

중년기 여성의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과*

어 영 란¹⁾

김 영 희²⁾

아주대학교 교육대학원

본 연구는 중년기 여성의 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피), 심리적 안녕감, 고통감내력, 적극적 대처 간의 관계를 규명하고, 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 서울과 경기도 소재 40-60세의 중년기 여성 415명을 대상으로 온·오프라인 설문조사를 실시하였고, 구조방정식 모형을 활용하여 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안이 심리적 안녕감, 고통감내력, 적극적 대처에 미치는 직접효과와 애착회피가 심리적 안녕감, 적극적 대처에 미치는 직접효과가 부적으로 유의하였다. 또한, 고통감내력에서 심리적 안녕감으로 가는 경로와 적극적 대처에서 심리적 안녕감으로 가는 경로가 정적으로 유의하였다. 둘째, 고통감내력과 적극적 대처는 애착불안과 심리적 안녕감의 관계를 각각 매개하였다. 셋째, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 본 연구결과는 불안정 성인애착이 있는 중년기 여성의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 고통감내력과 적극적 대처의 성장지향적 개입의 중요성을 확인했다는데 의의가 있다. 또한 애착불안과 애착회피가 적극적 대처를 거쳐 심리적 안녕감에 이르게 하기 위해서는 두 개의 애착차원 특성을 고려한 차별화된 상담 개입의 필요성을 시사하였다.

주요어 : 중년기 여성, 불안정 성인애착, 심리적 안녕감, 고통감내력, 적극적 대처

* 본 논문은 2019년도 아주대학교 석사학위 논문을 수정 보완한 것임.

1) 아주대학교 교육대학원 심리치료교육 전공, 석사

2) 교신저자: 아주대학교 교육대학원 교육학과, 겸임교수 (E-mail: aness25@ajou.ac.kr)

I. 서론

현대사회는 의학기술의 발달과 경제성장에 따른 생활수준의 향상으로 평균 수명이 연장되었으며, 이로 인하여 인생 전반에서 중년기가 차지하는 비중이 점차 증가하고 있다(홍은선, 2015). 중년기는 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하는 세대로서 신체적·심리적으로 많은 변화를 겪음으로써 다양한 내·외적 문제들과 직면하게 된다(김영희, 이치호, 1992; 이평숙, 2003). 이 시기는 청년기에서 노년기로 가는 중간 단계로, 발달단계의 기준에 따라 40세부터 60세 이하의 연령을 중년기라고 한다(Erickson, 1950; Levinson, 1986). 이 발달단계의 중년기 여성은 폐경과 갱년기 증상 등 다양한 신체노화에 대한 생물학적 변화를 겪음과 동시에 청소년 자녀들과 갈등, 자녀 취업과 결혼으로 독립해 나감으로서 가족체계와 역할변화가 초래된다. 이로 인해 부부가 일상생활에 재적응하는 시기이기도 하다(한금진, 2000). 또한 부모가 고령화됨에 따라 노부모를 정신적, 육체적으로 돌봐야 하는 의무감과 시댁과의 갈등 등으로 정체감 위기를 경험할 수 있는데 이는 중년기 여성에게 스트레스 요인이 되기도 한다(이평숙, 2003). 이와 같이 중년기 여성은 다양한 스트레스 상황에 처하게 되면 피로감, 근육통, 순환계와 소화기 증상 등 신체적 증상을 호소하기도 한다(김영희, 이치호, 1992). 이는 중년기 여성이 가정과 사회적 스트레스를 억압함으로써 나타난 신체화 증상(임은옥, 1994)으로 중년기 여성의 심리적 안녕감의 저해요인이 될 수 있다. 뿐만 아니라 중년 여성의 경우 일상생활에서 경험하는 스

트레스가 신체적 증상뿐만 아니라 정신건강상 태에도 영향을 미쳐 강박증, 우울과 불안, 대인관계 예민성과 적대감 등에 영향을 미치기도 한다(성미혜, 윤자원, 손혜영, 2005). 이렇듯 중년 여성의 다양한 스트레스가 중년기 삶의 질을 결정하는 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있다(정성훈, 심운경, 천성문, 2016). 특히, 이 시기의 중년기 여성들은 삶의 변화를 어떻게 수용하고 대처하느냐에 따라 건강한 발달을 이루기도 하지만, 우울, 불안 등으로 심리적 안녕감을 위협하기도 하며, 노년기 삶의 질에도 영향을 미치게 된다(성미혜 등, 2005). 이에 다양한 스트레스를 경험하는 중년기 여성의 심리적 안녕감에 주목하여 관련 변인들을 탐색해 보는 것은 노년기의 성공적인 삶을 예측하고 삶의 전환기적 위기감에 효율적으로 대처하는데 도움이 될 것으로 사료된다.

심리적 안녕감이란 개개인이 인생 전반에 대해 느끼는 행복감이나 만족의 정도를 말한다(McDowell & Newell, 1990). Ryff(1989)는 심리적 안녕감은 개인이 직면하는 도전들로부터 얼마나 긍정적으로 기능하는가에 대한 개념으로, 난관에 부딪혔을 때 회복력의 원천으로도 작용한다고 했다. 심리적 안녕감은 포괄적인 의미로 개인의 삶을 어떻게 바라보는지 의미하는 것으로 주관적 안녕감과 유사한 개념이다. 주관적 안녕감은 ‘개인이 자신의 삶에 대해 스스로 내리는 평가’로 쾌락적 관점으로 볼 수 있는 반면(Ryan & Deci, 2001), 심리적 안녕감은 진정한 자아와 일치하는 삶, 그리고 가치 있는 삶을 통해 경험되는 좀 더 기능적인 개념으로(김명소, 임지영, 2003), 주관적 안녕

감에 비해 좀 더 성숙된 개념이다. Ryff(1989)는 사람들이 스스로 행복하다고 생각하고, 만족하다고 인식하는 정도가 삶의 질을 대변한다고 보는 ‘주관적 안녕감’에 대한 이론적 배경이 취약함을 지적하였다. 이에 Ryff(1989)는 심리학 이론을 기반으로 한 ‘심리적 안녕감’을 개념화하였다. 심리적 안녕감은 개인의 삶의 질을 자아수용과 긍정적 대인관계, 자율성과 환경통제력, 삶의 목적과 개인적 성장의 6개 하위차원으로 구성하였다. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 맺으며, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 능력이 있다. 뿐만 아니라 주변 환경에 대한 통제력과 삶에 대한 지향점, 그리고 자신의 잠재력을 실현하려는 동기가 있는 것으로 나타났다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

최근에는 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 스트레스 대처방식(이민정, 최진아, 2013), 성인애착(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012; 박인숙, 김은하, 2018), 자아탄력성(김현주 등, 2012), 마음챙김(박인숙, 김은하, 2018) 등과 같은 개인의 다양한 심리적인 측면에 주목하여 연구되고 있다. 이 중 성인애착은 심리적 안녕감과 부적 상관이 있으며, 심리적 적응과 밀접한 관련성이 있는 것으로 보고된 바 있다(신은진, 2016; 염정의, 2017).

애착은 생애 초기에 주 양육자와 맺는 강한 정서적 유대 관계로, 자신과 타인에 대한 정신적 표상인 내적작동모델을 형성하게 되고, 이후 대인관계에 영향을 주는 요소로 개인의 적응 발달에 중요한 역할을 한다(Mallinckrodt, 2001). 이 내적작동모델은 아동기를 거쳐 청소년기,

성인기의 새로운 관계를 형성할 때마다 사회적 상호작용을 형성하는 틀을 제공해줄 뿐만 아니라, 비교적 일관된 형태로 성인기의 친밀한 대상과의 관계에서도 나타나게 된다(Sroufe, Egeland, Carlson, & Collins, 2005). 이러한 과정을 거치면서 내적작동모델은 개인의 성격적 특성이 되어 성인애착으로 발전하게 된다. Hazan과 Shaver(1987)는 성인기 애착유형을 안정애착, 애착회피, 애착불안으로 3개의 범주로 분류하였으며, 이 중 성인 불안정애착의 두 유형을 애착불안과 애착회피로 분류하였다. 정서적으로 안정애착을 형성한 성인은 타인과의 친밀한 관계를 잘 맺으며, 사회생활 전반에서 자율적 행동과 만족감 및 자존감이 높으며 타인에 대한 신뢰감으로 대인관계가 온정적이지만(이윤주, 2007), 불안정애착의 성인은 정서경험 및 대인관계에 대한 인지자원이 부족하여 불안정성에 대한 걱정으로 그들의 자원을 온전히 활용하지 못한다(안명희, 김명희, 2006). 특히, 애착불안은 감정기복이 심하고 사소한 일에도 예민한 반응을 하며 자주 심리적 고통을 호소한다(Mikulincer & Shaver, 2007). 뿐만 아니라 버림받는 것에 대한 두려움과 친밀한 대상과 늘 가까이하려는 경향성을 보이며 타인의 관심과 지지를 얻기 위해 집착한다(Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 그러나 애착회피는 타인과의 거리를 갖기 위해 과도하게 방어적이며, 타인에게 의존하는 것을 불편해 하고 자기의존에 대한 욕구가 강하여 타인의 인정보다 자신의 내적자원을 통해 성취를 얻고자 한다(Kobak & Sceery, 1988). 한편, 애착불안은 사회적 지지를 추구하는 방어적 대처에 의존하지만, 애착회피는 지지추구

를 적게 하여 타인과 거리를 유지하는 방어적 대처전략을 주로 사용하는 것으로 나타났다(Mikulincer & Shaver, 2007). 이처럼 성인의 애착불안과 애착회피가 서로 다른 정서대처전략과 방어대처전략을 사용하는 것으로 볼 때(Mikulincer & Shaver, 2003), 이에 따른 심리적 안녕감에서도 차이가 있을 것으로 추론된다. 선행연구에 의하면, 성인의 애착불안과 애착회피는 심리적 안녕감을 방해하는 예측변인으로 확인된 바 있다(김현주 등, 2012; 유경자, 2005). 이에 본 연구에서는 불안정 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 각각 중년기 여성의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 각각 어떤 양상을 보이는지 확인해 보는 것은 중년기 여성의 애착불안과 애착회피 차원의 특성에 따라 상담장면에서 어떤 개입전략이 효율적인지 시사점을 제공해 줄 것으로 보인다.

최근에는 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 이르는 과정에서 매개변인을 고려하는 연구가 진행되고 있다. 그 내용을 살펴보면, 박인숙과 김은하(2018)는 애착불안과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김이 부분매개 하였고, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계에서는 마음챙김이 완전매개를 나타냈고, 채영문과 곽수진(2013)의 연구에서는 공감과 우울이 애착불안과 애착회피를 부분매개하여 심리적 안녕감에 이른다고 하였다. 또한 김현주 등(2012)의 연구에서는 자아탄력성이 애착불안과 애착회피를 완전매개하여 심리적 안녕감에 이르는 것으로 나타났다. 이렇듯 선행연구에서는 불안정 애착경험이 어떤 경로와 기제를 통해서 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 주목해왔다.

본 연구에서는 불안정 성인애착을 경험하는 중년여성이 심리적 안녕감에 이르도록 영향을 미치는 과정에서 고통감내력(Leyro, Zvolensky, & Bernstein, 2010)을 고려해 보고자 한다.

고통감내력은 주관적으로 느끼는 고통이나 심리적으로 위협되는 상태를 견디는 능력을 말한다(Zvolensky, Leyro, Bernstein, & Vujanovic, 2011). 이러한 고통감내력은 정서적인 불편감을 경험하는 상태에서도 목표를 추구하는 행동경향을 보이며, 정서조절곤란과 부정상관이 있는 것으로 알려져 있다(Brandt, Zvolensky, & Bonn-Miller, 2013). 고통감내력이 낮은 사람은 고통을 견디기 어려워할 뿐 아니라, 고통을 감내하는 노력보다도 부정적 정서를 회피하기 위한 노력을 더하며, 정서조절 양식에 영향을 준다(Simons & Gaher, 2005). 그러나 부정 정서를 많이 경험하더라도 고통감내력이 높으면 불안과 우울증상을 더 적게 경험하며, 외상 후 스트레스 장애 증상 또한 더 적은 것으로 나타나(Vujanovic et al., 2013). 고통감내력은 정서장애에 대한 보호요인이 될 수 있음을 시사하였다. 게다가 고통감내력이 높은 사람들은 삶에서 경험하는 불확실성이나 불만족스러운 상태를 수용하게 함으로써 심리적 안녕감을 갖는다고 하였다(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). 이외의 연구에서도 고통감내력이 높으면 심리적 안녕감도 높아진다고 밝힌 바 있어(Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell, & Schmidt, 2010), 고통감내력은 심리적 안녕감의 예측요인임을 확인하였다.

또한, 고통감내력은 정서조절을 이해하는 개념적 토대를 제공하는 애착(Lopez & Brennan, 2000)과 밀접한 관련성을 예측해 볼 수 있다.

정서조절은 초기 아동기 애착형성과 밀접한 관련이 있는데, 정서가 무시되는 환경에서 자란 개인은 정서조절, 자기통제기술, 고통감내력의 발달을 향상시키는 것이 어렵다(Pascuzzo, Cyr, & Moss, 2013). 불안정 성인애착과 정서조절의 관계를 살펴본 이현주(2012)의 연구에서도 불안애착이 높을수록 정서조절 능력이 감소함을 확인하였다. 특히, 애착불안과 애착회피 수준이 높을수록 스트레스 상황에서 계속적으로 그 상황을 반추하거나 타인이나 자신을 비난하는 등 부정적 정서를 적응적으로 조절하는데 있어 어려움을 나타냈다(권두리, 신나나, 2018). 또한 불안정 애착은 스트레스 상황이나 부정적 정서 상태에 있을 때 폭식행동을 하는 등의 부적절한 대처방식으로 정서를 처리하는 경향이 있다(Cooper, Shaver, & Collins, 1998). 같은 맥락에서 Leyro 등(2010)은 만성적인 정서조절의 실패는 특정 정서경험에 대하여 견뎌내는 힘이 부족하여 생기며, 고통감내력을 정서조절곤란의 하위요소로 제안하였다. 이렇듯 불안정 성인애착과 고통감내력 간의 밀접한 관련성이 예측되나 두 변인 간의 관계를 직접 다룬 연구는 이루어지지 않은 실정이다. 이에 본 연구에서는 두 변인 간에 유의한 상관성이 있는지 확인해 보고자 한다. 종합해 보면, 불안정애착의 중년기 여성은 고통을 감내하는 노력보다도 부정적 정서를 회피하기 위한 노력으로 고통감내력 수준을 낮춰서(Simons & Gaher, 2005) 심리적 안녕감 저하요인으로 작용할 것으로 시사된다. 이에 본 연구에서는 고통감내력이 중년기 여성의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 매개변인으로 작용할 것으로 가정하여 이를 확인해

보고자 한다.

불안정 성인애착, 고통감내력과 더불어 심리적 안녕감을 예상할 수 있는 변인으로 스트레스 대처를 들 수 있다. 사람들은 스트레스를 이겨내고 안녕감을 유지하기 위해 적응적인 대처전략을 사용하며, 스트레스를 어떻게 지각하고 대처하느냐에 따라 개인의 심리적 안정에 영향을 준다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스 대처란 개인이 수용할 수 있는 능력을 위협하는 내적, 외적 요구들을 다루는 모든 인지·행동적 노력을 말한다(Lazarus & Folkman, 1991). 스트레스 대처는 스트레스원에 대한 인식과 대처 태도에 따라 소극적 스트레스 대처와 적극적 스트레스 대처로 구분된다(배성희, 양난미, 2016). 이 중 적극적 스트레스 대처는 스트레스 상황을 인식하려고 노력하거나 긍정적인 행동을 시도하는 것을 말한다(Billings & Moos, 1981). 적극적 대처는 문제중심적 대처와 사회적 지지추구로 분류된다. 이 중 문제중심적 대처란 스트레스 상황에서 문제해결에 초점을 두는 대처방식이며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 상황에 직면했을 때 주변 사람들로부터 도움을 요청하는 방식을 말한다(이장호, 김정희, 1988).

선행연구에서 소극적 대처는 심리적 안녕감과 부적관계가 있는 반면, 적극적 대처는 심리적안녕감을 높이는 것으로 나타났다(Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981). 정윤선(1993)은 적극적 대처를 보일수록 심리적 안녕감이 유지되었을 때 느낄 수 있는 행복감이 높고, 소극적 대처를 할수록 행복감이 낮다고 보고하였다. 또한 청소년을 대상으로 한 스트레스 대처전략과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처

의 하위요인인 문제중심적 대처전략과 사회적 지지추구 대처는 심리적 안녕감과 높은 정적 상관관계가 있음을 밝혔다(함경애, 변복희, 천성문, 2011; 이민정, 최진아, 2013). 더불어 문제중심 대처를 하는 경우 스트레스 해소와 적응에 도움이 되며, 적극적 대처양식은 생활만족도와 정적상관관계가 있으나, 소극적 대처양식은 생활만족도와 상관관계가 없는 것으로 보고하였다(김혜정, 백용매, 2006). 이러한 연구들은 심리적 안녕감에 이르는 과정에서 개인이 스트레스를 어떻게 대처하는가가 심리적 안녕감에 중요한 요인이 될 수 있음을 보여준다. 특히 소극적 대처방식보다 적극적 대처방식이 스트레스 상황을 극복하게 하며, 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 요인임을 확인하였다.

한편, 선행연구에서 적극적 대처와 소극적 대처가 애착 유형에 따라 다른 양상을 보였다(Wei, Russell, & Zakalik, 2005). 예를 들어, 안정 애착 성인들은 스트레스에 직면했을 때 문제중심 대처방식이나 사회적 지지추구 대처방식을 사용하는(Brennan & Shaver, 1995) 반면, 불안정 애착을 형성한 경우 소극적 대처를 더 사용하였다(양난미, 이은경, 송미경, 이동훈, 2015). 박재욱(2018)의 연구에서도 불안정 성인 애착은 소극적 대처방식과는 정적 상관관계, 적극적 대처방식인 문제해결중심과 사회적지지추구와는 부적 상관관계를 나타냈다. 일부 연구(배성희, 양난미, 2016)에서는 불안정 성인애착과 적극적 스트레스 대처의 관계가 비일관적인 결과를 나타내고 있다. 즉 애착회피가 적극적 스트레스 대처에 부적 영향을 주는 반면, 애착불안은 적극적 스트레스 대처와 유의한 상관관계가 없었다. 이는 애착회피와 적극적 스트

레스 대처의 관계가 부적 상관관계를 보인 선행연구와 일치하나(Wei et al., 2005), 애착불안과 적극적 스트레스 대처가 부적상관관계를 보인 연구와 일치하지 않는다(양난미 외, 2015). 그러나 소극적 대처에 비해 적극적 대처가 문제해결과 심리적 안정에 더 적응적이라고 밝힌 바 있으므로(Terry, Tonge, & Callan, 1995), 본 연구에서는 적극적 대처에 초점을 두어 불안정 성인애착의 관계를 확인하고자 한다. 특히 불안정 성인애착인 애착불안, 애착회피 두 개의 차원과 적극적 스트레스 대처의 관계가 다른 결과를 보이고 있어 실증연구를 통해 이를 확인해 보고자 한다.

불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 구조적 관계는 적극적 대처에 의해서도 매개될 수 있다. 선행연구를 살펴보면, 불안정 애착과 외로움의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 하위요인인 사회적 지지추구가 부분매개효과를 밝혔으며(이은주, 2014), 배성희와 양난미(2016)의 연구에서 애착회피는 적극적 스트레스 대처를 매개변인으로 외로움에 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 아울러 애착불안은 적극적 대처를 매개로 실연 후 성장에 부분매개효과가, 애착회피는 적극적 대처를 매개로 실연 후 성장에 완전매개효과가 있었다(강혜람, 정남운, 2018). 이처럼 선행연구에서 적극적 대처방식을 매개로 불안정 애착과 다른 변인들의 관계를 밝히고 있으나, 아직까지 적극적 대처방식을 매개로 불안정 애착과 심리적 안녕감의 관계를 직접 검증한 연구는 찾아보기 어렵다. 애착불안은 인정에 대한 욕구가 높고 관계에 집중하여 스트레스를 효율적으로 관리하지 못하며(Collins & Feeney, 2000), 애착회피는 스트

레스 상황에서 어떤 전략적인 해결을 사용하
기보다는 이를 억제하고 회피하여 자신이 처
한 상황을 부정적으로 해석하게 한다(Wei et
al., 2005), 따라서 애착불안과 애착회피는 적
극적 대처 방식을 저하시키고(Collins & Feeney,
2000), 저하된 적극적 대처방식은 심리적 안녕
감에 부정적인 영향을 미치게 될 것이다(이민
정, 최진아, 2013)

지금까지 심리적 안녕감에 미치는 변인으로
불안정 성인애착, 고통감내력, 적극적 대처 등
을 탐색해 보았다. 본 연구에서는 중년기 여
성을 대상으로 불안정 성인애착과 심리적 안
녕감의 관계에서 고통감내력과 적극적 대처가
매개변인으로서의 역할을 하는지 확인하고자
한다. 이를 통해 중년기 여성의 심리적 안녕
감에 영향을 주는 관련 변인들의 구조적 관계
를 검증함으로써 심리적 안녕감 개입의 보다
통합적이고 효과적인 치료에 유용한 기초 자
료로 활용될 것으로 기대된다. 아울러, 중년기
의 삶의 모습과 생활양식이 노년기의 삶에 유
기적으로 영향을 미치므로(김미정, 김귀분,
2013), 중년기의 위기를 잘 극복하고 심리적
안녕감을 유지하게 하는 것은 중년기 여성의
가족과 사회의 안녕은 물론 성공적인 노년기
의 삶을 살아가는데 크게 기여할 것으로 보인
다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기 여성의 애착불안, 애착회피,
심리적 안녕감, 고통감내력과 적극적 대처 간
의 관계는 어떠한가?

둘째, 중년기 여성의 애착불안, 애착회피와
심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력의 매개
효과가 있는가?

셋째, 애착불안, 애착회피와 심리적 안녕감
의 관계에서 적극적 대처의 매개효과가 있는
가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울 또는 경기지역에 거주하는
40-60세의 중년기 여성 417명을 대상으로 설
문을 실시하였다. 그 중 불성실하게 응답한 2
부를 제외한 총 415명의 자료를 최종분석에
사용하였다. 연구대상자의 연령은 45-45세 91
명(21.9%), 46-50세 124명(29.9%), 51-55세 131
명(31.6%), 56-60세 69명(16.6%)이었으며, 결혼
상태는 미혼 41명(9.9%), 초혼 331명(79.8%), 재
혼 9명(2.2%), 이혼 22명(5.3%), 기타 4명(1.0%)
인 것으로 나타났다. 자녀수는 없음 65명
(15.7%), 1명 79명(19%), 2명 234명(56.4%), 3명
37명(8.9%)이며, 학력은 중졸 이하 3명(0.7%),
고졸 85명(20.5%), 전문대졸 45명(10.8%), 대졸
213명(51.3%), 대학원졸 이상 69명(16.6%)인 것
으로 나타났다.

2. 조사도구

불안정 성인애착

불안정 성인애착을 측정하기 위해 Brennan,
Clack과 Shaver(1998)의 친밀관계 경험척도
(Experience of Close Relationship Questionnaire:
ECR)를 사용하였다. 이 친밀관계 경험척도는
성인애착을 측정하기 위해 개발한 것으로

Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개정한 ‘친밀한 관계에서의 경험-개정판’(Experience in Close Relationship Questionnaire-Revised: ECR-R)을 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 한국판 친밀관계 경험검사 개정판 척도를 사용하였다. 이 척도는 성인애착의 유형 중 불안정 성인애착에 해당하는 2개의 하위차원인 애착불안과 애착회피로 이루어져 각 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로(1=‘전혀 그렇지 않다’, 5=‘매우 그렇다’), 방향성이 다른 문항의 경우 역채점하여 각 척도의 점수가 높아질수록 애착불안 혹은 애착회피 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도는 애착불안 .91, 애착회피 .88, 전체 신뢰도는 .90인 것으로 나타났다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Positive Functioning)를 조윤주(2006)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자율성, 타인과의 긍정적 관계, 인생의 목표, 개인적 성장, 자아수용, 환경 지배감의 6개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 18문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 방향성이 다른 문항의 경우에는 역채점하여 점수가 높아질수록 심리적 안녕감이 높음을 의미하며, 본 연구에서 신뢰도는 .82인 것으로 나타났다.

고통감내력

고통감내력을 측정하기 위해 Simons와 Gaher(2005)가 개발하고 박성아(2010)가 번안하고 타당화한 고통감내력 척도를 사용하였다. 이 척

도는 조절, 감내력과 몰두, 평가의 3개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 15문항이다. 고통감내력 척도는 부정적 심리상태를 경험하고 견디는 능력을 측정하는 설문지로서 5점 Likert 척도로 평정하도록 하였으며, 방향성이 다른 문항의 경우에는 역채점하여 점수가 높아질수록 고통감내력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 하위요인별 신뢰도는 조절 .74, 감내력과 몰두 .87, 평가 .78이며, 전체 신뢰도는 .90이었다.

적극적 대처

적극적 대처를 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 척도(The Ways of Coping Checkoist)를 김정희(1987)가 번안, 타당화 하고, 요인분석하여 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 소극적 대처와 적극적 대처의 하위요인으로 구성되어 있으며, 적극적 대처는 사회적 지지 추구하고 문제중심적 대처로 이루어져 있으며, 소극적 대처는 소망적 사고 대처, 정서 완화적 대처로 구성되어 있다. 이 중 박주영 연구(1995)에서 선정한 적극적 대처에 해당하는 문제중심적 대처, 사회적 지지추구의 두 가지 하위척도만 사용하였다. 총 12문항으로 4점 Likert 척도로 평정하도록 되어있으며, 역채점 문항은 없다. 점수가 높을수록 스트레스 상황에서 해당 대처방식을 빈번하게 사용함을 의미한다. 본 연구에서 각 하위요인별 신뢰도는 문제중심적 대처 .88, 사회적 지지추구 .86이며, 전체 신뢰도는 .92이었다.

3. 자료 분석

불안정 성인애착과 심리적 안녕감, 고통감내력, 적극적 대처의 관계를 확인하기 위해 SPSS 23.0과 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. 먼저, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였고 본 연구에 사용한 척도들의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 다음으로, 기술통계분석과 연구변인들 간의 상관분석을 실시하여 pearson 상관계수를 산출하였다. 이어서, 애착불안과 애착회피가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모델링을 통한 매개모형 검증을 실시하였다. 마지막으로, 검증된 모형에서 매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩 검증(bootstrap method)을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요변인들의 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 사용된 주요변인들의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도, 변수 간 상관관계 분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 그 결과, 평균($M = 2.25$), 표준편차($SD = .58$)를 보였으며, 주요변인들의 왜도값 범위는 -.44에서 .35, 첨도값의 범위는 -.39에서 .18로 나타나 정규분포 충족을 위한 기준(절대값 기준 왜도 < 2 , 첨도 < 7 ; West, Finch, & Curran, 1995)을 만족시키는 것으로 나타났다. 주요 변인들 간의 관계는 다음과 같다. 애착불안의 경우 애착회피와 유의미한 정적 상관관계를 보인 반면($r = .21, p < .001$), 고통감내력($r = -.52, p < .001$), 적극적 대처($r = -.26, p < .001$), 심리적 안녕감($r = -.59, p < .001$)과는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 애착회피 또한 고

표 1. 측정변인들 간의 기술통계 및 상관계수

(N= 415)

	1	2	3	4	5
1. 애착불안	1				
2. 애착회피	.21***	1			
3. 고통감내력	-.52***	-.16***	1		
4. 적극적 대처	-.26***	-.39***	.04	1	
5. 심리적 안녕감	-.59***	-.42***	.43***	.55***	1
M	2.25	2.94	3.46	2.71	2.86
SD	.58	.52	.68	.58	.36
왜도	.35	-.01	-.20	-.21	.03
첨도	.18	.10	.10	-.27	-.13

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

통감내력($r = -.16, p < .01$), 적극적 대처($r = -.39, p < .001$), 심리적 안녕감($r = -.42, p < .001$)과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 한편, 고통감내력의 경우 적극적 대처와는 유의미한 관련성을 보이지 않았으나 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였고($r = .43, p < .001$), 적극적 대처 역시 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 나타냈다($r = .55, p < .001$).

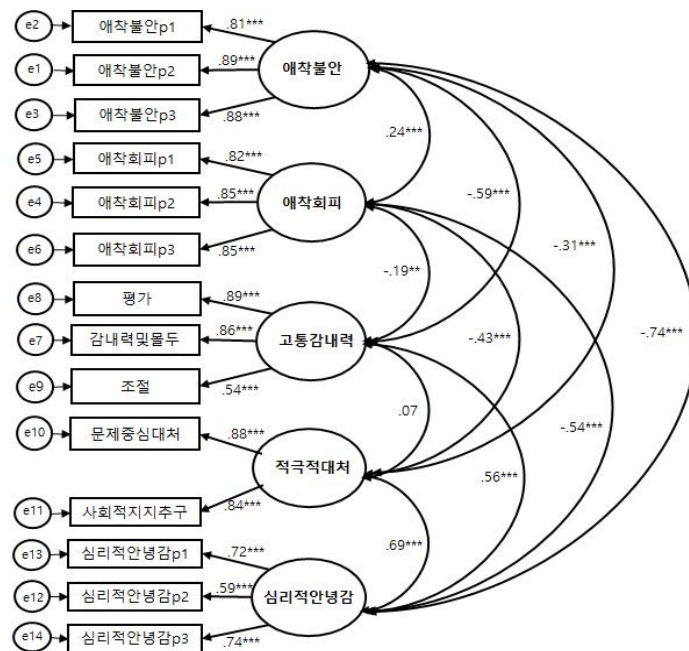
2. 측정모형 검증

측정모형 검증을 통해 각 측정변인들이 잠재변인들을 적절하게 구인하는지 살펴보기 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, $\chi^2 = 262.67(p < .001)$, CFI = .940, TLI = .918, RMSEA = .084로 모형검정이 가능한 적합도를 나타내었으며, 표 2와 같다. 측정모형의 요인부하량과 잠재변인 간의 상관도 적절한 수준으로 나타났으며, 그림 1과 같다.

표 2 측정모형의 적합도

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
측정모형	262.67***	67	.940	.918	.084 (.073 - .095)

주. *** $p < .001$.



주. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

그림 1. 측정모형의 요인부하량과 잠재변인 간 상관

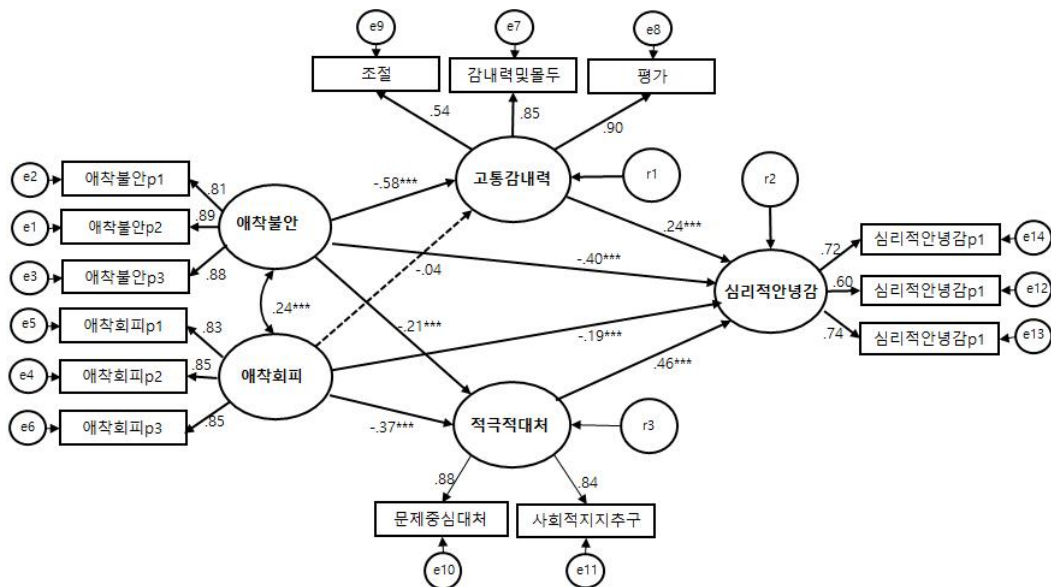
3. 구조모형 검증

불안정성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력과 적극적 대처가 매개역할을 하는지 확인하기 위해 연구모형을 설정한 후 이를 검증하였다. 연구모형의 각 경로계수의 유의성은 그림 2와 같다. 최종모형 적합도는 $\chi^2 = 270.60$ ($p < .001$), CFI = .937, TLI = .916, RMSEA = .085로 연구모형에 적합한 것으로 확인되었다. 다음으로, 표준화된 경로계수들을 살펴보면, 애착불안에서 고통감내력으로 가는 경로($\beta = -.58$, $p < .001$)는 부적으로 유의미하게 나타났으며, 고통감내력에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta = .24$, $p < .001$)는 정적으로 유의하였다. 애착불안에서 적극적 대처로 가는 경로($\beta = -.21$, $p < .001$)가 부적으로 유의미하게 나타났으며, 적극적 대

처에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta = .46$, $p < .001$)는 정적으로 유의하였다. 애착회피에서 적극적 대처로 가는 경로($\beta = -.37$, $p < .001$)와 애착회피에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta = -.19$, $p < .001$), 애착불안에서 심리적 안녕감으로 가는 경로($\beta = -.40$, $p < .001$) 모두 부적으로 유의미하게 나타났다. 그러나 애착회피에서 고통감내력으로 가는 경로는 유의미하지 않음을 확인하였다.

4. 매개효과 검증

연구모형의 단순매개효과 유의성 확인을 위해 부트스트래핑 방법을 통해 검증하였다. 원자료($N = 415$)를 무선표집하여 생성한 2,000개의 자료표본을 사용하여 95% 신뢰구간을 확인하였다. 매개효과의 검증결과는 표 3과



주. *** $p < .001$.

그림 2 연구모형의 경로계수와 요인부하량

표 3. Bootstrapping을 이용한 간접효과 검증결과

(N= 415)

경로	총효과	직접 효과	간접 효과	95% 신뢰구간	
				Lower	Upper
애착불안 ⇨ 심리적 안녕감		-.175**	-	-	
애착불안 ⇨ 고통감내력 ⇨ 심리적 안녕감	-.277**	-	-.060**	-.096	-.031
애착불안 ⇨ 적극적 대처 ⇨ 심리적 안녕감		-	-.042***	-.080	-.016
애착회피 ⇨ 심리적 안녕감		-.100**	-	-	
애착회피 ⇨ 고통감내력 ⇨ 심리적 안녕감	-.194**	-	-.005	-.022	.007
애착회피 ⇨ 적극적 대처 ⇨ 심리적 안녕감		-	-.089***	-.145	-.048

주. ** p < .01. *** p < .001.

같다. 검증 결과, 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않으므로 애착불안이 심리적 안녕감으로 가는 경로에서 고통감내력이 부분매개효과를 나타냈고, 적극적 대처도 부분매개효과가 유의하였다. 또한 애착회피가 심리적 안녕감으로 가는 경로에서 적극적 대처의 부분매개효과가 유의미한 것으로 확인되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 여성의 불안정 성인애착, 심리적 안녕감, 고통감내력, 적극적 대처의 관계를 알아보고, 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과를 검증함으로써 중년기 여성의 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 심리적인 과정을 확인하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고 논의하면, 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간 상관관계를 분석한 결과, 애착불안은 애착회피와 유의미한 정적 상

관을 보인 반면, 고통감내력, 적극적 대처, 심리적 안녕감과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 애착회피 또한 고통감내력, 적극적 대처, 심리적 안녕감과 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 한편, 고통감내력은 적극적 대처와 유의미한 관련성을 보이지 않았으나 고통감내력과 적극적 대처는 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 나타냈다.

다음으로, 변인들 간의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 그 결과, 연구모형은 적절한 수준의 적합도를 보였고, 애착회피와 고통감내력의 직접 경로를 제외한 모든 경로가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

구체적으로 그 내용을 살펴보면, 먼저, 애착불안에서 고통감내력으로 가는 직접 경로가 부적으로 유의하였으며, 그 효과는 다른 직접 경로의 효과 중에서 가장 크다는 사실에 주목할 필요가 있다. 이는 고통감내력은 정서조절을 이해하는 개념적 토대를 제공하는 애착과 밀접한 관련성이 있음을 주장한 연구(Lopez &

Brennan, 2000; Pascuzzo et al., 2013)를 뒷받침한다. 또한 애착불안 수준이 높을수록 스트레스 상황에서 그 상황을 반추하거나 타인이나 자신을 비난하는 등 부정적 정서를 적응적으로 조절하는데 있어 어려움을 나타낸 연구(권두리, 신나나, 2018)와 연관된다. 이러한 결과는 애착불안의 중년기 성인은 고통이나 심리적으로 위협되는 상태를 견디기 보다는 부정적 정서를 회피하기 위한 노력으로(Simons & Gaber, 2005) 고통감내력을 저하시킬 수 있음을 시사한다.

고통감내력은 심리적 안녕감으로 가는 경로가 정적으로 유의하였다. 이는 고통감내력이 높으면 심리적 안녕감도 높아진다고 밝힌 연구(Keough et al., 2010)와 밀접한 관련성을 갖는다. 이를 통해 고통감내력이 높은 사람들은 부정적 생각과 감정을 자기 자신과 동일시하지 않고 거리를 두며(Beck et al., 1979) 있는 그대로 수용하고 주위 환경에 대한 통제력이 있을 뿐만 아니라, 회피적 대처를 적게 함으로써 심리적 안녕감에도 긍정적 영향을 주게 됨(Vujanovic et al., 2013)을 확인한 결과라고 할 수 있다.

애착불안에서 적극적 대처로 가는 경로는 부적으로 유의하였는데, 이는 애착불안과 적극적 스트레스 대처가 부적 상관을 보인 연구(양난미 등, 2015)와 불안정 성인애착은 적극적 대처방식인 문제해결중심과 사회적지지 추구와는 부적 상관을 보인 연구(박재욱, 2018)와 비슷한 맥락이다. 이러한 결과는 애착불안이 높을수록 스트레스 상황에서 이를 해결하려고 노력하는 긍정적인 행동시도가 낮음을 시사한다. 그러나 배성희와 양난미 (2016) 연

구에서는 애착불안은 적극적 스트레스 대처와 유의한 상관이 없는 것으로 나타나 추후 반복검증을 통해 두 변인간의 관계를 확인해 보는 것이 필요할 것으로 보인다.

한편, 적극적 대처는 심리적 안녕감으로 가는 경로가 정적으로 유의하였다. 적극적 대처는 우울을 감소시킬 뿐만 아니라(Coyne, et al., 1981), 적극적 대처가 높을수록 행복감이 높으며(정윤선, 1993), 문제중심적 대처전략과 사회적 지지추구 대처로 심리적 안녕감을 높인다고 하였다(함경애 등, 2011; 이민정, 최진아, 2013). 이에 기반 할 때, 적극적 대처는 스트레스 유발 요인에 대해 직면하여 그 원인을 밝히려는 노력과 더불어 적극적 대처는 외부의 도움을 요청하는 노력을 시도함으로써(이민정, 최진아, 2013) 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있음을 시사한다.

애착회피에서 적극적 대처로 가는 경로는 부적으로 유의하였다. 이는 애착회피를 가진 사람들은 자신이 경험하는 부적 정서를 무시하거나 상황에 적절하게 대처하지 못할 것이라는 두려움으로 문제해결 자체를 왜곡해 버리는 경향이 있고(Wei et al., 2005), 애착회피는 대인관계에 큰 의미를 두지 않거나 타인을 의존하려 하지 않기 때문에 적극적 대처를 적게 사용한다는 연구(신노라, 안창일, 2004)와 부합된다. 특히, 애착회피는 감정을 축소, 억압하거나 스트레스 상황에서 회피하려는 특성(강혜림, 정남운, 2018)으로 발생한 사건이 자신에게 일어날 만한 것이라는 생각의 전환이 어렵기 때문에(임지준, 권석만, 2014) 애착회피는 적극적 대처의 방해 요소로 작용한 것으로 생각된다.

애착회피는 심리적 안녕감으로 가는 경로가 부적으로 유의하였다. 애착회피 수준이 높은 사람들은 누군가와 친해지거나 다른 사람에게 의존하는 것을 불편하게 지각하고(Wei, Mallinckrodt, Larson, & Zaalik, 2005; 한유경, 신나나, 2019), 타인과의 관계에서 발생하는 부정적인 정서를 피하기 위해 감정을 억제하는 경향이 있어 애착회피는 심리적 안녕감을 저하시키는 요인으로 알려져 있다(유경자, 2005). 즉, 중년기 여성의 애착회피는 대인관계와 친밀감에 대한 두려움으로 관계를 회피하며 방어적인 전략을 활성화하여 자신이 처한 상황을 부정적으로 해석하는 경향으로 심리적 안녕감을 저하시킬 수 있음을 시사한다.

애착불안도 심리적 안녕감으로 가는 경로가 부적으로 유의하였으며, 그 효과는 애착회피의 효과보다 더 크게 나타났다. 애착불안은 심리적 적응을 방해하는 주요 요인으로, 감정 기복이 심하고 사소한 일에도 예민한 반응으로 심리적 안녕감을 낮춘다는 연구(Mikulincer & Shaver, 2007)와도 일치한다. 이러한 결과는 중년기 여성의 애착불안이 애착회피보다 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 크므로 애착불안에 대한 적극적인 개입으로 심리적 안녕감을 증진하는 것이 매우 필요함을 시사한다. 또한 선행연구에서 고등학생(유경자, 2005), 대학생(Shaver & Hazan, 1993), 성인(Mikulincer & Shaver, 2007)에 이르기까지 애착불안은 심리적 안녕감과 강한 부적 상관이 있음을 확인한 결과이다.

한편, 애착회피에서 고통감내력으로 이어지는 경로는 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 애착회피가 고통을 감내하는 노력보다도 부정

적 정서를 회피하기 위한 노력으로 고통감내력 수준을 낮출 수 있다고 보고한 연구(Simons & Gaher, 2005; Vujanovic et al., 2011)와 다른 결과이다. 고통감내력은 부정적 경험이나 정서적 고통을 수용하고 견디어 내게 하며, 변화시킬 수 없는 것이나 불확실한 것들을 수용하게 한다(Simons & Gaher, 2005). 그러나 애착회피는 타인과의 거리를 유지하고 정서를 억제하고자 하는 태도로 외상사건으로 인해 형성된 부정적 사고나 감정을 재처리하기 어렵고 문제상황을 회피하게 만들므로(양난미 등, 2015), 고통감내력에 영향을 주지 않았을 것으로 추론된다. 그러나 추후 경험연구를 통해 두 변인간의 관계를 재확인해 볼 필요성이 있다.

마지막으로, 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과가 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑 방법을 사용하여 매개효과를 검정하였다.

그 결과를 자세히 살펴보면, 먼저, 애착불안과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력의 부분매개효과가 유의하였다. 이러한 결과는 애착불안이 있는 중년기 성인이 애착 대상의 관심을 끌기 위해서 경미한 자극에도 정서를 과장하여 표출하는 과잉활성화 전략을 사용할 경우(Mikulincer & Shaver, 2003), 스트레스 상황에 처했을 때 자신의 부정적 사고나 정서에 과도하게 몰입하여 압도됨으로써 부정적 정서를 다루기 어려워져(Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, & Mikulincer, 2005), 결국 고통감내력을 저하시켜 심리적 안녕감을 낮춘다고 할 수 있다.

이러한 결과는 애착불안이 있는 중년기 여성의 심리적 안녕감을 도모하기 위해 어떤 개

입전략이 효과적일지에 대한 유용한 정보를 제공한다. 먼저, 심리적 안녕감에 부적 영향을 미치는 애착불안을 다루는 것은 매우 중요할 것으로 보인다. 애착불안은 마음챙김을 잘할 수록 심리적 안녕감이 높아진다고 보고한바 있다(Parto & Besharat, 2011). 애착불안은 타인의 관심을 끌기 위해 정서적 의존과 과민반응 전략을 사용하면서도 한편으로는 거절, 버려짐에 대한 두려움으로 정서를 억압, 단절하는 전략을 사용하므로, 마음챙김을 통해서 부정적 정서조절전략을 감소시켜 심리적 안녕감을 높일 수 있다(염정의, 정남운, 2019). 마음챙김이란 정서에 대한 수용적이고 개방적인 알아차림을 통하여 경험에 대해 회피하거나 반추하지 않는 것으로 (Hayes & Feldman, 2004), 실제로 불안정 애착이 있는 중년기 여성을 대상으로 마음챙김 훈련 결과, 자신의 정서를 명확히 자각하게 되어 심리적 안녕감을 높였다(Caldwell & Shaver, 2015). 그러나 애착불안은 개인적인 특성을 반영하고 있으므로 단기간에 변화시키기 어렵고(김정문, 2010), 이에 따른 치료적 개입에도 한계점이 있을 것으로 보인다. 따라서 중년기 여성의 애착불안 수준을 낮추도록 다루는 개입 이외에 그러한 특성이 어떻게 심리적 안녕감에 이르는지 그 기제를 이해하여 개입하는 것이 보다 효과적일 수 있다. 즉, 본 연구결과, 중년기 여성이 애착불안이 있을 경우 고통감내력에 영향을 주어 심리적 안녕감을 낮추므로, 고통감내력을 함께 고려하는 개입도 효과적인 방법이 될 수 있음을 시사한다. Keough 등(2010)도 부정 정서를 견디는 능력이 삶의 만족도와 심리적 안녕감에도 영향을 미치므로, 고통감내력을

높이기 위한 치료적 개입이 심리적 안녕감을 높일 수 있다고 밝혔다. 고통감내력이 낮은 사람들은 부정정서로부터 거리를 두고 정서를 자신에게 일어나는 하나의 사건으로 보기 어렵고 회피적 대처를 많이 하게 되는 바(Simons & Gaher, 2005), Zvolensky와 Otto(2007)는 낮은 고통감내력과 관련하여 탈중심화를 제안하였다. 이에 중년기 여성이 애착불안이 있을 경우, 부정적 생각과 감정을 자신과 동일시하지 않고 거리를 두고 바라볼 수 있는 탈중심화 개입으로 고통감내력을 높여주는 것이 필요하다(Beck et al., 1979). 이를 통해 일상생활에서 경험하는 사고나 감정으로부터 거리를 두고 바라볼 수 있으며, 회피적 대처를 덜 하게 되는 등 부정적 정서를 견디는 능력이 향상되어 심리적 안녕감이 높아지는 결과를 얻을 수 있을 것이다(Leyro et al., 2010). 종합해 보면, 중년 여성의 불안애착을 다루고 고통감내력 증진을 위한 치료적 개입은 심리적 안녕감에 크게 기여할 것으로 생각된다.

다음으로, 애착불안과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처의 부분매개 효과가 확인되었다. 이러한 결과는 중년기 여성이 애착불안이 높을 경우, 관계를 중시하나 버림받을지 모른다는 두려움과 애착 관련 사고에 과하게 몰입하므로, 스트레스 상황에서 적극적 대처의 하위요인인 문제해결중심적인 대처보다는 부정응적인 방식으로 대처함으로써(Collins & Feeney, 2000) 심리적 안녕감을 감소시킨다고 해석할 수 있다. 애착불안이 높은 경우 적극적 대처보다 소극적 대처를 더 사용하는 것으로 알려져 있다(강혜림, 정남운, 2018). 즉 중년기 여성이 자신의 정서에 대해 명확히 알아

차리고 정서를 표현하기보다는 부정하거나 무시하며, 인정에 대한 욕구가 높고, 관계에 집중하여 심리적 안녕감을 저해하는데, 이는 스트레스를 효율적으로 관리하지 못한다(김정문, 2010). 또한 성인애착의 기본적인 작동모델이 이미 형성되어 있어 애착의 유형 자체를 변화시키는 것은 한계가 있으나(김정문, 2010) 앞서 제시된 바와 같이 마음챙김을 통한 애착불안 수준을 낮추려는 노력과 동시에 적극적인 스트레스 대처법을 향상시키는 것이 중년기 여성의 심리적 안녕감에 효율적인 개입방안이 될 수 있음을 시사한다. 적극적 대처에는 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구가 있으므로(이장호, 김정희, 1988), 먼저 중년기 여성의 문제중심적 대처방식을 향상시키기 위해 효율적인 의사소통훈련으로 이루어진 인지행동요법 적용 스트레스 관리 프로그램으로 문제중심적 대처를 높임으로써(남춘연, 김희숙, 권소희, 2013) 심리적 안녕감을 증진시키는데 도움이 될 수 있을 것이다. 또한 사회적 지지추구를 조력하기 위해서는 개인상담이나 집단상담을 통해 중년기 여성이 자신이 처한 스트레스 상황에서 도움을 추구하는 행동을 하도록 개입하여 심리적 안녕감을 높일 수 있을 것이다. 종합해 보면, 상담 장면에서 애착불안을 보이는 중년기 여성의 정서적 고통과 과장된 호소를 충분히 공감하거나 스트레스 상황에서 정서를 알아차려 표현하는 적극적 대처를 함께 사용하도록 조력한다면, 심리적 안녕감 증진에 도움이 될 수 있을 것이다.

이어서, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처의 부분매개효과가 확인되었

다. 애착회피가 높은 사람은 스트레스 상황에서 어떤 전략적인 해결을 사용하기보다는 이를 억제하고 회피하여 자신이 처한 상황을 부정적으로 해석하기 때문에(박인숙, 김은하, 2018) 적극적 대처 방식을 저하시켜 심리적 안녕감을 떨어뜨리게 된다. 특히 애착회피수준이 높아질수록 적극적 대처도 낮아지기에 애착회피수준을 낮추는 것이 필요하다(강혜림, 정남운, 2018). 선행연구에서 애착불안과 동일하게 애착회피 수준을 낮추는 긍정적 개입으로 마음챙김을 강조하였다(Caldwell & Shaver, 2015; Parto & Besharat, 2011). 애착회피의 경우 마음챙김이 높으면 자기조절을 통해 자동적 사고로부터 탈피하여 긍정적인 상태를 만들어 심리적 안녕감을 높일 수 있다(박인숙, 김은하, 2018). 마음챙김을 통해 탈매몰의 경험을 반복하게 되면 불안정한 작동모델에서 안정된 모델로 변화될 수 있다고 했다(Parto & Besharat, 2011). 이렇게 개입된 애착회피는 적극적 대처 방식으로서의 스트레스 대처 노력을 증진시키고, 더 나아가 적극적 스트레스 해결을 통하여 결국 심리적 안녕감 향상(이민정, 최진아, 2013)에 기여할 것이라는 점을 보여준다. 애착회피 특성을 가진 사람들은 대인관계에서 지나치게 자기의존적이고 독립적인 행동 경향으로 스트레스를 적극적으로 대처하기보다 문제를 혼자 해결하려는 경향으로(Kobak & Sceery, 1988) 상담장면에 오는 것이 어려울 수도 있다. 이에 애착회피를 보이는 중년기 여성에 대한 섬세한 관심으로 자발적으로 상담에 참여하도록 하는 방안이 필요할 것으로 보인다. 또한, 애착회피가 높아질수록 적극적 대처의 하위요인인 문제해결중심 대처방식이 낮아지므로(양난

미 등, 2015), 상담장면에서 문제해결중심의 대처전략 훈련이 필요할 것으로 보인다. 종합하면, 애착회피 중년기 여성에게 지금-여기에서의 마음을 표현하도록 하여 자기개방을 촉진하고, 자신의 부정적 정서에 대해 민감하게 알아차리는 마음챙김 능력을 키워 준다면, 적극적 대처능력을 향상시켜 심리적 안녕감은 물론 사회적 적응 기능의 토대가 될 것으로 여겨진다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 불안정 성인애착이 있는 중년기 여성의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 개인의 능력과 기능을 보다 증진시킬 수 있는 성장지향적 개입의 중요성을 확인했다는 데 의의가 있다. 즉, 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 개인내적인 요인인 고통감내력과 적극적 대처를 고려하였다. 이는 긍정심리학에서 약점을 변화시키기보다는 강점을 강화하고, 성장지향적인 개입이 상담활용 가치가 크다고 본 관점에서 볼 때(김고은, 2013), 본 연구는 중년기 여성의 효율적인 내적 역량을 강화하고 조력하는데 도움이 될 것이라 사료된다.

둘째, 본 연구는 중년기 여성들이 불안정 성인애착이라는 취약성에도 불구하고 고통감내력 증진과 적극적 대처 훈련을 통해 심리적 안녕감에 이르는 과정에서 보다 심층적이고 통합적인 연구를 했다는 데 의의가 있다. 즉, 4가지 변인의 구조적 관계를 확인한 선행연구가 없는 실정에서 본 연구는 불안정 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 중년기 여성의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과를 확인하

였다. 이를 통해 중년기 여성의 심리적 안녕감 증진을 위해 불안정 성인애착과 더불어 고통감내력과 적극적 대처를 함께 살펴볼 때 효과적인 개입방안이 될 수 있음을 밝혔다는데 그 가치가 있다.

셋째, 본 연구에서는 애착불안과 애착회피 차원은 적극적 대처를 통해, 애착불안은 고통감내력을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미침을 확인하였다. 이는 애착불안과 애착회피 차원의 특성 차이로 심리적 안녕감에 이르는 과정이 다르므로 상담 개입 시 중년기 여성의 애착수준을 차원별로 고려하고 이에 따른 차별화된 상담개입 전략이 필요함을 시사한다. 또한, 애착불안과 심리적 안녕감의 관계에서 고통감내력이 부분매개 함으로써 고통감내력의 영향력을 보여 준 반면, 애착회피의 경우에는 이를 매개하지 않아 유의미한 영향력을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 이는 고통감내력 증진을 통한 심리적 안녕감의 증진효과는 애착불안이 높은 중년기 여성의 상담 개입으로는 효과적이나 애착회피가 높은 중년기 여성의 경우는 효과적이지 않음을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 서울과 경기도 지역의 중년기 여성을 대상으로 이루어졌다. 이에 일반인 모두에게 적용시키기에는 한계가 있다. 중년 여성의 다양한 스트레스가 중년기 삶의 질과 행복을 결정하는 심리적 안녕감에 부정적 영향을 준다는 점에 근거하여(정성훈 등, 2016) 중년기 여성을 중심으로 연구를 진행하였지만, 본 연구결과를 보다 통합적으로 이해하기 위해서는 중년기 남성을 대상으로 한 다

집단 분석을 통해 관련 변인들과의 구조적 관계를 비교해 보는 것도 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 인간의 긍정적인 기능화에 초점을 둔 심리적 안녕감 척도를 사용하여 성인애착과 고통감내력, 적극적 대처와의 관련성을 살펴보았다. 그러나 최근 안녕감의 구인을 4가지 하위 차원으로 구별하여 주관적 안녕감과 심리적 안녕감, 그리고 정신병리 차원과 신체적 안녕감을 포함한 연구가 이루어지고 있다(Helga, Rod, Mogan & Tim, 2014). 특히 중년기는 신체적 노화와 여러 가지 질병, 그리고 위기감이 있는 시기이므로 후속연구에서는 안녕감의 의미를 4가지 하위차원으로 나누어 세밀하게 탐색함으로써 중년기 심리적 안녕감 연구의 폭을 확장시키는 것이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 주관적 고통감내력과 적극적 대처의 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 그러나 고통감내력이 회피적 대처와 밀접한 관련이 있었고(Keough et al., 2010)와 고통과잉감내의 경우 적극적 대처와의 관련성도 시사하고 있는 바(서장원, 권석만, 2015), 고통을 견디는 능력이 스트레스 상황에서 다양한 대처행동과 관련이 있을 것으로 보인다. 따라서 후속연구에서는 스트레스 대처방식 유형을 구별하고 그것에 따른 고통감내력, 심리적 안녕감 간의 관계모형 검증을 시도해 보는 것도 의미가 있을 것이다.

참고문헌

- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 247-270.
- 권두리, 신나나 (2018). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *이동학회지*, 39(3), 113-125.
- 김고은 (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 - 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한 삶' 구성요인 및 주관적 안녕감과 관계 분석: 남녀 차이를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 8(1), 83-97.
- 김미정, 김귀분 (2013). 중년과 노인의 심리적 안녕감 영향요인. *동서간호학연구지*, 19(2), 150-158.
- 김성현 (2004). 친밀관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김영희, 이치호 (1992). 일부 도시주부들의 스트레스 생활사건 및 신체증상에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 22(4), 569-588.
- 김정문 (2010). 불안정애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적사고, 정서인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과

- 과를 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스 요인 및 대처양식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범 (2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. *한국교육연구*, 29(4), 445-466.
- 김혜정, 박용매 (2006). 낙관성과 스트레스 대처양식이 대학생의 우울과 생활 만족도에 미치는 영향. *상담학연구*, 7(3), 683-699.
- 남춘연, 김희숙, 권소희 (2013). 인지행동요법을 적용한 스트레스관리 프로그램이 소방공무원의 문제중심 대처방식, 직무스트레스 및 우울에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 22(1), 12-21.
- 박성아 (2010). 경계선 성격장애 성향자의 정서에 대한 두려움과 고통 감내력. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박인숙, 김은하 (2018). 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김과 영성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 173-193.
- 박재욱 (2018). 대학생의 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계: 정서인식명확성의 매개효과 검증. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박주영 (1995). A·B 성격유형, 자아정체감, 스트레스 대처간의 관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 배성희, 양난미 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움과의 관계: 거절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. *상담학연구*, 17(3), 355-375.
- 서장원, 권석만 (2015). 고통을 견디는 과정에 대한 이론적 고찰: 정동적 판단 모델의 개발. *한국심리학회지: 일반*, 34(3), 641-666.
- 성미혜, 윤자원, 손혜영 (2005). 중년여성의 일상생활 스트레스와 정신건강상태. *정신간호학회지*, 14(2), 186-194.
- 신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. *한국임상심리학회*, 23(4), 949-968.
- 신은진 (2016). 불안정 애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정서지능과 용서의 병렬매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 안명희, 김명희 (2006). 교사의 애착유형, 교사-유아의 관계와 유아의 적응. *생활과학연구*, 11, 134-149.
- 양난미, 인은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 175-197.
- 염정의 (2017). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 염정의, 정남운 (2019). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. *한국심리치료학회지*, 11(1), 81-103.
- 유경자 (2005). 애착이 사회적 지지와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 논문.

- 이민정, 최진아 (2013). 낙관성이 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개 효과. *상담학 연구*, 14(6), 3739-3751.
- 이윤주 (2007). *중학교 교사의 애착유형과 직무 효율성과의 관계 연구*. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이은주 (2014). 노인의 여가스포츠 활동과 사회적지지, 우울감 및 죽음불안의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(4), 51-63.
- 이장호, 김정희 (1988). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 1(1), 25-45.
- 이평숙 (2003). 중년여성의 분노, 지각된 스트레스 및 정신건강 상태와의 관계. *Journal of Korean Academy Nursing*, 33(6), 856-864.
- 이현주 (2012). 어머니의 불안정 성인애착이 부정적 정서 및 심리적 통제에 미치는 영향: 정신화 능력의 매개효과. *서강대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 임은옥 (1994). 갱년기 증상과 생활스트레스의 관계에 관한 연구. *한국보건간호학회지*, 8(2), 1-34.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 321-351.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *인문학논총*, 41, 81-105.
- 정윤선 (1993). 스트레스 대처방식과 행복불행의 관계. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조윤주 (2006). 손자녀를 양육하는 노인의 주관적 안녕감. *한국가족자원경영학회지*, 10(3), 1-21.
- 채영문, 곽수진 (2013). 대학생의 애착과 심리적 안녕감의 관계: 공감능력과 우울의 매개효과. *한국생활과학회지*, 22(6), 599-613.
- 한금선 (2000). 미국 이민 중년여성의 스트레스 반응, 스트레스 증상, 건강증진 행위, 삶의 질에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(3), 606-618.
- 한유경, 신나나 (2019). 대학생의 성인애착과 우울, 반추와 정서표현억제의 매개효과. *인간발달연구*, 26(1), 91-110.
- 함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사 성향과 심리적 안녕감의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. *상담학연구*, 12(6), 2163-2176.
- 홍은선 (2015). *중년여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 탈중심화, 수용의 매개효과*. 광운대학교 대학원 석사학위 논문.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events, *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139-157.
- Brandt, C. P., Zvolensky, M. J., & Bonn-Miller, M. O. (2013). Distress tolerance, emotion dysregulation, and anxiety and depressive symptoms among HIV+ individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 446-455.

- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-285.
- 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 relationship* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2015). Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*, 6(3), 624-636.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1075.
- 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.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(5), 439 - 447.
- Erickson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170
- 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
- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: exploring the neural correlates. *Neuroimage*, 28(4), 835-847.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of mindfulness in the Context of emotion regulation and the process of change in Therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Helga, D., Rod, B., Mogan, H., & Tim, K. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis, *Journal of Personality and Social Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.

- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처. 김정희 (역). 서울: 대광문화사. (원저, 1984).
- Levinson, D. J. (1986). A Conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic process underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective and the healthy and effective self. *Journal of Counseling*, 47(3), 283-300.
- Mallinckrodt, B. (2001). Interpersonal processes, attachment, and development of social competencies in individual and group psychotherapy. In B. R. Sarason & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology* (pp. 89-117). John Wiley & Sons Ltd.
- McDowell, I., & Newell, C. (1990). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. New York: Springer publishing company.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). *The attachment behavior system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal process*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 35 (pp. 53-152). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83-103.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, 29-70.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and

- Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2005). Placing early attachment experiences in developmental context: The Minnesota Longitudinal Study. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 48-70). Guilford Publications.
- Terry, D. J., Tonge, L., & Callan, V. J. (1995). Employee adjustment to stress: The role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety, Stress & Coping*, 8(1), 1-24.
- Vujanovic, A. A., Hart, A. S., Potter, C. M., Berenz, E. C., Niles, B., & Bernstein, A. (2013). Main and interactive effects of distress tolerance and negative affect intensity in relation to PTSD symptoms among trauma-exposed adults. *Journal of psychopathology and behavior assessment*, 35(2), 235-243.
- 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., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14 - 24.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle(ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc.
- Zvolensky, M. J., Leyro, T., Bernstein, A., Vujanovic, A. A. (2011). *Distress tolerance: Historical perspectives, theory, and measurement*. New York: Guilford Press.
- Zvolensky, M. J., & Otto, M. W. (2007). Affective intolerance, sensitivity, and processing: Advances in clinical science introduction. *Behavior Therapy*, 38(3), 228 - 233.

1 차원고접수 : 2020. 04. 09.
수정원고접수 : 2020. 06. 21.
최종게재결정 : 2020. 06. 22.

The Relationship between Middle aged Women's Unstable Adult Attachment and Psychological Well-being: Mediating Effect of Pain Endurance and Active Coping

Eo, Young-ran

Kim, Yeong-hee

Dept. of Education, Ajou University

This study attempts to identify the relationship between middle-aged women's unstable adult attachment (attachment anxiety, attachment avoidance), psychological well-being, pain history, and active coping, and to verify the mediating effects of pain endurance and active coping from the relationship between unstable adult attachment and psychological well-being. For this purpose, the study used data collected from online and offline surveys for 415 middle-aged women in their 40s to 60s residing in Seoul and Gyeonggi-do, and analyzed the data using structural equation modeling. The main results are as follows. First, the direct effect of attachment anxiety on psychological well-being, pain endurance, and active coping and the direct effect of attachment avoidance on psychological well-being and active coping were found to be negatively significant. Additionally, the path from pain endurance to psychological well-being and the path from active coping to psychological well-being were found to be positively significant. Second, pain endurance and active coping correspondingly, mediated the relationship between attachment anxiety and psychological well-being. Third, the mediating effect of active coping was found to be significant in the relationship between attachment avoidance and psychological well-being. The results of this study are significant in that they confirmed the importance of the growth-oriented intervention of pain endurance and active coping to improve the psychological well-being of middle-aged women with unstable adult attachment. In addition, this study suggested the need for differentiated counseling intervention considering two attachment dimension characteristics to transform attachment anxiety and attachment avoidance through active coping to psychological well-being.

Keywords: middle-aged women, unstable adult attachment, psychological well-being, pain endurance, active coping