

애착 유형에 따른 억압의 강도와 스트레스 지각 및 대처방식

김진숙[†]

안창일

고려대학교 심리학과

본 연구는 애착 유형에 따른 억압의 강도와 스트레스 지각과 대처 양식의 차이를 알아보는 것이다. 이를 위해 서울과 수도권 소재 대학의 재학생 634명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 측정도구로는 성인 애착 질문지와 애착 유형 질문지, 말로우-크라운 사회적 바람직성 척도(M-CSDS), 테일러 표출 불안 척도(TMAS), 스트레스 지각 척도와 스트레스 대처 양식 척도를 사용하였다. 억압의 정도와 스트레스 지각 및 대처방식에 대한 애착정도의 영향을 살펴본 결과, 애착 정도가 높을수록 억압 정도가 높으며, 스트레스 지각을 적게 하고 적극적인 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 구체적으로 애착 유형에 따른 억압의 정도의 차이를 살펴본 결과, 안정형 애착인 사람들은 타 애착 유형에 비해 사회적 바람직성을 높게 보고하였으며 불안을 적게 보고하였다. 애착 유형과 억압의 정도에 따른 스트레스 지각의 차이를 살펴본 결과, 각 애착 유형에서 저억압자가 고억압자에 비해 스트레스를 지각하는 정도가 유의하게 높았으며, 불안-양가형 애착 저억압, 회피형 애착 저억압, 안정형 애착 저억압자의 순으로 스트레스를 높게 지각하였다. 각 유형의 고억압자에 대해서도 같은 순서로 스트레스 지각 정도의 차이가 나타났으나 유의미하지는 않았다. 애착 유형과 억압의 정도에 따른 스트레스 대처의 차이를 살펴본 결과, 안정형 애착 고/저억압자들은 회피형 애착 저억압자, 불안-양가형 애착 고/저억압자들에 비해 적극적인 대처를 유의하게 많이 사용하였다. 이는 같은 정도의 억압을 사용한다 하더라도 애착 유형에 따라 스트레스를 지각하는 정도와 적응적으로 대처하는 방식에 차이가 있을 수 있음을 의미하며, 억압의 정도와 그 형태가 다양화된다면 억압도 건강한 삶의 조건이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 애착, 억압, 스트레스 지각, 스트레스 대처

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 김진숙 / 고려대학교 심리학과 / 서울시 성북구 안암동 5가 126-1
Fax : 02-705-8653 / E-mail : maum1231@hanmail.net

애착의 개념과 유형은 Bowlby(1969, 1973, 1980)의 애착 이론에 근거한다. 그는 애착 행동 체계(attachment behavioral system)이라는 용어를 사용하였는데, 이는 신체적 심리적 안정감을 주는 한 사람 혹은 몇몇 사람에게 근접성을 추구하고 접촉을 유지하려는 행동과정이다. 또한 그는 양육자와의 애착 역사는 개인이 자기와 타인에 대한 그들의 기대와 일관성 있는 방식으로 행동하기 때문에 개인의 성격 발달에도 영향을 준다고 제안하였다. 영유아들을 대상으로 한 초기의 애착 연구들(Kobak, 1988; Sroufe, 1983; Mastas, Arend & Sroufe, 1978)은 안정형 애착인 영유아들은 문제해결 상황에서 긍정적 정서를 나타내고 열성적이며 강한 인내심을 보이는 동시에 더 큰 자아탄력성을 지니고 있다고 보고하였다. 또한 불안/양가형 애착인 영아들은 두려움이 많으며 강한 분노나 슬픔을 나타내는 반면, 회피형 애착인 영아들은 분노나 슬픔에 관련된 정서표현을 차단하는 전략을 채택한다고 밝히고 있다. 이러한 결과들은 애착의 내적 작동모델과 개인의 성격 특성이 관련되어 있음을 시사한다. 또한 Armsdem과 Greenberg(1987)는 부모에 대한 애착이 대학생들의 적응이나 안녕과 높은 상관성이 있다고 밝혔다. 부모에게 안정된 애착을 형성한 개인들은 자기와 타인에 대한 안정된 내적 작동 모델을 바탕으로 문제를 적극적으로 해결하기 위하여 대처할 수 있다. 대처란 개인이나 환경의 양자 간 상호작용으로 생기는 긴장, 부담감, 위기, 갈등 등의 내외적 요구를 극복하거나 감소시키려는 인지적, 행동적인 노력을 일컫는다(Billings, Cronkite & Moos, 1983). 따라서 스트레스에 어떻게 대처하는가 하는 것이 개인의 건강과 밀접한 관련이 있다.

애착과 대처방식의 관련 가능성은 내적작동 모델과 정서 조절간의 관계를 연구한 Kobak과 Sreey(1988)의 연구에 기초한다. 그들에 따르면, 안정형 애착인 사람들은 괴로움을 인정하고 이를 감소시키기 위해 건설적인 행동을 함으로써 심리적 괴로움을 처리하는 경향이 있으나, 거부형 애착인 사람들은 내적 괴로움을 부정하거나 무시하였다. 또한 몰입형 애착인 사람들은 높은 수준의 불안을 지니고 있고 더 많은 개인적 슬픔을 경험하며 낮은 자아탄력성을 갖고 있어서 어려움에 대처할 준비가 제대로 갖추어져 있지 않았다. 이처럼 애착은 개인의 대처 전략에 영향을 주며 정서적 적응에 있어 중요한 내적 자원이 된다(Schmidt, Nachtigall, Wuethrich-Martone & Strauss, 2002).

억압은 정신분석학에서 주요한 개념으로서 Freud(1915/1966)는 억압이 부정적인 정서가 포함된 기억이나 경험을 의식에서 제거하려는 방어기제라고 정의하였다. 즉, 위협적 자극이 의식 상에 떠오르지 못하도록 차단시킴으로써 자아를 무너뜨리지 않고 현재 자신의 모습과 기능을 유지시키고자 하는 것이다. 이와 같은 부정적 정서 사건에 대한 반응은 개인의 적응 및 대인관계에서의 성공에 많은 영향을 미친다. 그러나 Freud의 억압 개념은 영향력이 있으면서도 논란의 여지가 많은 개념으로서, 연구자들은 억압에 대한 조작적 정의를 내리는 것에 어려움을 가져왔다. 따라서 억압을 모든 사람에게서 작용하는 보편적인 기제일 뿐 아니라, 개인의 특징적인 행동을 만들어내는 성격으로 보려는 관점이 나타났다(Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979). 그들은 테일러 표출 불안 척도(Taylor Manifest Anxiety Scale, Taylor, 1953; 이하 TMAS) 점수는 낮으며, 말로우-크라운 사회적 바람직성 척도(Marlow-

Crowne Social Desirability Scale, Crowne & Marlow, 1964; 이하 M-CSDS) 점수는 높은 사람들을 억압자라고 조작적 정의를 내렸다. 그리고 불안과 방어성 점수의 조합을 토대로 4개의 집단을 구분하였는데, 여기에는 억압 집단(저불안-고방어성), 저불안 집단(저불안-저방어성), 방어적 고불안 집단(고불안-고방어성), 고불안 집단(고불안-저방어성)이 포함된다. 이러한 조작적 정의는 이후 억압과 관련된 연구들에서 그 타당성이 검증되었다(Davis, 1987; Newton & Contrada, 1992; Myers & Brewin, 1995). 억압자들은 전혀 불안을 느끼지 않거나, 적은 수준의 불안을 느끼며, 자기존중감도 낮지 않다고 보고한다. 즉, 억압자들은 극도로 자기-보호적이다(Mendolia, Moore, & Tesser, 1996). TMAS와 M-CSDS를 이용하여 억압을 측정할 인지적 연구(Davis, 1987; Hansen & Hansen, 1988; Fox, 1993)들은 일반적으로 억압자들이 정서적으로 부정적인 상태나 단어들을 처리하고 표현하는 데 어려움이 있다는 Freud (1915/1966)의 이론을 지지해 왔다. 또 다른 연구(Brown, Tomarken, Orth, Lossen, Kalin, & Davidson, 1996)들은 자기-보고 결과가 억압자들의 실제 상태를 반영하는 것은 아니라는 점을 보여준다. 이 연구들은 억압자들이 전혀 불안을 경험하지 않거나 적은 수준의 불안을 경험하며 긍정적이고 건강한 성격과 대처 유형을 갖는 반면에, 그들의 코티졸 수준 등의 생리적 상태는 그들이 매우 불안정한 심리상태를 경험하는 것임을 보여준다. King, Taylor, Albright 및 Haskell(1990)과 Newton 및 Contrada (1992)에 따르면, 사적이거나 공적인 상황에서 억압자들은 높은 혈압수준을 보이지만 낮은 수준의 불안을 보고하였다. 이렇게 자기-보고된 각성과 생리적으로 측정된 각성의 불일치

는 억압자들의 정신 신체적 질병의 원인이 된다(Keneier & Temoshok, 1984; Shaw Cohen, Doyal, & Palasky, 1985; King, A. C., Taylor, C., Albright, C. A., & Haskell, W. L., 1990; Brown, L. L., Tomarken, A. J., Orth, D. N., Lossen, P. T., Kalin, N. H., & Davidson, R. J., 1996). 그러나 억압의 역기능적인 측면에 대한 연구들이 있는 반면, 억압을 무조건 부정적으로만 볼 수는 없다는 연구들이 있다. Lane과 Schwartz (1988)에 의해 이루어진 분석은 방어 수준의 개념을 특수화하는 포괄적인 전략을 제공하고 있으며 이것은 그들이 말하는 System Approach의 일부분이다. 그들의 중심적인 가설은 외부적 환경을 인지하는 과정의 수준은 내부적 환경을 인지하는 과정의 수준에 의해 평행된다(paralled)는 것이다. 그들에 의해 제시된 5가지 정서이론의 수준과 정서 인식의 수준이 표 1에 제시되어 있다. 표 1을 보면 정서 이론들 그 자체는 동일한 포괄적인 틀을 사용하여 조직될 수 있음을 알 수 있다. 개인은 정서 인식의 특정 수준(예, 특성, 스타일)에서 다양할 뿐 아니라, 낮은 수준의 정서적인 처리와 표현이 일어나는 특별한 영역(방어)에서 차이를 보인다. 낮은 수준의 정서 인식은 필요할 뿐 아니라 높은 수준의 인식보다 꼭 “나쁜”것만은 아니라는 것이 중요하다. 예를 들어, 만약 다른 자동차가 자신이 운전하는 동안 앞에서 갑자기 이탈하는 위험한 상황이 발생한다면 우선 즉각적으로 반응하고(예, 브레이크를 밟거나 방향을 바꾸는 것) 잠재적인 위험을 성공적으로 피한 후에 그 다음 차례로써 상황과 연관된 정서를 높은 수준으로 인식하는 것이 적응적이다. 이런 맥락에서 정서를 높은 수준으로 인식하지 못하는 것은 건강을 위한 필요조건일 뿐 아니라 적응적인 것이다(Schwartz,

표 1. 정서이론의 수준과 정서 인식의 수준

	정서적 인식	정서 이론
수준 5	감정의 조화 (예, “미안하고-감사한 후회스러운-행복함”을 느낌)	정서 이론의 조화 (예, Lane & Schwartz)
수준 4	감정의 조화 (예, 행복과 슬픔을 느낌)	정서 이론의 조화 (예, Tompkins, Izard, Ekman)
수준 3	하나의, 분리된 정서들 (예, 행복을 느끼는 것, 슬픔을 느끼는 것)	특화된 정서 이론 (예, Darwin, James-Lange)
수준 2	행동 반응 그리고 미분화된 정서 (예, 흥분됨)	접근/회피 이론 (예, Miller)
수준 1	신체적 인식	각성 이론 (예, Duffy, Malmo)

1988). Schwartz는 여기서 적응적인 의미의 억압(re-pression)이라는 용어를 사용하였는데, 건강의 필요조건이 되며 적응적인 억압을 “re-pression”으로, 부적응적인 억압을 “repression”으로 정의하였다. 만약 이 억압(re-pression)이 건강을 위한 필요조건으로서 간주되고, 방어가 억압(repression)의 수준들에서 다양화되는 것으로 보여지고, 억압(re-pression)의 특별한 사례로서 억압(repression)이 보여진다면, 질병의 존재는 개인 뿐 아니라 인류 전체에게 건강과 복지의 증진의 적응적인 피드백 역할을 할 수 있다고 하였다. 아울러, Vaillant(1995)는 억압이라는 신경증적 방어기제를 평생 사용해왔지만 억압이 반드시 신경증으로 되지는 않는다는 것을 지지하는데 Richard Lucky의 이야기를 증거로 제시하였다. Richard Lucky는 그의 인생 대부분을 통하여 건강하게 억압한 사람이었으며 그의 어린 시절은 Vaillant의 연구 대상자들 중 가장 부러워할만한 것으로 평가되었다. 이를 통해 Vaillant가 주장하는 바는 어린 시절과 성인기의 친밀한 인간관계에 따라 적응의 원

천이 다르게 형성된다는 것이다. 그의 연구에 의하면 아동기의 환경과 중년기의 정신건강 사이에는 중요한 통계적인 상관관계가 발견되었다. 이는 성인기의 적응이 애착과 연관이 있음을 시사하는 것으로서, 같은 억압자라 하더라도 애착 유형에 따라 서로 다른 삶을 살 수 있음을 말해주는 것이다. 또한, 권재영(1992)에 의하면, 억압자는 부적 사상에 대해 주목하지 않음으로써 적절한 반응을 보이고, 부적인 도식을 갖고 있지 않으며, 실패나 좌절 경험에 대해 정적인 자기-이미지를 유지한다고 하였다. 또한 사회적 인정 및 유친에 대한 더 큰 욕구를 가지고 있으며, 행동에 있어서 더 인습적이고 순응적이다. 결론적으로 억압자의 불쾌한 경험을 무의식화시키는 경향은 자신과 일생에 대해 일반적으로 더 잘 느끼도록 기대되어진다.

억압이라는 성격 특징을 형성하는데 영향을 미치는 애착과 관련된 연구는 최근 들어 수행되고 있다. Vetere와 Myers(2001)는 억압자들이 회피형 애착을 갖는지 살펴봄으로써 억압과

성인 애착 분야를 연결하려고 시도하였다. 연구 결과, 억압자들이 비억압자들보다 회피형 애착을 더 많이 보였다. 그리고 Mikulincer와 Orbach(1995)는 대학생들의 애착 유형을 분류한 후, 억압 방어 검사를 실시하고 어린시절의 기억을 회상시켰다. 그 결과, 안정형 애착의 사람들은 중등도의 억압을 보이고 낮은 불안을 보였으며, 불안 양가형 애착의 사람들은 부정적 정서를 억압하지 못하고 높은 불안을 보였으며, 회피형 애착의 사람들은 높은 방어와 불안을 보고하였고, 부정적 기억에 대한 낮은 접근성을 보였다. 이 연구들은 억압과 성인 애착 간의 잠재적인 연결을 제시하는 것이다.

선행 연구 결과에 따르면, 애착은 개인의 적응과 성격에 영향을 준다. 성격 특성으로서의 억압은 애착과 서로 관련이 되어 있으며, 스트레스 대처 기술에도 영향을 준다고 할 수 있다. 그리고 개인마다 억압의 정도가 다를 것이다. 한편 억압자라고 해도 개인마다 적응하는 양상이 다르다는 선행 연구 결과를 통해 억압적 성격이 반드시 역기능적이지 않다는 것을 알 수 있다. 따라서 우선, 애착이 억압의 정도와 스트레스 지각 및 대처방식에 영향을 미치는가를 알아본 후, 애착 유형과 개인의 억압의 정도에 따라 적응에 어떻게 차이를 보이는지 살펴볼 필요성이 있다. 본 연구에서는 첫째, 애착이 억압, 스트레스 지각 및 대처에 미치는 영향을 알아보기로 한다. 둘째로, 애착 유형에 따라 억압의 정도가 차이가 있는지 살펴보고, 셋째로, 애착 유형과 억압의 정도에 따라 스트레스 지각에 차이가 있는지, 넷째로, 애착 유형과 억압의 정도에 따라 스트레스 대처 방식에 차이가 있는지 살펴보고자 한다.

방 법

연구 대상

피험자는 서울과 수도권에 소재한 대학에 재학 중인 학생들이다. 설문지를 작성한 640명 중 애착 유형을 분류하기 위해 판별분석을 한 결과 특정 애착 유형에 포함되지 않은 218명을 제외한 422명의 결과만을 분석하였다. 성별을 살펴보면, 남자는 216명(51.2%), 여자 206명(48.8%)이었고, 나이는 남자 평균 23.5세(표준편차 3.04), 여자 평균 22.10세(표준편차 2.07)이었다. 또한, 고억압자와 저억압자를 분류하기 위해서 기존의 연구들의 경우와 마찬가지로(옥수정, 2000; 정지영, 2002) M-CSDS와 TMAS의 중앙치 점수를 사용하여 집단을 나누었다. 이 때 절단점은 M-CSDS에서 중앙치 14점 이상이며, TMAS에서 중앙치 7점 이하인 사람들은 고억압 집단으로, 그 이외의 집단은 저억압 집단으로 분류하였다.

연구 도구

말로우-크라운 사회적 바람직성 척도

말로우-크라운 사회적 바람직성 척도(Marlowe-Crowne Social Desirability Scale: M-CSDS)는 Crowne과 Marlowe(1964)가 개발한 척도로서 33문항으로 구성되어 있으며, 억압연구에서 방어성을 측정하는 도구로 사용되었다. 원척도에 대한 신뢰도는 이용승(2000)에 의하면 내적 일치도는 .84, 2주 간격 검사 재검사 신뢰도는 .76이었다. 본 연구에서 사용된 번안판은 이용승(2000)의 연구에서 사용된 것이며, 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .69이다.

테일러 표출 불안 척도

테일러 표출 불안 척도(Taylor Manifest Anxiety Scale: TMAS)는 Bending(1956)가 20문항으로 구성된 단축형으로, 특성 불안을 측정하는 도구로 사용된다. 이용승(2000)에 의하면 내적 일치도는 .84, 2주 간격 검사 재검사 신뢰도는 .76이었다. 본 연구에서는 이용승(2000)이 번안한 것을 사용하였고, 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .84이다.

성인 애착 질문지

애착 관계의 질에 대한 평가를 하기 위해 Collins와 Read(1990)가 개발한 성인 애착 질문지(Revised Adult Attachment Scale: RAAS)를 사용하였다. 이 질문지는 긍정적 진술 10문항과 부정적 진술 8문항의 총 18문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 5점 척도로 평정한다. 이 척도에 포함된 문항들은 요인 분석에 의해 의존 가능성, 불안, 친밀성의 세 하위 척도로 나뉘어진다. 의존 가능성 하위 척도는 중요한 타인에게 의존 가능한지와 필요할 때 곁에 있어주는 정도를 묻는 6개의 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 의존 가능성 수준이 높은 것이다. 친밀성 척도는 중요한 타인에게 쉽게 접근하고 친밀한 관계에서 편안함을 느끼는지를 묻는 6개의 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 친밀성 수준이 높은 것이다. 불안 하위 척도는 사랑받지 못하거나 버려지는 것에 대해 두려운 정도를 측정하는 6개의 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것이다. 이러한 하위 척도는 애착과 다른 변인들 사이의 관계를 탐색할 때, 어느 애착 요소가 가장 영향을 끼치는지 결정하는 데 도움이 된다. Collons와 Read는 검사-

재검사 신뢰도를, 의존가능성 .71, 불안 .52, 친밀성 .68로 보고하였다(Collons & Read, 1990). 이복동의 연구(2000)에서 요인 분석한 결과, 최종적으로 의존가능성 척도는 1번, 2번, 5번, 6번 등 4문항으로 구성되었고, 불안 척도는 8번, 9번, 10번, 12번 등 4문항으로 구성되었으며, 친밀성 척도는 4번, 13번, 14번 등 3문항으로 구성되었다. 우선, 애착의 정도가 억압의 정도, 스트레스 지각 및 대처 양식에 미치는 영향을 보기 위해 본 연구에서는 의존감 요인과 친밀감 요인을 더한 후, 불안감 요인을 빼 점수로 이를 분석하였다(Collons & Read, 1990). 본 연구에서는 이복동의 연구에서 최종적으로 구성된 하위 척도 문항들의 점수를 가지고 애착 유형을 분류하였다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 의존 가능성 .84, 불안 .74, 친밀성 .62이다.

애착 유형 검사

애착 관계의 유형에 대한 평가를 하기 위해서 Hazan과 Shaver(1987)가 개발한 자기 보고형 애착 유형 검사를 사용하였다. 1978년 Ainsworth가 유아의 애착 유형을 나누기 위해서 사용한 것을 Hazan과 Shaver가 성인에 맞게 개발한 것이다. 이 검사는 애착유형의 세 가지 형태, 즉 안정 애착, 불안/양가 애착, 그리고 회피 애착의 세 범주로 나누고, 세 범주의 특징을 설명한 다음 자신과 타인의 관계를 잘 나타낸 문항을 선택하여 애착 유형을 측정한다. 이러한 방법은 하나의 진술 문항에 관계에 대한 여러 측면을 포함하고 있어서(예; 안정 애착: 타인과 친밀해지는 것이 편안하고, 타인에게 의존할 수 있다) 응답자는 그 진술문이 자신의 특성과 모두 일치하지는 않더라도 그 진술문 전체를 받아들이고 선택해야 한다는 제한점이

있다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .44로 낮은 편이었다.

스트레스 지각 척도

본 연구의 대상이 대학생 집단이므로, 최해림(1986)이 한국 대학생들을 대상으로 개발한 '대학생을 위한 스트레스 대응 질문지'를 사용하였다. 이 질문지는 스트레스 원, 영향/장애, 대응책의 세 부분으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 '스트레스 원'만을 사용하였다. 스트레스 원은 학교생활, 가정생활, 친구/대인관계, 자기 자신, 주위 환경 등 다섯 가지 영역으로 구분되며 각 영역의 문항 수는 각각 14 문항, 12문항, 14문항, 13문항, 6문항이다. 각 문항은 5점 척도로 점수가 높을수록 응답자가 지각하는 스트레스의 정도가 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .92이다.

스트레스 대처 방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개 문항으로 이루어진 개정된 대처 방식 척도(Stress coping style check list)를 토대로 하여, 요인분석 과정을 거쳐서(김정희 및 이장호, 1985) 이 문항들 중 일부를 제외시키고 일부는 수정하여 62문항으로 만든 리커트식 4점 척도이다. 김정희와 이장호는 스트레스 상황을 변화시켜 스트레스를 감소시키려는 전략인 문제집중적 대처와, 타인의 도움을 구하는 사회적지지 추구 하위요인을 합산하여 적극적 대처양식으로 구분하였다. 그리고 상황 자체를 변화시키기 보다는 문제 상황에 대해 생각하고 평가하는 방식을 변화시키려고 시도하는 정서 완화적 대처와 소망적 사고를 합산하여 소극적 대처양식으로 구분하였다. 김정희(1987) 연구에서

의 내적 일관성 계수는 .87에서 .95까지 분포하였으며, 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .88이다.

결 과

주요변인들의 평균과 표준편차

주요 변인들의 평균과 표준편차는 표 2와 같다. 앞서 언급한 바와 같이, 애착의 정도는 애착 친밀 점수에 애착 의존 점수를 더한 후, 애착 불안 점수를 뺀 점수로 산출하였다. 한편, 고억압자는 사회적 바람직성 척도의 중앙치 14점 이상, 표출 불안 척도 중앙치 7점 이하인 사람이며, 그 외에는 저억압자로 분류하였다.

표 2. 주요변인들의 평균과 표준편차

변인	평균	표준편차
애착 불안	8.49	2.83
애착 의존	12.61	2.70
애착 친밀	10.55	2.20
애착의 정도	14.66	6.14
사회적 바람직성	14.30	4.57
표출 불안	7.34	4.58
스트레스 지각	126.82	28.23
적극적 대처	70.73	12.32
소극적 대처	80.73	12.63
문제 중심적 대처	55.69	9.81
정서 중심적 대처	49.26	8.83
소망적 사고 대처	31.49	5.89
사회적 지지 추구	15.04	4.14

주요변인들의 상관관계

주요 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관 분석을 한 결과, 애착의 정도와 스트레스 지각은 부적의 상관관계($r=-.55$ $p<.01$)가 나타났다. 즉, 애착의 정도가 높을수록 스트레스를 덜 지각하는 것으로 보인다. 또한, 애착 정도와 스트레스 대처 방식 사이의 상관을 살펴보면, 애착의 정도가 높을수록 적극적인 대처 방식을 사용하는 것으로 보이며($r=.27$ $p<.01$), 이 중에서도 문제 중심적 대처 방식($r=.25$ $p<.01$)과 사회적 지지 추구 대처 방식($r=.24$ $p<.01$)을 사용하는 것으로 보인다. 소극적인 대처방식 중에서는 애착의 정도가 높을수록 정서 중심적 대처($r=.10$ $p<.01$)를 사용하는 것

으로 나타났다. 또한 스트레스 지각의 정도와 적극적 대처 방식($r=-.16$ $p<.01$) 및 그 하위 유형의 대처 방식들과는 부적의 상관관계가 나타난 바, 스트레스를 적게 지각할수록 적극적인 대처 방식을 사용하는 것으로 보인다.

고역압·저역압 집단에 대한 애착 정도의 설명변량을 알아보기 위한 로지스틱 회귀분석

애착의 정도에 따라 역압의 정도(고역압, 저역압)가 달라지는지 보기 위해, 애착의 정도를 독립변인으로 하고, 역압의 정도를 종속변인으로 하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 애착의 정도가 높을수록 고역압 집단에 분류될 가능성이 커지는 것으로 나타났

표 3. 주요변인들의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8
	애착 정도	스트레스 지각	적극적 대처	소극적 대처	문제중심적 대처	정서중심적 대처	소망적 사고 대처	사회적 지지추구
1	1.00							
2	-.55**	1.00						
3	.27**	-.16**	1.00					
4	-.04	.18**	.34**	1.00				
5	.25**	-.16**	.95**	.38**	1.00			
6	.10**	.21.**	.11.*	.91**	.14**	1.00		
7	.07	.07	.57	.78**	.60**	.46**	1.00	
8	.24*	-.12*	.71**	.12**	.47**	-.01	.28.**	1.00

* $p<.05$ ** $p<.01$

표 4 역압의 정도에 대한 애착 정도의 설명변량을 보기위한 로지스틱 회귀분석 결과

독립변인	종속변인	회귀계수	회귀계수의 표준오차	df	sig.	Exp(B)
애착의 정도	고역압 집단 저역압 집단	-.14	.02	1	.000	.87

다($B=-.14, p<.001$). 즉, 애착의 정도가 높을수록 부정 정서를 덜 경험하는 것으로 나타났다. 자세한 내용은 표 4와 같다.

애착 정도가 스트레스 지각, 대처 방식에 미치는 영향에 대한 회귀분석

애착의 정도가 스트레스를 지각하는 정도와 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 알아보기 위해, 애착의 정도를 독립변인으로 하고, 스트레스 지각 정도와 각 대처방식을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 애착 정도는 스트레스 지각 정도의 30%를 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 애착의 정도가 높을수록 스트레스를 지각하는 정도가 낮았다($\beta= -.55, p<.01$). 또한 스트레스 대처 방식에서는 애착 정도가 적극적 대처를 7% 설명하였으며 그 하위 유형인 문제 중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처 양식을 각각 6%씩 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 애착의 정도가 높을수록 적극적 대처 양식($\beta= .28, p<.01$), 문제 중심적 대처 양식($\beta= .24, p<.01$)과

사회적지지 추구 대처 양식($\beta= .24, p<.01$),을 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 정서 중심적 대처 양식을 적게 사용하는 것으로 나타났다($\beta= -.10, p<.05$). 한편, 애착의 정도는 소극적 대처 양식과 소망적 사고 대처 양식을 유의하게 설명하지 못했다. 자세한 내용은 표 5와 같다.

애착 유형 분류 결과

억압 정도와 스트레스지각 및 대처에 영향을 미치는 애착의 정도를 살펴보았다. 그럼 애착의 유형에 따라서 억압의 정도와 스트레스 지각 및 대처방식 사용에서 어떻게 차이가 나타나는지 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 먼저, 애착유형을 분류하기 위해 성인애착 질문지의 세 차원인 의존 가능성, 불안, 친밀성 점수를 예언 변인으로 하고 자기 보고형 애착 유형 검사의 세 가지 애착 유형을 분류 변인으로 하여 판별분석을 하였다. 자기 보고형 검사를 사용해서 애착 유형을 분류한 결과 안정 애착 유형은 308명, 회피 애착 유형은 179

표 5. 애착의 정도가 스트레스 지각, 스트레스 대처 방식에 미치는 영향에 대한 회귀분석

예언변인	R ²	조정된 R ²	F	회귀 계수	회귀계수의 표준오차	표준화된 회귀계수	t
스트레스 지각	.30	.30	181.78**	-2.52	.19	-.55	13.49
적극적 대처	.08	.07	34.41**	62.64	1.50	.28	5.87
소극적 대처	.00	-.00	.57	-.08	.10	-.04	-.74
문제 중심적	.06	.06	26.68**	.40	.08	.24	5.17
정서 중심적	.01	.01	4.16*	-.14	.07	-.10	-2.04
소망적 사고	.01	.00	2.31	.07	.05	.74	1.52
사회적 지지추구	.06	.06	25.72**	.16	.03	.24	5.10

* $p<.05$ ** $p<.01$

표 6. 애착유형 분류 결과

실제집단	N	예언된 집단		
		안정	회피	불안/양가
		N(%)	N(%)	N(%)
안정	434	268(70.5)	60(15.8)	52(13.7)
회피	123	30(17.3)	100(57.8)	43(24.9)
불안/양가	90	10(11.0)	19(20.9)	62(68.1)

주. 정확 분류 예언률 : 66.8%

명, 불안/양가 애착 유형은 157명이었다.

그러나 판별분석 결과 안정 애착 유형 중에서 옳게 분류된 사례는 70.5%, 회피 애착 중에서 옳게 분류된 사례는 57.8%이었고, 불안/양가 애착 유형에서는 68.1%로, 피험자 스스로 분류한 유형과 판별분석 결과가 일치하는 경우는 전체 사례 중에서 66.8%였다. 판별분석 결과 안정 애착 유형, 회피 애착 유형 그리고 불안/양가 애착 유형에 포함되는 사례수는 각각 268명, 100명, 62명으로 나타나 선행 연구 결과와 같은 안정형 > 회피형 > 불안/양가형의 분포를 나타내었다(표 6).

애착 유형에 따른 억압의 정도 차이

말로우-크라운 사회적 바람직성 척도와 테일러 표출 불안 척도를 이용하여 억압자를 분류한 억압자에 대한 연구들에 따라, 애착 유형에 따른 억압의 정도 차이를 알아보기 위해 애착 유형을 독립변인, 말로우-크라운 사회적 바람직성 점수와 테일러 표출 불안 점수를 종속변인으로 하여 일원변량분석을 실시하였으며, 사후분석으로는 Tukey 검증을 실시하였다(표 6). 우선 말로우-크라운 사회적 바람직성 척도에서 세 가지 애착 유형 간의 점수 차이

가 유의미하게 나타났다($F(2, 422)=11.813, p<.01$). 안정형 애착은 회피형 애착이나 불안/양가형 애착보다 점수가 유의미하게 높았으며, 회피형 애착과 불안/양가형 애착 간 점수차이는 유의미하지 않았다. 테일러 표출 불안 척도에서는 안정형 애착이 나머지 두 애착 유형보다 점수가 유의미하게 낮았고($F(2, 419)=56.504, p<.01$), 회피형 애착과 불안/양가형 애착의 점수 차이는 유의미하지 않았으나, $p<.05$ 수준에서는 세 애착 유형의 점수 차이가 모두 유의미했다. 즉, 불안/양가 애착, 회피 애착, 안정 애착 순으로 불안을 많이 느꼈다.

애착 유형에 따른 고역압, 저역압 집단의 스트레스 지각의 차이

고역압, 저역압 집단의 애착 유형에 따른 스트레스 지각의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석과 사후분석으로는 Tukey검증을 실시하였다(표 7).

우선 스트레스를 지각하는 정도에서는 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다($F(5, 413)=26.610, p<.01$). 애착 유형별로 볼 때, 세 가지 애착 유형 모두 저역압자가 고역압자 보다 스트레스를 지각하는 정도가 높았다. 이는 억압

표 7. 애착 유형에 따른 억압의 정도 차이에 대한 변량 분석

	안정애착	회피애착	불안/양가애착	df	F	사후검증
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	집단간, 집단내		
M-C SDS	15.11 (4.42)	12.89 (4.32)	13.01 (4.77)	2, 422	11.813**	1>2 1>3*
TMAS	5.75 (3.52)	9.35 (4.74)	11.01 (5.04)	2, 419	56.504**	3>2>1*

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

2. 1: 안정애착, 2: 회피애착, 3: 불안/양가애착

표 8. 집단 간 스트레스 지각의 차이에 대한 변량분석

(N)	안정 저억압	안정 고억압	회피 저억압	회피 고억압	불안/양가 저억압	불안/양가 고억압	df	F	사후검증
	M(SD) (156)	M(SD) (110)	M(SD) (80)	M(SD) (19)	M(SD) (50)	M(SD) (12)			
							집단간, 집단내	26.610**	
스트레스 지각	124.36 (24.77)	110.49 (21.86)	140.26 (25.40)	114.57 (22.59)	153.38 (28.22)	126.09 (30.94)	5, 413		1>2, 3>1 5>1, 3>4 5>4, 5>3 5>6, 5>2

1. ** $p < .01$.

2. 1: 안정애착 저억압자, 2: 안정애착 고억압자, 3: 회피애착 저억압자, 4: 회피애착 고억압자, 5: 불안/양가 애착 저억압자, 6: 불안/양가애착 고억압자

자가 부정적인 정서를 지각하는 정도가 낮다는 이전의 연구 결과(Weinberger & Schwartz, 1979)와 일치하는 것이다. 구체적으로 보면, 불안/양가 애착 저억압자는 모든 집단들보다 스트레스를 많이 지각하였다. 안정 애착 저억압자는 안정 애착 고억압자보다 스트레스를 많이 지각했다. 세 가지 애착 유형 중에서는 불안/양가형 애착이 스트레스를 가장 많이 지각하는 것으로 나타났다.

애착 유형에 따른 고억압, 저억압 집단의 스트레스 대처 양식의 차이

저억압, 고억압 집단의 애착 유형에 따른 스트레스 대처 양식의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 하였으며 사후분석으로는 Tukey 검증을 실시하였다(표 9). 우선, 적극적 대처 양식에서 집단 간 차이가 유의미하였다 (($F(5,415)=10.905$, $p < .01$). 안정애착 고억압자나 저억압자는 회피형 저억압자와 불안/양가형

표 9. 집단 간 스트레스 대처 양식 차이에 대한 변량분석

(N)	안정 저역압	안정 고역압	회피 저역압	회피 고역압	불안/양가 저역압	불안/양가 고역압	df	F	사후 검증
	(156)	(110)	(80)	(19)	(50)	(12)			
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	집단간, 집단내		
문제중심	57.20 (8.76)	58.84 (9.13)	51.67 (10.09)	55.47 (10.43)	51.93 (9.87)	49.27 (11.00)	5, 416	8.798**	1>3, 2>3 1>5, 2>5 2>6
정서중심	49.82 (8.81)	47.71 (8.30)	49.51 (10.03)	47.15 (8.48)	51.44 (8.20)	48.91 (6.78)	5, 417	1.643	
소망적사고	31.88 (5.47)	32.43 (6.19)	30.46 (5.97)	29.47 (5.90)	31.10 (5.85)	29.41 (6.35)	5, 418	1.993	
사회적지지 추구	15.99 (3.89)	15.94 (3.96)	13.01 (4.15)	13.52 (4.43)	14.40 (3.76)	13.16 (3.88)	5, 419	8.425**	1>3, 2>3
적극적대처	73.18 (11.12)	74.83 (11.17)	64.68 (12.44)	69.00 (13.16)	66.32 (12.11)	62.63 (12.90)	5, 415	10.905**	1>3, 2>3 1>5, 2>5 1>6, 2>6
소극적대처	81.61 (12.20)	80.15 (12.91)	79.98 (13.63)	76.63 (12.80)	82.65 (11.70)	78.33 (12.17)	5, 416	.963	

1. **p<.01.

2. 1: 안정애착 저역압자, 2: 안정애착 고역압자, 3: 회피애착 저역압자, 4: 회피애착 고역압자, 5: 불안/양가 애착 저역압자, 6: 불안/양가애착 고역압자

고역압, 저역압자들보다 적극적인 대처를 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 적극적 대처 양식의 하위 요인인 문제 중심적 대처 양식 ((F(5,416)=8.798, p<.01)에서 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 안정애착 고역압자는 회피 애착 저역압자와 불안/양가 애착 고역압, 저역압자들보다 문제 중심적 대처 양식을 많이 사용하였고, 안정애착 저역압자 또한 회피 애착 저역압자, 불안/양가 애착 저역압자들보다 문제 중심적 대처 양식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 적극적 대처 양

식의 하위 요인인 사회적 지지 추구 대처 양식((F(5,419)=8.425, p<.01)의 사용에서 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 안정애착 고역압자와 저역압자는 회피 애착 저역압자보다 사회적 지지 추구 대처 양식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 애착 유형과 역압의 정도에 따른

스트레스 지각의 차이와 스트레스 대처 양식 사용의 차이를 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울과 수도권 대학에서 심리학 과목을 수강하는 대학생들에게 질문지를 실시하게 하였다. 애착 질문지, 스트레스 지각 질문지, 스트레스 대처 질문지를 사용하였으며, 억압 집단을 선별하기 위해 사회적 바람직성 척도와 표출 불안 척도로 구성된 질문지를 사용하였다.

애착은 개인의 적응과 성격에 영향을 준다는 선행 연구의 결과에 따라, 애착이 억압과 스트레스 지각 및 대처양식에 미치는 영향을 알아보았다. 또한 억압자들은 비억압자들에 비해 부정적 정서를 보고하는 정도가 낮다는 Derakshan 및 Eysenk(1997)의 연구 결과와, 애착 양식에 따라 부정적 정서를 인정하는 정도와 대처하는 양식이 다르다고 한 Kobak과 Sccery(1988)의 연구 결과, 그리고 애착 유형에 따라 스트레스에 대처하는 양식이 다르다고 한 장휘숙(2000)의 연구 결과에 따라 구체적으로 애착 유형과 억압의 정도에 따라 스트레스를 지각하고 대처하는 양식에서 어떻게 차이가 나는지 알아보았다.

첫 번째 연구문제에 대한 연구 결과, 애착의 정도에 따라 억압의 정도, 스트레스 지각 및 적극적 대처 양식 및 그 하위유형인 문제 중심적 대처양식과 사회적지지 추구 대처 양식, 그리고 소극적 대처 양식의 하위 유형인 정서 중심적 대처양식을 유의하게 설명하였다. 즉, 애착의 정도가 높을수록 억압의 정도가 높으며, 스트레스를 적게 지각하고 적극적인 대처 양식을 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 정서 중심적 대처 양식을 적게 사용하는 것으로 볼 수 있다. 그러나 애착은 소극적인 대처 양식과 그 하위 유형인 소망적 사고 대처 양식에 대해서는 유의하게 설명하지 못하

였다.

두 번째 연구 문제에 대한 연구 결과, 말로 우-크로운 사회적 바람직성 척도 점수에서 안정형 애착인 사람들의 점수가 회피형 애착, 불안/양가형 애착인 사람들보다 유의미하게 높았다. 불안/양가형 애착의 사람들이 회피형 애착의 사람들보다 점수는 높았으나 그 차이는 유의미하지 않았다. 그리고 테일러 표출 불안 척도 점수에서는 안정형 애착의 사람들이 불안/양가, 회피형 애착의 사람들보다 유의미하게 점수가 낮았으며, 불안/양가형 애착의 사람들이 회피형 애착인 사람들보다 점수가 높았지만 그 차이는 유의미하지 않았다. 그러나 유의도 $p < .05$ 수준에서는 불안/양가형, 회피형, 안정형 애착 순으로 점수가 높은 것으로 나타났다. 즉, 안정형 애착인 사람들은 세 가지 애착 유형 중에서 사회적 바람직성이 가장 높고 불안이 가장 낮았다. 이것은 안정형 애착인 사람들 중에 고억압자가 많다는 것을 의미한다.

세 번째 연구 문제에 대한 연구 결과, 먼저 고억압 집단은 저억압 집단에 비해 스트레스를 지각하는 정도가 낮았다. 이는 억압자들이 부정적 감정을 표현하는 정도가 낮다고 보고한 선행 연구들을 지지하는 결과이다. 또한 억압자들은 부정적 단어 회상의 잠재기가 더 길다는 Davis(1987)의 연구 결과에 의하면, 고 억압자들은 자신이 부적 정서를 경험하는 것을 느끼지 못하여 연구에서도 부적 정서 경험을 낮게 보고하는 반면, 저억압자들은 자신이 부적 정서를 경험하는 것을 인정하는 것 같다. 이로써 억압을 많이 하는 사람이 부적 정서 경험을 낮게 보고한다는 결과가 다시 한 번 입증되었다. 애착 유형에 따른 스트레스 지각의 차이를 살펴보면 불안/양가 애착, 회피 애

착, 안정 애착 순으로 지각의 정도가 높았다. 이것은 안정형 애착의 사람들은 괴로움을 인정하고 그것을 감소시키기 위한 건설적인 행동을 함으로써 심리적 괴로움을 처리하는 경향이 있으나, 거부/회피형 애착(Hazan & Shaver의 회피형 애착과 동일함)의 사람들은 내적 괴로움을 부정하거나 무시하며, 몰입/회피형 애착(Hazan & Shaver의 불안/양가형 애착과 동일함)의 사람들은 높은 수준의 불안을 지니고 있고 더 많은 개인적 슬픔을 경험하며 낮은 자아 탄력성을 갖고 있어서 어려움에 대처할 준비가 제대로 갖추어져 있지 않았다는 Kobak과 Sceery(1988)의 연구 결과와 일치하는 것이다.

다음으로 네 번째 연구문제를 알아보기 위해 각 집단의 스트레스 대처 양식의 차이를 살펴보았다. 집단 간 차이가 유의미하게 나타난 것은 적극적 대처 양식과 그 하위 요인인 문제 중심적 대처양식과 사회적 지지 추구 대처 양식이었다. 안정형 애착 고역압자와 저역압자가 다른 애착 유형보다 적극적 대처 양식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이것은 문제 중심적 대처에서도 마찬가지로 나타났다. 사회적 지지 추구 대처양식에서는 안정 애착인 고역압자와 저역압자가 회피형 애착 저역압자에 비해 이 대처 양식을 유의미하게 많이 사용하였다. 따라서 이는 안정 애착인 사람들이 스트레스에 대해 적극적으로 잘 대처한다는 기존의 연구 결과(Kobak과 Sceery, 1988)와 일치하는 것이다. 회피 애착인 저역압자는 사회적 지지 추구 대처 양식을 가장 적게 사용했다. 이것은 회피 애착 유형의 사람들은 타인을 완전히 신뢰하지 못하고 그들에게 의지하는 것이 어려우며 타인과 가까워지면 불편함을 느끼는 것은 타인이 자신에게 지나치게

가까워지려 할까봐 걱정한다는 Hazan과 Shaver(1987)의 연구 결과로 볼 때, 회피 애착인 사람들이 사회적 지지를 적게 추구하는 것은 당연한 일이라고 할 수 있다.

요약하면, 선행 연구 결과와 같이, 애착은 억압 및 스트레스 지각과 대처 양식에 영향을 미친다. 또한 안정 애착에는 고역압자가 많으며, 안정 애착 고역압자들의 스트레스 지각 정도는 안정 애착 저역압자보다 낮고, 스트레스 대처에서도 적극적인 양상을 보인다. 회피형 애착의 고역압자들도 회피형 애착 저역압자들보다 스트레스를 낮게 지각하지만, 대처에서의 유의미한 차이는 없었다. 불안/양가형 애착의 고역압자들은 불안/양가형 애착의 저역압자들보다 스트레스는 적게 지각하지만, 적극적인 대처를 더 사용하지는 않는다. 이 결과는 애착은 개인의 성격과 적응에 영향을 미치며, 애착 유형과 억압의 정도에 따라 스트레스에 대한 지각과 대처 양식이 다르다는 것을 보여준다. 일단 억압을 많이 한다는 것이 부적 정서에 대한 경험 강도를 감소시키는 데, 이에 대처하는 양상은 애착 유형에 따라 차이가 난다. 안정 애착인 고역압자들은 스트레스 대처에서도 적극적인 대처 양식을 사용하는데, 이 결과는 억압의 정도와 그 형태가 다양화된다면 억압도 건강한 삶의 전제 조건이 될 수 있다는 Shwartz(1988)의 가설을 지지하는 점이다. 그리고 George E. Vaillant(1995)는 그의 저서 「성공적인 삶의 심리학」에서 억압이라는 신경증적 방어기제를 평생 사용하더라도 억압이 반드시 신경증으로 되지는 않는다는 사실을 뒷받침하는데 Richard Stover의 사례를 증거로 제시하였다. 그는 다른 억압자들에 비해 건강하고 행복하게 삶을 살 수 있었는데, 그 이유 중의 하나는 다른 이들이 가지지 못

했던 친밀한 인간관계와 사회적 지지 때문이었다. Vaillant에 따르면, 아동기의 환경과 중년기의 정신건강 사이에는 중요한 통계적인 상관관계가 발견되었다. 이는 성인기의 적응이 애착과 직접적으로 연관이 있음을 나타내는 것으로서, 억압을 많이 사용하더라도 안정 애착을 형성한 사람들은 충분히 성공적인 삶을 살 수 있음을 말해주는 것이다.

이러한 연구 결과들을 볼 때, 억압을 사용하는 사람들 중에도 스트레스에 잘 대처하는 사람이 있는가 하면 그렇지 못한 사람이 있으며, 그것은 애착과 관련되어 명확히 그 차이가 나타난다는 것을 알 수 있다. 개인이 어떤 것을 자동적으로 의식 밖으로 밀어내는 능력은 필수적인 것이며, 건강한 것이고, 치료에 대한 잠재력을 가지며, 효과적으로 대인관계와 사회적 의사소통에 개입할 수 있게 한다. 따라서 억압의 적응적인 면을 무시할 수 없을 것이라 생각된다.

본 연구의 제한점과 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 표본이 고학력으로만 구성되었다는 것이다. 고학력 집단은 일반인에 비해 스트레스에 효율적으로 대처하는 방식을 더 알 수 있는 가능성이 높고, 자기 존중감도 높을 것이라 생각된다. 따라서 표본의 특성상, 자기 자신을 긍정적으로 생각하는 경향을 일반인에 비해 더 가지고 있을 것이라 생각된다.

둘째, 본 연구에서 사용된 애착 유형 및 억압 측정 도구가 모두 자기 보고식 질문지에 의존하였다는 점이다. 안정 애착에 고억압자가 많다는 본 연구 결과는 억압자들이 회피 애착 유형이 많다는 Vetere와 Myers(2001)의 연구 결과와는 일치하지 않는 것인데, 그 이유 중의 하나가 자기보고식 척도의 사용이 될 수

있을 것이다. 자기 보고식 질문지는 객관적 측정에 비하여 결과의 신뢰도에 있어서 제한점을 지니기 때문에 이 점을 보완할 수 있는 객관적인 연구 방법과 도구의 사용이 필요하다. 우선, 억압자들은 자기 자신을 좋게 보려고 하고 부정 감정을 적게 보고하기 때문에 자기 보고식 애착 질문지에서 안정 애착 유형 쪽으로 편향되게 답할 수 있다. 또한 스트레스를 지각하는 정도에 있어서도 낮게 지각하는 쪽으로 답하는 경향이 있을 것이다. 스트레스 대처 양식에 있어서도 실제 자신의 모습보다는 자신이 바라는 모습으로 응답할 가능성이 있다. 또한 연구에 따르면, 억압은 무의식적인 과정이므로 개인이 정서와 인지 사이의 관계를 인식하여 자기보고를 할 수 없으므로, 측정하기 어려운 구성이라고 지적하였다 (Giese-Davis & Spigel, 2001; Holmes, 1990). 이에 무의식적인 과정인 억압 이외에 의식적인 과정인 ‘억제’의 개념을 사용하여 연구를 진행한다면 객관화되고 측정가능한 도구를 사용하여 좀 더 영향력 있고 가시화할 수 있는 다른 결론들을 기대할 수 있지 않을까 한다. 그리고 본 연구에서 사용된 Hazan과 Hsaver의 7점 리커트식인 자기보고식 성인기 애착 측정 도구는 범주형에 비해 정교화된 애착을 반영할 가능성이 높을 수 있으나, 서로 뚜렷이 대비되는 3개의 문항이 제시되어 있으므로, 사회적 선호도를 의식하여 의도적으로 응답할 가능성을 가질 수 있으며, 여러 내용이 한 문항에 포함되어 있어 응답자가 정확한 평가를 하도록 유도하기 어려울 수 있을 것이다. 애착유형과 스트레스 지각과 대처 양식의 객관적인 측정을 위한 도구의 사용이 추후 연구에서 요구되는 바이다. 또한 부정 감정을 많이 보고한 저억압자들의 경우, 개인의 일반적 특성이

라기보다 측정 당시의 개인 내·외적인 심리적 스트레스가 존재했을 가능성이 있는 바, 이를 함께 평가하였다면 저역압과 고역압자들의 억압 정도에 대한 질적 분석이 가능했을 것으로 보인다.

그러나 이러한 제한점에도 불구하고 이 연구가 시사하는 바는 잠재력과 가능성, 즉 억압자들의 적응적인 면이다. 일반적으로 자기 자신의 실제적 자아를 정확히 지각하지 못하면 부적응적인 것으로 생각되지만, 스트레스 상황에서 부적 감정을 느끼지 않고 좀 더 사회적으로 바람직한 방향으로 대처하고자 하는 것은 외현적으로 분명히 적응에 좋은 결과를 가져온다. 특히 이는 개인의 애착에 따라 부적 감정과 대처 양식이 달라진다. 따라서 본 연구 결과에 따라 부적인 정서를 낮은 수준으로 인식하는 것은 높은 수준으로 인식하는 것보다 꼭 “나쁜” 것은 아니라고 할 수 있다. 이런 맥락에서 정서를 높은 수준으로 인식하지 못하는 것은 건강을 위한 필요조건이 된다. 따라서 억압자들의 억압 성향을 무조건 부정적으로 생각하여 고치려고만 할 것이 아니라, 이들이 지닌 억압의 긍정적인 면을 적절히 받아들이는 동시에, 억압의 형태와 정도에 따라 좀 더 성숙한 방어기제를 사용할 수 있도록 적절히 개입해야 함을 시사한다.

참고문헌

권재영 (1992). 억압과 정서와의 관계 연구. 고려대학교 석사 학위 논문.
김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사 학위 논문.

김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처 방식의 구성 요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학 연구소. 행동과학 연구: 7, 127-138
옥수정 (2000). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 방략. 서울대학교 석사 학위 논문.
이복동 (2000). 성인 애착과 이성관계 만족. 고려대학교 석사 학위 논문.
이용승 (2000). 강박사고 억제의 역설적 효과. 서울대학교 박사학위 논문.
장휘숙 (2000). 애착과 대학생의 정체감 발달 (II), 한국 심리학회지: 발달, 13(3), 141-157.
정지영 (2002). 스트레스 수준에 따른 억압적 성격 성향자의 정서 인식 능력 및 스트레스 대처 방식. 고려대학교 석사학위 논문.
최해림 (1986). 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 박사학위 논문.
Armsdem, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationships to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(6), 427-454
Bending, A. W. (1956). The development of a short form of the Manifest Anxiety Scale. *Journal of Consulting Psychology*, 20, 384
Billings, A. G., Cronkites, R. C., & Moos, R. H. (1983). Social in unipolar depression: Comparisons of depressed patients and nondepressed controls. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 119-133.
Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss(Vol 1)*. New

- York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss(Vol 2)*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss(Vol 3)*. New York: Basic Books
- Brown, L. L., Tomarken, A. J., Orth, D. N., Lossen, P. T., Kalin, N. H., & Davison, R. J. (1996). Individual differences in repressive-defensiveness predict basal salivary cortisol levels. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 362-371
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. A. (1964). *The approval motive: Studies in evaluative dependence*. New York: Wiley.
- Davis, P. J. (1987) Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 585-593
- Derakshan, N., & Eysenk, M. W. (1997). Interpretive biases for one's own behaviour and physiology in high trait anxious individuals and repressors. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 816-825
- 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*, 150-170
- Giese-Davis, J., & Spigel, D. (2001). Suppression, repressive-defensiveness, restraint and distress in metastatic breast cancer: separable or inseparable constructs? *Journal of Personality, 69*(3), 417-449
- Fox, E. (1993). Allocation of visual attention and anxiety. *Cognition and Emotion, 7*, 207-215
- Freud, S. (1915/1966). Repression. In Strackey, J. (ED). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 14*, Horgarth, London
- Hansen, R. D., & Hansen, C. H. (1988). Repression of emotionality tagged memories, the architecture of less complex emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 811-818
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524
- Holmes, D. S. (1990). The evidence for repression: An examination of 60 years of research. In J. L. Singer (Ed), *Repression and dissociation: Implication for personality theory, psychopathology and health* (pp.85-102). Chicago: University of Chicago Press
- Kneier, A., & Temoshok, L. (1984). Repressive coping reactions in patients with malignant melanoma as compared with cardiovascular disease patients. *Journal of Psychosomatic Research, 28*, 145-155
- King, A. C., Taylor, C. B., Albright, C., & Haskall, W. L. (1990). The relationship between repressive and defensive coping styles and blood pressure responses in healthy, middle aged men and women. *Journal of Psychosomatic Research, 34*, 461-473

- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development, 59*, 135-146
- Lawrence, A. P., & Oliver, P. J. (1997). *Handbook of Personality, Second Edition: Theory and Research*
- Mastas, L., Arend, R. A., & Sroufe, L. A. (1978). Continuity and adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development, 49*, 547-556.
- Mendolia, M., Moore, J., & Tesser, A. (1996). Dispositional and situational determinants of repression. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 856-867
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917-925
- Myers, L. B., & Brewin, C. R. (1995). Repressive coping and the recall of emotional material. *Cognition and Emotion, 9*, 637-642
- Newton, T., & Contrada, R. (1992). Repressive coping and verbal-automatic response dissociation: the influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 159-167
- Schmidt, S., Nachtigall, C., Wuethrich-Martone, O., & Strauss, B. (2002). Attachment and coping with chronic disease. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 763-773.
- Schwartz, G. E. (1978). From behavioral therapy to cognitive therapy to systems therapy: Toward an integrative health science. In D. B. Fishman, F. Rotgers, and C. M. Franks (Ed), *Psychosomatic Medicine, 48*, 582-597
- Shaw, R. E., Cohen, F., Doyal, B., & Palasky, J. (1985). *The impact of denial repressive style on information gain and rehabilitation outcomes in myocardial infarction patients.*
- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence. In Mermutter(Ed), *Minnesota Symposium on Child Psychology, 16*, 41-81. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Vaillant, G. E. (1995). *Adaptation to life.* Harvard University.
- Vetere, A., & Myers, L. B. (2001). Repressive coping style and Adult Romantic Attachment style: is there a relationship?. *Personality and Individual Differences, 32*, 799-807.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious and expressive coping styles: psychosomatic patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology, 88*, 369-380

원 고 접 수 일 : 2008. 10. 20.

수정원고접수일 : 2008. 2. 13.

게재결정일 : 2008. 9. 30.

Degree of Repression, Stress Perception and Ability to Cope with Stress According to Attachment Style

Kim, Jin Sook

Ahn, Chang Yil

Korea University

Attachment influences personality and is related to repression which is a personality trait. According to the Approach System Model of Schwartz, although repression can be adaptive, it may actually have an effect on health. The purpose of this study was the following. This study first examined the influence of attachment on repression, stress perception, coping with stress, and then examined the differences in the degree of repression, stress perception, and strategies for coping with stress between the various attachment styles. A total of 644 university students participated in this study by completing a questionnaire investigating attachment styles, degree of repression, stress perception and use of coping strategies. A total of 422 students were finally selected by discriminant analysis of the Revised Adult Attachment Scale (RAAS) and Hazan & Shaver's attachment style scale. The following results were obtained. The students in the secure attachment group scored higher on the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (M-CSDS) and lower on the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) than those in the other groups. That is, the secure attachment group exhibited more repression. The high repression group had a significantly low level of stress perception and used a more positive coping strategy. These differences are most apparent in individuals with a secure attachment style. The use of positive coping strategy was significantly higher in the secure attachment-high repression group and the secure attachment-low repression group. However the individuals in the anxious/ambivalent attachment-high repression group perceived less stress and used fewer positive coping strategies than those in the other groups. The subject in the avoidant attachment-high repression group also perceived less stress, and were more likely to seek social support strategies in the level of marginally significance. The result of this study suggests that adaption may differ according to attachment styles and the degree of repression. That is, in the repression groups there are differences in strategies used to cope with stress according to attachment styles. One's capacity for repression is necessary for coping effectively in daily living. Therefore in counselling situations, the therapist must not view repression as being to be undesirable. Therapists must not only support positive aspects of repression but help clients use more adaptive and flexible coping strategies.

Key words : attachment style, repression, perceiving stress, coping strategy for stress