

# 高等學校 在學生들의 非合理的 信念과 精神病理\*

김상훈\*\* · 최훈동\*\*\* · 김학렬\*\*

## Irrational Belief and Psychopathology of Highschool Students\*

Sang Hoon Kim, M.D.,\*\* Hoon Dong Choi, M.D.,\*\*\* Hack Ryul Kim, M.D.\*\*

— ABSTRACT ————— *Korean J Psychosomatic Medicine 3(1) : 28-38, 1995* —

The purpose of this study is to investigate the relationship between irrational belief and psychopathology. The Korean version of Symptom Check List-90-R and Irrational Belief Test were administered to 621 high school students in group. The author used Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis to seek the regression patterns of the irrational belief.

The results were as follows.

- 1) Most of the subscales of the SCL-90-R and Irrational Belief Test were correlated significantly.
- 2) In multiple regression analysis, the irrational belief associated with anxious overconcern was the most predictable variable for psychopathology.

KEY WORDS : Irrational belief · Psychopathology.

### 서 론

최근 들어 우울증 및 불안장애와 같은 여러 신경 증적 장애에서 인지적 요인이 차지하는 중요성이 매우 강조되고 있다. 다시말해 특정한 인지적 요인이 정서장애와 정신병리의 중요한 결정인자라고 제안하고 있으며 부적응의 원인, 과정, 치료와도 깊이 관련될 수 있다고 가정하고 있다(Mahoney 1977, Beck 1980,

Ellis와 Grieger 1986). 이와 같은 인지적 요인의 중요성을 경험적인 연구를 통해 입증하고자 하는 시도들이 많이 있어 왔다(Hollon과 Kendall 1980, Derry와 Kuiper 1981, Clark와 Teasdale 1982, Ingram등 1983, Hamilton과 Abramson 1983, Ingram과 Smith 1984, Ingram등 1987). 그 중의 하나가 비합리적 신념이라는 변인이다(Jones 1969, Nelson 1977, LaPointe 와 Crandell 1980, Lohr와 Rea 1981, Himle등 1982, Smith등 1984).

비합리적 신념은 Ellis의 합리적-정서치료(RET: Rational-Emotive Therapy)의 기본개념으로, 인간은 본래 자기보존적이고, 행복, 생각하고 말하기, 사랑, 다른 사람과의 대화, 성장과 자기실현의 성향을 지

\*이 논문은 1994년도 조선대학교 학술연구비에 의하여 지원되었음.

\*\*조선대학교 의과대학 정신과학교실  
*Department of Psychiatry, College of Medicine, Chosun University, Kwang Ju, Korea*

\*\*\*백산 신경정신과 의원

니고 있고, 또한 인간은 자기과피, 생각의 기피, 꾸물거림, 끊임없는 실수의 반복, 미신적 사고, 성급함, 완벽주의와 자기비난, 성장가능성의 회피 등의 성향도 갖고 있는데, 어린시절에 주입된 그릇된 생각과 “해야 한다”, “하지 않으면 안된다”라는 요구에 의해 그리고 자기압박과 자기반복의 과정을 통해 강화되며, 인간의 가장 기본적이고 중요한 목적달성을 방해하고 장애물이 되는 인지, 사고, 철학체계라고 정의하였다(Ellis 1985).

인지 심리학은 인간을 정보처리자이며 문제해결자라고 본다. 인지적인 견해는 인간의 행동을 그사람이 의도하고 가용한 정보를 이용하고 해석하는 방식을 탐색함으로써 이해하려고 한다. 정신역동적인 접근과 마찬가지로 인지적인 접근에서도 내적인 처리과정에 관심을 둔다. 여기서는 충동이나 욕구 및 동기보다는 자각가능한 정신과정에 관심을 둔다. 반면, 정신역동적인 접근방법에서는 잠재된 동기나 감정과 같은 무의식적인 측면에 더 관심을 두는 것 같다. 학습론적인 관점에서는 인간의 행동과 관련한 외적인 환경이나 자극에 관심을 둔다는 점에서 인지적인 접근 방법과 다르다.

인지 치료자들은 각 개인이 갖고 있는 특정인지양식이 부적응적인 정서나 행동의 원인이 될 수 있으며 이러한 인지양식은 이미 발병된 정서장애를 유지시키고 악화시킬 수 있다고 주장하고(Mahoney 1977, Beck 1980, Ellis와 Grieger 1986), 신경증적인 정서, 행동들이 비현실적인 인지, 또는 비합리적인 신념에 의해 발생되고 유지되고(Ellis와 Grieger 1986), 정서장애는 장애상태에 있는 개인이 독단적이고 무력하게 믿는 비논리적이고 타당성이 없는 문장이나 의미로 구성되며 자기패배적인 감정을 드러내거나 행동으로 나타낸다고 보았다(Ellis 1967). 따라서 치료는 이러한 비현실적이고 비합리적인 신념에 도전하여 그것을 현실적이고 합리적인 신념으로 대체하는 것이라고 주장한다(Ellis 1967, 1993).

전형적으로 인지적인 접근방법에서는 과거의 역사보다는 현재의 사고, 문제해결책략에 더 관심을 둔다. 인지적인 접근방법에서는 인간을 정보처리자로 규정하기 때문에 인간은 끊임없이 내적으로 생성된 정보와 외적으로 주어진 환경자극을 수집하고, 저장하며 해석하고 이해하려고 한다는 것이다(Ellis 1967). 부적절한 행동이나 비정상적인 행동은 이러한 정보처리

과정에서의 문제와 관련될 수 있다고 본다. 특히 부적응적인 사고는 부적응적인 행동의 원인으로 작용할 수 있으며 이러한 부적응적인 행동을 수정하기 위해서는 비합리적인 신념을 규명하고 이를 수정하는 것이 선행되어야 한다고 한다(Ellis 1967, 1993). Ellis (1962)는 인간의 행동이 신념체계에 의존하며 이러한 신념체계 때문에 객관적인 상황보다는 이 상황을 어떻게 해석하느냐가 더 중요하다고 하였고 인지 치료자들은 환자의 비합리적인 신념을 찾아낼 수 있도록 도와주고 이를 수정하여 합리적이고 현실적인 신념체계를 재구성할 수 있도록 도와주어야 한다고 주장하였다. 즉 환자가 그들이 살아왔던 삶의 방식을 검토하고 지각하여 재고하도록 해주어야 한다는 것이다. 그의 주장에 따르면 비논리적이고 비합리적인 신념을 수정함으로써 문제가 되는 정서와 행동이 변화된다는 것이다. 그는 정신병리의 발달과 유지에 중요한 영향을 미치는 비합리적인 신념의 유형을 체계화 하고 이러한 비합리적인 신념의 양상을 임상장면에서 확인하였다.

그 후의 임상연구자들은 신경증적인 장애가 비합리적인 신념에 기인할 수 있는지를 경험적이고 체계적으로 밝히고자 하였다. 이를 위해 시간이 많이 걸리고 비체계적인 임상면접법보다는 실사가 용이하고 체계적으로 수량화 할 수 있는 도구의 개발에 관심을 갖게 되었다. Ellis의 비합리적인 신념에 관한 이론을 근거로 Jones(1969)는 개인의 비합리적인 신념을 객관적으로 측정할 수 있는 도구를 개발하였다. 이러한 도구에 의하여 우울증(Nelson 1977, La Pointe 와 Crandell 1980)과 불안장애(Gormally등 1981, Lohr와 Rea 1981, Himle등 1982, Mizes등 1987)를 대상으로 한 연구가 활발히 진행되어 왔다. 본 연구에서는 인지적 요인이 부적응의 원인, 과정 및 치료와 밀접하게 관련되어 있다는 가정에 따라 비합리적인 신념과 정신병리가 어떻게 상호 관련되어 있는지를 알아보려고 하였다.

## 방 법

### 1. 대 상

본 연구에 참여한 피험자들은 광주시내 모교등학교 2학년 재학중인 남녀 학생 총 642명였다. 이 중에서 불성실하게 반응했거나 반응내용이 누락된 대상자들

제외한 621명의 자료를 처리하였다.

## 2. 도구 및 절차

본 연구에서는 Jones(1969)에 의해 제작되고 국내에서는 신현균과 원호택(1991)에 의해서 신뢰도가 검증된 비합리적 신념척도(IBT)와 Derogatis(1977)에 의해 제작되고 김광일 등(1984)에 의해서 국내에서 표준화 된 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)를 집단으로 실시하였으며 각 질문지의 내용은 다음과 같다.

### 1) 간이정신진단검사(SCL-90-R : Symptom Check List-90-Revision)

이 검사에는 신체화(Somatization), 강박증(Obsessive-Compulsive), 대인관계 예민성(Interpersonal Sensitivity), 우울(Depression), 불안(Anxiety), 적대감(Hostility), 공포불안(Phobic Anxiety), 편집증(Paranoid Ideation) 및 정신증(Psychoticism)등의 9개 증상차원에 해당하는 90개 문항으로 구성되어 있다. 이와함께 전체 심도지수(Global Severity Index), 표출증상 심도지수(Positive Symptom Distress Index) 및 표출증상 합계(Positive Symptom Total)등의 3개 전체 지표에 의해서 환자의 임상적 특성을 평가할 수 있도록 되어 있다.

### 2) 비합리적 신념척도(IBT : Irrational Belief Test)

이 검사는 Ellis가 주장하는 비합리적인 사고의 내용과 정도를 측정하기 위해 Jones(1969)가 개발하였다. 여기에는 승인에 대한 욕구(Demand for Approval : 모든 다른 사람들로 부터 인정받고 사랑받아야 한다), 높은 자기 기대감(High Self Expectation : 모든 분야에서 유능하고 성취적이어야 한다), 잘못에 대한 비난(Blame Proness : 사람이 악한 행동을 할 때는 심하게 비난받고 처벌되어야 한다), 좌절적 반응(Frustration Reactivity), 정서적 무책임감(Emotional Irresponsibility : 인간의 행복은 외적으로 결정되고 인간은 자신의 슬픔이나 고통에 대해 통제력이 없다), 과염려(Anxious Overconcern : 어떤 일이 위험하거나 두려운 것이라면 그것에 대해 지나치게 걱정을 한다), 문제회피(Problem Avoidance : 인생의 역경이나 자기 책임감을 직면하기 보다는 회피하는 것이 더 쉽다), 의존성(Dependency : 다른 사람에게 의존해야 한다), 무력감(Helplessness : 사람의 과거력은 현재 행동의 가장 중요한 결정인자이고 어떤 일이 일생에 한번

강하게 영향을 주었다면 그것은 계속해서 그런 효과를 가질 것이고 거기에서 벗어날 수 없다), 완벽주의(Perfectionism : 인간의 문제에는 옳고 완벽한 해결책이 있고 세상은 공정해야 한다)등 10개의 하위척도로 구성되어 있다. 각 척도는 10개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 5점 척도상에 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서는 신현균과 원호택(1991)에 의해서 번안되고 타당도와 신뢰도를 확인한 것을 사용하였다.

### 3. 자료분석

자료분석은 Pearson 상관계수와 중다회귀분석을 사용하였다. 비합리적 신념과 정신병리간의 관계를 알아보기 위해 비합리적 신념척도의 각 하위척도 점수들과 간이 정신진단검사의 하위척도 점수들간의 상관계수를 구하였고, 각각의 비합리적 신념들이 정신과적 증상에 어느 정도나 기여하는지를 알아보기 위해 간이 정신진단검사의 하위척도 점수들을 종속변인으로 하고, 각 신념척도 점수들을 예언변인으로 하여 단계적 투입방법을 통한 중다회귀분석을 실시하였다.

## 결 과

### 1. 비합리적인 신념과 정신병리의 상관관계

비합리적인 신념과 정신병리와의 관계를 알아보기 위해 비합리적 신념척도(IBT)의 각 하위 척도 점수들과 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)의 하위척도들간의 상관 계수를 구한 결과는 Table 1과 같다.

비합리적인 신념척도와 간이 정신진단검사의 하위척도 점수들간의 상관계수를 구한 결과, 의존성을 제외한 모든 비합리적인 신념 요인들이 다양한 정신병리 증상들과 유의미한 관련성을 지니고 있는 것으로 나타났다. Table 1에서 알 수 있듯이 위험하거나 두려운 일에 대해서 지나치게 걱정을 하는 과염려 요인이 다른 어떤 요인보다도 많은 정신병리와 관련되어 있는 것으로 나타났다. 우울 점수가 높을수록 높은 자기기대감, 좌절적 반응, 과염려, 문제회피, 무력감을 나타내었고, 완벽주의와는 역상관을 보였다. 즉 어떤 문제든지 옳은 해결책이 있다는 생각이 적을수록 더 우울한 것으로 나타났다. 또한 불안 점수가 높을수록 높은 자기기대감, 좌절적 반응, 과염려, 문제회피, 무력감을 보였고 완벽주의와는 역상관 관계를 보여

**Table 1.** Correlation coefficients between irrational belief and psychopathology

SCL-90-R	IBT									
	DFA	HSE	BP	FR	EI	AO	PA	DP	HP	PF
SOM	.13**	.15**	.06	.21**	.05	.29**	.16**	.01	.24**	-.07
O-C	.29**	.31**	.15**	.38**	.13**	.49**	.38**	-.04	.32**	-.17**
I-S	.31**	.38**	.27**	.38**	.14**	.47**	.32**	-.05	.33**	-.14**
DEP	.23**	.28**	.10**	.38**	.15**	.51**	.36**	-.07	.35**	-.14**
ANX	.22**	.32**	.13**	.35**	.13**	.53**	.29**	-.04	.31**	-.12*
HOS	.15**	.31**	.20**	.27**	.15**	.34**	.20**	-.07	.24**	-.14**
PHOB	.20**	.21**	.16**	.28**	.10*	.36**	.27**	-.07	.29**	-.06
PAR	.20**	.24**	.16**	.26**	.13**	.38**	.21**	-.09	.26**	-.14**
PSY	.20**	.21**	.08	.33**	.09**	.45**	.26**	-.03	.33**	-.13**
GSI	.26**	.31**	.16**	.38**	.14**	.51**	.33**	-.04	.36**	-.15**
PSDI	.25**	.23**	.13**	.32**	.10**	.38**	.25**	-.10*	.30**	-.10*
PST	.17**	.26**	.13	.30**	.14**	.45**	.28**	-.01	.29**	-.14**

\*P<0.01 \*\*p<.001

IBT(IRRATIONAL BELIEF TEST)

- DFA : Demand For Approval(승인에 대한 욕구)
- HSE : High Self Expectation(높은 자기기대감)
- BP : Blame Proness(잘못에 대한 비난)
- FR : Frustration Reactivity(좌절적 반응)
- EI : Emotional Irresponsibility(정서적 무책임감)
- AO : Anxious Overconcern(과염려)
- PA : Problem Avoidance(문제회피)
- DP : Dependency(의존성)
- HP : Helplessness(무력감)
- PF : Perfectionism(완벽주의)

SCL-90-R(SYMPTOM CHECK LIST-90-REVISION)

- SOM : Somatization(신체화)
- O-C : Obsessive-Compulsive(강박증)
- I-S : Interpersonal Sensitivity(대인관계 예민성)
- DEP : Depression(우울)
- ANX : Anxiety(불안)
- HOS : Hostility(적대감)
- PHOB : phobic Anxiety(공포불안)
- PAR : Paranoid Ideation(편집증)
- PSY : Psychoticism(정신증)
- GSI : Global Severity Index(전체 심도지수)
- PSDI : Positive Symptom Distress Index(표출증상 심도지수)
- PST : Positive Symptom Total(표출증상 합계)

우울증과 비슷한 결과를 보였다.

2. 비합리적 신념의 중다회귀분석 결과

비합리적인 신념들이 정신과적인 증상들과 어떻게 관련되어 있으며 각각의 비합리적인 신념들이 어느 정도 기여하는지를 알아보기 위해서 간이 정신진단 검사의 하위척도 점수들을 종속변인으로 하고 각 신념척도들을 예언변인으로 하여 단계적 변인 투입 방법을 통한 중다회귀분석을 실시하였다.

1) 신체화 증상

순환기, 소화기, 두통 등 신체적인 기능이상에 대한 증상들로 구성되어 있는 신체화 척도 점수를 종속변인으로 하고 각 신념척도 점수들을 예언변인으로 한 중다회귀분석 결과(Table 2), 과염려와 무력감 요인이 유의미한 예언변인이었으며 이 두 변인들이 신체화 증상을 설명하는 전체변량은 10%였다. 즉, 신체적인 증상들은 비합리적인 신념 요인 중, 과염려가 가장

중요한 예언변인이었으며 두번째가 과거의 사건이 현재와 미래에도 지속적인 영향을 미칠 것이며 이로 인해 경험하는 무력감을 경험할수 밖에 없다는 비합리적인 신념인 것으로 나타났다.

### 2) 강박증상

강박척도 점수를 종속변인으로 한 중다회귀분석 결과(Table 3), 신체화 점수를 종속변인으로 한 결과와 유사하게 과염려가 가장 강력한 변인으로 설명변량은 24%였다. 그러나 강박증상과 관련된 비합리적인 요인들은 과염려 변인과 함께 문제회피, 좌절적 반응, 완벽주의, 승인에 대한 욕구, 무력감, 의존성 등, 다양한 비합리적 신념들이 관여하고 있음을 보여주었다. 과염려를 포함한 예언변인들의 강박증상에 대한 전체 설명변량은 32%였다.

### 3) 대인 예민성

간이 정신진단 검사의 대인 예민성 척도 점수를 종속변인으로 하여 중다회귀분석한 결과(Table 4), 과염려 변인이 첫번째 요인으로 설명변량은 22%였고 잘못에 대한 비난 요인이 두번째 중요한 예언변인으로

나타났다. 뒤이어 높은 자기기대감, 좌절적인 반응, 무력감, 의존성, 승인에 대한 욕구 순으로 나타났다. 과염려를 포함한 유의미한 예언변인들이 대인 예민성을 설명하는 전체변량은 32%였다.

### 4) 우울증

삶에 대한 관심의 결여, 절망감, 감정의 저조 등 우울척도 점수를 종속변인으로 하여 중다회귀 분석한 결과(Table 5), 우울증상을 예언해주는 비합리적인 신념은 과염려, 문제회피, 무력감, 좌절적 반응, 의존성 순으로 나타났다. 이들 예언변인들의 우울증에 대한 전체 설명변량은 32%였다.

### 5) 불안

불안증상의 정도를 유의미하게 예언해 주는 신념 요인들은 과염려, 좌절적 반응, 무력감, 의존성 및 높은 자기 기대감 순으로 나타났다(Table 6). 이들 예언변인들이 불안증상을 설명하는 전체 변량은 31%였다.

### 6) 적대감

적대감의 정도를 유의미하게 예언해 주는 비합리

**Table 2.** Results of multiple regression analysis : SOM

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.08	.31	.04	.29	7.84	.000
HP	.10	.17	.05	.14	3.35	.000

**Table 3.** Results of multiple regression analysis : O-C

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.24	.49	.03	.49	14.32	.000
PA	.27	.27	.04	.21	5.63	.000
FR	.29	.19	.05	.13	3.29	.001
PF	.30	-.18	.05	-.10	-3.15	.001
DFA	.31	.15	.05	.11	3.13	.001
HP	.31	.10	.04	.08	2.33	.008
DP	.32	-.11	.04	-.08	-2.44	.01

**Table 4.** Results of multiple regression analysis : I-S

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.22	.45	-.03	.47	15.56	.000
BP	.26	.24	.04	.20	5.82	.000
HSE	.28	.20	.04	.16	4.29	.000
FR	.29	.19	.05	.13	3.40	.000
HP	.30	.12	.04	.11	2.97	.003
DP	.31	-.12	.04	-.09	-2.8	.004
DFA	.32	.14	.05	.10	2.85	.004

적인 신념 역시 과염려가 첫번째로 설명변량은 11%였으며 높은 자기대감, 완벽주의, 잘못에 대한 비난, 의존성과 좌절적 반응 순으로 나타났다(Table 7). 과염려를 포함한 예언변인들이 적대감을 설명하는 전체 변량은 17%였다.

7) 공포불안

특정대상이나 장소 및 상황에 대해 지속적이고 불합리한 두려움을 경험하고 회피행동을 하게 되는 공포불안 증상을 예언해 주는 비합리적 신념들은 과염려, 무력감, 좌절적 반응 및 문제회피와 관련된 신념들이었다(Table 8). 이들 예언변인들이 공포불안을 설명하는 전체 변량은 17%였다.

8) 편집증

투사적인 사고, 의심과 같은 편집증상의 정도를

예언해 주는 비합리적 신념은 과염려, 의존성, 무력감, 좌절적 반응, 완벽주의, 승인에 대한 욕구 순이었다(Table 9). 이들 예언변인들이 편집증을 설명하는 전체 변량은 19%였다.

9) 정신증

고립, 철퇴, 분열성 생활양식 등, 정신증상의 정도는 과염려, 무력감, 좌절적 반응, 의존성과 같은 비합리적인 신념들이 유의미한 예언변인이었다(Table 10). 이들 예언변인들이 정신증을 설명하는 전체 변량은 25%였다.

10) 전체심도지수

현재의 장애 수준, 또는 심도를 나타내는 전체심도를 예언해 주는 비합리적 신념 역시 과염려 변인이 설명변량 26%로서 가장 두드러진 것으로 나타났다.

Table 5. Results of multiple regression analysis : DEP

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.26	.78	.05	.51	15.10	.000
PA	.28	.66	.05	.43	11.64	.000
HP	.30	.57	.06	.37	9.45	.000
FR	.31	.51	.06	.33	7.99	.000
DP	.32	.24	.06	-.11	-3.57	.000

Table 6. Results of multiple regression analysis : ANX

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.28	.56	.03	.53	15.90	.000
FR	.29	.19	.05	.12	3.18	.001
HP	.30	.10	.04	.08	2.35	.018
DP	.30	-.10	.04	-.07	-2.25	.020
HSE	.31	.10	.05	.07	2.02	.040

Table 7. Results of multiple regression analysis : HOS

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.11	.24	.02	.34	9.20	.000
HSE	.14	.17	.03	.19	4.82	.000
PF	.15	-.12	.04	-.10	2.81	.005
BP	.16	.08	.03	.09	2.50	.010
DP	.17	-.07	.03	-.07	2.12	.034
FR	.17	.10	.04	.09	2.23	.025

Table 8. Results of multiple regression analysis : PHOB

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.13	.21	.02	.36	10.03	.000
HP	.15	.11	.02	.16	3.96	.000
FR	.16	.11	.03	.13	3.14	.001
PA	.17	.07	.03	.09	2.28	.022

**Table 9.** Results of multiple regression analysis : PAR

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.14	.24	.02	.38	10.56	.000
DP	.15	.09	.03	-.10	-2.96	.003
HP	.17	.09	.02	.12	3.11	.001
FR	.18	.10	.03	.10	2.60	.009
PF	.18	-.08	.04	-.07	-2.08	.037
DFA	.19	.07	.03	.08	2.16	.039

**Table 10.** Results of multiple regression analysis : PSY

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.21	.47	.03	.45	13.01	.000
HP	.23	.19	.04	.16	4.11	.000
FR	.24	.21	.06	.13	3.46	.010
DP	.25	-.09	.04	-.06	-2.00	.045

**Table 11.** Results of multiple regression analysis : GSI

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.26	3.99	.25	.51	15.35	.000
FR	.29	2.01	.43	.17	4.61	.000
HP	.31	1.33	.32	.15	4.06	.010
DP	.31	-.89	.34	-.08	-2.58	.010
PF	.32	-.93	.44	-.06	-2.09	.010
DFA	.32	.76	.38	.07	1.97	.048

**Table 12.** Results of multiple regression analysis : PSDI

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.14	.02	.00	.38	10.49	.000
FR	.17	.02	.00	.18	4.52	.000
HP	.19	.01	.00	.15	3.87	.000
DP	.21	-.01	.00	-.14	-3.95	.000
DFA	.22	.01	.00	.11	3.11	.001

**Table 13.** Results of multiple regression analysis : PST

Predicted variables	R square	B	SE B	Beta	T	P-value
AO	.20	1.25	.09	.45	12.96	.000
HP	.21	.36	.12	.11	2.90	.003
FR	.22	.38	.16	.09	2.37	.018
PF	.23	-.39	.16	-.08	-2.35	.021

이와 함께 좌절적 반응, 무력감, 의존성, 완벽주의와 승인에 대한 욕구가 유의미한 변인이었다(Table 11). 과염려를 포함한 예언변인들의 전체 설명변량은 32%였다.

#### 11) 표출증상 합계

드러난 증상의 다양성 정도를 나타내는 표출증상 합계를 예언해 주는 예언변인 역시 과염려 신념이

설명변량 14%로 가장 유의미하였으며 뒤이어 좌절적 반응, 무력감, 의존성, 승인에 대한 욕구 순으로 예언을 해주는 것으로 나타났다(Table 12). 과염려를 포함한 예언변인들의 전체 설명변량은 22%였다.

#### 12) 표출증상 심도지수

순수한 장애의 강도를 나타내는 표출증상 심도지수의 경우, 과염려, 무력감, 좌절적 반응, 완벽주의가

유의미한 예언변인이었고 전체 설명변량은 23%였다 (Table 13).

## 고 찰

많은 연구자들은 인지적 변인이 정서장애의 중요한 결정인자라고 주장한다(Mahoney 1977, Beck 1980, Ellis와 Grieger 1986). 이와같은 정서장애와 인지적 요인과의 관련성을 검토하기 위해 지금까지 많이 연구되어온 주제는 역기능적 정보처리(Derry와 Kuiper 1981, Clark와 Teasdale 1982, Ingram등 1983), 부정적인 자기 진술(Hollon과 Kendall 1980, Smith등 1984), 지나치고 부정적인 자기 초점적 주의(Ingram과 Smith 1984, Ingram등 1987), 부정적 사건에 대해 내적, 안정적, 총체적 귀인을 하는 역기능적 귀인양식(Girodo등 1981, Hamilton과 Abramson 1983), 학습된 무력감(Seligman 1975, Dweck과 Wortman 1982), 역기능적 태도와 부정적인 자동적 사고(Beck 1980, Kwon 1992), 그리고 비합리적 사고나 신념(Nelson 1977, Gormally등 1981, Himle등 1982, 신현균과 원호택 1991) 등이었다.

Ellis와 함께 인지치료의 대표적인 주창자 중 한 사람인 Beck(1980)은 이론적인 입장이긴 하나 각 정신장애들이 장애별로 독특한 인지적 내용을 보일 것이라는 내용 특수성(content specificity)가설을 제안하였다. 그는 역기능적 사고가 신경증에서 정신병에 이르기 까지 모든 장애에서 흔히 나타나는 증상이며, 여러 신경증들 간의 주된 차이는 부정적 사고의 내용에서 나타난다고 하였다. 예를 들면, 우울증의 전형적인 정서인 슬픔은 환자가 그의 경험을 결핍 혹은 상실된 것으로 해석하는 경향에서 기인되는 것이고, 불안은 자신의 경험을 위협의 관점에서 과해석함으로써 생긴다는 것이다. 또한 강박증, 편집증, 공포증, 히스테리적 반응, 정신증 등의 사고장애에 대해서도 그 독특성을 언급하였을 뿐만아니라, 여러 장애들간의 유사성에 관해서도 언급하였다. 예를 들어 우울증과 불안장애의 인지적 내용에서의 차이에도 불구하고, 불안장애 환자가 보이는 미래의 불쾌한 일에 대한 기대감은 우울증 환자의 미래에 대한 부정적 기대와 유사하다는 것이다. 따라서 이러한 Beck의 이론적 내용을 경험적으로 고찰해 보기 위해서는, 실제로 우울증이나 불안장애를 포함한 여러 장애들에서 보

이는 인지적 내용을 비교 검토해 보는 것이 중요할 것이다.

우울증과 불안장애는 가장 흔히 나타나는 정서장애로 이들에 대한 개별적 연구들이 많이 행해져 왔다. 최근의 진단적, 심리적, 전기 생리적, 요인 분석적, 치료적 영역에서의 여러 증거들은 비록 우울증과 불안장애가 자주 상관되지만 구분되는 증후임을 제안한다. 또한 특수성 문제는 이 두 장애의 원인, 경과, 치료에 대한 인지적 가정에 대해 중요한 시사점을 갖는다. 따라서 본 연구에는 임상적으로 흔하게 직면하는 우울증과 불안장애뿐만 아니라 다른 여러 정신병리와 비합리적 신념의 관계를 알아보려고 하였다.

연구 결과, 첫째, 의존성을 제외한 거의 모든 비합리적 신념들이 다양한 정신병리적 증상들과 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 불안과 우울에 관련된 비합리적 신념이 거의 비슷하게 나온 것과 관련하여 우울과 불안의 비합리적 사고를 함께 연구한 Thyer와 Popsdorf(1981)는 좌절적 반응, 완벽주의, 무력감, 문제회피, 과염려 요인이 우울척도, 불안척도 모두와 유의미하게 상관되었다고 보고하였다.

세째, 완벽주의 요인은 여러가지 정신병리와 역상관을 보였다. 이와같은 결과는 선행연구 결과(신현균과 원호택 1991)와 일치된 것으로서, 비합리적 신념검사로 측정된 올바른 문제 해결책이 있고 세상은 공정해야 한다는 생각은 비합리적이라기 보다는 건전한 사고방식이라는 해석을 가능하게 해준다.

네째, 비합리적 신념들이 각각의 정신병리적 증상들에 어느정도 기여하는지를 알아보기 위해 간이 정신진단 검사의 하위척도 점수들을 별도로 하여 중다 회귀 분석을 실시하였다. 그 결과 과염려(AO)와 관련된 비합리적 신념은 간이 정신진단 검사의 하위척도 12개 모두에서 의미있게 나와 모든 하위척도를 가장 잘 예언해 주는 예언 변인으로 나타났다. 이러한 결과는 어떠한 유형의 정신병리적 증상들도 과도한 불안감이나 염려와 관련된다는 것을 의미한다. 무력감(HP)과 관련된 비합리적 신념은 적대감 척도(HOS)를 제외한 11개 척도 점수를 유의미하게 예언해 주었다. 그리고 의존성(DP)은 9개 척도, 완벽주의(PF)와 승인에 대한 욕구(DFA)는 5개 척도, 높은 자기기대(HSE)와 문제회피(PA)는 각각 3개 척도, 잘못에 대한 비난(BP)이 2개 척도 점수들을 유의미하게 예언해



주는 것으로 나타났다.

이와같은 비합리적 신념과 정신병리적 증상들의 관계를 실제적으로 이해하기 위해서는 인지, 정서, 행동의 관계를 고찰하면 도움이 될 것이다.

인지, 정서, 행동들은 이론적으로 완전히 서로 다른 개념들이지만 실제로는 서로 상호작용하거나 포함되기도 한다. 따라서 정서나 행동은 신념에 대단히 중요한 영향을 미치고 신념은 정서나 행동에 영향을 주며 또한 정서는 신념이나 행동에 영향을 준다(Ellis 1993). 다시말해 실재(實在)하는 사실, 사건, 또는 개인의 행동이나 태도가 정서적 행동적 결과를 나타내지만 이는 직접적인 결과가 아니고 신념에 의해 매개된다. 그래서 합리적 신념에 의한 정서적 반응은 적절하게 나타나지만 비합리적 신념에 의한 정서적 반응은 당연히 부적절한 즉 정신병리적인 반응으로 나타난다(Ellis 1962, 1991). 그러나 불행히도 사람들은 그들의 역기능적이거나 잘못된 사고, 정서, 행동들에 습관화되고, 비록 그러한 것들이 부적절한 결과를 초래한다는 사실을 알고 있음에도 불구하고, 쉽게 자동적으로 반복한다고 하였다(Ellis 1993).

임상적으로 가장 많이 접하게 되는 우울증과 불안장애는 많은 연구자들의 관심의 대상이 되었고 따라서 이에 대한 많은 연구들이 있어 왔는데, 우울증에서 연구된 Ellis의 비합리적 사고들은 전반적으로 불행에 대한 욕구, 지나치게 높은 자기기대감, 좌절적 반응, 과염려, 문제회피, 무력감, 완벽주의 등인 것으로 나타났다(Nelson 1977, La Pointe와 Crandell 1980). 불안장애와 비합리적 사고 간의 관계에 관한 연구에서는 승인에 대한 욕구, 과염려, 무력감, 문제회피, 좌절적 반응, 높은 자기기대감, 정서적 무책임감, 의존성등이 불안과 관련된 것으로 나타났다(Gormally등 1981, Lohr와 Rea 1981, Himle등 1982, Mizes등 1987). Thyer와 Popsdorf(1981)는 우울과 불안의 비합리적 사고를 함께 연구한 결과, 좌절적 반응, 완벽주의, 무력감, 문제회피, 과염려, 정서적 무책임감 요인이 우울척도, 불안 척도 모두와 유의하게 상관되었다고 보고하였다.

본 연구 결과, 비합리적 사고 중 우울을 가장 잘 설명해 줄 수 있는 것은 과염려, 문제회피, 무력감 등이었다. 즉 우울한 사람들은 어떤일이 두려울 가능성이 있다면, 그것에 대해 매우 걱정하고 그런 일이 일어날 가능성에 대해 계속 생각하며, 또한 과거에

생긴 일이 언제까지나 영향을 주고, 사람이 타고난 것을 변화시킬 수 없다는 비합리적 사고를 가지고 있다고 할 수 있다. 이 결과는 Beck(1980)의 이론적 관점에서 설명되어질 수 있는데, 그는 우울증의 주요 인지적 패턴에서 세계, 자신, 미래에 대한 부정적 견해를 들고, 여기서 파생된 사고 내용은 경험에 대한 부정적 해석, 성취 활동에에서의 패배감, 과장된 자기 비하라고 하였다. 즉 미래를 부정적으로 보며 앞으로 일어날지도 모를 어떤일의 부정적 측면에 주의를 기울임으로써 그 일에 대해 더 걱정하게 된다고 할 수 있다.

본 연구에서 불안을 가장 잘 예언해주는 것으로 나타난 비합리적 사고는 과염려, 좌절적 반응, 높은 자기기대감이었다. 즉 불안한 사람들은 사람이 가치있으려면 모든 분야에서 철저하고 유능하고 성취적이어야 한다는 생각을 갖고 있고, 만약 그렇지 못하면 매우 좌절적 반응을 보이며, 미래의 일에 대해 과염려를 나타내는 것이다. 또한 불안한 사람들은 자신에 대해 과도한 기대를 하며 도달할 수 없는 목표를 실현하지 못했을 때 초차도 매우 좌절하는 경향이 있다. 따라서 이러한 비합리적 사고가 불안 정서를 유발했을 가능성이 크다고 볼 수 있다. 위의 결과들은 우울증과 불안장애에 대한 치료에서 어떤 비합리적 사고가 다루어져야 할지를 시사해 준다. 예를 들어 불안한 사람들의 경우, 성공에의 집착과 지나친 경쟁의식, 나쁜 결과에 대한 과도한 걱정과 긴장등에 대해 논의하고 그러한 사고를 합리적인 것으로, 즉 성취 자체보다는 어떤 일을 좋아하고 즐기면서 하는 것이 중요하다는 것을 깨닫도록 해 줌으로써 불안을 감소시킬 수 있을 것이다. 우울한 사람들과 불안한 사람들에게서 나타나는 과염려에 대해서도 앞으로 일어날 일에 대해 계속 걱정하는 것은 재난을 예방하는데 도움이 되지 않으며, 위협을 더 과장해서 생각하게 되어 실제적으로 더 잘 대처하지 못하게 된다는 것을 깨닫게 하는 것이 증상 감소에 도움이 될 것이다.

본 연구의 문제점과 앞으로의 연구에 대한 시사는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 고등학교에 재학중인 학생들을 대상으로 한 연구이기 때문에 임상환자들이 보이는 증상들과 관련시키는 데는 제한점이 있다. Mizes등(1987)은 임상 집단과 일반인 집단의 인지경향이 유사하다고 하였으나 본 연구 결과를 학생 아닌 환

자집단에 그대로 일반화하는 데는 주의를 요한다고 할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 정신과 진단 집단별 비합리적 신념의 양상을 확인하고, 증세의 호전에 영향을 미칠 수 있는 합리적인 신념효과등을 경험적으로 평가할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 상관 연구이므로 특정한 인지내용과 인지양식이 정서장애를 유발시켰는지, 혹은 정서장애로 인해 인지적 문제가 발생했는지하는 인과관계에 대해 설명해주지 못한다. 이러한 인과 관계를 밝히기 위해서는 실험적 접근이나 치료효과에 대한 장기간의 연구가 요망된다.

셋째, 일반적으로 비합리적 신념을 측정하기 위한 도구로 Jones(1969)의 비합리적 신념척도(Irrational Belief Test)와 Shorkey와 Whiteman(1977)의 합리적 행동검사(Rational Behavior Inventory)가 가장 많이 사용되고 있다. 하지만 이들 검사 도구는 변별타당도(Discriminant validity)가 결여되어 있고(Zurawski와 Smith 1987), 부정적 정서만을 측정하는 문제점을 안고 있다는 보고(Watson과 Clark 1984)가 있어, 향후 연구에서는 변별타당도가 더 높다고 알려진 신념척도(The Belief Test : Malouff와 Schutte 1986)를 적용시켜 기존의 연구 결과와 비교 고찰해보는 것이 바람직할 것이다.

## 결 론

저자는 비합리적 신념과 정신병리의 관련성을 알아보기 위하여 고등학교 재학생 621명에게 간이정신진단검사(SCL-90-R)와 비합리적 신념척도(IBT)를 집단으로 실시하여 간이정신진단검사의 하위척도 점수들을 종속변인으로 하여 중다회귀분석 결과로부터 얻은 결론은 다음과 같다.

1) SCL-90-R과 IBT의 하위척도 점수들간의 상관계수는 대부분 유의미하였다.

2) 중다회귀분석 결과 과염려와 관련된 비합리적 신념이 정신병리에 대해 가장 잘 예언해 주는 예언변인으로 나타났다.

중심 단어 : 비합리적 신념 · 정신병리.

## REFERENCES

김광일 · 김재환 · 원호택(1984) : 간이 정신진단검사 실

- 시요강, 중앙적성출판부  
 신현균 · 원호택(1991) : 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단 비교. 한국심리학회지 10(1) : 269-285  
 Beck AT(1980) : Depression. Causes and Treatment. Philadelphia, University of Pennsylvania Press, pp 253-274  
 Clark DM, Teasdalle JD(1982) : Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. Journal of Abnormal Psychology 91 : 87-95  
 Derogatis LR(1977) : SCL-90(revised) Manual. Clinical psychometric Research Unit, Baltimore, Johns Hopkins University School of Medicine.  
 Derry PA, Kuiper NA(1981) : Schematic processing and self-reference clinical depression. Journal of Abnormal Psychology 90 : 286-297  
 Dweck CS, Wortman CB(1982) : Learned helplessness, anxiety, and achievement motivation : Neglected parallels in cognitive, affective and coping responses. In : Krohne HW, Laux L(ed), Achievement, Stress, and Anxiety. Washington DC, Hemisphere, pp93-125  
 Ellis A(1962) : Reason and Emotion in Psychotherapy. New York, Lyle Stuart.  
 Ellis A(1967) : Rational-emotive psychotherapy. In : Arbuckle D(ed), Counseling and psychotherapy. New York, McGraw-Hill, pp82-90  
 Ellis A(1985) : Expanding the ABCs of Rational-Emotive Therapy. In : Mahoney MJ, Freeman A(ed), Cognition and Psychotherapy. New York and London, Plenum Press, pp313-318  
 Ellis A(1991) : The revised ABCs of rational emotive therapy. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy 9 : 139-192  
 Ellis A(1993) : Reflections on rational emotive therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology 61(2) : 199-201  
 Ellis A, Grieger R(1986) : Handbook of Rational-Emotive Therapy(ed). Vol.2 New York, Springer Publishing, pp3-30  
 Girodo M, Dotzenroth SE, Stein SJ(1981) : Causal attribution bias in shy males : Implications for self-esteem and self-confidence. Cognitive Therapy and Research 5 : 325-338  
 Gormally J, Sipps G, Raphael R, Edwin D, Varvil-Weld D(1981) : The relationship between maladaptive cognition and social anxiety. Journal of Consulting

- and *Clinical Psychology* 4 : 300-301
- Hamilton EW, Abramson LY(1983)** : Cognitive patterns and major depressive disorder : A longitudinal study in a hospital setting. *Journal of Abnormal Psychology*. 92 : 173-184
- Himle DP, Thyer BS, Papsdorf JD(1982)** : Relationships between rational belief and anxiety. *Cognitive Therapy and Research* 6 : 219-224
- Hollon SD, Kendall PD(1980)** : Cognitive self-statements in depression : Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research* 11 : 523-536
- Ingram RE, Lundy A, Cruet D, Sieber W(1987)** : Attentional processes in depressive disorders. *Cognitive Therapy and Research* 11 : 351-360
- Ingram RE, Smith TW(1984)** : Depression and internal versus external focus of attention. *Cognitive Therapy and Research* 8 : 139-152
- Ingram RE, Smith TW, Brehm SS(1983)** : Depression and information processing : Self-schemata and the encoding of self-referent information. *Journal of Personality and Social Psychology* 45 : 412-420
- Jones RG(1969)** : A 1 factorial measure of Ellis-irrational belief system with personality and adjustment correlates. *Dissertation Abstract International* 29(11-B) : 4379-4380
- Kwon SM(1992)** : Differential role of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression : An integrated cognitive model of depression (Ph D thesis). University of Queensland, Australia pp69-199
- LaPointe KA, Crandell CJ(1980)** : Relationship of irrational beliefs to self-reported depression. *Cognitive Therapy and Research* 4 : 247-250
- Lohr JM, Rea RG(1981)** : A disconfirmation of the relationship between fear of public speaking and irrational beliefs. *Psychological Reports* 48 : 795-798
- Mahoney MJ(1977)** : Reflections on the cognitive-learning trend in psychotherapy. *American Psychologist* 32 : 5-13
- Malouff JM, Schutte NS(1986)** : Development and validation of a measure of irrational belief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54 : 860-862
- Mizes JS, Landolf-Fritsche B, Crossman-McKee D(1987)** : Patterns of distorted cognitions in phobic disorders - An investigation of clinically severe simple phobics, social phobics, and agoraphobic. *Cognitive Therapy and Research* 11 : 583-592
- Nelson R(1977)** : Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45 : 1190-1197
- Seligman MEP(1975)** : Helplessness on depression : Contemporary theory and research. Washington DC, Hemisphere, pp83-113
- Shorkey CT, Whiteman VL(1977)** : Development of the Rational Behavior Inventory : Initial validity and reliability. *Educational and Psychological measurement* 37 : 527-534
- Smith TW, Houston BK, Zurawski RM(1984)** : Irrational beliefs and the arousal of emotional distress. *Journal of Counseling Psychology* 31 : 190-201
- Thyer BA, Papsdorf JD(1981)** : Concurrent validity of the rational behavior inventory. *Psychological Reports* 48 : 255-258
- Watson D, Clark LA(1984)** : Negative affectivity : The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin* 96 : 465-490
- Zurawski RM, Smith TW(1987)** : Assessing irrational beliefs and emotional distress : Evidence and implications of limited discriminant validity. *Journal of Counseling Psychology* 34 : 224-227