

The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation on the Relationship Between Awareness of Imagination and Depression

Geunwa Jeong

Chief Counselor, Soro Orot Institute: Counselor Group for Counseling and Education of Multicultural and Social Justice Issues

공상의 자각과 우울의 관계 - 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증

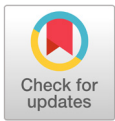
정근와

(주)상담사그룹서로오트 대표상담사

Abstract

This study aimed to explore mediating effects of cognitive emotion regulation strategy when awareness of illusion affected the reduction of depression. Questionnaire survey was conducted on 402 college students using awareness of illusion inventory, cognitive emotion regulation strategy questionnaire, and Beck Depression Inventory(BDI). The collected data were analyzed with SPSS 23.0 and AMOS 23.0. The results of this study were as follows. Cognitive emotion regulation strategy showed complete mediating effect in relation between awareness of illusion and depression as a result of analyzing the structural equation model to confirm how awareness of illusion affected the depression through positive cognitive emotion regulation model. Finally, implications and limitations of this study were discussed with suggestions for future studies based on the results.

Key Words: Awareness of illusion, cognitive emotion regulation strategy, depression, mediating effect



OPEN ACCESS

Citation: Geunwa Jeong. 2021. The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation on the Relationship Between Awareness of Imagination and Depression. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210003>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210003>

Received: May 21, 2021

Revised: June 24, 2021

Accepted: June 24, 2021

Copyright: © 2021 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of

the Creative Commons Attribution-Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

우울증은 현대 사회에서 간과해서는 안 될 중요한 질병 중 하나다. 우울은 흔한 정신장애로, 세계적으로는 모든 연령대에서 2억 6,400만 명 이상이 우울증을 앓고 있으며, 전 세계 질병 부담의 주요 원인 중 하나이다(World Health Organization, 2020). ‘부담’이라는 용어는 사망률과 장애를 모두 반영하며, 가정생활 및 사회경제적으로 경미한 수준부터 중등도까지 심각한 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 우울을 겪는 사람들은 죽음이나 자살을 반복적으로 생각하는 것과 더불어 더 나아가 자살시도나 자살계획을 세운다고 보고되고 있으며(Mash & Barkley, 2003) 우울의 최종 결과물은 자살기도 혹은 성공한 자살로 표출되는 만큼 우울증은 심각한 질병이라 할 수 있다. 통계청의 자료에 따르면, 2019년 국내 자

살률은 10만 명 당 26.9명으로 OECD 중 1위이며, 한국 성인의 주요우울장애 평생유병률은 5.0%로 흔한 질병이다(통계청, 2020). 이렇게 인간의 삶 곳곳에 만연한 우울은 여러 요인들로 인해 발생하거나 더 악화되고, 어떤 요인으로 인해 경감되기도 한다.

정신분석적, 행동주의적, 인지적, 생리적 입장 등에서 우울을 설명하는 많은 이론들이 있으나 그 중에서도 우울증을 가장 잘 설명하고 효과적인 치료방법을 제시하는 이론은 Beck의 인지치료이다(권석만, 2003). Beck(1967)의 우울증에 대한 인지이론(cognitive theory of depression)은 기본적으로 취약성-스트레스 모형에 기초하고 있으며, 우울증은 역기능적 신념이라는 취약성과 부정적인 생활사건이라는 스트레스가 함께 존재해야 유발된다고 본다. 역기능적 신념을 많이 지닌 사람에게 부정적 생활 사건이 일어나면 그 사건의 의미를 해석하는 과정에서 여러 가지 인지적 오류가 개입된다. 이러한 오류를 통해 사건의 의미를 과장하거나 왜곡함으로써 부정적인 자동적 사고가 발생하게 되고 그 결과 우울증상으로 발전하게 된다는 것이 Beck이 주장한 인지이론의 골자이다(Kwon, 1992; Kwon & Oei, 1992, 1994).

그러나 최근에 들어서 인지행동치료에서 제 3의 흐름이 출현하고 있다. 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993), 기능분석 심리치료(Functional Analysis Psychotherapy; Kohlenberg & Tsai, 1991), 마음챙김 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Segal, Williams, Teasdale, 2002), 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) 등 다수의 치료기법이 대두되고 있으며, 일련의 치료기법을 수용중심치료(acceptance-based treatment)라고 부른다(Hayes et al., 1996; Roemer & Orsillo, 2002). 수용중심치료의 공통된 특징은 주로 수용, 알아차림, 인지적 탈융합, 수용과 변화의 변증법, 관계, 가치, 영성 등을 강조한다(문현미, 2005). 문현미의 논문(2005)에 따르면, 수용중심치료에서는 경험의 수용, 탈중심화, 상위인지적 자각(meta-cognitive awareness), 인지적 탈융합 등의 개념을 다양하게 적용한다. 인지 내용의 변화에 초점을 맞추는 대신 인지적 과정 그 자체를 받아들일 수 있도록 돕고, 생각이나 감정을 그 자체로써 일어날 수 있는 일임을 인지하고 생각이나 감정이 실재와 동일시하지 않을 수 있게 한다(문현미, 2005). 또한 지금 여기에서 변화 가능한 행동에 초점을 맞추며 새로운 경험을 시도하고, 그 경험을 쌓아가며 장기적인 관점에서 인지 내용의 변화가 일어날 수 있다고 설명한다(문현미, 2005).

수용중심 접근을 기초로 하여 우울과의 관계를 살펴본 경험적 연구에서는 수용, 탈중심화, 상위인지적 자각, 마음챙김 등이 우울의 경감 및 낮은 재발률에 효과가 있는 것으로 나타났다. 정서적 수용과 인지적 탈융합 기법을 사용하여 우울증과 다른 장애에 긍정적인 효과를 보였으며(Zettle & Raines, 1989), 마음챙김 인지치료를 통해 증진된 상위인지적 자각, 감소된 우울 재발률을 보이며 치료 효과가 있음을 검증한 연구도 있다(Teasdale et al., 2002). 마음챙김 인지치료는 기존의 인지치료와 비교했을 때 우울증 재발 예방에 큰 효과가 있음을 확인하였다(Teasdale et al., 2002; Ma & Teasdale, 2004). 그리고 수용-전념치료와 기존의 인지치료를 비교 검증한 연구(Zettle & Hayes, 1986)에서는 두 치료법 모두 치료 직후에 우울 증상의 유의한 감소를 보였으나, 치료 이후의 시간간격을 두고 비교 측정한 결과에서는 수용-전념치료 집단이 좀 더 유의미한 우울의 감소를 보였다.

수용중심적 접근이나 심리적 수용은 인지치료 외의 다른 치료 이론에서도 그 중요성이 대두되고 있다. 제 3동향의 치료법들은 동양심리학적 원리와 철학, 기법에 근간을 두고 있으며 동양사상을 기반으로 제작한 상담이론에 관심이 있는 국내의 상담자 및 연구자들에게 시사점을 제공하며(문현미, 2005) 이는 동양사상을 기반으로 만들어진 '온마음 상담'의 치료효과 및 치료기제를 과학적인 연구방법을 통해 입증하는 근거가 될 수 있다.

온마음 상담이론은 동양사상 중 불교의 연기론과 상담의 접목을 오랫동안 시도해 온 윤호균(1999; 2001; 2005; 2007)이 제안한 이론으로, 개인의 현실은 자기 자신이 창조한 것이며 이 사실을 자각하고 거기서 자유로워지도록 돕는 것이 상담이라고 제안하였다. 온마음 상담의 기본 가정은 개인의 현실이 스스로가 만들어낸 공상이라는 것이다. 윤호균(2005)는 누가 봐도 동일한 객관적 현실이라 하더라도 사람에 따라 상황이나 때에 따라 달리 경험될 수 있으며, 우리가 보고 느끼고 생각하는 주관적 현실이 심리적 준거틀인 변별평가체계에 의해 채색된 현실인 한 그것은 공상이라고 설명하고 있다. 이런 맥락 속에서 소위 문제라는 것도 일종의 공상이다(윤호균, 2005). 많은 이들이 경험하는 문제인 우울 또한 객관적으로 존재하는 문제라기보다는 공상에 기반

하고 있다는 것이다.

공상의 자각은 개인이 경험하는 문제, 현실은 자신의 지식, 경험, 관념 등으로 구성된 변별평가체계를 통해 만들어낸 허구, 즉 공상일 뿐, 고정불변의 객관적인 실체가 아님을 깨닫는 것이다(윤호균, 2005). 김은경(2006)의 설명에 따르면, 공상의 자각은 온 마음 상담이론의 특징을 담고 있으며, 내담자가 자신의 경험과 자기개념이 자기가 만든 것임을 자각하고 왜 사실이 아니고 공상 인가를 ‘면밀한 관찰’과 ‘있는 그대로 보기’를 통해 깨달아 가는 온마음 상담의 핵심적인 치료기제이다.

공상의 자각의 개념들에서 우울에 효과적인 기존의 인지치료, 수용증상적 접근의 인지치료, 상위인지적 자각과의 유사점 및 차이점을 발견할 수 있다. 김은경(2006)은 공상의 자각이 기존의 인지치료와의 유사점과 차이점을 설명하고 있다. 자기의 경험과 학습에 의해 형성된 인지도식을 통해 사회적 물리적 환경에서 들어오는 정보를 처리하고 그에 따라 반응한다는 점에서 맥을 함께 한다. 그러나 Beck(1967)의 인지치료에서는 부정성을 유발하는 인지도식의 변화에 초점을 맞추고 고정된 객관적 현실이 있음을 가정하고 현실검증을 하는 반면, 공상의 자각은 인지도식들의 실체가 공상임을 선명히 자각하는데 치료의 초점을 둔다.

기존의 인지치료들과는 달리, 온마음 상담에서는 공상의 자각을 통해 내 방식대로만 지각하고 고집하는 집착에서 벗어나 보다 더 여러 관점에서 자신의 현실을 유연하고 조화롭게 스스로 창조해나갈 수 있는 자유가 있음을 돕는다고 설명한다(김은경, 2005; 김은경, 2006; 윤호균, 2001; 윤호균, 2005). 김은경과 윤호균(2005)의 연구에서 자기반응의 주체성 자각이 심리적 안녕감과 높은 정적 상관관계가 있으며, 공상의 자각의 핵심개념인 공상에 기반을 둔 현실 속에서 자기반응을 자유롭게 선택할 수 있다는 깨달음이 정신건강과 매우 밀접한 관련이 있음을 시사함을 밝힌 바 있다. 문정순, 한규석(2010)은 공상의 자각, 인지적 탈융합, 심리적 안녕감간의 관계가 이론적으로 합치하는 양상을 보여주는 ‘지혜형’명상가의 경우, 공상의 자각을 통해 지혜롭게 적응적인 반응유형을 선택함으로써 심리적으로 안녕할 수 있었음을 보고하였다. 상황과 반응을 구분하고, 자기 반응의 주체성과 주관성을 자각하는 공상의 자각이 정신건강에 유의한 영향을 미칠 수 있을 것이다.

현재 온마음 상담의 핵심치료기제인 공상의 자각과 우울의 관계를 직접 경험적으로 밝힌 연구는 없으나, 여러 연구들에서 공상의 자각이 심리적 안녕감(김연수, 2013; 조성호, 2014; 김은경, 윤호균, 2005; 이지연, 2005; 문정순, 2015; 박순희, 2017; 박순희, 2018; 김정훈, 박순희, 2019), 주관적 안녕감(정현기, 성승연, 2016)에 긍정적인 영향을 주며, 공상의 자각이 중요한 역할을 할 것이라는 가능성을 시사한다. 김은경(2005)은 온마음 집단의 치료효과가 핵심감정 집단에 비해 지속적이며, 공상의 자각 치료 기제를 통한 변화가 기존의 다른 인지적 통찰을 통한 변화보다 효과의 지속성 면에서 우수함을 논의에서 밝힌 바 있다. 자기의 문제나 특성을 역사적인 맥락에서 이해하는 발생적 통찰보다는 경험의 공상성에 대한 초인지적 통찰인 공상의 자각이 변화를 지속시키는 데 더 효과적일 가능성을 제시하며, 변화와 지속성이 높은 심리치료기제로 새로이 주목할 만한 가치가 있음을 밝혔다(김은경, 2005) 그 밖에도 상위인지적 자각이 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 중재변인으로 작용하거나(Spada, Nikcevic, Moneta, & Wells, 2008) 우울을 경감시킨다는 연구결과(용홍출, 김명온, 황경열, 2007) 등을 통해 공상의 자각이 우울을 경감시킬 것이라는 예측이 가능하다.

그렇다면, 공상의 자각이 어떠한 과정을 통해 우울을 경감시키는지에 대한 의문을 제기할 수 있을 것이다. 온마음 상담과 맥을 함께 하는 마음챙김에 기초한 인지치료에서는 상위인지 자각의 함양을 통해 우울증과 관련되는 사고와 감정을 직접 변화시키기보다 그 사고와 감정을 다르게 경험할 수 있는 새로운 양식을 개발한다는 점이 특징이다. 온마음 상담의 치료 역시 수용의 증진이 낳는 맥락적 변화가 행동적 변화를 지지하고 강화할 가능성이 있으며(이지은, 2008) 온마음 상담의 핵심치료기제인 공상의 자각이 맥락적인 변화를 유발시키고 이를 통해 실질적인 변화가 유발될 것이라 가정할 수 있다. 자신의 감정에 대하여 왜 그렇게 느끼는지를 분석하는 것은 사람들에게 앞으로의 행동, 사고, 감정에 의미 있게 영향을 미치는 중요한 통찰을 제공하기도 하며(Martin & Tesser, 1996), 부정적인 경험에 대한 자신의 반응을 이해하는 것이 적응적인 대처를 촉진하고 정신적, 신체적 건강상의 상당한 이득을 가져올 수도 있다고 주장하는 연구들(Pennebaker & Graybeal, 2001; Wilson & Gilbert, 2008)이 있다. 공상의 자각이 잘 될수록 자기의 정서를 스스로 조절하려는 능력과 건강한 심리적 상태를 지속할 확률이 높아지며(김은경, 윤호균, 2005), 공상자각기록 집단의 사후결과에서 적응적인 인지적 정서조절전략이 유의하게 향상되었다는(이지연, 2005) 선행연구

구 결과를 바탕으로, 공상의 자각이 인지적 정서조절을 촉진하여 보다 더 적응적인 대처를 할 수 있게 되고 정신건강에도 긍정적인 영향을 줄 것이라 가정할 수 있다. Greenberg(2002)는 정서자각과 정서조절이 변화에 중요한 과정이라 주장한 바 있으며, Catanzaro와 Mearns(1990)의 연구에 의하면 부정적인 정서를 잘 조절할 수 있다고 믿는 사람들이 나중에 우울증 증상을 덜 보인다고 한다. 긍정적 혹은 적응적인 인지적 정서조절전략이 우울과 부적 상관을 가지거나(이나빈, 2012; 한주연, 박경, 2011; 조효진, 2009) 우울을 경감시킨다는 연구들(이승현, 2011; Garnefski et al., 2001)은 인지적 정서조절전략이 우울에 영향을 미치고 있음을 시사한다.

본 연구에서는 개인의 심리적 고통의 경감과 성장에 중요한 치료기제로 작용하는 공상의 자각이 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 통해 부적 정서인 우울에 어떠한 영향을 미치는지 그 기제를 살펴보고자 한다. 본 연구에서는 공상의 자각이 긍정적인 인지적 정서조절전략을 촉진함에 따라 우울의 감소에 영향을 준다는 가정 하에 공상의 자각과 우울과의 관계에서 긍정적인 인지적 정서조절전략 매개모형을 연구모형으로 하여 모형의 적합성을 검증하고자 한다. 본 연구에서의 결과를 바탕으로 개인의 심리적 고통의 경감 및 성장을 도모하기 위해 치료에서 시사하는 바를 논의하고자 한다.

II. 방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 4년제 대학교 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 편의표집을 실시하였다. 또한 Jöreskog and Sörbom(1989)이 제시한 구조방정식 표본크기 결정 원칙에 따르면, 측정변인(q)가 12개 이내인 경우 최소 200명 이상이 분석에 적절하기에 본 연구의 표집이 모집단 추론에 적절하다고 판단하였다. 공상의 자각, 인지적 정서조절전략, 우울 척도를 소책자로 구성한 설문지를 교수와 사전에 논의된 강의시간 후 배포하였다. 설문지 응답에 소요된 시간은 약 10~15분이었다. 총 402부를 배포하여 399부를 회수하였으며, 이 중에서 한 문항이라도 응답하지 않거나, 불성실하게 응답했다고 판단되는 설문지 26부를 제외한 총 373부의 설문지를 분석에 사용하였다. 연구대상의 성별은 여성이 63.8%, 남성이 35.4%, 연령 평균은 25.05세(표준편차 7.34)로 나타났다.

2. 측정도구

1) 공상의 자각 척도

본 연구에서 공상의 자각을 측정하기 위해 김은경과 윤호균(2005)이 개발 및 타당화한 척도를 사용하였다. 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트식 척도로 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'로 평정한다. 공상의 자각 척도는 상황과 자기의 반응을 구분하여 지각하는 '상황과 반응 구분', 자기와 세상에 대한 변별 평가는 고정불변의 실체가 아님을 알고 자신에게 자기의 반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 '자기 반응의 주체성 자각', 자기의 반응이 자신만의 변별 평가 체계에서 나오는 주관적인 지각임을 자각하는 '자기 반응의 주관성 자각'으로 총 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 문항의 내용으로는 '나와 똑같은 상황에서 다른 사람은 다르게 느낄 수도 있다'(상황과 반응 구분), '내 기분이 내 자신의 입장이나 기준 때문임을 알면, 기분이 나아진다'(자기 반응의 주체성 자각), '나의 마음먹기에 따라 세상이 달라 보인다'(자기반응의 주관성 자각) 등으로 구성되었다. 공상의 자각 총 점수가 높게 나올수록 공상의 자각 수준이 높다고 해석할 수 있다. 원척도에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 전체 문항이 .75, 각 하위요인별로 상황과 반응 구분이 .71, 자기 반응의 주체성 자각이 .76, 자기 반응의 주관성 자각이 .45이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 전체 문항이 .82, 각 하위요인별로 상황과 반응 구분이 .72, 자기 반응의 주체성 자각이 .78, 자기 반응의 주관성 자각이 .62이었다.

2) 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski(2001)가 개발하고 김소희(2004)가 번안, 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 5점 리커트식 척도로 1점 ‘거의 그렇지 않다’부터 5점 ‘거의 항상 그렇다’로 평정한다. 9가지 하위요인을 포함하는 총 36개 문항으로 구성되어 있다. 9가지 하위요인은 각 4개의 문항을 구성되었다.

본 연구에서는 영향에 대한 예방과 증재, 치료적 접근을 위해서 긍정적인 인지적 정서조절전략에 해당하는 20개 문항을 사용하였다. 긍정적인 인지적 정서조절전략은 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용의 5가지 하위요인으로 구성되었다. 이와 같이 긍정적인 인지적 정서조절만을 사용한 김형진(2013)의 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .89, 하위 요인별로는 긍정적 초점 변경 .87, 긍정적 재평가 .84, 조망확대 .72, 계획 다시 생각하기 .82, 수용 .68로 나타났다.

3) Beck의 우울 척도 (Beck Depression Inventory: BDI)

Beck의 우울 척도는 우울의 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상을 측정하기 위해 Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh(1961)가 개발하고, 국내에서 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 총 21문항의 4점 척도이며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 전체 신뢰도 계수는 .91이었다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 첫째, SPSS 23.0을 사용하여 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 기술하였으며, 주요변인들의 평균과 표준편차, 상관, 왜도 및 첨도 등 기술통계치를 산출하였다. 둘째, 본 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도 계수를 확인하였다. 셋째, AMOS 23.0을 사용하여 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형의 적합도 개선을 위해 Little, Cunningham & Widaman(2002)에 제시된 방식에 따라 공상의 자각, 인지적 정서조절전략, 우울을 대상으로 문항묶음을 사용했다. 공상의 자각에서는 Pituch & Stevens(2015)의 기준에 따라 요인부하량이 .4 이하인 2번, 5번, 6번 문항을 제거한 나머지 12문항을 측정변인에 포함시켰다. 넷째, 연구모형의 타당성 및 변인 간 영향력 검증을 위해 구조방정식모형을 실시하였으며, 경쟁모형과 비교하여 최종모형을 채택하였다. 다섯째, 인지적 정서조절전략의 매개효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrapping)을 MacKinnon(2002)의 제언에 따라 2,000회 실시하고, 95%에서 편파-교정 백분위 신뢰구간을 적용하였다.

III. 결과

1. 주요 변인 간 기술통계치 및 상관관계

모든 주요 변인 간 유의한 상관이 나타났으며, 주요 변인 간 상관 및 기술 통계치 결과는 표 1에 제시하였다. 공상의 자각은 인지적 정서조절전략과 정적 상관을 나타냈으며, 우울과는 부적 상관이 있었다. 인지적 정서조절전략과 우울 역시 부적 상관을 보였다. 각 변인별로 왜도는 |3|, 첨도는 |10|을 넘지 않아 정규성 가정에 위배되지 않는 것으로 나타났다.

2. 측정모형 검증

연구모형 검증 이전 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형 적합도 평가를 앞서, χ^2 검증은 표본 크기에 민감하여 표본 수가 커질수록 영가설이 기각될 수 있다는 문제점이 있어 표본 크기에 민감하지 않은 CFI와 모형의 간명성을 고려한 TLI와 RMSEA를 적합도 지수로 선택했다(홍세희, 2000). 일반적으로 TLI, CFI는 .90 이상이면 적합한 모형으로 간주하며, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10보다 작으면 보통 적합도, .10보

표 1. 주요 변인 간 상관 및 기술 통계치

	1	2	3
1. 공상자각	-		
2. 조절전략	.41**	-	
3. 우울	-.14**	-.33**	-
평균	4.07	3.57	0.38
표준편차	0.38	0.47	0.36
왜도	-.270	-.34	1.88
첨도	.524	.88	5.76

** $p < .01$.

표 2. 측정변인의 표준화계수와 표준오차(SE)

잠재변인	측정변인	표준화계수	표준오차(SE)
공상의 자각	공상a	.719***	
	공상b	.727***	.082
	공상c	.784***	.093
	공상d	.719***	.082
인지적 정서조절전략	전략a	.686***	
	전략b	.889***	.081
	전략c	.863***	.073
	전략d	.760***	.081
우울	우울a	.901***	
	우울b	.896***	.036
	우울c	.896***	.035

공상a~d, 전략a~d, 우울a~c는 각각 공상의 자각, 인지적 정서조절전략, 우울을 문항묶음한 측정변인임. *** $p < .001$.

다 크면 나쁜 적합도로 간주된다(Hu & Bentler, 1999). 분석 결과, 측정모형의 적합도는 $\chi^2(df=41, N=373)=134.20, p<.001$; TLI=.947, CFI=.961, RMSEA=.078으로, 측정모형이 자료를 잘 반영하고 있음을 확인하였다. 또한 공상의 자각, 인지적 정서조절전략의 측정변수들이 모두 유의한 정적 상관을 보였고, 우울의 측정변수들과는 모두 유의한 부적 상관을 보였다.

3. 구조모형 검증

1) 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

공상의 자각과 우울 간의 관계에서 인지적 정서조절전략이 매개할 것이라는 가설에 따라 매개모형을 연구모형으로 설정하였다. 경쟁모형은 공상의 자각에서 우울 간 직접경로를 삭제한 완전매개모형으로 설정하였다. 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교한 결과를 표 3에 기술하였다. 연구모형과 경쟁모형 모두 TLI, CFI는 .90이상으로 좋은 적합도를 보이고 있고, RMSEA는 .08 이하로 양호한 정도의 적합도를 나타내었다. 연구모형과 경쟁모형을 비교해 모형 간 자유도 차이가 1일 때 χ^2 값의 변화량이 임계치 3.84 이하인 .015로 유의한 차이가 나타나지 않아 간결성의 원칙에 의해 자유도가 큰 경쟁모형을 최종모형으로 채택하였다(박광배, 2000).

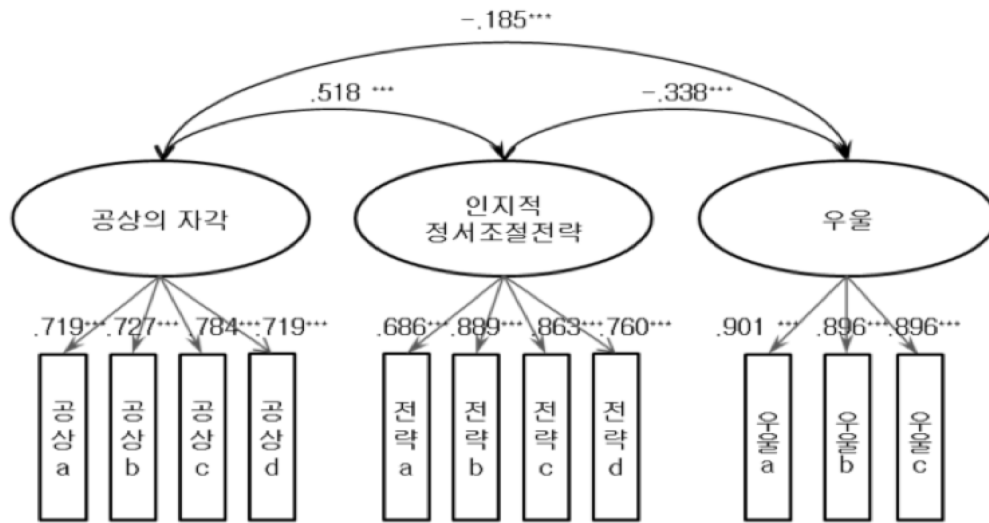


그림 1. 측정모형 검증

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

모형	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	Δdf	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	134.202	41			.947	.961	.078
경쟁모형	134.237	42	.015	1	.949	.961	.077

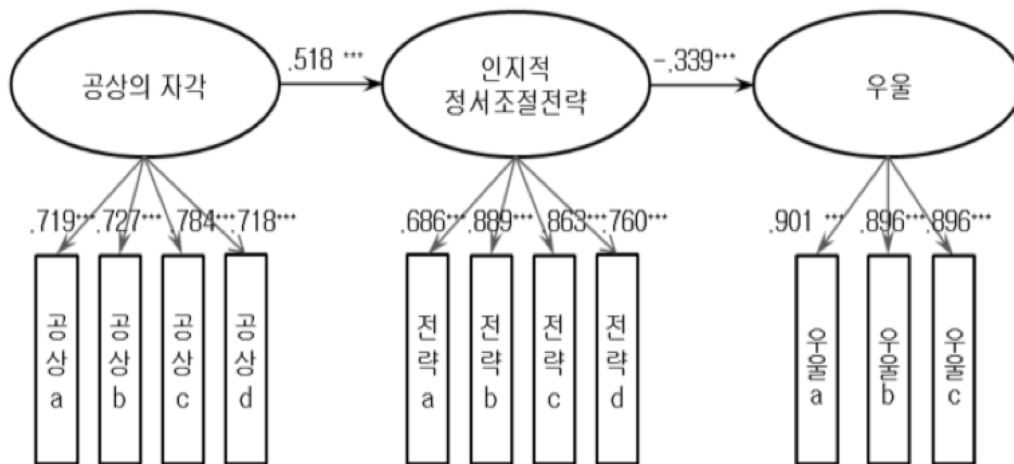


그림 2. 최종모형

2) 최종모형의 경로 검증과 매개효과 검증

표 4에 최종모형의 경로계수를 제시하였다. 모든 경로계수가 유의하였으며, 공상의 자각은 인지적 정서조절전략에 정적 경로를 보였고, 인지적 정서조절전략은 우울에 부정 경로를 보였다. 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하고자 부트스트랩을 사용하여 간접효과의 유의성을 확인한 후 최종모형의 간접효과 검증 결과를 표 5에 제시하였다. 신뢰구간 95%에서 간접효과

유의도 검증 시, 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 유의한 효과가 있다고 판단한다. 검증 결과, 공상의 자각이 우울로 향하는 경로에서 인지적 정서조절전략의 매개효과가 유의하게 나타났다.

표 4. 최종모형의 경로계수

경로	비표준화계수	표준화계수	표준오차
공상자각 → 조절전략	.594	.518***	.077
조절전략 → 우울	- 2.226	-.339***	.379

** $p < .01$.

표 5. 최종모형의 간접효과, 유의도 및 신뢰구간

경로	총효과	직접효과	간접효과[95% CI]
공상자각 → 조절전략	.518***	.518***	-
공상자각 → 우울	-.176**	-	-.176***[-.252, -.107]
조절전략 → 우울	-.339**	-.339***	-

*** $p < .001$ ** $p < .01$ 이며 표준화계수를 사용함.

IV. 논의

본 연구에서는 공상의 자각과 우울 간에 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하고 그 경로를 밝히고자 하였다. 이를 위해 주요 변인 간 상관관계를 분석한 후, 단순매개모형인 연구모형과 완전매개모형인 경쟁모형을 설정하여 경쟁시키고, 경쟁모형을 최종모형으로 채택하였다. 본 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시한 결과, 모든 주요 변인간의 상관이 유의한 것으로 나타났다. 공상의 자각과 인지적 정서조절전략의 정적 상관, 인지적 정서조절전략과 우울의 부적 상관, 공상의 자각과 우울의 부적 상관을 보이면서 기존 선행연구들의 결과와 일치함을 알 수 있었다. 높은 공상의 자각은 인지적 정서조절전략을 잘 쓰는 것과 연관성이 있고, 우울을 덜 경험하는 것과 관련이 있었다. 인지적 정서조절전략을 잘 쓰는 것과 낮은 우울에 연관성을 보였다. 이 결과는 공상의 자각이 심리적 안녕감과 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 연구결과들(김연수, 2013; 김은경, 윤호균, 2005; 이지은, 2008; 문정순, 2015; 박순희, 2017; 박순희, 2018; 김정훈, 박순희, 2019; 정현기, 성승연, 2016)과 맥을 같이 하였다.

둘째, 공상의 자각이 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 구조방정식 모형을 분석한 결과, 인지적 정서조절전략이 공상의 자각과 우울 간의 관계에서 부분매개효과를 상정한 연구모형과 비교하였을 때 완전매개효과를 상정한 경쟁모형이 보다 더 적합하여 최종모형으로 채택되었다. 이를 통해 공상의 자각이 인지적 정서조절전략이 매개하여 우울에 영향을 미치며, 공상의 자각이 우울에 미치는 유의미한 간접효과를 확인할 수 있었다. 따라서 공상의 자각 수준이 높아지면 인지적 정서조절전략을 더 잘 활용할 수 있도록 함을 통해 우울의 증상이 감소될 수 있음을 시사한다. 공상의 자각은 상황과 반응을 구분하고, 자기반응의 주체성과 주관성을 자각하는 일종의 초인지적 통찰이다. 공상의 자각으로 인해 수용의 증진이 가져오는 맥락적 변화가 행동적 변화를 지지하고 강화한다는 이지연(2005)의 주장처럼, 공상의 자각으로 유발된 맥락적 변화가 인지적 정서조절전략을 사용하는 방식으로 행동적 변화를 촉진할 가능성이 있음을 시사한다. 특히 이지연(2005)의 연구결과를 보면 공상기록을 통해 긍정적 정서조절전략의 하위요인 중 계획 다시 생각하기와 긍정적 초점변경에 효과가 나타났는데, 공상의 자

각이 생각을 자유롭게 전환하고 다른 방식으로 대처하는 행동을 선택하는 데 기여하는 것으로 보인다. 인지적 정서조절전략을 사용하지 못할 경우, 우울 등 심리적 부적응을 증가시킬 수 있는데(한주연, 박경, 2011) 본 연구의 결과는 공상의 자각이 인지적 정서조절전략을 사용할 수 있는 맥락적 변화를 유발시켜 낮은 우울에 영향을 줄 수 있는 가능성을 시사한다.

이러한 본 연구결과를 고려해 볼 때, 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 상담 장면에서 우울을 경험하는 내담자에게 공상의 자각과 긍정적인 인지적 정서조절전략을 사용하도록 도움으로써 우울을 경감시킬 수 있는 가능성이 있음을 시사한다. 우울을 경험하는 내담자들을 만날 때 개인의 주관적 경험의 내용을 변화시키기보다는 그 경험에서 일어나는 것들을 면밀히 관찰하며 자신의 변별체계를 통해 만들어진 공상일 뿐 고정불변의 객관적 실체가 아님을 깨닫게 되면서 공상임을 자각하고 수용하는 비 판단적인 태도로서 개입할 수 있다. 자신의 주체성을 인식하게 되면서 보다 더 자유로움을 경험할 수 있으며, 효율적으로 자신이 가진 부적 정서에 대해 대처할 수 있는 전략을 수행하면서 결과적으로 우울을 경감시킬 수 있을 것이다.

둘째, 동양상담 모형 중 하나로 온마음 상담의 핵심치료기제인 공상의 자각이 우울이라는 부적 정서에 미치는 영향을 규명하였다. 이전까지는 공상의 자각이 심리적 안녕감을 높이거나 부부문제, 이성관계와 관련된 대인관계를 증진시킬 수 있다는 연구들이 진행되었으나 공상의 자각과 부적응적 변인과의 연관성을 규명한 연구는 없었다. 우울이나 불안 등의 부적응적 변인과의 관계를 연구하는 것은 공상의 자각이 이미 부적응적인 악순환의 굴레에서 헤어나오기 버거워하는 사람들에게도 예전보다 좀 더 나은 삶을 살 수 있도록 기여할 수 있는지를 경험적으로 판단하는 밑거름이 될 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 사용하여 연구변인을 측정하였기 때문에 설문에서 바람직하거나 이상적이라고 생각되는 방식으로 설문에 응했을 가능성을 배제할 수 없다. 실제로 공상의 자각이나 긍정적인 인지적 정서조절전략은 어려운 과제임에도 불구하고 평균 3 이상의 좋은 점수를 보인 것에서 나타난다. 이는 자기보고식 설문지를 시행할 때 사회적 바람직성을 함께 측정하여 각 변인에서 사회적 바람직성을 공변량으로 두고 통제함으로써 일정 부분 해결할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 측정모형의 적합도 개선을 위해 공상의 자각과 인지적 정서조절전략의 하위요인별로 측정변수를 구성하는 대신 통계적 절차에 의해 문항묶음을 실시하여 모형검증을 진행하였다. 그 결과 공상의 자각의 하위요인인 상황과 반응 구분, 자기 반응의 주관성 자각, 자기 반응의 주체성 자각과 긍정적 인지적 정서조절전략의 하위요인인 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용 영향을 세부적으로 점검하는 데 어려움이 있었다. 추후 연구에서는 공상의 자각이 인지적 정서조절전략의 하위요인 간의 영향을 검증하는 것이 필요할 수 있겠다.

셋째, 비록 공상의 자각 척도의 높은 점수를 획득하였을지라도 개인 내적인 심리적 적응 혹은 부적응에 관한 명확한 관계를 보여주지 않을 가능성이 존재한다. 문정순, 한규석(2010)이 Q분석을 이용하여 명상가들의 주관성에 대한 연구에서 명상가들을 크게 '지혜형'과 '지식형'으로 분류했는데, 그 중 지식형의 경우 자신의 반응과 상황을 구분하는 등의 공상 자각을 하고는 있지만 자신을 너그럽게 대하지 못하고, 불편한 감정이 일어날 때 그 감정에 빠지지 않으면서 감정을 관찰하기 어렵고, 스트레스를 받는 상황에서는 여유 있게 생각할 수 없는 모습을 보이는 등 어려운 상황이나 스트레스를 받는 상황에 부딪힐 때면 과거의 무의식적인 습관 즉 고정된 신경망이 먼저 활성화되어 자동적이고 습관적인 반응으로 대응하게 되기 때문이다. 추후 연구에서는 공상의 자각의 하위요인을 고려하는 등 좀 더 세분화하여 공상의 자각을 충분히 경험하는지, 공상의 자각이 진정한 통찰에서 비롯된 것인지 아닌지를 구분하여 연구해 볼 필요성이 있다.

넷째, 본 연구가 기본적으로 상관연구라는 점을 고려했을 때 변인 간 양방향 인과적 관련성을 배제할 수가 없다. 이러한 논란을 해결하기 위해서는 추후연구에서는 실험연구 등 본 연구와는 다른 연구 설계를 사용할 필요가 있다.

이상의 제한점에도 불구하고 공상의 자각이 인지적 정서조절전략이 매개하여 우울에 영향을 미치며, 공상의 자각 수준이 높아지면 인지적 정서조절전략을 더 잘 활용할 수 있게 되면서 우울증상이 감소될 수 있음을 시사한다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있겠다.

국문초록

본 연구는 공상의 자각이 우울 경감에 영향을 미치는 과정에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하였다. 대학생 및 대학원생 402명을 대상으로 공상의 자각 질문지, 인지적 정서조절전략 질문지, Beck 우울 척도를 사용하여 설문조사를 실시한 후 총 373명의 자료를 사용하였다. SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여 상관 분석, 구조방정식을 이용한 매개효과 검증을 실시하였다. 그 결과, 공상의 자각과 인지적 정서조절전략의 유의한 정적 상관, 공상의 자각과 우울, 인지적 정서조절전략과 우울의 유의한 부적 상관이 나타났다. 또한 공상의 자각과 우울 간의 관계에서 인지적 정서조절전략이 완전매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이 결과를 바탕으로 상담에 대한 시사점과 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주제어

공상의 자각, 인지적 정서조절전략, 우울, 매개효과

참고문헌

- 권석만 (2003). 현대 이상심리학. 서울 : 학지사.
- 김계수 (2006). AMOS 구조방정식 모형분석, 서울, 도서 출판 한나래.
- 김소희 (2004). “스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계”. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김연수 (2013). “자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증”. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김은경 (2005). “온마음 집단상담의 치료기제에 관한 연구: ‘공상의 자각’을 중심으로”. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은경 (2006). “온마음 집단상담의 치료기제에 관한 연구: ‘공상의 자각’을 중심으로”. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2006(1), 170-171.
- 김은경, 윤호균 (2005). “‘공상의 자각’ 척도의 개발 및 타당화”. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료. 17(4), 929-945.
- 김정훈, 박순희(2019). “사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감”. 한국특수교육학회 학술대회. 2019(6).
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김현정 (2007). “완벽주의에 대한 인지적 매개모형의 탐색과 인지행동치료의 효과”. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김형진 (2013). “대학생의 자아분화와 우울증상의 관계: 자기효능감과 적응적인 인지적 정서조절의 매개효과”. 가톨릭대학교 대학원 석사 학위논문.
- 문정순 (2010). “마음챙김과 심리적 안녕감의 관계: 공상자각과 인지적 탈융합의 매개에 초점을 둔 구조모형과 Q유형분석”. 전남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 문정순, 한규석 (2012). “마음챙김과 심리적 안녕감과 관계: 공상자각과 탈중심화의 매개효과”. 한국심리학회지 : 일반. 31(1), 93-110.
- 문정순 (2015). “명상가들의 공상자각, 인지적 탈융합, 심리적 안녕감의 주관적 구조 분석”. 주관성연구, 31, 119-136.
- 문현미 (2005). “인지행동치료의 제 3 동향”. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료. 17(1), 15-33.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). “부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이”. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 박광배 (2000). 다차원척도법. 서울: 교육과학사, 13-81.
- 박순희 (2017). “시각장애성인이 인식하는 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과

- 검증”. 시각장애연구. 33(4), 67-87.
- 박순희 (2018). “시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화와 심리적 안녕감 간의 관계 연구”. 시각장애연구. 34(4), 67-80.
- 성승연, 윤호균 (2005). “심리치료에서의 탈동일시”. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 17(2), 265-275.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). “한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화”. 상담학연구. 14(3), 1773-1794.
- 윤보라 (2017). “대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상 자각과 영성의 조절 효과”. 대구가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 용홍출, 김명온, 황경열 (2007). “역기능적 상위인지, 상위인지적 자각 및 상위기분, 집착, 마음챙김 관련 자기효능감, SCL-90-R 간의 관계”. 재활심리탐구. 13(1). 54-65.
- 윤호균. (1999). "불교의 연기론과 상담. 동양심리학". 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). “공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형”. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). “심리 상담의 치료적 기제”. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 17(1), 1-13.
- 윤호균 (2007). “온마음 상담”. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 19(3), 505-522.
- 이나빈 (2012). “정신과 외래 성인 우울 및 불안 환자의 인지적 정서조절전략과 심리증상 간 관계에서 리질리언스의 매개효과”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승현 (2011). “내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향-인지적 정서조절전략의 매개효과”. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영호, 송종용 (1991). “BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구”. 한국심리학회지 임상, 10(1), 98-113.
- 이지연 (2005). “공상기록이 인지적 정서조절전략, 집착과 심리적 안녕감에 미치는 효과”. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지은 (2008). “부부문제에 초점을 맞춘 온마음집단프로그램 개발”. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 정현기, 성승연(2016). “마음알아차리기 기록이 공상자각, 탈중심화, 양육스트레스 및주관적 안녕감에 미치는 영향: 청소년기 자녀를 둔 부모를 중심으로”. 한국가족관계학회지, 20(4), 73-103.
- 조효진 (2009). “수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 대처전략의 매개효과를 중심으로”. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 한주연, 박경 (2009). “부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에 대한 연구 고찰 수치심과 정서조절전략을 중심으로”. 심리치료. 9(2), 19-36.
- 홍세희 (2000). “특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거”. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). “An inventory for measuring depression”. Archives of general psychiatry, 4(6), 561.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). “Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications”. Journal of personality assessment, 54(3-4), 546-563.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). “Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology”. Development and Psychopathology, 7, 1-1.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). “Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems”. Personality and Individual differences, 30(8), 1311-1327.
- Greenberg, L. S. (2002). “Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings”. Washington, DC:

APA Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. D. (1999). "Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change". New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). "Emotional avoidance and behavioral disorders; A functional dimensional approach to diagnosis and treatment". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives". *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). "LISREL 7: A guide to the program and applications". Spss.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai. M. (1991). "Functional analytic psychotherapy: Creating intensive and curative therapeutic relationship". New York: Plenum Press.
- Kwon, S-M., & Oei, T. P. S. (1992). "Differential causal roles of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in depression". *Cognitive Therapy and Research*, 16, 309-328.
- Kwon, S-M., & Oei, T. P. S. (1994). "The roles of two levels of cognitions in the development, maintenance, and treatment of depression". *Clinical Psychology Review*, 14, 331-358.
- Linehan, M. M. (1993). "Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder". New York: Plenum Press.
- 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.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- MacKinnon, J. G. (2002). "Bootstrap inference in econometrics". *Canadian Journal of Economics* 35, 615-645.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). "Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration". *Current Directions in Psychological Science*, 10, 90-93.
- Pituch, K. A., & Stevens, J. P. (2015). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. Routledge.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). "Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/ acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models." *Clinical Psychology: science and practice*, 9, 54-68.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse". New York: Guilford Press.
- Spanda, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). "Metacognition, perceived stress, and negative emotion". *Personality Individual Difference*, 44, 1172-1181.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?". *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Teasdale, J. D., Moor, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). "Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). "Explaining away: A model of affective adaptation". *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370-386.

- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1986). "Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason giving". *The Analysis of Verbal Behavior*, 4, 30-38.
- Zettle, R. D., & Raines, J. C. (1989). "Group cognitive and contextual therapies in treatment of depression". *Journal of Clinical Psychology*, 45, 438-445.
- 통계청(2020). "2019년 사망원인 통계 결과". kostat.go.kr.
- World Health Organization(2020). "Depression". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.