

우울한 기분에 대한 반응양식과 에세이 작성처치가 우울변화에 미치는 영향

김 수 연 신 민 섭 조 용 래[†]

서울대학교병원 소아청소년정신과

한림대학교 심리학과

본 연구는 우울에 대한 반추적 및 반성적 반응양식집단이 에세이작성 처치조건에 따라 우울기분의 변화가 어떻게 다른지, 그리고 참가자들이 작성한 에세이 내용이 반응양식집단 및 에세이 처치조건 별로 어떠한 차이를 보이는 지를 검토하였다. 우울한 기분에 대한 반응양식 질문지 점수에 기초하여 반추적 및 반성적 반응양식집단별로 선발된 각 32명의 대학생들, 총 64명의 대학생들의 실험 자료가 최종 분석되었다. 먼저 실험참가자들의 기저선 기분을 측정하고 어휘력 과제를 실시한 직후 그 결과에 대한 부정적 피드백을 제공하여 우울기분을 유도하였다. 그 후, 부정적 피드백 경험에 초점을 둔 에세이와 그 경험과 무관한 중립 에세이 처치조건에 각 집단의 참가자들을 무선 할당하였다. 연구 결과, 반추적 및 반성적 반응양식집단 양자 모두 에세이작성 후 우울기분이 호전되었으나, 이러한 기분의 호전정도에 대한 반응양식과 에세이 작성 처치의 주효과는 둘 다 유의미하지 않았다. 하지만, 중립에세이 처치조건에서는 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단보다 우울호전 정도가 유의미하게 더 큰 경향을 보인 반면에, 초점에세이 처치조건에서는 두 집단 간 차이가 유의미하지 않았다. 초점에세이 처치조건에 속한 참가자들의 에세이 내용을 분석한 결과, 두 반응양식집단 모두 부정적인 내용의 빈도가 높았으나, 문제 해결적 및 긍정적인 내용의 빈도의 경우 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단보다 유의미하게 더 높았다. 마지막으로, 본 연구의 제한점 및 의의에 관해 논의하였다.

주요어 : 우울에 대한 반응양식, 반추적 반응양식, 반성적 반응양식, 정서적 처리, 에세이 작성처치, 에세이 내용 분석

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 조용래 / 한림대학교 심리학과 / 강원도 춘천시 한림대학길 39번지
Fax : 033-256-3424 / E-mail : yrcho@hallym.ac.kr

우울증은 심리적 독감이라 불릴 정도로 매우 혼란 심리적 장애로서, 기분 침체, 의욕 상실, 사회적 위축 등을 보이고 현실 적응에 심각한 문제를 초래할 수 있다. 이러한 우울증에 대해 인지적 이론을 중심으로 많은 이론적인 접근과 연구들이 이루어져 왔다. 그 중에 우울증의 유지와 악화 기제에 초점을 두는 인지적 작용과 관련해서, 우울한 기분에 대한 반응양식 이론(Nolen-Hoeksema, 1991)이 주목을 받고 있다. 이 이론에 따르면, 개인마다 우울한 기분에 반응하는 일관된 양식이 있으며, 이러한 반응양식은 우울한 기분의 진행과정에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Nolen-Hoeksema(1991)는 반추적(ruminative) 반응양식과 주의분산적(distractive) 반응양식으로 구분하였다. 반추적 반응양식은 우울한 기분이 들었을 때 자신의 우울증상과 증상의 의미에 대해 수동적으로 주의를 집중하는 사고와 행동이며, 유연성이 부족하고, 사고내용이 부정적이며, 효과적인 문제해결방법을 산출하기 어렵다는 특징을 지닌다. 여러 연구들에서 이러한 반추적 반응양식이 우울기분의 지속과 심화에 영향을 미치는 중요한 요인이라는 것이 밝혀졌다(Ingram, 1990; Nolen-Hoeksema, 1991; Pyszczynski & Greenberg, 1987). 이와 대조적으로, 주의분산적 반응양식은 우울한 기분에서 벗어나기 위해 유쾌하거나 중성적인 활동으로 주의를 돌리는 반응이며, 우울증상을 경감시키고 지속시간을 짧아지게 한다는 것이 여러 경험적인 연구들을 통해 입증되었다(Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997).

한편, 우울한 기분에 초점을 맞추는 것이 우울기분을 지속 및 악화시킬 수 있지만, 우울한 기분에서 주의를 전환하지 않고 직면하

여 이를 경험하는 것이 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과들 또한 보고되었다(Hunt, 1988). 이와 관련하여 우울증에 대한 인지행동치료에서도 치료자는 내담자에게 자신의 우울한 상태를 살피고 현재의 기분과 사고를 계속해서 평가해보도록 함으로써(Weisz, 1998), 내담자가 우울발생적 사고들(depressogenic thoughts)에 초점을 맞추어 부적응적인 사고과정을 인식하도록 돕는다(Beck, 1995). 이는 내담자로 하여금 자기 패배적 행동을 이끌거나 불필요한 괴로움을 가져다주는 생각과 이미지들에 초점을 맞추도록 하는 특징이 있다(Teasdale, 1999). 이러한 직면적 방략이 긍정적인 치료효과를 거둔다는 경험적 증거들도 제시되었다(Teasdale, Segal, & Williams, 1994). 특히 우울증을 회복한 사람들에게 우울증이 재발할 것 같은 순간에 우울과 관련된 사고와 감정을 자각할 수 있도록 훈련시킨 결과, 재발율이 감소하였다(Teasdale, 1999). 그러므로 부정적 정서와 문제에 대해 계속해서 생각하는 것이 꼭 부적응적인 것만은 아님을 알 수 있다. 우울한 기분 상태에 있더라도 어떤 사람들, 혹은 어떤 경우에는 자신의 내면에 주의를 초점을 맞추으로써 자신과 문제에 대한 새로운 통찰력을 얻고 우울한 정서에서 벗어날 수 있다고 하겠다. 이와 관련하여, 김진영(2000)은 Nolen-Hoeksema의 반응양식이론을 확장하여 우울한 기분에 대한 반응양식 질문지(Response to Depressed Mood Questionnaire, RDQ)를 제작하였고, 이를 통해 우울에 대한 내부초점적 반응양식의 하나이면서, 우울기분을 경감시키고 긍정적인 영향을 미치는 반성적(reflective) 반응양식이 존재한다는 것을 밝혔다. 반성적 반응양식은 부정적 감정에 직면하여 우울의 원인과 우울한 기분을 야기하는 기

저의 사고과정을 능동적으로 검토하는 사고와 행동으로서, 문제를 해결하고 자신에 대한 통찰을 얻거나 우울기분을 경감시키려는 사고과정을 보인다(예: ‘이 일이 어떤 과정을 거쳐 일어났는지 생각해본다’, ‘이 일이 나에게 어떤 영향을 미칠 수 있는지 따져본다’).

정리하면, 반추적 및 반성적 반응양식은 부정적 정서를 인식하여 현재의 정서와 사고, 부정적 정서의 원인에 주의의 초점을 맞춘다는 공통점이 있다. 차이점으로는 반추적 반응양식은 우울한 기분이 들었을 때, 자신의 우울 증상과 그 증상의 의미, 이와 관련된 부정적 사고에 계속 수동적으로 주의를 기울이는 사고와 행동인데 비해, 반성적 반응양식은 우울한 기분이 들었을 때, 우울의 원인과 의미, 우울한 기분을 야기하는 기저의 사고과정을 능동적으로 검토하고, 부정적인 자동적 사고를 재해석하며 통제 불가능한 한계를 수용하는 사고와 행동을 뜻한다. 이러한 맥락에서 본 연구는 대학생들을 우울에 대한 내부초점적 반응양식에 속하는 반추적 및 반성적 반응양식집단으로 각각 구분한 다음, 이러한 반응양식의 종류에 따라 우울기분의 변화양상의 차이를 알아보려고 하였다.

지금까지 참가자들에게 우울한 기분을 유도하기 위해 부정적 피드백을 제공한 후, 에세이 작성처치를 통해 우울기분의 변화를 알아본 여러 실험 연구들이 보고되었다. 특히 부정적 피드백에 의해 우울기분이 유도된 집단에게 에세이 작성처치는 이러한 기분을 경감시키는데 도움이 되는 것으로 밝혀졌다. Hunt (1998)는 일반 대학생들을 대상으로 한 실험연구에서, 참가자들에게 지능검사를 실시하고 그 결과에 대한 부정적인 피드백을 제공함으로써 우울기분을 유도하였다. 그런 다음, 각각

다른 내용의 지시문에 따른 에세이를 작성하도록 함으로써 각 처치조건에 따른 기분변화의 차이를 살펴보았다. 정서적 처리조건에 에세이 지시문에서는 ‘현재의 부정적인 기분에 초점을 맞추고, 이러한 기분의 원인이 무엇이며, 부정적인 사건이 자신에게 의미하는 것’을 생각해보도록 하였고, 주의분산 처치조건에서는 ‘스트레스 사건에서 주의를 돌려 즐거운 주제’에 대해 생각하도록 지시받았다. 정서를 배제한 채 문제 해결에만 초점을 맞추도록 한 논증(disputation) 처치조건에는 문제해결과 긍정적인 인지적 방략을 장려하는 지시문이 제공되었다. 이러한 실험적 처치가 기분변화에 미치는 효과를 보다 장기적으로 살펴보고자 다섯 차례에 걸쳐 기분질문지를 작성하도록 하였다. 즉, 실험 전, 부정적 피드백 후, 실험실에서 에세이 작성 후, 그날 밤 잠자기 전에 에세이 작성 후, 다음 날 실험실에서 에세이 작성 후에 참가자들의 기분이 측정되었다. 그 결과, 첫 번째 에세이를 작성한 후에는 집단간 기분 변화는 유의미한 차이가 없었던 반면, 두 번째 에세이작성부터 사건의 원인과 의미에 초점을 둔 정서적 처리조건집단이 다른 두 통제집단에 비해 우울기분이 유의미하게 호전되었다. 이는 정서적 처리가 주의분산이나 정서를 배제한 문제해결적 대처보다 우울기분을 경감시키는데 더 효과적이며, 장기적으로 가장 효과적인 대처임을 나타낸다. 또한 실직과 같은 우울 사건에 대한 에세이를 작성하면서 자신의 감정을 표현하고 우울 사건의 원인과 의미를 탐색해 보았던 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 장기적으로 볼 때 우울기분이 더 경감되었고 실질적인 문제해결능력이 더 많이 향상되었다는 연구결과(Spera, Buhreind, & Pennebaker, 1994)도 있다. 국내에서는 김진영

(2000)이 반추적 및 반성적 반응양식집단을 선별하여 어휘력 검사를 실시한 후, 그 검사 결과에 대한 부정적 피드백을 제공하여 우울기분을 유도하였으며, 내부 초점적 주의를 유도하는 글쓰기를 통해 두 집단 간 우울기분의 변화 정도를 비교해 보았다. 연구 결과, 우울기분 유도 후와 에세이작성 후 사이에 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단에 비해 우울기분이 유의미하게 더 호전된 것으로 밝혀졌다.

이상 살펴본 선행 연구들을 토대로, 본 연구의 필요성과 목적을 정리하면 다음과 같다. 김진영(2000)의 연구에서는 우울에 대한 내부 초점적 반응양식인 반추적 및 반성적 반응양식집단을 구분하여, 두 집단에 동일한 부정적 피드백 - 실패경험 - 을 제공하고 이 경험에 초점을 맞춘 에세이를 작성하여 집단 간 우울기분의 변화에 차이가 있는지를 검토하였으나, 이러한 집단 간 차이가 초점에세이 작성처치 조건에서만 나타나는 것인지, 아니면 다른 종류의 에세이 작성처치조건에서도 동일하게 나타나는지를 검토하지 못했다. 따라서 부정적 피드백 경험에 초점을 맞추지 않은 중립적인 에세이작성조건을 추가하여 에세이작성 처치 조건 간에 우울기분이 어떻게 다르게 변화하는지를 비교 검증할 필요가 있다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 대학생들을 반추적 및 반성적 반응양식집단으로 구분한 후 어휘력 검사를 통해 부정적 피드백을 제공하여 우울기분을 유도한 다음, 초점 및 중립에세이 처치 조건에 무선 할당함으로써 각 반응양식집단 및 처치조건 별로 우울 변화의 차이를 확인하고자 하는 것이 첫 번째 연구목적이다. 구체적으로, 부정적 피드백 경험에 초점을 둔 에세이처치의 경우, 우울기분을 지속시키는 사

고과정과 관련된 반추적 반응양식집단에 비해 반성적 반응양식집단의 우울기분 감소 정도가 더욱 클 것으로 기대된다. 부정적 피드백 경험으로부터 유발된 우울기분에 주의를 기울이지 않고 그와 상이한 주제로 주의를 전환하게 해주는(Nolen-Hoeksema, 1996) 중립에세이 처치 조건의 경우, 반성적 반응양식집단은 우울기분이 감소될 기회가 차단되는데 비해, 반추적 반응양식집단은 우울기분이 악화될 가능성이 줄어든다는 점을 고려할 때, 초점 에세이 처치조건과는 반대로, 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단에 비해 우울기분의 감소가 더 클 것인지를 살펴보고자 한다. 뿐만 아니라, 김진영(2000)의 연구에서는 에세이 작성 처치조건에서 두 반응양식집단 간에 차이를 보인 이유를 추론할 수 있는 자료가 부족하다는 한계점이 있다. 더 구체적으로 말해서, 참가자들이 작성한 에세이의 내용에 대한 분석을 하지 않음으로써 각 반응양식 집단 참가자들 내부에서 일어난 처리과정을 직접 검토하지 않았다. 따라서 에세이의 내용을 분석함으로써, 각 반응양식 집단 및 에세이 처치조건 별로 에세이의 내용이 다른지, 그리고 다르다면 어떻게 다른지를 살펴볼 필요가 있다. 그러므로 본 연구에서는 참가자들의 에세이의 내용을 분석하여 그 내용이 반응양식 집단 및 에세이 처치조건에 따라 차이를 보이는지, 그리고 그러한 내용의 차이와 기분 변화 간의 관계를 탐색해보고자 하는 것이 두 번째 연구 목적이다.

본 연구에서 참가자들이 작성한 에세이의 내용을 분석하기 위하여 Linguistic Inquiry and Word Count(LIWC) 컴퓨터 프로그램(Pennebaker & King, 1999)을 사용하였다. 이 프로그램은 에세이의 내용을 72개의 언어관련 목록 비율

에 따라 분석하는 것으로서 이런 목적으로 가장 널리 사용되는 프로그램이다. LIWC는 일상 생활에서 자주 사용하는 3,000여 개의 내용단어 변인파, 단어 길이, 관사, 전치사, 단어 수 등과 같이 단어와 단어, 또는 문장과 문장을 연결시키는 기능단어 변인들 및 대명사 관련 변인들도 포함하며, 기존 내용분석 프로그램에서 구별할 수 없었던 임상, 사회, 생리, 인지, 발달심리학 분야의 다양한 개인차 변인들을 추출한 연구 결과들이 축적되어 있다 (Pennebaker, Francis, & Booth, 2001).

LIWC를 사용한 연구에서, 사람들이 과거의 부정적 감정과 연관된 사건이나 인물에 대해 감정적인 글쓰기(emotional writing)를 한 후, 그 사건 또는 인물과 관련된 심리적 고통이 경감되는 동시에 신체적 건강까지도 개선된다는 결과가 보고되었다. 구체적으로, 교통사고나 가족상실과 같은 중대한 외상으로 심리적 고통 및 그와 관련된 신체질환을 갖고 있는 집단은 그 사건의 원인과 느낌에 대하여 일련의 글쓰기를 하는 것이 일상적인 주제에 대해 글쓰기를 하는 것보다 외상에 대한 이해를 더 증진시킬 뿐만 아니라 질환과 관련된 병원 의존도나 혈중 면역지수와 같은 생리적 지표까지도 개선된 것으로 밝혀졌다(Lepore, 1997; Murray & Segal, 1994; Pennebaker, 1997; Petric, Booth, Pennebaker, Davison, & Thomas, 1995). 또한 사람들이 쓰는 단어의 종류와 비율에서 감정적 글쓰기와 관련된 심리적 및 건강 변화가 포착되었다. 이러한 긍정적 변화를 가져온 이유와 관련하여, 감정적 글쓰기를 실시한 임상 환자들은 감정 단어를 사용함으로써 그동안 억제되었던 감정적 상처에 직면하게 되고 외상과 관련된 사고에 대해 인지적으로 합리적인 재해석을 했을 것이라는 추론(Pennebaker,

1997; Pennebaker & Graybeal, 2001)이 특히 주목할 만하다. 즉, 감정적 글쓰기 후 건강이 개선된 집단은 일상생활의 원인 및 통찰과 관계된 인지적 단어(because, hence, insight) 사용이 기저선보다 증가하고, 긍정적 정서단어와 부정적 정서단어의 사용 및 대명사 관련 변인이나 문장 당 단어수도 증가되었다는 것이다. 이러한 LIWC의 언어학적 변인뿐만 아니라 무의식적인 인지적 처리과정을 반영하는 작업 기억의 용량까지도 증가했는데, 이 과정에서 외상과 관련된 사고의 원인을 규명하려는 노력과 사고에 대한 객관적 통찰을 얻어 글쓰기 이전의 혼란된 상태에서 상당부분 벗어난 것으로 보고되었다. 정신병리에 대한 연구들 중 LIWC로 우울증 집단과 정상 집단이 쓴 글을 분석한 결과를 살펴보면, 우울증 집단이 정상 집단보다 일인칭 단수대명사(I)의 사용빈도는 높지만, 복수대명사나 타인지칭 대명사(we, she, they)의 사용빈도가 낮은 경향이 있다는 연구(Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004)가 있다. 또한 우울증 집단은 단어와 단어를 연결하는 기능 단어의 사용이 원활하지 않아 정상 집단보다 글의 구조를 복잡하게 만들지 못하는 것으로 밝혀졌다. 아울러, 우울증으로 자살했던 시인들의 시를 LIWC로 분석한 연구에서 자살한 시인은 동시대의 일반시인보다 일인칭 단수 대명사의 사용빈도는 높은 반면, 복수대명사나 타인지칭 대명사의 사용빈도는 낮았으며, 이러한 경향은 자살 시점에 가까워질수록 유의미한 것으로 나타났다(Stirman & Pennebaker, 2001). 일인칭 대명사의 사용은 타인보다는 자신에게 과도하게 주의의 초점을 맞추고 있음을 나타내며, 이는 우울한 경향과 연관되어 있음을 시사한다. 또한 9.11 뉴욕테러사건과 영국 황태자비 Diana 사망사건과 같은 해당

국가의 위기상황에서 언어를 분석(인터넷 공간 포함)한 연구에서도 LIWC 변인 중 문장 당 단어수가 줄었고, 짧은 단어 사용 및 감정적 단어 사용이 증가했으며, 일인칭 단수 대명사보다 복수대명사의 사용이 증가하는 등 다수의 언어적 변인이 사람들의 심리상태 변화를 반영하는 것으로 밝혀졌다(Mehl & Pennebaker, 2003; Stone & Pennebaker, 2002).

이러한 선행 연구들을 토대로, 본 연구의 연구목적에 맞게 가설들을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 반성적 반응양식집단은 반추적 반응양식집단에 비해 초점에세이 작성 후 우울기분의 호전 정도가 더 클 것이다. 둘째, 중립에세이 처치조건에서는 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단에 비해 우울기분의 감소가 더 클 것이다. 셋째, 초점에세이 처치조건의 경우, 반성적 반응양식집단은 반추적 반응양식집단에 비해 부정적인 내용들이 더 적게 나타나고 긍정적이고 문제 해결적인 내용들이 더 많이 나타날 것이다.

방 법

연구 대상

한림대학교 재학생 중 심리학 관련 강의를 수강하는 492명을 대상으로 실험 참가 2~4주 전에 실시한 RDQ 점수에 근거하여 반추적 및 반성적 반응양식집단으로 구분한 96명의 실험 참가자를 선발하였다. 이 중 MAACL로 측정된 기저선 우울기분이 부정적 피드백 후에 측정된 우울기분보다 지나치게 높았거나, 실험에 불성실하게 참여하였거나, 또는 검사 결과에 대한 피드백을 사실로 믿은 정도가 유의미하

게 낮은 것으로 밝혀진 32명의 자료는 분석에서 제외되었다. 총 64명(남자 24명, 여자 40명)이 연구의 최종 대상이었고, 이들의 평균 연령은 20.03세(표준편차 2.10세)였다.

측정도구

한국판 Response to Depressed Mood Questionnaire(RDQ)

Response Style Questionnaire(RSQ; Nolen-Hoeksema, 1991)에 근거하여 김진영(2000)이 개발한 자기보고형 검사로서 우울한 기분에 대한 반응양식을 측정하는 것으로 알려져 있다. 총 30문항으로, 반추적 반응양식 12문항, 반성적 반응양식 10문항, 주의분산적 반응양식 8문항으로 구성되어 있다. 피검자가 우울해졌을 때의 반응 정도를 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)상에 평정하도록 되어 있다. RDQ 문항 하위척도의 검사-재검사 신뢰도는 요인 1(반추적 반응양식)이 .83, 요인 2(반성적 반응양식)는 .81, 요인 3(주의분산적 반응양식)은 .78로 나타났다. 본 연구에서는 참가자들을 반추적 및 반성적 반응양식집단으로 선별하기 위한 목적으로 한국판 RDQ를 사용하였다.

한국판 Multiple Affect Adjective Check List(MAACL)

Zukerman과 Lubin(1965)이 개발한 자기보고형 검사로서 이영호(1991)가 우리나라 말로 변안한 리스트를 사용하였다. 우울, 불안, 적대감과 관련된 48개의 정서 단어들로 구성되었고, 기분 변화를 측정하기 위해 현재 각 정서를 어느 정도 느끼는지 9점 척도(0점: 전혀 그렇지 않다~8점: 매우 그렇다) 상에 평정하게

되어 있다. 우울 기분 정도는 우울과 정적 관련이 있는 단어의 평정치 합에서 우울과 부적 관련이 있는 단어의 평정치 합을 감하는 방식으로 산출하고, 점수 범위는 -48~144점이며, 점수가 높을수록 우울한 기분의 수준이 높음을 나타낸다. 우울과 정적관련이 있는 단어는 18개(우울한, 침울한, 절망적인, 맥빠진 등)이고, 우울과 부적관련이 있는 단어는 6개(기분 좋은, 명랑한, 즐거운 등)이다. 본 연구에서 참가자들의 우울 기분 정도를 측정하기 위해 MAACL을 3번 반복 사용함으로써 본 연구 결과에 영향을 줄 가능성을 배제하기 위해서 매 측정시기마다 단어를 무선적으로 다르게 배열하였다.

어휘력 검사

컴퓨터 프로그램화된 검사로 모니터에 한 단어가 제시되면, 그 단어에 포함이 된 자음과 모음을 이용하여 1분의 제한 시간 내에 가능한 한 많은 단어를 만들어내도록 하는 검사이다(김진영, 2000). 모음이나 단어의 글자 수는 어떤 것을 사용해도 무방하며 제시된 단어에 포함된 자음만을 이용해 단어를 만드는 규칙이 적용된다. 총 소요 시간은 10분 정도로, 받침이 있는 글자로만 이루어진 두 음절의 명사로서 총 10단어가 제시가 되며, 2단어는 연습 시행으로 사용되었다. 이 과제에서 제시되는 단어는 전갈, 군밤, 옷감, 동물, 발행, 판결, 심장, 땀감, 협상 등이다.

에세이 내용분석 프로그램

앞서 소개했던 LIWC 프로그램을 모태로, 국내에서 이창환과 윤애선(2004)이 개발한 한국어 분석 프로그램(Korea-Linguistic Inquiry and

Word Count, K-LIWC)을 사용하였다. 이 프로그램은 주요한 한국어 특성을 프로그램 알고리즘(형태소 분석)에 포함시켰고, 한국문화의 특수성으로 인해 언어행동에 차이를 보일 수 있는 존재어나 체면관련 단어변인 등을 추가하였다. 내용분석에서 언어학적 및 심리학적 변인으로 구분하였고, 심리학적 변인은 정서, 인지, 감각, 사회 과정을 포함하는 변인들로 구성되었다. 총 102개 변인들을 대상으로 교정된 문항 전체 상관계수를 구한 결과, 대다수의 변인들에서 높은 상관관계가 나타났다. 특히 심리학적 변인 중 감정 및 정서적 과정, 인지적 과정, 감각과 지각적 과정, 사회적 과정 등의 상관이 .40 이상으로 나타났다. K-LIWC의 사용절차는 www.k-liwc.net에서 실험을 개설하여 에세이 내용을 *.txt 파일 형태로 개별 저장한 후, 각각의 에세이를 등록하여 중의성 처리(Post Processing System, PPS) 작업으로 어절을 분석하도록 되어 있다. 에세이 분석을 완료하면, 전체 자료에 대한 언어학적 및 심리학적 변인들의 빈도와 퍼센트가 제시된다.

연구 절차

사전에 담당 교수의 허락을 받은 다음, 심리학과 교양과목 강의 시간에 학생들에게 사전 설문지 - 한국판 RDQ - 를 실시하였고, 실험 참가 대상자를 선별한 후 개별적으로 e-mail과 전화 연락을 통해 실험 참가를 부탁하였다. 실험 참가에 동의하고 자발적으로 응한 96명의 학생들을 대상으로 개별적으로 실험 시간을 약속하였다. 실험 약속을 상기시켜 주고자 실험 당일 오전에 e-mail과 핸드폰 문자메시지를 전송하였다.

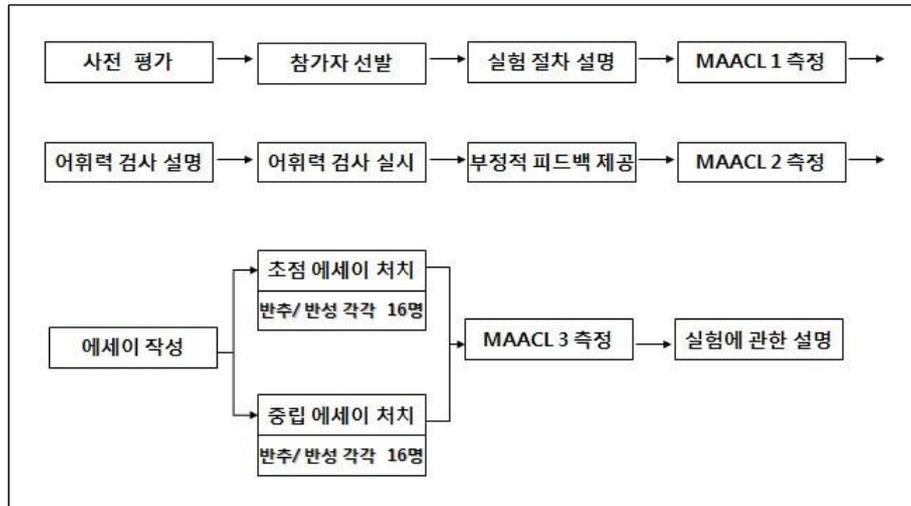


그림 1. 본 연구의 실험 절차

참가자가 실험실에 입실하면 ‘기분, 기분에 대한 반응양식 및 검사 수행 간의 관계’를 알아보는 실험으로 설명하였다. 검사지에 인구통계학적 변인을 기입하고, MAACL 1 질문지를 사용해 참가자의 기저선 기분을 측정하였다. 그 후, 컴퓨터가 위치한 자리로 이동하여 모니터 화면으로 검사 설명을 제공하였고, 어휘력 검사에 대한 지시문을 제시하였다. 내용의 이해 여부를 확인한 후, 2개의 연습시행을 실시하였다. 실험자는 참가자가 연습시행을 마칠 때까지 옆에 대기하였고, 본 검사가 시작되면 원래의 자리로 돌아왔다. 어휘력 검사는 10분 정도 소요되며, 검사가 끝나면 ‘점수를 합산하는 중’이라는 문구가 제시되고, 실험적 조작을 가한 부정적 피드백¹⁾이 제시되었

다. 부정적 피드백을 받은 직후, 당시 기분을 MAACL 2에 기입하도록 하였다. 그 다음으로, 각 집단 참가자들을 무선적으로 절반씩 나누고 각각 다른 에세이 지시문을 제공하여 에세이를 작성하게 하였다. 부정적 피드백을 통해 유도된 경험에 초점을 둔 에세이(이하 초점에 세이 처치조건이라고 한다) 지시문에서는 검사를 받은 경험 및 평가 결과와 관련된 느낌과 생각을 솔직하게 작성하도록 하였다. 실패 경험으로부터 주의의 초점을 맞추지 않은 에세이(이하 중립에세이 처치조건이라고 한다) 지시문에서는 외국인에 대한 평소 느낌이나 생각에 대해 작성하도록 하였다. 모든 참가자들에게 빈 용지를 제공하고 각 주제에 대해 떠오르는 생각이나 느낌을 10줄 이상 작성하도록 지시하였다. 에세이작성 후 그 당시 기분을 MAACL 3에 체크하도록 하였다. 그 후

1) 김진영(2000) 연구에서 사용한 부정적 피드백(100점 만점에 71점, 전체의 상위 78.8%)을 본교 학생들에게 동일하게 적용한 예비연구 결과, 모든 참가자들이 좌절감을 경험하지 않았다고 보고하였다. 이에 따라 예비연구 참가자들에게 면접을 실시하여 중등도 이상의 좌절감을 느꼈을 것으

로 추정된 점수(100점 만점에 58점)와 등수(상위 79%)로 어휘력 검사 결과에 대한 피드백을 조정하였다.

실험조작 여부를 확인하고자 연구자가 만든 3 가지 질문에 대해 11점 척도(0점: 전혀 아니다~10점: 매우 그렇다)로 평정하게 하였다. 첫 번째 질문은 본인의 어휘력 검사 점수와 등수를 알게 된 후 좌절감을 느낀 정도이고, 두 번째 질문은 실험 동안에 어휘력 검사의 점수와 등수를 사실로 믿은 정도이며, 세 번째 질문은 실험에 대한 성실하게 참여한 정도이다.

실험 종료 후, 참가자들에게 실험의 본래 목적과 조작된 피드백 등에 대해 충분한 설명을 제공하고 양해를 구하였고, 실험 내용에 대해서는 본 연구가 종료되는 시점까지 비밀을 지켜줄 것을 당부하며 실험은 종료되었다. 실험 소요시간은 30~40분 정도였다. 사전 설문지를 작성한 492명과 실험에 참가한 96명의 학생들은 연구 참여도에 따라 성적에 대한 가산점을 받았다. 본 연구의 실험절차를 요약하여 제시하면 그림 1과 같다.

결 과

예비 분석

먼저, 본 연구에서 의도한 것처럼, 각 참가자들의 어휘력 검사수행의 결과에 대해 부정적 피드백을 제공함으로써 우울한 기분이 유도되었는지 그 효과를 검증하기 위하여, 기저선 우울기분과 부정적 피드백 직후의 우울기분의 차이에 대해 쌍별 *t* 검증을 수행하였다. 그 결과, 기저선 우울기분 점수와 부정적 피드백 직후의 우울기분 점수의 평균은 각각 -1.38점(*SD*=29.65점)과 23.20점(*SD*=31.81점)으로서, 두 측정시기 간에 우울기분의 차이

는 유의미한 것으로 밝혀졌다, $t(63)=-11.05$, $p<.001$. 따라서 본 연구에서 실험 참가자들에게 제공된 부정적 피드백은 우울기분을 효과적으로 유도하였다고 할 수 있다.

다음으로, 참가자들의 실험에 대한 태도를 검토하기 위하여 실험 후반부에 추가로 측정된 세 가지 질문에 대한 참가자들의 반응을 통계적으로 검증하였다. 그 결과, 참가자들의 좌절감 평균은 6.56점(*SD*=2.49점)이었고, 반추적 반응양식집단($M=7.60$)이 반성적 반응양식 집단($M=6.25$)보다 좌절감이 유의미하게 더 높았다, $F(1,60)=7.32$, $p<.01$. 또한 부정적 피드백을 사실로 믿은 정도에서 반응양식집단과 에세이작성 처치조건 간의 2원 상호작용효과가 유의미하였다, $F(1,60)=4.59$, $p<.05$. 2원 상호작용의 소재를 구체적으로 밝히기 위하여 단순 효과분석을 실시한 결과, 초점에세이 처치조건에서 반추적 반응양식집단($M=7.63$)이 반성적 반응양식집단($M=5.19$)보다 부정적 피드백을 사실로 믿는 정도가 유의미하게 더 높았다, $F(1,60)=7.55$, $p<.01$.

반응양식집단과 에세이 작성처치 조건 간의 우울기분 변화 비교

반응양식집단과 에세이 작성처치조건 및 측정시기에 따른 우울기분 점수의 평균과 표준편차는 표 1에 제시되어 있다. 측정시기에 따라 우울기분 점수가 반응양식집단과 에세이 처치조건 간에 유의미한 차이가 있는지를 알아보하고자 $2 \times 2 \times (3)$ 3원 변량분석을 실시하였다. 기저선, 부정적 피드백 후, 에세이 작성 후의 우울기분을 비교한 결과, 우울기분 측정시기의 주효과가 유의미하였다, $F(2,120)=100.54$,

$p < .001$. 즉, 측정시기별 우울점수 변화정도가 유의미했고, 반추적($M=36.50$) 및 반성적($M=9.91$) 반응양식집단 모두 부정적 피드백 후 우울기분이 가장 높았다. 우울기분에 대한 반응양식집단 간 주효과도 유의미하였다, $F(1,60)=11.92, p < .001$. 즉, 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단보다 우울점수가 더 높았다.

기저선 우울기분 점수에서 반추적 및 반성적 반응양식집단 간 차이가 유의미하였다(그림 2). 우울기분을 유도하기 전 우울기분이 집단 간에 유의미한 차이를 보였으므로, 이러한 차이를 통제할 필요가 있다. 이를 위해 반응양식집단(2)과 에세이처치(2)를 피험자간 변인,

부정적 피드백 후 우울기분 점수와 에세이 작성 후 우울기분 점수(2)를 피험자내 변인, 그리고 기저선 우울기분 점수를 공변인으로 $2 \times 2 \times (2)$ 공변량 분석을 수행하였다. 기저선 우울기분을 통제한 후 MAACL 측정시기(부정적 피드백 후 MAACL 점수와 에세이 작성 후 MAACL 점수)와 기저선 MAACL 점수의 상호작용효과는 유의미하지 않았다, $F(1,59)=3.93, p > .05$. 이는 우울기분 유도 전인 기저선 우울점수에서의 집단 간 차이에 의해 측정시기 동안 우울점수가 달라지지 않았음을 나타낸다.

기저선 우울기분 점수를 통제했을 때, 반응양식집단의 주효과 및 에세이작성처치의 주효과 모두 유의미하지 않았다, 각각 $F(1,59)=$

표 1. 측정시기에 따른 집단과 에세이 작성처치 간 우울기분 점수의 평균^a 및 표준편차

집단	에세이	기저선	부정적 피드백 후	에세이 작성 후
반추 (n=32)	초점 (n=16)	8.69 (33.91)	36.56 (34.55)	23.63 (35.26)
	중립 (n=16)	10.19 (37.68)	36.44 (37.03)	19.50 (39.07)
반성 (n=32)	초점 (n=16)	-13.88 (14.41)	14.88 (22.49)	-1.25 (17.11)
	중립 (n=16)	-10.50 (20.23)	4.94 (19.28)	-3.43 (19.88)

^a우울기분 점수가 높을수록 참가자들의 우울 정도가 높음을 의미한다.

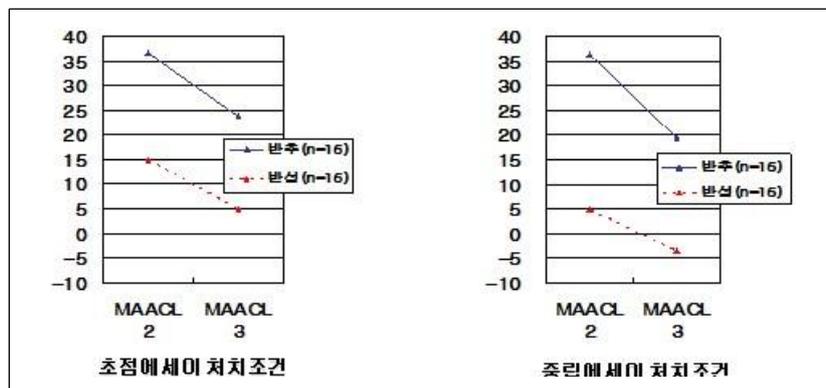


그림 2. 에세이처치 별 두 반응양식 집단 간 MAACL 우울점수 변화
(부정적 피드백 후 - 에세이 처치 후) 비교

2.49, $p > .05$, $F(1,59) = 3.47$, $p > .05$. 그러나 반응양식집단과 우울기분의 측정시기와 에세이작성처치의 3원 상호작용효과는 유의미하였다, $F(1,59) = 4.10$, $p < .05$. 이러한 3원 상호작용효과를 자세히 분석하기 위해, 먼저 단순회귀분석으로 부정적 피드백 후 우울점수와 에세이작성 후 우울점수의 잔차 변화점수(residual change score)를 구하였다. 잔차 변화점수는 부정적 피드백 후와 에세이작성 후에 측정된 우울점수 간의 차이를 알아보는데 있어 통계적 검정력을 제약하지 않은 상태에서 개인차를 효과적으로 통제하며, 기분 변화와 부정적 피드백 후 우울점수 간의 상관이라는 잠재적 문제가 생길 가능성을 줄이는 장점이 있다(Hunt, 1998). 이러한 잔차 변화점수를 종속 변인으로 하여 각 반응양식집단과 에세이처치 간 변량분석을 실시한 결과, 반응양식집단과 에세이처치 간 2원 상호작용효과가 유의미했다, $F(1,60) = 4.94$, $p < .05$. 2원 상호작용효과의 소재를 구체적으로 밝히고자 각 반응양식집단 및 에세이처치 별로 단순효과분석을 실시하였다. 그 결과, 가설 1과 달리, 초점에세이 처치조건에서 각 반응양식집단 간 우울기분의 호전정도의 차이는 유의미하지 않았다, $F(1,60) = 1.91$, $p > .05$. 반면에, 중립에세이 처치조건에서 반추적 반응양식집단($M = 17.31$)이 반성적 반응양식집단($M = 8.38$)보다 우울기분의 호전정도가 더 큰 경향을 보였다, $F(1,60) = 3.10$, $p = .083$. 이는 가설 2를 대체로 지지하는 결과이다.

참가자들의 에세이 처치조건에 따른 에세이 내용 분석과 반응양식 집단간 비교

참가자들이 작성한 에세이 내용의 여러 변인들에 대한 반응양식집단과 에세이 처치조건

평균과 표준편차, 두 독립변인의 효과를 통계적으로 검증한 결과는 표 2에 제시되어 있다.

문장 당 어절 수, 동사, 어절, 고유명사에서 반응양식집단과 에세이 처치조건인 상호작용효과가 유의미하였다. 2원 상호작용효과의 소재를 밝히고자 각 종속변인별로 단순효과분석을 실시하였다. 초점에세이 처치조건인 경우 반성적 반응양식집단($M = 9.38$)이 반추적 반응양식집단($M = 8.31$)보다 문장 당 어절 수가 유의미하게 많았다, $F(1,60) = 4.83$, $p < .05$. 즉 초점에세이 처치조건인 경우, 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단보다 문장 길이가 더 길었다. 조사, 동사, 일반부사의 빈도 역시 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단에 비해 유의미하게 더 높았다. 또한 대명사 변인의 빈도는 반추적 반응양식집단($M = 2.31$)이 반성적 반응양식집단($M = 1.52$)보다 유의미하게 더 높았다, $F(1,60) = 4.51$, $p < .05$.

심리학적 변인들과 관련하여 반응양식집단과 에세이 처치조건인 상호작용효과는 사회적 과정 변인에서 유의미하게 나타났고, 감정적 과정 변인에서는 marginal하게 유의미했다, $F(1,60) = 2.84$, $p = .097$. 2원 상호작용의 소재를 밝히기 위해 각 종속변인별로 단순효과분석을 실시하였다. 타인참조 경향이 포함된 사회적 과정 변인의 빈도는 반성적 반응양식집단의 경우 중립에세이 처치조건($M = 4.75$)이 초점에세이 처치조건($M = 1.88$)보다 유의미하게 높았다, $F(1,60) = 10.00$, $p < .01$. 사회적 체면 변인의 빈도는 반성적 반응양식집단($M = .63$)이 반추적 반응양식집단($M = .22$)보다 유의미하게 더 높았다, $F(1,60) = 4.98$, $p < .05$. 또한 긍정적 및 부정적 정서를 반영하는 감정적 과정변인에서 반성적 반응양식집단의 경우 초점에세이 처치조건($M = 5.25$)이 중립에세이 처치조건($M = 3.63$)에

표 2. 반응양식집단 및 에세이 처치조건에 따른 내용분석 변인들의 평균과 표준편차 및 통계 검증 결과

범주	변인	반추적 반응양식집단		반성적 반응양식집단		집단	에세이	집단 × 에세이
		초점	중립	초점	중립			
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)			
언어적 변인	어절/문장	8.31 (1.26)	9.23 (1.31)	9.38 (1.36)	9.13 (1.56)	1.96	.93	2.92**
	대명사	2.31 (1.70)	2.31 (1.14)	1.38 (1.50)	1.75 (1.24)	4.51*	.28	.28
	동사	10.06 (3.49)	13.19 (2.97)	13.25 (3.61)	11.50 (3.92)	.73	.61	7.70**
	관형사	.44 (.63)	.19 (.40)	.56 (.63)	.69 (.70)	4.31*	.17	1.55
	어절	54.06 (15.77)	53.44 (16.20)	52.13 (10.73)	67.44 (13.02)	2.93	4.34*	5.11*
	고유명사	.06 (.25)	.13 (.50)	.06 (.25)	2.06 (3.34)	5.22*	5.92	5.22*
	의존명사	3.44 (1.71)	3.75 (2.38)	2.13 (1.67)	3.94 (2.41)	1.18	4.21*	2.10
	조사	15.25 (5.26)	15.56 (5.43)	15.56 (3.33)	20.69 (5.24)	4.95*	4.95*	3.88
	동사	10.06 (3.49)	9.06 (3.13)	11.31 (3.07)	13.50 (3.79)	11.30**	.49	3.55
	일반부사	4.13 (2.22)	4.06 (1.73)	4.44 (1.97)	6.44 (2.58)	6.27*	3.26	3.70
심리적 변인	감정적 과정	6.75 (3.02)	5.63 (2.96)	6.63 (2.47)	8.06 (3.60)	2.31	.04	2.84
	긍정적 정서	1.31 (1.30)	1.19 (.66)	1.88 (1.41)	2.88 (1.86)	10.72**	1.62	2.68
	긍정적 느낌	.88 (1.09)	.81 (.54)	.94 (1.06)	1.63 (.89)	3.61	1.84	2.65
	낙천적 활동	.19 (.54)	.19 (.40)	.56 (.73)	.63 (.81)	6.45*	.04	.04
	부정적 정서	3.50 (2.45)	3.19 (2.14)	3.38 (1.89)	3.75 (2.62)	.15	.00	.36
	슬픔과 우울	.81 (1.05)	.50 (.63)	.88 (1.09)	.25 (.45)	.20	4.88*	.54
	인지적 과정 원인	.63 (.89)	.88 (.96)	.50 (.89)	1.25 (1.18)	.26	4.10*	1.03
	사회적 과정	3.13 (2.39)	3.19 (3.08)	1.88 (1.78)	4.75 (2.84)	.06	5.22*	4.78*
	감각적 과정	4.00 (2.00)	3.38 (1.75)	3.63 (1.67)	5.25 (2.27)	2.41	1.07	5.41*
	체면	.25 (.68)	.19 (.75)	.44 (.63)	.81 (.83)	4.98*	.74	1.44

* $p < .05$, ** $p < .01$,

비해 감정적 과정의 빈도가 유의미하게 더 높았다, $F(1,60)=5.65$, $p < .05$. 또한 중립에세이 처치조건의 경우 반성적 반응양식집단($M=8.06$)이 반추적 반응양식집단($M=5.63$)에 비해 감정적 과정 변인의 단어 빈도가 marginal하게 유

의미하게 높았다.

긍정적 정서, 낙천적 활동, 체면 변인에서 반응양식집단의 주효과가 유의미하였다. 긍정적 느낌 변인에서 반응양식집단의 주효과가 marginal하게 유의미하였다, $F(1,60)=3.61$, $p=$

.062. 긍정적 정서 변인에서 반성적 반응양식 집단($M=2.38$)이 반추적 반응양식집단($M=1.25$)보다 빈도가 유의미하게 높았다, $F(1,60) = 10.72, p < .01$. 낙천적 활동 변인에서 반성적 반응양식집단($M=.60$)이 반추적 반응양식집단($M=.19$)보다 빈도가 유의미하게 높았다, $F(1,60)=6.45, p < .05$. 그러나 가설과 달리, 부정적 정서 변인에서는 반추적 반응양식집단과 반성적 반응양식집단 간 차이가 유의미하지 않았다, $F(1,60)=.15, p > .05$.

슬픔과 우울, 인지적 원인, 사회적 과정 변인에서 에세이 처치조건의 주효과가 유의미하였다. 부정적 정서의 하위변인 중 슬픔과 우울 변인에서 에세이 처치조건에 따른 차이가 유의미하였다, $F(1,60)=5.03, p < .05$. 즉 예상대로, 초점에세이 처치조건($M=.85$)이 중립에세이 처치조건($M=.38$)보다 슬픔과 우울을 반영하는 단어 빈도가 유의미하게 더 높았다, $F(1,60) = 4.88, p < .05$. 인지적 과정 중 원인 변인의 경우 중립에세이 처치조건($M=1.07$)이 초점에세이 처치조건($M=.57$)보다 유의미하게 더 높았다, $F(1,60)=4.10, p < .05$. 사회적 과정 변인의 빈도에서 중립에세이 처치조건($M=3.97$)이 초점에세이 처치조건($M=2.51$)보다 유의미하게 더 높은 것으로 밝혀졌다, $F(1,60)=4.90, p < .05$.

논 의

본 연구는 일반 대학생들을 우울에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식인 반추적 반응양식 집단과 반성적 반응양식집단으로 구분하여 선 발한 다음, 부정적 피드백을 통해 우울한 기분을 유도하고 에세이 작성 처치를 실시한 후에 각 반응양식집단과 에세이 처치조건에 따

른 우울기분 변화의 차이를 알아보려고 하였다. 선행 연구(김진영, 2000)에서 에세이 처치 조건 간의 비교 검증이 이루어지지 않았다는 점을 고려하여, 본 연구에서는 중립에세이 처치조건을 추가하여 우울기분의 변화가 각 에세이 처치조건 간에, 그리고 각 처치조건에서 두 반응양식집단 간에 어떻게 다른 지를 비교 하였다. 또한 선행 연구들에서 에세이 내용을 분석하여 보고한 경우가 부족한 실정이므로 본 연구에서는 각 참가자들의 에세이의 내용을 분석한 후, 각 반응양식집단과 에세이 처치조건 간에 에세이 내용에서 어떠한 차이가 있는지를 살펴보고자 하였다.

주요 연구 결과들을 요약하고 선행 연구들과 관련지어 논의하면 다음과 같다. 첫째, 반추적 및 반성적 반응양식집단 모두 어떤 종류이든 에세이처치 후에 우울기분이 유의미하게 호전되었다. 그렇지만 우울기분의 호전 정도에서 집단 간 차이는 유의미하지 않았다. 반성적 반응양식집단에서 에세이처치 후에 우울기분이 호전되었다는 결과는 선행 연구(김진영, 2000)에 의해 뒷받침된다. 이에 비해, 반추적 반응양식집단의 경우 에세이처치 후에, 특히 초점에세이 처치조건에서, 관찰된 우울기분의 변화는 예상치 못한 결과이다. 이러한 결과가 나온 이유 중 하나로, 김진영(2000)의 연구와 본 연구의 차이점, 예컨대, 참가자 특성의 차이와 부정적 피드백의 약간 상이한 점 - 이 두 가지 사항에 관해서는 다음 절에 자세히 논의하였음 - 을 들 수 있다. 이러한 점 외에, Pennebaker 등(1990)의 견해는 초점에세이 처치를 받은 반추적 반응양식집단의 우울기분의 개선 효과를 이해하는데 도움이 된다. 이들에 따르면, 글쓰기는 그 자체로서 보다 적극적이고 반성적인 성격을 띠는 사고과정을

유도할 수 있다는 것이다. 이러한 사고과정을 통해 초점에세이 처치를 받은 반추적 반응양식집단의 참가자들도 우울기분이 유의미하게 감소되었을 것이라는 추론이 가능해진다. 이러한 추론이 맞는 지에 관해서는 향후 추가적인 연구를 통해 검토할 필요가 있다고 하겠다.

둘째, 초점에세이 처치조건에서는 반응양식 집단 간 차이가 유의미하지 않은 것으로 밝혀졌다. 이와 달리, 중립에세이 처치조건에서 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단보다 우울기분이 유의미하게 더 호전되는 경향을 보였다. 후자는 가설 2를 대체로 지지하는 결과이며, 주의분산조건의 우울 경감효과(Nolen-Hoeksema, 1996)가 반성적 반응양식집단에 비해 반추적 반응양식집단에서 더 두드러진 경향이 있음을 나타낸다고 하겠다. 이와 함께, 두 반응양식집단 모두에서 초점 및 중립에세이 처치조건 간에 우울기분의 변화가 다르지 않음이 밝혀졌다. Hunt(1998)의 연구에서도 본 연구의 초점에세이 처치조건과 유사한 정서적 처리조건의 참가자들이 에세이를 한 번 작성했을 때는 다른 처치조건들과 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 두 번째 에세이 처치부터 다른 처치조건들에 비해 참가자들의 우울기분이 유의미하게 더 경감되었다. 그러므로 추후 연구에서는 에세이 작성처치를 1회에 그치는 것이 아니라 여러 번에 걸쳐 실시함으로써 각 처치조건별로 우울기분의 변화가 에세이 작성 시기에 따라 어떻게 달라지는지를 비교 검토할 필요가 있겠다.

나아가, 본 연구에서 초점에세이 처치조건에서 집단 간 차이가 유의미하지 않은 이유들을 여러 측면에서 생각해 볼 수 있다. 먼저, Hunt(1998)의 연구에서는 에세이 작성에 15분이 소요된 반면, 본 연구는 평균 8분으로 에

세이 작성 소요시간이 상대적으로 짧았다. 또한, Hunt(1998)의 연구에서는 지시문-검사 결과가 삶의 다른 영역이나 미래에 미치는 영향, 수행에 영향을 미친 요인에 대한 탐색 등-이 매우 구체적으로 제시되었다는 점에서, 본 연구에서보다 에세이작성 시 정서적 처리가 더욱 활성화되었을 가능성이 있다. 그러나 본 연구와 지시문이 동일한 김진영(2000)의 연구에서 초점에세이 처치조건 시 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단에 비해 우울기분의 호전을 더 많이 보인 것으로 보고되었다. 반면, 본 연구에서는 동일한 조건에서 반응양식집단 간 차이가 유의미하지 않은 것으로 밝혀졌다. 이와 관련하여, 두 연구의 표본 특성이 다르다는 점과 실험적 조작내용이 일부 상이하다는 점이 연구결과에 영향을 주었을 가능성이 있다. 먼저, 두 연구에 참여한 표본의 특성을 비교한 결과, 초점에세이 처치조건에 참여한 표본들 중 특히 반추적 반응양식집단의 우울 수준이 다소 상이하다는 점이 발견되었다. 즉, 우울기분 유도 전에 김진영의 연구에서는 평균 16.40점(표준편차 26.11점) vs. 본 연구에서는 평균 8.69점(표준편차 33.91점), 우울기분 유도 후에 김진영의 연구에서는 평균 31.60점(표준편차 22.56점) vs. 본 연구에서는 평균 36.56점(표준편차 34.55점), 그리고 초점에세이 작성 후에 김진영의 연구에서는 평균 29.40점(표준편차 26.05점) vs. 본 연구에서는 평균 23.63점(표준편차 35.26점)이었다. 특히 실험적 조작을 가하기 전인 기저선 우울 수준이, 통계적으로 유의미하지 않으나, $t(29)=.71$, $p>.05$, 두 연구의 참가자들 간의 차이가 눈에 띈다. 여하간 초점에세이 처치조건에서 두 반응양식 집단 간의 결과가 두 연구에서 상이하게 나온 이유가 표본 특성의 차이로 인한 결

과인지 여부를 더 구체적으로 밝히기 위해서는 향후 추가적인 연구가 필요하다. 다음으로, 본 연구에서 사용한 어휘력 검사결과에 대한 피드백이 김진영(2000)의 연구에서 사용한 피드백의 내용과 일부 상이하다는 점이 연구 결과에 영향을 주었을 수 있다. 본 연구에서 부정적 피드백 내용을 변경한 이유는, 앞서 소개했듯이, 본 연구에 참가한 대학생들과 동일한 지방 사립대에 재학중인 학생들을 대상으로 한 예비연구에서 김진영(2000)의 연구에서 사용된 피드백을 그대로 사용했을 경우 참가자들 대부분 좌절감을 느끼지 않았다고 보고했기 때문이었다. 이를 고려하여, 본 연구에서는 참가자 학생들이 실제로 좌절감을 느낄 수 있는 점수와 등수를 반영한 수정된 부정적 피드백을 사용하였다. 그러므로 선행 연구보다 더 낮은 점수와 등수를 사용한 점이 연구결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

여기서 본 연구 결과와 관련하여, 한 가지 짚고 넘어갈 점이 있다. 부정적 피드백이라는 실험적 조작의 효과를 점검한 결과, 허구적으로 제시된 어휘력 검사 결과와 등수를 사실로 믿은 정도에서 반응양식집단과 에세이작성처치의 2원 상호작용 효과가 유의미하였다는 점이다. 2원 상호작용의 소재를 밝히기 위해 단순효과분석을 실시한 결과, 중립에세이를 작성한 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단보다 부정적 피드백의 결과와 등수를 유의미하게 더 사실로 믿었다. 부정적 피드백에 대한 참가자들의 태도가 실험 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 검증하고자, 검사결과를 사실로 믿은 정도를 공변인으로 하여 2원 공변량분석을 실시했다. 그 결과, 반응양식집단과 에세이처치조건 간 2원 상호작용효과가 marginal한 수준에서 유의미하였다, $F(1,59)=$

3.50, $p=.066$. 상호작용효과 소재를 분명하게 밝히기 위하여 추가분석을 실시한 결과, 이전 결과와 거의 비슷하게, 중립에세이 처치조건에서 반추적 반응양식집단이 반성적 반응양식집단에 비해 우울기분의 감소가 유의미했는데 비해, 초점에세이 처치조건에서는 집단 간 차이가 유의미하지 않은 것으로 밝혀졌다. 따라서 본 연구의 두 번째 가설과 관련된 결과는 피드백 내용을 사실로 믿은 정도와 무관하다고 결론내릴 수 있다.

셋째, 에세이 내용분석에 있어 두 반응양식 집단 모두 부정적인 반응의 빈도가 높은 반면, 긍정적인 반응의 빈도는 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단에 비해 유의미하게 더 높았다. 또한 반성적 반응양식집단은 반추적 반응양식집단에 비해 문제해결적 과정을 반영하는 인지적 과정 중 원인 변인의 빈도가 유의미하게 더 높은 것으로 밝혀졌다. 이 결과는 본 연구의 가설 3을 부분적으로 지지한다. 이 외에도 아울러, 반추적 반응양식집단은 반성적 반응양식집단에 비해 대명사의 빈도가 유의미하게 더 높았는데, 이는 Rude 등(2004)의 연구에서 우울 집단이 정상 집단보다 일인칭 단수대명사의 사용빈도가 더 높았다는 결과와 부분적으로 일치한다. 즉, 반성적 반응양식집단보다 우울증과 관련 있는 반추적 반응양식집단에서 타인보다 자신에게 주의의 초점을 맞추는 경향이 유의미하게 높았음을 의미한다. 그리고 초점에세이 처치조건의 경우, 반성적 반응양식집단이 반추적 반응양식집단보다 문장 길이가 더 길었는데, 이는 선행연구(Rude 등, 2004)의 결과와 관련된 것으로 생각된다. Rude 등(2004)은 우울 집단이 기능단어의 사용이 원활하지 않아 정상집단보다 글의 구조를 복잡하게 만들지 못하기 때문에 문장

의 길이가 더 짧은 것이라고 해석하였다. 또한 초점에세이 처치조건에서, 두 반응양식집단 모두 부정적 정서, 슬픔과 우울 변인의 빈도가 유의미하게 높은 반면, 반성적 반응양식집단은 반추적 반응양식집단보다 긍정적 및 부정적인 반응을 반영하는 감정적 과정의 빈도가 더 높은 경향을 보였다. 이는 Pennebaker 등(1997, 2001)의 연구에서 감정적 글쓰기 후 건강지표가 개선된 집단이 문장 당 단어수 뿐만 아니라 긍정적 및 부정적 정서단어 사용이 늘어났다는 결과와 일치하는 것이다. 그렇지만, 본 연구에서 두 집단 간에 관찰된 이러한 에세이 내용의 차이들은 반응양식집단 간 우울기분의 호전 정도에는 제대로 영향을 주지 않은 것으로 밝혀졌다. 이는 반추적 반응양식집단에 속한 참가자들이 실패경험에 초점을 둔 에세이 작성을 한 것만으로도 우울기분이 유의미하게 경감되었기 때문일 수 있다.

본 연구는 몇 가지 제한점 또는 추후 연구를 통해 보완해야 할 점들이 있다. 먼저, 본 연구에서 참가자들이 보고한 우울기분의 변화 정도를 각 반응양식집단과 처치조건별로 비교하기 위하여 에세이 작성처치 직후에만 우울기분을 측정하였을 뿐, 처치 이후 일정 기간(예: 1일 또는 1주일)이 경과한 뒤에 우울기분을 측정하지 않았다. 이와 관련하여, 주의분산 조건의 우울 경감효과는 일시적이며, 장기적으로는 우울기분을 지속시켰다는 결과(예: Wegner, Erber, & Zanakos, 1993)와, 초점에세이 처치와 같은 정서적 처리조건에서는 처치 이후 일정 기간이 경과한 다음, 참가자들의 고통이 호전되었다는 보고들(Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990)들이 있다. 이러한 결과들을 고려해 볼 때, 각 처치조건 및 반응양식집단 간 우울기분의 변화 정도를 보다 정확하게 비교

하기 위해서는 추후 연구에서 에세이 작성처치 직후 뿐 아니라 처치 이후 일정 기간이 지난 다음에도 반복 측정할 필요가 있겠다. 다음으로, MAACL을 사용하여 우울기분의 변화 정도를 3번 측정하였다. 본 연구에서는 MAACL의 반복 측정으로 인한 부작용을 최소화하기 위하여, 매 측정시기마다 단어 순서를 무선적으로 변화시키기는 했으나, 정서 단어는 앞/뒤 단어의 영향을 받을 수 있다는 점에서 이러한 반복 측정이 본 연구의 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 MAACL은 개인의 우울한 기분을 측정하기 위하여 우울과 관련된 부정적인 내용들과 긍정적인 내용들을 모두 사용한다는 점에서 우울 관련 부정적 내용만을 측정하는 단일 차원의 측정 방식(예: 우울한 기분의 정도만을 묻는 방법)에 비해 더 포괄적인 측정방식이라고 할 수 있겠으나, 이러한 자기 보고형 검사 외에 다른 유형의 측정방법(예: 행동관찰, 생리적 반응)을 함께 사용하였다더라면 좀 더 건실한 연구결과가 나왔을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 우울한 기분에 대해 두 가지 이상의 측정방법을 사용하여 그 결과를 다각적으로 비교 검증할 필요가 있다.

본 연구는 이러한 제한점들에도 불구하고, 여러 가지 면에서 이론적 및 임상적 의의를 지닌다고 하겠다. 첫째, 본 연구는 우울에 대한 내부초점적인 반응양식에 속하지만 반추적 반응양식과 달리 부정적 영향을 미치지 않는 반성적 반응양식의 존재를 재확인하고 그 효과를 더욱 엄밀하게 입증하였다. 이에 따라 Nolen-Hoeksema(1991)의 반응양식이론의 경험적 검증 및 확장이라는 이론적 의의를 가진다. 둘째, 내부초점적 주의의 긍정적 역할을 다룬 기존 연구들(Hunt, 1998; Rachman, 1980)을 반

응양식이론에 통합시킬 수 있는 근거를 제공한 다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 에세이 작성처치 종류 간에 우울기분의 변화 정도에 뚜렷한 차이를 보이지 않아 그 의미가 다소 약화되었으나, 초점에세이 작성처치를 받은 참가자들의 우울기분이 뚜렷이 완화되었다는 본 연구 결과는 내담자들에게 자신의 우울한 상태에 초점을 맞추고 모니터링하며 자신의 사고과정을 자각하도록 이끌어주는 인지치료 전략(예: Beck, 1995; Weisz, 1998)을 경험적으로 지지하는 증거로서 의미가 있다. 셋째, 본 연구는 국내 처음으로 K-IIWC를 임상심리학 분야의 실험실 연구에 적용했다는 의의를 지닌다. 그리하여, 에세이 처치를 받은 참가자들에서 관찰된 우울기분의 변화가 어떤 과정을 통해서 일어나는가에 관한 구체적인 정보를 얻을 수 있었다. 넷째, 우울한 기분에 대한 반응양식을 참가자 및 상황 변인으로 구분하여 접근함으로써 치료 장면에서 적극 활용할 수 있는 토대를 마련해 주었다. 이를테면, 본 연구에서 개인의 반응양식에 따라서 우울기분의 감소에 효과적인 에세이 작성처치의 종류가 다르다는 결과는 우울기분의 변화를 위해서 에세이 작성처치를 처방할 때 그 사람의 반응양식을 적극 고려할 필요가 있다는 점을 시사해 준다.

참고문헌

- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 안신호, 이승혜, 권오식 (1993). 정서의 구조: 한국어 정서단어 분석. *한국심리학회지: 사회*, 7, 107-123.
- 이영호 (1999). 한국판 우울 형용사 체크리스트의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 18, 152-164.
- 이창환, 윤애선 (2004). 한국어 분석 프로그램 (K-IIWC)의 한국어적 특성. *한국인지과학회 춘계학술대회 지능의 이해와 응용*, pp. 118-125. 2004년 6월. 연세대학교.
- 조옥귀 (1993). 우울 취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적 생활 스트레스와의 관계. 중앙대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136-144
- Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering. *Stress Medicine*, 13, 23-29.
- Gotlib, I. H., & Asarnow, R. F. (1979). Interpersonal and impersonal problem-solving skills in mildly and clinically depressed university students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 86-95.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 361-384.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive therapy*

- and research*, 27, 77-88
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9, 315-324.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 129-142.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1030-1037.
- Lewinsohn, P. M., Hoberman, H., Teri, L., & Hautzinger, M. (1985). *An integrative theory of depression*. New York: Academic 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, 166-177.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Mehl, R. M., & Pennebaker, J. W. (2003). The sounds of social life: A psychometric analysis of students' daily social environments and natural conversation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 857-870.
- Murray, E. J., & Segal, D. L. (1994). Emotional processing in vocal and written expression of feelings about traumatic experiences. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 391-405.
- Nolen-Hoeksema, S. (1996). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 562-582.
- 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., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405-422.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Responses styles and duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-38.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An Empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). *Linguistic inquiry and word count(LIWC): LIWC 2001. Computerized text analysis program*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1296-1312.
- Pennebaker, J. W., & Lee, C. H. (2002). The power of words in social, clinical, and personality psychology. *Korean Journal of Thinking and Creativity*, 12, 35-44.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 863-871.
- Pennebaker, J. W., & Stone, L. D. (2003). Words of wisdom: Language use over the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 291-301.
- Petrie, K. P., Booth, R. J., Pennebaker, J. W., Davison, K. P., & Thomas, M. G. (1995). Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 787-792.
- Rachman, S. (1980). Emotional Processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (1998). *Negative inferential style, stress-reactive rumination and life stress as interactive risk factors in the onset of depression* (in preparation). Cornell University Medical School.
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language Use of Depressed and Depression-Vulnerable College Students. *Cognition and Emotion*.
- Spera, S., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and non-suicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, 63, 517-522.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behavior Research and Therapy*, 37, S53-S77.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037-1052.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1179-1189.
- Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 293-308.
- 원고접수일 : 2008. 10. 6.
수정원고접수일 : 2008. 11. 2.
게재결정일 : 2008. 11. 3.

The Influences of Response Style to Depressed Mood and Essay Writing Treatment on Changes in Depressed Mood

Soo-Yeon Kim

Min-Sup Shin

Yongrae Cho

Department of Psychiatry

Seoul National University Hospital

Department of Psychology

Hallym University

The present study examined the effects of response styles and essay writing treatments on changes in depressed mood and the contents of essays. The participants were 64 college students, who were divided into either ruminative or reflective response style groups, based on their scores on the Responses to Depressed Mood Questionnaire. All were given false negative feedback about their performance on a vocabulary test to induce a moderately depressed mood. The participants were then randomly assigned to one of two treatment conditions designed either to focus on the negative feedback or to distract from that by writing essays. The results indicated that main effects of both response style and essay writing treatment on improvements in depressed mood were not significant. However, while in the failure experience-focused condition there was no difference in mood improvement between the two response style groups, there was a marginally significant difference in the neutral condition with the ruminative response style group showing greater improvements in depressed mood than the reflective response style group. A content analysis of the essays in the failure experience-focused condition indicated that the reflective response style group showed both problem-solving and positive contents more frequently than the ruminative response style group. While both of the groups produced a high frequency of negative content, the differences in frequency of negative content were not significant. Finally, the limitations and implications of the present study were discussed.

Key words : response style to depression, ruminative response, reflective response, essay writing treatment, content analysis of essays.