

사고 억제(Thought Suppression)와 통제 방략에서의 개인차에 관한 연구

이 용 승[†] · 원 호 텍

서울대학교 심리학과

사람들은 불쾌하고 원치않는 생각들이 떠오르면 이를 회피하거나 억제하려는 시도를 한다. 불쾌하고 원치않는 사고를 통제하려는 이러한 시도는 오히려 의도와는 반대되는 역설적인 효과를 야기한다고 알려졌다, 이와 관련하여 다양한 연구 결과들이 보고되고 있다(지연 반동 효과, 즉각 증진 효과, 역설적인 효과가 나타나지 않은 연구들). Wegner와 Zanakos(1994)는 이러한 원치않는 부정적인 사고를 억제하는 일반적인 경향성을 측정하는 자기보고 질문지인 사고 억제 질문지(White Bear Suppression Inventory; WBSI)를 개발하였다. 우선 본 연구에서는 사고 억제 질문지를 번안하여 이와 관련된 심리 측정적인 특성을 알아보고, 사고 억제 경향성이 범불안장애, 강박장애, 우울증 등과 관련된 특성을 측정한다고 알려진 자기보고형 질문지들과 어떻게 관련되는지를 알아보았으며, 사고 억제의 다양한 결과에 영향을 미칠 수 있는 개인차 변인들과의 관계를 탐색해보았다. 마지막으로 불쾌하고 원치않는 침투 사고들을 통제하는 일반적인 통제 방략들과 심리장애가 어떻게 관련되는지에 대한 탐색적인 시도를 해보았다.

서 론

불쾌하고 원치않는 사고는 강박장애, 범불안장애, 외상후 스트레스장애 등과 같은 불안장애에 중심되는 특징이며, 우울증이나 건강염려증 등에서도 자주 보

고된다(Wells & Davies, 1994). 사람들은 불쾌하고 원치않는 사고들을 경험할 때 이를 통제하려는 다양한 시도를 하게 되는데, 이러한 부정적인 사고의 통제 방략에 관한 연구는 여러 불안장애 뿐만 아니라 심리통제가 관여하는 다양한 심리장애의 발생과 지속에

[†] 교신저자(Corresponding Author): 이 용 승 / 서울정신분석상담연구소 서울시 서초구 서초4동 1694-12 신원빌딩 4층 137-074 / Fax: (02)592-4532 / 천리안 minddeep

영향을 미치는 기제들을 파악하는데 중요한 기여를 할 것이다(Wegner & Smart, 1997; Salkovskis & Campbell, 1994; Wegner & Pennebaker, 1993).

원치않는 사고를 통제하는 한가지 방법은 그것들을 억제하려는 시도이다(Wegner, Schneider, Carter & White, 1987). 사고 억제는 특정 사고를 생각하지 않으려는 노력으로 정의되는데, Wegner 등(1987)의 연구를 효시로 최근까지 사고 억제와 관련된 많은 연구들이 진행되었다(Wegner, 1994). 원치않는 사고를 억제하려는 시도는 오히려 의도와는 반대로 억제된 사고의 빈도를 증가시키는 반동 효과를 야기하는데, 어떤 사고를 억제하려는 능동적인 시도는 그러한 시도를 하지 않는 경우보다 원치않는 사고에 더욱 집착하게 하는 역설적인 효과를 생성한다고 알려졌다. Wegner 등(1987)은 피험자들에게 흰곰에 관한 생각을 하지 말게 하고, 사고의 흐름을 보고하면서 흰곰에 관한 생각이 떠오를 때마다 벨을 울리라고 요구하였다(초기 억제 조건). 이후에 흰곰에 관한 생각을 하도록 요구했을 때(후기 표현 조건), 억제 이후에 흰곰에 관한 생각을 하도록 요구한 피험자들은 처음부터 흰곰에 관한 생각을 하도록 요구한 피험자들보다 흰곰에 관한 생각을 더 많이 보고하였다. 특정한 사고를 억제하려는 노력은 일시적으로는 억제에 성공하지만, 뒤이은 시기에 표현하게 했을 때 역설적인 반동 효과라고 불리는 사고 빈도에서의 증가가 관찰되었다.

하지만 최근까지 진행된 사고 억제와 관련된 일련의 실험들은 Wegner 등(1987)이 발견한 역설적인 반동 효과를 일관적으로 지지하는 결과들을 나타내고 있지는 않다. 사고 억제의 역설적인 효과와 관련된 결과들은 크게 세가지로 구분될 수 있는데, 첫째는 지연 반동 효과(delayed rebound effect)를 보이는 결과들로, 특정 사고를 억제하도록 지시한 다음에 나중에 표현하게 했을 때(후기 표현 조건) 다른 통제 조건들보다 표적사고를 보고하는 빈도가 증가하는 경우이다(Davies & Clark, 1998; Harvey & Bryant, 1998; Macrae, Bodenhausen & Milne, 1998; Macrae, Bodenhausen, Milne, & Wheeler, 1996; Wegner &

Gold, 1995; Zeitlin, Netten, & Hodder, 1995; Macrae, Bodenhausen, Milne, & Jetten, 1994; Cioffi & Holloway, 1993; Clark, Winton, & Thynn, 1993; Wegner & Erber, 1992; Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991; Clark, Ball, & Pape, 1991; Muris & Merckelbach, 1991).

둘째는 즉각 증진 효과(immediate enhancement effect)로, 초기에 사고 억제를 하도록 지시했을 때(초기 억제 조건) 의도적인 억제가 되지 않고 통제 조건보다 표적 사고를 더 많이 보고하는 경우이다(Salkovskis & Campbell, 1994; Salkovskis & Reynolds, 1994; Trinder & Salkovskis, 1994; Lavy & van den Hout, 1990; Wegner, Shortt, Blake, & Page, 1990; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988).

그리고 마지막으로 이러한 즉각 증진 효과나 지연 반동 효과와 같은 역설적인 효과가 나오지 않은 결과들로 정리될 수 있다(Rutledge, 1998; Muris, Merckelbach, Horselenberg, Sijsenaar, & Leeuw, 1997; Rutledge, Hancock, & Rutledge III, 1996; Muris, Merckelbach, & Horselenberg, 1996; Smari, Birgisdottir, & Brynjolfsdottir, 1995; Smari, Sigurjonsdottir, & Saemundsdottir, 1994; Kelly & Kahn, 1994; Mathews & Milroy, 1994; Roemer & Borkovec, 1994; Rutledge, Hollenberg, & Hancock, 1993; Muris, Merckelbach, & de Jong, 1993; Muris, Merckelbach, van den Hout, & de Jong, 1992).

사고 억제에 관한 연구들은 이렇게 다양한 결과를 보이고 있는데, 연구자가 보기에는 피험자 변인(성차, 강박성향, 사고 억제 경향성, 심리적 반발 성향 등과 같은 개인차 변인), 실험 절차 변인(자유표현 조건과 요구표현 조건), 표적 사고(중성 사고와 자기생성적인 침투 사고), 측정 방법(자기보고 측정치와 생리적 측정치) 등의 차이에 따라 앞서의 다양한 결과들이 나온 것으로 생각된다(이용승과 원호택, 1998). 그러므로 앞으로는 사고 억제와 관련된 많은 연구들에서 상이한 결과들이 초래된 원인에 대한 체계적인 검토가 필요하고, 이를 바탕으로 정신병리와 관련된 의미있는 연구들이 진행될 수 있을 것이다.

사고 억제 연구에서 피험자 변인은 사고 억제의 역설적인 효과가 일관적이지 않고 다양한 결과를 보이는 이유를 설명하는 여러 변인들 중의 하나이다. 이러한 피험자 변인은 특히 침투 사고 억제 연구에서 즉각 증진 효과가 나타나는 이유를 설명하는 중요한 변인인 것으로 생각되며, 자연 반동 효과와도 어떤 관련을 보이는지를 검토할 필요가 있어 보인다(이용승, 1999; 이용승과 원호택, 1998). 지금까지 연구자가 검토한 사고 억제의 개인차 변인과 관련된 연구들을 보면 다음과 같다.

Rutledge(1998)는 강박 성향 수준과 역설적인 효과간의 관계를 탐색하는 연구에서 성차가 있음을 발견하였는데, 여성 피험자들을 경우에만 강박 성향과 즉각 증진 효과간에 정적인 관계가 있었다. Smari 등(1995)은 여대생 피험자들을 대상으로 침투 사고 억제 연구를 하였는데, 강박성향자들은 침투 사고를 억제하는데 어려움을 보였다.

Kelly와 Nauta(1997)은 심리적 반발 성향이 사고 억제 연구와 어떻게 관련되는지를 탐색하였는데, 높은 반발 성향 피험자들이 낮은 반발 성향 피험자들에 비해 억제 시기 동안에 유의미하게 더 높은 빈도의 침투 사고를 보고하였다. 그러므로 억제 조건에서의 즉각 증진 효과와 관련하여 사고 억제 경향성이나 반발 성향, 강박 성향 등에서의 개인차를 고려해야 할 것이다.

Wegner와 Zanakos(1994)는 사고 억제로 생성된 역설적인 효과가 만성화될 수 있으며, 이러한 만성적인 억제는 보다 심각한 정신병리를 유발할 가능성이 있다고 보았다. 이들은 다양한 상황에서 사고 억제를 사용하는 일반적인 경향에서의 개인차를 측정하는 사고 억제 질문지(White Bear Suppression Inventory; WBSI)를 개발하였는데, 실제로 이 질문지로 측정된 점수는 강박적인 사고와 우울하고 불안한 정동과 정적으로 상관되었으며, 사고 억제 경향성이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 침투 사고의 보고를 많이 하였다(Muris, Merkelbach, & Horselenberg, 1996). 그러므로 본 논문에서는 사고 억제 질문지를 번안하여 이 척도의 심리측정적인 특성을 알아보고, 사고

억제 경향성이 개인차와 관련된 여러 변인들이나 심리 장애들과 어떻게 관련되는지를 검토할 것이다.

그밖에 고려해야 할 개인차 변인으로는 성인 애착 유형이 있는데, 최근 들어 애착 유형과 정신병리가 어떻게 관련되는지에 대한 많은 연구들이 진행되고 있다(원호택과 이용승, 1997). Fraley와 Shaver(1997)는 분리와 상실의 경험과 관련된 사고를 억제하게 했을 때, 무시하는 애착 유형의 피험자들은 주관적인 자기 보고 측정치나 생리적인 각성치에서 감소를 보인 반면에, 집착하는 애착 유형의 사람들은 이와는 반대로 분리와 상실과 관련된 사고에 대한 접근가능성이 증가하였고, 생리적인 각성치에서도 증가를 보여 억제 이후의 반동 효과가 관찰되었다.

Rutledge와 그의 동료들(Rutledge & Alvarado, 1991; Rutledge, Hollenberg, & Hancock, 1993; Rutledge, Hancock, & Rutledge, 1996)은 일련의 연구들에서 Wegner 등(1987)의 연구에서 나타난 역설적인 반동 효과가 관찰되지 않았는데, 이들의 연구에 참가한 피험자들은 Wegner 등의 연구에 참가한 피험자들과는 미국 대학평가 점수(American College Testing; ACT)에서 차이가 나고 이러한 차이가 결과에 반영되었기 때문이라고 주장하였다. 하지만 ACT 점수가 역설적인 반동 효과에 어떻게 반영되는지에 대해서는 구체적으로 탐색되지 않았고, 국내 연구에서 이 변인이 어떻게 연구될 수 있을지는 불분명하다.

이상과 같은 변인들이 사고 억제의 다양한 결과들이 나타난 이유와 관련될 수 있는 개인차 변인들이다. 앞으로 구체적인 실험들을 통해 실험 절차나 표적 사고의 차이에 따른 역설적인 효과에서의 차이를 검토하기 이전에, 이러한 개인차 변인들이 실제로 강박장애나 범불안장애, 우울증과 같은 심리장애와 어떻게 관련되는지를 탐색할 필요가 있겠다. 이렇게 개인차 변인과 관련된 연구들을 기반으로 실제로 실험 절차나 표적 사고에서의 차이와 같은 여러 변인들을 체계적으로 검토함으로써 역설적인 효과에서 상이한 결과가 초래된 이유들을 밝힐 수 있을 것이다.

이러한 개인차 변인들과 더불어 본 논문에서 탐색하고자 하는 것은 원치않는 부정적인 사고들의 통제

방략에 관한 것이다. 최근 들어 원치않는 침투적 사고에 대한 인지적인 평가와 통제 방략에 관한 많은 연구들이 수행되었다. Wells와 Davies(1994)는 불안 장애 환자들의 반구조화된 면접과 요인분석을 통해 원치않는 사고를 통제하는 통제 방략들을 제시하였는데, 크게 재평가, 사회적 방법, 걱정, 자기 처벌, 주의 분산의 다섯가지 요인으로 나누었다. 이 다섯가지 통제 방략 중에서 걱정과 자기 처벌이 불안에 대한 취약성과 여러가지 정신병리 지표와 관련되었다. 이들이 개발한 사고 통제 질문지(Thought Control Questionnaire: TCQ)를 사용한 강박장애 환자와 급성 스트레스 장애 환자들을 대상으로 한 후속 연구에서도 걱정과 자기 처벌이 환자 집단과 그렇지 않은 집단을 변별해주는 통제 방략임이 밝혀졌다(Amir, Cashman, & Foa, 1997; Warda & Bryant, 1998).

Freeston, Ladouceur, Thibodeau 및 Gagnon(1991, 1992)은 비임상집단을 대상으로 자신의 침투 사고에 대해 어떤 통제 방략을 사용하는가를 연구하였는데, 이들은 군집 분석과 요인 분석을 통해 최소 주의 집단(26%), 지속 주의 집단(34%), 회피·도피 방략 집단(50%)의 세 집단으로 분류하였다. 최소 주의 방략에는 아무 것도 안하기나 자기 안심 구하기 등이 포함되며, 지속 주의 방략은 끝까지 생각하기, 다른 사람에게 안심 구하기 등이고, 도피 혹은 회피 방략은 사고 대처, 사고 중지, 주의 돌리기 등이다. 이중에서 지속 주의 집단과 회피·도피 방략 집단은 노력성 방략 집단으로, 최소 주의 집단은 비노력성 집단으로 구분되는데, 노력성 방략 집단은 비노력성 집단에 비해 더 불안하고, 강박사고의 제거가 더 어렵다고 보고하였으며, 회피·도피 방략 집단은 최소 주의 집단에 비해 슬픔, 걱정, 죄책감, 거부감 등을 더 보고하였다. 그러므로 이들 연구에서는 원치않는 침투적 사고를 의도적으로 통제하려는 시도가 그렇지 않은 경우보다 더 비효율적이라는 점을 시사한다. 아마도 이러한 측면은 자기 조절 시도와도 관련이 있어 보이는데, 이에 대한 연구는 앞으로 이루어져야 할 것이다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998).

Purdon과 Clark(1994)도 비임상집단을 대상으로 침

투적 인지에 대한 평가 및 통제 방략을 연구하였다. 강박성향이 높은 집단과 낮은 집단을 선정하여 두 집단간에 여러 요인을 비교하였는데, 통제 방략 유형은 두 집단간에 유의미한 차이가 없었고, 단지 강박 성향이 높은 집단의 사람들은 자신들이 사용하는 통제 방략이 덜 성공적이라고 보고하였다. 또한 침투적 인지의 빈도와 통제불가능성을 예언하는 변인으로 통제 방략의 유형은 유의미한 설명력을 보이지 않았다. 이러한 결과는 강박 환자 집단을 대상으로한 Amir 등(1997)의 연구와는 상반되는 결과를 보이고 있다. 그러므로 원치않는 사고의 통제와 관련하여 일반 대학생 뿐만 아니라, 실제 임상 집단을 대상으로 연구할 필요가 있겠고, 보다 구체적으로는 침투 사고의 내용이나 실제로 사용하는 통제 방략 등에서의 차이와 관련지어 체계적인 연구를 해야 할 것이다.

최근 이한주(1999)는 Purdon과 Clark(1993)의 침투적 인지 질문지(Revised Obsessional Intrusive Inventory: ROII)를 사용하여 침투적 인지, 인지적 평가, 통제 방략간의 관련성을 탐색하였는데, 이 연구에서는 강박사고를 자생성 강박사고와 반응성 강박사고로 분류한 다음에 이들의 인지적인 평가와 통제 방략에서의 차이를 보았다. 자생성 강박사고는 비교적 관련된 자극없이 침투해 들어오는 생각으로 비현실적, 비합리적이고 자아이질적인 내용으로 수용되는 생각들이다(예를 들어, 성적인 내용, 공격적이거나 난폭한 행위의 생각 등). 반응성 강박사고는 비교적 관련된 상황 자극에 대한 해석이나 반응으로서 일어나며, 보다 현실적이고 합리적인 내용으로 수용되며, 자아이질성의 정도도 훨씬 약한 생각들이다(오염 및 감염에 대한 생각, 부주의에 의한 실수나 사고에 대한 생각 등). 결과를 보면 자생성 강박사고는 주로 사고의 통제, 사고의 중요성 차원에서 높은 평가를 하고, 주로 회피적인 유형의 통제 방략을 사용하였으며, 이에 비해 반응성 강박사고는 책임감이 높게 평가되고, 주로 직면적인 유형의 통제 방략을 사용하였다. 하지만 이 연구는 강박장애와 관련된 특정 침투적 사고에 국한하여 어떤 통제 방략을 사용하는지를 물었기 때문에 강박장애 이외에 범불안장애와 같은 다른 불안장애들에

서 어떤 통제 방략이 사용되고 어떤 관련성을 보이는지를 알아보지 못하였다. 그러므로 본 연구에서는 Wells 등(1994)의 통제 방략 연구에서처럼 불편하고 원치않는 사고를 경험할 때 일반적으로 사용하는 통제 방략이 어떤 것인지를 알아보았다.

이러한 통제 방략들을 검토함으로써 여러 심리장애에서 나타나는 침투 사고 유형과 이에 따른 통제 방략과의 상호작용도 알아볼 수 있을 것이며, 이를 통해 사고 억제 연구(특히 표적 사고가 침투 사고인 경우)들이 다양한 결과들을 보인 이유를 규명할 수 있는 실마리를 제공할 수 있을 것으로 보인다.

방 법

피험자

서울시내에 있는 교회와 성당의 청년부 학생 188명을 대상으로 여러 질문지가 실시되었다. 이들의 평균 나이는 22.56세(표준편차 2.24; 범위 17-31세)였으며, 남자 64명, 여자 122명의 자료가 분석되었다.

도 구

사고 억제 질문지(White Bear Suppression Inventory; WBSI)

사고 억제 질문지는 Wegner 등(1994)이 사고 억제의 일반적인 경향성을 측정하기 위해 개발한 것으로 15문항으로 구성되었다. 각 문항에 동의하는 정도를 5점 척도상에 평정하게 된다. 우선 연구자가 원 척도의 문항들을 번안한 다음에, 미국에서 7년간 거주하며 사회심리학으로 박사학위를 취득한 심리학 박사와 심리학과 박사과정에 재학중인 상담심리전문가 2명에게 문항들을 따로 검토하게 하였으며, 이 검토 결과를 토대로 연구자가 다시 각 문항들을 손질하였다.

통제 방략 질문지(Control Strategy Questionnaire; CSQ)

통제 방략 질문지는 이한주(1999)가 강박적인 침투 사고에 대한 통제 방략을 알아보기 위해 개발한 것으로 15가지 통제 방략으로 구성되어 있다. 이 질문지는 Purdon 등(1994)이 개발한 침투적 인지 질문지(ROII)를 번안하는 과정에서 후반부에 제시된 10개의 통제 방략에 통제 방략과 관련된 항목을 몇가지 더 추가하여 만든 것이다. 이한주(1999)의 연구에서는 특정 강박적인 침투 사고와 관련하여 어떤 통제 방략을 사용하는지를 물었지만, 본 연구에서는 특정 강박 사고에 국한하지 않고 다양한 심리장애의 침투 사고에 대한 통제 방략을 알아보려고 하였으므로, 특정 사고에 대한 통제 방략이 아니라 불편하고 원치않는 사고를 경험할 때 일반적으로 어떤 통제 방략을 사용하는지를 7점 척도상에 평정하도록 하였다.

반발성 질문지(Therapeutic Reactance Scale; TRS)

반발성 질문지는 Dowd, Milne 및 Wise(1984, 1991)가 심리적 반발 경향성에서의 개인차를 측정하기 위해 28문항으로 구성된 척도로 조성호(1997)가 번안한 것을 사용하였다. 피험자들은 각 문항에 동의하는 정도를 4점 척도 상에서 응답하게 되는데, 점수가 높을수록 반발성이 높은 것으로 간주된다. 이 척도의 내적 합치도는 .85, 10일 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .80으로 나타났다.

성인 애착 유형 척도(Relational Questionnaire; RQ)

성인 애착 유형 척도는 Bartholomew와 Horowitz(1991)이 성인 애착 유형을 측정하기 위해 개발한 척도로 4문항으로 구성되어 있으며, 7점척도 상에 응답하게 된다. 성인 애착 유형은 안정적인 유형(RQ1), 두려운 회피 유형(RQ2), 집착하는 유형(RQ3), 무시하는 회피 유형(RQ4)의 4가지 분류된다.

Penn State 걱정 질문지(Penn State Worry Questionnaire; PSWQ)

Penn State 걱정 질문지는 걱정과 관련된 생각을 하는 경향을 측정하기 위해 Meyer, Metzger 및 Borkovec(1990)가 개발한 16문항으로 된 자기보고 질문지이다. 본 연구에서는 김정원과 민병배(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 이 질문지의 내적 합치도는 .92, 평균은 50.78(표준편차=11.25)이었다.

Padua 강박 질문지(Padua Inventory; PI)

Padua 강박 질문지는 Sanavio(1988)가 강박사고와 강박행동을 측정하기 위해 개발한 60문항으로 된 자기보고 질문지이다. 본 연구에서는 민병배와 원호택(1999)이 번안한 척도를 사용하였는데, 이 질문지의 내적 합치도는 .96, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .86으로 보고되었다.

Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory; BDI)

Beck 우울 질문지는 Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh(1961)가 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 자기보고 질문지로, 21문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도의 내적 합치도는 .98로 보고되었다.

Beck 불안 질문지(Beck Anxiety Inventory; BAI)

Beck 불안 질문지는 Beck, Epstein, Brown 및 Steer(1988) 등에 의해 개발된 것으로 정신과 전직의 불안의 심각성 정도를 측정하기 위한 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 권석만(1992, 1997)이 번안한 척도를 사용하였는데, 21문항으로 구성되어 있으며, 내적 합치도는 .93, 반분 신뢰도는 .89, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .84로 보고되었다.

침투적 인지 질문지(Revised Obsessive Intrusions Inventory; ROII)

침투적 인지 질문지는 Purdon 등(1993)이 정상인들

을 대상으로 강박적인 생각, 이미지, 충동 등의 빈도를 측정하기 위해 개발된 도구이다. 이 질문지는 다양한 내용의 침투적 강박 사고 52문항을 다루고 있으며, 그 빈도를 7점 척도상에 평가하도록 되어있다. 본 연구에서는 이한주(1999)가 번안한 척도를 사용하였는데, 통제 방략과 관련된 부분을 분리시켜서 침투적 인지와 관련된 부분만을 실시하였다. 이 질문지의 내적 합치도는 .95, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .94였다.

결 과

사고 억제 질문지의 내적 합치도(Cronbach α)는 0.887이었고, 53명을 대상으로 3주 간격으로 재실시한 검사-재검사 신뢰도는 0.772였다. WBSI의 평균 점수는 45.90(표준편차 10.59)이었으며, 남녀 간에 유의미한 차이는 없었다(남자 평균 46.08, 표준편차 11.64; 여자 평균 45.75, 표준편차 10.00).

사고 억제 질문지의 요인분석은 전통적인 방식으로 했을 때(주성분 분석법으로 추출한 다음에 VARIMAX 회전), 고유치 1 이상을 가진 3요인(각각의 고유치는 5.88, 1.39, 1.10)으로 55.74%의 변량을 설명하였다. 하지만 1요인으로 보았을 때에도 39.19%의 높은 설명 변량을 보였으며, 스크리 검사 상에서도 1요인으로 보는 것이 무리가 없는 것으로 나타났다. 사고 억제 질문지의 항목과 전체 점수와의 상관은 표 1에 제시되었다.

표 2와 표 3에는 사고 억제 질문지와 다른 자기보고 측정치들의 평균과 측정시간 상관관계가 제시되었다. 사고 억제 질문지는 통제 방략(CSQ), 심리적 반발 경향성(TRS), 범불안(PSWQ), 강박(PI), 우울(BDI), 불안(BAI), 침투적 사고(ROII)를 측정하는 자기 보고 측정치들 모두와 높은 상관을 보였다($p < .01$). 성인 애착 유형과 관련하여서는 사고 억제 경향성은 두려운 회피 애착 유형과 유의미한 상관을 보였다($r = .294, p < .01$). 그러므로 Wegner 등(1994)의 연구에서와 마찬가지로 사고 억제 경향성은 불안이나 우울과 관련된

표 1. 사고 억제 질문지(WBSI) 질문지

문	항	전체점수상관
1.	생각하고 싶지 않은 것들이 있다.	.550
2.	내가 왜 이런 생각들을 하는지 의아스러울 때가 있다.	.538
3.	도저히 멈출 수 없는 생각들이 있다.	.622
4.	지워버릴 수 없는 이미지(심상)들이 자꾸 떠오르곤 한다.	.638
5.	이 생각 저 생각 하다보면 자꾸 한 생각으로 돌아온다.	.565
6.	그만 생각하고 싶은 것들이 있다.	.711
7.	생각이 너무 빨리 돌아가서 멈추고 싶을 때가 있다.	.540
8.	나는 언제나 문제들을 마음에서 떨쳐버리려고 노력한다.	.473
9.	계속 머리에 떠오르는 생각들이 있다.	.613
10.	때로는 어떤 생각이 떠오르지 않게 하려고 바쁘게 지낸다.	.627
11.	생각하지 않으려고 애쓰는 것들이 있다.	.766
12.	때로는 정말 생각이 멈춰버렸으면 좋겠다.	.652
13.	종종 생각하지 않으려고 뭔가를 한다.	.672
14.	피하려고 애쓰는 생각들이 있다.	.702
15.	다른 사람에게 말 못하는 생각들이 많이 있다.	.548

표 2. 질문지들의 평균과 표준편차

	피검자수	최저점수	최고점수	평균	표준편차
WBSI	188	21	75	45.90	10.59
CSQ	188	15	69	41.53	9.37
TRS	188	57	92	71.85	6.74
PSWQ	188	19	79	48.69	11.51
PI	188	61	223	118.74	32.68
BDI	188	0	35	9.88	6.83
BAI	188	0	52	13.13	9.67
ROII	188	0	173	36.23	29.63

WBSI(White Bear Suppression Inventory): 사고 억제 질문지

CSQ(Control Strategy Questionnaire): 통제 방략 질문지

TRS(Therapeutic Reactance Scale): 반발성 질문지

PSWQ(Penn State Worry Questionnaire): Penn State 걱정 질문지

PI(Padua Inventory): Padua 강박 질문지

BDI(Beck Depression Inventory): Beck 우울 질문지

BAI(Beck Anxiety Inventory): Beck 불안 질문지

ROII(Revised Obsessive Intrusions Inventory): 침투적 인지 질문지

여러 정신병리 지표와 높은 상관을 보이고, 두려운 회피 애착 유형의 사람들이 주로 사용하는 통제 방략임을 알 수 있다.

사고 억제 질문지 문항 중에서 다섯 문항(2번, 3번, 4번, 5번, 9번)은 사고 억제 자체를 다루기 보다는 원치않는 사고의 침투적인 측면을 나타낸다고 볼 수 있

표 3. 전체 질문지들간 상관

	WBSI	CSQ	TRS	PSWQ	PI	BDI	BAI	ROII	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4
WBSI	1.000	.345**	.190**	.556**	.500**	.511**	.472**	.366**	-.158	.294**	.129	.072
CSQ		1.000	.186*	.212**	.418**	.155**	.257**	.307**	.047	.153*	.127	.031
TRS			1.000	.187**	.246**	.092	.106	.200**	-.055	.127	.162*	.220**
PSWQ				1.000	.545**	.542**	.453**	.271**	-.293**	.261**	.179*	.006
PI					1.000	.480**	.542**	.583**	-.232**	.258**	.132	.087
BDI						1.000	.639**	.375**	-.290**	.385**	.084	-.015
BAI							1.000	.533**	-.146*	.265**	.154*	.007
ROII								1.000	-.086	.207**	.036	.161*
RQ1									1.000	-.268**	.057	.049
RQ2										1.000	-.085	.170*
RQ3											1.000	-.245**
RQ4												1.000

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

RQ(Relational Questionnaire); 성인 애착 유형 질문지.

RQ1(안정적인 유형), RQ2(두려운 회피 유형), RQ3(집착하는 유형), RQ4(무시하는 회피 유형)

다(Muris 등, 1996). 그리하여 이러한 침투 항목을 제외하면 원래의 사고 억제 질문지가 어떻게 달라지는지를 알아보았는데, 다섯 항목을 제외한 교정된 사고 억제 질문지도 원래 사고 억제 질문지를 통해 얻어진 자료들과 매우 유사하였다. 교정된 사고 억제 질문지와 원래 사고 억제 질문지와의 상관은 .958로 매우 높았고, 내적합치도는 .854, 3주 간격으로 이루어진 검사-재검사 신뢰도는 .776이었다. 그리고 본 연구에서 사용된 통제 방략 질문지($r=.336$, $p<.01$), 반발성 질문지($r=.177$, $p<.05$), Penn State 걱정 질문지($r=.492$, $p<.01$), Padua 강박 질문지($r=.427$, $p<.01$), Beck 우울 질문지($r=.500$, $p<.01$), Beck 불안 질문지($r=.424$, $p<.01$), 침투적 인지 질문지($r=.314$, $p<.01$) 등과도 높은 상관을 보였다.

통제 방략 질문지는 사고 억제 질문지에 비해서는 다소 관련 정도가 떨어지지만 정신병리를 측정하는 질문지들과 높은 상관을 보였으며, 특히 강박 증상과 관련된 질문지들과의 상관이 상대적으로 높았다. 또한 심리적 반발 성향과 두려운 회피 애착 유형과도 유의미한 상관을 보였다. 심리적 반발 성향은 우울이나 일반적인 불안 증상과는 별다른 상관을 보이지 않았지만, 걱정 질문지, 강박 질문지, 침투적 인지 질문

지 등과 유의미한 상관을 보였으며, 집착하는 애착 유형, 무시하는 애착 유형과 관련되었다. 성인 애착 유형을 보면, 주로 두려운 회피 애착 유형이 정신병리 증상들과 많이 관련되었으며, 안정적인 애착 유형은 오히려 이러한 질문지들과는 부적으로 유의미한 상관을 보였다.

표 4와 표 5에는 우울이나 일반적인 불안 점수를 통제했을 때 여러 질문지들간의 상관을 제시하였다. 애착 유형과 관련된 변인을 제외한 모든 질문지들은 이러한 점수들을 통제했을 때에도 사고 억제 경향성과의 유의미한 상관이 그대로 지속되었다. 우울 점수를 통제할 경우 가장 두드러진 변화는 두려운 회피 애착 유형과 여러 질문지들간의 유의미한 상관이 사라진 것인데, 이는 두려운 회피 애착 유형이 주로 우울 증상간의 상관을 통해 사고 억제 경향성과 상관을 보였다는 것을 의미한다. 그리고 우울이나 일반적인 불안 점수를 통제하면 침투적 인지 질문지와 Penn State 걱정 질문지와의 유의미한 상관이 사라졌는데, 침투적 인지 질문지는 주로 강박적인 침투 사고들과 관련되고 Penn State 걱정 질문지는 범불안장애의 주된 특징인 걱정을 주된 내용으로 하고 있어, 이 두 질문지는 우울이나 일반적인 불안과는 다른 비교적 독

표 4. 전체 질문지들간 편상관계수(BDI 통제)

	WBSI	CSQ	TRS	PSWQ	PI	BAI	ROII	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4
WBSI	1.000	.317**	.166*	.387**	.337**	.219**	.218**	-.012	.123	.100	.093
CSQ		1.000	.178*	.154*	.403**	.216**	.277**	.095	.105	.116	.033
TRS			1.000	.164*	.230**	.059	.178*	-.029	.099	.155*	.223**
PSWQ				1.000	.388**	.166*	.087	-.169*	.069	.160*	.017
PI					1.000	.345**	.495**	-.110	.089	.105	.108
BAI						1.000	.410**	.055	.026	.131	.022
ROII							1.000	.027	.072	.005	.180*
RQ1								1.000	-.177*	.085	.047
RQ2									1.000	-.127	.191**
RQ3										1.000	-.245**
RQ4											1.000

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

표 5. 전체 질문지들간 편상관계수(BAI 통제)

	WBSI	CSQ	TRS	PSWQ	PI	BDI	ROII	RQ1	RQ2	RQ3	RQ4
WBSI	1.000	.261**	.160*	.435**	.330**	.308**	.154*	-.102	.198**	.064	.078
CSQ		1.000	.169*	.105*	.345**	-.025	.210**	.089	.090	.092	.030
TRS			1.000	.158*	.226**	.035	.171*	-.041	.104	.148*	.221**
PSWQ				1.000	.401**	.364**	.040	-.258**	.164*	.124	.003
PI					1.000	.210**	.414**	-.184*	.141	.058	.099
BDI						1.000	.054	-.259**	.290**	-.020	-.026
ROII							1.000	-.010	.080	-.055	.186*
RQ1								1.000	-.240**	.081	.051
RQ2									1.000	-.132	.174*
RQ3										1.000	-.249**
RQ4											1.000

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

립적인 내용으로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 그리고 일반적인 불안을 통제했을 때 침투적인 인지와 우울 증상간의 유의미한 상관이 사라졌는데, 침투적 인지는 우울의 일반 증상보다는 강박 증상이나 일반적인 불안 증상과 밀접하게 관련되었음을 알 수 있다.

다음은 사고 억제 경향성과 걱정, 강박사고나 강박 행동 등과의 관련성을 구체적으로 알아보하고자 각 질문지의 하위 요인들과의 관계를 구체적으로 검토하였

다(표 6). Padua 강박 질문지는 크게 정신 활동에 대한 손상된 통제, 오염, 확인 행동, 충동과 행동 통제 상실과 관련된 걱정의 4요인으로 나뉘고, 침투적 인지 질문지는 자생성 강박사고와 반응성 강박사고로 나눌 수 있다. 표 6에서 보듯이 사고 억제 경향성은 걱정이나 강박 증상의 모든 하위 요인들과 유의미한 상관을 보이고 있다. 거의 모든 요인들이 유의미한 상관을 보이는데 비해, 유일하게 오염 요인은 자생성 강

표 6. 사고 억제 경향성과 정신병리 증상들간의 상관

	WBSI	PSWQ	손상된통제	충동	확인 행동	오염	자생성 강박사고	반응성 강박사고	BDI	BAI
WBSI	1.000	.556**	.504**	.422**	.285**	.264**	.347**	.303**	.511**	.472**
PSWQ		1.000	.551**	.332**	.393**	.320**	.211**	.337**	.542**	.453**
손상된통제			1.000	.568**	.628**	.352**	.387**	.492**	.522**	.484**
충동				1.000	.424**	.185*	.622**	.396**	.387**	.489**
확인행동					1.000	.424**	.263**	.544**	.321**	.435**
오염						1.000	.128	.568**	.162*	.232**
자생성강박사고							1.000	.552**	.346**	.507**
반응성강박사고								1.000	.327**	.427**
BDI									1.000	.639**
BAI										1.000

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

박사고와 상관되지 않았고, 주로 반응성 강박사고와 관련되었다. 이는 오염 요인이나 반응성 강박사고가 강박 행동과 관련된 영역이어서 이러한 결과를 보였을 가능성이 있다.

표 7과 표 8에는 우울 점수나 일반적인 불안 점수를 통제한 다음에 요인들간의 편상관계수를 알아보았다. 우선 우울 증상이나 일반적인 불안 증상을 통제했을 때 사고 억제 경향성과 확인 행동요인과의 유의미한 상관이 사라졌는데, 이를 보건데 사고 억제 경향성은 강박적인 확인 행동과는 관련성이 상대적으로 적다고 볼 수 있겠다. 하지만 강박적인 확인 행동을 제외하고는 사고 억제 경향성은 대부분의 정신병리

증상들과 여전히 높은 상관을 보였다.

범불안장애와 관련된 걱정은 우울이나 일반적인 불안 증상을 통제했을 때, 충동 요인과 관련된 충동과 자생성 강박사고와의 상관이 사라졌는데, 이는 걱정이 강박사고에서 보이는 충동 요인이나 자생성 강박사고와는 비교적 구분되는 정신병리 증상임을 시사한다.

이와 관련하여 범불안장애나 강박장애에서 보이는 사고 내용에 따라 구분해서 검토해보면, 우선 걱정과 관련된 사고는 주로 사고 억제 경향성과 정신 활동에 대한 손상된 통제와 가장 높은 상관을 보이고, 자생성 강박사고는 충동 요인, 반응성 강박사고와 높은 상관을 보였으며, 반응성 강박사고는 확인 행동, 오염

표 7. 사고 억제 경향성과 정신병리 증상들간의 편상관계수(BDI 통제)

	WBSI	PSWQ	손상된통제	충동	확인 행동	오염	자생성 강박사고	반응성 강박사고	BAI
WBSI	1.000	.380**	.330**	.291**	.137	.217**	.234**	.190*	.230**
PSWQ		1.000	.391**	.137	.265**	.293**	.065	.234**	.204**
손상된통제			1.000	.452**	.571**	.354**	.264**	.426**	.277**
충동				1.000	.337**	.157*	.595**	.332**	.395**
확인행동					1.000	.396**	.189*	.508**	.328**
오염						1.000	.085	.550**	.159*
자생성강박사고							1.000	.501**	.400**
반응성강박사고								1.000	.307
BAI									1.000

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

표 8. 사고 억제 경향성과 정신병리 증상들간의 편상관계수(BAI 통제)

	WBSI	PSWQ	손상된통제	충동	확인 행동	오염	자생성 강박사고	반응성 강박사고	BDI
WBSI	1.000	.420**	.350**	.243**	.080	.187*	.162**	.148**	.300**
PSWQ		1.000	.426**	.095	.218**	.260**	-.005	.201**	.363**
손상된통제			1.000	.398**	.519**	.318**	.176*	.379**	.305**
충동				1.000	.243**	.100	.520**	.247**	.100
확인행동					1.000	.369**	.069	.455**	.052
오염						1.000	.025	.534**	.025
자생성강박사고							1.000	.437**	.036
반응성강박사고								1.000	.084
BDI									1.000

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

표 9. 통제 방략 질문지의 평균과 표준편차

문항	평균		표준편차		사용빈도		백분율	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자	남자	여자
1. 다른 즐거운 일 등을 생각해 주의를 돌린다.	2.86	3.39*	1.46	1.28	63	121	98.4	99.2
2. 다른 부정적인 일 등을 생각해 주의를 돌린다.	1.25	1.04	1.28	1.09	42	75	65.6	61.5
3. 불안하게 만드는 대상이나 상황을 회피한다.	2.69	2.83	1.48	1.42	61	117	93.7	95.9
4. 안전하거나 원하는 상태로 되돌리기 위한 목적의 행동을 한다.	3.59	3.56	1.61	1.43	62	119	96.9	97.5
5. 다른 어떤 일을 하여 주의를 돌린다.	2.98	3.44	1.66	1.38	59	118	92.8	96.7
6. 그 생각으로 인한 불안에 반대되는 생각이나 이미지를 떠올린다.	2.03	2.30	1.75	1.62	48	102	75.0	83.6
7. 이 생각은 무의미한 것이라고 스스로 안심시킨다.	3.22	3.42	1.57	1.48	61	117	95.3	95.9
8. 남들에게 이 생각이 실제로 일어나지 않을 것이란 확신과 안도를 구한다.	2.63	2.57	1.71	1.50	55	108	85.9	88.5
9. 남들과 이 생각에 대해서 같이 이야기한다.	3.08	3.31	1.66	1.55	61	114	95.3	92.4
10. 이 생각이 타당한지 검토하거나, 이성적으로 분석하고 따져본다.	3.88	3.43	1.51	1.53	63	116	98.4	95.1
11. 이 생각에 집중해서 이모저모를 생각해본다.	3.86	3.39	1.46	1.62	63	116	98.4	95.1
12. 스스로에게 "그만!" 하고 말하거나 생각한다.	3.02	2.57	1.99	1.70	55	103	85.9	84.4
13. 자신을 비난하거나 처벌한다.	2.89*	2.16	1.83	1.47	55	103	85.9	84.4
14. 종교적인 방법을 사용한다.	4.11	3.88	1.47	1.46	63	120	98.4	98.4
15. 그 생각에 대해서 아무 것도 하지 않는다.	2.25	2.48	1.58	1.67	54	105	84.4	86.1

* $p < .05$

각 통제 방략의 사용빈도는 7점 척도로 평가되었다.

요인, 자생성 강박사고와 높은 상관관을 보이고 있다.

다음으로 통제 방략과 관련된 내용을 분석해보았다. 통제 방략 질문지는 ‘아무 것도 안하기’를 포함하여 모두 15가지의 통제 방략을 다루고 있는데, ‘아무 것도 안하기’를 제외한 나머지 14개의 문항은 다양한 방식의 의도적인 통제 방략과 관련된다. 표 9에는 각 통제 방략의 평균과 표준편차, 그리고 전혀 사용하지 않는다고 표시한 경우를 제외한 각 방략의 사용 빈도를 남녀별로 제시하였으며, 표 10에는 통제 방략들과 다른 질문지들간의 상관관을 제시하였다. 이 통제 방략들은 사람들이 불쾌하고 원치않는 생각을 경험할 때 이러한 생각들을 통제하기 위해 일반적으로 사용하는 방법에 관한 질문이었다.

각 통제 방략의 평균을 보면 대부분의 통제 방략에서 남녀 차이가 발견되지는 않았지만, 1번방략(다

른 즐거운 일 등을 생각해 주의를 돌린다)은 여자가 유의미하게 더 많이 사용하고($p < .05$), 13번 방략(자신을 비난하거나 처벌한다)은 남자가 유의미하게 더 많이 사용하였다($p < .05$).

사용 빈도에 있어서는 각 방략을 사용하지 않는다고 표시한 경우를 제외하고 적어도 가끔 사용한다는 항목 이상에 표시한 사람들의 사용 빈도를 보았는데, 대부분의 통제 방략들이 높은 비율로 사용되고 있음을 알 수 있다. 다만 다른 통제 방략에 비해 상대적으로 2번 방략(다른 부정적인 일 등을 생각해 주의를 돌린다)의 사용빈도가 적은 편이었다(남자 65.6%, 여자 61.5%).

각 통제 방략과 다양한 정신병리 지표들과의 상관관을 보면, 우선 2번(다른 부정적인 일 등을 생각해 주의를 돌린다), 12번(스스로에게 “그만!” 하고 말하거나

표 10. 통제 방략 질문지와 다른 질문지들간의 상관

문 항	WBSI	PSWQ	PI	BDI	BAI	OII
1. 다른 즐거운 일 등을 생각해 주의를 돌린다.	.039	-.204**	-.042	-.152*	-.007	-.005
2. 다른 부정적인 일 등을 생각해 주의를 돌린다.	.270**	.326**	.377**	.258**	.295**	.289**
3. 불안하게 만드는 대상이나 상황을 회피한다.	.149*	.150*	.214**	.195	.157	.290**
4. 안전하거나 원하는 상태로 되돌리기 위한 목적의 행동을 한다.	.147*	.036	.269**	.028	.069	.142
5. 다른 어떤 일을 하여 주의를 돌린다.	.410**	.254**	.241**	.274**	.328**	.096
6. 그 생각으로 인한 불안에 반대되는 생각이나 이미지를 떠올린다.	.217**	.058	.185*	.018	.106	.035
7. 이 생각은 무의미한 것이라고 스스로 안심시킨다.	.056	-.086	.085	.069	.026	.155*
8. 남들에게 이 생각이 실제로 일어나지 않을 것이란 확신과 안도를 구한다.	.115	.208**	.275**	.080	.106	.280**
9. 남들과 이 생각에 대해서 같이 이야기한다.	.000	.112	.111	-.014	.209**	.037
10. 이 생각이 타당한지 검토하거나, 이성적으로 분석하고 따져본다.	-.099	-.090	.048	-.186*	.057	-.011
11. 이 생각에 집중해서 이모저모를 생각해본다.	.092	.043	.151*	-.092	-.139	.100
12. 스스로에게 “그만!” 하고 말하거나 생각한다.	.346**	.198**	.274**	.294**	.282**	.279**
13. 자신을 비난하거나 처벌한다.	.378**	.364**	.381**	.351**	.363**	.312**
14. 종교적인 방법을 사용한다.	-.051	-.100	-.021	-.204**	-.186*	-.109
15. 그 생각에 대해서 아무 것도 하지 않는다.	-.063	-.020	.118	.023	.038	.114

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

표 11. 통제 방략 질문지의 요인 분석 결과

	요인 1	요인 2	요인 3
방략 10	.876	-.063	-.040
방략 11	.741	-.012	.119
방략 9	.451	.060	-.164
방략 4	.362	.286	.065
방략 1	.102	.593	-.173
방략 6	.089	.571	.168
방략 7	.021	.554	.037
방략 5	-.046	.451	.204
방략 8	.092	.419	.267
방략 3	.005	.295	.166
방략 14	.151	.212	.048
방략 13	.126	-.015	.756
방략 12	-.030	.197	.492
방략 2	.010	.038	.447
설명변량	12.82	12.63	7.29

생각한다), 13번(자신을 비난하거나 처벌한다) 문항의 경우 모든 질문지들과 유의미한 상관을 보이고 있다

($p < .01$). 그러므로 걱정이나 사고 중지, 자기비난이나 처벌 등을 통해 불쾌하고 원치않는 사고를 통제하는 것은 불안이나 강박, 우울과 같은 정신병리와 관련될 소지가 매우 많아 보인다.

이러한 관계를 보다 분명하게 보기 위해서 통제 방략의 하위 범주를 구성하기 위한 요인 분석을 실시하였다. 요인분석(Maximum Likelihood 추출과 Equamax 회전)은 스크리 검사 상에서 보아 3요인으로 추출하였으며, 이 3요인은 총 변량의 32.73%를 설명하였다. 요인 3개를 지정하여 다시 14문항에 대한 요인분석을 하였는데, 이렇게 회전된 요인 행렬이 표 11에 제시되었다. 각 요인에 포함된 문항들은 이한주(1999)의 연구와는 다소 차이가 있었지만, 각 요인은 그의 연구를 따라 직면적 방략(4번, 9번, 10번, 11번), 중성적 회피 방략(1번, 3번, 5번, 6번, 7번, 8번, 14번), 부정적 회피 방략(2번, 12번, 13번)으로 명명하였다(표 12).

표 13에는 세가지 통제 방략과 여러 질문지들간의 상관이 제시되었다. 우선 사고 억제 질문지는 통제 방략 중에서도 주로 중성적 회피와 부정적 회피와 관

표 12. 세가지 통제 방략 유형의 내용

첫 번째 유형 : 직면적 방략	
4.	안전하거나 원하는 상태로 되돌리기 위한 목적의 행동을 한다.
9.	남들과 이 생각에 대해서 같이 이야기한다.
10.	이 생각이 타당한지 검토하거나, 이성적으로 분석하고 따져본다.
11.	이 생각에 집중해서 이모저모를 생각해본다.
두 번째 유형 : 중성적 회피 방략	
1.	다른 즐거운 일 등을 생각해 주의를 돌린다.
3.	불안하게 만드는 대상이나 상황을 회피한다.
5.	다른 어떤 일을 하여 주의를 돌린다.
6.	그 생각으로 인한 불안에 반대되는 생각이나 이미지를 떠올린다.
7.	이 생각은 무의미한 것이라고 스스로 안심시킨다.
8.	남들에게 이 생각이 실제로 일어나지 않을 것이란 확신과 안도를 구한다.
14.	종교적인 방법을 사용한다.
세 번째 유형 : 부정적 회피 방략	
2.	다른 부정적인 일 등을 생각해 주의를 돌린다(worry).
12.	스스로에게 “그만!” 하고 말하거나 생각한다(thought stopping).
13.	자신을 비난하거나 처벌한다(self-punishment).

련된 방략들과 관련되고, 직면적 방략과는 상관이 별로 높지 않았다. 그러므로 사고 억제 질문지는 여러 가지 통제 방략 중에서도 걱정이나 자기치별, 그리고 주의분산 방략 등과 주로 관련된 것임을 알 수 있다. 심리적 반발 성향은 직면적 방략이나 부정적인 회피 방략과 높은 상관을 보였지만, 중성적 회피 방략과는 관련되지 않았다. 이를 보건데 심리적 반발 성향이 높은 사람들은 원치않는 사고를 경험할 때에 적극적인 문제 해결 방식을 보이든지, 아니면 자기비난을 하거나 걱정을 하는 부정적인 대처 방식을 사용한다고 볼 수 있겠다. 애착 유형과 관련되어서는 두려운 회피 애착 유형의 사람들이 부정적 회피 방략을 주로 사용하였다.

정신병리와 관련하여 보면 우울 증상이나 걱정은 주로 부정적 회피방략과 상관이 높았으며, 직면적 방략이나 중성적 회피 방략과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 그러므로 우울이나 범불안장애와 관련된 걱정 증상은 주로 부정적인 회피 방략과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

표 13. 세 통제 방략과 질문지들간의 상관

	직면적 방략	중성적 회피	부정적 회피
WBSI	.052	.244**	.459**
CSQ	.616**	.806**	.545**
TRS	.191**	-.004	.247**
PSWQ	.037	.068	.393**
PI	.200**	.239**	.459**
BDI	-.091	.076	.415**
BAI	-.010	.162**	.427**
ROII	.092	.196**	.398**
RQ1	.138	.033	-.122
RQ2	.076	.047	.271**
RQ3	-.015	.141	.105
RQ4	.057	-.054	.127
손상된 통제	.157**	.206**	.473**
충동	.076	.159*	.335**
확인	.211**	.261**	.390**
오염	.155*	.087	.175*
자생성 강박사고	.053	.179*	.374**
반응성 강박사고	.158*	.172*	.348**

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

직면적 방략, 중성적 회피 방략, 부정적 회피 방략 모두에서 상관이 높은 경우는 강박 증상과 관련된 질문지였는데, 보다 자세한 분석을 위해서 Padua 강박 질문지(정신 활동에 대한 손상된 통제, 오염, 확인 행동, 충동의 4요인)와 침투적 인지 질문지(자생성 사고, 반응성 사고의 2요인)를 요인 구조에 따라 세분하여 분석하여 보았다. 결과를 보면 부정적 회피 방략은 손상된 통제, 오염, 확인 행동, 충동, 자생성 강박사고, 반응성 강박사고의 모든 경우에 다 상관이 높았으며, 중성적 회피 방략도 오염되는 것에 대한 두려움을 제외하고는 강박 증상이나 침투적 인지와 관련된 모든 요인들과 상관이 높았다.

이에 비해 직면적 방략은 손상된 통제, 확인 행동, 오염, 반응성 강박사고와는 상관이 높았지만, 충동, 자생성 강박사고와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 그러므로 이한주(1999)의 연구에서처럼 직면적 방략은 대체로 현실적인 자극에 대한 반응과 해석으로 발생하는 반응성 강박사고나 확인 행동과 같은 강박행동과 관련을 보이지만, 자아이질적이고 비현실적인 내용을 담고 있는 자생성 강박사고의 경우에는 이러한 통제 방략과 별로 관련되지 않았다.

전체적으로 성차가 어떤 역할을 하는지를 보기 위해 남녀를 구분하여 여러 질문지나 요인들의 평균과 표준편차를 보았다(표 14). 남녀간 평균에서 유의미한 차이를 보이는 경우는, 침투적 인지 질문지, 두려운 회피 애착 유형, 자생성 강박 사고, 부정적 회피 방략 등이었다. 침투적 인지는 남자의 경우에 더 많이 보고하였으며, 그중에서도 반응성 강박사고보다는 자생성 강박사고를 더 많이 보고하였다. 그리고 남자가 여자보다 부정적인 회피 방략을 더 많이 사용하였다. 성인 애착 유형에서는 여자가 남자보다 더 두려운 회피 애착 유형과 관련되었다.

표 14. 각 질문지와 요인들의 평균과 표준편차(남자 64명, 여자 122명)

	남자		여자	
	평균	표준편차	평균	표준편차
WBSI	46.08	11.64	45.75	10.00
CSQ	42.00	9.78	41.25	9.22
TRS	73.19	7.80	71.16	6.04
PSWQ	49.59	12.29	48.16	11.12
PI	122.92	35.15	116.42	31.45
BDI	9.25	6.40	10.16	7.09
BAI	13.47	10.21	12.98	9.49
ROII*	44.23	33.46	32.28	26.80
RQ1	4.75	1.60	4.70	1.58
RQ2*	2.72	1.60	3.31	1.87
RQ3	4.73	1.83	4.57	1.66
RQ4	3.31	1.73	3.02	1.76
자생성 강박사고**	32.50	28.11	21.50	20.15
반응성 강박사고	11.73	9.25	11.01	8.97
직면적 방략	14.35	4.12	13.68	4.63
부정적 회피*	7.16	3.75	5.76	3.06
중성적 회피	20.48	6.23	21.89	5.73

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

논 의

사고 억제 질문지의 내적 합치도와 검사-재검사 신뢰도는 비교적 높아서 심리측정적인 특성은 만족할만하다고 볼 수 있다. 그리고 사고 억제 질문지의 요인 분석은 1요인으로도 높은 설명 변량을 보였다. 사고 억제 질문지의 문항 중에서 일부는 사고 억제 자체를 다루는 것이 아니라 원치않는 사고의 침투적인 측면을 나타낸다고 볼 수 있는데, 이러한 항목들을 제외한 다음에 사고 억제 경향성을 검토하였을 때도 원래의 질문지와 매우 유사한 결과를 보였다.

사고 억제 질문지는 정신병리와 관련된 거의 모든 질문지들과 높은 상관을 보였다. 그러므로 일반적인 사고 억제 경향성은 범불안장애와 관련된 걱정, 강박 증상, 우울 증상, 일반적인 불안 증상, 침투적 인지 등과 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 하지만 이러한 결과는 사고 억제와 특정 정신병리가 어떻게 관련되는지에 대한 구체적인 해답을 제공해주지는 못하는데, 이는 앞으로 인과관계 탐색적인 실험 연구를 통

해 체계적으로 연구될 필요가 있을 것이다.

사고 억제 경향성과 관련하여 원치않는 사고를 다루는 통제 방략에 대해 알아보았는데, 통제 방략 질문지는 사고 억제 질문지에 비해서는 주로 강박 증상과 관련된 질문지들과의 상관이 상대적으로 높았다. 이는 원래 통제 방략 질문지가 강박장애의 침투적인 사고를 어떻게 다루는지에 대한 연구에서 나온 것이어서 이러한 결과를 보였을 가능성이 있다. 각 통제 방략과 정신병리와의 관계에 대한 구체적인 검토는 이후에 다시 논의할 것이다.

선행 연구들에서 사고 억제 경향성은 심리적 반발 성향이나 성인 애착 양상과도 관련되는 개인차 변인이 시사되었다(Kelly 등, 1997; Fraley 등, 1997). 심리적 반발 성향은 우울과 불안의 일반적인 경향을 측정하는 질문지들을 제외한 범불안장애나 강박장애, 침투적 사고와 관련된 질문지들과 높은 상관을 보여, 사고 억제의 역설적인 효과와 관련된 개인차 변인일 가능성이 있으며(Wells & Butler, 1997), 우울이나 일반적인 불안보다는 걱정이나 강박적인 침투 사고와 관

런된 변인일 가능성이 높아 보인다. 성인 애착 유형에서는 두려운 회피 애착 유형이 사고 억제 경향성과 유의미한 상관관계를 보여, 주로 두려운 회피 애착 유형을 보이는 성인의 경우 다른 애착 유형에 비해 불편하고 원치않는 사고를 억제하려는 시도를 더 많이 하는 것으로 보인다.

우울이나 일반적인 불안 증상을 통제했을 때에도 사고 억제 경향성과 여러 정신병리 증상들간의 상관관계는 여전히 높았다. 우울 점수를 통제했을 때 두려운 회피 애착 유형과 다른 질문지들 간의 상관관계가 사라졌는데, 이는 두려운 회피 애착 유형이 주로 우울과 관련된다고 볼 수 있을 것이다. 그리고 침투적 인지 질문지는 우울 증상보다는 강박 증상이나 일반적인 불안 증상과 밀접하게 관련되었으며, Penn State 걱정 질문지와도 비교적 독립적인 사고 내용을 측정하는 것으로 보인다.

각 질문지들의 하위 요인들과의 상관관계에서도 사고 억제 경향성은 강박적인 확인 행동을 제외하고는 대부분의 정신병리 증상들과 높은 상관관계를 보였다. 그리고 범불안장애의 주된 특징인 걱정은 자생성 강박사고보다는 반응성 강박사고와 더 밀접한 상관관계를 보였고, 사고 억제 경향성과 정신 활동에 대한 손상된 통제와 가장 높은 상관관계를 보였다. 그리고 자생성 강박사고는 충동 요인, 반응성 강박사고는 확인 행동과 오염 요인과 높은 상관관계를 보였다. 이러한 점은 걱정의 중심 특징이 통제불가능성이고(Wells & Butler, 1995), 걱정하기(worrying)와 같은 직면적인 방략을 통해 걱정에 대처하려는 시도를 한다는 주장과도 일관되는 결론이며(Mathews & Milroy, 1994), 걱정이 확인 행동의 인지적 변형일 수 있다는 주장도 함께 고려할 필요가 있겠다(Tallis & de Silva, 1992). 반응성 강박사고가 자생성 강박사고보다는 걱정과 더 관련된다는 것은 침투 사고 억제 연구에서 중요한 시사점을 줄 수 있는데, 강박장애나 범불안장애의 사고 억제 연구에서 두 집단의 침투 사고를 비교하기보다는 자생성 강박사고, 반응성 강박사고, 걱정 등으로 사고 유형을 구분해서 연구해야할 필요가 있겠다. 그리고 정신 활동에 대한 손상된 통제 요인은 모든 요인들과 높

은 상관관계를 보이고 있어 불안이나 걱정, 우울같은 정신병리의 기저에는 이와 같은 통제불가능성과 관련된 요인이 관여될 소지가 많아 보인다.

사고 억제도 불쾌하고 원치않는 사고를 다루는 일종의 통제 방략으로 볼 수 있다. 사고 억제 경향성은 여러 통제 방략 중에서도 주로 중성적이거나 부정적인 회피 방략과 관련이 되었다. 본 연구에서 요인분석을 통해 분류한 통제 방략은 이한주(1999)의 연구와 차이가 나는데, 이한주는 동일한 요인 분석을 통해 부정적 회피 방략(2번, 12번, 13번, 14번), 중성적 회피 방략(1번, 3번, 5번, 6번, 7번), 직면적 방략(4번, 8번, 9번, 10번, 11번)의 세 요인으로 분류하였으며, 7번 문항과 11번 문항을 제외하여 각각 4문항으로 구성된 세 유형의 통제 방략으로 나누었다. 본 연구에서는 불쾌하고 원치않는 사고를 경험할 때 주로 사용하는 일반적인 방략에 대한 질문을 하였으므로, 특정 침투 사고에 대한 통제 방략을 탐색한 이한주의 연구와는 차이가 있으며, 이에 대한 연구와 검토가 계속 이루어져야할 것이다.

통제 방략 중에서 직면적 방략은 강박 증상과 관련이 높았으며, 그중에서도 손상된 통제, 확인 행동, 오염과 관련되었으며, 자생성 강박사고보다는 반응성 강박사고와 상관관계가 더 높았다. 이는 이한주의 연구와 비슷한 결론인데, 그에 의하면 반응성 강박사고는 대체로 현실적인 자극에 대한 반응과 해석으로 발생하며, 비교적 현실적이고 합리적으로 수용되는 내용을 담고 있는 강박사고이다. 그러므로 반응성 강박사고는 책임감 차원에서 높은 평가를 하게 되고, 주로 직면적인 유형의 통제 방략 사용을 유발한다고 보았으며, 생각을 유발한 구체적인 자극이 무엇인가에 따라 씻기 행동, 확인 행동, 정리 행동, 수집 행동 등으로 연결될 가능성이 있을 것이다. 실제 연구에서도 반응성 강박사고는 강박 행동과 높은 관련성을 보였고, 통제 방략에서도 회피적인 방략보다는 직면적인 유형의 통제 방략과 관련되었다(이한주, 1999). 이에 비해 자생성 강박사고는 직면적 방략보다는 중성적이거나 부정적인 회피 방략과 관련되었다.

앞서 논의한 침투 사고 유형과 통제 방략들을 함

께 고려해보면, 침투 사고 유형에 따라 통제 방략이 상이할 수 있으며, 이러한 상호작용에 따라 사고 억제의 역설적인 효과에서 차이가 날 가능성이 있어 보인다. 그러므로 앞으로의 연구는 침투 사고 유형(예를 들어, 자생성 강박사고, 반응성 강박사고, 걱정 등)에 따라, 그리고 통제 방략(예를 들어, 사고 억제와 같은 회피적인 통제 방략, 집중하기와 같은 직면적인 통제 방략 등)에 따라 역설적인 효과에서 어떤 차이를 보이는지를 규명할 필요가 있을 것이다. 선행 연구들은 이러한 측면들을 무시하였다.

반응성 강박사고는 직면적인 통제 방략과도 상관되지만, 다른 여러 정신병리 증상들과 비슷하게 회피적 통제 방략, 그중에서도 특히 부정적인 회피 방략과 높은 상관을 보이고 있다. 앞에서도 언급한 것처럼 본 연구와 이한주의 연구는 통제 방략 연구 절차에서 차이가 있는데, 이한주는 각 피험자들이 가장 불편하게 경험하는 것으로 보고한 생각이 어느 요인에 속하는가에 따라 피험자들을 두 하위유형으로 구분한 다음에 이들의 인지적 평가와 통제 방략에서의 차이를 보았지만, 본 연구에서는 특정 강박 사고에 대한 통제 방략을 검토하지 않고 원치않는 사고에 대한 일반적인 통제 방략을 알아본 것이다. 각 통제 방략 사용 빈도의 평균(1.04 - 4.11)이 이한주의 연구(0.50 - 2.48)에서보다 비교적 큰 것도 이러한 차이에 기인할 가능성이 있어 보인다. 한 개인이 강박장애로 고통받을 경우에 다양한 강박 증상을 경험할 수 있고, 그에 따라 주로 사용하는 방략이 다를 수 있는데, 아무튼 본 연구에서는 강박사고의 하위 유형에 따른 통제 방략에서의 차이가 있기는 하지만, 일반적으로 부정적인 회피 방략은 거의 모든 정신병리와 높은 상관을 보였다. 연구자 생각으로는 침투 사고에 대처하는 방략에는 크게 회피적인 방략과 직면적인 방략으로 나눌 수 있겠는데, 강박집단은 이러한 통제 방략이 비효율적인 경우에도 과도하게 통제 시도를 하거나 이에 집착하는 경향이 있으며, 이러한 측면이 악순환될 경우 통제불가능성을 경험하거나 자기치별이나 비난과 같은 부정적인 회피 방략을 사용할 수 있을 것이다. 그러므로 다양한 증상이나 침투 사고 유형과 관련하여

인지적 평가나 통제 방략들에서 어떤 차이를 보이는지를 연구해야할 것이다.

성차와 관련하여 남자가 여자보다 침투적 사고 중에서도 특히 자생성 강박사고를 더 많이 보고하고 있는데, 이와 관련하여 Purdon과 Clark(1993)의 연구에서는 남자들의 경우 성적이고 공격적인 행동의 통제 상실과 관련된 침투 사고를 더 많이 보고하였고, 여자들은 더러움과 오염과 관련된 침투 사고를 더 많이 보고하였다. 이한주의 연구에서는 침투적 인지 질문지에서의 성차에 대한 자료를 보고하지 않았는데, 앞으로는 이러한 성차 변인들이 사고 억제 연구에 어떤 영향을 미치는지에 대한 검토도 필요할 것이다.

이와 더불어 본 연구에서는 질문지에 응답한 피험자들이 주로 교회와 성당의 청년부 학생들로 이루어져서 일반화에 따른 제약이 있다. 그러므로 이러한 결과들이 일반 대학생 피험자들인 경우에도 반복검증되는지를 알아보아야할 것이고, 또한 정상인을 대상으로 질문지 연구를 하였기때문에 임상 집단을 대상으로 한 연구도 수행되어야할 것이다. 이러한 연구들을 기반으로 다양한 실험 등을 통해 사고 억제와 같은 통제 방략이 정신병리와 어떻게 관련되는지에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있고, 사람들이 원치않는 사고를 다루는 보다 효율적인 시도나 치료적인 개입에 대한 의미있는 시사점을 얻을 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권석만(1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 심리측정적 특성. 미발표 논문.
- 김정원, 민병배(1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집.
- 민병배, 원호택(1999). 한국판 MOCI와 한국판 PI의 신뢰도, 요인구조 및 타당도. 한국심리학회지 : 임상, 인쇄중.
- 원호택, 이용승(1997). 성인 애착 양상에 관하여. 심리학의 연구문제, 4, 85-116.

- 이민규(1991). **강박성향자의 정보처리적 특성 : 기억출처의 변별과 인지적 통제**. 미발표 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. **한국심리학회지: 임상**, 10, 98-113.
- 이용승, 원호택(1998). 사고 억제에 역설적인 효과에 관한 연구 개관. **심리과학**, 7, 1-23.
- 이용승(1999). 사고 억제. 미발표 논문.
- 이한주(1999). **자생성 강박사고와 반응성 강박사고에 대한 평가와 통제 방략의 차이**. 미발표 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 최혜라(1993). **강박성향자의 혐오적 자극에 대한 사고 억제 연구**. 미발표 서울대학교 석사학위 청구논문.
- Amir, N., Cashman, L., & Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 775-777.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244..
- Beck, A. T. Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for the measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274-282.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29, 253-257.
- Clark, D. M., Winton, E., & Thynn, L. (1993). A further experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 207-210.
- Conway, M., Howell, A., & Giannopoulos, C. (1991). Dysphoria and thought suppression. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 207-210.
- Davies, M. I., & Clark, D. M. (1998). Thought suppression produces a rebound effect with analogue post-traumatic intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 571-582.
- Dowd, E. T., Milne, C. R., & Wise, S. L. (1991). The Therapeutic Reactance Scale: A measure of psychological reactance. *Journal of Counseling and Development*, 69, 541-545.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1080-1091.
- Freestone, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29, 585-597.
- Freestone, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1992). Cognitive intrusions in a non-clinical population. II. Associations with depressive, anxious, and compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 263-271.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Harvey, A. G., & Bryant, R. A. (1998). The role of valence in attempted thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 757-763.
- Kelly, A. E., & Kahn, J. H. (1994). Effects of suppression of personal intrusive thoughts.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 998-1006.
- Kelly, A. E., & Nauta, M. M. (1997). Reactance and thought suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1123-1133.
- Lavy, E. H., & van den Hout, M. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioural Psychotherapy*, 18, 251-258.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B. (1998). Saying no to unwanted thoughts: Self-focus and the regulation of mental life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 578-589.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B., & Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 808-817.
- Mathews, A., & Milroy, R. (1994). Effects of priming and suppression of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 843-850.
- 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, 487-495.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
- Muris, P., Merckelbach, H., & de Jong, P. (1993). Verbalization and environmental cuing in thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 609-642.
- Muris, P., Merckelbach, H., & Horselenberg, R. (1996). Individual differences in thought suppression. The white bear suppression inventory: Factor structure, reliability, validity and correlates. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 501-513.
- Muris, P., Merckelbach, H., van den Hout, & de Jong, P. (1992). Suppression of emotional and neutral material. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 639-642..
- Muris, P., Merckelbach, H., Horselenberg, R., Sijsenaar, M., Leeuw, I. (1997). Thought suppression in spider phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 769-774..
- Purdon, C., & Clark, D. A., (1994). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. part II. Cognitive appraisal, emotional response and thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 403-410.
- Purdon, C., & Clark, D. A., (1993). Perceived control and appraisal of obsessional intrusive thoughts: A replication and extension: *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 22, 269-285.
- Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional materia. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 467-474.
- Rutledge, P. C., Hancock, R. A., & Rutledge III, J. H. (1996). Predictors of thought rebound. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 555-562.
- Rutledge, P. C., Hollenberg, D., & Hancock, R. A. (1993). Individual differences in the Wegner rebound effect: evidence for a moderator variable in thought rebound following thought suppression. *Psychological Reports*, 72, 867-880.
- Rutledge, P. C. (1998). Obsessionality and the attempted suppression of unpleasant personal intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 403-416.
- Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 1-8.
- Salkovskis, P. M., & Reynolds, M. (1994). Thought

- suppression and smoking cessation. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 193-201.
- Sanavio, E. (1988). Obsessions and compulsions: The Padua Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 26, 169-177.
- Smari, J., Birgisdottir, A. B., & Brynjolfsdottir, B. (1995). Obsessive-compulsive symptoms and suppression of personally relevant unwanted thoughts. *Personality and Individual Differences*, 18, 621-625.
- Smari, J., Sigurjonsdottir, H., & Saemundsdottir, I. (1994). Thought suppression and obsessive-compulsion. *Psychological Reports*, 75, 227-235.
- Tallis, F. & de Silva, P. (1992). Worry and obsessional symptoms: A correlational analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 103-105.
- Trinder, H., & Salkovskis, P. M. (1994). Personally relevant intrusions outside the laboratory: Long-term suppression increases intrusion. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 833-842.
- Warda, G., & Bryant, R. A. (1998). Thought control strategies in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1171-1175.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 1, 34-52.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 782-792.
- Wegner, D. M., & Smart, L. (1997). Deep cognitive activation: A new approach to the unconscious. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 984-995.
- Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 11-21.
- Wegner, D. M., D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.
- Wegner, D. M., & Pennebaker, J. W. (1993). Changing our minds: An introduction to mental control. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*(pp. 1-12). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Wegner, D. M., Quillian, F., & Houston, C. E. (1996). Memories out of order: Thought suppression and the disturbance of sequence memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 680-691.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. III, & White, L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D. M., Shortt, J. W., Blake, A. W., & Page, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wegner, D. M., & Smart, L. (1997). Deep cognitive activation: A New approach to the unconscious. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 984-995.
- Wegner, D. M. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behavior Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Wells, A., & Butler, G. (1997). Generalized anxiety

- disorder. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.). *Science and practice of cognitive behaviour therapy*(pp. 155-178). Oxford: Oxford University Press.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Klein, S. D. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 500-508.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Zeitlin, S. B., Netten, K. A., & Hodder, S. L. (1995). Thought suppression: An experimental investigation of spider phobics. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 407-413.
- 원고접수일 1999. 2. 25
- 수정원고접수일 1999. 5. 10
- 게재결정일 1999. 5. 25 ■

Thought Suppression and Control Strategies for Unwanted Thoughts and Their Individual Differences

Yong-Seung Lee · Ho-Taek Won

Department of Psychology, Seoul National University

People may try to suppress or avoid unpleasant, unwanted thoughts, but deliberate attempts to suppress particular thoughts actually produce ironic rebound effect. Wegner and Zanakos(1994) developed a self-report questionnaire measuring general tendency to suppress unwanted thoughts. The current article investigates Korean version of WBSI's reliability, factor structure, and correlates of the WBSI with the various inventories measuring individual differences and psychopathological symptoms. Finally, strategies for controlling unpleasant, unwanted thoughts and their relation with psychopathology and symptoms such as generalized anxiety disorder, obsessive compulsive disorder, depression, and autogenous and reactive obsessions are investigated.