

성인애착이 심리적 안녕에 미치는 영향: 스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구만족의 이중매개효과

윤 성 민[†]

한양사이버대학교

본 연구에서는 성인애착이 심리적 안녕에 미치는 영향을 스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구만족이 순차적으로 매개하는 구조모형을 검증하였다. 서울 및 경기도, 오프라인 대학생들과 서울의 한 온라인 대학교 재학생들로부터 얻은 총 252명의 자료를 사용했고 구조방정식 모델을 적용하여 분석하였다. 심리적 안녕은 삶의 만족도로 측정했다. 스트레스 대처에 관한 인지동기관계이론(CMRT), CMRT와 자기결정이론의 통합모델, 그리고 선행 경험적 연구결과들에 근거하여 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처에서 기본 심리적 욕구만족과 삶의 만족도로 가는 경로를 설정한 모형을 가설모형으로 설정하였다. 분석 결과, 불안애착과 회피애착은 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 순차로 매개하여 삶의 만족도에 영향을 미쳤다. 즉, 성인애착 수준이 안정적일수록 문제해결중심 대처를 더 많이 사용하고 이는 기본 심리적 욕구만족을 채워줌으로써 삶의 만족도를 촉진하는 것으로 볼 수 있다. 본 연구결과를 통해 얻을 수 있는 상담 및 심리치료의 실제에 주는 임상적 시사점, 연구의 의의, 본 연구의 제한점과 향후 연구의 방향을 논의하였다.

주요어 : 성인애착, 스트레스 대처방식, 기본 심리적 욕구만족, 심리적 안녕, 이중매개

[†] 교신저자 : 윤성민, 한양사이버대학교 상담심리학과, (04763) 서울특별시 성동구 왕십리로 220
Tel : 02-2290-0381, E-mail : ysmpsy@hycu.ac.kr

대학생을 포함하여 성인들이 상담 장면에서 호소하는 문제의 주요 유형은 진로·직업·학업 관련 문제와 개인적·사회적 문제, 크게 두 가지로 구분된다(김은미, 1988; 이주영, 2004; Yanico & Hardin, 1985). 여기서 개인적·사회적 문제란 개인의 성격, 경제적, 대인관계 문제를 포함한다. 이중 가족 간 불화, 부부 문제, 사회생활 부적응, 교우 및 동료 간 어려움, 이성 문제, 부모-자녀 문제 등을 포함하는 대인관계 문제 또는 이로 인한 불안과 우울 등의 심리적 어려움이 주류를 이루는 것으로 보고되고 있다(정남운, 1999). 최근 증가하고 있는 직장 내 상담센터를 찾는 직장인들의 주소 문제도 우울·불안 등 심리내적 문제나 대인관계 문제를 가장 많이 호소하는 것으로 나타나고 있다(뉴스와이어, 2010; 이유주현, n.d; 파이낸셜뉴스, 2009; 김소형, 2011에서 재인용). 진로·직업·학업 관련 문제가 우울, 불안 같은 심리적 어려움의 원인인 경우도 많다. 진로·직업·학업 관련 문제와 대인관계 문제는 스트레스의 주요 근원이며 행·불행을 결정하는 매우 중요한 요인이다. 따라서 행·불행에 영향을 미치는 변인을 찾고 그 작동 기제를 이해하는 것이 상담의 현장에서 인간의 행복과 안녕감 증진을 위한 개입에 도움을 줄 수 있으므로 이들 간의 관련 기제를 밝히는 연구는 필요하다.

국내외를 막론하고 이러한 심리적 부적응의 문제와 대인관계 문제에 중요한 영향을 미치는 주요 변인으로 애착을 꼽는다. 애착이론(Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980)은 인간의 친사회적 행동에 영향을 미치는 개인차를 통합적으로 설명해줄 수 있는 대표적 이론으로 여겨지며(윤성민, 2012; Mikulincer & Shaver, 2008), 인간의 심리적인 적응·부적응의 문제와 대인

관계 문제를 설명하는 가장 포괄적이고도 광범위한 유용한 개념적 틀로 제시되고 있다. 따라서 다양한 대인관계 관련 문제들과 애착과의 관련성을 다룬 연구들이 다수 진행되었다(김민선, 서영석, 2010; 윤성민, 2012; 이은지, 서영석, 2014; Lopez & Gormley, 2002; Lopez, Mauricio, Gormley, Simko, & Berger, 2001; Mikulincer, Hirschberger, Nachmias, & Gillath, 2001). 또한 대학생활 부적응과 같은 심리적 적응·부적응 문제와 애착과의 관련성을 다룬 연구들도 다수 이루어졌다(김수진, 정미경, 2015; 김정문, 2010; 김지선, 2011; 신선임, 2015).

본 연구에서는 성인애착이 심리적 안녕에 미치는 영향과 그 세부기제를 밝히고자 한다. 기존 연구들은 성인애착이 심리적 적응, 즉 심리적 디스트레스 및 안녕감에 영향을 미치는 유의한 예측변인임을 밝혀왔다(예, 이은지, 서영석, 2014; 조화진, 서영석, 2010, 2011; 최보람, 송현, 권혁철, 이영순, 2016; Kim, Carver, Deci, & Kasser, 2008; Love & Murdock, 2004; Rice, Cunningham, & Young, 1997). 성인애착은 비교적 안정적이고 일관성 있는, 쉽게 바꿀 수 없는 개인의 특성 변인으로 여겨진다. 물론 내담자가 상담자와 좋은 관계를 재경험하여 교정적 정서적 체험을 갖게 되면 내담자의 성인애착의 안정성이 높아지고 심리적 안녕 또한 높아질 수 있다. 그러나 최근 널리 권장되고 있는 단기상담을 통해 생애 초기부터 형성된 내적 작동모델인 애착의 틀을 변화시키는 것이 쉽지는 않다. 따라서 상담자는 내담자와 좋은 관계를 맺어 내적 작동모델인 애착의 틀을 변화하도록 돕는 것에도 초점을 맞춰야 하겠지만, 이에 더하여 애착과 심리적 안녕 사이의 관계를 매개하는 변인에 직접적 개

입을 하여 단기적으로 좀 더 상담의 효과를 촉진할 수 있다. 따라서 관련 매개 변인을 찾는 연구는 중요하다. 지금까지의 선행연구들에서는 성인애착과 심리적 적응·부적응 간의 관계를 매개하는 다양한 변인들이 탐색 및 검증되었는데, 그 대표적 변인 중 하나가 스트레스 대처방식이다. 선행연구들(예, 신선임, 2015; 안하얀, 서영석, 2010; 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015; 이은경, 송미경, 양난미, 이동훈, 2016)에서는 성인애착의 안정 수준이 심리적 디스트레스 및 안녕감 같은 심리적 적응·부적응에 영향을 미치는 과정을 스트레스 대처방식이 매개함을 보여주었다.

하지만, 스트레스 대처에 대해 연구한 기존 학자들(예, Lazarus, 1993; Ntoumanis, Edmunds, & Duda, 2009; Yeung, Lu, Wong, & Huynh, 2016)은 스트레스 대처방식도 일종의 안정적인 스타일로 본다. Lazarus는 ‘비록 이를 스트레스 대처전략에 대한 기질적·성향적 접근이라 부르지 않더라도 사람마다 스트레스를 다루는 데 있어서 좀 더 자주 선호하는 대처유형(스타일)이 있다’는 입장을 취한다. 그리고 이것은 상당 부분 성격 변인에 의해 결정된다고 보았다. 또한 Lazarus(1993)는 어떤 특정 대처양식이 일반적으로 적응에 더 효과적이라고 이해해서는 안 되며, 개인과 상황변인을 함께 고려하여 사용된 대처방식의 효율성에 대해 평가할 필요가 있다고 주장한다(Monroe & Simons, 1991). 그렇다면 스트레스 대처유형(스타일)은 노력에 의해 어느 정도 변화 가능하지만, 이 또한 위의 성인애착처럼 변화가 용이하지 않다는 의미이며 변화시키기 위해 노력하는 것이 반드시 바람직한 것은 아님을 의미한다. 따라서 성인애착의 불안정 문제로 인해 심리적 안녕에 위협을 받는 내담자들에게 적절한 개입을

위해서는 스트레스 대처전략 유형과 심리적 안녕 사이를 매개하는, 개입이 좀 더 쉬운 기제를 찾는 것은 상담 관련 연구에서 필요하다. 그럼에도 불구하고, 이 두 변인 사이의 기제를 밝힌 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 이들 두 변인사이를 매개하는 변인을 밝히고자 한다. Lazarus(1991)가 제안한 스트레스 대처에 관한 인지동기관계이론(the cognitive-motivational-relational theory: CMRT)에 의하면 스트레스 상황에서 택하는 대처전략은 기본 심리적 욕구의 충족 또는 불충족에 영향을 미칠 것을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 기본 심리적 욕구만족을 스트레스 대처유형과 심리적 안녕 사이를 매개하는 변인으로 상정하여 이를 경험적으로 검증하고자 한다. 각 변인들의 개념적 정의 및 변인 간의 관련성을 보여주는 이론적 근거와 경험적 근거는 다음과 같다.

Ainsworth의 낯선 상황 실험 이후, 대부분의 애착 관련 연구는 주로 영아를 대상으로 수행되어왔다. 하지만, 최근, 애착 연구의 주제와 대상이 성인으로 확장되어 최근에는 성인을 대상으로 한 애착 관련 연구들도 활발해졌다(윤성민, 2012). ‘성인애착’이란 생애 초기에 양육자와의 관계에서 형성된 초기 애착이 내적 표상의 형태로 내재화된 것으로(West, Sheldon, & Reiffer, 1987), 심신의 편안함과 안정감에 주관적으로 도움을 제공하는 소수의 특정한 친밀한 인물을 찾고 그들과 접촉을 유지하기 위해 노력하는 지속적이고 안정된 성향을 의미하는 개념이다(Berman & Sperling, 1991). 성인 애착은 종종 두 개의 유형으로 개념화되는데, 두 유형은 각각 별개의 차원을 가진 공간 안에 있는 영역으로 개념화된다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 한 개인이 상대방의 선의를 불

신하고 자율성과 상대방으로부터의 정서적 거리를 유지하기 위해 애쓰게 되는 정도를 나타내는 애착회피 차원과 한 개인이, 필요할 때 상대방이 가용하지 않을 것이라고 우려하거나 거절 또는 버림받을까봐 불안해하는 정도를 나타내는 애착불안 차원이 그것이다(윤성민, 2012). 이 두 차원 모두에서 낮은 점수를 보이는 사람들은 안정된 애착 유형으로 일컬어진다(Mikulincer & Shaver, 2008).

많은 연구들은 성인애착이 심리적 안녕과 관련이 있음을 보여준다(김선희, 오경자, 박중규, 이은정, 2001; 김정문, 2010; 김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012; 여양구, 2005; Kim et al., 2008). 중학교 교사들을 대상으로 한 김현주 등(2012)의 연구에서 성인애착에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있음을 보여주었다. 최보람 등(2016)이 남녀 대학생들을 대상으로 한 연구에서 회피애착은 주관적 안녕감에 부정적으로 영향을 미쳤다. 장미애와 양난미(2015)의 연구에서 대학생의 회피애착이 삶의 만족도에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. Kim 등(2008)이 암환자를 돌보는 남녀 배우자들을 대상으로 한 연구에서 돌봄 제공자의 성인애착은 그들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인이었다. 이들 선행 연구결과들을 기반으로 할 때, 성인애착은 심리적 안녕에 영향을 미침을 알 수 있다.

또한 성인애착과 스트레스 대처방식과의 관련성을 보여준 연구들도 다수 존재한다. 인간은 개인의 수용 능력을 위협하는 것으로 평가되는 스트레스 상황에 처하게 되면 그 스트레스를 벗어나 정신적 평형과 안녕을 유지하기 위해 인지적, 행동적 노력을 하게 되는데, 스트레스 대처란, 이러한 노력 행위, 즉 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심 기제를 의미

하는 개념이다(Folkman & Lazarus, 1985; Moos & Shaefer, 1993). 스트레스 대처방식의 분류는 학자에 따라 다소 차이가 있지만, 대개는 유사한 개념으로 분류하고 있다. Folkman과 Lazarus(1985)는 스트레스 대처 양식을 문제해결 중심적 대처, 사회적 지지추구를 포함하는 적극적 대처방식과 정서 완화적 대처, 소망적 사고를 포함하는 소극적 대처방식의 4개 하위 유형으로 분류하였고, Amir Khan(1990)은 문제해결 중심, 회피중심 대처, 사회적 지지추구의 3범주로 구분하였다. 이들 두 학자들의 분류체계가 최근 가장 널리 쓰이고 있다. 친밀한 관계에서 관계를 맺는 경향성은 종종 성인애착 이론으로 개념화된다(Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2003). 성인애착 이론에 의하면, 인간은 애착 시스템을 갖고 있는데, 이 애착 시스템은 스트레스나 위협에 의해 활성화되고, 안정감을 유지하기 위한 방향으로 작동한다고 본다(Kim et al., 2008). 애착에 있어서의 개인차는 스트레스에 대처하는 방식에 영향을 미치는 것으로 밝혀져 왔다(김광은, 2004; 신선임, 2015; 양난미 등, 2015). 안정적 애착자들은 스트레스에 직면한 상황에서 문제해결중심 대처나 사회적 지지추구 대처를 하는 경향이 높은 반면, 회피적이거나 불안-양가적 애착자들은 음식, 친밀감이 동반되지 않은 성관계, 알코올에 의존하는 등의 비율이 높았다(신선임, 2015; Brennan & Shaver, 1995). 실연이라는 스트레스 상황에서 안정적 애착자들은 자신의 감정과 경험을 잘 표현하고, 타인으로부터 사회적 지지를 구하여 다른 애착유형보다 결과적으로 더 긍정적 결과를 보인 반면, 불안 애착자들은 더 심각한 실연 스트레스 증상을 보인 것으로 나타났다(임지준, 권석만, 2014; Collins & Freency, 2000). 양난미 등(2015)

이 외상을 경험한 여자 대학생들을 대상으로 한 연구에서 회피애착의 정도가 높을수록 문제해결중심 대처를 적게 사용하며 이는 다시 외상 후 성장을 낮추는 것으로 나타났다. 신선임(2015)의 연구에서 안정형 애착자들은 사회적 지지추구가 다른 유형보다 유의하게 높았고, 거부형 애착과 두려움형 애착은 안정형 애착에 비해 회피중심 대처가 유의하게 높았다. 이로써 성인애착은 스트레스 대처방식에 영향을 미침을 알 수 있다.

선행연구들은 성인애착은 기본 심리적 욕구만족과도 관련이 있다는 것을 보여준다(조영희, 정남운, 2016; 조화진, 서영석, 2011; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). “기본 심리적 욕구(basic psychological needs)”란 개념은 Deci와 Ryan(2000)의 ‘자기결정이론’의 네 가지 이론 중 하나인 기본 심리적 욕구 이론에 바탕을 둔 개념으로(Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007), 자기결정이론에서는 인간이 생존하고 성장하는데 필수적인 세 가지 기본 심리적 욕구인 자율성, 유능감, 관계성의 욕구를 갖는다고 주장한다(윤성민, 2016; Ryan & Deci, 2000). 자율성은 개인이 자신의 의지, 주체성, 자발성을 갖고 행동하는 정도를 뜻한다. 즉 자신의 진정한 관심과 가치관에 따라 행하는 것, 통합된 자기감을 말하는 개념이다(한소영, 2010). 유능감은 개인이 습득한 기술이나 역량이 아니라 자신이 환경과 효율적으로 상호작용할 수 있다는 내부의 느낌, 행동에서의 자신감과 효능감을 느끼는 것으로, 주어진 상황에서 자신의 능력을 실행하고 표현하는 기회를 경험하는 것을 말한다(Ryan, 1995). 관계성은 타인과 연결되어 있고, 타인을 돌보고 돌봄 받는 느낌을 일컫는다(한소영, 2010; Ryan, 1995). 이 세 기본 심리적 욕구는 인간 유기체

가 선천적으로 갖고 태어나는 욕구로, 이 욕구들이 지속적으로 충족될수록 개인의 자기결정성이 증가하고 내적 동기가 유발되어 개인의 심리적 만족감과 삶의 만족감이 높아지게 된다고 가정한다(윤성민, 2014; 한소영, 신희천, 2010; Deci & Ryan, 2000). 성인애착과 기본 심리적 욕구만족, 우울, 수치심, 외로움의 관계를 살펴본 Wei, Shaffer, Young과 Zakalik(2005)의 연구에서 불안애착은 기본 심리적 욕구만족과 우울, 외로움, 수치심에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, 회피애착은 기본 심리적 욕구만족을 완전매개하여 우울, 수치심, 외로움에 간접적으로만 영향을 미쳤다(조영희, 정남운, 2016). 성인애착, 기본 심리적 욕구만족, 내면화된 수치심과 분노 표현 방식과의 관련성을 살펴본 조영희와 정남운(2016)의 연구에서는 불안애착과 회피애착이 분노표현 방식에 영향을 미치는 기제에서 기본 심리적 욕구만족이 중요한 과정 변인인 것을 확인하였다. 김수진과 정미경(2015)은 중년 여성들을 대상으로 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 기본 심리적 욕구만족이 매개하는 것을 보여주었다. La Guardia, Ryan, Couchman과 Deci(2000)의 연구에서도 기본 심리적 욕구만족은 애착과 안녕감 사이를 부분매개하는 것을 보여줌으로써 성인애착은 기본 심리적 욕구만족에 영향을 미침을 알 수 있었다.

스트레스 대처방식이 삶의 만족도를 비롯하여 심리적 안녕에 영향을 미친다는 것을 많은 선행연구들은 직·간접적으로 보여주었다. 안하얀과 서영석(2010)의 연구에서 무관심반응, 정서적 단절, 또는 사회적 지지추구 등의 스트레스 대처전략은 우울과 불안 등의 심리적 디스트레스에 직접적 영향을 미쳤다. 여기서

사회적 지지추구를 많이 할수록 심리적 디스트레스는 낮아졌다. 이은경 등(2016)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 회피전략과 삶의 만족도 간의 관계에서 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 전략을 많이 사용할수록, 반대로 회피전략을 덜 사용할수록 삶의 만족도가 높아지는 경향이 있음을 보여주었다. 스트레스 대처가 심리적 안녕에 미치는 영향을 삶의 의미가 매개하는지 살펴본 윤태상(2016)의 연구에서는 문제해결중심적 대처 및 정서 중심적 대처가 직접적으로 또는 삶의 의미 변인을 매개하여 간접적으로 심리적 안녕에 영향을 미침을 확인할 수 있었다. 스트레스 대처방식과 행복·불행감의 관계를 다룬 연구들에서 적극적인 스트레스 대처인 문제해결중심 대처방식은 행복·불행감을 비롯한 심리적 안녕에 일관적으로 긍정적 영향을 미치는 것이 경험적으로 증명되었다(정윤선, 1993; 표지연, 박중규, 2018).

스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구만족 사이의 관련성을 직접적으로 보여준 연구는 제한적이다. 하지만, 스트레스 대처에 관한 CMRT(인지동기관계이론)에 의하면, 정서는 스트레스에 대한 대처 노력으로써 적극적인 목표 추구를 했을 때 연이어 필연적으로 따라오는 결과라고 본다. CMRT에서 Lazarus(1991)는, 스트레스에 대한 대처 노력의 일환으로 중요한 목표 추구에 전념했을 때 그 과정에서 본인의 역량, 자원, 상황에 대한 통제 가능성의 향상을 확인하게 되고, 목표의 진전이나 목표 획득을 경험하게 되면 긍정적 정서를 경험하게 되는 반면, 목표 좌절이나 지연이 되고 있다고 평가하게 되면 부정적 정서를 경험하게 된다고 주장한다. Ntoumanis 등(2009)은 Lazarus의 이러한 제안에 근거하여 스트레스 대처전

략에 관한 CMRT와 동기에 관한 이론인 '자기결정이론'을 통합하려는 시도를 하였다. 스트레스에 대한 대처 노력의 결과로 파생된 긍정적인 성과(예, 유용한 정보 입수, 필요한 역량 향상, 시간관리, 체중감소, 혈압감소, 인맥이 넓어짐, 재취업 등)로 인해 유능감, 자율감, 연결감의 세 기본 심리적 욕구 충족을 경험하게 될 것이고, 이는 자기결정 동기를 자극하여 주어진 스트레스 상황에 대해 좀 더 적극적이고 효율적인 대처 노력을 지속적으로 기울이게 되는 선순환의 원동력이 될 것이라고 보는 '통합모델'을 제안했다. 하지만 이 통합모델을 예비적 모델로 제안만 하였을 뿐, 경험적 증명은 하지 않았고, 후속연구에서는 이 통합모델에 근거하여 경험적 증명을 해줄 것을 제안하였다. CMRT와 통합모델에서 말하는 대처노력은 문제해결중심 대처를 말한다.

스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족의 세 하위요인의 개념적 정의를 고려해 볼 때, 문제해결중심 대처는 기본 심리적 욕구 충족의 정도에 영향을 미칠 것으로 시사된다. 문제해결중심 대처란, 문제해결을 목적으로 의사 결정을 하거나, 정보 수집하기, 계획 세우기, 문제해결에 도움이 되는 지식이나 기술 습득하기 등 회피하지 않고 스트레스를 주는 상황을 실제로 다룸으로써 사람과 환경 그 자체를 변화시키려는 반응을 의미하는 개념으로, 이는 기본 심리적 욕구 중 유능감의 정의와 일맥상통하며, 자율성과도 관련이 많다. 따라서 문제해결중심 대처의 사용 정도는 유능감 및 자율성 욕구 충족 정도에도 영향을 미칠 것으로 보인다. 이를 지지해주는 경험적 결과도 있다.

Elliot과 Sheldon(1998)은 회피적 대처가 지각된 유능감과 지각된 자율성을 부적으로 예측

하고, 반대로 지각된 피통제감(타인으로부터 통제당한다는 느낌)을 정적으로 예측하여 이를 매개로 장기적·회고적 신체적 증상을 예측함을 확인함으로써 회피적 대처가 기본 심리적 욕구에 영향을 미침을 확인하였다. 분노 대처방식과 주관적 안녕감 간의 관계를 밝힌 서수균과 김윤희(2013)의 연구에서는 대인간 갈등을 대처하는 5개 분노대처방식 중 이성적 대처와 회피가 기본 심리적 욕구만족을 완전히 매개하여 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 분노대처방식이 기본 심리적 욕구만족에 영향을 미침을 보여주었다. 자아분화, 가족갈등 대처행동, 기본 심리적 욕구만족, 심리적 안녕의 관계를 밝힌 윤성민(2017)의 연구에서도 가족 간 갈등에서 이성적으로 대처하는 것이 기본 심리적 욕구만족에 영향을 미치는 변인이었다. 대인 간 갈등상황도 스트레스 상황의 일부이며 대인 간 갈등대처 방식 중 이성적 대처의 개념적 정의는 문제해결중심 대처와 일맥상통한다. 이상과 같이, Lazarus를 비롯한 학자들이 제안한 스트레스 대처에 관한 인지동기관계이론과 통합모델, 스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구 만족에 대한 개념적 정의, 관련 선행연구들을 기반으로 할 때, 스트레스 대처방식은 기본 심리적 욕구를 만족시키거나 반대로 불만족시키는 방식으로 작동하여 삶의 만족도를 비롯한 심리적 안녕에 영향을 미칠 것으로 보였다. 본 연구에서는 CMRT와 통합모델에서의 제안, 그리고 선행연구 결과들을 근거로 문제해결중심 대처방식과 기본 심리적 욕구만족 간에 관련성을 설정하여 이를 검증하고자 한다.

지금까지 연구들은 기본 심리적 욕구만족과 삶의 만족도를 포함하는 심리적 안녕의 관계를 보여주었다(Baard, Deci, & Ryan, 2004; Hahn

& Oishi, 2006; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Sultan, 2010). 자기결정성 이론에서는 기본 심리적 욕구만족이 개인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요한 심리적 변인인 것으로 언급한다(Deci & Ryan, 2002). 실제로 선행연구들은 자율성, 관계성, 유능성, 이 세 기본 심리적 욕구를 충족시키는 것이 삶의 만족도(김민선, 2014; 소은희, 2009; 한소영, 신희천, 2009; Deci et al., 2001; La Guardia et al., 2000; Patrick et al., 2007; Sheldon & Elliot, 1999; Wei et al., 2005)에 중요한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. Ng와 동료들(2012)의 메타분석 연구에 의하면, 개인이 자율성과 유능성 욕구를 많이 충족하는 것으로 지각할수록 높은 수준의 삶의 만족, 삶의 질, 활력, 건강 행동을 예측하며, 낮은 수준의 우울과 불안을 예측하는 것으로 나타났다(윤성민, 2017). Chen과 동료들(2015)의 연구, 국내에서도 김성수(2015)와 윤성민(2014; 2016)의 연구는 기본 심리적 욕구만족이 심리적 디스트레스 및 삶의 만족도에 영향을 미침을 밝혔다.

이러한 선행연구들에서 보여준 변인들 간의 관계, 각 변인의 개념적 정의, 그리고 각 변인들에 관한 학자들의 이론적 주장과 가설 및 모델들, 이들 변인들의 작동 기제를 종합하여 볼 때, 성인들의 애착안정 정도는 스트레스 대처방식에 영향을 미치고 스트레스 대처방식 중 적극적 대처유형인 문제해결중심 대처의 사용정도는 기본 심리적 욕구만족을 매개하여 심리적 안녕에 영향을 미칠 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고 지금까지 이 네 변인의 관계를 설정하여 경험적으로 검증한 연구를 찾아보기 어렵다. 지금까지의 연구들은 성인애착과 기본 심리적 욕구만족, 심리적 안녕의

관련성을 다루었거나, 성인애착과 스트레스 대처방식, 심리적 안녕의 관계만을 다루었을 뿐, 스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구만족 사이의 관계를 다룬 연구가 부족하다. 본 연구에서는 앞서 CMRT에서 Lazarus(1991)의 제안과 Ntoumanis 등(2009)이 제안한 스트레스 대처전략에 관한 ‘통합모델’에 근거하여 문제 해결중심 대처와 기본 심리적 욕구 사이에 경로를 상정한 모델의 적합성을 구조방정식 모형을 적용하여 검증하고자 한다. 따라서 본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다. 가설 : 성인애착은 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 순차로 매개하여 심리적 안녕(삶의 만족도)에 영향을 미칠 것이다. 가설모형은 그림 1과 같다. 이때 심리적 안녕은 삶의 만족도로 측정하였다.

본 연구의 목적은 성인애착이 심리적 안녕에 미치는 세부기제를 밝히는 것이다. 구체적으로는 성인의 애착안정 정도는 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처에 영향을 미치고 이는 다시 기본 심리적 욕구의 만족을 매

개하여 심리적 안녕에 영향을 미치는지 검증하는 것이다. 위의 선행연구들과 이론에 근거할 때, 스트레스 대처전략은 기본 심리적 욕구만족에 영향을 미칠 것으로 시사되지만, 기존 연구들에서 이들 두변인의 관계를 다룬 연구가 제한적이므로 이들 두 변인의 관련성을 포함하여 경험적 증명을 통해 관련 기제를 세부적으로 확인하는 연구는 의미가 있다. 성인애착의 안정 수준이 낮은 성인들의 심리적 안녕을 높이기 위한 개입 전략을 세울 때 본 연구의 결과가 유용한 시사점을 줄 수 있다.

방 법

연구대상

서울과 경기도 소재의 오프라인 대학생들과 서울 소재 A 온라인 대학교 재학생들에게서 얻은 252명의 자료를 분석에 사용하였다. 심리학 관련 수업을 수강하는 학생들에게 설문 참여에 대해 공지하고, 수업 홈페이지 내 공

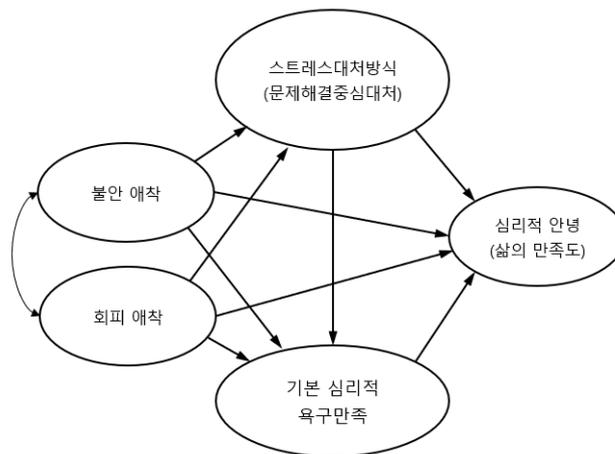


그림 1. 가설모형

지사항 게시판에 설문조사 사이트를 공지한 후, 자발적으로 참여 동의를 한 학생들만 참여하였다. 설문에 응한 참여자들은 전국 각지에 거주하는 자들이다. 설문지 수거는 Survey Monkey 온라인 설문조사 서비스를 통해 실시되었고 소요 시간은 10분 정도였다. 분석 대상에 포함된 252명의 자료 중 남자가 38명(15.1%), 여자는 214명(84.9%)이었다. 연구대상자의 성비가 여성이 월등히 많으므로, 모든 변인에 대해 성별을 독립변인으로 하여 일원 배치분산분석을 통해 성차를 비교한 결과, 모든 변인에서 남녀 간 평균 차이는 유의하지 않았다. 따라서 분석 시, 성차를 고려하지 않았다. 연령 범위는 만 20세에서 만 59세 사이로 비교적 연령 분포의 폭이 넓다. 따라서 성인들의 전반적인 연령대를 모두 반영해준다고 볼 수 있다. 평균 연령은 38.29세, 표준편차는 8.97이었다. 연령대별로는 20대가 58명(23%), 30대가 88명(34.9%), 40대가 83명(32.9%), 50대가 23명(9.1%)이었다.

측정도구

친밀관계 경험-개정판(Experiences in Close Relationship Scale: ECRS-R)

본 연구에서 성인애착을 측정하기 위해 사용한 척도는 Fraley, Walker와 Brennan이 2000년에 개발한 성인애착 유형 검사 도구인 친밀관계 경험-개정판을 김성현(2004)이 한국어로 번안, 타당화한 척도이다. 이 검사는 성인의 애착유형을 두 개의 직교차원인 애착불안 차원과 애착회피 차원으로 측정한다. 각 차원은 18개씩의 문항으로 구성되어 총 36문항으로 구성된다. 7점 리커트식 척도상에 평정하고, 각 하위차원의 점수 범위는 18-126점 사이다. “다

른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다.”, “나는 다른 사람들의 사랑을 잃을까 봐 두렵다.” 등의 문항으로 구성된다. 김성현(2004)의 연구에서 보고된 신뢰도는 애착불안 하위척도의 경우엔, *Cronbach's* α =.89였고, 애착회피 하위척도의 경우엔, *Cronbach's* α =.85였다. 본 연구에서는 두 하위차원 각각 *Cronbach's* α =.93, .90이었다.

스트레스 대처방식 척도(The Way of Coping Checklist: WCC)

스트레스 대처방식을 측정하기 위한 질문은 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 척도에 기초하여 김정희와 이장호(1985)가 요인분석하여 선택, 개발하고 김은정(1999)이 축소한 척도를 사용했다. 이 척도는 문제중심 대처, 사회적 지지추구, 감정완화 대처, 소망적 사고의 4개 하위영역으로 구성되며, 각 하위영역은 각각 6개씩으로 구성되어 총 24문항이다. 4점 척도상에 평정하며, 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. “활동 계획을 세우고 그것에 따른다.”, “모든 것을 잊어버리려고 노력한다.” 등의 문항으로 구성된다. 본 연구에서 각 하위척도별 *Cronbach's* α 는 순서대로 .84, .85, .68, .66이었다.

기본 심리적 욕구 만족 척도(The Basic Psychological Needs Satisfaction Scale-general version: BPNS-general version)

기본 심리적 욕구 만족 정도를 측정하기 위한 도구로는 Ilardi, Leone, Kasser와 Ryan(1993)이 개발한 기본 심리적 욕구 만족 척도(The Basic Psychological Needs Satisfaction Scale-general version: BPNS-general version)를 이명희와 김아영(2008)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하

였다. 자율성, 유능성, 관계성의 세 차원으로 구성되고, 각 차원은 6문항으로 이루어져 총 18문항으로 구성된다. 각 문항은 7점(1-7점) 척도로 평정하여 점수가 높을수록 자율성, 유능성, 관계성 정도가 높음을 의미한다. “나는 내 자신이 매우 효율적이라고 느낀다.”, “나는 다른 사람들에게 의해 통제받고 억압을 받는다고 느낀다.” 등의 문항으로 구성된다. 본 연구에서의 *Cronbach's a*는 순서대로 .86, .87, .88이었다. 전체 문항의 *Cronbach's a*는 .91이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

삶의 만족도를 측정하기 위해서는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶에 대한 만족감 척도를 이은경(2005)이 번안한 척도를 사용했다. 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가 하는 인지적 안녕감을 측정하는 5문항으로 구성되며, 7점 리커트식 척도 상에 평정한다. 총점의 범위는 5-35점이고, 총점이 높을수록 삶에 대한 만족감이 높음을 의미한다. “나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.” 등의 문항으로 구성된다. Diener 등의 연구에서 보고된 *Cronbach's a*는 .87이었고, 이은경이 번안한 SWLS의 *Cronbach's a*=.85이었다. 본 연구에서의 *Cronbach's a*=.93이었다.

자료분석

수집된 자료의 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 이용해 자료의 전반적인 기술 통계치들과 전체 변인들 간 상관을 구했다. 본 연구의 가설 모형의 적합도 검증을 위해서는 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 구조방정식 모형 검증을

실시했다. 구조모형 검증은 확인적 요인분석을 통한 측정모형 검증 이후, 구조모형의 적합도 검증 및 각 경로의 유의도를 확인하는 2단계 절차를 따랐다(Anderson & Gerbing, 1988). 자료의 정규분포 가정을 확인하기 위해 각 변인의 왜도 및 첨도를 확인하였고(West, Finch, & Curran, 1995), 모형의 적합도 판정을 위해서는 χ^2 와 TLI, CFI, RMSEA를 살펴보았다. TLI와 CFI가 .90 이상이거나(Bentler, 1990), RMSEA가 .05 이하이면 적합도가 좋은 모델로 간주하였고, RMSEA가 .08 이하이면 적절한 모델로 해석했다(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996).

결 과

주요 변인들의 기술 통계치 및 상관관계

본 연구에서 측정한 주요 변인들의 평균, 표준편차, 첨도, 왜도, 그리고 각 변인들 간의 상관분석 결과를 표 1에 제시했다. 표 1에 의하면 측정변인들의 왜도의 절대값이 2를 넘지 않았고, 첨도의 절대값이 7을 넘지 않았으므로 대체로 정규분포를 가정한다고 볼 수 있다. 표 1에서 보듯이, 불안애착과 회피애착은 모두 문제해결중심 대처와는 부적 상관을(각각, $r=-.23$, $r=.27$, $p<.01$) 보였다. 이러한 결과는 불안애착과 회피애착 수준이 높은 사람일수록, 스트레스 상황에 처할 때, 문제해결중심 대처를 적게 하는 것을 의미한다.

불안애착과 회피애착 모두, 기본 심리적 욕구만족의 세 하위요인들 및 총 기본 심리적 욕구만족과 유의한 부적 상관을($r=-.65\sim-.29$, $p<.01$), 삶의 만족도와도 유의한 부적 상관을($r=-.40\sim-.38$, $p<.01$) 보였다. 이는 불안애착과

표 1. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 척도, 왜도 및 변인들 간의 상관계수

변인	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. 불안애착	-							
2. 회피애착	.37**	-						
3. 문제해결중심 대처	-.23**	-.27**	-					
4. 자율성	-.58**	-.29**	.31**	-				
5. 유능성	-.46**	-.38**	.44**	.53**	-			
6. 관계성	-.55**	-.55**	.31**	.44**	.53**	-		
7. 총 기본심리적욕구	-.65**	-.50**	.44**	.82**	.84**	.79**	-	
8. 삶의 만족도	-.40**	-.38**	.25**	.37**	.50**	.51**	.56**	-
M	54.93	64.47	16.35	31.81	30.72	32.66	95.19	21.45
SD	16.21	14.43	3.40	5.67	5.31	5.04	13.06	6.59
왜도	.22	.04	-.13	-.36	-.36	-.56	-.29	-.52
침도	-.37	-.20	-.20	-.37	-.36	-.11	-.25	-.19

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

주. 불안애착, 회피애착: 성인애착의 2개 하위차원; 문제해결중심 대처: 스트레스 대처방식의 4개 하위차원 중 하나; 자율성, 유능성, 관계성: 기본 심리적 욕구 만족 척도의 3개 하위요인; 삶의 만족도: SWLS의 총점.

회피애착의 정도가 높을수록, 즉 애착안정의 정도가 낮을수록 자율성, 유능성, 관계성의 기본 심리적 욕구들을 잘 충족시키지 못한다는 것과 삶의 만족도가 낮다는 것을 의미한다.

스트레스 대처방식의 하위 유형 중, 문제해결중심 대처 유형은 기본 심리적 욕구만족의 세 하위요인 모두 및 총 기본 심리적 욕구만족과 정적 상관을($r = .31 \sim .44$, $p < .01$), 삶의 만족도와도 정적 상관을($r = .25$, $p < .01$) 보였다. 이는 스트레스 상황에서, 문제해결중심 대처를 많이 할수록 자율성, 유능성 및 관계성 욕구가 많이 충족됨을 의미하고, 삶의 만족도도 더 높아짐을 의미한다.

기본 심리적 욕구는 모두 삶의 만족도와는 정적으로 상관을($r = .37 \sim .56$, $p < .01$) 보였다. 이

는 세 기본 심리적 욕구가 더 많이 충족될수록 삶의 만족도가 더 높아짐을 의미한다. 예측변인들 간의 상관이 클수록 다중공선성의 문제가 우려되는데, 본 연구에서는 예측변인들 간의 상관계수가 유의한 경우만 고려했을 때, 각 예측변인들 간의 상관의 절대값이 .23~.65로 나타나 다중공선성 가능성은 적다고 판단하였다. 성인애착과 삶의 만족도의 관계에서 문제해결중심 대처방식과 기본 심리적 욕구만족의 이중매개 효과를 검증하기 위해, 문제해결중심 대처방식이 기본 심리적 욕구 및 삶의 만족도와 유의한 상관을 보이는지 검토한 결과, 이들 변인 간의 상관이 유의하였으므로, 문제해결중심 대처 매개효과를 검증할 것이다. 매개효과를 가정하기 위해서는 문

제해결중심 대처방식이 기본 심리적 욕구 및 삶의 만족도 모두와 유의한 상관이 있어야 한다(Baron & Kenny, 1986).

측정모형 검증

본 연구의 구조모형 검증에 앞서 측정변인들이 잠재변인을 적절히 구인하고 있는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시했다. 불안애착과 회피애착의 측정변인은 각 하위 척도의 해당문항의 요인계수를 고려하여 3개씩의 문항꾸러미를 만들어 사용했다. 문제해결중심 대처의 측정변인도 해당 하위 척도의 6개 문항의 요인계수를 고려하여 3개의 문항꾸러미를 만들어 사용했다. 측정모형에서는 모든 잠재변수 간 상관을 가정했다. 결과는 전반적으로 자료에 적합한 것으로 확인되었다. $\chi^2(108, N=252)=222.81$, $TLI=.952$, $CFI=.962$, $RMSEA=.065(90\% \text{ 신뢰구간}=.053-.077)$ 였다. 불

안애착의 3개 요인들에 대한 요인부하량은 .89-.92, 회피애착의 3개 요인들에 대한 요인부하량은 .80-.93, 문제해결중심 대처의 3개 요인들에 대한 요인부하량은 .82-.85, 기본 심리적 욕구 만족의 3개 하위요인에 대한 요인부하량은 .65-.75, 삶의 만족도는 .76-.93로 모두 $p < .001$ 수준에서 유의했다. 따라서 4개의 잠재변인들은 각각의 측정변인들로 적합하게 구인되었다고 볼 수 있다. 측정모형과 경로계수는 그림 2에 도해하였다.

구조모형 검증

다음, 성인애착이 스트레스 대처행동(문제해결중심 대처) 및 기본 심리적 욕구만족을 매개로 하여 삶의 만족에 영향을 미칠 것이라고 가정한 구조모형을 검증했다. 구조모형은 그림 3에 제시하였다. 가설모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다. 문제해결중심 대처와 기

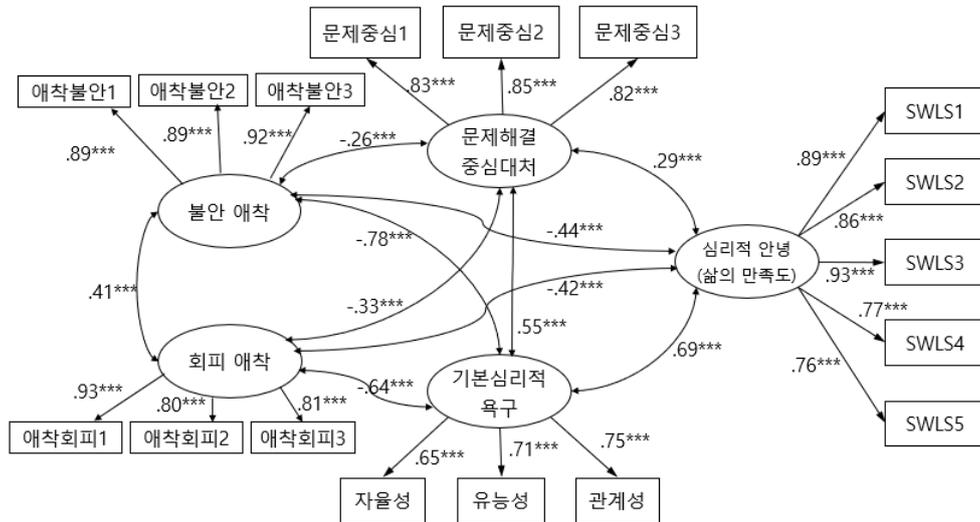


그림 2. 측정모형과 경로계수

주. 오차변인은 생략하였음

본 심리적 욕구만족의 매개효과 검증결과, 가설모형의 경우엔, $\chi^2(108, N=252)=222.81$, TLI=.952, CFI=.962, RMSEA=.065(90% 신뢰구간=.053-.077)였고, 유효하지 않은 경로(문제해결중심 대처 → 삶의 만족도, 불안애착 → 삶의 만족도, 회피애착 → 삶의 만족도)를 삭제한 모형의 경우엔 $\chi^2(111, N=252)=228.92$, TLI=.952, CFI=.961, RMSEA=.065(90% 신뢰구간=.053-.077)로 나타나, 두 모형의 모델적합도가 유사하였다. 따라서 상대적으로 더 간명한 모형을 최종모형으로 택하였다. 결과는 모두

표 2에 제시되었다.

간접효과 검증

간접효과에 대한 유의성 검증을 위해서는 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시했다. 본 연구에서 검증하려고 하는 모델은 이중매개 모형으로 이중매개 모형을 Mackinnon, Krull, & Lockwood(2000)가 추천한 Sobel의 Z검증 절차로 간접효과를 검증하는 데는 어려움이 있다. 따라서 본 연

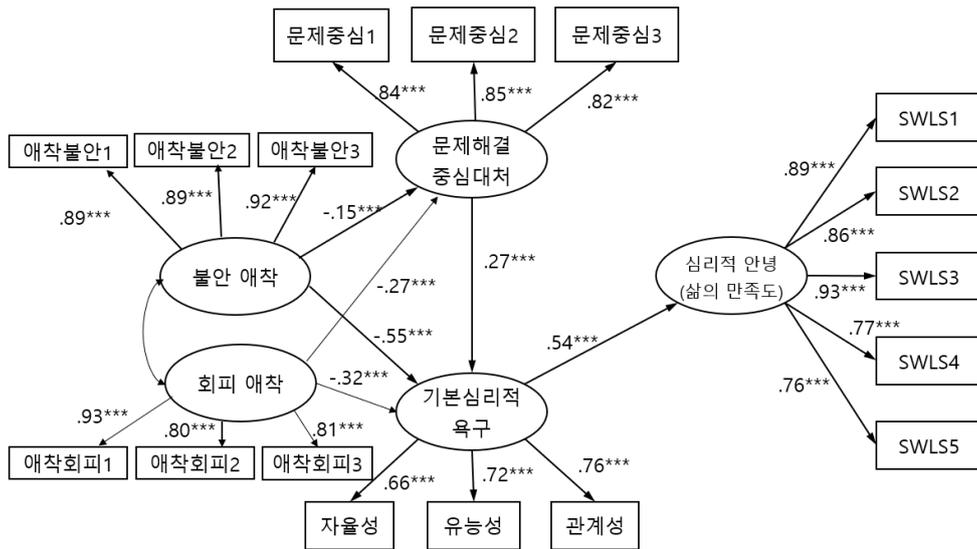


그림 3. 문제해결중심 대처의 매개효과 검증을 위한 구조모형(최종모형)

주. 통계적으로 유의하지 않은 경로들은 생략하였음

표 2. 문제해결중심 대처의 매개효과 검증을 위한 가설모형과 최종모형 간의 적합도 비교

	Chi-square	df	TLI	CFI	RMSEA
가설모형 (문제해결중심 대처 → 삶의만족도, 불안애착 → 삶의만족도, 회피애착 → 삶의만족도 경로 포함: 그림1)	222.81	108	.952	.962	.065
최종모형 (문제해결중심 대처 → 삶의만족도, 불안애착 → 삶의만족도, 회피애착 → 삶의만족도 경로 생략: 그림3)	228.92	111	.952	.961	.065

구에서는 Shrout와 Bolger의 제안에 따라, 원자료(N=252)로부터 5,000개의 표본을 생성하여 95% 신뢰구간을 설정하여 유의도 검증을 했다. 즉 간접효과와 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 5% 유의도 수준에서 0가설이 기각된 것을 의미하므로, $\alpha=.05$ 수준에서 간접효과가 있는 것으로 판단한다. 부스트래핑 절차를 이용한 간접효과 및 직접효과 검증결과는 모두 표 3에 제시되었다.

최종모형에서 간접경로는 5개가 존재한다. 우선, 불안애착은 기본 심리적 욕구에 직접적(-.55)으로도 영향을 미치고 문제해결중심 대처를 매개로 하여 간접적(-.04)으로도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처는 불안애착에서 기본 심리적 욕구 만족에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 또한, 문제해결중심 대처가 삶의 만족도로 가는 직접경로(.00)는 유효하지 않고, 기본 심리적 욕구만족을 거쳐 삶의 만족도로 가는 간접효과(.18)만

유의한 것으로 나타남으로써, 문제해결중심 대처는 그 자체로 삶의 만족도에 직접적 영향을 미치지 않고, 기본 심리적 욕구만족을 완전 매개로 해서만 삶의 만족도에 영향을 미침을 확인할 수 있었다. 다음, 불안애착에서 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 거쳐 삶의 만족도로 가는 간접경로에 해당하는 계수들의 신뢰구간(-.47, -.30)을 확인한 결과, 간접효과(-.38)가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 불안애착은 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 순차적으로 완전매개하여 삶의 만족도에 영향을 미침이 확인되었다.

회피애착도 기본 심리적 욕구에 직접적(-.32)으로도 영향을 미치고 문제해결중심 대처를 매개로 하여 간접적(-.08)으로도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처방식은 회피애착에서 기본 심리적 욕구만족에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 다음으로 회피애착에서 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구

표 3. 연구변인 간 직·간접효과 유의성 검증 결과

변인 간 경로	직접효과	간접효과 (Bootstrapping : 95% 신뢰구간)		전체효과
		β (Lower, Upper)		
불안애착 → (문제해결중심 대처) → 기본 심리적 욕구	-.55***	-.04 (-.09, -.001)*		-.59***
회피애착 → (문제해결중심 대처) → 기본 심리적 욕구	-.32***	-.08 (-.14, -.03)***		-.40***
문제해결중심 대처 → (기본 심리적 욕구) → 삶의 만족도	.00	.18 (.10, .25)***		.18*
불안애착 → (문제해결중심 대처 → 기본 심리적 욕구) → 삶의 만족도	.00	-.38 (-.47, -.30)***		-.38***
회피애착 → (문제해결중심 대처 → 기본 심리적 욕구) → 삶의 만족도	.00	-.26 (-.35, -.17)***		-.26***

주. N=252. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. 표 안의 모든 추정치들은 표준화된 계수임.

만족을 이중으로 거쳐 삶의 만족도로 가는 간접경로에 해당하는 계수들의 신뢰구간(-.35, -.17)을 확인한 결과, 간접효과(-.26)가 유의하였다. 즉, 회피애착도 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 순차적으로 완전매개하여 삶의 만족도에 영향을 미침이 확인되었다. 이로써 “성인애착은 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 매개로 하여 심리적 안녕(삶의 만족도)에 영향을 미칠 것이다.”라는 가설은 지지되었다.

논 의

본 연구의 목적은 성인들의 전반적인 심리적 안녕에 영향을 미치는 대표적 특성변인 중 하나로 알려져 있는 성인애착의 수준이 심리적 안녕에 영향을 미치는 기제를 밝히는 것이다. 지금까지의 선행 경험적 연구들 그리고 성인애착, 스트레스 대처방식, 기본 심리적 욕구만족에 관한 학자들의 개념적 정의 및 가설, 이론적 주장과 설명을 바탕으로, 본 연구에서는 성인기의 애착 수준은 스트레스 대처방식 중 문제해결중심적 대처에 영향을 미칠 것이고 이는 다시 기본 심리적 욕구만족을 매개로 하여 심리적 안녕(삶의 만족도)에 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정했다. 이때 심리적 안녕은 삶의 만족도로 측정했다. 구조방정식 모형을 통해 매개모형을 검증했고, 부트스트래핑 절차를 통해 간접효과의 유의성을 검증하였다.

분석 결과, 매개검증에서는 가설모형의 적합도는 매우 양호하였지만, 문제해결중심 대처 → 삶의 만족도, 불안애착 → 삶의 만족도, 회피애착 → 삶의 만족도 경로가 통계적으로 유효하지 않았으므로 이들 세 경로들을 삭제

한 모형을 대안모형으로 설정하여 적합도를 살펴보았다. 그 결과, 두 모형의 적합도가 유사했으므로, 상대적으로 간명한 모형인 대안모형을 최종모형으로 택했다. 즉 가설모형은 불안애착 → 삶의 만족도, 회피애착 → 삶의 만족도, 문제해결중심 대처 → 삶의 만족도로 가는 직접 경로를 설정한 모형이고, 최종적으로 선택한 모형은 구조모형 분석 결과에 따라 유의하지 않은 위 세 경로를 삭제한 모형이다. 다시 말해, 연구자가 예상한 바와 같이 성인애착의 안정성 정도는 스트레스 대처방식 중 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구만족을 순차적으로 매개하여 삶의 만족도를 예측하였다. 대안모형인 최종모형이 의미하는 바는 다음과 같다.

불안애착과 회피애착 정도가 높은 성인들은 스트레스가 발생한 상황에서 문제해결중심 대처방식을 덜 사용하게 되는데, 이는 자율성, 유능성, 관계성으로 구성된 기본적인 심리적 욕구를 덜 충족시키게 되고, 결과적으로는 삶의 만족도를 낮추는 결과로 이어지게 됨을 의미한다. 불안애착과 회피애착의 수준이 높은 것은 이렇게 문제해결중심 대처를 통해서 영향을 미칠 뿐 아니라, 동시에 기본 심리적 욕구를 직접적으로도 낮추게 되고, 이는 다시 삶의 만족도를 낮추게 됨을 의미한다. 이는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 회피애착 수준이 높을수록 문제해결중심 대처를 덜 사용하고 이는 다시 삶의 만족을 낮춘다는 것을 보여주었던 이은경 등(2016)의 연구결과와도 일치한다. 또한 외상을 경험한 여대생을 대상으로 회피애착과 외상 후 성장의 관계를 문제해결중심 대처가 매개하는 것을 보여준 양난미 등(2015)의 연구결과와도 맥이 통한다. 안정적 애착자들은 스트레스에 직면했을 때 문

제해결중심 대처나 사회적지지 추구 대처를 하는 경향이 높은 반면, 회피적이거나 불안-양가적 애착자들은 음식, 알코올, 친밀감이 동반되지 않은 성관계에 의존하는 등의 비율이 높은 것으로 나타났던 Brennan과 Shaver(1995)의 연구결과와도 일치한다(신선임, 2015).

이를 통해 성인애착의 안정 정도가 심리적 안녕에 직접적으로 영향을 미치는 것은 아님을 알 수 있다. 불안애착 정도와 회피애착 정도가 낮은, 즉 애착이 안정적인 사람들은 기본적으로 자신이 타인에게 받아들여질 뿐 아니라, 타인의 선의를 신뢰하기 때문에 심리적으로 안정되어 있어서 스트레스 상황에 처했을 때, 오로지 상황개선과 문제해결을 위해 전념하는 행동, 즉 필요한 정보를 찾는대거나, 자신에게 필요한 역량을 향상하고 적절한 곳에 지원하여 진학이나 재취업의 기회 획득, 운동이나 식사조절을 통하여 체중감소, 혈압감소 및 건강증진, 적극적으로 인맥을 넓히기 위한 노력을 기울임으로써 필요한 심리적·물리적 지지 확보 등의 직접적이고도 목표 지향적인 행동에 전념할 수 있는 것으로 보인다. 이를 통해 그 과정에서 본인의 역량, 자원, 상황에 대한 통제 가능성을 확인하게 되고, 본인이 목표했던 소기의 성과가 달성되는 것을 지각함으로써, 유능감, 자율감, 연결감 등의 긍정적 정서를 경험하게 되며, 이는 결과적으로 삶의 만족도 같은 심리적 안녕으로 이어지게 되는 것으로 보인다. 이는 Brennan과 Shaver(1995), 그리고 Mikulincer와 Shaver(2008)의 애착에 대한 설명과도 일치한다. 하지만 단순히 문제해결중심 대처를 더 많이 사용한다고 해서, 그것이 직접적으로 심리적 안녕으로 이끄는 것은 아닌 것으로 볼 수 있다.

반면, 애착이 안정적이지 못한 사람들의 경

우, 자신이 타인에게 거부당할까봐 불안하거나, 타인의 선의를 기본적으로 신뢰하지 않기 때문에 미리 거리를 두게 되므로 심리적으로 불안정하여 스트레스 상황에 직면했을 때, 오로지 문제해결에만 전념하기가 어려운 것으로 보인다. 본 연구를 통해 경험적으로 확인하지는 않았지만, 이런 경우엔 문제해결이나 목표 추구를 위한 적극적 행동에 전념하는 대신에 우회적인 방법, 이를테면, 술, 환각적 약물, 쇼핑, 인터넷 게임, 친구와 수다떨기 등을 통하여 정서적으로 완화시키거나, 문제 상황을 회피해버리거나, ‘나에게 이런 일이 일어나지 않았더라면...’, 또는 ‘나에게 돈이, 지위가, 저런 능력이 더 있었다더라면...’ 등의 소망적 사고를 통해 자신을 연민하거나 달래는 등의 다른 대처방식을 사용하게 될 가능성이 있다. 하지만 그렇다고 해서, 문제해결중심 대처를 더 많이 사용하는 것이 반드시 더 적응적이고, 다른 대처방식을 더 많이 사용한다고 해서 반드시 덜 적응적이라고 말할 수는 없다. Lazarus(1993)도 주장하였듯이 어떤 특정한 대처 양식이 일반적으로 적응에 더 효과적이라고 이해해서는 안 되며, 개인과 상황 변인을 함께 고려하여 사용된 대처방식의 효율성에 대해 평가할 필요가 있다(Monroe & Simons, 1991).

본 연구의 결과를 통하여 얻을 수 있는 상담 및 심리치료의 실제에 주는 중요한 시사점은 다음과 같다. 성인애착(불안애착, 회피애착)은 성인들의 전반적인 심리적 안녕에 영향을 미치는 대표적 특성변인으로 알려져 있다. 하지만, 성인애착(불안애착, 회피애착)의 수준이 심리적 안녕에 직접적으로는 영향을 미치지 않고, 스트레스 대처행동 중 문제해결중심 대처와 기본 심리적 욕구의 만족을 매개하여 영향을 미친다는 점이 확인되었다. 따라서 성인

애착 수준이 안정적이지 않은 사람들은 그들의 삶에서 스트레스가 발생할 때 문제해결중심 대처를 효율적으로 사용하지 못함으로써 자율성, 유능감, 관계성으로 구성된 자신들의 기본적 심리적 욕구를 제대로 충족하지 못하게 되므로 결국 삶의 만족도가 낮아지게 되는 등 심리적 안녕이 낮아질 가능성이 있다. 서론에서도 이미 언급한 바와 같이 성인애착은 선천적으로 타고나는 기질적 변인은 아니지만, 생애 초기에 주양육자와의 관계에서 형성된 내적 작동모델인 초기 애착이 아동기, 청소년기를 거쳐 성인기까지 지속되어 성인애착으로 발전되어(Mallinckrodt, 2000) 개인의 다양한 심리적 기제에 오래도록 영향을 미치는 하나의 특성변인이다. 그렇다면 성인애착이 개인의 심리적 안녕, 심리적 디스트레스, 심리적 건강에 영향을 미치는 것이 분명한데도 변화를 도출해내기가 쉽지 않을 수 있다. 물론 상담 및 심리치료에서 상담자와의 좋은 애착 관계를 통해서 내담자의 심리적 안녕이나 삶의 만족을 높일 수 있지만, 단기상담이 주로 권장되고 있는 바쁜 현대사회, 특히 10회기 안팎의 단기상담이 주로 실시되고 있는 학생 상담센터나 기업의 사내 상담센터 등에서 단기간에 상담자와의 관계를 통한 내적 작동모델의 변화를 만들어내는 것은 쉽지 않다. 따라서 성인애착의 수준이 낮은 개인에게 상담적 개입을 시도할 때, 성인애착 수준을 높이기 위한 근본적인 개입도 물론 시도해야겠지만, 이뿐 아니라, 심리교육적 방법을 통해 성인애착의 수준이 낮은 사람들의 경우, 문제해결중심적 대처행동을 좀 더 효율적으로 사용할 수 있도록 권장할 수 있고, 기본 심리적 욕구를 직접적으로 채워주는 등 그 과정 변인에도 동시에 치료적 개입의 초점을 맞추으로써 치료 효과

를 극대화할 수 있겠다.

하나 더 추가하자면, 앞의 서론에서도 언급한 바와 같이, Lazarus는 스트레스 대처방식도 상당 부분 성격 변인에 의해 결정되는 일종의 안정적인 스타일로 본다(Yeung et al., 2016). 즉 이를 굳이 스트레스 대처전략에 대한 기질적·성향적 접근이라 부르진 않더라도, 사람마다 스트레스를 다루는 데 있어서 좀 더 자주 선호하는 대처유형(스타일)이 있다는 입장을 취한다. 그렇다면 스트레스 대처유형(스타일)은 물론 노력하면 어느 정도 변화시킬 수 있지만, 이 역시 변화가 쉽지 않을 수 있다. 또한 Lazarus(1993)도 주장하였듯이 어떤 특정한 대처양식이 일반적으로 적응에 더 효과적이라고 이해해서는 안 되며, 개인과 상황 변인을 함께 고려하여 사용된 대처방식의 효율성에 대해 평가할 필요가 있다(Monroe & Simons, 1991). 따라서 경우에 따라서는 개인의 스트레스 대처방식을 변화시키도록 유도하기 보다는 이것은 개인의 특성으로 여기고, 이로 인해 결핍되기 쉬운 3가지 기본 심리적 욕구를 충족시켜주는 것이 단기상담에서는 더 효과적일 수 있다. 따라서 성인애착 수준이 안정적이지 못한 개인의 경우, 성인애착 수준을 안정화시키기 위한 개입, 문제해결중심 대처를 효율적으로 사용하도록 권장하는 개입도 물론 사용해야겠지만, 이들은 기본 심리적 욕구를 충족시키지 못하고 있어 이로 인해 행복감이 낮아지게 될 가능성이 많으므로, 기본 심리적 욕구를 바로 충족시켜줄 수 있는 개입도 동시에 사용하면 상담의 효과를 높이는 데 좀 더 용이한 접근이 될 것으로 보인다.

본 연구결과와 의의는 다음과 같다. 성인들의 전반적인 심리적 안녕에 영향을 미치는 대표적인 특성변인이라 일컬어지는 성인애착의

수준이 심리적 안녕에 영향을 미치게 되는 기제와 과정을 아는 것이 이 같은 중요한 치료적 시사점을 가짐에도 불구하고, 이들 변인 간의 관련 기제를 다룬 사전연구가 부족한 실정이라는 점, 특히, 스트레스 대처행동과 기본 심리적 욕구만족의 관계를 밝힌 사전연구가 제한적이라는 현실을 고려할 때, 이들 간의 관련된 기제를 밝혔다는 점에서 의미가 크다. 앞서 말한 바와 같이 성인애착과 스트레스 대처방식은 심리적 적응·부적응, 행·불행 등 심리적 안녕에 중요한 영향을 미치는 변인임에도 불구하고 상당히 안정적인 변인이어서 변화가 쉽지 않다는 점이 상담의 현장에서는 한계로 작용할 수 있다. 본 연구의 결과는 이런 어려움을 겪는 내담자들에게 개입의 초점을 어디에 둘지 전략을 세우는 데 유용한 정보를 제공했다는 점에서도 의미가 있다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다. 첫째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 사용하여 변인들을 측정했기 때문에 스트레스 대처행동과 같은 실제적 행동은 제대로 반영되지 않았을 수도 있다. 이를 보완하기 위해 추후연구에서는 심층면접이나 관찰 자료 등 다각적인 평가 방법을 통해 실제로 스트레스 발생 시 어떻게 다루는지 다각도로 살펴볼 것이 권장된다.

둘째, 본 연구를 통하여 밝힌 매개검증 결과는 변인 및 모형을 설정하는 데 있어서 독립변인, 매개변인, 준거변인을 동일한 한 시점에 설문조사를 통하여 얻은 횡단적 자료에 근거하고 있다. 따라서 본 결과를 근거로 인과관계를 주장하는 데는 한계가 있다. 더구나 본 연구에서 측정된 변인들은 모두 인간의 심리적 과정들을 측정하는 변인들이기 때문에 한 변인이 다른 변인보다 앞서 선행하는지를

밝히기 어려운 한계가 있다. 그럼에도 불구하고, 이들을 인과적 순서로 배치하여 연구모형을 설정한 것은 모순일 수 있다. 따라서 변인들의 시계열적 순서를 고려한 단기 종단연구 설계를 기반으로 한 후속연구를 통해서 실제로 성인애착 수준이 개인의 스트레스 대처행동에 영향을 미치는지, 스트레스 대처행동이 기본 심리적 욕구만족에 영향을 미치는지, 그리고, 그러한 경로를 거쳐 삶의 만족감을 높이는 효과가 있는지 각 변인 간 인과관계를 보다 실증적으로 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 스트레스 대처방식이 심리적 안녕에 미치는 영향을 살펴보았지만, 구체적인 특정 대상 또는 특정한 종류의 문제(예, 2형 당뇨병을 가진 자, 저소득층, 다문화가정의 청소년, 외상후 스트레스 장애를 겪고 있는 자 등)로 국한하여 다루지 않고 성인애착의 수준에 따라 일반적으로 특정 스트레스 대처방식의 사용 정도는 기본 심리적 욕구만족과 심리적 안녕에 미치는 영향이 어떠한지를 살펴보았으므로 구체적으로 문제의 종류 및 상황, 인종, 문화, 나이 등에 따라 어떤 대처전략이 심리적 디스트레스 및 안녕에 영향을 미치는지는 알려주지 못한다는 한계가 있다. 문제의 종류 및 상황, 인종, 문화, 나이 등에 따라 어떤 대처전략이 심리적 디스트레스 및 안녕에 영향을 미치는지가 달라진다는 것을 보여주었던 이전 연구의 결과들(Santiago & Wadsworth, 2009; Su, Lee, & Vang, 2005; Yeung et al., 2016; Zhao, Xu, Wang, Jiang, & Zhang, 2015)을 고려할 때, 후속연구에서는 개인차 변인을 구체화하여 각 상황에 따라 특정적인 적응적 대처방식이 무엇인지 알아내기 위한 추가적 검증을 해 볼 수 있는 흥미로운 연구주제일 수 있다.

넷째, 본 연구에서는 여러 스트레스 대처 방식 중, 기존 선행연구들 및 이론과 모델에 의해 4개 연구변인들 간의 관련성을 지지할 수 있는 대처방식인 문제해결중심 대처만 1차 매개변인으로 설정하여 매개 관계를 검증하였다. 나머지 다른 대처방식들은 4개 변인들 간의 인과관계를 설정할 만한 경험적 지지 결과들과 이론적 설명이 부족하거나 불명확하여 가설 검증 대상에서 제외하였다. 하지만, 본 연구의 결과가 문제해결중심 대처의 사용만이 적응적이고 다른 대처방식은 부적응적임을 시사하는 것은 아니다. 문제해결중심 대처를 사용하지 않고, 다른 대처를 사용하는 경우에도 구체적인 상황과 맥락에서는 적응적일 수 있으므로, 해당 대처방식을 사용할 수 있도록 허용하되, 문제해결중심 대처 이외의 다른 대처방식의 사용은 기본 심리적 욕구를 채워줄 수 없고, 삶의 만족을 충족시켜주지는 못하므로, 기본 심리적 욕구를 다른 통로를 통해 채울 수 있도록 하여 삶의 만족을 높일 수 있도록 조력을 제공할 필요가 있다. Lazarus와 Folkman (1984)도 특정 대처방식이 다른 대처방식보다 더 효율적이거나 더 좋은 것으로 평가할 수는 없다고 하였다. 사람은 환경과 상호작용하면서 서로 영향을 주고받기 때문에 상황과 맥락에 따라 서로 다른 대처방식을 선택적으로 사용하게 되므로 어떤 특정한 대처방식이 더 효율적이고 더 좋다고 볼 것이 아니라, 개인과 상황 변인을 함께 고려하여 사용된 대처방식의 효율성에 대해 평가할 필요가 있다(정승기, 2006; Monroe & Simons, 1991).

참고문헌

- 김광은 (2004). 성인애착 유형과 요인에 따른 성격 특성 및 스트레스 대처방식. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 16(1), 53-69.
- 김민선 (2014). 다중역할에 대한 회사의 지지, 남편의 지지와 삶의 만족도의 관계에서 기본 심리적 욕구 충족의 매개효과: 30대 대졸 기혼 직장 여성을 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 28(3), 1-20.
- 김민선, 서영석 (2010). 대학생의 부적응적 완벽주의와 성인애착에 따른 집단 분류와 심리적 특성에 대한 집단 간 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 413-434.
- 김선희, 오경자, 박중규, 이은정 (2001). 애착 유형에 따른 심리적 특성-인지적 변인을 중심으로. *한국심리학회지 : 임상*, 20(1), 105-119.
- 김성수 (2015). 기본심리욕구, 생애목표, 심리적 안녕감 및 우울 간의 구조적 관계. *교육심리연구*, 29(1), 1-25.
- 김성현 (2004). 친밀관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김소형 (2011). 직장인의 자아존중감 및 성인애착이 대인관계 문제에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김수진, 정미경 (2015). 중년여성의 성인애착과 심리적 디스트레스 관계에서 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. *노년교육연구*, 1(2), 83-104.
- 김은미 (1988). 내담자의 상담자 선호성에 관련된 변인에 관한 연구. 고려대 대학원 석사

- 학위 청구논문.
- 김은정 (1999). 자기표상들과 자의식 성향이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향-자동적 사고, 정서 인식, 정서 표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 박사학위 청구논문.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 행동과학 연구: 고려대학교 행동과학연구소, 7, 127-138.
- 김지선 (2011). 여대생의 성인애착유형별 자아정체감이 진로결정수준과 진로준비행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범 (2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 자아탄력성의 매개효과. 한국교육연구, 29(4), 445-466.
- 서수균, 김윤희 (2013). 분노대처행동과 주관적 안녕감의 관계에서 기본 심리적 욕구 충족의 매개효과. 한국심리학회: 임상, 32(2), 367-381.
- 소은희 (2009). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 대인관계 기본 심리적 욕구 만족을 매개로. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 신선임 (2015). 성인애착 유형에 따른 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응. 청소년학연구, 22(4), 1-21.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지추구의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 175-197.
- 여양구 (2005). 성인애착이 사회적 지지요청과 받기, 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 윤성민 (2012). 성인애착은 용서가 안녕감에 미치는 영향을 조절하는가. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 917-939.
- 윤성민 (2014). 성인기 자녀가 지각한 부모양육태도와 심리적 디스트레스의 관계: 자아분화와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 한국가족복지학, 19(4), 757-779.
- 윤성민 (2016). 자아분화 수준과 삶의 만족도의 관계: 기본 심리적 욕구 만족의 매개역할. 상담학연구, 17(1), 107-123.
- 윤성민 (2017). 자아분화가 심리적 안녕에 미치는 영향: 가족갈등대처행동, 기본 심리적 욕구 만족의 매개역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(4), 1115-1141.
- 윤택상 (2016). 스트레스 대처가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이명희, 김아영 (2008). 자기 결정성 이론에 근거한 한국형 기본 심리적 욕구 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 157-174.
- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 이은경, 송미경, 양난미, 이동훈(2016). 대학생의 회피애착과 삶의 만족의 관계에서 스트레스 대처전략의 매개효과. 재활심리연

- 구, 23(1), 37-50.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착(애착 불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 26(2), 413-439.
- 이주영 (2004). 내담자의 문제 유형과 성별이 상담자 성 선호와 상담기대에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임지준, 권선만 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 321-351.
- 장미애, 양난미 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계 : 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 16(2), 273-292.
- 정남운 (1999). 상담과정에서의 대인관계적 상호성과 상담 성과. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 정승기 (2006). 자아탄력성과 스트레스 대처방식이 병영스트레스와 군범죄성향에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 정윤선 (1993). 스트레스 대처방식과 행복 불행의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조영희, 정남운 (2016). 성인애착, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심이 분노 표현 방식에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(1), 169-190.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계-대학신입생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 385-411.
- 조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 471-490.
- 최보람, 송현, 권혁철, 이영순 (2016). 회피애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서인식 명확성의 매개효과를 중심으로. 교육치료연구, 8(2), 311-329.
- 표지연, 박중규 (2018). 대학생이 지각한 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식이 행복감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 49-67.
- 한소영 (2010). 내담자의 기본 심리적 욕구 만족과 상담 성과. 아주대학교 박사학위 청구논문.
- 한소영, 신희천 (2009). 대학생이 지각한 부모-자녀 관계에서의 기본 심리적 욕구 만족감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(2), 439-464.
- 한소영, 신희천 (2010). 상담 장면에서 내담자의 기본 심리적 욕구 만족 척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 993-1021.
- 뉴스와이어 (2010). SK C & C, 구성원 위한 심리상담실 '공감플러스' 오픈. 2010년 10월 5일 검색, <http://www.hani.co.kr/arti/society/health/169835.html>
- 이유주현 (n.d). "스트레스·우울증 씻어내요" 심리상담사 사내 배치 늘어. 2010년 10월 5일 검색, <http://www.hani.co.kr/arti/society/health/169835.html>
- 파이낸셜뉴스 (2009). 2010년 10월 5일 검색, pride@fnnews.com

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1075.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1173-1182.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental attachment and emotional distress transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(4), 424-440.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol.1. Attachment* (2nded.). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol.2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol.3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationship* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van, d. K., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life

- scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality-illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1282-1299.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Hahn, J., & Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 689-698.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Iardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Kim, Y., Carver, C. S., Deci, E. L., & Kasser, T. (2008). Adult attachment and psychological well-being in cancer caregivers: The mediational role of spouses' motives for caregiving. *Health Psychology*, 27(2. Suppl.), 144-154.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and Research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-237.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, C. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 459-464.
- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: An examination of young adult college students in intact families and step-families. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 600-608.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.
- Mackinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*, 1(4), 173-181.

- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychology Research, 10*(3), 239-266.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O., & Gillath, O. (2001). The affective component of the secure base schema: affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 305-321.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.35, pp.53-152). New York : Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Does gratitude promote prosocial behavior?: The moderating role of attachment security. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 267-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin, 110*(3), 406-425.
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes : Current concepts and measures. In L. Goldberg & S. Breznitz (2nd Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). NY: Free Press.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., et al. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 7*(4), 325-340.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology, 14*(2), 249-260.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 434-457.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435.
- Rice, K. G., Cunningham, T., & Young, M. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of black and white late adolescents. *Journal of Counseling Psychology, 44*(1), 89-101.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68-78.
- Santiago, C. D., & Wadsworth, M. E. (2009).

- Coping with family conflict: What's helpful and what's not for low-income adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 192-202.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Su, J., Lee, R. M., & Vang, S. (2005). Intergenerational family conflict and coping among American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 482-489.
- Sultan, S. (2010). Contribution of basic psychological needs in predicting psychological wellbeing. *Pakistan Journal of Psychology*, 41(2), 512-517.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- West, S. G., Finch, J. K., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In Rick H. Hoyle (Eds.), *Structural equation modeling: concepts, issues and applications* (pp.56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- West, M., Sheldon, A. E. R., & Reiffer, L. (1987). An approach to the delineation of adult attachment; Scale development and reliability. *Journal of Nervous Mental Disease*, 175, 738-741.
- Yanico, B. J., & Hardin, S. I. (1985). Relation of type of problem and expectations of counselor knowledge and understanding to students gender preferences for counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 32(2), 197~205.
- Yeung, N. C. Y., Lu, Q., Wong, C. C. Y., & Huynh, H. C. (2016). The roles of needs satisfaction, cognitive appraisals, and coping strategies in promoting post-traumatic growth: A stress and coping perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 284-292.
- Zhao, H., Xu, Y., Wang, F., Jiang, J., & Zhang, X. (2015). Influence of parent-adolescent conflict frequency on adolescent family satisfaction and self-satisfaction in China: Conflict coping tactics as moderators. *Psychological Reports: Relationships and Communications*, 117(3), 897-915.
- 원고접수일 : 2019. 02. 26
수정원고접수일 : 2019. 05. 30
게재결정일 : 2019. 08. 14

The Effects of Adult Attachment on Psychological Well-Being: The Mediating Role of Coping Strategies and The Satisfaction of Basic Psychological Needs

Sung-Min Yoon

Hanyang Cyber University

The present study examined the dual mediation effects of coping strategies and satisfaction of basic psychological needs on the relationship between adult attachment and psychological well-being. Participants were 252 individuals. Structural equation modeling was used to verify the hypothesized model. Psychological well-being was defined as satisfaction with life. Based on previous empirical research, only problem focused coping (among four stress coping methods) was proposed as the first mediator in the model. The hypothesis model showed satisfactory fits to the data. Bootstrapping results supported the dual mediation effects. Specifically, problem focused coping and satisfaction of basic psychological needs partially mediated the relationship between adult attachment and psychological well-being. Secure adult attachment seemed to foster satisfaction with life by boosting problem focused coping and satisfaction of basic psychological needs. The implications of the current findings for counseling practice are discussed.

Key words : *Adult Attachment, Psychological Well-being, Coping Strategy, Satisfaction of Basic Psychological Needs, Dual-Mediation-effect*