

불안정 애착과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계에서 자기용서와 타인용서의 매개효과

정 주 리
전남대학교

김 은 영[†]
경일대학교

본 연구는 불안정 애착과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계에서 자기용서와 타인용서의 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 대학생 265명(남학생 143명, 여학생 122명)이 성인애착, 우울, 삶의 만족도, 자기용서, 타인용서를 측정하는 척도로 구성된 설문조사에 응답한 자료를 분석하였다. 연구결과, 불안정 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피 모두 자기용서와 타인용서에 부적 영향력을 주었다. 또한 자기용서는 우울에 부적 영향력을, 삶의 만족도에 정적 영향력을 주는 것으로 나타났다. 그러나 타인용서는 우울과 삶의 만족도에 유의한 영향을 주지 못하였다. 마지막으로 불안정 애착과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계는 자기용서에 의해 매개되는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 불안정 애착을 가진 사람들의 경우, 자신의 잘못을 스스로 용서하는 경향이 낮으며, 그로 인해 높은 우울감, 낮은 삶의 만족도를 느낄 가능성이 있음을 시사한다. 따라서 불안정 애착을 보이는 사람들의 심리적 건강을 증진하기 위해서는 스스로의 잘못을 바로잡는 책임감을 느끼고, 자신을 이해하고 너그럽게 용서할 수 있는 치료적 개입을 할 필요가 있을 것이다.

주요어 : 불안정 애착, 애착불안, 애착회피, 우울, 삶의 만족도, 자기용서, 타인용서

[†] 교신저자 : 김은영, 경일대학교 심리치료학과, 경북 경산시 하양읍 가마실길 50
Tel : 053-600-5703, E-mail : saedew@gmail.com

대학생 시기는 Erikson(1959)의 심리사회 발달의 6단계인 성인 초기에 해당하는 시기로, 이때의 과업은 타인과 친밀감을 형성하고, 영속적인 관계를 만들어 가는 것이다. 이 과업을 성공적으로 완수한 사람들은 친밀하고 안정적인 관계를 통해 삶의 만족감을 느낄 수 있지만, 이 과업을 완수하지 못한 사람들은 고립, 외로움, 나아가 우울감을 느낄 수 있다. 그러나 개인에 따라 이러한 친밀감을 형성할 수 있는 능력에는 차이가 있다. Bowlby(1982)는 중요한 타인과의 관계에서 느끼는 안정감과 친밀감은 초기 양육자와의 애착관계에 영향을 받는다고 하였다. 선행연구들에서는 성인기에는 애착의 대상이 더욱 다양해지지만, 영아기의 애착은 성인기의 애착과 밀접한 관련이 있음을 밝히며 애착의 연속성을 시사하였다(Wallin, 2007). 애착 형태는 크게 안정 애착과 불안정 애착으로 구분된다. 안정 애착은 주양육자가 지속적이고, 일관적으로 돌봄을 제공함으로써 애착의 대상과의 관계에서 안정감과 편안함을 느끼게 되지만, 불안정 애착의 경우는 주양육자로부터 안정적이고 일관적인 돌봄을 받지 못해서 애착의 대상에게 불안감과 거부감을 가질 가능성이 높다(Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 불안정 애착은 크게 애착불안과 애착회피 두 가지 차원으로 구분되는데(Brennan, Clark, & Shaver, 1998) 애착이론에서는 이를 자신과 타인의 표상을 반영하는 내적 작동모델과 관련하여 설명하고 있다(Griffin & Bartholomew, 1994). 애착불안의 경우, 주양육자의 접근성과 가용성에서 일관성이 부재하여 주양육자로부터 자신이 원하는 돌봄을 받지 못할 때 자신은 다른 사람으로부터 도움을 받기에 부적절한 존재라고 인식하고 자신에 대해 부정적인 표상을 형성하게 된다(Brennan et

al., 1998). 그러나 애착회피의 경우, 주양육자와의 관계에서 돌봄을 지속적으로 받지 못했기 때문에 타인에 대한 분노와 좌절로 타인에 대한 부정적인 표상을 가질 가능성이 높다(Brennan et al., 1998).

애착은 개인의 정신건강과 관련성이 매우 높는데 정신건강을 대표하는 정서적 변인 중 하나인 우울과 인지적 변인 중 하나인 삶의 만족도를 중심으로 살펴보면 선행연구들에서 불안정 애착은 우울과 삶의 만족도와 높은 연관을 가지는 것으로 나타났다(김정란, 이은희, 2007; 안하얀, 서영석, 2011; Burnette, Davis, Green, Worthington, & Bradfield, 2009; Lavy & Littman-Ovadia, 2011). 가령 애착불안이 높은 사람의 경우, 부정적인 자기상으로 인해 우울해질 가능성이 높다(Liao & Wei, 2015). 높은 애착회피를 나타내는 사람 역시, 타인에 대한 부정적인 표상으로 인해 대인관계에서 다른 사람들과 거리감을 가지며, 긍정적인 자기상을 가졌다고 해도 진정한 자존감이라기보다는 자신을 방어하기 위한 것이므로(Mikulincer, Shaver, & Slav, 2006), 결국에는 이들 역시도 우울할 가능성이 높다(Liao & Wei, 2015). 실제로 Burnette 등(2009)의 연구에서는 애착불안과 애착회피 모두 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

뿐만 아니라 성인애착과 삶의 만족도에 대한 선행연구들을 살펴보면 Lavy와 Littman-Ovadia(2011)의 연구에서는 애착회피와 애착불안 모두 삶의 만족도에 부적인 영향을 주는 것으로 확인되었다. 국내 대학생을 대상으로 한 장미애와 양난미(2015)의 연구에서도 애착회피가 삶의 만족도에 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 타인과 안정된 애착관계를 형성하지 못하는 사람일수록 우울하거나 낮은

삶의 만족도를 나타낸다는 것이다. 또한 선행연구들에서는 불안정 애착과 우울, 불안정 애착과 삶의 만족도 간 관계의 기제를 밝힐 뿐만 아니라, 이 관계에서 치료적 개입할 수 있는 변인들을 찾고자 하였다(정명선, 2012). 선행연구들을 통해 불안정 애착과 우울, 삶의 만족도 간의 관계에서 매개변인으로 밝혀진 변인들로는 내면화된 수치심, 자기용서(정민교, 2014), 자기강화(Wei et al., 2005), 사랑, 열심, 감사, 희망, 호기심, 관점(Lavy & Littman-Ovadia, 2011), 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성(장미애, 양난미, 2015) 등이 있다.

이 중에서 본 연구에서는 불안정 애착과 우울, 불안정 애착과 삶의 만족도 간의 관계를 매개하는 변인으로 용서에 주목해보고자 한다. 사람들은 살아가면서 관계 안에서 용서하기도 하고, 또한 용서받기도 한다(정명선, 2012). 용서는 인간이 가진 특질이자 강점으로, 긍정심리학에서는 개인 내 혹은 개인 간의 갈등을 해소하는 데 있어서 용서의 역할에 대한 많은 관심을 가져 왔다(정명선, 2012). 국립국어원(2008)의 표준국어대사전에서는 용서를 ‘지은 죄나 잘못된 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 아니하고 덮어줌’으로 설명하고 있지만, 용서를 개인의 특성으로 보는 연구들에서는 용서의 개념을 용서의 행위(forgiveness)와 구분하여 용서를 ‘시간과 상황에 상관없이 안정적으로 잘못을 용서하는 경향(forgivingness)으로 정의 내리고 있다(Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001).

McCullough(2008)는 개인이 해당 관계를 중요시하고, 가해자에 대한 돌봄의 마음이 있고, 관계에서 안정감을 느낄 때 상처를 준 대상용 용서할 수 있다고 하였다. 그러나 용서

는 타인과의 관계에서만 일어나는 것이 아니다. 용서는 대인관계에서뿐만 아니라 개인 내적으로도 작용할 수 있다(McCullough, 2000). Enright(1996)에 의하면 용서는 자신을 용서하는 것, 타인을 용서하는 것, 그리고 용서를 받는 것 이렇게 삼제(triad)로 구성된 다차원적인 개념이다. 타인용서는 타인의 잘못에 대해서 복수하고자 하는 욕망과 공격성의 감소를 나타내지만(McCullough, Worthington, & Rachal, 1997), 자기용서는 자기비난이나 자기차별과 같이 자신을 해치고자 하는 동기를 줄이고, 자신을 자애롭게 대하고자 하는 동기를 높인다(김병직, 이동귀, 김지근, 김윤상, 황정은, 2013; 박종효, 김수경, 2017; Hall & Fincham, 2005).

선행연구에서 개인의 특성으로써의 용서를 가장 잘 예측할 수 있는 변인 중 하나로 개인의 애착성향을 제시하고 있다(정명선, 2012). 애착이론에 따르면 스트레스나 위협이 있을 때 애착의 역동이 더 잘 드러나게 되고, 특히 대인관계에 있어서 관계적 갈등이 있을 때 애착 시스템이 작동된다고 보았다(Burnette et al., 2009). 개인의 애착성향에 따라 용서 경향 역시 상이하며(Martin, Vosvick, & Riggs, 2012) 안정적으로 애착이 형성될수록 용서를 하는 경향이 높아지는 것으로 알려져 있다(Burnette et al., 2009). 뿐만 아니라 Liao와 Wei(2015)는 자기용서와 타인용서가 애착이론에 있어서 내적 작동 모델에서의 자기표상과 타인표상에 대응하는 개념으로 볼 수 있다고 하였다. 내적 작동 모델에서의 자기표상과 타인표상이 긍정적이면 자기 및 타인을 용서하는데 적극적일 수 있지만, 부정적인 경우에는 자기 및 타인을 용서하는 것이 쉽지 않을 수 있다. 애착불안의 경우, 자기표상이 부정적이고, 자기용서 또

한 부정적인 자기표상에서 출발한다는 점은 동일하지만 자기용서의 경우는 부정적인 자기표상을 극복하여 중립적 혹은 긍정적으로 변화시킨다는 차이점이 있다(Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012). 마찬가지로 애착회피의 경우, 부정적인 타인표상을 시작점으로 가진다는 것은 타인용서와 비슷하지만, 타인용서는 타인에 대한 부정적인 표상을 중립적, 혹은 긍정적으로 바꾼다는 점에서 대비가 될 수 있다(Hall & Fincham, 2005). 이러한 관점에서 볼 때, 내적작동모델의 자기표상은 자기용서와, 타인표상은 타인용서와 연관될 수 있을 것이다. 다른 선행연구들에서도 애착 성향이 대인관계에서 부정적인 정서를 조절하는 능력을 반영하기 때문에 애착이 용서기질에 발달적으로 영향을 주는 선행 조건이 됨을 시사하고 있다(전은숙, 홍혜영, 2012; Burnette et al., 2009; Webb, Call, Chickering, Colburn, & Heisler, 2006). 구체적으로 Webb 등(2006)의 연구에서는 안정 애착은 자기용서와 타인용서와 정적 관련이 있고, 불안정 애착은 자기용서와 타인용서와 부적 관련이 있는 것으로 나타났다.

하지만 지금까지 애착과 용서, 용서와 개인의 정신건강 간의 관계를 다룬 선행연구들은 주로 타인용서에만 초점을 두어 왔다(서정신, 신희천, 2007). 예를 들어, 애착과 용서 경향을 살펴본 연구들은 타인용서만을 살펴보았을 뿐, 애착과 자기용서의 관계를 살펴본 경험적 연구는 상대적으로 그다지 많지 않다(Liao, & Wei, 2015; Wohl, DeShea, & Wahkinney, 2008). 타인에게 분노의 감정을 품고 있고 이것이 장기간 해소되지 못할 경우, 용서하지 못하는 개인 역시 우울감과 낮은 삶의 만족도를 느낄 수 있다. 그러나 자기 자신을 용서하지 못하는 사람의 경우는 자신에 대한 미움, 분노, 죄

책감을 안고 살아가야 하기 때문에 상대적으로 더 높은 우울감과 낮은 삶의 만족도를 나타낼 수 있다(박종효, 김수경, 2017). 정신분석에서는 우울은 자기를 향한 분노의 발현이라고 본다(권석만, 2003). 즉, 자기를 용서하지 못하고 스스로에 대해 부정적인 인식과 감정을 느끼고 분노하는 경우 우울로 이어질 가능성이 높다는 것이다. 더구나 자기에게 잘못된 타인을 용서할 수 없는 경우에는 그 대상을 회피하거나 외면하는 방안도 있지만, 자기 자신을 용서하지 못한 경우에는 분노의 대상과 매 순간을 함께 해야 하기에 그 괴로움은 상대적으로 더 클 수 있다. 실제로 선행연구에서 자기용서는 타인용서보다 우울, 불안과 같은 정신병리와 더 강한 부적인 관계를 나타냈다(Mauger, Perry, Freeman, Grove, 1992). 또한 타인용서의 경우 타인의 행동에 영향을 받을 수 있지만, 자기용서의 경우는 개인에 국한되어 있기 때문에 용서 역동 그 자체를 이해하는데 더 도움이 될 수 있다(Wohl et al., 2008). 자기용서는 자기수용(self-acceptance)과 자기자비(self-compassion)와 관련이 높고, 우울에 대한 보호요인으로 함께 작용하지만(Liao & Wei, 2015) 두 개념과는 차이점이 있다. 자기용서는 자신의 잘못을 인정하고 직면하며, 자신의 행동에 대한 책임을 무겁게 받아들이고, 자신의 잘못으로 인해 야기된 부정적인 결과들을 바로잡고자 하는 변화의 노력이 수반되어야 한다(Woodyatt & Wenzel, 2013). 따라서 자기용서는 단순히 자신을 수용하고, 자신에게 자비로운 마음을 갖는 것 이상으로, 과거 자신이 저지른 잘못까지도 자신의 자아 개념에 통합시키는 복잡한 과정을 거쳐야 한다(Woodyatt & Wenzel, 2013). 그렇기에 용서, 특히 자기용서 변인은 불안정 애착과 우울, 불안정 애착과

삶의 만족도 간의 관계 기제에 작용하는 중요한 변인일 수 있고, 개인의 정신건강을 증진시키는 데 중대한 역할을 할 수 있을 것이다 (Liao & Wei, 2015; Wohl et al., 2008).

구체적으로 성인애착, 용서, 우울, 삶의 만족도 간의 관계를 각각 살펴보면 먼저, 성인 불안정 애착은 삶의 만족도에 부적의 영향을 주는 것으로 나타났고(장미애, 양난미, 2015; Lavy & Littman-Ovadia, 2011), 우울에 정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다(정민교, 2014; Burnette et al., 2009; Wei et al., 2005). 또한 성인애착과 용서의 관계에서 성인애착은 용서를 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(정명선, 2012; 정명선, 이경준, 2014). 마지막으로 용서와 우울, 용서와 삶의 만족도에 관한 선행연구들에서 용서는 우울에 부적의 영향을(정민교, 2014; Burnette et al., 2009; Liao & Wei, 2015), 삶의 만족도에 정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다(박종효, 2012; 윤성민, 2012; Yalçın, & Malkoç, 2015). 종합하자면, 성인 불안정 애착은 우울과 삶의 만족도에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 성인 불안정 애착은 용서에도 영향을 미치고, 용서 또한 우울과 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

불안정 애착과 우울의 관계에서 용서의 매개효과를 검증한 선행연구들을 보면, 정민교(2014)가 초기성인기를 대상으로 한 연구에서는 애착불안과 우울의 관계에서 자기용서의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 연구자는 애착불안의 경우 자기 자신에 대한 부정적인 표상을 가지고 있기 때문에 자기용서를 하는 것이 쉽지 않으며, 더 나아가 자기용서를 하지 않는 괴로움 때문에 우울해질 수 있다고 설명하였다. 하지만 정민교(2014)의 연구에서는 부정적인 타인표상으로 대표되는, 불

안정 애착의 다른 차원인 애착회피에 대해서는 아예 살펴보지 않았다. 불안정 애착과 삶의 만족도의 관계에서 용서의 매개효과를 살펴본 이진성(2009)의 연구에서는 애착불안과 삶의 만족도와의 관계에서만 용서의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. Chung(2014)의 연구에서는 불안정 애착과 결혼만족도와의 관계를 살펴보았을 때 용서가 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 하지만 자신을 용서하는 것과 타인을 용서하는 것이 독립적인 개념임에도 불구하고(Macaskill, Maltby, & Day, 2002) 이진성(2009)과 Chung(2014)의 연구에서는 자기용서와 타인용서를 구분하여 각각의 매개효과를 살펴보지 않았다. 즉, 지금까지 불안정 애착과 우울 및 삶의 만족도 간의 관계에서 자기용서와 타인용서 간의 구조적 관계를, 특히 자기용서와 타인용서의 매개효과를 구분하여 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다. 그리고 많은 선행연구들에서 종속변인으로 부정적인 심리적 특성만을 살펴보거나 긍정적 심리적 특성만을 살펴보아 종합적으로 개인의 심리적 건강을 반영하지 못했다는 한계 역시 존재한다(김병직 등, 2013; Keys, 2005).

이에 본 연구에서는 개인의 긍정적 심리적 특성으로 삶의 만족도와, 부정적 심리적 특성으로 우울을 종속변인으로 설정하여 불안정 애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 개인의 심리적 건강에 미치는 영향을 종합적으로 살펴보고자 한다. 또한 선행연구들에서 용서를 자기용서와 타인용서로 구분하지 않고 살펴보거나, 타인용서만을 살펴보았던 한계를 극복하고자 자기용서와 타인용서 두 변인을 모두 포함하여 각각의 매개효과를 알아보고자 한다. 이를 통해 불안정 애착, 우울과 삶의 만족도, 자기용서와 타인용서의 구조적 관계를

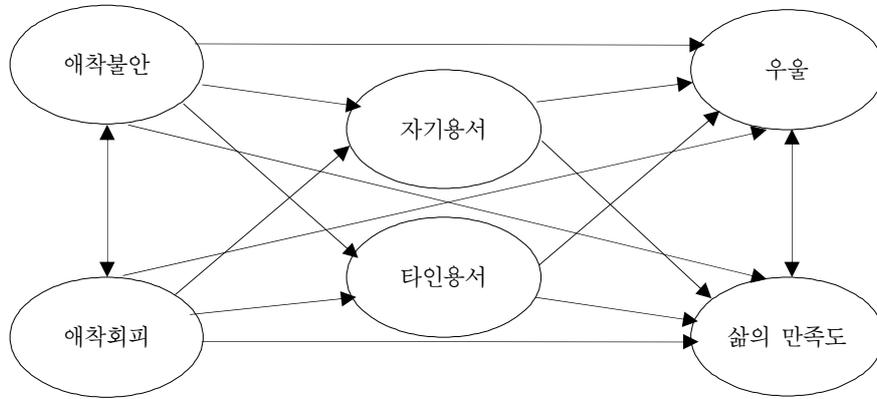


그림 1. 연구모형

살펴보고, 더 나아가 불안정 애착과 우울의 관계, 불안정 애착과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기용서 및 타인용서의 매개효과를 살펴보고자 한다. 구체적으로 이 연구의 연구모형은 그림 1과 같다. 추가로 많은 선행연구들에서 애착불안과 애착회피는 관련이 있는 것으로 나타났고(Liao & Wei, 2015), 우울과 삶의 만족도 역시 관련이 있는 것으로 나타나(서경현, 김영숙, 2003) 두 변인들 사이에는 유의한 관계를 가정하였으며, 타인에 대한 용서 경향성과 자기에 대한 용서 경향성은 서로 독립적인 개념이라는 선행연구(Macaskill et al., 2002)를 바탕으로 연구모형에서 두 변인 사이에 공변량은 설정하지 않았다.

였다. 담당교수의 승인 하에 수업시간 중 설문참여가 이루어지거나, 혹은 수업이 끝나고 설문지가 배포되어 그 다음 수업시간에 회수되기도 하였다. 설문참여는 자발적 선택에 의해 이루어졌고, 연구에 참여하지 않아도 아무런 불이익이 없음을 설명하였다. 수집한 306명의 자료 가운데 불성실하게 응답한 자료 40부와 이상치 1부를, 제외한 총 265명의 자료가 분석되었다. 참여자 가운데 남자 143명(54%), 여자 122명(46%)이었다. 참여자들의 평균연령은 21.58세, 표준편차는 2.46이며, 연령의 범위는 만 17~39세이다. 학년 별로는 1학년 55명(20.8%), 2학년 81명(30.6%), 3학년 64명(24.2%), 4학년 65명(24.5%)이었다.

방 법

자료수집

연구대상

서울, 부산, 경상북도 소재의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생들이 설문연구에 참여하

측정도구

불안정 애착

불안정 애착(애착불안, 애착회피)를 측정하기 위해 Fraley, Waller, Brennan(2000)이 개발하고 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 친밀관계검사 개정판(Experience of Close Relationship-Revised: ECR-R)을 사용하였다.

ECR-R 척도는 애착불안(18문항, 예시: “다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다”)과 애착회피(18문항, 예시: “다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다”)의 하위척도로 구성되었으며, 7점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 애착불안 수준이 높거나 애착회피 수준이 높음을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 내적합치도 계수는 애착불안 .89, 애착회피 .85이었고, 본 연구에서 나타난 내적합치도 계수는 애착불안 .93, 애착회피 .83 이었다. 애착불안과 애착회피 모두 단일 요인이기 때문에 요인부하량을 고려하여 각각 3개의 측정변인을 구성하였다.

우울

우울정도를 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 번안한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 사용하였다. 전체 20개의 문항으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도로 평정하는 자기보고식 척도이다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미하는데, 전경구 등(2001)의 연구에서 이 척도의 내적합치도는 .91로 보고되었다. 본 연구의 내적합치도 계수는 .92로 나타났다. 이 연구에서는 Radloff(1977)가 처음 제안한 우울 감정(예시: “우울했다”), 긍정적 감정(예시: “두려움을 느꼈다”), 신체 및 행동 둔화(예시: “평소에는 아무렇지도 않은 일들이 귀찮게 느껴졌다”), 대인관계(예시: “사람들이 나를 싫어하는 것 같았다”) 4개의 하위요인으로 구분하고 이 하위요인들을 측정변인으로 삼았다.

삶의 만족도

삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen, Griffin(1985)이 개발하고 류연지(1996)가 번안한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 사용하였다. 총 5개의 문항(예시: “나는 나의 삶에 만족한다”)으로 7점 리커트 척도로 평정하며 총점이 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 내적합치도 계수는 .87이었고, 본 연구에서 나타난 내적합치도 계수는 .90이다. 본 연구에서 삶의 만족도 척도 5문항을 5개의 측정변인으로 활용하였다.

자기용서

자기용서 성향을 측정하기 위해 Wohl과 동료들(2008)이 개발한 자기용서 상태 척도(The State Self-Forgiveness Scale: SSFS)를 배소현(2010)이 번안한 한국판 자기용서 상태척도 (The Korean Version of the State Self-Forgiveness Scale: SSFS-K)를 사용하였다. 이 척도는 자기처벌적 상태(예시: “내 자신이 싫어진다”)와 자기수용적 상태(예시: “나를 있는 그대로 받아들이고 싶어진다”) 두 요인으로 구성되어 있다. 배소현(2010)의 연구에 의하면 Wohl 등(2008)의 SSFS 척도는 총 17문항인데, 이 중 1번 문항이 다른 문항과 상관이 낮고, 2개 하위요인 모두 부하량이 낮게 나타나 이를 제거하는 것을 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 배소현(2010)의 제안을 근거로 자기용서 16문항을 사용하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 자기용서를 잘 함을 나타낸다. 배소현(2010)의 연구에서 내적합치도는 .87이었고 자기처벌적 상태는 .86, 자기수용적 상태도 .86으로 나타났다. 본 연구에서 전체 내적합치도는 .91로 나타났고, 자기처벌적 상

태는 .87, 자기수용적 상태는 .88로 확인되었다. 본 연구에서 두 개의 하위요인을 측정변인으로 활용하였다.

타인용서

타인용서 성향을 측정하기 위해 김지영과 권석만(2009)이 개발한 용서 특질척도(Forgiveness Trait Scale: FTS)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항(예시: “다른 사람의 실수를 용서하려고 애쓴다”)으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 타인용서 경향이 높음을 나타낸다. 김지영과 권석만(2009)의 연구에서 나타난 내적합치도는 .86이었고, 본 연구에서 .88로 나타났다. 타인용서 척도는 단일 요인이기 때문에 요인부하량을 고려하여 3개의 측정변인을 구성하였다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여 빈도분석, 기술통계분

석, 상관분석, 구조방정식 분석을 실시하였다. 모형의 적합도를 검증하기 위해서는 CFI, TLI, RMSEA, SRMR 지수가 사용되었으며, 적합도의 기준은 CFI, TLI가 .90 이상, RMSEA가 .08 이하(홍세희, 2000), SRMR .08 이하를 적용하였다(Hu & Bentler, 1999).

결 과

기술통계량과 상관계수

애착불안, 애착회피, 자기용서, 타인용서, 우울, 삶의 만족도 변인의 기술통계량과 상관계수를 표 1에 제시하였다. 애착불안은 애착회피($r = .206, p < .01$)와 우울($r = .624, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 나타냈고, 자기용서($r = -.486, p < .01$), 타인용서($r = -.221, p < .01$), 삶의 만족도($r = -.435, p < .01$)와는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 애착회피는 우울($r = .386, p < .01$)

표 1. 연구변인 간 기술통계량과 상관계수($n = 265$)

변인	1	2	3	4	5	6
1. 애착불안	-					
2. 애착회피	.206**	-				
3. 자기용서	-.486**	-.344**	-			
4. 타인용서	-.221**	-.247**	.198**	-		
5. 우울	.624**	.386**	-.581**	-.237**	-	
6. 삶의 만족도	-.435**	-.399**	.490**	.271**	-.583**	-
평균	49.78	67.29	48.58	23.66	35.46	19.70
표준편차	17.44	13.04	8.47	6.29	10.15	6.85
왜도	.59	.13	-.66	.11	.89	-.14
첨도	.28	.03	.23	-.48	.35	-.59

주. * $p < .05$. ** $p < .01$.

과 정적 상관을, 자기용서($r = -.344, p < .01$), 타인용서($r = -.247, p < .01$), 삶의 만족도($r = -.399, p < .01$)와는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 자기용서는 타인용서($r = .198, p < .01$)와 삶의 만족도($r = .490, p < .01$)와는 정적 상관, 우울과는 부적 상관($r = -.581, p < .01$)을 나타냈으며, 타인용서 역시 삶의 만족도($r = .271, p < .01$)와는 정적 상관, 우울과는 부적 상관($r = -.237, p < .01$)을 나타냈다. 우울은 삶의 만족도와 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.583, p < .01$). 다음으로 구조방정식 모형을 분석하기 위해서는 정규분포 가정이 충족되어야 하는데 기술 통계 결과, 왜도와 첨도 절대값이 2를 초과하지 않았기 때문에 이 연구 자료는 구조방정식 모형 분석을 위한 정규성 가정이 충족된 것으로 판단하였다.

측정모형 검증

구조모형의 분석 이전에 측정변인들이 잠재변인을 잘 반영하는지를 확인하고자 확인적 요인분석을 포함한 측정모형 검증을 먼저 실시하였다. 측정모형의 적합도는 $\chi^2 = 286.641, df = 155, p = .000, TLI = .958, CFI = .966, RMSEA = .057, SRMR = .046$ 로 좋은 적합도를 나타냈다. 다음으로 잠재변인에 대한 측정변인의 수렴타당도와 변별타당도를 확인하기 위해서 구인신뢰도(Construct Reliability: CR)와 평균 분산추출(Average Variance Explained: AVE)을 산출한 결과, 잠재변인의 구인신뢰도는 .78~.97로 수용 가능한 신뢰도 기준인 .70보다 높았다. 또한 평균분산추출은 .56~.83로 판정기준인 .50보다 높았으며, 측정변인의 표준화계수는 .72~.93이었기에 수렴타당도 준거가 충족된 것으로 간주하였다(Hair, Black, Babin,

Anderson, & Tatham, 2006).

구조모형 검증

측정모형 검증 이후, 구조모형을 검증한 결과, 연구모형은 $\chi^2 = 286.792, df = 156, p = .000, TLI = .958, CFI = .966, RMSEA = .057, SRMR = .047$ 로 좋은 적합도를 나타냈다. 표 2에 제시된 것과 같이 애착불안에서 자기용서($\beta = -.54, p < .001$), 애착불안에서 타인용서($\beta = -.19, p < .01$), 애착회피에서 자기용서($\beta = -.30, p < .001$), 애착회피에서 타인용서($\beta = -.24, p < .001$), 자기용서에서 우울($\beta = -.42, p < .001$), 자기용서에서 삶의 만족도($\beta = .41, p < .001$), 애착불안에서 우울($\beta = .39, p < .001$), 애착회피에서 우울($\beta = .15, p < .05$), 애착회피에서 삶의 만족도($\beta = -.21, p < .01$)에 이르는 경로는 유의하였다. 하지만 타인용서에서 우울($\beta = -.02, p > .05$), 타인용서에서 삶의 만족도($\beta = .11, p > .05$), 애착불안에서 삶의 만족도($\beta = -.15, p > .05$)에 이르는 경로는 유의하지 않았다. 애착불안과 애착변인 간의 공변량은 $.113(r = .22, t = 3.21, p < .01)$ 이었고, 우울과 삶의 만족도의 오차항 간의 공변량은 $-.107(r = -.30, t = -3.79, p < .001)$ 이었다.

연구모형이 좋은 적합도를 보였지만, 유의하지 않은 경로가 있었기 때문에 간명도를 높이기 위해 유의하지 않는 경로를 제외한 간명모형과 연구모형의 자유도와 χ^2 값을 비교하였다. 그 결과, 간명모형 역시 좋은 적합도를 나타냈다, $\chi^2 = 294.656, df = 159, p = .000, TLI = .958, CFI = .964, RMSEA = .057, SRMR = .053$. 연구모형과 간명모형의 자유도 차이가 3일 때 χ^2 값의 차이가 7.815보다 커야 유의한데, 연구모형과 간명모형의 χ^2 값의 차이는 7.864로

표 2. 연구모형에서 잠재변인 간 경로계수

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준 오차	t
애착불안 → 자기용서	-.26	-.54	.04	-7.28***
애착불안 → 타인용서	-.12	-.19	.04	-2.81**
애착회피 → 자기용서	-.29	-.30	.07	-4.18***
애착회피 → 타인용서	-.32	-.24	.09	-3.41***
자기용서 → 우울	-.42	-.42	.09	-4.62***
자기용서 → 삶의 만족도	1.14	.41	.29	3.96***
타인용서 → 우울	-.02	-.02	.04	-.48
타인용서 → 삶의 만족도	.23	.11	.12	1.95
애착불안 → 우울	.19	.39	.03	5.56***
애착불안 → 삶의 만족도	-.19	-.15	.11	-1.83
애착회피 → 우울	.15	.15	.06	2.54*
애착회피 → 삶의 만족도	-.57	-.21	.19	-3.02**

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

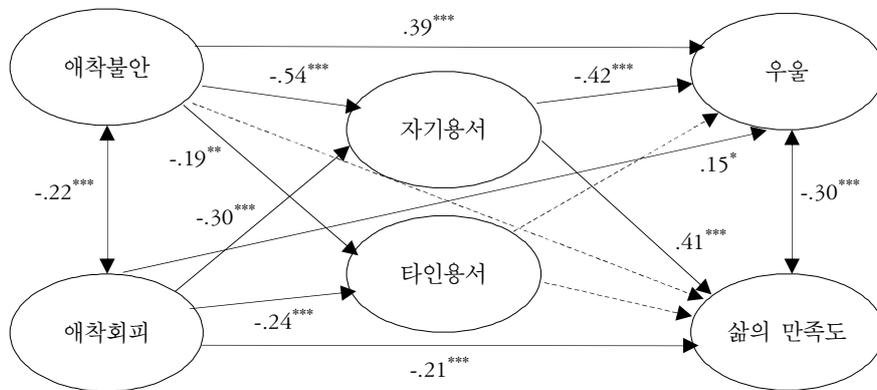


그림 2. 최종모형

그 차이가 유의하였다. 그러나 χ^2 검증과 마찬가지로 χ^2 차이값 검증 역시 표본 수에 민감하게 반응한다는 우려가 존재하기에(Cheung & Rensvold, 2002) 본 연구에서는 Newsom(2015)의 제안에 따라 χ^2 차이의 정도를 파악하기 위해

Cohen의 효과크기를 산출하였다. 그 결과 w 값이 중간정도의 크기(.3)로 나타나 χ^2 차이값 검증결과에 따라 간명모형이 아닌, 원래의 연구모형을 최종모형으로 택하였다.

매개효과 검증

최종모형에서는 원자료에서 무선표집으로 생성된 1,000개의 표본을 가지고 bias-corrected(BC) confidence interval(CI)을 95%로 설정하여 Bootstrapping을 적용하여 자기용서의 매개효과를 검증한 결과는 표 3과 같다. 애착불안과 우울의 관계, 애착불안과 삶의 만족도 관계에서, 애착회피와 우울의 관계, 애착회피와 삶의 만족도 관계에서 자기용서의 매개효과는 BC 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의하였다.

논 의

이 연구에서는 성인초기의 대학생들을 대상으로 불안정 애착과 우울, 불안정 애착과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기용서와 타인용서의 매개효과를 알아보았다. 본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 애착불안과 애착회피는 자기용서와 타인용서에 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 다른 선행연구들에서도 불안정 애착은 유의하게 용서를 예측하는 것으로 나타났다(정명선, 2012; 정명선, 이경준, 2014; Burnette et al., 2009; Webb et al., 2006). 이러한 결과는

애착 시스템은 관계적 갈등이 있을 때 가동되어 관계에서 부정적 정서를 조절하는 능력에 영향을 주어 용서 기질에 발달적 영향을 준다는 선행 연구자들의 주장(전은숙, 홍혜영, 2012; Burnette et al., 2009; Webb et al., 2006)을 지지한다고 여겨진다. 또한 Liao와 Wei(2015)가 주장한 것처럼 불안정 애착의 경우, 부정적인 자기표상과 타인표상이 반영되어 자신을 용서하거나 타인을 용서하는 게 더 어려울 수 있음을 나타낸다고 여겨진다. 가령, 자신에 대한 부정적 표상은 스스로를 용서받을 가치가 없는 사람이라고 여기게 할 수 있고, 타인에 대한 부정적 표상은 타인의 잘못에 대해서 자비보다는 처벌이 필요하다고 여길 수 있을 것이다.

다음으로 본 연구에서 자기용서는 우울에 부적 영향을, 삶의 만족도에는 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나 타인용서의 경우는 본 연구에서 우울과 삶의 만족도에 유의한 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 이진성(2009)과 박종효(2012)의 연구에서는 용서가 삶의 만족도에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으나 이 연구들에서는 자기용서와 타인용서를 구분하여 그 영향력을 살펴보지 않았기 때문에 본 연구 결과와 직접적으로 비교하기는 어려울 것이다. 그러나 자기용서와 타인용서를 구분한 Liao와 Wei(2015)의 연구에서도

표 3. 매개효과 검증

	경로	추정값(b)	표준오차	p	BC 95% CI
간접효과	애착불안 → 자기용서 → 우울	.108	.035	.002	[.050, .188]
	애착불안 → 자기용서 → 삶의 만족도	-.319	.110	.002	[-.578, -.137]
	애착회피 → 자기용서 → 우울	.127	.050	.002	[.046, .252]
	애착회피 → 자기용서 → 삶의 만족도	-.409	.129	.002	[-.740, -.209]

자기용서는 우울에 유의한 영향을 주었으나, 타인용서는 우울에 유의한 영향을 주지 못하는 것으로 나타나 본 연구결과와 일관된다고 여겨진다. 또한 자기용서를 하지 못하는 사람의 경우, 자신에 대한 부정적 개념으로 인해서 높은 우울감과 낮은 삶의 만족도를 나타낼 수 있다는 박종효와 김수경(2017)의 선행연구와도 일치한다고 여겨진다. 뿐만 아니라 선행 연구들에서 자기용서는 자기비난이나 자기 처벌의 경향성을 낮추고자 하고, 자신을 자애롭게 대하고자 하는 동기를 높여준다고 하였다 (박종효, 김수경, 20017; Hall & Fincham, 2005; Wenzel et al., 2012). 이러한 자기용서 효과는 개인이 긍정적인 자아상을 갖도록 하는 데 도움을 주어 우울 수준을 낮추거나 삶의 만족도 수준을 높이는 데 영향을 주었다고 여겨진다. 하지만 타인용서의 경우, 타인을 용서하지 않는다고 하더라도 잘못의 원인을 상대방에게서 찾고 상대방을 비난할 수 있기 때문에 굳이 자신에 대한 부정적인 개념을 가질 필요가 없다. 또한 타인을 용서하지 못한다고 하더라도 상대방과의 접촉을 차단하는 등의 다른 방법을 통해 자신의 부정적인 감정에 대처할 수 있기 때문에 자기용서의 효과를 함께 고려한 본 연구모형에서 타인용서가 필연적으로 자신을 향한 분노라고 여겨지는 우울과 낮은 삶의 만족도로 이어지지 않았을 수 있다. 그렇기에 자기용서는 타인용서보다 개인의 정신건강과 상대적으로 더 강한 관련을 갖는다고 여겨진다. 실제로 선행연구에서도 본 연구에서처럼 자기용서는 타인용서보다 정신건강과 더 강한 관련을 가지는 것으로 나타났다(Mauger et al., 1992).

마지막으로 본 연구에서는 애착불안, 애착 회피 모두 우울과, 삶의 만족도의 관계에서

자기용서의 매개효과가 나타났다. 구체적으로 애착불안과 우울의 관계에서는 부분매개, 애착불안과 삶의 만족도에서는 완전매개, 애착 회피와 우울 및 삶의 만족도와의 관계에서는 부분매개 효과가 나타났다. 정민교(2014)의 연구에서도 애착불안과 우울과의 관계에서 자기용서의 부분매개효과가 있었다. 이러한 결과는 정민교(2014)가 주장한 것처럼 자기 자신에 대한 부정적인 표상을 지니고 있는 애착불안의 경우, 자기용서를 하는 것이 쉽지 않으며, 자신을 미워하고 처벌하려는 마음 때문에 우울과 삶의 만족도에 영향을 주었다고 여겨진다. 애착회피의 경우도 타인에 대한 분노와 좌절로 인해 방어적으로 자신을 긍정적으로 내세우려고 하지만, 이는 진정한 의미의 긍정적인 자아상을 가지고 있다고 보기 어렵고 (Mikulincer et al., 2006) 오히려 자신에 대한 더 높은 도덕적 기준을 내세워(정주리, 김은영, 2018) 자신의 잘못을 잘 용서하지 못해 우울과 낮은 삶의 만족도로 귀결되었을 수 있을 것이다. 한편, 애착불안과 정신건강의 관계에서 자기용서의 매개효과는 개인의 긍정적 심리적 특성을 나타내는 삶의 만족도와 부정적 심리적 특성을 나타내는 우울과의 관계에서 완전매개 효과와 부분매개 효과라는 차이를 나타내 어떠한 지표를 가지고 개인의 심리적 건강을 측정하는지에 따라 자기용서의 차별적인 효과가 있음을 시사하였다. 김병직 등 (2013)의 연구에서도 회귀분석 결과 자기용서가 삶의 만족도를 설명하는 설명량이 우울감을 설명하는 설명량보다 더 큰 것으로 나타났다. 하지만 Wohl 등(2008)의 연구에서는 자기용서가 자기비난과 우울 간의 관계는 완전매개하였으나, 삶의 만족도와는 관련이 없는 것으로 나타났다. 따라서 이에 대해서는 앞으로

더 많은 연구가 진행되어야 할 것으로 여겨진다.

이러한 결과를 바탕으로 이 연구가 가지는 의의와 상담현장에 시사하는 점은 다음과 같다. 먼저, Liao와 Wei(2015)는 그동안의 용서와 관련된 연구가 주로 타인의 용서에 치우쳐져 있어 자기용서의 중요성이 간과되어 왔다고 이야기하였다. 뿐만 아니라 많은 선행연구들이 자기용서와 타인용서를 구별하지 않아 자기용서와 타인용서가 갖는 차이점을 밝히는 데 한계가 있었다. 그러나 이 연구에서는 Liao와 Wei(2015)의 제안대로, 애착이론에 근거한 내적 작동모델의 자기표상과 타인표상에서 차이가 있는 불안정 애착의 애착불안과 애착회피 두 차원에서 용서 경향성의 관계를 살펴보았을 뿐만 아니라, 불안정 애착과 우울 및 삶의 만족도 관계에서 용서 매개효과를 자기용서와 타인용서로 구분하여 살펴봄으로써 이러한 선행연구들의 한계점을 극복하였다. 특히 자기용서의 매개효과를 밝혀 불안정 애착을 나타내는 사람들의 정신건강을 위해서는 자신의 잘못에 대해 부정적이고 처벌적으로 반응하기보다는 이해와 관대함을 가지고 반응하는 것이 중요하다는 것을 확인할 수 있었다(Hall & Fincham, 2005). 자신을 용서하는 과정은 책임을 회피하는 과정이 아니라 오히려, 자신의 잘못에 대해 죄책감을 느끼고 책임을 지려고 하는 것이며 그 과정에서 자기비난과 자기처벌로부터 자유로워지면서 도덕적 자아를 회복하는 과정이다(박종효, 김수경, 2017; Wenzel et al. 2012). 이러한 자기용서가 개인의 심리적 건강을 위해 중요한 역할을 한다는 것을 이 연구를 통해 확인한 것이 이 연구의 중요한 의의 중 하나라고 볼 수 있을 것이다.

또한 지금까지 용서와 정신건강의 관련성을

살펴보는 데 있어, 많은 선행연구들이 부정적인 특성이나 긍정적 특성 중 한 종류의 변인만을 종속변인으로 측정하였는데 이 연구에서는 우울이라는 정서적 변인이며 부정적 심리적 특성과 삶의 만족도라는 인지적 변인이며 긍정적 심리적 특성을 함께 살펴본 것이 이 연구의 또 다른 의의로 볼 수 있다. 개인의 적응이나 심리적 건강을 제대로 파악하기 위해서는 단지 우울과 불안 등과 같은 부정적인 심리적 특성의 부재만을 측정하기보다는, 긍정적인 심리적 특성의 존재를 함께 살펴보아야만 개인의 심리적 건강을 보다 총체적으로 파악할 수 있을 것이다(김병직 등, 2013; Keys, 2005). 따라서 본 연구에서는 불안정 애착을 나타내는 대학생들의 우울을 낮출 뿐만 아니라 삶의 만족도를 높이는 데 자기용서의 활용 가능성을 확인했다고 볼 수 있다.

이처럼 불안정 애착을 가지고 있는 사람들의 심리적 건강을 높이기 위한 상담적 개입으로써 용서, 특히 자기용서를 높이는 방안을 적극적으로 고려해볼 수 있을 것이다. 실제로 김은설(2010)의 연구에서는 불안정 애착을 가진 대학생들에게 용서 교육을 실시했을 때 우울감이 낮아지는 효과가 나타났다. 박양리와 현명호(2012)의 연구에서도 대학생들에게 용서 치료 프로그램을 실시했을 때 우울감이 낮아지고, 삶의 만족도가 높아지는 것으로 확인되었다. 이수미, 허정선, 현명호(2017)의 연구에서는 용서 글쓰기 치료가 대인관계에서 갈등을 경험하는 사람들의 우울감을 낮추는 것으로 나타났다. 이처럼 자기용서 과정을 통해 쌓여왔던 자기 자신에 대한 분노와 미움을 감소시키고, 자신의 잘못된 행위를 책임지고 바로잡기 위해 노력한다면 우울감에 빠지는 것을 예방하고, 삶에서 만족감을 높이는 데 도

움이 될 수 있을 것으로 보인다. 즉, 상담현장에서 다양한 형태로 자기용서에 대한 치료적 개입을 통해 불안정 애착인 사람들의 심리적 건강을 증진하는데 기여할 수 있을 것이다.

이러한 의의들에도 불구하고 이 연구가 가지고 있는 한계점은 다음과 같다. 먼저, 자기보고식 설문조사의 한계이다. 이 연구에서는 개인의 보고에만 의존하였기 때문에 연구대상들이 스스로 지각하는 타인용서, 자기용서 경향성이 실제 그들의 행동과 일치하는지는 확인할 수가 없었다. 따라서 후속연구에서는 행동관찰, 타인의 보고 등 다양한 측정방법을 통해 자기보고식 설문조사의 한계를 극복하고 자료의 객관성을 보다 더 확보할 필요가 있을 것이다. 둘째, 이 연구에서는 횡단적 자료를 가지고 구조방정식을 활용하였기에 진정한 인과관계를 밝히는 데는 제한점을 갖는다. 따라서 후속연구에서는 실험이나 종단 연구를 통해 변인들 간의 영향력을 확인할 필요가 있을 것이다. 다음으로 이 연구에서는 불안정 애착과 심리적 건강의 관계에서 자기용서의 매개효과를 밝혔으나 이러한 기제에 다른 변인들의 영향력 역시 고려할 필요가 있을 것이다. 따라서 어떤 요인들 때문에 불안정 애착인 사람들이 자기용서가 어려운지, 그리고 자기용서 경향성이 낮으면 어떤 요인들에 의해서 심리적 건강에 영향을 주는지 등을 후속연구를 통해 밝혀져야 할 것이다.

참고문헌

국립국어원 (2008). 표준국어대사전. http://stdweb2.korean.go.kr/search/List_dic.jsp에서 검색.

- 권석만 (2003). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
- 김병직, 이동귀, 김지근, 김운상, 황정은 (2013). 자기용서 척도의 개발 및 타당화. *상담학 연구*, 14(2), 973-993.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 석사학위논문, 서울대학교.
- 김은설 (2010). 자기주도적 용서교육의 효과에 관한 연구: 불안정 애착을 가진 여대생을 중심으로. *교육심리연구*, 24(4), 1069-1088.
- 김정란, 이은희 (2007). 중년 여성의 불안정 애착이 본인의 우울수준 및 자녀의 문제행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(2), 297-319.
- 김지영, 권석만 (2009). 용서특질척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 28(1), 239-261.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교.
- 박양리, 현명호 (2012). 용서치료 프로그램이 성인아이의 부정적 정서 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(2), 275-297.
- 박종효 (2012). 한국 성인의 용서와 주관적 안녕감 간의 구조적 관계 탐색: 대인관계 신뢰의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 415-432.
- 박종효, 김수경 (2017). 진정한 자기용서에 대한 탐색: 거짓 자기용서와 처벌적 자기용서와의 차별성. *교육심리연구*, 31(4), 589-613.
- 배소현 (2010). 한국판 자기용서 상태 척도 타당화. 석사학위논문, 이화여자대학교.

- 서경현, 김영숙 (2003). 노인의 생활만족에 영향을 미치는 요인들에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 113-131.
- 서정선, 신희천 (2007). 용서가 결혼만족에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델의 적용. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(1), 87-106.
- 안하얀, 서영석 (2011). 성인애착과 Young의 단절 및 거절 도식에 따른 집단 분류와 우울, 불안 및 대인관계문제에 대한 집단간 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 943-969.
- 윤성민 (2012). 성인애착은 용서가 안녕감에 미치는 영향을 조절하는가. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 917-939.
- 이수미, 허정선, 현명호 (2017). 타인 및 자기용서 글쓰기 치료가 대인관계 갈등 경험자의 수치심, 자기개념 명료성, 우울감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 24(1), 239-261.
- 이진성 (2009). 대학생의 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교.
- 장미애, 양난미 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(2), 273-292.
- 전겸구, 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.
- 정명선 (2012). 성인애착이 용서에 미치는 영향에 있어 공감의 매개효과 검증. *특수교육재활과학연구*, 51(4), 51-67.
- 정명선, 이경준 (2014). 애착, 반추, 공감, 용서의 관계 경로분석 연구. *특수교육재활과학연구*, 53(3), 193-209.
- 정민교 (2014). 초기 성인기의 성인애착불안과 우울의 관계: 내면화된 수치심과 자기용서의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 정주리, 김은영 (2018). 애착유형에 따른 자기자비, 공감, 중요성, 자비불안에서의 차이. *상담학연구*, 19(1), 1-18.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- 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, NY: Guilford.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.

- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 233-255.
- Chung, M. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences, 70*, 246-251.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- 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.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430-445.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Keys, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1050-1055.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2015). Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationships, 22*(2), 216-229.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *Journal of Social Psychology, 142*(5), 663-665.
- Martin, L. A., Vosvick, M., & Riggs, S. A. (2012). Attachment, forgiveness, and physical health quality of life in HIV+ adults. *AIDS care, 24*(11), 1333-1340.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(2), 170-180.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to

- well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, (pp 190-215). New York, NY: Guilford Press.
- Newsom, J. T. (2015). *Longitudinal structural equation modeling: A comprehensive introduction*. New York: Routledge.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York, NY: Guilford press.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A., & Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. *Journal of Social Psychology*, 146, 509-512.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self regard. *European Journal of Social Psychology*, 42(5), 617-627.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259.
- Wohl, M. J., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1-10.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.

원 고 접 수 일 : 2019. 05. 03

수정원고접수일 : 2019. 07. 12

게 재 결 정 일 : 2019. 07. 26

The Mediating Effects of Forgivingness of Self and Others on the Relationships between Insecure Attachment and Depression and Life Satisfaction

Ju-ri Joeng

Chonnam National University

Eun-young Kim

Kyungil University

This study examined the mediating effects of forgivingness of self and others on the relationships between insecure attachment and depression, and between insecure attachment and life satisfaction. A total of 265 college students (143 males and 122 females) participated in a survey. Results indicated that two dimensions of insecure attachment, anxious attachment and avoidant attachment, negatively predicted forgivingness of self and others. Self-forgivingness negatively predicted depression, and positively predicted life satisfaction. However, forgivingness of others did not significantly predict depression or life satisfaction. In addition, self-forgivingness mediated the relationships between insecure attachment and depression, and between insecure attachment and life satisfaction. The results imply that those with insecure attachments are less likely to forgive themselves, which could contribute to higher levels of depression and lower levels of life satisfaction. As such, therapeutic interventions for those with insecure attachments to enhance self-forgivingness may be beneficial.

Key words : *insecure attachment, anxious attachment, avoidant attachment, depression, life satisfaction, self-forgivingness, forgivingness of others*