

## 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성\*

이 인 혜†

강원대학교 심리학과

본 연구는 일반적 및 몰입적 자기초점주의가 자전기억 과일반화와 우울에서 각각 적응적인 것과 부적응적인 것으로 구분되는지, 그리고 자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 과일반화의 조절효과와 매개효과가 있는지를 밝혀보고자 시도되었다. 본 연구의 대상은 199명의 남녀 대학생들로, 이들에게 자기초점주의 척도(이지영 등, 2005), 자전기억검사(Mackinger 등, 2000), 및 우울검사(CES-D)를 실시하였다. 연구 결과, 일반적 및 몰입적 자기초점주의 모두 우울과 정적 상관이 있었으나, 긍정적 및 부정적 자전기억 일반화 점수와 우울 간에는 유의미한 상관이 없었다. 중다회귀분석 결과 몰입적 자기초점주의만 우울을 정적으로 예언해주는 것으로 확인되었다. 그러나 우울에 대해 몰입적 자기초점주의와 부정적 자전기억 일반화 간의 상호작용 효과는 유의미하지 않아 자전기억 과일반화의 조절효과는 확인되지 않았고, 몰입적 자기초점주의와 우울의 관계에서 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과도 확인되지 않았다. 결론적으로 자기초점주의 중 몰입적 요인만 우울에 대해 부적응적으로 작용한다는 것이 확인되었다. 이러한 결과들에 대해 논의하였고, 향후 임상 실제에서 우울증 환자의 몰입적 자기초점주의를 비몰입적인 방향으로 전환시키는 것이 도움이 될 수 있음을 제안하였다.

주요어 : 적응적-부적응적 자기초점주의, 자전기억의 과일반화, 우울

\* 이 논문은 2006년도 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구  
KRF-2006-321-H00042)임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이인혜 / 강원대학교 심리학과 / (200-701) 강원도 춘천시 효자2동  
Fax : 033-257-6850 / E-mail : inheyi@kangwon.ac.kr

우울증은 일상에서 흔히 관찰되고 또 임상 장면에서도 쉽게 접할 수 있는 정신장애이기 때문에 우울증이 어떤 원인에 의해서 유발되고 어떤 과정을 통해 진행되는지에 대한 의문은 오랫동안 많은 임상심리학자들과 정신의학자들이 관심을 가져왔던 연구주제이다. 한 때 심리학에서는 정신분석과 행동주의 이론으로 우울증의 원인을 설명하려 시도했으나 두 이론 모두 설명 모델로는 타당성이 부족하다는 평가를 받았고, 현재 우울증에 관해서는 인지심리학적 모델이 가장 인정을 받고 있는 실정이다. 인지이론가들은 우울증을 “현실을 지각·해석하는 방식의 문제”로 간주하면서 우울 관련 인지가 우울증의 원인, 증상 혹은 결과라고 주장한다(최미례, 이인혜, 2003). 인지이론가들은 기본적으로 인지적 취약성을 공통적으로 가정하지만 각 이론마다 강조하는 인지적 취약성의 속성과 기능에서는 약간씩 차이가 있다: Beck(1967, 1976)의 이론은 우울을 경험하는 위협요인으로서 인지구조의 역기능적 역할을 강조하고, Abramson과 Alloy(1981)의 이론에서는 정보처리에서의 편향을 강조한다.

Beck의 인지모델에 따르면 우울한 사람은 부정적인 자기 도식을 지닌다. 부정적 자기 도식은 부정적으로 채색된 자기관련 지식과 정보에 대한 표상으로, 선택적 주의, 기억탐색 및 인지에 영향을 주는 정보의 평가와 상호작용할 때 지표가 된다(Segal, 1988; Williams, Watts, MacLeod, & Matthews, 1997). 즉 스트레스 사건이나 심리적 실패의 경험은 부정적인 자기 도식을 활성화하여 개인의 사고와 지각에 체계적인 왜곡을 일으키고, 이에 따라 우울한 사람은 자기 자신과 자신의 미래 그리고 주변 세계에 대해서 부정적인 지각을 한다. 반면에 우울하지 않은 사람은 논리적이고 현

실적이며 합리적으로 정보를 처리한다는 것이다. Abramson 등이 주장하는 우울증적 현실주의 모델은 Beck의 모델과 상반되는 것으로서, 우울한 사람은 현실을 실제보다 부정적으로 지각하는 것이 아니라 오히려 더 정확하게 지각하기 때문에 우울하다고 주장한다. 따라서 이 모델에서는 우울증과 관련된 다른 인지적 요인을 찾으려고 하였고, 그 요인으로 자기초점주의, 통제착각, 통제소재, 자존감, 그리고 미래에 대한 긍정적 기대 등을 들고 있다. 이 중에서 자기초점 주의와 우울증을 연결시킨 연구들은 우울증이 특히 자기에게 주의를 집중시키는 경향성과 관련이 높다고 제안한다(Ingram, 1990).

자기초점주의(self-focused attention)란 자기참조의, 내적으로 유래된 정보에 대한 인식이다(Ingram, 1990). 주의를 자신의 내부, 즉 생각·느낌·행동 등에 초점이 맞추어지면 개인의 자기 도식을 활성화시켜 자기 도식의 가용성(availability)을 증가시키므로, 이로 인해 자신과 관련된 정보를 더 많이 회상하고 더 빨리 평가하게 한다고 알려져 있다.

자기초점주의는 오랫동안 심리치료 분야에서는 심리적 적응과 건강에 기여하는 요인으로(Farber, 1989; Trapnell & Campbell, 1999), 반면에 정신병리 분야에서는 불안이나 우울을 악화시키는 요인으로 간주되어 왔다(Ickes, Wicklund, & Ferris, 1973; Scheier, Fenigstein, & Buss, 1974). 부적응적 측면을 강조하는 학자들은 주의의 초점이 자기에게 맞춰진 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정적 사건에 처했을 때 외적인 사건해결보다는 내적인 감정조절을 선호하는 경향이 있으므로 부정적 평가기제를 더 많이 활성화시켜 부정적인 정서를 보다 많이 경험한다고 설명한다(Fenigstein & Carver,

1978).

자기초점주의와 우울간의 관련성은 자기조절모델로 설명되고 있다. 자기조절모델(Carver & Scheier, 1990)에 따르면 자기초점주의는 부적 피드백 환(negative feedback loop)의 일부이다. 행동기준이 있고 주의가 자신에게 집중되면 자신의 현재 상태와 그 기준을 비교한다. 현재 상태가 기준을 초과하면 환에서 벗어나게 되고 자기초점화는 종결된다. 그러나 현재 상태가 기준에 미달하여 기준과 현재 상태 간에 불일치를 경험하면 조절을 통해 기준과의 불일치를 감소하려 하고 자기초점화도 지속된다. 이러한 자기초점화가 성격 특질처럼 지속적으로 작용하게 되면 외부의 자극을 효율적으로 처리할 수 없게 만들고, 결과적으로 만성적인 부적응을 일으키는 중요한 요인이 될 수 있다.

자기초점주의에는 반추적(ruminative) 속성이 포함되는데, 특히 반추는 우울 기분을 악화시키고 우울 증상을 심화시키며 우울증의 질병기간을 증가시킨다고 알려져 있다(Just & Alloy, 1997; Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). 반추는 개인이 자신의 우울 증상과 우울 증상의 의미에 주의를 집중시키는 반복적인 사고와 행동으로써(Nolen-Hoeksema, 1991), 우울 기분을 지속시키는데 기여하는 자신·과거·현재·미래에 대한 부정적인 사고로 이끌 수 있다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). 문제를 해결하기 위한 활동에 몰입하는 것보다 부정적인 사고에 초점을 맞추는 사람들은 우울증을 지속할 위험성이 더 높다. 더욱 우울 기분에 대한 반추는 우울한 개인으로 하여금 긍정적 강화를 유발하고 통제감을 증진시키는 것을 방해한다. 긍정적 강화와 통제감을 획득

할 기회가 없을 때 우울한 사람은 무기력감, 낮은 자존감, 미래에 대한 낮은 기대감, 그리고 동기의 결여를 경험한다. 반응양식에 관한 연구들은 여자가 남자보다 반추에 더 많은 시간을 보내며, 남자는 여자보다 더 주의분산을 사용하는 경향이 있고, “반추적인” 반응양식을 가진 개인은 “주의분산적인” 반응양식을 사용하는 개인보다 더 심각하고 더 오랫동안 우울 에피소드를 경험한다고 한다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

또한 ‘자기초점주의의 반추적 속성은 자전기억(autobiographical memory)의 일반화를 촉진하고, 특히 부정적인 자전기억의 과일반화는 우울증을 유발하는’ 진행과정이 추론되고 있다(Watkins & Teasdale, 2004). 자전기억의 일반화는 개인이 특정 기억을 회상하라는 질문을 받았을 때 특정 장소와 시간으로 사건을 기억하기보다는 반복적으로 발생하는 사건을 범주적으로 요약하거나(범주 기억) 또는 하루 이상 지속되는 연장된 시간대로 기술하는 것(연장 기억)을 지칭하는데(Williams, 1996; Sutherland & Bryant, 2007), 우울한 사람은 ‘자신에게는 부정적인 개인 사건이 지속적이고 반복적으로 발생한다.’고 기억하는 경향이 강하다는 것이다. 예를 들면, 우울한 사람은 특정 일화적 기억을 회상하라는 질문을 받았을 때 “지난 토요일 골프시합에서 영수에게 패했을 때”와 같이 특정 장소와 시간으로 사건을 기억하기보다는 “골프 칠 때”, “시합할 때” 같이 반복적으로 발생하는 사건을 범주적으로 요약하거나, “제주도에서 보낸 내 여름휴가”처럼 연장된 시간대로 기술하는 경향이 강하다는 것이다.

우울한 사람이 과잉 일반화된 기억 스타일을 가지고 있다는 증거는 대단히 많다. 통제 집단과 비교해 보았을 때 자신의 특정 일화적

사건을 기억해내는데 있어 어려움은 우울증으로 고통 받고 있는 환자(Kuyken & Dalgeleish, 1995; Peeters, Wessel, Merckelbach, & Boon-Vermeeren, 2002; Puffet, Jehin-Marchot, Timsit-Berthier, & Timsit, 1991; Williams, 1996)의 인지적 특징일 뿐만 아니라, 우울증상의 유지(Brittlebank, Scott, Williams, & Ferrier, 1993; Peeters, et al., 2002) 및 우울 에피소드의 재발(Mackinger, Leibetseder, Kunz-Dorfer, Fartacek, Whitworth, & Feldinger, 2003)과도 관련이 깊다. 이러한 증거는 우울한 기분 상태에 있는 비임상집단(Ramponi, Barnard, & Nimmo-Smith, 2004) 및 대학생들(도상금, 최진영, 2003; Newcomb Rekart, Mineka, & Zinbarg, 2006)을 대상으로 한 연구에서도 확인되었다. 도상금 등(2003)은 대학생들을 대상으로 우울성향과 성장과정에서 경험한 심리적 외상 그리고 자전기억의 일반화 경향성 간의 관계를 알아본 연구에서, 우울성향이 높은 대학생들은 부정적인 사건에서 자전기억의 과일반화 양상을 보여준다고 보고하였다.

Williams(1996)는 우울한 사람들에게서 두드러지는 자전기억의 과일반화는 인지발달 과정에서 정서를 통제하는 방식으로 출현한, 특질과 유사한 인지양식이라고 주장하였다. 과도하게 일반화된 기억은 문제해결 능력을 손상시키거나(Goddard, Dritschel, & Button, 1996), 미래에 대한 기대 능력을 손상시킴으로서(Williams, Ellis, Tyers, Hearly, Rose, & MacLeod, 1996) 우울 기분 유지에 관여한다. 아직 자전기억 과일반화에 포함되어 있는 인지과정이 확인되지는 않았지만, 반추적 자기초점주의가 이 기억 스타일을 유지시킨다고 추정되고 있다(Williams, 1996). 반추적 자기초점주의는 반복적으로 자신의 저조한 기분의 원인 또는 증

상의 의미에 주의를 집중하는 인지양식으로, Williams는 우울한 사람은 자신이 원치 않는 감정을 회피하기 위해 노력하는 과정, 즉 자신이 우울하게 된 원인이나 의미에 주의를 초점을 맞추는 과정에서 특정 기억을 상기하려고 할 때 범주적 수준에 갇히게 된다고 설명하고 있다.

최근에 Williams, Barnhofer, Crane, Hermans, Raes, 및 Watkins(2007)는 정서장애를 경험하고 있는 개인들의 자전기억에 관한 연구문헌들을 검토한 결과, '구체적인(specific)' 자전기억을 감소시키는 원인으로 집행 용량의 결함, 외상경험에 따른 기억 회피, 그리고 우울증적 반추와 같은 자기초점주의를 확인하였다. 이 중에서 자전기억 - 일화적 기억 -의 과일반화와 관련하여 가장 많이 연구가 되어온 기제가 반추적 자기초점주의이다.

하지만 자기초점화는 주의의 방향성과 관련된 개념으로, 성격의 내향성-외향성과 마찬가지로 특질적 개념이다(정승아, 오경자, 2004; Williams, 1996). 다시 말해, 자기초점 성향 자체가 병리적인 것은 아니다(정승아 등, 2004). 여러 연구 결과들(예; Buss, 1980; Davis, 1994; Farber, 1989; Franzoi, Davis, & Young, 1985; Kernis & Grannemann, 1988)에서 볼 때 자의식 성향이 높으면 심리적 통찰능력이 높고, 자기노출을 증가시켜 이성 관계 만족도를 높여 주며, 자신의 성격판단에 더 객관적이고 더 높은 자기개념 일관성과 안정감을 보이는 등 긍정적인 측면도 가지고 있다(정승아 등, 2004, p.472에서 재인용).

자기초점주의가 기능적으로도 또 역기능적으로도 작용할 수 있다는 것은 자기초점주의를 단일 차원이 아닌, 중다 차원으로 보는 관점과 연결된다. 초기 연구자들(Ickes, et al.,

1973; Fenigstein, et al., 1975; Scheier, et al., 1974)은 건강한 측면과 관련되는 자기초점주의 성향과 병리적 측면과 관련되는 성향이 단일선상에 놓여 있는 것으로 간주하였다(Clarks & Wells, 1995). 즉 병리적이나 아니냐는 자기초점주의의 “정도”의 문제로, 과도한 수준의 자기초점 주의가 병리적 측면과 관련된다는 것이다. 다른 한편에서는 서로 다른 성격을 지닌 두 개의 자기초점 주의 성향이 존재한다는 주장을 한다.

다차원적 자기초점주의를 주장한 대표적인 학자는 Ingram이다. Ingram(1990)은 자기초점주의에 관한 선행연구들을 메타 분석한 결과, 자기초점주의의 정도, 지속성, 및 융통성의 세 가지 요소(parameter)를 찾아냈고, 이 세 요소를 적용하여 정상적 자기초점과 병리적 자기초점을 구분하였다. Ingram(1990)은 부적응적인 자기초점주의를 자기몰입(self-absorption)으로 명명하면서, 자기몰입은 자신의 내적인 측면에 “과도하게” 주의를 “계속해서” 기울이며, 다른 곳으로 주의를 쉽게 돌리지 못하는 “경직성”이 특징이라고 했다. 이에 비해 적응적인 측면과 관련되는 것은 적정 수준의 자기 지향적 주의로 융통성 있게 주위의 방향이 전환될 수 있다는 것이다(Ingram, 1990, p.169). 덧붙여서 Ingram은 ‘자기몰입’은 주위의 ‘과정(process) 변인’으로 우울, 불안, 알콜 의존, 및 정신분열증 등의 정신장애에 공통적으로 작용하는 변인이며, 주위의 ‘내용(content) 변인’이 장애들 간을 구별해준다고 주장하였다.

Ingram 외에도 자기초점주의의 다차원성을 주장한 Trapnell과 Campbell(1999)은 자기초점주의의 개인차가 동기와 주위의 결합으로 나타난다는 동기모델(Motivational Model)을 제안하였다. 동기모델에서는 ‘반추(rumination)’와 ‘사

려(reflection)’라는 두 가지 유형의 자기초점을 구분하는데, 반추형은 자신에 대한 지각된 위협, 상실, 불의(injustice)에 의해 동기화된 자기주목이며, 사려형은 자기에 대한 호기심이나 흥미에 의해 동기화된 자기주목이다. 반추와 사려 모두 자신에 대한 높은 주의를 포함하지만 주의 뒤에 숨어 있는 동기에서 다르다. 따라서 둘 다 소인이지만 개인은 자신의 동기적 상태에 따라 반추형에서 사려형으로, 반대로 사려형에서 반추형으로 바뀔 수 있다고 주장한다(Silvia, Eichstaedt, & Phillips, 2005).

1990년 이후 다차원적 자기초점주의를 지지하는 연구 결과들이 많이 발표되고 있다. 사적 자의식 척도에 대한 요인분석 결과, 분명하게 구분되는 두 요인이 반복적으로 추출되었는데(이지영, 권석만, 2005; Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996; Creed & Funder, 1998; Trapnell et al., 1999; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003), 한 요인은 우울·불안 및 수줍음과 정적 상관을, 다른 한 요인은 부적 상관을 나타냈다(Anderson et al., 1996). 또한 한 요인은 부정적 자기진술, 두려움이 많고, 적대적이라는 동료진술 등 부적응 지표들과 관련되며, 다른 한 요인은 자기통찰력, 사회적 지각력 및 적응지표들과 상관이 있었다(Creed et al., 1998).

국내에서는 2005년 이지영과 권석만이 ‘몰입적(방어적) 및 일반적(비방어적) 자기초점주의’라는 두 가지 성향의 자기초점주의를 구분해 내는 척도를 개발하였다. 이 연구에서도 몰입적(방어적) 자기초점주의는 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 계속해서 기울이며, 자신의 다른 측면이나 외부에 주의를 쉽게 돌리기 어려운 부적응적 성향이고, 이에 비해 일반적(비방어적) 자기초점주의는 자신의 특정

측면에 주의가 점유되지 않으면서 적절한 수준의 주의가 다양한 측면에 할당되며 자신의 다른 측면이나 외부에 쉽게 주의를 전환시킬 수 있는 적응적인 성향으로 정의하고 있다 (p.454).

높은 자기초점주의는 우울과 가장 관련이 깊다고 알려져 있지만(Green & Sedikides, 1999), 안타깝게도 한국인을 대상으로 행해진 우울과 연결된 자기초점주의 연구는 많지 않다. 또한 수행된 연구들(예; 김지혜, 1991; 왕미란, 1995; 최이순, 김영환, 1991)에서도 그 결과들이 일치하지 않기 때문에 검증이 필요하다. 자기초점주의와 우울 간의 관련성이 확인되지 않은 이유 중의 하나가 자기초점주의를 단일 차원으로 간주하고, 단순히 그 양적인 차이로 우울증에 접근했기 때문으로 생각된다. 따라서 우울증 치료에 적용하기 위해서는 자기초점주의의 다차원적 요소에 주목하여 어떤 유형의 자기초점주의를 경감 또는 증진시켜야 할지를 확인하는 일이 무엇보다 시급하다고 할 수 있다.

현재 국내 우울증 연구에서 자기초점주의보다 더 부족한 부분이 ‘자전기억의 과일반화 성향’이다. 외국에서는 자전기억과 우울을 연결시킨 연구가 활발하게 이루어지고 있지만, 국내에서는 2003년 도상금과 최진영에 의해 연구가 시작된 이래로 후속 연구로까지 발전하지 못하고 있는 실정이다. 아직까지 “자전기억 과일반화에 관계하는 인지과정이 무엇인지”, “반추적 자기초점주의와 자전기억의 과일반화 간에 관계가 있는지”에 대해 연구된 바가 없다.

외국에서도 ‘자기초점주의와 우울’, ‘자기초점주의와 자전기억의 과일반화’, 또는 ‘자전기억의 과일반화와 우울’을 연결시킨 연구는 많

았으나, 이 셋을 통합하려는 시도는 별로 없었다. 즉 자기초점주의나 자전기억의 과일반화는 각각 우울증에 한 원인으로 작용한다는 것이 확인되었으나, 자기초점주의와 자전기억의 과일반화가 서로 상호작용하여 우울에 영향을 주는지, 자기초점주의가 자전기억의 과일반화를 일으켜서 우울을 더 심화시키는지는 확인되지 않았다. 자전기억 과일반화의 조절효과나 매개효과에 대한 검증은 이 세 과정을 통합했을 때만 가능하다.

자기초점주의의 순기능과 역기능, 그리고 자전기억의 과일반화의 개념은 우울정서의 발생을 이해하는 데 있어서, 그리고 우울증 환자의 치료에 있어서 중요한 시사점을 제공할 수 있다. 우울증으로 인한 개인적 및 사회적 비용을 경감시키려면 먼저 우울증의 유발·유지시키는 원인을 탐색해야 한다. 원인이 확인되어야만 그 원인을 조절하기 위한 치료적 방안도 모색될 수 있다.

본 연구는 대학생 대상으로 자기초점주의의 다차원적 요소가 자전기억의 과일반화와 우울에서 각각 어떤 역할을 하는지 그 기제를 밝혀보고자 시도되었다. 이 연구가 자전기억보다 자기초점주의에 초점을 맞추는 이유는 주의가 인지과정 중 가장 초기에 발생하는 것이기 때문이다. 다시 말해 주의를 감각, 지각, 기억, 해석보다도 앞서기 때문에 정서 경험의 출발점으로써 우울을 연구할 때 가장 중요하게 고려되어야 한다고 생각했기 때문이다.

본 연구에서는 Ingram(1990)과 이지영 등(2005)의 분류를 채택하여 자기초점주의를 몰입적 자기초점주의와 일반적 자기초점주의로 구분했으며, 전자는 부적응적인 것으로 일반화된 자전기억 및 우울감의 증가와 연합되고, 후자는 자신에 대한 통찰을 증진시키는 적응

적인 것으로 일반화된 자전기억 및 우울감정의 감소와 연관된다는 가정하였다. 그리고 자전기억의 과일반화를 긍정적 자전기억과 부정적 자전기억으로 구분하였다. 그 이유는 부정적인 사건을 지속적이고 일반적인 사건으로 확대 해석하고 기억하는 인지 양식이 우울증의 취약 요인이기 때문에(도상금 등, 2003), 자전기억의 과일반화에 몰입적 자기초점주의와 일반적 자기초점주의가 차별적 효과를 가지고 있다 하더라도 긍정적인 것보다는 부정적인 자전기억에서 더 두드러질 것으로 예측되기 때문이다.

반추적 자기초점주의와 자전기억의 과일반화 둘 다 우울을 유발, 지속, 심화시키는 원인이라는 선행연구자들의 주장에 근거하여, 본 연구에서는 자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 과일반화의 조절효과를 확인해보고자 하였다. 일반적 자기초점주의는 우울감을 낮추고 자기통찰을 높이는 등 적응적으로 작용한다고 간주되기 때문에, 특히 ‘몰입적’ 자기초점주의와 부정적 자전기억의 과일반화가 상호작용하여 우울에 대한 예언력을 높일 것으로 가정하였다. 또한 자기초점주의의 반추적 속성은 자전기억의 일반화를 촉진하고, 특히 부정적인 자전기억의 과일반화는 우울증으

로 이어진다는 주장(Watkins et al., 2004)에 따라 자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 과일반화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구에서는 몰입적 자기초점주의가 부정적 자전기억의 과일반화를 예언하고, 부정적 자전기억의 과일반화는 우울을 예언해줄 것이라고 가정하였다(그림 1).

## 방 법

### 연구 대상

심리학 관련 교양강좌(심리학 개론과 정신건강)를 수강하는 남녀 대학생 199명에게 자기초점주의 척도, 자전적 기억검사, 그리고 우울척도를 실시하였다.

### 측정 도구

#### 자기초점 주의 척도

이지영 등(2005)이 개발한 30개 문항의 「자기초점 주의 성향 척도」를 사용하였다. 이 척도는 5점(1~5) 척도 총 30개 문항으로 구성되어 있으며, 자기몰입(21개 문항)과 일반적 자기초점(9개 문항)으로 구분되는 2개의 하위 척도로 이루어져 있다. 이 척도를 개발한 이지영 등(2005)이 제시한 몰입적 자기초점주의 요인과 일반적 자기초점주의 요인의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$  계수)는 각각 .94와 .79였고, 본 연구에서 산출한 신뢰도는 자기몰입적 요인과 일반적 요인 각각 .95와 .78로 유사했다. 일반적 자기초점주의에 비해 몰입적 자기초점주의의 신뢰도가 매우 높은 것으로 나타났다.

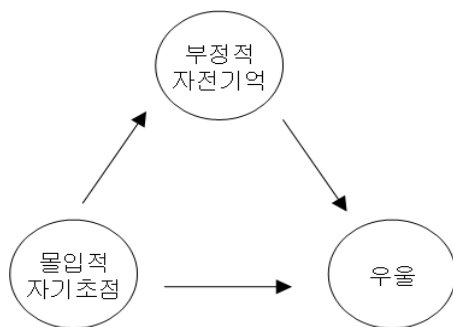


그림 1. 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과 모형

### 자전적 기억검사

Mackinger, Loschin, 및 Leibetseder(2000)의 자전적 기억검사(Autobiographical Memory Test) 절차를 사용하였다. 이 절차도 자전적 기억검사에서 흔히 사용하는 방식대로 단서 단어를 제공하고 각 단서 단어에 해당하는 기억을 회상하도록 하는 단서 단어 제시법(word cueing technique)이다. Mackinger 등은 중립적인 단어를 제외시키는 방법을 통해 Williams와 Broadbent(1986)의 절차를 좀 더 간편하게 수정하였는데, 이 절차는 연구 참여자들에게 긍정적인 단어 3개(즐거움, 자랑하기, 마음이 따뜻함)와 부정적인 단어 3개씩(질병, 참고 견뎌, 불평)을 제공한다.

본 연구 참여자들이 대학생들이 관계로 본 연구에서는 선행연구자들(도상금 등, 2003; Mackinger et al., 2000; Mackinger, Pachinger, Leibetseder, & Fartacek, 2000)과는 달리 기억 회상을 참여자들의 18세 이전의 기억으로 제한하지 않았다.

본 연구에서는 범주기억과 연장기억을 구분하지 않고 일반화 기억으로 간주했고, 연구 참여자들이 보고한 기억의 구체성과 일반성에 대한 평정은 다음의 기준에 따라 행해졌다; 구체적 기억은 1, 구체적 기억인지 여부가 확실치 않은 중간 기억은 2, 일반적 기억은 3.

1. 구체적 기억 : 시기, 장소, 인물 등 일화가 구체적이고 하루 안에 일어난 것이 분명한 사건.

예; 참고 견뎌 - “체력장 때 오래 매달리기에서 1초만 더 버티면 만점을 받을 수 있었는데 떨어져서 아쉬웠던 기억이 난다.”

2. 중간 기억 : 기억의 구체적인 시기가 모호한 경우나 사건 기술이 일반적인 기억일 가

능성이 있는 경우, 또는 구체적인 기억으로 평정하기에 부족하다고 생각될 경우.

예; 즐거움 - “가족끼리 처음 여행을 간 기억이 난다. 우리 식구 뿐 아니라 사촌, 큰 아버지, 작은 아버지, 고모 식구들까지 바닷가에 놀러가 수영하고, 조개 잡고. 그때 이후로 온 식구들이 여행을 가본 기억이 없어서 그런지 그때 생각이 난다.”

3. 일반적 기억 : 반복하여 일어난 일이거나 하루 이상 지속된 사건.

예; 불평 - “사소한 일에도 불평이 늘어간다. 전에는 가족들에게만 또는 친구들에게만 이런 불평을 토로하곤 했다. 물론 현재는 직접적으로 표현하지는 않지만 자꾸 불평이 많아지고 이런 불평이 부정적으로 세상을 보게 하는 것 같아 씁쓸하다.”

일반화 기억의 채점은 선행연구(도상금 등, 2003)의 방식을 채택하여 응답자가 보고한 자전적 기억 중 일반화(범주 또는 연장) 기억으로 평정된 자전적 기억의 수 - “3”으로 평가된 문항의 수 -를 계산했으며, 따라서 응답자가 받을 수 있는 점수의 범위는 부정적 자전적 기억과 긍정적 자전적 기억 각각 0에서 3까지였다.

자전적 기억의 일반화는 대학원에서 임상심리학 또는 상담심리학을 전공하여 석사학위 이상의 학위소지자로서, 정신보건 임상심리사 1, 2급 또는 상담심리전문가 자격증을 가진 평정자가 평정하였다. 2명의 평정자가 한 팀을 이루었으며, 본 연구에서는 2개 팀 총 4명의 평정자가 연구 참여자들의 자전적 기억을 평정하였다. 본 연구에서 산출된 평정자간 일치도는 6개 문항 평균  $r = .93$ 으로(부정적 자전적 기억 세 문항 - 0.90, 0.94, 0.94; 긍정적 자전적 기억 세 문항 - 0.94, 0.92, 0.93), 도상금 등



(2003)의 연구( $r = .61$ )에서보다 높았다.

### 우울증 척도

조맹제와 김계희(1993)가 번역한 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies - Depression Scale, CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 Radloff가 1977년에 제작한 것으로 역학연구에서 가장 널리 사용되는 우울증의 일차 선별용 도구이다. 구조화된 자기보고식 도구로써, 증상의 존재 기간을 기준으로 우울 정도를 측정한다. 이 척도의 20문항은 Beck 우울척도, Zung의 우울척도, 그리고 MMPI 등에서 선택되었으며, 각 문항에 대한 반응은 4점(1~4) 척도로 평가하며, 점수가 클수록 우울증의 정도가 심한 것으로 간주된다. 본 연구에서 산출한 신뢰도는 .95로 매우 높았다.

### 절차

· 검사 참여에 동의한 199명의 대학생들은 여섯 집단으로 나뉘었고, 각 집단마다 1명의 실시자(강좌 담당 교수)와 두 명의 보조자(심리학과 대학원 학생)가 배치되었다. 검사 실시자는 자전적 기억검사 실시를 주관하였고, 보조자는 기억검사에서 응답자가 각 단서 단어에 대해 응답 시작과 종료를 지키도록 통제하는 역할을 담당하였다.

· 자기초점주의와 우울척도는 자기보고의 지필검사로 실시되었다. 자전적 기억 검사도 응답은 자기보고의 지필 검사로 이루어졌지만, 지시문과 단서단어 제시를 검사 실시자가 시행하였다. 각 단서단어에 대한 응답은 2분의 시간제한을 두었다<sup>1)</sup>. 자전적 기억검사의 지시문

1) 시간제한은 예비연구를 통해 각 단서 단어에 대해 80% 이상의 응답자가 응답을 완료한 시간을

은 다음과 같다.

인간은 살아가면서 누구나 다 즐겁거나 괴로운 일들을 경험하고 삽니다. 다음은 귀하의 경험 속에 있는 긍정적이거나 부정적인 사건들을 기억해 내야 하는 과제입니다. 제시된 단어에 해당하는 것으로서, 귀하의 기억 속에 남아 있는 과거의 개인적인 경험이나 사건을 자유롭게 빈칸에 기술해 주십시오. 각 단어 당 제한 시간은 2분입니다. 따라서, 실시자의 시작과 종료 신호를 엄수해 주시기 바랍니다.

· 부정적 단서단어와 긍정적 단서단어를 다음과 같은 순서로 제시하였다.

“질병 - 즐거움 - 참고 견딤 - 자랑하기 - 불평 - 마음이 따뜻함”

### 자료 처리

자료는 상관관계 분석과 단계적 및 위계적 중다회귀 분석의 통계적 방법을 사용하여 처리하였다.

## 결 과

연구 참여자들이 보고한 자전적 기억 중 구체적 기억, 중간기억, 일반적 기억이 차지하는 비율은 각각 10.05%, 44.39%, 45.56%였다(부정적 자전적 기억 - 구체적 기억 9.55%, 중간 기억 43.72%, 일반적 기억 46.73%; 긍정적 자전적 기억 - 구체적 기억 10.55%, 중간기억 45.06%, 일반

근거로 설정하였음.

표 1. 각 척도의 평균과 표준편차 (N=199)

	평균	(표준편차)
일반적 자기초점	31.80	(5.85)
몰입적 자기초점	57.28	(19.08)
부정적 자전기억	1.40	(.96)
긍정적 자전기억	1.33	(1.00)
우울	36.44	(15.43)

적 기억 44.39%). 대학생을 대상으로 국내에서 행해진 선행연구(도상금 등, 2003)의 연구 결과(부정적 자전기억 - 구체적 기억 55.6%, 중간 기억 20.1%, 일반적 기억 24.3%; 긍정적 자전기억 - 구체적 기억 65.0%, 중간 기억 16.5%, 일반적 기억 18.4%)와 비교해볼 때 본 연구에 참여한 대학생들의 경우, 구체적 기억이 낮고 반면에 중간기억과 일반기억이 높은 것으로 나타났다. 또한 부정적 및 긍정적 자전기억 일반화 점수는 각각 1.40(표준편차 0.96)와 1.33(표준편차 1.00)으로, 본 연구와 일반화 점수 계산방식이 동일했던 도상금 등(2003)의 연구(부정적 자전기억 0.70; 긍정적 자전기억 0.53)에 비해서도 높았다.

표 2에는 각 척도 간 상관관계가 제시되어

있다. 일반적 자기초점 주의와 몰입적 자기초점 주의 간에 유의미한 정적 상관이 있었고,  $r = .298, p < .01$ , 우울과의 관계에서는 일반적 자기초점,  $r = .183, p < .01$ ,과 몰입적 자기초점,  $r = .573, p < .001$ , 모두 우울과 유의미한 정적 상관이 있었는데, 상관 정도에 있어서는 몰입적 자기초점이 일반적 자기초점보다 더 컸다. 그리고 긍정적 자전기억의 일반화와 부정적 자전기억의 일반화 간에도 유의미한 정적 상관이 있었다,  $r = .234, p < .01$ . 따라서 일반적이든 몰입적이든 간에 자기초점 주의 점수가 높을수록 우울도 높았으며, 이들 중 몰입적 자기초점주의가 우울과 상관이 더 크다고 할 수 있다. 그러나 긍정적 자전기억이든 부정적 자전기억이든 간에 자전기억의 일반화는 우울과 유의미한 상관이 없었다.

우울과 자전기억의 일반화를 설명하는 단계적 회귀분석을 실시한 결과, 몰입적 자기초점 주의만 우울에 대해 32.8%의 설명력을 갖고 있는 것으로 나타났다(표 3). 즉 일반적 자기초점주의와 몰입적 자기초점주의 간에 정적 상관이 있지만, 몰입적 자기초점주의만 우울에 대한 설명력이 유의미했다. 몰입적 자기초점주의의 설명력도 32.8%로 단일 요인으로는

표 2. 각 척도 간 상관관계 (N=199)

	일반적 자기초점	몰입적 자기초점	부정적 자전기억	긍정적 자전기억	우울
일반적 자기초점	—				
몰입적 자기초점	.298**	—			
부정적 자전기억	-.044	.043	—		
긍정적 자전기억	.037	-.136	.234**	—	
우울	.183**	.573***	.080	-.093	—

\*\*  $p < .01$

\*\*\*  $p < .001$

표 3. 우울에 대한 자기초점주의의 단계적 회귀분석

준거변인	예언변인	$\beta$	$R^2$	$F$
우울	몰입적 초점주의	.573	.328	96.134***

\*\*\*  $p < .001$

비교적 크다고 할 수 있다.

자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억의 과일반화의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 한 결과(표 4), 우울에 대해서 몰입적 자기초점주의와 부정적 자전기억 일반화의 상호작용 효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 즉 우울에 대해 몰입적 자기초점주의(예언변인 A)의 주효과는 유의미했

으나, A에 부정적 자전기억 일반화(예언변인 B)를 투입했을 때 우울에 대한 예언력이 유의미하게 증가하지 않았다. 따라서 자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 일반화의 조절효과는 확인되지 않았다.

자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 과일반화의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 표 5와 그림 2를 보면 부정적 자전기억 일반화(B)에 대한 몰입적 자기초점주의(A)의 예언력과 우울(C)에 대한 부정적 자전기억 일반화(B)의 예언력 모두 유의미하지 않았고, 우울(C)에 대한 몰입적 자기초점주의(A)의 예언력만 유의미하였다. 따라서 우울에 대한 몰입적 자기초점주의의 직접 효

표 4. 부정적 자전기억 과일반화의 조절효과 검증

투입순서	독립변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$	$\beta$
1	몰입적 자기초점(A)	.328	.328	96.134***	.573***
2	부정적 자전기억(B)	.331	.003	48.484***	.055
3	A × B	.332	.001	32.290***	.030

\*\*\* $p < .001$

표 5. 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과 검증

변인관계	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$
예언변인: 몰입적 자기초점(A) 준거변인: 부정적 자전기억(B)	.043		.043
예언변인: 몰입적 자기초점(A) 준거변인: 우울(C)	.328		.573***
예언변인: 몰입적 자기초점(A) 준거변인: 우울(C)	A → C	.328	.570***
예언변인: 부정적 자전기억(B) 준거변인: 우울(C)	B → C	.003	.055

\*\*\* $p < .001$

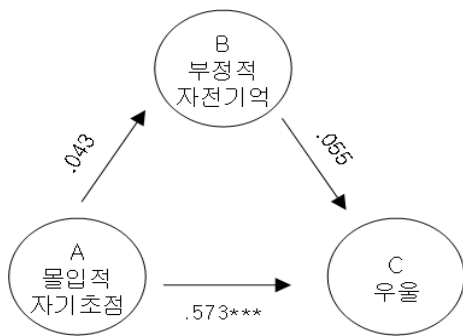


그림 2. 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과

과만 확인되었고, 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과 및 부분적 매개효과 모두 확인되지 않았다.

## 논 의

본 연구는 ‘자기초점주의가 자전기억의 과일반화 및 우울과의 관계에서 적응적인 것과 부적응적인 것으로 구별되는지’, 그리고 ‘자전기억의 과일반화는 자기초점주의와 우울의 관계에서 조절 또는 매개효과를 발휘하는지’를 확인해보고자 시도되었다.

먼저 일반적 자기초점주의와 몰입적 자기초점주의의 차별적 효과를 살펴보면, 일반적 자기초점주의는 비록 우울과 정적 상관이 있었지만 우울과 자전기억 일반화에 대한 예언력에 있어서는 모두 유의미하지 않았다. 그러나 몰입적 자기초점주의는 우울과 높은 정적 상관을 보일뿐만 아니라, 우울에 대한 예언력도 32.8%로 나타났다. 이 같은 결과는 자기초점주의가 우울에 부정적인 영향을 미치는 것은 자기초점주의의 일반적인 속성이 아니라, 자기초점주의의 몰입적 요인만 그렇다는 것을 주장(Ingram, 1990)을 뒷받침 해주는 것이다. 하

지만 본 연구의 주제는 “몰입적 요인은 부적응적으로 작용하는 반면에, 일반적인 요인은 기능적으로 작용하는지”를 확인하는 것이었다. 따라서 일반적 자기초점주의의 우울에 대한 예언력이 유의미하지 않은 것으로 나타난 본 연구 결과를 근거로, 몰입적 자기초점주의는 우울에 대해서는 부적응적인 효과를 가지고 있다고 할 수 있으나 일반적 자기초점주의는 자전기억 일반화뿐만 아니라 우울에 대해서도 적응적인 효과가 있다고 주장할 수가 없다.

몰입적 자기초점주의와 긍정적 및 부정적 자전기억 일반화 간의 관계에 대한 본 연구 결과는 선행 연구들과 차이가 있었다. 우울증 환자들을 대상으로 한 선행연구들(Sutherland et al., 2007; Watkins et al., 2004)에서 반추적 자기초점주의가 부정적 자전기억의 과일반화로 이어졌다. 이 같은 차이는 선행연구와 본 연구의 대상이 각각 우울증환자와 일반 대학생들로 서로 달랐던 데 기인하는 것 같다. 임상 집단에서는 반추적, 즉 몰입적 자기초점주의는 부정적 자전기억 과일반화에 영향을 주나 비임상 집단의 경우 그렇지 않다는 것은 부정적 자전기억 과일반화는 우울한 기분의 정상인들보다는 우울증 환자들의 특징적인 인지양식이라는 주장과 연결된다. 다시 말해 비임상 집단의 경우 몰입적 자기초점주의는 양적으로 볼 때 과도하지 않으며, 따라서 부정적이든 긍정적이든 간에 자전기억의 과일반화와 연결되지 않음으로써 역설적으로 자신에 대한 통찰력을 높이는 방향으로 작용할 가능성을 시사한다. 따라서 이러한 추론을 확인해보기 위해 우울증 환자집단과 비임상 집단을 비교해 보는 후속연구의 필요성이 제기된다.

본 연구의 두 번째 주제는 자전기억의 과일반화는 자기초점주의와 우울의 관계에서 조절

효과 또는 매개효과가 있는지를 확인하는 것이었다. 먼저 조절효과를 검증하기 위해 단계적 회귀분석에서 추출된 우울에 대한 유일한 예언변인인 몰입적 자기초점주의에 부정적 자전기억 일반화 점수를 투입하는 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 우울에 대해서 몰입적 자기초점주의의 주효과만 확인되었을 뿐 부정적 자전기억의 조절효과는 확인하지 못했다.

몰입적 자기초점주의와 우울 간의 관계에서 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 우울에 대한 몰입적 자기초점주의의 직접적 효과만 유의미할 뿐 부정적 자전기억 과일반화의 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 ‘반추적 자기초점주의 → 부정적 자전기억의 과일반화 → 우울’이라는 Watkins 등(2004)의 주장과 일치하지 않는 것이다. 또한 과일반화된 기억이 심리적 외상과 우울, 그리고 심리적 외상과 대처기제 간을 매개한다고 확인한 도상금 등(2003)이 제안한 과일반화 기억의 매개 변인 가능성과도 배치되는 결과이다.

본 연구에서 나타난 결과 중, 부정적 자전기억의 일반화 점수와 우울 간에 관계가 없었고, 자기초점주의와 우울의 관계에서 자전기억 일반화의 조절효과 및 매개효과 모두 확인되지 않은 것은 연구 참여자의 긍정적 및 부정적 자전기억의 일반화 점수에 그 원인이 있는 것 같다. 본 연구에서는 긍정적 및 부정적 자전기억 일반화 평균점수가 각각 1.33과 1.40으로 높았다. 다시 말해 각각 3개씩의 긍정적 및 부정적 단서 단어에 대해 모두 1개 이상의 높은 일반적 자전기억 반응을 보였는데, 이것이 자기초점주의 유형 및 우울과의 차별적 관계성뿐만 아니라 조절효과나 매개효과도 이끌

어내지 못한 것으로 생각된다. 특히하게도 본 연구에서는 연구대상이 우울증 환자가 아니었음에도 불구하고 구체적 기억의 비중은 낮고, 일반적 자전기억과 중간 기억의 비중이 높게 나타났다. 이는 자전기억 검사를 집단적으로 실시하고, 하나의 기억단서 당 반응시간을 2분으로 제한했기 때문이라고 생각된다. 2분은 개인의 일화적 사건을 끌어내기에 충분하지 않은 시간으로써, 개인적 사건의 구체적인 시간과 장소, 그리고 인물에 대한 기억을 끌어내는데 용이하지 않았던 것으로 판단된다.

정서적 정보, 특히 부정적 정서정보에 대한 선택적 주의는 우울의 발병과 지속에 관한 이론에서 핵심이 되고 있다. 부적 정서정보에 대한 선택적 주의를 역기능적 정보처리의 양상을 유발하고 지속시킴으로써(Dalgleish & Watts, 1990; Dalgleish, Spinks, Yiend & Kuyken, 2001; Matthews & Harley, 1996; Mogg & Bradley, 1998; Williams et al., 1996), 우울의 발병, 유지 및 재발의 원인으로 작용하기 때문이다. 따라서 ‘자기초점주의 - 자전기억의 과일반화 - 우울’의 진행과정을 확인하기 위해서는 임상집단을 대상으로 하는 후속 연구가 요구된다. 우울과 자기초점주의에 대한 부정적 자전기억 과일반화의 역할을 규명한다면 학문적으로도 또 임상 실체에 있어서도 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점은 위에서 언급했듯이, 임상집단을 대상으로 하지 않았다는 것이다. 우울한 기분상태에서부터 병리적 우울증에 이르기까지 일반 모집단에서 우울증이 고르게 분포되어 있고, 환경 자극이 비교적 동질적이기 때문에 대학생들이 경험하는 우울감정에는 자기초점주의와 자전기억의 과일반화라는 심리적 특성이 중요한 변인으로 작용할 것이라고

가정했기 때문이었다. 하지만 본 연구 대상이 정상적으로 기능하는 학생들이었기에, 우울증 환자들의 특징적인 인지 양상이 확인되기 어려웠었던 것 같다.

또한 자기초점주의를 특질적으로 접근했기 때문에, 현재 상태에 초점을 맞춘 자전기억의 과일반화와 우울감에 그 효과가 반영되기 어려웠을 것으로 추측된다. 자기초점주의의 동기모델(Trapnell et al., 1999)에 따르면 자기초점주의의 개인차가 동기와 주의의 결합에 의해 자기초점주의의 개인차가 발생되기 때문에, 개인은 자신의 동기적 상태에 따라 반추에서 사려로, 반대로 사려에서 반추로 순간순간 바뀔 수 있다는 것이다(Silvia et al., 2005). 따라서 후속 연구에서는 상태적인 측면까지 고려해서 자기초점주의의 기능과 역기능을 확인해 볼 것을 제안한다.

마지막으로 자전기억 검사방식에 문제가 있었을 것으로 추측한다. 본 연구에서 기억단서당 반응 시간을 2분으로 제한한 것이 비임상 집단에서 일반적 기억의 비중을 지나치게 높였고, 따라서 자기초점주의, 자전기억 일반화 그리고 우울의 관계를 모호하게 만들었을 가능성이 있다. 그리고 본 연구에서는 199명이라는 많은 수의 학생을 대상으로 했기에 자전기억검사를 집단적으로 실시하였는데, 응답자들 중에는 지시사항을 이해하지 못한 경우도 있었다. 즉, 사건에 대한 기억이 아니라 사건과 관련이 없는 단서 단어에 대한 일반적인 개인의 관점, 생각, 태도, 느낌을 기술한 경우도 있었다. 따라서 응답시간의 제한에서 오는 문제와 집단실시의 문제점을 동시에 해결하기 위해서는 기억검사를 개별적으로 실시하거나 5명 이하의 소규모 집단으로 실시할 필요가 있다.

결론적으로 자기초점주의 중 몰입적 요인만 우울에 대해 부적응적 효과를 가지고 있다는 것이 확인되었고, 자기초점주의와 우울 간의 관계에서 자전기억 과일반화의 조절효과와 매개효과 모두 확인되지 않았다. 하지만 비록 자전기억 과일반화의 조절효과와 매개효과는 확인되지 않았어도 이 연구의 결과는 향후 인지적 관점에서 우울증 환자의 치료, 예방 및 재발방지 프로그램 수립하고자 할 때 그들의 몰입적(반추적) 자기초점주의를 비몰입적(비반추적) 방향으로 전환시키는 것이 도움이 될 수 있음을 시사한다.

## 참고문헌

- 김지혜 (1991). 자기초점주의가 불안에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 도상금, 최진영 (2003). 외상경험 및 우울과 자서전적 기억의 일반화. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 321-341.
- 왕미란 (1995). 완벽주의, 자의식 및 우울성향간의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점화 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 451-464.
- 정승아, 오경자, (2004). 부적응적 자기초점화 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 23(2), 471-482.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요우울환자의 예비평가에서 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 32, 381-

- 398.
- 최미례, 이인혜 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 22(2), 363-383.
- 최이순, 김영환 (1991). 우울증과 초점주의의 대상 및 내용. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 330-343.
- Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (1981). Depression, nondepression and cognitive illusions: a reply to Schwart. *Journal of Experimental Psychology, General*, 110, 436-447.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144-152.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspect*. New York; Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York; International University Press.
- Brittlebank, A. D., Scott, J., Williams, J. M. G., & Ferrier, I. N. (1993). Autobiographical memory in depression: state or trait marker? *British Journal of Psychiatry*, 162, 118-121.
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco; W. H. Freeman.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*, 69-93. New York; The Guilford Press.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- Dalgleish, T., & Watts, F. N. (1990). Biases of attention and memory in disorders of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 10, 589-604.
- Dalgleish, T., Spinks, H., Yiend, J., & Kuyken, W. (2001). Autobiographical memory style in seasonal affective disorder and its relationship to future symptom remission. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 335-340.
- Davies, M. F. (1994). Private self-consciousness and the perceived accuracy of true and false personality feedback. *Personality and Individual Differences*, 17, 697-701.
- Farber, B. A. (1989). Psychological-mindedness: Can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, 26, 210-216.
- Fenigstein, A., & Carver, C. S. (1978). Self-focusing effects of heart-beat feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1241-1250.
- Franzoi, S. L., Davis, M. F., & Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 1584-1594.
- Goddard, L., Dritschel, B., & Burton, A. (1996).

- Role of autobiographical memory in social problem solving and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 609-616.
- Green, J. D., & Sedikides, C. (1999). Affect and self-focused attention revisited: The role of affect orientation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 104-119.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973). Objective self-awareness and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 202-219.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 109, 156-176.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles of depression: tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kernis, M. H., & Grannemann, B. D. (1988). Private self-consciousness and perceptions of self-consistency. *Personality and Individual Differences*, 9, 897-902.
- Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: an investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. *Psychological Medicine*, 29, 1322-1333.
- Kuyken, W., & Dalgleish, T. (1995). Autobiographical memory and depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 89-92.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Mackinger, H. F., Loschin, G. G., & Leibetseder, M. M. (2000). Prediction of postnatal affective changes by autobiographical memories. *European Psychology*, 5, 52-61.
- Mackinger, H. F., Pachinger, M. M., Leibetseder, M. M., & Fartacek, A. B. (2000). Autobiographical memories in women remitted from major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 331-334.
- Mackinger, H. F., Leibetseder, M. M., Kunz-Dorfer, A., Fartacek, R., Whitworth, A. B., & Feldinger, F. (2003). Autobiographical memories predicts the course of depression during detoxification therapy in alcohol dependent men. *Journal of Affective Disorders*, 78, 61-65.
- Matthews, G., & Harley, T. A. (1996). Connection models of emotional distress and affectational bias. *Cognition and Emotion*, 10, 561-600.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety and depression: the role of awareness. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 17-36.
- Newcomb Rekart, K., Mineka, S., & Zinbarg, R. E. (2006). Autobiographical memory in dysphoric and non-dysphoric college students using a computerised version of the AMT. *Cognition and Emotion*, 20, 504-515.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/



- depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Peeters, F., Wessel, I., Merckelbach, H., & Boon-Vermeeren, M. (2002). Autobiographical memory specificity and the course of major depressive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43, 344-350.
- Puffet, A., Jehin-Marchot, D., Timsit-Berthier, M., & Timsit, M. (1991). Autobiographical memory and major depression states. *European Psychiatry*, 6, 141-145.
- Radloff, L. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ramponi, C., Barnard, P. J., & Nimmo-Smith, I. (2004). Recollection deficits in dysphoric mood: an effect of schematic models and executive mode. *Memory*, 12, 655-670.
- Scheier, M. S., Fenigstein, A., & Buss, A. H. (1974). Self-awareness and physical aggression. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 10, 264-273.
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103, 142-162.
- Silvia, P. J., Eichstaedt, J., & Phillips, A. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38(4), 871-881.
- Sutherland, K., & Bryant, R. A. (2007). Rumination and overgeneral autobiographical memory. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2407-2416.
- 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, 284-304.
- Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E., & Teasdale, J.D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 1-8.
- Williams, J. M. G. (1996). Depression and specificity of autobiographical memory. In Rubin, D. (Ed.), *Remembering our past: studies in autobiographical memory*, 244-267, Cambridge; Cambridge University Press.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in attempted suicide patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 144-149.
- Williams, J. M. G., Ellis, N. C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G., & MacLeod, A. K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory and Cognition*, 24, 116-125.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and*

*emotional disorder*. Chichester, England: Wiley.  
Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C.,  
Hermans, D., Raes, F., & Watkins, E.  
(2007). Autobiographical memory specificity  
abd emotional disorder. *Psychological Bulletin*,  
133, 122-148.

원 고 접 수 일 : 2008. 2. 20.

수정원고접수일 : 2008. 5. 13.

게 재 결 정 일 : 2008. 7. 4.

## **Adaptive and Maladaptive Effects of Self-Focused Attention on Over-general Autobiographical Memory and Depression**

**In-Hyae Yi**

Department of Psychology, Kangwon National University

The objectives of this study were as follows: 1) Does self-focused attention distinguish two different types - that is adaptive one and maladaptive one - of an over-general autobiographical memory and depression? 2) Does an over-general autobiographical memory act as a moderator or a mediator in the relationship between self-focused attention and depression. The adaptive one was named “the General Self-focused Attention”, which is defined as the degree of attention that an individual pays to the self, and the maladaptive one was named “the Self-Absorption”, which is defined as the tendency of constantly giving excessive attention to one's specific aspects and having difficulty turning his attention to other aspects or the external environment. 199 undergraduates completed the Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social Situations (SDSAS; Lee & Kwon, 2005), the Autobiographical Memory Test (AMT; Mackinger, Loschin, & Leibetseder, 2000) and the CES-D. The results were as follows; Individuals with a high Self-Absorption score reported more depression, and Self-Absorption was found to be a good predictor of depression. Self-Absorption was confirmed to be maladaptive self-focused attention on depression. On the other hand, General Self-focused Attention was not confirmed as adaptive. Neither the moderating nor the mediating effects of an over-general autobiographical memory on the relation between self-focused attention and depression were supported by the study's findings. Therefore, an intervention strategy for decreasing the maladaptive self-focused attention is needed for the treatment of depression.

*Key words : adaptive and maladaptive self-focused attention, over-general autobiographical memory, depression.*