

## 대학생의 반추 하위유형인 자책 및 숙고, 긍정·부정 과거지향 사고 그리고 우울의 관계\*

조 성 연<sup>†</sup>

한양대학교 / 강사

조 한 익

한양대학교 / 교수

본 연구에서는 반추의 두 하위유형 자책(brooding)과 숙고(reflection), 긍정·부정 과거지향 사고 그리고 우울의 관계에 대해 살펴보았다. 285명의 4년제 대학생을 대상으로 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS), 역학조사센터 우울증 척도(CES-D), 그리고 과거지향 사고를 측정하기 위하여 기억 사고 과제(Memory Thinking Task)를 실시하였다. 연구결과 첫째, 위계적 중다회귀 분석 결과 자책은 부정 과거지향 사고를 유의미하게 설명하였고 숙고는 자책을 통제된 후 긍정 과거지향 사고를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 자책과 숙고의 다른 특성이 확인되었다. 둘째, 자책과 숙고가 모두 높은 수준일 때 이 둘은 부정 과거지향 사고와 우울의 수준을 상승시키는 것으로 나타났다. 숙고는 적응적인 측면을 가지고 있으나 자책과 상호작용하여 부정 과거지향 사고와 우울을 증폭시키는 부적응적인 측면이 있음을 밝혀냈다. 본 연구는 자책이 과거 경험을 부정적으로 기억하도록 하는 해로운 요인이고, 그동안 숙고가 적응적인지 또는 부적응적인지에 대한 일관되지 않았던 결과를 설명하기 위한 단서를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 이를 토대로 시사점, 제한점, 후속연구에 대한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 반추, 자책, 숙고, 과거지향 사고, 우울

\* 본 연구는 조성연(2019)의 한양대학교 박사학위논문 ‘반추의 하위유형인 자책 및 숙고와 우울 및 불안과의 관계: 긍정·부정 과거지향 사고를 중심으로’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 조성연, 한양대학교 상담심리대학원, 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-2611, E-mail: tinkywinky@hanmail.net

과거의 기억은 시간이 흐르면서 변하고 그 과정에서 현재의 태도, 믿음, 다양한 정보 등의 영향을 받고 재구성된다. 과거를 재구성하는 방식은 각자의 선택에 달려 있으며 오늘의 생각과 느낌이 과거의 기억에 영향을 준다는 의미이다. 과거에 일어난 일은 바꿀 수 없지만, 과거 사건에 대한 태도를 바꾸는 일은 가능하다는 점에서 변화할 수 있다는 희망을 준다(Zimbardo & Boyd, 2016). 이에 따라 본 연구에서는 과거를 재구성하고 기억에 영향을 미치는 개인차 변인으로서 반추에 주목하였다.

반추는 과거 지향적인 특성이 있는 것으로 알려져 있다. 반추와 함께 반복적 부정사고로 얘기되는 걱정은 반추와 유사점을 보이지만, 반추는 주로 과거에 초점을 맞추고 있고 걱정은 미래에 초점을 맞추고 있다는 점에서 이들은 차이가 있다. 걱정은 미래의 사건에 대해 과도하고 비현실적으로 염려하지만, 반추는 걱정과 다르게 과거지향적인 내용을 보고 하였다(Ehring & Watkins, 2008; Fox, Dutton, Yates, Georgiou, & Mouchlianitis, 2015; Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005; Papageorgiou & Wells, 2001; Watkins, Moulds, & Mackintosh, 2005). 한편 반추는 우울증의 발병 및 유지와 밀접하게 관련된 특질적 취약성이 특징이다. 반추는 우울증을 증폭시키고 우울 증상이 회복된 후에도 여전히 유지되어서 우울의 재발에 중요한 요인으로 밝혀졌다. 반추는 반복적으로 부정적 기분의 원인과 결과에 대해 비생산적으로 초점을 맞추는 역기능적인 사고방식을 뜻하며 적극적인 문제 중심 대처를 방해한다(Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006; Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema, 1987, 1991, 2000; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998; Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 반

추는 우울, 불안, 섭식장애 그 외 물질남용 등 여러 형태의 정신병리에 기저하는 초진단적인(transdiagnostic) 근접 위험요인으로 알려져 있으며(Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011) 수동적이고 해로운 자책(brooding)과 적극적이고 분석적인 숙고(reflective pondering/reflection)라는 두 개의 하위유형으로 구성되어 있다(Treynor et al., 2003). 이 외에 반추는 이전에 자살 시도한 경험과 자살사고와의 관계를 매개하였고, 자살 및 자해 경험의 예측변인이었다. 또한 자기비난과 자살사고 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났고(Krajniak, Miranda, & Wheeler, 2013; O'Connor & Noyce, 2008; Polanco-Roman, Jurska, Quiñones, & Miranda, 2015) 섭식장애의 예측변인으로도 확인되었다(박세희, 박경, 2016; Johnson, 2015; Startup et al., 2013). 이처럼 다양한 영역에서 부정적 영향을 미치고 있는 반추에 대해 간과해서는 안 되며 본 연구에서는 과거지향 사고 및 우울을 중심으로 반추와 이들과의 관계에 초점을 맞추었다.

한국보건사회연구원(2016)이 국내 1만 명을 대상으로 조사한 결과 반추의 하위유형인 자책을 보유한 비율은 82.4%로 높게 나타나서 국내 다수의 일반인이 반추를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 우울증은 자살시도가 가장 많이 경험하는 정신장애로 조사되었고(보건복지부, 2016) 우울증으로 인한 건강보험 진료환자는 2012년 58만 8천 명에서 2017년 68만 1천 명으로 늘어나 15.8%의 증가 추세를 보였다(국민건강보험공단, 2018). 연령별로 살펴보면 2016년 국내 전체 주요우울장애 일년유병률은 1.5%였으나, 이 중 18세~29세의 일년유병률은 3.6%로 확인되어 여러 연령대 중 가장 높았고 미국의 주요우울장애 발병률은 20대에 최고치를 나타낸다고 보고되었

다(보건복지부, 2016; APA, 2013). 또한 청년집단은 다른 연령의 집단에 비교해 반추의 하위유형인 자책 및 우울 점수가 유의미하게 높은 것으로 나타났고 노인집단은 가장 낮은 수치를 보였다(Sütterlin, Paap, Babic, Kübler, & Vögele, 2016). 이처럼 국내외 20대의 반추 및 우울 점수가 높다고 보고되어 청년들의 정신건강에 대한 적극적 관심과 이를 완화시키기 위한 개입방법에 대한 논의가 필요하다.

과거지향적인 반추에 관한 선행연구를 살펴보면, 반추는 일상생활에서 과거에 대해 생각할 가능성을 유의미하게 예측하였고 우울을 추가로 투입한 후에도 과거지향 사고의 강력한 예측변인으로 남아 있었다(Beaty, Seli, & Schacter, 2019). 게다가 반추는 그 내용에 있어서 부정적인 경향을 나타냈다. 반추하도록 유도된 우울 집단은 주의분산 집단보다 부정적으로 편향된 자전적 기억을 더 많이 회상하였을 뿐만 아니라, 부정적 사건이 긍정적 사건보다 일상생활 속에서 더 흔하게 발생한다고 보고하였다. 외부에 초점이 맞춰진 주의분산은 부정적 사고를 덜 점화시키지만 자기 초점적인 반추는 부정적 기억에 대한 접근 가능성을 증가시키기 때문에 회상한 기억이 부정적일 수 있다(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Nolen-Hoeksema, 1987). 부정 및 긍정 기억을 회상하도록 한 후 이를 최대한 많이 적도록 지시했을 때 반추 수준이 높은 참여자들은 더 많은 부정적 과거를 보고하였으며(Thomsen, Schnieber, & Olesen, 2011) 반추는 자전적 기억 중 부정적 단서기억과 유의미하게 높은 상관을 나타냈다(이혜림, 최윤경, 2012). 이 외에 반추를 부적응적인 자기 초점적인 주의로 간주하고 이에 대한 지표라고 할 수 있는 1인칭 단수 대명사(me, myself, I)의 사

용빈도를 컴퓨터화된 양적 텍스트 분석을 통하여 살펴보았다. 부정적 기억을 회상하는 동안 작성한 내용을 분석한 결과 1인칭 단수 대명사 사용과 반추의 하위유형인 자책은 유의미한 정적인 관련성을 나타냈으며 우울 및 불안 역시 유의미한 관계가 있는 것으로 확인되었다(Brockmeyer et al., 2015). 또한 참여자에게 일상생활 속에서 일어난 만한 가상적인 문제를 제시한 후 주어진 문제에 대한 해결 가능한 결과 또는 해결할 수 없는 결과에 대하여 생성해내도록 하였다. 잠시 시간이 지난 뒤 이전에 자신이 생성해낸 모든 결과에 대해 회상하도록 하였을 때 반추 수준이 높은 사람들은 미해결된 결과를 유의미하게 더 많이 회상하였고 해결된 결과는 덜 회상하는 것으로 나타났다(Noreen, Whyte, & Dritschel, 2015). 이러한 결과들은 반추가 부정적인 과거 회상과 관련됨을 시사한다.

국내외 다수의 연구자는 반추가 부적응적인 자책과 적응적인 숙고라는 하위유형으로 구분되며 단일 구성개념이 아닌 다차원적이라는 의견을 제시하였다(김소정, 김지혜, 윤세창, 2010; Heath, 2016; Joormann et al., 2006; Junkins & Haefel, 2017; Treynor et al., 2003). 자책은 달성하지 못한 기준과 현재 상황을 수동적으로 비교하는 것이지만 숙고는 우울 증상을 완화시키고 인지적 문제해결을 위하여 의도적으로 내부에 초점을 맞추는 것을 의미한다. 단기적으로 보면 숙고는 부정 정서를 부추기지만 시간이 지나면서 우울과의 관련성이 낮아져 궁극적으로는 부정 정서를 감소시키는데 적응적일 수 있다(Treynor et al., 2003). 이처럼 자책과 숙고는 구분되는 특성이 있지만, 그동안 자책의 역할을 강조하였고 적응적인 숙고는 고려되지 못하였다. 따라서 자책만큼이나

숙고에 대한 많은 관심이 필요하고 이에 관한 연구는 타당하다고 여겨진다. 추후연구에서는 숙고의 긍정적이거나 중립적인 특성에 대한 탐색이 이루어져야 할 것이다(김소정 등, 2010; Johnson, 2015). 이에 본 연구에서는 반추를 자책과 숙고라는 두 하위유형으로 구분하였을 때 보다 명확한 논의가 가능할 것으로 판단하였다.

구체적으로 살펴보기에 앞서 자책과 숙고의 차이점을 다룬 선행연구를 크게 세 가지 측면에서 고찰하였다. 첫째, 자책은 숙고보다 정신병리 및 부정 정서에 강한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 우울, 섭식장애, 범불안 장애, 물질사용 장애와 같은 정신병리에 있어 자책은 전반적으로 숙고보다 관련성이 높았고, 자책을 통제된 후 숙고는 약간 관련성이 있거나 거의 없는 것으로 나타났다(Johnson, 2015). 또한 자책은 자살사고와의 관계에서 숙고보다 강한 관련성을 나타냈으며, 자기비난과 3개월 후의 자살사고와의 관계를 완전매개하였으나 숙고는 이러한 경향성을 나타내지 않았다. 이는 자책이 자기비난의 특징을 가지기 때문이며 자기비난과 자살사고 간의 관계를 설명하는 핵심적인 기제라고 할 수 있다(O'Connor & Noyce, 2008). 자책은 자살행동 위험을 예측하였으나 숙고는 예측하지 않는 것으로 나타났다(Valderrama, Miranda, & Jeglic, 2016). 그리고 자책은 우울 증상을 통제된 후에도 높은 수준의 부정 정서와 관련되었으나, 숙고는 그렇지 않은 것으로 나타났다(Moberly & Watkins, 2008). 이 외에 우울 집단에서 자책은 우울 증상을 통제했을 때에도 인지적 편향과 유의미한 상관을 보였으나, 숙고는 그렇지 않았다. 따라서 자책은 부정적인 기분 상태를 유지시키는 역할을 한다는 것을 보여주었다(Joormann

et al., 2006). 우울하지 않은 성인들을 대상으로 한 연구에서도 동일한 결과가 나타났다. 안구 추적(eye-tracking)을 사용하여 화난, 행복한, 슬픈, 중성적 얼굴을 응시하는 동안 주의 편향을 측정한 결과 높은 수준의 자책은 슬픈 얼굴에 대한 지속적 주의(sustained attention)와 더 많이 관련되었지만 행복한 얼굴에 대한 지속적 주의를 덜 관련되는 것으로 나타났다. 그러나 숙고에서는 이러한 연관성이 관찰되지 않았다(Owens & Gibb, 2017).

둘째, 자책과 숙고는 대처전략과 문제해결에 있어 상이한 관련성을 나타냈다. 자책은 회피 및 부인과 같은 부적응적인 대처전략과 관련되었으나 이와 달리 숙고는 인지적 재구조화나 적극적인 문제해결과 같은 적응적인 대처전략과 관련되었다. 부정적인 정서 상태에 대해 자책하는 것은 문제 상황에 적극적으로 대처하려는 시도를 방해하지만, 부정적 정서에 대한 원인과 결과를 숙고하는 것은 적극적인 문제해결과 관련되어 숙고는 정서조절의 속성을 지닌다고 할 수 있다(Burwell & Shirk, 2007). 그리고 자책은 수동적 대처와 우울증상을 부분매개하였으나 숙고는 적극적 대처와 우울증상을 조절하여 차이점을 나타냈다(Marroquín, Fontes, Scilletta, & Miranda, 2010). 그 외 자책과 숙고 모두 부정적 문제지향과 정적인 상관을 나타냈으나, 숙고는 상대적으로 관련성이 낮았고 긍정적 문제지향 또는 합리적 문제지향과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 숙고가 자책과 비교해서 부정적인 정서가를 덜 지닌 사고 과정임을 나타내며 반추의 두 하위유형은 구별되는 구성개념이라는 것을 보여주는 것이다(Hasegawa et al., 2015; Hasegawa, Kunisato, Morimoto, Nishimura, & Matsuda, 2018). 셋째, 자책과 숙고는 뇌 기

능상에서도 차이점을 보였다. fMRI를 사용하여 휴지상태의 기능적 뇌 연결성(resting-state functional connectivity)의 차이를 살펴본 결과 자책의 증가는 좌측 편도체와 우측 측두엽극 간의 기능적 뇌 연결성의 감소와 관련되었다. 그러나 숙고의 증가는 후측 대상피질과 내측 전두엽 피질 간의 연결성 증가와 연관되었고 이러한 기능적 뇌 연결성의 패턴은 진단상태를 통제하였을 때에도 유의미한 차이가 없었다. 따라서 숙고는 중립적인 관점으로 자신을 살펴보는 과정임이 확인되었다(Satyshur, Layden, Gowins, Buchanan, & Gollan, 2018).

반추의 두 하위유형인 자책과 숙고는 과거지향 사고에서도 구별되는 결과를 나타냈다. 자책은 우울 기분을 통제된 후에도 과거지향 사고 빈도의 증가를 예측하였으나, 숙고는 그렇지 않았다(Beaty et al., 2019). 우울한 집단과 우울하지 않은 집단으로 구분하여 반추(자책/숙고)와 부정적 기억과의 관계에 대해서 검토한 결과 숙고는 두 집단 모두 유의미한 관계가 없었으나, 자책은 우울한 집단에서 유의미한 관계가 있는 것으로 확인되었다. 그리고 자책은 긍정적 기억과 부적 상관성이 있었으며 특히 우울한 집단에서 더 높은 관련성을 보여 주었다(Romero, Vazquez, & Sanchez, 2014). 그의 시간관에서도 반추의 두 하위유형은 차이점이 있었다. 과거를 부정적으로 바라보는 태도인 과거부정 시간관은 자책 및 숙고 모두 유의미한 정적 상관을 나타냈으나 자책은 숙고와 비교하면 그 경향성이 더 높았고, 숙고는 과거긍정 시간관과도 유의미한 정적 상관을 나타냈다(박지은, 2017; 이송희, 2018). 숙고는 부정적 과거 사건에 대한 긍정적 해석 및 의미부여와 관련되었으나 자책은 긍정적 해석과 부적인 관련성을 나타낸 것으로 확인되었

다. 따라서 숙고는 과거에 부정적 사건을 경험한다고 해도 긍정적 재평가를 통해 전환시키며 자신과 타인의 관점을 다양하게 고려할 수 있다고 볼 수 있다(이종은, 양재원, 김근영, 양은주, 2015).

또한 본 연구에서는 반추를 검토하기 위하여 과거지향 사고뿐만 아니라 우울에도 주목하였고, 앞서 반추는 우울을 지속시키는 역할을 하는 중요한 특질적 취약성이 특징이라고 언급한 바 있다(Roberts et al., 1998). 반추는 우울한 기분과 관련된 부정적 생각을 증가시키고 문제해결을 방해하게 되며 결국 우울한 기분은 시간이 지남에 따라 극심해진다. 반추가 우울 삽화에 영향을 미치는 이유는 과거의 부정적 기억을 회상하고 현재 상황을 부정적으로 해석하며 미래에 대해 비관적인 특징을 보이기 때문이다. 부정적인 사고를 하는 동안 과거에 초점을 맞추게 되면 우울을 경험하게 되며 우울한 사람들이 느끼는 무가치함과 죄책감에는 과거에 실패했던 사소한 일에 대한 반추 또는 자신의 가치에 대한 부정적 평가가 포함될 수 있다(APA, 2013; McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007; Nolen-Hoeksema, 2000). 선행연구 결과 과거의 불쾌한 순간에 대해 반추하고 과거의 결과를 현재 및 자신에 대해 일반화시키는 것은 낮은 과거 만족을 예측하는 것으로 나타났다. 즉 과거 사건이 오래 지속된다고 내면화하고 과거의 사건이 삶의 모든 측면과 연관된다고 해석하는 사람들은 우울한 경향이 있었다. 이처럼 반추는 과거의 부정적 사건이 자신에게 일반적으로 발생한다고 생각하게 하여 더욱 우울해지도록 한다(이혜림, 최윤경, 2012; Sailer et al., 2014).

우울 증상에 있어서도 자책과 숙고는 차이

점을 나타냈다. 자책은 숙고보다 우울 증상을 보다 강하게 예측하여 자책은 우울의 취약성 요인으로 기능함을 알 수 있다(Johnson, 2015; Paredes & Zumalde, 2015; Takano & Tanno, 2009). 1년 종단연구에서 자책과 숙고 모두 현재의 우울 증상과 관련되었으나 자책만 우울 증상을 지속적으로 예측하였고 숙고는 추후평가에서 우울 증상과 부적인 관계를 나타내어 궁극적으로는 부정적 정서를 감소시키는 것으로 나타났다(Treynor et al., 2003). 우울장애의 유지에 영향을 미치는 반추의 역할을 이해하기 위해서는 두 하위유형으로 따로 분리하여 살펴봐야 하며 특히 반추의 하위유형인 숙고에 포함된 요인을 파악하는 것은 중요하다. 부적응적인 자책과 적응적인 숙고를 구분시키는 요인을 탐색함으로써 우울한 사람이 어떻게 자책하지 않는지에 대한 단서를 제공할 수 있다(Arditte & Joormann, 2011; Arney et al., 2009; Takano & Tanno, 2009; Treynor et al., 2003).

이처럼 반추는 부적응적인 자책과 적응적인 숙고로 구분할 수 있으나 숙고는 몇 가지 점에서 독특한 점을 보여주고 있다. 첫째, 숙고는 항상 적응적이지 않으며 자책과 상호작용하여 부적응적인 측면을 증폭시켰다. 선행연구에 따르면 자책과 숙고는 상호작용하여 이후 우울에 영향을 미쳤다. 특히 자책과 숙고가 모두 높은 수준일 경우 가장 높은 수준의 우울을 경험하는 것으로 나타났고 자책은 낮고 숙고는 높은 경우 우울 수준이 가장 낮은 것으로 밝혀졌다(Cheref, Lane, Polanco-Roman, Gadol, & Miranda, 2015; Heath, 2016; Junkins & Haefel, 2017; Whitmer & Gotlib, 2011). 이 외에 숙고의 수준이 높고 적극적인 대처가 낮은 사람들은 숙고의 수준이 낮은 사람들보다 우울

증상을 높게 보고하여 숙고는 적극적 대처와 우울 증상을 조절하였다(Marroquín et al., 2010). 이러한 결과는 높은 수준의 자책과 더불어 높은 수준의 숙고는 오히려 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것이다. 둘째, 숙고가 적응적이라는 연구결과는 다소 일관되지 않으며 그 이유 중 하나는 대상 집단(우울집단과 일반집단)의 차이 때문인 것으로 추정된다. 일반 집단에서 자책과 숙고는 부적응적이고 적응적이라는 두 개의 독립적인 반추의 유형으로 구분되었으나 주요우울장애 집단에서는 그러한 구별이 모호하였다. 그리고 반추 척도(RRS)를 요인분석하였을 때 우울하지 않은 집단과 이전에 우울했던 집단에서만 두 요인으로 구별되었고 우울집단에서는 구별되지 않았다(Joormann et al., 2006; Whitmer & Gotlib, 2011). 이는 우울이 높을 경우 숙고는 적응적인 기능을 하지 못함을 의미한다. 셋째, 자책과 숙고는 서로 유의미한 정적인 관련성을 나타냈음에도 불구하고 자책을 통제했을 경우 숙고는 오히려 우울을 부적적으로 예측하거나 유의미하지 않게 바뀌었다(Joormann et al., 2006; Marroquín et al., 2010; Takano & Tanno, 2009; Treynor et al., 2003). 따라서 숙고는 적응적이기도 하고 부적응적이기도 하는 이중적인 측면을 내포하고 있다고 볼 수 있다. 이러한 선행연구에 비추어보았을 때 숙고는 긍정·부정 과거지향 사고와의 단순 상관관계 결과와 숙고와 자책을 동시에 투입하였을 때의 결과는 다른 양상을 보일 것으로 추측된다.

앞서 언급한 연구들을 통해 자책과 숙고는 과거지향 사고와 유의미한 관련성을 보일 것으로 추측해볼 수 있으나, 국내연구에서 이러한 관계를 검증한 연구는 드문 편이다. 시간 관 척도로 측정하여 과거부정 시간관과의 관

계를 다룬 연구(박지은, 2017; 이송희, 2018)가 보고되고 있고 박비주(2015)는 반추를 유도시키는 실험을 시행하였다. 그 외 자전적 기억과 우울과의 관계를 살펴본 연구 중 반추가 우울에 미치는 영향을 탐색한 연구가 소수 보고되고 있다(김초희, 진영선, 장문선, 2014; 박해정, 김은영, 2020; 이혜림, 최윤경, 2012). 모두 의미 있는 연구들이나 과거 기억에 대하여 경험적으로 다루지는 않아 아쉬움이 남는다. 아울러 자전적 기억 검사는 과거 기억을 살펴보기 위하여 널리 사용되는 좋은 검사지만, 기억의 과일반화를 측정하는데 초점을 맞추고 있어 본 연구의 주된 관심인 긍정 · 부정 과거 기억을 살펴보는 데 한계가 있다. 본 연구에서 사용한 ‘기억 사고 과제’는 개인이 경험한 과거 사건을 참여자가 직접 작성하도록 하고 그에 대한 정서가를 부여하여 과거 경험을 실증적으로 검토하는데 유용할 것으로 여겨진다. 그러나 ‘기억 사고 과제’를 사용한 연구는 국내에서 보고되고 있지 않고 국외 연구에서도 기억 사고 과제(또는 미래 사고 과제)를 실시한 경우 대부분 우울과 불안의 과거와 미래를 다루고 있다(MacLeod, Tata, Kentish, & Jacobsen, 1997; Miles, MacLeod, & Pote, 2004). 더군다나 반추를 두 하위유형으로 구분시켜 살펴본 연구는 국내외 거의 찾아보기 어려운 실정이다.

이에 본 연구에서는 반추의 두 하위유형을 기억 사고 과제를 실시하여 검토하고 이와 더불어 우울과의 관계를 살펴보고자 한다. 이를 토대로 한 연구목적은 다음과 같다. 첫째, 반추의 하위유형인 자책과 숙고가 긍정 · 부정 과거지향 사고를 어느 정도 설명하는지 파악하여 두 하위유형이 과거를 기억하는 데 있어 다른 양상을 나타내는지 살펴보고자 한다. 자책과 숙고는 서로 유의미한 정적인 상관을 보

이고 둘 다 부정 과거지향사고와 관련되지만, 자책이 통제되었을 때 숙고는 부정 과거지향을 유의미하게 설명하지 못하고 긍정 과거지향은 유의미하게 설명할 것으로 가정하였다. 둘째, 자책 상하집단과 숙고 상하집단이 상호작용하여 긍정 · 부정 과거지향 및 우울에 어떤 영향을 미치는지 검토하고자 한다. 자책과 숙고의 수준이 모두 높을 때 부정 과거지향 사고와 우울의 수준이 가장 높을 것이며 자책은 낮고 숙고는 높을 때 부정 과거지향 사고와 우울의 수준이 가장 낮을 것으로 가정하였다. 이러한 시도는 자책과 숙고가 부적응적 또는 적응적인 결과에 어떻게 영향을 미치는지 검토하여 상담에 효과적으로 개입하기 위한 것이다. 그리고 임상집단에서는 반추의 두 하위유형의 구분이 모호하다는 선행연구에 따라 임상집단이 아닌 일반 대학생을 연구대상으로 선정하였다. 이러한 연구목적은 이루기 위한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 반추의 하위유형인 자책과 숙고는 긍정 · 부정 과거지향 사고를 설명하는데 있어 다른 양상을 나타내는가?

**연구문제 2.** 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 긍정 · 부정 과거지향 사고의 수준은 달라지는가?

**연구문제 3.** 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 우울의 수준은 달라지는가?

## 방 법

### 연구 대상

서울 소재 대학교 1개교 및 수도권에 있는

대학교 2개교에서 심리학 관련 교양수업을 수강하고 있는 남녀 대학생 310명을 대상으로 자료를 수집하였다. 이 중 설문지를 끝까지 완성하지 못하였거나 기억 사고 과제에서 정서기(valence)를 기재하지 않는 등 불성실하게 응답한 23부와 이상치로 판단된 2부(총 25부)는 제외하고 실제 분석에 사용된 자료 수는 총 285부였다. 본 연구자가 연구 진행에 앞서 양해를 구하고 허락된 수업의 대학생들을 대상으로 실시하였다. 참여자들에게 연구 진행에 대해 사전에 공지하였고 강의가 시작되는 시간이나 끝마치는 시간에 실시하였다. 참여자들의 이전 또는 현재 주요우울장애 등 임상적 진단을 받은 경험이나 사회경제적 수준 등에 대한 정보는 별도로 수집하지 못하였다. 참여자들의 전공별 분포는 사회계열 27.0%, 경상계열 22.8%, 인문계열 16.2%, 예체능계열 16.1%, 공학계열 12.6%, 자연계열 4.9%, 기타 0.4%이다. 종교별 분포는 기독교 15.4%, 천주교 8.8%, 불교 4.9%, 무교 67%, 기타 3.9%로 나타났다. 참여자의 평균 연령은 21.44세 ( $SD=1.95$ )였고 남학생은 88명(31%), 여학생은 197명(69%)이었다. 학년에 따른 분포는 1학년이 49명(17.2%), 2학년은 65명(22.8%), 3학년은 103명(36.1%), 4학년은 68명(23.9%)으로 나타났다.

#### 측정 도구

##### 한국판 반추적 반응 척도(Korean-Ruminative Response Scale: K-RRS)

반추의 두 하위유형인 자책과 숙고를 측정하기 위하여 반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale: RRS)를 김소정 등(2010)이 번안하고 한국판으로 타당화한 한국판 반추적 반

응 척도(K-RRS)를 사용하였다. RRS는 Nolen-Hoeksema(1991)가 우울 감정에 대한 반응을 측정하기 위하여 개발한 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire, RSQ) 중 우울과 관련성이 높은 ‘반추적 반응양식’에 해당하는 22문항으로 별도로 만든 척도이다. K-RRS는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)의 RRS를 Treynor 등(2003)이 개정한 RRS를 우리말로 번안하고 신뢰도와 타당도를 검증한 한국판 반추적 반응 척도이다. RRS는 우울 증상과 중첩되고 BDI 내용과 유사성을 보인다는 의견이 대두되어 Treynor 등(2003)은 RRS 중 BDI와 내용상 중첩되는 ‘우울반추’ 12문항은 제거하고 남은 10개의 문항만을 요인분석하였고 그 결과 자책(brooding)과 숙고(reflection)라는 두 개의 요인이 추출되었다. 이에 따라 김소정 등(2010)은 RRS를 요인분석하였고 그 결과 Treynor 등(2003)이 개정한 RRS와 유사한 ‘자책’과 ‘숙고’ 그리고 ‘우울반추’라는 3요인 구조를 가지는 것으로 확인되었다. 그러나 22문항 중 2, 14, 15번 문항은 두 개 이상의 요인에 부하되어 중복되는 3개 문항을 제외하고 우울반추 7문항, 자책 6문항, 숙고 6문항 즉 최종 19문항으로 구성하였다. 4점 척도로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 반추적인 반응양식이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 K-RRS 19문항 중 우울반추 7문항을 제외하고 자책 6문항(문항 예: ‘나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.’)과 숙고 6문항(문항 예: ‘혼자 조용히 왜 내가 이렇게 느끼는지에 대해 생각한다.’) 총 12문항만 사용하였다. Treynor 등(2003)의 연구에서 자책의 신뢰도(*Cronbach's*  $\alpha$ )는 .77이었고 숙고의 신뢰도는 .72였다. 김소정 등(2010)이 측정된 K-RRS의 전체 신뢰도는 .89, 자책의 신뢰도는 .79, 숙고의 신뢰도는 .77이었



다. 본 연구에서 자책의 신뢰도는 .824이었고 속고는 .763으로 나타났다.

#### 역학조사센터 우울증 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

우울을 측정하기 위하여 사용한 역학조사센터 우울증 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)는 Radloff(1977)가 지역 사회의 일반인들을 대상으로 현재의 우울 증상을 측정하기 위하여 개발한 총 20문항으로 구성된 자기보고식 검사이다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 기존에 국내에서 사용되고 있었던 세 가지 버전의 한국판 CES-D를 통합시키고 신뢰도와 타당도를 향상시켜 개발한 ‘통합적 한국판 CES-D’를 실시하였다. CES-D는 각 느낌이나 행동의 빈도를 표시할 때 ‘지난 1주일’의 경험에 대해 질문하며(문항 예: ‘슬픔을 느꼈다.’) 이 중 4문항(4, 8, 12, 16문항)은 긍정적 정서를 반영하므로 역채점 처리된다(문항 예: ‘행복했다’). 우울 증상의 빈도에 따라 0점에서 3점까지 4점 척도로 측정하며 총점은 0에서 60점까지가 된다. 총합산한 점수가 높을수록 우울 증상이 심각하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 ‘통합적 한국판 CES-D’에서는 최적 절단점에 대해서 검토하지 않았으나 조맹제와 김계희(1993)는 지역 사회 역학연구에서 우울 증상군 확인을 위한 1차 선별용으로 CES-D를 사용할 때 21점을 최적 절단점으로 제시하고 있다. Radloff(1977)의 연구에서 비임상집단의 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .85였고 조맹제와 김계희(1993)의 연구에서 .91이었으며 전경구 등(2001)의 연구에서는 .91로 높은 신뢰도를 나타냈다. 본 연구의 신뢰도는 .910이었다.

#### 기억 사고 과제(The Memory Thinking Task)

긍정 · 부정 과거지향 사고를 측정하기 위하여 기억 사고 과제(The Memory Thinking Task)를 실시하였다. 기억 사고 과제는 MacLeod 등(1997)이 과거의 개인적 경험을 측정하기 위하여 사용한 일종의 자전적 기억 과제(autobiographical memory task)이다. 선행연구에서는 실험자가 참여자와 일대일로 만나 요구되는 답을 말하면 이를 실험자가 적는 방식이었으나(MacLeod et al., 1997), Miles 등(2004)은 교실에서 집단으로 실시하고 참여자가 스스로 과거 경험을 적는 단체 검사로 변형시켰다. 이에 따라 본 연구에서는 강의실에서 집단으로 실시하였고 연구자의 지시에 따라 제공된 답안지에 참여자가 스스로 적도록 하였다.

기억 사고 과제는 개방형으로 자유롭게 세 가지 시간 주기(어제에서 지난주, 작년, 5년에서 10년 전)에 따른 과거의 긍정적 사건과 부정적 사건을 가능한 한 많이 산출하는 방식으로 진행된다. 이를 위하여 긍정 조건 또는 부정 조건이 연속적으로 제시되고 긍정 조건에서는 과거에 일어났던 좋은 경험 그리고 부정 조건에서는 과거에 일어났던 부정적인 경험 등을 생각하여 기록하도록 한다. 시간 주기는 항상 동일한 순서(어제에서 지난주, 작년, 5년에서 10년 전)로 제시되어야 하므로(MacLeod et al., 1997) 수업마다 동일한 순서로 제시하였다. 그러나 부정 조건과 긍정 조건은 순서효과로 인한 영향을 방지하기 위하여 수업에 따라 순서를 바꾸어 제시하여 역균형화(counterbalance)시켰다. 각 시간 주기당 1분의 시간이 주어지고 시간 내에 최대한 많은 반응을 산출하도록 한다(MacLeod et al., 1997; Miles et al., 2004). 두 조건(긍정/부정) 모두 세 가지 시간 주기에 따른 과거 경험을 적어야 하므로 각 조건

당 3분씩 총 6분이 소요되며 이를 측정하기 위해 초시계가 사용되었다. 과거의 긍정 또는 부정 사건에 대한 반응을 모두 적은 후 방금 자신이 작성한 경험에 대한 부정성/긍정성 (negativity/positivity)을 포착하기 위하여 산출한 문항의 정서가(emotion valence)를 스스로 평정하도록 하였다. 느낌에 대한 평가는 ‘매우 부정적인 -3’에서 ‘매우 긍정적인 +3’의 범위를 가지며 이에 따라 가장 부정적인 경험은 -3이고 가장 긍정적인 경험은 +3이다. 이와 같은 방식은 단순히 산출한 반응수에 따라 평정하기보다는, 경험에 대한 정서가를 추가함으로써 측정의 민감성을 증가시킨다. 부정 조건의 음수는 긍정 조건의 점수와 직접 비교하기 위하여 이후 양수로 변환시킨다. 그리고 이전의 연구에서 시간 주기와 관련되어 어떠한 효과가 없는 것으로 밝혀져 과거지향 사고의 총점은 세 시간 주기 점수를 합쳐서 산출하였다(MacLeod et al., 1998; Rusu & Pincus, 2017). 참여자들이 보고한 긍정 과거지향 사고(‘가족과 함께 간 여행이 즐거웠다.’ +3), 부정 과거지향 사고(‘믿었던 친구에게 배신을 당했다.’ -3)가 그 예이다.

#### 언어 유창성 과제(Verbal Fluency Task)

선행연구에서는 기억과제를 실시할 때 일반적 인지 처리 능력을 통제하기 위하여 언어 유창성 과제를 사용한다(MacLeod, Rose, & Williams, 1993; MacLeod et al., 1997). 국외 연구에서는 3개의 철자(F, A, S)로 시작하는 단어를 가능한 한 많이 산출하도록 하는 검사인 FAS(Lezak, 1976; MacLeod et al., 1997에서 재인용)를 실시하고 이를 공변인으로 포함시킴으로써 수행요소를 통제하여 참여자의 반응수를 검토한다(Miles et al., 2004). 이에 본 연구에서

는 기억 사고 과제 결과가 개인의 수행요소와 일반적 인지 처리 능력으로 인해 영향받는 것을 통제하고자 언어 유창성 검사를 하였다. 그러나 언어적 차이로 인해 FAS 대신 한글 자음(ㅅ, ㅇ, ㄱ)으로 시작하는 단어 유창성 검사로 대체하였다. 이는 4개의 소검사로 구성된 Kims 전두엽-관리기능 신경심리검사(김홍근, 2001) 중 하나로서 ㅅ, ㅇ, ㄱ으로 시작하는 단어를 제한된 시간 내에 가능한 한 많이 보고하도록 한다. 고정된 순서대로 철자가 제시되고 언어와 실행기능을 반영한다. 예를 들어 ㅅ은 ‘사과’이고 10개를 적었다면 10점을 얻게 된다. 고유명사, 숫자, 반복된 단어 등을 제외한 정반응 수를 세어 점수화한다. 각 철자당 1분의 시간을 주고 최대한 많은 단어를 산출하게 하지만 30초로 시행한 선행연구(Lavender & Watkins, 2004; MacLeod et al., 1997)에 근거하여 제한시간을 30초로 단축하여 시행하였다.

#### 연구 실시 절차

본 연구자가 사전에 양해를 구하고 허락된 수업에 들어가 직접 시행하였다. 시작하기 전 연구에 대해 개괄적으로 소개한 후, 비밀보장에 대해 안내하고 본 자료가 연구에 사용되는 것과 개인정보 수집 및 활용 동의 여부를 작성하도록 하였다. 실시하기 전에 절차와 주의 사항을 설명하고 간단한 예시를 제공하였다. 초시계를 이용할 것이라고 안내하면서 시작음과 종료음을 미리 들려주었으며 시작 시각과 마치는 시간을 엄수하도록 요청하였다. 기억 사고 과제는 중요하든 하찮은 것이든 상관없으며 어떤 것도 생각나지 않는다고 하더라도 그만두라고 할 때까지 시도하라고 강조한다는 선행연구(MacLeod et al., 1993; MacLeod et al.,

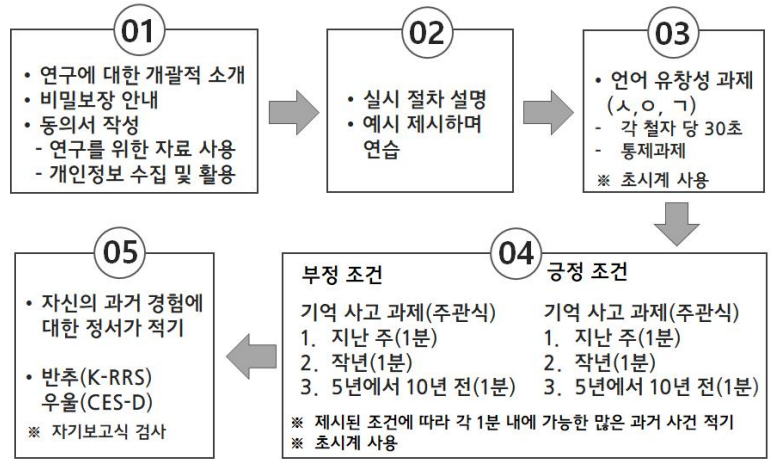


그림 1. 연구 실시 절차

1997)에 따라 종료음이 들릴 때까지 기억나는 사건을 가능한 한 많이 기록하도록 하였다. 자전적 기억 사고 검사처럼 과거의 사건을 구체적으로 작성하는 것이 아니고, 경험한 사건을 최대한 많이 적는 방식이다. 기억 사고 과제를 마친 후 앞서 작성한 과거 경험에 대한 정서가(-3~+3)를 스스로 평정하도록 하였다. 기억 사고 과제가 완료된 후에는 시간제한 없이 자기보고식 검사를 실시하도록 하였고 모든 연구절차를 완수하면 소정의 상품을 제공하였다. 연구 실시 절차는 그림 1에 제시하였다.

#### 자료 분석

SPSS 24.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, 반추의 하위유형인 자책과 숙고의 긍정 · 부정 과거지향 사고에 대한 설명량을 비교 · 검토하기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 둘째, 자책 및 숙고 상하집단 간에 긍정 · 부정 과거지향 사고 그리고 우울에 대한 상호작용이 있는지 알아보기 위하여

언어 유창성을 공변인으로 통제하고 공분산분석(Analysis of Covariance: ANCOVA)을 실시하였다. 자책 및 숙고와 우울의 상하집단은 중위수를 기준으로 구분하였다. 연구자의 관심사가 아닌 변인이 모형에 영향을 미칠 것으로 추측되는 경우 이를 공변인으로 선택하여 그 영향을 통제할 필요가 있다. 중다회귀분석을 실시할 경우 1단계에 공변인으로 투입하면 된다(서영석, 2010). 참여자들이 보고한 긍정 및 부정 과거사건의 반응수가 언어 유창성이라는 개인차 변인으로 야기된 결과일 가능성이 있으므로 이를 통제하였다. 이에 따라 중다회귀분석 및 공분산분석에서 언어 유창성을 투입하여 분석하였다.

#### 결 과

상관계수, 평균, 표준편차, 왜도와 첨도

주요변인들의 왜도는 -0.563~0.817이고 첨도는 -0.426~1.486을 보여서 정규성에 문제가 없

는 것으로 나타났다. 상관계수는 ‘.10 이하는 작다, .30 정도의 값은 보통이다, .50 이상은 크다’로 해석한다(Cohen, 1988; Kline, 2016에서 재인용). 이를 근거로 살펴보면 반추의 하위유형인 자책과 숙고는 높은 정적 상관을 나타냈고( $r=.564, p<.001$ ) 자책은 우울과도 높은 정적 상관을 보였다( $r=.540, p<.001$ ). 그러나 숙고는 우울( $r=.305, p<.001$ )과 보통의 정적 상관을 나타내어, 그 경향성은 자책에 비해 낮았다. 기억 사고 과제와 부정 과거지향 사고는 자책( $r=.316, p<.001$ ) 및 숙고( $r=.231, p<.001$ )와 모두 보통의 정적 상관을 나타냈다. 그러나 긍정 과거지향 사고는 자책과 관련성을 보이지 않았고( $r=.070, n.s.$ ) 숙고와는 보통 이하의 정적 상관을 나타냈다( $r=.176, p<.001$ ). 언어 유창성은 숙고와 보통보다 낮은 정적 상관을 나타냈으나( $r=.137, p<.05$ ) 자책과는 관련성을 보이지 않았다( $r=.098, n.s.$ ). 숙고는 긍정 과거지

향 사고 및 언어 유창성과 높은 상관을 나타내지는 않았으나 유의미한 상관을 보인 것에 비해 자책은 모두 관련성이 없는 것으로 나타나 숙고와 자책은 차이점이 있는 것으로 확인되었다. 그 외 긍정 및 부정 과거지향 사고는 보통보다 높은 정적 상관을 나타냈고( $r=.449, p<.001$ ) 언어 유창성과 긍정 및 부정 과거지향 사고는 각각 보통 정도의 정적 상관을 보였다( $r=.372, p<.001, r=.311, p<.001$ ). 이는 참여자의 수행 태도 또는 언어 능력이 반영된 결과로 보인다. 즉 언어 유창성이 높을수록 개인적으로 경험한 긍정 사건 및 부정 사건을 더 많이 적어냈을 가능성이 시사된다. 따라서 이를 통제하여 공변인으로 분석하였다. 긍정 과거지향 사고와 자책과의 상관을 제외한 나머지 변인들과의 상관은 모두 유의미한 것으로 나타났다. 주요변인들의 기술통계 결과를 표 1에 제시하였다.

표 1. 상관계수 결과(N = 285)

변인	자책	숙고	우울	긍정 과거지향 사고	부정 과거지향 사고	언어 유창성
자책(반추)	-					
숙고(반추)	.564***	-				
우울	.540***	.305***	-			
긍정 과거지향 사고	.070	.176**	-.151*	-		
부정 과거지향 사고	.316***	.231***	.131*	.449***	-	
언어 유창성	.098	.137*	-.032	.372***	.311***	-
M	16.379	15.354	17.340	21.270	18.530	24.170
SD	4.130	3.956	10.192	8.672	7.361	6.916
왜도	-0.440	0.019	0.817	0.229	0.702	-0.563
첨도	-0.153	-0.426	0.404	-0.273	1.486	1.341

주. \* $p <.05$ , \*\* $p <.01$ , \*\*\* $p <.001$

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임.

부정 과거지향 사고에 대한 언어 유창성, 자책 및 숙고의 위계적 중다회귀분석 결과

부정 과거지향 사고에 대해 관련 변인들이 갖는 설명량을 확인하기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 관련 변인들의 투입 순서는 1단계에 언어 유창성을, 2단계에 반추의 하위유형인 숙고를, 3단계에 반추의 하위유형인 자책을 투입하였다. 분석결과 1단계에서 언어 유창성은 부정 과거지향 사고를 9.3% 설명하였고( $F=30.214, p=.000$ ) 본 연구결과 언어 유창성은 유의확률은 .000으로 높게 나타나 이를 통제할 것이 타당하다고 볼 수 있다. 2단계에서 숙고는 부정 과거지향 사고를 12.6% 추가로 설명하였으며( $F=21.542, p=.000$ ) 3단계에서 자책은 언어 유창성과 숙고를 설명하고 난 뒤에도 부정 과거지향 사고의 변량을 17.1% 추가로 유의미하게 설명하여( $F=20.577, p=.000$ ) 부정 과거지향 사고를 설명하는 데 있어 고유한 설명력을 가지는 것으로 확인되었다. 그러나 숙고는 자책을 투입한 후에 유의미하지 않은 것으로 나타났다( $\beta=.044, p=.507$ ).

부정 과거지향 사고에 대해 관련 변인들이 갖는 설명량은 전체 변량의 18.0%를 차지하는 것으로 나타났다. 이에 대해서는 표 2에 제시하였다.

긍정 과거지향 사고에 대한 언어 유창성, 자책 및 숙고의 위계적 중다회귀분석 결과

긍정 과거지향 사고에 대해 관련 변인들이 갖는 설명량을 확인하기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였고 관련 변인들의 투입 순서는 1단계에 언어 유창성을, 2단계에 반추의 하위유형인 자책을, 3단계에 반추의 하위유형인 숙고를 투입하였다. 분석결과 1단계에서 언어 유창성은 긍정 과거지향 사고를 13.5% 설명하였다( $F=45.464, p=.000$ ). 2단계에서 자책은 유의미한 설명력을 나타내지 못했으나( $\beta=.034, n.s.$ ) 3단계에서 숙고는 언어 유창성과 자책을 설명한 후에도 긍정 과거지향 사고의 변량을 14.7% 추가로 유의미하게 설명하였다( $F=17.343, p=.000$ ). 따라서 긍정 과거지향 사고를 설명하는 데 있어 숙고는 고유한 설명력

표 2. 부정 과거지향 사고에 대한 언어 유창성, 자책 및 숙고의 위계적 중다회귀분석 결과( $N = 285$ )

단계	독립변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	언어 유창성	0.331	.311***	5.497	.096	.093	30.214***
2	언어 유창성	0.303	.284***	5.078	.133	.126	21.542***
	숙고	0.357	.192**	3.424			
3	언어 유창성	0.297	.279***	5.109	.180	.171	20.577***
	숙고(반추)	0.081	.044	0.664			
	<b>자책(반추)</b>	<b>0.471</b>	<b>.264***</b>	<b>4.038</b>			

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임. 언어 유창성은 통제과제로 사용한 언어 유창성 과제로 측정된 것임.

표 3. 긍정 과거지향 사고에 대한 언어 유창성, 자책 및 숙고의 위계적 중다회귀분석 결과(N = 285)

단계	독립변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	언어 유창성	0.467	.372***	6.743	.138	.135	45.464***
2	언어 유창성	0.462	.369***	6.643	.140	.133	22.867***
	자책	0.071	.034	0.609			
3	언어 유창성	0.446	.356***	6.429	.156	.147	17.343***
	자책(반추)	-0.112	-.053	-0.806			
	<b>숙고(반추)</b>	<b>0.344</b>	<b>.157**</b>	<b>2.357</b>			

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임. 언어 유창성은 통제과제로 사용한 언어 유창성 과제로 측정된 것임.

을 가지는 것으로 확인되었으나 자책은 유의미한 설명량을 나타내지 않아 이 둘은 차이점이 있는 것으로 나타났다. 긍정 과거지향 사고에 대해 관련 변인들이 갖는 설명량은 전체 변량의 15.6%를 차지하였다. 이에 대해서는 표 3에 제시하였다.

#### 자책과 숙고에 따른 부정 과거지향 사고의 공분산분석 결과

반추의 하위유형인 자책과 숙고의 상하집단에 따른 부정 과거지향 사고의 차이를 확인하기 위하여 자책과 숙고 척도 점수에서 중위수를 기준으로 상하집단을 나누었고 이를 교차시켜 4개의 집단으로 구분하였다. 전반적으로 자책집단은 숙고집단보다 부정 과거지향 사고의 수준이 높았으며 특히 자책과 숙고의 수준이 모두 높을 경우 가장 높은 것으로 나타났다( $M=21.286$ ). 반면 부정 과거지향 사고의 점수가 가장 낮은 집단은 자책의 수준은 낮고 숙고의 수준은 높은 집단으로 나타났다( $M=16.149$ ). 집단별 평균과 표준편차는 표 4에

제시하였다.

자책과 숙고 상하집단에 따라 부정 과거지향 사고에서 차이가 나타나는지 검증하기 위하여 유창성을 공변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 공분산분석 결과 언어 유창성의 F값은 25.784, 유의확률은 .000으로 언어 유창성을 공변인으로 하여 공분산분석을 적용하는 것이 타당함을 알 수 있다. 공분산분석의 결과해석은 공변인으로 통제된 조정 평균(adjusted mean)을 기반으로 해야 하므로(곽호완, 2010) 이에 근거하여 살펴보면 다음과 같다. 자책에서 유의미한 주효과가 나타났지만( $F(1, 280)=14.486, p=.000$ ). 숙고는 그렇지 않은 것으로 나타나서( $F(1, 280)=1.218, n.s.$ ) 자책이 높은 집단은 자책이 낮은 집단에 비해 유의미하게 부정적인 과거 기억을 더 많이 회상하는 것으로 볼 수 있다. 한편 부정 과거지향 사고에 대한 자책과 숙고 간의 상호작용 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $F(1, 280)=4.226, p=.041$ ). 즉 자책과 숙고의 수준이 모두 높을 때 부정 과거지향 사고의 수준이 가장 높지만 자책은 낮고 숙고는 높을 때 부정 과거지향

표 4. 자책과 숙고 수준에 따른 부정 과거지향 사고에 대한 공분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F
언어 유창성	1175.383	1	1175.383	25.784***
숙고 상/하(A)	55.531	1	55.531	1.218
자책 상/하(B)	660.369	1	660.369	14.486***
A x B	192.626	1	192.626	4.226*
오차	12764.239	280	45.587	
합계	113243.000	285		

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임. 자책과 숙고 상하집단은 중위수로 구분함.

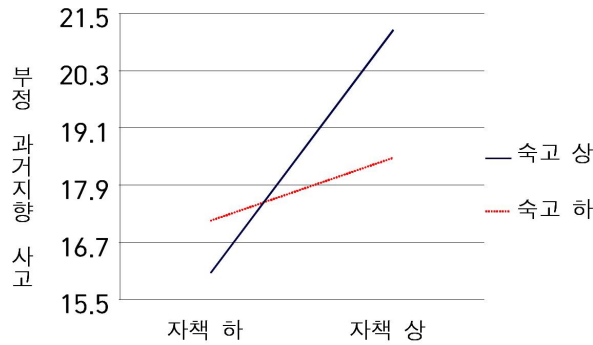


그림 2. 부정 과거지향 사고에 대한 자책과 숙고의 상호작용

사고의 수준이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이로써 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 부정 과거지향 사고의 수준이 달라지는 것으로 확인되었다. 공분산분석을 실시한 결과는 표 4에 제시하였고 상호작용 효과를 나타낸 그래프는 그림 2와 같다. 그 외 집단에 따라 부정 과거지향 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나는지 확인하였다. 자책 하 집단을 기준으로 숙고 상 집단과 숙고 하 집단의 차이를 살펴본 결과 유의미하지 않았고 자책 상 집단을 기준으로 숙고 상 집단과 숙고 하 집단의 차이 역시 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

자책과 숙고에 따른 긍정 과거지향 사고의 공분산분석 결과

언어 유창성을 공변인으로 통제한 후 반추의 하위유형인 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 긍정 과거지향 사고에 차이가 있는지 분석한 결과 유의미한 주효과가 모두 나타나지 않았다( $F(1, 280) = .003$ ,  $F(1, 280) = 2.800$ ,  $n.s.$ ). 한편 긍정 과거지향 사고에 대한 자책과 숙고 간의 상호작용 효과 또한 유의미하지 않았다( $F(1, 280) = .316$ ,  $n.s.$ ). 따라서 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 긍정 과거지향 사고의 수준이 달라지지 않는 것으로 나타났다.

이에 대한 표와 그래프는 제시하지 않았다.

자책과 숙고에 따른 우울의 공분산분석 결과

앞서 반추의 하위유형인 자책과 숙고에 따른 부정 과거지향 사고 공분산분석을 실시한 것과 동일한 절차를 따랐다. 자책과 숙고의 수준이 모두 높을 경우 우울의 점수가 가장 높은 것으로 나타났고( $M=23.874$ ) 자책의 수준이 낮고 숙고의 수준이 높았을 때 우울의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났( $M=12.351$ ). 자책 상하집단에 따라 우울에 차이가 있는지 분석한 결과 유의미한 주효과가 나타나서( $F(1, 281)=54.777, p=.000$ ) 자책이 높은 집단은 자책이 낮은 집단에 비해 유의미하게 우울을 더 많이 경험하는 것으로 볼 수 있다. 숙고 상하

집단에 따라 우울에 차이가 있는지 검증한 결과 숙고의 주효과는 유의미하지 않은 것으로 분석되었다( $F(1, 281)=2.594, n.s.$ ). 이에 대해서는 표 5과 표 6에 제시하였다. 한편 우울에 대한 자책과 숙고 간의 상호작용 효과는 유의미한 것으로 나타났다( $F(1, 281)=4.413, p=.037$ ). 즉 자책과 숙고의 수준이 모두 높을 때 우울의 수준이 가장 높은 반면 자책은 낮고 숙고는 높을 때 우울의 수준이 가장 낮은 것으로 나타나서, 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 우울의 수준은 달라지는 것으로 확인되었다. 이에 대한 그래프는 그림 3과 같다.

집단에 따라 우울 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 나타나는지 확인하였다. 먼저 자책 하 집단을 기준으로 숙고 상 집단과 숙고

표 5. 자책과 숙고 수준에 따른 우울의 평균과 표준편차

	자책 상		자책 하		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
숙고 상	23.874	10.757	12.351	6.949	20.242	11.111
숙고 하	19.115	10.007	12.924	7.221	14.975	8.720
전체	23.456	10.757	12.775	7.131	17.340	10.192

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임. 자책과 숙고 상하집단은 중위수로 구분함.

표 6. 자책과 숙고 수준에 따른 우울에 대한 공분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F
숙고 상/하(A)	212.039	1	212.039	2.594
자책 상/하(B)	4477.581	1	4477.581	54.777***
A x B	360.709	1	360.709	4.413*
오차	22969.658	281	81.743	
합계	115196.000	285		

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

주. 자책과 숙고는 반추의 두 하위유형임. 자책과 숙고 상하집단은 중위수로 구분함.



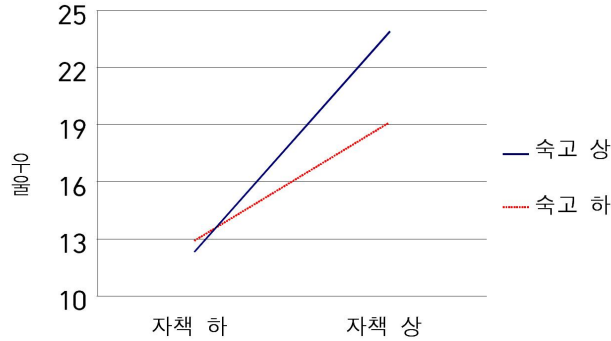


그림 3. 우울에 대한 자책과 숙고의 상호작용

하 집단의 차이를 살펴본 결과 유의미하지 않았으나 자책 상 집단을 기준으로 숙고 상 집단과 숙고 하 집단의 차이는 유의미하게 나타났다( $p < .037$ ). 즉 자책의 수준이 낮을 경우 숙고의 높고 낮은 수준과 관계없이 우울 수준이 낮았으나, 자책의 수준이 높은 경우에는 숙고의 높고 낮음에 따라 우울 수준의 차이가 나타난다는 것을 의미한다. 그리고 숙고 하 집단을 기준으로 자책 상 집단과 자책 하 집단의 차이와 숙고 상 집단을 기준으로 자책 상 집단과 자책 하 집단을 비교한 결과 모두  $p < .000$ 으로 유의미한 것으로 확인되었다. 즉 숙고의 수준이 높은 경우 함께 하는 자책의 높고 낮음에 따라 가장 우울의 수준이 높거나 가장 우울의 수준이 낮음을 뜻하며 숙고와 자책이 모두 높은 수준일 때 가장 우울하였다. 또한 숙고의 수준이 낮은 경우에도 자책의 높고 낮음에 따라 우울의 수준이 달라졌다. 따라서 자책이 낮을 때는 숙고의 높고 낮음에 따라 우울의 수준이 차이가 없었으나 자책이 높을 때는 숙고의 높고 낮음에 따라 우울의 수준의 차이가 있었으며, 자책과 숙고가 모두 높은 수준일 때 우울 점수가 가장 높았다. 그의 집단에 따라 우울 점수가 통계적으로 유의

미한 차이가 나타나는지 확인하였다. 자책 하 집단을 기준으로 숙고 상 집단과 숙고 하 집단의 차이를 살펴본 결과 유의미하지 않았으나 자책 상 집단을 기준으로 숙고 상 집단 ( $M = 23.874$ )과 숙고 하 집단 ( $M = 19.115$ )의 차이는  $p < .037$ 로 유의미한 것으로 확인되었다.

### 논 의

본 연구는 대학생들이 흔히 경험하는 반추를 자책과 숙고라는 두 하위유형으로 구분하여 과거지향 사고에서 차이점을 보이는지 검토하고 두 하위유형의 높고 낮은 수준에 따라 과거지향 사고 및 우울의 수준이 달라지는지 살펴보았다. 이를 위하여 기억 사고 과제(The Memory Thinking Task)를 실시하여 과거에 대한 개인적인 긍정 및 부정적 경험에 대한 실증적인 자료를 수집하였고 이를 토대로 반추와 우울을 감소시키는 방안을 모색하고자 하였다. 본 연구의 결과와 이에 대한 설명은 다음과 같다.

첫째, 반추의 두 하위유형인 자책과 숙고는 서로 정적인 상관을 보이고 두 하위유형 모두

우울과 유의미한 정적인 상관을 나타냈다. 그러나 자책은 숙고에 비해 우울과 더 높은 관련성을 나타냈으며 이러한 결과는 기존의 연구들과 일치된다(Burwell & Shirk, 2007; Junkins & Haefel, 2017; Treynor et al., 2003). 그리고 자책은 부정 과거지향 사고와 정적인 상관을 나타냈고, 과거에 대한 부정적이고 혐오적인 태도인 과거부정 시간관과 정적인 상관을 나타낸 결과(박지은, 2017)는 본 연구를 뒷받침한다. 반면 숙고는 긍정 과거지향 사고와 정적인 관련성을 보였으며 이는 선행연구와 일관된 결과이다(이송희, 2018). 이 외에 긍정 과거지향 사고와 부정 과거지향 사고는 서로 정적인 상관을 보였고 이는 자전적 기억 검사의 긍정단서 기억과 부정단서 기억이 정적인 상관을 나타낸 연구와 같은 맥락이다(이혜림, 최윤경, 2012).

둘째, 반추의 두 하위유형인 자책과 숙고가 부정 과거지향 사고 및 긍정 과거지향 사고에 대해 갖는 설명력을 확인하기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시한 결과 자책과 숙고는 부정 과거지향 사고 및 긍정 과거지향 사고에 있어 다른 양상을 나타내는 것으로 확인되어 연구문제 1에 대한 가설은 지지되었다. 자책은 언어 유창성과 숙고를 통제한 뒤에도 부정 과거지향 사고에 대한 추가적인 설명력을 가지는 것으로 나타났으며 이는 반추가 과거지향 사고의 강력한 예측변인이었다는 연구(Beaty et al., 2019)와 일관된 결과이다. 반추는 과거에 대한 부정적 시각과 관련되었고, 반추 수준이 높은 사람들은 과거의 해결되지 않은 결과를 회상했다고 보고된 선행연구(이혜림, 최윤경, 2012; Moulds, Kandris, & Williams, 2007)는 본 연구를 지지하는 결과이다. 반추가 부정 과거지향 사고를 유의미하게 설명하는

것에 대한 가능한 설명은 다음과 같다. 반추는 자기비난과 강한 관련성을 가지고 있으며 부정적 자기 관련 기억을 증가시키기 때문에(Moulds et al., 2007; Noreen et al., 2015; O'Connor & Noyce, 2008) 반추하는 사람들은 부정적 자기개념에 초점을 맞추고 이것을 근거로 과거를 부정적으로 기억할 것으로 추측된다. 또는 반추는 부정적 과거 기억의 인출을 억제하는 능력의 결핍을 보여서 부정 과거지향 사고와 관련될 수 있을 것이다. 반추하는 사람들은 원하지 않는 기억의 인출을 억제하는 능력인 기억억제의 결핍이 있는 것으로 나타났다. 반추점수와 손상된 억제-유도 망각 간에는 밀접한 관계가 있는 것으로 확인되었고, 낮은 반추집단은 높은 반추집단에 비해 유의미하게 억제 유도 망각을 보여주었다(Fawcett et al., 2015). 반추 수준이 높은 사람들의 기억은 시간이 지남에 따라 생생하게 유지되어서 부정 기억을 더 많이 경험하게 되고, 동시에 다른 특정 기억의 회상은 억제된다. 이러한 과정은 반추가 우울 및 부정 정서를 예측하는 이유를 설명해주고 있다(Thomsen et al., 2011). 따라서 반추하는 사람들에게 과거의 부정적 사건을 회상하라고 했을 때 부정적 사건을 더 많이 보고할 가능성이 있다.

한편 숙고는 자책이 투입되기 전에는 부정 과거지향 사고에 유의미한 정적인 영향력을 미쳤으나, 자책이 투입되면서 유의미하지 않게 되었다. 자책과 숙고는 정적인 상관을 나타냈으나, 자책과 숙고를 동시에 분석하였을 때 숙고는 오히려 우울과 부적인 관계를 나타냈고(Arney et al., 2009; Marroquín et al., 2010; Takano & Tanno, 2009; Treynor et al., 2003) 다양한 정신병리 또는 스트레스 반응과의 관계에서 자책을 통제한 후 숙고는 약간 관련성이

있거나 거의 없는 것으로 나타난 결과(조성연, 조한익, 2017; Johnson, 2015)는 본 연구와 같은 맥락이다. 이와 더불어 숙고는 긍정 과거지향 사고에 대한 고유한 설명력을 가지는 것으로 확인되어 자책과는 다른 양상을 나타냈다. 선행연구에서 숙고는 과거의 부정적 사건에 대한 긍정적 해석 및 의미부여와 정적으로 관련되었으나, 자책은 긍정적 해석과 부적으로 관련성을 나타냈다. 과거의 부정적 사건을 해석하는 방식에 있어 두 하위유형은 다르게 작용하며 숙고는 중립적인 관점으로 자신을 살펴보는 과정이라는 의견(이종은 등, 2015; Satyshur et al., 2018)은 본 연구와 일맥상통한다.

셋째, 반추의 하위유형인 자책과 숙고 상하집단에 따라 긍정 · 부정 과거지향 사고 그리고 우울에서 차이가 나타나는지 검증한 결과, 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 부정 과거지향 사고와 우울의 수준은 달라지는 것으로 나타났다. 따라서 연구문제 2와 3에 대한 가설은 지지되었다. 즉 자책과 숙고 모두 높은 수준일 때 부정 과거지향 사고 및 우울의 수준이 가장 높고 자책은 낮고 숙고는 높을 때 부정 과거지향 사고 및 우울의 수준이 가장 낮았다. 반면 자책 상하집단과 숙고 상하집단에 따라 긍정 과거지향 사고의 수준은 달라지지 않는 것으로 나타났다. 자책과 숙고 모두 높은 수준일 때 우울의 수준이 가장 높았고, 자책은 낮고 숙고는 높은 수준일 때 가장 낮은 것으로 나타난 본 연구결과는 선행연구(Heath, 2016; Junkins & Haefel, 2017)와 일치되는 결과이다. 반추(RRS) 척도를 세 종류의 집단(우울집단, 우울하지 않은 집단, 이전에 우울했던 집단)에게 실시한 결과 자책 요인은 세 집단 모두 같은 요인에 부하되어 안정적인

반추 요인으로 나타났으나, 우울집단에서 자책과 숙고 요인의 구분은 모호한 것으로 확인되었다(Whitmer & Gotlib, 2011). 이는 숙고와 자책의 수준이 모두 높았을 때 우울 점수가 가장 높았다는 본 연구결과와 같은 맥락이다. 우울의 심각도가 높은 경우 숙고와 자책의 수준이 모두 높아서 숙고의 적응적인 측면이 발휘되지 못했던 것으로 보이며 따라서 두 하위유형의 구분이 모호할 수도 있을 것이다. 이에 대해 다음과 같이 설명할 수 있을 것이다. 높은 수준의 자책과 숙고는 심각한 수준의 자기초점을 나타내는 지표일 수 있고 이때 숙고는 자책의 우울 소인 효과를 증폭시킬 수 있으므로 가장 높은 수준의 우울을 보인다고 볼 수 있다. 높은 수준으로 자책하면서 숙고하는 사람은 자기 자신 및 기분에 대해 생각하려는 높은 동기를 가진 사람일 수 있다. 결국 자책과 숙고는 서로를 악화시키고 두 요인 간의 구별을 어렵게 하여 더욱 부적응적인 결과를 가져오게 한다. 숙고가 부적응 또는 적응적으로 기능하는지는 이를 둘러싼 대처 반응의 종류나 유형에 달린 것으로 보인다(Junkins & Haefel, 2017; Marroquín et al., 2010; Whitmer & Gotlib, 2011). 숙고 그 자체는 적응적이지만, 숙고의 효과는 자책의 효과에 의해 상쇄되고 숙고는 자책을 촉발시키게 된다(Elliott & Coker, 2008; Takano & Tanno, 2009). 따라서 높은 수준의 숙고는 함께 하는 자책의 수준에 따라 부정적 또는 긍정적 결과를 가져올 수 있을 것이며 숙고가 항상 적응적인 기능은 하는 것은 아님을 시사한다.

이처럼 일관되지 않은 숙고 하위유형에 대한 의문점에 대해 일부 연구자들은 다음과 같은 의견을 제시하였다. Trapnell과 Campbell (1999)은 독특한 숙고의 특성에 대해 ‘자기몰

입의 역설'(self-absorption paradox, p. 286)이라고 지칭하였다. 자신의 사고와 느낌에 주의를 기울이게 되면 자기인식 및 이해를 높이게 됨으로써 심리적 건강과 적응을 촉진시킬 수 있지만 높은 수준의 심리적 고통과도 관련된다고 제안하였다. 숙고는 단일 구성개념이라기보다는 적응적이고 부적응적인 요인을 모두 포함하고 있는 다차원적인 구성개념으로 개념화하는 것이 적절하며 이러한 차이점을 조화시키는 최선의 방법은 숙고가 두 요인을 모두 가졌다는 가능성을 고려하는 것이다(Burwell & Shirk, 2007; Heath, 2016).

넷째, 반추의 두 하위유형인 자책과 숙고의 개념적 타당성에 대해서 재고해봐야 할 것이다. 본 연구결과 자책은 부정 과거지향 사고 및 우울과 밀접한 관련성을 나타냈으나, 숙고는 이에 비해 낮은 관련성을 나타냈고 긍정 과거지향 사고와의 관계가 확인되어 숙고가 반추의 하위유형으로서 자리할 수 있는지 의문점이 든다. 자책은 정신병리, 자살행동이나 자살사고 그리고 인지적 편향과 관련되었으나 숙고는 약간 관련성이 있거나 없는 것으로 알려져 있다(Johnson, 2015; Joormann et al., 2006; O'Connor & Noyce, 2008; Valderrama et al., 2016). 그리고 자책은 우울 증상을 통제했을 때에도 과거지향 사고의 증가를 예측하였고 부정 정서와 인지적 편향과의 관계가 있는 것으로 밝혀졌다(Joormann et al., 2006; Moberly & Watkins, 2008). 그리고 이전의 주요우울장애 경험과 현재의 우울 증상을 통제한 일반집단에서도 자책은 우울 관련 주의편향과의 관련성이 유의미하게 관찰되어 현재 및 과거의 우울과는 부분적으로 독립적이라는 의견이 제기되었다(Owens & Gibb, 2017). 그러나 숙고는 관련성이 없다는 연구결과가 지속적으로 보고

되고 있어 해로운 특성이 있는 반추라는 구성개념 속에 숙고를 포함시켜야 할지 논의해봐야 할 것이다. 다음의 연구자들은 자책이 반추의 부정적 측면을 더 잘 나타내는 단일요인으로 제안하고 있다. 자책이 숙고에 비해 질병 특징적이고 해로운 반추의 유형임을 나타내며 자책은 부적응적인 측면을 가진 단일요인일 수 있다. 따라서 효과적으로 반추를 측정하는 것은 자책이라고 할 수 있다(Armev et al., 2009; Griffith & Raes, 2015; Tanovic, Hajcak, & Sanislow, 2017). 결국 반추를 자책으로 이해하는 것이 명확하고 타당할 수 있으며 반추의 부정적인 측면을 연구하기 위하여 숙고를 제외한 자책만 검토하는 것이 적절할 수 있을 것이다. 과거를 부정적으로 바라보며 우울한 내담자를 상담하기 위해서는 특히 '자책' 하위유형을 염두에 두고 접근한다면 효과적일 수 있을 것이다.

이와 더불어 숙고의 역할에 대해서도 새롭게 검토해야 할 것이다. 부정 과거지향 및 우울 점수에서 자책 하/숙고 상 집단과 자책 하/숙고 하 집단 간에 차이가 있는지 살펴본 결과 자책 하/숙고 상 집단의 점수가 상대적으로 더 낮기는 하였으나, 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않아 아쉬움이 남는다. 오히려 우울 점수에서 자책 상/숙고 상 집단이 자책 상/숙고 하 집단에 비교해서 더 높은 우울 점수를 나타냈고 그 차이는 통계적으로 유의미하여 높은 수준의 숙고는 자책과 상호작용하여 우울을 증폭시키는 기능을 한다고 볼 수 있다. 이는 숙고의 수준이 높고 적극적인 대처가 낮은 사람들은 숙고의 수준이 낮은 사람들보다 우울 증상을 높게 보고하여 숙고는 적극적 대처와 우울 증상을 조절하였다는 연구(Marroquín et al., 2010)와 같은 맥락이다. 따라

서 자책의 수준이 높은 사람이 숙고를 적게 할 때 보다 숙고를 많이 할 때 우울을 더 많이 경험할 수 있음을 시사하는 결과이다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 반추(자책)는 부정 과거지향 사고와 정적인 관계를 나타냈고 우울에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이를 통해 우울한 내담자들이 주로 과거의 부정적인 사건을 회상하면서 실수했던 자신의 행동에 반복적으로 몰두하면서 자책하고 후회하는지 그 이유에 대해 이해할 수 있을 것이다. 반추는 자기초점적인 특징이 있고 부정적 자기 관련 기억을 증가시키기 때문에(Burwell & Shirk, 2007; Moulds et al., 2007) 반추하는 사람들은 부정적 자기개념을 토대로 과거를 부정적으로 기억할 것으로 추측된다. 따라서 자책이 높은 내담자들을 상담할 때 과거보다는 현재의 순간에 머물고 자각하도록 해야 할 것이다. 이를 위하여 현재 순간의 경험에 주의를 기울이는 마음챙김을 기반으로 하는 마음챙김 기반 인지행동 치료(MBCT)와 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(MBSR)이 도움이 될 것이다. MBCT와 MBSR에 근거하는 개입과 정신건강 변화의 관계에서 자책(숙고는 아님)의 변화는 유의미한 부분매개 변인으로 나타났다. 마음챙김을 통하여 과거에 대한 반추보다 현재의 순간에 참여하는 법을 배우는 것이 도움이 될 수 있을 것이다(Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015; Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2012). 국내연구에서도 마음챙김 명상 프로그램은 반추와 우울 증상을 감소시켰으며 추후 측정 결과 개선 효과는 유지되는 것으로 확인되었다(이중현, 김향숙, 2018). 이러한 접근법들은 과거가 아닌 현재에 초점을 두고 있다는 점에서 과거지향적

인 반추하는 내담자들에게 시도해볼 만하다. 숙고와 자책의 수준이 모두 높았을 때 부정 과거지향 점수가 가장 높았고, 자책과 긍정 과거지향과는 관련성이 없는 것으로 나타났다. 따라서 자책의 수준이 높은 내담자에게 일부러 긍정적 기억을 떠올리도록 하는 것은 부담이 될 수 있을 것이며 한편 숙고하도록 유도하는 것은 오히려 자책을 증폭시켜 과거를 부정적으로 기억하는 역할을 할 수 있을 것이다.

자전적 기억 인출에 있어 나이는 중요한 요인이었다. 자전적 기억을 회상하도록 하는 세 차례의 실험연구 결과 노인들은 젊은이들보다 내용과 순서 측면에서 과거 기억을 보다 일관적이고 안정적으로 회상하였다. 그에 비해 젊은이들은 더 큰 변화를 나타냈고 과거 기억은 놀라울 정도로 재구성되었는데 이는 도식과 자기 개념으로 설명될 수 있을 것이다. 노인들의 기억은 고정되고 미리 만들어진 표상에서 재생산되지만, 젊은이들의 기억은 회상할 때마다 극적으로 재구성된다. 그리고 젊은이들의 자기개념은 여전히 발전하고 있어서 자전적 기억은 계속해서 다시 쓰여지지만, 노인들의 자기개념은 더 이상 수정할 필요가 없는 완제품이기 때문이다(Anderson, Cohen, Taylor, 2000). 이는 젊은이들의 과거 기억은 충분히 재구성될 여지가 있음을 시사하는 결과이다. 따라서 과거를 부정적으로 기억하고 스스로 비난하는 대학생들에게 부정적 과거 기억을 다른 방향으로 우회시켜 새롭고 의미 있는 과거 경험으로 변화되도록 돕는다면 이들의 과거 기억은 재구성될 가능성이 있다고 여겨진다.

둘째, 반추의 하위유형인 숙고의 이중적인 특성에 대해 살펴보았고 숙고가 자책과 부정 과거지향 사고 및 우울을 조절하는 역할을 한

다는 것을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다. 기존의 연구에서는 숙고의 특성이 적응적이거나 또는 부적응적이거나 주로 초점을 맞추었다면 본 연구에서는 숙고가 어떤 상황에서 적응적 또는 부적응적인 기능을 하는지 확인하였다. 따라서 상담자는 숙고의 적응적 또는 부적응적인 특성에 대한 이해와 더불어 자책을 조절하는 특성에 무게를 실어서 숙고의 개념을 이해할 필요가 있을 것이다. 높은 수준의 숙고는 높은 수준의 자책과 함께했을 때 가장 우울 점수가 상승하는 것으로 나타나 자책의 수준이 높은 내담자에게 선불리 숙고하도록 격려하는 것은 위험할 수 있을 것이다. 숙고의 문항을 살펴보면 사건을 분석하거나 느낌에 대해 생각한다는 내용이 포함되어 있다('내가 왜 우울해졌는지 알아내기 위해 최근의 사건들을 분석해 본다.', '혼자 조용히 왜 내가 이렇게 느끼는지에 대해 생각한다.'). 만일 자신을 비난하고 후회하면서 자책하는 내담자에게 자신의 기분과 원인을 분석하거나 긍정적 해석과 의미부여를 하며 숙고하도록 권유한다면 오히려 자책과 함께 우울을 증가시킬 위험이 있을 것이다. 그리고 우울의 심각도가 높을 경우에는 자책과 숙고의 구분이 모호할 수 있으므로 숙고의 적응적인 면은 드러나지 않을 것이다. 이보다는 우울한 내담자들을 몇 가지 반추의 범주로 구분하여 개입하는 것이 효과적일 수 있을 것이다. 숙고가 효과적으로 기능할 수 있는 조건은 자책이 낮거나 다른 긍정적인 측면을 가지고 있는 경우 또는 심각한 수준의 어려움을 호소하지 않는 경우일 것이다. 어느 정도 건강한 내담자에게는 숙고의 적응적인 특성을 적절하게 적용시켜 도움을 줄 수 있을 것이다. 우울한 내담자를 상담할 때 초반에는 숙고하도록 시도하기보다는 상담

이 순조롭게 진행되어 자책의 수준이 낮아지고 내담자의 내적인 힘이 생겼을 때 자신을 분석하고 다른 각도로 조망해보는 숙고가 도움이 될 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서는 기억 사고 과제를 실시하여 참여자의 주관적인 경험이 반영된 실증적인 자료를 얻을 수 있었다는 점에서 의의가 있다. 기억 사고 과제는 주어진 문항이나 단서에 따라 제한된 반응을 하는 것이 아닌, 개인적인 경험을 기록한다는 점에서 다양한 반응이 산출될 수 있다. 그리고 같은 사건을 경험한다고 할지라도 개인마다 느끼는 정도가 다르므로 스스로 이에 대한 정서(가중치)를 부여하는 방식을 채택하여 측정의 민감성을 증가시켰다고 여겨진다. 그러나 이와 관련된 연구가 국내에 보고되지 않아서 비교·검토할 수 없으므로 추후연구를 통해 확인해볼 필요가 있을 것이다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자 표집과정에서 연구결과에 영향을 미칠 가능성이 있는 변인에 대해 고려하지 않았다. 조맹제와 김계희(1993)는 지역 사회 역학연구에서 우울 증상군 확인을 위한 1차 선별용으로 CES-D를 사용할 때 21점을 최적 절단점으로 제시하고 있는데 본 연구 참여자 중 CES-D 21점을 넘는 비율이 32.6%를 차지하였다. 따라서 심리학 관련 교양수업을 듣는 일반 대학생을 대상으로 참여자를 표집하였으나 이 중 일부는 우울장애 고위험군에 포함될 수 있어 건강한 일반 대학생만으로 구성되었다고 보기 어려울 수 있다. 게다가 우울하지 않은 일반 집단을 확보하기 위하여 과거에 우울장애 진단을 받은 경험이 있거나 현재 약물치료를 받고 있는지 등 병력에 대한 정보를 수집하여 이들을 배제하거나 통계적으로 통제하는 시도

를 하지 못하여 제한점으로 남는다. 반추의 하위유형(자책과 숙고)은 임상집단보다 건강한 집단에서 구분되었다는 연구결과(Joormann et al., 2006; Whitmer & Gotlib, 2011)에 따라 일반대학생을 연구대상으로 선정하였으나, 이러한 점을 고려하지 않아서 연구결과에 다소 영향을 미칠 수 있을 것이다. 그리고 여학생의 비율이 남학생의 비율보다 높아서 본 연구의 결과는 여성의 특성이 반영되었을 가능성이 있다. 선행연구에 따르면 여성은 반추와 우울에서 남성보다 높은 수준을 보였고(김소정 등, 2010; Burwell & Shirk, 2007; Paredes & Zumalde, 2015; Roberts et al., 1998; Treynor et al., 2003) 반추를 포함한 자기초점 주의와 부정 정서와의 관계를 메타분석한 결과 임상집단과 여성우세 집단에서 더 강한 효과크기를 나타냈다(Mor & Winquist, 2002). 본 연구에서는 여학생의 비율이 높아짐에 따라 수집한 자료의 우울 및 반추의 점수가 상승하였고 결과적으로 숙고의 적응적 기능이 충분히 발휘되지 못했을 가능성도 시사된다. 따라서 추후연구에서는 우울하지 않은 일반 대학생 집단과 우울한 대학생 집단을 명확히 구분하여 검토하고 이와 더불어 성차의 균형을 맞추어 자책과 숙고가 어떤 양상으로 나타나는지 확인해야 할 것이다. 이 외에 한국복지패널 자료를 이용하여 우울 증상의 종단적 변화궤적에 대해 살펴본 결과 전체 인구 중 약 12.1% 사람들의 우울 수준은 시간에 따라 증가하고 있는 것으로 분석되었다. 그리고 이러한 우울 수준의 증가는 일반 가구 사람보다 빈곤 가구 사람에게서 더 많이 나타나서(허만세, 2013) 우울이 사회경제적 지위와 관련됨을 시사한다. 요약하면 연구결과에 영향을 미칠만한 연구 참여자의 정신과적 병력, 성차 그리고 사회경제적 지위 등

에 대해 충분히 고려해야 할 것이다.

둘째, 자료 수집을 서울 및 수도권 지역으로 국한시켜 일반화시키는데 제한점이 있다. 또한 20대 연령층의 동아시아 지역(중국, 한국, 일본 등) 우울집단은 유럽계 호주 우울집단보다 더 높은 반추를 보고하여(Mihailova & Jobson, 2020) 문화적 차이가 발견되었다. 따라서 추후연구에서는 다양한 지역과 배경을 고려하여 비교·분석할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 횡단적 조사로 이루어졌으므로 시기적인 변화를 파악하는 데 한계가 있다. 숙고 하위유형은 종단연구 결과 2차 시기에서 적응적인 측면이 새롭게 드러난 경우가 다수 보고되었다(Takano & Tanno, 2009; Treynor et al., 2003). 따라서 숙고와 자책의 차이점을 관찰하기 위해서는 종단연구를 통한 숙고의 변화과정을 확인하는 것이 유용할 것으로 생각된다. 넷째, 본 연구에서 사용한 자전적 기억에 대한 회고적인 방식은 과거에 대한 편향과 왜곡이 있을 가능성이 있다. Stone 등(1998)은 자전적 기억 연구는 과거사건 빈도에 대한 편향된 보고를 나타낼 수 있고 이러한 과거 편향에 기반하여 일반적인 행동을 회상하거나 재구성한다고 지적하였다. 본 연구에서 실시한 ‘기억 사고 과제’는 과거의 경험을 회상하여 보고하는 형식을 취하고 있어 참여자들은 실제 경험하는 것과 다르게 과거를 편향되게 재구성하여 보고했을 가능성이 존재한다. 이를 보완하기 위하여 경험표집법을 사용하는 등 일상생활에서 겪는 순간적인 반추를 측정하는 방식(Beaty et al., 2019; Moberly & Watkins, 2008)은 회고적인 형태에 대한 대안이 될 수 있을 것이다. 다섯째, 기억 사고 과제는 자신의 주관적 경험을 직접 작성하는 방식이라는 점에서 의의가 있으나, 참여자들이

적은 개인적 경험에 대한 질적 분석을 하지 않아 소중한 자료를 활용하지 못했다는 아쉬움이 남는다. 추후연구에서는 독립적인 평정자들이 정확한 기준에 따라 이를 범주화시켜 구체적 내용을 분석한다면 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 기대한다.

### 참고문헌

- 곽호완 (2010). 다변인 통계분석의 적용상 주의점. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 22(2), 247-259.
- 국민건강보험공단 (2018, 9, 10). 보도자료. <https://www.nhis.or.kr/wbdya/wbdyaList.xx?query=%EB%A7%88%EC%9D%8C%EC%9D%98%20%EB%B3%91%20%EC%9A%B0%EC%9A%B8%EC%A6%9D> 에서 검색
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 1-19.
- 김초희, 진영선, 장문선 (2014). 노인의 자서전적 기억의 구체성 감소와 반추가 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(1), 173-189.
- 김홍근 (2001). 전두엽 증후군의 임상 평가: Kims 전두엽-관리기능 신경심리검사를 중심으로. 재활심리연구, 8(2), 173-190.
- 박비주 (2015). 반복적 사고가 우울 정서에 미치는 효과: 반추와 걱정의 비교. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세희, 박경 (2016). 자기비난과 이상섭식행동의 관계에서 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 2(1), 19-37.
- 박지은 (2017). 시간관과 취침시간 지연행동의 관계: 반추적 사고의 매개효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박해정, 김은영 (2020). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 중년기 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 929-948.
- 보건복지부 (2016). 2016 정신질환실태역학조사. [http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=032901&CONT\\_SEQ=339138](http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=339138) 에서 검색
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 이송희 (2018). 반추와 우울의 관계에서 균형 잡힌 시간관의 조절효과. 청소년학연구, 25(2), 113-136.
- 이종은, 양재원, 김근영, 양은주 (2015). 자기 초점적 주의와 우울의 관계에서 의미 부여와 긍정적 해석의 매개효과. 인지행동치료, 15(1), 77-94.
- 이종현, 김향숙 (2018). 마음챙김 명상 프로그램이 우울한 대학생의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1035-1066.
- 이혜림, 최윤경 (2012). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 우울에 미치는 영향. 한국심리학회, 임상, 31(2), 523-540.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression scale (CES-D)의 진단적 타당성



- 연구. *신경정신의학*, 32(3), 381-399.
- 조성연, 조한익 (2017). 반추가 스트레스 반응에 미치는 영향: 심리적 경직성과 대처 유연성 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 18(6), 37-62.
- 한국보건사회연구원 (2016). 한국 국민의 건강 형태와 정신적 습관(Mental Habits)의 현황과 정책대응.  
<https://www.kihasa.re.kr/web/publication/research/list.do?pageIndex=26&keyField=&key=&menuId=44&tid=71&bid=12&division=001>에서 검색
- 허만세 (2013). CES-D로 측정된 우울증상의 종단적 변화궤적에 대한 재분석. *한국복지패널 학술대회 논문집*, 6, 85-119.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association Press, Washington, DC.
- Anderson, S. J., Cohen, G., & Taylor, S. (2000). Rewriting the past: Some factors affecting the variability of personal memories. *Applied Cognitive Psychology*, 14(5), 435-454.
- Arditte, K. A., & Joormann, J. (2011). Emotion regulation in depression: Reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 536-543.
- Arney, M. F., Fresco, D. M., Moore, M. T., Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2009). Brooding and pondering: Isolating the active ingredients of depressive rumination with exploratory factor analysis and structural equation modeling. *Assessment*, 16(4), 315-327.
- Beaty, R. E., Seli, P., & Schacter, D. L. (2019). Thinking about the past and future in daily life: An experience sampling study of individual differences in mental time travel. *Psychological Research*, 83(4), 805-816.
- Brockmeyer, T., Zimmermann, J., Kulesa, D., Hautzinger, M., Bents, H., Friederich, H. C., Herzog, W., & Backenstrass, M. (2015). Me, myself, and I: Self-referent word use as an indicator of self-focused attention in relation to depression and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1-10.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- Cheref, S., Lane, R., Polanco-Roman, L., Gadol, E., & Miranda, R. (2015). Suicidal ideation among racial/ethnic minorities: Moderating effects of rumination and depressive symptoms. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 21(1), 31-40.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Academic Press.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
- Elliott, I., & Coker, S. (2008). Independent self construal, self reflection, and self rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134.
- Fawcett, J. M., Benoit, R. G., Gagnepain, P., Salman, A., Bartholdy, S., Bradley, C., Chan,

- D. K.-Y., Roche, A., Brewin C. R., & Anderson, M. C. (2015). The origins of repetitive thought in rumination: Separating cognitive style from deficits in inhibitory control over memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47(1), 1-8.
- Fox, E., Dutton, K., Yates, A., Georgiou, G. A., & Mouchlianitis, E. (2015). Attentional control and suppressing negative thought intrusions in pathological worry. *Clinical Psychological Science*, 3(4), 593-606.
- Griffith, J. W., & Raes, F. (2015). Factor structure of the ruminative responses scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(4), 247-253.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? a systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37(1), 1-12.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? a longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 28-46.
- Hasegawa, A., Yoshida, T., Hattori, Y., Nishimura, H., Morimoto, H., & Tanno, Y. (2015). Depressive rumination and social problem solving in Japanese university students. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(2), 134-152.
- Heath, J. H. (2016). *Understanding Reflective Pondering*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Johnson, D. P. (2015). *A twin study examining the development of rumination and its role as a transdiagnostic risk factor for psychopathology*. Unpublished doctoral dissertation, University of Colorado.
- 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.
- Junkins, M. B., & Haefel, G. J. (2017). Rumination: Reflection can amplify the depressogenic effects of brooding. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(1), 34-46.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: The Guildford Press.
- Krajniak, M., Miranda, R., & Wheeler, A. (2013). Rumination and pessimistic certainty as mediators of the relation between lifetime suicide attempt history and future suicidal ideation. *Archives of Suicide Research*, 17(3), 196-211.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(2), 129-142.
- Lezak, M. D. (1976). *Neuropsychological assessment*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.

- MacLeod, A. K., Rose, G. S., & Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research, 17*(5), 441-455.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Evans, K., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K., Thornton, S., & Catalan, J. (1998). Recovery of positive future thinking within a high risk parasuicide group: Results from a pilot randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology, 37*(4), 371-379.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Kentish, J., & Jacobsen, H. (1997). Retrospective and prospective cognitions in anxiety and depression. *Cognition & Emotion, 11*(4), 467-479.
- Marroquín, B. M., Fontes, M., Scilletta, A., & Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition and Emotion, 24*(8), 1446-1455.
- Martell, R. M., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2012). *우울증의 행동활성화 치료: 치료자를 위한 가이드북* (김병수, 서호준 공역). 서울: 학지사. (원전은 2012년에 출판).
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy, 38*(1), 23-38.
- Mihailova, S., & Jobson, L. (2020). The impact of depression and culture on responses to intrusive autobiographical memories: Cognitive appraisals, cognitive avoidance, and brooding rumination. *British Journal of Clinical Psychology, 59*(1), 66-79.
- Miles, H., MacLeod, A. K., & Pote, H. (2004). Retrospective and prospective cognitions in adolescents: Anxiety, depression, and positive and negative affect. *Journal of Adolescence, 27*(6), 691-701.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(2), 314-323.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 128*(4), 638-662.
- Moulds, M. L., Kandris, E., & Williams, A. D. (2007). The impact of rumination on memory for self-referent material. *Memory, 15*(8), 814-821.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105-1111.
- 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. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- 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., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589-609.
- Noreen, S., Whyte, K. E., & Dritschel, B. (2015). Investigating the role of future thinking in social problem solving. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46(1), 78-84.
- 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.
- Owens, M., & Gibb, B. E. (2017). Brooding rumination and attentional biases in currently non-depressed individuals: An eye-tracking study. *Cognition and Emotion*, 31(5), 1062-1069.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13-26.
- Paredes, P. P., & Zumalde, E. C. (2015). A test of the vulnerability-stress model with brooding and reflection to explain depressive symptoms in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(4), 860-869.
- Polanco-Roman, L., Jurska, J., Quiñones, V., & Miranda, R. (2015). Brooding, reflection, and distraction: Relation to non-suicidal self-injury versus suicide attempts. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 350-365.
- 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.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423.
- Romero, N., Vazquez, C., & Sanchez, A. (2014). Rumination and specificity of autobiographical memory in dysphoria. *Memory*, 22(6), 646-654.
- Rusu, A. C., & Pincus, T. (2017). Chronic pain patients' perceptions of their future: A verbal fluency task. *Pain*, 158(1), 171-178.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Al Nima, A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: Time perspective and well-being. *PeerJ*, 2(e303), 1-18.
- Satyshur, M. D., Layden, E. A., Gowins, J. R., Buchanan, A., & Gollan, J. K. (2018). Functional connectivity of reflective and brooding rumination in depressed and healthy women. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 18(1), 884-901.
- Startup, H., Lavender, A., Oldershaw, A., Stott, R., Tchanturia, K., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Worry and rumination in anorexia nervosa. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 301-316.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M.,

- Shiffman, S., Marco, C. A., Hickcox, M., Paty, J., Porter, L. S., & Cruise, L. J. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1670-1680.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2016). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-10.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 260-264.
- Tanovic, E., Hajcak, G., & Sanislow, C. A. (2017). Rumination is associated with diminished performance monitoring. *Emotion*, 17(6), 953-964.
- Thomsen, D. K., Schnieber, A., & Olesen, M. H. (2011). Rumination is associated with the phenomenal characteristics of autobiographical memories and future scenarios. *Memory*, 19(6), 574-584.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Valderrama, J., Miranda, R., & Jeglic, E. (2016). Ruminative subtypes and impulsivity in risk for suicidal behavior. *Psychiatry Research*, 236(1), 15-21.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577-1585.
- Whitmer, A., & Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 99-107.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2016). 나는 왜 시간에 쫓기는가 (오영아 역). 서울: 프런티어. (원전은 2008년에 출판).

원고접수일 : 2020. 07. 30

수정원고접수일 : 2020. 12. 14

게재결정일 : 2020. 12. 17

## **The Relationship among the Brooding and Reflection Subtypes of Rumination, Positive · Negative Past-Oriented Thought, and Depression in Undergraduate Students**

**Sung-Yeon Cho**

Hanyang University / Lecturer

**Han-Ik Jo**

Hanyang University / Professor

This study examined the relationships among the brooding and reflection subtypes of rumination, positive · negative past-oriented thought, and depression. The K-RRS, CES-D, and Memory Thinking Task were administrated to 285 university students. Hierarchical multiple regression analyses revealed that brooding significantly explained negative past-oriented thought, and reflection significantly explained positive past-oriented thought, after controlling for brooding. This finding confirmed the differential characteristics of brooding and reflection. Next, high levels of both brooding and reflection raised the levels of negative past-oriented thought and depression. Reflection had an adaptive aspect, but also had a maladaptive aspect because negative past-oriented thought and depression increased when reflection interacted with brooding. These results suggest that brooding may be a risk factor that leads to negative memories of past experiences, and provide insight into the inconsistent results about whether reflection is adaptive or maladaptive. Implications, limitations, and recommendations for future research are discussed.

*Key words : rumination, brooding, reflection, past-oriented thought, depression*