



상담장면에서 대인관계 문제를 호소하는 대부분의 내담자들은 그 동안 자신을 힘들게 해왔던 악순환적 대인관계 패턴을 상담 초기 상담자와의 관계에서 강하게 반복하려는 경향이 있다(정남운, 이장호, 1998). 이러한 내담자의 대인관계 패턴에 영향을 주는 변인을 살펴보는 것은 내담자 이해에 많은 도움이 될 것이다. 대인관계에 영향을 미치는 주요 변인 중에 하나로 애착 유형을 들 수 있다. 애착의 내적작동모델은 정서적으로 반응해야 하는 상황에서 활성화(Bowlby, 1958; Ainsworth, Blehar, Water & Wall, 1978)되어 개인의 정서 조절 방식과 대인관계에 영향을 미친다. 즉, 애착 유형에 따라 정서 조절 양식에 차이가 있으며 이러한 차이는 한 개인이 타인과 관계하는 방식에도 영향을 미친다는 것이다.

애착 유형과 정서 조절의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Kobok과 Sceery(1988)는 대학생 집단에서 애착 양식에 따라 개인의 정서 반응이 다르게 나타남을 발견하였다. 안정된 애착 모델의 대학생들은 친구들에 대해 더 많은 자아탄력성을 지니고 있고 불안과 적개심을 적게 지니고 있었으며 가족으로부터 더 많은 지원을 받았다고 지각하였다. Searle와 Meara(1999)는 애착 스타일의 정서적 영역을 살펴보았다. 그들은 4개의 애착 패턴에 따라 정서를 경험하는데 차이가 있다는 점을 밝혀, 애착 스타일에 기반을 둔 정서패턴 양식을 지지하였다. 그들에 의하면 안정형 애착 집단의 사람은 의존적이지 않으면서 표현적이기 때문에 감정을 오픈 하는 것을 쉽게 여기고 또한 강렬한 감정에 초점을 두지 않기 때문에 경험한 것을 편안하게 표현한다. 반면 의존형 애착 집단의 사람은 의존적이고 표현적이므로 감정이 격하고 불안정하여 과도하게 감정을 표현한다. 한편 거부형 애착 집단의 사람은 의존성도 적고 표현도 적게 하므로 낮은 수

준에서 감정을 느끼거나 감정을 느끼는 것을 제한한다. 마지막으로 두려움형 애착 집단의 사람은 의존적인 성향은 있으나 표현을 적게 하므로 감정에 대해서 어려워하고 숨기는 경향이 있으며 의사소통을 효과적으로 하지 못한다. 4유형 애착집단 중 자신에 대해 부정적인 상을 가지고 있는 의존형과 두려움형인 사람들은 상대적으로 수치감을 더 많이 느끼고, 대인관계에서 발생하는 문제를 부적절하게 풀어나간다(Lopez, Gover, Leskela, Sauer, Schirmer & Wyssman, 1997). 그리고 관계를 끝낸 후에도 정서적 불편감을 더 많이 경험하는 것을 보여준다. 양연숙(2000)은 영아기 애착행동 유형을 부정적 정서조절 행동 유형으로 재구성한 연구를 발표하였다. 안정형 애착의 경우 개방적 정서조절 유형으로, 회피형 애착의 경우 억제된 정서조절 유형으로, 그리고 불안/양가적 애착유형의 경우 과장된 정서조절 유형으로 나타났다. 이상의 연구들은 대인관계에 영향을 미치는 두 변인인 애착 유형과 정서조절 양식이 서로 특정한 관계를 형성하고 있음을 시사하는 것이다.

애착 관련 연구는 영아기나 아동 초기에 집중되어 왔으나, 1987년 Hazan과 Shaver가 Ainsworth(1969)의 성인애착 3유형에 근거하여 최초로 성인애착 척도를 개발하면서 성인의 애착 유형에 대한 연구들도 나오기 시작하였다. Collins와 Read(1990)는 성인애착을 친밀, 의존, 불안 차원으로 구분하는 척도를 개발하였으며, 개인이 지니고 있는 애착의 내적작동모델에서 서로 조화를 이룰 수 있는 사람들이 파트너가 된다고 주장하였다. Bartholomew와 Horowitz(1991)는 애착을 형성할 때 유아는 애착인물과 관계를 가지면서 자신과 애착 인물에 대해 긍정 혹은 부정적인 표상을 갖게 된다는 Bowlby(1969)의 이론을 기반으로 해서 성인애착 4유형을 제시하였다.

		자기모델	
		긍정적	부정적
타인모델	긍정적	안정형 (secure)	의존형 (preoccupied)
	부정적	거부형 (dismissing)	두려움형 (fearful)

그림 1. 자기-타인이원 모델에 따른 성인애착 4유형

Bartholomew와 Horowitz(1991)가 제안한 자기-타인 이원모델에 따른 성인애착 4유형은 그림 1과 같다. 자기모델 측은 자신에 대해 긍정적이거나 혹은 부정적이거나를 말하고 이것은 의존성(dependence)으로 설명할 수 있다. 자신에게 긍정적일수록 타인에게 의존성이 적고 자신에게 부정적일수록 타인에게 의존성이 높다. 타인모델 측은 타인에 대해 긍정적이거나 혹은 부정적이거나를 말하고 이것은 회피성(avoidance)으로 설명할 수 있다. 타인에 대해 긍정적일수록 회피성이 낮으며 타인에게 부정적일수록 회피성이 높게 나타난다.

자기-타인 두 축에 근거해서 성인애착 4유형의 특징을 설명하면 다음과 같다. 안정형인 사람들은 자기에 대한 만족감과 자기 존중감이 높고, 타인에 대한 신뢰감이 있으므로 관계에서의 만족도 또한 높다. 의존형인 사람들은 중요한 타인을 안전감의 토대로 생각하며 그에게 의지하려 한다. 따라서 그들은 자기에 대해서는 무가치하게 느끼지만, 주관적 안녕감을 얻기 위해 중요한 타인에게 지나치게 의존하거나 타인을 이상화시킬 수 있다. 거부형인 사람들은 중요한 타인과의 관계에서 부정적인 경험을 통해 타인에 대해서는 부정적인 이미지를 가지고 있지만, 그러한 경험으로부터 자신을 보호하기 위해 자기에 대해서는 긍정적인 이미지를 갖고 있다. 두려움형인

사람들은 중요한 타인과의 부정적인 경험으로부터 압도되어 누군가와 친밀한 관계를 형성하려 하지도 않으며 자기와 타인 모두에 대해 부정적인 이미지를 갖고 있다.

Bartholomew와 Horowitz는 면접평정, 자기보고평정, 친구보고평정 그리고 가족애착평정 등을 통하여 자기-타인 이원모델의 네 가지 성인애착 유형에서 대각선상에 위치하는 성인애착 유형들 사이에 유의미한 부적 상관이 존재하고 인접한 성인애착 유형들 사이에는 서로 유의미하지 않거나 낮은 부적 상관이 존재한다는 것을 확인함으로써 네 가지의 상이한 애착 유형이 존재한다는 것을 분명히 밝혔다. Griffin과 Bartholomew(1994)는 성인애착에서 자기모델과 타인모델 차원의 구성 타당도를 보여주었다. 자기모델과 타인모델은 통계적으로 유의미한 상관이 없는 반면에, 자기모델은 자기개념과 자기존중감 변인과 강한 상관이 있었고, 타인 모델은 대인관계 경향과 강한 상관을 나타내었다.

Bartholomew와 Horowitz의 성인애착 4유형을 지지하는 증거로서 Brennan, Shaver, 그리고 Tobey(1991)의 연구가 있다. 그들은 알코올중독자 부모의 성인자녀를 대상으로 한 연구에서 Hazan과 Shaver의 3유형 척도와 Bartholomew의 4유형 척도를 동시에 실시하여 두 척도를 비교하였다. 알코

울중독자의 성인자녀들은 3유형 척도에서는 불안/양가형으로, 4유형 척도에서는 대부분 두려움형으로 분류되는 차이를 나타내었다. 동시에 4유형 척도에서 두려움형은 Hazan과 Shaver의 척도에서 회피형, 불안/양가형 양자에 해당하는 경향이 있다고 밝히면서 4유형 모델이 성인애착을 더 잘 분류하는 것으로 결론을 내렸다. 장휘숙(1997)은 국내에서 대학생들을 대상으로 성인애착의 3유형과 4유형 모델을 비교하고 어느 것이 성인기의 애착 관계를 설명하기 위해 더 바람직한 모델인가를 규명하였다. 그 결과 Hazan과 Shaver의 성인애착 3유형보다는 Bartholomew와 Horowitz의 성인애착 4유형이 성인애착 유형을 더 민감하게 분류할 수 있다는 결과를 얻었다.

정서조절에 관한 연구는 우선 개인의 정서조절 양식을 기술적으로 탐색하는 것으로 시작되었다. Gross(1998)는 연구자들이 정서조절에 관하여 가지고 있는 다양한 작업적 정의는 대개 다섯 가지 측면을 지닌다고 주장하였다. 첫째, 사람들은 긍정적, 부정적 정서를 증가시키거나 감소시키고자 노력한다(Parrot, 1993). 둘째, 상이한 정서경험에 따라 정서조절 행동 또한 다르게 나타날 수 있다. 셋째, 이러한 정서조절에 대한 정의는 기본적으로 자기조절(self-regulation)의 측면을 강조한다. 넷째, 전형적인 정서조절 행동은 의식적이다. 다섯째, 정서조절이 좋은가 나쁜가에 대한 선험적 가정은 중요하지 않다. Thayer 등(1994)은 개인이 부정적인 정서를 조절하기 위해 사용한 방식을 능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서의 발산, 약물복용, 철화-회피 등으로 구분하였다. Morris와 Reilly(1987)는 주된 정서조절 양식으로 자기-보상, 음주, 주의분산, 표현행동의 관리 등의 네 가지 유형을 소개하였다. 국내에서 윤석빈(1999)은 정서 조절 전략을 능동적 조절 양식, 지지추구적 조절 양식, 회피/분산적 조절

양식의 세 가지 양식으로 구분하는 정서 조절 양식 체크리스트를 개발하였다. 능동적 조절 양식은 자존감, 외향성, 부정적 정서조절에 대한 기대, 낙관성, 및 정서적 지지와 정적인 관련을 갖고, 회피/분산적 조절 양식은 신경증과 정적인 관련을 가지며, 지지추구적 조절 양식은 외향성, 정서적지지 및 정서 표현성과 정적인 관련을 갖는다.

정서조절에 관한 심리학적 연구가 본격적으로 이루어진 것이 극히 최근의 일이므로 애착 유형과 정서조절의 관계에 대한 연구도 최근에 들어 시작되었다. 아직까지 연구 성과가 미비한 편이지만, 최근의 연구에서 애착 유형과 정서조절 양식이 서로 특정한 관계를 형성하고 있음을 시사하고 있기 때문에 애착 유형과 정서조절 양식의 관계를 좀 더 구체적으로 규명하는 후속 연구들이 필요한 실정이다. 따라서 본 연구에서 (성인) 애착 유형과 정서조절 양식의 관계를 고찰해보고자 한다.

행동 반경뿐만 아니라 부모를 지각하고 부모와 관계 맺는 방식 자체가 유아와 현저하게 다른 성인들에게 유아기의 애착 양식을 그대로 사용하는 것은 성인기 애착을 지나치게 단순화한 결과일 수 있기 때문에 본 연구에서는 성인애착을 Bartholomew와 Horowitz가 제시한 4유형에 따라 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형으로 분류하여 각 유형의 정서조절 양식에 대해 알아보하고자 한다. 더 나아가 부정적 정서 중 기본 정서로 분류되는 분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에 따라 정서조절 양식의 효과성에 차이가 있는지 검증해 보고자 한다.

그러므로, 본 연구의 연구 가설은 다음과 같다.

1. 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 애착집단에 따라 각 유형에서 주로 사용하는 정서조절

양식에 차이가 있을 것이다.

2. 분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에 따라 정서조절 양식의 효과에 차이가 있을 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구의 대상은 서울·수도권에 재학중인 대학생과 수도권에 거주하는 20~40세까지의 성인 415(남자 120, 여자 295)명으로, 이들의 평균 연령은 24.4세( $SD=4.65$ )였다. 이들 중에 대인관계 질문지(RSQ)와 성인애착척도(RQ)의 애착유형이 일치하는 224(남자 65, 여자 159)명만을 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이 분석에 사용하였다. 이들의 평균연령은 23.91세( $SD=4.13$ )였으며, 안정형 98명, 거부형 26명, 의존형 57명, 두려움형 43명이었다.

### 도구

#### 대인관계 질문지(RSQ)

Hazan과 Shaver(1987)의 3유형 성인애착 척도, Bartholomew와 Horowitz(1991)의 4유형 성인애착 척도(관계 질문지, RQ), Collins와 Read(1990)의 성인애착 질문지(AAS)를 참고로 하여 1994년 Griffin과 Bartholomew가 만든 30 문항, 5점 척도(1='전혀 아니다', 5='아주 그렇다') 질문지이다. 4유형 모델의 성인애착을 측정하기 위해 안정형에는 3번, 9번(-)<sup>1)</sup>, 10번, 15번, 28번(-) 문항이 거부형에는 2번, 6번, 19번, 22번, 26번 문항이 의존

형에는 6번(-), 8번, 16번, 25번 문항이 그리고 두려움형에는 1번, 5번, 12번, 24번 문항이 사용되었다. 각 개인의 성인애착 유형을 평가하기 위해 원점수를 표준점수(z 점수)로 변환하여 점수가 가장 높은 유형을 그 사람의 성인애착 유형으로 평가하였다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .75$ 였으며, 하위척도인 안정형의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .58$ , 거부형의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .62$ , 의존형의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .51$ , 두려움형의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .76$  이었다.

#### 성인애착척도(관계 질문지, RQ)

Bartholomew와 Horowitz(1991)가 제작한 4문항으로 구성된 자기 보고식 질문지이다. 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 애착 양식에 대해 설명하는 문장을 주고 자신의 생각과 일치하는 정도를 7점 척도(1='완전히 다르다', 7='완전히 일치한다') 상에 표시하게 한 다음, 이상의 애착 유형 중 자신과 가장 잘 일치한다고 생각되는 유형 하나를 선택하게 하였다. 4문항 중 점수가 가장 높은 유형을 각 개인의 성인애착 유형으로 평가하였다. 하나 이상의 문항에 동일하게 가장 높은 점수를 준 경우에는 자신과 가장 잘 일치한다고 선택한 유형과 일치하는 유형으로 그 사람의 성인애착 유형을 평가하였다.

#### 정서조절 양식 체크리스트

윤석빈(1999)이 사람들이 일상 생활 속에서 주로 사용하는 대표적인 정서조절 양식을 구분하고, 개별 정서 경험에 따른 정서조절 양식의 선택과 효과성을 측정하는데 필요한 정서조절 양식 체크리스트를 개발하였다. 능동적, 지지구구적, 회피분산적 등의 하위범주를 측정하기 위해 각각 4문항씩(총12문항) 4점 척도(1='거의 사용

1) (-)는 역채점함을 의미함.

하지 않는다', 4='매우 자주 사용한다')로 구성된 질문지이다. 윤석빈의 연구에서 각 하위범주인 능동적, 지지추구적, 회피분산적 양식의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .73, .76, .54$  이었다. 본 연구의 요인 분석 결과는 윤석빈의 연구와 거의 동일했다. 그러나 10번 문항의 경우 윤석빈의 연구에서는 회피분산적 양식(.252, 교정된 문항 총점 상관=.182)에 포함되어 있으나 능동적 양식(-.385, 교정된 문항 총점 상관=.340)에 포함시키는 것이 더 타당하게 보여 본 연구에서는 능동적 양식으로 역채점 하였다. 11번 문항은 윤석빈의 연구(.259)와 본 연구(.252)에서 요인부하량이 .3 이하이므로 정서조절 양식 체크리스트에서 제외하였다. 재구성된 정서조절 양식 체크리스트의 하위범주인 능동적 양식(7번, 8번, 9번, 10번(-))의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .74$ 이며, 지지추구적 양식(5번, 4번, 3번, 2번)의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .78$ 이며, 회피분산적 양식(1번, 6번, 12번)의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .53$ 이다.

#### 정서조절 양식 체크리스트의 변형판

윤석빈(1999)이 실제로 경험한 부정적 정서를 조절하는데 있어 정서조절 양식의 효과성을 알아보기 위해 지난 한달 동안 겪었던 부정적 정서(분노, 슬픔, 불안, 수치심)를 유발했던 상황을 떠올리도록 하는 내용을 포함시켜 이러한 상황에서 사용한 정서조절 양식들이 얼마나 효과적이었는지를 4점 척도(1='거의 효과가 없었다', 4='매우 효과적 이었다') 상에서 평가하도록 한 정서조절 양식 체크리스트의 변형판이다. 본 연구에서는 연구 대상자들이 분노, 슬픔, 불안, 수치심 등의 부정적 정서에 대해 좀더 정확하고 쉽게 회상하는 것을 돕기 위해서 각각의 부정적 정서를 설명하는 문장을 첨가하였다. 본 연구의 분노 조절 효과 체크리스트의 신뢰도는 능동적

양식이 Cronbach's  $\alpha = .72$ , 지지추구적 양식이 Cronbach's  $\alpha = .74$ , 회피분산적 양식이 Cronbach's  $\alpha = .58$  이다. 슬픔 조절 효과 체크리스트의 신뢰도는 능동적, 지지추구적, 회피분산적 양식이 각각 Cronbach's  $\alpha = .72, .82, .66$  이며, 불안의 경우 Cronbach's  $\alpha = .70, .77, .60$  이며, 수치심의 경우는 Cronbach's  $\alpha = .72, .83, .66$  이다.

#### 절차

본 연구를 위해 서울·수도권에 재학중인 대학생과 수도권에 거주하는 20~40세까지의 성인 440명에게 소책자로 만들어진 질문지를 실시하였다. 서울·수도권에 재학중인 대학생의 경우 수업 시간에 집단으로 실시하였으며, 서울 근교에 거주하는 성인들은 개별적으로 실시하였다. 총 소요 시간은 약 25분 정도였으며, 배포된 질문지 전체를 연구자가 직접 수거하였다. 그 중 누락된 문항이 많거나 무성의하게 응답한 25명을 제외한 415명을 분석에 사용하였다. 정확한 성인애착 유형을 찾기 위해 대인관계 질문지(RSQ)와 성인애착척도(RQ)에서 애착유형이 일치하는 224명을 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성 차이 분석에 사용하였다.

#### 분석방법

정서조절 양식 체크리스트의 요인분석을 위하여 최대우도법(Maximum Likelihood method)을 실시하고 추출 요인을 3으로 지정한 후에 사각회전(Direct Oblique rotation)을 시행하였다. 각각의 하위범주의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 로 측정하였다. 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석과 Scheffe 검증을 실시하였다. 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정

서조절 양식의 효과성 측정에도 일원변량분석과 Scheffe 검증을 사용하였다.

중으로 Scheffe 검증을 실시하였다. 평균과 표준편차는 표 1에 일원변량분석과 Scheffe 검증 결과는 표 2에 제시하였다.

결 과

성인애착 유형에 따른 정서조절 양식의 차이

안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 애착 집단에서 사용하는 정서조절 양식에 차이가 있는지 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였고, 사후검

일원변량분석 결과를 살펴보면, 능동적 정서조절 양식,  $F(3, 220)=4.071, p<.01$ , 지지추구적 정서조절 양식,  $F(3, 219)=14.904, p<.001$ ,에서 성인애착 유형의 각 집단간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. Scheffe 사후검증 결과 안정형 애착 집단이 의존형 집단보다 능동적 정서조절 양식을 유의미하게 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 안정형과 의존형 집단은 거부형과 두려

표 1. 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식의 평균(표준편차)

	성인애착유형			
	안정형(N=98)	거부형(N=26)	의존형(N=57)	두려움형(N=43)
능동적	2.91(.59)	2.79(.65)	2.57(.65)	2.64(.73)
지지추구적	3.18(.57)	2.46(.57)	3.16(.58)	2.70(.68)
회피분산적	2.51(.53)	2.66(.60)	2.60(.78)	2.54(.69)

표 2. 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식 차이의 일원변량분석과 Scheffe 검증 결과

	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	Scheffe 검증 <sup>1)</sup>
능동적	집단간	5.11	3	1.704	4.071**	
	집단내	92.09	220	.419		1>3
	전체	97.21	223			
지지추구적	집단간	16.14	3	5.383	14.904***	
	집단내	79.10	219	.361		3=1>2=4
	전체	95.24	222			
회피분산적	집단간	.65	3	.217	.520	
	집단내	91.84	220	.417		
	전체	92.50	223			

1) 1: 안정형, 2: 거부형, 3: 의존형, 4: 두려움형 애착집단; ‘ > ’표시는 .05수준에서 유의미함을 나타냄, ‘ = ’ 표시는 집단간 차이가 유의미하지 않음을 나타냄.

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

움형 집단에 비해서 지지추구적 정서조절 양식을 유의미하게 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 회피분산적 정서조절 양식에서는 성인애착 유형의 각 집단별 차이가 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결과, 안정형 애착 집단은 지지추구적 양식과 능동적 양식을, 의존형 애착 집단은 지지추구적 양식을 주로 사용하였음을 알 수 있다. 반면 거부형과 두려움형 애착 집단의 경우 능동적, 지지추구적, 회피분산적 정서조절 양식을 적게 사용하였다. 따라서 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 애착집단에 따라 각 유형에서 주로 사용하는 정서조절 양식에 차이가 있을 것이라는 ‘연구가설1’이 검증되었다.

#### 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식의 효과 차이

분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에 따라 정서조절 양식의 효과에 차이가 있는가를 검증하기 위해 일원변량분석을 실시하였고, 사후검정으로 Scheffe 검증을 실시하였다. 평균과 표준편차는 표 3에 제시하였고, 각 정서조절 양식의 일원변량분석과 Scheffe 검증 결과 표 4, 표 5, 표 6에 제시하였다.

분노, 슬픔, 수치심의 조절에 있어서 능동적 양식을 사용할 경우 성인애착 집단간에 유의미한 조절 효과의 차이가 나타났다(분노:  $F(3, 217) = 3.15, p < .05$ ; 슬픔:  $F(3, 219) = 4.49, p < .01$ ; 수치심:  $F(3, 218) = 3.62, p < .05$ ). 그러나 불안 조절의 효과는 성인애착 집단간에 유의미하지 않은 것으로 나타났다. Scheffe 검증 결과를 보면 안정형 애착집단은 분노, 수치심의 능동적 양식 조절 효과를 의존형 집단보다 높게 보고하고 있으며, 슬픔 조절의 경우 의존형과 두려움형 집단보다 조

절 효과가 높은 것으로 나타났다.

분노, 슬픔, 불안의 조절에 있어서 지지추구적 양식을 사용할 경우 성인애착 집단간에 유의미한 조절 효과의 차이가 나타났다(분노:  $F(3, 219) = 7.68, p < .001$ ; 슬픔:  $F(3, 217) = 4.66, p < .01$ ; 불안:  $F(3, 219) = 4.68, p < .01$ ). Scheffe 검증 결과 안정형 애착 집단은 거부형 집단에 비해 슬픔, 불안의 지지추구적 조절 효과를 높게 보고하고 있으며, 분노 조절의 경우 거부형 집단과 두려움형 집단보다 지지추구적 조절 효과를 높게 보고하고 있다. 또한 의존형 집단은 두려움형 집단보다 분노의 지지추구적 조절 효과를 높게 보고하고 있다. 그러나 수치심의 경우 성인애착 집단간에 차이가 나타나지 않고 있다.

분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 회피분산적 양식을 사용할 경우 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 애착 집단간 조절 효과의 차이가 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면, 안정형 애착집단은 의존형에 비해 능동적 조절 양식을 더 많이 사용할 뿐만 아니라 분노, 슬픔, 수치심의 조절에 있어서 능동적 조절의 효과를 더 높게 보고하고 있다. 또한 안정형과 의존형 집단은 거부형과 두려움형 집단보다 지지추구적 양식을 더 많이 사용하는데, 안정형 집단의 경우 분노, 슬픔, 불안의 조절에 있어서 거부형보다 효과성이 높게 나타나고 있지만 의존형 집단은 분노 조절에서만 두려움형 집단보다 효과성이 높게 나타난다. 따라서 분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에 따라 정서조절 양식의 효과에 차이가 있을 것이라는 ‘연구가설 2’가 검증되었다.



표 3. 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식 효과성의 평균(N)과 표준편차

정서종류	조절양식	성인애착유형				
			안정형	거부형	의존형	두려움형
분 노	능동적	평 균	3.04(96)	2.95(26)	2.73(57)	2.80(42)
		표준편차	.61	.49	.66	.79
	지지추구적	평 균	3.01(98)	2.55(26)	2.94(56)	2.54(43)
		표준편차	.63	.63	.62	.65
	회피분산적	평 균	2.18(98)	2.29(26)	2.07(57)	1.92(43)
		표준편차	.62	.71	.69	.59
슬 픔	능동적	평 균	2.82(98)	2.59(26)	2.50(57)	2.44(42)
		표준편차	.70	.54	.66	.68
	지지추구적	평 균	2.91(95)	2.37(26)	2.83(57)	2.63(43)
		표준편차	.74	.67	.62	.75
	회피분산적	평 균	2.31(98)	2.14(25)	2.21(57)	2.19(42)
		표준편차	.74	.60	.74	.73
불 안	능동적	평 균	2.97(98)	2.74(25)	2.89(57)	2.86(43)
		표준편차	.64	.53	.69	.65
	지지추구적	평 균	2.79(98)	2.22(26)	2.67(56)	2.58(43)
		표준편차	.74	.73	.71	.57
	회피분산적	평 균	2.20(97)	2.20(26)	1.95(57)	2.09(43)
		표준편차	.72	.61	.78	.61
수치심	능동적	평 균	2.88(98)	2.74(26)	2.55(57)	2.59(41)
		표준편차	.66	.59	.65	.70
	지지추구적	평 균	2.51(98)	2.13(26)	2.27(57)	2.18(41)
		표준편차	.80	.74	.81	.61
	회피분산적	평 균	2.58(98)	2.52(26)	2.47(57)	2.45(42)
		표준편차	.82	.72	.81	.83

표 4. 능동적 정서조절 양식에서 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식 효과성 차이의 일원변량 분석과 Scheffe 검증 결과

	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	Scheffe 검증결과 <sup>1)</sup>
분 노	집단간	4.04	3	1.34	3.15*	1>3
	집단내	92.85	217	.42		
	전 체	96.90	220			
슬 픔	집단간	6.16	3	2.05	4.49**	1>3=4
	집단내	100.21	219	.45		
	전 체	106.37	222			
불 안	집단간	1.28	3	.42	1.00	
	집단내	92.97	219	.42		
	전 체	94.25	222			
수치심	집단간	4.77	3	1.59	3.62*	1>3
	집단내	95.80	218	.43		
	전 체	100.58	221			

1) 1: 안정형, 2: 거부형, 3: 의존형, 4: 두려움형 애착집단; ‘ > ’표시는 .05수준에서 유의미함을 나타냄, ‘ = ’ 표시는 집단간 차이가 유의미하지 않음을 나타냄.

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

표 5. 지지추구적 정서조절 양식에서 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식 효과성 차이의 일원변량분석과 Scheffe 검증 결과

	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F	Scheffe 검증결과 <sup>2)</sup>
분 노	집단간	9.40	3	3.13	7.68***	1>2=4, 3>4
	집단내	89.32	219	.40		
	전 체	98.73	222			
슬 픔	집단간	7.09	3	2.36	4.66**	1>2
	집단내	109.94	217	.50		
	전 체	117.03	222			
불 안	집단간	6.99	3	2.33	4.68**	1>2
	집단내	109.11	219	.49		
	전 체	116.11	222			
수치심	집단간	5.21	3	1.73	2.94*	
	집단내	128.45	218	.58		
	전 체	133.66	221			

1) 1: 안정형, 2: 거부형, 3: 의존형, 4: 두려움형 애착집단; ‘ > ’표시는 .05 수준에서 유의미함을 나타냄, ‘ = ’ 표시는 집단간 차이가 유의미하지 않음을 나타냄.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

표 6. 회피분산적 정서조절 양식에서 정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식 효과성 차이의 일원변량분석 결과

	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
분 노	집단간	.66	3	.219	.51
	집단내	93.23	220	.432	
	전 체	93.89	223		
슬 픔	집단간	1.71	3	.569	1.08
	집단내	113.27	218	.527	
	전 체	114.97	221		
불 안	집단간	.69	3	.226	.44
	집단내	109.75	220	.513	
	전 체	110.42	223		
수치심	집단간	.83	3	.276	.46
	집단내	131.01	219	.607	
	전 체	131.84	222		

## 논 의

본 연구에서는 성인애착 유형과 정서조절 양식의 관계를 알아보려고 하였다. 그리고 더 나아가, 분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식에 차이가 있는가를 알아보려고 하였다.

본 연구 결과, 부정적 정서를 조절하기 위해 안정형 애착 집단의 사람들은 지지추구적 정서조절 양식과 능동적 정서조절 양식을 사용하는 것으로 나타났다. 이는 Bartholomew와 Horowitz의 자기-타인 이원 모델에서 자기와 타인에 대해 긍정적인 내적작동모델을 지니고 있는 안정형의 특징과 일치하는 것이다. 안정형의 사람들은 자기에 대해 긍정적이므로 생활 속에서 부정적인 정서가 발생했을 때 능동적 정서조절 양식을 사용하는 것에 어려움이 적을 것이다. 또한 타인을 긍정적으로 지각하기 때문에 부정적인 정서를

조절하기 위해 타인의 도움을 받는 것이 어렵지 않을 것이다. 따라서 안정형 성인애착 집단의 사람들은 부정적인 정서가 발생되면 회피하기보다는 능동적 혹은 지지추구적 정서조절 양식을 사용하여 조절할 것이다. 한편 의존형 애착 집단의 사람들은 지지추구적 정서조절 양식을 자주 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 점은 Bartholomew와 Horowitz의 자기-타인 이원 모델에서 자기에 대해서는 부정적이고 타인에 대해서는 긍정적인 내적작동모델을 지니고 있는 의존형의 특징에 부합하는 것이다. 자신을 무가치하게 느끼는 의존형의 사람들은 부정적 정서를 느낄 때 그들이 의존하고 있거나 이상화 한 타인의 지지가 절실히 필요할 것이다. 따라서 그들은 부정적 정서를 조절하기 위해 타인의 지지를 추구할 것이며, 타인의 지지를 받음으로써 자신이 느끼는 부정적 정서를 조절할 수 있을 것이다. 마지막으로 거부형과 두려움형 애착 집단의 사람들의 경우는 지

지추구적 양식, 능동적 양식, 회피 분산적 양식을 모두 적게 사용하는 것으로 나타났다. 이상의 결과는 각 성인애착 유형에 따라 사람들이 사용하는 정서조절 양식이 다르다는 점을 보여주는 것이다.

정서 종류와 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식의 효과 차이를 살펴보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 연구 결과, 부정적 정서를 조절하기 위해 능동적 정서조절 양식을 사용할 경우, 안정형 애착 집단에서 분노와 수치심의 조절 효과를 의존형 집단 보다 유의미하게 높게 보고하였다. 슬픔 조절에 있어서도 안정형 애착집단의 능동적 조절 효과가 의존형과 두려움형 집단 보다 높은 것으로 나타났다. 지지추구적 정서조절 양식의 경우 안정형 집단이 가장 높은 정서조절 효과를 보고하고 있다. 슬픔과 불안의 조절에 있어 안정형 집단은 거부형 집단에 비해 지지추구적 조절 양식의 효과를 유의미하게 높게 보고하였으며, 분노 조절에 있어서도 지지추구적 정서조절 양식의 효과를 거부형과 두려움형 집단 보다 높게 보고하였다. 의존형 애착 집단 또한 분노 조절의 경우에 두려움형 집단보다 조절 효과가 높은 것으로 나타나고 있다. 이상의 결과는 안정형 집단이 거부형, 의존형, 두려움형 집단에 비해 부정적 정서를 효과적으로 조절한다는 점을 보여주는 것이다. 그러나 회피분산적 양식을 사용하여 부정적 정서를 조절할 경우 성인애착 집단간에 조절 효과의 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

연구 결과를 종합해보면, Bartholomew와 Horowitz의 자기-타인 이원 모델에 근거한 안정형, 거부형, 의존형, 두려움형 집단의 정서조절 양식에 차이가 있음을 알 수 있다. 그리고 안정형 애착 집단의 경우 분노와 슬픔의 조절에 있어서는 지지추구적 양식과 능동적 양식이, 불안의 조절에

있어서는 지지추구적 양식이, 수치심의 조절에 있어서는 능동적 양식이 효과적이었다. 한편, 불안정 애착 집단의 경우는 안정형 애착 집단에 비해 정서조절 효과가 적게 나타났다.

본 연구의 의의는 Bartholomew와 Horowitz의 자기-타인 이원 모델에 근거한 성인애착 집단의 정서조절 양식 특성을 밝혔다는데 있다. 또한 분노, 슬픔, 불안, 수치심의 조절에 있어서 성인애착 유형에서 따라 효과적인 정서조절 양식에 차이가 있는가를 살펴본데 있다.

본 연구의 상담 장면에서의 함의는 다음과 같다. 상담 장면에서 부정적 정서 조절이 필요한 각각의 내담자들은 정서의 종류와 성인애착 유형에 따라 다른 정서조절 전략이 필요하다. 안정형 내담자의 경우, 분노와 슬픔의 조절에 있어서는 지지추구적 양식 또는 능동적 양식을, 불안의 조절에 있어서는 지지추구적 양식을, 수치심의 조절에 있어서는 능동적 양식을 사용하는 것이 효과적이므로 상담자는 내담자가 적절한 정서조절 전략을 사용하여 효과적으로 부정적 정서를 조절 할 수 있게 도울 수 있을 것이다. 의존형 내담자의 경우 부정적 정서를 느낄 때 상담자의 지지를 지나치게 추구하는 경향이 있을 수 있다. 분노 조절에 있어서 의존형 내담자는 상담자의 지지를 통해 조절 효과를 경험을 할 수 있을 것이다. 그러나 슬픔과 수치심의 경우 상담자의 지지가 의존형 내담자의 정서조절에 효과적이지 않을 수 있다. 슬픔과 수치심 조절에 있어서 의존형 내담자에게 도움이 되는 것은 스스로의 자신의 가치를 인정하고 능동으로 슬픔과 수치심을 조절하는 것이기 때문이다. 또한 상담 진행과정에서 의존형 내담자가 부정적 정서조절에 있어서 능동적 양식을 사용하는 것이 보여진다면 이는 상담 효과가 나타나고 있음을 시사하는 것으로 볼 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점으로 분노, 슬픔, 불안, 수치심 등의 조절 효과를 측정하는데 있어서 능동적, 지지추구적 조절 양식에 비해 성인애착 4유형에서 유의미하게 낮게 사용되는 회피분산적 양식의 효과성도 함께 평가한 점을 들 수 있다. 이러한 제한점으로 인해 성인애착 집단간의 회피분산적 정서 조절양식의 효과성 차이가 유의미하지 않게 나타난 것으로 보인다. 본 연구의 이러한 제한점은 극히 최근에 정서조절에 관한 심리학적 연구가 이루어져 아직까지 정서조절 양식과 그 효과성을 측정할 수 있는 척도가 부족한 것에서도 원인을 찾아볼 수 있을 것이다. 따라서 앞으로 정서조절 양식과 효과성을 좀더 구체적으로 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다.

또한, 본 연구에서는 안정형이 능동적 정서조절 양식과 지지추구적 정서조절 양식을, 의존형은 지지추구적 양식을 주로 사용한다는 점만 검증했을 뿐 거부형이나 두려움형이 구체적으로 어떠한 정서조절 양식을 사용하는지 검증할 수 없었다. 본 연구에서 거부형과 두려움형의 정서조절 양식을 검증할 수 없었던 원인으로, 첫째, 거부형과 두려움형 집단의 정서조절 양식이 본 연구에서 사용된 정서조절 양식 이외에 다른 정서조절 양식을 부정적 정서조절에 사용할 가능성을 생각해 볼 수 있다. 능동적, 회피분산적, 지지추구적 정서조절 양식 이외에 Thayer 등(1994)에 의해 제시된 수동적 정서조절 방법과 약물에 의존한 정서조절 방법 또는 Morris와 Reilly(1987)에 의해서 제시된 자기-보상 정서조절 방법, 음주 등을 생각해 볼 수 있다. 둘째, Bartholomew와 Horowitz의 자기-타인 이원 모델에 따르면 거부형 집단은 자기는 긍정적으로 타인은 부정적으로 지각하는 유형의 사람들이므로 부정적 정서를 조절하기보다는 적극적으로 들어내 분출할 가능성이 있으며, 두려움형 집단은 자기자신에

대해서도 부정적이며 타인에 대해서도 부정적인 사람들이므로 부정적 정서를 조절하기보다는 억압할 가능성이 있는 것으로 생각된다. 그러나 이러한 제안들에 대한 경험적인 연구가 이루어지지 않는 상황에서 쉽게 결론지을 수는 없을 것이다. 따라서 거부형과 두려움형의 정서조절 양식에 대한 추후 연구가 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 양연숙 (2000). 영아의 타인 양육 경험에 따른 어머니에 대한 애착과 정서조절. 경희대학교 문학박사 학위논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 문학석사 학위논문.
- 장휘숙 (1997). 성인애착의 3범주 모델과 4범주 모델의 비교. *한국심리학회지 발달*, 10, 123-138.
- 정남운, 이장호 (1998). 대인관계적 상보성과 상담 성과. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 10, 95-119.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychology study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relation, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 226-244.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment (Vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment Styles, Gender, and Parental Problem Drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451-466.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion regulation: A Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Kobak, R. R., Sceery, A. (1988). Attachment in late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssman, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientation. *Personal Relationships*, 4, 187-199.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the Self-Regulation of mood: Theory and Research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Parrot, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds) *Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Searle, B., & Meara, M. N. (1999). Affective Dimensions of Attachment Styles: Exploring Self-Reported Attachment Style, Gender, and Emotional Experience Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 147-158.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.

원고접수일 : 2003. 9. 30  
수정원고접수일 : 2003. 11. 25  
게재결정일 : 2003. 11. 28

## The Difference of Affect Regulation Style and Effectiveness according to Adult Attachment

Gwi-Sean Lee

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

The purpose of this research was 1) to discover whether there was a difference in affect regulation style according to different adult attachment styles and, more specifically, 2) to find differences in the effectiveness of affect regulation among the different adult attachment styles by controlling four basic negative affects anger, sadness, anxiety, and shame. The experiment involved 440 participants who were asked to complete a questionnaire that measured adult attachment styles, affect regulation styles, and the effectiveness of affect regulation. The collected data was then used to divide the participants into Secure and Insecure (Dismissing, Preoccupied, Fearful) groups and was analyzed through a one-way ANOVA test and Scheffes test. The results showed that there was a significant difference in affect regulation styles according to different adult attachment styles. The Secure attachment style group used support-seeking methods and active ways of affect regulation whereas the Preoccupied attachment style group mainly practiced support-seeking ways. In the cases of the Dismissing and Fearful groups, however, they exhibited low usage in all of the affect regulation styles. The Secure group effectively controlled anger and sadness by using both support-seeking and active ways, anxiety by using support-seeking ways, and shame by using active ways. On the other hand, the Insecure groups affect regulations showed much less effectiveness than that of the Secure group. Finally, the implications and limitations of this research were discussed and suggestions for future research were proposed.

*Key Words* : adult attachment style, affect regulation style, affect regulation's effectiveness