

사별한 성인의 애착불안과 지속비애의 관계에서 자아탄력성으로 조절된 정서조절곤란의 매개효과*

장 효 정 유 성 경[†]

이화여자대학교 심리학과
석사 교수

본 연구는 성인 애착불안과 지속비애의 관계에서 자아탄력성으로 조절된 정서조절곤란의 매개효과를 알아보고자 하였다. 이를 위해 조부모, 부모, 친구 등 친밀한 대상과 사별한 지 6개월 이상 지난 국내 성인 남녀로부터 애착불안, 정서조절곤란, 자아탄력성, 지속비애를 측정하는 온라인 자기보고식 설문조사 응답 자료를 수집하였고, 총 323부의 자료를 SPSS 23.0과 Mplus 8.3을 통해 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안이 지속 비애에 미치는 직접 효과가 유의하였다. 둘째, 애착불안과 지속비애의 관계에서 정서조절곤란이 유의하게 부분 매개하였다. 셋째, 애착불안과 지속비애의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 자아탄력성이 유의하게 조절하였다. 이는 애착불안 수준이 높을수록 높은 수준의 정서조절곤란을 거쳐 지속비애 증상 수준이 높아지지만, 이때 자아탄력성이 높을수록 자아탄력성의 조절효과를 통해 지속비애 증상 수준이 유의미하게 낮춰질 수 있음을 의미한다. 마지막으로 위와 같은 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의와 제한점을 논의하였고, 사별자를 위한 애도상담(비애상담)에 대한 이론적, 실무적 제언을 하였다.

주요어 : 사별, 애착불안, 지속비애, 정서조절곤란, 자아탄력성

* 본 연구는 장효정(2023)의 이화여자대학교 석사학위논문 중 일부를 수정, 보완한 내용임.

[†] 교신저자 : 유성경, 이화여자대학교 심리학과 교수, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

Tel : 02-3277-3911, E-mail : skyoo@ewha.ac.kr



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association

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

인간은 누구나 살면서 상실(loss)을 경험한다. 상실은 사고로 인한 신체 일부의 절단, 청력이나 시력과 같은 기능의 상실, 치매로 인한 기억의 상실, 소중한 물건을 잃어버린 물질적 상실, 이민·이사·이직·퇴직·전학·졸업과 같은 익숙한 삶의 터전의 상실, 결혼·이혼·출산, 친한 친구와의 절교, 사랑하는 연인과 이별, 가족, 친구, 반려동물과의 사별과 같이, 상실의 대상과 맥락에 따라 다양한 형태로 존재한다. 그중 관계 상실(relational loss, relationship loss)은 친밀한 대상과 함께 일상을 보내고, 자신의 정서와 경험을 공유하고, 신체적인 접촉을 통해 친밀감을 느끼고, 때로는 다투기도 화해하기도 하며 맺어왔던 정서·신체·심리적 관계의 상실을 말한다. 이로써 관계 상실은 곧 자신의 삶에서 중요한 부분을 잃는 것이라고 할 수 있다(육성필 외, 2019). 대표적인 관계 상실로는 사별(bereavement)이 있다. 사별은 가족, 친구 등 친밀한 대상을 죽음으로 떠나보내고 남겨지는 것으로, 삶에서 강도가 가장 높은 스트레스 사건이다(Coifman & Bonanno, 2010; Holmes & Rahe, 1967). 생명은 유한하다는 실존적 조건으로 인해 인간은 대부분 살면서 한 번 이상 사별을 경험한다.

한국 사회의 경우 자살률이 다른 국가에 비해 높으며, 역사적으로 여러 사건, 사고, 참사로 인해 수많은 사람이 사망하면서 유가족이 다수 발생해왔다. 구체적으로, 한국은 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 전 연령 자살률과 노인 자살률 1위(통계청, 2022)로 자살률이 매우 높은 사회다. 또한 최근 30년 동안 삼풍백화점 붕괴 사고(1995), 대구 지하철 화재 참사(2003), 가슴기 살균제 참사(2011), 4·16 세월호 참사(2014), 세계 규모 바이러스 감염증

COVID-19(2019), 10·29 참사(2022)와 같이 여러 사건 사고로 인해 수많은 사람이 사망하였다. 이처럼 한국 사회에서 사별은 사별 대상, 사망 원인, 예측 여부 등에 따라 다양한 형태로 우리의 일상에 존재한다. 이에 따라 사별 후 남겨진 이들을 위한 심리적 이해와 개입이 매우 절실한 상황이다.

사별을 경험한 사람은 사별에 대한 심리적인 반응을 나타내는데, 이를 비애(grief)라고 한다. 이때 비애는 단순히 슬픈 상태가 아니라 복합적인 인지·정서·행동·사회적 반응의 총체다(Carse, 1980; Parkes, 1988). 인지적으로는 자신, 타인, 세계에 대한 신념의 변화, 정서적으로는 슬픔, 불안, 분노, 죄책감, 행동적으로는 수면 및 섭식 패턴의 변화, 사회적으로는 대인관계 양상의 변화와 같은 비애 반응이 나타난다(Worden, 2002/2009). 지금까지 학계에서는 다양한 비애 이론을 제시해왔다. 그중 하나로, Bowlby(1980)는 애착의 분리와 재형성에 주목하면서 사별 후 비애 과정을 망연자실(numbing)-저항(protest)-절망(despair)-재조직(reorganization)이라는 4단계로 설명하였다. 이에 따르면, 사랑하는 사람의 죽음을 맞이한 이는 사별을 받아들이기엔 너무 고통스러워 감정의 소용돌이로부터 자신을 보호하기 위해 멍한 상태로 있다가, 애착 대상과의 분리에 대한 저항으로서 고인에 대한 그리움과 고인을 되찾고 싶어 찾아 헤메는 반응을 보이다가, 결국 상실이 일시적이 아니라 영원한 것이라는 사실을 받아들이면서 슬픔, 무기력, 절망감을 느끼다가, 끝내 자신과 고인에 대한 내적 표상을 새롭게 구성하고 상실 후 삶에 적응하고 고인과의 유대를 유지하려고 한다. 다음으로, Stroebe 외(2006)는 사별 후 비애 반응의 개인차에 주목하고, 사별 결과 예측을 위한

통합적 위험요인 모형(Integrative Risk Factor Framework)을 제시하였다. 이에 따르면, 비애 반응은 다양한 요인 상호작용의 결과로 나타난다. 구체적인 요인으로는 사별 상황의 스트레스 요인, 대인 자원, 개인 내적 자원, 평가 및 대처 과정, 결과 요인이 제시되었다.

위와 같은 비애 이론과 더불어, 최근 사별 연구에서는 ‘지속비애’ 연구의 필요성이 대두되고 있다. 이는 대표적인 정신병리 진단 체계에서 알 수 있다. 세계보건기구(World Health Organization [WHO])의 질병 및 건강 문제의 국제질병분류 제11판(International Classification of Diseases [ICD-11])에 의하면, 지속비애 장애(Prolonged Grief Disorder [PGD])란 부모, 아이 혹은 다른 가까운 사람과의 사별로 인한 장애로, 고인을 그리워하고 갈망하는 마음과 정서적 고통이 최소 6개월 이상 지속되는 만성적인 애도 반응이다(WHO, 2019). 지속비애 장애(PGD)의 유병률은 가까운 사람의 죽음을 경험한 이들 중 7~10%이다(WHO, 2019). 또한 미국정신의학회(American Psychiatric Association [APA])의 정신장애의 진단 및 통계 편람 제5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder [DSM-5])에 의하면, 지속성 복합 사별장애(Persistent Complex Bereavement Disorder)란 경험적으로 입증된 두 진단기준인 복합비애와 지속비애를 종합한 장애로, 기타 트라우마 및 스트레스 관련 장애의 하위 분류로 제시되고, 추후 연구를 위한 명시적 기준의 일부로 지목되었다(APA, 2013). 이에 따라 학계에서는 적응적 비애와 부적응적 비애를 파악하기 위한 기준으로서 사별 이후 6개월이라는 기간을 두고 있다. 만약 6개월 후에도 우울, 불안, 사회적 고립, 공허함, 죽음에 대한 몰두 등으로 인해 일상생활에 심각한 지장을 받으면 이를 부

적응적 비애라고 한다. Kernberg(2010)에 의하면 적응적 애도 과정을 보낸 사람은 사별 후 6개월 이내에 사별 이전 삶을 어느 정도 회복하는 반면, 부적응적 애도 과정을 보낸 사람은 임상적 수준의 우울을 경험하거나 장기간 슬픔이나 비합리적인 죄책감을 경험한다.

성인 애착은 지속비애 증상의 예측 변인 중 하나로 꾸준히 확인되어온 변인이다(Bowlby, 1980; Stroebe & Schut, 1999; Stroebe et al., 2006). 성인 애착(adult attachment)이란 주 양육자의 범위를 벗어나 성장 과정에서 상호작용하는 타인과의 친밀감을 유지하기 위해 정서적 유대감을 추구하는 성인의 경향성이다(Main & Goldwyn, 1985). 이때 애착(attachment)이란 유아가 주 양육자와 물리적인 근접성을 유지하면서 관계를 유지하려는 정서적인 유대감으로(Bowlby, 1969), 유아기에 형성된 애착유형은 내적 작동모델로 자리 잡아 아동기를 거쳐 청소년기, 성인기까지 지속되어 성인 애착으로 발전된다. 성인 애착은 Fraley 외(2015)의 차원론에 따르면 애착불안과 애착회피라는 두 차원으로 구분된다. 사별 후 안정애착 성인은 상실 대상에 대해 큰 어려움 없이 생각하며 애도의 감정을 수용한다(Fraley & Shaver, 2000; Hesse, 1999). 반면 불안정애착 성인은 그렇지 않다. Bowlby(1980)에 따르면, 애착불안은 만성적 애도(chronic grief)로서 압도적인 불안감이나 슬픔을 경험하고, 적응적인 기능 수준으로 돌아오는 데의 지속적인 어려움, 상실 대상에 대한 반추, 수년간의 고인에 대한 강렬한 애착의 유지 등의 반응을 설명한다. 애착회피는 지연된 애도(delayed grief)로서 사별로 인한 슬픔, 분노, 고통을 온전히 느끼는 것을 어려워하고 사별 이후 발생하는 자연스러운 정서적 혼란을 경험하지 않은 채 표면적으로 일상을

지속하는 반응을 설명한다. 애착불안 및 애착 회피와 병리적 비애의 관계를 살펴본 연구 결과를 보면, 애착회피는 애착불안과 달리 병리적 비애와 비일관적인 관계가 확인되었다(Fraley & Bonanno, 2004). 또한 애착회피 수준이 높은 경우 사별로 인한 고통스러운 감정의 의식적인 경험 자체가 어려울 수 있다(임수정 외, 2020). 한편 애착불안은 지속비애와의 일관적인 정적 상관 관계가 많은 국내외 선행연구에서 확인되었다(임수정 외, 2020; King & Werner, 2011). 하지만 애착불안이 어떤 경로를 거쳐 지속비애 증상 수준에 영향을 미치는지는 아직 밝혀지지 않았다. 이에 본 연구에서는 애착불안과 지속비애의 관계에 주목하고, 성인 애착불안을 독립변수로, 지속비애를 종속변수로 설정하고, 두 변인 사이의 매개변인을 살펴보고자 하였다.

또한 인간은 생애 초기 주 양육자와의 상호작용을 통해 많은 심리적 특성이 발달하는데, 그중 하나로서 정서조절 능력이 있다. 정서조절이란 정서의 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 자신의 목표에 일치되게 행동하는 능력, 상황적으로 적절한 정서조절 전략들을 융통성 있게 사용하는 능력이다(Gratz & Roemer, 2004). 이는 정서에 대한 평가, 상황에 맞는 조절전략 사용, 사용된 조절전략에 대한 모니터링 등 전반적인 조절 과정을 통틀어 일컫는 용어다(Gross, 2014; 이지영, 권석만, 2006). 양육자와의 안정적인 애착에서 자신의 감정을 의미 있는 형식으로 표현하고 상징화하는 경험을 하는 것은 향후 자신의 정서 경험에 대한 이해와 조절 능력 습득에 있어서 중요하다(Fonagy & Target, 2003). 이에 따라 부모와 안정 애착을 형성한 아동은 부정 정서를 경험할

때 양육자의 민감한 보살핌을 통해 정서적 각성이 낮춰지고 이 과정을 통해 자신의 정서를 스스로 조절하는 방법을 배워나간다(김우영, 김정규, 2018), 불안정 애착을 형성한 아동은 양육자의 비일관적인 관심과 주의를 받아 정서적 각성이 충분히 낮춰지지 못하고 정서조절 방법을 충분히 배우지 못하여 결국 자신의 정서를 과소통제하거나 과잉통제하게 된다(Sroufe, 1983). 정서조절의 실패가 계속해서 반복적, 만성적으로 발생하면 이를 정서조절 곤란(emotion dysregulation)이라고 한다(Cole et al., 1994). 정서조절곤란은 정신병리의 위험요인 중 하나로 알려져 있다. 정서조절곤란 수준이 높은 사람들은 사소한 자극에도 민감하게 반응하며, 정서를 회복하는 데 많은 시간을 필요로 하며, 정서조절곤란이 만성화되면 비효율적인 정서조절 패턴이 형성되면서 정서가 적절하게 해소되지 못하고 개인의 심리·사회·직업적 영역에 손상을 입혀 부응이 초래될 수 있다(이지영, 권석만, 2006; Greenberg, 2002). 이와 같은 정서조절은 사별로 인한 개인의 스트레스를 심화시킬 수도 있고 완화할 수도 있다(Stroebe et al., 2006). 이에 따라 정서조절곤란과 지속비애의 정적 상관관계는 여러 국내외 선행연구에서 확인되어왔다(Bonanno et al., 2008; Gupta & Bonanno, 2011; 신지영, 이동훈, 2018). 이에 본 연구에서는 정서조절곤란이 성인 애착불안과 지속비애의 관계를 매개할 것으로 예측하고 정서조절곤란을 매개변수로 설정하였다.

한편, 최근 사별 연구에서는 사별 후 만성적 우울과 고통을 경험하는 이들의 비율이 사별자들의 10~15%에 불과하다는 사실에 주목하면서, 사별 후 비교적 적응 수준이 높은 이들의 심리적 특성에 관한 연구의 필요성을 제

기하고 있다(Bonanno, 2004). 그리고 그 심리적 특성 중 하나로 탄력성(resilience)이 제시되었다. Bonanno(2004)에 의하면, 친밀한 대상과의 사별과 같은 대인관계 상실 혹은 잠재적인 외상 사건을 경험한 이들의 기능 패턴을 시간 경과에 따라 살펴보았을 때, 탄력성이 높은 이들은 정신병리의 부재뿐 아니라 심리적, 신체적 기능을 적응적인 수준으로 상대적으로 안정되게 유지한다. 그들은 사건 직후 몇 주 동안은 수면 곤란과 같은 혼란을 경험하더라도 일정 시간이 지나면 점차 기능 수준 및 긍정 정서에 관한 능력을 안정적으로 보인다(Bonanno, 2004). 자아탄력성(ego-resiliency)이란 변화하는 상황적 요구에 대한 긴장을 인내하며 자아통제 수준을 조절하는 역동적이고 융통성 있는 적응 능력이다(Block & Block, 1980). 자아탄력성과 지속비애의 부적 상관관계는 여러 국외 선행연구에서 확인되어왔다(Bonanno et al., 2003; Bonanno, 2004). 한편, 국내에서는 자아탄력성과 지속비애의 관계를 살펴본 연구가 없었다. 그러나 여러 국내 연구에서 자아탄력성과 외상 후 성장의 정적 상관이 확인되어왔는데(구형모, 황순택, 2001; 김보라, 신희천, 2010; 박은혜, 이민규, 2016; 김에스터, 김정규, 2019), 사별도 잠재적 외상 사건 중 하나라는 점을 고려하였을 때, 자아탄력성이 지속비애 증상의 수준을 낮추는 역할을 할 것으로 예측해볼 수 있다. 또한 자아탄력성은 이완 기법, 유머, 낙관적 사고와 같은 전략들을 사용하여 긍정 정서를 끌어냄으로써 긍정 정서성을 길러내며(Demos, 1989; Kumpfer, 1999; Werner & Smith, 1992; Wolin & Wolin, 1993), 적응적인 정서조절 전략의 효율적 사용을 촉진해 스트레스 사건 이후 적응 수준을 높이는 것으로 알려져 있다(Tugade & Fredrickson, 2004). 이에 본 연구

에서는 자아탄력성이 정서조절곤란과 지속비애의 관계를 조절하는 역할을 할 것으로 예측하고 자아탄력성을 조절변수로 설정하였다.

이에 따라 본 연구의 목적은 지속비애 증상 수준에 영향을 미치는 심리적 요인을 탐색하는 것이다. 이를 위해 조절된 매개모형을 통해 애착불안과 지속비애의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과와 자아탄력성의 조절된 매개효과를 살펴보고자 한다.

관련하여 본 연구는 개인의 비애 반응은 다양한 요인의 상호작용 결과로 나타난다고 주장한 Stroebe 외(2006)의 통합적 위협요인 모형을 고려하여 본 연구 모형을 설정하였다. 해당 모형에 따르면, 개인의 비애 반응에 영향을 미치는 요인으로는 사별 상황의 스트레스 요인, 대인적 자원, 개인 내적 자원, 평가 및 대처 과정, 결과가 있다. 그중에서 본 연구에서는 개인 내적 자원으로서 애착불안과 자아탄력성을, 평가 및 대처 과정으로서 정서조절곤란을 연구 변인으로 설정하였다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 친밀한 대상과 사별한 성인의 애착불안은 지속비애를 예측하는가? 둘째, 애착불안과 지속비애의 관계를 정서조절곤란이 매개하는가? 셋째, 애착불안과 지속비애의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 자아탄력성이 조절하는가? 이에 따른 연구 모형은 그림 1과 같다.

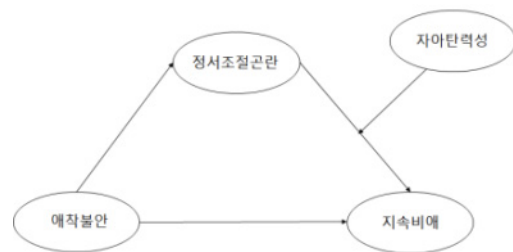


그림 1. 연구 모형

방 법

연구 절차

본 연구는 친밀한 대상과 사별한 지 6개월 이상 지난 만 18세 이상 국내 성인 남녀를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 사별 후 6개월이라는 기간 조건은 지속비에 장애(PGD)의 진단기준 및 선행연구를 참고하여 설정하였다. 설문 홍보는 서울 소재 대학교 커뮤니티, 유족 인터넷 카페 등을 통해 이루어졌다. 설문지는 총 92문항으로, 인구통계학 및 사별 경험 질문지 14문항, 지속비에 11문항, 정서조절곤란 35문항, 성인 애착불안 18문항, 자아탄력성 14문항으로 구성되었다. 설문지 종료 화면에는 응답 과정에서 심리적 불편감을 경험하였거나 그러한 불편감이 과도하고 지속적일 경우 도움을 받을 수 있는 정신건강복지 홈페이지 주소 및 연락처, 유족 심리지원 서비스 안내와 함께 연구자의 연락처를 남겨두어 도움이 필요한 응답자의 경우 모니터링 및 심리지원 연계를 하고자 하였다. 총 427명의 자료가 수집되었고, 설문 소요시간 3분 30초 미만인 104명의 자료를 불성실한 응답으로 보고 제외하여 총 323명의 자료를 분석에 활용하였다. 설문에 성실히 참여한 모든 이들에게 소정의 상품권을 지급하였다.

연구 대상

응답자의 인구통계학 특성을 보면, 성별은 남성 28.2%, 여성 71.8%의 분포를 보였다. 연령대는 30대 36.2%, 20대 35.3%, 40대 20.4%가 대다수였다. 종교는 ‘종교 없음’이 57.8%, ‘종교가 있으나 중요하지 않은 편’이 23.8%, ‘중

교가 있으며 중요한 편’이 18.9%였다. 또한 사별 이전에 상담 또는 정신과 서비스 이용을 하였거나 고려한 적이 없는 이들이 79.9%, 있는 이들이 20.1%였다. 또한 사별 이후 상담 또는 정신과 서비스 이용한 적 없는 이들이 80.2%, 있는 이들이 19.8%였다. 사별 이후 유가족 자조 모임 혹은 애도 집단상담에 참여한 적이 없는 이들이 91.7%, 있는 이들이 8.3%였다.

또한 사별 경험 특성을 보면, 사별 대상은 조부모 39.3%, 부모 20.7%, 친구 18.0%, 친척 10.8%, 형제자매 5.6%, 자녀 0.6%, 배우자 0.3% 순으로 많았다. 사별 원인은 만성질환(1개월 이상 투병) 32.2%, 사고 22.3%, 자연사 19.8%, 급성질환(1개월 이내 투병) 17.0%, 자살 8.7%, 타살 0%, 기타 0% 순으로 많았다. 이를 외상적 사별 유무로 분류해보면 외상적 사별 유형(급성질환, 사고, 자살, 타살) 48.0%, 비외상적 사별 유형(만성질환, 자연사) 52.0%로 고른 분포를 보였다. 또한 ‘급작스러운 죽음’이 59.8%, ‘어느 정도 예상한 죽음’이 40.2%였다. 사별 경과 기간은 1년 이상 2년 미만이 22.6%, 2년 이상 3년 미만이 21.4%, 3년 이상 5년 미만이 18.6%, 5년 이상 10년 미만이 18.3%였다. 고인과의 친밀도 문항은 설문 시작 시 사별 대상이 친밀한 대상이 맞는지 묻는 질문에 ‘예’라고 답한 이들만 설문이 진행되도록 하였기 때문에 친밀도를 기준으로 스크리닝을 하지는 않았으나, 응답자 내 분포를 보기 위함이었다. 친밀도는 높을수록 친밀도가 높은 것을 의미하며 7점 Likert 척도로 측정하였는데, 6점 30.0%, 5점 29.7%, 7점 27.6%로, 대다수가 5점에서 7점으로 고인과 친밀하였다. 사별 당시 고인의 연령대는 60대 이상이 51.7%로 가장 많고, 그 뒤로 30대 14.2%,

20대 11.1%, 40대 10.2%, 50대 9.3%, 10대 3.1%, 10대 미만 0.3% 순이었고, 사별 당시 참여자의 연령대는 20대가 39.0%로 가장 많고, 그 뒤로 30대 29.4%, 10대 14.6%, 40대 21.1%, 50대 3.7%, 10대 미만 0.6%, 60대 이상 0.6% 순이었다.

측정 도구

인구통계학 및 사별 경험 질문지

본 연구에서는 연구 참여자들의 인구통계학 및 사별 경험을 알고자 강현숙과 이동훈(2017)의 사별 경험 질문지를 참고하여 질문지를 구성하였다. 인구통계학 질문지는 성별, 연령, 최종학력, 현재 종교 유무, 사별 전 상담센터 및 정신과 서비스 이용 혹은 고려 유무, 사별 후 상담센터 및 정신과 서비스 이용 유무, 사별 후 유가족 자조모임 및 애도 집단상담 참여 유무를 묻는 7문항으로 되었다. 사별 경험 질문지는 사별 대상, 친밀도, 사별 당시 고인과 응답자의 연령대, 사별 후 경과 시간, 사별 원인, 급작스러운 사별 유무를 묻는 7문항으로 되었다.

한국판 지속비애 척도

본 연구에서는 지속비애 증상 수준을 측정하기 위해 Prigerson 외(2009)가 개발한 지속비애 척도(Prolonged Grief Disorder Scale [PG-13])를 강현숙과 이동훈(2017)이 번안, 타당화한 한국판 지속비애 척도(Korean Version of the Prolonged Grief Disorder Scale [K-PG-13])를 사용하였다. K-PG-13은 총 13문항이며, 사별 이후 고인에 대한 갈망에 대한 분리 디스트레스 4 문항(예, 지난 한달 간, 당신은 얼마나 자주 고인에 대한 그리움이나 갈망을 느꼈습니까?),

외상 후 스트레스 장애와 유사한 불신, 분노, 충격, 회피, 무감각과 관련된 인지, 정서, 행동적 어려움에 대한 트라우마적 디스트레스 7문항(예, 당신은 사별 이후 삶이 보람 없고 공허하고 의미가 없다고 느끼니까?), 기능 손상 정도 1문항, 기간 조건 1문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 예 혹은 아니오로 응답하게 되어 있는 기능 손상 정도 문항과 주관식으로 응답하게 되어 있는 기간 조건 문항을 제외하고, 분리 디스트레스와 트라우마적 디스트레스를 묻는 총 11문항을 채택하였다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 지속비애 증상 수준이 높음을 의미한다. 11문항의 내적 합치도는 Prigerson 외(2009)에서 .82, 강현숙과 이동훈(2017)에서 .91, 본 연구에서는 전체는 .92, 각 하위요인은 분리 디스트레스 .92, 트라우마적 디스트레스 .87로, Nunnally(1978)의 기준에 의하면 .7 이상의 좋은(good) 신뢰도가 확인되었다.

한국판 친밀관계경험 검사 개정판

본 연구에서는 국내 성인의 애착불안 수준을 측정하기 위해 Brennan 외(1998)가 개발한 친밀관계경험 검사(Experiences in Close Relationship [ECR])를 Fraley 외(2000)가 개정한 성인 애착 검사인 친밀관계경험 검사 개정판(Experiences in Close Relationship-Revised [ECR-R])을 김성현(2004)이 번안, 타당화한 척도(ECRR-K)를 사용하였다. ECRR-K는 총 36문항으로, 애착불안 18문항과 애착회피 18문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 애착불안이 애착회피에 비해 대인관계 문제에서 더욱 넓은 설명력을 가지며(박영주, 이영호, 2010), 지속

비애와 더욱 높은 상관을 보이고(임수정 외, 2020), 병리적 비애와의 관련성을 더 일관적으로 보이며(Fraley & Bonanno, 2004), 애착불안만이 자아탄력성을 유의미하게 예측한다는 선행연구(박현주, 김봉환, 2010)를 참고하여, 애착불안을 측정하는 18개 문항만을 채택하였다. 문항은 총 18문항으로, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정하였다. 총점이 높을수록 관계에 지나치게 몰두하거나 버림받고 거절당하는 것을 두려워하는 애착불안 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시는 ‘다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다’, ‘다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다’ 등이 있다. 내적 합치도는 Fraley 외(2000)에서 .94, 김성현(2004)에서 .89, 본 연구에서 .96로, Nunnally(1978)의 기준에 의하면 .7 이상의 좋은(good) 신뢰도가 확인되었다.

한국판 정서조절곤란 척도

본 연구에서는 정서조절곤란 수준을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)가 번안, 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도(K-Difficulties in Emotion Regulation Scale [K-DERS])를 사용하였다. K-DERS는 원척도 36 문항 중 요인부하량이 반대로 나온 1문항을 제외한 총 35문항의 6요인 구조로 되어 있다. 구체적인 문항 구성은 충동 통제 곤란 7문항(예, 나는 감정에 압도되어 감정을 통제하기 힘들다고 느낀다), 정서에 대한 주의 및 자각의 부족 8문항(예, 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다[역채점]), 정서에 대한 비수용성 7문항(예, 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다), 정서적 명료성 부족 3문항(예, 나는 내 감정을

이해하기 어렵다), 정서조절전략에 대한 접근 제한 6문항(예, 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 오랫동안 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다), 목표 지향 행동 수행의 어려움 4문항(예, 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 일을 끝마치기가 어렵다)이 있다. 응답은 ‘거의 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 언제나 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 정서적으로 자극되는 상황에서 유연하게 전략적으로 반응하거나 균형감 있게 정서를 조절하지 못하는 정서조절곤란 수준이 높음을 의미한다. 내적 합치도는 Gratz와 Roemer(2004)에서 .93, 조용래(2007)에서 .92, 본 연구에서 전체 .96, 각 하위요인 .83~.91로, Nunnally(1978)의 기준에 의하면 .7 이상의 좋은(good) 신뢰도가 확인되었다.

한국판 자아-적응유연성 척도

본 연구에서는 자아탄력성 수준을 측정하기 위해 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아-적응유연성 척도(Ego-Resiliency Scale [ER])를 유성경과 심혜원(2002)이 번안한 뒤 수정, 보완한 척도를 사용하였다. ER은 총 14개 문항의 단일 요인으로, 문항 예시는 ‘나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 잘 이겨낸다’, ‘나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다’ 등이 있다. 응답은 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 스트레스 사건 후 개인이 자기-통제 수준으로 돌아오는 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 내적 합치도는 Block과 Kremen(1996)에서 .76, 유성경과 심혜원(2002)에서 .67, 본 연구에서 .90으로, Nunnally(1978)의 기준에 의하면 .7 이상의 좋은(good) 신뢰도가 확인되

었다.

자료 분석

본 연구는 자료를 SPSS 23.0과 Mplus 8.3을 이용해 분석하였다. 첫째, 연구 변인의 기술통계 및 상관분석을 실시하고, 자료의 일변량 정규성을 확인하였다. 둘째, 추정의 안정성과 표본크기의 효과성 확보를 위해 문항묶음을 하였다. 이때 자료의 구조를 설명하는 선형 이론이 있으면 확인적 요인분석으로 탐색적 요인을 대체할 수 있다는 연구(Henson & Roberts, 2006)에 따라 다차원성을 갖는 정서조절곤란과 지속비애는 확인적 요인분석으로, 단일요인인 애착불안과 자아탄력성은 탐색적 요인분석으로 문항묶음을 하였다. 이후 측정 모형의 적합도 및 구인타당도를 검증하였다. 셋째, 연구모형을 검증하기 위해 Cheung과 Lau(2015)의 제안에 따라 3단계에 걸쳐 조절된 매개모형 분석을 하였다. 이때 Klein과 Moosbrugger(2000)의 잠재조절구조방정식(LMS) 방법을 사용하였고, 잠재조절변수를 포함한 모든 잠재변수를 표준화하지 않고 실제 값으로 측정하였다. 1단계에서는 상호작용 항을 제외한 기저모형의 모형적합도와 요인적재량 유의성을 확인하고, 2단계에서 상호작용 항을 추가한 조절된 매개모형 분석을 통해 조절된 매개효과의 유의성을 확인하고, 3단계에서 조건부 간접효과 분석을 통해 조절된 매개효과를 검증하였다. 이때 Shrout와 Bolger(2002)의 제안에 따라 5,000번의 부트스트래핑을 하였다.

결 과

기술 통계

본 연구에서 사용한 연구 변인인 애착불안, 정서조절곤란, 지속비애, 자아탄력성의 평균, 표준화, 왜도 및 첨도, 상관계수를 확인하였고, 그 결과를 표 1에 제시하였다. 모든 잠재변인 간 유의미한 수준에서 상관을 보였으며, Kline(2011)의 제안에 따라 왜도의 절댓값이 3을 넘지 않고 첨도의 절댓값이 10을 넘지 않아 분포의 정규성 가정을 만족시키며 구조방정식 분석에 적합함을 확인하였다.

측정모형 검증

문항묶음으로 구성된 측정 변인들이 해당 잠재변인을 적절하게 구인하였는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 하였다. 측정모형의 적합도 지수는 표 2와 같다.

먼저, $\chi^2 = .291,639$, $df = 72$, 유의수준 $< .001$ 에서 통계적으로 유의한 결과가 나왔다. 따라서 5% 유의수준에서 모형이 자료에 부합한다는 영가설을 기각하였으나, χ^2 검정은 표본크기, 모수의 개수, 변수 간 상관 등에 민감하여 영가설을 과도하게 기각하는 경향이 있는 것으로 알려져(김수영, 2016) 근사 적합도 지수인 CFI, SRMR, RMSEA를 확인하였다. 그 결과, CFI는 .945, SRMR는 .066으로, CFI 0.90 이상은 좋은 적합도라는 기준(Bentler, 1990), SRMR 0.08 이하는 좋은 적합도라는 기준(Hu & Bentler, 1999)을 충족하였다. RMSEA도 .097(90% 신뢰구간 0.086~0.109)로, RMSEA .08~.10은 보통 적합도(mediocre fit)라는 기준(Browne & Cudeck, 1992)에 해당하였으며, RMSEA는 자유도가 낮고 표본크기가 작은 경우 과대 추정되는 것이 일반적이라는 점

표 1. 기술통계치와 상관계수 (N=323)

	1	2	3	4
1. 애착불안	-			
2. 정서조절곤란	.79**	-		
3. 지속비에	.40**	.42**	-	
4. 자아탄력성	-.53**	-.62**	-.28**	-
최솟값	1.00	1.00	1.00	1.43
최댓값	4.61	4.40	4.18	4.00
평균	2.41	2.27	1.88	2.84
표준편차	.87	.73	.74	.55
왜도	.43	.56	1.03	-.10
첨도	-.51	-.22	.56	-.37

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

표 2. 측정모형의 모형적합도 지수 (N=323)

	χ^2 (df)	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% CI)
측정모형	291.639 (72)	.945	.930	.066	.097 (.086~.109)

(Kenny, 2014; Kenny et al., 2014; 김수영, 2016에서 재인용), 변수의 수가 예를 들어 3개로 너무 작을 때 RMSEA 값은 나쁜 적합도를 보이지만 CFI와 NNFI(TLI)는 .90 이상의 좋은 적합도를 보인다면 RMSEA 값이 작은 변수의 개수에 영향을 받는 것을 암시하므로 CFI와 NNFI(TLI) 위주로 모형의 적합도를 평가하는 것이 바람직하다는 점(홍세희, 2000)을 고려하였을 때, 본 연구의 측정모형은 자료를 적절하게 반영함을 확인하였다.

또한 측정모형의 구인타당도를 확인하기 위해 수렴 타당도와 변별 타당도를 확인하였다. 본 연구의 측정변인의 표준화 요인부하 추정

치는 .505~.999로, 모두 유의수준 .001에서 통계적으로 유의하였으며, 수렴 타당도가 확보되려면 해당 추정치가 .50 이상이어야 한다는 기준(Hair et al., 2010)을 충족하였다. 또한 본 연구의 잠재변인 간 상관계수는 -.619~.822로, 모두 유의수준 .001에서 통계적으로 유의하였으며, 변별 타당도가 확보되려면 추정치가 .90 이하여야 한다는 기준(Kline, 2011)을 충족하였다. 따라서 본 연구의 측정모형의 수렴 타당도와 변별 타당도가 확보됨을 확인하였다.

연구모형 검증

다음으로는 연구모형인 조절된 매개모형이 자료를 적절하게 반영하고 있는지를 검증하기 위해 먼저 정서조절곤란과 자아탄력성의 상호작용항을 제외한 기저모형의 적합도를 확인적 요인분석을 사용해 검증하였고, 그 결과를 표 3에 제시하였다.

먼저, $\chi^2=319.682$, $df=73$, 유의수준 .000에서 통계적으로 유의한 결과가 나왔다. 따라서 5% 유의수준에서 모형이 자료에 부합한다는 영가설을 기각하였으나, χ^2 검정의 한계점에 따른 과도한 영가설 기각 경향성으로 인해 근사 적합도 지수 CFI, SRMR, RMSEA를 확인하였다.

CFI는 .938, SRMR는 0.078로, CFI .90 이상은 좋은 적합도라는 기준(Bentler, 1990), SRMR .08 이하는 좋은 적합도라는 기준(Hu & Bentler, 1999)을 충족하였다. RMSEA는 .102

(90% 신뢰구간 .091~.114)로, RMSEA .10 이상은 좋지 않은 적합도(poor fit)라는 기준(Browne & Cudeck, 1992)에 해당하였으나, 앞선 측정모형 검증 결과에서 기술한 바와 같이 RMSEA의 과대 추정 경향성과 변수의 개수에 받는 영향을 고려하였을 때, 본 연구의 측정모형은 자료를 적절하게 반영하고 있음을 확인하였다.

다음으로, 연구모형의 경로계수를 살펴보고, 이를 표 4에 제시하였다. 그 결과, 애착불안이 정서조절곤란으로 가는 경로($\beta=.828$, $p<.001$), 애착불안이 지속비애로 가는 경로($\beta=.216$, $p<.05$), 정서조절곤란이 지속비애로 가는 경로($\beta=.269$, $p<.01$) 모두 통계적으로 유의하였다. 즉, 애착불안 수준이 높을수록 정서조절곤란과 지속비애 수준이 높아지고, 정서조절곤란 수준이 높을수록 지속비애 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 한편, 자아탄력성에서 지속비애로 가는 경로($\beta=-.041$, $p>.05$)는

표 3. 기저모형의 모형적합도 지수 (N=323)

	χ^2 (df)	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% CI)
측정모형	319.682 (73)	.938	.923	.078	.102 (.091~.114)

표 4. 연구모형의 경로계수 (N=323)

경로	비표준화 계수(B)	비표준화 표준오차	표준화 계수(β)
1 → 2	.882***	.047	.828***
1 → 3	.181*	.085	.216*
2 → 3	.212**	.081	.269**
4 → 3	-.057	.097	-.041

주. 1애착불안, 2정서조절곤란, 3지속비애, 4자아탄력성
 주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

유의하지 않았다.

매개효과 검정

다음으로는 매개효과 검정을 위해 연구모형의 총효과, 직접효과, 간접효과를 살펴보고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저, 애착불안에서 지속비에 이르는 총효과의 표준화 계수는 .465으로 유의수준 .001에서 유의하였다. 또한 직접효과($\beta=.230, p<.05$)와 간접효과($\beta=.235, p<.01$) 모두 95% 신뢰구간이 [.028, .365]와 [.054, .348]로, 0을 포함하지 않아 5% 유의수준에서 통계적으로 유의하였다. 이때 간접효과에 대한 비표준화 추정치는 .197로 나타났다. 즉 애착불안 원점수가 1점 증가할 때 정서조절곤란을 매개하여 지속비에 원점

수가 .197점 증가하였다. 이는 곧 애착불안이 지속비에 주는 영향을 정서조절곤란이 유의하게 정(+)적으로 부분 매개한다는 결과를 의미한다.

조절된 매개효과 검정

조절된 매개효과 검정을 위해 조절변수인 자아탄력성에 의한 조건부 간접효과를 살펴보고, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 그 결과, 조절된 매개지수는 -.057(표준화 추정치=-.057, $p<.05$), 95% 신뢰구간이 [-.112, -.015]로 0을 포함하지 않아 5% 유의수준에서 통계적으로 유의하였다. 이는 곧 정서조절곤란이 지속비에 주는 영향을 자아탄력성이 유의하게 부(-)적으로 조절한다는 결과를 의미한다.

표 5. 연구모형의 총효과, 직접효과, 간접효과 (N=323)

경로	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	95% CI	
			하한	상한
총효과 (1 → 3)	.390***	.465***	.302	.497
직접효과 (1 → 3)	.193*	.230*	.028	.365
간접효과 (1 → 2 → 3)	.197**	.235**	.054	.348

주. 1애착불안, 2정서조절곤란, 3지속비에, 4자아탄력성
 주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 6. 자아탄력성에 의한 조건부 간접효과 (N=323)

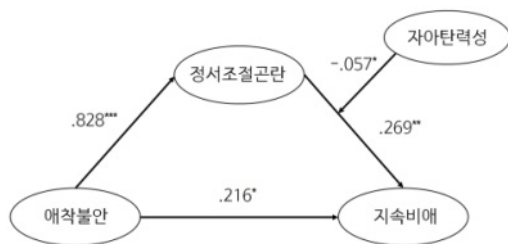
경로	자아탄력성	비표준화 계수(B)	95% CI	
			하한	상한
1 → 2 → 3	M-1SD	.185	.058	.323
	M	.159	.050	.280
	M+1SD	.133	.040	.238

조절된 매개효과: B=-.057 / S.E.=.025 / 95% CI=[-.112, -.015]

주. 1애착불안, 2정서조절곤란, 3지속비에, 4자아탄력성

다음으로, 연속형 조절변수인 자아탄력성의 조건부 간접효과 양상을 살펴보고자 Aiken과 West(1991)의 제안에 따라 자아탄력성을 $M - 1SD$ (평균-1표준편차), M (평균), $M + 1SD$ (평균+1표준편차) 세 수준으로 나누어 수준별 조건부 간접효과를 확인하였다.

그 결과, 각 수준에서의 95% 신뢰구간 모두 0을 포함하고 있지 않아 애착불안과 지속비에의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과가 자아탄력성 수준과 상관없이 모두 유의하였다. 또한 각 수준에서의 비표준화 계수를 보면, 애착불안에서 정서조절곤란을 매개하여 지속비애로 가는 정적인 간접효과가 자아탄력성이 증가할수록 감소하는 것으로 나타났다. 이는 곧 애착불안이 정서조절곤란을 통해 지속비에에 유의한 영향을 미치는데, 이러한 영향은 자아탄력성에 의해 조절되고, 그 영향력은 자아탄력성이 높을수록 작아진다는 것을 의미한다. 즉 자아탄력성이 높을수록 애착불안의 결과로 정서조절곤란 수준이 높더라도 자아탄력성의 조절효과를 통해 지속비애 증상 수준이 낮아진다. 연구모형의 경로계수 및 조절된 매개지수는 그림 2와 같다.



주. 측정변인의 요인부하량 및 오차항 표기 생략

주. 표준화 추정치

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

그림 2. 연구모형의 경로계수 및 조절된 매개지수

논 의

본 연구는 지속비애 증상 수준에 영향을 미치는 심리적 요인을 탐색하기 위해 애착불안이 어떠한 경로를 거쳐 지속비에에 영향을 미치는지 조절된 매개모형을 설정하였다. 이를 위해 애착불안과 지속비에의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과와 자아탄력성의 조절된 매개효과를 살펴보았다.

연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안이 지속비에에 미치는 직접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 애착불안 수준이 높은 성인일수록 사별 후 경험하는 지속비애 증상 수준이 높을 수 있다는 것을 의미한다. 이는 애착불안이 지속비에 장애와 같은 정서적 장애를 예측하는 주요 위험요인이라고 보고한 Bowlby(1980), Fraley와 Bonanno(2004), Maccallum과 Bryant(2013), Stroebe와 Schut(1999), Stroebe 외(2006)의 연구 결과를 지지한다. 또한 Bowlby(1980)에 따르면 애착불안 수준이 높은 이들은 만성적 애도(chronic grief) 반응을 경험하는데, 이는 불안이나 슬픔에 압도되거나 수년간 고인에 대한 강렬한 애착을 유지하는 형태로 나타난다. 이는 분리 디스트레스, 트라우마적 디스트레스로 구성된 지속비애 증상과 개념적으로 유사하다는 점에서 애착불안이 지속비에를 예측한다는 본 연구 결과를 이해할 수 있다. 또한 사별은 고인과의 일시적인 분리가 아니라 영원한 이별이며 안정감을 주는 안전 기지(secure base)가 물리적으로 영원히 사라지는 것인데, 애착불안 수준이 높은 성인은 애착 대상이 필요할 때 부재하거나 자신이 안정감을 얻지 못할까 봐 불안해하는 특성이 있다(Fraley & Shaver, 2000; Hesse, 1999). 따라서 성인의 사별 후 비애 증상을 이해할 때 애착불안이 고

려할 만한 심리적 위험요인이라고 할 수 있다.

둘째, 애착불안과 지속비에의 관계에서 정서조절곤란이 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 애착불안 수준이 높은 사람일수록 정서조절곤란을 더 크게 경험하고 이는 높은 수준의 지속비에 증상으로 이어질 수 있다는 것을 의미한다. 불안정 애착을 지닌 유아는 자신의 정서적 신호에 비일관적으로 혹은 무심하게 반응하는 양육자와의 상호작용에 따라 향후 자신의 정서를 적절히 언어화하여 표현하거나 자신의 내적 경험을 정교하게 설명하는 데 어려움을 경험한다(Hansburg, 1972; Kaplan, 1985; Resnick, 1993; 김창대, 2019에서 재인용). 양육자와의 상호작용을 통해 자신의 정서가 담아내지는 경험이 결핍된 유아들은 성인이 되어서도 자신의 심리적 혼란을 스스로 조절하는 것을 어려워한다. 실제로 애착불안 수준이 높은 이들은 심리적 어려움에 대한 적절한 대처를 스스로 해내는 것을 어려워하는 것으로 보고되고 있다(Bowlby, 1973). 사별 이후 슬픔, 우울, 불안 등 부정 정서를 경험하는 사별자는 다양한 조절양식을 시도하고자 한다. 이때 정서조절양식이 효과적으로 사용되면 심리적 고통이 줄어들고 개인의 안녕감을 증진시킬 수 있지만, 부적절하게 사용되면 심리적 고통이 축적되거나 강화되어 다양한 정서장애의 유발 가능성이 있다(이지원, 이기학, 2014). 지속비에는 사별 후 고인에 대한 갈망 및 사별로 인한 인지, 정서, 행동적 어려움을 측정하는 변인임을 고려하였을 때, 사별자가 자신의 정서를 스스로 얼마나 잘 다루고 조절하는지는 지속비에 증상의 발달에 큰 영향을 미친다. 이에 따라 애착불안 수준이 높을수록 사별로 인한 고통스러운 감정을 적절히 조절하는 것을 어려워하여 그 결과 지속비에 증상 수준이 높

아지는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 성인의 사별 후 지속비에 증상을 이해할 때 정서조절곤란은 중요한 심리적 위험요인이라고 할 수 있다.

셋째, 애착불안과 지속비에의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 자아탄력성이 조절하는 것으로 나타났다. 즉 자아탄력성이 높을수록 정서조절곤란이 지속비에 미치는 정적인 영향력이 감소하였다. 이는 자아탄력성 수준이 높을수록 애착불안에 따른 정서조절곤란 수준이 높더라도 지속비에 증상 수준을 낮추는 데에 도움이 된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 탄력성이 높은 이들은 친밀한 대상과의 사별과 같은 관계 상실 혹은 잠재적 외상 사건을 경험하였을 때 심리적, 신체적 기능 수준을 적응적인 수준으로 안정적으로 유지한다는 Bonanno(2004)의 결과를 지지한다. 또한 높은 자아탄력성이 스트레스 사건 이후 적응 수준을 높인다는 선행연구(Tugade & Fredrickson, 2004)와도 일치한다. 본 연구에서 확인된 자아탄력성의 조절효과는 자아탄력성이 높은 경우 감정의 분화(emotion differentiation)와 정서지능(emotional intelligence)의 수준이 높아 자신의 경험하는 다양한 정서들을 명확히 구분하고 이완 기법, 유머, 낙관적 사고와 같은 전략들을 사용하여 스트레스 사건에 대처하는 능력이 높다고 설명한 선행연구(Barrett et al., 2001; Demos, 1989; Kumpfer, 1999; Werner & Smith, 1992; Wolin & Wolin, 1993)의 맥락에서 이해할 수 있다. 따라서 자아탄력성은 정서조절곤란이 지속비에 미치는 악영향을 완화하는 중요한 보호요인으로 기능할 수 있다.

다음으로 본 연구의 의의 및 상담 장면에 가지는 함의는 다음과 같다. 첫째, 지금까지

애착불안이 지속비애를 예측하는 경로에 관한 연구가 없었으나, 본 연구에서는 정서조절곤란이 그 두 변인을 매개한다는 것을 확인하였다. 사별은 삶에서 가장 강도가 높은 스트레스 사건으로서(Coifman & Bonanno, 2010) 공허감, 우울, 불안 등 여러 정서적 반응을 유발할 수 있고, 특히 본 연구 결과 애착불안 수준이 높은 성인의 경우 정서조절의 어려움을 경험할 수 있다는 것이 확인되었다. 이때 내담자의 정서조절 수준에 관한 개입을 한다면 지속비애 증상 수준을 완화할 수 있을 것이다. 예를 들어, 사별자의 정서조절 개선 및 우울, 불안의 감소에 있어 효과적이라고 알려진 마음챙김 기반 인지 치료(Mindfulness-based Cognitive Therapy [MBCT]; Geschwind et al., 2011; Huang et al., 2019), 정서 반응의 명료성과 기능적인 사용을 도와 내담자의 정서조절 수준을 높인다고 알려진 마음챙김 명상(Mindfulness Meditation; Hayes & Feldman, 2004; 조용래, 2012에서 재인용)이 있다.

둘째, 본 연구에서는 지속비애 증상의 위험요인뿐 아니라 보호요인도 하나의 모형 안에서 같이 탐색함으로써 사별 내담자의 내적 자원을 발견하였다. 지금까지 학계에서는 사별을 병리적인 관점에서만 연구할 것이 아니라, 사별 후 적응 수준이 높은 이들의 심리적 특성에 관해서도 연구해야 한다고 주장해왔다(Bonanno, 2004). 또한 탄력성은 외상 사건에 노출되었을 때 심리적, 신체적 기능을 건강한 수준으로 유지하도록 한다고 알려져 있으나, 탄력성의 역할을 사별 맥락에서 살펴본 국내 연구는 지금까지 없었다. 이에 본 연구에서 자아탄력성의 보호요인 역할을 확인한 것은 유의미한 결과로 보인다. 이는 사별 내담자의 부적응적, 적응적 측면에 대한 균형 잡힌 상

담자의 이해를 돕고 내담자의 회복 및 변화 가능성에 대한 상담자의 믿음을 높여, 궁극적으로 상담자의 소진을 예방하고 애도상담(비애상담)의 효과를 높일 것으로 기대된다.

마지막으로 본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 참여자의 인구통계학 및 사별 경험 변인을 측정하였으나, 표본크기가 충분히 크지 않아 공변수로 통제를 하지 못해 사별 맥락을 반영하지 못하였다. 사별 후 비애 증상은 사별 경험 그 자체뿐만 아니라 죽음을 둘러싼 맥락적 다양성(contextual variations)의 영향을 받는다(Parkes & Weiss, 1983; 신지영, 이동훈, 2018에서 재인용). 특히 부적응적 비애의 위험요인으로는 고인과의 관계, 자녀 상실, 갑작스러운 외상적 상실, 대인관계 갈등, 우울장애 및 불안장애 과거력 등이 보고되고 있다(Cleiren, 1993; 이동훈 외, 2017에서 재인용, Melhem et al., 2003; Niemeier & Burnett, 2001; 윤성근 외, 2020에서 재인용). 따라서 추후 연구에서는 충분히 큰 표본크기를 확보하여 사별 맥락을 반영하는 변인들을 통제된 상태에서 분석할 것을 제언한다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문조사 응답 결과에 영향을 미칠 수 있는 사회적 바람직성(social desirability)을 통제하지 못하였다. 사회적 바람직성은 현재 사회의 규준이나 기준에 따라 자신의 모습을 긍정적으로 보이려는 경향(Zerbe & Paulhus, 1987)이다. 특히 아시아 국가는 다른 국가에 비해 사회적 바람직성 수준이 높고(Dudley et al., 2005; Keillor et al., 2001), 사별은 사별자가 소속된 문화의 애도 의례, 슬픔 표현 방식 등 문화적 변인과 밀접하게 연관되어 있다(임승희, 2005). 따라서 추후 연구에서는 한국판 사회적 바람직성 척도

(K-Balanced Inventory of Desirable Responding-7 [K-BIDR-7])와 같은 척도를 설문 문항에 포함하여 연구 변인과 함께 측정하여 통제할 것을 제안한다.

셋째, 본 연구에서는 비애 반응은 시간에 따른 변화가 있는 역동적인 특성이 있음에도 지속 비애 증상의 수준을 설문조사 시점에서 단 한 번 측정하였다. Stroebe와 Schut(1999)의 이중 과정 모형(DPM)에서 설명하였듯 비애 과정은 역동적인 특성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단 설계를 하여 본 연구 결과가 시간의 흐름에 따라서도 안정적으로 나타나는 지 검증해볼 것을 제안한다.

참고문헌

- 강현숙, 이동훈 (2017). 한국판 지속비애 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(4), 1027-1052.
- 구형모, 황순택 (2001). CCQ 자아탄력척도와 자아통제척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 20(2), 345-358.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장. 학지사.
- 김에스더, 김정규 (2019). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(2), 451-468.
- 김우영, 김정규 (2018). 애착이 대학생의 자아탄력성에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 청소년학연구, 25(12), 31-51.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향: 상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. 상담학연구, 20(3), 1-51.
- 박영주, 이영호 (2010). 불안애착과 회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 우울경험양식의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 441-452.
- 박은혜, 이민규 (2016). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절과 스트레스 대처의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 21(3), 623-640.
- 박현주, 김봉환 (2010). 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성 및 심리적 소진과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 33-52.
- 신지영, 이동훈 (2018). 사별에 따른 지속비애 증상과 문제성 음주의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 23(4), 1019-1050.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육심리학회지, 16(4), 189-206.
- 육성필, 박혜옥, 김순애 (2019). 애도의 이해와 개입. 박영스토리.
- 윤성근, 한여울, 이승진, 이은별, 이주희, 임소정, 양은주 (2020). 자살 유가족의 애도 경험에 대한 질적 메타요약. 한국심리학회지: 일반, 39(4), 571-597.
- 이동훈, 이춘화, 신지영, 강민수, 전지열, 이화정, 김미정 (2017). 세월호 재난으로 자녀

- 를 잃은 부모의 내적 경험에 관한 질적 연구: 심리정서, 신체, 인지, 행동적 차원을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 255-291.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황화 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안장애 및 심리적 고통이 관계증독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 65-95.
- 임수정, 황희훈, 김시형, 이동훈 (2020). 사별을 경험한 성인의 불안애착 및 회피애착과 지속비애 증상의 관계: 애도회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(3), 467-484.
- 임승희 (2005). 사별에 대한 한국 문화적 접근. *호스피스학술지*, 5(1), 42-49.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조용래 (2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(3), 773-799.
- 통계청 사회통계국 인구동향과 (2022). 2021년 사망원인통계 경제정책자료. <https://kosis.kr/search/search.do>
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interactions*. Sage Publications, Inc.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Block, J., & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Goorin, L., & Coifman, K. G. (2008). Sadness and grief. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 797 - 810). Guilford Press.
- Bonanno, G. A., Rennie, C., Dekel, S., & Rosen, J. (2003). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September

- 11th terrorist attack: resilience or social maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 984-998.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2 Separation: anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3 Sadness and depression*. 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). Guilford Press.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21(2), 230-258.
- Carse, J. P. (1980). *Death and existence: a conceptual history of human mortality*. John Wiley & Sons.
- Cheung, G., & Lau, R. (2015). Accuracy of parameter estimates and confidence intervals in moderated mediation models: a comparison of regression and latent moderated structural equations. *Organizational Research Methods*, 20(4), 746-769.
- Coifman, K. G., & Bonanno, G. A. (2010). Emotion context sensitivity in adaptation and recovery, In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 157-173). The Guilford Press.
- Coifman, K. G., & Bonanno, G. A. (2010). When distress does not become depression: emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(3), 479-490.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- Demos, E. V. (1989). Resiliency in infancy, In T. F. Dugan, & R. Coles (Eds.), *The child of our times: studies in the development of resiliency* (pp. 3-22). Brunner/Mazel.
- Dudley, N. M., McFarland, L. A., Goodman, S. A., Hunt, S. T., & Sydel, E. J. (2005). Racial differences in socially desirable responding in selection contexts: magnitude and consequences. *Journal of Personality Assessment*, 85(1), 50-64.
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Psychoanalytic theories: perspectives from developmental psychopathology*. Whurr Publishers.
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: a test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878-890.
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354-368.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered

- questions. *Reviews of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- 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.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., Van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 618-628.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635-643.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Henson, R. K., & Roberts, J. K. (2006). Use of exploratory factor analysis in published research common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 393-416.
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: historical and current perspectives. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (p.395-433). Guilford Press.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: an fMRI study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 541-541.
- Keillor, B., Owens, D., & Pettijohn, C. (2001). A cross-cultural/cross-national study of influencing factors and socially desirable response biases. *International Journal of Market Research*, 43(1), 63-84.
- Kernberg, O. (2010). Some observations on the process of mourning. *The International Journal of Psycho-analysis*, 91(3), 601-619.
- King, L. C., & Werner, P. D. (2011). Attachment, social support, and responses following the death of a companion animal. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 64(2), 119-141.
- Klein, A. G., & Moosbrugger, H. (2000).

- Maximum likelihood estimation of latent interaction effects with the LMS method. *Psychometrika*, 65(4), 457-474.
- Kline, R. B. (2011/2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: positive life adaptations* (pp. 179-224). Kluwer Academic Publishers.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2013). A cognitive attachment model of prolonged grief: integrating attachments, memory, and identity. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 713 - 727.
- Main, M., & Goldwyn, R. (1985). *The adult attachment interview classification and scoring system*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Parkes, C. M. (1988). Bereavement as a psychosocial transition: processes of adaptation to change. *Journal of Social Issues*, 44(3), 53-65.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S. J., Wortman, C., Neimeyer, R. A., Bonanno, G. A., Block, S. D., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B. T., Johnson, J. G., First, M. B., & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoSmedicine*, 6(8), 1-12.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., First, M., Sareen, J., Skritskaya, N., Macini, A. D., & Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103-117.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and adaptation in the preschool: the roots of competence and maladaptation and competence. In M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota Symposia in Child Psychology* (Vol. 16, pp. 41-83). Lawrence Erlbaum Associates.
- Stroebe, M. S., Folkman, S., Hansson, R. O., & Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: development of an integrative risk factor framework. *Social Science & Medicine*, 63(9), 2440-2451.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Werner, E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*.

- Cornell University.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families arise above adversity*. Villard Books.
- Worden, J. W. (1983/1991/2002/2009). *Grief counselling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer.
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.).
- Zerbe, W. J., & Paulhus, D. L. (1987). Socially desirable responding in organizational behavior: a reconception. *Academy of Management Review*, 12(2), 250-264.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 01. 19
수정원고접수일 : 2024. 04. 22
게 재 결 정 일 : 2024. 07. 02

The Mediating Effect of Emotion Dysregulation, Moderated by Ego-Resiliency, on the Relationship Between Attachment Anxiety and Prolonged Grief Among Bereaved Adults

Hyojeong Jang¹⁾

Sung-Kyung Yoo²⁾

¹⁾Master's Degree, Department of Psychology, Ewha Womans University

²⁾Professor, Department of Psychology, Ewha Womans University

This study aimed to examine the mediating effect of emotion dysregulation, moderated by ego-resiliency, on the relationship between attachment anxiety and prolonged grief among bereaved adults. Data were collected via an online self-report survey from bereaved Korean adults who had lost an intimate person, such as grandparents, parents, or friends, at least six months prior. Analysis of 323 responses was conducted using SPSS 23.0 and Mplus 8.3. The results are as follows: Attachment anxiety has a significant direct effect on prolonged grief, with emotion dysregulation partially mediating this relationship, and ego-resiliency significantly moderating the mediation effect. A higher level of attachment anxiety correlates with more severe prolonged grief symptoms through increased emotion dysregulation. However, higher ego-resiliency reduces prolonged grief symptoms through its moderating effect. Based on the findings, the significance and limitations of the study are discussed, and theoretical and practical suggestions for grief counseling for the bereaved are provided.

Key words : Bereavement, Attachment Anxiety, Prolonged Grief, Emotion Dysregulation, Ego-Resiliency