

걱정이 많은 사람의 인지적 특성: 위협평가와 위협대처에서의 인지적 편향과 파국적 사고경향

권 석 만[†] 유 성 진 정 지 현

서울대학교 심리학과

걱정은 범불안장애의 핵심증상인 동시에 많은 사람들이 고통받는 매우 보편적인 심리적 문제이다. 본 연구에서는 걱정이 많은 사람들이 생활사건에 대한 위협가 평가과정, 위협 대처과정, 파국적인 연쇄적 사고과정, 그리고 대안적 사고의 측면에서 어떤 인지적 특성을 나타내는지 살펴보고자 하였다. 연구 1에서는 걱정이 많은 사람들이 최근에 경험한 걱정 주제에 대해서 위협적 결과의 발생가능성, 치명성, 통제외부, 통제노력, 걱정의 유용성을 더 높게 평가하는 반면, 위협적 상황에 대한 자신의 대처능력과 지각된 통제력을 더 낮게 평가한다는 것을 검증하였다. 연구 2에서는 가상적인 위협적 상황에서 걱정이 많은 사람들이 위협가 평가과정과 위협대처과정에서 부정적인 인지적 편향을 나타내며 이러한 인지적 편향이 통제가능한 상황보다는 통제불가능한 상황에서 더욱 현저하게 나타남을 확인하였다. 연구 3에서는 걱정이 많은 사람들이 파국적인 연쇄적 걱정내용에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성, 위협정도를 높게 평가할 뿐만아니라 걱정에 대한 대안적 사고의 생성능력이 부족함을 검증하였다. 이러한 일련의 연구결과에 대한 이론적 함의와 인지치료적 시사점이 논의되었다.

주요어 : 걱정, 범불안장애, 인지적 편향, 파국화, 대안적 사고의 부족

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 권 석 만 / 서울특별시 관악구 신림동 산 56-1 서울대학교 사회과학대학 심리학과 /
FAX: 02-880-6428/E-mail: smkwon@plaza.snu.ac.kr

“너희 중에 누가 염려함으로 그 키를 한 자나 더할 수 있느냐?” 이 문구는 신약 성서의 마태복음(6장 27절)에 기록되어 있는 유명한 구절로서, 염려하고 걱정하는 것이 당면한 어려움을 해결하는데 도움이 되지 않는다는 점을 잘 보여주는 말이다. 걱정(worry)은 대부분의 사람들이 일상생활에서 경험하는 보편적인 심리적 현상이며, 과도한 걱정은 범불안장애의 핵심증상으로 알려져 있다(American Psychiatric Association, 1994). DSM-III(American Psychiatric Association, 1980)에 처음으로 범불안장애가 공식적인 진단분류체계에 포함된 후, 그 핵심증상인 걱정(걱정)에 대한 연구가 활발해지기 시작하였다. 또한 걱정은 범불안장애 뿐만 아니라 다른 불안장애에서도 광범위하게 나타나는 증상이어서, 불안장애의 공통적인 인지과정을 밝히는 주요한 구성개념으로서 걱정에 대한 관심이 고조되고 있다(Barlow, 1988; Borkovec, 1985).

걱정은 매우 보편적인 심리적 현상으로서 정상적 걱정(normal worry)은 불쾌감의 정도가 경미하고 신체증상을 수반하는 경우가 드물며 때로는 문제해결을 돕는 적응적 기능을 지니고 있다. 그러나 부적응적인 양상으로 나타나는 병리적 걱정(pathological worry)은 그 주제가 건강, 가족, 재정, 대인관계, 업무 등을 비롯하여 일상생활의 광범위한 영역에 만연되어 있고(Craske, Rapee, Jackel & Barlow, 1989) 흔히 구체적인 선행사건이 없이도 빈번하게 의식에 침투할 뿐만 아니라 통제하기 어려워 지속적이고 만성적인 경향을 나타내게 된다(Borkovec, 1994; Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983a). 그 결과 주의집중에 어려움을 겪게 되고 과도한 불안과 다양한 부수적 증상들(안절부절하거나 긴장감 또는 위기감을 느낌, 쉽게 피로해짐, 주의 집중 곤란 또는 정신이 멎해지는 느낌, 과민성, 근육긴장, 수면장애)을 나타내게 됨으로써 적응적 기능을 현저하게 저하시키게 된다(Davey, 1994a, 1994b).

걱정이라는 용어는 일상생활에서 다양한 의미로 사용되고 있기 때문에, 걱정이라는 심리적 현상과 과정을 보다 구체적으로 이해하기 위해서는 걱정의 심리적 과정을 세분하여 정의하고 각 과정에 기여하는 인지과정의 특성을 밝히는 것이 필요하다. 걱정에 대한 가장 일

반적인 정의는 “부정적 정서와 관련되며, 상대적으로 통제가 불가능한 사고와 심상의 연쇄”라는 Borkovec 등(1983a)의 정의이다. Borkovec(1985; Borkovec, Wilkinson, Folensbee & Lerman, 1983b)은, 걱정의 문제해결적 측면보다는 문제파생적 측면에 주목하여, 걱정이 상황을 위협적으로 평가하는 침투적 사고를 증가시키는 공포과정과 유사하며 공포반응과 동시적 또는 결과적으로 일어나는 부정적 사고와 심상의 흐름으로 간주하였다. 또한 걱정은 공포장애나 강박장애에서 나타나는 초점화된 침투사고에 비해서 그 주제가 다양하고 광범위하며 다른 걱정을 촉발하여 쉽게 여러 걱정으로 확산된다는 점에서 독특성을 지니고 있다고 보았다. 최근에 Davey(1993, 1994a)는 걱정을 “미래에 일어날 외상적인 사건을 예방하고, 외상적인 사건에 대한 효과적인 대처를 가능하게 하는 정신적인 문제해결과정”이라고 정의하면서, 문제해결적 속성을 가진 정상적 걱정이 개인의 성격특성이나 상황특성에 의해 방해받게 되면 인지적 오류를 범하게 되고 병리적 걱정으로 발전될 수 있다고 제안하였다. 또한 Wells(1994)를 비롯한 여러 연구자들(Wells & Butler, 1997; Wells & Carter, 1999; Wells & Papageorgiou, 1998)은 걱정을 ‘위협관련 자극에 대한 특수한 대처반응’으로 개념화하면서 대처반응으로서의 걱정하기(worrying)에 주목하고 있다. 이들은 걱정이 의식에 침투하면 걱정(예: 걱정하는 것은 내가 대처하는 데에 도움이 된다. 내가 걱정하지 않은 나 뿐 일이 벌어진다면, 그것은 내 책임이다.)이 활성화되어 대처행동으로서의 걱정하기가 지속된다고 보았다.

선행 연구자들이 제안한 걱정에 대한 개념적 정의를 분석해보면, 걱정과정은 개인이 위협적일 수 있는 사건에 대한 위협가(threat valence)를 평가하는 과정과 예상된 위협에 대처하는 과정으로 구분될 수 있다. 이러한 구분에 따르면, 걱정에 대한 Borkovec 등(1983a)의 정의는 위협가 평가과정에 초점을 두고 있다고 볼 수 있는 반면, Davey(1994a)나 Wells(1994)의 정의는 위협에 대한 대처과정에 주목하고 있다고 볼 수 있다. 걱정의 심리적 기제를 충분히 이해하기 위해서는 이러한 두가지 인지적 과정을 모두 고려할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 걱정의 심리적 과정을 ‘위협가 평가과정’과

‘위협에 대한 대처과정’으로 세분하고 각 과정에 기여할 것으로 생각되는 인지적 평가차원을 탐색함으로써 걱정이 많은 사람들이 이러한 두가지 인지적 과정에서 어떤 특성을 나타내는지를 살펴보고자 하였다.

걱정이 많은 사람들의 위협가 평가과정의 특성

위협가 평가과정은 개인이 일상생활속의 다양한 자극상황에서 위협 또는 위협의 요소를 지각하고 그 위협의 내용과 심각도를 평가하는 과정을 뜻한다. 걱정이 많은 사람들은 이러한 위협가 평가과정에서 인지적 편향과 왜곡을 나타낸다는 점이 여러 연구에서 시사되고 있다.

최근의 인지이론들은 범불안장애나 주요우울장애와 같은 정서장애의 발생과 지속에 정보처리의 편향이 중요한 역할을 한다고 가정한다. Beck, Emery 및 Greenberg (1985)에 따르면, 불안장애를 지닌 사람들은 위협이나 위협에 민감한 인지도식을 지니고 있어서 이런 도식과 일치하는 정보를 선택적으로 처리하는 경향이 있다. MacLeod, Mathews 및 Tara(1986)는 걱정이 많은 사람들은 정상인에 비해 환경 내에 있는 잠재적으로 위협적인 자극들을 더 빠르고 쉽게 지각한다고 보고하였다. 또한 Pratt, Tallis 및 Eysenck(1997)는 걱정이 많은 사람들이 위협적 경험에 대한 정보를 장기기억에 잘 조직화된 형태로 저장하는 경향이 있음을 보고하면서 이러한 특성이 위협적 정보에 대한 민감성을 높일 수 있다고 주장하였다. Mogg와 Bradley(1998)는 범불안장애 환자들이 전주의과정과 같은 초기정보처리과정에서 이미 위협에 대한 편향을 나타낼 수 있음을 주장하였다. 이러한 연구결과는 걱정이 많은 사람들이 위협적 정보에 대한 주의편향과 기억편향을 지니고 있어 생활사건에 대한 위협가 평가과정에서 인지적 편향과 왜곡을 나타낼 수 있다는 것을 시사한다.

이러한 인지적 편향으로 인하여 걱정이 많은 사람들은 일상생활속의 잠재적인 위협적 요소를 예민하게 포착할 뿐만아니라 위협적 결과가 실제로 자신에게 발생할 가능성이 높으며 위협적 사건이 초래할 부정적 결

과가 치명적이고 자신은 이에 적절하게 대처할 수 있는 능력을 부족하다고 평가하는 경향이 있다(Beck, et al., 1985). 걱정이 많은 사람들의 이러한 위협가 평가는, 정상적인 걱정을 보이는 사람들이 위협을 보다 객관적으로 지각하고 위협에 대한 자신의 대처능력을 긍정적으로 평가한다는 점에서, 편향적 왜곡이라고 할 수 있다(Beutler & Mathews, 1987). MacLeod(1994; MacLeod, Williams & Bekerain, 1991)는 걱정이 많은 사람들이 나타내는 이러한 편향적인 위협가 평가는 그들이 지닌 세상에 대한 비관적인 견해와 관련성이 있음을 주장하였다.

이상의 논의를 통해, 걱정이 많은 사람들이 위협가 평가과정에서 나타내는 인지적 편향은 크게 네가지 차원으로 나누어 이해될 수 있다. 첫째는 ‘위협성 지각의 편향’으로서 일상생활속의 자극상황에서 잠재적인 위협적 요소나 측면에 더 많은 주의를 기울이고 더 잘 지각하는 편향적 성향을 나타낸다. 둘째는 ‘위협적 결과의 발생가능성 평가의 편향’으로서 걱정이 많은 사람들은 예상되는 위협적 결과가 실제로 발생할 가능성을 과도하게 높게 평가하는 경향이 있다. 셋째는 ‘위협적 결과의 치명성 평가의 편향’으로서 이들은 위협적 결과가 실제로 발생했을 경우 그 결과를 치명성을 과도하게 높게 평가하는 경향을 보이게 된다. 넷째는 ‘자신의 대처능력 평가의 편향’으로서 위협적 결과가 실제로 발생했을 경우 이에 대처할 수 있는 자신의 능력을 과소평가하는 경향이 있다. 위협가 평가과정의 인지적 편향은 여러 불안장애에서 공통적으로 나타나는 현상이라고 할 수 있다. 그러나 특정한 주제나 제한된 대상에 대해서 초점적인 위협을 느끼는 공포장애나 강박장애에 비해서, 범불안장애나 걱정증상에서는 그 주제가 다양하고 광범위하며 다른 걱정을 촉발하여 쉽게 여러 걱정으로 확산된다는 점에서 독특성을 지니고 있다(Borkovec, 1985; Borkovec, et al., 1983b).

걱정이 많은 사람들은 위협가 평가과정에서의 인지적 편향으로 인하여 위협적 내용의 사고와 심상을 지속적이고 반복적으로 경험하게 되는 동시에 불안과 두려움의 부정적 정서를 빈번하게 경험하게 된다. 그러나 위협에 대한 자신의 대처능력이 부족하다고 지각함으

로써 예상되는 위협적 결과에 대한 적극적인 대처 대신에 걱정하기(worrying)를 통한 인지적 회피반응을 보이게 된다. 이러한 인지적 회피반응은 예상했던 위협적 결과가 발생하지 않음으로 인해 부적으로 강화되어 걱정증상이 지속되게 된다(Borkovec & Hu, 1990; Borkovec, Ray & Stober, 1998).

걱정이 많은 사람들의 위협 대처과정의 특성

주변의 환경적 자극에 대해서 위협이나 위험을 지각하게 되면, 그에 대한 대처과정이 뒤따르게 된다. 위협 대처과정은 예상되는 위협적 사건의 발생을 막거나 그 사건이 초래할 위협적 결과의 치명성을 줄이려는 시도와 노력이 이루어지는 과정이다.

걱정이 많은 사람들은 위협적이라고 평가된 상황을 통제해야 한다는 통제외무를 과도하게 지각하는 경향이 시사되고 있다(Tallis, Eysenck & Mathews, 1991; Tallis, Davey & Capuzzo, 1994). 걱정이 많은 사람들은 불확실성에 대한 인내력이 부족하며 완벽주의적인 성격적 성향을 지니고 있어(유성진, 권석만, 2000), 잠재적인 위협적 상황에 대해서 불편감을 많이 느끼며 그 결과 이러한 상황을 통제해야 한다는 의무감과 압박감을 느끼게 될 수 있다.

따라서 걱정이 많은 사람들은 정상적인 사람에 비해서 잠재적 위협상황을 통제하기 위한 노력을 더 많이 기울이는 경향이 있다. 걱정의 문제해결기능에 초점을 둔 연구들(Davey, 1993, 1994a, 1994c)에서 걱정이 높은 사람은 문제해결이나 대처를 위한 행동을 많이 나타내는 반면, 불안이 높은 사람은 이러한 행동을 적게 나타낸다고 보고되고 있다. 그러나 Borkovec(1994)은 걱정이 많은 사람들이 효과적인 대처행동보다는 우유부단하고 꾸물거리는 부적응적 증상을 특징적으로 나타낸다고 주장한다. 그 이유는 이들이 위협적인 상황에 직면하면 그 상황에 대한 통제외무를 과도하게 지각하지만 통제의 실수나 실패를 방지하기 위해 '증가된 증거 요구(elevated evidences requirement)' 즉 많고 확실한 증거를 요구하는 경향때문일 수 있다고 제안되었다(Tallis, et

al., 1991; Tallis, et al., 1994).

걱정이 많은 사람들은 위협적 상황에 대한 과도한 통제외무와 통제노력에도 불구하고 그러한 상황에 대한 자신의 통제력을 낮게 평가하는 경향이 있다. 이러한 경향은 상황의 통제가능성 지각과 대처행동 유형의 관계에서 이해될 수 있다. Gross와 Eifert(1990)는 통제가 능한 상황에서는 문제-초점적 대처행동을 하고, 통제가 불가능한 상황에 대해서는 정서-초점적 대처행동을 하는 것이 적응적인데, 걱정이 많은 사람들은 통제불가능한 상황에 대해 문제-초점적 대처행동을 하는 경향이 있다고 주장하였다. 즉 통제가 불가능한 상황에서 과도한 통제외무를 느끼고 문제-초점적 대처를 함으로써 결과적으로 지각된 통제력(perceived controllability)이 저하될 수 있는 것이다.

그러나 걱정이 많은 사람들이 지속적으로 걱정을 통해 문제-초점적 대처행동을 시도하는 이유는 이들이 걱정의 유용성에 대한 왜곡된 신념을 지니고 있기 때문이라는 주장이 제기되고 있다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 미래의 재난을 예상하여 예방하는 데에 도움이 될 뿐만아니라 문제상황을 해결하려는 동기를 고양시키고 문제해결적인 분석적인 사고를 하도록 돕는다는 신념을 가지고 있기 때문이라는 것이다(Davey, Tallis, & Capuzzo, 1996). Dugas, Freeston, Ladouceur, Rheume, Provencher 및 Boisvert(1998)은 범불안장애 환자들이 걱정의 유용성을 과대평가하고 그 부정적 측면은 과소평가하는 경향이 있으므로 이들의 치료를 위해서는 걱정에 관한 신념들이 검토되어야 한다고 주장하고 있다. 이처럼 걱정이 유용하다는 신념을 가지고 있는 사람은 위협적 상황에 대한 대처행동으로서 걱정하기(worrying)를 택하게 된다. 걱정하기의 대처행동은 일시적으로 지각된 통제력을 증가시키고, 사소한 걱정에서 주의를 분산시켜 보다 더 위협적인 걱정을 회피하게 하며, 예상했던 위협적 결과가 발생하지 않음으로 인해 부적으로 강화됨으로써 걱정증상이 지속되게 된다(Borkovec & Hu, 1990; Borkovec, Ray & Stober, 1998). 또한 걱정이 유용하다는 잘못된 신념이 반증될 수 있는 기회를 갖지 못하여 그 신념을 지속적으로 지니게 된다.

이처럼 걱정에 관여하는 위협 대처과정은 통제사무의 지각, 통제가능성 여부에 대한 판단, 통제노력의 크기, 지각된 통제력, 걱정이 유용하다는 신념 등의 요소로 분석될 수 있다. 즉 걱정이 많은 사람들은 위협적 상황에 대한 통제사무를 높게 평가하고 걱정이 유용하다는 신념을 지니며 통제노력을 많이 기울이지만 지각된 통제력은 낮은 양상을 나타낼 것으로 예상된다.

걱정이 많은 사람들의 파국적 사고경향

범불안장애나 걱정증상은 위협적으로 느끼는 주제가 다양하고 광범위하며 다른 걱정을 촉발하여 쉽게 여러 걱정으로 확산된다는 점에서 다른 불안장애(예: 공포장애, 강박장애)와 구분된다(Borkovec, 1985; Borkovec, et al., 1983b). 이처럼 걱정이 많은 사람들이 광범위한 주제에 대해서 지속적인 걱정을 하게 되는 인지적 요인의 하나로서 이들의 특징적인 파국적 사고경향이 제기되고 있다.

파국화(catastrophizing)는 사소한 위협적 자극으로부터 점점 더 부정적인 결과를 예상해가는 연쇄적 사고과정을 의미한다(Tallis, 1990, Davey & Levy, 1998). 이러한 파국화는 불안장애 환자들의 공통적인 특성으로서 공황장애 환자들은 신체감각 정보를 파국적인 것으로 해석하며 사회공포증 환자들은 자신과 타인의 사회적 반응으로부터 끔찍한 결과가 초래될 것이라고 해석하는 경향이 있다. 이처럼 공황장애나 사회공포증 환자들은 제한된 주제에 대한 초점적 파국화경향을 나타내는 반면, 범불안장애 환자들은 광범위한 주제에 대해서 확산적인 파국화경향을 하는 경향이 시사되고 있다.

걱정의 중요한 특성은 다양한 잠재적 위협에 대해서 반복적인 부정적 생각을 확산시켜나가고 이러한 생각에 대한 통제력을 상실하게 되는 점이다. 걱정이 많은 사람들은 재난을 피하기 위해서 또는 재난의 발생에 대처할 방법을 준비하기 위해서 미래의 가능한 위협단서를 끊임없이 찾는다. 따라서 이들은 잠재적 위협상황에서 “~하면 어떡하지?”라는 질문을 지속적으로 던지고 이에 응답하는 내면적 대화과정을 반복함으로써 점

점 더 부정적인 결과를 예상하는 경향이 있다(Kendall & Ingram, 1987). 또한 최근의 파국화에 대한 연구(Vasey & Borkovec, 1992; Davey, Jubb & Cameron, 1996; Davey & Levy, 1998)에 따르면, 걱정이 많은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 더 많은 파국적 사고단계를 보였으며 파국화 면접이 진행됨에 따라 주관적인 불편감이 유의미하게 증가했다. Startup과 Davey(미발표)은 걱정이 많은 사람들이 잠재적 위협가능성에 대해서 내면적으로 ‘가능한 한 많이 탐색하자’라는 규칙(as many as can rule)을 가지고 있어 정상적 걱정을 하는 사람들에 비해 더 다양하고 많은 단계의 파국적 사고과정을 나타낸다고 주장하였다. 이러한 파국적 사고과정은 걱정에 대한 만족스러운 해답을 통한 걱정의 종결을 초래하기 보다는 걱정의 주제에 대한 점점 더 나쁜 결과를 예상하게 하여 문제의 심각성을 증대시키고 문제해결과정을 악화시켜 적절한 해결책을 찾지 못하며 불안한 상태를 지속적으로 경험하는 경향이 있다(Kendall & Ingram, 1987; Davey & Levy, 1998).

걱정이 많은 사람들이 잠재적 위협상황에서 확산적이고 다단계의 파국적 사고과정을 나타내는 또 다른 이유는 이들이 이러한 사고과정에서 긍정적이고 비위협적인 대안적 사고를 생성하는 능력이 부족하기 때문일 수 있다. 걱정이 많은 사람들은 자신과 세상에 대한 비관주의적 성격성향을 지니고 있을 뿐만 아니라 위협에 대한 주의편향과 기억편향을 지니고 있어 문제상황에서 좀 더 중성적이고 현실적인 대안적 사고를 생성하는데 어려움을 나타낼 수 있다. 이러한 대안적 사고 생성 능력의 부족은 부정적인 파국적 사고에 저항하여 이를 억제하지 못함으로써 파국적 사고과정이 더욱 확산적이고 다단계로 발전하게 되는 것이다. 인지치료에서 내담자로 하여금 문제상황에 대해서 현실적이고 긍정적인 대안적인 사고를 찾도록 하는 것은 중요한 치료기법 중의 하나이다(Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). 불안장애 환자에 대해서는 상황에 대한 위협적 예측이 아닌 다른 가능성들을 생각해 보도록 격려하는 것이 주된 치료적 과제이다(Beck, et al., 1985). 특히 Borkovec과 Newman(1998)은 걱정이 많은 사람들로 하여금 두려워하는 것에 대한 사고내용과 그러한 사고의 연쇄적

발전과정을 확인하고 그에 대한 대안적 사고와 접근을 채택하게 하는 탈과국화(decatastrophising)를 통해 걱정을 줄일 수 있다고 보고하였다.

이상에서 걱정이 많은 사람들의 인지적 특성에 대한 주요한 이론적·경험적 연구결과를 고찰하였다. 본 논문에서는 일련의 경험적 연구를 통하여 걱정이 많은 사람들의 인지적 특성을 체계적으로 검증한 연구들을 보고하고 있다. 연구 1에서는 걱정이 많은 사람들이 실제 걱정하는 사건에 대해서 위험가 평가과정과 위험 대처과정에서 나타내는 인지적 특성을 검증하고자 하였으며, 연구 2에서 걱정이 많은 사람들에게 통제가능한 위험적 상황과 통제불가능한 위험적 상황을 가상으로 제시하여 이들이 나타내는 인지적 평가 특성을 살펴보고자 하였다. 연구 3에서는 걱정이 많은 사람들의 과국적 사고경향과 더불어 대안적 사고 생성능력의 부족을 검증하고자 하였다.

연구 1. 걱정이 많은 사람들의

실제 걱정거리에 대한 인지적 평가

걱정이 많은 사람들은, 앞에서 논의하였듯이, 일상생활속에서 부딪히게 되는 여러 가지 문제상황의 위험가 평가와 대처에 있어서 인지적인 편향을 나타내고 있음이 시사되고 있다.

연구 1은 걱정이 많은 사람들이 실제로 경험하고 있는 걱정거리에 대한 인지적 평가의 특성을 7가지 주요한 평가차원(위험적 결과의 발생가능성, 위험적 결과의 치명성, 걱정거리에 대한 자신의 대처능력, 통제의무의 지각정도, 통제노력의 크기, 걱정거리에 대한 지각된 통제력, 걱정의 유용성 지각)에서 검증하고자 하였다. 본 연구에서 검증하고자 한 가설은 다음과 같다. 걱정이 많은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 (1) 현재 걱정하고 있는 위험적 결과가 실제로 발생할 가능성을 더 높게 평가할 것이다. (2) 위험적 결과의 치명성을 더 높게 평가할 것이다. (3) 위험적 상황에 대한 자신의 대처능력을 더 낮게 평가할 것이다. (4) 위험적 결과가 발생할 경우 자신이 이러한 결과를 통제해야 한

다는 의무를 더 높게 지각할 것이다. (5) 위험적 결과를 통제하기 위한 노력을 더 많이 할 것이다. (6) 현재의 걱정거리에 대한 자신의 통제력을 더 낮게 지각할 것이다. (7) 걱정이 위험적 결과의 통제에 유용하다고 생각하는 경향이 더 높을 것이다.

방 법

피험자

본 연구의 자료는 서울시내의 S대학교에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 120명중에서 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수의 상위 25% 또는 하위 25%에 속하는 60명을 대상으로 수집되었다. PSWQ 점수 상위 25%에 속하는 사람들은 걱정 상 집단($n=30$ 명), 하위 25%에 속하는 사람들은 걱정 하 집단($n=30$ 명)으로 규정하였다. 이들 중에서 남자가 28명(46.7%)이었고, 32명(53.3%)이 여자였으며 평균연령은 21.33세(표준편차 2.10세)였다. 걱정 상 집단과 하 집단은 성비와 연령에 있어서 유의미한 차이가 없었다.

도구 및 절차

펜실베이니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ). 이 검사는 범불안장애의 주증상인 만성적이며 통제불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 평가하는 자기보고형 검사로서 Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)에 의해 개발되었다. 이 검사는 16개 문항을 5점척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 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.

걱정주제에 대한 인지평가 질문지. 이 질문지는 걱정이 많은 사람들의 인지적 특성을 알아보기 위해 연구자에 의해 개발되었다. 이 질문지는 피험자에게 그들

이 가장 걱정하고 있는 3가지 주제나 상황을 “나는 최근에 ...할 까봐 가장 많이 걱정한다”의 형태로 보고하게 하고 그 각각에 대해 7개의 인지적 평가차원에서 평정하게 하도록 구성되었다. 7개의 평가차원과 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) 걱정상황에 대한 대처능력(나는 이런 상황에 처했을 때 어떻게 해야할 지를 알고 있다), (4) 통제외무의 지각정도(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)에서 평정되었다. 이 질문에 대한 자료는 피험자마다 개별적으로 수집되었으며, 연구자는 피험자에게 간략한 지시사항과 함께 질문지를 제시하였고 피험자가 질문지 작성에 관

한 질문을 할 경우에 간략히 응답하였다.

결과 및 논의

걱정 상 집단과 걱정 하 집단의 PSWQ점수 평균은 각각 61.17점(표준편차 4.56), 35.57점(표준편차 3.97)이었으며, 걱정주제에 대한 인지평가 질문지에 대한 두 집단의 평균점수 및 표준편차가 표 1에 제시되어 있다. 각 평가차원의 평정점수에 대한 두 집단간 차이를 t -검증한 결과, 걱정 상 집단은 걱정 하 집단에 비해서 현재 걱정거리에 대한 위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정상황에 대한 통제외무 지각정도를 더 높게 평가한 반면, 걱정상황에 대한 자신의 통제능력 지각된 통제력은 더 낮게 평정하였다. 걱정 상 집단은 걱정 하 집단에 비해 걱정의 유용성을 높게 지각하는 경향이 있었으나 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며 통제노력의 크기에서는 두 집단간의 유의미한 차이가 발견되지 않았다.

이러한 결과는 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들에 비해 자신이 최근에 걱정하고 있는 일이 미

표 1. 걱정 상/하 집단의 걱정주제에 대한 인지평가 차원별 평균, 표준편차 및 t -검증 결과

평가차원	집단	걱정 상 집단	걱정 하 집단	t
		평균(표준편차) [†]	평균(표준편차)	
걱정증상 질문지		61.17(4.56)	35.57(3.97)	25.35***
발생가능성		18.43(2.64)	15.43(6.48)	2.344*
결과치명성		18.63(3.18)	14.56(6.25)	3.172**
대처능력		14.96(2.74)	17.36(4.09)	-2.664*
통제외무 지각		21.50(2.67)	19.03(3.72)	2.945**
통제노력의 크기		15.43(3.54)	16.26(3.91)	-.864
지각된 통제력		13.86(2.84)	17.33(4.16)	-3.764***
걱정 유용성 지각		13.53(4.22)	11.30(4.67)	1.941

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

[†] 3개의 걱정주제에 대한 평정점수 합에 대한 평균과 표준편차임.

래에 발생할 가능성이 더 높으며, 걱정하는 일이 초래할 부정적 결과가 더 치명적일 것이며, 걱정하고 있는 상황을 통제해야 한다는 의무를 더 강하게 지각하고 있는 으나 걱정하는 일이 발생할 경우 적절하게 대처할 수 있는 자신의 능력이 부족하며, 그러한 상황에 대한 자신의 통제력이 낮을 것이라고 지각하고 있음을 뜻한다. 그러나 예상과 달리, 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비해 걱정상황에 대한 현실적인 통제노력을 더 많이 기울이고 있는 것으로 나타나지는 않았다. 이러한 결과는 걱정이 많은 사람들이 걱정상황에 대한 위협가와 통제외무를 높게 지각하고는 있지만 자신의 통제능력이 부족할 뿐만 아니라 자신이 실제로 현실적인 통제노력을 충분히 기울이지 않고 있다고 평가함으로써 문제상황에 대한 불안감을 높게 경험하고 현실적 문제해결노력보다는 걱정에 집착하고 있을 가능성을 시사한다.

연구 2. 걱정이 많은 사람들의 가상적 위협상황에 대한 인지적 평가

연구 1의 결과는 걱정이 많은 사람들이 자신의 실제 걱정거리에 대해서 어떤 평가를 하고 있는지에 대한 자료를 제공하고 있으나, 피험자마다 걱정하고 있는 주제나 상황이 각기 다르기 때문에 걱정이 많은 사람들은 적은 사람들에 비해서 어떤 인지적 편향을 지니고 있는지를 확인하기는 어렵다. 따라서 연구 2는 위협가가 모호한 가상적 상황을 연구자가 제시하고 걱정이 많은 사람들이 보이는 인지적 평가의 특성을 살펴보고자 하였다. 특히 통제가 가능한 상황과 불가능한 상황을 조작하여 걱정이 많은 사람들이 상황에 대한 인지적 평가시에 통제 가능성 여부에 따라 어떤 특성을 나타내는 검증하고자 하였다.

연구 2의 가설은 다음과 같다. 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들에 비해서 가상적인 위협상황에서 위협적 결과의 발생가능성, 결과의 치명성, 통제외무의 지각, 통제노력의 크기, 걱정의 유용성 지각을 더 높게 평가하는 반면, 자신의 대처능력과 지각된 통제력을 더

낮게 평가할 것이다. 특히 걱정이 많은 사람들은 통제 가능한 상황보다 통제불가능한 상황을 더 위협적이라고 평가하고 더 현저한 인지적 편향을 나타낼 것이다.

방 법

피험자

본 연구의 자료는 서울시내 S대학교에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 374명중에서 펜실베니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수의 상위 25% 또는 하위 25%에 속하는 178명을 대상으로 수집되었다. PSWQ 점수 상위 25%에 속하는 사람들은 걱정 상 집단($n=89$ 명), 하위 25%에 속하는 사람들은 걱정 하 집단($n=89$ 명)으로 규정하였다. 이들 중에서 남자가 99명(52.7%)이었고, 88명(47.1%)이 여자였으며 평균연령은 20.84세(표준편차 2.28세)였다. 걱정 상 집단과 하 집단은 성비와 연령에 있어서 유의미한 차이가 없었다.

도구 및 절차

펜실베니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ). 연구 1과 동일함.

모호한 상황에 대한 인지평가 질문지. 이 질문지는 위협가가 모호한 가상적 상황들을 제시하고 각 상황에 대한 피험자의 인지적 평가를 알아보기 위해 연구자에 의해 개발되었다. 이 질문지의 가상적 상황은 Tallis, Eysenck 및 Mathews(1992)의 WDQ(Worry Domain Questionnaire)에서 측정하는 영역과 한국의 대학생들이 흔히 경험할 것으로 판단되는 5개의 걱정 영역(대인관계, 학업수행, 건강, 재정문제, 미래의 진로)을 각각 문장의 형태로 제시하였다. 5개의 각 영역은 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황으로 조작되어 모두 10개의 가상적 상황으로 구성되었다. 그 한 예로 학업수행과 관련된 가상적 상황의 경우 통제가능한 상황은 “전공 필수 강의는 3번의 발표로 성적이 주어진다. 오늘 강의

시간에 내가 발표하는 동안 선생님의 표정이 많이 굳어 있었고, 조는 학생들도 많았다. 오늘이 첫 발표였다.”라고 제시되었고 통제불가능한 상황은 “전공필수 강의는 3번의 발표로 성적이 주어진다. 오늘 강의시간에 내가 발표하는 동안 선생님의 표정이 많이 굳어 있었고, 조는 학생들도 많았다. 오늘이 마지막 발표였다.”라고 제시되었다. 피험자는 제시된 10개의 걱정상황 각각에 대해서 7개의 인지적 평가차원(위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정상황에 대한 대처능력, 통제외부의 지각정도, 통제노력의 크기, 걱정상황에 대한 지각된 통제력, 걱정의 유용성 지각)에서 9점 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 2점: 약간 그렇다, 4점: 웬만큼 그렇다, 6점: 상당히 그렇다, 8점: 매우 그렇다) 상에서 평정하게 된다. 인지적 평가차원의 문항은 연구 1의 내용과 동일하였으며, 통제가능한 상황과 통제불가능한 상황의 제시순서가 결과에 영향을 미치지 않도록 counterbalancing을 하였다.

결과 및 논의

걱정 상 집단과 걱정 하 집단의 PSWQ점수 평균은

각각 60.88점(표준편차 5.32), 36.79점(표준편차 4.25)이었으며, 걱정주제에 대한 인지평가 질문지에 대한 두 집단의 평균점수 및 표준편차가 표 2에 제시되어 있다.

연구자가 제시한 10개의 걱정상황에 대한 7개 평가차원의 평정점수의 집단간 차이를 t -검증한 결과는 표 2에 제시되어 있듯이, 걱정 상 집단은 위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정의 유용성 지각 차원에서 걱정 하 집단보다 더 높은 평균점수를 얻었고 그 차이는 통계적으로 유의미했다. 반면, 걱정 상 집단은 걱정상황에 대한 대처능력, 통제노력의 크기, 지각된 통제력 차원에서 걱정 하 집단보다 통계적으로 유의미하게 낮은 평균점수를 보였다. 그러나 통제외부의 지각 차원에서는 걱정이 많은 사람들의 평균 점수가 다소 높았으나, 그 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다.

표 3에는 걱정 상 집단과 걱정 하 집단이 각각 통제불가능한 상황과 통제가능한 상황에 대해 7개의 인지평가차원에서 평정한 인지평정점수의 평균과 표준편차를 제시하였다. 집단 및 상황조건의 차이를 확인하기 위해, 7개 평가차원의 평정점수에 대해서 변량분석(ANOVA)을 통해 두 독립변인(걱정 상/하 집단은 집단간 변인, 상황의 통제가능성 여부 조건은 집단내 반복

표 2. 걱정 상/하 집단의 걱정증상 질문지 및 인지평정점수의 평균과 표준편차[†]

평가차원	집단	걱정 상 집단	걱정 하 집단	t
		평균(표준편차) [†]	평균(표준편차)	
걱정증상 질문지		60.88(5.32)	36.79(4.25)	23.461***
발생가능성		51.75(12.91)	41.35(15.14)	5.063***
결과치명성		54.73(11.68)	45.64(12.61)	5.113***
대처능력		45.88(12.18)	52.53(11.23)	-3.863***
통제외부 지각		62.07(10.50)	60.95(10.20)	.738
통제노력의 크기		53.49(12.15)	59.56(12.11)	-3.414**
지각된 통제력		48.95(12.07)	60.19(12.02)	-6.367***
걱정 유용성 지각		38.97(14.81)	32.26(14.86)	3.089**

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

[†] 10개 상황에 대한 평정점수 합 of 평균과 표준편차임.

표 3. 걱정 상/하 집단별, 각 상황조건의 인지평정점수 평균(표준편차)

평가차원	집단		걱정 하 집단	
	통제불가능 상황	통제가능 상황	통제불가능 상황	통제가능 상황
발생가능성	25.64(6.61)	26.11(6.70)	19.67(7.72)	21.68(7.69)
결과치명성	29.46(6.22)	25.26(6.36)	24.43(6.59)	21.20(6.41)
대처능력	20.14(6.98)	25.74(6.08)	24.37(6.25)	28.15(5.88)
통제의무 지각	30.38(5.95)	31.69(5.29)	29.33(6.00)	31.62(5.12)
통제노력의 크기	25.55(6.90)	27.94(5.81)	28.66(6.73)	30.89(6.08)
지각된 통제력	21.95(6.87)	27.00(5.94)	28.36(6.88)	31.82(5.91)
걱정 유용성 지각	18.68(7.48)	20.29(8.30)	15.50(7.26)	16.76(8.08)

* 각 상황조건의 5개 상황에 대한 평정점수 합의 평균과 표준편차임.

측정 변인)의 주효과와 상호작용효과를 검증하였다. 그 결과, 걱정 상/하 집단은 통제의무 지각을 제외한 6개의 인지평가차원에서 통계적으로 유의미한 주효과가 관찰되었으며 통제 가능/불가능 조건은 모든 평가차원에서 유의미한 주효과가 나타났다. 즉 피험자들은 통제 불가능한 상황을 통제가능한 상황에 비해서 위협적 결과의 치명성이 더 높다고 평정한 반면, 나머지 6개 평가차원에서는 더 낮게 평정하였다. 즉 피험자들은 통제 가능상황에 비해 통제불가능상황에서 위협적 결과의 발생가능성, 걱정상황에 대한 자신의 대처능력, 통제의무의 지각정도, 통제노력의 크기, 지각된 통제력, 걱정의 유용성 지각을 더 낮게 평가하였다.

걱정 상/하 집단과 통제 가능/불가능 조건간의 상호작용효과는 위협적 결과의 발생가능성, 걱정상황에 대한 대처능력, 지각된 통제력의 세 차원에서만 통계적으로 유의미하게 나타났다. 위협적 결과의 발생가능성 차원에서의 유의미한 상호작용효과($F(1, 185)=11.80, p<.01$)는, 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람에 비해서 걱정상황에서 위협적 결과의 발생가능성을 더 높게 평가하는데, 이러한 평가경향의 집단간 차이가 통제가능상황보다 통제불가능상황에서 더 현저하게 나타났음을 의미한다. 달리 말하면, 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람과 비교하여 통제가능상황보다 통제불가

능상황에서 위협적 결과가 나타날 가능성을 더 높게 평가했다. 걱정상황에 대한 대처능력 평가차원에서의 유의미한 상호작용효과($F(1, 185)=6.98, p<.01$)는, 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람에 비해서 걱정상황에 대한 자신의 대처능력을 더 낮게 평가하는 경향이 있는데, 이러한 경향의 집단간 차이가 통제가능상황보다 통제불가능상황에서 더 현저하게 나타났음을 뜻한다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람과 비교하여 통제가능상황보다는 통제불가능상황에서 자신의 대처능력을 더 낮게 평가했다. 걱정상황에 대한 지각된 통제력 차원에서의 유의미한 상호작용효과($F(1, 185)=5.90, p<.05$)는, 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람에 비해서 걱정상황에 대한 지각된 통제력을 더 낮게 평가하는 경향이 있는데, 이러한 경향의 집단간 차이가 통제가능상황보다 통제불가능상황에서 더 현저하게 나타났음을 뜻한다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람과 비교하여 통제가능상황보다는 통제불가능상황에서 그 상황에 대한 지각된 통제력을 더 낮게 평가했다.

본 연구의 결과는 첫째, 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비해서 동일한 가상적인 걱정상황에서 더 부정적인 방향의 인지적 편향을 보임을 의미한다. 즉 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비

해서 통제능력의 지각 차원을 제외한 위협적 결과의 발생가능성과 치명성, 걱정상황에 대한 대처능력과 통제능력의 지각, 통제노력의 크기, 걱정의 유용성 지각의 차원에서 모두 부정적인 방향의 인지적 평가를 나타냈다. 이러한 결과는 본 연구에서 제시한 가설을 지지하는 결과이며, 걱정이 많은 사람들이 실제 걱정거리에서 인지적 편향을 나타낸다는 연구 1의 결과와도 일치하는 것이라고 할 수 있다. 또한 걱정이 많은 사람들이 통제가능성보다 통제불가능 상황에서 더 현저한 인지적 편향을 보일 것이라는 본 연구의 가설은 부분적으로만 지지되었다. 즉 위협적 결과의 발생가능성, 걱정상황에 대한 자신의 대처능력, 지각된 통제력의 세 차원에서는 본 연구의 가설이 입증되었지만, 걱정상황의 통제가능성 여부가 위협적 결과의 치명성, 통제능력의 지각, 통제노력의 크기, 걱정의 유용성 지각의 평가 차원에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 걱정이 많은 사람들의 인지적 편향에 있어서 걱정상황의 통제가능성 여부가 인지적 평가차원 중 일부에만 영향을 미친다는 것을 의미한다. 예컨대, 걱정수준의 차이와 무관하게 사람들은 쉽게 통제할 수 있다고 생각하는 상황에서는 그 상황을 통제하려는 의무를 지각하고 통제노력을 기울이지만, 쉽게 통제할 수 없다고 생각하는 상황에 대해서는 통제능력을 낮게 지각하거나 통제노력을 투여하지 않는다는 점을 시사한다.

연구 3. 걱정이 많은 사람들의 파국적 사고 경향

연구 3에서는 걱정이 많은 사람들의 파국적 사고경향과 대안적 사고의 부족을 경험적으로 검증하고자 하였다. 걱정이 많은 사람들은 잠재적 위협상황에서 “~하면 어떡하지?”라는 질문을 지속적으로 던지고 이에 응답하는 내면적 대화과정을 반복함으로써 점점 더 부정적인 결과를 예상하는 파국적 사고경향이 여러 연구(Borkovec, 1994; Borkovec et al., 1998; Davey & Levey, 1998, 1999; Kendall & Ingram, 1987)에서 보고되고 있다.

걱정이 많은 사람들의 파국적 사고경향은 대부분의

선행연구(Davey & Levy, 1998)에서 주로 면접방법에 의해서 연구되었다. 이러한 연구에서 사용한 면접방법은 피험자가 걱정하는 주제나 가상적 걱정상황에 대해서 피험자가 자발적으로 또는 면접자의 “그러면 어떡하지요?”라는 지속적 물음에 대해서 보고하는 파국화 단계의 수에 의해서 파국적 사고경향을 평가하였다. 그러나 이러한 면접방법은 피험자가 보고한 사고의 단계 수에 의해서만 파국화를 규정하고 있어 이들의 사고내용이 진정하게 점진적으로 파국화되어가는 것인지를 평가할 수 없다. 따라서 본 연구에서는 가상적 걱정상황에서 떠올릴 수 있는 걱정내용을 피상적 수준에서 심층적 수준으로 제시하고 이러한 걱정내용에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성, 위협정도를 평정하게 하는 질문지형태의 도구를 개발하여 걱정이 많은 사람들의 파국적 사고경향을 검증하고자 하였다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들에 비해 제시된 걱정내용에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성, 위협정도를 더 높게 평가할 것이라는 가설을 검증하고자 하였다.

나아가서 걱정이 많은 사람들이 나타내는 파국적 사고의 속성을 살펴보고자 하였다. 걱정이 많은 사람들의 파국화 과정에 대해서 서로 다른 두가지 의견이 제시되고 있다. 그 하나는 걱정은 일종의 인지적 회피로서 보다 근본적이고 심층적인 위협적 결과에 대한 자각과 불안을 회피하기 위해 걱정의 파국적 사고내용이 피상적인 위협적 결과에 제한된다는 Borkovec(1994)등의 견해이다. 반면 Davey(1994a, Davey & Levy, 1998)은 걱정이 많은 사람들이 실제 걱정하는 과정에서 심층적인 위협적 내용으로 심화되어가는 파국적 사고과정을 나타낸다고 주장한다. 따라서 연구 3에서는 걱정이 많은 사람들의 파국적 사고과정에 대한 이러한 두 가지 입장을 검증해보고자 하였다. 즉 걱정이 많은 사람들이 Davey의 견해처럼 걱정의 주제가 초래할 수 있는 심층적인 위협적 결과로 심화되어 가는지 또는 Borkovec의 견해처럼 심층적인 결과에 대한 걱정은 회피하고 피상적인 결과에 대해서 걱정하는 특성을 지니고 있는지를 평가해 보기 위해서 다음과 같은 가설을 검증하고자 하였다. 걱정이 많은 사람들이, Davey의 견해처럼 실제

걱정 과정에서 피상적 걱정에서 심층적 걱정까지 파국적 사고 경향을 보인다면, 피상적·심층적 걱정에 대한 접근 가능성, 걱정하는 일이 실제로 발생할 가능성, 발생했을 때의 위협성 평가가 걱정이 적은 사람들보다 높을 것이다. 반면에 걱정이 많은 사람들이, Borkovec의 견해처럼 실제 걱정 과정에서 심층적 걱정은 회피된다면, 피상적 걱정에 대해서는 걱정의 접근 가능성, 걱정하는 일이 실제로 발생할 가능성, 발생했을 때의 치명성을 걱정이 적은 사람들보다 높게 평가하지만 심층적 걱정에 대해서는 이러한 차이가 적거나 나타나지 않을 것이다.

아울러 본 연구에서는 걱정이 많은 사람들이 이러한 파국적 사고과정을 지속하는 이유는 이들이 걱정에 대해서 중립적이고 긍정적인 대안적 사고를 생성하는 능력이 부족하기 때문이라는 점을 검증하고자 했다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람에 비해 걱정 내용에 대해서 스스로 생성하는 대안적 사고의 수가 적을 것이며 연구자가 제시한 대안적 사고에 동의하는 비율이 낮을 것이라는 가설을 검증하고자 했다.

방 법

피험자

본 연구의 자료는 서울시내 S대학교와 J대학교에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 218명 중에서 펜실베이니아 걱정증상 질문지(PSWQ) 점수의 상위 20% 또는 하위 20%에 속하는 86명을 대상으로 수집되었다. PSWQ 점수 상위 20%에 속하는 사람들은 걱정 상 집단(n=45명), 하위 20%에 속하는 사람들은 걱정 하 집단(n=41명)으로 규정하였다. 걱정 상 집단의 PSWQ 점수 평균은 63.91점(표준편차 5.01)이었으며, 걱정 하 집단의 PSWQ 점수 평균은 34.17점(표준편차 3.53)이었다. 이들 중에서 남자가 63명이었고 여자가 23명이었으며 평균연령은 20.92세(표준편차 2.38세)였다. 걱정 상 집단과 하 집단은 성비와 연령에 있어서 유의미한 차이가 없었다.

도구 및 절차

펜실베이니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ). 연구 1과 동일함.

피상적/심층적 걱정에 대한 인지 평가 질문지. 이 질문지는 피상적 걱정과 심층적 걱정에 대한 인지적 평가를 알아보기 위해 연구자에 의해 제작되었으며, 연구 2와 마찬가지로 5개의 걱정상황(대인관계, 학업수행, 건강, 재정문제, 미래의 진로)에서 유발될 수 있는 일련의 걱정내용을 제시하고 각각의 걱정내용에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성 및 위협정도를 9점척도에서 평정하도록 구성되어 있다. 예를 들어, 학업수행의 경우 “현재 수강하고 있는 한 전공필수과목이 담당교수님의 개인적 사정으로 인해 중간고사 일정이 앞당겨져 갑자기 이번 주말에 시험을 보게 되었다”는 상황을 제시하고 이와 관련된 10개의 걱정내용들(① 시험준비할 시간이 부족할 것이다. ② 밤새워 공부하다 시험시간을 놓칠 것이다. ③ 밤을 새워서 시험시간에 머리가 멍하게 될 것이다. ④ 시험을 볼 때 공부한 게 생각이 안 날 것이다. ⑤ 시험을 망치게 될 것이다. ⑥출업평점이 나빠질 것이다. ⑦ 좋은 직장에 취직하지 못할 것이다. ⑧ 사람들이 나에 대해 실망할 것이다. ⑨ 사람들이 나를 무능하다고 생각할 것이다. ⑩ 나는 인생의 낙오자가 될 것이다.)을 제시하고 각각의 걱정내용에 대해서 이 상황에서 이러한 생각이 쉽게 떠오르는 정도(의식적 접근가능성), 걱정내용이 실제로 발생할 가능성(발생가능성)과 걱정내용이 실제로 발생했을 경우의 위협적으로 느껴지는 정도(위협정도)를 9점 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 2점: 약간 그렇다, 4점: 웬만큼 그렇다, 6점: 상당히 그렇다, 8점: 매우 그렇다)에서 평정하도록 구성되어 있다. 제시된 걱정내용 중 ①~⑤은 피상적 걱정내용이며 ⑥~⑩은 심층적 걱정내용으로 구성하였다. 이러한 걱정내용은 각 걱정상황에서 유발될 수 있는 사고내용을 연구자가 구성하고 각 걱정내용의 피상성과 심층성에 대한 평가를 임상 및 상담심리학을 전공하는 대학원생 12명에게 평정하게 하여 유의미한 차이가 나타난 항목들로 피상적 걱정내용과 심층적 걱

정내용을 구성되었다.

대안적 사고 질문지. 이 질문지는 걱정내용에 대한 대안적 사고의 생성능력을 알아보기 위해 연구자가 개발한 질문지로서 5개 걱정유발상황의 각각에서 나타날 수 있는 6개의 걱정내용을 제시하고 1단계에서는 걱정내용에 대한 대안적 사고를 가능한 한 많이 적게 한 후 2단계에서는 연구자가 제시한 4개의 대안적 사고에 대해서 동의할 수 있는 것을 고르도록 하였다. 예를 들어, 학업과 관련된 상황의 경우 “현재 수강하고 있는 한 전공필수과목이 담당교수님의 개인적 사정으로 인해 중간고사 일정이 앞당겨져 갑자기 이번 주말에 시험을 보게 되었다”는 상황에서 떠오를 수 있는 6개의 걱정내용들(① 시험준비할 시간이 부족할지 몰라. ② 밤을 새워서 시험시간에 머리가 멍하게 될지 몰라. ③ 시험을 망치게 될지 몰라. ④ 졸업평점이 나빠질지 몰라. ⑤ 좋은 직장에 취직하지 못할지 몰라. ⑥ 나는 인생의 낙오자가 될지 몰라)을 제시하고 1단계에서는 각 걱정내용에 대해서 달리 생각할 수 있는 대안적 사고를 가능한 한 많이 적도록 하였다. 5가지 걱정상황마다 6개의 걱정내용에 대해서 대안적 사고를 적게 한 후, 2단계에서는 동일한 걱정상황의 동일한 걱정내용에 대해서 연구자가 4개의 가능한 대안적 사고를 제시하고 각각에 대해 동의여부를 평가하도록 하였다. 앞에서 제시한 학업관련상황의 경우, 제시된 대안적 사고는 다음과 같다, ① 시험준비할 시간이 부족할지 몰라. → 이 정도 시간이면 충분하지. 남은 시간 동안 최선을 다하자. 다른 사람들도 마찬가지이다. 시간이 모자라면 모자라는 대로 공부하면 되지. ② 밤을 새워서 시험시간에 머리가 멍하게 될지 몰라. → 밤을 새우지 않으면 되지. 밤을 새운다고 시험시간에 머리가 멍하지는 않겠지. 머리가 좀 멍해도 시험을 볼 수 있지. 난 밤 좀 새워도 끄떡없어. ③ 시험을 망치게 될지 몰라. → 시험을 망치기까지야 하겠어. 중간고사 한번 망친다고 큰일이 나지는 않는다. 기말시험을 잘 보면 되지. 시험을 망치지 않은 자신이 있어. ④ 졸업평점이 나빠질지 몰라. → 한번 시험으로 졸업평점이 많이 나빠지지는 않겠지. 그 과목을 재수강하면 되지. 앞으로 다른 과목을

잘 보면 되지. 졸업평점이 좀 나쁘면 어때. ⑤ 좋은 직장에 취직하지 못할지 몰라. → 졸업평점이 취직에 전부는 아니야. 평점외에 다른 능력을 키우면 되지. 조금 덜 좋은 직장에 가도 괜찮겠지. 나는 평점이 안 좋더라도 좋은 직장에 취직한 자신이 있어. ⑥ 나는 인생의 낙오자가 될지 몰라. → 내가 인생의 낙오자가 될 리가 없지. 좋지 않은 직장이 인생의 낙오자를 의미하지는 않아. 인생에서 조금 뒤떨어져도 나는 괜찮아. 나는 인생의 낙오자가 되지 않은 자신이 있어. 이와 같은 형태로 5개 걱정상황 각각에 대한 6개의 걱정내용과 그에 대한 4개씩의 대안적 사고가 제시되었다.

절차는 PSWQ 점수에 근거하여 선별된 피험자들을 개별 연락을 통해 실험실에 오게하여 4~5명씩 집단으로 질문지에 응답하도록 하였다. 피험자에게는 먼저 피상적/심층적 걱정내용에 대한 인지평가 질문지에 응답하게 한 후 대안적 사고 질문지에 응답하게 하였다.

결과 및 논의

피상적/심층적 걱정내용에 대한 파국적 사고경향의 집단간 비교

피상적 걱정 및 심층적 걱정에 대한 걱정 상/하 집단의 의식적 접근 가능성, 발생가능성, 위협정도의 평정치의 평균과 표준편차가 표 4에 제시되어 있다. 이 연구에서 걱정 상/하 집단은 피험자간 변인이며 피상적/심층적 걱정조건은 피험자내 변인으로 제시되어 2×2 반복요인설계라고 할 수 있으나, 피상적 걱정과 심층적 걱정은 그 특성상 피상적 걱정이 먼저 나타나고 생각이 발전되어 심층적 걱정이 나타나기 때문에 사용된 질문지에서 피상적 걱정, 심층적 걱정의 순서로 제시되었다. 따라서 피상적/심층적 걱정 요인의 순서효과를 통제할 수 없었기 때문에 변량분석을 실시하지 않고 t-검증을 통해 결과를 분석하였다.

걱정 상 집단과 걱정 하 집단간 차이를 t-검정한 결과는 표 3에 제시되어 있듯이, 걱정 상 집단은 의식적 접근가능성, 발생가능성, 위협정도 모두에서 걱정 하

표 4. 걱정 상/하 집단의 피상적/심층적 걱정대 대한 접근가능성, 발생가능성 및 위협정도의 평균과 집단간 차이에 대한 t-검증 결과

	걱정 상 집단 평균(표준편차) [†]	걱정 하 집단 평균(표준편차)	t
의식적 접근가능성			
걱정 전체	168.04(39.24)	119.34(33.78)	8.312***
피상적 걱정	107.73(24.36)	87.27(25.14)	3.833***
심층적 걱정	61.31(31.77)	32.07(18.57)	5.266***
발생가능성			
걱정 전체	154.98(36.65)	109.88(33.08)	8.117***
피상적 걱정	104.87(25.87)	84.59(23.68)	3.780***
심층적 걱정	50.11(27.88)	25.29(19.66)	4.804***
위협정도			
걱정 전체	236.25(68.76)	185.32(56.38)	5.754***
피상적 걱정	115.76(30.47)	92.42(32.25)	3.451**
심층적 걱정	120.49(57.94)	92.90(61.53)	2.141*

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

†. 5개 상황에 대한 평정 점수 합의 평균과 표준편차임.

집단보다 통계적으로 유의미하게 더 높게 평가하였다. 이러한 경향은 피상적 걱정과 심층적 걱정 모두에서 마찬가지로 나타났다. 이러한 결과는 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람들보다 잠재적 위협상황에서 가질 수 있는 걱정내용이 더 잘 의식에 떠오르며 그러한 결과가 발생할 가능성이 높고 더 위협적으로 느껴진다고 평가함을 의미한다. 이는 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비해서 걱정상황에서 더 과묵적인 사고경향을 나타냄을 시사하는 결과라고 할 수 있다.

걱정 상/하 집단 각각에 있어서 피상적 걱정과 심층적 걱정 조건에 따른 평정치의 차이를 비교하기 위해 쌍별 t-검정한 결과, 걱정내용에 대한 의식적 접근가능성에서는 피상적 걱정이 심층적 걱정보다 통계적으로 유의미하게 더 접근이 용이한 것으로 나타났다. 이러한 경향은 걱정 상 집단($t=10.578$, $p<.001$)과 걱정 하 집단($t=15.891$, $p<.001$) 모두에서 유의미하게 나타났다. 또

한 걱정내용의 발생가능성에 있어서도 피상적 걱정이 심층적 걱정보다 유의미하게 더 높게 평가되었으며 이러한 경향은 걱정 상 집단($t=12.567$, $p<.001$)과 걱정 하 집단($t=18.377$, $p<.001$)에서 마찬가지로 나타났다. 반면 걱정내용의 위협성 평가에서는 피상적 걱정과 심층적 걱정간에 유의미한 차이가 걱정 상 집단($t=.650$, $p=.850$)과 걱정 하 집단($t=.070$, $p=.950$) 모두에서 나타나지 않았다. 이러한 결과는 변량분석을 통한 걱정 상/하 집단과 피상적/심층적 걱정조건간의 상호작용에 정교한 분석이라고 할 수는 없지만, 대체로 걱정 상 집단과 걱정 하 집단이 피상적 걱정과 심층적 걱정에 대한 인지적 평가에서 비슷한 경향을 나타냄을 의미한다. 즉 걱정이 많은 사람들은 걱정이 적은 사람에 비해서 일련의 걱정내용에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성, 위협정도를 더 높게 평가하지만 그 걱정내용이 피상적 수준이나 또는 심층적 수준이냐에 따른 두 집단간 차이는

표 5. 걱정 상/하 집단의 대안적 사고평가의 평균(표준편차) 및 집단간 *t*-검증 결과

	걱정 상 집단 평균(표준편차) [†]	걱정 하 집단 평균(표준편차)	<i>t</i>
자발적 대안적 사고	35.27(14.87)	43.44(19.35)	2.169*
동의한 대안적 사고	51.47(19.41)	61.87(20.18)	2.389*

* $p < .05$

†. 5개 상황에서 자기보고 또는 동의한 대안적 사고의 수의 총합의 평균과 표준편차임.

확인할 수 없었다.

대안적 사고생성에 대한 집단간 비교

걱정 상/하 집단의 대안적 사고질문지에 대한 반응이 표 5에 제시되어 있다. 걱정상황에서 떠올릴 수 있는 걱정내용에 대해서 피험자 스스로 보고한 대안적 사고의 수를 집단간 비교한 결과, 걱정 상 집단은 걱정 하 집단에 비해서 통계적으로 유의미하게 적은 대안적 사고를 보고하였다($t=2.169, p<.05$). 또한 걱정 상 집단은 걱정 하 집단에 비해서 걱정내용에 대해 연구자가 제시한 대안적 사고에 동의한 수가 유의미하게 적었다($t=2.389, p<.05$). 이러한 결과는 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비해서 걱정사고에 대해서 대안적 사고를 생각하는 능력이 부족하다는 가설을 지지하는 결과라고 할 수 있다.

종합논의

본 연구에서는 걱정이 많은 사람들이 잠재적 위협상황에 대한 인지적 평가과정에서 부정적인 편향을 보이며 파국적 사고경향을 나타낸다는 것을 검증하고자 하였다. 연구 1에서는 걱정이 많은 사람들이 자신의 실제 걱정거리에 대한 위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정상황에 대한 통제력 무지각정도를 높게 평가한 반면, 걱정상황에 대한 자신의 통제능력과 지각된 통제력은 낮게 평정하는 것으로 나타났다. 연구

2에서는 모든 피험자에게 동일하게 제시된 가상적 위협상황에서 걱정이 많은 사람들이 위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정의 유용성을 높게 평가하는 반면, 걱정상황에 대한 대처능력, 통제능력의 크기, 지각된 통제력은 낮게 평가하였다. 특히 이러한 경향은 통제가 불가능한 상황에서 더 현저하게 나타나 는 경향성이 부분적으로 입증되었다. 연구 3은 걱정이 많은 사람들이 위협상황에서 지닐 수 있는 점진적인 파국적 걱정내용들에 대해서 걱정이 적은 사람들에 비해 더 쉽게 떠올릴 수 있으며 그 발생가능성과 위협정도를 더 높게 평가했다. 그러나 이러한 경향이 파상적 걱정과 심층적 걱정에서 차이를 보이지는 않았다. 아울러 걱정이 많은 사람들은 걱정내용에 대한 대안적 사고를 생성하는 능력이 저하되어 있음이 확인되었다.

본 연구에서는 걱정과정을 위협가 평가과정과 위협대처과정으로 구분하여 살펴보고자 하였다. 이는 스트레스의 대처와 적응에 대한 Lazarus와 Folkman(1984)의 개념적 틀과 유사하다. 즉 개인은 스트레스 상황에서 위협이나 위험이 존재하는가에 대한 일차적 평가와 이런 위협이나 위험에 대처할 능력에 대한 이차적 평가가 조합되어 일련의 대처행동을 하게 된다. 걱정과정 중 위협가 평가과정은 일차적 평가와 유사하며 위협대처과정은 이차적 평가와 유사하다고 할 수 있다. 특히 본 연구에서는 걱정이라는 인지과정의 특성을 이해하는데 필요한 인지평가차원들을 보다 세밀하게 제시했다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 본 연구는 위협가 평가과정에서의 세 차원(위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정상황에 대한 대처능력)

과 위협대처과정에서의 네 차원(통제여무의 지각정도, 통제노력의 크기, 걱정거리에 대한 지각된 통제력, 걱정의 유용성 지각)을 설정하고 이러한 평가차원에서 걱정이 많은 사람들이 걱정이 적은 사람들에 비해 부정적인 편향을 나타낸다는 것을 확인하였다. 물론 이 중 일부차원(통제노력의 크기, 통제여무의 지각, 걱정의 유용성 지각)은 연구 1과 연구 2에서 다른 양상을 나타내고 있어 앞으로 추가적 연구를 통한 재확인 필요하지만, 이러한 차원들이 걱정이 많은 사람들이 나타내는 인지적 편향의 주요한 차원임을 시사하고 있다.

연구 1과 연구 2는 걱정이 많은 사람들이 위협사상의 발생가능성 및 발생치명성을 높게 평가하여 위협가를 과대평가하는 경향이 있음을 보여준다. 이러한 결과는 걱정이 많은 사람들의 비관주의적 성격성향이 위협사상의 발생확률 판단에 영향을 미친다는 MacLeod (1994)의 주장과 일치하는 것이며, 불안한 사람들의 일반적인 인지적 특성을 제안한 Beck 등(1985) 및 Butler와 Mathews(1987)의 주장과도 일치하는 결과이다. 걱정이 많은 사람들이 위협사상에 대한 자신의 대처 및 통제능력을 과소평가한다는 결과는 상황의 통제 가능성에 대한 판단이 임상적 걱정의 발생과 지속에 중요한 영향을 미친다는 주장(Gross & Eifert, 1990)과 스트레스에 대한 지각된 통제력의 중요성을 강조한 Thompson, Sobolew-Shubin, Galbraith, Schwankovsky 및 Cruzen(1993)의 주장과 일치하는 결과이다. 또 걱정이 많은 사람들은 위협사상에 대한 통제여무를 높게 지각하며 더 많은 통제노력을 기울이고 걱정하는 것이 유용하다는 신념을 더 강하게 지니고 있다는 결과는 걱정하는 사람들이 가지고 있는 걱정의 유용성에 대한 신념이 부정적으로 강화되며 이를 통해 이러한 신념이 반증될 기회를 잃게 된다는 주장(Davey, et al., 1996)과 일치하는 결과라고 할 수 있다. 특히 이러한 인지왜곡 경향이 통제 불가능한 상황에서 현저하게 나타난 점은 선행 연구들(Davey, 1994a)에서 걱정증상을 촉발하는 상황요인으로 상황의 객관적 통제 불가능성이 강조되었던 것과 상응하는 결과라고 볼 수 있다.

걱정이 많은 사람들의 이러한 부정적이고 비관적인 사고경향이 확률판단의 오류를 범하게 한다는 MacLeod

(1994)의 주장은 걱정의 파국적 특성을 밝힐 수 있는 출발점이 될 수 있다. Kendall과 Hollon(1989)의 주장처럼 걱정이 많은 사람들에게는 특징적인 자기대화(self-talk)이 존재하며 이러한 자기대화를 통해 점점 더 부정적인 파국적 사고로 발전되어 갈 수 있기 때문이다. 공황장애 환자들이 고양된 신체감각의 단서로부터 죽음에 대한 위협으로 파국화해 가는 과정을 잘 보여주는 Clark(1986)의 인지모형과 마찬가지로, 걱정이 많은 사람들이 범하는 위협사상의 발생가능성과 치명성에 대한 왜곡된 판단은 닥쳐올 위협을 과대평가하게 하고 자신의 대처능력과 통제능력을 과소평가하며 과도한 통제여무의 지각을 통해 부정적인 정서를 경험하게 함으로써 파국화 과정에 기여할 수 있다.

연구 3은 걱정이 많은 사람들이 이러한 파국적 사고 과정을 새로운 연구방법을 통해 재검증한 것이라고 할 수 있다. 즉 피상적 수준에서 심층적 수준으로 진전되는 걱정내용들을 연구자가 제시했을 때 걱정이 많은 사람들이 이에 대해서 의식적 접근가능성, 발생가능성 및 위협정도를 높게 평가한다 것을 확인한 것은 이들의 파국적 사고경향을 좀더 정교하게 검증한 것이라고 할 수 있다. 또한 걱정이 많은 사람들이 피상적 걱정뿐만 아니라 위협적인 심층적 걱정에도 대해서도 걱정이 적은 사람들보다 의식적 접근가능성, 발생가능성 및 위협정도를 더 높게 평가한 것은 걱정을 인지적 회피로 본 Borkovec(1985, 1994)의 견해보다는 걱정이 심층적 내용으로 파국화되어 간다는 Davey(1994a, Davey & Levy, 1998, 1999)의 견해를 지지하는 결과로 해석될 수 있다. 즉 걱정이 인지적 회피과정이라면 걱정이 많은 사람들은 위협적인 심층적 걱정에도 대해서 의식적 접근가능성이나 발생가능성을 축소하는 성향을 나타냈어야 할 것이다. 그러나 이러한 결과는 본 연구에서 피상적 걱정과 심층적 걱정을 연구자가 제시하고 그 제시순서를 통제하지 못하였기 때문에 조심스럽게 해석되어야 할 점이다. 아울러 연구 3은 걱정이 많은 사람들이 걱정내용에 대한 대안적 사고를 생성하는 능력이 부족하다는 점을 검증하였다. 이러한 결과는 범불안 장애 환자들이 습관적이고 경직된 인지적·정서적 과정을 특징적으로 나타낸다는 Borkovec과 Newman(1998)의 보고와 일관되

는 결과라고 할 수 있다. 지금까지 파국화에 영향을 미치는 요인으로 문제해결의 자신감 부족(Davey et al., 1996), 부정적 기분(Johnston & Davey, 1997), '가능한 한 많이 탐색하자'는 내재적 규칙(Startup & Davey, 미발표) 등이 제기되어 왔으나, 본 연구는 파국적 걱정 대안적 사고의 생성능력 부족이 걱정과정에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 즉 걱정이 많은 사람들의 대안적 사고생성능력의 부족은 파국적 사고에 대해서 중립적이고 긍정적인 대안적 사고로 견제하지 못함으로써 파국적 사고과정을 유발하는 요인으로 작용할 수 있다.

본 연구의 결과는 범불안장애나 걱정이 많은 사람에 대한 인지치료적 접근방법에 몇가지 시사점을 제공하고 있다. 걱정이 많은 사람들의 사고과정을 탐색함에 있어 잠재적 위협상황에 대한 위협가 평가과정을 세부적으로 위협적 결과의 발생가능성, 위협적 결과의 치명성, 걱정상황에 대한 대처능력의 측면에서 탐색하고 그러한 과정에서의 인지적 편향과 왜곡에 주목해야 한다. 뿐만아니라 위협상황에 대한 대처과정에서도 통제여부의 지각정도, 통제노력의 크기, 걱정거리에 대한 지각된 통제력, 걱정의 유용성 지각 등의 측면에서 정밀하게 탐색함으로써 걱정이 많은 내담자의 인지적 기제를 이해할 수 있을 것이다. 걱정이 많은 내담자들이 잠재적 위협상황에 대한 위협가 평가과정과 위협대처과정의 각 세부적 차원에서 나타나는 인지적 편향과 왜곡을 포착하여 수정하도록 유도하는 작업이 필요할 것이다. 아울러 걱정이 많은 내담자들은 연쇄적인 파국적 사고과정을 내면적으로 지니는 경향이 있으므로 치료자는 이러한 사고과정에서 나타나는 구체적인 걱정내용들과 그 논리적 관계를 탐색하는 데에 깊은 관심을 두어야 할 것이다. 그리고 탐색된 구체적인 파국적 걱정내용에 대해서 내담자가 대안적 사고를 할 수 있도록 유도하는 동시에 근본적으로는 다양한 위협상황에서 떠오를 수 있는 걱정대처에 대해서 긍정적이고 중립적인 대안적 사고를 자발적으로 생성하여 걱정사고에 대항함으로써 파국적 사고를 약화시킬 수 있는 능력을 함양하는 것이 치료의 핵심적 작업이 되어야 할 것이다.

그러나 본 연구는 여러가지 한계점을 지니고 있기

때문에 결과에 대한 조심스런 해석이 필요하다. 첫째, 본 연구는 대학생중에서 PWSQ점수가 상대적으로 높은 준임상집단을 대상으로 이루어졌기 때문에 본 연구의 결과를 임상적 집단에 일반화하는 것은 조심해야 한다. 그러나 본 연구는 걱정을 비롯한 여러 임상적 증상이 연속선상에서 이해될 수 있다는 입장에서 수행되었으나 본 연구의 결과는 범불안장애 환자나 임상적으로 현저한 걱정을 지닌 사람을 대상으로 재확인될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 연구목적을 위해 걱정에 대한 인지적 평가 질문지들은 자체적으로 개발하여 사용하였다. 이 질문지들은 본 연구에서 평가하고자 하는 바를 측정할 수 있도록 나름대로 이론적·경험적 근거하에 제작되었다. 그러나 질문지의 일부 문항이 측정하고자 하는 요인을 제대로 반영하고 있는지에 대해서 의의가 제기될 수 있다. 예컨대, 연구 1과 연구 2에서 사용된 인지평가질문지에서 "이런 일은 나에게 부정적인 결과를 가져 올 것이다"라는 문항이 위협적 결과의 치명성을 평가하는 적절한 물음이나는 점에 의의가 제기될 수 있다. 본 연구에서 그러한 물음에 대한 응답을 치명성에 대한 평가라고 조작적으로 정의하고 결과를 해석한 것이다. 그러나 한 변인을 한 문항으로 평가하기보다는 다수의 문항으로 평가하고 문항의 내용을 세련화하는 등 좀더 치밀하게 개발된 도구를 사용한 연구가 필요하다. 또한 질문지에서 측정하고자 하는 요인의 속성상 그 신뢰도와 타당도를 평가하기 어려운 점이 있으나, 앞으로의 연구에서 질문지의 형태와 구성을 개선하고 그 심리측정적 속성을 확인할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 제안한 걱정의 위협가 평가과정과 위협대처과정의 평가차원들이 중요한 차원들을 모두 포괄하고 있다고 볼 수는 없다. 예컨대, Davey 등(1996)은 걱정의 유용성에 대한 신념뿐만 아니라 걱정의 부정적 결과에 대한 신념도 걱정에 대한 걱정을 유발하여 걱정을 악화시키는 데에 기여할 수 있음을 주장하고 있다. 앞으로의 연구에서는 걱정에 관여하는 인지적 편향의 다양한 평가차원이 모색되고 이러한 평가차원간의 관계와 걱정에 영향을 미치는 상호작용 효과에 대한 연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한 위협가 평가과정과 위협대처과정으로 구분하여 포함한 평가차

원에는 다소 모호한 점이 있다. 예컨대, 위협가 평가의 하위차원으로 포함된 걱정상황에 대한 대처능력은 위협대처과정과도 밀접한 관계를 지니고 있는 하위차원이다. 본 연구에서는 위협적 상황에 대처할 수 있는 자신의 대처능력에 대한 평가가 그 상황의 위협가를 평가하는 데에 밀접히 관련될 것이라는 가정하에 위협가 평가과정에 포함시켰다. 그러나 이러한 구분에는 논란의 여지가 있음을 밝히고자 한다. 마지막으로 본 연구에서는 PWSQ에 따라 걱정 상/하 집단을 구성하여 인지적 평가의 차이를 비교하였을 뿐 다른 증상이나 장애를 지닌 통제집단을 사용하지 못했다. 따라서 본 연구에서 밝혀진 걱정이 많은 사람들의 인지적 편향과 파국적 사고경향이 과연 범불안장애나 과도한 걱정을 지닌 사람들에게만 나타나는 특수한 인지적 속성인가 하는 의문이 제기될 수 있다. 물론 과거의 일부연구(Breitholtz, Johansson & Ost, 1999)에서 사회공포증, 강박장애, 공황장애 환자와의 비교를 통해 위협가 평가과정의 인지적 편향이나 파국적 사고경향이 범불안장애나 걱정이 많은 사람들에게 특수하게 나타나는 현상임을 시사하고 있으나, 좀더 다양한 불안장애나 다른 정신장애 환자집단을 비교집단으로 구성하여 정교하게 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 유성진, 권석만 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격특징. *심리과학*, 9(1), 15-38.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*. 한국심리학회.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC: Author.
- 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.
- Beck, A.T., Rush, J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- 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., & Newman, M. G. (1998). Worry and generalized anxiety disorder. In P. Salkovskis(Ed.), *Comprehensive clinical psychology*. Oxford, England: Elsevier Science.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
- 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.
- Breitholtz, E., Johansson, B., & Ost, L. G. (1999). Cognitions in generalized anxiety disorder and panic disorder patients: a prospective approach. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 533-544.
- Butler, G., & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive Therapy and Research*, 11,

- 551-565.
- 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, 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, 327-330.
- Davey, G. C. L. (1994c). Trait factors and ratings of controllability as predictors of worrying about significant life stressors. *Personality and Individual Differences*, 16, 379-384.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1998). Catastrophic worrying: personal inadequacy and a perseverate iterative style as features of the catastrophizing process. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 576-586.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1999). Internal statements associated with catastrophic worrying. *Personality and Individual Differences*, 26, 21-32.
- Davey, G. C. L., Jubbs, M., & Cameron, C. (1996). Catastrophic worrying as a function of changes in problem-solving confidence. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 333-344.
- Davey, G. C. L., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499-520.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rheaume, J., Provencher, M., & Boisvert, J. M. (1998). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 253-261.
- 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.
- Johnston, W. M., & Davey, G. C. L. (1997). The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. *British Journal of Psychology*, 88, 85-91.
- 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.
- Kendall, P. C., & Ingram, R. (1987). The future for cognitive assessment of anxiety: Let's get specific. In L. Michaelson & L. M. Ascher(Eds.), *Anxiety and stress disorders: Cognitive-behavioral assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- 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, 478-486.
- MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20.
- 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.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 809-848.
- Pratt, P., Tallis, F., & Eysenck, M. (1997). Information-processing, storage characteristics and worry. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 1015-1023.
- Startup, H. M., & Davey, G. C. L. Mood-as-input and catastrophic worrying. Unpublished manuscript.
- Tallis, F. (1990). *How to stop worrying*. London: Sheldon Press.
- 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.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12, 21-27.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1992). A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences*, 13, 161-168.
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 293-304.
- Vasey, M. W., & Borkovec, T. D. (1992). A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 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., & 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.
- Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 585-594.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 899-913.
- 원 고 접 수 일 : 2001. 4. 26.
수정원고접수일 : 2001. 4. 26.
게 재 결 정 일 : 2001. 6. 14.

Cognitive characteristics of worriers: Cognitive bias in evaluation of and coping to threat and catastrophizing tendency

Seok-Man Kwon Seong-Jin Yoo Ji-Hyun Jung

Department of Psychology Seoul National University

A series of study were carried out to identify cognitive bias and catastrophizing tendency of worriers in threatening situations. Studies 1 and 2 attempted to explore cognitive bias of worriers to their own worrying themes or various threatening situations presented by experimenters in seven cognitive dimensions about threat(i.e., possibility of threat, negativity of threat, coping ability to threat, duty of threat control, effort to control threat, perceived controllability to threat, belief about utility of worrying). Results show that worriers overestimate the possibility of threat, negativity of threat, duty of threat control, effort to control threat, and belief about utility of worrying, whereas they underestimate their coping ability to threat and perceived controllability to threat. In Study 3 which tested their catastrophizing tendency, worriers rated superficial and catastrophic worries more accessible, probable and threatening than did nonworriers. Worriers also showed lower ability to produce alternative thoughts to worries than did nonworriers. These findings were discussed in terms of theoretical and psychotherapeutic implications.

Keywords : worry, generalized anxiety disorder, cognitive bias to threat, chatastrophizing, lack of alternative thoughts