



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 탈융합이 반추와  
우울에 미치는 영향

2017년 2월

서울대학교 대학원  
심리학과 임상·상담심리학 전공  
윤서형

# 인지적 탈융합이 반추와 우울에 미치는 영향

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함  
2016년 10월

서울대학교 대학원  
심리학과 임상·상담심리학 전공  
윤 서 형

윤서형의 심리학석사 학위논문을 인준함  
2016년 12월

위 원 장 \_\_\_\_\_ (인)

부위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

## 국문초록

인지적 융합(cognitive fusion)은 생각을 문자 그대로 믿고 현실로 받아들이는 상태를 의미하며, 인간의 정신병리와 심리적 증상을 유발하는 주요 요인 중 하나로 제시되었다. 본 연구의 목적은 인지적 융합과 반추 및 우울의 관계를 확인하고 인지적 탈융합 처치가 반추 및 우울에 미치는 영향을 밝히는 것이다.

연구 1에서는 대학생 167명을 대상으로 인지적 융합과 우울 증상, 역기능적 신념, 반추의 관계를 살펴보고, 역기능적 신념 및 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개 역할을 하는지 확인하였다. 분석 결과, 인지적 융합은 우울 증상, 역기능적 신념, 반추와 정적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 또한 역기능적 신념 및 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 부분 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 그러나 자동적 사고의 빈도를 통제하고 난 후에는, 인지적 융합은 우울 증상에 대한 추가적인 설명력이 유의하지 않은 것으로 나타났다.

연구 2에서는 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울에 미치는 영향을 확인하고, 이러한 변화가 인지적 융합 수준의 변화와 관련되는지 확인하였다. 총 80명의 대학생이 두 인지적 탈융합 집단(단어 반복 읽기, 그러나-그리고)과 통제 집단으로 무선배정되었으며, 1회기의 처치와 5일간의 연습 기간 후의 변화를 확인하였다. 분석 결과, 두 인지적 탈융합 집단에서 통제 집단에 비해 인지적 융합 수준과 수용 수준의 긍정적인 변화가 나타났다. 또한 인지적 탈융합 집단의 우울 증상 변화는 인지적 융합 수준의 변화와 관련된 것으로 나타났다.

본 연구는 인지적 융합과 우울 증상 및 반추의 경험적인 관계

를 밝혔고, 인지적 탈융합 처치의 효과를 확인하였다는 임상적 함의를 갖는다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 한계 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 인지적 탈융합, 우울, 반추, 자동적 사고

학 번 : 2015-20214

# 목 차

국문초록 .....	i
서론 .....	1
인지적 융합의 개념과 관계구성틀 이론 .....	2
우울증과 인지적 융합/탈융합 .....	3
반추와 인지적 융합/탈융합 .....	6
인지적 탈융합 처치의 유형 .....	8
문제 제기 및 연구 목적 .....	10
연구 1. 인지적 융합과 역기능적 신념, 반추 및 우울의 관계 .....	12
방법 .....	15
결과 .....	19
논의 .....	25
연구 2. 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울에 미치는 영향 .....	28
방법 .....	31
결과 .....	37
논의 .....	43
종합논의 .....	47
참고문헌 .....	51
부록 .....	61
영문초록 .....	84

## 표 목 차

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 기술통계량 및 성차 ...	20
표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계 .....	21
표 3. 인지적 융합이 우울 증상에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과 .....	24
표 4. 집단별 사전 측정치 기술 통계량 및 차이비교 .....	38
표 5. 사전사후 변화량 및 집단 차이 비교 .....	39
표 6. 인지적 탈융합 집단의 사전-사후 변화량 간 상관 ...	42

## 그림 목 차

그림 1. 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개모형 .....	22
그림 2. 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개모형 .....	23
그림 3. 집단별 인지적 융합 점수의 변화 .....	40
그림 4. 집단별 수용 점수의 변화 .....	41

## 서 론

인간은 언어적인 동물이며, 인간 문명의 발전은 문자와 언어의 발달에 기초하고 있다. 인간은 언어의 상징체계를 이용하여 다른 생명체들이 해결하지 못한 문제들을 해결하고 문화와 지식을 발전시켜 왔다(Hayes, 2005). 언어가 가지는 힘은 대상물과의 실제적인 접촉 없이 의미를 전달할 수 있는 능력, 즉, 상징성에 기반하고 있다(Bourdieu & Thompson, 1991). 언어의 상징성을 통해 인간은 직접적인 경험 없이도 외부 세계에 대한 지식을 학습할 수 있었다. 그러나 언어의 상징성은 동시에 인간에게 의무와 역할을 규정하고 행동을 제한하도록 만들기도 한다. 특히, 언어의 상징성이 개인의 내적인 경험에 적용될 때 언어는 심리적 고통의 원인이 될 수 있다(Hayes, 2005).

언어의 상징성으로 인해 생각을 문자 그대로 받아들이는 상태를 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)에서는 인지적 융합(cognitive fusion)으로 개념화하였다. 인지적으로 융합된 상태의 개인은 생각을 생각 자체로 보지 못하고 생각의 내용을 현실로 믿는다(Hayes, 2005).

한편, 우울은 슬픔, 공허감, 무기력감, 무가치감, 죄책감 등을 유발하고 자살에까지 이를 수 있는 고통스러운 정서 경험이다. 우울을 설명하는 임상심리학 분야의 이론들은 공통적으로 우울이 부정적인 사고와 관련된다고 보았다(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Teasdale, 1983). 그러나 수용전념치료에서는 기존의 이론들이 부정적인 생각의 빈도나 내용에만 초점을 맞춰 왔다는 점을 비판하며, 개인이 자신의 내적인 경험과 관계를 맺는 '방식'과 관련해 인지적 융합과 같은 인지의 기능적 맥락을 고려할 필요가 있다고 제안한다(Hayes et al., 1999).

본 연구에서는 인지적 융합과 우울 증상 및 반추와의 관련성을 탐색하였다. 또한 수용전념치료에서 제시하는 인지적 탈융합이 반추와 우울에 미치는 영향을 검증하여 치료에 대한 시사점을 제공하고자 하였다.



## 인지적 융합의 개념과 관계구성틀 이론

인지적 융합의 개념은 수용전념치료의 이론적 토대가 되는 관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001)에 기초하고 있다. 관계구성틀 이론에 따르면, 인간은 직접 경험하지 않고도 언어를 통해 임의적인 관계를 학습할 수 있다. 자극과 직접 접촉하는 과정 없이 언어적인 공식에 기초한 행동을 Skinner(1969: Hayes et al., 1999에서 재인용)는 ‘규칙에 의해 지배되는 행동(rule-governed behavior)’이라고 지칭하였다. 자극의 물리적 속성과 접촉함으로써 형성되는 수반성 조형 행동(contingency-shaped behavior)과는 달리, 규칙 지배 행동은 수반성과의 직접적인 접촉 없이 수반성에 관한 상술(specification)에 의해 지배되는 행동을 말한다(Skinner, 1969: Hayes et al., 1999에서 재인용).

규칙 지배 행동은 직접적인 수반성을 학습하는 과정을 필요로 하지 않는다는 점에서 효율적이다. 즉, 우리는 신호등에 빨간 불이 들어왔을 때 움직이면 어떤 결과가 발생하는지 직접 경험해보지 않고도 알고 있다. 언어를 통한 임의적인 관계학습이 이미 수없이 많이 이루어졌기 때문이다. “빨간 불에 움직이면 위험해”와 같은 언어적인 기술을 통해 우리는 위험한 사건을 직접 경험하지 않고도 가능한 결과를 예측할 수 있게 된다. 이와 같이, 규칙 지배 행동은 언어가 지닌 상징성을 통해 임의적인 관계학습을 유도하여, 언어적인 규칙만으로도 물리적인 자극을 통해 학습했을 때와 같은 반응을 유발하게 된다(Hayes et al., 1999).

언어적인 규칙에 따라 행동을 조절할 수 있는 능력을 통해 인간은 다른 생명체보다 훨씬 효율적인 학습을 할 수 있었다. 그러나 효율적인 반응은 동시에 경직성의 원천이 된다(Hayes et al., 1999). 언어의 상징성을 통해 임의적으로 학습된 반응은 실제적인 자극과 상호작용하지 않기 때문에 변화에 둔감하다(Hayes, Brownstein, Haas, & Greenway, 1986: Hayes et al., 1999에서 재인용). 다시 말해서, 언어적인 규칙에 따른 행동은 효율적인 반응을 유발하지만 동시에 행동 범위를 제한함으로써 다

양한 반응을 나타낼 가능성을 배제한다는 점에서 경직성을 유발하게 된다.

관계구성틀 이론에 따르면, 수용전념치료에서 말하는 인지적 융합은 ‘언어적인 과정에 의해 행동이 과도하거나 부적절하게 통제되는 상태’라고 할 수 있다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 즉, ‘직접적인 수반성과 접촉하기 보다는 경직된 언어적인 관계망에 의해서 행동이 나타나는 상태’를 말한다(Hayes et al., 2006).

인지적 융합의 개념은 인간의 광범위한 정신병리를 유발하는 원인으로 제시되었으며, 최근 들어 이에 대한 경험적 연구들이 이루어지고 있다. 예를 들어, 권효석과 이장한(2010)의 연구에서는 호흡계 증상에 대한 두려움이 높은 집단이 낮은 집단보다 인지적 융합 수준이 높은 것으로 나타났다, Mandavia 등(2015)의 연구에서는 인지적 융합 수준이 섭식장애 증상과 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그러나 인지적 융합이 비교적 최근에 등장한 개념이기 때문에 관련된 연구가 부족한 실정이다.

### 우울증과 인지적 융합/탈융합

우울증의 인지이론에 따르면, 자기 자신, 세상, 그리고 미래에 대한 부정적인 생각이 우울 증상을 유발하게 된다(Beck et al., 1979). 따라서 기존의 인지이론에서는 이러한 부정적인 자동적 사고의 빈도에 초점을 맞추어 사고의 내용(content)을 변화시키는 것을 치료의 목표로 삼았다.

그러나 부정적인 생각이 반드시 우울 증상으로 이어지는 것은 아니다. Leventhal(2008)에 의하면, 슬픔과 우울을 구분해주는 것은 회피행동의 존재 유무이다. 부정적인 생각은 슬픔과 우울 상태에서 모두 나타날 수 있지만, 정적 강화로 이어질 수 있는 기회를 회피하게 되면 상실로 인한 슬픔이 해소되지 않고 우울 증상으로 발전하게 된다. 실제로 우울한 사람들은 보상 학습 능력이 저하되며, 우울하지 않은 사람보다 미래의 기

회에 대해 덜 반응하는 것으로 알려져 있다(Bogdan & Pizzagalli, 2006). Ferster(1973)는 정서 장애가 있는 경우 정서적 신호를 다루기 위한 수단으로 경직된 행동 반응을 보이며, 이러한 행동은 회피 혹은 비활동성으로 기능한다고 언급하였다. 이러한 측면에서 볼 때, 단순히 부정적인 사고의 내용(content)뿐만 아니라 사고와 행동의 기능적 관계가 우울 증상과 어떠한 관련성을 갖는지 고려할 필요가 있다.

이러한 관점은 수용전념치료의 철학적 토대가 되는 기능적 맥락주의(functional contextualism; Biglan & Hayes, 1997)와도 일치한다. 따라서 인지적으로 융합된 상태의 개인은, 부정적인 생각이 떠올랐을 때 이를 문자 그대로 받아들여지게 되고 이로 인해 행동을 과도하거나 부적절하게 통제하게 될 것이라고 추론할 수 있다. 예를 들어, ‘나는 무능하다’라는 생각과 융합된 개인은 ‘나’를 ‘무능한 사람’과 같다고 생각하게 되어 정적 강화를 제공할 수 있는 잠재적인 활동에 참여하지 않을 가능성이 크다. 즉, 생각과 관계 맺는 방식이 행동에 영향을 미쳐 부적응적인 결과를 초래하고 우울 증상을 유발하게 되는 것이다.

인지적 융합 수준은 우울증에 대한 수용전념치료의 치료 효과를 매개하는 요인으로 보고된 반면, 자동적 사고의 빈도는 우울증에 대한 수용전념치료 효과를 매개하지 않는 것으로 나타났다(Zettle & Hayes, 1986; Zettle, Rains, & Hayes, 2011). 또한 Long과 Hayes(2014)는 인지적 융합이 4주 후의 우울 증상을 예측함을 확인하였다.

수용전념치료에서는 인지적으로 융합된 상태를 약화시키기 위해 인지적 탈융합을 활용한다. 인지적 탈융합이란 생각을 생각 자체로 보도록 하여 자극 기능의 전환을 시도하는 것을 말하며(Blackledge, 2007), 생각을 포함한 사적 경험의 형태나 빈도를 바꾸기보다는 개인이 사적 경험과 관계 맺는 방식을 바꾸려는 시도이다(Hayes et al., 2006). 인지적으로 융합된 상태에서 벗어나게 되면 생각을 단순히 생각으로 받아들여지게 되어 선택할 수 있는 반응의 범위(behavioral repertoires)가 넓어지게 된다(Murrell, Coyne, & Wilson, 2004).

수용전념치료에서 제시하는 인지적 탈융합의 치료 효과에 관한 연구는

Masuda, Hayes, Sackett과 Twohig(2004)의 연구에 의해 시작되었다. Masuda 등(2004)은 4명의 대학생을 대상으로 자신과 관련된 부정적인 생각을 유도한 후, 단어 반복 읽기 기법(word repetition technique)을 통해 인지적 탈융합을 실시한 조건과 부정적인 생각을 생각하지 못하도록 지시한 사고 분산 조건에서 부정적인 생각에 대한 정서적 불편감과 믿음 수준이 어떻게 변화했는지 평정하도록 하였다. 연구 결과, 모든 참여자가 사고 통제를 실시했을 때보다 인지적 탈융합을 실시했을 때 부정적인 사고에 대한 정서적 불편감과 믿음 수준을 더 낮게 평정하였다. 이를 바탕으로 Masuda 등(2010)의 연구에서는 단어 반복 읽기를 실시한 인지적 탈융합 집단에서 사고 분산 집단보다 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감과 믿음 수준이 유의미하게 감소하는 것을 확인하였다.

인지적 탈융합이 부정적 사고의 감소에 효과적이라는 연구를 바탕으로, 인지적 탈융합을 활용한 처치를 불쾌감, 부정 정서 및 우울 증상에 적용하여 개선 효과를 검증한 연구들이 이루어졌다. 김환과 이훈진(2008)의 연구에서는 단어 반복 읽기를 활용한 진술문 반복 읽기 기법이 일반 대학생의 부정적 기분을 개선하는데 효과적인 것으로 나타났다. Hinton과 Gaynor(2010)는 심리적 고통과 불쾌감이 높고, 자존감이 낮다고 주관적으로 보고한 대학생들을 대상으로, 3회기에 걸친 교육과 인지적 탈융합 처치를 실시하였다. 그 결과, 인지적 탈융합을 실시한 집단이 대기 집단보다 심리적 고통, 우울 증상, 자존감, 심리적 유연성 등에서 긍정적인 변화가 일어난 것으로 보고되었다. Larsson, Hooper, Osborne, Bennett과 McHugh(2016)는 단일 회기로 구성된 인지적 탈융합 처치와 인지적 재구조화 처치의 효과를 비교검증하였다. 그 결과, 인지적 탈융합을 실시한 집단이 인지적 재구조화 집단과 무처치 통제 집단에 비해 자신과 관련된 부정적인 사고에 대한 정서적 불편감, 믿음 수준이 유의미하게 감소하였고, 부정적인 사고를 기꺼이 받아들이는 정도(willingness)는 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 또한 인지적 탈융합 집단에서 우울 증상의 유의미한 감소가 보고되었다.

선행연구 결과를 고려할 때, 인지적 탈융합이 부정적 사고의 영향을

완화하는데 효과적이며, 이러한 효과가 우울 증상의 완화로까지 이어질 수 있을 것이라고 예상해 볼 수 있다.

### 반추와 인지적 융합/탈융합

반추는 ‘우울 증상, 그리고 그 가능한 원인과 결과에 지속적으로 주의 를 기울이는 행동과 사고’로 정의된다(Nolen-Hoeksema, 1991). 반추는 새로운 우울 삽화의 발생, 우울 삽화의 심각성, 지속 기간을 예측하며, 우울 증상을 유지하고 악화시키는 요인으로 알려져 있다 (Nolen-Hoeksema, 1991, 2000).

특히, 반추는 우울에 대한 취약성 요인들이 우울로 이어지는 경로에서 매개 역할을 하는 것으로 밝혀져 왔다. Roelofs, Huibers, Peeters, Arntz 와 van OS(2008)에 따르면, 신경증이 우울로 이어지는 경로를 반추가 매개하는 것으로 나타났다. 또한 Alloy 등(1999)의 연구에서는 역기능적 신념과 부정적인 귀인양식과 같은 우울증의 인지적 취약성 요인이 반추와 상호작용하여 우울 증상으로 이어지는 것으로 밝혀졌다.

반추가 우울 증상의 유지와 악화를 설명하는 중요한 변인이므로, 인지적 융합과 우울의 관계뿐 아니라 인지적 융합과 반추의 관계를 함께 고려할 필요가 있다. 현재까지 인지적 융합과 반추의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 존재하지 않으나, 보다 포괄적인 개념인 탈중심화(decentering)와 반추의 관계를 검증한 선행연구가 이루어져 있다.

탈중심화는 ‘부정적인 생각과 감정을 자신의 일부로 동일시하기보다는 하나의 정신적인 사건으로 경험하는 능력’을 말하며(Teasdale et al., 2002), 탈중심화 능력은 반추의 악순환을 차단하여 우울을 예방하는 매개 역할을 하는 것으로 알려져 있다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010; Mori & Tanno, 2015). 그러나 탈중심화는 수용전념치료의 핵심 요소인 수용과 인지적 탈융합을 포괄하는 광범위한 개념인 반면, 인지적 융합은 ‘언어적 과정에 의한 행동의 과도하고 부적절한 통제’로 탈중심화에 비해

보다 좁게 정의되며 행동에 기반하여 조작적으로 정의된다는 차이점이 있다(Gillanders et al., 2014). 따라서 보다 단일한 구성개념인 인지적 융합과 반추의 관계를 확인할 필요가 있다.

또한 반추가 우울 증상을 유지하고 악화시키는 요인이라는 선행연구에 기반하여, 반추가 우울증의 치료에 미치는 영향에 관한 연구들이 이루어졌다. 이러한 연구들은 치료 전의 반추 수준이 우울증과 기분부전증에 대한 부정적인 치료 반응을 예측한다고 보고하였다(Ciesla & Roberts, 2002; Jones, Siegle, & Thase, 2008; Schmaling, Dimidjian, Katon, & Sullivan, 2002). 또한 기존의 치료와 달리 반추를 포함한 부정적인 자기 초점에 개입하는 치료를 우울증에 적용하게 되었다(Watkins et al., 2011; Wells, 2011).

이와 관련된 대표적인 치료적 접근인 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)는 탈중심화를 핵심적 치료변인으로 삼고 있다. MBCT는 우울증의 재발방지를 위해 부정적인 사고가 떠오르는 것을 자각하고 반추의 악순환으로 이어지지 않도록 방지하는 일련의 개입을 포함한다. 실제로 MBCT는 우울증의 재발방지에 효과적인 것으로 나타났으며(Teasdale et al., 2002), 이러한 변화는 반추 감소를 통해 일어나는 것으로 밝혀졌다(Hawley et al., 2014; Michalak, Hölz, & Teismann, 2011). 그러나 MBCT는 마음챙김과 수용 과정에 초점을 두고 진행되는 8주간의 구조화된 치료다. 따라서 보다 간단한 처치로 구성되어 있으며 단일 처치로 활용이 가능한 인지적 탈융합 처치가 반추에 효과적인지 살펴볼 필요가 있다. Yovel, Mor와 Shakarov(2014)은 인지적 탈융합 처치가 반추 유도 후 나타난 기분 악화를 완화시키는 효과를 보고하였으나, 인지적 탈융합 처치와 반추의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다. 반추가 우울증을 설명하는데 있어 중요한 요인임을 고려할 때, 인지적 탈융합이 우울에 미치는 효과 뿐 아니라 반추에 미치는 영향을 함께 고려하는 것이 임상적 의의가 있을 것으로 생각된다.

## 인지적 탈융합 처치의 유형

수용전념치료에서 제시하는 인지적 탈융합 처치에는 다양한 기법들이 포함되어 있다. 현재까지 인지적 탈융합을 활용한 연구들은 다양한 기법 중 일부를 선택하여 활용하는 방식으로 이루어졌다. Blackledge(2007)는 수용전념치료에서 활용되는 기법들이 탈융합 효과를 갖게 되는 기제를 크게 네 가지 유형으로 구분하여 설명하였다.

Blackledge(2007)가 제시한 네 가지 유형 중 첫 번째 유형은 사고의 내용이 아닌 과정에 초점을 맞추도록 하여 탈융합을 일으키는 방식이다. 사고가 일어나는 과정에 집중하게 되면 행동은 더 이상 사고에 의해 자동적으로 조절되지 않게 되어 일시적으로 사고와 융합된 상태에서 벗어날 수 있게 된다. 이러한 방식을 활용한 탈융합 기법에는 관찰자로서의 관점을 활용한 기법들이 포함된다. ‘카드에 생각 적기’나 ‘나뭇잎/퍼레이드 비유’ 같이 대상화(physicalization)를 활용한 기법들이 생각을 관찰하도록 돕는 기법에 해당한다.

두 번째 유형은 표준적인 발화의 특성과 형식에서 이탈시키는 과정을 통해 탈융합을 일으키는 것이다. 이러한 유형의 탈융합 기법들은 발화의 속도와 빈도를 변화시킴으로써 탈융합을 유도하게 된다. ‘우유 우유 우유’ 기법으로 알려진 단어 반복 읽기 기법이 이러한 원리를 활용한 가장 대표적인 기법이며, 경험적인 연구에서 가장 많이 활용되어 온 기법이기도 하다. 단어 반복 읽기 이외에도 융합된 생각을 익숙하지 않은 외국어로 바꾸어 말하거나 다른 노래나 목소리로 말하는 기법도 이 유형에 해당된다.

세 번째 유형은 평가적인 언어와 기술적인 언어의 속성을 대치하여 탈융합을 일으키는 기법이다. 이 유형의 대표적인 기법은 ‘자기 평가 대 자기 기술 연습’이며, 이 연습에서는 치료자가 내담자에게 평가와 기술의 차이를 직접적으로 교육하고 융합된 사고에 대해 그것이 기술이 아닌 평가의 결과물임을 알 수 있도록 한다.

마지막 유형은 이유 대기(reason-giving)를 약화시킴으로써 탈융합을

일으키는 유형이다. 이유 대기란 자신이 원하지 않는 행동을 하는 이유로 자신이 융합된 감정이나 생각을 이야기하는 것을 말한다(Zettle, 2007). 이 유형에 해당하는 기법으로는 우울증의 이유를 탐색하는 기법과 ‘그러나’라는 접속사를 ‘그리고’로 바꾸어 사용하도록 하는 기법이 있다. 두 기법 모두 원치 않는 행동에 대한 이유로 내담자가 제시하는 융합된 감정이나 생각이 실제로는 행동과 별개의 것이며, 원하는 행동과 함께 존재할 수 있다는 것을 알려주는 기법이다.

Blackledge(2007)가 제시한 네 가지 유형은 이론적인 구분에 따른 것이며, 인지적 탈융합 기법을 경험적으로 구분한 연구는 이루어지지 않았다. 또한 Blackledge(2007)는 하나의 기법이 다양한 유형에 해당할 수 있음을 언급하였는데, 한 예로, 대표적인 탈융합 기법인 ‘우유 우유 우유’ 기법은 생각의 과정에 초점을 맞추는 기법이기도 하다는 점을 지적하였다. 그러나 Blackledge(2007)는 동시에, 탈융합 기법을 유형에 따라 구분하는 것이 경험적인 연구와 새로운 기법을 개발하는데 유용할 것이라고 제안하였다.



## 문제 제기 및 연구 목적

Beck 등(1979)이 제시한 인지이론에서는 부정적 사고를 우울 증상의 원인으로 보고, 부정적 사고의 내용을 변화시키는 것을 치료의 초점으로 삼아 왔다. 이와 같이 기존의 치료 이론에서는 부정적 사고의 빈도나 내용과 같은 ‘형태’의 측면에 초점을 맞춰 왔으나, 수용전념치료의 관점에서는 자신의 내적인 경험과 관계를 맺는 ‘방식’이 정신병리를 설명함에 있어 보다 중요하다고 본다. 이러한 내적인 경험과 관계맺는 방식 중 하나가 ‘인지적 융합’이며, 이는 자신의 부정적 사고를 ‘믿는 정도’를 말한다.

이론적 발전과 더불어 인지적 융합을 개선시키는 인지적 탈융합 기법의 적용이 늘어나고 있으나, 인지적 융합 및 인지적 탈융합과 우울 및 우울 관련 변인 간의 관계에 대한 연구는 아직 충분치 않은 실정이다. 따라서 이들 간의 관계에 대한 실증적 탐색이 요구된다.

본 연구에서는 우울 관련 변인 중 하나로 반추를 고려하였다. 반추가 우울 증상을 설명하는 중요한 변인임을 고려할 때, 인지적 융합과 우울의 관계뿐만 아니라 인지적 융합과 반추의 관계를 함께 살펴보는 것이 임상적으로 의의가 있을 것이라고 생각된다. 그러나 인지적 융합과 반추 및 우울의 관계를 포괄적으로 살펴본 연구는 아직 이루어지지 않아 연구가 필요한 실정이다.

한편, 인지적 융합 상태를 약화시키기 위한 인지적 탈융합 처치 역시 자기-관련 부정적 사고의 영향 완화, 기분 개선, 우울 증상 등에 적용되어 다양하게 활용되어 왔으나, 인지적 탈융합 처치가 반추에 직접적으로 어떠한 영향을 미치는지는 아직 연구된 바가 없다. 또한 인지적 탈융합 처치로 인한 증상 개선이 인지적 융합 수준의 변화와 관련되는지 살펴본 연구도 아직은 매우 부족하다.

본 연구의 목적은 우울 증상을 이해함에 있어서 현재까지 활용되지 않았던 개념인 인지적 융합의 관점에서 우울 증상을 이해하고, 인지적 융합을 약화시키기 위한 인지적 탈융합 기법이 반추와 우울에 미치는 영향

을 확인하고자 하는 것이다.

연구 1에서는 인지적 융합과 역기능적 신념, 반추, 그리고 우울 사이의 경험적 관계를 밝히고자 하였다. 특히, 역기능적 신념과 반추가 우울로 이어지는 경로를 인지적 융합이 매개하는지 살펴보았다. 연구 2에서는 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울에 미치는 영향을 검증하고, 탈융합 처치로 인한 인지적 융합 수준의 변화가 반추와 우울 수준의 변화와 관련되는지 검증하였다. 또한 연구 2에서는 추가적으로 Blackledge(2007)가 제시한 인지적 탈융합 처치의 하위 유형에 따라 차별적인 효과가 나타나는지 탐색적으로 살펴보았다.

## 연구 1. 인지적 융합과 역기능적 신념, 반추 및 우울의 관계

연구 1의 목적은 인지적 융합의 관점에서 우울 증상을 이해하기 위해 인지적 융합과 우울 증상, 역기능적 신념, 그리고 반추 사이의 경험적 관계를 밝히는 것이다.

선행연구를 살펴보았을 때, 인지적 융합은 우울 증상, 역기능적 신념, 그리고 반추와 관련될 것이라고 예상해볼 수 있다. 연구 1에서는 우선 이러한 변인들 간의 유의미한 상관관계가 존재하는지 확인하였다. 그리고 인지적 융합과 반추의 관계를 확인함에 있어, 관련된 변수인 반성도 함께 고려하였다. 반성은 반추와 달리 순기능적인 내부초점적 대처로 연구되어 온 개념이다(김진영, 2000; 신우승, 2006). 그러나 반성이 순기능적인 내부초점적 대처임에도 불구하고, 반응 양식 질문지(Response Style Questionnaire; RSQ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)를 기반으로 한 척도를 사용하여 반성을 측정하는 선행연구들에서는 반성과 우울 증상, 그리고 반추와 반성 사이의 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010; Haigh, Arme, Fresco, Auerbach, & Abela, 2004; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). 반면, Trapnell과 Campbell(1999)의 반추-반성 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire; RRQ)를 활용한 연구에서는 반성과 우울 증상 사이의 유의미한 부적 상관관계가 나타났다(김환, 이훈진, 2008; Takano & Tanno, 2009). 따라서 본 연구에서는 RSQ를 바탕으로 만들어진 척도와 RRQ 척도를 함께 활용하여 반추와 반성을 측정하고, 반추와 반성이 인지적 융합과 차별적인 관련성을 갖는지 확인하였다. 추가적으로 수용전념치료에서 제시하는 개념인 수용과 마음챙김 주의자각이 인지적 융합과 어떠한 관련성을 갖는지 확인하였다.

기존의 인지이론에서는 역기능적 신념이 자동적 사고로 이어져 우울 증상을 유발한다고 본다. 특히, 자동적 사고의 빈도를 측정하고, 자동적

사고의 빈도가 역기능적 신념과 우울 증상 사이의 매개요인으로서의 역할을 하는 것으로 본다(Kwon & Oei, 1992). 그러나 수용전념치료에서 제시하는 인지적 융합의 개념에 근거했을 때, 자동적 사고의 빈도보다 중요한 것은 자동적 사고를 얼마나 믿고, 있는 그대로 받아들이는가이다. 따라서 연구 1에서는 자동적 사고의 빈도가 아닌 인지적 융합 수준, 즉 자동적 사고를 믿는 정도가 역기능적 신념이 우울 증상으로 이어지는 경로에서 매개 역할을 하는지 확인하였다.

또한 연구 1에서는 우울 증상을 유지시키고 악화시키는 요인으로 알려진 반추와 인지적 융합 사이의 경험적인 관계를 확인하였다. 반추는 새로운 우울 삽화의 발생, 삽화의 심각성, 지속 기간을 예측하며(Nolen-Hoeksema, 1991, 2000), 역기능적 신념과 부정적인 귀인양식과 같은 우울증의 인지적 취약성 요인과 상호작용하여 우울 증상으로 이어지는 것으로 알려져 있다(Alloy et al., 1999). 보다 최근의 연구들에서는 반추 자체를 우울 증상에 대한 인지적 취약성 요인으로 개념화하고 있는데(Hankin & Abramson, 2001; Skitch & Abela, 2008), 이러한 개념화는 시간이 지나도 불쾌한 기분에 대한 개인의 반응이 일관적이라는 Nolen-Hoeksema, Morrow와 Fredrickson(1993)의 연구 결과와 부합하는 개념화이다. 즉, 반추는 불쾌 정서에 취약한 개인이 지속적으로 사용하는 반응양식으로, 시간이 지나도 지속되는 특질과 같은 특성(trait-like characteristic)이라 할 수 있다(Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998). 이러한 개념화에 기반하여, 연구 1에서는 반추를 우울에 대한 또 다른 인지적 취약성 요인으로 보고, 반추가 우울로 이어지는 경로에서 인지적 융합 수준이 매개 역할을 하는지 확인하였다.

추가적으로 인지적 융합이 기존의 우울 증상을 설명하는 자동적 사고의 빈도와 차별적인 특성을 갖는지도 확인하였다.

구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 인지적 융합 수준은 우울 증상, 역기능적 신념 및 반추와 유의미

한 정적 상관을 나타낼 것이다.

가설 2. 인지적 융합 수준은 역기능적 신념 및 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로를 매개할 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. E1604/001-011). 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후, 대학생 174명이 연구에 참여하였다. 불성실한 응답을 제외한 167명의 자료를 분석에 사용하였으며, 그 중 남자는 82명, 여자는 85명이었다. 평균 연령은 만 19.85세(표준편차 = 1.57)였다.

### 측정도구

**자기-관련 부정적 사고 평가지(Self-Referential Negative Thought Assessment Sheet: SRNTAS).** 자기-관련 부정적 사고를 기록하고, 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감과 이를 믿는 정도를 0점에서 100점까지의 시각적 아날로그 척도(Visual Analog Scale; VAS)에 평정하도록 구성된 기록지이다. Masuda 등(2010)이 제작하였으며, 오은혜와 조용래(2014)가 번안한 것을 연구자가 이인정(2014)의 연구에서 사용된 ‘심리적 안녕의 장애물 찾기’ 질문지를 참고하여 수정하였다. 두 가지 자기-관련 부정적 사고를 적는 주관식 1문항과 각각에 대한 정서적 불편감과 이를 믿는 정도를 측정하는 4문항을 포함하여 총 5문항으로 구성되어 있다.

**한국판 역기능적 태도 척도(Dysfunctional Attitude Scale: DAS).** Weissman과 Beck(1978)이 개발하고 권석만(1994)이 번안한 질문지이다. 개인이 가지고 있는 부적응적인 신념에 대해 1점(매우 반대한다)에서 7점(매우 동의한다)의 7점 척도로 평정하도록 되어 있다. 총 40문항으로 구성되어 있다. 권석만(1994)의 연구에서 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .86으로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .79로 나타났다.

**자동적 사고 척도-부정형(Automatic Thoughts Questionnaire - Frequency / Believability: ATQ-F, ATQ-B).** Hollon과 Kendall(1980)이 개발하고 권석만과 윤호균(1994)이 번안한 질문지이다. 기존의 질문지는 30개의 부정적인 자동적 사고에 대한 빈도를 0점(전혀 생각하지 않음)에서 4점(항상 생각함)의 5점 척도로 평정하는 총 30문항으로 이루어져 있다. 이 질문지를 Zettle과 Hayes(1986)가 부정적인 자동적 사고에 대한 빈도와 함께, 부정적인 자동적 사고를 믿는 정도를 0점(전혀 믿지 않음)에서 4점(전적으로 믿음)의 5점 척도로 평정하도록 수정하여 사용하였다. 국내에서는 문현미(2006)의 연구에서 빈도와 믿는 정도를 함께 평정하도록 하여 사용하였다. 따라서 30개의 자동적 사고 내용에 대해 각각 빈도와 믿는 정도를 5점 척도로 측정하며, 총 60문항으로 이루어져 있다. ATQ-F의 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 권석만과 윤호균(1994)의 연구에서 .93으로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .95로 나타났다. ATQ-B의 내적 일관성은 문현미(2006)의 연구에서 .94로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .95로 나타났다.

**반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale: RRS).** Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발하고 김은정(1993)이 번안한 반응 양식 질문지(RSQ)의 소척도로, 원래는 반추적 반응양식을 측정하는 22문항으로 구성되어 있다. 자신의 우울증상 및 가능한 원인과 결과에 대해 생각해보는 행동을 4점 척도 상에서 평정하도록 구성되어 있다. 이 질문지를 Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)는 우울 증상과 내용 혼입문제가 있는 문항들을 제외하고 요인분석을 하여 10문항(RRS)으로 재구성하였다. 본 연구에서는 김빛나(2008)가 번안한 RRS 척도를 사용하였다. 재구성된 척도는 5문항의 반추(brooding) 소척도와 5문항의 반성(reflection) 소척도로 구성되었다. 김빛나(2008)의 연구에서 전체 문항의 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .90으로 보고되었고 반성 5문항은 .77, 반추 5문항은 .62로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성은 반성 5문항은 .75, 반추 5문항은 .69로 나타났다.

**반추-반성 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire: RRQ).** Trapnell과 Campbell(1999)이 개발한 질문지로, 반성을 측정하는 12문항과 반추를 측정하는 12문항을 포함하여 총 24문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 박성현(2006)이 번안한 질문지를 사용하였으며, 반성과 반추적 대처를 5점 척도 상에서 평정하도록 구성되어 있다. 박성현(2006)의 연구에서 전체 문항의 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .89로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성은 반추 12문항은 .88, 반성 12문항은 .89로 나타났다.

**한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies - Depression scale: CES-D).** 일반인을 대상으로 우울증의 역학 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발된 질문지로(Radloff, 1977), 전점구, 최상진, 양병창(2001)이 통합적 한국판 CES-D로 번안, 타당화하였다. 총 20개의 문항으로 이루어진 자기보고식 질문지로, 각 문항에 대해 지난 일주일 동안 경험한 빈도에 따라 0점(극히 드물다)에서 3점(대부분 그렇다)의 4점 척도로 평정하게 되어 있다. 전점구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .91로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관성은 .93으로 나타났다.

**한국판 수용 행동 질문지-II(Acceptance & Action Questionnaire-II: AAQ-II).** 경험회피와 심리적 경직성의 정도를 측정하기 위해 Bond 등(2011)이 개발하고 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안한 질문지이다. 총 10문항을 7점 척도로 답하도록 구성되어 있다. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)의 연구에서 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .86으로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .82로 나타났다.

**마음챙김 주의 자각 척도(Mindfulness Attention Awareness Scale: MAAS).** Brown과 Ryan(2003)이 제작하고 일상생활에서 매 순간 순간 자신이 경험하는 것에 대해 의식하고 자각하는 정도를 6점 척도로 평정



하도록 하는 질문지이다. 본 연구에서는 박성현(2006)이 번안한 질문지를 사용하였으며, 총 14문항으로 구성되어 있고 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 박성현(2006)의 연구에서 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .80 ~ .87로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .86으로 나타났다.

## 자료 분석

SPSS for Windows(version 23.0)을 사용하여 자료에 대한 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 매개효과를 검증하기 위해서 Hayes(2013)의 PROCESS macro(version 2.16.1)을 사용하였다. 단순매개모형을 검증하기 위해서 PROCESS macro의 model 4를 사용하였고, 모든 매개분석에 대해 10000번의 부트스트래핑을 실시하였다. 또한 인지적 융합 수준이 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들과는 다른 추가적인 설명력이 있는지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## 결 과

연구 1에 참여한 167명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차, 성별에 따른 차이를 표 1에, 상관계수를 표 2에 제시하였다. 그 결과, 부정적인 자동적 사고의 빈도, RRQ 척도로 측정된 반추에서 유의미한 성차가 나타났다. 부정적인 자동적 사고의 빈도, RRQ 척도로 측정된 반추 점수는 여성이 남성보다 유의미하게 높았다, 각각  $t(149.9) = 2.19, p < .05$ ;  $t(165) = 2.21, p < .05$ . 따라서 이후 자동적 사고의 빈도와 RRQ 척도로 측정된 반추는 성차를 고려하여 분석하였다.

### 인지적 융합과 우울 증상, 역기능적 신념, 반추의 관계

Pearson 상관분석 결과, ATQ-B로 측정된 인지적 융합은 우울 증상과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다,  $r(167) = .660, p < .001$ . 인지적 융합은 역기능적 신념과도 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다,  $r(167) = .363, p < .001$ . 또한 인지적 융합은 RRS로 측정된 반추와 RRQ로 측정된 반추 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다, 각각  $r(167) = .362, p < .001$ ;  $r(167) = .172, p < .05$ . 반면, 인지적 융합은 RRS와 RRQ로 측정된 반성과는 관련이 없는 것으로 나타났다,  $r(167) = .092, p > .05$ ;  $r(167) = -.036, p > .05$ . 또한 인지적 융합은 수용, 마음챙김 주의 자각과 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다, 각각  $r(167) = -.531, p < .001$ ;  $r(167) = -.452, p < .001$ .

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 기술통계량 및 성차 (N=167)

	전체	남(n=82)	여(n=85)	<i>t</i>
	평균( <i>SD</i> )	평균( <i>SD</i> )	평균( <i>SD</i> )	
두 가지 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감	135.10(42.11)	132.04(41.05)	138.06(43.15)	0.92
두 가지 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준	124.31(41.46)	120.84(41.60)	127.66(41.30)	1.06
역기능적 신념	146.03(24.68)	142.85(22.64)	149.09(41.30)	1.64
부정적인 자동적 사고의 빈도	60.59(19.88)	57.22(15.78)	63.85(22.78)	2.19*
부정적인 자동적 사고에 대한 믿음 수준	63.29(22.13)	62.54(21.18)	64.02(23.11)	0.43
RRS 반추	16.56(3.94)	16.21(3.60)	16.89(4.25)	1.12
RRS 반성	15.19(4.29)	14.54(4.30)	15.82(4.21)	1.95
RRQ 반추	43.47(8.46)	42.01(7.63)	44.88(9.01)	2.21*
RRQ 반성	38.10(8.78)	38.34(9.05)	37.87(8.56)	0.34
우울 증상	35.43(11.25)	33.88(9.53)	36.93(12.57)	1.77
수용	44.73(9.23)	46.13(8.48)	43.38(9.76)	1.94
마음챙김 주의 자각	48.95(9.71)	49.73(9.03)	48.2(10.33)	1.01

\* $p < .05$ .

표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계 (N=167)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. SRNTAS-D	-											
2. SRNTAS-B	.374***	-										
3. DAS	.186*	.203**	-									
4. ATQ-F	.200**	.407***	.455***	-								
5. ATQ-B	.153*	.408***	.363***	.788***	-							
6. RRS 반추	.220**	.384***	.375***	.365***	.362***	-						
7. RRS 반성	.065	.128	.083	.092	.092	.382***	-					
8. RRQ 반추	.196*	.280***	.332***	.139	.172*	.539***	.347***	-				
9. RRQ 반성	-.029	-.006	-.067	-.049	-.036	.197*	.443***	.270***	-			
10. 우울 증상	.207**	.322***	.498***	.799***	.660***	.363***	.123	.248**	.008	-		
11. 수용	-.170*	-.347***	-.562***	-.598***	-.531***	-.429***	-.135	-.283***	-.028	-.606***	-	
12. MAAS	-.123	-.273***	-.324***	-.446***	-.452***	-.330***	-.169*	-.270***	-.138	-.484***	.513***	-

주. SRNTAS-D = 두 가지 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, SRNTAS-B = 두 가지 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준, DAS = 역기능적 신념, ATQ-F = 부정적인 자동적 사고의 빈도, ATQ-B = 부정적인 자동적 사고에 대한 믿음 수준, MAAS = 마음챙김 주의 자각.

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

## 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개효과 검증

역기능적 신념이 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개효과를 갖는지 검증하기 위해, 단순매개모형에 대한 분석을 실시하였다. 단순매개모형에서 독립변인은 역기능적 신념, 매개변인은 인지적 융합, 그리고 종속변인은 우울 증상으로 설정하여 분석을 실시하였다.

분석 결과, 역기능적 신념이 우울 증상에 미치는 총 효과는 유의미한 것으로 나타났다,  $b = .226$ ,  $SE = .030$ ,  $p < .001$ . 또한, 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 간접효과가 유의미한 것으로 나타났다,  $b = .091$ ,  $Boot\ SE = .026$ ,  $CI_{95\%} = .046\ to\ .149$ ,  $pr_{ab} = .000$ . 역기능적 신념이 우울 증상에 미치는 직접효과 역시 유의미한 것으로 나타났으므로,  $b = .135$ ,  $SE = .026$ ,  $p < .001$ , 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합이 유의미한 부분 매개효과를 가진다고 볼 수 있다. 이와 같은 매개모형을 그림 1에 제시하였다. 또한 PROCESS macro 분석 결과를 부록 13에 제시하였다.

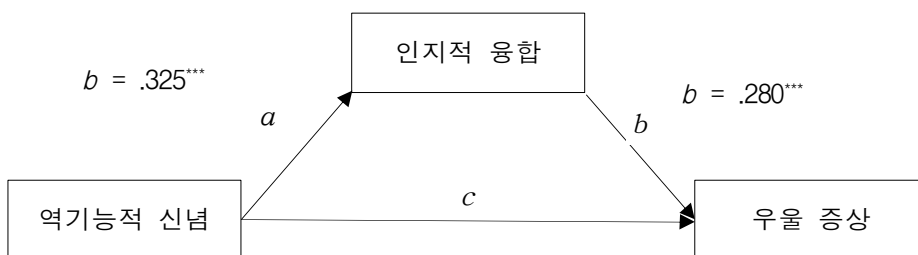


그림 1. 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개모형

총 효과 ( $c$ ):  $b = .226$ ,  $SE = .030$ ,  $p < .001$ .

직접효과 ( $c'$ ):  $b = .135$ ,  $SE = .026$ ,  $p < .001$ .

간접효과 ( $ab$ ):  $b = .091$ ,  $Boot\ SE = .026$ ,  $CI_{95\%} = .046\ to\ .149$ ,  $pr_{ab} = .000$ .

\*\*\* $p < .001$ .

## 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개효과 검증

반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개효과를 갖는지 검증하기 위해, 단순매개모형에 대한 분석을 실시하였다. RRS 반추 점수와 RRQ 반추 점수 중에서, 인지적 융합과  $\alpha = .01$  수준에서 유의미한 상관을 나타낸 RRS 척도로 측정된 반추 점수로 분석을 실시하였다. 단순매개모형에서 독립변인은 RRS 반추, 매개변인은 인지적 융합, 그리고 종속변인은 우울 증상으로 설정하였으며, 성별을 공변량으로 투입하여 분석을 실시하였다.

분석 결과, 반추가 우울 증상에 미치는 총 효과는 유의미한 것으로 나타났다,  $b = 1.010$ ,  $SE = .207$ ,  $p < .001$ . 또한, 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 간접효과가 유의미한 것으로 나타났다,  $b = .628$ ,  $Boot\ SE = .145$ ,  $CI_{95\%} = .375\ to\ .944$ ,  $pr_{ab} = .000$ . 반추가 우울 증상에 미치는 직접효과 역시 유의미한 것으로 나타났으므로,  $b = .383$ ,  $SE = .176$ ,  $p < .05$ , 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합이 유의미한 부분 매개효과를 가진다고 볼 수 있다. 이와 같은 매개모형을 그림 2에 제시하였다. 또한 PROCESS macro 분석 결과를 부록 14에 제시하였다.

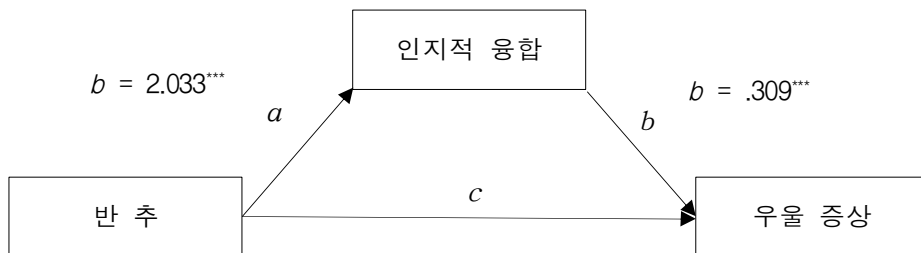


그림 2. 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개모형

총 효과 ( $c$ ):  $b = 1.010$ ,  $SE = .207$ ,  $p < .001$ .

직접효과 ( $c'$ ):  $b = .383$ ,  $SE = .176$ ,  $p < .05$ .

간접효과 ( $ab$ ):  $b = .628$ ,  $Boot\ SE = .145$ ,  $CI_{95\%} = .375\ to\ .944$ ,  $pr_{ab} = .000$ .

\*\*\* $p < .001$ .

## 인지적 융합의 차별적 특성 검토

추가적으로 인지적 융합이 우울 증상을 설명하는 데 있어서, 자동적 사고의 빈도와는 다른 차별적인 특성을 갖는지 검토하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

우울 증상에 대한 인지적 융합의 고유효과를 검증하기 위하여 우울 증상을 종속변인으로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 인구통계학적 변인인 연령, 성별과 기존의 우울 증상을 설명하는 변인인 역기능적 신념과 RRS로 측정된 반추 수준을 통제하였다. 또한, 우울 증상을 설명하는 변인으로 이미 잘 알려진 자동적 사고의 빈도를 1단계에 투입하여, 우울 증상에 대해 인지적 융합이 고유한 설명량을 갖는지 확인하였다. 분석 결과, 인지적 융합은 우울 증상에 대해 0.2%만을 추가적으로 설명하여, 유의미한 추가적 설명량을 갖지 못하는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3. 인지적 융합이 우울 증상에 미치는 영향: 위계적 회귀분석 결과

단계	예언변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
1	(상수)		-0.48				
	연령	.016	0.34				
	성별	-.006	-0.12				
	DAS	.156	2.94 **	.663	63.45 **	.663 **	63.45 **
	RRS 반추	.045	0.88				
	ATQ-F	.712	13.38 **				
2	(상수)		-0.50				
	연령	.014	0.30				
	성별	.001	0.02				
	DAS	.157	2.95 **	.665	52.95 **	.002	.80
	RRS 반추	.038	0.75				
	ATQ-F	.659	8.28 **				
	ATQ-B	.068	0.89				

주. 성별은 남성은 1, 여성은 2로 부호화하였다.

\*\* $p < .01$ .

## 논 의

연구 1에서는 인지적 융합과 우울 증상, 역기능적 신념, 반추의 관련성을 검증하고, 역기능적 신념과 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개역할을 하는지 알아보았다. 또한 인지적 융합이 기존의 우울 증상을 설명하는 변인인 부정적인 자동적 사고의 빈도와 차별적인 특성을 갖는지 살펴보았다. 주요 결과는 다음과 같다.

우선, 인지적 융합은 우울 증상과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 그리고 인지적 융합은 우울 증상에 대한 인지적 취약성 요인으로 알려진 역기능적 신념 및 반추와도 유의미한 관련성을 갖는 것으로 나타났다. 반면, 반추에 비해 보다 순기능적인 내부초점적 대처로 알려져 있는 반성은 인지적 융합과 관련이 없는 것으로 나타났다. 따라서 인지적 융합은 우울 증상과 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들과 밀접한 관련을 갖는다고 할 수 있다. 이러한 결과는 인지적 융합, 우울 증상과 역기능적 신념 사이의 관계를 확인한 Long과 Hayes(2014)의 결과를 재검증하고 이를 반추와 반성을 포함하여 보다 포괄적으로 살펴본 것이다.

수용전념치료에서 제시하는 수용이나 마음챙김 주의 자각은 인지적 융합과 유의미한 부적 상관을 나타내어, 인지적 융합 수준이 높을수록 제 3세대 행동치료(Hayes et al., 1999; Linehan, 1993; Segal et al., 2002; Wells, 2011)에서 말하는 심리적 유연성이 낮다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 생각을 문자 그대로 받아들이는 것이 개인에게 행동 선택의 폭을 좁아지게 하여 심리적으로 경직된 상태와 관련될 수 있음을 의미한다.

다음으로, 인지적 융합이 역기능적 신념과 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 유의미한 부분 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울에 대한 인지적 취약성 요인인 역기능적 신념이나 반추가 우울로 이어질 때 생각을 문자 그대로 받아들이는 정도가 주요 역할을 함을 시사한다.

그러나 인지적 융합은 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들을 통제하고 나서는 우울 증상에 대한 고유한 설명량을 갖지 못하는 것으로 나타



났다. 이러한 결과는 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합이 .78 정도의 상당히 높은 상관을 나타냈기 때문으로 보인다. Long과 Hayes(2014)의 연구에서도 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합이 .7 이상의 높은 상관을 나타냈으며, 이는 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합을 측정하기 위해 사용된 측정치가 문항 내용은 같고 질문 방식만 다른 질문지이기 때문으로 생각된다. 그러나 현재 개발되어 있는 인지적 융합을 측정하는 질문지인 불안 정서와 사고에 대한 신념 질문지(Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire: BAFT; Herzberg et al., 2012)와 인지적 융합 질문지(Cognitive Fusion Questionnaire: CFQ; Gilanders et al., 2014)는 생각을 믿는 정도를 직접적으로 묻기보다는 자신의 인지적 융합 수준에 대한 주관적인 평가를 묻는 질문지이기 때문에, 현재로서는 ATQ-B가 우울 증상에 대한 인지적 융합을 측정하는 척도로 가장 적절해보인다. 앞으로 보다 타당한 수행기반 측정치가 개발되어 자기보고식 질문지의 한계를 보완한다면 본 연구의 결과를 보다 직접적으로 재검증할 수 있을 것이다.

본 연구는 인지적 융합이 우울 증상, 그리고 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들과 갖는 경험적인 관계를 확인한 연구라는 점에서 의의가 있다. 특히, 선행연구에서 살펴보지 않았던 인지적 융합과 반추 및 우울 증상의 관계를 통합적으로 살펴보았다. 또한 우울 증상에 대한 인지적 취약성 요인이 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개요인의 역할을 한다는 점을 확인하였다.

하지만 연구 1은 대학생을 대상으로 진행된 설문연구이므로 실제 임상적인 우울과는 다른 양상을 보일 가능성도 존재한다. 또한 앞에서 언급하였듯이, 자동적 사고의 빈도와 같은 문항 내용으로 인지적 융합을 측정하는 것이 인지적 융합의 고유한 영향력을 측정하는 데 있어 한계로 작용했을 수 있다.

따라서 연구 2에서는 인지적 탈융합 처치를 실시하여 직접적인 인지적 탈융합 연습이 우울 증상, 그리고 우울 증상을 설명하는 변인들에 어떠한 영향을 미치는지 확인하였다. 특히, 설문 연구의 한계로 인해 연구 1

에서 인지적 융합이 자동적 사고의 빈도와 차별적인 특성을 가지지 못하는 것으로 나타났으므로, 직접적인 탈융합 처치가 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합에 미치는 영향을 확인하여 두 변인 간의 차별성이 존재하는지 확인하고자 하였다.

## 연구 2. 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울에 미치는 영향

연구 1에서는 역기능적 신념과 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 매개요인으로서 기능한다는 점을 확인하였다. 그러나 부정적인 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합 사이의 명확한 차별점을 제시하기 어려운 한계가 있었다. 이는 인지적 융합을 설문 연구를 통해 단일 시점에서만 측정했기 때문일 가능성이 있다. 따라서 직접적인 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울 증상에 미치는 영향을 살펴보고, 이 과정에서 인지적 융합과 자동적 사고의 빈도가 차별성을 나타내는지 확인할 필요가 있다. 연구 2에서는 인지적 탈융합 처치를 통해 반추와 우울 증상의 변화가 나타나는지 살펴보고, 이러한 과정에서 인지적 융합과 자동적 사고의 빈도가 어떻게 변화하는지 확인하였다.

현재까지 인지적 탈융합 처치는 자기-관련 부정적 사고의 완화뿐 아니라(Masuda et al., 2004; Masuda et al., 2010), 부정 정서, 우울 증상 완화에 효과적인 것으로 나타났으나(김환, 이훈진, 2008; Hinton & Gaynor, 2010; Lasson et al., 2016), 인지적 탈융합 처치가 이러한 효과를 일으키는 기제는 명확히 밝혀지지 않았다. 또한 인지적 탈융합 처치가 반추와 반성에 미치는 영향을 확인한 연구는 찾아보기 어렵다.

연구 1에서 인지적 융합이 우울 증상, 역기능적 신념, 반추와 밀접한 관련을 갖는다는 결과는 인지적 탈융합 처치가 우울 증상뿐 아니라 반추와도 관련될 수 있음을 시사한다. 또한 연구 1에서 설문 연구의 특성상 인지적 융합과 자동적 사고의 빈도 사이의 차별점이 명확히 드러나지 않았으나, 이러한 차이점은 직접적인 탈융합 처치를 실시하였을 때 명확히 드러날 가능성이 있다. 인지적 탈융합 처치를 실시한 집단에서 인지적 융합 수준은 변화하지만 자동적 사고의 빈도는 그대로일 가능성이 있으며, 이러한 변화가 증상의 변화와 관련될 것이라고 추론해 볼 수 있다.

연구 2에서는 인지적 융합 상태를 약화시키기 위한 인지적 탈융합 처

치가 우울 증상과 반추를 완화할 수 있을지 확인하였다. 또한, 인지적 탈융합 처치가 인지적 융합과 자동적 사고의 빈도에 미치는 영향을 살펴보고 이러한 과정이 인지적 탈융합 처치가 증상에 미치는 효과와 관련되는지 확인하였다.

추가적으로 Blackledge(2007)가 제안한 서로 다른 유형의 인지적 탈융합 처치가 그 효과나 기제에서 차이가 있을지 살펴보기 위해 두 가지 인지적 탈융합 처치를 활용하였다. 특히, Blackledge(2007)는 이유대기를 약화시키는 탈융합 처치와 언어적 과정을 방해하는 탈융합 처치가 서로 다른 방식으로 작동할 것이라고 제안하였다. 이유대기를 약화시키는 과정은 언어적인 과정이 아닌, 언어가 행동으로 이어지는 연결고리 혹은 맥락을 변화시키려는 시도이기 때문이다. 따라서 Blackledge(2007)는 이유대기를 약화시키는 탈융합 처치를 받은 피험자는 자신의 생각에 대한 믿음 수준은 변화하지 않은 채로, 언어가 행동으로 이어지지 않을 수 있다고 언급하였다.

따라서 연구 2에서는 기존에 가장 많이 활용된 인지적 탈융합 기법인 단어 반복 읽기 기법을 활용하는 집단과, 이유대기를 약화시키는 기법으로 알려진 ‘그러나, 그리고’ 기법을 활용하여 인지적 탈융합을 실시하는 두 집단을 구성하였다. ‘그러나, 그리고’ 기법은 가치와 부합하는 행동을 하지 못하는 이유로 자신의 감정이나 생각을 언급하는 경우, 이때 사용되는 접속사 ‘그러나’를 ‘그리고’로 바꾸는 연습을 통해 개인의 내면적인 경험이 행동과 동시에 존재할 수 있음을 알려주는 연습이다. 그리고 인지적 탈융합의 순수한 효과를 검증하기 위해, 통제 조건에서는 Masuda 등(2010)의 연구와 마찬가지로 중립적인 내용의 신문 기사를 읽도록 하였다. 그 후 인지적 탈융합 조건이 통제 조건보다 우울 증상, 반추, 불안 증상 등에서 긍정적 변화를 가져오는지 실험적으로 확인하였다. 또한 인지적 탈융합 조건에서 나타난 긍정적인 변화가 인지적 융합, 자동적 사고의 빈도, 수용, 마음챙김 주의 자각 중 어떤 변인과 관련되는지 확인하였다. 추가적으로 서로 다른 인지적 탈융합 처치가 차별적인 영향을 미치는지 탐색적으로 살펴보았다.

구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 인지적 탈융합 처치를 받은 집단(집단 1과 집단 2)이 통제 집단에 비해 처치 전후로 반추와 우울 수준의 감소 정도가 더 클 것이다.

가설 2. 인지적 탈융합 처치를 받은 집단(집단 1과 집단 2)이 통제 집단에 비해 처치 전후로 인지적 융합 수준의 감소 정도, 수용과 마음챙김 주의 자각 수준의 증가 정도가 더 클 것이다.

가설 3. 인지적 탈융합 처치를 받은 집단(집단 1과 집단 2)의 반추와 우울 수준 변화는 인지적 융합 수준의 변화와 유의미한 정적 상관을 나타낼 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1605/003-016). 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후, 대학생 80명이 연구에 참여하였다. 중도탈락자 8명, 최종설문에서 불성실한 응답을 한 9명, 인지적 탈응합 처치 도중 기법을 이해하기 어렵다고 보고한 5명을 제외한 58명의 자료를 분석에 사용하였다. 그 중 남자는 31명, 여자는 27명이었다. 평균 연령은 만 21.03세(표준편차 = 2.64)였다.

### 측정도구

**자기-관련 부정적 사고 평가지(Self-Referential Negative Thought Assessment Sheet: SRNTAS)**. 연구 1에서 사용된 척도를 연구자가 이인정(2014), Deacon, Fawzy, Lickel와 Wolitzky-Taylor(2011), Larsson 등(2016)의 연구를 참고하여 문항을 추가하고 수정하였다. 자기-관련 부정적 사고와 그와 관련된 행동을 기록하고 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감과 중요도, 이를 믿는 정도, 자기-관련 부정적 사고와 관련된 행동을 실천할 의지와 실제 실천도를 0점에서 100점까지의 시각적 아날로그 척도(Visual Analog Scale; VAS)에 평정하도록 구성된 질문지이다. 두 가지 자기-관련 부정적 사고를 적는 주관식 1문항과 각각에 대한 정서적 불편감과 중요도, 이를 믿는 정도를 측정하는 6문항, 자기-관련 부정적 사고와 관련된 행동을 적는 주관식 1문항, 자기-관련 부정적 사고와 관련된 행동을 실천할 의지와 실천도를 측정하는 2문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 1차 설문지에는 10문항이 모두 포함되었으며, 2차 설문지와 4회의 과제 기록지에서는 4문항만을, 3차 설문지에서는 5문항만을 사용하였다.

자동적 사고 척도-부정형(Automatic Thoughts Questionnaire - Frequency / Believability: ATQ-F, ATQ-B). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 2차, 3차 설문지에 포함되었다.

반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale: RRS). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

반추-반성 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire: RRQ). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies - Depression scale: CES-D). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

한국판 수용 행동 질문지-II(Acceptance & Action Questionnaire-II: AAQ-II). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

마음챙김 주의 자각 척도(Mindfulness Attention Awareness Scale: MAAS). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

긍정정서 및 부정정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule: PANAS). Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 척도로, 현재의 감정 상태를 10개의 긍정 감정 단어와 10개의 부정 감정 단어에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 많이 그렇다)의 5점 척도로 평정하는 질문지이다. 이유정(1994)이 번안하고, 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 재번안하여 타당화하였다. 이현희 등(2003)의 연구에서 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .84 ~ .87로 보고되었다. 본 연구에서 내적 일관

성은 긍정 정서 10문항은 .92, 부정 정서 10문항은 .91로 나타났다. 총 20 문항으로 구성되어 있으며, 1차, 2차 설문지에 포함되었다.

**가치로운 삶 질문지(Valued Living Questionnaire: VLQ).** Wilson과 Groom(2002)이 개발한 척도로, 박세란과 이훈진(2012)이 수정·번안하였다. 10개의 가치영역에 대해 각각 중요도와 실천도를 10점 척도로 평정하는 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 대학생 표본에 맞추어 ‘자녀 양육하기’와 관련된 2문항을 제외하고 18문항을 사용하였다. 박세란과 이훈진(2012)과 동일하게 Wilson, Sandoz, Kitchens와 Roberts(2010)의 방식에 따라 중요도 총점과 실천도 총점 그리고 영역별로 중요도와 실천도를 곱한 값의 평균인 ‘가치로운 삶 지수(valued living composite)’를 산출하였다. Wilson, Sandoz, Kitchens와 Roberts(2010)의 연구에서 세 가지 점수에 대한 내적 일관성(Cronbach’s  $\alpha$ )은 각각 .77, .75, .77로 보고되었다. 본 연구에서 사용된 18문항에 대한 내적 일관성(Cronbach’s  $\alpha$ )은 .60으로 나타났다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.

**상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI).** 개인이 느끼고 있는 걱정이나 불안, 긴장의 정도를 측정하는 자기보고식 질문지로, 크게 상태 불안과 특성 불안을 측정한다. 상태 불안은 현재 자신이 느끼는 불안 수준을 측정하고, 특성 불안은 일반적으로 느끼는 불안 수준을 측정한다. Spielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)이 개발하고, 한덕웅, 이장호, 탁진국(1993)이 번안하였다. 상태불안과 특성불안을 측정하는 각 20문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 상태불안을 측정하는 20문항만을 사용하였다. 한덕웅, 이장호, 탁진국(1993)의 연구에서 특성불안 검사와 상태불안 검사의 내적 일관성(Cronbach’s  $\alpha$ )은 각각 .89, .93으로 나타났다. 본 연구에서 상태불안 검사의 내적 일관성은 .92로 나타났다. 1차, 3차 설문지에 포함되었다.



**탈융합 효과 척도.** 유진아(2011)가 개발한 질문지로, 인지적 탈융합의 효과를 연구 참여자가 체험했는지를 확인하기 위한 질문지이다. 총 9문항으로 구성되어 있으며, 2차, 3차 설문지에 포함되었다.

**기법 유용성 척도.** Masuda 등(2010)이 사용한 질문지를 연구자가 번안하였다. 기법의 난이도, 효과성, 유용성을 묻는 3문항으로 구성되어 있으며, 2차, 3차 설문지에 포함되었다.

## 절차

연구 참여 희망자에게 연구자가 이메일과 문자로 실험 참여 예약을 안내하였다. 해당 시간에 참여를 신청한 연구 참여자 1명이 실험실로 방문하였고, 연구 설명서 및 동의서를 읽고 서명한 후 1차 설문지를 작성하였다. 1차 설문지 작성을 완료한 후, 연구 참여자는 사전에 성별을 고려하여 무작위로 배정된 조건에 따라 인지적 탈융합 연습 혹은 중립 기사 읽기를 약 10분간 진행하였다. 인지적 탈융합을 실시하는 집단 1과 집단 2에 배정된 연구 참여자는 연구자의 안내 하에 사전에 제작된 프로토콜에 따라 연습을 실시하였다. 연구자는 처치에 대한 간단한 소개를 진행한 후, 연구 참여자가 연습 시행 및 본 시행을 실시하도록 안내하였다. 통제 집단은 약 10분의 연습 시간에 약 1분간 중립 기사에 대한 간단한 퀴즈를 푸는 시간이 포함되었다. 연습을 마친 후 연구 참여자는 2차 설문지를 작성하고 실험실에서의 연구 참여를 마쳤으며, 연구자는 이후 절차를 연구 참여자에게 안내하였다.

인지적 탈융합을 연습한 집단 1과 집단 2의 연구 참여자는 방문 다음날부터 1일 1회 실험실에서 배운 기법을 다시 한 번 실시해보는 과제를 수행하고 간단한 온라인 기록을 실시하도록 안내되었다. 방문 다음날부터 5일간 본인이 원하는 시간에 연습을 진행하도록 하였으며, 참여 독려를 위해 연구자가 연습 기간 동안 1일 1회 문자를 발송하였다. 통제 집단은 같은 기간 동안 과제 수행 없이 간단한 온라인 기록만을 실시하도

록 안내되었다. 마지막 날에 연습 후 3차 설문을 작성하고 나서 모든 연구 참여자에게 온라인으로 디브리핑문을 제공하였고, 모든 연구 참여 과정이 완료되었음을 안내하였다.

집단 1은 단어 반복 읽기를 통해 인지적 탈융합을 실시하는 집단으로, Masuda 등(2010)이 개발하고 오은혜(2014)가 변안한 프로토콜을 기반으로 연습을 진행하였다. 변안자와의 교신을 통해 프로토콜 사용에 대한 저자의 허가를 받은 후, 연구자가 자연스러운 연습을 위해 소수의 어휘와 문장만을 수정하여 사용하였다. 프로토콜의 구성은 다음과 같다. 우선 연구자는 연구 참여자에게 처치에 대해 간단히 소개하고 이론적인 근거를 교육한다. 이 부분에서 연구자는 연구 참여자에게 언어가 지니는 긍정적인 특성과 부정적인 특성에 대해 교육하고 자신에 대한 평가적이고 판단적인 생각을 문자 그대로 받아들이는 경향이 우리에게 있다는 것을 설명한다. 연습 시행에서 연구자는 연구 참여자가 우유의 맛, 색깔, 식감 등을 떠올리도록 한 후 ‘우유’라는 단어를 30초 간 가능한 크고 빠르게 반복적으로 외치는 연습을 실시한다. 연구자는 반복적으로 단어를 외친 후에 우유에 대한 느낌이 어떻게 변화했는지 확인하고 ‘우유’라는 단어의 소리와 의미를 분리시키는 단어 반복 읽기의 원리를 설명한다. 본 시행에서는 1차 설문시 연구 참여자가 직접 작성한 자기-관련 부정적 사고 단어를 반복하여 읽고 연습을 마쳤다.

집단 2는 ‘그러나, 그리고’ 기법을 통해 인지적 탈융합을 실시하는 집단으로 집단 1에서 사용한 프로토콜을 기반으로 연구자가 Hayes 등(1999)과 Follette와 Pistorello(2007)를 참고하여 연습 시행과 본 시행을 구성하였다. 프로토콜의 구성은 다음과 같다. 우선 연구자는 집단 1과 동일한 내용으로 연구 참여자에게 처치에 대한 간단한 소개와 이론적인 근거를 교육한다. 이후 연습 시행에서 연구자는 연구 참여자에게 예문을 활용하여 접속사 ‘그러나’와 ‘그리고’가 지닌 차이점에 대해 설명하고, ‘그러나’ 대신 ‘그리고’를 사용하게 되면 불편한 생각과 원하는 행동이 함께 존재할 수 있다고 언급하며 이러한 언어적인 규칙을 소개한다. 본 시행에서는 1차 설문시 연구 참여자가 직접 작성한 자기-관련 부정적 사고

와 관련된 행동을 활용하여 접속사 ‘그러나’를 ‘그리고’로 바꾸어 작성해 보고 연습을 마쳤다.

통제 집단은 별도의 프로토콜 없이 집단 1과 집단 2와 같은 시간동안 중립적인 내용의 신문 기사를 읽고 간단한 퀴즈를 풀도록 하였다.

## 자료분석

SPSS for Windows(version 23.0)을 사용하여 자료에 대한 기술통계치를 확인하고, 일원배치 분산분석을 통해 사전 측정치들의 집단간 동등성을 검증하였다. 처치의 효과를 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 통해 측정 시기와 처치 조건과의 상호작용 효과, 측정 시기의 주효과, 처치 조건의 주효과를 확인하였다. 처치 후 유의미한 변화가 나타난 측정변인들에 대해서 효과 기제를 확인하기 위해 측정변인의 사전사후 변화량과 가능한 과정 변인들의 사전사후 변화량의 상관계수를 확인하였다.

## 결 과

처치 조건에 따라 인구통계학적 변인에서 차이가 있는지 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 통해 확인한 결과, 성별과 연령에서 차이가 나타나지 않았다,  $F(2, 55) = 0.022, p > .05$ ,  $F(2, 55) = 0.746, p > .05$ . 집단 1(단어 반복 읽기 집단)의 성별은 남성 10명, 여성 8명, 집단 2(그러나, 그리고 집단)의 성별은 남성 10명, 여성 9명, 집단 3(통제 집단)의 성별은 남성 11명, 여성 10명이었다. 집단 1의 평균 연령은 21.61세(표준편차 = 3.23), 집단 2의 평균 연령은 21.0세(표준편차 = 2.08), 집단 3의 평균 연령은 20.57세(표준편차 = 2.56)였다. 사전 측정치의 평균과 표준편차를 표 4에 제시하였으며, VLQ 실천도 점수와 가치로운 삶 지수를 제외한 모든 변인에서 집단간 차이가 나타나지 않았다.

### 처치 조건에 따른 사전-사후 변화 차이 검증

주요 측정변인들에 대해 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. RRS 척도로 측정한 반추에 대해서는 성별의 주효과가 유의미하게 나타나 성별을 공변량으로 투입하였고, RRQ 척도로 측정한 반성에 대해서는 연령의 주효과가 유의미하게 나타나 연령을 공변량으로 투입하여 분석을 실시하였다. 측정 시기의 주효과와 측정 시기와 처치 조건의 상호작용 효과에 대한 분석 결과를 표 5에 제시하였다. 처치 조건의 주효과는 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감에서만 유의하였고,  $F(2, 55) = 3.312, p < .05$ , 나머지 모든 변인에서는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

측정 시기의 주효과는 RRQ 척도로 측정한 반성 이외의 모든 변수에서 유의미한 것으로 나타났다. 측정 시기와 처치 조건의 상호작용 효과는 인지적 융합과 수용 수준에 대해서만 유의미한 것으로 나타났다, 각각  $F(3.30, 90.72) = 2.749, p < .05$ ,  $F(2, 55) = 5.746, p < .01$ . 인지적

표 4. 집단별 사전 측정치 기술 통계량 및 차이비교(N=58)

	집단1(n=18)	집단2(n=19)	집단3(n=21)	F
	평균(SD)	평균(SD)	평균(SD)	
SRNTAS-D	64.39(19.81)	74.00(18.82)	74.00(20.48)	1.471
SRNTAS-B	68.11(19.81)	69.89(19.05)	74.24(12.55)	.697
SRNTAS-I	64.06(20.94)	74.16(16.51)	71.05(22.20)	1.221
SRNTAS-W	66.06(23.29)	67.42(17.89)	67.76(21.09)	.035
SRNTAS-A	47.17(25.25)	42.63(21.31)	38.10(18.95)	.839
부정적인 자동적 사고의 빈도	67.44(15.89)	76.00(22.41)	78.10(20.92)	1.496
부정적인 자동적 사고에 대한 믿음 수준	71.44(20.46)	73.63(21.36)	73.48(18.46)	.069
RRS 반추	16.83(3.68)	17.95(4.40)	18.33(4.37)	.658
RRS 반성	15.94(5.31)	18.42(4.19)	16.29(4.03)	1.677
RRQ 반추	43.06(8.00)	45.32(9.62)	46.90(8.64)	.934
RRQ 반성	35.33(13.00)	42.42(8.02)	38.90(9.33)	2.213
우울 증상	37.94(9.11)	42.47(11.62)	41.19(12.06)	.819
수용	43.00(8.36)	39.26(11.25)	38.76(10.43)	.981
마음챙김 주의 자각	46.50(7.95)	45.79(9.14)	45.86(10.53)	.033
PANAS-P	20.78(7.27)	22.05(7.25)	21.19(6.71)	.158
PANAS-N	21.72(7.42)	24.32(9.21)	24.24(8.07)	.591
VLQ-Importance	62.39(10.47)	67.53(7.50)	64.29(9.89)	1.431
VLQ-Consistency	39.89(9.87)	49.05(8.87)	45.95(10.85)	4.061*
VLQ-Composite	34.59(11.12)	43.66(8.58)	39.75(11.48)	3.463*
STAI	49.11(10.41)	47.26(12.01)	50.43(9.13)	.452

주. SRNTAS-D = 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, SRNTAS-B = 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준, SRNTAS-I = 자기-관련 부정적 사고의 중요도, SRNTAS-W = 자기-관련 부정적 사고와 관련된 행동을 실천할 의지, SRNTAS-A = 자기-관련 부정적 사고와 관련된 행동의 실제 실천도, PANAS-P = 정적 정서, PANAS-N = 부적 정서, VLQ-Importance = VLQ 중요도, VLQ-Consistency = VLQ 실천도, VLQ-Composite = 가치로운 삶 지수, STAI = 불안 증상.

\* $p < .05$ .

표 5. 사전사후 변화량 및 집단 차이 비교(N=58)

	측정변인	제Ⅲ유형 제공합	df	F	부분 n <sup>2</sup>	관측 검정력
사전사후	SRNTAS-D <sup>a</sup>	18824.142	3.29	20.170**	.268	1.000
	SRNTAS-B <sup>a</sup>	22599.571	3.65	15.229**	.217	1.000
	SRNTAS-I <sup>a</sup>	23124.906	4.22	13.734**	.200	1.000
	RRS 반추	42.695	1	6.576*	.109	.712
	RRS 반성	125.499	1	38.720**	.413	1.000
	RRQ 반추	1001.648	1	75.910**	.580	1.000
	RRQ 반성	.234	1	.028	.001	.053
	우울 증상	1217.758	1	27.199**	.331	.999
	ATQ-F <sup>a</sup>	6340.676	1.662	30.413**	.356	1.000
	ATQ-B <sup>a</sup>	6175.097	1.650	40.657**	.425	1.000
	수용	439.208	1	14.142**	.205	.959
	마음챙김 주의 자각	295.227	1	10.233**	.157	.882
	사전사후 X 집단	SRNTAS-D <sup>a</sup>	3234.550	6.58	1.733	.059
SRNTAS-B <sup>a</sup>		1127.375	7.31	.380	.014	.171
SRNTAS-I <sup>a</sup>		2435.310	8.43	.723	.026	.342
RRS 반추		30.499	2	2.349	.080	.455
RRS 반성		4.598	2	0.709	.025	.164
RRQ 반추		16.061	2	.609	.022	.146
RRQ 반성		12.969	2.000	.777	.028	.176
우울 증상		239.940	2	2.680	.089	.510
ATQ-F <sup>a</sup>		661.145	3.325	1.586	.055	.427
ATQ-B <sup>a</sup>		834.984	3.299	2.749*	.091	.677
수용		356.922	2	5.746**	.173	.848
마음챙김 주의 자각		104.968	2	1.819	.062	.364

<sup>a</sup> 해당 측정변인에 대해서는 구형성 가정이 기각되어 Greenhouse-Geisser 통계치를 제시하였다.

주. SRNTAS-D = 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, SRNTAS-B = 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준, SRNTAS-I = 자기-관련 부정적 사고의 중요도, ATQ-F = 부정적인 자동적 사고의 빈도, ATQ-B = 인지적 융합.

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

융합과 수용 수준의 변화를 그림 3과 4에 요약하여 제시하였다. 상호작용 효과를 구체적으로 살펴본 결과, 두 탈융합 집단이 통제 집단보다 인지적 융합 수준의 감소 정도와 수용 수준의 증가 정도가 더 컸고, 두 탈융합 집단 간에는 차이가 없었다. 이 결과는 가설 2를 지지하는 것이다.

반추와 우울 수준의 변화에서는 측정 시기와 처치 조건의 상호작용효과가 유의미하지 않아 가설 1은 지지되지 못하였다. 그러나 반추와 우울 수준의 변화는 상호작용효과의 경향성이 확인되었다, 각각  $F(2, 54) = 2.349, p = .105$ ,  $F(2, 55) = 2.680, p = .078$ . 추가적으로 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, 믿음 수준, 중요도에서는 측정 시기와 처치 조건의 상호작용효과가 유의미하지 않았다. 다만 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감에서 상호작용효과의 경향성이 나타났다,  $F(6.58, 180.93) = 1.733, p = .109$ .

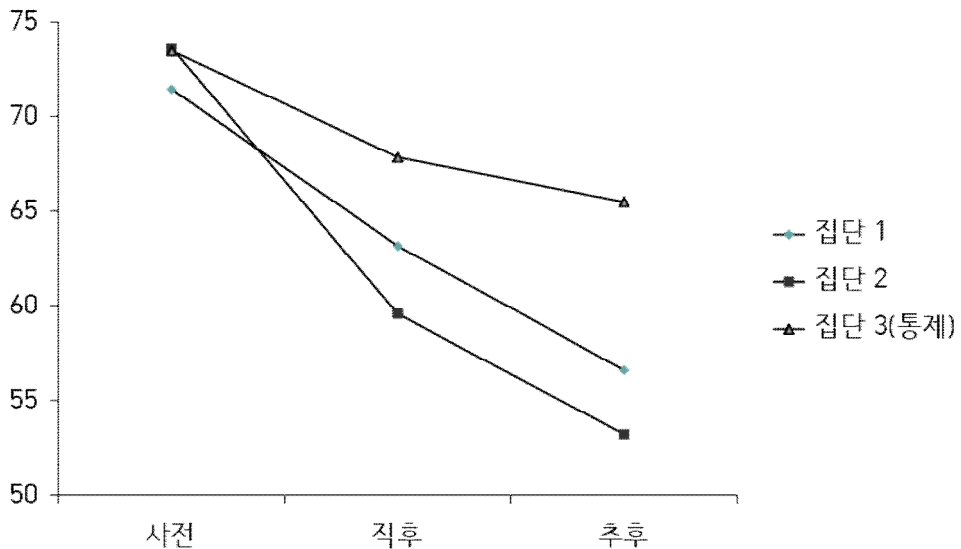


그림 3. 집단별 인지적 융합 점수의 변화

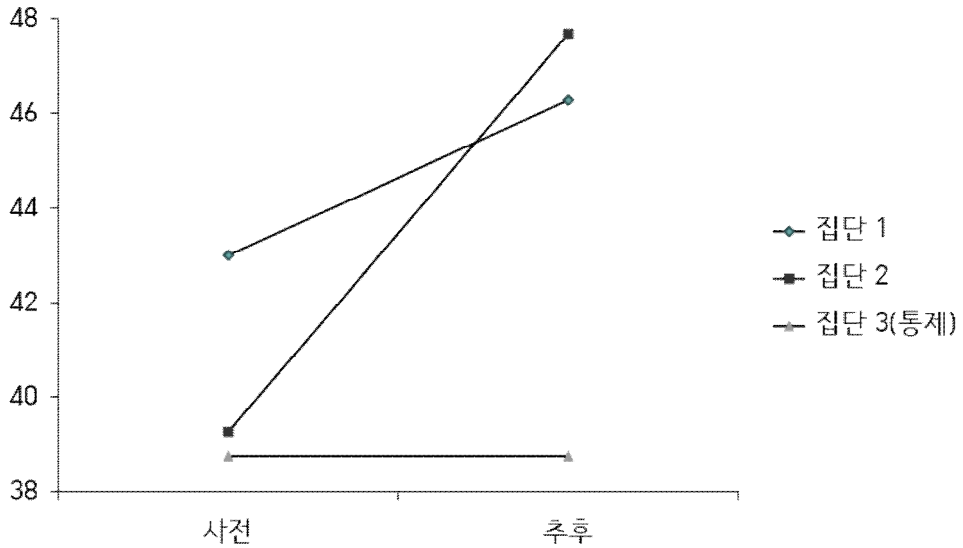


그림 4. 집단별 수용 점수의 변화

### 인지적 탈융합 조건에서 반추와 우울 점수 변화량과 과정변인 측정치 변화량의 상관

인지적 탈융합 조건에서 반추와 우울 점수 변화량과 과정변인으로 설정한 측정치들의 변화량 간의 상관을 확인하였다. 이때 반추 점수는 상호작용 효과의 경향성이 나타난 RRS 척도로 측정된 반추 점수를 사용하였다. RRS 반추와 우울 점수 변화량과 과정변인 측정치 변화량의 상관을 표 6에 제시하였다. 사전과 추후의 차이점수간 상관의 전체 행렬표는 부록 17에 제시하였다. 상관분석 결과, 우울 점수의 변화는 자동적 사고의 빈도, 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준, 수용, 인지적 융합 점수의 변화와 유의미한 상관을 보였다, 각각  $r(37) = .628, p < .01$ ,  $r(37) = .452, p < .01$ ,  $r(37) = -.384, p < .05$ ,  $r(37) = .360, p < .05$ . RRS 반추 점수 변화는 자동적 사고의 빈도의 변화와 유의미한 상관을 보였으며,  $r(37) = .346, p < .05$ , 다른 과정변인의 변화와는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 우울 점수의 변화는 인지적 융합의 변화와 관련



되었으나, 반추 점수의 변화는 인지적 융합의 변화와 관련이 없는 것으로 나타났으므로 가설 3은 부분적으로 지지되었다.

표 6. 인지적 탈융합 집단의 사전-사후 변화량 간 상관( $n=37$ )

	우울 변화량	RRS 반추 변화량
ATQ-F	.628**	.346*
ATQ-B	.360*	.003
수용	-.384*	-.132
마음챙김 주의 자각	-.007	-.177
SRNTAS-D	.242	.235
SRNTAS-B	.452**	.265
SRNTAS-I	.273	.066

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

### 서로 다른 인지적 탈융합 기법의 차별적 효과 탐색

두 가지 인지적 탈융합 처치가 차별적인 효과를 갖는지 탐색적으로 살펴보기 위하여, 집단 1과 2에 대하여 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 반복측정 분산분석 결과, 모든 측정치에서 측정 시기의 주효과는 유의미한 것으로 나타났으나, 처치 조건과 측정 시기의 상호작용 효과가 유의미하지 않았다. 수용 수준에서만 처치 조건과 측정시기의 상호작용 효과의 경향성이 나타났다,  $F(1,35) = 3.651$ ,  $p = .064$ . 그래프를 통해 변화를 살펴보면 단어 반복 읽기를 실시한 집단보다 ‘그러나, 그리고’ 기법을 실시한 집단에서 수용 수준의 증가 폭이 더 가파른 것으로 나타났다(그림 4 참조).

## 논 의

연구 2에서는 인지적 탈융합 처치를 통해 반추와 우울 수준이 완화되는지 확인하였다. 연구 결과, 인지적 탈융합 집단에서 통제 집단에 비해 인지적 융합 점수와 수용 점수에서 유의미한 개선이 나타났다. 그러나 다른 모든 변인에서는 처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과가 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 대부분의 변인에서 측정 시기의 주효과만 유의미한 것으로 나타났다. RRQ 척도로 측정한 반성은 모든 집단에서 처치 전후로 변화가 나타나지 않았다. 다만 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, RRS 척도로 측정한 반추, 우울 증상 점수에서 상호작용효과의 경향성이 나타났다.

처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과가 유의하게 나타나지 않은 변인들에서는 대체로 통제집단에서도 점수가 같이 하락하는 경향성이 나타났다. 이러한 결과가 나타난 것은 첫째로 통제 집단에서 주의 분산의 효과가 혼입되었을 가능성이 있다. 본 연구에서는 통제 집단에서 Masuda 등(2010)의 연구와 동일한 처치를 실시하였는데, Masuda 등(2010)은 주의 분산에 기반한 통제 집단으로 중립 기사를 읽는 처치를 활용하였다. 실제로 Masuda 등(2010)의 연구에서 통제 조건에서도 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감과 믿음 수준에서 유의미한 개선이 나타났으며, 작은 효과크기를 갖는 것으로 나타났다. 암묵적 연합검사를 활용하여 통제 조건을 설정한 이인정(2014)의 연구에서도 일부 변인에서 통제 조건과 주의 분산 조건간 차이가 나타나지 않는 결과가 나타났다. 이는 단순한 과제 수행 자체가 주의 분산의 효과를 일으킬 수 있음을 보여주며, 본 연구에서도 이러한 효과가 결과에 영향을 준 것으로 보인다. 둘째로, 자기-관련 부정적 사고와 관련된 변인들에서는 반복 측정으로 인한 성실도 저하가 결과에 영향을 주었을 수 있다. 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, 믿음 수준, 중요도는 매일 측정되었는데, 시간이 지남에 따라 통제집단에서 0점으로 응답한 경우가 많은 것으로 나타났다. 통제집단은 별도의 과제 없이 5일간 같은 질문으로 구성된 설문만을 실

시하여 설문에 대한 성실도가 하락한 것으로 보이며, 이러한 경향이 결과에 영향을 주었을 가능성이 있다. 부정적 사고에 대한 믿음 수준이나 중요도에서 이러한 경향이 더 많이 나타났으며, 이 두 변인은 정서적 불편감에 비해 직관적으로 응답하기가 쉽지 않기 때문에 응답자의 성실도 하락이 응답에 더 크게 영향을 미쳤을 수 있다. 또한 통제 집단에서 요구 특성이 나타났을 가능성도 배제할 수 없다. 그러나 통제 집단이 인지적 탈융합 집단에 비해 기법을 유용하지 않은 것으로 평가한 점으로 미루어 보아 통제 집단에서 참여자들이 긍정적인 방향으로 편향되게 응답하지는 않았을 것으로 보인다.

인지적 융합과 수용 수준에서는 처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과가 유의하게 나타났다. 즉, 인지적 탈융합 집단이 통제 집단에 비해 인지적 융합 수준의 감소폭과 수용 수준의 증가폭이 더 크게 나타났다. 통제 집단에 주의분산의 효과가 혼입되었을 가능성이 존재한다는 점을 감안할 때, 이러한 변화는 주의분산으로는 설명되지 않는 비교적 순수한 인지적 탈융합 처치의 효과로 해석할 수 있다. 통제 집단에서 시간에 따라 부정적인 자동적 사고의 빈도는 하락했으나, 인지적 융합 수준은 하락하지 않은 점을 통해 주의분산을 활용한 기법이 부정적인 자동적 사고의 빈도는 줄여줄 수 있어도 부정적인 자동적 사고에 대한 믿음 수준까지 감소시키지는 못했을 가능성을 고려해볼 수 있다. 수용 수준의 변화 역시 통제 집단에서 변화가 거의 없는 것으로 나타났다.

또한 본 연구는 인지적 탈융합 처치가 반추와 반성에 미치는 영향을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. RRS 척도로 측정된 반추에서 측정 시기의 주효과가 유의미하고 처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과의 경향성이 나타났으나, RRS 척도로 측정한 반성과 RRQ 척도로 측정한 반추는 모든 집단에서 하락하는 양상을 보여 측정 시기의 주효과만 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 RRS 척도로 측정한 반성이 건설적인 반성을 측정하지 않는 것으로 보인다는 선행연구들과 유사한 결과이다. 김환과 이훈진(2008)의 연구에서도 RRS 척도로 측정한 반성 점수가 자기초점의 부정적인 속성과 정적 상관을 나타냈고, 김빛나(2008)의

연구에서도 RRS 척도로 측정된 반성 점수가 우울 증상과 유의미한 정적 상관을 보였다. 반면, RRQ 척도로 측정된 반성에 대해서는 상호작용 효과와 측정 시기의 주효과, 처치 조건의 주효과가 모두 유의미하지 않은 것으로 나타나 모든 처치 조건에서 시점에 따라 점수가 변화하지 않는 양상을 보였다. 이러한 결과는 인지적 탈융합 처치가 긍정적인 내부 초점적 대처인 반성에는 영향을 미치지 않는다는 것을 의미한다.

인지적 탈융합 처치로 인한 우울 증상의 변화는 인지적 융합 수준의 변화와 관련되는 것으로 나타났다. 그러나 우울 증상의 변화는 인지적 융합 수준의 변화보다 자동적 사고의 빈도 변화와 더 높은 상관을 보였다. 이외에도 우울 증상의 변화는 수용 수준의 변화와 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준의 변화와 관련된 것으로 나타났다. 반면, 반추 수준의 변화는 자동적 사고의 빈도 변화와 관련된 것으로 나타났으며, 다른 변인들과는 상관이 없었다. 이는 반추라는 개념 자체가 반복적인 생각을 포함하고 있는 개념이기 때문에 나타난 결과인 것으로 보인다.

본 연구에서는 서로 다른 유형의 인지적 탈융합 처치의 차별적인 효과를 탐색적으로 살펴보고자 하였다. 특히, 문현미(2006)의 연구에서 가장 많은 참여자가 수용에 특히 도움이 되었다고 응답한 ‘그러나, 그리고’ 기법의 효과를 확인하였다. 단어 반복 읽기를 통해 인지적 탈융합을 실시한 집단과 ‘그러나, 그리고’ 기법을 실시한 집단에서 모두 긍정적인 개선이 나타났다. ‘그러나, 그리고’ 기법이 단어 반복 읽기에 비해 부적응적인 행동의 변화에 효과적일 것이라고 예상하였으나, 두 기법은 동등한 효과를 지니는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 단어 반복 읽기 기법이 직접적으로 행동 변화를 유도하지는 않으나, 부정적 사고를 대하는 방식을 변화시켜 결과적으로 행동 변화로 이어지는 것으로 해석할 수 있다. 또한 ‘그러나, 그리고’ 기법을 사용한 집단이 단어 반복 읽기를 실시한 집단에 비해 수용 수준의 증가폭이 더 큰 경향이 나타나, 문현미(2006)의 연구에서 ‘그러나, 그리고’ 기법이 수용에 도움이 되었다는 연구 참여자들의 주관적인 보고를 실험적으로 검증하였다.

그러나 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 표본 수가 크지

않았으며, 이로 인해 일부 변인(VLQ 실천도 점수와 가치로운 삶 지수)에서 집단간 사전 동등성이 충족되지 못하였다. 작은 표본 수로 인해 사전 측정치의 분산이 커졌을 수 있으며, 이로 인해 처치의 효과가 명확히 드러나지 않았을 가능성이 있다. 둘째, 적절한 통제 조건을 설정하지 못하였고 통제 조건에 주의분산의 효과가 혼입되었을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 효과를 고려하여 통제 조건을 설정할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 나타난 효과가 장기적으로 지속될 수 있는지 확인하지 않았다. 본 연구는 6일간의 연습 후 일어난 변화를 확인하였기 때문에 처치의 효과가 그 이후까지 지속되는지 확인하지 못하였다. 특히, 장기적인 효과를 확인하였을 경우 인지적 탈융합과 혼입된 주의분산의 효과 중 어떤 것이 결과에 영향을 미쳤는지 확인할 수 있었을 가능성이 있다. 또한 인지적 탈융합 연습의 효과가 단기적인 효과인지, 아니면 장기적으로 지속될 수 있는 변화인지를 확인하기 위해 후속 연구에서는 이러한 점을 고려하여 연구를 설계할 필요가 있다.

## 종합논의

우울 증상을 설명하는 기존의 인지이론에서는 부정적인 사고의 빈도만을 고려하였으나, 본 연구에서는 수용전념치료 모형에 따라 부정적인 사고를 얼마나 진실로 믿고 받아들이는지가 우울 증상에 중요할 것이라고 예상하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 인지적 융합이 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들과 어떠한 관계와 차별성을 갖는지 확인하고, 인지적 융합을 약화시키기 위해 수용전념치료에서 활용하는 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울 증상에 미치는 영향과 그 과정을 살펴보았다.

연구 1에서는 인지적 융합이 우울 증상, 역기능적 신념, 반추와 관련되는 것으로 나타났다. 또한 우울 증상에 대한 인지적 취약성 요인으로 알려진 역기능적인 신념과 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 인지적 융합이 부분 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 그러나 인지적 융합은 자동적 사고의 빈도를 통제하고 난 뒤에는 우울 증상을 추가적으로 설명하지 못하는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 인지적 탈융합 처치가 반추와 우울 증상을 완화하는지 확인하고 관련된 과정변인들의 변화를 살펴보았다. 인지적 탈융합 집단에서 통제 집단에 비해 처치 전후로 반추와 우울 수준의 감소폭은 더 크지 않았으나, 인지적 융합의 감소폭과 수용 수준의 증가폭은 더 큰 것으로 나타났다. 그러나 다른 변인들에서는 통제 집단에서도 점수가 개선되는 경향성이 나타나 집단에 따른 차이가 관찰되지 않았다. 또한 우울 증상의 변화는 인지적 융합의 변화와 관련되는 것으로 나타났으나, 자동적 사고의 빈도 변화와 더 높은 상관을 보였다. 반추의 변화 역시 자동적 사고의 빈도 변화와 관련된 것으로 나타났다.

연구 2의 결과는 인지적 탈융합 처치로 인한 우울 증상의 변화가 인지적 융합 수준의 변화와 관련된다는 점을 시사한다. 또한 통제 조건에서 인지적 융합 수준은 변화하지 않았으나 자동적 사고의 빈도만 감소한 것은 인지적 탈융합 처치의 순수한 효과를 반영한 결과일 가능성이 있다.

이는 수용전념치료의 효과가 인지적 융합 수준의 변화에 의해 매개된다는 결과(Zettle & Hayes, 1986; Zettle, Rains, & Hayes, 2011)와도 부합하는 결과이다.

또한 본 연구는 인지적 융합 및 탈융합이 반추와 반성에 미치는 영향을 살펴보았다는 의의가 있다. 인지적 융합은 반추와는 정적 상관을 나타냈으나 반성과는 관련이 없는 것으로 나타났으며, 인지적 탈융합 처치 역시 반추를 감소시키는 경향성이 나타났으나 반성에는 영향을 미치지 않았다. 반추가 우울 증상의 유지 및 악화와 관련되는 중요한 변인임을 고려할 때(Nolen-Heksema, 1991, 2000), 인지적 탈융합이 반추를 개선시킨다는 결과는 탈융합 처치가 단순한 증상의 개선뿐 아니라 사고 패턴의 변화에도 효과적일 수 있음을 시사한다.

본 연구는 부정적 사고를 대하는 방식이 우울 증상 및 반추와 관련될 수 있음을 확인하였다는 데 의의가 있으며, 구체적으로 다음과 같은 시사점을 논의할 수 있다.

첫째, 제 3세대 행동치료인 수용전념치료의 하위개념으로서 비교적 최근에 등장한 개념인 인지적 융합이 우울 증상 및 기존의 우울 증상을 설명하는 변인들과 갖는 관계를 경험적으로 검증하였다. 그 결과, 인지적 융합이 역기능적 신념 및 우울과 밀접히 관련된다는 Long과 Hayes(2014)의 결과를 재확인하였고 역기능적 신념 및 반추가 우울 증상으로 이어지는 경로에서 매개 역할을 함을 밝혔다.

둘째, 인지적 융합이 반추와 관련되어 있음을 밝혔고, 인지적 탈융합 처치가 반추 개선에 미치는 영향을 확인하였다. 기존의 연구에서는 인지적 탈융합 처치가 부정정서와 심리적 증상에 미치는 영향만을 살펴보았으나(김환, 이훈진, 2008; Hinton & Gaynor, 2010; Larsson et al., 2016), 본 연구는 인지적 융합 및 탈융합이 사고의 패턴과도 관련될 수 있다는 시사점을 제공하였다.

셋째, ‘그러나, 그리고’ 기법의 경험적인 효과를 검증하고 Blackledge(2007)가 제시한 서로 다른 유형의 인지적 탈융합 처치의 효과를 비교한 최초의 연구이다. 그 결과, 행동 변화에 있어서 두 기법은

동등한 효과를 갖는 것으로 나타났으며 ‘그러나, 그리고’ 기법은 단어 반복 읽기에 비해 수용 수준을 더 많이 증가시키는 경향성이 나타났다. 이러한 결과는 문현미(2006)의 연구에서 연구 참여자들이 주관적으로 보고한 내용과도 부합하는 결과이다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째로 우울 증상을 설명하는 데 있어서 인지적 융합과 자동적 사고의 빈도 사이의 차별적인 특성을 명확하게 밝히지 못하였고, 인지적 융합에 비해 자동적 사고의 빈도가 우울 증상을 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인지적 융합의 우울 증상에 대한 예측력이 자동적 사고의 빈도에 비해 상대적으로 낮은 것으로 나타난 Long과 Hayes(2014)의 연구와 유사한 결과이다. 이는 우울 증상과 자동적 사고의 빈도가 상당히 높은 상관을 나타내기 때문으로 볼 수 있는데, 우울 증상과 부정적 사고가 사실상 같은 것을 측정한다는 비판(Coyne & Gotlib, 1983)과도 관련될 수 있다. 또한 자동적 사고의 빈도와 자동적 사고를 믿는 정도도 상당히 높은 상관을 나타내어, 두 측정치 간의 차별성을 살펴보기 어려운 한계점이 있었다. 이러한 한계점은 두 개념이 같은 내용의 문항으로 질문 방식만 다르게 하여 측정되기 때문일 것이다. 현재로서는 ATQ-B 이외에 인지적 융합을 측정하기 위한 더 나은 측정치가 존재하지 않으나, 인지적 융합의 개념을 보다 잘 반영하는 수행기반 측정도구가 필요할 것으로 생각된다. 특히 인지적 융합의 개념에 부정적 사고가 행동으로 이어지는 맥락이 포함되는 것을 고려할 때, 이러한 점을 측정 가능한 도구를 활용한다면 인지적 융합을 보다 명확하게 측정할 수 있을 것이라 예상된다.

둘째, 인지적 탈융합 집단과 통제 집단간 차이가 나타나지 않아 인지적 탈융합 처치의 효과를 밝히는 데 한계점이 있었다. 이러한 결과는 통제 집단에서 실시한 처치에 주의분산 효과가 혼입되었기 때문으로 보이며, 후속 연구에서는 이러한 점을 고려하여 통제 조건을 설정할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 연구가 이루어졌기 때문에 임상 집단에서도 동일한 결과가 나타나는지 검증할 필요가 있다. 본 연



구에서는 자동적 사고의 빈도와 인지적 융합의 차별성을 명확하게 확인하기 어려웠으나, 임상 집단에서 두 개념 간의 차별성이 존재하는지 검증할 필요가 있다. Long과 Hayes(2014) 역시 이러한 한계를 지적하였으며, 자동적 사고의 빈도나 인지적 융합, 역기능적 신념을 측정하는 측정치들이 비임상집단과 관련되지 않을 수 있음을 언급하였다. 권효석과 이장한(2010)의 연구에서도 낮은 수준의 심리적 증상을 경험하는 집단에서는 인지적 탈융합 처치가 통제 조건과 유사한 효과를 갖는 것으로 나타났다. 따라서 임상 집단에서 인지적 탈융합 처치가 증상 심각도에 따라 그 효과가 달라지는지 확인할 필요가 있다.

추후 연구에서는 인지적 융합의 개념이 우울 증상과 관련된 다른 변인들과 어떤 연관성을 갖는지 살펴볼 필요도 있다. 반추 이외에 우울 증상과 관련된 변인들을 함께 살펴봄으로써 인지적 융합의 보다 구체적인 특성을 확인하는 것이 가능할 것이다.

장기적인 연구를 통해 인지적 탈융합 처치로 인한 효과가 단기적인 변화인지, 아니면 장기적으로 지속되는 변화인지 확인하는 것도 필요하다. 특히, 장기적인 연구를 통해 인지적 탈융합 처치로 인한 우울 증상과 반추의 개선이 인지적 융합 수준의 변화로 인한 것인지 실험적으로 검증하는 것도 필요하다.

또한 본 연구에서 활용된 기법 이외에도 다양한 인지적 탈융합 기법이 차별적인 효과를 나타내는지 살펴보거나 단일한 탈융합 기법을 활용하는 것보다 다수의 기법을 활용할 때 부가적인 효과가 있는지 확인하는 것도 가능할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 인지적 융합의 구체적인 특성을 살펴보고 인지적 융합이 우울 증상 및 우울 관련 인지와의 관계를 살펴보았다는 의의를 갖는다. 또한 인지적 탈융합 처치가 우울 및 반추에 미치는 영향을 검증하였다는 치료적 함의를 지닌다.

## 참고문헌

- 권석만 (1994). 한국판 역기능적 태도척도의 신뢰도, 타당도 및 요인구조. *심리과학*, 3, 100-111.
- 권석만, 윤희균 (1994). 한국판 자동적 사고척도의 개발과 활용. *학생연구*, 29, 10-25.
- 권효석, 이장한 (2010). 인지적 탈융합 처치를 통한 불안민감성 감소. *한국심리학회지: 임상*, 29(3), 745-760.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 573-596.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2012). ACT 기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. *인지행동치료*, 12(1), 1-20.
- 신우승 (2006). 우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 오은혜, 조용래 (2014). 인지적 탈융합 처치와 심리적 유연성이 대학생의 발표불안 반응 및 주의 편향 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 341-364.
- 유진아 (2011). 인지적 탈융합 기법의 분노조절 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이인정 (2014). 인지적 탈융합 기법이 사회공포증이 있는 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움, 역기능적 태도 및 부적정서에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 한덕웅, 이장호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특성 불안 검사의 표준화. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1993(1), 505-512.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Tashman, N. A., Steinberg, D. L., . . . Donovan, P. (1999). Depressogenic cognitive styles: Predictive validity, information processing and personality characteristics, and developmental origins. *Behaviour Research and Therapy*, 37(6), 503-531.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1997). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555.

- Bogdan, R., & Pizzagalli, D. A. (2006). Acute stress reduces reward responsiveness: implications for depression. *Biological Psychiatry, 60*(10), 1147–1154.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., . . . Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676–688.
- Bourdieu, P., & Thompson, J. B. (1991). *Language and symbolic power*. Harvard University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 435–453.
- Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: a critical appraisal. *Psychological Bulletin, 94*(3), 472.
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 25*(3), 218–232.
- Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist, 28*(10), 857.
- Follette, V., & Pistorello, J. (2007). *Finding Life Beyond Trauma:*

*Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems.* New Harbinger Publications.

- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*(3), 234-246.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., . . . Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy, 45*(1), 83-101.
- Haigh, E. A., Arney, M., Fresco, D. M., Auerbach, R., & Abela, J. R. (2004). *Brooding and pondering: Isolating the active ingredients of depressive rumination with confirmatory factor analysis in an adult clinical sample.* Paper presented at the Poster presented at the annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans.
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability - transactional stress theory. *Psychological Bulletin, 127*(6), 773.
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A., . . . Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research, 38*(1), 1-9.
- Hayes, A. (2013). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 2.13)[Software].
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The*

- new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition*: Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Herzberg, K. N., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G. H. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, *24*(4), 877.
- Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, *6*(3), 164.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *4*(4), 383-395.
- Jones, N. P., Siegle, G. J., & Thase, M. E. (2008). Effects of rumination and initial severity on remission to cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(4), 591-604.

- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, *135*(5), 525–533.
- Kwon, S. M., & Oei, T. P. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, *16*(3), 309–328.
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Behavior Modification*, *40*(3), 452–482.
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior Modification*, *32*, 759–779.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Long, D. M., & Hayes, S. C. (2014). Acceptance, mindfulness, and cognitive reappraisal as longitudinal predictors of depression and quality of life in educators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *3*(1), 38–44.
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). The application of a cognitive defusion technique to negative body image thoughts: A preliminary analogue investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *4*(2), 86–95.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, *42*(4), 477–485.
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., & Wendell, J. W. (2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and

- believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11-17.
- Michalak, J., Hölz, A., & Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 230-236.
- Mori, M., & Tanno, Y. (2015). Mediating Role of Decentering in the Associations between Self-Reflection, Self-Rumination, and Depressive Symptoms. *Psychology*, 6(5), 613.
- Murrell, A., Coyne, L., & Wilson, K. (2004). *Treating children with acceptance and commitment therapy: Acceptance and commitment therapy: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20.
- 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.



- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research, 22*(4), 401-423.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., & van Os, J. (2008). Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy, 46*(12), 1283-1289.
- Schmaling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(2), 350.
- Skitch, S. A., & Abela, J. R. (2008). Rumination in response to stress as a common vulnerability factor to depression and substance misuse in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology, 36*(7), 1029-1045.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *State-trait anxiety inventory (self-evaluation questionnaire)*. Consulting Psychologists Press.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3), 260-264.
- Teasdale, J. D. (1983). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy, 5*(1), 3-25.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of

- relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., . . . Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(4), 317-322.
- 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.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Paper presented at the Education Research Association, Toronto, Ontario, Canada.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford press.
- Wilson, K., & Groom, J. (2002). The valued living questionnaire. *Disponibile sobre petición al primer autor: Mississippi, EEUU: Department of Psychology, University of Mississippi*.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued

- action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249.
- Yovel, I., Mor, N., & Shakarov, H. (2014). Examination of the core cognitive components of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy: an analogue investigation. *Behavior Therapy*, 45(4), 482-494.
- Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1986). Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason-giving. *The Analysis of Verbal Behavior*, 4, 30.
- Zettle, R. D., Rains, J. C., & Hayes, S. C. (2011). Processes of change in acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for depression: a mediation reanalysis of Zettle and Rains. *Behavior Modification*, 35(3), 265-283.

## 부 록

부록 1. 자기-관련 부정적 사고 평가지(SRNTAS) .....	62
부록 2. 역기능적 태도 척도(DAS) .....	64
부록 3. 자동적 사고 척도-부정형(ATQ-F, ATQ-B) .....	66
부록 4. 반추적 반응 소척도(RRS) .....	67
부록 5. 반추-반성 질문지(RRQ) .....	68
부록 6. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D) .....	69
부록 7. 한국판 수용-행동 질문지-II(AAQ-II) .....	70
부록 8. 마음챙김 주의 자각 척도(MAAS) .....	71
부록 9. 수정된 자기-관련 부정적 사고 평가지 .....	72
부록 10. 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS) .....	75
부록 11. 상태-특질 불안 척도(STAI) .....	76
부록 12. 탈융합 효과 척도 .....	77
부록 13. 기법 유용성 척도 .....	78
부록 14. 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개효과 분석 : PROCESS macro 결과 .....	79
부록 15. 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개효과 분석 : PROCESS macro 결과 .....	81
부록 16. 사전과 추후 차이점수의 상관 행렬표 .....	83

## 부록 1. 자기-관련 부정적 사고 평가지(SRNTAS)

당신이 우울할 때 떠오르는 자신과 관련된 부정적인 사고를 적어보세요. ‘나는 답답한 사람이야’, ‘나는 게으르다’ 등의 자신과 관련된 부정적인 생각들 중에서, 당신이 **특별히 불편하게 느끼는** 생각을 2개 찾아 아래의 빈 칸에 적어보십시오. 이 때 ‘나는 \_\_\_\_\_다’의 형식으로 적어주셔야 합니다. 잘 생각이 나지 않는다면 아래 예시를 참고하셔도 무방합니다.

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 1 외톨이다      | 16 쓸쓸하다     | 31 빈껍데기다  |
| 2 분열되어 있다   | 17 의존적이다    | 32 폭력적이다  |
| 3 이중인격이다    | 18 침울하다     | 33 게으르다   |
| 4 냉소적이다     | 19 회피적이다    | 34 한심하다   |
| 5 극단적이다     | 20 무시당하고 있다 | 35 변덕스럽다  |
| 6 상처투성이다    | 21 멍청하다     | 36 부정적이다  |
| 7 열등하다      | 22 만만하다     | 37 비관적이다  |
| 8 무미건조하다    | 23 그늘져 있다   | 38 뼈뺏하다   |
| 9 위축되어있다    | 24 교만하다     | 39 신경질적이다 |
| 10 주눅들어있다   | 25 건방지다     | 40 날카롭다   |
| 11 거부당하고 있다 | 26 뻘뻘하다     | 41 무능하다   |
| 12 기회주의적이다  | 27 가식적이다    | 42 통명스럽다  |
| 13 답답하다     | 28 초라하다     | 43 걱정적이다  |
| 14 배타적이다    | 29 공격적이다    | 44 못생겼다   |
| 15 앞날이 째깍하다 | 30 피폐하다     | 45 무기력하다  |

앞에서 선택한 두 가지 생각에 대해 다음 항목에 대해 답해주십시오.

**1. 첫 번째 생각 : 나는 \_\_\_\_\_ 다**

1) 이 생각이 당신에게 얼마나 불편합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 불편하지 않다 매우 불편하다

2) 이 생각을 당신은 얼마나 믿습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 믿지 않는다 전적으로 믿는다

**1. 두 번째 생각 : 나는 \_\_\_\_\_ 다**

1) 이 생각이 당신에게 얼마나 불편합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 불편하지 않다 매우 불편하다

2) 이 생각을 당신은 얼마나 믿습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 믿지 않는다 전적으로 믿는다

## 부록 2. 역기능적 태도 척도(DAS)

다음은 사람들이 가지고 있는 여러 가지 신념과 태도를 열거한 것입니다. 각 문장을 주의 깊게 읽고, 당신이 그 내용에 “어느 정도로 동의 또는 반대하는지”를 응답해 주십시오. 사람은 각자 생각이 다르기 때문에 여기에 옳고 그른 정답은 있을 수 없습니다. 당신이 평소 생각하는 바에 비추어 동의 또는 반대의 정도를 아래와 같이 적당한 숫자에 “ V ” 하십시오.

매우 반대한다	상당히 반대한다	약간 반대한다	중간이다	약간 동의한다	상당히 동의한다	매우 동의한다
1	2	3	4	5	6	7

1. 사람은 멋지게 생기고 똑똑하고 돈이 많지 않으면 행복해지기 어렵다.	1 2 3 4 5 6 7
2. 행복이란 다른 사람이 나를 어떻게 생각하든 주로 내 태도에 달려있다.	1 2 3 4 5 6 7
3. 실수를 하면 아마도 사람들은 나를 전보다 업신여길 것이다.	1 2 3 4 5 6 7
4. 사람들로부터 인정을 받으려면 항상 일을 잘 해야만 한다.	1 2 3 4 5 6 7
5. 작은 일이라도 위험한 모험을 하는 것은 어리석은 일이다. 왜냐하면 그로 인해 큰 재난을 당할 수도 있기 때문에.	1 2 3 4 5 6 7
6. 어떤 분야에 특별한 재능이 없어도 다른 사람의 존경과 인정을 받을 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7
7. 나를 아는 대부분의 사람이 나를 칭찬해 주지 않으면 나는 행복해 질 수 없다.	1 2 3 4 5 6 7
8. 다른 사람에게 도움을 요청하는 것은 나약함의 표시이다.	1 2 3 4 5 6 7
9. 남들보다 어떤 일을 잘 하지 못한다면 그것은 내가 열등하기 때문이다.	1 2 3 4 5 6 7
10. 직업(학업)에서의 실패는 한 인간으로서의 실패를 의미한다.	1 2 3 4 5 6 7
11. 잘 할 수 없는 일은 아예 시작할 필요가 없다.	1 2 3 4 5 6 7
12. 때로는 실수하는 것도 괜찮다. 왜냐하면 실수로부터 배울 수 있기 때문에.	1 2 3 4 5 6 7
13. 내 의견에 동의하지 않는 사람들은 그들이 나를 좋아하지 않는다는 것을 뜻한다.	1 2 3 4 5 6 7
14. 절반의 실패는 전부 실패한 거나 다름없다.	1 2 3 4 5 6 7
15. 당신의 실제 모습이 알려지면 사람들은 당신을 전보다 업신여길 것이다.	1 2 3 4 5 6 7
16. 사랑하는 사람이 나를 더 이상 사랑하지 않는다면 나는 존재할 가치가 없다.	1 2 3 4 5 6 7

17. 어떤 일의 최종결과와는 상관없이 과정 속에서 즐거움을 느낄 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7
18. 어느 정도 성공가능성이 있는 일만을 착수해야 한다.	1 2 3 4 5 6 7
19. 한 인간으로서의 나의 가치는 나에게 대한 다른 사람의 평가에 달려있다.	1 2 3 4 5 6 7
20. 나 자신에 대해 최고의 기준을 세우지 않는다면 나는 이류인간으로 전락하고 말 것이다.	1 2 3 4 5 6 7
21. 가치 있는 사람이 되려면 적어도 한 분야에서 정말 뛰어난 사람이 되어야 한다.	1 2 3 4 5 6 7
22. 좋은 생각을 많이 가지고 있는 사람이 가치 있는 사람이다.	1 2 3 4 5 6 7
23. 실수하는 경우 낭패감을 느끼는 것은 당연하다.	1 2 3 4 5 6 7
24. 나에게 대한 나의 주관적인 견해가 다른 사람의 견해보다 더 중요하다.	1 2 3 4 5 6 7
25. 도덕적으로 선하고 가치 있는 사람이 되려면 도움을 필요로 하는 모든 사람을 도와야한다.	1 2 3 4 5 6 7
26. 자꾸 물어보면 나는 열등한 사람으로 보일 것이다.	1 2 3 4 5 6 7
27. 중요한 사람으로부터 인정을 받지 못하는 것은 몹시 고통스런 일이다.	1 2 3 4 5 6 7
28. 의지할 사람이 없으면 당연히 불행해진다.	1 2 3 4 5 6 7
29. 나는 나 자신을 혹사시키지 않고도 중요한 목표를 이룰 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7
30. 야단을 맞고도 태연할 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7
31. 사람들은 언제 나에게 등을 돌릴지 모르기 때문에 믿을 수 없다.	1 2 3 4 5 6 7
32. 다른 사람이 나를 싫어한다면 나는 행복할 수 없다.	1 2 3 4 5 6 7
33. 다른 사람을 기분 좋게 하려면 내 자신의 이익을 포기하는 것이 최상책이다.	1 2 3 4 5 6 7
34. 나의 행복은 나보다 다른 사람에게 더 달려있다.	1 2 3 4 5 6 7
35. 행복해지기 위해서 다른 사람의 인정이 반드시 필요한 것은 아니다.	1 2 3 4 5 6 7
36. 문제를 회피하다 보면 그 문제가 사라져 버리는 경우가 많다.	1 2 3 4 5 6 7
37. 인생에서 즐거운 것들을 많이 놓쳐 버린다 해도 나는 행복할 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7
38. 다른 사람들이 나에게 대해 어떻게 생각하느냐가 나에게겐 매우 중요하다.	1 2 3 4 5 6 7
39. 다른 사람으로부터 고립되게 되면 불행해지기 마련이다.	1 2 3 4 5 6 7
40. 다른 사람의 사랑 없이도 나는 행복해 질 수 있다.	1 2 3 4 5 6 7



### 부록 3. 자동적 사고 척도-부정형(ATQ-F, ATQ-B)

각 문장을 읽고, 지난 한 주 동안 얼마나 자주 이러한 생각들이 떠올랐는지, 그 빈도에 해당하는 숫자에 “ V ” 표시를 하십시오. 또한, 그 생각들이 떠오를 때 얼마나 믿는지, 그 믿는 정도에 “ V ” 표시를 하십시오.

전혀 생각않음	가끔 생각함	종종 생각함	자주 생각함	항상 생각함	전혀 믿지않음	약간 믿음	중간 정도	상당히 믿음	전적으로 믿음
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

문 항	빈 도	믿는 정도
1. 세상이 나를 힘들게 하는 것처럼 느껴진다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. 나는 쓸모없는 사람이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. 도대체 왜 나는 성공할 수 없는 것일까?	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. 아무도 나를 이해해 주지 않는다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. 나는 종종 사람들을 실망시켜 왔다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. 나는 내가 해온 일을 계속할 수 없을 것 같다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. 나는 더 나은 사람이 되고 싶다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. 나는 너무 나약하다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
9. 내 인생은 내가 원하는 대로 흘러가고 있지 않다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
10. 나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
11. 어떤 것에서도 더 이상 즐거움을 느낄 수가 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
12. 나는 이제 더 이상 인내할 수 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
13. 나는 새로운 일을 착수할 수 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
14. 도대체 나에게 무엇이 잘못되어 있는가?	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
15. 나는 다른 곳에서 살았으면 좋겠다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
16. 왜 나에게겐 모든 것이 뒤죽박죽일까?	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
17. 나는 내 자신을 싫어한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
18. 나는 가치 없는 인간이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
19. 나는 어디론가 사라져 버리고 싶다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
20. 도대체 나에게겐 무엇이 문제란 말인가?	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
21. 나는 인생의 패배자이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
22. 내 인생은 엉망진창이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
23. 나는 실패자이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
24. 나는 결코 성공하지 못할 것이다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
25. 나는 무기력하다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
26. 나는 무언가 변화되어야 한다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
27. 나에게겐 틀림없이 무언가 잘못되어 있다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
28. 나는 미래에 대한 희망이 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
29. 가치 있게 느껴지는 것이 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
30. 나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

## 부록 4. 반추적 반응 소척도(RRS)

사람들은 슬프거나 침울하거나 우울할 때 여러 가지 다양한 생각이나 행동을 합니다. 다음의 문항들은 그런 상황에서 가능할 수 있는 생각이나 행동들을 나열한 것입니다. 문항을 잘 읽고, 당신의 기분이 슬프거나 침울하거나 우울할 때 이러한 생각이나 행동들을 어느 정도 하는지에 따라 적합한 숫자에 " V " 표 해주시기 바랍니다. 자신이 해야 한다고 생각하는 것이 아니라, 평소에 보통 어떻게 하는지를 답해주시면 됩니다.

문항	전혀 아니 다	조금 아니 다	보통 이다	조금 그렇 다	매우 그렇 다
1. “내가 무엇을 잘못하여 그 대가로 이렇게 됐을까” 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 내가 우울한 원인을 찾기 위해 최근의 경험들을 분석해 본다.	1	2	3	4	5
3. “나는 왜 항상 이런 식으로 반응을 할까”라고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 혼자 조용히 내 감정이 왜 이런지를 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 나의 우울한 감정에 대해 생각하고 분석한 것을 글로 쓴다.	1	2	3	4	5
6. 최근의 상황에 대해 “더 잘 되었더라면”라는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
7. “다른 사람들은 없는 문제를 왜 나만 가지고 있을까”하고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. “나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까”라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 내가 우울한 원인을 이해하기 위해서 내 성격을 분석한다.	1	2	3	4	5
10. 혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해 본다.	1	2	3	4	5

## 부록 5. 반추-반성 질문지(RRQ)

다음 문항들은 자신에 대해 생각하는 자기 반성(self-reflection)의 특징에 대한 것입니다. 잘 읽고 자신에게 해당되는 정도에 따라 " V " 표 해주시기 바랍니다.

문항	전혀 아니 다	조금 아니 다	보통 이다	조금 그렇 다	매우 그렇 다
1. 더 이상 생각하고 싶지 않은 나의 어떤 면에 대해 종종 생각이 집중되곤 한다.	1	2	3	4	5
2. 나는 내가 최근에 한 행동이나 말을 다시 떠올리며 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 가끔씩 나 자신에 관해 어떤 생각이 떠오르는 것을 중단하기 어려운 때가 있다.	1	2	3	4	5
4. 누군가와 어떤 일로 의견이 맞지 않았던 일이 오랜 시간이 지나도 다시 기억나곤 한다.	1	2	3	4	5
5. 이미 오랜 시간이 지난 일임에도 불구하고 그 일에 관해 반복해서 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
6. 나는 이미 끝난 일에 대해서는 그것을 다시 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
7. 내가 과거에 어떻게 행동했는지 종종 되돌아 보곤 한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 종종 내가 이미 끝낸 일을 다시 반복해서 생각하고 있음을 깨달곤 한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 결코 자신에 관해 오랫동안 곰곰이 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
10. 원치 않는 생각을 마음속에서 지워 버리는 것은 나에게 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
11. 더 이상 나와 관련이 없게 되어 버린 지난 일들을 종종 떠올리며 생각하곤 한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 내가 당혹스러웠거나 실망했던 순간을 떠올리며 많은 시간을 보낸다.	1	2	3	4	5
13. 철학적이거나 추상적인 생각은 나에게 그리 관심을 끌지 않는다.	1	2	3	4	5
14. 나는 명상적인 부류의 그런 사람이 정말 아니다.	1	2	3	4	5
15. 나의 "내적인" 자아를 탐색하기 좋아한다.	1	2	3	4	5
16. 사물에 대해 내가 어떤 태도나 느낌을 갖는지에 매우 관심이 많다.	1	2	3	4	5
17. 나는 내면을 들여다보거나, 자기-반성적인 생각하기를 정말 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
18. 나는 내가 왜 그랬는지 분석해 보기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
19. 사람들은 종종 나에게 대해서 "깊이" 사색하는 사람이라고 말한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 자기분석을 별로 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
21. 나는 천성적으로 나 자신에 관한 호기심이 매우 많다.	1	2	3	4	5
22. 나는 사물의 본질이나 의미에 대해 깊이 생각하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 종종 나의 인생을 철학적인 관점에서 바라보기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
24. 나 자신에 관해 숙고하는 것은 흥미롭지 않다.	1	2	3	4	5

## 부록 6. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)

아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안의 당신의 상태에 대한 질문입니다. 지난 1주 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 " V " 표 해주시기 바랍니다. (극히 드물다 - 1주 중 1일 이하; 가끔 있었다 - 1주 중 1일 ~ 2일 간; 종종 있었다 - 1주 중 3일 ~ 4일간; 대부분 그랬다 - 1주 중 5일 이상)

문항	극히 드물다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
1. 평소에는 아무렇지 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴진다.	1	2	3	4
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.	1	2	3	4
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
4. 무슨 일을 하든지 정신을 집중하기가 힘들다.	1	2	3	4
5. 비교적 잘 지낸다.	1	2	3	4
6. 상당히 우울하다.	1	2	3	4
7. 모든 일들이 힘들게 느껴진다.	1	2	3	4
8. 앞일이 암담하게 느껴진다.	1	2	3	4
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 든다.	1	2	3	4
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있다고 생각한다.	1	2	3	4
11. 잠을 잘 이루지 못한다.	1	2	3	4
12. 두려움을 느낀다.	1	2	3	4
13. 평소보다 말수가 적어진 것 같다.	1	2	3	4
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느낀다.	1	2	3	4
15. 큰 불만 없이 생활한다.	1	2	3	4
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같다.	1	2	3	4
17. 느닷없이 눈물이 나곤 한다.	1	2	3	4
18. 마음이 슬프다.	1	2	3	4
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같다.	1	2	3	4
20. 도무지 뭘 해나갈 엄두가 나지 않는다.	1	2	3	4

## 부록 7. 한국판 수용-행동 질문지-II(AAQ-II)

다음 항목들을 읽고 당신에게 해당되는 정도에 " V "표 해주십시오.

문항	전혀 없다	거의 없다	좀처럼 없다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
1. 나는 불쾌한 기억을 떠올리더라도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 고통스러운 경험과 기억으로 인해 나는 내가 가치 있게 여기는 삶을 살기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 나는 내 걱정과 느낌을 통제하지 못하는 것에 대해 염려한다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 내 고통스러운 기억들은 내가 만족스러운 삶을 살지 못하게 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 내 삶을 잘 관리 하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 감정은 내 일상생활에서 문제를 일으킨다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 대부분의 사람들은 나보다 자신의 삶을 잘 꾸려나가고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 걱정은 내가 성공하는 데 걸림돌이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 내 생각과 감정은 내가 살고 싶은 방식대로 살아가는 데 방해되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

## 부록 8. 마음챙김 주의 자각 척도(MAAS)

다음 항목들을 읽고 문항의 내용이 자기 자신과 어느정도 일치하는지에  
“ V ” 표 해주십시오.

문항	전혀 아니 다	조금 아니 다	보통 이다	조금 그렇 다	매우 그렇 다
1. 어떤 감정의 경우, 감정이 올라오고 나서 한참 후에야 그 감정을 의식할 수 있다.	1	2	3	4	5
2. 나는 조심성이 없거나, 주의를 집중하지 않거나 혹은 딴 생각을 하느라 물건을 깨뜨리거나 잊지르는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
3. 나는 현재 일어나고 있는 일에, 주의를 유지하기 어렵다.	1	2	3	4	5
4. 나는 길을 걸으며 무엇을 경험하고 있는지 의식하지 못한 채, 목적지를 향해 빨리 걷곤 한다.	1	2	3	4	5
5. 나는 신체적 긴장이나 불편한 느낌들이 주의를 사로잡을 정도로 강해지기 전까지는 잘 의식하지 못한다.	1	2	3	4	5
6. 나는 처음만난 사람의 이름을 듣자마자 잊어버리거나 기억하지 못한다.	1	2	3	4	5
7. 내가 뭘 하고 있는지 잘 의식하지 못한 채, ‘자동적으로 움직이는’ 것 같이 보인다.	1	2	3	4	5
8. 하는 일에 별로 주의를 집중하지 않은 채, 정신없이 후딱 해치우곤 한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 내가 이루고자 하는 목표에 너무 빠져있느라, 그것을 이루기 위해, 지금 무엇을 하고 있는가를 잘 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
10. 지금 내가 무엇을 하고 있는가에 대한 자각 없이, 자동적으로 일이나 과제를 한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 동시에 다른 것을 하느라, 다른 사람의 이야기를 흘려듣는다.	1	2	3	4	5
12. 미래나 과거에 대한 생각에 사로잡히곤 한다.	1	2	3	4	5
13. 뭔가를 하면서도, 하는 일에 집중하지 않을 때가 많다.	1	2	3	4	5
14. 내가 먹고 있다는 것을 의식하지 못한 채, 음식을 씹고 있는 경우가 많다.	1	2	3	4	5

## 부록 9. 수정된 자기-관련 부정적 사고 평가지

당신이 우울할 때 떠오르는 자신과 관련된 부정적인 사고를 적어보세요. ‘나는 답답한 사람이야’, ‘나는 게으르다’ 등의 자신과 관련된 부정적인 생각들 중에서, 당신이 **특별히 불편하게 느끼는** 생각을 2개 찾아 아래의 빈 칸에 적어보십시오. 이 때 ‘나는 \_\_\_\_\_다’의 형식으로 적어주셔야 합니다. 잘 생각이 나지 않는다면 아래 예시를 참고하셔도 무방합니다.

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 1 외톨이다      | 16 쓸쓸하다     | 31 빈껍데기다  |
| 2 분열되어 있다   | 17 의존적이다    | 32 폭력적이다  |
| 3 이중인격이다    | 18 침울하다     | 33 게으르다   |
| 4 냉소적이다     | 19 회피적이다    | 34 한심하다   |
| 5 극단적이다     | 20 무시당하고 있다 | 35 변덕스럽다  |
| 6 상처투성이다    | 21 멍청하다     | 36 부정적이다  |
| 7 열등하다      | 22 만만하다     | 37 비관적이다  |
| 8 무미건조하다    | 23 그늘져 있다   | 38 뼈뺏하다   |
| 9 위축되어있다    | 24 교만하다     | 39 신경질적이다 |
| 10 주눅들어있다   | 25 건방지다     | 40 날카롭다   |
| 11 거부당하고 있다 | 26 뻘뻘하다     | 41 무능하다   |
| 12 기회주의적이다  | 27 가식적이다    | 42 통명스럽다  |
| 13 답답하다     | 28 초라하다     | 43 걱정적이다  |
| 14 배타적이다    | 29 공격적이다    | 44 못생겼다   |
| 15 앞날이 째깍하다 | 30 피폐하다     | 45 무기력하다  |

앞에서 선택한 두 가지 생각에 대해 다음 항목에 대해 답해주십시오.

**1. 첫 번째 생각 : 나는 \_\_\_\_\_ 다**

1) 이 생각이 당신에게 얼마나 불편합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 불편하지 않다 매우 불편하다

2) 이 생각을 당신은 얼마나 믿습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 믿지 않는다 전적으로 믿는다

3) 이 생각은 당신에게 얼마나 중요합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 중요하지 않다 매우 중요하다

**1. 두 번째 생각 : 나는 \_\_\_\_\_ 다**

1) 이 생각이 당신에게 얼마나 불편합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 불편하지 않다 매우 불편하다

2) 이 생각을 당신은 얼마나 믿습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100  
전혀 믿지 않는다 전적으로 믿는다



3) 이 생각은 당신에게 얼마나 중요합니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50----60----70----80----90----100  
전혀 중요하지 않다 매우 중요하다

앞에서 적은 두 가지 생각 중 당신이 더 많이 믿고 있는 하나의 생각을 선택해 주십시오. (만약 선택한 생각을 믿는 정도가 50 미만인 경우 첫 페이지로 돌아가서 자신과 관련된 부정적인 생각을 다시 작성해 주시기 바랍니다.) 그리고 그러한 생각으로 인해 평소에 하지 못했던 행동, 혹은 그러한 생각으로 인해 발생한 문제를 ‘\_\_\_\_\_하지 않기’의 형태로 적어주십시오.

예시 ) ‘나는 답답한 사람이야’ -> 부담스러운 부탁을 거절하기

‘나는 게으르다’ -> 해야 할 일을 미루지 않기

→

위에서 적은 행동을 실천할 의지가 얼마나 있습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50----60----70----80----90----100  
전혀 실천할 의지가 없다 기꺼이 실천할 것이다

지난 한 주 동안 위에서 적은 행동을 얼마나 잘 실천하였습니까? 아래의 수직선에 표시해 주십시오.

0----10-----20-----30-----40-----50----60----70----80----90----100  
전혀 실천하지 않았다 굉장히 잘 실천하였다

## 부록 10. 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

아래에 제시된 문장들을 읽고, 귀하의 현재 상태에 해당되는 정도에 따라 적절한 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다. 이 검사에는 옳고 그른 답이 있는 것이 아니므로 가능한 솔직하게 응답해주시면 됩니다.

문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 정도로 그렇다	많이 그렇다	매우 많이 그렇다
1. 흥미진진한	1	2	3	4	5
2. 과민한	1	2	3	4	5
3. 피로운	1	2	3	4	5
4. 주의 깊은	1	2	3	4	5
5. 원기왕성한	1	2	3	4	5
6. 부끄러운	1	2	3	4	5
7. 마음이 상한	1	2	3	4	5
8. 흥분된	1	2	3	4	5
9. 강한	1	2	3	4	5
10. 신경질적인	1	2	3	4	5
11. 겁에 질린	1	2	3	4	5
12. 단호한	1	2	3	4	5
13. 기민한	1	2	3	4	5
14. 죄책감 드는	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. 두려운	1	2	3	4	5
20. 자랑스러운	1	2	3	4	5

## 부록 11. 상태-특성 불안 척도(STAI)

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른쪽에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 번호 하나에 " V " 표 해주십시오.

문항	전혀 아니 다	약간 그렇 다	그런 편이 다	아주 그렇 다
1. 나는 마음이 차분하다.	1	2	3	4
2. 나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
3. 나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4. 나는 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
5. 나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7. 나는 앞으로 불행이 있을까 봐 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
9. 나는 불안하다.	1	2	3	4
10. 나는 편안하게 느낀다.	1	2	3	4
11. 나는 자신감이 있다.	1	2	3	4
12. 나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13. 나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다.	1	2	3	4
19. 나는 즐겁다.	1	2	3	4
20. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4

## 부록 12. 탈융합 효과 척도

문항	전혀 아니다					매우 그렇다
1. 그 생각을 하고 있어도, 이전과 달리 마음이 편안하다.	1	2	3	4	5	6
2. 그 생각이 주는 불쾌감이 줄어들었다.	1	2	3	4	5	6
3. 그 생각이 떠오를까봐 불안하고 걱정스러웠다.	1	2	3	4	5	6
4. 그 생각에 대해 조금 담담해졌다.	1	2	3	4	5	6
5. 괴로운 생각을 밀어내야 한다는 압박감을 느꼈다.	1	2	3	4	5	6
6. 이전보다 마음이 여유로워졌다.	1	2	3	4	5	6
7. 괴로운 생각 속에서 빠져나와, 그 생각으로부터 자유롭다는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	6
8. 그 생각이 유발하는 불쾌한 감정을 없애려고 힘들여 노력했다.	1	2	3	4	5	6
9. 그 생각에서 한발 물러서 있는 듯한 관조적인 느낌이 들었다.	1	2	3	4	5	6

### 부록 13. 기법 유용성 척도

	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	보통이 다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
기법을 사용하기 쉬웠다	1	2	3	4	5	6	7
기법이 효과적이라고 느꼈다	1	2	3	4	5	6	7
부정적인 생각이 들면 기법을 다시 사용할 의향이 있다	1	2	3	4	5	6	7

부록 14. 역기능적 신념과 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의  
매개효과 분석: PROCESS macro 결과

```

Run MATRIX procedure:
***** PROCESS Procedure for SPSS Release 2.16.1 *****
                Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.      www.afhayes.com
                Documentation available in Hayes (2013). www.guilford.com/p/hayes3
*****
Model = 4
Y = CES-D
X = DAS
M = ATQ-B

Sample size
    167
*****
Outcome: ATQ-B

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .3631    .1318    427.7674    25.0533    1.0000    165.0000    .0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    15.7488    9.6327    1.6349    .1040    -3.2704    34.7680
DAS          .3256     .0650    5.0053    .0000     .1971     .4540
*****
Outcome: CES-D

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .7155    .5119    62.5412    85.9930    2.0000    164.0000    .0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    -2.1147    3.7129    -.5696    .5698    -9.4460    5.2166
ATQ-B       .2805     .0298    9.4228    .0000     .2217     .3393
DAS         .1355     .0267    5.0777    .0000     .0828     .1882
*****
TOTAL EFFECT MODEL *****
Outcome: CES-D

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .4976    .2476    95.8164    54.3044    1.0000    165.0000    .0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant     2.3026    4.5589     .5051    .6142    -6.6987    11.3040
DAS         .2269     .0308    7.3691    .0000     .1661     .2876

```

```

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS *****
Total effect of X on Y
  Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
  .2269      .0308      7.3691      .0000      .1661      .2876

Direct effect of X on Y
  Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
  .1355      .0267      5.0777      .0000      .0828      .1882

Indirect effect of X on Y
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .0913      .0261      .0468      .1495

Partially standardized indirect effect of X on Y
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .0081      .0022      .0043      .0129

Completely standardized indirect effect of X on Y
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .2003      .0541      .1051      .3161

Ratio of indirect to total effect of X on Y
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .4025      .1112      .2135      .6401

Ratio of indirect to direct effect of X on Y
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .6738      .4402      .2714      1.7786

R-squared mediation effect size (R-sq_med)
  Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .1709      .0488      .0865      .2785

Normal theory tests for indirect effect
  Effect      se      Z      p
  .0913      .0207      4.4011      .0000

***** ANALYSIS NOTES AND WARNINGS *****

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence
intervals:
10000

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95.00

NOTE: Kappa-squared is disabled from output as of version 2.16.

----- END MATRIX -----

```

부록 15. 반추와 우울 증상의 관계에서 인지적 융합의 매개효과  
 분석: PROCESS macro 결과

```

Run MATRIX procedure:
***** PROCESS Procedure for SPSS Release 2.16.1 *****
        Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.      www.afhayes.com
    Documentation available in Hayes (2013). www.guilford.com/p/hayes3
*****
Model = 4
  Y = CES-D
  X = RRS 반추
  M = ATQ-B

Statistical Controls:
CONTROL= SEX

Sample size
    167
*****
Outcome: ATQ-B

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .3624    .1313    430.6178    12.3977    2.0000    164.0000    .0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    29.4994    8.1589    3.6156    .0004    13.3894    45.6094
RRS 반추     2.0328     .4100    4.9579    .0000     1.2232     2.8424
SEX          .0908     3.2244    .0282    .9776    -6.2759     6.4575
*****
Outcome: CES-D

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .6809    .4637     69.1416    46.9707     3.0000    163.0000    .0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant     6.0260    3.3971    1.7739    .0780    -.6820    12.7340
ATQ-B        .3089     .0313    9.8708    .0000     .2471     .3706
RRS 반추     .3831     .1762    2.1743    .0311     .0352     .7309
SEX          2.3290    1.2920    1.8026    .0733    -.2223     4.8803
*****
TOTAL EFFECT MODEL *****
Outcome: CES-D

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    .3782    .1431    109.7969    13.6901     2.0000    164.0000    .0000
    
```



```

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant 15.1370  4.1198  3.6742  .0003  7.0023  23.2718
RRS 반추  1.0109  .2070  4.8827  .0000  .6021  1.4197
SEX      2.3571  1.6282  1.4477  .1496  -.8578  5.5720

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS *****

Total effect of X on Y
      Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
      1.0109      .2070  4.8827  .0000  .6021  1.4197

Direct effect of X on Y
      Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
      .3831      .1762  2.1743  .0311  .0352  .7309

Indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .6278      .1445      .3750      .9444

Partially standardized indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .0562      .0119      .0341      .0805

Completely standardized indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .2213      .0491      .1314      .3228

Ratio of indirect to total effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      .6211      .1419      .3890      .9362

Ratio of indirect to direct effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
ATQ-B      1.6390      50.5863      .5697      9.7542

Normal theory tests for indirect effect
      Effect      se      Z      p
      .6278      .1423  4.4124  .0000

***** ANALYSIS NOTES AND WARNINGS *****

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence
intervals:
10000

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95.00

NOTE: Kappa-squared is disabled from output as of version 2.16.

----- END MATRIX -----

```

부록 16. 사전과 추후 차이점수의 상관 행렬표

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 우울 증상	-											
2. RRS 반추	.272	-										
3. RRS 반성	-.067	.409*	-									
4. RRQ 반추	.139	.502**	.397*	-								
5. RRQ 반추	-.155	.132	.299	.229	-							
6. ATQ-F	.628***	.346*	.005	.135	-.071	-						
7. ATQ-B	.360*	.003	.062	-.079	.205	.662***	-					
8. 수용	-.384*	-.132	-.036	-.263	.099	-.320	-.133	-				
9. MAAS	-.007	-.177	-.352*	-.336*	-.171	-.253	-.354*	.337*	-			
10. SRNTAS-D	.242	.235	.411*	.373*	.085	.269	.280	-.426**	-.431**	-		
11. SRNTAS-B	.452**	.265	.315	.265	-.076	.490**	.327*	-.277	-.268	.489**	-	
12. SRNTAS-I	.273	.066	.311	.255	.261	.180	.282	-.055	-.314	.533***	.509***	-

주. ATQ-F = 자동적 사고의 빈도, ATQ-B = 자동적 사고에 대한 믿음 수준, MAAS = 마음챙김 주의 자각, SRNTAS-D = 자기-관련 부정적 사고에 대한 정서적 불편감, SRNTAS-B = 자기-관련 부정적 사고에 대한 믿음 수준, SRNTAS-I = 자기-관련 부정적 사고의 중요도

Abstract

# The Effect of Cognitive Defusion on Rumination and Depressive Symptoms

Seo hyung Yoon

Department of Psychology

The Graduate School

Seoul National University

Cognitive fusion refers to the state in which one believes in the literal meaning of the thought and considers it as a reality. Cognitive fusion is suggested as a factor which leads to the occurrence of psychopathology and various psychological symptoms. The purpose of this study was to investigate the relationship between cognitive fusion and rumination/depression and to test the effect of cognitive defusion on rumination and depression.

In study 1, the relationships among cognitive fusion, depressive symptoms, dysfunctional beliefs, and rumination were investigated in a sample of 167 college students. It was also investigated whether cognitive fusion plays a mediating role in the relationship between

dysfunctional beliefs/rumination and depression. As a result, cognitive fusion was positively correlated to depressive symptoms, dysfunctional beliefs and rumination. Cognitive fusion was also revealed to mediate partially the relationship between dysfunction beliefs/rumination and depression. However, cognitive fusion couldn't explain depressive symptoms additionally when the frequency of automatic thoughts was controlled.

In study 2, it was investigated whether cognitive defusion affects rumination and depression and whether this effect is related to the change in cognitive fusion. Eighty college students were randomly assigned to two cognitive defusion groups and a control group. Cognitive defusion groups received 1 session of cognitive defusion practice and 5 days of homework sessions. The result showed that improvement in cognitive fusion and acceptance was larger in two cognitive defusion groups than in control group. The change of depressive symptoms in cognitive defusion groups related to the change of cognitive fusion.

The present study empirically demonstrated the relationship between cognitive fusion and depressive symptoms/rumination and tested the effect of cognitive defusion on rumination and depressive symptoms. Finally, the implications and limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

**Key words: cognitive defusion, depression, rumination, automatic thoughts**

*Student Number: 2015-20214*