

## 반추가 스트레스 반응에 미치는 영향: 심리적 경직성과 대처 유연성 매개효과를 중심으로

조 성 연

조 한 익<sup>†</sup>

한양대학교

본 연구에서는 심리적 경직성과 대처 유연성이 반추의 두 하위유형(자책과 숙고)과 스트레스 반응과의 관계를 매개하는지 검증하고자 하였다. 334명의 4년제 대학생을 대상으로 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS), 수용-행동 질문지 II(K-AAQ-II), 대처 유연성 척도(CFS), 스트레스 반응척도 단축형(SRI-short form)을 실시하였다. 연구결과 첫째, 자책과 대처 유연성과의 관계를 제외하고 나머지 변인들은 서로 유의미한 상관을 나타냈다. 둘째, 스트레스 반응에 영향을 미치는 자책, 숙고, 심리적 경직성과 대처 유연성 간의 구조적 모형은 적합한 것으로 나타났다. 구조방정식 모형을 분석한 결과 심리적 경직성과 대처 유연성은 자책과 스트레스 반응과의 관계를 부분매개 하였고 숙고와 스트레스 반응과의 관계는 완전매개 하였다. 셋째, 자책과 숙고 사이에 부적 억제효과와 상호적 억제효과가 나타났다. 이를 토대로 제한점, 후속연구에 대한 제언 그리고 시사점에 대해 논의하였다.

주요어 : 반추, 자책, 숙고, 심리적 경직성(심리적 유연성), 대처 유연성, 스트레스 반응, 억제효과

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author): 조한익 / 한양대학교 교육학과 / 서울시 성동구 왕십리로 222  
Tel: 02-2220-1102 / E-mail: hanikjo65@gmail.com

## 서론

일상생활에서 다양한 요인으로 인해 우울 및 불안장애, 자살 등 정신건강 문제가 지속적으로 증가하고 있다. 2016년 한국보건사회연구원의 ‘한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 현황과 정책대응’ 보고서에 따르면 국민 10명 중 9명은 부정적인 정신적 습관이 있는 것으로 나타났다. 반추를 비롯한 7가지 정신적 습관이 우울과 불안 등 정신건강에 영향을 미치는 중요한 요인임을 밝히고자 일반 국민 1만 명을 대상으로 설문조사하였다. 정신적 습관은 ‘정신건강과 관련된 무의식적 또는 자동적으로 반복되는 사고습관, 태도, 정서적 경향 등’으로 정의하였다. 연구결과 응답자의 97.2%가 총 32개 문항 중 30개 문항에서 1개 이상의 정신적 습관을 가지고 있다고 보고하였다. 각 영역별 보유 비율은 인지적 오류 90.9%, 반추 82.4%, 걱정 70.8% 순으로 나타나서 이들 영역은 일반 국민들 사이에서 보편적으로 발견되는 부정적 정신적 습관이라고 할 수 있다(한국보건사회연구원, 2016). 반추는 “우울한 증상과 이러한 증상의 함의에 주의를 기울이는 행동과 사고”라고 정의할 수 있으며 자기 초점적이고 자기참조적인 사고양식이다(Burwell & Shirk, 2007; Koster et al., 2011; Michl et al., 2013; Nolen-Hoeksema, 1991: 569). Watkins와 Nolen-Hoeksema(2014)는 반추가 일단 시작되면 없애기 어려운 이유를 일종의 습관형성으로 설명하였고 습관적 반추반응은 스트레스를 받거나 피곤한 상황에서 촉발될 가능성이 있다고 보았다.

우리나라 13세 이상 인구의 66.6%가 전반적인 일상생활에서 스트레스를 겪고 있다고 보고되었고(통계청, 2014) 특히 19~29세 연령대의 스트레스 인지율은 26.5%로서 50~59세 연령대의 인지율이 18.6%인 것에 비해 높았다(보건복지부, 질병

관리본부, 2013). 국외의 스트레스 종단연구에서도 청년층의 스트레스 평균점수가 노년층에 비해 높은 것으로 나타나 청년의 스트레스가 상대적으로 높다는 것을 알 수 있다(Cohen & Janicki-Deverts, 2012). 대학생 시기는 잠재적인 외상 사건에 노출될 취약성이 증가하기 때문에 스트레스를 특히 많이 경험한다고 할 수 있으며(Galitzer-Levy, Burton, & Bonanno, 2012) 23개국(한국, 대만, 일본, 미국, 영국 등) 대학생의 우울증상을 비교한 결과 한국은 대만 다음인 두 번째로 높은 수준을 보였다(Steptoe, Tsuda, & Tanaka, 2007). 이와 같이 대학생 연령대의 스트레스 관련 점수가 높고 다른 나라 대학생보다 국내 대학생이 스트레스를 보다 많이 경험하고 있어 대학생의 스트레스에 주목할 필요가 있다. 따라서 대학생을 대상으로 스트레스와 반추 그리고 이와 관련된 기타 변인들과의 관계를 살펴보고자 한다.

스트레스는 스트레스원(stressor), 스트레스에 대한 평가 또는 지각 그리고 이들에 대한 정서적, 행동적, 생물학적 반응인 스트레스 반응 세 가지로 구분될 수 있다(Cohen, Kessler, & Underwood, 1995). 지금까지 반추를 다룬 국내연구를 살펴보면 다수가 우울 및 불안(김현정, 손정락, 2007; 전선영, 김은정, 2013)과의 관계를 검토하였고 완벽주의(노현준, 2015)와 사회불안(노효민, 2016) 등을 알아보았으나 심리적이고 신체적 요인을 모두 포함하고 있는 스트레스 반응이라는 변인과의 관련성을 다룬 국내연구는 찾아보기 어렵다. 반추는 우울, 불안, 물질남용, 섭식장애 등 다양한 형태의 정신병리에 걸쳐 나타나는 위험요인이고 여러 심리장애에 걸쳐 공통적으로 나타나는 초진단적(transdiagnostic) 요인으로 개념화하기도 한다(McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011). 따라서 본 연구에서는 반추와 관련된 다양한 측면을 살펴보고자 우울,

신체화, 분노라는 세 가지 하위요인으로 구성된 스트레스 반응척도를 사용하였다. 스트레스 반응을 인지, 정서, 행동, 신체적 반응이라는 틀에서 파악할 수 있다는 장점이 있으며 일반적으로 경험하는 스트레스 반응을 측정하고 있다(최승미, 강태영, 우종민, 2006).

반추가 정서적, 행동적, 신체적 반응인 스트레스 반응과 관련된다는 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 반추는 1년 후 우울과 불안 증상을 증가시키는데 유의미한 역할을 하여 우울과 불안의 발병에 원인이 되는 위험요인으로 나타났다(Michl et al., 2013) 지진에서 생존한 대학생 중에서 반추하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 7주 후 평가에서 보다 우울한 것으로 나타났다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). 반추는 이처럼 우울과 불안을 가중시키거나 지속시키고 내현화 정신병리 발생에 기여하는 가장 취약한 요인으로 밝혀졌다. 청소년의 내현화 증상을 예측하였고 외현화된 공격 행동에 기여하는 증상임이 확인되었으며(Burwell & Shirk, 2007; Marroquín et al., 2010; McLaughlin et al., 2014; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011) 섭식장애, 자살 및 자해경험의 예측변인이었다(Polanco-Roman et al., 2015; Startup et al., 2013). 또한 심리적인 반응과 더불어 생리적 반응 및 신체적인 증상에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반추는 높은 심박수와 낮은 심박 변이율을 나타냈고 낮은 수면의 질 및 신체적 건강과도 관련되었다(Ottaviani et al., 2015; Thomsen et al., 2004). 반추는 걱정 등과 더불어 반복적 사고로 잘 알려져 있으며 이러한 반복적 사고는 우울, 불안 그리고 신체적 건강문제를 가져온다. 반복해서 생각할수록 부정적 영향을 미쳐서 심혈관계 증상, 수면증상 그리고 현재 신체질병 수준이 높은 것으로 나타났다(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; Watkins, 2008). 이처럼 반추는 여러

맥락에서 다양한 형태의 스트레스 반응과 관련된 위험요인이고, 반추를 비롯한 정신적 습관은 우리나라 국민들의 정신건강에 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀져 이를 개선시키기 위한 개입방법에 대한 추가적인 후속연구가 이루어져야 할 것이다(한국보건사회연구원, 2016). 반추는 우울과 불안의 원인을 설명함에 있어 강력한 역할을 담당하기 때문에 반추 반응 양식과 관련된 요인을 확인하는 것은 정신병리 위험에 처한 이들을 대상으로 하는 개입에 있어 대단히 중요하다(Michl et al., 2013). 이에 본 연구에서는 심리적 경직성과 대처 유연성이라는 두 가지 매개변인을 선정하여 반추와 스트레스 반응과의 관계를 살펴보고자 한다.

정신병리에 대한 수용전념치료(ACT; Acceptance and Commitment Therapy) 모델은 육각형의 형태로 설명될 수 있고, 각 끝점은 경험회피, 인지적 융합, 무활동/충동성/회피지속 등과 같은 인간의 정신병리의 원인이라고 가정되는 여섯 가지 요인으로 서로 대응된다. 육각형의 중앙에는 심리적 경직성이라는 개념이 있으며 ACT 모델에서 핵심적인 기제이다. 이와 반대되는 심리적 유연성은 수용, 인지적 탈융합, 전념행동과 같은 여섯 가지 핵심 ACT 과정을 통해 얻어진다(Greco, Lambert, & Baer, 2008; Hayes et al., 2006; Luoma, Hayes, & Walser, 2012). 심리적 경직성은 우울, 위험회피, 불안민감성 그리고 성인애착불안과 같은 부정적 변인과 유의미한 정적인 관련성을 나타냈으나 반면 자기효능감과 외상 후 성장 등 긍정적 변인과는 부적의 관련성을 보였다. 심리적 유연성의 수준이 낮을수록 더 높은 수준의 우울, 불안, 전반적 심리적 고통과 관련되었으며 1년 후 심리적 고통을 예측하는 것으로 나타났다. 경험회피는 심리적 경직성의 한 요인이며 우울과 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 비해 심리적 유연성은 일상생활 속에서 안녕감과

지속적인 심리적 건강에 기여하며 임상적 증상은 낮춘다고 알려져 있다. 또한 심리적 유연성은 불안반응에 대하여 의미 있는 중재역할을 하는 것으로 나타났다. 발표상황의 불안반응에 대하여 인지적 탈융합 처치는 유의미한 효과를 나타냈고, 심리적 유연성의 수준이 높을 때 인지적 탈융합 처치의 효과는 보다 두드러졌다(김은영, 이지은, 2015; 노효민, 2016; 오은혜, 조용래, 2014; 전선영, 김은정, 2013; Bond et al., 2011; Ciarrochi et al., 2010; Greco et al., 2008; Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010; Kato, 2016; Leahy, Tirsch, & Melwani, 2012; Ruiz, 2014).

반추하는 사람들의 특징은 유연하지 않은 인지 양식이다. 반추는 슬픈 감정의 이유와 의미에 대하여 틀에 박히고 반복적으로 사고하는 것이고 정서적, 행동적, 그리고 주의를 기울이는데 있어 경직되고 방어적인 패턴을 보인다. 반추는 심리적 경직성과 관련된다고 알려져 있고 반추를 하는 동안 인지적 유연성이 감소되었다고 보고되었다(Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Kashdan & Rottenberg, 2010; Ottaviani et al., 2015). 선행연구에서 반추하는 사람들은 그렇지 않은 사람보다 그들이 고안한 계획에 덜 전념하고 덜 확신하고 덜 만족하였으며, 자신들의 해결책에 만족하기 위해서 더 많은 시간을 필요로 하는 것으로 나타났다. 반추하는 사람들은 효과적인 행동을 추진하기보다 불확실성, 자기회의 등에 대해 생각하느라 무기력해졌다(Ward et al., 2003). 심리적 경직성은 정서에 대한 부정적 관점과 유의미한 관련성을 나타냈고 특히 그 하위요인 중 비난, 더 높은 가치에 대한 부족, 무효화 등과의 관련성이 높았다(Leahy et al., 2012). 실험연구 결과 우울한 기분을 완화시킬 수 있고 심지어 즐길 것이라고 기대하는 즐거운 활동일지라도 반추하는 사람들은 기꺼이 참여하는 경향이 낮은 것으로 나타났다. 반추

를 통해 자신의 문제와 정서에 대한 통찰력을 얻는다고 믿었고 그 결과 기분이 나아지는 즐거운 주의전환 활동에 참여하는 것 대신에 반추를 지속하도록 한다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). 이러한 결과들은 반추로 인해 ACT 모델의 심리적 유연성을 발휘하지 못하는 모습을 반영하는 것으로 여겨진다. 심리적 유연성은 다양한 상황적 요구에 따라 적응하고, 사고방식이나 행동 레퍼토리를 전환하며, 가치에 부합하는 행동에 기꺼이 전념하는 등 넓은 범위를 포괄하고 있다. 심리적 유연성은 목표와 흥미를 추구하는 행동을 유연하게 지속시키거나 변화시키면서, 불필요하게 방어하지 않고 현재 상태에서 드러난 사고와 감정을 자각하도록 한다(Ciarrochi et al., 2010; Hayes et al., 1996; Kashdan & Rottenberg, 2010). 그러나 반추는 이처럼 문제해결을 막음으로써 심리적 유연성을 제한하고 현재 순간에 접촉하지 못하게 하며 전반적으로 부정적인 영향을 미치게 된다. 이들은 고통스런 감정을 가지는 것을 비난하고, 가치 있는 목표를 향한 움직임과의 연관성을 발견하지 못하며 경직되고 편협한 행동 레퍼토리를 보고할 가능성이 있다(Leahy et al., 2012; Ward et al., 2003).

심리적 경직성이 반추와 스트레스 반응과의 관계를 매개할 수 있음을 시사하는 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 심리적 경직성이 반추와 우울 및 정신건강을 매개하는지 구조방정식 모형 분석을 통해 확인한 결과 부분매개 모형이 적합한 것으로 나타났다. 즉 반추를 많이 하는 사람일수록 우울증상이 높았고 정신건강 점수는 낮았다(McCracken, Barker, & Chilcot, 2014). 심리적 경직성의 예로서 경험회피는 신체적 감각, 감정, 사고, 기억 등과 같은 내적 경험을 회피하거나 이러한 내적 경험의 형태, 빈도 등을 바꾸려는 시도를 말한다(Bond et al., 2011; Hayes et al., 1996; Hayes et

al., 2006). 이에 경험회피 또는 억제와 관련된 연구를 살펴보면 다음과 같다. 반추는 정서조절 전략 중 억제와 관련성이 있었고 특히 반추의 하위 유형 중 자책(brooding)은 경험회피와 유의미한 정적 상관을 나타냈다(Fresco et al., 2007; Gross & John, 2003). 반추와 우울과의 관계에서 경험회피, 인지적 회피 등 다양한 회피대처가 매개하는지 살펴본 결과 경험회피는 자책과 우울과의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다(전선영, 김은정, 2013). 이러한 선행연구에 따라 반추와 스트레스 반응과의 관계에서 심리적 경직성이 매개할 것이라는 가설을 세우고 이를 반영하는 부분매개모형을 설정하여 검토하고자 한다.

앞서 반추가 경직성 또는 낮은 유연성과 관련된다고 언급했듯이 대처하는데 있어서도 이러한 경향성은 나타날 것이다. 전통적인 대처 연구에서는 특정한 대처 전략이 정신 건강과 적응에 미치는 영향만을 살펴보았고 대처의 다양성과 가변성에 대해서는 고려하지 않았다(Kato, 2012). 이에 본 연구에서는 특정한 대처 전략이 아닌 대처 유연성을 매개변인으로 하여 관련성을 검증하고자 한다. 대처 유연성은 연구자들에 따라 환경적 변화에 따라 대처하는 지각된 능력, 상황에 따른 대처 전략 사용 가변성 그리고 다양한 대처 레퍼토리 생성 등 여러 관점으로 바라보고 있다(Bonanno, Pat-Horenczyk, & Noll, 2011; Cheng, 2001; Cheng, Lau, & Chan, 2014; Kato, 2012). 이 중 Kato(2012: 263)는 대처 유연성을 “비효과적인 대처전략을 중단하고 대안적인 대처전략을 생성하고 실행하는 능력”으로 정의하였다. 기존의 대처에 대한 접근과는 구별되는 이론에 바탕을 두고 있고 스트레스 상황의 특성에 따라 대처 행동을 효과적으로 수정하는 변화 가능성에 초점을 맞추고 있다(Kato, 2012). 대처 유연성은 인지적 유연성과 유의미한 정적 상관을 나타냈고, 유연성을

가지고 대처하는 사람들은 특정한 대처전략을 고수할 가능성이 적고 각 상황에 적절한 대처전략에 대해 생각한다(Cheng, 2003; Kato, 2012).

대처 유연성은 다양한 심리적 부적응이나 정신병리와 관련된다는 연구가 보고되고 있다. 대처 유연성은 우울, 불안, 고통과 유의미한 부적 상관이 있었고, 특정한 대처유형을 사용하거나 임의로 대처전략을 바꾸는 사람들은 불안을 더 많이 보고하였다. 그와 반대로 대처 유연성이 높을수록 심리적 적응 수준이 높았으며 유연한 대처는 대학생의 적응과도 매우 밀접한 관련성을 나타냈다(Cheng, 2001; Cheng et al., 2014; Galatzer-Levy et al., 2012; Kato, 2012, 2015). 대처 유연성은 생리통으로 인한 우울증상의 감소와 유의미하게 관련되었고(Kato, 2017) 스트레스 상황에 따라 다른 대처방식을 보인 경우 우울의 수준이 낮아서 상황의 특성에 따라 대처방식이 변하는 대처 유연성은 사회적 적응에 중요한 요소가 될 수 있는 것으로 나타났다(한성열 외, 2001). 신체적, 성적 외상 경험이 있는 성인남녀를 대상으로 조사한 결과 대처 유연성은 자살시도를 감소시켜주는 완충효과가 있었다(박모란, 김수환, 유성은, 2015). Bonanno 외(2004)는 9.11 테러 후 뉴욕에 거주하는 대학생들을 정서표현 집단과 정서억제 집단으로 나누고 정서전략들에 따라 심리적 고통이 다르게 예측되는지 검토하였다. 그 결과 표현과 억제를 모두 사용하는 집단의 적응 수준은 한 가지 전략만 사용하는 집단보다 1년 6개월 후 더 높은 것으로 나타났다. 이는 상황적 요구에 따라 유연하게 사용하는 능력이 성공적인 적응을 예측한다는 것을 시사하는 것이다.

반추와 대처 유연성과의 관계는 국내에서 아직 연구된 바가 없지만 다음과 같이 추론해볼 수 있을 것이다. 반추를 설명하는 배경으로 제한된 대처 행동 레퍼토리와 유연성의 감소가 있다. 반추

하는 사람들은 인지적으로 유연하지 못하기 때문에 자신의 방식이 적응적이지 않다고 입증되었을 지라도 변화하는 환경에 맞추어 대안적인 대처방식을 생성하는데 어려움을 가진다. 또한 대안적인 활동을 선택하라고 했을 때 즉각적인 느낌과 사고에 좌우되어 최적의 의사결정 전략을 사용하지 못하고 질적으로 낮은 해결책을 제시한다. 이처럼 반추하는 사람들은 대처전략을 선택할 때 유연성이 떨어지지만 그에 비해 건강한 사람들은 맥락에 따르는 가변성을 가진다(Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). 또한 반추는 문제해결과 같은 적극적인 대처전략과 부적인 관련성을 나타냈고 문제에 대한 비관여(disengagement)는 반추와 우울 증상과의 관계를 완전매개하였다(Hong, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 따라서 반추와 대처 유연성은 부적인 관계를 가질 것으로 생각된다.

반추는 다른 특징을 지닌 두 가지 하위유형으로 이루어져 있다는 연구가 지속적으로 보고되고 있다. Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)는 22문항의 반추적 반응 척도(RRS)를 요인분석 한 후 우울의 특징을 배제하고 각각 5문항으로 된 자책과 숙고라는 두 개의 뚜렷이 구별되는 하위유형으로 구분하였다. 자책은 달성하지 못한 기준과 현재의 상황을 수동적으로 비교하는 것이고 숙고는 우울증상을 완화시키기 위하여 의도적으로 내부에 초점을 맞추는 것을 의미한다. 이처럼 반추는 단일 구성개념이 아니고 다차원적이며 부적응적인 자책과 적응적인 숙고 요소로 구별될 수 있다(Burwell & Shirk, 2007; Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006; Treynor et al., 2003). 종단연구에서 두 하위요인 모두 현재의 우울증상과 관련되었으나, 자책은 현재 및 추후 우울증상과 모두 관련되어 우울 증상을 지속적으로 예측하였다. 반면 숙

고는 추후평가에서 우울증상의 완화와 관련되어 궁극적으로는 부정적 정서를 감소시켰다. 숙고인 경우 효과적인 문제해결로 이어질 수 있기 때문에 적응적이고 자책은 부적응적이라고 할 수 있다. 이러한 결과는 반추의 두 하위유형이 모두 우울증상의 유지 또는 심화에 기여하는 것은 아니며 차이가 있다는 점을 보여주는 것이다(Burwell & Shirk, 2007; Marroquín et al., 2010; Treynor et al., 2003). 또한 자책과 숙고는 과거 자해경험에 있어서도 차이를 나타냈다. 자책은 자살시도를 포함하는 자해를 보다 잘 예측하여 자살시도의 강력한 예측변인으로 나타났으나 숙고는 자살시도를 포함하지 않는 자해 경험의 예측변인으로 나타났다. 자책은 앞으로 더 변화될 수 없고 자살 외에는 어떤 다른 해결책도 존재하지 않는다는 왜곡된 사고를 촉진시켜서 완벽한 체념을 하게 한다고 볼 수 있다(Polanco-Roman et al., 2015). 정보처리 편향과 반추의 두 하위요인과의 관련성을 살펴본 결과 자책은 우울증상을 통제하더라도 슬픈 얼굴에 대한 주의편향과 유의미한 상관을 보여준 반면 숙고는 그렇지 않았다(Joormann et al., 2006). 그러나 숙고는 자책과 함께 부적응적인 측면도 나타내고 있다. 숙고는 이상섭식행동에 영향을 미치는 위험요인으로 나타났고 자해 경험의 예측변인이었으며 부정 정서와 불안증상을 부분매개하였다(박세희, 박경, 2016; Polanco-Roman et al., 2015; Verstraeten et al., 2011). Trapnell과 Campbell(1999)에 따르면 자신의 사고와 느낌에 주의를 기울이는 과정은 자기이해와 자기인식을 높여 심리적 적응과 건강을 촉진시키지만 한편으로는 높은 수준의 심리적 고통과도 관련된다고 지적하였다. 이러한 모순에 대해 ‘자기몰입의 역설’(self-absorption paradox)이라고 하였다. 이처럼 자책과 숙고가 각각 부적응적 또는 적응적인지에 대해서는 논란이 있어 왔고 이러한 문제는 반추의 하위

유형을 알아냄으로써 밝혀낼 수 있을 것이다. 또한 자책과 숙고를 구별시키는 요인에 대한 탐색은 우울한 사람들이 자책에 빠지지 않고 문제해결을 하도록 돕는 방법에 대한 단서를 제공해 줄 수 있을 것이다. 이러한 이유로 두 하위유형으로 구별시켜 측정하는 것은 매우 중요하다(Joormann et al., 2006; Treynor et al., 2003). 이에 따라 반추를 두 하위유형으로 나누어 그 차이점을 밝히고자 한다. 연구목적을 이루기 위한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 자책, 숙고, 심리적 경직성, 대처 유연성, 스트레스 반응은 서로 어떤 관련성을 보이는가?

**연구문제 2.** 심리적 경직성은 자책 및 숙고와 스트레스 반응과의 관계를 매개하는가?

**연구문제 3.** 대처 유연성은 자책 및 숙고와 스트레스 반응과의 관계를 매개하는가?

#### 연구가설과 연구모형

국내에서는 반추의 두 하위유형을 한 모형 안에서 분석하거나 두 모형으로 구분하기도 하고 또는 자책만 선택적으로 사용한 연구가 보고되고 있다(김병직, 오경자, 2013; 노상선, 조용래, 최미경, 2014; 박세희, 박경, 2016; 박혜원, 2006). 본 연구에서는 두 하위유형의 영향력을 구체적으로 파악할 수 있기 위하여 한 모형 안에 포함시키는 모형을 설정하였다. 선행연구에서 단순상관일 경우 자책과 숙고는 서로 정적인 상관을 나타냈고(박세희, 박경, 2016; Arney et al., 2009; Treynor et al., 2003), 심리적 경직성 및 스트레스 반응과도 정적인 상관을 나타냈다(노현준, 2015; Burwell & Shirk, 2007; Polanco-Roman et al., 2015). 그러나 단순상관과 달리 구조방정식모형에서 자책과 숙

고가 동시에 분석되었을 때, 자책은 여전히 정적인 관계를 나타냈지만 숙고는 경험회피와 우울을 부적으로 예측하여 부호가 반대로 바뀌었다(노현준, 2015; 박혜원, 2006; Treynor et al., 2003). 한편 자책은 회피, 부인 그리고 비관여와 같은 부적응적인 대처 전략과 관련되었으나 적응적인 대처와는 무관하였다. 그와 반대로 숙고는 인지적 재구조화와 적극적인 문제해결과 같은 적응적인 대처와 정적인 상관이 있는 것으로 나타났으나 부적응적인 대처전략과는 관련성이 없었다(Burwell & Shirk, 2007; Marroquín et al., 2010). 이에 따라 심리적 경직성은 자책과 정적 관계를 보이고 숙고는 부적 관계를 보일 것으로 가정하였고, 대처 유연성은 자책과 부적 상관을 보이고 숙고와는 정적인 관련성을 보일 것으로 가정하였다.

본 연구에서는 자책과 숙고가 스트레스 반응에 영향을 미치는 직접효과와 심리적 경직성 또는 대처 유연성을 매개하여 영향을 미치는 간접효과를 나타내는 부분매개 모형을 연구모형으로 설정하였다. 또한 대안모형과 동치모형을 연구모형과 비교하였다. 대안모형은 선행연구나 이론을 바탕으로 처음 제시한 모형과 비교하기 위하여 만들어진 모형을 말하며 이러한 모형들을 비교하는 과정을 거쳐 최종모형을 결정하게 된다. 최종모형을 선정한 후에는 동치모형을 고려해야 한다. 동치모형은 동일한 적합도와 자유도를 가지나, 설정된 경로가 한 개 이상 다른 형태를 지닌 모형이며 몇 개의 의미 있는 동치모형을 만들어야 한다(우종필, 2012; Kline, 2010). 이에 대안모형1, 2와 동치모형을 만들어 연구모형과 비교하였다. 숙고 및 사고통제감이 자책을 매개로 하여 우울로 가는 경로를 가진 구조방정식모형을 검증한 결과 자책에서 우울로 가는 경로는 유의하였으나 숙고에서 우울로 가는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다(박혜원, 2006). 이와 유사하게

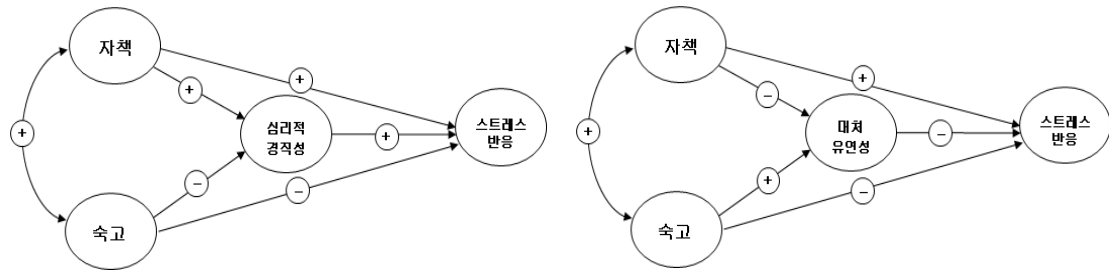


그림 1. 심리적 경직성과 대처 유연성의 연구모형

Verstraeten 외(2011)와 Arney 외(2009)의 연구에서도 자책과 속고를 동시에 투입하였을 경우 자책은 우울과 정적 관련성을 나타냈으나 속고는 유의미하지 않았다. 이에 따라 속고와 스트레스 반응의 경로는 유의미하지 않을 수 있으므로 이 경로를 제거한 대안모형1을 만들었다. 한편 속고와 자책의 관계에서 속고에서 자책으로 가는 일방향 관계를 보여주었다. 속고는 자책을 예측하였으나 자책은 속고를 예측하지 않은 선행연구(박혜원, 2006; Takano & Tanno, 2009)에 근거하여 동치모형을 만들어 연구모형과 비교하고자 한다. 연구모형은 아래 그림 1에 제시하였고 대안모형과 동치모형은 결과에 제시하였다.

## 방 법

### 연구대상

서울에 위치한 4년제 사립대학교에 재학 중인 남녀대학생 총 358명을 대상으로 진행되었다. 설문은 연구에 사용되는 것에 대한 동의를 받았으며 이 중 연구에 동의하지 않은 자료 및 한 문항이라도 설문지를 완성하지 못한 24명의 자료는 분석에서 제외하여 최종적으로 실제 분석에 사용된 참여자의 수는 총 334명이었다. 참여자 평균 연령은 21.33세( $SD=2.14$ )였고 남성은 196명(58.7%),

여성은 138명(41.3%)이었다. 학년에 따른 분포는 1학년이 59명(17.7%), 2학년은 171명(51.2%), 3학년은 63명(18.9%), 4학년은 41명(12.3%)으로 나타났다.

### 측정도구

#### 한국판 반추적 반응 척도(Korean-Ruminative Response Scale: K-RRS)

Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire, RSQ) 중 우울과 관련이 높은 총 22문항의 ‘반추적 반응양식’을 별도의 검사로 만든 것이 RRS(Ruminative Response Scale)이다. 본 연구에서는 김소정 외(2010)가 번안하고 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 4점 척도이고 자책(brooding), 속고(reflective pondering), 우울반추(depression rumination)라는 3개의 요인이 도출되었다. 그러나 RRS는 우울 증상과 중첩되고 BDI와 내용 상 유사성을 보인다는 의견이 제기되어 12개의 ‘우울반추’ 문항은 제거하고 10개의 문항만을 요인분석하였다. 그 결과 자책(brooding)과 속고(reflection) 두 개의 요인이 추출되었다(Treynor et al., 2003). 본 연구에서는 Treynor 외(2003)의 연구에서 추출된 문항구성에 따라 자책 5문항(문항 예: “나는 왜 다른 사람들에게는 없는 문제가 있을까?”라고 생각한다.)과 속고 5문항(문항 예: ‘혼자 조용히 왜 내가 이런



게 느끼는지에 대해 생각한다.’)을 사용하였다. 원저자 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .89이고 5주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .59였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .830으로 나타났다. 본 연구에서는 K-RRS와 일치되게 자책과 숙고라는 용어를 사용하였고 확인적 요인분석 결과 CFI는 .945, TLI는 .925, RMSEA는 .074로 나타났다. 적합도를 고려할 때 CFI, TLI는 0.9 이상이면 좋은 적합도라고 할 수 있다. RMSEA는 .05 이하이면 좋은 적합도이고 .08 이하는 괜찮은 적합도이며 .10 이하면 보통 적합도로 판단한다(Browne & Cudeck, 1993; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003에서 재인용). 따라서 전반적으로 수용할 만한 것으로 나타났다. 자책과 숙고 각 잠재변인 당 문항수에 따라 5개의 측정변인을 구성하였다.

#### 수용-행동 질문지 II (Korean Acceptance-Action Questionnaire II: K-AAQ-II)

심리적 경직성(psychological inflexibility)을 측정하기 위하여 본 연구에서 사용한 AAQ-II(Acceptance-Action Questionnaire II)는 ACT 이론에 기초하고 있으며 심리적 경직성(유연성), 경험회피, 수용 정도를 알아보기 위하여 개발되었다(Bond et al., 2011). AAQ-II는 AAQ(Hayes et al., 2004)의 심리측정적 속성을 보완한 도구로서 단일차원이며 심리적 경직성 또는 유연성을 평가한다(Bond et al., 2011). 총10문항으로 구성되어 있으며 7점 척도에서 반응하도록 되어 있다. 본 연구에서는 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 척도를 사용하였다(문항 예: ‘고통스러운 경험과 기억으로 인해 나는 내가 가치 있게 여기는 삶을 살기가 어렵다.’). 허재홍 외(2009)의 연구에서 2문항이 제거되어 총 8개 문항으로 K-AAQ-II를 완성하였고 이에 따라 본 연구에서

도 8개 문항을 사용하였다. Greco 외(2008)에 의하면 부정표현 문항은 psychological inflexibility을 반영하고 있고 긍정표현 문항은 psychological flexibility을 반영한다고 하였다. K-AAQ-II의 8개 문항 중 7문항이 부정문항으로 구성되어 있어 심리적 경직성이 내용 상 적절하다고 생각되었다. 국외연구에서도 psychological inflexibility으로 지칭한 연구가 다수 발견된다(e.g., Kato, 2016; Ruiz, 2014). 허재홍 외(2009)의 연구에서 전체 신뢰도는 .85였고 본 연구의 전체 신뢰도는 .862로 나타났다. 본 연구에서 K-AAQ-II의 확인적 요인분석 결과 CFI는 .946, TLI는 .925, RMSEA는 .090으로 수용할 만한 적합도를 보였다.

심리적 경직성은 문항묶음방법을 사용하여 2개의 측정변인으로 구성하였다. 문항묶음 제작 방식은 서영석(2010: 1153)의 제안대로 요인을 한 개로 지정한 탐색적 요인분석을 실시한 후 문항들을 요인부하량에 따라 순서를 매기는 방식을 사용하였다. 이러한 방식은 Little 외(2002)가 소개한 문항 꾸러미 제작 기법 중 하나인 Item-to-Construct Balance와 유사하다. 각 꾸러미가 동일하게 부하되도록(loading) 균형을 맞추고 가장 높게 부하되는 문항과 가장 낮게 부하되는 문항을 짝 지운다. 앞서 소개한 절차에 따라 문항 꾸러미를 만들어 2개의 측정변인을 구성하였다.

#### 대처 유연성 척도(Coping Flexibility Scale: CFS)

Kato(2012)가 대처 유연성을 측정하기 위하여 개발한 자기 보고식 설문지이다. 평가대처(문항 예: ‘스트레스에 대처한 후, 나의 스트레스 대처 방식이 얼마나 효과가 있었는지 아니면 효과가 없었는지에 대해 생각한다.’)와 적응대처(문항 예: ‘나는 스트레스 상황에 잘 대처하지 못했을 때, 그 상황에 대처할 다른 방법을 사용한다.’)라는 두 개의 하위 척도로 구성되어 있다. 평가대처는

비효율적인 대처 전략을 중단하고 대처결과를 모니터링하고 평가하는 능력을 뜻한다. 적응대처는 비효과적인 전략을 포기한 후 대안적인 대처 전략을 생성하고 실행하는 능력을 뜻한다(Kato, 2012, 2015). CFS는 스트레스 상황의 특성에 따라 대처 행동을 효과적으로 수정하는 변화 가능성 및 과정으로서의 대처에 초점을 맞추고 있다. 4점 척도이며 각 5문항씩 총 10문항으로 이루어져 있다. 원저자의 연구에서 CFS로 측정된 대처 유연성은 이후 우울의 감소와 관련되었다. 본 연구에서 이 척도를 사용하기 위하여 사전에 원저자와 이메일로 연락하여 승인을 받았다. 1차 번역은 본 연구자가 하였고 2차로 상담심리 전공 교수 3명이 문항을 검토하여 수정하였다. 이후 이중 언어 사용자이면서 상담심리를 전공한 1명이 번역본을 영어로 역번역 하였다. 이를 토대로 상담심리 전공 박사이면서 상담심리전문가 2명이 원척도와 번역본의 일치도를 확인한 후 최종 문항을 완성하였다.

요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석 시 주축 분해법을 사용하였고 스크리 검사 결과 원척도와 마찬가지로 요인의 수가 2개로 나타났다. 그러나 2번과 7번 문항은 요인부하량이 낮았고 어느 요인에도 묶이지 않았으며 8번 문항은 원척도와는 다르게 적응대처 요인에 부하되었다. 탐색적 요인분석 시 어느 요인에도 묶이지 않는 변수는 제거한다는(우종필, 2012) 의견에 따라 2번과 7번 문항을 제거하였고 최종적으로 8문항으로 완성하였다. 원저자 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 평가대처 .91, 적응대처 .86이었으며 6주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 평가대처 .73, 적응대처 .71로 안정적으로 나타났다. 본 연구에서 전체 신뢰도는 .865로 나타났고 확인적 요인분석 결과 CFI는 .970, TLI는 .954, RMSEA는 .078로 양호한 적합

도를 보였다. 두 개의 하위요인에 따라 적응대처와 평가대처로 2개의 측정변인을 구성하였다.

**스트레스 반응척도 단축형(Stress Response Inventory: SRI-short form)**

고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 인지, 정서, 행동, 신체적 반응 영역으로 문항을 구성하여 개발한 39문항의 스트레스 반응척도(SRD)를 최승미 외(2006)가 22문항으로 단축시킨 척도를 사용하였다. 스트레스 반응척도 단축형은 SRI이 가지는 장점은 유지하되 활용도를 높일 수 있도록 수정되었고 5점 척도로 이루어져 있다. 신체화(문항 예: ‘가슴이 답답하다.’), 우울(문항 예: ‘나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.’), 분노(문항 예: ‘목소리가 커진다.’)라는 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 이에 따라 3개의 측정변인을 구성하였다. 수정판 원저자의 연구에서 전체 신뢰도는 .93이었고 2주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .71이었다. 본 연구의 전체 신뢰도는 .946으로 나타났고 확인적 요인분석 결과 CFI는 .875, TLI는 .857, RMSEA는 .091로 보통 적합도를 보였다.

**자료분석**

SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 왜도, 첨도, 신뢰도, 상관관계, Dubin-Watson, 공차, 분산팽창지수 등을 확인하였다. 구조방정식 모형 분석에 앞서 요인분석의 가능성을 파악하기 위하여 KMO 및 Bartlett의 구형성 검정을 실시하였다. AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 측정모형과 구조모형의 적합도 및 경로계수를 분석하였고 연구모형과 대안모형의  $\chi^2$  적합도를 비교하여 최종모형을 선정하였다. 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 시행하였다. 구조방정식 모델에서는 다변량정규성을 가정하고 있으므로 이에 대해 확

인할 필요가 있으나, 일변량정규성분포를 검토하여 큰 문제가 없으면 다변량정규성의 가정이 충족되는 것으로 보아도 큰 무리는 없으므로(우종필, 2012) 왜도와 첨도를 분석하여 일변량정규성을 확인하였다.

## 결 과

### 주요변인의 기술통계

주요변인들의 왜도는 -.134~.235이고 첨도는 -.867~-.021으로 정규성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 검증하기 위하여 Durbin-Watson을 확인한 결과  $d$  값은 2.203로서 서로 간에 자기 상관관계가 없고 잔차가 독립적이라고 볼 수 있다. 공차는 .487~.775으로 나타났고 분산팽창지수는(VIF) 1.290~2.055를 보여서 변인들은 서로 유의미한 상관관계를 가지고 있으나 다

중공선성이 존재하지 않은 것으로 나타났다. 주요 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계를 구하였고 결과는 표 1에 제시하였다. 주요 변인들 간의 관계는 자책과 대처 유연성과의 관계를 제외하고 전반적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 확인되었다. 그 중 심리적 경직성은 스트레스 반응과 가장 높은 상관이 있는 것으로 나타났고 ( $r=.626, p <.01$ ) 심리적 경직성과 자책 역시 높은 관련성을 가지는 것으로 나타났다( $r=.594, p <.01$ ). 그 다음으로 자책과 스트레스 반응( $r=.607, p <.01$ ), 자책과 숙고( $r=.565, p <.01$ )는 정적인 상관을 보였고 숙고와 심리적 경직성( $r=.349, p <.01$ ), 숙고와 스트레스 반응( $r=.323, p <.01$ ), 심리적 경직성과 대처 유연성( $r=-.208, p <.01$ )의 순서대로 유의미한 상관을 나타냈다. 그러나 대처 유연성은 숙고와 유의미한 상관을 보였으나 ( $r=.321, p <.01$ ) 자책과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다( $r=-.019, n.s.$ ). 이에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

표 1. 주요변인들의 기술통계

( $N=334$ )

변인명	자책	숙고	심리적 경직성	대처 유연성	스트레스 반응
자책(brooding)	-				
숙고(reflection)	.565**	-			
심리적 경직성	.607**	.349**	-		
대처 유연성	-.019	.321**	-.208**	-	
스트레스 반응	.584**	.323**	.626**	-.146**	-
평균	11.593	11.226	26.752	21.018	54.275
표준편차	3.483	3.338	8.739	4.202	18.080
왜도	.195	.219	.100	-.098	.107
첨도	-.794	-.336	-.413	-.001	-.888
공차	.487	.562	.585	.775	-
분산팽창지수	2.055	1.778	1.711	1.290	-

\*\*  $p <.01$

측정모형 적합도 검증

측정모형의 적합도 지수를 검증한 결과 심리적 경직성 모형은  $\chi^2 = 221.650(df=84, p=.000)$ 로 나타났고 대처 유연성 모형은  $\chi^2 = 234.095(df=84, p=.000)$ 로 나타났다. 적합도를 검증할 때  $\chi^2$ 는 가장 대표적으로 사용되는 적합도 지수이지만, 모형이 전집에서 완벽한 적합도를 기대하고 표본의 크기에 영향을 받으며 상관의 크기에 민감하다. 또한 모형의 복잡성에 따라 영향을 받을 수 있는 점 등 여러 문제점이 있어 기타 여러 적합도가 개발되었다(우종필, 2012; Kline, 2010). 이에 다른 적합도를 확인한 결과 심리적 경직성 모형의 CFI는 .941, TLI는 .927, RMSEA는 .070이었고 대처 유연성 모형의 CFI는 .924, TLI는 .905, RMSEA는 .073으로 양호한 적합도를 보여서 본 측정모형은 자료를 잘 설명해주는 것으로 확인되었다. 이에 대한 결과는 표 2에 제시하였다.

심리적 경직성의 구조모형 검증과 매개효과 검증

심리적 경직성의 구조모형을 검증한 결과 모든

모형의 적합도와 경로계수는 유의미하여 모형들은 자료를 잘 설명하는 적합한 모형으로 확인되었다. 연구모형의 CFI는 .941, TLI는 .927이었으며 RMSEA는 .070이었다. 숙고에서 스트레스 반응으로 가는 직접경로를 제거한 대안모형1의 CFI는 .941, TLI는 .928이었으며 RMSEA는 .070이었다. 자책과 스트레스 반응 경로와 숙고와 스트레스 반응 경로를 모두 제거한 완전매개 모형의 CFI는 .934, TLI는 .920이었으며 RMSEA는 .073으로 모두 좋은 적합도를 나타냈으나 연구모형에 비해 적합도가 낮아졌다. 이에 연구모형과 대안모형1(부분매개)을 비교하였다. 두 모형이 1개의 자유도의 차이를 갖게 되는 내포된 모형인 경우  $\chi^2$ 의 차이를 통해 비교하게 되므로(우종필, 2012) 그 차이를 검증한 결과  $\Delta\chi^2/df=1.093/1$ 로 유의미한 차이가 없었으나 연구모형에서 숙고에서 스트레스 반응의 경로계수는 -.09, n.s.으로 유의미하지 않았다. 모형이 지녀야 할 중요한 요건 중 하나는 간명성이다. 경로를 제거하게 될 경우 적합도가 나빠지지 않다면, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타난 경로를 제거함으로써 간명한 모형을 추구하게 된다(문수백, 2013). 이에 근거하여 숙고에서

표 2. 측정모형 적합도

(N=334)

모형	$\chi^2$	p	df	CFI	TLI	RMSEA(90% CI)
심리적 경직성	221.650	.000	84	.941	.927	.070(.059~.081)
대처 유연성	234.095	.000	84	.924	.905	.073(.062~.084)

표 3. 심리적 경직성 모형의 구조모형 적합도

(N=334)

변인	모형	$\chi^2$	p	df	CFI	TLI	RMSEA(90% CI)
	연구모형	221.650	.000	84	.941	.927	.070(.059~.081)
심리적 경직성	대안모형1(부분매개)	<b>222.743</b>	<b>.000</b>	<b>85</b>	<b>.941</b>	<b>.928</b>	<b>.070(.059~.081)</b>
	대안모형2(완전매개)	240.362	.000	86	.934	.920	.073(.063~.084)
	동치모형	222.743	.000	85	.941	.928	.070(.059~.081)

스트레스 반응 경로를 제거하였고 그 결과 적합도는 나빠지지 않으면서 자유도는 상승하여( $\Delta df=1$ ) 간명한 모형을 얻었다. 따라서 대안모형1을 최종모형으로 채택하였다. 마지막으로 최종모형인 대안모형 1의 적합도와 자유도가 동일하지만 속고가 자책에 영향을 미치는 경로에서 차이점을 가지는 동치모형을 만들었다. 그러나 표준화 경로계수는 최종모형과 동일하여 두 모형은 차이점을 발견할 수 없었고, 표에는 기술하지 않았으나 자책에서 속고로 가는 경로를 가진 동치모형 역시 동일하였다. 각 모형의 적합도는 표 3에 제시하였다. 경로계수를 살펴보면 자책에서 심리적 경직성의 *C.R*은 7.710이고, 속고와 심리적 경직성의 *C.R*

은 -2.344이었으며 심리적 경직성과 스트레스 반응의 *C.R*은 5.759으로 나타났다. 자책과 스트레스 반응의 *C.R*은 4.122으로 모두 유의미하게 나타났다. 심리적 경직성 모형의 경로계수는 표 4에 제시하였고 대안모형과 동치모형은 그림 2에 그리고 모형 분석결과는 그림 3에 제시하였다.

심리적 경직성이 매개하는 간접효과를 알아보기 위해 부트스트랩을 시행하였다. 그 결과 자책이 심리적 경직성을 거쳐 스트레스 반응으로 가는 간접효과에 대한 유의확률( $p < .01$ )과 속고에서 심리적 경직성을 거쳐 스트레스 반응으로 가는 간접효과에 대한 유의확률( $p < .05$ )을 얻었다. 간접효과에 대한 95% 신뢰구간은 표준화계수에서 자

표 4. 심리적 경직성 최종모형의 경로계수 및 유의도 (N=334)

모형	관계	B	$\beta$	S.E.	C.R.	p
심리적 경직성	자책 → 심리적 경직성	6.065	.888	.787	7.710***	.000
	속고 → 심리적 경직성	6.065	-.220	.596	-2.344*	.019
스트레스 반응	심리적 경직성 → 스트레스 반응	.337	.465	.059	5.759***	.000
	자책 → 스트레스 반응	1.694	.343	.411	4.122***	.000

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

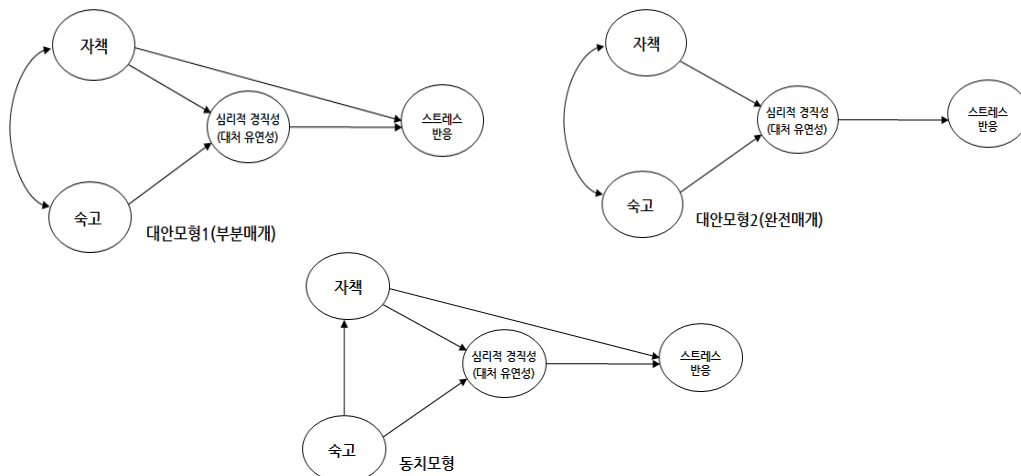
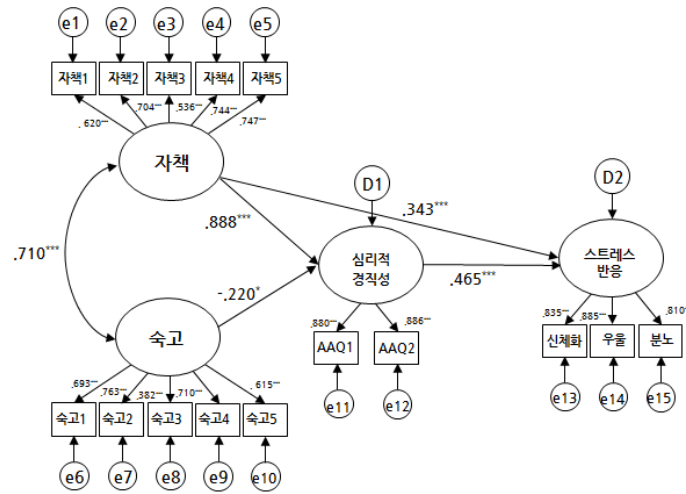


그림 2. 심리적 경직성/대처 유연성의 대안모형1, 대안모형2, 동치모형



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

그림 3. 심리적 경직성의 최종모형

표 5. 심리적 경직성의 최종모형 효과분해표 (N=334)

경로	직접효과		간접효과		총효과		95% CI	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	Lower	Upper
자책 → 스트레스 반응	1.694	.343**	2.044	.413**	3.738	.756**	.235	.623
숙고 → 스트레스 반응	-	-	-.471	-.102*	-.471	-.102*	-.250	-.009

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

책과 스트레스 반응은 .235~.623이었고 숙고와 스트레스 반응은 -.250~-0.009로 0을 포함하지 않는 것으로 나타났다. 최종모형의 효과분해표는 표 5에 제시하였다.

대처 유연성의 구조모형 검증과 매개효과 검증

대처 유연성의 연구모형을 검증하기 위하여 구조모형을 검증한 결과 적합도와 경로계수는 유의미하여 본 연구모형은 자료를 잘 설명하는 적합한 모형으로 확인되었다. 연구모형의 CFI는 .924, TLI는 .905였으며 RMSEA는 .073이었다. 숙고에서 스트레스 반응으로 가는 직접경로를 제거한 대안

모형1의 CFI는 .924, TLI는 .906이었으며 RMSEA는 .073으로 모두 좋은 적합도를 나타냈다. 그러나 자책과 스트레스 반응 경로와 숙고와 스트레스 반응 경로를 제거한 완전매개 모형의 CFI는 .852, TLI는 .820이었으며 RMSEA는 .101으로 적합도가 좋지 않았다. 연구모형과 대안모형1(부분매개)의  $\chi^2$ 의 차이를 비교한 결과  $\Delta\chi^2/df=0.401/1$ 으로 유의미한 차이가 없었으나 모든 경로를 설정한 연구모형에서 숙고에서 스트레스 반응의 경로계수는 심리적 경직성 모형과 마찬가지로 -.09,  $n.s$ 로 유의미하지 않았다. 따라서 대안모형1을 최종모형으로 채택하였다. 동치모형에 대한 결과는 심리적 경직성 모형과 동일하여 최종모형으로 고려하지

않았다. 이에 대한 결과는 표 6에 제시하였다. 경로계수를 살펴보면 자책에서 대처 유연성의 C.R은 -4.122이고, 숙고와 대처 유연성의 C.R은 7.798이었으며 대처 유연성과 스트레스 반응의 C.R은 -2.932으로 나타났다. 자책과 스트레스 반응의 C.R

은 9.066으로 모두 유의미하게 나타났다. 대처 유연성 모형의 경로계수는 표 7에 제시하였다. 대처 유연성의 동치모형과 대안모형은 심리적 경직성 모형과 동일하여 생략하였다. 모형 분석결과는 그림 4에 제시하였다. 대처 유연성이 매개하는 간접

표 6. 대처 유연성 모형의 구조모형 적합도 (N=334)

변인	모형	$\chi^2$	p	df	CFI	TLI	RMSEA(90% CI)
	연구모형	234.095	.000	84	.924	.905	.073(.062~.084)
대처 유연성	<b>대안모형1(부분매개)</b>	<b>234.496</b>	<b>.000</b>	<b>85</b>	<b>.924</b>	<b>.906</b>	<b>.073(.062~.084)</b>
	대안모형2(완전매개)	376.587	.000	86	.852	.820	.101(.090~.111)
	동치모형	234.496	.000	85	.924	.906	.073(.062~.084)

표 7. 대처 유연성 최종모형의 경로계수 및 유의도 (N=334)

모형	관계	B	$\beta$	S.E.	C.R.	p
	자책 → 대처 유연성	-908	-.656	.220	-4.122***	.000
대처 유연성	숙고 → 대처 유연성	1.111	.853	.232	7.798***	.000
	대처 유연성 → 스트레스 반응	-.606	-.171	.207	-2.932**	.003
	자책 → 스트레스 반응	3.344	.681	.369	9.066***	.000

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

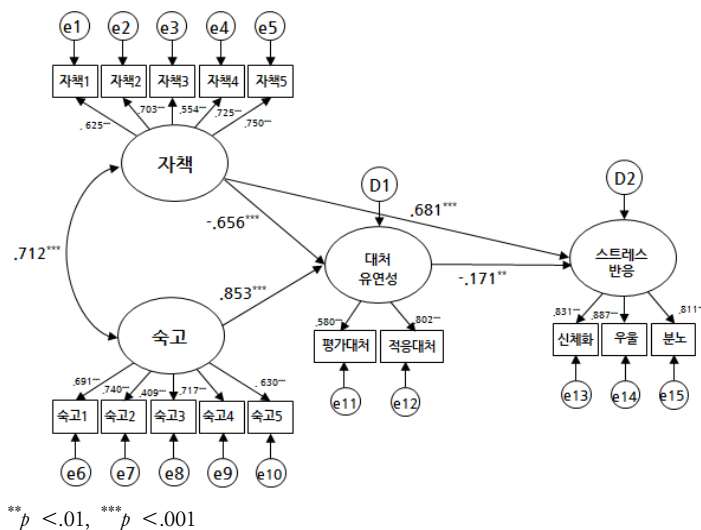


그림 4. 대처 유연성의 최종모형

표 8. 대처 유연성 최종모형의 효과분해표 (N=334)

경로	직접효과		간접효과		총효과		95% CI	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	Lower	Upper
자책 → 스트레스 반응	3.344	.681**	.550	.112**	3.894	.793**	.039	.217
숙고 → 스트레스 반응	-	-	-.673	-.146**	-.673	-.146**	-.293	-.052

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

효과를 알아보기 위해 부트스트랩을 시행하였다. 그 결과 자책이 대처 유연성을 거쳐 스트레스 반응으로 가는 간접효과에 대한 유의확률( $p < .01$ )과 숙고에서 대처 유연성을 거쳐 스트레스 반응으로 가는 간접효과에 대한 유의확률( $p < .01$ )을 얻었다. 간접효과에 대한 95% 신뢰구간은 표준화계수에서 자책과 스트레스 반응은 .039~3.217이었고 숙고와 스트레스 반응은 -.293~-0.052로 0을 포함하지 않는 것으로 나타났다. 대처 유연성의 대안모형과 동치 모형은 그림 2에 제시하였고 최종모형의 효과분해표는 표 8에 제시하였다.

### 논 의

본 연구에서는 반추를 자책과 숙고로 구분하여 스트레스 반응에 미치는 영향을 검토하였고, 구조방정식으로 이들과의 관계에서 심리적 경직성과 대처 유연성이 부분매개 하는 모형을 검증하였다. 본 연구결과를 바탕으로 우울과 불안 등 스트레스 수준이 높은 사람들 가운데 반추를 많이 하는 경우 심리적 경직성과 대처 유연성을 고려한 상담전략을 세울 필요가 있을 것이다. 본 연구의 결과, 제한점 그리고 추후연구를 위한 제언은 다음과 같다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자책과 대처 유연성의 관계를 제외하고 나머지 변인들은 서로 유의미한 상관을 나타냈다. 반추의 두

하위유형인 자책과 숙고는 스트레스 반응 각 하위요인과 골고루 높은 상관을 나타냈다. 이는 스트레스 반응인 우울, 불안, 신체적 반응 등과 관련성을 보인 기존연구(Burwell & Shirk, 2007; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011; Ottaviani et al., 2015; Thomsen et al., 2004)를 지지하는 결과이다. 심리적 경직성은 스트레스 반응과 가장 높은 상관을 나타냈고 이러한 결과는 선행연구(김은영, 이지은, 2015; Bond et al., 2011; Ciarrochi et al., 2010)를 뒷받침한 결과이다. 반추가 심리적 경직성 또는 경험회피와 관련된다는 선행연구(노현준, 2015; 전선영, 김은정, 2013; McCracken et al., 2014)와 일치되게 유의미한 상관을 보였다. 대처 유연성은 자책과는 부적의 관련성을 나타냈으나 유의미하지 않은 반면 숙고와는 유의미한 정적 상관을 보였다. 반추와 대처 유연성과의 관계를 검증한 연구가 없어 직접 비교는 불가능하나 대처전략을 살펴본 연구를 통해 추론해 볼 수 있을 것이다. 자책은 부적응적인 대처전략과 관련되었으나 적응적인 대처전략과는 무관하였고 숙고는 이와 반대의 패턴을 보인 선행연구(Burwell & Shirk, 2007; Marroquín et al., 2010)는 본 연구결과를 일부 지지한다.

둘째, 심리적 경직성은 자책 및 숙고와 스트레스 반응의 관계에서 유의미한 매개효과를 나타냈다. 구조방정식 모형 분석 결과 최종모형으로 선정된 대안모형1은 유의미한 간접효과를 나타냈다. 이는 심리적 경직성(경험회피)을 매개변인으로 하



여 자책과 우울 및 정신건강과의 관계를 다룬 선행연구(노현준, 2015; 전선영, 김은정, 2013; McCracken et al., 2014)를 지지하는 결과이다. 한편 숙고는 구조방정식 모형에서 심리적 경직성과 부적의 관련성을 보였으며 이는 자책을 통제했을 때 심리적 경직성과 우울과의 관계가 부적으로 바뀐 선행연구(노현준, 2015; 전선영, 김은정, 2013; 박혜원, 2006; Arney et al., 2009; Treynor et al., 2003)와 일치된 결과를 나타냈다. 단순상관관계에서 자책과 숙고는 서로 정적인 상관을 나타냈고 심리적 경직성과도 각각 정적인 관련성을 보였음에도 불구하고 자책과 숙고를 동시에 분석한 구조방정식 모형에서는 숙고와 심리적 경직성의 관계가 부적으로 바뀐 점은 주목할 만하다. 자책이 수동적으로 현재 상황을 비교하는 것에 비해 숙고는 의도적으로 내부에 초점을 맞추며 적응적인 기능을 하므로(Burwell & Shirk, 2007; Joormann et al., 2006; Treynor et al., 2003) 이론적으로는 수용할 만하나 통계적으로는 의외의 결과이다.

이에 대한 가능한 설명으로 둘 사이에 억제효과가 나타난 것으로 볼 수 있다. Treynor 외(2003)는 숙고가 우울을 부적으로 예측한 것에 대해 억제효과를 언급하였다. 억제요인(suppressor)이란 회귀방정식에서 새로운 예측변인의 추가로 인해 독립변인과 종속변인 간의 회귀계수를 증가시키는 제 3의 변인이다(Conger, 1974; Cheung & Lau, 2008에서 재인용; Paulhus et al., 2004). 이 중 부적 억제효과는 한 변인을 통제된 상태에서 예측변인의 베타 가중치의 절대값이 둘 간의 단순상관관계수보다 크거나 부호가 달라진 경우를 말한다. 상호적 억제효과는 예를 들어 두 개 예측변인의 단순상관관계수는 정적이지만, 다른 준거변인과의 관계는 반대 부호를 가지며 두 예측변인의 회귀계수는 높아질 때 일어난다(문수백, 2013; Kline, 2010; Paulhus et al., 2004). 단순상관관계에서 자책, 숙고, 심

리적 경직성 간의 상관관계는 서로 정적이었으나 자책과 숙고를 모두 구조방정식에 포함시켜 분석한 결과 숙고와 심리적 경직성의 경로계수는 단순상관관계에서 나타난 것과 반대인 부적 부호가 나타났다. 그리고 자책과 심리적 경직성의 경로계수는 단순상관계수보다 크게 상승하였다. 따라서 심리적 경직성 매개모형에서는 부적 억제효과가 나타난 것으로 판단된다. Takano와 Tanno(2009)의 연구에서 숙고와 자책을 동시에 분석하였을 때 숙고와 우울 간에 유의미한 부적 관련성이 확인되었고 자책과 우울 간에는 보다 강한 정적 관련성이 나타났다. 이러한 선행연구는 숙고의 부호가 반대로 바뀐 본 연구결과를 뒷받침한다.

셋째, 대처 유연성은 자책 및 숙고와 스트레스 반응과의 관계에서 유의미한 매개효과를 나타냈다. 자책은 부적응적인 대처 전략과 관련되었고 숙고는 적극적인 문제해결 대처전략과 관련성을 보인 선행연구(Burwell & Shirk, 2007; Marroquín et al., 2010)는 본 연구를 지지하는 결과이다. 대안적인 대처 전략을 생성하고 실행하는 능력인 대처 유연성(Kato, 2012)과 숙고가 높은 관련성을 나타낸 결과는 숙고가 유일하게 성격 5요인의 개방성(openness)과 관련되었다는 선행연구(Trapnell & Campbell, 1999)와 같은 맥락이다. 그러나 숙고는 적응적인 특징을 가지는 대처 유연성과 정적인 관계를 보이면서도 동시에 자책과 정적 상관을 나타낸 점은 숙고가 가지는 독특한 면이라고 할 수 있다. 선행연구에서 자책, 숙고 그리고 주관적 행복과의 관계를 경로분석으로 실시한 결과 숙고는 자책과 정적인 관계를 보이면서 동시에 긍정적인 변인인 주관적 행복과 정적인 관계를 나타낸 것은 본 연구와 일치된다(Elliott & Coker, 2008). 이러한 결과는 상호적 억제효과로 설명할 수 있을 것이다. 구조방정식모형에서 자책과 숙고 간의 상관관계는 정적이지만, 두 변인은 대처 유연성과 반대

부호를 나타냈고 회귀계수는 크게 상승하였다. 수치심, 죄책감 그리고 공격성과의 관계를 살펴본 연구에서 중첩되는 변량이 제거되었을 때 수치심은 부적응적인 성향을 나타내고, 이와 반대로 죄책감은 매우 적응적이고 친사회적인 성향이 되었다(Paulhus et al., 2004). 본 연구결과도 이와 마찬가지로 서로 중첩되는 변량이 제거됨으로써 자책의 부적응적인 측면은 더욱 나타나고 숨겨져 있던 숙고의 적응적인 측면은 드러난 것으로 생각된다. 자책을 많이 하는 사람은 대처 유연성이 부족하여 부적응적으로 대처하게 되고 이는 높은 수준의 스트레스 반응으로 이어질 것이다. 이와 반대로 자책의 특성을 제외한 숙고하는 모습을 지닌 사람들은 보다 유연하고 적극적으로 대처하여 스트레스 반응의 수준은 낮아질 것으로 추측된다. 본 연구결과는 숙고의 적응적인 측면을 명확히 밝히는데 일조했다고 생각된다. 이후 연구에서는 숙고와 기타 변인과의 관계를 검토할 경우 자책도 함께 고려해야 할 것이다.

연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상을 서울 지역의 일반 대학생으로 국한시킴으로써 다양한 지역과 연령대를 고려하지 않았고 따라서 일반화시키는데 제한점이 있다. 대처 유연성과 심리적 적응과의 관계를 메타분석한 결과 연령과 국가에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 나이가 들어감에 따라 적응적인 전략을 채택하게 되어 평균 연령이 높은 집단에서 이들과의 관련성이 더 높았고, 개인주의가 낮은 국가에서도 관련성이 더 높은 것으로 나타났다(Cheng et al., 2014). 정상집단에서는 자책과 숙고가 적응적이고 부적응적이라는 독립적인 반추의 요소로 구분될 수 있으나 임상집단에서는 자책과 반추의 구별이 모호할 수 있다고(Joormann et al., 2006) 보고되고 있다. 따라서 본 연구결과를 임상집단에 적용하는 것은 부적합할 수 있다.

추후 연구에서는 연령, 국가, 지역, 병력 유무 등 다양한 측면을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 횡단적 조사연구로서 1회의 자기보고식으로 측정된 검사결과가 대상자의 실제 상태를 정확히 반영하지 못할 수 있으며 연구결과를 인과적 관계로 해석하는 것은 무리가 있다. 이러한 단점을 보완하기 위하여 후속연구에서는 종단자료를 활용하거나 실험연구를 통해 보다 정확한 결과를 도출해 낼 수도 있을 것이다. 특히 숙고는 종단연구를 실시하였을 때 이후 우울의 감소에 기여했다는 연구가 다수 보고되고 있어(Burwell & Shirk, 2007; Treynor et al., 2003) 숙고의 기능을 이해하기 위해서는 종단연구가 유용한 자료를 제공해줄 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서 나타난 의의와 상담에서의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 반추의 두 하위유형인 자책 및 숙고가 심리적 경직성을 매개하여 스트레스 반응에 영향을 미치는 관계를 확인했는데 의의가 있다. ACT는 다양한 대상에 걸쳐 수많은 유익한 결과를 보여주고 있다. ACT 개입의 목표는 심리적 유연성을 증가시키고 가치 있는 행동에 전념하도록 돕는 것이며 심리적 유연성은 임상적 증상을 낮추는 중요한 기제일 수 있다(Ciarrochi et al., 2010). 국내 직장인들을 위한 스트레스 관리 프로그램의 효과를 이론적 접근에 따라 메타분석 하여 효과크기를 분석한 결과에 따르면, ACT와 마음챙김을 적용한 경우 다른 접근에 비해 유의미하게 높게 나타났다(왕은자, 전민아, 홍희정, 2016). 반추 성향이 높은 사람들은 과거의 잘못이나 실수를 반복적으로 떠올리고 고통스러운 사고와 정서 등을 경험하지 않고 회피하면서 다양한 스트레스 반응을 나타낼 것이다. 이때 상담자는 심리적 유연성을 강화시켜 가치 지향적인 삶을 증대시키는데 초점을 둘 수 있을 것이다. 내담자들이 보이는 심

리적 경직성의 형태 및 전반적인 수준도 다를 것이므로 이를 파악하는 것도 유용할 것이다. 예를 들어 내담자에게 가장 우세하거나 선호되는 심리적 경직성의 형태가 무엇인지 또는 ‘~해야 한다.’와 같은 규칙을 얼마나 경직되게 따르는지 질문해볼 수 있을 것이다(Zettle, 2013). 특히 자책이 높은 내담자들에게 ACT와 마음챙김 기법을 적용하여 심리적 유연성을 향상시켜 스트레스 반응을 완화시키는 상담개입이 유용할 것이다. 또한 개인마다 다르게 나타날 수 있는 심리적 경직성에 대해서 상담 초반에 구체적으로 질문하면서 개별적인 상담전략을 세울 수 있을 것이다. 그리고 반추하는 사람들은 죄책감을 느끼고 잘못을 깊이 생각하여 더 높은 가치를 향한 의사결정을 하지 않고 위험회피 결정을 내릴 가능성이 크다(Leahy et al., 2012). 따라서 과거의 괴로움에 머물러 반추하기보다 현재 순간에 접촉하고 기꺼이 자신이 실현하고자 하는 삶을 향하여 행동하도록 격려한다면 심리적이고 신체적인 스트레스 반응으로 인한 고통을 줄일 수 있을 것이다.

둘째, 자책 및 숙고가 대처 유연성을 매개하여 스트레스 반응에 영향을 미치는 관계를 확인했는데 의의가 있으며 대처 유연성에 주목할 필요가 있을 것이다. 습관적인 우울반추는 대처전략을 선택할 때 유연성을 감소시키는 반면 건강한 사람들은 맥락에 따르는 가변성이 존재하므로(Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014) 반추성향이 높은 내담자는 대처 유연성이 부족할 수 있을 것이다. 대처 유연성을 기반으로 한 치료적 개입은 만성적인 질병이나 고통에 노출된 사람들뿐만 아니라 정상적인 사람들의 스트레스 경험도 효과적으로 대처할 수 있도록 하고 고통을 의미 있게 감소시킬 것이다. 대처 유연성은 생리통과 같은 신체적 고통으로 인한 우울증상 감소에 긍정적인 영향을 미쳐서 고통-관련 우울증상에도 기여한

것으로 나타났다(Kato, 2012, 2017). 대학생활 기간은 스트레스를 다루는데 필요한 대처기술을 발달시키는 중요한 시기이다. 적응적 대처 기술을 증진시키는 스트레스 워크숍은 대학생들에게 신체적 문제는 감소시키고 더 나은 심리적 적응 및 학업 성공에 도움을 줄 수 있을 것이다(Brougham et al., 2009). 본 연구의 대처 유연성은 스트레스 상황의 특성에 따라 대처 행동을 효과적으로 수정하는 변화 가능성에 초점을 맞추고 있고 메타-대처(meta-coping)의 측면을 포함하고 있다(Kato, 2012). 대처 유연성 척도는 문항수가 많지 않아 간편하게 대처 유연성을 측정할 수 있으므로 기존의 접근보다 유용할 것이다(Kato, 2012). 우울하고 불안하며 반추하는 내담자들에게 일상생활 속에서 다양한 대처 전략을 상황에 따라 유연하게 사용하도록 하며 그들의 대처 행동이 효과적이었는지 평가하고 비효율적인 대처전략은 수정하도록 격려할 필요가 있을 것이다. 특히 숙고 성향이 높은 내담자들에게는 스트레스 반응을 줄이기 위해 유연한 대처를 통한 개입이 보다 효과적이고 용이하고 할 것으로 생각된다.

셋째, 반추 자체에 대한 접근도 필요할 것이다. 신재훈과 김창대(2015)는 우울한 대학생들을 구체적 반추집단, 추상적 반추집단 그리고 통제집단으로 무선배정하고 세 집단 별 반추방식이 대인관계 문제해결에 미치는 영향을 알아보았다. 구체적 반추집단에게 과거 사건과 관련된 경험과 느낌에 집중하도록 하였고 그 결과 두 집단보다 문제 상황에서 제시한 수단의 수를 유의하게 더 많이 보고하였다. 이는 부정적 사건에 대한 느낌을 경험하는 것이 문제해결에 도움이 되며 구체적 반추가 문제해결과 유연한 사고를 하는데도 도움이 될 수 있음을 시사하는 것이다. 또한 반추-초점 인지행동치료가 효과적일 수 있다. 반추-초점 인지행동치료는 오직 반추에 초점을 맞추어 건설적이지 않은

반추를 건설적인 반추로 수정하도록 도와주며 행동활성화 기법을 통합시킨 비교적 최근 개발된 치료이다. 우울의 재발을 완화시키는데 효과적인 것으로 나타났다(Hvenegaard et al., 2015; Watkins et al., 2011). 요약하면 반추 성향이 높은 내담자들에게 과거 경험을 추상적으로 모호하게 반복적으로 생각하기보다는 구체적으로 느끼고 떠올리도록 하거나 이와 더불어 행동활성화 기법을 적용시킨다면 스트레스 감소에 도움이 될 수 있을 것이다.

넷째, 구조방정식 모형에서 자책과 숙고의 억제효과가 나타나서 반추의 새로운 측면을 확인할 수 있다는 점이다. 선행연구에서 일관되게 나타난 자책의 부정적 특성이 숙고의 통제로 인해 확실해졌고 자책을 통제하지 않았을 때는 드러나지 않았던 숙고의 적응적인 측면을 파악했다는 점에서 의의가 있다. 숙고하는 사람들은 자책과 숙고를 동시에 하므로 부정적인 자책의 효과를 제거하게 되면, 숙고 그 자체로는 적응적인 영향력을 가진다(Takano & Tanno, 2009). 따라서 자책을 통제할 순수한 숙고는 심리적 경직성과 부정적인 상관을 나타냈고 대처 유연성과는 관련성이 상충한 것으로 생각된다. 이와 반대로 숙고를 통제할 순수한 자책은 심리적 경직성과 정적인 상관을 증가시키고 대처 유연성과는 부적인 관련성이 두드러지게 나타났다고 생각된다. 억제효과는 심리학에서 거의 검토되지 않았으나 이를 연구하는 것은 이론적인 발전에 기여하는 것이다(Cheung & Lau, 2008). 따라서 추후연구에서는 반추를 연구하는 경우 억제효과에 대해 고려해야 할 것이고 자책과 숙고를 구별시키는 또 다른 긍정적 변인이 무엇인지에 대한 탐색도 의의가 있을 것이다. 상담장면에서는 자책하는 경향이 있는 내담자와 숙고하는 경향이 있는 내담자를 구분할 필요가 있을 것이며 특히 자책하는 내담자에 대한 보다 큰 관심이 요구된다.

## 참고문헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응척도의 개발. *신경정신의학*, 39(4), 707-719.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 519-548.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(1), 1-19.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. *상담학연구*, 16(3), 345-358.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들: 3개월간 추적 연구. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 1-19.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 183-205.
- 노상선, 조용래, 최미선 (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개역할. *한국심리학회지: 임상*, 33(4), 735-754.
- 노현준 (2015). 대학생의 부정적 완벽주의와 우울간의 관계. 석사학위논문, 아주대학교.
- 노효민 (2016). 불확실한 상황에서 정서처리방식이 사회불안에 미치는 영향: 반추에서의 숙고와 자책의 효과 비교. 석사학위논문, 계명대학교.
- 문수백 (2009). 구조방정식 모델링의 이해와 적용. 서울: 학지사.
- 박모란, 김수환, 유성은 (2015). 신체적, 성적 외상 경험과 자살시도의 관계에서 대처유연성의 보호효과. *인지행동치료*, 15(1), 155-171.
- 박세희, 박 경 (2016). 자기비난과 이상섭식행동

- 의 관계에서 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 2(1), 19-37.
- 박혜원 (2006). 내부초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향: 반추적 반응의 매개 효과. 석사학위 논문, 연세대학교.
- 보건복지부, 질병관리본부 (2013). 2013 국민건강통계.
- 신재훈, 김창대 (2015). 반추방식이 우울한 대학생의 대인관계 문제해결에 미치는 영향. *상담학 연구*, 16(5), 193-211.
- 오은혜, 조용래 (2014). 인지적 탈융합 처치와 심리적 유연성이 대학생의 발표불안 반응 및 주의 편향 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 341-364.
- 왕은자, 전민아, 홍희정 (2016). 직장인 스트레스 관리 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *상담학 연구*, 17(5), 487-512.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래출판사.
- 이인재, 양난미 (2017). 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과 검증-외상경험을 한 대학생을 대상으로. *상담학 연구*, 18(1), 329-348.
- 전선영, 김은정 (2013). 대학생의 반추 하위유형들 (몰두와 반성)과 우울 증상 간의 관계: 회피의 매개 효과. *인지행동치료*, 13(2), 285-306.
- 최수미, 조영일 (2013). 부정문항이 포함된 척도의 요인구조 및 방법효과 검증과 남녀 간의 차이 비교. *한국심리학회지: 일반*, 32(3), 571-589.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구: 근로자 대상. *한국신경정신의학회지*, 45(6), 541-553.
- 통계청 (2014). 2014년 사회조사 결과-가족 · 교육 · 보건 · 안전 · 환경.
- 한국보건사회연구원 (2016). 한국 국민의 건강행태와 정신적 습관(Mental Habits)의 현황과 정책 대응.
- 한덕용, 박준호, 김교헌 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스 상황 특성에 따른 적응적인 대처양식. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- Armey, M. F., Fresco, D. M., Moore, M. T., Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2009). Brooding and pondering: Isolating the active ingredients of depressive rumination with exploratory factor analysis and structural equation modeling. *Assessment*, 16(4), 315-327.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487.
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117-129.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current*

- Psychology*, 28(2), 85-97.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425-438.
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R. A. Baer (Ed), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* (pp. 51-76). Oakland: New Harbinger Publications.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? distributions of psychological stress in the united states in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320-1334.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Underwood, L. G. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. G. Underwood (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 3-28). New York: Oxford University Press.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- Elliott, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., 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*, 38(3), 234-246.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Gird, S., & Zettle, R. D. (2009). Differential response to a dysphoric mood induction procedure as a function of level of experiential avoidance. *The Psychological Record*, 59(4), 537-550.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes:

- Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., & Bissett, R. T., Pistorello, J., Tomarino, D., Polusny, M. A., Dystra, 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(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277-290.
- Hvenegaard, M., Watkins, E. R., Poulsen, S., Rosenberg, N. K., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., Howard, H., & Moeller, S. B. (2015). Rumination-focused cognitive behaviour therapy vs. cognitive behaviour therapy for depression: Study protocol for a randomised controlled superiority trial. *Trials*, 16(1), 1-6.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273.
- Kato, T. (2015). The impact of coping flexibility on the risk of depressive symptoms. *PloS one*, 10(5), 1-8.
- Kato, T. (2016). Psychological inflexibility and depressive symptoms among asian english speakers: A study on indian, philippine, and singaporean samples. *Psychiatry Research*, 238(1), 1-7.
- Kato, T. (2017). Effects of flexibility in coping with menstrual pain on depressive symptoms. *Pain Practice*, 17(1), 70-77.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (3rd ed)*. New York: The Guildford Press.
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 138-145.
- Leahy, R. L., Tirch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). 수용전념치료 배우기[*Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*]. (최영희, 유은승, 최지환 역). 서울: 학지사(원전은 2007에 출판).
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 339-349.
- Marroquín, B. M., Fontes, M., Scilletta, A., & Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition and Emotion, 24*(8), 1446-1455.
- McCracken, L. M., Barker, E., & Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 37*(6), 1215-1225.
- McLaughlin, K. A., Aldao, A., Wisco, B. E., & Hilt, L. M. (2014). Rumination as a transdiagnostic factor underlying transitions between internalizing symptoms and aggressive behavior in early adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(1), 13-23.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 49*(3), 186-193.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 339-352.
- 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., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 589-609.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Ottaviani, C., Medea, B., Lonigro, A., Tarvainen, M., & Couyoumdjian, A. (2015). Cognitive rigidity is mirrored by autonomic inflexibility in daily life perseverative cognition. *Biological Psychology, 107*(1), 24-30.
- Paulhus, D. L., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., & Tracy, J. L. (2004). Two replicable suppressor situations in personality research. *Multivariate Behavioral Research, 39*(2), 303-328.
- Polanco-Roman, L., Jurska, J., Quiñones, V., & Miranda, R. (2015). Brooding, reflection, and distraction: Relation to non-suicidal self-injury versus suicide attempts. *Archives of Suicide Research, 19*(3), 350-365.



- Ruiz, F. J. (2014). Psychological inflexibility mediates the effects of self-Efficacy and anxiety sensitivity on worry. *Spanish Journal of Psychology*, 17(3), 1-8.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Startup, H., Lavender, A., Oldershaw, A., Stott, R., Tchanturia, K., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). Worry and rumination in anorexia nervosa. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 301-316.
- Steptoe, A., Tsuda, A., & Tanaka, Y. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 97-107.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 260-264.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Olesen, F., Hokland, M., Viedik, A., Avlund, K., & Zachariae, R. (2004). Is there an association between rumination and self-reported physical health? a one-year follow-up in a young and an elderly sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(3), 215-231.
- 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., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W., & Raes, F. (2011). Specificity of worry and rumination in the development of anxiety and depressive symptoms in children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 364-378.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., Bathurst, N., Eastman, R., & Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199(4), 317-322.
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24-34.
- Zettle, R. (2013). 우울증을 위한 ACT[ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression]. (문현미 역). 서울: 학지사(원전은 2007에 출판).
- 원고 접수일 : 2017. 06. 15.  
수정원고 접수일 : 2017. 10. 17.  
게재 결정일 : 2017. 12. 26.

## **The Effects of Rumination on Stress Response: The Mediating Effects of Psychological Inflexibility and Coping Flexibility**

Cho, Sung-Yeon

Jo, Han-Ik

Hanyang University

This study was conducted to examine whether psychological inflexibility and coping flexibility act as mediators between two subtypes of rumination(brooding and reflection) and stress response. Korean-Ruminative Response Scale, Korean Acceptance-Action Questionnaire II, Coping Flexibility Scale and Stress Response Inventory were administrated in 334 university students. First, except that the correlation of brooding to coping flexibility was not significant, significant correlations among variables were found. Second, the structural model of brooding, reflection, psychological inflexibility and coping flexibility that affects stress response was proved to be appropriate. And results showed that psychological inflexibility and coping flexibility partially mediated the relationship between brooding and stress response, and fully mediated the relationship between reflection and stress response. Third, negative suppression effect and reciprocal suppression effect were observed between brooding and reflection. Limitations, implications and suggestions for future research were discussed.

*Key words : rumination, brooding, reflection, psychological inflexibility(psychological flexibility), coping flexibility, stress response, suppression effect*