



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](#)

김 정 규 교수지도  
석사학위 청구논문

# 성인애착과 대학생의 자아탄력성

- 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로 -

2014

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 우 영

# 성인애착과 대학생의 자아탄력성

- 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로 -

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 우 영

# 인 준 서

김우영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 감 사 의 글

논문을 준비할 때는 뜨거운 한 여름이었는데, 벌써 눈이 내리고 찬바람이 매서운 연말입니다. 논문을 준비하며 막막해서 길을 헤매고 있을 때 한 걸음씩 방향을 안내해주신 지도교수님이신 김정규 교수님, 부족했던 제 초안을 보시고도 잘한 점을 찾아서 격려해주신 박혜경 교수님, 예리하게 논문에서 보완할 점을 발견하고 알려주신 조영일 교수님 다시 한 번 정말 감사드립니다. 많이 부족하지만, 묵묵히 지켜봐 주신 덕분에 논문을 완성할 수 있었습니다.

이번 학기에 함께 논문을 쓴 효정언니, 현아언니, 지수, 은지에게도 감사의 말을 전하고 싶습니다. 혼자라면 결코 할 수 없었을 거라고 함께 논문 준비할 수 있어서 좋았고, 한 학기 동안 정말정말 수고했다는 말을 전하고 싶습니다. 논문을 준비하는 과정에서 어떻게 대상자를 구할지 막막해하고 있을 때, 선뜻 도와준 석희언니, 경민이, 진향이, 진아 지현에게도 고마움을 전하고 싶습니다. 한 학기 동안 챙겨준 동기들 한나, 수연이, 은경이, 우진이 그리고 정미언니에게도 덕분에 편안한 마음으로 마무리할 수 있었다고 고맙다는 말을 전하고 싶습니다. 많이 바쁜데도 논문은 잘 되어가고 있는지 안부를 물어준 후배들에게도 감사의 말을 전합니다. 그리고 지난 학기에 논문을 쓴 용우선배, 민아선배에게도 감사함을 전하고 싶습니다. 묵묵하게 해내는 선배들 모습을 보고 이야기를 들으면서, 논문을 쓸 수 있었던 것 같습니다. 그리고 사소한 것들 모를 때마다 물어봐도 짜증 한 번 안 내고 친절하게 알려준 소영에게도 고맙다는 말 전하고 싶습니다. 그리고 많이 챙겨주고 격려해준 승우에게도 고마움을 전합니다. 논문을 쓴다고 정신없는 한 학기 보내는 동안 집안일에 많이 소홀했음에도 이해해준 엄마 아빠, 동생 기웅에게도 미안함과 고마움을 전하고 싶습니다.

논문을 마무리하고 대학원 생활을 마치고 새로운 곳으로 나아가야 하는 지금, 행복했던 대학원 생활을 뒤로 해야 하는 서운한 마음과 함께 새로운 사람들을 만나게 될 미래에 대한 설레임이 함께 느껴집니다. 대학교 졸업 후 다른 일을 하던 제가 대학원에서 다시 심리학을 공부할 수 있도록 제자로 받아주시고 무사히 석사논문을 마칠 수 있도록 지도해주신 김정규 교수님께 다시 한번 감사드리고 싶습니다.

## 논문개요

본 연구는 성인초기의 성인애착과 자아탄력성과의 관계에서 정서조절의 매개효과를 가정하고 이를 검증해 보고자 하였다. 나아가 성별에 따라 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절의 매개효과가 다른지도 살펴보았다. 이를 위해 서울, 경기, 강원, 충청, 대구 지역에 거주하고 있는 대학생 315명을 대상으로 성인애착 척도, 정서조절 곤란 척도, 자아탄력성 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인의 상관분석 결과 애착불안과 애착회피는 정서조절곤란과 정적상관이 있는 것으로 나타났으며 자아탄력성은 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 정서조절곤란과 자아탄력성은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 집단간의 차이를 확인하기 위하여 t검증을 한 결과 남성과 여성에서 변인 간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 셋째, 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 알아보기 위하여 회귀분석을 한 결과, 애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 부분매개효과가 나타났다. 이처럼 성인애착과 자아탄력성 사이에서 정서 조절의 매개효과를 알아보는 본 연구를 통해 적응에 어려움을 보이는 내담자를 위한 치료적 개입의 근거를 제공하고자 한다.

주요어 : 성인애착, 자아탄력성, 정서조절곤란

# 목 차

## 논문 개요

|                              |    |
|------------------------------|----|
| I. 서론 .....                  | 1  |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 .....        | 1  |
| II. 이론적 배경 .....             | 5  |
| 1. 애착 .....                  | 5  |
| 1) 애착이론 .....                | 5  |
| 2) 성인애착 .....                | 7  |
| 2. 정서조절 .....                | 11 |
| 1) 정서의 개념 .....              | 11 |
| 2) 정서조절 .....                | 15 |
| 3. 자아탄력성 .....               | 19 |
| 1) 자아탄력성의 개념 .....           | 19 |
| 2) 자아탄력성과 애착과 정서조절의 관계 ..... | 21 |
| III. 연구 문제 및 가설 .....        | 26 |
| IV. 연구 방법 .....              | 27 |
| 1. 연구 대상 및 절차 .....          | 27 |
| 2. 측정도구 .....                | 30 |

|   |    |
|---|----|
| 1) 성인애착 척도 .....                        | 30 |
| 2) 정서조절곤란 척도 .....                      | 31 |
| 3) 자아탄력성 척도 .....                       | 32 |
| 3. 분석방법 .....                           | 33 |
| <b>V. 결과</b> .....                      | 34 |
| 1. 주요 변인들에서의 성별비교 .....                 | 34 |
| 2. 주요 변인 간의 상관관계 .....                  | 35 |
| 3. 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과 ..... | 36 |
| <b>VI. 논의</b> .....                     | 39 |

참고문헌

ABSTRACT(영문초록)

부 록

## 표 목 차

|   |    |
|---|----|
| 표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....                         | 28 |
| 표 2. 성인애착척도의 두 하위요인과 문항번호 .....                     | 31 |
| 표 3. 성별에 따른 주요 변인들의 평균 및 차이 .....                   | 34 |
| 표 4. 성인애착(애착회피, 애착불안), 정서조절곤란, 자아탄력성의 상관관계<br>..... | 35 |
| 표 5. 애착불안과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과.....            | 37 |

## 그림 목 차

|  |    |
|--|----|
| 그림 1. Brennan의 성인 애착 모델(1998) .....        | 10 |
| 그림 2. 성인애착과 자아탄력성에 대한 정서조절곤란의 부분매개모형 ..... | 26 |

# I. 서 론

## 1. 연구의 목적과 필요성

빠르게 변화하는 현대의 생활환경 속에서 사람들은 다양한 스트레스 상황에 자주 노출된다. 그러나 부정적인 생활사건이나 스트레스 사건이 모든 사람들에게 심각한 영향을 주거나 부적응적인 상태를 초래하는 것은 아니다. 어떤 사람들은 수많은 스트레스 속에 놓였을 때 심리적, 행동적 문제를 겪지만 어떤 사람은 이러한 상황을 잘 이겨낸다. 스트레스와 적응의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 스트레스 자체와 적응 간의 상관은 높지 않으며, 개인의 적응은 사회적 환경요인이나 개인의 성격 특성에 더 많은 영향을 받는다는 결과들이 있다(Billings & Moos, 1981). 최근 심리학에서는 일상생활 속에서 부딪히는 문제 상황 속에서 심리적 안정을 잃지 않고 역경을 극복하게 하고 성공적 적응을 할 수 있도록 하는 인간적응력에서의 개인 차이를 '자아탄력성'의 개념으로 설명하고 있다(Block & Block, 1980; Klohnen, 1996). 즉, 스트레스 상황에 노출되었더라도 적응적으로 대처하고 이를 잘 극복해 내는 사람을 '탄력성'이 높은 사람이라고 한다(장휘숙, 2001). 다양한 스트레스 상황에 자주 노출되는 현대사회에는 자아탄력성에 대한 보다 깊은 연구의 필요성이 강조되고 있으며 최근 연구에서 자아탄력성과 정적 정서와의 관계성이 밝혀지면서(Zautra 2008), 자아탄력성과 정서적 특성과의 관련성에 대한 연구의 필요성이 대두되고 있다.

정서는 개인의 상황에 적절한 행동을 유발함으로써 인간의 생존과 적응을 도울 뿐만 아니라 개인이 환경에 적응적으로 반응함으로써 다른 구성원들과

의 관계를 유지하도록 이끄는 역할을 한다. 또한 정적 정서는 탄력성에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 생각해 볼 수 있으며 이는 선행 연구들에 의해 지지되고 있다. Tugade와 Fredrickson(2004)의 연구에서는 탄력성 향상에 기여하는 정적 정서의 역할을 강조했으며 Salovey, Bedell, Detweiler와 Mayer(1999)의 연구에서도 탄력적인 사람은 직관적으로 스스로를 위해 정적 정서를 이끌어내는 경향성을 가지는 것으로 나타났다. 또한 정적 정서성은 좌절이나 실패 속에서도 무언가 배우고 효율적으로 극복하는 것을 돕는 것으로 보인다. 하지만 이러한 정적 정서성과 탄력성과의 관계에 초점을 맞춘 연구들에서는 탄력성을 향상시키기 위해 개인이 기울일 수 있는 정서적 능력을 간과할 수 있다. 스트레스에 압도되지 않고 적응적인 삶을 살기 위해서는 단순히 ‘정적인 정서를 많이 경험하는 것’에서 나아가 ‘어떻게 정서를 인식하고 받아들이며, 조절하는지’를 뜻하는 정서조절에 대해 살펴볼 필요가 있다(김수안 & 민경환, 2011).

또한 정서나 주의, 각성을 조절하는 능력은 일차적으로 영아기 동안 양육 관계 내에서 발달하게 된다(Miller, McDounough & Rosenblum, 2002). 이러한 감정관리가 바로 정서조절이며 유아의 심리적인 운명은 유아 최초의 관계에서 정서조절에 성공하느냐 실패하느냐에 달려 있다고 볼 수 있다. 또한 이렇게 형성된 정서를 조절하는 능력은 일생동안 행동, 사회적 관계, 적응적 기능의 조직화의 기초가 된다. 따라서 유아들의 적응적 애착 전략은 바로 정서조절 전략이 된다고 할 수 있다. 이것은 애착과 정서조절의 관련성에 대한 선행연구를 통해 확인할 수 있는데 어머니에 대한 애착이 정서조절에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Bowlby, 1973; Cassidy, 1994). 다시 말해 인간은 애착관계를 기초로 자신과 타인의 정서를 조절하는 능력이 발달하는 것으로 볼 수 있는 것이다.

뿐만 아니라 안정적인 애착이 성공적인 적응을 예언한다는 선행 연구들도 있다. Armsden과 Greenberg(1987)의 연구에서는 부모와 안정애착을 형성한 대학생들이 불안정 애착된 대학생들보다 대학생활에 더 잘 적응하였고, 자존감과 자기 표현력이 높으며 친구들과의 관계가 원만하고 수줍음을 덜 타는 것으로 나타났다. 이러한 애착의 내적 작동모델은 청소년기 친구들을 선택하고 상호작용하는 방식에도 영향을 주는 것으로 나타났는데, 불안정한 애착의 내적 작동모델을 지니고 있는 청소년들은 자신과 타인의 정서를 잘 이해하지 못하고 모호한 상황을 적대적으로 해석하는가 하면, 관계의 붕괴를 막을 수 있을 때에도 잘못 이해하고 방치하는 취약함을 보였다(Kobak & Cole, 1994).

또한 최근 연구에서는 애착이 정서조절을 매개로 성공적인 적응을 예언한다는 보고가 있다. 이수진과 안진홍(2012)의 연구에서 아동의 학교적응을 예언하는 어머니 애착과 정서조절의 매개효과를 검증한 결과 정서조절 능력은 어머니에 대한 애착과 학교적응을 효과적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이처럼 정서조절은 개인이 적절한 기능을 하기 위해서 필요한 것으로 여겨지기 시작하면서 심리학의 중요한 주제가 되고 있다. 또한 초기 애착경험은 정서조절 능력과 신경심리학적 기능에 중요한 영향을 미치는 것으로 제안되고 있다(Gross & Munoz, 1995; Van der Kolk, 1995).

하지만 탄력성과 관련된 선행 연구들은 주로 아동대상의 연구가 이루어져 왔고(홍은숙, 2006), 성인기의 탄력성을 예측하는 변인들 간의 관계를 탐색하는 연구는 아직 많이 이루어지지 않았다. 따라서 성인 초기 급격한 환경의 변화와 다양한 스트레스를 겪게 되는 대학생을 대상으로 한 탄력성을 예측하는 연구는 성인기 적응을 탐색하는 데 도움이 될 것이다.

따라서 본 연구에서는 자아탄력성을 예측하는 선행 연구들이 주로 정적

정서성과의 관계에 초점을 맞추어 왔던 것에서 나아가, 정서를 인식하고 조절하는 능력을 의미하는 정서조절과의 관계를 살펴보고자 한다. 또한 정서조절 능력이 영아기 동안 양육관계 내에서 발달하는 것으로 본 애착연구자들의 선행 연구를 토대로 애착이 정서조절을 매개하여 자아탄력성에 영향을 주는 모델을 선정하였다. 또한 어린 시절 형성된 애착이 성인기까지 비교적 안정적으로 유지된다는 선행연구들을 토대로 성인에서도 애착이 정서조절 능력을 매개하여 자아탄력성에 영향을 줄 것이라고 보았다. 따라서 성인 애착과 자아탄력성 사이에서 정서 조절의 매개효과를 알아보는 본 연구를 통해 적응에 어려움을 보이는 내담자를 위한 치료적인 개입의 근거를 제공하고자 한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 애착

#### 1) 애착이론

애착(attachment)은 John Bowlby(1969)가 최초로 정의한 것으로 “유아와 주양육자 사이의 특별한 정서적 유대” 관계라고 할 수 있다. 애착관계는 애착행동을 보이는 유아에게 양육자가 사랑을 느끼고 유아의 요구에 민감하고 일관되게 반응하면서 형성되며 유아의 애착행동은 양육자와의 근접성을 유지하고 접촉을 유지하려는 행동과정으로 이는 안전성과 생존을 증진시키는 생물학적인 기능을 한다.

Bowlby는 이러한 것을 생존과 재생산의 성공 가능성을 높이기 위해 고안된 애착 행동체계(attachment behavior system)라고 하였다. 유아의 애착 행동체계는 자신을 보호해주는 애착대상을 찾고 살피면서 근접성을 유지하려고 애쓰는 것(proximity-seeking), 낯선 상황과 경험의 탐험을 가능하게 하는 안전기지로 애착대상을 활용하는 것(safe heaven), 위험한 상황과 놀란 순간에 안전한 피난처로서 애착대상에게 달려가는 것(secure base)과 같은 행동에서 분명하게 드러난다. 처음 Bowlby가 이론을 정립하기 시작했을 때는 물리적 근접성 자체를 애착의 목표로 보았지만 이후에 애착이론을 바라보는 관점들은 좀 더 정교화되고 다듬어졌다. 애착행동의 목표는 현재의 위협에서 보호받는 것 뿐만 아니라 양육자의 지속적인 가용성에 대한 확인이기도 하다. 양육자가 물리적으로는 접근 가능하지만 감정적으로는 부재할

수 있다는 점을 감안하여 Bowlby는 애착대상의 ‘가용성’을 접근 가능성만의 문제가 아닌 감정적인 반응성의 문제로도 정의했다.

유아는 양육자와의 지속적인 상호관계 속에서 자신이 애정을 받을 만한 존재인지 그리고 타인이 자신에게 반응적이고 접근 가능한지에 대한 ‘내적 작동모델(internal working model)’을 형성한다. 즉 유아는 애착대상이 자신의 요구에 민감하게 반응하여 적절한 지지와 보살핌을 제공하는지 여부에 따라 다른 사람에 대해 긍정적이거나 부정적인 표상(타인에 대한 작동모델)을 형성한다. 또한 이러한 경험을 바탕으로 자신이 사랑받을 만한 사람인가에 대한 표상(자신에 대한 작동모델)도 형성하게 된다. 이렇게 유아는 최초의 관계를 통해 자신과 타인을 바라보는 표상(representation)을 형성하고 이를 통해 자기개념과 세상에 대한 관점을 발달시킨다.(Bowlby, 1969, 1973; Sroufe, 1988). 즉 유아는 환경과의 교류를 통해 축적한 자신과 세상에 대한 경험을 무의식적인 표상의 형태로 내재화하게 된다. 즉, 내적 작동모델이 형성되는 과정에 따라 개인의 애착 유형이 달라지게 되고 초기에는 애착유형을 안정형, 회피 애착형, 불안/양가형 애착이라는 세 가지 유형으로 구분하였다.

Ainsworth(1989)는 실험연구를 통해 Bowlby의 애착이론을 타당화하였다. Ainsworth는 “낯선 상황(strange situation)”이라는 조직화된 실험에서 영아와 양육자의 상호작용을 관찰하여 안정형(secure), 불안정 회피형(insecure avoidant), 불안정 저항형(insecure resistant)이라는 세 가지 유형의 애착유형을 식별해 냈다.

안정 애착유형으로 분류된 영아들은 어머니와 함께 있을 때 주위환경을 열심히 탐색하였고 어머니와 분리될 때도 잘 울지 않았으며 어머니가 다시 돌아왔을 때 어머니를 반기며 분리되기 이전에 했던 탐색활동으로 쉽게 되

돌아가는 모습을 보였다. 반면 불안정 회피형으로 애착된 영아는 방안을 탐색하며 잘 놀지 못하고, 어머니와 분리되었을 때는 별 동요를 보이지 않았다. 하지만 어머니가 다시 돌아왔을 때 어머니를 무시하거나 회피하는 경향을 나타냈다. 또 다른 불안정 애착유형인 불안정 저항형 애착 영아들은 어머니와 함께 있을 때 어머니와 가까이 붙어 가까이 있으려고 하는 모습을 보이며 어머니와 분리되었을 때는 매우 당황해 하였다. 그리고 어머니가 다시 돌아왔을 때는 화를 내면서도 어머니 곁에 머물러 있으려고 하는 모습을 나타냈다. 또한 영아의 행동에 민감하게 반응하는 어머니의 아기들은 안정되게 애착되는 경향이 있는 반면, 민감하지 못한 어머니의 아기들은 불안정한 애착을 형성하는 경향이 있었다(장휘숙, 1998). Ainsworth는 이 관찰 연구를 통해 영아의 애착 유형에 개인차가 존재한다는 것과 안정된 애착을 형성하기 위해서는 양육자의 민감성과 반응성이 요구된다는 것을 발견하였다.

## 2) 성인애착

초기의 연구들에서 애착은 유아와 양육자에게서 관찰된 행동세트로 기술되기 시작했고 유아기와 아동기에 집중되어 있었다. 하지만 Bowlby는 “누군가에 대한 친밀한 애착은 유아기 뿐 아니라 청소년기 성인기를 거쳐 노인이 될 때까지 유지된다.”고 언급하며 생의 초기 형성된 애착유형이 성인기의 사회적 관계에도 영향을 미칠 것이라고 보았다.

성인애착에 대한 연구는 유아기에 형성된 애착이 전생애를 통해 지속되고 또한 성장하면서 타인과의 관계에서도 유사한 애착 관계를 형성하게 된다는 연구들을 토대로 시작되게 되었다(Ainsworth, 1989, Feeney & Noller, 1991; Hazan & Shaver, 1987). 성인 애착연구를 통해 지금까지 알려진 것은 영아

기에 형성된 애착유형과 그 내적작동모델은 성장 과정을 통해 다소 변화하기는 하지만 전반적으로 전생애동안 지속된다는 것이다. 그리고 애착관계는 주 양육자와의 관계에서 그치는 것이 아니라 그 외의 다른 새로운 사람과의 인간관계를 맺는 데에도 적용된다(Collins, Read 1990). 애착은 다시 말해 생의 초기에 형성된 양육자에 대한 애착이 내적표상의 형태로 내재화된 것이라고 할 수 있다. 또한 성인애착도 신체적, 심리적 안정감을 제공하는 몇몇 특정인에게 근접하고 접촉을 유지하기 위해 실질적 노력을 하는 안정적 경향을 의미한다.

따라서 성인애착도 (1) 관계로부터 친밀한 애착을 원하고 오래 헤어져 있을 때 고통을 경험하는 것, (2) 스트레스와 위협 상황에서 지지를 얻기 위해 파트너에게 의지하는 것, (3) 파트너로부터 안전과 신뢰를 얻어냄으로써 세상에 대해 개방적이고 참여적 접근을 촉진하는 것을 의미한다. 그러므로 성인애착 역시 아이가 부모에게 그렇듯 안전 기지를 제공해주는 낭만적 파트너에게 의지하는 것이라고 볼 수 있다.

Hazan과 Shaver(1987)는 성인애착에서 유아와 마찬가지로 ‘애착유형’을 갖는다는 것을 청년기 이성 관계에서 입증하였다. 그들은 성인기 애착유형을 유아기와 유사한 3가지 유형인 ‘안정’ 애착유형과 두 가지 불안정한 애착유형인 ‘회피’애착유형과 ‘불안’애착유형으로 구분하였다. 두 가지의 불안정한 애착 유형 중 ‘불안’ 애착유형은 타인으로부터 과도한 인정욕구와 타인에게 거부되고 버림받는 것에 대한 공포라고 정의할 수 있다. 반면 ‘회피’ 애착유형은 자기 의존에 대한 과도한 욕구와 타인에게 의지하는 것에 대한 두려움이라고 정의된다. 이러한 애착 유형을 보이는 개인들은 불안정한 애착을 가진 것으로 구분되며 반대로 애착대상과의 관계에서 불안이 적고 낮은 회피 애착을 보이는 사람은 안정된 애착유형을 가진 것으로 구분된다(Lopez

& Brennan, 2000).

뒤이어 초기 양육자와의 관계에서 형성된 애착이 자기와 타인에 대한 신념으로 재조직되어 후속 발달에 영향을 준다는 Bowlby(1973)의 주장에 기초한 성인 애착 유형에 관한 네 범주 모델이 등장했다. Bartholomew와 Horowitz(1991)는 애착이 개인의 인지와 정서 행동을 총괄하는 내적표상으로 작동한다고 보았다. 이를 근거로 ‘자기’에 대한 표상이 긍정적인가, 부정적인가 ‘타인’에 대한 표상이 긍정적인가 부정적인가의 두 가지 차원으로 성인애착 유형을 구분했다. 즉 애착 유형이 ‘자신’의 가치에 대한 것과 ‘타인’의 가치에 대한 두 가지의 ‘작동 모델’ 혹은 암묵적인 내적 신념들의 조합이라고 본 것이다.

그 결과 성인애착을 세 범주보다 두 차원에 의해 가장 잘 측정될 것이라고 보았다. 두 차원 중 ‘불안’ 차원은 자신이 사회적 파트너로서 바람직한가와 자기가치감이 긍정적인지 부정적인지를 측정하는 것이다. 반면 ‘회피’ 차원은 타인에 대한 신념이 긍정적인지 부정적인지를 측정한다. 즉 자기가 사랑받을 만한 가치가 있는가 그렇지 않은가를 구분하는 ‘자기모형’과 타인이 자기에겐 사랑과 보호를 기꺼이 제공할 것 같은지, 아닌지를 구분하는 ‘타인모형’의 두 차원에 의해 안정형, 거부형, 집착형, 두려움형 네 가지로 애착유형을 구분한다.

안정형은 자기 및 타인 둘 다에 긍정적 표상을 가지고 자기가 사랑받을 가치가 있다고 느끼고, 타인은 반응적이며, 자신을 수용할 것이라 기대하는 유형이다. 거부형은 자기에 대해서는 긍정적, 타인에 대해서는 부정적 표상을 가지고 성취와 자기 신뢰를 중요하게 생각하며, 타인과 친밀한 관계를 맺는 것을 회피하는 유형으로 이것을 통해 자신을 보호하고 독립성을 유지하려고 한다. 집착형은 자기에 대해서는 부정적, 타인에 대해서는 긍정적 표

상을 가진다. 이 유형은 Hazan과 Shaver(1987)의 불안애착유형과 일치하는 유형으로서 타인과 친밀한 관계에 몰입하고 자신을 타인의 수용에 의존한다. 두려움형은 자기와 타인 둘 다에 대해 부정적인 표상을 갖는다고 가정하며 타인과 친밀한 관계를 피함으로써 타인에게 거부당하는 것으로부터 자신을 보호한다.

이후 애착유형 측정도구들의 문항에 대한 요인분석을 실시한 결과 애착회피와 애착불안이라는 두 요인이 발견되었다(Brennan, Clark, Shaver, 1998). 이 두 요인은 독립적인 개념으로서 ‘애착회피’는 타인에게 의지하고 친밀한 관계를 맺는 것에 대한 두려움과 의존성으로 인한 독립성 침해의 공포를 반영하는 정도이며 이는 타인 표상과 일치한다. ‘애착 불안’은 거부와 버려짐에 대한 불안을 반영하며, 이는 자기가 사랑 받을만한 가치가 있다고 보는 정도, 즉 자기표상과 관련된다(Fraley & Waller 1998).

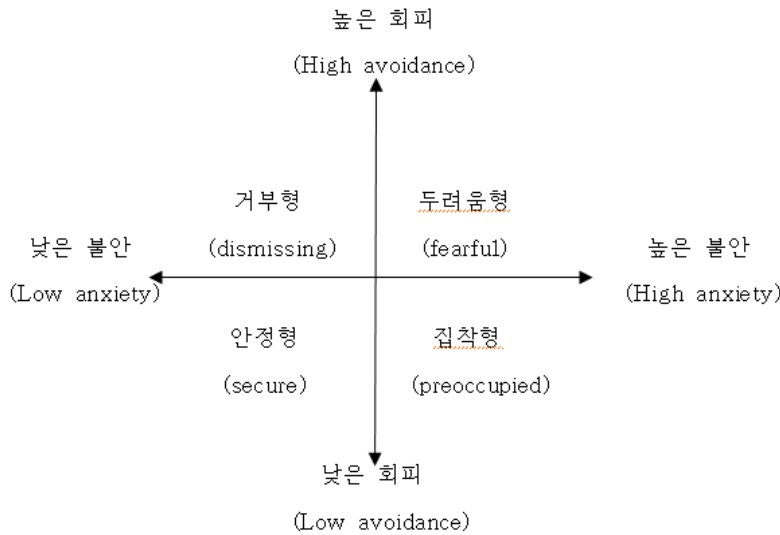


그림 1. Brennan의 성인 애착 모델(1998)

이 연구로 Bartholomew와 Horowitz(1991)가 제안한 두 차원 4범주 모델이 타당화되었다. 애착에 관한 사고방식의 측정은 내적신념을 강조하므로 유아를 대상으로 하기에는 부적절하지만 성인은 불안과 회피 차원의 신념을 측정하는 질문지 문항들을 이해할 수 있고 답할 수 있다. 그러므로 두 차원 모델에 기반한 애착 질문지는 성인 애착유형을 측정하는 신뢰롭고 유용한 도구인 것으로 확인되고 있다.

이처럼 애착은 전생애를 걸쳐 심리적 건강의 기초가 될 뿐 아니라 지속적으로 맺게 되는 대인관계의 질을 결정하는 내적 작동 모델로 기능한다. 그러므로 애착체계는 한 개인이 자신과 타인, 그리고 세상에 대해 가지는 신념과 기대를 형성하는 기반이 된다(Ainsworth, 1989). 안정된 애착은 세계를 탐색하고 새로운 세계에 대한 탐색과 모험을 감행하도록 촉진하는 동시에 안전기지(secure base)를 제공하고, 탐색과정에서의 좌절을 처리하고 새로운 탐색을 할 수 있도록 용기를 북돋아 준다. 결과적으로 안정된 애착은 자신의 능력을 시험하고 확인함으로써 정체성이 구축될 수 있는 기반이 되며(Flum,2001), 자기 통합감과 자기 가치감 발달에도 영향을 미친다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995).

## 2. 정서조절론

### 1) 정서의 개념

정서라는 개념은 인류가 존재한 이래로 계속 존재해 왔지만 20세기 초까지도 정서의 정의는 명확하지 않았다. 이전까지 정서는 개인 내적인 감정의

상태라고 여겨져 오면서 감정(feeling)이나 정동(affect)과 혼동되어 사용되어 왔다.

정서에 대한 논의에서 신체적인 감각과 정서를 어떻게 구분하는가는 논쟁의 대상이 되어 왔다. James(1884)는 정서를 "사실을 지각하자마자 곧 신체적 변화가 일어나고, 이렇게 일어나는 신체적 변화에 대한 느낌이 정서"라고 보았다. 이러한 정의는 정서에 대한 느낌과 수반된 신체변화의 순서에 대한 문제와 관련되어 있다. 이후 행동주의의 창시자 Watson(1924)는 정서를 "신체 전체의 변화를 수반하며, 그 변화는 정서에 따라 다르다"고 주장하였다. Cannon(1929)은 이 이념의 연장선상에서 James와 대조되는 "정서는 단순한 감각경험에 부가된 것이다"라고 주장하였다(Plutchik, 2003).

이후 Plutchik(1982)는 핵심적인 것으로 간주되는 요소들로 정서를 정의하였다. 그는 "(정서란) 자극에 대한 추론된 복합적인 반응들의 연쇄로서 인지적 평가, 주관적 변화, 자율체계 및 신경세포의 각성, 행동 충동성 그리고 복합적 연쇄를 유발시킨 자극에 영향을 주도록 고안된 행동을 포함하는 것."이라고 정의하였다. 다시 말해 모든 정서는 자극에 대한 반응이라고 할 수 있다. 따라서 사람들이 아무 뚜렷한 이유 없이 행복하거나 슬피하는 것처럼 보이는 장기간 지속적인 경향성은 정서라고 할 수 없다. 대신 이것은 정서와 구별하여 기분(mood), 전반적 감정(global affect), 기질(temperament)라고 부를 수 있다. 따라서 기분과 정서는 많은 공통점이 있지만, 특정 사건들에 대한 반응으로 일어나는 일시적 경험으로 국한시켜 정서를 정의할 수 있다. 또한 정서는 인지, 느낌 그리고 행동의 세 가지 측면을 포함한다고 할 수 있는데, 인지는 평가-상황이나 사건을 해석하는 방식을 포함한다(James & Michelle, 2007).

Bowlby는 정서를 개인의 주변에서 발생하는 사건 뿐 아니라 한 개인의

신체 내에서 진행되고 있는 사건들에 대한 평가 혹은 해석과도 관련되어 있다고 보았다. 이 정의에서 정서는 얼굴 표정, 자세, 행위를 하려는 충동을 기초로 관찰할 수 있다고 지적하며, 정서를 표현하는 행동은 개체들 사이에 정보를 전달한다는 의미를 담고 있다고 보았다. 또한 Ortony등(1988)도 인지적 성향을 반영하는 정의를 제안하였다. 그는 "정서는 사건과 행위자 및 대상에 대해 가치가 부가된 반응으로 정서적 특질은 그 정서를 유발하는 상황이 어떻게 해석되느냐에 의해 결정된다"고 주장하였다. 즉 부가된 가치는 긍정적 의미로도 부정적 의미로도 사용될 수 있으므로 이 정의에는 정서 속에 불쾌하거나 유쾌한 감정이 포함된다는 의미와, 정서는 사건을 어떻게 해석하느냐에 결정된다는 의미가 내포된다. 이러한 관점은 정서를 평정, 평가, 인지적 평가라고 보는 것이다(Pluchik, 2003).

이처럼 정서를 연구하는 사람들 사이에서는 정서를 어떻게 정의하는 지에 대한 다양한 의견들이 있지만 학자들 사이에서 일치로 보이는 정서에 대한 정의는 '어떤 대상이나 상황을 지각하고, 그에 따르는 생리적 변화를 수반하는 상태'이다(김경희, 1995).

한편 18세기 이전까지 정서는 합리적 사고를 방해하고 인간적응에 해가 되는 것으로 여겨져 왔다. 하지만 Darwin(1859)이 진화론에서 인류의 진화에 필요했던 정서의 기능적 역할에 초점을 맞추기 시작하면서 전통적으로 정서를 바라보던 관점에도 변화가 있었다. Darwin은 진화과정이 해부학적 구조뿐만 아니라 '마음과 표현행동'에도 적용된다고 보았으며 정서도 진화되었다고 주장하였고 이 영향으로 인하여 정서의 적응적이고 순기능적인 측면에 대한 관심이 시작되었다(Cole et al ., 1994; Greenberg, 2002).

1980년대 후반 이후, 정서를 개인 내적이고 주관적인 감정의 상태로만 바라보던 기존의 관점도 정서지능과 같은 기능주의적 관점에서 정서를 논의하

기 시작하면서 달라지기 시작했다. 정서는 어떤 사건에 대해 개인마다 특정한 방식으로 느끼게 하는 주관적 속성을 가지고 있다. 또한 동시에 신체기관을 활성화시킴으로써 한 개인으로 하여금 상황에 효율적으로 대처하도록 준비하는 생물학적(생리적)속성도 가진다. 뿐만 아니라 개인의 신체적 사회적 생존가능성을 높여주는 목적 지향적(기능적) 속성을 지니며 사회적 의사소통의 수단으로서 타인에게 자신의 정서 상태를 얼굴 표정이나 신체적 신호로 전달하고 역으로 이러한 신호로부터 타인의 정서 상태를 추론할 수 있는 사회적(표현적)속성도 가진다(정옥분, 정순화, 임정하 2007).

다시 말해 정서는 단순한 개인의 감정 표출이라는 의미뿐만 아니라 대인관계와 같은 상황에서 서로 정서상태를 파악하여 원만한 대인관계를 유지하는 수단이 될 수 있다. 또한 특정한 표현과 행위는 욕망을 충족시키기 위해 중요한 역할을 하기 때문에 정서는 그 사람에게 기능적인 가치를 가진다.

또한 심리치료 분야에서도 인지행동치료의 영향으로 1980년대 이전에는 정서를 인지의 부산물로만 간주하고 상대적으로 소홀하게 다루어 왔다. 즉 바람직하지 않은 정서는 잘못된 사고과정에 의해 유발되는 것으로 가정하고, 치료에서 역기능적인 인지 과정의 수정이나, 행동적 개입을 통해 바람직하지 못한 정서를 감소시키고 통제하는 것을 중요시하였다. 하지만 최근에는 인지치료자들 사이에서도 정서의 적응적 역할이 강조되고 있다(이우경, 이원혜, 황태연, 2004).

따라서 정서는 개인의 삶에서 무시하거나 억제해야 하는 비합리적인 본능적 현상이 아니라 생존과 적응을 위해 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분으로 받아들여지고 있다(이지영, 2006). 이렇게 정서의 개념이 변함에 따라 연구자들은 맥락적이고 기능주의적 관점에서 개인의 적응에 중요한 의미를 갖는 정서조절 능력 즉 정서를 상황에 맞게 효율적으로 조절하는 능력에 관심

을 가지기 시작했다(임희수 박성연, 2002).

## 2) 정서조절

이처럼 사람들은 경험되는 정서를 느끼기도 하지만 조절하고 통제하기도 한다. 자신의 정서를 조절하는 능력은 유능한 개인적, 사회적 발달의 징표이자 사회적 상황에서 정서를 조절하는 것은 적응의 중요한 측면이라고 할 수 있다(이훈구, 2002). 특히 Salovey와 Mayer(1995)는 자신의 정서를 잘 알아내고, 정서를 구별하며, 정서를 조절하고 활용할 수 있는 능력을 뜻하는 정서지능이라는 개념을 소개하면서 그 중요성을 강조하였다(이지영, 2006).

최근 십여 년 동안 정서조절에 대한 연구들이 급속히 증가하고 있다. 우선 정서조절에 대한 정의를 살펴보면, 연구자마다 정서조절에 대한 다양한 정의를 제시하고 있는데, McCoy와 Masters(1990)는 정서조절을 자신 또는 타인의 부정적 정서경험을 변화시키고, 부정적인 상태의 경험을 방지하고 긍정적인 정서 상태의 경험을 유지하는 것이라고 보았다. Westen(1994)은 정서조절을 유쾌한 정서를 최대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위해 사용하는 의식적, 무의식적 절차라고 보았다.

다른 관점에서 Gross(2002)는 정서 조절을 우리가 어떤 정서를 언제, 얼마나 강하게 경험하고 표현할지를 조절하기 위해 이용하는 방략에 있어서의 차이라고 보았다. 즉 Gross는 이전의 다른 학자들과는 달리 나쁜 정서를 줄이는 것만을 정서조절로 본 것이 아니라 상황에 따라 표현의 정도를 조절할 수 있는 것을 정서조절이라고 보았다. 따라서 정서조절은 우리가 직접적으로 경험하는 정서 경험과는 차별화된 정서관리와 관련된 경험이라고 할 수 있다(Mayer, Salovey, Gomber-Kaufman & Blainey, 1991).

또한 Thompson(1994)은 정서조절을 어떤 목표를 수행하기 위해 감정의 반응을 주시하고 평가하며 수정하는 것과 관련 있는 내적, 외적 과정으로 정의했다. 따라서 정서는 환경에 맞게 유기체의 욕구를 조절하고 기능을 조직화하는 순기능적 역할(Cole et al., 1994)을 수행한다고 할 수 있다. 따라서 정서조절 능력은 주어진 상황에서 정서경험을 사회문화적으로 허용되는 방식으로 반응하는 능력이라고도 볼 수 있다(Underwood, Coie, & Herbsman, 1992).

즉 정서조절이란 자신의 정서를 억압하는 것이 아닌, 정서적으로 자극되는 상황에서 유연하게 전략적으로 반응하고 균형감 있게 조절할 줄 아는 능력이다. 따라서 정서조절은 사회적, 정서적, 인지적, 행동적 유능감에 직접적으로 영향을 주는 삶을 보다 안정적이고 편안하게 만들어 주는 능력이라고 할 수 있다(Salovey & Mayer, 1990; Thompson, 1994).

정서의 순기능에 주목하기 시작하면서, 최근의 연구들은 다른 사람의 정서를 알아내고, 정서들 간에 구별해내며, 정서를 조절하고 활용할 수 있는 능력인 정서지능을 주목하고 있다(이지영, 2006). 최근 주목받고 있는 정서지능은 정서를 네 가지 능력으로 구분하여 설명하는데 (1)정서를 정확하게 지각하고 평가해서 표현하는 능력, (2)정서를 생성할 수 있는 능력, (3)정서와 정서적 지식을 이해할 수 있는 능력, 그리고 (4)정서를 조절할 수 있는 능력이다. 이 같이 4가지 범주로 구성된 정서지능은 정서를 지각하고 표현하는 비교적 단순한 능력부터 의도적이고 반영적인 정서의 조절까지를 모두 포함한다. 이때 정서의 지각과 표현은 발달초기에 나타나고 정서의 조절은 보다 이후에 발달되고 통합된 성인의 특성에서 나타난다고 한다.

한편 정서지능의 위계에서도 가장 높은 수준은 정서를 관리하고 조절하는 것이다(Mayer, Caruso et al., 2000). 이러한 정서조절 능력은 다시 4가지

수준으로 구성되는데 ① ‘정서를 개방적으로 수용하는 능력’, ② ‘정서적 상황에 개입, 지속, 초연할 수 있는 능력’, ③ ‘정서를 반영적으로 평가하는 능력’, ④ ‘자신과 타인의 정서조절 능력’이다(Mayer & Salovey 1997).

첫 번째 ‘정서를 개방적으로 수용하는 능력’은 긍정적, 부정적 정서를 모두 수용하고 이에 대해 반응하고 조절할 수 있는 능력이다. 즉 정서가 유쾌하거나 불쾌한지에 무관하게 이를 수용하고, 표현하며, 억제할 수 있는 능력으로 이는 감정에 대한 개방성에서 시작된다. 이러한 정서조절기술은 개인으로 하여금 불쾌한 활동은 회피하고 보상을 주는 활동을 추구하게 함으로써 기분유지나 기분회복 전략을 사용하는 것을 가능하게 한다.

두 번째 ‘정서적 상황에 개입 지속 초연할 수 있는 능력’은 적절한 시기에 정서를 표현하거나 이를 차단하며, 그러한 정서가 자신에게 유익한지 실용적인지를 생각하여 정서를 표현하거나 차단하는 능력을 말한다. 성장하면서 아동은 감정과 행위 간의 구분을 내면화하고, 정서가 행위로부터 분리될 수 있음을 배우게 된다. 그러한 과정을 통해 적절한 시기에 정서를 표현하거나 이를 차단하는 방법을 배우게 된다.

세 번째 ‘정서를 반영적으로 평가하는 능력’은 자신의 정서를 사회문화적인 기준으로 평가하고 자신의 정서가 타인에게 미치는 영향을 평가하는 능력이다. 이를 통해 개인은 정서경험의 원인과 관계에 대해 보다 깊은 지식을 얻게 되며, 이러한 지식은 자신과 환경과의 관계에 대한 이해를 향상시키고 보다 만족스러운 결과를 얻게 해준다.

마지막으로 ‘자신과 타인의 정서 조절 능력’은 사회문화적으로 수용되는 방식으로 자신의 정서를 조절하고 비효율적인 정서를 효율적인 정서로 전환시키며, 자신의 정서를 활용하여 타인의 정서를 조절하는 능력을 의미한다(정옥분, 정순화 & 임정하, 2007).

또한 여러 심리치료자들(Fosha, 2001 Greenberg, 2002; Gross, 1999; Omaha 2004; Southan-Gerow & Kednall, 2002)은 정서조절의 실패를 정신 병리의 핵심이라고 보았으며, 내담자에게 정서조절기술을 습득시켜 정서조절능력을 증진시킴으로써 치료의 효과를 증대시킬 수 있다고 제안하였다. 또한 Greenberg와 같은 치료자는 내담자가 정서를 잘 조절할 수 있도록 안내하는 것이 심리치료의 핵심적 요소라고 하였다(이지영, 2006 재인용).

본 연구에서는 최근 주목받고 있는 정서조절에 대한 연구와 정의 중에서 Gratz와 Roemer(2004)의 개념을 채택하였다. 즉 이들이 정의한 정서조절이란 정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 그리고 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위하여 바라는 대로 정서적인 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 정서조절전략들을 융통성 있게 사용하는 능력이다.

기존 정서 측정도구인 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)는 정서적 회피를 더 적응적으로 보았으며 정서조절을 측정하는 것과 부적 정서를 경험할 때 목표행동을 수행하는 능력을 평가하는 문항이 포함되어 있지 않았다. 또한 정서조절측정 도구인 NMRS(Negative Mood Regulation Scale)는 정서조절의 중요한 측면인 정서의 자각, 이해 및 수용을 측정하는 문항이 빠져 있었다. Gratz와 Roemer는 이를 보완하여 정서조절을 측정할 수 있는 DERS(Difficulties in Emotional Regulation Scale)를 개발하였으며(Gratz & Roemer 2004, 조용래, 2007 재인용), 본 연구에서는 이 도구를 사용하여 정서조절을 측정하였다.

### 3. 자아탄력성

#### 1) 자아탄력성의 개념

탄력성에 대한 체계적인 연구는 1970년대에 들어 정신과 의사와 심리학자들이 위험집단 아동의 병인론에 관심을 가지면서 시작되었다. 발달 정신 병리학적 관점에서 위험에 처한 집단에서 보호요인을 연구하기 시작하면서 (Garmezy, 1971) 높은 위험에 처한 개인들 중 심리적 괴로움의 표시가 분명하게 나타나지 않는 사람들을 관찰하고 탄력성의 개념을 가정하기 시작했다. Rutter(1985)도 환경적인 어려움과 스트레스 상황에서 잘 적응하는 어린이들에 대해 언급할 때 탄력성이라는 개념을 사용하였고 그러한 보호과정에 기여하거나 긍정적인 영향을 미치는 요인들을 알아내고자 시도하였다. 즉 위험에 처한 집단을 연구하는 과정에서 발견한 위험환경과 생물학적 유전요인으로 인해 심한 문제를 보일 것으로 예측되는 데도 발달상 문제를 보이지 않는 아동들의 심리적 특성을 발견하고 이것을 '탄력성(resilience)'이라고 명명하였다.

그러므로 탄력성(Resilience)이라는 개념은 '정신적 저항력'을 의미하는 것으로 발달 과정에서 직면할 수 있는 스트레스에 덜 민감하게 반응하고 스트레스 요인이 존재하는데도 이전의 적응수준으로 돌아갈 수 있는 능력을 뜻한다(Luthar et al., 2000). 또한 개인이 역경에서 회복하여 긍정적인 적응을 할 수 있도록 하는 심리사회적 능력으로 정의할 수 있으며(Garmezy, 1993), 탄력성이 있다는 것은 스트레스 상황을 극복하고 원래 상태를 회복하여 성공적으로 적응을 이루었다는 것을 의미한다(장휘숙, 2001; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998).

정신분석학적 조망에서 탄력성에 접두사 “ego”를 붙인 자아탄력성

(ego-resiliency)이라는 개념이 제안되었다. 자아탄력성은 변화하는 상황적 요구들에 대해 긴장을 인내하면서 자아통제 수준을 조절하는 개인의 역동적인 능력으로(Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996), 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하는 경향성을 뜻한다.

또한 Block은 자아탄력성을 자아통제성과 구분하여 설명하였다. 자아통제성이 일반상황에서 충동을 표출하거나 억압하는 수준을 의미한다면 자아탄력성은 상황의 요구에 따라서 자아통제를 강화시키거나 완화시키려는 메타적인 능력을 의미한다. 즉 자아 탄력성은 상황에 대처하기 위해 자아통제의 수준을 변화시키는 자아의 동기조절 능력과 인지적 능력을 포괄하는 개념이라고 할 수 있다(Block & Block, 1980). 따라서 자아탄력성은 외적, 내적 긴장에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 개인의 일반적인 능력으로 정의할 수 있으며(Klohn, 1996), 스트레스로 인해 좌절하지 않고 빠르고 효과적으로 회복하는 데 기여하는 중요한 심리적 특성으로 주목받고 있다.

또한 Block등(1988)은 자아탄력성을 변화하는 스트레스 환경에 적절하게 반응하는 양상으로 보고 하나의 연속선에서 “자아-탄력적(ego-resilient)”인 특성과 “자아-연약한(ego-brittle)” 특성을 연속선의 양끝으로 설명하였다. 이에 따르면 자아 탄력적인 사람들은 중간 수준의 자아통제를 하는 경향이 있다. 자아통제에 있어 불충분하거나 과도한 경우 자아통제의 실패로 자주 부정적인 정서를 경험할 수 있다. 이것은 ‘자아 연약성(ego-brittleness)’의 특성으로 취약성(Vulnerability)과 비슷한 개념이라고 할 수 있다. ‘자아탄력성-자아연약성’은 ‘탄력성-취약성’과 대비되는 개념이지만, 자아탄력성이 상황에 성공적으로 대처하기 위해 자아통제를 강화시키거나 약화시키는 ‘조절’능력이라는 점에서, 스트레스에 저항하는 능력을 의미하는 탄력성보다는 더 포괄적인 개념이라고 할 수 있다(홍은숙 2006, 재인용)

즉 자아통제의 관점에서, 자아연약한 사람들은 새로운 경험에 불안해하고, 융통성 있는 자아통제를 이루지 못하여 과도하게 통제하거나 저통제의 양상을 나타내기 때문에 자주 부정적 정서를 경험하고 분화되지 못한 행동 레퍼토리를 나타냄으로써 성공적 적응을 이루지 못하게 된다. 대조적으로 자아탄력적 개인들은 불안에 민감하지 않을 뿐 아니라 새로운 경험에 개방적이고 긍정적 정서를 경험하며 중간수준의 자아통제를 지니는 경향이 있다.

## 2) 자아탄력성과 애착, 정서조절과의 관계

또한 탄력성에 대한 연구는 위협 요인과 보호적 요인이 함께 연구되고 있다. 탄력성의 보호적 요인은 위협에 처한 아동들이 적응적 발달을 이룰 수 있게 하는 개인적 혹은 환경적 특성을 뜻한다. 반면 탄력성에서 위협요인의 의미는 정신병리가 발달할 가능성을 증가시키거나 원하는 수준의 능력에 도달하지 못하게 하는 조건이나 상황을 의미한다(장휘숙, 1998). 초기 탄력성 연구들은 주로 위협에 처한 아동을 대상으로 수행되었다. 가난의 효과에 대한 연구가 많았으며 학대와 입양은 탄력성의 위협요인으로 나타났다. 반면 자아강도, 유능성, 정서적 안정, 자기효능감, 사회적 지능은 탄력성의 보호요소로 작용하여 성공적인 적응을 이끈다는 것이 밝혀졌다(Egeland, Calson & Sroufe, 1993).

Egeland와 Sroufe(1981)는 영아기에 형성된 안정된 애착관계가 탄력성에 보호적 기능을 한다는 것을 밝혀냈다. 이 연구에서 정서적으로 반응적이지 않은 어머니들은 영아가 상호작용을 시도하는 것을 무시하고 무반응적인 경향이 있는 것으로 나타났으며 이러한 성향의 어머니의 아기들 중 46%가 불안정하게 애착되어 이후에는 화를 잘 내고 불복종적이며 쉽게 좌절하는 아동으로 성장하였다. 그들은 높은 위험 표본으로 분류된 아동들보다 더 많은 행동문제를 나타냈다. 반면 정서적으로 반응적인 양육은 특히 소년들에게서

높은 위험환경이 주는 효과를 중재하는 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 반응적 양육은 아동의 정서반응을 조절하고 지원적인 타인의 존재로부터 신뢰감을 발달시키는 역할을 한다 (Egeland et., al 1993). 민감하고 반응적인 양육자와의 반복된 상호작용을 통하여 아동은 자신을 가치 있는 존재로 지각하며 환경을 숙달하는 경험을 하게 된다. 이 과정에서 Egeland는 아동이 이러한 내적, 외적 경험과 발달적 상호작용을 통하여 타인으로부터 긍정적 반응을 이끌어내는 능력과 자기에 대한 신뢰를 발달시킨다는 것을 강조하였다. 즉 이른 양육경험의 질은 특정한 위험 상황에서 보호적 기능을 하고 이후의 적응에 긍정적 영향을 미친다고 할 수 있다. Masten와 Coatsworth(1995)의 연구에서도 부모 중 한 사람과의 좋은 관계가 탄력성에 보호적 요인으로 작용하는 것을 밝혀냈다(장휘숙, 2001 재인용). 또한 위험조건과 관계없이 탄력성을 연구한 결과에서도 일관적으로 지원적 양육이 중요한 보호요인으로 지적되고 있다. Svanberg(1998)의 연구에서는 탄력적 아동들은 스트레스에 대해서 보다 기능적이고 유연하게 대처하는 것으로 나타났으며 이러한 특징은 아동이 생의 초기에 다른 사람들에 대해 형성한 안정 애착에 의해 발달한다고 보고하였다.

Kobak과 Screey(1988)는 스트레스 상황에서 부모와의 애착이 대처방식에 영향을 준다는 것을 밝혀냈으며, 이 연구에서 안정애착을 형성한 대학생이 자아탄력성이 높고 대학생활에 적응을 잘한다는 결과를 통해 부모애착이 대학생활 적응에 중요한 변인임이 뒷받침되고 있다. 아직까지 애착과 성인기의 탄력성과의 관련성에 대한 직접적인 연구들은 많이 이루어지지 않았지만 애착이 적응에 영향을 준다는 사실이 많은 연구를 통해 지지되고 있다. 부모와의 안정된 애착이 학교에서 더 나은 학업적, 사회적, 정서적 안정과 관련이 있는 것으로 나타나고 있으며(Lapsley, Rice & FitzGerald, 1990), 안정적으로 애착을 형성한 대학생들이 불안정적으로 애착을 형성한 학생보다 대학생활에 더 잘 적응하는 것으로 보고되었다(Armsden & Greenberg, 1987). 또한 Kenny와 Donaldson(1991)는 연구를 통해 부모와의 관계가 대학생활

적응에 영향을 미치는 것을 밝혀냈으며, 이 연구에서 남학생보다는 여학생에서 부모와 친밀한 관계를 형성하는 것이 대학생활 적응에 더 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 부모와 안정적으로 애착된 대학생일수록 대학생활에 더 잘 적응하고 자존감과 자기 표현력이 높고 동료와도 원만하며 수줍음을 덜 타는 것으로 나타나고 있다(박은경, 1993; 김동직 한성열, 1997). 또한 전효정(1996)의 연구에서도 유아기 애착경험이 성인기 직장생활, 부부 관계 등의 적응에 중요한 영향을 주는 것으로 보고되었다. 양혜선(2004)의 연구에서도 안정 애착유형이 회피 애착이나 양가 애착 유형보다 대학생활을 더 잘 하는 것으로 보고되었다.

정서는 애착의 중심영역이라고 볼 수 있으며(Davila et al., 1998), Bowlby는 애착이론에서 ‘근접성 추구’ 개념이 일차적 애착전략이자 일종의 내재적 ‘정서조절 장치’라고 보았다. 즉 근접성추구를 통해 정서조절 기능이 성공적으로 완성되었을 때 안정적으로 애착되었다고 할 수 있다. 반면 양육자가 유아에게 반응적이지도 가용적이지도 않다면 유아의 스트레스 경감을 위한 ‘근접성 추구’ 전략은 실패하게 된다. 이는 곧 유아가 안정애착을 형성하지 못하는 것을 뜻한다. 이때 유아는 근접성 추구가 제외된 정서조절전략(이차적 애착전략)을 발달시키게 된다(Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003, 현미나 & 채규만, 2012 재인용).

이와 같이 애착 이론가들은 이러한 정서조절(emotion regulation)능력이 아동과 가까운 관계에 있는 사람과의 상호작용을 통해 형성된다고 본다. 많은 연구결과들에서도 초기 2년간의 안정적인 애착발달이 성인이나, 또래 아동과의 높은 사회성, 부모와의 높은 순응성과 연관이 있을 뿐만 아니라 효과적인 정서조절과도 연관이 있음이 시사되고 있다(Ainsworth, Blehar, Waters, Wall 1978; Richter, Waters 1991). 반면 2세 이전의 불안정한 애착은 학령전기와 그 이후의 낮은 사회성, 불량한 또래관계, 분노양상, 행동 상

자기조절의 실패와 연관된다는 보고가 있다(Carlson, Sroufe 1995).

애착과 정서와의 관계에 대한 연구들을 살펴보면, 안정적으로 애착된 사람들은 유연한 인지체계를 가지고 있을 뿐 아니라 대인관계 및 정서경험에서 적응적이다. 또한 안정애착 유형의 사람들은 효능감이 높고 적응적인 대처 양식을 보인다(Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994; Mikulincer, Florian, 1995). Searle과 Meara(1999)의 연구에서도 애착유형에 따라 정서경험에서 강도와 주의, 표현성이 다르다는 결과가 보고되었다.

애착이 정서조절능력에 영향을 미치는 매커니즘을 설명하기 위한 다양한 연구들이 진행되었다. Cassidy(1994)는 애착과 정서조절의 관계를 애착유형별 정서 조절 전략특성의 차이로 설명하였다. 안정애착 영아의 경우, 자신의 신호에 민감하고 반응적인 어머니에 대한 경험과 믿음으로 정서에 개방적이 된다. 또한 직접적으로 정서를 표현함으로써 부모와 정서를 공유하는 전략을 발달시켜 나가게 된다. 반면 불안정 애착영아는 덜 민감하고 비일관적인 어머니와의 상호작용경험으로 인해서 최대한 주의를 끌기 위해 극도의 의존성과 과장된 정서표현을 발달시킨다고 설명하였다. 따라서 정서를 조절함에 있어 부모자녀관계의 질적인 차이가 정서조절의 개인차를 설명하는 요인이 될 수 있음을 보여주고 있다. 즉 안정애착된 관계의 양육자는 아동의 부정적 정서를 잘 인식할 수 있으며, 따라서 아동은 정서표현을 편안하게 하면서 정서 조절 능력이 발달하게 된다(Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). 반면 불안정 애착아동은 감정적 반영과 수용과정을 제대로 경험하지 못하고 성장하기 때문에 자신의 정서를 인식하거나 표현하는 조절 과정에 문제가 생길 수 있고, 따라서 불안정 애착 아동의 정서조절 능력은 약화될 수 있다(Waller & Scheidt, 2004).

또한 애착과 정서조절의 관계를 정서적 각성의 조절이라는 관점에서 설명

하는 연구도 있다. 정서조절은 자신의 불안함을 달래고, 적응적인 기능을 할 수 있는 정도의 각성상태로 조절해 나가는 것을 뜻하는데(Greenberg, 2002; Kennedy-Moore & Watson,1999), 부모와 관계에서 안정애착을 형성한 아동은 부정적 정서를 경험할 때 양육자의 민감한 보살핌을 통해 정서적 각성이 낮춰진다고 보는 것이다. 이러한 과정을 통해서 아동은 정서를 스스로 조절하는 방법을 배워 나가는 것이다.. 하지만 불안정 애착을 형성한 아동들은 양육자로부터 비일관적인 관심과 주의를 받기 때문에 정서적 각성을 낮추지 못하고 이러한 조절을 배우지 못하게 된다. 따라서 정서적 고통을 잘 견디지 못하게 되고 결국 자신의 정서를 과소통제하거나 과잉통제하게 되는 것이라고 설명했다(Sroufe, 1983: Vondra, Shaw, Swearingen, Cohen & Owens 2001).

자아탄력성과 정서조절의 관계를 살펴보면 자아탄력성이 높은 사람들은 낮은 상황에 잘 적응하며(Block & Block, 1980), 다른 사람들에 비해 정서적으로 안정되어 있고 경험에 개방적이고 병리적 문제가 적은 것으로 평가되고 있다(Robins, John, Caspi, Moffitt & Stouthamer-Loeber, 1996). 또한 이주일과 민경환(1996)는 Klonen(1996)의 자아탄력성의 개념과 정서지능의 개념을 서로 비교하여 정서 지능의 세부 요소 중 가장 핵심적인 요소로 자아탄력성의 개념을 고려해야 한다고 주장하였다. 그들은 정서지능의 핵심능력이 정서를 통제하는 능력인데 이것이 곧 자아탄력성을 의미하는 것이라고 제안하며 정서지능의 일반요인이 자아탄력성을 뜻하는 것으로 보았다.

### Ⅲ. 연구 문제 및 가설

선행연구들을 통해 애착이 적응에 중요한 변인이며 안정적 애착은 대학 생활 적응에 긍정적 영향력이 있다는 사실이 뒷받침되고 있다. 또한 정서 조절능력은 안정된 애착관계를 통해 발달한다는 기존의 연구들을 종합하여 본 연구에서 선정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 성인애착과 정서조절곤란, 자아탄력성은 유의한 관계가 있는가?

가설 1-1. 성인애착(애착불안, 애착회피)은 정서조절곤란과 유의한 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 성인애착(애착불안, 애착회피)은 자아 탄력성과 유의한 부적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 정서조절곤란은 자아탄력성과 유의한 부적상관이 있을 것이다.

연구문제2. 성인애착은 정서조절곤란을 통해 자아탄력성에 영향을 주는가?

가설 2-1. 성인애착(애착불안, 애착회피)은 정서조절곤란을 매개로 자아 탄력성에 영향을 줄 것이다.

연구문제 2에 따른 연구모형은 다음 <그림2>와 같다.

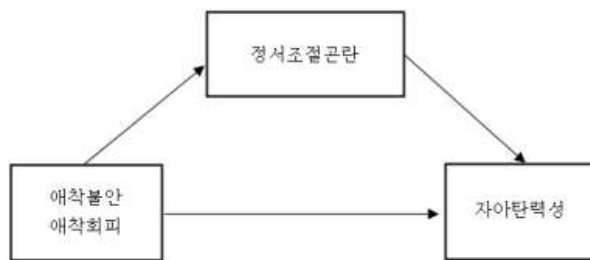


그림 2. 성인애착과 자아탄력성에 대한 정서조절곤란의 부분매개모형

## IV. 연구 방법

### 1. 연구 대상 및 절차

본 연구는 서울, 경기, 강원, 충청, 대구 지역에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 2013년 10월 8일부터 2013년 10월 21일까지 총 360부의 설문지를 배포하였다. 설문지는 성인애착 척도(ECR-R), 정서조절곤란 척도(K-DERS), 자아탄력성 척도(ERK)를 소책자로 구성하였으며, 설문지 작성에는 대략 20분의 시간이 소요되었다. 총 360부의 설문지를 배부하였고, 이 중 338부가 회수되었다. 회수된 설문지를 검토한 결과 무성의하게 응답하거나 무응답이 많은 23부를 분석대상에서 제외한 총 315명의 자료를 분석하였다.

연구에 참여한 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 성별에 따라서는 남자가 158명, 여자가 157명이었다. 연구대상자의 일반적 특성으로는 학년, 학점, 부모 동거여부, 가정소득, 아버지 교육정도, 어머니 교육 정도, 아버지 직업, 어머니 직업을 조사하였다. 자세한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표1>에 제시하였다.

표1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

| 변인         | 구분        | 사례수<br>(n=315) | 백분율<br>(%) |
|------------|-----------|----------------|------------|
| 성별         | 남         | 158            | 50.2       |
|            | 여         | 157            | 49.8       |
| 학년         | 대학교 1학년   | 114            | 36.4       |
|            | 대학교 2학년   | 112            | 35.8       |
|            | 대학교 3학년   | 43             | 13.7       |
|            | 대학교 4학년   | 44             | 14.1       |
| 부모<br>동거여부 | 같이 산다     | 196            | 62.6       |
|            | 따로 산다     | 117            | 37.4       |
| 학점         | 2.5 미만    | 18             | 5.8        |
|            | 2.5~3.0   | 35             | 11.3       |
|            | 3.0~3.5   | 100            | 32.3       |
|            | 3.5~4.0   | 102            | 32.9       |
|            | 4.0 이상    | 55             | 17.7       |
| 가정소득       | 100만원 미만  | 8              | 2.6        |
|            | 100~199만원 | 37             | 12.3       |
|            | 200~399만원 | 112            | 37.1       |
|            | 400~499만원 | 69             | 22.8       |
|            | 500만원 이상  | 76             | 25.2       |
| 아버지 교육     | 초등학교 이하   | 4              | 1.3        |
|            | 중졸        | 12             | 3.9        |
|            | 고졸        | 123            | 40.3       |
|            | 대졸        | 133            | 43.6       |
|            | 대학원 이상    | 33             | 10.8       |

|        |         |     |      |
|--------|---------|-----|------|
| 어머니 교육 | 초등학교 이하 | 8   | 2.7  |
|        | 중졸      | 14  | 4.8  |
|        | 고졸      | 145 | 49.3 |
|        | 대졸      | 109 | 37.1 |
|        | 대학원 이상  | 18  | 6.1  |
| 아버지 직업 | 전문직     | 60  | 19.9 |
|        | 관리직     | 14  | 4.6  |
|        | 사무직     | 52  | 17.2 |
|        | 기술직     | 47  | 15.6 |
|        | 교사      | 8   | 2.6  |
|        | 자영업     | 85  | 28.1 |
|        | 무직      | 5   | 1.7  |
|        | 기타      | 31  | 10.3 |
| 어머니 직업 | 전문직     | 32  | 11.1 |
|        | 관리직     | 14  | 4.9  |
|        | 사무직     | 22  | 7.6  |
|        | 기술직     | 7   | 2.4  |
|        | 교사      | 23  | 8.0  |
|        | 자영업     | 41  | 14.2 |
|        | 무직      | 2   | 0.7  |
|        | 주부      | 119 | 41.3 |
|        | 기타      | 28  | 9.7  |

## 2. 측정 도구

### 1) 성인애착

성인애착을 측정하기 위해 본 연구에서는 ECR-R을 사용하였다. Brennan, Clark와 Shaver(1998)은 애착유형 측정도구 60여 개와 323개 문항을 요인 분석하여 애착 회피와 애착 불안이라는 두 가지 본질적인 독립요인을 산출하였고 이를 토대로 친밀관계 경험척도(Experiences in Close Relationship Scale ; ECRS)를 개발하였다. 이것을 다시 Fraley, Waller, Brennan(2000)이 문항반응 이론과 확인적 요인분석을 통하여 개정한 것이 ECR-R척도이다. 이 척도는 총 36문항이며, 18문항은 애착불안을 측정하고, 18문항은 애착회피를 측정한다. 애착불안은 관계에 지나치게 몰두하거나 버림받고 거절당할 것을 두려워하는 정도를 측정한다. 질문지에서 애착불안은 "다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을 까봐 걱정된다." "다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정이다." 등의 문항으로 측정되었다. 반면 애착회피는 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해하는 정도를 측정한다. 질문지에서 애착회피는 "다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원하지 않는 편이다." "다른 사람들이 나와 가까워지려고 하면 불편하다" 등의 문항으로 측정되었다. 응답은 자기 보고 형식으로 이루어졌으며, 7점 평정척도로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당 차원의 특성을 많이 보이는 것으로 해석되며, 점수의 범위는 애착회피와 애착불안에서 각각 18~126점이다. Brennan 등(1998)의 연구에서 회피차원 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .94, 불안차원 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .91로 보고되었고 본 연구에서 회피차원 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .83, 불안차원 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .93으로 나타났다.

표2. 성인애착척도의 두 하위요인과 문항번호

|      | 문항번호   | 문항수 |
|------|--|-----|
| 애착불안 | 2, 6, 8, 10, 12,13,14,15*,17,<br>20,21,22,23*,24,25,26,31,36 | 18  |
| 애착회피 | 1,3*,4,5*,7,9,11,16,18*19,<br>27,28,29,30,32*,33*,34,35      | 18  |

2) 정서조절곤란

정서조절 곤란을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 고안한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale: DERS)을 조용래(2007)가 번안하여 타당도와 신뢰도를 입증한 한국판 정서조절 곤란 척도(K-DERS)를 사용하였다. Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절과 정서조절곤란에 대한 기존의 개념화들과 선행연구들을 두루 리뷰한 후 정서조절에 대한 포괄적인 정의를 제안하였으며, 이를 적절하게 반영하는 평가도구를 개발하였다. 이들은 정서조절을 (1) 정서의 자각과 이해, (2) 정서의 수용, (3) 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 그리고 (4) 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위하여 바라는 대로 정서적 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 정서조절전략들을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의하였다. (조용래, 2007)

이에 기초하여 개발된 DERS 척도는 정서조절곤란을 다차원적으로 평가하기 위해 충동통제 곤란, 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서반응에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행의 어려움의 6요인으로 구성되어 있는 것으로 밝혀졌다. DERS는 피검사자들로 하여금 문항 내용이 평소 자신에게 얼마나 해당되는

지 그 정도를 5점 Likert형 척도에 평정하도록 되어 있다. 총 36개 문항 중 11개는 반대로 채점하도록 되어있으며 총점이 높을수록 정서조절 곤란의 정도가 더 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 총 36개 문항 중 조용래 (2007)의 연구결과, 문항 및 요인분석에서 예상과 반대 방향의 결과가 나온 17번 문항을 제외한 35문항을 사용한다. DERS의 신뢰도는 .93이었고, K-DERS의 신뢰도는 .92였다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .93으로 나타났다.

### 3) 자아탄력성

자아 탄력성을 측정하기 위해서 Block(1961,1978)에 의해 고안된 척도로 5점 Likert 척도로 평가하며 긍정적 진술 4문항과 부정적 진술 25문항으로 구성되어 있다. 부정적인 진술문으로 되어 있는 문항은 역점수로 환원하여 계산하므로 점수가 높을수록 자아탄력성 정도가 높음을 의미한다. 자신감 9문항, 대인관계 효율성 8문항, 낙관적 태도 10문항, 분노조절 2문항 등 4개 요인, 총 29개의 문항으로 구성된 자아탄력성 검사(Ego-Resiliency scale: ERK)를 박현진(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 그의 연구에서 문항의 내적 일치도에 의한 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .88였다. 본 연구에서 신뢰도는 .93으로 나타났다.

### 3. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적인 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 성별에 따라 집단 간 차이 검증을 하였다.

둘째, 성인애착(애착불안, 애착회피), 정서조절곤란, 자아탄력성의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 성인애착(애착불안, 애착회피)이 자아탄력성에 미치는 영향에서 정서조절곤란의 매개효과가 있는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 매개효과의 유의도를 알아보기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다.

## V. 결 과

### 1. 주요 변인들에서의 성별 비교

본 연구에서 측정된 주요변인들이 성별에 따라서 차이가 있는지 확인하기 위해 *t*검증을 실시하였다. 평균과 표준편차 및 검증 결과는 <표3>에 제시하였다. 그 결과, 성인애착의 애착 회피에서 남성이 여성에 비해 점수가 높은 점수를 보였으나, 유의미한 수준의 차이는 아닌 것으로 나타났다. 또한 애착 불안과 정서조절곤란, 자아탄력성에서는 남녀 간의 유의미한 차이를 보이지 않았다.

<표3> 성별에 따른 주요 변인들의 평균 및 차이 (N=315)

| 변인        | 남자(n=158)      | 여자(n=157)      | <i>t</i> |
|-----------|----------------|----------------|----------|
|           | 평균(표준편차)       | 평균(표준편차)       |          |
| 성인애착 애착불안 | 56.49 (18.06)  | 59.37 (20.13)  | -1.304   |
| 애착회피      | 60.68 (12.14)  | 60.52 (14.74)  | .103     |
| 정서조절곤란    | 84.44 (20.63)  | 87.39 (20.87)  | -1.241   |
| 자아탄력성     | 102.25 (18.93) | 101.88 (18.85) | .170     |

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

## 2. 주요 변인 간의 상관관계

성인애착(애착회피, 애착불안), 정서조절곤란 자아탄력성 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하여 <표4>에 제시하였다. 상관분석을 실시한 결과, 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피( $r=.527, p<.01$ )는 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 애착불안은 정서조절곤란( $r=.637, p<.01$ )과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자아탄력성( $r=-.609, p<.01$ )과는 유의한 부적 상관을 보였다. 한편, 애착회피는 정서조절곤란과( $r=.439, p<.01$ )과 유의한 정적 상관을, 자아탄력성( $r=-.583, p<.01$ )은 유의한 부적 상관이 있었다. 그리고 정서조절곤란과 자아탄력성( $r=-.689, p<.01$ )은 유의한 부적 상관이 있었다.

<표4> 성인애착(애착회피, 애착불안), 정서조절곤란, 자아탄력성의 상관관계

| 변수     | 애착회피    | 애착불안    | 정서조절곤란  | 자아탄력성 |
|--------|---------|---------|---------|-------|
| 애착회피   | 1       |         |         |       |
| 애착불안   | .527**  | 1       |         |       |
| 정서조절곤란 | .439**  | .637**  | 1       |       |
| 자아탄력성  | -.583** | -.609** | -.689** | 1     |

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

이러한 결과는 애착불안과 애착회피가 높을수록 정서조절곤란이 높아짐을 의미한다. 그리고 애착불안과 애착회피가 높을수록 자아탄력성은 낮아지고 또한 정서 조절에 어려움을 느낄수록 자아탄력성이 낮아짐을 의미한다. 따라서 가설 1-1과 1-2, 1-3은 모두 지지되었다.

### 3. 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 매개 효과

성인애착이 자아탄력성에 미치는 영향관계에 있어서 정서조절곤란은 매개 역할을 하는지 분석하기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 각각 회귀분석을 실시하였다.

이 분석에서는 매개효과를 입증하기 위하여 네 가지 조건을 전제한다. 첫째, 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 독립변인은 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 매개변인과 종속변인 간에 유의미한 관계가 있어야 한다. 마지막으로, 종속변인에 대한 독립변인의 영향을 매개변인을 통제한 후에 그 효과( $\beta$ 값)가 감소해야 한다. 즉 마지막 단계에서 매개변인을 투입했을 때 독립변인과 종속변인의 관계가 더 약하게 나타나면 매개변인의 상대적 영향력을 설명할 수 있다.

위의 절차에 따라 애착불안 차원과 애착회피 차원을 예언변인으로, 정서조절곤란을 매개변인으로, 자아탄력성을 종속변인으로 위계적 회귀분석을 실시했다. 각 변인의 상관관계 <표4>을 살펴본 결과 애착불안, 애착회피와 자아탄력성, 애착불안, 애착회피와 정서조절곤란, 정서조절곤란과 자아탄력성이 유의미한 관계를 나타내어 매개효과를 검증할 수 있는 전제조건을 충족시키므로, 애착불안과 애착회피가 자아탄력성에 미치는 영향에 대한 정서조절곤란의 매개효과를 살펴보았다.

먼저 1단계에서는 독립변인으로 애착불안과 애착회피를 투입하고, 매개변인으로 가정한 정서조절곤란에 대한 영향력을 설명하였다. 2단계에서는 독립변인인 애착불안과 애착회피를 종속변인인 자아탄력성에 회귀시켰다. 마지막 3단계에서는 애착불안과 애착회피 그리고 정서조절곤란을 모두 독립변인으로 투입하고 자아탄력성을 종속변인으로 투입하여 자아탄력성에 미치

는 영향력을 알아보았다.

그 결과 <표5>와 같이 첫 번째 회귀방정식에서 애착불안과 애착회피는 정서조절곤란을 유의미하게 예측하였고, 두 번째 회귀방정식에서 애착불안과 애착회피는 자아탄력성에 유의미한 영향을 미쳤다. 세 번째 회귀방정식에서 매개변인으로 가정한 정서조절 곤란이 자아탄력성에 미치는 영향도 통계적으로 유의미하였다. 또한 두 번째 회귀방정식에서 애착불안과 애착회피가 자아탄력성에 미치는 영향력이 세 번째 회귀방정식에서는 줄어들었다. 그러므로 정서조절곤란은 애착과 자아탄력성의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다.

<표5> 애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과 (N=315)

| 단계 | 변인    | $\beta$      | $t$   | $R^2$     |      |
|----|-------|--------------|-------|-----------|------|
| 1  | 독립→매개 | 애착불안→ 정서조절곤란 | .580  | 10.962**  | .439 |
|    |       | 애착회피→ 정서조절곤란 | .137  | 2.589*    |      |
| 2  | 독립→종속 | 애착불안→ 자아탄력성  | -.429 | -8.384*** | .474 |
|    |       | 애착회피→ 자아탄력성  | -.359 | -7.016*** |      |
| 3  | 독립→종속 | 애착불안→ 자아탄력성  | -.171 | -3.082**  | .577 |
|    | 독립→종속 | 애착회피→ 자아탄력성  | -.297 | -6.337*** |      |
|    | 매개→종속 | 정서조절곤란→자아탄력성 | -.442 | -8.413*** |      |

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

즉, 매개변수인 정서조절곤란을 통제하였을 때 애착불안과 애착회피가 자아탄력성에 미치는 효과가 감소되었다. 그러므로 애착불안과 애착회피와 자

아탄력성 사이를 정서조절곤란이 매개한다고 볼 수 있다. 매개변수를 투입하였을 때, 독립변수의 표준화 회귀계수가 감소하였으며, 독립변수의 영향력이 유의하게 나타났으므로, 정서조절곤란은 애착과 자아탄력성의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 방법에 따라 정서조절곤란의 매개효과를 검증하였으나, 이 방법으로는  $\beta$ 값의 감소가 유의미한 감소인지 검증할 수 없으므로 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel 검증을 실시하였다. Sobel 검증 결과 애착이 정서조절곤란을 매개로 자아탄력성에 영향을 미치는 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다( $Z=-10.605$ ,  $p=0.000$ ).

지금까지 정서조절곤란의 매개효과를 살펴본 결과, 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란이 매개할 것이라는 가설 2-1은 애착불안과 애착회피에서 모두 지지되었다.

## VI. 논의

본 연구는 성인초기 대학생들의 성인애착과 자아탄력성과의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 알아보고자 하였다. 애착이 적응에 중요한 변인이며 정서조절능력은 안정된 애착관계를 통해 발달한다는 선행연구들을 종합하여 성인초기 대학생들을 이해하고 적응에 대한 심리치료적 접근을 시도할 수 있는 기초자료로 이용하는 데 도움이 되고자 하였다. 이를 위해 대학생 315명을 대상으로 자료를 수집하였고, 수집된 자료를 바탕으로 상관분석,  $t$  검증, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 성인애착, 정서조절곤란, 자아탄력성에서 남성과 여성이 성별에 따른 차이가 있는지를 알아보기 위해  $t$ 검증을 실시하였다. 그 결과, 성인애착의 두 차원에서 남자와 여자의 성별 간 유의미한 차이를 보이지 않았다. 선행 연구들을 살펴보면 Bartholomew(1991)의 연구에서는 남성이 여성보다 애착회피 경향이 높고, 여성은 남성보다 애착불안 경향이 더 높게 나타나는 것으로 보고되었다. 또한 김광은(2004)연구에서도 애착회피는 남성이 유의미하게 높았고, 애착불안은 여성이 유의미하게 높았다. 이처럼 선행 연구에서 애착에 성별 간 차이가 나타나는 것에 대해서는 분명한 원인은 설명되지 않았지만, 양성의 기질 차이와 문화적으로 요구되는 성 역할의 차이와 상관이 있을 것으로 추론하고 있다. 본 연구에서도 성별 간의 애착회피와 애착불안의 차이가 나타나는지를 확인하고자 하였으나, Brennan 등(1991)의 연구에서 애착유형과 성별 간에 아무런 차이가 나타나지 않았던 연구결과와 같이 본 연구에서도 애착에서 성별 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 하지만 본 연구는 연령별, 계층별로 고르고 무선적인 성인표본을 대상으로 한 것이 아니라 대학교 1~4학년에 재학 중인 대학생으로 연구대상을 한정시켰기 때문에 성차가 나타나지 않았을 가능성을 생각해 볼 수 있다.

둘째 연구변인인 성인애착(애착회피, 애착불안), 정서조절곤란, 자아탄력성의 상관분석을 실시한 결과 성인애착은 자아탄력성과 유의미한 부적 상관이 있었다. 즉, 애착회피나 애착불안이 높은 불안정 애착을 가진 사람일수록 자아탄력성이 낮았고 선행연구들과 일치하는 결과이다(Kobak & Sreedy, 1988; Svanberg, 1998).

애착회피가 높은 사람은 애착대상으로부터 반복적으로 거부됨으로써 타인에 대한 부정적 작동모델을 형성한다. 이들은 친밀감이나 가까움에 대한 기대가 낮고 필요할 때 자신의 욕구를 제공해 줄 유용할 자원이 없다고 생각하여 타인에 대한 신뢰가 낮게 된다. 또한 의존성으로 인한 독립성 침해를 두려워하기 때문에 지지를 받고자 하지 않으려는 경향성으로 인해 스트레스에서 회복하여 적응적 심리상태를 유지하지 못하게 되는 것으로 생각해 볼 수 있다.

애착불안이 높은 사람은 자기에 대한 부정적 모델을 형성한다. 이들은 애착 대상에게 심리적으로 의존할 수 있는지의 여부에 민감하고 또한 타인이 자발적으로 자기에겐 자원을 제공해주지 않는다고 생각하기 때문에 주의를 끌기 위해 과도하게 노력해야 한다고 느낀다. 또한 거부와 버려짐에 대해 불안을 느끼고, 스스로 사랑 받을만한 가치가 없다고 생각하는 경향이 있다. 따라서 애착불안이 높은 사람들은 안정애착유형의 사람들보다 같은 상황을 더 큰 스트레스 상황으로 지각한다고 볼 수 있고, 이는 이하나 등(2006)의 연구에서 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스를 더 적게 지각하는 경향이 있다는 것이 연구 결과와 유사한 결과로 볼 수 있다.

또한 정서조절이 어려울수록 탄력성이 자아탄력성이 낮아지는 것으로 나타났는데, 이것은 수많은 기존의 연구결과와 일치한다. 정서조절과 탄력성의 관계에 대한 연구를 살펴보면 자아 탄력성이 높은 경우 낮은 상황에 잘 적응할 수 있을 뿐 아니라(Block & Block, 1980), 다른 사람들에 비해 정서적으로 안정되어 있었다(Robins, John, Caspi, Moffitt & Stouthamer-Loeber, 1996).

셋째, 성인애착과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란의 부분 매개효과가 유의미하게 나타났다. 애착불안과 자아탄력성의 관계에서 정서조절곤란은 부분매개효과를 갖는다. 그러나 애착회피를 독립변인으로 자아탄력성을 종속변인으로 하였을 때 애착회피가 자아탄력성에 영향을 주지 않는 것으로 나타나 매개효과가 나타나지 않았다.

애착회피와 애착불안차원을 구분하여 자아탄력성과의 관계를 탐색한 연구는 많이 되어 있지 않으나 국내에서 연구된 상담자의 성인애착유형과 자아탄력성과의 관계에 대한 논문에서 애착불안 차원만이 자아탄력성을 유의미하게 예측하였다(박현주 & 김봉환, 2010). 이 역시 자기가 사랑받을 가치가 있다고 생각하는 정도가 낮고 타인의 거절과 버려짐에 불안해할수록 자신감이나 대인관계효율성 낙관적 태도에 크게 영향을 받는다는 것을 의미한다. 이는 Griffin과 Bartholomew(1994)가 자기표상은 자기개념과 자기존중감 변인과 강한 상관이 있었음을 보고한 것과 관련해서 생각해 볼 필요가 있다. 즉 애착불안차원이 높아질수록 자기상이 부정적이 되고 자기 가치감을 내재화하는 정도가 떨어지기 때문에 자아탄력성과 부적 상관을 보이는 것이라고 설명할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 기존의 탄력성과 관련된 연구들은 주로 아동대상의 연구가 이루어져 온 것과 달리 본 연구에서는 성인기의 탄력성을 예측하는 변인들을 탐색하였다. 따라서 성인 초기 급격한 환경의 변화와 다양한 스트레스를 겪고 있는 대학생을 대상으로 한 본 연구는 성인기 적응을 탐색하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 본 연구에서는 성인애착의 애착불안, 애착회피 차원과 대학생의 적응과 심리적 건강을 예측할 수 있는 변인인 자아탄력성과의 관계에서 정서조절곤란이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 따라서 상담가나 임상가는 적응에 어려움을 겪고 있는 대학생에서 보일 수 있는 특징을 이해하고 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 정서조절곤란의 매개효과를 검증한 본 연구의 결과는 안정애착이

높은 자아탄력성을 예측하고, 불안정 애착이 자아탄력성 저하를 예측한다는 선행연구의 결과에 추가적으로 자아탄력성 저하를 효과적으로 치료하는 한 방법으로 정서조절에 초점을 둔 개입이 필요함을 시사한다.

정서조절에 대해 다시 논의해 보면, 이것이 정서적 능력의 가장 상위영역으로, 정서를 개방적으로 수용하고 자신의 정서를 반영적으로 모니터링하며 자신과 타인의 정서를 관리하고 조절하는 것으로 구성되어 있다. 또한 정서조절이 중요한 이유는, 정서가 전달하는 정보를 축소, 과장, 왜곡시키지 않고 자신 및 타인에 대한 정서를 관리하고 조절하는 것이기 때문이다. 즐거운 정서든, 불쾌한 정서든, 그것을 느끼는 것을 수용하는 것은 중요하다. (이우경, 이원혜, 황태연, 2004).

이러한 결과는 치료 상황에서 내담자의 정서를 다루는 것의 중요성을 강조하고 있는 '정서 중심 치료'의 효과를 뒷받침할 수 있다. 상담자는 내담자가 특정한 정서에 접근하거나 더 깊이 이해할 수 있는 적응적 전략을 개발하도록 도와 내담자가 자신의 정서에 집중하고, 탐색하고, 정서를 이용해 적절한 행동을 하도록 도울 수 있다. 또한 내담자가 정서를 조절하도록 돕는데 상담자의 공감은 필수적인 요소이며, 내담자가 자신의 감정을 수용하도록 하여, 향후 이러한 정서가 나타났을 때 대처할 수 있도록 도울 수 있다. (Elliott, Watson, Goldman, Greenberg(2004))

또한 내담자가 자신의 감정을 수용할 수 있도록 돕는 방법으로 상담에서 공감의 중요성을 강조할 수 있다. 상담에서 공감은 내담자가 자신의 정서를 수용하고 다루는 데 도움을 준다. 회기 내에서 상담자가 공감으로 즉각적이고 적절하게 감정에 대응하는 것을 통해 장기적으로 내담자로 하여금 자신의 감정과 접촉하고 정서를 다룰 수 있도록 도울 수 있다. 이처럼 상담과정에서 내담자는 감정의 접촉과 상징화를 통해 자신의 정서를 다스리는 것을 배우게 된다. 자신의 정서 경험에 대해 인식해가고 이해하며, 정서를 적응적이고 기능적으로 표현하는 것은 내담자가 정서적 회복력을 가질 수 있도록 도움을 줄 수 있다(Greenberg, 2002; Kennedy-Moore & Watson, 1999).

셋째, 이를 토대로 관계 중심적 관점을 제공하는 애착이론을 통해 심리내적인 문제를 이해하고 개입하는 데 초점을 맞출 수 있다. 이러한 관점에

서 심리치료는 애착대상이 발달적으로 불리했던 상대(환자, 내담자)가 관계를 형성하고 이를 통해 형성되는 정서조절 패턴을 발달시키도록 도와줄 수 있다는 것을 뜻한다. 관계 속에서 자신이 표현하는 느낌에 대해 적절한 도움을 받는다면 자신이 느끼는 것을 알아차리고 보여주는 것을 편안해하며 안정된 관계 속에서 어떻게 정서조절 패턴을 형성하는지를 배우는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 심리치료에서 환자의 감정적인 경험의 의미를 이해하도록 도와주는 안정적 관계 형성의 중요성과 이를 통해 건강한 발달과 적응이 가능하다는 점을 뒷받침할 수 있을 것이다. (David, 2010)

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구대상 선정에서의 제한점이다. 본 연구는 대상을 대학생으로 한정하여 조사했기 때문에 본 연구의 결과를 성인전체에 일반화시키는 것은 조심해야 한다. 따라서 후속연구에서는 성인집단의 대표성을 띄는 전국의 각 지역별, 직업별로 추출된 대상으로 연구를 확대시켜 보는 것이 필요하다.

둘째, 자기 보고식 측정의 제한점으로 연구대상자가 타인에게 바람직한 방향으로 보이고 싶어하는 경향성이 결과에 영향을 미쳤을 수 있다. 본 연구는 참여자들에게 연구 참여 동의서에 서명하도록 하였기 때문에 참여자들이 솔직하게 응답하기 어려웠을 수 있고, 본인의 반응을 보다 긍정적으로 나타내고 싶어 했을 가능성이 있다.

셋째, 본 연구에서는 애착과 자아탄력성 간의 매개변인으로 정서조절곤란만을 살펴보았다. 그러나 정서조절곤란 외의 변인들이 애착과 자아탄력성 간의 관계를 매개할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 변인들을 찾아서 검증해 볼 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 김경희 (1995) **정서란 무엇인가** 서울: 민음사
- 이우경, 이원혜, 황태연(2004) **인지행동재활훈련과 정서관리훈련** 서울: 학지사
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애(2003) **정서심리학** 서울: 법문사
- 정옥분 (2004) **전생애발달의 이론** 서울: 학지사
- 정옥분, 정순화, 임정하(2007) **정서발달과 정서지능** 서울: 학지사
- Colby Pearce(2011) **애착장애의 이해와 치료** 서울: 시그마프레스
- David J. W. (2010) **애착과 심리치료** 서울: 학지사
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2013) **정서 중심치료의 이해** 서울: 학지사
- James W. Kalat, Michelle N. Shiota (2007) **정서심리학** 서울: 시그마프레스
- Joseph Ciarrochi, Joseph P. Forgas, John D. Mayer (2005) **정서지능** 서울: 시그마프레스
- 고민숙 (2002) **자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계애착 유형과 생활 스트레스를 포함하여** 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 김광은 (2004) **성인 애착 유형과 요인에 따른 성격 특성 및 스트레스 대처양식** 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료 16(1) 53-69
- 김동직, 한성열(1997) **한국 대학생의 애착유형 분포와 대인관계 특성** 한국심리학회지 : 사회 및 성격 11(2) 91-109
- 김수안, 민경환 (2011) **탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색** 한국심리학회지 :사회 및 성격 25(2) 223-243
- 김수임, 김창대 (2009) **애착과 심리적 독립이 진로발달 및 선택에 미치는 영향에 관한 국내 연구의 동향** 상담학 연구 10(3) 1573-1591
- 김성현 (2004) **친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구 : 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로** 서울대학교 석사학위 논문

- 류수정 (2010) **애착에 따른 정서경험, 정서표현, 정서조절의 관계** 가톨릭대학교 석사학위 논문
- 박영아 (2013) **아동의 자아탄력성이 스트레스에 미치는 영향 : 정서경험의 매개효과**. 한국 아동학회 34(3) 179-190
- 박은경(1993) **애착유형이 자존감 및 대인관계에 미치는 영향** 이화여자대학교 석사학위논문
- 박현진(1996) **자아탄력성에 따른 지각된 스트레스 대처 및 우울** 고려대학교 석사학위 논문
- 박혜주, 이순행, 최해훈, 방희정 (2005) **낮선 상황에서 영아들의 애착과 정서조절간의 관련성** 한국심리학회지 : 발달 18(2) 23-38
- 서희채 (2005) **부모애착, 사회적 지지, 분리-개별화가 대학생활 적응에 미치는 영향** 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 심지연 (2013) **대학생의 진로의식성숙과 부모애착, 심리적 독립, 자아탄력성 및 자아존중감의 인과적 관계**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 안동현, 최지은 (2004) **애착과 정신병리**. 소아 청소년 정신의학 15(1) 40-60
- 안하얀, 서영석 (2010) **성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제 : 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지추구의 매개효과 검증** 한국심리학회지 상담 및 심리치료 22(3)
- 양혜선 (2004) **애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 효과** 연세대학교 석사학위 논문
- 이귀선, 정남운 (2003) **성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이** 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료 15(4) 779-793
- 이승연, 송경희 (2012) **남녀 중학생의 부/모 애착과 또래 괴롭힘 방어, 방관행동의 관계:정서조절과 사회적 효능감의 매개 효과** 한국심리학회지 : 학교 9(2) 393-415
- 이시은 (2009) **성인애착과 정서조절 양식의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과** 한국 심리학회지 : 상담 및 심리치료 21(4) 897-914
- 이영미, 민하영, 이윤주 (2004) **부모 간의 갈등 및 성인애착에 따른 대학생의**

- 자아탄력성**. 한국가정관리학회지 : 제 22권 4호
- 이주일, 민경환 (1996) **정서지능 : 개념의 소개 및 연구 전망**. 심리과학 5(1)
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006) **대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계**. 상담학 연구 7(3) 701-713
- 이해리 (2009) **대학생의 학업 및 심리적 적응에 관한 추적연구 : 유연성 요인과 위협요인을 중심으로** 한국 청소년연구 20(3) 115-139
- 임수진, 안진홍 (2012) **아동의 어머니 애착과 학교적응에서 정서조절의 매개효과**. 한국심리학회지 : 학교 9(2) 331-345
- 임희수, 박성연 (2002) **어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계**. 아동학회지 23(1) 37-54
- 유성경, 홍세희, 최보운 (2004) **가정의 위험요소의 적응의 관계에서 자아탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개효과 검증**. 교육심리연구 18(1), 393-408
- 유한익, 황준운, 김봉년, 신민섭, 홍강의, 조수철 (2005) **부모의 애착유형과 초등학교 고학년 아동의 정신병리와의 상관 관계** 소아 청소년 정신의학 16(1) 47-53
- 장휘숙 (2001) **정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성** 한국심리학회지 : 발달 14(1) 113-127
- 전효정 (1996) **갈등해소 방법과 결혼적응도: 애착유형, 비교수준과 동기의 영향**. 한국가족관계학회지, 창간호 57-82
- 정태희 (2001) **탄력성과 정서조절에 대한 연구** : 산학연구소 논문집 제21권
- 조계연, 이은희 (2007) **초기 청소년의 자아탄력성 : 부모의 양육행동, 가족건강성과 문제행동 간의 관계에서의 매개역할** 한국 청소년 연구 18(1) 79-106
- 조영미 (2012) **성인애착과 사회불안의 관계 : 기본 심리적 욕구만족과 경험적 회피의 매개효과** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 조용래 (2007) **정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성** 한국심리학회지 : 임상 26(4) 1015-1038

- 조한익, 원상희 (2012) 초기 청소년기 정서조절 변화에 대한 종단연구 : 부모 애착의 동시 및 지연효과. 청소년학 연구 19(6)
- 한금선, 박은숙, 송준아, 김근면, 진종희, 강현철 (2007) 대학생의 대인관계 애착 유형, 정서조절, 스트레스 증상간의 관계 정신간호학회지 16(2) 198-204
- 홍은숙 (2006) 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안 특수교육학 연구 41(2) 45-67
- 현미나, 채규만 (2012) 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향에 있어서 정서조절 곤란의 매개효과 한국가족관계학회지 16(4), 69-85
- Ainworth, Blehar, Waters, & Wall. (1978). Patterns of attachment : A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. American Psychologist, 44(4), 709-716.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. Journal of youth and adolescence, 16(5), 427-454.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. Journal of personality and social psychology, 61(2), 226-244.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. Journal of Abnormal Psychology, 94(2), 140.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss : Attachment. New York: Basic Books.
- \_\_\_\_\_ (1973) Attachment and loss : Separation, anxiety and anger.

Network: Basic Books.

- \_\_\_\_\_ (1988) *The role of attachment in personality development*, Ind. Scharff(1966), *Object relations theory and practice*(pp. 381-392), Morthale: Jason & Aronson Inc.
- Block, J. & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, , 13. pp. 39-101.
- Block, J., Block, J. H., & Keyes, S. (1988). Longitudinally foretelling drug usage in adolescence: Early childhood personality and environmental precursors. *Child development*, 336-355.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349-361.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage*. New York: International Universities Press.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-reported measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Pholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp46-76) New York: Guilford Press
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249.
- Carlson, E. A., & Sroufe, L. A. (1995). Contribution of attachment theory to developmental psychopathology.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*,

59(2-3), 73-102.

- Collins, N. L., and Read, S. J. (1990) Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology* 58(4) : 644-663
- 
- \_\_\_\_\_ . (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5(4), 467-484.
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in animals and man*. Nueva York: Appleton. Traducción.
- Detweiler, J. B., Bedell, B. T., Salovey, P., Pronin, E., & Rothman, A. J. (1999). Message framing and sunscreen use: Gain-framed messages motivate beach-goers. *Health Psychology*, 18(2), 189-196.
- Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1981). Attachment and early maltreatment. *Child Development*, 44-52.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, 5, 517-517.
- Garmezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute reactions to stress. *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches*, 2, 152-176.
- Garmezy, N. (1993). Vulnerability and resilience.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187-215.
- Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior*, 59(1), 1-16.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307-335.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press. New York.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns. *Attachment theory and close relationships*, 77-114.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- Kenny, M. E., & Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38(4), 479-486.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths,*

relities, and therapeutic strategies. Newyork: Guilford Press.

- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 502-512.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & FitzGerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college: Implications for the continuity of adaptation hypothesis. *Journal of Counseling & Development*, 68(5), 561-565.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 100-111
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1988). Personality moderates the interaction of

mood and cognition. *Affect, cognition and social behavior*, 87-99.

- 
- \_\_\_\_\_ (1997) What is emotional intelligence: In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31).
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. *The handbook of emotional intelligence*, 1, 92-117.
- McCOY, C. L., & Masters, J. C. (1990). Children's strategies for the control of emotion in themselves and others. *Affect and social behavior*, 231-268.
- Michael Bradley, J., & Cafferty, T. P. (2001). Attachment among older adults: Current issues and directions for future research. *Attachment & Human Development*, 3(2), 200-221.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 917-925.
- Kenny, Maureen E., and Kenneth G. Rice. "Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students current status, applications, and future considerations." *The Counseling Psychologist* 23.3 (1995): 433-456.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Kobak, R & Cole, H. (1994) Attachment and meta monitoring : Implications for adolescent autonomy and psychopathology. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Rochester Symposium on Developmental*

- Psychopathology: Vol 5: Disorders and dysfunctions of the self (pp. 267-297). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ortony, A. (1988). Are emotion metaphors conceptual or lexical?. *Cognition and Emotion*, 2(2), 95-104.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(3), 1-13.
- Plutchik, R. (1982). A Psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, 529-553.
- Rosenblum, K. L., McDonough, S., Muzik, M., Miller, A., & Sameroff, A. (2002). Maternal representations of the infant: Associations with infant response to the still face. *Child Development*, 73(4), 999-1015.
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (1998). Emotional development: Action, communication, and understanding. *Handbook of child psychology*
- Scheidt, C. E., & Waller, E. (2004). Attachment representation and affect regulation. *Emotional Expression and Health: Advances in Theory, Assessment and Clinical Applications*, 226-240s.
- Smith, Bruce W., & Zautra, Alex J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two-factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 76(5), Oct 2008, 799-810
- Shiner, R. L., Masten, A. S., & Tellegen, A. (2002). A developmental perspective on personality in emerging adulthood: childhood antecedents and concurrent adaptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1165.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, Vol. 13, pp.

290-312.

- Sroufe, L. A. (1983). Infant-caregiver attachment and adaptation in the preschool: The roots of competence and maladaptation. *Development of cognition, affect, and social relations*, 41-81.
- \_\_\_\_\_(1988) "The role of infant-caregiver attachment in development." *Clinical implications of attachment (1988)*: 18-38.
- Svanberg, P. O. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7(6), 543-578.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Underwood, M. K., Coie, J. D., & Herbsman, C. R. (1992). Display rules for anger and aggression in school age children. *Child development*, 63(2), 366-380.
- Van der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*, 8(4), 505-525.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental review*, 3(1), 79-97.
- Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation: Applications to Social Psychological Research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667.
- Wustmann, C. (2004). Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in

Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz.

Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 212-220

# ABSTRACT

## **The Relationship Between Adult Attachment and Ego Resiliency**

: The Mediating Effects of Emotion Dysregulation

Kim, Woo Young  
Department of Psychology  
The Graduate School of  
Sungshin Women's University

This paper examined the mediating effect of emotion-dysregulation on the relationship between adult attachment and ego-resiliency, and attempted to verify the effect. For the paper, 315 University Students responded to the questionnaires drawn using Experiences in Close Relationships Scales revised(ECR-R), Ego-Resiliency scale (ERK) and Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS). The result can be summarized as follows:

First, the correlation analysis of each factor showed that both attachment anxiety and attachment avoidance showed a statistically significant negative correlation with ego resilience. And both attachment anxiety and attachment avoidance were found to have statistically

significant positive correlation with the emotion-dysregulation. Also, the emotion-dysregulation were found to have statistically significant negative correlation with ego resilience.

Second, the result of *t*-test to find out differences between the groups showed that there is no difference between men and women.

Third, regression analysis on the mediating effect of emotion dysregulation on the relationship between adult attachment and ego-resilience showed that the effect was statistically significant.

Keywords : Adult Attachment, Ego-resilience, Emotion-Dysregulation

## 부 록

- 부록 1. 성인애착 척도
- 부록 2. 정서조절곤란 척도
- 부록 3. 자아탄력성 척도

부록

1. 성인 애착 척도

■ 다음은 친밀 관계에 대한 질문입니다. 아래 문항들을 잘 읽으시고 자신의 경험이나 생각에 비추어 가장 적절하다고 여겨지는 것을 골라주십시오. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 7점까지 연속적으로 배열되어 있으며 번호의 증가는 동의하는 정도가 강해지는 것입니다.

| 문 항  | 전혀<br>그렇<br>지<br>않다 |   |   |   |   |   | 매우<br>그렇<br>다 |
|--|---------------------|---|---|---|---|---|---------------|
| 1. 다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원하지 않는 편이다.                     | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 2. 때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 자신의 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 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해하지 못한다.                          | 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 화가 나 있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.                  | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 7. 다른 사람들이 나와 가까워지려고 하면 불편하다.                            | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 8. 종종 가까운 사람들에게서 버림받을까봐 걱정된다.                            | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 9. 다른 사람들과 여러 가지 문제에 대해 의논하는 것이 힘들다.                     | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 10. 내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 나에게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정된다.  | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 11. 다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.            | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 12. 다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정이다.                             | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7             |
| 13. 다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 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 걱정하는 일은 별로 없다.             | 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. 사람들과 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 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. 다른 사람들이 잠시 떠나 있으면 그들이 나 아닌 다른 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 불편하다.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. 다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 어려운 일이다.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. 다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. 다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다.                            | 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 문제나 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. 사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것은 불편하게 느껴진다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. 다른 사람들에게 의지하는 것은 매우 쉬운 일이다.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. 일단 다른 사람들이 나에 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## 2. 한국판 정서곤란척도

■ 다음 문항을 읽고 평소 자신의 모습에 해당되는 칸에 표시해 주십시오.

| 문 항  | 전혀<br>그렇지<br>않다 |   |   |   | 매우<br>그렇다 |
|--|-----------------|---|---|---|-----------|
| 1. 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.                             | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 2. 나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 주의를 기울인다.                        | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 3. 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 생각한다.                     | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 4. 나는 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 잘 모른다.                         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 5. 나는 내 감정을 이해하기 어렵다.                                  | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 6. 나는 내 감정에 주의를 기울인다.                                  | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 7. 나는 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.                         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 8. 내가 무엇을 느끼고 있는지에 대해 관심이 있다.                          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 9. 나는 내가 어떻게 느끼는지가 혼란스럽다.                              | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 10. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때,<br>내 감정이 어떤지 알아차린다.            | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 11. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그런 감정을 느끼는 나 자신에 대해 화가 난다.   | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 12. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그런 감정을 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.    | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 13. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때,<br>일을 끝마치기가 어렵다.               | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 14. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때,<br>나를 통제하기가 어려워진다.             | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 15. 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때,<br>내가 그런 상태로 오랫동안 있을 거라고 생각한다. | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 16. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>결국에는 내가 아주 우울해질 거라고 생각한다.    | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 17. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>다른 일들에 집중하기가 어렵다.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>자제하지 못한다고 느낀다.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도<br>여전히 일을 끝마칠 수 있다.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도<br>궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내가 나약한 사람처럼 느껴진다.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도<br>나의 행동을 통제할 수 있는 것처럼 느껴진다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기가 어렵다.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내 행동을 통제하기가 어렵다.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게<br>하기 위해 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없다고 믿는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그렇게 느끼는 내 자신에게 짜증이 난다.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>그 상태에 빠져 허우적거린다.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내가 진정으로 느끼는 것이 무엇인지 생각해 본다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면,<br>내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 3. 자아탄력성 척도

■ 다음 진술문들을 차례로 읽으면서 여러분 **자신의 특성과 가장 잘 맞는** 칸에 표시해주십시오.  
 하나도 빠트리지 마시고 솔직하게 응답해 주십시오.

| 문 항   | 전혀<br>그렇지<br>않다 |   |   |   | 매우<br>그렇다 |
|---|-----------------|---|---|---|-----------|
| 1. 나는 종종 전공 선택을 잘못했다고 느낀다.                          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 2. 일주일에도 몇 번씩이나 나에게 끔찍한 일이 일어날 것 같은 느낌이 든다.         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 3. 강한 사람은 자신의 느낌이나 감정을 드러내지 않는다.                    | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 4. 내가 다른 사람들을 잘 이끌 수 있을지 확신이 서지 않는다.                | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 5. 낮은 사람에게 말을 붙이는 것이 어렵다.                           | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 6. 종종 내 삶은 무의미한 것 같다.                               | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 7. 나는 다른 사람들보다 집중하는 데 어려움이 있다.                      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 8. 누군가에게 나에게 대해서 말하는 것이 몹시 힘들다.                     | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 9. 많은 사람들과 같이 있을 때 나는 어떤 얘기를 하는 것이 적절할지 잘 생각이 안 난다. | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 10. 나는 확실히 자신감이 부족하다.                               | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 11. 나는 일이 잘 안될 것 같으면 빨리 포기하고 싶은 느낌이 든다.             | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 12. 나는 올바르게 살아오지 못했다.                               | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 13. 나는 종종 쓸데없는 생각들에 사로잡혀 짜증이 난다.                    | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 14. 나는 수업 중에 앞에 나가서 얘기하는 것이 매우 어렵다.                 | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 15. 나는 아주 잘 아는 사람들이 아니면 말을 많이 하는 것을 꺼려한다.           | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |
| 16. 내 일상은 흥미진진한 것들로 꽉 차 있다.                         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5         |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 17. 내가 보기에 미래란 희망이 없는 것 같다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 대체로 나는 행복하다고 느낀다.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 나는 종종 벌컥 화를 낸다.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 나는 세상이 그저 스쳐지나가는 것이라는 느낌이 자주 든다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 나는 잘 모르는 사람들과 함께 있으면 당혹스럽다.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 나는 어려운 문제에 부딪치면 쉽게 포기하는 경향이 있다.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 뭔가 결정해야 할 일이 있을 때 사람들은 대체로 나에게 조언을 구한다.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 일이 진행되고 있을 때에도 그 일이 잘 이루어지리라는 희망을 갖기가 어렵다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 확실히 나는 쓸모없는 존재라는 느낌이 가끔 든다.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 때로 나는 일을 해낼 수 없을 것 같다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 나는 일단 화가 나면 성질이 고약해진다는 것을 인정할 수 밖에 없다.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 나는 학교 다니는 것을 좋아한다.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 나는 다른 사람들이 생각하는 것만큼 그렇게 행복하지는 않다.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |