

초기 성인기의 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과

이가연*
명지대학교

본 연구의 목적은 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과를 살펴보는 것이다. 본 연구에서는 서울, 경기 지역에 거주하며 초기 성인기에 해당하는 17-40세의 남녀 430명을 대상으로 친밀관계경험 질문지, 자기자비 척도, 스트레스 대처전략 척도를 사용하여 질문지 조사를 실시하였다. 자료의 분석을 위해 SPSS Win 21.0과 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 평균, 표준편차, 독립표본 t 검정, Pearson 상관관계분석, 단순회귀분석 및 중다회귀분석, 위계적 중다회귀분석, 부트스트래핑을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기자비는 성인애착과 우울 간의 관계에 대해 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 스트레스 대처전략은 성인애착과 우울 간의 관계에서 조절효과를 갖는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 시사점 및 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어: 성인애착, 우울, 자기자비, 스트레스 대처전략, 초기 성인기

Ⅰ 서론

초기 성인기 시기는 부모로부터의 정서적, 경제적 독립과 함께 안정된 생활을 위한 기초적인 인생 구조를 형성하며 사회에서 자신의 입지를 구축하는 시기이다. 또한, 초기 성인기 시기에는 개인적 욕구와 사회적 상황에 따른 요구 간의 불일치를 경험하게 되며, 그로 인해 상당한 수준의 스트레스 및 정서적 어려움을 겪게 된다(Moore et al., 2008).

2006년과 2016년 보건복지부의 조사 결과에 따르면 우울은 18세에서 29세에 해당하는 초기 성인기에 가장 높은 비율로 발생하고 있으며, 이 시기의 대인관계 및 직업적, 사회적 스트레스가 우울 및 심리적 불편감을 초래한다는 연구결과가 있다(최현국, 2010).

우울은 인지적, 정서적, 신체적 증상을 포함한 우울한 기분, 낮은 신체 에너지, 미래에 대한 비판, 낮은 자존감, 무기력감, 무가치감, 수면장애 등을 특징으로 하는 정서적 침체 상태를 의미한다(권석만, 2003). 선행연구에 따르면, 우울은 자존감 하락, 대인관계 문제, 자살 등과 같은 문제를 일으키며(윤현수, 오경자, 2004), 초기 성인기의 우울증은 재발 위험이 높다(송지영 외, 2008).

우울의 원인을 설명하기 위하여 인지적 접근과 대인관계 접근이 가장 많이 사용되고 있는데(김은정, 권정혜, 1998; Klerman et al., 1984), 이 중 대인관계 접근에서는 대인관계와 애착 유형의 관계에 초점을 두고 있다(김은정, 권정혜, 1998). 이는 개인의 애착 유형이 우울에 영향을 미칠 수 있음을 의미하며, 다수의 연구들에서도 초기 성인기의 성인 애착과 우울 간의 높은 관련성이 확인되었다(Brennan et al., 1998; Wei et al., 2003).

성인애착이란 애착이론의 내적작동모델(Internal Working Model)에 기초한 개념으로, 결합이 있을 경우 타인과 신뢰 형성의 어려움 및 정서적 결핍, 우울, 불안 등의 발생에 주요한 원인으로 작용할 수 있다(조영미, 이희경, 2013). 불안정한 애착을 형성한 개인은 자기 자신과 미래를 부정적으로 인식하여 우울을 경험할 가능성이 높아진다(Lopez et al., 2001; Wei et al., 2003; Wei et al., 2004).

불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향을 살펴본 대부분의 연구들은 애착 발달의 결합이 부정적 정서에 미치는 직접적인 영향을 밝히는데 초점을 맞추고 있어, 상대적으로 애착 유형과 우울 간의 구체적인 기제를 살펴보는 선행연구가 수행되지 못하였다. 애착 관련 변인은 단시간에 변화시키기 어려우므로 애착 유형과 부정적 정서를 매개하는 변인의 탐색은 부정적 정서에 대한 효과적인 치료적 개입을 제공할 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있다(안하얀, 서영석, 2010; Cassidy & Shaver, 2008; Wei et al., 2005). 이에 따라 본 연구에서는 성인애착과 우울에 매개할 것으로 예측되는 기제인 자기자비에 주목하였다.

자기자비(Self-compassion)란 개인의 주관적 고통이나 실패와 같은 위기에 처했을 때, 이를 회피하거나 그로 인해 고립되지 않으며, 비판단적(non-judgmental)이고 보편적인 경험으로 받아들이는 것을 말한다(Neff, 2003b). 불안정 성인애착이 형성된 경우 자기와 타인에 대한 인식과 태도에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 성인이 된 이후에도 지속되는 경향을 가지므로, 자신에 대한 수용과 자신의 모습을 있는 그대로 인정하는 태도인 자기자비의 발달에 영향을 미쳤을 것으로 예상해 볼 수 있다. 이와 관련하여 선행연구들에서는 불안정한 애착의 형성

과 낮은 자기자비 간의 정적 관련성을 나타냈으며, 안정 애착을 형성한 성인일수록 높은 수준의 자기자비가 나타났고, 자기가치감과 타인과의 관계를 발달시키는 데 영향을 미치는 것으로 보고되었다 (Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer et al., 2005; Neff & McGehee, 2010; Potter et al., 2014; Raque-Bordan et al., 2011).

자기자비의 발달은 감정에 억압되거나 압도되지 않고 자신의 감정을 자각함으로써 균형 있는 시각을 갖게 하며, 부정적 정서의 경감과 긍정적 정서를 증가시켜 정신병리를 감소시키므로(Leary et al., 2007), 우울과 같은 심리적 문제와의 관련성이 높을 것으로 예측해 볼 수 있다(박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003a). 따라서 본 연구에서는 자기자비가 성인애착과 우울 간의 관계를 매개할 것으로 가정하였다.

또한, 개인의 심리적 안녕을 위협하는 요인인 다양한 스트레스의 경험은 우울이나 신경증 등과 같은 부적응적인 정서를 야기하는데, 이와 관련된 선행연구들에서는 개인이 스트레스 상황 자체를 조절할 수 없으므로 스트레스 경험에 대한 대처의 중요성을 강조하였으며, 스트레스 자체보다는 개인이 스트레스를 지각하고 대처하는 방식에 따라 영향이 달라지고, 이러한 대처전략이 개인의 심리적 안녕에 중요한 역할을 한다고 하였다(김미영, 2017; 김현숙, 2014).

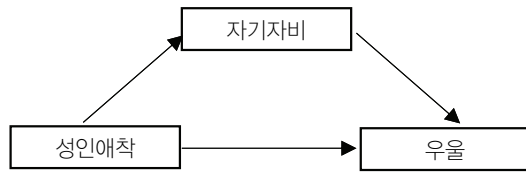
스트레스는 사람마다 지각하는 정도의 차이가 존재하기 때문에 동일한 스트레스 경험에도 각자 느끼는 고통의 수준과 대처전략이 다르다고 설명한다(고민경, 김향숙, 2013). 스트레스 대처는 개인의 수용 능력을 위협하는 내·외적 요구들을 감소시키기 위해 취하는 일련의 노력을 의미하는데(강

혜림, 정남운, 2018), 개인의 특성과 환경적 요인에 따라 스트레스 대처전략을 통해 얻을 수 있는 안녕감의 정도가 달라지므로(이자영, 서미, 2012), 개인이 적절한 스트레스 대처전략을 선택하고 사용하는 것은 매우 중요하다(Carver et al., 2010). 선행연구에서는 효율적인 스트레스 대처전략을 사용할수록 긍정 정서의 경험이 높으며, 비효율적인 스트레스 대처전략의 사용은 우울과 같은 부정 정서의 경험을 높인다고 하였다(안하얀, 서영석, 2010). 부적응적인 스트레스 대처전략이 우울의 가능성을 높일 것으로 예측할 수 있으며, 적응적인 스트레스 대처전략은 우울을 감소시킬 것으로 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 성인애착과 우울 간의 관계에서 부적인 작용을 하거나 완충해주는 역할을 할 것으로 예측되는 스트레스 대처전략을 조절변인으로 설정하였다.

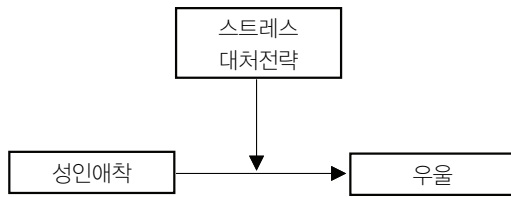
본 연구에서는 초기 성인기 성인애착과 자기자비, 스트레스 대처전략이 우울에 유의한 영향을 미치는지 알아보고, 나아가 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과를 확인해보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

- 연구문제 1. 초기 성인기의 성인애착, 자기자비 및 스트레스 대처전략이 우울에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?
- 연구문제 2. 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에 대한 자기자비의 매개효과는 어떠한가?
- 연구문제 3. 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에 대한 스트레스 대처전략

의 조절효과는 어떠한가?



〈그림 1〉 연구모형



〈그림 2〉 연구모형

II 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 Levinson 등(1978)의 성인기 발달 단계에 따라 초기 성인기를 만 17-40세로 설정하였으며, 이에 해당하는 서울, 경기 지역의 남녀 430명을 대상으로 질문지 조사를 실시하였다. 연구 대상의 성별은 남자 192명(44.7%), 여자 238명(55.3%)이었으며, 연령은 초기 성인 전환기(17-22세) 107명(24.9%), 초기 성인 진입기(22-28세) 132명(30.7%), 30세 전환기(28-33세) 93명(21.6%), 초기 성인 절정기(33-40세) 98명(22.8%)이었다.

2. 연구도구

1) 성인애착 척도

본 연구는 Brennan 등(1998)가 개발한 친밀관계 경험검사(Experience of Close Relationship Questionnaire: ECR)를 Fraley 등(2000)이 개정하고, 김성현(2004)이 번안, 타당화한 친밀관계 경험 검사 개정판(ECR-R)을 사용하였다. 본 척도는 총 36문항으로, 하위 유형은 애착불안과 애착회피로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 7점 척도로, 점수가 높을수록 애착의 불안정함을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이며, 애착불안 .91, 애착회피 .87로 나타났다.

2) 벡 우울 척도

본 연구는 Beck 등(1961)가 개발하고 이영호, 송종용(1991)이 번안한 Beck 우울 척도를 사용하였다. 총 21문항이며, 각 문항은 Likert 4점 척도로 점수는 최하 0점에서 최고 63점으로, 0-9점(우울하지 않은 정상의 상태), 10-15점(가벼운 우울 상태), 16-23점(치료적 개입이 필요한 중한 우울 상태), 24-63점(심한 우울 상태)으로 4단계로 구분하며, 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다.

3) 자기자비 척도

본 연구는 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)가 번안한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 사용하였다. 본 척도는 총 26문항으로, 하위 유형은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 자기자비의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는

.89였으며, 하위 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 자기
친절 .83, 보편적 인간성 .70, 마음챙김 .74로 나타났다.

4) 스트레스 대처전략 척도

본 연구는 Amirkhan(1990)의 스트레스 대처전략
평가지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 신혜진,
김창대(2002)가 번안, 타당화한 한국판 스트레스
대처전략 검사(K-CSI)를 사용하였다. 본 척도는 총
33문항으로, 하위유형은 사회적 지지 추구 대처전략,
문제해결중심 대처전략, 회피중심 대처전략으로
구성되어 있다. Likert 3점 척도로, 점수가 높을
수록 대처전략의 사용이 높음을 의미한다. 본 연구
에서는 사회적 지지 추구 대처전략과 문제해결중
심 대처전략을 적응적 스트레스 대처전략으로, 회
피중심 대처전략을 부적응적 스트레스 대처전략
으로 구분하여 사용하였으며, 본 연구에서 각 하위
척도별 신뢰도(Cronbach's α)는 적응적 스트레스 대
처전략 .92, 부적응적 스트레스 대처전략 .69로 나
타났다.

3. 연구절차

본 연구에서는 최종적으로 회수된 430부의 자
료를 SPSS Win 21.0 프로그램을 통해 분석을 실시
하였다. 각 척도의 신뢰도를 측정하기 위하여
Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 자료의 분석을
위해 평균, 표준편차, 독립표본 *t*검정, Pearson의 상
관관계분석, 단계적(Stepwise) 및 위계적(Hierarchical)
중다회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)
가 제안한 방식으로 위계적 회귀분석을 실시하였
으며, Aiken과 West(1991)가 제안한 방식으로 위계
적 중다회귀분석을 실시하였다. 다음으로, 상호작

용항으로 인해 발생할 수 있는 다중공선성의 위험
을 낮추기 위하여 독립 및 조절변인을 평균중심화
(mean centering)하여 사용하였다. 마지막으로, 통계
적 유의성을 검증하기 위하여 SPSS PROCESS Macro
의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 사용하여 매개
효과와 조절효과의 유의성을 검증하고, 단순회귀
선의 유의성 검증과 조절변인의 수준에 따른 변화
를 확인하기 위하여 단순회귀선의 기울기 검정을
실시하였다.

II 연구결과

1. 변인들 간의 상관관계

초기 성인기의 성인애착과 자기자비, 스트레스
대처전략, 우울 간의 관계를 살펴보기 위해 변인들
간의 상관관계를 분석한 결과는 <표 1>에 제시되
어 있다. 초기 성인기의 우울은 성인애착($r=.55$,
 $p<.001$), 부적응적 스트레스 대처전략($r=.42$,
 $p<.001$)과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타
났으며, 자기자비($r=-.58$, $p<.001$), 적응적 스트레
스 대처전략($r=-.36$, $p<.001$)과 유의한 부적 상관이
있는 것으로 나타났다.

〈표 1〉 변인들 간의 상관관계

	1	2	3-1	3-2	4
1. 성인애착	1				
2. 자기자비	-.65***	1			
3. 스트레스 대처전략					
3-1. 적응적 대처전략	-.47***	.42***	1		
3-2. 부적응적 대처전략	.52***	-.42***	-.02*	1	
4. 우울	.55***	-.58***	-.36***	.42***	1

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

2. 초기 성인기의 우울에 대한 성인애착, 자기자비, 스트레스 대처전략의 상대적 영향력

초기 성인기의 우울에 대한 성인애착과 자기자비, 스트레스 대처전략의 상대적 영향력을 확인하였다. Durbin-Watson 검정 결과, D-W 계수는 1.71-1.79로 2에 근접하여 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인하였다. 또한, 분산팽창계수(Variance Inflation Factor: VIF)는 1.04-2.10으로 모두 10 이하이며, 공차한계(Tolerance)는 .56-.96로 .1 이상이므로 각 변인 간의 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 분석한 결과는 <표 2>에 제시되어 있다.

분석 결과, 우울을 설명하는 변인으로는 자기자비($\beta = -.33, p < .001$), 성인애착($\beta = .18, p < .01$), 부적응적 스트레스 대처전략($\beta = .16, p < .01$), 적응적 스트레스 대처전략($\beta = -.12, p < .05$), 성별($\beta = .10, p < .05$) 순으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 우울에 대해 자기자비가 전체 변량의 34%를 설명하는 것으로 확인되었으며($F=220.12, p < .001$), 성인애착이 5%의 설명력을 추가하고($F=136.05, p < .001$), 스트레스 대처전략의 하위유형인 부적응적 스트레스 대처전략이 1%의 설명력을 추가하였으며($F=95.85, p < .001$), 적응적 스트레스 대처전략이 1%의 설명력을 추가하였고($F=74.59, p < .001$), 성별이 이에 1%의 설명력을 추가하여($F=61.99, p < .001$) 전체 설명력은 총 42%로 나타났다.

〈표 2〉 성인애착, 자기자비, 스트레스 대처전략, 성별이 초기 성인기의 우울에 미치는 상대적 영향력 (N=430)

종속변인	독립변인	B	β	R^2	ΔR^2	F
우울	1 자기자비	-.19	-.33***	.34		220.12***
	2 성인애착	.05	.18**	.39	.05	136.05***
	3 부적응적 스트레스 대처전략	.33	.16**	.40	.01	95.85***
	4 적응적 스트레스 대처전략	-.12	-.12*	.41	.01	74.59***
	5 성별	1.64	.10*	.42	.01	61.99***

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

DW: 1.71-1.79

성별(더미): 남자 = 0, 여자 = 1

3. 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과

초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식에 근거하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 매개효과 검증에 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였으며, 잔차 간의 상호 독립성 여부를 살펴본 결과, Durbin-Watson 계수가 2.05-1.69로 2에 근접하여 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인하였다. 또한, 분산팽창계수는 1.02-1.75로 모두 10 이하이며, 공차한계는 .57-.99로 .1 이상이므로 변인 간의 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다. 또한, 매개효과가 유의한 경우, Hayes(2013)의 SPSS Macro Model Number 4를 통하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 분석한 결과는 <표 3>에 제시되어 있다. 경로별 회귀계수를 살펴보면, 독립변인인 성인애착이 매개변인인 자기자비에 유의한 부정 영향을 미쳤으며($\beta = -.64, p < .001$), 독립변인인 성인애착이 종속변인인 우울($\beta = .53, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 매개변인으로 가정한 자기자비가 종속변인인 우울($\beta = -.38, p < .001$)에 유의한 부정 영향을 미쳤으며, 성인애착이 우울에 미치는 영향력은 감소하였으나 여전히 유의한 것으로 나타나($\beta = .53, p < .001 \rightarrow \beta = .29, p < .001$) 자기자비는 성인애착과 우울 간의 관계에서 부분 매개하는 것으로 확인되었다.

매개효과의 통계적 유의성을 확인하고자 부트스트래핑을 통하여 간접효과와 유의성을 검증하였으며 결과는 .06-, 10, 95% 신뢰수준에서 신뢰 구간의 값이 0을 포함하고 있지 않아 영가설이 기각되었으므로 매개효과의 유의함이 확인되었다.

<표 3> 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 (N=430)

단계	변인	β	R^2	F	공차	VIF
1. 독립 → 매개	성인애착 → 자기자비 DW: 2.05	-.64***	.43	160.85***	.99	1.02
2. 독립 → 종속	성인애착 → 우울 DW: 1.71	.53***	.32	99.75***	.99	1.02
3. 독립 → 종속	성인애착 → 우울	.29***	.40	94.57***	.58	1.74
3. 매개 → 종속	자기자비 → 우울 DW: 1.69	-.38***			.57	1.75

*** $p < .001$

<표 4> 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 부트스트래핑 결과

경로	B	Boot S.E	95% 신뢰구간 (95% biased-corrected CI)	
			하한	상한
성인애착 → 자기자비 → 우울	.07***	.01	.06	.10

*** $p < .001$

4. 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 스트레스 대처전략의 조절효과

초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 스트레스 대처전략의 조절효과를 확인하고자 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 근거하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 또한, 성별에 따른 유의한 차이가 나타났으므로 성별을 더미변수로 투입하여 분석을 실시하였다. Durbin-Watson 검정 결과, D-W 계수는 1.72-1.80으로 2에 근접하게 나타나 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인하였으며, 공차한계는 .80-.99로 모두 .1 이상이고, 분산팽창계수(VIF)는 1.01-1.40으로 모두 10 이하로 나타나 각 변인들 간의 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

상호작용의 효과가 유의할 경우, 이를 구체적으로 확인하고 검증하기 위하여 독립변인과 조절변인의 점수를 평균을 중심으로 상집단(+1SD), 하집단(-1SD)으로 나눈 후, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향을 조절변인의 수준에 따라 살펴보고 단순회귀선의 통계적 유의성을 검증하였다. 또한, 단순회귀선의 기울기 검증을 위해 조절변인의 평균-1SD, 평균, 평균+1SD 세 수준에서 독립변인의 조건부 효과를 계산하여 검증하는 존슨-네이만 기법(Johnson-Neyman technique; Hayes & Matthes, 2009)을 활용하였다.

1) 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 적응적 스트레스 대처전략의 조절효과

초기 성인기의 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 적응적 대처전략인 사회적 지지 추구 대처전략과 문제해결중심 대처전략의 조절효과를 확인

하기 위하여 우울을 종속변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

분석 결과, 우울의 총 변량 중 34%의 설명력을 보였으며($F=71.40, p<.001$), 3단계에서 성인애착과 적응적 스트레스 대처전략의 상호작용항을 추가했을 때($\beta = -.29, p<.001$) 우울에 대한 설명력은 6% 증가하여 총 42%의 설명력을 보였다($F=75.27, p<.001$). 즉, 초기 성인기의 적응적 스트레스 대처전략이 성인애착과 우울 간의 관계에서 조절효과를 갖는 것을 알 수 있다. 분석 결과는 <표 5>에 제시되어 있다.

조절효과에 대한 기울기가 유의한지 확인하기 위해 SPSS Macro 프로그램의 Model Number 1을 사용하여 분석하였으며, 결과는 <표 6>에 제시되어 있다. 적응적 스트레스 대처전략의 모든 조건의 값이 95% 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단($t=14.26, p<.001$)과 높은 집단($t=4.26, p<.001$)의 회귀선의 기울기도 모두 유의하였다. 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해 성인애착과 적응적 스트레스 대처전략의 점수를 평균을 기준으로 상집단과 하집단으로 구분하여 도식화한 그래프는 <그림 3>에 제시되어 있다. 안정적인 성인애착의 경우 적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단이 높은 집단보다 우울이 높았다. 또한, 성인애착이 불안정할수록 적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 우울이 더 높았다. 이는 성인애착이 우울에 미치는 영향이 적응적 스트레스 대처전략의 수준에 따라 달라지는 것을 의미한다.

〈표 5〉 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 (N=430)

종속변인	단계	독립변인	B	β	R ²	ΔR^2	F
우울	1	성별	2.19	.14**	.32		99.75***
		성별	2.33	.14***			
	2	성인애착 (A)	.14	.46***	.34	.02	71.40***
		적응적 스트레스 대처전략(B)	-.14	-.14**			
	3	성별	2.66	.16***			
		성인애착 (A)	.12	.42***			
		적응적 스트레스 대처전략 (B)	-.13	-.14**	.42	.06	75.27***
		성인애착 X 적응적 스트레스 대처전략 (A X B)	-.01	-.29***			

p < .01, *p < .001

성별(더미) : 남자 = 0, 여자 = 1

〈표 6〉 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 단순회귀선 유의성 검증 결과

		B	SE	t	95% 신뢰구간 (95% biased-corrected CI)	
					하한	상한
적응적 스트레스 대처전략	-1SD	.20	.01	14.26***	.17	.22
	M	.15	.01	11.72***	.11	.15
	+1SD	.06	.02	4.26***	.03	.09

주, 부트스트래핑 표본수 10,000번

***p < .001

2) 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에 대한 부적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 초기 성인기의 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 부적응적 대처전략인 회피중심 대처전략의 조절효과를 확인하기 위하여 우울을 종속변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

분석 결과, 우울의 총 변량 중 34%의 설명력을 보였으며(F=72.64, p<.001), 3단계에서 성인애착과 부적응적 스트레스 대처전략의 상호작용항을 추가했을 때($\beta = -.27, p < .001$) 우울에 대한 설명력은 7% 증가하여 총 41%의 설명력을 보였다(F=73.22, p<.001). 즉, 초기 성인기의 부적응적 스트레스 대처전략이 성인애착과 우울 간의 관계에

서 조절효과를 갖는 것을 알 수 있다. 분석 결과는 <표 7>에 제시되어 있다.

조절효과에 대한 기울기가 유의한지 확인하기 위해 SPSS Macro 프로그램의 Model Number 1을 사용하여 분석하였으며, 결과는 <표 8>에 제시되어 있다. 구체적으로 살펴보면, 부적응적 스트레스 대처전략의 모든 조건의 값이 95% 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한, 부적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단(t=5.65, p<.001)과 높은 집단(t=9.42, p<.001)의 회귀선의 기울기도 모두 유의하였다. 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해 성인애착 점수와 부적응적 스트레스 대처전략

〈표 7〉 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 부적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 (N=430)

종속변인	단계	독립변인	B	β	R ²	ΔR^2	F
우울	1	성별	-3.26	-.20***	.04		18.00***
		성별	-1.94	-.12***			
	2	성인애착 (A)	-.13	-.45***	.34	.30	72.64***
		부적응적 스트레스 대처전략(B)	-.35	-.17***			
	3	성별	-2.32	-.14***			
		성인애착 (A)	-.12	-.40***			
		부적응적 스트레스 대처전략 (B)	-.31	-.15**	.41	.07	73.22***
		성인애착 X 부적응적 스트레스 대처전략 (A X B)	-.01	-.27***			

p < .01, *p < .001

성별(더미) : 남자 = 0, 여자 = 1

〈표 8〉 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 부적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 단순회귀선 유의성 검증 결과 (N=430)

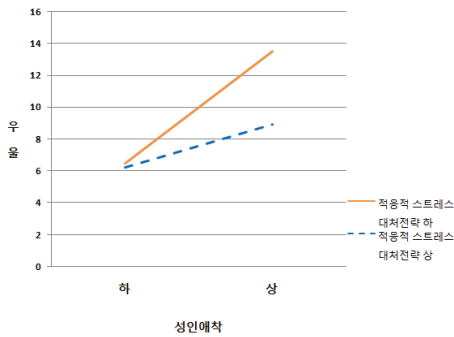
		B	SE	t	95% 신뢰구간 (95% biased-corrected CI)	
					하한	상한
부적응적 스트레스 대처전략	-1SD	.09	.02	5.65***	.06	.12
	M	.13	.01	10.02***	.10	.15
	+1SD	.17	.02	9.42***	.13	.21

주, 부트스트래핑 표본수 10,000번

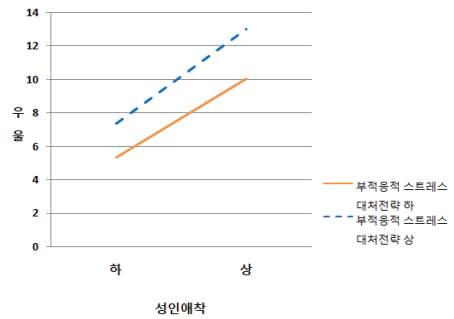
***p < .001.

점수를 각각의 평균 기준으로 상집단과 하집단으로 구분하여 도식화 한 그래프는 <그림 4>에 제시되어 있다. 이는 성인애착의 수준이 높거나 낮은 경우 모두 부적응적 스트레스 대처전략이 높은 집단이 부적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단에 비해 우울이 더 높았다. 즉, 성인애착이 우울에 미치는 영향력이 부적응적 스트레스 대처전략의 수

준에 따라 달라지는 것을 확인하였다. 이는 부적응적 스트레스 대처전략이 높은 집단은 부적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단에 비해 평균적으로 우울의 수준이 높으나 부적응적 스트레스 대처전략의 감소가 우울을 완화시켜 주는 효과가 있다고 볼 수 있다.



〈그림 3〉 초기 성인기 성인애착과 우울 간의 관계에서 적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 검증 그래프



〈그림 4〉 초기 성인기 성인애착과 우울 간의 관계에서 부적응적 스트레스 대처전략의 조절효과 검증 그래프

■ 논의 및 결론

본 연구는 초기 성인기의 성인애착, 자기자비, 스트레스 대처전략이 우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴보고, 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 및 스트레스 대처전략의 조절효과를 확인하고자 하였다. 연구의 주요 결과를 토대로 살펴본 논의점은 다음과 같다.

첫째, 초기 성인기의 우울을 가장 잘 예측하는 변인은 자기자비로 나타났으며, 자기자비와 우울은 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 고통과 위기의 상황에서 자기 스스로를 비판하기보다는 자신에 대해 온정적이고, 보편적인 경험으로 인식하며, 있는 그대로 수용할수록 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 자기자비가 우울과 같은 부적응적 정서를 완화시킨다는 선행연구(McPherson & Pauley, 2010)와 우울과 부적 상관을 보인 선행연구(김경의 외, 2008; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011; Neff, 2003a; Neff et al., 2005; Neff et al., 2007)와 같은 맥락이다.

다음으로 성인애착이 초기 성인기의 우울을 예측하는 변인으로 나타났다. 이는 불안정한 성인애착일수록 우울을 더 높게 경험한다는 선행연구와

(이주영, 2013; Hankin et al., 2005), 불안정 성인애착 유형의 사람들이 낮은 자신감과 부정적 정서 및 사고 등의 심리적 부적응이 증가한다는 연구결과(Wei et al., 2003)와도 같은 맥락으로 볼 수 있다.

한편, 스트레스 대처전략이 초기 성인기의 우울을 예측하는 또 다른 변인으로 밝혀졌다. 먼저, 적응적 스트레스 대처전략이 우울과 부적 상관을 나타냈는데, 이는 스트레스 상황에서 타인과의 의미 있는 상호작용을 통한 심리적 안정과 스트레스 상황에서 회피하지 않고 적극적으로 원인을 제거하려는 태도가 우울을 낮춘다는 것을 의미한다. 반면에 부적응적 스트레스 대처전략은 우울과 정적 상관을 보였는데, 이는 스트레스 상황에서 회피하거나 거리를 두는 것이 스트레스를 효율적으로 다루지 못하게 되어 우울을 높인다는 것을 의미한다. 마지막으로 성별이 초기 성인기의 우울을 예측하는 변인으로 밝혀졌다. 이는 남자보다 여자가 대체로 우울을 더 많이 느낀다고 보고하고 있는 선행연구와 같은 결과이다(강상경, 2010; Duarte et al., 2015; Garnefski et al., 2004).

종합해보면, 성인애착, 자기자비, 스트레스 대처전략은 초기 성인기의 우울을 예측하는 중요한 변인이므로 우울의 예방과 치료적 개입에 있어 자

기자비 수준을 높이고, 불안정 성인애착의 수준을 낮추며, 이와 더불어 스트레스 대처전략을 적절히 활용할 수 있도록 하는 것이 심리적 장애에 대한 효과적인 예방과 개입의 출발점이 됨을 시사한다.

둘째, 초기 성인기의 자기자비는 성인애착과 우울의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 성인애착이 우울에 직접적인 영향을 미치며, 자기자비라는 매개변인을 통하여 우울에 간접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 불안정한 성인애착일수록 우울을 더 높게 경험한다는 선행연구와(이주영, 2013; Abela et al., 2005), 불안정 성인애착 유형의 사람들이 낮은 자신감과 부정적 정서 및 사고 등의 심리적 부적응이 증가한다는 연구결과(Wei et al., 2003)와도 같은 맥락이다. 이러한 결과는 불안정한 성인애착일수록 우울을 더 높게 경험한다는 선행연구와(이주영, 2013; Abela et al., 2005), 불안정 성인애착 유형의 사람들이 낮은 자신감과 부정적 정서 및 사고 등의 심리적 부적응이 증가한다는 연구결과(Wei et al., 2003)와도 같은 맥락이다. 불안정한 성인애착일수록 자신과 타인에 대한 부정적 인식이 높아지므로 불안정한 애착의 형성은 부정적인 자기개념 형성과 관계의 어려움을 유발하여 우울이 발생할 수 있음을 의미한다. 또한, 불안정한 성인애착일수록 자신과 타인에 대한 부정적 인식이 높아지므로 자기 수용을 의미하는 자기자비가 높아지면 우울의 경험을 감소시킬 수 있음을 의미한다.

이러한 결과는 자기자비와 우울의 관계가 부적 상관을 보인 선행연구와 성인애착이 자기자비를 부적으로 예측한다는 선행연구(김경의 외, 2008; 박채연, 2019; Leary et al., 2007; Neff, 2003b; Neff et al., 2005)와 같은 맥락이며, 자기자비의 발달은 안

정 애착의 경험에서 비롯된다는 연구결과와도 맥을 같이 한다(Gilbert & Proctor, 2006; Neff, & Vonk, 2009; Wei et al., 2011). 이를 통해 우울을 낮추기 위해서는 자기자비를 높이는 개입이 효과적일 것이다. 이는 자기자비가 사고 억제, 반추 등의 회피 경향성을 낮춤으로써 우울의 부적응적 증상을 감소시킨다는 연구결과(Neff, 2003a; Neff et al., 2007)와 개인이 지닌 내적 자원인 자기자비가 심리적 건강에 보호요인으로 작용한다는 연구결과에 의해 지지된다(Wetterneck et al., 2013).

셋째, 성인애착과 우울 간의 관계에서 스트레스 대처전략이 조절하는 것으로 나타났다. 먼저, 적응적 스트레스 대처전략이 성인애착과 우울 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로 적응적 스트레스 대처전략이 높은 집단은 적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단보다 성인애착이 우울에 미치는 정도가 낮았으며, 불안정한 성인애착이 높은 집단의 경우, 적응적 스트레스 대처전략이 낮을수록 우울이 큰 폭으로 증가하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 상황에서 타인의 지지를 통해 스트레스를 대처하거나, 스트레스를 회피하지 않고 적극적으로 해결하는 적응적 대처방식이 성인애착이 우울에 미치는 영향을 완화시켜 준다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 스트레스 경험 시 내적 자원을 활용하고 주변의 지지를 추구함으로써 우울이 감소되며, 개인이 스트레스를 인지하고 대처하는 방식에 따라 우울에 미치는 영향이 달라지고, 스트레스 대처전략이 심리적 적응과 안녕에 중요한 역할을 한다는 연구결과와 같은 맥락이다(Aldwin & Revenson, 1987; Carver et al., 1989). 또한, 문제해결중심적인 대처를 사용하는 사람일수록 우울 수준이 낮고(김인향, 1997), 우울을 덜 경험한

다는 선행연구(임유경 외, 2013)와도 같은 맥락이다.

다음으로 부적응적 스트레스 대처전략이 성인 애착과 우울 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 부적응적 스트레스 대처전략이 낮은 집단이 부적응적 스트레스 대처전략이 높은 집단보다 성인애착이 우울에 미치는 정도가 낮으며, 불안정한 성인애착이 높은 집단의 경우, 부적응적 스트레스 대처전략이 높을수록 우울이 증가하는 것으로 나타났다. 부적응적 스트레스 대처전략이 높을수록 스트레스 상황에서 문제에 대해 거리를 두며 회피하는 부적응적 대처방식이 우울을 증가시키는 것을 의미한다. 다시 말해, 부적응적 스트레스 대처전략을 낮게 사용하면 우울을 완화시킨다는 것을 의미한다. 이를 통해, 초기 성인기의 성인애착과 우울 간의 관계에서 스트레스 대처전략의 유형과 수준에 따라 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 불안정한 성인애착인 경우에도 적응적 대처전략이 높거나 부적응적 대처전략이 낮을 때, 우울이 감소된다는 것을 의미한다. 이는 문제회피, 소망적 사고, 사회적 철회, 자기비난 등의 회피적 대처방법을 많이 사용할 경우 정서적 고갈과 비인간화, 성취감의 감소 등을 경험할 가능성이 높다는 연구결과와 동일한 맥락에서 해석할 수 있다 (Anderson, 2000).

종합하면, 초기 성인기의 성인애착이 우울에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인하였으며, 초기 성인기의 우울에 있어 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과를 확인하였다. 구체적으로, 자신을 수용하고 이해하는 자기자비의 경험이 우울을 감소시키는 주요 변인임이 확인되었으므로, 우울이 높을 경우 나타나는 자신에 대한 엄격하고 비판적인 태도를 긍정적인 자기수용과

자기비움을 높이는 훈련을 통하여 완화시킬 수 있을 것이다. 또한, 타인과의 친밀과 근접성을 지속함으로써 성인기의 안정적 정서를 유지하는 것은 사회적 관계에서 우울을 경험할 가능성을 감소시킬 수 있으며, 스트레스 상황에서 도움 요청하기, 충고 받아들이기, 정보 찾기, 문제해결 계획하기, 문제에 직면하기 등의 적응적 스트레스 대처전략의 사용을 촉진하며, 타인과의 거리두기, 자기통제, 도피, 회피 등의 부적응적 대처방식의 사용을 지양하도록 함으로써 우울의 감소에 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 우울장애의 임상적 기준을 충족하는 임상집단이 아니므로 본 연구 결과를 일반화하는 데 신중을 기해야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 사용한 스트레스 대처전략의 평가에 있어 한 시점에 대한 정보만 제공되었으므로 장기적인 관점에서의 스트레스 대처전략을 평가할 수 있는 척도의 개발이 필요하다. 마지막으로, 후속 연구를 통하여 자기자비와 적응적 스트레스 대처전략으로 얻은 심리적 자원들이 효과적인 정서조절과 정신건강을 유지하는데 지속적인 영향을 미치는지 확인할 필요가 있으며, 심리적 부적응을 감소시킬 수 있는 긍정적인 변인들에 대한 연구의 지속이 필요할 것으로 생각된다.

■ 참고문헌

- 강상경 (2010). 우울이 자살을 예측하는가?: 우울과 자살 태도 관계의 성별·연령 차이. *사회복지연구*, 41(2), 67-99.

- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 247-270.
- 고민경, 김향숙 (2013). 정서변화 저항성과 우울. *한국심리학회지: 임상*, 32(4), 935-954.
- 권석만 (2003). *현대 이상심리학*. 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김미영 (2017). 대학생의 취업스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 희망을 통한 불확실성에 대한 인내력 부족의 조절된 매개효과 검증. *청소년학연구*, 24(6), 29-51.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김은정, 권정혜 (1998). 우울증상과 대인관계 취약성=사회성 및 자율성 성격유형을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 17(1), 155-169.
- 김인향 (1997). 아동의 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김현숙 (2014). 대학생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 불확실성에 대한 감내력 부족의 매개효과. *청소년학연구*, 21(2), 449-467.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 123-139.
- 박채연 (2019). 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비의 매개효과. *한국명상학회지*, 9(1), 35-55.
- 송지영, 백종우, 김중우 (2008). 초기 성인기를 대상으로 한 우울증 조기발견 및 관리모형 개발. *국립서울병원 국립정신보건교육연구소센터 용역보고서*, 1-141.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사(Coping Strategy Indicator)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 919-935.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지추구의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 575-603.
- 윤현수, 오경자 (2004). 우울의 유형에 따른 대인표상과 대인관계 문제의 특성=성취지향적 우울집단과 관계지향적 우울집단의 비교. *한국심리학회지: 임상*, 23(3), 577-594.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이자영, 서미 (2012). 위험과 행복감의 관계: 스트레스 대처방식과 이점발견의 역할. *한국학교사회복지*, (23), 229-255.
- 이주영 (2013). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 인지 변인의 매개효과: 희망, 사회적 효능감, 부정적 자동사고를 중심으로. *숙명여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 임유경, 최영민, 최지영 (2013). 기질 및 성격, 스트레스 대처방식과 우울증의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 331-350.
- 조영미, 이희경 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1227-1245.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기 비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 최현국 (2010). 성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. R. (1987). Does coping help? A reexamination of relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 53(2), 337-348.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Anderson, D. (2000). "Coping strategies and burnout among veteran child protection workers", *Child Abuse & Neglect*, 24(6), 839-848.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, A. T., Ward, C. H. Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Gender's moderating effect. *Procedia-Social and Behavior Sciences*, 165(2015), 275-283.
- 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.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. V. D. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Gilbert, P., & Procter, 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), 353-379.
- Hankin, B. L., Kassel, J. D., & Abela, J. R. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136-151.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Klerman, G. L., Weissman, M. M., Roun saviile, B. J., Chevron, E. S. (1984). *Interpersonal Psychotherapy of Depression*. New York: Basic Books.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Levinson, D., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York Academic Press.
- 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.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M, Gormley, B., Simko, T., & Bergr, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 459-464.

- McPherson, S., Pauley, G. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817-839.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993-1000.
- Neff, K. D. (2003a), Self-Compassion: An alternative conceptualization of 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., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion in 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.
- 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.
- Potter, R., Yap, K., Francis, A., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Raque-Bogdan, T, S,m 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.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447.
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adult. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wei, M. Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T., (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- Wei. M., Shaffer, P. A, Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H., & Hart, J. M. (2013). Courage, self-compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3), 68-73.

원고접수일: 2021. 11. 03.

수정원고 접수일: 2021. 12. 19.

게재 결정일: 2021. 12. 27.

The Effect of Adult Attachment on Depression in Early Adulthood: The Mediating Effect of Self-Compassion and the Moderating Effect of Stress Coping Strategy

Lee, Ga Yeon (Myoung Ji Univ.)

The purpose of this study is to examine the mediating effect of self-compassion and the moderating effect of stress coping strategies in the relationship between adult attachment and depression in early adulthood. In this study, 430 men and women aged 17 to 40 living in Seoul and Gyeonggi-do were surveyed using intimacy experience questionnaires, self-compassion scales, and stress coping strategy scales. For data analysis, mean, standard deviation, independent sample t-test, Pearson correlation analysis, simple regression and multiple regression analysis, hierarchical medium regression analysis, and bootstrapping were performed using SPSS Win 21.0 and SPSS PROCESS Macro. The main results of this study are as follows. First, self-compassion was found to have a mediating effect on the relationship between adult attachment and depression. Second, the stress coping strategy was found to have a moderating effect in the relationship between adult attachment and depression. Based on the results of this study, implications, limitations, and suggestions for subsequent studies were discussed.

■ *Key words* : *Adult Attachment, Depression, Self-Compassion, Stress Coping Strategy, Early Adulthood*