

대학생의 성인애착과 우울: 반추와 정서표현억제의 매개효과*

한 유 경¹⁾

신 나 나²⁾

이화여자대학교 아동학과

본 연구는 대학생의 성인애착이 우울에 미치는 영향을 살펴보고, 이러한 영향이 반추와 정서표현억제에 의해 매개되는지 탐색하였다. 이를 위해 서울과 경기도에 소재한 대학교에 재학중인 대학생 274명(남학생 92명, 여학생 182명)을 대상으로 질문지법을 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 t-검정, 상관분석, 다중매개모형을 통해 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 성인애착의 두 차원인 애착 불안과 애착 회피 모두 우울에 유의한 영향을 미쳐, 애착 불안과 애착 회피 수준이 높을수록 대학생은 우울을 더 경험하였다. 둘째, 반추는 대학생의 성인애착이 우울에 미치는 영향을 유의하게 매개하여, 애착 불안과 애착 회피 수준이 높을수록 대학생들은 반추를 더 많이 사용하였으며, 반추를 더 사용할수록 우울을 더 경험하였다. 정서표현억제의 경우 애착 불안이 우울에 미치는 영향만을 유의하게 매개하였다. 본 연구의 결과는 애착 불안이나 애착 회피와 같은 불안정 애착으로 우울을 경험하고 있는 대학생들의 어려움을 해결하고, 적응적인 생활을 할 수 있도록 각 특징에 맞는 상담 및 인지적 개입을 위한 기초자료로 사용될 수 있을 것이다.

주요어 : 성인애착, 우울, 반추, 정서표현억제

* 본 논문은 2018학년도 이화여자대학교 석사학위논문을 수정, 보완한 논문이며, 2018년 한국인간발달학회 추계학술대회 포스터 발표 논문임. 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2016S1A3A2924375).

1) 이화여자대학교 아동학과, 박사과정

2) 교신저자 : 이화여자대학교 아동학과, 조교수 (E-mail: nanashin@ewha.ac.kr)

I. 서론

우울은 대다수의 사람들이 일생동안 한번 이상은 경험할 정도로 흔한 증상으로, 타인과의 관계에서 경험하는 상실이나 실망, 좌절 등과 같은 심리적, 정서적 어려움(Evans, 1985), 그리고 이로 인한 집중력의 저하나 의욕 상실까지 포함하는 개념이다(American Psychiatric Association, 2013). 우울은 개인의 삶의 질과 정신건강에 지대한 영향을 미치는데(Kessler & Bromet, 2013), 특히 대학생 시기는 대인관계나 학업, 취업 등으로 인해 다양한 스트레스에 노출되면서 높은 수준의 우울을 경험할 수 있다(보건복지부, 2016). 일례로, 건강보험심사평가원(2018)의 분석에 따르면 2012년에 비해 2016년의 20대 우울증 환자가 22% 증가했으며, 이는 80세 이상을 제외한 연령대에서 가장 큰 증가폭이었다. 이외에도 현대 경제연구원(2018)이 최근 발표한 ‘청년층 경제활동 제약의 5대 특징과 시사점’에 의하면 2012~2016년 국내 청년층의 우울증 환자의 연평균 증가율은 4.7%로, 전체 평균 1.6%의 3배 가까이 되었다. 이러한 보고들은 대학생 시기가 우울 발생률이 높은 시기라는 것을 시사하고 있으며, 이를 경감시키기 위한 노력의 일환으로 다양한 우울발생원을 파악할 필요가 있음을 제안하고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들이 경험하는 우울을 주요 변인으로 설정하여 이에 영향을 미치는 선행변인들을 탐색하였다.

우울과 관련된 다양한 변인들 중 성인애착은 애착이론(Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980)에서 제안하는 내적작동모델(internal working model)에 기초한 개념으로, 자신에게 중요한 의미를

가지는 사람들과 신체적, 심리적 근접성을 유지하고자 노력하는 경향성을 의미한다(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985). 성인애착은 다양하게 개념화 되었는데, Hazan과 Shaver(1987)는 안정형, 회피형, 양가형의 세 유형으로 분류하였으며, 이후 Bartholomew와 Horowitz(1991)는 안정형, 거부-회피형, 두려움형, 몰입형의 4범주 모델을 제안하였다. 하지만 성인기 애착을 유형별로 범주화할 경우 각각의 유형 내에서의 개인차를 설명하기 어렵다는 비판이 제기되면서, 유형보다는 성인애착의 각 차원에서 연속적인 개념으로 살펴봐야 한다는 주장이 대두되었다(Fraley & Waller, 1998). 다양한 차원 중 Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 기존의 성인애착 척도에 공통으로 포함되어 있는 애착과 관련된 불안(attachment-related anxiety; 이하 애착 불안)과 애착과 관련된 회피(attachment-related avoidance; 이하 애착 회피)의 두 가지 차원에 주목하였다. 애착 불안의 정도가 높은 개인은 타인과의 관계에 지나치게 몰입하며, 상대방에게 버림받거나 거절당하여 혼자 남겨지는 것에 대한 두려움 때문에 더 많은 사랑과 관심을 원하는 특징을 보인다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 반면, 애착 회피 정도가 높을수록 타인과 친밀함을 유지하고 의존하는 것을 불편해 하고, 자신을 상대방에게 개방하거나 의지하는 것을 피하며, 친밀감을 형성하는 데 어려움을 경험한다(Mikulincer & Shaver, 2007).

성인애착이 우울에 미치는 영향을 살펴본 선행연구들은 높은 수준의 불안정 애착을 형성하고 있을수록 우울을 더 경험하는 것으로 보고하고 있다(성정혜, 김춘경, 2017; Cole-

Detke & Kobak, 1996). 애착 불안과 애착 회피 차원 각각의 영향을 살펴본 연구들 또한 수행되었는데, 애착 불안의 경우 그 정도가 높을수록 우울을 더 경험하는 것으로 일관적으로 보고되었다(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015). 애착 회피의 경우 다소 비일관적인 결과가 보고되었는데, 높은 수준의 애착 회피를 보일수록 우울을 더 경험한다는 결과들(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015)이 있는 반면, 두 변인 간 유의한 관계를 확인하지 못한 연구들(유윤경, 2011; Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Murphy & Bates, 1997)도 함께 보고되고 있다.

애착 불안과 애착 회피가 우울에 미치는 직접적 영향에 더해, 애착 불안과 애착 회피가 우울에 영향을 미치는 기제, 즉 매개 변인들을 살펴보는 연구들 또한 수행되었다(김병직, 오경자, 2009; 김지민, 2014; 이주영, 최희철, 2012; 정민교, 2014; Beyderman & Young, 2016; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 이러한 연구들에서는 스트레스 상황이나 위협이 되는 상황에서 애착 불안 수준이 높은 개인은 과잉활성화 전략을, 애착 회피 수준이 높을 경우 비활성화 전략을 더 사용하는 것으로 보고하고 있어(Cassidy & Kobak, 1988), 높은 수준의 애착 불안이나 애착 회피가 우울에 이르는 과정에 차이가 있음을 제안하였다. 과잉활성화 전략의 일환인 반추(rumination)는 문제 해결에 초점을 두는 것이 아닌 문제가 발생한 원인과 결과에 집중함으로써 부정적인 정서에 반복적으로 주의를 기울이는 것을 의미한다(Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema(1991)가 제안

한 반응양식이론(response styles theory)에 의하면, 반추는 사건의 부정적인 측면에 초점을 두게 하고, 개인의 주의를 분산시켜 문제 해결 능력을 저해하며, 그 결과 미래에 대한 비관적인 추론을 하게 함으로써 우울을 지속시키고 악화시킨다. 정서표현억제(suppression of emotional expression)는 비활성화 전략에 포함되는 것으로, 정서표현의 부재만을 의미하는 것이 아니라 정서를 경험하게 되는 상황에서 그것을 억제하기 위해 적극적인 노력을 하는 과정을 뜻한다(Gross & John, 2003). Gross(2002)는 정서조절의 과정 모델(process model of emotion regulation)을 제시하였는데, 이 모델에 의하면 정서억제는 부정적인 정서뿐 아니라 긍정적인 정서 또한 억제하도록 하여 타인과 정서를 덜 공유하며 그 결과 사회적 지지 체계를 약화시켜 개인의 정신건강에 영향을 미치게 된다. 이렇듯 반추와 정서표현억제는 부적응적인 조절전략이기 때문에 애착 불안과 애착 회피 수준이 높을 경우 위협이 되는 상황에서 이러한 전략을 더 사용하게 되며, 그 결과 심리적, 정서적 위협상황을 잘 다루지 못하게 되어 우울을 발생시킬 위험을 증가시키게 된다.

먼저 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 반추의 매개적 역할과 관련하여, 선행연구들은 성인애착과 반추, 그리고 반추와 우울 간 관련성을 보고하고 있다. 성인애착이 반추에 미치는 영향을 살펴보면, 특히 불안정 애착을 형성한 경우 심리적인 고통이나 정서적인 방향을 더 경험하고, 반추를 더 많이 하는 것으로 보고되었다(Lanciano, Curci, Kafetsios, Elia, & Zammuner, 2012). 애착 불안과 애착 회피 간 차이도 나타났는데, 애착 불안은 반추와 밀접

한 관련이 있었지만(강혜림, 2016; 김병직, 오경자, 2009), 애착 회피의 경우 반추와의 관련성이 나타난 연구들(Burnette, Taylor, Worthington, & Forsyth, 2007; Lanciano et al., 2012)과 나타나지 않은 연구들(정명선, 이경준, 2014)이 혼재하고 있다. 또한 반추에 미치는 영향은 애착 회피보다 애착 불안이 더 큰 것으로 나타났다(Beyderman & Young, 2016; Lanciano et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2008; Saffrey & Ehrenberg, 2007). 반추는 또한 우울에 영향을 미치며(유득권, 이영호, 2013; 정한나, 김정민, 박은, 2017; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011), 반추 유도과제 시행 후 실험집단의 우울이 악화되거나 지속된 것으로 보고되고 있어 반추가 우울을 야기할 수 있는 변인임이 확인되었다(Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). 이러한 연구들을 기초로, 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 반추의 매개적 역할을 살펴본 연구도 수행되었는데, 김병직과 오경자(2009)의 연구에서는 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 반추가 매개하였으며 정신과의 외래환자를 대상으로 한 연구(Beyderman & Young, 2016)에서도 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 반추가 매개하는 것으로 나타났다.

다음으로 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서표현억제의 매개 효과와 관련하여, 선행연구들은 성인애착이 정서표현억제에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 관련 선행연구들을 살펴보면, 대학생들을 대상으로 한 류수정(2010)의 연구와 다양한 연령층을 대상으로 한 염정의(2017)와 김화정(2017)의 연구에서 애착 불안과 애착 회피 모두 정서표현억제와 관련이 있었지만, 애착 회피가 애착

불안보다 정서표현억제와 보다 밀접하게 관련이 있었다. 정서표현억제가 우울에 미치는 영향은 비적응적인 정서조절이 심리적인 안녕감에 영향을 주는 것과 관련지어 생각해 볼 수 있는데, 정서가 발생했을 때 이를 의도적으로 억제할 경우 신체적, 심리적인 부응이 나타날 수 있으며, 대학생을 대상으로 한 연구들에서도 정서표현억제 수준이 높을수록 우울을 더 경험하는 것으로 보고되었다(김은혜, 2014; 한아름, 2010; 황연미, 2009). 성인애착이 우울에 미치는 영향을 정서표현억제가 매개하는지 살펴본 연구들은 애착 불안(원진경, 2015)과 애착 회피(Wei, Vogel et al., 2005)가 우울에 미치는 영향을 정서표현억제가 매개하는 것으로 보고하였다. 하지만 정서표현억제의 매개효과를 발견하지 못한 연구(김병직, 오경자, 2009)도 나타나고 있어, 정서표현억제의 매개효과에 대해서는 좀 더 탐색될 필요가 있다.

종합하면, 선행연구들은 성인애착이 우울에 영향을 미치며, 이 과정에서 반추와 정서표현억제의 역할을 강조하였다. 성인애착의 두 차원인 애착 불안과 애착 회피에 따라 사용된 전략도 차이를 보이는데, 애착 불안은 반추를 통해, 애착 회피는 정서표현억제를 통해 우울에 영향을 미치는 경로가 더 일관적으로 강조되었다. 따라서 본 연구에서는 반추와 정서표현억제에 초점을 두어, 이 두 변인이 성인애착이 우울에 미치는 영향을 매개하는지 살펴 보았다. 이를 통해 불안정 애착을 형성한 대학생들의 인지 및 정서적 특성을 기반으로 우울을 감소시킬 수 있는 기초자료로서 실제적인 전략을 제시할 수 있을 것으로 기대하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 대학생의 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 반추와 정서표현억제가 매개하는가?

<연구문제 2> 대학생의 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 반추와 정서표현억제가 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울 및 경기도에 소재한 대학교에 재학중인 대학생 274명(남학생 92명, 여학생 182명)이다. 청소년기에서 성인기로 넘어 가는 과도기인 대학생 시기에 스트레스나 우울을 높게 경험한다는 최근 통계자료(건강보험심사평가원, 2018; 보건복지부, 2016)에 근거하여 대학생을 본 연구의 연구대상으로 선정하였다.

2. 조사도구

성인애착

성인애착은 Brennan 등(1998)이 개발한 친밀한 관계에서의 경험(Experiences in Close Relationships Questionnaire [ECR])을 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개정한 ‘친밀한 관계에서의 경험-개정판’(Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised [ECR-R])을 김성현(2004)이 번역하여 타당화한 척도를 사용하여 측정하였다. 총 36문항으로 애착 불안(18문항)과 애착 회피(18문항)의 두 하위요인으로 구성되어 있

다. 애착 불안에 속하는 문항의 예로는 ‘내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.’ 등이 있으며, 애착 회피에는 ‘다른 사람과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.’ 등의 문항이 포함된다. 각 문항은 7점 Likert식 척도를 통하여 응답되었으며, 방향성이 다른 문항의 경우 역채점하여 점수가 높을수록 애착 불안과 애착 회피의 정도가 높음을 의미하도록 하였다. 각 하위요인별 내적합치도(Cronbach's α)는 애착 불안의 경우 .93, 애착 회피는 .90이었다.

반추

반추는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 개발한 반응양식 척도 중 ‘반추적 반응양식’을 국내에서 김소정, 김지혜와 윤세창(2010)이 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 22문항의 단일요인으로 구성되어 있으며, 문항의 예로는 ‘혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해 본다.’ 등이 있다. 4점 Likert식 척도를 사용하여 평가하였으며, 점수가 높을수록 반추적 반응양식이 높음을 의미한다. 문항 간 내적일치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

정서표현억제

정서표현억제는 Josephe, Williams, Irwing과 Camock(1994)이 개발한 ‘정서표현에 대한 태도 (Attitude Toward Emotional Expression Scale [ATEES])’를 홍창희(2003)가 번안하고 김희경(2004)이 수정한 것을 사용하여 측정하였다. 본 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 행동적 대처양식과 관련된 요인 하나(행동스

타일)와 인지적 대처양식과 관련된 세 요인(정서표현의 의미에 관한 신념, 정서표현에 대한 신념, 정서표현의 결과에 대한 신념)으로 구성되어 있다. 각 하위요인별 문항의 예를 살펴보면, 행동스타일(5문항)은 ‘나는 감정을 드러내는 것이 편안하지 않다.’, 정서표현의 의미에 관한 신념(5문항)은 ‘자신의 약점을 드러내는 것은 부끄러운 일이다.’, 정서표현에 대한 신념(5문항)은 ‘나는 늘 감정을 완벽하게 통제해야 한다.’, 정서표현의 결과에 대한 신념(5문항)은 ‘내가 나쁜 감정을 표현하면 상대방에게 상처를 줄 것이다.’ 등이 있다. 5점 Likert식 척도를 통하여 평가되었으며, 점수가 높을수록 정서표현을 더 억제하는 것을 의미한다. 각 하위요인의 문항 간 내적일치도(Cronbach's α)는 행동스타일 .74, 정서표현의 의미에 관한 신념 .76, 정서표현에 대한 신념 .71, 정서표현의 결과에 대한 신념 .70이었으며, 전체 문항의 신뢰도는 .89였다.

우울

우울은 Radloff(1977)가 고안한 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale [CES-D])를 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 본 척도는 우울정서(8문항), 긍정적 정서(4문항), 대인관계(4문항), 신체적 저하(4문항)의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 하위요인 별 문항의 예를 살펴보면, 우울정서는 ‘평소에는 아무렇지도 않은 일들이 귀찮게 느껴졌다.’, 긍정적 정서는 ‘미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.’, 대인관계는 ‘사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.’, 신체적 저하는 ‘잠을 설쳤다.’ 등이

있다. 4점 Likert식 척도를 통하여 평가되었으며 긍정적 정서의 경우 역채점하여, 모든 하위요인에서 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미하도록 하였다. 각 하위요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 우울정서 .86, 긍정적 정서 .80, 대인관계는 .81, 신체적 저하 .66이었으며, 전체 문항의 신뢰도는 .91이었다.

조사절차

본 연구의 자료는 2018년 1월부터 3월까지 오프라인($n = 121$)과 온라인($n = 167$)을 통해 수집하였다. 온라인 조사를 위한 대상은 대학생들이 주로 이용하는 커뮤니티 및 학교 게시판 등을 통하여 모집하였으며, 자발적으로 설문 응답에 참여를 한 학생들을 대상으로 실시되었다. 오프라인 조사는 서울 소재 대학 및 대학생들의 편의시설에 방문하여 동의를 얻은 후 설문지를 배부한 후 수집하는 방식으로 실시하였다. 배부된 280부중 278부가 회수되어 약 99.3%의 회수율을 보였다. 이들 중 불성실한 응답을 하였거나(2부), 연구대상 포함기준에 속하지 않는 경우(2부)를 제외하고 총 274 명으로부터 얻은 자료를 최종분석에 사용하였다.

자료분석

본 연구를 통해 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법을 통하여 분석 하였다. 먼저 조사도구의 신뢰도를 살펴보기 위해 Cronbach의 α 값을 산출하였으며, Pearson의 적률상관계수를 산출하여 변인

간 상관관계를 확인하였다. 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과를 살펴보기 위하여 다중매개모형(multiple mediator model)을 설정한 후, Hayes (2013)에 의해 개발된 SPSS PROCESS Macro v2.16.3 프로그램을 이용하여 매개효과를 살펴보았다.

III. 결과 및 해석

1. 변인 간 상관관계

대학생의 성인애착, 반추, 정서표현억제 및 우울 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과, 변인 간 상관은 모두 유의하였다(표 1). 이를 구체적으로 살펴보면 첫째, 성인애착과 우울 간의 상관관계와 관련하여 애착 불안과 애착 회피 모두 우울의 하위요인과 유의한 상관을 보여(애착 불안: $r = .38 \sim .53, p < .001$, 애착 회피: $r = .21 \sim .42, p < .01$ 혹은 $p < .001$), 애착

표 1. 성인애착, 반추, 정서표현억제 및 우울 간의 관계 ($N = 274$)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
성인애착											
1. 애착 불안	-										
2. 애착 회피	.35***	-									
반추											
3. 반추	.54***	.35***	-								
정서표현억제											
4. 행동스타일	.20**	.45***	.32***	-							
5. 정서표현 의미 신념	.53***	.40***	.48***	.34***	-						
6. 정서표현 신념	.35***	.38***	.48***	.59***	.51***	-					
7. 정서표현 결과 신념	.60***	.39***	.59***	.45***	.65***	.66***	-				
우울											
8. 우울정서	.50***	.35***	.64***	.23***	.43***	.37***	.47***	-			
9. 긍정적 정서	.38***	.42***	.36***	.24***	.34***	.28***	.33***	.53***	-		
10. 대인관계	.53***	.40***	.59***	.22***	.47***	.32***	.47***	.70***	.44***	-	
11. 신체적 저하	.41***	.21**	.53***	.17**	.38***	.23***	.36***	.67***	.37***	.68***	-
<i>M</i>	3.27	3.56	2.05	2.90	2.14	2.99	2.70	0.87	1.51	0.43	0.66
<i>SD</i>	1.00	0.89	0.56	0.71	0.71	0.69	0.70	0.65	0.71	0.53	0.56

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

불안과 애착 회피가 높을수록 우울을 더 경험하였다. 둘째, 성인애착과 반추, 정서표현억제 간의 상관관계를 살펴보면 애착 불안과 애착 회피 모두 반추(애착 불안: $r = .54, p < .001$, 애착 회피: $r = .35, p < .001$)와 정서표현억제의 하위요인들(애착 불안: $\kappa = .20 \sim .60, p < .01$ 혹은 $p < .001$, 애착 회피: $\kappa = .38 \sim .45, p < .001$)과 유의한 상관을 보여, 애착 불안과 애착 회피가 높을수록 반추와 정서표현억제를 더 많이 보였다. 마지막으로, 반추($\kappa = .36 \sim .64, p < .001$)와 정서표현억제($\kappa = .17 \sim .47, p < .01$ 혹은 $p < .001$)는 우울의 모든 하위요인과 유의한 상관을 보여, 반추와 정서표현억제를 더 많이 할수록 우울을 더 경험하였다.

2. 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

성인애착의 두 하위요인인 애착 불안과 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 반추와 정서표현억제가 매개하는지 살펴보기 위하여 다중매개모형을 설정하여 분석하였다. 높은 수준의 애착 불안과 애착 회피를 가진 개인은 각각 다른 정서조절 방식을 사용하기 때문에 서로 다른 대처전략을 사용하며(Lopez & Brennan, 2000; Mikulincer et al., 2003), 개인의 부정적인 정서에 서로 다른 영향을 미친다는 선행연구(Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011)의 결과에 근거하여, 애착 불안과 애착 회피를 분리하여 각각에 대한 모형을 설정하였다. 정서표현억제와 우울의 경우 하위요인 간 높은 상관을 보여(정서표현억제: $\kappa = .34 \sim .66, p < .001$,

우울: $\kappa = .37 \sim .70, p < .001$), 각각 하위요인 간 평균값을 산출하여 단일 변인으로 모형에 포함시켰다. 모형에 포함된 변인 간 상관을 살펴보면 애착 불안과 애착 회피는 반추(애착 불안: $r = .54, p < .001$; 애착 회피: $r = .35, p < .001$), 정서표현억제(애착 불안: $r = .54, p < .001$; 애착 회피: $r = .50, p < .001$), 우울(애착 불안: $r = .55, p < .001$; 애착 회피: $r = .41, p < .001$)과 모두 유의한 상관을 보여, 애착 불안과 애착 회피 수준이 높을수록 높은 수준의 반추, 정서표현억제와 우울을 보였다. 또한 반추($r = .65, p < .001$)와 정서표현억제($r = .51, p < .001$)를 더 많이 할수록 우울을 더 경험하는 것으로 나타났다.

애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

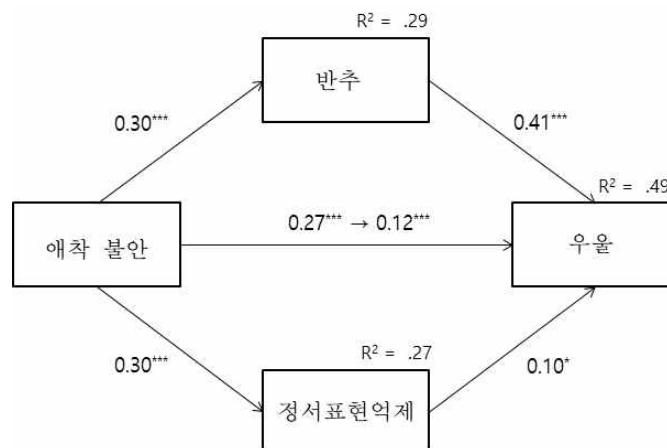
애착 불안이 우울에 미치는 영향이 반추와 정서표현억제에 의해 매개되는지 살펴 본 결과는 표 2와 그림 1에 제시되어 있다. 먼저 독립변인인 애착 불안이 우울에 미치는 총효과는 0.27로 $\alpha = .001$ 수준에서 유의하였으며, 애착 불안은 우울의 분산을 30% 설명하였다. 다음으로 독립변인인 애착 불안이 매개변인인 반추와 정서표현억제에 미치는 영향을 살펴본 결과, 애착 불안에서 반추($B = 0.30, p < .001$)와 정서표현억제($B = 0.30, p < .001$)로의 경로는 유의하여, 애착 불안 수준이 높을수록 반추와 정서표현억제를 더 많이 보였다. 또한 애착불안은 반추를 29%, 정서표현억제를 27% 설명하였다. 마지막으로, 독립변인인 애착 불안과 매개변인인 반추와 정서표현억제를 함께 회귀식에 포함시켜 우울에 미치는 영향을 살

표 2. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

경로	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> <i>df</i> ₁ , <i>df</i> ₂
독립변인의 총효과					
애착 불안 → 우울(<i>c</i>)	0.27	.03	10.71***	.30	114.84*** (1, 272)
독립변인이 매개변인에 미치는 효과					
애착 불안 → 반추	0.30	.03	10.53***	.29	110.93*** (1, 272)
애착 불안 → 정서표현억제	0.30	.03	10.03***	.27	100.62*** (1, 272)
독립변인과 매개변인이 종속변인에 미치는 효과					
반추 → 우울	0.41	.05	8.01***		
정서표현억제 → 우울	0.10	.05	2.01*	.49	84.76*** (3, 270)
애착 불안 → 우울(<i>c'</i>)	0.12	.03	4.42***		

주. *c*는 매개변인이 포함되기 전 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을, *c'*는 매개변인이 포함된 후 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 의미함

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



주 1. 제시된 수치는 비표준화 회귀계수(*B*)임

주 2. 애착 불안에서 우울로의 경로에서 화살표 앞은 매개변인이 포함되기 전 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을, 화살표 뒤는 매개변인이 포함된 후 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 의미함

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

그림 1. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

퍼본 결과, 세 변인은 함께 우울의 분산의 49%를 설명하였다. 각각의 영향을 살펴보면, 매개변인인 반추와 정서표현억제에서 우울로의 경로는 유의하여(반추: $B = 0.41, p < .001$, 정서표현억제: $B = 0.10, p < .05$), 반추와 정서표현억제를 더 많이 할수록 우울 수준이 높았다. 또한 독립변인인 애착 불안이 우울에 미치는 영향은 여전히 유의하였지만($B = 0.12, p < .001$), 그 효과가 매개변인이 포함되기 전($B = 0.27, p < .001$)에 비해 감소하였다. 즉, 반추와 정서표현억제는 함께 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 부분매개하였다. 반추와 정서표현억제의 매개효과가 유의한지 부트스트래핑 방법을 이용하여 분석한 결과(표 3), 반추($B = 0.12, 95\%$ 신뢰구간 = [.08, .17])와 정서표현억제($B = 0.03, 95\%$ 신뢰구간 = [.00, .06])의 매개효과는 모두 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의하였다.

애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

애착 회피가 우울에 미치는 영향이 반추와 정서표현억제에 의해 매개되는지 살펴본 결과는 표 4와 그림 2에 제시하였다. 먼저 독립변

인인 애착 회피가 우울에 미치는 총효과는 통계적으로 유의하였으며($B = 0.23, p < .001$), 애착 회피는 우울을 17% 설명하였다. 다음으로 애착 회피가 반추와 정서표현억제에 미치는 영향을 살펴본 결과, 애착 회피에서 반추($B = 0.22, p < .001$)와 정서표현억제($B = 0.32, p < .001$)로의 경로는 유의하여, 애착 회피 수준이 높을수록 반추와 정서표현억제를 더 많이 사용하였다. 애착 불안은 반추와 정서표현억제를 각각 12%, 25% 설명하였다. 마지막으로, 애착 회피, 반추, 정서표현억제가 함께 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과, 세 변인은 함께 우울의 분산의 47%를 설명하였다. 각각의 영향을 살펴보면, 반추에서 우울로의 경로는 유의하여, 반추($B = 0.47, p < .001$)를 많이 사용할수록 우울 수준이 높았다. 반면 정서표현억제가 우울에 미치는 영향은 유의하지 않았다($B = 0.10, p = .06$). 또한 독립변인인 애착 회피가 우울에 미치는 영향은 0.23($p < .001$)에서 0.10($p < .001$)으로 감소하였다. 즉, 애착 회피가 우울에 미치는 영향은 반추와 정서표현억제에 의해 부분매개 되었다. 반추와 정서표현억제 각각을 통한 매개효과가 유의한지 살펴보기 위하여 부트스트래핑 방법을 사용하여

표 3. 애착 불안의 직접효과, 간접효과 및 총효과

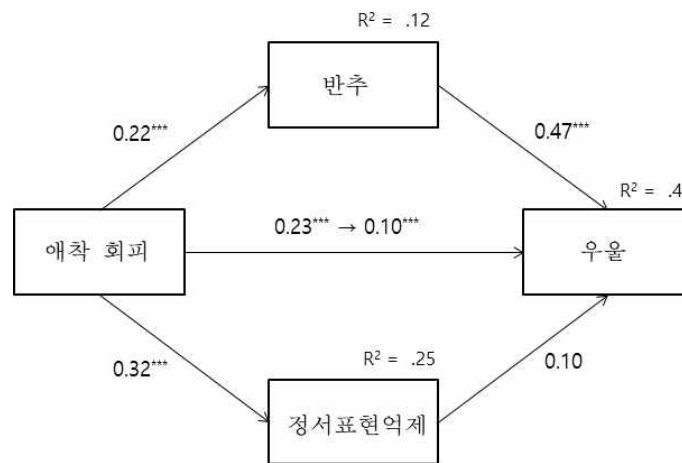
경로	B	$S.E.$	95% 신뢰구간	
			하한선	상한선
직접효과(c)	0.12	.03	.0661	.1747
간접효과				
애착 불안 → 반추 → 우울	0.12	.02	.0803	.1741
애착 불안 → 정서표현억제 → 우울	0.03	.01	.0008	.0600
총효과(c)	0.27	.03	.2240	.3249

표 4. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

경로	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> (<i>df</i> ₁ , <i>df</i> ₂)
독립변인의 총효과					
애착 회피 → 우울(<i>c</i>)	0.23	.03	7.47***	.17	55.74*** (1, 272)
독립변인이 매개변인에 미치는 효과					
애착 회피 → 반추	0.22	.04	6.08***	.12	36.96*** (1, 272)
애착 회피 → 정서표현억제	0.32	.03	9.48***	.25	89.84*** (1, 272)
독립변인과 매개변인이 종속변인에 미치는 효과					
반추 → 우울	0.47	.05	9.67***		
정서표현억제 → 우울	0.10	.05	1.86	.47	80.03*** (3, 270)
애착 회피 → 우울(<i>c'</i>)	0.10	.03	3.43***		

주. *c*는 매개변인이 포함되기 전 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을, *c'*는 매개변인이 포함된 후 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 의미함

****p* < .001.



주 1. 제시된 수치는 비표준화 회귀계수(*B*)임.

주 2. 애착 회피에서 우울로의 경로에서 화살표 앞은 매개변인이 포함되기 전 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을, 화살표 뒤는 매개변인이 포함된 후 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 의미함.

****p* < .001.

그림 2. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 반추와 정서표현억제의 매개효과

표 5. 애착 회피의 직접효과, 간접효과 및 총효과

경로	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	95% 신뢰구간	
			하한선	상한선
직접효과(c)	0.10	.03	.0419	.1567
간접효과				
애착 회피 → 반추 → 우울	0.10	.02	.0633	.1486
애착 회피 → 정서표현억제 → 우울	0.03	.02	-.0028	.0707
총효과(c)	0.23	.03	.1728	.2965

분석한 결과(표 5), 반추의 매개효과만이 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의 하였다($B = 0.10$, 95% 신뢰구간 = [.06, .15]).

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 성인애착의 하위 차원인 애착 불안과 애착 회피가 우울에 미치는 영향이 반추와 정서표현억제에 의해 매개되는지 살펴보았다. 성인애착의 두 하위 요인인 애착 불안과 애착 회피는 그 특성이 다르며, 스트레스를 야기하는 사건에 직면했을 경우 이를 다루는 방식에 차이가 있을 수 있기 때문에(Mikulincer et al., 2003), 본 연구에서는 애착 불안과 애착 회피 각각에 대한 모형을 설정하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 애착 불안은 우울에 직접적인 영향을 미쳤으며, 반추와 정서표현억제를 통해 간접적인 영향을 미쳤다. 즉, 애착 불안이 우울에 미치는 영향은 반추와 정서표현 억제에 의해

부분매개되었다. 우울에 대한 애착 불안의 직접적인 영향과 관련하여, 애착 불안 수준이 높을수록 대학생은 우울을 더 경험하였다. 이러한 결과는 애착 불안과 우울 간의 밀접한 관련성을 보고한 선행연구들(김은영, 이지은, 2015; 이주영, 최희철, 2012; Hankin, Kassel, & Abela, 2005; Marganska, Gallagher, & Miranda, 2013; Wei, Mallinckrodt, Larson, & Zakalik, 2005; Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005)의 결과와 일치한다. 이러한 결과는 내적작동모델과 관련하여 설명될 수 있는데, 애착 불안이 높은 개인은 자신에 대한 부정적인 모델을 형성하는 경향이 있으며, 위협이 되는 사건에 직면하였을 때 자신에 대한 부정적인 내적모델을 더 활성화하게 되고(Wei et al., 2005), 그로 인해 우울을 더 경험하게 되는 것으로 해석할 수 있다.

애착 불안이 우울에 미치는 영향이 반추와 정서표현억제에 의해 매개되는지 살펴본 결과, 반추와 정서표현억제 각각의 매개효과가 확인되었다. 먼저 반추의 매개효과와 관련하여, 애착 불안 수준이 높을수록 문제가 발생한 원인과 결과에 집중함으로써 부정적 정서에 주의

를 더 기울이게 되고, 그 결과 우울을 더 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행 연구들(김병직, 오경자, 2009; Beyderman & Young, 2016)과 일치하는 것으로, 애착 불안 수준이 높을수록 사건의 부정적인 측면에 초점을 두고 이를 반복적으로 반추하는 과잉활성화 전략을 더 사용하게 되며(Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006), 그 결과 부정적인 정서를 지속적으로 경험하면서 우울이 나타나는 것(Nolen-Hoeksema, 2000)으로 생각해 볼 수 있다. 정서표현억제 또한 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 매개하였는데, 이러한 간접 효과는 유의하였지만 반추와 비교해볼 때 상대적으로 그 효과가 적었다. 관련 선행연구들도 일관적인 결과를 보고하고 있지는 못하고 있는데, 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 정서표현억제가 매개한 것으로 나타난 연구(원진경, 2015)와 매개하지 않은 것으로 나타난 연구(김병직, 오경자, 2009)가 모두 존재한다. 또한 정서표현억제를 살펴본 것은 아니지만, 자신의 정서를 알아차리고 이를 표현하고자 하는 능력을 의미하는 정서 인식(emotional awareness)이 애착 불안이 우울에 미치는 영향을 매개하지 않은 것으로 보고되기도 하였다(Monti & Rudolph, 2014). 하지만 아직 관련 선행연구들이 많지 않아 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서표현이나 정서조절이 어떠한 역할을 담당하는지에 대해서는 후속 연구들을 통해서 좀 더 탐색할 필요가 있다.

둘째, 애착 회피는 우울에 직접적으로 영향을 미쳤으며, 반추를 통해서 간접적으로 영향을 미쳤다. 즉, 애착 회피가 우울에 미치는 영향은 반추에 의해 부분매개되었다. 반면, 정서

표현억제는 우울과 유의한 관계가 나타나지 않아, 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 매개하지 않았다. 먼저 애착회피가 우울에 미치는 직접적 영향과 관련하여, 애착 회피가 높을수록 우울을 더 경험하는 것으로 나타났으며, 이는 두 변인 간 관련성을 보고한 선행연구들(Beyderman & Young, 2016; Cantazaro & Wei, 2010)과 일치하는 결과이다. 하지만 애착 회피가 우울에 미치는 영향은 애착 불안에 비해 다소 낮게 나타났는데, 이는 애착 불안이 높은 개인과 애착 회피가 높은 개인이 위협이 되는 상황에서 활성화되는 표상에서 차이를 보이기 때문일 수 있다. 즉, 애착 회피가 높은 개인은 자신에 대한 표상보다는 타인에 대한 표상이 부정적이기 때문에, 자신에 대한 표상이 부정적인 애착 불안이 높은 개인에 비해 우울의 정도가 덜 할 가능성이 있다(Burnette, Davis, Green, Worthington, & Bradfield, 2009; Wei, Mallinckrodt et al., 2005; Wei, Saffer et al., 2005). 이러한 가능성을 확인해 보기 위해 후속 연구에서는 자기와 타인에 대한 표상을 함께 측정하여 애착 불안과 애착 회피에서 우울로 가는 기제를 살펴보는 것도 흥미로운 것이다.

애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 반추의 매개적 역할과 관련하여, 애착 회피 수준이 높을수록 반추를 더 많이 하였으며, 그 결과 우울을 더 경험하였다. 이러한 결과는 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 반추가 매개한 것으로 보고한 선행연구들(김병직, 오경자, 2009; Beyderman & Young, 2016)의 결과와 일치한다. 또한 애착 회피가 높을수록 반추를 더 많이 하며(강혜림, 2016; Burnette et al.,

2007; Lanciano et al., 2012), 반추적 사고가 우울에 영향을 미친다는 선행연구들(McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007; Nolen-Hoeksema, 1994, 2000)과도 일맥상통하는 결과이다. 이를 통해 애착 회피가 높을 경우에도 사건의 건설적인 해결 방안보다는 원인이나 결과에 대해 지속적으로 반복적으로 생각함으로써 부정적인 정서를 지속시켜(하유미, 박성연, 2012) 우울로 이어질 수 있다는 것을 알 수 있다. 반추와 달리, 정서표현억제는 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 매개하지 않았는데, 이는 애착 회피가 우울에 미치는 영향을 정서표현억제가 매개하지 않은 것으로 보고한 김병직과 오경자(2009)의 결과와 일치한다. 하지만 정서표현억제와 동일한 변인은 아니지만 정서인식(emotional awareness)(Wei, Shaffer et al., 2005)이나 정서적 억제성(emotional cutoff)(Wei, Vogel et al., 2005)이 애착 회피 차원이 우울에 미치는 영향을 매개하는 것으로 나타난 연구들과는 차이를 보인다. 선행연구들이 많지 않아 본 연구의 결과를 해석하기는 쉽지 않지만, 이러한 결과는 억제 성향이 높은 개인은 스트레스 상황에서 자신의 감정 및 정서를 억누르고 타인과 거리를 두는 것을 선호하는 경향이 있는데, 그 결과 자신이 경험하는 우울도 실제 경험하는 것보다 억누르고 보다 적게 느끼는 것으로 보고했기 때문일 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고뿐 아니라 생리학적 측정법이나 실험 등 다양한 방법을 활용하여 정서 처리 과정을 살펴봄으로써, 정서억제와 우울 간의 관련성을 보다 탐색할 필요가 있다.

종합하면, 본 연구에서는 성인애착의 두 차원인 애착 불안과 애착 회피가 우울에 미치는

영향을 반추가 매개하는 것을 확인하였으며, 정서표현억제의 매개효과는 애착 불안에서 우울로의 경로에서만 나타났다. 따라서 높은 우울을 경험하는 대학생들을 대상으로 우울을 경감시키기 위한 프로그램 개발 시 문제 상황에 직면했을 때 자신의 부정적 생각이나 정서에 반복적으로 초점을 맞추는 반추적 사고를 감소시키고, 적응적인 정서조절 전략에 대해 교육하고 상담한다면 도움이 될 것으로 보인다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울과 수도권 지역의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 자료를 수집하였기 때문에 표본의 대표성 문제가 제기될 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 전국의 대학생들을 대상으로 자료를 수집하여 연구결과의 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 연구대상의 학년 분포는 신입생에서 휴학생, 취업 준비생, 복학생 등으로 다양하게 나타났는데, 각자가 처한 상황에 따라 정서조절이나 우울을 경험하는 정도가 다를 수 있기 때문에 이를 통합하여 전체를 대상으로 살펴본 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속연구에서는 대학생 집단을 좀 더 세분화하여 살펴볼 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서는 애착 불안과 애착 회피에서 우울로의 경로에 영향을 미칠 수 있는 다양한 통제 변인들을 고려하지 못하였다는 제한점이 있다. 후속 연구에서는 애착 불안과 애착 회피, 반추, 정서표현억제, 우울과 관련이 있는 인구학적 변인들이나 심리적 특성들을 함께 측정하여 그 영향을 통제된 후 변인 간 관계를 살펴볼 필요

가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 성인애착이 우울에 미치는 영향을 매개하는 변인의 중요성을 보고한 연구는 다수 있었지만 반추와 정서표현억제를 매개변수로 본 연구가 거의 없는 상황에서, 성인애착을 애착 불안과 애착 회피의 두 차원으로 구분하여 우울에 미치는 영향을 반추와 정서표현억제가 매개하는지 살펴보았다는 데 의의가 있다. 둘째, 본 연구의 결과는 우울을 경험하고 있는 대학생들에게 적응적인 정서조절 전략의 교육 및 치료를 통해 현재 경험하고 있는 어려움을 극복하는 방안이 될 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구의 결과가 다양한 어려움과 스트레스로 인하여 우울을 경험할 가능성이 높은 대학생들이 적응적인 대학생활을 하는데 도움이 되는 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 강미애 (2016). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 강혜림 (2016). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 건강보험심사평가원. (2018). 의료통계정보자료. 서울: 건강보험심사평가원.
- 김다혜 (2010). 성인애착과 대학생 우울간의 관계: 심리적 탄력성의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병직, 오경자 (2009). 대학생의 성인애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서억제를 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 6(3), 357-375.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 1-19.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 16(3), 345-358.
- 김은혜 (2014). 불안정 성인 애착이 자기은폐에 미치는 영향: 자기대상 경험, 자기불일치, 수치심의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지민 (2014). 대학생의 부모 애착과 우울의 관계: 적대적 관점과 분노 각성의 매개효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김화정 (2017). 성인 애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서 과민반응과 단절의 매개 효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희경 (2012). 대학생의 성인애착이 이성관계만족도에서 미치는 영향에서 정서인식 명확성과 정서표현억제의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 류수정 (2010). 애착에 따른 정서경험, 정서표현, 정서조절의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

- 보건복지부. (2016). 정신질환실태 역학조사. 과 주, 경기: 보건복지부.
- 성정혜, 김춘경 (2017). 대학생의 성인애착 및 사회부와 완벽주의가 정서조절양식을 매개로 우울과 불안에 미치는 영향. *미래청소년학회지*, 14(3), 91-109.
- 염정의 (2017). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 유득권, 이영호 (2013). 반추적 반응양식과 자 기조직화가 우울에 미치는 영향: 대학생 을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 259-276.
- 유윤경 (2011). 대학생의 성인애착과 우울: 심리 적 수용과 탈중심화를 중심으로. *서강대학교 대학원 석사학위논문*.
- 원진경 (2015). 애착, 정서조절 양식, 우울 간의 관계: 긍정/부정정서에서 반추와 억제의 매 개효과. *강원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이주영, 최희철 (2012). 대학생의 애착과 우울 의 관계에서 희망의 매개효과 검증. *상담 학연구*, 13(2), 819-838.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정명선, 이경준 (2014). 애착, 반추, 공감, 용서 의 관계 경로분석 연구. *특수교육재활과학 연구*, 53(3), 193-209.
- 정민교 (2014). 초기 성인기의 성인애착불안과 우울의 관계: 내면화된 수치심과 자기용서 의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사 학위논문*.
- 정한나, 김정민, 박 은 (2017). 대학생의 재확 인 추구가 사회불안과 우울에 미치는 영 향: 반추의 매개효과를 중심으로. *인지행 동치료*, 17(1), 105-022.
- 하유미, 박성연 (2012). 어머니의 성인애착, 부 정 정서 및 정서조절양식이 양육행동에 미치는 영향. *인간발달연구*, 19(2), 175-195.
- 한아름 (2010). 정서억제와 심리적 안녕감 및 우 울 간의 관계에서 자기해석양식의 매개효 과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 현대경제연구원. (2018). 청년층 경제활동 제약 의 5대 특징과 시사점. 서울: 현대경제연 구원.
- 홍창희 (2003). 정서경험과 정신건강과의 관계: 정서표현성의 매개모델 검증. *전남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 황연미 (2009). 여대생과 기혼여성의 정서표현 억제 태도와 우울 및 전문적 도움 추구 태도의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 14(1), 173-198.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- 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.
- Beyderman, I., & Young, M. A. (2016). Rumination and overgeneral autobiographical memory as mediators of the relationship between attachment and depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 37-41.

- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- 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.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., Jr., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585-1596.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. Jr., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*, 78(4), 1135-1162.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300 - 323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cole-Detke, H., & Kobak, R. (1996). Attachment and psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 282-290.
- 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.
- Evans, D. M. (1985). *Adolescent depression*. Retrieved from ERIC database. (ED 282146).
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1988). 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). New York: Guilford Press.
- Fraley, R., C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hankin, B. L., Kassel, J. D., & Abela, J. R. (2005). Adult attachment dimensions and

- specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136-151.
- Hayes, A. F. (2013). PROCESS SPSS Macro [Computer software and manual].
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 511-524.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammoch, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 869-875.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280.
- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119-138.
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L., & Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 753-758.
- 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.
- 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*, 50(1-2), 66-104.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23-38.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). An attachment perspective on bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 87-112). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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.
- Monti, J. D., & Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 374-382.
- Morrow J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
- Murphy, B., & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569 - 582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504 - 511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351-368.
- 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.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368-377.
- Wei, M., Shaffer, P. A, Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.

1 차원고접수 : 2019. 01. 10.
수정원고접수 : 2019. 02. 27.
최종게재결정 : 2019. 03. 20.

Adult Attachment and Depression in a Sample of Undergraduate Students: The Mediating Roles of Rumination and Suppression of Emotional Expression

Han, Yoo-Kyung

Shin, Nana

Dept. of Child Development & Intervention, Ewha Womans University

The purpose of this study was to examine the mediating roles of rumination and suppression of emotional expression on the relationship between adult attachment and depression in a sample of undergraduate students. A total of 274 undergraduate students participated in the survey. The data were analyzed using *t*-tests, correlations, and multiple mediational analyses. The main results of this study are as follows. First, undergraduate students' adult attachment had a direct effect on depression. Students who had higher levels of attachment-related anxiety and avoidance experienced more depression. Second, rumination partially mediated the relationship between attachment-related anxiety and avoidance and depression. Undergraduate students who had higher levels of attachment-related anxiety and avoidance used more rumination and the more they used rumination, the higher levels of depression they experienced. Third, the suppression of emotional expression mediated the relationship between attachment anxiety and depression. This study confirmed the relationship between adult attachment and depression among undergraduate students and found different pathways of attachment-related anxiety and avoidance. These findings have implications for future research and program development aimed at identifying scientific strategies for undergraduate students who experience high levels of depression.

Keywords: adult attachment, depression, rumination, suppression of emotional expression