

대학생의 애착불안이 우울에 미치는 영향: 자기몰입의 매개효과

김은영¹, 이지은^{2*}

¹경일대학교 상담심리학과 조교수, ²중앙대학교 심리학과 강사

The Effects of Anxious Attachment on Depression among College Students: Mediation Effect of Self-Absorption

Eun Young Kim¹, Jieun Lee^{2*}

¹Division of Counseling Psychology, Kyungil University, Assistant Professor

²Division of Psychology, ChungAng University, Psychology Instructor

요 약 애착불안이 우울을 완전하게 설명할 수 없다는 Hazan과 Shaver의 주장을 근거로 애착불안과 우울과의 관계를 매개하는 요인을 탐색하는 국내외연구들이 활발히 진행되어 왔지만 자기몰입의 매개효과를 살펴본 연구는 거의 없었다. 그러므로 본 연구는 대학생들의 성인 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학교 재학생 283명을 대상으로 자료를 수집하였다. 본 연구에서는 연구 변인들 사이의 관계를 검증하기 위하여 구조방정식을 사용하였고 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입의 매개효과를 검증한 결과, 자기몰입은 부분매개효과를 나타내는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과는 애착불안이 지각단계에까지 영향을 미치며 자기몰입이라는 비-적응적인 지각과정을 통해 우울이 심화될 수 있다는 것을 의미한다. 본 연구결과는 과도기에 해당하는 대학생의 정신건강과 밀접한 관련이 있는 위험요인과 인지적인 매개요인에 대한 기초자료를 제공하는데 그 의의가 있다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생을 대상으로 하여 애착불안과 우울의 관계에서의 여러 가지 위험요인과 보호요인과의 상관관계와 매개효과를 살펴보는 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

주제어 : 애착, 성인 애착불안, 우울, 자기몰입, 대학생

Abstract According to the notion that anxious attachment may not explain depression fully, there has been abundant studies investigating the mediating factors affecting the relationship between anxious attachment and depression. However, there was no previous study examining the mediating effect of self-absorption. Therefore, the present study examined the mediating effect of self-absorption on the relationships between adult anxious attachment and depression for 283 college students. To examine relationships among variables, structural equation modeling analysis was utilized. and the present study found a partial mediation effect of self-absorption in the relationship between anxious attachment and depression. This result suggests that anxious attachment influences attentional process and as a result, the maladaptive self-focused attention can precipitate depression. Current findings can contribute to the field by providing knowledge about risk factors and cognitive mediators affecting mental health of college students who are in "transitional period" in their life. Future studies can investigate interactions among risk, protective, and mediating factors affecting the relationship between anxious attachment and depression among college students.

Key Words : Attachment, Adult Anxious Attachment, Depression, Self-Absorption, College Students

*Corresponding Author : Jieun Lee(jieunlee78@cau.ac.kr)

Received April 14, 2020

Accepted July 20, 2020

Revised June 5, 2020

Published July 28, 2020

1. 서론

20대 우울증 환자는 지난 5년간 꾸준한 증가세를 보여 왔다. 건강보험심사평가원의 질병통계에 따르면 지난해 의료기관에서 진료를 받은 20대 우울증 환자는 2015년에 2만 2,174명에서 2019년에는 두 배 증가한 4만 6,216명으로 증가하였다[1]. 2013년부터 2018년까지 국가인권위원회에서 실시한 조사에서도 모든 연령대 중 20대에서 우울증 환자증가의 폭이 93.2%로 가장 큰 것으로 나타났다[2]. 특히 20대중에서도 우울증의 발병률이 가장 높은 나이는 20대-24세로 한국 대학생의 평균 나이와 같다[3]. 현재 한국의 대학생들은 이전 세대와는 달리 취업대란 속에서 끊임없는 취업경쟁에 시달리면서 높은 스트레스에 장기간 노출되게 되어 우울증에 더욱 취약한 것으로 알려져 있다[4].

취업 스트레스 외에도 입시 중심의 계획된 환경에 익숙해져서 자신과 외부세계에 대해 숙고해볼 시간이 없었던 한국 청소년들은 대학생이 되어서 자신에 대한 정체성, 대인관계, 직업관 등을 스스로 재정립해나가는데 어려움을 겪을 수 있다[5]. 이런 시기에는 어린 시절 불안정한 애착을 형성한 대학생의 경우 부정적인 내적 작동 모형으로 인해 대인관계나 학업에서 쉽게 좌절감과 무력감을 느끼게 되고 이는 우울한 감정으로 이어질 수 있다[6]. 불안정애착은 크게 애착불안과 애착회피 두 가지 차원으로 나뉘는데, 기존연구에 따르면 이중 애착불안이 불안, 중독, 우울 등과 같은 정신병리와 관련이 깊다는 결과를 보고하고 있다[7-10].

성인애착 중 자신과 타인에 대한 표상이 부정적이고 불안정한 성인 애착불안은 자신의 정체성을 찾아가는 과도기시기에 있는 대학생들의 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 실제로 국내외 선행연구들은 성인 애착불안이 자신의 표상이 긍정적인 애착회피보다 대학생의 우울감과 더 높은 연관성을 가지고 있다고 보고하였다[11-19]. 따라서 본 연구에서는 불안정 성인애착 중 자신과 타인의 표상이 부정적이고, 상대적으로 우울에 더 취약한 애착불안에 초점을 두고자 한다.

애착불안이 높은 성인은 자신과 친밀한 관계에 있는 대상에게 버림받을 것을 예상하여 대인관계와 관련된 부정적인 작은 단서에도 과도하게 반응하며 대상의 관심과 애정을 확인하려 하는 대인관계 패턴을 가지고 있다[20]. 또한 대인관계와 관련된 불평감을 분산시키거나 경험을 회피하여 자신의 부정적인 감정을 최소화하려는 애착회피와는 다르게 애착불안을 가진 성인은 부정적인 감정을

반추하고 극대화시켜 표현하는 전략을 사용하여 사회적 지지를 구하는 경향이 있다[15]. 이러한 경향 때문에 애착불안을 가진 성인은 자신의 부정적인 생각이나 감정에 과도하게 몰두하게 되기 쉽다. 또한 다른 외부적인 단서나 대안적인 사고를 보지 못하는 사고의 경직성에 더 취약하게 되는데 이러한 사고의 경직성은 자기몰입과 같은 맥락에서 이해할 수 있다[18]. Ingram[21]은 자기초점주의의 메타분석 연구에서 적응적인 자기초점주의와 비적응적인 자기초점주의를 구분하였는데 후자를 자기몰입으로 명명하였다. 자기몰입이란 자신의 내적인 면 중 부정적인 일부분에 지나치게 몰두하여 외부세계나 자신의 내적인 다른 부분으로 주의를 돌리는데 어려움을 가지게 되는 심리적인 경직성을 말한다. 애착불안의 특성이 부정적인 감정을 반추하고 극대화시켜 반응하는 것임을 감안할 때, 애착불안을 가진 성인은 비적응적인 자기초점주의인 자기몰입에 취약해지기 쉬울 것으로 예상된다. 실제로 대학생을 대상으로 한 국내 연구에서도 높은 애착불안이 높은 자기초점주의를 예측한다는 결과를 보고하였다[22].

지금까지 우리는 정신적인 '과도기'에 해당하는 대학생들 중 애착불안을 형성한 대학생들이 자신과 타인에 대한 부정적인 표상을 가지게 되어 우울에 취약하게 됨을 살펴보았다. 또한 애착불안이 부적응적인 인지적 대처양식(자기몰입)을 예측하고 강화할 수 있음을 살펴보았다. 더불어 불안정 애착 이외에도 우울의 생성 및 유지에 영향을 미치는 것으로 알려진 요인으로 인지적 요인에 대한 연구가 주목을 받아오고 있다. 특히 인지적 과정 변인 중 하나인 자기초점주의와 우울의 연관성을 다루는 연구들이 최근에 수행되었다[23]. 자기초점주의 중에서도 부적응적 자기초점주의, 즉 지나친 자기몰입과 우울의 관련성이 보고되었고[24-26], 또한 더 나아가서 자기몰입이 대학생의 우울을 예측하는 것으로 확인되었다[23, 27]. 적응적인 자기초점주의의 경우 알아차림과 명확한 정서인식을 통해 통찰력을 향상시키고 이를 자신의 성장에 밑바탕으로 삼는 반면 비적응적인 자기초점주의인 자기몰입의 경우 자신의 내부에 지나치게 초점을 맞추므로 인해 사고의 융통성을 상실하게 되어 인지적으로 취약해지고 이러한 인지적 과정이 결과적으로 우울을 심화시키는 것으로 예측된다[24].

애착불안이 우울에 직접적인 영향을 미친다는 선행연구결과들도 있지만 애착불안이 우울을 완전하게 설명할 수 없다는 Hazan과 Shaver[28]의 주장을 시작으로 애착불안과 우울과의 관계를 매개하는 요인을 탐색하는 국내외연구들이 활발히 진행되어 왔다. 지금까지 진행된 국

내외 선행연구를 살펴보면, 부적응적인 완벽주의[29], 정서조절전략[30], 경험적 회피[14], 비관성[31], 반추[15, 18], 자기용서[32], 공동의존성[33]등의 요인들이 성인불안 애착과 우울의 관계에서 매개효과를 나타냈다. 실질적으로 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입의 매개효과를 살펴본 연구는 없지만 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입과 연관성을 가진 인지적 요인인 비적응적 반추[15]의 매개효과를 검증한 연구를 통하여 자기몰입이 애착불안과 우울을 매개할 것 이라는 것을 예측해 볼 수 있다. 하지만 사고과정이 아닌 지각과정의 특질인 자기몰입의 매개효과를 애착불안과 우울간의 관계의 맥락에서 따로 살펴볼 필요가 있을 것이다. 따라서 애착불안이 높은 성인이 부정적인 자기표상에 몰두하는 지각과정의 특성을 감안하고 그러한 인지적 특성이 우울을 높이는 중요한 잠재적인 요인이 될 수 있다는 기존의 주장 [24-27]을 고려하여 본 연구에서는 애착불안과 우울의 관계에서 비적응적인 자기몰입의 매개효과를 탐색하였다. 본 연구는 부적응적인 사고과정에 영향을 미칠 수 있는 지각과정의 특질인 자기몰입[24]이 애착불안과 우울의 관계에서 매개효과를 가지는지 살펴봄으로써 애착불안을 가진 성인이 어떻게 인지적인 경직성을 가지게 되어 우울에 취약하게 되는지에 대한 과정을 더욱 심도 있게 살펴보고자 하였다. 이번 연구의 가설을 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 높은 성인 애착불안을 가진 대학생은 높은 수준의 우울을 경험할 것이다.

둘째, 높은 성인 애착불안을 가진 대학생은 높은 수준의 자기몰입을 보고할 것이다.

셋째, 자기몰입은 성인 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입의 매개효과를 보일 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

서울, 경상북도 소재의 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 2019년 9월에서 11월까지 설문조사를 실시하였다. 교양과목이나 심리학 관련 수업을 듣는 학생들을 대상으로 담당교수의 승인 하에 설문지가 배포되었으며, 설문조사를 동의한 학생들만 참여하도록 하였고, 불참하더라도 아무런 불이익이 없음을 설명하였다. 수집한 315명의 자료 가운데 불성실하게 응답한 자료 32부와 이상치 자료 1부를 제외한 총 282명의 자료가 분석되었다. 구조방정식의 표본 수에 대한 구체적인 기준은 없지만,

측정변수의 15배 이상을 권장하며, 이상적인 수는 200명 이상이다[34]. 따라서 본 연구의 표본 수는 Stevens의 기준을 충족하는 것으로 볼 수 있다. 표1에 제시된 것처럼 참여자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 참여자 가운데 남자가 141명(50%), 여자가 141명(50%)이었다. 참여자들의 평균연령은 21.35세($SD=2.09$)이며, 연령의 범위는 18~27세이었다. 학년 분포는 1학년 57명(20.2%), 2학년 96명(34%), 3학년 72명(25.6%), 4학년 57명(20.2%)이었다. 학년에 따른 변수별 특성분석을 하기 위해 ANOVA(분산분석)를 실시한 결과, 애착불안의 경우 1학년($n=57$)평균은 63.09($SD=15.95$), 2학년($n=96$)평균은 60.63($SD=15.80$), 3학년($n=72$)은 61.94($SD=14.51$), 4학년($n=57$)평균은 56.23($SD=17.50$)으로 학년간의 차이는 유의미하지 않았다 ($F(3, 281)=2.080, p>.05$). 우울의 경우 1학년($n=57$)평균은 38.82($SD=10.29$), 2학년($n=96$)평균은 37.26($SD=10.80$), 3학년($n=72$)은 37.00($SD=9.54$), 4학년($n=57$)평균은 36.00($SD=11.18$)으로 학년간의 차이는 유의미하지 않았다 ($F(3, 281)=.714, p>.05$). 마지막으로 자기몰입의 경우 1학년($n=57$)평균은 49.74($SD=15.93$), 2학년($n=96$)평균은 48.79($SD=18.23$), 3학년($n=72$)은 50.68($SD=16.95$), 4학년($n=57$)평균은 44.30($SD=14.38$)으로 학년간의 차이는 유의미하지 않았다 ($F(3, 281)=1.719, p>.05$).

Table 1. The Characteristics of the Samples ($N=282$)

	Division	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	141	50
	Female	141	50
Grade	Fresh-men	57	20.2
	Sopho-more	96	34
	Junior	72	25.6
	Senior	57	20.2
Age Group	10-19	63	22.4
	20-29	219	77.6

2.2 연구도구

2.2.1 애착불안

애착불안을 측정하기 위해 ECR-R(Experience of Close Relationship-Revised; 35)을 김성현[25]이 번안 및 타당화한 것을 활용하였다. ECR-R은 36개 문항으로 이루어져 있으며 18개 문항은 애착불안을, 18개 문항은 회피애착을 측정한다. 본 연구에서는 애착불안 변인에 중점을 두었기에 성인애착 중 애착불안만 사용하였다. 7점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 애착불안의

특성을 많이 보이는 것으로 해석한다. 전체 점수 범위는 애착불안에서 18-126점이며 김성현[36]의 연구에서 보고한 신뢰도 계수는 애착불안 .89로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

2.2.2 우울

우울의 정도를 알아보기 위해 본 연구에서는 Radloff[37]의 CES-D(the Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)를 전검구, 최상진, 양병창[38]이 한국어로 번안한 우울척도를 사용하였다. 총 20개의 문항으로 구성된 자기보고식 척도로서, 각 문항은 4점 리커트 척도(0-3점)로 우울의 정도를 평가하게 되어 있으며, 높은 점수는 우울정도가 심각한 것으로 평가된다. 김정기와 조경자[39]의 연구에서 신뢰도 계수는 .90이었다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

2.2.3 자기몰입

자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation; SDSAS)는 자기몰입을 측정하기 위해 이지영과 권석만[40]이 개발한 자기초점적 주의 성향 척도를 사용하였다. 이 척도는 일반적 자기초점적 주의 성향 9문항과 자기몰입 21문항으로 총 30개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 지나치게 자신의 내면에 집중하는 부적응적인 자기초점주의의 형태인 자기몰입 21문항만 활용하였다. 척도는 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 평정하게 되어있으며 점수가 높을수록 자기 몰입성향이 높은 것으로 해석된다. 이지영과 권석만[40]의 연구에서 자기몰입 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .79, 검사-재검사 신뢰도는 .77이었다. 본 연구의 자기몰입 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

2.3 자료분석

이번 연구에서는 기술통계와 상관관계를 검증하기 위하여 평균/표준편차 측정과 상관분석을 사용하였으며 SPSS 22.0 통계프로그램을 활용하였다. 또한 측정모형과 구조모형의 적합도를 확인하기 위해서 AMOS 22.0을 사용하였다. 모형의 적합도를 알아보는데 CFI, TLI, RMSEA 지수를 활용하였으며, 적합도를 평가하기 위하여 CFI, TLI가 .90 이상, RMSEA가 .08 이하를 기준점으로 삼았다[41].

3. 연구결과

3.1 기술통계

표 2에 연구변인들의 상관계수 및 평균과 표준편차를 제시하였다. 애착불안과 자기몰입, 우울 간에는 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다. 구체적으로 살펴보자면, 애착불안은 자기몰입과 $r = .48$ ($p < .01$)의 상관을, 우울과는 $r = .53$ ($p < .01$)의 상관을 나타냈으며, 자기몰입과 우울은 $r = .48$ ($p < .01$)의 상관을 보였다

Table 2. Correlation Coefficients of Main Variables

	Att. Anx.	Self Absorp.	Depression
Att. Anx	1		
Self Absorp.	.48**	1	
Depression	.53**	.48**	1
Mean	60.57	48.56	37.26
SD	16.00	16.79	10.45

** $p < .01$ Att. Anx=Attachment Anxiety, Self Absorp.=Self Absorption

3.2 측정모형 검증

성인 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기몰입의 매개 효과의 구조모형을 검증하기 전에 측정모형을 먼저 검증하였다. 측정모형은 양호한 적합도를 나타냈으며, 적합도 지수는 $\chi^2(24) = 64.659$, CFI = .978, TLI = .967, RMSEA = .078[90%CI = .055 - .101]이었고, 모든 표준화된 경로계수는 유의한 값을 나타냈다($\beta = .700-.930$). 이를 통해 모든 측정변인들이 각각의 잠재변인들을 잘 예측하는 것으로 간주할 수 있다.

Table 3. Measurement Model Fit

χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
64.659***	24	.978	.967	.078[90%CI=.055-.101]

*** $p < .001$

3.3 구조모형 검증

이번 연구에서 성인애착불안과 우울 간의 관계를 매개하는 자기몰입의 효과를 살펴보기 위해 연구모형을 검증하였다. 그 결과 표 3에서와 같이 연구모형은 양호한 모형 적합도를 나타내며($\chi^2(24) = 64.659$, CFI = .978, TLI = .967, RMSEA = .078[90%CI = .055 - .101]), 그림 1에서 나타난 것처럼 애착불안에서 자기몰입으로 가는 경

로($\beta = .51, p < .001$)와 자기몰입이 우울로 가는 경로($\beta = .31, p < .001$) 모두 유의한 것으로 나타났다. 그러나 애착불안에서 우울로 향하는 직접적 경로 또한 유의한 것으로 나타나 ($\beta = .41, p < .001$), 자기몰입은 애착불안과 우울 간의 관계에서 부분매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

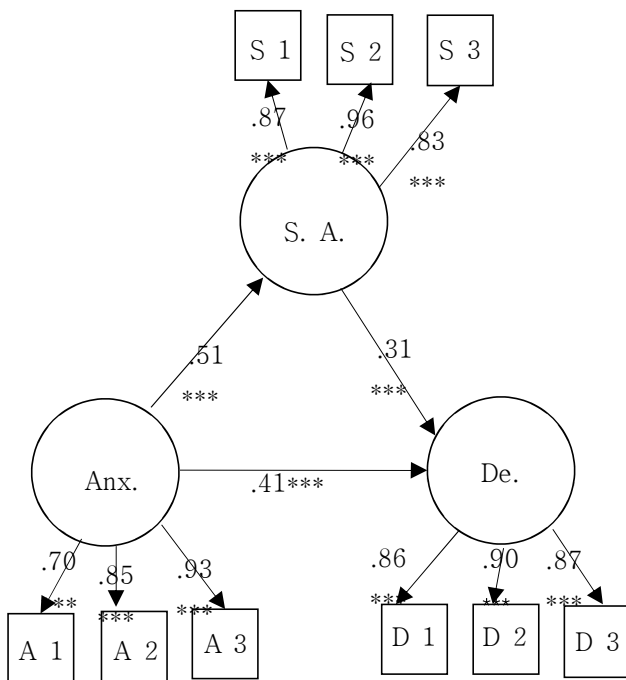


Fig. 1. Mediation model
 *** $p < .001$ S. A. = Self Absorption, De. = Depression, Anx. = Attachment

Table 4. Structural Model Fit

χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
64.659***	24	.978	.967	.078[90%CI=.055-.101]

*** $p < .001$

Table 5. Structural Analysis of Model

Structure	B	β	S.E.	t
Self Absor. <- Att. Anx.	.399	.510	.048	8.302***
Depression <- Att. Anx.	.232	.412	.037	6.211***
Depression <-Self Absor.	.225	.313	.046	4.884***

*** $p < .001$ Absorp.=Absorption, Att. Anx.=Attachment Anxiety

3.4 매개효과 검증

매개효과의 검증을 위해 부트스트랩(bootstrap) 분석

을 하였다. 부트스트랩을 분석한 결과, 애착불안과 우울 사이의 매개효과(간접효과)는 표 6에서 보듯이 $\beta = .160$ [95% CI=.083~.242]이며 $p < .01$ 로 나타나, 애착불안과 우울 변인 사이에 자기몰입의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

Table 6. The Analysis of Mediation Effect

Structure	Direct Effect	Indirect Effect	Total Effect
Att. Anx. --> Self Absorption --> Depression	.412	.160	.572
Significance		.001**	

** $p < .01$ Att. Anx.=Attachment.

4. 논의

본 연구에서는 우울증 발병률이 높은 대학생을 대상으로 성인 애착불안과 자기몰입, 우울변인들의 연관성을 살펴해보았다. 특히 성인 애착불안과 우울의 관계에서 자기몰입의 매개효과 여부를 구조방정식을 통해 분석해보았다. 본 연구결과가 시사 하는 바와 논의점은 다음과 같다.

첫 번째, 성인 애착불안은 우울과 유의한 정적인 상관 관계를 보였다. 이는 성인이 느끼는 애착불안정도가 높을 수록 더 높은 우울감을 경험하게 된다는 선행연구들과 일치하는 결과이다[14-19]. 애착불안이 높은 성인은 자신에 대하여 부정적인 표상을 가지므로 타인의 인정과 사랑에 집착하지만 타인에 대한 부정적인 표상(사람들을 믿을 수 없다) 때문에 끊임없이 애착된 대상이 떠나지 않을까 하는 불안감에 시달리게 된다[42]. 이러한 연구결과는 Beck[43]이 주장한 인지삼제 중 자신과 타인에 대한 부정적인 생각이 우울을 야기한다는 것과 일치하며, 그만큼 애착불안과 우울의 연관이 깊음을 시사한다.

두 번째로, 애착불안은 자기몰입과 유의한 정적 상관 관계를 나타냈다. 이는 김혜원[22]의 연구에서 보고한 애착불안과 자기몰입의 관계와도 일치하는 결과이다. 김혜원[22]은 높은 수준의 애착불안을 가지고 있는 성인이 부정적인 내적표상을 발달시킴으로 다양한 관점을 보지 못하여 자신의 부정적 내적단서에 고착되게 된다고 주장하였다. 본 연구와 기존연구[22] 결과가 시사 하는 바는 애착불안을 가진 성인은 대인관계에서 뿐만 아니라 인지과정 중 지각과정에서도 자신의 부정적인 단서로부터 주의

를 환기시키는데 어려움을 겪을 수 있다는 것을 의미한다.

세 번째, 기존연구들의 결과를 근거로 본 연구에서는 애착불안과 우울 간의 관계에서 매개변인으로 자기몰입이라는 개념에 집중하여 살펴본 결과, 자기몰입은 애착불안과 우울의 관계에서 부분매개 효과를 나타냄으로써 애착불안이 자기몰입을 통해 우울로 이어짐을 확인하였다. 이는 애착불안이 직접적으로 또는 자기몰입을 통해 간접적으로 우울에 영향을 미친다는 것을 시사한다. 이러한 연구결과는 애착불안만으로는 우울을 완전하게 설명할 수 없다는 Hazan과 Shaver [28]의 주장과 그 맥락을 함께하고 있다.

본 연구 결과가 갖는 함의와 대학생의 정신건강에 관련한 부분에 시사되는 점들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생의 대인관계에 큰 영향을 미칠 수 있는 성인 애착불안과 우울의 관계를 살펴봤을 뿐만 아니라 성인 애착불안과 우울의 관계에서 위험요인인 자기몰입에 대해 살펴보았다. 실제로 대학생의 우울 증가폭이 그 어느 연령층보다 높기 때문에 대학생의 우울을 예방하고, 선제적으로 개입하며 시기적절하게 대처하기 위해서는 우울의 위험요인과 보호요인을 살펴보는 것이 중요하다. 본 연구를 통해 사회관계 안에서 부정적인 감정이나 해석에 집착 또는 과민 반응하는 애착불안을 가진 성인이 유연하지 못한 인지적 대처양식 (부적응적인 자기초점 주의)을 사용하였을 때 더욱 더 우울에 취약하게 될 수 있다는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과는 애착불안을 가진 대학생의 우울 감소 및 예방에 도움을 주는 인지적인 매개/위험요인에 대한 기초자료를 제공하는데 그 의의가 있다.

둘째, 애착불안이 높은 것으로 여겨지는 대학생들의 경우 우울에 취약할 것으로 예상되기 때문에 이러한 학생들을 심리검사 혹은 면담 등을 통하여 선별하여 집단상담 또는 개인상담 등을 실시하는 것이 우울을 예방하는 선제적 조치가 될 수 있을 것이다. 애착불안이 높은 대학생들의 경우는 상담자와 내담자 간의 신뢰할 수 있는 안정 애착관계를 형성하는 것이 쉽지 않으므로 무엇보다도 상담 장면에서 안정애착을 형성하는데 주력해야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 대학생의 성인 애착불안과 우울 간의 관계에서 자기몰입의 부분매개효과를 확인함으로써 대학생의 우울과 그 개입방법에 대한 이해를 도우며 상담 장면에서의 적용점을 시사했다는 데 그 의의가 있다. 애착불안을 가진 대학생들은 자신의 내적인 부정적인 단서에 더욱 더 고착됨으로 타인으로부터의 애정과 친밀감을 갈망하고, 이로 인해서 우울감을 더 느끼게 될

수 있을 것이다. 그러므로 본 연구결과가 제시하는 바는 과도기시기에 있는 대학생의 경우에 성인애착불안 성향을 보인다 할지라도 부적응적인 인지 대처양식인 자기몰입 성향을 감소시켰을 때 우울에 대한 위험도가 낮아질 수 있다는 것이다. 특히 부적응적인 자기몰입을 줄이는데 초점을 맞춘 효과적인 심리적인 개입 (CBT, ACT, 또는 메타인지에 대한 교육)들이 성인애착불안이 높은 대학생들의 우울을 감소시키거나 예방하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

끝으로 본 연구가 가지는 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫 번째로, 본 연구는 282명의 서울과 경상북도 지역의 대학생들을 대상으로 연구를 수행하였으므로 다른 지역의 대학생들에게까지 일반화하는데 어려움이 있다. 둘째로, 성인 애착불안을 측정하는데 있어서 자기보고식 설문은 가지는 한계가 있으므로 연구 참여자와의 인터뷰 혹은 다른 객관적인 방법을 통하여 성인 애착불안을 측정하는 방법을 고려하는 것이 필요할 것이다. 셋째로, 본 연구에서는 자기몰입이라는 부적응적 자기초점에 연구의 주안점이 있는데 실제로 일반적인 자기초점이 부정적인 점만 있는 것이 아니기에 후속연구에서는 자기초점주의의 긍정적인 부분도 함께 연구를 하는 것이 필요할 것 같다.

5. 결론

애착불안과 우울의 관계에서 다양한 매개요인에 초점을 맞춘 국내외 연구들이 있었고 부적응적인 사고의 형태인 반추나 타인에 대한 과도한 몰입인 공동의존성에 대한 국내연구가 있었다[15, 20]. 하지만, 애착불안과 우울의 관계에서 자신에 대한 과도한 몰입과 관련된 요인에 대한 연구는 본 연구가 유일하다. 지금까지 여러 선행 연구에서 자기몰입이 사회불안에 미치는 영향에 대한 증거를 지지하였으나 [14, 44-46] 본 연구를 통해 자기몰입이 사회불안뿐 아니라 우울에도 유의미한 영향을 끼친다는 것을 확인하였다. 또한, 본 연구결과는 애착불안이 사고과정의 전 단계인 지각단계에 까지 영향을 미치며 더 나아가서는 자기몰입이라는 비적응적인 지각과정을 통해 우울이 심화될 수 있다는 것을 보여준다.

본 연구결과를 바탕으로 성인 애착불안과 우울의 관계에서의 여러 가지 위험요인과 보호요인과의 상관관계를 살펴보는 후속연구를 진행할 수 있을 것이다. 예를 들면 사고 전 지각단계인 자기몰입이 사고과정인 반추에 어떠

한 영향을 미치는지 이러한 상호작용이 성인애착불안과 우울의 관계에서 어떻게 나타나는지 살펴볼 수 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] Health Insurance Review and Assessment Services. (2020). National Disease Statistics
- [2] S. J. Oh. (2019. 12.15). Young adults in 20s struggling with debts due to high living expenses and college registration fee.. 90,000 young adults suffer from depression *Seoul Newspaper*. p.10.
- [3] M. J. Kim & J. Y. Lee. (2019). The Relationship Among Depression, College Life Adaptation, and SNS Belief in Emotional Expression of College Students. *Journal of Korea Association for Learner Centered Curriculum and Instruction*, 19(16), 39–55. DOI:10.22251/jlcci.2019.19.16.39
- [4] M. H. Kim. (2019. 6. 6). Clinical Depression rate rapidly increased among young adults in 20s: 87% increase in past 6 years. *The Korean Times*. p.11
- [5] E. J. Sim, E. Y. Kim, B. S. Byun, M. J. Suk & H K. Choi. (2013). *Psychology Workbook for 20s*. Seoul:SSU Press.
- [6] G. C. Armsden & M. T. Grenberg. (1987). The inventory of parent and per attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. DOI: 10.1007/bf02202939
- [7] M. Mikulincer, P. R. Shaver & D. Pereg. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 7–102.
- [8] J. R. Kim & E. H. Lee. (2007). The Influence of Middle-Aged Women`s Insecure Attachments on Their Depression and the Behavior Problems in Their Children: The Mediating Roles of Dysfunctional Attitudes and Marital Conflicts. *The Korean Journal of Counseling and Psychological Treatment*, 19(2), 297–319.
- [9] J. Y. Lee & K. H. Lee. (2014). The Influence of Insecure Attachment and Psychological Distress on Relationship Addiction: Testing the Moderated Mediating Effect of Support-seeking Emotion Regulation Style. *The Korean Journal of Counseling and Psychological Treatment*, 26(1), 65–95.
- [10] H. J. Choi & J. M. Kim. (2011). The Mediating Effect of Self Representation and Others Representation in the Relationship between Attachment Security and Social Anxiety in University Students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(1), 201–222.
- [11] B. L. Hankin, J. D. Kassel & J. R. Abela. (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. DOI: 10.1177/0146167204271324
- [12] F. G. Lopez & A. F.-Scheid. (2008). Role balance and depression among college students: The moderating influence of adult attachment orientations. *Journal of College Counseling*, 11(2), 133–146. DOI: 10.1002/j.2161-1882.2008.tb00030.x
- [13] M. Wei, D. W. Russell & R. A. Zakalik. (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. DOI: 10.1037/0022-0167.52.4.602
- [14] E. Y. Kim & J. E. Lee (2015). The Relationship Between Adult Attachments and Depression in University Students: The mediating effect of experiential avoidance. *Korean Journal of Counseling*, 16(3), 345–358. DOI: 10.15703/kjc.16.3.201506.345
- [15] B. J. Kim & K. J. Oh. (2009). Exploration of Mediator Between Adult Attachment and Depressive Mood in college students: Brooding and Emotion Suppression. *The Korea Journal of School Psychology*, 6(3), 357–375. DOI: 10.16983/kjsp.2009.6.3.357
- [16] H. J. Kim & J. Y. Lee. (2011). The Relationship between Attachment and Anger expression on Adolescents: Mediating Effects of internalized shame. *Journal of Counseling*, 12(3), 965–981. DOI: 10.15703/kjc.12.3.201106.965
- [17] J. Y. Lee & H. C. Choi. (2012). Hope As a Mediator Between Adult Attachment and Depression in University Students. *Journal of Counseling*, 13(2), 819–838. DOI: doi.org/10.15703/kjc.13.2.201204.819
- [18] Y. K. Han & N. N. Shin. (2019). Adult Attachment and Depression in a Sample of Under graduate Students: The Mediating Roles of Rumination and Suppression of Emotional Expression. *The Korean Journal of the Human Development*, 26, 91–110. DOI: 10.15284/kjhd.2019.26.1.91
- [19] H. Y. Hong & M. S. Lee. (2017). The Relationship Between Insecure Adult Attachments and Depression of University Students – The Mediating Effect of Fear of Compassion. *Korean Institute of Youth Facility and Environment*, 15(4), 101–113.
- [20] H. S. Im & H. Y. Hong. (2017). The Effect of Insecure Adult Attachment on Depression in University Students – The Mediating Effect of Codependency – *Korean Institute of Youth Facility and Environment*, 15(2), 31–42.
- [21] R. E. Ingram. (1990). Self-focused attention in clinical disorder: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156–176.
- [22] H. W. Kim & J. Y. Lee. (2018). The Effect of Insecure Adult Attachment on Emotion Dysregulation – Focusing on Multiple Mediating Effects of Rejection Sensitivity,

- Maladaptive Self-focused Attention and Anger Suppression. *Ewha Journal of Social Science*, 34(2), 233-267.
DOI: 10.16935/ejss.2018.34.2.008
- [23] A. R. Kim, J. M. Kim & K. A. Song. (2017). The Effects of College Students' Maladaptive Self-Focused Attention on Depression and Social Anxiety: Moderating Effect of Self-Discrepancy *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 17(4), 575-595.
- [24] S. J. Ryu & H. J. Cho. (2017). The Impact of Maladaptive Self-focused Attention and Rumination on Social Anxiety and Depression. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(3), 339-350.
- [25] S. M. Ham & M. H. Hyun. (2015). The Mediating Effects of Self Blame Moderated by Ruminative Response Style on the Relationship between Self-focused Attention and Depression: Focused on Gender Differences. *The Korean Journal of Stress Research*, 23(4), 225-235.
DOI: 10.17547/kjsr.2015.23.4.225
- [26] R. E. Ingram & K. Wisnicki. (1999). Situational specificity of self-focused attention in dysphoric states. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 625-636.
- [27] I. H. Yi. (2008). Adaptive and Maladaptive Effects of Self-Focused Attention on Over-general Autobiographical Memory and Depression. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 27(3), 633-651.
DOI: 10.15842/kjcp.2008.27.3.004
- [28] C. Hazan & P. Shaver. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
DOI: 10.4324/9781351153683-17
- [29] M. Wei, B. Mallinckrodt, D. W. Russell & W. T. Abraham. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
DOI: 10.1037/0022-0167.51.2.201
- [30] G. A. Tasca, L. Szadkowski, V. Illing, A. Trinneer, R. Grenon, N. Demidenko & H. Bissada. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 662-667.
DOI: 10.1016/j.paid.2009.06.006
- [31] J. Y. Lee & S. M. Lim. (2006). Relationship between Adult Attachment and Depression of the College Students: The Mediating Effect of Optimism and Pessimism. *Korean Journal of Counseling*, 7(4), 969-984.
- [32] J. R. Joeng & E. Y. Kim. (2019). The Mediating Effects of Forgiveness of Self and Others on the Relationships between Insecure Attachment and Depression and Life Satisfaction. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 31(4), 1187-1204.
- [33] H. S. Lim & H. Y. Hong. (2017). The Effect of Insecure Adult Attachment on Depression in University Students - The Mediating Effect of Codependency. *Journal of the Korea Institute of Youth Facility & Environment*, 15(2), 31-42.
- [34] J. Stevens. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. 1992. Hillsdale, NJ: Laurence Erlbaum.
- [35] R. C. Fraley, N. G. Waller & K. A. Brennan. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
DOI: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- [36] S. H. Kim. (2004). *Adaption of the Experiences in Close Relationship-Revised Scale into Korean: Confirmatory Factor Analysis and Item Response Theory Approaches*. Master's Thesis. Seoul National University, Seoul.
- [37] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A Self-report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- [38] K. K. Chon, S. C. Choi & B. C. Yang. (2001). Integrated Adaptation of CES - D in Korea. *The Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- [39] J. K. Kim & K. J. Cho. (2010). Sleep Quality as a Mediator Variable between Circadian Typology and Depression Level. *The Korean Journal of Psychology: General*, 29(2), 355-370.
- [40] J. Y. Lee & S. M. Kwon. (2005). Development of Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social Situation. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 451-464.
- [41] S. H. Hong. (2000). The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- [42] E. Y. Kim & E. J. Kim. (2019). The Effect of Insecure Attachments, Depression, and Life Satisfaction on SNS Addiction Tendency in University Student. *Journal of Digital Convergence*, 17(5), 295-301.
DOI: 10.14400 /JDC.2019.17.5.275
- [43] A. T. Beck. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford press.
- [44] E. Park & J. M. Kim. (2017). The Relationship Among College Students' Maladaptive Self-focused Attention, Social Anxiety, and Depression: The Moderation Effect of Reassurance Seeking. *Journal of Psychology: Health*, 22(3), 669-685.
- [45] J. H. Ok & E. J. Kim. (2015). The Effect of Negative Self-Concept and Self-Concept Clarity on Social Anxiety : Mediating Role of Maladaptive Self-Focused Attention. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 15(3), 619-637.
- [46] Y. J. Won & S. H. Cho. (2013). The Effects of Self-focused Attention on Social Interaction Anxiety: The Mediating Effects of De-centering. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 34(2), 173-191.

김 은 영(Eun Young Kim)

[정회원]



- 1995년 2월 : 부산대학교 문헌정보학과(학사)
- 2003년 5월 : Trinity Evangelical Divinity School, 목회상담학(석사)
- 2005년 5월 : Biola University, (임상심리학 석사)
- 2009년 9월 : Biola University, (임상심리학 박사)
- 2012년 ~ 2014년 : 송실대학교 겸임교수
- 2014년 ~ 2016년 : 포항공과대학교 연구조교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 상담심리학과 조교수
- 관심분야 : 임상심리학, 상담심리, 중독
- E-Mail : saedew@gmail.com

이 지 은(Jieun Lee)

[정회원]



- 1998년 5월 : 미시건 주립대 심리학과(학사)
- 2004년 12월 : 메릴랜드 대학 : UMBC (임상심리학 석사)
- 2010년 8월 : 메릴랜드 대학 : UMBC (임상심리학 박사)
- 2010년 ~ 2011년 : 하버드의대/캠브리지 어라이언스 박사후 펠로쉽 (임상심리학/행동의학)
- 2011년 ~ 2012년 : 메사츄세츠 메모리얼 메디컬센터, 전임 심리학자, 의대강사
- 2013년 ~ 2014년 : 포항공과대학교 연구조교수
- 2014년 9월 ~ 현재 : 중앙대학교 심리학과 강사
- 2016년 4월 ~ 현재 : 유엔미 심리상담연구소 부소장,
- 2016년 7월 ~ 현재 : 마음사랑 인지행동 치료센터, 책임 상담원
- 관심분야 : 임상심리학, 건강심리학, 만성통증
- E-Mail : jieunlee78@cau.ac.kr