

## 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향\*

김 빛 나<sup>†</sup>

삼성서울병원 정신과

임 영 진

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 탈중심화(decentering)가 반성적 반응이 병리적인 반추적 반응으로 악화되는 과정을 억제함으로써 우울에 대한 예방효과를 가질 것이라는 가설을 경험적으로 검증하였다. 연구 I에서는 탈중심화 척도(Experiences Questionnaire)를 번안하고 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 연구 II에서는 Segal 등(2002)의 제안에 근거하여 탈중심화가 우울증에 특징적인 반추적 패턴의 활성화를 억제함으로써 우울의 예방요인으로서 기능하는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 195명의 대학생을 대상으로 연구 I에서 타당화된 탈중심화 척도와 반추적 반응척도 및 Beck 우울척도를 실시하여 자료를 수집하였다. 탈중심화, 반성적 반응, 반추적 반응 및 우울증상의 관계에 대한 구조방정식 모형 분석 결과, 높은 반성적 반응과 낮은 탈중심화 수준은 반추적 반응을 증가시켜 우울증상에 기여한다는 설명 모형이 자료에 잘 부합하는 것으로 확인되었다. 본 연구 결과는 탈중심화가 우울한 기분의 점증을 가져오는 반추적 악순환을 억제함으로써 우울의 예방요인으로 기능하며, 우울에 차별적 영향을 미치는 내부초점적 반응양식을 구별할 수 있는 변인임을 시사한다. 이러한 결과는 문제를 해결하고 자신에 대한 통찰을 얻기 위하여 우울한 기분에 대하여 내부초점적 반응을 취하는 경우일지라도 탈중심화된 관점을 유지하지 못하면 자칫 병리적인 반추적 반응에 몰입하여 우울로 심화될 수 있다는 임상적 함의를 지닌다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 후속 연구를 위한 제언에 대하여 논의하였다.

주요어 : 탈중심화, 내부초점적 반응양식, 반성적 반응, 반추적 반응, 우울

\* 본 논문은 제 1저자의 석사 학위논문을 수정 보완한 것으로, 이 연구의 일부 내용은 2008년 한국임상심리학회 추계학술대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김빛나 / 삼성서울병원 정신과 / 서울시 강남구 일원동 50번지 삼성의료원 별관 6층 정신과 의국

Fax : 02-3410-0050 / E-mail: shine-binna@hanmail.net

독일의 철학자 Schopenhauer는 배가 똑바로 나아가려면 바닥짐을 실어야 하듯, 우리에게겐 늘 어느 정도의 근심이나 슬픔이나 곁핍이 필요하다고 하였다. 슬픔을 경험할 때 사람들은 일상생활에서 한 발짝 물러나 자기 자신에 대해 돌아보게 되며, 이러한 반성의 시간은 심리적 적응을 위하여 삶의 방향을 재조정할 수 있는 기회가 된다. 그러나 때로는 과도한 슬픔이 지나치게 오래 지속되어 어려움을 겪기도 한다. 이와 같이 슬픔이 적응적이고 정상적인 감정이라면, 우울증은 병리적인 슬픔이라고 할 수 있다.

우울증은 단일 정신장애로 가장 유병률이 높으며, 이차적 정신병리로서의 공병률 또한 높다(Kessler et al. 1994; Murray & Lopez, 1998). 더욱이 우울증이 인류 건강에 초래하는 부담이 가중되는 주요한 원인은 높은 발병률뿐만 아니라, 재발하는 만성적인 경과 때문이다. 한번 우울증을 경험한 사람들은 일생동안 각기 20주 동안 지속되는, 평균 4번의 주요우울삽화(major depressive episode)를 겪을 것으로 추정된다(Judd, 1997). 따라서 우울증의 지속과 관련된 요인들을 규명하고, 재발을 방지하는 문제가 중요한 과제가 된다.

우울의 반응양식 연구는 우울한 기분에 대해 어떻게 대처하는가에 따라서 우울의 지속 기간과 심각도가 달라질 수 있음을 제안한다. Nolen-Hoeksema(1991)는 우울한 기분과 그 원인 및 결과에 대해 반복적, 수동적으로 생각하는 반추(rumination)가 우울을 지속, 심화시킨다는 연구 결과에 근거하여, 내부초점적 반응양식이 우울에 부정응적인 영향을 미친다고 주장하였다. 그러나 최근의 연구에 따르면 내부초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향은 다양한 것으로 나타나고 있다(김진영, 2000; 박윤

아, 2004; 신우승, 2006; Trapnell & Cambell, 1999; Treynor et al., 2003; Watkins & Teasdale, 2004). 이 중에서 Treynor 등(2003)은 요인분석을 통해 반추(rumination)가 반성(reflection)과 반추(brooding)의 2 요인으로 구성되어 있으며, 이 중에서 우울을 예측하고 우울의 성차를 매개하는 것은 반추임을 밝혔다.

이러한 연구 결과들은 이전에는 단일한 구성개념으로 우울에 부정응적 영향을 미치는 것으로 알려져 있던 내부초점적 반응양식인 반추(rumination)가 기능적으로 구별되는 하위 요인들(예: 반성, 반추)로 이루어져 있으며, 내부초점적 반응양식을 사용한다하더라도 자신의 경험의 부정적 측면에 어떻게 주의를 기울이는가에 따라서 그 효과가 달라질 수 있음을 시사한다. 자신의 우울한 경험에 대해 주의를 기울이는 것은 우울한 기분의 지속과 심화를 가져올 수도 있으나, 정서 처리와 자기 지식의 획득을 통한 우울한 기분의 완화로 이어질 수도 있다(Rachman, 1980; McFarland & Buehler, 1998; Trapnell & Cambell, 1999). 따라서 내부초점적 반응양식이 우울에 영향을 미치는 과정에 개입하는 또 다른 변인 및 서로 다른 기능을 갖는 내부초점적 반응양식들을 구분할 수 있는 변인에 대한 탐색이 필요할 것이다.

한편 Martin과 Tesser(1989, 1996)는 광의적 의미에서 반추를 정의하고, 반추의 본래적 기능은 목표 달성에 있다고 보았다. 목표 달성이 좌절되었을 때, 사람들은 목표를 향한 대안적 방법을 찾기 위한 탐색으로서 반추를 시작하고 이것이 대개 적응적인 자기조절의 한 유형이나(Wells & Matthews, 1994), 점차 그 도구적 성질을 잃게 될 때에 부정응적으로 변질된다는 것이다. 이렇게 볼 때, Nolen-Hoeksema (1991)의 반추(brooding)는 문제 해결이라는 본

래의 목적을 상실한 자동적인 악순환 과정이라는 점에서 적응적인 자기조절 과정이 부정적으로 변질된 형태에 해당한다고 생각할 수 있다. 이에 비해 반성(reflection)은 비록 반추와 밀접히 관련되어 있기는 하나, 우울에 중립적이거나 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과를 고려해 보면, 반추적 반응에 비해 상대적으로 중립적이고 적응적인 특성으로 작용할 수 있을 것으로 예상된다. 이에 박혜원(2005)은 반성을 반추와 대비되는 반응으로 개념화하기보다는 반추의 기본적, 중립적 양상으로 보는 편이 적절함을 주장하기도 하였다.

본 연구에서 내부초점적 반응양식이 우울에 영향을 미치는 과정에 개입하는 변인으로 제안하는 탈중심화(decentering)는 자신의 즉각적인 경험으로부터 한 발짝 떨어져 나와 현실을 구성하는 과정에서 자신의 역할을 관찰하는 과정으로서, 여러 심리치료 이론에서 공통적인 치료적 기제로 논의되어 왔다(Safran & Segal, 1990). 우울증의 인지치료에서 Beck, Rush, Shaw와 Emery(1979)는 이러한 능력을 ‘거리두기(distancing)’로 언급한 바 있으며, 이후 Ingram과 Hollon(1986)은 탈중심화가 인지치료의 장기적 효과에서 더욱 핵심적인 기제임을 주장하였다. 특히 Segal, Williams와 Teasdale(2002)은 마음챙김을 우울증의 인지치료에 통합한 Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression(MBCT)에서 역기능적 신념의 변화보다 생각과 감정 등 경험에 대한 관계를 변화시키는 탈중심화가 우울증의 재발방지에 중요함을 강조하였다.

그러나 명확한 조작적 정의와 실시가 용이한 측정 도구의 부재로 인하여 그에 대한 경험적 연구는 거의 이루어지지 못하였다. 최근 Teasdale은 사고와의 탈동일시, 반응의 탈자동

화, 자기수용의 세 가지 측면을 탈중심화에 핵심적인 것으로 보고 안면타당도 방식으로 탈중심화 척도(Experiences Questionnaire, EQ) 문항을 제작하였으며, Fresco, Moore 등(2007)이 그 심리측정적 속성을 처음으로 보고한 바 있다. 이에 탈중심화를 경험적으로 연구할 수 있는 수단이 마련되었으나, 타 문화권에서 척도의 심리측정적 속성에 관해서는 아직 보고된 바가 없으며, 탈중심화가 어떠한 특성을 갖고 있으며 우울에 어떠한 영향을 미치는가에 관해서는 추가적인 검증이 필요하다. 특히 Segal 등(2002)은 탈중심화가 우울한 기분에서 활성화되는 반추적 패턴의 악순환을 차단함으로써 잠재적 재발의 시기에 우울 예방 효과를 가질 것으로 가정하였는데, 이에 대한 직접적인 검증은 아직 이루어진 바가 없다.

따라서 본 연구에서는 내부초점적 반응양식과 우울증상의 관계에서 탈중심화가 미치는 영향을 경험적으로 탐색하고자 하였다. 연구 I에서는 탈중심화를 측정할 수 있는 자기 보고형 질문지인 탈중심화 척도(EQ)를 번안하고, 그 요인구조와 신뢰도 및 타당도를 확인하였다. 연구 II에서는 상관분석과 회귀분석 및 구조방정식 모형 분석을 통하여 주요변인인 탈중심화, 반성, 반추, 우울증상간의 관계를 파악하였다. 즉, 탈중심화가 반성적 반응이 병리적인 반추적 반응으로 악화되는 과정을 억제함으로써 우울에 대한 예방효과를 가질 것이라는 가설을 검증하고자 하였다.

## 연구 I. 탈중심화 척도의 번안 및 타당화 연구

## 방 법

### 참가자

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 학부생 430명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지는 간단한 오리엔테이션과 함께 수업 시간 중에 실시되었고, 무상으로 연구에 참가한 것에 대한 보상으로 설문 결과를 원하는 학생들에게는 이메일로 개인적인 피드백이 제공되었다. 수집된 자료 중 불성실하게 응답하여 신뢰할 수 없는 자료를 제외한, 총 427명의 자료가 분석에 활용되었다. 응답자의 평균 연령은 21.33세(표준편차 2.91)로 범위는 18세에서 57세였으며, 이 중 남성이 231명, 여성이 196명이었다.

### 측정도구

#### 탈중심화 척도(Experiences Questionnaire, EQ)

MBCT의 핵심적 변화 기제로 가정된 탈중심화를 측정하기 위해 개발된 11문항의 자기 보고형 질문지로, 각 문항의 내용이 자신의 경험과 일치하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)의 5점 척도 상에 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 탈중심화의 정도가 크다는 것을 의미한다. Fresco, Moore 등(2007)은 탈중심화 척도가 단일 요인으로 구성되며, 우울증상, 반추, 경험적 회피 등과 부적인 상관을 나타냄을 보고하였다.

#### 수용 행동 척도(Acceptance and Action Questionnaire, AAQ)

자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로

행동하면서, 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로서 Acceptance and Commitment Therapy 이론에 기초하여, Hayes 등(2004)에 의해 구성되었다. 본 연구에 사용된 16문항의 AAQ는 7점 척도로서 ‘기꺼이 경험하기(willingness)’와 ‘행동(action)’의 2요인으로 구성되며, 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높음을 의미한다. 국내 연구에서 AAQ의 내적 합치도 계수는 .82였다(문현미, 2006). 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .74였다.

#### 한국판 5요인 마음챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney (2006)가 마음챙김의 다차원적 측면을 포괄적으로 측정하기 위하여, 현재 사용되고 있는 마음챙김 척도들을 요인분석 한 결과 개발한 자기 보고형 질문지이다. 총 39문항으로 7점 척도 상에 평정하도록 되어있으며, 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)의 5요인으로 이루어져 있다. 국내에서는 원두리와 김교현(2006)이 타당화 하였으며, 내적 합치도 계수는 .90이었고 1주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .73이었다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .76이었다.

#### 한국판 Beck 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)

우울의 정서적, 인지적, 동기적 그리고 생리적 영역을 포괄한 우울증상을 측정하기 위해 Beck, Ward, Mendelson, Mock과 Erbaugh(1961)가 개발한 21문항의 자기 보고형 질문지이다. 국내에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안하였으

며, 내적합치도 계수는 .98이며 반분 신뢰도는 .91로 보고되어 있다. 본 연구에서 사용된 한국판 Beck 우울척도의 내적 합치도 계수는 .86이었다.

#### **한국판 Beck 불안척도(Beck Anxiety Inventory, BAI)**

Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)에 의해 개발된 불안증상을 측정하는 자기 보고형 질문지로, 총 21문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Kwon(1992)이 번안한 한국판 Beck 불안척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .93, 반분신뢰도는 .89, 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .84로 보고되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .86이었다.

#### **삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)**

전반적인 삶에 대한 인지적 안녕감을 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로서 Diener, Emmons, Larson과 Griffin(1985)이 개발하였다. 총 5문항으로 7점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였고, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .88이었다.

#### **정서적 주관적 안녕감 척도**

주관적 안녕감의 정서적 측면을 측정하기 위해 한덕웅과 표승연(2002)이 사용한 10개의 문항을 사용하였다. 이는 대립되는 정서 형용사를 양 끝에 두는 7점 척도이며 신뢰도는 .92로 보고되었다(한덕웅, 표승연, 2002). 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .94였다.

#### **Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)**

Rosenberg(1965)가 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정하기 위해 개발한 자기 보고형 질문지로 총 10문항에 걸쳐 5점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 이훈진과 원호택(1995)이 보고한 내적 합치도 계수는 .89였으며, 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .89였다.

#### **절차**

##### **1단계: 문항 번안**

본 연구에서는 EQ의 주 개발자인 David M. Fresco(personal communication, September 5, 2007)로부터 한국어 번안 허가를 받아 문항 내용을 연구자가 일차적으로 번역하였으며, 임상심리학 전공 교수의 검토를 통해 문항 내용이 구성개념을 잘 대표하고 한국어 사용자에게 이해가 쉽도록 수정하였다. 이후 임상 및 상담 심리학을 전공하는 석사과정 대학원생 2명과 영어와 한국어 모두에 유창하지만 척도가 측정하려는 개념에 대한 사전지식이 없는 대학생이 문항 내용을 검토하여 연구에 사용하였다.

##### **2단계: 탐색적 및 확증적 요인분석과 신뢰도 확인**

번안된 탈중심화 척도의 요인구조를 알아보기 위하여, 참가자 427명의 자료 중 결측치를 제외한 417명의 자료를 두 집단으로 나누어 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석을 실시한 표본 1은 총 222명(남 119명, 여 103명)으로 구성되어 있으며, 평균 연령은 21.56세(표준편차 3.31, 범위 18~57세)였다. 교차 타당

화를 위하여 확증적 요인분석을 시행한 표본 2는 총 195명(남 108명, 여 88명)으로 구성되어 있으며, 평균 연령은 21.07세(표준편차 2.36, 범위 18~29세)였다.

### 3단계: 상관분석을 통한 공준타당도 확인

탈중심화와 이론적인 관련성을 맺고 있을 것으로 가정된 심리적 특성을 측정하는 척도들과의 상관분석을 통하여, 탈중심화 척도의 공준타당도를 확인하고자 하였다.

### 통계적 분석

통계적 분석은 SPSS for Windows(version 12.0)를 사용하여 기술 통계치를 구하였고, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석 및 상관분석을 하였다. 또한 확증적 요인분석을 시행하기 위해 Mplus 2.14(Muthen & Muthen, 1998)를 사용하였다.

자료 분석에 앞서, 탈중심화 척도의 자료가 정규성의 가정을 만족시키는지 확인하기 위해 Kolmogorov-Smirnov 검증을 실시한 결과, 정규 분포에서 벗어난 문항들이 존재함을 알게 되었다. 탈중심화 척도의 비정규성으로 인하여, Mplus 2.14로 확증적 요인분석을 할 때에는 비정규적인 연속 자료의 경우 적합한 것으로 권장되는 MLM(robust maximum likelihood)을 사용하였다(Raykov, 2004).

탐색적 요인분석은 Fresco, Moore 등(2007)과 일관되게 최대우도(maximum likelihood) 방식으로 요인을 추출하였으며, 회전이 필요한 경우 요인 간 상관을 가정하여 프로맥스 방식(promax, kappa=4)을 사용하였다. 요인 부하량이 최소한 .30 이상이어야 좋은 문항으로 간주하였으며, 한 문항이 두 요인 모두에 .30 이상의 요인 부하량을 갖거나 요인 부하량의 차

이가 .10 미만인 경우에는 교차 부하(cross loading)되었다고 판단하였다. 또한 적어도 한 요인에 속하는 문항수가 3~4개 이상이어야 안정적인 요인으로 간주하였다(Costello & Osborne, 2005).

확증적 요인분석에서 모형의 적합도를 평가하기 위해서 세 가지 적합도 지수를 사용하였는데, 상대적 적합도 지수인 Comparative Fit Index(CFI)와 Tucker-Lewis Index(TLI) 그리고 절대적 적합도 지수인 Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)이다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상이면 합당한 모형으로 보며, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 간주한다(홍세희, 2000).

척도의 신뢰도를 확인하기 위하여, 내적 합치도 계수로서 Cronbach  $\alpha$ 를 계산하였으며, 문항-총점 간 상관을 구하였다. 또한 표본 1의 일부(N=73)에 대하여 3주 간격으로 탈중심화 척도를 재실시하여, 검사-재검사 신뢰도를 측정하였다. 신뢰도가 .70 이상이면 양호한 것으로 간주하였다.

## 결과 및 논의

### 탐색적 요인분석

탈중심화 척도의 요인구조를 알아보기 위해 표본 1(N=222)에서 11개 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 먼저 Kaiser-Meyer-Olkin 적합성 지수는 .81로 문항 간 상관이 양호한 것으로 생각되며(Kaiser, 1974), Bartlett 검증 결과는  $\chi^2(55, N=222)=551.10, p<.001$ 으로 요인분석을 하기에 매우 적합한 것으로 판단

표 1. EQ 11문항의 탐색적 요인분석 결과

	요인 부하량
EQ02 스트레스를 받는 상황에서도 나는 서두르지 않고 여유 있게 생각할 수 있다.	.722
EQ03 어려움을 겪더라도 그것을 지나치게 감정적으로 받아들이지 않고 객관적으로 보는 편이다.	.682
EQ05 나는 어려운 일들에 대해서 서두르지 않고 시간을 두고 대응할 수 있다.	.657
EQ01 나는 내 자신을 있는 그대로 잘 받아들일 수 있는 편이다.	.569
EQ04 나는 나의 생각과 감정으로부터 내 자신을 분리하여 생각할 수 있다.	.558
EQ07 나는 불쾌한 감정에 빠져들지 않으면서 그러한 감정을 관찰할 수 있다.	.516
EQ06 나는 내 자신을 너그럽게 대할 수 있다.	.419
EQ11 나는 내가 경험하는 일들을 더 넓은 관점에서 보려고 한다.	.388
EQ10 나의 몸에서 경험되는 느낌을 전체적으로 잘 자각하는 편이다.	.385
EQ08 나는 내 주변과 내 마음속에서 어떤 일이 일어나고 있는지 잘 알아차리는 편이다.	.380
EQ09 내 생각이 바로 내 자신은 아니라는 것을 잘 알고 있다.	.229

되었다.

적절한 요인 수를 결정하기 위해 최대우도(maximum likelihood) 방식으로 고유치(eigen value)가 1.0 이상인 요인을 모두 추출해본 결과(Kaiser, 1961), 요인의 수가 2개 나왔으며, Scree 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려했을 때 1~2개의 요인이 적절한 것으로 여겨졌다.

따라서 요인 수를 1개와 2개로 지정하여 각 요인분석을 실시하였다. 요인 수를 2개로 지정하여 프로맥스 방식(promax, kappa=4)으로 회전시킨 결과, 2개의 문항(EQ08, EQ10)으로 이뤄진 요인이 있었다. 이 요인은 약하고 불안정한 요인으로 여겨지며(Costello & Osborne, 2005), 원 척도가 이론적으로 단일 요인으로 구성되도록 고안되었기에(Fresco, Moore et al., 2007) 적절한 요인 수를 1개로 판단하였다. 그리하여 요인 수를 1개로 지정하였으며, 분석

결과 EQ09를 제외한 모든 문항의 요인 부하량이 양호하였다. 탐색적 요인분석 결과를 문항 내용과 함께 표 1에 제시하였다.

#### 확증적 요인분석

탐색적 요인분석 결과에 근거하여 Mplus 2.14로 표본 2(N=195)에 대해서 확증적 요인분석 모형을 만들어 검증하였다. 분석 결과 1요인 모형의 적합도 지수는 CFI=.869, TLI=.837, RMSEA=.084로, RMSEA의 경우 중간(mediocre) 정도의 적합도를 나타냈으나, CFI와 TLI는 만족스러운 수준에 미치지 못하였다. Fresco, Moore 등(2007)은 원 척도의 확증적 요인분석에서 이론적으로 상당한 문항 내용을 공유한다고 생각되는 문항들의 오차항 간의 상관관계를 허용하였는데, 이러한 문항들이 측정 오차를 공유할 것이라는 가정에 의한 것이다

표 2. EQ의 확증적 요인분석의 적합도

모형	CFI	TLI	RMSEA
1요인	.869	.837	.084
수정된 1요인	.926	.901	.065

주. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation

(Rozeboom, 1966; Bollen, 1989; Rubio & Gillespie, 1995; Fresco, Moore et al., 2007에서 재인용). 따라서 EQ01과 EQ06, EQ03과 EQ04, EQ08과 EQ10을 문항 내용의 유사성으로 인하여 상관을 허용하였다. 연구에 따르면 상관된 측정 오차가 설명되지 않을 때 그 결과로서 추정치가 편향될 수 있다(Biddle & Marlin, 1987; Bollen, 1989; MacCallum & Tucker, 1991). 한편 방법론을 연구하는 학자들은 이론에 근거하지 않고, 단지 통계적으로 측정 오차간의 상관을 결정하는 것에 대해 비판해 왔다(Cortina, 2002). Fresco, Moore 등(2007)의 연구에서 ‘이론에 근거한 측정 오차 상관’을 설정한 것은 위의 두 입장에서 제기되는 이슈들을 모두 다루려는 시도이다.

본 연구에서도 원 척도의 확증적 요인분석에서와 같이 일부 문항의 측정 오차 간의 상관을 허용하여 수정한 결과, CFI=.926, TLI=.901, RMSEA=.065로 적합도가 향상되었으며, 모든 적합도 지수가 양호한 것으로 나타났다. 표 2에 확증적 요인분석의 적합도 지수를 정리하였다.

#### 탈중심화 척도의 신뢰도

탈중심화 척도의 신뢰도 확인을 위해 내적

합치도인 Cronbach  $\alpha$ 를 계산하였으며, 문항-총점 간의 상관을 구하였다. 전체 11문항의 내적 합치도는 .78로 나타나, 받아들일만한 수준의 내적 합치도를 보여주었으며, 문항 제거 시 내적 합치도가 크게 향상되는 경우는 없었다. 다음으로 문항-총점 상관계수를 살펴보면, EQ09 ( $r=.23$ )를 제외한 모든 문항의 문항-총점 간 상관계수가 .34~.58의 범위에 있었다.

검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해 표본 1 중 73명의 참가자에 대해서 3주 간격으로 탈중심화 척도를 재 실시하였다. 3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .75였다. 이를 볼 때, 자신의 경험에 대해 탈중심화된 관점을 취하는 정도는 시간에 걸쳐 비교적 안정적인 특성을 측정하는 것으로 여겨진다.

#### 탈중심화 척도와 다른 심리적 특성과의 관계

EQ와 심리적 수용의 관계를 알아보기 위해, 경험에 대한 수용 및 마음챙김과의 상관관계를 분석하였다(표 3). EQ는 AAQ 및 FFMQ와 강한 정적 상관( $r=.54$ ,  $r=.61$ ,  $p<.001$ )을 보여, 탈중심화가 수용 및 마음챙김과 밀접히 관련되는 개념임을 입증하였다. 특히 FFMQ의 하위요인과의 상관을 살펴보면, 마음챙김의 구성요소 중 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 경향성인 ‘비자동성’과 상대적으로 강한 관련성( $r=.67$ ,  $p<.001$ )을 맺고 있음을 알 수 있다.

EQ와 부적응 정서증상, 주관적 안녕감 및 자존감이 어떠한 관련을 맺고 있는지 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다(표 4). EQ는 대표적인 부적응 정서증상인 우울, 불안과 유의미한 부적인 상관( $r=-.38$ ,  $r=-.28$ ,  $p<.001$ )을 보였다. 반면 인지적, 정서적 주관적 안녕감



표 3. EQ와 심리적 수용과의 상관관계

	EQ	AAQ	FFMQ					
			총점	자각행위	비판단	관찰	비자동성	기술
AAQ	.54***							
FFMQ								
총점	.61***	.53***						
자각행위	.26***	.38***	.52***					
비판단	.14*	.32***	.48***	.28***				
관찰	.27***	.06	.52***	-.10	-.18**			
비자동성	.67***	.51***	.60***	.12	.63	.18**		
기술	.28***	.03	.37***	-.22**	-.22**	.50***	.27***	

주. EQ = Experiences Questionnaire, AAQ = Acceptance and Action Questionnaire, FFMQ = Five Facet Mindfulness Questionnaire

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

표 4. EQ와 부적응 정서증상, 주관적 안녕감 및 자존감과의 상관관계

	EQ	BDI	BAI	SWLS	SWB-E	RSES
BDI	-.38***					
BAI	-.28***	.59***				
SWLS	.39***	-.52***	-.39***			
SWB-E	.31***	-.69***	-.42***	.60***		
RSES	.45***	-.58***	-.38***	.72***	.59***	

주. EQ = Experiences Questionnaire, BDI = Beck Depression Inventory, BAI = Beck Anxiety Inventory, SWLS = Satisfaction with Life Scale, SWB-E = 정서적 주관적 안녕감 척도, RSES = Rosenberg Self-Esteem Scale

\*\*\* $p < .001$

및 자존감과는 유의미한 정적인 상관( $r = .39$ ,  $r = .31$ ,  $r = .45$ ,  $p < .001$ )을 보이는 것으로 나타나 탈중심화가 정서장애의 예방요인으로서 기능할 가능성을 시사하였다.

EQ와 유사하게 심리적 수용을 측정하는 다른 척도인 AAQ와 FFMQ 또한 부적응 정서증상과는 유의미한 부적 상관을, 주관적 안녕감

및 자존감과는 유의미한 정적 상관을 보였으며, 대체적으로 EQ보다 상관계수가 다소 높은 경향이 있었다. 이에 Meng, Rosenthal과 Rubin (1992)의 권고에 따라 각 척도가 종속변인과 맺는 상관계수의 크기에 유의미한 차이가 있는지 계산한 결과, FFMQ가 자존감에서 EQ보다 유의미하게 높은 상관( $Z = -2.59$ ,  $p < .01$ )을

갖는 것을 제외하고는 상관 크기의 차이가 유의미하지 않았다. EQ가 AAQ와 FFMQ에 비해 적은 문항 수를 갖고 있는 점을 고려해 볼 때, EQ는 관련된 구성개념들을 경제적으로 측정할 수 있는 도구인 것으로 보인다.

## 연구 II. 내부초점적 반응양식과 우울증상의 관계에서 탈중심화의 역할에 대한 설명 모형 검증

### 방 법

#### 참가자

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 학부생 201명을 대상으로 연구 1과 동일한 방식으로 설문지를 실시하였다. 결측치로 인하여 총 195명의 자료가 분석에 사용되었다. 응답자의 평균 연령은 21.07세(표준편차 2.36)로 범위는 18세에서 29세였으며, 이 중 남성이 108명, 여성이 88명이었다.

#### 측정도구

**EQ, BDI는 연구 I에 사용된 척도와 동일함.**

#### 반추적 반응 척도(Ruminative Response Scale, RRS)

반추적 반응 척도는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response Styles Questionnaire, RSQ)의 소척도로서, 우울에 대한 내부초점적 반응양식을 측정

하는 22문항으로 구성되어 있다. 척도의 문항 내용은 자신의 우울증상 및 가능한 원인과 결과에 초점을 맞추는 사고와 행동으로 구성되어 있으며, 4점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 국내에서는 김은정(1993)이 변안하여 타당화 하였으며, 내적 합치도 계수는 .89로 보고되어 있다.

본 연구에서는 김은정(1993)이 변안한 22문항 중 우울증상과의 내용 혼입문제가 있는 문항들을 제외하고 요인분석 한 결과 얻어진 2요인(Treynor et al., 2003) 10문항만을 분석에 사용하였다. 5문항의 반추(brooding)와 5문항의 반성(reflection)은 각기 적절한 내적 합치도(brooding Cronbach  $\alpha$ =.77, reflection Cronbach  $\alpha$ =.72)와 검사-재검사 신뢰도(brooding  $r$ =.62, reflection  $r$ =.60)를 갖춘 것으로 보고되었다(Treynor et al., 2003). 본 연구에서 10문항의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

#### 통계적 분석

통계적 분석은 SPSS for Windows(version 12.0)를 사용하여 자료에 대한 기술 통계와 상관분석을 실시하였다. 또한 주요 변인 간 관계에 대한 구조방정식 모형 분석을 시행하기 위해, Mplus 2.14(Muthen & Muthen, 1998)를 사용하였다.

구조방정식 모형에서 4개의 잠재변인을 구성하는 측정변인들은 다음과 같다. 우선 탈중심화의 측정변인으로는 11개의 EQ 문항을 사용하였고, 반성과 반추는 각기 5개의 RRS 문항을 측정변인으로 사용했다. 우울 증상은 선행연구(김정호 등, 2002; Byrne & Baron, 1993)에 근거하여 BDI의 21문항을 각기 부정적 태도, 수행상의 어려움, 신체적 요소라는 3개의

측정변인으로 묶어 사용하였다.

구조방정식 모형의 적합도를 평가하는 기준으로는 각기 다른 측면을 반영하는 네 가지 적합도 지수인 Comparative Fit Index(CFI)와 Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA), Standardized Root Mean Square Residual(SRMR)을 사용하였다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상이면 합당한 모형으로 보며, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 간주하며(홍세희, 2000), SRMR은 .08보다 작으면 적합한 것으로 간주한다(Hu & Bentler, 1999).

## 결과 및 논의

탈중심화와 내부초점적 반응양식 및 우울증상의 관계

탈중심화가 내부초점적 반응양식 및 우울증

표 5. 탈중심화, 내부초점적 반응양식 및 우울증상의 상관관계

	EQ	BDI	RRS	
			반추	반성
BDI	-.39***			
RRS				
반추	-.39***	.42***		
반성	.05	.26***	.31***	

주. EQ = Experiences Questionnaire, BDI = Beck Depression Inventory, 반추 = Ruminative Response Scale Brooding Subscale, 반성 = Ruminative Response Scale Reflection Subscale

\*\*\* $p < .001$

상과 어떠한 관계를 맺고 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다(표 5). 상관분석 결과, 탈중심화는 우울증상과 부적 상관( $r = -.39$ ,  $p < .001$ )을 보였다. 또한 탈중심화는 내부초점적 반응양식인 반추, 반성과는 차별적인 상관을 갖는 것으로 밝혀졌는데, 부정적인 내부초점적 반응양식으로 가정된 반추와는 부적 상관( $r = -.39$ ,  $p < .001$ )을 보인 반면 긍정적인 내지는 중립적인 내부초점적 반응양식으로 가정된 반성과는 상관이 없는 것( $r = .05$ ,  $p > .05$ )으로 나타났다. 내부초점적 반응양식 간에 상당한 상관( $r = .31$ ,  $p < .001$ )이 존재한다는 점을 고려할 때, 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 맺고 있는 차별적인 상관관계는 흥미로운 결과이다.

탈중심화가 우울증상을 예측하는 데 있어 추가적 설명력을 갖는 변인인지 알아보기 위하여, 우울증상을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석(hierarchical regression)을 실시하였다(표 6). 분석 결과, 1단계 모형에서 반성을 제외하면, 모든 독립변인들이 우울에 대한 설명력이 통계적으로 유의미하였다. 탈중심화가 추가될 때  $R^2$ 의 변화량은 .08( $p = .000$ )로 유의미한 변화를 보였다. 또한 2단계 모형의  $\beta$ 값을 참조하면, 반추가 .24( $p = .001$ ), 반성이 .19( $p = .005$ ), 탈중심화가 -.32( $p = .000$ )로 독립변인 중 탈중심화가 우울을 예측하는 데 상대적으로 큰 영향을 미침을 알 수 있다. 그러므로 탈중심화는 기존에 우울증상을 예측하는 것으로 알려진 내부초점적 반응양식에 더하여 추가적 설명력을 갖는 중요한 변인임을 알 수 있다.

또한 우울을 예측하는 세 변인들 간에 상호작용 효과가 있는지 확인하기 위한 회귀분석을 실시하였다(표 7). 다중회귀 시 상관이 높은 독립변인 간에 발생할 수 있는 다중공선성(multicollinearity)으로 인하여, 탈중심화, 반추,

표 6. 우울증상에 대한 탈중심화와 내부초점적 반응양식의 위계적 회귀분석 결과

	단계	독립변인	B	SE B	$\beta$	<i>t</i>	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
BDI	1	반추	.76	.14	.38	5.50***	.18***	
		반성	.24	.13	.13	1.93		
	2	반추	.47	.15	.24	3.26**	.26***	.08***
		반성	.35	.12	.19	2.86**		
		EQ	-.35	.08	-.32	-4.56***		

주. EQ = Experiences Questionnaire, BDI = Beck Depression Inventory, 반추 = Ruminative Response Scale Brooding Subscale, 반성 = Ruminative Response Scale Reflection Subscale

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

표 7. 탈중심화, 내부초점적 반응양식 간의 상호작용에 대한 위계적 회귀분석 결과

	단계	독립변인	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
BDI	1	반추, 반성, EQ	.26***	
	2	반추, 반성, EQ	.27***	.02
		반추×반성, 반추×EQ, 반성×EQ		
	3	반추, 반성, EQ	.27***	.00
		반추×반성, 반추×EQ, 반성×EQ		
		반추×반성×EQ		

주. EQ = Experiences Questionnaire, BDI = Beck Depression Inventory, 반추 = Ruminative Response Scale Brooding Subscale, 반성 = Ruminative Response Scale Reflection Subscale

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

반성을 센터링(centering)하여 곱한 값을 상호작용 효과의 독립변인으로 추가하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). 분석 결과, 두 변인 간의 상호작용을 추가한 2단계 모형에서는 탈중심화와 반추가 유의도 수준에 근접한(marginal) 상호작용( $p = .051$ )을 나타냈으나, .05 수준에서 모든 상호작용이 유의미하지 않았으며( $\Delta R^2 = .02$ ,  $p = .13 > .05$ ), 세 변인 간의 상호작용을 추가한 3단계 모형에서도 상호작용 효과의 추가적 설명량( $\Delta$

$R^2 = .00$ ,  $p = .74 > .05$ )이 통계적으로 유의미하지 않았다. 따라서 우울을 예측하는 세 변인 간에 상호작용이 발생하지 않은 것으로 볼 수 있다.

#### 모형 검증

문제가 생겨 우울해졌을 때 자신의 내면으로 주의를 돌려 그에 대해 생각하는 것이 문제해결과 대처하는 데 도움이 될 것이라는 생

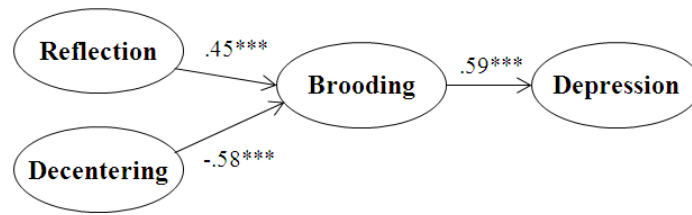


그림 1. 연구 모형  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

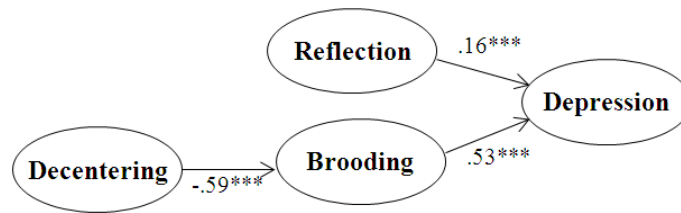


그림 2. 대안모형 1  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

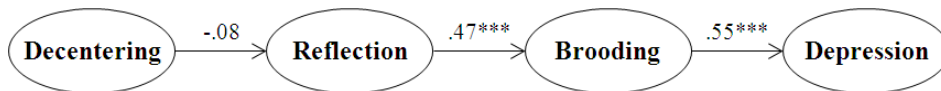


그림 3. 대안모형 2  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

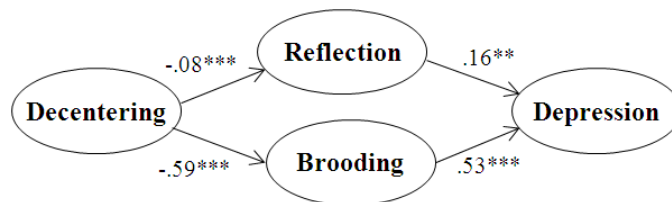


그림 4. 대안모형 3  
(경로계수는 표준화된 계수이며 \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

각으로 반성을 하게 될 때, 자신의 경험에 대해 탈중심화된 관점을 취하지 못하면 부정적인 생각과 감정에 몰입하는 반추에 빠지게 되어 우울로 이어진다는 가설적인 연구 모형(그림 1)을 검증하였다. 연구 모형은 내부초점적 반응양식 중 반추(brooding)가 우울의 지속과

심화에 기여하는 핵심적인 인지적 변인이라는 선행 연구 결과들(Nolen-Hoeksema, 1991; Treynor et al., 2003)에 근거하였다. 본 연구에서 새롭게 경험적으로 검증하고자 하는 것은 탈중심화가 반추를 억제함으로써 우울의 예방요인으로 기능할 것이라는 가정(Segal et al., 2002)이다. 현재 변인들 간의 관계에서 상대적으로 불확실한 것은 반성(reflection)의 위치인데, 이에 관해서는 박혜원(2005), Martin과 Tesser(1996)의 제안을 받아들여 중립적이거나 적응적인 반성의 병리적 파생양식으로서 반추가 생겨난다고 보았다. 따라서 탈중심화가 반추를 억제하는지 또는 내부초점적 반응양식 자체를 억제하는지에 따라 그리고 반성과 반추가 단계적 또는 병렬적 관계에 있는가에 따라 대안 모형을 설정하여 비교하였다. 이를 위해 Mplus 2.14를 이용하여 그림 1~4의 모형에 대한 적합도와 경로계수의 유의도를 살펴보았다.

우선 본 연구에서 이론적으로 수립한 연구모형을 검증한 결과, 적합도가 CFI=.921, TLI=.911, RMSEA=.047, SRMR=.069으로 전반적으로 양호하였고, 모든 경로계수가 유의미하였다.

첫 번째 대안모형으로 탈중심화가 반추적

반응을 억제함으로써 우울증상을 예방하나 반성적 반응과 반추적 반응이 병렬적인 관계에 있는 모형을 검증한 결과, 적합도가 CFI=.897, TLI=.884, RMSEA=.053, SRMR=.085으로 만족스러운 기준에 미치지 못하였다.

두 번째 대안모형으로 탈중심화가 우울한 경험에 대한 내부초점적 반응양식 자체를 억제함으로써 우울을 예방한다는 모형을 검증한 결과, 적합도가 CFI=.881, TLI=.867, RMSEA=.057, SRMR=.114로 미흡하였다. 또한 탈중심화에서 반성으로 가는 경로계수가 유의미하지 않았다.

세 번째 대안모형으로 탈중심화가 우울한 경험에 대한 내부초점적 반응양식 자체를 억제함으로써 우울을 예방하나 반성적 반응과 반추적 반응이 병렬적 관계에 있는 모형을 검증한 결과, 적합도가 CFI=.897, TLI=.884, RMSEA=.053, SRMR=.085로 만족스러운 수준에 도달하지 못하였다.

이상의 구조방정식 모형 분석에서 산출된 각 모형의 적합도 지수가 표 8에 제시되어 있다.

결론적으로 반성적 반응이 우울과 연결된 병리적인 반추적 반응으로 심화되는 과정에서

표 8. 구조방정식 모형들 간의 적합도 비교

	$\chi^2$	SB $\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
연구모형	372.75	345.14	245	.921	.911	.047	.069
대안모형 1	401.85	375.56	245	.897	.884	.053	.085
대안모형 2	424.34	396.21	246	.881	.867	.057	.114
대안모형 3	402.24	375.57	245	.897	.884	.053	.085

주. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual

$\chi^2$ 는 정규성을 가정한 ML chi-square 값이며, SB  $\chi^2$ =Satorra-Bentler scaled chi-square 값임.

탈중심화가 반추를 억제함으로써 우울을 예방한다는 연구모형이 나머지 모형과 비교할 때 가장 좋은 모형이며 변인들 간의 관계를 가장 잘 설명한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 문제를 해결하고 자신에 대한 통찰을 얻기 위하여 우울한 기분에 대하여 반성적 반응을 취하는 경우일지라도 탈중심화된 관점을 유지하지 못하면 자칫 병리적인 반추적 반응에 몰입하여 우울로 심화될 수 있을 것이라는 점을 시사한다.

### 종합논의

본 연구의 목적은 우울한 기분에 대한 내부초점적 반응양식과 우울증상의 관계에서 탈중심화가 어떠한 영향을 미치는지를 경험적으로 검증하는 것이다. 즉, 탈중심화가 반성적 반응이 병리적인 반추적 반응으로 악화되는 과정을 억제함으로써 우울에 대한 예방 효과를 가질 것이라는 가설을 검증하고자 하였다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 일찍이 여러 심리치료 이론에서 변화의 기제로 제안되어 왔으며, 최근 MBCT에서 우울증의 재발을 막는 핵심적 기제로 가정된 탈중심화에 대한 경험적 검증을 시도한 것이다. 이를 위해 탈중심화를 조작적으로 측정할 수 있는 척도인 EQ를 번안하고 타당화하였다. EQ는 심리적 수용, 마음챙김 등을 측정하는 여타 척도들보다 문항수가 적은 11문항으로 구성되어 자기 보고식으로 간편하게 실시될 수 있다는 장점을 갖고 있다. EQ로 측정된 탈중심화는 우울 및 불안 증상과 유의미한 부적 상관을, 심리적 수용, 마음챙김, 주관적 안녕감, 자존감과 유의미한 정적 상관을 갖는 것으로

나타났다. 또한 탈중심화는 기존에 우울증상을 예측하는 것으로 알려진 내부초점적 반응양식을 넘어서는 추가적 설명력을 지니는 것으로 밝혀졌다. Segal 등(2002)은 MBCT에서 탈중심화가 우울증에 특징적인 반추의 악순환을 차단함으로써 우울에 예방 효과를 가질 것으로 가정하였는데, 본 연구의 결과는 그러한 이론적 가정에 대한 예비적 증거를 제공한다고 볼 수 있다.

둘째, 우울에 차별적 기능을 갖는 것으로 제안된 내부초점적 반응양식이 구체적으로 어떠한 변인에서 차이가 나는지를 확인하였다. 기존에 내부초점적 반응양식들을 세분한 연구들은 각 내부초점적 반응양식에 대한 개념적 정의에 근거하여 척도의 문항을 제작하였으나, 구체적으로 어떤 변인에서 두 반응양식이 구분될 수 있는지를 밝히지 못하였다. Treynor 등(2003)은 통제감과 만성적 스트레스 요인이 반성 및 반추가 차별적 상관을 맺고 있음을 보고한 바 있으나, 이는 외부적 환경에 초점을 맞춘 것으로 내부초점적 반응양식이 우울증상과 맺는 관계를 설명하는 데 있어 한계가 있다. 본 연구에서 우울증상과의 혼입문제가 있는 문항을 제외한 수정된 RRS로 내부초점적 반응양식을 반성과 반추를 구분하여 분석한 결과, 탈중심화는 중립적 내지는 긍정적인 내부초점적 반응양식인 반성과는 상관이 없었지만, 부정적인 내부초점적 반응양식인 반추와는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 이는 반성과 반추가 주의의 내부적 방향에서는 공통되지만 서로 다른 특성을 지닌 반응양식이라는 점을 반복 검증하고, 나아가 어떤 차이점이 있는 것인지에 대한 시사점을 제공해 준다.

탈중심화는 자신의 경험에 대한 일종의 상위인지로서(Ingram & Hollon, 1986), 부정적인

생활사건에 즉각적으로 반응하는 대신 그에 대한 자신의 반응인 사고와 감정을 객관화시켜 바라봄으로써, 부정적인 생활사건의 여파를 축소시키고 상황에 적응적인 반응을 선택할 수 있는 여유를 갖게 해 줄 수 있다. 따라서 자신의 우울한 감정과 자동적 사고에 몰입하여 우울한 감정을 점증시키는 부적응적인 습관적 반응인 반추에서는 이러한 상위인지적 결손이 특징적인 반면, 우울한 기분을 경감시키려는 목적이 사고과정을 보다 분명하게 지배하는 반응은 이러한 문제로부터 상대적으로 자유로울 것으로 생각된다.

셋째, 내부초점적 반응양식이 어떠한 과정을 거쳐 우울증상으로 이어지게 되는가를 세부적으로 탐색하였다. 본 연구에서는 구조방정식 모형 분석을 통하여, 높은 반성적 반응과 낮은 탈중심화가 반추적 반응의 수준을 증가시켜 우울증상에 기여한다는 연구 모형을 검증하였다. 우울한 기분을 직면하여 문제를 해결하고 자신에 대한 통찰을 얻고자 하는 의도로 내부초점적 반응양식을 사용하기 시작하나(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Papageorgiou & Wells, 2001a, 2001b), 자신의 경험에 대해 탈중심화된 관점을 취하지 못하면 이러한 내성이 계획적인 문제해결로 이어지기 보다 단지 부정적인 감정과 자동적 사고의 악순환에 빠져드는 반추로 이어져 우울증상을 심화시키게 된다는 것이다. 이러한 설명 모형은 내부초점적 반응양식 중 부적응적 요소는 반추적 반응이라는 것을 확인하는 것이며, 반성적 반응은 그 자체로서 우울에 영향을 미치기보다는 병리적인 반추적 반응의 가능성을 높임으로써 우울에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 따라서 탈중심화된 관점을 갖지 못한 상태에서 우울한 기분에 대한 반응으

로 자신의 내면을 들여다보는 것은 자칫 우울을 심화시키는 반추적 반응에 빠지게 될 위험성이 있는 것으로 생각된다.

넷째, 탈중심화가 우울에 미치는 영향은 우울한 사람들이 반추에 빠져들지 않으면서 문제해결을 할 수 있는 방법에 대한 단서를 제공해 준다. Nolen-Hoeksema(1991)는 우울한 기분이 들 때에는 일단 외부로 주의전환을 하는 것이 적응적인 방략일 수 있음을 제안하였다. 그러나 주의전환은 우울증의 재발과 관련된 사고 억제와 경험적 회피를 강화하고, 자신의 사고와 감정에 대해 자각할 기회와 대안적 인지 해석체계를 발달시킬 기회를 빼앗아간다는 한계가 있기 때문에 재발성 우울에 좋은 대처 방법이 아닐 수 있다(Watkins & Teasdale, 2004). Martin과 Tesser(1996)는 문제가 개인에게 매우 중요한 것일 때에 주의전환은 유지하기 어려울 뿐만 아니라 목표 달성에 도움이 되지 않기 때문에, 단지 반추의 한시적인 중단에 불과하다고 하였다. 또한 우울할 때 내부초점적 반응양식을 사용하는 경향성은 안정적인 개인차 특성으로 알려져 있다(Nolen-Hoeksema & Davis, 1999).

따라서 내부초점적 반응양식을 유지한다 하더라도 탈중심화를 습득함으로써 우울로부터 보호될 수 있다는 점은 중요한 임상적 함의를 지닌다고 하겠다. 우울한 기분을 경험할 때 부정적인 기분과 생각을 자신의 한 측면으로 받아들이거나 고정불변한 절대적인 사실로 생각하여 회피 또는 몰입하기보다는, 단지 마음 속에 지나가는 사건으로 보고 거리를 두고 평가하는 탈중심화는 MBCT에서 우울증의 핵심적인 치료적 기제로 조명되고 있다. 회복기의 우울증 환자들에게서 역기능적 사고의 감소는 역기능적 도식으로의 접근이 줄었기



때문이 아니라 역기능적 도식에 대한 상위 인지적 감찰이 증가하였기 때문이라는 연구 결과(Sheppard & Teasdale, 2004)는 잠재적 재발의 시기에 자동적인 양식에서 벗어나 보다 의도적인 통제된 양식으로 전환할 수 있는 탈중심화 능력의 습득을 반영하는 결과라고 볼 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울소재 대학에서 심리학 수업을 수강하는 대학생들을 대상으로 한 예비적 연구이다. 따라서 비임상집단의 편의 표본에서 얻어진 본 연구의 결과를 일반화하는 데 있어서는 신중을 기해야 하며, 임상집단을 대상으로 한 추가적 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 사용한 연구이므로, 이후 다양한 방법론을 통한 수렴 증거가 필요할 것으로 생각된다. Watkins, Teasdale과 Williams(2000)는 인지치료의 소크라테스식 질문(Socratic questioning)에 착안하여 기분의 일시성에 집중하게 하는 탈중심화 유도 과제를 사용한 바 있으나, 탈중심화의 세 가지 측면을 포함하여 실험적으로 조작할 수 있는 과제는 아직 개발되지 않은 실정이다. 본 연구에서는 설문지에서 얻어진 자료를 사용하였기에, 탈중심화가 반추에 선행하여 그 부정적 효과를 차단하는지 또는 반추의 결과로서 탈중심화의 결손이 초래되는지의 인과관계에 대한 확정적인 결론을 내리기 어렵다. 이에 본 연구에서는 구조방정식 모형 분석을 통하여 변인 간의 인과관계에 대한 잠정적인 추론을 시도하였으나, 보다 견고한 검증은 실험적 연구에 의해 가능할 것이다.

셋째, 변인 간의 설명 모형에서 내부초점적 반응양식에 선행하는 기분 측정치가 결여되어

있으며 횡단적 자료를 사용하였다는 점이다. 반추 등 내부초점적 반응양식은 우울한 기분에 의해 시작되는 것으로 개념화되었지만(Nolen-Hoeksema, 1991), 본 연구에서는 일회성 모든 자료를 수집하였기에 내부초점적 반응양식을 사용하기에 앞서 작용하는 부정적 기분의 영향을 알아볼 수 없었다는 한계가 있다. 선행 기분 측정치를 포함하여 종단적으로 자료를 수집하면 반성적 반응과 반추적 반응이 우울에 미치는 단기적 및 장기적 효과 또한 살펴볼 수 있을 것으로 생각된다. 이는 단기적으로 부정적 정서로 이어지나 아마도 효과적 문제해결로 이어져 부정적 정서를 경감시키는 데 도움이 될 것으로 가정되었던 반성적 반응의 역할(Treynor et al., 2003)에 대해 확인할 수 있는 기회를 제공해 줄 것이다.

넷째, 우울에 대한 적응적인 대처로 제안되는 탈중심화와 주의전환의 관계와 이들이 우울에 미치는 차별적 영향에 대한 연구도 흥미로운 주제가 될 것이다. 본 연구에서는 내부초점적 반응양식만을 관심사로 하였기에, 탈중심화와 주의전환의 관계에 대해서는 확인할 수 없었다. 최근 Singer와 Dobson(2007)은 회복기의 우울 환자를 대상으로 반추, 주의전환, 수용의 상위인지적 처리의 역할을 실험적으로 검증하였다. 연구 결과, 반추가 부정적 기분의 강도를 지속시킨 반면 주의전환과 수용은 감소시킨 것으로 나타났다. 그런데 부정적 경험에 대한 태도 변화는 수용 조건에서만 일어났다. 탈중심화가 심리적 수용과 밀접한 관련을 맺고 있음을 고려해 볼 때, 이들의 연구 결과는 탈중심화와 주의전환이 우울한 기분에 모두 적응적인 대처 방략일 수 있으나 차별적인 효과의 기제를 가질 가능성을 시사한다.

## 참고문헌

- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 김정호, 조용래, 박상학, 김학렬, 김상훈, 표경식 (2002). 한국판 Beck Depression Inventory (BDI)의 요인구조: 임상표본을 대상으로 한 확인적 요인분석의 적용. 한국심리학회지: 임상, 21, 247-258.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박윤아 (2004). 우울 기분 반응양식 질문지의 타당화 연구. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 박혜원 (2005). 내부초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향: 반추적 반응의 매개 효과. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 신우승 (2006). 우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응양식의 구분. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 아산재단 연구총서 제 48집. 서울: 집문당.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관 안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-178.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(4th Ed.) - Text Revision*. Washington, DC: Authors.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). *An inventory for measuring depression*. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). *An inventory of measuring clinical anxiety: Psychometric properties*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Biddle, B. J., & Marlin, M. M. (1987). Causality, confirmation, credulity, and structural equation modeling. *Child Development*, 58, 4-17.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equation with latent variables*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Byrne, B. M., & Baron, P. (1993). The Beck Depression Inventory: Testing and cross validating and hierarchical factor structure for nonclinical adolescents. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 26, 164-178.
- Cohen, J. C., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.)

- Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cortina, J. M. (2002). Big things have small beginnings: An assortment of "minor" methodological misunderstandings. *Journal of Management*, 28, 339-362.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1-9.
- Diener, E., Emmons, R. S., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 10, 1-13.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 447-455.
- Haigh, E. A. P., Arney, M., Fresco, D. M., Auerbach, R., Abela, J. R. Z. (2002). Brooding and pondering: Isolating the active ingredient of depressive rumination with confirmatory factor analysis in an adult clinical sample. Poster presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Boston, MA.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hu, L. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). Cognitive therapy for depression from an information processing perspective. In R. E. Ingram (Eds) *Information processing approaches to clinical psychology*, (pp.259-281) London: Academic Press.
- Judd, L. L. (1997). The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 54, 989-991.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221-229.
- Kaier, H. (1961). A note on Guttman's lower bound for the number of common factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1, 249-276.
- Kaiser, H. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 32-36.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and twelve-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United

- States: Results from the National Comorbidity Study. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.
- Kwon, S. M. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: an integrated model of depression*. Ph. D. Dissertation submitted to the University of Queensland in Australia.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effect of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- MacCallum, R. C., & Tucker, L. R. (1991). Representing sources of error in the common-factor model: Implications for theory and practice. *Psychological Bulletin*, 109, 502-511.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (Eds.), *Unintended Thought*. New York: Guilford Press.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Eds.), *Ruminative thoughts* (pp.1-48). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: the role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- Meng, X., Rosenthal, R., & Rubin, D. B. (1992). Comparing correlated correlation coefficients. *Psychological Bulletin*, 111(1), 172-175.
- Murray, C. L. & Lopez, A. D. (1998). *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Boston: Harvard University Press.
- 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., & 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., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., & Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressive mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles

- theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.) *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. (pp.107-123) Chichester: Wiley.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001a). Metacognitive belief about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001b). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester: Wiley.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Raykov, T. (2004). Behavioral scale reliability and measurement invariance evaluation using latent variable modeling. *Behavior Therapy*, 35, 299-331.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990) *Interpersonal process in cognitive therapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Sheppard, L. C., & Teasdale, J. D. (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 64-71.
- Singer, A. R., & Dobson, K. S. (2007). An experimental investigation of the cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 563-575.
- 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(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzales, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2, 247-274.
- Teasdale, J. D. (1997). The relationship between cognition and emotion: The mind-in- place in mood disorders. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behaviour therapy* (pp.67-93), Oxford, UK: Oxford University Press.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S53-S77.
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, Cognition, and Change: Re-modelling Depressive Thought*. Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Watkins, E., Teasdale, J. D., & Williams, R. M.

- (2000). Decentering and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911-920.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- 원고접수일 : 2010. 3. 3.
- 게재결정일 : 2010. 4. 12.

## The Role of Decentering in the Relationship between Rumination and Depressive Symptoms

**Bin-Na Kim**

Department of Psychiatry,  
Samsung Medical Center

**Young-Jin Lim**

Department of Psychology,  
Seoul National University

**Seok-Man Kwon**

Decentering is defined as the ability to observe one's thoughts and feelings as temporary, objective events in the mind. The ability to adopt a decentered view is a concept that has held some importance early within the cognitive-behavioral tradition. Recently, Segal, Williams and Teasdale(2002) propose/d that decentering would play a crucial role in preventing depression by blocking reactivation of the ruminative cognitive-affective processing. The current study sought to explore how decentering influences the relationship between rumination and depression. Specifically, the prediction that decentering would decrease brooding thereby reducing depressive symptoms was tested. In Study 1, the Experiences Questionnaire(EQ) was translated and validated as a self-report measure of decentering. Study 2 attempted to test the prediction that decentering would function as a protective factor in depression by reducing the levels of ruminative processing. The result of structural equation modeling suggested that high reflection and low decentering increase the level of brooding and consequently contribute to more depressive symptoms. The results of this study indicate that decentering is a concept of importance in maintaining mental health and can discriminate functionally different components of self-focused response. More importantly, the present study provides the initial empirical support for the prediction that decentering would prevent depression by reducing maladaptive form of rumination, brooding. This finding suggests that engaging in self-focused response to depressed mood in the absence of decentering is likely to progress to more depression. Lastly, some implications and limitations of the current study and suggestions for future research are discussed.

*Key words : Decentering, Self-Focused Response Style, Rumination, Brooding, Reflection, Depression*

부록 1. 탈중심화 척도(EQ)

이 질문지는 당신의 최근 경험에 대한 것입니다. 각각의 문항을 잘 읽고, **당신이 경험하는 것과 각 문항의 내용이 어느 정도로 일치하는지**에 따라 적합한 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다. 너무 오래 생각하지 마시고, 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

	전혀 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1. 나는 내 자신을 있는 그대로 잘 받아들일 수 있는 편이다.....	1	2	3	4	5
2. 스트레스를 받는 상황에서도 나는 서두르지 않고 여유 있게 생각할 수 있다.....	1	2	3	4	5
3. 어려움을 겪더라도 그것을 지나치게 감정적으로 받아들이지 않고 객관적으로 보는 편이다.....	1	2	3	4	5
4. 나는 나의 생각과 감정으로부터 내 자신을 분리하여 생각할 수 있다.....	1	2	3	4	5
5. 나는 어려운 일들에 대해서 서두르지 않고 시간을 두고 대응할 수 있다.....	1	2	3	4	5
6. 나는 내 자신을 너그럽게 대할 수 있다.....	1	2	3	4	5
7. 나는 불쾌한 감정에 빠져들지 않으면서 그러한 감정을 관찰할 수 있다.....	1	2	3	4	5
8. 나는 내 주변과 내 마음속에서 어떤 일이 일어나고 있는지 잘 알아차리는 편이다.....	1	2	3	4	5
9. 내 생각이 바로 내 자신은 아니라는 것을 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
10. 나의 몸에서 경험되는 느낌을 전체적으로 잘 자각하는 편이다.....	1	2	3	4	5
11. 나는 내가 경험하는 일들을 더 넓은 관점에서 보려고 한다.....	1	2	3	4	5