



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

불안정 성인애착이 우울에 미치는  
영향: 정서인식의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 현 영

2023년 8월



# 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향: 정서인식의 매개효과




지도교수 최보영

김현영

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

김현영의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	<u>김성봉</u>	
위원	<u>박정환</u>	
위원	<u>최보영</u>	

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

# 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향: 정서인식의 매개효과

김 현 영

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과를 검증하였다. 불안정 성인애착은 불안과 회피의 차원에 따라 다르게 정서를 대처하는데, 이를 고려하여 불안정 성인애착을 회피와 불안 각 차원별로 나누어 정서인식의 매개효과를 살펴보았다. 본 연구에서는 대학생의 우울 완화를 위하여 대인관계 등 외부의 영향을 받아 형성되는 성인애착 수준을 교정하려는 시도보다는 비교적 스스로의 노력을 통해 개선될 수 있는 정서인식을 표적으로 하는 상담 개입 방법을 모색하고자 하였고, 이는 대학생의 불안정 성인애착 차원에 따라 우울이 심화되는 경로를 밝히는데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과는 어떠한가?

가설 1-1. 애착 불안과 우울의 관계에서 정서인식은 매개효과를 가진다.

가설 1-2. 애착 회피와 우울의 관계에서 정서인식은 매개효과를 가진다.

본 연구는 제주대학교 생명윤리심의위원회의 승인(JJNU-IRB-2022-099) 이후 진행되었다. 연구 대상은 서울, 경기도, 인천 소재 대학교 1~4학년 대학생으로 하였고, 표본 추출 방법은 비확률표집 방법의 하나인 편의표집 방법을 사용하였다. 자료 수집은 2023년 1월 2일부터 1월 18일, 총 17일 동안 응답을 받았으며, 설문에 응답한 인원은 총 349명이었다. 이 중 개인정보 활용에 동의하지 않는 설문지 1부, 연구대상자의 나이가 40세 이상인 설문지 1부를 제외한 347명의 자료가 최종분석에 사용됨으로 자료 유효율은 99.4%를 보였다. 측정 도구는 성인애착, 우울, 정서인식 척도 및 인구통계학적 특성 조사 문항을 포함한 자기보고식 온라인 설문지를 사용하였다.

본 연구에서는 SPSS 22.0 통계 분석 프로그램을 활용하여 수집한 데이터를 분석하였다. 분석 방법은 연구 대상자의 일반적인 특성 파악을 위해 빈도 분석과 기술통계 분석을 수행하였다. 또한 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하였고, 성인애착, 우울, 정서인식 변인 간의 관계를 살펴보고자 Pearson의 상관분석을 사용하였다. 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과검증을 살펴보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 분석하고, 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다. 이러한 분석 결과를 바탕으로 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 애착 불안과 애착 회피는 우울과 유의미한 정적 상관관계를 보였으며 애착 불안과 애착 회피는 모두 정서인식과 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 특히 정서인식의 하위요인 중 정서인식 명확성은 애착 불안과 애착 회피 그리고 우울과 모두 강한 부적 상관을 보였다.

둘째, 불안정 성인애착을 애착 불안과 애착 회피로 나누고 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과를 살펴본 결과, 애착 불안과 우울과의 관계에서 정서인식은 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 애착 불안이 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 정서인식을 통하여 간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 한편 애착 회피와 우울과의 관계에서 정서인식은 완전매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 애착 회피가 우울에 직접적인 영향

을 미치는 것이 아니라, 정서인식을 통해 간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 즉, 애착 회피가 우울을 유발하는 원인 중 하나는 정서인식 능력의 부족으로 해석될 수 있으며, 이를 개선할 수 있는 상담적 개입이 필요하다는 것을 의미한다.

본 연구는 불안정 성인애착을 애착 불안과 애착 회피 수준으로 분류하여 각 유형에 따라 우울이 심화되는 과정을 분석하였다, 이는 불안정 성인애착 유형에 따른 우울 발생 과정을 이해하는 데 중요한 의의를 가지며, 적절한 정서인식 관련 상담 개입이 필요함을 제시하였다는데 의미가 있다.

주요어: 불안정 성인애착, ECR-R, 성인애착 불안, 성인애착 회피, 우울, QIDS-SR, 정서인식, TMMS, 매개효과

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	6
3. 연구 모형.....	7
4. 용어의 정의.....	8
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
1. 애착.....	10
가. 애착의 개념 .....	10
나. 성인애착.....	12
2. 우울 .....	15
가. 우울의 개념 .....	15
나. 대학생의 우울 .....	16
3. 정서인식.....	18
가. 정서의 개념 .....	18
나. 정서인식.....	20
4. 각 변인간의 관계 .....	22
가. 성인애착과 우울간의 관계 .....	22
나. 성인애착과 정서인식간의 관계 .....	23
다. 정서인식과 우울간의 관계 .....	25
라. 성인애착, 우울, 정서인식의 관계.....	25
<b>III 연구 방법</b> .....	<b>27</b>
1. 연구대상 및 절차.....	27
2. 측정도구.....	29

가. 성인애착 척도.....	29
나. 정서인식 척도.....	30
다. 우울 척도.....	31
3. 자료 분석.....	32
<b>IV. 연구 결과 및 해석.....</b>	<b>33</b>
1. 주요 변인의 기술통계.....	33
2. 주요 변인들 간의 상관관계.....	33
3. 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과 분석.....	35
가. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과.....	36
나. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과.....	38
<b>V. 논의 및 제언.....</b>	<b>40</b>
1. 결과 요약 및 논의.....	40
2. 의의 및 제언.....	43
<b>VI. 참고문헌.....</b>	<b>46</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>60</b>
<b>부록.....</b>	<b>63</b>



## 표 목 차

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성.....	28
표 III-2 성인애착 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	29
표 III-3 정서인식 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	30
표 III-4 우울 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	31
표 IV-1 주요 변인의 기술통계 및 상관분석.....	34
표 IV-2 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과.....	37
표 IV-3 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과.....	39

## 그림 목 차

그림 I-1 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개 연구모형.....	7
그림 I-2 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개 연구모형.....	7
그림 IV-1 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개모형.....	37
그림 IV-2 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개모형.....	39

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

우울은 대부분의 사람들이 일생을 살면서 한 번 이상은 경험하는, 주변에서 쉽게 접할 수 있는 증상으로 타인과의 관계에서 겪는 실망이나 절망, 상실 등과 같은 정서적이고 심리적인 어려움(Evans, 1985)과 이로 인한 집중력 저하 혹은 의욕 상실까지 모두 포함하는 개념이다(American Psychiatric Association, 2013). 우울은 개인의 정신 건강과 삶의 질에 절대적인 영향을 미치는데(Kessler & Bromet, 2013), 2020년 보고된 건강보험심사평가원의 질병 통계에 따르면 우울증 환자가 가장 많이 증가한 연령대는 20대다. 20대 환자는 2020년 기준 14만6,977명으로 전 연령대에서 가장 큰 규모를 기록하였으며, 2016년(6만4,497명)과 비교해보았을 때 2배 이상 늘어났다(건강보험심사평가원, 2020). 대학생이 해당되는 20대 성인 초기는 의존에서 벗어나 독립적인 성인으로 성장하고 성숙해 나가는 시기이다(Williams et al., 2014). 이들은 대학교 입학과 동시에 갑작스러운 대인관계의 확장을 경험하고(박영희, 2017), 자신의 선택과 행동에 책임져야 하는 부담을 느끼며 우울과 같은 부정적 정서를 경험할 확률이 높아진다(심미영, 이둘녀, 김은희, 2016). 대학생이 느끼는 다양한 부정적인 정서 중 안세영, 김종학, 최보영(2015)의 연구에 따르면 우울이 자살 생각을 유발하는 가장 큰 요인으로 나타났다. 이렇듯 성인으로 성장하는 과정에 위치한 대학생의 계속되는 우울증 환자 증가는 건강한 미래 사회에 커다란 위협 요소로, 개인적인 문제 뿐 아니라 사회적 문제로 인식되어야 한다(Williams et al, 2014). 이전 연구에서는 우울을 설명하고 예측하는 변인 중 하나로 성인애착의 역할이 중요하다는 것이 확인되었다(Lopez & Brennan, 2000; Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel, 2007).

애착이란 개인이 본인과 가까운 사람에게 느끼는 강하고 연속적인 정서적 유대를 의미한다(Ainworth, 1989). 애착이론에 따르면 생애 초기에 양육자와의

관계를 통해 형성된 자신과 타인의 표상인 내적 작동모델은 전 생애에 걸쳐 경험하는 대인관계에 큰 영향을 끼친다(Bowlby, 1988; Rothbard & Shaver, 1994). 성인애착이란 발달 초기의 애착을 토대로 이후 확장된 다양한 타인과의 관계를 포함하는 것으로 외부 세계 또는 타인에 대한 표상을 의미한다(Lopez, Mauricio, Gormley, Simko, & Berger, 2001). 하지만 선행연구에 따르면 생애 초기 형성된 애착과 성인애착의 패턴이 항상 일치하는 것은 아니며(장휘숙, 1997), 개인이 경험하는 관계의 내용이나 질에 따라 성인 애착 유형은 수시로 변할 수 있다(Baldwin, Keelan, Fehr, Enns, KohRangarajoo, 1996). 성인애착은 그 대상과 유형이 생애 초기 양육자와 맺은 관계보다 훨씬 다양하고 복잡해지며(Overbeek, Vollebergh, Engels, & Meeus, 2003), 애착 대상의 범위도 친구와 연인으로 확장되는 특징을 가진다(Hazan & Shaver, 1987). 따라서 과거 주 양육자와의 초기 애착 경험을 확인하는 것으로는 대학생의 애착 수준을 파악하는 데 한계가 있을 것으로 보이기에, 대학생의 애착 패턴을 이해하기 위해서는 발달 초기에 형성된 애착유형을 확인하기보다는 현재의 친밀하게 관계하는 타인 또는 연인에 대한 전반적인 애착 수준 및 패턴을 확인하는 것이 더 적절할 것으로 보인다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Britton & Fuendeling, 2005).

본 연구에서는 Brennan, Clark, Shaver(1998)의 개념에 따라 성인애착을 애착 불안(attachment anxiety)과 애착 회피(attachment avoidance) 두 개의 차원으로 구분하고자 한다. 차원론에 의하면 불안과 회피 차원이 모두 낮으면 안정 성인애착으로 보며, 두 차원 중 하나가 높거나 두 차원 모두 높으면 불안정 성인애착으로 본다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 애착 불안은 관계에서 거절당하거나 유기되는 상황에 대한 공포를, 애착 회피는 가까워짐에 대한 두려움과 의존성으로 인한 독립성 침해에 대한 공포를 지니고 있다(Brennan, Clark & Shaver, 1998).

성인애착은 정신건강과 관련이 높는데, 특히 성인애착은 불안이나 우울과 같은 부정적 정서를 설명하는데 큰 영향력을 가진다(Aldao, Nolen, Hoeksema, & Schweizer, 2010; Lopez & Brennan, 2000; Marganska, Gallagher, & Miranda, 2013). 하지만 이미 형성된 애착 패턴이나 대인관계 성향 자체를 변화시키는 것은 매우 어려운 일이다(이정희, 2005). 따라서 변인들의 매개효과를 검증함으로써

상담개입 전략을 수립하는 데 도움을 줄 수 있다는 제언(서영석, 2010)에 기초하여, 성인 애착이 우울에 영향을 미치는 과정을 매개하는 매개변인을 확인하고자 한다. 정서는 우리 생활에서 중요한 역할을 하며 스트레스 및 정신건강 경험과 매우 밀접한 관련이 있으며, 스트레스와 정신건강의 촉발요인이자 결과가 되기도 한다. 따라서 본 연구는 정서를 명확히 인식하는 것은 선천적인 요소보다는 상담 및 교육을 통해 획득과 변화가 가능한 후천적인 부분이 강하다는 점을 바탕으로(이지연, 김아름, 박미란, 2010), 대인관계 등 외부 영향을 받아 형성되는 성인애착보다는 비교적 스스로의 노력을 통해 개선될 수 있는 정서인식을 매개변인으로 설정하고자 하며 불안정 성인애착을 애착 회피와 애착 불안으로 나누어 각 유형에 따라 우울이 심화되는 경로를 확인하고자 한다

정서인식은 자신의 정서를 인식하고 다루는 능력으로 스스로의 기분에 주의를 기울이거나 자신이 경험하고 있는 다양한 기분들을 정의 내릴 수 있는 능력이다(Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식에 대한 능력이 높은 사람들은 전반적으로 자신의 정서를 정확히 평가하고 표현하고, 다른 사람보다 정서를 빨리 인식하며 타인에게도 정서를 잘 표현하고 적절한 방법으로 반응하는 반면(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) 정서인식에 대한 능력이 낮은 사람은 개인의 스트레스 대처의 효율성과 정서의 진행에 방해를 받아 시간이 지남에 따라 우울이 유발될 수 있었다(Monti, Rudolph, 2014), 또한 정서인식의 부족으로부터 나타나는 대표적인 임상적인 질환인 ‘감정표현불능증’을 보이는 사람들은 종종 다른 사람들보다 심각한 수준의 우울을 호소하는 경향이 있었고(Honkalampi et al., 1999), 우울증이 있는 사람들에서 감정표현불능증의 공병률이 32%가 넘는 것으로 보고되었다. 이는 정서인식이 우울을 예방하는 중요한 변인임을 시사한다.

성인애착이 정서인식에 미치는 선행연구들을 살펴보면 애착 불안이 높은 사람은 타인의 부정적인 감정을 왜곡하여 인식하는 경향이 있었고(Gillath et al., 2005), 애착 회피가 높은 성인은 감정과 관련된 생각이나 행동 표현을 거부하고 억제하는 경향을 보였다(Gross & John, 2003). 또한 애착 불안의 경우 부정적인 정서를 경험할 때 정서에 과도하게 몰입하는 모습을 보인 반면 애착 회피는 부정적 정서를 직면하고 해결하려고 하기보다는 회피하는 전략을 사용하는 특성이

확인되었다(Shaver & Mikulincer, 2002). 즉 불안정 성인애착은 부정적인 정서를 과장하거나 억압하는 등 왜곡을 통해 정서를 인식한다는 공통점을 가지지만, 정서를 인식하는 과정에서 서로 다른 특징을 보이기에 불안정 성인애착을 불안과 회피 유형의 두 차원으로 나누어 각 애착 유형별로 연구모형을 설정하고, 살펴볼 필요가 있어 보인다.

성인애착이 우울에 미치는 영향을 살펴본 선행연구들은 높은 수준의 불안정 성인애착을 형성할수록 우울이 더 많이 경험됨을 보고하였다(성정혜, 김춘경, 2017; ColeDetke & Kobak, 1996). 애착 불안과 회피 차원이 각각 우울에 미치는 영향을 살펴본 연구들 또한 수행되었는데, 애착 불안의 정도가 높을수록 우울을 더 겪는 것으로 보고되었고(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015) 애착 회피 역시 애착 회피의 정도가 높을수록 우울을 더 겪는다는 결과들(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015)이 보고되었다.

정서인식이 우울에 미치는 선행연구들을 살펴보면 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 덜 우울해 한다는 결과가 보고된 바 있으며(Beck & Beck, 1972) 낮은 정서인식 명확성은 우울, 사회불안, 불안 각성 등의 심리증상을 예측하고(Vine & Aldao, 2014), 높은 정서인식 명확성은 스트레스로 인한 우울증상을 감소시켜주는 완충역할을 하는 것이 확인되었다(Kennedy et al., 2010; Thompson et al., 2015). 국내연구에서도 감정을 인식하는 능력은 부정적 정서와 유의미한 부적 상관이 있음이 밝혀졌고(심재인, 조한익, 1999), 남녀 대학생 집단을 대상으로 연구를 한 결과 정서경험의 특성 중 정서인식의 명확성이 우울에 미치는 영향이 유의하였음이 보고되었다(송현, 최보람, 이영순, 2012; 신아영, 김정호, 2010; 임전옥, 장성숙, 2003; 조성은, 오경자, 2007).

이상 위과 같은 이론적 배경을 종합해보면 성인애착, 정서인식, 우울 간에는 밀접한 관련성이 있으며, 정서인식은 성인애착과 우울의 관계를 설명하는 주요한 요인으로 보여진다. 그러나 현재까지 성인애착과 우울의 관계에 대한 기존의 연구들 중 정서와 관련된 연구들은 정서억제(김병직, 2009; 김병직, 오경자, 2009), 정서조절(김병직, 오경자, 2013; 김지현, 김영근, 2021), 정서조절양식(성정혜, 김춘경, 2017; 이미옥, 2015), 정서조절곤란(유제근, 송원영, 2020; 하재필, 2015), 회

피분산적 정서조절(박선영, 이지연, 2020), 부적응적 인지적 정서조절전략(이지수, 2017), 정서표현억제(한유경, 2018; 한유경, 신나나, 2019)로 정서를 조절하는 변인의 매개효과를 밝히는데 중점을 둔 연구가 주된 실정이다.

Wilkowski와 Robinson(2008)에 따르면 정서인식 명확성이 높을수록 정서를 올바르게 이해하여 부정적인 정서를 감소시킬 수 있는 정서조절전략을 사용할 가능성을 높여준다고 하였고, 이외 다양한 선행연구에서 효과적인 정서조절을 위해서는 정서인식이 선행되어야 함이 보고되었다(이서정, 2006; 임전옥, 장성숙 2003; McFarlane et al., 1994). 즉, 우울이라는 부정적인 정서를 효과적으로 이해하는데에는 정서를 명확하게 인식하는 과정에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 하지만 현재까지 성인애착과 우울과의 관계에서 정서인식이 우울에 미치는 직접적인 영향에 대한 연구는 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 대학생들의 불안정한 성인애착을 회피와 불안 각 차원으로 구분하여 우울에 미치는 정서인식의 매개효과를 알아보고, 이를 통해 성인애착 유형에 따른 우울 심화 경로를 구체적으로 파악하고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과는 어떠한가?

가설 1-1. 애착 불안과 우울의 관계에서 정서인식은 매개효과를 가진다.

가설 1-2. 애착 회피와 우울의 관계에서 정서인식은 매개효과를 가진다.



### 3. 연구모형

본 연구에서 검증하고자 하는 연구 모형은 다음과 같다.

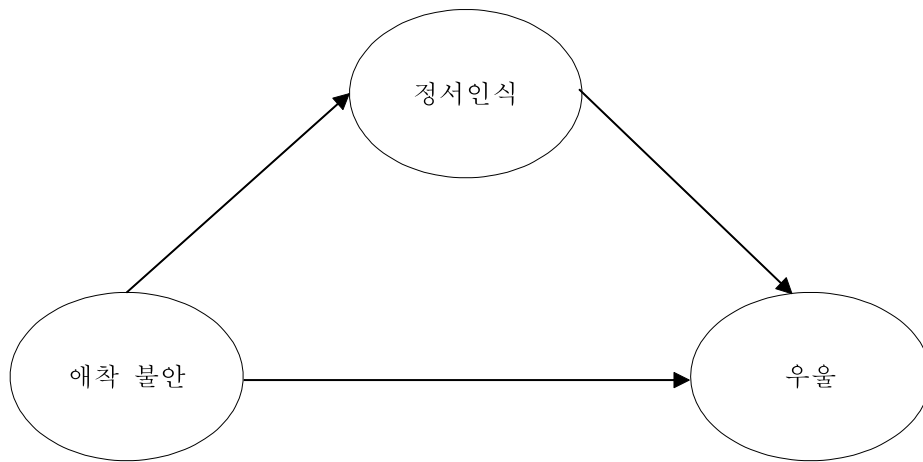


그림 I-1. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개 연구모형

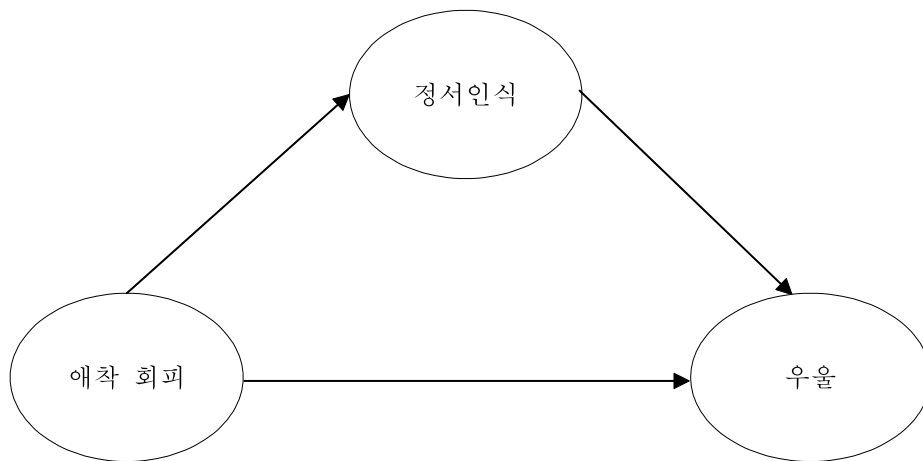


그림 I-2. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개 연구모형

## 4. 용어의 정의

### 가. 성인애착

애착은 개인이 자신과 가장 가까운 사람에 대해서 느끼는 강한 정서적 유대 관계를 뜻한다(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978, Bowlby, 1958). 성인애착은 생애 초기 주 양육자와의 관계 경험을 통해 형성한 자신과 타인에 대한 정신적 표상인 내적작동모델(internal working model)이 아동기와 청년기를 거쳐 성장하면서 애착 대상이 양육자 외의 친구나 연인 등 가까운 관계로 확대되는 것을 의미한다(하유미, 박성연, 2012).

본 연구에서는 성인애착을 친구나 연인 등 가까운 관계와의 감정적인 안정과 유대감으로 정의하였다. 이를 측정하기 위하여 Fraley, Wallerstein, Brennan et al, (2000)이 개발하고 김성현(2004)이 번안 및 타당화한 성인애착 유형 검사 ECR-R(Experiences in Close Relationships-Revised) 척도를 사용하였다.

### 나. 우울

우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태로부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 광범위한 정서적 상태를 의미한다(김성일, 정용철, 2001).

본 연구에서는 우울을 병적인 우울장애가 아닌, 슬픔, 두려움과 같은 부정적 정서 상태와 집중력 감소, 부정적 사고와 같은 인지적 증상, 그리고 식욕부진, 수면 장애와 같은 정상적인 적응 수준에서 경험되는 우울 상태 정도로 정의하였다. 이를 측정하기 위하여 Rush 등(2004)이 개발하고 홍진표 등(2013)이 표준화한 자기평정 간이우울증상척도(QIDS-SR) 척도를 사용하였다.

### 다. 정서인식

정서인식은 정서적 지능(emotional intelligence) 이론에서 처음 제시된 개념으

로 다른 사람의 감정을 파악하고 이해하는 정보처리에서 가장 기초가 되는 인지 과정을 의미한다(Salovey & Mayer, 1990). 정서인식은 자신의 정서에 주의를 기울이고 집중하는 정서주의(attention), 자신의 기분을 명확하게 경험하고 명명하는 정서인식 명확성(clarity), 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 개선하고자 하는 믿음인 정서개선(repair) 총 세 가지 하위요인으로 구분된다.

본 연구에서는 정서인식이란 자신의 정서를 규명하여 자신의 내적 감정을 정확하게 감지하고 자신의 복합적 감정을 인식, 평가하는 것으로 정의하였다. 이를 측정하기 위하여 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 특질상위기분척도(TMMS-Trait Meta Mood Scale)척도를 사용하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 애착

#### 가. 애착의 개념

애착(attachmen)은 개인이 자신과 가장 가까운 사람에 대해서 느끼는 강한 정서적 유대 관계를 뜻한다(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978, Bowlby, 1958). 생애 초기 유아는 양육자와의 관계 형성을 통해 세상을 탐색하며, 안전기지로 애착 대상을 이용하고, 애착이 형성된 대상과 가깝고 밀접한 관계를 유지하며 안정감을 찾고자 한다(Bowlby, 1969). 즉 유아는 자신과 가장 가까운 사람에 대한 강한 정서적 유대 관계로 애착을 형성하며, 안전기지로서 애착 대상을 활용하여 안정과 관계 형성을 추구한다.

이러한 애착 패턴은 주 양육자와의 상호작용을 통해 자신과 양육자 그리고 타인에 대한 내적 표상으로 발달하는데, 생애 초기 경험한 관계의 질에 따라 각기 다른 내적작동모델을 형성한다(Bowlby, 1973). 내적작동모델(internal working model)이란 나와 타인 그리고 관계에 대한 심리적 표상으로 일종의 인지, 정서, 동기적 도식에 해당한다(Collins & Read, 1990).

Bowlby(1969)은 내적작동모델에 대해 다음과 같은 세 가지 특징을 제시한다. 첫째, 나 자신에 대한 신뢰를 가진다. 이는 안전하고 지지받는 환경에서 자랐을 때 형성될 수 있다. 즉, 어린 시절에 보호자로부터 안정감과 지지를 받으면, 그에 대한 신뢰를 형성하여 자신에 대한 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있다. 둘째, 타인에 대한 신뢰를 가진다. 이는 어린 시절에 어떤 유형의 상호작용을 경험했는지에 따라 형성될 수 있다. 보호자와의 상호작용에서 안정감과 지지를 받을 경우, 타인에 대한 신뢰를 가지기 쉽다. 셋째, 타인과의 상호작용에 대한 효과적인 방법과 생각하는 방식을 형성한다. 이는 내적작동모델을 바탕으로 타인과 상호작

용할 때, 이전에 경험했던 보호자와의 상호작용을 기반으로 형성될 수 있다

Collins와 Read(1990)는 Bowlby의 내적작동모델에 대한 이론을 확장하여, 개인이 자신과 타인, 그리고 사회 전반에 대한 생각과 태도를 형성하는데 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 내적작동모델이 성격, 인간관계, 정서 및 행동 등 다양한 영역에서 개인의 행동에 영향을 미치며, 사회적 상호작용과 개인의 삶의 질에도 영향을 미친다는 것을 밝혀내었다. 예를 들어 내적작동모델이 안전하고 지지받는 양육자-아이 상호작용에서 형성될 경우, 이후에 개인이 형성하는 인간관계에서도 타인에 대한 믿음과 신뢰를 보여주며 자신에 대한 긍정적인 자아개념을 갖게 된다는 것이다. 이러한 내적작동모델은 개인의 인간관계, 정서, 행동 등을 결정하는 중요한 요소 중 하나이며, 개인의 생활 전반에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Ainsworth(1989)는 유아의 초기 애착 유형을 낯선 상황 실험(The Strange Situation)을 통해 안정형, 회피형, 양가형의 세 가지로 분류하였다. 이 실험은 주 양육자와 함께 있는 상황에서 탐색을 할 수 있는 기회, 주 양육자와 분리되고 재회하는 상황, 낯선 사람과 함께 있어야 하는 상황 등을 경험하게 함으로써 이루어졌다. 각 애착 유형은 주 양육자와의 의사소통의 질에 따라 구분되는데, 안정형은 양육자에게 안정적인 관심과 지지를 받으면서 안전한 느낌을 받는 것, 회피형은 양육자에게 감정적으로 무시당하거나 거부당하면서 불안하고 무력한 느낌을 받는 것, 양가형은 양육자가 일관성 없이 변화하는 상황에서 혼란스러워하면서 불안한 느끼는 것을 의미한다.

실험 결과 안정형 애착의 유아들은 주 양육자와의 의사소통이 잘 되어 있어서 분리 후 재회할 때 빠르게 안정을 찾았고 주변을 탐색하는 모습을 보였다. 반면에, 회피형 애착의 유아들은 무관심한 반응을 보이며 분리와 재회 모두 불안이나 고통을 표현하지 않았다. 양가형 애착의 유아들은 분리 후 재회 시 고통스러운 모습을 보였고, 주 양육자와 긴밀한 접촉을 요구하면서 동시에 공격적인 행동과 분노를 표출하는 저항적인 특성이 나타났다. (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

유아는 주 양육자와의 상호작용을 통해 내적작동모델을 형성하며, 이는 삶에서 큰 변화나 스트레스를 경험할 때 두드러지게 나타난다. 이러한 내적작동모델은

주 양육자 이외의 다른 사람들과의 대인관계에서도 일반화되며, 전 생애 동안 정서, 행동, 그리고 대인관계에 영향을 미치는 주요 요인 중 하나로 작용한다(안하얀, 2010; Bowlby, 1969; Lopez & Brennan, 2000). 따라서 애착 이론은 이러한 내적작동모델이 형성되는 과정을 이해하고, 인간의 감정 발달과 대인관계 형성의 핵심적인 역할을 이해하는 데 중요한 역할을 한다.

## 나. 성인애착

성인애착은 생애 초기 주 양육자와의 관계 경험을 통해 형성한 자신과 타인에 대한 정신적 표상인 내적작동모델(internal working model)이 아동기와 청년기를 거쳐 성장하면서 애착 대상이 양육자 외의 친구나 연인 등 가까운 관계로 확대되는 것을 의미한다(하유미, 박성연, 2012). Hazan과 Shaver(1987)에 따르면, 성인애착이란 생애 초기 주 양육자와의 상호작용을 통해 형성한 애착 패턴이 성장 과정을 거치면서 자신과 사회적으로 친밀하고 가까운 주변 대상과의 관계로 전환되는 과정이라고 하였다.

애착 연구 초기에는 영유아와 아동을 대상으로 한 연구가 중심이었으나, 1980년대 이후에는 Bowlby의 연구를 시작으로 성인애착에 대한 관심이 높아졌다. Hazen과 Shaver(1987)의 연구는 성인애착에 대한 새로운 시각을 제시하며 많은 관심을 받았다. 이후 성인애착 연구는 더욱 활발하게 이루어지고 있으며, 성인의 대인관계에서 애착이 어떻게 작용하는지 등을 연구하고 있다(김경미, 2010).

애착 연구 초기에는 생애 초기 애착이 성인기 애착에 지속적인 영향을 미친다는 주장이 나왔지만 (Bowlby, 1969), 이후 일부 연구들은 두 가지 개념 간의 완전한 일치는 없다는 결과를 보고했다(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; McElwain & Booth-LaForce, 2006). 즉, 초기 애착은 성인기 애착과 일관성을 보이지만, 완전히 일치하지는 않는 것으로 나타났다. 따라서 초기 애착과 성인기 애착은 서로 다른 개념으로 볼 필요가 있다. 이러한 연구 결과는 성인기 애착이 생애 초기 애착과는 별개의 개념이며, 성인의 인간관계 발달에 여러 가지 영향요인이 작용한다는 것을 시사한다(Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969; Fraley & Shaver, 2000; McElwain & Booth-LaForce, 2006).

성인애착 유형은 대개 3범주 모델 또는 4범주 모델에 기반하여 분류한다. 대표적인 3범주 모델에서는 안정형, 회피형, 양가형으로 구분하며, 4범주 모델에서는 안정형, 거부형, 몰두형, 두려움형으로 분류한다. 3범주 모델의 안정형은 자신과 타인 모두를 신뢰하고, 타인에게서 지지와 안정감을 얻으며, 대인관계에서 안정적이고 만족스러운 경험을 한다. 회피형은 대개 독립적인 성향을 가지며, 타인으로부터 도움이나 지지를 거의 요구하지 않고, 대인관계에서 감정적으로 떨어지거나 불만족스러운 경험을 한다. 양가형은 자신과 타인 모두를 좋아하며, 대인관계에서는 불안정한 모습을 보일 수 있고, 다양한 감정을 경험할 가능성이 높다(Hazan & Shaver, 1987).

4범주 모델의 안정형은 자신과 타인에 대해 모두 긍정적이기 때문에 타인과의 관계에서 안정과 만족감을 느낀다. 거부형은 타인에게 부정적이지만 자신에게는 긍정적이므로 타인을 회피하는 경향이 있다. 몰두형은 타인에 대해서 긍정적이지만 자신에 대해서는 부정적이기 때문에 타인과의 관계에서 집착하고, 두려움형은 자신과 타인 모두에게 부정적이므로 타인으로부터 외면당하는 것에 대한 두려움이 크다. 이들은 양가적인 특징을 동시에 보이기도 한다(Batholomew & Horowitz, 1991).

Brennan 등(1998)은 Bartholomew와 Horowitz(1991)의 애착유형 모델을 비롯한 다양한 애착 관련 척도로부터 문항을 추출하여 요인분석을 진행하였으며, 종합적인 분석 및 수정과정을 거쳐 성인애착의 개념을 ‘애착 불안(attachment anxiety)’과 ‘애착 회피(attachment avoidance)’의 두 가지 차원으로 구분하여 이해할 것을 제안하였다. 이러한 차원적 접근은 성인애착을 하나의 연속적인 개념으로 정의하는 것에서 주요한 의미를 지닌다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998). 이후, Brennan 등(1998)은 이러한 차원적 접근을 통해 측정하는 친밀관계 검사(ECR: Experience in Close Relationships)를 개발하였다. 이후 기존의 친밀관계 경험검사(ECR)를 바탕으로 Fraley, Brennan, Waller(2000)에 의해 ECR-R이 개정되었으며, 선행 연구에서 높은 신뢰도와 타당도를 보여 최근 연구에 빈번하게 사용되고 있다(Shaver & Mikulincer, 2002).

ECR-R 척도에서는 애착 불안과 애착 회피의 두 차원이 모두 낮을수록 안정 애착에 가까운 것으로 보고, 애착 불안 및 애착 회피의 두 차원 중 하나가 지나

치게 높거나 모두 높을 경우 불안정 애착으로 본다. 애착 불안은 주로 부정적인 자기표상과 관련되며, 타인과의 관계에 지나치게 몰입하여 그들이 떠날까봐 두려워하는 경향이 있다. 또한, 타인으로부터 지속적으로 자신의 가치를 인정받고 싶어 하며, 타인의 관심을 자신에게로 돌리려 과도한 심리적 고통을 호소하는 경우도 있다(Mikulincer et al., 2001). 애착 회피는 주로 부정적인 타인표상과 관련되며, 타인과의 친밀한 관계 형성을 불편해하고 정서적 거리를 유지하여 거절당하는 상황을 회피하려는 경향이 있다. 또한, 타인의 선의를 불신하며 스스로에 대한 부정적인 기분과 생각 등을 인식하지 못한 채 정서적 표현을 억압한다(Fraley & Waller, 2000; Mikulincer et al., 2001).

또한 ECR-R 척도는 성인애착과 우울 간의 상호작용을 이해하는 데 유용하다는 주장은 다수의 연구에서 지지받고 있다(Crowell, Fraley, & Shaver, 2008; Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel, 2007). 따라서 본 연구에서는 성인애착에 대한 정확한 측정을 위해서 김성현(2004)에 의해 번안된 ECR-R 척도를 사용하여 성인애착을 살펴보았다.



## 2. 우울

### 가. 우울의 개념

우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태로부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 광범위한 정서적 상태를 의미한다(김성일, 정용철, 2001). Kringlen, Torgenson & Cramer(2001)은 전체의 18~27%의 사람들이 자신의 삶에 있어서 우울한 경험을 한 번쯤은 한다는 것을 밝혔다. 그러나 여전히 정상적인 기분과 우울의 차이, 우울의 정확한 원인과 특징, 그리고 반응의 유형 중 하나인지 혹은 질병인지 등에 대한 논쟁이 존재한다(Beck & Alford, 2009).

우울이라는 용어에 따라 지칭되는 심리적 상태를 적응수준에 비추어 세 가지로 구분할 필요가 있는데(권석만, 1996; Klerman, 1988; Moras & Barlow, 1993; ), 첫째 정상적인 적응수준에서 경험되는 우울 상태를 나타내는 용어로 '우울감' 또는 '우울정서'가 사용된다. 둘째 부적응적 또는 정신병리적인 증상으로 인해 정상적인 적응에 심각한 곤란을 초래하는 우울로, 빈도, 강도, 심각성을 고려해 '우울 증상'이라고 표현된다. 셋째 기분장애 또는 심리증후군으로서의 우울이며, 이 경우 '우울 장애'라는 용어로 일련의 부적응적 심리적 증상군을 의미한다.

Radloff(1977)은 우울증 증상의 공통적인 특징을 설명하였다. 첫째, 우울증은 정서적인 증상을 동반한다. 우울한 사람들은 지속적으로 슬픈 감정과 외로움, 공허함을 느끼며, 흥미와 기쁨을 상실하는 정서적인 상태를 경험한다(Radloff, 1977). 둘째, 우울증은 인지적 증상을 동반한다. 이들은 독특한 인지적 증상을 나타내는데, 자기비난, 자기비하, 죄책감, 무가치감을 느끼고, 사고력 및 주의력이 저하된다. 또한 일상생활에서 무력감과 미래에 대한 절망감을 느낀다. 셋째, 우울증은 생리적 증상을 동반한다. 우울한 사람들은 불면증, 식욕감소, 체중감소, 피부 장애 등의 생리적 증상을 경험하기도 한다. 이처럼 우울증이 정신건강에 위협적이며 다양한 증상을 나타내는 장애라는 것을 알 수 있다.

우울증은 대인관계 문제나 성적 저하 등의 문제를 야기하고, 때때로 치명적인 자살시도로 이어질 수 있다는 것이 알려져 있다. 이에 따라 대학생 중 우울증을

경험한 사람들은 자살사고를 경험할 가능성이 높다는 연구 결과가 있다(이현지 & 김명희, 2007). 이러한 이유로, 개인의 생명과 관련된 우울한 증상을 민감하게 진단하고 해당 증상의 원인과 해결 방안을 탐색하여 다루는 것은 개인을 넘어 사회적으로도 매우 중요하다고 할 수 있다.

본 연구에서는 우울을 병적인 우울장애가 아닌, 슬픔, 두려움과 같은 부정적 정서 상태와 집중력 감소, 부정적 사고와 같은 인지적 증상, 그리고 식욕부진, 수면 장애와 같은 정상적인 적응 수준에서 경험되는 우울 상태 정도로 정의하고자 한다.

## 나. 대학생의 우울

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 중요한 과도기적 시기로 청소년기에 확립한 자아정체감을 바탕으로 대학생 동안 자신의 진로 및 직업을 결정하고 사회적 친밀감을 형성하며 자신의 미래를 준비하고 설계하는 등 많은 발달 과업을 수행한다(이인정, 최해경, 2007). 이러한 발달 과업들을 수행하는 과정에서 대학생들은 수많은 선택과 갈등 속에 놓이게 되며, 적합한 대응을 하지 못하는 경우 심리적 부적응으로 인해 우울과 같은 부적응적 증상을 경험할 수 있다.

보건복지부(2021)에서 진행한 ‘코로나19 국민 정신건강 실태조사’에서 20대의 우울 위험군 비율은 30%로 타 연령 대비 높은 수치를 기록했다. 또한, 건강보험심사평가원의 2020년 질병 통계에 따르면 우울증 환자 수가 가장 많이 증가한 연령대는 20대로 확인되었다. 2020년 기준 20대 우울증 환자 수는 14만6,977명으로 전 연령대에서 가장 많았으며 2016년의 6만4,497명보다 2배 이상 증가했다(건강보험심사평가원, 2020). 이와 같은 조사 결과들을 종합해보면, 최근 우울장애는 20대 대학생들의 정신건강 문제 중에서 가장 높은 유병률을 보이는 질환 중 하나이다.

대학생들의 우울증은 개인의 심리적 특성과 대학생 시기의 환경적 특성이 상호작용하여 발생한다. 학업 및 진로 문제, 새로운 대인관계 형성, 경제적 문제 등 다양한 요인들이 대학생의 스트레스를 유발하며(김현순, 2014; 심정연, 2017), 스

트레스가 높아질수록 대학생의 우울증은 심화되는 양상을 보인다(김미선, 김명식, 2010; 전신현, 2012),

대학생 우울의 특징을 살펴보면 다음과 같은 다섯 가지 주요 특징을 확인할 수 있다. 첫째, 자신의 우울한 감정을 숨기려는 경향성이다. 대학생들은 사회적 압력이나 자존감 문제로 인해 자신의 취약한 면을 드러내기를 꺼리며, 우울감을 숨기려는 모습을 보일 수 있다. 따라서 주변 사람들은 대학생의 우울증을 쉽게 인지하기 어려운 특징을 가지고 있다.

둘째, 대학생 우울은 신체적인 증상을 동반하여 나타난다. 권석만(2003)에 따르면 우울한 대학생들은 불면증, 과다수면, 두통, 소화불량 등과 같은 다양한 신체적인 불편함을 경험한다. 이러한 신체적 증상은 단순히 신체적 원인으로 설명되기보다는 대학생들이 내면화한 정서적인 어려움이 신체적인 형태로 표현되는 결과로 볼 수 있다.

셋째, 대학생들의 우울은 대학생이 경험하는 학업과 관련된 다양한 문제에 직면하게 한다. 우울한 상태의 대학생들은 자신의 감정적인 불안과 무기력함으로 인해 학업에 대한 동기가 저하되는 특징을 보이며, 이는 휴학이나 자퇴 등의 학업중단으로 이어질 수 있다(백종우, 송지영, 2009).

넷째, 대인관계에서 갈등과 어려움을 경험한다. 우울증을 겪는 대학생들은 분노, 짜증, 무관심 등과 같은 부정적인 감정이 증가할 수 있으며, 특히 이는 대학교 입학과 동시에 갑작스러운 대인관계의 확장을 경험하고(박영희, 2017), 자신의 선택과 행동에 책임져야하는 부담을 느끼는 대학생들에게 갈등을 심화하거나 대인관계에서의 어려움을 증폭하는 요인이 될 수 있다.

다섯째, 대학생 우울이 심각한 경우, 자살사고가 유발되며 이러한 자살 사고가 심화되면 높은 자살시도 등의 가능성을 지닐 수 있다(백종우, 송지영, 2009). 안세영, 김중학, 최보영(2015)의 연구에서도 대학생이 느끼는 다양한 부정적인 정서 중 우울이 자살 생각을 유발하는 가장 큰 요인으로 나타난 바 있다. 대학생들은 사회적 압력과 자아 형성의 과정에서 우울이 심화되며 자신의 삶과 미래에 대한 절망감을 느끼고, 이는 자살 생각이나 자살시도와 같은 행동으로 이어질 가능성을 가진다.

즉 대학생 우울은 스스로 우울한 감정을 숨기려는 경향성으로 주변에서 쉽게

인지하기 어려우며, 다양한 신체적인 증상을 동반하는 동시에 학업과 대인관계, 자살사고 및 자살시도 등과 연관되는 복합적인 현상으로 표현된다는 특징을 가지고 있다.

특히 우울증은 재발률이 높은 질환 중 하나이기에 성인으로의 과도기에 있는 대학생들의 지속적인 우울증 환자 증가는 한 개인의 문제일 뿐 아니라, 미래의 건강한 사회에 커다란 위협 요소이다(Williams et al., 2014). 따라서 대학생들은 우울감을 감소시키거나 예방하는 것이 매우 중요하다.

### 3. 정서인식

#### 가. 정서의 개념

정서는 개인이 자신의 경험, 지각, 생각에 대해 가지는 평가적 반응으로 정의할 수 있다(Lazarus, 1991). 더 나아가 정서는 개인의 생명력과 관계가 있으며, 삶의 방향성과 결정에 영향을 미치는 중요한 인지적, 심리적 현상이다(Frijda, 1986). 또한 정서는 인간의 삶에서 빠질 수 없는 필수적인 요소이며, 인간의 행동과 생각을 결정하는 역할을 한다(Cacioppo & Gardner, 1999). 즉 정서는 개인의 경험과 지각에 대한 평가적 반응으로 삶의 방향성에 영향을 미치는 중요한 현상이며, 인간의 행동과 생각을 결정하는 필수적인 요소이다.

정서는 다양한 측면에서 기능하는 것으로 알려져있다. 정서의 기능에 대해 살펴보면 첫째, 정서는 인간의 생존과 발전에 필수적인 역할을 한다. 개인이 경험하는 감정은 생존에 대한 경고와 경계를 주는 신호로 작용하며, 이를 통해 개인은 위험 상황을 인지하고 대처할 수 있다(LeDoux, 1996). 또한, 적절한 감정적 반응을 통해 개인은 자신의 요구를 충족시키고, 다른 사람들과 함께 상호작용하며, 대인관계를 형성하고 유지할 수 있다.

둘째, 정서는 인간의 인지적 처리와 관련이 있다. 개인이 정서적인 자극에 대해 반응하면, 이는 개인의 인지적 처리를 자극하게 되어 기억력, 집중력, 문제해

결능력 등을 향상시키는 효과를 가져온다(Schwarz & Clore, 1983). 또한, 감정적인 상태는 개인의 판단과 결정에 영향을 미친다. 예를 들어, 기분 좋은 감정을 느낀 개인은 더 긍정적으로 생각하고, 새로운 정보를 수용하며, 결정을 내릴 때 더 적극적으로 대처할 수 있다(Fredrickson, 2001).

셋째, 정서는 개인의 생각과 행동을 조절하는 역할을 한다. 개인은 자신의 감정 상태를 인식하고, 이를 조절함으로써 자신의 행동을 결정할 수 있다. 예를 들어, 스트레스 상황에서 분노감이 높아져도, 이를 조절하여 상황을 잘 처리할 수 있으며, 이러한 감정조절 능력은 개인의 삶의 질을 높이는 데 중요한 역할을 한다.

넷째, 정서는 대인관계에 중요한 역할을 한다. 다른 사람의 감정을 인식하고 이해함으로써 개인은 대인관계에서 상대방과의 교류를 원활하게 할 수 있다. 또한, 자신의 감정을 표현하고 조절함으로써, 상대방과의 갈등을 예방하거나, 해소할 수 있다. 이러한 대인관계에서의 감정조절 능력은 개인의 사회적 적응 능력과 정신건강에 영향을 준다.

다섯째, 정서는 개인의 신체적 건강과도 연관이 있다. 과도한 스트레스나 부정적인 감정은 건강 문제를 유발할 수 있으며, 이에 대한 적절한 감정조절 능력은 건강한 삶을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 스트레스 상황에서 긴장을 풀고, 긍정적인 감정을 유지함으로써 건강한 심혈관 기능을 유지할 수 있다.

여섯째, 정서는 문화와 관련이 있다. 각 문화는 감정을 표현하고 다루는 방식이 서로 다르며, 이러한 문화적인 배경은 개인의 감정 경험에 영향을 미친다. 예를 들어, 어떤 문화에서는 분노나 슬픔을 공개적으로 표현하는 것이 금지되어 있을 수 있고, 이러한 문화적인 제약은 개인의 감정 표현에 제약을 둘 수 있다.

마지막으로, 정서는 예술과 창작활동과도 관련이 있다. 예술 작품은 종종 감정과 관련된 내용을 담고 있으며, 이러한 예술 작품은 개인의 감정을 공감하고 이해하는 데 도움을 줄 수 있다. 또한, 창작활동은 개인의 창의성과 자아실현에 영향을 미치며, 이러한 창작활동을 통해 개인은 자신의 감정을 표현하고, 이를 자신의 예술작품으로 창조할 수 있다.

Salovey와 Mayer(1990)는 정서를 ‘정서적 정보를 처리하고 활용하는 능력’으로

정의하고, 이를 통해 정서의 기능이 다양한 측면에서 작용한다고 주장한다. 첫째, 정서는 개인이 자신의 내적 경험과 상호작용하는 외부 세계를 이해하는 데 중요한 역할을 한다. 개인이 다른 사람의 표정, 신체 언어, 음성 톤 등의 정서적 정보를 인지하고 해석함으로써, 상대방의 감정 상태와 마음을 이해하고 대응할 수 있다. 둘째, 정서는 개인의 자기인식과 자기조절에 영향을 미친다. 개인이 자신의 감정을 인식하고 이해함으로써 자신의 욕구와 필요성을 파악하고, 이를 충족시키기 위해 행동을 조절할 수 있다. 셋째, 정서는 대인관계에 중요한 역할을 한다. 개인이 다른 사람과의 상호작용에서 정서적인 반응을 적절히 표현하고, 상대방의 감정과 마음을 공감함으로써, 서로간의 신뢰와 친밀감을 형성하고 유지할 수 있다.

또한, 이러한 정서적 능력이 학교, 직장, 가족 등의 다양한 분야에서 개인의 성공적인 대인관계와 자기관리 능력을 갖는 데에도 중요하다고 강조한다 (Salovey & Mayer, 1990).

## 나. 정서인식

정서인식(emotion recognition)은 다른 사람의 감정을 파악하고 이해하는 정보 처리에서 가장 기초가 되는 인지과정으로, 인간의 대인관계, 의사소통, 문제 해결, 리더십 등 다양한 측면에서 중요한 역할을 한다(Reis et al., 2000; Tsaousis & Nikolaou, 2005). Salovey & Mayer(1990)에 의해 정서적 지능(emotional intelligence) 이론에서 처음 제시된 정서인식은 자신의 정서에 주의를 기울이고 집중하는 정서주의(attention), 자신의 기분을 명확하게 경험하고 명명하는 정서인식 명확성(clarity), 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 개선하고자 하는 믿음인 정서개선(repair) 총 세 가지 하위요인으로 구분된다.

정서주의(Attention)는 현재의 감정 경험에 주의를 기울이는 능력으로, 자신의 감정과 타인의 감정을 인식하고 이해하는 능력을 의미한다. (Salovey & Mayer, 1990). 이는 자신의 감정을 적극적으로 인식하면서도, 타인의 감정을 쉽게 파악하고 이해할 수 있으며, 그에 따라 적절한 대처 방법을 선택하는데 중요한 역할을

한다. 정서주의는 타인의 감정에 대한 민감성을 통해, 상대방이 어떤 감정을 느끼고 있는지 인식하고, 이에 맞는 반응을 보일 수 있다. 이는 타인과의 관계를 향상시키고, 갈등을 예방하고, 긍정적인 상호작용을 유도하는 등 타인과의 상호작용에서 중요한 역할을 한다(Salovey & Mayer, 1990). 또한 자신의 감정에 대한 인식과 이해에도 중요한 역할을 하는데, 이는 한 개인의 정신건강과도 밀접한 관련이 있다.

정서인식 명확성(clarity)은 감정을 인식하고, 이를 정확하게 이해하며, 그것을 다른 사람에게 명확하게 전달하는 능력이다(Mayer & Salovey, 1997). 이는 자신이 어떤 감정을 느끼고 있는지 인식하고, 그 감정이 어떤 원인에서 비롯되었는지 파악할 수 있는 능력을 의미한다. 정서인식 명확성은 자신과 타인의 감정을 구분하는 능력을 향상시키는 데 도움을 주는데, 정서인식 명확성이 높을수록 자신의 감정을 명확하게 이해할 수 있으면 타인의 감정을 더 쉽게 이해할 수 있다(Mayer & Salovey, 1997).

정서개선(Repair)은 심리적 적응 능력과 관련된 믿음으로, 부정적인 정서 상태를 종결시키고 긍정적인 정서 상태를 유지하려는 능력을 의미한다. 또한, 정서개선은 부정적인 감정을 인지하고 이를 조절하는 능력이자, 문제가 발생했을 때, 적절한 대처 방법을 찾아내는 능력을 의미한다(Salovey & Mayer, 1990). 이는 개인의 삶의 질을 향상시키는 데 큰 역할을 하며(Seligman, 2011) 불안, 우울, 스트레스 등과 같은 부정적인 정서를 대처함에 있어 중요한 작용을 한다(Lazarus & Folkman, 1984).

이와 같이 정서를 명확히 하는 것은 선천적인 것보다는 다분히 후천적인데, 상담 및 교육을 통해 획득과 변화가 가능하다는 점에서 큰 의미를 가진다(이지연, 김아름, 박미란, 2010). 정서인식은 사회적 상호작용, 감정조절, 대인 관계 등에서 중요한 역할을 하는 한편, 개인의 정서적 자기조절, 감정 인식 능력, 감정 공감 능력 등 정서적, 심리적 건강과 밀접한 연관이 있다(Gross, 1998; Tsaousis & Nikolaou, 2005), 이러한 이유로 정서인식을 성인애착과 우울간의 매개변인으로 상정하고 그 효과를 확인하는 것이 효과적인 상담전략을 모색하고자 한다.



#### 4. 각 변인과의 관계

##### 가. 성인애착과 우울간의 관계

성인애착과 우울에 관한 선행연구들을 살펴보면, Crowell, Fraley, and Shaver (2008)는 안정적인 애착이 있는 사람들은 우울증이나 불안장애 발생률이 낮은 반면, 불안정한 애착이 있는 사람들은 우울증이나 불안장애 발생률이 높다. 특히, 불안정한 애착이 더 높을수록 우울 증상이 심하게 나타남을 보였다. 이러한 결과는 안정적인 애착이 있는 사람들이 타인과의 관계에서 안정감을 느끼기 때문에 내적 안정성을 유지할 가능성이 높다는 것을 시사한다. 반면, 불안정한 애착이 있는 사람들은 타인과의 관계에서 불안감을 느끼기 때문에 내적 불안정성이 높아 우울증이나 불안장애에 노출될 가능성이 높다는 것을 시사한다. 또한 Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel (2007)은 안정 애착과 우울 간의 부적인 상관관계와 불안정 애착과 우울 간의 정적인 상관관계를 보고하였다. 즉 애착 불안 스타일을 가진 사람들은 스트레스와 우울증 발병 위험이 높았으며, 안전한 애착 스타일을 가진 사람들은 스트레스에 대한 적응 능력이 높았다는 것을 발견했다.

더 나아가 애착 불안과 애착 회피 차원으로 나뉘서 각각의 선행연구를 살펴보았다. 먼저 애착 불안과 우울과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 대부분 애착 불안과 우울 간의 양의 상관관계를 보고하였다. Baldwin et al. (1996)의 연구에서는 애착 불안 수준이 높을수록 우울증 증상이 증가하는 것으로 나타났다. Fonagy et al. (1996)의 연구 결과도 이와 유사하게, 애착 불안이 우울증 발생 위험성을 증가시키는 것으로 나타났다. 또한, Fournier et al. (2008)의 연구에서도 애착 불안과 우울증 발병 위험성 간에 긴밀한 관련이 있음이 발견되었다. 즉 애착 불안이 높을수록 우울이 높게 나타남을 확인할 수 있었다.

애착 회피와 우울과의 관계와 관련된 선행 연구를 살펴보면, Overbeek et al. (2006)은 애착 회피와 우울 간의 양의 상관관계를 확인하였다. 이는 애착 회피가 높은 사람들이 우울감을 더 많이 경험한다는 것을 의미한다. Bartholomew et al.(2001)은 애착 회피가 우울증과 긴밀하게 연관되어 있으며, 이는 외상 경험이



나 스트레스 상황에 대한 적응력 부족으로 인한 것이라는 것을 밝혔다. 또한, Brennan et al.(2010)은 애착 회피가 우울증의 발생 위험성과 관련이 있음을 보고하였다. 즉 애착 회피가 높을수록 우울이 높게 나타남을 확인할 수 있었다.

따라서, 성인애착이 우울에 미치는 영향은 애착 불안과 애착 회피의 수준에 따라 달라질 수 있다는 것을 알 수 있다(Crowell, Fraley, & Shaver, 2008; Overbeek et al., 2006; Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel, 2007).

#### 나. 성인애착과 정서인식간의 관계

성인애착과 정서인식에 관한 선행연구들을 살펴보면, Fraley, Waller, & Brennan (2000)는 불안정 성인애착을 가진 사람들이 부정확한 정서인식 능력을 가지고 있다고 보고했다. 이들은 자신의 감정을 인식하는 것이 어렵고, 다른 사람의 감정을 인식하는 능력 역시 부족했다. 특히, 부정적인 감정을 인식하는 능력이 더욱 낮았고, 긍정적인 감정의 인식 능력도 상대적으로 낮았다. 반면 안정 성인애착을 가진 사람들은 다른 사람의 정서나 감정을 더욱 정확하게 인식하였고, 타인의 감정에 대한 민감성이 높아 이를 더욱 세심하게 관찰하고 이해하려는 경향이 있었다(Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002). 이러한 결과는 성인애착 패턴이 정서인식 능력과 밀접한 관련이 있다는 것을 시사한다.

이를 애착 불안과 애착 회피 차원으로 나눠서 정서인식과의 관계를 살펴본 선행연구를 각각 살펴보면 다음과 같다. 먼저 애착 불안과 정서인식간의 관계에 대한 연구에서 장영호(2012)는 애착 불안이 높은 정서집중과 관련이 있음을 보고하였다. 이동훈(2012)은 애착 불안이 과도하게 부정적인 정서에 집중하는 이유를 애착 불안의 성향을 가진 사람들은 관계에서 버림받는 것에 대한 두려움이 크기 때문에 부정적인 정서에 과도하게 집중한다고 하며, 이로 인해 자신이 느끼는 것이 무엇인지 명확하게 인식하기 어렵다고 하였다. 김나경, 양난미(2016)의 연구에서도 애착 불안 성향의 사람들은 자신의 스트레스에 초점을 맞춰서 부정적인 생각에 집중하고 반복하여 생각하며 정서중심의 전략을 사용하는 경향이 있었고, 이는 부정적인 이차 정서와 그 이면에 있는 일차 정서를 파악하는게 어려워 정서를 인식하는게 낮아질 수 있을 것으로 보였다. 또한 다른 선행연구들에서도 애

착 불안은 정서인식명확성과 부적 상관을 보였고(김희경, 심혜숙, 이동훈, 2012) 애착 불안은 정서인식의 명확성에 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다(김신실, 유금란, 2014).

한편, 애착 회피와 정서인식 간의 관계에 관한 선행 연구에서는 회피 애착이 부정적인 감정을 직면하여 해결하려 하지 않고, 회피하는 전략을 사용하는 특성이 보고되었다. Gross와 John(2003)은 회피 성인애착이 높은 사람들이 부정적인 감정과 관련된 생각이나 행동 표현을 거부하고 억제하는 경향을 보인다고 하였다. 이들은 심리적 거리를 최대화하고자 하여 애착 관계에서 거절받지 않고자 하며, 정서적 친밀함이나 자기-노출, 그리고 상호 의존을 바라지 않는다(Mikulincer & Shaver, 2007). 즉, 애착 회피 성향의 사람들은 자신으로부터 거리를 두고 위협과 관련된 자극을 억제하면서 다른 곳에 주의를 두는 비활성화 전략을 사용한다. 따라서 이들은 스스로를 고립하고 정서를 억압하여, 관계 자체를 차단시켜서 원만한 관계를 가지기 어렵게 된다(강수진, 최영희, 2011; 김은화, 2011; 김희경, 심혜숙, 이동훈, 2012). 또한 이들은 자신의 정서를 잘 이해하지 못하여 정서를 표현하기 어렵고, 정서 경험을 억제하는 전략을 사용할 수 있다(김정문, 2010; 김희경, 2012). 다른 선행 연구들에서도 애착 회피 경향이 높을수록 정서인식의 명확성이 낮아지는 결과가 보고되었다(김신실, 유금란, 2014; 김희경, 2012).

따라서, 애착 불안과 애착 회피는 부정적인 감정에 대한 정서인식에서 다른 특성을 보이는 것으로 나타났다. 애착 불안은 부정적인 감정을 과도하게 몰입하거나 억압하는 경향을 보이는 반면, 애착 회피는 부정적인 감정을 직면하고 해결하려고 하지 않고 회피하는 전략을 사용한다. 이러한 성격적 특성은 개인이 정서를 인식하고 처리하는 방식에 영향을 미치기 때문에, 애착 유형에 따른 정서인식의 차이를 이해하는 데 중요한 역할을 한다.

#### 다. 정서인식과 우울간의 관계

정서인식과 우울에 관한 선행연구들을 살펴보면, 조성은과 오경자(2019)은 정

서인식의 명확성이 높을수록 우울이 발생하는 위험이 낮았으며 정서를 느끼는 강도 즉 정서인식의 강도가 높을수록 우울 증상이 높아진다고 하였다. 이찬미와 유성은(2020) 역시 정서인식의 명확성이 높을수록 우울이 낮아진다고 보고하였다. 이서진과 김은하(2018)는 정서인식을 더 명확하게 하는 사람들이 다른 사람들의 감정을 더 잘 이해하고 인식할 수 있기 때문에, 자신의 감정을 이해하고 적절히 대처할 수 있다고 설명하였다. 정서를 인지하는 경험이 높은 사람일수록 우울과 스트레스를 경험하는 빈도가 더 높았으며(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008), 정서인식의 개인차가 크면 클수록 우울 증상이 증가하였다(최요원, 이수정, 2019). 최요원과 이수정(2004)은 정서인식이 부족하면 자신의 감정을 이해하고 조절하는 것이 어려워져 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 이야기하였다. 이외에도 다양한 연구들에 정서인식 능력이 낮으면 우울이 발생할 위험이 높아진다는 결과가 보고 되었다(양정은, 2013; 홍주현, 심은정, 2013).

선행 연구들이 보여주듯이, 정서인식과 우울은 높은 상관관계를 갖고 있다. 정서인식 능력이 낮을수록 우울 발생의 위험이 높아졌으며, 우울을 경험하는 사람들은 정서인식 능력이 낮은 것으로 확인되었다. 이러한 인과관계는 정서인식 능력이 우울 예방과 치료에 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

#### 라. 성인애착, 우울, 정서인식의 관계

성인애착, 우울 및 정서인식과 관련된 선행연구는 다음과 같다.

먼저 성인애착에 대한 선행연구에서는 불안정한 성인애착이 높은 우울에 영향을 준다는 것이 나타났다(Crowell, Fraley, & Shaver, 2008; Overbeek et al., 2006; Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel, 2007). 또한 불안정 성인애착을 애착 불안과 애착 회피 차원으로 나누어서 보면 애착 불안의 정도가 높을수록 우울을 더 겪는 것으로 보고되었고(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015), 애착 회피의 정도가 높을수록 우울을 더 겪는다는 결과(강미애, 2016; 김다혜, 2010; 김병직, 오경자, 2009; 김은영, 이지은, 2015)가 보고되었다.

불안정 성인애착은 정서인식에도 영향을 미치는 변인으로 애착 불안과 애착

회피차원으로 이러한 영향력을 나누어서 보면 Shaver & Mikulincer(2002)는 애착 불안이 높은 경우 부정적인 정서를 경험할 때 정서에 과도하게 몰입하는 모습을 보이며, 타인의 부정적인 감정을 왜곡하여 인식하는 경향이 있다고 하였다(Gillath et al., 2005). Gross & John(2003)는 애착 회피가 높은 경우 감정과 관련된 생각이나 행동 표현을 거부하고 억제하는 경향을 보이며, 부정적인 정서를 경험할 때 정서에 과도하게 몰입하는 모습을 보이는 특성을 확인하였다.

또한 정서인식과 우울의 관계에 있어서 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 덜 우울해 한다는 결과가 보고된 바 있으며(Beck & Beck, 1972) 낮은 정서인식 명확성은 우울, 사회불안, 불안 각성 등의 심리증상을 예측하고(Vine & Aldao, 2014), 높은 정서인식 명확성은 스트레스로 인한 우울증상을 감소시켜주는 완충 역할을 하는 것이 확인되었다(Kennedy et al., 2010; Thompson et al., 2015).

위의 선행 연구를 종합하면, 불안정 성인애착은 정서인식과 우울에 영향을 미치는 변인이며, 정서인식은 우울에 영향을 주는 변인임을 확인할 수 있었다. 따라서 불안정 성인애착과 우울 사이에서 정서인식이 매개효과를 가질 수 있다는 가정을 세울 수 있으며, 대학생들의 우울이 불안정한 성인애착에 직접적인 영향을 받기보다는 정서인식을 매개로하여 영향을 받는다는 점을 알 수 있다. 특히, 우울은 대인관계 등의 외부 영향보다는 비교적 스스로의 노력으로 개선될 수 있는 정서인식의 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 경험하는 우울에 대한 구체적인 상담 개입 방향과 예방·치료 전략을 수립하는 데 중요한 의미를 가진다. 그러나 성인애착과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 따라서 본 연구는 대학생의 불안정 성인애착이 정서인식을 매개하여 우울에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 절차

본 연구는 제주대학교 생명윤리심의위원회의 승인(JJNU-IRB-2022-099) 이후 진행되었다. 연구대상은 서울, 경기도, 인천 소재 대학교 1~4학년 대학생으로 하였다. 표본 추출 방법은 비확률표집 방법 중 하나인 편의표집 방법을 사용하였고, 자기보고식 온라인 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 자료 수집은 2023년 1월 2일부터 1월 18일, 총 17일 동안 응답을 받았으며, 설문에 응답한 인원은 총 349명이었다. 이 중 개인정보 활용에 동의하지 않는 설문지 1부, 연구대상자의 나이가 40세 이상인 설문지 1부를 제외하고 총 347부의 설문지를 바탕으로 결과를 분석하였다.

응답자의 성별 분포는 남자 81명(23.3%), 여자 266명(76.7%)이었고, 재학 중인 학년은 1학년 46명(13.3%), 2학년 87명(25.1%), 3학년 90명(25.9%), 4학년 124명(35.7%)로 나타났다. 대학교 소재지는 서울 257명(74.0%), 경기도 62명(17.9%), 인천 28명(8.1%)이었다.

표 III-1. 연구대상의 인구통계학적 특성

(N=347)

구분	분류	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	81	23.3
	여자	266	76.7
나이	18	1	.3
	19	28	8.1
	20	53	15.2
	21	53	15.2
	22	59	17.0
	23	41	11.8
	24	37	10.7
	25	28	8.1
	26	21	6.1
	27	8	2.3
	28	7	2.0
	29	6	1.7
	30	3	.9
	32	2	.6
학년	1학년	46	13.3
	2학년	87	25.1
	3학년	90	25.9
	4학년	124	35.7
대학교 소재지	서울	257	74.0
	경기도	62	17.9
	인천	28	8.1

## 2. 측정도구

### 가. 성인애착 척도

성인애착유형을 측정하기 위해 Fraley, Walle, Brentan et al, (2000)이 개발한 성인애착유형 검사ECR-R(Experiences in Close Relationships-Revised)을 김성현(2004)이 번안 및 타당화한 검사를 사용하였다.

이 척도는 애착 불안 18문항, 애착 회피 18문항으로 구성되어 총 36문항으로 이루어져있다. 애착 불안 18문항은 관계에 지나치게 몰두하거나 버림받고 거절당하는 것을 두려워하는 정도를 측정하고, 애착 회피 18문항은 애착 회피로 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해하는 정도를 측정한다. 7점 Likert식 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 성인애착의 불안과 회피 정도가 높음을 의미한다.

김성현(2004)의 연구에서 신뢰도는 애착 회피 .85, 애착 불안 .89로 보고 되었다. 본 연구에서 신뢰도는 애착 불안 .93, 애착 회피 .90, 전체 성인애착 .93으로 나타났다.

표 III-2. 성인애착 척도의 문항구성 및 신뢰도

(N=347)

하위요인	문항 번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
애착 불안	2, 6, 8*, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23*, 24, 25, 26, 31, 36	18	.93
애착 회피	1, 3*, 4, 5*, 7*, 9*, 11, 16, 18*, 19, 27*, 28*, 29*, 30*, 32*, 33*, 34*, 35	18	.90
	<b>전체</b>	<b>36</b>	<b>.93</b>

\* 역채점 문항

## 나. 정서인식 척도

정서인식을 측정하기 위해 Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발한 특질상위기분척도(TMMS-Trait Meta Mood Scale)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 검사를 사용하였다.

이 척도는 정서인식 명확성 11문항, 정서주의 5문항, 정서개선 5문항, 총 21문항으로 이루어져 있다. Likert식 5점 척도를 사용하며, 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것으로 해석한다.

또한 일상적인 상태에서 개인이 어떻게 정서를 경험하고 이를 자각하고 이해하는지를 파악하는데 유용한 척도로 정서적 인식과 정서적 관리 및 정서적 기능과 같이 다차원적인 접근 방식으로 정서인식의 다양한 측면을 측정하기에 정서인식의 전반적인 측면을 분석하기에 바람직하다.

이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 정서인식 하위요인의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 값은 각각 .86, .88, .82였으며, 검사-재검사신뢰도는 .94였다. 본 연구에서의 정서인식 하위요인의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 값은 각각 .83, .81, .81이었고, 전체 정서인식의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .85였다.

표 III-3. 정서인식 척도의 문항구성 및 신뢰도

(N=347)

하위요인	문항 번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
정서인식 명확성	1*, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	11	.83
정서주의	12, 13*, 14, 15*, 16*	5	.81
정서개선	17, 18, 19, 20, 21*	5	.81
<b>전체</b>		<b>21</b>	<b>.85</b>

\* 역채점 문항



#### 다. 우울 척도

우울을 측정하기 위해서는 Rush 등이 개발한 QIDS-SR을 홍진표 등이 표준화한 자기보고형 설문지를 사용하였다.

본 척도는 BDI나 EPDS와 비교하여 우울증 측정에 대한 유효성이 높게 인식되어 외국에서 많은 연구가 이루어지고 있으며, 또한, 관찰자 평가척도와 자기보고형 척도 사이의 상관관계가 낮은 것으로 알려져 있지만(Hamilton, 1989) 관찰자 척도인 HDRS와 높은 상관을 보이고 있기에 관찰자 평가척도의 역할을 갈음할 수 있을 것으로 기대되는 척도이다.

또한 특징적으로 DSM-IV 에 의한 우울증 진단기준에 포함되는 수면, 슬픈 감정, 식욕, 집중력, 자기애, 죽음 및 자살에 관한 사고, 일상에 대한 관심 정도, 생동감, 초조감 등의 9영역이 모두 포함된 16문항으로 이루어져 있으며, 평정 기간은 삽화가 만성적이건 최근이건 관계없이 지난 일주일 동안이다. 각 문항은 0점에서 3점까지 4단계로 이루어져 있으며, 1~4번, 6~9번, 15~16번 문항들은 문항군으로 분류하여 문항군 중 가장 높은 점수 한 개만 취하고, 나머지 문항은 각각의 점수를 그대로 반영하여 계산하여 총 9문항 종류에서 27점까지 점수가 주어진다. 6-10점은 경도, 11-15점은 중등도, 16-20점은 심한 정도, 21점 이상은 매우 심한 정도의 우울증 위험이 있는 경우로 본다.

홍진표 등(2013)의 연구에서 QIDS-SR의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .73였고, 검사-재검사 신뢰도는 .70이었다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .88이었다.

표 III-4. 우울 척도의 문항구성 및 신뢰도

(N=347)

하위요인	문항 번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
우울	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,	16	.88
	11, 12, 13, 14, 15, 16		
전체		16	.88

### 3. 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 연구 대상자의 일반적인 특성 파악을 위하여 빈도분석과 기술통계를 실시하였다.

둘째, 연구에 사용한 각 척도의 신뢰도 분석을 통하여 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출하였다.

셋째, 연구 변인의 평균과 표준편차, 최소값과 최대값 그리고 첨도와 왜도 등 기술 통계치를 추정하였다.

넷째, 각 변인들간의 관련성을 파악하기 위하여 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 애착 회피, 불안과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 실시하였다.

마지막으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 주요 변인의 기술통계

본 연구의 연구문제의 검증에 앞서 성인애착, 정서인식, 우울의 평균, 표준편차를 산출하였으며, 측정변인들이 정규성 가정을 충족하는지 확인하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였다. 왜도의 절대값은 3이상, 첨도의 절대값은 10이상인 경우 정규성 가정을 위반하는 것으로 간주하며(kline, 2005), 분석결과 모든 변인들의 왜도가 3 이하, 첨도에 있어서도 모든 변인이 7 이하를 나타내고 있어 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다

주요 변인들의 평균과 표준편차를 살펴보면, 애착 불안은 50.46(SD=14.46), 애착 회피 평균은 51.56(SD=12.23), 정서인식 평균은 71.82(SD=11.87), 우울 평균은 8.07(SD=5.79)로 나타났다. 다시 정서인식의 하위요인별 평균과 표준 편차를 살펴보면 정서인식 명확성의 평균은 38.52(SD=7.37), 정서주의의 평균은 17.69(SD=4.15), 정서개선의 평균은 15.61(SD=4.52)로 나타났다.

### 2. 주요 변인들 간의 상관관계

애착 불안과 애착 회피, 정서인식(정서인식 명확성, 정서주의, 정서개선), 우울 간의 관계를 파악하기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과 다음과 같았다.

첫째 애착 불안과 우울과는 유의미한 정적 상관을 보였으며( $r=.515$ ,  $p<.01$ ), 애착 회피 역시 우울과 유의미한 정적 상관을 보였다( $r=.305$ ,  $p<.01$ ).

둘째 애착 불안과 정서인식의 상관관계를 살펴보면 애착 불안은 정서인식과 유의미한 부적 상관을 보였으며( $r=-.499$ ,  $p<.01$ ), 정서인식의 하위요인인 정서인

식 명확성( $r=-.511, p<.01$ ), 정서주의( $r=-.133, p<.05$ ), 정서개선( $r=-.356, p<.01$ )과 모두 유의미한 부적 상관을 보였다.

셋째, 애착 회피와 정서인식의 상관관계를 살펴보면, 애착 회피는 정서인식과 유의미한 부적 상관을 보였고( $r=-.501, p<.001$ ). 정서인식의 하위요인을 보면 정서인식 명확성( $r=-.428, p<.001$ ), 정서주의( $r=-.243, p<.001$ ), 정서개선( $r=-.396, p<.001$ )과도 유의미한 부적 상관을 보였다.

넷째, 우울과 정서인식의 상관관계를 살펴보면 우울은 정서인식과 유의미한 부적 상관을 보였다( $r=-.544, p<.001$ ). 정서인식의 하위요인을 보면 정서인식 명확성( $r=-.532, p<.001$ ), 정서주의( $r=-.202, p<.001$ ), 정서개선( $r=-.377, p<.001$ )도 우울과 유의미한 부적 상관을 보였다.

표 IV-1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

주요변인들의 평균, 표준편차, 상관							
	1	2	3	3-1	3-2	3-3	4
1. 애착 불안	1						
2. 애착 회피	.377**	1					
3. 정서인식	-.499**	-.501**	1				
3-1. 정서인식 명확성	-.511**	-.428**	.852**	1			
3-2. 정서주의	-.133*	-.243**	.622**	.300**	1		
3-3. 정서개선	-.356**	-.396**	.665**	.332**	.225**	1	
4. 우울	.515**	.305**	-.544**	-.532**	-.202**	-.377**	1
M	50.46	51.56	71.82	38.52	17.69	15.61	8.07
SD	14.468	12.233	11.873	7.374	4.152	4.516	5.792
왜도	-.064	-.118	-.266	-.393	-.360	-.274	.925
첨도	-.643	-.270	.810	.215	-.457	-.272	.389

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

### 3. 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과 분석

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 사용하여, 불안정 성인 애착이 우울에 미치는 영향에서 정서인식이 매개효과를 하는지 알아보았다.

매개효과란, 독립변인과 종속변인 간의 관계에서 독립변인의 결과이자 동시에 종속변인의 원인이 되는 매개변인이 중간 단계 과정을 통해 간접적인 영향을 주는 것을 말한다. 이를 입증하기 위해서는 다음 조건을 충족해야 한다. 첫째, 독립변인이 매개변인에 미치는 영향이 통계적으로 유의해야 한다. 둘째, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 통계적으로 유의해야 한다. 셋째, 매개변인이 종속변인에 미치는 영향이 유의해야 하며, 매개변인을 통제하였을 때는 종속변인에 대한 독립변인의 영향이 감소해야 한다. 이러한 매개효과는 완전매개와 부분매개로 구분되며, 마지막 단계에서 매개변인을 통제하였을 때, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 유의하지 않은 경우 완전매개 효과를, 유의한 경우 부분매개 효과를 검증할 수 있다. 마지막으로 Sobel test를 통해 간접효과의 유의미성을 검증하였다. 이 검증은 독립변인이 매개변인을 경유하여 종속변인에 미치는 영향의 간접효과의 유의성을 검증하는 것이다. Z 값이 1.96 보다 크거나 -1.96보다 작으면 영가설을 기각하므로, 매개효과는 통계적으로 유의미한 것으로 간주된다.

본 연구에서는 위계적 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성 문제를 확인하였다. 각 회귀식의 공차한계는 0.625에서 1.0 사이로 0.1 이상이었고, VIF값은 1에서 1.34 사이로 10이하이기 때문에 각 변인들 간의 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났으며, Durbin-Watson 검증결과 계수는 1.811 ~ 2.016로 1.5~2.5 사이에 위치하기에 잔차의 독립성을 충족하는 것으로 확인되어 각 변인간의 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단되었다.

## 가. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과

애착 불안과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과를 확인하기 위하여 3단계 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계로 애착 불안이 정서인식에 미치는 영향력을 살펴보았다. 2단계에는 애착 불안이 우울에 미치는 영향력을 살펴보았다. 마지막으로 중다회귀분석으로 애착 불안과 정서인식을 동시에 독립변인으로 투입한 후, 매개변인의 효과를 통제된 상태에서 애착 불안이 우울에 미치는 영향력의 유의성이 감소하거나 사라지는지 알아보고, 정서인식이 우울에 유의한 영향을 미치는지를 확인하였다.

애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과는 <표IV-2>와 같다. 정서인식은 애착 불안과 우울의 사이에서 부분매개하는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1단계 모형은 통계적으로 유의하였다( $F=114.610, p<.001$ ). 1단계에서 애착 불안은 정서인식에 부(-)적인 영향을 주었으며, 이는 통계적으로 유의미하였다( $\beta=-.499, p<.001$ ). 즉 애착 불안이 정서인식을 낮춘다는 것을 알 수 있었다. 이때, 애착 불안이 정서인식을 설명하는 설명력은 24.9%( $R^2=.249$ )이다. 2단계에서 애착 불안은 우울에 유의미한 영향을 주었다( $\beta=.515, p<.001$ ). 애착 불안이 우울을 설명하는 설명력은 26.5%( $R^2=.265$ )였으며, 이는 애착 불안이 우울을 증가시킨다는 것을 의미한다. 3단계에서 애착 불안과 정서인식을 동시에 투입한 결과 정서인식이 우울에 미치는 영향력( $\beta=-.383, p<.001$ )이 유의미하였고, 애착 불안이 우울에 미치는 영향력이 2단계 회귀방정식보다 감소하였지만( $\beta=.324, p<.001$ ), 통계적으로는 유의미하였다. 그러므로 정서인식은 애착 불안과 우울을 부분매개하였다.

마지막으로 부분매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test 결과  $Z = 6.32$  값으로 95% 유의수준 하에서 통계적 유의성을 입증하는 기준인 절대값 1.96보다 크기에 애착 불안과 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다.

따라서 정서인식이 애착 불안과 우울의 관계에서 부분매개하는 것으로 나타났다. 애착 불안은 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 정서인식을 매개하여 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 정서인식이 우울에 유의한 영향을 미치는 것과 함께, 애착 불안이 정서인식을 낮추는 변인임을 확인할 수 있다.

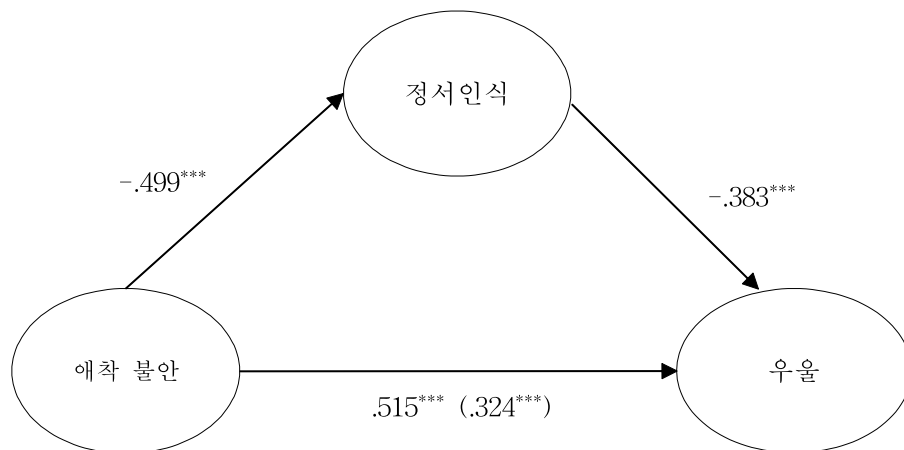
표IV-2. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과

(N=347)

단계	모형	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
1	애착 불안 (독립 → →매개)	-.410	.038	-.499	-10.706***	.249	114.610***
2	애착 불안 (독립 → →중속)	.206	.018	.515	11.153***	.265	124.380***
3	애착 불안 → (독립, 정서인식 → 매개 → 중속)      우울	.130 -.187	.020 .024	.324 -.383	6.577*** -7.783***	.375	60.578***

\*\*\*  $p < .001$

애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시한 결과의 모형은 그림IV-1과 같다.



그림IV-1. 애착 불안이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개모형

## 나. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과

애착 회피와 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과를 확인하기 위하여 3단계 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계로 애착 회피가 정서인식에 미치는 영향력을 살펴보았다. 2단계에는 애착 회피가 우울에 미치는 영향력을 살펴보았다. 마지막으로 중다회귀분석으로 애착 회피와 정서인식을 동시에 독립변인으로 투입한 후, 매개변인의 효과를 통제된 상태에서 애착 회피가 우울에 미치는 영향력의 유의성이 감소하거나 사라지는지 알아보고, 정서인식이 우울에 유의한 영향을 미치는지를 확인하였다.

애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과는 <표IV-3>와 같다. 정서인식은 애착 회피와 우울의 사이에서 완전매개하는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1단계 모형은 통계적으로 유의하였다( $F=115.733, p<.001$ ). 1단계에서 애착 회피는 정서인식에 부(-)적인 영향을 주었으며, 이는 통계적으로 유의미하였다( $\beta=-.501, p<.001$ ). 즉 애착 회피가 정서인식을 낮춘다는 것을 알 수 있었다. 이때, 애착 회피가 정서인식을 설명하는 설명력은 25.1%( $R^2=.251$ )이다. 2단계에서 애착 회피는 우울에 유의미한 영향을 주었다( $\beta=.305, p<.001$ ). 애착 회피가 우울을 설명하는 설명력은 9.3%( $R^2=.093$ )였으며, 이는 애착 회피가 우울을 증가시킨다는 것을 의미한다. 3단계에서 애착 회피와 정서인식을 동시에 투입한 결과 애착 회피가 우울에 미치는 영향력이 2단계 회귀방정식보다 감소하였으며( $\beta=.043$ ),  $\beta$ 값이 통계적으로 유의미하지 않았다. 그러므로 정서인식은 애착 회피가 우울에 미치는 영향력을 완전매개한다고 볼 수 있다. 또한 R제곱이 .298로 1단계 .251보다 증가했으므로 매개모형이 종속변인을 설명하기에 적합함을 알 수 있다.

마지막으로 완전매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test 결과  $Z = 7.42$  값으로 95% 유의수준 하에서 통계적 유의성을 입증하는 기준인 절대값 1.96보다 크기에 성인애착 회피와 우울의 관계에서 정서인식의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났다.

따라서 정서인식은 애착 회피와 우울 간의 관계에서 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 애착 회피가 정서인식을 낮추고, 이로 인해 우울을 유발하는 것으로 설명할 수 있다.



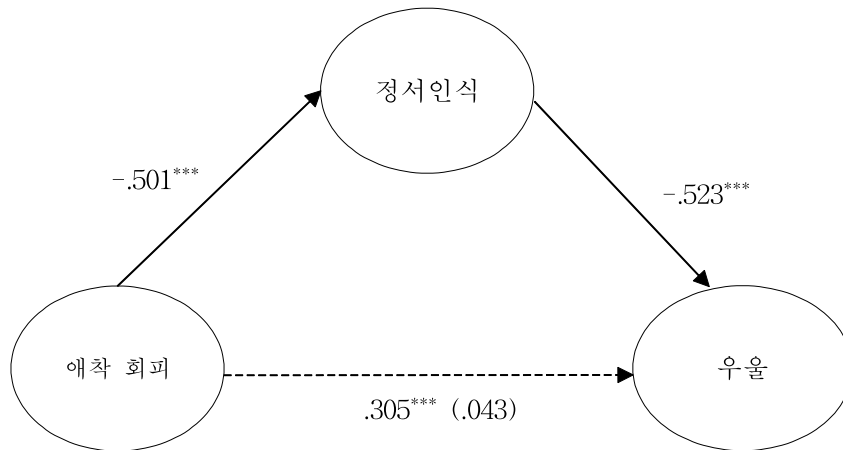
표IV-3. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과

(N=347)

단계	모형	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
1	애착 회피 (독립 →매개)	-.487	.045	-.501	-1.760***	.251	115.773***
2	애착 회피 (독립 →중속)	.144	.024	.305	5.948***	.093	35.376***
3	애착 회피→ (독립, 매개→ 중속)	.020 정서인식→ 우울	.025	.043 - .523	.820 -1.017***	.298	72.954***

\*\*\*  $p < .001$

애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시한 결과의 모형은 그림IV-2과 같다.



그림IV-2. 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개모형

## V. 논의 및 제언

### 1. 결과 요약 및 논의

본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착을 애착 불안과 애착 회피로 나누어 각 유형이 우울에 미치는 영향에서 정서인식의 매개효과를 알아보기 위해 연구를 진행하였다. 이를 위해 서울, 경기, 인천 대학생 총 347명을 대상으로 성인애착(ECR-R) 척도, 정서인식(TMMS) 척도, 우울(QIDS-SR) 척도로 구성된 온라인 설문을 실시하여 자료를 수집하였으며, 해당 자료를 바탕으로 각 변인들의 관계를 살펴보았다. 주요 변인의 관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였고, Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차를 통해 불안정 성인애착, 우울, 정서인식의 매개효과검증을 검증하였다. 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Sobel 검증을 사용하였다. 본 연구에 대한 결과 요약 및 논의는 다음과 같다.

첫째 측정된 변인 간 상관분석을 한 결과 불안정 성인애착(불안, 회피), 정서인식, 우울 간에는 모두 유의미한 상관이 나타났다. 먼저 애착 불안과 애착 회피 모두 우울과는 모두 유의미한 정적 상관이 나타났다. 즉 애착 불안과 애착 회피가 높을수록 우울이 높아진다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 높은 애착 불안과 애착 회피가 높은 우울과 유의미한 상관이 있다는 선행 연구들의 결과와 일치한다(김병직, 오경자, 2013; 김은영, 이지은, 2015; 박선영, 이지연, 2020; 이지연, 임성문, 2006; 조화진, 서영석, 2010; 하재필, 2022; Baldwin et al., 1996; Crowell, Fraley, & Shaver, 2008; Fonagy et al., 1996; Fournier et al., 2008; Bartholomew et al., 1991; Overbeek et al., 2003; Wei, Russell, Mallinckrodt, & Vogel, 2007). 그러나 일부 연구들에서는 상반된 결과로, 애착 회피와 우울의 상관이 유의미하지 않았던 연구 결과도 존재한다(Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Murphy & Bates, 1997). 이러한 불일치는 애착 회피의 특성과 관련하여 살펴볼 수 있다. 애착 회피가 높은 개인들은 스스로를 부정적인 감정에서 의식적이거나

무의식적으로 거리를 두는 경향이 있다. 따라서 부정적인 정서를 회피하는 성향으로 우울과 같은 부정적인 정서를 인식하는 데 제한이 생겨 우울과의 상관성이 유의미하지 않을 가능성이 있음을 추정하게 한다.

둘째 애착 불안과 애착 회피는 정서인식과 상관이 높았으며, 모두 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 애착 불안과 애착 회피가 높을수록 정서인식 능력이 낮아짐을 의미하며, 애착 불안이 정서인식과 부적 상관이 있다는 선행연구(권순화, 김민경, 2022; 김민주, 오은주, 2021; 김희경, 심혜숙, 이동훈, 2012; 류지희, 이승연, 2020; 박용주, 박원주, 2016; 양효진, 손승희, 2020; 이건화, 양난미, 2018; 이인재, 양난미, 2017),와 애착 회피와 정서인식이 부적 상관 관계에 있다는 선행연구(권순화, 김민경, 2022; 김민주, 오은주, 2021; 김희경, 심혜숙, 이동훈, 2012; 류지희, 이승연, 2020; 박용주, 박원주, 2016; 양효진, 손승희, 2020; 이인재, 양난미, 2019; 최보람, 송현, 권혁철, 이영순, 2016)와 맥을 같이 한다.

즉 애착 불안의 경우, 정서적으로 과도한 몰입과 감정적인 해석을 하며, 일상적인 사건들에 대해서도 지나치게 민감하게 반응하고 자신이나 타인의 감정을 과도하게 해석하거나 과대평가하는 경향이 있을 것으로 보인다. 이로 인해 애착 불안 성향을 가진 사람들은 자신의 감정을 인식하고 이해하는데 어려움을 경험하며 타인에 대한 정서 인식 역시 낮을 수 있을 것이다.

애착 회피의 경우 자신의 감정을 무시하거나 숨기며 자신의 내면적인 경험을 직면하지 않고 그것을 회피하여, 자신의 감정을 인지하고 이해하는 능력에 영향을 미치고 이로 인해 정서를 명확하게 인식하는게 어려워질 수 있다. 또한 애착 회피 성향을 가진 사람들은 자신의 감정을 정확하게 인식하고 이해하는 것이 어려워지며, 이로 인해 타인의 감정에 대한 이해도 떨어질 것으로 보여진다.

셋째 정서인식과 우울과의 관계는 부적 상관이 나타났다. 이는 높은 정서인식 능력이 낮은 우울과 상관이 있다는 것을 의미한다. 본 연구의 결과는 기존 선행연구(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2015; 양정은, 2013; 이서진, 김은하, 2018; 이서정, 한명호, 2008; 이찬미, 유성은, 2020; 조성은, 오경자, 2019; 최요원, 이수정, 2019; 홍주현, 심은정, 2013)와 일치한다. 즉 높은 정서 인식 능력을 가진 개인은 자신의 감정 상태를 더 잘 이해하고, 이를 활용하여 우울을 조절하는 능력이 높아져 우울이 감소할 수 있음을 확인하였다. 이에 따라 정서 인식 능력이 부

정적인 감정 상태인 우울을 감소시키는 데 중요한 역할을 할 것으로 보여진다. 이는 높은 정서 인식 능력을 가진 사람들이 자신의 감정을 명확하게 인식하고, 적절하게 대처할 수 있기 때문에 부정적인 감정 상태를 조절하는 능력이 높아질 수 있다는 것을 시사한다. 또한 높은 정서 인식 능력을 가진 개인은 자신의 감정 상태를 더 잘 이해하고, 이를 활용하여 우울을 조절하는 능력이 높아져서 우울이 감소할 가능성이 크다. 이는 정서를 명확하게 인식하는 것이 우울과 같은 부정적인 정서를 조절하는 능력을 향상시킨다는 Gross(1998)의 연구와도 일치하는 결과이다. 이를 통해 높은 정서 인식 능력이 우울을 조절하는 능력과 밀접한 관련이 있다는 것을 확인할 수 있었다.

넷째 대학생의 애착 불안과 우울의 관계에서는 정서인식이 부분매개효과를 가진다는 것이 밝혀졌다. 이는 성인애착 불안이 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 정서인식을 통해 간접적인 영향을 미치기도 한다는 것을 시사한다. 이는 선행연구에서 애착 불안 성향을 가진 사람들은 부정적인 정서에 주의를 많이 기울이며, 힘든 상황 속에서 그 상황에 대해 자신의 감정을 명확하게 인식하고 대처할 방법을 찾기보다는 감정적으로 압도되거나 두려워할 가능성이 높다는 연구(Collins, 1997; Spangler & Grossmann, 1993)와 일치한다. 따라서, 애착 불안이 높은 사람들은 부정적인 감정을 경험할 때 감정에 지나치게 몰입하여 명확한 정서를 인지하는 것이 어려워지기에 우울을 경험할 가능성이 높아진다는 것을 확인할 수 있다.

다섯째, 대학생의 애착 회피와 우울의 관계에서는 정서인식이 완전매개효과를 가진다는 것이 밝혀졌다. 애착 회피 성향을 가진 사람들은 정서적 자극을 회피하고 자신의 감정에 충분한 관심을 기울이지 않는 경향이 있기 때문에(Fraley, Garner, & Shaver, 2000), 이러한 특성이 직접적으로 우울에 영향을 미치는 것보다는 간접적으로 정서인식 능력을 저하시켜 우울에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 애착 회피는 우울에 직접적으로 영향이 미치기보다는 정서인식을 통해 우울에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 청소년의 불안정한 애착을 다룬 다른 선행연구에서도 확인되었다. 김용희(2012) 연구에서는 애착 회피를 가진 청소년들이 어려운 상황에서 자신의 정서를 직면하고 인식하여 되돌아보고 그 경험을 통해 무엇을 배우기보다는 어려운 순간에서 나타나

는 부정적인 정서를 회피하는 경향이 있음을 발견했다. 이와 비슷하게 김신실과 유금란 (2014)의 연구에서도 애착 회피 성향을 가진 사람들이 애초에 큰 정서적인 감정이 드러나지 않더라도, 어려운 순간에 자신에 대해 부정적이고 비난적인 태도를 가지고 자신을 수용하거나 이해하기 어려울 것으로 예상되는 경향이 있음을 발견했다. 따라서, 애착 회피 성향을 가진 대학생들은 타인과의 친밀한 관계 형성을 불편해하고 정서적 거리를 유지하여 거절당하는 상황을 회피하려는 경향이 있기에 자신의 부정적인 정서를 명확하게 인식하는 데 어려움을 겪을 가능성이 있으며, 이로 인해 우울감이 심화될 수 있음을 의미한다. 결과적으로 애착 회피가 높은 대학생들이 자신의 정서를 제대로 인지하거나 이해하는데 어려움을 경험하며, 이는 대학생의 우울에 영향을 미칠 수 있다.

## 2. 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 최근 대학생의 성인애착에 대한 관심이 고조되고 있지만, 불안정 성인애착이 애착 불안과 애착 회피 두 유형에 따라 정서를 인식하는 과정에서 서로 다른 특징을 보이며 이를 나누어 살펴보는 연구는 다양하게 이뤄지지 않고 있었다. 본 연구는 대학생을 대상으로 불안정 성인애착 유형을 세분화하여 정서인식, 우울의 관계를 검토함으로써 애착이 우울에 이르는 기제를 보다 더 구체적으로 밝힐 수 있었다. 즉, 대학생의 애착 불안과 애착 회피가 우울에 미치는 영향에서 정서인식이 매개효과를 가진다는 결과를 확인함으로써 각기 다른 불안정 성인애착 특성을 나타내는 대학생들의 우울에 영향을 미치는 정서인식의 역할과 중요성을 확인한 것에 의의가 있다.

둘째, 상담에서는 이미 형성되어 있는 애착 등 개인적인 특성을 변화하기 어려운 경우가 많다(이정희, 2005). 이에 따라 매개변인인 정서인식을 기반으로 우울을 낮게 하는 것이 중요하다. 정서를 명확히 인식하는 것은 선천적인 요소보다는 후천적인 요소로, 상담이나 교육을 통해 개선 가능한 부분이다(이지연, 김아름,

박미란, 2010). 이러한 이유로 대인관계 등 외부 영향을 받아 형성되는 성인애착 보다는 비교적 스스로의 노력을 통해 개선 가능한 정서인식 능력을 개선하는 것이 우울 예방에 더 효과적일 것으로 본다. 따라서 대학생들의 우울을 상담할 때는 내담자의 상태와 감정을 공감하고 수용하는 인간중심 상담가 Carl Rogers(1961)의 인간중심적 상담 방식을 활용하여 내담자가 자신의 생각과 감정을 명확하게 인식할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 이러한 상담 방식은 대학생들의 우울 예방에 매우 효과적일 것으로 보여진다.

셋째, 상담 장면에서 애착 문제를 보이는 대학생들의 우울 수준을 높이기 위해 정서인식과 관련하여 구체적인 상담 개입 방향과 치료 전략을 수립하는 데 유용한 근거 자료를 제공할 수 있다. 애착에 문제가 있는 대학생의 경우 우울과 같은 부정적인 정서를 보이는 경향이 있는데(김은영 이지은 2015; 이지연, 임성문, 2006; 최연숙, 홍혜영, 2016; 한기백, 2013). 이때 애착 불안 및 애착 회피와 같은 불안정 애착 유형에 대한 이해를 바탕으로 정서인식에 대해 구체적인 개입을 한다면 대학생의 우울을 예방 및 개입하는 방향으로 상담을 효과적으로 진행할 수 있을 것이다. 현재 정서인식의 명확성을 높이기 위한 기존의 프로그램들은 정서를 조절하는데 목적을 두고 프로그램의 하위 영역으로 많이 활용되고 있다. 현장에서 정서인식의 명확성을 높이기 위한 프로그램은 불안, 우울감, 학업문제, 분노 조절, 또래관계, 가출 경향 등에 효과적인 영향을 미친다는 연구 결과들과 함께 다양한 분야에서 연구되고 있고, 그 효과성이 입증되고 있다(김정은, 권혁철, 2012; 이정자, 2013; 전학열, 김청송, 2010). 이에 따라 상담 현장에서 정서인식에 중점을 둔 개인 및 집단 상담 프로그램을 개발하여 실시함으로써 애착에 문제를 가진 대학생의 우울을 감소시킬 수 있으며, 궁극적으로 대학생의 기능적인 생활과 적응을 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 확인한 성인애착, 우울, 정서인식은 매우 밀접한 변인들이기 때문에 본 연구에서 설명한 것과 다른 방향으로 영향을 주고받을 가능성이 있다. 본 연구에서는 선행연구를 토대로 선후적 인과관계를 설정하였으나 이와 다르게 나타날 가능성을 또한 배제할 수 없다. 그러므로 후속연구에서는 이런 인과적 관계의 방향성을 검증해 볼 필요가 있을 것이다

둘째, 우울의 정도에 따라서 결과가 다르게 나타날 수 있는 점을 알아보지 못했다는 한계가 있다. 이에 후속연구에서는 우울의 정도에 따라 세분화시켜 연구를 진행해 볼 필요가 있을 것이다

셋째, 본 연구에서는 성인애착과 우울의 관계에 대해서 횡단적인 측면을 반영하였기에 이에 있어서 한 순간에 대한 정보만을 제공하고 보다 장기적인 관점에서 관계의 변화양상을 보여주지 못하는 점에서 제한점으로 작용할 수 있을 것으로 사료된다. 후속연구에서는 단기 종단적 혹은 종단적인 연구를 통해서 보다 다양한 양상에 대해서 보다 많은 내용을 설명할 수 있는 방향으로 연구해볼 필요가 있을 것이다. 이에 따라 후속연구에서는 성인애착과 정서인식, 우울에 대한 다차원적이고 심층적인 탐색을 할 필요가 있을 것이다.

## VI. 참고문헌

- 강미애. (2016). **내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강수진, 최영희. (2011). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향-정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로. **인간발달연구**, 18(3), 53-68.
- 건강보험심사평가원. (2020). **2020 건강보험 통계연보**.
- 국민건강보험공단. (2020). **기분장애 질환의 건강보험 진료현황**.
- 권석만 (1996). **인간관계의 심리학**. 학지사.
- 권석만 (2003). **인간관계의 이해: 심리학적 접근**. 학지사.
- 권순화, 김민경. (2022). 중년기 성인애착과 우울 간의 관계: 정서인식 명확성과 정서표현 양가성의 다중매개효과. **차세대융합기술학회논문지**, 6(5), 837-848.
- 김경미. (2010). **대학생의 성인애착, 사회적지지 및 학교생활적응과의 관계**, 국민대학교 교육대학원, 석사학위 청구논문.
- 김나경, 양난미. (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **상담학연구**, 17(2), 217-238.
- 김다혜 (2010). **성인애착과 대학생 우울간의 관계: 심리적 탄력성의 매개효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미선, 김명식. (2010). 대학생의 생활스트레스가 스트레스 대처를 매개로 우울 및 알코올 사용에 미치는 영향. **한국심리치료학회지**, 2(1), 25-37.
- 김민주, 오은주. (2021). 성인애착과 대인관계능력 간의 관계에서 정서인식 명확성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(1), 615-639.
- 김병직, 오경자. (2009). 대학생의 성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로. **한국심리학회지: 학교**, 6(3), 357-375.
- 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.



- 김병직. (2009). **성인 애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성일, 정용철. (2001). 청소년의 우울성향과 가정환경의 관계. **한국청소년연구**, 5-28.
- 김성현. (2004). **친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김신실, 유금란. (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. **Korea Journal**, 22(1), 27-45.
- 김용희. (2012). 애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 정서경험의 매개효과. **청소년학연구**, 19(9), 231-256.
- 김은영, 이지은. (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. **상담학연구**, 16(3), 345-358.
- 김은화. (2011). **성인기 애착의 불안-회피 차원에 따른 대인관계문제**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정문. (2010). **불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정은, 권혁철. (2012). 정서중심 집단상담 프로그램이 고등학생의 정서지능과 사회성에 미치는 효과. **재활심리연구**, 19(3), 653-678.
- 김지현, 김영근. (2021). 불안정 성인애착, 우울 및 자살생각의 관계: 정서조절의 매개된 조절효과. **한국상담학회 학술대회 논문집**, 36-36.
- 김현순. (2014). 청소년의 학업스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감의 중단 매개효과 검증. **청소년학연구**, 21(3), 409-437.
- 김희경, 심혜숙, 이동훈. (2012). 대학생의 성인애착이 이성관계만족도에 미치는 영향: 정서인식 명확성과 정서표현억제의 매개효과. **한국계슈탈트상담연구**, 2(2), 1-21.
- 김희경. (2012). **대학생의 성인애착이 이성관계만족도에서 미치는 영향에서 정서인식 명확성과 정서표현억제의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 류지희, 이승연. (2020). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 무조건적 자기수

- 용과 정서인식명확성의 매개효과. **청소년학연구**, 27(11), 147-172.
- 박선영, 이지연. (2020). 불안정 성인애착과 사회불안 및 우울의 관계: 자기자비와 회피분산적 정서조절의 매개효과. **사회과학연구**, 31(3), 277-292.
- 박영희. (2017). 대학생의 우울, 자존감, 사회적 지지가 자살생각에 미치는 영향. **Child Health Nursing Research**, 23(1), 101-116.
- 박용주, 박원주. (2016). 성인애착이 대인관계유능성에 미치는 영향-정서인식명확성과 부정정서의 매개효과. **상담학연구**, 17(6), 21-41.
- 박지선, 김인석, 현명호, 유재학. (2008). 정서자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. **한국심리학회지 건강**, 13(3), 571-581.
- 백중우, 송지영. (2009) 대학생과 우울증. **경희의학**, 25(1), 1-6.
- 보건복지부. (2021). **2020 코로나19 국민 정신건강 실태조사 보고서**.
- 서영석. (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 성정아, 홍혜영. (2014). 대학생의 이성관계에서 불안정 성인애착이 친밀감 두려움에 미치는 영향: 거부민감성과 자기노출의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 387-412.
- 성정혜, 김춘경. (2017). 대학생의 성인애착 및 사회부과 완벽주의가 정서조절양식을 매개로 우울과 불안에 미치는 영향. **미래청소년학회지**, 14(3), 91-109.
- 송현, 최보람, 이영순. (2012). 정서인식명확성, 정서조절과 외상 후 성장 및 주관적 안녕감 간 관계. **인문학논총**, 30, 415-438.
- 신아영, 김정호. (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(4), 635-652.
- 심미영, 이둘녀, 김은희. (2016). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향관계: 우울과 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 17(5), 227-236.

- 심재인, 조한익. 청소년의 감성지능과 부모 자녀 애착이 학업성취,(1999).-, 적응 행동 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. **교육논총**, 15, 221-238.
- 심정연. (2017). **대학생의 우울에 영향을 주는 변인들-인구사회학적, 부모 및 개인 변인을 중심으로**. 동의대학교 대학원, 석사학위논문.
- 안세영, 김종학, 최보영. (2015). 대학생 자살생각 관련변인에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 학교**, 12(3), 385-405.
- 안하얀. (2010). **성인애착과 심리적 디스트레스, 대인관계문제 간의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 양정은. (2013). **여고생의 우울·불안과 대인관계만족에 대한 정서인식명확성의 매개효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 양효진, 손승희. (2020). 상담자의 성인애착과 역전이 관리능력의 관계에서 정서인식 명확성과 자아탄력성의 매개효과. **복지상담교육연구**, 9(2), 181-207.
- 유계근, 송원영. (2020). 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과. **융합정보논문지**, 10(10), 203-217.
- 이건화, 양난미. (2018). 대학생의 성인 애착 불안과 이성관계 만족도의 관계: 정서인식과 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 19(2), 83-105.
- 이미옥. (2015). **성인애착과 우울의 관계에서 정서조절양식의 매개효과**. 광주여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이서정, 현명호. (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.
- 이서정. (2006). **정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강간의 관계**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이서진, 김은하. (2016) 정서인식명확성, 정서표현, 심리적 수용에 따른 군집 비교: 긍정 정서, 부정 정서, 불안 및 우울. **상담학연구** 17.3, 65-87.
- 이수정, 이훈구. (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 95-116.
- 이인재, 양난미. (2015). 대학생의 자존감과 연애 관계만족간의 관계에서 거부민감성과 공감능력의 매개효과. **청소년상담연구** 23.1, 179-198.

- 이인정, 최해경. (2007). **인간행동과 사회환경**, 나남출판.
- 이정자. (2013). 놀이중심의 정서조절 프로그램이 위기 청소년의 문제행동 및 정서조절 능력에 미치는 효과. **놀이치료연구-한국아동심리재활학회**, 17(1), 57-68.
- 이정희. (2005). **성인애착이 대인관계에 미치는 영향에 관한 구조적 분석**. 부산대학교 박사학위논문.
- 이지수. (2017). **대학생의 성인애착불안과 우울의관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 경상대학교 석사학위논문.
- 이지연, 김아름, 박미란. (2010). 청소년의 완벽주의와 정서강도, 정서인식명확성에 따른 하위집단과 정신건강. **아시아교육연구**, 11(3), 181-207.
- 이지연, 임성문. (2006). 성인애착과 대학생의 우울과의 관계: 낙관성과 비관성의 매개효과. **상담학연구**, 7(4), 969-984.
- 이찬미, 유성은. (2016). 정서인식명확성, 정서강도, 고통감내력과 우울 및 불안 증상의 관계. **인지행동치료**, 16(2), 123-140.
- 이현지, 김명희. (2007). 대학생의 자아정체감과 무망감, 우울, 자살사고의 관계에 관한 연구. **청소년학연구**, 14(3), 243-264.
- 임전옥, 장성숙. (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(2), 259-275.
- 장영호. (2012). **성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장휘숙. (1997). 애착의 전생애 모델과 대물림: 전생애 발달심리학적 조망에서 애착연구의 개관. **한국심리학회지: 일반**, 16(1), 80-97.
- 전신현. (2012). 대학생들의 생활스트레스와 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과와 성별 차이. **한국청소년연구**, 23(4), 5-25.
- 전학열, 김청송. (2010). 정서조절훈련프로그램이 청소년의 사회불안에 미치는 효과. **청소년학연구**, 17(12), 109-129.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. **한국심리학회지 건강**, 12(4), 797-812.
- 조화진, 서영석. (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적

- 디스트레스의 관계-대학신입생을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 385-411.
- 최보람, 송현, 권혁철, 이영순. (2016). 회피애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서인식 명확성의 매개효과를 중심으로. **교육치료연구**, 8(2), 311-329.
- 최연숙, 홍혜영. (2016). 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계에서 거부민감성과 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 17(4), 295-311.
- 최요원, 이수정. (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 9(4), 887-901.
- 하유미, 박성연. (2012). 어머니의 성인애착, 부정 정서 및 정서조절양식이 양육행동에 미치는 영향. **인간발달연구**, 19(2), 175-195.
- 하재필. (2022). 성인애착과 우울의 관계: 정서조절곤란과 경험회피의 매개효과. **가족과 상담**, 12(1), 15-32.
- 한기백. (2013). 대학생이 지각한 아동기 부, 모애착과 우울의 관계: 자아존중감과 성인애착의 매개 효과. **상담학연구**, 14(5), 3065-3087.
- 한유경, 신나나. (2019). 대학생의 성인애착과 우울: 반추와 정서표현억제의 매개효과. **인간발달연구**, 26, 91-110.
- 한유경. (2018). **대학생의 성인애착이 우울에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 홍주현, 심은정. (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 32(1), 195-212.
- 홍진표, 박승진, 박수빈, 임아영, 전대중. (2013). 한국어판 자기보고형 간이우울증상평가척도 (QIDS-SR) 의 신뢰도 및 타당도. **우울조울병**, 11(1), 44-50.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, D.C.: American Psychiatric

Association.

- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*, 71(1), 94.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- 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.
- Beck, A. T., Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Beck, R. W. (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technic. *Postgraduate medicine*, 52(6), 81-85.
- Boden, M. T., Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International journal of psycho-analysis*, 39(5), 350-373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger. Vol. 2*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview*.

- In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46-76). New York, NY: Guilford Press.
- Britton, P. C., Fuendeling, J. M. (2005). The relations among varieties of adult attachment and the components of empathy. *The Journal of social psychology, 145*(5), 519-530.
- Brown, T. A., Moras, K., Zinbarg, R. E., Barlow, D. H. (1993). Diagnostic and symptom distinguishability of generalized anxiety disorder and obsessive-compulsive disorder. *Behavior Therapy, 24*(2), 227-240.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L. (1999). *Emotion. Annual review of psychology, 50*.
- Cole-Detke, H., Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(2), 282.
- Collins, N. L., Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology, 58*(4), 644.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology, 74*(5), 1380.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2008). *Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment*.
- Fischer, L. R., Wei, F., Solberg, L. I., Rush, W. A., Heinrich, R. L. (2003). Treatment of elderly and other adult patients for depression in primary care. *Journal of the American Geriatrics Society, 51*(11), 1554-1562.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M., Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(1), 22 - 31.
- Fournier, J. C., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Gallop, R., Amsterdam, J. D.,



- Hollon, S. D. (2008). Antidepressant medications v. cognitive therapy in people with depression with or without personality disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 192(2), 124-129.
- Fraley, R. C., Garner, J. P., Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 816.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *Neuroimage*, 28(4), 835-847.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- 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.
- 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.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V., Viinamäki, H. (1999). Factors associated with alexithymia in patients suffering from



- depression. *Psychotherapy and psychosomatics*, 68(5), 270-275.
- Kessler, R. C., Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual review of public health*, 34, 119-138.
- Klerman, G. L. (1988). The current age of youthful melancholia: Evidence for increase in depression among adolescents and young adults. *The British Journal of Psychiatry*, 152(1), 4-14.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- LeDoux, J. (1996). Emotional networks and motor control: a fearful view. *Progress in brain research*, 107, 437-446.
- Lopez, F. G., Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of counseling & development*, 79(4), 459-464.
- Marganska, A., Gallagher, M., Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American journal of orthopsychiatry*, 83(1), 131.
- Mayer, J. D., CARUSO, D. R., SALOVEY, P. (1997). *Emotional Intelligence Meets*. 1997.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of personality and social psychology*, 55(1), 102.
- McElwain, N. L., Booth-LaForce, C. (2006). Maternal sensitivity to infant distress and nondistress as predictors of infant-mother attachment

- security. *Journal of family Psychology*, 20(2), 247.
- McFarlane, W. R., Lukens, E. (1994). Systems theory revisited: Research on family expressed emotion and communication deviance. *Helping families cope with mental illness*, 79-103.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O., Gillath, O. (2001). The affective component of the secure base schema: affective priming with representations of attachment security. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 305.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological inquiry*, 18(3), 139-156.
- 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, 77-102.
- Monti, J. D., Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 374.
- Murphy, K. J. (1999). Executive compensation. *Handbook of labor economics*, 3, 2485-2563.
- Nemeroff, C. B., Simon, J. S., Haggerty, J. J., Evans, D. L. (1985). *Antithyroid antibodies in depressed patients*. The American journal of psychiatry.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., Engels, R. C., Meeus, W. (2003). Parental attachment and romantic relationships: Associations with emotional disturbance during late adolescence. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 28.
- Pyszczynski, T., Hamilton, J. C., Herring, F. H., Greenberg, J. (1989). Depression, self-focused attention, and the negative memory bias. *Journal of personality and social psychology*, 57(2), 351.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for

- research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Raishevich, N., Kennedy, S. J., Rapee, R. M. (2010). Expressed emotion displayed by the mothers of inhibited and uninhibited preschool-aged children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(2), 187-194.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rothbard, J. C., Shaver, P. R. (1994). *Continuity of attachment across the life span*.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, *cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Palfai, T. P. (1995). *Emotional Attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.
- Spangler, G., Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child development*, 64(5), 1439-1450.

- Swinkels, A., Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.
- Torgersen, S., Kringlen, E., Cramer, V. (2001). The prevalence of personality disorders in a community sample. *Archives of general psychiatry*, 58(6), 590-596.
- Trivedi, M. H., Rush, A. J., Ibrahim, H. M., Carmody, T. J., Biggs, M. M., Suppes, T., Kashner, T. M. (2004). The Inventory of Depressive Symptomatology, Clinician Rating (IDS-C) and Self-Report (IDS-SR), and the Quick Inventory of Depressive Symptomatology, Clinician Rating (QIDS-C) and Self-Report (QIDS-SR) in public sector patients with mood disorders: a psychometric evaluation. *Psychological medicine*, 34(1), 73-82.
- Tsaousis, I., Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(2), 77-86.
- Vine, V., Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319-342.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., Vogel, D. L. (2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204.
- Wilkowski, B. M., Robinson, M. D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and social psychology review*, 12(1), 3-21.
- Williams, J. M. G., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S.,

Fennell, M. J. V., Russell, I. T. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: A randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(2), 275-286.

<Abstract>

The effect of anxious and avoidant attachment styles on depression: The mediating role of emotion recognition.

Gim Hyun Young

Major in Counseling Psychology

Graduate School of Education

Jeju National University

Supervised by Professor Choi Bo Young

This study aims to investigate the mediating effect of emotion recognition in the relationship between insecure adult attachment and depression. In order to identify emotion recognition that can be improved through self-directed efforts, rather than correcting attachment levels formed under the influence of external factors, such as interpersonal relationships. This study examines counseling interventions that improve emotion recognition, which can be used as the foundation for future studies regarding depression exacerbation based on the dimensions of insecure adult attachment.

To deal with the research objective, several research questions are described as follows:

Research Question 1: What is the mediating effect of emotion recognition in the relationship between insecure adult attachment and depression?

Hypothesis 1-1: There is a mediating effect of emotion recognition in the relationship between attachment anxiety and depression.

Hypothesis 1-2: There is a mediating effect of emotion recognition in the relationship between attachment avoidance and depression.

The survey was conducted after obtaining approval from the Jeju National University Institutional Review Board (JJNU-IRB-2022-099). The study subjects were college students at universities located in Seoul, Gyeonggi-do, and Incheon. When it comes to data collection, convenience sampling method, one of the non-probability sampling methods, was adopted. Data was collected from January 2 - 18, 2023 (17 days), and a total of 349 people responded to the survey. Since one respondent did not agree to the use of personal information and one respondent was over 40 years, two samples were excluded, and thereby 347 people were used for final analysis with a data validity rate of 99.4%. During the process, the data was collected using self-reported online questionnaires, asking their levels of adult attachment, depression, emotion recognition scale, as well as demographic information.

The collected data was analyzed using the statistical analysis program SPSS 22.0, and descriptive statistics and frequency analysis were conducted to understand the general characteristics of the respondents. In addition, reliability tests for the questions were conducted, and Pearson's correlation analysis was used to examine the relationship between adult attachment, depression, and emotion recognition variables. To examine the mediating effect of emotion recognition in the relationship between college students'

insecure adult attachment and depression, hierarchical multiple regression analysis was conducted in accordance with the procedure of Baron and Kenny (1986). Finally, bootstrapping was used to verify the significance of the mediating effect.

In the result, both attachment anxiety and attachment avoidance were positively related to depression, and both were significantly negatively related to emotion recognition. In particular, the emotion recognition subfactor of clarity was strongly negatively related to attachment anxiety, attachment avoidance, and depression.

Furthermore, when dividing insecure adult attachment to (1) attachment anxiety and (2) attachment avoidance to examine the mediating effect of emotion recognition on the relationship with depression, it was found that emotion recognition had a partial mediating effect on the relationship between attachment anxiety and depression. The finding suggests that attachment anxiety not only has a direct effect on depression, but also have an indirect effect through emotion recognition. In contrast, emotion recognition had a complete mediating effect on the relationship between attachment avoidance and depression. It demonstrates that one of the causes of depression resulting from attachment avoidance can be interpreted as a lack of emotion recognition ability, and counseling interventions is helpful to improve this ability.

This study has several significances as it adopts and analyzes the process in which depression increases along with the level of attachment anxiety and attachment avoidance by classifying insecure adult attachment into these two types, and it has meaningful implications for understanding the process of depression occurrence according to the type of insecure adult attachment. Based on the findings, timely and appropriate counseling interventions related to emotion recognition are needed.



## 설 문 지

### 부록 1. 친밀관계경험검사(Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R)

다음은 여러분이 친밀한 관계에 대해 어떻게 느끼는지에 관한 것입니다.

여기에서 중요한 점은 현재의 친밀한 관계뿐만 아니라 **일반적으로 여러분이 친밀한 관계들에서 어떻게 경험하는지**입니다. 각 문장이 여러분의 경험과 일치, 혹은 불일치 하는 정도에 따라 ○를 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대부분 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	배부분 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다	1	2	3	4	5	6	7
2	때론 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 감정을 바꾸곤 한다	1	2	3	4	5	6	7
3	다른 사람들과 가까워지는 것은 비교적 쉽다	1	2	3	4	5	6	7
4	다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다	1	2	3	4	5	6	7
5	다른 사람들에게 모든 것을 다 이야기한다	1	2	3	4	5	6	7
6	다른 사람들은 내가 화나 있을 때면 나에게 주목하는 것 같다	1	2	3	4	5	6	7
7	다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다	1	2	3	4	5	6	7
8	버림받을까 봐 걱정하는 일은 별로 없다	1	2	3	4	5	6	7

9	다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 다른 사람들에게 관심 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다	1	2	3	4	5	6	7
11	다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다	1	2	3	4	5	6	7
12	다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다	1	2	3	4	5	6	7
13	다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내 주지 않을 때는 화가 난다	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정한다	1	2	3	4	5	6	7
15	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다	1	2	3	4	5	6	7
16	다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다	1	2	3	4	5	6	7
17	다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의를 하게 만든다	1	2	3	4	5	6	7
18	필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 도움이 된다	1	2	3	4	5	6	7
19	다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다	1	2	3	4	5	6	7
20	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다	1	2	3	4	5	6	7
21	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다	1	2	3	4	5	6	7
22	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다	1	2	3	4	5	6	7

23	다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다	1	2	3	4	5	6	7
24	다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다	1	2	3	4	5	6	7
25	다른 사람들을 잠시 떠나 있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다	1	2	3	4	5	6	7
26	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다	1	2	3	4	5	6	7
27	다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다	1	2	3	4	5	6	7
28	다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다	1	2	3	4	5	6	7
29	다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다	1	2	3	4	5	6	7
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다	1	2	3	4	5	6	7
31	다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다	1	2	3	4	5	6	7
32	다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다	1	2	3	4	5	6	7
33	내 문제나 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다	1	2	3	4	5	6	7
34	사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것에 대해 편안하게 느낀다	1	2	3	4	5	6	7
35	다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다	1	2	3	4	5	6	7
36	일단 다른 사람들이 나에게 대해 알게 되면 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다	1	2	3	4	5	6	7

**부록 2. 특질초기분척도(Trait Meta-Mood Scale; TMMS)**

다음의 문항들을 잘 읽고, 평소 자신의 상태를 가장 잘 나타냈다고 생각되는 정도에 따라 ○를 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다	1	2	3	4	5
2	나는 내 느낌을 이해할 수 없다	1	2	3	4	5
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다	1	2	3	4	5
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구별할 수 없다	1	2	3	4	5
5	나는 쉽게 감정을 느낀다	1	2	3	4	5
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다	1	2	3	4	5
7	나는 결코 어떻게 느끼는지를 알 수 없다	1	2	3	4	5
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다	1	2	3	4	5
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	1	2	3	4	5
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다	1	2	3	4	5
11	나의 신념과 의견들은 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다	1	2	3	4	5
12	나는 자주 나의 느낌에 대해 생각한다	1	2	3	4	5
13	나는 별로 내 느낌에 주의를 기울이지 않는다	1	2	3	4	5

14	나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다	1	2	3	4	5
15	나는 보통 내가 무엇을 느끼는지에 대해 주의하지 않는다	1	2	3	4	5
16	감정에 대해 생각하는 일은 보통 시간낭비이다	1	2	3	4	5
17	아무리 기분이 나쁘건 즐거운 일을 생각하려고 노력한다	1	2	3	4	5
18	기분이 나쁠 때에도 좋은 생각을 떠올리려고 노력한다	1	2	3	4	5
19	때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부분 낙관적이다	1	2	3	4	5
20	화가 날 때면 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다	1	2	3	4	5
21	나는 때때로 행복하더라도 주로 비관적이다.	1	2	3	4	5

### 부록 3. 자기평정 간이우울증상척도(QIDS-SR)

다음 각 질문을 읽어보고 지난 7일 동안 당신을 가장 잘 설명하는 항목에 검은 칠(●)을 해주시기 바랍니다.

#### 1. 잠들기

- ⓐ 잠드는데 30분 이상 걸린 적이 없다.
- ① 잠드는데 30분 이상 걸린 날이 7일 중 절반 미만이다.
- ② 잠드는데 30분 이상 걸린 날이 7일 중 절반을 넘는다.
- ③ 잠드는데 60분 이상 걸린 날이 7일 중 절반을 넘는다.

#### 2. 밤 동안 수면

- ⓐ 밤에 깨지 않는다.
- ① 매일 밤에 편하지 않은 얕은 잠을 자고, 어쩌다 깜박 깨었다가 잠든다.
- ② 밤에 적어도 한번은 잠이 깨지만, 다시 쉽게 잠들 수 있다.
- ③ 매일 밤에 한 번 이상 깨고, 한번 깨면 20분 이상 깨어 있는 날이 7일 동안 절반 이상이다.

#### 3. 잠이 너무 일찍 깬

- ⓐ 나는 일어나야 할 시각의 30분 이내에 대부분 잠이 깬다.
- ① 7일의 절반 이상, 나는 일어나야 할 시각보다 30분 이상 전에 잠이 깬다.
- ② 나는 거의 항상 일어나야 할 시각의 약 1시간 이전에 잠이 깬다. 하지만 결국에는 다시 잠이 든다.
- ③ 나는 일어나야 할 시각보다 1시간 이상 일찍 잠에서 깨고, 다시 잠들 수 없다.

#### 4. 잠을 너무 많이 잠

- ⓐ 나는 낮잠을 자지 않고 하루 밤에 7~8시간 이하로 잔다.
- ① 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 10시간 이하로 잔다.
- ② 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 12시간 이하로 잔다.
- ③ 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 12시간 이상 잔다.

#### 5. 우울감

- ⓐ 나는 슬프지 않다.
- ① 나는 지난 7일 중 절반 이하의 기간 동안 슬프다.
- ② 나는 지난 7일 중 절반 이상의 기간 동안 슬프다.
- ③ 나는 거의 항상 슬프다.

※ 6번 또는 7번에 답하시오(둘 중 하나에 표시)

#### 6. 식욕 감소

- ⓐ 나의 식욕은 평소와 비슷하다.

- ① 나는 평소보다 식사량과 식사 회수가 다소 줄었다.
- ② 나는 평소보다 훨씬 적게 먹고, 노력을 해야 먹는다.
- ③ 나는 하루 종일 거의 먹지 않고, 매우 노력을 하거나 다른 사람이 먹도록 설득해야 먹는다.

**7. 식욕 증가**

- Ⓞ 나의 식욕은 평소와 비슷하다.
- ① 나는 평소보다 더 자주 먹고 싶다.
- ② 나는 매번 평소보다 더 자주 혹은 더 많이 먹는다.
- ③ 나는 식사시간과 그 외 시간에도 많이 먹고 싶은 욕구를 느낀다.

**※ 8번 또는 9번에 답하십시오. (둘 중 하나에 표시)**

**8. 지난 2주 간의 체중 감소**

- Ⓞ 나의 체중에는 변화가 없다.
- ① 나는 약간 체중이 줄었다고 느낀다.
- ② 나는 체중이 1 kg 이상 줄었다.
- ③ 나는 체중이 2.3 kg 이상 줄었다.

**9. 지난 2주 간의 체중 증가**

- Ⓞ 나의 체중에는 변화가 없다.
- ① 나는 약간 체중이 늘어났다고 느꼈다.
- ② 나는 체중이 1 kg 이상 늘었다.
- ③ 나는 체중이 2.3 kg 이상 늘었다.

**10. 정신 집중/의사결정**

- Ⓞ 나의 집중하고 결정을 내리는 능력은 평소와 같다.
- ① 나는 때때로 의사 결정을 내리기가 어렵거나 집중이 어렵다.
- ② 나는 대부분의 시간에 주의 집중을 하거나 또는 결정을 내리는게 힘들다.
- ③ 나는 집중이 안 되어 읽기 어렵거나, 사소한 결정도 내리기 어렵다.

**11. 자신에 대한 견해**

- Ⓞ 나 자신이 남들만큼 가치 있고, 존중 받아야 할 존재라고 생각한다.
- ① 나는 평소보다 더 자책을 한다.
- ② 대체로 내가 남들에게 문제를 일으킨다고 믿는다.
- ③ 나는 나 자신의 크고 작은 결점들에 대해 반복해서 생각한다.

**12. 자살이나 죽음에 대한 생각**

- Ⓞ 나는 자살 또는 죽음에 대해 생각하지 않는다.
- ① 나는 삶이 공허하거나 살 가치가 없다고 느낀다.
- ② 나는 한 주에 여러 차례 몇 분 이상 자살/죽음에 대해 생각한다.

- ③ 하루에도 여러 차례 깊이 자살/죽음에 대해 생각하거나, 구체적인 자살 계획을 세우거나, 자살을 시도하였다.

### 13. 전반적 관심

- ㉞ 내가 다른 사람이나 활동에 대해 갖는 흥미는 평소와 차이가 없다.
- ① 나는 사람들이나 활동에 대한 흥미가 과거보다 줄었다는 것을 느낀다.
- ② 내게 이전에 즐기던 것 중 단지 한두 개 정도에만 흥미가 남았음을 알게 되었다.
- ③ 내가 이전에 즐기던 일들에 실제로 전혀 흥미가 없다.

### 14. 활력 정도

- ㉞ 나의 평상시의 활력 정도에는 변화가 없다.
- ① 나는 평소보다 쉽게 피로해진다.
- ② 나는 일상적인 일과를 시작하고 마치는데 많은 노력을 기울여야 한다(예 : 쇼핑, 숙제, 요리, 일하러 가기 등).
- ③ 나는 활력이 없어서 대부분의 일상적인 일과도 정말 수행할 수 없다.

### 15. 느려진 느낌

- ㉞ 나는 생각, 몸짓, 말에 있어 평소 속도를 유지한다.
- ① 나는 내 생각이 느려졌다는 것 또는 나의 목소리가 둔하고 단조롭게 들린다는 것을 느낀다.
- ② 나는 대부분의 질문에 반응하는 데 몇 초 이상이 걸리고, 나의 생각이 느려졌다고 확신 한다.
- ③ 나는 매우 노력하지 않으면, 대부분의 질문에 반응할 수 없다.

### 16. 안절부절 못하는 느낌

- ㉞ 나는 안절부절 못하게 느끼지 않는다.
- ① 나는 때때로 안절부절 못하거나 손을 만지작거리며, 앉은 자세를 바꿔야 한다.
- ② 나는 움직이고 싶은 충동을 느끼고, 정말 안절부절 못하겠다.
- ③ 때로 나는 앉아있을 수 없고, 왔다 갔다 해야 한다.