

대학생의 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로

김 병 직

오 경 자[†]

연세대학교 심리학과

본 연구에서는 200명의 대학생을 대상으로 개인의 성인 애착 특성이 우울에 영향을 미치는 과정에서, 정서 조절 양식이 매개 변인으로 작용하는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 구조 방정식 모델 기법을 사용하였다. 성인 애착 특성을 측정하기 위해 사용한 성인 애착 척도(ECRS)는 성인 애착 불안과 성인 애착 회피라는 두 가지 차원으로 이루어져 있는데, 본 연구에서는 그 두 차원을 각 변인으로 사용하였다. 그리고 정서 조절 양식을 측정하기 위해 선행 연구를 참고하여 성인 애착 특성과 직접적으로 관련이 있다고 알려진 반추와 정서 억제 변인을 사용하였다. 분석 결과 성인 애착 불안과 반추, 우울 등은 유의미한 상관관계를 나타냈으며, 성인 애착 불안은 사전에 설정한 가설대로 반추라는 정서 조절 양식을 매개로 하여 우울에 영향을 미쳤다. 성인 애착 회피의 경우 성인 애착 회피와 정서 억제, 우울 사이에는 유의미한 상관관계가 나타났으나, 예상과는 달리 성인 애착 회피가 정서 억제를 매개로 하여 우울에 영향을 미치지 않았다. 위의 결과를 중심으로 본 연구의 함의와 한계점에 대해 논의하였다.

주요어 : 성인 애착 불안, 성인 애착 회피, 정서 조절, 반추, 정서 억제, 우울

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 오경자, 연세대학교 심리학과, 서울시 서대문구 신촌동
E-mail : kjoh @yonsei.ac.kr

현대사회에서 우울은 ‘심리적 감기’라고 불릴 정도로 흔하지만 동시에 심각한 문제이다. 그래서 수많은 경험적 연구들이 우울의 특성을 설명하기 위해 이루어져 왔다. 그 중에서 많은 연구들이 이러한 우울을 설명하고 예측하는 변인으로서 성인 애착이 중요한 역할을 한다는 것을 밝혀왔다(Lopez & Brennan, 2000; Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003).

Bowlby의 애착 이론(1973)은 성인의 심리 내적이고 대인 관계적인 과정을 이해하는데 중요한 개념적 틀을 제공하였다. Bowlby에 의하면 유아들은 그들의 양육자의 반응성에 기초하여 자신과 타인에 대한 내적 작동 모델(internal working model)을 형성하고 발달시킨다. 일반적으로 민감하고 신뢰로우며 반응적인 돌봄을 받은 유아는 안전감을 경험한다. 이들은 양육자와 안정 애착을 경험하며, 자신과 타인에 대해 긍정적인 작동 모델을 형성하게 된다. 반면에 초기의 양육에서 부모의 반응성이 일관적이지 않거나 충분히 제공되지 않은 유아들은 부모와 불안정 애착을 형성한다. 이러한 아이는 자신에 대해 부정적인 작동 모델을 발달시키게 되며, 이는 성인기의 부정적인 작동 모델로 연결된다고 알려져 있다. 이러한 성인들은 자신이 다른 사람들의 돌봄과 관심을 받을만한 가치가 없다고 보는 경향이 있고, 또한 버려질까 두려워하며, 상당한 애착 불안을 경험한다. 한 편 아동기에 부모의 지속적인 무반응성을 겪은 아이는 타인에 대해 부정적인 작동 모델을 발달시키게 되며, 이는 성인기의 타인에 대한 부정적인 작동 모델을 이끌어낸다. 이들은 친밀한 관계를 두려워하고 신뢰하지 못하며, 관계에 대한 자신의 욕구를 부인하거나 최소화한다. 또한 타인을 적절히 의지하지 못하고 자신만을 의존한다(Lopez &

Brennan, 2000).

이러한 이론을 이어 받은 Hazan과 Shaver(1987)는 Ainsworth 과 그의 동료들의 아동기 애착 연구(1978)를 통합하여, 성인의 애착 작동 모델에 대한 이론을 전개하였다. 그러한 애착은 자기와 타인에 대한 긍정적/부정적인 내적 작동 모델에 따라 세 가지 유형으로 나누어진다고 알려져 왔다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 첫째, 회피 형 애착(avoidant style)은 타인에 대한 부정적 작동 모델을 지니고 있기에 타인의 의도에 대한 불안과 정서적인 거리에 대한 선호 등을 특징으로 한다. 둘째, 불안-양가적 애착(anxiety-ambivalent style)은 자신에 대한 부정적 작동 모델을 지니고 있기에 타인의 반응에 대한 불안과 친밀감에 대한 갈망, 거절에 대한 강한 두려움 등을 나타낸다. 셋째, 안정형 애착(security style)은 필요할 때 언제든지 애착 대상과 함께 할 수 있다는 자신감이 있고, 가까운 관계에 대해 편안함을 느낀다.

최근 들어 그러한 유형론에 입각한 이론보다, 성인 애착을 두 가지 ‘차원(dimension)’으로 접근하는 방식이 더 높은 설명력을 지닌다는 의견이 대두되었다(Fraley & Waller, 1998). Brennan과 Clark, 그리고 Shaver(1998) 등은 1000명의 대학생 피험자를 대상으로 한 연구에서, 성인 애착은 성인 애착 불안(Adult attachment anxiety)와 성인 애착 회피(Adult attachment avoidance) 라는 두 개의 독립적인(orthogonal) 차원으로 구성된다는 것을 밝혀냈다. 이러한 성인 애착의 차원들은 주요한 심리적 스트레스 지표들과 상관이 있다는 여러 경험적인 연구 결과들이 있다. 성인 애착은 불안과 우울(Lopez & Brennan, 2000; Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003), 부정적 정서(Simpson, 1990), 정신 병리적 자기애(Wagner & Tangney, 1991), 정서적 스트

레스와 긴장(Collins, 1996) 등과 정적인 상관을 나타낸다.

한 편 성인의 애착 작동 모델은 개인의 정서 조절(affect regulation) 과정에 영향을 미친다(Bowlby, 1988; Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990). 이 모델은 스트레스에 대한 개인의 반응들을 이끌어내고, 개인이 스트레스 사건에 대처하는 방식들을 만드는 규칙들이 된다(Kobak, Cole, Ferenz-Gillies Fleming, 1993). 즉, 애착 작동 모델에 따라 개인은 스트레스에 대해 서로 다른 정서 조절 반응을 보이는 것이다. 이에 대한 경험적 연구들이 이를 뒷받침한다(Mikulincer, 1995). 첫째, 불안 애착 특성은 스트레스에 대한 정서 조절을 함에 있어서 애착 대상과의 거리를 최소화하고, 그 대상에게서 안전함을 느끼려고 한다(Shaver & Hazan, 1993). 이 특성은 타인들의 지지와 도움을 얻기 위해 자신의 부정적인 생각과 기억에 과도하게 주의를 기울이며(Shaver & Mikulincer, 2002), 반추적인(ruminative) 대처 양식을 보인다(Mikulincer et al., 2003). 둘째, 회피 애착 특성은 타인으로부터 지지와 도움을 받지 못하는 데에서 오는 좌절감을 회피하기 위해 자신의 부정적인 감정을 억압하고 타인과의 거리를 최대화한다(Shaver & Mikulincer, 2002). 또 감정적인 개입을 최소화하고 애착에 대한 욕구를 부인하며 부정적인 감정과 생각을 억제한다.

이러한 정서 조절 전략들은 단기적으로는 타인들로부터 오는 불편한 감정들을 감소시킬 수 있다는 적응적 가치를 지니지만, 장기적으로는 우울이나 불안과 같은 부정적인 감정을 증가시킨다(Cassidy, 2000). 성인 애착 불안의 정서 조절 전략은 ‘과도하게 반응적인’ 특성을 지닌다. 이 전략은 초기에는 다른 사람의 관심과 주의를 끌 수 있기 때문에 적응적이지만,

이 방식이 지속되면, 타인들은 그들의 과도한 정서적 표현에 지치고 질리게 된다. 그 결과 타인들은 그들에게 무관심하게 되고, 피하거나 거부하기까지 하게 된다. 이러한 반응들은 결국 성인 애착 불안 특성이 보다 큰 부정적인 정서, 대인관계 상의 불편감, 외로움 등을 나타내게 만든다.

반면에 성인 애착 회피 특성은 정서 조절 기제로서 정서적 억제 전략과 연결된다. 이는 이러한 억제적 성향이 타인과의 거리를 만들어, 타인과의 관계에서 겪을 수 있는 잠재적인 갈등, 거부, 실망 등을 피할 수 있게 해 주기 때문이다. 이러한 전략은 초기에는 타인의 무관심과 무반응에 대처할 수 있는 보호적인 역할을 한다. 하지만 만약 이러한 방식이 지속된다면 다른 사람들은 모두 떠나버리게 되고, 결국 이는 보다 큰 부정적인 정서(우울과 불안과 같은)와 대인관계 상의 어려움 등을 야기한다(Wei et al., 2005).

한 편 그러한 기존의 성인 애착과 주요 스트레스 관련 심리 지표들과의 연구가 축적됨에 따라, 최근에는 애착과 주요 심리 지표 사이의 관계를 2변인 선형 모형(bivariate linear model)이 아닌 다변인 상호작용 모형(multivariate interactional model)을 적용한 연구가 증가하고 있다. 즉, 두 변인 사이를 매개하거나 중재하는 변인을 찾아내려는 시도가 늘어나고 있다(Wei et al, 2004). 예를 들어 성인 애착과 주요 스트레스 사이를 역기능적인 태도와 낮은 자존감이 매개한다는 연구(Roberts, Gotlib, & Kassel, 1996)나 문제에 초점을 둔 대처가 두 변인 사이를 매개한다는 연구(Lopez et al., 2001)가 있다.

이렇게 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인에 대한 연구가 활성화 되면서, 기존의

접근 방식에 대해 의문을 제시하는 움직임이 일어났다. 기존 연구들의 대부분은 성인 애착 불안과 회피라는 두 개의 차원으로 이루어진 독립 변인에 대해 하나의 같은 변인을 매개 변인으로 사용하였다는 문제를 지니고 있다는 것이다(Wei, et al., 2004). 이들에 의하면 성인 애착 불안과 회피는 개념적으로 서로 다른 기제를 통하여 개인의 부정적인 정서에 영향을 미치는데, 기존의 연구들은 그러한 차이를 고려하지 않았다. 이론적으로 성인 애착 불안 특성은 타인의 관심과 도움을 이끌어 내기 위하여 보다 과도하게 반응적인 정서 조절 전략을 나타내는 반면에, 성인 애착 회피 특성은 타인과 정서적인 거리를 유지하기 위해 억제적인 정서조절 전략을 나타낸다(Kobak & Sceery, 1988). 그러므로 성인 애착이 부정적인 정서에 영향을 미칠 때 매개 변인으로서 작용하는 정서 조절 기제를 알아보기 위해서는, 성인 애착 불안 차원과 성인 애착 회피 차원을 분리하여 연구할 필요가 있다.

이렇게 성인 애착과 정서 조절 전략에 대한 논의가 정교해짐에 따라, 성인 애착의 두 차원이 각각 다른 정서 조절 양식을 통하여 우울로 연결됨을 검증하는 연구가 이루어졌다. Wei와 그의 동료들(2005)은 정서 조절 양식으로서 두 가지 개념을 소개하였다. 하나가 환경 자극에 대한 과도한 감정적 반응성과 예민함을 특징으로 하는 정서적 반응성(emotional reactivity)이고, 다른 하나가 자신의 감정이나 타인과의 상호 작용이 지나치게 강렬해졌을 때 불편감을 느끼거나 자신을 고립시키는 특성인 정서적 억제성(emotional cutoff)이다. 229명의 미국 대학생들을 대상으로 하여 연구를 진행하여 구조 방정식 모델링 분석 결과, 정서적 반응성은 성인 애착 불안과 부정적 정서

/대인 관계 상의 어려움 사이를 매개하는 것으로 나타났고, 정서적 억제성은 성인 애착 회피와 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움 사이를 매개하는 것으로 나타났다. 여기에서 한 가지 중요한 사항은 성인 애착 불안의 경로와 성인 애착 회피의 경로를 각각 검증했다는 점이다. 기존의 성인 애착과 정서 조절 사이의 관계에 대한 여러 선행 연구들(Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990; Shaver & Hazan, 1993; Shaver & Mikulincer, 2002)을 고려해 볼 때, 성인 애착 불안은 정서적으로 과도하게 표출되는 경향성과 연결되어 있고(동시에 정서적으로 억제하지는 않으며), 반대로 성인 애착 회피는 정서를 억제하는 특성과 연결되어 있다는 것(동시에 정서적으로 과도하게 표출하지는 않으며)이 대부분의 연구자들이 동의하는 바이기 때문일 것이다. Wei 등(2005)의 연구에서는 성인 애착 불안 차원이 정서적 반응성만을 매개로 하여 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움으로 연결되는 경로로 연결되며, 반대로 성인 애착 회피 차원이 정서적 억제성만을 매개로 하여 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움으로 연결되는 모델을 각각 검증하였다. 즉, 성인 애착 불안이 정서적 억제성을 매개로 하여 종속 변인으로 향하는 경로와, 성인 애착 회피가 정서적 반응성을 매개로 하여 종속 변인으로 향하는 경로는 고려하지 않았다. 본 연구에서도 기존의 연구 결과들과 Wei와 그의 동료들(2005)의 연구의 기본 전체(성인 애착 불안 차원과 성인 애착 회피 차원이 서로 다른 계통의 정서 조절 전략과 관련되어 있다는)를 받아들여, 성인 애착 불안과 회피 차원 각각에 해당하는 정서 조절 전략을 매개한 경로만을 검증하는 방식을 채택하였다.

그런데 Wei와 그의 동료들(2005)이 채택한

정서 조절 양식인 정서적 반응성(emotional reactivity)와 정서적 억제성(emotional cutoff)라는 개념은 개인이 마음 안에서 어떠한 정서를 경험한 ‘이후에’ 그러한 정서를 특정한 방식으로 외부로 ‘표현’하고 ‘행동화’하는지에 대한 내용을 담고 있다. 즉, 이들의 개념은 정서를 마음 안에서 어떻게 처리하는지에 대한 내용이 아니라, 마음 안에서 이미 처리된 ‘이후에’ 그 정서들을 어떻게 외부로 ‘표출’하는지를 보여준다. 이들의 연구에서 사용한 정서적 반응성이라는 개념은 “어떠한 사람이 환경적인 자극에 대하여 반응함에 있어서 얼마나 정서적인 불안정성이나 과반응성, 정서적인 범람(flooding)을 가지고 표현하는지에(Wei, et al., 2005)” 대한 것이다. 즉, 이는 자신이 정서를 마음 안에서 어떠한 방식으로 다루고 있는지에 대해 나타내어 주는 것이 아니라, 그렇게 마음 안에서 처리한 정서를 어떠한 방식으로 ‘외부로’ 나타내는지에 대하여 측정하는 개념이다. 그렇기 때문에 정서를 외부로 표현하기 ‘이전에’ 마음 안에서 어떠한 방식으로 자신의 내적인 정서를 ‘인식’하고, ‘마음 안에서’ 조절하는지에 대해서는 측정하고 있지 못하다고 말할 수 있다. 또한 emotional cutoff 라는 개념은 “타인과의 상호작용이나 자신의 내적 경험이 너무 강렬해졌을 때, 어떻게 자기 자신이나 자신의 감정을 다루고 행동화하는지(Wei, et al., 2005)”에 대한 것이다. 예를 들어 “난 정서적 지지를 요청하기 위하여 가족들 중 어느 누구에게 다가가는 것을 고려해 본 적이 없다.”와 같은 문항이 그러한 특성을 보여준다. 즉, 이 개념 또한 정서적 반응성의 경우와 마찬가지로 자신의 정서를 ‘내적으로’ 어떻게 다루는지에 대해서 측정하는 것이 아니라, 그러한 내적인 정서 처리 과정을 거친 ‘이후에’

어떠한 방식으로 자신의 정서를 외부로 ‘표현’하고 또 대인관계에 있어서 ‘행동’하는지에 대한 것이다. 이들의 연구에서 229 명의 미국 대학생들을 대상으로 하여 구조방정식 모델을 검증한 결과, 정서적 반응성은 성인 애착 불안과 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움 사이를 매개하는 것으로 나타났고, 정서적 억제성은 성인 애착 회피와 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움 사이를 매개하는 것으로 나타났다. 즉 성인 애착 불안은 마음 안에서 이미 처리한 정서를 ‘외부로 표현/행동화’하는데 있어서 과도하게 정서를 드러내는 방식으로 나타나고, 성인 애착 회피는 내면에서 처리한 정서를 ‘바깥으로 드러내는 데’ 있어서 억제적인 방식을 나타내는 것이다. 그렇기 때문에 이들의 연구는 정서를 표현하고 행동화하기 ‘이전에’ 어떠한 내적 기제를 거치는지에 대해서는 많은 정보를 제공하지 못한다고 볼 수 있는 것이다.

그래서 본 연구에서는 정서를 외부로 드러내기 ‘이전에’ 어떠한 방식으로 마음 안에서 정서를 처리하는지에 대해서 알아보았다. 기존의 연구에 의하면 내적으로 정서를 다루는 방식은 여러 가지가 있는데, 그 중에서 본 연구에서는 특히 정서의 ‘인식’과 ‘내적인 조절’에 초점을 맞추었다. 그래서 마음 안에서 어떠한 방식으로 자신의 정서에 대하여 ‘주의(attention)’를 기울이고, 그렇게 주의를 기울인 정서를 ‘처리(dealing with)’하는지에 대해 알아보았다. 이와 관련된 여러 변인들 중에서, 본 연구의 최종 종속 변인인 우울, 불안과 같은 부정적 정서와 직접적으로 관련이 있다고 알려진 ‘반추’(Nolen-Hoeksema, 1987)와, ‘정서억제’(Gross & Levenson, 1997)를 중심으로 논의를 진행하였다.

반추란 개념적으로 자신의 부정적인 감정(특히 우울)에 과도하게 주의를 기울이는 심리적 행위이다. Nolen-Hoeksema(1987, 1991)는 우울에 대한 반응 양식이론(responsive style theory)을 통해 사람들은 우울한 기분에 반응하는 일관된 양식을 가지고 있으며, 그 반응양식이 우울의 심화 및 지속 과정에 영향을 미친다고 주장하였다. 즉, 우울감에 어떻게 반응하는지에 따라 우울감의 유지와 악화가 결정된다는 것이다. Nolen-Hoeksema는 우울한 기분이 들었을 때 보일 수 있는 반응을 내부 초점적 반응(ruminative response)과 주의 전환적 반응(distractive response) 두 가지로 나누었다. 그 중 내부 초점적 반응이란 우울할 때 자신의 우울 증상이나 기분에 초점을 맞추고, 그러한 증상의 의미와 가능한 원인, 결과 등에 대해 반복적으로 주의를 기울이는 것이다. 그리고 주의 전환적 반응이란 자신의 우울 증상과 그것의 원인, 결과로부터 유쾌하고 중립적인 활동으로 주의를 전환하는 것이다. 이 중 내부초점적 반응은 우울을 지속, 심화시키는 변인일 뿐만 아니라, 주요 우울 장애 삽화를 예측하는 취약성으로 작용한다(Spasojevic & Alloy, 2001)는 의미에서 본 연구의 주된 관심사가 되었다. 그런데 Treynor와 그의 동료들의 연구(2003)에 의하면, 이 내부 초점적 반응은 숙고(reflection)와 반추(brooding)라는 2요인 구조로 구성된다. 이 중 숙고는 “우울 증상을 줄이기 위한 인지적 문제 해결로서 의도적으로 내부에 초점을 맞추는 것”으로 중립적 정서가를 지니며, 반추는 “달성되지 못한 기준과 현재의 상황을 수동적으로 비교하는 것”으로 부정적 정서가를 지닌다. 이 중 반추 요인이 우울을 더 악화시키는 것으로 나타났다.

정서 억제에는 어떤 정서가 발생했을 때 그것

의 표현 행동을 의식적으로 억제하는 과정으로서, 단순히 표현의 부재를 의미하는 것이 아니라 표현을 억제하려는 적극적인 노력을 의미한다(Gross & Levenson, 1997). 정서 억제에 대한 여러 연구들은 정서 억제가 개인의 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다(이은경 등, 2009). 타인과 상호작용을 하는 상황에서 정서 표현을 억제하는 것은 친밀감의 감소, 상호작용에 대한 부정적 감정 유발 등 사회적 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Butler et al., 2003). 또한 억제적인 정서 조절 전략을 사용하는 사람들은, 그렇지 않은 사람들보다 부정적인 정서를 더 자주 경험하고 더 우울하였으며 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(Gross & John, 2003).

이상의 논의들을 종합해 보면 다음과 같다. 성인 애착은 개인의 부적응적인 정서 조절 전략을 계발하도록 공헌하고, 이러한 부적응적 정서 조절 전략은 개인의 부정적인 정서와 대인관계 문제 등을 유발한다. 다시 말해, 불안과 회피라는 성인 애착의 두 차원은, 부적응적인 정서 조절 전략을 통해 개인의 부정적인 정서에 영향을 미치는 것이다(Wei et al., 2005). 그리고 이러한 정서 조절 전략의 여러 양식 중에서 부정적 정서와 직접적으로 관련이 있다고 밝혀진 ‘반추(brooding)’와 ‘정서 억제(emotion suppression)’에 초점을 맞추어 연구를 진행하였다. 이러한 ‘반추’와 ‘정서 억제’는 자신의 내면에서 일어나고 있는 감정에 어떠한 방식으로 ‘주의’를 기울이고, 어떻게 ‘처리’하는지에 대해 다룬다는 측면에서, 정서의 ‘표현’ 및 ‘행동화’에 초점을 맞춘 기존의 연구(Wei et al., 2005)와 구별된다.

연구방법

연구 대상

심리학 교양 과목을 수강하는 서울의 사립 대학교 학부생 200 명을 연구 대상으로 하였다. 남자 93명(46.5%), 여자 107명(53.5%)이었으며, 평균 연령은 20.80(SD = 2.38)이었다. 연구에 참가하는 대가로 수강 과목에 대한 실험 참가 추가 학점을 부여하였고, 연구 참여자에 대한 기본적 권리가 설명되었다.

측정도구

성인 애착 척도(Experience in Close Relationship Scale: ECRS)

ECRS는 36문항으로 이루어진 자기 보고식 검사이다(Brennan, Clark & Shaver, 1998). Brennan과 그의 동료들(1998)은 14개의 자기 보고식 애착 측정 도구(60개의 하위 척도와 323 문항)를 통합하여 482개의 문항을 추출한 후, 비슷한 문항의 중복 정도를 평가하여 최종 60개의 문항을 대상으로 요인 분석을 실시하였다. 요인 분석 결과 회피와 불안이라는 두 개의 독립요인이 산출되었는데, 불안 하위 척도(18문항)는 거절과 포기, 몰입에 대한 두려움을 측정하였고, 회피 하위 척도(18문항)는 의존성 또는 다른 사람과 가까워지는 것에 대한 불편함과 친밀성에 대한 두려움을 측정하였다. ECRS는 ‘전혀 아니다.’의 1점에서 ‘매우 그렇다.’의 7점까지 체크하게 되며, 점수가 높을수록 성인 애착의 불안/회피의 정도가 심한 것으로 해석된다. 이 검사의 신뢰도는 회피 차원 .94, 불안 차원 .91로 보고 되었다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 본 연구에서는 김성현

(2003)이 번안하고, 확정적 요인 분석과 문항 반응 이론을 통하여 타당화한 친밀 관계 경험 검사를 사용하였다. 김성현(2003)의 연구에서 검사 도구의 신뢰도는 성인 애착 불안 .89, 성인 애착 회피 .85였다. 본 연구에서의 신뢰도는 성인 애착 불안이 .918, 성인 애착 회피가 .903으로 나타났다.

우울 감정에 대한 반응 양식 질문지(Ruminative Response Scale: RRS)

RRS는 22문항으로 구성되어 있으며, 반추의 의미(“나의 우울한 감정에 대해 생각하고 분석한 것을 글로 쓴다.”). 우울과 관련된 감정(“내가 얼마나 외로움을 느끼는 지에 대해 생각한다.”), 증상(“무슨 일에 주의 집중하는 것이 얼마나 힘든지에 대해 생각한다.”)에 대해 초점을 맞춘다.

본 연구에서는 RRS를 김은정(1993)이 번안한 22문항 중 최근에 수정된 10문항(Treynor et al., 2003)만을 분석에 사용하였다. RRS 는 4점 척도로, 5문항의 반추(brooding) 척도(예: ‘나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까? 라고 생각한다.’)와 5문항의 숙고(reflection) 척도(예: ‘혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해 본다.’)로 이루어져 있다. 본 연구에서는 반추 척도만을 사용하였고, 점수가 높을수록 반추적인 반응을 나타냄을 의미한다. 이 척도는 적절한 내적 일관성(brooding .77, reflection .72)과 검사-재검사 신뢰도(brooding .62, reflection .60)를 나타내었다(Treynor et al., 2003). 본 연구에서의 반추의 신뢰도는 .672로 나타났다.

정서 조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ)

정서 억제 전략을 얼마나 많이 사용하는지

알아보기 위해, Gross와 John(2003)의 정서 조절 척도(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)를 사용하였다. ERQ는 인지적 재해석 전략에 대한 6개 문항과 정서 표현 억제 전략에 대한 4개 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정서 표현 억제 전략에 대한 4문항(예, 나는 감정을 겉으로 표현하지 않음으로써 내 감정을 통제한다.)만을 사용하였으며, 참가자들은 각 문항이 자신과 얼마나 일치하는지 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다). 점수가 높을수록 정서 억제 전략을 많이 사용한다고 해석된다. 한국 척도로는 이은경과 그의 동료들의 연구(2009)에서 번안하여 사용한 문항을 이용하는데, 한국과 미국에서의 정서 억제 문항들의 내적 합치도는 각각 .78, .79이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .73으로 나타났다.

우울 척도(The center for Epidemiological Studies-Depression; CES-D)

우울을 측정하기 위해서는 미국 정신 보건 연구원에서 개발하고 신승철 등(1991)이 우리나라에 맞게 번안, 수정한 역학 우울 검사 (the Center for Epidemiological Studies-Depression; CES-D)를 사용하였다. CES-D는 일반 인구를 대상으로 현재의 우울을 측정하기 위한 도구로서 우울의 정서적인 측면에 초점을 두고 있다. '내가 하는 일에 마음을 집중시키기가 어려웠다', '가족이나 친구들을 만나보고 얘기도 했지만 계속 기분이 좋지 않았다.'와 같은 문항에 대해 '전혀 없었다.'의 0점에서 '매일 있었다.'의 3점까지 체크하게 된다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 점수의 범위는 0점에서 60점까지이다. 점수가 높을수록 우울한 것으로 해석되며 절단점(cut-off score)은 16점으로 알려져 있다.

신승철 등(1991)의 연구에서는 내적 합치도가 .80이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 .894로 나타났다.

분석

수집된 자료는 SPSS 15.0을 사용하여 분석하였다. 연구 대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 주요 변인들 사이의 관계를 알아보기 위해 Person 상관 분석을 실시하였다. 또한 Amos 7.0 을 사용하여 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM)의 모형 검증을 실시하였다. 구조방정식 모형의 적절성을 평가하기 위해서 상대적 적합도 지수인 비교 부합치(CFI: Comparative Fit Index), 표준 부합치(NFI: Normed Fit Index), 그리고 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 일반적으로 CFI, NFI는 .90 이상이고 RMSEA는 .05 미만이면 좋은 모형으로 본다(홍세희, 2000).

구조방정식 모형분석을 통한 본 연구의 가설검증을 위해 각 잠재변수에 해당하는 척도들(성인애착 척도, 반추 척도, 정서 억제 척도, 우울 척도 등)을 요인 분석하여 산출된 요인들을 하나의 측정변수로서 사용하였다.

결 과

측정 변인들의 평균 및 표준편차

실험에 참가한 200명이 보고한 성인 애착 불안과 성인 애착 회피, 반추, 정서 회피, 우울 등의 평균 및 표준편차는 표 1과 같다. 성인 애착 양식과 정서 조절에 있어서 남녀 사

표 1. 성인 애착 불안, 성인 애착 회피, 반추, 정서 억제, 우울의 평균 및 표준편차

변인	전체 (N=200)	남자 (N=93)	여자 (N=107)	t
성인 애착 불안	68.66 (18.13)	68.68 (16.96)	68.64 (19.17)	.015
성인 애착 회피	63.01 (17.46)	62.65 (17.46)	63.32 (17.53)	-.273
반추	12.13 (3.18)	12.38 (3.07)	11.91 (3.28)	1.035
정서 억제	13.15 (4.99)	14.57 (5.07)	11.92 (4.59)	3.866**
우울	20.01 (9.54)	19.97 (9.30)	20.04 (9.78)	-.047

주. 표시된 값은 평균; () 안은 표준편차, * $p < .05$, ** $p < .01$

이의 차이가 있는지 알아보기 위하여 변인 별 남녀 차이를 검증하기 위해 *t*-test를 실시한 결과, 정서억제를 제외한 나머지 모든 변인에서 남녀 차이가 나타나지 않았다. 정서 억제에 있어서 남자가 여자보다 유의미하게 더 높은 정서 억제를 보였다.

측정 변인들 사이의 상관관계

이번 연구에서 측정된 변인인 성인 애착 불

안, 성인 애착 회피, 반추, 정서 억제, 우울 사이의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2에 제시되어 있다.

성인 애착 불안은 반추와 우울 등과 유의미한 상관관계(성인 애착 불안과 반추 사이의 상관관계: $r = .506, p < .01$, 성인 애착 불안과 우울: $r = .573, p < .01$)를 보였고, 성인 애착 회피는 정서 억제, 우울, 반추 등과 유의미한 상관관계(성인 애착 회피와 정서 억제 사이의

표 2. 주요 변인들 사이의 상관관계

	1	2	3	4	5
1. 성인 애착 불안	1				
2. 성인 애착 회피	.259**	1			
3. 반추	.506**	.193**	1		
4. 정서 억제	.112	.508**	.057	1	
5. 우울	.573**	.352**	.435**	.199**	1

주. 표시된 값은 Pearson 상관계수, * $p < .05$, ** $p < .01$

상관관계: $r = .508, p < .01$, 성인 애착 회피와 우울: $r = .352, p < .01$, 성인 애착 회피와 반추: $r = .193, p < .01$ 를 보였다. 그리고 성인애착 불안은 성인 애착 회피와 유의미한 상관관계($r = .259, p < .01$)를 나타내었다. 또한 반추는 우울과 유의미한 상관관계($r = .435, p < .01$)를 보였지만, 정서 억제와는 유의미하지 않은 상관을 나타냈다($r = .057, p > .05$)를 나타내었다. 한편 정서 억제는 우울과 유의미한 상관관계를 보였다($r = .199, p < .05$). 이는 성인 애착 불안이 반추, 우울 등과 유의미한 관련성이 있으며, 성인 애착 회피가 정서 억제, 반추, 우울 등과 유의미한 관련성이 있음을 의미한다.

이러한 상관관계 분석을 바탕으로, 각 변인들이 하나의 체계적이고 포괄적인 구조 안에서 어떻게 서로 영향을 주고받는지 확인해 볼 필요성이 있다.

구조 모형 검증

성인애착 불안, 성인 애착 회피, 반추, 정서 회피, 그리고 우울 사이의 상관관계 분석 결

과를 바탕으로, 이러한 개념들을 포괄적인 체계로 설명하는 두 개의 구조 방정식 모형을 생각해 보았다. 하나는 성인애착 불안-반추-우울 사이의 관계를 검증하기 위한 모형이고, 다른 하나는 성인애착 회피-정서 억제-우울 사이의 관계를 알아보기 위한 모형이다. 이는 여러 주요 변인들이 어떠한 구조와 경로를 형성하면서 상호 작용을 하는지 알아보기 위한 작업이다.

성인애착 불안에 대한 구조 모형 검증

본 연구에서 가정한 성인애착 불안에 대한 연구 모형의 적합도 수준은 $\chi^2(df = 43, N = 201) = 41.260, p = .547; CFI = 1.000; TLI = 1.003; NFI = .960; RMSEA = .000$ 로 전반적으로 우수한 것으로 나타났다.

성인애착 불안과 우울 사이를 반추가 매개하는 모형의 적합도는 표 3에 제시되어 있다.

성인애착 불안이 반추를 매개로 하여 우울에 영향을 주리라는 연구 가설은 지지되었다. 반추는 성인애착 불안과 우울 사이를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 성인애착 불안

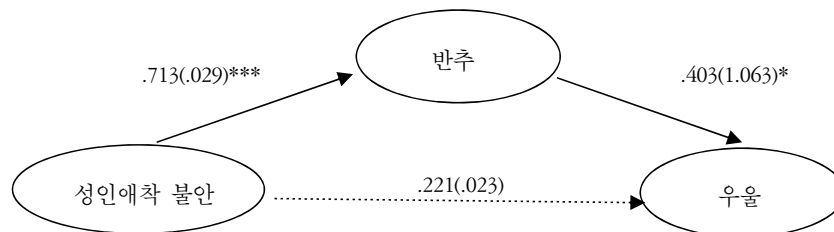


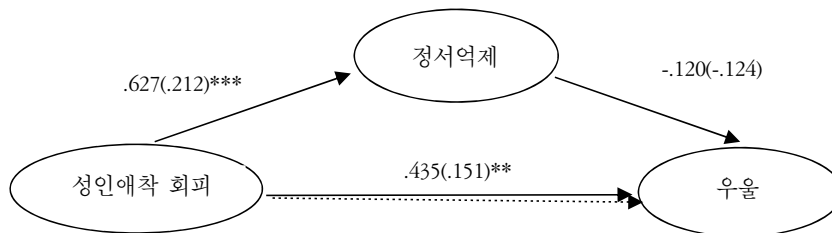
표 3. 성인애착 불안에 대한 연구 모형의 적합도 지수

	χ^2	df	p	CFI	TLI	NFI	RMSEA
성인애착 불안	41.260	43	.547	1.000	1.003	.960	.000

표 4. 성인 애착 불안 연구 모형의 측정 구조 및 이론 구조의 경로계수와 t 검증치

	비표준화 계수	표준화 계수	t
측정 구조			
성인애착 불안 → A1	1	.979	
성인애착 불안 → A2	.294	.644	8.552***
성인애착 불안 → A3	.243	.796	11.698***
반추 → C1	1	.451	
반추 → C2	1.756	.794	5.211***
반추 → C3	.534	.288	3.143**
반추 → C4	1.062	.479	4.304***
반추 → C5	1.196	.560	4.918***
우울 → G1	1	.438	
우울 → G2	2.178	.848	5.209***
우울 → G3	.888	.551	4.770***
우울 → G4	.818	.409	4.104***
우울 → G5	1.207	.597	4.660***
이론 구조			
성인애착 불안 → 반추	.029	.713	5.275***
반추 → 우울	1.063	.403	2.103*
성인애착 불안 → 우울	.023	.221	1.589

주. 비표준화 계수는 1로 고정함, 측정 구조의 A1~A3, C1~C5, G1~G5 등은 각 변인에 해당하는 척도를 요인 분석하여 나온 요인 구조임, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .01$



(경로계수는 표준화 계수, () 안은 비표준화 계수, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .01$)

그림 2. 성인애착 회피에 대한 연구 모형

을 지닌 사람들은 반추적인 정서 조절 양식을 사용함으로써 우울하게 될 가능성이 있음을 시사한다.

표 4에는 성인애착 불안에 대한 연구 모형의 측정 구조 및 이론 구조의 경로계수와 *t*

검증치가 제시되어 있다.

성인애착 회피에 대한 구조 모형 검증

본 연구에서 가정한 성인애착 회피에 대한 연구 모형의 적합도 수준은 $\chi^2(df = 36, N =$

표 5. 성인애착 회피에 대한 연구 모형의 적합도 지수

	χ^2	df	p	CFI	TLI	NFI	RMSEA
성인애착 회피	29.630	36	.764	1.000	1.015	.969	.000

표 6. 성인애착 불안 연구 모형의 측정 구조 및 이론 구조의 경로계수와 *t* 검증치

	비표준화 계수	표준화 계수	<i>t</i>
측정 구조			
성인애착 회피 → B1	1	.717	
성인애착 회피 → B2	1.866	.931	2.102*
성인애착 회피 → B3	.814	.632	5.406***
성인애착 회피 → B4	.935	.804	7.729***
정서억제 → Z1	1	.732	
정서억제 → Z2	.571	.487	5.843***
정서억제 → Z3	.779	.541	5.559***
정서억제 → Z4	.776	.579	5.106***
우울 → G1	1	.476	
우울 → G2	2.110	.897	4.852***
우울 → G3	.785	.529	4.313***
우울 → G4	1.127	.614	4.745***
우울 → G5	.326	.174	.237
이론 구조			
성인애착 회피 → 정서억제	.212	.627	5.696***
정서억제 → 우울	-.124	-.120	-.847
성인애착 회피 → 우울	.151	.435	2.614**

주. 비표준화 계수는 1로 고정함, 측정 구조의 B1~B4, Z1~Z4, G1~G5 등은 각 변인에 해당하는 척도를 요인 분석하여 나온 요인 구조임, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .01$

201)=29.630, $p = .764$; CFI = 1.000; TLI = 1.015; NFI = .969; RMSEA = .000로 전반적으로 우수한 것으로 나타났다.

성인애착 회피와 우울 사이를 정서 억제가 매개하는 모형의 적합도는 표 5에 제시되어 있다.

성인애착 회피가 정서 억제를 매개로 하여 우울에 영향을 주리라는 연구 가설은, 정서 억제가 우울을 유의미하게 설명하지 못함으로써 지지 되지 않았다. 이는 성인애착 회피를 지닌 사람들은 정서 억제를 사용함으로써 우울하게 되는 것이 아님을 의미한다. 정서 억제가 아닌 다른 경로를 통하여 우울하게 될 가능성이 있음을 시사한다.

표 6에는 성인애착 회피에 대한 연구 모형의 측정 구조 및 이론 구조의 경로계수와 t 검증치가 제시되어 있다.

논 의

본 연구의 목적은 대학생들을 대상으로 하여 성인 애착의 두 차원이 우울에 영향을 미치는 과정에서 정서 조절 양식이 매개 작용을 하는지 알아보고자 하는 것이다. 정서 조절 양식으로는 반추와 정서 억제라는 개념을 사용하였다. 구체적인 결과와 그에 따르는 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 성인 애착 불안과 회피가 반추, 정서 억제, 우울 등에 대한 상관 분석을 실시한 결과, 전반적으로 유의한 상관관계가 나타났다. 성인 애착 불안은 사전에 기대하였던 대로 반추, 우울 등과 유의미한 정적인 상관관계를 나타내었다. 이는 기존의 연구들과 사전에 설정한 본 연구의 예측과 부합하는 결과이며,

이는 성인 애착 불안과 반추, 우울 사이에 유의미한 관련성이 있음을 의미한다. 또한 성인 애착 불안은 정서 억제와 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 이러한 결과들은 성인 애착 불안을 지닌 사람들은 정서를 회피하고 억제하는 방식의 정서 조절 기제를 사용하는 것이 아니라, 반대로 자신의 정서에 과도하게 주의를 기울이고 그 정서를 표현하는 방식의 조절전략을 사용한다는 기존의 연구 결과(Woodhouse & Gelso, 2008)와 부합한다.

둘째, 성인 애착 불안이 우울에 영향을 미치는 과정에서 반추가 매개 역할을 하였다. 즉, 성인 애착 불안은 반추라는 정서 조절 기제를 통하여 우울에 영향을 미쳤다. 이는 성인 애착 불안을 지닌 사람은 자신의 부정적 정서에 대해 반복해서 과도한 주의를 기울이는 반추라는 정서 조절 양식을 통하여 우울로 향하게 됨을 의미한다.

셋째, 하지만 성인 애착 회피와 우울 사이에서 정서 억제가 매개 역할을 할 것이라는 가설은 기각되었다. 성인애착 회피→정서 억제, 성인애착 회피→우울, 정서 억제→우울 등의 경로는 각각 유의미하였지만, 세 변인을 하나의 매개 모형 안에 포함시켜 분석하였을 때는 정서 억제→우울의 경로가 유의미하지 않았다. 이는 성인 애착 회피가 정서 억제를 매개로 하여 우울로 향하게 되는 것은 아님을 의미한다. 성인 애착 회피와 정서 억제, 우울 등의 변인들은 상호 상관관계를 보이지만, 그 관계가 정서 억제가 성인 애착 회피와 우울 사이를 매개하는 방식으로 나타나는 것은 아니라는 것이다. 이는 본 연구에 많은 영향을 미친 선행 연구인 Wei와 그의 동료들(2005)의 연구와는 다소 상이한 결과이다. 229 명의 미국 대학생들을 대상으로 하여 구조방정식 모

델을 검증한 이들의 연구에 의하면, 정서적 억제성은 성인 애착 회피와 부정적 정서/대인 관계 상의 어려움 사이를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 성인 애착 회피는 마음 안에서 이미 처리한 정서를 외부로 표현하고 행동화하는데 있어서 억제적인 방식을 나타내는 것이다. 이에 대해 그러한 차이점이 나타난 이유와, 한국 상황에서 성인 애착 회피와 우울 사이를 매개하는 변인이 무엇인지에 대해 알아보는 후속 연구가 필요하겠다. 그리고 사전에 예상했던 바와는 달리 정서 억제가 매개 역할을 하지 못한 이유에 대한 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

이번 연구 결과는 성인 애착 불안이 우울에 영향을 미치는 데에 있어서 반추가 매개 변수로서 작용한다는 것을 보여 주었다. 이는 성인 애착과 우울 사이의 관계에서 정서 조절이 핵심적인 역할을 담당한다는 것을 의미한다. 또한 이러한 결과는 성인 애착 불안을 지닌 사람들의 경우, 성장 과정을 통해 ‘이미 형성된’ 성인 애착의 영향을 받아 경험하게 되는 우울을 중간에서 조절함으로써 감소시킬 수 있는 가능성을 암시하는 것이다.

이는 심리 치료/상담 장면에서 여러 임상적인 함의점들을 지닌다. 이는 Lopez와 Brennan (2000)이 애착 이론에 기초한 개입(attachment-theory-based interventions)의 개발과 평가를 주창한 이래 그들의 연구를 진전시킨 Wei 와 그의 동료들의 연구(2005)에 의해 잘 설명된다. 첫째, 임상가들은 성인 애착 불안을 지닌 내담자들이 성인 애착 회피를 지닌 내담자들과는 달리 반추라는 정서 조절 기제를 사용한다는 것을 이해하게 됨으로써, 보다 개인에게 적합한 정서 조절 전략을 세울 수 있게 도울 수 있다. 성인 애착 불안을 지닌 내담자들은 자

신의 부정적인 정서를 타인의 위로와 돌봄을 통해 해소하고자 하는 욕구가 강하기 때문에 자신의 부정적 정서에 과도한 주의를 기울이는 반추적인 경향이 있다. 임상가는 이들에게 반추를 하지 않게 도움으로써 이들이 지닌 성인 애착 불안의 특성이 우울을 초래하는 경로를 차단할 수 있다. 이러한 정서 조절 양식에 기반한 개입은 성인 애착과 우울 사이의 연결 고리를 끊을 수 있게 돕는다.

둘째, 임상가는 성인 애착의 불안으로 인해 우울해하는 내담자들에게 성인 애착이 어떠한 정서 조절 기제를 거쳐서 우울로 귀결되는지 이해할 수 있게 도움으로써, 내담자가 스스로 그러한 정서 조절 기제를 변화시킬 수 있게 용기를 불러 넣을 수 있다. 이는 앞에서 기술한 것처럼 임상가가 내담자로 하여금 단순히 반추를 하지 않도록 돕는 수준에서 한 단계 더 나아가, 내담자 스스로 보다 적응적이고 건전한 조절 기제를 개발할 수 있는 계기를 제공할 수 있다.

셋째, 임상가는 성인 애착과 우울과의 관계에 있어서 반추가 일시적이고 단기적인 심리적 이득만을 가져다 줄 뿐, 장기적으로는 우울을 더욱 심화시킨다는 것을 이해시킴으로써 내담자 스스로 그러한 비적응적인 정서 조절 기제에서 벗어나도록 도울 수 있다.

이번 연구 결과는 내담자들의 지난 오랜 성장기를 통해 이미 형성된 ‘성인 애착’ 특성이 아니라, 임상적 개입이나 훈련을 통해 변화 가능한 ‘정서 조절’ 양식을 적응적으로 개선시킴으로써 우울을 감소시킬 수 있다는 것을 보여 주었다. 하지만 몇 가지 주요한 한계점에 대해서 기술할 필요가 있겠다.

첫째, 연구의 참여자가 대학생 집단에 한정되었기에 연구 결과를 일반인 집단에 일반화

시킬 수 없다. 한국의 대학생들은 수학 능력 시험을 기준으로 다양하지 않은 입학 전형을 통해 선발된 대학생들이기 때문에, 인지적 혹은 정서적 측면의 조절 방식에 있어서 동질적인 모습을 보여 줄 가능성이 높다. 게다가 연구에 참여한 학생 대부분이 저학년(1~2학년)에 해당되었기 때문에 대학생으로서의 개성이 충분히 확립되고 발휘되지 못했을 가능성도 생각해 볼 수 있다. 그러한 문제점을 해결하기 위해 사회를 구성하고 있는 보다 더 다양한 집단을 대상으로 한 연구를 진행한 필요가 있다. 둘째, 개념적인 측면에서 볼 때, 본 연구에서 매개 변인으로 설정한 ‘반추’가 종속 변인으로 사용한 우울 변인에 선행할 수 있는가에 대한 문제이다. 연구에서 사용한 반추는 기본적으로 ‘우울한 감정이 찾아 왔을 때’ 어떠한 방식으로 대처하는지를 나타내는 개념이다. 즉, 개념적으로 반추는 우울한 정서가 선행된 상태에서, 그에 뒤 따라서 대응하는 양식을 나타낸다. 그렇기 때문에 연구의 가설로 설정한 것처럼 반추가 우울을 유발한다고 이야기하는 것은 자칫하면 ‘동일 개념의 오류’에 빠진 위험성을 가지고 있다. 하지만 이러한 문제 제기에 대한 논리적 대응책을 생각해 보면 다음과 같다. 비록 반추 변인이 우울한 감정에 대한 내적인 대처 방식을 설명하는 개념인 것은 맞지만, 반추가 우울을 유지/증폭시킴으로써(Nolen-Hoeksema, 1991), 우울에 기여한다고 말할 수 있다. 셋째, 이번 결과가 종단적 연구(longitudinal study)에 기초하지 않았다는 점이다. 본 연구는 참가자들이 지니고 있는 성인 애착의 각 차원들이 시간의 흐름에 따라서 어떠한 정서 조절 기제를 거쳐서 우울로 귀결되는지에 대해 알아 본 것이 아니다. 대신에 ‘한 시점’에서 참가자들이 지니고 있는

성인 애착 특성과 정서 조절 양식, 우울 사이의 관계를 알아 본 변인 연구이다. 그 때문에 연구 가설에서 주장하는 것처럼 변인 사이의 ‘인과관계(causal effect)’를 밝혔다고 보기에는 무리가 있다고 생각한다. 그 때문에 추후 연구에서는 시간의 흐름에 따른 변화를 고려한 장기 종단 설계를 시행할 필요가 있다. 넷째, 본 연구가 자기 보고(self-report)에 기초하였다는 점이다. 자기 보고식 연구가 지닌 한계점들을 보완하기 위해서는, 관찰자의 관찰이나 가까운 주변 사람들의 보고 등의 자료를 추가로 수집하여 크로스 체킹(cross-checking)할 필요가 있겠다.

후속 연구에서는 기존의 연구들에서 주로 다루어 온 부정적인 방식의 정서 조절 양식의 매개 효과뿐만 아니라, 자기 수용, 자존감, 용서 성향 등 적응적이고 긍정적인 조절 양식의 매개 효과를 연구해 보는 작업(Wei et al, 2005) 또한 시도해 볼 가치가 있을 것이다. 또한 정서 조절에 있어서의 문화 차이를 고려하여 연구해 볼 필요가 있다. 집합주의를 기반으로 하는 동양 문화권에서는 관계의 조화와 집단의 유지를 위해 강한 정서 표현을 자제하는 반면에, 개인주의가 발달한 서양 문화권에서는 자신의 감정과 생각을 표현하는 것이 장려된다(이은경 등, 2003). 즉, 동양 문화권에서는 정서를 억제하는 것이 사회적으로 더 올바르다고 인식되며, 사회화 과정에서 그렇게 교육 받을 가능성이 있다. 이는 개인의 정신 건강 지표에 영향을 미칠 수 있기에, 그 부분을 고려한 후속 연구가 진행될 필요가 있겠다.

참고문헌

- 김은정 (1993). 우울 증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 요인들: 3개월간 추적연구. 연세대학교 박사 학위 논문.
- 신승철, 김만권, 윤관수, 김진학, 이명선, 문수재, 이민준, 이호영, 유계준(1991). 한국에 서의 the Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D)의 사용: 표준화 및 요인 구조에 대한 횡문화적 검토. *신경정신의학*, 30(4), 752-765.
- 이은경, 서은국, Chu, T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. *한국 심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 131-146.
- 박혜원 (2006). 내부 초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향: 반추적 반응의 매개 효과. 연세대학교 석사 학위 논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모델의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거. *한국 심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erikson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A development perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4, 111-131.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp.249-279). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affects, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- 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.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R.,

- Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother - teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development, 64*, 231-245.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 283-301.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development, 79*, 459-464.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 273-280.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917-925.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation & Emotion, 27*, 77-102.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development, 4*, 133-161.
- Simpson, J. A. (1990). The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971-980.
- Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*, 25-27.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259.
- Wagner, P. E., & Tangney, J. P. (1991). *Affective style, aspects of the self, and psychological symptoms*. Unpublished manuscript, George Mason University.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 438-447.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2004). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 14-24.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 201-212.

- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Zakalik, R. A. (2004). Cultural equivalence of adult attachment across four ethnic groups: Factor structure, structured means, and associations with negative mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 408-417.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Lisa M. L., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 368-377.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 14-24.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S., K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 591-601.
- Woodhouse, S. S., Gelso, C. J. (2008). Volunteer Client Adult Attachment, Memory for In-Session Emotion, and Mood Awareness: An Affect Regulation Perspective. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 197-208.

원고접수일 : 2009. 10. 15.

게재결정일 : 2009. 11. 30.

Exploration of Mediator Between Adult Attachment and Depressive Mood in college students: Brooding and Emotion Suppression

Byung Jik Kim

Kyung Ja Oh

Department of Psychology, Yonsei University

The purpose of this study was to explore whether maladaptive affect regulation(particularly brooding which is a type of rumination and emotion suppression) contributes as a mediator between attachment dimensions(attachment anxiety and attachment avoidance) and depression. 200 undergraduate students participated in this study and were asked to complete the Experience in Close Relationship Scale(ECRS), Ruminative Response Scale(RRS), Emotion Regulation Questionnaire(ERQ), The center for Epidemiological Studies-Depression(CES-D). The data were analyzed using Structural equation modeling. The result showed that (1) brooding significantly mediated the relationship between the attachment anxiety and depression and (2) the significant relationship between attachment avoidance and depression was not mediated by emotion suppression. The implications and limitations of this study, and directions for future study were discussed.

Key words : attachment, attachment anxiety, attachment avoidance, affect regulation, brooding, emotion suppression, depression