

대학생의 자기비난과 우울: 내적 속박감과 반추의 매개효과[†]

김 유 미 송 미 경[‡]
서울여자대학교 교육심리학과

본 연구는 대학생을 대상으로 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 인지적 변인인 내적 속박감과 반추가 매개하는지를 검증하여 대학생 우울의 치료적 개입에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 4년제 대학교에 재학중인 남녀 대학생 354명을 대상으로 자기비난 척도, 통합적 한국판 우울 척도, 내적 속박감 척도, 한국판 반추적 반응 척도로 구성된 설문지를 실시하여 자료를 수집하였다. 자료 분석을 위해 SPSS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 상관분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 첫째, 자기비난은 우울, 내적 속박감, 반추와 유의한 정적 상관을 보였다. 우울은 내적 속박감, 반추와 정적 상관을 보였으며, 내적 속박감과 반추 또한 정적 상관을 보였다. 둘째, 내적 속박감의 매개효과 분석결과 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 내적 속박감의 부분 매개효과가 나타났다. 셋째, 반추의 매개효과 분석결과 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 반추의 부분 매개효과가 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 자기비난적인 대학생의 우울 예방과 치료적 개입방안에 대해 논의하고 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어: 자기비난, 내적 속박감, 반추, 우울

[†] 본 연구는 김유미(2017)의 석사학위 청구논문을 수정 및 보완한 것으로, 일부 내용은 2017년 한국건강심리학회 춘계학술대회에서 포스터 발표되었음.

[‡] 본 연구는 2017학년도 서울여자대학교 교내학술연구비의 지원을 받았음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 송미경, (01797) 서울시 노원구 화랑로 621 서울여자대학교 교육심리학과, Tel: 02-970-5564, E-mail: songdouce@swu.ac.kr

우울은 일시적인 슬픔부터 일상적인 수행조차 어렵게 하는 심각한 증상에 이르기까지 누구나 경험할 수 있는 정서라고 할 수 있고, 전 세계적으로 우울증으로 인한 사회적, 경제적 손실이 막대한 것으로 보고되고 있다. 세계보건기구(WHO)는 2030년경이면 우울증이 질병 부담률(disease burden) 1위에 해당하는 장애가 될 것으로 전망하였으며(WHO, 2008), 한국 또한 이러한 흐름 속에서 예외라고 할 수 없다. 최근 5년간 국내 우울증 진료현황 추이는 2011년 59만 7,818명에서 2015년에는 67만 4,554명으로 약 12.7%가 증가하였다(건강보험심사평가원, 2016). 특히, 한국사회의 경쟁적인 구조뿐만 아니라 점점 불확실해져가는 미래는 사람들이 우울에 취약해 질 수 밖에 없는 상황을 만들고 있어(김선훈, 2014), 우울의 예방과 치료적 계획 수립이 필요하다고 할 수 있다.

우울은 다양한 연령대에서 발생하나, 특히 대학생의 경우 심각한 취업난과 청년실업, 경쟁 스트레스, 급격한 환경 변화 등에 처해있는 실정으로서 이로 인한 대학생 우울이 문제가 되고 있다(김효정, 2011). 대학생들은 입시를 목표로 타인과 경쟁을 해왔으며, 대학생이 된 이후에도 장학생, 교환학생 등 제한된 기회를 성취하기 위해 끊임없이 경쟁구도를 경험하게 된다(김미정, 진민진, 현명호, 2016). 심지어 취업과 미래에 대한 불확실성, 정체성 유예 등으로 인해 대학 2학년에게 주로 나타난다는 ‘대2병’ 까지 등장하였다. 이러한 현상은 자아정체성이 아직 확립되지 않은 상태에서 책임과 성과를 내야하는 대학생들의 상황을 반영하고 있다(김치중, 2016). 대학생 시기의 정신건강 문제는 성인의 가정과 사회생활 적응에도 중요한 파급효과를 미치므로 대학생들의 정신건강 문

제는 매우 중요하다고 할 수 있다(유은영, 윤치근, 양유정, 2012). 특히 우울은 대학생들이 경험하는 정신 건강 문제 중 유병률이 가장 높은 것으로 나타났으며(노명선 외, 2006), 우울을 겪는 대학생들은 심리적 위축, 대인관계 문제, 식욕부진, 수면 장애 등의 증상을 호소하기도 하고, 우울이 심각한 정신병리 또는 자살로 이어질 가능성이 있다(김정호, 2015; 김지삼, 2014; 천숙희, 2012)는 점에서도 대학생 우울의 발생 기제와 개입방안에 대해 살펴보는 연구가 필요하다.

한편 이러한 경쟁적인 사회적 분위기나 환경의 변화뿐만 아니라, 개인이 지닌 취약성의 정도나 유무에 따라 우울의 발생과 우울감에 미치는 영향이 달라질 가능성이 있다는 견해 또한 존재한다. 우울 취약성이란 안정적인고 쉽게 변하지 않는 개인의 특성으로, 유전자(gene) 또는 성격 특성이 이에 해당한다(Just, Abramson, & Alloy, 2001). 대표적인 우울 취약성으로 의존성과 자기비난을 들 수 있다. 이 두 요인은 초기 발달 단계에 기원하는 비교적 안정적인 성향을 지니는 성격적 특성이다(Blatt, 1974; 조혜수, 권영민, 2009에서 재인용). 이 중, 자기비난적인 사람들은 성취 지향적이고 경쟁적인 모습을 특징적으로 보이는데, 이들은 도달할 수 없을 정도의 높은 목표와 기준을 부과하고 이에 도달하지 못할 경우 만성적으로 실패감을 경험하며 자기비난과 죄책감, 열등감 등을 동반하게 된다(Powers, Zuroff, & Topciu, 2004). 이러한 부정적인 정서를 보상하고자 과도하게 높은 목표 설정, 잘못된 방식으로 자기정의를 세우려는 시도를 보이며, 자기비난이 성격특성으로 굳어진 사람들은 자기 자신에 대한 비판적인 태도를 지녀 부정적인 정서에 시달리게

되고 우울에 취약해진다(Blatt & Zuroff, 1992; Thomson & Zuroff, 2004). 특정 취약성(specific vulnerability) 가설에 의하면, 의존성과 자기비난 성격은 특정한 상황에서 우울에 취약한 요인으로 작용하는데 의존적 성격특성은 대인관계에서의 상실이나 거부의 상황에서, 자기비난적 성격특성은 자율적인 성취노력의 실패 상황에서 취약 요인으로 작용한다(김정미, 조현재, 2009). 이와 관련해 Blatt(2004)은 자기비난적인 사람이 자신과 사회에 관한 정보를 지각 및 해석하는 정보처리과정에서 실패를 자기가치의 위협으로 해석하기 때문에 자존감 상실이나 실패경험 이후 부정적 정서를 더 많이 경험하게 된다고 하였다(Blatt, 2004; 조현주, 현명호, 2011에서 재인용). 여러 연구에서 이러한 자기비난이 우울에 영향을 미치는 성격적 요인으로 밝혀졌으며(김정미, 조현재, 2009; 조현주, 현명호, 2011; Luyten et al., 2007), 다양한 정신병리와 관련이 높은 것으로 밝혀졌다. 특히, 자기비난이 높은 사람은 타인의 비판이나 판단에 민감하기 때문에 사회불안과 관련이 높을 뿐만 아니라(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006), 섭식장애(손은정, 2011), 자살사고와도 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이은지, 서영석, 고은영, 이소연, 최바울, 2013).

특히 자기비난적 성격특성은 높은 성취를 강조하는 대학생활로 인해 대학생 우울에 더욱 취약 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(김정미, 조현재, 2009). 또한 자기비난이 높은 대학생은 자기비난이 낮은 대학생보다 실패나 실수 상황과 관련하여 우울, 불안, 무능감, 당혹스러움, 화 같은 부정적인 정서를 더욱 많이 경험하였다(조현주, 현명호, 2011). 이러한 선행연구들의 결과는 자기비

난적인 대학생이 성취과제에서 실패하거나 기대에 도달하지 못하면 스스로를 비난하고, 쉽게 부정적인 정서에 압도되며, 우울에 취약할 수 있음을 시사한다. 따라서 대학생들이 처한 성취 및 경쟁과 관련된 다양한 상황들이 대학생들의 주요 과제임을 고려했을 때, 이러한 상황에서 취약할 수 있는 자기비난적 성향을 지닌 대학생 우울에 대한 개입이 요구된다.

그러나 자기비난은 비교적 안정적이고 쉽게 변하지 않는 특성을 지닌 성격적 요인이므로(Just et al., 2001), 자기비난적인 사람이 우울이나 다른 정신병리로 발전되는 것을 막기 위해 이들과의 관계를 매개 또는 조절하는 변인에 대한 연구의 필요성이 대두된다(조현주, 현명호, 2011). 대학생들이 직면한 학업, 진로, 취업 등과 관련된 문제들은 일시적으로 개선되거나 해결될 가능성이 적기 때문에(김정미, 조현재, 2009), 우울의 지속이나 재발의 위험이 높을 것으로 생각된다. 이에 본 연구에서는 우울의 발생뿐만 아니라 유지와 재발에도 영향을 미치는 것으로 밝혀진 내적 속박감과 반추에 초점을 맞추어 자기비난적 성향이 우울에 이르는 기제를 확인하고자 한다.

자기비난적인 사람들은 자신의 부정적인 사고와 감정으로부터 벗어날 수 없다고 느끼는 인지적 경향이 있는데(Gilbert & Gilbert, 2003; Sturman & Mongrain, 2005), 이를 내적 속박감이라고 한다. 내적 속박감이란 내면의 부정적인 사고나 감정으로부터 벗어나고자 하는 욕구와 동기 수준은 높으나, 벗어날 수 없으며 얽매어 있다고 지각하는 개인의 인지적이며 심리적 반응을 말한다(박영주 외, 2011; Gilbert & Allan, 1998). 성격적 자기비난은 원하지 않았던 결과의 원인을 자

신의 성격이나 성향으로 여기는 특성이 있는데, 내적 속박감을 느끼는 사람들은 자기 내부에 초점을 맞춰 내부 귀인을 할 가능성이 높다(강민철, 조현주, 이종선, 2013)는 점에서도 자기비난과 내적 속박감의 관련성을 예측해 볼 수 있다. Sturman과 Mongrain(2005)은 우울증 과거력이 있는 대학생 146명을 대상으로 자기비난적 성격과 속박감, 우울의 관계를 확인하였다. 그 결과, 자기비난 성향이 높은 사람들이 현재 우울증상과 관계없이 내적 속박감을 느끼는 것으로 밝혀졌다. 추후에 이들은 지각된 패배감 모델(revised defeat model)을 주장하며 자기비난과 속박감의 관계를 설명하였다(Sturman & Mongrain, 2008). 지각된 패배감 모델에 따르면, 누군가는 실패나 좌절 경험에서 패배감을 자연스럽게 받아들이지만 그렇지 않은 이들도 있다. 특히 자기비난적인 사람들에게 실패에 대한 패배감이란 위협적이고 수용하기 힘든 부분이기 때문에 이를 수용하고 감당하기에 어려움이 따른다. 이렇게 패배감을 수용하지 못하는 특징이 오히려 패배감을 고조시켜 지각하게 되고, 내적 속박감을 증가시키게 된다.

내적 속박감은 다양한 심리적 부적응 중에서도 특히 우울과 밀접한 관련이 있으며, 우울의 재발에도 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Sturman & Mongrain, 2008). Sturman과 Mongrain(2005)은 우울한 기분이 불쾌한 사고와 감정으로부터 탈출하고자 하는 욕구와 탈출할 수 없다는 믿음으로 특징지어질 수 있다고 하였다. 또한 Carvalho 등(2013)은 우울해지는 과정이 개인의 내적인 감정과 사고들에서 탈출할 수가 없으며, 변화에 대해 무력해지는 것과 높은 관련이 있다고 하였다. 이들은 개인의 내적인 느낌과 사고들에 얽매어 있

고, 패배감을 느끼는 부분에 중점을 두고 이러한 감정에서 빠져나올 수 있는 방법을 환자와 탐색하는 것이 우울의 치료에 있어 중요하다고 제안하였다. 국내 천숙희(2012)의 연구에서 내적 속박감은 성별에 관계없이 남, 여 대학생 모두에서 우울에 대한 유의한 설명력을 지닌 변수로 나타났으며, 여러 연구에서 내적 속박감과 우울의 유의한 관련성이 입증되었다(신혜원, 2015; 이종선, 강민철, 조현주, 2012; Gilbert, Cheung, Irons, & McEwan, 2005). 속박감은 우울뿐만 아니라 불안(이소영, 조현주, 권정혜, 이종선, 2014), 자살(김송희, 2015; 최윤영, 조현주, 권정혜, 이종선, 2013), 학습된 무력감(최정, 차보경, 2014)과도 관련이 높은 것으로 나타났으며, 최근 병리학에서 중요한 요인으로 주목받고 있다(Taylor, Gooding, Wood, & Tarrier, 2011). 따라서, 성취노력에서의 실패 혹은 타인과의 비교 등을 통해 자기에 대한 부정적인 사고나 감정을 지각하고 불쾌함을 느낄 수 있는 자기비난 성향이 높은 대학생들이 이로부터 벗어날 수 없다고 지각하는 내적 속박감으로 인해 우울에 이르게 될 것으로 예측해 볼 수 있기 때문에 속박감에 대한 연구를 통해 우울에 개입할 필요성이 있겠다.

자기비난이 우울취약적 성격 특성이라면 반추는 정서 조절의 인지적 위험 요인으로 볼 수 있다(박세희, 2016). 우울에 대한 반응양식 이론(Response Style Theory: RST)에 따르면 반추란 자기 초점화된 역기능적 주의를 말하며, 우울과 같은 부정적인 정서 상태에 대해 반복적으로 초점을 두는 생각과 행동을 의미한다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이러한 반추는 기능적으로 수심(brooding)과 숙고(reflection) 요인으로 구분되

기도 한다. 수심은 달성하지 못한 목표와 현재 상황을 수동적으로 비교하는 것인 반면, 속고는 우울 증상을 경감시키기 위한 인지적 문제해결의 시도로 의도적으로 내부에 초점을 맞추는 것을 의미한다(김소정, 김지혜, 윤세창, 2010; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1995)는 문제해결과 자기 자신에 대한 통찰을 얻고자 하는 동기로 인해 이러한 반추적 반응을 하게 된다고 주장하였다. 그러나 반추적 반응에서는 사고의 대부분 과정이 문제 해결을 위한 진전과 방안에 집중하기보다는 자신의 부정적인 정서와 문제에만 초점을 맞추어 주의를 기울이기 때문에 실제적인 문제해결에 도움이 되지 않을 가능성이 높으며, 결과적으로 우울 수준을 향상시키고 유지시키는데 기여하게 된다(Watkins & Moulds, 2005). 반추가 문제해결의 시도로 간주되었던 초기의 관점과 다르게, 최근에는 부정적인 감정과 생각을 억제하거나 혐오적인 자기 초점으로부터 도피하고자 하는 과정으로 개념화되고 있다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 반추를 하는 사람들은 반추보다 더 효과적인 문제해결방법을 알고 있고, 이러한 반추가 부정적인 결과를 초래한다는 사실을 인식하고 있음에도 불구하고 우울할 때 계속해서 반추를 사용하게 된다(Nolen-Hoeksema et al., 2008). 이와 관련하여 전선영과 김은정(2013)은 대학생을 대상으로 반추와 우울의 관계에서 회피의 매개효과를 살펴보았다. 그 결과 반추의 하위 유형인 수심(brooding)이 경험적 회피의 형태로 작용하며 우울에 역기능적인 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 즉, 반추를 하는 사람들은 자신의 부정적인 생각이나 기분에

반복적이고 수동적으로 초점을 맞추는 경향을 보이는데, 이는 불편한 내적 경험이나 문제들을 더 구체적으로 떠올리면서 비롯될 정서적 고통을 제한하고 회피하고자 하는 의도로써 반추를 반복적으로 사용하기 때문이다. 그러나 결과적으로 반추를 사용할수록 부정적인 기분이 심화되는 결과가 나타나게 된다(Dikson, Ciesla, & Reilly, 2012; Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007; 전선영, 김은정, 2013에서 재인용). 이러한 선행연구들은 개인에 따라 반추하는 방식이 다를 수 있으며, 이에 따라 경험하는 우울의 수준이 달라질 수 있음을 시사한다(이은지, 2015).

특히, 자기비난과 같이 인지적으로 취약한 사람들은 내면의 기저에 만연해있는 부정적인 사고가 자기 조절 순환(self-regulatory cycle)에서 벗어나기 어렵게 만들기 때문에 반추에 관여할 위험이 더 높아진다(Abramson et al., 2002; Cola, Samuel, & Steven, 2010에서 재인용). 또한 자기비난이 높을수록 문제해결방식으로 회피적인 방식을 주로 사용한다는 점은(Dunkley et al., 2006) 자기비난적인 사람들이 회피적 문제해결 방식으로 반추를 사용할 가능성을 시사한다. 자기비난적 성격특성과 반추에 대한 선행연구를 살펴보면, O'Connor와 Noyce(2008)의 연구에서 반추가 자기비난과 자살사고와의 관계를 완전매개 하였다. 이러한 결과를 토대로 반추적 인지가 발달하는 심리적 기질로 자기비난을 제안하였다. 또한 박세희(2016)는 여대생을 대상으로 자기 비난적 성격특성과 이상섭식장애의 관계에서 반추의 완전매개효과를 확인하였다. 이를 통해, 우울에 취약한 성격일지라도 무조건 심리적 장애를 경험하는 것이 아니며 스스로 결점이라 여기는 부분에 몰두하고 부정적인 정서

경험에 대처하기 위해 사고를 반복하여 생각하는 반추로 인해 심리적 문제나 정신병리가 나타날 수 있음을 제안하였다. 이러한 선행연구들을 통해 자기비난과 반추의 관련성을 확인할 수 있으며, 자기비난이 반추를 매개로 하여 여러 심리적 장애에 영향을 미칠 가능성이 시사된다.

이러한 반추와 우울의 관련성은 지속적으로 입증되었다. 반추가 높아질수록 우울 수준이 증가하는 경향이 있으며(이은지, 2015), 여러 연구에서 반추가 우울의 발병과 심각성을 예측할 뿐만 아니라 유지와 악화에도 영향을 미치는 부적응적인 인지적 전략인 것으로 밝혀졌다(김선훈, 2014; 신혜원, 2015; 이소연, 신민섭, 김은정, 2010; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Robinson & Alloy, 2003). 또한 우울뿐만 아니라 반추가 정서조절전략을 통틀어 정신병리와 가장 강력한 관계에 있다는 주장은(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), 반추사고를 살펴보는 것이 우울뿐만 아니라 다양한 정신병리의 치료적 계획 수립에 매우 중요하다고 볼 수 있다(Barnard, 2004). 선행연구들을 종합해보면, 자기비난적인 성향의 사람들이 부정적 경험을 회피하고자 하는 의도로 반추적 반응을 할 가능성이 높으며, 반추가 경험 회피로 인한 부적강화의 소산물일 수 있음을 제안한다(Watkins, 2015; 김내환, 2016에서 재인용). 따라서 자기비난적인 사람들은 반추로 인해 우울과 같은 부정적 정서가 심화될 가능성이 있다.

이상의 연구들을 종합해 보면, 자기비난 성향이 높은 사람은 성취 노력에서의 실패 혹은 타인과의 비교와 같은 부정적 경험을 통해 패배감, 열등감, 수치심과 같은 사고나 감정을 지각하게 될 가

능성이 높다. 이러한 부정적인 사고나 감정은 고통스러운 것이어서 여기서 벗어나고자 하는 동기가 발생하지만 이내 벗어날 수 없다고 느끼는 내적 속박감의 지각으로 인해 변화에 무기력해지고 우울에 이르게 될 것이라 가정할 수 있다. 또한 부정적 경험을 떠올리지 않고 회피하기 위한 인지적 대처 방안으로 반추를 사용하지만, 감정과 사고에 자동적이고 반복적으로 주의를 기울임으로써 부정적인 정서가 증폭되고, 결과적으로 우울을 악화시킨다고 예측해 볼 수 있다.

이에 본 연구는 대학생을 대상으로 자기비난과 우울의 관계에서 인지적 변인인 내적 속박감과 반추의 매개효과를 확인하여, 자기비난으로 인해 우울을 보이는 대학생들을 위한 치료적 개입과 프로그램 개발에 도움이 되는 기초자료를 제공하고자 한다. 특히, 내적 속박감과 반추는 우울의 발생과 재발에도 영향을 미치는 요인으로 밝혀져, 대학생 우울의 예방뿐만 아니라 재발방지 차원으로도 개입이 가능할 것으로 기대된다. 따라서 본 연구에서 설정한 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기비난과 내적속박감, 반추, 우울은 정적 상관을 나타낼 것이다.

가설 2. 자기비난과 우울의 관계를 내적속박감이 부분매개할 것이다.

가설 3. 자기비난과 우울의 관계를 반추가 부분매개할 것이다.

방 법

참여자

서울 및 경기, 인천, 충남 지역의 4년제 대학교

에 재학 중인 남녀 대학생 378명을 대상으로 자기보고식 설문지를 실시하였다. 설문은 본 연구자가 학교에 직접 방문하여 배포 후 수거하거나 강의 시간, 대리 조사자를 통해 실시되었으며 대리 조사자에게는 연구 내용과 연구 참여 동의서, 실시 방법, 유의사항 등에 대해 안내 후 진행되었다. 총 378부 중 누락되거나 불성실한 응답이 있는 24부를 제외한 총 354명의 자료를 분석하였다. 연구 참여자의 성별은 남성 167명(47.2%), 여성 187명(52.8%)으로, 평균 연령은 21.38세($SD=1.89$)였다.

측정도구

자기비난. 대학생의 자기비난 수준을 측정하기 위해 Blatt, D'Afflitti와 Quinlan(1976)이 개발하고 조재임(1996)이 번안 및 타당화한 우울경험 질문지 척도(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)를 사용하였다. 총 66문항으로 3개의 하위요인인 자기비난, 의존성, 효능감으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기비난을 측정하는 22문항만을 사용하였다. 7점 Likert 척도로 총점의 범위는 22점에서 154점이며 점수가 높을수록 자기비난 성향이 강한 것으로 해석한다. 조재임(1996)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .91이었다.

우울. 임상적 집단이 아닌 일반인들이 경험하는 우울 수준을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 통합 및 타당화한 통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)를 사용하였다. 총 20

문항으로 지난 일주일 동안 우울 증상들을 얼마나 빈번하게 경험하였는지에 대해 4점 Likert 척도로 평정한다. 총점의 범위는 0점에서 60점이며 점수가 높을수록 우울 정도가 심하다고 해석한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .90이었다.

내적 속박감. 내적 속박감을 측정하기 위해 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고 이종선과 조현주(2012)가 한국판으로 번안 및 타당화한 속박감 척도(Entrapment Scale; ES)를 사용하였다. 총 16문항으로 2개의 하위요인인 내적 속박감(Internal Entrapment)과 외적 속박감(External Entrapment)으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 내적 속박감 척도(IES) 6문항만을 사용하였다. 5점 Likert 척도로 총점의 범위는 6점에서 30점이며 점수가 높을수록 내적 속박감의 정도가 높다고 해석한다. Gilbert와 Allan(1998)의 연구에서 내적 속박감의 내적 합치도(Cronbach's α)는 대학생 집단에서 .93, 우울증 환자 집단에서는 .86이었으며, 이종선과 조현주(2012)의 연구에서는 .89로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .91이었다.

반추. 반추를 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire; RSQ)를 Treynor 등(2003)이 반추적 반응 양식에 해당하는 22문항으로 개정하였으며, 이를 김소정 등(2010)이 국내 대학생 집단을 대상으로 번안 및 타당화한 한국판 반추적 반응 척도(Korean-Ruminative Response Scale; K-RRS)를 사용하였다. 총 19문항으로 3개의 하위요

인인 자책 6문항, 숙고 6문항, 우울반추 7문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 총점의 범위는 19점에서 76점이며, 점수가 높을수록 반추적인 반응양식이 두드러지는 것으로 해석한다. 김소정 등(2010)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 자책 .79, 숙고 .77, 우울반추 .77로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 자책 .84, 숙고 .84, 우울반추 .83, 전체 .92이었다.

절차 및 분석방법

본 연구는 수행 전 A대학교 생명윤리위원회(IRB)의 연구윤리 심의를 거쳤다(IRB 승인번호: IRB-2016A-13). IRB 규정에 따라 연구 참여 동의서 및 설명문을 별도로 작성하여 배부하고 설명하였으며, 이에 자발적으로 동의하는 경우에만 설문에 참여하도록 안내하였다.

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석을 실시하였다. 첫째, 각 변인간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 둘

째, 자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감과 반추가 매개효과를 갖는지 확인하고자 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따른 위계적 회귀분석을 실시하였다. 셋째, 매개효과와 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하고, Hayes(2013)의 SPSS Macro PROCESS 2. 16. 3을 이용하여 Bootstrapping 검증을 실시하였다. 본 연구에서 반복 추출한 표본수는 5000이었다.

결 과

주요 변인들의 기술통계치 및 변인들 간 상관관계

본 연구에서 측정한 주요 변인들의 기술 통계치 및 상관 계수를 표 1에 제시하였다.

상관분석 결과, 자기비난은 우울, $r=.69, p<.01$, 내적 속박감, $r=.74, p<.01$, 반추 전체, $r=.64, p<.01$, 와 정적 상관이 있었다. 또한 반추의 하위 요인인 자책, 숙고, 우울반추와도 정적 상관을 보였다. 우울은 내적 속박감, $r=.73, p<.01$, 반추 전

표 1. 주요 변인들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7
1. 자기비난	-						
2. 우울	.69**	-					
3. 내적 속박감	.74**	.73**	-				
반추	4. 자책	.68**	.65**	.67**	-		
	5. 숙고	.33**	.40**	.35**	.54**	-	
	6. 우울반추	.65**	.74**	.63**	.75**	.58**	-
	7. 전체	.64**	.69**	.63**	.88**	.82**	.90**
<i>M</i>	81.53	17.31	13.14	12.06	11.23	13.31	36.59
<i>SD</i>	20.12	9.74	5.79	4.07	4.15	4.29	10.84
<i>MIN</i>	26	0	6	6	6	7	19
<i>MAX</i>	138	49	30	24	24	26	66

** $p<.01$.

체, $r=.69, p<.01$, 와 정적상관이 있었으며, 반추의 3개 하위 요인파도 모두 정적상관을 보였다. 내적 속박감은 반추 전체, $r=.63, p<.01$, 와 정적 상관이 있었으며, 반추의 3개 하위 요인 역시 정적 상관을 보였다.

자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감의 매개효과

자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 2에 제시하였다.

분석 결과, 1단계에서 독립변인인 자기비난이 매개변인인 내적 속박감을 통계적으로 유의하게 예측하였다, $\beta=.74, p<.001$. 2단계에서 자기비난이 종속변인인 우울을 통계적으로 유의하게 예측하였다, $\beta=.69, p<.001$. 마지막 3단계에서 내적 속박감이 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, $\beta=.48, p<.001$, 자기비난도 여전히 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났, $\beta=.34, p<.001$. 그러나 내적 속박감을 통제한 상태에서 2 단계에서 유의하였던 자기비난의 회귀계수 값, $\beta=.69, p<.001$, 보다 감소하여, 자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감이 부분매개효과를 갖는 것

으로 볼 수 있다.

매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과 자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감의 부분매개효과는 통계적으로 유의하게 나타났다, $Z=8.56, p<.001$. 또한 Bootstrapping을 실시한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값과 상한 값은 각각 .12와 .22로 0의 값을 포함하고 있지 않는 것으로 나타났다. 따라서 내적 속박감의 부분매개효과가 통계적으로 무선오차에 의한 결과가 아닌 것으로 확인되었다.

자기비난과 우울의 관계에서 반추의 매개효과

자기비난과 우울의 관계에서 반추의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표3에 제시하였다.

분석 결과, 1단계에서 독립변인인 자기비난이 매개변인인 반추를 통계적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며, $\beta=.64, p<.001$, 2단계에서도 자기비난이 종속변인인 우울을 통계적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났, $\beta=.69, p<.001$. 마지막 3단계에서 반추가 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, $\beta=.42, p<.001$, 자기비난도 여전히 우울에 유의한 영향을 미치는 것

표 2 자기비난과 우울의 관계에서 내적 속박감의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	자기비난	→ 내적 속박감	.21	.01	.74	20.61***	.55	.55	424.91***
2	자기비난	→ 우울	.34	.02	.69	18.09***	.48	.48	327.36***
3	자기비난	→ 우울	.17	.03	.34	6.67***	.59	.10	247.83***
	내적 속박감		.80	.09	.48	9.36***			

*** $p<.001$.

표 3. 자기비난과 우울의 관계에서 반추의 매개효과

단계	독립변수	→	종속변수	B	SE	β	t	R ²	ΔR^2	F
1	자기비난	→	반추	.34	.02	.64	15.61***	.41	.41	243.67***
2	자기비난	→	우울	.34	.02	.69	18.09***	.48	.48	327.36***
3	자기비난	→	우울	.21	.02	.43	9.57***	.58	.10	246.22***
	반추			.37	.04	.42	9.28***			

*** $p < .001$.

로 나타났다, $\beta = .43, p < .001$. 그러나 반추를 통제 한 상태에서 2단계에서 유의하였던 자기비난의 회귀계수 값, $\beta = .69, p < .001$, 보다 감소하여, 자기비난과 우울의 관계에서 반추가 부분매개효과를 갖는 것으로 볼 수 있다.

매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. 자기비난과 우울의 관계에서 반추의 부분매개효과는 통계적으로 유의하게 나타났다, $Z = 8.00, p < .001$. Bootstrapping을 실시한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값과 상한 값은 각각 .09와 .17로 0의 값을 포함하고 있지 않는 것으로 나타났다. 따라서 반추의 부분매개효과가 통계적으로 무선오차에 의한 결과가 아닌 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구는 자기비난적인 대학생의 우울에 영향을 미치는 인지적 요인을 확인하여 대학생들의 적응을 돕고, 자기비난으로 인해 우울을 보이는 대학생들을 위한 치료적 개입과 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해, 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 내적 속박감과 반추의 매개효과를 검증하였다. 그 결과를

토대로 본 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 자기비난, 우울, 내적 속박감, 반추의 상관분석을 실시한 결과, 자기비난은 우울, 내적 속박감, 반추와 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 자기비난의 수준이 높을수록 우울 수준이 높다는 선행연구들(김정미, 조현재, 2009; 김효정, 2011; 조현주, 현명호, 2011; Sturman & Mongrain, 2005)과 일치하며, 자기비난 수준이 높을수록 내적 속박감이 높다는 선행연구(이종선, 조현주, 2012; Sturman & Mongrain, 2005)와 자기비난과 속박패매감 간에 정적 상관이 나타난 선행연구(최윤영 외, 2013), 자기비난 성격특성과 반추간 정적 상관이 나타난 선행연구 결과와 맥을 같이 한다(O'Connor & Noyce, 2008; Spasojević & Alloy, 2001; Stange et al., 2013). 즉, 자기비난을 많이 하는 대학생일수록 자기 자신에 대한 부정적인 사고와 감정을 많이 느끼며, 이러한 사고와 감정에서 벗어나고 싶지만 그럴 수 없다고 느끼는 내적 속박감을 지각하는 경향이 있으며, 인지적으로 반추적 반응을 주로 사용하고, 우울을 더 많이 경험할 가능성이 있다. 따라서 자기비난적인 대학생의 우울에 치료적 개입을 할 때 이러한 내적 속박감이나 반추에 대한 평가가 중요할 것으로 보인다. 또한 높은 내적 속박감

이나 반추를 보이는 사람들은 우울을 더욱 경험할 가능성이 있으므로 이러한 학생들을 선별하여 우울에 대한 예방적 개입이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 내적 속박감의 매개효과를 검증한 결과, 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생이 자기 자신을 비난하는 수준이 높을수록 우울한 정서를 더욱 많이 느끼고, 자기에 대한 부정적인 사고와 감정에서 벗어나고 싶은 동기나 욕구는 높지만 벗어날 수 없다고 지각하면서 우울을 경험하게 될 수 있음을 나타낸다. 이러한 결과는 자기비난이 우울에 취약한 성격적 특성으로 우울에 부정적인 영향을 미친다는 여러 선행연구 결과(김정미, 조현재, 2009; Abi-Habib & Luyten, 2013; Blatt, 2004)와 자기비난 경향이 높은 사람의 내적 속박감 수준이 높으며(Sturman & Mongrain, 2005), 내적 속박감이 우울을 설명하는 핵심 기제라는 선행연구들(신혜원, 2015; Brown, Harris, & Hepworth, 1995; Gilbert & Allan, 1998)을 뒷받침한다. 자기비난적인 성격을 지닌 사람은 성취 지향적이며 자기 자신에게 엄격하고 높은 기준을 부과하는 경향을 보이는데, 원치 않은 결과가 발생하면 이를 자신의 성격 또는 성향 탓으로 돌리며 자기에 대해 비판적인 태도를 지니게 된다(Blatt & Zuroff, 1992). 따라서 본 연구 결과는 자기비난적인 성격을 지닌 대학생들이 대학생활에서 경험할 수 있는 여러 성취 및 경쟁 상황들인 학점, 어학연수, 자격증 등의 다양한 상황에서 본인이 부과한 엄격한 기준에 도달하지 못할 경우 이에 대한 원인을 자기 자신에 대한 내부 귀인으로 돌릴 가능성이 있음을 의미한다.

이렇듯, 자기 자신에 대한 비난과 부정적인 감정은 불쾌한 것이므로 벗어나고자 하나 정서적으로 압도되어 벗어날 수 없다고 느끼는 내적 속박감을 지각하게 될 가능성이 높다. 결국 내적 속박감은 자기 자신에 대한 부정적인 감정과 사고에서 벗어나고자 하는 노력을 중단하는 원인이 될 수 있으며, 부정적인 정서의 지속으로 인해 우울에 취약할 수 있음을 시사한다. 특히, 이러한 내적 속박감은 인지적인 특성이 강한 변이이므로(신혜원, 2015), 인지행동치료를 통한 치료적 개입이 내적 속박감을 줄여 우울을 감소시키고 예방하는데 효과적일 것으로 보인다. 인지행동치료는 부정적 정서를 경험할 수 있는 상황에 대한 인지적 왜곡을 탐색하고, 이러한 역기능적인 인지가 자신의 정서와 행동에 어떠한 영향을 미치고 있는지를 파악하게 한다. 또한 자신의 부정적인 자동적 사고에 대한 현실검증을 통해 합리적인 사고 내용으로 변화시키는 ‘인지적 재구성’을 핵심으로 하고 있다(오은주, 2010; 정하나, 2014). 이러한 인지적 변화는 속박감에 대한 개인의 민감성을 감소시키는데 도움이 되는 것으로 알려져 있다(Swallow, 2000; 김대현, 2016에서 재인용). 따라서 자기 내면의 부정적인 사고와 감정에서 벗어날 수 없다고 지각하는 인지적 요인인 내적 속박감 또한 인지행동 치료 접근을 통해 보다 합리적인 사고로 변화시킬 수 있을 것으로 생각되며 결과적으로 우울을 감소시킬 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 반추의 매개효과를 검증한 결과, 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기비난 성격 특성과 반추가 정적 상관이 있으며(박세희, 2016; O'Connor & Noyce, 2008; Spasojević

& Alloy, 2001) 반추가 우울에 대한 인지적 취약성으로 우울의 발병뿐만 아니라 유지에도 핵심적인 역할을 한다는 선행연구(김소정 외, 2013; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993) 등을 지지한다. 반추가 부정적인 정서에 대한 인지적 반응으로 흔히 나타난다는 점에서 자기비난과 관련된 부정적 정서에 대한 인지적 반응으로 반추가 나타날 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 즉, 자기비난적인 성향을 보이는 대학생들은 자신의 실패, 실수에 주의를 집중하게 되고 자신에 대한 실망이나 자책, 죄책감 같은 부정적인 내적 경험을 하게 될 가능성이 높다. 이를 해결하기 위한 인지적 방안으로 반추를 사용하지만 효과적인 문제해결 방안을 강구하기보다 개인이 경험하고 있는 부정적인 사고와 기분에 주의를 집중하게 된다. 이렇게 부정적인 정서나 사고에 초점을 맞추고 반추하면서 실패나 실수와 같은 불쾌한 경험이나 문제들을 떠올리지 않고 회피 할 가능성이 있다. 결과적으로 반추로 인해 부정적인 정서가 더욱 활성화되어 우울 수준을 높이고, 지속될 것으로 예측해 볼 수 있다. 따라서 자기비난 경향성으로 인해 우울증상을 호소하는 대학생들의 경우 인지적 반응양식으로 반추가 나타나는지 확인하고 이에 대한 개입을 통해 우울 증상을 개선시킬 수 있을 것으로 기대한다.

이러한 반추와 관련된 치료 접근으로 마음챙김(mindfulness)과 자기자비(self-compassion)훈련을 생각해볼 수 있다. 현재의 경험에 주의 집중하는 자기조절은 선입견에서 벗어나 넓은 조망으로 정보처리를 할 수 있도록 돕고, 경험에 대해 개방적이고 수용적인 태도는 현재 경험하는 생각 혹은

감정, 감각 등을 열린 자세로 받아들이도록 작용한다(강재연, 2016; 박경, 2010). 마음챙김이란 현재의 순간에 일어나고 있는 경험에 자신의 주의를 의도적으로 집중하는 것으로 비판단적이고, 수용적인 방식을 특징으로 한다(Kabat-Zinn, 1990). 또한, 자기자비는 고통스런 상황이나 자신의 부적절함을 지각하였을 때 자신을 비판하기보다 스스로에 대한 돌봄과 자비의 감정을 갖는 것을 말한다(Neff, 2003). 자기자비가 높은 사람은 부정적인 사건을 직면하더라도 자신의 역할에 대한 책임을 친절히 수용하고, 실수나 부정적 평가와 같은 경험을 하더라도 이에 덜 몰두하는 것으로 나타났다(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; 강재연, 2016에서 재인용).

마음챙김 훈련은 부정적인 정서 상태일지라도 자신의 과업에 전념할 수 있는 능력과, 부정적인 생각과 감정을 회피하지 않고 그대로 경험하는 수용 능력을 증진시켜 결과적으로 회피행동을 감소시킨다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; 강재연, 2016에서 재인용). Segal 등(2002)은 마음챙김의 하위 요인 중 탈중심화가 반추적 반응양식에 작용하는 핵심 요소라고 하였다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002). 탈중심화란 현재의 생각과 감정에서 한 발 물러나 주관적으로 해석한 현실과 객관적 현실 사이의 차이를 바라보고 스스로가 경험을 구성하였다는 것을 관찰하는 능력을 말한다(Safran & Segal, 1990). 이러한 탈중심화를 통해 역기능적 사고가 현실의 반영이 아닌, 일시적인 정신적 사건으로만 각각되도록 훈련하여 부정적인 감정이나 생각에 반응하지 않도록 도울 수 있다. 따라서 반추적 사고 과정으로부터 자신을 분리시키기가 수월해지게 되고, 더 이상

문제를 해결하기 위한 방안으로 반추를 사용하지 않아도 되는 것이다(Bishop, 2004; 이종현, 2016에서 재인용).

전현숙과 손정락(2012)은 반추가 부정적 정서와 밀접한 연관이 있으며, 마음챙김 명상을 통해 이러한 반추적 사고를 예방할 수 있다고 하였다. 또한 김빛나 등(2010)은 탈중심화를 통해 문제해결을 위한 반성적 반응(reflection)이 병리적인 반추적 반응으로 악화되는 과정을 억제할 수 있다고 하였다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010). 즉, 마음챙김이 반추적 사고와 부정적 정서의 증폭을 억제하여 우울과 같은 부정적 정서의 유지와 악화뿐만 아니라 재발을 감소시킬 수 있다고 볼 수 있겠다. 또한, Raes(2010)는 반추의 하위유형인 속고가가 자기자비와 우울의 관계를 매개하였으며, 자기자비의 증가가 속고를 감소시켜 결과적으로 우울의 감소로 이어질 수 있다고 하였다. 이러한 마음챙김과 자기자비는 훈련과 명상을 통해 단기간에 개발이 가능하므로(김가희, 송원영, 2016), 자신의 부정적인 경험에 대해 비판하거나 평가하지 않고 하나의 경험으로 받아들이게 하는 마음챙김과 자기자비훈련을 통해 반추를 감소시킬 수 있을 것으로 기대되며, 결과적으로 이로 인해 우울을 완화하거나 예방할 수 있을 것으로 생각된다.

요약하자면 본 연구는 대학생이 처한 문제로 대두되고 있는 취업난, 무한경쟁, 스펙과 성취의 강조와 같은 현대사회의 상황과 개인 내적인 요인인 성격을 고려하여 자기비난 성향이 높은 대학생이 경험할 수 있는 우울의 특성에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구의 결과를 통해 내적 속박감과 반추가 자기비난 성향이 높은 대학생이 우울로 이행하는데 인지적 특성으로 작용할 수 있

음을 경험적으로 입증하였다. 따라서 자기비난적인 성향으로 인해 우울을 경험하는 대학생의 경우, 내적 속박감과 반추가 나타나는지 평가한다면 그에 적절한 치료적 계획과 개입을 할 수 있을 것으로 보인다. 상담이나 치료적 장면에서 자기비난 성향이 높은 대학생의 우울에 개입할 경우 각 개인마다 자신에 대한 부정적 정서가 활성화된 상황에 대한 파악이 필요할 것으로 보인다. 뿐만 아니라, 이러한 상황에서 유발된 부정적인 사고와 정서로부터 벗어날 수 없다고 지각하는 인지적 도식을 확인하여 수정하고, 부정적인 정서에만 초점을 맞추는 반추와 같은 문제해결 방식이 아닌 실제적이고 적극적인 문제 해결 방식을 함께 탐색하는 게 필요할 것으로 보인다. 또한 부정적인 생각과 감정을 회피하는 게 아닌, 있는 그대로 경험하면서 자기에 대한 수용과 인정하는 능력을 향상 시키는데 초점을 맞춘 치료적 개입이 효과적일 것으로 보인다.

지금까지 대학생의 자기비난이 우울에 미치는 영향에서 내적 속박감과 반추의 매개효과를 검증한 결과를 바탕으로, 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대학생의 자기비난 성격특성이 우울에 미치는 영향에서 인지적 변인의 매개효과를 확인했다는 점에 의의를 찾을 수 있다. 기존의 연구들은 내현적 자기애, 완벽주의와 같은 다른 성격적 요인의 인지적 특징 중 하나로 자기비난을 간주하고 심리적 부적응과의 관계를 살펴본 연구(권희영, 홍혜영, 2010; 김내환, 2016; 김효정, 2011; 이문선, 이동훈, 2014)가 대부분인 실정이었다. 본 연구에서는 자기비난이 우울에 취약한 성격적 요인이라는 주장에 근거하여(Blatt &

Homann, 1992), 자기 비난적 성격을 지닌 대학생의 인지적 특성에 초점을 맞추어 우울에 미치는 영향에 대해 확인하였다. 이는 자기 비난적 성격 요인이 우울에 이르는 심리적 기제에 대한 보다 구체적인 정보를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구의 결과는 자기비난으로 인한 우울을 호소하는 대학생들을 위한 치료적 개입에 대한 방향성을 제시해주는 데 도움이 될 것으로 사료된다. 자기비난은 성격적 요인으로 만성적인 경향을 나타내며, 비교적 안정적이고 쉽게 변하지 않는다는 특징을 지닌다. 이에 보다 쉽게 접근이 가능한 인지적 요인인 내적 속박감과 반추를 완화시키는 방향으로 상담 및 임상적 장면에서 치료적 활용 방안을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일부지역의 4년제 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 수행하였기 때문에 전국 대학생에게 연구 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 지역적 다양성을 고려한 전국적인 표집을 통해 집단 대표성과 연구결과의 일반화 가능성을 높일 필요성이 있다.

둘째, 본 연구에서는 자기비난적 성격특성을 측정하기 위해 우울경험질문지(DEQ)의 하위요인인 자기비난 척도를 사용하였다. 그러나 DEQ가 우울환자들의 우울경험을 토대로 개발되었다는 점에서, 우울과 공변가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 자기비난을 고유하게 측정하는 척도를 사용하여 연구 결과를 반복 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기비난을 이론적 가정에 근거하여 우울취약적 성격특성(Blatt & Homann, 1992; Powers et al., 2004)으로 간주하고, 자기비난과 우울의 관계에서 인지적 변인의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 그러나 반추가 자기비난의 원인이 되거나, 내적속박감이 자기비난의 원인이 되는 모형도 예상해볼 수 있으므로, 후속연구에서는 자기비난, 내적 속박감, 반추, 우울 형성의 인과적 선후관계를 검증할 필요성이 있다.

넷째, 본 연구는 임상 집단이 아닌 일반인 대학생 집단을 대상으로 한 연구이므로, 연구 결과를 임상 집단에 일반화하기에는 어려움이 있다. 후속 연구에서는 임상 집단을 대상으로 하여 동일한 연구 결과가 나타나는지 검증해 볼 필요성이 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 대학생의 우울에 대한 예방과 치료방안으로 내적 속박감과 반추에 대한 치료적 개입을 제안하고 있으나, 변인연구라는 점에서 실제적인 치료효과에 대해 확인하지 못하였다. 따라서 자기비난을 근원으로 하는 대학생 우울 집단을 대상으로 내적 속박감과 반추를 감소시키는 치료 프로그램을 시행하여 이들의 우울 증상이 감소하는지 확인해보는 연구도 의미가 있을 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 장민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 873-896.
- 강재연 (2016). 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. 서강대학

- 교 대학원 석사학위 청구논문
- 건강보험심사평가원 (2016). 감정 기록 심한 기분장애 '조울증', 40%가 40~50대 중년층. *건강보험심사평가원 보도자료*, <http://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltNo=9221&pageIndex=1>에서 2017, 11, 18 인출.
- 권희영, 홍혜영 (2010). 중학생의 내현적 자기애와 우울과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1023-1048.
- 김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 861-875.
- 김내환 (2016). 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과. *아주대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김대현 (2016). 부적응적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계: 성취-관련 자기 불일치와 속박감의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김미정, 진민진, 현명호 (2016). 대학생의 시기심과 우울의 관계: 낙관성에 의해 조절된 후회의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 91-106.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 573-596.
- 김선혜 (2014). 스트레스와 반추가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증. *아주대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김소정, 권정혜, 양은주, 김지혜, 유범희, 이동수 (2013). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 확인적 요인 분석: 우울장애 환자를 대상으로. *인지행동치료*, 13(1), 133-147.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(1), 1-19.
- 김승희 (2015). 대학생의 속박감과 자살생각의 관계에서 성향적 낙관성의 조절효과. *충북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김정미, 조현재 (2009). 대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 자기비난 및 의존성의 역할. *한국청소년연구*, 20(2), 283-306.
- 김정호 (2015). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 내적속박감과 외적속박감의 매개효과. *명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 김지삼 (2014). 청소년 후기 대학생의 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계. *복지상담교육연구*, 3(1), 95-112.
- 김치중 (2016, 5, 31). 괜히 괴롭고 초조하고... '대2병'을 아시나요. *한국일보*, <http://www.hankookilbo.com/v/47b20246abc54d32a8ac4656c42911e9>에서 2016, 12, 5 인출.
- 김효정 (2011). 대학생의 내현적 자기애와 우울 간의 관계: 분노억제와 자기비난의 매개효과. *경북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진 (2006). 대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병율, 위험요인, 자살행동 및 기능장애. *신경정신의학*, 45(5), 432-437.
- 박 경 (2010). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 상위인지와 마음챙김의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 617-634.
- 박세희 (2016). 자기비난과 이상섭식행동의 관계에서 반추의 매개효과. *서울여자대학교 특수치료대학원 석사학위 청구논문*.
- 박영주, 신나미, 한금선, 강현철, 천숙희, 신현정 (2011). 서울시내 인문계 고등학생의 우울 실태 및 속박감의 매개효과. *대한간호학회지*, 41(5), 663-672.
- 손은정 (2011). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 165-183.
- 신혜원 (2015). 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. *아주대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 오은주 (2010). 청소년을 위한 우울 예방 프로그램이 우울, 자살생각, 역기능적 태도 및 부정적 자동화 사고의 감소에 미치는 효과. *전남대학교 대학원 박사학위 청구논문*.

- 유은영, 윤치근, 양유정 (2012). 일부지역 대학생들의 자아존중감과 정신건강간의 관계. *한국산학기술학회*, 13(1), 274-283.
- 이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(4), 973-992.
- 이소연, 신민섭, 김은정 (2010). 반추적·반성적·경험적 자기초점화가 우울 기분에 미치는 영향. *인지행동치료*, 10(1), 75-95.
- 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2014). 패배감이 불안과 우울에 미치는 영향: 자기인식과 속박감의 순차중다매개효과. *인지행동치료*, 14(2), 285-303.
- 이은지 (2015). 반추와 사고억제가 우울에 미치는 영향: 신경증의 조절효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은지, 서영석, 고은영, 이소연, 최바울 (2013). 사회부과적 완벽주의와 자살사고의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(1), 63-81.
- 이종선, 강민철, 조현주 (2012). 외적 속박감이 자살사고에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 883-905.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(1), 239-259.
- 이종현 (2016). 마음챙김 명상이 우울한 개인의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울증상에 미치는 영향. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들(몰두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개효과. *인지행동치료*, 13(2), 285-306.
- 전현숙, 손정락 (2012). 스트레스와 역기능적 분노간의 관계에서 마음챙김과 분노반추의 매개역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 907-922.
- 정하나 (2014). 주요우울장애 경도군 청소년을 위한 인지행동치료와 마음챙김인지치료의 효과 비교. 명지대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 조혜수, 권영민 (2009). 아동 및 청소년용 우울경험질문지(DEQ-A)의 타당화. *한국심리학회지: 발달*, 22(3), 145-167.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적지지, 속박감 및 정신건강의 관계. *여성건강간호학회지*, 18(3), 223-235.
- 최운영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2013). 우울취약성과 자살사고의 관계: 속박패배감의 매개효과. *인지행동치료*, 13(3), 423-443.
- 최정, 차보경 (2014). 대학생의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인. *한국보건간호학회지*, 28(3), 509-521.
- Abi-Habib, R., & Luyten, P. (2013). The role of Dependency and Self-Criticism in the relationship between anger and depression. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 921-925.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281.
- Barnard, P. J. (2004). Bridging between basic theory and clinical practice. *Behavior Research and Therapy*, 42(9), 977-1000.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, P., & Quinlan, D. M. (1976).

- Experience of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology, 85*, 383-389.
- Blatt, S. J., & Homann, E. (1992). Parent-child interaction and the etiology of dependent and self-critical depression. *Clinical Psychology Review, 13*(1), 47-91.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review, 13*(5), 527-562.
- Brown, G. W., Harris, T. O., & Hepworth, C. (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: a patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine, 25*(1), 7-21.
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., Gilbert, P., & Mota-Pereira, J. (2013). Entrapment and Defeat Perceptions in depressive symptomatology: Through an evolutionary approach. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes, 76*(1), 53-67.
- Cola, L., Samuel, H., & Steven, H. (2010). The effects of rumination and depressive symptoms on the prediction of negative attributional Style among college students. *Cognitive Therapy and Research, 34*(2), 116-123.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences, 40*(4), 665-676.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine, 28*(3), 585-598.
- Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., & McEwan, K. (2005). An exploration into depression-focused and anger-focused rumination in relation to depression in a student population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*(3), 273-283.
- Gilbert, P., & Gilbert, J. (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An exploration using focus groups. *Psychological Psychotherapy, 76*(2), 173-188.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Just, N., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2001). Remitted depression studies as tests of the cognitive vulnerability hypotheses of depression onset: A critique and conceptual analysis. *Clinical Psychology Review, 21*(1), 63-83.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Deli.
- Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S. J., Meganck, S., Jansen, B., De Grave, C. . . . Corveleyn, J. (2007). Dependency and self-criticism: Relationship with major depressive disorder, severity of depression, and clinical presentation. *Depression and Anxiety, 24*(8), 586-596.
- 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* (1), 176-190.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Difference, 51*(6),

- 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Responses styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20-38.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- O'Connor, R. C., & Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy, 46*(3), 392-401.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality, 18*(1), 61-72.
- 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.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-292.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Cognitive therapy: An interpersonal process perspective*. New York: Basic.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford.
- Stange, J. P., Boccia, A. S., Shapero, B. G., Molz, A. R., Flynn, M., Matt, L. M., . . . Alloy, L. B. (2013). Emotion regulation characteristics and cognitive vulnerabilities interact to predict depressive symptoms in individuals at risk for bipolar disorder: A prospective behavioural high-risk study. *Cognition & Emotion, 27*(1), 63-84.
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: an evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology, 44*(4), 505-519.
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2008). The role of personality in defeat: a revised social rank model. *European Journal of Personality, 22*(1), 55-79.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1), 25.
- Taylor, P. J., Gooding, P. A., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin, 137*(3), 391-420.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Level of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 419-430.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion, 5*(3), 319-328.
- World Health Organization (2008). *The global burden*

of disease: 2004 update. Switzerland: World Health Organization. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/에서 2017, 1, 2 인출.

원고접수일: 2017년 9월 11일

논문심사일: 2017년 10월 17일

게재결정일: 2017년 11월 13일

Self-Criticism and Depression in University Students: The Mediating Effects of Internal Entrapment and Rumination.

Yu-mi Kim Mi-kyoung Song

Department of Educational Psychology, Seoul Women's University

The purpose of this study was to verify the mediating effects of internal entrapment and rumination between self-criticism and depression in university students, and prepare basic data that could be helpful in counseling and therapeutic interventions. The data from 354 undergraduate students were used for analysis. The Self-criticism Scale, the Korean version of The Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D), the Internal Entrapment Scale(IES), and the Korean-Ruminative Response Scale(K-RRS) were used as measurements. Using the SPSS 21.0 package, Pearson's correlation analysis and hierarchical regression analysis were used to analyze the data and examine the mediating effect of internal entrapment and rumination. The result of this study can be summarized as follows: First, self-criticism showed a significant positive correlation with depression, internal entrapment and rumination, and depression showed a significant positive correlation with internal entrapment and rumination. Also, internal entrapment showed significant positive correlation with rumination. Second, internal entrapment partly mediated the relationship between self-criticism and depression. Lastly, rumination partly mediated the relationship between self-criticism and depression. Based on the results of this study, the implications and limitations of this study were discussed, with suggestions for further studies.

Keywords: self-criticism, internal entrapment, rumination, depression