

반추적 반응양식과 자기조직화가 우울에 미치는 영향: 대학생을 대상으로*

유 득 권 이 영 호†

가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 반추적 반응양식이 우울증상에 영향을 미치는 과정에서 자기조직화 양식이 조절역할을 한다는 것을 검증하고자 하였다. 아울러 스트레스 정도가 반추 및 자기조직화 양식과 어떻게 상호작용을 하는지 알아보았다. 이를 위해 대학생 459명을 대상으로 반추적 반응양식, 자기조직화 양식, 스트레스, 우울증상의 수준을 측정하였다. 연구결과, 반추적 반응양식이 우울증상에 영향을 미치는 과정에서 자기조직화 양식이 조절역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 사람들이 반추를 많이 하더라도, 구체화 양식보다 통합화 양식을 사용할 경우에 우울감을 덜 경험한다는 것이다. 또한, 반추적 반응양식, 자기조직화 양식, 스트레스 정도의 상호작용도 우울증상에 상이한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 끝으로, 이러한 결과들의 임상적 시사점 및 본 연구의 제한점을 논의하였다.

주요어 : 반추적 반응양식, 자기조직화, 스트레스, 우울증상

* 본 연구는 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것이며, 일부 내용은 2011년 한국임상심리학회 가을 학술대회에서 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이영호 / 가톨릭대학교 심리학과 / 경기도 부천시 원미구 역곡2동
Tel : 02-2164-4276 / E-mail : yhlee@catholic.ac.kr

우울기분에 대한 반응양식이론은 우울의 원인과는 관계없이 개인이 우울기분을 처리하는 방식에 따라 우울기분의 지속여부가 결정된다고 본다(Nolen-Hoeksema, 1991). 반응양식이론에 따르면, 반추는 우울감의 원인, 의미 또는 결과에 반복적인 주의를 기울이는 것으로 정의되는데, 우울한 사람은 우울한 기분에 반응하는 일관된 양식을 가지고 있어서, 반추를 많이 할수록 우울감이 심해진다는 것이다.

그런데 후속 연구들을 살펴보면, 반추가 우울을 유지하고 악화시킨다는 가정을 일관성 있게 설명하지 못하고 있다. 때로는 반추를 하더라도 덜 우울해하며, 자기문제를 이해하고 해결하는데 도움이 될 수도 있다는 것이다(Siegle, Moore, & Thase, 2004; Trapnell & Campbell, 1999; Watkins & Teasdale, 2001). 즉, 개인이 어떠한 이유로 우울한 기분을 느끼는지 끊임없이 생각하고 고민하는 것은 우울감을 더 느끼게 할 수도 있고, 그렇지 않게 할 수도 있다. 대체 그 이유는 무엇 때문일까?

Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)는, 반추정도를 잘 측정한다고 알려진, 반추 반응 척도(Ruminative Response Scale, RRS)를 요인분석해서 우울감에 영향을 미치는 반추의 특징들을 알아보고자 하였다. 분석결과, 반추와 숙고라고 명명된 두 요인이 산출되었다. 반추요인(brooding)은 자기반성(self-reflection)의 부정적인 측면을 나타내는데, 연구결과, 반추요인은 비교적 일관성 있게 우울도와 정적상관이 있었다. 그런데 자기반성의 긍정적 측면인 숙고요인(pondering)은 후속 연구들마다 결과에서 차이를 보였다. 즉, 반추와 숙고 요인을 자기보고식 설문지로 구별해서 측정하는데 한계가 있어(Smith & Alloy, 2009), 어떤 연구에서는 숙고요인과 우울이 부적상관이 있었지만, 다른

연구에서는 숙고요인이 우울, 부정적인 기억 편향과 정적상관이 있었다는 것이다(Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006; Lam, Smith, Checkley, Rijdsdijk, & Sham, 2003).

Treynor 등(2003)이 반추반응 척도를 요인분석해서 반추의 긍정적이거나 부정적인 결과들을 측정하려고 시도했다면, Teasdale를 비롯한 몇몇 연구자들은 어떠한 이유로 긍정적이거나 부정적인 반추결과가 나타나는지 분석하고자 하였다(Teasdale, Segal, & Williams, 1995; Watkins, 2004; Watkins & Teasdale, 2001). 이들은 반추가 우울에 영향을 미치는 두 가지 측면에 관심을 두었는데, 그 중 하나가 추상적(abstract) 반추이고, 다른 하나가 경험적(experiential) 반추이다. Watkins(2004)의 연구에서, 우울한 사람은 막연하고 추상적인 방식으로 반추를 하면 할수록 더 많이 우울해 하였으나, 구체적이고 경험적인 방식으로 반추를 할 경우에는 덜 우울해 하였다. 아울러, 경험적 반추를 하는 사람이 추상적 반추를 하는 사람보다 부정적인 기억에 초점을 맞춰 자신을 깨닫거나 자책하지 않고, 문제해결을 기민하게 잘할 수 있는 것으로 나타났다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001).

위에서 살펴본 바와 같이, Teasdale 등의 주장은 반추하는 방식이 사람마다 다르고, 그에 따라 우울을 경험하는 정도에서 차이가 있음을 시사한다. 만약 어떠한 방식으로 반추를 하는지에 따라 우울한 정도에서 차이가 있는 것이라면, 반추하는 방식을 조절할 수 있는 변인에 대한 연구가 필요하다.

이러한 맥락에서 일부 연구자들은 심리화(mentalization) 능력에 주목하고 있는데, 이 개

념은 감정, 사고, 욕구 등을 경험적이고 심리적인 용어로 풀어 자신과 타인의 행동을 설명할 수 있는 정도를 말한다(Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). 성찰기능(reflective functioning)은 심리화를 조작적으로 정의한 개념이다. 성찰기능은 개인의 발달과정을 통해 성취할 수 있는데, 자기를 주체적으로 경험하고, 그 경험을 일관성 있게 조직화하여 자기 마음에 담아낼 수 있는 능력에서 개인차가 있다고 본다(Bolton & Hill, 1996; Cassam, 1994; Fonagy & Target, 1997). 즉, 자기경험을 통합적으로 조직화할수록 자신과 타인에 대한 이해가 깊고 풍부해져 스트레스 상황에서도 비교적 안정된 기분을 유지할 수 있으나, 자신의 경험을 통합하지 못한 채 분리된 방식으로 조직화할 경우에는 현 상황을 왜곡해서 받아들이며 심리적 고통을 겪을 수 있다는 것이다.

이는 결국, 좋거나 나쁘든지 간에, 다양한 자신의 경험, 생각, 감정 등을 가감 없이 받아들이고 다룰 수 있는 능력이 현실적인 자기 이해의 밑거름이라 할 수 있다. 애써 좋은 면만 보며 자기위안을 삼는다든지, 혹은 부족하거나 나쁘다고 생각되는 면만 떠올리며 자책을 한다든지 간에, 자기경험의 어느 한 측면에만 주의를 기울이는 것은 결과적으로 불안정한 대처방식일 수 있다는 점에서, 구획화 양식이 아닌, 통합화 양식의 습득이 요구된다. 아울러, 반추와 성찰이 모두 문제해결을 위한 의도에서 비롯된 것이나, 성찰이 자기반성의 적응적인 측면이고 반추는 자기반성의 부적응적인 측면으로 구별될 수 있다는 점을 고려해 볼 때(Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Watkins & Teasdale, 2004), 개인이 자신의 경험을 조직화하는 방식에 따라 반추의 질(quality)이나 내용이 달라질 수 있고, 그래서 자기이해 및 기

분조절에도 영향을 미친다고 볼 수 있겠다.

이에 본 연구는 Showers(1992)가 제안한 개념인 ‘평가적 자기조직화 양식(model of the evaluative organization of the self)’을 토대로, 반추적 반응양식이 우울감에 미치는 영향을 설명해보고자 한다. Showers에 따르면, 사람들은 특정 맥락에 따라 자기 자신을 인식하는 방법이 달라질 수 있는데, 구획화 양식이나 통합화 양식을 사용함으로써, 자기개념을 조직화해서 인식하는데 차이가 일어난다는 것이다. 구획화 양식(compartmentalization)은 서로 다른 유인가(즉, 긍정속성 대 부정속성)를 가진 정보들을 분리해서 따로 인식하는 양상을 말한다. 한 예로, 구획화 양식을 사용하는 사람이 ‘학생으로서의 나’를 떠올릴 때, 총명하고, 성실하며, 재치가 넘친다고 생각하지만, ‘시험을 볼 때의 나’는 산만하고, 부주의하며, 불안해한다고 여길 수 있다는 것이다. 즉, 한 가지 자기측면은 대개 긍정적으로 평가하는 반면, 다른 한 가지 측면의 자기 자신에 관해서는 대개 부정적으로 평가한다고 볼 수 있다. 이에 비해, 통합화 양식(integration)을 사용하는 사람은 각각의 자기측면을 평가할 때, 긍정적이며 부정적인 속성 모두를 포함해서 인식하는 경향을 나타낸다. 한 예로, 통합화 양식을 사용하는 사람이 ‘학생으로서의 나’를 떠올릴 때, 자신에게 탐구적이고, 호기심 많은 면이 있지만, 동시에 끈기가 부족한 면도 있다고 생각할 수 있을 것이다.

Showers의 평가적 조직화 양식 이론에 따르면, 자신의 긍정적인 면을 더 중요하게 여길 때, 구획화 양식은, 통합화 양식보다, 우울한 기분을 덜 느끼면서 자존감을 유지할 수 있다고 가정한다. 왜냐하면, 구획화 양식은 덜 중요하다고 인식된 자기측면들을 분리시킴으로

써, 자신을 부정적으로 평가할 가능성을 줄이기 때문이다. 즉, 긍정적 구획화 양식은 자신에게 이롭거나 유용하다고 여겨지는 면들을 더 빈번히 떠올리며, 부정적인 생각이나 기분이 들지 않게 하는 것이다. 하지만, 자신의 부정적인 측면들이 빈번하게 떠오를 때, 부정적 구획화 양식을 사용하는 사람은 더 울적한 기분을 느끼며 자존감이 낮아질 것이다. 반면에, 통합화 양식은 다소 부정적인 기분을 느끼게 할 수 있지만, 이는 현실에 근거해서 유발된 감정이라 볼 수 있다. 자신의 현 상황을 있는 그대로 받아들이는 과정에서 슬퍼하거나 울적해하는 것이므로, 자신을 이해하고 문제를 해결하기 위한 자연스러운 과정이라 할 수 있다. 통합적인 사고가 힘은 들지만, 결국 문제 상황에서 자존감과 기분을 좀 더 안정적으로 유지할 수 있어 유용하다는 것이다(Rhodewalt, Madrian, & Cheney, 1998; Showers, Abramson, & Hogan, 1998).

Showers와 Kling(1996)은 사람들이 우울한 기분에서 벗어날 때 자기조직화 양식이 어떠한 영향을 미치는지 연구하였는데, 구획화 양식을 주로 사용하는 사람은, 통합화 양식을 주로 사용하는 사람보다, 우울한 기분에서 회복하기 어려웠다는 결과를 제시하였다. 또한, 슬픈 기분을 경험할 때, 구획화 집단은 대안적 사고를 할 기회가 있을 때조차 여전히 슬픈 기분을 유지하고 있었으나, 통합화 집단은 대안적 사고를 할 경우에 우울한 기분에서 회복이 더 잘 되는 것으로 나타났다.

이러한 결과에 대해 Showers와 Kling은 통합화 양식이 구획화 양식보다 각각의 자기측면에 대해 긍정적이거나 부정적인 평가를 골고루 할 수 있으므로, 스트레스를 경험하더라도 충분한 자기반성의 기회가 주어져서 자신을

이해하고 기분을 조절하는데 더 유용한 방식이라고 보았다. 따라서 구획화 양식을 사용하는 사람은 반추를 하며 더 우울해지고 자존감이 낮아지지만, 통합화 양식을 사용하는 사람은 숙고를 통해 자존감을 유지하며 덜 우울해질 수 있다고 제안하였다. 그러나 이 연구에서 자기반성 정도를 직접적으로 측정할 도구가 없었다는 것이 제한점으로 남는다.

종합해보면, 구획화 양식은 부정적 자기측면들이 빈번하게 떠오르지 않는 한, 부정적인 생각이나 기분이 들지 않게 할 수 있다는 장점이 있다. 부정적인 경험이 자신에게 중요하지 않다면, 자신의 좋은 점만 보고 잘 지낼 수 있다는 것이다. 하지만, 부정적 자기측면이 활성화된다면, 구획화 양식은 주로 자신의 부정적인 생각이나 기분에 주의·초점을 맞추며 심리적인 어려움을 겪게 될 것이다. 반면에 통합화 양식은 긍정적이며 부정적 측면 모두를 인식함으로써, 자신의 심리적 문제를 왜곡하지 않고 받아들이게 할 수 있다>Showers & Zeigler-Hill, 2007). 그러므로 자기조직화 양식은 자신의 경험을 조직화하는 방식에 따라 자기이해 및 기분조절에 영향을 미친다는 점에서 중요한 의의를 갖는다.

기존 연구들을 살펴보면, 반추는 부적응적인 정서조절 전략으로써 다루어지고 있는데, 문제해결을 위한 행동을 취하지 않은 채, 반복적으로 자신의 부족한 점을 책망하며 우울감에 더욱 빠져든다는 것이다(Cribb, Moulds, & Carter, 2006). 반추가 자신의 경험을 있는 그대로 받아들이는데 어려움을 보이며 회피함에 따라, 우울증상을 지속·악화시킬 수 있다는 점을 생각해보았을 때, 본 연구에서는 반추를 하더라도 자신이 처한 상황이나 문제의 긍정적·부정적 측면 모두를 통합적으로 인식할

수 있다면, 구체화 양식을 사용할 때보다 우울증상이 감소될 것이라는 가정을 검토해보고자 한다. 아울러 스트레스 정도가 반추 및 자기조직화 양식과 어떻게 상호작용을 하는지 알아보하고자 한다.

방 법

참여자

수도권 소재 4년제 대학에 재학 중인 학생 459명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 분석 대상자 중 남자는 120명(26.1%), 여자는 339명(73.9%)이었고, 이들의 평균연령은 22.36(SD=2.83)세로, 남학생의 평균연령은 23.09(SD=3.15)세, 여학생의 평균연령은 22.11(SD=2.66)세였다.

측정 도구

자기측면검사

Linville(1985, 1987), Showers(1992) 등이 자기복잡성과 자기조직화 방식을 측정하기 위해 사용한 카드분류과제(Self-Descriptive Card-Sorting Task)를 황성훈(2007)이 지필형으로 변용한 것을 사용하였다. 자기측면검사는 카드분류과제의 특성을 비교적 유지하면서도, 표준화된 절차를 바탕으로 집단 실시가 용이하며, 대규모 자료를 체계적으로 수집할 수 있다는 장점이 있다. 자기측면검사는 3단계로 진행되는데, 1단계에서 다음과 같은 지시문이 제시된다.

다음은 나(자기)를 이루는 다양한 측면을 알아보기 위한 것입니다. 보통 나는 한

가지가 아니라 여러 가지 측면(혹은 모습)으로 구성됩니다. 나의 여러 측면(모습)을 나누는 기준은 사람마다 다릅니다. 역할을 기준으로 나의 측면을 분류할 수도 있고(예컨대, 학생으로서의 나), 상황을 기준으로 나의 측면을 나눌 수도 있습니다(예컨대, 일할 때의 나). 또한 특정 영역을 기준으로 나의 측면을 나눌 수도 있습니다(예컨대, 지적인 영역에서의 나). 그러나 역할, 상황, 영역을 기준으로 나누는 것은 이해를 돕기 위한 예에 불과할 뿐이고, 나의 측면을 분류하는 방법은 각자 나름대로 창의적으로 생각해낼 수 있습니다. 먼저 나를 잘 나타내기 위해 나의 측면을 몇 개로 나눌 수 있는지를 한번 가늠해 보십시오. 측면의 수는 마음대로 정할 수 있습니다. 혹시 내가 몇 개의 측면으로 이뤄지는지에 대해 명확한 생각이 떠오르지 않을 수도 있습니다. 그러나 어렴풋한 느낌만 있어도 괜찮습니다. 보기로 제시되는 구체적인 단어들을 훑어보면서, 나의 측면에 대한 이미지가 좀 더 분명해질 수도 있습니다.

지시문을 읽은 후 참여자들은 1단계에서 자신의 각 측면들을 40개의 속성단어(attribution word)로 구성된 각각의 반응세트에 묘사한다. 단어는 20개의 긍정단어(예: 다정하다, 편안하다)와 20개의 부정단어(예: 과민하다, 외롭다)로 구성되어 있다.

2단계에서는 1단계에서 묘사한 각 측면들의 이름을 적는다(예: “학생으로서의 나”). 또한 이 단계에서는 1단계에서 적은 각 측면들의 관계(즉, 유사성, 조화도)를 7점 척도에 평정한다. 여기서 유사성은 개인이 묘사한 각 측면들이 서로 간에 비슷해 보이는 정도를 평가하

며, 조화도는 그러한 각 측면들이 전체적인 맥락에서 얼마나 조화롭게 생각되는지를 평가한다. 이 단계에서 척도 상의 점수를 높게 평정할수록, 개인의 각 측면들이 서로 유사하며 조화롭게 구성되어 있다고 볼 수 있다. 이는 참여자들이 스스로 느끼는 통합성을 측정하기 위한 것으로, 황성훈(2007)이 카드분류과제를 지필형으로 변용하면서 처음 도입하였다.

마지막으로 3단계에서는 참여자가 묘사한 각 측면들의 중요성, 긍정성, 부정성을 7점 척도에 평정하는데, 이를 바탕으로 ‘차별적 중요성’ 변인을 산출할 수 있다.

카드분류과제와 마찬가지로, 자기측면검사는 자기개념의 구조 및 내용에 관한 변인들을 산출할 수 있는데, 본 연구에서는 자기조직화 양식과 관련하여 선행연구에서 사용된 변인들(구획화계수, 차별적 중요성)을 분석에 사용하였다.

구획화계수(Phi coefficient, Φ). 구획화계수는 자기조직화 정도를 나타내는 지표로써, 각 참여자들이 만든 속성단어 목록을 가지고 계산된 chi-square 통계치에 근거한다(즉, $\Phi = \sqrt{\chi^2/N}$). 구획화계수는 0~1의 범위를 가지는데, 0은 완벽한 통합화(즉, 긍정속성 및 부정속성들이 모든 자기측면들에서 균등하게 분포되어 있음)를 나타내고, 1은 완벽한 구획화(즉, 각 자기측면들이 완전히 긍정적이거나, 부정적임)를 나타낸다.

차별적 중요성(Differential Importance, DI). 차별적 중요성은 구획화계수의 부수지표로써, 참여자가 분류한 여러 측면 중에서 긍정적 측면이 중요하다고 여기는 정도를 말한다(Pelham & Swann, 1989). 차별적 중요성은 각 측면의

표 1. 차별적 중요성에 따른 자기조직화 방식의 분류

	구획화계수(Φ)	
	낮음	높음
차별적 중요성(DI)	낮음	부정적 통합화
	높음	긍정적 통합화
	부정적 구획화	긍정적 구획화

중요성을 한 변인으로, 각 측면의 긍정성에서 부정성 평정을 뺀 값을 다른 변인으로 해서 상관계수를 구한 것이며, -1부터 +1까지의 값을 갖는다. 차별적 중요성의 수치가 +1에 가까울수록 긍정속성의 측면들이 부정속성의 측면들보다 더 중요하다고 여기는 것이며, 그 수치가 -1에 가까울수록 부정속성의 측면들이 상대적으로 더 중요하다고 인식하고 있음을 나타낸다. 차별적 중요성에 따른 자기조직화 방식의 분류는 표 1에 제시하였다.

반추적 반응양식 척도

반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale, RRS)는 22문항으로 구성되어 있으며, 우울한 기분일 때 하는 여러 가지 생각과 행동의 정도를 “전혀 아니다(1점)”에서 “항상 그렇다(4점)”의 4점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 김은정, 오경자(1994)가 변안한 척도를 사용하였다. 이 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .89였으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .90이었다.

대학생 생활스트레스 척도 개정판

스트레스를 측정하고자 개발된 대학생 생활스트레스 척도(전경구, 김교헌, 1991)를 전경구와 김교헌, 이준석(2000)이 개정하였는데, 본 연구에서는 개정된 척도를 사용하였다. 이 척도는 대학생들이 주로 경험하는 스트레스 영

역을 측정하는 문항들로 구성되어 있으며, 총 50문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 대학생들이 지난 1년 동안 경험할 수 있는 스트레스 사건들에 대해 기술하고 있으며, 그 사건들에 대한 경험빈도와 중요도를 각각 4점 척도로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적합치도는 .90이었다.

Beck 우울척도

Beck 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)는 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상 영역을 포괄하여, 우울증의 심각도를 측정하는 21문항으로 구성되어 있다(Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961). 본 연구에서는 이 영호와 송종용(1991)이 번안하여 표준화한 한국판 Beck 우울척도를 사용하였는데, 이영호와 송종용(1991)의 연구에서 이 척도의 내적합치도는 .84로 보고되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .85였다.

연구 절차

반추적 반응양식 척도(RRS), 자기측면검사, 대학생 생활스트레스 척도 개정판, 우울 척도(BDI)를 소책자로 구성된 다음에, 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문을 실시하기에 앞서 연구목적에 대해 간략하게 설명하였으며, 설문을 수행하는데 소요된 시간은 약 15~20분 정도였다. 본 연구에서는 SPSS 19.0 및 AMOS 18.0 프로그램을 분석에 사용하였다.

자료 분석

자료 분석은 크게 다음과 같은 과정으로 이루어졌다. 우선, 반추, 구획화계수, 스트레스,

차별적 중요성, 그리고 우울증상 간의 관계를 알아보기 위해 SPSS 19.0 프로그램으로 상관분석을 하였다. 그 후 반추, 구획화계수, 스트레스의 상호작용을 검증하고자 위계적 중다회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 유의하게 나타난 상호작용 효과의 양상을 설명하기 위해, 평균값을 기준으로 독립변인들의 집단을 2개로 나누었다. 그리고 나서 집단 간 차이를 보기 위해 *t* 검증을 하였다.

만약, *t* 검증을 통해 독립변인의 두 집단 모두에서 차이가 유의할 경우에는 어느 집단이 다른 집단보다 더 많거나 적은 영향을 미치는지 알아보았다. 즉, 상대적 효과분석(relative effect analysis)을 위해 AMOS 18.0 프로그램을 사용하였으며, 집단 간 회귀계수의 차이가 유의한지를 검증하였다.

결 과

우선 반추, 구획화계수, 스트레스, 차별적 중요성, 우울증상 변인들 간의 상관을 표 2에 제시하였는데, 차별적 중요성을 제외한 주요 변인들 간의 상관은 모두 정적으로 유의하였다. 차별적 중요성은 스트레스($r=-.11, p<.05$), 우울증상($r=-.18, p<.01$)과 부적 상관이 있었다. 다음으로, 자기조직화 방식이 반추와 우울 간에 조절역할을 할 것이라는 가설을 검증하였다. 이를 위해, 우울증상 점수를 종속변인으로 하고, 반추점수와 구획화계수, 스트레스 점수를 예측변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 3에 제시하였다.

표 3을 보면, 우울증상에 대한 예측변인들의 주효과는 모두 유의하였다. 즉, 스트레스는 우울증상의 23.3%를 유의하게 설명하였고, *F*

표 2. 주요변인들 간의 상관관계

	1	2	3	4	5
1. 반추(RRS)					
2. 구획화계수	.23**				
3. 스트레스	.47**	.33**			
4. 우울증상(BDI)	.47**	.35**	.48**		
5. 차별적 중요성	-.06	-.05	-.11*	-.18**	
평균	49.18	0.56	79.12	8.88	0.27
표준편차	11.73	0.22	45.70	6.33	0.56

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

(1, 457) = 139.18, $p < .001$, 반추는 우울증상의 7.8%를 추가적으로 유의하게 설명하였으며, $F(1, 456) = 51.69$, $p < .001$, 구획화계수는 우울증상의 3.3%를 추가적으로 유의하게 설명하였다, $F(1, 455) = 23.26$, $p < .001$.

반추와 구획화계수의 상호작용은 우울증상의 2.1%, $F(1, 454) = 15.08$, $p < .001$, 스트레스와 구획화계수의 상호작용은 우울증상의 0.7%, $F(1, 453) = 5.01$, $p < .05$, 를 추가적으로 유의하게 설명하였다. 반추와 스트레스의 상호작용에서는 우울증상을 추가적으로 유의하게

설명하지 못하였다, $F(1, 452) = 2.22$, m . 반추와 구획화계수, 그리고 스트레스의 상호작용은 우울증상의 0.6%를 추가적으로 유의하게 설명하였다, $F(1, 451) = 4.16$, $p < .05$.

반추적 반응양식과 자기조직화 양식이 우울증상에 미치는 영향

반추와 자기조직화가 우울에 대해 갖는 상호작용 효과의 양상을 구체적으로 살펴보기 위해, 구획화계수가 평균 이상인 집단을 구획

표 3. 우울증상에 대한 반추, 구획화계수, 스트레스 간의 위계적 중다회귀분석 결과

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
우울증상 (BDI)	1	스트레스(A)	.28	5.91***	.233		139.18***
		반추(B)	.25	5.49***	.311	.078	51.69***
		구획화계수(C)	.18	4.42***	.345	.033	23.26***
	2	B × C	.14	3.29**	.366	.021	15.08***
		A × C	.09	2.10*	.373	.007	5.01*
		A × B	-.10	-2.08*	.376	.003	2.22
	3	A × B × C	.10	2.04*	.382	.006	4.16*

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

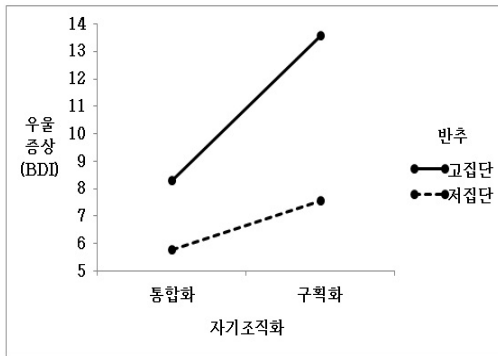


그림 1. 우울증상에 대한 반추와 자기조직화의 상호 작용

화 집단(M=0.74, SD=0.12), 구획화계수가 평균 미만인 집단을 통합화 집단(M=0.38, SD=0.12)으로 나누었다. 마찬가지로 반추점수가 평균 이상인 집단을 반추 고집단, 반추점수가 평균 미만인 집단을 반추 저집단으로 나누어 분석한 결과를 그림 1에 제시하였다.

그림 1을 보면, 반추를 많이 할 때, 통합화 집단(M=8.29, SD=5.16)이 구획화 집단(M=13.58, SD=7.12)보다 우울이 낮았다, $t(215) = 5.97, p < .001$. 또한, 반추를 적게 할 때에도, 통합화 집단(M=5.77, SD=4.79)이 구획화 집단(M=7.56, SD=4.41)보다 우울이 낮았다, $t(240) = 3.01, p < .01$.

통합화 집단, 구획화 집단의 회귀계수를 비교하여, 두 집단 간에 조절효과 차이가 유의한 지를 검증하였다. 이를 위해 ‘대응별 모수 비교에 의한 방법(pairwise parameter comparison)’을 이용하여 다중집단 경로분석을 하였다. 이 방식에서 C.R.(Critical Ratio)은 집단 간 회귀계수의 차이가 통계적으로 유의한지를 알려주는 값이다. 만약 C.R.값이 1.965보다 크거나 -1.965보다 작다면, 집단 간 효과차이가 $\alpha = 0.05$ 수준에서 유의하다고 할 수 있다. 분석결과는

표 4. 반추가 우울에 미치는 영향에서, 자기조직화 양식에 따른 조절효과 차이검증

	표준화된 회귀계수		C.R.
	통합화	구획화	
반추 → 우울	.32***	.50***	-2.57*

* $p < .05$, *** $p < .001$.

표 4에 제시하였다.

표 4를 보면, 반추에서 우울로 가는 경로에서, 통합화 집단의 회귀계수($\beta = .32, p < .001$)와 구획화 집단의 회귀계수($\beta = .50, p < .001$)의 차이는 유의하였다, C.R. = -2.57, $p < .05$. 즉, 구획화 집단에서는 반추가 우울에 미치는 영향이 통합화 집단보다 컸다.

자기조직화 양식과 스트레스가 우울증상에 미치는 영향

자기조직화와 스트레스가 우울에 대해 갖는 상호작용 효과의 양상을 구체적으로 살펴보고자, 평균값을 기준으로 구획화 집단과 통합화 집단, 그리고 스트레스 고집단과 스트레스 저집단으로 나누어 분석한 결과를 그림 2에 제시하였다.

그림 2를 보면, 스트레스가 많을 때, 통합화 집단(M=9.51, SD=4.61)이 구획화 집단(M=13.63, SD=6.69)보다 우울이 낮았다, $t(168) = 4.01, p < .001$. 또한, 스트레스가 적을 때에도, 통합화 집단(M=5.94, SD=4.93)이 구획화 집단(M=8.08, SD=5.54)보다 우울이 낮았다, $t(287) = 3.45, p < .01$.

통합화 집단, 구획화 집단의 회귀계수를 비교하여, 두 집단 간에 조절효과 차이가 유의한 지를 검증하였다. 이를 위해 다중집단 경

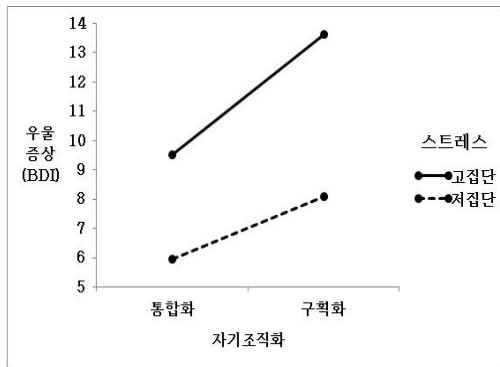


그림 2. 우울증상에 대한 자기조직화와 스트레스의 상호작용

표 5. 스트레스가 우울에 미치는 영향에서, 자기조직화 양식에 따른 조절효과 차이검증

	표준화된 회귀계수		C.R.
	통합화	구획화	
스트레스 → 우울	.37***	.46***	-1.41

*** $p < .001$.

로분석을 이용하였으며, 분석결과를 표 5에 제시하였다.

표 5를 보면, 스트레스에서 우울로 가는 경로에서, 통합화 집단의 회귀계수($\beta = .37, p < .001$)와 구획화 집단의 회귀계수($\beta = .46, p < .001$)의 차이는 유의하지 않았다, $C.R. = -1.41, ns$.

반추적 반응양식, 자기조직화 양식, 스트레스가 우울증상에 미치는 영향

반추와 자기조직화, 그리고 스트레스가 우울에 대해 갖는 상호작용 효과의 양상을 구체적으로 살펴보기 위해, 평균값을 기준으로 구획화 집단과 통합화 집단, 반추 고집단과 반추 저집단, 스트레스 고집단과 스트레스 저집

단으로 나누어 분석한 결과를 그림 3에 제시하였다.

그림 3을 보면, 스트레스가 적을 때, 반추를 많이 하는 통합화 집단($M = 7.04, SD = 4.91$)이 구획화 집단($M = 11.02, SD = 6.50$)보다 우울이 낮았다, $t(103) = 3.58, p < .01$. 반면, 스트레스가 적을 때, 반추를 적게 하는 통합화 집단($M = 5.38, SD = 4.87$)과 구획화 집단($M = 6.08, SD = 3.67$)의 우울점수 차이는 유의하지 않았다, $t(182) = 1.05, ns$.

스트레스가 많을 때, 반추를 많이 하는 통합화 집단($M = 10.67, SD = 4.85$)이 구획화 집단($M = 15.09, SD = 7.07$)보다 우울이 낮았다, $t(110) = 3.16, p < .01$. 또한, 스트레스가 많을 때, 반추를 적게 하는 통합화 집단($M = 7.86, SD = 3.76$)도 구획화 집단($M = 10.41, SD = 4.34$)보다 우울이 낮았다, $t(56) = 2.25, p < .05$.

스트레스가 많거나 적을 때, 통합화 집단, 구획화 집단의 회귀계수를 각각 비교하여, 두 집단 간에 조절효과 차이가 유의한 지를 검증하였다. 이를 위해 다중집단 경로분석을 이용하였으며, 분석결과를 표 6에 제시하였다.

표 6을 보면, 스트레스가 적을 때 반추에서 우울로 가는 경로에서, 통합화 집단의 회귀계수($\beta = .23, p < .01$)와 구획화 집단의 회귀계수($\beta = .46, p < .001$)의 차이는 유의하였다, $C.R. = -2.22, p < .05$. 즉, 스트레스가 적을 때 구획화 집단에서는 반추를 많이 할수록 우울에 미치는 영향이 컸으나, 반대로 통합화 집단에서는 반추를 많이 하더라도 우울에 미치는 영향이 적었다. 반면에, 스트레스가 많을 때 반추에서 우울로 가는 경로에서는 통합화 집단의 회귀계수($\beta = .43, p < .001$)와 구획화 집단의 회귀계수($\beta = .38, p < .001$)의 차이가 유의하지 않았다, $C.R. = -0.17, ns$. 즉, 스트레스를 많이 경험한

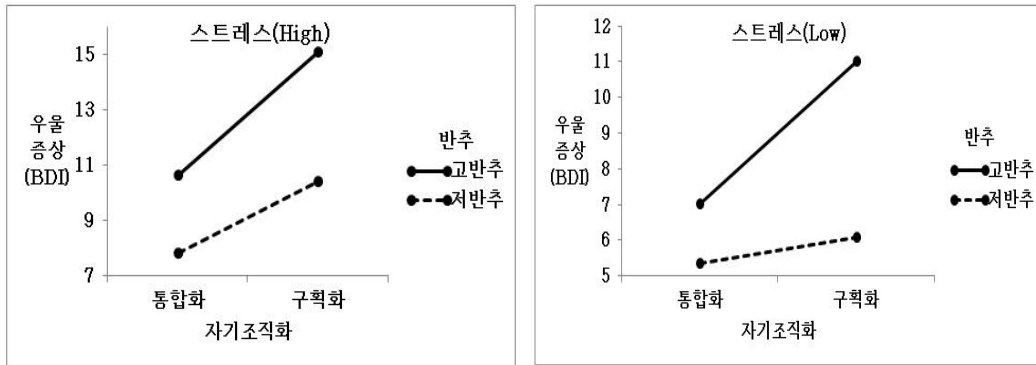


그림 3. 우울증상에 대한 반추와 자기조직화, 스트레스의 상호작용

표 6. 스트레스가 많거나 적을 때, 반추가 우울에 미치는 영향에서, 자기조직화 양식에 따른 조절효과 차이검증

		표준화된 회귀계수		C.R.
		통합화	구획화	
스트레스 저집단	반추 → 우울	.23**	.46***	-2.22*
스트레스 고집단	반추 → 우울	.43***	.38***	-0.17

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001.

경우, 반추 정도에 관계없이, 통합화 집단이 구획화 집단보다 우울이 낮았다.

자기개념의 구조변인이 우울증상에 미치는 영향

구획화 및 통합화 양식의 특성을 더 자세히 살펴보기 위해, 자기조직화 양식과 차별적 중요성의 상호작용이 우울증상에 미치는 영향을 검증하였다. 먼저, 자기개념의 구조변인들과 우울증상 간의 상관을 분석하였다. 표 1에서 이미 살펴본 바와 같이, 구획화계수는 차별적 중요성과 상관이 유의하지 않았지만, $r = -.05$, ns , 우울증상과 유의한 정적 상관이 있었다, $r = .35$, $p < .01$. 차별적중요성이 구획화계수와

우울증상 간에 조절역할을 하는지를 검증하기 위해, 우울증상 점수를 종속변인으로 하고, 구획화계수와 차별적중요성을 예측변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 7에 제시하였다.

표 7을 보면, 구획화계수와 차별적중요성이 우울증상에 미치는 영향에서, 구획화계수는 우울증상의 12.5%를 유의하게 설명하였고, $F(1, 457) = 64.99$, $p < .001$, 차별적중요성은 우울증상의 2.6%를 추가적으로 유의하게 설명하였다, $F(1, 456) = 14.07$, $p < .001$. 마지막으로 구획화계수와 차별적중요성의 상호작용은 유의한 경향성을 보였다, $F(1, 455) = 3.78$, $p = .053$. 구획화계수와 차별적중요성이 우울에 대해 갖는 상호작용효과의 경향성을 살펴보고자, 평균값을 기준으로 구획화 집단과 통합화 집단을 나누었다. 또한, 차별적중요성 점수가 평균 이상인 집단을 긍정중심 집단, 평균 미만인 집단을 부정중심 집단으로 나누어 분석한 결과를 그림 4에 제시하였다.

그림 4에서, 긍정 구획화 집단($M=9.77$, $SD=6.52$)이 부정 구획화 집단($M=12.01$, $SD=6.80$)보다 우울이 낮았다, $t(236) = -2.59$, $p < .05$. 반면에, 긍정 통합화 집단($M=6.21$, $SD=4.59$)과

표 7. 우울증상에 대한 자기조직화와 차별적중요성 간의 위계적 중다회귀분석 결과

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
우울증상 (BDI)	1	구획화계수(A)	.35	8.06***	.125		64.99***
		차별적중요성(B)	-.16	-3.75***	.151	.026	14.07***
	2	A × B	-.08	-1.94	.158	.007	3.78#

$p < .10$, *** $p < .001$.

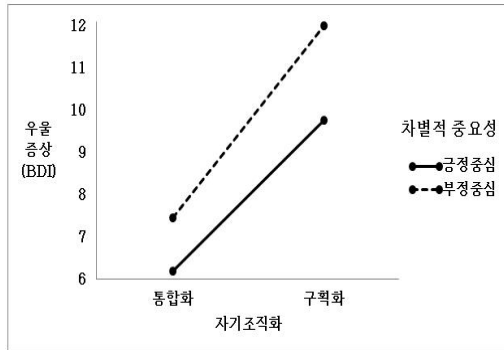


그림 4. 우울증상에 대한 자기조직화와 차별적중요성의 상호작용 경향성

부정 통합화 집단($M=7.46$, $SD=5.58$)의 우울점수 차이는 유의하지 않았다, $t(219) = -1.83$, ns . 즉, 차별적 중요성이 우울에 미치는 영향은 통합화 집단보다 구획화 집단에서 더 컸다.

논 의

본 연구는 사람들이 반추를 많이 하더라도, 구획화 양식보다 통합화 양식을 사용할 경우에 우울감을 덜 경험할 것이라는 가정을 검증하였다. 아울러 이러한 과정에서 스트레스 경험이 미치는 영향을 살펴보았다.

본 연구의 주요결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 우울증상에 대한 예측변인들의 주효

과는 모두 유의하였다. 즉, 구획화 집단은, 통합화 집단에 비해, 반추를 많이 할수록 우울해졌고, 특히 스트레스 상황에서 반추를 하더라도 자신이 처한 상황이나 문제의 긍정적·부정적 측면 모두를 통합적으로 인식한다면, 우울감을 덜 경험한다는 것이다.

둘째, 반추적 반응양식이 우울증상에 영향을 미치는 과정에서 자기조직화 양식은 조절 역할을 하였다. 사람들이 반추를 많이 하더라도 자신이 처한 상황이나 문제의 긍정적·부정적 측면 모두를 통합적으로 인식한다면, 우울감을 덜 경험한다는 것이다.

셋째, 스트레스 경험이 우울증상에 영향을 미치는 과정에서도 자기조직화 양식은 조절 역할을 하였다. 이는 사람들이 스트레스를 많이 겪더라도 통합화 양식을 사용한다면, 우울증상이 경감된다는 선행연구들과 부합된다 (McMahon, Showers, Rieder, Abramson, & Hogan, 2003). 이러한 결과는 통합화 양식이 효과적인 스트레스 대처방식이 될 수 있음을 시사한다.

넷째, 우울증상에 대한 반추적 반응양식, 자기조직화 양식, 스트레스 경험의 상호작용이 있는 것으로 나타났다. 스트레스가 적을 때, 반추를 드물게 하는 집단은 구획화 양식을 지녔든 혹은 통합화 양식을 지녔든지 간에 우울이 낮았으며, 자기조직화 양식에 따른 우울점수의 차이가 없었다. 하지만 스트레스가 적을 때, 반추를 많이 하는 집단에서는 구획화 양식을 지닌 사람이 통합화 양식을 지닌 사람보

다 우울이 높았다. 즉, 스트레스를 적게 경험할 때, 구획화 양식은 반추를 많이 할 때만 우울을 유발하며, 반추를 많이 해도 통합화 양식을 사용하면 반추로 인한 우울이 낮다는 것이다. 반면, 스트레스를 많이 경험할 때에는, 반추 정도에 관계없이, 통합화 집단이 구획화 집단보다 우울이 낮았다. 다시 말해, 스트레스에 직면하여 반추를 하더라도 통합화 양식을 지닌다면 덜 우울해진다는 것이다.

다섯째, 우울증상에 대한 자기조직화 양식과 차별적 중요성의 주효과와 상호작용 경향성이 나타났다. 즉, 구획화 양식을 지닌 사람은, 긍정적인 자기개념을 주로 떠올릴 때보다, 부정적인 자기개념을 빈번히 떠올릴 때 우울이 높았지만, 통합화 양식을 지닌 사람은 그렇지 않았다. 아울러, 긍정적 구획화 양식을 지닌 사람이 긍정적·부정적 통합화 양식을 지닌 사람보다 우울이 높았다. 이 결과는 구획화 양식도 때에 따라 적응적이지 않을 수 있는지를 알아보고자 분석했던 것으로써, 평가적 자기조직화 양식에서 제안된 긍정 구획화의 ‘숨겨진 취약성(hidden vulnerability)’ 개념과 부합된다(Showers & Kling, 1996; Showers & Zeigler-Hill, 2004). 부정적인 자기측면들을 주로 배제한 채, 긍정적인 자기측면들만이 자신에게 중요하다고 여기는 것은 통합화 양식을 지닌 사람에 비해 비현실적인 자기인식을 반영한 것일 수 있는데, 이러한 긍정 구획화는 불안정하며 변화에 취약할 수 있다. ‘사실이기에는 너무나 좋은 것’이 어느 순간 ‘사실 별로 좋은 것이 아닌 것’으로 변한다는 것이다(Bollas, 1987). 반면에 통합화 양식을 지닌 사람은 자신의 심리적 고통이나 문제들을 외면하지 않고, 있는 그대로 받아들여려고 노력한다는 점에서, 결과적으로 더 현실적이고 안정

적인 자기인식을 유지할 수 있을 것이다.

본 연구결과는 다음과 같이 심리치료에 적용해볼 수 있다. 우울한 사람들은 대개 자신의 부정적 생각이나 기분을 잘 자각하지 못한 채, 막연하고 과장되게 자신을 부정적으로 평가한다(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). 구체적으로, 양극화된(polarized) 사고나 과잉일반화된(overgeneralized) 사고를 지닌 사람들은 매우 부정적인 자기측면들(즉, 부정 구획화)을 떠올리면서, 동시에 그러한 측면과 관련되지 않은 다른 ‘나쁜(bad)’ 속성들까지 연쇄적으로 떠올리는 경향이 있다. 만약 지각된 자기측면에 부정적 속성뿐만 아니라 긍정적인 속성도 일부 포함되어 있다는 사실을 인식할 수 있다면, 좀 더 통합적인 자기이해를 경험할 수 있을 것이다(황성훈, 이훈진, 2011; Showers, Limke, & Zeigler-Hill, 2004).

선행연구들을 살펴보면, 반추를 하는 사람은 자신에게 주어진 스트레스 상황을 스스로 해결할 수 없을 거라 확신하고, 미리 그 상황으로부터 피하려 하는데, 이러한 방식이 자신에게 이롭다고 생각한다(Teasdale, 1999). 만약 그들이 문제에 직면하여 앞으로 더 힘들어질 것이라는 의식적·무의식적 판단 하에 부정적인 상황을 피하려는 것이라면, 즉 다시 말해, 그나마 남아있는 자신의 좋은 면을 아끼고자 좋은 부분과 나쁜 부분을 분리하는 것이라면(즉, 구획화), 치료자는 이들과의 작업을 통해 자기 자신의 긍정적·부정적 측면을 나누지 않고서도 좋은 부분을 유지할 수 있다는 점을 인식하고 받아들일 수 있도록 도와야 할 것이다.

대부분의 심리치료들은 통합적 양식의 체득을 기본바탕으로 하지만, 그 중에서도 최근 부각되고 있는 치료기법들을 꼽는다면, 마음

챙김치료(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)와 수용전념치료(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003)를 들 수 있다. 이러한 치료기법들의 공통목표는 내담자들이 자신의 삶에서 겪고 있는 부정적 경험에 대한 효과적인 대응방식을 체득하게끔 하는데 있다. 즉, 이러한 치료기법들은 우울한 사람이 자신의 감정 및 사고에 휩쓸리지 않고, 자신의 경험에 대한 긍정적·부정적 측면 모두를 있는 그대로 인식하도록 가르친다. 따라서 반추로 인해 고통 받는 사람도 자신의 내적 경험을 수용하는 치료를 한다면, 우울과 같은 정신병리적 문제를 치료하거나 예방할 수 있다고 볼 수 있다(심영숙, 2010).

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 자기측면검사의 타당성 문제를 언급할 수 있다. 앞서 설명한 바와 같이, Showers(1992)는 자기개념의 구조적 특징을 알아보기 위해 연구 참여자가 직접 카드를 분류해야 하는 개인용 과제를 사용하였으나, 본 연구에서는 지필형 검사로 변용한 것을 가지고 집단 실시하였다. 선행연구에서 자기측면검사는 카드분류과제와 정적 상관관이 있었고(황성훈, 2007), 또 이러한 방식의 변용이 성공리에 시도된 바 있으나(김윤희, 2001; Morgan & Janoff-Bulman, 1994), 자기측면검사의 타당도를 더 높이기 위해서는 개인용 카드분류과제와 지필형 집단검사를 동일 참여자에게 모두 실시하여, 그 관계를 반복해서 분석할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용된 자료들은 자기보고에 의존한다는 것이다. 한 예로, 반추 특성은 자기보고식 설문지를 통해 비교적 일관된 자료를 얻을 수 있음에도 불구하고, 일부 연구자들은 다양한 방식(Fonagy, Target, Steele, & Steele, 1998; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Watkins, Baeyens, & Read, 2009)을 통해 반추의

특성뿐만 아니라 성찰을 측정해야 한다고 제안한다. 이에 비해, 자기구조는 본인 스스로 탐지하고 인식하기 어려운 무의식적인 측면을 포함하고 있기 때문에, 자기보고식 검사로 자기구조를 측정하기에는 어려움이 따를 수 있다. 그러므로 다양한 측정방식(예: 심층면담, 실험기법, 투사법 검사 등)의 사용은 반추 및 자기조직화 양식에 대한 더 정확한 평가를 가능하게 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 자기구조와 관련된 분석결과가 의미 있게 나왔는데, 이는 애당초 자기탐지능력을 비교적 갖춘 집단이라 할 수 있는 대학생을 대상으로 했기 때문일 가능성이 있다. 그 중에서도 여성이 남성보다 많았는데, 사후분석 차원에서 각 변인들의 평균을 성별로 나누어 비교한 결과, 여성의 구획화계수($M=0.58$, $SD=0.22$)가 남성($M=0.52$, $SD=0.21$)보다 높았다, $t(457) = -2.55$, $p < .05$. 뿐만 아니라, 우울점수에서도 여성($M=9.28$, $SD=6.41$)이 남성($M=7.77$, $SD=5.97$)보다 높았다, $t(457) = -2.26$, $p < .05$. 따라서 성별, 학력, 연령 등 영향으로 인해, 본 연구결과를 일반화하는데 신중을 가할 필요가 있으며, 위에서 언급한 요인뿐만 아니라 임상 환자군과 같이, 다양한 집단을 대상으로 한 후속연구가 필요하다.

넷째, 본 연구는 횡단연구로 진행되었다는 점이다. 만약 심리적으로 건강한 사람들이 상황에 따라 자기조직화 양식을 유연히 바꿀 수 있고(Showers, Abramson, & Hogan, 1998), 스트레스 경험에 따라 우울감소의 폭에서 차이가 있는지를 자세히 확인하기 위해서는 오랜 시간에 걸쳐 자기조직화 양식의 효과를 고려한 후속연구가 필요하다.

참고문헌

- 김윤희 (2001). 걱정이 많은 사람들의 자기개념과 자기복잡성. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적연구. 한국심리학회지: 임상, 13, 1-19.
- 심영숙 (2010). 성찰기능과 정신병리의 관계: 의상과 악몽을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지: 임상, 10, 137-158.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5, 316-335.
- 황성훈 (2007). 정신병리에서 이분법적 사고의 역할. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 황성훈, 이훈진 (2011). 경계선 성격 성향자들의 이분법적 사고와 자기 구조 특성. 인지행동치료, 11, 75-94.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bollas, C. (1987). *The shadow of the object*. New York: Columbia University Press.
- Bolton, D., & Hill, J. (1996). *Mind, meaning and mental disorder*. Oxford: Oxford University Press.
- Cassam, Q. (Ed.). (1994). *Self-knowledge*. Oxford: Oxford University Press.
- Cribb, G., Moulds, M., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance and depression. *Behaviour Change*, 23, 165-176.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Developmental Psychopathology*, 9, 679-700.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H., & Steele, H. (1998). *Reflective-functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews*. London: University College London, UK.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? *Behavior Therapy*, 37, 269-280.
- Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijdsdijk, F., & Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine*, 33, 469-479.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a

- cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- McMahon, P. D., Showers, C. J., Rieder, S. L., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (2003). Integrative thinking and flexibility in the organization of self-knowledge. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 167-184.
- Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus nontraumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 63-85.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- 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., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B., Jr. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.
- Rhodewalt, F., Madrian, J. C., & Cheney, S. (1998). Narcissism, self-knowledge organization, and emotional reactivity: The effect of daily experiences on self-esteem and affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 75-87.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgments in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- Segal, A., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Showers, C. J. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049.
- Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The dynamic self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 478-493.
- Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge: Implications for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578-590.
- Showers, C. J., Limke, A., & Zeigler-Hill, V. (2004). Self-structure and self-change: Applications to psychological treatment. *Behavior Therapy*, 35, 167-184.
- Showers, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2004). Organization of partner knowledge: Implications for relationship outcomes and longitudinal change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1198-1210.
- Showers, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2007). Compartmentalization and integration: The evaluative organization of contextualized selves. *Journal of Personality*, 75, 1181-1204.
- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E.

- (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645-668.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S53-S77.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- 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., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37, 679-694.
- Watkins, E., Baeyens, C., & Read, R. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: Proof-of-principle for repeated cognitive bias modification in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 55-64.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353-357.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- 원고접수일 : 2013. 1. 02.
1차 수정 원고접수일 : 2013. 1. 24.
2차 수정 원고접수일 : 2013. 2. 04.
게재결정일 : 2013. 2. 04.

The Effect of Ruminative Response Style and Self-Organization on Depression: Among University Students

Deuk-Kweon You

Young-Ho Lee

Department of Psychology, The Catholic University of Korea

This study verified the hypothesis that evaluative self-organization mode would have a moderation effect in the process influenced by ruminative response style in depression. Ruminative response style, self-organization mode, stress, and depression were measured in 459 undergraduate students. The result showed that self-organization mode has a moderation effect between depression and ruminative response style. This means that, people could lessen their depression when they represent both positive and negative sides in their given situation, even if they ruminate a lot. In addition, the results showed that the interaction effect of ruminative response style, self-organization mode, and stress affected depression differently. Finally, the clinical implications and limitations of the study were discussed.

Key words : ruminative response style, self-organization mode, stress, depression