

## 우울에 미치는 우울반응양식의 효과: 남녀차이를 중심으로

최미례<sup>†</sup>

육군사관학교 생활지도과

대학생을 대상으로 스트레스와 우울간의 관계에 대한 우울반응양식의 효과를 남녀별로 살펴보았다. 연구결과 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식이 우울에 상반되는 영향을 미치는 두 가지 반응양식임이 입증되었고, 자기초점적 반응내에 긍정적인 측면의 반성적 반응양식이 존재하는 것으로 나타났다. 여자가 남자보다 스트레스를 더 많이 경험하였으나 우울수준에서는 남녀간에 차이가 없었다. 그리고 여자가 남자보다 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식을 더 많이 사용하였으며 남녀 모두에서 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식간에 차이가 없었다. 회귀분석을 통해 스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응양식의 상호작용 효과를 살펴본 결과 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식이 우울에 유의미한 영향력이 있음을 알 수 있었으나 예상과 달리 우울반응양식이 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미치는 상호작용 효과는 나타나지 않아 중재 효과는 관찰되지 않았다. 매개효과를 분석한 결과 반추적 반응양식은 남녀모두에서 스트레스와 우울간의 관계를 간접적으로 매개하고 있는 것으로 나타나 반추적 반응양식이 우울에 중요한 영향을 미치고 있는 것으로 관찰되었다. 매개효과는 우울증 치료시에 반추적 반응양식에 초점을 두어 치료개입을 하는 것이 효과적이라는 점을 시사하였다. 마지막으로 본 연구와 이후의 연구의 시사점 그리고 본 연구의 제한점이 논의되었다.

주요어: 스트레스, 우울, 반성적·반추적·주의전환적 반응양식, 중재효과, 매개효과

<sup>†</sup> 교신저자(corresponding author): 최미례, 육군사관학교 생활지도과, 서울시 노원구 공릉동 사서함 77호, E-mail: mire@kma.ac.kr

대부분의 사람들은 일상생활에서 여러 가지 스트레스 사건으로 인해 기분이 나쁘거나 슬프고 무기력하며 의욕이 저하되는 우울증을 경험한다. 그러나 스트레스에 대한 개인의 반응은 사람에 따라 차이가 있어 유사한 스트레스 사건을 경험 하더라도 어떤 사람들은 다른 사람들보다 더 우울해지는 경향이 있다. 그리고 우울정서가 지속되는 기간에서도 사람마다 차이가 있을 수 있다. 심지어 배우자의 사별과 같은 동일한 스트레스 사건을 경험할 때에도 어떤 사람은 우울증의 강도가 약하고 지속기간이 짧은 반면에 또 어떤 사람들은 우울정도가 심하고 오랫동안 우울한 상태에 있게 되어 그로 인해 많은 괴로움을 겪기도 한다 (Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997). 이처럼 우울증의 정도나 지속성에 있어서 개인차가 있는 것은 무엇 때문일까?

우울증의 심각성과 지속기간에 있어서 개인차가 있는 것은 사람들이 우울정서에 반응하는 방법이 다르기 때문이라는 주장(Nolen-Hoeksema, 1987, 1991)이 있다. Nolen-Hoeksema(1991)의 우울정서에 대한 반응양식 이론에 따르면 사람들이 우울정서에 반응하는 일관된 양식을 가지고 있다고 한다. 우울한 정서에 대한 반응은 이후 우울증의 심각성과 지속성과 같은 우울증의 진행과정에 중요한 영향을 미친다고 제안한다. 특히 이 이론에서는 우울정서에 대한 반응으로 반추반응과 주의전환 반응을 구분하고 있다.

반추반응은 반복해서 생각하는 것으로, 우울한 기분이 들었을 때 자신의 우울증상과 그러한 증상의 의미에 반복적으로 주의의 초점을 맞추는 사고와 행동을 의미한다. 주의전환 반응은 자신의 마음을 우울증상에서 벗어나 유쾌하거나 중립적

인 활동으로 옮겨가게 하는 사고나 행동을 하는 것으로 정의된다(Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema(1991)는 반추반응을 하는 사람은 우울정서를 더 심화시키고 지속시키는 반면 주의전환 반응을 하는 사람은 우울정서에서 쉽게 회복될 것이라고 주장하였다. 반추적 반응양식이 우울정도를 더욱 심각하게 만들고 우울기간을 더 길게 만들 수 있다는 주장을 지지하는 연구로서, Nolen-Hoeksema(1994)는 최근에 사랑하는 사람과 사별한 후 약간 우울한 사별자가 반추적 반응양식을 가지고 있을 때 점점 더 우울하게 되었고 우울기간도 더 길었음을 발견하였다. 유사한 결과가 지진에 대한 우울반응의 연구(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)와 매일의 스트레스 사건에 대한 우울반응의 연구(Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)에서도 발견되었다.

우울증에 대한 반추적이고 수동적인 반응양식이 우울증을 심화시키고 만성화시키는 3가지 기제가 제안되고 있다(Nolen-Hoeksema, 1987). 첫 번째 기제는 반추가 주의나 집중력, 그리고 도구적 행동의 시작을 방해한다는 것이다(Diener & Dweck, 1978; Heckhausen, 1980; Kuhl, 1981; Sarason, 1975). 반추로 인한 이러한 어려움이 실패를 증가시키고 자신의 환경을 통제하는데에 무기력감을 가져와 결국 우울증에 기여하게 된다고 한다. 두 번째 기제는 우울에 대한 반응으로 수동적이고 반추적으로 행동하는 사람은 우울한 정서상태로 인해 부정적 기억을 더 많이 회상하여 현재의 우울을 심화시키고 현재의 사건을 과거의 실패 기억의 관점에서 해석하게 한다는 것이다. Bower(1981)와 Teasdale(1985)은 정서상태가 과거사건에 대한 회상, 사회적 지각, 새로운 자료를

학습하는 능력에 강력한 효과를 미친다고 주장한다. 우울하거나 슬픈 사람들은 부정적 기억을 더 많이 회상하고 부정적인 색조의 새로운 자료를 더 쉽게 학습한다는 결과들이 제시되었다 (Teasdale & Forgarty, 1979). 따라서 반추적인 사람은 기분과 기억간의 악순환적 주기에 빠질 가능성이 더 많고 이러한 주기는 우울기분을 심화시키고 유지시킬 것이다. 세 번째 기제는 우울할 때의 반추적 반응양식은 현재의 부정적 사건을 우울소인적 설명으로 간주할 가능성을 증가시킬 수 있다는 것이다 (Diener & Dweck, 1978; Kuhl, 1981; Zullo, 1984). 우울소인적 설명은 무기력감과 무망감을 증가시키게 되고 결국 우울증을 심화시키게 된다고 한다.

반응양식 이론(Nolen-Hoeksema, 1987)은 원래 우울증에서의 성차이를 설명하기 위해 제안되었다. 우울증의 유병율에 관한 연구에서 여성이 남성보다 우울증을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Boyd & Weissman, 1981; Weissman & Klerman, 1977). 여성이 남성보다 우울증에 더 많이 취약하고 우울증으로 진단받고 치료받은 사례도 여성이 남성에 비해 거의 2배 정도 높았으며 미국을 비롯한 여러 나라에서 여성이 남성보다 더 많이 우울증을 경험한다는 일관된 경향이 보고되었다. 이처럼 여성이 남성보다 우울증을 더 많이 보이고 있다는 사실을 설명하기 위하여 남녀가 우울에 반응하는 방법에서 차이가 있기 때문이라는 견해가 제시되었다. 이 이론에 따르면 남성은 우울기분에 대한 반응으로 보다 행동적인 반응을 하여 우울정서가 빨리 감소되는 반면, 여성은 더욱 더 반추적인 반응을 하여 우울정서가 심화되는 양상을 보인다고 주장한다. 이러한 주장

을 검증하기 위한 연구를 살펴보면, 30일 동안 우울정서에 대해 매일매일의 반응양식을 평가하게 한 결과 여성이 남성보다 우울 기간이 더 길고 반추양식을 더 많이 사용하였으며 우울정도가 더 심각하였음을 보고하였다(Nolen-Hoeksema et al., 1993).

이전의 연구에서도 우울정서에 반응하는 방법 혹은 대처하는 방법은 우울정서의 심각성과 만성성에 영향을 미친다고 시사되었다(Rippere, 1977). 우울증에 대해 기분전환적인 행동을 하는 사람은 우울의 원인과 의미에 대해 반추하는 사람보다 우울증으로부터 더 빨리 회복되는 것처럼 보인다(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Teasdale, 1985; Zullo, 1984). 여러 연구에서 남성과 여성이 우울정서에 대해 다른 반응형태를 보인다는 결과가 나타나고 있다(Nolen-Hoeksema, 1987). 우울정서에 대한 반응에서의 성차이를 살펴보면, 대학생 집단을 대상으로 우울한 기분에 어떻게 반응하는지를 평정하도록 한 연구(Nolen-Hoeksema, 1986)에서 남성이 여성보다 주의전환 반응을 더 많이 하였고 여성은 남성보다 더 많이 우울한 기분에 초점을 맞추는 행동을 보였다. 우울기분에 대한 반응에서 성차이가 있다는 유사한 결과가 다른 연구에서도 발견되었다(Chino & Funabiki, 1984; Funabiki, Bologna, Pepping, & Fitzgerald, 1980; Kleinke, Staneski, & Mason, 1982). Kleinke 등(1982)은 남자 대학생이 여자 대학생보다 다른 것을 생각하거나 문제를 무시하거나 운동을 하면서 우울증에 대처한다고 말하는 경향이 많았음을 보고하였다. 여자 대학생은 남자보다 우울할 때 책임을 줄이고 활동을 감소시키며 감정에 직면하고 우울한 것에 대해 스스로를

비난한다고 더 많이 말하였다. 남성은 우울기분에 대한 반응으로 주의전환을 통해 적극적으로 행동하여 기분을 경감시키는 반면 여성의 반응은 덜 적극적이고 기분에 더 많이 초점을 맞추는 경향이 있다. 일반적인 연구 결과는 남성은 우울할 때 우울한 기분으로부터 자신을 주의전환시키는 활동을 하는 경향이 있다는 것이다. 반면에 여성은 우울할 때 덜 활동적이고 우울한 기분의 원인과 의미에 대해 더 많이 반추하는 경향이 있다고 한다. 남성의 반응양식은 우울증상을 약화시키고 우울증 기간을 단축시키나 여성의 반추적인 반응양식은 우울증상을 심화시키고 만성화시킨다고 기술되었다.

한편, 반추적인 내부초점적 반응과는 다른 성격의 내부초점적 반응이 존재하고, 부정적 정서에 대한 내부초점적 반응이 부정적인 효과만 있는 것이 아니라 긍정적인 효과를 가진다는 의견도 있다. 우울한 기분에 초점을 맞추는 것이 우울기분을 증대시키고 지속시킬 수 있지만, 또 다른 한편으로 우울한 기분에서 주의를 전환하지 않고 우울정서를 직면하고 경험하는 것이 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들이 있다 (Hunt, 1998). 피험자들에게 에세이를 쓰도록 한 연구에서 자신의 감정을 표현하고 우울사건의 원인과 의미를 탐색한 사람들이 장기적으로 기분과 문제해결 능력에서 실질적인 향상을 보였음이 발견되었다(Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994). 우울한 기분에 대한 정서처리는 긍정적인 대처로 제시되고 있는데 Rachman(1980)은 부정적 정서를 회피하거나 주의전환하기 보다는 부정적인 정서에 직면하고 능동적으로 부정적인 정서를 경험하는 정서처리의 과정이 부정적 정서로부터 회복하

는 중요한 요소임을 제안하였다.

이러한 점에 근거하여 김진영(2000)은 부정적 정서에 주의의 초점을 맞추는 것에는 두가지 측면이 존재할 수 있다고 생각하고 반추적인 반응양식에 대응되는 긍정적인 내부초점적 주의반응이 있음을 제안하였다. 김진영은 반추적 반응이 우울한 기분, 우울의 원인, 그리고 관련된 부정적 사고에 계속해서 수동적으로 주의를 집중하는 사고와 행동인 반면 부정적 감정에 직면하여 우울의 원인과 우울한 기분을 야기하는 기저의 사고과정을 능동적으로 검토하는 사고와 행동을 '반성적 반응'이라고 정의하였다. 그는 Nolen-Hoeksema의 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ, 1991, 1994)에 근거하여 우울 기분 반응 질문지(Response to Depressed mood Questionnaire: RDQ)를 제작하고 반추적, 반성적, 주의전환적 반응을 측정하였다. 또한 실험상황을 통해 실패를 제시한 다음 기분이나 생각에 대해 내부초점을 유도하는 글쓰기를 하게 한 후 반성적 반응양식과 반추적 반응양식이 기분변화에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 반성적인 반응 집단이 반추적인 반응집단보다 우울기분이 더 많이 호전되었음을 보였다. 따라서 반추적 반응과는 다른 긍정적인 내부초점적 반응이 존재할 수 있음을 시사하였다.

앞에서 살펴본 것처럼 우울정서에 대한 내부초점적인 반추반응이 우울정서를 심화시키고 우울기간을 지속시킨다는 견해가 지배적이다. 그러나 한편으로는 우울정서에 직면하여 우울정서를 경험하고 우울의 원인에 대해 반추하는 것이 긍정적인 효과를 가져올 수 있다는 점도 제기되고 있다. 본 연구자는 반추적 반응이 우울증을 더욱

심화시키고 지속시키는 효과를 가져오는 반응양식이라는 관점에서 반추적 반응을 좀 더 세분화하여 우울정서와 상태의 부정적인 측면에 주의를 기울이는 반추적 반응과 객관적, 중성적으로 현재의 상태에 주의를 기울이는 반성적 반응양식으로 구분하고(김진영, 2000) 이외에 주의전환적 반응양식도 함께 살펴보려고 한다.

본 연구자는 스트레스와 우울간의 관계에서 이러한 세 가지 유형의 우울반응양식이 어떻게 작용하는지를 살펴보고 우울반응 양식의 중요성을 확인하며 남녀가 어떤 차이를 보이는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 김진영의 우울기분 반응 질문지를 사용하여 우울기분에 대한 반응으로 반성적, 반추적, 주의전환적 반응양식을 측정하고, 이러한 각각의 반응양식이 스트레스와의 관계에서 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보려고 한다. 우울의 소질-스트레스 모델(diathesis-stress model: Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)에 따르면 스트레스가 존재할 때 인지적 취약성이 스트레스와 상호작용하여 우울의 발생에 중요한 역할을 한다고 제안한다. 따라서 본 연구에서는 우울에 대한 반응양식이 스트레스와 상호작용하여 우울에 미치는 영향을 성별에 따라 살펴보고자 한다. 이러한 상호작용 효과는 중재효과를 검증하는 것을 의미하는 것으로(Holmbeck, 1997; Tram & Cole, 2000) 우울반응양식이 스트레스와 우울간의 관계에 영향을 미치는 요인으로 작용하는지를 살펴볼 수 있다.

그리고 중재효과와 함께 매개효과도 검증하려고 한다. 중재과정과 매개과정은 상호배타적이지 않다고 하며(Tram & Cole, 2000) 중재효과와 매개효과를 동시에 검증한 연구도 많이 있다. 본 연

구자는 우울반응양식이 우울할 때 행하는 일종의 대처반응으로 간주될 수 있으며(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) 스트레스 사건을 경험할 때 개인이 어떻게 반응하느냐에 따라 이후의 우울증에 영향을 미친다고 가정하였다. 사람들은 스트레스에 직면시 자신이 많이 사용하는 안정적인 대처양식을 지니는 것으로 생각된다. 우울기분에 대한 자기초점적이고 반추적인 반응을 하는 경향성은 안정적인 대처양식으로 보인다(Lyubomirsky et al., 1995). 이를 지지하는 증거로 우울반응양식 질문지로 측정한 반추적 반응양식의 점수가 5개월간의 간격을 두고 시행될 때 .80의 높은 상관을 보였다는 연구결과(Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)도 있다. 따라서 본 연구자는 우울반응양식이 스트레스 사건에 의해 활성화되고 그리고 우울반응양식이 우울과 직접적으로 연관될 수 있음을 가정하였다. 즉 우울반응양식이 스트레스와 우울간의 관계를 매개하는 매개변인으로 상정될 수 있다고 생각하였다. 이를 근거로 스트레스와 우울간의 관계에서 각각의 우울반응양식의 매개효과를 검증해보려고 한다. 또한 앞에서 제안된 것처럼 우울에 대한 반응양식이 성별에 따라 다른지를 검증하려고 한다. 여성이 반추적 반응양식을 많이 보이고 우울증에 더 취약한 반면 남성은 주의전환 반응양식을 더 많이 보이고 우울증에 덜 취약한 경향이 있는지를 살펴보려고 한다. 그리고 우울에 대한 반응양식과 우울증의 빈도, 정도, 지속기간 등과의 관계를 살펴보려고 한다.

## 방법

### 연구대상

서울과 경기도의 4년제 대학에서 심리학 개론을 수강하는 대학생 445명이 연구에 참여하였다. 이들 중 남자는 205명이었고 여자는 240명이었다. 피험자의 평균연령은 23.2세였다.

### 도구

**생활 스트레스 척도.** 스트레스를 측정하기 위해 진경구와 김교현(1991)이 제작한 대학생용 생활 스트레스 척도를 발췌하여 사용하였다. 이 척도는 대학생들이 일상생활에서 스트레스를 경험하는 부정적 생활사건으로 구성되어 있다. 원래 이 척도는 8개의 하위척도로 이루어져 있고 각 척도는 10개의 문항을 지니 총 80문항이다. 하위 척도를 살펴보면 친구관계, 경제문제, 진로 및 장래문제, 가족관계, 학업문제, 교수와의 관계, 이성관계, 가치관 및 종교문제 등이다. 조옥귀(1993)는 원래 척도에서 친구관계, 이성관계, 가족관계, 교수와의 관계 등의 대인관계에서 발생하는 부정적 스트레스에 관한 21개의 문항과 학업문제, 장래 및 진로문제, 경제문제 등의 성취상황에서 발생하는 부정적인 생활 스트레스 21개를 포함하여 42개의 문항을 구성하여 사용하였다.

본 연구자는 조옥귀가 사용한 42개 문항에 조옥귀가 제외시킨 가치관 문제를 포함하고 최미례 등의 연구(1998)를 기초로 각 문항의 경험빈도와 중요도를 고려하여 대학생 스트레스로 적절할 것으로 판단되는 문항들을 합쳐서 총 50개의 문항

을 구성하였다(최미례, 2000). 각 문항에 대해 경험빈도와 중요도, 통제도를 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 경험빈도만 평정하도록 하였다. 본 연구에서 사용된 스트레스 척도의 경험빈도의 신뢰도 계수는  $\alpha=.88$ 이었다.

**우울기분에 대한 반응양식 질문지.** 김진영(2000)이 Nolen-Hoeksema가 제작한 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ)를 근거로 하여 개발한 우울기분에 대한 반응양식 질문지(Responses to Depressed mood Questionnaire: RDQ)를 사용하였다. 이 질문지는 우울에 대한 반응양식을 측정하기 위한 것으로 반추적 반응양식 측정 문항 12개, 반성적 반응양식 측정 문항 10개, 주의전환적 반응양식 측정문항 8개로 구성되어 있다. 피험자가 우울할 때 보이는 반응과 일치하는 정도를 5점 척도상에 표시하도록 구성되어 있다. 본 연구에서 사용된 RDQ의 신뢰도 계수는  $\alpha=.84$ 였다. 이외에 연구자가 반응양식의 특성을 좀 더 자세히 살펴보기 위하여 Nolen-Hoeksema의 RSQ에 있는 문제해결 반응양식 문항 3개와 위험한 활동 반응양식 문항 2개를 추가하였다.

본 연구에서 우울반응양식 질문지의 측정의 타당성을 살펴보기 위해 요인분석을 실시하였다. 이전의 연구결과(김진영, 2000)를 근거로 요인의 수를 3개로 지정해주고 주축분해방식으로 요인을 추출하고 oblimin 회전방식으로 확인적 요인분석을 한 결과 세 요인이 전체 변량의 40.95%를 설명하였다. 추출된 3개의 요인은 김진영의 연구에서 확인된 바와 유사하게 반추적, 반성적, 주의전환적 반응양식에 포함된 문항과 동일하게 일치하

었다. 요인 1은 12개 문항으로 ‘내가 부족하고 무능력하다는 생각을 떨치기 어려워진다’, ‘나에게 어떤 문제가 있을거라는 생각을 계속하게 된다’는 등의 반추적 반응양식 측정문항과 동일하였으며 내적 합치도는  $\alpha=.90$ 이었다. 요인 2는 10개 문항으로 ‘이 일이 어떤 과정을 거쳐 일어났는지 생각해본다’, ‘이 일에 영향을 미친 요인들에 대해 생각해본다’는 등의 반성적 반응양식 측정문항과 동일하였고 내적 합치도는  $\alpha=.88$ 이었다. 요인 3은 8개 문항으로 ‘이 일 말고 다른 일에 대해 생각하려 한다’, ‘과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다’는 등의 주의전환적 반응양식 측정문항과 동일하였고 내적 합치도는  $\alpha=.76$ 이었다.

**우울특징 평가.** 연구자가 우울특징을 살펴보기 위해 구성한 것으로 우울빈도, 우울 정도와 우울 지속기간에 대한 3개의 문항을 포함하였다. 각 문항은 0점에서 10점까지의 11점 척도상에 표시하도록 구성되어 있다.

**Beck 우울 척도.** 우울을 측정하기 위해 『Beck Depression Inventory』 (BDI; Beck, 1967)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 총 21문항으로 이루어져 있고 각 문항은 4개의 기술문으로 구성되어 우울증상의 강도를 반영하도록 되어 있으며 가능한 점수는 0점에서 63점이다. Beck은 0-9점은 정상, 10-15점은 경우우울, 16-23점은 우울, 24점 이상은 심한 우울로 분류하고 있다. 우리나라 대학생 집단의 BDI 평균은  $11.09(SD=7.09)$ 이고 정신과 환자집단은  $21.12(SD=10.27)$ 로 보고된다(이영호, 1999). 이영호 등(1991)은 내적 합치도  $\alpha=.98$ , 반

분 신뢰도 계수 .91을 보고하였고, 본 연구에서 사용된 BDI의 신뢰도 계수는  $\alpha=.86$ 이었다.

## 자료분석

각 반응양식과 스트레스가 우울에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서 사용된 통계 프로그램은 window용 SPSS 11.5였다.

## 결과

### 우울반응양식

우울반응양식의 특성을 좀 더 명확하게 살펴보기 위해 반성적, 반추적, 주의전환적 반응양식 이외에 문제해결, 위험활동 반응양식을 추가하였다. 반응양식간의 상관관계와 반응양식과 스트레스 및 우울증과의 상관관계를 살펴보았다(표 1 참조).

반성적 반응양식은 문제해결, 반추 및 주의전환적 반응양식과 정적인 상관을 보였고 위험활동과는 부적인 상관을 보였으며 스트레스와 우울과는 유의한 상관이 없었다. 이러한 결과는 반성적 반응양식이 문제해결과 같은 긍정적인 효과를 가지고 있으며 또 반추적 반응양식과 정적으로 유의한 상관을 보이고 있어 내부초점적 반응내에 우울한 기분의 원인과 우울한 기분을 야기하는 기저의 사고과정을 능동적으로 검토하는 긍정적인 내부초점적 반응이 있음을 의미한다. 그러나 우울증과의 상관은 유의하지 않아 우울에 미치는 반성적 반응양식의 영향이 뚜렷하게 나타나지 않

고 있어 보인다.

반추적 반응양식은 스트레스, 우울증, 반성적 반응양식, 위협활동과 정적 상관을 보이고 주의전환적, 문제해결 반응양식과는 부적 상관을 보인다. 주의전환적 반응양식은 문제해결, 반성적 반응양식, 스트레스와 정적 상관을 보이고 우울증과 반추적 반응양식과는 부적 상관을 보인다. 우울증은 반추적 반응양식과 스트레스, 위협활동과 정적 상관을 보이고 주의전환적 반응양식, 문제해결 반응양식과 부적 상관을 보인다. 이러한 결과는 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식이 우울에 상반되는 영향을 미치고 있음을 입증해주며 Nolen-Hoeksema(1987)가 제안한 우울증에 대한 두 가지 반응양식이 있음을 지지한다.

우울반응양식과 우울빈도, 우울정도, 우울 지속기간과의 관계를 살펴보면 반추적 반응양식은 우울빈도와 .55( $p<.01$ ), 우울정도와 .48( $p<.01$ ), 우울 지속기간과 .42( $p<.01$ )의 유의미한 정적 상관을 보였다. 주의전환적 반응양식은 우울빈도와  $-.16(p<.01)$ , 우울정도와  $-.09(p<.05)$ , 우울 지속기간과  $-.14(p<.01)$ 의 유의미한 부적 상관을 보였다. 한편 반성적 반응양식은 우울빈도와 .18( $p<.01$ ),

우울정도와 .18( $p<.01$ ), 우울 지속기간과 .14( $p<.01$ )로 반추적 반응양식과 같이 높은 상관은 아니었으나 유의미한 정적 상관을 보여 반성적 반응양식이 반추적 반응양식과 매우 유사한 특성을 지니는 것으로 보인다.

### 스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응 양식의 상호작용 효과

각 측정치의 남녀차이가 있는지를 살펴보기 위해  $t$ 검증을 실시하였다(표2 참조). 차이검증 결과 스트레스의 정도는 여자가 더 심하였으나 우울수준에서는 남녀간에 차이가 없었다. 반응양식에서는 남자가 차이가 있어 여자가 남자보다 우울할 때 반성적 반응양식, 반추적 반응양식, 주의전환적 반응양식을 더 많이 하였다. 반응양식간의 차이를 살펴보면 남자는 반성적 반응양식(평균 3.24)을 가장 많이 사용하고 그 다음에 주의전환적 반응양식(평균 3.08)과 반추적 반응양식(평균 2.95)을 많이 사용하였다. 여자도 남자와 유사한 형태를 보이고 있는바 반성적 반응양식(평균 3.43)을 가장 많이 사용하고 그 다음에 주의전환적 반

표1. 스트레스, 반응양식, 우울증의 상관 및 평균과 표준편차

	스트레스	반성적	반추적	주의전환	문제해결	위협활동	우울증
반성적	.06						
반추적	.49**	.22**					
주의전환	.10*	.13**	-.13**				
문제해결	-.01	.30**	-.12*	.34**			
위협활동	.12*	-.14**	.18**	.06	-.01		
우울증	.34**	.04	.49**	-.17**	-.10*	.19**	
평균	32.45	33.43	36.69	25.27	8.62	4.25	10.18
표준편차	13.37	7.12	9.67	5.69	2.53	1.86	6.92

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



응양식(평균 3.23)과 반추적 반응양식(평균 3.15)을 많이 사용하였다. 남녀 모두에서 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식간에 차이가 없었다. 따라서 여자가 남자보다 반추적 반응양식을 더 많이 사용한다는 Nolen-Hoeksema(1987)의 주장은 지지되었으나 남자가 여자보다 주의전환적 반응양식을 더 많이 사용한다는 주장은 지지되지 못하였다.

남녀간에 스트레스 점수에서 유의미한 차이를 보였으므로 스트레스 자료를 세부적으로 분석해 보았다. 그 결과 8개 영역의 스트레스 요인 중 남녀 전체에서 학업문제(평균 1.06), 가치관 문제(평균 0.93), 장래 및 진로문제(평균 0.92)가 가장 많은 것으로 나타났다. 이외에 교수와의 관계(평균 0.62), 친구문제(평균 0.48), 경제문제(평균 0.46), 이성문제(평균 0.45), 가족문제(평균 0.44) 순으로 스트레스를 느낀다고 기술하였다. 스트레스 요인에 대한 남녀 차이를 살펴보면 여자가 남자에 비해 학업문제(남자 평균 1.01, 여자 평균 1.10)가 유의미하게 더 많았고,  $t=-2.00, p<.05$ , 가치관 문제(남자 평균 .85, 여자 평균 1.00)가 유의미하게 더

많았으며,  $t=-2.49, p<.05$ , 장래 및 진로문제(남자 평균 .84, 여자 평균 .99)가 유의미하게 더 많은 것으로 나타났다,  $t=-2.91, p<.01$ . 그리고 친구, 이성, 가족, 교수와의 관계를 묶어 대인관계 사건으로 분류하고 학업, 장래 및 진로, 경제문제 등을 묶어 성취사건으로 분류한 조옥귀에 근거하여 살펴본 결과 대학생 집단은 성취관련 사건(평균 .82)에서 대인관계 사건(평균 .50)보다 더 많은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 남녀별 차이분석에서는 여자(평균 0.85)가 남자(평균 0.78)보다 성취관련 사건에 대해 더 많은 스트레스를 보고하였다,  $t=-2.25, p<.05$ .

스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응 양식의 상호작용 효과를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석은 남녀로 구분하여 실시하였다.

스트레스와 반성적 반응양식이 우울에 미치는 상호작용 효과를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다(표3 참조). 남녀 모두에서 스트레스의 주효과만 유의미하였고 반성적 반응양식은 우울에 영향을 미치지 못하였으며 둘 간의 상호작용도 유의미하지 않았다.

표2. 스트레스, 우울반응양식, 우울의 평균 및 표준편차

	성별	평균	표준편차	t
스트레스	남	31.07	14.38	-2.00*
	여	33.63	12.35	
반성적 반응양식	남	32.44	7.10	-2.73**
	여	34.27	7.03	
반추적 반응양식	남	35.38	10.14	-2.65**
	여	37.80	9.13	
주의전환적 반응양식	남	24.66	5.70	-2.14*
	여	25.81	5.65	
우울증(BDI)	남	10.02	6.85	-.44
	여	10.32	6.99	

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

스트레스와 반추적 반응양식이 우울에 미치는 상호작용 효과를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다(표4 참조). 스트레스보다 반추적 반응양식이 우울증에 대한 설명력이 더 커 반추적 반응양식을 먼저 투입하여 회귀분석을 하였다. 남자의 경우 반추적 반응양식, 스트레스, 둘 간의 상호작용이 설명하는 우울변량은 전체 변량의 23.5%였다. 반추적 반응양식과 스트레스의 주효과가 유의미하였으나 둘 간의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다.

여자의 경우 반추적 반응양식과 스트레스 그

리고 둘 간의 상호작용이 우울 변량의 29.5%를 설명하였다. 반추적 반응양식의 주효과만 유의미하였고, 스트레스와 둘 간의 상호작용은 유의미하지 않았다.

스트레스와 주의전환적 반응양식이 우울에 미치는 효과를 살펴보기 위해 회귀분석을 하였다(표 5 참조). 남자의 경우 스트레스와 주의전환적 반응양식 그리고 둘 간의 상호작용이 설명하는 변량은 16.9%였다. 우울증에 대해 스트레스와 주의전환 반응양식의 주효과가 유의미하였으나 둘 간의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다. 여자의

표 3. 우울에 대한 스트레스와 반성적 반응양식, 상호작용 항의 회귀분석(남,여)

	$R^2$	$R^2$ change	$\beta$ 계수	Fchange
스트레스(A)	.150(.081)	.150(.081)	.39(.08)	35.31** (20.85**)
반성적(B)	.150(.083)	.000(.002)	-.02(.05)	.07 (.56)
A*B	.151(.084)	.000(.000)	.02(-.02)	.07 (.07)

( )안은 여자      \*\*  $p < .01$

표 4. 우울에 대한 스트레스와 반추적 반응양식, 상호작용 항의 회귀분석(남,여)

	$R^2$	$R^2$ change	$\beta$ 계수	Fchange
반추적(A)	.189(.291)	.189(.291)	.32(.52)	46.87** (97.67**)
스트레스(B)	.231(.291)	.042(.000)	.22(.03)	10.90** (.09)
A*B	.235(.295)	.004(.004)	.06(.06)	1.00 (1.40)

( )안은 여자      \*\*  $p < .01$

표 5. 우울에 대한 스트레스와 주의전환적 반응양식, 상호작용 항의 회귀분석(남,여)

	$R^2$	$R^2$ change	$\beta$ 계수	Fchange
스트레스(A)	.150(.081)	.150(.081)	.41( .27)	35.84** (20.76**)
주의전환적(B)	.168(.153)	.018(.071)	-.14(-.25)	4.35* (19.70**)
A*B	.169(.165)	.001(.012)	.03(-.11)	.16 (3.37)

( )안은 여자      \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

경우 세 변인의 우울에 대한 설명변량은 16.5%였다. 우울증에 대해 스트레스와 주의전환 반응양식의 주효과가 유의미하였고 둘 간의 상호작용은 유의미한 경향성만 있었다,  $F=3.37, p<.10$ , (그림 1). 유의미한 상호작용 경향성을 도시하면 그림 1과 같다.

**스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응양식의 매개효과**

스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응양식의 영향을 살펴보기 위해 우울반응양식의 매개효과를 분석하였다. Baron과 Kenny(1986)의 방법(그림 2)을 사용하여 회귀분석을 통한 매개효과를 남녀별로 살펴보았다. 다음과 같은 조건을 모두 만족할 때 매개변인 혹은 매개자라고 할 수 있다.

첫째, 독립변인이 가정된 매개변인을 유의미하게 설명하고(그림 2에서 경로 '2'), 둘째, 가정된 매개변인이 종속변인을 유의미하게 설명하고(그림 2에서 경로 '3'), 셋째, 경로 '2'와 경로 '3'이 통제되었을 때 이전에 유의미하던 독립변인과 종속변인의 관계가 유의미하지 않아야 한다(Baron & Kenny, 1986). 남자의 자료를 분석한 결과(표6 참조) 반추적 반응양식만이 스트레스와 우울간의 관계를 부분적으로 매개하고 있는 것으로 나타났다. 스트레스가 반추적 반응양식을 유의하게 예측하고 반추적 반응양식이 우울을 유의하게 예측하였으며 스트레스에서 우울로의 예측이 여전히 유의하였다. 스트레스가 우울을 예측하는 정도가 이전보다 다소 감소하였으나 여전히 유의한 상태에 있어 반추적 반응양식이 부분적으로만 매개하고 있음을 알 수 있다.

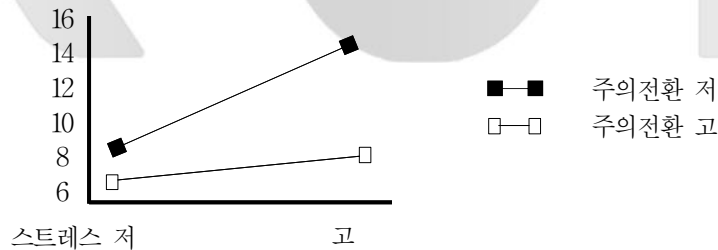


그림 1. 스트레스와 주의전환적 반응양식에 따른 우울정도(여자)

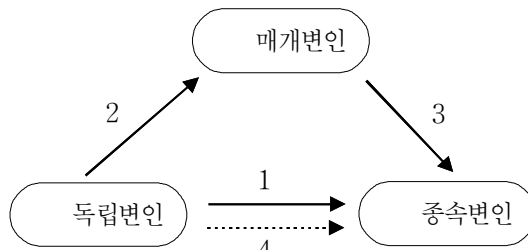


그림 2. 매개효과 모형

여자의 자료를 분석한 결과 반추적 반응양식만이 스트레스와 우울간의 관계를 완전히 매개하고 있는 것으로 나타났다(표7 참조). 스트레스는 반추적 반응양식을 유의하게 예측하였고 반추적 반응양식이 우울을 유의하게 예측하였으며 이전에 우울을 유의하게 예측하던 스트레스가 더 이상 우울을 유의하게 예측하지 않았다. 이는 스트레스가 반추적인 반응양식을 통해 우울에 영향을 미치고 있음을 의미한다.

### 논의

연구결과 반추적 반응양식은 우울증과 정적 상관을 보이고 문제해결 반응양식과는 부적 상관을 보였다. 반면에 주의전환적 반응양식은 우울증과 부적 상관을 보이고 문제해결 반응양식과는

정적 상관을 보여 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식이 우울증에 상반되는 영향을 미치는 두 가지 반응양식임을 입증하였다. 한편 반성적 반응양식은 문제해결 반응양식과 정적인 상관을 보이고 주의전환적 반응양식과도 정적인 상관을 보였을 뿐만 아니라 반추적 반응양식과도 정적인 상관을 보이고 있다. 이것은 자기초점적 반응내에 긍정적인 측면이 있음을 시사한다. 우울정서에 대한 두 가지 자기초점적 반응인 반추적인 반응과 반성적인 반응은 부정적인 정서를 인식하고 현재의 정서와 사고, 부정적 정서의 원인에 주의의 초점을 맞춘다는 점에서는 공통점을 지닌다. 그러나 이후의 사고과정에서는 질적인 차이를 보여 반추적인 반응양식은 우울증과 관련되고 부정적인 효과를 가져오지만 반성적인 반응양식은 긍정적인 측면을 지닌다는 것을 의미한다. 김진영(2000)의

표 6. 스트레스와 우울증간의 관계에 대한 우울반응양식의 회귀분석(남자)

반성적 반응양식	반추적 반응양식	주의전환적 반응양식
1.스트레스->우울 $\beta=.387^{**}$	1.스트레스->우울 $\beta=.387^{**}$	1.스트레스->우울 $\beta=.387^{**}$
2.스트레스->반성적 $\beta=.120$	2.스트레스->반추적 $\beta=.477^{**}$	2.스트레스->전환적 $\beta=.217^{**}$
3.반성적->우울 $\beta=-.015$	3.반추적->우울 $\beta=.230^{**}$	3.주의전환적->우울 $\beta=-.136^*$
4.스트레스->우울 $\beta=.388^{**}$	4.스트레스->우울 $\beta=.326^{**}$	4.스트레스->우울 $\beta=.417^{**}$

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

표 7. 스트레스와 우울증간의 관계에 대한 우울반응양식의 회귀분석(여자)

반성적 반응양식	반추적 반응양식	주의전환적 반응양식
1.스트레스->우울 $\beta=.285^{**}$	1.스트레스->우울 $\beta=.285^{**}$	1.스트레스->우울 $\beta=.285^{**}$
2.스트레스->반성적 $\beta=-.020$	2.스트레스->반추적 $\beta=.501^{**}$	2.스트레스->전환적 $\beta=-.047$
3.반성적->우울 $\beta=.047$	3.반추적->우울 $\beta=.530^{**}$	3.주의전환적->우울 $\beta=-.267^{**}$
4.스트레스->우울 $\beta=.284^{**}$	4.스트레스->우울 $\beta=.019$	4.스트레스->우울 $\beta=.273^{**}$

\*\*  $p < .01$

연구에서는 반성적 반응양식이 우울증과 부적으로 유의미한 상관을 보이고 있는 반면에 본 연구에서는 반성적 반응양식과 우울증간에 유의미한 관계가 나타나지 않고 있어 반성적 반응양식의 특성이 다소 모호하다.

우울수준에서 남녀차이를 살펴 본 결과 예상과 달리 남녀간에 차이가 없었다. 이러한 연구결과는 이전의 연구들에서 여성이 남성보다 우울증에 더 취약하다는 이전의 연구들과 일치하지 않는 결과이다. 미국이나 세계 여러 나라에서도 여성이 남성에 비해 거의 2배 정도 더 많이 우울증으로 진단받고 치료받은 것으로 보고되었고, 여성대 남성의 우울증 비율이 나라에 따라 차이는 있으나 여성이 더 많은 우울증을 보이는 일관된 경향이 있다(Nolen-Hoeksema, 1987). 그러나 성차이가 일관적으로 나타나지 않는 집단이 있는데 그 집단은 대학생, 노인, 지방이나 근대화되지 않은 문화의 지역주민 등이었다. 대학생을 대상으로 질문지 조사에서 우울증의 성차이를 발견하지 못하였거나(Hammen & Pedesky, 1977) 우울증으로 치료받은 학생에게서 성차이가 나타나지 않은 연구들이 있다(Stangler & Printz, 1980). 대학생 집단에서 우울증의 성차이가 나타나지 않은 것에 대한 하나의 설명으로 좋은 정신건강을 지닌 여성만이 대학에 가기 때문이라는 견해가 제기되었다(Nolen-Hoeksema, 1987). 아마도 여자 대학생이 남자 대학생이나 일반 여성에 비해 사회경제적으로 좋은 상태에 있고 폭넓은 사회적 지지와 우수한 대처능력을 가지기 때문으로 생각된다. 대학생의 경우 우울증에서 남녀차이가 나타나지 않은 결과와 그에 대한 원인을 규명하기 위해서는 이후에 더 많은 연구가 필요하다.

우울반응양식에서는 남녀가 차이가 있어 여성이 남성보다 우울할 때 반성적 반응양식, 반추적 반응양식, 주의전환적 반응양식을 더 많이 사용하여 여성이 남성보다 반추적 반응양식을 더 많이 사용한다는 주장은 지지되었다. 그러나 남성이 여성보다 주의전환적 반응양식을 더 많이 사용한다는 주장은 지지되지 못하였다. 이러한 결과는 여성이 남성보다 반추적 반응양식을 더 많이 사용하고 남성은 여성보다 주의전환적 반응양식을 더 많이 사용한다는 이전의 연구결과들(Chino & Funabiki, 1984; Funabiki, Bologna, Pepping, & Fitzgerald, 1980; Kleinke et al., 1982)과 부분적으로만 일치하였다. 본 연구에서 남녀 대학생 모두 반성적 반응양식을 가장 많이 사용하였고 그 다음으로 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식을 사용하였으나 남녀 모두에서 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식간에 차이가 없었다. 대학생을 대상으로 한 연구(Nolen-Hoeksema et al., 1993)에서도 여성이 남성보다 반추적 반응은 많이 하였으나 주의전환적 반응에서는 남녀차이가 없었다는 연구결과가 있기는 하지만 대부분의 연구에서는 여성이 남성보다 우울기분에 대한 반응으로 덜 적극적이고 기분에 더 많이 초점을 맞추고 남성은 여성에 비해 적극적이고 주의전환적인 행동을 하는 것으로 보고되고 있다. 본 연구에서 여성이 남성보다 반추적 반응양식과 함께 주의전환적 반응양식도 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타난 결과는 연구대상으로 대학생 집단을 표집하는데에서 문제가 있었을 가능성이 있다. 남녀의 우울수준에서도 차이가 없었던 점을 고려할 때 표집의 대표성 문제와 관련이 있어 보인다.

남녀 대학生の 우울수준에 관한 이전의 자료

를 살펴보면, 1998년도에 실시된 한 연구(최미례, 김용희, 1998)에서 남녀 전체 BDI점수가 평균 10.29로 남자 대학생(70명)과 여자 대학생(94명)간에 스트레스 빈도와 우울증 수준에서 차이가 없었다. 그러나 2000년도에 실시된 한 연구(최미례, 이인혜, 2003)에서 스트레스의 경험빈도에서는 남자(240명)와 여자(203명)간에 차이가 없었으나 우울수준에서는 여자(BDI 평균 10.42)가 남자(평균 8.18)보다 더 우울한 것으로 보고되었다. 또 다른 연구(최미례, 2000)에서도 여자(133명, 평균 10.40)가 남자(144명, 평균 8.53)보다 더 우울하였다. 본 연구에서 여자 대학생(평균 10.18)의 경우는 우울수준이 이전의 연구와 유사하나 남자 대학생(평균 10.02)의 경우는 이전의 연구결과들이 일관적으로 나타나고 있지 않아 남자의 우울수준이 여자와 유사하거나 여자보다 낮게 나오는 경우가 있음을 알 수 있다. 다른 나라의 경우에서도 대학생 집단에서 우울증의 성차이가 나타나지 않은 연구결과들이 있다(Nolen-Hoeksema, 1987)는 사실을 참조할 때 대학생을 연구대상으로 할 경우 우울증에서의 성차이가 나타나지 않을 가능성도 있음을 염두에 두어야 할 것이다.

본 연구자의 생각으로는 남녀가 우울수준에서 차이가 없었던 점이 주의전환적 반응양식에 대한 남녀비교에서 이전의 연구결과와는 상반되게 남자가 여자보다 주의전환적 반응양식을 더 적게 사용하는 것으로 나타나게 한 원인으로 보인다. 따라서 이후의 연구에서는 다른 대학생 집단이나 일반인, 환자집단 등에서 남녀 간의 우울수준의 차이가 있을 때와 없을 때의 반응양식의 사용정도를 관찰해 볼 필요가 있겠다.

스트레스와 우울간의 관계에서 우울반응양식

의 상호작용 효과를 남녀별로 살펴본 결과 남녀 모두에서 스트레스와 반추적, 주의전환적 반응양식이 우울에 주효과가 있는 것으로 나타났고 상호작용 효과는 나타나지 않아 스트레스와 우울반응양식이 상호작용하여 우울에 영향을 주는 중재 효과는 관찰되지 않았다. 다만 여성의 경우 스트레스와 주의전환적 반응양식의 상호작용이 유의미한 경향성이 있어 스트레스가 높은 수준일 때라도 주의전환적 반응양식을 많이 사용하는 여성이 덜 우울한 경향이 있음을 보여주었다. 이는 여성의 경우 주의전환적 반응양식이 스트레스 수준이 높을 때 우울을 완충하는 효과가 있음을 시사한다.

또한 우울반응양식의 간접적인 영향을 살펴보기 위해 매개효과를 분석한 결과 남성의 경우 반추적 반응양식이 스트레스와 우울간의 관계를 부분적으로 매개하고 있는 것으로 나타났다. 여성의 경우에서도 반추적 반응양식이 스트레스와 우울간의 관계를 완전히 매개하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스가 반추적 반응양식에 영향을 주고 반추적 반응양식이 우울에 영향을 준다는 과정적 측면을 밝혀주는 것이라고 할 수 있다. 즉 반추적 반응양식이 스트레스와 우울간의 관계에서 간접적으로 매우 중요한 역할을 하고 있음을 입증한다. 이는 스트레스 자체보다는 이를 어떻게 해석하고 어떻게 반응하느냐 하는 것이 우울에 직접적인 관련성을 가지는 것이라고 할 수 있다. 매개효과의 입증은 반추적 반응양식이 스트레스 사건과 우울간의 관계를 설명하였고(여자의 경우) 남자의 경우는 유의한 부분을 설명하였음을 의미한다. 또한 반추적 반응양식이 우울증의 발생, 심화 혹은 유지와 보다 근접하게 관련

되어 있음을 보여준다. 그리고 우울한 상태에서 반추적 반응양식이 우울증을 더욱 심화시키고 우울기간을 연장시킬 수 있음을 시사한다.

이러한 매개효과는 우울증의 치료에 대한 개입에 중요한 시사점을 제공한다. 반추적 반응양식을 감소시키는 기법이나 반추적 반응양식의 효과를 완화시키는 치료방략들이 효과적일 수 있다. 우울정서와 이와 관련된 부정적 사고에 계속해서 수동적으로 주의를 집중하는 반추적 반응에서 벗어나 유쾌한 활동을 하거나 자신의 우울한 상태나 원인 그리고 기저의 사고과정에 대해 객관적으로 검토하고 평가하며 부정적이고 비관적인 사고를 객관적이고 긍정적인 사고로 대체하는 과정 그리고 문제자체를 해결하기 위한 계획을 세우거나 문제해결을 위해 사회적인 지지를 구하는 접근 등이 필요할 것으로 보인다. 특히 본 연구에서 여성이 남성보다 반추적 반응양식을 더 많이 사용하고 스트레스와 우울간의 관계가 반추적 반응양식에 의해 설명되고 있는 것으로 나타났으며(매개효과), 스트레스가 높은 조건에서 주의전환적 반응양식을 적게 사용하는 여성의 경우 주의전환적 반응양식을 많이 사용하는 여성보다 더 많이 우울한 경향이 관찰된 점(스트레스와 주의전환적 반응양식의 상호작용의 경향성) 등을 고려할 때 여성에게 반추적 반응을 줄이고 주의전환적 반응양식을 많이 사용하도록 하는 치료적 개입이 특히 유용할 것으로 보인다. 이러한 방식의 치료개입은 우울한 사람들에게 자신의 우울한 기분과 사고를 계속해서 평가해보도록 함으로써 부적응적인 사고과정을 인식하게 하고 적절한 행동을 시도하게 하는 치료방략이 좋은 효과를 거두고 있다(Hollon, DeRubeis, & Evans, 1996)는 인지행

동치료의 유용성을 지지하는 것이다.

연구결과를 종합해 볼 때 반추적 반응양식과 주의전환적 반응양식이 우울에 상반되는 영향력을 미치는 두 주요 양식으로 확인되었으며 자기 초점적인 과정내에 반추적이면서 긍정적인 효과를 미치는 긍정적인 측면의 반성적 반응양식이 존재함을 확인하였다. 그러나 반성적 반응양식은 우울에 미치는 일관되고 유의미한 영향력을 가지지는 않은 것으로 나타났다. 그러나 반성적 반응양식의 특성이 우울에 긍정적인 측면을 지니고 있는 것으로 관찰되었고, 반성적 반응양식 집단이 반추적 반응양식 집단에 비해 내부초점적 주의를 유도하는 글쓰기 후 우울수준에서 유의미한 호전을 보였다는 연구결과(김진영, 2000)도 있다. 이후의 연구에서는 이러한 반성적 반응양식에 대해 좀 더 많은 연구가 이루어져야 하겠다. 그리고 Nolen-Hoeksema(199)가 제작한 우울반응양식 질문지의 반추적 반응양식내에 반성적 반응양식이 포함되어 있으므로 엄격한 의미의 반추적 반응양식을 정의할 때 이를 제외시켜야 함을 시사한다. 반추적 반응양식이 우울을 지속시키고 심화시키는 반응양식이고 주의전환적 반응양식에 대조되는 개념으로 사용되고 있으므로 우울의 원인과정의 사고과정을 능동적으로 검토하는 과정인 반성적 반응양식이 제외되어야 함을 의미한다. Nolen-Hoeksema(199)가 반추적 반응을 ‘우울한 기분, 우울의 원인, 그리고 관련된 부정적 사고에 계속해서 수동적으로 주의를 집중하는 사고와 행동’이라고 정의하고 있고 반성적 반응양식은 ‘현재의 상태에 객관적, 중성적으로 주의를 집중하는 사고와 행동’으로 정의되고 있는바(김진영, 2000) 반추적 반응양식이 현재 상태의 부정적인 측면에

주의를 집중하는 것으로 제한되어야 할 필요가 있어 보인다. 반성적 반응양식이 하나의 독립적인 우울반응양식으로 간주되기 위해서는 일반인을 대상으로 반성적 반응양식의 빈도나 유용성, 기능 등이 더 많이 연구되어야 하겠다.

그리고 반추적 반응양식이 우울의 근접적인 원인으로 나타나고 있는바 우울증의 발생과 심화와 함께 우울기간을 지속시키는데 있어서 반추적 반응양식의 작용 기제를 더 많이 연구할 필요성이 있다. 스트레스 사건에 대응하여 반추적 반응을 하는 것이 부정적인 인지를 생성하거나 문제 해결을 방해하는지 등의 우울에 대한 반추적 반응의 구체적 역할에 대한 연구들이 많이 이루어져야 하겠다. 이에 관한 한 연구로 반추적 반응양식이 사건해석과 대인관계 문제해결에 미치는 효과를 살펴본 결과 자신에게 초점을 맞추도록 유도된 우울집단이 주의 전환하도록 유도된 우울집단이나 비우울 집단보다 부정적이고 편향적인 해석을 하였으며 대인관계 문제에 대해 덜 효율적인 해결책을 보였다(Lyubomirsky, 1995). 이는 반추가 부정적이고 편향적인 사고를 증가시키고 문제 해결을 방해함으로써 우울증을 유지하고 악화시킬 수 있음을 보여준다.

본 연구의 제한점은 피험자가 대학생 집단이었다는 점으로 본 연구결과를 일반인이나 환자집단에 일반화하는데에 어려움이 있어 보인다. 대학생 집단이 보이는 우울증 정도는 환자집단과는 양적인 차이뿐만 아니라 질적인 차이도 있을 수 있으므로 대학생 집단을 대상으로 한 결과를 우울증 환자집단에 적용하기에는 무리가 있다. 그리고 일반인의 스트레스 유형이나 대처방략, 대처능력 수준 등이 대학생 집단과 차이가 있을 수 있

으므로 본 연구결과를 일반인에게 적용하기에도 어려움이 있어 보인다. 일반인과 환자집단에 대해서는 추후 연구가 필요하다. 또한 질문지 연구의 한계가 있을 수 있는바 응답의 신뢰성 문제가 있을 수 있다. 앞으로의 연구에서는 질문지 방식의 단점을 보완할 수 있는 절차가 요구된다.

그리고 본 연구가 우울의 지속성과 심각성에 영향을 미치는 반응양식의 효과를 살펴보기 위한 것이고 중재효과와 매개효과와 분석은 변인간의 인과적인 관계를 유추하기 위한 것이다. 그러나 본 연구가 횡단적인 방법으로 변인들을 동시에 측정된 상관관계 연구로서 변인간의 인과관계를 정확히 입증하는데에는 문제가 있다. 횡단적인 측면에서 우울의 정도는 고려되었지만 종단적인 측면에서의 심각성과 지속성을 관찰하지는 못하였다. 특히 스트레스가 우울반응양식에 영향을 주고 우울반응양식이 우울에 영향을 준다고 가정한 매개효과를 검증하기 위해서는 장기 종단적인 접근이 필요하다. 또한 이러한 횡단적인 연구에서 현재의 우울상태가 스트레스 지각이나 반응양식 지각에 영향을 줄 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 앞으로는 일정 기간을 두고 종단적으로 우울증에 미치는 우울반응양식의 효과를 연구하는 것이 필요하다.

## 참고문헌

- 김진영(2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 미발표 석사학위 논문, 서울대학교.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임



- 상, 10, 98-113.
- 전경구, 김교헌(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. *한국심리학회지: 임상*, 10, 137-158.
- 조옥귀(1993). 우울취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적 생활스트레스와의 관계. 미발표 박사학위 논문, 중앙대학교.
- 최미례, 김용희(1998). 자이존중감, 사회적지지 및 스트레스가 우울에 미치는 영향. *성격 및 개인차 연구*, 7, 45-54.
- 최미례(2000). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자이존중감의 중재효과와 매개효과. 미발표 박사학위 논문, 중앙대학교.
- 최미례, 이인혜(2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자이존중감의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 22(2), 363-383.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopeless depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Boyd, J. H., & Weissman, M. M., (1981). Epidemiology of affective disorders: A re-examination and future directions. *Archives of General Psychiatry*, 38, 1039-1046.
- Chino, A. F., & Funabiki, D. (1984). A cross-validation of sex differences in the expression of depression. *Sex Roles*, 11, 175-187.
- Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1978). Analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451-462.
- Funabiki, D., Bologna, N. C., Pepping, M., & Fitzgerald, K. C. (1980). Revisiting sex differences in the expression of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 194-202.
- Garber, J., & Hilsman, R. (1992). Cognitions, stress, and depression in children and adolescents. In D. P. Cantwell (Ed.), *Child and adolescent clinics of North America: Vol. 1. Mood Disorders*(pp. 129-167). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Hackhausen, H. (1980). Task-irrelevant cognitions during an exam: Incidence and effects. In H. W. Krohne & L. Laux (Eds.), *Achievement, stress, and anxiety*. Washington, DC: Hemisphere.
- Hammen, C. L., & Padesky, C. A. (1977). Sex differences in the expression of depressive responses on the Beck Depression Inventory. *Journal of Abnormal Psychology*, 86,

- 609-614.
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., & Evans, M. D. (1996). Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression. In Salkovskis, P. M. (Eds.). *Frontiers of cognitive therapy*(pp.293-317). The Guilford Press.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 599-610.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behavior Research and Therapy, 36*, 361-384.
- Kleinke, C. L., Staneski, R. A., & Mason, J. K. (1982). Sex differences in coping with depression. *Sex Roles, 8*, 877-889.
- Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effects of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 155-170.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176-190.
- Nolen-Hoeksema, S. (1986). Unpublished data, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex difference in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and distress following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 105-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 405-422.
- 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 styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-38.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92-104.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy, 18*, 51-60.
- Rippere, V (1977). "What's the thing to do when you're feeling depressed?"- A pilot study. *Behavior Research and Therapy, 15*, 185-191.
- Sarason, I. G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (pp.27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- Spera, S., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with

- job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Stangler, R. S., & Printz, A. M. (1980). DSM-III: Psychiatric diagnosis in a university population. *American Journal of Psychiatry*, 137, 937-940.
- Teasdale, J. D. (1985). Psychological treatment for depression: How do they work? *Behavior Research and Therapy*, 23, 157-165.
- Teasdale, J. D., & Forgarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257.
- Tram, J. M., & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 753-760.
- Weissman, M. M., & Klerman, G. L. (1977). Sex differences in the epidemiology of depression. *Archives of General Psychiatry*, 34, 98-111.
- Zullo, H. (1984). The interaction of rumination and explanatory style in depression. Unpublished master's thesis, University of Pennsylvania, Philadelphia.

원고 접수: 2004년 11월 5일

수정원고 접수: 2004년 12월 6일

게재 결정: 2004년 12월 11일

# The Effect of Depressive Response Styles on the Depression: Sex Differences in Response to Depressed Mood

Mi-Rye Choi  
Korea Military Academy

This study examined the effect of depressive response styles on the relation of stress and depression with male and female college students. The results confirmed that ruminative and distracting response styles were important factors which had contrasting influences on the depression. There was a reflective response style that had positive aspects within self-focused response. Female college students had more stress and were more likely to engage in ruminative and distracting response than male, but there was no sex difference in depressive levels. However there was no difference between ruminative and distracting response style in both male and female students. Regression analyses showed that ruminative and distracting styles of response to depressed mood had significant effect on depression, but unexpectedly moderation effects computed by interaction effects of stress and depressive response style were not found. Mediation effect analyses indicated that ruminative response style mediated indirectly the relation of stress and depression in male and female students and ruminative response style had very important effect on depression. This mediation effect suggested that intervention would be effective if it is focused on ruminative response style. Finally, suggestions for present and future study and the limitations of present study were discussed.

*Keywords:* stress, depression, ruminative · reflective · distracting response style, moderation effect, mediation effect