

중년 여성의 성인 애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과*

신혜정(선문대학교, 박사수료)**

손진희(선문대학교, 교수)***

요 약

본 연구의 목적은 중년 여성의 성인애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과를 살펴보는 것이다. 이를 위해 중년기 여성 334명을 대상으로 성인애착 척도, 우울 척도, 자기자비 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 자료 분석을 위해서 SPSS 26.0과 AMOS 26.0 프로그램을 사용하였다. 분석방법으로 기술통계분석과 단순상관분석을 실시하였고, 변인들의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식을 적용하였다. 성인애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과에 대한 유의성은 Bootstrap 방식으로 검증하였다. 연구 결과, 첫째, 성인애착의 하위차원인 애착불안과 애착회피는 우울과 유의미한 정적 상관이, 자기자비와는 부적 상관이 있었으며 자기자비와 우울은 부적 상관이 있었다. 둘째 구조방정식을 시행한 결과 애착회피가 우울로 직접 가는 경로를 제외한 모든 경로가 유의미하게 나타났다. 불안정 성인애착에서 우울로 가는 경로에 자기자비는 애착불안과는 부분매개, 애착회피와는 완전매개를 이루어, 성인애착 유형에 따라 자기자비가 다르게 매개함을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 의의를 밝히고, 연구의 제한점, 후속 연구 제안을 하였다.

주제어: 중년 여성, 애착불안, 애착회피, 우울, 자기자비, 구조방정식

* 이 논문은 신혜정(2022)의 석사학위 논문을 수정 보완한 것임

** 주저자

*** 교신저자

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

분석심리학자인 Jung(1954)은 중년기를 40세 전후로 정의하고 인생의 전반부에서 후반부로 전환되는 시기로 매우 중요하게 다루었다. 현대에는 평균 수명의 증가로 중년기가 차지하는 기간이 점차 늘어나면서 중년기의 정신적, 신체적 건강을 도모하는 것의 중요성이 강조되고 있다.

중년기는 남성이나 여성 모두가 겪지만, 특히 여성의 중년기는 자신의 정체성이나 역할에 대한 혼란과 갈등 등으로 심리적인 고통을 받는 시기(정옥분, 2008)로 이해되고 있다. 중년기 여성들이 전통적으로 가정에서 부여된 역할에서 벗어나 자기의 내면을 돌아보고 심리적 균형을 찾아가며 진정한 자기를 찾는 과정에서 우울과 불안 등의 부정적 정서를 경험하기 때문으로 보인다(전찬례, 2012). 하지만 우리나라의 경우 40~50대 중년기에 있는 여성들의 우울과 불안 유병률은 꾸준히 증가하고 있음에도(보건복지부, 2021), 청소년과 20~30대의 우울 문제와 비교해 중년 여성의 우울에 대한 관심은 상대적으로 저조한 편이다. 중년기 여성의 우울은 삶의 의욕 저하 및 건강 수준을 악화하고 정서적 불안감을 유발할 수 있으며, 이러한 상황에 방치될 경우 죽음에 대한 반복적 생각을 하다가 극단적인 선택으로까지 이어질 수 있으므로 주요 개입 대상이다. 중년 여성의 우울과 자살 문제가 폐경기 이후 나타나는 자연스러운 노화 과정의 일부로 보기보다는 적극적으로 예방하거나 치료를 해야 하는 정신건강 문제로 인식할 필요가 있다.

애착은 생애 초기뿐만 아니라 중년기 동안에도 타인과의 관계를 설명하는 유용한 개념으로 작용한다. 중년기는 주 양육자와의 애착 관계를 유지하면서도 배우자와 새로운 애착 관계를 형성한다. 신체적으로나 심리적으로 취약해지는 중년기 여성에게 사회적 지지체계가 되어주는 애착 관계는 정서적 위기, 부적응의 영향 등을 완화해 주고 적응적인 대처 행동을 증진하게 시킬 수 있다(오명자 외, 2008; 이희연, 전해성, 2011). 대표적인 애착 이론가인 Bowlby(1969)에 따르면 애착은 인생 초기에 한 개인이 중요하게 여기는 타인과 형성하게 되는 강한 정서적 유대관계를 의미한다. 어린 시절 친밀관계를 맺은 사람은 양육이나 대인관계에 적응적으로 대응하는 반면, 친밀한 관계를 맺지 못한 아이가 성인이 되었을 때는 자녀와 건강한 애착 형성이 어려울 뿐만 아니라 다른 성인들과의 관계도 어려울 수 있다(장휘숙, 2006; Bartholomew et al, 1991). 그러나 이런 성인기 애착 특성은 유아 및 아동기에 형성된

애착과는 차이가 있는데, 성인애착은 부모에게서 독립하고자 하는 욕구가 강하면서도 중요한 타인으로부터 부모 같은 친밀한 애착 관계를 유지하기를 원하는 특성을 보인다는 점에서 독특하다(Baldwin, 1996). 그러므로 성인의 대인관계 패턴과 스트레스 대처방식 등을 이해하기 위해서는 생애 초기 부모와의 애착유형을 탐색하기보다는 현재의 친밀한 관계에서 나타나는 성인애착 유형을 이해하는 것이 더 적절할 수 있다(Bartholomew et al, 1991; Cook, 2000).

애착유형은 애착 관련 여러 연구에서 다양한 유형으로 언급되고 있으나 애착 행동 전략에 따라 타인과 가까워지는 것을 꺼리거나 불편해하는 애착회피 차원과 타인에게 지나친 의존과 몰두를 함으로써 거절을 받거나 버림받는 것을 두려워하는 애착불안 차원으로 구분하는 방법이 있다(Brennan et al, 1998). 일반적으로 애착회피와 애착불안 두 수준이 모두 높을 때 불안정 애착이라고 하며, 불안정한 애착을 지닌 사람들은 자신이 타인에게 사랑받지 못할 것으로 생각하기 때문에 대인관계 속에서 부정적인 정서를 경험한다(Ainsworth et al., 1978). 이는 여러 국내외 연구에서도 일치하는 결과를 보이는데 안정적 애착은 우울과 부정 상관을 나타내지만 불안정한 애착을 형성한 성인은 우울과 불안을 느끼며 심리적으로 적절히 기능하지 못하는 것으로 나타났다(김은정, 권정혜, 1998b; 안하얀, 서영석, 2010; 원진희, 장문선, 2014; Gotlib & Hammen, 1992). 하지만 애착불안과 애착회피가 부정적 정서에 미치는 영향은 다르게 나타난다는 연구도 있어 이 두 애착유형을 구분해서 이해할 필요가 있다. 예컨대, 전해경(2014)의 연구에서는 애착불안에서 우울로 가는 경로는 분노억제와 분노표출이 부분매개 하는 것으로 나타났고, 애착회피에서 우울로 가는 경로는 분노억제만 완전매개 하는 것으로 나타났다.

앞에서 언급한 것처럼 중년 여성의 우울은 다른 연령 및 성별과 비교해 심각성을 보이고, 자살로 이어지기 쉽다는 위험성이 있으므로 중년 여성이 자기를 부정하거나 자기비난을 하면서 부정적 정서가 깊어지는 것을 멈추도록 할 필요가 있다. 자기친절의 태도로서 자신을 있는 그대로 수용하고 돌보는 ‘자기자비’를 할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 자기자비란 타인보다는 자신에 초점을 두고 자신의 실패나 부족함을 회피하거나 외면하지 않고 친절함과 수용적인 태도로 이를 받아들이는 것을 말한다(Neff, 2003b). 즉 자신의 부족함과 고통을 비판하지 않고 그것을 따뜻한 태도로 수용함으로써 자신에게 자비를 베푸는 마음이라고 할 수 있다. 자기자비가 높은 사람들은 수행이나 외부 기대와는 독립적으로 긍정적인 자기평가를 하며, 여러 성취 상황에서 숙달감을 보였다(Neff et al, 2005). 반면 자기자비 수준이 낮은 사람은 실패와 실수에 대해 비판적으로 받아들이며, 스트레스 및 우울과 같은 부정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(박세란, 이훈진, 2013; 조현주, 현명호, 2011; MacBeth & Gumley, 2012). 자기자비가 높은 사람은 자신의 정서를 적응적으로 조절하면서 정신건강과

연결되도록 한다(문은주, 최혜연, 2015)는 점에서 불안정 애착유형의 사람도 자기자비의 개입을 통해 우울 정서에 영향을 줄 수 있다는 것을 추론해볼 수 있다.

여러 연구에서 자기자비가 초기 양육자와의 애착 경험을 기반으로 발달한다는 것을 언급하였다(Gilbert & Proctor, 2005; Neff, 2009; Neff & McGehee, 2010; Wei et al., 2011). 이는 안정적으로 애착이 형성될수록 자기자비 수준도 높을 것이라는 의미이다. 그런데 불안정한 성인애착의 경우에는 자기자비와 관련성이 일관적이지 않다. 하위차원인 애착불안 및 애착회피가 모두 자기자비를 부적으로 예측한다는 견해(Raque-Bogdan et al., 2011)가 있는 반면, 애착회피와 자기자비의 유의미한 관련성이 확인되지 않은 연구도 있기 때문이다(Pepping et al., 2015). 우리나라 중년기 여성을 대상으로 불안정 애착유형인 불안애착과 회피애착이 각각 자기자비와 우울과 어떤 관계가 있는지 살펴볼 필요가 있다.

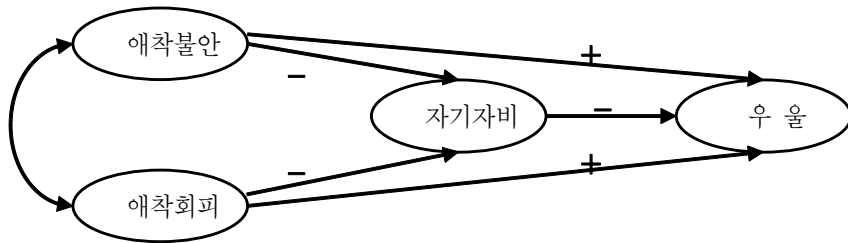
앞에서 살펴본 것처럼 성인애착과 우울, 성인애착과 자기자비, 우울과 자기자비 등 두 변인 간의 관계에 관한 연구들은 많이 있으나 중년 여성의 성인애착과 우울, 자기자비 세 변인 간 관계에 관한 연구는 거의 없다. 이에 본 연구는 성인애착, 우울, 자기자비의 각 선행연구 결과를 토대로 중년기 여성들에게 있어 세 변인 간 관계가 어떻게 나타나는지 살펴보고자 한다. 또한, 특별히 성인기 애착을 애착불안과 애착회피로 구분해서 이 두 애착 변인이 자기자비를 통해 어떻게 우울 정서에 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다. 중년기 여성의 애착불안과 애착회피 변인이 동일하게 자기자비에 부적 영향을 미치고 이를 통해 우울에 영향을 미치는지, 아니면 각각 다르게 영향을 미치는지를 파악한다면 성에 미치는 영향을 차별적으로 이해하게 되고 이를 통한 애착 이론의 확장에 이바지하게 될 것이다. 무엇보다 본 연구 결과는 중년기 여성의 우울에 미치는 성인 애착과 자기자비의 효과를 살펴봄으로써 중년기 여성의 우울 문제를 이해하는 이론적 접근이나 상담 프로그램 개발을 위한 기초 정보를 제공하는 데 이바지할 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 연구모형

첫째, 중년기 여성의 애착불안, 자기자비와 우울의 관계는 어떠한가?

둘째, 중년기 여성의 애착회피, 자기자비와 우울의 관계는 어떠한가?

셋째, 중년기 여성의 애착불안, 애착회피와 우울의 관계에서 자기자비는 매개 역할을 하는가?



[그림1] 연구모형

II. 선행연구

1. 성인애착과 우울

애착 이론에 따르면 초기에 형성된 부정적인 내적작동모델은 성인기의 우울을 예측한다(Armsden & Greenberg, 1987). 예컨대, 불안정 성인애착은 우울과 유의한 정적 상관이 있었다(김은영 외, 2015; 안하얀, 서영설, 2011; 이주영, 최희철, 2012; 전해경, 2014; 정민교, 2014). 그러나 Hazan과 Shaver(1987)는 불안정 성인애착이 우울을 모두 설명하지 못한다는 것을 발견하였고, 그 후 학자들은 두 변인 관계를 설명하는 매개변인에 대한 연구를 시작하였다. 연구 결과, 불안정 성인애착은 애착회피와 애착불안 두 차원으로 구분되며, 이 둘은 우울 간의 관계가 달랐다. 애착불안은 과활성화 전략을 사용하여 정서를 강하게 느끼면서 우울을 경험하고, 애착회피는 비활성화 전략을 통해 정서를 단절하고, 사회적 지지를 추구하지 않아 우울에 취약해지는 것으로 나타났다(Kobak & Sceery, 1988; Tasca et al., 2009; Wei et al., 2005). 전해경(2014)의 연구에서는 애착불안에서 우울로 가는 경로는 분노억제와 분노표출이 부분매개 하는 것으로 나타났고, 애착회피에서 우울로 가는 경로는 분노억제만 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이상의 논의에 비추어 본다면 두 애착유형이 우울에 미치는 경로가 다르고 매개변인이 무엇인가에 따라 다르게 영향을 미칠 수 있음을 짐작해볼 수 있다.

2. 성인애착과 자기자비

많은 연구자들은 자기자비가 초기 양육자와의 애착 경험을 기반으로 발달한다고 주장한다.(Gilbert et al., 2006; Neff, 2009; Neff et al., 2010; Wei et al., 2011). Neff와 McGehee(2010)는 어머니의 비난이나 긴장이 많은 가족관계를 경험했다고 이야기한 청소년들은 자기자비가 더 부족하고, 어머니로부터 지지를 받았다고 생각되거나 안정적인 가정에서 성장한 사람들은 더 높은 자기자비를 보고하였다는 것을 발견했다. 이는 안정적인 성인애착은 자기자비 수준 또한 높을 것이라고 예측할 수 있다. 하지만 불안정한 성인애착의 경우에는 자기자비와의 연관성이 일관적이지 않다. 하위차원인 애착불안 및 애착회피 모두 자기자비를 부적으로 예측한다는 견해(Raque-Bogdan et al., 2011)가 있지만, 애착회피와 자기자비의 유의미한 관련성이 확인되지 않은 연구도 있었다(Pepping et al., 2015). 다만 높은 자기자비가 심리적 안녕감, 낙관적 성향, 자기향상에 대한 동기와 같은 적응적인 특성들을 예측하는 것에 비해(Breines & Chen, 2012; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2010; Wei et al., 2011), 애착회피는 우울, 정서적 단절, 대인관계 문제와 같은 부적응적인 특성들을 예측한다는 점(이은지, 서영석, 2014; 2010; Wei et al., 2005b)을 고려해보면, 애착회피와 자기자비가 서로 부적인 관계를 지닐 것이라고 추론할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서도 불안정 성인애착과 자기자비의 관계가 부적일 것이라고 추론해볼 수 있다.

3. 자기자비와 우울

자기 자비와 정신장애의 관계에 관한 최근 연구에 따르면 자기자비가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다(David et al., 2013). 또한, 자기자비는 불안, 수치심, 경험 회피, 스트레스, 폭식 행동, 신체화 증상, 외상 정서 등 임상적 증상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Elizabeth, 2015). 자기자비가 우울에 미치는 영향에 관한 많은 연구 중 사고의 변화에 대하여, Beck(1996)은 “왜곡된 지각을 통해 자신의 경험을 부정적으로 해석하고 자신을 평가절하하면서 우울해진다”라고 하였다. 이러한 반추는 우울 등의 부정적 정서와 관련이 있어서 과거 부정적으로 해석한 경험을 반복함으로써 우울감이 지속된다. 이때, 자기자비의 요소인 마음챙김과 보편적 인간성을 통해 인지적 탈중심화를 하여 각 개인의 부정적 사고나 반추 양상을 알아차리면 자신만 고통을 경험한다는 생각에서 벗어나 사고의 관점을 바꿀 수 있다(Segal et al., 2002; Mason & Hargreaves, 2001). 또한, 자신을 사랑하고 자신에게 온화하게 대하는 자애명상 훈련 후 마음챙김 기술과 자기자비가 유의하게 증가했고 우울 증상이 감소했다(David et al., 2013). 이는 자기친절을 통해 마음챙김 능력이 향상되고, 두 요인의 시너지 작용으로 자기자비도 증가함을 추론할 수 있다. 그러므로 자기자비 수준을 증가시키면 자

기를 있는 그대로 수용하면서 부정적 정서의 경험을 낮추고 긍정적 사고를 하게 되어 우울을 감소시킬 수 있을 것으로 예측된다.

4. 성인애착, 자기자비, 우울의 관계

위에서 살펴본 것처럼 성인애착은 불안애착, 회피애착으로 살펴보는 것이 의미가 있으며, 이 두 변인은 우울과 관련성이 높을 것으로 보인다. 다만, 회피애착의 경우 우울 간의 관계가 일관성 있게 나타나지 않는다는 견해도 있다. 애착불안과 애착회피와 자기자비와의 관계도 일관적인 결과를 보이지 않으므로 중년기 여성에게서는 성인애착과 자기자비가 구체적으로 어떤 관계를 나타내는지 살펴볼 필요가 있다. 자기자비는 사회적 유대감, 정서 지능, 그리고 삶의 만족도와 정적인 상관이 있지만(Neff, 2003a) 우울, 불안과 같은 심리적 부적응과는 높은 부적 상관을 보인다(MacBeth et al., 2012). 박정하(2016)는 견해에 비추어 볼 때 우리나라 중년기 여성에게서도 높은 자기자비 수준은 우울과 부적의 상관이 나타날 가능성을 추론해볼 수 있다. 즉, 자기자비는 성인애착과 우울과 상관이 있으며 영향을 주고받는 매개변인으로서의 역할을 하고 있다고 예측할 수 있다. 성인애착과 자기자비, 성인애착과 우울, 자기자비와 우울 등의 두 변인 간 선행연구는 다수가 있었지만, 중년 여성을 대상으로 세 변인의 관련성을 종합적으로 살펴본 연구는 없었다. 이에 본 연구에서는 이들 변인 간의 관계를 이론적 모형으로 설정하고 이를 중년기 여성의 실제 자료를 통해 검증해보고자 한다. 특히 불안정 성인애착의 두 측면인 애착불안과 애착회피의 각 변인이 자기자비와 우울에 어떤 경로로 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 2021년 4월부터 9월까지 서울, 경기, 충청도 지역에 거주하는 만 40세-만 60세 사이의 중년 여성 334명을 연구 대상으로 자기 보고식 설문을 시행하였다. 코로나-19로 인해 직접 대면해서 자료 수집하는 것이 어려워 일부 자료는 온라인으로 수집하였다. 대부분은 연구자가 직접 자료를 수집했으며 일부 설문지는 중년 여성들이 다수 있는 기관 근무자에게 부탁하였다. 이 경우에는 설문지의 취지와 응답 방법 등을 사전에 충분히 교육하였다. 본 연구

를 위해서 총 347명의 설문 응답 중 불성실 응답지를 제외한 334명의 설문 응답을 최종 통계 분석에 사용하였다. 응답자의 분포는 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 인구통계학적 특성(N=334)

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
연령 (만 나이)	30대	5	1.5
	40대	193	57.7
	50대	127	38.1
	60대	9	2.7
최종학력	고등학교	65	19.5
	대학교	208	62.3
	대학원	61	18.3
	총계	334	100

2. 연구도구

가. 애착불안 척도

애착불안 척도는 성인애착 검사를 위해 Fraley 외(2000)가 개정, 김성현(2004)이 번안해서 타당화한 친밀관계 경험 검사 개정판 척도(Experience of Close Relationship Questionnaire: ECR-R) 중에서 애착불안 문항으로 측정하였다. 애착불안 척도는 원래의 척도에서 총 18문항으로 구성된 7점 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로서 합산점수가 높을수록 애착불안 수준이 높고 점수가 낮을수록 애착안정임을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 애착불안 요인의 내적 합치도(Chronbach's α)는 .89로 나타났다. 다만, 본 연구에서는 ECR-R 검사에서 불안애착 문항만으로 잠재변인을 설정한바, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석으로 새로운 문항 꾸러미를 하위 요인으로 재설정하여 분석에 활용하였다. 본 연구의 새로운 문항 꾸러미를 도출을 위한 타당도와 신뢰도 분석에서 최종적으로 7개 문항 2개의 요인이 추출되었다. 7개 문항의 애착불안의 내적 합치도(Chronbach's α) .85이고 확인적 요인 분석의 적합도(RMSEA)는 .068로 나타났다.

나. 회피애착 척도

회피애착 척도는 성인애착 검사를 위해 Fraley 외(2000)가 개정, 김성현(2004)이 번안해서

타당화한 친밀관계 경험 검사 개정판 척도(Experience of Close Relationship Questionnaire: ECR-R) 중에서 회피불안 문항으로 측정하였다. 회피애착 척도는 원래의 척도에서 총 18문항으로 구성된 7점 평정척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로서 합산점수가 높을수록 애착불안 수준이 높고 점수가 낮을수록 애착안정임을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서는 내적 합치도(Chronbach's α)는 .85로 나타났다. 다만, 본 연구에서는 ECR-R검사에서 회피애착 문항만으로 잠재변인을 설정한바, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석으로 새로운 문항 꾸러미를 하위 요인으로 재설정하여 분석에 활용하였다. 본 연구의 새로운 문항 꾸러미를 도출을 위한 타당도와 신뢰도 분석에서 최종적으로 6개 문항 2개의 요인이 추출되었다. 6개 문항의 애착회피의 내적합치도(Chronbach's α)는 .69 이고 적합도(RMSEA)는 .029로 나타났다.

다. 자기자비 척도

자기자비는 Neff(2003b)가 개발하고(SCS) 김경의 등(2008)이 타당화한 한국판 자기-자비 척도(the Korean version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)로 측정하였다. 설문지는 총 26문항으로 자기친절, 보편적 인간성, 그리고 마음챙김 3개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 되어 있다. 총점의 범위는 26점~130점이고, 총점이 클수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 한국판 자기자비 척도의 내적 합치도(Chronbach's α)는 전체가 .82로 나타났고 본 연구에서는 .88로 나타났다.

라. 한국판 역학연구센터 우울척도

우울은 Radloff(1977)가 개발하고 조맹제와 김계희(1993)가 타당화한 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. CES-D는 총 20문항으로 이루어져 있으며, 4점 Likert 방식(0=극히 드물게, 3=대부분)으로 응답하게 되어 있다. 조맹제와 김계희(1993)의 연구에서 내적 합치도(Chronbach's α)는 .89이다. 본 연구에서는 4개의 하위 요인 중 긍정적 감정 요인이 신뢰도를 떨어뜨리는 문항으로 나타나 중년 여성의 우울을 살펴보는 데에는 부적합한 것으로 판단하여 이 요인을 제거 후 분석하였다. 최종적으로 우울 척도는 타당도와 신뢰도 분석 결과를 통해서 확인된 16개의 문항을 사용하였다. 3개 요인에 대한 확인적 요인분석의 적합도(RMSEA)는 .08로 나타났으며 16개 문항의 내적 합치도(Chronbach's α)는 .87으로 나타났다.

3. 자료분석

자료 분석은 SPSS 26.0 프로그램과 AMOS 26.0 프로그램을 사용하였다. 첫째, SPSS 26.0을 사용하여 기술 통계량 분석을 했다. 둘째, 각 측정 도구의 신뢰도 분석으로 Chronbach's α 값을 산출했다. 셋째, 상관분석을 실시하여 성인애착, 자기자비, 우울 간의 상관 관계를 알아보았다. 넷째, 확인적 요인분석을 하기 전에, 각 잠재변수에 대한 측정변수를 만들었다. 다섯째, Amos 26.0을 이용하여, 측정 변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하는지 확인 하기 위하여 확인적 요인분석을 한 후 측정모형을 검증하였다. 여섯째, 연구모형의 타당성과 주요 변인 간 경로에 대한 유의성을 검증하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 시행하였다. 일곱째, 성인애착과 우울 관계 사이에서 자기자비의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증 하기 위해 Bootstrapping을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계치와 상관분석

성인애착과 우울, 자기자비 등 측정 변인들의 기술통계와 상관관계를 살펴보았고, 그 결과를 <표 2>에 제시하였다. 애착불안은 우울과 유의한 정적 상관($r=.30\sim.52$, $p<.01$)을 나타냈고, 애착회피 전체 점수는 우울과 정적 상관($r=.13\sim.24$, $p<.05$)을 나타냈다. 다만, 애착회피2 하위 요인과 우울 전체, 우울1, 우울3 하위 요인과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 또한, 애착불안과 애착회피 모두 자기자비와는 유의하게 부적 상관이 있었다(애착불안 $r=-.32\sim-.52$, $p<.01$, 애착회피 $r=-.18\sim-.30$, $p<.01$). 자기자비는 우울과 부적으로 유의한 상관이 있는 것으로 확인되었다($r=-.36\sim-.53$, $p<.01$). 기초통계량을 살펴보면 왜도와 첨도 모두 기준에 부합하여 분석 자료가 정상분포를 이루고 있음을 확인하였다.

<표 2> 하위요인 상관분석 결과($N=334$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2	.81***													
3	.88***	.67***												
4	.14**	.06	.13*											
5	.19**	.21	.18**	.68***										
6	.13*	.18**	.11*	.76***	.35***									
7	.52***	.37***	.42***	.13*	.19***	.08								

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8	.52**	.38***	.42***	.14*	.17**	.09	.89***							
9	.45***	.31***	.36***	.16**	.18**	.14*	.87***	.78***						
10	.51***	.30***	.43***	.14*	.24***	.06	.74***	.70***	.61***					
11	-.52***	-.38***	-.47***	-.29***	-.25***	-.23***	-.51*	-.53***	-.50***	-.42***				
12	-.46***	-.35***	-.42***	-.30***	-.25***	-.23***	-.49***	-.49***	-.47***	-.39***	.925***			
13	-.47***	-.32***	-.43***	-.26***	-.24***	-.19**	-.39***	-.42***	-.38***	-.36***	.87***	.70***		
14	-.46***	-.35***	-.42***	-.20***	-.18**	-.19**	-.49***	-.49***	-.49***	-.37***	.88***	.73***	.64***	
15	2.65	3.02	2.40	3.73	3.70	3.54	1.01	.46	.69	.28	3.47	3.46	3.49	3.44
16	.85	1.12	1.02	.73	1.0	1.18	.45	.54	.52	.52	.55	.62	.61	.61
17	.26	.40	.55	.02	.18	.42	.94	1.42	.802	1.94	-.03	-.10	.11	-.03
18	-.40	.26	-.19	-.02	-.20	-.03	1.0	1.86	.37	3.53	-.05	.10	-.20	-.12

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

(1.애착불안 2.애착불안1 3.애착불안2 4.애착회피 5.애착회피1 6.애착회피2 7.우울 8.우울1:우울감정
9.우울2:신체행동둔화 10.우울3:대인관계 11.자기자비 12.자기자비1:자기친절 13.자기자비2:보편적
인간성 14.자기자비3:마음챙김 15.평균 16.표준편차 17.왜도 18.첨도)

2. 모형 검증

가. 측정모형 검증

측정 변인들이 각각의 잠재변인들을 적절하게 반영하고 있는지 알아보기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 하였다. 본 연구에서 표준화된 요인부하량 값의 결과를 보면, 애착불안은 .77~.91, 애착회피는 .58~.70, 자기자비는 .79~.88, 우울은 .77~.93로 모두 유의한 수준($p < .001$)으로 나타났다. 이는 각 측정변수가 잠재변수를 잘 설명해주고 있다고 볼 수 있다. 다음으로 측정모형에 대한 적합도 지수를 확인하였다. 최종 측정 변인으로 구성된 측정모형의 적합도는 $\chi^2 = 68.403$ ($df = 29$, $N = 334$), $TLI = .961$, $CFI = .975$, $RMSEA = .064$ (90% CI 신뢰구간: .044~.084)로 양호한 측정모형으로 나타났다. 이에 대한 결과는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 성인애착, 우울, 자기자비의 측정모형 적합도($N = 334$)

χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
68.403	29	.000	.961	.975	.064(.044~.084)

나. 구조모형 검증

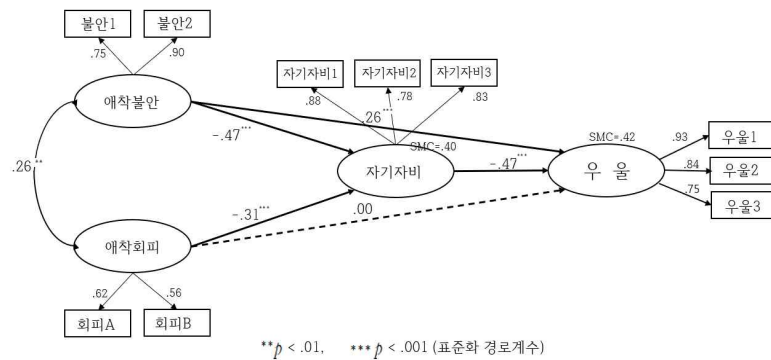
중년 여성의 성인애착, 우울과 자기자비의 구조적 관계를 살펴보기 위해서 구조방정식 모형분석을 하였다. 분석 결과, $\chi^2 = 43.831$ ($df = 21$, $N = 334$), $TLI = .961$, $CFI = .977$,

RMSEA=.057(90% CI 신뢰구간: .033~.081)로 연구모형의 적합도는 양호하게 나타났다.

<표 4> 성인애착, 우울, 자기자비의 연구모형 적합도(N=334)

χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
43.831	21	.000	.961	.977	.057(.033~.081)

구조모형의 주요 변인 간의 경로를 확인하였는데 애착회피가 우울로 가는 직접 경로를 제외하고, 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다. 애착불안에서 자기자비($\beta=-.47$, $p<.001$), 애착회피에서 자기자비($\beta=-.31$, $p<.001$)로 가는 경로는 모두 부적으로 유의하게 나타났다. 자기자비에서 우울로 가는 경로($\beta=-.48$, $p<.001$) 역시 부적으로 유의하여 나타났다. 애착불안에서 우울로 가는 경로($\beta=.26$, $p<.001$)는 유의한 정적 영향을 미치고 있었고, 반면 애착회피에서 우울로 가는 경로($\beta=.003$, $p=.966$)는 정적 영향을 주기는 하지만 통계적으로 유의하지 않았다. 본 연구 결과에 대한 구조모형은 <그림 2>에, 경로계수 결과는 <표 4>에 제시하였다.



[그림 2] 연구모형의 경로계수와 요인부하량

3. 매개효과 검증

성인애착과 우울의 관계에 미치는 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 Bootstrapping을 사용하여 간접효과를 확인하였다. 분석 결과, 먼저 불안애착이 자기자비를 통해 우울로 가는

경로는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으며 유의확률도 .05보다 작으므로($\beta=.22$, $CI=.14 \sim .32$, $p < .01$) 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 애착회피 또한 자기자비를 통해 우울로 가는 경로에서 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으며 유의확률이 .05보다 작으므로($\beta=.17$, $CI=.05 \sim .26$, $p < .01$) 간접효과가 유의하였다. 구체적으로 보면, 애착불안이 우울로 가는 경로에서 간접효과와 마찬가지로 직접 효과도 유의하게 나와($\beta=.26$, $CI=.12 \sim .41$, $p < .01$) 자기자비가 부분매개 하는 것으로 나타났다. 애착회피에서 우울로 가는 경로는 간접효과는 유의미하지만 직접효과가 유의하지 않아($\beta=.003$, $CI=-.17 \sim .19$, $p > .05$) 자기자비가 완전매개 하였다. 또한, 불안애착의 총효과는($\beta=.48$, $CI=.35 \sim .61$, $p < .01$) 애착회피의 총효과($\beta=.15$, $CI=-.01 \sim .30$, $p = .07$) 보다 높은 것으로 나타났다.

<표 5> 성인애착 모형의 직접효과, 간접효과, 총효과 유의성 검증($N=334$)

경로	직접효과	간접효과	총효과
	(95%신뢰구간)		
애착불안 → 자기자비 → 우울	.26** (.12~.41)	.22** (.14~.32)	.48** (.35~.61)
애착회피 → 자기자비 → 우울	.003 (-.17~.19)	.17** (.05~.26)	.15 (-.01~.30)

** $p < .01$

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 삶에 있어서 중요한 시기인 중년기에 있는 여성들을 대상으로 우울에 영향을 주는 변인으로써 성인애착과 자기자비를 선정하고, 성인애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과를 구조방정식으로 알아보려고 하였다. 본 연구에서 도출된 결과를 논의하면 다음과 같다.

1. 논의

첫째, 불안애착, 회피애착, 우울, 자기자비 간의 관계에 대한 연구모형을 설정하고 구조방정식으로 살펴보았다. 연구모형은 성인애착이 우울을 예측하는 직접 경로와 성인애착이 자기

자비를 거쳐 우울을 예측하는 간접 경로를 포함하여, 전반적으로 좋은 적합도를 보였고, 애착 회피가 우울로 가는 직접 경로를 제외한 모든 경로가 유의미하였다. 이는 중년기 여성의 성인애착을 두 개로 구분해서 자기자비와 우울 간의 관계를 설정한 이론적 모형이 적절했음을 시사한다. 중년기 여성의 우울을 이해하거나 우울증 개입을 위한 개인 상담 및 집단 프로그램을 개발할 때 본 연구모형이 내용 구성에 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한, 본 연구에서 나타난 중년기 여성의 애착불안에서 우울로 가는 직접 경로는 유의미했으나, 애착회피에서 우울로 가는 직접 경로는 유의미하지 않았다는 점을 주목해볼 필요가 있다. Hazan과 Shaver(1987)이 말한 것처럼 불안정 성인애착 전체로 우울을 완전히 설명하기 어려워 보인다. 불안정 애착 변인과 우울 간의 관계를 살펴볼 때 불안애착과 회피애착으로 구분해서 살펴볼 필요성을 제기한다. 무엇보다 중년기 여성의 우울 정서는 자녀를 돌보는데 심각한 부정적 영향을 미칠 수 있으므로 중년기 여성의 우울을 단순히 갱년기 우울로 치부하지 않고 자신에게 친절하고 자신을 돌보는 자기자비를 가질 수 있도록 다양한 심리적 조력 프로그램에 쉽게 접근할 수 있는 사회적 차원의 개입이 있어야 할 것으로 보인다.

둘째, 애착불안과 애착회피는 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 애착불안은 과활성화 전략을 사용함으로써 강한 우울 정서를 경험하고, 애착회피는 비활성화 전략을 사용함으로써 스스로 정서를 단절시키고 사회적 관계도 추구하지 않아 우울에 취약해지는 것(Kobak & Sceery, 1988; Tasca et al., 2009; Wei et al., 2005)으로 볼 수 있다. 불안정 애착을 형성한 중년기 여성은 심리적으로 부정적 정서인 우울이나 불안을 느낄 가능성이 크므로 우울증을 경험하는 중년기 여성들의 성인애착 특성을 살펴볼 필요성이 있다.

셋째, 애착불안과 애착회피 모두 자기자비로 가는 경로가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 중년기 여성이 불안정애착 특성이 있을 때 자기 자신을 있는 그대로 긍정하고 자신을 친절하게 대하기보다는 자신을 부정하고 비난할 가능성이 크다는 것을 의미한다. 특히 애착회피 성향이 높을수록 자기자비 수준은 낮다는 견해(Raque-Bogdan et al., 2011)가 있지만, 두 변인 간의 예측력이 유의미하지 않다고 하는 연구도 있었는데(Pepping et al., 2015) 중년기 여성을 대상으로 한 본 연구 결과, 애착회피 성향이 높을 때 자기자비 수준은 낮아진다는 결과를 확인하게 되어 애착회피와 자기자비의 관계를 보다 분명하게 알게 되었다. 또 하나 살펴볼 것은 애착불안은 애착회피보다 자기자비에 대한 부정적 영향력이 더 크게 나타났다는 점이다. 애착불안 성향이 자신과 타인 모두에 대해 부정적인 내적작동모형을 형성하는 반면(Hazan et al, 1987), 애착회피 성향은 타인에 대해 부정적인 내적작동모형을 형성하면서 자신에 대해서는 긍정적이거나 부정적인 표상이 혼재되어있기 때문이라는 의견(Pietromonaco & Barrett, 2000)을 참조할 만하다. 즉, 애착불안 성향이 높은 사람들은 자신에 대해 부정적인

내적 작동 모델을 형성하여 자신을 있는 그대로 수용하지 못하고 자기비판적이 되기 쉽다 (Cantazaro & Wei, 2010). 애착회피 성향의 사람들은 자기에 대한 관점이 명확하지 않아 때로는 스스로 자기자비 수준이 높다고 생각할 수도 있다. 하지만 자신을 있는 그대로 드러내고 싶어 하지 않고 자기에 대한 방어적인 이상화를 하는 경향이 있으므로(Hazan et al, 1987), 표면적으로는 자신에 대해 긍정적으로 생각하는 것처럼 보여도 실제로 긍정적인 관점을 지닌 사람들과는 차이가 있을 수 있다(Mikulincer & Orbach, 1995). 일부 선행연구에서 애착회피와 자기자비의 관계가 유의미하지 않게 나타난 것((Neff et al, 2010; Pepping et al., 2015)도 같은 맥락으로 보인다. 성인기 불안정애착을 보이는 내담자들을 대상으로 상담을 할 때 상담자들은 내담자들이 보이는 자기자비의 내용이 미묘하게 차이가 나타날 수 있다는 점을 인식하고 이를 세밀하게 살펴봐야 할 것이다.

넷째, 자기자비에서 우울로 가는 경로 역시 유의미한 결과가 나왔는데, 이는 자기자비가 우울에 영향을 미친다는 선행연구 결과(박정하, 2016; David et al., 2013; Meredith et al., 2012)와 일치한다. 이는 자기자비 수준이 낮은 사람은 실패와 실수에 대해 비판적으로 받아들이며 스트레스 및 우울과 같은 부정 정서를 더 많이 경험하고(조현주 외, 2011), 높은 자기자비 수준이 반추와 사고억제 같은 경험적 회피 수준을 낮추어 우울 및 불안을 감소시키기 때문(Neff, 2003b)으로 보인다. 우울, 불안 염려를 예측하는데 있어 자기자비가 마음챙김보다 더 큰 설명력을 보이는 것으로 나타난다는 견해(Van Dam et al., 2010)에 비추어서도 중년기 여성의 우울을 이해하고 예방하는 데 자기자비 변인을 주요하게 활용할 필요성이 있다.

마지막으로 애착불안에서 우울로 가는 경로 및 애착회피에서 우울로 가는 경로에서 자기자비의 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 특히 자기자비는 애착불안 중년기 여성의 우울을 부분매개 하였는데, 이는 애착불안이 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기자비를 낮춤으로써 우울에 영향을 준다는 것을 보여준다. 반면 자기자비는 애착회피와 우울의 관계를 완전매개 하였는데, 이는 애착회피 성향이 바로 우울을 유발한다기보다는 자기자비를 낮추게 되어 결과적으로 우울을 유발하는 것으로 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 애착불안이나 애착회피 중년기 여성의 우울을 이해하고 우울을 낮추는 개입을 하기 위해서는 자기자비 영역을 다룰 필요가 있음을 시사한다. 중년기 여성의 우울에 대한 상담 개입을 위해서 상담 시작 전에 애착 검사를 하고 애착 검사 결과에 비추어 상담전략을 구상하는 데에 본 연구 결과가 이바지할 수 있을 것으로 보인다. 자기자비 수준을 높이는 프로그램으로 자신을 사랑하고 자신에게 온화하게 대하는 자애명상 훈련 후, 마음챙김 기술과 자기자비가 유의하게 증가했고 우울 증상이 감소했다는 선행연구 결과(David et al, 2013)가 이를 지지한다.

2. 결론

본 연구의 주요 결과와 의의, 제언과 한계점은 다음과 같다.

성인애착의 하위차원인 애착불안과 애착회피는 우울과 유의미한 정적 상관이, 자기자비가와는 부적 상관이 있었다. 매개변인인 자기자비와 우울은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 각 잠재변인과의 영향 관계에서는 애착회피가 우울로 직접 가는 경로를 제외한 모든 경로가 유의미하게 나타났다. 또한, 불안정 성인애착에서 우울로 가는 경로에 자기자비는 애착불안과는 부분매개, 애착회피와는 완전매개를 이루어, 성인애착 유형에 따라 자기자비가 다르게 매개함을 확인하였다. 무엇보다 자기자비가 중년기 여성의 불안정 애착이 우울에 중요한 영향을 미치는 요인이 될 수 있다는 본 연구 결과는 중년기 여성의 우울 문제에 개입하는 데 중요하게 고려해야 하는 변인으로 자기자비를 다루어야 한다는 이해를 할 수 있게 되었다.

이상에서 살펴본 것처럼, 본 연구에서는 중년기 여성의 성인애착과 우울의 관계를 살펴보는 데 자기자비가 중요한 매개 역할을 한다는 것을 확인했다는 데 의의가 있다. 국내의 선행연구를 살펴보았을 때, 성인애착과 우울에 관련한 인지, 정서 등의 매개변인 연구는 있지만, 자기자비의 매개효과를 살펴본 연구는 미비했었다. 본 연구를 통해 불안정 애착을 보이는 중년기 여성의 경우 자기자비 태도를 기르는 개입을 통해 우울을 통제할 수 있다는 것을 실증적으로 확인하였다. 세부적으로는 본 연구가 중년기 여성의 애착불안, 애착회피와 우울의 관계에서 자기자비의 역할이 다르다는 것을 밝혀냈다는 데에도 의의가 있다. 특히 애착회피 유형들은 부정적 사고, 정서, 기억을 피하고자 외부로 표현하고 행동화하는 데 있어 억제적인 전략을 사용한다. 이로 인해 정서, 사고 과정을 자신이 지각한 것과 다르게 보고하는 경향이 있어서 자신이 우울하다는 것을 인지하지 못하거나, 인정하기 어려울 수 있다. 자기자비라는 요인이 매개되어 우울이 일어난다는 것을 인식시키는 개입을 통해 긍정적인 자기 상을 만들어 우울을 낮출 수 있는 개입이 가능하다는 것을 시사 받을 수 있다. 현재 우리나라 인구 구조에서 중년기 이상의 인구가 차지하는 비율이 높은 데에 비해 이들을 대상으로 한 연구는 많지 않은 실정이다. 중년기 여성을 대상으로 한 본 연구는 성인기 여성의 정신건강 기제를 알려주었다고 하겠다.

본 연구에 대한 제한점을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 설문 대상자들의 거주지가 한정적이어서 일반화하는 데 한계가 있다. 추후 연구에서는 다양한 지역의 집단을 대상으로 한 연구로 확장될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 중년 여성이라는 성별로만 한정되었다. 보건복지부 통계(2021)를 보면 중년 남성의 우울감 또한

꾸준히 증가하고 있고, 자살 행동의 성공이 여성보다 남성이 더 크다고 보고되고 있다. 따라서 중년 남성의 정신건강 또한 중요하게 다루어져야 할 필요가 있으므로 후속 연구에서는 연구 대상을 중년 남성으로 확대해 볼 것을 제안한다. 셋째, 본 연구에서 사용된 자기 보고식 검사의 한계로서 응답자의 현재 감정 상태나 환경이 응답에 영향을 주었을 가능성이 있다. 특히 애착회피의 사람들은 자신의 주관적 느낌을 잘 표현하지 않고 억제하는 경향이 있으므로 방어적인 응답을 할 경향성이 많다(Willin, 2007, 2010). 그런 경우 유의확률이 낮게 나오거나 유의미한 결과를 도출하지 못하기 때문에 후속 연구에서는 관찰 가능한 연구를 병행해 볼 것을 제안한다. 넷째, 본 연구에서 사용된 성인애착과 우울척도의 경우 측정 과정에서 신뢰도에 영향을 주는 요인분석을 통한 문항 변화가 있었는데, 후속 연구에서도 확인해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생
생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론
을 중심으로. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피 의 매개효
과, **상담학연구**, 16(3), 345-358.
- 김은정, 권정혜 (1998). 우울증상과 관련된 대인관계 특성; 성인기 애착관계 형성
을 중심으로. **한국심리학회지; 임상**, 17(1), 139-153.
- 문은주, 최해연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식 명료성의 효과를 중심
으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 1-16.
- 박세란, 이훈진(2013). 자존감,자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지 :**
임상, 32(1), 123-139.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 상담**
및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 박정하 (2016). 자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 정서인식 명
확성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문
- 보건복지부 (2021). 보도자료. **2021년_2분기_「코로나19_국민_정신건강_실태조사」 결과_**
발표(수정재배포) <http://www.mohw.go.kr/react/>
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정
서적 대처, 사회적지지 추구의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**.
22(3), 575-603.
- 안하얀, 서영석 (2011). 성인애착과 Young의 단절 및 거절 도식에 따른 집 단 분류와
우울, 불안 및 대인관계문제에 대한 집단 간 차이. **한국심리 학회지: 상담 및**
심리치료, 23, 943-969.
- 오명자, 김병욱, 김미례 (2008). 중년기 여성의 주부생활스트레스와 스트레스 대처방식의 관
계에서 사회적 지지의 조절효과. **한국심리학회지: 여성**, 13(4), 499-520.
- 원진희, 장문선 (2014). 애착과 우울간의 관계에서 사회지향성 및 자율지향성의 매개효과.
한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 341-363.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스

- 트레스의 관계-자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 413-441.
- 이주영, 최희철 (2012). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 희망의 매개효과 검증. **상담학연구**, 13(2), 819-838.
- 이희연, 전해성 (2011). 중년기 여성의 삶의 기대, 마음챙김, 사회적지지가 우울에 미치는 영향, **한국콘텐츠학회논문지**, 11(7), 275-284.
- 장희숙 (2006). **성인심리학-성인발달, 노화, 죽음**. 박영사.
- 전찬례 (2012). 중년전환기 여성의 인생구조 변화와 신경증에 관한 기독교 상담학적 고찰. 계명대학교 박사학위논문.
- 전혜경 (2014). 대학생의 애착과 우울 간 관계에서 분노표현의 매개효과, **청소년상담연구**, 22(1), 173-199.
- 정옥분 (2008). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요 우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. **신경정신의학**, 32(3), 381-399.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 자각된 스트레스와 자기자비 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 49-62.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychological Review*, 30(2), 217-237.
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*, 71(1), 94
- 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

- Beck, A. T. (1996). Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology, In Salkovskis PM, (ed) *Frontiers of Cognitive Therapy*, New York, Guildford, 1-25.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Blatt, S. & Lerner, H. (1983). The psychological assessment of object representation. *Journal of Personality Assessment*, 47, 7-28.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In K. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (46-77). New York: Guilford Press
- 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.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294.
- David, J. K., Carol, A. M., Carolyn, M., Michelle, E. M., Ben, F., Tracy, L. S. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study, *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 426-434.
- Elizabeth, C. W. (2015). Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health, East Tennessee State University Ph. D.1-115
- 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.
- Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-359.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). *Psychological aspects of depression: Toward a*

cognitive-interpersonal integration. Chicester, UK: Wiley

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 47, 5-15.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality: Papers on child psychology, education, and related subject*. New York.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). The transition to college; *Working models of attachment, affect regulation, and perceptions of self and others*. Child Development.
- 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.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- 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.
- Mason, O., Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness based cognitive therapy for depression: *British Journal of Medical Psychology*, 74(2), 197-212.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2) 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: a healthier way to relate

- to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: the role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: what do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.
- 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.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Tasca, G. A., Szadkowski, L., Illing, V., Trunneer, A., Grenon, R., Demidenko, N., & Bissada, H. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 662-667.
- Wei, M., Vogel, D., L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005b). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cut off. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Wei, M., Liao, K. Y., 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.

Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.

Whelton, W. J. & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595.

신혜정: 선문대학교 대학원 교육상담학과 박사수료, 관심 분야는 부부 심리상담과 애착, 에니어그램, E-Mail: ufo9352@naver.com

손진희: 선문대학교 대학원 교육상담학과 교수, 관심분야는 심리상담, 슈퍼비전 등,
E-Mail: windsjh@sunmoon.ac.kr

Abstract

The mediating effect of self-compassion in the relationship between adult attachment and depression of middle-aged women.

Shin, Hye Jung(Sunmoon University)

Son, Jin Hee(Sunmoon University)

The purpose of this study is to examine the mediating effect of self-compassion in the relationship between adult attachment and depression in middle-aged women. For this purpose, a survey was conducted on 334 middle-aged women using the Adult Attachment Scale, Depression Scale, and Self-Compassion Scale. SPSS 26.0 and AMOS 26.0 programs were used to analyze data. Descriptive statistical analysis and simple correlation analysis were conducted as analysis methods, and structural equations were applied to determine the structural relationship between variables. The significance of the mediating effect of self-compassion in the relationship between adult attachment and depression was tested using the bootstrap method. As a result of the study, first, attachment anxiety and attachment avoidance, which are subdimensions of adult attachment, were positively correlated with depression, and self-compassion and depression were negatively correlated. Second, as a result of conducting structural equations, all paths except the path from attachment avoidance directly to depression were found to be significant. In the path from insecure adult attachment to depression, self-compassion was partially mediated by attachment anxiety and fully mediated by attachment avoidance, confirming the need to approach controlling the emotions of the attachment avoidance type differently depending on the type of attachment anxiety. Finally, the significance of this study was clarified, limitations of the study, and suggestions for follow-up research were provided.

* Keywords: Middle-aged women, attachment anxiety, attachment avoidance, depression, self-compassion, structural equation