

역기능적 자기초점 속성 척도의 개발 및 타당화*

김 환

서울사이버대학교 상담심리학과

이 훈 진[†]

서울대학교 심리학과

본 연구는 증가된 자의식의 역기능을 설명하기 위하여 초점조절능력 부족(Low Focus Control), 낮은 명료성(Low Clear Awareness), 부정편향성(Negatively Biased Focus)의 세 가지 속성을 제안하고, 이를 측정하는 역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale; DSAS)를 개발 및 타당화하였다. 415명의 대학생에게 예비문항을 실시하고 탐색적 요인분석을 통해 최종문항을 선정하였으며, 266명의 대학생에게 최종문항과 기존 반추 척도 및 우울 척도를 실시하였다. 확인적 요인분석 결과 DSAS는 세 하위 차원으로 구성되었음이 확인되었고, 2주간격의 검사 재검사 신뢰도와 내적일관성은 만족할만한 수준이었다. 타당도 분석을 위해 기존의 반추-반성 척도, 마음챙김 척도 및 우울 척도와의 관련성을 살펴보았는데, DSAS의 세 척도는 반추 및 우울과는 높은 정적 상관을 마음챙김과는 높은 부적 상관을 나타냈다. 끝으로 본 연구의 의의와 한계를 논의하였다.

주요어 : 자의식, 자기초점주의, 역기능적 자기초점 속성, 반추, 반성

* 본 연구는 제 1저자의 박사학위논문 일부를 정리, 보완한 것임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 이훈진 / 서울대학교 심리학과 / (151-746) 서울 관악구 관악로 1
Tel : 02-880-5997 / Fax : 02-877-6428 / Email : hjlee83@snu.ac.kr

자기초점(self-focus)은 주의가 자기 자신에게로 돌려지는 현상 혹은 상태를 의미한다. 반대는 외부초점, 즉 주의를 자기의 외부로 돌리는 것이다. 자기초점 연구의 초기 관심사는 자기초점의 기능을 밝히려는 것이었다. 자기초점 상태에서 사람들은 내면의 행동 기준(behavioral standard)이나 이상(ideal)을 더 따르며(Duval & Wicklund, 1972), 내부-성향 귀인이 증가하고(Fenigstein & Levine, 1984), 내면의 정서를 예민하게 알아차리게 된다(Scheier, 1976). 이 연구 결과들은 자기초점의 기능이 내적 사건(internal event)을 잘 알아차리도록 돕는 것임을 시사하였다. 그러나 내적 사건을 알아차리는 것이 적응이나 정신건강에서 순기능을 하는지 여부는 별개일 수 있다.

초기 연구자들은 또 어떤 상황에서 자기초점 상태가 되는지 알아보려고 하였다. Duval과 Wicklund(1972)는 거울이나 카메라 앞에 섰을 때 주의 초점이 자신에게로 향한다고 하였고, Fenigstein과 Levin(1984)은 사람들이 자신에 대해 소개할 때 내면에 주의를 기울인다고 하였으며, Pyszczynski와 Greenberg(1987)는 실패나 성공 경험 후에 자기초점이 증가함을 보고하였다. 최근에 Sakamoto(2000)는 “어떤 상황에서 자신에 대해 생각하세요?”라는 질문을 통해 58가지 문항으로 구성된 자기초점 상황 목록(Self-Focusing Situation List; SFSL)을 만들었다. 요인분석 결과는 6가지 상황을 제안하였는데 이는 각각 대인관계 상황(예: 타인에게서 외모에 대한 말을 들었을 때), 부정적 상황(예: 해로운 것을 경험했을 때), 긍정적 상황(즐거워진 일이 생겼을 때), 관찰자 상황(예: TV나 영화를 보고 난 후), 혼자인 상황(예: 집에 혼자 있을 때), 질투 상황(예: 자신감 있는 사람을 보았을 때)이었다.

한편 Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)는 자의식을 ‘자기에 주의의 초점을 두는 일관되고 지속적인 경향’으로 보고, 이를 측정하는 자의식 척도(Self-consciousness Scale; SCS)를 개발하였다. SCS는 자의식을 사적자의식(private self-consciousness)과 공적자의식(public self-consciousness)으로 나누어 측정하였다. 연구자들은 자기초점 경향의 개인차와 정신건강의 관계를 살펴보았는데, 높은 사적자의식(private self-consciousness)은 우울과 관련이 있었으며(Smith & Greenberg, 1981) 공적자의식(public self-consciousness)은 수줍음(Cheek & Buss, 1981), 얼굴 붉힘(Bogels, Alberts, & deJong, 1996) 등 사회불안 증상들과도 관련되었다. 자의식 척도와 정신병리와 관련성이 확인되자 연구자들의 관심은 자기초점의 역기능에 집중되었다. Greenberg와 Pyszczynski(1986)는 자의식 척도를 이용하지 않고 거울을 활용하여 우울증 환자가 통제집단에 비해 자기에게 더 초점을 맞추는 경향이 있음을 발견하였다. 이것 역시 높은 자기초점이 자기성찰(insight)과 같은 순기능을 하기보다는 오히려 몰입(absorption)이나 집착(preoccupation)에 가까워 역기능으로 이어질 수 있음을 보여 주었다. 이것을 Trapnell과 Campbell(1999)는 자기몰입의 역설적 효과(paradox of self-absorption)로 표현하였다.

그런데 자기초점의 순기능에 대한 주장은 꾸준히 이어졌다. 먼저 Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)가 개발한 자의식 척도(Self-consciousness Scale)에서 사적자의식(Private Self-consciousness)에 초점을 맞추었는데, 사적자의식은 타인의 존재 여부와 상관없이 개인의 사고나 감정, 동기에 주의를 기울이는 것으로, 본질적 의미의 반성적 자의식이라 할 수 있다. 반성(反省, reflection)은 자기 자신의 상태나 행위를 살펴

보는 것을 의미하며, 자기반성(self-reflection)을 통해 사람들은 자기를 자각하고 성찰하며, 그 결과 자기이해가 깊어질 수 있다. Burnkrant와 Page(1984)는 사적자의식 척도가 우울과 관련성이 나타나는 것은 사적자의식에 생각이나 감정, 동기에 주의를 기울이는 측면 뿐 아니라 주의를 기울인 채 거기서 헤어 나오지 못하는 측면이 혼입되어 있을 것으로 보고, 사적자의식 척도에 대한 요인분석을 통해 혼란을 해결하려고 시도하였다. 요인분석 결과 내적인 상태의 자각 요인과 부정적 측면에 대한 속고 요인을 구분해 내었는데, ‘대체로 나의 내적인 감정에 주의를 기울인다.’, ‘나는 끊임 없이 나의 동기를 검토해본다.’와 같은 문항이 내적 자각 요인에 해당한다고 보았다. 이후 요인의 명칭에 대한 논란이 있었지만, 대체로 많은 연구자들이 사적자의식에 대한 2요인 분석을 지지하였다(김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1999; Anderson, Bohorn, & Berrogan, 1996; Watson, Morris, Ramsey, Hickman & Waddell, 1996; Creed & Funder, 1998). 특히 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관(1999)의 연구에서 내적 자각 요인은 우울이나 불안과 아무런 관련이 없음을 보여주며, 자기초점 경향성이 반드시 역기능적이지 않음을 보여주었다.

자의식 척도에 대한 요인분석 연구 이후, 자기초점이 순기능적인 역할을 하느냐 역기능적인 역할을 하느냐의 논쟁은 점차 사라지고, 대신 자기초점을 순기능적인 유형과 역기능적 유형으로 구분하려는 시도가 이어졌다. Trapnell과 Campbell(1999)은 순기능적인 자기초점을 반성(reflection)으로 역기능적인 자기초점은 반추(rumination)로 명명하며 구분하였다. 그러나 이에 대해서는 몇 가지 논쟁이 있다. 첫째 순기능적인 유형과 역기능적인 유형의 구

분에는 동의하지만 순기능적 유형의 경우 검증이 별로 이루어지지 못하고 있다. 앞서서도 언급했듯이 순기능적인 유형은 우울이나 불안과 관련성은 없지만 그렇다고 뚜렷하게 역상관이 나타나는 것도 아니다(김빛나, 2008; 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1999; 신우승, 2006; Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003). 둘째 반성과 반추의 구분이 그럴듯하지만 이들이 주의(attention)의 차원을 별로 반영하지 못한다는 비판이 있다. Silvia, Eichstaedt와 Phillips(2005)는 반추와 반성이 자기초점으로 보기 어렵다고 했는데, 반추와 반성에서의 개인차는 자기관련 단어 재인과제(recognition of self-relevant words)로 측정 한 자기초점의 개인차와 관련성이 없었다. Silvia, Eichstaedt와 Phillips(2005)는 반추와 반성의 구분이 Trapnell과 Campbell(1999)가 주장한대로 자기에게 주의를 기울이는 동기를 반영할 뿐 주의 차원을 반영하지는 않는다고 보았다. 마지막으로 연구의 의의 측면에서 자기초점의 유형을 구분하는 것보다 각 유형의 속성을 규명하는 것이 더 의의가 크다는 비판이 가능할 것이다.

최근 연구자들은 자기초점의 유형 구분과 더불어 자기초점의 속성을 규명하는데 관심을 가졌다. 특히 역기능적 자기초점의 속성을 규명하려고 하였는데, 먼저 Ingram(1990)은 과도하고(excessive) 지속적이며(maintained) 고지식한(rigid) 속성을 지적하였다. 이것은 주의 통제력(controllability)이나 협소한 주의폭(span) 측면을 언급한 것으로 볼 수 있다. 또 Watkins와 Teasdale(2001)은 역기능적 자기초점을 반추적 자기초점(ruminative self-focus)으로 명명하면서, 역기능적 자기초점의 속성으로 분석적이고(analytic) 판단적인(judgmental) 속성을 언급하였다. 그런데 이것은 순수하게 주의의 측면보다

는 사고나 동기의 측면이 많이 개입된 것으로 보인다. 한편 국내에서 정승아와 오경자(2004)는 사회불안과 관련된 부적응적 자기초점에 주목하여, 반추, 타인의식, 자기몰입의 세 요인을 부적응적 자기초점화의 특징으로 언급하였는데, 이 역시 주의의 측면보다는 행동이나 대처의 측면이 더 개입된 것으로 보인다.

반추적 대처와 구별되는 역기능적 주의 속성 측정의 필요성

그런데 Watkins와 Teasdale(2001)이나 정승아와 오경자(2004)와 같이 반추(rumination)와 자기초점(self-focus) 개념을 구분하지 않고 사용하는 것은 문제가 있다. 이런 혼용은 Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1995)에서 시작되었다. Nolen-Hoeksema(1991)는 반추를 내부초점적 대처의 한 유형으로 소개하였는데, 대처양식이 부정적 도식과 함께 우울을 지속, 악화시키는데 기여한다고 본 것이다. Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1995)는 반추적 자기초점(ruminative self-focus)이란 용어를 반추적 대처를 의미하는 것으로 사용하였다. 그러나 원래 반추와 자기초점 개념은 각각 다른 차원의 관심에서 출발한 것이었다. 반추에 대한 관심은 부정정서의 원인을 생각하거나 해결되지 않은 문제를 계속 떠올리며 대처하는 반응양식(response style)에서 출발한 것이지만(Nolen-Hoeksema, 1991), 자기초점은 내면의 인식 및 성찰에 필요한 인지과정인 자의식(self-consciousness)에서 출발하였다. 물론 별개의 관심사를 반영하는 용어를 혼용하더라도 맥락에 따라 대처의 의미로 또는 주의 속성의 의미로 이해할 수만 있다면 별다른 문제가 생기지 않을 수 있다. 하지만

최근 자기초점의 속성을 규명하려는 시도에서 반추 개념을 혼용하여 사용하는 것은 순환론을 만드는 위험이 생긴다. 예를 들어 순기능적 반성(reflection)과 역기능적 반추(rumination)를 구분할 때, 반추의 역기능을 초래하는 것은 자기초점의 반추적 속성이라는 식의 결론을 도출하게 되는 것이다. 이런 식의 순환론은 연구 결과를 명료화하는데 도움이 되지 못하고 오히려 혼란을 가중시킬 것이다.

또 Silvia, Eichstaedt와 Phillips(2005)는 반추와 반성이 주의 차원보다는 동기 차원을 반영한다고 보았는데, 주의 차원을 반영하는 자기초점 속성 척도의 개발이 필요하다. 이것은 증가된 자의식이나 반추의 역기능을 규명하는데 도움이 될 것이다. 그러나 현재까지 어떤 속성이 주의 차원의 속성인지 명확히 규정되지는 않았고 이를 측정하는 척도가 없는 실정이다. 인지심리학에서는 일반적으로 주의의 세 차원으로 alerting, orientation, conflict monitoring의 세 가지를 언급하는데(Posner & Peterson, 1990), 이것을 자기초점 연구에 적용하는 것은 무리가 있다. Ingram(1990)은 역기능적 자기초점 속성으로 과도하고(excessive) 지속적이며(maintained) 고지식한(rigid) 속성을 지적하였으나, 이를 측정하는 척도는 개발되지 않았다. Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)의 자의식 척도나 국내에서 개발된 이지영과 권석만(2005)의 자기초점적 주의성향 척도, 정승아와 오경자(2004)의 부적응적 자기초점화 척도와 같은 것들은 자기초점화 경향성(tendency)을 측정하는 척도로, 주의 차원의 세부 속성들에 관심을 둔 것은 아니었다. 따라서 기존의 이론들을 개관하여 중요한 속성들을 규정해야 했는데, 본 연구에서는 주의 초점의 조절과 주의 명료성, 그리고 주의 편향성에 주목하였다. 본 연

구의 목적은 이들 세 속성을 측정하는 척도를 개발하고 타당화하는 것이다.

본 연구에서 주의 초점 조절, 주의 명료성, 주의 편향성에 주목한 이유는 다음과 같다. 먼저 Duval과 Silvia(2001)의 객관적 자기인식(Objective Self-Awareness; OSA) 이론에 의하면, 자기초점이 자기성찰로 이어지기 위해서는 주의의 방향이 내부를 향할 뿐 아니라 주의초점이 의식적으로 적절히 통제될 수 있어야 한다고 하였다. OSA 이론을 적용하면 증가된 자의식이나 반추적 대처의 역기능적 결과를 설명할 수 있을 것이다. 즉 증가된 자의식이나 반추는 내면에 초점을 두는 것이지만 실제로 주의초점은 의식적으로 조절되지 못하고 있는 것이다. 예를 들어 반추할 때는 실수했던 일, 불쾌한 기분, 자신의 부족한 점 등이 잇따라 떠오르는데, 이와 관련하여 Watkins, Moulds와 Mackintosh(2005)는 반추의 시간 초점(time period focus)이 과거, 현재, 미래를 왕복하는(vacillate) 양상이 있다고 하였다. 즉 반추에서 해결되지 않은 과거의 문제나 현재의 우울한 기분, 그리고 관련된 다양한 생각으로 주의초점이 이동하는 것을 볼 때 의식적인 초점조절 능력은 떨어진다고 볼 수 있다. OSA 이론을 적용하여 본 연구에서는 초점조절능력 부족(Low Focus Control; LFC)을 역기능적 자기초점의 첫 번째 속성으로 제안하였다.

그런데 초점조절능력이 부족한 것은 명료성의 저하로 이어질 수 있다. 자신의 상태나 행위를 살펴보는 자기관찰(self-observation)의 일차적 목표는 내면에 대해 또렷하고 객관적으로 인식하는 것이다. 만일 내적 대상에 초점이 고정되지 않고 조절이 안 되면 내면에 대한 또렷한 인식은 어려워질 것이다. 명료성의 중요성을 언급한 최근 연구를 살펴보면, 먼저

정서조절과 관련된 연구에서 명료성은 정서조절에 기여하는 중요한 변인으로 알려지고 있다(Lischetzke & Eid, 2003). 그리고 단순히 정서에 주의를 기울이는 것은 연구에 따라 우울이나 반추와 정적 상관을 보였지만, 명료한 인식은 신경증이나 우울과 부적 상관을 보였다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995; Swinkels & Giuliano, 1995). 또 우울한 환자 집단이 과거의 일을 구체적이고 명료하게 회상하지 못하는 자전기억 과일반화 현상이 반추로 인해 유도된다는 결과도 있다(Raes, Watkins, Williams, & Hermans, 2008; Sutherland & Braynt, 2007). 이것은 반추가 구체적이지 않고 명료하지 못한 자기초점적 속성을 지니고 있음을 의미한다. 이 결과들을 바탕으로 본 연구에서는 역기능적 자기초점의 주요 속성으로 낮은 명료성(Low Clear Awareness; LCA)을 제안하였다.

마지막으로 주의의 폭이 넓지 못하고 제한되는 측면에 주목하였다. 예를 들어 우울한 사람이라도 긍정적인 경험을 할 때도 있고 긍정감정을 느낄 때도 있다. 그러나 우울한 사람들은 부정적인 사고 내용이나 인지 양식에만 초점을 맞추어 주의가 편향되고 주의 폭이 넓지 않은 특징을 보인다. Ingram과 동료들은, 내부 도식(schema)이 그 자체로 개인에게 영향을 미치는 것이 아니며 도식이 활성화되어야만 영향을 미칠 수 있음을 지적하였는데(Ingram & Hollon, 1986; Ingram & Kendall, 1986), 우울한 사람들은 부정적 도식에만 주의가 편향되어 있다. 이와 비슷하게 반응양식이론(Nolen-Hoeksema, 1991)에서는 부정적인 사고 내용이나 인지 양식을 가진 사람이라도 그것에 초점을 맞추지 않으면 역기능이 초래되는 것을 막을 수 있다고 가정하였고, 반추는 부

정적 사고 내용과 상호작용하여 우울에 영향을 미친다고 하였다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 따라서 본 연구에서는 주의 초점이 긍정적인 내용보다는 부정적인 쪽으로 기울여지는 것이 역기능적 자기초점의 주요한 속성으로 보고, 이를 부정편향성(Negatively Biased Focus; NBF)으로 규정하였다.

이상에서 역기능적 자기초점의 속성으로 초점조절능력 부족(LFC), 낮은 명료성(LCA), 부정편향성(NBF)의 세 가지를 제시하였다. 본 연구에서는 이 세 가지 속성을 측정하는 척도를 개발하고 타당화하였다. 증가된 자의식이나 반추의 역기능을 보여주기 위해 사용된 기존 척도의 종류는 매우 많다(신우승, 2006; 이지영, 권석만, 2005; Abbott & Rapee, 2004; Conner-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000; Conway Csank, Holm, & Blake, 2000; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Luminet, 2004; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Robinson, 1997; Trapnell & Campbell, 1999; Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003). 그러나 이들 척도는 역기능을 보여주지만 역기능을 초래하는 주의 차원의 속성을 제시하지 못했다. 본 연구에서는 역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale; 이하 DSAS)를 개발하여 증가된 자의식이나 반추의 역기능을 주의 차원의 속성으로 설명하려고 시도하였다. 개발된 DSAS를 타당화하면서 반추적 대처를 측정하는 기존 척도들 및 마음챙김 척도 그리고 우울 척도와 상관을 살펴보았다. DSAS는 역기능적 자기초점 속성을 측정하는 것이므로 반추적 대처 및 우울과 정적 상관을 보일 것으로 예상하였다. 한편 이 세 속성에 대응되는 의식적인 주의조절이나 명료한 내면 자각, 그리고 비판단적 수용

능력을 측정하는 마음챙김 척도와는 부적 상관을 보일 것으로 예상하였다.

방 법

연구 대상

연구는 예비 연구와 본 연구로 구성되었다. DSAS 최종 문항 선정을 위한 예비연구의 경우, 연구 대상은 국내 온라인 대학교 한 곳의 재학생 415명이었다. 415명 중 남자는 88명(평균 연령 34.56세)이었으며, 여자는 327명(평균 연령 34.90세)이었다. 예비 연구 분석 결과를 토대로 최종 문항을 선정한 후 이를 국내 온라인 대학교 한 곳의 재학생 64명과 오프라인 대학교 한 곳의 재학생 201명, 총 266명에게 실시하였다. 266명 중 남자는 92명(평균 연령 24.93세)이었으며, 여자는 174명(평균 연령 25.94세)이었다.

연구 절차 및 측정 도구

먼저 예비 연구에서는 415명의 피험자에게 DSAS의 예비 문항을 실시하였고 요인분석을 하였다. 예비 연구 자료는 온라인 상에서 수집되었다. 요인분석 결과를 바탕으로 하여 최종적으로 15개의 문항을 선정하여 DSAS를 개발하였다. DSAS의 각 문항은 5점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 개발된 DSAS와 함께 반추를 측정하기 위해 사용되는 기존 척도들과 마음챙김 척도, 그리고 우울 척도를 묶어 패키지로 만들어 본 연구의 대상자(266명)들에게 실시하였다. 온라인 대학생의 경우 자료는 온라인 버전으로, 오프라인 대학생의 경우 자료

는 지필검사를 통해 수집되었다. 본 연구에서 사용한 척도들은 다음과 같다.

반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale; RRS)

본 연구에서 반성과 반추적 대처를 측정하기 위해 사용하였다. 반추적 반응 척도는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response Styles Questionnaire, RSQ)의 소척도로서, 원래는 우울한 기분에 대한 반추적 반응양식을 측정하는 22문항으로 구성되어 있다. 척도의 문항 내용은 자신의 우울 증상 및 가능한 원인과 결과에 대해 생각해보는 행동으로 구성되어 있으며, 4점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 국내에서는 김은정(1993)이 번안하였다.

그런데 Treynor, Gonzales와 Nolen-Hoeksema(2003)는 우울증상과의 내용 혼입문제가 있는 문항들을 제외하고 요인분석을 하여 이 척도를 10문항으로(RRS) 재구성하였다.¹⁾ 재구성된 척도는 각각 5문항씩의 반추(brooding) 소척도와 반성(reflecting) 소척도로 나누어진다. 본 연구에서는 김빛나(2008)가 번안한 10문항 RRS 척도를 사용하였다. 김빛나(2008)의 연구에서 내적일관성 계수는 전체 10문항의 경우 .90이었으며 반성 5문항의 경우엔 .77, 반추(Brood) 5문항의 경우엔 .62였다. 본 연구에서의 내적일관성 계수는 전체 10문항의 경우 .89, 반성 5문항의 경우엔 .69, 반추 5문항의 경우엔 .84였다.

1) 이 연구에서 저자들은 반추(rumination) 개념을 각각 reflecting과 brooding으로 구분하였다. Brooding은 수심으로 번역되기도 하는데, 김빛나(2008)는 brooding을 다시 반추로 번역하여 사용하였다.

반추-반성 질문지(Rumination-Reflection Questionnaire; RRQ)

본 연구에서 반성과 반추적 대처를 측정하기 위해 사용하였다. Trapnell과 Campbell(1999)이 제작한 RRQ는 자의식 경향성을 의식의 대상이나 속성이 아닌 의식에 내재된 동기의 차원에서 두 가지 유형으로 구분하였다. RRQ는 24문항으로 구성되어 있는데, 각각 12문항씩 반추와 반성 소척도로 구분되어 있다. Trapnell과 Campbell(1999)은 반성 척도의 경우 성격의 5요인 중 개방성과 관련성이 높고 반추 척도의 경우 신경증과 관련이 높음을 보여주었으며, 이 결과를 바탕으로 반추는 두려움을 피하려는 동기와 관련되어 있고 반성은 호기심 동기와 관련되어 있다고 주장하였다. 국내에서는 박성현(2006), 정승아와 오경자(2004)의 연구에서 사용되었는데, 정승아와 오경자(2004)는 반성 소척도만을 사용하였고 박성현(2006)은 반추와 반성 소척도를 모두 사용하였다. 본 연구에서는 박성현이 번안한 것을 사용하였다. 박성현(2006)이 보고한 전체 문항의 내적일관성은 .89였다. 본 연구에서 전체 문항의 내적일관성은 .91, 반성 척도의 내적일관성은 .91, 반추 척도의 내적일관성은 .93이었다.

마음챙김 주의 자각 척도(Mindful Attention Aware Scale; MAAS)

Brown과 Ryan(2003)이 제작한 것으로, 일상 생활에서 매 순간 순간 자신이 경험하는 것에 대해 의식하고 자각하는 정도를 측정하는 자기보고형 질문지이다. 총 15문항이며, 6점 척도를 사용하고 있다. 본 연구에서는 신우승(2006)이 번안한 척도를 사용하였는데, 척도의 내적일관성은 .88, 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .77로 보고되었다. 본 연구에서 내적일관

성은 .84였다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression scale; CES-D)

일반인을 대상으로 우울증의 역학 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발하였다(Radloff, 1977). 국내에서는 여러 연구자에 의해 번안 사용되다가, 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 통합적 한국판 CES-D로 번안, 타당화하였다. 한국판 CES-D는 모두 20개의 문항으로 이루어진 자기보고형 질문지로, 지난 일주일 동안 경험한 빈도에 따라 각 문항에 대해 0점(극히 드물다)부터 3점(대부분 그렇다)로 평정하게 되어 있다. 전경구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 내적일관성 계수는 .91로 보고되었다. 본 연구에서 내적일관성은 .92였다.

자료 분석

먼저 통계 분석 프로그램 SPSS for Windows (version 12.0)를 사용하여 예비 문항에 대하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인 분석에서 요인 추출법은 주축 요인 추출법(principal axis factoring)을 이용하였으며, 요인간 상관관계가 있음을 가정하였기에 요인 회전 방식으로 Direct Quartimin 방식(Delta=0)을 사용하였다.

요인 분석 결과를 토대로 하여 선정된 최종 문항을 다른 표집에 실시하였다. 먼저 SPSS 프로그램을 이용한 요인분석에서 탐색적 요인분석과 같은 결과가 나타나는지 살펴보았다. 그리고 공변량 구조 분석이 가능한 AMOS 5.0 프로그램을 이용해서 확인적 요인분석을 하였는데, 연구모형(3요인 모형) 외에 단일 요인

모형과 2요인 모형의 적합도를 비교해보았다. 구조방정식 모형의 적합도를 평가하기 위해 상대적 적합도 지수인 Comparative Fit Index(CFI)와 Tucker-Lewis Index(TLI) 그리고 간명성을 고려하는 절대적 적합도 지수인 Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)을 사용하였다.

일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상이면 합당한 모형으로 보며, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 간주한다(Bentler, 1990; Browne & Cudeck, 1993).

그리고 최종 척도의 신뢰도를 확인하기 위하여 내적일관성 계수로서 Cronbach α 를 계산하였으며, 피험자 일부(N=68)에 대하여 3주간격으로 최종 척도를 재실시하여 검사-재검사 신뢰도를 측정하였다.

결 과

역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)의 예비 문항 개발 및 최종 문항 선정

먼저 역기능적 자기초점의 핵심 속성으로 제안된 LFC(초점조절능력 부족, Low Focus Control), LCA(낮은 명료성, Low Clear Awareness), 그리고 NBF(부정편향성, Negatively Biased Focus)를 반영하는 문항들을 만들어낼 필요가 있었다.

이를 위해 기존 척도 문항을 검토하고 부족한 부분은 새로 만들어냈다. LFC 속성의 경우 Trapnell과 Campbell(1999)의 RRQ-반추 소척도 문항을 참고하였는데, 이것은 RRQ 척도가 반추의 조절하기 어려운 측면을 측정하고 있기

때문이다.

LCA 속성의 경우 정서명료성을 측정하는 특질 메타 무드 척도(Trait Meta -Mood Scale; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)의 명료성 소척도를 참고하였다. NBF 속성의 경우 주의 폭이 좁고 한 방향으로 편향된 속성을 반영하려고 하였으나, 기존 척도에서 관

련된 문항이 많지 않아 직접 문항을 개발하였다. 이렇게 해서 개발된 21개 문항으로 예비 문항을 구성하였다.

예비 문항 21개에 대한 기술통계 자료 및 요인분석 자료를 바탕으로 15개의 최종 문항을 선정하였다. 선정된 최종 문항을 표 1에 제시하였다. 예비 문항에 대한 요인 분석 후

표 1. DSAS 최종 척도의 요인분석 결과 - 패턴 행렬표 (N=266)

구분	DSAS 문항 번호 및 문항 내용	요인 1	요인 2	요인 3
Negatively Biased Focus	12. 늘 안 좋은 쪽으로 생각하는 것 같다.	.829	-.028	.050
	5. 내면에 초점을 맞추면 부정적인 쪽만 집중하게 된다.	.806	-.028	.033
	15. 늘 부정적인 생각에서 벗어날 수 없다.	.799	-.070	.119
Low Clear Awareness	2. 나에 대해 생각하다보면 안 좋은 쪽만 생각하게 된다.	.762	.076	-.043
	7. 나의 감정이나 행동을 들여다볼수록 점점 더 불쾌해진다.	.698	.106	-.024
	9. 내면을 들여다보면 엉켜 있던 생각들이 정리된다.(R)	.006	.798	.063
Low Focus Control	8. 마음을 들여다보고 생각하다보면 무엇을 해야 할지 알게 된다.(R)	-.040	.771	.108
	6. 내면의 감정이나 동기를 관찰하면서 나 자신을 더 잘 이해하게 된다.(R)	.125	.734	-.142
	1. 마음 속을 들여다볼수록 마음이 정돈되고 명료해지는 느낌이다.(R)	-.037	.707	.122
Low Focus Control	3. 마음 속을 들여다볼수록 내가 원하는 것이 무엇인지 알게 된다.(R)	.029	.702	-.032
	13. 한 가지 생각이나 감정에 초점을 맞추려고 하면 여러 가지가 잇따라 떠올라 잘 안 된다.	-.027	.070	.837
	14. 한 가지 생각이 떠오르면 꼬리에 꼬리를 물고 다른 것들이 떠오른다.	.034	-.076	.641
	11. 나 자신에 대해 생각할 때, 생각이 여러 갈래로 퍼져 나가는 것 같아 정리가 안 된다.	.147	.213	.566
Low Focus Control	10. 한 가지 생각이나 감정에만 초점을 유지하기가 어렵다.	.037	.197	.527
	4. 원하지 않을 때에도 지나간 실수나 후회에 대한 생각이 잇따라 떠오른다.	.194	-.043	.498

※ 요인추출방법: Principal Axis Factoring, 요인회전법: Direct Quartimin(Delta=0)

최종 문항 선정 기준은, 첫째 .4가 넘는 요인 부하량이 단 하나의 요인에서도 나타나지 않는 것, 둘째 .25가 넘는 요인부하량이 두 개 이상의 요인에 걸쳐 동시에 나타나는 것, 셋째 요인 분석 결과가 사전에 연구자가 정한 하위 차원에 일치하지 않는 것이었다. 첫째 기준에 의해 배제된 문항은 ‘원치 않는 생각을 마음속에서 지워버리는 것은 나에게 쉬운 일이다(LFC)’였으며, 둘째 기준에 의해 배제된 문항은 ‘나의 감정이나 행동을 들여다볼수록 모든 것이 불확실해진다(LCA)’, ‘나의 좋은 점과 부족한 점에 공평하게 주목할 수 있다(NBF)’였고, 셋째 기준에 의해 제거된 문항은 ‘기분이 안 좋을 때는 긍정적인 생각을 떠올리기 어렵다(NBF)’였다. ‘내면의 감정이나 생각을 살펴볼 때, 생각이 여러 갈래로 퍼지지 않도록 집중할 수 있다(LFC)’, ‘내면을 들여다볼수록 오히려 모든 것이 엉켜 자신을 이해할 수 없게 된다(LCA)’의 두 문항은 둘째와 셋째 기준에 모두 해당되어 배제되었다.

선정된 15개의 최종 문항을 266명의 피험자에게 다시 실시하였다. SPSS 프로그램을 이용하여 예비연구에서 나타난 3요인 구조를 확인하기 위해 요인을 3개로 지정하고 동일한 방식의 요인추출법과 회전법을 적용하여 다시 요인분석한 결과 3요인이 추출되었다. 3요인은 전체 변량의 65.39%를 설명하였다. 표 1에는 3요인 구조를 보여주는 요인행렬표를 제시하였다.

표 2에는 요인점수간 상관행렬을 제시하였다. 공변량 구조모형을 이용한 확인적 요인분석도 실시하였는데, AMOS 5.0 프로그램을 이용하여 3가지 모형의 적합도를 비교하였다. 연구 모형은 앞에서 언급한 3요인 모형이었으며, 대안 모형으로 각각 2요인 모형과 단일요인 모형을 비교하였다. 2요인 모형의 경우 요인점수간 상관이 높았던 NBF 요인과 LFC 요인을 하나로 묶었다. 적합도 분석 결과 단일요인 모형이나 2요인 모형에 비해 3요인 모형의 적합도가 가장 양호하였다. 그런데 대

표 2. DSAS 최종척도 요인점수간 상관행렬표

요인	부정편향성(NBF)	낮은 명료성(LCA)
낮은 명료성(LCA)	.508	
초점조절능력 부족(LFC)	.712	.414

표 3. DSAS에 대한 3요인, 2요인, 단일요인 모형의 적합도 비교

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
3요인 모형	213.43	87	.962	.948	.059
2요인 모형	369.30	89	.916	.886	.087
단일요인 모형	957.14	90	.739	.652	.152

주. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation / χ^2 는 정규성을 가정한 ML chi-square 값임.

안모형 중 2요인 모형의 경우에도 적합도는 비교적 양호하였다. 3요인 모형과 2요인 모형의 적합도 차이를 비교하였을 때 χ^2 값의 차이는 .01 수준에서 통계적으로 유의미하여, 3요인 모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 한편 단일요인 모형의 적합도는 기준에 미달하였다. 표 3에 각 모형의 적합도 지수를 제시하였다.

DSAS 기술통계 및 신뢰도 분석

성별에 따른 DSAS의 평균 및 표준편차를 표 4에 제시하였다. LFC 소척도의 경우에 남녀 간 통계적으로 의미 있는 차이가 관찰되

표 4. DSAS 평균 및 표준편차(N=266)

	전체 평균 (표준편차)	남자 (n=92)	여자 (n=174)
LFC	15.23 (4.18)	14.27 (4.15)	15.49 (4.16)
LCA	11.91 (4.12)	12.09 (3.74)	11.86 (4.22)
NBF	11.71 (5.01)	11.20 (4.63)	11.84 (5.10)
전체	38.85 (11.17)	37.57 (10.48)	39.18 (11.33)

표 5. DSAS 내적일관성(N=266) 및 검사-재검사 신뢰도(N=68)

	내적일관성 (Cronbach α)	검사-재검사 신뢰도
LFC	.80	.726
LCA	.87	.763
NBF	.90	.795
전체	.91	.855

었다, $F(1,265) = 5.952, p = .015$. 표 5에는 DSAS의 각 소척도 별 내적일관성(Cronbach α) 및 3주 간격 검사-재검사 신뢰도 계수를 제시하였다.

DSAS와 기존 반추-반성 척도, 마음챙김 척도 및 우울 척도와의 상관

개발된 척도의 수렴 및 변별타당도를 확인하기 위해 DSAS와 관련 척도 간 상관을 살펴 보았다. 관련 척도들로는 내부에 초점을 둔다는 점에서 공통적인 반성과 반추 척도²⁾, 마음챙김 속성을 측정하는 마음챙김 주의자각 척도(MAAS), 그리고 정신병리 중 반추와 가장 깊게 관련된 것으로 여겨지는 우울 척도(CES-D)와의 상관을 살펴보았고 그 결과를 표 6에 제시하였다.

표를 살펴보면, 먼저 DSAS의 초점조절능력 부족(LFC)과 부정편향성(NBF) 소척도의 경우 기존의 반추 척도 및 우울 척도와 비교적 높은 수준의 상관을 보였으며 마음챙김 척도와는 높은 수준의 부적 상관을 보였다. 한편 낮은 명료성(LCA) 소척도의 경우 반추 및 우울 척도와 중간 수준의 상관을 보이며 마음챙김 척도와는 중간 수준의 부적 상관을 보였다. 이는 가설을 지지하는 결과이다.

한편 반성 척도와 DSAS의 상관은 비일관적이었다. Trapnell과 Campbell(1999)의 RRQ-반성 소척도의 경우 DSAS의 소척도들과 부적 상관을 나타냈는데, 특히 낮은 명료성(LCA) 소척도와 높은 부적 상관을 보였다. 그런데 Treynor, Gonzales와 Nolen-Hoeksema(2003)의 RRS-반성 소

2) 반성과 반추의 측정을 위해 Treynor, Gonzales와 Nolen-Hoeksema(2003)의 RRS와 Trapnell과 Campbell(1999)의 RRQ 둘 다 사용하였다.

표 6. DSAS와 내부초점 척도 및 우울과의 상관

(N=266)

	DSAS -LFC	DSAS -LCA	DSAS -NBF	DSAS 총점	RRS 반성	RRQ 반성	RRS 반추	RRQ 반추	MAAS 마음챙김
DSAS-LCA	.471**								
DSAS-NBF	.685**	.488**							
DSAS 총점	.856**	.764**	.886**						
RRS 반성	.150*	-.185*	.139*	.050					
RRQ 반성	-.131**	-.468**	-.137*	-.284**	.584**				
RRS 반추	.551**	.297**	.617**	.594**	.479**	.053			
RRQ 반추	.558**	.238**	.503**	.523**	.327**	.182**	.586**		
MAAS 마음챙김	-.506**	-.351**	-.498**	-.543**	-.157**	.043	-.491**	-.406**	
CES-D 우울	.570**	.434**	.652**	.667**	.258**	-.116*	.635**	.548**	-.479**

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

척도의 경우 초점조절능력 부족(LFC)과 부정편향성(NBF) 소척도와는 정적 상관을 나타냈다.

논 의

본 연구는 증가된 자의식이나 반추적 대처의 역기능에 관여하는 자기초점의 주요 속성 세 가지로 초점조절능력 부족(LFC), 낮은 명료성(LCA) 그리고 부정편향성(NBF)를 제안하였고, 이 속성들을 측정하는 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)를 개발하였다. 개발된 DSAS는 이론적으로 가정한 세 요인으로 구성되어 있음이 확인되었고, 내적 일관성도 높았으며, 기존의 반추 척도(RRS-반추, RRQ-반추) 및 우울 척도(CES-D)와 높은 수준의 정적 상관을 보였고, 마음챙김 척도(MAAS)와는 부적 상관을 나타냈다. 이 결과는 본 연구에서 제작된 DSAS가 신뢰롭고 타당한 척도임을 시사한다.

척도 개발 및 타당화 과정에서 나타난 결과

들을 토대로 본 연구의 의의를 다음과 같이 찾을 수 있을 것이다. 첫째, 추후 연구에서 DSAS를 이용하면 증가된 자의식이나 반추적 대처가 역기능적인 이유를 순환론을 동원하지 않고 초점조절능력 부족, 낮은 명료성, 부정편향성의 세 차원에서 세부적으로 설명할 수 있을 것이다. 아울러 최근 연구자들이 관심을 갖는 내부초점적 대처의 순기능과 역기능의 규명에도 유용하게 사용될 수 있을 것이다. 내부초점적 대처로는 반추 외에도 반성(reflection)이나 마음챙김(mindfulness)과 같은 것도 있는데(김진영, 2000; 신우승, 2006; Trapnell & Campbell, 1999), 이런 대처는 반추에 비해 훨씬 덜 역기능적인 것으로 알려져 있다. 본 연구의 결과에서도 반성의 자기초점 속성에 대한 힌트를 얻을 수 있는데, 반성의 경우 낮은 명료성(LCA)과는 뚜렷한 역상관을 보였지만, 초점조절능력 부족(LFC)이나 부정편향성(NBF)과는 척도에 따라 역상관을 보이기도 하고 그렇지 않은 경우도 있었다. 이를 보면 반성은

명료성이 높은 내부초점적 대처의 유형임을 알 수 있다.

둘째, DSAS를 사용하여 내부초점적 대처의 순기능과 역기능을 세부적으로 규명할 수 있다면, 이것은 중립적인 자기관찰(self-observation)이 어떤 조건에서 반추가 되고 어떤 조건에서는 반성이나 마음챙김이 되는지 설명하는 이론 모형을 제안할 수 있게 도와줄 것이다. 그리고 이러한 이론 모형은 반추를 줄이는 개입 프로그램을 제작할 때 개입의 목표를 명확히 해줄 수 있다. 즉 개입의 목표를 반추적 대처 행동을 막는 것만이 아니라 초점조절능력이나 명료성을 높이고 부정편향성을 줄이는 것으로 세부적으로 세울 수 있다는 것이다.

셋째, 본 연구에서 제안한 세 가지 역기능적 자기초점의 속성은 증가된 자의식이나 반추의 역기능을 설명하기 위해 제안되었다. 특히 반추는 우울증의 유지, 악화에 기여한다고 알려져 있기 때문에 반추를 줄이는 다양한 개입 프로그램이 시도되고 있으며 효과 검증 연구도 진행되고 있다(Broderick, 2005; Ramel, Goldin, Carmona & McQuaid, 2004). 이 때 기존 연구에서는 프로그램이 반추를 양적으로 감소시켰는지만 확인해줄 수 있었는데, 본 연구의 DSAS를 사용한다면 개입 프로그램의 효과성을 세 가지 주의초점 속성 차원에서 구체적으로 검증할 수 있도록 도와줄 것이다.

본 연구 결과와 관련하여 반성(reflection) 척도에 대해 추가적으로 논의할 점이 몇 가지가 있다. 본 연구에서 DSAS의 타당도를 확인하기 위해 반추 외에 다른 내부초점적 대처 척도와 의 상관을 살펴보았다. 그런데 반성(reflection)을 측정하는 척도들과의 상관을 살펴볼 때, 현재까지는 순기능적인 반성을 측정하는 타당하고 신뢰로운 척도가 부족함을 알 수 있었다.

국내에서는 반성을 순기능적인 내부초점적 대처로 개념화하고 있고, 반성을 측정하는 척도로 Treynor, Gonzales와 Nolen-Hoeksema(2003)의 RRS-반성 소척도가 많이 사용되고 있다. 그러나 기존 연구에서 RRS-반성 소척도는 반추 척도 및 우울 척도와 정적 상관을 보였고, 본 연구에서도 DSAS의 소척도 중 초점조절능력 부족(LFC) 및 부정편향성(NBF) 소척도와 정적 상관을 보였다. 이 결과는 RRS-반성 소척도가 건설적인 반성의 개념을 제대로 반영하지 못하고 있음을 보여준다. RRS-반성 소척도가 건설적인 반성을 측정하지 못하는 이유를 탐색하기 위해 척도 문항을 살펴보면, ‘내가 우울한 원인을 찾기 위해 최근의 경험들을 분석해 본다.’, ‘혼자 조용히 내 감정이 왜 이런지 생각한다.’와 같은 문항들이 있음을 알 수 있다. 이 문항들은 내면을 탐색하는 경향성이긴 하지만, 다소 내향적이고 주지적인 측면이 개입되어 있는 것으로 보인다.

이와 관련하여 건설적인 반성을 측정하려면 Treynor, Gonzales와 Nolen-Hoeksema(2003)의 RRS-반성 소척도보다는 Trapnell과 Campbell(1999)의 RRQ-반성 소척도를 사용하는 것이 더 타당할 것으로 보인다. RRQ-반성 소척도는 DSAS의 세 하위 차원과 모두 역상관을 나타냈다. 추후 연구자들은 RRS-반성 소척도와 RRQ-반성 소척도의 차이를 분명하게 인식해야 할 것이다. 이 두 소척도는 초점조절능력 부족(LFC)과 부정편향성(NBF) 차원에서 정 반대의 상관 패턴을 나타냈고 또한 우울 척도와도 정 반대의 상관을 나타냈다.

한편, RRS-반성 소척도와 RRQ-반성 소척도가 초점조절능력 부족(LFC), 부정편향성(NBF) 차원에서 반대 방향의 상관을 나타냈지만, RRS-반성 소척도 및 RRQ-반성 소척도는 DSAS

의 하위 척도 중 낮은 명료성(LCA)과는 일관된 부적 상관 패턴을 나타냈다. 이 결과는 명료한 자기인식이 순기능적인 반성 및 자기성찰과 밀접하게 관련되었음을 시사한다. 특히 RRQ-반성 소척도는 낮은 명료성(LCA) 소척도와 강한 역상관을 나타냈는데, RRQ-반성 소척도의 문항을 살펴볼 때 ‘나는 내가 왜 그랬는지 분석해 보기를 좋아한다.’, ‘나는 사물의 본질이나 의미에 대해 깊이 생각하기를 좋아한다.’와 같이 내적 관찰을 선호하는 측면이 있음을 알 수 있다. 이를 바탕으로 자기관찰을 선호하는 경우는 내면에 대한 명료한 자각이 가능함을 추측할 수 있다.

다음으로, DSAS의 초점조절능력 부족(LFC) 소척도에서 남녀 간 성차가 관찰된 점에 주목할 필요가 있다. 낮은 명료성(LCA)이나 부정편향성(NBF)의 경우 남녀 간 성차는 관찰되지 않았다. 원래 Nolen-Hoeksema(1987)는 우울증의 성차에 관심을 가지면서 반추 개념에 주목하였는데, Nolen-Hoeksema(1987)는 반추적 반응양식이 남자에 비해 여자에게 더 흔하다고 보았다. 본 연구 결과를 통해 반추에서의 성차는 초점조절능력(LFC)의 차이가 주가 됨을 알 수 있다.

본 연구의 한계점을 생각해본다면, 가장 먼저 DSAS가 측정하는 세 가지 속성의 타당화가 아직 부족하다는 것을 들 수 있다. 이 속성들은 정말 자기초점의 주요 차원인가, 이 세 가지 속성 외에 다른 속성은 없는가, 이 속성들은 주의 차원을 더 반영하는가 아니면 사고나 행동 차원을 더 반영하는가와 같은 질문이 가능할 것이다. 이에 대해서는 추가적인 타당화 연구가 필요할 것이다. 특히 주의 차원을 반영하는지 아니면 사고나 행동 차원을 더 반영하는지에 대해서는 주의의 유지나 선

택적 주의를 측정하는 CPT(Continuous Performance Test; Rosvold, Mirsky, Sarason, Bransome, & Beck, 1956)나 ANT(Attention Network Test; Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002)와 같은 인지 과제들과의 관련성을 살펴보는 것이 필요할 것이다.

본 연구의 또 다른 한계점으로, 연구 대상 선정에서 온라인 대학생과 오프라인 대학생이 섞여 있는 점, 그리고 자료 수집 과정에서 온라인 방법과 오프라인 지필 검사 방법을 함께 사용한 점이 분석 결과에 영향을 미칠 수 있음을 들 수 있다. 그러나 Musallam, Schallert와 Kim(2011)의 연구에 따르면 온라인 버전과 오프라인 지필검사 방식의 자료 수집에서 참여율과 반응시간의 차이가 있을 뿐 결과에 실질적인 차이가 없다고 하였다. 추후 연구에서는 동일한 자료 수집 방식을 사용하여 동일한 결과가 나타나는지 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적자 의식 구인의 두가지 심리적 특성. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 69-78.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응 양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.

- 박성현 (2006). 마음챙김척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 신우승 (2006). 우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 451-464.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강* 6(1), 59-76.
- 정승아, 오경자 (2004). 부적응적 자기초점화 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 23(2), 471-482.
- 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.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bogels, S. M., Alberts, M., & deJong, P. J. (1996). Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing. *Personality and Individual Differences*, 21, 573-581
- Broderick, P. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501-510.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models*. (pp.136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Burnkrant, R. E., & Page, T. J. (1984). Modifications of the Fenigstein, Scheier and Buss Self Consciousness Scales, *Journal of Personality Assessment*, 48, 629-637.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Conner-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 976-992.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- 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.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2001). *Self-awareness and causal attribution*. Boston: Kluwer Academic.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of self-awareness*. New York: Academic Press.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A, & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 340-347.
- Fenigstein, A., & Levine, M. P. (1984). Self-attention, concept activation, and the causal

- self. *Journal of Experimental Social Psychology*, 20, 231-245.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1986). Persistent high self-focus after failure and low self-focus after success: The depressive self-focusing style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1039-1044.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 109, 156-176.
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). Cognitive therapy of depression from an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp.259-281). Orlando, FL: Academic Press.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp.3-21). Orlando, FL: Academic Press.
- Lischetzke, T. & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3, 361-377.
- Luminet, O. (2004). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- 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.
- Musallam, A. B., Schallert, D. L., & Kim, H. (2011). Do millennial undergraduates's view of writing differ when surveyed online versus on paper? *Computers in Human Behavior*, 27, 1915-1921.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Posner, M. I., & Peterson, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive

- self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: a self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raes, R., Watkins, E. R., Williams, J. M. G., & Hermans, D. (2008). Non-ruminative processing reduces overgeneral autobiographical memory retrieval in students. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 748-756.
- Ramel, W., Gordon, P., Carmona, P., & McQuaid, J. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive process and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Robinson, M. S. (1997). *The role of negative inferential style and stress-reactive rumination on negative inferences in the etiology of depression: Empirical investigation and clinical implications*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University.
- Rosvold, H. E., Mirsky, A. F., Sarason, I., Bransome, E. D., & Beck, L. H. (1956). A continuous performance test of brain damage. *Journal of Consulting Psychology*, 20, 343-350.
- Sakamoto, S. (2000). Self-focusing situation and depression. *Journal of Social Psychology*, 140(1), 107-118.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair. Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. (pp.125-154). Washington, DC: American Psychological Association
- Scheier, M. F. (1976). Self-awareness, self-consciousness, and angry aggression. *Journal of Personality*, 44, 627-644.
- Silvia, J. P., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38, 871-881.
- Smith, T. W., & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5(4), 323-331.
- Sutherland, K., & Bryant, R. A. (2007). Rumination and overgeneral autobiographical memory. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2407-1416.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- 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, W., Gonzales, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Watkins, E., & Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination

- and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.
- Watson, P. J., & Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state of awareness factors of private self-consciousness. *Journal of Psychology*, 130, 183-192
- 원고접수일 : 2011. 11. 16.
1차 수정 원고접수일 : 2012. 3. 21.
게재결정일 : 2012. 4. 10.

Development and validation of dysfunctional self-focus attributes scale

Hwan, Kim

Department of Counseling Psychology
Seoul Cyber University

Hoon-Jin, Lee

Department of Psychology
Seoul National University

To explain the dysfunction of increased self-consciousness, this study suggested three attributes, Low Focus Control(LFC), and Low Clear Awareness(LCA), Negatively Biased Focus(NBF) as key attributes of dysfunctional self-focus, and developed the Dysfunctional Self-focus Attributes Scale(DSAS) which measures these three attributes. Using preliminary data from a sample of 415 university students, explorative factor analysis and item selection process were performed. Using the final data from a sample of 266 university students, statistical analyses including confirmatory factor analysis, reliability analysis and correlational analysis were performed. Confirmatory factor analysis showed the three factors as predicted, and 2 weeks test-retest reliability and internal consistency were satisfactory. The three subscales of DSAS were positively correlated with rumination and depression, while negatively correlated with mindfulness. Implications and limitations of this study, and suggestions for further study are also discussed.

Key words : self-consciousness, self-focused attention, dysfunctional self-focus attributes, rumination, reflection.