

거절민감성과 우울의 관계에서 반추와 사회적 회피의 순차적 이중매개효과[†]

김 은 지 이 은 샘 현 명 호[‡]

중앙대학교 심리학과

본 연구는 대학생 집단을 대상으로 거절민감성과 우울과의 관계에서 반추와 사회적 회피가 순차적 이중매개효과를 갖는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 282명(여자 172명, 남자 110명)을 대상으로 거절민감성 척도(RSQ), 반추적 반응 척도(RRS), 인지-행동 회피 척도(CBAS), 우울 척도(CES-D)를 실시하고, 구조방정식 모형을 사용하여 순차적 이중매개효과를 검증하였다. 연구 결과는 거절민감성이 부적응적 반추 유형인 몰두 및 우울 반추를 통해 인지, 행동적 사회 회피에 영향을 미치고, 그에 따라 우울 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 거절민감성이 높은 대학생이 대인관계 상황에 대한 반추 및 사회적 회피를 하여 우울 증상을 경험할 수 있다는 점을 시사한다. 본 연구는 거절민감성과 특정적으로 연관된 사회적 회피에 초점을 두고, 관련 변인 간의 관계를 정리하여 단일한 통합 모델로 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점과 거절민감성향이 우울로 이어지지 않을 수 있도록 부적응적 인 반추 및 사회적 회피에 개입할 수 있는 치료 방안에 대해 논의하였다.

주요어: 거절민감성, 우울, 반추, 사회적 회피

[†] 이 논문은 2016년도 중앙대학교 CAU GRS 지원에 의하여 작성되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

타인과 상호작용을 하면서 거절을 피하고 수용 받고자 하는 욕구는 인간의 보편적이고 핵심적인 동기(Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1987; McClelland, 1987; Rogers, 1959)다. 그럼에도 불구하고 모든 관계에서 수용 받을 수는 없기 때문에 타인과의 상호작용 속에서 누구나 한번쯤 거절을 경험하게 된다. 하지만 거절을 지각하고 이에 반응하는 것에는 개인마다 차이가 있는데, 이를 거절민감성(Rejection Sensitivity)이라고 한다(Downey, Feldman, Khuri, & Friedman, 1994).

거절민감성이란 중요한 타인에게 거절을 당할 것이라고 예상할 때, 거절을 좀 더 예민하게 지각하고 불안을 느끼고 과민하게 반응하게 되는 인지적, 정서적 처리 경향성을 뜻한다. 이러한 거절민감성은 타인과의 친밀성에 과도하게 의존하는 것을 특징으로 하는 부적응적인 대인관계 양식, 즉 의존성으로부터 기인한다(Pearson, Watkins, & Mullan, 2011). 과도하게 의존적인 개인은 타인에게 거절당하는 것을 항상 두려워하고 불안해한다.

성인에게서 나타나는 우울증은 투사적 우울증과 의존적 우울증으로 나눌 수 있다(Blatt, 1974). 투사적 우울증은 타인의 기대나 기준을 충족시키는 것에 실패한 느낌이나 죄책감이 특징적으로 나타나며, 대상으로부터 승인과 사랑을 상실할 것에 대한 강렬한 두려움과 관련된다. 이와 대조적으로 의존성 우울증은 무망감, 나약함, 고갈된 느낌이 특징이며, 유기애에 대한 강렬한 두려움으로 인해 욕구를 충족시켜줄 수 있는 대상과 접촉을 유지하고자 극단적으로 노력하는 것과 관련된다. 따라서 이들은 유기불안과 동시에

타인에 대한 불신과 불편함을 느낀다. 투사적 우울증과 달리 타인과 지속적으로 접촉된 느낌을 유지하고자 하는 대인관계적 취약성과 관련된 의존적 우울은 특히 거절을 경험할 때 극대화되는 경향이 있다.

이렇듯 대인관계 양식과의 관련성을 고려할 때, 거절민감성이 우울증상에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 실제로 거절민감성이 높은 여성은 연인관계에서 자신이 제안하거나 상호 협의한 이별이 아니라 상대로부터 일방적으로 이별을 통보 받으면 우울증상이 현저하게 높아졌다(Ayduk, Downey, & Kim, 2001). 대학생을 대상으로 한 Mellin(2008)의 연구에서도 거절민감성이 우울 변량의 11%를 설명하였다. 이는 거절민감성이 우울에 미치는 영향을 확인한 것으로, 여러 국내 연구에서도 반복 검증되었다(김보람, 2014; 류혜라, 박기환, 2014; 박민숙, 2014; 임유경, 2011).

물론 거절에 민감한 모든 사람이 우울증상을 경험하는 것은 아니다. Joiner(2000)는 만성적인 우울에 기여하는 기제를 밝히기 위해 인지와 대인관계 측면에서 우울을 설명하고자 하였다. 그는 우울에 기여하는 대인관계 메커니즘에 있어 반추가 인지적 “motor” 역할을 할 수 있다고 보았다. 거절에 민감한 개인은 관계에서의 거절 경험에 대해 자기초점적이고 반복적인 사고 양식인 반추를 통해 불쾌한 기분과 사고를 지속시킨다. 즉 반추는 이들이 가진 관계적 취약성에 촉매 역할을 하여, 기준에 가지고 있던 부정적 대인관계 메커니즘(자기 확인적인 부정적 피드백 추구, 타인에게서의 과도한 재확인 추구 등)을 강화시켜 우울에 기여한다. 따라서 반추는 거절에 대한 두려움과 우울 증상 사이의 매개요인으로 작용할 수 있다.

실제로 Saffrey와 Ehrenberg(2007)의 연구에서 관계에 대한 집착과 불안, 거절에 대한 두려움과 반추 반응이 연관성이 있다는 결과가 도출되었고, Pearson 등(2011)도 거절민감성이 6개월 후의 몰두반추 수준을 예측할 수 있음을 밝혔다. 이처럼, 거절민감성향이 우울 증상으로 이어지는 과정에 반추반응 양식이 존재할 수 있다. 즉, 거절에 민감하고 반추반응을 하는 개인은 거절이라는 불쾌한 경험에 대해 지속적이고 반복적으로 자기 초점적인 사고를 지속할 수 있다. 이는 거절에 따른 부정적 기분 상태를 지속시킬 뿐만 아니라, 부적응적인 대인관계 양상을 보일 가능성을 높임으로써 우울로 연결될 수 있다.

반추(rumination)는 우울한 기분이 들 때 우울한 기분의 원인과 의미에 초점을 맞춘 사고를 반복하는 경향을 말한다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 반응양식이론(Response style theory)에서는 반추하는 사람의 우울증상이 더욱 심각하고 오랜 기간에 걸쳐 나타날 수 있다고 한다(Nolen-Hoeksema, 1991). 반응양식이론의 정립 이후, 많은 연구에서 반추와 우울 간의 관계가 입증되어 왔다. 반추는 우울 삽화의 발병과 수, 기간을 예측(Robinson & Alloy, 2003)할 뿐 아니라 우울 기분의 유지(Nolen-Hoeksema, 2000)에도 기여한다고 알려져 있다.

최근에는 반추를 하위 유형으로 구분하고 있다. Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema (2003)는 우울과 직접 관련이 있는 내용을 혼입 요인으로 간주하여 그 문항을 제거하고, 숙고 (reflection)와 몰두(brooding)라는 2요인 구조로 반추를 정의하였다. 숙고는 중립적인 정서가를 가진 것으로, 우울을 경감시키기 위해 의도적으로

내부에 초점을 맞추는 인지적 문제해결 시도를 의미하고, 몰두(brooding)는 부정적인 정서가를 가지면서 달성되지 못한 기준과 현재 상황을 수동적으로 비교하는 것을 말한다. 숙고와 몰두 모두 우울증상과 공존하지만, 몰두가 장기적인 우울증상의 심화와 관련이 있는 반면 숙고는 시간이 지나면서 우울증상을 감소시키는 것으로 알려졌다.

반면, 혼입 변인으로 여겨졌던 ‘우울 반추’ 요인이 BDI로 측정된 우울증상 심각도와 상관이 유의하지 않다는 점에서 ‘우울 반추’를 반추의 하위 요인이자 단일요인으로 개념화할 수 있다는 주장이 있다(Crane, Barnhofer, Visser, Nightingale, & Williams, 2007). 국내에서 수행된 반추적 반응 척도의 타당화 연구에서도 반추는 몰두, 숙고, 우울 반추의 3요인으로 파악되고 있다(김소정, 김지혜, 윤세창, 2010). 따라서 본 연구에서는 적응적인 반응 양식인 숙고를 제외하고, 우울과 관련이 있는 ‘우울 반추’와 부적응적인 사고 양식인 ‘몰두’를 중심으로 다른 변인과의 관계를 살펴보고자 한다.

최근 반추와 걱정의 특징이 비슷하다는 점을 들어, 반추가 회피역할을 한다는 주장이 대두되었다 (Watkins, Moulds, & Mackintosh, 2005). 걱정의 회피 이론(Borkovec, Ray, & Stober, 1998)에 따르면 추상적 언어로 사고하는 과정인 걱정은 혐오적인 이미지를 회피하는 기능을 할 수 있다. 대개 고통스런 사건과 연관된 감정, 기억은 부정적 정서를 일으키고, 이러한 경험과 감정을 생생히 생각하는 것만으로도 고통스러울 수 있다. 따라서 이를 직접 처리하기보다 회피하게 되는데 이 과정에서 걱정은 인지적 회피수단으로 작용한다 (Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004). 구체성이 결

여된 걱정은 이미지보다는 추상적이고, 모호한 언어적 형태로 나타난다(Borkovec & Inz, 1990). 따라서 걱정을 지속할수록 상황과 관련된 구체적인 이미지가 적게 떠오르게 되고 신체 반응이 덜 일어나게 되면서 개인은 이를 위협이 덜한 것으로 지각하게 된다(Stober, 1998). 결과적으로 문제가 해결되지 않은 채로 잔존하면서 걱정도 지속된다. 이와 유사하게 Watkins와 Moulds(2007)는 반추와 걱정은 내용 측면에선 상이하지만 과정은 비슷하다고 주장한다. 즉, 반추를 함으로써 혐오스러운 사건에 대한 직접적이고 구체적인 이미지를 덜 떠올리게 되고, 문제를 능동적으로 해결하지 못한 채 반추가 지속되어 우울 증상의 심화로 이어질 수 있다는 것이다.

Nolen-Hoeksema 등(2008)은 반추가 스트레스를 일으키는 감정과 사고의 억제 혹은 회피와 정적 관계가 있다는 연구 결과(Wenzlaff & Luxton, 2003)를 토대로, 사건과 직접 관련된 부정정서와 사고를 억제함으로써 혐오적인 자기 초점으로부터 회피하는 과정으로 부적응적인 반추를 사용할 수 있다고 설명했다. 실제로 슬픔을 유발하는 필름을 보여주고 참가자에게 그 내용을 요약하도록 지시했을 때, 보고한 내용의 구체성이 부족할수록 반추와 경험회피를 많이 하는 경향이 있었다(Cribb, Moulds, & Carter, 2006). 또한 7일간 시간 흐름에 따라 반추와 인지적 회피, 슬픔의 관계를 살펴보았더니, 반추와 인지적 회피가 증가한 다음 날 슬픔이 증가하였을 뿐 아니라, 반추의 증가와 인지적 회피 수준의 증가가 상호 관련이 있었다(Dickson, Ciesla, & Reilly, 2012).

구체적인 반추에 해당하는 숙고와 달리, 부적응적인 반추인 우울 반추 및 몰두는 추상적인 반추

에 속한다. 부적응적인 반추는 구체적으로 문제해결을 시도하지 않고, 수동적으로 고통스런 감정의 원인, 의미, 결과에 대해서만 포괄적으로 생각하며, 자신의 감정을 회복할 수 없다고 평가하는 특징을 지닌다(신재훈, 2013). 이러한 추상적 형태의 반추는 부정적 사건에 대해 자세하거나 구체적으로 기술하지 않기 때문에 문제해결에 있어 생산적인 대안책을 생각하고 실천하는 것을 방해한다(Watkins & Moulds, 2005).

요컨대 거절민감성은 반추와 관련이 있고, 이는 인지적 회피로 이어질 수 있다. 거절민감성이 높은 개인은 사회적 상호작용에서 경험한 타인의 반응을 거절로 인식했을 때 부정적 기분을 쉽게 느끼고 반추를 할 수 있다. 특히 이들은 생활사건의 전반적인 부분에 대한 반추보다는 사회적 상황에 대해 부적응적인 반추를 할 가능성이 높다. 추상적 형태의 자기초점적 반추를 하면 사회적 상호작용에서 직면한 문제를 해결할 수 있는 구체적인 대안을 생각하지 않고 인지적 회피를 하게 되어 우울증상에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 타인의 거절에 대한 민감성이 사회적 상황에 국한된 반추와 회피로 이어질 수 있음을 고려할 때, 이러한 변인 간 관계를 검증하는 것은 거절민감성향을 가진 개인에게 문제가 될 수 있는 영역을 선별적으로 밝혀내고, 그에 특화된 개입을 하는데 도움이 될 것이다. 따라서 거절민감성과 반추, 사회적 상황의 인지적 회피 간의 가설적 관계를 검증할 필요가 있다.

반추는 행동적 회피와도 관련이 있다. 반추는 개인을 타인으로부터 분리하여 대인관계에서 받을 수 있는 잠재적 스트레스로부터 일시적으로 개인을 보호해 줄 수 있다(Goldiamond & Dyrud,

1968). 즉 사회적 사건이 있을 때 반추는 타인과의 친밀감이나 창피 혹은 거절을 회피하는 기능을 할 수 있고, 사회적 상황에서 경험할 수 있는 스트레스로부터 자신을 보호하는 기능을 하는 것처럼 지각되어 단기적으로는 위안을 줄 수 있다.

하지만 장기적 관점에서 반추는 사회적으로 철수하는 등의 회피행동을 하도록 하여 사회적 상호작용에서 얻을 수 있는 긍정적 강화에 접근하는 것을 방해하고, 그 결과 우울증상의 발병과 유지에 기여할 수 있다(Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001). 즉 반추는 회피행동을 '부적 강화'하여 우울증상의 원인으로 작용할 수 있다. 실제로 행동회피는 반추와 상관이 높았고, 우울증상과도 연관이 있었다(Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007). Brockmeyer와 동료(2015)는 반추와 우울 간의 관계를 증가된 행동적 회피 수준과 감소된 동기 만족 수준이 순차적으로 매개한다는 것을 밝혀냈다. 이를 종합하면, 반추는 사회적 상황의 문제해결에 대한 인지적 회피로 작용할 뿐만 아니라 장기적으로 대인관계에서 받을 수 있는 긍정적 강화를 얻지 못하도록 하는 행동회피 역할을 수행함으로써 손실을 야기하고, 우울증상에 영향을 미칠 수 있는 것이다.

한편 Ottenbreit과 Dobson(2004)은 회피가 우울에 미치는 영향을 개념화한 Ferster(1973)의 이론을 바탕으로 우울에서 회피의 영향을 체계적으로 탐구하였다. 그들은 우울과 관련하여 회피가 일관성 있게 측정되지 못한 점, 회피의 하위요소가 세분화되어 측정되지 못한 점 등의 한계를 보완한 척도를 개발했는데, 그 척도가 Cognitive Behavioral Avoidance Scale(CBAS)이다. CBAS는 인지 사회 회피, 인지 비사회 회피, 행동 사회

회피, 행동 비사회 회피의 4요인으로 구성되어 있으며, 회피가 우울에 미치는 영향을 구체적으로 측정한다. 특히 이 척도는 개인의 관계지향성(sociotropy), 자율성(autonomy) 특질에 따라 사회 대비사회적 영역의 생활 사건을 마주했을 때 사건이 우울에 미치는 영향이 차별적일 수 있다는 주장을 수렴하여 제작되었다(Beck, Epstein, Harrison, & Emery, 1983). 즉 사회적으로 연결된 느낌과 사회적 수용성에 높은 가치를 부여하는 관계지향적인 개인은 특히 대인관계의 상실 사건과 마주했을 때 우울 증상에 취약한 반면, 독립성과 자기 통제에 높은 가치를 부여하는 자율적인 사람은 성취나 통제, 독립성을 위협하는 사건을 직면했을 때 우울의 위험성이 증가할 수 있다는 것이다. 이처럼 관계지향성과 자율성에 따라 사회적, 비사회적 회피가 우울에 미치는 영향이 차별적일 수 있음에도 불구하고, 기존 연구는 반추와 회피, 우울 간의 관계에서 회피를 단일요인으로 파악하거나, 단지 인지-행동의 이차원적 요인으로 나누어 보았다는 한계를 지니고 있다.

거절에 민감한 사람은 거절이 예상되는 상황적 맥락에서 분노나 불안감을 느끼게 된다. 이러한 감정은 이들이 거절에 방어하도록 만들어서, 공격적이거나 사회적 불안/철수 형태의 방어를 하게 할 수 있다(London, Downey, Bonica, & Paltin, 2007). 거절민감성을 지닌 사람이 관계에 부정적으로 대처하는 전략은 드러내기와 숨기기로 구분할 수 있다(Ayduk, May, Downey, & Higgins, 2003). 드러내기는 거절에 대한 부정적 감정을 공격성의 형태로 표출하는 것을 말하며, 숨기기는 수동적 그리고 회피적인 전략을 통해 거절에 대처하는 것을 의미한다. 특히 거절민감성이 높은

사람이 숨기기 전략을 사용하는 경우, 거절이 발생할 만한 상황을 만들지 않고, 갈등을 피하기 위해 자신이 주장을 억제하며, 자기침묵, 사회적 회피, 애정의 철회 등을 통해 수동적인 적대감을 표현하는 경향을 보인다(Ayduk, Downey, Testa, Yen, & Shoda, 1999; Downey & Feldman, 1996; Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998). 실제로 거절에 대한 불안과 기대가 높을수록 연인 및 가까운 친구와의 관계에 관여하는 경향이 적었으며, 이러한 성향은 사회적 상황에 대한 회피와 관계가 있었다(Downey, Feldman, & Ayduk, 2000; 김진선, 2009에서 재인용). 이처럼 거절에 민감한 사람은 대인관계에서 위협이 느껴질 때, 부정적 감정을 느끼고 이에 대한 반응으로 갈등 상황에 대한 다양한 방식의 회피 대처를 보일 수 있다. 이는 거절에 민감한 개인이 사회적 상황 자체를 불편하게 느끼도록 만들어 대인관계로부터 철회하는 양상을 초래할 수 있고, 우울에 대한 위험을 높일 수 있다.

본 연구는 거절민감성이 사회적 상황에서 자기 초점적으로 반추하고, 이러한 반추가 인지적, 행동적인 사회적 회피를 통해 실제로 우울증상에 영향을 미치는 경로를 검증하고자 한다. 특히 대학생 집단에서 그 관계를 검증할 필요가 있는데, 이는 초기 성인기에 해당하는 대학생 시절은 부모로부터 심리적, 정서적, 사회적으로 독립을 준비하며 친밀한 대인관계를 맺는 것이 발달적으로 중요한 시기이며(Erickson & Shultz, 1982), 이전과 달리 많은 환경의 변화와 더불어 다양한 인간관계를 마주하게 되는 시기이기 때문이다. 이들이 접하는 새로운 대인관계 환경은 하나의 도전 과제일 수 있으며, 이러한 환경에 성공적으로 적응

하였는가는 우울 취약성의 발현에 영향을 미칠 수 있다. 이렇듯 대인관계 형성과 유지에서 많은 어려움을 호소하게 되는 발달적 단계임을 고려했을 때, 거절민감성을 토대로 대인관계의 어려움에 영향을 줄 수 있는 다른 매개요인을 찾고 그 관계를 밝히는 것은 거절에 민감한 성향을 지닌 대학생이 우울해질 가능성을 미연에 방지하고 이들에게 개입할 방안을 도출할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

따라서 본 연구에서는 대학생 집단에서 거절민감성이 반추, 특히 우울 반추와 몰두반추가 인지, 행동적인 사회적 회피를 통해 우울에 순차적으로 미치는 영향을 검증할 것이다. 거절민감성향이 각각 반추 및 회피와 연관이 있다는 선행연구에 근거하여 이러한 성향이 각 매개변인을 통하여 우울증상에 영향을 미치는지 확인할 것이다. 또한 반추와 인지적 사회회피, 행동적 사회회피, 우울 증상 간에 정적 상관관계가 있다는 연구 결과(전선영, 김은정, 2013; Cribb et al., 2006)를 토대로, 거절민감성이 높으면 반추와 사회적 상황에 대한 회피라는 부적응적인 반응양상을 통해 우울증상으로 이어지는지 이해할 필요가 있다.

본 연구의 목적은 기존 선행연구를 바탕으로 거절민감성향이 우울로 이어지는 맥락에서 반추와 사회적 회피의 역할을 확고히 하고, 변인 간 관련성을 토대로 통합 모델을 확보하는 것이다. 이를 통해 거절민감성향이 우울증상으로 이어지는 경로에서 매개변인의 역할을 밝힘으로써, 거절민감성향이 우울로 이어지지 않도록 매개변인에 개입 가능한 방안을 고려해볼 수 있다. 연구 가설에 따른 모형은 그림 1과 같다.

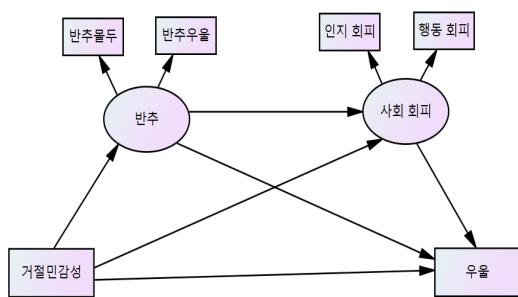


그림 1. 연구가설에 따른 모형

방법

연구대상

서울, 경기, 전라, 경상 지역 등에 거주하는 대학생 총 282명이 온라인으로 설문지를 완성하였다. 이 중 남자는 110명(39.0%), 여자는 172명(61.0%)이었으며, 나이는 19세에서 30세 사이로 평균 나이는 23.38세($SD=2.38$)이었다. 참가자의 학년은 1학년이 40명(14.2%), 2학년이 56명(19.9%), 3학년이 59명(20.9%), 4학년이 98명(34.8%)이었고, ‘기타’에 응답한 학생은 29명(10.3%)으로 나타났다.

측정도구

거절민감성 척도(Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ). Downey와 Feldman(1996)이 개발하고, 이복동(2000)이 변안, 타당화한 척도로서 성인이 일상생활을 할 때, 부모, 친구, 교수, 연인, 잠재적 연인, 잠재적 친구 등 중요한 타인에게 무언가를 요구하게 되는 18가지 상황을 제시한다. 각 상황마다 상대방이 자신의 요구를 거절

할까 불안해하는 거절 불안과 상대방이 자신의 요구를 받아들일 것이라 예상하는 수용기대라는 두 가지 응답지를 제시하여 응답하게 한다. 총 36 문항이며, 각 문항은 6점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 거절민감성이 높음을 나타낸다. 점수는 각 상황에서 나타나는 거절 불안 점수와 수용 기대 점수를 곱한 값을 합하여 18로 나눈 값이다. 본 연구에서 이 척도의 내적일치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

반추적 반응 척도(Rumination Response Scale: RRS).

우울한 기분에 대해 반추하는 경향을 측정하기 위한 척도로 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발한 반응 양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ) 중 반추적 반응 양식에 해당하는 척도를 사용하였다. 총 22 문항으로 구성되며 Likert 4점 척도(1점=전혀 아니다, 4점=거의 그렇다)로 평정된다. 김은정과 오경자(1994)가 번안한 것을 대학생을 대상으로 타당화한 연구(김소정 외, 2010)에 따라, 두 요인에 부하량이 중복되는 3문항을 제거한 19문항을 사용하였다. 점수가 높을수록 반추 경향성이 높음을 나타낸다. 본 연구에서는 연구 목적에 따라 3요인 중 몰두반추, 우울 반추 2요인만을 선별적으로 사용하였다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 전체 문항에서는 .90, 우울 반추는 .81, 몰두 반추는 .84로 양호하였다.

인지-행동 회피 척도(Cognitive Behavior Avoidance Scale: CBAS).

Ottenbreit와 Dobson(2004)이 우울과 관련된 회피를 평가하기

위해 개발한 자기보고식 척도이다. 총 31문항으로 구성되어 있으며, 4개의 하위 척도(행동-사회, 인지-사회, 행동-비사회, 인지-비사회)로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 회피 경향성이 큼을 나타낸다. 본 연구에서는 전선영과 김은정(2013)이 변안한 문항을 사용하였으며, 연구 목적에 따라 인지-사회 요인(7문항)과 행동-사회 요인(8문항)만을 분석에 사용하였다. 본 연구에서 CBAS의 인지-사회 요인의 내적일치도(Cronbach's α)는 .79였고, 행동-사회 요인은 .85로 나타났다.

우울증 척도(Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D). 일반인이 경험하는 우울증상의 수준을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 척도로, 전검구와 이민규(1992)가 변안한 한국판 CES-D를 사용하였다. 역 채점 해야 하는 4문항을 포함한 총 20문항의 자기보고식 척도로, 지난 일주일 동안 우울감을 경험한 빈도에 따라 4점 Likert 척도(1점=극히 드물다, 4점=대부분 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서 이 척도의 내적일치도(Cronbach's α)는 .83으로 양호한 수준이었다.

자료 수집 및 분석

구글 독스 설문지를 통해 서울, 경기, 전라, 경상 지역 등에 거주하는 대학생을 대상으로 스노우볼 표집 방법을 사용하여 측정하였다. 수집된 모든 질문지가 분석에 적합하였기에 282명의 응답 자료를 모두 분석하였다. 통계적 분석은 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하였다.

먼저 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 거절민감성, 반추, 행동-사회 회피, 우울 변인 간 상관분석을 실시하였다. 또한, 본 연구의 대상인 대학생 집단이 학년별로 우울 수준이 다를 수 있다는 판단 하에, 학년별 우울 수준에 대해 F 검정을 실시하였다. 거절민감성과 우울 간의 관계에서 반추와 인지, 행동 사회 회피의 매개효과를 확인하기 위해 AMOS 23.0 프로그램을 사용하여, 부트스트래핑 방법을 통한 간접효과의 유의성을 검증하였다. 거절민감성과 반추, 인지, 행동 사회 회피, 우울 변인 간에 순차적 이중매개효과의 유의성은 구조방정식 모형을 사용하여 확인하였다. 거절민감성이 우울로 가는 직접 경로가 있는 모형과 직접 경로가 없는 모형 간의 적합도 지수를 비교하였다. 적합도 지수의 경우, 절대적 합지수인 χ^2 값과 GFI(Goodness of Fit Index), AGFI(Adjusted GFI), RMSEA(Root Mean Squared Error of Approximation) 값을 살펴보았고, 증분적합지수인 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index) 값을 살펴보았다. 일반적으로 χ^2 값은 .05 수준에서 유의하지 않으면 양호한 모형으로 판단하며, GFI와 AGFI, TLI, CFI는 .9 이상이면 모형이 양호한 것으로 판단한다. RMSEA의 경우, 0.08~0.05 사이의 값은 양호, 0.05 이하면 좋은 모형으로 판단한다(우종필, 2016). 이어서 적합도가 우수한 모형에 대하여 부트스트래핑을 실시하여 연구 모형 전체의 경로가 유의한지를 검증하였다.

결과

인구 통계학적 변인

학년에 따라 우울 수준의 차이가 유의한지를 확인하기 위해 F 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 1과 같이, 1학년, 2학년, 3학년, 4학년 간에 우울 수준에 있어 유의한 차이가 없었다, $F(3, 249) = 1.618, p > .05$.

측정 변인 간의 상관관계

거절민감성, 반추 및 회피의 하위요인, 우울의 평균과 표준편차, 변인 간 상관계수를 산출한 결과는 표 2와 같다. 거절민감성은 반추의 하위요인

중 우울 반추, $r = .35, p < .01$, 와 몰두, $r = .32, p < .01$, 와 정적상관이 있었고, 회피의 하위요인 중 인지-사회적 회피, $r = .37, p < .01$, 행동-사회적 회피, $r = .39, p < .01$, 와 정적상관이 있었으며, 우울증상, $r = .31, p < .01$, 과도 정적상관을 보였다. 반추 및 회피의 하위요인 간 상관은 모두 유의하였고, 두 변인과 우울 증상의 정적상관 역시 유의하여 변인 간 관계가 통합적인 모형 검증에 적합한 것으로 나타났다. 반추의 하위요인인 우울 반추와 몰두는 상관이 높아서, $r = .76, p < .01$, 이는 두 하위요인 간 판별타당성이 다소 불분명할 수 있지만, 반추를 3요인 구조(몰두, 숙고, 우울)로 파악한 Treynor 등(2003)과 김소정 등(2010)의 연구를 기반으로 본 연구에서도 3요인 구조를 유지하였다.

표 1. 학년에 따른 우울 수준의 평균과 표준편차

학년	1(<i>n</i> =40)	2(<i>n</i> =56)	3(<i>n</i> =59)	4(<i>n</i> =98)	<i>t</i>
우울	36.05(10.33)	36.62(10.05)	40.33(11.50)	38.44(11.69)	.186

n.s.

표 2. 거절민감성, 반추, 회피, 우울증상의 상관계수

	1	2	3	4	5	6
1. 반추 우울						
2. 반추 몰두	.76**					
3. 인지 사회 회피	.47**	.42**				
4. 행동 사회 회피	.44**	.46**	.66**			
5. 거절민감성	.35**	.32**	.37**	.39**		
6. 우울	.64**	.55**	.44**	.40**	.31**	
<i>M</i>	2.41	2.56	2.28	2.59	10.52	2.05
<i>SD</i>	0.67	0.74	0.76	0.82	2.99	0.44

주. *N*=282.** $p < .01$.

거절민감성과 우울의 관계에서 반주의 매개효과 유의성 검증

거절민감성, 반주, 사회적 회피, 우울 간의 구조방정식 모형을 검증하기 전에 거절민감성과 우울의 관계에서 반주의 매개효과가 유의한지 검증하기 위해 변인 간의 상관관계 분석을 바탕으로 구조방정식 모형을 설정, 검증하였다. 거절민감성과 우울은 문항의 평균합산을 통해 단일 관측변인으로 포함하였고, 몰두반주와 우울 반주의 2요인 관측변인으로 잠재변인인 반주를 구성하였다. 변인 간 표준화된 경로계수를 포함한 거절민감성, 반주, 우울의 매개모형은 그림 2에 제시하였다. 반주몰두와 반주우울의 경우 요인의 부하량이 각각 .81과 .93으로 유의하였다. 거절민감성과 우울의 관계에서 반주의 매개효과의 유의성을 부트스트래핑으로 검증한 결과, 95% 신뢰구간 [.197, .357]이 0을 포함하고 있지 않아 매개효과가 유의하였다. 검증 결과는 표 5와 같다.

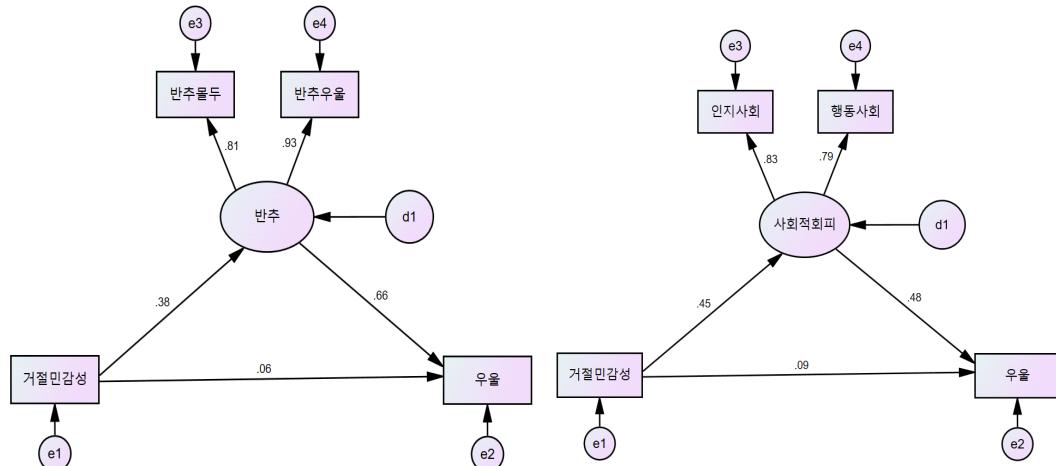


그림 2. 거절민감성과 우울의 관계에서 반주의 매개효과 모형

거절민감성과 우울의 관계에서 사회적 회피의 매개효과 유의성 검증

거절민감성과 우울의 관계에서 사회적 회피의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 변인 간의 상관관계 분석을 바탕으로 구조방정식 모형을 설정, 검증하였다. 거절민감성과 우울은 문항의 평균합산을 통해 단일 관측변인으로 포함하였고, 인지-사회적 회피와 행동-사회적 회피의 2요인 관측변인으로 잠재변인인 사회적 회피 변인을 구성하였다. 변인 간 표준화된 경로계수를 포함한 거절민감성, 사회적 회피, 우울의 매개모형을 그림 3에 제시하였다. 인지-사회적 회피와 행동-사회적 회피의 경우 요인의 부하량이 각각 .83과 .79로 유의하였다. 거절민감성과 우울의 관계에서 사회적 회피의 매개효과의 부트스트래핑을 한 결과, 95% 신뢰구간 [.155, .298]이 0을 포함하고 있지 않아 간접매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 검증 결과는 표 5와 같다.

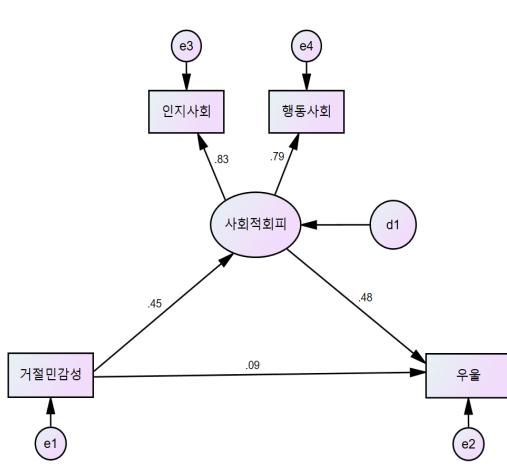


그림 3. 거절민감성과 우울의 관계에서 사회적 회피의 매개효과 모형

구조 모형 검증 및 모형 간 적합도 비교

서론에서 살펴보았듯이, 거절민감성이 우울에 미치는 영향에 있어 자기침묵과 같은 강력한 매개변인이 존재할 경우 직접 영향을 미치지 못한다는 연구가 있다. 이를 토대로 거절민감성에서 우울로 향하는 직접경로의 유무에 따른 모형의 적합도를 비교함으로써 변인 간 관계를 검토하였다. 두 모형은 둑지모형으로서 동일한 잡제변수를 가지고 있지만, 설정된 변수 간 관

계의 유형 및 수가 다른 모형으로, 일반적으로 수정 전 모형과 수정 후 모형의 자유도 차이가 $1(\Delta df = \pm 1)$ 이다(우종필, 2016). 둑지모형에서는 두 모형 간 유의한 차이가 있는지는 검증할 수 없으므로, 두 모형의 적합도 지수를 비교해 더 적합한 모형을 선택하였다. 본 연구에서는 거절민감성이 우울에 직접 영향을 미치는 경로가 포함된 모형 1(그림 4), 우울에 직접 영향을 미치는 경로가 제외된 모형 2(그림 5)를 연구모형으로 설정하여 검증하였다.

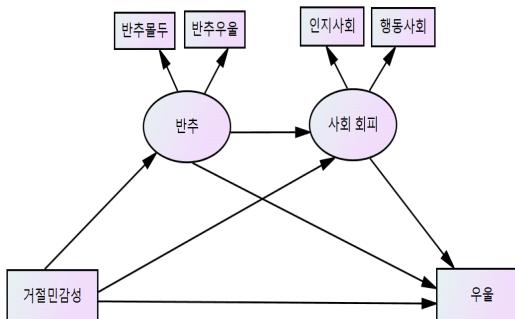


그림 4. 직접경로가 있는 연구모형 1

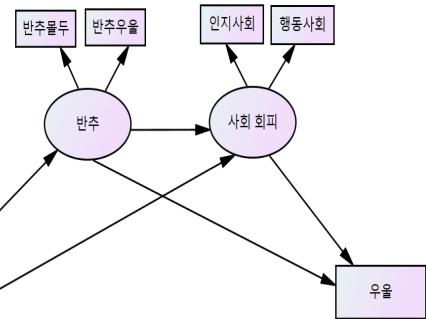


그림 5. 직접경로가 없는 연구모형 2

표 3. 모형 적합도

구분	$\chi^2(df)$	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
모형 1	6.674(5)	.992	.967	.993	.998	.035
모형 2	6.750(6)	.992	.972	.997	.999	.021

표 4. 모형 경로계수 및 유의도 검증(모형 2)

경로	비표준화 계수	표준화 계수	t
거절민감성→반추	.079	.382	6.430***
반추→사회적 회피	.557	.522	7.192***
거절민감성→사회적 회피	.056	.257	4.138***
사회적 회피→우울	.106	.157	2.188*
반추→우울	.425	.589	7.987***

주. 비표준화 계수는 1로 고정함.

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

표 5. 거절민감성과 우울 사이에서 반추와 사회적 회피의 간접효과 부트스트래핑 결과

경로	추정치	SE	95% 신뢰구간 (Percentile-based bootstrap)	
			하한	상한
거절민감성→반추→우울	.250	.045	.197	.357
거절민감성→사회적 회피→우울	.219	.043	.155	.298
거절민감성→반추→사회적 회피→우울	.297	.045	.229	.371

주. 부트스트래핑 표집은 5,000번, 부트스트랩 추정치는 표준화된 자료임.

각 모형의 적합도 지수는 표 3에 제시하였다. 두 모형의 적합도가 모두 양호하였으나, 모형 2의 적합도는 $\chi^2(6, N = 282) = 6.750, p < .001$, GFI = .992, AGFI = .972, TLI = .997, CFI = .999, RMSEA = .021,로 상대적으로 더 좋았다. 모델 경쟁을 할 때 모형 간 자유도가 1인 경우, $\Delta\chi^2$ 값의 차이가 3.84보다 크면 두 모형 간 유의한 차이가 있는 것으로 본다. 그런데 두 모형은 자유도 차이가 1이지만 χ^2 값의 차이가 0.076에 불과하여 유의한 차이가 없었다. 이 경우 두 모형 중에서 자유도가 높은 것을 최종모형으로 채택하게 된다(우종필, 2016). 또한 모형 2가 모형 1에 비하여 대부분의 적합도 지수가 높았고, RMSEA의 값은 더 낮아서 모형 2를 최종 모형으로 채택한 결정을 뒷받침해주었다. 표 4는 모형 2의 경로계수와 유의도이다.

최종 모형의 간접효과 유의성 검증

거절민감성과 우울의 관계에서, 반추와 사회적 회피가 순차적으로 매개하는 모형에서 거절민감성이 우울에 주는 직접적인 영향이 없는 것으로 판단되어, 채택된 모형 2에서 변인 간 매개하는 효과가 유의한지를 검증하기 위해 부트스트래핑

검증법을 수행하였다. 거절민감성이 순차적으로 반추와 사회적 회피를 거쳐 우울증상으로 가는 경로는 95% 신뢰구간 [.229, .371]이 0을 포함하지 않아 순차적 이중매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 그 결과는 표 5에 제시하였다.

논의

본 연구는 거절에 민감한 개인적 성향이 우울의 취약요인이 될 수 있다는 이론과 선행연구의 결과를 바탕으로, 거절민감성이 우울로 가는 경로에서 반추와 사회적 회피의 역할을 명확히 규명하고, 거절민감성, 몰두와 우울 반추, 인지 및 행동 사회적 회피, 우울 간의 관계에 대한 통합적인 모형을 제시하고자 하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째로, 거절민감성은 우울 증상에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 거절민감성향이 우울에 직접 영향을 미친다는 선행연구(김보람, 2014; 류혜라, 박기환, 2014; 박민숙, 2014; 임유경, 2011; Ayduk et al., 2001; Mellin, 2008)의 결과와 일치하지 않는다. 하지만, 이는 자기침묵(정신아, 2013)이나 인지적 정서조절전략(김민지, 2017)과 같은 매개변인이 존재할 때, 거절민감성이 매개변인을 통해서만

우울에 간접적인 영향을 미칠 뿐 직접 영향을 미치지 못한다는 일부 선행연구의 결과와 일치한다. 이러한 결과는 거절민감성이 우울에 미치는 영향력이 매개변인 설정에 따라 달라질 수 있다는 것을 시사한다. 본 연구에서 설정한 반추 및 사회적 회피는 거절민감성향이 우울로 가는 직접적인 영향을 상쇄시킬 만큼 강력한 매개변인으로 작용했음을 알 수 있다. 즉, 거절에 민감한 성향이 있더라도, 사회적 상황에서의 부정적인 경험에 대해 반추하지 않는다면 우울 증상을 경험할 가능성이 낮다는 것을 시사한다. 또한 거절민감성이 높더라도 인지 및 행동적 회피를 하지 않고, 다양한 사회적 상황에서의 긍정적 강화를 경험할 수 있다면 거절민감성향이 우울 증상의 취약점으로 작용하지 않을 수 있다는 것을 시사한다.

두 번째로, 거절민감성이 부적응적인 우울 및 몰두 반추를 통해 우울 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 목표 불일치에 대한 이론인 통제 이론(Carver & Scheier, 1990, 1998)에 따르면, 거절민감성이 높은 사람은 관계를 유지하고, 벼랑당하는 것을 피하고자 하는 목표(Ayduk & Gyurak, 2008)를 지닌 동시에 더 많은 거절을 지각한다 (Downey & Feldman, 1996). 이들은 타인보다 더 많은 거절을 지각함에 따라, 관계를 유지하고 거절을 회피하고자 하는 목표에 도달하지 못하게 되고, 미해결된 목표의 불일치는 몰두 반추를 활성화시킨다(Martin & Tesser, 1996). 따라서 거절민감성은 반추 사고를 지속시키는 순환 고리가 되고(Pearson et al., 2011), 몰두 반추의 지속은 우울한 기분을 발생시킬 위험을 높인다. 또한 타인의 거절에 취약한 사람은 사회적 상황에서 미묘한 타인의 행동이나 표현에 민감하게 반응하고,

쉽게 거절을 지각하여(Downey et al., 1994), 부정적 정서를 경험할 가능성이 높으며, 이에 대해 지속적으로 생각하는 우울 반추를 보일 수 있다. 이와 같이 부정적 기분의 원인을 찾기 위한 우울 반추 및 현재와 이상 간의 고리에 대한 몰두 반추는 부정적 사고와 기분을 악화시킴으로써 우울로 연결될 수 있다.

본 연구에서 거절민감성향이 우울로 이어지는 경로에서 매개요인으로 작용한 몰두와 우울 반추는 추상적이고 개념적인 속성을 지닌다(신재훈, 2013). 이에 반해, 적응적인 반추유형인 숙고는 문제해결 지향적이고 구체적인 속성을 지닌다. 숙고의 경우, 단기적으로는 우울증상과 관련이 있으나 장기적으로는 우울증상을 감소시킨다(Treynor et al., 2003). 따라서 거절민감성향이 높은 개인이 사회적 상황에서 발생한 문제에 대해 구체적인 반추를 할 수 있도록 돋는다면, 회피를 통해 우울증상을 경험하는 것을 미연에 방지할 수 있다. 즉, 이들에게 거절 및 대인관계 상황에서의 불쾌감에 대해 반추하고 회피하기보다는 사건 그 자체를 직면할 수 있도록 하는 개입이 도움이 될 것이다. 반추와 회피를 감소시키는 한 가지 방안으로 글쓰기가 도움이 될 수 있다(김현정, 2013). 글쓰기는 사건에 대한 감정 및 사고를 재구조화하는 기회를 제공하여, 사회적 상황에서 발생한 문제에 대한 구체적인 처리를 촉진시킴으로써 거절민감성이 높은 개인에게 도움을 줄 수 있다.

본 연구의 매개변인으로 작용한 부적응적 반추는 기분에 푹 빠져서 수동적이고 반복적으로 사고를 지속한다는 특징을 지닌다. 수용전념치료 (ACT)의 탈융합 기법은 부정적 경험, 감정에 대해 지속적이고 반복적인 생각 및 고통과 탈융합

할 수 있도록 도울 수 있다는 점에서 또 다른 치료적 개입 방안이 될 수 있을 것이다. 즉, 탈융합 기법은 부정적 생각 및 감정을 반추, 회피하기보다는 있는 그대로 바라보고 관찰할 수 있도록 도움으로써 반추와 회피 수준을 낮출 수 있으며(한송이, 2017), 거절민감성이 높은 개인이 경험하게 되는 부정적인 사회적 사건에 대한 반추와 회피를 저지하고 우울로 이어지는 경로를 미연에 방지할 수 있다.

세 번째로 거절민감성이 사회적 상황에 대한 인지적, 행동적 회피를 통해 우울증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 거절민감성을 가진 개인은 본인이 경험한 타인의 거절과 같은 부정적인 대인관계 사건에 대해 능동적으로 대처하기보다는 그 사건에 대해 사고하는 것을 회피하고, 타인과 접촉하는 상황 자체를 회피할 수 있다. 이러한 회피는 궁극적으로 문제를 해결하지 못하도록 만들고 다양한 사회적 강화물을 얻을 기회를 박탈함으로써, 우울 기분을 심화시킬 수 있다.

이는 사회적 문제에 대한 대처 양식이 거절민감성과 우울의 관계를 매개한다는 선행연구결과 (Kraines & Wells, 2017)와 일치한다. 이들의 연구에서 거절민감성이 높은 사람은 회피적 방식으로 사회적 문제에 대처하는 경향이 있었고, 이는 우울증상과 관련이 있었다. 즉 거절민감성이 높은 사람은 사회적 상황에서 발생한 문제를 위협적으로 보고 적극적으로 접근하기보다 회피하는 방식으로 문제를 다루려고 한다. 이는 대인관계 스트레스 자극을 충분히 다룰 수 있다는 숙련감 (mastery)이 낮은 것, 즉 문제에 대해 극복할 수 없다고 믿는 것과도 관련이 있고, 반추적 양식과도 관련이 있다(Nolen-Hoeksema, Larson, &

Grayson, 1999). 따라서 타인과의 상호작용을 회피하는 거절민감성향이 높은 개인에게 사회적 상황에서 발생할 수 있는 다양한 문제에 적극적이고 능동적으로 대처할 수 있는 방안을 교육시키는 치료적 개입을 제공하는 것은 의미가 있을 것이다. 이에 더해 이들이 사회적 상황에 적극적으로 참여하도록 지지하고, 사회적 상황에서 강화 경험을 얻을 수 있도록 돋는 것은 문제를 충분히 다룰 수 있다는 숙련감을 증진시킬 수 있다는 측면에서 도움이 될 것이다.

본 연구의 결과를 종합했을 때, 거절민감성, 반추, 사회적 회피, 우울은 통합적인 하나의 모형을 구성하는 것으로 나타났다. 즉, 대학생 집단에서 거절민감성향이 우울 증상에 미치는 영향에서 반추와 사회적 회피가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 실제로 거절에 민감한 사람은 사회적 상황에서 거절에 대한 단서에 주의를 집중하고 (Downey & Feldman, 1996), 그로 인해 생기는 부정적 정서의 원인을 찾고자 자기초점적인 반추를 반복하게 된다. 반추는 사회적 상황에서의 문제를 구체적으로 해결하지 못하도록 하는 인지적 회피에 영향을 미칠 뿐 아니라, 장기적으로는 반추에 몰두함으로써 사회적 활동을 회피하는 행동적 회피를 심화시킬 수 있다. 결국 회피는 사회적 상황에서 느낄 수 있는 다양한 긍정적인 강화물에 접근하지 못하게 하며(Brockmeyer et al., 2015), 타인과의 관계에 대해 적응적으로 사고하는 것을 방해하여, 우울증상을 일으키는 기제가 되는 것이다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 모든 측정 변인을 동시에 측정하는 횡단적 연구방법을 활용하였다. 거절민감성과 우울

의 관계를 반추와 사회적 회피가 부분 매개하는 경로를 검증하였으나, 실제로 이들 간의 인과관계를 밝힌 것은 아니다. 따라서 이를 보완할 수 있는 실험적 연구나 장기간의 종단연구가 요구된다.

둘째, 대학생이라는 특정 집단만이 연구에 포함되었으므로 임상집단에 일반화하여 적용하는 데에는 무리가 있다. 따라서 임상집단을 대상으로 반복 검증할 필요가 있다. 이와 더불어, 최근 취업을 준비하는 대학생 집단뿐 아니라 실제로 사회적 독립을 시작하며, 환경과 인간관계의 변화를 마주하게 되는 사회 초년생 중에도 우울감을 호소하는 이가 늘고 있다는 점(김단비, 정지영, 2017)을 고려할 때, 사회초년생을 대상으로 한 연구도 필요할 것으로 보인다.

셋째, 우울 증상과 관련하여 빈번히 성차가 보고된다(American Psychiatric Association, 2013). 따라서 관련 변인 간 관계 양상을 탐색할 때 우울 증상의 성차를 고려할 필요가 있다. 추후 연구에서는 우울의 성차를 고려하여 관련 변인의 모델을 구축할 필요가 있으며, 이는 성차를 고려한 개입을 제공할 수 있다는 측면에서 의의가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 사용한 인지-행동 회피척도(CBAS)는 전선영과 김은정(2013)이 변안한 것인데 아직 국내에서 타당화가 이루어지지 않았다. 따라서 척도의 요인구조를 명확히 검증하기 위한 타당화 연구가 필요하다.

다섯째, 본 연구에서 부적응적 반추의 하위유형으로 몰두반추와 우울 반추가 분석에 사용되었다. 하지만 두 반추유형 간 상관은 .76으로 높은 편이며, 다른 선행연구에서는 우울 반추를 제외하고 몰두와 숙고를 사용해 분석을 진행하기도 한다(전

선영, 김은정, 2013; Segerstrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000). 우울 반추가 반추의 독자적인 하위 구조로 분류될 수 있으며, 우울증상을 측정하는 개념과 동일한 개념인 것은 아닌가에 대한 많은 논의가 있어왔다(Cox, Enns, & Taylor, 2001; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998; Segerstrom et al., 2000).

이에 대해 Treynor와 동료(2003)는 우울 반추와 우울증상의 두 요인구조가 근본적으로 동일하기보다 두 척도가 측정하는 항목을 공유하고 있을 뿐이라고 논의한 바 있다. 즉, 우울척도에서 “슬픈 기분을 느낀다.”라는 질문은 우울 반추에서 “내가 얼마나 슬픈지에 관해 생각한다.”라는 질문과 항목은 유사하나, 우울척도는 정서를, 우울 반추는 인지를 측정하고 있다는 것이 다르다. 또한 주로 우울 기분과 관련된 사고의 빈도를 보고하는 우울 반추와 달리 몰두반추는 슬프거나 우울한 기분일 때 어떤 방식의 사고를 하는지에 대한 내용으로 구성된다. 이는 자신과 타인 혹은 운명과 관련된 비판이나 비난과 같은 내용을 포함하게 되며, 현재 자신의 상황과 달성되지 못한 이상적인 기준 간의 수동적인 비교를 반영하고 있다(Treynor et al., 2003). 우울 반추, 몰두, 숙고의 3 요인 구조는 한국에서 수행된 K-RRS 타당화 연구에서도 입증되었다(김소정 외, 2010). 본 연구에서는 두 반추 유형의 개념 간 분명한 차이가 있다는 점과 K-RRS 타당화 연구의 결과를 고려하여 두 요인의 구조를 유지하여 분석하였다. 하지만 두 요인 구조 간에 상관이 높음을 고려하여 추후 반추의 요인구조를 명료하게 파악하고 관련 개념을 정립하기 위한 연구가 필요할 것으로 보인다.

여섯째, 거절민감성, 부적응적 반추, 회피, 우울과 관련하여 다양한 가외변인이 있을 수 있다. 예를 들어, 아동기 학대는 부적응적 반추 (Nolen-Hoeksema, 2004)뿐만 아니라, 거절민감성 (Feldman & Downey, 1994)과도 연관이 있다. 본 연구는 이러한 제 3의 변인이 개입하였을 가능성에도 불구하고 이를 통제하지 못했다. 추후 연구에서는 본 연구의 주요 변인에 영향을 미칠 수 있는 혼재 변인을 선행연구에 따라 고찰하고, 이를 통제할 수 있도록 노력할 필요가 있겠다.

본 연구는 거절민감성이 부적응적인 반추를 통해 적극적인 인지적, 행동적 사회회피로 이어진다는 것, 그리고 이러한 반추와 회피가 우울로 이어질 수 있다는 것을 검증하고, 각 변인 간의 관계를 통합적인 모형으로 제시하였다는데에 의의가 있다. 특히 적응적인 대인관계 형성이 중요한 발달적 과정인 대학생 집단에서 거절민감성이라는 개인적 취약성이 우울증상으로 발현될 수 있도록 하는 위험 요인을 찾아내었고 종합적인 메커니즘을 검증하였다는데 큰 의미가 있다. 이러한 연구 결과는 거절에 민감한 성향이 있더라도, 사회적 상황에 대한 부적응적인 대처, 즉 반추적, 회피적 대처를 하지 않는다면, 우울증상으로 이어지는 경로를 약화시킬 수 있다는 시사점을 제시한다. 거절민감성이라는 성격적 측면이 우울증상으로 이어지지 않도록 하기 위한 예방적 차원에서 개입대상이 될 수 있는 과정 변인을 밝혔다는 측면에 본 연구의 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 김단비, 정지영 (2017, 4, 4). 숨막힌 청춘... 50대 제친 20대 우울증. 동아닷컴. <http://news.donga.com/3/all/20170404/83675384/1>에서 2017, 6, 13 자료 얻음.
- 김민지 (2017). 거부민감성과 우울의 관계: 정서표현 양 가성과 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. 성신 여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김보람 (2014). 거절민감성이 우울 증상에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구와 자기침묵의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(1), 1-19.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월 간의 추적 연구. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 1-19.
- 김진선 (2009). 거절 민감성이 외로움에 미치는 영향: 자기 침묵을 매개변인으로. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김현경 (2013). 구조화된 글쓰기 치료가 대인관계 갈등 경험자의 반추와 회피 및 우울, 분노에 미치는 효과. *중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 류혜라, 박기환 (2014). 대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 203-218.
- 박민숙 (2014). 여자 대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 주의조절의 매개효과. *인간이해*, 35(1), 35-51.
- 신재훈 (2013). 반추방식이 우울한 대학생의 대인관계 문제해결에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 우종필 (2016). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래 아카데미.
- 이복동 (2000). 성인애착과 이성관계 만족: 거부민감성과 귀인양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임유경 (2011). 거부민감성과 우울의 관계에서 정서조절 방략의 조절효과 검증. 아주대학교 대학원 석사학

- 위 청구논문.
- 전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발연구. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 65-76.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들(몰두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개효과. *인지행동치료*, 13(2), 285-306.
- 정신아 (2013). 거절민감성과 우울증상의 관계에서 자기 침묵의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 한송이 (2017). 탈중심화 기법이 우울한 기분과 반추적·반성적 반응양식에 미치는 효과. *충북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.), Washington, DC: Author.
- Ayduk, O., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016-2033.
- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448.
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women?. *Social Cognition*, 17(2), 245-271.
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beck, A. T., Epstein, N., Harrison, R. P., & Emery, G. (1983). *Development of the Sociotropy-Autonomy Scale: A measure of personality factors in psychopathology*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153-158.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). New York: The Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561-576.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Krieger, T., Altenstein, D., Doerig, N., Zimmermann, J., ... Bents, H. (2015). Preliminary evidence for a nexus between rumination, behavioural avoidance, motive satisfaction and depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(3), 232-239.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect - a control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behaviour*. New York: Cambridge University Press.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive*

- Therapy and Research, 25(5), 525-534.
- Crane, C., Barnhofer, T., Visser, C., Nightingale, H., & Williams, J. M. G. (2007). The effects of analytical and experiential rumination on autobiographical memory specificity in individuals with a history of major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3077-3087.
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Reilly, L. C. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43(3), 629-640.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Downey, G., Feldman, S., Khuri, J., & Friedman, S. (1994). Maltreatment and childhood depression. In W. M. Reynolds & H. F. Johnson (Eds.), *Issues in clinical child psychology: Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 481-508). New York: Plenum Press.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560.
- Erickson, F., & Shultz, J. J. (1982). *The counselor as gatekeeper: Social interaction in interviews*. New York: Academic Press.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28(10), 857-870.
- Goldiamond, I., & Dyrud, J. E. (1968). Some applications and implications of behavior analysis for psychotherapy. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (pp. 54-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255-270.
- Joiner, T. E. (2000). Depression's vicious scree: Self-propagating and erosive processes in depression chronicity. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(2), 203-218.
- Kraines, M. A., & Wells, T. T. (2017). Rejection sensitivity and depression: Indirect effects through problem solving. *Psychiatry*, 80(1), 55-63.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 1-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Maslow, A. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mellin, E. A. (2008). Rejection sensitivity and college student depression: Findings and implications for counseling. *Journal of College Counseling*, 11(1), 32-41.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 107 - 123). New York: Wiley.
- 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.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive - Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy, 42*(3), 293-313.
- Pearson, K. A., Watkins, E. R., & Mullan, E. G. (2011). Rejection sensitivity prospectively predicts increased rumination. *Behaviour Research and Therapy, 49*(10), 597-605.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- 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*(4), 401-423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-291.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-226). New York: McGraw-Hill.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships, 14*(3), 351-368.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 671-688.
- Stober, J. (1998). Worry, problem elaboration and suppression of imagery: the role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy, 36*(7-8), 751-756.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Watkins, E., & Moulds, M. L. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion, 5*(3), 319-328.
- Watkins, E., & Moulds, M. L. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences, 43*(3), 521-526.

- 43(6), 1386-1395.
- Watkins, E., Moulds, M. L., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1577 - 1585.
- Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 293-308.

원고접수일: 2017년 9월 18일

논문심사일: 2017년 10월 9일

게재결정일: 2018년 2월 12일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2018. Vol. 23, No. 1, 187 - 207

The Sequential Dual Mediating Effects of Rumination and Social Avoidance Between Rejection Sensitivity and Depression

Eun-Ji Kim Eun-Saem Lee Myoung-Ho Hyun
Chung-Ang University

This study was conducted to examine the sequential dual mediating effects of rumination and social avoidance between rejection sensitivity and depression in undergraduate students. For this purpose, this study used self-reported versions of the Rejection Sensitivity Scale(RSQ), Rumination Response Scale(RRS), Cognitive-Behavior Avoidance Scale(CBAS) and Depression Scale(CES-D) in 282 undergraduate students(female 172, male 110). The sequential dual mediating effects were analyzed by the use of a structural equation model. The findings of this study show that rejection sensitivity affected the types of maladaptive ruminations, brooding and depressive rumination. And the rumination affected the cognitive and behavior social avoidance in sequence, after these variables affected on the depressive symptoms of the participants. The results of this study suggest that if university students who have indicated a high level of rejection sensitivity ruminate and avoid interpersonal relationships, they are going to experience depressive symptoms as a result of this experience. This study was meaningful for focusing on the phenomenon of social avoidance, which is specifically related to rejection sensitivity, and suggesting one integrative model about related variables. Based on these results, the limitations of this study were discussed, as well as a discussion was provided regarding possible therapeutic methods that can be useful to intervene in maladaptive rumination and social avoidance of the students, which is useful for preventing rejection sensitivity which is likely linked to depression.

Keywords: Rejection Sensitivity, Depression, Rumination, Social avoidance