



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학석사 학위논문

마음챙김 자기초점주의가
우울한 사람들의
정서인식명확성에 미치는 영향

2017년 8월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담 전공
이 정 연

마음챙김 자기초점주의가
우울한 사람들의
정서인식명확성에 미치는 영향

지도교수 김 창 대

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함
2017 년 6 월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
이 정 연

이정연의 석사 학위논문을 인준함
2017 년 7 월

위 원 장 김 계 현 (인)

부위원장 김 동 일 (인)

위 원 김 창 대 (인)

국문초록

본 연구는 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 특히 본 연구에서는 정서인식명확성을 정서문항에 대한 응답시간(RT)으로 조작적으로 정의하여 자기보고가 아닌 행동지표를 측정하여 분석하였다. 연구참여를 신청한 148명 중에서 우울 기준을 충족하는 59명을 선발하여 실험을 진행하였으며, 최종적으로 57명의 자료가 분석에 활용되었다.

실험의 과정은 다음과 같다. 실험 참여자들은 정서 상태 및 정서문항에 대한 RT 기저선을 측정하는 컴퓨터 설문 프로그램에 응답했다. 설문 응답 후 분노유발을 위한 글쓰기 과제를 하였고, 곧이어 분노 조작 확인을 위해 분노를 측정하는 설문에 응답하였다. 이 후 두 개의 집단으로 무선배정 되어 각 집단별로 마음챙김 자기초점주의 지시와 통제 지시에 응했다. 마지막으로 실험 참여자들은 컴퓨터 프로그램을 통해 정서에 대한 문항에 응답했고, 이 때에 정서 상태 및 정서문항에 대한 RT가 측정되었다. 자료 분석 방법으로는 집단별 사전 동질성 검증을 위해 독립표본 t검정을 사용하였고, 정서인식명확성(RT)에 대한 집단간 차이를 분석하고 처치의 통계적 유의성과 효과크기를 확인하기 위해 공분산분석(ANCOVA)을 사용하였다.

연구결과 정서문항에 대한 참여자들의 사전 RT 기저선을 통제하고도 통제 집단에 비해 마음챙김 자기초점주의 집단의 정서인식명확성 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 것으로 밝혀졌다. 본 연구는 마음챙김 자기초점주의를 돕는 단회적인 실험처치가 우울한 사람들의 정서인식명확성

을 높일 수 있다는 것을 보여줌으로써, 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성을 돕는 전략으로서 기능할 수 있다는 것을 확인하였다. 또한, 정서인식명확성을 행동지표를 통해 측정하여 자기보고식 측정방법의 한계를 보완했다는 점에서 연구의 의의가 있다.

주요어: 정서인식, 정서인식명확성, 우울, 자기초점주의, 마음챙김 자기초점주의, 마음챙김

학 번: 2015-21562

목 차

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구문제 7

II. 이론적 배경

- 1. 정서인식명확성 8
 - 1) 정서인식 8
 - 2) 정서인식명확성 9
- 2. 우울 10
 - 1) 우울 10
 - 2) 우울과 정서인식명확성 11
- 3. 자기초점주의 12
 - 1) 자기초점주의 12
 - 2) 마음챙김 자기초점주의 15

III. 연구방법

- 1. 연구대상 17
- 2. 연구도구 19

3. 연구절차	21
4. 분석방법	26

IV. 연구결과

1. 기초분석	27
2. 조작 확인	29
3. 집단의 동질성 검증	29
4. 가설검증	31

V. 논의

1. 요약 및 논의	33
2. 연구의 의의 및 시사점	35
3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언	37

참고문헌	39
------------	----

부 록	56
-----------	----

Abstract	78
----------------	----

표 목 차

<표 1> 실험 참여자의 인구통계학적 정보	18
<표 2> 실험 집단 구성	18
<표 3> 연구 절차 요약	25
<표 4> 성별 집단 간 정서문항에 대한 RT 기저선 차이	27
<표 5> 학부과정과 대학원과정 간 RT 기저선 차이	28
<표 6> 분노유발 조작확인	29
<표 7> 개입처치 집단 간 우울점수 차이	30
<표 8> 개입처치 집단 간 RT 기저선 차이	30
<표 9> 집단 별 정서인식명확성(RT)	31
<표 10> 정서인식명확성(RT)에 대한 공분산분석 결과	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

정서는 보편적 심리기제로서 인간의 삶에 중요한 역할을 한다. 과거에는 정서를 ‘파괴적인 활성화 상태’라고 표현하는 등 부정적인 것으로 평가하기도 했지만(Hebb, 1949; Young, 1943), 점차 정서의 기능적인 측면이 강조되기 시작했다. 연구 결과에 따르면, 정서는 의사결정을 용이하게 하고(Oatley & Johnson-Laird, 1987), 다른 사람들의 행동의도에 대한 정보를 제공하며(Fridlund, 2014), 어떤 것의 좋고 나쁨에 대한 단서를 제공한다(Walden, 1991). 이렇듯 정서가 우리의 삶에 중요한 역할을 하기에, 정서를 적응적으로 활용할 필요가 있음은 분명하다(Goleman, 1995; Greenberg & Safran, 1989; Greenberg, 2002; Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Mayer, 1990; Schwarz, 1990).

정서의 적응적 활용에 선행되어야 하는 주요한 개념이 바로 정서인식이다. Salovey와 Mayer(1990)는 정서활용능력에서 정서의 구성요소를 정서인식, 정서표현, 정서조절과 정서활용으로 보았는데, 이 중에서도 정서인식은 정서를 스스로 알고 인식하는 것으로 정서정보처리과정의 기초이다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 정서인식명확성은, 자신이 느끼는 정서의 종류(예, 슬픔, 불안 등)와 정서의 발생 이유를 식별하고, 이름 붙이고, 정신적으로 표상할 수 있는 정도를 의미한다(Boden & Berenbaum, 2011; Coffey, Berenbaum, & Kerns, 2003; Gohm & Clore, 2000). 정서는 사람들이 자신의 목표나 필요, 염려들이 충족되고 있는지에 대한 정보를 주기 때문에(Lazarus, 1991), 자

신의 정서가 불분명한 사람은 자신의 심리적 필요를 덜 분명하게 느끼고, 이를 덜 인식한다(Dizen, Berenbaum & Kerns, 2005). 정서를 명확하게 인식하지 못하는 사람은 자신의 필요를 분명하게 알지 못하기 때문에 자신에게 필요한 의사결정을 하는 데에 어려움을 겪게 된다. 정서인식명확성은 심리적 웰빙과도 관련이 있어서, 자신의 정서를 잘 인식할수록 보다 적응적 삶을 살아가는 것으로 알려져 있다(Landa, Martos, & Lopez-Zafra, 2010; Mayer & Stevens, 1994; Montes-Berges & Augusto-Landa, 2014). 연구 결과에 따르면 평소에 자신의 정서에 대해 명확히 인식한다고 응답한 참가자들은 유도된 부정적 정서에서 그렇지 않은 참가자들보다 더 잘 회복되었다(Goldman et al, 1996; Salovey et al, 1995). 반면, 낮은 정서인식명확성은 불쾌한 정서의 각성을 높이고(Zimbardo, Laberge, & Butler, 1993), 신경증(Thompson et al., 2015), 신체화 경향성(이소연, 2001), 그리고 정신병리(이서정, 현명호, 2008)와 정적인 관계가 있었다.

낮은 수준의 정서인식명확성은 특히 우울과 관련이 있는 것으로 나타났다. 연구 결과, 우울의 임상집단(Loas et al., 1998; Mennin et al., 2007)과 준임상집단(Berenbaum et al., 2012; Fisher et al., 2010) 모두 정서인식명확성이 낮았으며 비임상집단(Rude & McCarthy, 2003; Salovey et al., 1995, 2002)의 경우에도 우울할수록 정서인식명확성 수준이 낮았다. 또한, 우울장애로 진단받은 사람이 임상적 진단을 받지 않은 사람들보다(이서진, 2015; Thompson et al., 2015), 우울한 사람들이 우울하지 않은 사람보다(Berenbaum et al., 2012; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera, & Pizarro, 2006; Rude & McCarthy, 2003) 정서인식명확성 정도를 낮게 보고 했다. 정서인식명확성은 우울증상을 직접적으로 예측하는 주요 변인이 되며(Dalili,

Penton-Voak, Harmer, & Munafò, 2014; Demenescu, Kortekaas, den Boer, & Aleman, 2010; Flynn & Rudolph, 2010; Kohler, Hoffman, Eastman, Healey, & Moberg, 2011; Vine & Aldao, 2014), 동시에 다양한 변인들을 통해 간접적으로도 우울에 영향을 미친다. 또한, 정서인식명확성은 우울의 예방으로 기능하는 적응적인 정서표현과 적응적인 문제해결전략 사용과 정적인 관계가 있다(Gohm & Clore, 2002). 정서인식명확성이 문제중심 대처에 긍정적인 영향을 미치기 때문에(Gohm, 2000), 구체적인 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 대처로 나아갈 수 있으며 이로 인해 우울의 소지를 낮출 수 있다(조성은, 오경자, 2007). 더불어 정서인식명확성은 대인관계 스트레스에 대한 반응(Flynn & Rudolph, 2010), 정서조절곤란(Mennin et al., 2007), 일상 스트레스의 영향(Stange et al, 2013)에 영향을 미침으로써 궁극적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이렇듯 정서인식명확성이 우울에 중요 변인이라는 것은 여러 연구들을 통해 밝혀졌다. 그러나 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 개입에 대한 연구는 부족한 실정이다.

Swinkels와 그의 동료들(1995)은 정서인식의 과정을 크게 두 가지로 구분했다. 두 가지 과정은, 자신의 기분에 대해 늘 관찰하고 주의를 기울이는 ‘정서주의’ 과정과, 자신의 기분에 이름을 붙여 명확하게 정리하는 ‘정서명명’ 과정이다. 그 중에서도 정서주의과정은 자신의 상태에 대한 주의를 나타내는 자기초점주의라는 개념과 유사한 개념으로 설명된다(Swinkels et al, 1995). 자기초점주의는 신체 감각, 인지, 감정 상태 등을 포함하는 내적 정보에 대한 알아차림으로 정의되는 개념이다(Ingram, 1990). Swinkels 등(1995)은 자기초점주의를 부적응적인 것으로만 해석했지만, 자신에게 집중하는 경향은 적응적일 수도 있고, 부적응적일

수도 있다. 순기능과 역기능을 부각하는 자기초점주의의 구체적인 형태로 분석적 자기초점주의와 경험적 자기초점주의가 제시되었다(Teasdale, 1999). 분석적 자기초점주의는 개인의 감정, 증상, 경험에 대한 의미, 원인, 그리고 결과에 대해 분석적으로 생각하는 것으로서 부적응적인 반면, 경험적 자기초점주의는 자신의 부정적인 경험들에 대해 평가하지 않고 있는 그대로를 경험함으로써 스스로 자각하여 기능적으로 작용한다(Watkins & Teasdale, 2004).

우울한 사람들의 경우 분석적 자기초점주의의 대표적 유형인 반추를 하는 경향이 있는데, 이때 반추는 정서에 대한 수용과 이해를 막고 정서 억압을 높이는 것으로 나타났다(Liverant, Kamholz, Sloan, & Brown, 2011). 그러나 경험적 자기초점주의의 대표적 유형인 마음챙김적 자기초점주의는 적응적인 자기초점주의이다(Sauer & Baer, 2012). 마음챙김은 자신의 신체적 감각, 인지, 정서적 상태 등 현재의 경험에 대해 집중하는 것으로서(Kabat-Zinn, 1990), 심리적 웰빙의 향상과 호소증상의 완화 등 긍정적 결과를 이끌어내는 것으로 밝혀져 있다(Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 마음챙김은 자신이 경험하는 정서를 회피하지 않고 있는 그대로 바라보도록 하면서 동시에 정서에 동요되지 않고 떨어져 적절한 거리를 유지하며 경험하는 정서를 관찰하도록 한다. 따라서 마음챙김은 경험하는 신체·정서적 반응을 보다 명료하게 지각할 수 있도록 돕는다(Erisman & Roemer, 2010; Goleman, 2003; Hozel et al, 2011; Nielsen & Kaszniak, 2006).

본 연구에서는 자기초점주의의 대표적인 적응적 형태인 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 미치는 영향을 확인하고자 한다. 이를 실험으로 구현하기 위해 특정 정서를 일으켜서 단회적인 마음챙김 처치의 효과를 확인했던 Broderick(2005), Huffziger와

Kuehner(2009)의 연구 실험방식을 본 연구의 연구대상과 종속변인에 맞게 내용을 변형하여 사용하였다. 그 차이는 다음과 같다. 먼저, 본 연구에서는 정서유발 단계에서 슬픔이 아닌 분노를 측정하였다. 우울한 사람들은 분노를 많이 경험하지만(Besharat et al., 2011; Novaco, 2010), 이를 억압하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Luutonen, 2007). 분노를 다루는 것에 대한 갈등과 어려움이 우울의 발병과 유지에 주요한 역할을 함에도 불구하고(Busch, 2009; Busch, Rudden & Shapiro, 2004), 우울한 사람들의 슬픔이나 불안에 비해 분노에 대한 연구는 부족하다. 따라서 본 연구는 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 개입의 효과를 확인하기 위해 유발하는 정서를 분노로 선택하였다.

본 연구의 실험에서의 두 번째 특징은, 정서인식명확성을 행동지표를 통해 측정하여 개입의 효과를 확인한 것이다. 이제까지 정서인식명확성과 관련한 거의 대부분의 연구는 자기보고식 측정방법을 통해 정서인식명확성을 측정하였다. 그러나 자신의 감정을 충분히 인식하지 못하는 사람들의 자기보고는 정서인식의 수준을 제대로 반영할 수 없으며 인지편향의 영향이 있을 수 있다(Tenne & Affleck, 2002; Tolpin et al, 2004; Zeigler-Hill & Abraham, 2006). Lischetzke와 그의 동료들(2011)은 경험 사례 연구에서 정서인식명확성을 측정하기 위해 새로운 방법을 사용했다. 참여자들은 그 순간에 자신이 어떻게 느끼는지 측정했고, 그러한 측정을 하는 동안의 반응 시간(RT)이 측정되었다. Lischetzke와 그의 동료들(2011)은 정서문항에 대한 RT가 자기감정에 확신하는 정도와 관련된다는 것을 검증하였다. 이렇게 정서인식명확성을 행동지표를 통해 간접적으로 측정하는 것에는 여러 이점이 있다. 먼저, 이는 주요우울장애에게 자주 보이는 인지편향의 영향(Mathews & MacLeod, 2005)을 줄인다. 또한, 회고하는 방식의 자기보고식 측정방법

을 사용할 때에는 해당 정서를 경험하는 실제상황에서 벗어난 응답을 할 수 있는데, RT측정을 통한 간접적인 측정방식은 그 순간의 상태를 더 잘 반영할 수 있기 때문에 개입의 효과를 보는 실험 연구에 더 적합하다. 본 연구는 선행연구(Lischetzke et al., 2011; Thompson et al., 2015)에서와 같이 정서인식명확성을 정서 문항에 응답하는 시간으로 조작적으로 정의하여 간접적인 측정방식을 통해 정서인식의 명확성을 측정하고자 한다.

본 연구의 가설은, “유발된 분노에 대해 마음챙김 자기초점주의를 하는 실험집단 참여자가 통제집단에 배정된 참여자보다 정서인식명확성이 높을 것이다”이다. 본 연구는, 정서인식명확성을 정서 문항에 응답하는 시간으로 조작적으로 정의하여, 이를 측정하는 컴퓨터 프로그램을 통해 가설을 증명하고자 한다. 이를 통하여 우울한 사람들의 정서인식의 명확성을 높이는 구체적인 개입방향에 대해 논의하고자 한다.

2. 연구문제

연구문제. 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 데 효과가 있는가?

연구가설. 마음챙김 자기초점주의 집단은 통제 집단보다 정서인식명확성 수준이 더 높을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 정서인식의 명확성

1). 정서인식

정서인식은 자신의 기분이나 정서에 대한 사고와 감정, 즉 자기 기분
에 대한 기분을 의미하는 상위기분(meta-mood)을 구성하는 하위요소
이다(Salovey, Mayer, Goldman, Turney, & Palfai, 1995). 상위기분은
자신의 감정을 알고 이를 관리하는 능력을 의미한다(Salovey, Mayer,
Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 상위기분은 좋은 기분을 유지하거
나 나쁜 기분을 개선하는 것을 포함하기 때문에(Mayer & Gaschke,
1988) 일상의 주관적 안녕감에 중요한 기능을 한다. Salovey와
Mayer(1990)는 상위기분의 3가지 필수적 요소를 말하면서 가장 기본적
이면서 중요한 요소로 정서의 인식과 표현을 들었다. 자신의 정서를 보
다 빠르게 지각하고 반응하는 사람이 자신의 정서에 보다 적절하게 반응
하며, 나아가 타인에게 자신의 정서를 잘 표현할 뿐만 아니라 타인의 정
서와 기분을 이해하며 공감할 수 있기 때문이다(Salovey & Mayer,
1990).

정서인식에 대한 중요성은 여러 상담이론에서도 활발하게 논의되고
있다. 먼저, 정서를 다루는 것을 상담의 핵심으로 보는 정서중심치료에
서는 치료개입의 4가지 원리를 정서인식, 정서조절, 정서반영, 정서변화
로 보았다(Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Greenberg(2002)는
특히 이 중에서도 정서인식이 상담의 가장 중요한 목표이자 일반적인 목
표라고 주장했다. 이는, 정서를 인식하는 것 자체가 치료적 효과를 가지

며, 정서를 조절하고 변화시키기 위해서도 정서를 인식하는 것이 필요하다(Greenberg & Pascual-Leone, 2006). 한편, 게슈탈트 이론에서는 환경, 자신, 접촉 능력 등에 대한 내담자의 인식이 깊어져 더 나은 선택을 하게 하는 것이 상담의 목표이다(Perls, 1969). 특히 미해결 감정을 포함한 자기인식을 하는 것이 게슈탈트 이론의 치료적 핵심기제이기 때문에 정서인식은 상담 치료개입의 핵심요소가 된다(Correy, 2004). 인간중심이론에서는 내담자가 자신의 신념과 감정을 폭넓게 탐색하고 이를 인식 및 이해하는 것이 상담의 주요 목표이다(김계현 외, 2011; Rogers, 1987). 따라서 자기 인식 및 이해의 하위 요소인 정서인식은 인간중심상담의 핵심적인 하위 목표가 된다(Greenberg, 2002).

2). 정서인식명확성

정서인식명확성은, 자신이 느끼는 정서의 종류(예, 슬픔, 불안 등)와 정서의 발생 이유를 식별하고, 이름 붙이고, 정신적으로 표상할 수 있는 정도를 의미한다(Boden & Berenbaum, 2011; Coffey, Berenbaum, & Kerns, 2003; Gohm & Clore, 2000). 정서인식명확성이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 신체적·심리적 안녕감이 높고 일상에 보다 적응적인 것으로 나타났다(Kring, Smith, & Neale, 1994; Nolen-Hoeksema, Paker, & Larson, 1994). 정서를 명확하게 인식하는 사람들은 자신의 정서가 무엇인지에 대한 갈등이 적고, 문제를 야기하는 정서에 대해 어떻게 반응해야 할지를 보다 분명하게 알기 때문이다(Salovey et al, 1995).

관련된 선행연구를 좀 더 살펴보면, 정서를 명확하게 인식할수록 덜

우울해하고(Beck & Beck, 1972), 적극적으로 사회적 지지를 구하며, 사회적인 불안이나 신경증이 낮고 보편적인 삶의 만족도를 크게 표현하는 것으로 나타났다(Swinkels & Giuliano, 1995). 반면에 정서인식명확성의 낮은 수준은 신경증, 스트레스 취약성, 그리고 정서표현의 어려움과 관련이 있었다(Salovey et al, 1995). 또한, 정서인식과 관련하여 정서를 적극적으로 활용하는 개념인 자기 정서에 대한 통찰, 경험하는 정서에 대한 수용, 그리고 수용한 정서를 적응적으로 표현하고 조절하는 것 등의 개념들은 실제 상담 장면에서 개입방법으로서 다양하게 활용되고 있다(Adomeh, 2006; Greenberg & Safran, 1989; Mennin, 2004; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002).

2. 우울

1). 우울

우울장애는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능을 현저하게 저하시키는 부적응 증상을 말한다(권석만, 2013). 우울장애는 개인의 삶을 매우 황폐하게 만드는 정신장애인 동시에 ‘심리적 독감’이라고 부를 정도로 매우 흔한 장애이기도 하다. 또한, 우울장애는 개인의 역량과 의욕을 저하시켜 현실적 적응과 기능을 어렵게 만드는 주요한 요인으로 알려져 있다. 대표적인 우울장애인 주요 우울 장애(Major Depressive Disorder)는 지속적인 우울한 기분 또는 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 현저한 저하를 포함하는 장애이다. 이 밖에도 무가치감이나 과도한 죄책감, 자살 사고, 인지 기능의 저하, 식욕과 수면 패턴 등의 신체생리적인 변화와 같은 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타나 중요한 기능 영역에서 임상적으로 심

각한 고통이나 손상을 초래한다(American Psychiatric Association, 2013). 관련된 연구조사에 따르면 우울장애는 전 세계적으로 직업적 부적응을 초래하는 가장 중요한 요인으로 보고되고 있으며(Lopez & Murray, 1998), 최근 조사 결과를 기준으로 볼 때 주요 우울 장애는 평생 유병률이 20%에 달할 정도로 모든 정신 장애 중에서 가장 유병률이 높다(Kessler et al., 2009). 그리고 막대한 개인적, 사회적 비용을 초래하는 장애로 보고되고 있다(Birnbaum et al., 2010). 따라서 우울과 우울을 경험하는 사람들에 대한 주의가 계속해서 요구되고 있다.

2). 우울과 정서인식명확성

우울한 사람들이 정서인식에 어려움이 있다는 것은 많은 연구들을 통해 검증되어왔다. 연구 결과, 우울의 임상집단(Loas et al., 1998; Mennin et al., 2007)과 준임상집단(Berenbaum et al., 2012; Fisher et al., 2010; Huang et al., 2013) 모두 정서인식명확성이 낮았으며 비임상집단(Rude & McCarthy, 2003; Salovey et al., 1995, 2002)의 경우에도 우울할수록 정서인식명확성 수준이 낮았다. 또한, 우울장애로 진단 받은 사람이 임상적 진단을 받지 않은 사람들보다(이서진, 2015; Thompson et al., 2015), 우울한 사람들이 우울하지 않은 사람보다(Berenbaum et al., 2012; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera, & Pizarro, 2006; Rude & McCarthy, 2003) 정서인식명확성 정도를 낮게 보고 했다.

정서인식명확성은 우울증상을 직접적으로 예측하는 정서처리과정의 주요 변인이 되며(Dalili, Penton-Voak, Harmer, & Munafò, 2014; Demenescu, Kortekaas, den Boer, & Aleman, 2010; Flynn &

Rudolph, 2010; Kohler, Hoffman, Eastman, Healey, & Moberg, 2011; Vine & Aldao, 2014), 동시에 다양한 변인들을 통해 간접적으로도 우울에 영향을 미친다. 정서인식명확성은 우울의 예방으로 기능하는 적응적인 정서표현 및 문제해결전략 사용을 가능하도록 한다(Gohm & Clore, 2002). 또한, 정서인식명확성이 문제중심 대처에 정적인 영향을 미치기 때문에(Gohm, 2000), 구체적인 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서 반응에서 빨리 회복되어 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 대처로 나아갈 수 있으며 이로 인해 우울의 소지를 낮출 수 있다(조성은, 오경자, 2007). 또한, 정서인식명확성은 대인관계 스트레스에 대한 반응(Flynn & Rudolph, 2010)과 정서조절(Mennin et al., 2007)에 영향을 미쳐서 궁극적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

3. 자기초점주의

1) 자기초점주의

자기초점주의는 개인의 주의가 자기 자신에게로 집중되어있는 자기자각의 상태를 의미한다(Dural & Wicklund, 1972; Carver, 1979). 자기초점주의는 심리치료 분야와 정신병리 분야에서 각각 다른 목적으로 연구되어져왔다. 심리치료 분야에서는 자기 내면에 주의를 기울이면 자기자각과 자기수용을 증진시킬 수 있기 때문에 궁극적으로는 자기초점주의가 통찰에 기여하고 심리적 적응과 건강에 영향을 미친다고 보았다(Farber, 1989; Hall, 1992; Trapnell & Campbell, 1999). 반면 정신병리 분야에서는 자기초점주의가 불안이나 우울을 악화시키는 요인으로 설명되었다. (김기호, 이장한, 2010; 김은희, 이인혜, 2005; 김진영, 2000;

Scheier, Fenigstein, & Buss, 1974). 주의의 초점이 자기에게 맞춰진 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정적 사건에 처했을 때 외적인 사건해결보다 내적인 감정조절을 선호하는 경향이 있기 때문이다. 또한, 높은 자기초점주의는 부정적 평가기제를 더 많이 활성화시켜서 부정적인 정서를 보다 많이 경험하게 한다(Fenigstein & Carber, 1978; Ingram, 1990)

본래 자기초점주의 개념은 객관적 자기각성이론(objective self-awareness theory: Dural & Wicklund, 1972)과 자기의식이론(self-consciousness theory: Fenigstein, Scheier & Buss, 1975; Buss, 1980)에서 비롯되었다. 객관적 자기각성이론과 자기인식이론은 모두 자기에 대한 주의 초점에 관심을 가진다. 두 이론에서 공통적으로 언급했던 자기인식의 개념은 자신에게 주의를 집중하는 경향을 말하는데, 이것은 자기초점주의와 같은 의미로 해석할 수 있다(최진승, 박영희, 1996). 기존연구에서는 자기초점주의를 측정하기 위해 주로 Fenigstein 등(1975)이 개발한 자의식 척도(Self-Consciousness Scale; SCS)의 하위요인인 사적 자의식 척도를 사용해왔는데, 사적자의식이 높으면 자기초점주의도 높은 것으로 판단하였다. 그러나 이에 대한 연구결과는 여러 연구들에서 상반되게 나타났다. 어떤 연구들에서는, 사적자의식이 높은 사람들이 자기도식이 정교하고 태도가 일관되며 자기에 대해 정확하게 이해하여 불안과 관계가 없는 것으로 나타난 반면(Carver & Scheier, 1982; Nasby, 1985; Scheier & Carver, 1977), 어떤 연구에서는 자신에 대해 부정적으로 평가하고 왜곡된 사고를 하며 자존감과 정서적 안정성도 낮다고 보고하였다(Farber, 1989; Monfries & Kafer, 1994).

이에 따라 대립되고 모순되는 연구결과들을 설명하기 위한 노력이 이어졌다. 이러한 연구들은 건강한 측면의 자기초점주의 성향과 병리적인 측면의 자기초점주의 성향이 단일선상에 있는 것으로 여겨졌다(Farber,

1989; Monfries & Kafer, 1994). 즉, 자기초점주의가 과도하게 집중되면 병리적으로 작용하게 된다는 것이다. 그러나 자기초점주의에 대한 연구가 계속적으로 모순된 결과를 보고하자, 일부 학자들은 서로 다른 성격을 갖는 두 가지 자기초점주의 성향이 존재한다는 새로운 제안을 내놓았다. 이에 대한 연구들은 그 증거로 사적 자의식 척도를 수차례 요인분석한 결과 성격차원이나 자기진술, 타인진술 등에서 두 요인이 뚜렷하게 뚜렷하게 반복적으로 추출되었다는 점을 들고 있다(Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999; Watson et al., 1996). 한 요인은 우울, 상태불안이나 대인불안, 수줍음 등에 대해 정적 상관을 보였으나 다른 요인은 정 반대의 패턴을 보였다(Watson et al., 1996). 그리고 한 요인이 부정적인 자기진술, 두려움이 많고 적대적인 동료진술 등 부적응적 지표들과 관련된 반면, 다른 한 요인은 자기통찰력과 사회적 지각 등 적응적 지표들과 관련되었다(Creed & Funder, 1998).

이렇듯 자기초점주의를 적응적이거나 부적응적인, 서로 대립되는 두 가지 성격으로 제시할 수 있는 것은 단일 차원이 아닌, 다차원적인 관점에서 해석하려는 시도 덕분이었다. 이러한 다차원적인 관점에서 자기초점주의를 주장했던 대표적인 학자가 Ingram(1990)이다. Ingram은 자기초점주의에 대한 선행연구들을 메타분석하여 자기초점주의의 정도, 지속성, 융통성의 세 요소를 찾아내고, 이 세 요소를 적용하여 정상적인 자기초점과 병리적인 자기초점으로 구분하였다. 이 때 병리적인 자기초점주의는 자기몰입(self-absorption)으로 명명되었다. 자기몰입은 내적인 측면에 과도하게 주의를 계속하여 기울이고, 주의를 다른 곳으로 쉽게 돌리지 못하는 경직성이 특징이다. 반면 정상적인 자기초점은 자기몰입에 비해 융통성 있게 주위의 방향이 전환될 수 있다고 하였다(Ingram, 1990). 또한, 순기능과 역기능을 부각하는 자기초점주의의 각각의 구체

적인 형태로 분석적 자기초점주의와 경험적 자기초점주의가 제시되었다 (Teasdale, 1999). 분석적 자기초점주의는 개인의 감정, 증상, 경험에 대한 의미, 원인, 그리고 결과에 대해 분석적으로 생각하는 것으로서 부적응적인 반면, 경험적 자기초점주의는 적자신의 부정적인 경험들에 대해 평가하지 않고 있는 그대로를 경험함으로써 스스로 자각하여 기능적으로 작용한다고 하였다(Watkins & Teasdale, 2004).

최근 자기초점주의의 부적응적인 형태로서 분석적 자기초점주의의 대표적인 형태인 반추(Nolen-Hoeksema, 2004; Watkins, 2008)가, 자기초점주의의 적응적 형태로는 경험적 자기초점주의의 대표적인 형태인 마음챙김(Kabat-Zinn, 1990)이 조명을 받고 있다.

2) 마음챙김 자기초점주의

마음챙김은 생각과 감정을 현실에 반영하는 것이 아닌 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 정의된다(Teasdale, et al., 2002). 마음챙김은 두 가지 개념으로 구성되는데, 첫 번째 개념은 현재 순간에 발생하는 내적, 외적 경험에 완전한 주의를 기울이는 정신적 상태이다(Bishop et al, 2004; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). 두 번째 요소는 경험에 대한 비판단적이고 개방적인 자세로 기술되는데(Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994), 이는 부정적인 자극과 정서에 대한 보다 높은 수준의 노출과(Kabat-Zinn et al., 1992), 수용(Brown & Ryan, 2004; Hayes, Strosahl, & Wilson 1999), 경험적 회피의 감소(Hayes 등, 2004)를 이끄는 것으로 여겨진다. 상담에서는 정서를 반복적으로 수용해가는 것이 중요하기 때문에(김영근 & 김창대,

2015), 마음챙김의 태도는 상담에서도 효과적으로 기능할 수 있다.

마음챙김을 하기 위해서는 마음에서 일어나는 현상에 정확하게 집중하고 있어야 하고, 그 현상을 정확하게 관찰 할 수 있거나 알아차릴 수 있어야 한다(장현갑 외, 2007). 최근의 연구들에서는 마음챙김이 알코올 및 물질 남용을 감소시키고(Bowen et al, 2006), 불안 및 우울 증상과 재발을 감소시키는 등(Coelho, Canter, & Ernst, 2007; Kim 등, 2009) 건강에 중요한 기여를 할 뿐만 아니라, 다양한 종류의 만성 통증(Chiesa & Serretti, 2011), 스트레스 문제(Chiesa & Serretti, 2009), 암(Ledsma & Kumano, 2009), 그리고 더 많은 질병(Chiesa & Serretti, 2010)을 겪는 환자들에게 도움을 줄 수 있는 것으로 나타난다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구를 수행하기 위해 서울 지역에 있는 대학교에 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 이루어졌다. 연구 참여자의 모집은 대학교 온라인 커뮤니티 홍보를 통해 이루어졌으며 사전 설문을 통해 우울한 상태인 사람들을 선발하였다. 설문에 응답한 사람은 총 148명이었으며, 불성실한 응답을 한 4명의 자료를 제외한 144명 중 일반 대중들 중에서 우울장애를 예측하여 선별 할 때의 최적 절사점인 BDI 13점 이상(Lasa et al., 2000)인 참가자 59명이 실험 대상자로 선발되었다.

실험참여 집단으로 분류된 참여자는 연구자가 개별 연락을 취하여 자발적인 참여의사를 밝힌 참여자에 한하여 실험을 진행하였다. 정서문항에 대한 반응시간 측정 중에 문항에 대해 여러 번 질문을 하여 측정된 시간을 신뢰하기 어렵게 된 대상자 1명과 사전 설문에 응답하지 않은 1명을 제외한 57명이 분석에 사용되었다. 실험 참여자의 성별은 남자는 17명(29.8%), 여자는 40명(70.2%)이었으며, 나이는 평균 22.86(SD=3.48)이었다. 실험 참여자의 인구통계학적 정보는 표 1과 같다.

표 1. 실험 참여자의 인구통계학적 정보

변인	구분	사례 수	백분율(%)
성별	남	17	29.8
	여	40	70.2
과정	학부 과정	42	73.7
	대학원 과정	15	26.3
전공계열	인문계열	9	15.8
	사회계열	12	21.1
	자연계열	8	14.0
	예체능계열	4	7.0
	공학계열	9	15.8
	상경계열	7	12.3
	의약과계열	2	3.5
	사범계열	6	10.5
총합		57	100.0

총 57명의 실험 참여자들은 마음챙김 자기초점주의 집단과 통제 집단에 무선 배정되었으며 실험 집단의 구성은 표 2에 제시하였다.

표 2. 실험 집단 구성

	구분	사례 수	백분율(%)
마음챙김 자기초점주의 집단	남	13	44.8
	여	16	55.2
	합계	29	100.0
통제 집단	남	4	14.3
	여	24	85.7
	합계	28	100.0
총합		57	

2. 연구도구

1) Beck 우울 척도(BDI)

Beck 우울척도는 Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh(1961)가 개발한 우울증상에 대한 자기보고형 질문지이다. 이 척도는 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상 영역을 포괄하여, 우울증의 심각도를 측정하는 21개의 문항으로 구성된다. 이 척도는 4점 척도로, 총점은 0~63점까지이다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안하여 표준화한 한국판 Beck 우울척도를 사용하였는데, 이영호와 송종용(1991)의 연구에서 이 척도의 내적합치도는 0.84로 보고되었다.

2) 한국판 정적 정서와 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)

정서를 측정하기 위해서 Watson, Clark, & Tellegen(1988)이 개발한 정적 정서와 부정 정서 척도를 2003년에 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 척도이다. 총 20문항으로 긍정 정서 10문항, 부정 정서 10문항으로 이루어져있다. 정적 정서(Positive Affect: PA)가 높으면 에너지가 높고 집중력이 높은 상태를 말하며 즐겁고 열정적으로 일하는 상태 등을 의미하고, 낮으면 무기력해지거나 슬퍼지는 상태를 반영한다. 부정정서(Negative Affect: NA)의 경우 높으면 불쾌한 정서와 주관적인 심리적 고통을 반영하고 낮으면 평온하거나 차분한 상태를 의미한다. 문항은 자신이 느끼는 기분의 정도를 잘 나타낸다고 생각되는 형용사를 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 많이 그렇다)까지 5점 척도로 평정하도록 되어있다.

3) 한국판 상태-특성 분노 척도(Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory; STAXI-K)

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 분노경험 및 분노표현과 관련된 척도를 통합하여 개발한 척도로, 이를 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielnerger(1997)이 한국판으로 개발하고 타당화한 것이 한국판 상태-특성 분노 척도(STAXI-K)이다. 이 척도는 분노경험을 측정하는 상태 분노(10문항)와 특성분노(10문항)로 구성되어있다. 상태분노는 상황이나 시간에 따라 분노의 강도가 변하는 일시적인 분노를 의미하며, 특성분노는 상황이나 시간에 상관없이 비교적 지속적으로 유지되는 개인의 분노유발 성향을 의미한다. 각 문항은 5점 Likert척도를 사용하였으며, 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'로 평정한다. 점수가 높을수록 분노를 표현하는 각 방식의 경향성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 실험개입에 의해 유발된 분노를 측정할 것이므로 일시적인 분노를 측정하는 상태분노 척도를 사용하였다.

7) 정서인식명확성의 실험적 측정

선행연구(Thompson et al., 2015; Lischetzke et al., 2011)에서와 같이, 정서인식명확성을 정서 문항에 응답하는 시간으로 조작적으로 정의하여 측정하고자 한다. 화면에 한국판 정적 정서와 부정 정서 척도와 한국판 상태-특성 분노 척도를 포함한 정서문항이 하나씩 제시된다. 참여자들은 정서문항에 1(전혀 그렇지 않다)에서 5(매우 그렇다) 사이에 응답을 하여 현재 자신이 해당 정서에 대해 어떻게 느끼고 있는지 평정한다. 화면에 문항이 제시된 순간부터 참여자들이 문항에 응답할 때까지의 시간을 측정하여 이를 응답시간으로 계산했다. 정서문항에 대한 응답

시간이 짧을수록 정서인식의 명확성이 높은 것을 의미한다. 연구자는 정서문항에 대한 RT를 측정하기 위해 컴퓨터 프로그래머를 통해 제작한 프로그램을 사용하였다. 수집된 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고, 이상치의 과도한 영향을 피하기 위해 RT의 평균치에 로그를 취해서 분석에 사용하였다.

3. 연구절차

본 연구에서는 마음챙김 자기초점주의 집단이 통제집단과 비교하여 우울한 사람들의 정서인식명확성 수준에 차이가 있는지 알아보기 위하여 다음의 연구 절차에 따라 연구를 진행하였다. 연구 절차의 개요는 표 3과 같다.

1) 연구 참여자 모집

본 연구의 실험은 우울 증상에 대한 척도(BDI)를 실시한 후 우울하다고 판단되어 선발된 사람들을 대상으로 시행되었다. 설문 대상자는 대학교 온라인 커뮤니티 게시판을 통해 모집되었으며 설문에 소요된 시간은 3분이었다. 사전 설문과 함께 자료 분석을 위해 필요한 성별, 나이 등의 기초 정보와 연락처 등 실험 참여 시간을 잡기 위한 최소한의 개인 정보만을 기재하도록 하였다. 선발된 참여자들에게 연구자가 개별 연락하여 실험 일정을 정하였으며 모든 실험은 연구자 1인의 안내로 진행되었다.

2) 실험 안내 및 동의서 작성

먼저 연구 참여자가 실험실에 도착하면 연구자는 참여자를 노트북이 설치되어 있는 자리에 앉게 한 후 실험 진행을 위해 필요한 절차라고 알려주고 ‘연구 참여자용 설명서 및 동의서’에 서명을 하도록 하였다. ‘연구 참여자용 설명서 및 동의서’에는 연구자 정보와 연구 주제, 실험 진행 절차 및 유의사항 등이 기재되어 있는데 본 연구의 경우 연구 과제를 미리 알려주는 것은 실험 결과에 영향을 미칠 수 있으므로 ‘우울한 대학생 및 대학원생의 심리건강증진 프로그램 개발을 위한 개입연구’라는 가제를 알려준 상태에서 실험을 진행하였다. ‘연구 참여자용 설명서 및 동의서’에는 지시문에 따라 생각을 하면서 불편감이 유발될 수 있다는 내용이 기재되어 있었으며 요청할 경우 언제든지 실험 참여를 중단할 수 있다는 내용이 포함되었다.

3) 기저선 측정: 정서 측정(PANAS, STAXI-S), 정서문항에 대한 RT 측정

다음으로 기저선을 측정하기 위해 컴퓨터 프로그램을 통해 정서 문항(PANAS, STAXI-S)에 응답하도록 했다. 이때에는 정서상태의 기저선도 측정되지만, 동시에 정서문항에 대한 반응시간(RT) 기저선도 측정된다.

4) 분노 유발 단계: 분노 경험을 회상하고 글로 묘사

분노 유발을 위한 지시는 Denson과 그의 동료들(2012)의 연구와 Sauer와 Baer(2011)의 연구에서 사용된 방식을 사용하였다. 분노 유발을 위해 5분간 자신을 화나게 만들었던 경험에 대해 구체적으로 상상해보고, 사건에 대해 최대한 상세하게 써보도록 지시했다. 이러한 정신

적인 상상이 정서를 불러일으키는 데에, 특히 분노 감정을 일으키는 데에 효과적이라는 연구 결과가 있다(e.g., Holmes & Mathews, 2010; Pylyshyn, 2006).

5) 분노 조작 확인: 상대 분노 측정(STAXI-S)

실험개입에 의해 분노 정서가 유발되었는지 측정하기 위해 상대 분노 척도(STAXI-S) 설문에 응답하도록 했다.

6) 각 집단별 실험 처치(마음챙김 자기초점주의 vs 통제)

각 실험참여자들은 마음챙김 자기초점주의 집단과 통제집단으로 무선 배정 된다. 집단이 배정되면 참여자들은 컴퓨터의 안내에 따라서 각각의 개입처치를 받는데 그 내용은 아래와 같다.

✓ 마음챙김 자기초점주의 지시

자기초점주의의 두 집단에 대한 지시 방식은 선행연구(Sauer & Baer, 2011)에서 사용된 지시문을 사용하였다. 해당 지시문이 한국어로 변안되어있지 않기 때문에, 지시문을 번역 및 역번역 하여 교육상담 박사과정의 상담 전문가 2인 및 지도교수의 타당성 평가를 거쳐서 사용하였다. 참여자들에게 8분 동안 컴퓨터 화면에 뜨는 메시지들에 집중하라고 지시를 한다. 화면에는 마음챙김 자기초점주의를 돕는 16개의 문장이 하나씩 30초씩 제시되었다. “당신의 감정을 변화시키려고 하거나 없애려고 하지 말고 현재의 감정을 관찰해 보세요.”, “의자에 앉아있는 당신의 신체 감각을 관찰해보세요”와 같은 문장이 제시되었다.

✓ 통제집단 지시

통제집단의 지시방식은 마음챙김 자기초점주의 지시와 동일하며 내용만 상이하다. 내용은, Hayley와 그의 동료들(2017)이 '간단한 마음챙김 명상이 잡념(mind wandering)에 미치는 영향' 연구에서 통제집단에 사용했던 읽기과제 내용과 같이, 지리, 문화, 환경과 관련된 중립적인 글로 구성하였다. 각각 관련 도서(Laure, 2011; Luhr, 2006; Terry, 2003)에서 인용하여 사용하였다. 16개의 지시문이 30초씩 순차적으로 컴퓨터 화면에 제시되었다.

7) 분노 정서 측정(STAXI-S), 정서문항에 대한 RT 측정

컴퓨터 프로그램을 통해 분노 정서 문항(STAXI-S)에 응답하도록 했다. 이때에는 분노정서 상태도 측정되지만, 정서문항에 대한 반응시간(RT)이 함께 측정된다.

8) 연구 실험 디브리핑: 실험에 대한 설명과 질의응답

실험이 종료된 후 연구 참여자에게는 디브리핑과 함께 5000원 상당의 문화상품권이 지급되었다.

표 3. 연구 절차 요약

1	연구 참여자 모집	
↓		
2	실험 안내 및 동의서 작성	3분
↓		
3	기저선 측정: 정서(PANAS, STAXI-S), 정서문항에 대한 RT 측정	3분
↓		
4	분노 유발 단계: 분노 경험을 회상하고 글로 묘사	5분
↓		
5	분노 조작 확인: 상태 분노 측정(STAXI-S)	2분
↓		
6	각 집단별 실험 처치(마음챙김 자기초점주의 vs 통제)	8분
↓		
7	분노 정서 측정(STAXI-S), 정서문항에 대한 RT 측정	3분
↓		
9	연구 실험 디브리핑: 실험에 대한 설명과 질의응답	3분

4. 분석방법

실험결과는 SPSS 18.0으로 분석되었다. 먼저, 마음챙김적 자기초점주의 집단과 통제 집단의 인구통계학적 차이를 분석하기 위해 집단 간 독립표본 t 검증을, 분노유발에 대한 조작확인을 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다. 또한, 정서문항에 대한 응답시간을 정서인식명확성으로 조작적 정의를 내릴 때에 각 집단 내 개인별 속도 차에 기인한 것이 아니냐는 비판을 받을 수 있다. 정서문항에 대한 반응시간(RT)의 기저선인 사전 정서문항에 대한 RT 평균치를 통제할 때에도 자기초점주의 방식에 따른 정서인식명확성의 차이를 보이는지 확인하기 위해 RT 기저선을 공변인으로 통제한 공분산분석(ANCOVA)를 실시하였다. 이를 통해 집단별 차이에 대한 통계적 유의성 및 효과크기를 확인하였다.

VI. 연구결과

1. 기초분석

1) 성별에 따른 RT 기저선 차이

먼저, 사전에 측정한 정서문항에 대한 RT 기저선 값이 성별에 따라 차이가 있는지 독립표본 t검증을 실시하여 분석하였다. 그 결과, 남자의 RT 기저선 값이 여자의 RT 기저선 값보다 높았지만, 그 차이가 통계적으로 유의미하지는 않았다($t=0.73$, $p=0.47$)

표 4. 성별 집단 간 정서문항에 대한 RT 기저선 차이

	집단	M(SD)	로그변환 M(SD)	<i>t</i>
RT 기저선	남자(n=17)	172.39(18.41)	4.95(0.35)	0.73
	여자(n=40)	150.52(8.60)	4.89(0.32)	

* 위의 원 자료 RT는 100분의 1초 단위의 값이다. 선행연구에서와 같이(Thmpson et al, 2015) 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고 이상치의 영향을 최소화하기 위해 로그변환 한 값을 분석에 사용하였다.

2) 학부과정과 대학원과정에 따른 RT 기저선 차이

학부과정과 대학원과정에 따라 RT 기저선 값이 차이를 보이는지 독립표본 t검증을 실시하여 분석하였다. 그 결과, 학부과정 집단의 RT 기저선 값이 대학원과정 집단의 RT 기저선 값보다 높았지만, 그 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다($t=1.66$, $p=0.10$)

표 5. 학부과정과 대학원과정 간 정서문항에 대한 RT 기저선 차이

	집단	M(SD)	로그변환 M(SD)	<i>t</i>
RT 기저선	학부과정(n=42)	165.14(66.94)	4.95(0.34)	1.66
	대학원과정(n=15)	134.36(36.86)	4.79(0.29)	

* 위의 원 자료 RT는 100분의 1초 단위의 값이다. 분석은 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고 이상치의 영향을 최소화하기 위해 로그변환 한 값을 사용하였다.

3) 연령이 RT 기저선에 미치는 영향

연령이 RT 기저선 값에 영향을 미치는지 확인하고 그 영향력을 살펴보기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 연령의 베타값이 $-.009$ 로 RT 기저선 값과 음의 관계에 있었으나 RT 기저선에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($t = -.70, p = .49$)

표 5. 연령이 RT 기저선에 미치는 영향

독립변수	종속변수: RT 기저선			
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	r^2
연령	$-.009$	$-.70$	$.49$	0.01

* 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고 이상치의 영향을 최소화하기 위해 RT 데이터를 로그변환 한 값을 사용하였다.

2. 분노 유발 조작 확인

분노유발에 대한 조작 확인을 하기 위해 실제로 정서 기저선보다 분노가 상승했는지 대응표본 t검정을 실시하여 분석하였다. 그 결과 마음챙김 자기초점주의 집단과 통제 집단 모두 분노 유발 지시 이후 정서 기저선보다 분노가 유의미하게 상승한 것을 확인할 수 있었다($p < .001$).

표 6. 분노유발 조작확인

	집단	사전		사후		차이 (사후-사전)	<i>t</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD			
상태	마음챙김(n=29)	2.54	0.96	3.32	0.93	0.78	5.79	0.000
분노	통제(n=28)	2.00	0.76	2.76	0.81	0.76	6.07	0.000

3. 집단의 동질성 검증

1) 개입처치 집단 간 우울점수의 차이

우울한 사람들 선발을 위해 사용한 우울 척도(BDI)의 점수(13~42 점)가 집단 간 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 분석 결과는 표7과 같다. 우울 점수에 대한 집단 간 차이는 유의미하지 않는 것으로 드러났다($t=1.57, p=0.12$).

표 7. 개입처치 집단 간 우울점수 차이

	집단	M	SD	<i>t</i>
우울 점수	마음챙김(n=29)	24.83	7.91	1.57
	통제(n=28)	21.96	5.63	

2) 개입처치 집단 간 RT 기저선의 차이

개입을 하기 전 정서문항에 대한 RT가 집단 간 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. RT 기저선 측정을 위한 정서문항은 상태분노 검사 뿐 아닌 정적 및 부적 정서를 포함한 30문항에 대한 RT의 평균을 계산하여 사용하였다. 분석 결과는 표8과 같다. RT 기저선에 대한 집단 간 차이는 유의미하지 않는 것으로 드러났다 ($t=0.85$, $p=0.40$).

표 8. 개입처치 집단 간 RT 기저선 차이

	집단	M(SD)	로그변환 M(SD)	<i>t</i>
RT 기저선	마음챙김(n=29)	168.61(74.44)	4.94(0.40)	0.85
	통제(n=28)	145.05(43.10)	4.87(0.24)	

* 위의 원 자료 RT는 100분의 1초 단위의 값이다. 분석은 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고 이상치의 영향을 최소화하기 위해 로그변환 한 값을 사용하였다.

4. 가설 검증

본 연구의 가설은 “마음챙김 자기초점주의 집단은 통제집단보다 정서인식명확성 수준이 더 높을 것이다.”이다. 본 연구에서는 정서인식명확성 수준을 행동지표를 측정하여 이를 검증하였다.

1) 정서인식명확성의 집단 간 비교

분노 유발 후 각 집단에 따른 개입처치(마음챙김 자기초점주의, 통제)를 한 뒤 분노정서에 대한 RT를 측정하였다. 정서인식명확성(RT)의 집단별 기술통계는 표 9에 제시하였다. 아래 표 9에서 볼 수 있듯이 마음챙김 자기초점주의 집단이 통제 집단보다 RT가 적게 걸린 것으로 나타났다으나 이는 참여자들의 RT 기저선을 통제하지 않은 것이다. 참여자들이 정서문항에 반응하는 본래 속도가 개입 후 RT에도 영향을 미칠 수 있기 때문에 RT 기저선을 통제하지 않은 RT 차이를 정서인식명확성의 차이로 보기 어렵다.

표 9. 집단 별 정서인식명확성(RT)

	집단	M(SD)	로그변환 M(SD)
정서인식명확성 (RT)	마음챙김(n=29)	117.07(40.00)	4.61(0.32)
	통제(n=28)	131.49(39.98)	4.75(0.25)

* 위의 원 자료 RT는 100분의 1초 단위의 값이다. 데이터가 정규분포를 이루지 않는 것을 보완하고 이상치의 영향을 최소화하기 위해 로그변환 한 값을 아래 분석에 사용하였다.

RT 기저선을 공변인으로 통제한 공분산분석(ANCOVA)를 실시한 결과는 다음과 같다(표 10 참고). RT 기저선을 공변인으로 하여 집단 간 사후 정서인식명확성(RT)를 비교하였을 때 마음챙김 자기초점주의 집단과 통제 집단의 정서인식명확성(RT)에는 유의한 차이가 있었으며 ($p=0.014$), 정서인식명확성(RT)의 27.4%가 개입에 의해 설명되었다.

표 10. 정서인식명확성(RT)에 대한 공분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	η^2	p
공분산 (RT 기저선)	1.27	1	1.27			
집단	0.41	1	0.41	6.51	0.274	0.014
오차	3.36	54	0.06			
합계	1255.88	57				

V. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험연구이다. 이를 위해 우울한 사람들을 대상으로 하여 마음챙김 자기초점주의가 정서인식명확성에 미치는 효과를 통제집단과 비교하여 확인하였다. 본 연구를 수행하기 위해 서울 지역에 있는 대학교의 대학생과 대학원생을 연구 참여자로 모집하였다. 연구 참여자의 모집은 대학교 온라인 커뮤니티 홍보를 통해 이루어졌으며 사전 설문을 통해 우울한 상태인 사람들을 선발하였다. 설문에 응답한 사람은 총 148명이었으며, 불성실한 응답을 한 4명의 자료를 제외한 144명 중에서 우울장애를 예측하여 선별 할 때의 최적 절사점인 BDI 13점 이상(Lasa et al., 2000)인 참가자 59명이 실험 대상으로 선발되었다. 실험참여 집단으로 분류된 대상자들 중 정서문항에 대한 반응시간 측정 중에 문항에 대해 여러 번 질문을 하여 측정된 시간을 신뢰하기 어렵게 된 대상자 1명과 사전 설문에 응답하지 않은 1명을 제외한 57명이 분석에 사용되었다. 실험 참여자의 성별은 남자는 17명(29.8%), 여자는 40명(70.2%)이었다.

본 실험에서는 먼저 컴퓨터 프로그램을 통해 현재 정서를 묻는 문항에 응답하도록 함으로써 정서 및 정서문항에 대한 RT 기저선을 측정하였다. 특정 정서인 분노를 유발하기 위해 화가 났던 상황에 대해 생생하게 떠올리고 5분 동안 글을 쓰도록 하였다. 글쓰기 후 조작확인을 위해 상태분노를 측정하였다. 이후 참여자들은 마음챙김 자기초점주의 집단과

통제집단으로 무선 배정되어 집단별로 마음챙김 자기초점주의를 돕는 지시문과 중립 정서의 지시문을 컴퓨터 화면을 통해 읽도록 하였다. 곧이어 컴퓨터 프로그램을 통해 정서상태 및 정서문항에 대한 RT를 측정하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 먼저 RT 기저선이 인구통계학적인 특성에 따라 차이가 있는지 확인하기 위해 성별 간 및 학부 과정과 대학원 과정 집단 간 RT 기저선의 평균차이검정을 실시하였다. 그 결과 성별 간, 학부 과정과 대학원 과정 간 기저선의 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다($p < .05$) 또한, 연령이 RT 기저선에 영향을 미치는지 확인하기 위해 회귀분석을 실시한 결과 이 또한 통계적으로 유의미하지 않았다 ($p < .05$). 따라서 정서문항에 응답하는 평균 속도가 인구통계학적 특성에 따라 다르지 않았음이 밝혀졌다. 다음으로 분노유발 조작이 잘 되었는지 확인하기 위해 각 집단별로 사전 분노와 분노유발 후의 분노에 대해 대응표본 t검증을 실시하였다. 그 결과 두 집단 모두 사전 분노정서에 비해 분노유발 후의 분노정서가 유의미하게 상승하였다($p < .001$).

마음챙김 자기초점주의의 효과를 측정하기 위하여 개입처치 후 실험 집단과 통제집단의 행동지표를 통해 정서인식명확성을 측정하여 집단 간 차이를 확인하였다. 이를 위하여, 개입 처치를 실시하기 전 집단 간 사전 동질성을 확인하였다. 연구결과에 영향을 미칠 수 있는 주요변인인 우울 점수와 RT 기저선이 집단 간 사전 차이가 있는지 확인하였다. 먼저 우울점수 차이를 확인하기 위해 독립표본 t검정을 실시한 결과, 집단에 따른 우울점수의 차이는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다($p < .05$) 이어서, 독립표본 t검정으로 집단 간 RT 기저선의 차이를 확인한 결과 집단 간 RT 기저선 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다 ($p < .005$) 이로써 우울한 정도나 정서문항에 응답하는 평균 속도가 실험

집단과 통제집단이 사전에 동질하다는 것이 확인되었다.

다음으로, 본 연구의 목적인 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 미치는 영향을 확인하기 위해 개입처치 후 실험 집단과 통제집단의 정서인식명확성을 행동지표로 측정하여 개입의 영향을 확인하였다. 정서 문항에 대한 RT 기저선을 공변인으로 하여 정서인식명확성(RT)의 집단 간 차이를 분석한 결과, 통제 집단에 비해 마음챙김 자기초점주의 집단의 정서인식명확성 수준이 유의하게 높았다. 그리고 자기보고식 검사를 통해 정서인식명확성의 차이를 분석한 결과 또한 통제집단에 비해 마음챙김 자기초점주의 집단의 정서인식명확성 수준이 유의하게 높았다. 본 연구의 연구가설은 지지되었으며, 분노 유발 후 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다.

2. 연구의 의의 및 시사점

본 연구의 의의는 크게 세 가지로 정리해볼 수 있다. 첫째로, 본 연구가 우울한 사람들의 정서인식명확성을 높이는 단회적인 처치를 실시한 실험연구라는 점에서 의미가 있다. 정서인식명확성이 우울증상을 직접적으로 예측하는 주요 변인이 된다는 것이 방대한 연구들(Dalili, Penton-Voak, Harmer, & Munafò, 2014; Demenescu, Kortekaas, den Boer, & Aleman, 2010; Flynn & Rudolph, 2010; Kohler, Hoffman, Eastman, Healey, & Moberg, 2011; Vine & Aldao, 2014)을 통해 밝혀져왔다. 국내에서도 조성은과 오경자(2007)가 우울에 영향을 미치는

정서경험 특성 중 정서인식명확성이 가장 영향력이 크다고 밝히면서 우울 장애의 치료와 예방 프로그램에서 정서인식명확성에 대한 개입이 반드시 이루어져야 한다고 밝힌 바 있다. 그러나 정서인식명확성과 우울에 대한 연구는 주로 그 두 변인 간의 메커니즘을 밝히는 데에 국한되어왔다. 따라서 우울한 사람들에 대한 정서인식명확성을 높이는 전략에 대한 연구는 부족한 실정이고, 이를 단회적인 처치로 실험연구를 한 사례는 거의 찾아보기 어렵다.

둘째로 본 연구는 정서인식명확성을 간접적인 행동지표를 통해 측정했다는 것에 의의가 있다. 이제까지 정서인식명확성과 관련한 거의 대부분의 연구는 자기보고식 측정방법을 통해 정서인식명확성을 측정하였다. 그러나 자신의 감정을 충분히 인식하지 못하는 사람들의 자기보고는 정서인식의 수준을 제대로 반영할 수 없으며 인지편향의 영향이 있을 수 있다(Tenne & Affleck, 2002; Tolpin et al, 2004; Zeigler-Hill & Abraham, 2006). 특히 주요우울장애인 사람들에게는 인지편향의 영향이 강하다(Mathews & MacLeod, 2005). 따라서 본 연구의 연구대상인 우울한 사람들에게는 자기보고식 검사보다 간접적인 행동지표를 측정하는 것이 더욱 적합하다. 더불어, 회고하는 방식의 자기보고식 측정방법을 사용할 때에는 해당 정서를 경험하는 실제상황에서 벗어난 응답을 할 수 있는데, RT측정을 통한 간접적인 방식은 그 순간의 상태를 더 잘 반영할 수 있다.

셋째로 마음챙김 자기초점주의 처치는 우울한 내담자의 정서인식을 돕기 위해 상담에서 활용할 수 있는 직접적인 전략이 된다. 정서인식에 대한 중요성은 정서중심치료(Greenberg, 2002), 게슈탈트 이론(Perls, 1969), 인간중심이론(Rogers, 1987) 등 여러 상담이론에서 강조되고 있는 것이므로, 정서인식을 돕는 개입전략은 상담에서의 의의가 높다. 특

히 우울한 사람들은 정서를 억압하고 경험하지 않으려는 경향이 있는데, 우울한 내담자가 정서를 잘 인식하고 적응적으로 활용할 수 있도록 마음챙김 자기초점주의 개입전략을 활용할 수 있다. 그리고 이미 상담 장면에서 행해지는 수용 및 마음챙김 개입에 대한 과학적 근거로서 본 연구의 결과가 활용될 수 있다.

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언

본 연구는 위와 같은 의의 및 시사점을 가지고 있으나, 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구는 연구 대상자의 선정에 있어 다양한 집단이 포함되지 못했다는 점에서 한계를 갖는다. 본 연구는 서울 소재 몇 개의 대학 학부생과 대학원생을 대상으로 연구가 진행되었다. 해당 학교의 특성이 지시문을 읽고 이해하는 정도나 개입에 대한 정서 반응에 영향을 미쳤을 가능성이 있고, 이것이 연구결과에도 반영된 것일 수 있다. 또한 본 연구에서는 남성에 비해 여성 참여자가 유의미하게 많았다($p < .05$). 성별에 따라 정서문항에 대한 기저선 속도에는 차이가 없었지만($p > .05$), 남성과는 차별된 여성의 독특한 성격이 연구의 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 개입 효과를 일반화하기 위해서는 다양한 표본을 통해 연구 결과가 검증될 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 특정 정서인 분노 정서를 유발하여 연구의 가설을 검증하였다. 분노가 우울한 사람들이 억압하고 적응적으로 경험하지 못하는 정서이기 때문에 이를 선택하여 처치의 영향을 확인한 것이지만, 그렇다고 하더라도 마음챙김 자기초점주의가 모든 정서에 대한 인식명확

성에 효과가 있다고 일반화하기에는 한계가 있다. 이외에 다른 정서들에 대해서도 처치의 효과를 확인한다면 연구 결과를 보다 다양한 맥락에서 활용하도록 일반화할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2013). **현대 이상심리학**. 학지사.
- 김기호, 이장한 (2010). 자기초점적 주의가 낮불협 경향에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 29(3), 729-743.
- 김계현, 김창대, 권경인, 황매향, 이상민 (2011). **상담학개론**. 학지사.
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. **상담학연구**, 16(6), 1-23.
- 김은희, 이인혜(2005). 사회적 위협 조건하에서 알콜이 사회불안자의 자기초점화 주의에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 10(1), 67-82.
- 김진영(2000). **우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식**. 석사학위논문. 서울대학교.
- 이서정, & 현명호. (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.
- 이소연. (2001). **정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향**. 석사학위논문. 고려대학교
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 935-946.
- 장현갑, 김교헌, 장주영, & 공역. (2007). **마음챙김명상과 자기치유**. 서울: 학지사, 28, 44-5.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과

- 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 최진승, 박영희. (1996). 자기초점주의에 대한 이론적 탐색. *부산교육학연구*, 9(1), 125-146.
- Adomeh, I. O. (2006). Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behaviour therapy. *Educational Research Quarterly*, 29(3), 21.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, A. T., & Beck, R. W. (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technic. *Postgraduate medicine*, 52(6), 81-85.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 72--80.
- Besharat, M. A., Nia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: the mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian journal of psychiatry*, 6(1), 35-41.

- Birnbaum, H. G., Kessler, R. C., Kelley, D., Ben-Hamadi, R., Joish, V. N., & Greenberg, P. E. (2010). Employer burden of mild, moderate, and severe major depressive disorder: mental health services utilization and costs, and work performance. *Depression and anxiety*, 27(1), 78-89.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences*, 51, 652-656.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of addictive behaviors*, 20(3), 343.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical*

Psychology: Science and Practice, 11(3), 242-248.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Busch, F. N. (2009). Anger and depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(4), 271-278.

Busch, F. N., Rudden, M., & Shapiro, T. (2004). Psychodynamic treatment of depression: development of a psychodynamic model of depression. Arlington: *American Psychiatric Publishing*, 13-30.

Buss, A. H. (1980). Self-consciousness and social anxiety. Freeman.

Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention processes. *Journal of personality and social psychology*, 37(8), 1251.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.

Crane, R. (1981). *The role of anger, hostility and aggression in essential hypertension*. Doctoral dissertation, University of South Florida.

Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy: evaluating current evidence and informing

- future research. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(6), 1000.
- Coffey, E., Berenbaum, H., & Kerns, J. K. (2003). Brief report. *Cognition and Emotion*, 17, 671-79.
- Correy, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling and psychotherapy*, 6th edition, Cengage Learning Korea Limited and Sigma Press.
- Connolly, S. L., Wagner, C. A., Shapero, B. G., Pendergast, L. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2014). Rumination prospectively predicts executive functioning impairments in adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12(6), 411-431.
- Deffenbacher, J. L., (1990). A combination of cognitive, relaxation, and behavior coping skills in reduction of general anger. *Journal of College Student Development*, July, 31, 351-358.
- Dalili, M. N., Penton-Voak, I. S., Harmer, C. J., & Munafò, M. R. (2015). Meta-analysis of emotion recognition deficits in major depressive disorder. *Psychological medicine*, 45(6), 1135-1144.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Demenescu, L. R., Kortekaas, R., den Boer, J. A., & Aleman, A.

- (2010). Impaired attribution of emotion to facial expressions in anxiety and major depression. *PloS one*, 5(12), e15058.
- Dizen, M., Berenbaum, H., & Kerns, J. G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19, 1140--1157.
- Dural, S., and Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*, Academic Press, New York.
- Erismán, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary Investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotion responding to film clips. *Emotion*, 10, 72–82.
- Farber, B. A. (1989). Psychological-mindedness: can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, 26, 210-216.
- Fenigstein, A., & Carver, C. S. (1978). Self-focusing effects of heartbeat feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(11), 1241.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16 -27.
- Fisher, J. E., Sass, S. M., Heller, W., Siltón, R. L., Edgar, J. C.,

- Stewart, J. L., & Miller, G. A. (2010). Time course of processing emotional stimuli as a function of perceived emotional intelligence, anxiety, and depression. *Emotion, 10*, 486–497.
- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*(4), 291–297.
- Fridlund, Alan J. (2014). *Human facial expression: An evolutionary view*. Academic Press.
- Gasper, K., & Clore, G. L. (1998). The persistent use of negative affect by anxious individuals to estimate risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1350–1363.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 679–97.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion, 16*, 495–518.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2003). *Destructive emotions. How can we overcome them? A scientific dialogue with the Dalai Lama*. New York, NY: Bantam Books.
- Greenberg, L. S. (2002). Intergrating an Emotion-Focused Approach

to Treatment into psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154–189.

- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A Practic-Friendly Research Review. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62(5), 611–630.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in Psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19–29.
- Hall, J. A. (1992). Psychological mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 106, 131–140.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. New York: Wiley.
- Holzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci*. 6. 537–559.
- Huffziger, Ebner-Priemer, Eisenbach, Koudela, Reinhard, Zamoscik, Kirsch, & Kuehner. (2013). Induced ruminative and mindful

- attention in everyday life: An experimental ambulatory assessment study. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(3), 332–328.
- Huffziger & Kuehner. (2009). Rumination, distraction, and mindful self-focus in depressed patient. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 224–230.
- Ingram, R. E. (1990). *Toward understanding the role of affect in cognition*, In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (pp. 179–236). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go. There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.
- Kennedy, L. A., Cohen, T. R., Panter, A. T., Devellis, B. M., Yamanis, T. Y., & Jordan, J. M. (2010). Buffering against the emotional impact of pain: mood clarity reduces depressive symptoms in older adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(9), 975–987.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., ... & Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 18(1), 23–33.
- Kohler, C. G., Hoffman, L. J., Eastman, L. B., Healey, K., &

- Moberg, P. J. (2011). Facial emotion perception in depression and bipolar disorder: a quantitative review. *Psychiatry research*, 188(3), 303-309.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934.
- Landa, J. M. A., Martos, M. P., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological wellbeing in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38, 783-93.
- Laure. C. (2011). **세계의 기후 지도**. 서울 : 현실문화연구.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis, *Emotion Theory research*, 1, 189-214.
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18(6), 571-579.
- Levens, S. M., Muhtadie, L., & Gotlib, I. H. (2009). Rumination and impaired resource allocation in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 757-766.

- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression : a type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35(5). 253–265.
- Loas, G., Dhee–Perot, P., Chaperot, C., Fremaux, D., Gayant, C., & Boyer, P. (1998). Anhedonia, alexithymia and locus of control in unipolar major depressive disorders. *Psychopathology*, 31, 206–212.
- Lopez, A. D., & Murray, C. C. (1998). *The global burden of disease, 1990–2020*.
- Luhr, J. (2006). 지구. 서울 : 사이언스북스
- Luutonen, S. (2007). Anger and depression—Theoretical and clinical considerations. *Nordic journal of psychiatry*, 61(4), 246–251.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 167–195.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta–experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102–111.
- Mayer, J. D. & Salovey, P.(1997).What is emotional intelligence? In P. Salovey,& D. J. Sluyter(Eds.),*Emotional development and emotional intelligence*. NY : Basic Books.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. A.(1994). An Emerging Understanding of the Reflective(Meta–) Experience of Mood. *journal of research in personality*, 28, 351–373.

- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 17-29.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284--302.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90.
- Monfries, M. M., & Kafer, N. F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *Journal of Psychology*, 128(4), 447.
- Montes-Berges, B., & Augusto-Landa, J. M. (2014). Emotional intelligence and affective intensity as life satisfaction and psychological wellbeing predictors on nursing professionals. *Journal of Professional Nursing*, 30, 80-8.
- Nasby, W. (1985). Private self-consciousness articulation of the self-schema, and recognition memory of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 704.
- Nielsen, L., & Kazniak, A. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term mediator and nonmediators. *Emotion*, 6, 392-405.

- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. Depressive rumination: *Nature, theory and treatment*, 105-123.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008) Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Novaco, R. W. (2010). Anger and psychopathology. In *International handbook of anger* (pp. 465-497). Springer New York.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Perls, F. S. (1969). Gestalt therapy verbatim.
- Rogers, C. R. (1987). The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups. *Counseling and Values*, 32(1), 38-46.
- Rude, S., & McCarthy, C. (2003). Brief report. *Cognition & Emotion*, 17, 799.
- Fridlund, A. (1994). *Human facial expression*. San Diego, CA: Academic Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 9, 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. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: APA.
- Salovey, P., Woolery, A., Stroud, L., & Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Furthers explorations using the Trait Meta–Mood Scale. *Psychology and Health, 77*, 611–627.
- Sauer, S. E., & Baer, R. A. (2012). Ruminative and mindful self-focused attention in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 3*(4), 433.
- Scheier, M. F., Fenigstein, A., & Buss, A. H. (1974). Self-awareness and physical aggression. *Journal of Experimental Social Psychology, 10*(3), 264–273.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of personality and social psychology, 35*(9), 625.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins & R. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 527–561). New York: Guilford Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1982). Self-consciousness, outcome expectancy, and persistence. *Journal of Research in*

Personality, 16(4), 409-418.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.

Spielberger, C. D. (1979). *Preliminary manual for the State-Trait Personality Inventory(STPI): Test Form and Psychometric data*. Tempa, FL: University of South Florida, Tempa.

Stange, J. P., Alloy, L. B., Flynn, M. & Abramson, L. Y. (2013). Negative Inferential Style, Emotional Clarity, and Life Stress: Integrating Vulnerabilities to Depression in Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 508-518.

Stange, J. P., Alloy, L. B., Flynn, M. & Abramson, L. Y., (2013). Negative inferential style, emotional clarity, and life stress: integrating vulnerabilities to depression in adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 508-518.

Stegge, H., & Terwogt, M. M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269-286). New York, NY: Guilford Press.

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

- 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., 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.
- Terry, J. (2003). **세계문화지리**. 서울 : 살림.
- Thompson, R. J., Kuppens, P., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., & Jonides, J. (2015). Emotional Clarity as a Function of Neuroticism and Major Depressive Disorder. *Emotion*, 15(5), 615-624.
- Tolpin, L., Cimboric Gunthert, K., Cohen, L. H., & O'neill, S. C. (2004). Borderline Personality Features and Instability of Daily Negative Affect and Self-Esteem. *Journal of Personality*, 72(1), 111-138.
- 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.
- Walden, T. A. (1991). Infant social referencing. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 69-88). Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, 82(1), 1-8.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social psychology*, 54, 1063–1070.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183-192.
- Young, P. T. (1943). *Emotion in man and animal: Its nature and relation to attitude and motive*. New York: Wiley.
- Vine, V., & Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 319--342.
- Zimbardo, P. G., LaBerge, S., & Butler, L. D. (1993). Psychophysiological consequences of unexplained arousal: A posthypnotic suggestion paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 466--473.
- Zeigler-Hill, V., & Abraham, J. (2006). Borderline personality features: Instability of self-esteem and affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 668-687.

부 록

부록 1. 실험 참여자 모집용 설문 문항

<인터넷 링크를 통해 아래 설문에 응답하도록 함>

PART 1. 설문

아래 설문은 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 네 개의 문장으로 구성되어 있는데, 이 네 개의 문장들을 자세히 읽어보시고, 그 중 요즘(오늘을 포함하여 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 주십시오. 하나도 빠트리지 말고 응답해 주십시오. 반드시 한 문장만을 선택하시되, 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1. ()

- ⓐ 나는 슬프지 않다.
- ⓑ 나는 슬프다.
- ⓒ 나는 언제나 슬픔에 젖어 헤어날 수가 없다.
- ⓓ 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수가 없다.

2. ()

- ⓐ 나는 앞날에 대해 별로 비관적이지 않다.
- ⓑ 나는 앞날에 대해서 비관적이다.
- ⓒ 나는 앞날에 대한 기대가 아무 것도 없다.
- ⓓ 나는 앞날이 절망적이고 나아갈 가망이 없다.

3. ()

- ⓐ 나는 실패자라고 생각하지 않는다.
- ⓑ 나는 다른 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
- ⓒ 나는 살아온 과거를 돌이켜 보면 생각나는 것은 실패뿐이다.
- ⓓ 나는 인간으로서 완전히 실패자인 것 같다.

4. ()

- ⓐ 나는 전과 같이 일상생활에서 만족하고 있다.
- ① 나의 일상 생활은 전처럼 즐겁지가 않다.
- ② 나는 더 이상 어떤 것에도 참된 만족을 느끼지 못한다.
- ③ 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.

5. ()

- ⓐ 나는 별로 죄책감을 느끼지 않는다.
- ① 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
- ② 나는 거의 언제나 죄책감을 느낀다.
- ③ 나는 항상 죄책감을 느낀다.

6. ()

- ⓐ 나는 별을 받고 있다고 생각하지 않는다.
- ① 나는 별을 받을지도 모르겠다.
- ② 나는 별을 받아야 한다고 생각한다.
- ③ 나는 지금 별을 받고 있다고 생각한다.

7. ()

- ⓐ 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
- ① 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
- ② 나는 나 자신이 역겹다.
- ③ 나는 나 자신을 증오한다.

8. ()

- ⓐ 나는 내가 다른 사람들보다 못한 것 같지는 않다.
- ① 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 내 자신을 책망한다.
- ② 나는 내가 한 일이 잘못되어 있을 때 언제나 나를 탓한다.
- ③ 나는 주위에서 일어나는 모든 안 좋은 일을 내 탓으로 돌린다.

9.()

- ⓐ 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
- ① 나는 평소보다 더 많이 운다.
- ② 나는 요즈음 항상 운다.

③ 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울래야 울 수도 없다.

10. ()

- ① 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
- ② 나는 자살을 생각하고 있으나, 실제로 하지는 않을 것이다.
- ③ 나는 자살하고 싶다.
- ④ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

11. ()

- ① 나는 요즈음 평소보다 더 화를 내는 편은 아니다.
- ② 나는 평소보다 더 쉽게 화가 나고 짜증이 난다.
- ③ 나는 요즈음 항상 화가 난다.
- ④ 전에는 화나던 일에 요즈음은 전혀 화조차 나지 않는다.

12. ()

- ① 나는 다른 사람들에게 여전히 관심을 가지고 있다.
- ② 나는 평소보다 다른 사람들에게 관심이 줄었다.
- ③ 나는 다른 사람들에게 거의 관심이 없어졌다.
- ④ 나는 다른 사람들에게 관심이 완전히 없어졌다.

13. ()

- ① 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
- ② 나는 평소보다 결정을 미루는 때가 더 많다.
- ③ 나는 결정 내리는 것이 전보다 더 힘들다.
- ④ 나는 이제는 아무 결정도 내릴 수가 없다.

14. ()

- ① 나는 평소보다 내 모습이 더 나빠졌다고 생각하지 않는다.
- ② 나는 나이 들어 보이거나 호감을 못 줄 것 같아 걱정이다.
- ③ 나는 내 모습이 아주 불품없어져 버린 것 같다.
- ④ 나는 내가 추하게 보인다고 생각한다.

15. ()

- ① 나는 평소처럼 일을 할 수 있다.

- ① 어떤 일을 하려면 평소보다 더 힘이 든다.
- ② 무슨 일이든 하려면 무척 힘이 든다.
- ③ 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

16. ()

- Ⓞ 나는 평소처럼 잠을 잘 수가 있다.
- ① 나는 평소처럼 잠을 자지 못한다.
- ② 나는 평소보다 새벽에 일찍 깨고 다시 잠들기가 어렵다.
- ③ 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 다시 잠들 수가 없다.

17. ()

- Ⓞ 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
- ① 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해 진다.
- ② 나는 무엇을 해도 언제나 피곤해 진다.
- ③ 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.

18. ()

- Ⓞ 내 식욕은 평소와 다름없다.
- ① 나는 요즈음 평소보다 식욕이 없다.
- ② 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.
- ③ 요즈음엔 전혀 식욕이 없다.

19. ()

- Ⓞ 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.
- ① 전보다 몸무게가 2킬로그램 가량 줄었다.
- ② 전보다 몸무게가 5킬로그램 가량 줄었다.
- ③ 전보다 몸무게가 7킬로그램 가량 줄었다.

20. ()

- Ⓞ 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
- ① 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 또는 변비 등으로 건강이 염려된다.
- ② 나는 건강이 매우 염려되어서 다른 일은 거의 생각할 수가 없다.
- ③ 나는 건강이 너무 염려되어서 다른 일은 아무것도 생각할 수가 없다.

21. ()

- ㉔ 나는 요즈음 성(性)에 대한 관심이 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
- ㉕ 나는 평소보다 성(性)에 대한 관심이 줄었다.
- ㉖ 나는 요즈음 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
- ㉗ 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

PART 2. 참여자 정보

1. 성별

- ㉑ 남 ㉒ 여

2. 연령 (만----세)

3. 학부생 학년

- ㉑ 해당없음(대학원생의 경우) ㉒ 1학년
- ㉓ 2학년 ㉔ 3학년 ㉕ 4학년 이상

4. 대학원생 과정

- ㉑ 해당없음(학부생의 경우) ㉒ 석사과정
- ㉓ 석사수료 ㉔ 박사과정 ㉕ 박사수료

5. 전공 계열

- ㉑ 인문계열 ㉒ 사회과학계열 ㉓ 자연과학계열
- ㉔ 예체능계열 ㉕ 공학계열 ㉖ 상경계열 ㉗ 의약과계열
- ㉘ 기타()

부록 2. 연구 참여자용 설명서 및 동의서 양식

연구참여자용 설명서 및 동의서

연구 과제명 : 우울한 대학생 및 대학원생의 심리건강증진 프로그램 개발을 위한 개입연구

연구 책임자명 : 이정연(서울대학교, 교육학과 석사수료)

이 연구는 우울한 대학생 및 대학원생의 심리건강증진 프로그램 개발을 위한 기초 연구입니다. 본 연구는 부정적인 감정을 잘 인식하고 조절할 수 있도록 돕는 전략개발을 위한 기초 연구가 될 것입니다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 연구원 (이정연, 010-****-****)이 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구는 우울한 학생이 부정적인 감정을 다스리는 데에 도움이 되는 전략개발을 위해 실시합니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

서울, 경기도 지역에 있는 대학교 및 대학원에 재학 중이며 현재 우울감을 느끼는 학생 총 60여명이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

귀하는 연구자가 제시한 장소에서 진행되는 실험에 참여하게 될 것이

고, 만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

귀하는 먼저 연구에 대한 설명을 들은 후 현재 정서상태에 대한 사전 설문을 응답하게 됩니다. 이후 약 5분 동안 지시문이 제시하는 특정한 경험에 대해 생각하고 생각한 바를 적는 과정을 가지게 됩니다. 이어서 약 8분간 컴퓨터에 제시되는 지시문을 읽습니다. 끝으로 사후 설문을 응답한 뒤 실험에 대한 설명을 듣게 됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

1일 약 30분 내외로 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구 책임자에게 즉시 말씀해 주십시오. 연구 참여를 중도에 그만두는 경우 불이익은 전혀 없으며 연구에 대한 해명을 받으시고 실험 참여를 종료하실 수 있습니다. 이 과정에서 실험 도중 불편했던 점을 연구자에게 충분히 이야기하실 수 있으며 연구자에게 연구에 대한 질문을 할 수 있습니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

특정 지시문에 따라 생각을 하게 될 경우 불쾌한 감정이 발생할 수 있습니다. 그 과정에서 귀하는 언제든지 실험을 중단할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으면 담당 연구원에게 즉시 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 다만, 귀하가 제공하는 정보는 우울한 대학생의 부정적 감정을 다스리는 전략개발에 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 이정연(010-5586-0611)입니다. 저는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름을 비롯한 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리심의위원회는 연구참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 댓가가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여시 감사의 뜻으로 5000원 상당의 문화상품권이 지급될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 이정연 전화번호: 010-****-****

만일 어느 때라도 연구 참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리심의위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리심의위원회 (SNUIRB)

전화번호:

02-880-5153

동 의 서

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 서울대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

연구참여자 성명

서 명

날짜 (년/월/일)

동의서 받은 연구원 성명

서 명

날짜 (년/월/일)

연구책임자 성명

서 명

날짜 (년/월/일)

부록 3. 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

컴퓨터 프로그램을 통해 문항에 하나씩 응답함. 방식은 아래와 같음

다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다.
각 단어를 읽고 지금 현재 당신이 느끼는 기분의 정도를
가장 잘 나타낸 곳에 v표 해 주십시오.

위 설명을 이해하였으면 클릭하여 첫번째 설문을 시작합니다.

1. 흥미로운(interested)

- 전혀 그렇지 않다
- 그렇지 않다
- 보통이다
- 그렇다
- 매우 그렇다

PANAS 문항 20개 내용

흥미진진한, 과민한, 괴로운, 기민한, 흥분된, 부끄러운, 마음이 상한,
원기왕성한, 강한, 신경질적인, 죄책감드는, 단호한, 겁에 질린, 주의깊은,
적대적인, 조바심나는, 열정적인, 활기찬, 자랑스러운, 두려운

부록 4. 상태 분노 척도 (STAXI-S)

컴퓨터 프로그램을 통해 문항에 하나씩 응답함. 방식은 아래와 같음

당신이 지금 이 순간에 어떻게 느끼는지
자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 정도에 따라서
v표 해주십시오.

위 설명을 이해하였으면 클릭하여 두번째 설문을 시작합니다.

1. 격분하고 있다

- 전혀 그렇지 않다
- 그렇지 않다
- 보통이다
- 그렇다
- 매우 그렇다

STAXI-S 문항 10개 내용

격분하고 있다, 짜증을 느끼고 있다, 미칠 듯이 화가 나 있다
누군가에게 소리 지르고 싶다, 물건을 부수고 싶다
분노하고 있다, 책상을 주먹으로 내리치고 싶다
누군가를 때려주고 싶다, 속이 부글부글 끓고 있다, 욕을 퍼붓고 싶다

부록 5. 분노 유발 지시문

<p>마음을 차분히 가라앉히고 자세를 고쳐 앉아 주세요.</p>	<p>자, 그럼 시작하겠습니다.</p>
<p>지난 1년 간 당신에게는 많은 일이 있었습니다.</p>	<p>즐겁고 행복한 일도 있었지만, 슬프거나 화가 났던 일도 있었습니다.</p>
<p>지난 1년 중 가장 화가 났던 일을 떠올려보세요.</p>	<p>당시의 상황을 생생하게 상상해보세요.</p>
<p>감정적인 표현(ex. 기분이 나빴다, 속상했다 등)은 배제하고, 사건과 관련된 사실적인 내용(ex. 사건이 일어난 시기, 관련 인물, 발화 내용, 배경 등)을 자세히 기술하세요. (5분)</p>	

부록 6. 마음챙김 자기초점주의 지시문

<p style="text-align: center;">Instructions</p> <p>다음 몇 분 간, 제시되는 지시문에 최대한 집중해주세요. 각 지시문을 말 없이 속으로 천천히 읽으면서, 그대로 따라해 보세요.</p> <p>지시문을 읽을 때 상상력을 발휘하여 읽고, 지시문대로 하는 것에 마음을 온전히 집중해주세요. 충분한 시간을 들여서 각 문장에서 말하는 것을 마음속으로 그려보고 집중해주세요.</p>	<p>숨이 들어오고 나갈 때 몸에서 느껴지는 감각에 주의를 기울이세요.</p>
<p style="text-align: center;">의자에 앉아서 지금 당신의 몸에서 느껴지는 감각 을 관찰하세요.</p>	<p>만약 어떤 생각이 떠오른다면 당신의 생각을 알아차리되 그것에 '반응'하지는 마세요.</p>
<p>당신의 몸에서 느껴지는 감각을 있는 그대로 바라보세요. 그것을 바꾸거나 없애 버리려고 하지는 마세요.</p>	<p>어떤 생각이든 떠오른다면 알아차리시고, 그 생각이 떠오르고 사라지는 대로 그냥 두세요.</p>

만약 어떤 '**감정**'이 느껴진다면,
당신의 감정을 알아차리되
그 감정을 느끼는 것이 좋다거나
나쁘다는 **판단**은 하지 마세요.

당신의 호흡이 제 속도대로
들어오고 나가도록 두고
그것을 억지로 바꾸려고 하지 마세요.

당신의 머릿속에 떠오르는 생각을
관찰하는 것에 열린 태도를 가져보세요.

당신 몸에서 느껴지는 **신체감각**을
알아차리되, 그것이 좋다거나
혹은 나쁘다는 **판단**은 하지 마세요.

당신에게 떠오르는 생각들을 알아차리고,
그것이 좋다거나 혹은 나쁘다는
판단은 하지 마세요.

지금 이 순간 나에게 느껴지는
감정이 있는지 알아차려보세요.

감정을 알아차렸다면, '호기심'과 '흥미'를 가지고 그 **감정**을 그저 바라보세요.

지금 이 순간 느껴지는 **감정**이 무엇이든, 그것을 바꾸거나 없애려고 하지 말고 그저 지켜보세요.

당신의 피부에 공기가 닿는 느낌을 알아차려보세요.

당신의 몸에서 느껴지는 **신체감각**을 '호기심'과 '흥미'를 가지고 바라보세요.

당신의 **감정**을 당신이 느낄 수 있는 수준까지 '최대한' 알아차리고, 그것에 반응하지는 마세요.

과제가 모두 완료되었습니다.

연구자에게 과제가 완료되었다고
알려주십시오.

부록 7. 통제집단 지시문

Instructions

다음 몇 분 간, 제시되는 지시문에 집중해주세요.
각 지시문을 말 없이 속으로 천천히
읽으세요.

증발하지 않은 비 또는 눈 녹은 물은 경사진 지표를 따라 아래로 흐른다. 지표면의 불규칙한 요철은 이런 물의 흐름을 하나의 조그마한 개울로 만든다. 그리고 개울이 합쳐져서 도랑을 이루어 하천으로 흘러 들어간다. 이렇게 흘러가는 동안 물이 모이고 하천 크기가 커지면 계곡을 만들고 강이 된다.

이 강이 지류라고 불리는 작은 강으로부터 물을 받아 더 큰 강이 된다. 강의 특성은 물이 흘러 내려가는 속도, 흐르는 물의 양, 강 아래 지표의 지질에 따라 달라진다. 이러한 요인들이 침식과 퇴적의 속도를 결정하고 그 결과로서 강이 지형을 바꾸는 정도가 달라진다.

강이 운반하는 물질의 크기와 양은 엄청나게 다양하다. 심지어 가장 느리고 부드럽게 흐르는 물이라고 하더라도 암석의 조그만 입자를 깎아낸다. 강물 흐름을 뒤섞고 유속을 갑자기 변화시키는 난류는 더 큰 위력을 발휘한다. 흐르는 물은 강기슭과 바닥을 마찰, 흡인, 용해 작용을 통해 침식한다.

이런 물의 흐름은 동화나 강 내부의 메커니즘을 통해 만들어진 대량의 고체 물질들을 운반한다. 이 고체 물질들, 일반적으로 모래, 자갈, 중자갈, 왕자갈들이 강 바닥을 따라 구르고 튀기고 서로 비비면서 침식 작용을 더 강하게 일으킨다.

자연계에서 깨끗한 민물은 드물다. 지하수는 투수성의 암석을 통해 걸러지기 때문에 보통 지표수보다 깨끗하다. 지하수는 용해된 광물들은 함유하지만 유기물은 거의 없다. 지표수는 광물들도 함유하지만 유기 물질로 가득하다. 지표수가 깨끗해 보일 때에도 그 안에는 무수한 생물과 그 유해가 존재한다.

그 생물의 대다수는 박테리아 같은 미생물들이다. 대부분의 박테리아는 물에서 유기물을 분해하고 정화하는데 산소를 필요로 하고 이 과정은 물에 공기가 고농도로 녹아 있을 때 때 효과적이다. 물의 물리적인 움직임이 자연 정화 과정을 촉진하기도 한다.

많은 눈이 겹겹이 쌓이고 녹지 않고 오랜 시간 유지되면 시간이 지남에 따라 자체 무게에 눌러 눈이 육중한 얼음 덩어리로 바뀌어 빙하가 된다. 이 얼음 덩어리는 전전히 변형되고 움직이기 시작한다. 대부분은 경사를 타고 내려간다.

사막은 지구상에서 가장 혹독한 환경이다. 사막은 태양 광선이 많이 내리쬐는 곳이나 지형상 강수량이 한정될 수밖에 없는 지역에서 발달한다. 높은 온도와 건조한 바람은 토양에서 물을 증발시킨다. 건조한 지표면은 침식과 풍화 작용에 취약해진다.

작은 빙하는 축구 경기장보다 작지만 빙상이라고 불리는 가장 큰 빙하 중에는 대륙만 한 것도 있다. 빙하는 중요한 민물 저장소이고 지질학적 역사 기록을 담은 타임 캡슐이다. 빙하 속에 잡혀있는 공기, 화학 물질, 먼지는 수백만~수천만 년에 걸친 기후 변화의 비밀을 푸는 열쇠가 된다.

지표면에서 떨어져 나온 모래가 이동하면서 암석을 깎고 모래 언덕을 이루어 아름다우면서 거친 풍광을 만들어낸다. 사막은 여러 가지 방법으로 분류되지만, 보통 기후와 물리적 특징에 따라 구분된다.

고대 그리스인들은 지중해에 부는 바람의 정보에 따라 돛의 사용 여부를 결정했다. 지금도 기후가 이동 수단의 특징을 결정짓는 것에는 변함이 없지만 고대와 다른 점이 있다면 오늘날에는 레이더 관측 기기의 발명으로 위험한 자연 현상을 사전에 감지할 수 있다는 것이다.

또 경우에 따라 강력한 자연 현상을 인간에게 유리한 방식으로 이용한다. 대표적인 예가 제트류와 합류하는 비행기다. 뉴욕에서 파리로 이동하는 비행기는 서쪽에서 동쪽으로 이동하는 경향이 강한 제트류를 탐으로써 속도를 내는 데 필요한 에너지를 줄일 수 있다.

대기 중의 물방울은 액체 상태(비나 구름)를 유지하는 것뿐만 아니라 고체 상태(얼음이나 구름)와 기체 상태(수증기)로 언제든지 변화할 수 있다. 공기 중의 수분 함유량에 따라 대기의 상태가 달라지는데 수증기가 특정 에너지를 대기 속에 저장하는 것은 물론 그 에너지를 먼 곳까지 운반하는 역할을 하기 때문이다.

대기를 구성하는 수증기는 지구의 기후를 적절한 수준으로 조절할 때 꼭 필요한 기상 요소이다. 우리는 비와 눈의 양을 잘 때 우량계를 사용하고 수분 함유량을 알고 싶을 때 습도계를 사용해 일상생활에 도움이 되는 날씨를 예측한다.

구름은 보통 수증기가 집중된 고도 10킬로미터 이하의 대류권에서 형성된다. 공기 중 수증기가 포화 상태에 이르면서 작은 물방울이 모여 구름이 되는 것이다. 일반적으로 수증기는 주변 온도가 낮아짐에 따라 포화 상태가 촉진되는데 이는 대기의 수평 이동이 빚어낸 결과이다.

구름이 생성되는 원인에는 여러 가지가 있다. 먼저, 습도가 높은 해양성 기단이 온도가 낮은 대륙으로 이동하거나 지형의 굴곡이 심한 산악 지대에서 상승 기류가 일어나는 경우가 있으며, 습하고 더운 기단이 차가운 기단과 만나는 난류에서 구름이 쉽게 생성된다.

과제가 모두 완료되었습니다.

연구자에게 과제가 완료되었다고
알려주십시오.

부록 9. 디브리핑 안내문 및 동의서

실험이 종료되었습니다.

1. 본 실험의 목적은 마음챙김적 자기초점주의가 우울한 대학생의 정서인식 명확성에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.
2. 여러분이 실시한 글쓰기 과제는 화가 난 상황을 떠올렸을 때의 자연스러운 부정 정서경험을 위해 설계된 것이며 이 과정 동안 불편한 감정을 느끼셨던 것에 대해 사과의 말씀을 드립니다.
4. 정서경험 후 실시된 지시문 읽기 과제는 실험집단은 마음챙김 자기초점주의 지시문이, 통제집단의 경우 중립자극의 글(지리, 문화, 자연과 관련한 글)이 제시되었습니다.
5. ‘마음챙김 자기초점주의’는 자신의 감정을 판단하기 보다는 있는 그대로의 감정을 수용하고 체험하는 것으로서 심리적 웰빙의 향상과 호소 증상의 완화 등 긍정적 결과를 이끌어내는 것으로 밝혀져 있습니다.
6. 본 실험에서는 특정한 정서경험을 했을 때, 중립적 개입에 비해 ‘마음챙김적 자기초점주의’ 개입이 정서를 분명하고 명확하게 인식하는 데 더 유용한 전략이라는 것을 검증하려고 하였습니다.
7. 연구의 결과를 위해 부득이하게 실험의 목적을 분명하게 말씀드리지 않고 조작된 피드백을 할 수 밖에 없었던 점에 대해 사과의 말씀을 드립니다. 실험에서의 글쓰기 과제로 인해 불편한 감정이 유발될 수 있기 때문에 상담을 전공한 연구자와 이에 대해 충분히 이야기를 나눌 수 있는 권리가 여러분에게는 있습니다. 또한, 연구자와의 단회 상담 이후에도 정서적 고통이 남아있다면 필요한 경우 학교 내의 상담센터에서 상담사의 도움을 받아보실 수 있습니다. (대학생활문화원 02-880-5501)
8. 여러분들의 참여로 인해 정서조절을 위해 선행되어야하는 정서인식을 돕는 개입전략을 개발하는 데에 큰 도움이 되었음을 알려드리며 감사의 마음을 전합니다. 이 밖에 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 연구자에게 질문해드립니다. 끝까지 연구에 참여해주셔서 감사합니다.

연구책임자 : 이정연(이메일 : ***** H.P. : 010-****-****)

동 의 서

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 이 연구의 실제 목적과 의도에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

_____	_____
연구참여자 성명	서 명 날짜 (년/월/일)
_____	_____
동의서 받은 연구원 성명	서 명 날짜 (년/월/일)
_____	_____
연구책임자 성명	서 명 날짜 (년/월/일)

Abstract

The Effects of
Mindful Self-Focused Attention
on Emotional Clarity
in Depressed Individuals

Lee, Jeongyeon

Department of Education

(Educational Counseling)

The Graduate School

Seoul National University

The current study sought to verify the short-term effects of mindful self-focused attention on emotional clarity in depressed individuals. Reaction times to emotion ratings were used as an behavioral measure of emotional clarity, instead of self-reports. 148 individuals took part in the study and 59 who met criteria for depression were selected. The data of 57 participants which was the final sample was used for the analysis.

Each completed an individual 30min session. At the baseline session, participants completed a measure of emotional states

and the reaction times through the computerized program. Following the angry mood induction, each participant was randomly assigned to two groups: the experimental group which was to engage in mindful self-focus and the control group which was instructed to read excerpts from neutral articles. At last, all participants completed the computerized program for measuring emotional states and the reaction times. The results of this study were analyzed by independent sample *t* test, and ANCOVA.

The results showed that the mindful self-focus attention group had higher emotional clarity, compared with the control group, after controlling for baseline RTs. This finding revealed that mindful self-focus attention has positive effects on emotional clarity for the depressed people. This study has a methodological significance in using the behavioral measure of emotional clarity, minimizing biases in self-report, which is particularly important to clinical samples such as depressed people.

keywords : emotional clarity, depression, self-focused attention, mindful self-focused attention, mindfulness

Student Number : 2015-21562