



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](#)

교육학 석사 학위논문

반추방식에 따른 미래 예측의
긍정성 차이:

긍정적 사건에 대한 추상적-구체적 반추를
중심으로

2021년 8월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
김대원

반추방식에 따른 미래 예측의 공정성 차이:

공정적 사건에 대한 추상적-구체적 반추를
중심으로

지도교수 김 창 대

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함
2021년 7월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
김 대 원

김대원의 석사 학위논문을 인준함
2021년 7월

위 원 장

부위원장

위 원

국문 초록

본 연구는 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에서 심리적 웰빙의 중요한 지표인 긍정적인 미래 예측이 어떤 차이를 보이는지를 검증하기 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 만 18세 이상 성인 268명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하고 스크리닝 과정을 거쳐 우울하지 않은 상태로 판별된 83명을 대상으로 ZOOM프로그램을 이용해 비대면 실험을 진행하였다.

온라인 사전 측정을 마친 참여자는 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에 무선 배정된 후 연구자와 일대일로 반추 조작 면담을 실시하였다. 조작 면담이 완료된 후 사후 반추 검사를 실시해 반추의 조작이 유의하게 일어났는지 확인하였다. 반추검사 완료 후 참가자는 긍정적 미래 예측 수준을 평정하였다.

불성실한 응답을 한 6명을 제외한 77명의 자료가 최종 분석에 사용되었으며 집단 간 동질성 검사를 위해 독립표본 t -검정을 실시하였고 긍정반추 성향이 긍정적 미래 예측에 미치는 영향을 확인하기 위하여 성별, 집단, 긍정정서 변화량, 긍정반추를 변인으로 하는 다중회귀분석을 실시하였다. 또한 긍정적 미래 예측이 집단 간 어떤 차이를 보이는지 확인하기 위해 독립표본 t -검정을 실시하였다.

먼저 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 미치는 영향을 다중회귀분석으로 분석한 결과, 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 영향을 미치는 유일한 변인임이 검증되었다. 이를 통해 우울하지 않은 일반인들은 긍정적인 자기 자질 혹은 긍정정서 경험에 대해 반복적으로 사고하는 경향이 높을수록 긍정적인 미래가 올 가능성을 높게 평가한다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단의 긍정적 미래 예측을 비교한 결과 추상적 반추 집단에서 긍정적 미래 예측 수준이 유의미하게 높은 것이 밝혀졌다. 두 집단이 서로 독립적이고 동질적으로 구성되어있다는 것 또한 확인되어 다른 요인들이 아닌 집단 간 반추방식의 차이가 긍

정적 미래 예측에 유의미한 차이를 만들어냈다는 것이 확인되었다.

본 연구는 지금까지 크게 관심을 받지 못했던 긍정정서 반응양식, 특히 긍정 반추의 개인차와 긍정적인 미래 예측을 실험적으로 연구했다는 의의가 있다. 또한 반추의 처리방식이론을 부정적 상황에 대한 반추가 아닌, 긍정적 반추에서 확인했다는 학술적 의의가 있으며 실제 상담 장면에서 긍정정서 경험을 활용해 내담자의 심리적 웰빙을 도모할 수 있는 방법을 제시했다는 상담 실제적 의의가 있다.

주요어: 긍정적 미래 예측, 긍정 반추, 반추방식, 추상적 반추, 구체적 반추

학번: 2019-24366

성명: 김대원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 연구 가설	6
II. 이론적 배경	8
1. 긍정적 미래 기대와 심리적 웰빙	8
2. 반추	10
1) 반추의 정의	10
2) 적응적 반추와 부적응적 반추	11
3. 반추와 미래예측	14
1) 부정적 상황에 대한 반추와 미래예측	14
2) 긍정적 상황에 대한 반추와 미래예측	15
III. 연구방법	21
1. 연구 대상	21
2. 연구 도구	22
3. 실험 절차	27
4. 분석 방법	29
IV. 연구결과	30
1. 결과분석을 위한 자료검토	30
2. 긍정적 미래예측에 긍정반추가 미치는 영향	32
3. 반추방식에 따른 긍정적 미래예측 차이	33

V. 논 의	35
1. 요약 및 논의	35
2. 연구의 의의 및 시사점	38
3. 연구의 제한점 및 후속연구 제언	40
참고문헌	42
부록	51
Abstract	76

표 목 차

표 1. 최종 실험 참여자의 인구통계학적 정보	21
표 2. 실험 집단 구성	22
표 3. 실험진행 절차	28
표 4. 사전 측정치의 집단 간 차이 검증 결과	30
표 5. 반추의 조작 사전사후 평균 차이에 대한 t-검정 결과	31
표 6. 집단 간 글쓰기과제 반추 정도 평정 결과	32
표 7. 변인들이 긍정적 미래 예측에 미치는 영향 분석 결과	32
표 8. 집단 간 긍정적 미래 예측 t-검정 결과	34

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 행복한 삶을 꿈꾸며 행복한 미래를 상상한다. 미래에 대한 긍정적인 관점은 심리적 웰빙의 중요한 요소이다(Macleod & Conway, 2007). 하지만 모든 미래가 긍정적인 것만은 아니며 모든 사람이 미래를 긍정적으로 기대하는 것은 아니다. 우울한 사람들은 미래에 대해 부정적으로 예측을 하기도 하며(Andersen & Limpert, 2001) 긍정적 미래 경험에 대한 기대의 감소는 임상적 맥락에서 우울하거나 자살위험이 있는 사람들의 특징으로 보고되기도 한다(Macleod & Byrne, 1996; Macleod et al., 1993). 다시 말해, 긍정적인 미래의 기대 수준은 심리적, 신체적 건강 수준이 변화함에 따라 변화할 수 있으며 서로 매우 밀접한 관련을 갖고 있다고 할 수 있다.

일상의 경험들과 즐거움, 긍정적인 경험들을 포착하여 향유하는 것은 삶을 풍요롭게 하는 중요한 방법 중 하나이다(Bryant & Veroff, 2007). 인간은 평범한 일상에서, 긍정적인 사건을 경험할 때 긍정적인 미래를 기대하기도 하지만, 심지어 불행한 상황에 처해있어도 긍정적인 미래의 사건을 기대하고 상상할 수 있는 능력을 지니고 있다(민혜원 외, 2019). 미래에 대한 긍정적인 희망은 시련이 닥쳤을 때에 포기하지 않고 굳게 버틸 수 있는 힘이 되기도 하고, 업무능력을 향상시키며, 새로운 일에 대한 도전 정신을 가지게 한다(Seligman, 2004). 뿐만 아니라 긍정적 보상 자극에 대해 꿈꾸고 상상하는 것은 긍정적 미래를 얻기 위한 행동을 하게 함으로써 실제 즐거움을 경험할 가능성을 높이며, 그 자체로 일상을 버티게 하는 원동력이 되기도 한다(민혜원 외, 2019).

행복한 미래를 꿈꾸는 것은 심리적 웰빙을 이루기 위해 중요하지만(Macleod & Conway, 2007) 미래는 과거와 현재로부터 영향을 받는다. 동물이나 사람은 자신과 무관한, 또는 관련된 사건들 사이의 복합적인

관계를 파악하고, 그 결과를 토대로 미래를 예측한다(Seligman, 2004). 또한 과거에 대한 태도는 미래에 대한 태도로 연결된다(Laghi et al., 2009). 결국 미래에 대한 기대를 갖는 과정을 이해하기 위해서는 현재나 과거의 일을 어떻게 반응하고, 어떻게 생각하는지를 이해하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

인간은 자기 자신에게 일어난 사건이나 자기 자신, 세상에 대해 빈번하게 반복적으로 생각하는데 이러한 과정을 반복적 사고(repetitive thought)라 말한다(정소담, 김창대, 2020; Watkins, 2008). 이러한 반복적 사고는 주로 부정적인 사건이나 상황에 초점이 맞추어져 많은 연구가 진행되어 왔고 그 중 특히 반추라는 개념이 많은 주목을 받아왔다. 반추는 자신의 문제, 걱정, 고통 등의 느낌과 우울한 기분에 대해 반복적으로 분석하려는 경향성이라고 정의되는데(Nolen-Hoeksema, 1991; Watkins, 2008) Nolen-Hoeksema(1991)는 반응양식이론(Response Styles Theory)을 소개하며 개인마다 우울한 정서에 반응하는 일관된 반응양식을 갖고 있다고 주장했다. 반추는 반응양식이론의 반응양식 중 내부초점적인 반응양식으로 많은 연구들에서 우울한 사람들이 이전 사건을 기억할 때 부정적인 정보를 더 잘 기억해내고(Sutton et al., 1988; Watkins et al., 2000), 부정적인 정보에 더 주의를 기울인다는 것을 밝혔다(Bradley et al., 1997; Gotlib et al., 2004). 또한 Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1995)의 연구에서는 기분 부진을 호소하는 환자들이 반추를 할 때 행복한 미래를 덜 기대한다는 결과가 밝혀졌다.

같은 맥락안의 많은 연구들에서 우울한 사람들은 반추를 통해 우울을 더 심화시키고 부정적인 사고에 집중하게 된다는 것이 밝혀졌다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Sutton et al., 1988; Watkins et al., 2000). 하지만 반추가 항상 부적응적 방식으로만 발현되는 것은 아니며 적응적 방식이 또한 존재한다는 것이 확인되었다. Watkins 등(2008)은 반추의 처리방식 이론(processing-mode theory of rumination)을 제안하며 반추가 심리적 문제를 동반하는 핵심적인 이유는 반복적 사고가 처리되는 방식에 차이가 존재하기 때문이라고 주장했다. 즉 반복적

사고는 추상적 방식 혹은 구체적 방식으로 처리되며 동일한 내용의 반추라고 하더라도 반추의 방식에 따라 부적응적 혹은 적응적인 결과를 야기할 수 있다(정소담, 김창대, 2020). 추상적 반추방식은 일반적이고 사건의 의미, 함의, 중요성에 초점을 두며 맥락의 세부사항에는 주의를 기울이지 않는다. 반면 구체적 반추방식은 맥락 안의 사건과 경험에 초점을 맞추어 직접적이고, 세부적이며 사건이 어떻게 일어났는지에 대한 과정에 초점을 둔다(Watkins et al., 2008). 여러 연구에서 부정적 사건에 대한 반추 상황에서 추상적 반추방식을 적용하였을 때 부정적 자기평가가 강화되고(Rimes & Watkins, 2005), 부정적 정서의 반응성이 강화되는 것이 밝혀졌다. 반면 구체적 반추방식을 적용하였을 때는 부정적 과일반화가 감소되고(Carver & Scheier, 1990) 문제해결능력이 향상될 수 있음(Watkins, 2018)이 밝혀지며 부정적 사건에 대한 반추에서는 구체적 반추방식이 적응적인 반추방식일 수 있음이 밝혀졌다.

미래를 예측하는데 현재와 과거에 대한 생각이 영향을 주듯이 반추는 사람들이 미래를 예측하는 과정에 영향을 미칠 수 있다. 기분 부전을 호소하는 환자들은 반추를 할 때 긍정적인 미래 사건을 덜 기대하고(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; MacLeod et al., 1993) 우울장애를 갖고 있는 사람들이 미래에 대해 자동적으로 부정적인 예측을 한다는 사실이 확인되었다(Andersen & Limpert, 2001). 하지만 반추의 방식에서 적응적, 부적응적 반추방식이 존재하듯이, 반추방식의 차이에 따라 미래의 정서가(emotional tone)가 부정적인 것만이 아닌 긍정적으로도 예측될 수 있다는 것이 확인되고 있다. 선행연구들에서 반추방식에 따라 긍정적 미래의 일반화 수준이 달라질 수 있다는 것이 밝혀졌는데 Van Lier 등(2015)의 연구에서는 이전 연구들과 달리 긍정적 사건에 대해 초점을 맞추어 반추방식과 미래에 대한 긍정적 일반화를 살펴보았으며 결과적으로 긍정적 사건에 대해서 추상적 반추를 할 때, 구체적 반추를 할 때보다 미래에 대한 긍정 일반화가 더 증가했다. 또한 Watkins 등(2015)은 정서적 외삽을 설명하면서 반추방식의 차이에 따라 사람들이 현재 사건을 토대로 미래의 결과를 예측한다고 말했다. 정서적 외삽이란 이전

사건의 정서가를 토대로 미래 사건의 정서를 예측하는 것을 의미하며 사람들은 부정적 사건에 대한 추상적 반추방식을 사용할수록 정서적 외삽 경향을 강하게 보인다는 것이 밝혀졌다(Watkins et al., 2015). 결국 추상적 반추방식은 높은 수준의 함축적 사고를 포함하기 때문에 현재의 사건이 미래 사건의 결과를 갖고 오게 할 것이라는 추론을 동반하는 반면 구체적 반추방식은 추론 경향성을 낮추어 현재 사건의 의미를 바탕으로 미래를 예측하지 않도록 만든다(김민경, 2020; Watkins et al., 2015). 다시 말해, 선행 사건이 긍정적인 경우, 추상적 반추방식은 미래사건 또한 긍정적일 것이라는 추론을 하게 만들 수 있다는 것이다. 선행연구들의 결과들은 추상적 반추방식은 부정적 사건에 대한 반추시에는 부적응적으로 작용할 수 있지만 긍정적 사건에 대한 반추를 할 때는 긍정적인 미래 예측과 같이 적응적으로 작용할 수 있음을 시사한다.

대부분 인지왜곡에 관한 선행연구에서 미래에 대한 과일반화는 부정적 사건 후에 일어나는 과일반화에만 초점을 두고 있으며 긍정적 혹은 중립적 사건 후의 일반화는 관심을 두고 있지 않다(김민경, 2020; Klar et al., 1997). 반면 최근에는 정신건강 분야에서 긍정정서의 중요성이 부각되고, 사람들이 긍정정서를 경험할 때 이에 어떻게 반응하는지에 관심이 모아지면서 긍정정서와 관련한 연구들이 이루어지고 있다. Feldman 등(2008)은 부정정서에 대한 반응양식이 존재하듯, 개인이 긍정정서에 반응하는 습관적인 양식이 존재할 수 있을 것이라고 주장하였다. Feldman 등(2008)은 우울에 대한 반추반응을 측정하는 Ruminative Response Scale(RRS; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)에 대응해 긍정정서에 대한 반응양식을 측정하는 수단인 긍정정서 반응 척도(Response to Positive Affect; RPA)를 개발하였다. 긍정정서 반응 척도는 ‘긍정 반추(positive rumination)’와 ‘가라앉히기(dampening)’라는 두 요인으로 이루어지는데 그 중 긍정 반추는 ‘긍정적인 특성, 긍정정서의 경험과 긍정적 환경에 대해 반복적인 생각을 하며 긍정정서에 반응하는 경향성’이라고 정의된다. 우울 증상의 독특한 특성 중 하나가 긍정 정서의 부족이고(Watson et al., 1988), 낮은 긍정적 안녕감이 우울의 위험 요인이라는

점(Wood & Joseph, 2010)은 긍정 정서가 포함된 긍정적 사건에 대한 반응을 이해하는 것은 심리적 웰빙을 이해하는데 중요한 과정일 수 있음을 시사한다(정나래, 김은정, 2019). 하지만 아직 국내에선 긍정 반추에 대한 연구의 수가 극히 적고 특히 긍정 반추를 추상적 반추방식과 구체적 반추방식에 따라 나누어 살펴본 연구는 이루어진 사례는 존재하지 않는다.

따라서 본 연구에서는 긍정적 상황에 대한 반추에서는 반추방식에 따라 높은 긍정적 미래 예측의 수준에서 차이가 나타나는지 확인하여 보다 심리적으로 적응적인 결과를 유도할 수 있는지 확인하고자 한다. 앞서 설명하였듯이 선행연구에서 반추방식에 따라 일어난 사건을 토대로 미래 사건의 정서가를 예측한다는 것이 입증되었다. 이처럼 Watkins 등(2015)의 연구에서 사용된 정서적 외삽과제는 이전의 정서적 경험이 미래 사건의 정서 경험의 예측에 어떤 영향을 미치는지 확인했다는 점에서 의의를 갖는다. 하지만 위 연구는 부정정서와 관련된 반추에만 초점을 맞추고 가상의 선행사건을 바탕으로 가상의 후속사건에 정서적 외삽이 일어나는지를 확인함으로써 참여자가 실제 자기 경험을 바탕으로 미래 사건의 정서를 어떻게 예측하는지는 직접적으로 확인하지 못했다는 한계를 지닌다. 또한 Van Lier 등(2015)의 연구에서는 운동선수만을 대상으로 하고 자신의 실제 성공적인 수행경험을 바탕으로 미래의 수행결과를 예측하게 했기 때문에 일반인이 겪는 일상에서 일어나는 긍정적 사건들에 연구결과를 일반화하기엔 무리가 있어 보인다. 본 연구에서는 이전에 사용되던 반추양식이 아닌 긍정반추를 통해 긍정사건에 대한 반추를 확인해 볼 것이며, 긍정반추가 개인의 긍정적인 미래 예측에 직접적인 영향을 미치는지, 또한 개인이 실제로 경험한 긍정 사건에 대해 반추하는 상황에서 달라지는 반추방식에 따라 미래 사건도 긍정적일 것이라고 예측하는지 확인하고자 한다. 지금까지의 반추 관련 연구가 부정적 사건에 초점을 맞추고 심리적으로 우울을 호소하는 사람들을 연구대상으로 국한하는 경향이 있었지만 일상의 긍정 사건을 누리고 잘 기능하고 있는 성인들의 긍정 반추에 대해서는 관심이 주어지지 않았다. 반추 처리방식과 미래 예측을 연구한 이전의 연구들이 비임상군의 일반인들을 대상으로 이루어졌

기 때문에(Watkins et al., 2015, Van Lier et al., 2015) 본 연구는 선행 연구들을 기초로 우울하지 않은 일반인들을 연구 대상으로 하고자 한다. 긍정적 정보에 대한 감소된 반응은 우울과 연관되어 있기 때문에 참가자의 우울 정도를 고려해야 할 필요가 있으며(Nelis et al., 2015) 우울함은 긍정정서의 반응하는 경향성 중 하나인 가라앉히기(dampening)의 사용과 정적 상관을 보이기 때문에 긍정 사건을 반추하는데 방해요인이 될 수 있다(김경희, 이희경; 2019; Feldman et al., 2008; Eisner et al., 2009). 또한 우리 사회에서 상담을 활용하는 범위가 불안장애, 우울증, 성격장애 등을 다루는 심리치료의 범위를 훨씬 넘어서고 태도나 행동의 변화, 진로, 새로운 생활기술의 학습 등이 주된 상담의 목적이 되기도 때문에 문제를 ‘치료’하여 정상으로 나아가는 것을 넘어서 정상상태에서 좀 더 나은 상태가 되게 하는 것은 상담에서 중요한 함의를 가질 수 있다(김계현 외, 2011). 그렇기 때문에 본 연구는 우울하지 않은 성인은 긍정 사건에 대해 추상적으로 반추 할 때, 구체적으로 반추할 때 보다 미래 사건을 더 긍정적으로 기대함을 가정하며 긍정 사건에 대한 추상적 반추가 심리적 웰빙을 증진시킬 수 있는 하나의 방안이 될 수 있음을 제안하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 긍정사건에 대한 반추를 할 때 반추방식에 따라 미래의 사건을 긍정적으로 예측하는 정도가 달라지는지 확인하고자 한다. 연구문제와 연구 가설은 다음과 같다.

연구 문제 1. 우울하지 않은 성인의 긍정반추(긍정적 상황을 반추하는 성향)가 긍정적인 미래 예측에 유의미한 영향을 미치는가?

연구 문제 2. 우울하지 않은 성인이 긍정적 사건에 대해 반추할 때, 반추

방식에 따라 긍정적인 미래 예측의 수준이 어떻게 달라지는가?

연구 가설 1. 성별, 긍정정서 변화량이 통제된 상황에서 우울하지 않은 성인의 긍정반추 성향은 긍정적인 미래 예측에 정적 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 2. 추상적 반추 집단은 구체적 반추 집단보다 긍정적인 미래 사건이 일어날 가능성을 더 높게 평가할 것이다.

II. 이론적 배경

1. 긍정적인 미래 기대와 심리적 웰빙

인간은 여러 능력을 갖고 있지만 그 중 가장 놀라운 능력 중 하나는 자신의 미래를 그리는 능력이다(Quoidbach et al., 2009). 미래를 예측하는 것은 개인의 심리적 웰빙과 매우 밀접한 관련을 갖고 있다. 여러 연구에서 긍정적인 미래를 기대하는 것은 심리적 웰빙의 중요한 요소이며(Macleod & Conway, 2007) 사람들이 그들이 원하는 미래 결과에 대해 생각할 때 긍정적인 정서를 느낀다는 것이 보고되었다(Macleod & Conway, 2005; Quoidbach et al., 2009). Quoidbach 등(2009)의 연구에서는 두 집단을 나누어 한 집단의 참여자들에게는 중립적이거나 부정적인 미래사건, 다른 집단의 참여자들에게는 긍정적인 미래사건을 상상하도록 했다. 그 결과 중립, 부정적 미래사건을 상상한 참여자들에게서는 주관적 행복의 차이가 발견되지 않았지만 긍정적 미래사건을 상상했던 참여자들에게서는 행복감의 상승이 보고되었다. 긍정적 미래에 대해 기대하는 것은 그 자체로도 개인의 행복에 기여하지만 긍정적 미래를 얻기 위한 행동을 하게 만듦으로써 개인이 실제 즐거움을 경험할 가능성을 높이기도 한다(민혜원 외, 2019). Carver와 Scheier(2001)이 제시한 동기의 기대 가치 모형에 따르면 목표를 향해 다가갈수록 개인은 더 큰 긍정정서를 느끼고 낙관적인 미래를 경험한다. 뿐만 아니라 긍정적인 미래에 대한 시나리오를 마음속에서 그려보는 것만으로도 실제 행동이 주는 효과와 같은 효과를 주며 자신감상승과 성공의 증가를 이끈다는 것이 밝혀졌다. 그 외에도 긍정적 미래를 상상하고 기대하는 것은 일상을 살고 시련 혹은 역경이 닥쳤을 때 버틸 수 있는 힘을 주기도 한다(민혜원 외, 2019; Seligman, 2004). 미래에 대한 희망은 시련이 닥쳤을 때 포기하지 않고 굳게 버틸 수 있는 힘이 되고, 업무능력을 향상시키며, 새로운 일에 대한 도전 정신을 가질 수 있도록 돕는다(Seligman, 2004).

하지만 인간이 기대하는 미래의 모습이 항상 긍정적인 것만은 아니다.

개인이 처해있는 상황이나 신체적, 심리적 상태는 미래에 대한 기대에 영향을 미친다. 심리적 건강을 유지하는데 어려움이 있는 사람들은 미래에 대해 부정적인 기대를 갖는다는 것이 여러 연구에서 밝혀졌다 (Andersen & Limpert, 2001; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; MacLeod et al., 1993). Andersen과 Limpert(2001)의 연구에서는 부정적인 사건이나 긍정적인 사건을 기대하는 과정에서 건강한 사람들과 주요 우울장애를 가진 사람들의 응답지연시간을 비교했는데 우울한 사람들은 인지적 부하가 가중되는 상황에서 건강한 사람들보다 더 큰 응답지연시간의 증가를 보였고 건강한 사람들보다 미래를 덜 낙관적으로 기대했다. 우울과 더불어 기분 부전을 호소하는 환자들은 반추를 할 때 긍정적인 미래 사건을 덜 기대한다는 것 또한 밝혀졌다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; MacLeod et al., 1993).

이와 같이 미래에 대한 기대는 개인의 현재 상태와 서로 영향을 주고받는다. 행복한 미래를 기대하는 것이 심리적 웰빙을 이루기 위해 중요하지만(Macleod & Conway, 2007; Quoidbach et al., 2009) 미래에 대한 기대는 개인의 현재 상태, 그리고 과거로부터 영향을 받기도 한다. 인간은 불확실한 미래에 대해 기대하고 예상하고, 상상하는 방법으로 인지하기도 하지만(Fraisse, 1984) 예측과 상상은 현재 사건들 사이의 복합적인 관계를 파악함으로써 이루어지기도 한다(Seligman, 2004). 또한 과거는 인간이 마주하는 것에 대한 정보를 추출하는데 선택적으로 이용되기도 하고(Seligman et al., 2013) 과거에 대한 태도는 미래에 대한 태도로 연결되기도 한다(Laghi et al., 2009). 과거에 대한 회상과, 현재에 대한 숙고, 그리고 미래를 생각하는 것은 서로 상호의존적 인지적 과정이며 같은 신경학적 조직을 공유한다(Johnson & Sherman, 1990; Cheung et al., 2013). 결국 개인이 어떻게 미래를 기대하는지, 특히 어떻게 긍정적인 미래를 기대하는지를 이해하기 위해서는 개인이 현재와 과거를 어떻게 인식하고 어떠한 태도를 갖고 있는지에 대한 이해가 선행되어야 한다고 할 수 있다.

2. 반추

1) 반추의 정의

자신의 경험, 사고, 느낌에 집중하는 과정은 최근 굉장히 많은 연구들의 주제가 되어 왔고(Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema et al., 2008). 그 중 반추(rumination)이라는 개념이 주목을 받아 연구되어 왔다. 반추는 자신의 걱정, 고통, 우울한 기분 등 부정 정서의 원인과 결과에 대해 반복적으로 생각하는 것(Nolen-Hoeksema, 1991)로 정의된다. 원래 반추와 관련된 연구들은 우울과 관련된 연구로부터 출발하였는데 Nolen-Hoeksema(1991)는 개인마다 우울한 정서에 반응하고 본인의 우울을 심화시키는 일관된 양식을 갖고 있다고 보았다. Nolen-Hoeksema(1991)는 반응양식이론(Response Style Theory)을 제안하며 우울에 대한 개인의 일관된 반응양식을 설명하였다. 우울한 정서에 대한 반응양식은 내부 초점적 반응양식인 ‘반추’와 외부초점적 반응양식인 ‘주의분산’이 존재하며 그 중 내부 초점적 반응양식인 반추는 개인이 부정적인 상황이나 사건, 생각, 정서와 관련이 될 때, 우울을 심화시킨다(정소담, 김창대, 2020; Nolen-Hoeksema, 1991). 반추가 우울을 심화시키는 매커니즘에 대하여 Nolen-Hoeksema 등(2008)은 반추가 우울 증상을 둘러싼 상황을 변화시키기 위한 문제해결 행동을 활성화시키지 않는 동시에 개인이 그들 자신의 문제와 감정에 고정되어 있게 만들기 때문에 우울의 심화를 야기한다고 설명했다. 반추의 개념이 등장한 이후로 반추는 우울과 직접적인 관련이 있다는 여러 연구결과들이 제시되었으며(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins et al., 2000) 통계적으로 신경증, 회의주의, 완벽주의, 그리고 다른 부정적 인지도식을 통제 한 후에도 우울과 관련이 있는 것으로 드러났다(Flett et al., 2002; Nolen-Hoeksema et al., 1994; Spasojević & Alloy, 2001). Spasojević과 Alloy(2001)의 연구에서는 주요 우울의 발생에 대해 자기비판, 빈곤, 부정적 인지 도식과 같은 일반 우울 위험 요소들이 미치는 영향을 미치며 반

추방식이 그 과정을 매개한다는 것이 밝혀졌다. 또한 Mor과 Winquist(2002)는 자기 초점적 주의에 대한 메타분석연구에서 반추가 우울 증상과 가장 강하고 일관된 관련이 있는 형태라고 결론지었다.

반추는 우울에 대한 반응으로 촉발될 때, 여러 가지 부적응적인 결과를 초래한다. 우울한 사람들의 반추사고의 내용은 주로 부정적 정서가를 담고 있으며 자동적 사고, 도식, 그리고 부정적 인지 스타일에서의 내용과 비슷하다. 반추와 문제해결간의 연관성을 살펴본 연구들에서 반추는 사고를 더욱 회의적이고 운명론적으로 만들어 효과적인 문제해결을 방해하고(Nolen-Hoeksema et al., 2008) 개인의 사회적 지지를 잃게 만들어 더욱 우울하게 만든다는 것이 보고되었다(Nolen-Hoeksema & Davis, 1999).

또한 우울에 대한 반응양식으로서의 반추는 개인의 과거, 현재 뿐만 아니라 미래예측에도 영향을 미친다. 반추는 불행감을 느끼는 사람들이나 임상적으로 우울한 사람들이 과거, 현재, 미래에 대해 부정적으로 생각하게 만든다(Nolen-Hoeksema et al., 2008). 우울한 사람들과 우울하지 않은 사람들의 자기 도식을 비교한 연구들에서는 우울한 사람들은 이전 사건과 상황에 대해 기억하고 사고할 때 부정적인 정보를 더 잘 기억해 낸다는 것이 밝혀졌으며(Sutton et al., 1988; Watkins et al., 2000), 부정적인 정보에 더 초점을 맞춘다는 것이 밝혀졌다(Bradely et al., 1997; Gotlib et al., 2004). 특히 Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1995)는 우울한 참가자와 우울하지 않은 참가자들을 대상으로 자기 초점적 반추가 사건의 해석과 대인관계 문제 해결에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 미래 예측과 관련해서는 반추를 하는 참가자들이 더 우울해했고 긍정적인 사건이 일어날 것이라고 덜 기대했으며, 그들이 갖고 있는 문제들이 해결될 것이라고 생각하지 않았다.

2) 적응적 반추와 부적응적 반추

대다수의 연구에서 반추가 우울에 대한 반응양식으로서 우울을 심화시

키고 문제해결력을 저하시키는 등의 부적응적 결과를 유발한다는 것을 밝혔지만 반추가 항상 부적응적 결과만 야기하는 것이 아니라는 연구결과들 또한 보고되고 있다. Martin과 Tesser(1996)는 반추가 문제해결을 위한 시도로 개념화될 수 있으며 충족되지 않은 목표를 달성하려는 자기조절적 시도라고 볼 수 있다고 주장했고, Watkins(2008)는 반추가 개인적 목표나 관심사와 관련된 주제에 대한 반복적 사고라고 말하며 반복적 사고가 반추를 자극하는 목표를 향해 다가가는 것을 돕거나 방해하는지에 따라 적응적이거나 부적응적일 수 있다고 제안했다. 반추의 결과에 영향을 미치는 요인에는 사고의 내용, 대인관계적 맥락, 사고의 구체성 등이 영향이 있으며 각 요인이 어떻게 달라지냐에 따라 반추는 적응적이 될 수 있고, 부적응적이 될 수도 있다. 또한 정서 반응성과 같은 반추의 부정적인 인지적, 정서적 결과는 자기, 감정, 문제에 초점을 맞추는 과정에서 어떻게 처리를 하는지에 따라 적응적이 될 수 있고 부적응적이 될 수도 있다(Moberly & Watkins, 2006; Watkins et al., 2008). Watkins 등(2008)은 반추의 처리방식이론(processing-mode theory of rumination)을 제안하며 반추의 결과에 영향을 미칠 수 있는 요인들 중 반추의 처리방식에 초점을 맞추어 연구를 진행했다. 처리방식이론에 따르면 반추 방식에 따라 반추의 결과 또한 달라질 수 있는데 반추방식은 구체성의 정도에 따라 추상적 반추(abstract rumination)와 구체적 반추(concrete rumination)로 나뉠 수 있다. 추상적 반추는 사건의 원인, 의미, 함의, 중요성에 초점을 두는 반추방식이며 구체적 반추는 직접적, 세부적, 구체적 경험과 그러한 사건이 어떻게 일어났는지에 초점을 두는 반추방식이다. 추상적 반추의 특징은 “일반적, 함의를 갖는, 의미상 포괄적, 왜(why)의 측면을 나타내는, 결과와 관련된” 이라고 할 수 있으며, 구체적 반추의 특징은 “세부적, 한정적, 맥락적, 뚜렷한, 구체적 행동에 관련된” 이라고 할 수 있다(Watkins & Moulds, 2005)

반추의 결과에 영향을 미치는 요인들 중 반추방식 외에도 반추를 하는 내용이 가지고 있는 정서가도 반추결과에 영향을 미친다. Watkins(2008)는 그의 연구에서 반복적 사고의 결과, 반복적 사고에 영향을 미치는 요

인들에 관한 연구들을 리뷰하면서 반복적 사고가 부정적 정서가가 담긴 내용에 초점이 맞추어질 때, 추상적인 사고방식이 구체적 사고방식에 비해 부적응적 결과들을 불러일으킨다고 정리했다. Watkins 등(2008)은 반추가 추상적으로 이루어질수록 기억 회상은 과일반화되며 우울한 사람들에게서 더 잘 나타나고 우울과 관련된 더 부정적인 결과들을 예측한다고 주장하였다. 추상적 반추방식은 우울과 연관될 때, 문제해결에 있어서 문제에 대한 추상적 묘사를 덜 상세하고, 덜 정교하고, 덜 구체적으로 하게 만들고 결국 다른 대체 해결책을 떠올리는 것과 행동으로의 적용을 어렵게 만들기 때문에 구체적 반추방식보다 덜 효과적인 것으로 나타난다(Watkins et al., 2008). 문제해결 외에도 추상적 반추방식은 우울과 연관될 때, 자기조절과 학업 수행에 있어 구체적 반추방식보다 더 부적응적인 결과들을 야기했으며(Pham & Taylor, 1999; Taylor et al., 1998; Watkins, 2008), 지속된 실패에 대한 정서적 취약성을 불러일으켰다(Moberly & Watkins, 2006).

우울감과 같은 부정적 정서가가 담긴 내용에 반추의 초점이 맞추어질 때, 추상적 반추방식이 여러 측면에서 부적응적 결과들을 야기한다는 것이 밝혀진 반면 구체적 반추방식은 추상적 반추방식보다 적응적인 결과들을 불러일으킨다는 것이 밝혀져 왔다. 반추방식이 문제해결에 미치는 영향을 살펴본 Watkins와 Baracaia(2002)의 연구와 Watkins와 Moulds(2005)의 연구에서는 구체적 반추방식이 문제해결 방법에 있어 더 나은 문제해결과 연관되어 있다는 것이 밝혀졌다. 구체적 반추방식은 어렵고 새롭고 복잡한 상황을 마주했을 때, 구체적이고 대안적인 방법과 행동에 대해 정교하고 맥락적인 묘사를 제공하여 더 나은 문제해결을 이끈다(Watkins, 2008). 또한 개인의 자기초점주의와 행동을 조절하려는 노력이 압박감으로 느껴지거나 시험 불안이 생기는 상황에서, 구체적 반추방식은 자기조절을 활성화시킨다(Leary et al, 2006). 이러한 연구 결과들은 부적 정서와 관련된 반추가 항상 부정적인 결과를 불러일으키는 것만은 아님을 시사하며 반추가 일어나는 상황이나 반추의 내용이 가지고 있는 정서가 혹은 반추방식에 따라 긍정적인 심리적, 인지적 반응을 이

끌어낼 수 있음을 보여준다.

3. 반추와 미래예측

1) 부정적 상황에 대한 반추와 미래예측

우울에 대한 반응양식인 반추는 문제해결, 기억회상, 자기조절에 영향을 미치기도 하지만 부정적 인지도식에 영향을 미치고 결국 미래에 대한 사고에 영향을 줄 수 있다는 사실 또한 밝혀지고 있다. 부정적 상황에 대한 반추의 한 가지 특성인 과일반화는 우울 증상에 기여하는 인지적 편향임이 확인되었다(Watkins et al., 2009). Beck(1967)은 우울에 관한 인지도식을 설명하면서 미래에 대한 희망이 없는 기대가 우울의 근본적인 원인이 될 수 있다고 제안한다. 우울한 사람들과 그렇지 않은 사람들이 미래사건의 예측을 얼마나 자동적으로 하는지 살펴본 연구에서 우울 장애를 겪는 사람들의 미래 예측은 그렇지 않은 사람들의 미래예측보다 상대적으로 자동적으로 이루어진다는 것이 밝혀졌다(Andersen & Limpert, 2001). 또한 우울한 사람들은 부정적 사건을 더 기대하고 부정적 사건이 일어날 가능성이 더 높다고 예측하는 경향이 있는 반면 긍정적인 사건은 덜 기대하고 덜 예측한다는 연구 결과가 보고되었다(Andersen & Schwartz, 1992; Lavender & Watkins, 2004). 반추는 부정적 미래도식과 같은 자기 초점적 정보에 초점이 맞추어져 있고 결국 더 부정적인 미래 사고를 이끈다. 불쾌감을 겪는 환자들에 대한 연구에서는 주의분산에 비해 반추과정을 겪은 사람들이 미래의 행복한 사건이 일어날 가능성을 유의하게 낮게 예측한다는 것이 보고되었다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). 이러한 연구 결과들의 원인들 중 하나로 무망감(hopelessness)을 들 수 있다. 미래에 대한 무망감은 우울한 사람들이 예측하는 미래의 특징 중 하나이며 피험자의 부정적 기대를 측정하는

자기보고식 검사인 벡 무망감 척도(Beck Hopelessness Scale; Beck et al., 1974)와 자살위험자의 부정적 기대와 무망감의 상관을 확인하기 위해 개발된 미래사고과제(future thinking task)를 사용해 연구가 되어 왔다(MacLeod et al., 1993). 미래사고과제는 참여자들에게 일어나기를 바라는 긍정적 사건과 일어나지 않기를 바라는 부정적 사건을 떠올리게 하는 방법으로 이루어지며 미래사고과제를 사용한 MacLeod 등(1993)의 연구에서 유사 자살시도 경험자들은 긍정적인 사건을 덜 떠올리긴 하지만 부정적 사건은 더 떠올리지 않는다는 것이 밝혀졌다. 이러한 연구결과로부터 MacLeod 등(1993)은 우울하고 자살위험이 있는 환자들의 무망감은 미래에 대한 부정적 기대의 증가보다는 미래에 대한 희망의 부족으로부터 발생한다는 것을 제안했다. 우울한 사람들이 부정적인 사건을 더 기대하고 긍정적인 사건을 덜 떠올리며, 반추가 우울에 많은 영향을 미친다는 연구결과들은 우울과 같은 부정적 정서가가 담긴 반추가 일어날 때 사람들은 긍정적인 미래를 덜 예측하고 결국 상대적으로 부정적인 미래를 기대하게 된다는 것을 보여준다. 미래사고과제를 사용한 연구에서는 참가자의 미래에 대한 부정적 기대뿐만 아니라 긍정적인 기대까지 관찰할 수 있었고 무망감에 대한 단서를 찾을 수 있었다. 하지만 이러한 연구들은 우울한 사람들 혹은 환자들을 대상으로 진행되었기 때문에 우울하지 않은 사람들의 과거나 현재에 대한 반추가 미래 예측에 어떤 영향을 미치는지 직접적으로 보여주지는 않는다는 한계를 지닌다.

2) 긍정적 상황에 대한 반추와 미래예측

Watkins 등(2015)은 개인의 과거나 현재가 미래 예측에 어떤 영향을 미치는지를 설명하기 위해 정서적 외삽(emotional extrapolation)이라는 개념을 제안했다. 정서적 외삽이란 이전 사건의 정서(emotional tone)를 토대로 미래 사건의 정서를 예측하는 것을 의미한다. 정서적 외삽은 이전 사건의 정서가 정적이든 부정적이든 미래 사건의 정서를 이전 사건으로부터 예측하는 것이다. Watkins 등(2015)은 이전사건의 요지로부터

미래 사건의 요지를 기대하는 외삽의 경향성이 반추적 성향의 특징 중 하나로 설명될 수 있다고 설명하면서 반추방식에 따라 정서적 외삽의 정도가 달라질 수 있다고 제안했다. Watkins 등(2015)은 정서적 외삽 평가 과제(Emotional Extrapolation Assessment Task: EEAT)를 개발해 선행 사건의 정서가가 미래 사건의 정서가 예측에 어떤 영향을 주는지를 살펴 보았다. 정서적 외삽 평가과제에서는 참여자들에게 정적 정서가와 부정적 정서가가 담긴 주어진 텍스트를 읽게 하고 참여자가 각 상황에 처해 있다고 상상하도록 만든다. 초기 텍스트는 정적 정서가 혹은 부정적 정서가를 담고 있으며 나중에는 처음 제시된 상황의 후속 상황에 대한 정서적 사건이 묘사된다. 후속 정서적 사건 또한 긍정적 사건이 될 수 있고 부정적 사건이 될 수 있다. 정서적 외삽 평가 수준은 마지막에 참가자가 텍스트에 반응하는 시간을 측정하여 평가된다. 정서적 외삽 평가과제에 더불어 Watkins 등(2015)은 반추의 정도를 측정할 수 있는 반추반응 척도(Ruminative Response Scale; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)를 사용해 반추반응이 초기 정서가 평정에 어떤 영향을 주는지를 보고자 했다. 그 결과 Watkins 등(2015)은 높은 수준의 함축적 사고를 특징으로 반추를 하는 사람들이 높은 수준의 정서적 외삽을 보이는 것을 정서적 외삽 평가과제를 통해 확인하였으며 정서가가 긍정적이든 부정적이든 상관없이 초기 사건의 정서가에 대한 사고가 함축적으로 이루어질수록 정서적 외삽이 강해진다는 것을 밝혀냈다. 또한 반추반응 점수가 높아질수록 상대적으로 부정적인 사건을 기대하는 정도가 증가했다. 하지만 Watkins 등(2015)의 연구는 개인의 반추가 정서적 외삽에 어떤 영향을 주는지 확인했을 뿐 추상적 반추와 구체적 반추가 일어날 때 정서적 외삽이 어떻게 달라지는지 확인하지 못했다는 한계를 지닌다.

김민경(2020)은 구체적 반추와 추상적 반추가 일어날 때 정서적 외삽 수준이 어떻게 달라지는지 살펴보면서 Watkins(2015)의 연구의 한계를 보완했다. 김민경(2020)의 연구에서는 우울성향자들을 대상으로 참여자들을 구체적 반추 집단, 추상적 반추 집단 두 집단으로 무선 배정해 반추를 유도하고 정서적 외삽평가과제를 통해 정서적 외삽의 정도를 확인

했다. 그 결과 구체적 반추집단에서 추상적 반추집단보다 정서적 외삽이 유의하게 감소되었다. 이는 구체적 반추방식과 추상적 반추방식이 미래 사건의 정서가를 예측하는데 유의미한 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 추상적 반추방식은 높은 수준의 함축적 사고방식이기 때문에 참여자들은 현재나 과거의 사건의 정서가가 미래 사건에도 똑같이 나타날 것이라고 예측하며 구체적 반추방식은 미래에 대한 과도한 일반화와 추론 경향성을 낮추기 때문에 참여자들이 이전 사건의 정서가가 미래 사건에도 똑같이 나타날 가능성을 낮게 평가하는 것이다.

Watkins 등(2015)의 연구에서 이전 사건의 정서가가 긍정적이든 부정적이든 상관없이 초기 사건에 대한 반추가 함축적으로 이루어질수록 정서적 외삽이 강해진다는 것은 반추가 항상 부정적인 사건에 대한 기대를 이끄는 것은 아니라는 것을 제시한다. 긍정적 사건을 경험할 경우, 반추 성향은 미래의 사건 또한 긍정적일 수 있다는 기대를 유발하며, 반추 성향이 칭찬을 받는 것과 같은 긍정적 사건에 적용되었을 때, 결과적으로 긍정정서를 증가시키는 긍정적 결과가 나올 수 있다는 것이 밝혀졌다(Watkins et al., 2015; Marigold et al., 2007). 이는 반추의 결과가 적응적이기 위해서는 반추가 어떻게 일어나는지도 중요하지만 이전 사건의 정서가가 어떤 정서가를 갖는지 또한 중요한 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

지금까지의 반추에 대한 연구들은 주로 부정적 사고나 부정적 상황에 대한 반추를 주제로 이루어졌었다. 하지만 최근 들어 자기 조절 기능을 위한 긍정 반추의 중요성이 연구되며 긍정정서에 대한 반응양식(responses to positive effect)도 주목을 받기 시작했다(Feldman et al., 2008). Martin과 Tesser(1996)는 사람들이 새로운 도전에 접근할 때 자존감과 자신감을 증대시키기 위해 회상이나 칭찬 누리기 같은 긍정적인 형태의 반추에 관여하게 된다고 제안했다. Larsen과 Prizmic(2004) 또한 사람들은 긍정적인 기분을 유지하기 위해 정서조절 전략에 관여하며 이 정서조절 전략은 개인의 강점이나 선호하는 삶의 환경에 집중하는 것을 포함한다고 말했다. Feldman 등(2008)은 Nolen-Hoeksema와

Morrow(1991)가 개발한 우울에 대한 반응양식을 측정하는 도구인 Response Style Questionnaire(RSQ)에 대응해 긍정정서에 대한 반응양식을 측정하는 긍정정서 반응 척도(Response to Positive Affect; RPA)를 개발하였다. Feldman 등(2008)은 긍정반추를 긍정적 자기 자질, 긍정정서 경험, 선호하는 삶의 환경에 대한 반복적 사고를 통해 긍정정서 상태에 반응하는 경향성이라고 정의했다. 동시에 긍정정서를 조절하는 반응으로 '가라앉히기'(dampening)을 제안하고 긍정정서상태의 지속시간과 강도를 감소시키려는 정신적 조절전략이라고 정의했다. Li 등(2017)의 연구에서는 긍정반추와 가라앉히기가 일상생활 안에서 어떤 영향을 주는지를 살펴보면 긍정반추의 감소가 우울 증상들과 연관이 되어 있다는 결과가 밝혀졌고 고위험군 아이들을 대상으로는 가라앉히기의 증가가 우울 증상의 증가와 연관됨이 밝혀졌다. 대학생을 대상으로 애착과 긍정정서 반응, 우울간의 관계를 탐색해본 원진경과 이인혜(2021)의 연구에서는 긍정반추는 우울과 부적 상관관계를 보였다. 또한 긍정반추는 애착불안과 우울간의 관계를 부분매개해 애착불안 수준이 높은 개인은 긍정반추를 적게 하고 적은 긍정반추는 우울의 상승을 부른다는 것이 확인되었다. 이처럼 긍정정서 반응 척도가 제시된 후 긍정반추와 여러 심리 변인들에 대한 연구가 진행되었다. 하지만 아직 긍정반추가 긍정적 미래 예측과 어떤 관련이 있는지 직접적으로 탐색한 연구는 존재하지 않는다.

비록 긍정반추 척도를 사용하지 않았지만 Van Lier 등(2015)은 긍정상황에 대한 반추시, 반추방식에 따라 미래의 긍정 일반화가 어떻게 달라지는지를 확인하면서 자존감이나 자기개념 태도와 같은 다른 여러 변인들이 반추방식의 영향을 조절하는지 살펴보았다. 이 연구에서는 운동선수들을 대상으로 그들의 실패와 성공에 대한 일반화가 다음의 운동수행에 유의한 영향을 미친다는 것에 주목하고 긍정일반화에 영향을 미치는 요인을 살펴보았다. 참여자들은 추상적 반추방식, 구체적 반추방식의 두 집단에 배정되어 각 반추방식에 알맞은 형태로 자신들이 성공적인 운동수행을 했을 때를 반추하고 미래에 그와 같은 수행이 다시 일어날 가능성이 얼마나 있는지를 평정했다. 연구결과 긍정적 사건에 대해서 추상적

반추방식으로 반추가 이루어졌을 때 구체적 반추방식으로 반추가 이루어졌을 때보다 미래의 긍정일반화가 증가하고 자기개념의 긍정일반화 또한 증가하였다. 자존감이 이 효과를 조절하는지는 명확히 검증되지는 않았지만 Van Lier 등(2015)의 연구는 추상적 사고의 효과는 자존감이 높은 개인에게서 더 분명해진다는 것을 보여준다. 이는 좋은 수행에 대한 추상적 반추가 전반적으로 미래의 긍정적 일반화에 대한 더 안정적인 귀인과 연관될 수 있음을 보여주는 반면 구체적 반추는 이러한 귀인이 일어나는 가능성을 감소시킬 수 있다는 것을 제안한다. 다시 말해, 더 안정적인 귀인이 될 수 있는 좋은 수행에 대한 추상적 반추가 더 긍정적인 일반화의 원인이 될 수 있다(Van Lier et al., 2015).

앞서 설명한 연구결과들은 긍정적 사건 혹은 긍정적 상황에 대한 반추는 부정적인 상황에 대한 반추와 다른 양상을 보일 수 있다는 것을 시사한다. 부정적 상황을 반추할 때에는 구체적 반추방식이 추상적 반추방식보다 더 적응적인 반추방식이고 여러 적응적 결과들을 부르는 반면, 긍정적 상황을 반추할 때에는 추상적 반추방식이 구체적 반추방식보다 적응적인 반추방식이고 적응적인 결과들을 부른다고 할 수 있다.

하지만 위 연구들은 긍정적 상황에 대한 반추방식과 긍정적인 미래 예측을 살펴보는데 몇 가지 한계를 갖고 있다. Watkins 등(2015)의 연구와 김민경(2020)의 연구에서는 이전의 정서적 경험이 미래 사건의 정서가를 예측하는데 어떤 영향을 주는지 확인했다는 의의를 갖는다. 하지만 참여자의 정서적 경험에 대한 반추가 참여자 본인의 경험이 아닌 가상의 경험이었기 때문에 이전 사건의 정서가가 실제 일어난 참여자들의 경험을 바탕으로 했을 때도 적용될 수 있는지에 대한 답은 내리지 못하며 부정적 상황에 대한 반추를 측정하는 반추반응척도만으로 정서가 평가를 측정했기 때문에 긍정적 상황에 대한 반추가 정서가를 평가하는데 어떤 영향을 주는지를 측정하지 못한다는 한계가 있다. Van Lier 등(2015)의 연구는 이전에는 연구되지 않았던 긍정적 상황에 대한 반추가 미래 예측에 어떤 영향을 주는지를 살펴보았다는 의의를 갖지만 연구 대상이 운동선수에 한정되어 있고, 자신의 능력과 관련된 성공적인 운동수행에 대한

반추조작이 이루어져 일상의 다양한 긍정적 경험에 대해 연구결과를 일반화하긴 어렵다는 한계를 갖는다.

그러므로 본 연구에서는 이전에는 거의 연구되지 않았던 긍정적 상황에 대한 긍정반추과정에서 반추방식에 따라 개인이 긍정적인 미래를 예측하는 정도가 어떻게 달라지는지 살펴보고자 한다. 즉 긍정반추 성향이 강할수록 긍정적인 미래를 예측하는 정도가 더 강해지는지 살펴보고 긍정적 상황에 대한 반추 상태에서 추상적 반추가 이루어질 때, 구체적 반추가 이루어질 때보다 긍정적인 미래를 더 강하게 예측하는지 확인하고자 한다. 한편 긍정적 정보에 대한 감소된 반응은 우울과 연관되어 있기 때문에 연구 참여자의 우울 정도를 고려해야 하며(Nelis et al., 2015) 우울함을 느끼는 개인은 긍정적인 과거 사건을 덜 떠올리고 긍정적인 미래 예측을 덜 하기 때문에(MacLeod et al., 1993) 우울함은 긍정적 상황을 반추하는데 방해요인으로 작용할 수 있다. 또한 상담이라는 분야가 심리치료의 범위를 넘어서고, 내담자를 정상상태로부터 시작해 좀 더 나은 상태가 되게 하는 것 또한 상담의 중요 목표 중 하나라고 할 수 있기 때문에(김계현 외, 2011) 심리적 어려움이 없는 일반인을 대상으로 긍정적인 미래 예측을 연구하는 것은 정신 건강을 위한 매우 중요한 과제라고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 우울하지 않은 비임상군 성인을 대상으로 연구를 진행하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 만18세 이상의 성인을 대상으로 한다. 연구 참여자 모집은 서울 소재 8개 대학, 충청권 소재 2개 대학의 학내 커뮤니티 사이트와 면대면 홍보의 편의표집 방법을 통해 홍보, 모집되었으며 사전설문을 통해 우울 성향이 없는 참여자들을 선발되었다. 홍보를 통해 총 268명의 참여자가 모집되었으며 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)로 우울점수를 측정하고 우울하지 않은 상태의 기준인 15점 이하를 보고한 83명의 참여자들 ($M=9.15$, $SD=3.66$)이 최종 참여자로 선발되어 실험에 참여하였다. 그 중 불성실한 응답을 한 참여자 5명, 나이를 기입하지 않은 참여자 1명을 제외한 77명의 실험결과가 분석에 사용되었다. 참여자들의 연령대는 만 18세에서 만 43세($M=23.3$, $SD=4.54$)로 분포하였고 실험 참여자의 성별은 남자 20명, 여자 57명이었다. 최종 분석된 실험 참여자의 인구통계학적 정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 최종 실험 참여자의 인구통계학적 정보

변인	구분	사례 수	백분율(%)
성별	남	20	26.0
	여	57	74.0
연령	18~19	9	11.7
	20~24	51	66.2
	25~29	10	13.0
	30~34	5	6.5
	35~39	1	1.3
	40~	1	1.3

총합	77	100%
----	----	------

총 77명의 실험 참여자들은 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에 무선 배정되었으며 실험 집단의 구성은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 실험 집단 구성

변인	남	여	합계
추상적 반추	10	29	39
구체적 반추	10	28	38
합계	20	57	77

2. 연구 도구

1) 한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

일반인을 대상으로 우울증의 역학 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발된 질문지로(Radloff, 1977), 전경구 등(2001)이 통합적 한국판 CES-D로 변안, 타당화하였다. 총 20문항으로 이루어진 자기보고식 질문지로, 각 문항에 대해 0점(극히 드물다)에서 3점(대부분 그렇다)까지 지난 일주일 동안 경험한 감정의 빈도에 따라 4점 척도로 평정하게 되어 있다. 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점 문항이며 점수가 높을수록 우울감이 높음을 의미한다. 점수 해석은 15점 이하는 우울하지 않은 상태, 16~24점은 약간의 우울감이 있는 상태, 25점 이상은 전문적인 상담과 치료가 필요한 임상적 수준의 우울 상태로 평가하고 있다. 전경구 등(2001)의 연구에서는 내적 합치도(Cronbach's α)가 .91로 보고되었다. 본

연구에서의 내적 합치도는 .78이었다.

2) 한국판 긍정정서 반응 척도(Korean-Response to Positive Affect; K-RPA)

Feldman 등(2008)이 개발하고, 김빛나와 권석만(2014)이 번안한 한국판 긍정정서 반응 척도(K-RPA)를 사용하였다. 이 척도는 Feldman 등(2008)이 우울에 대한 반응양식을 측정하는 Response Style Questionnaire(RSQ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)에 대응해 개발한 자기 보고식 질문지로 긍정정서에 대한 반응양식을 측정하는 수단이다. 이 척도는 긍정 반추(positive rumination)에 해당하는 문항 8개, 가라앉히기(dampening)에 해당하는 문항 7개인 총 15개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 식 척도로 응답하게 되어 있으며 참가자들은 기분이 좋을 때 어떻게 반응하는지에 대해 응답한다. Feldman 등(2008)의 연구에서는 긍정 반추의 내적 합치도는 .69~.71로 나타났으며 가라앉히기의 내적 합치도는 .79였다. 또한 김빛나와 권석만(2014)의 연구에서는 긍정 반추의 내적 합치도는 .85, 가라앉히기는 .82로 양호한 수준으로 나타났다. 본 연구에서는 우울하지 않은 비임상군 성인의 긍정적 사건에 대한 반추를 조작하고 측정하기 때문에 한국판 긍정정서 반응 척도에서 긍정 반추에 해당하는 8개의 문항만을 사용하였다. 본 연구에서의 긍정 반추의 내적 합치도는 .80 이었다.

3) 정적정서 및 부적정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule ; PANAS)

Watson 등(1988)이 개발하고 이유정(1994)이 번안, 이현희 등(2003)이 타당화한 자기보고식 측정 도구이다. 현재 참여자가 느끼는 정서를 측정하는 도구로 “지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내

는 정도를 표시하시오”라는 지시에 따라 형용사로 제시된 각 항목에 응답하게 된다. 정적정서 10문항, 부적정서 10문항, 총 20문항으로 이루어져 있으며, 자신에게 해당하는 정도를 5점 Likert 척도로 평정한다. Watson 등(1988)의 연구에서는 내적 합치도는, 정적정서는 .86~.90, 부적정서는 .84~.87 이었다. 본 연구에서는 우울하지 않은 비임상군 성인의 긍정적 사건에 대한 반추를 조작하고 측정하기 때문에 긍정정서 10문항만을 사용하였다. 본 연구에서의 사전, 사후 긍정정서 척도의 내적 합치도는 .84로 동일했다.

4) 실험 자극

긍정정서반응양식인 긍정반추를 유도하기 위해 Van Lier 등(2015)의 연구에서 사용된 긍정적 사건 혹은 상황에 대한 회상과 유사한 조작을 실시하였다. Van Lier 등(2015)의 연구에서는 긍정사건을 운동선수들의 성공적인 성과에 초점을 두어 반추를 유도했지만 본 연구에서는 더 일반적인 긍정적 경험과 사건들의 반추를 유도하기 위해 참여자들에게 본인에게 혹은 본인이 포함된 상황에서 일어난 긍정적인 사건(ex. 본인의 성공경험, 소중한 타인과의 관계에서 일어났던 행복했던 사건, 일상에서의 소소한 행복 등)들에 대해 생각하게 한다.

긍정적 사건, 상황에 대한 회상 유도는 각 집단에 따라 다르게 진행되었는데 이는 Moberly와 Watkins(2006)의 연구에서 구분되어 실행된 추상적 반추, 구체적 반추 회상 조작과 유사하다. 추상적 반추 집단의 참여자들은 그들에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황이 왜 일어났는지에 대해 생각한다(예: 당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황의 의미와 결과에 대해 생각해 보세요. 무슨 사건/상황이 일어났나요? 그 사건/상황은 왜 일어났을까요? 그 사건/상황이 당신에게 어떤 의미를 가진 사건/상황인가요?). 구체적 반추 집단의 참여자들에게는 그들에게 일어난 긍정적 상황과 사건에 대해 집중하도록 한다(예: 당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황을 떠올려 봅시다. 어떤 과정을 거쳐 이 사건/상황이 일어나고

있나요? 당신은 무엇을 보고, 당신은 무엇을 듣고, 어떤 냄새를 맡고, 어떤 신체적 감각을 느끼나요? 당신은 어떤 행동을 하고 있나요?).

반추방식 조작을 더 강하게 유도하기 위해 다음의 지시사항에 따라 참여자들은 주어진 질문지에 있는 모든 질문에 각자의 속도로 답을 쓰도록 지시 받는다. 그들은 각각의 질문마다 완성된 문장으로 최소한 한 줄에서 최대 세 줄까지 쓰며 답을 한다. 추상적 반추 집단의 질문은 다음과 같다: “이 사건/상황은 어떠한 사건/상황입니까?; 사건/상황 혹은 당신의 행동에서 당신의 어떤 능력이 나타나고 있습니까?; 그 사건/상황이 당신에게 어떤 의미를 갖습니까?; 그 사건/상황에서 당신의 행동이 당신에게 의미하는바 혹은 결과는 무엇이었습니다?; 그 사건/상황 이후 당신은 당신 자신에 대해 어떻게 생각하게 되었습니까?; 그 사건/상황 이후 당신이 느낀 감정을 왜 느꼈다고 생각합니까?; 당신은 그 사건/상황에서 왜 그렇게 행동했습니까?”

구체적 반추 집단의 질문은 다음과 같다: “그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신의 주변에 무엇이 보입니까? 어떤 일이 일어나고 있습니까?; 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 직전에, 그리고 직후에 당신은 무엇을 했습니까?; 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신은 무슨 냄새를 맡을 수 있습니까? 공기가 신선한가요? 차갑나요? 혹은 따뜻한가요?; 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신은 무엇을 들을 수 있습니까?; 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 속에서 어떤 감정을 느끼고 있습니까?; 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 속에서 어떤 신체적 감각을 느끼나요?”

본 실험의 면담 지시문과 반추 조작 질문지는 Moberly와 Watkins(2006)의 연구와 Van Lier 등(2015)의 연구에서 사용된 조작 지시를 연구자가 수정 및 제작 과정을 통해 선정하였으며 상담전공 교수 1인과 상담전공 박사 과정 2인의 평정을 받아 타당도를 확보하였다. 지시문, 질문지 검토 과정에서는 Watkins와 Moulds(2005)의 연구, Watkins(2011)의 행동식별수준 이론(Action Identification Theory: AIT)을 참고해 ‘추상적’인 것, ‘구체적’인 것의 특징을 선별한 후 각지시문이

추상적/구체적 특징을 갖는지 1점(전혀 특징을 반영하지 못한다)에서 5점(특징을 아주 많이 반영한다)으로 평정이 이루어졌다. 평정 결과 추상적 반추 집단 면담 지시문은 평균 4.7점, 구체적 반추 집단 면담 지시문은 평균 4.5점, 추상적 반추 글쓰기 질문지는 평균 4.7점, 구체적 반추 글쓰기 질문지는 평균 4.7점으로 타당도가 확보되었다. 3점 이하로 평정된 지시문/질문지는 없었으며 각 평정자의 피드백을 바탕으로 수정과정을 거쳐 최종 지시문/질문지가 완성되었다.

5) 긍정적 미래에 대한 예측

긍정적 미래에 대한 예측은 Van Lier 등(2015)의 연구에서 이루어진 것과 유사하게 측정되었다. 미래에 긍정적인 사건 혹은 상황이 일어날 가능성을 얼마나 기대하는지 평정하기 위해 참여자들은 이전에 반추했던 긍정적 사건/상황이 미래에도 일어날 가능성이 얼마나 될 것 같은지를 평정한다. 그들은 그것에 대해 너무 오래 생각하지 않아야 하지만 명확하게 그들의 의견을 제시해야 한다. 참여자들은 그들의 가능성을 10점 Likert척도로(1 = 이러한 일은 다시는 절대 다시는 일어나지 않을 것이다, 10 = 이러한 일은 반드시 다시 일어난다) 평정한다.

6) 반추 척도

구체적 반추와 추상적 반추를 위한 실험조작이 이루어지기 전과 후에 반추의 변화가 있는지 조작을 확인하는 것으로 지금 현재 자신의 내면(생각, 감정)에 얼마나 주의를 기울이고 있는지를 0-10점 척도로 측정한다. (0: 나는 내 자신에 전혀 주의를 기울이고 있지 않다, 10: 나는 내 자신에 매우 주의를 기울이고 있다).

7) 조작 점검 구체성 척도

구체적 반추와 추상적 반추를 위한 글쓰기 이후 글쓰기가 구체적 반추, 추상적 반추를 바탕으로 이루어졌는지 확인하기 위해 집단과 조건에 무관한 상담전공 교수 1인과, 박사과정을 수료한 전문가 1인이 Watkins와 Moulds(2005)의 연구, Watkins(2011)의 행동식별수준 이론(Action Identification Theory: AIT)를 참고해 ‘추상적’인 것, ‘구체적’인 것의 특징을 기준으로 글쓰기 과제를 평가한다. 각 집단의 글쓰기 과제를 구체적 사고와 추상적 사고의 정의를 바탕으로 Stöber과 Borkovec(2002)이 제안한 구체성 척도를 사용하여 응답들을 평가 한다. 문항마다 추상적, 구체적 사고의 정의를 바탕으로 5점 리커트 척도(1=추상적, 2=조금 추상적, 3=둘 다 아님, 4=조금 구체적, 5=구체적)를 통해 평가한다.

3. 실험 절차

본 실험의 참여홍보는 온라인과 면대면 홍보를 통해 이루어졌다. 먼저 서울시내, 충청권 대학교의 여러 온라인 학생 커뮤니티 게시판에 실험참여자 모집 공문을 올리고 면대면 홍보를 통해 실험 참여자를 모집하였다. 실험 참여를 희망하는 학생들은 모집 공문에 첨부된 설문 조사 링크에 접속해 인구통계학적 정보와 CES-D를 포함하는 사전 설문지를 작성하였다. 온라인에서 수거된 질문지에서 CES-D의 점수가 15점 이하인 학생들에게 개별 연락을 취해 연구에 대해 간략히 소개한 뒤 실험 시간을 예약하였다. 실험은 코로나 바이러스 팬데믹 상황을 고려하여 비대면으로 진행하였으며 ZOOM화상회의 프로그램을 통해 실험을 진행하였다.

참여자가 ZOOM프로그램을 통해 접속하면 연구에 대해서 다시 한 번 안내한 뒤 연구 참여에 대한 동의를 얻었다. 연구 참여에 대해 동의 한 참여자들은 다시 설문 조사 링크에 접속해 긍정 반추 설문지와 반추검사를 작성하였다.

온라인 사전 측정을 마친 참여자는 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에 무선 배정된 후 연구자와 일대일로 반추 조작 면담을 실시하였

다. 면담 실시 전, 연구자는 참여자 본인 확인을 할 수 있도록 비디오를 켜고 실험을 진행했으며 참여자가 방해요인이 적은 개인적인 공간에 있는 것을 확인했다. 반추 조작 면담이 이루어지기 전, 참여자에게 화상 프로그램이 송출되는 모니터의 화면 안과 밖, 주변에 신경을 분산시킬만한 것 혹은 잠재적 방해요인이 있는지 점검하게 한 후, 잠재적 방해요인을 모두 제거하게 한 뒤 반추 조작을 실시하였다. 조작 면담이 완료된 후 사후 반추 검사를 실시해 반추의 조작이 유의하게 일어났는지 확인하였다. 반추검사 완료 후 참가자는 긍정적 미래 예측 수준을 평정하였다. 모든 과제가 완료된 후, 각 참여자들은 계좌이체로 즉시 현금 10,000원의 사례를 받고 실험은 종료되었다. 연구의 모든 절차는 서울대학교 윤리위원회(IRB) 승인 후에 이루어졌으며(IRB No. 2104/001-010) 실험 절차는 <표 3>에서 보이는 바와 같이 진행되었다.

<표 3> 실험진행 절차

순서	내용	소요시간
1	실험 안내 및 동의서 작성	5분
2	반추검사 1문항(사전), 긍정 반추 문항 측정, 긍정정서 측정(사전)	5분
3	반추집단 무선배정	1분
4	긍정사건에 대한 반추방식의 조작: 추상적 반추 or 구체적 반추 회상	5분
5	긍정사건에 대한 반추방식의 조작: 추상적 반추 or 구체적 반추 글쓰기	15분
6	반추검사 1문항(사후), 긍정적 미래 예측 평가, 긍정정서 측정(사후)	5분
7	실험 종료 및 사례 제공	5분

4. 분석 방법

본 연구의 분석에는 SPSS 25.0 프로그램을 사용하였다. 먼저 집단별로 반추 조작을 확인하고 긍정적 미래 예측에 영향을 줄 수 있는 인구통계학적 변인들과 긍정반추 성향이 두 집단 간 동질한지 검증하기 위해 두 집단 간 독립표본 t -검정을 실시하였다. 이는 집단 간에 영향을 줄 수 있는 변인들을 통제하고도 집단 간에 종속변인에 효과차이가 발생하였는지를 확인하기 위한 것이다. 반추방식의 조작에 따라 글쓰기가 이루어졌는지 확인하기 위해서는 집단과 조건에 무관한 상담전공 교수 1인과, 박사과정을 수료한 전문가 1인의 평정을 받은 후, 집단 간 독립표본 t -검정을 통해 반추조작을 확인 하였다. 그 다음으로, 집단 간 반추방식의 차이가 긍정적 미래 예측에 미치는 영향을 확인하기 위해 두 단계의 검증이 실시되었다. 먼저 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 영향을 미치는지 확인하기 위해 다중회귀분석을 실행하였으며 반추방식에 따른 긍정적 미래 예측 수준의 차이를 확인하기 위해서 집단 간 독립표본 t -검정을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 결과분석을 위한 자료검토

1) 집단 간 사전 동질성 검증

추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단이 동질적인 집단으로 구성되었는지 확인하기 위해, 사전설문 응답 및 기저선 측정치를 비교하였다. 성별, 나이, 사전 긍정정서, 사후 긍정정서, 긍정정서 변화량(사후 긍정정서-사전 긍정정서), 잠재적 공변인인 긍정반추에 대해 집단 간 독립표본 *t*-검증을 실시하였다. 집단 간 차이 검증 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 사전 측정치의 집단 간 차이 검증 결과

변인	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
성별	추상적	39	1.26	.442	-.07	.947
	구체적	38	1.26	.446		
나이	추상적	39	23.05	3.88	-.50	.614
	구체적	38	23.57	5.19		
사전 긍정 정서	추상적	39	28.00	6.75	-.14	.886
	구체적	38	28.21	6.10		
사후 긍정 정서	추상적	39	33.49	7.56	.42	.674
	구체적	38	32.79	6.91		
긍정정서 변화량	추상적	39	5.48	6.33	.70	.488
	구체적	38	4.57	4.99		
긍정반추	추상적	39	2.82	.55	.89	.379
	구체적	38	2.71	.47		

<표 4>에서 볼 수 있다시피 사전 측정치에 대해 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이를 볼 때 두 집단은 동질적으로 구성된 집단이라고 할 수 있다.

2) 조작 확인

집단 간 동질성을 바탕으로 각 집단마다 반추조작 전후로 자신의 내면의 생각과 감정에 주의를 두는 정도가 얼마나 차이가 나는지 확인하기 위해 사전사후 대응표본 *t*-검정을 실시하였다. 결과적으로 <표 5>에서와 같이 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단 모두 $p < .01$ 수준에서 사전과 사후 측정에 유의미한 차이가 있었다. 이를 통해 두 집단 모두 반추조작이 있을 후, 반추의 정도가 유의미하게 증가하였다는 것을 알 수 있었고 반추조작이 성공적으로 이루어졌다는 것을 확인할 수 있었다.

<표 5> 반추의 조작 사전사후 평균 차이에 대한 *t*-검정 결과

집단	<i>N</i>	사전		사후		<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
추상적 반추	39	7.46	2.04	8.61	1.91	-5.196	.000
구체적 반추	38	7.84	1.39	8.66	1.24	-3.563	.001

반추조작 후, 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에서 각 집단의 반추방식 조작이 잘 이루어졌는지 확인하기 위하여 각 집단별 연구 참여자의 글쓰기 과제 내용을 집단과 전공에 무관한 상담전공 교수 1인과, 박사과정을 수료한 전문가 1인이 구체적 사고와 추상적 사고의 정의를 바탕으로 Stöber과 Borkovec(2002)이 제안한 구체성 척도를 사용하여 응답들을 평가 하였다. 문항마다 추상적, 구체적 사고의 정의를 바탕으로 5점 리커트 척도로 평정한 점수에 평균을 구한 후, 독립표본 *t*-검정을 통하

여 추상적 반추집단과 구체적 반추집단 간의 구체성 차이를 확인하였다. 그 결과 <표 6>에서와 같이 집단 간 글쓰기의 구체성 차이가 확인되었고 구체적 반추 집단이 추상적 반추 집단보다 구체성이 유의미하게 높아 각 집단에서 글쓰기를 통한 반추가 성공적으로 이루어졌다는 것을 확인할 수 있었다.

<표 6> 집단 간 글쓰기과제 반추 정도 평정 결과

집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
추상적 반추	39	2.02	.420	-29.841	.000
구체적 반추	38	4.56	.315		

2. 긍정적 미래 예측에 긍정반추가 미치는 영향

긍정반추가 긍정적 미래 예측에 미치는 영향을 확인하고 긍정적 미래 예측을 가장 잘 예측하는 독립변인이 무엇인지 파악하기 위해 다중회귀 분석(Multiple Regression Analysis)을 실시했다. 독립변수로 집단, 성별, 긍정정서 변화량, 긍정반추를 설정하고 종속변수로 긍정적 미래 예측을 설정하고 분석을 한 결과 <표 7>과 같은 결과가 도출되었다.

<표 7> 변인들이 긍정적 미래 예측에 미치는 영향 분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화	<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>B</i>	표준화 오류	계수 베타		
긍정적	(상수)	6.860	1.041		6.590	.000

	집단	-.539	.298	-.195	-1.808	.075
미래 예측	성별	-.087	.343	-.028	-.253	.801
	긍정정서 변화량	.017	.026	.068	.635	.527
	긍정반추	.901	.298	.332	3.029	.003
$R=.417, R^2=.174, \text{수정된 } R^2=.128, F=3.798, p=.007$						

다중회귀분석결과 회귀모형은 F 통계값이 $p=.007$ 에서 3.798의 수치를 보여 통계적으로 유의미한 회귀식임이 확인되었고, 회귀식에 대한 R^2 은 .174의 설명력을 보이고 있다. 성별, 긍정정서 변화를 통제했을 때 전체 유의확률 0.05 수준에서 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 유의미한 영향을 미치는 것이 확인되었으며($t=3.029, p<.01$) 가설1이 지지되었다.

3. 반추방식에 따른 긍정적 미래 예측 차이

<표 4>에서 제시한 것과 같이 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단의 사전 점수 차이가 통계적으로 유의미하지 않다고 확인되었기에, 두 집단은 동질하게 구성된 집단이라고 할 수 있다. 두 집단이 독립된 집단이고 동질적인 것이 확인되었기 때문에 집단 간 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측에 차이가 생기는지 확인하기 위해 독립표본 t -검정을 실시하였다. 독립표본 t -검정 결과 <표 8>에서 볼 수 있듯이, 추상적 반추 집단($M=9.38, SD=.88$)의 긍정적 미래 예측과 구체적 반추 집단($M=8.74, SD=1.72$)의 긍정적 미래 예측이 유의수준 .05수준에서 유의미한 차이를 보였다, $t(54.7)=2.074, p=.043, \text{Cohen's } d=.475$. 즉 추상적 반추 집단의 참여자들이 구체적 반추 집단의 참여자들보다 긍정적인 미래가 올 가능성을 더 높게 예측했다.

<표 8> 집단 간 긍정적 미래 예측 t -검정 결과

집단	N	M	SD	t	p	Cohen's d
추상적 반추	39	9.38	.88	2.074	.043	.475
구체적 반추	38	8.74	1.72			

V. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 반추방식에 따라 우울하지 않은 비임상군 성인들의 긍정적 미래 예측에 차이가 나타나는지를 실험을 통해 알아보고자 하였으며 추상적 반추를 했을 때, 구체적 반추를 했을 때와 비교해 긍정적 미래 예측의 수준이 증가한다는 가설을 실험을 통해 검증하였다. 실험을 실시하기 전 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)를 통해 우울하지 않은 참여자들을 선발하였고 긍정반추 척도를 통해 긍정적 정서 반응 중 긍정반추 성향을 측정하였다. 후에 참여자들은 두 집단으로 무선 배정되어 추상적 반추 조작과 구체적 반추 조작이 포함된 면담을 실시했다. 면담이 완료된 후 참여자들은 긍정적인 사건 혹은 상황이 미래에 일어날 가능성을 평가했고 결과적으로 두 집단 간 긍정적 미래 예측이 어떻게 달라지는지가 비교되었다.

먼저 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 미치는 영향을 다중회귀분석으로 분석한 결과, 성별, 긍정정서 변화량이 통제된 상황에서 긍정반추만이 긍정적 미래 예측에 유의한 정적 영향을 미치는 변인임이 검증되었으며, 가설 1이 지지되었다.

또한 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단의 긍정적 미래 예측을 비교한 결과 추상적 반추 집단에서 긍정적 미래 예측이 유의미하게 높아 가설 2가 지지되었다. 두 집단이 독립적인 집단이고 동질적으로 구성되어 있다는 것 또한 확인되어 다른 요인들이 아닌 집단 간 반추방식 차이가 긍정적 미래 예측에 유의미한 차이를 만들어냈다는 것이 확인되었다. 이로써 본 연구의 연구 가설들은 모두 지지되었으며 연구 방법과 연구 결과에 대한 보다 세부적인 논의는 다음과 같다.

본 연구에서는 참여자들의 긍정적인 미래 예측 수준에 긍정적 반추 성향이 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 이는 긍정적인 태도와 과거의 의미 있는 점들을 생각하는 개인들이 미래에 대해 더 낙관적인 경향이

있다는 연구 결과와(Cheung et al., 2013), 미래의 정서가에 대한 기대가 이전 사건의 정서가에 대한 반추에 영향을 받을 수 있다는 Watkins 등(2015)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이에 대해 긍정적 경험에 대한 반추가 과장된 사고를 유발했기 때문에 이러한 결과가 나왔다고 추측해볼 수 있다. Knowles 등(2011)은 과대망상의 통합적 심리학적 모형에서 과거 성취, 긍정적인 자전적 기억, 그리고 기억으로 통합된 상상속 상황(Connors et al., 2014; Kopelman, 2010)에 대한 반추가 긍정 정서와 자존감을 증가시킬 수 있다고 제안했다. 본 연구의 반추 조작이 Bortolon과 Rafford(2021)의 연구나 Van Lier 등(2015)의 연구처럼 긍정적 상황에 대한 반추가 자신의 능력이나 자신의 특별함에 대한 반추 같은, 자기 초점적인 반추로만 이루어진 것은 아니었지만 그럼에도 자신이 포함되어 긍정적 정서를 느꼈던 상황에 대한 반추도 미래에 대한 과장된 사고를 유발시켰을 수 있다. 긍정적 상황에 대한 반추적 사고는 긍정적 경험에 주의를 좁혀 불확증적 증거에 주의를 기울이는 것을 방지해 부정적인 미래상을 불러일으킬 수 있는 다른 불확증적 증거들에 대한 사고를 감소시켜(Bortolon & Rafford, 2021) 이전에 경험했던 긍정적 상황이 미래에도 일어날 수 있다고 기대하게 한 것으로 추론해 볼 수 있다. 한편 긍정적 미래 예측에 대한 긍정반추의 설명량(R^2) .174로 크지 않은 수치로 나타났다. 이는 긍정반추가 긍정적 미래 예측에 유의미한 영향을 미치지만 그 외의 설명되지 않은 많은 변수들이 긍정적 미래 예측에 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다. 이에 긍정적 미래 예측에 영향을 미칠 수 있는 다른 여러 변인들을 후속 연구에서 확인할 필요가 있다.

또한 본 연구에서는 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단에서의 긍정적 미래 예측의 차이를 확인하며 추상적 반추 집단에서 긍정적 미래 예측이 구체적 반추 집단보다 더 크게 나타남이 확인했다. 이러한 결과는 추상적 반추와 구체적 반추가 서로 다른 결과들을 이끌어낸다는 여러 연구결과들과 맥을 같이하고 추상적 반추를 할 때 긍정적인 미래 예측이 더 증가한다는 Van Lier 등(2015)의 연구결과를 재확인 한다. 이러한 연구 결과에 대해 다음과 같은 설명이 가능하다. 먼저 추상적 반추방식은

높은 수준의 함축적 사고방식이기 때문에(Watkins & Teasdale, 2001) 참여자들은 과거에 겪었던 긍정적 상황 혹은 사건이 미래에도 똑같이 나타날 것이라고 예측했을 수 있다. 추상적 처리방식은 어떤 상황에 도움이 되기도 하고 도움이 되지 않기도 하는 과도한 일반화와 추론을 하게 하는데(김민경, 2020) 긍정적인 반추 상황에서는 과도한 긍정적 일반화를 유발시켜 긍정적인 미래에 대한 일반화를 야기했을 것이다. 이에 반해 구체적 반추방식은 참여자들의 미래에 대한 과도한 일반화와 추론 경향성을 낮추기 때문에 이전의 사건의 긍정적 정서가가 미래 사건에도 똑같이 나타날 가능성을 낮게 평가하도록 만든다. 미래에 대한 직접적인 일반화 외에도 구체적 반추는 과일반화된 자서전적 기억 회상을 감소시키고(Watkins & Teasdale, 2001) 결과적으로 긍정적인 기억 회상을 감소시켜 긍정적인 미래 예측을 감소시켰을 수 있다. 부정적 상황에 대한 반추 상황에서 구체적 반추는 부정적으로 과일반화된 자서전적 기억 회상을 감소시켜 적응적인 결과를 부를 수 있지만 긍정적 반추 상황에서는 오히려 긍정적인 기억 회상을 감소시켜 추상적 반추보다 덜 적응적인 결과를 불러올 수 있다.

한편, 추상적 반추 집단과 구체적 반추 집단의 긍정적 미래 예측 차이는 통계적으로 유의했지만 효과크기(Cohen's $d=.475$)가 중간 수준으로 큰 차이를 보이지 않았는데 이는 연구참여자들의 특성 및, 긍정 정서와 행복감의 특성으로 설명할 수 있다. 행복한 사람은 실제보다 좋은 일을 훨씬 더 많이 기억하고 성공과 실패에 대해 자신에게 유리한 쪽으로 생각하는 경향이 큰 반면 우울한 사람은 좋은 일이든 나쁜 일이든 모두 정확하고 객관적으로 평가한다(Seligman, 2004). Alloy와 Abramson(1979) 또한 우울한 학생들이 행복한 학생들에 비해 훨씬 더 정확한 판단을 하고 객관적이라는 것을 실험적으로 확인했다. 본 연구는 우울하지 않은 성인을 대상으로 했기 때문에 본 연구의 연구참여자들은 일반 성인들보다 덜 우울하고 긍정적이고 행복감을 느낄 가능성이 크며 긍정적 미래 예측을 객관적으로 하지 않았을 수 있다. 동시에 긍정적 상황에 대한 반추 조작은 집단과 상관없이 긍정정서를 증가시킨 것이 확인되었다. 그렇

기 때문에 연구참여자들은 기본적으로 긍정적으로 미래를 예측하는 성향이 컸을 수 있으며 실험 과정에서 발생한 긍정적 정서와 행복한 사람들의 특성들은 집단 간 차이 효과를 상쇄시켜 참여자들이 덜 회의적으로 생각하고 긍정적인 미래가 올 가능성을 높게 평가하게 했을 수 있다.

2. 연구의 의의 및 시사점

첫째, 본 연구는 그 중요성에도 불구하고 크게 관심을 받지 못했던 긍정정서 반응 양식, 특히 긍정 반추의 개인차와 긍정적인 미래 예측을 실험적으로 연구했다는 의의를 지닌다. 전통적으로 심리학에서는 부정정서 조절에 초점을 맞추어 왔고(김경희, 이희경, 2020) 반추에 대한 연구들은 주로 부정적 사고나 부정적 상황에 대한 반추를 주제로 이루어졌었다. 그렇기 때문에 반추(rumination)라는 단어가 가지는 의미 또한 부정적인 느낌을 주기도 하였다. 하지만 긍정정서의 중요성이 제기되고 최근 들어 긍정정서에 대한 반응양식(responses to positive effect), 특히 긍정반추가 건강한 마음을 유지하는데 중요한 변인으로써 주목을 받기 시작하며(Feldman et al., 2008) 반추라는 단어가 부정적인 느낌만 가지는 것이 아닌 긍정적인 느낌을 가질 수 있다는 것이 시사되고 있다. 그렇기 때문에 반추라는 단어를 사용할 때 단어가 가지고 있는 정서가를 고려할 필요가 제기된다. 긍정정서는 삶의 질과 정신건강을 반영하는 지표 중 하나이며(Diener et al., 2009) 부정적으로 편향되어 있던 주의와 기억을 확장시켜 문제 상황에서 취할 수 있는 레퍼토리와 융통성을 넓히고 결국 더 나은 문제 해결을 달성할 수 있게 해주고(Rashid, 2015) 개인이 환경에 적응적으로 반응하는 것을 도우며 미래에 긍정적인 사건을 재경험할 가능성을 높여 질적으로 나은 삶을 영유할 수 있도록 돕기도 한다(Cohn & Fredrickson, 2010). 하지만 이러한 중요성에 비해 긍정정서 경험에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 긍정정서 경험과 그에 대한 반추가 심리적 웰빙으로 이어질 수 있는 여러 메커니즘 중 하

나를 실험적으로 연구해 긍정정서의 중요성을 다시 한 번 확인했다는 의의가 있다.

둘째, 반추의 처리방식이론을 부정적 상황에 대한 반추가 아닌, 긍정적 반추에서 확인했다는 의의가 있다. 반추방식에 따라 적응적 결과가 올 수도 있고 부적응적 결과가 올 수 있다는 것은 많은 연구에서 확인되었으나 대부분 부정적 상황에 대한 반추에 초점이 맞추어져 이루어져 왔었기 때문에 긍정적 반추 상황에서도 똑같이 처리방식이론이 적용될 수 있는지는 미지수였다. 긍정적 상황에 대한 반추에서 반추방식을 살펴본 연구는 매우 극소수며(Van Lier et al., 2015; Werner-Seidler & Moulds, 2012) 그마저도 우울한 개인들이나 운동선수에 초점을 맞추어져 있어 연구 결과를 비임상군의 일반인에게 적용하기엔 무리가 있었다. Van Lier 등(2015)의 연구는 처리방식이론을 긍정적 상황에 대한 반추로 연결은 시켰지만 기존에 많은 연구에서 사용되던 부정적 상황에 대한 반추 척도를 사용한 한계를 지닌다. 본 연구는 긍정적 상황에서 처리방식이론과 긍정 반추 척도를 직접적으로 같이 살펴본 실험연구이고 긍정반추 척도를 사용해 그 효과를 통제 하면서도 반추방식에 따른 긍정적 미래 예측의 차이를 검증했기 때문에 반추의 처리방식이론이 긍정적 상황과 일반인에게 적용이 될 수 있다는 증거를 확보했다는 의의를 갖는다.

셋째, 실제 상담을 함에 있어 긍정정서 경험을 활용해 내담자의 심리적 웰빙을 도모할 수 있는 방법을 제시했다는 의의가 있다. 본 연구는 이전에는 실험적으로 조작되지 않았던 참여자 개인의 일반적인 긍정적 경험을 사용해 긍정적인 미래 예측을 확인하며 개인의 능력과 상관이 없는 긍정적 상황도 긍정반추를 통해 조작되고 긍정적 미래 예측에 영향을 줄 수 있다는 것을 확인하였다. 우울한 사람들은 자존감이 낮고 자신의 능력을 과소평가하는 경향을 갖고 있지만 긍정반추는 개인이 낮은 자존감을 보여주는 증거와 접촉하는 것을 피하는 것을 돕고 자신의 긍정적인 면(그것이 실제가 아니더라도)에 집중할 수 있게 한다(Bortolon & Raffard, 2021). 본 연구에서 사용된 간단한 긍정적 경험을 반추하게 만드는 조작은 실제 상담에서도 사용되어 효과를 볼 수 있는 가능성을 지

니고 있다. 또한 현재 많은 상담 장면에서는 단기상담이 트렌드로 자리 잡게 되었는데(김계현 외, 2011) 긍정반추와 긍정적 미래 예측을 활용한 상담은 문제의 원인이나 문제가 진행된 역사를 분석하는데 많은 중점을 두지 않고 시간을 할애하지 않는 해결중심 단기상담(김계현 외, 2011)의 맥락과 맞닿아 있다. 본 연구는 일반적으로 잘 기능하고 있는 내담자들의 심리적 웰빙과 연결되는 긍정정서에 대한 반추반응과 긍정적 미래 예측을 연구해 내담자의 부정적 과거 경험에 대한 탐색을 넘어 긍정적인 과거 경험에 초점을 맞추는 것이 심리적 웰빙을 도모하기 위한 하나의 전략이 될 수 있음을 확인했다는 데 의의가 있다.

3. 연구의 제한점 및 후속연구 제언

본 연구의 제한점 및 후속연구 제언은 다음과 같다. 첫째, 실험 절차에서 실험 외적 환경과 상황이 통제되지 못했다는 한계를 지닌다. 본 연구는 코로나 바이러스 상황 때문에 대면 실험의 많은 부분들이 제약되는 상황에서 서울 이외의 여러 지역의 참여자들과 실험을 진행하기 위해 ZOOM화상회의 프로그램을 통해 비대면으로 모든 실험을 진행하였다. 잠재적 방해요인들을 통제하기 위해 조용하고 개인적인 공간 마련, 개인 PC사용을 참여자에게 요구하고 반추조작 전 참여자가 직접 잠재적 방해요인을 확인하고 제거하도록 부탁했지만 물리적으로 참여자들의 실험환경을 완벽하게 통제하지 못했고 결과적으로 모든 참여자들이 서로 다른 실험환경에서 실험참여를 하게 되었다. 이에 추후 연구에서는 실험에 영향을 미칠 수 있는 외적 변수들을 확실하게 통제해 집단 간 유의미한 차이가 나오는지 확인할 필요가 있다.

둘째, 연구 대상이 다양하지 못했다는 한계를 갖는다. 본 연구의 참여자의 대다수가 대학교 인터넷 커뮤니티를 통해 모집되었기 때문에 참여자들의 특성이 연구 결과에 영향을 미쳤을 수 있다. CES-D로 스크리닝 과정을 거쳐 우울하지 않은 18세 이상의 성인을 대상으로 실험을 진행했

기 때문에 우울성향을 보이는 성인들에게도 실험 결과를 동일하게 적용하기 위해서는 우울성향의 참여자들을 대상으로 하는 후속 연구가 필요하다. 일반적으로 상담에 찾아오는 사람들의 낮지 않은 비율로 심리적 불편감 호소하고 우울함을 호소하는 사람들이기 때문에 이러한 내담자에게도 긍정반추 조작의 효과를 살펴보기 위해서는 우울한 성향의 사람들을 대상으로 추상적 반추와 구체적 반추의 효과를 비교해 볼 필요가 있다. 또한 반추방식에 따른 두 비교집단만 존재하고 통제집단이 없기 때문에 아무런 처치를 하지 않았을 때보다 긍정반추조작을 했을 때 긍정적 미래 예측의 수준이 높아지는지 추가적인 확인이 필요하다.

셋째, 실험에 사용된 척도와 조작방식이 긍정정서에만 한정되어 있다. 긍정적 상황 혹은 사건을 반추하고 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측에 영향을 미칠 수 있는지를 확인하긴 했지만 또 다른 긍정정서 반응양식인 가라앉히기를 측정하지 않았다. 또한 긍정적 상황에 대한 반추 조작이 긍정정서뿐만 아니라 부정정서를 변화시켰을 가능성 또한 존재하기 때문에 추후 연구에서는 가라앉히기와 부정정서를 포함한 실험을 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 김경희, 이희경. (2019). 긍정정서와 긍정정서 반응 양식이 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 학교**, 16(3), 339-359.
- 김경희, 이희경. (2020). 한국인 긍정정서 반응 양식 척도 개발 및 타당화. **재활심리연구**, 27(3), 85-115.
- 김계현, 김창대, 권경인, 황매향, 이상민, 최한나, ... & 임은미. (2011). **상담학개론**. 서울: 학지사
- 김민경. (2020). **반추방식에 따른 우울성향자의 정서적 외삽 차이**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 김빛나, 권석만. (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도 (K-RPA) 의 예비 타당화 연구. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 33(2), 243-260.
- 민혜원, 권석만, 이슬아. (2019). 미래에 대한 심상적 처리가 즐거움 경험 및 무쾌감성 우울에 미치는 영향. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 38(2), 157-170.
- 원진경, 이인혜. (2018). 애착, 정서반응 양식, 우울 간의 관계: 긍정정서 반추 및 억제의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 4(1), 91-108.
- 이현희, 김은정, 이민규. (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS) 의 타당화 연구. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 22(4), 935-946.
- 전경구, 최상진, 양병창. (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 정나래, 김은정. (2019). 긍정 정서에 대한 반응과 긍정적인 생활 사건이 우울 증상에 미치는 영향-대학생 집단을 중심으로. **인지행동치료**, 19(1), 109-132.

- 정소담, 김창대. (2020). 국내 반추 연구 동향: 주요 상담학술지를 중심으로. *상담학연구*, 21(6), 59-86.
- 정소담, 김창대. (2020). 한국판 반복적 사고 방식 질문지 (RTMQ) 타당화 연구. *상담학연구*, 21(5), 97-116.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser?. *Journal of experimental psychology: General*, 108(4), 441.
- Andersen, S. M., & Limpert, C. (2001). Future-event schemas: Automaticity and rumination in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 311-333.
- Andersen, S. M., & Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3), 271-298.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(6), 861.
- Bortolon, C., & Raffard, S. (2021). Pondering on how great I am: Does rumination play a role in grandiose ideas?. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 70, 101596.
- Bradley, B. P., Mogg, K., & Lee, S. C. (1997). Attentional biases for negative information in induced and naturally occurring dysphoria. *Behaviour research and therapy*, 35(10), 911-927.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological review*, 97(1), 19.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism:*

- Implications for theory, research, and practice (p. 31 - 51). American Psychological Association.
- Cheung, W. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39*(11), 1484-1496.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The journal of positive psychology*, *5*(5), 355-366.
- Connors, M. H., Halligan, P. W., Barnier, A. J., Langdon, R., Cox, R. E., Elliott, J., ... & Coltheart, M. (2014). Hypnotic analogues of delusions: The role of delusion proneness and schizotypy. *Personality and individual differences*, *57*, 48-53.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, *2*, 63-73.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, *23*(5), 645-649.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*, 1149-1160.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research*, *32*(4), 507.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*,

- 20(1), 33-47.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Annual review of psychology*, 35(1), 1-37.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Gotlib, I. H., Kasch, K. L., Traill, S., Joormann, J., Arnow, B. A., & Johnson, S. L. (2004). Coherence and specificity of information-processing biases in depression and social phobia. *Journal of abnormal psychology*, 113(3), 386.
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). "We all look the same to me" Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological science*, 16(11), 875-881.
- Johnson, M. K., & Sherman, S. J. (1990). *Constructing and reconstructing the past and the future in the present*. In E. T.
- Klar, Y., Gabai, T., & Baron, Y. (1997). Depression and generalizations about the future: Who overgeneralizes what?. *Personality and individual differences*, 22(4), 575-584.
- Knowles, R., McCarthy-Jones, S., & Rowse, G. (2011). Grandiose delusions: a review and theoretical integration of cognitive and affective perspectives. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 684-696.
- Kopelman, M. D. (2010). Varieties of confabulation and delusion. *Cognitive neuropsychiatry*, 15(1-3), 14-37.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24(1), 41-46.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 40-61.

- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(2), 129-142.
- Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2006). Hypo egoic self regulation: Exercising self control by diminishing the influence of the self. *Journal of personality, 74*(6), 1803-1832.
- Li, Y. I., Starr, L. R., & Hershenberg, R. (2017). Responses to positive affect in daily life: Positive rumination and dampening moderate the association between daily events and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 39*(3), 412-425.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of personality and social psychology, 69*(1), 176.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology, 77*(5), 1041.
- MacLeod, A. K., & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of abnormal psychology, 105*(2), 286.
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion, 21*(5), 1114-1124.
- MacLeod, A. K., Rose, G. S., & Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research, 17*(5), 441-455.
- Marigold, D. C., Holmes, J. G., & Ross, M. (2007). More than words:

- Reframing compliments from romantic partners fosters security in low self-esteem individuals. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 232.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition*, 9, 1-47.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2006). Processing mode influences the relationship between trait rumination and emotional vulnerability. *Behavior therapy*, 37(3), 281-291.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 128(4), 638.
- Nelis, S., Holmes, E. A., & Raes, F. (2015). Response styles to positive affect and depression: Concurrent and prospective associations in a community sample. *Cognitive therapy and research*, 39(4), 480-491.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology*, 77(4), 801.
- 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.
- 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.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(2), 250-260.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 349-355.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1*(3), 385-401.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 25-40.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour research and therapy, 43*(12), 1673-1681.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on psychological science, 8*(2), 119-141.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1), 25.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research, 26*(1), 89-96.

- Sutton, L. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. E. (1988). Negative self schema: The effects of induced depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology, 27*(2), 188–190.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American psychologist, 53*(4), 429.
- Van Lier, J., Moulds, M. L., & Raes, F. (2015). Abstract “why” thoughts about success lead to greater positive generalization in sport participants. *Frontiers in psychology, 6*, 1783.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin, 134*(2), 163.
- Watkins, E. (2011). Dysregulation in level of goal and action identification across psychological disorders. *Clinical Psychology Review, 31*, 260–278.
- Watkins, E. R. (2018). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Publications.
- Watkins, E. R., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour research and therapy, 40*(10), 1179–1189.
- Watkins, E. R., Baeyens, C. B., & Read, R. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: proof-of-principle for repeated cognitive bias modification in depression. *Journal of abnormal psychology, 118*(1), 55.
- Watkins, E. R., Grafton, B., Weinstein, S. M., & MacLeod, C. (2015). For ruminators, the emotional future is bound to the emotional past: heightened ruminative disposition is characterized by increased emotional extrapolation. *Clinical Psychological Science, 3*(4), 648–658.
- Watkins, E. R., Moberly, N. J., & Moulds, M. L. (2008). Processing

- mode causally influences emotional reactivity: distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8(3), 364.
- Watkins, E. R., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319.
- Watkins, E. R., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of abnormal psychology*, 110(2), 353.
- Watkins, P. C., Martin, C. K., & Stern, L. D. (2000). Unconscious memory bias in depression: perceptual and conceptual processes. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 282.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), 346.
- 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(6), 1063.
- Werner-Seidler, A., & Moulds, M. L. (2012). Mood repair and processing mode in depression. *Emotion*, 12(3), 470.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.

부록

부록 1. 연구참여자 모집 문건

연구참여자 모집 문건

다음과 같은 연구에 참여하실 분을 모집합니다.

연구 과제명

추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래 예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로

김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상담전공 석사과정)

연구 목적 : 본 연구는 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하기 위한 실험 연구입니다.

참여자 선정조건 : 본 연구는 만18세 이상의 성인을 대상으로 합니다. 사전 설문에서 선정기준을 충족한 참여자가 최종 참여자로 선정될 것입니다.

참여 방법 : 본 연구에 참여를 희망하시는 분들은 온라인 커뮤니티 게시물을 통해 연구의 목적 및 내용을 확인하신 후 연구에 참여하실 수 있습니다. 참여자 선정조건 부합 여부 확인을 위해 본 설문에 앞서 연구 참여 동의 절차 및 간단한 설문이 실시됩니다. 해당 설문은 연구자가 모집 문건 게시물에 게재하는 google URL 링크에 접속하여 작성해주시면 됩니다. 최종 참여자로 선정되시는 분께는 연구 책임자가 직접 연락을 취해 개인적으로 약속을 잡고 본 실험연구를 진행하게 됩니다.

(성별, 나이, 연락처 등 입력해 주신 개인정보는 연구 및 사례 지급을

위한 목적으로만 사용된 후, 안전하게 폐기될 것입니다. 연구 참여자 기준에 해당되지 않는 분들의 개인정보는 보관되지 않고 즉각 폐기됩니다.)

참여 내용 : 연구에 참여에 희망하시는 분들은 먼저 온라인 설문지에 응답하시게 됩니다. 최종 참여자로 선정되어 실험연구에 참여하시는 분들은 정해진 절차에 따라 간단한 면담과 글쓰기, 설문지 작성을 실시하게 됩니다.

참여 시간 : 사전 설문지 작성에는 약 10분, 본 실험연구에 진행에는 약 40분이 소요될 것입니다.

참여 장소 : 온라인 커뮤니티 게시물에 게재된 google URL 링크에 접속해 주시면 됩니다.

참여 시 사례 : 최종 참여자로 선정되어 실험연구에 참여완료분들께는 1만원의 사례비가 지급될 예정입니다.

본 연구의 내용에 관한 문의는 다음 연구 담당자에게 하십시오.

이름: 김대원 전화번호: 010-*****-*****

이메일: *****@snu.ac.kr

부록 2. 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

아래에 적혀 있는 각 문항을 잘 읽은 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

극히 드물다 (1주 중 1일 이하)	가끔 있었다 (1주 중 1~2일간)	자주 있었다 (1주 중 3~4일간)	거의 대부분 그랬다 (1주 중 5일 이상)
0	1	2	3

나는 지난 1주일 동안...	해당하는 정도
1. 평소에는 아무렇지 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0 1 2 3
2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0 1 2 3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0 1 2 3
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0 1 2 3
5. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0 1 2 3
6. 우울했다.	0 1 2 3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0 1 2 3
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0 1 2 3

9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

부록 3. 한국판 긍정정서 반응 척도 (K-RPA) 중 긍정 반추 문항

전혀 아니다 가끔 그렇다 자주 그렇다 거의 그렇다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4

당신은 기분이 좋을 때, 얼마나 자주...	해당하는 정도			
1. “내가 모든 것을 다 해내고 있어”라고 생각한다.	1	2	3	4
2. “내가 잠재력을 충분히 발휘하며 살고 있구나”라고 생각한다.	1	2	3	4
3. 내 스스로가 얼마나 자랑스러운지 생각한다.	1	2	3	4
4. 무엇이든 다 할 수 있을 것 같은 느낌이 얼마나 드는지 생각한다.	1	2	3	4
5. “내가 모든 것을 다 이루고 있어”라고 생각한다.	1	2	3	4
6. 에너지가 얼마나 넘치는지를 알아차린다.	1	2	3	4
7. 얼마나 기분이 좋은지 생각한다.	1	2	3	4
8. 이 순간을 만끽한다.	1	2	3	4

부록 4. 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule ; PANAS) 중 긍정 정서 문항

아래의 형용사를 보고 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 정도를 표시하십시오. 여기에서 옳고 그른 답은 없습니다. 어느 한 문장에 너무 오래 머무르지 마시고 당신의 지금 현재의 느낌을 나타내고 있다고 생각되는 문장에 바로 답을 해 주십시오.

No	문항	해당하는 정도				
1.	흥미진진한	1	2	3	4	5
2.	기민한	1	2	3	4	5
3.	흥분된	1	2	3	4	5
4.	원기왕성한	1	2	3	4	5
5.	강한	1	2	3	4	5
6.	단호한	1	2	3	4	5
7.	주의 깊은	1	2	3	4	5
8.	열정적인	1	2	3	4	5
9.	활기찬	1	2	3	4	5
10.	자랑스러운	1	2	3	4	5

부록 5. 반추척도

지금 현재 자신의 내면(생각, 감정)에 얼마나 주의를 기울이고 있는지 O표시해 주시기 바랍니다.

나는 내 자신에 <u>전혀</u> <u>주의를 기울이지</u> <u>않고 있다</u>	나는 내 자신에 <u>어느</u> <u>정도 주의를</u> <u>기울이고 있다</u>	나는 내 자신에 <u>매우</u> <u>주의를 기울이고</u> <u>있다</u>
0 -- 10 -- 20 -- 30 -- 40 -- 50 -- 60 -- 70 -- 80 -- 90 -- 100		

부록 6. 긍정적 미래에 대한 예측

당신은 당신이 묘사한 긍정적 사건/상황이 미래에도 일어날 가능성이 얼마나 된다고 생각하십니까?

1: 이러한 일은
다시는 절대
일어나지 않을
것이다

10: 이러한 일은
반드시 다시
일어난다

1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

부록 7. 반추방식 조작 면담지문

● 추상적 반추 회상 지시문

당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황을 회상해 볼 것입니다. 한 가지의 긍정적 사건/상황을 회상해보세요(ex. 대학/시험 합격, 본인 혹은 가까운 사람의 생일파티, 연인과의 데이트, 여행 등등). 먼저 연구자가 지시문을 읽어드릴 것입니다. 지시문을 들은 후 지시문을 보며, 회상을 하도록 하겠습니다. 회상은 4분 동안 이루어질 것입니다.

1. 당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황의 의미와 결과에 대해 생각해 보세요.
2. 무슨 사건/상황이 일어났나요?
3. 그 사건/상황은 왜 일어났을까요?
4. 그 사건/상황이 당신에게 어떤 의미를 가진 사건/상황인가요?

● 추상적 반추 글쓰기 질문지

회상한 내용을 바탕으로 다음 문항에 답을 해주시기 바랍니다. 완성된 문장으로 최소 한 줄에서 최대 세 줄까지 정의껏 작성을 부탁드립니다.

1. 이 사건/상황은 어떠한 사건/상황입니까?
2. 사건/상황 혹은 당신의 행동에서 당신의 어떤 능력이 나타나고 있습니까?
3. 그 사건/상황이 당신에게 어떤 의미를 갖습니까?
4. 그 사건/상황에서 당신의 행동이 당신에게 의미하는바 혹은 결과는 무엇이었습니까?
5. 그 사건/상황 이후 당신은 당신 자신에 대해 어떻게 생각하게 되었습니까?
6. 그 사건/상황 이후 당신이 느낀 감정을 왜 느꼈다고 생각합니까?
7. 당신은 그 사건/상황에서 왜 그렇게 행동했습니까?

● 구체적 반추 회상 지시문

당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황을 회상해 볼 것입니다. 한 가지의 긍정적 사건/상황을 회상해보세요(ex. 대학/시험 합격, 본인 혹은 가까운 사람의 생일파티, 연인과의 데이트, 여행 등등). 먼저 연구자가 지시문을 읽어드릴 것입니다. 지시문을 들은 후 지시문을 보며, 회상을 하도록 하겠습니다. 회상은 4분 동안 이루어질 것입니다.

1. 당신에게 일어난 긍정적 사건 혹은 상황을 떠올리고 그 상황에 다시 처해있다고 상상해 봅시다.
2. 어떤 과정을 거쳐 이 사건/상황이 일어나고 있나요?
3. 당신은 무엇을 보고, 당신은 무엇을 듣고, 어떤 냄새를 맡고, 어떤 신체적 감각을 느끼나요? 당신은 어떤 행동을 하고 있나요?

● 구체적 반추 글쓰기 질문지

회상한 내용을 바탕으로 다음 문항에 답을 해주시기 바랍니다. 완성된 문장으로 최소 한 줄에서 최대 세 줄까지 작성을 부탁드립니다.

1. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신의 주변에 무엇이 보입니까?
2. 어떤 일이 일어나고 있습니까?
3. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 직전에, 그리고 직후에 당신은 무엇을 했습니까?
4. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신은 무슨 냄새를 맡을 수 있습니까? 공기가 신선한가요? 차갑나요? 혹은 따뜻한가요?
5. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 당신은 무엇을 들을 수 있습니까?
6. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 속에서 어떤 감정을 느끼고 있습니까?
7. 그 사건/상황을 마음속에 그려보세요. 그 상황/사건 속에서 어떤 신체적 감각을 느끼나요?

부록 8. 연구 참여자용 설명서 및 동의서(온라인 설문 조사용)

연구참여자용 설명문(성인용)

연구 과제명 : 추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래 예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로

연구 책임자명 : 김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상담전공 석사과정)

본 연구는 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하기 위한 실험 연구입니다. 귀하는 연구의 참여자로서 선정조건에 부합하는지 확인하기 위해 이 온라인 설문연구에 참여하도록 권유 받았습니니다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 김대원 연구원(김대원, 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.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하기 위한 실험 연구입니다. 반추과정에서 반추방식은 구체적인 정보에 초점을 맞추어 반추를 하는 구체적 처리방식, 함축적 의미에 초점을 맞추어 반추하는 추상적 처리방식으로 구분됩니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

본 설문조사는 연구 참여자 선정을 위한 사전조사이며 온라인 커뮤니티 상에서 불특정 다수의 만18세 이상의 성인을 대상으로 진행이 됩니다. 참여자 최종 선정 후의 본 연구에는 온라인 커뮤니티상에서 모집된 만18세 이상의 성인 75명이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

만일 귀하가 참여의사를 온라인상에 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

귀하는 먼저 Google 설문조사 시스템에 간략한 개인정보를 기입하게 됩니다. 후에 참여자 선정을 위한 간단한 설문지 작성을 약 10분가량 실시합니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

연구 참여 기준 충족 여부를 확인하기 위한 사전 설문조사의 경우 약 10분이 소요될 것입니다. 최종 연구 참여자로 선정된 후 연구자와 만나서 진행되는 본 실험연구의 경우 약 40분이 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 온라인 사전 설문 중 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 바로 설문응답을 중지하시거나 해당사이트에서 나가시면 됩니다. 그만 두는 경우 모아진 자료는 인터넷 창을 닫으시거나 중단하시는 즉시 자동으로 전량 폐기됩니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

본 연구의 설문지는 평소에 개인이 얼마나 우울함을 느끼는지 확인하는

질문들로 구성되어 있습니다. 최종 참여자 선정 후 작성하는 설문지는 현재의 정서를 측정하고 긍정정서에 반응하는 양식을 측정하기 위한 질문들로 구성되어 있습니다. 해당 설문지들에는 연구 참여자에게 위해를 가할 수 있는 어떠한 요소도 포함되어 있지 않습니다.

최종 참여자로 선정된 후 진행되는 본 실험 연구에서는 면담과정에서 귀하가 경험한 긍정적 사건/상황을 떠올리고 글로 적게 됩니다. 해당 면담과 글쓰기 과제에서는 연구 참여자에게 위해를 가할 수 있는 어떠한 요소도 포함되어 있지 않습니다. 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. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하는 데 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 김대원(010-****-****)입니다. 본 연구에서 수집되는 개인 정보는 성별, 나이, 연락처, E-mail 주소이며 추가적으로 대면면담이 이루어질 경우 참여자의 호흡기 증상 유무, 2주 내 해외를 방문한 이력 유무, 참여 당시 체온이 수집될 것이고 비대면면담으로 진행될 경우는 사례비 지급을 위한 계좌번호/예금주/은행명이 수집될 것입니다. 개인 식별 정보는 사례제공이 완료된 후 즉시 파기할

것이고 호흡기 증상 유무, 해외 방문 이력 유무, 참여 당시 체온은 연구 종료 후 한 달 후에 파기할 것입니다. 면담 내용은 녹음이 되지 않습니다. 이러한 개인정보는 김대원(연구책임자)과 김창대(지도교수)에게만 접근이 허락되며, 보안처리된 USB 데이터 폴더 및 보안처리된 웹하드에 보관이 될 것입니다. 동의서는 관련 법령에 따라 3년을 보관한 후 폐기할 예정이며, 연구자료의 경우는 서울대학교 연구윤리 지침에 따라 가능한 한 영구 보관할 예정입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 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 동의서의 '예'란에 체크하는 것은 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 사례가 지급됩니까?

온라인 사전 설문조사를 참가하는데 있어서 금전적 보상은 없습니다. 하지만 최종 연구참여자로 선정되어 연구 참여시 감사의 뜻으로 실험/연구 참여를 완료한 모든 분께 현금 10,000원이 증정될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

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

이름: 김대원 전화번호: 010-****-****

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리위원회 (SNUIRB) 전화번호: 02-880-5153

이메일: irb@snu.ac.kr

동의서

연구 과제명 : 추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래
예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로
연구 책임자명 : 김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상
담전공 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 이에 대해 충분히 생각하였습니다.
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 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.

귀하는 본 연구의 참여에 동의하십니까?

예 아니오

부록 9. 연구 참여자용 설명서 및 동의서(본 실험 면담용)

연구참여자용 설명문(성인용)

연구 과제명 : 추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래 예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로

연구 책임자명 : 김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상담전공 석사과정)

본 연구는 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하기 위한 실험 연구입니다. 귀하는 연구의 선정 기준(CES-D 점수: 15점 이하, 만18세 이상의 성인)에 해당되기 때문에 이 연구에 참여하도록 권유 받았습니다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 김대원 연구원(김대원, 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.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하기 위한 실험 연구입니다. 반추과정에서 반추방식은 구체적인 정보에 초점을 맞추어 반추를 하는 구체적 처리방식, 함축적 의미에 초점을 맞추어 반추하는 추상적 처리방식으로 구분됩니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

참여자 최종 선정 후의 본 연구에는 온라인 커뮤니티상에서 모집된 만18세 이상의 성인 75명이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

귀하는 연구자와 약속된 장소에서 진행되는 실험에 참여하게 될 것이고, 귀하가 참여의사를 밝혀주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

귀하는 먼저 Google 설문조사 시스템의 링크에 접속해 간략한 온라인 설문지 세 가지에 응답하게 됩니다. 후에 연구자의 간단한 지시사항과 함께 약 10분가량 면담이 이루어집니다. 면담과정에서 귀하는 이전에 경험했던 긍정적인 사건/상황을 회상하게 됩니다. 그리고 난 후 간단한 쓰기과제가 약 15분가량 진행될 것입니다. 쓰기과제가 완료된 후 한 문항으로 이루어진 설문지 두 가지와 20문항으로 이루어진 설문지 한 가지에 응답합니다. 모든 과제가 완료된 후 연구 참여에 대한 사례제공을 위해 최소한의 개인 식별 정보인 휴대전화 번호를 수집할 예정입니다. 사례제공이 완료된 후, 개인 식별 정보는 즉시 폐기할 것입니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

최종 연구 참여자로 선정된 후 연구자와 만나서 진행되는 본 실험연구의 경우 약 40분이 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구자와의 면담이나 글쓰기 과제 중 연구 참여를 그만두고 싶다면 담당 연구원에게 즉시 말씀해 주십시오. 중단 의사 표현 후 이전까지 응답한 기록은 폐기될 것입니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

본 연구의 설문지는 평소에 개인이 얼마나 우울함을 느끼는지 확인하는 질문들과 현재의 정서를 측정하고 긍정정서에 반응하는 양식을 측정하기 위한 질문들로 구성되어 있습니다. 해당 설문지들에는 연구 참여자에게 위해를 가할 수 있는 어떠한 요소도 포함되어 있지 않습니다.

최종 참여자로 선정된 후 진행되는 본 실험 연구에서는 면담과정에서 귀하가 경험한 긍정적 사건/상황을 떠올리고 글로 적게 됩니다. 해당 면담과 글쓰기 과제에서는 연구 참여자에게 위해를 가할 수 있는 어떠한 요소도 포함되어 있지 않습니다. 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. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 긍정적 사건/상황을 경험한 후 그것에 대한 반추과정에서 반추방식에 따라 긍정적 미래 예측의 정도가 어떻게 달라지는지 확인하는 데 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 김대원(010-****-****)입니다. 본 연구에서 수집되는 개인 정보는 성별, 나이, 연락처, E-mail 주소이며 추가적으로 대면면담이 이루어질 경우 참여자의 호흡기 증상 유무, 2주 내 해외를 방문한 이력 유무, 참여 당시 체온이 수집될 것이고 비대면면담으로 진행될 경우는 사례비 지급을 위한 계좌번호/예금주/은행명이 수집될 것입

니다. 개인 식별 정보는 사례제공이 완료된 후 즉시 파기할 것이고 호흡기 증상 유무, 해외 방문 이력 유무, 참여 당시 체온은 연구 종료 후 한 달 후에 파기할 것입니다. 면담 내용은 녹음이 되지 않습니다. 이러한 개인정보는 김대원(연구책임자)과 김창대(지도교수)에게만 접근이 허락되며, 보안처리된 USB 데이터 폴더 및 보안처리된 웹하드에 보관이 될 것입니다. 동의서는 관련 법령에 따라 3년을 보관한 후 폐기할 예정이며, 연구자료의 경우는 서울대학교 연구윤리 지침에 따라 가능한 한 영구 보관할 예정입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 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 동의서의 ‘예’란에 체크하는 것은 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 사례가 지급됩니까?

최종 연구참여자로 선정되어 연구 참여시 감사의 뜻으로 실험/연구참여를 완료한 모든 분께 현금 10,000원이 증정될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

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

이름: 김대원 전화번호: 010-****-****

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리위원회 (SNUIRB) 전화번호: 02-880-5153

이메일: irb@snu.ac.kr

동 의 서(연구참여자보관용)

연구 과제명 : 추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래 예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로
연구 책임자명 : 김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상담전공 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 추가 질문 사항이 있는 경우 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 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 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 동의서를 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 동의서를 보관하겠습니다.
8. 나는 연구를 수행하는 중에 연구자와의 면담이 진행되는 것에 동의합니다.

귀하는 본 연구의 참여에 동의하십니까?

예 아니오

연구참여자 성명

서명

날짜 (년/월/일)

동의받는 연구원 성명

서명

날짜 (년/월/일)

동의서(연구자보관용)

연구 과제명 : 추상적, 구체적 반추방식에 따른 긍정적인 미래 예측의 차이: 긍정적 사건에 대한 긍정반추를 중심으로
연구 책임자명 : 김대원 (서울대학교 사범대학 교육학과 교육상담전공 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 추가 질문 사항이 있는 경우 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 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 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 동의서를 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 동의서를 보관하겠습니다.
8. 나는 연구를 수행하는 중에 연구자와의 면담이 진행되는 것에 동의합니다.

귀하는 본 연구의 참여에 동의하십니까?

예 아니오

연구참여자 성명

서명

날짜 (년/월/일)

동의받는 연구원 성명

서명

날짜 (년/월/일)

Abstract

Difference in positive future predictions based on abstract and concrete rumination: With a focus on positive rumination on positive events.

DaeWon Kim
Department of Education
The Graduate School
Seoul National University

This study was conducted with the aim of verifying the difference in positive future prediction, an important indicator of psychological well-being, in abstract and concrete rumination groups. An online survey was conducted on 268 adults aged 18 and older, and a non-face-to-face experiment was conducted on 83 people who were determined not depressed through the screening process.

After completing online pre-measurements, participants were assigned to either the abstract rumination group or the concrete rumination group, which the researcher then conducted a one-on-one rumination manipulation interview. After the manipulation interview

was completed, a posterior rumination test was conducted to verify that the significance of the rumination manipulation. After the completion of the rumination test, participants rated the level of positive future prediction.

Data from 77 people, excluding six who responded insincerely, were used for the final analysis. Independent sample t-tests were conducted for homogeneity tests between groups, and multiple regression analyses were conducted with gender, group, positive affect, and positive rumination. An independent sample t-test was also conducted to determine how positive future predictions differ between groups.

First of all, a multi-regression analysis of the impact of positive reflection on positive future prediction confirmed that positive reflection is the only variable that affects positive future prediction. This confirmed that the higher the tendency of ordinary people to think repeatedly about positive self-qualities or positive emotional experiences, the higher the possibility of predicting a positive future. Furthermore, a comparison of the positive future predictions of the abstract rumination group and the concrete rumination group revealed significantly higher levels of positive future prediction in the abstract rumination group. It has also been confirmed that the two groups are independent and homogeneous from each other, indicating that difference in rumination methods between groups, rather than other factors, have created a significant difference in positive future predictions.

The results of this study is significant in that it sheds light on the difference between positive rumination and positive future prediction, twon important factors which have not received much attention so far. There is also an academic significance in that the processing-mode theory of rumination was identified in positive rumination, not in reflection on negative situation. This study also

presented a method of promoting the psychological well-being of clients by utilizing positive affect experience in actual counseling scenes.

Keywords: Positive Future Prediction, Positive Rumination, Processing Mode Theory, Abstract Rumination, Concrete Rumination

Student Number: 2019-24366