

대학생의 부모애착과 연인관계 유능성의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과*

임 정 하¹⁾

고려대학교 사범대학 가정교육과

김 경 미²⁾

고려대학교 교육대학원

본 연구의 목적은 청년기 대학생의 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행매개효과를 검증하는 것이었다. 이를 위해 서울 및 경기 소재 대학의 재학생 중 이성과 교제 중이거나 이성 교제 경험이 있는 353명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 부모와의 애착안정성, 인지적 정서조절전략의 사용, 연인관계 유능성에 대해 자기보고식 자료를 수집하였다. 기술통계, 상관관계분석, Process Macro 3.4의 병행매개모형분석을 이용해 자료를 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 부모와의 애착이 안정적일수록, 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 전략을 많이 사용할수록, 부적응적 전략을 사용하지 않을수록 대학생들의 연인관계 유능성은 높게 나타났다. 인지적 정서조절전략의 경우, 적응적 전략의 사용과 부적응적 전략의 사용은 서로 독립적인 것으로 나타났다. 둘째, 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행매개효과가 유의하게 나타났다. 즉 부모와의 애착안정성은 연인관계 유능성에 직접적 영향을 미침과 동시에 인지적 정서조절전략 중 적응적 전략과 부적응적 전략을 통해서도 간접적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이를 바탕으로 청년기의 연인관계 상담 현장에 유용한 정보에 대해 논의하였다.

주요어 : 연인관계 유능성, 부모와의 애착안정성, 인지적 정서조절전략, 대학생

* 이 연구는 2022학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음.

본 논문은 2021년 한국인간발달학회 추계학술대회에서 발표한 포스터 논문을 수정·보완한 것임.

1) 고려대학교 사범대학 가정교육과, 교수

2) 교신저자 : 고려대학교 교육대학원 유아교육전공, 겸임교수 (E-mail: pink7423@korea.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사랑은 시나 소설과 같은 문학작품뿐 아니라 영화, 드라마, 음악 등 다양한 매체를 통해 자주 다루어지는 대표적인 화두이자 삶의 핵심을 차지하는 중요한 요인이다. 특히 청년기는 낭만적 사랑과 이성에 대한 관심이 증가하고, 보다 진지하고 성숙한 태도로 연인관계를 형성하면서 타인에 대한 이해의 폭을 넓히고, 훗날 자신에게 적합한 배우자를 선택할 안목을 키울 수 있는 시기이다. 더욱이 한국 사회에서는 입시 위주의 교육환경으로 인하여 청소년 시기의 이성교제가 긍정적으로 인식되지 않는 편이라 학업에 매진하며 절제해왔던 이성 및 낭만적 사랑에 대한 열망이 대학 진학 후 보다 자유롭게 실현될 수 있다(김경미, 2019). 청년기 심리사회적 적응은 연인관계의 질 및 유능성과 밀접한 관련성이 있다(Braithwaite, Delevi, & Fincham, 2010; Simon & Barrett, 2010). 이성교제를 하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 대학생활의 행복도가 더 높고, 연인관계의 만족도가 높을수록 행복도가 증가한다(Hendrick & Hendrick, 2000). 반면 연인관계의 어려움은 대학생 시기에 스트레스를 유발하는 주요한 요인으로 보고 되고 있다(박영주 등, 2002; 전경구, 김교현, 이준석, 2000). 이런 점에서 그 어떤 발달단계보다 청년기에는 연인관계를 원만하게 형성하고 발전시키는 것이 매우 중요한 발달과업이라고 할 수 있다(Kan & Cares, 2006).

사랑은 마음먹은 대로 손쉽게 할 수 있는

감정의 놀이가 아니라 일종의 기술이라고 할 수 있다. 사랑을 하기 위해서는 사랑을 하는 방법을 알고, 사랑을 위한 노력과 재주가 필요하다(김중술, 2007; Fromm, 1956). 이러한 맥락에서 연인관계 유능성을 주목할 필요가 있다. 연인관계 유능성(romantic competence)은 연인과의 관계경험을 통해 사려 깊고 통찰력 있게 서로에 대해 고려하며 관계를 파악하는 능력과 자신 및 연인에게 꾸준히 관심을 기울이고 존중할 것을 결심하고 실천하는 능력을 의미한다. 여기에는 연인관계에서 정서를 포함해 자신을 조절하는 능력, 즉 원하지 않았던 일이 발생했을 때 이를 참아내는 것, 지나치게 곱씹어 생각하지 않는 것, 자존감이 하락되지 않도록 지켜낼 수 있는 것, 연인 및 나 자신의 사생활을 침해하지 않으면서 친밀감을 유지하는 것 등이 포함된다고 할 수 있다(Davila et al., 2009).

애착이론가들은 사랑의 기원을 생애 초기 부모와 형성한 친밀한 정서적 유대감이라고 주장한다. 그들에 따르면, 한 개인은 생애 초기 양육자와의 상호작용을 통해 자신과 애착 대상에 대한 표상을 지니게 되고, 이러한 내적 작동모델은 전 생애 동안 타인과의 관계 양식과 내적 세계, 사고 및 표상으로 발전한다(Holmes, 1995). 즉, 생애 초부터 형성되는 부모와의 애착관계는 삶의 근간이 되는 매우 중요한 관계로, 이를 통해 상호 신뢰하는 방법, 돌봄을 주고받는 방법, 상대방과 공감하고 친밀해지는 방법 등을 익힐 수 있다(Collins & Sroufe, 1999). 이는 청소년기를 거쳐 성인기에 이르기까지 관계적 유능성 및 친밀한 관계 발달의 토대로 작용한다. 선행 연구들에 따르면,

부모와 안정적으로 애착을 형성한 청년들은 연인과의 능숙하게 보다 만족스러운 관계를 형성했다(Kumar & Mattanah, 2016). 또한, 부모와의 애착안정성은 연인관계 만족도(Amitay, Mongrain, & Fazaa, 2008) 및 청년기의 적응력(조화진, 서영석, 2010)을 설명하는 것으로 나타났다. 반면, 어린 시절 부모와의 애착관계가 불안정할수록 청년기 연인관계에서 불안정하거나 와해될 것이라는 두려움이 컸으며, 자신의 욕구를 효과적으로 전달하지 못하고 상대방의 감정이나 관계에 해를 가할 수 있는, 관계적 공격성을 보이는 경향이 높았다(임정하, 최정원, 2019). 이를 통해 부모와의 안정적인 애착관계가 이후 연인관계 유능성 발달과도 관련됨을 유추해 볼 수 있다.

성장과 더불어 점차적으로 개인의 발달에 영향을 미치는 대상은 부모뿐만 아니라 다양한 관계들로 확장된다. 특히 청년기는 자율성이 발달함에 따라 자신의 문제에 대처하는 기술들을 발달시킬 수 있고, 새롭고 다양한 탐색 활동을 하며 관계를 형성하고 상호작용하는 과정에서 기존의 내적 작동모델이 변화할 수 있다(조윤주, 2009). 더욱이 대학생의 발달적 특징이나 적응에 핵심적인 기능을 하는 다른 특성을 동시에 고려할 경우, 대학생 시기 부모애착은 그 영향력이 완화된다는 연구들(권희선, 한기백, 2019; 양수진, 이정윤, 2012; 조화진, 서영석, 2010)도 찾아볼 수 있다. 따라서 부모와의 애착이 어떠한 기제로 청년기 대학생의 연인관계 유능성에 영향을 미치는지, 부모애착의 직·간접적인 영향 경로에 대해 보다 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

본 연구에서는 대학생의 부모에 대한 애착

과 연인관계 유능성의 관계를 매개하는 특성으로 정서조절전략을 조명해 보고자 한다. 정서를 조절하는 능력은 사회적, 환경적 적응에 필수적인 요인으로(Thompson, 1991) 한 개인의 기능과 건강을 이해하기 위한 핵심적인 요인이자(Gross, 1999), 바람직한 대인관계 형성을 위한 기초능력으로 간주되기 때문이다(Eisenberg & Fabes, 1994). 연인관계는 가장 친밀하면서도 복잡 미묘하고, 내면적으로도 깊숙한 침투가 일어나는 만큼 서로에 대한 기대 및 가치가 크기 때문에 사소한 오해나 의심으로도 감정적인 동요가 쉽게 일어날 수 있다. 따라서 정서를 조절하는 능력이 기능적이지 못할 경우 연인관계는 순식간에 악화되거나 와해될 수 있다. 정서조절전략이란 개인이 자신의 정서적 경험에 대해 보다 효율적으로 반응하고 관리하는 기술이다. 다수의 연구(윤현주, 전해성, 2020; Bloch, Haase, & Levenson, 2014; Rellini, Vujanovic, & Zvolnisky, 2010)를 통해 정서조절능력은 연인관계에 있어 연인과 행복한 관계를 발전시키고 연인관계 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인으로 보고된 바 있다. 즉, 연인관계를 형성할 때, 자신의 정서를 성공적으로 조절하는 경우 상대방의 정서를 잘 이해하며 적절하게 반응하였고(Goleman, 2006), 관계를 더욱 건강하게 형성하고 서로에게 긍정적인 영향을 미쳤다(Levenson, Haase, Bloch, Holley, & Seider, 2013). 반면, 정서조절에 어려움이 클수록 관계를 회피하거나 거부하는 경향을 나타냈다(Early & Kim-Spoon, 2014). 정서조절능력이 낮은 사람은 자신의 정서를 명확하게 인식하며 상황에 맞게 정서를 조절하는 것을 어려워하기 때문에 연인과의 갈등상

황에서 감정을 적절하게 표현하지 못하고 관계에 대한 만족도가 낮았다(이주원, 장진경, 2017).

청년기에는 아동기나 청소년기에 비해 경험 이 풍부해지면서 정서조절전략의 유형에 따라 치러야 할 대가와 얻게 될 이득이 무엇인지를 현실적으로 터득할 수 있기 때문에 이전 발달 단계보다 효과적으로 정서조절전략을 사용할 수 있다(Kurta, 2016). 다시 말해, 성장과 더불어 정서조절전략도 외적이고 행동적인 측면에서 내적이고 인지적인 측면이 중심이 되는 방식으로 전환되며(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001), 정서조절 과정 중에서 특정 정서를 유발한 자극이나 상황에 대한 해석이 보다 중요한 과정으로 등장한다(Gross, 2002). 이에 본 연구에서는 인지적 측면을 강조한 정서조절전략 사용에 중점을 두고자 한다.

인지적 정서조절전략이란 정서적으로 각성된 정보를 인지적인 방식으로 다루어 자신의 정서를 조절하는 방식을 말한다(Garnefski et al., 2001). 인지적 과정을 통한 정서조절은 스트레스가 발생하였을 때 감정에 압도당하지 않으면서, 스트레스 사건에 대한 인식 및 강도를 순화시켜 효율적으로 대처할 수 있게 한다. 이러한 정서조절전략은 자극과 반응의 차원보다 인지적 평가에 초점을 둔다. 이는 사람마다 자극을 해석하는 인지적 도식이 다르기 때문에 동일한 자극을 받더라도 이를 지각하고 해석하는 것이 다를 수 있다는 점을 고려한 것이다(이지영, 권석만, 2006). 인지적 정서조절전략은 크게 적응적 조절전략과 부적응적 조절전략으로 구분된다. 적응적 정서조절 전략에는 수용, 균형 있게 바라보기, 긍정적

재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가 등이 포함되고, 부적응적 정서조절전략에는 자기 비난, 파국화, 타인비난, 반추 등이 포함된다(Garnefski et al., 2001).

이 두 전략은 서로 다른 차원으로서 다른 방향으로 연인관계와 관련되는 것으로 알려져 있다. 인지적으로 정서를 조절할 때, 적응적 전략을 많이 사용하는 경우, 연인들은 긍정적인 정서를 보다 많이 표현하고, 감정적으로 충돌하는 상황이 발생한다고 하더라도 긍정적인 태도로 기꺼이 이에 직면하여 적극적으로 해결하려는 의지를 나타내며 관계를 회복하는 경향을 보였다(Gross & John, 2003). 반면, 부적응적 전략을 많이 사용하는 경우, 연인들은 서로의 정서를 공유하기를 꺼려하고, 관계를 불편하게 지각하며 관계형성에 어려움을 보였다(Srivastara, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). 특히, 부적응적 정서조절전략 중 표현 억제를 많이 사용한 경우, 친밀한 관계 형성이 어려웠고, 긍정적인 관계형성을 방해하였다. 즉, 억제 전략을 사용하는 연인들은 서로의 정서를 공유하는 것을 꺼려하였고, 정서적 개방성도 낮아서 서로의 관계를 불편하게 지각하는 경향을 보였다(Srivastara et al., 2009). 따라서 본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 연인관계 유능성과의 관계에서 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 구분하여 각각의 고유한 영향을 알아보고자 한다.

한편, 개인의 정서조절과 부모와의 애착 간 관계를 살펴보면, 부모와 안정적인 애착을 형성한 청소년들은 부모와 더 많은 대화를 나누고(Howard & Medway, 2004) 사회적 지지와 같이 바람직한 방식으로 부정적인 상황을 극복

하며(Armsden & Greenberg, 1987) 인지적으로 적응적 정서조절전략을 주로 사용하는 경향을 보였다(최윤정, 2015). 반면, 불안정한 애착을 형성한 아동이나 청소년은 부정적인 사건을 경험하였을 때 정서조절에 어려움을 보였고(Wallis & Steele, 2001), 인지적으로 부적응적 정서조절전략을 보다 많이 사용하였다(최수미, 김수현, 조영일, 2012; Sami, 1999; Zeinder, Mattew, & Roberts, 2002). 나아가, 과거 애착대상과의 부정적인 정서경험은 성인이 되었을 때도 자신과 타인의 정서를 수용하고 이해하기보다는 자신의 감정을 과도하게 표출하거나 지나치게 억제하거나 회피하는 등 부적절한 반응으로 이어졌다(서영주, 김현주, 2015).

전술한 연구들을 종합할 때, 부모와의 애착은 개인의 정서조절과 관련되고, 이는 다시 청년기의 연인관계 유능성에 영향을 미칠 것으로 예측된다. 따라서 본 연구에서는 청년기인 대학생을 대상으로 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하고자 한다. 인지적 정서조절전략을 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 구분하여 이들의 병행

매개효과를 살펴볼 것이다. 이를 통해, 청년기 대학생의 연인관계 유능성 발달에서 부모와의 애착안정성이 미치는 직·간접적 영향을 재확인하고, 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관련성의 구체적 기제를 밝혀 연인관계 유능성을 지원하는 데 중요한 인지적 정서조절전략의 특성을 알아보고자 한다. 나아가 적절한 훈련과 지원을 통해 변화의 가능성을 기대해 볼 수 있는 인지적 정서조절전략에 주목해 봄으로써 청년기 연인과의 친밀감을 형성하고 유지하는 과정에서 어려움을 경험하는 대학생들을 위한 상담 및 중재에 유용한 정보를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제와 모형(그림 1 참조)은 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 부모와의 애착안정성과 인지적 정서조절전략 및 연인관계 유능성 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 부모와의 애착안정성

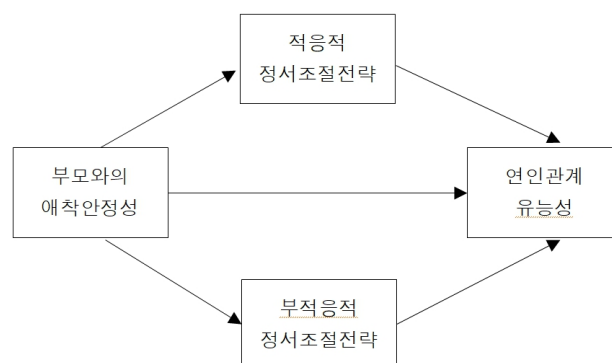


그림 1. 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행매개모형

이 연인관계 유능성에 영향을 미치는 경로에서 인지적 정서조절전략의 병행매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울과 경기도에 위치한 대학교에 재학 중인 대학생 353명이다. 연구대상은 이성교제 중에 있거나 최소 1회 이상의 이성교제 경험이 있는 학생으로 하였다. 연인관계 유능성은 실제 연인관계를 형성하고 유지하며 발전시켜 나가기 위해 필요한 능력을 평가하는 것이므로 자신의 실제 연애경험에 비추어 파악해야 하기 때문이다. 연구대상의 평균연령은 22.5세($SD = 2.4$)이었으며, 이들 중 남학생이 155명(43.9%), 여학생이 198명(56.1%)이었다. 연애 경험은 평균 4회($SD = 3.0$), 연애 지속기간은 평균 17개월($SD = 16.2$)이었으며, 그 범위는 1개월에서 7년 7개월까지 넓게 나타났다. 학년별 분포를 살펴보면, 1학년 124명(35.1%), 2학년 80명(22.7%), 3학년 72명(20.4%), 4학년 70명(19.8%)이었다. 전공 계열의 경우, 인문계 148명(41.9%), 이공계 95명(26.9%), 예체능계 81명(22.9%), 기타 22명(6.2%)이었다.

2. 측정도구

연인관계 유능성 척도

본 연구에서 청년기의 연인관계 유능성을

측정하기 위해 김경미(2016)가 개발하고 타당화한 연인관계 유능성 척도를 사용하였다. 이 척도는 관계효능감, 관계유지행동, 갈등관리행동, 불안감해소의 4요인으로 구성되어 있다. 관계효능감(9문항)은 이성교제를 할 때 자신의 능력을 긍정적으로 인식하고 자신의 연인과 관련된 정보 및 이성에 대한 파악 능력을 의미한다. 예시문항으로는 ‘나는 그/그녀의 심리를 잘 파악하여 관계를 주도할 수 있다’ 등이 있다. 관계유지행동(9문항)은 연인에게 관심을 갖고 충실하고 성실하게 대하며 연인관계에 대해 최선을 다하는 능력을 의미한다. 예시문항으로는 ‘나는 아무리 바빠도 그/그녀에게 연락을 소홀히 하지 않는다’ 등이 있다. 갈등관리행동(8문항)은 갈등 예방 및 갈등을 원만하게 문제를 해결할 수 있는 능력을 의미한다. 예시문항으로는 ‘나는 그/그녀와 갈등이 생기면 감정적으로 맞서는 편이다’ 등이 있다. 불안감해소(6문항)는 연인관계에 대한 불편함 및 불안 등 부정적 정서상태를 해결하고 제거할 수 있는 능력을 의미한다. 예시문항으로는 ‘나는 연애를 하면서 행복할 때보다 힘들고 괴로울 때가 더 많다’ 등이 있다. 총 32문항으로, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트식 척도로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서는 총점을 사용하였고, 점수가 높을수록 연인관계 유능성이 높음을 의미한다. 김경미(2016)는 본 척도의 내용타당도와 구성타당도를 확인하였으며, 본 연구에서 내적 합치도는 전체 문항 .89, 하위요인별로는 .75 ~ .79로 나타났다.

부모와의 애착안정성 척도

본 연구에서는 대학생이 지각한 부모와의 애착안정성을 평가하기 위해 Armsden과 Greenberg(1987)이 제작한 개정판 부모 및 또래 애착 척도(Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised: IPPA-R)를 옥정(1998)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도에서 또래에 대한 애착 평가 문항을 제외하고 아버지 및 어머니에 대한 애착 평가 척도만을 활용하였다. 이 척도는 상호신뢰, 의사소통, 소외의 3요인으로 구성되어 있다. 상호신뢰(10 문항)는 부모가 자신을 믿어준다고 생각하고 존경하고 신뢰하는 정도를 평가하는 요인이며, 예시문항으로는 ‘우리 아버지/어머니는 내 감정을 존중해 주신다’ 등이 있다. 의사소통(9 문항)은 부모가 자신의 감성을 존중하고 대화 시 의견을 존중해주며 이를 이해하려고 노력하는 정도를 나타내는 요인이며, 예시문항으로는 ‘나는 걱정되는 일이 있을 때 아버지/어머니의 의견을 받아들이고 싶다’ 등이 있다. 소외감(6 문항)은 부모가 무관심하며 자신이 부모에게 이해받지 못한다는 느낌과 좌절을 보는 요인이며, 예시문항으로는 ‘나는 아버지/어머니와 함께 있을 때 쉽게 기분이 나빠진다’ 등이 있다. 총 25문항으로, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트식 척도로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서 애착안정성은 상호신뢰 요인과 의사소통 요인, 역코딩한 소외 요인을 합하여 총점을 산출하였다. 이때, 총점이 높을수록 아버지와 어머니에 대한 애착안정성이 높다는 것을 의미한다. 옥정(1998)은 요인분석을 이용해 본 척도의 구성타당도를 확인하였다. 본 연구

에서 부모애착 척도의 내적 합치도는 아버지와 어머니와의 애착 .95, 어머니와의 애착 .93으로 나타났다. 아버지와 어머니와의 애착 척도 하위요인별로는 .80 ~ .92, 어머니와의 애착 척도 하위요인별로는 .78 ~ .90으로 나타났다.

인지적 정서조절전략 척도

본 연구에서는 인지적 정서조절전략 사용을 측정하기 위해 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven (2001)이 개발한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안하고 안현희, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 9개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 수용, 균형있게 바라보기, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가 요인을 적응적 정서조절전략으로 구분하였다. 이들은 총 19문항이며, 예시문항으로 ‘그 상황이 긍정적인 측면도 있다고 생각한다’, ‘나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다’ 등이 있다. 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 자기비난, 과묵화, 타인비난, 반추 요인은 부적응적 정서조절전략으로 구분하였다. 이들은 총 16문항이며, 예시문항으로 ‘내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다’, ‘그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트식 척도로 응답하게 되어 있다. 하위요인별 점수가 높을수록 해당 전략을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 본 연구에서는 적응적 정서조절전략으로 구분한 요인들과 부적응적 정서조

절전략으로 구분한 요인들의 평균을 산출해 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 적응적 정서조절전략 .89, 부적응적 정서조절전략 .79로 나타났다.

3. 연구절차

본 조사를 시작하기 전 서울 소재 대학 1곳에서 대학생 30명을 대상으로 온라인 예비조사를 실시하여 자료수집방법과 질문지 응답시 문제점이 있는지 검토하였다. 예비조사 결과, 별다른 문제점이 발견되지 않아 본 조사를 실시하였다. 본 조사에서는 2021년 3월과 4월 서울과 경기도에 소재한 4개의 대학교에서 자료를 수집하였다. 각 대학교의 커뮤니티 게시판에 모집공고문과 연구참여에 대한 설명을 게시하거나 교양교과목 수업시간에 교수자의 협조를 받아 이들 정보를 전달하였다. 대학생들에게 연구의 목적과 설문내용, 비밀보장원칙 등이 포함된 설명과 온라인 응답링크를 제공하였다. 자발적인 연구 참여를 희망한 학생들에게 온라인 응답링크를 통해 연구참여동의 의사를 밝히고 이어지는 설문에 익명으로 응답하도록 안내하였다. 응답에 소요된 시간은 15분 이내였다. 응답자에게는 소정의 답례품을 제공하였다. 온라인으로 제출된 응답 중 불성실하게 응답했거나 응답이 누락된 자료 14부를 제외하고, 총 353명의 자료를 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

연구대상의 인구학적 특성과 연구변인들의

평균 및 표준편차를 알아보기 위해 기술통계치를 산출하였다. 연구변인들 간 이변량 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 사용하였다. 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성의 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행매개효과를 분석하기 위해 Process macro 3.4(Hayes, 2013)에서 Model 4를 이용하였다. 독립변인인 부모와의 애착안정성은 아버지에 대한 애착과 어머니에 대한 애착의 평균점수로 산출하였고, 병행매개변인으로 인지적 정서조절전략을 구분하여 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 투입하였으며, 종속변인으로 연인관계 유능성을 사용하였다. 연구모형의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑 표본 수를 5,000으로 설정해 분석하였다. 매개효과의 유의성은 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않아야 매개효과가 유의하다는 기준(Shrout & Bolger, 2002)을 적용해 확인하였다.

III. 결과 및 해석

1. 부모와의 애착안정성과 인지적 정서조절전략 및 연인관계 유능성의 기술통계 및 상관관계

연구변인들의 기술통계치와 상관관계는 표 1에 제시되어 있다. 먼저, 각 변인들의 평균을 중심으로 살펴보면, 대학생들이 보고한 어머니와의 애착안정성이 아버지와의 애착안정성보다 좀 더 높았다. 또한 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 정서조절전략을 부적응적 정서조절전략보다 더 많이 사용하는 것으로

표 1. 연구변인들의 평균, 표준편차 및 이변량 상관관계

($N = 353$)

	$M (SD)$	1	2	3	4
1. 아버지와의 애착안정성	3.62 (0.76)				
2. 어머니와의 애착안정성	3.79 (0.67)	.80***			
3. 적응적 정서조절전략	3.71 (0.55)	.24***	.27***		
4. 부적응적 정서조절전략	2.94 (0.54)	-.25***	-.30***	-.07	
5. 연인관계 유능성	3.94 (0.44)	.29***	.29***	.35***	-.21***

*** $p < .001$.

나타났다. 연인관계 유능성은 응답척도의 중간치를 상회하는 수준으로 나타났다. 다음으로, 연구변인들 간의 관련성을 살펴보면, 연인관계 유능성은 적응적 정서조절전략($r = .35$, $p < .001$), 아버지와의 애착안정성 및 어머니와의 애착안정성(각각 $r = .29$, $p < .001$), 부적응적 정서조절전략($r = -.21$, $p < .001$) 순으로 높은 관련성을 보였다. 즉 대학생들이 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록, 아버지 및 어머니와의 애착이 안정적일수록, 부적응적 정서조절전략을 사용하지 않을수록 연인관계 유능성이 높게 나타났다. 아버지와의 애착안정성과 어머니와의 애착안정성 간의 관계는 정적 관련성($r = .80$, $p < .001$)이 매우 강하게 나타났다. 반면, 인지적 정서조절전략의 사용에서 적응적 전략의 사용과 부적응적 조절전략의 사용 간에는 체계적 관련성($r = -.07$, $p = .21$)이 나타나지 않았다.

2. 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과

대학생이 지각한 부모와의 애착안정성과 연

인관계 유능성 간 관련성을 살펴보고, 이들의 관계에서 인지적 정서조절전략 중 적응적 조절전략 및 부적응적 조절전략의 병행매개효과를 검증하기 위해 SPSS Process Macro 3.4(Model 4)를 활용해 분석하였다. 모형 분석 시, 아버지와의 애착안정성과 어머니와의 애착안정성 간 관련성이 매우 높고, 다른 연구변인들과의 관련성 패턴도 유사하므로, 아버지와의 애착안정성 점수와 어머니와의 애착안정성 점수 평균을 이용해 부모와의 애착안정성 점수를 산출해 투입하였다. 대학생의 부모와의 애착안정성, 적응적 정서조절전략 및 부적응적 정서조절전략이 연인관계 유능성을 설명하는 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F_{3, 349} = 27.34$, $p < .001$), 설명력은 19.0%로 나타났다. 모형 내 경로의 각 계수와 신뢰구간은 표 2에 제시하였다. 독립변인인 부모와의 애착안정성은 매개변인인 적응적 정서조절전략($B = .22$, $p < .001$)과 부적응적 정서조절전략($B = -.23$, $p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다. 또한 부모와의 애착안정성($B = .12$, $p < .001$), 적응적 정서조절전략($B = .24$, $p < .001$), 부적응적 정서조절전략($B = -.11$, $p < .01$)이 모두 종속변인인 연인관계 유능성에 유의한 영향을 미

표 2. 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행매개효과

변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI
부모와의 애착안정성 → 적응적 정서조절전략	.22	.04	5.21	<.001	.12 ~ .20
부모와의 애착안정성 → 부적응적 정서조절전략	-.23	.04	-5.56	<.001	-.31 ~ -.14
부모와의 애착안정성 → 연인관계 유능성	.12	.03	3.56	<.001	.05 ~ .19
적응적 정서조절전략 → 연인관계 유능성	.24	.04	5.90	<.001	.16 ~ .32
부적응적 정서조절전략 → 연인관계 유능성	-.11	.04	-2.75	.006	-.20 ~ -.03

표 3. 대학생의 연인관계 유능성에 미치는 직접효과와 간접효과

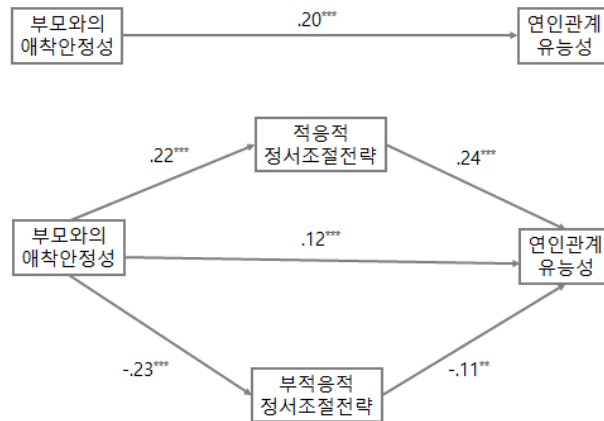
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
총효과	.20	.03	5.98	.13	.26
직접효과	.12	.03	3.56	.05	.19
	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>		Boot LLCI	Boot ULCI
간접효과(매개효과)	.08	.02		.05	.12
부모와의 애착안정성 → 적응적 정서조절전략 (M1) → 연인관계 유능성	.05	.01		.03	.08
부모와의 애착안정성 → 부적응적 정서조절전략(M2) → 연인관계 유능성	.03	.01		.01	.05
매개효과 차이 (M1-M2)	.03	.02		-.01	.06

쳤다.

부모와의 애착안정성이 연인관계 유능성에 미치는 직접효과와 간접효과는 표 3과 같다. 매개효과의 유의성을 분석한 결과, 총 매개효과 *B*는 .08이었고 95% 신뢰구간의 하한값이 .05, 상한값이 .12로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 단순매개효과 검증결과, 적응적 정서조절전략의 *B*값은 .05(95% CI [.03, .08]), 부적응적 정서조절전략의 *B*값은 .03(95% CI [.01, .05])으로 각각의 매개효과가 모두 유의하게 나타났다. 끝으로, 부트스트래핑 결과

를 활용해 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략의 매개효과 간 크기 차이를 비교하였다. 표 3에 나타난 바와 같이, 적응적 정서조절전략의 매개효과가 부적응적 정서조절전략의 매개효과보다 컸으나, 두 매개효과 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다(95% CI [-.01, .06]).

이상과 같은 방법으로 검증한 부모와의 애착안정성, 인지적 정서조절전략(적응적 정서조절전략 및 부적응적 정서조절전략), 연인관계 유능성의 관계를 도식화하면 그림 2와 같다.



주. 제시된 계수는 비표준화계수(B)임.

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

그림 2. 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관계 경로에서 인지적 정서조절전략의 병행매개모형

그림 2의 상단에는 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 총 효과를 제시하였고, 하단에는 병행매개경로를 통한 직접효과와 간접효과를 제시하였다. 이러한 결과는 모두 비표준화 계수(B)로 제시하였다. 그림 2의 상단에 제시된 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간의 정적 관련성은 통계적으로 유의하였으나($B = .20, p < .001$), 하단에 제시되었듯이 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략을 매개변인으로 모형에 추가하자, 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성의 관련성은 감소되었다($B = .12, p < .001$). 하단 모형을 살펴보면, 부모와의 애착안정성이 높을수록 적응적 정서조절전략의 사용이 많았고($B = .22, p < .001$), 부적응적 정서조절전략의 사용이 적었다($B = -.23, p < .001$). 또한 적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록 연인관계 유능성이 높았고($B = .24, p < .001$), 부적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록 연인관계 유

능성이 낮았다($B = -.11, p < .01$). 즉 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성의 관계는 적응적 정서조절전략 및 부적응적 정서조절전략에 의해 매개되는 것으로 나타났다. 정리하면, 대학생들이 보고한 부모와의 애착안정성이 높은 것은 연인관계에서 유능성이 높은 것과 직접적으로 관련될 뿐 아니라, 정서조절시 인지적으로 적응적 정서조절전략의 사용을 높이고 부적응적 정서조절전략의 사용을 낮추는 것을 통해서 연인관계 유능성에 간접적으로도 기여한다는 것을 보여준다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생의 부모와의 애착안정성, 인지적 정서조절전략, 연인관계 유능성 간의 관계를 살펴보고, 부모와의 애착안정성이 연인관계 유능성에 미치는 영향에서 인지적

정서조절전략, 즉 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략의 병행매개효과를 검증하고자 하였다. 주요 결과를 요약하고 그에 관한 의미 및 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 부모와의 애착안정성, 인지적 정서조절전략, 연인관계 유능성 간의 관계를 살펴본 결과, 먼저, 부모와의 애착안정성이 높을수록 대학생이 보고한 연인관계 유능성도 높게 나타났다. 이러한 관련성은 부모와 안정적인 애착관계가 연인관계를 형성할 때 긍정적인 영향을 미친다는 연구들(김하늘, 2020; 오상민, 이재림, 2019; Kumar & Mattanah, 2016; Waters & Waters, 2006)과도 일치하며, 부모와의 애착이 안정적일수록 연인과의 친밀감 형성에 대한 부정적 태도가 감소하였고(이주연, 하상희, 2012), 부모와의 애착이 불안정할수록 연인관계에 있어 관계적 공격성을 보이는 경향이 높았다는 연구(임정하, 최정원, 2019)와도 유사한 결과이다. 따라서 청년기 대학생들의 부모에 대한 애착안정성은 연인관계에 영향을 미치는 주요 선행 요인으로, 부모와의 안정적 애착경험을 통해 구축된 내적 작동모형이 연인관계를 형성할 때도 기본틀로 작용한다고 해석할 수 있다. 부모와의 애착안정성은 인지적 측면의 정서조절전략 사용과도 관련성을 보였는데, 애착안정성이 높을수록 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 전략을 많이 사용하고 부적응적 전략은 잘 사용하지 않는 경향을 보였다.

다음으로, 대학생들이 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 전략을 많이 사용할수록, 부적응 전략을 사용하지 않을수록 연인관계

유능성이 높게 나타났다. 이러한 결과는, 연인관계에서 정서를 잘 조절하는 것은 연인과의 갈등을 감소시키고 정서 교류를 가능하게 하여 관계의 유지 및 발전에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 연구들(이설아, 박기환, 2013; Lopez et al., 2011; Simpson & Rholes, 2017)과 맥을 같이 한다. 이는 친밀한 관계의 맥락에서 적응적 정서조절전략을 많이 사용하는 경우, 관계 만족도에 긍정적으로 영향을 미친다는 연구(김대진, 김방현, 이현정, 김주환, 2013)와도 일치한다. 또한, 부적응적 정서조절전략을 빈번히 사용하는 경우, 부정적 정서에 부적절하게 반응하게 되므로 친밀한 관계의 부적응으로 이어지고(Campbell-Sills & Barlow, 2007), 관계 만족도를 떨어뜨리며(어유경, 박수현, 2018; 정문경, 김병석, 2014), 과도한 부정적 정서 표출이 더해질 때 연인 간 신체적 폭력까지 나타날 수 있다는 선행 연구(Shorey, Brasfield, Febres, & Stuart, 2011)와도 일치하는 결과이다. 덧붙여 주목할만한 점은 인지적 정서조절전략에 있어 적응적 전략과 부적응적 전략은 독립적인 사용양상을 보였다. 즉 적응적 정서조절전략의 사용과 부적응적 정서조절전략의 사용 간에는 체계적 관련성이 나타나지 않았다. 이는 인지적으로 정서를 조절할 때 적응적 조절전략을 많이 사용하는 경우, 개인에 따라 부적응적 정서조절전략을 적게 사용할 수도 있고 많이 사용할 수도 있다는 것을 의미한다. 즉 긍정 정서의 정도가 낮은 것이 곧 부정 정서가 높음을 의미하지는 않는 것처럼(Carver & Scheier, 2003) 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략의 사용도 일정 정도 독립적인 특성을 보이는 것으로 이해할

수 있다. 따라서, 이들 두 전략과 다른 변인 간의 관련성도 개별적으로 파악해야 함을 시사한다.

정리하면, 부모와의 애착안정성은 인지적 측면의 정서조절전략 사용과도 관련성을 보였는데, 애착안정성이 높을수록 적응적 정서조절전략을 많이 사용하고 부적응적 정서조절전략을 사용하지 않는 경향을 보였다. 또한, 부모와의 애착안정성이 높을수록 연인관계 유능성이 높았고, 적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록, 부적응 정서조절전략을 사용하지 않을수록 연인관계 유능성이 높게 나타났으므로, 적응적 또는 부적응적 정서조절전략의 사용이 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간의 관련성을 이어주는 기제로 작용할 가능성을 유추해 볼 수 있다.

둘째, 대학생이 지각한 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간의 관계에서 인지적 정서조절전략 중 적응적 조절전략과 부적응적 조절전략의 병행매개효과를 검증한 결과, 연인관계 유능성을 설명함에 있어 부모와의 애착안정성의 직접적 영향과 간접적 영향이 나타났다. 즉 부모와의 애착안정성이 높을수록 연인관계 유능성이 높았을 뿐 아니라, 애착안정성은 인지적 정서조절전략을 통해서도 연인관계 유능성에 영향을 미쳤다. 구체적으로, 정서조절 시 인지적으로 적응적 조절전략을 많이 사용하고 부적응적 조절전략을 사용하지 않을수록 연인관계 유능성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착안정성이 낮은 대학생들이 연인관계에서 정서적인 어려움을 경험할 때 부정적 정서에 과도하게 몰입하거나 회피하는 부적응적 정서조절

전략을 사용함으로 인해 연인관계에서의 만족도가 낮다고 보고한 연구들(고민정, 송미경, 2017; 김희경, 2012)과 일치한다. 특히, 불안정 애착유형의 여자대학생들의 경우, 연인관계에서 부정적 정서를 경험할 때 회피하는 정서조절전략을 사용할수록 이성관계 만족도가 낮다고 보고한 연구(김혜진, 김미례, 2021)와 부모와의 애착안정성이 낮을수록 정서조절곤란을 많이 경험하고, 이것은 대인관계에서 발생하는 문제를 증가시켰다는 연구(박상희, 이남옥, 2014)와도 유사한 결과로 볼 수 있다.

이를 종합해 볼 때, 부모와의 안정적인 애착은 연인관계에 영향을 미칠 뿐만 아니라 인지적으로 적응적 정서조절전략의 사용을 높이고, 부적응적 정서조절전략의 사용을 감소시킴으로써 연인관계 유능성에 간접적으로도 영향을 미친다고 결론 지을 수 있다. 이를 바탕으로 청년들의 연인관계 유능성을 증진하기 위해 다각도의 지원을 고려할 수 있을 것이다. 특히 이들 두 차원의 정서조절전략이 각각 다른 방향에서 독립적으로 연인관계 유능성에 영향을 미치므로, 어느 한 차원의 전략 사용 훈련에 집중하기보다는, 정서조절 시 적응적 전략 사용을 증진시키는 훈련과 부적응적 전략 사용을 감소시키는 훈련을 병행하는 것이 보다 효과적임을 고려해야 할 것이다. 예를 들어, 연인관계 유능성을 지원하기 위한 중재 프로그램에서 인지적 측면의 정서조절전략 사용 훈련에 보다 방점을 두고, 적응적 전략 사용을 높이며 부적응적 전략 사용을 낮추는 방식으로의 접근도 가능할 것이다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구의 방향을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구

는 서울과 경기도에 위치한 대학교에 재학 중인 대학생들을 연구대상으로 하였으므로, 연구 결과를 대학생이 아닌 청년들에게 일반화하는데 제한이 된다. 추후에는 학생 신분이 아닌, 경제적으로 보다 자율적인 생활을 하는 청년들을 표집해 본 연인관계 유능성에 대한 모형을 검증해 볼 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간 관계에서 인지적 정서조절전략의 병행 매개효과 검증에 중점을 두어 상관이 매우 높게 나타난 아버지와의 애착안정성과 어머니와의 애착안정성을 하나의 변인인 부모와의 애착안정성으로 분석하였다. 추후 연구에서 아버지와 어머니와의 애착안정성과 어머니와의 애착안정성이 미치는 개별적 영향력을 살펴본다면, 다른 측면의 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 인지적 정서조절 전략을 크게 적응적 전략과 부적응적 전략으로 구분하였다. 하지만 회피와 같은 특정 전략이 상황에 따라 기능적으로 작용할 수도 있고 역기능적으로 작용할 수도 있으므로, 추후 연구에서는 인지적 정서조절 전략을 보다 구체적으로 구분하고 해당 전략의 사용 맥락도 반영해 그 영향력을 살펴본다면, 정서조절 전략과 관련된 중재방식에 보다 실질적인 정보를 제공할 수 있을 것이다. 넷째, 본 연구에서는 개별 대상을 표집하여 자기보고식 평가로 연인관계에 대한 자료를 수집하였다. 추후 연구에서 교제 중인 커플을 쌍으로 표집하여 서로를 지각한 평가를 포함해 연인관계에 대한 상호적 특성을 파악해 볼 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 대학생의 연인관계 유능성을 발달시키기 위해서

는 부모에 대한 신뢰와 믿음을 통해 안정애착을 형성하는 것이 선행되어야 하고, 인지적 정서조절전략이 부모와의 애착안정성과 연인관계 유능성 간의 관계를 매개한다는 점을 밝혔다. 그 의의가 있다. 추가적으로, 청년기 연인관계 유능성 증진을 지원하고자 할 때 중재가 가능한 특성으로 인지적 정서조절전략의 두 차원을 소개하였다는 점도 들 수 있다. 본 연구를 통해 낭만적 사랑을 갈망하지만, 연인관계를 형성하는 것에 대한 어려움으로 심리적 부담을 느끼거나 사랑의 좌절로 인해 큰 실망과 상처를 경험하며 방황하는 대학생들에게 낭만적 사랑에 대한 이해와 자신 및 연인에 대한 이해를 도와 진정한 친밀감을 추구하며 인격적인 성숙을 도모할 수 있는 방향성을 제시해 줄 수 있기를 기대한다. 아울러 연인관계 유능성에 대한 국내 연구가 부족한 실정에서 본 연구가 후속 관련 연구를 독려할 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 고민정, 송미경 (2017). 대학생의 불안정 성인 애착과 이성 관계 만족의 관계: 회피-분산적 정서조절양식의 매개효과. *정서행동장애연구*, 33(1), 1-21.
<https://doi.org/10.33770/JEBD.33.1.1>
- 권희선, 한기백 (2019). 대학생이 지각한 부모 애착과 스트레스의 관계: 회복탄력성과 성인애착의 매개효과. *청소년학연구*, 26(1), 155-183.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.01.26.1.155>

- 김경미 (2016). 청년기의 연인관계 유능성 척도 개발 연구. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김경미 (2019). 대학생의 낭만적 애착과 심리적 안녕감의 관계: 연인관계 유능성의 매개효과를 중심으로. 한국콘텐츠학회, 19(6), 1-13.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.06.135>
- 김대진, 김방현, 이현정, 김주환 (2013). 공감능력과 정서조절능력이 관계 만족도에 미치는 영향. 한국HCI학회 학술대회 자료집, 479-484.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김중술 (2007). 사랑의 의미. 서울: 서울대학교 출판부.
- 김하늘 (2020). 성인초기 남녀의 부모애착이 이성간 친밀감에 미치는 영향: 성인애착의 매개효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜진, 김미례 (2021). 성별에 따른 대학생의 성인불안애착과 이성관계만족도의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. 교류분석상담연구, 11(1), 69-92.
<https://doi.org/10.35476/taca.2021.11.1.69>
- 김희경 (2012). 대학생의 성인애착이 이성관계 만족도에 미치는 영향에서 정서인식 명확성과 정서표현억제의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상희, 이남옥 (2014). 부모애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 공감과 정서조절의 매개효과. 가족과상담, 4(1), 1-18.
- 박영주, 오가실, 이숙자, 김정아, 김희순, 최상순, 이성은, 정추자, 전화연 (2002). 한국대학생의 사회적지지, 스트레스 생활사건 및 건강행위. 대한간호학회지, 32(6), 792-802.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2002.32.6.792>
- 서영주, 김현주 (2015). 사례연구: 모래상자놀이 불안정 성인애착 어머니의 정서조절 능력에 미치는 영향. 놀이치료연구, 19(1), 36-61.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
<https://doi.org/10.15703/kjc.14.3.201306.1773>
- 양수진, 이정운 (2012). 대학생의 부모애착이 성인애착에 미치는 영향: 자아분화의 매개효과. 상담학연구, 13(4), 1921-1935.
<https://doi.org/10.15703/kjc.13.4.201208.1921>
- 어유경, 박수현 (2018). 정서억제가 친밀한 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기구성 개념의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(1), 121-141.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2018.02.30.1.121>
- 오상민, 이재림 (2019). 성인초기 부모애착과 연인애착의 관련성: 성별의 조절효과. 가정과삶의질학회 한국가정관리학회학술발표대회 자료집, 140-141.
- 옥 정 (1998). 청소년기 애착안정성과 우울성향과의 관계. 지각된 유능감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤현주, 전혜성 (2020). 대학생의 불안애착과 회피애착이 이성관계만족도에 미치는 영향: 정서조절곤란과 조망수용능력의 매개

- 효과를 중심으로. 가족과 가족치료, 28(3), 359-381.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2020.28.3.359>
- 이설아, 박기환 (2013). 유기 도식과 이성관계 만족도의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 인지행동치료, 13(1), 1-17.
- 이주연, 하상희 (2012). 부모 애착이 남녀 대학생의 정신건강에 미치는 영향: 심리적 독립과 이성관계태도의 매개 경로 분석. 상담학연구, 13(6), 2821-2837.
<https://doi.org/10.15703/kjc.13.6.201212.2821>
- 이주원, 장진경 (2017). 정서조절 능력 매개효과를 통해 미혼남녀의 원가족 경험이 이성관계 만족도에 미치는 영향. 가족과 문화, 29(3), 1-35.
<https://doi.org/10.21478/family.29.3.201709.001>
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 임정하, 최정원 (2019). 부모와의 불안정애착이 청년기 연인 간 관계적 공격성에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과를 중심으로. 인간발달연구, 26(3), 51-69.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2019.26.3.51>
- 전겸구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 정문경, 김병석 (2014). 마인드폴니스, 정서조절, 지각된 배우자지지, 결혼 만족간의 구조적 관계. 상담학연구, 15(1), 499-519.
<https://doi.org/10.15703/kjc.15.1.201402.499>
- 조윤주 (2009). 성인기 애착 안정성에 관한 연구: 이성 및 부모에 대한 애착과 부모 부양 의무감을 중심으로. 한국생활과학회지, 18(1), 75-92.
<https://doi.org/10.5934/KJHE.2009.18.1.075>
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계: 대학신입생을 대상으로. 한국심리학회지, 22(2), 385-411.
- 최수미, 김수현, 조영일 (2012). 초기 청소년의 부모애착과 심리내적 증상 관계에서 정서조절의 매개효과에 관한 5년 종단연구. 상담학연구, 13(3), 1277-1293.
<https://doi.org/10.15703/kjc.13.3.201206.1277>
- 최윤정 (2015). 초기 청소년기 부모 애착과 또래관계 질의 관계: 실행기능과 인지적 정서조절의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Amitay, A. O., Mongrain, M., & Fazaa, N. (2008). Love and control: Self-criticism in parents and daughters and perceptions of relationship parents. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 75-85.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.020>
- 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.
<https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
<https://doi.org/10.1037/a0034272>

- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personality Relationships*, 17(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measure* (pp. 75-90). Washington, DC: American Psychological Association.
- Collins, W. A., & Sroufe, L. A. (1999). Capacity for intimate relationships: A developmental construction. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 125-147). New York: Cambridge University Press.
- Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The romantic competence interview. *Journal of Adolescence*, 32(1), 55-75.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.12.001>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1994). Mothers' reactions to children's negative emotions: Relations to children's temperament and anger behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40(1), 138-156.
- Farly, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433-440.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. NY: Harper & Row.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hayes, A. F. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A*

- regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2000). Romantic love. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A source book* (pp. 203-215). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holmes, J. (1995). *John Bowlby and attachment theory*. London: Routledge.
- Howard, M. S., & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>
- Kan, M. L., & Cares, A. C. (2006). From "friend with benefits" to "going steady": New directions in understanding romance and sex in adolescence and emerging adulthood. In A. C. Crouter & A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risk and opportunities* (pp. 241-258). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kumar, S. A., & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships*, 23(4), 801-817. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>
- Kurta, J. (2016). *Emotion coaching in childhood and women's romantic intimacy, romantic attachment, and emotion regulation in young adulthood* (Doctoral dissertation). University of Ottawa.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. J. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 267-283). New York: Guilford Press.
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández Berrocal, P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter?. *Journal of Personality*, 79(2), 429-467. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x>
- Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2010). Emotional dysregulation: Concurrent relation to sexual problems among trauma-exposed adult cigarette smokers. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 36(2), 137-153. <https://doi.org/10.1080/00926230903554545>
- Sami, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., & Stuart, G. L. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20(8), 870-885. <https://doi.org/10.1080/10926771.2011.629342>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association

- differ for women and men?. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168-182.
<https://doi.org/10.1177/0022146510372343>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 279-328). Burlington: Academic Press, Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394286-9.0006-8>
- Srivastara, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.
<https://doi.org/10.1037/a0014755>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Wallis, P., & Steele, H. (2001). Attachment representations in adolescence: Further evidence from psychiatric residential settings. *Attachment & Human Development*, 3(3), 259-268.
<https://doi.org/10.1080/14616730110096870>
- Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development*, 8(3), 185-197.
<https://doi.org/10.1080/14616730600856016>
- Zeinder, M., Mattew, G., & Roberts, R. D. (2002). Slow down, you move to fast: Emotional intelligence remains an “elusive” intelligence. *Emotion*, 1(3), 265-275.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.265>

1 차원고접수 : 2022. 01. 10.
수정원고접수 : 2022. 02. 11.
최종게재결정 : 2022. 03. 23.

The Relation between Parental Attachment and Romantic Competence of College Students: The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies

Lim, JungHa

Dept. of Home Economics Education,
Korea University

Kim, Kyoungmi

Graduate School of Education,
Korea University

The aim of this study is to test parallel mediating effects of cognitive emotional regulation strategies in the link from parental attachment security to romantic relationship competence of college students. Participants were recruited from colleges in Seoul and Gyeonggi area. A total of 353 students who were currently in or had any experience of heterosexual romantic relationships, completed self-report online questionnaires. The collected data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation analyses, and a parallel mediation test with PROCESS macro 3.4. First, bivariate correlation analyses revealed positive associations among romantic relationship competence, parental attachment security, and adaptive emotion regulation strategy, while negative associations between romantic relationship competence as well as parental attachment security and maladaptive emotion regulation strategy. Also, usage of adaptive emotion regulation strategy was not systematically related with that of maladaptive emotion regulation strategy. Second, a parallel mediating model of cognitive emotion regulation strategies in the link from parental attachment security to romantic relationship competence was supported. That is, college students who were securely attached to their parents tended to use adaptive emotion regulation strategy more and maladaptive emotion regulation strategy less, which in turn was associated with better romantic relationship competence. The findings have implications for counselors to support college students to improve romantic relationship competence.

Keywords: romantic relationship competence, parental attachment security, cognitive emotion regulation strategy, college students