인지행동치료
Cognitive Behavior Therapy in Korea
2022. Vol. 22, No. 1, 21-40 https://doi.org/10.33703/cbtk.2022.22.1.21

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

정서인식명확성이 우울에 미치는 영향: 반추와 자기효능감의 이중매개효과*

오 예 람† 송 원 영††
건양대학교 심리상담치료학과

이 연구는 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개 효과를 검증해 우울이 발생 및 유지되는 심리적 과정을 정서와 인지, 행동 방향성의 순서에 따라 통합적으로 제시하였다. 전국의 성인 261명을 대상으로 온라인 조사를 하였으며, 설문은 특질 상위-기분 척도(TMMS), 반추적 반응 척도(K-RRS), 자기효능감 척도(SES), 우울 척도(CES-D)로 구성되었다. 수집한 자료는 SPSS 23.0을 이용해 기술통계분석과 Pearson 상관분석, 매개효과를 확인하였고, PROCESS Macro 3.4의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 사용해 간접효과 유의성을 검증하였다. 결과는 다음과 같다. 첫째, 정서인식명확성과 반추 및 반추의 하위척도인 자책과 숙고, 자기효능감, 우울은 모두 유의한 상관을 보였다. 둘째, 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개효과가 유의하였다. 셋째, 정서인식명확성과 우울 사이에서 자책과 자기효능감의 이중매개 효과가 나타났다. 넷째, 정서인식명확성과 우울 사이에서 숙고와 자기효능감의 이중매개 효과는 유의하지 않았다. 결과를 바탕으로 우울에 영향을 미치는 변인으로써 정서인식명확성과 반추, 자기효능감의 역할을 확인하였고, 반추를 자책과 숙고, 두 가지 하위차원으로 나누었을 때 서로 다른 효과가 나타남을 제시하였다. 이러한 결과는 우울을 경험하는 성인에게 효과적으로 개입할 수 있는 치료적 방향의 기초를 강구하였다는 데 의의를 가진다. 나아가 시사점과 한계점, 치료적 방안을 모색하였고 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 정서인식명확성, 우울, 반추, 자책, 숙고, 자기효능감

---

* 이 논문은 제 1저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것임.

† 제 1저자: 건양대학교, 대학원생

†† 교신저자(Corresponding Author): 송원영, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 건양대학교 심리상담치료학과, Tel: 041-730-5414 / E-mail: song@konyang.ac.kr

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

우울은 한국 사회에서 꾸준히 심각한 문제로 손꼽히는 질병 중 하나로, 건강보험심사평가원의 국민관심질병통계(2019)에 따르면 우리나라의 우울증 환자는 2015년부터 2019년까지 약 32%가 증가했다. 대표적인 부적정서인 우울은 심리적 고통을 극대화하고 자살에까지 영향을 미치는데, 우울을 경험하는 사람은 공허함과 무기력, 불면, 집중력 저하, 식욕저하 등을 경험할 수 있으며 일상에서 기능 수준이 저하된다(하정희, 안성희, 2008; Farabaugh, Bitran, Nyer, Holt & Pedrelli, 2012). 우울은 스트레스 요인 그 자체에 의해 직접적으로 유발되기보다 스트레스원에 대처하는 방식과 관련이 있는데, 이것은 스트레스 상황에 직면한 개인이 그것을 어떻게 인지하고 대처하는지에 따라서 우울 여부가 결정될 수 있음을 뜻한다(이은희, 2004). 따라서 이 연구에서는 개인이 어려운 상황에서 이를 정서적, 인지적으로 대처하는 방식에 따라 우울 수준이 어떻게 달라지는가에 대해 살펴보고자 한다.

자신의 정서를 인식하는 능력은 정서를 정보적으로 활용할 수 있게 하는 첫 단계로, 자신의 감정을 잘 느끼고 그 감정들을 변별, 명명하는 것은 환경에 대처할 수 있는 방법 중 하나이다(Gardner, 1983). 정서를 명확하게 알고 자각하는 행위를 정서인식이라 하며, Salovey와 Mayer, Goldman, Turney Palfai(1995)는 현재 일어나고 있는 정서 반응을 언어를 통해 규정함으로써 정서 상태를 인지해나가는 심리적 과정으로 정의하였다. 정서 인식은 여러 단계를 거쳐 이루어지는데, Salovey(1995) 등은 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 통해 정서에 대한 주의, 정서인식명확성, 정서 개선에 대한 기대로 구분하였으며, Swinkels와 Guiliano(1995)는 정서인식 척도(Mood Awareness Scale: MAS)를 통해 정서주의와 정서 명명화로 구분하였다.

정서에 대한 주의란 용어 그대로 자신이 경험하는 정서에 주의를 기울이는 것이며, 정서인식명확성은 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도를 뜻한다. 정보를 인식하고 처리하는 과정에서 특정 사람들은 더 기술적인 처리가 가능한데, 자신의 감정에 민감하게 반응하고 언어적으로 처리하는 능력이 빠르기 때문이다(Mayer & Gaschke, 1988). 외부 자극이 주어졌을 때 그것에 정서적으로 집중하는 것은 정서주의만 이루어진 것이나, 범주화와 정서에 대한 명명까지 이루어진다면 정서인식명확성의 단계까지 도달한 것이다(Salovey & Mayer, 1990; Swinkel & Guiliano, 1995). 이때 단순히 주의를 기울이는 것만으로는 적응적인 정서 인식이 불가능하며, 반드시 정서인식명확성이 동반되어야 한다(최요원, 이수정, 2004). 정서주의가 높더라도 정서인식명확성이 낮으면 자신이 경험하는 정서를 제대로 이해하지 못하고 매우 복잡하게 지각하며, 오히려 부정적인 정서에 주의를 더 기울이게 만들어 고통을 초래할 수 있다(최요원, 이수정, 2004). 실제로 낮은 정서인식명확성은 우울과 밀접한 상관을 갖는데, 정서에 대한 초점적 주의가 명확한 인식으로 연결되느냐의 문제는 정신병리를 예측하는데 중요한 단서가 될 수 있다(김예은, 송원영, 2017; 이찬미, 유성은, 2016; Mankus, Boden & Thompson, 2016).

두 번째, 인지적 요인으로, 역기능적 내부초점적 처리방식인 반추를 고려할 수 있다. 선

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

행연구들은 우울의 발생 및 재발의 원인으로 인지적 요소들에 주목해 왔는데, 그 중에서도 반추는 우울에 영향을 미치는 핵심 인지 변인으로 알려져 있다(Papageorgiou & Wells, 2003). 반추는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 제안한 반응양식 이론 중 내부초점적 반응양식을 지칭하는 용어로, 우울한 기분이 들 때 그 증상과 의미에 계속해서 주의를 두는 사고와 행동이다. 역기능적인 사고방식이며, 반추 수준이 높은 사람들은 부정적인 기분의 원인과 결과에 끊임없이 초점을 맞추고 불쾌한 기분에 대해 걱정함으로써 반복적이고 수동적으로 사고하게 된다. 감정을 반복적으로 생각함으로써 감정에서 벗어나지 못하고 유지하게 되며, 효과적인 문제해결이 어려워져 우울과 같은 정신병리가 발생한다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

반추에 대한 연구가 진행되면서 반추가 다차원적인 개념이라는 시각이 제시되었고, Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)에 의해 개발된 반추적 반응 척도(RRS)에서도 자책(brooding)과 숙고(reflection)로 나누어지게 된다. 자책은 불쾌한 정서에 계속해서 주의를 기울이고 달성하지 못한 기준에 대해 수동적으로 사고하는 것이며, 숙고는 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 인지적으로 문제해결에 초점을 맞춰 내적으로 주의를 집중하는 것이다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 한국보건사회연구원(2016)에서 우리나라 국민을 대상으로 정신건강에 영향을 주는 정신적 습관에 대해 조사한 결과를 보면, 우리나라 국민의 90%가 부정적인 습관을 지녔다고 답했는데, 그 중 자책이 82%로 높은 비중을 차지했다. 그만큼 자책이 심리적 부적응에 미치는 영향은 통계자료에서도 나타나고 있으며, 정신건강의 회복을 위해 개입되어야 할 요인임을 알 수 있다. 반면 숙고는 부정적인 정서를 감소시키려 의도적으로 내면에 관심을 두는 문제해결적 사고를 뜻하기에 자책과 다르게 긍정적인 형태의 반추이다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 숙고는 보다 긍정적인 대처방식으로, 우울한 사람이 적응적으로 문제를 해결하게 하는 데 중요한 역할을 할 수 있다(Arditte & Jormann, 2011; Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003).

부정적 자극이 주어졌을 때 개인은 정서적 주의를 기울이게 되고 이렇게 초점화된 주의는 얼마나 명확하게 인지되고 이해되는가에 따라 적응적인지 부적응적인지가 결정된다. 앞서 언급하였듯이 정서인식명확성이 높은 사람은 문제해결 방식을 잘 사용하며 대처 능력이 높고 적응적인 전략 사용이 가능하다. 또한 정서인식명확성이 높을 경우, 그렇지 않은 사람보다 적은 에너지로도 자신의 기분을 이해할 수 있기 때문에 목표 지향적인 생각 및 행동, 대처에 유리하다(김예은, 송원영, 2017; 이유리, 2012; Gohm & Clore, 2000). 다시 말하면, 정서인식명확성이 낮을 경우 자신의 정서를 이해하는데 비교적 오랜 시간이 걸리며, 부정적 기분 자체에만 주의를 기울여 부적응적인 대처방식인 반추, 그 중에서도 자책을 사용할 가능성이 높다(김민아, 권경인, 2008; 이유리, 2012). 이는 문제 해결적 사고를 어렵게 만들며, 결과적으로 우울을 더욱 증가시킬 수 있다(Rude & McCarthy, 2003). 반면에 정서인식명확성이 높은 경우 자신의 정서를 이해

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

하기 위해 많은 에너지를 소모하며 곱씹을 필요가 없으며, 전략적인 문제 해결이 가능하다.

하지만 이전 연구들을 살펴보면, 반추와 자책, 우울의 관계를 규명하는 연구들은 많이 찾아볼 수 있는 반면, 자책과 숙고 두 하위차원이 명확히 구분됨에도 숙고에 대한 연구는 일관된 결과를 얻지 못하였다(김은정, 오경자, 1994; 김진영, 2000; 노상선, 조용래, 최미경, 2014; 최미례, 2004; 최재광, 송원영, 2020; Johnson, 2015; Papageorgiou & Wells, 2003; Tutici, Lewis & Coyer, 2016). 좀 더 자세히 살펴보면, 종단 연구에서 자책은 지속적으로 우울증상에 영향을 미쳤다. 그러나 숙고는 현재의 우울증상과는 정적인 관련이 있었으나 6개월 이후, 1년 후의 우울회복을 유의하게 예측했으며, 이것은 우울장애 임상군에도 적용되었다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003; Hasagawa, Kunisato, Morimoto, Nishimura & Matsuda, 2018). 청소년을 대상으로 한 연구에서도 자책은 숙고보다 우울과 강한 상관이 있었으며(Paredes & Zumalde, 2015), 자책은 자기비난, 자살생각과 자살행동을 유의미하게 예측하였으나 숙고는 그렇지 않았다(Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007; Valderrama, Miranda & Jeglic, 2016). 하지만 이와 상반된 연구결과 또한 존재한다. 자책과 숙고를 비교했을 때 우울을 비롯한 정신병리에 미치는 영향의 차이가 유의미한 수준이 아님을 밝히는 연구들도 있으며(최미례, 2004; 최재광, 송원영, 2020), 이에 결과의 불일치성을 밝힐 필요가 있음은 꾸준히 제기되어 오던 주제이다(Johnson, 2015). 따라서 자책과 숙고, 우울의 관계에 있어 영향을 주는 또 다른 변인이 있을 것으로 생각되며, 이들의 관계성을 밝히는 것은 우울을 경험하는 성인이 스트레스에 효과적인 대처방식을 학습하는데 도움을 줄 것으로 사료된다.

이에 학습된 적응적 대처방안을 실제 행동으로까지 이어지게 하는 요인을 고려하고자 한다. 자기효능감은 자신이 목표를 달성하는데 필요한 행동을 할 수 있을 것이라는 스스로의 능력에 대한 믿음으로(Bandura, 1997), 자기효능감이 높은 사람들은 자신의 수행 능력을 믿고, 어려운 상황에서 많은 노력을 기울이며, 문제 중심의 해결책을 사용한다. 반대로 자기효능감이 낮을 경우 실제보다 어려움 자체를 두려워하여 스트레스 수준이 높아지고, 자신의 능력을 발휘하는데 한계가 생긴다. 이는 자기효능감이 개인이 실제로 가지고 있는 능력 자체보다 스스로가 목표를 달성할 수 있을 것이라고 믿는 정도에 따라 더 많이 좌우되는 경향이 있음을 나타내며, 행동을 선택하고 끝까지 유지하기 위해 필요한 요소임을 뜻한다(Bandura, 1997).

자기효능감과 비슷한 개념으로 결과 기대감이 있는데, 결과 기대감은 자신의 행동으로 인해 특정 결과가 유발될 것을 인지하고 있는 것으로, 자신의 행동으로 일어날 미래를 기대한다는 점에서 자기효능감과 유사한 점이 있으나 결과 기대감이 곧 행동으로 일어나지는 않는다(Bandura, 1977). 기대감이 있더라도 자신이 특정 행동을 수행할 능력이 있다고 믿지 못한다면 행동으로 이어지지 않기 때문이다. 따라서 행동을 선택하고 끝까지 노력 및 지속시키기 위한 판단에는 자기효능감이 반드시 필요하다(Bandura, 1977; Bandura & Schunk, 1981).

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

정서인식명확성, 반추, 자기효능감의 관계는 개인이 부정적 자극을 받아들인 뒤 이를 적응적인 방식으로 처리할 수 있을지, 부적인 정서 가운데 하나인 우울 수준이 높아지는데 기여하게 될지를 정서, 인지의 통합적인 모델로 이해하게 한다. 정서인식명확성, 반추, 자기효능감의 공통점은 모두 수준에 따라 문제 중심적 대처의 가능 여부가 결정된다는 점이다. 정서인식명확성이 높을 경우 본인이 경험하는 정서를 이해하는데 에너지를 소모하는 대신, 목표지향적인 생각이나 행동에 집중할 수 있다. 목표지향적인 생각 및 행동은 문제 중심 대처로도 이어지며, 선행연구에서도 정서인식명확성이 문제 중심 대처와 우울에 미치는 영향이 입증된 바 있다(조성은, 오경자, 2007).

반추 또한 그 종류와 수준에 따라 문제에 초점을 맞춘 적응적인 대처 전략이나 해결 전략보다는 정서에만 주의를 기울이는 부적응적인 대처 전략과 상관을 갖는다. 자기효능감의 긍정적인 역할인 자기통제에 대한 신념과 문제 중심적인 대처 행동은 숙고와 맥락을 같이 한다. 숙고는 인지적 재구조화나 적극적인 문제해결과 같은 태도를 만드는데 목적을 둔 적응적인 대처와 정적인 상관이 있으며, 부정적 정서에 대한 원인과 결과를 숙고하는 것은 궁극적으로 부정적 정서를 감소시켜 효과적인 문제해결로 이어질 수 있으며, 해결 과정에서 목표를 명확하게 한다(Burwell & Shirk, 2007; Hasegawa et al., 2018; Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 하지만 반대로 자책의 경우 문제 상황에 적극적으로 대처하려는 시도를 방해하며, 문제에 초점을 맞춰 해결을 위해 사고하기 보단 우울한 정서 자체에만 주의를 기울이게 한다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 또한 적응적인 대처보다는 회피, 부인 같은 부적응적 대처전략과 상관이 있었다(Burwell & Shirk, 2007). 개인이 스트레스에 효과적인 대처방식을 학습하더라도 실제 행동으로 옮길 준비가 되어 있지 않다면 단순히 사고하는 것만으로 멈출 수 있기 때문에 문제 해결 방략을 행동으로까지 이어지게 하지 위해선 자기효능감이 필요하다.

종합하면 정서인식명확성이 낮은 사람은 부적응적인 인지전략인 자책을 사용하고, 이것은 낮은 자기효능감과 이어져 우울을 증가시킬 것이라고 예상할 수 있으며, 숙고는 이와 반대의 결과를 불러올 것으로 예측할 수 있다. 따라서, 정서인식명확성과 반추, 자기효능감을 거쳐 우울로 가는 경로에 대해 연구하는 것은 개인이 자극에 부적응적으로 대처하여 심리적 고통, 즉 우울을 경험하게 되는 과정을 정서와 인지, 행동까지 이어지는 통합적인 통찰이 될 수 있다.

이 연구에서는 성인의 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향에서 반추와 자기효능감의 이중매개효과를 검증하였다. 이에 더해 반추를 두 가지 하위 차원인 자책과 숙고로 나눠 각각의 차원이 서로 다르게 미치는 영향력을 확인하고자 하였다. 연구모형은 그림 1, 그림 2, 그림 3과 같다.

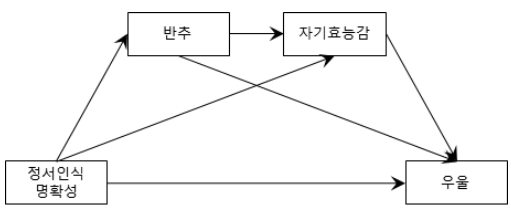


그림 1. 연구모형1

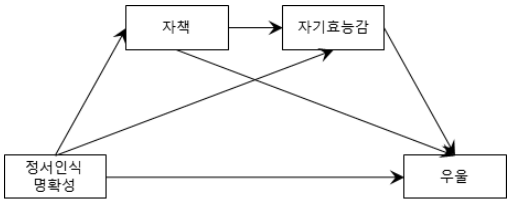


그림 2. 연구모형2

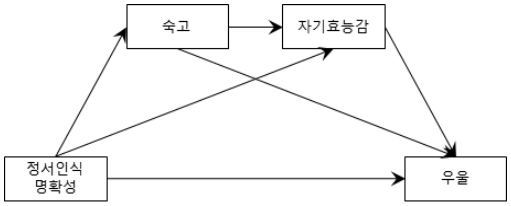


그림 3. 연구모형3

방 법

연구대상

이 연구는 건양대학교 생명윤리위원회(IRB)로부터 승인받고(KYU-2020-039-01), 전국 성인 남녀 261명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. COVID-19로 인해 대면 조사가 어려워 온라인 설문을 실시하였고, 연구 참여자 263명 중 연구에 동의하지 않은 2부를 제외하고 최종적으로 261부를 분석에 사용하였다. 총 261명 중 남성은 82명 (31.4%), 여성 177명 (67.8%), 성별을 명시하지 않은 사람이 2명 (0.8%)이었다. 연령은 20대가 212명(81.2%)으로 가장 많았으며, 직업은 학생으로 답한 참여자가 141명(54.0%)으로 가장 큰 비중을 차지하였다. 거주지는 대전 및 세종, 충청도가 165명 (63.2%)으로 가장 많았다.

측정도구

특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale; TMMS)

정서인식명확성을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 개발한 특질 상위-기분 척도를 사용하였다. 이 척도는 Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조한 것으로, 우리나라 실정에 맞춰 이수정과 이훈구(1997)가 번안하였다. 총 21문항으로, 정서에 대한 주의(5문항), 정서인식 명확성(11문항), 정서조절 기대(5문항)를 평가하는 3가지 하위차원으로 구성되어 있다. 이 연구에서는 3가지 하위척도 중 정서인식 명확성을 측정하기 위한 11문항만을 사용하였다. Likert식 5점 척도로 채점되며, 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94였다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .83이다.

반추적 반응 척도(Korean-Ruminative Response Scale; K-RRS)

반추를 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema와 Morreow(1991)가 개발하고 김은정, 오경자(1994)가 한국 실정에 맞춰 번안한 척도를 사용하였다. 반추적 반응 척도(K-RRS)는 총 12문항으로, 자책(6문항), 숙고(6문항)를 평가하는 2가지 하위차원으로 구성되어 있다. Likert식 4점 척도로 채점되며, 이수연(2017)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .79였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 반추는 .89, 자책은 .86, 숙고는 .83이다.

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale; SES)

이 척도는 Bandura(1997)의 자기효능감 이론에 입각해 개발된 것으로, Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs와 Rosers(1982)가 개발하였다. 이 연구에서는 홍혜영(1995)이 한국의 대학생들을 대상으로 타당화한 것을 사용하였다. 홍혜영(1995)의 연구에서는 일반적 자기효능감(17문항)과 사회적 자기효능감(6문항)의 두 차원으로 이루어져있으나 이 연구에서는 일반적 자기효능감을 측정하기 위한 17문항만을 사용하였다. Likert식 5점 척도로 채점되며, 홍혜영(1995)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이었다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89이다.

우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)

미국 정신 보건 연구원(1971)에서 일반인이 경험하는 우울 증상들을 측정할 수 있도록 개발하였으며, 우리나라 실정에 맞춰 전겸구와 이민규(1992)가 번안, 타당화 하였다. 총 20문항으로, Likert식 3점 척도로 채점된다. 전겸구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이다.

자료 분석

가설 검증을 위해 SPSS Statics 23.0과 PROCESS Macro v.3.4.를 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫 번째로, 빈도분석을 통해 인구통계학적 특성을 명시하였다. 또한, 내적합치도(Cronbach's α)를 산출해 측정 도구의 신뢰도를 검증하고, 기술통계 분석을 이용해 변인들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 확인하였다.

두 번째로, Pearson 상관분석을 통해 정서인식명확성, 반추, 자책, 숙고, 자기효능감, 우울 간의 상관 정도를 분석하였다. 세 번째로, Hayes(2017)가 제안했던 PROCESS Macro, Model 6을 이용해 이중 매개 효과를 산출하였다. 우선 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개효과를 검증한 뒤, 반추를 두 개의 하위 차원인 자책과 숙고로 나누어 변인 간의 차이점을 확인하였다. 네 번째로, PROCESS Macro의 경로모형과 부트스트래핑(bootstraping)을 이용해 연구모형의 간접효과 유의성을 확인하였다.

결 과

기술통계

이 연구에서 정서인식명확성, 반추(자책/숙고), 자기효능감, 우울의 기술통계는 표 1과 같다. 평균 및 표준편차를 살펴보면, 정서인식명확성은 36.34(SD=6.84), 반추는 27.95(SD=7.58), 자책은 14.32(SD=4.42), 숙고는 13.63(SD=4.11), 자기효능감은 58.14(SD=9.61), 우울은 18.12(SD=11.61)로 나타났다. 왜도와 첨도는 변인의 정상분포 가정을 위한 것으로, 왜도 절댓값은 2, 첨도 절댓값 7을 넘지 않아야 한다(Finch & West, 1997). 본 연구는 왜도 절댓값 .14~.43, 첨도 절댓값 .02~.49로 정규성의 기본 조건을 충족시켰다.

표 1. 주요 변인의 평균 및 표준편차와 왜도, 첨도(N=261)

	변인	*M*	*SD*	*Skewness*	*Kurtosis*
독립변인	1. 정서인식명확성	36.34	6.84	-.34	-.42
매개변인	2. 반추	27.95	7.58	.43	-.22
	2-1. 자책	14.32	4.42	.37	-.49
	2-2. 숙고	13.63	4.11	.42	-.39
	3. 자기효능감	58.14	9.61	-.14	.02
종속변인	4. 우울	18.12	11.61	.70	-.25

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

변인들 간의 상관관계

Pearson 상관관계분석을 통해 연구 변인들 간의 관계를 확인하였고, 결과는 표 2에 제시하였다. 먼저 정서인식명확성과 반추(r=-.35, p<.001), 자책(r=-.48, p<.001), 숙고(r=-.13, p<.05), 우울(r=-.55, p<.001) 간에 유의미한 부적 상관이 나타났다. 다음으로 반추와 자책(r=.90, p<.001), 숙고(r=.88, p<.001), 우울(r=.55, p<.001) 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 자책은 숙고(r=.58, p<.001), 우울(r=.63, p<.001)과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 숙고 또한 우울(r=.34, p<.001)과 유의미한 정적 상관이 나타났다. 마지막으로 자기효능감은 반추(r=-.39, p<.001), 자책(r=-.51, p<.001), 숙고(r=-.18, p<.01), 우울(r=-.50, p<.001)과 유의미한 부적 상관을 보였으며, 정서인식명확성(r=.46, p<.001)과는 유의미한 정적 상관이 있었다.

이중매개 효과 검증

정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추 및 자책과 숙고, 자기효능감의 경로 유의도를 확인하기 위해 회귀분석을 실시한 뒤, Hayes(2017)의 제안대로 PROCESS Macro, Model

표 2. 주요 변인 간 상관계수(N=261)

	1	2	2-1	2-2	3	4
1. 정서인식명확성	1					
2. 반추	-.35***	1				
2-1. 자책	-.48***	.90***	1			
2-2. 숙고	-.13*	.88***	.58***	1		
3. 자기효능감	.46***	-.39***	-..51***	-.18**	1	
4. 우울	-.55***	.55***	.63***	.34***	-.50***	1

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

[Provider:eartricle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

6을 이용해 이중 매개 효과를 산출하였다. 또한, 앞서 연구 모형에서 언급하였듯이 반추를 자책과 숙고, 별개의 변인으로 나누어 결과를 제시하였다.

정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개효과

정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개 효과를 확인하기 위해 Hayes(2017)가 제안한 절차에 맞춰 회귀분석을 실시하였다. 결과는 표 3에 제시하였다. 첫째로, 우울에 미치는 정서인식명확성의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.550, t=-10.596, p<.001). 둘째로, 반추에 미치는 정서인식명확성의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.351, t=-6.039, p<.001). 셋째로, 자기효능감에 대한 정서인식명확성의 영향은 정적으로 유의하였으며(β=.369, t=6.519, p<.001), 반추는 부적으로 유의하였다(β=-.264, t=-4.657, p<.001). 마지막으로, 우울에 대한 정서인식명확성과 반추, 자기효능감의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며(F(3, 257)=79.256, p<.001), 자세히 살펴보면 정서인식명확성(β=-.330, t=-6.374, p<.001)과 자기효능감(β=-.204, t=-3.860, p<.001)은 부적으로 유의하였으나, 반추(β=.357, t=7.145, p<.001)는 정적인 영향을 미쳤다. 이는 정서인식명확성이 낮을수록, 반추 수준이 높을수록, 자기효능감이 낮을수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 또한, 정서인식명확성과 우울의 관계(R^2=.302)를 반추와 자기효능감이 매개할 때(R^2=.481) 설명력이 높아짐을 알 수 있다.

정서인식명확성과 우울 간의 관계에서 반추와 자기효능감이 매개하는 총효과, 직접효과, 간접 효과 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 시행하였고, 종합적인 결과는 표 4에 제시하였다. 살펴보면, 정서인식명확성이 반추를 거쳐 우울로 이어지는 경로와 정서인식명확성에서 자기효능감을 거쳐 우울로 가는 경로 모두 신뢰구간 0을 포함하지 않기 때문에 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이

표 3. 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 경로계수 (N=261)

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R^2	F
우울	정서인식 명확성	-.934	.088	-.550	-10.596***	.302	112.266***
반추	정서인식 명확성	-.390	.065	-.351	-6.039***	.123	36.465***
자기 효능감	정서인식 명확성	.519	.080	.369	6.519***	.274	48.777***
	반추	-.334	.072	-.264	-4.657***		
우울	정서인식 명확성	-.561	.088	-.330	-6.374***	.481	79.256***
	반추	.547	.077	.357	7.145***		
	자기효능감	-.246	.064	-.204	-3.860***		

*** p<.001

표 4. 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개 효과 (*N*=261)

경로	Bootstrap 추정치				95% 신뢰구간	
	B	*SE*	β	*t*	LLCI	ULCI
총효과	-.934	.088	-.550	-10.596 ***	-1.107	-.760
직접효과	-.561	.088	-.330	-6.374 ***	-.734	-.388
총간접효과	-.373	.061	-.220	-	-.499	-.262
정서인식명확성→반추→우울	-.213	.051	-.126	-	-.324	-.124
정서인식명확성→자기효능감→우울	-.128	.040	-.075	-	-.214	-.053
정서인식명확성→반추→자기효능감→우울	-.032	.012	-.019	-	-.058	-.012

주) Bootstrap 표본은 5,000번.

*** p<.001

는 정서인식명확성이 낮을수록 자기효능감 또한 낮아지며, 우울 수준이 증가할 수 있음을 뜻한다. 마지막으로 정서인식명확성에서 반추와 자기효능감을 순차적으로 거쳐 우울로 가는 간접효과도 통계적으로 유의하였다. 즉, 정서인식명확성이 낮을수록 반추 수준이 높아지고, 반추 수준이 높아짐에 따라 자기효능감이 낮아지고, 이로 인해 우울 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다.

정서인식명확성과 우울의 관계에서 자책과 자기효능감의 이중매개효과

정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와

표 5. 정서인식명확성과 우울의 관계에서 자책과 자기효능감의 경로계수 (*N*=261)

종속변인	독립변인	*B*	*SE*	β	*t*	R^2	*F*
우울	정서인식 명확성	-.934	.088	-.550	-10.596 ***	.302	112.266***
자책	정서인식 명확성	-.309	.035	-.479	-8.774 ***	.229	76.987***
자기효능감	정서인식 명확성	.396	.082	.282	4.830 ***		
	자책	-.818	.127	-.376	-6.442 ***	.322	61.368***
우울	정서인식 명확성	-.471	.089	-.277	-5.260 ***		
	자책	1.109	.143	.422	7.755 ***		
	자기효능감	-.185	.065	-.153	-2.849 **	.495	84.120***

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

[Provider:eartricle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

자기효능감의 회귀분석 결과를 표 5에 제시하였다. 첫째로, 우울에 미치는 정서인식명확성의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.550, t=-10.596, p<.001). 둘째로, 자책에 미치는 정서인식명확성의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.479, t=-8.774, p<.001). 셋째로, 자기효능감에 대한 정서인식명확성의 영향은 정적으로 유의하였으며(β=.282, t=4.830, p<.001), 자책은 부적으로 유의하였다(β=-.376, t=-6.442, p<.001). 마지막으로, 우울에 대한 정서인식명확성과 자책, 자기효능감의 회귀모형도 통계적으로 유의하였다. 자세히 살펴보면 정서인식명확성(β=-.277, t=-5.260, p<.001)과 자기효능감(β=-.153, t=-2.849, p<.01)은 부적으로 유의하였으나, 자책(β=.422, t=7.755, p<.001)은 정적인 영향을 미쳤다. 이는 정서인식명확성이 낮을수록, 자책 수준이 높을수록, 자기효능감이 낮을수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 또한, 정서인식명확성과 우울의 관계(R^2=.302)를 자책과 자기효능감이 매개할 때(R^2=.495) 설명력이 높아짐을 알 수 있다.

정서인식명확성과 우울 간의 관계에서 자책과 자기효능감의 부트스트래핑(bootstrapping) 유의성 검증 결과, 정서인식명확성이 자책을 거쳐 우울로 이어지는 경로와 자책과 자기효능감을 순차적으로 거쳐 우울로 가는 간접효과도 통계적으로 유의하였다. 즉, 정서인식명확성이 낮을수록 자책 수준이 높아지고, 자책 수준이 높아짐에 따라 자기효능감이 낮아지고, 이로 인해 우울 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다. 자세한 결과는 표 6에 제시하였다.

정서인식명확성과 우울의 관계에서 숙고와 자기효능감의 이중매개효과

정서인식명확성과 우울의 관계에서 숙고와 자기효능감의 매개효과는 유의하지 않았다. 총효과, 직접효과, 간접 효과 유의성을 검증하

표 6. 정서인식명확성과 우울의 관계에서 자책과 자기효능감의 이중매개 효과 (N=261)

경로	Bootstrap 추정치				95% 신뢰구간	
	B	*SE*	β	*t*	LLCI	ULCI
총효과	-.934	.088	-.550	-10.596 ***	-1.107	-.760
직접효과	-.471	.090	-.277	-5.260 ***	-.647	-.295
총간접효과	-.463	.068	-.273	-	-.603	-.335
정서인식명확성→자책→우울	-.343	.067	-.202	-	-.482	-.222
정서인식명확성→자기효능감→우울	-.073	.031	-.043	-	-.140	-.020
정서인식명확성→자책→자기효능감→우울	-.047	.019	-.028	-	-.086	-.014

주) Bootstrap 표본은 5,000번.

***p<.001

[Provider:eartícle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

였을 때, 정서인식명확성이 숙고를 거쳐 우울로 이어지는 경로와 정서인식명확성에서 숙고와 자기효능감을 거쳐 우울로 이어지는 경로가 신뢰구간 0을 포함한 결과가 나타났다. 부트스트래핑의 경우 95%의 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아야 통계적으로 유의한 결과로 판단할 수 있다(Hayes, 2017). 이는 정서인식명확성과 우울의 관계에서 숙고와 자기효능감의 이중매개 효과가 유의미하지 않음을 뜻하기에 연구모형 3은 기각된다.

최종적으로 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 매개모형이 유의하였으며, 자책과 자기효능감의 매개모형 또한 통계적으로 유의미하였다. 각 매개모형의 비표준화계수 경로값은 그림 4, 5와 같다.

논 의

이 연구는 성인을 대상으로 정서인식명확성, 반추, 자기효능감, 우울 간의 관계를 살펴보고, 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향에서 반추와 자기효능감의 매개효과를 검증하였다. 더불어 반추를 자책과 숙고의 하위유형으로 나눔으로써 반추 양상에 따라 달라지는 결과를 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 정서인식명확성, 반추, 자책, 숙고, 자기효능감, 우울의 상관관계를 확인하였으며,

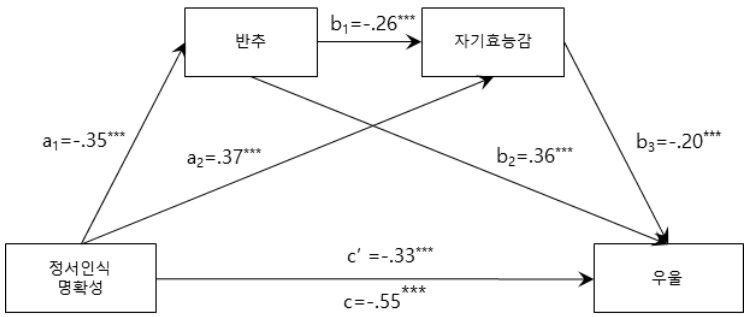


그림 4. 반추와 자기효능감의 이중매개 효과

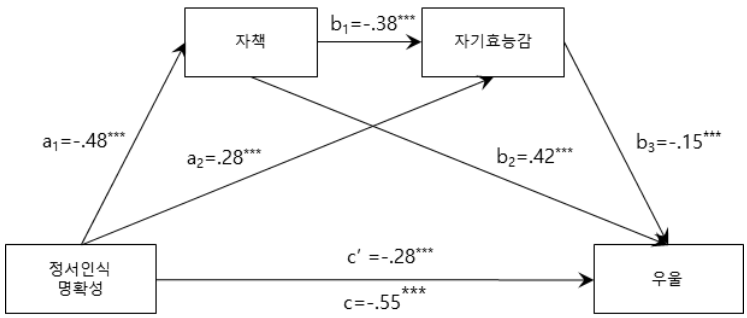


그림 5. 자책과 자기효능감의 이중매개 효과

[Provider:eartricle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

그 결과 모두 유의미한 상관이 있었다. 각각의 상관을 자세히 살펴보면, 정서인식명확성과 우울, 반추 및 하위요인들은 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 선행연구들과도 일치하는 결과로(김예은, 송원영, 2017; Thompson, Kuppens, Mata, Jaeggi, Buschkuehl, Jonides & Gotlib, 2015) 정서인식명확성 수준이 낮을수록 반추 가능성이 높음을 의미한다. 더 자세히 살펴보면 자책과 숙고의 유의한 상관 수준이 달랐는데, 정서인식명확성 수준이 낮을 때 자책과 숙고 방식을 사용할 가능성이 모두 높아지지만, 숙고보다 자책이 좀 더 영향을 크게 받을 수 있음을 뜻한다. 정서인식명확성과 자기효능감은 유의한 정적 상관을 보였으며, 정서인식명확성 수준이 높을수록 자기효능감 또한 증가할 수 있음을 뜻한다(심다혜, 이승연, 2015). 반추의 경우 자기효능감과는 부적 상관을 보였으나, 우울과는 유의한 정적 상관이 나타났다. 세분화하여 살피면 반추와 자책은 기존 연구들과 일치하는 결과였으나(이효진, 2011; Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007), 숙고는 일치되지 않는 경향이 있었다. 주로 우울과 부적 상관을 보인다는 주장(Samaie, & Farahani, 2011)과 정적이거나 중립적인 변인으로 작용한다는 연구들(최재광, 송원영, 2020; Whitmer & Gotlib, 2011)로 상반된 결과들이 도출되었었는데, 본 연구에서는 자책과 같이 정적인 유의함을 갖는 것으로 나타났으며, 자책과의 차이는 매우 적은 수준이었다.

둘째, 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추와 자기효능감의 이중매개 효과가 있음을 증명하였다. 우선 정서인식명확성과 우울의 관계에서 반추의 매개 효과가 유의하였다. 이는 정서를 명확히 인식하고 이해하지 못할 때 계속해서 그 정서에 주의를 기울이고 에너지를 과도하게 쏟게 되며(김예은, 송원영, 2017), 우울한 기분에 주의를 기울이는 것이 오히려 우울을 가중시킨다는 것을 의미 한다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). 즉, 우울한 정서에 주의를 두더라도, 이를 명확히 이해하지 못하면 계속해서 그것의 의미를 끊임없이 생각하게 되며, 이는 우울을 해결하기 보다는 더욱 증가시키는 악순환이 될 수 있음을 시사한다.

다음으로, 정서인식명확성과 우울의 관계에서 자기효능감은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 자신의 정서를 명확히 인식하고 명명하는 경험은 문제 해결을 가능하게 한다. 또한 정서를 효율적으로 처리한 경험들은 능력에 대한 믿음을 증가시키고, 자신이 상황을 통제할 수 있다고 믿게 한다(두금주, 2002). 그러나 개인이 설정한 목표와 자기효능감의 차이가 클 때 우울이 유발되며(홍혜영, 1995; Kanfer & Zeiss, 1983), 낮은 자기효능감은 스트레스 상황을 통제할 수 없다는 사고를 야기해 우울을 증가시킨다(Lazarus & Folkman, 1984). 즉, 정서인식이 불명확할수록 자신의 능력에 대한 믿음과 스트레스에 대한 통제력이 낮아져 우울이 증가할 수 있음을 시사한다.

종합하면, 정서를 처리할 때 개인이 느끼는 감정을 명확히 이해하고 명명하지 못할 경우 그 감정에 초점을 맞춰 계속해서 주의를 기울이고 그 정서에 대해 생각하게 된다. 그러나 지속적인 주의 집중과 정서를 해결하려는 인지적 노력에도 불구하고 정서를 통제하거나 상황을 해결하는 것은 매우 어렵다. 이로 인

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

해 정서 해결을 위한 목표 지향적 행동이 가능할 것이라는 믿음은 낮아지고, 결과적으론 우울의 심화를 불러오게 된다.

셋째, 정서인식명확성과 우울의 관계에서 자책 및 숙고와 자기효능감의 이중매개 효과를 검증하였다. 자책의 경우, 반추와 유사한 결과가 나타났다. 이는 자책이 반추의 특성 중 부적응적인 특성을 반영하기 때문이다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003). 반면 정서인식명확성과 우울의 관계에서 숙고와 자기효능감의 이중매개 효과는 유의하지 않았다. 이는 숙고가 우울과 유의한 정적 상관을 가지고 있으나, 정서인식명확성과 우울의 관계를 매개하진 않는다고 볼 수 있으며, 따라서 연구모형3은 기각된다. 이러한 결과는 숙고와 우울 사이에서 유의하게 매개나 조절의 영향력을 설명하는 변인에 대한 후속연구가 필요하다는 기존 선행연구들의 제언을 지지하며(최재광, 송원영, 2020; Johnson, 2015), 다음과 같은 이유로 혼재된 결과가 나타난 것으로 예상된다.

기존 선행연구들을 살펴보면, 숙고는 단기적으로 우울을 겪는 현재에는 부정적인 정서를 증가시키지만, 시간이 지나며 궁극적으로는 효과적인 문제해결을 이끌어 우울을 차츰 감소시키는 역할을 한다(Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003; Hasegawa et al., 2018). 이는 자책과 숙고의 차이를 연구한 종단 연구들에서 나타난 결과이므로, 한시적인 조사가 이루어진 본 연구에서는 이러한 숙고의 특성이 충분히 반영되지 않았을 수 있다. 또한, 정서인식명확성과 숙고의 상관관계가 자책에 비해 낮은 수준이었다. 본 연구는 조사연구로, 자책을 주로 사용하는 집단과 숙고를 주로 사용하는 집단으로 나누어지기보다 한 참여자에게서 자책의 특성과 숙고의 특성을 나누어 다른 변인들과 비교하였기 때문에 반추의 하위차원 중 자책의 특성이 강하다면, 상대적으로 숙고의 특성이 약하게 드러날 것으로 예상된다.

결과를 바탕으로 살펴본 연구 의의는 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 정서인식명확성의 수준에 따라 우울이 발생 및 유지되는 심리적 과정을 정서와 인지, 행동 방향성의 순서에 따라 통합적으로 제시하였다는 점에서 시사점을 갖는다. 스트레스 상황에서 개인이 느끼는 부정적 정서를 명확히 이해하지 못하면 잔존하는 정서를 계속해서 인지적으로 곱씹을 수밖에 없고, 지속적으로 인지적 노력을 기울여 부정적 정서를 해결하려 한다. 하지만 개인이 들이는 노력만큼 정서를 통제하거나 문제를 해결하는 것은 어렵기 때문에 목표 지향적 행동을 위한 스스로의 능력에 대한 믿음은 좌절되고, 우울은 심화된다. 이에 정서인식명확성과 반추, 자기효능감은 모두 목표 지향적이고, 문제 중심의 대처와 연관된다는 점을 고려하여 개인이 우울을 경험할 때 효과적이고 적응적인 대처에 실패하고, 자신의 정서에만 초점화 하는 이유를 규명할 수 있었다.

둘째, 우울을 경험하는 성인에게 효과적으로 개입할 수 있는 치료적 방향의 기초를 강구하였다는데 의의를 가진다. 우울을 경험하는 성인이 우울에서 벗어나지 못하고 부적응적 대처를 하는 이유는 자신의 정서를 명료하게 이해하고, 그를 조절해 목표 지향적인 사고와 행동에 초점을 맞추지 못하기 때문이다.

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

이에 더해 목표 지향적 사고가 가능하더라도 자신이 그 행동을 해낼 수 있다는 능력에 대한 자신이 없다면 실행이 불가능하다. 따라서 우울을 경험하는 사람들이 자신의 정서를 이해할 수 있도록 하며, 지나치게 자신에게 주의 초점을 맞추기 보다는 건설적인 사고와 문제 중심의 대처가 가능하도록 하고, 자기효능감을 키워 상황에 대한 통제감을 길러주는 방식의 치료적 활용을 기대할 수 있다. 이와 관련된 선행연구들을 살펴보면 자신의 정서를 구체적으로 인식하는 능력을 향상시키기 위해서 인지행동적 개입과 마음챙김에 기반한 치료를 제안하였는데,(이찬미, 유성은, 2016; Phillipot & Segal, 2009). 인지행동치료와 마음챙김은 문제 상황과 감정을 반복해서 곱씹는 반추, 자책을 적응적 전략으로 대안해 우울을 효과적으로 치료할 수 있게 한다(최재광, 2019). 특히 3세대 인지치료로 불리는 수용전념 치료는 문제 상황과 감정을 반복해서 곱씹는 반추적 전략을 정서 경험을 수용하는 방향으로 바꾸어 정서에 거리를 두고 개인이 적응적으로 기능하도록 돕는다.

마지막으로, 반추를 자책과 숙고의 하위차원으로 나누어 각각의 차원이 도출해내는 다른 결과를 검증할 수 있었다. 앞서 선행연구들에서 확인된 바와 같이 자책과 숙고가 서로 다른 차원이며, 매개 변인으로서 우울에 미치는 역할이 달라질 수 있음을 확인하였다. 그러나 본 연구에서 숙고가 정서인식명확성과 우울의 사이를 매개한다는 명확한 결론을 얻지 못했으므로 이에 대해서는 후속 연구가 필요하다. 또한 숙고와 정서인식명확성, 자기효능감이 낮은 상관을 보여, 이와 관련된 다른 변인이 있을 것으로 예상된다.

이 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 자책과 자기효능감의 이중매개 효과는 검증되었으나, 숙고의 역할에 대해서는 분명히 규명하지 못하였다. 숙고는 당시 우울 상황에서는 우울과 유의한 상관을 갖지만, 시간이 지나며 우울을 감소시키는 보호요인의 역할을 한다는 선행연구들이 존재한다. 이 연구에서는 참여자들의 우울 기간 및 자책과 숙고의 사용빈도 등을 정확히 알 수 없기 때문에 숙고가 자기효능감과 우울에 미치는 영향 수준과 인과관계 또한 명확히 상정하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 종단 연구를 통해 우울 경과에 따른 숙고의 역할을 고려할 필요가 있다. 또한, 실험 연구를 통해 자책과 숙고의 사용빈도에 따라 집단을 나누고, 실험 처치를 통해 숙고 수준에 따른 자기효능감과 우울 수준의 인과관계를 규명해야 한다.

둘째, 참여자들의 우울 수준에 따라 정상 수준, 경미한 수준, 임상 수준을 나눠 검증하지 못하였다. 이에 일반화에 어려움이 있으며, 후속 연구에서는 임상군에서의 효과성을 확인할 필요가 있다.

셋째, 전국 성인을 대상으로 조사하였으나 참여자의 성별과 지역, 직업이 편중된 경향이 있어 일반화에 어려움이 있다. 후속 연구에서는 인구통계학적 특성을 고려하여 다양한 표본 집단을 모집할 필요가 있다.

넷째, COVID-19로 인해 대면 조사가 불가능하여 모든 조사가 비대면 방식의 온라인을 통해 이루어졌다. 또한 주변 지인과 SNS 홍보 등을 통해 참여자를 모집하였다. 따라서 참여

자들이 인구통계학적 특성을 정확하게 보고하였는지 확인이 어렵다. 한 명의 참여자가 여러 번 설문에 참여하였을 가능성을 배제할 수 없으며, 자기보고식 척도를 사용했기 때문에 연구 참여자가 방어적으로 응답했을 가능성 또한 고려해야 한다.

참고문헌

건강보험심사평가원 (2019). 국민관심질병통계. 원주: 건강보험심사평가원.

김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. 청소년상담연구, 16(1), 15-32.

김예은, 송원영 (2017). 청소년의 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 1075-1093.

김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3 개월간 추적연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 13*(1), 1-19.

김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.

노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology, 33*(4), 735-757.

두금주 (2002). 스트레스와 우울간의 관계: 자기효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 석사학위 청구논문.

심다혜, 이승연 (2015). 중학생의 아버지 애착과 역기능적 분노표현 간의 관계: 정서인식명확성과 자기효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 28(2), 41-61.

이수연 (2017). 반추와 우울의 관계에서 정서인식과 대인관계문제해결의 순차적 매개효과. 성균관대학교 석사학위 청구논문.

이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.

이유리 (2012). 행동 억제/활성화 체계와 인지적 정서조절 전략과의 관계: 정서인식 명확성을 조절 변인으로. 한양대학교 박사학위 청구논문.

이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지, 9(1), 25-52.

이찬미, 유성은 (2016). 정서인식명확성, 정서강도, 고통감내력과 우울 및 불안 증상의 관계. 인지행동치료, 16(2), 123-140.

이효진 (2011). 자기불일치와 반추, 반성적 정서처리가 수치심에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. *Korean Journal of Clinical Psychology, 11*(1), 65-76.

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1),

[Provider:rearticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

[Provider:earticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

59-76.

조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과, 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 797-812.

최미례 (2004). 우울에 미치는 우울반응양식의 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 953-972.

최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 887-901.

최재광 (2019). 인지행동치료에 기반한 우울관리 프로그램 개발 및 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 성향 대학생을 중심으로. 건양대학교 석사학위 청구논문.

최재광, 송원영 (2020). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적, 반성적 반응양식의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 17(2), 199-222.

한국보건사회연구원 (2016). 통계로 보는 사회보장.

하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1149-1171.

홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

Arditte, K. A., & Joormann, J. (2011). Emotion regulation in depression: Reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognitive Therapy and Research, 35*(6), 536-543.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control,* New York: W H. Freeman.

Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(3), 586-598.

Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(1), 56-65.

Farabaugh, Bitran, Nyer, Holt, & Pedrelli. (2012). Depression and suicidal ideation in college studnets. *Psychopathology, 45*(4), 228-234.

Finch, J. F., & West, S. G. (1997). The investigation of personality structure: Statistical models. *Journal of Research in Personality, 31*(4), 439-485.

Gardner, D. P. (1983). *A nation at risk: The imperative for educational reform: A report to the nation and the Secretary of Education.* United States Department of Education. The Commission.

Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(6), 679-697.

Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving

[Provider:eartícle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 36*(1), 28-46.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediationm moderation, and conditional process analysis A regression-based approach*. New York: Guilford publications

Johnson, D. P. (2015). *A twin study examining the development of rumination and its role as a transdiagnostic risk factor for psychopathology*. Unpublished doctoral dissertation, University of Colorado.

Kanfer, R., & Zeiss, A. M. (1983). Depression, interpersonal standard setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology, 92*(3), 319-329.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.

Locke, B. A., & Putman, P. (1971). *Center for epidemiological studies depression scale National Institute of Mental Health, Public Health Service.* Washington, DC: Epidemiology and Psychopathology Research Branch.

Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences, 89,* 28-33.

Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 102.

Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy, 45*(12), 3088-3095.

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*(1), 115-121.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 261-273.

Paredes, P. P., & Zumalde, E. C. (2015). A test of the vulnerability–stress model with brooding and reflection to explain depressive symptoms in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(4), 860-869.

Phillipot, P., & Segal, Z. (2009). Mindfulness based psychological interventions: Developing emotional awareness for better being. *Journal of Consciousness Studies, 16*(10-11), 285-306.

Rude, S., & McCarthy, C. (2003). Brief report. *Cognition & Emotion, 17*(5), 799-806.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, *Cognition and Personality, 9*(3), 185-211.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W.*

[Provider:eartICle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM

Pennebaker (Ed.), Emotion, Disclosure, & Health (p. 125-154). Washington DC: American Psychological Association.

Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30,* 978-982.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*(2), 663-671.

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), 934-949.

Thompson, R. J., Kuppens, P., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2015). Emotional clarity as a function of neuroticism and major depressive disorder. *Emotion, 15*(5), 615-624.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.

Tutticci, N., Lewis, P. A., & Coyer, F. (2016). Measuring third year undergraduate nursing students' reflective thinking skills and critical reflection self-efficacy following high fidelity simulation: A pilot study. *Nurse Education in Practice, 18,* 52-59.

Valderrama, J., Miranda, R., & Jeglic, E. (2016). Ruminative subtypes and impulsivity in risk for suicidal behavior. *Psychiatry Research, 236,* 15-21.

Whitmer, A., & Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research, 35*(2), 99-107.

원고접수일 : 2021. 08. 08.
수정원고접수일 : 2021. 11. 17.
게재결정일 : 2021. 12. 17.

인지행동치료
Cognitive Behavior Therapy in Korea
2022. Vol. 22, No. 1, 21-40

The Effect of Emotional Clarity on Depression: Focusing on the Mediating effect of Rumination and Self-efficacy

Yeram Oh **Wonyoung Song**

Dept. of Counseling and Psychotherapy, Konyang University

The purpose of this study was to verify the mediation effect of rumination(brooding/reflection) and self-efficacy in the relationship between emotional clarity and depression among adult. For this, 261 participants across the country conducted the survey through online forms. The measurement tools used for this study include TMMS, K-RRS, SES, and CES-D. For the collected data, SPSS(23.0) was used for descriptive statistics, correlation analysis, bootstrapping was performed by using PROCESS Macro(ver.3.4)'s. The result of this study are as follows. First, emotional clarity, rumination(brooding/reflection), self-efficacy, depression had meaningful correlations. Secondly, emotional clarity affects depression, mediating effect of rumination and self-efficacy was significant. Third, emotional clarity affect depression, mediating effect of brooding, and self-efficacy was significant. Fourth, emotional clarity affect depression, reflection, and self-efficacy did not mediated. This study revealed that rumination and self-efficacy are dually mediated in emotional clarity and depression. In addition to this, when rumination was divided into brooding and reflection, different mediation results have appeared. As a result, the significance, limitation, and suggestion of the study were discussed.

Key words : Emotional Clarity, Rumination, Brooding, Reflection, Self-efficacy, Depression

[Provider:earticle] Download by IP 144.80.172.53 at Thursday, April 28, 2022 1:22 AM