

자기초점주의가 우울집단에서 자서전적 기억의 과일반화에 미치는 영향*

박 현 신 현 균[†]

전남대학교 심리학과

본 연구는 유도된 자기초점주의가 자서전적 기억의 과일반화에 미치는 영향을 검토하고자 하였고, 일반화 기억을 범주기억과 연장기억으로 나누어 자서전적 기억 변화의 구체적 특징을 살펴보았다. 이를 위해 대학생을 대상으로 BDI를 실시하여 우울집단 40명과 비우울집단 39명을 선정하였고, 각 집단 내에서 자기초점조건과 주의분산조건으로 무선할당 하였다. 처치 전 후에 각각 제시된 단어를 단서로 하여 자서전적 기억을 작성하였고, 처치조작은 지시에 따라 주의를 집중하도록 요구되었으며, 처치조작 설문으로 조작점검을 실시하였다. 연구 결과 자기초점조건에서 처치 후 우울집단의 일반기억이 증가하여 자기초점주의로 인한 자서전적 기억의 과일반화가 확인되었고, 비우울집단에 비해 그 증가량이 높았다. 또한 기억의 세부적 특징을 살펴본 결과, 이러한 변화는 연장기억이 아닌 범주기억의 증가에 의한 것임을 확인할 수 있었다. 연장기억의 변화량은 유의하지 않았으나, 범주기억은 처치후 우울집단과 비우울집단에서 모두 유의한 증가량을 보였으며, 비우울집단에 비해 우울집단에서 더욱 큰 변화량을 확인하였다. 끝으로 본 연구의 시사점과 제한점, 후속 연구에 대한 제언을 하였다.

주요어 : 자기초점주의, 자서전적 기억의 과일반화, 일반기억, 우울, 범주기억, 연장기억

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문을 수정, 보완하여 작성되었음.

이 논문은 2017년 한국임상심리학회 봄 학술대회에서 포스터 발표되었음.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 신현균 / 전남대학교 심리학과 / (61186) 광주광역시 북구 용봉로 77

E-mail : shk2004@jnu.ac.kr

자기초점주의(self-focused attention)는 감각기관을 통해 외부로부터 창출된 정보들의 인식과 대조되는 것으로 자신과 관련되고 자기 자신의 내부로부터 창출된 정보에 대한 인식으로 정의된다(Ingram, 1990). 모든 사람에게서 나타나는 자연스러운 인지 기제이나 부정적 생각을 증가시키고, 부정적인 정동을 악화시키며 수행결핍을 유발하기도 한다(Lyubomirsky, Caldwell & Nolen-Hoeksema, 1998). 주의가 자신의 내부, 즉 자신의 생각·느낌·행동에 초점이 맞추어지면 자기초점이 자기도식을 활성화시켜 그 가용성(availability)을 증가시키고, 이로 인해 자신과 관련된 정보를 더 많이 회상하며 더욱 빠르게 평가하게 된다. 특히 우울할 때 사용되는 자기초점주의는 부정적인 기분에 주의를 집중하게 하고, 부정적 기억들을 쉽게 회상하게 한다. 회상된 부정적인 과거기억들은 현재 일어난 문제 상황이나 사건 맥락을 해석하고 이해하는 데 사용되는데, 부정적 기억을 통해 문제 상황과 맥락을 정의내리고 해석하는 것은 자신이 겪는 사건을 부정적으로 편향되게 인식하도록 한다. 또한 주의의 초점이 자기에게 맞춰진 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정적 사건에 처했을 때 사건해결보다는 내적인 감정조절을 선호하는 경향이 강하고, 이는 결과적으로 부정적 평가기제를 더 많이 활성화시켜 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 보다 많이 경험하게 한다. 이와 관련하여 자기초점이 부정적 생각을 증가시키고, 부정적인 정동을 악화시키며 수행결핍을 유발한다는 연구가 선행되었으며, 자기초점주의가 유도된 실험상황에서 실험참가자들은 우울증과 유사한 임상적 증상을 나타냈다(이인혜, 2008b; 이지영, 2001; 이지영, 권석만, 2005; Ingram, 1990). 더하여 부정적 감정에 대한 자

기초점으로 인하여 우울이 유발된 사람들은 문제해결능력(problem-solving skills)이 상대적으로 손상되었음을 보여주는 연구 결과가 있는데, 우울한 사람들을 대상으로 수행된 연구에서 자기초점조건은 주의분산조건보다 실험상황에서 가상적으로 조작된 대인관계 문제나 성취 문제에 대해 훨씬 효과적이지 못한 해결책을 만들어 냈으며, 이는 우울할 때 자기초점경향의 사람들은 더욱 비관적이고 비효율적으로 대처함을 의미한다(Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J. P, 1992). 자기초점주의가 문제해결력을 저하시키는 것에 대한 한 가지 중요한 설명은 자기초점주의가 과거 부정적 사건들에 대한 자서전적 기억의 회상을 높이는 것으로, 과거 사건의 빈도나 강도가 높은 것처럼 회상하게 하는 자서전적 기억의 과일반화와 관련이 있다는 것이다.

자서전적 기억(autobiographical memory)은 개인이 일상생활에서 겪었던 사건이나 경험에 대한 기억으로, 사건이 일어나는 시간이나 장소, 상황 등의 맥락을 포함한다. 자서전적 기억은 갈등상황이나 문제 상황에 접했을 때 문제정의, 문제해결 방향성 및 실용적인 해결책 형성과 더불어 대안적 해결책 탐색을 도움으로써 적응적 기제로 작용한다(Williams, barnhofer, Crane, Hermans, Raes, Watkins & Dalgleish, 2007; Goddard, Dritschel, B., & Burton, A, 1996). 이러한 자서전적 기억(autobiographical memory)은 특성에 따라 특정기억(specific memory)과 일반기억(general memory)으로 나눌 수 있다. 특정기억은 개인이 경험했던 사건들에 대한 기억을 회상하도록 요구했을 때 그 사건의 시기와 장소, 인물이 구체적이고 사건이 하루 안에 이루어진 기억을 의미하고, 일반기억은 반복되었을 가능성이 있거나 하루

이상 지속된 기억 의미한다. 예를 들어, “부드러운”이라는 단서 단어에 대해 “고등학교 2학년 때 처음 잡았던 여자 친구의 손이 정말 부드러웠다.”는 특정기억에 해당되고, “강아지를 만질 때”는 일반기억에 해당된다(Mackinger, Pachinger, Leibetseder, & Fartacek, 2000). 특정기억은 특정한 과거 경험을 현재 문제나 상황적 맥락에 대해 더 분명한 이해와 정의를 위한 자료로 사용됨으로써 사회문제 해결에 있어 순기능적 역할을 하고, 또한 사회적 문제 상황을 성공적으로 해결하도록 돕는 대안적 해결방안(alternative solving) 생성에 기여함으로써 문제 상황에서 개인이 기능적으로 활동하며 원활하게 대처할 수 있도록 돕는다. 이에 비해 일반기억은 특정기억에 비해 더욱 협소한 정보를 제공하고, 제한적인 문제에서만 기능적이다(Goddard, et al, 1996; Williams, et al, 2007). Williams와 Broadbent(1986)는 우울한 사람들이 자서전적 기억을 회상할 때 특정 기억의 회상에 어려움이 있음을 발견하였는데, 즉 자서전적 기억이 과일반화(overgeneral memory) 되어 있음을 발견하였다. 이들은 참가자들에게 특정한 단서를 주고 이에 대해 개인적인 사건을 회상하도록 하였고, 그 결과 자살을 시도한 적이 있는 우울한 사람들은 뚜렷한 특정 사건을 보고하도록 요구하였을 때에도 일련의 사건이나 오랜 기간에 걸친 사건에 대한 기억을 회상하며 보고하였다. Williams와 Dritschel(1988)은 일반기억을 범주기억(categoric memory)과 연장기억(extended memory)으로 구분하였다. “친구들과 놀 때”와 같이 반복된 사건을 간략하게 요약하여 보고한 기억을 범주기억이라 하고, “고등학교 3학년 시절”과 같이 특정 사건에 대해 하루 이상으로 지속되는 사건으로 기술하는 것은 연장기억이라고 한다

(Mackinger, et al, 2000; Moore & Zoellner, 2007). 우울한 사람들은 과일반화기억에서 연장기억보다 범주기억을 더 많이 나타내는데, 자살을 시도한 환자 집단과 통제 집단을 구분하여 과일반화 기억을 비교한 결과, 통제 집단은 연장기억과 범주기억의 비율이 비슷하였으나, 환자 집단은 범주기억의 비율이 유의하게 높았다. 기억회상과제에서도 일반기억을 범주기억과 연장기억으로 구분하였을 때, 우울집단은 통제집단에 비해 기억이 과일반화된 특징을 보였고, 일반기억 내에서도 연장기억보다 범주기억이 더 많음을 확인하였다(Evans, Williams, O'Loughlin, & Howells, 1992; Goddard, et. al, 1996) 국내 연구에서는 도상금과 최진영(2003)이 우울과 범주기억의 관계를 확인하였으나, 이해림과 최윤경(2012)의 연구에서는 범주기억보다 연장기억의 설명량이 많아 상반된 결과를 보였다.

이와 함께 국내에서도 우울증에서 인지기제를 확인하기 위한 다양한 연구들이 진행되어 왔는데, 자기초점주의와 우울증의 관계, 자기초점주의와 자서전적 기억의 과일반화를 일관되게 설명하였다(이지영, 2010; 이인혜, 2008a, 2008b). 그러나 자기초점주의와 우울감, 자서전적 기억의 과일반화 사이의 선형적 관계 검증으로 연구가 진행되었고, 주의 초점 수준에 따른 기억의 특정성, 제시 단어의 정서가에 따른 기억의 과일반화에 대한 연구가 대부분으로 자서전적 기억을 범주-연장기억으로 세분화한 실험연구는 미비한 실정이다(김초희, 진영선, 장문선, 2014; 방선희, 김은정, 2018). 이에 본 연구에서는 우울집단 내에서 자서전적 기억의 과일반화와 자기초점주의의 관계를 실험으로 확인하고자 하였고, 일반화된 기억을 연장기억과 범주기억으로 세분화하여 자서

전적 기억 특징을 확인하고자 하였다.

본 연구의 가설은 첫째, 우울집단은 주의분산조건에 비해 자기초점주의가 유도된 조건에서 처치 전보다 처치 후 자서전적 기억의 일반화가 증가하지만, 비우울 집단은 유도조건과 무관하게 자서전적 기억 양상에 변화가 없을 것이다. 둘째, 우울집단에서 자서전적 기억의 과일반화는 연장기억보다 범주기억에서 더 뚜렷할 것이다. 연구 과정에서 자서전적 기억의 과일반화가 우울한 사람들에게서 보여지는 인지적 특성이라는 측면을 확인하고자 비교군으로 비우울집단이 선정되었고, Sutherland와 Bryant(2007)는 주의분산 조건에 비해 자기초점 조건에서 기억의 특정성의 감소량이 더 큰 것을 확인한 바, 본 연구에서도 선행연구의 절차를 따라 자기초점과 대조군에 있는 주의분산 처치를 투입함으로써 주의 특성에 따른 기억 변화를 확인하고자 하였다.

방 법

연구 대상

광역시 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 261명을 대상으로 BDI를 실시하여 측정치가 상위 20% 이내를 우울집단으로, 하위 20% 이내를 비우울집단으로 선정하였다. 실험 참여에 동의한 참가자들은 자기초점주의조건과 주의분산조건에 각각 무선할당 되었고, 총 79명을 대상으로 실험을 실시하였다.

측정 도구

Beck Depression Inventory

우울집단과 비우울집단을 구분하기 위해 BDI(Beck Depression Inventory)를 사용하였다. BDI는 우울증상의 유무와 증상의 심각성 정도를 평가하기 위해 Beck, Ward, Mendelson, Mock, 및 Erbaugh(1961)가 개발한 자기보고형 척도로, 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 이루어져 있다. 원 문항을 이영호(1993)가 번역하였고, 이영호의 수정문항은 α 계수=.84, 반분신뢰도 계수=.91이었다.

자서전적 기억검사

본 연구에서는 Mackinger, Parchinger, Leibetseder, 및 Fartacek(2000)의 자서전적 기억검사(AMT: Autobiographical Memory Test) 절차를 사용 하였는데, 이는 단서 단어를 제공하고 각 단서 단어에 해당하는 기억을 회상하도록 하는 단서 단어 제시법(word cueing technique)이다. 본 연구에서는 연구 참여자들에게 자기초점주의조작 전·후에 긍정적인 단어 3개, 부정적인 단어 3개를 교차하여 제시하였고, 참가자는 제시된 단어와 관련된 특정한 개인적 사건들을 회상하도록 요구되었다. 또한 기억 회상은 만 18세 이전(고등학교 3학년까지)의 경험으로 제한하였는데, 이는 시간적으로 최근 기억은 자서전적 기억의 특징을 충분히 반영하지 못하는 경우가 있고, Linton(1986)에 의하면 연대적으로 최근 사건에 대한 회상은 더 오래된 사건에 대한 회상 전략과 다르다고 보고하였으며, 나이가 어린 참가자일수록 특정 자서전적 기억에 대한 회상이 요구되었을 때 단지 매우 최근에 일어났던 사건을 보고하는 경향이 강하기 때문이다 (Mackinger, et al, 2000).

기억의 평정은 선행연구(도상금 등, 2003)의 방식을 채택하여 참가자가 보고한 자서전적 기억 중 일반화기억으로 평정된 자서전적 기억의 수로 하였다. 따라서 일반화기억의 점수 범위는 긍정적인 단어와 부정적인 단어에서 각 0~3개, 총 0~6개이다. 기억을 특정기억과 일반기억으로 나누고, 일반기억은 다시 범주 기억과 연장기억으로 구분하였으며, 특정기억과 일반기억 어느 것에도 조건이 충족되지 않은 기억들은 중간기억으로 구분하였다. 기억에 대한 평정은 심리학과 석사 수료생 2명이 각자 독립적으로 평정하였고, 일치하지 않는 평정에 대해서는 평정자간 합의하여 재평정하였으며, 평정자간 신뢰도는 $r=.67$ 이었다.

자기초점주의 지시문

자기초점주의 유도는 선행연구(송미영, 2005) 방식을 채택하였다. 실험자는 각 실험조건에 있는 참여자들에게 부정적 사건을 생각하게 한 후, 각 조건의 지시문을 읽어주면서 지시문에 따라 자기초점 또는 주의분산 과제를 수행하게 하였다. 이 지시문은 Watkins 등(2004)이 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1993)의 반복생각하기 과제 28문항을 인용한 문항 중에서 10문항을 선택하여 수정한 것이다.

주의분산조건은 자기초점을 유도하지 않고 외부에 초점을 맞추도록 함으로써 자기초점조건과 동일한 과정으로 실험을 실시하였는데,

자기초점조건과 마찬가지로 참여자로 하여금 부정적 사건을 생각한 후 그 일과는 상관없는 일들을 생각하도록 유도하는 10문항을 사용하였다.

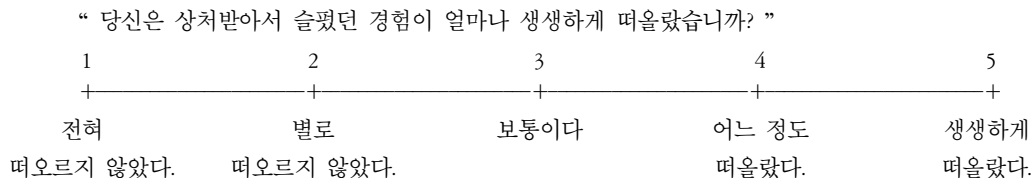
조작점검

자기초점주의 조작이 효과적으로 실시되었는지 알아보기 위해 조작점검을 실시하였다. 자기초점에 대한 조작점검과 주의분산에 대한 조작점검은 각각 처치 지시문에 대해 얼마나 집중하였는지를 묻는 10문항의 설문을 스스로 작성함으로써 조작효과를 확인하였다(아래 예시 참조).

실험 절차

실험 참가자는 사전에 실시한 BDI를 통해 본 연구의 목적에 부합하는 참가자들에게 개별 연락하여 실험에 참가하도록 하였고, 실험은 참가자 한명씩 개별적으로 실시되었다. 참가자가 실험실에 들어오면 본 실험은 과거 사건에 대한 기억회상이 기분의 변화에 미치는 영향에 대해 알아보는 연구라고 소개하고 실험 진행에 대해 설명하였으며, 연구 도중 중단할 수 있음을 알린 후 연구 참여 동의서를 작성하게 하였다. 또한 실험을 마친 참가자들에게는 실험 참가 보상으로 상품권을 지급하였다.

〈자기초점 조작점검의 예〉



참가자에게 긍정적 단어와 부정적 단어가 각각 3개씩 적혀있는 질문지를 주고, 제시된 단서단어에 대한 구체적인 기억을 쓰되 18세 이전의 경험에 대한 기억을 쓰도록 하였다. 기억 회상에 대한 시간제한은 없었다. 이후 각각 조건에 맞는 처치가 주어졌는데 자기초점주의조건과 주의분산조건 모두 연구자가 지시문을 읽어주는 형식으로 진행되었다. 피험자들은 몸의 긴장을 풀고 눈을 감은 채 조용히 연구자가 읽어주는 지시문을 들으며, 지시문 내용을 머릿속에서 생생하게 상상하고 떠올리는 방식으로 진행되었다. 이후 두 번째 자서전적 기억 검사를 실시하였고, 실험자가 읽어주었던 처치 지시문에 대한 집중 정도를 10문항으로 이루어진 조작점검 질문지를 통해 측정하였다. 조작점검까지 실험을 끝마친 참가자에게는 실험 목적 및 가설에 대한 구체적인 설명이 주어졌다.

분석 방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS 18.0을 사용하여 실시하였고, 분석은 다음과 같다. 참가자의 연령, BDI 점수에 대해 집단간 차이검증을 하였고, 처치 전 집단간 자서전적 기억의 동질

성을 확인하기 위해 사전 자서전적 기억을 종속변인으로 하여 일원변량분석을 실시하였으며, 자기초점주의 조작이 효과적으로 실시되었는지 알아보기 위해 실시한 조작점검 설문지는 집단을 독립변인으로 하여 일원변량분석하였다. 자기초점주의 조작으로 집단에 따른 자서전적 기억의 차이를 비교하기 위해 집단과 처치조건을 피험자 간 변인으로, 처치 전·후의 일반기억의 수를 피험자 내 변인으로 하여 2×2×(2) 반복측정 삼원변량분석을 실시하였다. 또한 일반기억을 범주기억과 연장기억으로 각각 독립적인 측정치로 하여 집단과 처치에 따른 변화를 반복측정 삼원변량분석을 통해 확인하였다.

결 과

실험에 참가한 총 참가자 수는 79명(남성 26명, 여성 49명)으로 실험에 참가한 참가자의 연령 범위는 만 18세에서 만 28세였으며, 평균연령은 21.9세였다. 실험 참가자의 나이는 집단 간에 유의미한 차이가 없었고, $t(77) = 1.14, ns$, BDI점수는 우울집단이 비우울집단보다 유의미하게 높았다, $t(77) = 16.61, p < .001$.

표 1. 집단별 나이, BDI 점수 평균(표준편차)

변인	우울집단 (N=40)		비우울집단 (N=39)	
	자기초점 (n=20)	주의분산 (n=20)	자기초점 (n=20)	주의분산 (n=19)
나이	22.5 (2.67)	22.0 (1.82)	21.5 (2.60)	21.8 (1.98)
BDI 점수	21.9 (7.18)	22.0 (7.23)	2.0 (1.75)	2.8 (1.99)

자기초점주의 처치 전 사전 동질성을 확인을 통해 집단간에 사전 일반기억의 차이가 있는지 확인하였다. 집단을 독립변인으로 하고 처치 전 일반기억을 종속변인으로 하여 일원 변량분석한 결과, 처치 전 일반기억은 집단간에 유의미한 차이를 보이지 않았다, $F(1, 77) = .64, ns$.

자기초점문항에 대한 조작효과를 살펴보면, 집단의 주효과가 통계적으로 유의미한 차이가 있었다, $F(1, 38) = 13.06, p < .01$. 자기초점 조작점검점수에서 집단 간 차이가 유의함을 나타내는데, 우울집단이 비우울집단에 비해

자기초점 조작점검점수가 유의미하게 높았으며, 이는 우울집단에서 평소 자신의 생각이나 감정, 신체적 반응에 주의를 집중하는 자기초점주의가 익숙한 인지적 방략임을 추측해 볼 수 있다.

집단과 처치에 따른 일반기억에 대한 변량 분석 결과, 집단 주효과가 유의미하여 $F(1, 75) = 11.51, p < .01$, 비우울집단보다 우울집단에서 자서전적 기억의 과일반화를 확인할 수 있었고, 시기와 집단에 의한 상호작용이 유의미한 결과를 보여 $F(1, 75) = 16.75, p < .001$, 집단에 따라 사전·사후 일반기억의 변화가 다

표 2. 집단에 따른 일반화기억의 일원변량분석

변량원	SS	df	MS	F
집단	.90	1	.90	<1
오차	108.47	77	1.41	
전체	304.00	79		

표 3. 집단별 처치 전·후 일반기억의 평균(표준편차)

	우울집단		비우울집단	
	자기초점	주의분산	자기초점	주의분산
처치전	1.80	1.55	1.35	1.58
일반기억	(1.32)	(1.10)	(.88)	(1.42)
처치후	3.65	2.55	1.95	1.26
일반기억	(1.53)	(1.93)	(1.00)	(1.00)

표 4. 자기초점 조작점검문항의 일원변량분석

변량원	SS	df	MS	F
집단	672.40	1	672.40	13.06**
오차	1957.20	38	51.51	
전체	48598.00	40		

** $p < .01$.

르다는 것이 검증되었다. 집단에 따른 단순 주효과를 분석한 결과, 우울집단에서는 사전 일반기억보다 사후 일반기억이 유의미하게 증가한 반면 $t(39) = -5.75, p < .001$, 비우울집단에서는 사전·사후 일반기억의 변화가 유의미하지 않았다($t(38) = -.73, ns$).

처치조건에 의한 주효과는 나타나지 않았으나, $F(1, 75) = 3.24, ns$, 시기와 처치조건에 의한 상호작용이 유의미한 결과를 보여 $F(1, 75) = 7.93, p < .01$, 유도된 처치조건에 따라 처

치 전·후 일반기억의 변화가 다르다는 것을 확인할 수 있었다. 처치 조건에 따른 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 자기초점조건에서는 처치 후 일반기억이 유의미하게 증가하였지만 $t(39) = -5.13, p < .001$, 주의분산조건에서는 처치 전·후 일반기억의 변화가 유의미하지 않았다($t(38) = -1.47, ns$).

일반기억을 연장기억과 범주기억으로 세분화하여 과일반화된 자서전적 기억의 양상을 살펴보았다. 연장기억에 대한 변량분석 결과,

표 5. 집단과 처치에 따른 일반기억의 변량분석

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
집단 간	집단	28.66	1	28.66	11.51**	.133
	처치	8.07	1	8.07	3.24	.041
	집단*처치	1.96	1	1.96	<1	.010
	오차	186.74	75	2.49		
집단 내	시기	24.24	1	24.24	25.00***	.250
	시기*집단	16.24	1	16.24	16.75***	.183
	시기*처치	7.96	1	7.96	7.93**	.096
	시기*집단*처치	.01	1	.01	<1	.000
	오차(시기)	72.73	75	.97		

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

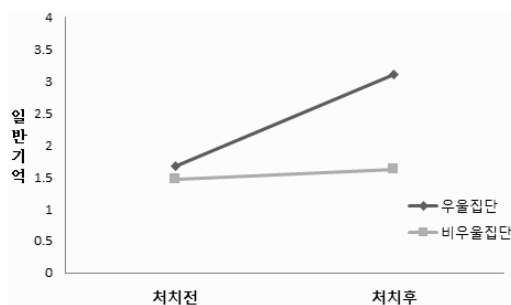


그림 1. 시기와 집단간 일반화된 자서전적 기억(일반기억)의 상호작용 효과

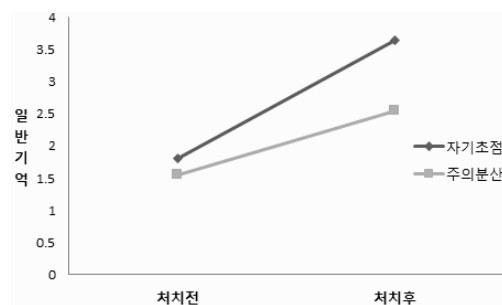


그림 2. 우울집단에서 시기와 처치조건간 일반화된 자서전적기억(일반기억)의 상호작용 효과

표 6. 연장기억과 범주기억의 평균(표준편차)

		우울집단		비우울집단	
		자기초점	주의분산	자기초점	주의분산
연장기억	사전	.90 (1.07)	.50 (.76)	.80 (.83)	.74 (.73)
	사후	1.05 (1.10)	.45 (.83)	.80 (.70)	.37 (.60)
범주기억	사전	.90 (.91)	1.05 (1.0)	.55 (.76)	.80 (.86)
	사후	2.6 (1.73)	2.1 (1.86)	1.15 (1.1)	.89 (1.6)

표 7. 집단과 처치에 따른 연장기억의 변량분석

	변량원	SS	df	MS	F
집단 간	집단	.09	1	.09	<1
	처치	5.51	1	5.51	5.89*
	집단*처치	.63	1	.63	<1
	오차		75	.94	
집단 내	시기	.18	1	.18	<1
	시기*집단	.54	1	.54	1.10
	시기*처치	.80	1	.80	1.62
	시기*집단*처치	.07	1	.07	<1
	오차(시기)	36.96	75	.49	

* $p < .05$.

집단에 의한 주효과가 나타나지 않아 우울집단과 비우울집단 간에 연장기억의 차이가 유의하지 않음을 확인하였고 $F(1, 75) = .10$, $m.$, 시기에 의한 주효과도 없어 처치 전·후 연장기억의 차이가 유의하지 않음을 알 수 있다, $F(1, 75) = .36$, $m.$ 반면에 처치조건에 따른 주효과가 유의하였는데, 주의분산조건보다 자기초점조건에서 연장기억이 더 많음을

확인할 수 있었다, $F(1, 75) = 5.89$, $p < .05$.

범주기억에 대한 변량분석 결과, 처치조건에 의한 주효과가 모두 유의하지 않았으나, $F(1,75) = .15$, $m.$, 집단에 의한 주효과는 유의하여 우울집단과 비우울집단 사이에서 범주기억의 차이를 나타내었다 $F(1,75) = 11.97$, $p < .01$. 한편, 시기에 의한 주효과도 확인되었는데, $F(1,75) = 41.79$, $p < .001$. 처치가 주어지

표 8. 집단과 처치에 따른 범주기억의 변량분석

변량원		SS	df	MS	F	η^2
집단 간	집단	26.32	1	26.32	11.97**	.14
	처치	.33	1	.33	<1	.00
	집단*처치	.28	1	.28	<1	.00
	오차	164.93	75	2.20		
집단 내	시기	29.46	1	29.46	41.79***	.36
	시기*집단	10.32	1	10.32	14.64***	.16
	시기*처치	3.23	1	3.23	4.59*	.06
	시기*집단*처치	.06	1	.06	<1	.00
	오차(시기)	52.87	75	.71		

* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < .001$.

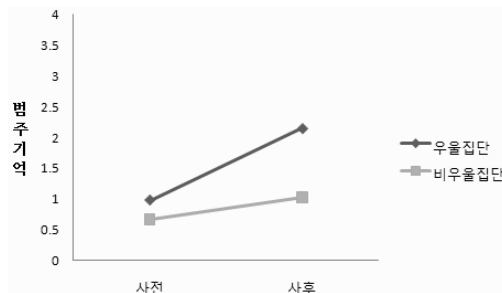


그림 3. 시기와 집단간 범주기억 상호작용 효과



그림 4. 시기와 처치조건간 범주기억 상호작용 효과

자 범주기억이 유의미하게 증가하였음을 의미한다. 시기와 집단에 의한 상호작용이 유의미

하여, $F(1, 75) = 14.64, p < .001$. 집단에 따라 사전·사후 범주기억의 변화가 다르다는 것이 검증되었다. 시기 × 집단에 대해 단순 주효과를 분석한 결과, 우울집단에서 처치후 범주기억이 유의미하게 증가하였고, $t(39) = -6.26, p < .001$ 비우울집단에서도 처치후 범주기억이 유의미하게 증가하였다, $t(38) = -2.27, p < .05$. 두 집단에서 모두 시기에 따른 범주 기억의 유의한 변화를 보였으나, 비우울집단에 비해 우울집단에서 더 큰 변화량을 확인할 수 있었다.

시기와 처치에 의한 상호작용이 유의미한 결과를 보여 $F(1, 75) = 4.59, p < .05$, 처치조건에 따라 처치 전·후 범주기억의 변화양상에 차이가 있다는 것이 검증되었다. 처치조건에 따른 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 자기초점조건에서 범주기억은 처치가 주어지기 전보다 처치가 주어진 후 유의미하게 증가하였고, $t(39) = -5.24, p < .001$, 주의분산조건에서도 동일하게 처치가 주어진 후 범주기억이 유의미하게 증가하였으나, $t(38) = -3.17, p <$

.01, 주의분산조건에 비해 자기초점조건에서 더욱 큰 변화량을 확인할 수 있었다.

연장-범주 기억에 대한 결과를 정리해보면, 연장기억에서는 집단과 처치조건에 상관없이 사전·사후 연장기억에 유의미한 변화가 나타나지 않았으나, 범주기억에서는 비우울집단에 비해 우울집단에서 사후 범주기억이 더 증가하였으며, 이는 우울집단에서 일반화기억의 수가 유의미하게 증가한 것은 연장기억에 의해서가 아니라 범주기억의 증가로 인함을 확인할 수 있었다.

논 의

본 연구는 유도된 자기초점주의가 우울한 사람들의 자서전적 기억의 과일반화에 미치는 영향을 실험을 통해 확인하고, 일반화된 기억의 구체적인 양상을 범주기억과 연장기억으로 나누어 알아보기 위해 시도되었다. 요약된 결과와 그 결과를 중심으로 한 논의는 다음과 같다.

먼저 자기초점주의가 유도되었을 때, 집단과 시기에 따른 주효과가 유의하여 우울-비우울 집단 사이의 차이, 처치 전-후의 일반기억의 변화가 시사되었고, 집단과 시기의 상호작용효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타나 우울-비우울집단이 처치 전-후 시기에 따라 자서전적 기억의 일반화 양상의 차이를 확인할 수 있었다. 또한 처치 조건과 시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났는데, 주의분산 조건에서는 처치 전과 후로 일반기억의 변화가 나타나지 않았으나, 자기초점주의가 유도된 경우에는 처치 전보다 후에 일반기억이 유의하게 증가하였다. 자기초점주의, 즉 자신

의 기분이나 생각으로 주의가 집중될 경우 단순한 우울이나 불안과 같은 부정적 정서의 증가 뿐 아니라 인지적 측면에서도 자서전적 기억의 회상에 있어 구체성이 저하되는 양상을 확인할 수 있었으며, 단순하게는 부정적 사건이 자주 반복되었다는 왜곡된 기억 회상, Duval 등(1992)이 선행 연구에서 주장한 바와 같이 문제해결을 위한 정보 탐색과 조작의 어려움, 즉 실제적인 문제 해결 방략의 저하로 이어질 가능성도 추정해볼 수 있겠다. 또한 처치 후 증가된 일반기억을 세분화하여 봄으로써 하위 유형에 따른 특징을 확인하였다. 연장기억의 변화량에 비해 범주기억의 변화량이 유의하게 컸고, 처치 전후의 변화량도 유의함을 확인하였다. 이는 일반기억을 범주기억과 연장기억으로 구분한 Williams와 Dritschel (1992)의 선행 연구와 부합하는 결과로, 국내에서 도상금과 최진영(2003)의 연구를 제외하고 대부분은 과일반화된 자서전적 기억을 구분하지 않은바, 실험을 통한 세부적인 기억 변화를 확인했다는 데 의의가 있다. 또한 주의 초점이 자서전적 기억의 일반화에 미치는 영향을 확인함으로써 우울에 대한 인지적 취약성을 확인하며, 그에 기반한 치료적 개입을 제안하는 임상적 유용성을 지닐 수 있다.

우울한 사람들의 자서전적 기억이 과일반화되는 이유에 대해서 Williams(1996)는 어린 시절 부정적인 경험에 노출되는 것이 일반적인 사건의 표상 형성에 영향을 미치며, 이것이 우울한 사람들이 보이는 일반화기억의 한 원인이 될 수 있음을 주장했다. 또한 3세 아동들은 개개 사건에 대해서는 기억하지 못하고 일반 사건 표상(General event representations: GERs) 만을 구상하는 일반성 기억 양상을 보이는데, 우울한 사람들은 이 발달 초기단계의

회상방식을 그대로 사용함으로써 부정적 정서를 통제하고자 하고, 그로 인해 과거 사건의 구체적인 측면을 회상하기를 피하려 한다는 것이다(도상금, 최진영, 2003). 그러나 이와 같은 회피 전략은 일시적인 부정적 정서에서 벗어나는데 그칠 뿐, 구체성이 저하되어 일반화된 기억들은 실제적인 문제 상황에 대한 비효율적인 대처방식을 생성하게 하고, 부정적 사건들이 자신에게 더 반복적으로 일어났던 것으로 지각하여 부정적 정서반응을 초래할 가능성이 높다. 우울증의 인지적 취약성에 기반한 인지적 개입, 자서전적 기억의 과일반화에 대한 치료적 개입이 시도되고 있는데, 구체적으로 에세이를 작성하는 과제 수행이 제시되었고(MacCallum & Bryant, 2011), Williams 등(2000)은 일상 사건과 기억을 회피하고 억제하기보다는 사건에 좀 더 주의를 기울이도록 하는 마음챙김에 근거한 인지치료가 자서전적 기억의 과일반화를 감소시킬 수 있다고 한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 비우울집단에서도 자서전적 기억의 일반화가 나타났고, 범주기억은 주의분산조건에서도 변화량이 유의한 것으로 나타나 연구자의 가설 일부가 받아들여지지 않았다. 이와 같은 결과는 자서전적 기억을 측정하는 방법에서 기인되었을 수 있겠다. 본 연구에서 실시되었던 글쓰기로 진행된 기억회상 과제는 기존의 면담방식을 통해 참가자들의 기억들을 녹음하였던 방식과는 달랐고, 사건을 회상하고 사건에 대한 자서전적 기억을 글로 작성하게 하는 것이 참가자들에게는 부담이 컸을 것으로 여겨진다. 특히, 동일한 참가자가 처치 전과 처치 후 2번이나 자서전적 기억을 글로 쓰는 것은 귀찮고 피곤한 작업일 수 있으며 재검사 효과를 예측하지 못

였다. 피로효과는 자서전적 기억을 쓰는데 있어 최선의 노력을 기울이기 어려웠을 것이고, 그로 인해 구체성이 떨어진 자서전적 기억들이 일반기억으로 간주되었을 가능성도 시사된다. 추후 자서전적 기억에 대한 추후 연구에서는 Watkins 등(2001)이 참여자들의 단서에 대한 기억들을 녹음하였던 방법을 이용하면 글쓰기에 대한 부담감을 줄일 수 있고 글쓰기로 인한 피로효과를 줄일 수 있을 것이며 참가자의 반응을 더 정교화 함으로써 일반기억이 과대 추정되는 것을 방지할 수 있겠다. 둘째, 본 연구의 참가자들이 일반 대학생 집단이기 때문에 이들은 임상 우울집단과는 생리적, 신체적, 인지적 증상 면에서 다를 가능성이 있다. 대학생 집단의 경우 주관적으로 우울감을 크게 호소하더라도 우울 증상을 동반하지 않거나, 또는 본인은 우울감을 느끼지 못한다고 하더라도 우울 척도 상으로 높은 우울감이 확인되기도 하며, 우울감이 높은 사람 중 일부는 임상적 우울환자도 포함되어 우울 집단의 특성이 균일하지 못하였다. 더불어 비임상 표본을 대상으로 한 AMT 결과가 비일관적이라는 보고가 있는데, 이에 대한 보완으로 대안적인 AMT 방법이 제시되었었으며, 참가자들이 특정기억을 인출해야 한다는 부담감을 느끼지 않으며 기억을 회상할 수 있는 최소 지시 AMT(minimal AMT)이다. 전통적인 AMT는 기억 능력의 어려움을 경험하는 임상 우울군에 적합한 반면, 최소 지시 AMT는 평균적인 기억 능력을 갖는 비임상 표본에서 기억 양상을 민감하게 감지하는 것으로 확인되었다(Griffith et al., 2009). 이러한 선행 연구들의 결과와 제한, 제언들을 고려해서, 추후 연구에서는 더욱 효과적인 자기초점주의와 자서전적 기억 측정 과정의 고안이 필요하겠다. 마지막

으로, 본 연구에서는 참가자들의 우울감 유도를 위해 부정적 사건에 대한 자기초점 지시가 주어졌는데, 후속 연구에서는 지시문의 각기 다른 특성(예, 부정-중성-긍정 지시문)이 변인에 영향을 줄 수 있음을 고려하여 실험을 조작하는 것이 필요하겠다.

참고문헌

- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김초희, 진영선, 장문선 (2014). 노인의 자서전적 기억의 구체성 감소와 반추가 우울에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology* 33(1), 173-189
- 도상금 (2000). 심리치료에서 기억의 문제. *Psychological Science*, 9(1), 117-137.
- 도상금, 최진영 (2003). 외상 경험 및 우울과 자서전적 기억의 일반화 경향성. *Korean Journal of Clinical Psychology* 22(2), 321-341.
- 방선희, 김은정 (2018). 주의초점 유도가 특질반추 집단의 자서전적 기억의 특정성에 미치는 영향. *재활심리연구*, 25(1), 109-125.
- 송미영 (2005). 자기초점적 주의 방식이 우울한 사람들의 자서전적 기억에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 무망감과 우울의 계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 학원 박사학위 논문.
- 이인혜 (2008a). 자기초점주의 유형이 자전기억 과일반화와 우울 기분 감소에 미치는 효과: 경험적 및 분석적 자기초점주의. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 583-602.
- 이인혜 (2008b). 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성. *Korean Journal of Clinical Psychology* 27(3), 633-651.
- 이지영 (2001). 대인불안 성향자의 자기초점 주의 성향과 특징-방어적 자기초점 주의 성향 대 비방어적 자기초점 주의 성향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology* 24(2), 451-464.
- 이혜림, 최윤경 (2012). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 우울에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology* 31(2), 523-540.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74
- Barnard, P. J., & Teasdale, J. D. (1991). Interacting cognitive subsystems: A systemic approach to cognitive-affective interaction and change. *Cognition and Emotion*, 5, 1-39.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for the measuring depression. *Archives of general Psychiatry*, 4, 561-571.
- Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1186-1195.
- Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J. P.

- (1992). Effects of Self-Focus, Discrepancy Between Self and Standard, and Outcome Expectancy Favorability on the Tendency to Match Self to Standard or to Withdraw. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 340-348.
- Ellis, A. (1996). Better, deeper and more enduring brief therapy: *The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Evans, J., Williams, J. M. G., O'Loughlin, S., & Howells, K. (1992). Autobiographical memory and problem solving strategies of parasuicide patients. *Psychological Medicine*, 22, 399-405.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (1996). Role of Autobiographical Memory in Social Problem Solving and Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(4), 609-616.
- Griffith, J. W., Summer, J. A., Debeer, E., Raes, Fe., Hermans, D., Mineka, S., & Crask, M. G. (2009). An item response theory/ confirmatory factor analysis of the autobiographical memory test. *Memory*, 17(6), 609-623
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-478.
- Ingram, R. E. (1990). Self-Focused Attention in Clinical Disorders: Review and a Conceptual Model. *Psychological bulletin*, 107(2), 156-176.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive Vulnerability to Depression*. New York: Guilford Press.
- Kuyken, W., & Dalglish, T. (1995). Autobiographical memory and depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 89-92.
- Linton, M. (1986). *Ways of searching and the contents of memory*. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 50-67). New York: Cambridge University Press.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Maccallum, F. & Bryant, R. A. (2011). Autobiographical memory following cognitive behaviour therapy for complicated grief. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 42, 26-31
- Mackinger, H. F., Pachinger, M. M., Leibetseder, M. M., & Fartacek, R. R. (2000). Autobiographical Memories in Women Remitted From Major Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 331-334.
- McBride, C., Segal, Z., & Kennedy, S. (2007). Changes in autobiographical memory specificity following cognitive behavior therapy and pharmacotherapy for major depression. *Psychopathology*, 40, 147-152.
- Moore, S. A., & Zoellner, L. A. (2007). Overgeneral Autobiographical Memory and Traumatic Events: An Evaluative Review. *Psychological Bulletin*, 133(3), 419-437.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality*

- and *Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-38.
- 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, 115-121.
- Pillemer, D. (1998). What is remembered about early childhood events? *Clinical Psychology Review*, 18, 895-913
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reative depression. *Psychological Bulletin*, 102, 1-17.
- Sutherland, K, & Bryant, R. A (2007). Rumination and overgeneral autobiographical memory. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2407-2416
- Teasdale, J. D. (1883). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behavior Research and Therapy*, 5, 3-26.
- Watkins, E., & Teasdale, J. (2001). Rumination and Overgeneral Memory in Depression: Effects of Self-Focus and Analytic Thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.
- Watkin, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*. 82, 1, 1-8
- Wilheim, S., McNally, R. J., Beer, L., & Florin, I. (1997). Autobiographical memory in obsessive-compulsive disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 21-31
- Willimas, J. M. G. (1996). *Depression and the specificity of autobiographical memory*. In D. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. pp. 244-267. Cambridge: Cambridge University Press.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical Memory Specificity and Emotional Disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122-148.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempts. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144-149.
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. H. (1988). Emotional disturbance and the specificity of autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, 2, 221-234.
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. H. (1992). Categorical and extended autobiographical memories. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar(Eds). *Theoretical perspectives on autobiographical memory*. pp. 391-410. London: Kluwer Academic Press.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindful-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-15

원고접수일 : 2018. 10. 28.

수정원고접수일 : 2018. 12. 20.

게재결정일 : 2018. 12. 21.

The effect of Self-focused attention on overgeneral autobiographical memory in depressive group

Hyun Park

Hyun-Kyun Shin

Department of Psychology, Chonnam National University

The purpose of this study was to investigate the effect of self-focused attention on overgeneral autobiographical memory(AM) in depressive person through experiment. Overgeneral AM was classified as extended descriptions and categorical descriptions. The subjects(n=79) were divided into the depressive group and non-depressive group based on self-report measure of depression(BDI) scores and the participants of two groups were randomly assigned into the self-focused attention group and distracted group. Each group was manipulated in self-focused attention or distraction. Overgeneral AM were measured pre-and post-manipulation. The results indicated that overgeneral AM was increased more in depressive group than non-depressive group and the increased overgenerality in depressive group was attributable to the excess of categoric descriptions. And extended memory was not significant in self-focused attention group and distracted group. This study has proved experimentally the relation of self-focused attention, overgeneral autobiographical memory. Finally, Implication and suggestions for future research are discussed.

Key words : self-focused attention, autobiographical memory, general memory, overgeneral autobiographical memory, depression, extended description, categorical description