

# 미래에 대한 기대와 우울

이 민 규

아주대 심리학과

본 연구는 일반적으로 사람들이 자신의 미래를 낙관적으로 기대하는지, 그리고 우울한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 미래를 더 비관적으로 기대하는지 알아 보기 위해 실시되었다. 200명의 대학생들에게 8개의 긍정적인 사건과 11개의 부정적인 사건들에 대해 평균적인 사람들이 경험할 확률을 준거로 해서 자신이 경험하게 될 정도를 10점 척도에 평정하게 하였다. 연구대상 전체의 자료를 처리한 결과, 사람들은 타인들에 비해 자기 자신이 긍정적인 사건은 더 많이, 부정적인 사건은 더 적게 경험할 것이라고 기대하였다. 우울한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 미래를 더 비관적으로 기대할 것이라는 가설을 검증하기 위해 BDI점수를 근거로 우울집단과 비우울 집단을 구분하였다. 두 집단의 미래 사건에 대한 확률 추정 자료를 분석한 결과, 예상했던 바와 같이 우울한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적인 사건은 더 적게, 그리고 부정적인 사건은 더 많이 경험할 것이라고 기대하였다. 결과와 관련된 몇 가지 이론적인 설명과 본 연구의 문제점들이 논의되었다.

대부분의 사람들은 자신들이 경험할 수 있는 위험가능성을 과소평가하는 경향이 있다 (Pietromonaco & Rock, 1987). 사람들은 자기 자신에 대해 긍정적으로 평가하며 (Greenwald, 1980), 성공보다는 실패에 대한 정보의 회상을 더 빈약하게 하는 것 같다 (Silverman, 1964). 뿐만 아니라 자신들이 사고나 강도 또는 심각한 중병의 희생자가 될 가능성이나 이혼이나 실직과 같은 부정적인 사건을 경험할 가능성을 더 낮게 평가한다 (Weinstein, 1984). Weinstein(1984)은 대학생들을 대상으로 긍정적인 사건들과 부정적인 사건

들에 대해 자신과 타인이 경험할 가능성을 추정하도록 하였다. 연구결과, 많은 봉급을 받는 것이나 재능있는 아이를 낳는 일과 같은 긍정적인 사건을 경험할 가능성을 그들의 동료가 경험할 가능성보다 높게 추정하였다. 자동차 사고 (Robertson, 1977)나, 범죄의 피해자 (Perloff & Fetzer, 1986) 등을 포함한 부정적인 사건들에 대한 연구에서는 대부분의 사람들이 그들의 동료들보다는 자신이 그것을 덜 경험할 것이라고 믿는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과들을 검토해 보면 사람들은 일

반적으로 자신들의 좋은 측면과 나쁜 측면을 모두 객관적으로 받아들이기가 어려운 것처럼 보인다. 그러나 자존심이 낮거나 다소 우울한 사람들은 자기지각에서 훨씬 균형 잡혀있는 것 같다. 우울한 사람들은 정적 및 부적인 자기관련 정보를 같은 빈도로 회상하고(Kuiper & Derry, 1982), 결과에 대한 책임의 귀인에서 보다 공평함을 보이며, 자기평가와 타인에 대한 평가 사이에 더 큰 일치율을 보이는 것으로(Taylor & Brown, 1988) 나타났다. 요약하자면 자기관련 정보를 비교적 편향되지 않고 균형된 양상으로 처리하려는 사람들이 우울증과 같은 주관적인 고통을 더 많이 경험하는 것 같다. 이러한 연구 결과들은 현실적이고 공평한 자기지각이 정신건강의 특징이라는 기존의 생각과 일치되지 않는다고 할 수 있다.

우울장애의 인지적인 이론에서는 미래에 대한 무망감이 우울증에 중요한 요소라고 강조한다(Beck, 1967). 예를 들면 학습된 무력감 모델에서는 우울증을 무망감 모델로 개념화하고 있다. 마찬가지로 Beck의 우울증 모델에서도 미래에 대한 무망감이 우울증에 중요한 역할을 한다고 주장한다. 무망감이란 개인이 우려하는 사건에 직면하거나 이를 다룰 때 경험된다고 개념화 된다. 두려워하는 사건이 발생하게 될 가능성이 있으면 마치 이것이 이미 일어난 것처럼 생각하고 이에 대한 대처를 포기하는 것이다(Anderson, 1990). 잠재적인 위협에 대한 개인의 인지적인 기대는 우울증에 중요한 역할을 할 수 있다.

우울한 사람들은 바람직하지 않은 사건들을 경험할 가능성에 더 집착하는 것 같다. Pietromonaco와 Markus(1985)는 우울한 대학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 사고나 중병 및 사회적인 상황에서 거부당하는 것이 자신에게는 더 많이 일어날 것이라고 추정함을 밝혀내었다. 뿐만 아니라 우울한 사람들은 그러한 사건을 경험하고 있는 자신들의 모습을 더 잘 상상할 수 있었다. 마찬가지로 Johnson과 Tversky(1983)는 우울기분의 실험적인 유도가 자연재해, 치명적인 사

고, 질병 및 다른 부정적인 사건들의 빈도 추정을 증가시킴을 발견하였다. 이와는 달리 긍정적인 기분의 유도상황에서는 피험자들이 이러한 부정적인 사건의 발생빈도를 더 낮게 평가하였다. 이러한 결과들은 우울상태에서는 부정적인 내용에 더 주의 기울인다는 우울증의 인지이론들이나 개인의 기분과 일치하는 정보가 더 잘 회상된다는 Bower(1981)의 주장과 일치하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 부정적인 감정상태는 위협의 지각에 중요한 영향을 미치는 것으로 보인다.

정신과적인 문제와 관련된 부정적인 감정상태로는 우울감 뿐 아니라 불안감도 임상가의 관심을 받아왔다. 많은 연구자들은 우울이나 불안과 같은 감정적인 흥분상태와 문제행동 사이에 관여하는 인지적인 과정을 밝히려고 시도하였다. 우울과 관련된 영역에서는 역기능적인 정보처리(Derry & Kuiper, 1981), 비합리적인 신념(Nelson, 1977), 부정적인 자기-진술의 증대(Hollen & Kendall, 1980), 및 과도한 자기-초점적 주의(Smith & Greenberg, 1981)와 관련된 연구들이 있다. 이와 유사하게 불안 영역에서도 역기능적인 정보처리(Smith, Ingram, & Brehm, 1983), 합리적 신념의 결여(Himle, Thyer, & Papsdorf, 1982), 불안관련 자기-진술(Smith, Houston, & Zurawski, 1984), 자기-초점주의의 증가(Wine, 1971), 역기능적인 귀인(Girondo, Dotzenroth, & Stein, 1981)에 대한 연구들이 수행되었다.

불안과 우울에 대한 개념적인 정의가 다름에도 불구하고 이 두 가지의 정서적인 고통을 타당하고 유용한 준거를 사용하여 구분하는 것이 가능한지에 대해서는 아직도 의문이 많다. Beck, Laude 및 Bohnert(1974)는 불안과 우울이 모두 위협 요소와 관련지어 개념화될 수 있지만 불안의 경우는 그 위협대상이 미래와 관련되어 있고 우울의 경우는 현재나 과거에 더 많이 관련되어 있다고 주장하기도 하였다. 우울과 불안의 차이를 밝히려는 연구자들(eg, Ingram, Kendall & Ronan, 1987)

의 노력이 있었지만 대부분의 임상가들은 이 두 가지가 매우 유사한 임상적 특성을 지니고 있다고 가정한다. Watson과 Clark(1984)는 불안과 우울 증상을 통합하여 부정적인 감정상태로 개념화할 필요성을 강조하기도 하였다. Brady와 Kendall(1992)은 우울장애와 불안장애로 진단받은 청소년들을 대상으로 한 연구에서 두 진단집단 모두에서 우울과 불안상태가 함께 나타날 뿐 아니라 이들의 증상강도에서 매우 강한 상관관계를 보인다는 것을 밝힌 바 있다. 정신과 임상에서는 불안과 우울 상태를 공통적으로 나타내는 장애가 흔히 발견되며 강박장애도 여기에 속한다. Carr(1974)는 강박장애들이 원치않은 사고와 행동을 반복적으로 하게 되는 인지적인 과정을 설명하였다. 그는 강박장애자들이 위협가능성을 과대평가할 뿐 아니라 자신의 대처능력에 대해서는 과소평가할 것이라고 주장하였다. 이러한 결과들은 우울과 불안 및 강박증상이 서로 독립적으로 개념화되기 어려운 공통적인 속성을 공유하고 있음을 의미한다.

이상과 같은 연구 결과들을 토대로 본 연구에서는 사람들이 일반적으로 자신의 미래에 대해 낙관적인 기대를 하는 경향이 있는지를 확인하고, 세 가지 부정적인 감정상태 중 어떤 것이 미래에 대한 기대에 가장 강력한 영향을 미치는지를 확인하고자 한다. 이와 함께 이러한 부정적인 감정상태가 심한 사람이 그렇지 않은 사람들에 비해 미래를 더 비관적으로 기대하는지를 경험적으로 검증하고자 한다.

## 방 법

### 대상

본 연구에 참여한 200명의 대학생들에게 설문지를 실시하였다. 200명 중 남학생은 111명이었으며 여학생은 89명이었다. 우울수준에 따른 미래에 대한 기대의 차이를 확인하기 위한 피험자 선발도구는 BDI를 사용하였다. BDI를 실시한 전체대상

중 BDI점수의 평균(12.5)에서 1 표준편차 이상인 자(20.5)를 우울집단, 평균에서 1 표준편차 이하인 자(4.5)를 통제집단에 할당하였다. 우울집단의 경우는 29명이었으며 통제집단은 30명이었다. 우울집단과 비우울집단의 검사점수 평균과 표준편차는 표 1과 같다.

표 1. 우울집단과 통제집단의 BDI, STAI, MOCI 평균(표준편차)

집단/검사	BDI	STAI	MOCI
우울 집단	26.10(7.44)	51.86(7.71)	10.76(4.14)
비우울집단	2.56(1.47)	36.50(9.02)	7.43(3.95)

검사들의 평균점수에서 집단간의 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-검정한 결과 우울( $t=17.03$ ,  $P<.001$ )과 불안( $t=7.02$ ,  $P<.001$ ) 및 강박수준( $t=3.19$ ,  $P<.01$ )에서 우울집단이 비우울집단에 비해 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다.

### 도구

#### 1. BDI(Beck Depression Inventory)

우울정도를 평가하기 위해 사용되었으며 총 21 문항으로 구성되어 있다. 이 척도에는 우울증상의 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적인 영역을 평가할 수 있게 되어 있으며 본 연구에서는 BDI(Beck, 1967)를 이영호와 송종용(1991)이 번안하여 재검사 신뢰도( $r=.75$ )와 우울증 환자와 일반인을 유의미하게 변별해 준다는 변별 타당도가 확인된 한국판을 사용하였다. 이 검사는 각 문항마다 0점에서 3점까지로 채점되며 총점의 범위는 0점에서 63점이다.

#### 2. STAI(State-Trait Anxiety Inventory)

불안정도를 측정하는 척도는 Spielberger, Forsuch 및 Lushene(1970)이 고안하고 김정택(1978)이 국내에서 번안한 것을 사용하였다. 상태-특질 불안척도는 상태불안과 특질 불안을 평가할

수 있는 40개 문항으로 구성되어 있으며 내적 일치도 계수는  $r = .86$ 으로 밝혀졌다. 본 연구에서는 특질불안 척도에 포함되어 있는 20개의 문항을 사용하였다. 각 문항은 '거의 그렇지 않다'에서 '언제나 그렇다'까지 정도에 따라 4점척도로 평정하도록 되어 있다.

### 3. MOCI (Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory)

강박증의 정도를 측정하기 위해서 Hodgson과 Rachman(1977)이 개발한 것을 국내에서 조대경(1985)이 신뢰도를 확인한 검사를 사용하였으며 검사-재검사 신뢰도는  $r = .75$ 였다. 이 검사는 강박적인 확인, 청결, 지체, 및 의심과 같은 네개의 하위척도로 구성되어 있으며 총 30개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 '예'와 '아니오'로 답하게 되어 있으며 '예'라고 반응한 문항의 총합이 검사점수로 계산된다.

### 4. 긍정적 및 부정적 사건에 대한 확률 추정

미래에 발생할 수 있는 긍정적인 사건과 부정적인 사건의 경험 가능성을 평가하기 위해 Johnson과 Tversky(1983)가 고안한 사건 항목들을 참고로 하여 이민규(1991)가 작성한 것을 사용하였다. 이 질문지에는 긍정적인 사건과 부정적인 사건들이 섞여서 제시되며 긍정적인 사건으로는 좋은 직장 등 8개 항목으로 구성되어 있으며 부정적인 사건 내용에는 교통사고 등의 11개 항목이 포함되어 있다. 각 항목에 대한 응답은 평균적인 사람들이 경험할 확률(0)을 기준으로 해서 자기 자신이 전혀 경험하지 않을 가능성(-100에서 -80%)부터 매우 확실하게 경험할 가능성(80-100%)까지 10점 척도에 평정하도록 하였다.

### 절차

200명의 대학생들에게 앞에서 소개한 BDI, STAI, MOCI 및 미래사건에 대한 발생확률을 추정할 수 있는 질문지를 실시하였다. 미래사건에 대한 발생확률을 추정할 때는 평균적인 사람들이

경험할 확률을 기준으로 해서 자신이 어느정도 경험하게 될 지를 평가하는 것이 중요하다고 강조하였다.

## 결 과

### 1. 미래에 대한 기대

그림 1은 전체대상 200명에게 평균적인 사람들과 비교하여 자신이 경험할 것이라고 판단되는 사건별 가능성의 정도를 평균한 자료를 제시한 것이다. 기준점인 0을 중심으로 좌측방향은 평균보다 자신에게 적게 일어날 정도이고 우측방향은 평균적인 사람들보다 많이 경험할 확률의 정도를 나타낸다. 그림 1을 보면 알 수 있듯이 부정적인 사건들의 경우는 모두 타인에 비해 적게 경험할 것이라고 판단하였으며 긍정적인 사건들에 대해서는 자신이 더 많이 경험할 것이라고 추정하였다. 사람들이 자신의 미래를 낙관적으로 기대하는지를 통계적으로 검증하기 위해 t-검증하였다. 0-9점 사이의 척도에 평정한 점수들에서 평균적인 사람들이 경험할 확률인 4.5점을 뺀 차이점수를 자료로 분석할 결과, 긍정적인 사건들의 발생확률의 평균치(1.76)는 평균적인 사람들이 경험할 확률인 0에 비해 유의미하게 큰 것으로 나타났다( $t = 17.14$ ,  $P < .001$ ). 이와 함께 부정적인 사건들의 전체 평균치(-1.47)는 평균적인 사람들이 경험할 확률과 비교해서 유의미하게 적은 것으로 나타났다( $t = 20.05$ ,  $P < .001$ ).

### 2. 미래사건에 대한 기대와 우울, 불안, 강박성향 간의 관계

강박증과 우울 및 불안과의 관계를 알아보기 위해 세 가지 검사점수 간의 상관계수를 구하였다. 분석결과, 우울과 불안간의 상관계수는  $r = .51$ 이었으며 불안과 강박은  $r = .41$  그리고 우울과 강박간의 관계는  $r = .26$ 으로 모두  $p < .001$  수준에서 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울과

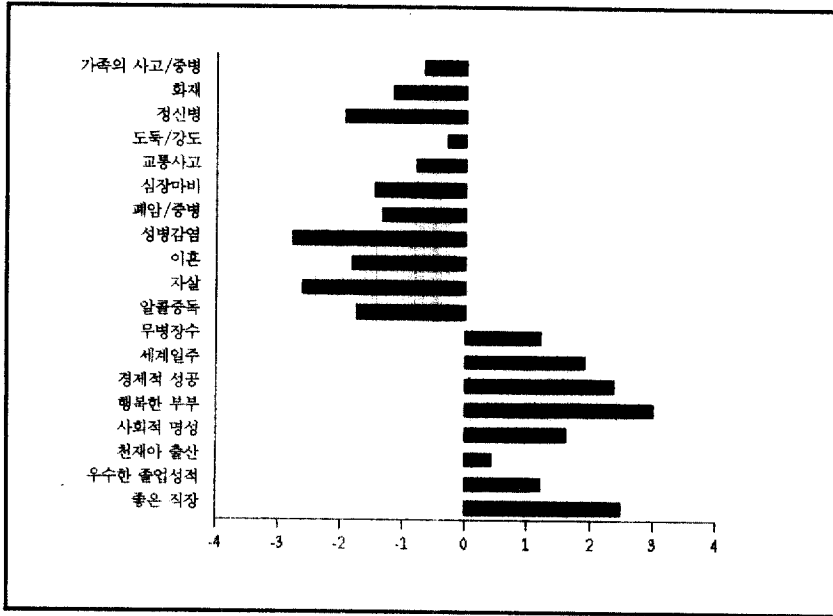


그림 1. 사건별 발생 가능성의 상대적 추정치

불안 및 강박증상들이 서로 밀접하게 관련되어 있으며 특히 우울과 불안간의 상관관계가 강하다는 것을 알 수 있다.

상관관계 분석결과 서로 밀접하게 관련되어 있는 우울과 불안 및 강박증상들 중 미래 사건의 발생확률 추정을 가장 잘 예언해 주는 변인이 어떤 것인지를 알아보기 위해 긍정적인 사건과 부정적인 사건의 발생확률 추정치를 중속추정치로 하여 중다 회귀분석한 결과는 표 2 및 표 3과 같다.

표 2. 긍정적 사건에 대한 중다 회귀분석 결과

예언변인	R <sup>2</sup>	B	SE B	Beta	t	P
우울	.12	-.05	.01	-.28	-3.53	.0005
강박	.14	.08	.02	.24	3.24	.0014
불안	.18	-.04	.01	-.25	-2.95	.0036

단계적 변인투입에 의한 중다 회귀분석 결과, 미래에 경험하게 될 긍정적인 사건들의 발생확률을 가장 잘 예언해 주는 변인은 우울 정도였으며 두번째 변인이 강박정도이고 세번째 변인이 불안 정도였다. 즉 우울 수준이 낮고 강박수준이 높으며 불안수준이 낮을수록 미래의 긍정적인 사건 발생확률을 높게 평가하는 것으로 나타났다.

표 3. 부정적 사건에 대한 중다 회귀분석 결과

예언변인	R <sup>2</sup>	B	SE B	Beta	t	P
우울	.08	.06	.02	.29	4.02	.0001

부정적인 사건에 대한 중다 회귀분석 결과, 우울과 불안 및 강박척도 점수 중 유일하게 우울증 정도만이 부정적인 사건 발생확률을 유의미하게

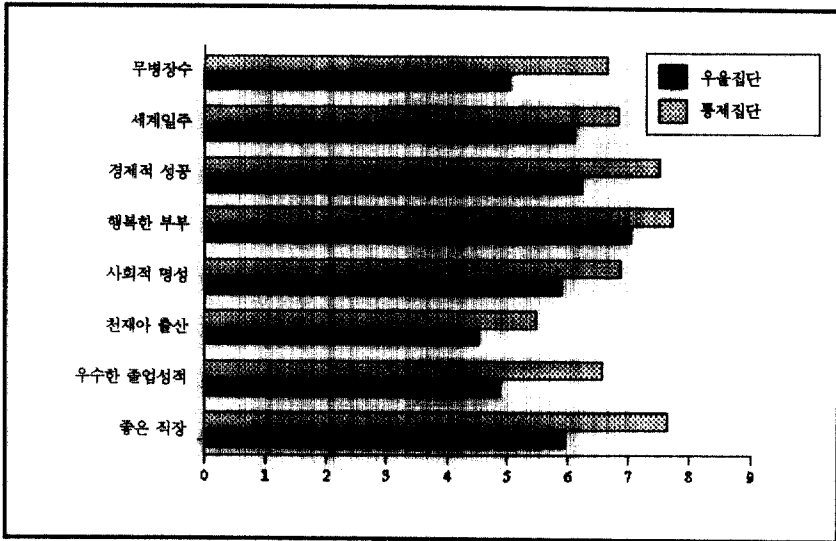


그림 2. 집단별 긍정적 사건의 발생확률 추정치

예언해 주는 변인이었다. 이러한 결과는 미래에 대한 긍정적인 기대 뿐 아니라 비관적인 기대에 대해서도 우울수준이 가장 강력한 예언변인임을 의미한다.

### 3. 우울수준에 따른 미래사건에 대한 기대

앞의 중다 회귀분석 결과에서 미래에 대한 기대를 가장 강력하게 예언해 주는 변인이 우울 수준인 것으로 밝혀졌다. 따라서 우울집단과 비우울집단 간에 긍정적인 사건과 부정적인 사건에 대한 기대에서 차이를 보이는지를 확인하기 위해 두 집단을 비교하였다. 8개의 긍정적인 사건과 11개의 부정적인 사건들이 일어날 가능성을 자신이 전혀 경험하지 않을 가능성(0)에서부터 매우 확실하게 경험할 가능성(9)까지 평정하게 한 자료를 t-검증하였다.

#### 1) 긍정적인 사건

미래에 발생할 수 있는 긍정적인 사건들에 대한 발생확률을 추정을 하게 하여 8개의 문항 전체 평

균을 집단별로 비교하였다. t-검증 결과, 우울집단의 경우는 평균 5.69였으며 통제집단의 경우는 6.90으로  $t(57)=2.87$ ,  $P=.007$  수준에서 유의미한 차이를 보였다. 즉, 우울집단의 경우는 통제집단에 비해 긍정적인 사건의 발생확률을 더 낮게 평가함을 의미한다. 그러나 우울집단의 경우(5.69)도 평균적인 사람들(4.5)에 비해 자기 자신이 긍정적인 경험을 더 많이 할 것이라고 추정하였다.

#### 2) 부정적인 사건

11개의 부정적인 사건들에 대한 발생확률을 추정케 하여 11개 문항의 전체 평균치 자료를 t-검정한 결과, 우울집단의 경우는 평균 4.10이었으며 통제집단의 경우는 평균 2.30으로  $t(57)=4.08$ ,  $P<.001$  수준에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 우울집단의 경우는 통제집단에 비해 부정적인 사건의 발생확률을 더 높게 평가함을 의미한다. 그림 3을 보면 알 수 있듯이 우울집단은 비우울집단에 비해 부정적인 사건의 경험 가능성을 모든 사건에서 더 높게 평가하였다. 타인들어 경험할 확률(4.

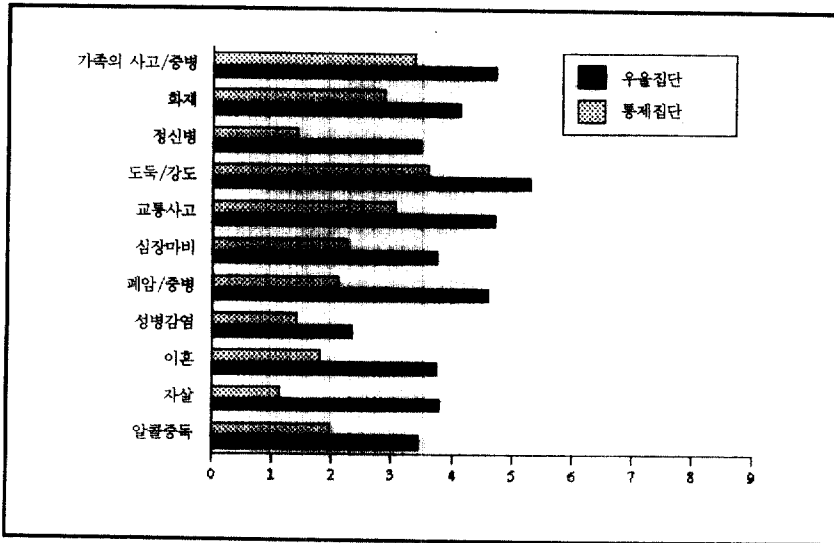


그림 3. 집단별 부정적 사건의 발생확률 추정치

5)과 비교해 보면, 비우울 통제집단의 경우, 평균 2.30으로 자신들이 부정적인 사건을 경험할 가능성을 매우 낮게 평가하였으며 11개의 부정적인 사건들 모두에서 자신이 경험할 가능성을 낮게 평가하였다. 그러나 우울집단의 경우에는 평균 4.10으로 부정적인 사건에 대한 전반적인 기대에서는 평균적인 사람들(4.5)과 거의 차이를 보이지 않고 있다. 그러나 11개의 사건 중 가족의 사고나 중병, 도둑이나 강도, 교통사고, 자신의 폐암과 같은 중병을 앓을 가능성을 평균적인 사람들에 비해 자신이 더 많이 경험할 것이라고 과대평가하였다.

## 논 의

일반적으로 사람들은 자신의 미래에 대해서 낙관적으로 예상하는 경향이 있으며 위험 가능성을 과소평가할 것이라는 본 연구의 가설을 확인하기

위해 연구에 참여한 전체 학생들의 자료를 처리하였다. 자료처리 결과, 부정적인 사건들의 경우는 모두 타인에 비해 적게 경험할 것이라고 판단하였으며 긍정적인 사건들에 대해서는 자신이 더 많이 경험할 것이라고 추정하였다. 이러한 결과들은 일반적으로 사람들이 자신들의 미래에 대해 낙관적으로 기대하며 부정적인 사건들을 경험할 가능성을 과소평가할 것이라는 Greenwald(1980)나 Pietromonaco와 Rock(1980)의 연구결과와 일치하며, 본 연구의 첫번째 가설을 지지하는 것으로 볼 수 있다.

우울과 불안이 대부분의 심리적인 고통에 공통적으로 관여한다는 기존의 연구결과들(eg, Brady & Kendall, 1992)을 확인하고 이들 증상들을 공유하고 있는 강박성향 간의 관계를 알아보기 위해 세 가지 검사점수 간의 상관계수를 구하였다. 분석결과, 우울과 불안간의 상관계수는 .51이었으며 불안과 강박은 .41 그리고 우울과 강박간

의 관계는 .26으로 나타났다. 이러한 결과는 우울과 불안 및 강박증상들이 서로 밀접하게 관련되어 있으며 특히 우울과 불안간의 관계가 높다는 것을 알 수 있다.

상관관계 분석결과 서로 밀접하게 관련되어 있는 우울과 불안 및 강박증상들 중 미래 사건의 발생확률 추정을 가장 잘 예언해 주는 변인이 어떤 것인지를 알아보기 위해 긍정적인 사건과 부정적인 사건의 발생확률 추정치료를 종속측정치로 하여 중다 회귀분석하였다. 단계적 변인투입 방법을 사용한 중다 회귀분석 결과, 미래에 경험하게 될 긍정적인 사건들의 발생확률을 가장 잘 예언해 주는 변인은 우울 정도였으며 두번째 변인이 강박정도이고 세번째 변인이 불안 정도였다. 즉 우울 수준이 낮고 강박수준이 높으며 불안수준이 낮을수록 미래의 긍정적인 사건 발생확률을 높게 평가하는 것으로 나타났다. 우울수준이나 불안수준이 높을수록 긍정적인 사건의 발생가능성을 낮게 예측하는 반면 두 가지 증상과 정적인 상관을 보이는 강박성향의 정도가 높으면 오히려 긍정적인 사건의 발생가능성을 높게 평가하였다. 이러한 결과는 Carr(1974)가 주장한 바 있는 강박증환자들이 위협가능성을 높게 평가할 것이라는 가설과는 상치된다고 볼 수 있다. 그러나 이러한 결과에 대한 대안적인 설명중 하나는 우울증환자들이 무력감에 빠지거나 위축된 행동을 보이는 등 문제상황에 소극적으로 대처하는 반면 강박장애자들은 반복적인 사고나 강박적인 행동등 부적응적이기는 하지만 적극적인 대처책략을 탐색하기 때문에 우울과 강박성향이 미래에 대한 기대에 미치는 영향이 다르게 나타날지 모른다는 것이다.

부정적인 사건에 대한 중다 회귀분석 결과, 우울과 불안 및 강박척도 점수 중 유일하게 우울증정도만이 부정적인 사건 발생확률을 유의미하게 예언해 주는 변인이었다. 이러한 결과는 미래에 대한 긍정적인 기대뿐 아니라 비관적인 기대에 대해서도 우울수준이 가장 강력한 예언변인임을 의미한다. 불안장애나 강박장애자들도 위협정도를

높게 평가한다는 연구결과들(eg, Carr, 1974; Derry & Kuiper, 1981)이 보고되고 있다. 그러나 본 연구 결과들을 고려한다면 불안장애나 강박장애자들이 보이는 이러한 인지적인 평가과정에서의 문제는 불안증상이나 강박증상 자체 보다는 이들이 경험하고 있는 우울증상의 영향일 가능성을 암시한다.

중다 회귀분석 결과에서 미래에 대한 기대를 가장 강력하게 예언해 주는 변인이 우울 수준인 것으로 밝혀졌다. 따라서 우울수준을 주된 독립변인으로 가정하여 우울집단과 비우울집단을 비교하였다. 검증 결과, 우울집단의 경우는 통제집단에 비해 긍정적인 사건의 발생확률을 더 낮게 평가하여 우울한 사람들이 미래에 대한 부정적인 인지도식을 지니고 있다는 Anderson(1992)의 주장을 지지하였다. 그러나 우울집단의 경우, 비우울집단에 비해서는 긍정적인 미래에 대한 기대 정도가 낮지만 평균적인 사람들에 비해 자기 자신이 긍정적인 경험을 더 많이 할 것이라고 추정하였다. 이러한 결과는 비록 우울집단이 비우울집단에 비해 낙관적인 기대를 덜 하기는 하지만 이들 역시 자기 자신의 미래에 대해 평균적인 사람들에 비해 더 적게 기대하지는 않음을 알 수 있다. 따라서 긍정적인 사건에 대한 과소평가 보다는 부정적인 사건의 발생가능성에 대한 과대평가가 우울증에 더 강력한 영향을 미친다고 할 수 있다.

11개의 부정적인 사건들에 대한 발생확률을 평가한 평균 추정치 자료를 t-검정한 결과, 우울집단의 경우는 통제집단에 비해 부정적인 사건의 발생확률을 더 높게 평가하였다. 타인들이 경험할 확률과 비교해 보면, 비우울 통제집단의 경우는 11개의 부정적인 사건들 모두에서 자신이 경험할 가능성을 낮게 평가하였다. 그러나 우울집단의 경우에는 가족의 사고나 중병, 도둑이나 강도, 교통사고, 자신의 폐암과 같은 중병을 앓을 가능성을 평균적인 사람들에 비해 자신이 더 많이 경험할 것이라고 과대평가하였다. 이러한 결과들은 본 연구의 두번째 가설을 지지한다고 볼 수 있다. 긍정적인



사건과 부정적인 사건 모두에서 우울집단은 비우울 집단에 비해 평균적인 사람들이 경험할 확률에 더 근접하고 있다. 그러나 비우울 집단은 부정적인 사건에서는 과소평가를, 긍정적인 사건에서는 과대평가를 하는 경향성이 더 현저하다. 이러한 결과는 우울한 사람들이 자기관련 정보를 더 현실적으로 처리한다는 Kuiper와 Derry(1982)의 주장을 지지한 것이다.

본 연구의 결과들은 일반적인 사람들의 경우는 자신들의 미래에 대해 대체적으로 낙관적인 기대를 할 것이고 우울증과 같은 부정적인 정서상태를 지속적으로 경험하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 더 비관적인 기대를 할 것이라는 가설을 경험적으로 확인하였다. 연구 대상자들에게 미래에 자신이 경험할 사건들의 확률을 평가할 때 평균적인 사람들이 경험할 확률을 기준으로 평가하게 하였다. 이러한 평정 방법은 각 개인이 사용하는 참조준거가 주관적이고 임의적이라는 문제점을 안고 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 객관적인 준거를 사용하여 평가할 수 있는 방법론적인 대안을 모색할 필요가 있다. 또한 본 연구에 참여한 연구대상은 심한 우울증을 겪고 있는 환자집단이 아니라 비교적 정상적으로 생활을 하고 있다고 볼 수 있는 대학생들이다. 따라서 이러한 결과가 심각한 우울증상을 보이는 환자들에게도 일반화될 수 있는지는 의문으로 남는다. 비록 우울증이 경한 상태에서 심각한 우울증상까지 연속선상에 있다고 할지라도 추후의 연구에서는 환자집단을 사용하여 본 연구의 결과가 반복검증되는지를 확인하고, 미래에 대한 비관적인 기대에 관여하는 중재변인들을 탐색하여 우울증의 인지적 기제를 보다 명확히 밝힐 필요가 있다.

## 참고문헌

김정택(1978). 특성불안과 사회성과의 관계 -Spielberger의 STAI를 중심으로. 고려대학교 대학원 심리학과 석사학위 청구논문.

- 이민규(1991). 강박성향자의 정보처리적 특성: 기억출처의 변별과 인지적 통제. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지:임상 10(1), 98-113.
- 조대경(1985). 강박행동의 객관적 측정에 관한 연구. 학생연구(서울대학교) 20(1), 81-90.
- Anderson, S.M.(1990). The inevitability of future suffering: The role of depressive predictive certainty in depression, *Social Cognition*, 8, 203-228.
- Beck, A.T.(1967) *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A.B., Laude, R., & Bohnert, M.(1974). Ideational components of anxiety neurosis. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bower, G.H.(1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brady, E.U. & Kendall, P.C.(1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin*, 111(2), 244-255.
- Carr, A.(1974). Compulsive neuroses: A review of literature. *Psychological Bulletin*, 81, 311-318.
- Derry, P.A. & Kuiper, N.A.(1981). Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 286-297.
- Girodo, M., Dotzenroth, S.E., & Stein, S.J.(1981). Causal attribution bias in shy males: Implications of self-esteem and self-confidence. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 325-338.
- Greenwald, A.G.(1980). The totalitarian

- ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-613.
- Himle, D.P., Thyer, B.A., & Papsdorf, J.D. (1982). Relationships between rational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 219-224.
- Hodgson, R.J. & Rachman, S. (1977). Obsessional-Compulsive complaints. *Behavior Research and Therapy*, 15, 389-393.
- Hollon, S.D. & Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thought questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Ingram, R.E., Kendall, P.C. & Ronan, K. (1987). Cognitive specificity in emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4) 734-742.
- Johnson, E.J. & Tversky, A. (1983). Affect, Generalization, and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1) 20-34.
- Kuiper, N.A. & Derry, P.A. (1982) Depressed and nondepressed content self-reference in mild depression. *Journal of Personality*, 50, 67-79.
- Nelson, R. (1977) Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 1190-1197.
- Perloff, L.S. & Fetzer, B.K. (1986). Self-other judgements and perceived vulnerability of victimization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 502-510.
- Pietromonaco, P.R. & Rook, K.S. (1987). Decision Style in Depression: The contribution of perceived risk versus benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2) 399-408.
- Pietromonaco, P.R., & Markus, H. (1985). The nature of negative thoughts in depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 799-807.
- Silverman, I. (1964). Self-esteem and differential responsiveness to success and failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 115-119.
- Smith, T.W. & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5, 323-331.
- Smith, T.W., Houston, B.K., & Zurawski, R.M. (1984). Irrational beliefs and the arousal of emotional distress. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 190-201.
- Smith, T.W., Ingram, R.E., & Brehm, S.S. (1983). Social anxiety, anxious self-preoccupation and recall of self-relevant information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1276-1283.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 223-330.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Weinstein, N.D. (1984). Unrealistic opti-

mism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.

## **Prediction About the Future and Depressives**

**Min-Kyou Lee**

Ajou University

This study investigated premises that tendency of people to be optimistic about future in general and that of depressives to be pessimistic. Two hundred college students participated in this study. Participants were presented with a questionnaire containing eight positive and eleven negative future events. The subjects were asked to estimate their own chance of experiencing positive and negative future events compare to average others on the 10-point scale. Overall, they rated their own chance to be above average for the positive events and below average for the negative events. To examine the hypotheses that depressives make negative predictions about the future, the depressed and nondepressed subjects were selected based on the scores of BDI and the two groups were compared. As hypothesized, depressives estimated greater perceived probability of the negative future events and less probability of the positive events than did nondepressives. Several theoretical explanations for the results and the limitations were discussed.