

우울수준과 부정적 피드백에 대한 선택적 회상

조 옥 귀

경남대학교 심리학과

본 연구는 우울증에 대한 인지적·행동주의적 모델에서 도출된 가설을 검증하기 위해 설계되었다. 우울수준이 낮은 사람들에 비해 우울수준이 높은 사람들은 과제에 대한 부정 피드백 빈도를 과대평가할 것이라고 예언되었다. 우울수준에 따른 두 집단은 부정 피드백 비율에 따라 두 조건에 무선평정되었다. 가설은 부분적으로만 지지되었다. 즉, 우울수준이 높은 피험자들은 낮은 피험자들보다 더 많은 부정 피드백을 회상했으나, 이 차이는 낮은 비율의 부정 피드백 조건에서만 유의미했다. 결과는 우울증에 대한 인지적·행동주의적 관점에서 논의되었다.

우울을 설명하는 행동주의적 관점 중 하나는 Lewinsohn(1974)의 강화감소 모델이다. 이 모델에 의하면 심리적 우울상태가 적응적 행동에 대한 강화의 결핍 혹은 상실에서 초래되는 것으로 주장한다. 정적 강화의 비율이 낮으면 활동수준이 낮아지고 사회적 강화를 받을만한 사회적 표현도 현저하게 줄어든다는 것이다. 따라서, 정적 강화량의 상대적 감소는 우울의 인지적, 정서적 문제에 대한 무조건 자극으로 작용한다.

그러나 우울증에 대한 인지적 관점(Beck, 1967, 1974)에서는, 우울한 사람들이 환경적 사상에 반응하는데 있어서 자기자신의 인지적 과정이 매개된다는 것을 강조한다. Beck(1974)은 자신의 세계, 미래, 자기자신을 왜곡하여 인지하는 결과가 우울증으로 나타나며, 우울한 사람은 특징적으로 자신을 결함있고 부적당하고 무가치한 것으로 생각하는데, 이는 그들의 부정적 인지구조에서 기인하는 것으로 본다. 우울증후군의 정동적 요소는 부정적 인지구조의 원인으로서는 보다는 결과가 되는 것으로 생각할

수 있는데, Beck 자신은 둘 간의 인과관계를 분명히 밝힌 바가 없다. 즉, 우울증이 비논리적 사고의 원인이 되었는지, 혹은 비논리적 사고가 우울증의 원인이 되었는지는 확실하게 설명하지 못하고 있다. 여기에는 생화학적 장애와 같은 제 변인이 개입되어 작용할 수 있는 소지도 많이 있다(이현수, 1985).

현실 그 자체보다도 개인의 주관적 지각에 초점을 맞춘 이러한 주장은 자기탐지, 자기평가, 자기강화로 진행되는 일련의 자기통제 과정으로 우울한 사람들의 인지적 왜곡을 설명하는 Rehm(1977)의 견해에서도 찾아볼 수 있다. Rehm은 부정적인 자기탐지, 지나치게 높은 기준 설정, 부정적인 자기평가, 불충분한 자기강화, 과도한 자기처벌 등이 우울증에 매우 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 이러한 분석들은 강화의 감소라는 개념만을 근거로 한 우울증 모델이 한 개인이 환경적 사상을 어떻게 지각하고 해석하는지를 고려하지 않는다면 불완전한 것이 될 수 있다는 것을 시사한다.

Beck(1967)은 우울한 사람은 그가 받은 정적 피드

백을 선택적으로 여과(filtering-out)하는데 이는 그들의 부정적 인지구조와 맞지 않기 때문이라고 한다. 반대로 그들은 부정 피드백에는 특히 민감하며 자신에게 부정 평가임을 암시하는 자극원을 과대평가한다. 그러므로 많은 양의 정적 피드백과 적은 양의 부정 피드백을 받았을때라도 개인이 부정 피드백에 주의를 기울이고 있다면 상대적으로 정적 피드백이 적은 것처럼 반응한다고 한다.

우울수준에 따라 강화비율이 기분에 미치는 효과를 평가하기 위한 연구(Wener & Rehm, 1975)에서 우울수준이 높은 사람은 유사사회적 지능과제에서 정확한 반응을 한 횟수를 과소평가하는 경향이 있다는 것이 밝혀졌다. 이 연구에서는 정확한 반응에만 피드백을 주었기 때문에, 정적 피드백에 대한 선택적 회상을 연구한 것이다. Nelson과 Craighead (1977)는 Wener와 Rehm(1975)의 연구를 확대하여 정적 피드백과 부정 피드백 조건을 같이 제시하였는데, 우울한 사람은 그렇지 않은 사람보다 정적 피드백은 더 적게, 부정 피드백은 더 많이 회상했다. 그러나 이 차이는 높은 비율의 정적 피드백과 낮은 비율의 부정 피드백 조건에서만 유의미했다.

자기-통제 이론을 주장하는 사람들(Bandura, 1971; Rehm, 1977)은 우울증에서 보이는 저하된 자존심, 정동적 반응, 그외 우울행동들이 자기-강화 체계가 잘못되어서 나타나는 것으로 본다. 이는 적응적 행동을 지속시키는데 있어서, 정적 강화의 중요성은 인정하지만, 강화는 환경적 원천에서 도출된 뿐 아니라, 자기생성(self-generated)될 수도 있다는 것을 의미한다. 따라서 한 개인이 자기강화는 적게 하고, 개인이 지니는 결점이나 위반사항에 대해서는 자기처벌을 많이 하는 경향때문에 우울해질 것이다.

본 연구에서는, 우울증에 대한 Beck(1967, 1976)의 인지적 모델과, Lewinsohn(1974)의 강화 감소 모델을 근거로 하여, 우울한 사람들이 자신이나 환경에 대한 지각 양식의 특성, 특히, 부정 피드백에 대한 반응특성을 알아보기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설. 우울수준이 높은 집단은 우울수준이 낮은 집단에 비해 과제에 대한 부정 피드백 빈도를 과대평가할 것이다.

방 법

피험자는 BDI(Beck Depression Inventory : Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961) 실시 후, 실험기준에 맞는 대학생 40명을 선정하였다. 우울수준이 높은 사람 20명(남자 10명, 여자 10명), 우울수준이 낮은 사람 20명(남자 10명, 여자 10명)인데, 이들은 70%의 높은 비율의 부정 피드백 조건과 30%의 낮은 비율의 부정 피드백 조건에 무선배정되었다. 우울수준에 따른 두 집단의 BDI 점수의 평균, 표준편차, 점수범위는 높은 집단은 41.95(4.77), 38~56이고, 낮은 집단은 27.15(1.68), 24~29이다.

실험재료는 우울수준을 구분하기 위해, 김명권(1984)이 번안한 BDI와, 부정 피드백을 주기위한 과제로서 표준화된 지능검사중 짧은 시간내에 풀기 어려운 도형추리문제 40개를 뽑아서 사용하였다.

실험절차는 BDI로 선정된 두 집단의 피험자들을 각각 70%와 30%의 부정 피드백 조건에 무선배정한 후, 개별적으로 실험에 참가하게 했다. 도형추리검사 과제는 각 문제마다 10초의 제한시간을 두었는데, 사실상 그 시간안에 풀기에는 어렵고 애매한 과제였으므로 실험자가 부정 피드백을 임의로 조작하기가 쉬웠다. 개별적 실험에서 피험자는 미리 정해진 비율에 따라 종소리를 울려서 부정 피드백을 주었다. 과제를 마친 후 자신이 과제시행 동안 받았던 부정 피드백 빈도를 회상해서 적게 했다. 실험이 다 끝난 다음 피드백이 조작된 것임을 밝히고 비밀을 지킬 것을 부탁했다.

통계처리는 우울수준에 따른 두 집단간에 70%의 부정 피드백 조건과 30% 조건 각각에서의 피드백 회상량의 차이를 알기 위해 *t*-검증하였고, 4개의 실험집단 각각에서 실제로 주어진 부정 피드백 빈도와 회상 빈도의 차이는 보고자 단일 표집 *t*-검증을 하였다.

결 과

표1에서 보듯이, 우울수준이 높은 집단과 낮은 집

표 1. 각 집단이 실제로 받은 부적 피드백 빈도와 회상빈도

	우울수준이 높은 집단		우울수준이 낮은 집단	
	실제빈도	회상빈도	실제빈도	회상빈도
70%부적피드백	28	30.9(2.81)	28	27(4.1)
30%부적피드백	12	15.0(4.45)	12	8.6(2.3)

주 ()안은 표준편차임.

단의 부적 피드백 빈도의 회상량은 70%의 피드백 조건에서는 유의미한 차이를 보이지 않았으나, $t(18)=1.55$, n. s., 30% 조건에서는 유의미한 차이가 났다, $t(18)=4.04$, $p<.01$.

또한 우울수준이 높은 집단과 낮은 집단이 두 개의 피드백 비율 조건에서 실제로 받은 빈도와 회상 빈도를 비교해 볼 때 우울수준이 높은 집단은 두 조건 모두에서 실제빈도를 과대평가했는데, 70%의 비율 조건에서만 유의미한 차이를 보인다, $t(18)=3.264$, $p<.01$.

우울수준이 낮은 집단 역시 두 조건 모두에서 실제빈도를 과소평가했는데, 30%의 비율조건에서만 유의미한 차이를 보인다, $t(18)=-4.677$, $p<.01$.

이상의 결과들은 가설을 부분적으로만 지지해 준다. 즉, 부적 피드백의 비율 조건에 따라서 우울수준이 높은 피험자들은 70%의 조건에서만 부적 피드백을 과대평가했고 우울수준이 낮은 피험자들은 30%의 조건에서만 부적 피드백을 과소평가했다.

논 의

우울한 사람들의 외부 환경 지각에 관한 가설을 검증해 보았다. 실험의 결과는 가설을 부분적으로 지지해 주고 있다. 즉, 우울수준이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 부적 피드백을 더 많이 회상하였으나, 30%의 부적 피드백 비율조건에서만 두 집단간에 유의미한 차이를 보인다. 이는 Nelson과 Craighead(1977)가 낮은 비율의 정적 피드백과 높은 비율의 부적 피드백에서는 최저효과(floor effect)와 최고효과(ceiling effect)때문에 인지적 왜곡의 효과가 덜하다는 설명과 일치된다.

결과를 좀 더 분석해보면 우울수준이 높은 집단은 높은 비율과 낮은 비율의 부적 피드백 조건 모두에서 실제로 과제에 대해 받은 피드백 빈도를 과대평가하고 있고, 우울수준이 낮은 집단 피험자들은 두 조건에서 모두 실제빈도를 과소평가하고 있다. 그러나 우울수준이 높은 집단에서는 70%의 높은 비율조건에서만 실제빈도와 회상빈도간에 유의미한 차이가 났고, 우울수준이 낮은 집단에서는 30%의 낮은 비율조건에서만 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 우울수준이 높은 집단과 낮은 집단간에 부적 피드백 빈도에 대한 회상량이 30%의 비율조건에서만 유의미한 차이가 있었다는 결과와 혼입(confounding)되는데, 이는 30%의 비율조건에서 우울수준이 낮은 피험자들이 실제의 피드백 빈도를 극도로 과소평가했기 때문이다. 본 실험의 이같은 결과는 우울증에서 나타나는 자기자신에 대한 부정적 개념이 인지과정의 왜곡을 반영하는 것이 아니라 자신의 행동에 대한 환경적 피드백의 사실적 지각에서 비롯되는 것이라고 보는 우울증에 대한 행동주의적 관점(Lewinsohn, 1974; Lewinsohn & Hoberman, 1982; Libet & Lewinsohn, 1973)으로 설명할 수 있다. Lewinsohn등은 사회적 기술에 대한 자기지각을 연구한 결과 우울한 사람이 자신의 능력을 과소평가하는 것이 아니라 오히려 우울하지 않은 사람이 자신의 능력을 과대평가함을 밝혔다(Lewinsohn et al., 1980).

환경적 피드백 특히 부적 피드백의 회상에서 우울한 사람들이 그렇지 않은 사람들과 비교했을때 실제 빈도를 과대평가한다는 것은 대부분 연구에서 일치하고 있으나 그러한 결과가 우울한 사람들이 인지적 관점에서 설명하는 것과 같이 부정적인 인지구조로 인해 부적 자극에 민감해지므로 실제빈도를 과대평가하는 것인지 아니면 행동주의적 관점에서 설명하는 것으로서 우울한 사람들은 환경적 피드백을 정확히 지각하는데, 우울하지 않은 사람들이 긍정적인 자기일상을 유지하기 위하여 부적 피드백을 선택적으로 여과하므로써, 실제 피드백 빈도를 과소평가하기 때문인지는 명확히 결론을 내리지 못하고 있다. 본 연구에서는 부분적이기는 하지만 우울한 사람들은 부적 피드백을 과대평가하고, 우울수준이 낮은

사람들은 과소평가하는 것으로 밝혀졌으므로 우울증에 대한 인지적·행동주의적 모델 둘 다를 지지하고 있다.

이같은 결과들은 우울한 행동이 지속되는 기제를 설명해줄 뿐 아니라 우울한 사람들에 대한 치료전략을 선택하는데 있어서 중요한 의미를 갖는다(Nelson & Craighead, 1977). 우울한 사람들을 치료하는데 있어서 일차적으로 그 사람이 받는 정적 강화량을 증가시키는데 초점을 맞추어야 한다는 주장(Lazarus, 1968; Lewinsohn, 1974)과 환경적 처치가 시도되기 전에 왜곡된 인지과정을 우선 수정해야 된다는 주장(Beck, 1976)들을 충분히 고려해야 할 것이다.

본 연구의 제한점으로는 피험자들의 특성때문에 결과를 임상적인 우울증 환자의 행동에까지 일반화시키기 어렵다는 점이다. BDI를 사용하여 중(severe)정도의 수준에 속하는 사람을 우울수준이 높은 피험자로 선정하기는 했지만, 이들은 임상적 우울증 환자와는 달리 자신의 심리적 불편에도 불구하고 자신의 기능을 발휘하는 대학생 집단이다. 후속연구에서는 임상집단을 사용해서 우울증환자와 그외 다른 정신과 환자의 인지과정을 비교해 볼 필요가 있다.

또한 실험과제가 인위적이었고 실험상황을 완벽하게 통제하는데 어려움이 있었다. 실험과제가 행동상에 더 큰 영향을 미칠 수 있고 실제생활 장면에서 일반화될 수 있는 것이라면 매우 바람직할 것이다.

참 고 문 헌

이현수(1985). *이상행동의 심리학*, 대왕사.

Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement processes. In R. Glaser(Ed.), *The nature of reinforcement*. New York : Academic press.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (1974). The development of depression : A cognitive model. In R. J. Friedman & M. M. Katz(Eds.), *The Psychology of depression: Contemporary theory and research*. New

York : Winston-Wiley.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1967). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-671.

Lazarus, A. A. (1968). Learning theory and the treatment of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 6, 83-89.

Lewinsohn, P. M. (1974). Clinical and theoretical aspects of depression. In K. S. Calhoun, H. E. Adams, & K. M. Mitchell(Eds.), *Innovative treatment methods in psychopathology*. New York : Wiley.

Lewinsohn, P. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression; The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 203-212.

Lewinsohn, P. M., & Hoberman, H. M. (1982). Depression. In A. S. Bellak, M. Hersen, & A. E. Kazadin(Eds.), *International Handbook of Behavior Modification and Therapy*, New York : Plenum Press.

Libet, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). The concept of social skill with special reference to the behavior of depressive persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40, 304-12.

Nelson, R. E., & Craighead, W. E. (1977). Selective recall of positive and negative feedback, self-control behaviors, and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 379-388.

Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804.

Wener, A. Z., & Rehm, L. P. (1975). Depressive affect: A test of behavioral hypotheses. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 221-227.

**Depressive Mood Level and Selective Recall of
Negative Feedback**

Ok-Kwi Cho

Kyung Nam University

This study was designed to test a hypothesis derived from cognitive-behavioral theories of depression. It was predicted that compared to a sample with a low level depressive mood, high level subjects would overestimate the frequency of negative feedback received during the task. Two samples with depressive mood were assigned randomly to two different rates of negative feedback. The hypothesis was supported partly : The subjects with high depressive mood level recalled the frequency of negative feedback to be higher than the low level subjects. But, this difference was significant only at a low rate of negative feedback. The finding was discussed in terms of cognitive and behavioral theories of depression.