

## 대학생의 애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과\*

이 지 수

양 난 미†

경상대학교

본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 서울과 삼척, 충주, 논산, 울산, 진주 지역에 거주하는 476명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 구조방정식 모형 검증을 통해 자료를 분석하였다. 측정도구는 한국판 CES-D 척도, ECRR-K 척도, 한국판 자기자비 척도(K-SCS), 인지정서조절전략 척도(CERQ)를 사용하였다. 본 연구는 다음과 같은 결과를 나타내는데, 첫째, 애착불안이 높아질수록 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울은 높아지고, 자기자비는 낮아지는 경향을 보였다. 또한, 자기자비가 높아질수록 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울은 낮아졌으며, 부적응적 인지적 정서조절전략이 높아질수록 우울이 높아지는 경향을 보였다. 둘째, 애착불안과 우울 간의 관계를 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략은 완전매개 하였다. 이러한 결과는 애착불안을 지닌 대학생들에게 자기자비 수준을 높이는 학습 및 훈련을 실시하고 부적응적 인지적 정서조절전략 대신에 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 훈련을 함께 병행하는 것이 이들의 우울을 감소시키는데 유용할 것임을 시사한다.

주요어 : 대학생의 애착불안, 자기자비, 부적응적 인지적 정서조절전략, 우울

\* 본 연구는 이지수(2017)의 경상대학교 석사학위논문 ‘대학생의 성인애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 양난미, 경상대학교 심리학과 & 인권사회발전연구소, 경남 진주시 진주대로 501, 경상대학교 사회대 333호 / Tel : 055-772-1265, E-mail : behelper@gnu.ac.kr

우울은 슬픔과 공허감, 짜증스러운 기분과 함께 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인하여 개인의 기능과 능력, 의욕을 현저하게 저하시키는 부적응 증상을 의미하며, 이는 현실적 적응을 어렵게 만드는 주요한 요인으로 알려져 있다(권석만, 2013). 복잡한 현대사회에서 정신건강에 대한 관심은 높아지고 있고, 이러한 정신건강을 나타내는 지표 중 대표적인 것이 바로 우울과 불안이다. 우울과 불안은 현대인이 겪고 있는 다양한 심리적, 정신적 질병과 연관이 있으며, 특히 최근 우리나라에 사회적 이슈로 떠오르고 있는 자살 등과도 관련이 있다고 볼 수 있다(조성경, 최연실, 2014). 2012년 전국 3,840가구를 대상으로 실시한 국민건강영양조사 결과, 19세 이상 성인의 12.9% 이상이 최근 1년 간 우울증을 경험하였다고 답했다. 이는 최근 1년 동안 우리나라 성인 8명 중 1명은 우울증을 경험한다는 것을 뜻한다(질병관리본부, 2014). 더하여 2012년에 우리나라 남성의 10%, 여성의 16.5%가 우울 증상을 경험하고 있다고 한다(질병관리본부, 2014). 현대와 같은 경쟁사회에서 개인은 실패와 좌절을 반복적으로 경험하고 그 결과 기분이 침체되고 우울을 느끼게 되는데 우울한 개인은 자신을 무가치한 사람으로 느끼고, 자신감과 의욕을 잃으며 비관적인 생각을 하게 된다. 이처럼 우울은 보편적으로 많은 사람들이 경험하게 되는 현상이지만 이러한 우울의 강도가 크고 지속적이면 개인은 심한 심리적 고통을 경험하고, 일상생활에서도 심각한 문제를 일으키게 된다(최현국, 2010).

실제로 대학상담센터를 내방하는 대학생들의 주 호소 문제를 살펴보면, 우울이나 불안 등 심리적인 문제를 호소하는 사람들이 많음을 알 수 있다(가톨릭대학교 학생생활상담소,

2009; 한국외국어대학교 학생생활상담연구소, 2008; 안하얀, 서영석, 2010 재인용). 유사하게 2011년 보건복지부에서 실시한 국내 정신질환 역학조사를 살펴보면, 대학생 시기인 18~29세 연령군에서 우울장애가 발병할 확률이 가장 높게 나타났으며, 증가비율 역시 높아지는 것으로 보고되었다(보건복지부, 2011).

특히, 대학생은 대학이라는 새로운 환경에 적응해야 하는 스트레스 상황에 노출되고 있다(박영희, 2017). 새로운 전공공부를 시작하고 친구를 사귀어야 하며 동시에 기숙사나 하숙과 같은 독립적인 생활을 꾸려야 하는 대학생들은 혼자 보내는 시간이 많아지며 우울 및 불안 등과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높아진다(심미영, 이들녀, 김은희, 2016). 이와 같이 대학생 시기의 우울은 대학생활에서의 인간관계와 대학생활 적응은 물론 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립 등 인생의 발달과업을 성취하는 데에도 많은 영향을 미칠 수 있으므로(최연숙, 홍혜영, 2016) 대학생의 우울에 대해 탐색하고 개입방안을 찾는 것이 필요할 것이다.

우울의 취약성을 더 잘 이해하기 위해서는 우울과 관련된 인지, 대인과정을 통합하여 살펴보는 것이 필요한데, 그 중 하나로 애착이론이 적용되고 있다(정연옥, 이민규, 2005). 이 이론에 의하면, 애착이론의 내적 작동모델이라는 인지적 개념을 인지이론 또는 스트레스-취약성 모델에서의 부정적 자기개념, 낮은 자아존중감, 낮은 희망감과 같은 인지적 취약요인과 동일하다고 본다(이주영, 2013; Bowlby, 1982). 또한 대학생의 우울을 설명하는 경험적 연구들도 성인애착이 우울에 중요한 역할을 한다는 것을 밝혀왔다(Lopez & Brennan, 2000; Wei, Heppner & Mallinckrodt, 2003; 김병직, 오

경자, 2009에서 재인용).

애착은 한 개인이 다른 사람과 맺는 관계 속에서 정서적으로 가지게 되는 결속을 의미한다(Bowlby, 1973). 이는 어린 시절 주 양육자가 유아에게 얼마나 주의를 기울이고 친밀하게 보살폈느냐에 의해 다르게 형성되고, 이러한 어린 시절 주 양육자와의 애착경험은 성인이 되어서도 새로운 애착관계를 형성하는 데 영향을 주기 때문에 중요하다(Bowlby, 1979; Waters, Weinfield, & Hamilton, 2000). 구체적으로 애착은 자신과 타인, 세상에 대한 관점 또는 인식을 뜻하는 내적 작동모델을 형성하고, 이러한 내적 작동모델은 유아기에 형성된 일종의 규칙으로 개인의 일생에 걸쳐 지속되면서 이후 사회적 관계에 영향을 미치게 된다(Wallin, 2010). 특히, 부정적인 내적 작동모델을 가지고 있는 사람들은 자신과 관계를 부정적으로 바라보고 우울증을 경험할 가능성을 높인다(김은영, 이지은, 2015; Bowlby, 1973; Murphy & Bates, 1997).

성인애착은 애착불안과 애착회피의 2가지 차원으로 구성되어 있는데, 유기에 대한 불안 경향을 측정하는 애착불안 차원과 행동에 대한 회피 경향을 측정하는 애착회피 차원은 독립적으로 작용한다(Shaver & Mikulincer, 2002). 구체적으로 유윤경(2011)의 연구에서 대학생의 애착불안은 우울과 유의한 상관이 있었지만, 애착회피와 우울은 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이는 Brennan, Clark, Shaver(1998)가 대학생 1,000명을 대상으로 실시한 연구에서 애착불안과 애착회피가 독립적 차원이라는 것을 확인한 연구결과와도 일치하며, 성인애착의 2가지 차원을 구분하여 연구하는 것이 필요함을 의미한다.

하지만 성인애착과 우울의 관계를 연구한

선행연구들을 살펴보면, 애착불안이 애착회피보다 상대적으로 우울수치가 더 높은 것으로 보고되었다(김은영, 이지은, 2015; 이미선, 2017). 즉, 애착회피는 자신이 가진 부정적인 면을 억압하는 대신 긍정적인 면은 부각시키며, 억압한 부정적인 면을 타인에게 투사함으로써 지나치게 긍정적인 자기표상을 가지는 반면에, 애착불안은 부정적인 자기표상을 가지고 있고(Mikulincer & Shaver, 2007; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; 황지선, 안명희, 2015에서 재인용), 이로 인해 애착불안은 자신의 부정적 정서에 더 초점을 맞추게 되고, 이는 우울을 더 심화시키게 된다(전혜경, 2014; Wei., Mallinckrodt, Larson & Zakalik, 2005). 반면, 애착회피는 타인의 관심과 도움을 얻지 못할 때 느끼는 좌절감과 실망감을 미리 피하기 위해서 오히려 타인과 친밀해지려고 하기 보다는 최대한 거리를 두려고 하고(김병직, 오경자, 2009), 애착과 관련된 사고나 기억, 느낌에 주의를 집중하는 것이 아니라 분산시키게 되며, 이는 우울을 느끼는 것에 제한을 두기 때문에 실제로 우울을 느끼는 것보다는 더 낮게 보고하는 것으로 밝혀졌다(전혜경, 2014). 심지어 애착회피가 우울과 관련이 없는 것으로 보고된 연구들도 있다(Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Murphy & Bates, 1997; 김은영, 이지은, 2015에서 재인용). 이처럼 실제 연구에서도 성인애착의 2가지 차원이 우울에 차별적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었고, 애착회피보다는 애착불안이 우울과 관련이 있음을 확인할 수 있어서 본 연구에서는 애착불안과 우울의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

최근 연구자들은 애착불안이 심리적 장애에 직접적으로 미치는 영향도 있지만 다양한 매개 변인들이 역할을 하고 있다는 점에 주목하

고 있다(이지연, 임성문, 2006). 국외 연구를 살펴보면 Roberts, Gotlib와 Kassel(1996)은 불안정 애착 유형과 우울 간의 관계에서 역기능적 태도와 자아존중감의 매개효과를 확인하였으며, Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham(2004)은 성인애착과 우울 간의 관계에서 부적응적 완벽주의의 매개효과를 확인하였다. 국내 연구에서도 자비불안(이미선, 2017)과, 희망(이주영, 최희철, 2012), 거부민감성과 정서표현 양가성(최연숙, 홍혜영, 2016)의 매개효과가 확인되었다.

애착과 우울 간의 관계에서 매개변인에 대한 연구는 앞서 살펴본 것과 같이 활발하게 진행되고 있지만 애착불안이 우울을 예측하여 우울에 취약하게 작용하는 부정적인 매개변인에 대해서 초점을 맞추었으며, 우울하지 않도록 하는 긍정적인 변인에 대해서 초점을 맞춘 선행연구들은 찾아보기 어려웠다. 물론 우울한 사람들이 어떠한 부정적인 심리적 기제로 인해 우울을 경험하는지 찾는 것은 우울증 치료에 중요하다. 하지만 긍정심리학 측면에서 살펴보면, 우울에 대해 예방적으로 접근할 때 우울에 부적으로 작용하거나 혹은 완충해주는 역할을 하는 심리적 기제에는 어떠한 것들이 있는지 밝혀내는 것이 필요하다(이지연, 임성문, 2006). 이에 본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 작용하는 긍정적인 역할을 하는 변인을 같이 연구하고자 하였다.

자비(Compassion)란 자신이나 타인이 가진 고통에 민감하게 반응하며, 이러한 고통을 감소시키기 위해 깊이 전념하고 헌신하는 것을 뜻한다(Gilbert, 2014). 자기자비(Self-compassion)는 이러한 자비를 자기 스스로에게 실천하는 것으로써, Neff(2003a)는 자신의 고통에 대해 움직이고 열린 마음을 갖는 것으로, 고통을

피하거나 단절하기 보다는 고통을 감소시키고, 친절함을 가지고 스스로를 치유하고자 하는 소망을 불러일으키는 것이라고 정의하였다. 최근에 이루어진 경험적 연구들은 성인애착과 자기자비 간에 유의미한 관련성이 있다는 것을 지지하고 있다(Raque-Bogdam et al., 2011; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011; 이은지, 서영석, 2014에서 재인용). 특히 높은 애착불안을 가진 사람들은 부정적인 자기상을 발달시키고 자신에 대해 비판적인 시각을 갖게 되며, 이러한 사람들은 자신에 대해 호의적이지 않고 타인의 인정을 얻기 위해 강한 욕구를 가지는 경향을 보인다(Wei et al., 2005). 이렇게 타인의 인정을 얻으려는 외적 요인에 의존하게 되면 자기자비를 실천하기 위한 내적 자원을 찾는 데 어려움이 생기게 된다(Neff & McGehee, 2010). 또한 높은 애착불안을 가진 사람들은 고통을 크게 받아들이는 경향이 있어서 자신이 겪은 부정적인 사건을 자신에게만 일어난 것이라고 생각하며 고통스러운 사고, 감정에 빠지게 된다(하진의, 2013). 실제로 Neff와 McGehee(2010)의 연구에 따르면 애착불안과 자기자비 간에는 부적인 상관성이 있다는 것이 밝혀졌고, Wei, Liao, Ku와 Shaffer(2011)의 연구에서도 이러한 결과가 확인되었다. 이처럼 높은 애착불안을 가진 사람들은 자신에 대해서는 부정적이고, 타인에 대해서는 긍정적인 내적작동모델을 형성하고 있는데(Pietromonaco & Barrett, 2000), Carnelley, Pietromonaco와 Jaffe (1994)에 의하면, 대학생들의 우울 여부에 따라 자신과 타인에 대한 내적 표상의 차이를 보인다고 한다. 특히, 스스로에 대한 부정적 내적 표상을 지닌 애착불안 유형은 스스로에 대한 긍정적 내적 표상을 지닌 애착회피 유형에 비해 높은 수준의 우울을 보였으며, 이는

결과적으로 스스로에 대해 부정적인 내적 표상을 지닌 애착불안의 사람들이 우울에 더 취약함(Murphy & Bates, 1997)을 의미한다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 타인과는 달리 자신에 대해 부정적 내적 작동모델을 작동시키는 애착불안이 높은 사람들이 자신에 대한 자비를 높일 수가 있다면 우울과 같은 고통을 완화시킬 수 있다는 점에서 자기자비를 매개변인으로 설정하였다.

한편, 우울이나 불안, 삶의 만족을 설명하는데 자기자비는 중요한 예측변인이 되며(Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011), 우울과 불안, 스트레스 등 심리적 문제에 중요한 영향력을 미치는 것으로 밝혀졌다(박세란, 이훈진, 2013; 이현주, 조성호, 2011; Neff, 2003a; Shapira & Mongrain, 2010; Werner, Jazaieri, Goldin, Heimberg & Gross, 2012). 또한 Pauley와 McPherson(2010)의 연구에 따르면 대부분의 우울한 사람들은 스스로에게 자비심을 가지기 어렵다는 연구 결과를 제안하였다. 그 이유는 우울한 사람들은 스스로에게 자비심을 가지는 것, 즉 자기자비가 필요하고 유용하다고 느끼지만 스스로에게 비난하는 자기비난이 자기감(sense of self)과 강하게 연결되어 있어 자기자비를 학습하기 어렵고, 이는 특히 우울할 때 보다 심화되기 때문이다(양선미, 박경, 2015).

Neff(2003b)에 따르면, 자기자비는 감정에 억눌리거나 압도되는 것이 아닌 스스로의 감정을 깨닫고 이해할 수 있도록 균형 잡힌 시각을 가지게 해준다. 또한 자기자비는 부정적인 정서를 경감시키고, 긍정적인 정서를 증대시키며, 단기 그리고 장기적으로 정신병리를 감소시키는 역할을 한다(Gilbert & Procter, 2006; Laithwaite O'Hanlon, Collins, Doyle, Abraham,

Porter, & Gumley, 2009; Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007). 이정령(2013)의 연구결과에 따르면, 자기자비가 성인애착과 심리적 건강과의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 따라서 자기자비가 우울 증상의 경감과 유의한 관련이 있고, 우울과 같은 정서적 문제에 대해 잠재적으로 중요한 보호요인(Raes, 2011)으로 작용한다는 점에서 본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 적응적 특성(보호요인)인 자기자비를 매개변인으로 설정하여 살펴보고자 한다. 또한 보다 전반적으로 접근하는 것을 촉진하고 긍정적인 경험에만 국한되는 것이 아닌 긍정적인 경험과 부정적인 경험을 동등하게 고려하여 긍정과 부정을 통합하고자 하는 긍정심리학의 관점(Joseph & Linley, 2006)에서 부정응적 특성(위험요인)인 부정응적 인지적 정서조절전략을 함께 살펴보고자 한다.

정서조절이란, 긍정적인 정서를 극대화하고, 부정적인 정서를 최소화하기 위해 무의식적으로 이루어지는 과정, 정서를 다루는 방법과 전략, 사람들이 어떠한 정서를 언제, 그리고 어떻게 경험, 표현하는가에 영향을 주는 절차 등으로 정의된다(한주연, 박경, 2011). Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서가 선택적으로 주의하는 것, 기억의 왜곡, 투사, 부인과 같은 무의식적인 인지적 과정을 통해 조절되거나 반추, 파국화, 자기비난, 타인비난과 같은 조금 더 의식적으로 이루어지는 인지 과정을 통해 조절이 될 수 있는데, 이러한 인지 과정을 통해 정서조절이 이루어지는 것을 '인지적 정서조절 전략'이라고 하였다. 이는 '인지적 대처'와 같은 개념으로 사용되기도 하는데, 일반적으로는 정서적으로 각성된 정보를 인지적인 과정을 통해 다루는 것으로 이해될 수 있다.

Garnefski와 동료들(2001)은 ‘인지적 정서조절 전략’을 다시 ‘적응적’과 ‘부적응적’으로 나누어 연구하였는데, 적응적 인지적 정서조절 전략에는 수용, 긍정적 재평가, 계획 다시 생각하기, 긍정적인 초점 변경, 조망확대가 있고, 부적응적 인지적 정서조절 전략에는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 있다.

애착불안과 애착회피는 정서조절에서 차이를 보이는데(Shaver & Mikulincer, 2002), 먼저 애착불안을 가진 사람은 스트레스를 경험하는 상황에서 부정적인 자신의 사고, 정서에 과하게 반복적인 주의를 기울이는 반추적인 대처 방식을 보이며(Mikulincer et al., 2003), 애착회피를 가진 사람은 상대방의 관심과 지지를 받지 못할 때 느끼는 실망, 좌절감을 경험하지 않기 위해 부정적인 자신의 감정을 억제하는 대처 방식을 보인다(Shaver & Mikulincer, 2002). 애착은 내재화되어있는 넓은 범위의 조절전략으로써 심리적으로 고통을 주거나 스트레스를 경험하게 하는 상황에서 대처할 수 있도록 하는 정서조절과 밀접한 연관이 있다(전은숙, 홍혜영, 2012). 이러한 애착은 자신과 타인에 대해 정서적인 반응을 불러일으킬 뿐만 아니라 인지적, 정서적 규칙을 결정하며(Besharat & Shahidi, 2014), 정서적 반응을 불러일으키는 상황에서 더욱 활성화되어 개인이 정서를 조절하는 방식에 영향을 준다(Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Mikulincer, 2002). 높은 애착불안을 가진 사람들은 스스로에 대해 부정적인 내적표상을 가지기 때문에 낮은 자기효능감을 가지고, 부정적 정서를 경험하는 상황에서 부정적 정서에 쉽게 압도되며, 부적응적인 정서조절전략에 의존하게 되는 경향이 있다(신혜진, 2017).

경험적으로 전은숙과 홍혜영(2012)은 대학생

의 애착불안과 부적응적 인지적 정서조절전략 간에 유의미한 정적 상관성이 있음을 보고하였고, Besharat와 Shahidi(2014)는 대학생을 대상으로 성인애착과 감정표현불능증의 관계에서 인지적 정서조절전략의 부분 매개효과를 검증하면서 불안정 애착은 부적응적 인지적 정서조절전략에 정적인 영향을 주고 있음을 밝혔다. 또한 김소희(2004)의 연구에서 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 사람에 비해 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 사람이 우울과 불안을 더 보고하였으며, 이는 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용이 우울과 불안을 일으키고 개인의 심리적 안녕감과 적응적인 대인관계와 대처 등에 부정적 영향을 미치는 것을 뜻한다(Garnefski et al., 2001). 또한 Garnefski, Koopman, Kraaij과 Cate(2009)의 연구에 따르면 파국화, 반추와 같은 부적응적 인지적 정서조절 전략이 청소년들의 심리적 부적응을 예측하는 가장 중요한 변인이라는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 애착불안이 높을수록 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하고, 이러한 경우 우울이 높아짐을 가정하였다.

또한 자기자비는 부정정서를 감소시키고, 긍정정서를 증가시키며, 단기와 장기적으로 정신병리를 감소시킨다고 알려져있으며(Gilbert & Procter, 2006; Laithwaite et al., 2009; Leary et al., 2007), 개인이 좌절을 경험하는 상황에서 부정적인 정서나 개인화, 파국화 사고에 대해 부적응적으로 예측했고(Leary et al., 2007), Johnson과 O'Brien(2013)의 연구에서 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적인 관련성이 있음을 확인하였다. 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략 간의 관계성을 살펴본 선행연구를 찾아보기는 어렵지만 인지적 정서조

절전략과 자기자비는 부정 정서를 긍정 정서로 전환시켜준다는 점에서 유사한 역할을 하고 있으며, 개인의 행동 및 환경을 적응적인 방식으로 대처할 수 있도록 변화해 하는 데 도움을 준다. 이는 자기자비가 정서지능의 역할을 수행하고 있으며, 높은 자기자비 수준을 가진 학생들이 실패 경험 시 정서 수용이나 인지적 재해석 전략을 더 많이 사용한다는 결과(Neff, Hsieh & Dejithirat, 2005)로 미루어볼 때, 자기자비가 정서조절을 돕는 기능을 하며, 부적응적 인지적 정서조절전략을 감소시킴으로써 이를 가능하게 할 것이라고 가정해볼 수 있다. 따라서 정신건강과 관련하여 다양한 정서적 문제들 가운데 특정한 정서를 조절하는 전략의 역할에 대해 경험적 연구가 필요하다고 느껴지는 현재 시점에서(Mayne, & Bonnano, 2001; Garnefski, Van Den, Kraaij, Teerds, Legerstee & Onstein, 2002) 본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 정서조절기능을 하는 변인으로 긍정적 전략인 자기자비와 부정적 전략인 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개변인으로 설정하였다. 실제로, 대학생들을 대상으로 연구를 진행한 Park(2014)은 높은 자기자비 수준을 가진 대학생들은 스트레스 대처 전략 중에서 회피중심 대처 전략, 즉 부적응적인 대처보다는 문제를 중심으로 대처하는 전략을 많이 사용했다고 보고하였다. 이러한 연구결과들은 자기자비가 인지적 측면에 영향을 미쳐 정서조절을 한다는 사실을 의미하며, Neff와 Vonk(2009)에 의하면, 자기자비는 인생 초기에 양육자와의 관계를 포함하여 다양한 경험을 통해 발달되기 때문에, 개인이 인지적 정서조절전략을 형성하는 것보다는 선행할 것이다(Lee, 2013). 따라서 본 연구에서는 자기자비를 부적응적 인지적 정서조절전략보

다 선행하는 변인으로 설정하였다.

본 연구는 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개변인으로 설정하여 연구함으로써 애착불안을 가진 대학생들의 우울을 낮추고자 하며, 기대효과 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 선행 연구를 살펴보면 애착불안이 높은 사람들이 우울을 겪는 과정에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략은 인지, 정서적 측면에서 주요 변인으로 작용함에도 불구하고, 각각의 관련성만을 살펴본 연구가 대부분이었다. 특히, 자기자비와 관련한 연구들이 많지 않아서 각각의 변인들이 우울을 설명하는데 있어 어떠한 차이가 있는지를 비교하여 밝힌 경험적 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략을 하나의 모델에서 통합적으로 살펴본다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 대학생들의 애착불안과 우울 간의 관계에서 정서조절전략으로써 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략이 어떠한 관련성이 있는지 살펴보고자 한다. 또한 이를 바탕으로 변화시키기 어렵고, 효과적인 처치가 어려운 애착불안 대신 변화와 개입이 가능한 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략에 개입함으로써 애착불안을 가진 대학생들이 자신의 정서를 조절하고 우울을 감소시킬 수 있도록 하는 실용적 가치를 지니는데 의의가 있다. 마지막으로, 애착불안을 가진 대학생들이 우울을 겪는 과정에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절 전략을 동시에 살펴봄으로써 대학생들의 우울을 낮출 뿐만 아니라 그들이 경험하는 상황이나 사건을 해결하는데 있어서 유연성을 가지게 하고 부정적 정서를 조절하고 다루면서 실생활에 적응할 수 있는

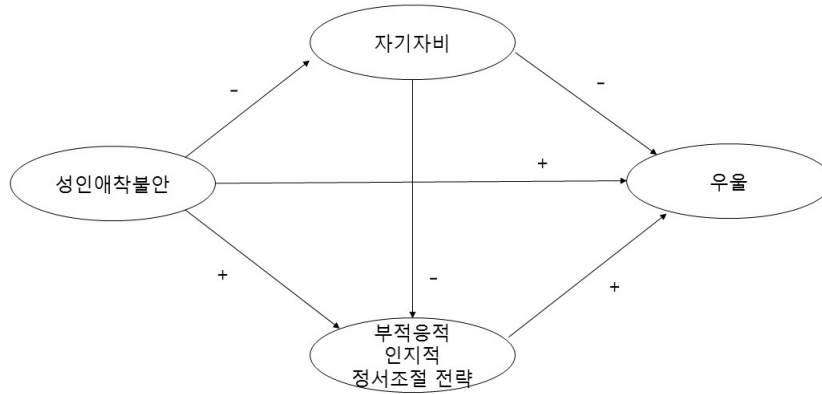


그림 1. 연구모형

능력을 향상시키고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 애착 불안과 우울 간의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략은 각각 부분매개 할 것이다. 둘째, 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략은 이중매개 할 것이다.

(31.9%), 3학년 135명(28.4%), 4학년 54명(11.3%), 무응답 11명(2.3%)이었고, 전공별로는 인문사회계열 205명(43.1%), 자연과학계열 63명(13.2%), 예체능계열 51명(10.7%), 공학계열 23명(4.8%), 농학계열 7명(1.5%), 사범계열 9명(1.9%), 상경계열 18명(3.8%), 기타 89명(18.7%)이었다.

## 방 법

### 측정도구

#### 연구대상자

서울, 삼척, 울산, 충주, 논산, 진주의 4년제 대학교에 재학 중인 20대 대학생 484명이 연구에 참여하였다. 연구에 회수된 설문지 중 동의하지 않은 자료 7부와 20대가 아닌 자료 1부를 분석에서 제외하여 총 476부를 분석하였다. 참여자는 남자 202명(42.4%), 여자 264명(55.5%), 무응답 10명(2.1%)이었고, 연령은 만 18세부터 만 28세 사이였으며, 무응답 10명을 포함하여 평균 21.08세(SD=1.80)이었다. 학년별로는 1학년 124명(26.1%), 2학년 152명

**애착불안(예: 다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.)**

본 연구에서는 애착불안을 측정하기 위해 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개발한 ECR-R (Experience of Close Relationship-Revised Scale)을 김성현(2004)이 번안, 타당화한 친밀관계경험 검사를 사용하였다. 이 척도는 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피 2차원으로 나누었다. 각 문항은 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 애착불안 하위척도만을 사용하였다. 각 문항은 정서적으로 친밀한 관계에서 경험하는 느낌에 대한 평가를 나타내며, Likert식 7점 척도로 ‘전혀 그렇지



않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’로 평정된다. 이 척도의 점수 범위는 18~126점이며, 점수가 높을수록 애착불안 정도가 높음을 나타낸다. 김성현(2004)의 연구에서 애착불안의 *Cronbach's α*는 .89였으며, 본 연구에서 *Cronbach's α*는 .92로 나타났다.

**자기자비(예: 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.)**

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위한 도구로 Neff(2003b)가 개발하였고, 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안, 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용했다. 이 척도는 총 26문항으로 구성되어 있으며 자기자비의 세 가지 하위 척도인 자기 친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 각 척도의 반대되는 개념인 자기판단, 고립, 과잉동일시의 세 가지 하위 척도로 구성되어 있다. 자기자비 척도는 5점 Likert식 척도로 자기판단, 고립, 과잉동일시의 경우 역채점을 한 후 나머지 변인들과의 합을 구하게 되며, 총점이 높을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 해석한다. Neff(2003b)의 연구에서의 *Cronbach's α*는 전체 .92로 나타났고, 김경의 등(2008)의 연구에서 *Cronbach's α*는 전체 .90으로 보고되었다. 본 연구에서 *Cronbach's α*는 .88로 나타났다.

**부적응적 인지적 정서조절전략(예: 그 일이 내 잘못이라고 생각한다.)**

본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위한 도구로 Garnefski 등(2001)이 개발하였고, 김소희(2004)가 번안하고 타당화한 인지정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다.

이 척도는 ‘거의 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 인지정서조절전략 척도는 9개의 하위요인으로 구성되며, 각 4문항씩 총 36 문항이다. 이 척도의 9개의 하위요인은 다시 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 나뉘게 되는데, 적응적 인지적 정서조절전략에는 조망 확대, 긍정적 초점변경, 계획 다시 생각하기, 수용, 긍정적 재평가가 있고, 부적응적 인지적 정서조절전략에는 자기비난, 타인비난, 반추, 과묵화가 있다.

본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략 척도만을 사용하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략의 가능한 총점의 범위는 16점~80점이고, 점수가 높을수록 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용함을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략에 해당하는 4개 하위요인 16문항의 점수를 모두 더한 합산점수를 사용하였다. Garnefski 등(2001)의 연구에서 전체 *Cronbach's α*는 .93, 부적응적 인지적 정서조절전략은 .87으로 보고되었으며, 본 연구에서 *Cronbach's α*는 .78로 나타났다.

**우울(예: 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.)**

본 연구에서는 우울을 측정하기 위한 도구로 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안, 타당화한 통합적 한국판 CES-D 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 사용하였다. 이 척도는 20문항으로 구성되었으며, 4개의 문항을 역채점하여 사용하였다. 이 척도는 ‘극히 드물게(0점)’에서 ‘거의 대부분(3점)’으로 응답하는 4점

Likert 척도로, 자기보고식 척도이며, 점수가 높을수록 우울이 높은 것으로 해석한다. 전 검구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 나타났다.

## 자료분석

본 연구에서는 자료분석을 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하여 변인 간의 관계를 검토하였고, 각 척도별 신뢰도를 측정하기 위해서 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다. 다음으로 구조방정식 모형검증을 하기 전에 각 변수의 다변량 정규분포를 확인하기 위해서 왜도와 첨도, 이상치를 확인하였다. 이는 왜도가 2 이상 혹은 첨도가 7 이상이 아니라면 추정하는데 있어 영향을 주지 않는다는 West, Finch와 Curran(1995)의 기준을 바탕으로 검토하였고, 추정방식은 최대우도법(ML: Maximum Likelihood)을 사용하였다. 이후 구조방정식 모형 검증을 실시하였는데, Russel, Kahn, Spoth & Altmaier(1988)의 제안에 따라 단일요인인 애착불안, 우울과 본 연구에서 개인이 사용하는 일반적인 부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 합산점수를 사용한 부적응적 인지적 정서조절전략을 요인부하량이 유사하게 3개의 문항꾸러미(Item-parcell)로 나누어(권혜민, 2016; 박지은, 2015; 이서정, 현명호, 2008) 측정변수를 만들어 분석하였다(배병렬, 2014). 이후 모형 검증을 위해 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 접근법을 사용하였다. 이 접근법은 1단계에서 측정모형을 먼저 추정하고 2단계에서 구조모형을 추정하는 접근법을 말하며, 측정모형에서 모형의 적합도를 평가한 후에, 이를 바탕으로 측정모형과 구조모

형을 추정하는 것을 말한다(배병렬, 2014). 또한 모형의 전반적인 적합도와 간명도, 해석가능성을 고려하기 위해서 적합도 지수인 GFI, TLI, RMSEA를 확인하였는데, 보통 GFI는 .90 이상, TLI와 CFI도 .90이상이면 권장되는 수용수준이거나 좋은 적합도를 가지는 것으로 해석한다(배병렬, 2014)고 한다. Steiger(1990)는 RMSEA의 경우는 .10 이하는 적합, .05 이하는 매우 잘 적합, .01 이하는 가장 잘 적합하다고 해석한다(배병렬, 2014). 이를 바탕으로 모형의 적합도를 검토한 후에 구조모형 검증을 실시하였다. 다음으로 모형의 간접효과가 유의미한 통계적 결과인지 확인하기 위해 부트스트랩 절차를 통해 검증하였고, 95%의 신뢰구간에서 5,000개의 표본 추정치가 사용되었다. 마지막으로, Chan(2007)의 방식에 따라 팬텀변수를 이용하여 개별적으로 미치는 간접효과 유의성을 검증하였다. 본 연구에서 이루어진 모든 통계분석은 SPSS Statistic 21.0과 AMOS 21.0을 사용하였다.

## 결 과

### 상관관계 및 기술통계 분석

연구모형을 검증하기에 전에 변인들 간의 평균, 표준편차, 상관 분석을 실시하였고 결과는 표 1에 제시하였다. 변인들 간의 상관관계는 모두 유의하였고, 애착불안은 부적응적 인지적 정서조절( $r=.34, p<.01$ ), 우울( $r=.43, p<.01$ )과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 자기자비( $r=-.53, p<.01$ )와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 부적응적 인지적 정서조절은 우울( $r=.35, p<.01$ )과 유의미한 정적상관을 보였고,

표 1. 변인들 간의 평균, 표준편차, 상관 (N=476)

변인	애착불안	자기자비	부적응적 인지적 정서조절전략	우울
애착불안	-			
자기자비	-.53**	-		
부적응적 인지적 정서조절전략	.34**	-.37**	-	
우울	.43**	-.54**	.35**	-
M	3.33	3.12	2.72	1.68
SD	0.99	0.56	0.51	0.53

주. \*\* $p < .01$

자기자비( $r = -.37, p < .01$ )와는 유의미한 부적상관을 보였다. 자기자비는 우울( $r = -.54, p < .01$ )과 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 애착불안이 높을수록 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울이 높아지고, 자기자비는 낮아지는 것을 의미한다. 그리고 부적응적 인지적 정서조절전략이 높을수록 자기자비는 낮아지고, 우울은 높아지며, 자기자비가 높을수록 우울은 낮아짐을 의미한다.

#### 측정모형 검증

측정변수들이 변인들을 얼마나 잘 설명하는지를 보기 위해 평균, 표준편차, 왜도와 첨도, 상관을 분석하여 표 2에 결과를 제시하였다. 왜도는 -.30에서 1.15 사이로 나타났고, 첨도는 -.54에서 1.12 사이로 나타나 왜도 2이상, 첨도 7이상이 아니면 추정에 영향을 주지 않는다고 한 West 등(1995)의 기준(배병렬, 2014)을 충족시켰다.

다음으로 측정변수들이 적절하게 변인들을 측정하고 있는지 살펴보기 위해 측정모형을

확인적 요인분석한 결과,  $\chi^2(df=48, N=476) = 111.626(p < .001)$ 로 나타났고, GFI=.962, TLI=.977, CFI=.983, RMSEA=.053으로 좋은 적합도를 나타내고 있으므로 측정변수들이 각 변인들을 적절하게 측정하고 있음을 알 수 있다. 각 잠재변수별 하위요인의 요인부하량을 살펴보면, 애착불안은 .89에서 .92 사이의 값을 보이고, 자기자비는 .73에서 .87 사이의 값을 보이며, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 .53에서 .95사이의 값을 보이고, 우울은 .90에서 .92 사이의 값을 보였다. 모든 잠재변수별 하위요인의 요인부하량은 .001 수준에서 통계적으로 유의하였으므로 연구에 사용된 12개의 측정변수들이 4개의 잠재변수를 측정하는 것에 적합함을 알 수 있다.

#### 구조모형 검증

애착불안이 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개로 우울과 어떠한 연관성이 있는지 알아보기 위해 구조모형 검증을 실시하였다. 구조모형의 적합도 검증 결과,  $\chi^2$

표 2. 측정변수 간의 평균, 표준편차, 상관, 왜도, 첨도(N=476)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	-											
2	.83**	-										
3	.82**	.80**	-									
4	-.39**	-.40**	-.38**	-								
5	-.41**	-.43**	-.41**	.55**	-							
6	-.49**	-.50**	-.50**	.65**	.65**	-						
7	.34**	.33**	.30**	-.28**	-.29**	-.30**	-					
8	.22**	.21**	.20**	-.13**	-.25**	-.24**	.51**	-				
9	.21**	.23**	.19**	-.37**	-.22**	-.20**	.55**	.23**	-			
10	.37**	.36**	.34**	-.38**	-.44**	-.45**	.33**	.25**	.26**	-		
11	.40**	.40**	.36**	-.36**	-.45**	-.46**	.30**	.26**	.24**	.84**	-	
12	.40**	.39**	.39**	-.40**	-.49**	-.52**	.27**	.24**	.20**	.82**	.84**	-
M	3.51	3.24	3.24	3.03	3.29	3.05	2.88	2.39	2.87	1.67	1.62	1.74
SD	1.03	1.10	1.04	0.65	0.60	0.70	0.71	0.56	0.66	0.58	0.55	0.54
왜도	0.06	0.12	0.03	-0.17	-0.30	0.05	-0.07	0.25	0.00	1.07	1.15	0.83
첨도	-0.40	-0.45	-0.41	-0.09	-0.00	-0.54	-0.02	-0.12	-0.01	0.72	1.12	0.46

주. 1. 애착불안A 2. 애착불안B 3. 애착불안C 4. 자기친절 5. 보편적 인간성 6. 마음챙김 7. 부적응적 인지적 정서조절 전략A 8. 부적응적 인지적 정서조절 전략B 9. 부적응적 인지적 정서조절 전략C 10. 우울A 11. 우울B 12. 우울C  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

표 3. 측정모형 요인부하량

		잠재변수와 측정변수	B	$\beta$	S.E.	C.R.	$p$
성인 애착불안	→	애착불안A	1	.92			
	→	애착불안B	1.05	.90	.03	31.07	***
	→	애착불안C	0.98	.89	.03	30.20	***
자기자비	→	자기친절	1	.73			
	→	보편적 인간성	0.94	.75	.06	15.34	***
	→	마음챙김	1.28	.87	.08	16.96	***
부적응적 인지적 정서조절 전략	→	부적응적 인지적 정서조절 A	1	.95			
	→	부적응적 인지적 정서조절 B	0.45	.53	.05	9.34	***
	→	부적응적 인지적 정서조절 C	0.56	.57	.06	9.82	***
우울	→	우울 A	1	.90			
	→	우울 B	0.97	.92	.03	31.60	***
	→	우울 C	0.94	.91	.03	30.78	***

주. N=476, \*\*\* $p < .001$

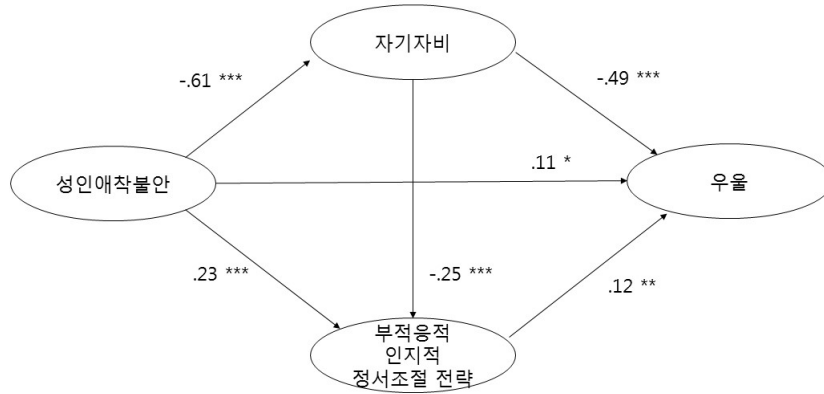


그림 2. 구조모형 및 경로계수

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

( $df=48$ ,  $N=476$ )=111.626( $p < .001$ ), GFI=.962, TLI=.977, CFI=.983, RMSEA=.053으로 자료가 모형을 잘 설명하고 있음을 알 수 있었고, 모수추정치를 살펴본 결과, 모든 경로가 유의하였다. 먼저, 애착불안은 자기자비에 부적인 영향( $\beta = -.61$ ,  $p < .001$ )을 미치는 것으로 나타났고, 부적응적 인지적 정서조절전략에는 정적인 영향( $\beta = .23$ ,  $p < .001$ )을 미치는 것으로 나타났으며, 우울에 정적인 영향( $\beta = .11$ ,  $p < .05$ )을 미치는 것으로 나타났다. 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절전략에 부적인 영향( $\beta = -.25$ ,  $p < .001$ )을 미치는 것으로 나타났으며, 우울에도 부적인 영향( $\beta = -.49$ ,  $p < .001$ )을 미치는 것으로 나타났다. 또한 부적응적 인지적 정서조절전략은 우울에 정적인 영향( $\beta = .12$ ,  $p < .01$ )을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착불안이 높을수록 자기자비는 낮아지고 부적응적 인지적 정서조절전략은 증가하며, 자기자비가 높을수록 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울은 감소하고, 부적응적 인지적 정서조절전략이 증가할수록 우울이 높아짐을 알 수 있다.

#### 간접효과 검증

본 연구의 구조모형에서 각각의 변수들 간의 매개효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해서 부트스트랩 절차를 실시하였다. 본 연구에서는 원자료( $N=476$ )에서 95%의 신뢰구간으로 무선 표집하여 생산된 5,000개의 표본 추정치를 모수 추정에 사용하였고, 분석 결과는 표 4와 같다.

애착불안과 부적응적 인지적 정서조절 전략( $\beta = .15$ ), 애착불안과 우울( $\beta = .35$ )은 유의수준 .001에서 모두 유의하였고, 자기자비와 우울( $\beta = -.03$ )은 유의수준 .05에서 유의하였다. 이는 애착불안과 부적응적 인지적 정서조절전략 관계를 자기자비가, 그리고 자기자비와 우울 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 부분매개 하며, 애착불안과 우울의 관계를 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략이 완전매개함을 의미한다.

표 4. 각 변인들의 직접효과, 간접효과, 총 효과

경로		직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총 효과
애착불안	→ 자기자비	-.61***	-	-.61***
애착불안	→ 부적응적 인지적 정서조절 전략	.23***	.15*** (.07 ~ .26)	.38***
애착불안	→ 우울	.11	.35*** (.27 ~ .44)	.46***
자기자비	→ 부적응적 인지적 정서조절 전략	-.25***	-	-.25***
자기자비	→ 우울	-.49***	-.03* (-.08 ~ -.01)	-.52***
부적응적 인지적 정서조절 전략	→ 우울	.12*	-	.12*

주. N=476, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

팬텀변수 검증

논 의

애착불안과 우울 사이에는 이중매개 변수가 있으므로 개별 간접효과의 유의미성을 검증하기 위해 Chan(2007)의 방식으로 팬텀변수를 활용하였다. 그 결과 애착불안과 우울 사이에서 개별 간접효과는 유의하게 나타났다.

본 연구는 대학생의 애착불안과 우울이 관련이 있다면 어떻게 개입할 수 있는지 이해하고자 하였다. 이를 위해 다양한 선행연구들을 바탕으로 대학생의 애착불안과 우울의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개로 하는 연구모형을 설정하였으며, 구조방정식 모형 검증 방식을 통해 매개효과를

표 5. 개별 간접효과의 유의성 검증

경로		Estimate	Lower	Upper	p
애착불안	→ 자기자비 → 우울	.167	.119	.225	***
애착불안	→ 부적응적 인지적 정서조절전략 → 우울	.016	.002	.037	*
애착불안	→ 자기자비 → 부적응적 인지적 정서조절전략 → 우울	.010	.002	.027	*

주. N=476, \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

검증하였다. 연구결과를 바탕으로 한 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 애착불안과 우울 간의 관계를 살펴봄으로써 애착불안을 가진 대학생의 우울을 예측하고자 하였다. 연구 결과, 상관분석에서 애착불안과 우울 사이에 유의한 정적 상관이 있었지만, 구조모형 검증에서는 애착불안과 우울 간의 직접경로가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 애착불안과 우울의 관계에서 희망의 부분매개 효과를 보고한 이주영과 최희철(2012)의 연구나 정서표현 양가성의 부분매개 효과를 보고한 최연숙과 홍혜영(2016)의 연구와는 일치하지 않는 결과이다. 따라서 본 연구의 결과는 애착불안과 우울 간의 부분매개 모형을 보고한 앞선 선행 연구들의 결과를 확장시켜 자기자비와 부정적 정서조절 전략을 함께 고려한다면 애착불안과 우울이 직접적으로 관련되기보다는 간접적으로 관련되며, 애착불안을 가진 사람들의 우울을 감소시키기 위해서는 매개변인의 역할이 중요하다고 할 수 있다.

둘째, 애착불안과 자기자비, 자기자비와 우울은 유의한 부적 관련이 있었고 간접효과 검증 결과 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기자비가 완전매개하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 애착불안과 심리적, 신체적 건강 사이에서 자기자비와 대인존재감의 매개효과를 검증한 결과 애착불안과 자기자비가 유의한 부적 상관이 있었다는 Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin & Bryan(2011)의 연구결과와 일치하고 애착불안과 심리적 디스트레스 사이에서 자기자비가 완전매개한다는 이은지와 서영석(2014)의 연구 결과와도 일치한다. 즉, 애착불안은 자기자비를 통해 우울과 관련이 있으며, 이는 곧 애착불안을 가진 학생

들의 자기자비를 증진시키는 것이 우울을 감소시키는 데 도움이 될 수 있다고 할 수 있다. 즉, 성격적 특성인 애착불안이 특성상 변화시키기 어렵고, 효과적으로 개입하기 어려운 반면, 자기자비는 상태요인으로 훈련과 명상을 통해서 단기간 개발하는 것이 가능하기 때문에 애착불안으로 인해 우울을 겪는 대학생 내담자들에게 자기자비 수준을 증진시키는 처치를 적용하면, 우울을 감소시키는 데 도움이 될 것으로 기대된다.

이를 위해서는 구체적으로 먼저 우울을 호소하는 내담자의 애착불안 수준을 확인할 필요가 있다. David(2010)에 의하면, 높은 애착불안을 가진 내담자는 자신이 현재 겪고 있는 우울과 같은 부정적 정서를 계속해서 증가시키고자 하는 경향이 있다. 이때 상담자는 공감적인 반응을 통해 이러한 경향을 가진 높은 애착불안의 내담자가 자신에 대해 공감하여 우울과 같은 부정적 정서를 감소시킬 수 있도록 함께 돕는 것이 필요하다. 이러한 David(2010)의 주장은 자기자비의 개념에 대해 직접 설명하고 있지는 않지만, 높은 애착불안을 가진 내담자에게 자기자비의 하위요인 중 자기친절을 개발하도록 돕는 것이 효과적임을 시사한다. 더하여 상담자와 안정된 관계를 바탕으로 내담자가 자신의 사고 및 정서에 대해 알아차리도록 돕는 것은, 자기자비의 하위요인 중 마음챙김을 증진시키는데 효과적인 개입 방법이 될 수 있다. Gilbert와 Procter(2006)의 자기자비마음훈련(Compassionate Mind Training: CMT)은 이러한 마음챙김 증진에 도움이 될 수 있으며, 이 훈련은 내담자가 가진 구체적 사고나 정서를 변화시키기보다는 메타인지과정에 초점을 두어 내담자의 사고의 흐름을 있는 그대로 따라가 사고 간의 관계를 바꾸고자

한다(김경의 등, 2008).

또한, 자기자비를 증진시키기 위해서 가장 먼저 필요한 것은 감정을 인식하는 것인데, 이를 위해 호흡 명상, 바디 스캔 등의 마음챙김 기법을 활용하여 현재에 머물러 있는 그대로의 자신을 느끼게 할 수 있다. 이러한 작업을 통해 개인이 부정적 사고를 하거나 감정을 회피 또는 억지로 변화시키기 위해 사용하는 에너지를 줄이게 된다. 또한 심상기법을 활용하여 스스로를 있는 그대로 수용해주는 긍정적인 양육자나 내담자에게 안정감을 주는 장소를 느끼게 함으로써 스스로 안정을 찾을 수 있도록 돕고, 게슈탈트 이론의 빈 의자 기법을 활용하여 자기 비난을 완화시킴으로써 자신을 수용하는 태도를 증가시킬 수 있다. 더하여, 불교의 자애명상과 같이 스스로를 비판적인 시각으로 대할 때마다 이러한 사실을 알아차리고, 스스로에게 친절할 말과 태도를 가지고 대할 수 있도록 연습함으로써 자기자비 수준을 높일 수 있을 것이다(Park & Lee, 2015).

셋째, 구조모형 검증 결과, 애착불안은 부적응적 인지적 정서조절 전략, 그리고 우울과 유의한 정적 상관이 있었고, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울과 유의한 정적 상관이 있었다. 그러나 부트스트랩을 통한 간접효과 검증 결과, 애착불안과 우울 간의 직접경로가 유의하지 않아 애착불안과 우울 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략이 완전매개하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 구조모형 검증과 부트스트랩을 통한 간접효과 검증의 결과에 차이가 있었는데, 노형진(2016)은 부트스트랩을 통한 추정치 추정치의 편이(bias)를 수정할 수 있으며 관측변수가 정규분포를 하지 않은 경우에도 표준오차와 신뢰구간을 평가할 수 있다는 점에서 통계적으로 보다 안

정적이라고 할 수 있다고 하였다. 더하여 통계적으로 보다 안정적인 부트스트랩을 통한 간접효과 검증 결과를 따른 선행연구(박용주, 박원주, 2016)에 따라 애착불안과 우울 간의 직접경로가 유의하지 않은 완전매개로 해석하였다. 이러한 결과는 애착불안이 높을수록 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용이 높아지며, 우울이 높아짐을 의미한다. 이는 스트레스 상황에서 애착불안을 가진 사람들이 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용함을 밝혀낸 강수진(2010)의 연구나 애착불안과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 완전매개 효과를 보고한 김나경과 양난미(2016)의 연구 결과와 일치하는 결과이다.

또한 본 연구에서는 애착불안과 우울의 관계에서 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 이중매개를 확인하였는데, 이는 애착불안을 가진 대학생 내담자의 우울을 감소시키기 위해 단순히 부정적 사고나 정서를 제거, 수정하는 방향으로 상담을 진행하기보다는 내담자가 가진 심리적 자원과 강점을 활용하여 상담 목표를 정하는 것이 필요하다는 것을 의미한다. 따라서 상담자는 상담과정에서 내담자가 스스로를 덜 비난하고 자기자비를 높일 수 있는 방법을 훈련시키고 내담자의 부적응적 인지적 정서조절전략을 보다 적응적인 방식으로 변화시키는 것이 애착불안을 가진 대학생들이 경험하는 우울을 감소시키는데 유용할 것으로 사료된다. 특히, 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울을 설명하는 상대적인 설명력을 비교한 결과, 자기자비의 설명력이 부적응적 인지적 정서조절전략보다 크고 안정적이라는 점에서 자기자비 훈련이 중요함을 확인할 수 있었다(자기자비  $SMC=.38$ , 부적응적 인지적 정서조절전략



SMC=.18). 더하여 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인인 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 개별적인 직접효과를 검증하지 않고 측정변수로 사용하였는데, 이러한 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 4가지는 각각 다른 대처방식으로 우울에 차별적인 영향을 미칠 수 있다. 예를 들면, 높은 애착불안을 가진 사람들의 경우 자신에 대해서는 부정적이고, 타인에 대해서는 긍정적인 내적작동모형을 형성하고 있다(Pietromonaco & Barrett, 2000)는 선행연구를 토대로 가정하면, 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 타인비난은 우울에 더 큰 영향을 미칠 가능성이 있다. 이러한 부분에 대해서는 향후 후속연구에서 추가적으로 다루어질 필요가 있다고 생각되어진다.

넷째, 본 연구에서 대학생의 애착불안과 우울 간의 관계를 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절 전략이 이중매개 하였다. 이는 자기자비가 유용한 정서조절 전략의 하나로 이해될 수 있으며(Neff, 2003a), 높은 자기자비 수준을 가진 학생들이 실패 경험 시 정서 수용이나 인지적 재해석 전략을 더 많이 사용한다(Neff et al., 2005)는 연구결과와도 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 또한 이와 같은 결과는 대학생들의 애착불안이 우울과 직접적인 관련이 있기보다는 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해서 우울과 관련이 있음을 나타내는데, 애착불안을 가진 대학생들의 우울을 감소시키기 위해서는 자기자비를 증진시키고, 부적응적 인지적 정서조절 전략에 개입하는 것이 중요한 역할이 될 수 있음을 의미한다. 치료적 개입에서 상담자가 내담자에게 자기자비를 증진시킨다면, 내담자는 자신의 경험하고 있는 심리적 고통과 문제에 좌절,

회피하는 방법보다는 직접적인 해결방법을 통하여 자기 효능감과 통제감을 느낄 수 있을 것이고, 이는 우울을 감소시키는 데 도움이 될 것이다(Lee & Kim, 2012). 이는 개인이 심리적 고통과 문제를 경험하는 상황에서 자기자비를 통해 긍정적인 방향으로 주의를 전환할 수 있게 되고, 이를 통해 심리적 여유가 생기게 되면 내담자는 인간이라면 누구나 나와 같은 고통을 경험한다는 자기자비의 ‘보편적 인간성’을 인식하게 되어 ‘나만 고통을 경험하고 있다’와 같은 파국적인 사고에서 벗어날 수 있게 된다. 더하여, 스스로를 친절한 태도로 대함으로써, 자기 내면의 힘이 증가하여 스트레스 상황에서 회피보다는 문제 해결을 위한 적극적인 사고를 가능하게 만들게 될 것이다. 이처럼 직접적으로 인지 개입을 하지 않아도 자기자비를 증진시킴으로써, 효과적으로 사고할 수 있도록 돕고, 이는 우울을 감소시킴을 알 수 있다(구도연, 정민철, 2016). 또한, 자신에 대해 부정적 자기표상을 지니고 있는 높은 애착불안의 내담자가 자기자비를 증진시킴으로써 스스로에 대해 수용하고, 공감하게 된다면 자신에 대해 교정적 정서체험을 경험하게 되고, 이는 환경에 대해 자신이 가진 표상이 변화되는 것을 함께 경험하게 될 것이다. 이는 내담자가 가진 부적응적 인지적 정서조절 전략을 적응적으로 변화시키는 데 도움을 주어 우울을 감소시킬 것이라고 예상해볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울, 삼척, 울산, 충주, 논산, 진주의 4년제 대학교에 재학 중인 20대 1-4학년 대학생들을 연구대상으로 하여 실시되었기 때문에 우리나라 대학생들을 대상으로 일반화하기에는 한계가 있다.

따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 실시한 지역 외에 다른 지역의 대학교 및 대학생들을 대상으로 진행되는 연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 각 변인들을 측정하기 위해 자기 보고식 설문지를 사용하였다. 이러한 자기보고식 설문지는 응답자들이 솔직하지 않게 반응할 가능성이 있으므로, 이를 개선하기 위해 자기보고식 설문지 이외에 자기관찰법이나 타인의 평정을 활용하는 다른 연구방법으로 측정하는 것을 고려하는 것이 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인인 자기비난, 타인비난, 반추, 파괴화로 나누어 살펴보았을 때 모형 적합도가 좋지 않아 하위요인으로 나누어 살펴보는 대신 합산점수를 사용하여 문항 꾸러미로 나누어 측정변수를 만들어 분석하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인에 따라 각각 다르게 영향을 미칠 수 있기 때문에 후속 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인으로 나누어 살펴볼 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 애착불안과 우울의 관계에서 어느 한 시점에 대한 정보만을 제공하는 횡단적 연구이기 때문에 후속 연구에서는 보다 장기적인 관점에서 관계의 변화양상을 살펴볼 수 있는 단기 종단적 혹은 종단적인 연구를 해볼 필요가 있을 것이다. 다섯째, 매개변인으로 설정한 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 관계의 방향을 제시하였는데 두 변인이 우울에 있어서 위험요인과 보호요인으로 작용하는 주요한 변인이지만, 이 두 변인의 관계성에 대한 연구들을 찾아보기 어려운 것이 제한점으로 보인다. 후속연구에서는 이 두 변인의 관계에 대해 보다 많은 연구들이 이루어져 두 변인의 관계성을 보다 명확하게 하는 것이 필요할 것으로 여겨

진다. 또한 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략을 제외한 애착불안과 우울의 관계를 매개하는 다른 변인들을 포함시켜 연구해볼 필요가 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 성인애착이 2가지 독립적인 차원(애착불안, 애착회피)으로 구성되며 두 차원이 차별적으로 우울에 영향을 미칠 것이라고 가정하여, 2가지 차원 중 우울과 더 관련이 높은 애착불안과 우울의 관계를 살펴보았다. 하지만 Gnillka, Ashby와 Noble (2013)의 연구를 살펴보면, 애착불안과 애착회피 모두 우울과 관련이 있고, 높은 애착불안과 애착회피는 우울을 직접적으로 증가시킨다고 보고하였다. 또한 김병직과 오경자(2013), 이주영과 최희철(2012)의 연구에서는 애착불안은 우울에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 애착회피는 매개변인을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구와 함께 이러한 선행연구결과들을 종합해보면, 애착회피와 우울과의 관계에서는 애착불안과 우울과의 관계와는 다른 내적 기제들이 관여한다고 예상해볼 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 애착불안 뿐만 아니라 애착회피와 우울과의 관계를 다루어볼 필요가 있을 것이다.

더하여 최근에는 성인애착을 2가지 독립적인 차원보다는 연속선상으로 설명하는 입장이 새롭게 나타나고 있다. 즉, 회피형이 하나로 이루어졌던 아동과는 달리 성인은 거부형-회피(Dismissive-avoidant), 두려움형-회피(Fearful-avoidant)로 회피형이 나누어진다는 점(Bartholomew & Horowitz, 1991)에서 성인애착은 연속적으로 볼 수 있다는 것이다. 거부형-회피(Dismissive-avoidant)의 사람들은 중요한 대상과의 관계에서 부정적인 경험을 한 것을 바탕으로 타인에 대해 부정적 표상을 가지고 있지만,

이러한 경험으로부터 자신을 보호하기 위한 목적으로 스스로에 대해서는 긍정적인 표상을 가지고 있다. 반면, 두려움-회피형(Fearful-avoidant)의 사람들은 중요한 대상과의 관계에서 겪은 부정적 경험에 압도당하여 타인과 친밀한 관계를 형성하려하지 않고, 자신과 타인 모두에 대한 부정적 표상을 지니고 있다(이귀선, 정남운, 2003). 또한 성인애착은 아동애착과는 달리 생애 초기에 이루어진 애착유형이 그 이후 시기까지 지속되기 보다는 부모 이외에 친구, 연인관계 등의 대상에 따라 애착유형이 달리 발달되므로, 애착의 대상이 부모 이외에 친구나 연인관계 등으로 확장된다는 점(조화진, 서영석, 2010)에서도 유형이론의 한계가 있다고 볼 수 있다. 최근에 우울증 환자를 대상으로 7년의 종단연구를 실시한 Henk Jan Conradi, Jan H, & Peter(2018)의 연구에서도 성인애착과 우울의 관계에서 애착불안과 애착회피 모두 높은 유형이 우울과 가장 큰 연관이 있다고 보고하였다. 이런 점에서 애착불안차원과 애착회피차원을 함께 고려하여 성인애착이 연속선상에 있음을 가정하여 연구해 볼 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 가톨릭대학교 학생생활상담소 (2009). 2008학년도 학생생활상담소 상담 호소문제 분석. 학생생활상담, 27, 서울: 가톨릭대학교 학생생활상담소.
- 강수진 (2010). 성인 애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서 조절양식과 사회불안을 매개변인으로. 수원대학교 석사학위논문.
- 구도연, 정민철 (2016). 자기자비가 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국자료분석학회논문지, 18(3), 1595-1610.
- 권석만 (2013). 현대이상심리학 2판. 서울: 학지사
- 권혜민 (2016). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 부정응적 인지적 정서조절전략과 사회불안의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김나경, 양난미 (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부정응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 상담학연구: 17(2), 217-238.
- 김병직, 오경자 (2009). 대학생의 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 6(3), 357-375.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 불안 애착/회피차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서조절의 차별적 경로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과.

- 상담학연구, 16(3), 345-358.
- 노형진 (2016). SPSS 및 AMOS를 활용한 구조방정식모형분석-원리편. 서울: 디자인컴파.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박영희 (2017). 대학생의 우울, 자존감, 사회적 지지가 자살생각에 미치는 영향. 한국아동간호학회, 23(1), 111-116.
- 박용주, 박원주 (2016). 성인애착이 대인관계유능성에 미치는 영향-정서인식명확성과 부정정서의 매개효과. 상담학연구, 17(6), 21-41.
- 박지은 (2015). 대학생의 사회부과적 완벽주의 성향과 학업적 지연행동의 관계: 자기수용과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 배병렬 (2014). AMOS 21.0 구조방정식모델링 (원리와 실제). 서울: 청람.
- 보건복지부 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사. 보건복지부 학술연구 용역사업보고서.
- 신혜진 (2017). 성인애착이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에서 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 심미영, 이둘녀, 김은희 (2016). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향 관계: 우울과 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국산학기술학회논문지, 17(5), 227-236.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적지지 추구의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 양선미, 박 경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 청소년학연구, 22(8), 105-130.
- 유윤경 (2011). 대학생의 성인애착과 우울: 심리적 수용과 탈 중심화를 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.
- 이귀선, 정남운 (2003). 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 779-793.
- 이미선 (2017). 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계: 자비불안의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-439.
- 이정령 (2013). 성인애착과 심리적 건강과의 관계: 자기자비의 매개효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 이주영 (2013). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 인지 변인의 매개효과: 희망, 사회적 효능감, 부정적 자동 사고를 중심으로. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이주영, 최희철 (2012). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 희망의 매개효과 검증. 상담학연구, 13(2), 819-838.
- 이지연, 임성문 (2006). 성인 애착과 대학생의 우울과의 관계: 낙관성과 비관성의 매개효과. 상담학연구, 7(4), 969-984.

- 이현주, 조성호 (2011). 관조적 자기-자비 (Self-Compassion)와 스트레스 통제 지각에 따른 대처방식의 차이. *학생생활상담*, 29, 5-33.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 전혜경 (2014). 대학생의 애착과 우울 간 관계에서 분노표현의 매개효과. *청소년상담연구*, 22(1), 173-199.
- 정연옥, 이민규 (2005). 성인기 애착유형, 부정적 인지 왜곡 및 우울수준간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 24(1), 167-184.
- 조성경, 최연실 (2014). 남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향. *한국가족치료학회지*, 22(1), 53-74.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계-대학신입생을 대상으로-. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 385-411.
- 질병관리본부 (2014). 한국 성인의 우울증상 경험. *주간 건강과 질병*, 7(37), 819-820.
- 질병관리본부 (2014). 2012년 국민건강통계: 국민건강영양조사.
- 최연숙, 홍혜영 (2016). 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계에서 거부민감성과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 17(4), 295-311.
- 최현국 (2010). 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- 한국외국어대학교 학생생활상담소 (2008). 학생생활상담연구소 활동현황. *학생생활연구*, 11, 서울: 한국외국어대학교 학생생활상담연구소.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부정응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 황지선, 안명희 (2015). 인간이해: 불안정 성인애착이 거절민감성에 미치는 영향: 외로움과 수치심의 매개효과. *인간이해*, 36(1), 1-20.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 352-362.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: anxiety and anger, vol.2 of Attachment and loss*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment, vol.1 of Attachment*

- and loss*. (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140.
- Chan Wai. (2007). Comparing indirect effects in SEM: A sequential model fitting method using covariance-equivalent specification. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(2), 326-346.
- David, J. W. (2010). 애착과 심리치료[*Attachment in psychotherapy*]. (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 서울: 학지사(원전은 2007년 출판).
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, 32(2), 449-454.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료[*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사(원전은 2010에 출판).
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 78-86.
- Henk Jan Conradi, Jan H. Kamphuis., & Peter de Jonge (2018). Adult attachment predicts the seven-year course of recurrent depression in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 225(2018), 160-166.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. London, GB: Taylor & Francis.
- Johnson, E. A., & O' Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and

- others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S., & Gumley, A. (2009). Recovery after psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(05), 511-526.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, K. H., & Kim, N. H. (2012). The effect factor of employment stress of nursing college students and mediating role of cognitive emotion regulation, *The Journal of Korean Data Analysis Society*, 14(2B), 965-978. (in Korean).
- Lee, S. Y. (2013). Thought suppression as a mediator of the relationship between self-compassion and anxiety and obsession, *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 835-851. (in Korean).
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-301.
- Mayne, T., & Bonnano, G. A. (Eds.). (2001). *Emotions: Current issues and future directions*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation & Emotion*, 27(2), 77-102.
- Murphy, B., & Bates, G. W. (1997). Adult attachment styles and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself, *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Park, J. S. (2014). Relationship between self-compassion, university life stress and stress coping strategy, *The Korean Journal of Stress Research*, 22(2), 131-138. (in Korean).
- Park, S. R., & Lee, H. J (2015). The effectiveness of the self-compassion enhancement program, *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 27(3), 583-611. (in Korean).
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and

- self compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample, *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4(2), 133-161.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate behavioral research*, 25(2), 173-180.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료. (김진숙 외 2명 역). 서울: 학지사(원전은 2007에 출판).
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child development*, 71(3), 703-706.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well being among



- college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Depressive Symptoms, and Validation From Self Versus Others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368-377.
- West, S. G., J. F. Finch., & P. J. Curran (1995). "Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies", In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications*, Thousand Oaks: Sage. 56-75.
- 원 고 접 수 일 : 2017. 07. 11  
수정원고접수일 : 2018. 03. 05  
게 재 결 정 일 : 2018. 03. 12

**The Relationship between Adult Attachment Anxiety and  
Depression in College Students:  
The Mediating Effects of Self-compassion and  
Maladaptive Cognitive Emotion Regulation**

Jisu Lee

NanMee Yang

Gyeongsang National University

This study focused on the mediating effects of self-compassion and maladaptive cognitive emotion regulation strategy on the relationship between adult attachment anxiety and depression. For this, 476 college students filled out a questionnaire and data were analyzed using structural equation model testing. The results revealed 1) adult attachment anxiety had a positive correlation with maladaptive cognitive emotion regulation strategy and depression and a negative correlation with self-compassion. Additionally, self-compassion had a negative correlation with maladaptive cognitive emotion regulation strategy and depression, and maladaptive cognitive emotion regulation strategy had a positive correlation with depression; 2) self-compassion and maladaptive cognitive emotion regulation strategy were fully mediated in the relationship between adult attachment anxiety and depression. From these results, it can be speculated that using adaptive cognitive emotion regulation strategy in training programs to enhance self-compassion would effectively reduce depression in college students.

*Key words* : college students, adult attachment anxiety, self-compassion, maladaptive cognitive emotion regulation strategy, depression