

중년 여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 탈중심화, 수용의 매개효과*

홍 은 선

민 경 화[†]

광운대학교

본 연구는 애착이론과 상위인지적 자기조절 기제에 관련된 선행연구와 이론적 주장을 바탕으로 성인애착이 탈중심화와 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 직간접적인 영향을 미치는 인과적 구조모형을 설정하고, 모형의 적합도 및 개별변인의 영향력을 살펴보았다. 연구를 위해 서울과 경기, 충청 지역에 거주하는 중년 여성 389명으로부터 자료를 수집하였고, 구조방정식 모형을 적용하여 자료를 분석하였다. 그 결과 모든 변인 간 경로를 설정한 연구모형이 탈중심화에서 수용으로 향하는 경로를 설정하지 않은 경쟁모형에 비해 더 적합한 것으로 나타났다. 구체적인 경로를 살펴보면 다음과 같다. 애착불안은 수용을 통해 심리적 디스트레스에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 애착회피는 심리적 디스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 애착불안은 수용에 직접적인 영향을 미쳤으며, 애착불안과 애착회피 모두 탈중심화를 통해 수용에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 탈중심화는 수용을 통해 심리적 디스트레스에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연구 결과 애착불안과 애착회피가 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 과정에서 탈중심화와 수용의 이중매개 효과가 드러났다. 이것은 상위인지적 자기조절 기제인 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을 시사한다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 중년여성의 디스트레스 감소를 위한 방안과 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 중년 여성, 성인애착, 심리적 디스트레스, 탈중심화, 수용

* 본 연구는 홍은선(2015)의 광운대학교 석사학위논문을 기초로 요약 수정한 것임.

† 교신저자 : 민경화, 광운대학교상담복지정책대학원 상담심리치료학과, 서울시 노원구 광운로 20

Tel : 02-940-8655, E-mail : minkw0712@kw.ac.kr

본 연구는 중년 여성의 친밀한 애착관계가 심리적 디스트레스(우울, 불안)에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 질문에서 시작되었다. 중년기는 삶의 전환기로 여성의 경우 생리적·사회적·심리적으로 많은 변화를 경험하면서 우울과 불안이 높아지는 시기이다. 중년 여성을 정서적으로 지원해 주는 안정적인 애착관계가 이들의 불안과 우울을 감소시킬 수 있을 것이다.

최근 애착이론은 안정애착을 통해 발달되고 내재화되는 성찰적 기능에 주목하고 있다. 또한 인지행동치료의 제3동향은 현재 경험에 대한 상위인지적 알아차림과 심리적 경험의 수용에 역점을 두고 있다. 이들 이론들은 공통적으로 심리적 성숙과 관련된 적응적인 전략에 관심을 보이고 있다. 국내 성인애착 연구에서 상위인지와 관련된 연구들이 진행되고 있는데, 정신화를 매개로한 연구들이 주를 이루고 있다. 그러나 성인애착 연구에서 상위인지적 과정의 변인 간 인과적 관계에 대한 경험적 연구가 부족한 실정이다. 또한 성인애착 연구는 대부분 대학생에 국한되어 있어 중년 여성에 대한 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 불안정한 애착과 심리적 디스트레스의 관계에서 상위인지적 자기조절 능력이 어떠한 구체적인 경로를 통해 영향을 미치는지 알아보려 한다.

중년 여성과 성인애착

중년기는 가정과 사회에서 중대한 결정을 내리고 책임지는 핵심적인 역할을 맡는 시기이다. 또한 평균 수명의 연장으로 인생 전체에서 중년기가 차지하는 기간이 점차 늘어나면서 중년기에 대한 관심이 갈수록 높아지고

있다. Jung(1959)은 40세 전후로 시작되는 중년기를 생의 전반기에서 후반기로 넘어가는 인생의 전환점으로 보고 매우 중요시하였다(전찬례, 2012). 특히 여성에게 있어서 중년기는 신체적 노화(예, 갱년기 증상)와 사회적 역할에 따른 스트레스 생활사건을 경험하면서 심리적으로 자신의 정체성이나 역할에 대한 혼란과 갈등 등으로 고통 받는 시기이다(정옥분, 2008). 여성들이 사회적으로 부여된 ‘페르소나(persona)’ 즉, 가정을 위해 자신을 희생하는 역할에서 벗어나 자기의 내면을 돌아보고, 무의식과 의식의 심리적 균형을 찾아가며, 진정한 자기가 되고자하는 과정에서 우울과 불안 등을 경험하게 된다(전찬례, 2012). 우리나라의 경우 중년의 전환기에 있는 여성들은 우울과 불안 유병률이 남성에 비해 두 배에 이르며, 우울과 불안은 자살사고로 이어질 수 있으므로 이들에 대한 관심이 필요하다(보건복지부, 2012). 신체적 심리적으로 취약해지는 중년기 여성에게 있어서 사회적 지지체계가 되는 애착관계는 정서적 위기, 부적응의 영향 등을 완화시켜 주고 적응적인 대처 행동을 증진시킬 수 있다는 연구 결과들이 보고되고 있다(오명자, 김병욱, 김미례, 2008; 이희연, 전해성, 2011).

성인애착과 심리적 디스트레스

애착이론은 유아, 아동, 청소년뿐만 아니라 성인의 행동패턴과 특징을 설명하고 있다(Bowlby, 1988). 인간은 생애 초기 애착관계에 기초하여 애착대상과 자신 및 관계에 대해 정서적 표상을 형성하는데, 이를 내적 작동 모델(interspsychic working model)이라 한다(김진숙, 2013). 내적 작동 모델은 사회적 관계나 경험

을 해석하고, 자기에 대한 이해를 구성하는데 사용되며, 자신과 타인에 대한 태도와 신념을 형성하게 한다(Collins & Read, 1990). 또한 자신과 타인, 세상과 관계 맺는 방식(대인관계 패턴)에 지속적으로 영향을 미치는 성격특성이 되고(Bartholomew & Horowitz, 1991), 정서조절 양식의 토대가 된다(Mikulincer & Shaver, 2004).

애착이론가들은 성인애착 개념을 통해 개인이 성장하면서 또래, 친구, 배우자 등의 중요한 관계들을 통해 애착유형이 변화할 수 있다고 설명한다. 생애 초기에 불안정 애착이 형성된 경우일지라도 민감하게 반응하는 대안적 애착 대상과 친밀한 관계를 형성할 수 있는 기회가 주어지면 안정애착으로 변화 가능하다는 것이다(Howes, 1999). 따라서 성인의 대인관계 패턴과 스트레스 대처방식 등을 이해하기 위해서는 생애 초기에 형성된 부모와의 애착유형을 탐색하기 보다는 현재의 친밀한 관계에서 나타나는 성인애착 유형을 이해하는 것이 더 적절하다(Bartholomew, et al, 1991; Cook, 2000). Brennan, Clark과 Shaver(1998)은 성인애착 개념을 애착불안과 애착회피 두 차원으로 나누어 정의하였다. 애착불안은 버림 받는 것에 대해 과도하게 두려워하기 때문에 관계에 더 집착하고 몰입하여 정서적으로 과민 반응하는 과잉 활성화 전략을 사용한다(Mikulincer, Shaver, Cassidy, & Berant, 2009; Mikulincer & Shaver, 2008; Wei, Shaffer, Young & Zakalik, 2005). 반면, 애착회피는 친밀감에 대한 불편함으로 타인과 거리를 두고 정서적 의존을 자제하며, 내적인 정서적 경험에 대해 방어하고 부인하는 비활성화 전략을 사용한다고 보고하고 있다(Mikulincer et al, 2009; Mikulincer et al, 2008; Wei et al, 2005). 이와 같이 애착유형에 따른 정서경험 및 대인 관계

양상 혹은 갈등상황과 스트레스에 대처하는 방식 등에 차이가 있음을 알 수 있다(Bartholomew & Shaver, 1998; Cassidy & Berlin, 1994).

성인애착 관련 연구에서 불안정 애착(애착불안과 애착회피 차원)인 경우 우울 및 불안과 같은 심리적 디스트레스가 높다는 연구결과들이 지속적으로 보고되고 있다(김병직, 2009; 김수진, 2014; 김정란, 이은희, 2007; 안하얀, 서영석, 2010; 유윤경, 2011; 조화진, 서영석, 2011; 한유정, 2014). 또한 성인애착이 어떤 기제를 통해 심리적 디스트레스에 영향을 미치는지를 규명하기 위하여 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 매개하는 변인들에 관한 연구들도 진행되어 왔다. 친밀한 관계에 대한 두려움, 경험의 회피, 반추, 정서억제, 정서적 대처(과민반응, 단절), 피드백에 대한 반응(긍정반응, 부정반응, 무관심반응), 사회적 지지추구, 부적응적 완벽주의, 기본 심리적 욕구만족 등의 매개변인이 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에 어떻게 영향을 미치는지 연구되었다(김병직, 2009; 김수진, 2014; 안하얀 등, 2010; 조화진 등, 2011; 한유정, 2014). 지금까지 진행된 성인애착 연구는 대부분 전통적인 방식의 병리적인 측면에 초점을 맞춰 부적응적인 전략들을 매개변인으로 설정하였다.

최근 애착이론은 상위인지(metacognition) 능력인 성찰적 기능을 강조하면서 애착경험이 어떠한 과정과 방식을 통해서 발달하고, 심리적 적응에 영향을 미치는가에 주목하고 있다. 또한 인지행동치료의 제3동향인 ‘마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)’와 ‘수용전념치료(ACT)’ 이론들은 탈중심화와 수용을 강조하면서 부정적인 경험 내용 자체의 수정보다는 그

러한 경험을 처리하는 새로운 방식을 획득하는 것을 추구하고 있다. 조화진 등(2011)은 역기능적 전략들을 확인하고 수정하는 것보다 좌절된 심리적 욕구의 내용과 욕구 충족의 정당성을 확인하는데 중점을 둘 필요가 있다고 주장하였다. 이는 역기능적 대처방식들의 경우 적응적인 측면이 있기 때문에 이러한 성향을 포기하고 수정하는 것이 어렵기 때문이다(조화진 등, 2011). 또한 김태사와 안명희(2013)는 심리적 외상(trauma)을 경험한 경우 심리내적으로 고통스럽게 병들어가는 부분과 성숙을 향한 동기가 공존한다는 이론적 주장을 경험적 연구로 증명하였다. 최근에는 긍정적인 심리적 변화를 강조하기 위해 심리적 외상(trauma)을 심리적 역경(adversary)이라 칭한다고 하였다. 이는 상담과정에서 심리적 역경으로 인한 병리적 증상의 제거 혹은 완화에 대한 노력과 더불어 심리적 성장이라는 적응적 요인에 대한 개입의 중요성을 의미한다(김태사 등, 2013). 이러한 주장들을 근거로 본 연구에서는 적응적인 전략인 탈중심화와 수용을 매개변인으로 설정하여 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에 영향을 미치는 심리내적 과정을 확인하고자 한다.

성인애착과 상위인지적 자기조절 능력

애착이론은 상위인지(metacognition) 능력인 성찰적 기능을 강조하고 있다. 애착이론가 Fonagy 등(Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002)은 Main(1991)의 상위인지(metacognition)에 대한 개념을 ‘정신화(mentalization)’로 발전시켰다(Wallin, 2007). 정신화는 자기 마음 상태를 관찰하고 이해하며, 이와 같은 방식으로 타인의 마음 상태를 관찰하고 이해할 수 있는 성찰적

기능이다(Fonagy & Target, 2003). 정신화 능력은 어떠한 정서에 머무는 상태에서 그 순간 느껴지는 정서경험의 의미를 의식화하여 정서를 조절할 수 있는 상위인지적 자기조절 능력이라 말할 수 있다(Fonagy et al., 2002). 이러한 정신화는 특정 경험에 대한 다중적인 관점을 갖도록 하기 때문에 기존의 내적작동모델이 갱신되어 습관화된 양식에서 ‘탈자동화’될 수 있는 가능성을 높여준다. 즉 정신화를 할 수 있는 능력은 애착외상이나 관계적 외상의 부정적인 영향을 완화하고, 불안정애착이 세대간의 전이되는 악순환을 줄이는 보호요인으로 작용한다(Fonagy, 2001; Fonagy, Steele, Steele, Moran & Higgitt, 1991; Fonagy, Steele, Steele, Leigh, Kennedy & Mattoon, 1995; Wallin, 2007).

국내 성인애착 연구에서 상위인지와 관련된 연구들은 정신화를 매개로한 연구들이 주를 이루고 있다. 국외에서 시행된 정신화 연구는 성찰기능척도(Reflective Functioning Scale: RF Scale)와 성인애착 인터뷰(Adult Attachment Interview: AAI)의 응답내용을 토대로 측정하고 있다. 이 방법이 많은 시간과 노력을 투자해야 한다는 제약으로 국내에서는 정신화를 구성하는 다양한 하위요인들은 선정한 후 그 하위요인을 측정하는 기존의 척도들을 활용하여 간접적인 방법으로 정신화를 평가하는 수준에 머물러 있다(김태사 등, 2013). 정신화의 하위요인은 정서자각, 탈중심화, 수용, 정서조절능력, 심리적 마음상태, 삶의 의미 등으로 분류되었다(김제형, 2014; 김태사 등, 2013; 박은주, 2013; 유윤경, 2013; 이현주, 안명희, 2012). 유윤경(2011)은 정신화가 상위인지적 자기조절 기능이라는 점에 착안하여 탈중심화와 수용을 애착관계를 통해서 형성되고 전수되는 자기조절 기능으로 개념화하였다. 본 연구에서는 유

윤경(2011)의 주장을 토대로, 인지행동치료에서 중요한 치료적 기제로 알려진 탈중심화와 수용을 상위인지적 자기조절 과정의 핵심 구성요인으로 보았다.

최근 성인애착과 심리적 디스트레스를 매개하는 변인의 구체적인 경로와 과정을 밝혀내는 연구가 필요하다는 주장이 제기되고 있다(유윤경, 2011; 안하얀 등, 2010). 안하얀 등(2010)은 성인애착에 영향을 받는 심리적 과정 변인들의 선후관계를 고려하면서 각 변인의 상대적인 영향력을 검증하는 연구의 필요성을 제기하였다. 한 개의 잠재변인을 매개변인으로 연구했을 경우 구체적인 개입변인을 확인하기 쉬운 장점이 있지만, 복잡한 심리내적 과정이 지나치게 단순화되어 과정변인 간 상호인과적 관련성을 파악할 수 없게 된다고 하였다. 그러므로 상담실제에서 보다 더 중점을 두고 개입해야 할 변인을 파악하지 못하는 문제를 발생시킨다고 하였다(안하얀 등, 2010). 이상의 논의를 바탕으로, 본 연구에서는 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 설명하는 상위인지적 자기조절 변인으로 탈중심화와 수용을 설정하고, 인과적 구조모형에서 두 매개변인의 역할 및 영향력을 확인하고자 한다.

성인애착과 탈중심화, 수용

성인애착과 탈중심화의 관계에 대한 선행 연구를 살펴보면, 유윤경(2011)의 연구에서는 애착불안은 탈중심화와 유의미한 부적 상관관계를 보였으나, 애착회피와 탈중심화의 관계는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 그 이후 수행된 박은주(2013)와 김태사 등(2013)의 연구에서는, 애착불안과 애착회피 모두 탈중심화와 유의미한 부적 상관관계를 나

타냈다. 또한 성인애착과 수용의 관계에 대한 다수의 연구에서 애착불안과 애착 회피 모두 수용과 부적 상관관계를 나타내었다(김태사 등, 2013; 박은주, 2013; 유윤경, 2011; 최현국, 2010). 그러나 수용과 반대되는 개념이라 할 수 있는 경험적 회피와 애착유형의 관계를 살펴본 연구(김은영, 이지은, 2015)에 의하면 애착불안은 유의한 정적 상관을 보였으나, 애착회피는 유의한 정적 상관을 나타내지 않았다.

이러한 여러 연구 결과는 탈중심화와 수용이 안정된 애착관계를 맺고 있는 사람들이 심리적 안녕감을 경험하는 과정변인이라는 것을 의미한다. 즉, 주요 타인들과 안정된 애착관계를 형성하고 있는 사람들의 경우 상위인지적 성찰 능력인 탈중심화와 수용을 통해 자신의 경험을 객관적인 관점으로 관찰하고 비판단적으로 수용하는 태도를 취할 수 있으며, 이러한 자기조절 능력으로 인해 심리적 안녕감을 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 일부 연구에서 성인애착의 두 유형과 탈중심화 및 수용과의 관계에서 차이가 있음을 보고하고 있다. 따라서 본 연구에서 성인애착을 애착불안과 애착회피의 두 유형으로 구분하여 살펴보고자 하였다.

탈중심화와 심리적 디스트레스

탈중심화(decentering)는 자신의 즉각적인 경험으로부터 거리를 두고 ‘현실’과 ‘자신이 해석한 현실’ 간의 차이를 보고, 그 과정에서 자신의 역할을 관찰하는 상위인지 능력이며, 모든 심리치료 이론에서 보편적으로 나타나는 과정이다(김성민, 2004; Safran & Segal, 1990). Teasdale 등(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope & Williams, 2002)은 탈중심화 된 관점에서 부정

적 생각과 감정들을 경험하는 과정을 상위 인지적 자각이라 부르고, 우울하고 불안한 느낌들을 상위 인지적 관점에서 경험하는 태도를 기르는 것을 중요하게 생각했다. 부정적 생각과 감정들에 대한 상위 인지적 자각을 활성화하게 되면 생각과 감정들이 마음에서 스쳐 지나가는 사건들로 경험되고, 이러한 탈중심화된 관점을 통해 우울증 재발을 방지할 수 있다고 주장하였다(Teasdale et al., 2002). 탈중심화는 경험하는 자기를 관조할 수 있는 ‘관찰하는 자아’를 발달시키는 것으로(김연수, 2013), 개인적 사건에 대한 부정적인 생각이나 감정을 제거하는 것이 아니라 그러한 감정이나 생각이 일어나는 것을 허용하여 사적 사건에 접근하고 이를 처리하는 방식을 변화시킨다(Teasdale et al., 2002; 김성민, 2004). Segal, Williams과 Teasdale(2002)은 우울증의 특징적인 반추의 악순환을 탈중심화가 차단함으로써 우울증의 예방효과를 갖는다고 하였다. 국내의 경험적 연구에서도 탈중심화가 반추를 줄이고 우울을 경감시키는 효과가 나타났다(김빛나, 임영진, 권석만, 2010; 장경숙, 2013; 최윤지, 최규만, 2012). 반추란 자신의 부정적인 감정에 과도하게 주의를 기울이는 행위로 우울을 유지 및 증폭시킨다(Nolen-Hoeksema, 1991). 김병직(2009)은 부정적인 정서에 과도하게 주의를 기울이는 반추적인 경향을 차단하기 위해서 긍정적인 정서조절 양식이 필요하다고 하였다.

수용과 심리적 디스트레스

최근 들어 정서조절 과정으로서 수용에 대한 관심이 높아지고 있다. 수용(acceptance)이란 사건의 빈도나 형태를 변화시키려 시도하지

않은 채 생각 및 감정 등의 사적 사건, 특히 심리적 고통을 유발시키는 사적 사건을 기꺼이 받아들이는 것이라고 할 수 있다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 즉 수용은 개인의 사고와 감정에 대한 통제 의도를 내려놓고 그저 감정과 생각을 ‘단지 알아차리는’ 태도를 의미한다(Zettle & Hayes, 1986). 이는 경험에 대해 현재 지향적이고 비판단적인 주의를 기울이는 것을 뜻한다(Marlatt, 1994). 이러한 수용은 정서를 통제하려 애쓰기보다 자신의 가치에 맞는 행동에 보다 전념하는 것을 말한다(Dougher, 1994). Hayes, Strosahl와 Wilson (1999)은 생각이나 감정 자체가 고통을 유발하는 것이 아니라 그에 대한 반응이 문제와 병리를 만들어 낸다고 하였다. 수용은 반추의 과정으로부터 거리를 두도록 도움을 주는 지금-여기의 감각을 강조한다(Teasdale, Segal & Williams, 1995). 수용은 상위인지적 자각 (metacognitive awareness)과도 밀접히 연결된 개념으로(Teasdale et al., 2002), Hayes(1994)는 수용을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 보았다. 문현미(2006)의 ‘심리적 수용 촉진프로그램’과 이선영과 안창일(2012)의 ‘불안에 대한 ACT(수용전념치료) 집단 프로그램’은 프로그램 실시 후 불안, 우울 등의 부정적 정서가 완화되었으며, 심리적 안녕감이 향상된 것으로 보고하였다. 이훈진(2009)의 연구에서 수용 수준이 높을수록 주의자각 수준이 높으며, 긍정적이고 적극적인 인지적 정서 조절을 시도하여 우울, 불안은 낮아지고, 자존감과 삶의 만족도는 향상되는 결과가 나타났다. 이를 통해 상담 장면에서 상대적으로 변화하기 어려운 성인애착 특성 보다는 탈중심화와 수용과 같은 비교적 개입 가능한 구체적인 성찰 능력을 획득할 수 있도록 도움으로써 중년

여성의 심리적 디스트레스를 완화시키는데 보다 기여할 수 있을 것으로 예상 할 수 있다.

탈중심화와 수용의 관계

본 연구에서는 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에 영향을 미치는 매개변인 간의 경로를 탐색하기 위해 과정변인으로 탈중심화와 수용을 설정하였고, 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을 밝히고자 한다. 지금까지 수행된 국내 성인애착 연구에서 상위 인지적 자기조절의 과정변인 간 인과적 관계에 대한 경험적 연구가 부족한 실정이므로 상위 인지적 과정을 세부적인 단계로 분석하고, 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을 밝히는 것은 중요한 의미가 있다.

먼저 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을 Kegan(2000)의 이론을 바탕으로 설명하고자 한다. 발달심리학자인 Kegan(2000)은 의식의 형태가 심리적 성숙으로 발달하는 과정을 제시했는데, 정신화에서 마음챙김으로 발달해가는 과정이 이와 유사하다고 설명하고 있다. 탈중심화는 정서, 인지적 경험에 대한 상위인지 자각을 의미한다는 측면에서 정신화와 유사한 개념으로 볼 수 있으며, 수용은 정신화의 하위요인으로 분류되면서 마음챙김에도 포함되는 개념이다. 따라서 정신화와 마음챙김의 관계를 통해 탈중심화와 수용의 관계를 유추할 수 있다. 정신화는 우리의 경험과 표상에서 한 걸음 물러나는 것을 가능하게 해 주기 때문에 마음챙김의 수용적 자각의 과정으로 진행된다고 하였다(Wallin, 2007). 마음챙김이란 현재의 경험을 수용적인 태도로 순간순간을 알아차리는 것으로(Germer, Siegel & Fulton, 2005), 경험을 있는 그대로 받아들이는 수용

(Acceptance)이 이뤄진 상태라고 볼 수 있다. 즉 마음챙김은 정신화보다 더 폭넓은 개념이며 (Bateman, Fonagy, 2006), 정신화에서 마음챙김으로 심리적 성숙이 이뤄진다는 것을 의미한다. Kegan(2000)과 Fonagy 등(Bateman, et al., 2006)의 이론적 주장을 통해 정신화, 마음챙김과 유사개념인 탈중심화와 수용 간의 인과적 관련성을 추론할 수 있다. 정신화와 마음챙김은 분명하게 나눌 수 없는 추상적인 개념으로 서로의 경계가 불분명하게 겹쳐지지만 점차 정신화에서 마음챙김으로 인과적 발달 단계를 거치게 된다. 이러한 맥락에서 심리적 성숙은 탈중심화에서 수용의 단계로 발달된다고 가정할 수 있다.

두 번째로 탈중심화와 수용 간의 인과적 관련성을 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)와 수용전념치료(ACT)의 이론 및 치료적 기제를 통해서 설명할 수 있다. Segal(2002) 등은 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)에서 ‘어려움에 대해 마음 열기’를 두 단계로 설명하고 있다. 매 순간의 경험 중 특정한 생각, 감정, 신체감각에 반복적으로 끌려간다면 의도적으로 그것을 자각하는 것을 첫 단계로 보았다. 이것은 탈중심화된 관점에서 경험을 자각하는 과정과 동일한 단계라고 볼 수 있다. 두 번째 단계는 경험에서 일어나는 것이 무엇이든 간에 그것이 어떻게 관계 맺고 있는지 알아차리는 것이다. 이 단계에서 비수용적인 방식에서 수용적인 방식으로의 전환할 수 있다고 하였다. 비수용적이고 반응적인 방식으로 떠오르는 생각, 감정, 신체감각과 함께 머물면서 불쾌한 경험들을 자각하고, 있는 그대로 ‘수용’ ‘허용하기’ ‘내버려 두기’와 같은 방식으로 반응하여 어려운 감정 상태를 수용하는 것이라고 설명하였다(Segal et al., 2002). 또한 수용전념치료(ACT)

에서 수용의 개념은 사건의 빈도나 형태를 바꾸려는 불필요한 시도를 하지 않고 적극적으로 자각적으로 받아들이는 것이다. 부정적인 경험을 통제하려고 애쓰면서 고통을 늘리기보다는 오히려 부정적인 경험과 만날 수 있는 대안으로 ‘기꺼이 하기(willingness)’를 제시하고 있다. 기꺼이 하기는 내적 경험이 무엇이든지 그 자체로서 현재 순간을 만나면서 동시에 의도적으로 가치 있는 행동을 취하는 과정까지 포함한다(Luoma, Hayes & Walsler, 2007) 즉, 수용은 탈중심화보다 발전되고 포괄적인 개념으로 경험과 관계 맺는 방식을 변화 시켜 부정적인 경험을 수용하는 것은 물론이고 능동적으로 가치 지향적인 선택까지 포함하고 있다. 결론적으로 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)와 수용전념치료(ACT)의 핵심 치료기제인 탈중심화와 수용의 개념을 통해 유추할 수 있는 것은 탈중심화에서 수용으로 단계적인 발달 과정을 거친다고 볼 수 있다. 이러한 이론적 측면을 종합해보면 수용이 탈중심화보다 포괄적이고 발전적인 개념이면서 탈중심화와 수용은 비교적 분명하게 구분되는 특성이 있다는 것을 알 수 있다.

연구모형 및 가설

지금까지 살펴본 선행연구 결과와 이론적 주장을 종합하여 본 연구에서는 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에서 탈중심화와 수용을 매개변인으로 설정하고, 탈중심화에서 수용에 이르는 직접경로를 설정한 후 모형의 적합도 및 개별 직간접경로의 유의도를 검증하였다. 만일 탈중심화 → 수용 → 디스트레스의 경로에서 수용의 완전매개 효과가 입증된다면, 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을

입증하는 것이다. 이것은 불안정 애착으로 인한 심리적 디스트레스를 감소시키는 과정에서, 탈중심화된 관점을 갖게 된 후에 수용이 용이해진다는 점을 시사하는 것이다.

한편, 상위인지적 자기조절 능력인 탈중심화와 수용 간 인과적 관련성을 경험적으로 검증한 선행연구가 부재하기 때문에, 탈중심화에서 수용으로 향하는 직접경로를 설정하지 않은 모형을 경쟁모형으로 채택하였다.

본 연구에서의 연구모형은 그림 1과 같으며, 구체적인 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 성인애착은 탈중심화를 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 성인애착은 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 성인애착은 탈중심화를 매개로 수용에 영향을 미칠 것이다. 넷째, 탈중심화는 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다. 다섯째, 성인애착은 탈중심화와 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다. 즉, 성인애착이 불안정할수록 자신의 경험으로부터 거리를 두고 탈중심화 하는 것이 힘들고, 탈중심화 수준이 낮을수록 자신의 경험을 있는 그대로 수용할 가능성이 줄어들어, 결국 심리적 디스트레스 수준은 높을 것으로 예상하였다.

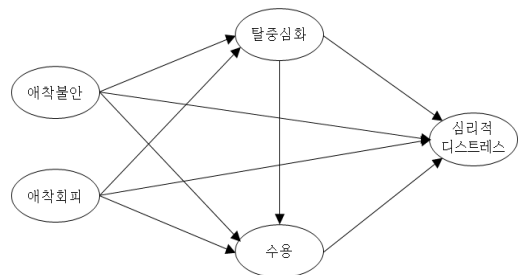


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 서울, 경기, 충청지역의 40세~60세 사이의 중년 여성 389명을 연구 대상으로 실시하였다. 연구 대상은 다양한 직업군의 종사자와 전업주부를 무작위로 표집하여 선정하였다. 직업군은 공무원, 교사, 은행원, 보험설계사, 일반 회사원, 백화점 판매원, 도서관 사서, 심리상담사 등의 다양한 분야를 대상으로 하였고, 전업주부의 경우 요가학원, 종교단체, 교육 프로그램, 학부모 모임 등에 참여 중인 중년여성들을 대상으로 하였다. 총 420부(서울 320부, 경기 50부, 충청 50부)의 설문지를 배부하여 416부가 회수되었고, 문항에 응답하지 않았거나 불성실하게 응답한 27부를 제외한 389명의 자료를 최종 분석대상으로 하였다.

참여자들의 연령은 40~44세가 164명(42.2%)으로 가장 많은 비율을 차지하고, 50~54세 91명(23.4%), 45~49세 75명(19.3%), 55~59세 59명(15.2%)의 순서로 나타났다. 학력은 대졸 154명(39.6%), 고졸 104명(26.7%), 대학원 재학 이상 73명(18.8%), 전문대졸 42명(10.8%), 중졸 이하 13명(3.3%), 무응답 3명(0.8%)이었다. 직업은 직장인 156명(40.1%)과 전업주부 138명(35.5%)가 대부분(75.6%)을 차지했다.

측정도구

성인애착

성인애착을 측정하기 위해 Brennan, Clark와 Shaver(1998)가 개발한 친밀관계경험척도(Experiences in Close Relationship: ECR)를 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 ECR-R로 개정하였고,

이를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Fraley와 Spieker(2003)은 성인의 애착 유형을 상호 배타적인 독립된 범주로 구분하기보다는 2개의 차원(불안과 회피의 2요인) 상에서 연속적인 것으로 이해하고 있다(김성현, 2004). ECR-R은 애착불안과 애착회피 두 차원으로 구성되어 있고, 각각 18문항씩 총 36문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 7점 평정 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)이며 점수의 총합이 높을수록 애착불안과 애착회피 수준이 높음을 의미한다. 애착불안은 버림받는 것에 대한 두려움 때문에 상대방에게 지나치게 집착하거나 자신의 정서를 과도하게 표현하는 것(예, “사귀는 사람이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때 화가 난다”)을 측정하고, 애착회피는 친밀함에 대한 회피와 타인에게 의존하는 것을 불편하게 여기는 것(예, “다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.”)을 측정한다(조화진 등, 2011). Brennan 등(1998)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 애착불안은 .91, 애착회피는 .94로 나타났으며, 김성현(2004)의 연구에서는 애착불안은 .89, 애착회피는 .85로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도는 애착불안은 .90, 애착회피는 .87로 나타났다.

심리적 디스트레스

심리적 디스트레스를 측정하기 위해 Derogatis(1983)가 개발한 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revision: SCL-90-R)를 임규혁(1997)이 확인적 요인분석을 통해 타당성을 재검토한 것을 사용하였다. SCL-90-R은 보편적인 정신병리 90개 항목으로 구성된 자기보고식의 검사도구로 9개 하위 증상차원으로 구성되어 있으며, 각 문항은 1개의 심리적 증상을

대표하고 있다. SCL-90-R의 9개 하위 증상차원 중 우울(13문항), 불안(10문항) 두 증상차원에 속한 문항들만 선택하여 사용하여 심리적 디스트레스를 구인하였다. 각 문항은 5점 평정 척도(0=전혀 없다, 4=아주 심하다)로 구성되어 있고, 점수가 클수록 우울과 불안 수준이 높음을 의미한다. 우울(Depression)은 삶에 대한 희망 상실, 동기 결여, 활력 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각 등으로 나타나는 기분이나 감정의 저조 등(예, “기운이 없고 침체된 기분이다”)을 측정한다. 불안(Anxiety)은 신경과민, 긴장, 초조, 두려움 등과 관련되어 나타나는 신체적 증상(예, “신경이 예민하고 마음이 안정이 안 된다”)을 측정하고 있다(임규혁, 1997). Derogatis(1983)의 연구에서 이 검사 도구의 우울 증상차원 신뢰도는 .90, 불안 증상차원 신뢰도는 .85로 나타났으며, 임규혁(1997)의 연구에서는 우울은 .86, 불안은 .85의 신뢰도가 나타났다. 본 연구에서는 우울은 .92, 불안은 .91로 나타났다.

탈중심화

탈중심화의 정도를 측정하기 위해 Fresco, Moore, Dulmen, Segal, Ma, Teasdale와 Williams (2007)가 개발한 경험 질문지(Experiences Questionnaire: EQ)를 김빛나 등(2007)이 번안 및 타당화한 것을 사용했다. Moore, Hayhurst와 Teasdale(1996)은 부정적 사고와 감정을 탈중심화된 관점에서 경험하는 과정으로 정의된 ‘상위인지적 자각(metacognitive awareness)’을 측정하기 위해 MACAM(Measure of Awareness and Coping in Autobiographical Memory)을 개발하였으나, 반구조화된 면접의 실시로 시간과 노력이 많이 들어 연구 목적으로 대량 실시하는데 한계가 있었다. MACAM의 한계를 보완하여

실시가 용이한 자기보고식 질문지인 EQ가 개발되었다(Fresco, et al., 2007; 김빛나 등, 2007). 마음챙김에 기초한 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT)의 핵심적 변화 기제인 EQ는 총 11문항의 단일차원으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=거의 항상 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 각 문항의 내용이 탈중심화의 세 가지 측면인 사고와의 탈동일시(예, “나는 내 생각과 감정으로부터 나 자신을 분리하여 생각할 수 있다”), 반응의 탈자동화(예, “스트레스를 받는 상황에서도 나는 서두르지 않고 여유 있게 생각할 수 있다”), 자기수용(예, “나는 나 자신을 너그럽게 대할 수 있다”)을 측정한다. 점수가 높을수록 탈중심화의 정도가 크다는 것을 의미한다. 김빛나 등(2007)의 연구에서 EQ의 신뢰도는 .78로 나타났고, 본 연구의 신뢰도는 .90로 나타났다.

수용

수용을 측정하기 위해 허재홍, 최명식과 진현정(2009)에 의해 타당화된 개정판 수용 행위 질문지(Acceptance and Action Questionnaire-II: AAQ-II)를 사용하였다. 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)에 기초한 AAQ-II는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도이다. 총 10문항은 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=항상 그렇다)상에 평정하도록 구성되었다. 점수가 높을수록 심리적 유연성(예, “뭔가 부정적인 것을 기억하게 되어도 괜찮다”)이 크다는 것을 의미하며, 점수가 낮을수록 내적 경험을 회피하고 통제하려는 경향성, 즉 경험의 회피 성향(예, “스스로의 걱정과 감정을 통제하지 못

할까봐 겁이 난다”)이 크다는 것을 의미한다 (이현주 등, 2012).

허재홍 등(2009)의 수용 행위 질문지(AAQ-II)의 타당도와 신뢰도 연구에 의하면 문항 번안 과정에서 1, 10번의 문항을 제외하는 것이 타당하다는 주장을 하였다. 1번 문항의 요인부하량은 .23에 불과하여 구인타당도가 .35에 미치지 못했고, 10번 문항의 경우 요인 1에 .537이 부하되어 있었으나 요인 2에도 .551이 부하되어 있어서 차이가 .10이상 나지 않았다. 이에 따라 1번 문항과 10번 문항을 포함시키는 것이 나은지 제외시키는 것이 나은지 검토하였는데, 구조방정식 모형으로 확인적 요인 분석을 한 결과 1번과 10번 문항을 포함시킨 모형보다 제외시킨 모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 또한 약간 향상되는 것으로 나타났고, 설명량도 36.8%에서 41.9%로 향상되었다. 이에 따라 허재홍 등(2009)은 1번 문항과 10번 문항을 제외한 8개 문항으로 한국 어판 AAQ-II를 완성하였다. 본 연구에서도 1번과 10번 문항을 제외했을 때 신뢰도가 높아지는 현상이 나타났으므로 두 문항을 제외한 8개 문항의 신뢰도를 검증하였다. Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt와 Zettle(2011)의 연구 결과에 의하면 신뢰도는 .83이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 .80으로 나타났다. 허재홍 등(2009)의 연구에서는 신뢰도가 .85인 것으로 나타났고, 본 연구에서는 .68로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 구조모형의 적합도와 매개변수들의 간접효과를 검증하기 위해 AMOS 22.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 가설모형이 실제 자료에 부합되는 정도를 평가하기 위해

서 상대적 적합도 지수인 비교 부합치(Comperative Fit Index: CFI), 표준 부합치(Normed Fit Index: NFI), 근사평균 오차제곱근(Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)을 사용하였다. 일반적으로 CFI, NFI는 .90 이상이면 좋은 적합도로 보고, 절대적합지수인 RMSEA의 경우 .05이하일 때 우수, .08이하이면 적절한 수준으로 평가한다(홍세희, 2000). 추정된 모형 내 간접효과는 sobel의 방법을 통해 추정된 점(point) 추정치와 bootstrapping을 통한 신뢰구간 추정치를 모두 확인하고 둘 중 보다 보수적인 결과를 적용하여 유의성을 판정하였다.

결 과

기술통계

측정변인에 대한 정상분포가정을 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도, 그리고 변인 간 상관계수를 산출하여 표 1에 제시하였다. 표 1에서 볼 수 있듯이, 애착불안은 심리적 디스트레스와는 정적 상관을 보인 반면, 탈중심화와 수용은 부적 상관을 보였다. 즉 애착불안이 높을수록 심리적 디스트레스가 높으며, 탈중심화와 수용은 낮은 것으로 나타났다. 애착회피도 심리적 디스트레스와 정적 상관을 보인 반면, 탈중심화와 수용은 부적 상관을 보였다. 즉 애착회피가 높을수록 심리적 디스트레스가 높으며, 탈중심화와 수용은 낮은 것으로 나타났다. 또한 탈중심화는 수용과 정적 상관을 보였고, 심리적 디스트레스와는 부적 상관을 보였다. 수용도 심리적 디스트레스와 부적 상관을 보였다. 즉 탈중심화가 높

표 1. 측정변인 간 상관, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

	성인 애착	애착 불안	애착 회피	디스트 레스	우울	불안	탈 중심화	수용	M	SD	왜도	첨도
성인애착	-								3.21	.63	-.25	.31
애착불안	.79***	-							2.75	.80	.46	.70
애착회피	.79***	.24***	-						3.66	.79	-.29	.07
디스트레스	.57***	.54***	.36***	-					2.22	.76	.31	-.58
우울	.55***	.51***	.35***	.97***	-				2.34	.79	.26	-.64
불안	.55***	.52***	.34***	.95***	.84***	-			2.05	.79	.54	-.34
탈중심화	-.42***	-.39***	-.28***	-.47***	-.46***	-.44***	-		3.38	.74	.05	-.37
수용	-.57***	-.60***	-.30***	-.66***	-.65***	-.61***	.54***	-	4.82	.81	-.39	.49

주. (N = 389), *** $p < .001$.

을수록 수용은 높으며, 탈중심화와 수용이 높을수록 심리적 디스트레스는 낮은 것으로 나타났다. 한편, 측정변인들의 왜도와 첨도가 모두 기준치(왜도 < 3, 첨도 < 7) 내로 나타나 정상성이 확보된 것을 확인할 수 있다.

측정모형 검증

구조방정식모형을 이용하여 측정모형 검증을 실시한 결과 다른 모든 적합도 지수가 우수한 것으로 나타났다($\chi^2=103.91$, $p < .001$, $CFI = .98$, $TLI = .97$, $.05 \leq RMSEA \leq .07$). 측정모형의 개별 구성개념들이 지표를 예측하는 요인부하량들을 살펴보면, 애착불안은 .85-.90, 애착회피는 .78-.94, 탈중심화는 .90-.91, 수용은 .76-.87, 디스트레스는 .90-.94로 모두 $p < .001$ 수준에서 유의하였으며 전체적으로 높고 안정적이었다. 그로부터 추정된 분산추출지수(AVE $\geq .70$)와 구성개념 신뢰도(CR $\geq .82$) 역시 기준치(각각 $\geq .5$, $\geq .7$)를 상회하는 것으로 나타났다. 구조모형 검증

우선, 탈중심화에서 수용으로 가는 직접 경로를 설정한 연구모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=103.91$, $p < .001$, $CFI = .98$, $TLI = .97$, $.05 \leq RMSEA \leq .07$). 탈중심화에서 수용으로 가는 직접 경로를 설정하지 않은 경쟁모형 역시 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=136.90$, $p < .001$, $CFI = .97$, $TLI = .96$, $.06 \leq RMSEA \leq .09$). 두 모형의 자유도 차이 대비 카이스퀘어 차이 검증을 실시한 결과 연구모형이 경쟁모형에 비해 자유도가 1 낮은 반면, 카이스퀘어는 32.99만큼 낮아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($\Delta\chi^2=32.99$, $\Delta df=1$, $p < .001$). 따라서 자유도가 낮지만 이론적 모형과 실증 데이터 간 간격이 더 좁은 연구모형을 최종적으로 채택하였다(그림 2).

그림 2에서 볼 수 있듯이, 애착불안의 경우 탈중심화($\beta = -.37$, $p < .001$)와 수용($\beta = -.56$, $p < .001$)에 대해 직접적으로 유의미하게 예측하고 있다. 애착회피의 경우는 탈중심화($\beta = -.24$, $p < .001$)에 대한 직접효과는 유의미한 반면, 수용

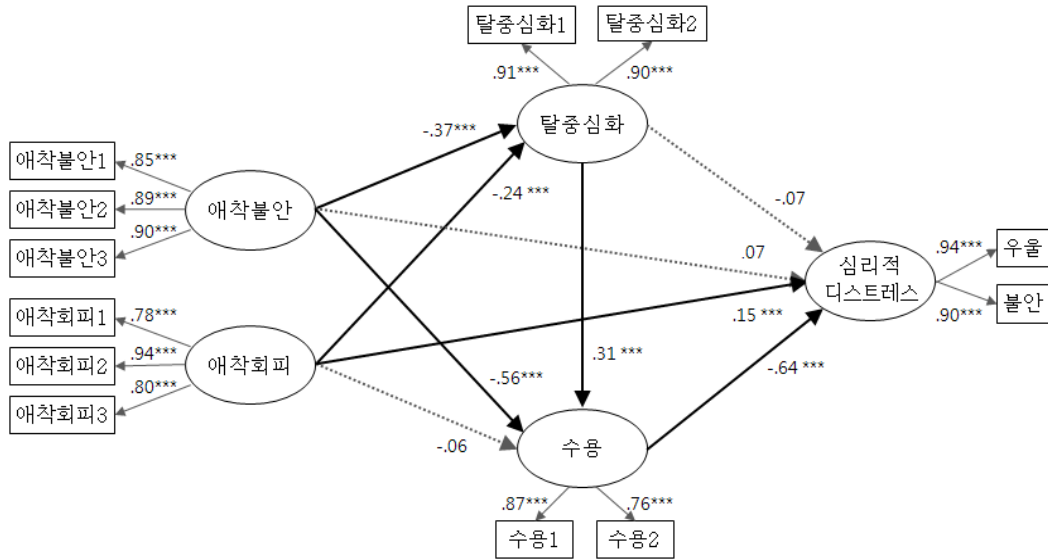


그림 2. 최종모형

($N = 127$), * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주. 통계적으로 유의미하지 않은 통계들은 점선으로 표시하였음.

($\beta = -.06$, $p > .05$)에 대한 직접효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 한편, 애착불안은 심리적 디스트레스($\beta = .07$, $p > .05$)에 대한 직접효과가 유의미하지 않게 나타났고, 애착회피는 심리적 디스트레스($\beta = .15$, $p < .001$)에 대한 직접효과가 유의미하게 나타났다. 그리고 탈중심화는 수용($\beta = .31$, $p < .001$)에 대한 직접효과는 유의미한 반면, 심리적 디스트레스($\beta = -.07$, $p > .05$)에 대한 직접효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 수용은 심리적 디스트레스($\beta = -.64$, $p < .001$)에 직접적으로 유의미하게 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 간접효과의 안정적 추정을 위해 Bootstrap을 통한 신뢰구간과 Sobel 절차를 모두 활용하여 간접경로의 유의도를 검증하였고 그 중 보다 보수적인, 즉 더 엄격한 기준에 의해 유의한 것으로 판정된 결과를 반

영하여 표 2에 제시하였다.

먼저 애착불안에서 탈중심화를 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .03$, $p > .05$)는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 애착회피에서 탈중심화를 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .02$, $p > .05$)도 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 가설 1(“성인애착은 탈중심화를 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다”)는 지지되지 않았다.

둘째, 애착불안이 수용을 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .35$, $p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 디스트레스에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = .07$, $p > .05$)가 유의미하지 않았으므로, 수용은 애착불안과 심리적 디스트레스의 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다. 반면, 애착회피가 수용을 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .04$, $p > .05$)가 유의미하지 않은 것으로 나

표 2. 연구변인 간 직간접효과 검증 결과

경로	직접효과	간접효과 (Sobel Z)	총 효과
애착불안 → 디스트레스	.07		.07
애착회피 → 디스트레스	.15***		.15***
애착불안 → 탈중심화	-.37***		-.37***
애착회피 → 탈중심화	-.24***		-.24***
애착불안 → 수용	-.56***		-.56***
애착회피 → 수용	-.06		-.06
탈중심화 → 디스트레스	-.07		-.07
탈중심화 → 수용	.31***		.31***
수용 → 디스트레스	-.64***		-.64***
애착불안 → 탈중심화 → 디스트레스	.07	.03(1.26)	.10
애착회피 → 탈중심화 → 디스트레스	.15***	.02(1.24)	.17***
애착불안 → 수용 → 디스트레스	.07	.35*** (5.87)	.42***
애착회피 → 수용 → 디스트레스	.15***	.04(1.26)	.19***
애착불안 → 탈중심화 → 수용	-.56***	-.11*** (-4.39)	-.67***
애착회피 → 탈중심화 → 수용	-.06	-.06*** (-3.56)	-.12***
탈중심화 → 수용 → 디스트레스	-.07	-.22*** (-4.50)	-.29***
애착불안 → 탈중심화 → 수용 → 디스트레스	.07	.07*** (3.76)	.14***
애착회피 → 탈중심화 → 수용 → 디스트레스	.15***	.04*** (3.20)	.19***

주. a. $N = 389$; b. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; c. 표에 제시된 계수들은 표준화된 수치이고, 괄호안의 값은 sobel의 방법으로 합성한 간접효과와 z값이며, 유의도 판정의 경우 sobel의 z값과 구조방정식모형의 bootstrapped 95% BC-CI의 추정치를 통해 보다 보수적인 결과값을 채택하여 표기하였다.

타났다. 따라서 가설 2(“성인애착은 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다”)은 부분적으로 지지되었다.

셋째, 애착불안에서 탈중심화를 거쳐 수용으로 가는 간접경로($\beta = -.11, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났고, 수용에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = -.56, p < .001$)도 유의미한 것으로 나타났다. 그러므로 탈중심화는 애착불안과

수용의 관계를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 애착회피가 탈중심화를 통해 수용으로 가는 간접경로($\beta = -.06, p < .001$)는 유의미한 것으로 나타났다. 수용에 대한 애착회피의 직접효과($\beta = -.06, p > .05$)가 유의미하지 않은 점을 고려했을 때, 탈중심화는 애착불안과 수용의 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 가설 3(“성인애착은 탈중

심화를 매개로 수용에 영향을 미칠 것이다”)은 지지되었다.

넷째, 탈중심화에서 수용을 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = -.22, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 디스트레스에 대한 탈중심화의 직접효과($\beta = -.07, p > .05$)가 유의미하지 않은 점을 고려했을 때, 수용은 탈중심화와 심리적 디스트레스의 관계를 완전 매개하는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 가설 4(“탈중심화는 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다.”)는 지지되었다.

마지막으로 애착불안은 탈중심화와 수용을 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .07, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 디스트레스에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = .07, p > .05$)가 유의미하지 않았으므로, 탈중심화와 수용은 애착불안과 심리적 디스트레스를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 애착회피는 탈중심화와 수용을 거쳐 심리적 디스트레스로 가는 간접경로($\beta = .04, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 디스트레스에 대한 애착회피의 직접효과($\beta = .15, p < .001$)가 유의미하므로, 탈중심화와 수용은 애착불안과 심리적 디스트레스를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 이는 애착불안과 애착회피 모두 심리적 디스트레스의 관계에서 탈중심화와 수용을 거치는 이중매개 효과가 유의미함을 의미한다. 따라서 가설 5(“성인애착은 탈중심화와 수용을 매개로 심리적 디스트레스에 영향을 미칠 것이다.”)는 지지되었다.

논 의

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 성인애

착의 불안과 회피 차원이 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 과정에서 상위인지적 자기조절 기제의 경로를 탐색하고자 하였다. 상위인지적 자기조절 변인으로는 인지행동치료에서 중요한 치료적 기제로 알려진 탈중심화와 수용을 채택하였다. 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 탈중심화와 수용이 매개하는 인과적 구조모형을 설정하고 모형의 적합도 및 개별 경로의 유의미도를 검증하였다. 본 연구의 결과 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 애착불안과 애착회피 모두 탈중심화를 통해서 심리적 디스트레스에 영향을 미치지 못하였다. 애착불안과 애착회피가 높은 사람들은 탈중심화의 수준이 낮았지만, 탈중심화 수준이 낮다고 해서 심리적 디스트레스 수준이 유의미하게 높지는 않다는 것을 의미한다. 이는 탈중심화가 심리적 디스트레스에 미치는 직접적인 영향이 유의하지 않았기 때문이며, 탈중심화는 수용을 매개로 하였을 때에만 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 탈중심화와 우울, 불안 및 삶의 만족도 간의 관련성을 살펴 본 김용희(2012)의 연구에서 탈중심화가 우울과 불안을 거의 설명하지 못한다는 결과와 일치한다. 즉, 탈중심화가 심리적 디스트레스에 직접 영향을 미치지 못하고, 다른 변인을 매개로 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

둘째, 애착불안은 수용을 통해서 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 반면, 애착회피는 수용을 거치지 않고 심리적 디스트레스에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우선, 애착불안 수준이 높은 사람들은 자신의 경험을 수용하기 어렵고 그로 인해 심리적 디스트레스 수준이 더 높아지는 결과를 낳게 된다. 이 결과는 애착불안 수준이 높은 사람들은 자신

이 경험하는 문제 상황을 인정하고 유연하게 받아들이지 못하고, 정서적으로 과도하게 반응하는 정서조절 전략의 사용함(Wei et al., 2005)으로 인하여 높은 불안과 걱정으로 그들의 자원이 온전하게 사용되지 못하고, 스트레스 사건을 대처하는데 더욱 어려움을 겪게 된다는 설명(Kobak, Sceery, 1988)으로 이해될 수 있다. 즉, 애착불안의 경우 부정적으로 지각되는 생각과 정서 경험을 견디기 어려워 과잉 활성화 전략을 사용하여 부정적인 경험을 통제하기 위한 방어에 심리적 에너지를 투자하고, 자신이 선택한 가치와 목적을 지향하여 행동하기 어려운 경향이 있음을 시사한다. 이것은 수용을 통해 궁극적으로 자기 수용과 관계의 만족을 촉진시켜 심리적 디스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 증가시키는 심리적 기제임을 확인하고자 한 본 연구의 방향과 일치하는 결과이다. 한편, 애착회피 수준은 수용에 유의미한 영향을 미치지 못했으나, 심리적 디스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 수용과 반대되는 개념인 경험회피가 애착불안과는 정적 상관이 있지만, 애착회피와는 유의미한 상관이 나타나지 않았다는 김은영과 이지은(2015)의 연구 결과와 일치하는 것이며, 두 가지 불안정 애착이 수용에 이르는 경로가 각기 다르다는 주장(Cassidy & Kobak, 1988; Wei et al., 2005)과도 맥을 같이 한다.

수용이 심리적 증상에 미치는 영향에 관한 이훈진(2009)의 연구에 의하면 수용 수준이 높을수록 긍정적이고 적극적인 인지·정서적 조절을 시도하고 주의자각 수준이 높으며, 수용이 낮을수록 역기능적 조절과 대처, 역기능적 사고 수준이 높음을 시사한다고 하였다. 또한 수용 수준은 우울, 불안은 물론 피해사고, 자

존감과 삶의 만족도에서 유의미한 설명력을 가지는 예언변인이라고 설명한다. 애착불안 수준이 높은 경우 마음챙김 훈련 등을 통해 수용 능력을 개발하여 우울이나 불안 등의 부정적인 감정을 수용적으로 담아낼 수 있도록 돕는 과정이 필요하다. Hayes(1994)는 마음챙김 훈련을 통해 부정적인 생각과 정서를 있는 그대로 온전하게 경험하는 수용의 능력이 배양되며, 이를 통해 심리적 원인의 공통 원인인 회피행동이 감소된다고 주장한다(박성현, 2006). 마음챙김은 명상을 통해서 뿐만 아니라 상담이나 심리치료와 같은 처치 과정에서 상담자에게 수용 받은 경험이 학습되어질 수 있다고 본다(Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody & Devins, 2004; Segal et al., 2002; Hayes, 2002). 반면, 애착회피의 경우 수용을 거치지 않고 심리적 스트레스에 영향을 미침으로 수용 이외의 다른 매개변인, 또는 다른 간접적인 경로에 주목할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 애착이론과 상위인지(metacognition) 능력인 성찰적 기능(Wallin, 2007)과 심리적 성숙도의 과정(Kegan, 2000)을 토대로 성인애착과 수용의 관계를 탈중심화가 매개할 것이라는 가설을 세웠다. 자료 분석 결과, 애착불안과 애착회피 모두 탈중심화를 통해서 수용에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Fonagy 등(2002)의 상위인지 개념인 정신화에 대한 이론적 주장 및 Kegan(2000), Wallin(2007) 등의 심리적 성숙도 과정의 제안과 일치하는 것으로 본 연구에서 가정한 탈중심화와 수용의 인과적 관련성에 대한 시사점을 제공해 준다. 즉, 불안정한 애착관계에서 즉각적인 자기 경험으로부터 한 걸음 물러나서 바라 볼 수 있어야 ‘현실’과 ‘자신이 해석한 현실’이 같지 않다는 것을 알 수 있으며,

자신의 사고와 감정에 대해 객관적인 관점을 유지했을 때 자신의 경험을 방어하지 않고 있는 그대로 받아들일 수 있다는 점을 지지해준다고 할 수 있다.

넷째, 탈중심화는 수용을 통해서 심리적 디스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설을 지지하였다. 탈중심화가 우울에 미치는 과정에 관한 김빛나 등(2010)의 연구에 의하면 우울한 기분을 경험할 때에 자신의 내면에 초점을 돌려 그것에 대해 생각하더라도, 자신의 경험에 대해 탈중심화된 관점을 취할 수 있다면 부적응적인 반추로 이어지지 않기 때문에 우울로 심화되지 않는다고 하였다. 즉 탈중심화가 우울에 직접적으로 영향을 미치는 것이 아니라, 탈중심화 수준이 높을수록 우울한 기분으로 발전시키는 자동적이고 부적응적인 반추적 반응의 정서적 악순환을 차단함으로써 우울증상의 악화를 억제한다는 것이다(김빛나 등, 2010). 한편, 탈중심화와 우울, 불안 및 삶의 만족도 간의 관련성을 살펴 본 김용희(2012)의 연구에서는 탈중심화가 우울과 불안을 거의 설명하지 못하는 반면, 불안정 애착으로 인해 긍정적 정서의 감소를 유발하는 과정에서 탈중심화가 이를 중재하는 역할을 한다는 결과를 보였다(김용희, 2012). 이러한 결과는 탈중심화가 심리적 디스트레스에 직접적으로 영향을 미치지 않는다는 본 연구의 결과와 일치하는 결과들이다. 탈중심화와 수용 간의 인과적, 순차적 관련성이 있다는 본 연구의 가정처럼, 탈중심화된 관점을 통해 자신의 경험에 대해 거리를 두고 바라봄으로써 부정적인 사건에 대한 자동적 사고에 몰입하는 습관적인 반응이 억제되고, 부정적인 사건에 대한 생각과 감정을 있는 그대로 받아들일 수 있게 될 때 우울이나 불안 등의 부정적인 감

정에 대해 비판단적인 태도로 유연하게 대처할 것으로 본다.

다섯째, 애착불안과 애착회피 모두 심리적 디스트레스에 미치는 영향을 탈중심화와 수용이 이중매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 안정적 애착관계에서 발달하는 성찰능력이 감정조절, 충동 절제, 자기 감지, 자기대리 경험에 결정적 영향을 미친다는 Fonagy 등(2002)의 이론적 주장을 지지한다. 더불어 정서조절이 자기조절이라는 주장과 상위 인지적 자기조절 능력은 애착형성과정에서 출현(이현주 등, 2012; Schore, 2003)한다는 주장과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 불안정 애착이 높을수록 정서조율 능력이 저해되어 우울과 불안 등의 부정적 정서체험이 가중된다는 연구결과(안명희, 2010; Kobak, 1999), 그리고 불안정 애착이 부정적 정서에 미치는 영향을 정신화 능력이 매개한다는 연구의 결과(이현주 등, 2012)와도 유사한 결과라 할 수 있다.

애착불안과 애착회피 모두 궁극적으로는 부정적 정서를 가중시키거나 그 영향이 미치는 과정에서는 개별적이고 독립적인 심리적 기제가 관여하는 것으로 추론된다. 애착불안은 심리적 디스트레스에 직접효과가 유의하지 않아 탈중심화와 수용의 이중매개효과가 완전매개효과를 보였고, 애착회피는 심리적 디스트레스에 직접효과가 유의하여 탈중심화와 수용의 이중매개효과가 부분매개 효과를 보인다는 것을 알 수 있다. 애착불안을 살펴보면 대학생의 성인애착이 우울에 미치는 영향을 연구한 유윤경(2011)의 연구에서는 애착불안의 경우 탈중심화와 수용 수준이 높을수록 우울 수준이 낮아지는 결과가 나타났으며, 이현주 등(2012)의 연구에서는 애착불안이 높을수록 성찰능력인 정신화 능력이 저하되며, 부정적 정

서 체험을 조절하는 능력이 감소되어 우울과 불안이 증가하는 등 본 연구를 지지하는 결과가 나타났다. 또한 수용과 마음챙김 주의자각 수준으로 집단을 구분해 비교 연구한 이훈진(2009)은 마음챙김 주의자각 없이 수용 점수만 높으면 자기비난이나 주의분산 경향이 높다고 하였다. 여기서 마음챙김 주의자각이란 일상 생활에서 매 순간순간 자신의 경험하는 것에 대해 의식하고 자각하는 정도를 측정하는 것으로 탈중심화와 유사한 개념이다. 즉, 애착불안의 경우 자신의 경험에 대해 객관적인 관점을 유지하지 않고 무턱대고 경험을 수용하려고 애쓰는 경우 일시적으로 부정적인 감정이 줄어들지 모르지만, 이러한 과정이 주의를 분산시켜 자신의 경험에 집중하는 것을 방해하고, 자기비난으로 이어질 가능성이 높아지며, 자기비난이 높아지면 우울과 불안이 높아지는 악순환의 고리가 형성되는 것을 의미한다. 수용이 애착불안과 심리적 디스트레스의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났지만, 탈중심화와 수용의 이중매개 효과가 장기적인 관점에서는 효과적이라고 해석할 수 있다.

반면, 애착회피의 경우 심리적 디스트레스에 직접효과가 유의하여 탈중심화와 수용의 이중매개가 부분매개효과로 나타났는데, 이현주 등(2012)의 연구에서는 애착회피가 정서조절 능력인 정신화에 영향을 미치지 않았으나 부정적 정서에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과와 부분적으로 일치하는 결과가 나타났다. 이현주 등(2012)의 연구에서 정신화는 탈중심화와 수용을 포괄하는 개념이므로 본 연구의 탈중심화와 수용의 과정을 단계적으로 거치는 상위 인지적 처리과정과는 차이가 있다. 애착회피가 중요한 타인들과의 친밀함을 불편해하면서 인지적·정서

적·물리적 거리를 최대한 유지하려하며 고통스러운 생각과 기억을 억압하고자하는 특성임을 감안할 때, 정서적 자각이 결여될 수 있는 것으로 보인다(이현주 등, 2012). 따라서 이현주 등(2012)은 애착회피의 경우 자기와 타인과의 대인관계적 맥락에서 경험하는 정서에 대한 명확한 이해와 상대에 대한 민감한 반응이 부족한 것으로 해석하였다. 이러한 애착회피의 성향은 자신의 경험에 접촉하고 머물 수 있는 상위인지적 능력들이 요구되며, 마음챙김 명상 등을 통해 자신의 사고와 감정의 흐름을 바라보고 비판단적으로 수용하는 훈련이 중요할 것이다. 마음챙김 명상은 신체적인 느낌에 주의를 기울이게 함으로써 현재에 초점을 맞추어 애착회피의 성향을 가진 사람들이 자신의 경험에 머물러보는 기회를 제공할 것이다. 단계적인 마음챙김 명상 훈련은 점차 탈중심화 능력을 개발시켜 애착회피의 수준이 높은 경우 우울이나 불안을 조절하는데 도움이 될 것이다. 탈중심화된 관점을 통해 궁극적으로 경험에 대하여 유연하게 대처할 수 있는 수용의 단계까지 발전시킬 수 있을 것이다.

본 연구는 상위인지적 자기조절 기제 간의 인과적 관련성을 증명하는 연구를 진행했다는 점에서 큰 의의가 있다. 즉 탈중심화와 수용 간의 인과관계를 증명한 것은 상위인지적 자기조절 능력을 개발하는데 있어서 탈중심화가 수용에 선행하는 것이 효과적임을 의미한다. 건강한 애착관계에서 내재화된다고 알려진 성찰 능력, 즉 상위인지적 자기조절 기제인 탈중심화와 수용이 성인애착의 두 차원(애착불안, 애착회피)과 심리적 디스트레스의 관계를 이중매개하는 변인임을 입증한 것이다. 즉 탈중심화는 직접적으로 심리적 디스트레스를 낮추지 못하므로 수용을 통해 우울, 불안의 정

도를 낮출 수 있음을 의미한다.

심리적 디스트레스에 취약한 중년 여성들이 상위인지적 자기조절 능력을 개발하여 부정적인 정서를 능동적으로 조절할 수 있도록 탈중심화와 수용의 인과적 발달단계를 응용한 사회적 프로그램의 개발이 필요하다. 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)의 마음챙김 명상은 동양 불교의 전통적인 수행방법이지만 종교적인 요소를 배제하고 임상장면에서 신체적 질병으로 인한 고통을 감소시키는 프로그램들이 다양하게 개발되어 신체적, 심리적 건강 향상에 긍정적으로 활용되고 있다. 앞으로 일상생활에서도 훈련할 수 있는 프로그램을 개발하여 일반인들이 접근하기가 용이하도록 보급에 노력해야 할 것이다. 또한 수용전념치료(ACT) 집단 프로그램을 활용하여 심리적 경험에 유연하게 대처하고, 자신의 가치에 전념하는 삶을 살 수 있도록 돕는 방안도 필요할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 상위인지적 자기조절 변인인 탈중심화와 수용의 인과적 관련성을 이론적으로 추론하여 검증한 연구이므로 후속 연구에서 두 변인간의 관련성이 일치하게 나타나는지 재검증해 볼 필요가 있다. 둘째, 후속 연구에서는 탈중심화와 수용 외에도 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 매개하는 상위인지적 자기조절 변인들의 영향력과 변인 간의 인과적 관련성을 검증할 필요가 있다. 이를 통해 불안정애착(애착불안, 애착회피)이 어떠한 심리적 발달 과정을 통해서 부정적인 정서를 조절하게 되며, 획득된 안정애착으로 변화되고 적응하는가를 더욱 엄밀하게 밝혀낼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김병직 (2009). 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 573-596.
- 김성민 (2004). 우울과 상위인지 자각의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김성현 (2004). 친밀관계경험검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항반응이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김수진 (2014). 중년여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에서 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김연수 (2013). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김용희 (2012). 대학생의 부정 정서 및 긍정 정서 경험에서 불안정 애착의 영향: 탈중심화와 유연성의 중재효과. 청소년학연구, 19(5), 265-291.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 16(3), 345-358.
- 김재형 (2014). 어머니의 불안정 성인애착이 자녀양육태도에 미치는 영향: 정신화 능력과 지각된 배우자 지지를 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.
- 김정란, 이은희 (2007). 중년 여성의 불안정 애착이 본인의 우울수준 및 자녀의 문제행동에 미치는 영향: 역기능적 태도와 부부갈등의 매개역할. 한국심리학회지: 상담 및

- 심리치료, 19(2), 297-319.
- 김진숙 (2013). 애착이론의 내적 작동 모델과 상담적 적용점, 상담학연구, 14(4), 2485-2507.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향 자기대상과 정신화의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 853-871.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박은주 (2013). 성인애착과 대인관계 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 보건복지부 (2012). 2011년 정신질환실태 역학조사. 한국: 정신건강정책과. 2014. 9, 10. <http://www.korea.kr/archive/expDocView.do?docId=31001>
- 안명희 (2010). 어머니의 불안정 성인애착이 자녀의 문제행동에 미치는 영향 어머니의 정서와 심리적 통제의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 29(4), 867-885.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지 추구의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 오명자, 김병욱, 김미례 (2008). 중년기 여성의 주부생활스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. 한국심리학회지: 여성, 13(4), 499-520.
- 유윤경 (2011). 대학생의 성인애착과 우울: 심리적 수용과 탈중심화를 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 223-254.
- 이현주, 안명희 (2012). 어머니의 불안정 성인애착이 부정적 정서 및 심리적 통제에 미치는 영향: 정신화 능력의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 17(3), 413-434.
- 이훈진 (2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 1-23.
- 이희연, 전해성 (2011). 중년기여성의 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 11(7), 276-283.
- 임규혁 (1997). 간이 정신진단검사(SCL-90-R)의 심리측정학적 재조명. 교육심리연구, 11(1), 157-189.
- 장경숙 (2013). 탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향: 반성과 반추의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 전찬례 (2012). 중년전환기 여성의 인생구조 변화와 신경증에 관한 기독교 상담학적 고찰. 계명대학교 박사학위논문.
- 정옥분 (2008). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 조화진, 서영석. (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 471-490.
- 최윤진, 채규만 (2012). 자살생각과 관련된 인지적 요인: 내부초점적 반응양식의 매개효과와 탈중심화의 조절효과 중심으로. 인지행동치료, 12(3), 315-329.

- 최현국 (2010). 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 한유정 (2014). 대학생의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 경험회피와 친밀한 관계에 대한 두려움의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지II 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Bartholomew, K., & Horowitz, I. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge In J. A. Simpson & W. S. Rholes. *Attachment theory and close relationships*. pp.25-45. New York: Guilford Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2006). mentalizing and borderline personality disorder. In J. G. Allen & P. Fonagy (Eds), *hand-book of Mentalization-based treatment* (pp. 185-200). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Psychology Press, 김수임, 강예리, 강민철 역 (2014). 존 볼비의 안전기지: 애착이론의 임상적 적용. 서울: 학지사.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65, 971-991.
- Cassidy & Kobak, (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. *Clinical implications of attachment*, 1, 300-323.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 285-294.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Derogatis, L. R. (1983). *SCL-90-R. Administration, scoring and procedures manual*, 111.
- Dougher, M. J. (1994). The Act of Acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette,, & M. J. Dougher(Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.37-45).

- Reno, NV: Context Press.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G., & Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12, 201-218
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1995) Attachment, the reflective self and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 233 - 278). New York: Analytic Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology*. Whurr publishers. 이효숙 역 (2014). 정신분석의 이론들: 발달정신병리학적 관점. 서울: 눈 출판그룹.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G., & Brennan, K. G. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology*, 39, 387-404.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press. 김재성 역 (2012). 마음챙김과 심리치료. 서울: 학지사.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 101-106.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Howes, C. (1999). *Attachment Relationships in the Context of Multiple Caregivers*. In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, New York: Guilford, pp.671-687.
- Jung, C. G. (1959). *Modern Man in Search of a*

- Soul*, London: Routledge & Kegan Paul Ltd. pp.121-122.
- Kegan, R. (2000). What “form” transforms?: A constructive-developmental approach to transformative learning. In J. Mezirow (Ed.), *Learning as Transformation* (pp.35-69). San Francisco: Jossey-Bass.
- Kobak, R. (1999). The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships: Implications for theory, research, and clinical intervention. In J. Cassidy & P. R Shaver. (Eds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp.21-43). New York: Guilford Press.
- Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications. 최영희, 유은승, 최지환 역 (2012). *수용전념치료 배우기*. 서울: 학지사.
- Main M. (1991), Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: Findings and directions for future research. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 127-159). London: Tavistock/Routledge.
- Marlatt, G. A. (1994). Addiction and Acceptance. In: S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette., and M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. (pp.175-197). Reno, NV: context press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp.159-195). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation.. in J. Cassidy & P. R Shaver. (Eds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp.503-531). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Berant, E. (2009). Attachment-related defensive processes. in Obegi J. H. & Berant E. (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp.293-327). New York: Guilford Press.
- Moore, R. G., Hayhurst, H., & Teasdale, J. D. (1996). *Measure of awareness and coping in autobiographical memory: Instructions for administering and coding*. Unpublished manuscript, Department of psychiatry, University of Cambridge.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal processes in cognitive therapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self (Norton Series on Interpersonal*

- Neurobiology*) (Vol. 1). WW Norton & Company.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press. 이우경, 조선미, 황태연 역 (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료. 서울: 학지사.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Williams, S. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Wallin, D. (2007). *Attachment in Psychotherapy*: 김진숙, 이지연, 윤숙경 역 (2010). 애착과 심리치료. 서울: 학지사.
- Wei, M., Shaffer, P., Young, S. K., & Zakalik, R. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 591-601.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1986). Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason-giving. *The Analysis of Verbal Behavior*, 4, 30.
- 1차원고접수 : 2016. 07. 24.
심사통과접수 : 2016. 12. 12.
최종원고접수 : 2016. 12. 19.

Adult Attachment and Psychological Distress in Middle-aged Women: The Mediating Roles of Decentering and Acceptance

Eun Sun Hong

Kyung Hwa Min

Kwangwoon University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of decentering and acceptance on relations between adult attachment and psychological distress. For that purpose, a survey was taken with 389 middle-aged women and it measured adult attachment, psychological distress, decentering and acceptance. The collected data was analyzed with the structural equation model. As a result, the measuring model turned out to fit the data. The research model that set a path among all the variables showed better fitness than the comparative model. The major research findings were as follows. First, in regards to the effects of adult attachment on psychological distress attachment anxiety had no direct effects on psychological distress, however, attachment avoidance had direct effects on it. Second, decentering had no significant mediating effects on relations between adult attachment and psychological distress. Third, acceptance had significant complete mediating effects on relations between attachment anxiety and psychological distress, but acceptance had no significant mediating effects on relations between attachment avoidance and psychological distress. Fourth, decentering had significant mediating effects on relations between adult attachment and acceptance. Specifically, it had partial mediating effects on relations between attachment anxiety and acceptance, as well as complete mediating effects on relations between attachment avoidance and acceptance. Fifth, acceptance had significant complete mediating effects on relations between decentering and psychological distress. Finally, decentering and acceptance had significant dual mediating effects on relations between adult attachment and psychological distress. This suggests a causal relevance of decentering and acceptance. Based on those findings, a plan for reducing distress in middle-aged women and future directions for research were discussed.

Key words : Middle-aged Women, Adult Attachment, Psychological Distress, Decentering, Acceptance