

자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향*

박 해 정

경북대학교 / 석사

김 은 영†

경북대학교 / 부교수

본 연구의 목적은 자전적 기억과 중년기 우울과의 관계를 경험적으로 확인하는 것이다. 먼저, 본 연구는 자전적 기억의 처리 방식과 우울의 관계, 나아가 자전적 기억 중 긍정정서 기억 그리고 부정정서 기억과 우울 간의 관계를 살펴보았다. 또한, 반추의 두 측면인 반추와 숙고가 우울에 상이한 영향을 미친다는 선행 연구 결과에 의거하여, 반추와 숙고가 우울에 미치는 영향을 각각 탐색하였다. 259명의 중년기 성인의 응답 자료가 분석에 활용되었고, 자료 분석을 위해 요인분석과 로지스틱 회귀분석이 실시되었다. 분석 결과에 따르면, 자전적 기억의 과일반화와 부정정서 기억, 반추의 하위요인인 반추는 중년기 성인의 우울 가능성을 유의하게 예측한 반면, 긍정정서 기억과 숙고는 중년기 성인의 우울을 유의하게 예측하지 못하였다. 이는 중년기 성인에게 있어 자전적 기억의 과일반화, 그리고 부정적인 정보와 정서에 수동적으로 초점을 맞추는 반추적 사고 경향이 중년기 우울을 심화시키는 것으로 해석될 수 있다. 연구 결과는 중년기 우울 예방과 대처에 대한 인지적 개입의 측면에서 논의되었고, 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점이 제시되었다.

주제어 : 중년기, 우울, 과일반화 기억, 긍정정서 기억, 부정정서 기억, 반추

* 본 연구는 박해정(2019)의 경북대학교 석사학위논문 ‘자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

이 논문은 2017학년도 경북대학교 복원학술연구비에 의하여 연구되었음.

† 교신저자 : 김은영, 경북대학교 교육학과, 대구광역시 북구 대학로 80(산격동), 경북대학교 사범대학 신관 411호 / Tel : 053-950-5809, E-mail : hyunhuk@knu.ac.kr

최근 통계에 의하면, 한국인의 평균 수명은 점차 증가하는 추세이며 노년을 앞둔 중년기 성인의 인구비율 또한 증가하고 있다. 중년기에 해당하는 성인의 인구비율을 보면, 만 40~64세의 인구가 2000년에는 약 1,100만 명이었던 것이 2017년에는 약 1,966만 명으로 증가하였으며, 전체 인구에서 차지하는 비율도 2000년 약 24.0%에서 2017년에는 약 39.3%로 증가했다(통계청, 2017). 생의 단계에서 중년기는 인생의 절정에 이르는 시기로 자신의 삶에 있어 가장 조화롭고 균형을 이룬 생활을 할 수 있을 뿐만 아니라 노년기까지 안정적인 삶을 살아갈 수 있는 중요한 시기(김재순, 최외선, 2012), 중년기의 성취와 사회적 안정은 정서적 안정감으로 이어져 삶의 의미를 발견하는 성숙함으로 이어진다(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). 그러나 한편으로, 중년기는 생물학적 노화가 시작되는 시기이며, 사회적 측면에서는 현상 유지 및 은퇴를 예감하는 시기이기도 하다(김미옥, 김경숙, 2016). 또한 중년기에는 신체기능의 쇠퇴와 사회적 역할의 감소 등 한 개인의 영역 전반에 나타나는 변화속에서 스트레스를 경험하며, 심리적 위기에 이를 수 있다(김미옥, 김경숙, 2016). 이와 같은 신체적, 심리적, 사회경제적 변화와 갈등은 중년기 성인들이 대표적으로 겪는 우울과 같은 심리적 문제를 유발하는 원인이 되기도 한다(손제희, 허만세, 2013).

일반적으로 우울은 우울한 정서를 주된 증상으로 하지만, 많은 경우 신체화 증상을 동반하고 정서조절과 인지 기능의 손상으로 인해 전인적 안녕을 위협하는 요인이 될 수도 있다. 또한 우울은 비교적 회복률이 높은 심리적 장애이지만 반복적인 재발 경험으로 인해 장기화되는 경향이 있다. 가령, 우울을 경

험한 성인의 60-80%는 적어도 한 번 이상의 재발을 경험하며, 대다수는 5년 이내에 재발한다는 결과(이희연, 하은혜, 2015)가 보고되고 있다. 이처럼 우울은 다양한 부적응 현상과 재발의 위험성을 비롯하여 자살과 같은 극단적인 선택의 주요 원인(강민철, 조현주, 이종선, 2013; Kuehn, 2014; Oyama, & Sakashita, 2017)이라는 측면에서 주목할 필요가 있다.

이처럼 많은 성인들이 경험하는 우울은 사별, 경제적 곤란, 질병 등 부정적인 생활사건이나 스트레스로 인해 촉발되는 경향이 있다(권호인, 권정혜, 2012; 박민주, 김은영, 2019). 그러나 부정적 생활사건이나 스트레스를 경험한 사람들이 모두 우울과 같은 심리적 문제를 겪는 것은 아니다. 따라서 많은 연구자들은 특정한 사람들의 우울의 발현을 스트레스-취약성 모델(stress-vulnerability model)로 설명하는데, 이는 우울에 취약한 개인이 생애 변화나 스트레스 사건을 직면하게 되면 우울이 발병할 가능성이 높아지는 것을 말한다(권호인, 권정혜, 2012). 우울한 사람들의 인지적 취약성에 대한 연구는 각각의 이론에 따라 인지적 취약성의 속성과 기능에서 차이가 있다. 가령, 기존의 많은 이론들이 Beck의 인지적 모델의 전통에 따라 우울증적 인지 과정과 내용에 초점을 맞추고 있다면, 최근에는 우울증의 부정적 인지 내용뿐만 아니라 인지 과정상의 결함에 관심이 증가하고 있으며(이혜림, 최윤경, 2012), 그 가운데 최근 주목받고 있는 개념이 자전적 기억의 구체성 감소이다(김초희, 진영선, 장문선, 2014).

생애 발달(life development)의 측면에서 볼 때, 중년기는 젊음과 늙음의 양극성을 의식하며 자신의 삶을 재평가, 재구성하는 시기(Jhon, 2016), 과거에 대한 부정적인 평가나 편

향적이고 황폐화된 기억은 좌절감으로 이어져 중년기 우울과 같은 심리적 위기를 발생시키는 부정적 영향을 끼칠 수 있다(정해순, 김미경, 2019). 나아가, 우울이 인지적 측면에서 귀인(attribution)(Seidel et al., 2012)이나 인지도식(Mathew & MacLeod, 2005)의 산물이라는 가정 자체는 우울이라는 정서적, 인지적 경험 내에서 생애 경험에 대한 주관적 의미 부여와 기억 정보 처리 방식 간에 밀접한 연관이 있음을 추론케 한다. 최근의 연구들(Keisari & Palgi, 2017; Freeman et al., 2016; Holland, Chong, Carrier, O'Hara, & Gallagher-Thompson, 2015)은 삶에 관한 기억들을 인지적으로 처리하는 방식 및 결과가 삶의 의미와 평가에 영향을 미쳐 인생의 후반기를 앞둔 중년기 성인의 정신 건강을 이해하는데 중요한 역할을 한다는 사실을 보여주고 있다. 따라서 자전적 기억(autobiographical memory)과 같은 생애 경험과 기억 처리 방식에 대한 탐색을 통해 중년기의 심리적 현상과 문제에 접근하는 것은 중년기 우울을 이해하는 데 의미 있는 작업(김초희 외, 2014)이 될 수 있을 것이다.

또한 연구에 따르면, 자전적 기억 검사의 단서 단어 반응에서 우울한 사람들은 구체적인 기억 탐색을 하기 보다는 중간 수준에 포획(capture)되어, 지속적으로 다른 중간 수준의 기억들의 활성화가 이루어지는 경향이 있는데, 이는 반추(rumination)에 의해서 더욱 심화된다고 한다(Conway & Pleydell-Pearce, 2000). 이는 우울 증상에서 자전적 기억의 회상 방식과 반추가 취약한 인지 양식으로 서로 밀접하게 관련(김초희 외, 2014; Williams & Dritschel, 1988; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998)되어 있음을 보여주며, 나아가 우울을 심화, 유지시키는 유기적 신경기제(Disner, Beevers,

Haigh, & Beck, 2011; Suslow et al., 2010)의 작동을 간접적으로 지지하고 있다.

이에, 본 연구는 자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향을 확인해 보고자 한다. 자전적 기억의 경우, 자전적 기억의 과일반화 현상이 부정정서 기억에 대한 회피라는 연구 결과(지현경, 2008)와 긍정정서 기억의 과일반화가 우울에 영향을 미친다는 상반된 연구 결과(Williams & Broadbent, 1986)가 보고되고 있다. 따라서 본 연구는 자전적 기억에서 긍정정서 기억과 부정정서 기억이 우울에 미치는 영향을 나누어 살펴보려 한다. 또한, 반추의 하위 요인인 반추와 숙고가 우울에 미치는 영향이 각기 다르다는 선행연구(조성연, 2019; 허수진, 허재홍, 2017)를 참조하여, 중년기 우울에 있어 자전적 기억의 과일반화, 긍정정서 기억, 부정정서 기억, 반추, 숙고가 각기 다른 영향을 미칠 것이라는 연구 가설을 설정하고, 각각의 변인이 중년기 우울에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이와 같은 연구는 급증하는 중년층의 정신 건강과 인지적 특성을 규명하고 우울 예방 및 상담 개입안 마련에 기여할 것이다.

중년기와 우울

중년기는 청장년기에서 노년기로 이행하는 시기(민은실, 2017)로, 김명자(1989)는 40~59세, 김애순과 윤진(1991)은 35~60세, 장혜경(2018)은 40~64세를 중년기로 보고 있다. 연령에 대한 정의는 학자 간 미세한 차이를 보이지만 중년기에 해당하는 시기는 점진적으로 늘어나는 추세를 보인다(통계청, 2017). 중년기는 발달단계의 특성상 생의 전환적 변화를 경험하는 때이다(엄현주, 전해정, 2014). 중년기의 성

인이 겪는 신체 및 심리 사회적 변화를 살펴 보면, 여성의 경우 폐경과 만성질환들의 발병률이 높아지는 것을 통해 본격적인 노화현상을 체감하고 스트레스를 받기도 한다(손제희, 허만세, 2013; 최소양, 김정호, 김미리혜, 2019). 또한 남성의 경우 신체기능의 감퇴와 정체감 위기와 함께, 수명연장보다 상대적으로 빠른 조기 은퇴는 경제적 능력의 상실이라는 부담으로 중년기 남성에게 작용하고 있다(손제희, 허만세, 2013). 즉 중년기는 인생의 성취를 결산해보는 풍요의 시기인 반면, 동시에 사회적 성취에 대한 상대적인 열등감과 미래에 대한 불확실성이 혼재하는 불안의 시기라는 점에서 중년기 성인의 심리적 위기에 대해 관심을 기울일 필요가 있다(엄현주, 전해정, 2014). 또한 다양한 양태로 발생하는 중년기의 변화에 효과적인 대처를 하지 못할 경우, 중년기의 변화는 신체적, 정신적 위기의 원인이 될 수도 있으며, 우울과 같은 심리적 문제를 야기할 수 있다(손제희, 허만세, 2013). 일반적으로 우울은 시간의 경과나 적절한 개입을 통해 비교적 회복률이 높은 심리적 장애이지만, 반복적인 재발로 인해 장기화되거나 악화될 수 있으며, 자살과 같은 극단적 선택의 원인이 되기도 한다(김현순, 김병석, 2007; 엄현주, 전해정, 2014; Beck, Steer, Beck, & Newman, 1993).

이와 같은 우울의 발현과 재발과 관련하여 많은 선행연구들은 우울에 취약한 개인 내적 요인에 주목해 왔고, 그 흐름을 다음과 같이 살펴볼 수 있다. 첫째는 우울증상을 가진 사람들의 인지적 특성으로 역기능적인 인지도식에 주목하는 연구들이다(Dobson & Shaw, 1987). 인지이론의 관점에 따르면, 어떠한 경험에 대한 느낌을 결정하는 것은 사건 그 자체가 아니라 그 경험을 해석하는 방식에 달려 있다.

즉 인지이론의 관점에 따르면 우울증상을 가진 사람들은 취약한 인지도식으로 인해 우울이 촉발되거나, 그 증상이 악화될 수 있다는 것이다(Mathew & MacLeod, 2005). 둘째, 우울에 취약한 개인의 특성을 부정적인 인지도식과 함께, 개인의 정보처리 과정에서 찾는 연구 흐름이 있다. Gotlib과 McCann(1984)에 따르면 스트롭색채 명명과제를 활용한 여러 범주의 자극 단어에 대한 반응을 측정된 결과, 우울 상태에 있는 환자들은 긍정적이거나, 중립적인 단어보다 우울 관련 단어에서 색채명명 시간이 더 지연되는 연구 결과를 확인하였다. 이러한 연구 결과는 우울한 사람들의 정보처리 과정에 편향이 있다는 것을 말해준다(예미숙, 오경자, 2012; Bradley & Mogg, 1994). 이처럼 우울증상을 가진 사람들에게서 경험과 자극을 처리하는 인지적 취약성 및 편향성이 발견되자 선행 연구자들은 정보처리의 취약성 및 편향을 확장하여 자전적 기억의 측정을 통해 우울한 사람들의 기억 편향과 처리방식을 검증해보고자 하였다.

우울증상을 가진 사람들의 기억 편향에 관한 연구에서 Williams와 Broadbent(1986)는 우울한 사람들이 긍정적인 기억에 특히 과일반화 기억양상을 보인다고 보고한다. 또한 Williams와 Dritschel(1988)은 이러한 현상을 정서적 장애의 경향이 있는 개인들의 특성지표일 가능성에 대해 주목했다. 연구자들은 정서적 장애를 가진 사람들은 특정기억에 접근하기 어려운 취약한 인출 전략을 가질 수 있으며, 이러한 자전적 기억의 과일반화 현상은 우울증에 취약한 사람들의 상태 혹은 특성 지표일 수 있다고 제안했다(Williams & Dritschel, 1988).

자전적 기억의 과일반화와 우울

인간의 기억에 관한 연구는 크게 두 가지 흐름으로, 첫 번째 연구가 인간의 학습 능력에 대한 양적인 접근이었다면, 인간의 실생활에서 축적되는 일화기억을 연구한 Bartlett의 전통은 과거 사건을 얼마나 정확하게 기억하는가에 중점을 두며, 이때 인간의 기억은 과거 경험의 표상 또는 재구성으로 이해된다(도상금, 2000). 이러한 일화기억의 흐름에 속하는 자전적 기억이란 과거의 사건을 경험한 자기(the self)에 대한 현재의 기억으로 정의할 수 있다(Fivush, Bohanek, & Zaman, 2011). Conway와 Pleydell-Pearce(2000)는 이러한 자전적 기억을 보다 구체적으로 설명하기 위해서 3가지 표상 수준으로 구성되는 ‘자기기억 체계모델(Self Memory System Model)’을 말한다. 자기기억 체계모델이란 개인의 자전적 기억에서 생의 폭넓은 시기와 주제를 담고 있는 생애 기간(초등학교 때)과 반복적인 일화로 구성된 일반적 사건(시험을 칠 때마다), 구체적이며 하루 안에 일어난 일화를 담고 있는 특정기억(입대 전날 친구들과 모임)이 ‘자전적 기억 조직 묶음(Autobiographical Memory Organization Packets; A-MOPs)’이라는 위계적 형태로 되어 있는 것을 말한다. 따라서 개인이 과거를 회상하는 것은 자전적 기억의 3가지 수준, 즉 생애 기간, 일반적 사건, 특정기억을 탐색하여 여러 정보를 종합하고, 구성하게 되는 것이다.

이러한 자전적 기억은 우울에 취약한 개인의 소인을 예측하거나, 현재 우울의 경과를 설명하는 변인으로도 주목받고 있다(Williams & Broadbent, 1986; Brittlebank, Scott, Mark, Williams & Ferrier, 1993). 예를 들어 ‘행복’이라는 단어와 관련된 특정기억을 회상하는 과제

가 주어졌을 때, 일반적으로는 ‘중학교 2학년 때 친구들과 축구를 하다가 처음으로 두 골을 넣었던 경험’과 같은 특정기억을 하는 반면, 우울한 사람들의 경우 ‘친구들과 놀 때’와 같이 일반적인 기억을 보고한다는 것이다(도상금, 최진영, 2003). 실제 Brittlebank 등(1993)의 연구에서 연구자들은 자전적 기억 검사에서 피험자들에게 긍정적 단어와 부정적 단어, 중립적인 단어들을 포함한 총 18개의 단어를 제시한 후, 제시한 단어를 통해 연상되는 자전적 기억 중 특정기억을 회상하도록 지시하였다. 연구 결과 긍정적 단어에 대한 과일반화 반응과 부정적 단어에 대한 과일반화 반응은 모두 우울과 유의하게 상관이 높았고, 제시된 단어에서 나타난 과일반화 반응은 유의하게 우울 결과를 예측했으며 우울 점수의 변량 33%를 설명했다. 또한 과일반화 기억 집단에서 9명의 피험자 중 오직 1명만이 7개월 뒤 우울에서 회복된 반면, 특정기억을 보고한 집단에서는 같은 기간 안에 10명 중 8명이 우울에서 회복된 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과는 우울한 개인들이 자전적 기억의 회상에서 과일반화 기억 양상을 나타낸다는 선행 연구의 결과들과 일치(Williams & Broadbent, 1986; Williams & Scott, 1988; Williams & Dritschel, 1988)하는 동시에, 자전적 기억의 구체성을 활용한 상담적 개입안의 가능성을 시사해준다. 또한 과일반화 기억의 지속성을 연구한 Williams와 Dritschel(1988)은 우울로 인해 자살을 시도한 개인들이 우울이 회복된 후에도 과일반화 기억 양상을 보였다는 연구 결과를 보고한다. 이러한 결과는 과일반화 기억 양상이 상태에 기인한 것뿐만 아니라 우울에 취약한 특성지표로도 이해될 수 있음을 의미한다.

반추와 우울

반추는 우울한 감정에 사고의 초점을 맞추고, 우울증상의 원인과 그 결과에 대해 반복적으로 생각하는 것으로, 우울을 지속시키는 요인이며 부정적인 정서에 대한 반응으로 나타나는 지속적이고 반복적인 사고를 의미한다(Lyubomirsky et al., 1998). 이러한 반추는 임상적 우울의 특징일 수 있으며, 우울한 사람들의 인지적 특성 혹은 취약성으로 설명되기도 한다(Hyland, 1987; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Whitmer & Gotlib, 2013). 나아가 반추는 개인의 안정적인 특성으로서 현재 경험하고 있는 우울 증상의 수준과는 독립적인 개념으로 이해되고 있는데 실험 연구에서도 반추 반응을 촉발하였을 때 우울한 사람들의 경우 우울감이 더 증가하였지만, 우울하지 않은 사람들의 경우 우울감이 증가하지 않았다는 연구 결과를 보고한다(Lyubomirsky et al., 1998).

또한 반추가 우울에 미치는 영향을 확인하고자 하는 연구들은 반추적 반응양식에 주목하는데, 이러한 연구에 배경이 되는 이론이 Nolen-Hoeksema(1991)의 반응양식이론(Response Style Theory)이다. Nolen-Hoeksema(1991)에 의하면, 우울한 사람들은 하나의 인지적 특징으로 우울에 반응하는 일관된 양식을 가지고 있으며, 이러한 특징적 인지 양식은 우울의 심화 및 지속성에 영향을 준다는 것이다. 즉 Nolen-Hoeksema(1991)가 주장하는 반응양식이론은 우울의 원인과는 관계없이 우울을 처리하는 각 개인의 방식에 따라 우울의 지속 여부가 결정된다고 본다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이러한 반추라는 인지적 특징은 부정적인 정서에 대한 접근성을 증가시킴으로써 우울을 지

속시키며(McFarland & Buehler, 1998), 동시에 자신과 환경을 통제하는 데 실패하게 함으로써 우울에 영향을 준다(Watkins & Moulds, 2005). 나아가, 반추는 우울한 사람들의 기억 처리 과정의 특성과 관련지어 설명되기도 한다. Conway와 Pleydell-Pearce(2000)에 따르면, 우울한 사람들은 기억을 구체화하지 못하고 중간 수준 기억의 활성화에 머무르게 되는데, 이와 같은 과정은 반추에 의해 더욱 심화된다. 즉, 우울은 부정적 경험에 초점을 맞추는 반추와 같은 반복적 사고 과정을 통해 유지되는데, 이와 같은 인지 양식은 일상적 기억 처리 과정에서의 결합과 밀접한 관련을 갖는 것이다. 가령, 우울한 사람들이 과거의 부정적인 감정과 경험에 끊임없이 주목하는 반추는 정상적 기억 처리 과정을 방해하여 구체적 기억을 활성화하고 인출하는 과정의 어려움을 겪게 할 수 있고, 이와 같이 밀접히 연관된 인지 반응양식들은 우울을 심화시키고 유지시키는데 지속적 역할을 하게 된다. 이는 우울한 사람들을 대상으로 한 신경과학적 연구의 결과에서 간접적으로 지지된다. 정서적 반응과 기억에 관여하는 편도체 크기의 비정상성(Bellani, Baiano, & Brambilla, 2011; Hamilton, Siemer, & Gotlib, 2008), 편도체의 과잉활성화(Connolly, Simmons, & Yang, 2017), 편향화된(biased) 주의 집중과 편향화된 기억 정보 처리 과정 및 신경망 내의 피드백 과정의 결합(Disner, Beevers, Haigh, & Beck, 2011; Suslow et al., 2010)에 대한 최근 연구 성과들은 우울이 유기적으로 연관된 신경망에 의해 유지된다는 사실을 보여준다.

Watkins(2008)를 비롯한 여러 연구자들은 (Teasdale, Segal, & Williams, 1995; Watkins, 2004; Watkins & Teasdale, 2001) 위와 같이 우

우울에 영향을 준다고 알려진 반추의 다양한 역할에 대해서도 분석해 보았다. Watkins(2008)에 의하면 반추는 두 가지 역할로 변별할 수 있는데, 첫째는 현재 상황에 대해 추상적, 평가적 사고들을 수반하는 역할이고, 둘째는 현재 경험에 대해 비평가적 인식을 포함하는 것이다. Watkins(2008)에 의하면, 추상적이고 평가적인 반추의 경우 자신의 기준이나 소망에 일치하지 않는 상황을 통제하고 평가하는 인지과정이다. 그러나 자신의 기준과 현재 상황 사이의 불일치를 계속 생각하면서 문제를 해결하려는 시도는 역설적으로 결국 자신이 빠져나오려고 하는 심리적인 불편을 더욱 악화시킨다(김은하, 김보라, 2018). 이에 반해 비평가적 성향의 반추는 특정한 목표를 성취하거나, 일치시키기 위해 동기화되지 않고 오히려 현재의 상황을 수용하고 허용한다. 이처럼 적응적인 반추의 역할을 구체적 반추(concrete rumination) 혹은 경험 양식(experiencing/being mode)이라고 한다(조한로, 정남운, 2017). Nolen-Hoeksema(1991) 역시 Watkins(2008)와 같이 반추에는 적응적 기능과 부적응적 기능이 모두 있다고 주장했다. 이들은 반추적 반응 양식척도를 요인분석하여 반추의 적응적·부적응적 유형들을 측정하였는데, 22문항의 반추반응척도(Ruminative Response Scale, RRS; Nolen-Hoeksema, 1991)중에서 우울 척도의 문항들과 중복된다고 여겨진 12문항을 제거하고, 요인분석에 의한 10문항만을 사용하여 반추의 여러 차원을 검증해 보았고, 요인분석 결과 반추반응척도에서 반추(brooding)와 숙고(pondering)로 명명된 각각 5문항으로 구성된 두 요인을 추출하였다. 첫 번째 요인인 반추요인의 경우 자기성찰의 부정적인 측면을 나타내며, 두 번째 요인인 숙고요인의 경우 자

기성찰의 긍정적 측면을 나타낸다고 연구자들은 말한다. 또한 숙고요인의 경우 현재의 우울과는 정적상관이 있었지만, 종단적으로는 우울과 부적상관을 나타냈다는 보고가 있다(엄미선, 조성호, 2016).

그러나 반추요인이 후속 연구들에 의해 비교적 일관된 지지를 받는 것과 달리, 숙고요인에 관한 여러 연구 결과들은 선행연구(엄미선, 조성호, 2016)와 일치하지 않았다. 오히려 숙고요인은 심한 우울이나 부적 기억편향과 관련될 수 있으며, 우울 증상과 숙고요인 간의 공존관계를 분석한 다수의 연구는 오히려 숙고요인과 우울 간의 정적상관을 보고하였다(Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006). 이처럼 반추의 하위 요인인 반추와 숙고에 대한 선행연구 결과들이 일치하고 있지 않다는 점에서(김은하, 김보라, 2018; 김은지, 이은샘, 현명호, 2018; 엄미선, 조성호, 2016; 한송이, 이봉건, 2018; Bagby, Rector, Bacchioni, & McBride, 2004), 본 연구에서는 반추의 하위 요인인 반추와 숙고가 중년기 우울에 미치는 각각의 영향을 실증적으로 확인해보고자 한다.

방 법

연구 대상

본 연구는 자기보고식 설문조사방식으로 자료를 수집하였다. 연구에 앞서 **대학교 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인과정(2018-0193)을 거쳤고 대상자의 인권과 비밀보장을 약속한 동의서를 첨부하여 참여자들이 설문조사에 참여하도록 하였다. 설문지에는 인구통계학적 정보가 담긴 질문을 포함하였고, 자전적 기억

척도, 우울척도, 반추척도를 포함하였다. 연구 대상자는 대구·경북 지역에 거주하는 40~64 세까지의 중년기 성인 남녀를 대상으로 하였다. 설문조사 방식은 연구자가 설문지를 직접 배포하여 서면으로 설문조사하는 방식과 온라인 설문조사 방식인 Google 문서 도구를 활용하였다. 설문지를 수집한 결과 오프라인에서 170부, 온라인에서 99부가 회수되어 총 269부가 회수되었고, 불성실한 응답을 한 10부를 제외한 총 259부의 설문지가 연구 자료로 사용되었다. 설문지가 배포된 지역과 대상을 보면 오프라인의 경우 **대학교의 교직원들과 YMCA 자원봉사자들을 중심으로 배포하였다. YMCA 자원봉사자들의 경우 자원봉사자의 특성이 본 연구의 변인 및 연구 결과에 유의미한 영향을 미치지 않는다는 결론을 내었다. 온라인 설문지의 경우 **대학교와 자치단체 협의회 회원들의 SNS를 통해 실시하였다.

측정도구

AMT(Autobiographical Memory Task)

자전적 기억의 과일반화를 측정하는 도구인 AMT는 Williams와 Broadbent(1986)가 자살 시도 경험이 있는 임상 환자의 자전적 기억의 특징(over-general autobiographical memory; OAM)을 측정하기 위해 제작한 도구이다. 본 연구에서는 선행 연구자 도상금과 최진영(2003), 이인혜

(2008), 이해림과 최윤경(2012)의 연구방법을 참고하여, 연구 참여자들이 서면으로 제시된 여섯 개의 단어를 보고 회상한 기억을 자유롭게 쓰도록 하였다. 또한 기존의 연구방법에 따라 1~2분의 시간제한을 둘 경우, 과일반화 기억이 증가할 수 있다는 지적에 따라(이인혜, 2008; 이해림, 최윤경, 2012) 시간의 제한은 두지 않았다. 자전적 기억의 결과 분석은 연구 참여자들이 자전적 기억의 측정 과정에서 제시된 단어(고맙다, 반갑다, 행복하다, 슬프다, 미안하다, 화나다)를 보고 회상한 기억의 구체성을 중심으로 분석하였으며, 특정한 기억은 3점, 일반기억은 2점, 전 생애 기억은 1점으로 채점하였다. 연구 참여자들의 자전적 기억의 평균은 11.23이었다. 또한 긍정정서 기억과 부정정서 기억의 측정과 채점의 경우 연구 참여자들에게 제시한 위의 단어를 긍정정서 기억(고맙다, 반갑다, 행복하다)과 부정정서 기억(슬프다, 미안하다, 화나다)으로 나누어 자전적 기억의 채점 과정과 동일한 과정으로 분석하였다. 본 연구에서 자전적 기억 척도의 신뢰도는 .81로 나타났다.

우울척도(PHQ-9, Patient Health Questionnaire-9)

PHQ-9은 ‘정신질환의 일차 진료평가(Primary Care Evaluation of Mental Disorder)’의 목적으로 Spitzer 등(1999)에 의해 개발되었다. 이 척도는

표 1. AMT 채점 기준

채점 기준	
특정한 기억	하루 안에 일어난 일이고, 구체적인 사건이 진술된 경우
범주 기억	하루 이상의 기간이 포함되며, 반복되는 일화로 진술된 경우
전 생애 기억	구체적인 일화를 동반하지 않고, 포괄적인 진술을 한 경우

자기보고 형식으로 DSM-IV에서 주요우울장애의 진단기준에 해당하는 9가지 문항(일 또는 여가 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함, 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음)으로 구성되어 있으며, 최근 2주 동안 얼마나 이러한 문제를 자주 겪었는지를 4점 척도로 평가하며 0~27점 범위에서 총점이 10점 이상이면 주요 우울 장애가 있는 것으로 선별한다. 국내에서도 다수의 연구자가 본 척도를 연구하고, 활용하였으며, 대부분의 연구에서 높은 신뢰도를 보여주었다(안재용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범, 2013; 이산 외, 2016). 본 연구에서 연구 대상자의 우울점수의 평균은 5.1이었으며, 10점 이상을 보고한 연구 대상자들을 우울집단으로 분류하였다. 또한 우울집단으로 분류된 연구 대상자는 총 34명으로 이들의 우울 평균 점수는 14점으로 확인되었다. 본 연구에서 PHQ-9의 신뢰도는 .84로 나타났다.

반추적 반응척도(Ruminative Response Scale, RRS)

우울을 경험할 때의 반응양식을 측정하고자 Nolen-Hoeksema(1991)가 개발한 반응양식질문지(Response Style Questionnaire; RSQ)는 반추적 반응양식과 주의 전환적 반응양식으로 구성되는데, 이 중 반추적 반응양식만을 측정하는 것이 반추적 반응양식(RRS)이다. 국내에서는 김은정과 오경자(1994)가 우리말로 번안하고 타당화 하였으며, 내적 일관성은 .89이다. 본 연구에서 반추적 반응양식 척도를 요인분석 한 결과 김소정, 김지혜와 윤세창(2010)의 연구와 동일한 문항에서 반추와 숙고가 추출되었으나 4번 문항은 교차부하 되는 것으로 확인되어 제외하였다. 반추(“내가 무슨 일을 했기에 이

런 일을 당할까?” 하고 생각한다)와 숙고(내가 왜 우울해졌는지 알아내기 위해 최근 사건들을 분석해 본다)는 각각 5문항과 4문항으로 총 9문항이었다. 본 연구에서 사용하는 반추적 반응양식 척도(RRS)의 신뢰도는 반추가 .81, 숙고가 .76으로 나타났다.

분석 절차 및 연구가설

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 연구모형에 포함된 주요변수의 기술통계를 분석하였다. 넷째, 자전적 기억의 과일반화, 긍정정서 기억, 부정정서 기억, 반추, 숙고가 중년기 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 로지스틱 회귀분석은 두 개 이상의 범주형 집단을 분류할 때 혹은 어떠한 사건의 발생확률을 예측할 때 사용하는 방법으로서, 선형 회귀분석처럼 독립변수와 종속변수의 관계를 분석하여 종속변수를 잘 설명할 수 있는 예측모형을 구축하는 데에 그 목적이 있다. 본 연구에서는 종속변수에 영향을 미치는 독립변수를 선별하고자 후진단계제거법을 적용하여 분석하였다. 또한 본 연구에서는 Wald 통계량을 사용해서 모형을 추가하거나 제거했으며, 이 때 진입과 제거의 유의수준은 0.05와 0.10으로 설정했다. 분석에 앞서 범주형 변수인 긍정정서 기억과 부정정서 기억을 더미변수로 변환하였다. 더미코딩(dummy coding)은 로지스틱 회귀분석에서 범주형 변수가 독립변수로 사용될 경우 등간 척도 이상이라는 선형성 조건에 적합하지 않은 문제를 해결하기 위해 고안된 방법으로 측정된

변수 값들을 구분할 수 있도록 가변수를 생성하고 자신의 집단을 1, 나머지 집단을 0으로 변환하여 코딩하는 방법을 말한다. 본 연구는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 연구가설을 검증하였다. 첫째, 자전적 기억의 과일반화는 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다. 둘째, 긍정정서 기억은 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다. 셋째, 부정정서 기억은 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다. 넷째, 반추는 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다. 다섯째, 숙고는 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이다.

결 과

기술통계

주요변수의 기술통계 분석 결과 독립변수인 자전적 기억의 평균은 11.23, 표준편차는 3.86, 최솟값은 0, 최댓값은 18로 나타났다. 또한 종속변수인 우울의 평균은 .56, 표준편차는 .50, 최솟값은 .00, 최댓값은 2.50로 나타나며, 두 번째 독립변수인 반추의 평균은 .85, 표준편차는 .55, 최솟값은 .00, 최댓값은 3.20으로 나타났다. 마지막으로 숙고의 평균은 .66, 최솟값

은 .00, 최댓값은 2.75로 나타났다.

본 연구에서 연구 자료에 활용된 259명의 인구통계학적 변인의 특성은 다음과 같다. 남성이 50명(19.3%), 여성이 209명(80.7%)으로 여성이 남성보다 159명이 더 많았다. 연령의 경우 40~45세가 91명(35.1%), 46~50세가 57명(22.0%), 51~60세가 86명(33.2%), 61~64세가

표 3. 조사대상자의 인구학적 특성

	변인	빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	50	19.3
	여성	209	80.7
연령	40~45세	91	35.1
	46~50세	57	22.0
	51~60세	86	33.2
	61~64세	25	9.7
	초등학교 졸업	2	.8
학력	중학교 졸업	18	6.9
	고등학교 졸업	84	32.4
	대학교 졸업	112	43.2
	대학원 이상	43	16.6
결혼 관계	미혼	14	5.4
	결혼	230	88.8
	이혼	9	3.5
	사별	6	2.3

표 2. 측정변인들의 기술통계치

	문항수	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
자전적 기억	6	0	18	11.23	3.86	-.976	.86
우울	9	.00	2.50	.56	.50	1.25	1.90
반추	5	.00	3.20	.85	.55	.96	1.97
숙고	4	.00	2.75	.66	.52	.89	1.18

표 4. 척도의 신뢰도

척도	하위요인	문항수	요인별Cronbach's α	전체Cronbach's α
자전적 기억척도		6	.81	.81
우울척도		9	.84	.84
반추척도	반추	5	.81	.88
	숙고	4	.76	

25명(9.7%)이었다. 학력의 경우 초등학교 졸업이 2명(8%), 중학교 졸업이 18명(6.9%), 고등학교 졸업이 84명(32.4%), 대학교 졸업이 112명(43.2%), 대학원 이상이 43명(16.6%)으로 대학교 졸업이 112명(43.2%)으로 가장 많았다. 응답자의 결혼관계를 보면 미혼이 14명(5.4%), 결혼이 230명(88.8%), 이혼이 9명(3.5%), 사별이 6명(2.3%)으로 조사되었다. 결혼관계의 경우 결혼이 230명(88.8%)으로 가장 높은 비율을 보였다.

로지스틱 분석결과

본 연구에서는 로지스틱 회귀분석 모형 설명력을 산출하기 위해서 Nagelkerke R^2 을 활용하였다. 선형회귀분석에서의 모형 설명량인 R^2 에 해당하는 Nagelkerke R^2 의 결과를 보면, 1단계 모형에서 .26, 2단계 모형에서 .26, 3단계 모형에서 .26, 4단계 모형에서 .25로 중년기 우울에 영향을 미치는 유의한 변수만 남은 4단계를 통해 볼 때 중년기 우울을 예측하는 본 연구모형의 설명력은 25%라고 할 수 있다. 그러나 로지스틱 회귀분석에서 설명력은 결과에서 큰 비중을 차지하지 않는데, 첫째, 종속변수 또는 독립변수의 값에 따라 R^2 값이 변하기 때문에 로지스틱 회귀분석에서 R^2 의 값은 고정된 설명력이라고 말하기 어렵고, 둘째, 로지스틱 회귀분석에서 R^2 의 값은 대부분 낮게 계

산되기 때문이다. 예측성공률은 실제 관측된 자료가 모형에서 예측한 것과 일치하는가에 관한 것으로 각 모형이 우울 여부를 어느 정도 정확하게 예측하는 가를 보여준다. 본 연구 모형의 경우 자전적 기억, 부정정서 기억, 반추가 유의한 변수로 확인된 4단계에서 예측성공률은 82.6%로 확인되었다. 즉 본 모형에서 해당 독립변인들이 최종모형에 포함되었을 때 중년기 성인의 우울에 미치는 영향에 대한 예측성공률은 최종적으로 82.6%로 확인되었으며, 이러한 결과는 전체적으로 높은 정확도를 나타낸다고 볼 수 있다. 그 밖에 모형의 적합도를 나타내는 카이제곱 통계량은 독립변수에 따른 -2LL의 차이를 나타내는 것으로, 각 단계별 모형은 .05수준에서 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다.

종합하면 본 연구에서 설정한 연구 가설에 따라 후진단계제거법을 활용하여 4단계에 걸친 로지스틱회귀분석을 실시하여 각각의 변수들이 중년기 우울에 미치는 영향을 분석한 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자전적 기억의 과일반화가 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이라는 본 연구의 첫 번째 가설은 수용되었다. 로지스틱 회귀분석에서 승산비 $Exp(B)$ 는 독립변수의 값이 1 단위로 증가할 때 종속변수의 값이 변동되는 가능성을 말하는데, 자전적 기억의 경우 자전적 기억이 높

표 5. 분석 결과

		B	S.E.	Wals	자유도	유의확률	Exp(B)	예측 성공률	Nagelkerke R ²	Model X ²
1 단계	연령	0.05	.39	.02	1	.908	1.05			
	자전적 기억	-1.64	.61	7.44	1	.006	.12			
	긍정정서 기억	-.23	.62	.14	1	.716	.8			
	부정정서 기억	1.99	.82	5.92	1	.015	7.27	83.8%	.26	42.759***
	반추	1.17	.41	8.12	1	.004	3.22			
	숙고	.62	.45	1.94	1	.165	1.86			
	상수항	-1.79	.61	8.73	1	.003	.17			
2 단계	자전적 기억	-1.63	.6	7.49	1	.006	.2			
	긍정정서 기억	-.23	.62	.14	1	.710	.8			
	부정정서 기억	1.99	.82	5.94	1	.015	7.27	83.8%	.26	42.745***
	반추	1.17	.41	8.09	1	.004	3.21			
	숙고	.63	.45	1.95	1	.163	1.86			
	상수항	-1.77	.6	8.94	1	.003	.18			
3 단계	자전적 기억	-1.77	.48	13.62	1	.000	.18			
	부정정서 기억	2.02	.81	6.19	1	.013	7.5			
	반추	1.16	.41	8.03	1	.005	3.2	83.4%	.26	42.608***
	숙고	.63	.45	1.97	1	.161	1.87			
	상수항	-1.73	.58	8.87	1	.003	.18			
4 단계	자전적 기억	-1.76	.48	13.61	1	.000	.18			
	부정정서 기억	2.08	.81	6.63	1	.010	7.1	82.6%	.25	40.646***
	반추	1.51	.34	20.35	1	.000	4.51			
	상수항	-1.66	.58	8.23	1	.004	.2			

아질수록 즉 기억의 구체성이 증가할수록 우울할 가능성은 .18배 낮아지는 것으로 나타나 자전적 기억의 구체성이 떨어지는 기억의 과 일반화는 중년기 우울을 증가시킨다고 할 수 있다. 둘째, 긍정정서 기억은 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이라는 본 연구의 두 번째 가설은 기각되었다($p < .710$). 셋째, 부정정서 기억은 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이라는 본 연구의 세 번째 가설은 수용

되었다. 부정정서 기억의 경우 부정정서 기억이 1 단위 증가할 경우 중년기 우울이 발생할 가능성이 7.1배 높아지는 것으로 확인되었다. 넷째, 반추는 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이라는 본 연구의 네 번째 가설은 수용되었다. 반추의 경우 반추가 1 단위 증가할 경우 중년기 우울이 발생할 가능성이 4.51배 높아지는 것으로 확인되었다. 다섯째, 숙고는 중년기 우울 여부를 유의하게 예측할 것이

라는 본 연구의 마지막 가설은 기각되었다 ($p < .161$).

논 의

본 연구는 자전적 기억의 과일반화와 반추가 우울을 예측하거나 우울에 취약한 개인의 소인일 수 있다는 선행연구의 결과(도상금, 2000; 도상금, 최진영, 2003; 이혜림, 최윤경, 2012)에 따라, 자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향을 실증적으로 확인해 보았다. 또한 반추의 경우 각각의 하위요인이 우울에 미치는 영향이 다르다는 선행연구의 결과를 참고하여(엄미선, 조성호, 2016; 한송이, 이봉건, 2018; Bagby et al., 2004), 반추의 하위요인인 반추와 숙고가 중년기 우울에 미치는 각각의 영향을 확인해 보았으며, Williams와 Scott(1988)의 연구방법을 참고하여 참여자의 자전적 기억의 보고를 긍정정서 기억과 부정정서 기억으로 나누어 정서에 대한 기억의 구체성 정도가 중년기 우울에 미치는 영향을 살펴보았다. 본 연구의 연구 결과는 다음과 같다.

본 연구의 첫 번째 가설인 자전적 기억의 과일반화가 중년기 우울을 유의하게 예측할 것이라는 연구 가설을 검증하기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 자전적 기억의 구체성이 증가할수록 중년기 우울의 발생 가능성이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 상대적으로 자전적 기억의 과일반화 경향성이 중년기 우울의 발생 가능성을 증가시킬 수 있음을 말한다. 이러한 본 연구의 결과는 자전적 기억의 과일반화 경향성이 우울에 취약한 특성지표로서 우울 증상을

보이는 사람들의 인지적 취약성이라고 주장하는 여러 선행연구 결과에 부합하는 것이다(Williams & Dritschel, 1988; Williams & Broadbent, 1986). 이처럼 자전적 기억의 과일반화 현상과 중년기 우울의 관련성을 확인한 본 연구의 결과와 그 원인은 우울한 사람들이 가진 기억의 일반화에서 찾을 수 있다(Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Williams & Scott, 1988).

또한 자전적 기억을 긍정정서 기억과 부정정서 기억으로 나누어 자전적 기억의 구체성을 측정된 결과, 긍정정서 기억의 경우 유의한 결과를 확인할 수 없었으나 부정정서 기억에서는 과일반화 기억이 높을수록 중년기 우울이 증가할 것이라는 결과가 확인되었다. 이러한 연구 결과는 긍정정서에 대한 기억이 우울을 감소시킨다는 선행연구(허수진, 허재홍, 2017)의 결과와는 일치하지 않았으나, 부정정서 기억의 일반화 경향성이 우울을 증가시키고 자전적 기억의 과일반화 경향성을 증가시킨다는 선행연구(도상금, 최진영, 2003)의 연구 결과와는 일치하는 것이다. 지현경(2008)의 연구에 따르면 PTSD 증상과 같이 부정적인 기억을 가진 집단은 자전적 기억의 과일반화 현상이 확인되었다. 지현경(2008)은 이러한 현상의 원인을 외상 경험에 대한 회피의 결과로 주장한다. 이러한 연구 결과는 부정정서 기억에서 기억의 과일반화 및 일반화가 나타날수록 우울이 발생할 가능성이 높다는 본 연구의 결과 및 선행연구(도상금, 최진영, 2003)와의 관련성을 시사한다.

그러나 대학생을 대상으로 한 이혜림과 최윤경(2012)의 연구와 노년층을 대상으로 한 김초희 외(2014) 여러 선행연구자들의 연구에 의하면 이러한 과일반화 기억 현상은 단기적으로 부정적인 기억이나 정서에 직면하지 않을

수 있는 장점이 있지만, 장기적으로 사용할 경우 오히려 문제해결 능력을 감소시킬 가능성이 있다. 과일반화 기억이 우울에 취약한 인자로서(Williams & Dritschel, 1988), 우울의 지속과 재발을 예측하는 요인이라는 것을 생각해 볼 때 과거의 부정적인 경험이나 인지, 정서에 대해 능동적으로 대처할 필요가 있다(Williams & Scott, 1988; Williams & Dritschel, 1988).

다음으로 반추의 하위 요인인 반추가 중년기 우울에 미치는 영향을 로지스틱 회귀분석을 통해 살펴 본 결과 반추가 높을수록 우울이 발생할 가능성이 증가하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 반추가 우울한 사람들의 특징적인 인지양식이라는 선행연구의 결과들을 지지하는 것이다(권호인, 권정혜, 2012; 김은하, 김보라, 2018; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). 즉 반추하는 인지양식이 현재 삶의 결과에 대한 수용적인 자세와 거리를 두게 하고, 효과적인 문제해결을 방해하여 오히려 우울의 영향력을 강화했다고 볼 수 있다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins & Moulds, 2005). 따라서 반추가 가진 역기능 중 하나가 소망하는 목표와 현실의 불일치에 민감하고, 평가적이라는 것을 고려해 볼 때(Watkins, 2008), 생의 중반에 이르러 자신의 지난 삶을 결산하는 동시에 노년을 앞두고 중요한 변환의 시기에 선 중년기 성인이 자신의 삶에 대한 가치나 인생의 전반기에 세운 목표를 평가하는 과정 속에 이상과 현실의 불일치에 민감한 반추와 같은 인지양식을 빈번히 사용할 경우 우울이 증가할 가능성이 있다(Watkins, 2008). 마지막으로 반추의 하위 요인인 숙고가 중년기 우울에 미치는 영향을 확인해 본 결과 숙고는 통계적 유의 수준을 벗

어나 숙고와 중년기 우울의 관련성은 확인되지 않았다. 일부 선행연구(김병직, 오경자, 2009; 엄미선, 조성호, 2016)에 따르면 숙고는 자기성찰의 긍정적인 측면으로 우울과 부적 관계를 가지는 것이 확인된 반면, 다른 선행연구(Joormann et al., 2006)에서는 숙고 역시 우울과 정적인 관계가 확인되는 상반되는 연구 결과가 나타났다. 이처럼 상이한 연구 결과들은 반추의 하위 요인이 우울에 미치는 각각의 영향에 대한 정밀한 후속 연구의 필요성을 제기한다.

이상의 연구 결과와 논의를 바탕으로, 본 연구의 의의와 상담적 시사점을 제시하고자 한다. 먼저 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자전적 기억을 처리하는 방식에 있어 과일반화 기억을 보고하는 현상이 중년기 우울을 경험하는 사람들의 특징적인 인지양식이라는 것을 확인하였다. 이전까지 다양한 선행연구들은 우울에 미치는 환경적 요소와 함께, 개인의 특질, 즉 인지적 특성이나 정보처리의 과정이 우울에 미치는 개인차에 대해 연구해 왔다(권호인, 권정혜, 2012; Gotlib & Mcann, 1984). 그러나 선행연구의 연구대상은 대부분 대학생이나 노년층을 대상으로 한 것이었다. 이 가운데 본 연구가 중년기 성인을 대상으로 연구대상을 확대하여 자전적 기억의 과일반화와 우울의 관련성을 연구한 것은 지나온 삶에 대한 회고와 평가에 개입하는 인지양식이 현재 중년기 성인의 우울에 미치는 영향을 확인하고 동시에 건강한 노년기로 이행하는 과정을 조력할 수 있다는 점에서 중년기 성인의 심리적 건강에 기여할 수 있는 실증적인 자료를 제공하였다는 의의를 가진다고 할 수 있다(Freeman et al., 2016; Keisari & Palgi, 2017; McLaughlin & Nolen-Hoeksema,

2011).

둘째, 본 연구는 부정정서 기억에 대한 과일반화 현상이 높을수록 우울의 가능성이 증가할 것이라는 연구 결과를 확인하였다. 이러한 연구 결과는 우울 증상이 있는 사람들이 자신과 환경에 대한 편향적 회상 및 일반화의 오류를 가지고 있다는 선행연구(도상금, 최진영, 2003)의 지적과 일치하는 것으로, 내담자의 인지 편향 및 일반화의 오류가 심리적 건강에 미치는 영향을 확인하는 의의를 가졌다. 따라서 우울의 대처 및 재발에 대한 상담적 개입 과정에서 내담자의 자전적 기억의 회상 과정에서 드러나는 과일반화 및 편향에 주목하여, 기억의 구체성을 격려하는 과정은 내담자의 인지 재구조화(reframing)와 정화적 경험(cathartic experience)을 형성하고 이는 내담자의 생애 기억을 새로운 시각과 의미로 재조명하여 심리적 건강에 기여할 수 있는 기회로 활용될 수 있다.

마지막으로 본 연구에서는 반추가 높을수록 중년기 우울이 발생할 가능성이 높다는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과는 과거의 실패나 상실에 대한 반복적인 회상(McFarland & Buehler, 1998; Watkins & Moulds, 2005)이 심리적 건강에 부정적인 영향을 미친다는 점에서 과거의 좌절과 상실의 원인에 집중하는 내담자의 반추 사고가 현재에 대한 수용으로 전환하는 과정을 통해 우울의 예방 및 대처에 상담적 개입을 할 수 있는 의의를 가졌다.

위와 같은 본 연구의 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 본 연구가 비 임상 중년기 성인을 대상으로 하여 상대적으로 우울이 심각한 참여자의 비율이 낮았으며, 우울을 보고하는 참여자들에 대한 종단적인 연구가 시행되지 않았다는 점

에서 우울집단의 안정적인 특성이 충분히 반영되지 않을 수 있다. 둘째, 자전적 기억의 과일반화와 관련된 다양한 요인에 대한 연구가 필요하다. 본 연구는 자전적 기억의 과일반화가 우울에 미치는 영향을 확인하였지만, 중년기 성인들의 자전적 기억과 노화 진행과의 관련성에 대해 밝히지 못하였다. 후속 연구에서는 노화의 진행과 자전적 기억의 과일반화에 대한 심층적 탐색이 요구된다.

참고문헌

- 강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 873-896.
- 권호인, 권정혜 (2012). 우울증의 인지적 취약성: 반추와 기억편향을 중심으로. 한국심리학회: 일반, 31(4), 975-1001.
- 김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구: 서울시 남성과 여성을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미옥, 김경숙 (2016). 부부친밀감, 자기효능감, 심리적 위기감이 중년남성의 우울에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 11(1), 165-174.
- 김병직, 오경자 (2009). 대학생의 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로. 한국심리학회지: 학교 6(3), 357-375.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 1-19.
- 김애순, 윤진 (1991). 중년기 위기감 척도 제작

- 에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달, 4(1), 73-87.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적연구. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 1-19.
- 김은지, 이은샘, 현명호 (2018). 거절민감성과 우울의 관계에서 반추의 사회적 회피의 순차적 이중매개효과. 한국심리학회지: 건강, 23(1), 187-207.
- 김은하, 김보라 (2018). 성차별경험과 우울간의 관계에서 반추 하위유형의 매개효과: 침습적 반추와 의도적 반추. 한국심리학회지: 여성, 23(3), 335-354.
- 김재순, 최외선 (2012). 중년기 여성의 우울 감소와 자존감 향상을 위한 만다라 중심 미술치료사례 연구. 미술치료연구, 19, 937-961.
- 김초희, 진영선, 장문선 (2014). 노인의 자서전적 기억의 구제성 감소와 반추가 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(1), 173-189.
- 김현순, 김병석 (2007). 노인의 자살생각에 대한 경로분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 801-818.
- 도상금 (2000). 심리치료에서 기억의 문제. 심리과학, 9(1), 117-137.
- 도상금, 최진영 (2003). 외상 경험 및 우울과 자서전적 기억의 일반화 경향성. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 321-341.
- 민은실 (2017). 중년 여성의 스트레스, 우울, 회복탄력성과의 관계. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 11(4), 199-207.
- 박민주, 김은영 (2019). 모성수행기 여성의 우울에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(1), 325-344.
- 손제희, 허만세 (2013). 중년여성의 자아존중감과 자살사고에 대한 우울의 매개효과 분석. 사회과학연구, 29(2), 155-178.
- 안제용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범 (2013). 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 표준화 연구. 생물치료정신의학, 19(1), 47-56.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상 후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1047-1071.
- 엄현주, 전해정 (2014). 중년기 남녀의 자살생각에 관한 예측요인. 정신보건과 사회산업, 42(2), 35-62.
- 예미숙, 오경자 (2012). 부정적 정서성과 우울 및 불안의 관계: 경험 회피와 인지적 재평가의 매개효과 검증. 인지행동치료, 12(1), 77-95.
- 이 산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건설, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정 (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. 정신신체의학, 24(1), 83-93.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 633-651.
- 이혜림, 최윤경 (2012). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 31(2), 523-540.
- 이희연, 하은혜 (2015). 청소년의 성별과 우울 증상 간 관계에서 인지요인의 매개효과. 아시아여성연구, 54(1), 73-110.
- 장혜경 (2018). 중년기 위기감에 영향을 미치는 요인. 성인간호학회지, 30(1), 98-105.
- 정해순, 김미경. (2019). 중년기의 반추적 사고

- 가 생성감에 미치는 영향: 특성 메타기분의 매개효과와 기독교의 조절효과를 중심으로. *복음과 상담*, 27(2), 223-255.
- 조성연 (2019). 반추의 하위유형인 자책 및 속고와 우울 및 불안의 관계: 긍정·부정 과거지향 사고를 중심으로. *한양대학교, 박사학위논문*.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433-455.
- 지현경 (2008). 자서전적 기억의 과일반화 경향과 PTSD, 침습 및 회피. *이화여자대학교, 석사학위논문*.
- 최소양, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 갱년기 여성의 우울, 스트레스 및 갱년기 증상에 미치는 영향. *사회과학연구*, 30(2), 35-54.
- 통계청 (2017). 국가통계포털.
- 한송이, 이봉건 (2018). 탈중심화 기법이 우울한 기분과 반추적·반성적 반응양식에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 327-344.
- 허수진, 허재홍 (2017). 중년여성의 긍정정서와 우울 및 불안의 관계-문화성향의 조절효과를 중심으로. *상담학연구*, 18(2), 375-391.
- Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchioni, J. R., & McBride, C. (2004). The stability of the response styles questionnaire rumination scale in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 527-538.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.
- Bellani, M., Baiano, M., & Brambilla, P. (2011). Brain anatomy of major depression II. focus on amygdala. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 20(1), 33-36.
- Bradley, B. P., & Mogg, K. (1994). Mood and Personality in recall of positive and negative information. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 137-141.
- Brittlebank, A. D., Scott, J., Mark, J., Williams, G., & Ferrier, I. N. (1993). Autobiographical memory in depression: State or trait marker?. *The British Journal of Psychiatry*, 162(1), 118-121.
- Connolly, C. G., Simmons, A. N., & Yang, T. T. (2017). Resting state functional connectivity of the amygdala and treatment response in depressed adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), S197-S197.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
- Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A., & Beck, A. T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 467-477.
- Dobson, K., & Shaw, B. (1987). Specificity and stability of self-referent encoding in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(1), 34-40.
- Fivush, R., Bohanek, J. G., & Zaman, W. (2011). Personal and intergenerational narratives in

- relation to adolescents' well being. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011(131), 45-57.
- Freeman, A. T., Santini, Z. I., Tyrovolas, S., Rummel-Kluge, C., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2016). Negative perceptions of ageing predict the onset and persistence of depression and anxiety: Findings from a prospective analysis of the Irish longitudinal study on ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 199, 132-138.
- Gotlib, I. H., & McCann, C. D. (1984). Construct accessibility and depression: An examination of cognitive and affective factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 427-439.
- Hamilton, J. P., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2008). Amygdala volume in major depressive disorder: a meta-analysis of magnetic resonance imaging studies. *Molecular psychiatry*, 13(11), 993-1000.
- Holland, J. M., Chong, G., Currier, J. M., O'Hara, R., & Gallagher-Thompson, D. (2015). Does cognitive behavioral therapy promote meaning-making? A preliminary test in the context of geriatric depression. *Psychology and Psychotherapy*, 88(1), 120-124.
- Hyland, M. E. (1987). Control theory interpretation of psychological mechanisms of depression: Comparison and integration of several theories. *Psychological Bulletin*, 102(1), 109-121.
- John, W. Santrock. (2016). 전생애발달의 이론. (이지연, 임춘희, 김수정 역). 서울: 교육과학사.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280.
- Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: Integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 21(10), 1079-1089.
- Kuehn, B. M. (2014). Rate of suicide increases in middle age: Primary care key to suicide prevention. *Jama*, 312(17), 1727-1728.
- 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.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1424-1440.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to

- depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Oyama, H., & Sakashita, T. (2017). Community-based screening intervention for depression affects suicide rates among middle-aged Japanese adults - ERRATUM. *Psychological Medicine*, 47(8), 1514-1514.
- Seidel, E., Satterthwaite, T. D., Eickhoff, S. B., Schneider, F., Gur, R. C., Wolf, D. H., & Derntl, B. (2012). Neural correlates of depressive realism - an fMRI study on causal attribution in depression. *Journal of Affective Disorders*, 138(3), 268-276.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. *Jama*, 282(18), 1737-1744.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Suslow, T. et al. (2010). Automatic mood-congruent amygdala responses to masked facial expressions in major depression. *Biol. Psychiatry* 67, 155-160.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 679-694.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E. D., & 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.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036-1061.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempts. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144-149.
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. H. (1988). Emotional disturbance and the specificity of autobiographical memory. *Cognition & Emotion*, 2(3), 221-234.
- Williams, J. M. G., & Scott, J. (1988). Autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 18(3), 689-695.

원고접수일 : 2019. 11. 26

수정원고접수일 : 2020. 02. 11

게재결정일 : 2020. 03. 17

The Effects of Overgeneralization in Autobiographical Memory and Rumination on Depression in Middle-age

Park, Hae jung

Kyungpook National University / Master

Kim, Eun Young

Kyungpook National University / Professor

The purpose of this study was to identify the relationship between autobiographical memory and depression in middle-age individuals. This study addressed how the process of autobiographical memory is related to middle-age depression, and examined the relationship between depression and positive and negative emotional memory. Based on previous findings indicating that rumination has differential effects on depression, two aspects of rumination, brooding and pondering, were explored for their effects on depression. Data were obtained from 259 middle-age individuals and were analyzed using factor analysis and logistic regression. The results indicated that overgeneralized autobiographical memory, negative emotional memory, and brooding significantly predicted depression, while positive emotional memory and pondering did not. This suggests that overgeneralized memory and rumination that focuses passively on negative information and emotions can worsen middle-age depression. The results are discussed in terms of prevention and cognitive intervention for middle-age depression, and study limitations and additional implications are presented.

Key words : overgeneralization memory, rumination, middle age, positive emotional memory, negative emotional memory