



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

불안정 성인애착과
대인관계문제 간의 관계

: 자비불안을 통한
인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과

2023

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

한 세 진

불안정 성인애착과
대인관계 문제 간의 관계

: 자비불안을 통한
인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2022년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

한 세 진

인 준 서

한세진의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 11월

심사위원장 _____ 박 혜 경 _____



심 사 위 원 _____ 이 정 윤 _____



심 사 위 원 _____ 진 경 선 _____



성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 불안정 성인애착과 대인관계문제 관계에 있어서 자비불안이 매개하는지 살펴보고, 자비불안과 대인관계문제 간 관계가 적응적 혹은 부적응적 인지적 정서조절전략에 따라 어떻게 조절되는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 19세에서 만 39세의 성인 426명을 대상으로 성인애착, 대인관계문제, 자비불안, 인지적 정서조절전략 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 관계를 살펴본 결과, 불안애착, 회피애착, 대인관계문제, 자비불안, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략 간의 유의한 상관성이 나타났다. 둘째, 불안애착과 대인관계문제, 회피애착과 대인관계문제 간의 직접효과가 모두 유의하게 나타났다. 셋째, 불안애착과 대인관계문제 간의 관계 및 회피애착과 대인관계문제 간의 관계에서 자비불안이 부분매개하는 것으로 나타났다. 넷째, 불안애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계와 회피애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계를 적응적 인지적 정서조절전략이 부분적으로 완화 혹은 심화시키는 것으로 나타났다. 마지막으로 불안애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계와 회피애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과는 유의하게 나타나지 않았다. 이러한 결과는 대인관계의 어려움을 지니고 있는 불안정 성인애착 유형의 성인을 상담할 때 이들의 자비불안감을 함께 다루야함을 시사하며, 특히 인지적 정서조절전략 가운데 수용과 계획 다시 생각하기 전략을 사용하도록 하는 것이 이들의 대인관계 문제를 완화시킬 수 있음을 시사한다.

주요어 : 불안정 성인애착, 대인관계문제, 자비불안, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	10
1. 불안정 성인애착과 대인관계문제	10
1) 불안정 성인애착	10
2) 대인관계문제	13
3) 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계	16
2. 자비불안	18
1) 자비불안의 개념	18
2) 불안정 성인애착과 자비불안의 관계	20
3) 자비불안과 대인관계문제의 관계	21
3. 인지적 정서조절	23
1) 인지적 정서조절의 개념	23
2) 인지적 정서조절과 대인관계문제의 관계	27
III. 연구문제 및 가설	29
1. 연구모형	29
2. 연구문제	30

IV. 연구 방법	31
1. 연구대상 및 절차	31
2. 측정 도구	32
1) 성인애착 척도	32
2) 대인관계문제 척도	33
3) 자비불안 척도	35
4) 인지적 정서조절 척도	36
3. 자료분석	38
V. 연구 결과	39
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	39
1) 연구대상자의 인구통계학적 특성	39
2) 변인들 간의 상관관계	41
3) 각 변인에서의 성차	43
2. 매개효과 검증	43
1) 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 검증	43
2) 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 검증	45
3. 조절효과 검증	47
1) 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증	47
2) 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증	50
4. 조절된 매개효과 검증	52
1) 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	52

2) 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	58
3) 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	60
4) 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	66

VI. 논의	70
--------------	----

참고문헌

ABSTRACT

부 록

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

일찍이 Adler(1930)는 대인관계가 인간이 경험하는 문제의 대부분을 차지한다고 하였는데, 이는 현대를 살아가고 있는 성인들도 마찬가지로 직면하고 있는 문제이다. 현대사회에서 개인은 가족, 친구, 연인, 동료 등 여러 대상들과 대인관계문제를 경험하는데, 가령 직장에서의 대인관계는 직무스트레스를 경험하게 하는 하나의 요인에 해당하며, 직장인들로 하여금 기업상담소를 방문하기로 결정하게 하는 이유가 되기도 한다(김선경, LG전자 MC사업본부 심리상담실, 2012). 실제로 취업포털 인크루트와 알바 어플리케이션 알바콜이 2019년 12월에 직장인 1,831명을 대상으로 조사한 자료에서 직장인들의 퇴사사유 1위는 '대인관계 스트레스'로 나타났으며(인크루트, 2020), 한화생명 빅데이터팀에 의하면 2030세대의 직장인은 야근, 업무, 회식 등과 같은 직장생활(36.4%) 다음으로 인간관계(13.5%)에 가장 많은 관심을 가지고 있는 것으로 조사되었다(내일신문, 2019). 또한 개인주의가 확산되면서 과거처럼 대인관계에 중점을 두거나 새로운 관계를 만드는 것에 많은 관심을 두지 않는 대신 자신의 인생과 목표에 좀 더 집중하는 분위기가 증가했음에도, 대학생들의 상담센터 방문 이유 중 주요 문제에는 여전히 연애 및 대인관계가 포함되고 있다(매거진한경, 2020; 주간경향, 2018).

그러나 대인관계문제를 겪는 것은 개인의 결함이라기보다 관계 속에서 살아가는 인간의 사회적 속성에 기인한 것임을 생리학적 혹은 심리적으로 유추해볼 수 있다. 신경과학자 Matthew(2013)는 fMRI 연구를 통해 인간의 뇌는 타인에게 다가가고 사람들과 소통하도록 설계되어 있으며, 신체적 필요와 유사한 정

도로 사회적 필요에 반응함을 밝혔다. 또한 인간이 커뮤니케이션을 통해 타인과 상호작용할 수 있도록 얼굴 표정과 발성을 조절하는 유수 미주신경이 진화되었음은 인간이 사회적 동물로서 생존할 필요가 있다는 것을 의미한다(Porges, 2003/2007). Baumeister와 Leary(2000)는 개인의 심리적 안녕감을 좌우하는 자존감이 스스로에 대한 좋고 나쁨, 가치 유무에 대한 개인적인 평가뿐만 아니라 관계를 맺을 만한 파트너로서 사회적 가치 평가, 즉 사회계(sociometer) 기능을 포함한다고 정의하였다. 이렇듯 인간의 사회적 속성은 생리적, 심리적으로 내재된 것임을 유추할 수 있다.

사회적 존재인 인간은 전 생애에 걸쳐 다양한 관계를 경험하고 그 속에서 성장하며, 이러한 상호작용 과정에서 애정과 친화에 대한 욕구를 충족시킨다(김현진, 한종철, 2004). 하지만 욕구의 충족이 좌절되면 개인은 분노, 불안과 공포, 죄책감, 슬픔, 질투, 혐오감, 고독감 등과 같은 부정적인 감정들을 느끼게 되며(권석만, 2004), 이러한 부정적인 감정들은 심한 스트레스로 이어지고 때로는 정신과적 개입을 필요로 한다(Horowitz, 1979). 이렇듯 개인의 삶을 형성하는 근본요소가 되는 대인관계(Adler, 1930)를 해결하는 것은 개인의 심리적 안녕감에 주목하는 상담에서는 필연적으로 논의되는 주제이며, 개인이 어떠한 매커니즘으로 대인관계 문제를 경험하게 되는지 이해할 필요성이 있다.

성인애착은 오랜 시간 성인의 대인관계 행동에 밀접한 영향을 미치는 변인으로 연구되어져 왔다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 애착(attachment)이란 Bowlby(1973)가 제시한 개념으로, 인간이 가까운 사람들과 맺고 있는 강하고 지속적인 정서적 유대이다. 생애 초기에 형성되는 애착 패턴은 개인 고유의 내적 작동 모델(internal working models)로 내면화되고 이후 양육자가 아닌 새로운 다른 사람과의 관계에도 일반화되어 작용한다(Bowlby, 1973, 1980; West, Seldon & Reiffer, 1987). 내적 작동 모델은 친밀한 관계에서의 자기와 대상에 대한 인지-정서적인 정신적 표상(representation) 내지는 구조(schema)

로 작동하고(Ainsworth, 1978), 이를 바탕으로 개인은 성인기에 특정인물에게 정서적으로 연결되며 성인애착을 형성한다(Hazan & Shaver, 1987). 애착대상으로부터 긍정적 혹은 부정적 반응을 이끌어내는 행동 규칙들이 입력된 것을 의미하는 내적 작동 모델은 자기와 대상 간 관계 방식이나 패턴으로 기능하여, 성인기의 대인관계 행동과 성격적 특성 및 스트레스 대처에 영향을 미친다(Eubanks-Carter, Burckell, & Goldfried, 2010). 많은 연구에서 성인 애착이 불안정할수록 대인관계에서 더 많은 어려움을 경험하게 하는 심리기제로 작용할 수 있음을 밝히고 있다(Horowitz, 1993; 박장희, 조윤주, 2009; 안하얀, 서영석, 2010). Main(1995)은 안정적인 애착관계는 우리로 하여금 자신의 느낌과 욕망 및 기억에 유연하게 접근할 수 있도록 하고, 이는 대인관계의 안정성을 보여주는 표시라고 제안하였다. 따라서 이러한 연구들로 미뤄보아, 성인애착은 대인관계문제에 영향을 미칠 것으로 보인다.

성인애착은 차원모형에 따라 불안애착과 회피애착으로 나뉘며(Brennan, Clark & Shaver, 1988), 이에 따라 상이한 대인관계 행동을 보인다. 불안애착을 지닌 사람들은 대인관계 취약성과 거절 및 유기에 대한 두려움을 느낀다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Carnelly, Pietromonaco, & Jaffe, 1994). 이로 인해 불안애착을 지닌 사람들은 사랑과 안전을 찾는 데 초점을 맞추고, 위협, 분리, 배신에 대해 끊임없이 경계하는 과잉 활성화 전략을 사용하며(Mikulincer & Shaver, 2003), 끊임없이 타인에게 관심, 보살핌과 지원을 원하고 불안해한다(Mikulincer & Shaver, 2012). 반면 회피애착은 애착 체계를 활성화시킬 수 있는 감정적인 경험을 억제하면서 타인과 거리를 두거나 혹은 통제를 하려하고 자신만을 의존하는 모습을 보인다(Mikulincer & Shaver, 2005). 회피애착을 지닌 사람들은 타인과의 거리를 유지하고 대인관계에 깊이 개입하거나 친밀한 관계 맺기를 피하기 위해 자신에 대한 정보 공개를 꺼린다(Mikulincer & Shaver, 2012). 불안과 회피 차원 모두 낮을수록 안정적인 성인

애착에 가깝고, 두 차원 중 하나가 높거나 모두 높을수록 불안정 성인애착에 가깝다. 이러한 차원모형은 범주모형보다 더 우수한 설명력을 지니는 것으로 보고되었으며(Ozen, Sumer & Demir, 2010; 이가연, 이정윤, 2021에서 재인용), 국내연구에서도 차원모형이 더 적합하다고 보고한 바 있다(김성현, 2004). 이에 따라 본 연구에서는 차원모형을 바탕으로 불안정 성인애착을 두 가지 유형으로 보고 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 살펴보고자 하였다.

한편 성인애착은 대인관계문제에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있지만, 이 과정에 제 3의 변인이 작용하여 간접적으로 영향을 미칠 가능성도 있다. 이에 본 연구에서는 성인애착에 영향을 받은 정서가 대인관계 행동의 동기가 된다는 관점에서, 자비불안이 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 매개할 것으로 가정하였다. 본 연구에서 살펴보고자 하는 자비불안은 ‘자기 자신과 타인과의 관계에서 호혜롭고 자비로운 정서가 오고 가는 것에 대해 불안감을 느끼는 것’으로 정의된다(Gilbert, 2011). 자비불안은 관계적인 특성과 방향성에 따라 ‘타인을 향한 자비불안(Fear of compassion for others)’, ‘타인에게서 받는 자비불안(Fear of compassion from others)’, 그리고 ‘자기자비불안(Fear of compassion for self)’으로 구분할 수 있다(Gilbert, 2011). 타인을 향한 자비불안은 도움행동(Helping)과 같이 타인을 향해 자비를 베푸는 행위를 순종과 나약함으로 인식할 때 일어나는 자비 정서에 대한 두려움으로, 이로 인해 자신이 타인을 향한 자비를 베풀 때 자신의 이익에 해가 될 수 있다고 가정하게 될 때 느끼게 된다. 타인에게서 받는 자비불안은 사회적 고립과 위협감을 조절하는 친애감과 관련이 있는데, 타인이 자신에게 전하는 자비를 위협으로 인식하는 경향과 관련이 있다. 자기자비불안은 타인의 비난에서 스스로를 지키기 위해 먼저 자기 자신을 비난하고 부정적으로 인식하는 방어기제와 관련이 있으며, 이 때문에 스스로에게 자비롭게 대하면 자신의 방어기제가 무너질 수 있다는 위협감을 느끼게 된다(Joeng & Turner, 2015).

자비불안은 '자기자비'와 자비 정서에 대해 다루고 있다는 점에서 유사하면서도, 타인과의 관계성 또한 포함하고 있는 개념이다. 자기자비는 '고통스러운 순간에 과도한 자기비난에 빠져드는 대신에 너그럽게 스스로를 이해하고 돌보는 태도'(Neff, 2016)로서, 개인 자신에 대한 정서적인 개념이다. 반면 Gilbert(2011)는 개인 내적인 자비 정서 위주의 자기자비 개념과 달리, 자비불안을 방향성과 관계의 특성으로 구분함으로써 타인과의 호혜적인 관계에서의 개인의 정서로 확대하였다. 내적 작동 모델은 '자기'와 '대상'을 모두 포함하는 인지-정서적인 정신적 표상이므로, 자신뿐만 아니라 타인에 대한 정서를 모두 포함하는 정서적 변인에 대한 연구가 필요하다. 통제하기 어려운 대인관계 상황에서의 고통을 완화하기 위해서는 '자기'에 대한 개념만 봐서는 한계가 있을 수 있기 때문이다(Kirby, Day & Sagar, 2019). 또한 자비불안(Gilbert, 2009, 2011)은 비교적 최근에 정립된 개념으로, 자비불안을 경험하는 개인에 대해 인지행동적 접근을 바탕으로 한 Gilbert(2014)의 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)를 제외하고는 많은 연구가 이루어지지 않았다는 점에서, 본 연구에서는 성인애착과 대인관계문제의 관계를 매개하는 요인으로 자신과 타인에 대한 자비정서를 모두 포함하는 자비불안을 다루고자 하였다.

자비불안은 애착의 영향을 받아 형성되는 것으로 보이는데, 불안정 성인애착 유형의 사람들은 외부의 자비정서 혹은 자신 내부의 자비 정서와 같은 긍정적인 정보의 처리를 어려워하는 경향이 있다. 영국의 인지행동치료사이자, 자비중심치료를 개발한 Gilbert(2011)는 불안정 성인애착의 사람들의 자비 정서가 쉽게 개발되지 못하는 이유로 개인의 자비 정서에 기반이 되는 애착 시스템이 제대로 작동하지 않기 때문이라고 가정하였다. 불안정 애착 패턴을 보이는 성인은 자비와 같은 긍정적 자극이 애착 시스템을 활성화시키려고 할 때, 과거의 정서적 갈등이나 방임, 학대와 같은 고통스러운 정서적 기억들이 함께 활성화 되기 때문에 자비 정서를 그 자체로 경험하지 못하고 불안이나 두려움으로 느

끼게 된다(Gilbert, 2011). 그래서 이들은 자비 정서를 오히려 불안이나 두려움으로 느끼고, 자비에 대한 불안정서, 즉 자비불안(Fears of Compassion)이 발현된다는 것이다.

실제로 불안정 애착의 성인은 안정애착의 성인에 비해, 배우자 혹은 연인과 도움행동을 주고받는 것을 어려워하였다(Fraley & Davis, 1997; Lawson & Brossart, 2009; Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). 또한, 낮은 사람에게 도움을 주는 것을 꺼리는 등 자비 정서를 덜 느끼는 것으로 보고하였고(Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005), 자기 자신을 더 강하게 비난하거나 스스로를 자비롭게 대하지 못하는 것으로 나타났다(Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011; 차지연, 김정규, 2018).

한편 애착의 영향을 받아 형성되는 자비불안은 대인관계문제에 영향을 미칠 가능성이 있다. Gilbert 등(2011)은 자비불안의 세 가지 유형 모두 대인관계 친밀감과 다른 사람에게 도움을 청하는 경향과 유의한 부적 상관이 있음을 발견했다. 또한 다른 사람들과 도움을 주고받거나 스스로를 자비롭게 대할 때 느껴지는 불안을 조절하기 위해, 정서를 인식하는 것을 회피하고 정서 표현을 억제하며 사람들과 거리를 두는 전략을 취하고, 이로 인해 대인관계에서 어려움을 경험하는 경향이 있었다(배애진, 심혜원, 2018). 과도한 경쟁심과 자기에 성향을 보이는 대학생들은 자비불안과 유의미한 정적 상관을 보였고, 무시당할 것에 대한 두려움, 거절에 대한 두려움과 친한 관계에서의 회피적인 태도를 보였다(Basran, Pires, Matos, McEwan & Gilbert, 2019). 그리고 애착외상이 타인으로부터 받는 자비불안과 자기자비불안을 각각 매개하여 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(강민정, 조현주, 2021). 이러한 연구들은 모두 자비불안이 대인관계문제에 영향을 미치고 있음을 시사한다.

이상에서 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 자비불안이 매개할 가능성에 대해 살펴보았다. 하지만 자비불안을 거쳐 대인관계문제에 미치는 영향은 개인

에 따라 다를 가능성이 있다. 개인은 고유의 방식으로 자신의 정서를 조절하기 위해 인지적으로 판단하는 과정을 거친다(Balzorotti et al, 2016). Garnefski 등 (2001)은 개인이 스트레스 사건에서 인지적 정서조절 전략을 통해 다양하게 정서적 경험의 속성이나 강도를 변경하여 부정적 정서를 경감시키고 상황에 적합한 정서와 행동을 취할 수 있다고 보았다. 인지적 정서조절(Cognitive Emotion Regulation)은 개인이 목적을 성취하기 위해 주의해야 할 정서정보를 검토하고 자신의 정서나 기분을 유지 및 수정하는 내외적 과정(Thompson, 1994; Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996)으로, 자신의 정서를 인식하고 정서의 조절 가능성을 평가하는 것부터 실제로 인지 및 행동적 조절전략을 사용해 외부의 반응이라는 결과를 얻게 되기까지를 포함하는 과정이다(이서정, 2006; Garnefski, 2001). 또한, 개인으로 하여금 정서에 압도되지 않고 인지적으로 정서를 조절할 수 있도록 돕고(차혜련, 김종남, 2016), 인간관계를 형성하고 유지하게 하며 심리적 적응을 하는 데 있어 중요하다(Stern, 1985; 이경희, 김봉환, 2010, Thompson, 1991; 이지영, 권석만, 2006).

이처럼 인지적 정서조절은 대인관계문제에 대해 개인이 사용할 수 있는 전략으로, 선행연구에서도 대인관계문제 경험을 조절할 수 있는 변인으로 사용되고 있다. 부적응적 인지적 정서조절을 많이 사용할수록 애착불안 성인의 용서경향성이 낮아지는 것으로 나타났으며(전은숙, 홍혜영, 2012), 알코올 사용 문제를 보고한 남성 중 부적응적 인지적 정서조절을 많이 사용할수록 만성적인 관계 갈등을 경험하였다(Leone, Jarnecke, Gilmore & Flanagan, 2021). 또한, 적응적 인지적 정서조절을 사용할수록 대학생의 부모화 경험과 대인관계문제 간의 관계에서 친밀감에 대한 두려움의 매개효과가 완화되었으며(박성민, 양난미, 2022), 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 약화시키는 것으로 나타났다(차혜련, 김종남, 2016). 이처럼 어떻게 정서를 조절하느냐에 따라 개인의 사회적 적응 및 대인관계 형성에 영향을 미칠 수 있다(Kim, 2009).

이를 바탕으로, 본 연구는 어떠한 인지적 정서조절 전략을 사용하는가에 따라 성인애착이 자비불안을 거쳐 대인관계문제에 미치는 영향이 달라질 수 있을 것으로 보았다. 실제로 개인이 취하는 인지적 정서조절 전략에 따라 대인관계 양상이 달리 나타났는데, 대학생 76명을 대상으로 한 Lopes 등(2005)의 연구에서 정서조절 능력은 높은 대인관계 민감성 및 친사회적 성향과 관련이 있었고, 동료들에게서 긍정적이고 호혜적인 이미지와 관련이 있었다. 또한 높은 정서주의 및 정서강도 경향성과 낮은 정서인식명확성을 보이는 사람들은 높은 정서표현양가성과 낮은 대인관계능력을 보였다(이경희, 김봉환, 2010). 주은지, 최인선(2021)은 적응적 정서조절 전략이 대인관계능력 수준을 높이는 데 영향을 미치는 것을 검증하여 인지 변화의 중요성과 가능성을 확인하였다. 권두리와 신나나(2018)는 애착불안이 대인관계문제에 미치는 영향을 인지적 정서조절 전략이 부분 매개한다고 하였으며, Kim(2010)은 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 대인관계문제의 모든 하위영역 수준이 높아진다고 보고하였다. 이러한 인지적 정서조절전략은 하위요인별로 살펴볼 필요성이 있다. 인지적 정서조절전략을 하위요인별로 살펴본 연구들 또한 존재하였으며(서수현, 2020; Garnefski & Kraaij, 2006), Min 등(2013)은 우울과 불안, 탄력성 모델에 따라 개인이 사용하는 인지적 정서조절전략이 다르다고 보고하였다. 이는 대인관계 문제를 경험하고 있는 성인들을 이해하고 상담 장면에서 치료 전략 활용하기 위해 인지적 정서조절전략에 따라 대인관계문제가 달라지는지 살펴볼 필요가 있음을 시사한다.

이에 본 연구에서는 불안정 성인애착과 대인관계문제 간의 관계에서 자비불안이 매개하는지 살펴보고, 불안정 성인애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계가 인지적 정서조절 전략으로 인해 달라지는지 알아보고자 하였다. 본 연구를 통하여 대인관계문제를 호소하는 개인이 자신의 애착유형으로 인해 스스로와 타인에 대한 자비 정서를 처리하는 데 겪는 어려움에 대해 파악하고, 이 과정

에서 어떠한 인지적 정서조절 전략을 사용하는 것이 대인관계문제에 미치는 영향을 완화 혹은 심화시키는지 검증함으로써 성인애착으로 인해 대인관계문제를 겪고 있는 사람들의 상담적 개입에 참고자료로 활용하고자 하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 불안정 성인애착과 대인관계문제

1) 불안정 성인애착

애착(Attachment)이란 개인이 가까운 사람들과 맺게 되는 강하고 지속적인 정서적 유대로, 영아-양육자의 상호작용과 사회적 발달 사이의 관련성을 이해하기 위해 Bowlby(1973)가 제시한 개념이다. 영아기 아동은 양육자와의 상호작용과 안정감을 통해 그의 가용성(availability)를 경험하게 되고 이에 대한 평가를 통해 양육자와 애착 관계를 형성한다.

애착행동은 신체적, 심리적으로 도움이 필요한 상황에서 친밀감과 유대감이 높은 대상부터 전혀 유대가 없는 낯선 대상까지 다양한 대상들을 향해 근접성을 획득하고 유지하고자 하는 모든 행동으로 볼 수 있다(Bowlby, 2014). 또한 애착은 중력과는 반대로 애착대상으로부터 멀어질수록 그 힘이 더 강해지는데, 만약 안전기지를 제공하는 애착대상을 신뢰할 수 없거나 환경을 탐색하고 적응하는 데 어려움을 경험하면 개인의 정서 상태는 불안정해진다(Holmes, 2005). 안전감에 대한 경험에 따라 개인 고유의 애착 유형이 만들어지며, 이 유형은 개인의 인생 전반에 걸쳐 내재화된다(Harms, 2011). 이렇게 내재화된 애착 패턴은 점차 내적 작동 모델(internal working model)로 내면화 되는데, 이는 친밀한 관계에서의 자기와 대상(타인)에 대한 인지-정서적인 정신적 표상(Representation) 내지는 구조(Schema)로 작동하게 된다(Ainsworth, 1978).

성인애착은 “생애초기에 형성된 양육자에 대한 애착이 내적 표상의 형태로 내재화된 것”이며(Bowlby, 1969/1982), 유아기에 보호자와 정서적으로 유대관계

를 맺으며 애착을 형성하는 것과 마찬가지로 성인기에 특정인물에게 정서적으로 연결되며 형성된다(Main, Kaplan & Cassidy, 1985). 성인기에 형성된 애착, 즉 개인 내에 형성된 친밀한 관계에서의 내적 작동 모델이자 애착 패턴은 개인이 타인과의 상호작용 과정에서 들어오는 정보를 어떻게 인식하는지를 결정하게 된다.

한편, 전통적 애착이론들은 유아기의 애착 패턴과 성인애착 간 높은 관련성이 있다고 보았으나(Bowlby, 1969/1982; Sroufe, 1983; Main, 1990; Fonagy, 2003), 영아기 애착과 성인기 애착 간 관계의 안정성이 낮은 편이라는 연구 결과들이 생겨나고 있다(Groh et al., 2014). 개인의 미래와 비교해야 하는 애착 변인의 특성상 21세기 초부터 유아와 성인 간의 애착 안정성을 종적으로 연구할 수 있게 된 것이 그 이유이다. 그 결과로 아동의 다양한 양육환경과 성인기 애착 간의 관계가 존재하긴 하나 그것이 절대적이지는 않다는 연구들이 보고되고 있다(Hamilton, 2000; Lewis, Feiring, & Rosenthal, 2000; Waters, Merick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000; Weinfield, Sroufe, & Egeland, 2000). Fraley와 Roisman(2019)은 유아기에는 성인기에 비해 상대적으로 환경으로부터 영향을 더 많이 받으나 시간이 지남에 따라 잠재적인 여러 경험이 애착패턴에 영향을 줄 수 있다는 점에서 유아기 애착이 성인기 애착패턴에 절대적인 의미를 가지고 있다고 보기는 어렵다고 하였다. 또한, Roisman, Padrón, Sroufe와 Egeland(2002)는 어린 시절 안정적인 애착 경험을 하지 못한 이들도 성인기에 안정애착을 형성할 수 있다는 획득된 안정애착의 개념을 제시하기도 하였다. 이러한 견해를 바탕으로 본 연구에서는 성인들의 대인관계문제를 살펴보고자 하므로 영아기의 애착이 아닌 성인애착을 살펴보고자 하였다.

이처럼 성인애착에 대한 환경의 영향력이 제시되며 성인애착은 개인의 전 생애를 통해 형성되는 이원적인 애정적 유대관계로 정의되고 있다(황창순, 2006; 안하얀, 2010). Collins와 Read(1994)는 애착표상에 대한 위계망을 제시하며

아동이 성장함에 따라 다양한 관계를 통해 타인표상을 형성하며, 이에 따라 또래관계가 중요해진다고 하였다. 이후 성인이 되면 부모와의 애착도 중요하나, 애착행동과 관심이 동료와 연인으로 옮겨지면서 애착대상 위계에 점차적으로 전환이 일어나게 된다(김수경, 2004; Furman & Buhrmester, 1992; Hazan & Zeifman, 1994; Weiss, 1982). 성장하면서 애착에 대한 정신적 표상은 점점 더 복잡해지고, 한 개인이 맺고 있는 다양한 관계는 위계적인 의미의 망으로 연결된다(Marrone, 2007). Hazan과 Shaver(1987)는 성인기의 연인관계에서도 유사한 매커니즘이 작동한다고 보며 성인애착이 낭만적 관계를 통해 애착 대상을 전환한 결과라고 개념을 확장하였으며, 친밀한 관계에서도 애착대상이 가까이 없고 반응적이지 않을 때 불안감을 느낀다는 것을 발견하였다.

성인애착은 두 가지 요인이 직교하는 공간적 개념의 연속적인 차원 상에서 설명이 가능한데, 그 두 요인은 불안애착과 회피애착이다(Brennan, Clark & Shaver, 1998). 불안애착은 의존적이고 몰두적인 대인관계 성향을 보이며 거절 및 유기에 대한 두려움을 느낀다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Carnelly, Pietromonaco, & Jaffe, 1994). 이로 인해 사랑과 안전을 찾는 데 초점을 맞추고 위협, 분리, 배신에 대해 끊임없이 경계하는 과잉 활성화 전략을 사용하며(Mikulincer & Shaver, 2003), 끊임없이 타인에게 관심, 보살핌과 지원을 원하고 불안해한다(Mikulincer & Shaver, 2012). 또한, 심한 거부에 대한 두려움과 부정적인 자기개념으로 인해 긍정적인 타인의 표현을 무시하거나 의심하는 경향을 보였다(Mikulincer & Shaver, 2012; Noller, 2005). 반면 회피애착은 애착 체계를 활성화시킬 수 있는 감정적인 경험을 억제하면서 타인과 거리두기 혹은 통제를 하려하고 자신만을 의존하는 모습을 보인다(Mikulincer & Shaver, 2005). 이렇게 애착 정보에 대한 비활성화 전략을 사용하면 애착 시스템이 억제되고 인지적 및 정서적 개방성에 심각한 결과를 초래한다(Mikulincer & Shaver, 2003). 이로 인해 회피애착을 지닌 사람들은 타인과의

거리를 유지하고 대인관계에 깊이 개입하거나 친밀한 관계 맺기를 피하기 위해 자신에 대한 정보 공개를 꺼린다(Mikulincer & Shaver, 2012). 불안과 회피 차원 모두 낮을수록 안정적인 성인애착에 가깝고, 두 차원 중 하나가 높거나 모두 높을수록 불안정 성인애착에 가깝다.

2) 대인관계문제

대인관계 문제란 개인이 대인관계에서 경험하는 고통과 어려움을 의미한다. 대인관계는 인간이 경험하는 문제의 대부분을 차지하며(Alfred Adler, 1930), 심리상담 장면에서 내담자의 주 호소 문제의 많은 부분을 차지하는 주요 상담 주제다(안하얀, 서영석, 2010; Taniguchi, 2015). 대인관계 상황에서의 대인관계 패턴은 관계를 맺는 태도와 행동 및 관계에서 개인이 얻고자 하는 목표, 관계가 의미하는 바에 대한 인식, 상호작용을 통한 정서와 행동, 그리고 타인의 행동을 해석하는 것 등을 포함하는 개인 고유의 접근 방식으로 이해될 수 있다(Gurtman, 1996).

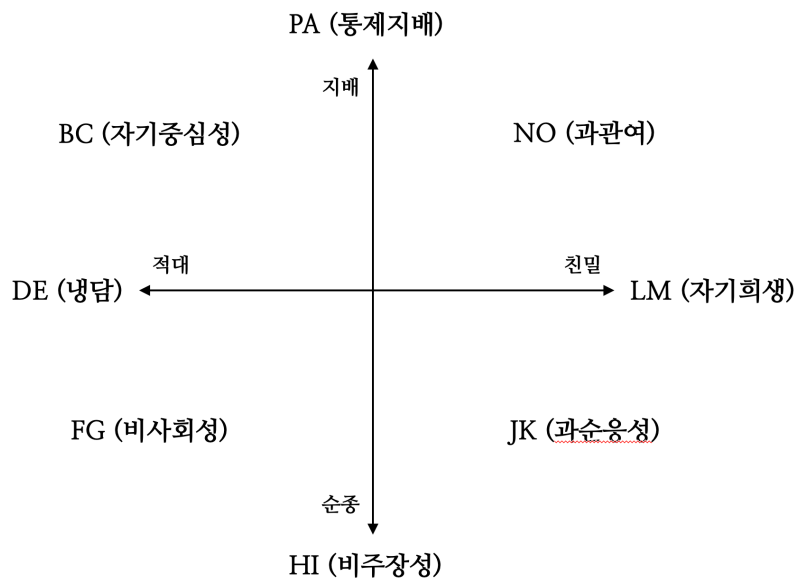
개인은 자신의 고유한 대인관계 패턴을 통해 사람들과 상호작용하며 애정과 친화에 대한 욕구를 충족하기도 하나(김현진, 한종철, 2004), 이러한 욕구를 적절하게 충족하지 못하는 경우에는 심리적 안녕감에 큰 영향을 받을 수 있다(Myers, 2000; 김혜원, 오인수, 2016). 대인관계문제로 인해 개인이 겪을 수 있는 심리적 어려움은 좌절된 소속감으로 인한 고통(김보미, 유성은, 2012), 대인관계에서의 불신감, 수치심, 자존감 상실, 자기파괴적 행동, 정서조절의 어려움, 대인관계능력 손상과 성격적 변화 등으로 다양하다(한수경, 정남운, 2014). 또한, 대인관계에서의 어려움이 특징적으로 나타나는 것이 성격장애이며(APA, 2015; Horowitz et al, 1988), 우울(APA, 2015; 홍은영, 2015; 박경, 2003), 사회불안(APA, 2015; 강수진, Su-Jin, 최영희, 2011), 감정표현불능증

(Alexithymia)(Vanheule, Desmet, Meganck & Bogaerts, 2007)과 같은 심리적 어려움과 관련이 있는 것으로 나타났다.

그동안 연구자들은 대인관계에서의 개인차를 구분하고자 노력하였다. 대표적으로 Horney(1945)는 ‘사람들에게 맞섬’, ‘사람들에게 다가감’, ‘사람들로부터 멀어짐’으로 대인관계 성향을 구분하였는데, 이 기준은 질적인 개인차를 다소 광범위하고 모호하게 구분하고 있다는 점에서 임상적 활용에 한계가 있었다(배애진, 2016에서 재인용). Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño와 Villaseñor(1988)는 심리치료를 받는 환자들의 면접장면을 녹화하여 체계적으로 대인관계문제 문항을 선정하고 요인분석을 실시하였다. 그 결과 사람들이 주로 겪는 대인관계문제의 유형을 '자기주장을 내세우기 어려운(Hard to be Assertive)', '사교적이기 어려운(Hard to be Sociable)', '순종적이기 어려운(Hard to be Submissive)', '친밀하기가 어려운(Hard to be Intimate)', '과하게 책임감을 느끼는(Too Responsible)', '과하게 통제적인(Too Controlling)'과 같은 6가지 유형으로 구분하였고, 이를 측정하기 위하여 대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal Problems: IIP)를 개발하였다.

이후 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)는 대인관계 원형모형을 구성하였다. 이들은 대인관계적 행동을 친애와 통제라는 기본 차원을 중심으로 8분원으로 구분하였으며, 이를 바탕으로 IIP-C(IIP-Circumplex scale)를 구성하였다. 대인관계 원형모형은 적대적 행동에서 친밀한 행동을 포함하는 ‘친밀’차원과, 순종적 행동에서 지배적 행동을 포함하는 ‘통제’차원을 기본 차원으로 나누며, 원형공간을 8등분으로 나누어 특징적인 대인관계문제를 8가지 유형으로 구분하였다(Horowitz, Rosenberg & Batholomew, 1993). 8가지 유형의 대인관계문제는 지배적인(통제지배, Domieering, PA), 보복하는(자기중심성, Vindictive, BC), 냉담한(냉담, Cold, DE), 사회적으로 회피하는(비사회성, Socially Avoidant, FG), 우유부단한(비주장성, Nonassertive, HI), 착취당하는(과순응성,

Exploitable, JK), 과하게 돌보는(자기희생, Overly Nurturant, LM), 과하게 관여하는(과관여, Intrusive, NO)이다. 국내에서는 홍상황, 박은영(2001)이 추가로 한국형 대인관계문제검사 원형척도를 성인과 환자 집단에 대해 교차타당화하고 그 적용가능성을 검토하였다(〈그림 1〉 참조). 이후 홍상황, 박은영(2002)이 “정에 이끌려 손해 보는 일이 많다”와 같은 한국 실정에 맞는 문항들을 추가 및 보완하여 K-IIP(Korean-Inventory of Interpersonal Problems)를 개발하였다.



〈그림 1〉 한국형 대인관계문제검사 원형척도(K-IIP-C)의 8유형(홍상황, 박은영, 2001)

3) 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계

대인관계 능력을 예측하는 대표적인 변인 중 하나인 성인애착은 개인이 상호 작용을 통해 들어오는 정보를 인식하고 판단하는 과정에 작용하여 친밀한 관계에서 개인 고유의 방식으로 대인관계를 맺도록 한다. 개인은 애착 대상에 대한 가용성을 반복적으로 경험하는 과정에서 내적 작동 모델과 대인관계 행동에 장기적인 영향을 받는다(Shaver & Mikulincer, 2009). Main(1985)은 개인의 대인관계도식의 근간이 되는 Bowlby의 내적 작동모델을 재개념화하여 다음과 같이 설명하였다. '내적 작동 모델은 정보를 얻거나 정보에 대한 접근을 제한하는 기능을 하는 구조화된 과정이며, 이는 감정과 행동, 주의와 기억 그리고 인지에도 영향을 미친다.' 애착대상으로부터 긍정적 혹은 부정적 반응을 이끌어내는 행동 규칙들이 입력되어 있는 내적 작동 모델은 자기와 대상 간 관계 방식이나 패턴으로 기능하여, 성인기의 대인관계 행동과 스트레스 대처 및 성격적 특성에 영향을 미친다(Eubanks-Carter, Burckell, & Goldfried, 2010). 즉, 성인애착은 다른 사람과 관계를 맺는 과정에서 정서를 조절하고 스트레스에 대처할 때의 핵심기제로 작용하며, 불안정한 성인애착은 대인관계에서 다양한 문제행동으로 이어질 수 있다(Bowlby, 2014). 선행연구들은 불안정한 성인 애착이 대인관계에서 더 많은 어려움을 경험하게 하는 심리기제로 작용할 수 있음을 밝히고 있다(Horowitz, Rosenberg & Batholomew, 1993; 박장희, 조운주, 2009; 안하얀, 서영석, 2010).

Brennan, Clark와 Shaver(1998)는 불안애착과 회피애착이라는 애착 유형에 따라 대인관계문제 양상을 달리 보일 수 있다고 하였다. 불안애착은 버림받는 것에 대한 두려움과 거절당할 것이라는 불안으로 인해 더욱 관계에 몰입하고 타인과의 친밀감을 과도하게 추구하는 특성을 보인다(김성현, 2004). 자신이 사랑받을 가치가 있는지 끊임없이 확인하려는 행동은 우울, 불안과 같은 심리적

인 문제를 만들어낸다(Shaver, Mikulincer, 2002). 또한 불안애착을 지닌 성인은 애착대상이 자신의 요구에 적당하게 반응해주지 못하고, 자신에 대해 자비정서를 발휘하지 않을 것이라는 과활성화 전략을 사용한다(Mikulincer et al, 2005). 실제로 불안애착은 의존적 대인관계문제(비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여)와 독립적 대인관계문제(통제지배, 자기중심성, 냉담, 비사회성)에 직접적으로 영향을 미쳤다(박영주, 이영호, 2010). 또한 다른 사람에게 가까이 다가가려 하면서도 철수하는 서로 양가적인 특징이 있는 대인관계문제 하위변인들과 높은 상관을 보였다(Bartholomew & Horowitz, 1991).

반면, 회피애착 유형은 친밀감으로 인해 자신의 독립성을 상실할지도 모른다는 두려움으로 인해 타인과 가까워지는 것에 불편감을 느끼는 특징이 있으며, 그 대상이 신뢰할만한 대상인지 의심하는 태도를 가져 친밀한 관계를 지속하는 것에 어려움을 경험한다(Fraley & Waller, 1998). 또한 회피애착은 애착 대상으로부터 거절당했던 애착경험을 막기 위해 친밀 욕구를 표현하지 않는 전략을 사용하며 자기 자신에게 의존한다(Brennan & Shaver, 1998).

이처럼 불안애착은 전반적인 대인관계문제를 경험하는 것에 비해 회피애착은 주로 타인과 거리를 유지하는 태도로 인한 문제를 경험하기 때문에, 두 애착유형은 서로 다른 심리적 기제의 작용으로 대인관계문제에 어려움을 겪는다고 볼 수 있다(김지훈, 장유진, 2020). 이에 본 연구에서는 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)이 대인관계문제에 영향을 미칠 것으로 가정하고, 두 변인 간의 관계를 살펴보고자 하였다.

2. 자비불안

1) 자비불안의 개념

표준국어대사전은 ‘자비(Compassion)’를 ‘남을 깊이 사랑하고 가엾게 여김. 또는 그렇게 여겨서 베푸는 혜택’으로 정의하고 있다. 자비는 유사한 개념인 공감과 구별된다. 자비는 자신과 대상의 감정을 구별하는 것에 있어 공감과 차이가 있는데, 공감이 타인의 감정을 마치 자신이 느끼는 것처럼 경험하는 것이라면(Lazarus, 1991; Goetz et al., 2010에서 재인용), 자비는 타인의 고통이 타인의 것임을 인지하는 상태에서 경험하는 감정이다(Goetz et al., 2010).

2000년대부터 국내외에서 자비에 관한 연구는 매우 활발히 이루어지고 있는데, 타인을 향한 자비는 다른 사람과 교감하도록 도와주어 보다 나은 대인관계를 형성하도록 도와주고, 이는 개인의 정서적인 행복감과 삶의 만족을 증진시킨다(Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone와 Davidson(2008)은 정기적인 타인에 대한 자비정서 명상훈련이 스트레스에 대한 반응과 전두엽 피질에 긍정적인 영향을 촉진한다는 것을 발견하였으며, Gilbert(2014)는 이러한 선행연구들을 바탕으로 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)를 개발하였다.

Gilbert(2005, 2010)는 Bowlby(1980)의 애착이론에 기초해서 자비에 대한 능력은 애착체계에 근원하여 발달된다고 하였으며, 자기 자신과의 관계 및 타인과의 관계에서 호혜롭고 자비로운 마음이 오고가는 것을 위협적인 것으로 경험하는 정서 상태를 ‘자비불안’이라는 용어로 개념화하였다. 그는 자비정서를 쉽게 개발되지 못하는 이유를 내적으로 형성된 불안정 애착으로 인해 자비정서의 기반이 되는 애착 시스템이 제대로 작동하지 않기 때문이라고 보았다. 불안정 애착 패턴을 보이는 성인의 경우, 자비와 같은 긍정적 자극이 애착 시스템을 활성화시키려고 할 때 과거에 애착 대상으로부터 경험한 정서적 고통과 기억들

이 함께 활성화되기 때문에 자비정서를 그 자체로 경험하지 못하고 불안이나 두려움을 느끼게 된다고 보았다.

자비불안은 방향성과 관계적 특성에 따라 ‘타인을 향한 자비불안(Fear of compassion for others)’ 과 ‘타인에게서 받는 자비불안(Fear of compassion from others)’, 그리고 ‘자기자비불안(Fear of compassion for self)’으로 구분할 수 있다(Gilbert et al, 2011). 타인을 향한 자비불안(Fear of compassion for others)은 도움행동(Helping)과 같이 타인을 향해 자비를 베푸는 행위를 순종과 나약함으로 인식할 때 일어나는 자비정서에 대한 두려움으로, 이로 인해 타인에게 베푸는 자비가 스스로의 이익에 해가 될 것이라는 가정을 하게 될 때 느끼게 된다. 이러한 타인을 향한 자비불안은 감정인식을 잘 못하고 타인에 대한 공감을 잘 못하는 것과 관련이 있다(배애진, 2016; Gilbert et al., 2014). 타인에게서 받는 자비불안(Fear of compassion from others)은 사회적 고립과 위협감을 조절하는 친애감과 관련이 있는데, 타인이 자신에게 전하는 자비를 위협으로 인식하는 경향과 관련이 있다. 자기자비불안(Fear of compassion for self)은 타인의 비난에서 스스로를 지키기 위해 먼저 자기 자신을 비난하고 부정적으로 인식하는 방어기제와 관련이 있으며, 이 때문에 스스로에게 자비롭게 대하면 자신의 방어기제가 무너질 수 있다는 위협감을 느끼게 된다(Joeng & Turner, 2015). 이러한 자기자비불안은 평가불안과도 관련성이 있는 것으로 나타났다(Joeng & Turner, 2015). 또한 자신에 대한 비난이 심한 사람들일수록 자신에게 자비를 갖거나 타인이 주는 자비를 느끼는 것에 대해 불안을 느끼는 것으로 나타났다(Gilbert, 2011; Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman & Glove, 2008).

자비불안은 최근에 심리학계에 다양한 연구가 진행되고 있는 '자기자비'와 자비 정서에 대해 다루고 있다는 점에서 유사하면서도, 타인과의 관계성 또한 포함하고 있는 개념이다. Gilbert(2011)는 자기 자신에 대한 자비 정서만 포함하

는 자기자비 개념과는 달리, 자비불안을 타인에게서 받는 자비불안(Fear of Compassion from Others), 타인을 향한 자비불안(Fear of Compassion for Others), 자기자비불안(Fear of Compassion for self)으로 구분함으로써 타인과의 호혜적인 관계에서의 개인의 정서를 포함하는 개념으로 확장하여 설명한다. 이에 비해 자기자비는 ‘고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자신을 비판하기보다는 자기 자신에 대해 친절하고 이해하며, 자신의 경험을 보편적인 것으로 인식하고, 고통스러운 생각과 감정들에 과잉-동일시하기보다 분리하여 균형 잡힌 알아차림을 하는 것(Neff, 2003)’으로, 개인 심리내적인 기제에 대해 다루고 있다. 자기자비는 회피애착과 대인관계문제 간의 연구에서 일관적이지 않은 결과를 보이고 있기도 하다. 회피애착과 자기자비 간에 부적 관련성을 검증한 연구들도 있으나(차지연, 김정규, 2018; 이지수, 양난미, 2019; Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011), 이은지와 서영석(2014)의 연구에서는 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자기자비의 간접효과가 유의미하지 않았으며, 회피애착과 자기자비 간 직접효과 또한 유의미하지 않았다.

2) 불안정 성인애착과 자비불안의 관계

불안정 성인애착 유형의 사람들은 자신과 타인에 대해 이타적인 마음을 가지거나 도움을 주고받는 행위를 하는 것을 어려워하며, 타인과 호혜적인 관계를 맺지 못하고 대인관계에서 어려움을 경험할 가능성이 있다(Gilbert, 2011). 부모로부터 무능하다거나 사랑스럽지 못하다는 메시지를 받은 경우, 아동은 불안정 애착이 형성되어 자신은 사랑받을 수 없는 존재이고 타인은 사랑스럽지 않다는 모델이 발달하여 타인을 도움이 필요할 때 도움을 주는 존재이기보다 자신에게 거부감이나 적대감을 주는 존재로 여기게 된다(Bowlby, 1980). 또한 불안정 성인애착을 지닌 사람들은 자기 스스로를 더 강하게 비난하고 자기 자신

을 자비롭게 대하지 못하며(Raque-Bogdan, 2011), 타인으로부터 자비를 받을 가치가 없다고 느끼는 경향이 있다(Mikulincer & Shaver, 2005).

선행연구들은 불안정 성인애착 유형과 자비불안의 관계를 뒷받침하는 근거들을 보여주고 있다. 불안정 애착인 성인은 안정애착인 성인보다 배우자 또는 연인과 도움을 주고받는 것을 어려워하였으며(Fraley & Davis, 1997; Lawson & Brossart, 2009; Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992), 낮은 사람에게 도움을 주는 것을 꺼리는 등 자비 정서를 덜 느끼는 것으로 보고 하였다(Mikulincer et al., 2005). Gilbert(2011)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 불안정 애착패턴과 세 가지 자비불안 모두와 높은 상관을 보고하였다. 또한, 불안애착과 우울 간의 관계를 타인에게서 받는 자비불안과 자기자비불안이 부분매개 하였으며, 회피애착과 우울 간 관계에서 직접효과는 유의미하지 않았고 타인에게서 받는 자비불안과 자기자비불안의 간접효과는 유의미하였다(이미선 & 홍혜영, 2017). Baldwin 등(2020)은, 불안하고 회피적인 애착 성향을 지닌 사람들은 자비 관련 이미지에 더 큰 위협 반응(심박수 변동)을 보인다고 하였다. 이러한 연구들로 미뤄보아 불안정 성인애착은 자비불안에 영향을 미칠 것으로 예측된다.

3) 자비불안과 대인관계문제의 관계

자비불안이라는 개념은 비교적 최근에 학술적으로 정의되었기 때문에 자비불안과 대인관계문제와의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 찾아보기 어렵다(배애진, 2016). 이에 본 연구에서는 자비불안과 유의미한 관계가 있는 변인들과 대인관계문제 간의 관계를 다룬 선행연구들을 바탕으로 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향을 추론해보고자 하였다.

자비는 친사회적 행동에 핵심적 결정요인으로(Einsberg & Miller, 1987), 애착 시스템을 기반으로 발달하며 돌봄행동을 유발하는 동기이자 비난하거나 판

단하지 않고 공감적으로 이해하는 능력을 포함하는 감정이다(Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011). 자비에 익숙한 개인들은 다른 사람들의 고통을 감지하고 반응하기 위해 더 높은 민감도를 보였다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 이처럼 자비 정서는 친사회적 행동으로 이어져 개인으로 하여금 안정적인 대인관계를 형성할 수 있도록 한다.

반면 자비불안을 느끼는 사람들은 대인관계문제를 경험할 가능성이 있다. Gilbert 등(2011)은 자비불안의 세 가지 유형 모두 대인관계 친밀감, 다른 사람에게 도움을 청하는 경향과 유의한 부적 상관을 나타냄을 발견했다. 또한 과도한 경쟁심과 자기에 성향을 보이는 대학생들은 자비불안과 유의미한 정적 상관을 보였고, 무시당할 것에 대한 두려움, 거절에 대한 두려움, 친한 관계에서 회피적인 태도를 보였다(Basran, Pires, Matos, McEwan & Gilbert, 2019). 배애진, 심혜원(2018)에 의하면 자비불안을 느끼는 사람들은 다른 사람들과 도움을 주고받거나 스스로를 자비롭게 대할 때 느껴지는 불안을 조절하기 위해 정서를 인식하는 것을 회피하고 정서 표현을 억제하며 사람들과 거리를 두는 전략을 취하고, 이로 인해 대인관계에서 어려움을 경험하는 경향이 있었다. 그리고 애착외상이 타인으로부터 받는 자비불안과 자기자비불안을 각각 매개하여 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(강민정, 조현주, 2021). 강민정과 조현주(2021)는 애착외상이 자비두려움에 영향을 미치고 이것이 정서조절곤란으로 이어져 대인관계문제에 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 개인이 경험한 부모의 부부갈등과 결혼만족도 관계에서 직접효과는 유의미하지 않고 자기자비의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났는데, 이는 낮은 자기자비 수준이 결혼이라는 특수한 대인관계에서의 만족 수준에도 영향을 미침을 시사한다(홍지희, 김보영, 2021).

본 연구에서는 이와 같은 불안정 성인애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관련성을 바탕으로, 자비불안이 불안정 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 매

개하는지 검증하고자 하였다. 불안정 성인애착 유형은 자비불안 정서를 불러일으킬 것으로 예측하였으며, 자비불안을 경험한 개인은 더 많은 대인관계문제를 경험할 것으로 예측하였다.

3. 인지적 정서조절

1) 인지적 정서조절의 개념

정서란 신체적 또는 생리적으로 유발된 변화에 대해 개인이 내리는 해석의 결과물이며 (Lazarus, 1991), 정서의 중요한 기능은 행동에 경향성을 부여하고 행동을 조절하는 것이다(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Frijda, Kuipers, & ter Schure, 1989). Saarni 등(2006)은 정서를 '한 인간에게 의미 있고 중요한 문제에 대해 개인과 환경 사이의 관계를 확립하고 유지하게 하며 변화시키는 추동'으로 정의하였는데, 여기에서 의미 있고 중요한 문제는 사회적 관계에서의 개인적 목표, 타인의 사회적 신호, 긍정정서를 유발하는 자극 등을 포함한다. 정서인지 이론가들은 정서를 생리학적인 변화만으로 정의하기는 힘들다는 데에 의견을 모으면서, 인간이 감정을 경험하는 과정은 여러 단계의 인지적 추론이 있을 수 있으며, 최종적으로 정서라는 비교적 구체적이면서도 개별적인 경험을 하기 위해서는 그 이전에 이미 수많은 의식적인 정보처리의 과정들을 거쳐야 한다는데 의견을 모았다(이수정, 2001). 정서는 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야하는 비합리적인 본능적인 현상이 아니라, 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분으로 받아들여지고 있다(이지영, 권석만, 2006). 또한, 정서의 개인내적 순기능에는 상황에 적절한 행동을 유발하는 것, 사회적 순기능에는 사회적 대상과의 관계에 대한 정보를 제공하며 자신의

생각과 정보를 전달하는 의사소통적 기능 등이 존재한다(이훈구 등, 2002).

이러한 흐름에 따라 정서적 정보를 처리하여 정서의 기능적인 측면을 활용할 수 있도록 하는 정서조절에 대한 필요성이 제기되었고, 그 개념이 구체화되었다(Salovey & Mayer, 1990). 정서조절은 정서 정보를 검토함으로써 사회적 상황에 따라 적절한 방식으로 감정 상태를 유지 및 변경하여 나타낼 수 있는 능력이다(Cole, Michel & Teti, 1994; Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996). Gross(1998)는 정서조절이란 언제, 어떤 정서를 지니며 어떻게 정서를 경험하고 표현하는지 그 방식을 통해 개인에게 영향을 주는 과정이라고 정의하였다. 또한 이후 연구에서 Gross(1999)는 개인이 정서를 조절하는 측면, 정서에 의해 개인의 행동 등이 조절되는 측면을 모두 포함하여 정서조절을 이해할 필요가 있으며, 정서조절 과정은 자신뿐 아니라 타인의 정서에도 영향을 미치는 과정이고, 이 과정은 의식과 무의식 모두를 통해 진행될 수 있다고 하였다.

정서조절은 두 종류의 흐름이 학문적 배경이 되었는데, 정신분석적 전통과 스트레스와 대처 전통이 그것이다(김소희, 2004). 정신분석 전통은 자아가 다른 부정적인 감정들 뿐 아니라 불안을 조절하기 위해 방어하는 스타일을 강조하는 것으로, 정서조절을 긍정적이거나 부정적인 정서의 체험과 표현이 증가하거나 감소하는 의식적이고도 무의식적인 과정으로 확장시켰다(Mayer & Salovey, 1995, Parrott, 1993). 이에 비해 심리적 스트레스와 대처 전통은 정신분석적 전통에 그 뿌리를 두지만, 보다 적응적이고 의식적인 대처과정에 초점을 두고 개인변인보다 상황변인에 더 초점을 맞춘다(Parker & Endler, 1996). 본 연구에서 사용하려 하는 Garnefski의 인지적 정서조절은 스트레스와 대처이론을 바탕으로 구성되었으며, 행동전략과는 구분된 인지전략에 초점을 맞춘 개념이다.

인지적 정서조절에 대해 Thompson(1991)은 정서적으로 각성된 정보를 받아들이는 것을 다루는 의식적이고도 인지적인 방법이라고 하였다. 인지나 인지

과정은 우리가 정서나 느낌을 조절하고 다루도록 돕고, 정서를 통제하거나 넘치지 않게 돕는다(Garnefski et al, 2001; 김소희, 2004). Garnefski(2001)는 사고나 인지를 통한 정서조절이 인간의 삶과 불가분하게 연관되어 스트레스 사건을 경험한 후의 정서를 다룰 수 있는 것으로 보고, 이러한 인지적 대처를 순수하게 측정하는 도구인 인지정서조절 질문지(Cognitive Emotions Regulation Questionnaire: CERQ)를 개발하였다(고희경, 현명호, 2009). 그가 구성한 개념에 따라 '인지적 정서조절'은 9가지 하위요인을 가지며, '적응적' 조절과 '부적응적' 조절 두 가지로 나뉜다. 부적응적 인지적 정서조절은 '자기 비난', '타인 비난', '반추', '파국화'로 이루어져 있으며, 적응적 인지적 정서조절은 '수용', '계획 다시 생각하기', '긍정적 초점변경', '긍정적 재평가', '조망확대'로 이루어져 있다.

부적응적 조절에 해당하는 하위요인을 살펴보면 다음과 같다. 자기비난(Self blame)은 개인이 경험한 것에 대해 스스로를 비난하는 사고이다. 이는 발생한 사건을 스스로의 잘못이라고 생각하거나 자신이 저지른 실수를 생각하는 사고이다. 자기비난에 대한 연구는 대부분 귀인양식 연구에서 보이며 자기비난은 우울과 다른 병리의 측정값과 관련이 있다(Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikids, 1994). 타인비난(Blaming others)은 개인이 경험한 것에 대해 타인을 비난하는 사고를 의미한다. 이는 벌어진 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못된 점을 생각하는 것으로, 정서적 안녕감에 부정적인 영향을 준다(Tennen & Affleck, 1990). 반추(Rumination)는 개인이 경험한 부정적인 사건과 관련된 느낌과 사고에 대해 지속적으로 생각하는 것이다. 이는 그 상황에서 경험한 자신의 감정을 되짚어 생각하거나 혹은 자신의 생각과 감정에 빠져있는 것을 포함한다. 기존 연구에서 반추 대처양식은 높은 수준의 우울과 관련 있는 것으로 나타났다(Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994). 파국화(Catastrophizing)는 경험으로 인한 두려움, 공포심을 조망하는 사고이다. 여

기에는 자신이 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 하는 것과 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각이 포함된다. 이러한 파국화는 부적응, 정서적 고통, 우울과 관련된다(Sullivan, Bishop & Pivik, 1995).

이에 비해 적응적 조절에 해당하는 하위요인으로, 수용(Acceptance)은 자신이 경험한 것을 받아들이고 발생한 일에 대해 체념하는 사고이다. 이는 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이라고 생각하거나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함한다. Garnefski(2001)는 상황을 받아들이려는 일종의 시도로서 현실을 수용할 때, 수용이 기능적인 대처 전략이 될 수 있다고 하였다. 계획 다시 생각하기(Refocus on planning)는 부정적 사건에 대해 단계적으로 어떻게 다룰지를 생각하는 것이다. 이는 행동-중심적 대처의 인지적 차원으로, 실제적인 행동이 반드시 뒤따르는 것을 포함하는 개념은 아니며 자신이 그 상황에서 할 수 있는 최선의 것을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각하는 것을 포함한다. Carver 등(1989)은 수용과 계획 다시 생각하기는 대처전략으로서 낙관주의와 자기존중감과는 정적인 관련이 있고, 불안과는 부적의 관련이 있다고 하였다. 긍정적 초점변경(Positive refocusing)은 실제 경험한 사건에 대해 생각하는 대신 즐거운 일을 생각하는 전략이다. 즉, 실제 사건에 대한 생각을 덜 하기 위해 더 긍정적인 일들로 사고의 초점을 변경하는 것이다. 여기에는 사건과 아무 상관없는 즐거운 일, 기분 좋은 것 등을 생각하는 것이 포함된다. 하지만 긍정적 초점변경은 단기적으로는 도움이 될 수 있으나 장기적으로는 적응적인 대처를 방해할지도 모른다(Garnefski, 2001). 긍정적 재평가(Positive reappraisal)는 사건에 개인적인 성장의 의미를 긍정적으로 부여하는 사고를 의미한다. 여기에는 개인이 경험한 상황의 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일을 통해 더 강한 사람이 되는 등 자신의 성장 가능성에 대해 생각하는 것이 포함된다. Carver 등(1989)은 긍정적 재평가는 대처전략으로서 낙관주의, 자기존중감과 정적인 상관이 있고, 불안과는 부적의 상관이 있다고 하였다.

마지막으로 조망 확대(Putting into perspective)는 개인이 경험한 사건의 심각성을 축소시켜 인식하거나, 다른 사건과 비교하여 상대성을 조명하는 사고이다. 여기에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나, 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다.

2) 인지적 정서조절과 대인관계문제의 관계

정서조절능력은 심리사회적 기능의 핵심이며, 사회적 기능(Einsberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000) 및 사회적 관계에 영향을 미친다(Murray, 2005). 모든 사람들은 살면서 경험하는 다양한 상황을 처리하기 위해 그들의 정서적 경험들을 조절할 필요성이 있다. 개인이 특정 상황에서 경험하는 정서에 대한 인지적, 행동적 통제 구조라 할 수 있는 정서조절 체계는 각 개인의 내적인 능력에 따라 다르게 구현되는 정서적, 인지적, 동기적, 행동적 반응들을 동원하고 이러한 반응들의 영향력을 조정한다(Aronoff et al., 1994). 인지적 정서조절은 인지적 과정으로, 정서와 감정을 관리하고 조절하는 것을 돕고 정서를 통제하고 정서에 압도되지 않는 것을 유지하도록 돕기 때문에 대인관계에 있어 중요한 요소이다(윤정임, 정남운, 2009). 따라서 정서 조절은 개인 내적인 과정이라기보다는 대인관계에서의 상호작용의 맥락 안에서 일어나는 사회적 과정에 가깝다(Campos, Campos, & Barrett, 1989).

선행연구들을 바탕으로 이러한 인지적 정서조절 전략과 대인관계문제 간의 관계를 살펴볼 수 있다. 주은지, 최인선(2021)은 적응적 정서조절 전략이 대인관계능력 수준을 높이는 데 영향을 주는 것을 검증함으로써 인지 변화의 중요성과 가능성을 확인하였다. Garnefski 등(2001)은 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지고 정신질환의 가능성은 낮아지는 반면, 부적응적 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감은 낮아지고 정신질환의 가능

성은 높아진다고 보고했다. 경계선 성격장애의 이론적 모델의 경우, 잘못된 정서조절이 대인관계문제로 이어진다고 가정한다(Linehan, 1993; Putnam & Silk, 2005). 권두리와 신나나(2018)는 애착불안과 대인관계문제 간 관계를 인지적 정서조절 전략이 부분 매개한다고 하였으며, Kim(2010)은 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용하는 수준이 높을수록 대인관계문제의 모든 하위영역 수준이 높아진다고 보고하였다. 이민선과 채규만(2012)도 자아존중감에 영향을 받아 형성되는 적응적 혹은 부적응적인 정서조절전략이 건강한 대인관계를 지속할 수 있는 능력에 결정적인 영향을 미친다고 하였다.

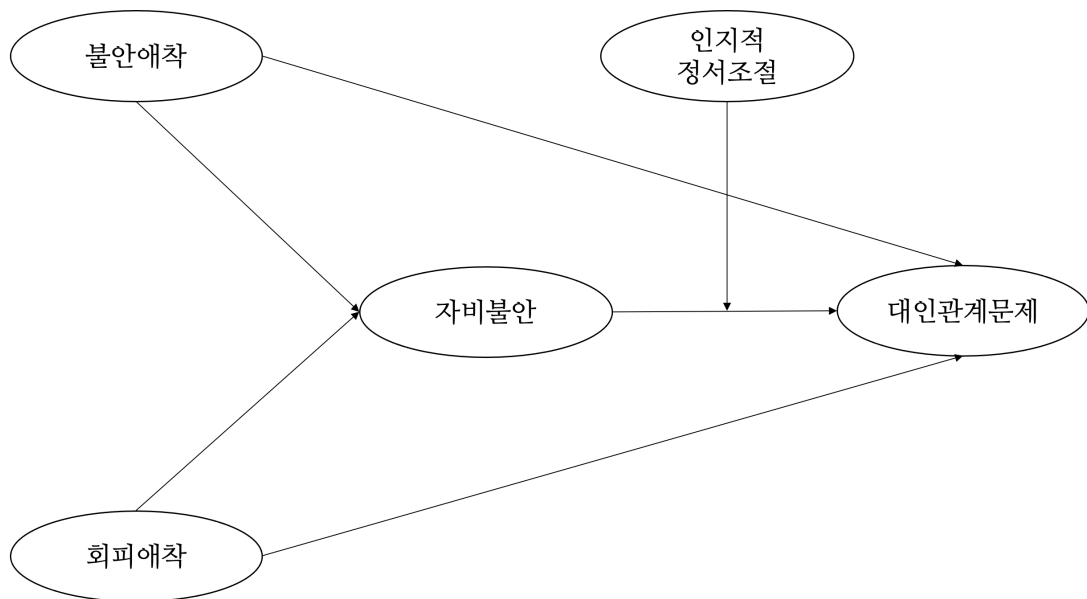
이처럼 인지적 정서조절 전략과 대인관계문제 간의 관련성을 살펴본 선행연구들을 통해 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할 경우 대인관계에서의 어려움을 덜 경험할 가능성이 있으며, 반대로 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용하는 개인은 반대의 양상을 보일 가능성이 있음을 알 수 있다.

정리하면, 본 연구에서는 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)이 대인관계문제에 직접적으로 영향을 미치는지 살펴보고, 아울러 자비불안이 불안정 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 매개하는지 살펴보고자 하였다. 또한 불안정 성인애착이 자비불안을 거쳐 대인관계문제에 미치는 영향이 인지적 정서조절 전략에 따라 달라지는지 확인하고자 하였다. 구체적으로 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할 경우 불안정 성인애착 유형인 사람들이 자비불안을 경험하더라도 대인관계에 비교적 어려움을 덜 경험할 수 있을 것으로 예측하며, 그렇지 않고 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할 경우에는 대인관계에서 더 많은 문제를 경험할 것이라고 예측한다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구 모형

본 연구에서는 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)이 대인관계문제에 영향을 미치는 과정을 자비불안이 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한, 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)이 자비불안을 거쳐 대인관계문제에 이르는 과정에서 인지적 정서조절 전략이 조절할 가능성을 함께 살펴보고자 하였다.



〈그림 2〉 연구 모형

2. 연구문제

[연구문제 1] 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)과 자비불안, 대인관계문제의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 불안애착, 자비불안, 대인관계문제 모두 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 회피애착, 자비불안, 대인관계문제 모두 정적 상관을 보일 것이다.

[연구문제 2] 불안정 성인애착과 대인관계문제 간의 관계를 자비불안이 매개하는가?

가설 2-1. 불안애착과 대인관계문제 간의 관계를 자비불안이 매개할 것이다.

가설 2-2. 회피애착과 대인관계문제 간의 관계를 자비불안이 매개할 것이다.

[연구문제 3] 인지적 정서조절이 자비불안과 대인관계문제 간의 관계를 조절하는가?

가설 3-1. 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 자비불안과 대인관계문제 간의 관계가 약하게 나타날 것이다.

가설 3-2. 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 자비불안과 대인관계문제 간의 관계가 강하게 나타날 것이다.

[연구문제 4] 불안정 성인애착이 자비불안을 매개로 대인관계문제에 미치는 영향은 인지적 정서조절 전략에 따라 차이가 있을 것인가?

가설 4-1. 불안애착이 자비불안을 매개로 대인관계문제에 미치는 영향은 인지적 정서조절 전략에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 4-2. 회피애착이 자비불안을 매개로 대인관계문제에 미치는 영향은 인지적 정서조절 전략에 따라 차이가 있을 것이다.

IV. 연구 방법

1. 연구 대상 및 절차

본 연구는 연령에 따라 인지적 정서조절 전략과 대인관계문제 간 양상이 달라 나타난다는 선행연구에 따라(Coats & Blanchard-Fields, 2008; Birditt & Fingerman, 2005; Blanchard-Fields, Stein, & Watson, 2004), 만 19세 이상부터 만 39세 이하의 성인 남녀를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳐(IRB 승인번호: SSWUIRB-2022-047) 모든 연구 참여자에게 연구윤리에 따라 연구에 대한 설명을 제공하고, 동의서를 받아 참여자가 자발적으로 연구에 참여할 수 있도록 하였다. 또한 연구에 참여하기로 동의했다 하더라도 설문 도중 동의를 철회하고 설문을 중단할 수 있도록 고지하였다. 연구 참여자 모집은 커뮤니티 어플리케이션(예: 에브리타임)이나 SNS(예: 트위터, 인스타그램, 카카오톡 등) 등에 설문조사 링크를 배포하여 설문에 참여해줄 것을 요청하였다.

본 연구의 표본 크기는 G*Power 3.1.9.6와 선행 연구에서 사용된 표본 크기를 함께 고려하였다. 먼저 G*power 프로그램에서 다중회귀로 설정하고 효과크기 .15와 검증력 .95, 유의수준 .05로 설정하였을 때 최소 표본 크기는 129명으로 나타났다. 그러나 이는 연구 수행에 필요한 최소한의 표본이며, 성인애착과 대인관계문제의 관계를 살펴본 선행연구에서 사용된 표본의 크기가 최소 252명에서 최대 476명(이지수, 양난미, 2018; 주수현, 이홍숙, 2018; 배애진, 심혜원, 2018; 차지연, 김정규, 2018; 정주리 et al, 2015)임을 고려하여 연구 대상자를 최소 400명으로 설정하고 모집하였다. 또한 본 연구에서는 대인관계문제 변인에 성차가 존재할 수 있다는 선행연구 결과(노경란, 방희정, 조혜자,

2007; 조영주, 2021; 이승현, 2010)를 바탕으로 연구에 참여하는 연구대상자의 성비를 약 1:1로 맞추기 위해 추가로 52명을 더 모집하여 총 452건의 자료를 수집하였으며, 수거된 자료 중 불성실하게 응답한 참여자(역채점 문항 불성실 응답 포함)의 자료 26부를 제외하고 총 426부를 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 성인 애착 척도

본 연구에서는 개인의 불안애착, 회피애착을 측정하기 위해 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개발하고 김성현(2004)이 번안, 타당화한 수정된 친밀관계경험척도(Experiences in Close Relationships Scale-revised: ECR-R)를 사용하였다. 해당 척도는 애착불안과 애착회피의 두 가지 차원으로 구성되어 있으며, 각각 18문항씩 총 36 문항으로 이루어져 있다. 해당 척도를 개발한 Brennan 등(2000)은 친밀한 관계(close relationship)을 'romantic partners'라고 표현하였으나, 김성현(2004)은 한국의 사회적 문화적 맥락을 고려하여 애착대상을 지칭하는 'romantic partner' 용어를 'others(다른 사람)'로 바꾸어 번역하였다. 구체적인 문항 내용으로는 '다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.', '다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.' 등과 같은 문항내용들이 포함되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 측정하고 점수가 높을수록 불안정한 애착을 가지고 있음을 의미하며, 점수가 낮을수록 안정된 애착 패턴을 가지고 있음을 뜻한다. 김성현(2004)의 연구에서 불안애착의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89, 회피애착의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났다. 본 연구에의 불안애착 Cronbach's α 계수는 .90, 회피애착은 .93으로 나타났다.

표 1. 성인애착 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
불안애착	18	2,6,8*,10,12,13,14,15,17,20,21,22, ,23*, 24,25,26,31,36	.90
회피애착	18	1,3*,4,5*,7*,9*,11,16,18*,19,27 ,28*,29*,30*,32*,33*,34*,35	.93

*역채점 문항

2) 대인관계문제 척도

본 연구에서는 대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño와 Villaseñor (1988)이 개발한 대인관계문제검사(IIP: Inventory of Interpersonal Problems)를 근거로 김영환 등 (2002)이 개발한 한국형 대인관계 문제검사 (KIIP: the Korean Inventroy of Interpersonal Problems)를 홍상황과 박은영(2022)이 표준화한 한국형 대인관계 문제검사 원형척도의 단축형 (KIIP-SC: Short form of the Korean Inventroy of Interpersonal Problems Circumplex scales)을 사용하였다. 이 척도는 8개의 하위척도별로 5문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 5점 Likert식 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 점수가 높은 해당 하위척도와 관련된 대인관계문제를 경험하고 있음을 의미한다.

이 척도의 하위요인과 요인별 문항의 예는 다음과 같다. 먼저 통제 지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제는 '통제 차원'에 해당한다. '통제 지배(PA)'는 타인을 통제하고 조종하고자 하는 것과 관련된 대인관계문제를 측정한다. 예를 들어, "내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조종하거나 이용한다."와 같은 문항이다. '자기중심성(BC)'은 자신의 안녕에 대해 과도한 관심을 가지고 있는 것과 관련된 대인 관계문제를 측정한다. 예를 들어, "다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다."와 같은 문항이다. '냉담(DE)'은 정서를

경험하고 표현하는 것에 대한 어려움과 관련된 대인관계문제를 측정한다. 예를 들어, "다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다."와 같은 문항이다. '사회적 억제(FG)'는 개인의 비사회적인 경향과 수줍음과 관련된 대인관계문제를 측정한다. 예를 들어, "다른 사람들을 너무 어려워한다."와 같은 문항이다.

다음으로 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여는 '친밀 차원'에 해당한다. '비주장성(HI)'은 자신감, 주장성 및 자존감 결여와 같은 대인관계문제를 측정한다. 예를 들어, "내 주장을 내세우기가 어렵다."와 같은 문항이다. '과순응성(JK)'은 자신의 독립성을 유지하지 못하고 타인에게 쉽게 설득되거나 이용당하는 것과 같은 대인관계문제를 포함한다. 예를 들어, "다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다."와 같은 문항이다. '자기희생(LM)'은 타인의 욕구에 지나치게 민감하며 그것을 책임지려고 하는 경향과 관련된 대인관계문제를 포함한다. 예를 들어, "다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다."와 같은 문항이다. '과관여(NO)'는 개인이 타인에 대해 지나친 관여를 하는 문제를 포함한다. 예를 들어, "다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다."와 같은 문항이다.

홍상항 등(2002)의 연구에서 보고된 이 척도의 내적 일치도는 하위요인별로 .61~.81로 나타났다. 본 연구에서는 대인관계문제의 전체 Cronbach's α 계수는 .95, 요인 1(친밀 차원)은 .91, 요인 2(통제 차원)은 .93으로 나타났다.

표 2. 대인관계문제 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
요인 1 (친밀 차원)	20	1,2,5,11,14,16,20,23,24,25,26, 28,29,32,34,35,37,38,39,40	.91
요인 2 (통제 차원)	20	2,4,6,7,8,9,10,12,13,15,17,18,1 9,21,22,27,30,31,33,36	.93
전체	40		.95

3) 자비불안 척도

본 연구에서는 자비불안을 측정하기 위해 Gilbert 등(2011)이 개발하고 타당화한 자비불안 척도(the Fear of Compassion Scales)를 정주리 등 (2015)이 우리말로 번안하여 타당화한 한국판 자비불안 척도(the Korean version of the Fear of Compassion Scales)를 사용하였다. 자비불안 척도는 세 가지 유형으로 구성되어 있는데, 타인을 향한 자비불안 척도(Fear of compassion for others)와 타인에게서 받는 자비불안 척도(Fear of compassion From others), 그리고 자기자비불안 척도(Fear of compassion for self)이다.

각 유형별 문항 수는 타인을 향한 자비불안 척도가 10문항, 타인에게서 받는 자비불안 척도가 13문항, 자기자비불안 척도가 15문항이다. 본 연구는 원척도(Gilbert et al., 2011) 및 번안척도(정주리 등, 2015)와 동일하게 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지 5점 Likert식 척도로 평정할 예정이며, 점수가 높을수록 점수가 높은 해당 하위요인의 자비불안 정서를 강하게 느끼고 있음을 의미한다.

타인을 향한 자비불안 척도는 "내가 자비로우면 일부 사람들이 나에게 너무 의지를 할까봐 두렵다."와 같이 타인을 향해 자비를 가질 때 경험하는 불안을 측정한다. 타인에게서 받는 자비불안 척도는 "사람들이 내게 친절하거나 자비심을 느낄 때 나는 불안하거나 창피한 기분이 든다."와 같이 타인이 주는 자비를 수용할 때 경험하는 불안을 측정 한다. 자기자비불안 척도는 "내가 내 자신에게 좀 더 자비심을 가지면 내가 약한 사람이 될까봐 두렵다."와 같이 자기 자신에 대해 스스로 자비를 베풀 때 경험하는 불안을 측정한다. 정주리 등(2015)이 보고한 신뢰도는 타인을 향한 자비불안이 .85, 타인에게서 받는 자비불안이 .93이었으며, 자기자비불안은 .94로 나타났다. 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .94, 타인을 향한 자비불안은 .79, 타인에게서 받는 자비불안은 .91, 자기자비불안은 .93으로 나타났다.

표 3. 자비불안 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
타인을 향한 자비불안	10	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	.79
타인에게서 받는 자비불안	13	11,12,13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23	.91
자기자비불안	12	24,25,26,27,28,29,30,31, 32,33,34,35	.93
전체			.94

4) 인지적 정서조절 척도

본 연구에서는 개인이 사용하는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등 (2002)이 개발한 인지적 정서조절 질문지인 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 김소희(2004)가 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 36문항이고, Likert 식 5점 척도로 이루어져 있다.

척도는 9가지의 적응적 전략과 부적응적 전략으로 나뉘며, 각 요인마다 4문항으로 이루어져 있다. 적응적인 정서조절의 하위요인으로는 조망 확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가의 총 5가지가 있다. 문항의 예로는, “나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다(수용)”, “상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다(해결중심사고)”, “내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다(긍정적 재초점)”, “그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다(긍정적 재평가)”, “그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다(균형 있게 바라보기)” 등이 있다. 부적응적인 정서조절의 하위요인 예는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 총 4가지가 있다. 문항의 예로는, “그 일이 내 잘못이라고 생각한다(자기비난)”, “그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이

라고 생각한다(타인비난)”, “그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다(반추)”, “내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다(파국화)” 등이 있다. 김소희(2004)의 연구에서 보고한 내적 합치도는 조망확대 .66, 계획 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 자기비난 .76, 타인비난 .83, 반추 .68, 수용 .53, 긍정적 재평가 .80, 파국화 .78이었다. 본 연구에서의 적응적 인지적 정서조절전략 전체 Cronbach's α 계수는 .95, 조망확대 .60, 계획 다시 생각하기 .78, 긍정적 재초점 .83, 수용 .61, 긍정적 재평가 .78로 나타났다. 또한 부적응적 인지적 정서조절전략 전체 Cronbach's α 계수는 .95, 자기비난 .67, 반추 .66, 파국화 .76, 타인비난 .82으로 나타났다.

표 4. 적응적 인지적 정서조절전략 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
조망확대	4	1,17,25,30	.60
계획 다시 생각하기	4	2,15,27,32	.78
긍정적 재초점	4	3,14,22,36	.83
수용	4	6,13,26,33	.61
긍정적 재평가	4	10,16,23,28	.78
전체	40		.95

표 5. 부적응적 인지적 정서조절전략 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
자기비난	4	4,12,20,34	.67
반추	4	5,7,21,35	.66
파국화	4	8,11,19,24	.76
타인비난	4	9,16,23,28	.82
전체	40		.95

3. 자료 분석

자료의 분석은 다음과 같은 절차로 이루어졌다. 연구는 첫째, 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 합치도를 분석하였다. 둘째, 각 변인의 평균과 표준편차를 알아보기 위해 기술통계를 실시하고, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 셋째, 불안애착과 회피애착 각각이 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS Process macro model 4번을 사용하여 검증하며 그 후 Bootstrapping을 사용해 통계적 유의성을 검증하였다. 넷째, 인지적 정서조절 전략이 자비불안과 대인관계문제 간의 관계를 조절하는지를 알아보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS Process macro model 1을 사용하여 검증하였으며 그 후 Bootstrapping을 사용해 통계적 유의성을 검증하였다(서동기 & 정선호, 2016; 조영일 등, 2015; 설정훈 & 박수현, 2015; Hayes, 2015). 불안애착과 회피애착 각각의 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS Process macro model 14번을 사용하여 검증하였으며, Bootstrapping을 사용해 통계적 유의성을 검증하였다.

V. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 426명으로, 연구대상자의 성별은 남성이 199명(46.7%), 여성이 227명(53.3%)로 구성되었다. 또한 연구대상자의 평균 연령은 27.9세(SD=4.47)였으며, 연령대별로 만 19~24세가 102명(23.9%), 만 25~29세가 181명(42.5%), 만 30~34세가 103명(24.2%), 만 35~39세가 40명(9.4%)으로 나타났다.

본 연구에서는 성인의 애착과 대인관계를 탐구하고자 하는 목적이 있으므로, 연구에 참여한 연구대상자들이 경험하고 있는 애착과 관련된 정보를 파악하였다. 먼저 결혼상태를 묻는 질문에서는 미혼으로 응답한 사람이 358명(84.0%)으로 연구대상자의 대부분을 차지하였고, 기혼으로 응답한 사람이 68명(16.0%)이었다. 연애경험을 묻는 질문에서는 연애경험이 '있다'고 응답한 사람이 354명(83.1%), '없다'고 응답한 사람이 72명(16.9%)이었다. 연애경험이 '있다'고 응답한 사람에게 가장 길었던 연애기간을 질문한 결과, 1년 미만이 62명(17.5%), 1년 이상~2년 미만이 75명(17.6%), 2년 이상~3년 미만이 76명(21.5%), 3년 이상~4년 미만이 63명(17.8%), 4년 이상~5년 미만이 32명(9.0%), 5년 이상이 46명(10.8%)인 것으로 나타났다. 마지막으로 응답자의 직업은 일반사무/관리직이 156명(35%), 영업직이 19명(4%), 생산/노무직이 19명(4%), 서비스직이 43명(10%), 전문직이 53명(12%), 자영업/프리랜서가 32명(7%), 대학(원)생이 104명(23%), 주부가 9명(2%), 무직이 31명(7%), 기타 직군이 17명(4%)인 것

으로 나타났다.

표 6. 연구대상자 인구통계학적 특성 (N=426)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	199	46.7%
	여성	227	53.3%
연령	만 19 ~ 24세	102	23.9%
	만 25 ~ 29세	181	42.5%
	만 30 ~ 34세	103	24.2%
	만 35 ~ 39세	40	9.4%
결혼 상태	미혼	358	84.0%
	기혼	68	16.0%
연애 경험	있음	354	83.1%
	없음	72	16.9%
연애 기간	1년 미만	62	17.5%
	1년 이상 ~ 2년 미만	75	21.2%
	2년 이상 ~ 3년 미만	76	21.5%
	3년 이상 ~ 4년 미만	63	17.8%
	4년 이상 ~ 5년 미만	32	9.0%
	5년 이상	46	13.0%
직업	일반사무 / 관리직	156	35%
	영업직	19	4%
	생산 / 노무직	19	4%
	서비스직	43	10%
	전문직	53	12%
	자영업 / 프리랜서	32	7%
	대학(원)생	104	23%
	주부	9	2%
	무직	31	7%
	기타	17	4%

2) 변인들 간의 상관관계

먼저, 본 연구의 측정 자료에 대한 정규성 여부를 판단하기 위해 선행연구들을 바탕으로 다음과 같은 기준으로 검증하였다. Hong 외(2003)는 정규성 기준에 대해 왜도 절대값 2 이내, 첨도 절대값 7 이내의 기준을 제시하였으며, Kline(2010)은 왜도는 절대값 3 이내, 첨도는 절대값 10 이내의 기준을 제시하였다. 본 연구의 측정 자료는 변인들의 왜도와 첨도가 모두 정규성 기준을 만족하였으므로 모형의 추정이 가능하다.

다음으로 주요 변인들 간 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하고 표 7에 이에 대한 결과를 제시하였다. 불안애착, 회피애착, 자비불안, 부적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며($p < .01$), 적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 유의한 부적 상관을 보였다($p < .01$). 대인관계문제와 가장 상관이 높은 변인은 자비불안이었으며($r = .78, p < .01$), 그 다음으로는 불안애착($r = .77, p < .01$), 부적응적 인지적 정서조절($r = .52, p < .01$) 순으로 높은 상관이 나타났다. 구체적으로 대인관계문제의 하위 요인인 친밀 차원과 불안애착($r = .76, p < .01$)이 가장 높은 정적 상관을 보였으며, 대인관계문제의 하위 요인인 통제 차원과 자비불안($r = .77, p < .01$)이 가장 높은 정적 상관을 보였다. 또한 대인관계문제와 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인인 계획 다시 생각하기($r = -.40, p < .01$)가 가장 큰 부적 상관이 나타났다. 구체적으로 대인관계문제의 하위 요인인 친밀 차원과 계획 다시 생각하기($r = -.29, p < .01$)가 가장 큰 부적 상관이 나타났으며, 대인관계문제의 하위 요인인 통제 차원과 계획 다시 생각하기($r = -.44, p < .01$)가 가장 큰 부적 상관이 나타났다.

표 7. 주요 변인 간 상관계수 및 측정 변인의 기술통계 (N=426)

	1	2	3	3a	3b	4	4a	4b	4c	5	5a	5b	5c	5d	5e	6	6a	6b	6c	6d	
1	1																				
2	.33**	1																			
3	.77**	.47**	1																		
3a	.76**	.30**	.91**	1																	
3b	.66**	.55**	.92**	.67**	1																
4	.68**	.50**	.78**	.66**	.77**	1															
4a	.38**	.37**	.45**	.39**	.43**	.71**	1														
4b	.66**	.53**	.79**	.65**	.80**	.93**	.55**	1													
4c	.65**	.39**	.72**	.62**	.69**	.90**	.43**	.79**	1												
5	-.37**	-.38**	-.37**	-.27**	-.41**	-.32**	-.10*	-.34**	-.33**	1											
5a	-.22**	-.19**	-.15**	-.12*	-.16**	-.12*	.04	-.13**	-.17**	.75**	1										
5b	-.35**	-.28**	-.40**	-.29**	-.44**	-.34**	-.06	-.38**	-.36**	.69**	.35**	1									
5c	-.10*	-.20**	-.10*	-.10*	-.08	-.08	-.06	-.06	-.07	.60**	.40**	.11*	1								
5d	-.27**	-.23**	-.30**	-.18**	-.37**	-.24**	-.02	-.29**	-.25**	.66**	.38**	.53**	.08	1							
5e	-.38**	-.41**	-.38**	-.28**	-.41**	-.36**	-.22**	-.36**	-.33**	.81**	.50**	.54**	.31**	.50**	1						
6	.53**	.15**	.52**	.54**	.41**	.55**	.33**	.50**	.54**	-.17**	-.08	-.16**	-.15**	.02	-.22**	1					
6a	.29**	.19**	.32**	.38**	.20**	.29**	.14**	.25**	.33**	-.06	-.08	.02	-.22**	.18**	-.02	.60**	1				
6b	.21**	-.05	.17**	.26**	.05	.18**	.11*	.14**	.19**	.06	.01	.11*	-.15**	.25**	.05	.66**	.40**	1			
6c	.56**	.24**	.55**	.50**	.50**	.58**	.27**	.57**	.59**	-.29**	-.14**	-.33**	-.05	-.18**	-.36**	.80**	.34**	.32**	1		
6d	.31**	.00	.31**	.27**	.29**	.36**	.34**	.32**	.28**	-.13**	.01	-.15**	.01	-.12*	-.21**	.57**	-.07	.11*	.39**	1	
평균	3.30	3.61	2.37	2.54	2.20	2.52	3.07	2.36	2.24	3.57	3.43	3.88	3.16	3.74	3.65	2.94	3.13	3.35	2.51	2.77	
SD	1.03	0.87	0.64	0.70	0.70	0.65	0.66	0.74	0.84	0.51	0.68	0.69	0.89	0.62	0.77	0.53	0.71	0.73	0.89	0.83	
왜도	-0.03	-0.02	0.02	-0.14	0.26	0.03	-0.19	0.02	0.33	0.05	-0.46	-0.36	-0.30	-0.16	-0.45	-0.12	-0.03	-0.29	0.07	0.16	
첨도	-0.32	-0.09	-0.84	-0.73	-0.98	-0.81	-0.42	-0.75	-0.56	0.00	0.50	-0.06	-0.36	-0.10	0.33	0.39	0.07	0.48	-0.69	-0.32	

1=불안애착, 2=회피애착, 3=대인관계문제, 3a=대인관계문제(친밀 차원), 3b=대인관계문제(통제 차원), 4=자비불안, 4a=타인을 향한 자비불안, 4b=타인에게서 받는 자비불안, 4c=자기자비불안, 5=적응적 인지적 정서조절전략 5a=조망확대, 5b=계획 다시 생각하기, 5c=긍정적 재초점, 5d=수용, 5e=긍정적 재평가, 6=부적응적 인지적 정서조절전략, 6a=자기비난, 6b=반추, 6c=파국화, 6d=타인비난

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

3) 각 변인에서의 성차

본 연구에서 불안애착, 회피애착, 대인관계문제, 자비불안, 적응적 인지적 정서 조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략 간 관계를 알아보기에 앞서, 대인관계문제 변인이 성별에 따라 차이가 있는지 독립표본 t검증을 통해 살펴보았다. 이는 대인관계문제 변인에 성차가 있을 수 있다는(노경란, 방희정, 조혜자, 2007; 조영주, 2021; 이승현, 2010) 선행연구를 바탕으로 하였다. 분석 결과, 대인관계문제 전체($t=-1.16$)와 대인관계문제의 하위 변인인 친밀 자원($t=-1.68$), 통제 자원($t=-0.46$)에서 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않아, 이후에도 성별을 통제하지 않고 분석을 실시하였다.

2. 매개효과 검증

1) 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 검증

불안애착이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어 자비불안의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro model 4번을 활용하였으며, 분석 결과는 표 8과 그림 3에 제시하였다. 대인관계문제를 종속변인으로 설정하고, 독립변인으로 불안애착과 자비불안을 투입하였다.

분석 결과, 불안애착은 대인관계문제를 정적으로 유의하게 예측하였고($B=.48$, $p<.001$), 자비불안에도 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.43$, $p<.001$). 독립 변인(불안애착)의 영향력을 통제한 뒤 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향이 정적으로 유의하였으며($B=.47$, $p<.001$), 매개 변인(자비불안)의 영향을 통제한 뒤 불안애착이 대인관계문제에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다($B=.28$, $p<.001$).

자비불안의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며, 결과는 표 9에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.16)과 상한값(ULCI=.24) 사이에 0이 포함되지 않으므로 자비불안의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 매개 변인(자비불안)의 영향을 통제하여도 독립 변인(불안애착)이 종속 변인(대인관계문제)에 미치는 영향이 유의하였으므로 불안애착과 대인관계문제 간의 관계에서 자비불안이 부분 매개효과를 보이는 것을 알 수 있다.

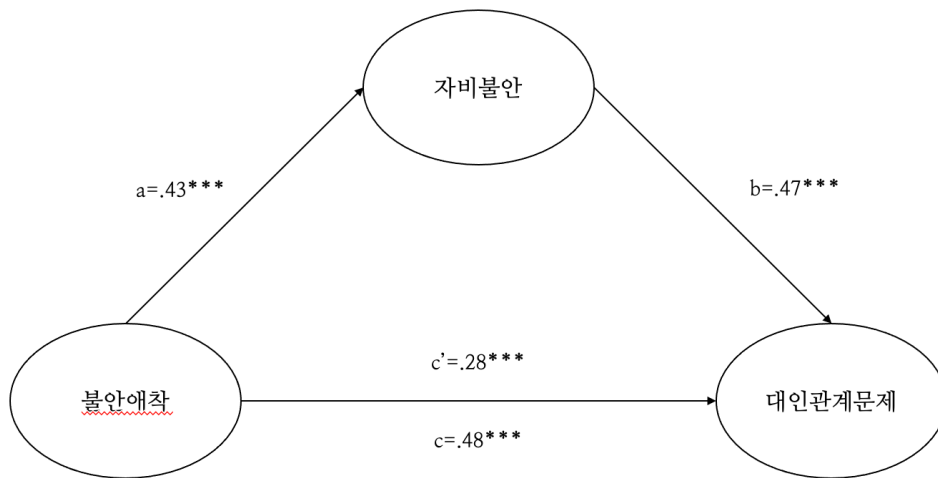
표 8. 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 (N=426)

총효과와 간접효과	B	SE	t
불안애착이 대인관계문제에 미치는 총효과	0.48	0.02	25.04 ^{***}
불안애착이 자비불안에 미치는 효과	0.43	0.02	19.03 ^{***}
자비불안이 대인관계문제에 미치는 효과 (불안애착 통제)	0.47	0.03	13.67 ^{***}
불안애착이 대인관계문제에 미치는 효과 (자비불안 통제)	0.28	0.02	12.78 ^{***}

*** $p < .001$

표 9. 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	매개효과	Boot SE	LLCI	ULCI
자비불안	0.20	0.02	0.16	0.24



주, 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임

<그림 3> 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과

2) 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 검증

회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어 자비불안의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro model 4번을 활용하였으며, 분석 결과는 표 10과 그림 4에 제시하였다. 대인관계문제를 종속변인으로 설정하고, 독립변인으로 회피애착과 자비불안을 투입하였다.

분석 결과, 회피애착은 대인관계문제를 정적으로 유의하게 예측하였고($B = .34, p < .001$), 자비불안에도 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = .37, p < .001$). 독립 변인(회피애착)의 영향력을 통제한 뒤 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향이 정적으로 유의하였으며($B = .72, p < .001$), 매개 변인(자비불안)의 영향을 통제한 뒤 회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다($B = .07, p < .001$).

회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며, 결과는 표 11에 제시하였

다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.22)과 상한값(ULCI=.32) 사이에 0이 포함되지 않으므로 자비불안의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 매개 변인(자비불안)의 영향을 통제하여도 독립 변인(회피애착)이 종속 변인(대인관계문제)에 미치는 영향이 유의하였으므로 회피애착과 대인관계문제 간의 관계에서 자비불안이 부분 매개효과를 보이는 것을 알 수 있다.

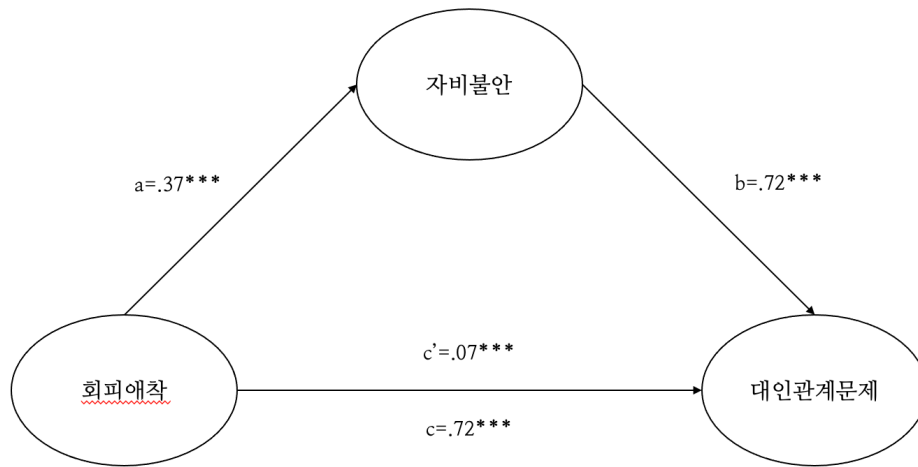
표 10. 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 (N=426)

총효과와 간접효과	B	SE	t
회피애착이 대인관계문제에 미치는 총효과	0.34	0.03	10.86 ***
회피애착이 자비불안에 미치는 효과	0.37	0.03	11.89 ***
자비불안이 대인관계문제에 미치는 효과 (회피애착 통제)	0.72	0.03	21.15 ***
회피애착이 대인관계문제에 미치는 효과 (자비불안 통제)	0.07	0.03	2.90 ***

*** $p < .001$

표 11. 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	매개효과	Boot SE	LLCI	ULCI
자비불안	0.27	0.03	0.22	0.32



주, 직접경로 위(c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임

〈그림 4〉 회피애착과 대인관계문제 관계에서 자비불안의 매개효과

3. 조절효과 검증

1) 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증

자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 분석하였으며, 그 결과는 표 12에 제시하였다. 분석 결과, 자비불안 수준의 1단위 증가는 .97 수준의 대인관계문제 증가를 가져왔으며($B=.97, t(422)=4.84, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절전략에 따른 대인관계문제의 유의미한 변화는 나타나지 않았다($B=-.01, t(422)=-.06, p>.05$). 또한 자비불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였다($B=-.07, t(422)=-1.23, p>.05$). 즉, 자비불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용

항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 유의한 설명력의 증가를 보이지 않았으며, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 적응적 정서조절전략(총점)이 조절하지 않았다.

표 12. 자비불안과 대인관계문제 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절 효과 (N=426)

변인	B	SE	t
자비불안	0.97	0.20	4.84***
적응적 인지적 정서조절전략	-0.01	0.14	-0.06
자비불안*적응적 인지적 정서조절전략	-0.07	0.06	-1.23

*** $p < .001$

이에 추가적으로 적응적 정서조절전략의 하위요인별 조절효과를 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 분석하였으며, 그 결과를 표 13에 제시하였다. 먼저 자비불안과 대인관계문제 간 관계에서 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용 각각의 조절효과가 유의하였다. 자비불안과 계획 다시 생각하기의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하였으며($B = -.08, t(422) = -1.99, p < .05$), 자비불안과 긍정적 재초점의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하였고($B = .10, t(422) = 4.84, p < .01$), 자비불안과 수용의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하였다($B = -.19, t(422) = 4.84, p < .001$). 즉, 자비불안과 계획 다시 생각하기, 자비불안과 긍정적 재초점, 자비불안과 수용의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로 유의한 설명력의 증가를 보였다.

반면, 자비불안과 대인관계문제 간 관계에서 조망확대, 긍정적 재평가 각각의 조절효과는 유의하지 않았다. 자비불안과 조망확대의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였으며($B = -.04, t(422) = -1.23, p > .05$), 자비불안과

긍정적 재평가의 상호작용항도 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였다 (B=.00, $t(422)=.08$, $p>.05$). 즉, 자비불안과 조망확대, 자비불안과 긍정적 재평가의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 통계적으로 유의한 설명력의 증가를 보이지 않았다.

표 13. 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 별 조절효과 (N=426)

변인	B	SE	t
자비불안	0.90	0.14	4.84 ^{***}
조망확대	0.05	0.11	-0.06
자비불안*조망확대	-0.04	0.04	-1.23
자비불안	1.05	0.17	6.21 ^{***}
계획 다시 생각하기	0.07	0.11	0.63
자비불안*계획 다시 생각하기	-0.08	0.04	-1.99 [*]
자비불안	0.43	0.11	3.88 ^{***}
긍정적 재초점	-0.28	0.08	-3.36 ^{**}
자비불안*긍정적 재초점	0.10	0.03	3.10 ^{**}
자비불안	1.45	0.19	7.82 ^{***}
수용	0.35	0.13	2.76 ^{**}
자비불안*수용	-0.19	0.05	-3.88 ^{***}
자비불안	0.72	0.13	5.41 ^{***}
긍정적 재평가	-0.10	0.09	-1.07
자비불안*긍정적 재평가	0.00	0.04	0.08

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

2) 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증

자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 분석하였으며, 그 결과는 표 14에 제시하였다. 분석 결과, 자비불안 수준의 1단위 증가는 .85 수준의 대인관계문제 증가를 가져왔으며($B=.85, t(422)=5.02, p<.001$), 부적응적 인지적 정서조절전략에 따른 대인관계문제의 유의미한 변화도 나타났다($B=.28, t(422)=1.99, p<.05$). 그러나 자비불안과 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였다($B=-.05, t(422)=-0.90, p>.05$). 즉, 자비불안과 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항이 포함된 회귀모형은 그렇지 않은 회귀모형에 비해 유의한 설명력의 증가를 보이지 않았으며, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 부적응적 정서조절전략이 조절하지 않았다.

표 14. 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 (N=426)

변인	B	SE	t
자비불안	0.85	0.17	5.02***
부적응적 인지적 정서조절	0.28	0.14	1.99*
자비불안*부적응적 인지적 정서조절전략	-0.05	0.06	-0.90

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

이에 추가적으로 부적응적 정서조절전략의 하위요인별 조절효과를 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 분석하였으며, 그 결과를 표 15에 제시하였다. 자비불안과 대인관계문제 간 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략 하위요인별

조절효과는 모두 유의하지 않았다. 자비불안과 자기비난의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였으며($B=.13, t(422)=-1.30, p>.05$), 자비불안과 반추의 상호작용항도 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였다($B=.95, t(422)=7.11, p>.05$). 또한 자비불안과 파국화의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였으며($B=.55, t(422)=2.59, p>.05$), 자비불안과 타인비난의 상호작용항도 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하였다($B=.03, t(422)=.83, p>.05$).

표 15. 자비불안과 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 별 조절효과 (N=426)

변인	B	SE	t
자비불안	0.09	0.33	0.27***
자기비난	0.80	0.14	5.90
자비불안*자기비난	0.13	0.10	1.30
자비불안	-0.02	0.04	-0.46***
반추	-0.10	0.33	-0.29
자비불안*반추	0.95	0.13	7.11
자비불안	0.16	0.10	1.70***
파국화	-0.06	0.04	-1.47
자비불안*파국화	0.55	0.21	2.59
자비불안	0.62	0.09	6.69***
타인비난	0.04	0.08	0.41
자비불안*타인비난	0.03	0.03	0.83

*** $p<.001$

4. 조절된 매개효과 검증

1) 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략과 하위요인별 조절된 매개효과 검증

불안애착과 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro Model 14번을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 16에 제시하였다. 먼저 불안애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 불안애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.43, p<.001$).

대인관계문제를 종속변인으로 투입하였을 때, 불안애착의 1단위 증가는 대인관계문제의 .27 증가를 가져왔으며($B=.27, p<.001$), 자비불안($B=.60, p<.001$)에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하였으나, 적응적 인지적 정서조절전략($B=.01, p>.05$)과 상호작용 항(자비불안*적응적 인지적 정서조절)($B=-.04, p>.05$)은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하여, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 적응적 인지적 정서조절전략이 조절하지 않았다. 즉, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 적응적 인지적 정서조절전략에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

다음으로 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 조절된 매개효과를 살펴 보았고, 결과는 표 17에 제시하였다. 먼저 자비불안을 종속변인으로 투입하여 불안애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 각 하위요인별로 모두 불안애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$).

표 16. 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			
	자비불안		대인관계문제	
	B	t	B	t
불안애착	0.43	19.03 ***	0.27	11.95 ***
자비불안			0.60	3.43 ***
적응적 인지적 정서조절전략			0.01	0.12
자비불안*적응적 인지적 정서조절전략			-0.04	-0.82

*** $p < .001$

다음으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 자비불안과 각 하위요인, 자비불안과 각 하위요인의 상호작용항이 대인관계문제에 미치는 영향을 확인하였다. 그 결과, 계획 다시 생각하기, 수용, 긍정적 재초점의 수준에 따라 자비불안과 대인관계문제 간의 관계가 유의하게 변화하였다. 계획 다시 생각하기를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .15 수준 증가를 가져왔으며($B=.15$, $t(421)=5.37$, $p<.001$), 계획 다시 생각하기의 변화에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.10$, $t(421)=1.34$, $p>.05$). 반면 자비불안과 계획 다시 생각하기의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.04$, $t(421)=-2.34$, $p<.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 계획 다시 생각하기가 조절하였다. 긍정적 재초점을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안은 대인관계문제의 변화를 유의하게 예측하지 않았으나($B=.10$, $t(421)=2.02$, $p<.001$), 긍정적 재초점의 1단위 증가는 대인관계문제의 .07 수준 감소를 가져왔다($B=.07$, $t(421)=-3.12$, $p<.01$). 또한 자비불안과 긍정적 재초점의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.03$, $t(421)=3.03$, $p<.01$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 긍정적 재초점이 조절하였다. 마치

막으로 수용을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .15 수준 증가를 가져왔으며($B=.16, t(421)=6.84, p<.001$), 수용의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의했다($B=.11, t(421)=3.23, p<.01$). 또한 자비불안과 수용의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.04, t(421)=-4.06, p<.001$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 수용이 조절하였다.

표 17. 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			종속변인	
	대인관계문제			대인관계문제	
	B	t		B	t
자비불안	.23	4.37 ***	자비불안	.16	6.84 ***
조망확대	.09	.69	수용	.11	3.23 **
자비불안*조망확대	.04	-.68	자비불안*수용	.04	-4.06 ***
자비불안	.15	5.37 ***	자비불안	.19	3.17 **
계획 다시 생각하기	.10	1.34	긍정적 재평가	.08	-1.21
자비불안*계획 다시 생각하기	.04	-2.34 *	자비불안*긍정적 재평가	.03	.79
자비불안	.10	2.02			
긍정적 재초점	.07	-3.12 **			
자비불안*긍정적 재초점	.03	3.03 **			

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

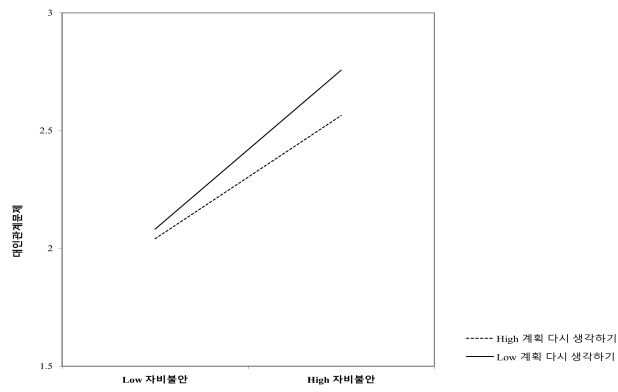
반면 자비불안과 대인관계문제의 관계가 조망확대, 긍정적 재평가의 수준에 따라 유의하게 변하지 않았다. 조망확대를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .23 수준 증가를 가져왔으며($B=.23, t(421)=4.37, p<.001$), 조망확대의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.09, t(421)=.69, p>.05$). 또한 자비불안과 조망확대의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B=.04, t(421)=-.68, p>.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 조망확대가 조절하지 않았다. 마지막으로 긍정

적 재평가를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계 문제의 .19 수준 증가를 가져왔으며($B=.19, t(421)=3.17, p<.01$), 긍정적 재평가의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.08, t(421)=-1.21, p>.05$). 또한 자비불안과 긍정적 재평가의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B=.03, t(421)=.79, p>.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 긍정적 재평가가 조절하지 않았다.

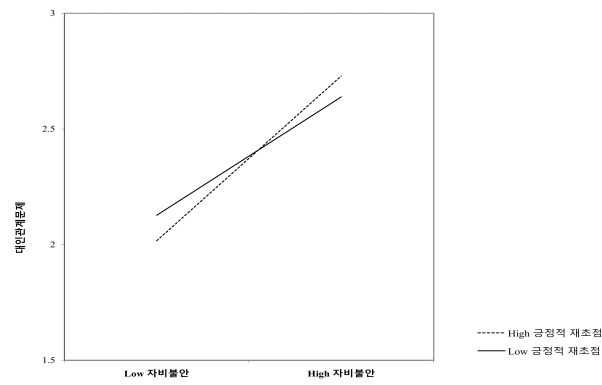
하위요인별 조절효과가 유의하게 나타난 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용이 각각 어떻게 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향을 조절하는지 양상을 확인하기 위해 세 수준(+1 SD, 0, -1 SD)에 따른 조건부 효과를 표 18과 그림 5, 6, 7에 제시하였다. 분석 결과, 계획 다시 생각하기, 수용의 모든 수준에서 자비불안이 높을수록 대인관계문제가 유의하게 감소하였다. 반면 긍정적 재초점의 경우 자비불안이 낮을 때는 긍정적 재초점의 수준이 높을수록 대인관계문제 수준이 낮았으나, 자비불안이 높을수록 대인관계문제가 유의하게 증가하였다.

표 18. 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 자비불안의 조건부효과
(독립변인 : 불안애착) (N=426)

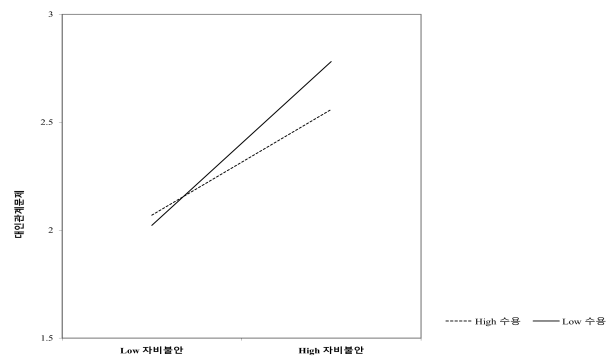
조절변인	수준	종속변인: 대인관계문제			
		조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
계획 다시 생각하기	저(-1SD)	.22	.03	.17	.27
	중(Mean)	.20	.02	.16	.24
	고(+1SD)	.17	.02	.13	.21
긍정적 재초점	저(-1SD)	.17	.03	.12	.22
	중(Mean)	.20	.02	.16	.24
	고(+1SD)	.23	.02	.19	.28
수용	저(-1SD)	.25	.02	.20	.30
	중(Mean)	.21	.02	.17	.24
	고(+1SD)	.16	.02	.12	.20



〈그림 5〉 계획 다시 생각하기 수준에 따른 자비불안의 조건부효과



〈그림 6〉 긍정적 재초점 수준에 따른 자비불안의 조건부효과



〈그림 7〉 수용 수준에 따른 자비불안의 조건부효과

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 각 하위변인별 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 19에 제시하였다. 계획 다시 생각하는 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.07)과 상한값(ULCI=-.002) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있으며, 긍정적 재초점은 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.009)과 상한값(ULCI=.07) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있으며, 수용은 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.11)과 상한값(ULCI=-.04) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있다. 즉, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용에 따라 유의한 차이를 보였다.

표 19. 적응적 인지적 정서조절 전략 하위요인별 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

변인	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
조망확대	-.01	.02	-.04	.02
계획 다시 생각하기	-.04	.02	-.07	-.002
긍정적 재초점	.04	.01	.009	.07
수용	-.07	.02	-.11	-.04
긍정적 재평가	.01	.02	-.02	.04

종합하면, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 적응적 인지적 정서조절전략의 전체점수 수준에 따라서는 유의한 차이가 보이지 않았다. 그러나, 불안애착과 대인관계문제 간 관계에서 자비불안의 매개효과가 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용의 수준에 따라 유의하게 조절되었다.

2) 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 하위요인별 조절된 매개효과 검증

불안애착과 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro Model 14 번을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 20에 제시하였다. 먼저 불안애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 불안애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.02, p<.001$).

대인관계문제를 종속변인으로 투입하였을 때, 불안애착의 1단위 증가는 대인관계문제의 .02 증가를 가져왔으며($B=.02, p<.001$), 자비불안($B=.15, p<.001$)에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하였으나, 부적응적 인지적 정서조절전략($B=.12, p>.05$)과 상호작용 항(자비불안*적응적 인지적 정서조절)($B=.05, p>.05$)은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하여, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하지 않았다. 즉, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 부적응적 인지적 정서조절전략에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

표 20. 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			
	자비불안		대인관계문제	
	B	t	B	t
불안애착	.02	19.02 ***	.02	12.01 ***
자비불안			.15	3.81 ***
부적응적 인지적 정서조절			.12	.97
자비불안*부적응적 인지적 정서조절			.05	-.70

*** $p<.001$

다음으로 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 조절된 매개효과를 살펴보고 결과는 표 21에 제시하였다. 먼저 자비불안을 종속변인으로 투입하여 불안애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 각 하위요인 별로 모두 불안애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$).

다음으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 분석하였다. 자비불안과 대인관계문제의 관계는 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난의 수준에 따라 유의하게 변하지 않았다. 자기비난을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .12 수준 증가를 가져왔으며($B = .12$, $t(421) = 5.20$, $p < .001$), 자비불안의 영향을 통제된 후 자기비난의 변화에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하였다($B = .09$, $t(421) = 1.80$, $p < .001$). 반면 자비불안과 자기비난의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .04$, $t(421) = -1.32$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관자기비난이 조절하지 않았다. 반추를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .12 수준 증가를 가져왔으며($B = .12$, $t(421) = 5.20$, $p < .001$), 반추의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .08$, $t(421) = 1.10$, $p > .05$). 또한 자비불안과 반추의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .03$, $t(421) = -1.23$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 반추가 조절하지 않았다. 파국화를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .08 수준 증가를 가져왔으나($B = .08$, $t(421) = 4.79$, $p < .001$), 파국화의 수준에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .07$, $t(421) = -.58$, $p > .05$). 또한 자비불안과 파국화의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .03$, $t(421) = .79$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 파국화가 조절하지 않았다. 마지막으로 타인비난을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .09 수준 증가를 가져왔으나($B = .09$, $t(421) = 5.60$, $p < .01$), 타인비난의 수준에 따라 대인관계문제의

변화는 유의하지 않았다($B=.08, t(421)=.37, p>.05$). 또한 자비불안과 타인비난의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B=.03, t(421)=-.40, p>.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 타인비난이 조절하지 않았다. 즉, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 21. 불안애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			종속변인	
	대인관계문제			대인관계문제	
	B	t		B	t
자비불안	.12	5.20 ***	자비불안	.08	4.79 ***
자기비난	.09	1.80 ***	파국화	.07	-.58
자비불안*자기비난	.04	-1.32	자비불안*파국화	.03	.91
자비불안	.12	5.20 ***	자비불안	.09	5.60 **
반추	.08	1.10	타인비난	.08	.37
자비불안*반추	.03	-1.23	자비불안*타인비난	.03	-.40

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

종합하면, 불안애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 부적응적 인지적 정서조절전략의 전체점수 수준과 하위요인별 수준에 따라서 유의한 차이가 보이지 않았다.

3) 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략과 하위요인별 조절된 매개효과 검증

회피애착과 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro Model 14번을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 22에 제시하였다. 먼저 자비불안을

종속변인으로 투입하여 회피애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 회피애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.03$, $p<.001$).

대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 회피애착, 자비불안, 적응적 인지적 정서조절, 상호작용 항(자비불안*적응적 인지적 정서조절전략)이 대인관계문제에 미치는 영향을 확인하였다. 자비불안($B=.60$, $p<.001$)에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하였으나, 회피애착($B=.03$, $p>.05$), 적응적 인지적 정서조절전략($B=.01$, $p>.05$)과 상호작용 항(자비불안*적응적 인지적 정서조절)($B=-.04$, $p>.05$)은 대인관계문제에 유의한 영향을 미치지 못하여, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 적응적 인지적 정서조절전략이 조절하지 않았다. 즉, 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 적응적 인지적 정서조절전략에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

표 22. 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			
	자비불안		대인관계문제	
	B	t	B	t
회피애착	.03	11.89 ***	.03	1.96
자비불안			.20	4.88 ***
적응적 인지적 정서조절전략			.14	0.26
자비불안*적응적 인지적 정서조절전략			-.06	-1.41

*** $p<.001$

다음으로 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 조절된 매개효과를 살펴 보았고, 결과는 표 23에 제시하였다. 먼저 자비불안을 종속변인으로 투입하여 회피애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 각 하위요인별로 모두 회피애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$).

다음으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 자비불안과 각 하위요인, 자비불안과 각 하위요인의 상호작용항이 대인관계문제에 미치는 영향을 확인하였다. 그 결과, 계획 다시 생각하기, 수용, 긍정적 재초점의 수준에 따라 자비불안과 대인관계문제 간의 관계가 유의하게 변화하였다. 계획 다시 생각하기를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .17 수준 증가를 가져왔으며($B=.17$, $t(421)=6.27$, $p<.001$), 계획 다시 생각하기의 변화에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.11$, $t(421)=.60$, $p>.05$). 반면 자비불안과 계획 다시 생각하기의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.04$, $t(421)=-2.24$, $p<.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 계획 다시 생각하기가 조절하였다. 긍정적 재초점을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안은 대인관계문제의 변화를 유의하게 예측했고($B=.11$, $t(421)=3.69$, $p<.001$), 긍정적 재초점의 변화에 따른 대인관계문제의 변화가 유의했다($B=.08$, $t(421)=-3.05$, $p<.01$). 또한 자비불안과 긍정적 재초점의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.03$, $t(421)=2.92$, $p<.01$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 긍정적 재초점이 조절하였다. 마지막으로 수용을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .15 수준 증가를 가져왔으며($B=.18$, $t(421)=8.06$, $p<.001$), 수용의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의했다($B=.13$, $t(421)=3.27$, $p<.01$). 또한 자비불안과 수용의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하여($B=.05$, $t(421)=-4.31$, $p<.001$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 수용이 조절하였다.

반면 자비불안과 대인관계문제의 관계가 조망확대, 긍정적 재평가의 수준에 따라 유의하게 변하지 않았다. 조망확대를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .14 수준 증가를 가져왔으며($B=.14$, $t(421)=6.02$, $p<.001$), 조망확대의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.11$, $t(421)=.60$, $p>.05$). 또한 자비불안과 조망확대의 상호작용항

은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B=.04, t(421)=-1.06, p>.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 조망확대가 조절하지 않았다. 마지막으로 긍정적 재평가를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .13 수준 증가를 가져왔으며($B=.13, t(421)=5.40, p<.001$), 긍정적 재평가의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B=.09, t(421)=-.70, p>.05$). 또한 자비불안과 긍정적 재평가의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B=.04, t(421)=.12, p>.05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 긍정적 재평가가 조절하지 않았다.

표 23. 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인 대인관계문제			종속변인 대인관계문제	
	B	t		B	t
자비불안	.14	6.02 ***	자비불안	.18	8.06 ***
조망확대	.11	.60	수용	.13	3.27 **
자비불안*조망확대	.04	-1.06	자비불안*수용	.05	-4.31 ***
자비불안	.17	6.27 ***	자비불안	.13	5.40 ***
계획 다시 생각하기	.11	.96	긍정적 재평가	.09	-.70
자비불안*계획 다시 생각하기	.04	-2.24 *	자비불안*긍정적 재평가	.04	-.12
자비불안	.11	3.69 ***			
긍정적 재초점	.08	-3.05 **			
자비불안*긍정적 재초점	.03	2.92 **			

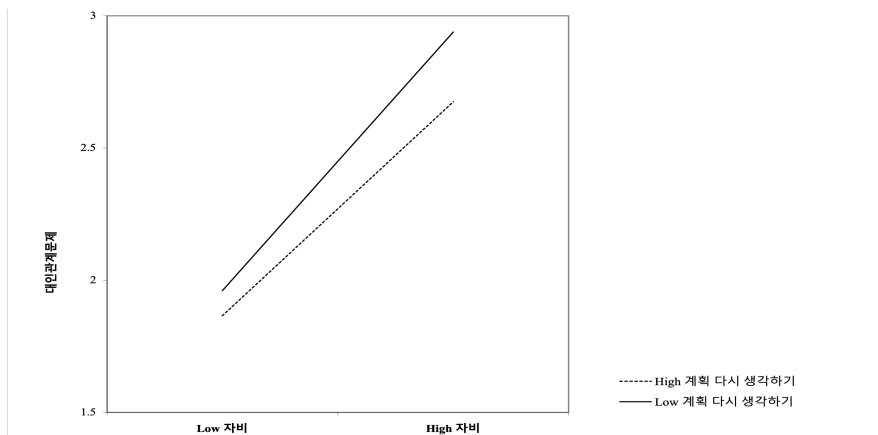
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

하위요인별 조절효과가 유의하게 나타난 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용이 각각 어떻게 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향을 조절하는지 양상을 확인하기 위해 세 수준(+1 SD, 0, -1 SD)에 따른 조건부 효과를 표 24와 그림 8, 9, 10에 제시하였다. 분석 결과, 계획 다시 생각하기, 수용의 모든 수준에서 자비불안이 높을수록 대인관계문제가 유의하게 감소하였다. 반면 긍

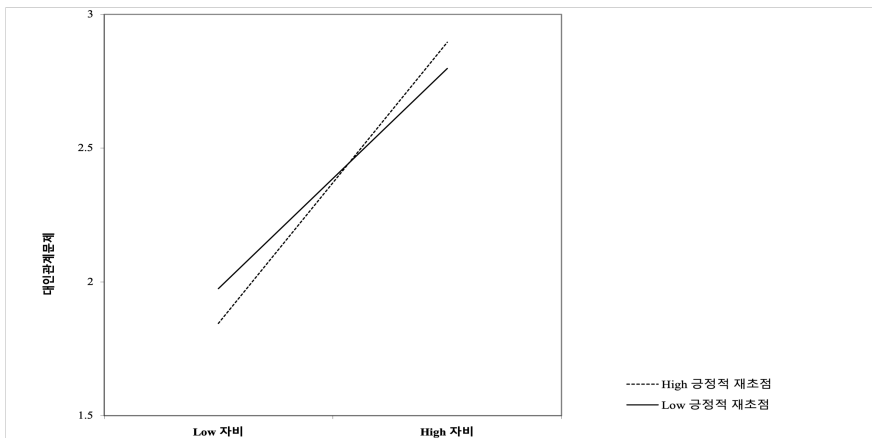
정적 재초점의 경우 자비불안이 낮을 때는 긍정적 재초점의 수준이 높을수록 대인관계문제 수준이 낮았으나, 자비불안이 높을수록 대인관계문제가 유의하게 증가하였다.

표 24. 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인별 자비불안의 조건부효과
(독립변인 : 회피애착) (N=426)

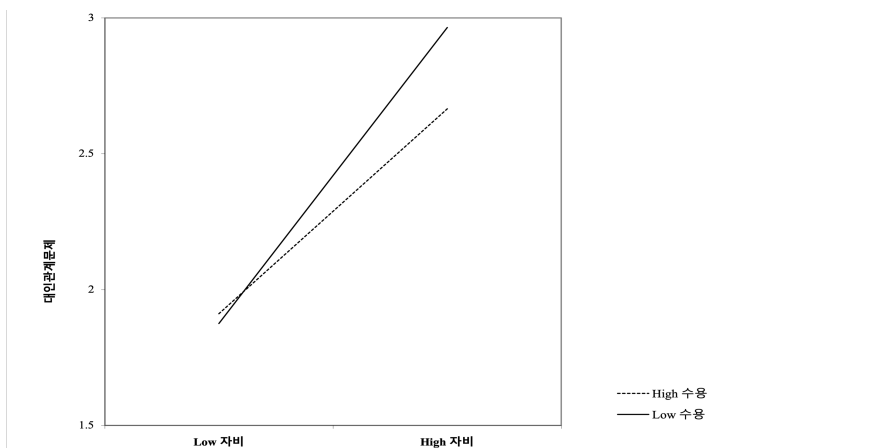
조절변인	수준	종속변인: 대인관계문제			
		조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
계획 다시 생각하기	저(-1SD)	.28	.03	.22	.34
	중(Mean)	.26	.03	.21	.31
	고(+1SD)	.23	.03	.18	.29
긍정적 재초점	저(-1SD)	.24	.03	.18	.30
	중(Mean)	.27	.03	.22	.32
	고(+1SD)	.30	.03	.25	.36
수용	저(-1SD)	.31	.03	.26	.37
	중(Mean)	.26	.03	.22	.32
	고(+1SD)	.22	.03	.17	.27



<그림>8 계획 다시 생각하기 수준에 따른 자비불안의 조건부효과



〈그림 9〉 긍정적 재초점 수준에 따른 자비불안의 조건부효과



〈그림 10〉 수용 수준에 따른 자비불안의 조건부효과

조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 각 하위변인별 조절된 매개 지수를 검증하였고, 그 결과를 표 25에 제시하였다. 계획 다시 생각하기는 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.07)과 상한값(ULCI=-.001) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있으며, 긍정적 재초점은 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.01)과 상한값(ULCI=.07) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로

유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있다. 또한, 수용은 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.12)과 상한값(ULCI=-.04) 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있다. 즉, 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용에 따라 유의한 차이를 보였다.

표 25. 적응적 인지적 정서조절 전략 하위요인별 조절된 매개효과 유의성 검증
(독립변인: 회피애착) (N=10000)

변인	간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
조망확대	-.02	.02	-.05	.02
계획 다시 생각하기	-.04	.02	-.07	-.001
긍정적 재초점	.04	.02	.01	.07
수용	-.08	.02	-.12	-.04
긍정적 재평가	-.002	.02	-.04	.03

종합하면, 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 적응적 인지적 정서조절전략의 전체점수 수준에 따라서는 유의한 차이가 보이지 않았다. 그러나, 회피애착과 대인관계문제 간 관계에서 자비불안의 매개효과가 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용의 수준에 따라 유의하게 조절되었다.

4) 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 하위요인별 조절된 매개효과 검증

회피애착과 자비불안이 대인관계문제에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro Model 14

변을 활용하여 분석하였다. 분석 결과는 표 26에 제시하였다. 먼저 회피애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 회피애착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.02, p<.001$).

대인관계문제를 종속변인으로 투입하였을 때, 회피애착의 1단위 증가는 대인관계문제의 .03 증가를 가져왔으며($B=.03, p<.001$), 자비불안($B=.17, p<.001$)에 따른 대인관계문제의 변화는 유의했고, 자비불안의 영향을 통제한 후 부적응적 인지적 정서조절전략의 영향은 유의하였으나($B=.14, p>.01$), 상호작용 항(자비불안*부적응적 인지적 정서조절)($B=.06, p>.05$)은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 못하여, 자비불안과 대인관계문제의 관계를 부적응적 인지적 정서조절 전략이 조절하지 않았다. 즉, 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 부적응적 인지적 정서조절전략에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

표 26. 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			
	자비불안		대인관계문제	
	B	t	B	t
불안애착	.03	11.87 ***	.03	3.59 ***
자비불안			.17	4.26 ***
부적응적 인지적 정서조절			.14	1.91 **
자비불안*부적응적 인지적 정서조절			.06	-.61

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

다음으로 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인 별 조절된 매개효과를 살펴보고, 결과는 표 27에 제시하였다. 먼저 자비불안을 종속변인으로 투입하여 회피애착이 자비불안에 미치는 영향을 확인한 결과, 각 하위요인 별로 모두 회

피해착이 자비불안에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$).

다음으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 분석하였다. 자비불안과 대인관계문제의 관계는 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난의 수준에 따라 유의하게 변하지 않았다. 자기비난을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .14 수준 증가를 가져왔으며($B = .14$, $t(421) = 5.20$, $p < .001$), 자비불안의 영향을 통제된 후 자기비난의 변화에 따른 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .10$, $t(421) = .99$, $p > .05$). 자비불안과 자기비난의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .04$, $t(421) = -.18$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 자기비난이 조절하지 않았다. 반추를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .13 수준 증가를 가져왔으며($B = .13$, $t(421) = 6.77$, $p < .001$), 반추의 변화에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .10$, $t(421) = 1.84$, $p > .05$). 또한 자비불안과 반추의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .04$, $t(421) = -1.54$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 반추가 조절하지 않았다. 파국화를 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .09 수준 증가를 가져왔으나($B = .09$, $t(421) = 5.89$, $p < .001$), 파국화의 수준에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .08$, $t(421) = .42$, $p > .05$). 또한 자비불안과 파국화의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .03$, $t(421) = .92$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 파국화가 조절하지 않았다. 마지막으로 타인비난을 조절변인으로 투입하였을 때, 자비불안의 1단위 증가는 대인관계문제의 .10 수준 증가를 가져왔으나($B = .10$, $t(421) = 7.65$, $p < .01$), 타인비난의 수준에 따라 대인관계문제의 변화는 유의하지 않았다($B = .09$, $t(421) = 1.42$, $p > .05$). 또한 자비불안과 타인비난의 상호작용항은 대인관계문제를 유의하게 예측하지 않아($B = .03$, $t(421) = -.98$, $p > .05$), 자비불안과 대인관계문제의 관계를 타인비난이 조절하지 않았다. 즉, 회피애착과 대인관

계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 27. 회피애착과 자비불안, 대인관계문제의 관계에서 부적응적 인지적 정서 조절전략의 하위요인별 조절된 매개효과 (N=426)

	종속변인			종속변인	
	대인관계문제			대인관계문제	
	B	t		B	t
자비불안	.14	5.20 ^{***}	자비불안	.09	5.89 ^{***}
자기비난	.10	.99	파국화	.08	.42
자비불안*자기비난	.04	-.18	자비불안*파국화	.03	.92
자비불안	.13	6.77 ^{***}	자비불안	.10	7.65 ^{**}
반추	.10	1.84	타인비난	.09	1.42
자비불안*반추	.04	-1.54	자비불안*타인비난	.03	-.98

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

종합하면, 회피애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안의 매개효과가 적응적 인지적 정서조절전략의 전체점수 수준과 하위요인별 수준에 따라 유의한 차이가 보이지 않았다.

VI. 논의

본 연구에서는 불안애착, 회피애착이 각각 대인관계문제에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 구체적으로, 불안애착과 대인관계문제 간 관계에서 자비불안의 매개효과가 있는지 살펴보았으며, 인지적 정서조절전략에 따라 매개효과의 차이가 있는지 검증하고자 하였다. 또한, 회피애착과 대인관계문제 간 관계에서도 자비불안의 매개효과가 있는지 살펴보았으며, 인지적 정서조절전략에 따라 매개효과의 차이가 있는지 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과와 논의점은 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 관계를 살펴본 결과, 불안애착, 회피애착, 대인관계문제, 자비불안, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략 간의 유의한 상관이 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 불안애착과 회피애착, 즉 불안정 성인애착과 대인관계문제는 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 불안정한 성인애착 유형의 개인이 대인관계문제를 더 많이 겪는다는 선행연구와 일치한다(김지훈, 장유진, 2020; 조경민, 2022; 김동환, 2020; 안하얀, 서영석, 2011; Berry, Wearden, Barrowclough & Liversidge, 2006). 그러나 불안애착의 경우 대인관계문제의 하위요인인 ‘친밀’ 차원과 ‘통제’ 차원 모두와 높은 상관을 보였으나, 회피애착의 경우 ‘통제’ 차원과 높은 상관을 보였다. 이는 회피애착유형의 개인은 거절 경험을 막기 위해 타인과 거리를 유지하는 태도로 인한 문제를 경험하므로, 타인에게 과하게 친밀한 행동을 함으로써 관계를 유지하는 경향인 친밀 차원의 대인관계문제와는 상관이 낮다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(박영주, 이영호, 2010; 허인아, 이민규, 2017; 이은지, 서영석, 2014). 다음으로 불안정 성인애착과 자비불안 간에도 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 불안정 성인애착 유형의 개인은 자기 스스로를 더 강하게 비난하고 자비롭게 대하지 못하며, 타

인으로부터 스스로 자비를 받을 가치가 없다고 느낀다는 선행연구와 일치한다 (이지원, 2021; 이미선, 홍혜영, 2017; Fraley & Davis, 1997; Raque-Bogdan, 2011). 또한 자비불안과 대인관계문제 간에도 유의한 정적 상관관이 있었는데, 이는 자비 정서를 적응적으로 처리하지 못해 불안감을 느끼게 되면 대인관계문제를 경험할 가능성이 높아진다는 선행연구와 일치하는 결과이다(배애진, 심혜원, 2018; Gilbert, 2011; 강민정, 조현주, 2021; 김주영, 2019). 한편, 적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 유의한 부적 상관관이 나타났다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략의 각 하위요인을 많이 사용할수록 대인관계문제가 낮게 나타난다는 선행연구와 일치하는 결과이다(주은지, 최인선, 2021; Garnefski, 2001; 이현주, 정은정, 2020). 또한 부적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 유의한 정적 상관관이 나타났으며, 이는 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용할수록 대인관계문제를 더 경험할 수 있다는 선행연구와 일치하는 결과이다(Linehan, 1993; Putnam & Silk, 2005; 박현선, 2020; 김혜경, 2021; 김혜원, 이지연, 2017; 이민선, 채규만, 2012, Kim, 2010). 마지막으로 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략 간 상당히 낮은 유의미한 부적 상관($r=-.17, P<.01$)이 나타났다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 서로 독립적인 변인일 가능성을 시사하는 결과일 수 있겠다. Min 등(2006)은 우울 모델에서 파국화와 자기비난이 더 많이 나타났고, 긍정적 재초점과 계획 다시 생각하는 덜 나타났으며, 각각 독립적 예측 변수임을 확인하였다. 또한 계획 다시 생각하기와 긍정적 재평가를 더 사용할수록, 반추를 덜 사용할수록 높은 탄력성이 독립적으로 예측되었다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 심리적 변인에 독립적으로 작용할 수 있음을 시사한다.

둘째, 불안애착과 대인관계문제, 회피애착과 대인관계문제 간의 직접효과가 모두 유의하게 나타났으며, 이러한 결과는 불안애착과 회피애착 모두 대인관계문

제의 정적인 예측 변인이라는 선행연구와 일치한다(박영주, 이영호, 2020; 허인아, 이민규, 2017; Bookwala & Zdaniuk, 1998). 이는 개인의 성인애착 유형이 대인관계문제를 증가시키는 데 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 중요 예측 변인이라는 것을 의미한다. 이에 상담 장면에서 내담자가 대인관계문제를 호소하는 경우, 성인애착관계를 형성하고 있는 대상과의 애착유형을 탐색할 필요가 있을 것으로 보인다(Slade, 1999). 애착이론에서는 이러한 불안정 성인애착 유형의 내담자는 자신의 애착경험과 대인관계경험을 바탕으로 형성된 내적 작동 모델이 상담에서도 발현될 수 있다고 보기 때문에, 상담자는 내담자의 기대와 신념에 대해 인식하며 안정적 관계형성을 중요하게 다뤄야 한다고 설명한다(Daniel, 2006). 종합해보면 대인관계문제를 경험하는 내담자의 애착유형 탐색이 중요하며, 내담자와의 관계 형성 시 내담자의 애착유형에 따른 내적 작동 모델을 고려할 필요성을 시사한다.

셋째, 불안애착과 대인관계문제 간의 관계 및 회피애착과 대인관계문제 간의 관계에서 자비불안이 부분매개하는 것을 확인하였다. 이는 불안정 성인애착이 직접적으로 대인관계문제를 증가시키지만, 자비불안을 통해 간접적인 경로로 대인관계문제를 증가시킬 수도 있다는 것을 의미한다. 다시 말해, 애착이 불안정한 성인은 애착유형으로 인한 고착된 어려움뿐만 아니라 동시에 타인과 스스로의 자비정서를 다루는 것에 어려움을 경험하며, 이로 인해 대인관계문제를 겪을 수 있을 것이다. 이는 애착이 불안정한 사람은 타인과의 자비로운 상호작용과 같은 긍정적 자극에서 과거 애착경험에서 기인한 불안이나 두려움과 같은 부정적 정서가 활성화되기 때문에 자비 정서에 취약할 수 있고, 이로 인해 타인과 도움을 주고받는 것을 어려워할 수 있다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(Fraley & Davis, 1997; Lawson & Brossart, 2009; Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). 이러한 정서를 다루기 위해서는 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)와 사랑-친절 명상(loving-kindness meditation:

LKM)과 자비 명상(Compassion meditation: CM)이 효과적인 치료개입이 될 수 있을 것이다. CFT는 돌봄과 소속감, 원가족에 의한 만성적, 정신적 어려움 등에 대해 다루고자 개발되었으며, 이로 인해 수치심, 자기비난을 경험하는 사람들은 자비정서에 어려움을 겪는다는 프레임을 바탕으로 하는 인지행동치료를 기반으로 한 치료기법이다(박성현, 조현주, 문정신, 류석진, 2021). 또한, CFT는 내담자가 자신과 타인의 어려움에 관여하는 방법을 배워 힘겨운 감정과 상황들을 스스로에 대한 안전감과 자신감으로 극복할 수 있도록 돕는다. LKM과 CM은 마음챙김 기반 명상으로, 친절과 동정의 무조건적이고 긍정적인 감정 상태를 향상시키는 것을 목표로 하며, 스트레스로 인한 주관적 고통을 감소시키고 감정처리와 공감에 관련된 뇌 영역의 활성화를 통해 인지행동치료와 함께 대인관계 과정을 포함하는 여러 심리적 어려움에 효과가 있음이 입증되었다(Fraley, Grossman & Hinton, 2011). 종합하면, 자비불안에 비해 불안정 성인 애착은 상대적으로 안정적이며 변화가 쉽지 않은 심리적 변인이므로, 상담 장면에서 내담자가 자비 정서를 경험하도록 하여 자비 정서처리의 어려움을 극복하고 자신과 타인의 어려움에 관여하는 방법을 배울 수 있도록 안내하여 대인관계문제를 완화시킬 수 있을 것이다.

넷째, 불안애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계와 회피애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인이 지니는 조절된 매개효과는 부분적으로 지지되었다. 구체적으로, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재초점, 수용만 조절된 매개효과가 유의하였는데, 계획 다시 생각하기와 수용의 경우 매개효과를 완화시켰으나, 긍정적 재초점의 경우 매개효과를 완화시키는 것이 아니라 강화시켰다. 그리고 조망확대, 긍정적 재평가는 조절된 매개효과가 나타나지 않았다. 즉 불안애착, 회피애착 유형은 자비불안을 경험하게 되나, 계획 다시 생각하기와 수용이 대인관계문제를 완화시킬 수 있는 전략이 될 수 있다는 것이다. 이는 적응적 인지적 정서조절이 대인관계문제를 조절할

수 있다는 선행연구들과 부분적으로 일치한다. 계획 다시 생각하기는 “그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.”, “상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.”와 같이 문제 상황에서 방법적인 해결책을 찾는 것에 대한 문항들을 포함하는 것으로, 행동-중심적 대처를 의미한다(Carver et al, 1989; Garnefski, 2001). 수용은 “나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.”, “그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.”와 같이 어쩔 수 없는 일에 대해 받아들이는 것에 대한 문항을 포함한다. Carver 등(1989)는 수용과 계획 다시 생각하기는 낙관주의와 자기존중감과 정적으로 상관이 있고, 불안과 부적으로 상관이 있다고 하였다. 이는 수용은 개인이 경험하는 자비불안 정서를 받아들일 수 있도록 하여 감정과 상황들을 직면할 수 있도록 돕는 역할을 하고, 계획 다시 생각하기는 직면한 감정과 상황을 해결할 수 있는 방법을 생각하게 함으로써 대인관계문제를 완화시키는 작용을 할 수 있기 때문인 것으로 보인다.

반면, 긍정적 재초점은 앞선 두 가지 전략과는 반대로 개인으로 하여금 자비불안 정서가 대인관계문제로 이어지는 것을 심화시킬 수 있는 위험요인이 될 수 있는 것으로 나타났다. 이는 긍정적 재초점이 긍정 정서경험을 통해 대인관계 맥락에서 경험을 회피하려는 시도를 감소시키고, 개방적인 태도를 형성하도록 돕는다는 선행연구들과는 상반되는 결과이다(김경희, 이희경, 2015; 조혜민, 2021, 김혜원, 오인수, 2016). 이처럼 본 연구 결과가 이전 선행연구들과 상반되게 나타난 까닭은 다음과 같은 이유로 유추할 수 있을 것이다. 긍정적 재초점은 “내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.”, “그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.”와 같은 문항을 포함하는데, 해당 개념을 제시한 Garnefski(2001)이 긍정적 재초점이 개인의 정서에는 단기적으로 도움이 될 수 있으나, 장기적으로는 적응적인 대처를 방해할지 모른다고 언급하였다. 또한 Luciano 등(2004)에 의하면, 긍정적 재초점과 같이 개인의 주의를 긍정적인 생

각, 감정에 집중시키는 회피전략(cognitive-control-based strategy)은 낮거나 중간수준 혹은 즉각적 고통에는 도움이 되나, 강도가 강하거나 오래 지속되는 고통에는 효과적이지 않았다고 보고하였다. 따라서 이러한 관점에서 본 연구의 결과를 해석해본다면, 불안애착, 회피애착 유형의 개인이 자비불안 정서를 느끼는 과정에서 단순히 긍정적인 부분에 초점을 두는 일종의 회피전략을 선택하게 되면 대인관계문제가 심화될 가능성이 있다는 것을 시사한다.

한편 적응적 정서조절전략 가운데 조망확대와 긍정적 재평가는 불안애착, 자비불안, 대인관계문제 간 관계를 유의하게 조절하지 않는 것으로 나타났다. 조망확대는 “다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.”, “살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.”와 같은 문항을 포함하고, 사건의 심각성을 덜어서 인식하거나 다른 사건과 비교해 상대성을 강조하는 전략을 의미한다. 긍정적 재평가는 “그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.”, “그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라 생각한다”와 같은 문항을 포함하며 사건을 개인적 성장과 연결시켜 의미부여하는 것으로, 선행 연구는 긍정적 재평가의 사용이 나이에 따라 증가하는 인지 중심의 책략이라고 보고하였다(Nowlan, Wuthrich & Rapee, 2016; Carstense & Mikels, 2005). 두 개념 모두 지금 경험하는 문제에 대해 객관적으로 바라보거나 사건의 긍정적인 부분을 찾는 사고의 전환과 상황에 대한 재평가를 취하는 인지 중심의 책략으로(Oikawa, Nakano & Tabuchi, 2017), 두가지 전략은 PTSD를 경험하는 개인에게 효과적인 전략으로 보고되고 있다(Puechlong, Weiss, Le Vigourous & Charbonnie, 2020; Wisco, Sloan & Marx, 2013). 그러나 본 연구의 결과는 성인애착이 불안정한 사람이 자비불안 정서를 조절해서 대인관계문제를 완화시키려할 때 이러한 인지 중심 전략들이 그다지 효과적이지 않을 가능성을 시사하는 것으로 보인다. 이는 자비불안 정서에 대한 인지적 처리보다 수용과 같은 정서적 처리 혹은 계획 다시 생각하기와 같은 행동중심 지향의 인지전략

이 더 효과적일 수 있음을 조심스럽게 추측해볼 수 있을 것이다. 하지만 이러한 결과는 충분한 검증이 이뤄진 것이 아니므로 추후 반복적인 연구를 통해 교차타당화가 이뤄져야할 것이다.

마지막으로, 불안애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계와 회피애착, 자비불안과 대인관계문제 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위요인이 지니는 조절된 매개효과는 지지되지 않았다. 즉, 부적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 불안애착, 자비불안과 대인관계문제가 완화되거나 심화되지 않는다는 것을 의미한다. 이는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 대인관계문제가 심화된다고 한 선행연구들과 일치하지 않는 결과이다 (Kim, 2010; 이민선, 채규만, 2012). 본 연구 결과가 선행연구와 상반되게 나타난 까닭은 다음과 같은 이유로 유추해볼 수 있을 것이다. 선행 연구들에는 부적응적 인지적 정서조절전략을 대인관계문제에 영향을 주는 매개변인으로 본 연구들이 있는가 하면(김윤희, 2021; 주혜원, 배희분, 2020; 이민선, Lee, 채규만, 2012; 강민주, 조현주, 2021), 다른 변인과 대인관계문제 간 관계를 조절하는 조절변인으로 본 연구들도 있었다(Kim, 2010; 이민선, 채규만, 2012). 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략이 불안정 성인애착 유형에 영향을 받아 자비불안 정서와 상호작용하여 대인관계문제를 심화시킬 수 있다고 가정하여 조절변인으로 보았으나, 이를 매개변인으로 보았던 선행연구들을 고려할 때 자비불안 정서가 부적응적 인지적 정서조절전략을 선택하도록 영향을 주지 않는지 확인해볼 필요성이 있겠다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대인관계문제를 경험하는 사람들을 돕는 치료 장면에서 개인의 애착 유형과 자비불안 정서를 함께 다뤄야할 필요성을 확인하였다는 의의가 있다. 본 연구에서는 불안애착과 대인관계문제, 회피애착과 대인관계문제 각각에서 자비불안의 부분매개효과를 확인함으로써, 개인이 경험하는 대인관계문제가 애착에서의 어려움과 자비 정서처리의 어려움으로부

터 발생하였을 가능성에 대해 확인하였다. 이러한 결과는 대인관계문제를 호소하는 성인 내담자들의 애착이 안정화되어있는지 확인할 필요성도 있지만, 동시에 자비에 대한 불안감을 느끼고 있는지 확인하고 접근하는 것이 필요함을 시사한다.

둘째, 계획 다시 생각하기와 수용 전략을 사용할수록 불안정 성인애착이 자비불안을 거쳐 대인관계문제로 이어지는 영향을 완화시킬 수 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이를 통해 대인관계문제를 경험하는 불안정 성인애착 유형의 개인이 타인과 자신에 대해 자비로운 마음을 가지는 것을 힘들어하는 경우, 수용과 계획 다시 생각하기 전략이 이를 완화시킬 수 있는 개입으로 사용될 수 있음을 확인하였다. 즉 상담 장면에서 개인으로 하여금 현재 경험하고 있는 문제에 대해 수용하고 문제를 해결할 방법과 계획을 다시 생각할 수 있도록 안내하는 것이 유용할 것임을 시사하는 것이다.

셋째, 긍정적 재초점 전략을 사용할수록 불안정 성인애착이 자비불안을 거쳐 대인관계문제로 이어지는 영향을 오히려 심화시킬 수 있다는 것을 확인하였다. 다시 말해, 본 연구에서 예상과 달리 불안애착이 자비불안 정서를 느껴 대인관계문제를 경험하는 과정에서 긍정적 재초점이 문제를 완화해주는 작용을 하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 상담 장면에서 내담자의 대인관계문제에 대해 접근 시, 긍정 정서로 전환시키거나 내담자의 기분을 환기시킬 때 신중한 접근이 필요함을 밝혔다는 데 의의가 있다.

이와 같이 본 연구의 의의가 있음에도 불구하고 본 연구가 가진 제한점은 다음과 같으며 이를 토대로 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 2-30대 성인을 대상으로 한정되어 있으며, 연구 결과를 전 연령의 성인이 경험하는 대인관계문제로 일반화하기에는 어려움이 있다고 보여진다. 따라서 추후에는 보다 다양한 범위의 연령을 대상으로 대인관계문제를 수행할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 불안애착과 회피애착의 대인관계문제 양상이 다르다는 선행

연구들을 바탕으로 각각의 영향을 보고자 하였으나, 차이가 나타난 연구결과가 없었다. 그러나 대인관계문제의 하위요인 별 상관에서 불안애착의 경우 친밀차원과 통제 차원 모두 높게 나타났으나, 회피애착의 경우 통제 차원과 더 높은 상관을 보였다. 이를 통해 불안애착과 회피애착이 각각 다른 유형의 대인관계문제를 경험할 수 있음을 살펴볼 수 있어, 각각의 불안정 애착 유형이 각각 친밀 차원의 대인관계문제와 통제 차원의 대인관계문제를 경험하게 되는 심리적 과정 혹은 사회적 과정 등에 대한 추후 연구를 수행할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구에서 불안애착과 대인관계문제($r=.77, P<.01$), 자비불안과 대인관계문제($r=.78, P<.01$)간 높은 상관이 나타났다. 구체적으로 불안애착의 경우 대인관계문제의 하위요인 중 친밀차원과 가장 높은 상관이 나타났고, 자비불안의 하위요인 중 타인에게서 받는 자비불안이 대인관계문제와 가장 높은 상관이 나타났다. 선행연구에서 불안애착과 대인관계문제는 최대 .68의 상관이 나타났는데(배애진, 심혜원, 2018), 이는 본 연구의 연구참여자들의 특성이 반영되어 더욱 높은 상관이 나타난 것일 수 있겠다. 또한 자비불안의 경우 선행연구에서도 비슷한 양상을 보여(배애진, 심혜원, 2018) 추후 연구에서 이를 고려하여 자비불안과 대인관계문제 간 관계를 검증할 필요가 있겠다.

넷째, 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절이 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)과 자비불안, 대인관계문제 관계를 조절할 수 있을 것으로 보았으나 유의하지 않았다. 부적응적 인지적 정서조절전략을 대인관계문제에 영향을 주는 변인으로 본 선행연구들이 존재하는 바, 자비불안이 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 하여 대인관계문제를 더 많이 경험하게 하는 매개효과를 지니고 있지 않은지 다시 검증할 필요가 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 모두 자기보고식 측정으로만 실시되었다는 제한점이 있다. 본래 자기보고식 측정은 답변이 왜곡되기 쉬우며, 정서 지능의 측정은 수행을 측정하는 방법과 자기보고식으로 측정하는 방법 사이에 유의한 차이가 있다는

연구 결과(Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner & Salovey, 2006)가 있었다. 따라서 수행을 평가하는 측정 방식 등과 같이 다른 연구방법 설계를 통해 다양화된 자료가 존재한다면 더 면밀한 변인 이해가 가능할 것이라고 생각된다.

참 고 문 헌

- 강민정, 조현주. (2021). 애착외상과 대인관계문제의 관계에서 자비두려움과 정서조절곤란의 이중매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 18(1), 71-98.
- 강수진, Su-Jin, 최영희. (2011). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향-정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로-. **인간발달연구**, 18(3), 53-68.
- 고희경, 현명호. (2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 28(1), 97-116.
- 국립국어연구원. (2000). 표준국어대사전. 두산동아
- 권두리, 신나나. (2018). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향. **아동학회지**, 39(3), 113-125.
- 권석만. (2004). (젊은이를 위한) **인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 김동환. (2020). "불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계." 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 김민정. (2010). "자아분화와 인지적 정서조절전략이 대인관계문제에 미치는 영향." 석사학위논문. 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 김선경, 전재영. (2012). 기업상담소 방문 결정이유에 관한 개념도 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(2), 465-483.
- 김성현. (2004). "친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구." 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김소희. (2004). "스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계." 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.

- 김수경. (2003). “**대학생의 이성 친구에 대한 애착과 부모에 대한 애착 표상 간의 관계.**” 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 김영환, 권정혜, 홍상환, 진유경, 조용래, 박은영. (2002). 한국형 대인관계문제 검사의 타당화: KIIP-C 와 KIIP-PD 의 신뢰도와 타당도. **Korean Journal of Clinical Psychology, 21(2)**, 391-411.
- 김윤희. (2021). “**거부민감성과 대인관계문제의 관계.**” 석사학위논문. 한양대학교 상담심리대학원.
- 김은영. (2009). “**정서인식의 명확성과 대인관계문제의 관계.**” 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 김주영. (2019). “**성인애착이 대인관계유능성에 미치는 영향.**” 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 김지훈, 장유진. (2020). 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계: 자기결정적 고독 동기로 조절된 정신화의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2)**, 773-798.
- 김현진, 한종철. (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(2)**, 277-294.
- 김혜경. (2021). 청소년의 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절이 대인관계 문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. **상담학 연구, 22(4)**, 77-103.
- 김혜원, 오인수. (2016). 청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. **Korean Journal of Youth Counseling, 24(1)**, 151-171.
- 김혜원, 이지연. (2017). 청소년의 내현적 자기애와 대인관계문제 간의 매개변인 탐색 : 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절. **청소년상담연구, 25(1)**, 247-270.

- 노경란, 방희정, 조혜자. (2007). 성인애착과 성별에 따른 대인관계 양식의 차이. **한국심리학회지: 여성**, 12(4), 471-490.
- 내일신문. (2020.02.07). '2030 자영업자는 '건강'이 걱정 ... 2030 직장인은 '재무관리' 관심'. http://www.naeil.com/news_view/?id_art=303269.
- 매거진 한경. (2020.10.12). '[MZ세대 인간관계법③] '손절'이 쉬워진 사회... 인간관계에 외로움 호소하는 청년들'. <https://magazine.hankyung.com/job-joy/article/202010149460b>.
- 박경. (2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 8(3), 581-593.
- 박성민, 양난미. (2022). 대학생의 부모화 경험이 대인관계 문제에 미치는 영향: 친밀감에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 조절된 매개효과. **지역과 세계**, 46(2), 181-206.
- 박영주 & 이영호. (2010). 불안애착과 회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 우울경험양식의 매개효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 29(2), 441-452.
- 박은영, 홍상환, 유연옥, 김영환. (2001). 대인관계문제검사 원형척도의 교차타당화와 임상적 적용. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 20(2), 331-344.
- 박장희, 조윤주. (2006). 대학생들의 낭만적 애착과 대인관계문제에 관한 연구. **대한가정학회지**, 44(7), 113-124.
- 박현선. (2020). "아동·청소년기 복합외상경험과 대인관계 문제와의 관계." 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 배애진, 심혜원. (2018). 성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안과 정서조절의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 30(4), 1193-1217.

- 배애진. (2016). "성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안과 정서조절의 매개효과". 석사학위논문. 한국상담대학원대학교.
- 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.
- 안하얀, 서영석. (2011). 성인애착과 Young의 단절 및 거절 도식에 따른 집단 분류와 우울, 불안 및 대인관계문제에 대한 집단 간 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 943-969.
- 윤정임, 정남운. (2009). 낙관성, 인지적 정서조절 및 상담자 소진의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(1), 49-68.
- 이가연, 이정윤. (2022). 불안정 성인애착이 여대생의 성적 자기주장에 미치는 영향: 거절민감성과 자기침묵의 순차매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 34(1), 87-109.
- 이경희, 김봉환. (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 369-384.
- 이미선, 홍혜영. (2017). 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계- 자비불안의 매개효과 -. **청소년시설환경**, 15(4), 101-113.
- 이민선, 채규만. (2012). 대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개 효과. **인지행동치료**, 12(1), 63-75.
- 이서정 (2006). 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강간의 관계. 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 이수정 (2001). 정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략. **한국심리학회지: 일반**, 20, 67-90.
- 이승현. (2010) "남녀 대학생의 대인관계 스트레스, 대처전략, 분노표현양식

- 간의 관계”. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이은지, 서영석. (2014). 불안전 성인애착 (애착불안, 애착회피) 과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 413-441.
- 이지수, 양난미. (2018). 대학생의 애착불안과 우울의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 30(2), 397-422.
- 이지영, 권석만. (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지원. (2021). "불안정 성인애착과 역기능적 분노표현의 관계." 석사학위논문. 한양대학교 상담심리대학원.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애. (2002). **정서심리학**. 서울: 법문사.
- 이현주, 정은정. (2020). 직장인의 정서표현 양가성이 대인관계 스트레스에 미치는 영향: 사회적 지지와 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(9), 558-576.
- 인크루트. (2020.01.09). '직장인 87% '첫 직장 떠났다'... 1년미만 퇴사자 '최다'. <https://news.incruit.com/news/newsview.asp?newsno=434745>.
- 전은숙, 홍혜영. (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. **상담학연구**, 13(3), 1159-1179.
- 전혜경. (2014). 대학생의 애착과 우울 간 관계에서 분노표현의 매개효과. **청소년상담연구**, 22(1), 173-199.
- 정주리(Ju-ri Joeng), 김은영 (Eun-young Kim). (2018). 애착유형에 따른 자기자비, 공감, 중요성, 자비불안에서의 차이. **상담학연구**, 19(1), 363-380.
- 조경민. (2022). "성인초기 성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자기자비와 자기분화의 순차적 매개효과." 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.

- 조영주. (2021). 성인의 대인관계문제가 대인관계정서 및 대인관계만족에 미치는 영향: 성별의 조절효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(4), 1671-1694.
- 조혜민. (2021). "여자대학생의 무조건적 자기수용이 대인관계 유능성에 미치는 영향." 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원
- 주간경향. (2018.02.06). '상담소 찾는 대학생 · 직장인 많다'. <http://weekly.khan.co.kr/khnm.html?mode=view&code=115&artid=201801301013001&pt=nv>.
- 주은지, 최인선. (2021). 대학생의 성인애착과 대인관계능력의 관계: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(10), 712-722.
- 차지연, 김정규. (2018). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 4(3), 377-394.
- 차혜련, 김종남. (2016). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과 및 인지적 정서조절의 조절효과. **청소년학연구**, 23(12), 373-401.
- 허인아, 이민규. (2017). 성인애착의 불안-회피 차원에 따른 대인관계문제: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 30(4), 71-91.
- 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경. (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(K-IIP-SC) 구성. **한국심리학회지: 임상**, 21(4), 923-940.
- 홍은영. (2015). 대학생의 대인관계 문제와 우울의 관계에서 스마트폰 중독의 조절효과. **한국보건간호학회지**, 29(1), 5-17.
- 홍지희, 김보영. (2021). 부모의 부부갈등이 중년기 부부의 결혼만족도에 미치는 영향: 자기자비와 부부갈등대처방식의 매개효과. **한국심리학회지:**

- 상담 및 심리치료, 33(3), 1349-1374.
- 황창순. (2006). 초기 청소년기의 부모 및 또래애착과 애착의 변화. *한국청소년 연구*, 17(1), 201-225.
- Adler, A. (1930). *Individual Psychology*. In C. Murchison (Ed.), *Psychologies of 1930* (pp. 395-405). Clark University Press.
- Ainsworth, B. E., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536
- American Psychiatric Association. (2015). **정신질환의 진단 및 통계 편람**. 서울: 학지사.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of Gerontology*, 42(5), 519-527.
- Aronoff, J., Stollak, G. E., & Woike, B. A. (1994). Affect regulation and the breadth of interpersonal engagement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 105.
- Baldwin S., Bandarian-Balooch S., Adams R. (2020). *Attachment and*

Compassion–Threat: Influence of a secure attachment–prime.
Wiley–Blackwell Country of Publication.

- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 125–143.
- Basran, J., Pires, C., Matos, M., McEwan, K., & Gilbert, P. (2019). Styles of leadership, fears of compassion, and competing to avoid inferiority. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2460.
- Batholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226–224.
- Berry, K., Wearden, A., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2006). Attachment styles, interpersonal relationships and psychotic phenomena in a non-clinical student sample. *Personality and Individual Differences*, *41*(4), 707–718.
- Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2003). Age and gender differences in adults' descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *58*(4), P237–P245.
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: A daily diary study. *Psychology and Aging*, *20*, 330–340.
- Blanchard–Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems.

Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences, 59B, 261-269.

- Bookwala, J., & Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 175-190.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment (2nd Ed.)*. New York: Basic Books. (Original work published 1969)
- Bowlby, J. (2014). **존 볼비의 안전기지** (김수임, 강예리, 강민철 역). 서울: 학지사. (원전은 1988년에 출판).
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York, NY: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.

- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 127.
- Carstensen, L. L. and Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 117-121.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267.
- Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: The role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and Aging, 23*(1), 39-51.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2), 73-100.
- 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.
- Daniel, S. I. (2006). Adult attachment patterns and individual psychotherapy: A review. *Clinical Psychology Review, 26*(8), 968-984.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in

- predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136.
- Eubanks-Carter, C., Burckell, L. A., & Goldfried, M. R. (2010). Clinical consensus strategies for interpersonal problems between young adults and their parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 212.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149–1160.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175–191.
- Fonagy, P. (2003). The development of psychopathology from infancy to adulthood: The mysterious unfolding of disturbance in time. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(3), 212–239.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131–144.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). *Adult Attachment Patterns: A Test of the Typological Model*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 77–114). The Guilford Press.

- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology, 25*, 26–30.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045–1062.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 212.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63*(1), 103–115.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2014). **자비중심치료**. 서울: 학지사.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fear of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239–255.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an

- evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351.
- Groh, A. M., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Fraley, R. C., Owen, M. T., Cox, M. J., Burchinal, M. R. (2014). Stability of attachment security from infancy to late adolescence. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(3), 51-66.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gurtman, M. B. (1996). Interpersonal problems and the psychotherapy context: The construct validity of the Inventory of Interpersonal Problems. *Psychological Assessment*, 8(3), 241.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Harms, P. D. (2011). Adult attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, 21(4), 285-296..
- Hayes, A. F. (2015). **PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석**. (이형권 역). 신영사.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). *Sex and the Psychological Tether*. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes in Adulthood* (pp. 151-178). Jessica Kingsley Publishers.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31*(7), 1126-1132.
- Holmes J. (2005). **존 볼비와 애착이론**(이경숙 역). 서울: 학지사. (원전은 1993년에 출판).
- Horney, K. *Our inner conflicts*. New York: Norton, 1945.
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(1), 5-15.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 549-560.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 885.
- Joeng, J. R., & Turner, S.L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology, 62*(3), 453.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The 'Flow' of compassion: A

- meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, 70, 26–39.
- Lawson, D. M., & Brossart, D. F. (2009). Attachment, interpersonal problems, and treatment outcome in group therapy for intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 288–301.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 92, 276–306.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. Academic Press.
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development*, 71(3), 707–720.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Leone, R. M., Jarnecke, A. M., Gilmore, A. K., & Flanagan, J. C. (2022). Alcohol use problems and conflict among couples: A preliminary investigation of the moderating effects of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 11(4), 290–299.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
- Lutz, A., Brelczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008).

Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *Plos One*, 3(3), e1897–e1897.

- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48–61.
- Main, M. (1995). Attachment: Overview, with implications for clinical work. *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 407–474.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66–104.
- Matthew D. Lieberman. (2013). *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Oxford University Press.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna(Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. Elsevier Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal*

- Relationships*, 12(2), 149–168.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, care-giving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817–839.
- Mikulincer, M., & Shver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory & Review*, 4(4), 259–274.
- Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 74–78.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, 37, 1–8.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 67(1), 92.

- Noller, P. (2005). Attachment insecurity as a filter in the decoding and encoding of nonverbal behavior in close relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29(3), 171–176.
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2016). The impact of positive reappraisal on positive (and negative) emotion among older adults. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 681–693.
- Oikawa, M., Nakano, A., & Tabuchi, R. (2017). A comparison of the effects of different perspectives in terms of reappraisal subtypes on affect: Positive reappraisal and putting into perspective. *Psychology*, 8(12), 2047.
- Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 163–181.
- P. Gilbert. (2014). **자비중심치료**. 서울: 학지사.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of personality*, 6, 321–344.
- Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds. (1996). *Changing Moods: The Psychology of Mood and Mood Regulation*. Harlow, UK: Longman.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond Hedonism: Motives for Inhibiting Good Moods and for Maintaining Bad Moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 278–305). Prentice–Hall, Inc.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory: Phylogenetic contributions to

- social behavior. *Physiology & Behavior*, 79(3), 503–513.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143.
- Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S., & Charbonnier, E. (2020). Role of personality traits and cognitive emotion regulation strategies in symptoms of post-traumatic stress disorder among flood victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 101688.
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17, 899– 925.
- Raque-Bogdan, T., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272–278.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). *A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery*. Giovanni Fioriti Editore
- Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. *Child Development*, 73(4), 1204–1219.
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2006). *Emotional Development: Action, Communication, and Understanding*. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner

- (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 226-299).
- Salover, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434.
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 575-594). The Guilford Press.
- Sroufe, L. A., Fow, N. E., & Pancake, V. R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child Development*, 54(6), 1615-1627.
- Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology* (1st ed.). Routledge.

- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524.
- Taniguchi, H. (2015). Interpersonal mattering in friendship as a predictor of happiness in Japan: The case of Tokyoites. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1475–1491.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269–307.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109–117.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child Development*, 71(3), 695–702.

- West, M., Sheldon, A., & Reiffer, L. (1987). An approach to the delineation of adult attachment: Scale development and reliability. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(12), 738-741.
- Wisco, B. E., Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2013). Cognitive Emotion Regulation and Written Exposure Therapy for Posttraumatic Stress Disorder. *Clinical Psychological Science*, 1(4), 435-442.

ABSTRACT

The Relations Between Insecure Adult Attachment and Interpersonal Problems

:The Moderated Mediating Effect of the Cognitive Emotion Regulation
Strategy through the Fears of Compassion

HAN SEJIN

Department of Psychology

Graduate school of

Sungshin Women's University

This study attempted to examine whether fears of compassion mediates the relationship between insecure adult attachment and interpersonal problems, and to see how the relationship between fears of compassion and Interpersonal problems is regulated according to adaptive or maladaptive cognitive emotional control strategies. To this end, a survey was conducted on 426 adults aged 19 to 39 using adult attachment, interpersonal problems, fears of compassion, and cognitive emotion regulation strategy measures. The results of this study are as follows. First, as a result of examining the relationship between major variables, there was a significant correlation between anxiety attachment, avoidance attachment, interpersonal problem,

fears of compassion, adaptive cognitive emotion regulation strategy, and maladaptive cognitive emotion regulation strategy. Second, the direct effects between anxiety attachment and interpersonal problems, avoidance attachment and interpersonal problems were all significant. Third, it was found that fears of compassion partially mediated in the relationship between anxiety attachment and interpersonal relationship problems and the relationship between avoidance attachment and interpersonal problems. Fourth, it was found that the adaptive cognitive emotion regulation strategy partially alleviates or intensifies the relationship between anxiety attachment, fears of compassion, and interpersonal problems and avoidance attachment, fears of compassion, and interpersonal problems. Finally, the moderated mediation effect of the maladaptive cognitive emotion regulation strategy was not significant in the relationship between anxiety attachment, fears of compassion, and interpersonal problems and avoidance attachment, fears of compassion, and interpersonal problems. These results suggest that clients' adult attachment type should be handled together in the counseling scene, and the counselor can present acceptance and planning strategies when they experience interpersonal problems.

부 록

[1] 인구통계학적 정보 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 세

* 본 연구의 참여 대상인 만 19세 이상에서 39세 이하의 연령에 해당하지 않는다면 설문 응답을 중단하실 것을 권고 드리며, 연구 설문을 끝까지 완료하더라도 소정의 답례품(2,000원 상당의 편의점 기프티콘)은 지급되지 않음을 알려드립니다.

3. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 됩니까?

① 기혼 ② 미혼 ③ 기타:()

4. 귀하는 연애(교제) 경험이 있습니까?

① 있다 ② 없다

4-1) 위의 질문에 ①번으로 응답한 경우, 가장 길었던 연애(교제)기간은 어느 정도였습니까?

()년 ()개월

5. 귀하의 현재 직업은 어떻게 되십니까?

- ① 일반사무/관리직 ② 영업직 ③ 생산/노무직 ④ 서비스직 ⑤ 전문직 ⑥ 자영업 ⑦ 대학(원)생 ⑧ 주부 ⑨ 무직/기타

[2] 친밀관계경험 척도

다음은 여러분이 정서적으로 중요하고 친밀하다고 생각하는 관계에서 경험하는 느낌에 관한 것입니다. 여러분들이 대인관계에서 보편적으로 어떤 경험을 하는가에 비추어 생각해주시오.

모든 문항의 주어는 '나'입니다.

자신의 경험이나 생각에 가깝다고 느끼는 점수에 V 표해 주십시오.

	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
2	때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	다른 사람들과 가까워지는 것은 비교적 쉽다.	1	2	3	4	5	6	7
4	다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다.	1	2	3	4	5	6	7
5	다른 사람들에게 모든 것을 다 이야기한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	다른 사람들은 내가 화나 있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
7	다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	버림받을까봐 걱정하는 일은 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7
9	다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다.	1	2	3	4	5	6	7

10	내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	다른 사람들에게 내 마음속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
12	다른 사람들의 기대에 못미칠까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
13	다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내 주지 않을 때는 화가 난다.	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
15	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
16	다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
17	다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의를 하게 만든다.	1	2	3	4	5	6	7
18	필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 도움이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
19	다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
20	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다.	1	2	3	4	5	6	7

21	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5	6	7
22	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5	6	7
23	다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
24	다른 사람들은 내가 바라듯 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
25	다른 사람들이 잠시 떠나 있으면 그들이 나 아니는 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
26	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
27	다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다.	1	2	3	4	5	6	7
28	다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
29	다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
31	다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
32	다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
33	내 문제가 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다.	1	2	3	4	5	6	7

34	사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것에 대해 편안하게 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
35	다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다.	1	2	3	4	5	6	7
36	일단 다른 사람들이 나에게 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

[3] 대인관계문제 척도

다음은 대인관계에서의 어려움에 관한 것입니다.

자신에게 가깝게 해당된다고 생각하는 점수에 V표해 주십시오.

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 원하는 것을 말하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
2	친구 사귀기가 어렵다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들에게 정당한 요구라도 하기 어렵다.	1	2	3	4	5
4	사람들과 어울리기가 어렵다.	1	2	3	4	5
5	자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정 해주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
8	다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람에게 친근함을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람의 요구를 먼저 들어주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
11	내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들을 너무 어려워한다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때 같이 기뻐하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못하다.	1	2	3	4	5

17	다른 사람들과 함께 있으면 자리를 자주 피한다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들과 친해지는데 시간이 너무 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
19	독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.	1	2	3	4	5
20	다른 사람들을 너무 잘 믿는다.	1	2	3	4	5
21	내 주장만 너무 내세울 때가 많다.	1	2	3	4	5
22	누가 나에게 의지할 때 받아주기가 싫다.	1	2	3	4	5
23	너무 잘 속는 편이다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람의 생각과 감정에 너무 많이 영향을 받는다.	1	2	3	4	5
26	너무 존경받고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
27	내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조종하거나 이용한다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어진다.	1	2	3	4	5
29	친한 사람에게 너무 매달린다.	1	2	3	4	5
30	의견차이 때문에 다른 사람들과 자주 다툰다.	1	2	3	4	5
31	다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
32	다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.	1	2	3	4	5
33	다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	1	2	3	4	5
34	다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.	1	2	3	4	5
35	늘 주목받고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
36	다른 사람들 앞에서는 너무 긴장한다.	1	2	3	4	5
37	뚜렷한 주관 없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람의 험담을 너무 많이 한다.	1	2	3	4	5

39	다른 사람들에게 자주 이용당한다.	1	2	3	4	5
40	다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.	1	2	3	4	5

[4] 자비불안 척도

다음은 여러분들이 경험하는 대인관계에 대한 느낌에 관한 것입니다.
 자신에게 가깝게 해당된다고 생각하는 점수에 V표해 주십시오.

1) 타인을 향한 자비불안 (Fear of Compassion for Others)

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	자비심이 넘치면 이용당하기 쉽다	1	2	3	4	5
2	너무 쉽게 남을 용서해주거나 자비심이 넘치면 다른 사람들이 이를 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
3	나는 자비심이 넘치는 사람들이 이용당할까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5
4	내가 자비로우면 일부 사람들이 나에게 너무 의지를 할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
5	사람들이 내가 자비심이 넘친다고 여기면 나를 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
6	내게 자비심이 있으면 상처입기 쉬운 사람들이 내게 몰려서 나를 정서적으로 지치게 만들까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
7	나쁜 짓을 한 사람들에게 자비심을 가지면 그들이 느껴야 할 책임감을 없애주는 게 된다.	1	2	3	4	5
8	세상에는 자비심을 느낄 가치가 없는 사람들도 일부 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 사람들에게는 자비심을 느끼는 것보다 규율과 적절한 처벌이 더 도움이 된다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람들이 도와줄 때까지 기다리기 보다는 사람들은 자기 스스로 도울 필요가 있다.	1	2	3	4	5

2) 타인에게서 받는 자비불안 (Fear of Compassion from Others)

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들이 친절하다는 걸 알 때조차도 나는 사람들로부터 거리를 두려고 한다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들의 친절이 약간 두렵게 느껴지기도 한다.	1	2	3	4	5
3	누가 내게 친절하거나 내게 마음을 쓴다면 나는 벽을 세운다.	1	2	3	4	5
4	사람들이 내게 친절하거나 자비심을 느낄 때 나는 불안하거나 창피한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	만약 사람들이 우호적이거나 친절하면 그 사람의 마음을 바꿀 나의 단점이 발견될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
6	나는 사람들이 나한테 뭘 원할 때만 친절하고 자비심을 가질까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
7	나는 가끔 사람들이 보이는 따뜻함과 친절함이 진심일지 의문이다.	1	2	3	4	5
8	다른 사람들이 내게 친절하여도 나는 그 사람들과의 관계에서 따뜻함을 느끼기 어렵다.	1	2	3	4	5
9	사람들이 친절하면 나는 그 사람들이 지나치게 가깝게 다가온다고 느껴진다.	1	2	3	4	5
10	나는 사람들이 항상 내게 신경써주거나, 항상 기꺼운 마음으로 신경써줄 수 없기 때문에 다른 사람들에게 의존하는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5
11	사람들이 내게 친절하거나 자비심을 가지면 나는 공허하거나 슬픔을 느낀다.	1	2	3	4	5
12	나는 사람들이 내게 친절하거나 이해를 해줬으면 하고 바랄 때 그들이 그렇지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람이 자신에게 친절하기를 바라는 것은 약한 모습이다.	1	2	3	4	5

3) 자기자비불안 (Fear of Self-Compassion)

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 스스로 자비심을 가지면 거기에 의존하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
2	내가 내 자신에게 너무 많은 자비심을 느끼면 자기비판을 하지 않아 내 단점들이 드러날까 두렵다.	1	2	3	4	5
3	내가 내 자신에게 좀 더 자비심을 가지면 내가 원하지 않은 모습으로 변할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
4	내가 내 자신에게 좀 더 자비심을 가지면 내가 약한 사람이 될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
5	내가 내 자신에게 너무 많은 자비심을 느끼면 나쁜 일이 생길 것 같아 두렵다.	1	2	3	4	5
6	내가 내 자신에게 더 친절해지고 자기비난을 덜 한다면 내가 생각하는 기준이 무너질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
7	내가 내 자신에게 너무 많이 자비심을 느끼면 다른 사람들이 나를 거부할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
8	나는 차라리 스스로에게 친절하고 자비심을 느낀다는 게 어떤 것인지 모르는 편이 낫다.	1	2	3	4	5
9	내가 스스로에게 자비심과 따뜻함을 가지기 시작하면 상실감/슬픔에 압도될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
10	내가 스스로에게 친절함과 따뜻함을 가지려고 할 때 나는 그냥 공허감이 느껴진다.	1	2	3	4	5
11	나는 한 번도 내 자신에게 자비심을 가져본 적이 없고, 그래서 어떻게 스스로 자비심을 갖는지 알지 못한다.	1	2	3	4	5
12	나는 스스로에게 친절을 베풀거나 용서받을 가치가 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
13	내 자신에게 친절하고 관대하게 대한다고 생각하면 슬픔이 느껴진다.	1	2	3	4	5

14	삶에서 성공하기위해 자비심을 갖기보다는 강해져야 한다.	1	2	3	4	5
15	난 스스로에게 자비심을 갖는 것보다 스스로에게 비판적인 게 더 쉽다.	1	2	3	4	5

[5] 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)

모든 사람은 때로 대인관계에서 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다. 대인관계에서 경험할 수 있는 부정적인 일이나 불쾌한 일의 예시는 다음과 같은 것들이 있습니다.

<예1> 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.

<예2> 얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다.

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응합니다.

다음의 질문에서 여러분이 대인관계에서 어려움을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에 가깝다고 생각되는 점수에 V표해 주십시오.

	문항	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5

7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	1	2	3	4	5
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4	5
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
12	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	1	2	3	4	5
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다.	1	2	3	4	5
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
23	그 상황으로부터 배울게 있을거라 생각한다.	1	2	3	4	5
24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5

25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을거라 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1	2	3	4	5
30	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5
34	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	1	2	3	4	5
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
36	내가 겪은 것보다 더 기분좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5

조망확대 : 1, 17, 25, 30

계획 다시 생각하기 : 2, 15, 27, 32

긍정적 초점변경 : 3, 14, 22, 36

자기비난 : 4, 12, 20, 34

타인비난 : 9, 18, 29, 31

반추 : 5, 7, 21, 35

수용 : 6, 13, 26, 33

파국화 : 8, 11, 19, 24

긍정적 재평가 : 10, 16, 23, 28