

Psychological Well-being in Early Adulthood According to the Anxiety-Avoidance Dimension of Adult Attachment: The Mediating Effect of Self-defensive Ambivalence and Social Support

Nam, Euna (Gongju National University of Education, Master)
Jo, Hyeyoung (Gongju National University of Education, Associate Professor)
Kim, Hyeweon¹⁾ (Gongju National University of Education, Associate Professor)

< ABSTRACT >

This study aimed to examine the mediating effect of self-defensive ambivalence and social support in the relationship between insecure adult attachment (anxiety attachment, avoidance attachment) and psychological well-being, focusing on the early adulthood group. Structural equation modeling was used to analyze data from a survey administered to 230 people in their 20s to 30s. The results of the study are as follows. First, the results demonstrated significant correlations among variables. Second, in the relationship between anxiety/avoidance attachment and psychological well-being, the mediating effect of self-defensive ambivalence was not significant. Third, social support partially mediated the relationship between the anxiety attachment dimension and psychological well-being, and social support completely mediated the relationship between the avoidance attachment dimension and psychological well-being. Fourth, in the relationship between anxiety/avoidance attachment and psychological well-being, the double mediating effect of self-defensive ambivalence and social support was not significant. Finally, the implications, limitations, and suggestions of this study were included in the discussion. Above all, the significance of this study is that it confirms the importance of building a social support network to increase the psychological well-being of the early adulthood group.

Key Words : Anxiety attachment, avoidance attachment, self-defensive ambivalence, social support, mediational effect

1) Corresponding Author: Kim, Hyeweon, Associate Professor, Gongju National University of Education, 27 Ungjin-Ro, Gongju-Si, Chungcheongnam-Do, Korea, 32553 / E-mail: wisdom77@gjue.ac.kr

성인애착의 불안-회피 차원에 따른 초기 성인기의 심리적 안녕감: 자기방어적 양가성과 사회적 지지의 매개효과

남은아 (공주교육대학교, 석사)
조혜영 (공주교육대학교, 부교수)
김혜원¹⁾ (공주교육대학교, 부교수)

< 요약 >

본 연구의 목적은 초기 성인기 집단을 중심으로 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 심리적 안녕감 사이의 관계에서 자기방어적 양가성과 사회적 지지의 매개효과를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 초기 성인기에 속하는 20~30대 230명의 자료를 수집하였으며, 구조방정식모형을 이용하여 분석하였고, 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안 차원, 애착회피 차원, 자기방어적 양가성, 사회적지지, 심리적 안녕감의 상관분석 결과, 모든 변인 간 유의미한 상관이 나타났다. 둘째, 애착불안/회피 차원과 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성의 매개효과는 모두 유의하지 않았다. 셋째, 애착불안 차원과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 부분매개하였고, 애착회피 차원과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 완전매개하였다. 넷째, 애착불안/회피 차원과 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성과 사회적 지지의 이중매개효과는 모두 유의하지 않았다. 끝으로 논의에 본 연구가 지니는 제한점과 시사점 및 제언을 포함하였다. 무엇보다 본 연구는 초기성인기 집단의 심리적 안녕감을 높이기 위해 사회적지지망 구축의 중요성을 확인하였다는데 그 의의가 있다.

주요어 : 애착불안 차원, 애착회피 차원, 자기방어적 양가성, 사회적 지지, 심리적 안녕감, 매개효과

1) 교신저자: 김혜원, 부교수, (32553) 충남 공주시 웅진로 27, 공주교육대학교 / E-mail: wisdom77@gjue.ac.kr
논문투고일자: 2023. 11. 22 / 심사일자: 2023. 11. 23 / 게재확정일자: 2023. 12. 04

I. 서론

20~30대는 아동 및 청소년기와 중년 및 노년기로의 가교역할을 하는 주요한 생애전환 시기이고(Lee & Choi, 2001), 청소년기와 성인기 사이에 중첩되어 있는 시기(Arnett, 2000)로 생애발달단계 중 성인초기에 속한다. 이 시기는 독립된 성인으로서 직장생활, 결혼 등 사회 활동을 통해 사회 내 주요한 구성원으로 자리 잡아야 하는 시기임에도 불구하고 현실에서는 ‘3포세대(연애·결혼·출산을 포기한 세대)’ 혹은 ‘달관세대(높은 청년 실업률로 희망과 의욕이 사라진 세대)’ 등으로 칭해지며(Kim & Park, 2016), 최근에는 완포세대라는 용어까지 등장하여 초기 성인기의 절망적 삶의 모습이 더욱 심화되고 있음을 짐작해볼 수 있다. 이러한 청년 실업, 혼인율 저하 등의 문제를 젊은 세대의 자기중심적이고, 끈기가 없고, 유약함 때문으로 보는 시각도 있다. 그러나 낙관을 잃어버린 청년이 많아지는 것은 글로벌한 현상이고, 이 세대가 직면한 문제를 이해하고자 하는 노력이 무엇보다 중요하다(Yoon, 2022, September 4). 즉 다른 세대보다 더욱 우울감이 나타나고, 기성세대보다 고립감을 더 느끼는 현상을 단지 이 시기의 특징으로 인식하는 것에서 그치는 것이 아니라 초기 성인기의 사회적 좌절에 대해 이해하고 해결하려는 노력이 필요하다(Chae, 2022, March 17). 더욱이 최근 청년들의 정신질환 유병률과 자살률도 증가하고 있어(Gosavi et al., 2020; Samji et al., 2022) 이들의 심리적 건강에 대한 관심이 더욱 필요하다.

심리적으로 건강하다는 것은 단지 부적응 증상이 부재한 상태가 아닌, 행복하고 자기실현적인 삶을 사는 것을 의미한다(Ralph & Corrigan, 2005). 이와 관련하여 Keyes et al.(2002)은 행복하다는 것을 ‘사회의 구성원으로서 잘 기능함’ 이라고 정의하면서 행복을 ‘심리적 안녕감’ 이라는 개념을 통해 살펴보았다. 결국 심리적 안녕감은 개인이 스스로의 잠재적인 역량을 충분히 발휘하고, 결과적으로 자신의 삶 속에서 잘 기능하는 상태를 뜻한다(Ryff, 1989). 따라서 높은 심리적 안녕감을 지닌 사람들은 자신을 있는 그대로 수용하면서 지속적으로 탐색하고, 타인과 의미있는 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 것이 가능하다(Ryan & Deci, 2000). 또한 환경에 대한 통제력을 지니며, 삶의 의미를 지속적으로 추구하고, 개인적 성장에 대한 실현 동기가 높다(Choi & Kim, 2016; Kim et al., 2001; Ryan & Deci, 2000). 따라서 초기 성인기를 중심으로 이들의 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인들을 탐색하고, 심리적 안녕감을 유지하고 향상시킬 수 있는 방법을 탐색하는 것이 매우 중요하다.

심리적 안녕감에 관한 최근의 연구들은 개인의 심리적 안녕감에 부정적 영향을 주고, 심리적 부적응과 높은 관련을 보이는 요인으로 성인애착을 보고하고 있다(An & Yoo, 2016;

Kim, 2017; Park, 2016; Park & Kim, 2018; Yeum & Chung, 2019). 애착은 유의미한 타인과 맺는 정서적 유대관계로 주 양육자와의 상호작용은 개인에게 정서적 표상으로 형성되어 개인의 전 생애 동안 사회적 상호작용의 틀이 되며, 개인의 성격 특성이 되어 성인애착으로 이어진다(Hazan & Shaver, 1987). 성인애착은 애착불안과 애착회피의 2개의 독립된 차원으로 개념화되고(Brennan et al., 1998), 타인으로부터 버림받는 것을 두려워하며, 애착과 관련된 사고에 과하게 집착하는 경향은 애착불안 차원으로, 친밀감을 피하고 애착 욕구 충족 대상으로 다른 사람의 존재와 필요를 인정하지 않는 경향은 애착회피 차원으로 분류·평가한다(Mikulincer et al., 2008). 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면 안정적인 성인애착은 심리적 안녕감에 밀접한 영향을 미친다고 하였으며(Jeong et al., 2006; Kim et al., 2012), 애착불안·애착회피 차원 모두 심리적 어려움 및 스트레스에 대한 지각과 밀접한 관계가 있다는 이론적 입장 및 이를 지지하는 연구들이 있다(An & Seo, 2010; McDermott et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2012; Park & Kim, 2018; Wei et al., 2003). 그러나 애착회피 차원의 영향력에 대해서는 연구에 따라 다소 일관적이지 않은 결과를 보고하기도 하는데, 애착회피 차원이 높은 사람들은 독립성, 자기의존성, 자기통제를 강조하는 모습으로 일상에서 경험하는 정서적 어려움이나 고통을 자각하지 않는 경향을 보인다는 연구(Lee & Ahn, 2012; Mikulincer & Shaver, 2012; Sim & Kim, 2015; Simpson & Rholes, 2015)와 이들이 보이는 억압·회피·단절하는 특성들로 인해 스트레스 상황이 장기화되고, 개인의 대처능력을 저하시켜 결국 심리적인 문제를 악화시킨다고 보고하는 연구들이 혼재되어 있다(Mikulincer & Shaver, 2012). 따라서 본 연구에서는 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피 차원으로 구분하여 심리적 안녕감과의 관계를 살펴보고자 하였다.

한편 그동안 애착연구자들은 성인애착이 영향을 미칠 것이라고 추정되는 변인들을 탐색하며, 성인애착이 심리적 고통이나 문제 등의 준거변인에 영향을 미치는 과정에서 어떤 변인이 매개변인(예: 마음챙김, 자아탄력성, 공감과 우울, 내면화된 수치심 등)으로서 작용하는지를 경험적으로 확인하려는 시도를 해왔다(Creasey & Hesson-McInnis, Lopez et al., Mallinckrodt & Wei, Roberts et al., Wei et al., as cited in An & Seo, 2010). 이러한 시도들은 성인애착과 연결되어 있는 심리적 과정을 구체적으로 검증함으로써 애착의 어려움을 다루는 심리 상담에서 구체적으로 초점을 두고 개입해야 하는 과정 변인들을 탐색하고자 하는 노력으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 이러한 매개변수로 정서표현양가성에 주목하였다. 그동안 적절하고 건강한 정서표현이 방해될 때 일어나는 부정적 영향에 대한 다수의 연구들이 진행되어 왔다(Ben-Ari & Lavee, Guerrero et al., Ivanova, King & Emmons, as cited in Kim & Cho, 2017). 그러한 변수 가운데 정서표현양가성은 자신의 감정을 표현하고자 하는 욕구가 있으나 이를

억제하고 갈등하는 것을 의미한다(King & Emmons, 1990). 여기서 정서표현 자체를 하거나 혹은 하지 않는 등의 결과 행동만 고려하기보다 정서표현의 욕구는 있으나 개인적인 이유와 목적, 사회적 규범과 어긋날 것을 염려하여 정서표현을 억제하는 것이 오히려 개인에게 어려움을 초래할 수 있다는 점에 주목해야 한다(Kim & Cho, 2017). Choi(2008)는 높은 정서표현양가성을 보이는 사람들은 실패를 더 기억하고 고통스러워하고, 자신이 원하는 대로 상황을 피해도 낮은 심리적 안녕감을 보인다고 하였으며, Kim(2012)은 감정을 표현하기 전에 작동하는 정서표현양가성이 부적응 및 심리증상의 핵심적 지표의 역할을 한다고 하였다.

그동안 정서표현양가성은 주로 단일 개념으로 연구되어 왔으나 최근에는 점차 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성의 2개 하위차원으로 나뉘어 세부적으로 연구되고 있으며(Lee & Yang, 2018), 자기방어적 양가성은 ‘감정표현 불능’이 주축이 된다면 관계관여적 양가성은 ‘자제’의 개념과 관련된다(Choi, 2008). 즉 자기방어적 양가성은 상대에게 거절당하거나 그런 상황이 올 것이라는 예상으로부터 자신을 보호하기 위해 감정표현을 할 수 없는 것이고, 관계관여적 양가성은 정서표현을 했을 때 상대방과의 관계에서 생길 수 있는 불편함을 방지하기 위하여 사회적 상황에서 수용될 수 있게 감정을 조절하며 우회한 정서표현을 한다는 점에서 변별적 특성이 있다(Choi & Min, 2007; Kim & Kim, 2016). 따라서 자기방어적 양가성만이 우울·불안과 같은 심리적인 증상을 예측하고, 관계관여적 양가성은 오히려 심리증상에 부적 영향을 미친다고 보고하였다(Choi et al., 2008; Eom, 2010). Choi(2008)도 자기방어적 양가성이 높은 사람들은 회피적·방어적 특성으로 인해 타인과의 관계가 멀어지고 소외되는 부적응적 양상을 보인다면 관계관여적 양가성이 높은 사람들은 인상관리나 관계의 보호를 위해 표현 행동을 통제하는 억제적 조절의 특성이 강하여 부적응과 낮은 상관을 보인다고 하였다. 이외에도 정서에 주의를 기울이고 정서를 표현하면 안녕감이 증진된다는 연구(Huh, 2007) 및 심리적 안녕감이 높은 사람들은 정서표현에 대한 부정적 내적 신념이 없거나 굉장히 적고, 정서표현 상황에서 상충되는 목표들의 갈등으로 인한 양가감정 및 정서표현억제 경향을 낮게 보인다는 연구(Kim & Kim, 2014) 등이 있다. 이에 본 연구에서는 정서표현양가성 가운데 자신의 감정 표현을 염려하고, 상처받을 것을 두려워하여 정서표현에 대해 갈등하는 자기방어적 양가성에 초점을 맞추고, 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성의 매개효과를 살펴보고자 하였다.

한편 애착이론의 핵심적인 부분은 바로 정서 경험이며(Hazan et al., 2004), 애착의 질은 한 개인이 평생을 걸쳐 타인과의 관계에서 어떤 반응을 할지를 결정하는데 주된 역할을 한다. 따라서 자신의 감정이나 욕구를 드러내는 것이 갈등을 초래할 것이라는 기대는 애착과 밀접하게 관련되고, 불안정 애착의 경우에는 자신의 불편한 감정을 타인이 수용해주지 않을 거라는 믿음 때문에 혹은 상대방에게 오히려 짐만 줄 뿐이라는 생각으로 정서를 표현하지

않고 억제하는 경향을 보인다(Kim, 2012). 또한 애착불안이 높은 사람들은 과장된 정서표현을 하며 상대의 관심을 받기 위해 노력하는 반면 관계가 단절될 것에 대한 불안이 높아 부정적인 감정을 표현하는데 있어 어려움을 호소하고, 애착회피가 높은 사람들은 정서경험 자체를 힘들어하며, 갈등상황에서 상대방에게 감정을 직접 표출하기보다 부정적인 감정을 억제한다(Choi & Min, 2020; Mongrain & Vetteese, 2003). 이렇게 애착불안과 애착회피 차원에 따라 애착 대상과의 상호작용에서 각각 다른 특징과 행동을 보일 수 있고, 내적 기제에는 차이가 있을 수 있으나 공통적으로 애착불안과 애착차원이 높을수록 자기방어적 양가성을 보일 것으로 예측해볼 수 있다.

다음으로 본 연구에서는 심리적 건강에 영향을 미치는 중요한 요인으로 알려진 사회적 지지의 매개효과에도 주목하였다(Cohen & Syme, 1985; Lee & Choi, 2012). 코로나 19 발생 전후 사람들의 사회적 지지에 대한 지각 변화를 살펴본 결과, 20~30대 연령층에서 두드러진 하락이 나타났다는 보고가 있다(Yeo, 2022). 사회적 지지는 사회적 지지망 안에서 사회 구성원을 통해 정서적·정보적·물질적·평가적 지지를 제공받을 수 있다고 느끼는 정도와 사회관계의 유대감·신뢰감·자신감에 대해 지각하고 있는 정도로 정의할 수 있다(Park, 1985). 사회적 지지는 문화권과 상관없이 개인의 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 알려져 있고(Ryff, 1989), 사회적 지지 정도를 높게 지각할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(Jeon, 2016; Kim, 2016; Kim, 2018). 이렇게 사회적 지지는 스트레스를 완화해주고, 심리적 안녕감을 높여주는 주요 변인으로(Schwarzer & Knoll, 2007), 한 개인이 의미있는 타인으로부터 긍정적인 자원을 제공받는다 고 지각할 때, 개인의 심리적 적응은 물론 사회적 적응에 도움이 되기 때문에 결과적으로 심리적 안녕감이 증진된다(Gardner & Parkinson, 2011; Son et al., 2018). 이외에도 학령기 아동 및 청소년의 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 관계를 메타분석한 연구(Chu et al., 2010)에 따르면, 학령기 아동 및 청소년이 지각한 사회적 지지는 심리적 안녕감과 가장 밀접한 관련성을 보였고, 연령 증가에 따라 두 변인의 관련성은 더 증가하는 것으로 나타났다. 그리고 보통 사회적 지지는 가족이나 친구 및 동료에게 획득되는데, 초기 성인기 시기는 다른 연령층에 비해 친구나 동료에게 얻는 사회적 지지의 비중이 크다(Joo, 2020; Lee & Goldstein, 2016; Ministry of Health and Welfare, 2022).

성인애착과 사회적 지지의 관계에 대해서는 개인의 초기 애착경험에서 형성된 내적작동모델에 따라 사회적 지지를 지각하는 태도에 차이가 날 수 있고(Bowlby, 1980), 내적작동모델이 사회적 지지에 대한 개인의 기대 수준뿐만 아니라 타인에 대한 지지 및 근접성을 추구하는 행동에도 영향을 미친다는 주장(Sarason et al., 1991)을 통해 두 변인의 밀접한 관련성을 짐작해볼 수 있다. 또 다른 연구에서도 안정애착 유형을 지닌 대학생들이 다른 사람과의 상호작용을 보다 호의적으로 해석하고(Collins & Feeney, 2004; Lim & Noh, 2009; Park &

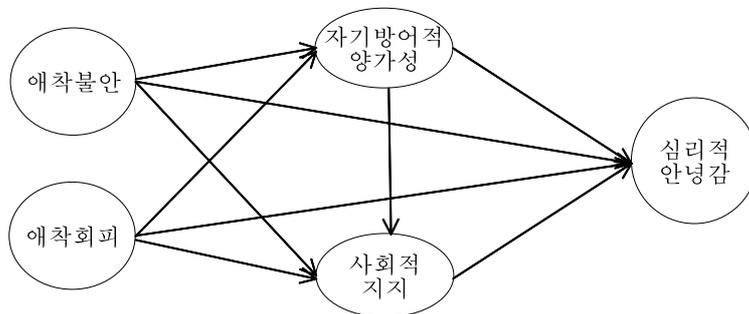
Yoon, 2017), 필요할 때에 다른 사람에게 적절한 도움을 요청할 수 있다고 응답하였다(Shin & Ahn, 2004). 반면 애착불안 차원이 높은 경우, 낮은 자기 가치감을 보상받기 위해 타인과 과도하게 밀착된 관계를 맺고(Mikulincer et al., 2003), 자신에게 유용한 지지 자원이 있음에도 불구하고 이를 부정적으로 지각하거나 적절하게 이용하지 못하는 경향을 보였다(Lim & Noh, 2009). 애착회피 차원이 높은 경우에는 도움이 필요할 때, 다른 사람들이 자신을 도와주지 않을 것이라는 내적 신념을 지니며, 다른 사람에게 의지하는 것을 회피하기 위하여 타인의 중요성을 평가 절하하는 모습을 보였다(Cassidy, 2000; Lopez & Gormley, 2002; Mikulincer et al., 2003). 그런데 애착불안 차원이 높은 사람들은 토라지거나 우는 등 타인에게 자신의 상태를 비언어적인 방식으로 알리고, 도움을 요청함으로써 사회적 지지를 간접적으로 추구하는 방어적인 대처에 의존한다는 연구결과(Collins & Feeney, Fraley & Shaver, Mikulincer & Shaver, as cited in An & Seo, 2010) 및 타인의 지지를 일관적으로 받아들이는데 어려움이 있다는 연구결과가 혼재되어 있어(Choi & Lee, 2019) 성인애착의 하위차원에 따라 사회적 지지에 대한 지각이 어떠한지 확인이 필요하다.

한편 정서표현양가성이 높은 사람은 사회적 지지에 대해 낮게 인지하고, 주변인들로부터의 지지를 이끌어내지 못한다는 연구결과(Choi & Min, 2007; Emmons & Colby, 1995; Jo & Lee, 2012; Mongrain & Zuroff, 1994; Yoo, 2000) 및 정서를 표현하는데 갈등을 지닌 사람들은 대인관계 상황에서 친밀함에 대한 두려움이 있고, 자신이 다른 사람들로부터 도움과 지지를 받을 수 없다는 생각과 주변 사람들과의 관계를 왜곡하여 지각하는 경향이 있다는 연구결과(Emmons & Colby, 1995)가 있다. 따라서 본 연구에서 매개변수로 설정한 2개의 변인 가운데 자기방어적 양가성이 사회적 지지에 대한 지각에 선행하는 변인으로 예측하고, 연구모형을 설정하였다.

이상을 종합해보면 초기 성인기의 성인애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 개인 내적·외적인 변인들이 관여할 것으로 예측할 수 있으나, 그동안 수행된 연구들을 살펴보면 심리적 안녕감에 미치는 변인들을 각각 분리하여 살펴본 경우가 많다. 또한 초기 성인기를 대상으로 개인 내적 변인에 속하는 자기방어적 양가성과 개인 외적 변인에 속하는 사회적 지지의 통합적인 연구가 부족하며, 이러한 변인들이 어떠한 관계로 상호작용하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는지에 대해 일관된 결과를 제시하지 못하고 있다. 따라서 본 연구에서는 초기 성인기의 자기방어적 양가성과 사회적 지지가 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개할 것이라고 가정하고 이를 확인하고자 하였다. 본 연구를 통해 불안정 성인애착 차원(애착불안, 애착회피)이 심리적 안녕감을 저해하는 경로를 보다 면밀하게 확인함으로써 성인애착이라는 성격적 특성보다 상대적으로 변화를 이끌어내기 쉬운 개인 내적 영역인 자기방어적 양가성과 개인 외적 영역인 사회적 지지와 같은 매개변인의 역할을 활용함으

로서 초기 성인기의 심리적 안녕감을 증진시키는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 연구모형([그림 1] 참조)과 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 초기 성인기의 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피), 자기방어적 양가성, 사회적 지지, 심리적 안녕감은 유의미한 상관이 있을 것이다. 둘째, 자기방어적 양가성은 초기 성인기의 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 심리적 안녕감의 관계를 매개할 것이다. 셋째, 사회적 지지는 초기 성인기의 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 심리적 안녕감의 관계를 매개할 것이다. 넷째, 자기방어적 양가성과 사회적 지지는 초기 성인기의 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 심리적 안녕감의 관계를 이중매개할 것이다.



[그림 1] 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구를 위해 서울, 경기, 인천, 충청에 거주하는 20~30대를 대상으로 온라인 링크를 통한 설문조사가 이루어졌다. 자발적으로 설문 참여에 동의하는 경우에만 설문이 진행되었다. 총 249부가 수거되었으며, 그 중 불성실하거나 무응답 문항이 많은 경우(19명)는 제외하고 분석하였다. 최종적 분석대상인 230명의 응답 자료를 성별로 살펴보면 남성 48명(20.9%), 여성 182명(79.1%)이고, 학력으로 살펴보면 고졸 이하가 37명(16.1%), 전문대졸이 32명(13.9%), 대졸 이상은 161명(70.0%)이며, 평균연령을 살펴보면 29.3세($SD=5.02$)로 나타났다.

2. 측정도구

가. 불안정 성인애착 척도

불안정 성인애착을 측정하기 위해 Brennan et al.(1998)이 개발한 친밀관계경험검사(Experience in Close Relationships Questionnaire: ECR)를 Fraley et al.(2000)이 친밀관계경험척도 개정판(ECR-Revised: ECR-R)으로 바꾸고, 이를 최종적으로 Kim(2004)이 한국어로 번안·타당화한 척도를 이용하였다. ECR-R은 관계에 대한 지나친 몰두나 거절당하거나 버림받는 것에 대해 두려워하는 정도를 측정하는 애착불안 차원(예: “나는 나와 친한 사람을 잃을까봐 꽤 걱정이 된다.”)과 친밀한 관계를 꺼려하거나 이를 불편해하는 정도를 측정하는 애착회피 차원(예: “나는 다른 사람과 가까워지는 것이 매우 편안하지 않다.”)으로 구성되어 있으며, 각각 18문항(총 36문항)이다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 구성되며, 점수가 높을수록 해당 차원의 애착 성향이 높음을 의미한다. Kim(2004)의 연구에서 Cronbach α 는 애착불안 .89, 애착회피 .85로 나타났고, 본 연구에서는 애착불안 .91, 애착회피 .76으로 나타났다.

나. 자기방어적 양가성 척도

자기방어적 양가성을 측정하기 위해 King & Emmons(1990)의 정서표현양가성척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire)를 한국어로 번안한 Choi & Min(2007)의 한국판 정서표현양가성 척도(AEQ-K) 가운데 자기방어적 양가성 하위척도만을 이용하였다. 자기방어적 양가성 척도는 총 13문항으로 개인이 정서를 표현하는 것과 관련된 무능감과 표현 결과에 대한 두려움을 반영한다(예: “종종 내가 느끼는 바를 다른 사람에게 보여주고 싶지만, 웬지 망설여진다.”). 각 문항의 응답방식은 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 구성되며, 점수가 높을수록 자기방어적 양가성 정도가 심함을 의미한다. Choi & Min(2007)의 연구에서 Cronbach α 는 .90, 본 연구에서는 .79로 나타났다.

다. 사회적 지지 척도

사회적 지지를 측정하기 위해 Park(1985)의 사회적 지지 척도를 Kim(1995)이 재구성하여 사용한 척도를 이용하였다. 사회적 지지 척도는 총 25문항이며, 정서적 지지(7문항), 물질적 지지(6문항), 정보적 지지(6문항), 평가적 지지(6문항)의 4개 하위요인으로 구성되어 있다(예: “그들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 준다.”). 각 문항의 응답방식은 5점 Likert 척

도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 구성되며, 본 연구에서는 전체 점수를 합산하여 점수가 높을수록 주변 사람으로부터 받는 사회적 지지를 높게 지각함을 의미한다. Kim(1995)의 연구에서 Cronbach α 는 .95, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

라. 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Positive Functioning)를 Cho(2006)가 번안 및 타당화한 척도를 이용하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용, 자율성, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력의 6개 요인(각 요인별 3문항, 총 18문항)으로 구성되어 있다(예: “나는 일상생활을 잘 관리해 나가고 있다.”). 각 문항의 응답방식은 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 구성되며, 본 연구에서는 전체 점수를 합산하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. Cho(2006)의 연구에서 Cronbach α 는 .80, 본 연구에서는 .73으로 나타났다.

3. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 27.0과 AMOS 27.0을 이용하여 다음의 절차로 분석하였다. 첫째, 주요 변인들의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach α 계수를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들의 이상치와 정규성을 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다. 셋째, 연구변인 간 상관정도를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 사회적 지지는 하위척도를 측정변인으로 이용하였고, 애착불안, 애착회피, 자기방어적 양가성, 심리적 안녕감은 문항묶음 방법(item parceling)을 이용하여 각각 세 개의 측정변인으로 구성하였다. 즉, 척도가 하나의 차원으로 되어 있는 경우, 각 문항꾸러미의 요인계수가 유사하도록 문항의 요인계수 크기에 따라 각 꾸러미에 할당하는 균형할당방법(Matsunaga, 2008)을 이용하였다. 이를 위해, 잠재변수별로 최대우도법을 이용하여 단일요인을 가정한 탐색적 요인분석을 하였고, 요인부하량이 .30 미만인 문항은 분석에서 제외시켰다(애착회피 1문항, 심리적 안녕감 6문항). 이는 표준 요인부하량의 기준이 .30 이상이어야 한다는 기준에 근거하였다(Hair et al., 1992). 다섯째, 구조방정식의 2단계 접근법(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 먼저 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하는지를 확인하였고, 다음으로 구조모형의 전체 적합도 및 간접 경로의 유의성을 검증하였다. 연구모형 및 최종모형의 적합도는 상대적 적합도 지수인 CFI와 TLI가 .90 이상이고, 절대적 적합도 지수인 RMSEA가 .06 이하이면 좋은 모형이라고 판단하였다(Browne & Cudeck, 1992; Hong, 2000). 마지막으로 최종모형의 매

개효과 분석을 위해 부트스트랩(bootstrapping)을 실시했다. 그런데 구조방정식모형 분석에서는 다중매개효과를 검증할 때, 개별 간접효과 추정치를 제공하지 않는다. 따라서 필요한 경우에 팬텀변인(phantom variable)을 설정하였으며, 부트스트랩 절차를 통해 변인들의 개별 간접효과를 확인하였다(Bae, 2011). 부트스트랩 절차는 Shrout & Bolger(2002)의 방법을 따라 본 연구의 원자료(N=230)로부터 무선험당으로 만들어진 10,000개의 표본에서 간접효과를 추정하였으며, 간접효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때에 $\alpha = .05$ 수준에서 통계적으로 유의하다고 판단하였다.

III. 연구결과 및 해석

1. 각 변인별 기술통계 및 상관

기술통계 및 변인 간의 상관분석 결과를 <표 1>에 제시하였다. Kline(2005)은 왜도의 절대값이 3 이상, 첨도의 절대값이 10 이상일 때, 정규성 가정이 어긋난다고 하였는데, 본 연구 변인들은 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

<표 1> 주요 변수들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도, 변수 간 상관계수

	1	2	3	4	5
1	1				
2	.22**	1			
3	.72***	.35***	1		
4	-.40***	-.39***	-.34***	1	
5	-.65***	-.28***	-.51***	.55***	1
M	2.93	2.85	3.20	3.60	3.32
SD	.69	.47	.59	.51	.57
왜도	-.71	-.13	-.68	.30	.59
첨도	-.11	.91	.96	.97	-.01

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

비고. 1. 애착불안, 2. 애착회피, 3. 자기방어적 양가성, 4. 사회적지지, 5. 심리적 안녕감

주요 변인들 간 상관분석 결과, 애착불안은 자기방어적 양가성($r = .72, p < .001$)과 높은 정적 상관을, 심리적 안녕감($r = -.65, p < .001$), 사회적 지지($r = -.40, p < .001$)와는 부적 상관을 보였다. 애착회피는 사회적 지지($r = -.39, p < .001$)와 부적 상관을, 자기방어적 양가성($r = .35, p < .001$)과 정적 상관을, 심리적 안녕감($r = -.28, p < .001$)과 부적 상관을 보였다. 자기방어적 양가성은 심리적 안녕감($r = -.51, p < .001$), 사회적 지지($r = -.34, p < .001$)와 부적 상관을 보였으며, 사회적 지

지는 심리적 안녕감($r=.55, p<.001$)과 정적 상관을 보였다.

마지막으로 다중공선성 문제를 확인하기 위하여 종속변수를 심리적 안녕감으로 하여 나머지 변인들의 VIF 지수를 살펴본 결과, 1.28에서 2.22까지 분포하였다. Grimm & Yarnold(2000)는 분산팽창계수가 10보다 작으면 다중공선성 문제가 없다고 보았는데 본 연구결과는 이 기준에 부합하는 것으로 나타났다.

2. 측정모형 검증

구조모형 검증에 앞서, 16개의 측정변수들이 애착불안, 애착회피, 자기방어적 양가성, 사회적 지지, 심리적 안녕감 총 5개의 잠재변수를 적절히 구인하고 있는지를 확인하였다. 측정모형을 검증한 결과, $\chi^2(df=94, N=230)=187.70, p<.001, CFI=.95, TLI=.94, RMSEA=.066$ (90% 신뢰구간=.052~.08)으로 좋은 적합도를 보였다. 측정변인에 대한 잠재변인의 요인부하량의 표준화 계수는 애착불안이 .88~.89($p<.001$), 애착회피는 .51~.87($p<.001$), 자기방어적 양가성이 .71~.77($p<.001$), 사회적 지지가 .65~.88($p<.001$), 심리적 안녕감이 .65~.77($p<.001$)로 모두 유의하게 나타났다.

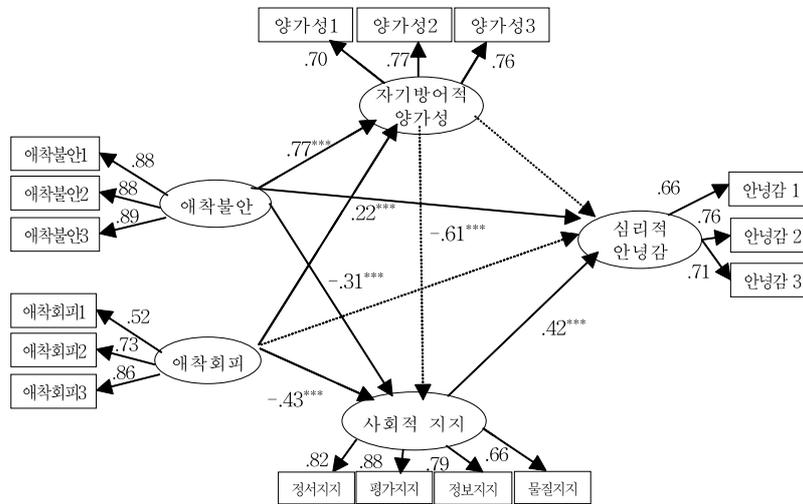
3. 구조모형 검증

성인애착을 예언변수로, 자기방어적 양가성과 사회적 지지를 매개변수로, 심리적 안녕감을 종속변수로 하는 연구모형이 경험적 자료와 잘 맞는지를 확인하기 위해 구조모형의 적합도를 검증하였다. 그 결과, $\chi^2(df=94, N=230)=187.70, p<.001, CFI=.95, TLI=.94, RMSEA=.066$ (90% 신뢰구간 .052~.08)으로 나타나 좋은 적합도를 보였다. 그런데 연구모형에서 애착회피가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로, 자기방어적 양가성이 사회적 지지에 영향을 미치는 경로, 자기방어적 양가성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로가 유의하지 않은 것으로 나타나, Martens(2005)의 제안에 따라 유의미하지 않은 경로를 제거한 모형을 수정모형으로 설정하였다. 수정모형 검증 결과, $\chi^2(df=97, N=230)=191.32, p<.001, CFI=.95, TLI=.94, RMSEA=.065$ (90% 신뢰구간 .051~.079)로 수정모형도 자료에 적합한 것으로 나타났고, χ^2 차이검증을 통해 연구모형과 수정모형의 적합도를 비교한 결과, 유의미한 차이가 나타나지 않아 더 간명한 수정모형[그림 2]을 최종모형으로 선택하였다: $\Delta \chi^2(df=3, N=230)=3.62(p<.05)$. 최종모형의 표준화된 경로계수와 모수 추정 결과는 <표 2>와 [그림 2]에 제시하였다.

<표 2> 최종모형의 모수 추정 결과

경로	비표준화 회귀계수	표준화 회귀계수	표준 오차	t
애착불안 → 사회적 지지	-.18	-.31	.04	-4.31***
애착회피 → 사회적 지지	-.32	-.43	.06	-5.10***
애착불안 → 자기방어적 양가성	.51	.77	.05	9.65***
애착회피 → 자기방어적 양가성	.19	.22	.06	3.48***
애착불안 → 심리적 안녕감	-.40	-.61	.05	-7.70***
사회적 지지 → 심리적 안녕감	.48	.42	.09	5.42***

*** $p < .001$



[그림 2] 최종모형

*** $p < .001$

비고. 점선은 유의하지 않은 경로임.

구체적으로 살펴보면 애착불안에서 사회적 지지로 가는 경로계수(β)는 $-.31(p < .001)$ 로 애착불안 차원이 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각하였고, 애착회피에서 사회적 지지로 가는 경로계수(β)는 $-.43(p < .001)$ 으로 애착회피 차원이 높을수록 사회적 지지를 낮게 지각한다는 것을 알 수 있으며, 애착회피 차원이 애착불안 차원보다 사회적 지지에 미치는 부적 영향력이 크다는 것을 알 수 있다. 애착불안에서 자기방어적 양가성으로 가는 경로계수(β)는 $.77(p < .001)$ 로 애착불안 차원이 높을수록 자기방어적 양가성을 많이 보이고, 애착회피에서 자기방어적 양가성으로 가는 경로계수(β)는 $.22(p < .001)$ 로 애착회피 차원이 높을수록 자기방어적 양가성을 많이 보인다는 것을 알 수 있으며, 애착불안이 애착회피 차원보다 자기방

어적 양가성에 미치는 정적 영향력이 더 크다는 것을 알 수 있다. 그리고 애착불안에서 심리적 안녕감으로의 경로계수(β)는 $-.61(p<.001)$ 로 애착불안 차원이 높을수록 심리적 안녕감이 떨어지는 것으로 나타났고, 사회적 지지가 심리적 안녕감으로 가는 경로계수(β)는 $.42(p<.001)$ 로 사회적 지지를 높게 지각할수록 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 나타났다.

4. 매개효과 검증

개별 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증을 위해 Chan(2007)의 팬텀변수를 사용한 접근법을 사용하였고, 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때, $\alpha=.05$ 수준에서 간접효과가 유의하다고 판단하는 부트스트랩 검증을 실시하였으며, 그 결과를 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 부트스트래핑을 통한 간접효과 분석 결과

경로			간접효과(95%신뢰구간)
애착불안	→ 사회적 지지	→ 심리적 안녕감	$-.09^*(-.15\sim-.04)$
애착회피	→ 사회적 지지	→ 심리적 안녕감	$-.15^*(-.26\sim-.08)$

* $p<.05$

먼저 불안정 성인애착이 사회적 지지를 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 매개효과는 95% 신뢰구간에서 애착불안($-.15\sim-.04$), 애착회피($-.26\sim-.08$) 모두 0을 포함하지 않으므로 2개의 매개효과가 모두 유의하였다. 이 가운데, 애착불안의 경우는 심리적 안녕감에 미치는 직접효과가 유의하므로 사회적 지지가 이들 간의 경로를 부분매개하는 것으로, 애착회피의 경우는 심리적 안녕감에 미치는 직접 효과가 유의하지 않으므로 이들 간의 경로를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 한편, 경로계수의 절대값이 .10보다 작으면 작은 효과 크기, .10~.30은 중간 효과 크기, .30 이상이면 큰 효과 크기를 나타낸다고 본 Kline(2011)의 기준에 따라 매개경로의 표준화된 회귀계수의 절대값을 살펴보면 애착불안은 .09로 작은 효과크기를, 애착회피는 .15로 중간 효과크기를 보임을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 애착이론 및 관련된 선행 연구결과를 바탕으로 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 자기방어적 양가성과 사회적 지지가 매개하는 구조모형을 설정하였으며, 초기 성인기에 속하는 총 230명의 자료를 토대로 연구모형의 적합도를 검증하였다. 본 연구를 통해 밝

혀진 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피), 자기방어적 양가성, 사회적 지지, 심리적 안녕감의 상관분석 결과, 모든 변인 간에 유의한 상관을 보였다. 그 가운데 주목해볼 만한 결과는 초기 성인기의 애착불안과 애착회피는 자기방어적 양가성과 유의한 정적 상관을, 사회적지지 및 심리적 안녕감과는 유의한 부적 상관을 보인다는 것이다. 그리고 상관의 정도를 살펴보면, 사회적 지지에서는 큰 차이가 없지만 애착불안이 애착회피에 비해 자기방어적 양가성 및 심리적 안녕감과는 더 밀접한 부적상관을 보인다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 애착회피에 비해 애착불안이 정서표현양가성과 더 밀접한 관련성을 보인다는 연구(Kim & Shin, 2017) 및 애착회피에 비해 애착불안이 정서조절 등 전반적으로 다른 변인과 더 밀접한 상관을 보인다고 보고한 연구(Kim & Yoo, 2017)와 부분적으로 흐름을 같이 한다. 또한 애착불안이 높을 경우, 자신의 불안을 해결하기 위해 과잉활성화 전략을 사용하기 때문에 애착회피보다 상대적으로 관계적 측면에 더 크게 부정적인 영향을 미칠 것이라는 연구결과(Lee & Yang, 2018) 및 중년기 여성의 애착불안이 애착회피보다 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 크므로 애착불안에 대한 적극적 개입이 필요하다고 제시한 연구결과(Eo & Kim, 2020)와도 일치한다. 이상의 연구결과들은 애착불안이 애착회피 차원보다 더 큰 개인의 심리적 어려움과 연결된다는 것을 반영하는 결과일 수 있다.

그러나 동시에 성인애착 특성에서 비롯된 자기보고 패턴의 차이로도 생각해 볼 수 있다. 즉, 애착불안이 높은 사람들은 과잉활성화 전략을 사용하기 때문에 부정적인 상황에 대한 자기보고가 다소 증폭되는 경향이 있는 반면 애착회피가 높은 사람들은 비활성화 전략을 사용하여 상황에 대한 자기보고가 다소 축소되는 경향(Adam et al., 2004; Feeney & Collins, 2004; Gross & John, 2003)이 있는데 이러한 자기보고 패턴이 연구결과에 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 다만 애착불안과 애착회피 차원이 사회적 지지와는 거의 유사한 정도의 상관을 보이는 것은 애착불안은 사회적 지지를 추구하는 방식을 취하고, 애착회피는 거리를 두는 방어적 방식을 취하기 때문에(Mikulincer & Shaver, 2007) 이러한 특성적 차이가 자기보고 패턴의 차이와 혼재되어 다른 변수와의 상관을 살펴보았을 때보다는 그 정도 차이가 다소 약화되어 나타났을 것으로 추론해볼 수 있다.

둘째, 애착불안/회피와 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성의 매개효과는 모두 유의하지 않은 것으로 나타났다. 결국 애착불안/회피 차원이 높다고 해서 자기방어적 양가성을 많이 보여 심리적 안녕감 저하로 이어지는 것은 아니라는 것을 알 수 있다. 이는 자기방어적 양가성이 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 밝힌 선행연구(Heo, 2012; Kim & Kim, 2014) 및 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 정서표현양가성이 중요한 매개요인으로 작용한다는 연구결과(Kim, 2012)와는 다소 차이가 있다. 선행연구들과 달

리 본 연구가 초기 성인기를 대상으로 이루어졌고, 정서표현양가성 가운데 자기방어적 양가성을 중심으로 살펴보았기에 연구대상과 연구변인의 차이가 이러한 연구결과에 영향을 주었을 가능성도 있을 것으로 추론해볼 수 있다.

그런데 상관분석 결과를 보면 자기방어적 양가성은 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관관계를 보였으나 최종 모형에서 자기방어적 양가성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의하지 않은 것을 통해 두 변인 간의 관계가 연구모형의 다른 변인의 투입 여부에 따라 달라졌을 수도 있는 것으로 추론해볼 수 있다. 이외에도 자기방어적 양가성이 심리적 안녕감에 미치는 경로에서 다른 변수가 개입했을 가능성도 생각해볼 수 있다. 즉 정서표현에 대한 갈등을 해결하기 위해 부적응적인 인지적 처리 과정인 강박적 사고, 반추 등을 사용하게 되면 부정적인 결과를 더 증폭시킬 수도 있지만(Katz & Campbell, King & Emmons, 1990, 1991, as cited in Kim & Cho, 2017) 이러한 정서적 갈등을 처리하는 과정에서 정서표현을 통제하는 주체가 자신에게 있고, 정서표현을 스스로 참기로 결정한 것이라는 인지적 재해석을 한다거나 표현을 하지 않는 것 자체를 적극적인 통제행동이라고 생각하면 오히려 심리적 부적응 문제가 감소할 수도 있다는 것이다(Lee & Choi, 2018). 결국 정서표현갈등을 경험하는 것 자체가 심리적 안녕감 저하와 직접 연결되는 것이 아니라 그 과정에서 어떠한 인지적 정서조절방식을 거치는가에 따라 결과에 미치는 영향력이 달라질 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 인지적 조절 방식을 추가적으로 조절변수로 설정하여 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성의 매개효과를 재검증해볼 필요가 있다.

셋째, 애착불안과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 부분 매개하였고, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 완전 매개하였다. 즉 최종모형에서 애착불안은 심리적 안녕감을 예측하는 단일변인으로 유의하였으나 애착회피의 영향력은 유의하지 않았다. 그러나 공통적으로 초기 성인기의 애착불안/애착회피가 높을수록 사회적 지지에 대한 지각이 낮아지고, 이러한 낮은 사회적 지지에 대한 지각은 심리적 안녕감을 낮추었으며, 사회적 지지를 통한 매개효과의 크기는 애착회피 차원이 더 큰 것으로 나타났다. 이는 애착불안이 높을 경우, 자주 심리적 고통을 호소하고, 사소한 일에도 예민하게 반응하여 심리적 안녕감을 낮춘다는 연구(Mikulincer & Shaver, 2007)와 애착회피 차원이 높은 사람들은 일상에서 경험하는 정서적 어려움이나 고통을 자각하지 않는 경향을 보인다는 연구(Sim & Kim, 2015; Simpson & Rholes, 2015)와 부분적으로 일치한다. 또한 애착불안 차원이 높은 사람들은 사회적 지지를 과도하게 추구하면서도 사회적 지지에 대한 지각이 비일관적이기 때문에 사회적 지지를 낮게 지각할 수 있고(Lim & Noh, 2009), 애착회피 차원이 높은 사람들은 타인과 거리를 두고 타인의 중요성을 평가절하하기 때문에 사회적 지지를 더 낮게 보고할 수 있으며(Mikulincer et al., 2003), 결과적으로 사회적 지지에 대한 지각을 통해 심리적 안녕감을 낮추

는 정도가 애착불안보다 애착회피 차원이 더 클 수 있다는 것을 짐작해 볼 수 있다.

넷째, 애착불안/회피와 심리적 안녕감의 관계에서 자기방어적 양가성과 사회적 지지의 이 중매개효과는 모두 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 이는 앞서 설명한 것처럼 자기방어적 양가성이 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 유의하지 않기 때문인 것으로 파악된다.

이상의 연구결과를 통하여 초기 성인기의 애착불안은 심리적 안녕감에 직·간접적으로, 애착회피는 사회적 지지를 거쳐 간접적으로만 영향을 주고 있음을 확인하였다. 이는 애착불안과 애착회피 차원의 구분된 차이를 반영하는 결과일 수 있으며, 애착불안과 애착회피 차원이 각각 개별적이라고 주장한 연구자들의 주장을 뒷받침하는 결과일 수 있다(Ahn, 2010; Hwang, 2006). 이와 더불어, 초기 성인기의 성인애착이 심리적 안녕감에 영향을 주는 과정에서 사회적 지지가 중요한 매개변수가 된다는 것을 확인하였다. 사실 이미 형성된 성인애착을 변화시킨다는 것은 어려운 일일 수 있으며(Hyun & Chae, 2012), 단기적인 심리 상담을 통하여 과거 부모와의 애착 경험에 대한 탐색이나 통찰에 초점을 두고, 이 과정을 통해 궁극적으로 심리적 안녕감의 변화를 이루어내기에는 한계가 있을 수 있다. 따라서 본 연구에서 매개변인으로 확인된 사회적 지지에 초점을 맞춰 심리적 안녕감의 변화를 도출하기 위해 접근하는 것이 필요하겠다. 이와 더불어 중요한 것은 애착불안과 애착회피 차원 모두 공통적으로 낮은 사회적 지지를 거쳐 심리적 안녕감 저하로 이어지기는 하지만 사회적 지지에 대한 지각 양상은 두 차원이 다르다는 것에 주목해야 한다. 즉 애착불안 차원이 높은 사람들은 타인의 관심과 지지에 과도하게 집착하는 경향으로 인하여 실질적으로 지각하는 사회적 지지가 낮을 수 있는 반면(Wei et al., 2005), 애착회피 차원이 높은 사람들은 타인과의 관계에 의미를 두지 않고 회피하는 방어적 전략 때문에 사회적 지지에 대한 지각이 낮을 수 있다는 것이다(Shin & Ahn, 2004; Wei et al., 2005). 따라서 불안정 성인애착의 하위차원에 따라 사회적 지지를 높이기 위한 차별화된 개입방법이 필요할 수 있다.

장기화된 코로나 19를 경험하며 정신건강의 악화가 두드러진 것으로 언급되는 초기 성인기의 시기에 사회적 지지는 우울감, 외로움, 스트레스를 감소시켜 어려운 상황을 극복하게 해주는 힘이 될 수 있다. 또한, 초기 성인기는 청소년기에서 성인기의 시기로 전환되는 변동이 심한 시기이므로 이 시기의 사회적 지지는 개인을 보호하고 변화에 적응할 수 있는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Ha, 2018; Lee & Goldstein, 2016). 그런데 단지 사회적 지지의 영향력을 확인하는 것에서 더 나아가 Jung et al.(2022)은 청년들의 사회적 지지를 5가지 유형으로 도출하여 유형별로 사회적 지지에 대한 지각의 정도나 사회활동 참여 정도에 차이를 보임을 확인하였다. 따라서 앞으로는 좀 더 연구를 세분화하여 초기 성인기 시기에 지각하는 사회적 지지 현황을 파악할 필요가 있으며, 고립 유형에 따라 세분화된 정책적 지원들을 맞춤형으로 고안할 필요가 있겠다. 특히 초기 성인기 시기에 사회적 지지망 없이 고립된 정

도가 장기화되면 정신건강 문제 역시 심각해질 수 있기에 이들을 선별해내어 적절한 지원 서비스를 연결해주는 것도 매우 중요한 일이 될 수 있다. 초기 성인기 시기의 정보통신 이용률이 높은 것을 고려하여 디지털 기술을 이용한 지원방안도 고려해볼 수 있는데, 적절한 사회적 지지망을 연계해줄 수 있는 플랫폼을 이용하여 관련 서비스 자원을 제시하는 것도 필요할 것으로 보인다(Choi & Lee, 2022).

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 이용하여 변인을 측정하였기 때문에 응답자들의 실제 행동과는 다소 다를 가능성이 있다. 특히 애착불안 차원이 높은 사람들의 경우, 과잉활성화 전략을 사용하여 부정적인 상황에 대한 자기보고가 증폭되는 반면 애착회피 차원이 높은 사람들은 비활성화 전략을 사용하여 실제보다 축소시키는 특성이 있다는 것을 고려할 때, 이러한 특성이 결과에 미치는 영향을 완충시키기 위해 인터뷰나 행동관찰 등의 중다 평가적 방법을 활용하여 함께 살펴보는 것이 필요하겠다(Kwon et al., 2020).

둘째, 본 연구는 독립변인, 매개변인, 준거변인을 동일한 시점에 설문조사를 통해 측정한 횡단연구의 한계를 지니고 있다. 더불어 본 연구에서 사용한 변수는 주로 개인 내면의 과정들을 측정하는 변수가 대부분이어서 한 변수가 다른 변수에 선행하는지를 밝히기에 어려운 측면이 있다. 그럼에도 불구하고 주요 변수들을 인과적 순서로 배열하여 연구모형을 설정하였다는 점에 본 연구의 모순이 있으며, 추후 연구에서는 보다 더 정확한 연구가 될 수 있도록 변수들의 시간적 순서를 고려한 단기 종단 연구를 수행하여 변수들 간의 인과적 관계를 보다 분명하게 밝힐 필요가 있다.

이상 언급한 본 연구의 한계에도 불구하고 본 연구는 초기 성인기를 대상으로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 변수들을 통합적으로 규명하고자 하였다는 점에 의의가 있다. 본 연구의 결과가 초기 성인기 시기의 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 주요한 개인 내·외적 변인들을 반추해보고, 이들의 사회적 지지망 구축의 근거자료가 될 수 있기를 기대한다.

References

- Adam, E. K., Gunnar, M. R., & Tanaka, A. (2004). Adult attachment, parent emotion, and observed parenting behavior: Mediator and moderator models. *Child Development, 75*(1), 110-122.
- Ahn, M. H. (2010). Maternal insecure adult attachment and child behavior problem: Mediating role of maternal emotion and psychological control. *Korean Journal of Psychology: General, 29*(4), 867-885. ☞ 국문: 안명희(2010). 어머니의 불안정 성인애착이 자녀의 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 정서와 심리적 통제의 매개효과. **한국심리학회지: 일반, 29**(4), 867-885.
- An, H. Y., & Seo, Y. S. (2010). Adult attachment, psychological distress, and interpersonal problems: The mediating roles of reactions to significant others' feedback, emotional coping, and social support seeking. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*(3), 575-603. ☞ 국문: 안하얀, 서영석(2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지 추구의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22**(3), 575-603.
- An, J. Y., & Yoo, S. H. (2016). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between acceptance action and psychological well-being of college students. *Journal of Youth Welfare, 18*(2), 173-197. <http://dx.doi.org/10.19034/KAYW.2016.18.2.08> ☞ 국문: 안진영, 유순화(2016). 대학생의 수용행동이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **청소년복지연구, 18**(2), 173-197.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bae, B. R. (2011). *Structural equations modeling with Amos 19: Principles and practice*. Cheongram. ☞ 국문: 배병렬(2011). **Amos 19 구조방정식 모델링 원리와 실제**. 청람.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: sadness and depression* (vol. 3). Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.

- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992) Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21(2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.111>
- Chae, M. S. (2022, March 17). *Worry, depression is high in 2030 ... The frustration of the MZ generation. "It's important to understand their frustrations and try to address them"*. Junggieconomy. <https://www.junggi.co.kr/article/articleView.html?no=28397> ☞ 국문: 채민선(2022,03,17). **걱정·우울감 높은 2030 ... MZ세대 좌절의 민낯: 이들의 좌절에 대해 이해하고 해결하려는 노력이 중요.** 중기이코노미.
- Chan, W. (2007). Comparing indirect effects in SEM: A sequential model fitting method using covariance-equivalent specifications. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(2), 326-346. <https://doi.org/10.1080/10705510709336749>
- Cho, Y. J. (2006). Grandchildren caregivers * subjective well-being. *Journal of the Korean Society of Family Resource Management*, 10(3), 1-21. ☞ 국문: 조윤주(2006). 손자녀를 양육하는 노인의 주관적 안녕감. **한국가족자원경영학회지**, 10(3), 1-21.
- Choi, H. Y. (2008). *Study on ambivalence over emotional expressiveness* [Doctoral dissertation, Seoul National University]. ☞ 국문: 최혜연(2008). **정서표현에 대한 갈등과 억제 연구.** 박사학위논문, 서울대학교.
- Choi, H. Y., & Min, K. W. (2007). The study on the validation of ambivalence over emotional expressiveness questionnaire: Comparison of suppression constructs in Korean culture. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 21(4), 71-89. <http://doi.org/10.21193/kjspp.2007.21.4.004> ☞ 국문: 최혜연, 민경환(2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 21(4), 71-89.
- Choi, H. Y., Lee, D. G., & Min, K. W. (2008). Clusters by affect intensity, emotional attention, emotional clarity, and ambivalence over emotional expression and psychological adjustment. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 22(4), 59-73. <http://doi.org/10.21193/kjspp.2008.22.4.005> ☞ 국문: 최혜연, 이동귀, 민경환(2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 59-73.
- Choi, J. J., & Min, K. H. (2020). The effect of adult attachment on romantic relationship satisfaction among dating couples: By the medium of ambivalence over emotional expressiveness. *Korean Journal of Educational Therapist*, 14(2), 257-276. ☞ 국문: 최진주, 민경화(2020). 미혼 커플의 성인애착이 관계만족도에 미치는 영향: 정서표현양가성

- 을 매개로. *교육치료연구*, **12**(2), 257-276.
- Choi, J. Y., & Kim, B. W. (2016). The effects of negative emotion on psychological well-being among college students: The mediating effects of ego-resiliency. *Journal of Human Understanding and Counseling*, **37**(2), 67-86. ☞ 국문: 최지연, 김봉환(2016). 대학생의 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과. *인간이해*, **37**(2), 67-86.
- Choi, M. J., & Lee, Y. H. (2022). Digital platforms for youth mental health services: Cases in Australia, Canada, and UK. *International Social Security Review*, **22**(0), 130-140. <https://dx.doi.org/10.23063/2022.09.11> ☞ 국문: 최민재, 이요한(2022). 청년 정신건강 서비스 제공을 위한 디지털 플랫폼 활용: 호주, 캐나다, 영국 사례를 중심으로. *국제사회보장리뷰*, **22**(0), 130-140.
- Choi, S. J., & Lee, D. H. (2019). The mediating effects of social support and ego-resiliency on the relationship between adult attachment and dysfunctional anger expression. *The Korean Journal of Health Psychology*, **24**(1), 69-93. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.1.004> ☞ 국문: 최수정, 이동훈(2019). 대학생의 성인애착과 역기능적 분노표현의 관계에서 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, **24**(1), 69-93.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **29**(6), 624-645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cohen, S., & Syme, L. S. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**(3), 363-383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**(5), 947-959. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.947>
- Eo, Y. R., & Kim, Y. H. (2020). The relationship between middle-aged women's unstable adult attachment and psychological well-being: Mediating effect of pain endurance and active coping. *The Korean Journal of the Human Development*, **27**(2), 95-118. <http://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.2.95> ☞ 국문: 어영란, 김영희(2020). 중년기 여성의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과. *인간발달연구*, **27**(2), 95-118.
- Eom, J. E. (2010). *Relationship between ambivalence over emotional expressiveness, cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being* [Master's thesis, The

- Catholic University of Korea]. ☞ 국문: 엄정은(2010). **정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 관계**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2004). Interpersonal safe haven and secure base caregiving processes in adulthood. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 300-338). Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Gardner, D. H., & Parkinson, T. J. (2011). Optimism, self-esteem, and social supports as mediators of the reactions among workload, stress, and well-being in veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, *38*(1), 60-66. <https://doi.org/10.3138/jvme.38.1.60>
- Gosavi, T. D., Koh, J. S., Rosman, M., Prasad, K., Doshi, K., Lim, E. S., Saffari, S. E., Goh, S. K., Ong, H. S., Chan, C. Y., De Silva, D. A., & Tan, E. K. (2020). Psychological impact of isolation due to covid-19 among young and fit dormitory residents. *Psychological Medicine*, *53*(1), 288-289. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004274>
- Grimm, L. G., & Yarnold, P. R. (2000). *Reading and understanding MORE multivariate statistics*. American Psychological Association.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Ha, S. Y. (2018). The effect of emotional intelligence and social support on career adaptability mediated by career decision self-efficacy in Korean college students. *Global Creative Leader: Education & Learning*, *8*(1), 97-119. <http://doi.org/10.34226/gcl.2018.8.1.97> ☞ 국문: 하선영(2018). 우리나라 대학생의 정서지능과 사회적지지가 진로결정 자기효능감을 매개로 커리어 적응성에 미치는 영향. **Global Creative Leader: Education & Learning**, *8*(1), 97-119.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1992). *Multivariate data analysis with readings*. Macmillan Publishing Company.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., Gur-Yaish, N., & Campa, P. (2004). What does it mean to be attached?. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55-85). Guilford Press.

- Heo, J. H. (2012). Effects of the frequency of the experience of positive emotions on the adolescents' subjective well-being. *Korean Journal of Counseling, 13*(1), 31-46. ☞ 국문: 허재홍(2012). 긍정정서가 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 수도권과 강원지역 청소년을 대상으로. *상담학연구, 13*(1), 31-46.
- Hong, S. H. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 19*(1), 161-177. ☞ 국문: 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상, 19*(1), 161-177.
- Hwang, J. E. (2006). *A processing model of emotion regulation: insights from the attachment system* [Doctoral dissertation, Georgia State University].
- Hyun, M. N., & Chae, G. M. (2012). The mediating effects of emotional dysregulation on the relationship between adult attachment and marital satisfaction. *Journal of Family Relations, 16*(4), 69-85. ☞ 국문: 현미나, 채규만(2012). 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향에 있어서 정서조절 곤란의 매개효과. *한국가족관계학회지, 16*(4), 69-85.
- Jeon, H. T. (2016). *Verification of a structural model of the relationship between high school student's career stress, social support, self-efficacy and psychological well-being* [Doctoral dissertation, Dongshin University]. ☞ 국문: 전형택(2016). **고등학생의 진로스트레스, 사회적지지 및 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 구조모형 검증**. 박사학위논문, 동신대학교.
- Jeong, M., Lee, M. R., & Noh, A. Y. (2006). The mediating effects of social interest on the relationship between attachment and psychological well-being. *The Korean Journal of Counseling, 7*(4), 1023-1038. ☞ 국문: 정민, 이미라, 노안영(2006). 애착과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 사회적 관심의 매개효과. *상담학연구, 7*(4), 1023-1038.
- Joo, Y. S. (2020). Social relationships and social support among youth in Korea. *Health & Welfare Forum, 0*(0), 59-68. <https://url.kr/sz9obj> ☞ 국문: 주유선(2020). 청년의 사회적 지지. *보건복지포럼, 0*(0), 59-68.
- Jung, J. H., Han, Y. S., Kim, D. U., & Cho, M. H. (2022). A study on the type of social support among young people with COVID-19: Focus on latent class analysis. *Modern Society and Public Administration, 32*(4), 1-32. <http://dx.doi.org/10.26847/mspa.2022.32.4.1> ☞ 국문: 정주호, 한연수, 김동욱, 조민호(2022). 코로나 19 청년들의 사회적지지에 따른 유형화 연구: 잠재집단분석을 중심으로. *현대사회와 행정, 32*(4), 1-32.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

- Kim, H. J. (2016). *The impacts of social support upon adolescent's psychological well-being: focusing on the mediating effects of personal traits and moderating effects of gender* [Doctoral dissertation, Chosun University]. ☞ 국문: 김혁주(2016). **사회적지지가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 개인특성의 매개효과와 성별의 조절효과를 중심으로**. 박사학위논문, 조선대학교.
- Kim, H. J., Ham, K. A., Cheon, S. M., & Ju, D. B. (2012). The effect of middle school teacher's adult attachment on psychological wellbeing: Mediating effect of ego resilience. *The Journal of Korean Teacher Education*, 29(4), 445-466. <http://doi.org/10.24211/tjkte.2012.29.4.445> ☞ 국문: 김현주, 함경애, 천성문, 주동범(2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. **한국교원교육연구**, 29(4), 445-466.
- Kim, H. W., & Yoo, S. K. (2017). Emotion regulation and marital dissatisfaction as mediating factors in relationship between parental adult attachment and parenting behaviors. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 29(1), 199-226. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.199> ☞ 국문: 김혜원, 유성경(2017). 부모의 성인애착과 양육행동의 관계에서 정서조절곤란, 결혼불만족의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(1), 199-226.
- Kim, J. H., & Park, E. G. (2016). The effects of achievement type of developmental tasks of early adulthood on the perceived social isolation in youth. *Studies on Korean Youth*, 27(3), 257-284. <http://doi.org/10.14816/sky.2016.27.3.257> ☞ 국문: 김재희, 박은규(2016). 청년의 성인초기 발달과업 성취유형이 사회적 고립감에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 27(3), 257-284.
- Kim, J., & Kim, H. S. (2016). Rejection sensitivity, anger-in/anger-control among university students: Self-defensive ambivalence and relationship-focused ambivalence. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 37(1), 87-103. ☞ 국문: 김진이, 김향숙(2016). 대학생의 배척민감성과 분노억압/분노조절의 관계. **인간이해**, 37(1), 87-103.
- Kim, M. J., & Cho, M. A. (2017). The relationship between adult attachment and negative conflict resolution strategies in romantic relationship of university students: The mediating effects of ambivalence over emotional expressiveness. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 38(2), 181-202. ☞ 국문: 김민정, 조민아(2017). 대학생의 성인애착과 연인관계에서 부정적 갈등해결전략 간의 관계: 정서표현양가성의 매개효과. **인간이해**, 38(2), 181-202.
- Kim, M. S., Kim, H. W., & Cha, K. H. (2001). Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of Korean male and female adult. *Korean Journal of Social and*

- Personality Psychology*, 15(2), 19-39. ☞ 국문: 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- Kim, N. H. (2018). *The Mediating effects of social support and cognitive emotion regulation strategy between stress and psychological well-being of university students* [Master's thesis, Dong-A University]. ☞ 국문: 김남희(2018). **대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 사회적 지지와 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 석사학위논문, 동아대학교.
- Kim, S. H. (2004). *Adaptation of the experiences in close relationships-revised scale into Korean: Confirmatory factor analysis and item response theory approaches* [Master's thesis, Seoul National University]. ☞ 국문: 김성현(2004). **친밀관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로**. 석사학위논문, 서울대학교.
- Kim, S. M. (2017). *Effects of early childhood teachers' adult attachment and psychological well-being on teacher efficacy* [Master's thesis, Hankuk University of Foreign Studies]. ☞ 국문: 김숨이(2017). **유아교사의 성인애착과 심리적 안녕감이 교사효능감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국외국어대학교.
- Kim, T. H., & Kim, G. S. (2014). The effects of college students' belief about emotional expression on their sense of psychological well-Being: The mediating effects of ambivalence over emotional expressiveness. *Korean Journal of Counseling*, 15(6), 2327-2343. <http://doi.org/10.15703/kjc.15.6.201412.2327> ☞ 국문: 김태희, 김갑숙(2014). 대학생의 정서표현신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 15(6), 2327-2343.
- Kim, Y. H. (2012). The effect of insecure attachment on psychological well-being: The roles of emotional experiences as mediators. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(9), 231-256. ☞ 국문: 김용희(2012). 애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 정서경험의 매개효과. **청소년학연구**, 19(9), 231-256.
- Kim, Y. H., & Shin, H. S. (2017). A study on the mediating effects of interpersonal relationship problems in the ambivalent relationship between attachment and emotional expression of university student. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 25(2), 123-142. <http://doi.org/10.35151/kyci.2017.25.2.006> ☞ 국문: 김영희, 신현숙(2017). 대학생의 성인애착과 정서표현양가성 관계에서 대인관계문제의 매개효과. **청소년상담연구**, 25(2), 123-142.
- Kim, Y. S. (1995). *Study on relationship between life satisfaction and perceived social support among adults with mental disorders* [Master's thesis, Ewha Womans University]. ☞ 국문: 김연수(1995). **정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 대한 연구**. 석사학위논문,

이화여자대학교.

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kwon, M. H., Lee, J. Y., & Kim, H. W. (2020). A structural analysis of childhood emotional abuse and neglect, suppression of emotional expression, maladaptive conflict coping and interpersonal problems perceived by university students. *Global Creative Leader: Education & Learning*, 10(4), 163-193. <http://dx.doi.org/10.34226/gcl.2020.10.4.163> ☞ 국문: 권민혜, 이지연, 김혜원(2020). 대학생들이 지각한 아동기의 정서적 학대 및 방임경험, 정서표현억제, 부적응적 갈등대처방식, 대인관계문제의 구조적 관계. **Global Creative Leader: Education & Learning**, 10(4), 163-193.
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lee, G. H., & Yang, N. M. (2018). The relationship between adult attachment anxiety and romantic relationship satisfaction in college student: The mediating effects of mood awareness and ambivalence over emotional expressiveness. *Korean Journal of Counseling*, 19(2), 83-105. ☞ 국문: 이건화, 양난미(2018). 대학생의 성인 애착 불안과 이성관계 만족도의 관계: 정서인식과 정서표현양가성의 매개효과. **상담학연구**, 19(2), 83-105.
- Lee, H. J., & Ahn, M. H. (2012). Maternal insecure adult attachment and psychological control: Mediating role of mentalization and negative emotion. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 17(3), 413-434. <http://doi.org/10.18205/kpa.2012.17.3.006> ☞ 국문: 이현주, 안명희(2012). 어머니의 불안정 성인애착이 청소년 자녀에 대한 심리적 통제에 미치는 영향. **한국심리학회지: 여성**, 17(3), 413-434.
- Lee, I. J., & Choi, H. K. (2001). *Human behavior and the social environment*. Nanam. ☞ 국문: 이인정, 최해경(2001). **인간행동과 사회환경**. 나남.
- Lee, J. Y., & Choi, W. Y. (2012). The mediating effects of cognitive emotion regulation strategies in the relation between college students social supports and psychological well-Being. *Korean Journal of Counseling*, 13(3), 1481-1499. <http://doi.org/10.15703/kjc.13.3.201206.1481> ☞ 국문: 이자영, 최용용(2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.
- Lee, S. H., & Choi, S. M. (2018). A study on the impact of parental empathy perceived by the adolescence on psychological well-being: The mediating effects of emotional

- perception, emotional expression, ambivalence over emotional expressiveness. *Korean Journal of Youth Studies*, 25(5), 265-289. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2018.04.25.5.265> ☞ 국문: 이상현, 최수미(2018). 청소년이 지각한 부모 공감의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서 인식, 정서표현, 정서표현 양가성을 매개로. *청소년학연구*, 25(5), 265-289.
- Lim, S. J., & Noh, A. Y. (2009). The effects of adult attachment on the help seeking intention. *Korean Journal of Counseling*, 10(3), 1383-1396. <http://doi.org/10.15703/kjc.10.3.200909.1383> ☞ 국문: 임수진, 노안영(2009). 성인애착이 도움추구 의도에 미치는 영향: 자기노출, 사회적 지지, 자기은폐 매개변인을 중심으로. *상담학연구*, 10(3), 1383-1396.
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.3.355>
- Martens, M. P. (2005). The use of structural equation modeling in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, 33(3), 269-298. <https://doi.org/10.1177/0011000004272260>
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication Methods and Measures*, 2(4), 260-293. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0128>
- McDermott, R. C., Cheng, H. L., Wright, C., Browning, B. R., Upton, A. W., & Sevig, T. D. (2015). Adult attachment dimensions and college student distress: The mediating role of hope. *The Counseling Psychologist*, 43(6), 822-852. <https://doi.org/10.1177/0011000015575394>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Berant, E. (2008). Attachment-related defensive processes. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 293-327). Guilford Press.
- Ministry of Health and Welfare (2022, August 10). *Ministry of health and welfare 2021 COVID-19 national mental health survey quarterly results release*. ☞ 국문: 보건복지부 (2022,08,10). **복지부 2021년 코로나 19 국민 정신건강 실태조사 분기별 결과 발표 자료**. <https://korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156520404>
- Mongrain, M., & Vettese, L. C. (2003). Conflict over emotional expressiveness: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 545-555.

<https://doi.org/10.1177/0146167202250924>

- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences, 16*(3), 447-458. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90071-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90071-X)
- Park, I. S., & Kim, E. H. (2018). Effect of adult attachment on psychological well-being: Mediating roles of mindfulness and spirituality. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 30*(1), 173-193. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2018.02.30.1.173> ☞ 국문: 박인숙, 김은하(2018). 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김과 영성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30*(1), 173-193.
- Park, J. W. (1985). *A study to development a scale of social support* [Doctoral dissertation, Yonsei University]. ☞ 국문: 박지원(1985). *사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구*. 박사학위논문, 연세대학교.
- Park, M. K. (2016). *Mediating effect of psychological well-being in the relationship between mothers' adult attachment and parenting behavior* [Master's thesis, Jeonju University]. ☞ 국문: 박미경(2016). *어머니의 성인애착과 양육행동의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과*. 석사학위논문, 전주대학교.
- Park, S. Y., & Yoon, K. H. (2017). Relationship between adult attachment and smartphone addiction of college students: Focusing on the mediating effects of social support and self-efficacy. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 17*(18), 405-434. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.18.405> ☞ 국문: 박신영, 윤경희(2017). 대학생의 성인애착과 스마트폰 중독 관계: 사회적지지, 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *학습자 중심교과교육연구, 17*(18), 405-434.
- Ralph, R. O., & Corrigan, P. W. (2005). *Recovery in mental illness: Broadening our understanding of wellness*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10848-000>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. <http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1089. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samji, H., Wu, J., Ladak, A., Vossen, C., Stewart, E., Dove, N., Long, D., & Snell, G. (2022). Mental health impacts of the covid-19 pandemic on children and youth: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 27*(2), 173-189. <https://doi.org/10.1111/camh.12501>

- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(2), 273-287. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.273>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology, 42*(4), 243-252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>
- 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>
- Sim, S. Y., & Kim, Y. S. (2015). The relationship between uncertainty adult attachment and life stress: Mediating effect of resilience. *Korean Journal of Counseling, 18*(5), 95-105. <http://doi.org/10.15703/kjc.16.5.201510.95> 국문: 심수연, 김용수(2015). 불안정 성인애착과 생활스트레스의 관계: 회복탄력성의 매개효과. *상담학연구, 16*(5), 95-105.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2015). *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. Guilford Press.
- Son, Y. S., Kim, W. R., & Kim, J. S. (2018). The mediated effects of basic psychological needs on the relations between college students' perception of social support and psychological well-being. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 18*(7), 591-608. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.7.591> 국문: 손윤실, 김우리, 김정섭 (2018). 전문대학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕감 간의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과. *학습자중심교과교육연구, 18*(7), 591-608.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.438>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Yeo, Y. J. (2022). Changes in life satisfaction and perceptions of social inclusion before and after the covid-19 outbreak. *Health & Welfare Issue & Focus, 0*(418), 1-8. <https://dx.doi.org/10.23064/2022.02.418> 국문: 여유진(2022). 코로나 19 발생 전후 삶의 만족도와 사회통합 인식의 변화. *보건복지 Issue & Focus, 0*(418), 1-8.
- Yeum, J. E., & Chung, N. W. (2019). Mediating effects of mindfulness, rumination, and emotional inhibition in the relationship between adult attachment and psychological

- well-being. *The Journal of the Korean Association of Psychotherapy*, 11(1), 81-103. <http://doi.org/10.22831/kap.2019.11.1.005> ☞ 국문: 염정의, 정남운(2019). 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. *한국심리치료학회지*, 11(1), 81-103.
- Yoo, J. H. (2000). *Ambivalence over emotional expression and its relationship with social support and psychological well-being* [Master's thesis, Korea University]. ☞ 국문: 유주현(2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과 관계. 석사학위논문, 고려대학교.
- Yoon, S. J. (2022, September 4). *Is generation MZ lacking in loyalty? You fell into the generational trap*. The Chosunilbo. <https://www.chosun.com/culture-life/book/2022/09/03/N5USXTBZ7FFM7EJN33JI6SU32A/> ☞ 국문: 윤상진(2022,9,4). MZ세대는 충성심 부족? 세대를 함정에 빠진 당신. 조선일보.