

주의분산이 우울 증상에 미치는 영향: 몰입의 조절효과를 중심으로[†]

안 혜 진

고려대학교안암병원 정신건강의학과

김 은 정[‡]

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 몰입에 의해 조절되는지를 검증하였다. 즉, 몰입 수준이 높을수록 주의분산이 우울 증상의 감소에 더 크게 영향을 미치는지를 검증하였다. 이를 위해, 대학생 326명을 대상으로 반응양식 질문지(RSQ)와 몰입 추구 질문지(TAS), 그리고 한국판 CES-D를 실시하였다. 연구 결과, 주의분산과 몰입의 상호작용이 유의하게 나타남에 따라, 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 몰입이 조절하는 것으로 나타났다. 몰입 수준이 높을 때에는 주의분산이 높을수록 우울 증상이 감소하는 경향이 유의하게 나타났지만, 몰입 수준이 낮을 때에는 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 유의하지 않게 나타났다. 마지막으로, 이러한 결과가 갖는 임상적 함의에 대해 논의하였고, 향후 연구의 방향을 제안하였다.

주요어: 우울 증상, 주의분산, 몰입

[†] 본 논문은 안혜진(2013)의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김은정, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2737, E-mail: kejj@ajou.ac.kr

흥미와 즐거움이 사라지고 지속적인 우울 기분을 겪는 것을 주된 증상으로 하는 우울증은 개인의 전반적인 삶에 많은 영향을 미치게 된다. 심할 경우, 정서가 둔감해지고 허무주의적인 생각에 사로잡혀 결국에는 죽음과 자살에 대한 생각을 자주 하고 그러한 행동에 착수하게 되기도 한다 (Gottlib & Hammen, 2002; Williams, Friedman, & Secunda, 1970).

우울의 막대한 영향력으로 인해, 지난 수십 년 동안 우울의 원인을 밝히기 위해 다양한 연구가 진행되어왔다. 그 중, Nolen-Hoeksema(1987, 1991)의 반응양식이론은 우울의 원인에 대한 많은 설명을 제공해준다. Nolen-Hoeksema(1987, 1991)는 같은 상황 혹은 사건에 대해서도 사람들마다 각기 다른 반응을 보이게 되고, 그에 따라 우울을 발달시킬 수도 혹은 그렇지 않을 수도 있다는 점에 주목하였다. 그리고 우울에 대해 반응하는 방식에는 개개인들마다 차이가 있는데, 이러한 반응양식은 개인 내에서 안정적으로 나타난다고 주장하였다.

Nolen-Hoeksema가 주장한 반응양식에는 세 가지 종류가 있는데, 이는 반추 반응양식(Rumination Response Style), 주의분산 반응양식(Distraction Response Style), 문제해결 반응양식(Problem-solving Response Style)이 포함된다. 반추 반응양식이란, 자신의 우울 증상에 지속적인 주의를 기울이고 그것의 의미에 대해 반복적으로 생각하는 것으로, 우울 증상을 지속시키거나 증가시키는 것이라고 하였다. 주의분산 반응양식이란, 개인의 마음을 우울 증상에서 벗어나게 하여 즐겁거나 혹은 중립적인 활동을 하도록 하는 사고와 행동으로 정의할 수 있으며, 이는 우울 증상을

감소시키는 역할을 하게 된다고 하였다. 마지막으로 문제해결 반응양식은, 자신의 증상이 개선될 수 있는 방안을 능동적으로 계획하고 행동하는 것으로써, 이 역시 주의분산 반응양식과 마찬가지로 우울 증상을 감소시킬 수 있다고 주장하였다 (Nolen-Hoeksema, 1987, 1991).

Morrow, Fredrickson과 Nolen-Hoeksema(1990)는 사람들이 자신의 우울한 기분에 대해 어떠한 반응을 나타내는지에 대해 보고한 것을 바탕으로 검사-재검사 분석을 실시하였고, 이를 통해 반응양식이 일관적으로 나타나는 특성임을 증명하였다. Nolen-Hoeksema, Morrow와 Fredrickson(1993)은 사람들이 우울한 기분에 대해 보인 반응을 30일 동안 매일 측정함으로써 좀 더 상세한 분석을 시행하였다. 결과에서는 사람들이 자신의 우울한 기분에 대해 일관적으로 나타내는 주요양식이 있다는 것이 밝혀졌고, 이를 종합하여 반응양식이 일관적인 특성이라고 결론 내렸다.

앞서 기술된 바와 같이, 주의분산 반응양식은 기분전환이 되도록 하는 행동을 함으로써 우울 증상이 감소할 때까지 자기 속고를 중단하도록 도와줄 수 있다. 자기 자신이나 자신의 증상에 대한 사고에서 벗어나 외부 초점적인 사고나 행동을 하게 됨으로써 우울한 증상이 경감되었을 때, 더 효과적으로 우울에 대처할 수 있게 된다 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). 따라서 이는, 자신의 우울한 기분과 증상들에 대해 주의를 기울이고 반복적으로 생각하게 됨으로써 우울 증상을 증가시킨다고 제안된 반추 반응양식에 대한 적응적인 대안이 될 수 있다(Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). 이러한 주의분산 활동의 예로는, 우울한 기분에서 벗어나기 위해 친구들과 만

나거나 취미 활동을 하는 것 등이 포함된다 (Nolen-Hoeksema, 1991).

상당수의 연구들에서, 반응양식 중 반추 반응양식과 주의분산 반응양식이 우울에 대해 상반된 효과를 갖는지에 대해 초점을 맞춰 이를 검증하려는 시도가 이루어져왔다(Abela, Aydin, & Auerbach, 2007). 두 가지 반응양식 중 반추에 대해서는 많은 연구들에서 우울과 정적인 관련성을 갖는다는 것이 꾸준히 입증되었다(Bulter & Nolen-Hoeksema, 1994; Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Ziegert & Kistner, 2002).

하지만 우울의 발병과 유지에 대한 보호요인이 될 것이라고 제안되었던 주의분산에 대해서는 여러 연구들에서 혼재된 결과가 나타났다. Ziegert와 Kistner(2002)은 아동을 대상으로 하여 검증해본 결과, 주의분산이 우울과 부적 상관을 보인다는 것을 증명하였다. Muris, Roelofs, Meesters와 Boomsma(2004)는 비임상 청소년들을 대상으로 주의분산과 우울 간의 관계를 검증해본 결과, 주의분산을 더 많이 할수록 우울 증상을 더 적게 경험한다는 것이 나타났다. Li, DiGiuseppe와 Froh(2006)에서도 청소년 표본을 대상으로 하여, 주의분산이 우울 증상과 부적 관련성을 갖는다는 것을 보여주었다. 반응양식 이론을 검증하기 위한 실험 연구에서도 위와 같은 결과가 확인되었는데, Morrow와 Nolen-Hoeksema(1990)는 대학생들을 대상으로 하여 우울한 기분을 유도해낸 뒤에 주의분산 조건과 반추 조건의 우울 수준 변화를 살펴본 결과, 주의분산이 우울한 기분을 감소시킨다는 것을 발견하였다. Odou와 Brinker(2015)에서는 주의분산 및 자기연민

(self-compassion) 과제 후의 기분 변화를 살펴본 결과, 두 가지 모두 부정적 기분을 비슷한 수준으로 감소시킨다는 것을 발견하였다.

그러나 주의분산의 효과가 유의하게 나타나지 않는 결과도 도출되었다. Abela, Brozina와 Haigh(2002)가 횡단적 분석을 실시한 결과, 주의분산은 우울 증상과 관련되어 있지 않았다. 종단적 분석을 실시한 결과에서도 주의분산이 시간에 따른 우울 증상의 변화와 유의한 관련성을 보이지 않았다. Just와 Alloy(1997)의 연구에서 주의분산은 최초 우울 삽화의 심각도와 유의한 상관을 보이지 않았다. 또한 우울의 지속기간도 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. Nolen-Hoeksema 등(1993)은 실험 기간 전체 동안 참여자들이 보고한 우울 수준과 주의분산의 관련성을 알아보았지만, 유의한 인과 관계는 없었다.

이러한 혼재된 결과에 대해, Abela 등(2007)은 한 가지 반응양식 수준만을 고려할 게 아니라, 각 개인에게 나타나는 세 가지 반응양식의 비율을 고려한 반응양식비율접근을 사용할 것을 제안하였다. 결과에서는 반응양식비율이 우울 증상과 높은 관련성을 지니는 것으로 나타났다. 그러나 Hilt, Mclaughlin과 Nolen-Hoeksema(2010)의 연구에서는 비율점수가 반응양식을 독립적으로 측정했을 때보다 우울 증상에 대해 더 많은 설명량을 보이지 못하였다. 이를 고려하여 김수림과 김은정(2015)은 우울증의 재발률을 낮추는 것으로 알려진 마음챙김 반응양식의 개념을 사용하여 추가적인 검증을 실시하였다. 결과에서는 마음챙김 반응양식을 고려한 비율점수가 우울 증상에 대한 추가적인 설명량을 갖는 것으로 나타났다. Ishikawa, Mieda, Oshio와 Koshikawa(2017)에서

는 주의분산과 우울간의 관계에, 마음챙김의 핵심 요소인 탈중심화(decentering)가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 탈중심화가 동반되는 주의분산은 긍정적인 기분 변화를 이끌어낼 수 있는 반면, 탈중심화가 동반되지 않는 주의분산은 부정적 기분을 지속시킬 것이라고 하였다. 여러 연구들에서 시사되는 바와 같이, 주의분산과 우울 증상 간의 관련성에 추가적으로 설명 가능한 요인이 있는지를 찾는 것이 필요해 보인다.

이전 연구에서 Nolen-Hoeksema, Wisco와 Lyubomirsky(2008)는 우울 증상에 미치는 주의분산의 혼재된 결과를 설명하기 위해, 개개인이 본인 주의분산 활동에 주목하였다. 즉, 그들은 한 가지 활동에 충만한 주의를 기울이지 못하고 다양한 주의분산 활동에 관여함으로써 우울이 경감되는 것을 경험하지 못했을 것이라고 지적하였다. 때문에 개인이 주의분산 활동에 스스로 집중하고 몰입할 수 있을 때에만 우울에 대한 효과적인 반응이 될 수 있을 것이라고 제안하였다. 또한 Rood, Roelofs, Bogels, Nolen-Hoeksema와 Schouten(2009)은 주의분산에 대한 연구들을 개관해보았을 때 혼재된 결과가 나온 이유에 대해, 높은 주의분산 점수를 받았더라도 그가 한 가지 활동에 정착하여 몰두할 수 없었다면 이는 비효과적인 전략이 될 수 있다고 제안하였다.

선행 연구들에서의 이러한 제안점에 비추어 보아, 주의분산과 우울의 관련성을 검증할 때에는 개인의 몰입 수준을 같이 고려해보아야 한다는 점이 시사된다. 사람들마다 다른 몰입 수준을 보일 때, 주의분산이 우울에 미치는 영향력은 다르게 나타날 수 있다. 구체적으로 말하자면, 주의분산은 개인의 몰입 수준이 높을 때 우울에 대한

효과적인 보호 전략이 될 수 있을 것이며, 이에 따라 우울 수준이 유의하게 감소될 수 있을 것이다. 반면, 개인의 몰입 수준이 낮을 때에는 주의분산이 우울 수준을 유의하게 감소시킬 수 있는 보호 전략이 되지 못할 수 있다.

본 연구에서는 기존의 시사점에 입각하여, 주의분산이 우울에 미치는 영향에서 개인의 몰입 수준이 어떠한 효과를 나타낼 지에 주목하였다. 여기서 몰입은 단순한 주의집중을 말하는 것이 아니라, Csikszentmihalyi(2004/2007)가 말한 몰입(flow)의 개념을 사용한다. 이것은 처음에 Csikszentmihalyi(1975)가 ‘자기목적적인 경험 (autotelic experience)’이라는 용어를 사용하여 소개한 개념이었는데, 이는 미래의 이익에 대한 기대 없이 단순히 그 자체를 수행하는 것이 보상이 되는 행동을 말한다. 이후 Csikszentmihalyi (2004/2007)는 아래에 제시된 추가적인 요소들을 함께 고려하여 몰입의 개념을 사용하였다. 몰입은 사람들이 다른 어떤 일에도 관심이 없을 정도로 지금 하고 있는 일에 푹 빠져있는 상태를 뜻하며, 이때의 경험 자체가 매우 즐겁기 때문에 그것을 위한 어떤 고생도 감내하면서 그 행동을 하게 되는 상태로서 정의된다. 최근에 몰입은 전반적인 심리 장애에 대해 효과적이라고 대두되고 있는 긍정심리학의 틀에서 사용되고 있다.

Csikszentmihalyi(2004/2007)는 몰입의 구성요소로 9가지를 제시하였다. 첫째, 몰입 경험은 일반적으로 본인이 완성시킬 가능성이 있는 과제에 직면했을 때 일어난다. 둘째, 본인이 하고 있는 행위에 집중할 수 있어야 한다. 몰입 행동이 지속되는 동안에는 현재 하고 있는 일에 완전히 집중하게 되기 때문에, 그와 관련이 없는 정보는 처리할 여

유가 없게 되어 생활에서의 불쾌한 모습들이 모두 잊히게 된다. 셋째, 깊은 몰입의 상태가 되면, 일상에 대한 걱정이나 좌절을 의식하지 않게 되고 상황이 자연스럽게 흘러가는 것처럼 느껴지게 된다. 넷째, 수행하는 과제에 대한 명확한 목표가 있어야 한다. 다섯째, 즉각적인 피드백을 받을 수 있어야 한다. 여섯째, 경험 그 자체가 목적이 되어야 한다. 경험이 자기 목적을 가지고 있다면, 개인은 활동 자체에 주의를 기울이게 된다. 일곱째, 즐거운 경험은 사람들에게 본인의 행동에 대한 통제감을 느끼도록 해준다. 여덟째, 자아에 대한 의식이 사라지게 되는데, 몰입 경험이 끝나면 스스로를 새로운 능력과 가치를 가진 풍요로운 사람으로서 지각하기 때문에 자의식은 오히려 더욱 강해진다. 아홉째, 시간의 개념이 왜곡된다. 몰입 경험을 한 사람들은 대부분 시간이 너무 빨리 지나갔다고 느끼거나, 혹은 반대로 실제 시간보다 훨씬 더 길게 느끼게 된다. Csikszentmihalyi (2004/2007)는 이러한 특성들로 인해, 개인이 이러한 몰입 상태를 보일 때, 진정한 즐거움을 경험할 수 있고, 더불어 삶의 질도 나아질 것이라고 주장하였다.

Seligman과 Csikszentmihalyi(2000)는 몰입 경험은 개인적 성장을 이끌만한 긍정적 잠재성이 있다는 것을 말하며, 이는 긍정심리학에서 가장 주목해야 할 개념이라고 주장하였다. 유영달(2004)은 대학생들을 대상으로 시험 상황에서 상태-몰입과 특성-몰입이 정신건강에 미치는 효과를 검증해보았다. 결과에서 상태-몰입과 특성-몰입 모두 피험자들의 정신건강과 유의한 상관을 보였고, 몰입이 스트레스 상황에서 정신건강을 유지하는 데에 도움을 준다고 제안하였다. 또한 몰입은 자

아를 확장시키고 심리적 질을 높임으로써 개인의 행복감을 높이는 데 기여하게 되며(장훈, 2001, 2010; 장훈, 김우정, 이애리, 허태균, 2012; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), 전반적인 삶의 만족도를 높이게 된다(Hills, Argyle, & Reeves, 2000). 아울러 몰입은 성취감(Carli, Delle Fave, & Masimini, 1988; Nakamura, 1988), 자존감(Adlai-Gail, 1994; Wells, 1988) 등의 변인들과 정적인 관련성이 나타났다. 박근수와 유태용(2007)의 연구에서는 몰입이 직무만족, 정신 건강 등의 변인과 정적 상관을 보였다. 반면, 여가시설을 이용하는 노인을 대상으로 한 김춘옥(2014)의 연구에서는 여가몰입이 우울과는 부적 상관을 보였고, 삶의 질과는 정적 상관을 보였다. 배현주와 양난미(2013)의 연구에서도 고등학생을 대상으로 했을 때 몰입과 우울 간에 부적 관련성이 나타났다. Mosing, Butkovic과 Ullen(2018)에서는 몰입 경험이 정서적 소진 및 우울과 부적 상관을 보였다. 이러한 몰입의 긍정적인 특성 때문에, 개인이 단순한 주의분산 활동이 아닌 몰입을 경험하는 상태에서의 주의분산 활동을 할 때 우울에 대한 효과적인 대처 전략이 될 수 있을 것이다.

이러한 함의에도 불구하고 선행 연구들에서 우울 증상에 대한 주의분산의 효과를 검증할 때 개인의 몰입 수준을 고려하지 않았다는 점은 제한점이 될 수 있다. 선행 연구들에서 주의분산 대처 양식의 사용에 대한 평가는 빈도를 측정함으로써 이루어졌는데, 이러한 방식으로 받은 높은 주의분산 점수는 낮은 수준의 우울과 관련될 것이라고 가정하였다. 즉, 주의분산 행동을 더 자주 보인 사람일수록 낮은 수준의 우울을 나타낼 것이라고 가정하였다. 그러나 이것은 주의분산과 우울 간의

관련성에 영향을 미칠 수 있는 다른 요소를 고려하지 않았다는 점에서 한계점이 있다. 즉, 비록 높은 수준의 주의분산 빈도수를 보였더라도, 만약 한 가지 활동에 집중하지 못하고 단순히 여러 행동에 관여하는 방식만을 보였다면 우울 감소에 효과적이지 않을 수 있다. 이러한 점이 주의분산과 우울 간의 관계에서 혼재된 결과가 나타나는 데 기여했을 수 있으며, 개인이 어떤 활동을 할 때 어느 정도의 몰입 수준을 보일 수 있는지를 함께 고려해야한다는 점을 시사해준다. 평소 자신이 하는 일에 높은 수준의 몰입을 경험할 수 있는 사람이라면 주의분산 활동에 대해서도 몰입이 쉽게 나타날 것이고, 이는 우울 감소에 효과적인 전략이 될 수 있을 것이다. 우울한 기분에 대처하는 행동을 취할 때는 활동에 충분히 집중해서 몰입해야 우울에 대한 효과적인 대처양식이 될 수 있을 것이라는 점이 여러 연구들에서 시사되어왔다는 점을 고려할 때(Abela et al., 2002; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Rood et al., 2009), 개인의 몰입 수준에 대한 평가의 필요성이 대두된다.

이에 따라 본 연구에서는 주의분산이 우울 증상에 미치는 효과가 몰입 수준에 의해 조절될 것 인지를 알아본다. 즉, 몰입 수준이 높을수록 주의 분산에 따른 우울 증상 감소가 더 크게 나타날 것이라는 가설을 세우고 이를 검증해보기로 한다.

방 법

참여자

경기도 소재 대학교에 재학 중인 학생 374명이

설문에 참여하였다. 모든 척도의 문항들에서 동일한 반응으로 일관하였거나 한 페이지 이상 누락시키는 등의 불성실한 응답은 분석에서 제외되었다. 또한 SPSS 18.0의 stem-and leaf plot을 통해 극단치 자료를 제거하였다. 결과적으로 총 326명의 자료가 분석에 사용되었다. 이 중, 남성은 89명, 여성은 237명이었다. 전체 참여자들의 연령은 만 18세에서 30세까지의 분포를 보였고, 평균 연령은 22.58세($SD = 2.41$)였다.

측정 도구

반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ). Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 우울한 상태에 있을 때 이에 대한 반응양식을 측정하기 위해 개발한 도구이다. 총 71문항이며 “전혀 그렇지 않다(1점)”, “대체로 그렇지 않다(2점)”, “보통 그렇다(3점)”, “대체로 그렇다(4점)”, “매우 그렇다(5점)”까지의 5점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있다. 하위척도는 반추 반응양식, 주의분산 반응양식, 문제해결 반응양식, 위협회피 반응양식으로 구성되어 있다. 국내에서는 김은정과 오경자(1994)가 번안하여 사용하였다. 자동적인 부정적 사고로 해석될 수 있는 문항을 제거하여 제작된 단축형이 더 신뢰롭다는 Nolen-Hoeksema(1991)의 제안에 따라, 본 연구에서는 단축형을 사용하였으며, 이 중 주의분산 문항을 선별하여 총 11문항의 질문지를 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .81이었다.

몰입추구 질문지(Tellegen Absorption Scale: TAS). Csikszentmihalyi(1997)가 제안한 몰입경

험의 9가지 기준을 적용해서 Waterman 등(2003)이 제작한 몰입수준 측정문항을 장훈(2010)이 주관식 문항을 추가하여 제작한 것을 사용하였다. 피험자들에게 정확한 이해를 제공하고 적절한 답변을 유도하기 위하여, 우선 몰입의 개념과 예를 지시문을 통해서 설명해준다. 지시문을 읽고 난 후에는 본인이 어떤 활동에서 몰입경험(유사몰입 경험)을 하는지에 대해 개방형 질문으로 쓰게 하고, 그 활동에 대해 개개인이 느끼는 몰입수준에 대한 측정문항을 “전혀 느끼지 않는다(1점)”, “거의 느끼지 않는다(2점)”, “가끔 느낀다(3점)”, “자주 느낀다(4점)”, “항상 느낀다(5점)”까지의 5점 리커트 척도로 평정하게 하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 .80이었다.

CES-D(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale). CES-D는 임상적 집단이 아닌 일반인들을 대상으로 하여 우울증후군의 역학적 연구를 위해 미국 정신보건연구원(NIMH)에서 개발된 도구이다(Radloff, 1977). 본 연구에서는 전검구, 최상진과 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국어판 척도를 사용하여 우울을 측정하였다. 이 척도는 총 20문항으로 지난 한 주간에 느꼈던 증상에 대해 “극히 드물게(0점)”, “가끔(1점)”, “자주(2점)”, “거의 대부분(3점)”까지의 4점 리커트 척도로 평정하고, 긍정적인 감정을 나타내는 4문항을 역산하고 합하여 총점을 산출한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .92였다.

통계적 분석

주의분산과 몰입, 우울 증상의 정도를 각 측정 도구를 사용하여 연속형 측정치로 구하였다. 그 뒤 SPSS 18.0을 사용하여 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따른 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에는 독립변인인 주의분산을 투입하였고, 두 번째 단계에서는 조절변인인 몰입을 투입하였다. 그리고 세 번째 단계에서 주의분산과 몰입의 상호작용항을 투입하여 결과를 산출하였다. Aiken과 West(1991)는 이러한 유형의 분석에서 공선성과 관련된 문제를 감소시키기 위해서는 연속형 변인을 평균 중심화하여 사용하는 것을 권장하였다. 따라서 본 연구에서는 회귀분석에 앞서 변인들을 평균 중심화한 값을 산출하고 이를 통계 분석에 사용하였다. 결측치는 EM 대체방법을 사용하여 구하였다.

추가적으로, Frazier, Tix와 Barron(2004)의 제안에 따른 분석방법을 사용하여 주의분산과 몰입의 상호작용효과의 구체적인 양상을 알아보았다. 즉, 평균을 기준으로 하여 1 표준편차 위 지점을 높은 수준으로 지정하고 1 표준편차 아래 지점을 낮은 수준으로 지정하여, 각 지점의 점수를 회귀방정식에 대입한 상호작용효과 양상을 파악하였다.

이에 더하여, 우울 증상에서 성차가 존재하는데, 여성이 남성보다 우울 증상을 보일 가능성이 더 높다는 Nolen-Hoeksema(1987)의 연구 결과를 고려하여, 성별의 영향을 통제한 모형에 대한 검증도 추가적으로 실시하였다. 성별은 더미변수화하여 분석에 사용하였다.

결 과

기술통계

전체 응답자에게서 보고된 주의분산 척도 점수와 몰입 척도 점수, 우울 척도 점수의 평균과 표준편차가 표 1에 제시되었다.

주요 변인들 간의 상관

주요 변인들의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 주의분산은 몰입

과 정적 상관을 보였고, $r = .30, p < .01$, 우울 증상은 부적 상관을 보였다, $r = -.29, p < .01$. 몰입 역시 우울 증상과 부적 상관을 보였다, $r = -.15, p < .01$. 이러한 결과는 표 2에 제시하였다.

몰입 수준에 따른 주의분산과 우울 증상의 관계

주의분산이 우울 증상에 미치는 영향에 대한 몰입의 조절효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따른 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 3에 제시하였다.

첫 번째 단계 회귀분석에서 주의분산은 우울 증

표 1. 본 연구에서 나타난 주요 변인들의 기술통계치

	최소값	최대값	평균	표준편차
주의분산	11.00	51.00	33.64	6.77
몰입	12.00	44.00	30.13	5.14
우울 증상	0.00	53.00	17.10	9.69

주. $N = 326$.

표 2. 주요 변인들 간의 상관관계

	주의분산	몰입	우울 증상
몰입	.30**		
우울 증상	-.29**	-.15**	
성별 ^a	.01	-.22**	.01

주. $N = 326$.

^a 더미변인화한 결과임(남자=0, 여자=1).

** $p < .01$.

표 3. 주의분산과 우울 증상의 관계에서 몰입의 조절효과 검증

단계	변인	B	SE	β	t	R^2	ΔR^2	F	ΔF
1	주의분산	-.23	.04	-.29	-5.39***	.08	.08	29.04***	29.04***
2	몰입	-.09	.05	-.10	-1.84	.09	.01	16.33***	3.40
3	상호작용	-.17	.06	-.14	-2.63**	.11	.02	13.40***	6.94**

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

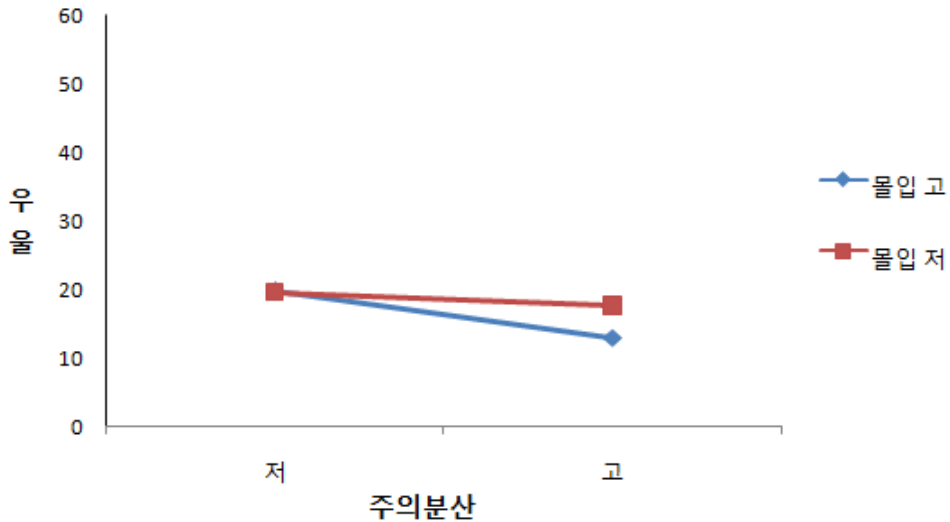


그림 1. 몰입 수준에 따른 주의분산의 효과

상에 대해 유의한 영향을 주고 있는 것으로 나타났다, $\beta = -.29, p < .001$, 우울 증상의 8.2%를 설명하는 것으로 나타났다, $R^2 = .08, F(1, 324) = 29.04, p < .001$. 두 번째 단계에서 몰입의 영향력은 유의하지 않았다, $\beta = -.10, p = .07$. 세 번째 단계에서 상호작용항의 영향력이 유의하여 순수조절효과가 나타났으며, $\beta = -.14, p < .01$, 이는 우울 증상의 1.9%를 추가로 설명하고 있는 것으로 나타났다, $R^2 = .11, F(1, 322) = 6.94, p < .01$.

주의분산과 몰입의 상호작용 효과의 구체적인 양상을 파악하기 위하여 Frazier 등(2004)의 제안에 따라 실시한 분석 결과를 그림 1에 제시하였다. 각 회귀선 기울기에 대한 유의성을 검증한 결과, 몰입이 높은 집단에서는 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 유의하였으나, $t = -4.96, p < .001$, 몰입이 낮은 집단에서는 그 영향이 유의하지 않았다, $t = -1.68, p = .09$. 다시 말해, 몰입이 높

을 때에는 주의분산이 증가함에 따라 우울 수준이 유의하게 감소되는 것이 나타났으나, 몰입이 낮을 때에는 우울 증상에 대한 주의분산의 효과가 나타나지 않았다.

한편, 성별을 포함시킨 모형에 대한 검증에서 우울 증상에 대한 성별의 영향은 유의하지 않았으며, $\beta = -.008, p = .886$. 주의분산, $\beta = -.242, p < .01$, 과 상호작용항, $\beta = -.139, p < .01$, 의 영향은 여전히 유의하였다. 몰입 수준은 성별을 통제한 뒤에도 유의한 영향력을 보이지 않았다, $\beta = -.107, p = .061$.

논 의

본 연구는 선행 연구들에서 우울 증상에 대한 주의분산 반응양식의 효과가 일관적으로 나타나지 않는다는 점에 입각하여, 결과를 좀 더 명확하

게 검증하고자 하였다. 주의분산 반응양식을 얼마나 빈번하게 사용하는지 만을 측정하여 우울과의 관련성을 알아보는 것은 흔재된 결과를 나타내는 한 가지 가능성 있는 원인이 될 수 있다. 따라서 개인이 평소 자신이 하는 활동에 어느 정도로 몰입할 수 있는지를 함께 고려하는 것이 중요하다는 시사점에 입각하여, 본 연구에서는 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향에 대한 몰입의 조절효과를 검증해보았다. 그 결과, 주의분산은 우울 증상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 주의분산이 높아질수록 우울이 감소하는 양상으로 나타났다. 또한 몰입과 주의분산의 상호작용이 유의하게 나타났는데, 즉 몰입 수준에 따라 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 다르게 나타났다.

상호작용 양상을 구체적으로 알아보기 위해 추가적으로 이루어진 분석에서, 몰입 수준이 높고 낮음에 따라 주의분산이 우울 증상에 미치는 영향이 다르게 나타나는지를 검증하였다. 몰입 수준이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 실시한 분석 결과에서, 높은 몰입 수준에서는 주의분산이 우울 증상에 미치는 효과가 유의하게 나타났지만 낮은 몰입 수준에서는 우울 증상에 대한 주의분산의 효과가 유의하지 않았다. 즉, 몰입 수준이 높을 때는 주의분산이 증가할수록 우울 수준이 감소하였으나, 몰입 수준이 낮을 때는 우울 증상에 대한 주의분산의 효과가 나타나지 않았다.

선행 연구들에서는 우울 증상에 대한 주의분산의 흔재된 결과를 설명하기 위해, 앞서 논의된 바와 같이 반응양식비율접근(김수립, 김은정, 2015; Abela et al., 2007; Hilt et al., 2010)이나 탈중심화의 개념을 추가하는 등의 시도가 이루어졌다.

이를 통해 주의분산과 우울 증상의 관련성에 대해 추가적으로 설명할 수 있는 변인이 필요함이 시사되었다. 그러나 이러한 연구들에서는, Nolen-Hoeksema 등(2008)과 Rood 등(2009)에서 주의분산의 측정 시 몰입 수준을 고려하지 않았다는 것이 제한점으로 시사된 바를 충분히 다루지 못하였다.

몰입 수준이 높지 않은 사람이 단지 다수의 주의분산 활동에 관여하는 방식만 취하며 우울 증상을 경감시키고자 한다면 이는 효과적인 대처 방법이 되지 못할 것이고, 따라서 우울 증상을 감소시키지 못할 것이다. 또한 개인의 몰입 수준이 낮을 때에는 우울 증상에 대한 주의분산의 효과 자체가 유의하지 않게 나타난 것으로 미루어보아, 주의분산이 유의한 효과를 내지 않았던 선행 연구들(Abela et al., 2002; Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema et al., 1993)에 대한 원인을 짐작해볼 수 있게 한다.

이러한 결과들은 주의분산 반응양식이 우울에 대한 보호 요인이 되기 위해서는 단순히 빈도를 증가시키는 것이 아니라 몰입 수준을 높이는 것이 필요하다는 점을 시사해준다. 개인의 전반적인 몰입 수준이 향상되어 주의분산 활동에도 높은 몰입 수준을 보일 수 있게 되면 우울의 예방 차원에서 긍정적인 역할을 할 수 있을 것이다.

또한 측정방법에서도 변화가 있어야 한다는 점이 시사된다. Nolen-Hoeksema 등(2008)은 그동안의 주의분산 반응의 측정 방식이 개인이 그러한 전략을 얼마나 많이 사용하는지만 측정할 뿐, 그것에 얼마나 몰두했는지에 대한 것은 반영되지 않았기 때문에 이상적인 측정방법은 아닐 수 있다고 제안하였다. Teismann, Michalak, Wilutzki

와 Schulte(2012)도 소수의 주의분산 전략을 사용하는 사람 중에는 그것을 아주 효과적으로 적용하는 사람이 있을 수도 있고, 반면 정서 조절 효과를 경험하지 못한 채로 여러 가지 전략을 사용하지만 하는 사람도 충분히 있을 수 있다고 하였다. 따라서 주의분산 활동을 평가할 때에는 반드시 그것에 충분히 집중했는지를 고려해야 한다고 지적하였다.

우울 증상에 성차가 존재한다는 선행 연구에 기반하여, 성별을 포함한 모형에 대한 검증을 추가적으로 실시하였다(Nolen-Hoeksema, 1987). 결과에서는 우울 증상에 대한 성별의 영향이 유의하지 않았다. 그러나 본 연구의 참여자 중 남성의 비율이 여성에 비해 현저히 낮았기 때문에 성차를 검증하기에 적합하지 않았을 가능성이 있다.

우울증에는 현재 많은 치료법들이 사용되고 있다. 이 중 인지적 양식을 사용한 CBT가 굉장히 효과적이라고 알려져 있다. 하지만 이 치료 방법에서 사용되는 믿음 수정을 위한 절차들은 그것을 수행하는 사람들에게 어느 정도의 인지 능력 수준을 요구하게 된다. 그런데 강한 우울 정서에 사로잡혀있는 경우에는, 인지 능력이 다소 낮아지고 둔감해지는 양상이 나타나기 때문에 인지 치료를 당장 적용하기 어려운 경우도 발생한다. 따라서 우울증의 치료에서는 인지적 개입이 바로 이루어지기보다는 일차적으로 심각한 우울 증상을 완화시킬 수 있는 보다 단순한 행동적 개입 방식이 필요할 수 있다. Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991, 1993)도 우울한 기분이 들었을 때는, 우선적으로 주의분산 반응을 취하여 우울한 기분에서 벗어나는 것이 유용한 대처방식이라고 하였다.

하지만 본 연구 결과에서 시사되듯이, 치료에서 주의분산 반응양식을 사용할 때 모든 환자들에게 일률적인 활동을 하도록 권하는 것은 우울 증상의 감소에 효과적이지 않을 수 있다. 따라서 개인의 몰입 수준을 고려하여 주의분산 반응양식을 사용할 수 있도록 해야 한다. Nolen-Hoeksema(1991)는 주의분산 활동의 예로, 우울한 기분에서 벗어나기 위해 친구들과 만나서 돌아다니거나 취미 활동 등을 하는 것이 포함된다고 하였는데, 이는 Csikszentmihalyi(2004/2007)가 몰입 활동의 예로써 말했던 암벽등반, 체스두기, 춤추기, 독서 등의 활동과 크게 다르지 않다. 하지만 이는, 개인이 이러한 활동을 선택할 때 그 사람의 몰입 수준이 충분히 고려되느냐에 의해 구분된다. 같은 활동이라도 사람에 따라 그것에 집중하고 충분한 즐거움을 느낄 수 있는지는 각각 다르게 나타날 것이며, 몰입감을 느끼지 못하는 경우에는 Nolen-Hoeksema(1991)가 말한 주의분산 활동들이 우울 증상의 감소에 큰 효과를 내기 어려워질 수 있다.

몰입은 또한, 환자의 치료 동기 수준에도 영향을 미칠 수 있다는 점에서 중요하다. Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1993)는 자신의 우울한 기분과 증상에 대해 주의를 기울이는 사람들이 우울 기분 감소를 목적으로 하는 행동에 관여하려는 동기 수준이 낮게 나타난다는 점을 지적하였다. Wenzlaff, Wegner과 Roper(1988)도 반추하는 성향을 가진 우울한 사람들은 즐거움을 주는 주의분산 활동에 관여하는 것이 자신의 기분을 향상시켜 줄 것이라는 점은 인식하고 있지만, 그것을 실제 행동으로 옮기려는 의지가 없다고 결론지었다. 하지만 이와는 달리, 몰입은 내적 동기가 강하게 반영되는 활동이다(Patall, Cooper,

& Robinson, 2008). 외적 환경이나 조건과는 상관 없이, 기본적으로 스스로 하려는 경향이 나타날 수밖에 없는 활동이기 때문에 사람들은 이러한 활동에 자연스럽게 관여하게 된다. 더구나 치료 상황에서 자신의 몰입 행동을 찾아가는 과정을 통해 특정 활동에 대한 관여도가 높아지게 되면, 그 활동을 하게 될 가능성은 더욱 높아지게 된다. 활동에 대한 높은 동기 수준은 치료에 대한 동기가 높아지는 것으로 부드럽게 넘어갈 수 있다.

이러한 유용한 함의에도 불구하고, 본 연구의 결과는 주의분산 사용에 대해 다음과 같은 제한점을 가질 수 있다. 첫째, 본 연구는 개인의 반응양식과 우울, 몰입을 동시에 측정하여 횡단적 분석을 실시하였다. 때문에 높은 주의분산과 몰입 수준이 우울 증상을 감소시킬 수 있을지에 대한 인과 관계를 파악하기는 어렵다는 제한점이 존재한다.

둘째, 주의분산 대처양식이 우울 증상의 감소에 대한 장기적 효과를 낼 수 있을지에 대해서도 명확히 알기 어렵다는 점이 있다. Hayes, Wilson, Gifford, Follette와 Strosahl(1996)는 개인에게 벌어지는 사건을 부정적으로 평가하며 이것을 기꺼이 받아들이지 않고 회피하려는 경향을 경험적 회피(experiential avoidance)라고 설명하였는데, 일각에서는 주의분산 반응양식 또한 자신의 경험에 대한 일시적인 경험적 회피 반응으로 작용할 수도 있다는 견해를 제시했다. 이런 맥락 하에, 주의분산은 단기적으로만 유용한 방법일 수 있다는 우려가 있다. Nolen-Hoeksema 등(2008)도 사람들이 계속 주의분산의 방법을 사용하여 자신의 문제를 쉽게 회피해버린다면 결국 그 문제는 다시 일어날 수밖에 없다고 하면서, 짧은 주의분산 후

에는 장기적으로 자신의 삶을 개선시킬 수 있는 활동을 하도록 해야 한다고 제안하였다. 때문에 추후 연구에서 종단 연구를 통한 장기 효과 검증이 필요하겠다.

셋째, 본 연구는 일반 대학생 집단에 대해 실시되었다. 때문에 본 연구를 통해 나타난 결과가 임상 집단에서도 동일하게 나타날 수 있는지에 대해서는 확인하기 어렵다는 제한점이 있다.

넷째, 우울 증상에 대한 성별의 효과는 유의하지 않게 나타났는데 이는 본 연구에 참여한 남성과 여성의 수에 상당한 차이가 있었다는 점에 기인할 수 있다. 즉, 분석에 필요한 남성 참여자의 수가 여성에 비해 현저히 적었기 때문에 성차에 따른 결과가 나타나기에 충분하지 않았을 수 있다. 이 역시 본 연구의 제한점이 될 수 있으므로, 추후 연구에서는 이를 보완하여 성차에 대한 명확한 검증을 해보는 것이 필요하겠다.

몰입감을 느끼게 해주는 활동들은 대체적으로 오랜 시간동안 지속되는 경향이 있다. 또한 이것은 손가락을 두드리는 행위 등에서 나타날 수 있는 미시적인 수준의 몰입감에서부터 자신의 일 자체에 대해 느낄 수 있는 것과 같은 거시적인 수준의 몰입감까지 다양하게 나타나기 때문에, 몰입 활동으로 인해 발생하는 긍정적인 정동은 생활 전반에 영향을 미칠 수 있다. 몰입 활동에는 개인의 가치가 반영되기 때문에 우울한 기분이 들었을 때 자신이 몰입할 수 있는 활동을 융통성 있게 선택해서 실행한다면 보다 효과적으로 우울에 대처할 수 있을 것이라고 기대해 볼 수 있다. Abela 등(2002)도 이전 연구(Nolen-Hoeksema, 1991)에서 주의분산에 대한 자기보고 측정은 얼마나 많은 주의분산 반응을 사용했는지 뿐만 아니

라 그것의 본질을 담아야 하고, 또한 얼마나 많은 시간과 노력을 들여서 집중하였는지를 평가해야 한다고 논의한 것을 지적하면서, 추후 연구에서 우울 증상에 대해 주의분산이 미치는 영향에 대한 정확한 검증을 제안하였다. 따라서 향후 연구에서는 자신이 몰입할 수 있는 활동을 주의분산 대처양식으로 사용했을 때 유의한 우울 감소 효과를 보일 수 있는지에 대해 알아보는 것이 제안된다.

주의분산은 기분 전환의 역할을 하기 때문에 심각한 우울 증상을 가진 환자들에 대한 치료 초기에서 유용하게 쓰일 수 있을 뿐 아니라, 행동적 개입의 역할을 하기 때문에 아동과 청소년의 치료에서도 선호될 수 있다. 순수한 인지적 개입에서는 치료 과정에서 인지적 정교화와 같은 인지적 발달 수준을 필요로 하기 때문에, 아동에게는 이러한 인지 과정에 많이 의존하지 않는 행동적 개입이 더 유용할 수 있다(Kazdin & Weisz, 2003). 선행 연구들에서 성인기 이전의 표본에 대하여 주의분산과 우울의 관련성이 혼재되어 나타나고 있고, 또한 연령에 따라서도 다르게 나타나는 양상을 보이고 있다(Abela, Vanderbilt, & Rochon, 2004; Li et al., 2006; Muris et al., 2004; Schwartz & Koening, 1996; Ziegert & Kistner, 2002). 때문에 향후 연구에서 아동과 청소년 표본에서 우울 증상에 대해 몰입된 주의분산이 갖는 효과를 검증하는 것도 유용한 치료적 함의를 가질 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 김수립, 김은정 (2015). 청소년을 대상으로 한 반응양식이론의 재개념화. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 285-305.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울 증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 요인들: 3개월 간 추적연구. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 1-19.
- 김춘옥 (2014). 노인의 여가몰입이 삶의 질에 미치는 영향. *한국복지실천학회지*, 6(2), 77-99.
- 박근주, 유태용 (2007). 일 몰입의 선행변인 및 결과변인에 관한 연구. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 20(3), 219-251.
- 배현주, 양난미 (2013). 부적응적/적응적 완벽주의가 고등학생의 우울감에 미치는 영향: 몰입과 통제의 매개효과. *상담학연구*, 14(4), 2253-2270.
- 유영달 (2004). 몰입감이 시험상황에서 정신건강에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 219-242.
- 장훈 (2001). 몰입경험과 심리적 적응지표의 관계와 관한 연구: 인터넷 활동 중심으로. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 장훈 (2010). 상호작용 맥락에서 몰입의 기능: 중요타인과의 관계를 중심으로. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 장훈, 김우정, 이애리, 허태균 (2012). 관찰을 통한 몰입이 가능한가? *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 26(4), 31-49.
- 전경규, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- Abela, J., Aydin, C., & Auerbach, R. (2007). Responses to Depression in Children: Reconceptualizing the Relation Among Response Styles. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), 913-927.
- Abela, J., Brozina, K., & Haigh, E. (2002). An examination of the Response Styles Theory of depression in third and seventh grade children: A short term longitudinal study. *Journal of*

- Abnormal Child Psychology*, 30(5), 515-527.
- Abela, J., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A Test of the Integration of the Response Styles and Social Support Theories of Depression in Third and Seventh Grade Children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653-674.
- Adlai-Gail, W. (1994). *Exploring the autotelic personality* (Unpublished doctoral dissertation). University of Chicago, Illinois.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- 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.
- Butler, L., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *SexRoles*, 30(5), 331-346.
- Carli, M., Delle Fave, A., & Masimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: comparison of Italian and U.S. students. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 288-306). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). 몰입, 미치도록 행복한 나를 만나다 (최인수 역). 서울: 한울림. (원전은 2004에 출판).
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2002). *Handbook of Depression*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: an investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763-779.
- Hilt, L., McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(4), 1-12.
- Ishikawa, H., Mieda, T., Oshio, A., & Koshikawa, F. (2017). The Relationship Between Decentering and Adaptiveness of Response Styles in Reducing Depression. *Mindfulness*, 1-8.
- Just, N., & Alloy, L. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221-229.
- Kazdin, A. E., & Weisz, J. R. (2003). *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*. New York: Guilford Press.
- Li, C., DiGiuseppe, R., & Froh, J. (2006). The roles of sex, gender, and coping in adolescent depression. *Adolescence*, 41(163), 409-415.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-Perpetuating Properties of Dysphoric

- Rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 339-349.
- Morrow, J., Fredrickson, B., & Nolen-Hoeksema, S. (1990, August). *Responses to depressive symptoms: Development of a response styles questionnaire*. Paper presented at the 98th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
- Mosing, M. A., Butkovic, A., Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. *Journal of Affective Disorders*, 226, 6-11.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 539-554.
- Nakamura, J. (1988). Optimal experience and the use of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. (pp. 319-326). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- 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., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Odou, N., & Brinker, J. (2015). Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 447-457.
- Patall, E. A., Cooper, A., & Robinson, J., C. (2008). The Effects of Choice on Intrinsic Motivation and Related Outcomes: A Meta-Analysis of Research Findings. *Psychological Bulletin*, 134(2), 270-300.
- 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.
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29(7), 607-616.
- Schwartz, J., & Koenig, L. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 13-36.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Teismann, T., Michalak, J., Wlutzki, U., & Schulte, D. (2012). Influence of Rumination and Distraction on the Therapeutic Process in Cognitive-Behavioral Therapy for Depression. *Cognitive Therapy and Research, 36*(1), 15-24.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: The role of self-determination, the balance of challenge and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1447-1458.
- Wells, A. J. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 327-341). New York: Cambridge University Press.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(6), 882-892.
- Williams, T. A., Friedman, R. J., & Secunda, S. K. (1970). *The depressive illness*. Washington, DC: National Institute of Mental Health.
- Ziegert, D., & Kistner, J. (2002). Response Styles Theory: Downward extension to children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 31*(3), 325-334.

원고접수일: 2017년 7월 11일

논문심사일: 2017년 7월 24일

게재결정일: 2018년 2월 20일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2018. Vol. 23, No. 1, 81 - 97

The Effect of Distraction on Depression: The Moderating Role of Flow

HyeJin Ahn

Korea University Medical Center

EunJung Kim

Ajou University

The purpose of this study was to examine flow as a moderator of the relation between the conceptual elements of distraction and depression. The study clarified that the effect of distraction on depression would be increased when the flow level is higher in an individual. There were three hundred and twenty-six undergraduate students who participated in the study and who completed the following testing questionnaire: the Response Style Questionnaire(RSQ), Tellegen Absorption Scale(TAS), and The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) examinations. Afterwards, the hierarchical regression analyses was reviewed and studied, which indicated that the interaction effect of distraction and flow on depression is significant in an individual experiencing these components. Our study revealed that in the case where the flow level was considered high, the effect of distraction on depression was significant, while when the flow level was identified as low, there was no significant result. Finally, we conclude with the implications and the limitations of this study, and suggestions for future directions were discussed based on our results of the current study parameters.

Keywords: Depression, distraction, flow