

# The Relationship between Positive Future Thinking and Suicidal Ideation in Depressed College Students

Sung-Jin Park Hoon-Jin Lee<sup>†</sup>

Department of Psychology, Seoul National University, Seoul, Korea

The present study examined whether positive future thinking would have a significant unique impact on suicidal ideation independently from negative future thinking, depression and hopelessness in depressed college students by using Future Thinking Task. Additionally, the relationships among the content, specificity, category variety of positive future thinking and suicidal ideation were examined. Sixty-four self-reported depressed college students completed the CES-D, Korean version of Beck's hopelessness Scale (K-BHS) and Suicidal Ideation Scale (SIQ) in advance. They were asked to generate future expectancies using a Future Thinking Task, and their capacity to describe positive future expectations specifically was also assessed. Positive future thinking was independently associated with suicidal ideation. In addition, low levels of interpersonal and high levels of intrapersonal future thinking were correlated with suicidal ideation. The specificity of positive future thinking was negatively correlated with suicidal ideation. The results were discussed in terms of theoretical and clinical implications.

**Keywords:** future thought, future thinking task, suicidal ideation, depression

무망감(hopelessness)은 미래에 대한 인지적 기대(expectation)로 미래에 원하지 않는 사건이 발생할 것이고, 자신이 어떤 일을 하더라도 부정적인 상황이 변하지 않을 것으로 생각하는 믿음을 의미한다(Beck, 1967). 무망감이 우울과 자살경향성에 미치는 영향에 대한 많은 연구들은 주로 부정적인 미래에 대한 예측의 증가에만 초점을 맞추었지만, 미래에 대한 긍정적인 인지와 부정적인 인지는 서로 구분되는 차원이라는 증거가 누적되고 있고(MacLeod, Byrne, & Valentine, 1996), 미래에 대한 긍정적 기대의 감소가 미래에 대한 부정적 기대의 증가와 동등하거나 혹은 그 이상의 영향력을 가진다는 연구들이 발표되었지만(MacLeod, Tata, Kentish, & Jacobsen, 1997), 이에 대한 국내 연구는 부족한 편이다.

무망감 이론은 Seligman(1975)이 제안한 학습된 무기력 개념에서 출발하였고, 이후 우울증의 귀인이론(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) 및 무망감 우울증(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)으로 발전하였다. 무망감은 우울을 설명하기 위한 이론에서

출발하였으나, 이후 연구에서 다양한 심리사회학적 변인들과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Alloy, Kelly, Mineka, & Clements, 1990; Hamilton et al., 2013). 특히, 무망감은 자살경향성과 매우 밀접하게 관련된 요인으로 드러났다(O'Connor, Connery, & Cheyne, 2000; Petrie, Chamberlain, & Clarke, 1988). 여러 연구들은 무망감이 우울과는 독립적으로 자살경향성을 설명하며(Abramson et al., 1989; Steer, Kumar, & Beck, 1993), 자살사고(Beck, Steer, Beck, & Newman, 1993), 자살시도(Minkoff, Bergman, Beck, & Beck, 1973), 완결된 자살(Brown, Beck, Steer, & Grisham, 2000)과 밀접하게 관련되어 있음을 보여주었다.

무망감은 다양한 척도들에 의해 측정되어 왔다. 아동이나 청소년의 무망감을 측정하기 위한 아동 무망감 척도(Hopelessness Scale for Children; Kazdin, Rodgers, & Colbus, 1986), Metalsky와 Joiner(1997)가 개발한 무망감 우울증상 척도(Hopelessness Depression Symptom Questionnaire, HDSQ)나 대인관계에서의 절망감을 측정하기 위한 사회적 무망감 척도(Social Hopelessness Questionnaire; Heisel, Flett, & Hewitt, 2003) 등이 있지만, 20문항으로 이루어진 벡 절망 척도(Beck Hopelessness Scale; Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974)가 가장 대표적이다. 벡 절망 척

<sup>†</sup>Correspondence to Hoon-Jin Lee, Department of Psychology, Seoul National University, 1 Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, Korea; E-mail: hjlee83@snu.ac.kr

Received Aug 3, 2018; Revised Jan 10, 2019; Accepted Feb 20, 2019

도가 다른 무망감 관련 척도와 비교해서 갖는 강점은 벡 절망 척도를 이용한 실증 연구들이 많고, 벡 절망 척도로 측정된 무망감이 자살을 예측하는 주요 요인 중 하나로 확인되었다는 점이다(Joiner, Brown, & Wingate, 2005).

벡 절망 척도는 이러한 임상적 중요성에도 불구하고, 만들어진 지 40년이 지나기까지 거의 변화가 이루어지지 않았다. MacLeod, Rose와 Williams(1993)는 벡 절망 척도의 개념적 명확성에 의문을 제기하였다. 벡 절망 척도는 미래에 대한 전반적인 태도를 측정하기는 하지만, 이러한 태도를 형성하는 데 필요한 요소에 관한 정확한 정보를 제시하지는 못한다. 예를 들어, ‘나는 미래에는 나쁜 일보다는 좋은 일이 더 많이 있을 것이라고 기대한다’라는 문항에 예라고 답한 경우, 미래에 좋은 일도, 나쁜 일도 다 일어날 것이지만 좋은 일이 더 많이 일어날 것이라 기대하기 때문인지, 아니면 미래에는 좋은 일만 일어날 것이라 기대하기 때문인지 분명하게 알기 어렵다.

또한, 무망감이라는 용어의 의미 역시 분명하지 않은 점이 있다. Abramson 등(1989)은 무망감 우울(hopelessness depression)의 개념을 제시할 때, 무망감은 미래에 긍정적인 결과가 일어나지 않거나 또는 부정적인 결과가 일어날 것이라는 예측에서 비롯되는 것이라고 주장하였다. 하지만, 긍정적 기대의 감소와 부정적 기대의 증가가 기능적으로 동등한 것인지는 불분명하다. Melges와 Bowlby(1969)는 무망감에서 중요한 것은 성공에 대한 예측이 감소한 것이라고 주장하며, 사람들은 자신들의 실행 가능한 행동 계획이 더 이상 삶의 목적을 성취할 수 없음을 깨달으면서도 그 중요한 삶의 목적을 버릴 수도 없을 때 무망감을 발전시키게 된다고 주장하였다.

벡 절망 척도와 관련된 개념적 불명확성 때문에, MacLeod 등(1993)은 표준적인 언어 유창성 검사의 패러다임을 응용하여 좀 더 직접적으로 미래 지향적 사고(future-directed thinking)를 측정하고자 하였다. MacLeod 등(1993)의 연구에서 참여자들은 제한된 시간 내에 다양한 시간대의 미래에 일어나기를 기대하는 긍정적인 사건과 일어나지 않기를 바라는 부정적인 사건을 최대한 많이 떠올려 보고하라는 지시를 받았다. 자살시도를 했던 참여자들의 경우 통제집단에 비해 일어나기를 기대하는 긍정적 사건들을 더 적게 보고했지만, 일어나지 않기를 기대하는 부정적 사건을 보고하는 정도에는 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 서로 다른 미래의 시간대로 세분화해 분석해 보았을 때도 동일하게 나타났다(MacLeod et al., 1993). 후속 연구에서 우울의 정도를 통제하 이후에도 이러한 차이는 유사하게 나타났다(MacLeod, Pankhania, Lee, & Mitchell, 1997).

MacLeod 등(1997)은 자신들이 개발한 과제를 미래 사고 과제(Future thinking task, FTT)라 명명했고, 이후 이 과제를 이용하여

다양한 연구들이 이루어졌다(MacLeod & Conway, 2005; O'Connor & Cassidy, 2007; O'Connor & O'Connor, 2003). 임상군과 비임상군을 대상으로 미래 사고 과제를 수행한 연구들의 결과는 비교적 일관된 편이다. 긍정적 미래 사고가 결핍된 것(미래 사고 과제에서 긍정적 사건 보고 개수가 적은 것)이 언어 유창성 및 부정적인 귀인 양식과는 독립적으로 자살사고 및 자살시도와 관련되어 있었다(Hunter & O'Connor, 2003; O'Connor et al., 2000). 대학생을 대상으로 한 연구에서 긍정적 미래 사고는 생활 스트레스와 무망감 간의 관계를 조절하는 역할을 했고(O'Connor, O'Connor, O'Connor, Smallwood, & Miles, 2004), 자해환자를 대상으로 한 연구에서 긍정적 미래 사고는 사회적으로 부과된 완벽주의와 관련된 것으로 나타났다(O'Connor et al., 2007). 특히, 반복적 자해 환자를 대상으로 한 연구에서 긍정적 미래 사고의 결핍은 우울 및 무망감을 통제하 뒤에도 퇴원 2.5개월 후의 자살사고를 유의하게 예측했다(O'Connor, Fraser, Whyte, MacHale, & Masterton, 2008).

미래에 대한 긍정적 사고의 결핍이 자살경향성과 관련된 이유 중 하나는 자살경향성을 나타내는 일부 개인들의 경우, 고통스러운 환경과 사회적 기회 감소로 인해 미래에 기대할 것이 실제적으로 적기 때문일 수 있다. 자살경향성은 낮은 사회경제적 지위(Li, Page, Martin, & Taylor, 2011), 실업(Blakely, Collings, & Atkinson, 2001) 등과 강력하게 연관되어 있기 때문이다.

하지만, 고통스러운 외부 환경이 긍정적 미래 사고의 부족을 모두 설명한다고 볼 수는 없다. 미래에 무엇이 일어날지는 부분적으로 개인이 미래에 대한 계획을 세우고 시도를 하는 것에 달려 있기 때문에, 미래 지향적 행동을 시작하는 데 있어서의 문제와도 관련될 수 있다. Needles와 Abramson(1990)은 긍정적인 사건의 발생이 무망감 회복에 중요한 요소라는 점을 밝힌 적이 있다. 이는 긍정적 사건의 예측과 이와 관련된 계획이나 조직화 능력 역시 무망감 회복의 중요한 요소일 수 있음을 시사한다.

자살경향성을 긍정적인 미래 예측의 결핍과 결부지어 이해하려는 시도는 자살행동과 관련한 Williams(2001)의 고통호소모형(The Cry of Pain Model)과 부합한다. Williams의 이론은 자살을 자기(self)로부터의 도피로 개념화한 Baumeister(1990)의 개념에 그 기반을 두고 있다. 고통호소모형에서는 자살행동을 격렬한 스트레스 상황에 대한 반응으로 보며, 세 가지 구성요소(패배, 도피 불가, 구출 불가)로 이루어진다고 간주한다. 즉, Williams(2001)는 구출에 대한 희망이 존재하지 않는다면(즉, 미래에 대한 긍정적 사고가 부재하게 되면) 이로 인해 현재 상황을 탈출이 가능하지 않은 탓에 빠진 것처럼 인식하게 되어, 자살사고나 속박감이 증가하게 된다고 개념화하였다. Williams(2001)의 주장은 우울증의 원인과 경

과를 설명하는 데 있어 패배감과 속박감의 핵심적 역할을 제안했던 Gilbert의 이론(Gilbert & Allan, 1998)을 자살행동까지 확장시킨 것이다. 이후, O'Connor는 Williams의 고통호소모형을 좀 더 확장시킨 자살행동의 통합적 동기-의욕 모델을 제안하였고, 미래에 대한 생각을 동기적 조절변인(motivational moderator)으로 간주하였다(O'Connor, 2011).

미래에 대한 긍정적 예측의 부족으로 오는 부정적인 결과는 목표와 정서적 행복 간의 관계에 대한 기존 연구와도 일치하는 부분이 있다. 사람들은 가치 있는 목표를 향한 삶을 영위할 때 행복감을 경험한다(Diener, 1984; Schmuck & Sheldon, 2001). 이러한 가치 있는 목표를 달성하기 위해서는 구체적인 계획을 세우고, 결과를 본인이 통제해 나갈 수 있다는 믿음을 가져야 한다. 미래에 대한 긍정적 예측의 감소는 이러한 목표 설정과 실행 과정에 악영향을 끼치게 된다(MacLeod & Conway, 2007).

긍정적 미래 예측의 결핍과 자살경향성의 관련성을 보여주는 다양한 연구에도 불구하고, 이러한 관계에 대해 규명되어야 할 다양한 요인들이 있다. 지금까지의 연구들은 주로 긍정적 사고의 빈도(미래 사고 과제에서 총 응답 개수)에만 초점을 맞추어 왔는데, 모든 종류의 긍정적인 미래 사고가 자살 경향성과 동일하게 관련될 것인지 확인할 필요가 있다. 특정한 종류의 긍정적 미래 사고는 자살경향성을 줄이는 데 효과적이지 못할 수 있다. 자살시도자를 대상으로 미래 사고 과제를 실시한 연구에서, 쉽게 변화하기 어려운 개인의 내적 특성(intrapersonal thinking)에 대한 긍정적인 미래 사고를 많이 표출한 개인은, 이후 15개월의 기간 동안 더 많은 자살을 시도한 것으로 나타났다(O'Connor, Smyth, & Williams, 2015). 섭식 장애 환자를 대상으로 한 연구에서도 신경성 식욕부진증 환자와 폭식증 환자들은 통제집단에 비해 개인 내적 특성에 대해 더 많은 긍정적 미래 사고를 보고했다(Godley, Tchanturia, MacLeod, & Schmidt, 2001).

또 하나 고려해 볼 내용은 긍정적 미래 사고의 구체성(specificity)이다. 초기의 경험적 연구는 자살경향성을 보이는 개인들이 미래로부터 분리(detachment)된 모습을 나타낸다는 것을 보여주었다. 자살시도 경험이 있는 개인들은 미래의 시간대를 덜 정교하게 묘사하거나(Yufit, Benzies, Fonte, & Fawcett, 1970), 더 적은 미래 시제 동사를 사용한다는 점(Greaves, 1971)에서 미래에 대한 지향성이 줄어들었다고 보고되었다. Baumeister(1990)는 이렇게 미래로부터 유리되는 현상을 '인지 해체(cognitive deconstruction)'라 명명했다. 이런 연구들을 통해 자살경향성을 보이는 개인이 미래에 대한 긍정적 사고를 구체적으로 떠올리지 못할 가능성을 가정할 수 있다. 이 가설을 간접적으로 지지하는 증거는 자살시도를 한 개

인들의 경우 과거 자서전적 기억의 구체성이 감소했다는 점이다(Williams & Broadbent, 1986). 사람들의 미래 예측이 자서전적 기억과 관련이 있다는 다양한 연구를 고려할 때(Buckner & Carroll, 2007; Schacter, Addis, & Buckner, 2007) 자살경향성을 보이는 개인의 경우 과잉일반화된 자서전적 기억으로 인해 미래에 대해 구체적으로 떠올릴 수 있는 능력이 감소했을 가능성이 있다. 이러한 구체성의 저하는 효율적으로 목표를 계획하고 성취하는 데 방해요인으로 작용할 수 있다(Locke & Latham, 1990).

긍정적 미래사고가 얼마나 다양한 범주의 내용을 포함하고 있는지도 탐색할 만한 부분이다. 예를 들어 미래 사고 과제에서 여러 개의 긍정적인 미래 예측을 보고했지만, 그 내용이 모두 성취와 관련된 내용에만 국한되어 있다고 할 때(모든 보고 내용이 '좋은 성적을 얻는다', '취업에 성공한다', '직장에서 인정을 받는다' 등) 그러한 긍정적 예측이 과연 정서적 건강 증진에 도움이 될 수 있을 것인가? 이와 관련된 직접적인 연구는 없지만, 자기복잡성과 관련된 연구에서 유추를 해 볼 수 있다. 자기측면의 수와 그 구획화 정도로 정의되는 자기복잡성(self-complexity)의 경우, 자기복잡성이 높을수록 적응에 있어 유리한 장점이 있다. 자기가 다양하게 이루어져 있을수록 정서적으로 안정되어 있으며, 스트레스의 영향을 완충할 수 있다. 반면, 자기의 구조적 복잡성이 떨어지는 사람들은 실험실에서 주어지는 실패 상황에 더 민감하게 반응하고(Linville, 1985), 스트레스에 직면했을 때 우울증상이나 신체적 질병을 더 많이 보인다(Linville, 1987). 자기복잡성과 정서적 건강과의 관련성을 긍정적 미래 사고에 적용하여 추론해 본다면, 다양한 영역에서 긍정적 미래의 상을 가지는 것이 정서적 안정에 도움이 되고 자살사고를 줄일 수 있다고 가정해 볼 수 있다.

이처럼 무망감과 자살경향성의 관련성, 자살경향성을 띠는 개인들의 미래 관련 사고에 대해 탐색할 만한 다양한 내용들이 있지만, 국내의 경우 아직까지는 백 절망 척도를 통한 연구가 대부분이다. 본 연구의 목적은 미래 사고 과제를 이용하여 우선, 긍정적 미래 사고의 결핍이 자살사고와 유의미한 관련성을 나타내는지 확인하는 것이었다. 또한, 기존 해외 연구들이 주로 자살시도자나 자해환자 등의 임상군을 대상으로 이루어졌는데 우울 성향의 대학생들을 대상으로 할 때도 미래에 대한 긍정적 사고의 결핍이 우울이나 무망감 등의 강력한 자살사고 예측요인에 더해 추가설명력을 보이는지 살펴보고자 했다. 추가로, 미래 사고 과제를 다소 변형하여 미래 사고의 구체성이나 범주의 다양성 등이 자살사고에 미치는 영향을 탐색하고자 하였다.

본 연구는 가설은 다음과 같다. 우울한 성향의 대학생들을 대상으로 미래 사고 과제에서 나타나는 미래에 대한 긍정적 사고의 부

족이 미래에 대한 부정적 사고, 우울 및 무망감을 통제한 뒤에도 자살사고를 유의미하게 설명할 것이다. 긍정적 사고 내용 중에서 개인 내적인 특성에 대한 긍정적 사고가 많을수록, 미래에 대한 긍정적 사고가 덜 구체적일수록, 그리고 범주의 수가 적을수록 자살사고를 더 나타낼 것이다.

## 방 법

### 연구대상

이 연구는 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 1701/002-006). 이전의 관련 연구에 참여했던 서울 소재 대학생 중에서 후속 연구 참여에 동의했던 인원을 대상으로 진행되었다. 선발 기준은 이전 연구에서 한국판 유병률 연구센터-우울척도 점수가 상위 70%ile 이상에 해당하는 것으로(우울척도 점수 18점 이상), 보통 절단점으로 사용되는 16점보다 더 높았다(Kim et al., 2005). 총 120명의 대상에게 연구 안내 이메일과 휴대폰 문자를 보냈으며, 그중 연구에 참여할 의사를 밝힌 67명을 대상으로 연구가 진행되었다. 불성실한 응답을 한 참여자를 제외한 64명(남 27명, 여 37명)의 자료를 분석하였다. 평균 연령은 22.5세(표준편차 = 2.90)로 연령 범위는 18-31세까지였다.

### 측정도구

미래 사고 과제(FTT) 참가자들은 세 가지의 다른 시간대(다음 한

주, 내년, 앞으로 5년 후에서 10년 후 사이)에 일어날 수 있는 일들에 대해 생각해 보라는 지시를 받았다. 실험자가 일대일 대면상황에서 지시를 했고, 시간대의 순서는 위 순서대로 제시되었다. 두 가지 조건이 주어졌는데, 긍정적인 미래 경험을 생각해야 하는 조건에서 참가자들은 “앞으로 일어나기를 기대하는” 일들에 대해 생각해 했고, 부정적인 미래 경험을 생각해야 하는 조건에서 “일어나지 않기를 바라는” 일들에 대해 생각해 했다. 세 가지 미래 시간대에서 두 조건이 주어졌으므로, 참가자들은 총 6번 미래의 일들에 대해 생각해 했고, 각 상황에서 참가자들은 30초 동안 할 수 있는 한 최대한 많은 반응을 생성했다(MacLeod et al., 1997). 긍정적인 경험과 부정적인 경험을 제시하는 순서는 교차 균형을 맞추었다. 미래 경험을 생성하는 것이 끝난 후에, 각 시간대별로 본인에게 중요한 긍정 경험을 하나씩 고른 후에 “그 일이 일어나는 특정한 시간과 상황을 머릿속에 그린 후, 그와 관련된 세부적인 사항을 자세하게, 이야기를 하는 것처럼” 적으라고 지시를 하였다. 한 경험당 2분 30초의 시간이 주어졌다.

기존 연구에서 각각의 시간대별로 나눠서 분석하는 것이 의미가 없다고 밝혀졌기에(MacLeod et al., 1997), 세 시간대의 반응 개수를 모두 더하여 긍정적 미래 사고 점수와 부정적 미래 사고 점수를 구하였다. 긍정적 미래 사고의 내용은 기존 연구(Godley et al., 2001)를 따라 8가지로 나누어 범주화하였다(Table 1). 사고/대인관계 영역은 적어도 한 명 이상의 타인을 포함하는 미래 사고를 뜻한다(예: 결혼이나 연애). 성취 영역은 시험이나 성취 관련 사건의 예

**Table 1.** Coding System for the Content of Positive Future Thinking and Mean Number of Thoughts

Category	Description	Mean of positive future thoughts
Social/Interpersonal	Social or interpersonal items include seeing family/friends, arguing with someone, marriage, divorce/separation, having children. These events should involve more at least one other person.	3.20
Achievement	Academic, job-related achievements include getting into graduate school, passing/failing exams, new job/promotion, being unemployed.	4.16
Intrapersonal	Intrapersonal items relate to the individual and nobody else. Examples are getting better, being tired, depressed, happy, more confident, etc.	.19
Leisure/Pleasure	Any events that are done for pleasure or leisure. Examples include sport, holidays, watching TV, shopping, going out, etc. These may be sociable but they are included in this category because no one else is mentioned, and it is possible to do these things alone.	1.39
Own Health	Items that relate to the health of subject themselves. They can include getting ill, dying, having accidents, getting pains, etc.	.63
Health of Others	Items that relate to the health of other people, family or friends. They can include getting ill, dying, having accidents, general wellbeing, etc.	.36
Financial and Home	Items that relate to any aspect of finance/money matters are included here. Examples are moving house, decorating home, debts being paid off, etc.	.70
Other	Items that do not fit into the categories above can be coded in this category.	.66
Total		11.28

Note. This coding system was adapted from Godley et al. (2001).

상을 포함한다(예: 대학원 합격, 취업). 개인내적 영역은 개인의 심리적인 영역에 해당하는 미래 사고와 관련이 있다(예: 행복해지는 것). 레저/즐거움 영역은 즐거움을 위한 활동이나 사건을 의미하며 타인이 언급되지 않을 때 해당된다(예: 여행을 가는 것). 개인건강 영역은 본인의 건강과 관련된 내용들을 포함한다(예: 본인이 죽거나 사고를 당하는 것). 타인건강 영역은 타인의 건강과 관련된 내용을 포함한다(예: 타인이 죽거나 사고를 당하는 것). 재정/집 영역은 경제적 문제와 관련된 내용을 포함한다(예: 이사를 하거나 빚을 갚는 것). 기타 영역은 위에 언급한 영역에 해당되지 않는 내용들을 포함한다. 세 명의 평정자가 독립적으로 반응의 20%를 평정했고, 일치율은 좋은 편이었다(평정자 1과 2의  $kappa = .81$ , 평정자 2와 3의  $kappa = .83$ , 평정자 1과 3의  $kappa = .87$ ). 이후 모든 반응은 평정자 1에 의해 범주화되었다.

미래 사고 내용의 다양성 정도는 두 가지 수치로 계산하였다. 한 개인이 위에서 언급한 내용 범주 중 얼마나 많은 내용 범주를 보고 했는지 합산하였다. 즉, 여러 내용 범주를 언급할수록 다양성 정도가 올라간다고 보았다. 또한, 단순히 내용 범주의 수만 고려할 시에 전체 반응의 수에 의해 왜곡될 가능성을 고려하여, 전체 반응 대비 가장 많은 내용 범주의 반응의 비를 구하였다(예를 들어 총 반응이 14개, 대인관계 영역 반응이 여러 영역 중에서 가장 많은 8개일 때, 비율의 수치는  $8/14 = 0.57$ ). 이 수치가 커질수록 내용의 다양성 정도는 줄어든다고 간주하였다.

미래 사고의 구체성 정도는 0-2점 사이에서 평정되었다. 내용이 추상적이거나 명확하지 않은 경우 0점, 어느 정도 내용이 구체적이라도 시간과 상황이 명확히 않은 경우 1점, 시간과 상황을 분명하게 제시하며 내용이 구체적인 경우 2점으로 평정하였다. 역시 세 명의 평정자가 독립적으로 반응의 20%를 평정했고, 일치율은 좋은 편이었다(평정자 1과 2의  $kappa = .80$ , 평정자 2와 3의  $kappa = .84$ , 평정자 1과 3의  $kappa = .83$ ). 이후 모든 반응은 평정자 1에 의해 평정되었다.

#### 자살사고 척도(Suicidal Ideation Questionnaire, SIQ)

자살사고를 측정하기 위해 널리 이용되는 척도로 Reynolds(1987)가 개발하였다. 본 연구에서는 Shin(1992)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 30문항으로 이루어져 있으며, 0-6점의 리커트 척도이다. Shin의 연구(1992)에서 내적 일관성은 .96이었으며, 본 연구에서도 .96이었다.

#### 한국판 백 절망 척도(Korean Version of Beck Hopelessness Scale, K-BHS)

Beck 등(1974)에 의해 지각된 미래에 대한 부정적인 태도(비관주

의)를 측정하기 위해 개발되었다. 본 연구에서는 Kim 등(2015)이 표준화한 한국판을 사용하였다. 총 20문항으로 이루어져 있으며, 각각의 문항에 '예' 혹은 '아니오'로 응답하도록 되어 있다. 한국판 척도의 내적 일관성은 .85였으며, 본 연구에서는 .87이었다.

#### 한국판 유행률 연구센터-우울척도(Korean Version of the Center for Epidemiological Studies-Depression, K-CES-D)

우울증의 역학연구에 널리 활용되는 척도로 Radloff(1977)가 개발하였다. 본 연구에서는 Chon, Choi와 Yang(2001)이 번안·타당화한 한국판을 사용하였다. 총 20문항으로 이루어져 있으며, 0-3점의 리커트 척도다. 한국판 척도의 내적 일관성은 .91이었으며, 본 연구에서는 .88이었다.

#### 언어 유창성 과제(Verbal Fluency Task, VFT)

미래 사고 과제를 실시하기 전에, 일반적인 인지적 유창성 정도를 통제하기 위해 실시하였다(Lezak, 1976). 참가자들은 사, 오, ㄱ 세 자음으로 시작하는 단어를 최대한 많이 보고하라는 지시를 받았다. 각 자음당 30초의 시간이 주어졌다.

#### 실험 절차

연구에 참여하기로 동의한 사람들은 인터넷상에서 SIQ, K-CES-D, K-BHS를 작성하였다. 이후 실험실 참여 스케줄을 잡았는데, 실험은 사전 설문 이후 일주일 이내에 이루어졌다. 참가자는 실험실에 도착하여 실험에 대한 설명을 들은 후, 연구 참여 동의서를 작성하였다. 1분 30초간 언어 유창성 과제를 실시한 이후, 미래 사고 과제를 5분간 실시했다. 이후 긍정적인 미래 경험을 세 개의 시간대별로 하나씩 선택하게 한 뒤, 2분 30초의 시간 동안 구체적으로 적게 하여 총 7분 30초가 소모되었다. 검사가 끝난 후, 모든 참가자들은 연구의 의미에 대한 추가적인 설명을 들었으며, 소정의 사례비를 지급 받았다.

#### 자료 분석

주요 측정변인들 간의 상관관계를 검토하기 위하여, SPSS 20.0판을 사용하여 Pearson 상관계수를 구하였다. 다음으로, 긍정적 미래 사고가 부정적 미래 사고, 우울 및 무망감과 독립적으로 자살사고에 영향을 미치는지 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막으로, 긍정적 미래 사고의 내용범주와 범주화 및 구체성 정도가 자살사고와 어떠한 관계를 맺는지 확인하기 위하여 자살사고와의 Pearson 상관계수를 구하였다.

**Table 2.** Correlations between Future Thinking and Other Variables (N = 64)

	Positive future thinking	Negative future thinking	Word fluency	Depression	Hopelessness	Suicidal ideation
Positive future thinking	1					
Negative future thinking	.57***	1				
Word fluency	.15	.11	1			
Depression	-.26*	-.01	.02	1		
Hopelessness	-.43***	-.08	-.03	.66***	1	
Suicidal ideation	-.41**	-.01	-.02	.61***	.71	1

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

**Table 3.** Hierarchical Regression Analysis Testing the Effects of Positive Future Thinking (PFT) on the Suicidal Ideation

Dependent variable	Independent variable	R <sup>2</sup> (Adj.R)	ΔR <sup>2</sup>	F	β	t
Suicidal ideation	Step 1 PFT	.17 (.15)	.15**	12.50**	-.41	-3.54**
	Step 2 PFT	.24 (.22)	.07***	9.67***	-.60	-4.40***
	NFT				.33	2.42*
Suicidal ideation	Step 3 PFT	.47 (.44)	.22***	12.62***	-.41	-3.40**
	NFT				.22	1.92
	Depression				.50	5.07***
Suicidal ideation	Step 4 PFT	.58 (.55)	.11***	20.05***	-.24	-2.08*
	NFT				.16	1.55
	Depression				.24	2.09*
	Hopelessness				.47	3.87***

Note. NFT = Negative future thinking.

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

## 결 과

미래 사고 점수와 단어 유창성, 우울, 무망감 및 자살사고와의 상관 연령과 여러 중측측정치와의 상관은 유의하지 않았으며, 성별에 따른 유의한 차이도 나타나지 않았다. 긍정적/부정적 미래 사고 점수와 다른 측정치와의 상관을 Table 2에 제시하였다. 긍정적 미래 사고와 부정적 미래 사고는 서로 간에 높은 정적 상관을 나타냈지만,  $r(64) = .57, p < .001$ , 다른 측정치들과는 다른 상관 패턴을 보였다. 긍정적 미래 사고는 우울, 무망감, 자살사고와 모두 유의한 부적 상관을 나타냈지만, 부정적 미래 사고의 경우, 각 측정치와 유의한 상관을 보이지 않았다.

### 긍정적 미래 사고가 자살사고에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

긍정적 미래 사고가 자살사고에 미치는 독립적 영향력을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과를 Table 3에 제시하였다. 1단계에서는 긍정적 미래 사고를 투입한 결과, 긍정적 미래 사고는 자살사고 변량의 17%를 통계적으로 유의하게 설명하였다. 2단계에서 새로 부정적 미래 사고를 투입한 결과 자살사고 변량의 7%가 추가

로 설명되었고, 변화량은 통계적으로 유의하였다,  $\Delta R^2 = .07, p < .001$ . 3단계에서 우울을 새로 투입한 결과 자살사고 변량의 22%가 추가적으로 설명되었고, 변화량은 통계적으로 유의하였다,  $\Delta R^2 = .22, p < .001$ . 마지막으로 4단계에서 무망감을 투입한 결과, 자살사고 변량의 11%가 추가적으로 설명되었고, 변화량은 통계적으로 유의하였다,  $\Delta R^2 = .11, p < .001$ . 3단계와 4단계에서 우울과 무망감이 모델에 투입될 때, 자살사고 변량의 22%, 11%가 추가된 것을 볼 때 우울과 무망감이 자살사고를 설명하는 데 중요한 변인임은 분명하다. 하지만, 각 단계에서 긍정적 미래 사고는 다른 변인과는 독립적으로 자살사고에 유의하게 영향을 끼쳐, 자살사고에 대한 고유한 설명력이 있는 것으로 나타났다.

### 자살사고와 긍정적 미래 사고의 내용범주, 다양성 및 구체성 정도와의 상관

긍정적 미래 사고의 내용별 빈도점수, 내용범주의 다양성, 긍정적 미래 사고의 구체성 정도와 자살사고의 상관을 구하여 Table 4에 제시하였다. 긍정적 미래 사고의 내용 중 대인관계 영역은 자살사고와 유의한 부적 상관을,  $r(64) = -.35, p < .01$ , 개인내적 영역은 유의한 정적 상관을 나타냈다,  $r(64) = .38, p < .001$ . 긍정적 미래 사고의

**Table 4.** Correlations between Suicidal Ideation and Other Characteristics of PFT (N = 64)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Social PFT	1											
2. Achievement PFT	-.05	1										
3. Intrapersonal PFT	-.04	-.21	1									
4. Leisure PFT	.12	-.13	-.12	1								
5. Own Health PFT	-.19	.13	-.15	-.05	1							
6. Other Health PFT	-.20	-.04	-.07	.06	-.03	1						
7. Financial PFT	-.19	-.32*	.19	-.15	-.11	.12	1					
8. Other PFT	-.10	-.11	-.24	-.11	-.01	.19	-.18	1				
9. Variety of PFT contents	-.23	-.31*	.03	.22	.32**	.49***	.26*	.30*	1			
10. Centeredness of PFT contents	.06	.53***	-.12	-.37**	-.07	-.38**	-.37**	-.17	-.63**	1		
11. Specificity of PFT	.16	-.05	-.06	.00	.22	-.16	-.10	.11	-.01	-.07	1	
12. Suicidal ideation	-.35**	-.11	.38**	-.24	-.05	-.09	.14	-.07	-.06	.09	-.28*	1

Note. PFT = Positive future thinking.

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

다양성을 구하기 위해 계산한 내용범주의 총 개수 및 범주의 집중도 정도는 자살사고와 유의한 상관을 나타내지 않았다. 긍정적 미래 사고의 구체성은 자살사고와 약한 부적 상관을 보였다,  $r(64) = -.28, p < .05$ . 부정적 미래 사고의 경우 내용 중 개인내적 영역만이 자살사고와 유의한 정적 상관을 나타냈으며,  $r(64) = .35, p < .01$ . 부정적 미래 사고의 다양성 정도는 자살사고와 유의한 상관을 보이지 않았다.

자살사고와 유의한 상관을 나타내는 변인들을 대상으로 자살사고와의 관계를 명확히 하기 위하여 우울을 통제한 뒤 자살사고와의 부분상관을 구하였다. 긍정적 미래 사고의 내용 중 대인관계 영역과 개인내적 영역의 경우 여전히 유의한 상관을 나타냈지만, 각각  $r(64) = -.33, p < .01$ ;  $r(64) = .27, p < .05$ , 긍정적 미래 사고의 구체성 정도와 부정적 미래 사고의 개인내적 영역 점수는 자살사고와 더 이상 유의한 상관을 보이지 않았다.

## 논 의

본 연구에서는 우울한 성향의 대학생 집단을 대상으로, 긍정적 미래 사고의 부족이 여러 요인을 통제한 뒤에도 자살사고에 독립적인 영향을 미치는지 검증하고자 하였다. 또한, 긍정적 미래 사고의 내용과 범주의 다양성 및 구체성이 자살사고와 어떠한 관련성을 가지는지 탐색하였다.

본 연구의 결과, 미래 사고 과제(FTT)로 측정된 긍정적 미래 사고의 정도는 부정적 미래 사고와 유의하게 높은 정적 상관을 나타냈는데, 이는 기존 연구(O'Connor et al., 2008)에서의 상관 정도와 유사하다. 아마도 이것은 언어적 유창성과 관련된 공유 분산 때문인

것으로 보인다(O'Connor & Cassidy, 2007). 긍정적 미래 사고의 정도는 우울, 무망감 및 자살사고와는 유의한 부적 상관을 나타냈지만, 부정적 미래 사고는 우울, 무망감 및 자살사고와 유의한 상관을 나타내지 않았다. 긍정적 미래 사고는 부정적 미래 사고, 우울 및 무망감을 통제한 뒤에도 자살사고에 독립적으로 영향을 미쳐 본 연구의 가설이 지지되었다. 본 연구의 결과를 통해 미래 사고 과제로 측정된 긍정적 미래 사고의 부족이 자살사고와 밀접하게 관련되어 있으며, 백 절망 척도로 측정된 전반적인 무망감 수준만으로는 이 연관성을 전부 설명할 수 없음을 확인할 수 있다. 반복적 자해 환자를 대상으로 한 기존의 연구와 비교해 볼 때(O'Connor et al., 2008), 연구 대상이 다르고 우울과 자살사고를 측정하는 설문지가 달랐음에도 유사한 결과가 나왔다. 다만, 기존 연구의 경우(O'Connor et al., 2008) 반복적 자해 환자가 자해를 한 직후 측정된 긍정적 미래 사고의 정도는 자해 직후의 자살사고(time 1)와 유의한 상관을 나타내지 않았지만, 퇴원 2.5개월 후의 자살사고(time 2)에는 우울 및 무망감을 통제한 뒤에도 독립적인 영향을 나타냈다. 본 연구의 경우, 동일 시점에 측정된 긍정적 미래 사고의 정도가 우울 및 무망감을 통제한 뒤에도 자살사고에 독립적으로 영향을 끼쳤다. 이러한 차이는 연구 대상의 차이에서 기인하는 것으로 보인다. 자살 시도자나 자해 환자의 경우, 행위 직후 병원에 왔을 때는 의학적인 문제에 우선적으로 주의를 기울이고(O'Connor et al., 2008), 자살사고가 감소하는 경우도 많아(Simon et al., 2001), 수행기반 측정지표인 긍정적 미래 사고의 부족과 자살사고와의 관계가 분명하게 나타나지 않았을 가능성이 있다.

본 연구에서 부정적 미래 사고의 정도는 자살사고와 관련되지 않은 것으로 나타났지만, 부정적 사건을 무망감이나 자살사고와

아무런 관련이 없는 것처럼 간주할 수는 없다. 기존 연구를 살펴보면 부정적 사건의 발생은 무망감이 처음 형성되는 데 더 크게 작용하는 것으로 보인다. 자살시도를 한 개인들은 시도 전에 부정적 사건의 증가를 경험했지만(Paykel, Prusoff, & Myers, 1975), 시도 전에 긍정적 사건의 빈도 감소를 경험하지 않았다(Rotheram-Borus, Trautman, Dopkins, & Shrout 1990). 우울한 대학생들의 경우 부정적 사건의 감소는 무망감의 감소에 영향을 끼치는 못했지만, 긍정적 사건의 증가와 귀인 양식의 변화는 무망감의 회복을 유의하게 설명했다(Needles & Abramson, 1990) 그러므로, 부정적 사건은 무망감의 시작에, 긍정적 사건의 예측과 발생은 무망감의 회복에 더 중요해 보인다. 본 연구의 경우 이미 우울감을 경험하는 대학생들을 대상으로 한 것이므로, 부정적 미래 사고의 수준은 더 이상 자살 사고와 관련되지 않은 것일 가능성이 있지만, 이에 관해서는 추후 반복 연구를 통한 검증이 필요해 보인다.

또한, 미래 사고의 내용 및 다양성 정도와 자살사고와의 연관성을 탐색한 결과, 긍정적 미래 사고의 내용 중 대인관계 영역은 자살 사고와 유의한 부적 상관을, 개인내적 영역은 유의한 정적 상관을 나타냈다. 부정적 미래 사고의 내용 중에서는 개인내적 영역만이 자살사고와 유의한 정적 상관을 나타냈다. 긍정적 미래 사고의 총합 평균이 11.28개이고, 대인관계 영역이 3.28개, 개인내적 영역이 0.19개, 유의한 상관을 나타내지 않았던 성취 영역이 4.16개인 것을 고려할 때 이러한 상관이 단순히 전체 반응 개수와의 관계에 의한 것은 아닌 것으로 보이나, 향후 연구에서 추가적인 반복 검증이 필요할 것으로 생각된다.

긍정적/부정적 미래 사고의 다양성은 자살사고와 유의한 상관을 나타내지 않았으며, 긍정적 미래 사고의 구체성은 자살사고와 유의한 정적 상관을 나타냈지만 우울 정도를 통제한 뒤에는 그 관계가 유의하지 않아 본 연구의 가설이 부분적으로 지지되었다.

미래 사고의 내용 중 개인내적인 영역에 대한 생각이 많은 것은 그 내용이 긍정적이든 부정적이든 간에 자살사고와 정적 상관을 나타냈으며, 이 결과는 개인내적인 미래 긍정적 사고가 오히려 이후의 자살시도 증가와 관련이 있음을 보여준 과거의 연구 결과와 유사하다(O'Connor et al., 2015). 이는 미래에 대해 긍정적으로 사고한다는 것이 언제나 바람직한 결과를 가져오지 않으며 내용의 종류에 따라 서로 다른 효과를 일으킬 가능성이 있음을 시사한다. 미래에 대한 개인내적인 긍정적 사고는 쉽게 성취 가능하지 않다는 특징을 지닌다. '행복해지는 것'과 같은 목표들은 막연하고 추상적이며 그 목표를 달성하기 위해 어떤 행동을 해야 하는지 알 수 없기 때문에 구체적 행동으로 이끄는 힘도 약하다. 달성하기 어려운 긍정적 생각들은 오히려 속박감을 강화시킬 수 있다(O'Connor et al., 2015). 속

박감이 증가하게 되면, 자살을 하나의 탈출 전략으로 생각할 가능성도 증가하게 되어, 자살사고가 더 강화될 수 있다(Gilbert & Allan, 1998; Taylor, Gooding, Wood, & TARRIER, 2011). 자기조절의 측면에서도 과거의 경험에 기반을 두지 않은, 환상(fantasy)에 가까운 미래 긍정적 사고를 하는 것은 의욕을 저하시키고 실제수행에도 방해가 될 수 있다(Oettingen & Mayer, 2002). 따라서, 자살사고에 대한 인지행동적 처치를 도입한다고 할 때, 무작정 미래에 대한 긍정적 사고를 촉진하기보다는 긍정적 사고의 성취가능성을 충분히 점검하고, 그 성취가능성을 최대화할 수 있는 전략을 도입하되, 만약 성취불가능한 목표라면 개인에게 안전한 방식으로 그 기대에서 벗어날 수 있도록 돕는 것이 필요할 가능성을 보여준다고 할 수 있다.

반면에 대인관계에 대한 미래 긍정적 사고는 자살사고와 부적 상관관을 보여, 자살사고 감소와 관련된 가능성이 있어 보인다. 최근 자살에 대한 심리학적 이론을 제시해 각광을 받고 있는 Joiner (2005)는 자살욕구나 자살사고의 발생과 관련해서 개인의 대인관계적 맥락을 중시했다. 특히, 어디에도 속하지 못하고 외롭다는 느낌이 극대화된 좌절된 소속감(Thwarted belongingness)과 자신이 쓸모 없다는 좌절감이 극대화되어 타인에게 짐이 된다는 느낌(perceived burdensomeness)을 느낄 때 자살사고를 경험한다는 모형을 제시하고 다양한 연구결과와 실증적 사례를 제시했다. 즉, 소속감과 효능감이라는 인간의 주요한 근원적 욕구가 사회적 장면에서 좌절되고 왜곡될 때 나타나는, 극단적인 자기희생 행동이 자살이라고 개념화한 것이다(Joiner, Hom, Hagan, & Silva, 2016). 미래에 관한 예측 중에서도 대인관계적 측면의 내용이 적은 것이 자살사고와 관련되어 있다는 본 연구의 결과는 이러한 Joiner의 이론 및 연구결과에 부합한다(Tucker et al., 2018). 또한 이후 자살사고 감소를 위한 임상적 개입을 실시할 때, 미래에 대한 예측의 다양한 영역 중에서 대인관계 영역에 좀 더 주목해 볼 필요가 있음을 보여준다고 할 수 있다.

긍정적/부정적 미래 사고의 다양성은 자살사고와 유의한 상관을 나타내지 않았다. 자기구조의 복잡성이 스트레스 사건에 완충 역할을 하지만, 미래에 대한 긍정적 사고의 경우 자기구조와는 다르게 여러 다양한 영역에서 긍정적 상황을 떠올리기보다는 특정 영역(본 연구의 결과에 따르면 대인관계 영역)의 사고가 많고 적음이 더 자살사고와 관련이 있어 보인다. 하지만, 이러한 결과에 대해서는 이후 후속 연구에서 반복 검증되어야 할 필요가 있다.

긍정적 미래 사고의 구체성은 자살사고와 유의한 부적 상관을 나타냈지만, 우울을 통제한 뒤에는 더 이상 유의하지 않았다. 따라서 긍정적 미래 사고의 구체성과 자살사고의 관련성에 대해서는 좀 더 신중한 접근이 필요해 보인다. 음독 자살시도를 이유로 입원한



환자를 대상으로 한 기존 연구에서 미래 사고의 구체성 저하는 사회적 문제 해결 능력 감소와 연관되어 있다고 밝혀졌다(Williams et al., 1996). 즉, 미래에 대해 충분히 구체적으로 상상하지 못하는 개인은 세부적인 계획과 목표를 설정하기 어려워 사회적 문제를 해결하는 데 어려움을 겪게 되는 것이다. 하지만 이 연구 역시 미래 사고의 구체성과 우울의 정도가 유의한 것으로 나왔고( $r(46) = -.30, p < .05$ , 본 연구의 경우  $r(64) = -.26, p < .05$ ) 우울을 통제된 뒤 자살 사고와 미래 사고의 구체성 간의 관계에 대한 결과를 제시하지 않았다. 따라서, 미래 사고의 구체성 감소가 전적으로 우울의 영향인지, 아니면 우울을 넘어서는 자살사고와의 고유한 연관성이 있는지에 대해서는 단정하기 어렵다.

본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속 연구에 대한 제안을 함께 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 결과를 자살시도자나 반복자해자를 대상으로 미래 사고 과제를 이용했던 기존 연구들과 일치선상에서 비교하는 데는 분명한 한계가 있다. 본 연구의 경우 주된 종속측정치는 자살 사고였다. 자살사고는 그 자체로 심리적 고통을 의미할 뿐 아니라 (Roh et al., 2007) 자살시도를 예측하는 데 있어 매우 중요한 변인이다 (Kessler, Borges, & Walters, 1999). 특히, 심각하고 장기간 지속되는 자살사고는 완결된 자살과도 관련이 있다는 보고가 있다 (Brown et al., 2000). 자살사고가 이렇게 자살시도 및 완결된 자살과 관련된 중요한 변인이기는 하지만, 이들 간의 관계는 단순하지 않다. Kessler 등(1999)의 연구를 살펴보면 자살사고가 있더라도 자살계획이 있으면 자살시도율이 57.9%, 자살계획이 없는 경우에는 자살시도율이 25.2%이었다. 또한 자살시도가 완결된 자살을 예측하는 데 가장 핵심적인 요인으로 알려져 있지만, 자살시도자를 대상으로 37년간 장기 추적을 했을 때도 약 13% 정도만이 자살로 사망했다는 연구결과도 있다(Suominen et al., 2004). 미래 사고 과제를 이용한 기존의 연구들이 주로 자해를 했거나 자살을 시도한 적이 있는 사람들을 대상으로 했다는 점에서 본 연구의 결과를 자살경향성 전반에 적용시키는 것은 지나친 확대해석일 것이다.

둘째, 연구 대상이 대학생으로 한정되었다는 점에서 결과에 대한 해석과 일반화에 제한점을 지닌다. 대학생 우울집단이 보이는 자살사고는 일반인과 다른 특성을 보일 수 있고, 또한 임상적 우울집단과도 다를 수 있으므로, 일반인 우울집단이나 임상적 우울집단을 대상으로 한 후속 연구를 통해 비임상적 우울집단과 임상적 우울집단이 차이가 있는지를 살펴보아야 할 것이다. 본 연구에서는 CES-D로 측정된 우울수준에 의해 참여자를 모집하여 실험을 실시하였는데, 우울증상은 일주일 정도의 시간 간격에서도 변화가 있을 수 있다(Myin-Germeys et al., 2009). 이러한 점을 고려한다면

향후 연구에서는 미래 사고 검사 실시 직전에 우울을 측정하고, 기준에 해당하는 참여자만을 대상으로 실험을 실시하는 것이 더 적합할 듯하다. 또한, 본 연구의 경우, 참가자들의 성별 및 나이에 대해서는 고려했으나, 사회경제적 수준이나 종교 등의 인구사회학적 변인들을 고려하지 않았다. 단일 대학의 학생들을 한 연구라 참가자 간의 편차가 크지는 않을 것으로 보이나, 향후 연구에서는 이런 요인들을 포함시켜 연구를 진행시키는 것이 바람직해 보인다.

셋째, 본 연구는 단일 시점의 횡단적 연구이므로 각 변인 간의 관계를 충분히 살펴보기에는 한계가 따른다. 긍정적 미래 사고의 부족이 시간의 흐름에 따라 자살사고와 어떠한 관련을 나타내는지 좀 더 확실히 규명하려면 종단연구가 필요하다. 또한 긍정적 미래 사고가 고통호소모형(The cry of pain model)에서 주장하는 것처럼 자살사고에 대한 구출(rescue) 요인이라 주장하려 한다면, 긍정적 미래 사고가 개인의 일상생활 동기와 행동 측면에서 어떤 영향을 끼치는지 좀 더 분명히 밝힐 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 경우, 실험 절차에서 긍정적 미래 사고의 구체성만을 측정하였고, 부정적 미래 사고의 구체성은 다루지 않았다. 이렇게 절차적 불균형이 일어난 이유는 긍정적 미래 사고에 초점을 맞추는 것이 본 연구의 목적이기도 했고, 부정적 미래 사고의 구체성을 다룬 기존 연구에서 개인 간 차이가 잘 발견되지 않아 가설을 세우지 않은 까닭도 있다. 예를 들어 건강한 일반인을 다룬 연구에서 (D'Argembeau & Van der Linden, 2004; Painter & Kring, 2015) 긍정적 미래 전망에 비해 부정적 미래 전망은 구체성이 떨어지는 것으로 보고되었고, 일반인과 조현병 환자를 비교한 연구에서도 부정적 미래 전망의 구체성은 차이가 나지 않았다(Painter & Kring, 2016). 부정적 미래를 덜 구체적이고 막연하게 묘사하는 것은 보편적인 정서 조절 전략일 수 있으며, 미래에 일어날 수 있는 부정적 사건에 대해 생각하는 것과 관련된 스트레스를 피하려는 회피의 한 유형을 반영한다고 볼 수 있다(Rasmussen & Berntsen, 2013). 그렇지만 이와 같은 내용을 다룬 국내 연구가 아직은 부족하기 때문에, 향후 부정적 미래 사고의 구체성에 대해서도 탐색이 필요할 것으로 생각된다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 국내에서 미래 사고 과제를 이용하여 자살사고와의 관련성을 검증한 연구이고, 미래 사고의 내용과 구체성이 자살사고와 어떠한 관련성을 맺는지 탐색한 점에서 그 의미가 있다고 하겠다.

## References

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Alloy, L., Kelly, K., Mineka, S., & Clements, C. (1990). Comorbidity in anxiety and depressive disorders: A helplessness/hopelessness perspective. In J.D. Maser & C.R. Cloninger (Eds.), *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 3-12). Washington, DC: American Psychiatric Association Press.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review, 97*, 90-113.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 23*, 139-145.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 861-865.
- Blakely, T. A., Collings, S. C., & Atkinson, J. (2003). Unemployment and suicide. Evidence for a causal association?. *Journal of Epidemiology & Community Health, 57*, 594-600.
- Brown, G. K., Beck, A. T., Steer, R. A., & Grisham, J. R. (2000). Risk factors for suicide in psychiatric outpatients: A 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 371-377.
- Buckner, R. L., & Carroll, D. C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences, 11*, 49-57.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES - D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology, 6*, 59-76.
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition, 15*, 342-350.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine, 28*, 585-598.
- Godley, J., Tchanturia, K., MacLeod, A., & Schmidt, U. (2001). Future-directed thinking in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology, 40*, 281-295.
- Greaves, G. (1971). Temporal orientation in suicidal patients. *Perceptual and Motor Skills, 33*, 1020.
- Hamilton, J. L., Shapero, B. G., Stange, J. P., Hamlat, E. J., Abramson, L. Y. & Alloy, L. B. (2013). Emotional maltreatment, peer victimization, and depressive versus anxiety symptoms during adolescence: Hopelessness as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 42*, 332-347.
- Heisel, M. J., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2003). Social hopelessness and college student suicide ideation. *Archives of Suicide Research, 7*, 221-235.
- Hunter, E. C., & O'Connor, R. C. (2003). Hopelessness and future thinking in parasuicide: The role of perfectionism. *British Journal of Clinical Psychology, 42*, 355-365.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Joiner, T. E., Hom, M. A., Hagan, C. R., & Silva, C. (2016). Suicide as a derangement of the self-sacrificial aspect of eusociality. *Psychological Review, 123*, 235.
- Joiner, Jr., T. E., Brown, J. S., & Wingate, L. R. (2005). The psychology and neurobiology of suicidal behavior. *Annual Review of Psychology, 56*, 287-314.
- Kazdin, A. E., Rodgers, A., & Colbus, D. (1986). The Hopelessness Scale for Children: Psychometric characteristics and concurrent validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 241.
- Kessler, R. C., Borges, G., & Walters, E. E. (1999). Prevalence of and risk factors for lifetime suicide attempts in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 56*, 617-626.
- Kim, E., Jo, S. A., Hwang, J. Y., Shin, C., Kim, D. K., Woo, E. K., . . . & Jo, I. (2005). A survey of depressive symptoms among South Korean adults after the Korean financial crisis of late 1997: Prevalence and correlates. *Annals of Epidemiology, 15*, 145-152.
- Kim, S. G., Lee, E. H., Hwang, S. T., Hong, S. H., Lee, K. S., & Kim, J. H. (2015). Reliability and validity of the Korean version of the Beck Hopelessness Scale. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 54*, 84-90.
- Lezak, M. D. (1976). *Neuropsychological assessment*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Li, Z., Page, A., Martin, G., & Taylor, R. (2011). Attributable risk of psychiatric and socio-economic factors for suicide from individual-level, population-based studies: A systematic review. *Social Science & Medicine, 72*, 608-616.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive 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.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- MacLeod, A. K., Byrne, A., & Valentine, J. D. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition and Emotion, 10*, 69-86.
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion, 19*, 357-374.

- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion, 21*, 1114-1124.
- MacLeod, A. K., Pankhania, B., Lee, M., & Mitchell, D. (1997). Parasuicide, depression and the anticipation of positive and negative future experiences. *Psychological Medicine, 27*, 973-977.
- MacLeod, A. K., Rose, G. S., & Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research, 17*, 441-455.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Kentish, J., & Jacobsen, H. (1997). Retrospective and prospective cognitions in anxiety and depression. *Cognition and Emotion, 11*, 467-479.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry, 20*, 690-699.
- Metalsky, G. I., & Joiner, T. E. (1997). The hopelessness depression symptom questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 359-384.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., & Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry, 130*, 455-459.
- Myin-Germeys, I., Oorschot, M., Collip, D., Lataster, J., Delespaul, P., & Van Os, J. (2009). Experience sampling research in psychopathology: opening the black box of daily life. *Psychological Medicine, 39*, 1533-1547.
- Needles, D. J., & Abramson, L. Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology, 99*, 156-165.
- O'Connor, R. C. (2011). Towards an integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. In R. C. O'Connor, S. Platt, & J. Gordon (Eds.), *International handbook of suicide prevention: Research, policy and practice*. Chichester, UK: John Wiley.
- O'Connor, R. C., & Cassidy, C. (2007). Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies. *Cognition and Emotion, 21*, 596-613.
- O'Connor, R. C., Connery, H., & Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine, 5*, 155-161.
- O'Connor, R. C., Fraser, L., Whyte, M. C., MacHale, S., & Masterton, G. (2008). A comparison of specific positive future expectancies and global hopelessness as predictors of suicidal ideation in a prospective study of repeat self-harmers. *Journal of Affective Disorders, 110*, 207-214.
- O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling psychology, 50*, 362.
- O'Connor, R. C., O'Connor, D. B., O'Connor, S., Smallwood, J., & Miles, J. (2004). Hopelessness, stress, and perfectionism: The moderating effects of future thinking. *Cognition and Emotion, 18*, 1099-1120.
- O'Connor, R. C., Smyth, R., & Williams, J. M. G. (2015). Intrapersonal positive future thinking predicts repeat suicide attempts in hospital-treated suicide attempters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*, 169-176.
- O'Connor, R. C., Whyte, M. C., Fraser, L., Masterton, G., Miles, J., & MacHale, S. (2007). Predicting short-term outcome in well-being following suicidal behaviour: The conjoint effects of social perfectionism and positive future thinking. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 1543-1555.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1198-1212.
- Painter, J. M., & Kring, A. M. (2015). Back to the future: Similarities and differences in emotional memories and prospectives. *Applied Cognitive Psychology, 29*, 271-279.
- Painter, J. M., & Kring, A. M. (2016). Toward an understanding of anticipatory pleasure deficits in schizophrenia: Memory, prospection, and emotion experience. *Journal of Abnormal Psychology, 125*, 442-452.
- Paykel, E. S., Prusoff, B. A., & Myers, J. K. (1975). Suicide attempts and recent life events: A controlled comparison. *Archives of General Psychiatry, 32*, 327-333.
- Petrie, K., Chamberlain, K., & Clarke, D. (1988). Psychological predictors of future suicidal behaviour in hospitalized suicide attempters. *British Journal of Clinical Psychology, 27*, 247-257.
- 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.
- Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2013). The reality of the past versus the ideality of the future: Emotional valence and functional differences between past and future mental time travel. *Memory & Cognition, 41*, 187-200.
- Reynolds, W. M. (1987). *Suicidal ideation questionnaire (SIQ)*. North Florida, FL: Psychological Assessment Resources.
- Roh, M. S., Jeon, H. J., Lee, H. W., Lee, H. J., Han, S. K., & Hahm, B. J. (2007). Suicide-Related Behaviors among the College Students. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 46*, 35-40.
- Rotheram-Borus, M. J., Trautman, P. D., Dopkins, S. C., & Shrout, P. E. (1990). Cognitive style and pleasant activities among female adolescent suicide attempters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58*, 554-561.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience, 8*, 657-661.
- Schmuck, P. E., & Sheldon, K. M. (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death. A series of books in psychology*. New York, NY: WH

- Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Shin, M. S. (1992). *An empirical study of the mechanism of suicide: Validation of the scale for escape from the self* (Unpublished doctoral dissertation). Yonsei University, Korea.
- Simon, T. R., Swann, A. C., Powell, K. E., Potter, L. B., Kresnow, M. J., & O'Carroll, P. W. (2001). Characteristics of impulsive suicide attempts and attempters. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 32*(Supplement to Issue 1), 49-59.
- Steer, R. A., Kumar, G., & Beck, A. T. (1993). Self-reported suicidal ideation in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 1096-1099.
- Suominen, K., Isometsä, E., Suokas, J., Haukka, J., Achte, K., & Lönnqvist, J. (2004). Completed suicide after a suicide attempt: A 37-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry, 161*, 562-563.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin, 137*, 391-420.
- Tucker, R. P., Hagan, C. R., Hill, R. M., Sligh, M. L., Bagge, C. L., Joiner, Jr., T. E., & Wingate, L. R. (2018). Empirical extension of the interpersonal theory of suicide: Investigating the role of interpersonal hopelessness. *Psychiatry Research, 259*, 427-432.
- Williams, J. M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 144-149.
- Williams, J. M. G. (2001). *The Cry of Pain*. London, England: Penguin.
- Williams, J. M. G., Ellis, N. C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G., & Macleod, A. K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory & Cognition, 24*, 116-125.
- Yufit, R. I., Benzies, B., Fonte, M. E., & Fawcett, J. A. (1970). Suicide potential and time perspective. *Archives of General Psychiatry, 23*, 158-163.

## 국문초록

### 우울성향 대학생의 미래에 대한 긍정적 생각과 자살사고의 관계

박승진·이훈진

서울대학교 사회과학대학 심리학과

대학생 우울성향 집단을 대상으로 미래 사고 과제(future thinking task)로 측정된 긍정적 미래 사고의 부족이 부정적 미래 사고, 우울 및 무망감과 독립적으로 자살사고에 고유한 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증하였다. 또한 긍정적 미래 사고의 내용, 구체성 및 범주의 다양성이 자살사고와 어떠한 관련을 맺는지 탐색하고자 하였다. 우울성향 대학생 64명을 대상으로 사전에 우울척도인 CES-D, 백 절망 척도(K-BHS)와 자살사고 척도(SIQ)에 응답하게 했다. 미래 사고 과제를 실시한 후 본인이 보고한 미래의 긍정적 경험 중 3가지를 골라 구체적으로 적도록 지시하였다. 긍정적 미래 사고의 정도는 부정적 미래 사고와 유의한 정적 상관을 나타냈지만, 우울, 무망감 및 자살사고와는 유의한 부적 상관을 보였다. 또한, 긍정적 미래 사고는 부정적 미래 사고, 우울 및 무망감을 통제한 뒤에도 자살사고에 독립적으로 영향을 미쳤다. 긍정적 미래 사고의 내용 중 대인관계 영역은 자살사고와 유의한 부적 상관을, 개인내적 영역은 유의한 정적 상관을 나타냈고, 긍정적 미래 사고의 구체성은 자살사고와 유의한 정적 상관을 나타냈지만 우울 정도를 통제한 뒤에는 유의하지 않았다. 본 연구의 이론적·임상적 함의와 제한점을 논의하였다.

주요어: 미래에 대한 생각, 미래 사고 과제, 자살사고, 우울