



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사 학위논문

인지적 재평가가  
사회불안에 미치는 영향:  
재평가의 두 가지 전략을 중심으로

2019년 2월

서울대학교 대학원  
심리학과 임상·상담심리학 전공  
김 윤 경

## 국문초록

사회불안이 높은 사람들은 유의하게 높은 부정 정서와 낮은 긍정 정서를 보이는 등 정서조절에 실패하는 경향이 있으며, 그러한 경향은 사회불안의 발생과 유지에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 이에 본 연구에서는 사회불안이 높은 사람들에게 인지적 정서조절전략인 인지적 재평가 처치를 진행하고 효과성을 밝히고자 하였다. 특히 인지적 재평가의 두 가지 하위유형인 객관화 재평가와 긍정적 재평가가 부정 정서와 긍정 정서에 상이한 효과를 가진다고 알려진 바, 두 유형이 사회불안이 높은 사람들에게 미치는 영향을 확인하여 치료적 함의를 밝히고자 하였다.

연구 I에서는 인지적 재평가의 두 가지 하위 유형을 측정할 수 있는 인지적 재평가 척도(cognitive reappraisal questionnaire: CRQ)를 개발하고 척도의 요인구조와 신뢰도, 타당도를 확인하였다. 개발된 척도는 객관화 재평가와 긍정적 재평가의 2요인 구조를 가진 것으로 나타났으며 모형의 적합도, 내적 합치도 및 검사-재검사 신뢰도가 양호하였다. 수렴 및 변별 타당도 역시 양호한 것으로 확인되었다. 긍정적 재평가는 부정 정서와 긍정 정서 모두와 유의한 상관을 보였으나 객관화 재평가는 긍정 정서와는 유의한 상관을 보이지 않아, 두 재평가 유형의 상이한 특성을 확인할 수 있었다.

연구 II에서는 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치가 사회불안 집단의 불안 수준과 정서에 미치는 상대적 효과를 비교하였다. 사회불안이 높은 대학생 43명을 객관화 재평가 조건( $N=22$ )과 긍정적 재평가 조건( $N=21$ )에 무선할당하고 30분간의 교육, 6일간의 인지적 재평가 연습과 다이어리 작성 처치를 진행한 후 사전-사후 변화를 측정하였다. 자료 분석 결과, 긍정적 재평가 집단에서 사회불안이 유의하게 감소했고 객관화

및 긍정적 재평가 능력, 긍정 정서가 모두 유의하게 증가하였다. 객관화 재평가 집단에서는 모든 변화가 통계적으로 유의하지는 않았으나 표본이 충분히 커진다면 사회불안과 부정 정서의 감소, 객관화 재평가 능력이 증가할 수 있으리란 가능성을 보여주었다. 두 집단 간 사회불안 변화량의 차이는 유의하지 않았으나 부정 정서 감소량은 객관화 처치 집단이 높았다. 긍정적 재평가의 경우 긍정적 재평가의 증가를 통하여 향상된 긍정 정서가 사회불안의 감소로 이어지는 간접경로가 유의하였으나, 객관화 재평가의 경우 객관화 재평가의 증가가 직접적으로 사회불안의 감소로 이어지는 직접경로가 유의하였다.

본 연구의 결과는 사회불안의 감소에 있어 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두 중요한 역할을 하지만, 객관화 재평가는 보다 직접적으로, 긍정적 재평가는 긍정 정서 향상을 통하여 간접적으로 영향을 미친다는 것을 보여주며 치료적 함의를 가진다. 마지막으로 본 연구의 시사점 및 한계와 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

**주요어** : 사회불안, 인지적 재평가, 객관화 재평가, 긍정적 재평가, 정서조절

**학 번** : 2017-20069

# 목 차

국문 초록 .....	i
서 론 .....	1
사회불안의 정의 .....	2
사회불안과 정서조절 .....	3
인지적 재평가의 정의 .....	5
인지적 재평가의 두 가지 유형 .....	6
사회불안과 인지적 재평가 .....	9
문제제기 및 연구목적 .....	11
연구 I. 인지적 재평가 척도 개발과 타당화 .....	13
연구 I-1. 문항 개발 및 요인구조 확인 .....	14
방 법 .....	14
결과 및 논의 .....	18
연구 I-2. 인지적 재평가 척도의 타당화 .....	22
방 법 .....	24
결 과 .....	29
논 의 .....	35
연구 II. 인지적 재평가가 사회불안에 미치는 영향 .....	37
방 법 .....	39
결 과 .....	44
논 의 .....	56
종합 논의 .....	60
참고 문헌 .....	66
부 록 .....	79
영문 초록 .....	92

## 표 목 차

표 1. 인지적 재평가 예비척도의 문항별 평균 및 표준편차 .....	18
표 2. 인지적 재평가 척도 20문항의 탐색적 요인분석 결과 .....	21
표 3. CRQ 척도 1요인과 2요인의 모형 적합도 지수 .....	31
표 4. CRQ 척도와 관련 변인들의 평균 및 표준편차 .....	32
표 5. CRQ 척도와 관련 척도들 간의 피어슨 상관계수 .....	34
표 6. 처치조건별 집단 구성 .....	39
표 7. 처치조건 간 인구통계학적 정보 및 사전측정치 차이 검증 .....	44
표 8. 처치조건에 따른 처치 전-후 측정치 차이 비교 .....	45
표 9. 긍정적 재평가 처치 전-후 측정치 차이비교 및 효과크기 .....	47
표 10. 객관화 재평가 처치 전-후 측정치 차이비교 및 효과크기 .....	48
표 11. 측정치 변화량 간의 상관관계 .....	51
표 12. 긍정적 재평가, 긍정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석 .....	52
표 13. 객관화 재평가, 부정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석 .....	54
표 14. 인지적 재평가 처치 직전-직후 사회불안 변화량 .....	55

## 그림 목 차

그림 1. CRQ 척도의 확인적 요인분석 결과 .....	30
그림 2. 인지적 재평가 처치 전-후 측정치 변화량 그래프 .....	50
그림 3. 긍정적 재평가 변화량, 긍정 정서 변화량, 사회불안 변화량의 경로분석 .....	53

# 서론

타인은 지옥이다.

*l'enfer, c'est les autres*

- Jean-Paul Sartre -

사르트르의 말에서 엿볼 수 있듯이, 타자의 관찰과 평가의 대상이 되는 것에서 오는 불편감은 일찍부터 사회 전반적으로 존재했던 것 같다. 각종 프레젠테이션과 면접 등 타인의 시선과 평가에 노출되는 상황이 만연한 현대 사회에서는 이러한 불편감이 더욱 심화되고 있다. 보건복지부(2016)에 따르면, 우리나라에서 사회불안장애의 평생 유병률은 1.6%로 물질사용장애, 주요우울장애, 범불안장애와 특정공포증의 뒤를 이어 5번째로 높다. 동양 문화가 사회적으로 위축되고 철수된 행동에 대해 서양보다 더 수용적인 점을 감안한다면 실제로는 더 많은 사람들이 사회불안을 경험할 것으로 보인다(Heinrichs, Rapee, Alden, Bögels, Hofmann, & Sakano, 2006). 서양의 경우에도 대학생 10명 중 4명이 사회불안이나 수줍음을 경험하며, 미국에서의 평생 유병률은 13%에 달한다고 한다(Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky, & Wittchen, 2012; Pilkonis & Zimbardo, 1979). 이처럼 사회불안은 임상인구 뿐 아니라 사회구성원들에게 흔한 문제이다.

사회불안에 가장 효과적인 치료법은 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, 이하 CBT)로 알려져 있으며, 인지적 재구성 과 노출 치료를 핵심으로 한다. 그러나 CBT는 대개 주1회 1~2시간, 20주차 이내로 구성되어 바쁜 일반인들에게는 접근성이 떨어진다는 아쉬움이 있



다. 최근 사회불안장애가 비효과적인 정서조절전략을 사용하는 사람들에게서 흔하다는 점에 착안하여, 인지적 재평가라는 적응적 정서조절전략이 사회불안에 효과적인 처치가 될 수 있으리란 가능성이 제기 되고 있다. 인지적 재평가는 CBT의 구성요소이기도 하며 비교적 그 원리가 간단하다. 만약 단기 처치로서 인지적 재평가의 효과가 밝혀진다면, 장시간 할애가 어려운 일반인들에게 일상에서 행할 수 있는 간단명료한 치료법으로 기능하며 CBT의 단점을 보완할 수 있을 것이다.

Shiota와 Levenson(2012)은 인지적 재평가의 두 가지 하위 유형을 밝히기도 하였다. 사회불안이 높은 사람들에게서 나타나는 정서의 특징을 파악하고 어떤 인지적 재평가의 유형이 더 효과적인지, 또 각각이 어떤 경로로 사회불안에 기능하는지를 밝힌다면 더욱 초점적이며 효율적인 처치가 가능하리라 기대된다. 따라서 본 연구에서는 인지적 재평가의 사회불안에 대한 간명한 처치 효과를 재확인하면서 두 가지 유형이 사회불안에 미치는 차별적 영향을 검증하는데 초점을 두고자 한다.

## 사회불안

### 사회불안의 정의

사회불안장애(social anxiety disorder)는 다른 사람들과 상호작용하는 사회적 상황을 두려워하여 회피하는 장애로서 사회공포증(social phobia)이라고 불리기도 한다(권석만, 2013). 사람은 사회적 동물로써 타인과 공존하고 교류하며 살아간다. 그런데 타인과 함께 살아가는 세상에는 도움을 나누거나 관계 속에서의 나를 찾는 즐거움도 있지만 타인이 나를 지켜보고 있다는 것과 그들이 나를 평가할 수도 있다는 사실에서 오는 불안감이나 불편감도 있기 마련이다.

그러나 누구나 겪는 이러한 불안이 타인에 비해 과도하고 직업적 역할이나 개인의 기능에 문제가 발생할 정도로 심각하고, 그것이 개인의 삶을 위협하거나 행복감을 저해한다면 그 때부터는 이런 불안이 큰 문제가 된다. 이에 따라 정신건강의학회에서는 타인의 부정적 평가를 두려워하며 다양한 사회적 장면에서 과도한 불안을 느끼는 것을 사회불안장애로 명명하고 임상적 주의를 기울이고 있다. 『정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판』(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition: DSM-5)에 기술된 사회불안장애의 진단기준에 따르면 이 장애를 가진 개인들은 타인에게 주시되는 여러 상황, 예컨대 대화와 같은 사회적 상황, 먹거나 마실 때 타인에 의해 관찰되는 상황, 타인의 앞에서 연설이나 발표를 하는 등의 수행상황에서 불안을 느끼며 특히 타인으로부터 부정적 평가를 받을 수 있는 행동을 나타내는 것에 대해 두려워한다. 사회불안을 경험하는 개인은 학교 자퇴, 낮은 사회적 안녕감, 취업률, 사회경제적 지위, 삶의 질과 관련한 여러 어려움을 겪는다(American Psychiatric Association, 2013).

## 사회불안과 정서조절

정서란 내부 자극과 외부 자극에 대한 유기체의 감정적 반응으로 정의될 수 있으며, 크게 긍정 정서와 부정 정서로 구분된다(LeDoux, 1995; Leue & Beauducel, 2011). 긍정 정서는 상황이 자신에게 유익한 것으로 지각 되었을 때 느껴지는 정서로 즐거움, 열정, 기쁨, 만족감 등의 정서 상태를 말한다. 반면 부정 정서는 상황을 자신에게 유해한 것으로 지각 했을 때 발생하는 분노, 경멸, 화, 신경증 등의 정서 상태를 말한다(Watson, Clark, & Tellegen, 1988). 선행 연구에서는 긍정 정서와 부정 정서가 독립적임을 밝히고 있다(Andrews & Withey, 1976). 정서조절은

이러한 정서의 경험에 있어 어떤 정서를, 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치기 위해 사용하는 절차로서 긍정 정서의 증가, 부정 정서의 감소, 긍정 정서와 부정 정서의 조화를 목표로 한다(이지영, 권석만, 2006; Gross, 1998).

최근에는 사회불안을 정서조절장애로 보는 관점들이 있다. 이런 관점을 가진 학자들은 정서조절곤란이 사회불안의 발생과 유지에 영향을 미치고, 불안이 정서반응의 과도한 통제와 정서조절실패로 인한 것이기 때문에 불안의 치료와 이해에서 정서조절에 주목해야 한다고 주장한다(Barlow, Allen, & Choate, 2004; Eisenberg, Cumberland, Spinrad, Fabes, Shepard, Reiser, Murphy, Losaga, & Guthrie, 2001; Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnaani, 2012; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005). 실제로 사회불안을 가진 개인들은 사회적 상황을 위협적으로 지각하기에 경멸, 메스꺼움, 분노, 죄의식 등의 부정 정서를 강하게 나타낸다(Wenzel, Jackson, & Holt, 2002). Clark과 Watson(1991)은 그들의 모델에서 우울과 불안의 공통 요소로 부정 정서를 꼽고 있기도 하며, 우울이나 불안이 높은 사람들은 부정 정서를 체험하는 강도 역시 일반 인구보다 높다(Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009).

또 이전에는 사회불안이 높은 사람들의 불안이나 높은 부정 정서만 연구의 초점이 되었지만, 최근 사회불안장애를 가진 사람들의 정서조절에 초점을 둔 연구들이 진행되면서 그들에게서 발견되는 유의하게 낮은 긍정 정서 역시 관심의 대상이 되고 있다(Morrison & Heimberg, 2013). 사회불안장애 환자들은 긍정적인 사건에 대해 평가 절하하고 부정적 해석을 하는 경향이 있다(Vassilopoulos & Banerjee, 2010). 또 불안장애군 중 유일하게 긍정 정서의 감소를 보이며 긍정 정서의 감소가 유의하게 사회불안장애 진단을 예측한다는 연구결과도 존재한다(Kashdan,

Farmer, Adams, Ferssizidis, Mcknight, & Nezelek, 2013; Moscovitch, Suvak, & Hofmann, 2010). 사회불안은 흔히 우울을 동반하기 때문에 우울이 긍정 정서를 낮추는데 영향을 미칠 가능성도 있지만, 일부 연구들에서는 사회불안이 높은 사람들에게서 우울을 통제하고서도 유의하게 낮은 긍정 정서를 발견함으로써 이 가능성을 배제하고 있다(Kashdan & Breen, 2008; Miller & Chapman, 2001). 한편 사회불안이 높은 사람들은 긍정 정서를 억압하고, 긍정 정서를 즐기는 경향성 역시 감소되어 있으며 긍정 정서에 대한 두려움도 큰 것으로 밝혀졌다(Eisner, Johnson, & Carver, 2009; Turk et al., 2005). 낮은 긍정 정서가 불안장애 중 사회불안장애에만 특징적인 증상이며 사회불안이 높은 사람들에게서 공통적으로 나타난다는 이와 같은 연구결과들은 부정 정서 뿐 아니라 긍정 정서에 대한 조절이 사회불안과 관련이 있음을 시사한다.

## 인지적 재평가

### 인지적 재평가의 정의

인지적 재평가(cognitive reappraisal)는 잠재적으로 감정이 유발될 수 있는 상황에 대한 해석을 변화시킴으로써 개인이 받을 수 있는 감정적 충격을 완화하는 인지적 정서조절 전략이다(Lazarus & Alfert, 1964). 인지적 재평가는 CBT에서 왜곡된 자동적 사고나 역기능적 신념을 교정하는 과정인 인지적 재구조화(cognitive restructuring)의 핵심 요소로도 알려져 있다. 그러나 최근 정서조절전략이 인간의 긍정 정서, 부정 정서뿐 아니라 다양한 정신병리들, 예컨대 우울이나 불안, 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, 이하 PTSD) 등에도 큰 영향을 준

다는 것이 밝혀지면서 정서조절전략 자체로써 다시 한 번 주목 받고 있다(Eisenberg et al., 2001; Fosha, 2000; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Greenberg, 2002; Gross, 1998; Steinberg, Silk, & Morris, 2003; Werner, Goldin, Ball, Heimberg, & Gross, 2011). 특히 기존의 인지적 재구조화가 환자의 심리도식에서 보이는 신념과 사고를 수정하는 심층적 과정이었다면, 인지적 재평가는 정서가 완전히 형성되기 이전에 정서적 경험에 개입하는 선행사건 초점적 정서조절 방식으로써 즉시적인 정서경험을 수정하는 방법으로 기능할 수 있다(Gross & John, 2003).

인지적 재평가는 정서 반응과 생리적 각성의 경감, 주관적 안녕감의 증진, 분노 정서조절, 높은 삶의 만족감 등과 상관을 보이며 적응적 정서조절전략이라고 평가되고 있다(Gross & John, 2003; Ray, Wilhelm, & Gross, 2008). 불안장애가 부적응적 정서조절전략의 잦은 사용과 적응적 정서조절전략의 적은 사용과 관련이 있다고 한 연구에서도 인지적 재평가는 적응적 정서조절전략의 하나로 나타났다(Amelia & Susan, 2010). 114개의 연구를 메타분석하여 정서조절전략들과 우울, 불안 등 여러 정신장애들의 관계를 살핀 연구에서 인지적 재평가는 우울과 불안을 유의하게 예측하는 변인으로 밝혀진 바 있다(Aldao, Nolen-Oheksema, & Schweizer, 2010). 또한 시험불안과 관련한 연구(이우송, 2003), 우울증 재발 병력 환자들에게 객관적 재평가와 유사처치 했을 때 효과성을 본 연구(Emma, Barnaby, Laura, Caitlin, & Tim, 2017), 분노정서 조절에 대한 재평가 처치 효과 연구(오주현, 2017) 등에서도 인지적 재평가의 병리적 특성에 대한 효과성이 확인되었다.

## 인지적 재평가의 두 가지 유형

인지적 재평가가 상황을 ‘어떻게’ 재해석하느냐에 따라 두 가지 전략으

로 세분화된다는 의견들이 지속적으로 나오고 있다(Gilbert & Holahan, 1982; Lefcourt, Davidson, Shepherd, Philips, Prkachin, & Mills, 1995; Ochsner, Ray, Cooper, Robertson, Chopra, Gabrieli, & Gross, 2004; Shiota & Levenson, 2009, 2012). 이전에는 세분화 전략이 통일되지 못하고 학자마다 다른 명칭으로 불렸었으나 Shiota와 Levenson(2012)은 이를 ‘detached reappraisal’과 ‘positive reappraisal’의 2가지로 구분하여 명명하고 있다. 한국에서 positive reappraisal은 ‘긍정적 재평가’로 번역되고 있으나, detached reappraisal에 대해서는 아직 공식적으로 확정된 용어가 제안되지 않았다. 오주현(2017)은 이를 ‘객관적 재평가’라고 명명하였는데, detached reappraisal이 단순히 객관적 관점을 취하는 것 뿐 아니라 적극적인 조망의 확장이나 거리두기의 의미를 포괄적으로 가지고 있는 바, 본 연구자는 이를 ‘객관화 재평가’라고 부르고자 한다.

일반적으로 객관화 재평가는 부정 정서의 저하와 정서 강도의 약화와 관련되고, 긍정적 재평가는 긍정 정서의 증진과 관련된다. 또, 두 가지 인지적 재평가는 서로 다르게 정의되고, 상이한 뇌 영역과 관련된다고 알려져 있다. 객관화 재평가는 정서와 분리되고(detached, disengaged), 위협이나 잠재적 이득과 관계없는 해석에 초점을 맞추는 것으로 정의되며 편도체와 섬엽의 활성화 저하와 관련 된다(Goldin, Manber-Ball, Heimberg, & Gross, 2009; Opialla, Lutz, Scherpiet, Hittmeyer, Jancke, Rufer, Holtforth, Herwig, & Bruhl, 2015; Shiota & Levenson, 2012). 반면 긍정적 재평가는 상황의 긍정적 측면과 그로 인해 얻어질 이득이나 의미에 초점을 맞추는 것과 관련되며 보상회로의 일부인 복측선조체 활성화와 관련된다(Nowlan, Wuthrich, & Rapee, 2014; Susan & Judith, 2000). Wolgast와 동료들(2011)은 부정 정서에 대해서 수용과 인지적 재평가 처치의 효과성을 비교했는데, 인지적 재평가의 방식으로써 객관화

재평가 지시를 사용하였고(예: 상황에 대한 사고방식을 바꾸어 정서에 영향을 줄 수 있습니다. 정서를 포함하지 않은 단어로 상황을 해석해봅시다.) 그 결과 유의한 부정 정서의 감소를 확인했다. Travers-Hill과 동료들(2017)은 우울에 대해서 인지적 재평가 지시로 객관화 재평가의 한 방법인 거리두기 지시를 사용, 우울을 감소시켰다. Tugade와 Fredrickson(2004)의 연구에서는 PTSD 환자들에게 긍정적 재평가를 사용하여 긍정 정서를 증가시키기도 하였다.

두 가지 전략을 직접 비교한 연구는 많지 않은데, 해당 연구들에서는 두 전략의 서로 다른 효과를 보여주기도 한다. Shiota와 Levenson(2012)의 연구에서는 슬픈 영화와 역겨운 영화를 볼 때 여성에게서 객관화 재평가만 정서강도를 낮추는데 효과가 있었으며, 남성의 경우에는 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두 정서강도를 낮추어 주었지만 객관화 재평가에서 그 효과크기가 더 크다는 것을 보여주었다. 같은 연구에서 긍정적 재평가 시에는 긍정 정서가 보존되었으나, 객관화 재평가 시에는 긍정 정서가 오히려 감소하는 것도 확인할 수 있었다. 분노와 관련한 오주현(2017)의 연구에서는 객관화 재평가와 긍정적 재평가 전략 모두 유의하게 분노를 감소시켰지만 Stroop test 수행에서는 객관화 재평가 전략 사용자가 더 높은 수행을 보였다. 전소현, 권호인 및 권정혜(2010)의 연구에서는 긍정적 재평가가 분노기분을 유의하게 감소시키고 긍정 정서를 상승시키는 효과를 보였다. 이상의 연구들을 종합해보면 두 가지 종류의 재평가 모두에서 부정 정서를 감소시키는 효과를 볼 수 있으나, 객관화 재평가는 정서 강도를 낮추고 긍정적 재평가는 긍정 정서를 상승시키는 효과를 가져 온다는 공통점을 확인할 수 있다.

## 사회불안과 인지적 재평가

앞서 사회불안이 높은 사람들의 정서적 특징을 높은 부정 정서와 낮은 긍정 정서로 정리하였다. 이들의 정서적 특징에 대해 일부 연구자들은 사회불안을 크게 느끼는 사람들이 흔히 외부 자극의 위협을 과대평가하고, 사건들에 대해 더 부정적이고 덜 긍정적인 평가를 하기 때문이라고 설명한다(Bar-Haim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg, & Van Ijzendoorn, 2007; Blalock, Kashdan, & Farmer, 2016; Farmer & Kashdan, 2012; Foa, Franklin, & Perry, 1996; Heinrich et al., 2006). 이에 따라 학자들은 사회불안이 높은 사람들의 비효과적 인지적 정서조절 전략의 사용에 주의를 기울여왔다(Helbig-Lang, Rusch, & Lincoln, 2015). 실제로 사회불안이 높은 사람들은 부적응적 정서조절전략인 억압, 회피, 반추를 자주 사용하고, 인지적 재평가를 드물게 사용하며 인지적 재평가를 하려 할 때에도 실패한다는 연구 결과들이 있다(Farmer & Kashdan, 2012; Garnefski et al., 2001; Werner et al., 2011).

사회불안이 높은 사람들이 다른 사람들보다 유의하게 인지적 재평가를 적게 사용하거나 사용에 실패하는 경향이 있다면 사회불안이 높은 사람들에게 인지적 재평가 처치가 효과적인 가능성이 제기되는데, 이에 초점화된 연구들은 적은 편이다. 먼저 Hofmann과 동료들(2009)은 수행불안을 조작한 후 인지적 재평가 처치를 진행하여 사회불안 수준을 유의하게 감소시켰다. 그러나 Hofmann의 연구에서는 조작된 불안을 대상으로 하였으며, 사회불안의 하위 유형인 수행불안으로 유형을 한정 시켰다는 데서 아쉬움이 있다. Kivity와 Huppert(2016)는 30분간의 인지적 재평가 교육 후 매일 10분간의 Daily-diary 처치를 했을 때 사회불안 수준이 유의하게 감소하는 것을 밝혔다. 그러나 일상생활에서 정서조절전략의 선



택적 사용을 지시했고 인지적 재평가의 방향을 구체적으로 제시하지 않고 단순히 ‘생각을 바꾸라’고 지시했기 때문에 인지적 재평가의 효과성을 떨어뜨렸을 수 있다는 한계가 있다. 이 외에 초점화 되지 않은 연구로 Brozovich와 동료들(2015)의 연구가 있는데, 이들은 CBT 과정 중 증가된 인지적 재평가 능력이 변화하는 사회불안을 예측하는지 검증하고자 하였으나 실패하였다.

또, 인지적 재평가의 두 가지 전략이 사회불안에 차별적으로 영향을 미칠 가능성도 검토해볼 필요가 있다. 인지적 재평가의 두 가지 전략이 가지는 효과를 직접 비교한 연구들에서 객관화 재평가가 부정 정서를 낮추고, 긍정적 재평가가 긍정 정서를 높이는 상이한 경로를 가졌다는 것을 보았을 때 이들 두 재평가가 사회불안이 높은 사람들의 두 가지 정서 특징-높은 부정 정서와 낮은 긍정 정서-에 대해서 서로 다른 경로로 영향을 미쳐 차별화된 효과를 나타낼 가능성이 제기된다(Shiota & Levenson, 2012). 특히 사회불안이 높은 사람들이 실생활에서 사용하는 정서조절전략 연구에서 사회불안이 높은 특성을 가진 사람들이 객관화 재평가보다도 긍정적 재평가에 접근하지 않는 모습을 보인다는 점을 감안했을 때 재평가 전략을 각각 따로 처치하여 효과를 확인할 필요성도 엿보인다(Blalock et al., 2016; Martin & Dahlen, 2005). 실제로 긍정심리학자들은 긍정 정서를 증가시키는 개입이 부정 정서를 낮추는 것과 독자적인 경로를 가진다는 이론적 배경 하에 감사하기나 향유하기 처치를 하여 사회불안을 감소시키기도 하였다(김지윤, 2015; 최유연 & 손정락, 2012; Eisner et al., 2009).

## 문제제기 및 연구목적

사회불안이 높은 사람들의 정서적 특징과 그에 영향을 주는 정서조절 전략, 특히 인지적 재평가의 사용 경향성에 대해 언급하였다. 이는 인지적 재평가 처치가 사회불안을 감소시킬 수 있는 간명한 방법이 될 수 있다는 가능성을 보여주나, 이와 관련한 연구가 적고 해당 연구들에도 제한점이 있다는 아쉬움이 있다. 또한 사회불안이 높은 사람들에게서 유의하게 높은 부정 정서와 더불어 낮은 긍정 정서가 발견되는 바, 인지적 재평가의 두 가지 전략이 차별적으로 영향을 줄 수 있음에도 불구하고 현재까지 사회불안에 대해 두 가지 인지적 재평가를 분리하여 적용해본 연구는 부족한 실정이다.

두 가지 인지적 재평가를 분리하여 적용한 연구가 없는 데에는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 포괄적으로 담아낸 통합 척도가 부재하기 때문일 가능성이 있다. 대부분의 연구들에서 설문지를 통해 구성개념과 변인들의 관계를 탐색하고 이 관계에 대해 실험연구를 통해 재검증하지만 현재로써는 인지적 재평가에 대해 포괄적으로 측정하는 척도가 부재하다. 인지적 재평가를 직접적으로 측정하는 척도는 정서조절검사(Emotion Regulation Questionnaire, 이하 ERQ; Gross & John, 2003)뿐인데 해당 척도는 ‘~하고 싶을 때 생각을 바꾼다.’ 등의 문항 6개로 구성되어 있어 생각 전환의 방향을 구체적으로 설정하고 있지 않다. 따라서 인지적 재평가 능력에 대해 포괄적으로 측정하지 못할 뿐 아니라, 민감도가 떨어져 처치연구에서 효과가 드러났다 하더라도 그 효과가 인지적 재평가로 인한 것임을 밝히기가 쉽지 않다(Brozovich et al., 2015; Kivity & Huppert, 2016; Loannidis & Siegling, 2015).

하위 전략을 반영한 척도로는 Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절

전략 설문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, 이하 CERQ)의 긍정적 재평가 하위요인(4문항), Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver와 Perlman(2006)의 ICARUS 척도(5문항) 등이 있긴 하지만 이들은 모두 제한된 문항수를 가져 신뢰도가 다소 부족하다. 객관화 재평가만을 측정하는 척도는 부재한데, Ranney, Bruehlman-Senecal과 Ayduk(2017)의 연구에서는 연구자가 임의로 2개의 문항을 정하여 객관화 재평가 능력을 수치화하고 있지만 이는 타당화 된 방법이 아니라는 점에서 한계를 갖는다. 불안에 대한 여러 개의 처치 연구들은 객관화 재평가와 유사한 지시를 포함하거나 인지적 재평가의 전략을 선택적으로 사용하고 있다(Garland, 2009, 2011; Giuliani, Mcrae, & Gross, 2008; Goldin et al., 2009; Hofmann, 2007; Shiota & Levenson, 2012; Woud, Postma, Holmes, & Mackintosh, 2012, 2013). 이러한 점을 감안하면 객관화 재평가를 포함하는 포괄적인 인지적 재평가 척도의 개발이 필요하다.

따라서 먼저 연구 I 에서 인지적 재평가의 두 가지 유형을 모두 반영한 척도를 개발하고자 한다. 이후 연구 II에서는 사회불안이 높은 집단에 두 가지 인지적 재평가 처치를 가한 후 인지적 재평가가 사회불안 감소에 효과가 있는지를 재검증하고자 한다. 더불어 연구 I 에서 개발한 척도를 활용하여 두 유형의 인지적 재평가가 사회불안의 감소에 어떤 차별화된 경로로 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다.

## 연구 I . 인지적 재평가 척도 개발과 타당화

연구 I의 목적은 인지적 재평가의 새롭게 밝혀진 두 하위 유형인 객관화 재평가와 긍정적 재평가가 포함된 측정도구를 개발하는 것이다. 두 유형이 모두 인지적 재평가라는 큰 틀에서 정서조절전략이 될 수 있지만, 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 서로 다른 뇌의 부위에 관여될 뿐 아니라 객관화 재평가는 보다 부정 정서와 관련이 높으며, 긍정적 재평가는 긍정 정서와 관련이 높은 등 서로 다른 효과를 내는 것으로 보인다 (Shiota & Levenson, 2012). 이를 감안하였을 때 두 유형이 서로 다른 병리를 예측하거나, 동일한 정신 병리에 대해 상이한 효과를 가질 수 있다는 점들이 기대되며, 일부 연구들에서 그러한 효과성이 밝혀진 상태이다(오주현, 2017; 전소현 등, 2010; Shiota & Levenson, 2012). 그러나 상기 연구들에서는 처치 이후의 변화가 실제 인지적 재평가 능력의 향상과 관련되는지를 판단할 수 있는 준거가 마련되어 있지 않았고, 기존의 인지적 재평가 관련 척도들은 문항수가 부족하여 신뢰도를 판단할 수 없거나 특정 유형의 재평가를 충분히 반영하지 못하는 한계를 가지고 있다.

연구 I-1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형에 대한 능력을 모두 측정 할 수 있는 척도를 개발하고, 연구 I-2에서는 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하고자 한다.

## 연구 I-1. 문항 개발 및 요인구조 확인

연구 I-1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 모두 포함하는 척도의 문항을 개발하고 통계분석을 통해 요인구조를 확인하고자 하였다. 연구의 모든 절차는 서울대학교 생명윤리위원회의 승인을 받은 뒤 진행되었다(IRB No. 1805/001-018). 구체적인 구성 과정은 아래 절차에 서술하였다.

## 방 법

### 참여자

서울 소재 3개 대학교 학생들과 학내 포털 사이트에서 모집한 총 305명의 대학생 및 대학원생을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 연구 참여자들의 평균연령은 만 22.48세(표준편차=3.27)였다. 응답자의 성별은 남성이 140명(45.9%), 여성이 165명(54.1%)이었다.

### 절차

#### 1 단계: 예비문항 구성

인지적 재평가의 두 가지 하위유형을 담은 예비척도 개발을 위하여 객관화 재평가와 긍정적 재평가에 대한 구성개념을 정리하였다. Shiota와 Levenson(2012) 연구에서는 ‘객관화 재평가’를 상황에 대한 위협이나 잠재적 이득을 포함하지 않는 해석에 초점을 맞추거나 정서경험을 배제하고 객관적으로 상황을 바라보는 방식을 포함하는 재평가로 정의하고 있다. Ochsner와 동료들(2004)은 객관화 재평가 방식에 ‘거리두기 전략’이

라고 이름 붙이며 관찰자의 입장에서 경험을 바라보는 것을 강조하기도 하였다. 따라서 관점의 확장을 통해 상황을 중립적이고 객관적으로 바라보는 방식과 정서 경험에서 거리를 두고 평가하는 거리두기 방식을 객관화 재평가로 보고 문항을 구성하였다. Shiota와 Levenson(2012)은 같은 연구에서 ‘긍정적 재평가’를 Folkman과 Moskowitz(2000)의 정의를 차용, 상황 속의 긍정적 측면이나 얻어질 이득에 초점을 맞추어 주어진 결과에 대해 받아들이는 형태로 정의하였다. 이를 긍정적 측면으로의 주의전환과 상황을 극복하여 얻어질 이득에 초점을 맞추는 이점발견 방식으로 정리하고 문항을 구성하였다.

예비문항의 구성 단계에서는 먼저 기존에 인지적 재평가나 하위유형을 측정하고 있는 척도들인 ERQ(Gross & John, 2003)와 CERQ(Garnefski et al., 2001) 등의 문항을 참고하였다. 또한 기존의 처치연구들에서 사용된 지시 내용들과 CBT의 매뉴얼 중 인지적 재평가와 관련한 것들을 참고하였다. 예를 들어, 객관화 재평가 문항을 위해 Hofmann 등(2009)의 ‘감정을 드러내지 않은 채 상황을 객관적으로 보고 생각하세요.’, Wolgast 등(2011)의 ‘정서반응을 정서를 포함하지 않은 단어로 해석해보세요.’나 Travers-Hill 등(2017)의 ‘당시 상황을 최대한 생생하게 떠올려 보고, 타인에게 그런 일이 일어났다면 뭐라고 해줄 것인지 생각해봅시다.’ 등의 지시를 참고하였다. 긍정적 재평가 문항을 위해서는 오주현(2017)의 ‘방금 전 나에게 일어난 일의 긍정적인 면과 배울 수 있는 부분이 무엇인지 찾아봅시다.’나 Shiota와 Levenson(2012)의 ‘보고 있는 것의 긍정적 측면들을 생각해봐주세요’ 등의 지시를 참고하였다. 이러한 과정을 통해 객관화 재평가 27문항, 긍정적 재평가 20문항을 포함한 총 47문항의 1차 예비문항을 구성하였다.

## 2 단계: 예비문항 수정

이후 내용 타당도 확립을 위하여 3명 이상 10명 이하로 구성된 전문가 집단의 평정을 받아야 한다는 Lynn(1986)의 주장에 따라 임상심리전문가 6인과 상담심리전문가 1인의 전문가에게 양호도 평정을 의뢰하여 구성된 예비문항을 검토하였다. 독립적인 점수 배제를 위하여 4점 척도를 사용하여 평정을 진행하였으며 3-4점을 준 전문가의 수를 전체 전문가의 수로 나누어 .78이상의 값이 되면 양호한 문항으로 인정하였다(Polit & Beck, 2006). 평정 결과, 구성개념을 잘 측정하지 못하는 11개의 문항을 제거하여 최종적으로 객관화 재평가 20문항, 긍정적 재평가 16문항 등 총 36문항으로 예비문항을 확정하였다.

## 3 단계: 탐색적 요인분석

인지적 재평가 예비척도에서 적절한 문항을 선택하고, 척도의 요인구조를 확인하기 위해 305명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

### 측정도구

**인지적 재평가 예비척도.** 연구자가 개발하고자 하는 척도의 예비문항으로 인지적 재평가의 2가지 전략인 객관화 재평가와 긍정적 재평가를 통합적으로 담은 36문항으로 구성되어 있다. 개인의 인지적 재평가 능력을 측정하는 문항으로 구성되며, 각 문항은 7점 리커트 척도로 평정한다.

## 통계적 분석

SPSS 24.0을 사용하여 기술통계 분석, 탐색적 요인분석을 수행하였다. 탐색적 요인분석 시, 주축요인추출(principle-axis factoring)을 통해 요인을 추출하고 사교회전(oblique-quartimin) 방식을 이용하여 자료를 회전하였다.



## 결 과 및 논 의

### 인지적 재평가 척도의 문항별 특성

연구 I 에서 참여자 305명을 통해 수집한 인지적 재평가 척도 문항들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 살펴본 결과를 표 1에 제시하였다. 각 문항에서 왜도와 첨도가 -2~+2 범위를 넘어가지 않으므로 수집한 자료는 정규분포를 크게 벗어나지 않는다고 가정할 수 있다(배정민, 2012). 예비척도 36문항의 내용을 부록 1에 제시하였다.

표 1. 인지적 재평가 예비척도의 문항별 평균 및 표준편차(N=305)

문항	평균	표준 편차	왜도	첨도	문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
1	4.80	1.239	-.573	.664	19	4.92	1.212	-.433	.258
2	4.77	1.120	-.243	.264	20	4.83	1.444	-.340	-.547
3	4.78	1.356	-.354	-.456	21	5.01	1.255	-.564	.485
4	5.04	1.107	-.262	.056	22	4.33	1.332	-.169	-.224
5	4.61	1.286	-.047	-.360	23	4.34	1.118	-.099	-.165
6	4.70	1.337	-.263	-.724	24	4.72	1.155	-.399	.339
7	4.87	1.434	-.334	-.741	25	4.84	1.343	-.259	-.549
8	5.16	1.161	-.412	.270	26	4.91	1.238	-.445	.264
9	5.06	1.122	-.524	.693	27	4.84	1.351	-.357	-.440
10	4.78	1.382	-.429	-.088	28	5.05	1.262	-.380	.026
11	4.68	1.212	-.323	.179	29	4.89	1.282	-.419	.093
12	5.32	1.255	-.493	-.456	30	4.62	1.150	-.163	-.027
13	4.56	1.196	-.237	-.038	31	5.03	1.180	-.425	.493
14	4.84	1.254	-.414	.133	32	4.55	1.208	-.416	.285
15	4.17	1.561	-.322	-.512	33	4.72	1.301	-.496	.112
16	4.89	1.113	-.440	.752	34	4.81	1.317	-.369	-.215
17	4.60	1.284	-.310	-.028	35	4.69	1.300	-.186	-.131
18	4.89	1.398	-.489	-.025	36	5.07	1.308	-.400	-.273

## 인지적 재평가 척도의 요인구조 확인 및 문항 선별

인지적 재평가 척도의 요인구조 탐색을 위한 탐색적 요인분석 전, 문항 간 상관을 고려해야 한다는 장승민(2015)의 의견에 따라 전체 문항점수와 상관이 .30 미만인 문항을 제거하였다. 또한, 문항 간 상관을 확인하여 다른 문항과의 상관이 .80 이상이거나 .30 미만인 경우가 전체 문항의 1/2인 18개를 넘는 문항들을 확인하고 제거하였다. 이를 제거하고 남은 28개 문항의 요인구조를 탐색하기 위해 참여자 305명의 자료를 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO(kaiser-meyer-olkin) 적합성 지수는 .943, Bartlett 구형성 검증 결과는  $\chi^2(5463.247, N=305) = p < .001$ 로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 확인되었다.

주축요인추출(principle-axis factoring)을 통해 Kaiser(1960)의 기준으로 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출했을 때와 스크리 도표(scree plot)를 고려했을 때 4개 요인이 적절하였다. 그러나 그 중 1개 요인이 3개 문항으로 구성되어 Costello와 Osborne(2005)가 말한 안정적 요인 기준인 4개 문항에 미달하여 불안정 요인으로 판단하고 3개 요인을 가정하였다. 이후 사교회전(oblique) 방식의 회전을 실시한 후 문항을 선별하였다. 한 요인에 대한 요인 부하량이 .40 이상일 때 좋은 문항으로 간주하고, 이러한 문항이 다른 요인에 대하여 .30 이상의 부하량을 가지거나 요인 부하량의 차이가 .10 미만일 경우 교차 부하되었다고 간주, 해당 문항을 제거하였다(Costello & Osborne, 2005). 이후 3개 요인에서 한 요인이 역문항으로만 구성되어 해석적 의미가 없어 그중 타 문항과의 상관이 높은 문항들을 추가로 제거하여 최종적으로 20문항이 남았다.

남은 20문항에 대해 다시 한 번 탐색적 요인분석을 실시했을 때, KMO 적합성 지수는 .939, Bartlett 구형성 검증 결과는  $\chi^2(3917.543,$

$N=305$ ) =  $p<.001$ 로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다. 분석 결과, 2개 요인이 확인되었으며 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이며 교차 부하된 문항이 없었다. 요인 1은 9개 문항으로 구성되었으며 ‘상황에서 한 발짝 떨어져서 생각해본다.’, ‘상황을 다르게 해석할 여지는 없는지 생각해본다.’, ‘지나치게 감정적으로 보지 않고 객관적 관점에서 생각해본다.’ 등이 속하였다. 요인 1의 문항이 관점을 확장하고 감정과 생각을 분리하는 거리두기의 내용을 포함하는 바, 이를 ‘객관화 재평가’로 명명하였다. 요인 2는 11개 문항으로 ‘상황을 통해 성장할 수 있다고 생각한다.’, ‘상황에서 좋았던 점을 찾아본다.’, ‘그 상황을 겪음으로써 여러 상황에 대한 이해의 폭이 넓어지리라 생각한다.’ 등을 포함하였다. 요인 2의 문항들은 상황의 긍정적인 부분에 초점을 맞추거나 상황에서 얻어질 이득에 초점을 맞추는 내용을 포함하여 ‘긍정적 재평가’로 명명하였다.

객관화 재평가와 긍정적 재평가의 2개 요인은 전체의 54.17%를 설명하였고 요인 간 상관은  $r(305)=.69$ 로 나타났다. 요인 간 상관이 다소 높으나 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두 인지적 재평가라는 큰 정서조절 전략 하에서 상호 보완적 기능을 하는 전략임을 감안하였을 때 이는 타당한 결과로 보인다. 탐색적 요인분석의 최종 결과를 표 2에 제시하였다.

요약하자면 연구 I-1에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 구분하는 인지적 재평가 척도의 문항을 개발하고 탐색적 요인분석을 통해 측정도구의 요인구조를 살펴보았다. 예비문항 36개에 대하여 탐색적 요인분석을 실시하여 요인 부하량이 낮거나 타 요인과 교차 부하된 문항을 제거하였다. 그 결과, 문항 20개가 도출되었으며 척도가 객관화 재평가 하위요인과 긍정적 재평가 하위요인의 2개 요인으로 이루어진 것을 확인하였다.

표 2. 인지적 재평가 척도 20문항의 탐색적 요인분석 결과

문항	내용	요인1	요인2
<b>요인 1. 객관화 재평가</b>			
2	상황에서 한 발짝 떨어져서 생각해본다.	.933	
1	상황에 대해 제3자의 관점으로 생각해본다.	.783	
4	상황을 다르게 해석할 여지는 없는지 생각해본다.	.734	
9	상황에 대한 나의 생각이 타당한지 검토해본다.	.717	
19	다양한 관점에서 상황에 대해 다시 생각해본다.	.611	
5	상황에 대한 생각과 감정을 분리하려고 노력한다.	.535	
16	상황이나 문제가 그렇게까지 심각한지 생각해본다.	.518	
30	지나치게 감정적으로 보지 않고 객관적 관점에서 생각해본다.	.514	
11	상황이 정말로 그렇게 위협적인지 다시 한 번 생각해본다.	.463	
<b>요인 2. 긍정적 재평가</b>			
28	상황을 통해 성장할 수 있다고 생각한다.	.902	
18	그 일로 인해 더 강한 사람이 될 수 있으리라 생각한다.	.897	
35	그 상황으로부터 새롭거나 색다른 목표를 얻을 수 있으리라 생각한다.	.788	
21	그 상황을 잘 이겨내면 다음엔 더 잘 대처할 수 있을 것이라 생각해본다.	.773	
14	상황이 새로운 기회가 될 수 있다고 생각한다.	.765	
26	그 상황을 겪음으로써 여러 상황에 대한 이해의 폭이 넓어지리라 생각한다.	.757	
31	지금은 이 상황이 힘들지만 다음엔 나아질 수 있으리라 생각해본다.	.667	
17	긍정적인 감정을 더 느낄 수 있는 방향으로 생각을 바꾼다.	.650	
24	상황에서 좋았던 점을 찾아본다.	.646	
8	상황으로부터 배울 게 있다고 생각한다.	.628	
12	상황에 긍정적인 면이라곤 없다고 생각한다.	.495	

## 연구 I-2. 인지적 재평가 척도의 타당화

연구 I-2에서는 연구 I-1에서 개발된 인지적 재평가 척도 (Cognitive Reappraisal Questionnaire, 이하 CRQ)를 다른 표본을 대상으로 실시하여 일반화 가능성을 검증하고, 확인적 요인분석을 통하여 모형 적합도를 검증하고자 하였다. 또한 검사-재검사 측정과 내적 합치도 도출을 통해 척도의 신뢰도를 확인하고 다른 척도들과의 상관분석을 통하여 타당도를 확인하였다.

수렴타당도 확인을 위하여 정서조절검사(ERQ: Gross, 2003) 중 재평가와 인지적 정서조절전략 설문지(CERQ: Garnefski et al., 2001) 중 긍정적 재평가와의 상관을 분석하였다. 비록 두 척도가 인지적 재평가의 전략을 분명히 구분하지 못하거나 문항수가 부족하다는 약점이 있더라도 인지적 재평가 척도의 수가 제한적이며, 선행연구에서 이들 척도로 유의한 결과를 보인 적이 있기에 사용하였다(Boden, Bonn-Miller, Kashdan, Alvarez, & Gross, 2012; Kivity & Huppert, 2016; Moser, Hartwig, Moran, Jendrusina, & Kross, 2014; Troy, Shallcross, & Mauss, 2010). 변별타당도 확인을 위하여 인지적 재평가와 독립적 요인으로 알려진 ERQ 척도 중 억제와 CERQ 척도의 타인비난 유형과의 상관을 분석하였다. 준거타당도 확인을 위하여 인지적 재평가와 유의한 부적 상관을 보이는 것으로 알려진 사회불안을 측정하는 사회적 공포 척도와 사회적 상호작용 불안 척도(SPS & SIAS: Mattick & Clarke, 1998)와 우울을 측정하는 CES-D(Radloff, 1977)와의 상관분석을 실시하였다. 또한 선행연구들에서 객관화 재평가와 긍정적 재평가가 차별적으로 정서에 영향을 미친다고 한 바, PANAS 척도와의 상관을 확인하였다.

연구 I-2에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 인지적 재평가와 유의한 정적 상관을 보일 것이다.
- 가설 2. 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 정서조절전략 중 억제나 타인을 비난하는 전략과 유의하지 않거나 낮은 상관을 보일 것이다.
- 가설 3. 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 사회불안 및 우울과 유의한 부적 상관을 보일 것이다.
- 가설 4. 객관화 재평가는 긍정적 재평가보다 부정 정서와 더 큰 부적 상관을 보일 것이며, 긍정적 재평가는 객관화 재평가보다 긍정 정서와 더 큰 정적 상관을 보일 것이다.

## 방 법

### 참여자

총 161명의 성인을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 연구 참여자들의 평균연령은 만 21.65세(표준편차=3.21)이었고, 응답자의 성별은 남성이 69명(42.9%), 여성이 92명(57.1%)이었다. 이후 65명에 대하여 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 검사-재검사 신뢰도 응답자들의 평균연령은 만 22.75세(표준편차=3.18)였고, 성별은 남성이 23명(35.4%), 여성이 42명(64.6%)이었다.

### 절차

#### 1 단계: 확인적 요인분석

연구 I-1에서 최종 선택된 CRQ 20문항을 가지고 확인적 요인분석을 통해 요인수와 모형 적합도 지수를 재검증하였다. 모형의 적합도 평가 방식에는  $\chi^2$ 검증, RMSEA와 같은 절대적합도 지수(Steiger, 1990), CFI(Bentler, 1990)나 TLI(Tucker & Lewis, 1973) 같은 상대적합도 지수를 사용하는 방식이 있다. 이 중  $\chi^2$ 검증은 지나치게 엄격한 영가설을 적용하여 모형의 적합성이 너무 쉽게 기각되며, 표본크기에 민감하여 표본 크기가 커질수록 영가설 기각 확률이 높아진다는 단점이 있다(우종필, 2012). 따라서 본 연구에서는 CFI, TLI, RMSEA를 기준으로 적합도를 평가하였다. Bentler(1999)에 따르면 CFI와 TLI는 .90 이상이면 합리적(reasonable)이거나 좋은(good) 모형이라고 볼 수 있다. RMSEA는 .05

보다 작으면 좋은 모형(close fit), .05와 .08 사이이면 합리적인 모형(reasonable fit)으로 간주한다(Browne & Cudeck, 1993).

## 2 단계: 신뢰도 확인

척도의 신뢰도를 확인하기 위해 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 조사하고 최종 문항들에 대한 내적 합치도 확인을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다.

## 3 단계: 타당도 확인

인지적 재평가와 관련이 있다고 밝혀지거나 관련이 있을 것으로 가정되는 심리적 특성을 측정하는 척도들과의 상관분석을 통해 인지적 재평가 척도의 타당도를 확인하고자 하였다. 인지적 재평가 척도는 Gross와 John(2003)의 ERQ의 재평가 척도와 Garnefski와 동료들(2001)의 CERQ 중 긍정적 재평가 척도와 정적 상관을 보이는 반면, 선행 연구들에서 인지적 재평가와 구별되는 변인으로 알려진 ERQ의 억제 척도(ERQ-재평가와  $r=.004$ , 손재민, 2005)와 CERQ(CERQ-긍정 척도와  $r=.05$ , 안현의 등, 2013)의 타인비난 척도와는 상관이 없거나 낮은 상관을 보일 것이라고 가정하였다. 또한 사회불안과 우울과는 부적 상관을 보일 것이라고 가정하였다. 정서 영역에 있어 객관화 재평가는 부정 정서와 유의하게 부적 상관을 보이지만 긍정 정서와는 유의하지 않거나 낮은 정적 상관을 보이는 반면, 긍정적 재평가는 부정 및 긍정 정서 모두와 유의한 상관을 보일 것이라고 가정하였다.



## 측정도구

**인지적 재평가 척도(Cognitive Reappraisal Questionnaire; CRQ).** 연구 I-1에서 최종적으로 선택된 20개 문항으로 이루어진 자기보고식 척도로 인지적 재평가의 2가지 전략인 객관화 재평가(9문항)와 긍정적 재평가(11문항)가 포함된다. 개인의 인지적 재평가 능력을 측정하는 문항으로 구성되며, 각 문항은 7점 리커트 척도로 평정한다.

**정서조절검사(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ).** ERQ는 인지적 정서조절전략 중 인지적 재평가와 억제를 평가하기 위하여 Gross와 John(2003)이 개발한 척도로 인지적 재평가 6문항, 억제 4문항으로 구성되어 있으며 7점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 손재민(2005)에 의해 번안 및 타당화된 한국판 ERQ 척도를 사용하였다. 손재민(2005)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 .85와 .73이었고 본 연구에서는 각각 .69, .67로 나타났다.

**인지적 정서조절전략 설문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ).** CERQ는 9가지 인지적 정서조절 전략들을 평가하기 위하여 Garnefski와 Kraaij, Spinhoven(2001)에 의해 개발된 척도이며 5점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)에 의해 번안 및 타당화된 한국판 CERQ에서 9가지 정서조절 전략 중 긍정적 재평가와 타인비난을 평가하는 8개 문항만 발췌·사용하였다. 안현의 등(2013)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 .89와 .83이었고 본 연구에서는 각각 .88과 .89였다.

**사회적 공포 척도(Social Phobia Scale; SPS).** SPS는 수행 상황의 사회불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도로 총 20문항이며 5점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였으며, 선행 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89~.95였으며 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

**사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS).** Mattick과 Clarke(1998)가 SPS와 함께 실시하도록 고안한 쌍 척도로써 사회적 상호작용 수준의 불안을 측정한다. 총 20문항, 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 한국판 SIAS의 내적 합치도는 .88~.94이며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

**한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D).** CES-D는 Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도로 20문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 평정된다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안 및 타당화한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 전경구 등(2001)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .91이었고 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

**긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule; PANAS).** 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해서 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 개발한 총 20문항의 자기보고식 척도로 긍정 정서와 부정 정서를 묻는 10개씩의 형용사에 대해서 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. Watson 등(1988)은 척도의 타당화 연구에서 긍정

정서와 부정 정서의 서로 독립적인 2요인으로 구성되어 있음을 보여주었다. 본 연구에서는 이현희, 김은정과 이민규(2003)이 타당화한 척도를 사용하였다. 원저자인 Watson 등(1988)에 따르면 긍정 정서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88, 부정 정서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85로 보고되었으며 이현희 등(2003)의 연구에서는 긍정 정서는 .84, 부정 정서는 .87로 나타났다. 본 연구에서는 긍정 정서는 .86, 부정 정서는 .90으로 나타났다.

### 통계적 분석

SPSS 24.0을 사용하여 기술통계 분석과 신뢰도 분석, 수렴, 변별 및 준거 타당도 분석을 위한 상관분석을 수행하였다. 인지적 재평가의 준거 변인들에 대해서는 회귀분석 역시 수행하여 두 유형의 차별성을 분명하게 검증하고자 하였다. 모형 적합도 확인을 위한 확인적 요인분석에는 AMOS 21.0을 사용하였으며 모형의 모수추정은 최대우도법(maximum likelihood estimation)으로 실시하였다.

## 결 과

### 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출한 요인 모형의 적합성을 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다(그림1). 탐색적 요인분석에서 요인1과 2의 상관성이 비교적 높게 나타난 바, 인지적 재평가 1요인으로만 구성된 모형을 경쟁모형으로 설정하여 요인 구조의 적합도를 확인하였다(표 3).

1요인 모형의 적합도 지수는 RMSEA는 .065 수준으로 타당하지만 CFI와 TLI는 각각 .323, .244로 좋지 않은 수준이었다. 이에 비해 2요인 모형 적합도 지수는 RMSEA .088, CFI와 TLI는 각각 .891, .878 수준으로 모형의 간명성은 1요인보다 떨어지나 상대적합도에서 1요인 모형에 비해 상당히 개선된 수준을 보였다. 또한 Brown(2015)에 의하면  $\chi^2$ 으로 모형의 적합도 비교 시  $df=1$ ,  $\alpha=.05$  수준에서 ‘차이가 난다’고 볼 수 있는 기준은 3.84인데, 2요인 모형과 1요인 모형  $\chi^2$ 지수의 차는 91.204로 경쟁모형과의 차이가 유의한 것으로 확인되었다. 즉, 2요인 모형이 데이터를 더 잘 설명하고 있다고 할 수 있다.

그러나 2요인 모형의 적합도 지수 역시 좋은 모형의 기준에는 미달하였다. 이에 모형에 제약을 두어야 할지 여부를 판단하기 위하여 수정지수(modification indices; MI)를 고려하였다. MI가 가장 높은 항목은 1번 문항(‘상황에 대해 제3자의 관점으로 생각해본다.’)과 2번 문항(‘상황에서 한 발짝 떨어져서 생각해본다.’)인데, 객관적 타자의 입장을 생각하게 하는 것과 독립적 태도를 취한다는 내용이 참여자들에게 유사하게 받아들여져 측정오차 간 상관관을 가질 가능성이 있다. Brown(2015)은 문항 내용이 유사하게 기술되거나 유사한 단어를 포함할 때에 오차항 간의 상관

을 설정하는 것이 허용될 수 있다고 하였다. 이에 근거하여 문항 1과 2의 오차항 간의 상관을 설정한 수정모형을 함께 제시하였다. 문항1과 문항2의 공분산을 가정한 수정모형은 RMSEA .079, CFI .913, TLI .901로 모든 적합도 지수에서 좋은 모형으로 확인되었다.

그림 1. CRQ 척도의 확인적 요인분석 결과

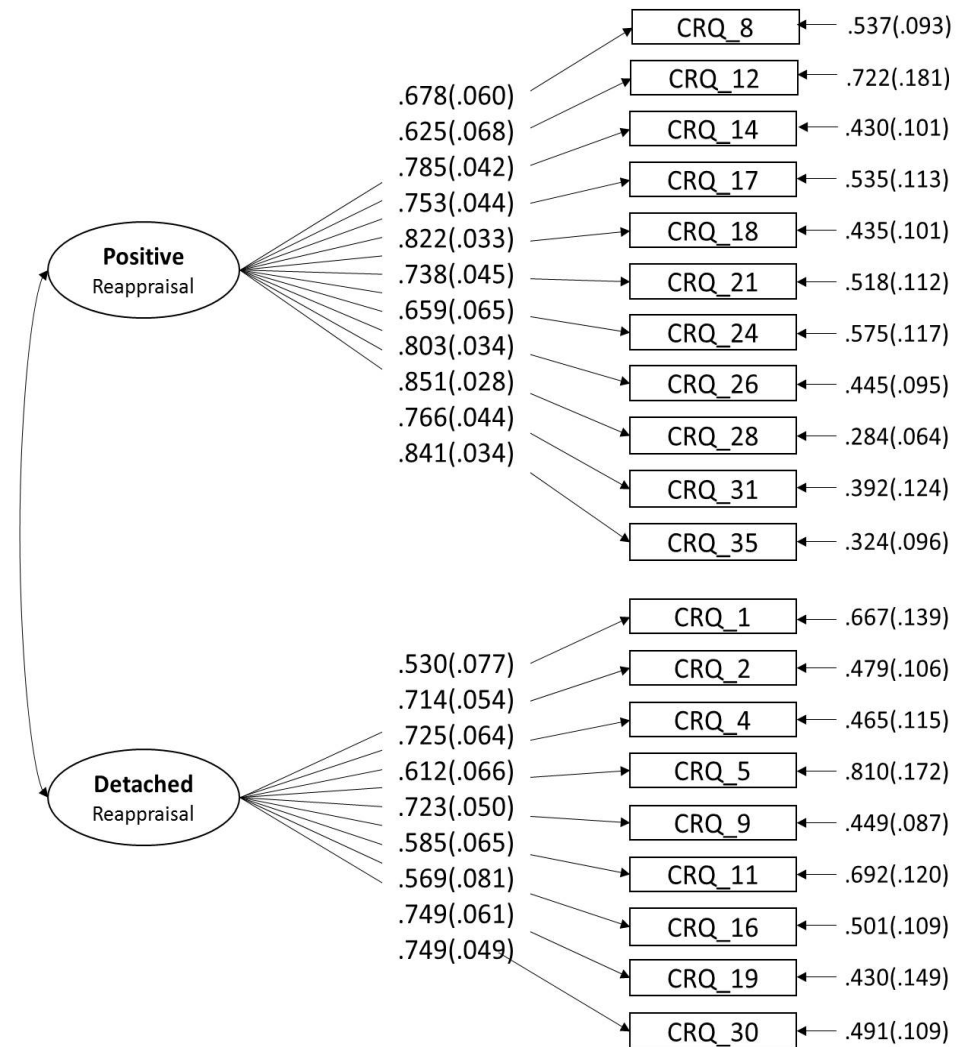


표 3. CRQ척도 1요인과 2요인의 모형 적합도 지수(N=161)

	$\chi^2$	df	<i>p</i>	CFI	TLI	RMSEA
2요인	376.554	169	<.001	.891	.878	.088
수정-2요인	334.282	168	<.001	.913	.901	.079
1요인	285.350	170	<.001	.323	.244	.065

### CRQ 척도의 신뢰도

인지적 재평가 척도(CRQ)의 신뢰도를 확인하기 위해 전체 20문항 중 객관화 재평가 문항과 긍정적 재평가 문항에 대해서 각각 내적 합치도를 산출했다. 객관화 재평가 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88, 긍정적 재평가 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94으로 높은 내적 합치도를 보여주었다. 둘 모두를 하나로 구성했을 때의 Cronbach's  $\alpha$  역시 .94로 높은 내적 합치도를 보였다. 연구 참여자 중 65명을 대상으로 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도에 대한 상관분석 결과에서도  $r=.775$ ,  $p<.01$ 로 높은 상관을 보여 CRQ가 신뢰로운 척도임을 확인하였다.

### CRQ 척도의 수렴 및 변별 타당도

인지적 재평가 척도의 구성개념 타당도 확인을 위하여 유사한 구성개념 및 서로 다른 구성개념을 측정하는 척도들과의 상관을 비교하였다. 먼저 각 척도들의 평균과 표준편차를 표4에 제시하였다.

표 4. CRQ 척도와 관련 변인들의 평균 및 표준편차(N=161)

	평균	표준편차
CRQ		
CRQ-객관화	43.50	7.73
CRQ-긍정적	53.40	10.97
ERQ		
ERQ-재평가	25.80	4.84
ERQ-억제	16.98	4.50
CERQ		
CERQ-긍정	14.15	3.30
CERQ-비난	9.92	3.35
SPS	28.70	14.41
SIAS	36.68	14.82
CES-D	37.19	11.21
PANAS		
PANAS-N	21.52	8.58
PANAS-P	25.65	7.57

주. CRQ = Cognitive Reappraisal Questionnaire, CRQ-객관화 = CRQ-Detached, CRQ-긍정적 = CRQ-Positive, ERQ = Emotion Regulation Questionnaire, ERQ-재평가 = ERQ-Cognitive reappraisal, ERQ-억제 = ERQ-Repression, CERQ = Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ-긍정 = CERQ-Positive Reappraisal, CERQ-비난 = CERQ-Other Blame, SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CES-D = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, PANAS = Positive and Negative Affect Schedule, PANAS-N = PANAS-Negative, PANAS-P = PANAS-Positive

이후 척도들 간의 상관관계를 분석하여 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 객관화 재평가 능력은 ERQ 척도로 측정된 인지적 재평가와  $r=.477$ ,  $p<.01$ 로 유의한 정적 상관을 보였고 CERQ 척도로 측정된 긍정적 재평가와도  $r=.482$ ,  $p<.01$ 로 유의한 정적 상관을 보였다. 정서조절전략 중 타인비난과는  $r=-.178$ ,  $p<.05$ 로, 억제와는  $r=.218$ ,  $p<.01$ 로 유의하지만 약한 수준의 상관을 보였다. SIAS 척도로 측정된 사회적 상호작용 불안과  $r=-.165$ ,  $p<.05$ , 우울과  $r=-.228$ ,  $p<.01$ 로 유의한 부적 상관을 보였다. 다

만 SPS 척도로 측정된 사회적 공포와는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 긍정적 재평가 능력 역시 ERQ 척도로 측정된 인지적 재평가와  $r=.580, p<.01$ 의 유의한 정적 상관, CERQ 척도로 측정된 긍정적 재평가와도  $r=.794, p<.01$ 의 유의한 정적 상관을 보였다. 또, 억제( $r=.191, p<.05$ )와는 낮은 상관을, 타인 비난과는 유의하지 않은 상관을 보여 해당 심리특성들과의 차이를 보였다. SPS( $r=-.268, p<.01$ ), SIAS( $r=-.337, p<.01$ )와 CES-D( $r=-.438, p<.01$ )와는 모두 유의한 부적 상관을 보였다. 정서와의 관계에서 긍정적 재평가는 부정 정서( $r=-.325, p<.01$ ), 긍정 정서( $r=.314, p<.01$ ) 모두와 유의한 상관을 보였으나, 객관화 재평가는 부정 정서( $r=-.210, p<.01$ )와만 유의하게 부적 상관을 보이고 긍정 정서와는 유의한 상관을 나타내지 않았다.

추가적인 회귀분석을 실시했을 때에도 긍정적 재평가는 SIAS( $t=-4.51, p<.01$ )와 SPS( $t=-3.51, p<.01$ )를 유의하게 설명했으며, 객관화 재평가는 SIAS만을 유의하게 설명했다( $t=-2.10, p<.05$ ). 정서에 대해서도 긍정적 재평가는 긍정 정서와 부정 정서 모두를 유의하게 설명했다. 반면, 객관화 재평가는 부정 정서만을 예측하여( $t=-2.71, p<.01$ ) 상관관계에서의 설명을 지지하였다.



표 5. CRQ 척도와 관련 척도들 간의 피어슨 상관계수(N=161)

척도	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. CRQ-객관화	-										
2. CRQ-긍정적	.582**	-									
3. ERQ-재평가	.477**	.580**	-								
4. ERQ-억제	.218**	.191*	.447**	-							
5. CERQ-긍정	.482**	.794**	.518**	.161*	-						
6. CERQ-비난	-.178**	-.099	-.127	.135	-.083	-					
7. SPS	-.124	-.268**	-.185*	.096	-.291**	.169*	-				
8. SIAS	-.165**	-.337**	-.233**	.176*	-.408**	.146	.696**	-			
9. CES-D	-.228**	-.438**	-.305**	.058	-.410**	.094	.461**	.511**	-		
10. PANAS-N	-.210**	-.325**	-.258**	-.018	-.359**	.136	.490**	.484**	.730**	-	
11. PANAS-P	.148	.314**	.145	-.203**	.321**	-.05	-.271**	-.431**	-.438**	-.042	-

주. CRQ-객관화 = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Detached, CRQ-긍정적 = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Positive, ERQ-재평가 = Emotion Regulation Questionnaire-Cognitive reappraisal, ERQ-억제 = Emotion Regulation Questionnaire-Repression, CERQ-긍정 = Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Positive Reappraisal, CERQ-비난 = Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Other blame, SPS = Social Phobia Scale, SIAS = Social Interaction Anxiety Scale, CES-D = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, PANAS-N = Positive and Negative Affect Schedule-Negative, PANAS-P = Positive and Negative Affect Schedule-Positive

\*\* $p < .01$ . \* $p < .05$

## 논 의

연구 I-2에서는 연구 I-1에서 개발한 인지적 재평가 척도에 대하여 확인적 요인분석을 통해 요인구조의 적합도를 재확인하고, 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도와 내적 합치도를 통해 척도가 반복 측정이나 시간의 흐름에도 변하지 않는 신뢰로운 척도임을 확인하였다. 마지막으로 상관분석을 통하여 수렴, 변별 및 준거 타당도를 확립하였다.

문항선별 후 최종 20문항으로 구성된 인지적 재평가 척도는 2요인 구조로 확인되었다. 2요인 구조의 모형 적합도 지수는 다소 좋지 않았으나 1요인 구조에 비하여 좋은 적합도를 보였고, 모형을 수정하였을 때는 양호한 수준으로 확인되었다. 문항의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ ) 역시 양호한 수준이었으며 검사-재검사 신뢰도도 확인되었다.

인지적 재평가 척도는 인지적 재평가와 유사하거나 인지적 재평가의 하위유형을 측정하고 있는 척도들과 유의한 정적 상관을 나타내었다. 또, ERQ 척도의 인지적 재평가, CERQ 척도 중 긍정적 재평가 척도와의 상관관계를 분석하여 수렴타당도를 확인하였다. 상관분석 결과, 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두 ERQ-인지적 재평가 척도 및 CERQ-긍정적 재평가 척도와 유의한 정적 상관을 나타내어 척도의 타당성이 확인되었다.

ERQ와 CERQ 척도의 변안 및 타당화 연구 수행 시 인지적 재평가와 상관성이 없거나 상관성이 낮은 것으로 확인된 변인인 ERQ의 억제 척도와 CERQ의 타인비난 척도와의 상관분석을 통해 변별타당도를 확인하였다. 상관분석 결과, 객관화 재평가는 타인비난과 낮은 부적 상관을 보였고, 긍정적 재평가는 타인비난과 유의한 상관을 나타내지 않았다. 긍정적 재평가는 억제와 유의하지만 낮은 정적 상관을 나타내었다. 객관화 재평가

와 억제는 정적 상관을 보이긴 하였으나 상관이 크지 않으며 연구 I 에서 ERQ-억제 척도의 내적 합치도가 다소 낮은 점(Cronbach's  $\alpha=.67$ )과 ERQ-억제 척도가 선행연구와 달리 본 연구에서 ERQ-재평가와도 높은 상관을 나타내었다는 점을 감안하였을 때 이는 척도의 변별력에 대한 문제라기보다는 표본의 특성일 수 있을 것이다. 이로써 변별 타당도 역시 확인되었다.

사회불안과 우울은 객관화 재평가 및 긍정적 재평가와 대부분 유의한 부적 상관을 보였는데 이는 선행 메타분석연구의 결과와 일치한다 (Aldao et al., 2010). 그러나 객관화 재평가 능력과 사회불안 중 SPS 척도만 유의한 상관을 나타내지 않았다. 정서에 있어서 객관화 재평가와 긍정적 재평가는 부정 정서와 모두 유의한 부적 상관을 보였으나, 긍정 정서와는 긍정적 재평가만 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이는 선행연구에서 드러났던 두 인지적 재평가 유형 간의 차별적 역할을 지지한다 (Shiota & Levenson, 2012). 추가적인 회귀분석 결과도 이를 지지한다.

분석결과를 종합하면 인지적 재평가 척도는 객관화 재평가와 긍정적 재평가 능력을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 도구라고 할 수 있다. 연구의 주된 관심인 사회불안이 높은 사람들은 일관적으로 객관화 재평가와 긍정적 재평가 능력 모두가 낮은 것으로 나타났다. 다만 사회적 공포에 있어서는 긍정적 재평가 능력이 더 높은 상관을 보였다.

연구 II에서는 인지적 재평가 처치 시 사회불안과 정서 상태의 변화를 살펴보고, 이러한 차이가 인지적 재평가에 의한 것인지를 연구 I 에서 개발한 인지적 재평가 척도를 사용하여 밝히고자 했다. 또한 척도의 타당화 과정에서 확인된 객관화 재평가와 긍정적 재평가 간 차별화되는 역할이 사회불안의 처치 결과에서도 드러나는지 집단 간 차이를 확인하고자 하였다.

## 연구 II. 인지적 재평가가 사회불안에 미치는 영향

연구 I에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형을 포함한 척도를 개발하고, 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 연구 II에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형별 처치가 사회불안에 차별적 영향을 미치는지 확인하고, 그러한 영향이 처치로 인한 것임을 인지적 재평가 척도를 활용하여 확인하고자 하였다.

인지적 재평가라는 정서조절전략을 택한 이유는 인지적 재평가 처치가 상대적으로 간단명료하게 학습이 가능하고 일상 적용이 쉽기 때문이다. 때문에 Kivity와 Huppert(2016)의 연구에서처럼 30분의 교육과 연속되는 6일간의 실천에 대한 다이어리 작성 및 보고를 포함하는 90~100분짜리 단기 처치를 진행하고자 하였다. 앞서 기술하였듯 Kivity와 Huppert(2016)의 연구에서는 인지적 재평가의 유형을 분류하지 않고 ‘생각을 바꾸라’는 지시를 사용하였다는 아쉬움이 있고, 객관화 재평가와 긍정적 재평가를 동시에 사회불안에 접목시켜 비교해본 연구는 부족하다. 그러나 사회불안이 높은 집단에서 유의하게 낮은 긍정 정서들이 발견되고 있으며 긍정적 재평가가 긍정 정서 향상에 미치는 영향이 밝혀진 바, 긍정적 재평가 역시 처치 효과를 가질 수 있다는 점이 시사된다. 따라서 연구 II를 통해 인지적 재평가의 사회불안에 대한 처치효과를 재확인하고, 단기적인 긍정적 재평가 처치가 사회불안에 효과를 보임을 확인하고자 한다. 또한, 객관화 재평가와 긍정적 재평가 처치 간 차별화된 효과를 검증하고자 한다.

연구 II의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치는 모두 사회불안 수준을 유의하게 감소시킬 것이다.

가설 1-1. 객관화 재평가와 긍정적 재평가 처치 후 사회불안 수준이 유의하게 감소할 것이다.

가설 1-2. 처치 전-후 객관화 재평가와 긍정적 재평가의 변화량은 사회불안의 변화량과 유의한 상관을 보일 것이다.

가설 2. 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치는 높은 사회불안집단에 차별적 영향을 줄 것이다.

가설 2-1. 객관화 재평가 처치 후 부정 정서가 유의하게 감소할 것이다.

가설 2-2. 처치 전-후 부정 정서의 감소량은 객관화 재평가 집단에서 긍정적 재평가 집단보다 클 것이다.

가설 2-3. 긍정적 재평가 처치 후 긍정 정서가 유의하게 증가할 것이다.

가설 2-4. 처치 전-후 긍정 정서의 증가량은 긍정적 재평가 집단에서 객관화 재평가 집단보다 클 것이다.

## 방 법

### 참여자

연구 II에서는 연구 I의 참여자 중 후속 연구 참여에 자발적으로 동의하고, 연구의 참여 기준(SPS 24점 이상 & SIAS 34점 이상이거나<sup>1)</sup>, 선행연구 참여자 중 합산점수가 상위 20% 이내)을 충족하는 대학생 및 대학원생과 학내 포털 사이트에서 선별검사를 통해 모집된 사회불안이 높은 대학생 및 대학원생 총 43명을 대상으로 하였다. 참여자들은 객관화 재평가 집단과 긍정적 재평가 집단에 무선할당 되었으며, 할당 결과 객관화 재평가 집단은 22명으로 구성되었고 평균 연령은 22.5세(표준편차=2.34), 여성이 13명(59%), 남성이 9명(41%)이었다. 긍정적 재평가 집단은 21명이었으며 평균 연령은 22.4세(표준편차 2.52), 여성 11명(52%), 남성 10명(48%)이었다. 모든 참여자들은 연구에 대해 충분한 사전 설명을 들은 후 연구 참여에 동의하였으며, 중도 탈락한 경우는 없었다. 본 연구의 모든 절차는 서울대학교 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 뒤 진행되었다(IRB No. 1806/001-010).

표 6. 처치조건별 집단 구성(N=43)

	여(N=24)	남(N=19)	전체(N=43)
객관화재평가 처치	13명	9명	22명
긍정적재평가 처치	11명	10명	21명

1) SIAS는 34점, SPS는 24점에서 임상적으로 심한 사회불안을 잘 변별한다고 알려져 있다(Brown et al., 1997; Heimberg et al., 1992; Heimberg & Becker, 2002에서 재인용). 임상 장면에서는 LSAS가 주로 사용되나, 이는 본래 임상가 시행형 측정도구로 개발된 것으로 자기보고형으로 사용될 경우 임상가의 자세한 설명이 필요로 되어 본 연구에서는 채택하지 않았다(Heimberg & Becker, 2002).

## 연구절차

연구절차는 일주일간의 daily diary 처치를 진행했던 Kivity와 Huppert(2016)의 연구를 참고하였으며, 이를 상세히 기술하면 다음과 같다.

### 1. 실험 안내 및 기저선 측정

연구 참여자들은 1회의 실험실 방문을 하여 실험에 대해 안내 받고 기저선을 측정하였다. 이는 조용한 실험실에서 이루어졌으며, 참여자들이 실험 장소에 찾아오면 실험에 대한 안내 및 동의서 작성을 진행한 후 기저선 상태의 사회불안과 정서 상태, 인지적 재평가 능력, 우울에 대한 평가를 진행하였다.

### 2. 인지적 재평가 교육

기저선 측정 후 참여자들은 집단의 처치 조건에 따라 서로 다른 인지적 재평가 교육을 받았다. 교육은 1명 또는 2명의 참여자를 대상으로 30분간 진행되었다. 교육의 내용은 Kivity와 Huppert(2016)의 프로토콜에 따라 1) 사회불안에 대한 안내, 2) 인지적 재평가 설명, 3) 4가지 사회적 상황에 대한 예시 제공, 4) 각자 상황에 맞는 인지적 재평가 연습으로 진행되었다.

2)의 절차에서 인지적 재평가 전략은 2가지 하위 유형에 따라 차별화되어 설명되었다. 객관화 재평가의 경우 ‘가까운 친구나 가족이 같은 상황을 겪었다면 뭐라고 해줄 수 있을까’, ‘같은 상황에서 내가 상대방의 입장이었다면 어떻게 생각했을까’, ‘그 상황은 정말로 그렇게까지 끔찍할

까’, ‘내가 걱정하는 것이 실제로 일어날 확률은 얼마나 될까’의 지시문을 제공하였다. 긍정적 재평가의 경우 ‘그 상황에 긍정적인 측면들은 없었을까’, ‘이전보다 나아진 측면은 없었을까’, ‘상황을 견뎌냈을 때 얻어지는 이득은 없을까’의 지시문을 제공하였다.

3)의 절차에서 제공되는 예시는 한국 상황에 맞추어 변형하였다. 예시는 연구 I의 설문조사 진행 시 ‘누구나 사회적 상황에서 어느 정도의 불안을 느끼게 됩니다. 당신이 주로 불안을 느끼는 사회적 상황은 어떤 상황인가요? 한 가지 이상의 상황을 기술해주시기 바랍니다.’라는 질문을 통해 수집되었으며, 이후 유사성을 기준으로 상황을 분류하여 4가지 상황을 도출하고 구체적인 예시를 제작하였다. 집단별 제시하였던 상황과 예시를 부록 8에 제시하였다.

4)에서 각자 상황에 맞는 인지적 재평가 연습 시, 유인물(부록 9)이 제공 되었으며 연습 후에는 연구자와 함께 작성한 내용을 읽고 얼마나 인지적 재평가를 잘 해볼 수 있을지를 1~7점으로 평정하였다. 5점 이하로 응답하는 경우, 염려되는 부분을 확인하고 훈련이 부족하다고 느껴지면 추가적으로 한 가지 예시상황을 함께 연습해보는 단계를 가졌다.

### 3. 훈련 과제 부여 및 Daily Diary 작성

교육이 끝난 후 연속되는 6일간 참여자들은 실제 사회불안을 느끼는 상황에서 인지적 재평가를 수행하고, 그 내용에 대해 보고하는 10분짜리 Daily Diary를 작성하였다. Daily Diary는 ‘오늘 가장 심하게 불안을 느꼈던 사회적 상황을 생생히 떠올리기’, ‘그 상황에서 사회불안의 정도를 1~7점으로 평정’, ‘그 상황에서 사용했던 인지적 재평가 내용 기록’, ‘인지적 재평가 후 사회불안의 정도를 1~7점으로 평정’하게 하는 내용들로 구성되었으며 각 처치 집단별 교육 시 제공했던 지시의 내용을 함께 제



공하였다. 자세한 내용은 부록 10에 첨부하였다. 참여자들은 30분의 교육 이후 연속되는 6일간 Daily Diary를 작성하였으며 매일 저녁 7시에 다이어리를 작성할 수 있는 URL이 메일 또는 문자로 발송되었다. 작성은 자정 전까지 완료하도록 안내되었다.

#### 4. 사후 측정

기저선 측정 시 응답했던 것과 같은 척도들을 사후에 측정하였다. 사후 측정은 온라인으로 이루어졌다.

#### 측정도구

**인지적 재평가 척도(Cognitive Reappraisal Questionnaire; CRQ).** 연구 I 에서 연구자가 객관화 재평가와 긍정적 재평가를 통합적으로 담아 개발한 척도이며 Cronbach's  $\alpha$ 는 앞선 연구에서 .88과 .94로 나타났다.

**사회적 공포 척도(Social Phobia Scale; SPS).** 연구 I 과 동일한 척도를 사용하였다

**사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS).** 연구 I 과 동일한 척도를 사용하였다

**한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D).** 연구 I 과 동일한 척도를 사용하였다.

**긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect**

Schedule; PANAS). 연구 I 과 동일한 척도를 사용하였다.

**실제 상황에서의 사회불안.** Daily Diary를 작성하는 6일 동안 참가자들에게 인지적 재평가 처치 직전과 직후에 느끼는 사회불안의 정도를 1~7점으로 평정하도록 하였다.

## 통계적 분석

연구 II에서 수집된 자료들은 SPSS 24.0과 AMOS 21.0을 사용하여 분석되었다. 먼저 처치조건 간 사전 측정치에서의 동질성을 검증하기 위해서  $\chi^2$  검정과 One-way ANOVA를 시행하였다. 처치조건 간 사전-사후 변화의 차이 비교를 위하여 사전-사후 변화량을 one-way ANCOVA로 분석하였다. 처치집단 내 사전-사후의 유의미한 변화를 확인하기 위해 paired t-test를 사용하고, 해당 변화가 인지적 재평가로 인한 것인지 확인하기 위하여 변화량 간 상관분석과 AMOS를 사용한 경로분석을 실시하였다. 매일 사회불안을 느끼는 상황에서 인지적 재평가 처치의 즉각적 효과를 확인하기 위해 paired t-test를 사용하였다.

## 결 과

### 처치집단 간의 사전 동질성 분석

처치집단 참여자들이 처치 전에 서로 동질적으로 구성되어 있는지 비교하기 위하여 연구Ⅱ 참여자 43명의 인구통계학적 특성 및 사전측정치들을  $\chi^2$ 검정과 one-way ANOVA를 통하여 분석하였다.

분석 결과, 집단 간 성비의 차이는 유의하지 않았다( $\chi^2(df=1, N=43)=.196, ns$ ). 처치 전 두 집단 간 측정된 사회적 공포, 사회적 상호작용 불안, 객관화 재평가 및 긍정적 재평가 능력, 긍정 정서와 부정 정서, 우울의 평균과 표준편차 및 one-way ANOVA 결과를 표 7에 제시하였다. 분석 결과, 객관화 재평가 집단과 긍정적 재평가 집단 간 사전 측정치 사이에는 어떤 항목에 있어서도 유의한 차이가 없었다. 다만 30분간의 교육 직후 인지적 재평가에 대한 효능감을 묻는 질문에서 유의한 차이가 발견되었는데, 이에 대해서는 이후 다시 논의하겠다.

표 7. 처치조건 간 인구통계학적 정보 및 사전측정치 차이 검증

측정치	객관화(n=22)	긍정적(n=21)	F
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
나이	22.50(2.34)	22.38(2.51)	.026
SPS	39.40(9.65)	37.71(12.24)	.255
SIAS	49.86(11.41)	51.66(10.65)	.286
CRQ			
CRQ-객관화	40.36(5.69)	38.14(7.68)	1.16
CRQ-긍정적	49.18(9.52)	48.90(8.75)	.010
PANAS			
PANAS-N	25.27(7.74)	22.14(9.70)	1.37
PANAS-P	24.22(6.96)	21.85(8.48)	1.00
CES-D	41.18(9.65)	41.38(13.57)	.003
재평가 효능감	5.18(0.64)	4.33(1.39)	6.685**

\*\* $p < .01$

## 집단 간 처치효과 비교

사전-사후의 사회불안, 인지적 재평가 능력, 정서 변화에 집단 간 유의한 차이가 있는지 확인하기 위하여 사후 측정이 한 번일 때 사전-사후 측정설계에서 가장 검정력이 크다고 알려진 공분산분석(analysis of covariance; ANCOVA)을 실시하였다(조성기, 강창완, 김규곤, 2008). 처치 집단별 종속측정치들의 처치 전후 변화량을 계산하고 변화량의 크기에 차이가 있는지를 분석하였다. 사전 검증에서 유의한 차이가 드러나진 않았으나 사회불안이나 정서와 관련이 높은 우울의 변화량을 공변량으로 투입하여 처치 이전 차이를 통제하였다. 분석에 앞서 Levene 검증으로 분산의 동질성을 검정한 결과, 모두  $p > .05$ 로 등분산이 가정되어 ANCOVA를 시행할 수 있었다. 분석 결과를 표 8에 제시하였다.

표 8. 처치조건에 따른 처치 전-후 측정치 차이 비교

	변화량(평균, 표준편차)		<i>F</i>	partial $\eta^2$
	객관화	긍정적		
SPS	-3.09(8.53)	-.81(10.91)	.415	.022
SIAS	-3.46(13.33)	-5.67(7.28)	.891	.010
CRQ				
CRQ-객관화	1.73(7.28)	4.86(7.66)	1.90	.045
CRQ-긍정적	1.46(8.09)	3.14(6.64)	.54	.013
PANAS				
PANAS-N	-2.91(9.00)	.76(8.34)	3.94 <sup>†</sup>	.090
PANAS-P	1.14(7.69)	3.29(7.56)	.97	.024

<sup>†</sup>  $p < .10$

분석결과, 모든 지표에서  $p > .05$ 로 영가설을 기각하지 못해 집단 간 유

의한 차이가 발견되지 않았다. 통계학회에서는  $p$ -value로 유의성을 검증하는 방법은 표본 크기에 영향을 많이 받아 부정확할 수 있으므로 단일한 지표만을 확인하기보다 효과크기를 함께 보고하기를 권고하고 있다 (Wasserstein & Lazar, 2016). 이에 따라 효과크기를 함께 보고하고 고려한다. ANCOVA에서는 효과크기를 부분에타제곱( $\eta^2$ ) 값으로 확인하며  $\eta^2$ 는 .01을 초과할 경우 작은(small) 효과크기, .06 초과일 경우 중간 정도(medium) 효과크기, .14를 초과할 경우 큰(large) 효과크기라고 여겨진다. 이에 따르면 부정 정서(PANAS-N) 변화량에서  $p=.054$ ,  $\eta^2=.09$ 로 약하지만 유의한 차이가 있고, 중간 크기 수준의 집단 간 차이가 있는 것이 확인된다.

## 집단 내 처치효과 검증

### 1. 긍정적 재평가 집단의 사전-사후측정치에 대한 차이 검증

긍정적 재평가 처치조건의 참여자 21명의 처치 전과 처치 후 사회불안, 인지적 재평가 능력, 긍정 및 부정 정서, 우울 등 측정치의 변화를 살피기 위해 paired  $t$ -test를 실시하고 그 결과를 표 9에 제시하였다. 더하여 처치에 의해 변화된 종속변인의 효과크기를 확인하기 위해 Cohen's  $d$ (1988)를 제시하였다. Cohen's  $d$ 는 .80 이상일 때 처치의 효과가 크고, .50 수준일 때는 효과가 중간이며, .20 수준일 때는 효과가 작다고 판단할 수 있다(Cohen, 1988).

표 9의 결과에서 긍정적 재평가 처치 집단에서 처치 후에 유의하게 사회적 상호작용 불안이 감소하고(SIAS,  $t=3.57$ ,  $p<.01$ ), 객관화 재평가 능력( $t=-2.90$ ,  $p<.01$ )과 긍정적 재평가 능력이 향상되고( $t=-2.17$ ,  $p<.05$ ), 긍정 정서 역시 상승한 것을 확인할 수 있다( $t=-1.99$ ,  $p<.05$ ). 유의한 변

화의 효과크기를 살펴보면, 객관화 재평가 능력에서 medium-large 크기의 효과( $d=0.74$ ), 사회적 상호작용 불안( $d=0.46$ ), 긍정적 재평가( $d=0.42$ )와 긍정 정서( $d=0.37$ )에서 중간 크기의 효과가 발견되었다. 반면 사회적 공포와 부정 정서에서는 통계적으로 유의한 변화나 효과크기가 관찰되지 않았다.

표 9. 긍정적 재평가 처치 전-후 측정치에 대한 차이비교 및 효과크기( $d$ )

	사전		사후		$t(21)$	$d$
	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
SPS	37.71	(12.24)	36.90	(14.81)	.34	0.05
SIAS	51.67	(10.65)	46.00	(13.53)	3.57**	0.46
CRQ						
CRQ-객관화	38.14	(7.68)	43.00	(5.05)	-2.90**	0.74
CRQ-긍정적	48.90	(8.75)	52.04	(5.86)	-2.17*	0.42
PANAS						
PANAS-N	22.14	(9.70)	22.90	(10.02)	-.42	0.08
PANAS-P	21.85	(8.48)	25.14	(8.86)	-1.99*	0.37

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

선행연구에서 성별 간 인지적 재평가의 상이한 효과가 발견되는 경우가 있어 추가적으로 이러한 변화에 성별로 인한 차이가 있는지 확인하는 분석을 진행하였다. 분석 결과, 긍정적 재평가 능력에서만  $p<.10$  수준에서 유의한 차이가 발견되었다( $F=4.036$ ,  $p=.059$ ).

## 2. 객관화 재평가 집단의 사전-사후측정치에 대한 차이 검증

객관화 재평가 처치조건의 참여자 22명에 대해 긍정적 재평가 참여자들과 동일하게 paired t-test를 실시하고 결과를 표 10에 제시하였다.

객관화 재평가 처치 집단에서는 어느 지표에서도 처치 전-후에 통계적으로 유의한 변화가 관찰되지 않았고 다만 변화 경향성을 확인할 수 있었다. 앞서 언급한 효과크기에 따르면 사회불안 지표에서 small-medium 크기의 감소 경향성이 보이고(SPS:  $t=1.70$ ,  $d=0.44$ , SIAS:  $t=1.22$ ,  $d=0.33$ ), 객관화 재평가에서 작은 효과크기의 향상 경향성을 나타냈다( $t=-1.11$ ,  $d=0.27$ ). 부정 정서에서도 small-medium의 효과크기로 감소 경향성을 보이고 있다( $t=1.52$ ,  $d=0.33$ ). 그러나 긍정적 재평가 능력이나 긍정 정서에서는 특별한 변화가 발견되지 않았다.

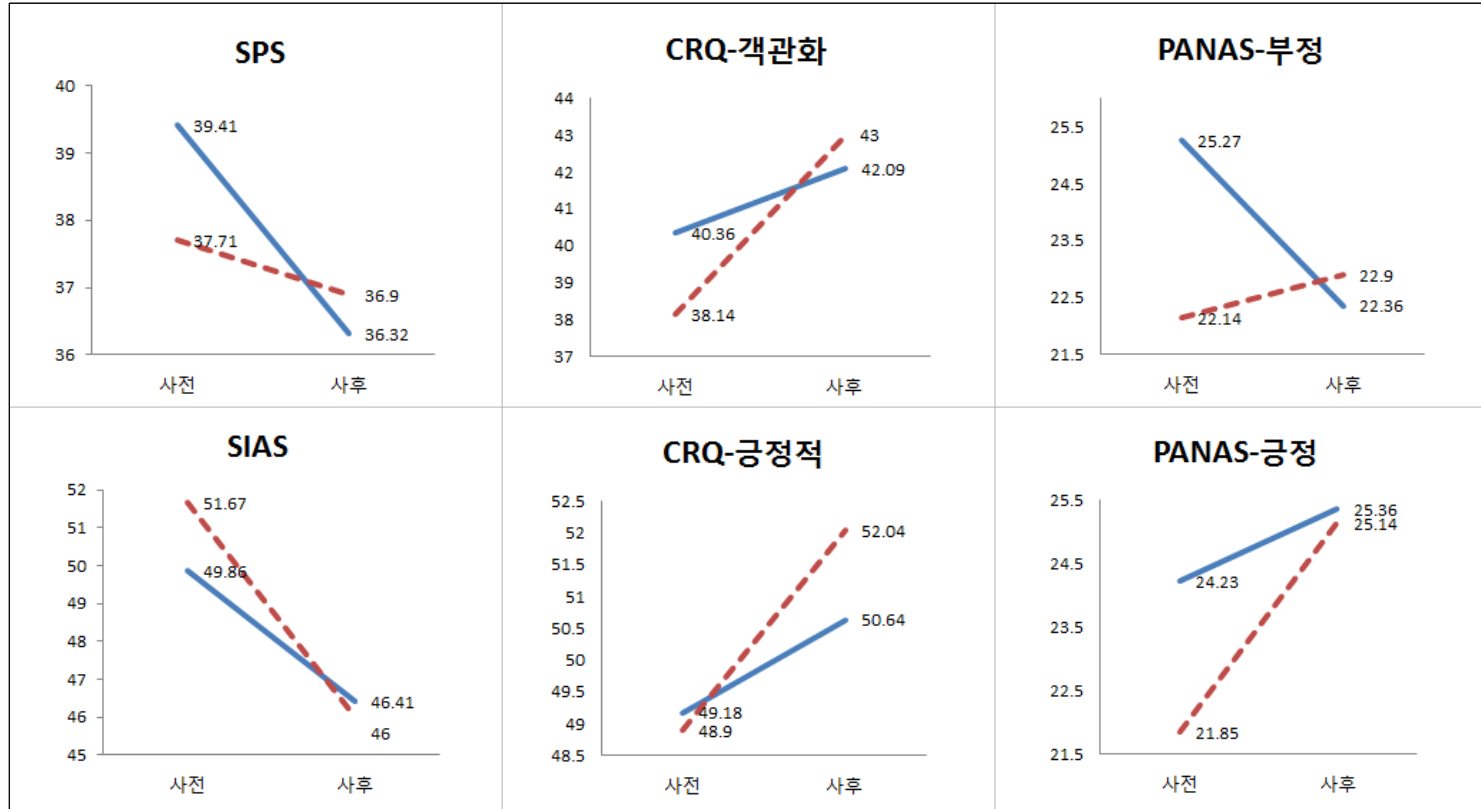
표 10. 객관화 재평가 처치 전-후 측정치에 대한 차이비교 및 효과크기( $d$ )

	사전		사후		$t(22)$	$d$
	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
SPS	39.41	(9.65)	36.32	(10.00)	1.70	0.31
SIAS	49.86	(11.41)	46.41	(9.09)	1.22	0.33
CRQ						
CRQ-객관화	40.36	(5.69)	42.09	(6.80)	-1.11	0.27
CRQ-긍정적	49.18	(9.53)	50.64	(7.66)	-.84	0.17
PANAS						
PANAS-N	25.27	(7.74)	22.36	(9.69)	1.52	0.33
PANAS-P	24.23	(6.96)	25.36	(7.06)	-.69	0.16

객관화 재평가 처치집단에서도 성별로 인한 차이를 확인해보았으나, 어떠한 변인에서도 유의한 차이가 발견되지 않았다.

객관화 재평가 처치집단과 긍정적 재평가 처치집단의 변화 경향성을 나타낸 그래프를 그림 2에 제시하였다.





— 객관화 처치 집단    - - - 긍정적 처치 집단

그림 2. 인지적 재평가 처치 전-후 측정치 변화량 그래프

### 3. 측정치 변화량 간의 상관관계

각 집단에서 발견된 사회불안 및 정서상태의 변화가 인지적 재평가의 변화로 인한 것인지 확인하기 위하여 두 가지 분석을 실시하였다. 먼저 객관화 재평가 및 긍정적 재평가 집단에서 인지적 재평가 능력, 사회불안, 긍정 및 부정 정서가 변화한 정도 간의 관계를 상관분석을 통해 확인하였다.

표 11. 측정치 변화량 간의 상관관계

	CRQ-D	CRQ-P	PANAS-P	PANAS-N
객관화 재평가				
사회불안 <sup>2)</sup> 변화량	-.55**	-.63**	-.63**	.40
PANAS-N 변화량	-.27	-.23		
PANAS-P 변화량	.54*	.34		
긍정적 재평가				
사회불안 변화량	-.23	-.30	-.64**	.30
PANAS-N 변화량	.03	-.20		
PANAS-P 변화량	.16	.49*		

주. CRQ-D = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Detached, CRQ-P = Cognitive Reappraisal Questionnaire-Positive

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

분석 결과 객관화 재평가 집단에서는 사회불안의 변화량과 객관화 재평가의 변화량( $r = -.55, p < .01$ ) 및 긍정적 재평가의 변화량( $r = -.63, p < .01$ ) 모두 유의한 상관을 나타냈다. 객관화 재평가의 변화량과 긍정 정서의 변화량 역시 유의한 상관을 보였다( $r = .54, p < .05$ ). 긍정 정서의 변화량은 사회불안의 변화량과도 유의한 상관을 보였다( $r = -.63, p < .01$ ). 긍정적 재

2) 사회적 공포(SPS) + 사회적 상호작용 불안(SIAS)

평가 집단에서는 사회불안의 변화량이 인지적 재평가 중 어떤 재평가와의 변화와도 유의한 상관을 나타내지 않았다. 다만, 사회불안 변화량과 긍정 정서의 변화량이 유의한 상관을 보였고( $r=-.64, p<.01$ ), 긍정 정서의 변화량은 긍정적 재평가의 변화량과 유의한 상관이 있었다( $r=.49, p<.05$ ).

#### 4. 긍정적 재평가 집단에서 측정치 변화량의 경로분석

긍정적 재평가 변화량과 사회불안 변화량 간 직접 상관이 없어, 긍정적 재평가의 효과를 상세히 검증하기 위하여 AMOS를 활용하여 경로분석을 실시하였다. 유의한 상관을 나타낸 변화량들과 긍정적 재평가와 긍정 정서의 관계에 대한 선행연구들의 결과를 참고하여 긍정적 재평가 능력의 향상이 긍정 정서를 향상시키고, 향상된 긍정 정서가 사회불안을 낮추는 경로가 유의한지 확인하였다.

표 12. 긍정적 재평가, 긍정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석

구분	총효과(직접, 간접)	
	CRQ-긍정적	PANAS-P
PANAS-P	.487* (.487* .000)	
사회불안	-.302 (.009 -.311*)	-.639** (-.639** .000)

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

분석 결과 긍정적 재평가 변화량이 긍정 정서 변화량에 미치는 영향이 유의한 것으로 확인되었고( $\beta=.487, p<.05$ ), 긍정 정서의 변화가 사회불안의 변화에 미치는 영향( $\beta=-.639, p<.01$ ) 또한 유의한 것으로 확인되었다.

긍정적 재평가의 변화량은 사회불안의 변화량에 직접 효과는 없었으나 ( $\beta=.009, p=.965$ ), 유의한 간접 효과를 가진 것으로 확인되었다( $\beta=-.311, p<.05$ ). 즉, 긍정적 재평가는 사회불안에 간접적인 경로로 영향을 미친다고 할 수 있다. 객관화 재평가의 변화량, 부정 정서 변화량과 사회불안 변화량을 연결한 경로나 객관화 재평가 변화량, 긍정 정서 변화량과 사회불안 변화량 경로는 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

앞서 성별 간 차이를 분석했을 때, 긍정적 재평가 능력 향상에 유의한 차이가 있어 성차가 긍정적 재평가가 긍정 정서 향상을 예측하는 경로에서 조절의 역할을 하는지 추가 분석하였으나 조절효과는 유의하지 않았다.

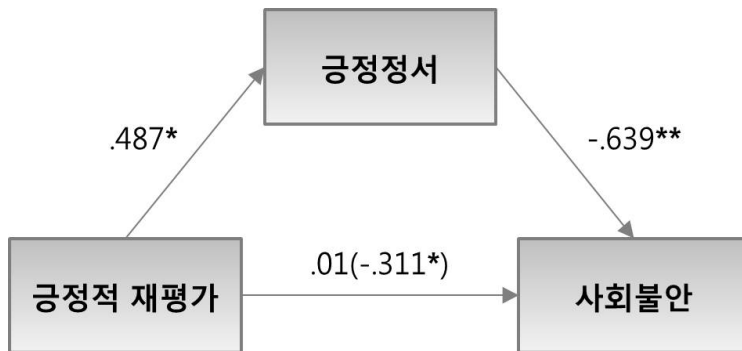


그림 3. 긍정적 재평가 변화량, 긍정 정서 변화량, 사회불안 변화량의 경로분석

## 5. 객관화 재평가 집단에서 측정치 변화량의 경로분석

객관화 재평가 집단에서는 객관화 재평가 능력의 변화량이 부정 정서의 감소에 영향을 미치고, 감소된 부정 정서가 사회불안에 영향을 주는 경로를 분석하고 표 13에 제시하였다. 그러나 긍정적 재평가와 달리 객

관화 재평가 집단에서는 변화된 객관화 재평가 능력이 직접적으로 사회 불안에 유의한 영향을 주는 것으로 확인되었으며( $\beta=.475, p<.01$ ) 다른 경로는 통계적으로 유의하지 않았다.

표 13. 객관화 재평가, 부정 정서, 사회불안 변화량의 경로분석

구분	총효과(직접, 간접)	
	CRQ-객관화	PANAS-N
PANAS-N	-.271 (-.271 .000)	
사회불안	-.546** (-.475** -.070)	-.260 (-.260 .000)

\*\* $p<.01$

## 6. 처치 직전-직후 불안 수준 변화

실제 사회불안을 느꼈던 순간의 인지적 재평가 처치 효과를 알아보기 위하여 참가자들이 6일간 매일 daily-diary에 보고한 처치 직전 및 처치 직후 사회불안 수준을 분석하고 평균을 표 14에 기술하였다. 분석에는 객관화 재평가 집단에서 도출된 132개의 자료와 긍정적 재평가 집단에서 도출된 126개의 자료가 사용되었으며, paired t-test를 실시했다. 객관화 재평가 집단에서 처치 직전불안과 직후불안의 차이에 대한 통계적 유의성을 검정한 결과,  $t=22.16, p<.01$  로 유의하게 객관화 재평가 처치에 의한 사회불안의 변화가 있는 것이 확인되었다. 긍정적 재평가 집단에서도 처치 직전, 직후에  $t=20.83, p<.01$  로 유의하게 변화가 나타나 긍정적 재평가 처치에 의한 사회불안의 순간 변화가 있는 것이 확인되었다.

표 14. 인지적 재평가 처치 직전-직후 사회불안 변화량(N=132, 126)

	직전		직후		<i>t</i>	<i>F</i>
	평균	표준 오차	평균	표준 오차		
객관화 재평가	5.39	(1.02)	3.21	(1.11)	22.16**	1.171
긍정적 재평가	5.33	(1.14)	3.30	(1.26)	20.83**	

\*\* $p < .01$

이러한 변화에 집단 간 차이가 있는지를 알아보기 위하여 repeated ANOVA 분석을 시행하였다. Mauchly의 구형성 검정을 시행한 결과, 구형성 가정을 충족하는 바, repeated ANOVA 사용이 가능하였다. 통계적 분석 결과, 집단 내에서는 유의한 전-후 차이( $F=922.800$ ,  $p < .01$ )가 발견되었으나 집단 간에는 유의한 차이가 발견되지 않았다.

## 논 의

연구 II에서는 사회불안이 높은 사람들에 대한 인지적 재평가 처치의 효과를 확인하고, 두 가지 인지적 재평가 전략의 차별화된 영향력을 확인하고자 하였다. 먼저 처치 후 사회불안, 인지적 재평가 능력, 부정 정서와 긍정 정서 변화에 집단 간 차이가 있는지 확인하고, 이후 각 집단 내에서 처치의 효과가 유의한지 확인하였다. 또한 인지적 재평가 개입의 효과가 어떤 경로로 사회불안에 영향을 미치는지에 대해 인지적 재평가 변화량과 정서 변화량, 사회불안 변화량의 관계 분석을 통해 확인하였다. 마지막으로 인지적 재평가 처치 직전-직후의 사회불안 변화량을 확인하였다.

집단 간 차이를 분석한 결과, 부정 정서의 감소량에 있어  $p < 1.0$  수준에서 중간(medium) 정도의 효과크기가 발견되었다. 이는 부정 정서의 감소에 객관화 재평가가 긍정적 재평가보다 효과적인 경향성이 있는 것으로 해석될 수 있으며, 부정 정서가 긍정적 재평가 집단보다 객관화 재평가 집단에서 더 많이 감소하리라는 가설 2-2의 내용을 지지한다.

집단 내 변화를 분석한 결과, 긍정적 재평가 처치는 사회적 상호작용 불안(SIAS)의 감소와 객관화 재평가 능력, 긍정적 재평가 능력, 긍정 정서의 향상에 유의한 효과가 있었다. 이는 긍정적 재평가 처치가 사회불안 수준을 감소시킬 것이라는 가설 1-1과, 긍정적 재평가 집단에서 긍정 정서가 유의하게 증가할 것이라는 가설 2-3을 지지하는 결과이다. 다만 사회적 공포와 부정 정서에서는 유의한 변화가 없었다. 사회적 공포 척도(SPS)와 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 구별하는 이유는 사회불안의 하위유형인 수행불안을 측정하기 위함인데, Osman과 동료들(1998)의 연구에 의하면 SIAS는 사회불안 증상에 초점적인 척도인 반면 SPS

는 다른 불안장애들에 걸쳐져 있는 등 보다 광범위한 불안과 상관이 높은 척도라고 한다. 따라서 긍정적 재평가 처치가 SPS보다 사회불안 초점적인 SIAS에 한정하여 유의한 감소를 만들어내었다는 사실은 불안장애 중 사회불안장애만 유의하게 낮은 긍정 정서를 보인다는 선행연구의 결과와 맥을 같이 하는 것으로 해석될 수 있을 것이다(Kashdan et al., 2013; Moscovitch, Suvak, & Hofmann, 2010). 긍정적 재평가 처치는 객관화 재평가 능력을 상승시키기도 했는데, 이러한 결과는 상황의 긍정적 측면을 보게 하는 처치가 상황을 보는 조망을 확장시키는 객관화 능력에도 영향을 미친다는 것을 시사하는 것으로 보인다.

객관화 재평가 처치는 어떤 지표에서도 통계적으로 유의한 전-후 차이를 보이지 않아 가설 1-1과 2-1을 완벽하게 지지하지는 못하였다. 그러나 유의확률은 표본 크기에 영향을 많이 받는 지표라는 점, 사회불안 변화량의 차이가 긍정적 재평가 집단과 유의한 차이가 없다는 점, 그래프상 드러나는 변화 경향성을 염두에 둔다면 표본의 수가 충분히 커졌을 때 객관화 재평가가 사회불안에 유의한 영향을 미칠 것이라는 가능성을 시사하는 결과를 보였다. 일반인을 대상으로 우울을 조작했던 Shiota와 Levenson(2012)의 연구에서는 객관화 재평가 처치 시 긍정 정서가 감소하기도 하였는데, 본 연구에서는 긍정 정서 감소 경향성은 나타나지 않았다.

사회불안의 변화가 인지적 재평가의 변화로 인한 것인지 확인하기 위하여 상관분석과 경로분석을 시행했을 때, 긍정적 재평가 변화량과 사회불안 변화량 간 직접 관련은 없었으나 긍정적 재평가가 긍정 정서에 준 영향이 사회불안에 영향을 주는 간접 경로가 유의함을 확인할 수 있었다. 이는 긍정적 재평가의 변화량이 사회불안의 변화량과 유의한 상관을 보일 것이라는 가설 1-2는 충족하지 못하지만, 긍정적 재평가 처치가 사



회불안의 감소로 이어지는 경로에 대한 설명을 가능하게 한다.

객관화 재평가 능력의 변화량은 부정 정서의 변화량이나 사회불안의 변화량과 유의한 상관을 보였으며, 사회불안의 변화량에 대해 직접효과를 가지기도 하였다. 앞서 객관화 재평가 집단에서 객관화 재평가 능력의 변화는 유의하지는 않았으나 감소 경향성을 보였는데, 작은 변화가 사회불안을 감소시키는 데 충분히 효과적이었다는 것을 확인할 수 있으며 이는 가설 1-2를 지지하는 결과이다.

두 집단 모두에서 처치 직전-직후의 사회불안 수준이 통계적으로 유의하게 변화하였고, 둘 모두 효과적이어서 집단 간 차이를 가지지는 못하였다. 이는 인지적 재평가 개입들이 어떤 전략이든 순간적인 불안의 완화를 돕는데 효과적이라는 것을 알려준다.

성별 차이에 대해 분석했을 때, 긍정적 재평가 처치 집단에서 긍정적 재평가 능력 변화에 약하지만 유의한 차이가 있었다. 그러나 남성과 여성 간 긍정 정서 향상에서는 큰 차이가 나타나지 않았고, 긍정적 재평가 능력이 긍정 정서를 예측하는 경로에서도 성차에 따른 차이가 나타나지 않아 남성에게서 작은 긍정적 재평가 능력의 변화가 더 큰 정서적 변화로 이어지는 것으로 보였다. 객관화 재평가 처치 집단에서는 어떤 변인의 성차도 유의하지 않았는데, 이는 선행연구의 결과와 일치한다(Shiota & Levenson, 2012).

추가적으로 30분간의 인지적 재평가 교육 직후 ‘불안한 순간에 인지적 재평가를 얼마나 잘 사용할 수 있을 것 같은가’라는 질문으로 인지적 재평가에 대한 효능감(efficacy)을 측정했을 때 긍정적 재평가 집단은 교육 직후 효능감이 객관화 집단보다 낮았고, 긍정적 재평가에 접근이 어려울 것처럼 보였으나 사후 결과에는 큰 차이가 없었다. 이러한 결과는 사회불안이 높은 사람들이 긍정적 재평가를 어려워하지만 제대로 교육하고

연습할 경우에 나타나는 효과성은 객관화 재평가와 차이가 없음을 시사하는 것으로 보인다.

본 연구의 결과는 객관화 재평가가 사회불안의 감소에 통계적으로 유의하지는 않았으나 영향을 준다는 것을 재확인하고, 단기적인 긍정적 재평가 개입이 사회불안의 감소에 효과적임을 시사하고 있다. 긍정적 재평가 개입은 긍정 정서를 향상시킴으로써 사회불안을 완화하고, 객관화 재평가 개입은 보다 직접적으로 사회불안을 완화한다는 차별화된 경로를 보여준다.

## 종합 논의

본 연구에서는 인지적 재평가의 두 가지 하위 전략에 따른 단기적 처치를 통하여 사회불안을 완화하고 그 치료적 기제를 탐색하고자 하였다. 이를 위해 연구 I에서는 인지적 재평가의 두 가지 유형인 객관화 재평가와 긍정적 재평가 모두를 효과적으로 측정할 수 있는 인지적 재평가 척도(CRQ)를 개발하고 타당화하였다. 척도의 신뢰도와 타당도는 모두 양호하였으며, 개발된 척도를 통해 사회불안, 우울, 정서 등 관련 변인들과의 관계를 재확인할 수 있었다. 연구 II에서는 사회불안이 높은 사람들을 대상으로 인지적 재평가의 두 가지 유형을 접목한 처치를 진행한 후 그 효과를 비교하고 치료적 기제에 대하여 탐색하였다.

연구 I에서 인지적 재평가 척도(CRQ)를 개발한 결과, 인지적 재평가 척도는 총 20문항으로 구성되며 독립적인 2요인으로 구성됨을 알 수 있었다. 또한 유사한 개념을 측정하는 척도들과는 높은 정적 상관을, 서로 다른 심리적 변인을 설명하는 타인비난 또는 억제와 같은 척도들과는 낮거나 유의하지 않은 상관을 보였으며, 인지적 재평가와 관련된 것으로 알려진 심리적 변인인 사회불안과 우울과는 유의하게 부적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 사회불안이 높은 사람들이 일관적으로 인지적 재평가를 덜 사용하거나 인지적 재평가 사용에 빈번히 실패한다는 선행연구들의 보고와 일치하였다(Farmer & Kashdan, 2012; Garnefski et al., 2001; Werner et al., 2011). 또한 객관화 재평가는 긍정 정서와 유의한 상관을 보이지 않고 긍정적 재평가는 긍정 정서와 유의한 상관을 보임으로써 인지적 재평가의 두 가지 유형의 상이한 특성을 지지하였다.

연구 II에서는 두 가지 유형의 인지적 재평가 개입의 효과를 검증하고, 이런 효과가 인지적 재평가 능력의 향상에 기인한 것임을 확인하여

인지적 재평가 개입의 치료적 기제를 알아보고자 하였다. 연구 결과, 객관화 재평가 처치는 긍정적 재평가 처치에 비해 부정 정서 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 긍정적 재평가 처치는 긍정 정서 향상과 사회적 상호작용 불안의 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 이는 객관화 재평가는 부정 정서 감소 또는 부정적인 정서강도의 저하에 효과적이며, 긍정적 재평가는 긍정 정서 향상에 효과적이라는 선행연구들의 결과와 일치한다(오주현, 2017; 전소현 등, 2010; Shiota & Levenson, 2012). 또한 긍정적 재평가가 사회적 공포가 아닌 사회적 상호작용 불안에만 차별적으로 영향을 미친다는 점은 긍정 정서의 저하가 일반적인 불안에 비하여 사회불안 초점적인 특성으로 보인다는 선행연구 결과를 통해 설명될 수 있는 지점이기도 하다(Kashdan et al., 2013; Moscovitch et al., 2010).

처치가 실제 능력의 변화로 이어졌는가를 척도로 확인했을 때, 객관화 처치는 통계적으로 유의하지 않지만 객관화 재평가 능력의 증가 경향을 만들어냈고, 긍정적 처치는 객관화 재평가 능력 및 긍정적 재평가 능력의 향상으로 이어졌다. 이는 일반 인구에게 객관화 재평가 처치 시 거리두기 능력과 긍정적 재구성 능력이 모두 향상된 반면, 긍정적 재평가 처치 시 긍정적 재구성 능력만 향상되었다는 Ranney와 동료들(2017)의 연구와는 다소 상반된 결과이다. Ranney 등(2017)은 그 결과에 대해 사회구성원들이 긍정적 관점을 택하는 데에 익숙한 반면 정서와 거리를 두게 하는 접근이 새롭기 때문이라고 주장했다. 그들이 말하는 일반 인구와는 다르게 사회불안이 높은 사람들은 평소 객관화를 하려고 애쓰는데 반해 긍정적 측면에는 상대적으로 접근 노력이 부족하다(Blalock et al., 2016; Martin & Dahlen, 2005). Ranney 등(2017)의 주장을 적용해보면, 오히려 평소 생각해보지 못하던 전혀 새로운 관점인 긍정적 재평가 접근이 사회불안이 높은 집단에서는 조금 더 큰 변화를 낳았을 수 있다. 이러한 가

능성은 30분간의 인지적 재평가 교육 후 측정했던 인지적 재평가 사용  
효능감 점수가 긍정적 재평가 집단의 구성원들에게서 객관화 재평가 집  
단에 비해 유의하게 낮았지만, 처치 후 재평가 능력의 변화 수준이 객관  
화 재평가 집단보다 긍정적 집단에서 높았다는 사실에서도 발견된다.

두 가지 인지적 재평가가 사회불안에 미치는 영향의 경로를 살폈을  
때, 객관화 재평가의 향상은 직접적으로 사회불안의 감소로 이어졌으며  
긍정적 재평가의 변화는 긍정 정서의 향상을 거쳐 사회불안을 감소시키  
는 간접적인 경로를 통하는 것으로 확인되었다. 구성개념 정의 시 밝혔  
듯, 객관화 재평가는 거리두기 및 조망확장과 관련이 된다. Clark과  
Wells(1995)에 의하면 사회적으로 불안을 느끼는 개인은 불안한 상황  
에서 대개 자기초점적인 주의를 가지게 된다. 객관화 재평가는 상황을 바  
라보는 조망을 확장시킬 수 있는 개입이며, 이러한 방식은 자기초점적으  
로 향하는 주의를 확장시키기 때문에 순간적인 불안 완화에 도움이 될  
수 있을 것이다. 이에 객관화 재평가는 부정 정서의 완화를 거치지 않고  
직접 경로를 통해 사회불안을 완화하는 것 같다. 반면 긍정적 재평가는  
그 자체로는 조망확장의 효과를 가지지는 않으나, 긍정 정서 향상을 통  
해 유사한 효과를 가질 수 있는 것으로 보인다. Fredrickson(2002)의 ‘긍  
정 정서의 확장 및 축적 이론’에 따르면 긍정 정서 경험은 적응적인 사  
고와 행동경향성을 생성하는 인지적 활동을 촉진한다. 이론에 따르면 긍  
정적 재평가를 통해 증가된 긍정 정서 덕분에 개인의 사고와 행동양식이  
확장되고, 넓어진 조망을 통해 불안의 감소가 가능해진다는 해석이 가능  
할 것이다. 객관화 재평가와 긍정적 재평가의 차별화된 효과는 치료적  
합의를 가지는 것으로 보이며 이를 의의 부분에 서술하도록 하겠다.

이상을 요약하면 본 연구의 결과는 사회불안이 높은 사람들이 유의하  
게 낮은 인지적 재평가 능력, 낮은 긍정 정서와 높은 부정 정서를 가지

고 있음을 재확인하고, 단 90~100분의 객관화 재평가와 긍정적 재평가 처치를 통하여 사회불안이 효과적으로 완화될 수 있는 가능성을 보여주었다. 인지적 재평가 개입은 인지적 재평가 능력을 향상시키기도 하였으며, 두 가지 유형의 개입은 사회불안이 높은 사람들에게 차별화된 결과를 야기하였다.

본 연구의 시사점 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 인지적 재평가 척도의 개발과 타당화를 통해 인지적 재평가의 두 가지 유형을 신뢰롭게 측정하는 표준화된 도구를 마련함으로써 적응적 정서조절전략인 인지적 재평가의 설문 및 처치 연구 발전에 기여할 수 있을 것으로 보인다. 그간의 인지적 재평가 연구에서는 척도의 제약으로 인해 처치의 효과성에 대한 예측, 처치의 효과성에 대한 평가와 처치 전-후 변화가 인지적 재평가로 인한 것임을 확인하는 것에 한계가 있었다. 이에 일부 연구자들은 임의의 몇 문항짜리 질문을 통해 이를 확인하고자 하기도 하였다(Brozovich et al., 2015; Ranney et al., 2017). 본 연구에서 개발된 척도를 통해 여러 정신장애와 심리적 속성에 대하여 두 가지 인지적 재평가 유형의 효과성을 비교하고 보다 타당한 연구가 이루어질 수 있으리라 기대한다.

둘째, 사회불안에 대하여 단기적인 인지적 재평가 처치의 효과성을 재확인했다는 데에 의의가 있다. 사회불안이 높은 사람들을 대상으로 한 단기 인지적 재평가 처치 연구의 수는 제한적이었고, 특히 객관화 재평가 처치와 긍정적 재평가 처치를 직접 비교하고 둘 모두의 효과성을 밝힌 경우는 드물었다. 본 연구에서는 두 가지 인지적 재평가의 단기적 처치가 모두 사회불안에 대하여 일정 수준 영향을 미친다는 점을 보였고, 특히 긍정적 재평가의 경우 통계적으로도 유의하게 효과적임을 밝혔다. 이는 인지적 재평가가 CBT의 시간적, 비용적 단점의 보완처치로서 일반 인구에게 사용될 수 있을 가능성을 시사한다.

셋째, 두 가지 인지적 재평가가 사회불안에 차별화된 경로로 관여한다는 사실을 확인하였다. 두 가지 인지적 재평가의 유형이 독립적 경로를 가졌다는 사실은 선행연구에서 밝혀졌으나, 각 경로가 사회불안에 대해서도 유의할지에 대해서는 밝혀진 바가 없었다. 금번 연구는 긍정적 재평가 능력의 향상이 긍정 정서 향상으로 이어지고, 높아진 긍정 정서로 인해 사회불안이 감소한다는 간접 경로와, 객관화 재평가 능력의 향상이 사회불안 감소로 이어지는 직접 경로를 밝힘으로써 각 개인에 초점화된 개입을 할 수 있는 가능성을 보여주었다. 예컨대 사회불안이 높은 사람들 중에서도 긍정 정서가 비교적 보존된 개인에게는 객관화 재평가 처치를 통해 직접 사회불안을 완화하고, 긍정 정서가 현저하게 낮은 경우에는 먼저 긍정적 재평가 처치를 진행하여 긍정 정서 수준을 향상시키는 개입이 적절할 수 있겠다. 또한 두 가지 인지적 재평가와 사회적 공포 척도, 사회적 상호작용 불안척도의 관계를 살펴보았을 때, 광장공포증 등 다른 불안장애를 함께 가지고 있는 사회불안 환자의 경우에는 객관화 재평가 처치를, 사회불안장애만 특정적으로 가지고 있는 경우에는 긍정적 재평가 처치를 선택할 수도 있을 것이다.

다음으로 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 표본에 대한 한계점을 가지고 있다. 본 연구의 대상은 사회불안이 높은 대학생과 대학원생으로 구성되어 있기 때문에 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 따라서 본 연구의 결과들을 임상 수준의 사회불안 환자를 대상으로 재검증할 필요가 있다.

또한 표본의 수에 대한 아쉬움이 있다. G-power 3.1.9 프로그램을 사용하여 medium-large의 효과크기,  $\alpha=.05$ 를 기준으로 하였을 때 t-test를 통해 집단 내 변화 검증 시 집단별 26명, 집단 간 변화를 ANOVA로 검증할 때 집단별 23명을 필요로 하였다. 본 연구에서는 일반적으로 권유

되는 최소 인원을 대상으로 하였으나 그 수가 충분히 많지 않아서 통계적 유의성 검증에 한계가 있었고 실제적 결과를 다소 축소하고 있을 가능성이 있다. 이에 따라 일부 결과들에서 통계적으로 유의하지 않더라도 효과크기를 보고하여 검증하고 있으나, 결과가 효과크기와 유의확률 지표 모두에서 지지된다면 더욱 좋을 것이다.

셋째, 처치의 효과성에 대해 장기간의 추적이 이루어지지 못했다는 한계가 있다. 30분의 교육과 연이은 다이어리 처치 이후 지속적으로 인지적 재평가 처치의 효과가 이어지는지 확인이 필요하다. 후속 연구에서는 인지적 재평가 개입 후 1개월, 3개월 등 기간을 둔 추적을 통하여 각각의 인지적 재평가 유형의 효과가 얼마나 지속되는지, 장기적으로 보았을 때 사회불안에서 어떤 유형이 더 효과적인지 확인할 수 있을 것이다. 특히 후속 연구에서 객관적 재평가와 긍정적 재평가 처치 효과를 상이하게 하는 개인의 성격적 혹은 심리적 요소들에 대한 확인이 이루어진다면, 사회불안에 대한 인지적 재평가 처치를 더욱 효과적으로 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 통제군을 두지 않았다는 아쉬움이 있다. 모집 가능한 인원이 한정적이었던 상황에서 인지적 재평가 자체의 효과 검증보다는 객관화 재평가와 긍정적 재평가의 차별화된 효과 비교에 초점을 둔 선택이긴 하였으나, 만약 모집가능한 표본의 수가 크다면 통제군을 추가로 두었을 때 더욱 과학적인 검증이 될 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 객관화 재평가와 긍정적 재평가라는 두 가지 인지적 재평가 유형을 포괄적으로 포함하는 척도를 개발하여 인지적 재평가의 활발한 연구 가능성을 열었다는 점과 단기적인 처치 방법과 척도를 사용하여 사회불안에 대한 인지적 재평가의 효과를 보다 정교하게 검증하였다는 점에서 의의를 지닌다.



## 참 고 문 헌

- 권석만 (2013). 현대 이상심리학(2판). 서울: 학지사.
- 김지윤 (2015). 긍정 평가에 대한 부정적 해석과 향유하기가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 배정민 (2012). 닥터 배의 술술보건의학통계. 서울: 한나래출판사.
- 손재민 (2005). 정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773
- 오주현 (2017). 분노상황에서 정서조절전략의 효과성 비교. 영남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 우종필 (2012). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래출판사.
- 이우송 (2003). 인지적 재구성법 및 인지적 자기교습법이 여중생의 시험 불안 및 학업성취에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 장승민 (2015). 리커트 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 사용.

- Korean Journal of Clinical Psychology, 34(4), 1079-1100.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전소현, 권호인, 권정혜 (2010). 분노에 대한 반추, 주의분산 및 긍정적 재평가가 기분과 혈압에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 367-386
- 조성기, 강창완, 김규곤 (2008). 대조군 전-후 반복측정설계에서의 반복 측정 공분산분석 고찰. *Korean Data Analysis Society*, 10(6), 3179-3189
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정 심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588
- 홍진표, 이동우, 함봉진, 이소희, 성수정, 윤탁, 하태현, 손상준, 손정우, 유제춘, 김정란, 박종익, 김성환, 조성진, 정영철, 김문두, 장성만, 김병수, 안준호, 김봉조, 윤진상, 신일선 (2016). 2016년도 정신질환 실태 조사. 서울: 보건복지부, 삼성서울병원
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237
- Amelia, A., & Susan, N. H. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Pub.

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study. *Psychological Bulletin, 133*(1), 1-24
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy, 35*(2), 205-230
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*(2), 238-246.
- Blalock, D., Kashdan, T., & Farmer, A. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 416-425
- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in post-traumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(1), 233-238
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Publications.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. Sage Focus Editions, 154, 136-136.
- Brozovich, F. A., Goldin, P. R., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal

- on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336
- Cohen, M. A. (1988). Some new evidence on the seriousness of crime. *Criminology*, 26(2), 343-353.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1-9
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losaga, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 1112-1134
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649
- Emma, T. H., Barnaby, D. D., Laura, H., Caitlin, H., & Tim, D.

- (2017). Beneficial effects of training in self-distancing and perspective broadening for people with a history of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 19–28
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behavior Therapy*, *41*(2), 152–162
- Foa, E. B., Franklin, M. E., & Perry, K. J. (1996). Cognitive biases in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*(3), 433–439
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*(6), 647–654
- Fosha, D. (2000). Meta-therapeutic processes and the affects of transformation: affirmation and the healing affects. *Journal of Psychotherapy Integration*, *10*(1), 71–97
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120–134). Oxford, England: Oxford University Press.
- Garland, E., Gaylord, S., & Fredrickson, B. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: an upward spiral process. *Mindfulness*, *2*(1), 59–67
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*(8), 1311–1327
- Gilbert, L. A., & Holahan, C. K. (1982). Conflicts between student/professional, parental, and self-development roles: A

- comparison of high and low effective copers. *Human Relations*, 35(8), 635-648
- Giuliani, N. R., Mcrae, K., & Gross, J. J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion*, 8(5), 714-719
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 66(12), 1091-1099
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused Approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362
- Heimberg, R. G., & Becker, R. F. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia*. Guilford Publications. (최병휘 역(2007). 사회공포증의 인지행동 집단 치료. 서울: 시그마프레스)
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Ja Oh, K., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187-1197.

- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology, 71*(3), 241-249
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder : a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavior Therapy, 36*(4), 193-209
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: the effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 389-394
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427-440
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement, 20*(1), 141-151
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research, 30*(2)
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*, 1-12

- Kashdan, T. B., Farmer, A. S., Adams, L. M., Ferssizidis, P., Mcknight, P. E., & Nezlek, J. B. (2013). Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(3), 645-655
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 21*(3), 169-184
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Does cognitive reappraisal reduce anxiety? A daily diary study of a micro-intervention with individuals with high social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(3), 269-283
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal Psychology, 69*, 195-205
- LeDoux, J. E. (1995). Emotion: clues from the brain. *Annual Review of Psychology, 46*, 209-235
- Lefcourt, H., Davidson, K., Shepherd, R., Philips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical psychology, 14*(4), 373
- Leue, A., & Beauducel, A. (2011). The PANAS structure revisited: on the validity of a bifactor model in community and forensic



- samples. *Psychological Assessment*, 23(1), 215–225
- Loannidis, C. A., & Siegling, A. B. (2015). Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6, 247
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–386
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866–871
- Miller, G. A., & Chapman, J. P. (2001). Misunderstanding Analysis of Covariance. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 40–48
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Attentional control mediates the effect of social anxiety on positive affect. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 56–67
- Moscovitch, D. A., Suvak, M. K., & Hofmann, S. G. (2010). Emotional response patterns during social threat in individuals with generalized social anxiety disorder and non-anxious controls. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 785–791

- Moser, J. S., Hartwig, R., Moran, T. P., Jendrusina, A. A., & Kross, E. (2014). Neural markers of positive reappraisal and their associations with trait reappraisal and worry. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(1), 91-105
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Positive reappraisal in older adults: a systematic literature review. *Aging & Mental Health, 19*(6), 475-484
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage, 23*(2), 483-499
- Opialla, S., Lutz, J., Scherpiet, S., Hittmeyer, A., Jancke, L., Rufer, M., Holtforth, M. G., Herwig, U., & Bruhl, A. B. (2015). Neural circuits of emotion regulation: a comparison of mindfulness-based and cognitive reappraisal strategies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 265*, 45-55
- Osman, A., Gutierrez, P., Barrios, F., Kopper, B., & Chiros, C. (1998). The Social Phobia and Social Interaction Anxiety Scales: Evaluation of psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 20*(3), 249-264
- Pilkonis P. A., & Zimbardo P. G. (1979). *The Personal and Social Dynamics of Shyness*. In: Izard C.E. (eds) *Emotions in Personality and Psychopathology. Emotions, Personality, and Psychotherapy*. Springer, Boston, MA

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health, 29*, 489-497
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Ranney, R. M., Bruehlman-Senecal, E., & Ayduk, O. (2017). Comparing the effects of three online cognitive reappraisal trainings on well-being. *Journal of Happiness Study, 18*, 1319-1338
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social psychology, 94*(1), 133-145
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Turn down the volume or change the channel? Emotional effects of detached versus positive reappraisal. *Journal of Personality and Social psychology, 103*(3), 416-429
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, 25*(2), 173-180.
- Steinberg, L., Silk, J. S., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869-1880
- Susan, F. O., & Judith, T. M. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647-654

- Travers-Hill, E., Dunn, B. D., Hoppitt, L., Hitchcock, C., & Dalgleish, T. (2017). Beneficial effects of training in self-distancing and perspective broadening for people with a history of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy, 95*, 19–28
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science, 24*, 2505–2514
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika, 38*(1), 1–10.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333
- Turk, C., Heimberg, R., Luterek, J., Mennin, D., & Fresco, D. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 89–106
- Vassilopoulos, S. P., & Banerjee, R. (2010). Social interaction anxiety and the discounting of positive interpersonal events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 38*(5), 597–609.
- Wasserstein, R. L., & Lazar, N. A. (2016). The ASA's Statement on p-values: context, process, and purpose. *The American Statistician, 70*(2), 129–133
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and

- validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070
- Wenzel, A., Jackson, L. C., & Holt, C. S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety*, 15(4), 186-189
- Werner, K. H., Goldin, P.R., Ball, T. M., Heimberg, R.G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354
- Wolgast, M., Lundh, L., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 858-866
- Woud, M. L., Postma, P., Holmes, E. A., & Mackintosh, B. (2013). Reducing analogue trauma symptoms by computerized reappraisal training - Considering a cognitive prophylaxis?. *Journal of Behavior therapy and Experimental psychiatry*, 44(3), 312-315

## 부 록

부록 1. 인지적 재평가 척도 (CRQ) 예비문항 .....	80
부록 2. 정서조절검사 (ERQ) .....	82
부록 3. 인지적 정서조절전략 설문지 (CERQ) .....	83
부록 4. 사회적 공포 척도 (SPS) .....	84
부록 5. 사회적 상호작용 불안척도 (SIAS) .....	85
부록 6. 한국판 역학연구센터 우울척도 (CES-D) .....	86
부록 7. 긍정 정서 및 부정 정서 척도 (PANAS) .....	87
부록 8. 집단별 인지적 재평가 교육 예시문 .....	88
부록 9. 객관화 재평가 교육 유인물 .....	89
부록 10. 긍정적 재평가 교육 유인물 .....	90
부록 11. Daily Diary 양식 .....	91

## 부록 1. 인지적 재평가 척도(CRQ) 예비문항

각각의 문항을 잘 읽고, **평소 부정적이거나 불쾌한 상황/사건을 경험할 때 본인의 모습과 일치하는 정도**에 따라 “전혀 그렇지 않다(1)” - “매우 그렇다(7)”에 표시 해주시기 바랍니다.

나는 부정적인 정서를 유발하는 상황이나 문제가 있을 때,	해당 정도						
1	상황에 대해 제3자의 관점으로 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
2	상황에서 한 발짝 떨어져서 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
3	상황의 긍정적인 측면을 찾는다.	1	2	3	4	5	6 7
4	상황을 다르게 해석할 여지는 없는지 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
5	상황에 대한 생각과 감정을 분리하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6 7
6	상황의 좋은 점에 대해서는 생각해볼 여유가 없다.	1	2	3	4	5	6 7
7	강렬한 감정에 휩싸여 합리적 생각을 할 수 없다.	1	2	3	4	5	6 7
8	상황으로부터 배울 게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6 7
9	상황에 대한 나의 생각이 타당한지 검토해본다.	1	2	3	4	5	6 7
10	이전에 비슷한 경험을 했을 때보다 나아진 측면이 있는지 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
11	상황이 정말로 그렇게 위협적인지 다시 한 번 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
12	상황에 긍정적인 면이라곤 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6 7
13	상황에 대한 부정적 생각을 인식하지만 압도되지는 않는다.	1	2	3	4	5	6 7
14	상황이 새로운 기회가 될 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6 7
15	만약 친구나 가족이 같은 상황을 경험한다면 어떻게 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
16	상황이나 문제가 그렇게까지 심각한지 생각해본다.	1	2	3	4	5	6 7
17	긍정적인 감정을 더 느낄 수 있는 방향으로 생각을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6 7

18	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있으리라 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	다양한 관점에서 상황에 대해 다시 생각해본다.	1	2	3	4	5	6	7
20	상황의 부정적인 측면만을 부각하여 곱씹는다.	1	2	3	4	5	6	7
21	그 상황을 잘 이겨내면 다음엔 더 잘 대처할 수 있을 것이라 생각해본다.	1	2	3	4	5	6	7
22	상황이 부정적으로 느껴지는 것이 내 생각 때문임을 안다.	1	2	3	4	5	6	7
23	상황에 대한 판단을 배제하고 객관적 사실만을 생각해본다.	1	2	3	4	5	6	7
24	상황에서 좋았던 점을 찾아본다.	1	2	3	4	5	6	7
25	상황에 대한 부정적 해석에 빠져 다른 생각을 하지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
26	그 상황을 겪음으로써 여러 상황에 대한 이해의 폭이 넓어지리라 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
27	상대의 입장이나 다른 사람의 관점을 고려할 여유가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
28	상황을 통해 성장할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
29	내가 하고 있는 불쾌한 생각이 내 기분을 나쁘게 한다는 것을 안다.	1	2	3	4	5	6	7
30	지나치게 감정적으로 보지 않고 객관적 관점에서 생각해본다.	1	2	3	4	5	6	7
31	지금은 이 상황이 힘들지만 다음엔 나아질 수 있으리라 생각해본다.	1	2	3	4	5	6	7
32	상황에 대해 내가 불쾌한 생각을 덧붙이고 있다는 사실을 안다.	1	2	3	4	5	6	7
33	내 생각으로 인해 더 불안해진다는 것을 안다.	1	2	3	4	5	6	7
34	강렬한 감정에 휩싸여 생각의 적절성을 판단할 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
35	그 상황으로부터 새롭거나 색다른 목표를 얻을 수 있으리라 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
36	그 상황을 극복해서 얻을 이득을 생각할 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7



## 부록 2. 정서조절검사 (ERQ)

각각의 문항을 잘 읽고, **본인과 일치하는 정도**에 따라 “전혀 동의하지 않는다(1)” - “전적으로 동의한다(7)”에 표시 해주시기 바랍니다.

		해당 정도						
1	(기쁨이나 즐거움 같은) 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	(슬픔이나 분노 같은) 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
4	긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	1	2	3	4	5	6	7
5	스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	1	2	3	4	5	6	7
7	긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7

### 부록 3. 인지적 정서조절전략 설문지 (CERQ)

각각의 문항을 잘 읽고, 불쾌하고 부정적인 경험을 떠올릴 때 **평소 본인의 모습과 일치하는 정도**에 따라 “거의 그렇지 않다(1)” - “거의 항상 그렇다(5)”에 표시 해주시기 바랍니다.

	해당 정도
1. 그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1 2 3 4 5
2. 그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1 2 3 4 5
3. 그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1 2 3 4 5
4. 기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1 2 3 4 5
5. 그 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.	1 2 3 4 5
6. 그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	1 2 3 4 5
7. 나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1 2 3 4 5
8. 나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1 2 3 4 5

## 부록 4. 사회적 공포 척도 (SPS)

다음 문항들은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 “전혀 그렇지 않다(0)” - “매우 그렇다(4)”에 O표 해주시기 바랍니다.

	해당 정도
	0 1 2 3 4
1. 다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.	0 1 2 3 4
2. 공중화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	0 1 2 3 4
3. 내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	0 1 2 3 4
4. 길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	0 1 2 3 4
5. 다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	0 1 2 3 4
6. 다른 사람들이 이미 앉아 있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	0 1 2 3 4
7. 다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	0 1 2 3 4
8. 버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	0 1 2 3 4
9. 다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	0 1 2 3 4
10. 여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	0 1 2 3 4
11. 식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	0 1 2 3 4
12. 사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정한다.	0 1 2 3 4
13. 식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	0 1 2 3 4
14. 다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	0 1 2 3 4
15. 다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	0 1 2 3 4
16. 엘리베이터에 있을 때 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	0 1 2 3 4
17. 줄을 서 있을 때 나만 유난히 눈에 띄는 것 같이 느껴진다.	0 1 2 3 4
18. 다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	0 1 2 3 4
19. 다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	0 1 2 3 4
20. 사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	0 1 2 3 4

## 부록 5. 사회적 상호작용 불안척도 (SIAS)

다음 문항들은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 “전혀 그렇지 않다(0)” - “매우 그렇다(4)”에 O표 해주시기 바랍니다.

	해당 정도
1. 나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	0 1 2 3 4
2. 다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	0 1 2 3 4
3. 나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	0 1 2 3 4
4. 동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	0 1 2 3 4
5. 또래들과 쉽게 친해진다.	0 1 2 3 4
6. 길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	0 1 2 3 4
7. 여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	0 1 2 3 4
8. 다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	0 1 2 3 4
9. 모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	0 1 2 3 4
10. 다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	0 1 2 3 4
11. 이야기거리를 쉽게 생각해낸다.	0 1 2 3 4
12. 이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	0 1 2 3 4
13. 다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	0 1 2 3 4
14. 매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	0 1 2 3 4
15. 사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	0 1 2 3 4
16. 잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	0 1 2 3 4
17. 대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	0 1 2 3 4
18. 여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	0 1 2 3 4
19. 여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	0 1 2 3 4
20. 잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	0 1 2 3 4

## 부록 6. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)

아래에 적혀 있는 각 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

극히 드물다                  가끔 있었다                  자주 있었다                  거의 대부분 그랬다  
 (1주 중 1일 이하)          (1주 중 1~2일)          (1주 중 3~4일)          (1주 중 5일 이상)  
 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3

나는 지난 1주일 동안...	해당하는 정도			
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6. 우울했다.	0	1	2	3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

## 부록 7. 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 지금 이 순간 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타내는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 아니다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1.	흥미진진한	1	2	3	4	5
2.	과민한	1	2	3	4	5
3.	피로운	1	2	3	4	5
4.	기민한	1	2	3	4	5
5.	흥분된	1	2	3	4	5
6.	부끄러운	1	2	3	4	5
7.	마음이 상한	1	2	3	4	5
8.	원기왕성한	1	2	3	4	5
9.	강한	1	2	3	4	5
10.	신경질적인	1	2	3	4	5
11.	죄책감이 드는	1	2	3	4	5
12.	단호한	1	2	3	4	5
13.	겁에 질린	1	2	3	4	5
14.	주의 깊은	1	2	3	4	5
15.	적대적인	1	2	3	4	5
16.	조바심 나는	1	2	3	4	5
17.	열정적인	1	2	3	4	5
18.	활기찬	1	2	3	4	5
19.	자랑스러운	1	2	3	4	5
20.	두려운	1	2	3	4	5

## 부록 8. 집단별 인지적 재평가 교육 예시문

상황1. 처음 가는 모임. 어떤 사람이 당신을 빤히 쳐다보고 있습니다.	
생각	인지적 재평가
<p>오늘 복장이 별로인가 봐 나 뭐 실수한 걸까 너무 긴장되어 보이냐</p>	<p>객1. 아는 사람 닮았나보다 객2. 내 방향에 뭔가 볼 게 있나 금1. 저 사람 나랑 친해지고 싶은가 금2. 나한테서 동질감이 느껴지냐</p>
상황2. 햄버거를 주문해야 하는 상황입니다.	
생각	인지적 재평가
<p>잘 몰라서 말을 버벅거리면 나를 비웃을 것 같아 실수하면 나를 비웃겠지</p>	<p>객1. 바빠서 나한테 관심 없을 거야 객2. 그렇더라도 5분 뒤엔 잊겠지 금1. 버벅거리어도 귀여워 보일 거야 금2. 이번에 해보면 다음에는 더 잘 할 수 있을 거야</p>
상황3-1. 발표 중 앞 사람이 졸고 있는 상황	
생각	인지적 재평가
<p>내 발표가 지루한가 보다, 내 발표는 망했어, 내 발표가 너무 재미가 없나</p>	<p>객1. 어제 저 사람도 발표 준비하느라 잠을 잘 못 잤나보다 객2. 저 사람의 관심사가 아닌가보다</p>
상황3-2. 발표 직전 떨리는 상황	
생각	인지적 재평가
<p>틀리면 말하면 어떡하지, 말을 떨면 어떡하지, 준비되지 않았는데 어떡하지</p>	<p>금1. 틀리더라도 이번 기회에 답을 배울 수 있을 거야 금2. 난 여기 있는 대부분의 사람들보다는 이 주제에 대해 잘 알고 있어</p>
상황4. 신입생 환영회 등 새로운 사람을 만나는 상황	
생각	인지적 재평가
<p>어색해서 뭐라고 해야 할지 모르겠다, 재미없는 사람이라 생각하겠지</p>	<p>객1. 말하지 않고 있어도 괜찮아. 다들 어색해하고 있을 거야. 객2. 재미가 없어도 친해질 수 있어 금1. 첫 만남은 원래 떨려. 이번에 견디면 다음에는 두 번째 만남이 되겠지. 금2. 말이 많은 사람들은 나 같은 성격을 좋아할 거야</p>

## 부록 9. 객관화 재평가 교육 유인물

◆ 직접 불안을 느꼈던 사회적 상황에 대해 인지적 재평가를 시도해봅시다.

1. 최근 내게 사회적 불안을 야기했던 상황을 생생하게 머릿속에 떠올려 보고 그 상황을 가능한 구체적으로 적어보세요.

(예: 수업시간에 조를 대표하여 발표하는 상황, 새로 가입한 동아리에서 사람들을 처음 만났을 때)

2. 그 상황에서 떠오른 생각들을 적어보세요.

(예: '내가 바보 같아 보일 거야', '갑자기 할 말이 떠오르지 않을 거야' 등)

3. 다음 질문들을 참고하여 불안을 덜 느낄 수 있는 방향으로 생각을 바꾸고, 적어보세요.

- 상황을 멀리서 바라본다고 생각하고 육하원칙에 맞추어 떠올려보자. 다르게 해석할 여지가 없을까?
- 만약 내 친구나 가족이 같은 상황을 겪고 같은 생각을 하고 있다면 뭐라고 해줄 수 있을까?
- 내가 그 상황 속 타인의 입장이었다면 어떤 생각을 했을까?
- 그 상황이 정말로 끔찍하고 문제가 될 만한 것이었을까?

4. 다음 한 주간 예상 되는 불안 상황을 생각해보고 가능한 재평가 내용을 적어보세요.

5. 당신이 원할 때 인지적 재평가를 얼마나 잘 사용할 수 있을 것 같나요?

전혀 못할 것  
같다  
(1)

보통이다  
(4)

매우 잘할 수  
있을 것 같다  
(7)

--	--	--	--



## 부록 10. 긍정적 재평가 교육 유인물

◆ 직접 불안을 느꼈던 사회적 상황에 대해 인지적 재평가를 시도해봅시다.

1. 최근 내게 사회적 불안을 야기했던 상황을 생생하게 머릿속에 떠올려 보고 그 상황을 가능한 구체적으로 적어보세요.

(예: 수업시간에 조를 대표하여 발표하는 상황, 새로 가입한 동아리에서 사람들을 처음 만났을 때)

2. 그 상황에서 떠오른 생각들을 적어보세요.

(예: '내가 바보 같아 보일 거야', '갑자기 할 말이 떠오르지 않을 거야' 등)

3. 다음 질문들을 참고하여 불안을 덜 느낄 수 있는 방향으로 생각을 바꾸고, 적어보세요.

- 그 상황에는 정말 부정적인 측면 밖에 없었을까? 긍정적인 측면들이 있었다면? (예: 나를 바라보고 웃어주는 사람, 나에게 인사를 건네는 사람, 질문을 해주는 사람)
- 이전의 유사한 상황에서도 내 모습에서 나아진 측면은 없었을까?
- 그 상황을 견뎌냄으로써 얻어질 수 있는 이득은 없을까?

4. 다음 한 주간 예상 되는 불안 상황을 생각해보고 가능한 재평가 내용을 적어보세요.

5. 당신이 원할 때 인지적 재평가를 얼마나 잘 사용할 수 있을 것 같나요?

전혀 못할 것 같다 (1)		보통이다 (4)		매우 잘할 수 있을 것 같다 (7)

## 부록 11. Daily Diary 양식

[O일차 다이어리] 작성을 시작합니다.

**1. 오늘 가장 크게 불안을 느꼈던 사회적 상황을 생생히 떠올려주세요.**

어떤 상황이었나요? 구체적으로 작성해주세요. 만약, 오늘 사회불안을 느낀 상황이 없었다면 연습했던 상황 중 하나를 생생하게 떠올려 봅시다.

**2. 그 상황에서 나는 얼마나 불안했나요?**

가장 불안했을 때를 기준으로 1점(전혀 불안하지 않았다)-7점(매우 불안했다)으로 평정해주세요.

1	2	3	4	5	6	7
○	○	○	○	○	○	○

**3. 그 상황에서 사용했던 인지적 재평가의 내용을 기록해주세요.**

어떤 생각이 들었나요? 그 생각을 어떤 생각으로 바꾸어 주셨나요?

\* 들었던 생각:

\* 재평가 내용:

**4. 인지적 재평가 후, 나는 얼마나 불안했나요?**

1점(전혀 불안하지 않았다) - 7점(매우 불안했다)으로 평정해주세요.

1	2	3	4	5	6	7
○	○	○	○	○	○	○

**5. 만약 충분히 재평가를 하지 못했다면 다음 질문<sup>3)</sup>을 참고하여 지금 다시 시도해보고 바꾼 생각을 적어주세요.**

3) 교육 시 제시했던 3번 질문의 내용들을 집단별로 그대로 제시.

# Abstract

## The Effect of Two Types for Cognitive Reappraisal on Social Anxiety

Yoon-kyung Kim

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

Social Anxiety Disorder(SAD) is one of the most common disorders in modern society. Based on the fact that SAD patients have high negative and low positive emotions, their ineffective way of using emotion regulation strategies has received attention. SAD patients usually use less cognitive reappraisal which is one of the adaptive emotion regulation strategies, and this tendency has an effect on the onset and maintenance of social anxiety. There are two types of cognitive reappraisal - detached reappraisal (DR) and positive reappraisal (PR) - and these types exert differential influences on emotion. However, the mechanisms of each type of cognitive reappraisal on social anxiety remains unclear. This study aimed to examine

how two types of cognitive reappraisal may have an impact on social anxiety differently.

In study 1, a new questionnaire for measuring two different types of cognitive reappraisal ability (named cognitive reappraisal questionnaire: CRQ) was developed and the psychometric properties of CRQ were evaluated. The results of the statistical analysis supported two factor structure of the CRQ and the CRQ total scale demonstrated an excellent internal consistency, test-retest reliability and construct validity.

In study 2, an experimental study was designed to examine the effect of DR and PR intervention on social anxiety. College students with high social anxiety were randomly assigned to DR group ( $N=22$ ) or PR group ( $N=21$ ), and received 30 minutes instruction and underwent the 6-day practices of daily-diary reports. After the training, in PR group, social anxiety decreased and positive emotion, detached reappraisal ability and positive reappraisal ability increased significantly. In DR group, although every change was not statistically significant, tendencies of reduction of social anxiety and negative emotion and improvement of DR were found. Also, it is found that increased PR ability influenced to increase positive emotion, and increased positive emotion sequentially decreased social anxiety. On the other hand, the enhancement of DR ability seemed to

directly affect decrease social anxiety. There was significant difference on the changes of negative emotion between DR and PR group.

The results of the study indicate that though both DR and PR have role on decreasing social anxiety, DR affects more directly and PR affects indirectly through positive emotion. Finally, the implications and limitations of this study, and suggestions for future studies were discussed.

**Key Words : Social Anxiety, Cognitive Reappraisal, Detached Reappraisal, Positive Reappraisal, Emotion Regulation**

*Student Number : 2017-20069*