

영유아교사의 친밀관계경험이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

The Influence of Experiences in Close Relationships with Teachers for Young Children on Their Depression: Examining the Mediating Effect of Their Self-compassion

최인숙¹ 채진영²

Insuk Choi¹ Jin-Young Chae²

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to investigate the influence of experiences in close relationships with teachers for young children on their depression and to see whether there would be a mediating effect of their self-compassion.

Methods: The subjects were 206 teachers recruited from Seoul and five different provinces who currently worked at the kindergarten and child care centers and agreed to participate in the survey. The data were analyzed by means of frequency, percentages, Cronbach's reliability coefficient and Pearson's correlation using SPSS 25.0 and model 4 provided in The PROCESS macro for SPSS 3.4 version.

Results: The findings were as followed. First, the teachers' degrees of anxiety and avoidance for their close relationships were below the median scores. In contrast their degree of self-compassion was above the median score. In addition, their level of depression was relatively low. Second, both of the teachers' anxiety and avoidance for their close relationships had a positive impact on their depression and their self-compassion, and there were the partial mediating effect in both cases.

Conclusion/Implications: These results imply that the early attachment experience connecting the experience in close relationships in the adulthood is important and that it is necessary to develop a program to enhance teachers' self-compassion to protect their psychological well-being.

¹ 제1저자

원광대학교 가정아동복지학과
조교수

² 교신저자

부산대학교 유아교육과 부교수
(e-mail : jychoe@pnu.edu)

key words close relationship, self-compassion, depression, mediating effect, teacher for young children

I. 서론

영유아를 교육하고 돌보는 영유아 교사의 직무는 개인적 차원뿐 아니라 국가적 차원에서도 중요하고 가치있는 일이다. 하지만 교직은 자신의 감정을 직업 내에서의 규칙에 따라 관리하는 감정노동(Hochschild, 1983)으로 직무의 대상인 영유아와의 긍정적인 상호작용을 위해 자신의 감정

과는 별개로 적절한 감정을 표현해야 한다. 이처럼 자신의 감정을 관리하고 때로는 억눌러야 하는 상황은 교사의 정신건강에 영향을 미칠 수 있다. 실제로 한국직업능력개발원(한상근, 2016)에서 203개 직업에 종사하는 현직자 5,667명을 대상으로 실시한 연구조사 결과에 따르면 감정노동 수준을 5점을 만점으로 했을 때 유치원 교사가 4.13점, 보육교사가 4.12점으로 감정노동 수준이 높은 30개 직업에 포함되는 것으로 보고되었다. 선행연구(Yasar & Demir, 2015)에 따르면 대인 서비스 전문직 종사자인 교사는 감정을 참는 상황을 많이 경험하므로 정서적 소진을 겪기 쉽고, 이러한 정서적 소진은 심리적 우울감이나 우울증을 유발할 수 있다. 영유아교사의 우울은 영유아의 교육 및 보육의 질을 저하시키고 영유아의 행동문제에까지 부정적 영향을 미칠 수 있다(Jeon, Buettner, & Snyder, 2014). 따라서 영유아교사의 정신건강에서 중요한 지표인 우울과 이에 영향을 미치는 요인을 확인할 필요가 있다.

우울은 한 개인의 전반적인 안녕과 건강을 나타내는 지표이다(Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted, 2006). 우울은 일시적으로 슬프거나 침울한 기분을 기반으로 부정적인 생각과 신체상태와 행동을 수반하기도 한다(김철희, 2017). 선행연구에 따르면 우울은 대인관계를 형성하는데 부정적 영향을 미치며(Murray, Cox, Chapman, & Jones, 1995), 삶의 만족도와 부적으로 관련이 있다(김현정, 손정락, 2006). 우울이 개인의 삶의 질을 떨어뜨리고 타인과의 상호작용이나 관계 형성을 어렵게 한다는 점에서 직장을 갖고 직무를 수행해야 하는 성인들에게는 사회적으로 주어진 역할을 수행하는데 어려움으로 작용할 수 있다. 즉, 우울이 사회적, 정서적, 직업적으로 적응하고 기능하는데 위험요인이 될 수 있다는 것이다. 실제로 영유아 교사를 대상으로 한 선행연구에서 교사의 우울과 교사효능감은 부적으로 관련이 있으며(최형성, 2016; Kim & Kim, 2010), 교사의 우울과 소진은 정적으로 관련이 있었다(민하영, 2010; 홍길희, 정혜진, 2013), 또한 교사의 우울 수준이 높을수록 판단 및 통제, 재량권 등과 관련된 심리적 임파워먼트가 낮아지는 것으로 나타났다(민하영, 2011). 어린이집 교사의 정신건강에 관한 선행연구(이용주, 2015; 조숙영, 2015)에서도 교사의 우울, 불안, 부적응 등의 수준이 낮을수록 영유아의 권리를 존중하면서 보육을 하는 것으로 나타났다. 어머니의 우울과 자녀의 발달과의 관련성을 입증한 다수의 선행연구에서도 양육자의 우울이 아동의 발달에 영향을 미치는 것으로 나타났는데(Maughan, Cicchetti, Toth, & Rogosch, 2007), 영유아 교사의 역할이 영유아를 돌보고 상호작용을 통해 친밀한 관계를 형성해야 하는 직업이라는 것을 고려하면 교사의 우울은 개인의 정신건강 문제에 그치는 것이 아니라 함께 생활하는 영유아에게도 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 이처럼 영유아교사의 우울이 교사의 정신건강과 영유아 교육 및 보육에 있어서 중요한 이슈이므로 영유아교사의 우울과 관련 요인과의 관계를 살펴봄으로써 영유아교사의 정신건강을 위한 보호요인을 확인할 필요가 있다.

기존의 우울 관련 선행연구에서는 대인관계의 맥락에서 우울 증상을 살펴보는 것이 중요하다는 것을 강조하고 있다(Rudolph et al., 2000). 여러 이론가들(Brown & Harris, 1978; Coates & Wortman, 1980; Coyne, 1976)이 대인관계가 우울을 유지시키거나 촉진한다고 주장해왔다. 특히 애착이론(Bowlby, 1980)에서는 애착의 관점에서 성인의 애착과 우울의 관계를 설명했다. 이에 따르면 영아기에 주양육자가 신체적, 정서적 요구를 충족시켜주지 않는 경우에 영아는 주양육자와 안정적이고 신뢰할 수 있는 관계를 형성하지 못하게 된다. 그리고 이들이 성장하여 성인이 되었

을 때 친구나 의미있는 타자와 안정적 애착을 형성하지 못할 수 있다. 다시 말해 어린 시절에 경험한 주양육자와의 애착은 성인기에 타인과의 관계에 대한 스키마로 작동하게 된다. 이것이 내적작동모델(Bowlby, 1973)로 성인기에 대인관계 내에서 상호작용을 할 때 타인의 행동에 대한 기대와 해석에 영향을 미침으로써 관계 형성을 유도하게 된다. 이때 불안정애착을 형성한 개인은 자기 자신에 대한 부정적 관점을 발달시키고 자신이 형성한 대인관계에 대해서도 초기의 경험을 토대로 부정적 시각을 갖게 된다. 따라서 아동기에 안정적으로 애착을 형성하지 못한 성인은 친구나 연인 등 의미있는 타자와의 관계에서도 상대적으로 친밀한 관계를 경험하기 어렵고 불안이나 지나친 의존상태를 보인다. 그리고 이러한 애착체계로 인해 쉽게 우울에 빠질 수 있다는 것이다.

성인의 불안정애착은 불안애착과 회피애착이라는 두 가지 유형으로 구분될 수 있다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Fraley & Shaver, 2000; Joeng et al., 2017). 불안애착은 아동기에 일관되지 않은 양육을 경험하는 경우에 나타날 수 있으며 성인이 되었을 때 친밀한 대상에게 지속적으로 관계에 대한 확신을 바라게 된다. 회피애착은 아동기에 민감한 반응을 경험하지 못한 경우로 자신의 요구가 수용되지 못하고 거부당하는 것을 두려워해 타인과의 관계에서도 위축되고 먼저 물러나는 태도를 보인다. 이처럼 성인의 불안정애착은 대인관계를 형성할 때 정서적인 어려움을 초래할 수 있으며 다수의 선행연구(김은정, 권정혜, 1998; 원진희, 장문선, 2014; 이지연, 임성문, 2006; 제주현, 김영근, 2018; Joeng et al., 2017)를 통해 우울과의 관련성이 입증되었다. 이와 같이 성인애착이 우울에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있으나 애착유형과 우울과의 관계를 다룬 국외연구에 대한 메타분석(Dagan, Facompré, & Bernard, 2018)에 따르면 성인의 과거 회상을 통한 아동기 애착과 현재의 우울과의 관계를 살펴본 연구가 많으며, 주로 출산직후의 여성이나 자녀를 둔 어머니를 대상으로 하고 있다. 또한 성인기의 친밀한 관계 경험인 성인애착과 우울과의 관계를 살펴본 국내의 선행연구(김은정, 권정혜, 1998; 원진희, 장문선, 2014; 이지연, 임성문, 2006; 제주현, 김영근, 2018)도 대학생을 대상으로 하거나 일반 성인을 대상으로 살펴보고 있어 특정직군인 영유아교사의 친밀한 관계 경험과 우울과의 관계를 예측하는 데는 한계가 있다. 따라서 이 연구에서는 영유아교사의 애착을 연인이나 배우자 등의 정서적으로 친밀한 대상과의 관계 경험으로 정의하고, 이러한 친밀관계경험을 불안과 회피라는 2개의 유형으로 구분하여 우울과의 관계를 살펴보고자 한다.

한편 불안정애착과 우울과의 관계에 관심을 둔 연구자들은 성인의 불안정애착이 우울에 미치는 직접적인 영향 뿐 아니라 두 변인간의 관계에서 매개하는 다른 변인의 역할에 관해 주목해왔다. 구체적으로 불안정애착과 우울 사이에 역기능적 태도와 낮은 자아존중감이 매개역할을 하는 것이 입증되었고(Hankin, Kassel, & Abela, 2005), 부적응적 대처(Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003)나 부적응적 완벽주의(Wei, Mallinckrodt, Larson, & Zakalik, 2005), 비관성(이지연, 임성문, 2006) 등 불안정애착과 우울 사이에 부정적 매개변인의 역할이 선행연구를 통해 입증되었다. 그런데 대부분의 선행연구가 우울에 취약하게 작용하는 부정적 매개변인에 집중되어 있어 우울에 관한 예방적 접근을 위해 우울에 대한 완충 역할을 해줄 심리적 기제에 관한 연구가 필요하다(이지연, 임성문, 2006). 따라서 이 연구에서는 최근 들어 사회, 성격, 임상 심리 연구에서 주목받고

있는 자기자비(Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, & Holtforth, 2013)가 영유아교사의 친밀관계경험과 우울과의 관계에서 어떠한 역할을 하는지 검증하고자 한다.

자기자비는 자기존중이나 자기효능감, 자존감과 같이 자기 자신에 대한 건강한 태도에 관한 대안적 개념이다(Neff, 2003a). Neff(2003a)에 따르면 자비의 개념은 타인의 고통에 마음이 움직이고 타인의 아픔을 자각하며 그것을 피하거나 끊어내지 않으며 타인을 향한 친절함, 타인의 고통을 경감해주려는 욕구가 나타나는 것이다. 따라서 자기자비는 자기 자신의 고통에 마음을 움직이고 열려있으며 그러한 마음을 피하거나 단절시키지 않고 자신의 고통을 덜어주겠다는 욕구를 가지고 친절함으로 자신을 치유하려는 것이다. 이러한 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이라는 3개 요인으로 구성된다(Neff & McGehee, 2010). 자기친절은 자기비판과는 달리 친절함과 이해심으로 자신을 돌보는 능력이며, 보편적인간성은 자신의 실패 때문에 고립감을 느끼기보다는 불완전함이 모든 인간이 경험하는 보편적인 것이라고 인정하는 것이다. 마지막으로 마음챙김은 자신의 현재의 고통을 과장해서 받아들이는 과잉동일시와는 달리 자신의 고통을 균형 잡힌 시각으로 받아들이는 것이다. 자기자비의 자기수용과 자기에 대한 친절은 스스로 어려움을 겪을 때 자신에게 냉정해지거나 스스로를 힘들게 하지 않도록 도움을 줄 수 있다(Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

자기자비에 관심을 가진 연구자들은 자기자비의 발달에 가족경험이나 어머니의 지지 등이 중요한 역할을 한다고 보았고(Neff & McGehee, 2010), 특히 애착의 내적작동모델과 관련이 있다고 보고하였다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 이것은 대인관계에서 상대에게 지지를 기대하지 않거나 자신이 다른 사람의 관심이나 애정을 받을 가치가 있는지에 대해 불안한 사람들은 자기자비의 감정을 가지는 데에도 한계가 있다는 것을 의미한다. 구체적으로 애착과 자기자비의 관련성을 살펴본 선행연구(김신실, 유금란, 2014; Neff & McGehee, 2010; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011)에 따르면 안정애착과 자기자비는 정적으로 관련이 있는 반면에 불안정애착과는 부적적으로 관련이 있었다.

자기자비가 정신건강에 미치는 영향에 대해서도 다수의 선행연구를 통해 입증되었다. 자기자비는 행복감, 삶의 만족도, 긍정적 대인관계와 정적으로 관련이 있었고, 우울, 불안, 자기비난 등과는 부적적으로 관련이 있었다(박세란, 이훈진, 2013; 이은지, 서영석, 2014; 진현정, 이기학, 2009; Bernard & Curry, 2011; Neff, 2012). 선행연구의 결과를 통해 자기자비 수준이 높은 사람은 자신에게 일어난 부정적 사건에 대해 방어적으로 반응하기보다는 균형잡힌 시각으로 자신의 단점을 인정하고 자기를 수용하며 낮은 수준의 부정적 정서를 느낀다는 것이 일관되게 보고되었다. 따라서 영유아교사의 우울을 경감시키고 예방하는데 역할을 할 수 있는 기제로써 친밀관계경험과 우울과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 살펴보는 것이 의미가 있을 것이다.

이상의 이론적 배경과 선행연구를 고찰한 결과를 토대로 이 연구에서는 영유아교사의 친밀관계경험과 우울과의 관계에서 자기자비의 매개효과가 있는지 밝히고자 하였다. 이에 따라 영유아교사의 불안정애착을 불안과 회피애착 2개 유형으로 구분한 친밀관계경험을 독립변인, 우울을 종속변인, 자기자비를 매개변인으로 설정하고 변인 간의 관계를 검증하고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 영유아교사의 친밀관계경험(불안, 회피), 자기자비 및 우울의 수준은 어떠한가?

연구문제 2. 영유아교사의 친밀관계경험(불안, 회피)이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과는 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 서울, 경기, 충청, 전라, 경상, 제주의 어린이집 및 유치원에서 현재 근무하는 영유아교사 206명이다. 교실에서 영유아와 함께 생활하지 않는 원장 및 직원 등은 제외하였다.

표 1. 영유아교사의 일반적 (N = 206)

변인	구분	N(%)	변인	구분	N(%)
연령	20대	103(50.0)	최종학력	고졸	5(2.4)
	30대	54(26.3)		2-3년제 대졸	65(31.6)
	40대 이상	49(23.7)		4년제 대졸	74(35.9)
기관유형	국공립어린이집	56(27.2)	근무경력	대학원 이상	62(30.1)
	직장어린이집	64(31.1)		3년 미만	61(29.6)
	민간어린이집	25(12.1)		3~5년 미만	38(18.4)
	가정어린이집	12(5.8)		5~7년 미만	36(17.5)
	국공립유치원	14(6.8)		7년 이상	71(34.5)
	사립유치원	35(17.0)			

연구대상의 일반적 배경은 표 1과 같이 연령은 20대가 가장 많았고(50.0%), 최종학력은 4년제 대학을 졸업한 경우가 35.9%이었다. 31.1%는 직장어린이집에 근무하고 있었으며, 34.5%가 7년 이상의 근무경력을 가지고 있었다.

2. 연구도구

1) 우울

영유아교사의 우울을 측정하기 위해 자기평가도구로 가장 많이 사용되는 BDI-II(Beck Depression Inventory II)(Beck, Steer, & Brown, 1996)를 성형모, 김정범, 박영남, 배대석, 이선희, 안현의(2008)가 번역 및 역번역 과정을 거쳐 국내 타당화하였고, 임선영 등(2011)이 더 큰 표본을 대상으로 요인분석을 다시 실시한 후 재타당화한 도구(KBDI-II)를 사용하였다. 지난 2주간 경험한 초조 또는 슬픔 등 정서적인 증상과 관련된 10문항, 자신을 싫어하거나 가치 없다고 생각하는 부정적인 인지와 관련된 6문항, 피곤함 또는 식욕의 변화 등 신체적인 증상과 관련된 5문항 등 3개의 하위요인,

총 21문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 낮은 수준의 우울을 의미하는 0점에서 높은 수준의 우울을 의미하는 3점의 4점 리커트 척도로 구성되어 있어 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. Cronbach's α 계수는 정서적인 증상이 .85, 부정적인 인지는 .78, 신체적인 증상이 .71이었으며, 전체 문항의 계수는 .91이었다.

2) 친밀관계경험

Brennan 등(1998)이 성인애착 유형을 측정하기 위해 불안 18문항과 회피 18문항 등 총 36문항으로 개발한 친밀관계경험(Experiences in Close Relationships, ECR) 도구를 Fraley, Waller 그리고 Brennan (2000)이 개정(ECR-R)하였고, 김성현(2004)이 개정자들의 승인을 받아 번안하여 국내 타당화한 도구(ECR-R-K)를 사용하였다. 이 도구는 애착 유형을 상호 배타적이고 단절되고 독립된 범주로 구분하기 보다는 불안과 회피 등의 연속적인 2개 차원의 결합으로 이해한다는 주장을 바탕으로 연인 또는 배우자를 포함하여 일반적으로 경험하는 정서적 친밀한 대상과의 관계에 관한 느낌을 질문한다. 불안애착(예. '나는 그 사람과의 관계를 많이 걱정한다') 18문항, 회피애착(예. '나는 그 사람에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 선호하지 않는다') 18문항 등 2개 하위요인의 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'를 1점, '매우 그렇다'를 7점으로 하는 7점 리커트 형식으로 이루어져 있으며, 긍정적인 문항은 역코딩하여 점수가 높을수록 불안 또는 회피하는 경향이 높음을 의미한다. Cronbach's α 계수는 불안애착이 .89, 회피애착은 .91이었다.

3) 자기자비

Neff(2003b)가 개발한 자기보고식 검사(Self-Compassion Scale, SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희 그리고 이우경(2008)이 원개발자의 승인을 받아 번역-역번역 과정을 거쳐 국내타당화한 도구(K-SCS)를 사용하였다. 원도구와 마찬가지로 자신에게 친절을 베푸는 자기친절과 관련된 5문항(예. '나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다'), 자신에게 엄격하며 비판하는 경향인 자기비판과 관련된 5문항(예. '나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 모습들을 보면 스스로를 비난한다'), 다른 사람들과 동떨어져 있으려는 성향인 고립과 관련된 4문항(예. '나는 내 부족한 점을 생각하면 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다'), 실패를 했을 때 비판하지 않고 누구에게나 일어날 수 있는 일이라고 여길 수 있는 보편적 인간성과 관련된 4문항(예. '나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다'), 자신의 고통을 지나치게 해석하는 과잉-동일시과 관련된 4문항(예. '나는 기분이 처질 때 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다'), 자신과 타인의 경험을 알아차리고 있는 그대로 인지하는 마음챙김과 관련된 4문항(예. '나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면 그 상황에 대해 균형 잡힌 시간을 가지려고 노력한다') 등 총 26문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'를 1점, '언제나 그렇다'를 5점으로 하는 5점 리커트 형식으로 이루어져 있으며, 부정적인 의미를 포함한 문항은 역코딩하여, 점수가 높을수록 자기에게 친절하고, 자신의 성격적 결함이나 잘못에 대해 자기 비판을 덜하며, 부정적인 경험을 이유로 자신을 고립시키기 보다는 인간이 경험하는 보편적인 경험의 일부로 인식하고, 고통스러운 생각과 감정들에 과잉-

동일시하기 보다는 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형 있게 알아차림을 하는 능력이 높음을 의미한다. Cronbach's α 계수는 자기친절이 .73, 자기비판이 .76, 고립이 .80, 보편적 인간성이 .75, 과잉-동일시가 .70, 마음챙김이 .78이었고 전체 문항의 계수는 .91이었다.

3. 연구절차

임의로 선정된 영유아교사 12명에게 예비조사를 실시하였고, 문항이 모호하거나 연구목적 전달 및 이해 등에 별다른 문제가 발견되지 않아 그대로 본조사를 실시하였다. 기관을 임의선정하거나 교사 집합연수 또는 교육대학원 수업을 통해 총 3가지 방법으로 표집하였는데, 이를 구체적으로 살펴보면, 어린이집과 유치원을 대상을 조사를 실시한 경우에는 어린이집 7군데와 유치원 2곳의 원장에게 먼저 설문지를 제시하여 교사에게 민감한 사항이 없는지를 다시 한 번 검토 받은 후 조사를 허락하는 기관에만 설문지를 배포하되, 강제성이 없다는 것을 알리고 희망자에 한 해 설문조사를 실시하였다. 회수용 개별봉투를 제공하여 응답한 내용이 노출되지 않도록 하였으며, 수거된 설문지는 우편으로 회수되었다. 교사 집합연수를 통해 조사를 실시하는 경우에는 연수 주체 기관(예. 한국보육진흥원)의 연수 최고 담당자에게 사전 설문지 검토 및 조사 승인을 받아 연수가 실시되는 현장에서 설문지를 배포하였고, 연수를 마친 이후에 연수 담당자가 현장에서 수거하여 연구자에게 우편으로 발송하였다. 교육대학원 수업을 통해 조사를 실시하는 경우에는 3개 대학의 수업 담당교수에게 사전 설문지 검토 및 조사 협조를 받아 수업 전에 설문지를 배포하되, 희망자에 한 해 설문조사를 진행하였고, 1주일 후 수업시간에 수거되어 직접 전달되거나 또는 우편으로 수거되었다. 총 259부가 배포되었고 수거된 설문지는 218부이어서 수거율은 84.2%였는데, 부실응답이 포함된 12부를 제외한 최종 206부를 분석하였다.

4. 자료분석

설문조사를 통해 수집된 자료분석을 위해 SPSS 25.0 version을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고, 각 변인간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관관계분석을 실시하였다. 연구모형 검증을 위해서는 The PROCESS macro for SPSS version 3.4를 이용하였고, 이 분석프로그램 개발자인 Hayes(2017)가 제시하는 92개의 모델 가운데 모델 4를 적용하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 알아보기 위해 유의확률 95% 수준에서 표본수 5,000개로 bootstrapping을 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 영유아교사의 친밀관계경험, 자기자비, 우울의 수준

영유아교사의 친밀관계경험(불안, 회피), 자기자비 및 우울의 수준을 알아본 결과, 표 2와 같이

불안($M=2.41, SD=1.15$)과 회피($M=2.52, SD=1.11$) 모두 중간값 보다 낮아서 친밀한 관계에 대한 불안감을 느끼는 수준과 회피하는 수준은 중간 수준 이하라고 할 수 있다. 자기자비의 전체 수준은 중간값 이상($M=3.34, SD=.51$)이었으며 하위요인별 중 역코딩한 자기비판의 수준이 가장 높았으며($M=3.50, SD=.67$), 그 다음으로는 마찬가지로 역코딩한 고립의 수준이 높았다($M=3.49, SD=.81$). 즉 영유아교사의 자기자비 수준은 중간값 이상이어서 자신에게 관대한 편이어서 자기비판을 가장 덜 하며, 부정적인 경험을 하였을 때 자신을 고립시키는 경향도 비교적 낮음을 알 수 있다. 우울의 전체 수준은 비교적 낮았으며($M=.50, SD=.38$), 하위요인 중에서는 상대적으로 신체적인 증상($M=.78, SD=.48$)이 정서적인 증상($M=.45, SD=.41$)과 부정적인 인지($M=.35, SD=.43$)보다는 높게 나타났다.

표 2. 영유아교사의 친밀관계경험, 자기자비 및 우울의 수준 (N = 206)

하위요인	min	Max	M	SD
친밀관계경험				
불안	1.00	5.75	2.41	1.15
회피	1.00	7.00	2.52	1.11
자기자비				
자기친절	1.80	4.60	3.23	.59
자기비판	1.40	5.00	3.50	.67
고립	1.00	5.00	3.49	.81
보편적 인간성	1.25	4.75	3.27	.65
과잉-동일시	1.00	5.00	3.05	.73
마음챙김	1.75	5.00	3.38	.65
전체	1.93	4.48	3.34	.51
우울				
정서적인 증상	.00	2.20	.45	.41
부정적인 인지	.00	2.67	.35	.43
신체적인 증상	.00	2.40	.78	.48
전체	.00	2.28	.50	.38

2. 영유아교사의 친밀관계경험이 우울에 미치는 자기자비의 매개효과

영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안과 회피가 각각 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위해 먼저 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보았다. 표 3과 같이 불안과 자기자비의 보편적 인간성, 회피와 보편적 인간성 및 과잉-동일시, 보편적 인간성과 과잉-동일시 간의 관계를 제외한 모든 변인들 간의 관계는 유의수준 .05~.01 범위 내에서 통계적으로 유의미하였다. 이들 관계를 보다 자세히 살펴보면, 자기자비의 고립과 보편적 인간성 간의 상관계수가 가장 높았고($r=.73, p<.01$), 우울의 정서적인 증상과 부정적 인지 간의 상관계수가 그 다음으로

높았다($r = .72, p < .01$). 친밀관계경험과 자기자비 간의 유의한 상관관계 범위는 $-.32 \sim -.19$ 이었고, 친밀관계경험과 우울 간의 상관관계 범위는 $.15 \sim .37$ 이었으며, 자기자비와 우울 간의 상관관계 범위 $-.56 \sim -.19$ 이었다. 즉, 영유아교사의 불안과 회피가 높을수록 자기자비의 수준은 낮았고, 우울은 높았으며, 자기자비의 수준이 높을수록 우울은 낮음을 의미한다.

표 3. 영유아교사의 친밀관계경험, 자기자비 및 우울의 상관관계

	친밀관계경험				자기자비				우울		
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
a. 불안	-										
b. 회피	.57**	-									
c. 자기친절	-.22**	-.21**	-								
d. 자기비판	-.30**	-.20**	.55**	-							
e. 고립	-.32**	-.22**	.50**	.73**	-						
f. 보편적 인간성	-.12	-.11	.52**	.16*	.18**	-					
g. 과잉-동일시	-.24**	-.10	.46**	.69**	.68**	.07	-				
h. 마음챙김	-.20**	-.19**	.66**	.35**	.39**	.50**	.33**	-			
i. 정서적인 증상	.35**	.29**	-.53**	-.53**	-.55**	-.29**	-.56**	-.41**	-		
j. 부정적인 인지	.37**	.27**	-.54**	-.53**	-.53**	-.28**	-.47**	-.39**	.72**	-	
k. 신체적인 증상	.15*	.22**	-.30**	-.33**	-.38**	-.19**	-.34**	-.28**	.70**	.53**	-

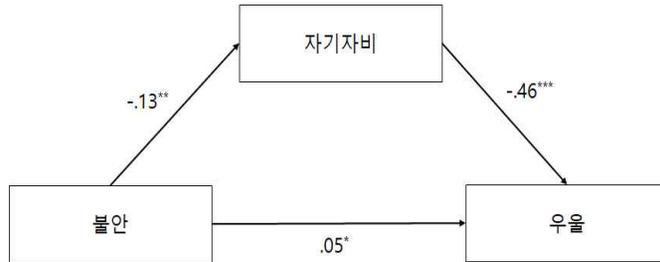
* $p < .05$, ** $p < .01$.

이러한 상관관계를 바탕으로 먼저 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 살펴본 결과는 표 4와 같고, 이를 모형으로 표현하면 그림 1과 같다. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안은 자기자비에 부적인 영향($B = -.13, p < .01$)을, 우울에는 정적인 영향($B = .05, p < .05$)을 미쳤고, 자기자비는 우울에 부적인 영향($B = -.46, p < .001$)을 미쳤다. 즉 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 부분매개효과가 있음을 알 수 있다.

표 4. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

	$B^{(1)}$	S.E.	t	95%		
				LLCI	ULCI	
불안 → 자기자비	-.13	.03	-4.14**	-.19	-.07	
$R^2 = .09, F = 17.18^{**}$						
주요변인	불안 → 우울	.05	.02	2.53*	.01	.09
	자기자비 → 우울	-.46	.04	-10.28***	-.54	-.37
$R^2 = .43, F = 69.63^{***}$						

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



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

그림 1. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 모형

영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지 알아보기 위해 bootstrap sample을 5,000개로 지정하고, 신뢰구간은 95% 수준으로 설정하여 bootstrapping을 실시하였다. 그 결과 표 5와 같이, 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안이 우울에 미치는 직접효과는 .05[.01, .09]이었는데, 자기자비를 통한 간접효과는 .06[.03, .10]이었으므로 우울의 부분적 매개효과는 통계적으로 유의미함이 확인되었다.

표 5. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안과 자기자비가 우울에 미치는 효과크기

	Effect	S.E./bootS.E.	95%	
			LLCI/bootLLCI	ULCI/bootULCI
총효과	.11	.02	.06	.16
불안 → 자기자비 → 우울	직접효과	.05	.01	.09
	간접효과	.06	.03	.10

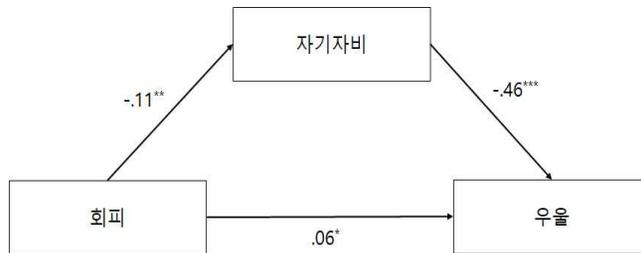
영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 살펴본 결과는 표 6과 같고, 이를 모형으로 표현하면 그림 2와 같다. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피는 자기자비에 부적인 영향($B = -.11, p < .01$)을, 우울에는 정적인 영향($B = .06, p < .05$)을 미쳤고, 자기자비는 우울에 부적인 영향($B = -.46, p < .001$)을 미쳤다. 즉 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 영향에서 우울의 부분매개효과가 있음을 알 수 있다.

1) 개발자인 Hayes(2017)에 의하면 The PROCESS macro는 자료를 분석할 경우에 정규성을 가정하지 않으므로 비정규분포에서 발생하여 결과에 미치는 바이어스를 최소화할 수 있는 장점으로 가지고 있다. 이러한 이유로 표준화회귀계수 대신 비표준화회귀계수를 사용한다.

표 6. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	95%		
				LLCI	ULCI	
회피 → 자기자비	-.11	.03	-3.09**	-.17	-.04	
$R^2 = .05, F = 9.53^{**}$						
주요변인	회피 → 우울	.06	.02	2.83*	.02	.10
	자기자비 → 우울	-.46	.04	-10.57***	-.55	-.37
$R^2 = .44, F = 69.97^{***}$						

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



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

그림 2. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 모형

영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지 알아보기 위해 bootstrap sample을 5,000개로 지정하고, 신뢰구간은 95% 수준으로 설정하여 bootstrapping을 실시하였다. 그 결과 표 7과 같이, 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 직접효과는 .06[.02, .10]이었는데, 자기자비를 통한 간접효과는 .05[.02, .09]이었으므로 우울의 부분적 매개효과는 통계적으로 유의미함이 확인되었다.

표 7. 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 회피가 우울에 미치는 효과크기

	Effect	<i>S.E./bootS.E.</i>	95%	
			LLCI/bootLLCI	ULCI/bootULCI
총효과	.11	.03	.06	.16
회피 → 자기자비 → 우울	직접효과	.06	.02	.10
	간접효과	.05	.02	.09

IV. 논의 및 결론

이 연구에서는 영유아교사의 친밀관계경험, 자기자비 및 우울 수준이 어떠한지 전반적 경향을

살펴보고 영유아교사의 친밀관계경험과 우울 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 하였다. 주요 연구결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안과 회피애착, 우울 수준은 보통 이하의 낮은 수준으로 나타났다. 이것은 영유아교사가 친밀한 타자와의 관계에서 불안이나 회피 보다는 안정적으로 관계를 형성하고 있는 것으로 볼 수 있다. 또한 우울 수준도 보통 이하로 낮은 수준이었는데 전반적으로 슬픔의 정서나 부정적 인지 또는 신체 증상 등의 우울 수준이 낮은 것으로 나타났다. 이와 달리 영유아교사의 자기자비 수준은 보통 이상으로 나타나 자기자신을 수용하고 자신을 친절로 돌보는 마음을 보통 이상으로 갖추고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 이 연구의 주요변인인 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안애착과 회피애착, 자기자비와 우울 변인 간에는 관련이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 친밀관계경험에 대한 불안애착과 회피애착은 우울 및 전체 우울 하위요인과 정적으로 관련이 있었는데, 이것은 영유아교사가 친밀한 관계에 대한 불안이나 회피 수준이 높을수록 슬픔의 정서나 부정적 인지 등의 우울감 수준이 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 친밀관계경험에 대한 불안애착과 회피애착이라는 불안정애착 수준과 우울이 정적으로 관련이 있다고 보고한 선행연구(김은정, 권정혜, 1998; 원진희, 장문선, 2014; 이지연, 임성문, 2006; 제주현, 김영근, 2018; Joeng et al., 2017)의 결과와 일치한다. 또한 애착이 우울을 포함한 심리적, 정서적 스트레스 등의 전반적인 정신건강과 관련이 있다는 선행연구(Davidovitz, Mikulincer, Shaver, Izsak, & Popper, 2007; Hankin et al., 2005)의 결과와 맥을 같이한다.

친밀관계경험에 대한 불안애착과 회피애착은 자기자비와는 부적으로 관련이 있었는데, 불안이나 회피애착의 수준이 높을수록 자기자비 수준은 낮은 것으로 나타났다. 이것은 안정애착이 자기자비와 관련이 있지만 불안정애착은 자기자비와 부적으로 관련이 있다고 한 선행연구(김신실, 유금란, 2014; Neff & McGehee, 2010; Wei et al., 2011)와 유사한 결과이다. 이것은 타인과의 관계에서 친밀감을 형성하기 어렵고 대인관계에서 불안과 회피의 반응을 보이는 사람일수록 자기자신을 수용하고 이해하기 보다는 차갑게 대하거나 자기비난에 빠지기 쉬운 경향이 있다는 것을 의미한다. 자기자비와 우울 하위요인들 간에도 모두 부적으로 관련이 있는 것으로 나타났다. 이것은 자기자비와 우울 및 정신건강문제가 부적으로 관련이 있다고 보고한 선행연구(박세란, 이훈진, 2013; 이은지, 서영석, 2014; Bernard & Curry, 2011)의 결과를 지지한다. 이러한 결과를 통해 영유아교사가 자기자신을 돌보고 자신에 대한 균형잡힌 시각을 가지고 자기자비 수준이 높을수록 우울감을 덜 느끼고 우울 수준이 낮아진다고 해석할 수 있다.

셋째, 이 연구에서는 영유아교사의 친밀관계경험에 대한 불안 및 회피애착과 우울과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하였다. 먼저 영유아교사의 친밀관계경험이 우울에 미치는 직접 효과는 유의미한 것으로 나타났다. 이것은 영유아교사가 친밀한 대상에 대해 불안 또는 회피애착을 보일수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 성인애착이 우울 등의 심리적 어려움과 관련이 있다는 선행연구의 결과를 지지한다(이지연, 임성문, 2006; Davidovitz et al., 2007; Hankin et al., 2005).

한편 친밀관계경험의 불안애착과 우울과의 관계에서는 자기자비가 부분매개하는 것으로 나타

났다. 이것은 영유아교사가 친밀한 관계에 대해 불안을 덜 느낄수록 자기자비 수준이 높았고, 이로 인해 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 영유아교사의 불안애착은 우울에 직접적으로 영향을 미쳤으며 동시에 자기자비를 매개로 하여 우울에 간접적으로 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 성인의 불안애착과 정서적 고통 또는 정신 및 신체건강과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 입증한 선행연구(Joeng et al., 2017; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011)와 맥을 같이 한다. 특히 친밀한 관계에 대한 불안애착의 경우에 관계적인 괴로움에 집착하거나 자기 자신에 대해 가치 없다고 느끼며 타인의 반응에 대해 지나치게 신경쓰고 걱정하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Brennan et al., 1998). 이러한 특성은 자기자비에 영향을 미쳐 자기 자신을 수용하기 보다는 자기를 비난하는 태도를 갖게 하고 자기가 경험하는 고통이 모두가 경험할 수 있는 것이 아니라 자신만이 이러한 고통을 겪는 것이라고 고립감을 느끼게 만들 가능성이 있다. 이처럼 자기자비의 감정과 태도를 갖지 못하게 되면 결국 우울감에 빠지기 쉬운 것으로 예측할 수 있다.

다음으로 영유아교사의 회피애착과 우울과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과 불안애착과 마찬가지로 회피애착과 우울과의 관계에서도 자기자비가 부분매개하는 것으로 나타났다. 이것 또한 영유아교사가 친밀한 관계에 대해 회피를 덜 느낄수록 자기자비 수준이 높았고, 이로 인해 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 친밀한 관계에 대한 성인의 회피애착은 타인과의 친밀한 관계를 불편해하고 정서적 반응을 표출하지 않으려하며 힘든 일이 있어도 의존하지 않고 스스로 해결하려는 경향을 보인다(Brennan et al., 1998). 다시 말해 회피애착은 직접적으로 자기자비에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 우울감에도 직접적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

이러한 연구 결과는 성인의 회피애착과 정신건강과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 보고한 기존의 선행연구(Joeng et al., 2017; Raque-Bogdan et al., 2011)를 지지하는 결과이지만, 회피애착과 자기자비와는 관련성이 없는 것으로 보고한 선행연구(이은지, 서영석, 2014; Neff & McGehee, 2010)와는 상반되는 결과이다. Neff와 McGehee(2010)의 경우에는 청소년과 20대 전후의 젊은 성인을 대상으로 애착과 자기자비의 관계를 살펴본 연구에서 거부-회피애착 유형이 자기자비와 관련이 없는 것으로 보고하였다. 그리고 거부-회피애착의 경우에 타인에 대해서는 거부감을 갖는 반면에 불안애착 유형보다 자기 자신에 대해서는 더 긍정적으로 받아들일 수 있다고 주장하였다. 그러나 영유아교사를 대상으로 한 이 연구에서는 친밀관계경험에 대한 불안애착과 회피애착 성향 모두 우울에 직접적으로 부정적인 영향을 미치고, 동시에 자기자비를 매개로 해서 우울에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다만 Raque-Bogdan 등(2011)의 연구와 유사하게 불안애착의 자기자비에 대한 설명력이 회피애착의 자기자비에 대한 설명력보다 크고, 자기자비를 통한 불안애착의 우울에 대한 간접효과가 회피애착의 우울에 대한 간접효과보다 더 큰 것으로 나타났다. 이것은 불안애착 유형이 자신에 대한 부정적 표상을 가지고 있는 반면에 회피애착 유형은 자신에 대해서는 긍정적 표상을 가지고 있는 특성에서 기인한 것일 수 있다(김병직, 오경자, 2013; Raque-Bogdan et al., 2011). 즉, 자신에 대한 내적 표상이 자기를 존중하는 태도에 영향을 미치고 우울에까지 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이것은 성인애착 유형에 따라 우울에 대한 차별적 개입과 치료가 필요하다는 점을 시사한다.

영유아교육과 보육의 질을 높이기 위하여 영유아교사의 자질과 전문성만큼 중요시 되어야 할 것은 영유아교사의 정신건강이다. 이 연구를 통해 살펴본 바와 같이 영유아교사의 정신건강에 위협이 되는 우울을 예방하기 위해 중요한 것은 영유아교사의 성인애착인 친밀관계경험에 대한 감정과 태도이다. 그러나 성인애착은 아동기에 형성된 양육자와의 경험을 기초로 형성되므로 애착을 변화시킨다는 것은 단기간의 교육이나 개입으로 바꾸는 데는 한계가 있을 수 있다. 다만 성인의 불안애착이나 회피애착이 자신 또는 타인에 대한 부정적 내적표상에서 기인한 것일 수 있으므로 인지적 왜곡을 수정하거나 타인에 대한 적절한 대처방식을 쌓을 수 있도록 지원할 수 있을 것이다(김은영, 이지은, 2015). 그리고 자기자비는 자기 자신에 대한 이해와 수용이며 자기 자신에 대한 긍정적 경험을 이끌어내는 일종의 정서조절전략 또는 스트레스 대처 전략으로 평가를 받고 있다(이수민, 양난미, 2016). 따라서 이 연구의 결과를 토대로 영유아교사의 우울을 예방하기 위한 적극적인 자기자비 강화 교육과 실제적인 프로그램이 영유아교사의 정신건강을 위해 활용될 수 있을 것이다.

마지막으로 이 연구의 제한점을 살펴보고 제언을 하면 다음과 같다. 먼저 이 연구는 연구대상과 표집이 제한되어 있어 연구결과를 전체 영유아교사에게 일반화하기 어렵다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구대상의 규모를 확대해서 영유아교사의 우울과 이와 관련있는 변인을 확인할 필요가 있다. 그리고 이 연구는 영유아교사의 친밀관계경험, 자기자비, 우울과의 관계를 밝히기 위한 횡단연구로 각 변인간의 인과관계를 명확히 밝히기 위해서는 종단연구방법 등의 연구설계를 적용해볼 수 있을 것이다. 또한 연구방법에 있어서 영유아교사의 자기보고식으로 변인이 측정되었는데 관찰 또는 면접을 활용한 질적 분석을 통해 좀 더 객관적이고 면밀한 고찰이 이루어질 수 있을 것이다. 이와 함께 영유아교사의 우울에 영향을 미칠 수 있는 다른 개인요인과 환경요인을 확인하는 연구를 통해 영유아교사의 정신건강을 위한 위험요인과 보호요인을 확인하는 심층적인 접근이 가능할 것이다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044. doi:10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(3), 519-548.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. **청소년상담연구**, 22(1), 27-45. doi:10.35151/kyci.2014.22.1.002
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. **상담학**

- 연구, 16(3), 345-358. doi:10.15703/kjc.16.3.201506.345
- 김은정, 권정혜 (1998). 우울증상과 관련된 대인관계 특성: 성인기 애착관계형성을 중심으로. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 17(1), 139-153.
- 김철희 (2017). 사회복지전담공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 사회적 지지의 효과. **한국케어매니지먼트연구**, 24, 139-166.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 345-361.
- 민하영 (2010). 유아교육기관 교사의 우울 및 동료교사/원장의 정서적 지지가 직무소진에 미치는 영향: 정서적 지지의 주효과와 완충 효과를 중심으로. **아동학회지**, 31(4), 1-14.
- 민하영 (2011). 유아보육 및 교육기관장의 변혁적 리더쉽과 교사의 심리적 임파워먼트 : 교사 우울의 조절효과. **아동학회지**, 32(5), 1-12.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(1), 123-139. doi:10.15842/kjcp.2013.32.1.007
- 성형모, 김정범, 박영남, 배대석, 이선희, 안현의 (2008). 한국어판 백 우울 설문지 2판의 신뢰도 및 타당도 연구. **생물치료정신의학**, 14(2), 201-212.
- 원진희, 장문선 (2014). 애착과 우울간의 관계에서 사회지향성 및 자율지향성의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 341-361.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구**, 17(5), 85-108. doi:10.15703/kjc.17.5.201610.85
- 이용주 (2015). 원장 및 동료교사와의 관계, 보수와 승진에 대한 인식이 어린이집 교사의 정신건강과 영유아 권리존중 보육에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 20(5), 231-150.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착 (애착불안, 애착회피) 과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 413-439.
- 이지연, 임성문 (2006). 성인애착과 대학생의 우울과의 관계: 낙관성과 비관성의 매개효과. **상담학연구**, 7(4), 969-984.
- 임선영, 이은정, 정성원, 김희철, 정철호, 전태연 등 (2011). 한국판 백 우울 척도 2판의 타당화 연구. **대한불안학회지**, 7(1), 48-53.
- 제주현, 김영근 (2018). 성인애착유형과 우울의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과. **인지행동치료**, 18(2), 139-157. doi:10.33703/cbtk.2018.18.2.139
- 조숙영 (2015). 어린이집 교사의 정신건강, 직무만족도 및 행복감이 영유아 권리존중에 미치는 영향. **유아교육·보육복지연구**, 19(4), 553-574.
- 진현정, 이기학 (2009). Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구. **청소년상담연구**, 17(2), 1-20. doi:10.35151/kyci.2009.17.2.001
- 최형성 (2016). 보육교사의 우울과 교사효능감과의 관계: 사회적 지지의 조절효과 및 매개효과를 중심으로. **미래유아교육학회지**, 23(2), 71-90.

- 한상근 (2016). 감정노동의 직업적 특성에 관한 연구. *노동연구*, 32, 5-27.
- 홍길희, 정혜진 (2013). 유아교사의 직무스트레스 및 우울이 직무소진에 미치는 영향 : 우울의 조절효과를 중심으로. *한국보육지원학회지*, 9(1), 263-280.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bernard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: 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). New York: Guilford.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. London: Tavistock
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140
- Coates, D., & Wortman, C. B. (1980). Depression maintenance and interpersonal control. In A. Baum & J. Singer (Eds.), *Advances in environmental psychology Vol. 2* (pp. 149-182). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*, 39(1), 28-40.
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 236, 274-290. doi:10.1016/j.jad.2018.04.091
- Davidovitz, R., Mikulincer, M., Shaver, P. R., Izsak, R., & Popper, M. (2007). Leaders as attachment figures: Leaders' attachment orientations predict leadership-related mental representations and followers' performance and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 632-650. doi:10.1037/0022-3514.93.4.632
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
- 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. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350

- 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. doi:10.1177/0146167204271324
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach(2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley, CA: Univ. of California Press.
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Snyder, A. R. (2014). Pathways from teacher depression and child-care quality to child behavioral problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 225-235. doi:10.1037/a0035720
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11. doi:10.1016/j.paid.2017.02.048
- Kim, Y. H., & Kim, Y. E. (2010). Korean early childhood educators' multi-dimensional teacher self-efficacy and ECE center climate and depression severity in teachers as contributing factors. *Teaching and Teacher Education*, 26(5), 1117-1123. doi:10.1016/j.tate.2009.06.009
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi:10.1016/j.beth.2013.04.004
- Maughan, A., Cicchetti, D., Toth, S. L., & Rogosch, F. A. (2007). Early-occurring maternal depression and maternal negativity in predicting young children's emotion regulation and socioemotional difficulties. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(5), 685-703. doi:10.1007/s10802-007-9129-0
- Murray, D., Cox, J. L., Chapman, G., & Jones, P. (1995). Childbirth: Life event or start of a long-term difficulty? *The British Journal of Psychiatry*, 166(5), 595-600. doi:10.1192/bjp.166.5.595
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. K. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment

- and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278. doi:10.1037/a0023041
- Rudolph, K. D., Hammen, C., Burge, D., Lindberg, N., Herzberg, D., & Daley, S. E. (2000). Toward an interpersonal life-stress model of depression: The developmental context of stress generation. *Development and Psychopathology*, 12(2), 215-234. doi:10.1017/s0954579400002066
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation model approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447. doi:10.1037/0022-0167.50.4.438
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 192-220. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368-377. doi:10.1037/0022-0167.52.3.368
- Yasar, H., & Demir, S. (2015). The mediating role of teachers' depression levels on the relationship between emotional labor and burn-out. *International Journal of Educational Methodology*, 1(1), 1-8. doi:10.12973/ijem.1.1.1

논문투고: 20.07.24
수정원고접수: 20.09.13
최종게재결정: 20.09.27