

## 대학생의 내부초점적 반응 양식이 우울에 미치는 영향: 사고통제감의 중재효과\*

박 혜 원

오 경 자<sup>†</sup>

연세대학교 심리학과

본 연구는 내부초점적 반응 및 사고통제감이 대학생의 우울 수준에 유의미한 영향을 미칠 것이라는 가설과 사고통제감이 내부초점적 반응과 우울 간의 관계에서 중재 역할을 할 것이라는 가설을 검증하고자 하였다. 대학생 417명(남 239명, 여자 178명)을 대상으로 내부초점적 반응양식(RRS), 사고통제감(TCAQ), 우울(BDI-II)을 측정하고 위계적 회귀 분석을 실시하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관 분석 결과, 내부초점적 반응양식과 우울은 유의미한 정적 상관을, 사고통제감과 우울은 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 둘째, 회귀분석 결과, 내부초점적 반응양식과 사고통제감은 우울에 독립적으로 영향을 주었고, 우울 변량의 31%를 설명하였다. 셋째, 사고통제감은 내부초점적 반응양식과 우울 간의 관계에서 중재 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 내부초점적 반응이 우울에 미치는 부정적 영향은 사고통제감이 높은 경우보다 낮은 경우에 두드러졌다. 본 연구 결과는 사고통제감을 개선시키도록 하는 인지적 개입이 내부초점적 반응과 우울 간의 관계에 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 확인시켜 주었다. 마지막으로 본 연구의 제한점에 대해서도 논의하였다.

주요어 : 내부초점적 반응, 사고통제감, 우울, 반추, 숙고

\* 이 논문의 일부는 2006년 8월 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표됨.

† 교신저자(Corresponding Author) : 오경자, 연세대학교 심리학과, 서울시 서대문구 신촌동 134  
Fax : 02-2123-2139 / E-mail : kjoh@yonsei.ac.kr

우울증은 ‘마음의 감기’라고 불릴 만큼 정신 장애 중에 흔하게 나타나며, 주요 우울 장애의 국내외 평생 유병률(lifetime prevalence)은 4.3%~16.6%에 이른다(Cho et al., 2007; Kessler et al., 2005). 또한 주요 우울 장애를 한 번 경험한 사람의 80% 이상이 우울 삽화 재발의 위험성이 있는 것으로 알려져 있다(Judd, 1997). 이처럼 많은 사람들이 살면서 인생의 특정 시점에 우울한 기분을 경험하게 되는데(Smith & Weissman, 1992), 어떤 사람들은 가볍고 짧게 우울 증상을 겪지만, 다른 어떤 사람들은 심각한 우울 증상에 오랫동안 고통 받기도 한다. 연구자들은 사람들 간에 우울의 심각한 정도나 지속 기간에 차이가 있는 원인 중 하나로 우울 기분에 대한 개인의 반응 차이를 설명하였다(Rippere, 1977; Teasdale, 1985).

Nolen-Hoeksema(1991)는 우울 기분에 대한 반응양식 이론(response style theory)을 통해 사람들이 우울 기분에 대한 일관적인 반응양식을 가지고 있다고 주장하였으며, 이를 내부 초점적(ruminative)<sup>1)</sup> 반응과 주의 전환적(distractive) 반응으로 구분하였다. 전자는 우울할 때 자신의 우울 증상과 그 가능한 원인이나 결과에 수동적, 반복적으로 주의를 기울이는 것인 반면, 후자는 우울한 기분에서 벗어나기 위해 외부의 유쾌하고 중성적인 활동으로 주의를 돌리는 반응을 의미 한다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). 이와 같은 정의에 기초하여 반응양식의 개인차를 측정할 수 있는 자기보고식 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire:

1) 반응양식이론에서 rumination은 일반적으로 ‘반추’라고 일컬어지나, 본 연구에서는 rumination을 요인 분석하여 추출해 낸 brooding(반추), reflection(숙고)과의 혼동을 피하기 위하여 rumination을 ‘내부초점적 반응’으로 번역하여 사용하였음.

RSQ)가 개발되었는데(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), RSQ는 내부초점적 반응양식척도(Ruminative Response Scale, RRS) 22문항과 주의전환 반응척도(Distractive Response Scale, DRS) 13문항으로 구성되어 있다.

반응양식 이론에 대한 많은 실험연구와 상관연구들은 우울기분에 대한 내부초점적 반응이 우울을 유지시키고 심화시킨다고 주장해왔다(Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). Nolen-Hoeksema(1991)는 내부초점적 반응양식이 부정적 기억에 대한 회상과 부정적 사고를 활성화시키며, 긍정적인 행동 시도를 방해함으로써 효과적인 문제 해결을 어렵게 하기 때문에 우울하고 부정적인 기분이 유지된다고 그 기제를 설명하였다.

이렇듯 초기 연구들이 내부초점적 반응양식이 역기능적 측면을 주장하였던 것과는 달리 최근에는 반추적 반응양식이 반드시 부적응적이지는 않으며, 반추와 우울 간의 관계 역시 간단치 않다는 주장들도 제기되고 있다(Hunt, 1998; Teasdale & Barnard, 1993). Trapnell과 Campbell(1999)은 우울한 기분에 주의의 초점을 맞추는 것이 심리적 피로움이나 부적응과 높은 상관을 보이지만, 다른 한편으로는 자기에 대한 지식을 높여서 심리적 적응에 기여한다고 지적하며 이를 ‘자기몰입의 역설(Self-Absorption Paradox)’이라고 표현하였다. Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)는 내부초점적 반응양식 척도(RRS)를 요인 분석하여 반추(brooding)와 숙고(reflection)의 두 개의 요인을 추출하였고, 기존에 내부초점적 반응이라고 일컬었던 개념 중에는 비교적 중립적인 속성을 지닌 하위 개념이 포함되어 있다고 주장하였다. 이들에 따르면 내부초점적 반응 중에는

중립적 정서가를 지닌 인지적 문제해결로서 주의를 의도적으로 내부에 맞추는 ‘숙고’와 달성되지 못한 기준과 현재 상황을 수동적으로 비교하는 부정적 ‘반추’로 구분된다. 국내에서도 우울에 대한 내부초점적 반응양식을 세분화하여 긍정적 측면을 측정하려는 연구들이 진행되어 왔는데, 김진영(2000)은 긍정적인 ‘반성적 반응양식’이 포함된 ‘우울한 기분’에 대한 반응양식 질문지(Responses to Depressed Mood Questionnaire: RDQ)’를 제작하였고, 박윤아(2004)는 긍정적 속성의 ‘문제해결 반응양식’이 포함된 ‘우울 기분 반응양식 질문지(Depressed Mood Response style Questionnaire: DMRQ)’를 개발하였다.

이렇듯 국내의 연구자들은 내부초점적 반응양식을 ‘숙고적 반응양식’, ‘반성적 반응양식’, ‘문제해결 반응양식’ 등으로 다양하게 명명하면서 우울에 미치는 긍정적 영향을 알아보고자 노력해 왔다. 이제까지의 결과들을 크게 두 가지로 분류하면 내부초점적 반응 중에 우울 기분을 감소시키는 긍정적인 하위 개념이 존재한다는 입장(김진영, 2000; 김효정, 2003)과 내부초점적 반응의 긍정적 영향력이 다소 모호하다는 입장(최미래, 2004; Treynor et al., 2003)으로 나뉜다. 전자에 속하는 김진영(2000)과 김효정(2003)의 연구에서는 우울 기분을 유도한 후 내부초점을 유도하는 글쓰기를 하고 기분 변화를 알아보는 실험을 하였는데, 숙고 집단이 반추 집단에 비해 우울 기분이 유의미하게 경감되었다. 하지만 김진영의 RDQ를 이용한 최미래(2004)의 상관 연구에서는 숙고적 반응이 우울 빈도나 지속 기간과 유의미한 정적 상관을 보여 우울에 미치는 영향력이 다소 모호한 것으로 나타났다. Treynor 등(2003)의 연구에서도 숙고적 반응이 횡단적으로는 반추

적 반응에 비해 약하지만 우울과 유의미한 정적 상관을 나타냈고, 이들은 숙고 반응이 현재의 우울과는 상관이 더 높지만, 장기적으로는 우울과의 상관이 상대적으로 낮다고 설명하였다. 이들은 숙고 반응이 단기적인 관점에서는 부정적 정서에 의해 유발되거나 부정적 정서를 초래할 수 있지만, 결국에는 효과적인 문제 해결로 연결되어 부정적인 감정을 줄일 것이라고 하였다(Treynor et al., 2003). 종합하면, 내부초점적 반응의 긍정적 영향에 대해서는 아직까지 일관된 결론을 도출하지 못하였지만, 부적응적인 반추와는 구별되는 상대적으로 중립적 속성의 하위 개념이 존재한다는 점은 다수의 연구에서 지지되고 있다(Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Teasdale, 2004).

이렇듯 내부초점적 반응의 중립적 또는 긍정적 속성에 주목한 관련 연구들이 증가하고 있는 실정에 비해 정작 어떤 변인이 어떠한 기제를 통해 내부초점적 반응과 연관되는지를 경험적으로 고찰하는 연구는 드물다. 만약 내부초점적 반응이 항상 부정적인 속성을 지니는 것이 아니라면, 왜 어떤 사람들은 다른 사람들보다 더 부적응적인 성격의 내부초점적 반응에 취약한 것일까? 사실 부정적 기분을 느끼며 자신의 내부에 주의를 기울이는 것은 정상적인 사람도 때때로 경험할 수 있는 일이다(Watkins, 2004). 하지만 모든 사람들이 우울한 기분을 유발할 정도로 과도하게 자신의 기분과 그 의미에 주의를 기울이지는 않는다. 연구자들은 내부초점적 반응이 병리적인 수준이냐 아니냐를 구분하는 데 있어서 중요한 차이점은 침투적 사고(intrusive thought)에 대한 반응이라고 지적하였다(Langlois et al., 2000a; Wells, 1995). 이들에 따르면 내부초점적 반응은 주로 잠입적(intrusive)인 생각들이 떠오르면

서 시작되어 연속되는데(Langlois et al., 2000b), 이를 어떻게 평가(appraisal)하느냐가 반복적이고 부정적인 내부초점적 반응의 기제에 영향을 미친다는 것이다. Watkins(2004)는 걱정에 대해 통제 불가능하고 부적절하다는 생각이 “걱정에 대한 걱정(worry about worry)”의 형태로 더욱 걱정을 불러일으키듯이(Wells, 1995), 내부초점적 반응은 그것을 통제할 수 없다고 생각하고 인정하지 않으려는 상위 인지(meta-cognitive belief)의 영향을 받아 지속된다고 보았다. 즉, 원치 않는 생각이 났을 때, 이를 통제하기 어렵다고 느끼는 사람은 더욱 그 생각에 몰두하게 되는 경향이 있고, 반복적인 내부초점적 반응은 우울감에 빠질 위험성을 높일 것으로 보인다.

이 같은 맥락에서 Watkins(2004)는 침투사고에 대한 개인의 태도와 내부초점적 반응과의 관계를 검증하였는데, 그 결과 침투 사고를 통제할 수 없다고 여기는 경향이 높을수록 내부초점적 반응 경향성도 높은 것으로 나타났다. 한편 Luciano 등(2005)은 불쾌하고 원치 않는 침투사고를 통제할 수 있다고 느끼는 지각된 능력 차이를 중요한 개인차로 주목하고, 이를 측정하고자 사고 통제 능력 질문지(Thought Control Ability Questionnaire, TCAQ)를 개발하였다. TCAQ를 이용한 연구 결과, 부정적 침투 사고에 대한 개인의 통제감은 우울 증상(BDI)뿐만 아니라 걱정(PSWQ), 강박 증상(MOCI) 측정치의 변량을 유의미하게 설명하는 것으로 나타나(Luciano et al., 2005), 선행 연구들(Purdon, 2004; Salkovskis & Campbell, 1994; Wells & Davies, 1994)과 마찬가지로 침투 사고 및 사고통제감의 임상적 중요성이 시사되었다.

이처럼 내부초점적 반응과 사고통제감은 우울과 관련된 중요한 변인으로 지목되어 왔

나, 아직까지 이들의 관련성을 직접적으로 함께 다룬 연구는 국내에서 보고되지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 첫째, 내부초점적 반응과 사고통제감이 우울에 유의미한 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증하고, 둘째, 내부초점적 반응이 우울에 미치는 영향을 사고통제감이 중재할 것이라는 가정을 검증하고자 하였다.

## 방 법

### 연구대상

연구의 대상은 서울 Y대학의 심리학과 교양 과목을 수강하는 대학생 417명으로 남자는 239명(57%), 여자는 178명(43%)이었으며, 평균 연령은 20.27(SD=2.22)세였다.

### 평가 도구

#### 우울 감정에 대한 반응양식 질문지(Ruminative Response Scale: RRS)

반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale: RRS)는 22문항으로 구성되어 있으며, 반추의 의미, 우울과 관련된 감정, 증상 등에 대해 초점을 맞춘다. 본 연구에서는 김은정(1993)이 번안한 22문항을 사용하였으며, 점수가 높을수록 반추 경향성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .89로 나타났다.

#### 사고 통제 능력 질문지(Thought Control Ability Questionnaire, TCAQ)

원치 않는 침투사고를 억제하는 지각된 능력의 개인차를 측정하기 위해 Luciano와 동료

들이 개발한 사고 통제 능력 질문지를 번안하여 사용하였다(Luciano et al., 2005). TCAQ는 총 25문항의 자기보고식 질문지로 “나는 괴로운 생각들에서 벗어나는 것이 쉽다.”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 5점 척도에서 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 사고 통제 능력이 더 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도는 .88로 나타났다.

**Beck 우울척도(Beck Depression Inventory-II, BDI-II)**

Beck 우울척도는 Beck, Steer와 Brown(1996)이 개발한 우울증상에 대한 자기보고형 질문지이다. 이 척도는 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상 영역을 포괄하여, 우울 증상의 심각도를 측정하는 21문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이승미(2004)가 번안한 총 21문항의 BDI-II를 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .85로 나타났다.

**연구 절차**

우울 감정에 대한 반응양식 척도(RRS)와 사고통제능력 질문지(TCAQ), 우울 척도(BDI-II) 순으로 이루어진 총 68문항의 설문지를 심리학 관련 교양 수업 시간을 이용해 대학생들에게 실시하였다. 설문지 응답에는 약 15분이 소요되었다.

**자료 분석**

SPSS 12.0을 사용하여 전체 자료에 대한 기술 통계 및 상관관계 분석을 시행하였다. 또한 내부초점적 반응과 우울 수준에 대한 사고통제감의 중재효과를 살펴보기 위해 위계적

중다회귀 분석을 실시하였다.

**결 과**

**주요 변인들의 평균 및 상관관계**

우울, 내부초점적 반응, 사고통제감에 대한 전체 응답자들의 평균점수와 표준편차는 표 1과 같다. 주요 변인들에 있어서 남녀 집단 간에 유의미한 차이가 있는지를 확인하기 위해 t-test를 실시하였다. 검증 결과 여학생 집단의 우울 점수가 남학생에 비해 유의하게 높았고  $t(417)=-2.65, p<.01$ , 내부초점적 반응의 점수도 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높았다,  $t(417)=-2.33, p<.05$ . 반면, 사고통제감은 남학생 집단의 점수가 여학생 집단에 비해 유의하게 높았다,  $t(417)=2.14, p<.05$ .

표 1. 주요 변인들의 평균 및 표준 편차

변인	전체 (n=417)	남자 (n=239)	여자 (n=178)	t
우울	9.78 (6.69)	9.04 (6.68)	10.78 (6.59)	-2.65**
내부초점적 반응	46.45 (10.47)	45.42 (10.32)	47.82 (10.54)	-2.33*
사고 통제감	74.96 (12.44)	76.08 (11.95)	73.45 (12.95)	2.14*

주. ( ) 안의 수치는 표준편차를 나타냄.

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

표 2에는 각각의 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석 결과가 제시되어 있다. 우울은 내부초점적 반응과 유의한 정적

표 2. 각 변인들의 상관관계

	1	2	3
1. 우울	1		
2. 내부초점적 반응	.43**	1	
3. 사고통제감	-.53**	-.58**	1

주.\*\* $p < .01$

상관을 보였고,  $r(417)=.43, p < .01$ , 사고통제감과 유의한 부적 상관을 나타냈다,  $r(417)=-.53, p < .01$ . 또한 내부초점적 반응은 사고통제감과 유의한 부적 상관을 보였다,  $r(417)=-.58, p < .01$ .

### 우울 수준에 대한 내부초점적 반응과 사고통제감의 영향

우울과 내부초점적 반응의 관계에서 사고통제감의 중재효과를 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 우울을 종속변인으로 하여, 내부초점적 반응을 첫 번째 예언변인으로 투입하고, 사고통제감을 두 번째 예언변인으로, 내부초점적 반응과 사고통제감의 상호작용<sup>2)</sup>을 세 번째 예언변인으로 투입하였다. 그 결과, 표 3에 나와 있듯이 모든 변인들은 우울 수준의 총 변량 중 31%를 설명하였다. 우울에 대한 내부초점적 반응(예언변인 A)의 설명 변량은 유의미하였으며,  $F(1,415)=93.43, p < .001$ , 사고통제감(예언변인 B)이 추가로 설명하는 변량도 유의미하게 나타났다,

2) 위계적 중다회귀 분석으로 상호작용 효과를 검증할 때 발생하기 쉬운 다중공선성(multicollinearity) 문제를 방지하기 위해 각 예언변인 별로 centering을 시킨 후 상호작용항에 투입하였다(Cohen, Cohen, West & Aiken, 2003).

표 3. 사고통제감의 중재 효과 검증

예언변인	$R^2$	$\Delta R^2$	F	$\beta$
내부초점적 반응(A)	.184	.184	93.43***	.186***
사고통제감(B)	.301	.117	88.97***	-.408***
A x B	.310	.010	61.90*	-.098*

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

$F(1,414)=88.97, p < .001$ . 또한 내부초점적 반응과 사고통제감의 상호 작용 효과(A\*B)도 유의미하였다,  $F(3,413)=61.90, p < .05$ . 따라서 우울과 내부초점적 반응 간의 관계에서 사고통제감이 중재변인으로 작용하고 있음이 확인되었고, 이는 동일한 수준의 내부초점적 반응 경향성을 갖고 있는 사람이라도 사고통제감 수준의 차이에 따라 우울감의 수준이 다를 수 있음을 시사한다.

우울 수준에 대한 내부초점적 반응과 사고통제감의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위하여, 두 변인들에 대해 평균 점수로부터 1 표준편차 위와 아래에 해당하는 점수를 각각 회귀방정식<sup>3)</sup>에 대입하였다(Cohen et al., 2003). 이렇게 하여 우울의 예측되는 점수를 산출하고 이 점수들을 기준으로 중재효과의 양상을 그림 1에 나타내었다. 그림 1에서 보는 바와 같이 사고통제감이 높은 경우와 낮은 경우 모두 내부초점적 반응 경향성이 높아짐에 따라 우울감이 증가하는 것으로 나타났다. 그러나 사고통제감이 낮을수록 우울감이 급격하게 증가하고 있고, 그렇지 않은 경우에는

3) 위계적 중다회귀분석을 수행하여 나온 각 변인별 비표준화된 회귀계수와 상수를 토대로 다음과 같은 방정식을 구성하였다.  $y=9.444+.119 \times$  내부초점적 반응 $+(-.219) \times$  사고통제감 $+(-0.005) \times$  (내부초점적 반응 $\times$  사고통제감).

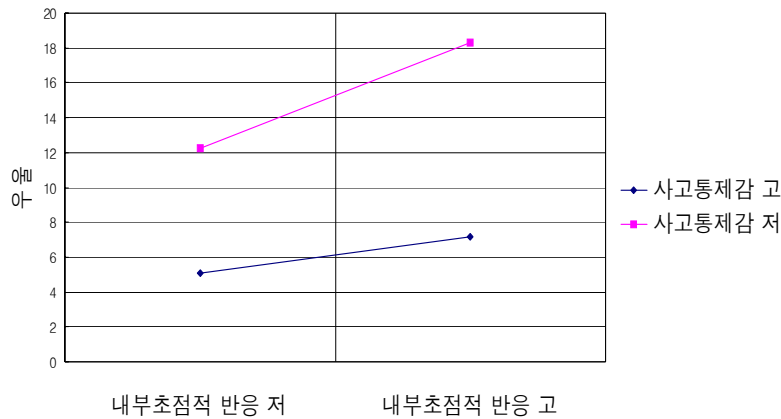


그림 1. 내부초점적 반응과 사고통제감의 상호작용 효과 분석

상대적으로 완만한 기울기로 증가하는 것을 그림에서 확인할 수 있다. 즉, 자신의 생각을 통제하기 어렵다고 느끼는 사람은 그렇지 않은 경우에 비하여 내부초점적 반응에 따른 우울감의 증가가 크며, 이는 사고통제감이 내부초점적 반응과 우울과의 관계를 중재하고 있음을 보여준다.

### 논 의

본 연구는 대학생 집단을 대상으로 우울에 영향을 미치는 내부초점적 반응 및 사고통제감의 영향력을 조사하고, 사고통제감이 내부초점적 반응과 우울간의 관계를 중재하는지를 살펴보고자 하였다. 이를 통해 내부초점적 반응에 있어서 사고통제감의 중요성을 인식하고자 하는데 본 연구의 목적이 있으며, 연구를 통해 밝혀진 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 우울감에 있어 내부초점적 반응과 사고통제감은 영향력 있는 예측 변인으로 나타났다. 즉, 개인이 주의의 초점을 내부에 두는

경향성이 강하고 자신의 생각을 통제할 수 있다는 효능감이 낮을수록 우울 점수가 높았다. 이러한 결과는 개인의 내부초점적 반응 경향성이 우울 증상의 발생 및 유지와 관련이 있다는 선행 연구들(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)과 일관되는 결과이다. 최근 일부 연구자들(Hunt, 1998; Rachman, 1980; Teasdale et al, 2000; Teasdale & Barnard, 1993)은 내부초점적 반응 중 긍정적 속성의 하위 개념이 존재함을 주장하기도 하였는데, 본 연구에서 내부초점적 반응의 긍정적 속성은 지지되지 않았다. 추후 연구에서는 내부초점적 반응의 하위 영역의 존재와 그 속성에 대한 보다 세부적인 검증이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 사고통제감의 중재효과를 검증한 결과, 내부초점적 반응 경향성은 사고통제감의 수준에 따라 우울에 미치는 영향의 정도가 다른 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 사고통제감이 높고 낮은 경우 모두에서 내부초점적 반응 경향성이 증가함에 따라 우울 점수도 상승하였으나, 사고통제감이 낮은 경우에 우울 점수의 상승폭이 더욱 가파르게 나타났

다. 기존의 연구들에서는 주로 내부초점적 반응의 속성이 부정적이나 혹은 긍정적이냐를 두고 논란이 있었던 반면 그 기제에 대한 연구는 제한적이었는데, 본 연구는 내부초점적 반응의 효과에 영향을 미치는 제 3의 변인을 확인하였다는데 그 의의가 있다. 또한 사고통제감이 낮은 경우 내부초점적 반응이 우울에 영향을 더 미친다는 결과는 내부초점적 반응을 통제 불가능한 것으로 평가하는 상위 인지(meta-cognition)가 우울감에 취약 요인이라는 선행 연구(Watkins, 2004)와도 일맥상통한다.

사고통제감이 내부초점적 반응과 우울 간의 관계에서 중재요인으로 작용한다는 사실은 우울 환자의 치료에 있어서도 낮은 사고통제감을 개선시키도록 하는 작업이 필요함을 시사한다. 오늘날까지 인지행동 치료가 발전하면서 우울증 환자의 역기능적인 사고를 수정하기 위한 치료 방법들이 고안되어 왔지만(Beck, 1967, 1976), 주로 치료는 부정적 사고의 '내용(content)'에 초점을 맞춘 것이었다(Wells & Papageorgiou, 2004). 하지만 우울과 내부초점적 반응 간의 관계에서 사고통제감의 중요성을 고려할 때, 사고통제감과 같은 상위 인지, 혹은 사고의 '과정(process)'에 대한 관심이 요구된다. 예컨대, TCAQ와 같은 도구를 사용하여 사고통제감이 낮은 사람들을 선별하여 치료적 개입을 한다면, 환자의 사고통제감을 증진시키면서 내부초점적 반응 경향성에도 개입할 수 있어 궁극적으로는 우울감 호전에 도움이 될 것으로 기대된다.

한편, 본 연구에서는 몇 가지 제한점과 추후 연구를 통해 보완해야 할 점들이 있다. 첫째, 본 연구는 단기 횡단 연구이므로, 연구에 포함된 요인간의 인과 관계를 확정할 수 없다. 예를 들어 본 연구에서는 사고통제감이 낮은

것이 우울에 영향을 줄 것으로 가정했으나, 반대로 우울 증상이 사고통제감에 영향을 미칠 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 변인들 간의 충분한 인과 관계의 설명력을 갖기 위해서는 장기 종단 연구가 필수적이다. 둘째, 본 연구의 자료는 서울 시내의 특정 대학의 학생들만을 대상으로 수집되었기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 제한이 따르며, 임상 집단을 통한 추가적인 검증이 요구된다. 셋째, 측정 방법에 있어서의 제한점을 들 수 있다. 본 연구에서 사용된 변인 모두가 자기보고식 평가 도구를 사용하였기 때문에 문항 반응 경향성이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 예를 들어 반추 경향성이 높은 사람들은 그들의 내부 상태로 관심이 기울어져 있기 때문에 정서의 강도를 실제보다 더 크게 보고할 가능성이 있다(Lyubomirsky & Tkach, 2004). 후속 연구에서는 자기보고식 평가 방법과 더불어 주변 사람들의 평정이나 행동적 관찰을 함께 사용하는 시도가 필요할 것으로 보인다. 넷째, 내부초점적 반응을 측정하는 도구의 문제이다. 본 연구에서는 내부초점적 반응 연구에 가장 널리 쓰이고 있는 RRS를 사용하였으나, 이 척도의 하위 영역에 대해서는 아직 논란의 여지가 있다(Bagby & Parker, 2001; Cox, Enns, & Taylor, 2001; Roberts et al., 1998). 추후 연구에서는 내부초점적 반응을 측정하는 문항을 좀 더 보완하여 긍정적, 중립적 속성을 갖는 하위 영역의 존재에 대한 추가적인 고찰이 필요해 보인다. 다섯째, 연구 변인으로서 사용된 사고통제감이 그 개념 및 측정 방법 등에 있어 아직 조작적으로 확고히 정립되지 않은 점을 들 수 있다. 사고통제에 대한 평가(appraisal) 차원은 비교적 최근에 관심을 받게 된 영역이므로 앞으로 관련 연구의 축적을 통



해 사고 억제 경향성, 부정적 기분 조절 기대 (Catanzaro & Mearns, 1990) 등과 같은 유사 개념과의 변별 문제를 해결해 나가야 할 것이다.

### 참고문헌

- 김은정 (1993). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적 연구. 연세대학교 박사 학위 논문.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사 학위 논문.
- 김효정 (2003). 반성 및 반추적 정서처리방식에 따른 우울기분의 변화. 가톨릭대학교 석사 학위 논문.
- 박윤아 (2004). 우울 기분 반응양식 질문지의 타당화 연구. 가톨릭대학교 석사 학위 논문.
- 이승미 (2004). 정서인식불능, 정서표현갈등, 정서표현성이 중년여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 연세대학교 석사 학위 논문.
- 최미례 (2004). 우울에 미치는 우울반응양식의 효과: 남녀차이를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 9, 953-972.
- Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2001). Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 91-102.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the BDI-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Cho, M. J., Kim, J. K., Jeon H. J., Suh, T., Chang I. W., Hong J. P., Bae, J. N., Lee, D. W., Park, J. I., Cho, S. J., Lee, C. K., & Hahm, B. J. (2007). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-IV Psychiatric Disorders among Korean Adults. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 203-210.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*(3rd ed.). Mahwah NJ: Erlbaum.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as mediator of elevated anxiety in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 525-534.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behavior Research and Therapy*, 36, 361-384.
- Judd, L. J. (1997). The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Archives of General*

- Psychiatry*, 54, 989-991.
- Langlois, F., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (2000a). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: study 1. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 157 - 173.
- Langlois, F., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (2000b). Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: study 2. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 175 - 189.
- Luciano, J. V., Algarabel, S., Tomás, J. M., & Martinez, J. L. (2005). Development and validation of the thought control ability questionnaire. *Personality and Individual Difference*, 38, 997-1008.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The Consequences of dysphoric rumination. In: Papageorgiou, C., & Wells, A. (Ed.), *Depressive Rumination*(pp.21-41). Chichester, UK: Wiley.
- 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. (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., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Purdon, C. (2004). Psychological treatment of rumination. In: Papageorgiou, C., & Wells, A. (Ed.), *Depressive Rumination*(pp.259-273). Chichester, UK: Wiley.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- Rippere, V. (1977). "What's the thing to do when you're feeling depressed?" A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 1-8.
- Smith, A. L., & Weissman, M. M. (1992). Epidemiology. In E. S. Paykel (Ed.), *Handbook of affective disorders*(2nd ed., pp.111-129). New York: Guilford Press.
- Teasdale, J. D. (1985). Psychological treatments for depression: How do they work? *Behaviour Research and Therapy*, 23, 157-165.
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, Cognition, and Change: Re-modeling Depressive Thought*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, J. M. G., Ridgeway, J. A., Soubay, J. M., & Lau, M.

- A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- 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. & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301 - 320.
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual difference in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2004). Metacognitive therapy for depressive rumination. In: Papageorgiou, C., & Wells, A. (Ed.), *Depressive Rumination*(pp.259-273). Chichester, UK: Wiley.
- 원고접수일 : 2009. 1. 29.  
게재결정일 : 2009. 4. 10.

## Moderating effects of perceived thought control ability on the relationship between ruminative response style and depression

Hye Won Park

Kyung Ja Oh

Yonsei University

The purpose of this study was to explore the moderating effects of perceived thought control on the relationship between rumination and depression. 417 undergraduate students enrolled in introductory psychology courses participated in this study. They were asked to complete the questionnaire about ruminative response style, thought control ability, and depression. The data were analyzed using hierarchical multiple regression. The results revealed that rumination and perceived thought control ability independently affected depression symptoms. In addition, perceived thought control ability significantly moderated the relationship between rumination and depression. Based on the results, the implications and the limitations of this study were discussed.

*Key words* : brooding, reflection, rumination, thought control ability, depression