 등에 대한 반복적인 확인 행동을 측정함), 충동과 행동 통제 상실에 대한 걱정(폭력을 가

하거나 높은 곳에서 뛰어내리거나 남을 해치고 싶은 등의 충동과 반사회적 충동에 대한 통제를 상실할지도 모른다는 두려움을 측정함)의 4요인을 그대로 사용하였다. 이 질문지의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .86으로 보고되었다.

본 연구에서는 PI 문항 중 강박사고를 측정하는 심성활동에 대한 통제 실패와 충동과 행동 통제 상실에 대한 걱정만을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92이었다.

### **반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale: RRS)**

Nolen-Hoeksema(1987)에 의해 개발되었으며 국내에서는 김은정(1993)에 의해 번안되었다. 총 22문항으로 구성되어 있으며, 1(전혀 그렇지 않다)에서 4(거의 언제나 그렇다)의 4점 척도이다. RRS는 반추의 의미("나의 우울한 감정에 대해 생각하고 분석한 것을 글로 쓴다"), 우울과 관련된 감정("내가 얼마나 외로움을 느끼는지에 대해 생각한다"), 증상("무슨 일에 주의 집중하는 것이 얼마나 힘든지에 대해 생각한다")에 대해 초점을 맞춘다. 이 척도는 반추(brooding) 척도와 숙고(reflection) 척도로 이루어져 있다. 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 반추가 .77, 숙고가 .72였으며, 검사-재검사 신뢰도는 반추가 .62, 숙고 .60이었다. 본 연구에서는 RRS의 반추 척도만을 사용하였으며, 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77이었다.

### **사고 억제 질문지(White Bear Suppression Inventory: WBSI)**

사고 억제 질문지는 Wegner와 그의 동료들(1994)이 사고억제의 일반적인 경향성을 측정



하기 위해 개발한 것으로 15문항으로 구성되었다. 사고 억제 질문지는 사고 억제와 사고의 침투적 측면을 측정할 수 있다. 각 문항은 동의하는 정도를 5점 척도 상에 평정하게 된다. 총점의 범위는 15점에서 75점까지이며, 점수가 높을수록 사고억제를 많이 하고 있음을 의미한다. 사고억제 질문지는 이용승과 원호택(1999)이 번안하였으며 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가  $\alpha=.88$ 이었고, 검사-재검사 신뢰도는  $r=.77$ 이었다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

### 걱정 유발 상황과 그에 따른 대처방략 질문지

신여운과 현명호(2004)는 Sugiura(2001)가 제작한 걱정 유발 상황과 그에 따른 대처 방략 척도를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 스트레스 상황에서 사용되는 대처방략을 측정하는 도구로, 대학생이 주로 경험하는 평가 스트레스 상황과 대인관계 스트레스 상황을 제시하고 각각의 상황과 관련하여 본인에게 걱정을 유발하였던 상황을 간단히 적도록 함으로서 자신의 경험을 상기시킨다. 그리고 그 때 사용한 대처 방략을 5점 척도로 평가하게 한다. 대처방략은 정보회피 방략, 정보수집 방략, 해결책 산출 방략으로 구성되어 있다. 두 상황에서의 각각의 대처방략의 점수를 합하여 점수가 높을수록 각 대처방략을 많이 사용하는 것으로 본다. 신여운과 현명호(2004)의 연구에서는 각 하위척도별로 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 대인관계 상황에서 정보회피 방략이 .84, 정보수집 방략이 .87, 해결책 산출 방략이 .90이었다. 그리고 평가 상황에서는 정보회피 방략이 .72, 정보수집 방략이 .87, 해결책 산출 방략이 .92였다.

본 연구에서의 목적은 스트레스 상황에서 사용되는 방략을 알아보는 데 있으므로, 평가 스트레스 상황이나 대인관계 스트레스 상황 중 한 가지 상황에 대해서만 간단히 기재하고 그 때 사용한 대처 방략을 평가하도록 하였다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다. 각 하위 척도별로 정보회피 방략의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85, 정보수집 방략은 .89, 해결책 산출 방략은 .92였다.

### 자료 분석

교차 타당화를 위한 확인적 요인분석은 AMOS 7.0을 이용하여 실시하였고, 수집한 자료는 SPSS 15.0을 사용하여 분석하였다. 수렴 및 변별타당도를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고, Meng, Rosenthal 및 Rubin(1992)에 의해 제안된 Fisher's z-transformation을 사용해 상관계수들 간의 차이가 유의미한지 검증하였다. 준거관련 타당도를 살펴보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다.

## 결과 및 논의

### 교차 타당화

연구 1에서 채택한 원척도의 5요인 구조가 교차 타당화되는지를 확인하기 위해, 구조방정식 모형 접근법을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 새로운 대학생 표본으로부터 수집된 자료에 대해 교차 타당화를 실시했을 때, 연구 1에서의 모형 적합도와 유사하게 나타났다,  $\chi^2(df=265, N=277)=708.182, p=.000$ ; TLI=.853; CFI=.880; RMSEA=.078(.071-.085).

## 수렴 및 변별타당도

한국판 CAQ의 수렴타당도를 확인하기 위해, 인지적 회피와 관련성이 높은 것으로 생각되는 사고 억제 질문지와 걱정 유발 상황과 그에 따른 대처 방략의 정보회피 방략 간의 상관계수를 살펴보았다. 한국판 CAQ 전체 척도는 사고억제 질문지와 높은 상관을 보였고,  $r=.78$ ,  $p<.001$ , 정보회피 방략과 상관이 유의미했다,  $r=.31$ ,  $p<.001$ . 한국판 CAQ의 하위 척도 모두 사고 억제 질문지와 각각 중간 수준의 상관을 보였으며,  $r=.61$ (심상을 사고로 전환)~ $.69$ (사고억제),  $p<.001$ , 정보회피 방략과도 낮지만 유의미한 상관을 보였다,  $r=.19$ (심상을 사고로 전환)~ $.33$ (주의분산),  $p<.001$ .

변별타당도를 알아보기 위해, 걱정 유발 상황과 그에 따른 대처방략의 정보수집 방략, 해결책 산출 방략과의 상관을 살펴보았다. 그 결과, 한국판 CAQ 전체 척도는 해결책 산출 방략과 유의미한 상관을 보이지 않았다,  $r=-.03$ ,  $ns$ . 한국판 CAQ의 하위 척도와 해결책 산출 방략의 상관도 모두 유의미하지 않은 것

으로 나타났다. 한국판 CAQ 전체 척도와 정보수집 방략과의 상관은 유의미하기는 했지만 그 정도가 낮은 편이었다,  $r=.16$ ,  $p<.01$ . 한국판 CAQ의 하위 척도 중에서 사고치환,  $r=.16$ ,  $p<.01$ , 주의분산,  $r=.14$ ,  $p<.05$ , 심상을 사고로 전환과의 상관이 유의미했으나 낮았다,  $r=.17$ ,  $p<.05$ .

변별타당도를 검토한 결과에서 한국판 CAQ 전체 척도는 정보수집 방략과 유의미한 상관이 나타났으나, 사고억제 질문지와 상관보다는 낮았으며,  $z=10.07$ ,  $p<.001$ , 정보회피 방략과의 상관보다도 낮았다,  $z=1.84$ ,  $p<.05$ . 한국판 CAQ의 하위 척도 중 주의분산 척도는 정보수집 방략과 상관이 나타났으나 사고억제 질문지와의 상관보다 낮았으며,  $z=7.96$ ,  $p<.001$ , 정보회피 방략과의 상관보다도 낮았다,  $z=2.40$ ,  $p<.001$ . 하지만 사고치환 척도는 정보수집 방략과의 상관이 사고억제 질문지와의 상관보다는 낮았으나,  $z=7.04$ ,  $p<.001$ , 정보회피방략과는 차이가 없었다,  $z=0.83$ ,  $p=ns$ . 심상을 사고로 전환 척도도 정보수집 방략과의 상관이 사고억제 질문지와의 상관보다는 낮았

표 3. 한국판 CAQ와 수렴 및 변별타당도 지표들과의 상관

		사고억제 질문지	걱정 유발 상황과 그에 따른 대처방략 질문지		
			정보회피	정보수집	해결책산출
CAQ	총점	.78***	.31***	.16**	-.03
	사고억제	.69***	.25***	.10	-.07
	사고치환	.65***	.23***	.16**	-.02
	주의분산	.68***	.33***	.14*	-.02
	위험 자극 회피	.65***	.28***	.09	-.05
	심상을 사고로 전환	.61***	.19**	.17**	.02

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

표 4. 한국판 CAQ와 준거관련 타당도 지표의 회귀계수

종속변수	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t 값
걱정	.22	78.48***	.33	.47	8.86***
강박사고	.28	102.49***	.49	.53	10.12***
반추적 사고	.45	221.96***	.21	.67	14.89***

주. \*\*\* $p < .001$

으나,  $z=6.16$ ,  $p<.001$ , 정보회피 방략과는 차이가 없는 것으로 나타났다,  $z=0.18$ ,  $p=ns$ .

#### 준거관련 타당도

인지적 회피가 걱정, 강박사고, 반추적 사고를 설명하는지 보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 인지적 회피( $\beta=.47$ )가 걱정의 전체변량의 22%를 설명하였으며,  $F=78.48$ ,  $p<.001$ , 인지적 회피( $\beta=.53$ )가 강박사고의 전체변량의 28%를 설명하였다,  $F=102.49$ ,  $p<.001$ . 그리고 인지적 회피( $\beta=.69$ )가 반추적 사고의 전체변량의 45%를 설명하였다,  $F=221.96$ ,  $p<.001$ . 단순 회귀분석 결과를 통해, 인지적 회피가 걱정, 강박사고, 반추적 사고의 변량을 설명하는 것이 확인되었다.

#### 종합 논의

인지적 회피는 걱정을 유지시키는 기제로 알려져 있다. 본 연구에서는 다양한 인지적 회피 전략들을 포괄적으로 측정하고자 개발된 인지적 회피 질문지(CAQ)를 번안하여 요인 구조를 확인하고, 그 신뢰도와 타당도를 확인하고자 하였다. 인지적 회피 질문지를 번안하는 과정에서는 번역-역번역의 절차를 사용하여

원문과 일치도를 확인하였다.

연구 1에서는 번안된 인지적 회피 질문지가 원척도의 요인구조를 따르는지 살펴보기 위해, 확인적 요인분석을 실시하였다. 그리고 각 하위 척도의 내적 합치도를 살펴보고, 7주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 통해 인지적 회피 질문지의 신뢰도를 확인하였다. 연구 2에서는 사고 억제 질문지와 걱정 상황에서 대처 방략을 측정하는 질문지를 통해 수렴 및 변별타당도를 확인하였다. 또한 회귀분석을 통해 인지적 회피가 걱정, 강박사고, 반추적 사고를 설명하는지를 살펴봄으로써, 준거관련 타당도를 확인하였다.

대학생 표본을 대상으로 하여 Sexton과 Dugas(2008)의 연구에서 보고된 5요인 구조를 따라 요인 개수를 5개로 지정하고 주성분해법과 사각회전을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 원척도에서 사고치환 요인에 속하는 문항(4번, 11번, 17번, 20번, 25번)을 제외하고는 Sexton과 Dugas(2008)의 연구 결과와 요인 구조가 동일하게 구성되는 것으로 나타났으며, 5요인은 문항 전체 변량의 63.8%를 설명하였다. 원척도 요인 구조를 위배할 근거가 없고 원래 문항 구성을 따르는 것이 서양의 연구와 비교 가능하므로, 본 연구에서는 Sexton과 Dugas(2008)의 연구 결과를 따르는 원척도 모형을 채택하기로 결정하였다. 또한,

한국판 CAQ의 5요인 구조 모형의 적합도를 검증하기 위해 AMOS를 이용하여 확인적 요인 분석을 실시하였다. 그 결과는 Sexton과 Dugas (2008)의 연구와 유사하게 나타났다. Sexton과 Dugas(2008)는 CAQ가 경험적으로 제작된 것이 아니라 이론적 근거를 바탕으로 제작된 측정 도구임을 밝힌바 있으나, 한국판 CAQ의 전반적인 모형 적합도가 권고되는 수준보다 낮았다. 적합도 지수 향상을 위해 모형 수정을 시도하였으나 눈에 띄게 향상되지 않았다. 따라서 후속 연구에서 적합도 지수 향상을 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다.

본 연구에서 한국판 CAQ 총점의 내적 합치도가 높았으며, 다섯 개의 하위 척도(사고 억제, 사고치환, 주의분산, 위협 자극 회피, 심상을 사고로 전환) 모두 내적 합치도가 좋았다. 독립적인 표본인 연구 2에서 구한 내적 합치도 또한 높게 나타났다. 7주라는 비교적 긴 시간 간격을 두고 실시된 검사-재검사 신뢰도에서도 높게 나타났다.

수렴타당도 분석 결과, 한국판 CAQ 전체 척도와 사고억제 질문지 간의 높은 상관이 나타났다. 한국판 CAQ의 하위 척도 중에서 사고억제 척도와 주의분산 척도에서 높은 상관을 보였는데, 이러한 결과는 Sexon과 Dugas (2008)의 연구에서 CAQ의 사고 억제와 주의분산 하위 척도가 WBSI로 측정된 사고 억제와 높은 상관을 보였던 것과 일치한다. 걱정 유발 상황에서의 정보회피 방략과의 한국판 CAQ의 상관 또한 유의미한 것으로 나타났다. 변별타당도 분석 결과, 한국판 CAQ와 해결책 산출 방략과의 상관은 유의미하지 않았으나 정보수집 방략과는 유의미한 상관이 나타났다. 인지적인 회피 방략이 정보수집 방략과 차이가 있는 인지 과정인지 알아보기 위해, 상관

계수들 간의 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 정보 수집 방략의 경우 정보 회피 방략에 비해 한국판 CAQ와의 상관이 더 낮았다. 이러한 결과는 수동적이고 회피적인 대처인 인지적 회피가 문제를 해결하기 위해 적극적으로 해결책을 산출하는 대처와는 인지적으로 다른 과정임을 시사한다.

준거 타당도를 확인하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 인지적 회피는 반복적이고 지속적인 인지적 활동을 특징으로 하는 걱정, 강박사고, 반추적 사고에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인지적 회피는 걱정에 영향을 미치며 증상을 유지시키는 기제이다. 범불안장애를 가진 사람들은 문제 상황에서 위협을 느낄 때 유발되는 정서적 불편감을 피하기 위해 걱정을 하고(Borkovec & Inz, 1990; Roemer, Salters, Raffa & Orsillo, 2005), 실제 문제로부터 주의를 분산시키기 위해 피상적인 일들을 생각하며 걱정하는 회피 방략을 사용했다(Borkovec, Ray & Stöber, 1998). 이러한 회피 전략들은 단기적으로 불안을 감소시키지만 장기적으로는 정서적 처리과정이 일어나지 않고 위협적 의미가 유지됨으로써 불안이 계속 유지되고 다시 걱정을 순환시키는 결과를 가져왔다.

강박장애의 인지적 특성인 강박사고와 걱정은 반복적이고 지속적인 인지적 활동을 특징으로 한다는 점(Langlois, Freeston & Ladouceur, 2000a)에서 다른 불안장애의 증상에 비해 중첩이 많이 된다(Purdon & Clark, 2001). 강박사고와 걱정에서 대처 전략에 있어 미묘한 차이가 있기는 하지만 두 가지 증상 모두 도피/회피 전략과 관련이 있었고(Langlois, Freeston & Ladouceur, 2000b), 민병배(2000)의 연구에서도 강박사고는 불확실성에 대한 회피와 관련이 있었던 점을 볼 때, 인지적 회피가 강박사고

에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

우울장애의 인지적인 특성인 반추적 사고 또한 부정적인 반복적 사고를 특징으로 한다는 점(Nolen-Hoeksema, 2000)에서 인지적 회피와 유사하다. 걱정은 미래에 초점을 둔 사고 활동이며 반추는 과거에 초점을 두고 이를 해결하는 시도로서 기분 상태에 대한 반응 양식이라는 점에서 차이가 있다(Watkins, Moulds & Mackintosh, 2005). 하지만 걱정이 정서 처리를 방해해서 불안을 유지시키는 것과 같이, 반추적 사고를 통해 우울이 지속되고 악화된다. 반추를 함으로써 오히려 문제 해결에는 초점을 덜 맞추고 자신의 문제 해결 능력은 형편 없는 것으로 지각했으며(Papageorgiou & Wells, 2003), 고통스런 정서를 피하기 위해 회피 전략들을 사용했다(Moulds, Kandris, Starr & Wong, 2007). 따라서 반추 역시 직접적인 문제 해결보다는 인지적 회피와 관련이 있으며, 인지적 회피가 반추적 사고에 영향을 미치고 있는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 선행 연구들과 같은 맥락에서 이해될 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 한국판 CAQ의 타당화를 통해 범불안장애에서 미묘하게 사용되어 온 다양한 인지적 회피 전략들을 직접적으로 측정할 수 있게 됨으로써, 범불안장애의 병리 연구가 더욱 더 활발해질 수 있을 것이다. 선행 연구들을 통해 범불안장애에서 여러 가지 형태로 인지적 회피가 사용되고 있음이 밝혀진 바 있으므로, 다양한 형태의 인지적 회피 전략들을 통합적으로 측정될 필요가 있다. 따라서 다섯 가지의 하위 척도로 구성되어 있는 한국판 CAQ는 범불안장애에서 사용되는 인지적 회피에 대한 이해를 심화하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

둘째, 불쾌한 내적 경험이나 두려움에 대한

회피는 일시적으로는 도움이 될지라도 궁극적으로는 증상을 유지시키게 된다. 인지적 회피는 걱정에 영향을 미치는 기제로, 본 연구 결과는 임상적으로 치료적 함의가 크다. 인지치료의 제 3동향인 마음챙김(mindfulness)과 수용전념치료(acceptance and commitment therapy)에서는 불안장애에 있어 병인론과 이를 유지하는 요인으로 행동적, 인지적, 정서적 회피의 역할에 주목하고 있다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). 따라서 범불안장애의 걱정 증상을 유지시키는 인지적 회피를 포괄적으로 측정할 수 있는 한국판 CAQ는 임상적 함의를 가진다. 미묘하게 사용되는 인지적 회피를 직접적으로 측정할 수 있기 때문에, 범불안장애에 대한 평가와 치료 계획 수립에 활용될 수 있을 것이다.

셋째, 범불안장애가 강박장애 및 우울장애와 공병이 높다는 연구들을 바탕으로 인지적 회피가 걱정 증상 뿐 아니라 강박사고와 반추적 사고와도 관련이 있는지 살펴보았다. 걱정, 강박사고, 반추적 사고 모두 불쾌한 정서를 동반한 반복적인 사고 활동을 주된 특징으로 하고 있다. 이러한 증상들을 유지시키는 기제 중 하나인 인지적 회피를 확인하였다. 범불안장애와 강박장애 그리고 우울장애의 인지적 특성과 이 장애들 간의 높은 공병률에 대한 이해를 도모할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구에서의 제한점 및 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 모두 비임상 대학생 집단만을 대상으로 하였으므로 이 결과를 일반화시키기에는 한계가 있다. 그러므로 인지적 회피와 관련하여 일반 대학생뿐만 아니라 일반인 집단, 실제 범불안장애 집단 대상으로 연구했을 때에도 동일한 결과를 보이는지 확인할 필요가 있다. 둘째,

임상적으로 유용한 측정도구로 한국판 CAQ가 입증되기 위해서는 증상의 호전과 관련하여 이 척도가 변화를 보이는지 검토할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 자기보고형 질문지를 사용했으며 실제 경험을 바탕으로 응답이 이루어지기 보다는 문항의 기술 방식이 응답에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 인지적 회피 전략들을 정교하게 측정하기 위해서는 자기보고식 질문지 외에도 행동관찰이나 구조화된 면접과 같은 측정법을 통해 보완할 필요가 있다.

### 참고문헌

- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결 방식의 관계. 한국심리학회 논문집, 83-92.
- 문수백 (2009). 구조방정식모델링의 이해와 적용. 학지사.
- 민병배 (2000). 강박사고와 걱정: 침투사고 대처과정 및 관련 성격특성에서의 유사점 및 차이점. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 민병배, 원호택 (1999). 한국판 Maudsley 강박행동질문지와 Padua 강박질문지의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 18, 163-182.
- 신여운, 현명호 (2004). 병리적 걱정을 하는 사람의 걱정에 대한 신념과 대처방략. 한국심리학회지: 일반, 23, 45-63.
- 이용승, 원호택 (1998). 사고 억제에 역설적인 효과에 관한 연구 개관. 심리과학, 7, 1-23.
- 이용승, 원호택 (1999). 사고억제(Thought Suppression)와 통제 방략에서의 개인차에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 18, 37-58.
- 이학식, 임지훈 (2008). 구조방정식 모형분석과 AMOS 7.0. 법문사.
- 임영진 (2003). 문제해결적 파국화와 침투적 파국화: 걱정과 스트레스에 대한 대처에서의 차이점. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-177.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (4th ed.)*. Washington, DC: Aythor.
- Beck, A. T., & Clark, D. A (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49-58.
- Becker, E. S., Rinck, M., Roth, W. T., & Margraf, J. (1998). Don't worry and beware of white bears: Thought suppression in anxiety patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 39-55.
- Behar, E., Zullig. A. R., & Borkovec, T. D. (2005). Thought and Imaginal Activity During Worry and Trauma Recall. *Behaviour Therapy*, 36, 157-168.
- Blalock, J. A. & Joiner. T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 47-65.
- Borkovec, T. D. (1994). *The nature, functions, and origins of worry*. In G. C.: Davey & F. Tallis(Eds.) *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment*(pp.5-33). Chichester, UK: Wiley.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L.

- Turk & D. S. Mennin(Eds), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press.
- 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. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral process. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
- Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three worry questionnaires. *Behaviour and Therapy*, 31, 51-56.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215-226.
- 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, 505-514.
- Foa, E. B., & Kozac, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Freestone, M. H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry, and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 265-273.
- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behavioral therapy for psychiatric problem: A practical guide*. New York: Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Laberge, M., & Lemay, D. (2007). Cognitive variables related to worry among adolescents: Avoidance strategies and faulty beliefs about worry. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 225-253.
- Laguna, L. B., Ham, L. S., Hope, D. A., & Bell, C. (2004). Chronic Worry as Avoidance of Arousal. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 269-281.
- Langlois, F., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (2000a). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 1. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 157-173.
- Langlois, F., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (2000b). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 1. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 175-189.
- Laugesen, N., Dugas, M. J. & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55-64.
- Lin, Y. J., & Wicker, F. W. (2007). A comparison of the effects of thought

- suppression, distraction and concentration. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2924-2937.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281-1310.
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In: G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*(pp. 265-283). New York: John Wiley & Sons.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 251-261.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 161-173.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1163-1181.
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D., & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 77-88.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 355-370.
- Sugiura, Y. (2001). Coping strategies related to the uncontrollability of thoughts: Information avoidance, information seeking, solution generation, and worry. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 49, 186-197.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester: Wiley.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 579-583.
- 원고접수일 : 2008. 10. 6.  
수정원고접수일 : 2009. 2. 18.  
게재결정일 : 2009. 3. 9.



## A Validation Study of the Korean Version of the Cognitive Avoidance Questionnaire

**Su-Jeong Song**

Department of Neuropsychiatry  
Seoul National University Hospital

**Eun-Jung Kim**

Department of Psychology  
Ajou University

The purpose of this study was to investigate the reliability and validity of the Korean Version of the Cognitive Avoidance Questionnaire(CAQ) which assesses five worry-related cognitive avoidance strategies, namely, Thought Suppression, Thought Substitution, Distraction, Avoidance of Threatening Stimuli, and Transformation of Images into Thoughts. This article describes two studies examining the psychometric properties of the Korean version of the Cognitive Avoidance Questionnaire. In Study 1, confirmatory factor analyses(CFA) of the Korean version of the CAQ was performed in a sample of university students (N=263). A CFA found support for proposed subscales, though the overall goodness-of-fit was lower than expected. The Korean version of the CAQ scale and subscales showed good internal consistency and good stability over a 7-week period. In Study 2, the five-factor structure was replicated in an independent sample of university students(N=277). Convergent and divergent validity were found with measures of worry, thought suppression, and coping strategies. Criterion-related validity was found with measures of worry, obsession, and rumination. These results suggest that the Korean version of the CAQ is a useful scale that measures cognitive avoidance strategies. The implications and limitations were discussed along with some suggestions for the future studies.

*Key words : Korean Version of the Cognitive Avoidance Questionnaire, worry, Generalized Anxiety Disorder, Cognitive Avoidance*