creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

석사학위논문

대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

한 가 인

2023년 8월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석

지도교수 박 정 환

한 가 인

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

한가인의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김성봉 (서명)

위 원 최보영 (서명)

위 원 박정환 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈국문초록〉

대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석

한 가 인

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구는 대학생의 부모애착과 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 확인하고 나아가 부모애착과 우울 간의 관계에서 자기자비와 자아탄력성 각각의 매개효과 및 순차적 매개효과를 검증함으로써 대학생의 우울에 실질적으로 개입 및 예방하는 방안을 마련하는 데 그 목적이 있다. 연구는 윤리적·과학적 타당성 심의 및 연구대상자의 안전 확보를 위하여 제주대학교 생명윤리심의위원회의 IRB 승인 이후 진행되었다. IRB 연구계획서를 근거로 부모애착 척도, 자기자비 척도, 자아탄력성 척도, 우울 척도를 사용한 질문지를 구성하였고, 전국의 대학생 430명을 대상으로 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 활용하여 빈도분석과 기술통계, Pearson 상관관계 분석을 실시하였다. 아울러 각 변인들의 구조적 관계 분석을 위해 AMOS 20.0으로 구조방정식 모델을 분석하였다.

본 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, Pearson 상관관계 분석을 통해서 부모애착과 자기자비, 자아탄력성, 우울의 상관성을 확인한 결과 모든 변인들 사이에 유의미한 상관관계가 있는 것이 밝혀졌다. 부모애착과 자기자비, 자아탄력

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

성의 경우 각 변인들 간 정적 상관을 보였으나, 우울의 경우 다른 변인들과 부적 상관을 보였다. 둘째, 구조모형 검증을 통해 모든 변인들 간에 경로계수가 통계적으로 유의함이 밝혀졌다. 단, 자아탄력성과 우울의 상관이 부적으로 나타난 것과 달리, 자아탄력성에서 우울로 가는 경로는 정적으로 나타나 비일관적 매개효과가 나타난 것으로 추정되었다. 셋째, Process Macro model 6를 사용한 부트스래핑(bootstrapping) 검증을 통해 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성의 매개효과가 통계적으로 유의한 것을 확인할 수 있었다. 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성은 모두 유의미한 단일 매개효과를 나타내었다. 특히 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비가 매개하는 경우의 간접효과는 직접효과보다 큰 것으로 나타났다. 부모애착이 자기자비와 자아탄력성을 거쳐 우울로 가는 순차적 매개효과 역시 유의한 것으로 밝혀졌다. 그러나 부모애착과 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 단일 매개하는 경우와 자기자비와 자아탄력성이 순차적으로 매개하는 경우, 직접효과와 간접효과의 부호가 뒤바뀌는 경우가 발생하였고 이를 통해 비일관적 매개효과가 발생한 것을 확인할 수 있었다.

종합하면 대학생의 부모애착은 우울에 직접적인 영향을 미치는 요인일 뿐만 아니라 자기자비와 자아탄력성 등의 매개변인을 통해 우울에 간접적으로도 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 특히 자기자비의 경우 분명하고 유의한 매개효과가 나타남을 확인할 수 있었다. 반면, 자아탄력성의 경우 비일관적 매개효과가 나타나 향후 추가적인 연구의 필요성을 시사하였다.

본 연구는 우울을 경험하는 대학생들의 우울완화를 위하여 직접적인 접근과 개입이 어려운 부모애착에 초점을 맞추기보다 자기자비를 증진시킬 수 있는 교육 및 프로그램 개발의 필요성을 제시한다.

주요어 : 대학생, 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울, 비일관적매개효과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 및 가설 ····· 6

3. 연구모형 ····· 7

4. 용어의 정의 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10

1. 부모애착 ····· 10

2. 자기자비 ····· 12

3. 자아탄력성 ····· 15

4. 우울 ····· 17

5. 각 변인들과의 관계 ····· 19

가. 부모애착과 우울 간의 관계 ····· 19

나. 부모애착과 자기자비 간의 관계 ····· 20

다. 부모애착과 자아탄력성 간의 관계 ····· 21

라. 자기자비와 우울 간의 관계 ····· 22

마. 자아탄력성과 우울 간의 관계 ····· 24

바. 자비자비와 자아탄력성 간의 관계 ····· 25

사. 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과 ····· 26

아. 부모애착과 우울의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 ····· 27

Ⅲ. 연구방법 ····· 29

1. 연구대상 및 절차 ····· 29

2. 측정도구 ····· 31

가. 부모애착 척도(IPPA-A) ····· 31

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 자기자비 척도(K-SCS) ····· 32
다. 자아탄력성 척도(ER) ····· 33
라. 우울 척도(CES-D) ····· 33
3. 자료처리 및 분석 ····· 35

Ⅳ. 연구결과 및 해석 ····· 37
1. 주요 변인의 기술통계 ····· 37
2. 주요 변인의 상관관계 ····· 38
3. 측정모형 검증 ····· 40
4. 구조모형 검증 ····· 43
5. 매개효과 검증 ····· 46

Ⅴ. 논의 및 제언 ····· 49
1. 논의 및 결론 ····· 49
2. 연구의 의의 및 제언 ····· 54

Ⅵ. 참고문헌 ····· 57

Abstract ····· 75

부록 ····· 78
연구참여자용 설명서 및 동의서 ····· 78
인적사항에 관한 문항 ····· 83
부모애착 척도(IPPA-R) ····· 85
자기자비 척도(K-SCS) ····· 87
자아탄력성 척도(ER) ····· 90
우울 척도(CES-D) ····· 91

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표Ⅲ-1. 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 30
표Ⅲ-2 부모애착 척도 하위요인 및 신뢰도 ····· 32
표Ⅲ-3 자기자비 척도 하위요인 및 신뢰도 ····· 33
표Ⅳ-1 주요변인 간 기술통계 ····· 37
표Ⅳ-2 주요변인 간 상관분석 결과 ····· 38
표Ⅳ-3 관측변인 간 상관분석 결과 ····· 39
표Ⅳ-4 측정모델의 적합도 지수 ····· 40
표Ⅳ-5 측정모델의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 ····· 42
표Ⅳ-6 구조모형의 적합도 지수 ····· 43
표Ⅳ-7 구조모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증 ····· 45
표Ⅳ-8 연구모형의 매개효과 검증결과 ····· 47

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그 림 목 차

그림Ⅰ-1 대학생의 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성의 이중 매개 모형 ····· 7
그림Ⅲ-1 통계적 모형 ····· 35
그림Ⅳ-1 측정모형의 표준화 경로계수 결과 ····· 41
그림Ⅳ-2 구조모형의 표준화 경로계수 결과 ····· 44

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

우울은 대학생들이 호소하는 대표적인 심리내적인 문제 중 하나로, '심리적 감기'(Seligman, 1975)라고 부를 정도로 매우 흔한 정서로서 학업과 진로, 대인관계 등 다양한 영역에서 문제를 야기하는 위험 요인이다(이명은 등, 2016; Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). 우울감을 겪는 대학생이 그렇지 않은 학생에 비해서 상대적으로 자살생각을 할 가능성이 높다는 연구와(이현지, 김명희, 2007), 대학생 자살생각과 관련하여 주요한 변인으로 우울이 작용한다는 연구 결과(강정규, 전상남, 신학진, 2013; 김민경, 2011b; 김은주, 최경원, 2012; 김지삼, 2014; 백선숙, 하은호, 류언나, 송미승, 2012; 안세영, 김종학, & 최보영, 2015; 양경미, 방소연, 김순이, 2012; 양선미, 박경, 2015)등을 고려할 때, 우울은 대학생 정서문제 중에서도 주요하게 다루어져야 할 변인임을 알 수 있다.

우울은 대학생이 맞닥뜨리는 발달과정에서의 성취를 어렵게 할 뿐만 아니라 대학생활에서도 부적응을 초래하여 졸업 이후의 적응적인 사회활동을 방해하는 요인으로 작용하므로 사회적 측면에서도 간과할 수 없는 문제이다(유현숙 외, 2011). 한국대학교육협의회에서 2021년 12월 발간한 'HIGHER EDUCATION ISSUE 제 11호 코로나-19, 대학(원)생 심리·정서 지원방안과 과제'를 살펴보면, 2021년 5~6월에 4년제 대학(원)생 2,300명을 대상으로 진행한 설문조사에서 2021년 중 수일간 지속되는 우울함을 경험한 학생들이 33.2%로 나타났다. 생활에 불편을 줄 정도의 기분변화를 느낀 학생은 41.4%으며, 극단적 선택에 대해 진지하고 구체적인 생각을 한 학생은 20.2%를 기록했다. 또한, 한국트라우마스트레스학회(2021)에서 전국 광역시도 거주 성인을 대상으로 실시한 조사에서도 19~29세의 우울 위험군과 자살추이는 각각 19.95점과 17.25점으로 평균인 18.90

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

점과 13.62점보다 높은 수준을 보였다. 이에 따라 대학생의 정신건강지원 방안이 점차 선택이 아닌 필수로 여겨지고 있다.

대학생의 우울에 영향을 미치는 요인으로는 대인관계적/환경적 변인과 개인내적 변인이 있다. 그 중에서 대인관계적/환경적 요인으로 가족건강성(이지민, 2010), 부모의 심리적 통제(류아영, 유순화, 윤경미, 2014; 윤은영, 이지연, 2016), 부모와의 애착(최소정, 배대석, 장문선, 2010, Kenny & Donaldson, 1991), 사회적 지지(박재연, 김정기, 2014; Crockett, Iturbide, Torres Stone, McGinley, Raffaelli, & Carlo, 2007)를 들 수 있는데, 본 연구에서는 부모애착을 우울의 선행요인으로 두고 그 관계를 확인하고자 한다.

부모애착이란 한 개인이 양육자로부터 정서적인 돌봄과 안정감을 받으며 형성하는 유대 관계이다(Bowlby, 1969). Bowlby(1980)는 양육자(예. 부모)와 형성한 애착은 자신과 타인을 긍정적으로 혹은 부정적으로 보는지에 영향을 미치며, 이는 전 생애를 거쳐 정서적, 사회적 발달에도 영향을 미치게 된다고 하였다. 구체적으로 Armsden과 Greenberg(1987)의 연구를 살펴보면, 높은 부모 애착을 형성한 학생들이 불안정한 부모 애착을 형성한 학생들보다 대학생활에 있어 더 높은 적응 수준을 보였을 뿐만 아니라, 동료들과도 높은 애착을 형성하였고, 나아가 자아개념, 자아존중감, 삶의 만족 등과도 높은 상관이 있음을 밝혔다. 또한, Lapsley, Rice 그리고 FitzGerald(1990)는 부모와 안정적으로 애착을 형성한 대학생들이 불안정애착을 형성한 대학생들보다 대학생활에서 더 잘 적응할 뿐만 아니라 자아존중감과 자기표현이고 동료와의 관계도 원만한 것으로 보고 했다.

이러한 부모애착은 선행연구들을 통해 대학생의 우울과 관련이 있다는 결과를 보고하고 있다(이주영, 최희철, 2012; 이지연, 임성문, 2006). 그러나 대학생의 우울증상을 낮추는데 있어 부모와의 애착관계를 변화시키는 것은 매우 어려운 일이기 때문에, 부모애착과 우울의 관계 이면에 존재하는 개인내적 변인에 개입하여 실제적인 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 이에 따라 부모애착과 우울증상과의 관계를 매개하는 개인내적 변인을 확인하려는 시도가 점차 이루어지고 있다.

부모애착과 우울을 매개하는 대표적인 개인내적 변인으로는 자아존중감(지은미, 조영채, 2014; 최정아, 2015; Silvern, Karyl, Waelde, Hodges, Starek, Heid

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

t, & Min, 1995), 자기효능감(강부자, 최연실, 2016; 이지은, 김은영, 2015), 스트레스 대처방식(조성경, 최연실, 2014; 정동화, 2009), 속박감(이소영, 조현주, 권정혜, 이종선, 2014), 완벽주의(김현정, 손정락, 2006; 하정희, 2011), 자아탄력성(고유나, 2016; 박금숙, 윤해민, 2016) 등이 있다. 이러한 많은 개인내적변인 중 본 연구는 자아탄력성에 초점을 맞추어 대학생들의 정신건강 문제를 다루고자 한다. 자아탄력성은 그 개념적 정의상 정신건강에 있어 매우 필수적인 요소로 작용하기 때문이다.

자아탄력성은 좌절 또는 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하여 환경에 효율적으로 적응할 수 있는 개인의 조절능력을 의미한다(Block & Block, 1980). 즉, 자아탄력성은 스트레스 상황에서 자아통제를 융통성 있게 조절하여, 새로운 경험에 대한 개방성과 긍정적 참여를 가지도록 돕는 개인의 역동적 능력을 가리킨다(Block, 1982). 이해원(2015)에 따르면 자아탄력성은 주관적 행복감의 중요한 결정 요소로 작용하며, 이하나, 정현주, 이기학, 이학주(2006)의 연구에서 자아탄력성은 스트레스에 대한 지각에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김다정(2015)과 한영민(2010)의 연구에서 자아탄력성은 우울과 불안 등의 부적응적 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이렇듯 자아탄력성은 우울을 겪는 상황자체를 변화시키기 보다 그 상황에서 보다 유연하게 대응하고 효율적으로 대응할 수 있는 개인내적 변인이라는 점에서 높은 가치가 있다고 판단했다.

우울과 부모애착을 매개하는 또 다른 변인으로 자기자비(self-compassion)를 주목하고자 한다. 자기자비란 타인의 고통에 공감하며 가엾게 여기는 마음인 자비를 자기 자신에게 행하는 것으로, 인생이 고통스럽게 느껴지는 경우에도 긍정적인 자기감을 잃지 않고 유지할 수 있는 태도를 말한다(Neff, 2003). 많은 선행연구에서 자기자비와 심리적 건강간에 상관관계가 있음이 확인 되었으며(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), 자기자비가 증진됨에 따라 사회적 연결성 증가, 명확한 자기개념 인식과 강점 활용, 파국적 사고방식 감소, 우울과 압박감 및 긴장감소와 같이 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것이 밝혀졌다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010;이가현, 2016; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자신에 대한 돌봄인 자기자비는 부정적인 심리적 요인들은 완화시키고 긍정적 요인들은 강화시키는 특성이 있으며 앞서 언급한 것처럼 여러 연구들을 통해 그 효과가 검증되고 있다. 조현주와 현명호(2011)는 자기자비 수준이 낮은 사람은 자신의 실수나 부족함에 대해 수용하는 것이 어려워 우울 등의 부정적인 정서를 더 많이 경험한다고 보고하였으며, 서은아(2017)의 연구에서도 자기자비 수준이 낮을수록 수치심, 불안, 그리고 우울감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 반면, 자기자비 수준이 높을수록 부정적 정서상태를 덜 느끼고, 우울 증상과 스트레스를 적게 경험하였다(이하희, 김유미, 2017). 이는 부정적 사건을 겪을 때 자기 자비가 인지를 재구성함으로써 부정적 정서를 감소시키기 때문인 것으로 보고되고 있다(Leary et al., 2007).

기존 연구들을 살펴보면 애착과 우울간의 관계에서 자기자비를 매개변인으로 한 유사 연구들도 많으나, 대부분이 부모애착보다는 성인애착을 토대로 하고 있어 초기 부모와의 불안정애착과 우울의 관계에서 자기자비가 유의미한 매개효과를 가지는지 파악하는 데는 어려움이 있다. 마찬가지로 부모애착과 우울과의 관계에서 자아탄력성이 어떻게 영향을 미치는지에 대한 연구도 부족한 실정이다. 비슷한 연구로 청소년기 부모애착, 또래애착이 자아탄력성과 우울에 미치는 영향 - 초기, 중기, 후기 청소년 비교연구(문수정, 백지숙, 2016)와 초기청소년의 부모애착, 역기능적 태도, 자아정체감, 자아탄력성, 사회적 지지 및 우울간의 구조적 관계(김효은, 김종운, 2015)가 있으나 청소년을 연구 대상으로 한다는 점에서 대학생을 연구 대상으로 하는 본 연구와는 차이가 있다고 할 수 있다. 또한, 연구의 주요변인들 간의 관계에 대해 개별적으로 연구한 선행연구들은 찾아볼 수 있으나, 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울을 중심으로한 통합적인 연구는 찾아볼 수 없었다.

이러한 맥락에서 본 연구에서는 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 직접 및 간접 효과뿐만 아니라 인과관계나 상관관계를 동시에 알아볼 수 있도록 구조방정식모형을 활용하였다. 구조방정식모형은 이미 검증되어 있는 측정도구를 연구에 사용하는데 문제가 없는지 확인할 수 있는 확인적 요인분석과 변수 간의 효과가 어떠한가를 알아보는 경로분석을 통해 변수 간의 인과관계를 살펴볼 수 있다는 장점을 지니고 있다(허균, 2009).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상기의 이론적 배경과 연구 방법의 특징을 바탕으로 본 연구는 대학생의 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성이 유의미한 매개효과를 지니는지를 확인하고, 부모애착, 자기자비, 자아탄력성 그리고 우울의 관계를 구조 방정식 모형을 통해 통합적으로 파악함으로써 대학생의 우울에 실질적으로 개입 및 예방하는 방안을 마련하는 것을 목적으로 한다. 더 나아가 우울로 인해 고통받는 대학생의 정신건강 증진에 조력할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다. 본 연구를 통해 대학생들의 부모애착과 우울간의 관계에서 자기자비와 자아탄력성의 유의미한 매개효과가 밝혀진다면 대학생의 우울 감소에 도움을 줄 수 있는 의미있는 연구가 될 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울은 어떠한 상관관계를 가지는가?

가설 1.1. 부모애착과 자기자비는 정적인 상관을 가질 것 이다.

가설 1.2. 부모애착과 자아탄력성은 정적인 상관을 가질 것 이다.

가설 1.3. 부모애착과 우울은 부적인 상관을 가질 것 이다.

가설 1.4. 자기자비와 자아탄력성을 정적인 상관을 가질 것 이다.

가설 1.5. 자기자비와 우울은 부적인 상관을 가질 것 이다.

가설 1.6. 자아탄력성과 우울은 부적인 상관을 가질 것 이다.

연구문제 2. 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울간에는 매개효과가 있는가?

가설 2.1. 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비는 매개효과를 가질 것이다.

가설 2.2. 부모애착과 우울의 관계에서 자아탄력성을 매개효과를 가질 것이다.

가설 2.3. 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성은 순차적 매개효과를 가질 것이다.

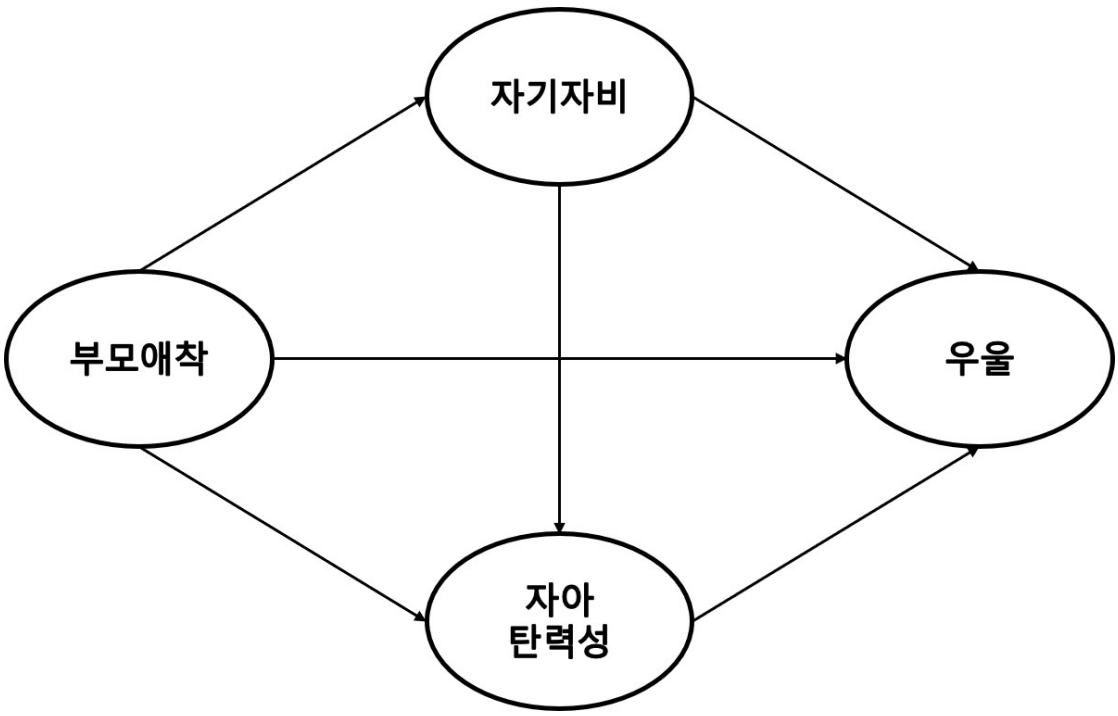
연구문제 3. 부모애착, 자기자비, 자아탄력성 및 우울간의 구조적 관계는 어떠한가?

가설 3. 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성 및 우울 간의 구조적 관계모형은 통계적으로 적합할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 연구모형

본 연구에서는 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 관계를 구조방정식 모형을 활용하여 규명하고자 한다. 구조방정식모형은 이미 검증되어 있는 측정도구를 연구에 사용하는데 문제가 없는지 확인할 수 있는 확인적 요인분석과 변수 간의 효과가 어떠한가를 알아보는 경로분석을 통해 변수 간의 인과관계를 살펴볼 수 있다는 장점을 지니고 있다(허균, 2009). 나아가 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성이 순차적으로 이중매개 효과를 가지는지를 검증하고자 한다. 그에 따라 그림Ⅰ-1과 같이 연구모형을 설정하였다.



그림Ⅰ-1. 대학생의 부모애착과 우울의 관계에서
자기자비와 자아탄력성의 이중매개 모형

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 용어의 정의

가. 부모애착

부모애착이란 자녀가 주 양육자와 지속적인 상호작용을 통해 획득하는 정서적 유대관계이다(Bowlby, 1969). 부모로부터 보살핌을 받은 양육경험에 따라 애착의 질은 달라진다. 부모가 영아의 욕구와 바램에 적절한 돌봄을 제공할 경우, 영아는 부모와 안정애착을 형성하지만 그렇지 못한 경우 불안정한 애착을 형성하게 된다. 이는 전 생애를 동안 정서적, 사회적 발달에 영향을 미치는 요인이다. 본 연구에서 부모애착은 대학생이 생의 초기에 부모와 맺은 정서적 유대감을 의미하며, 현재까지도 개인의 심리적 적응에 영향을 주는 요인으로 정의한다.

나. 자기자비

자기자비란 타인을 공감하며 가엾게 여기는 자비를 자신에게 행하는 것으로, 고통스러운 상황에도 긍정적인 자기감을 유지할 수 있는 태도를 의미한다(Neff, 2003a).또한 고통이나 실패, 취약함과 불완전함을 삶에서 경험할 수 있는 한 부분임을 받아들이고, 자신의 부적절한 측면을 마음챙김의 자세로 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003b). 본 연구에서는 Neff(2003b)의 정의에 따라 자기자비의 정의를 대학생이 고통이나 불안, 자신에 대한 부적절함을 인식하였을 때에 자기를 비난하는 대신에 스스로의 한계를 받아들이고 자신을 돌보는 자세로 보고자 한다.

다. 자아탄력성

자아탄력성은 좌절이나 스트레스 상황에서도 유연하게 반응하여 환경에 효율적으로 적응할 수 있는 개인의 조절능력을 말한다(Block & Block, 1980). 이은석(2009)은 스트레스를 경험하는 변화하는 상황에서도 메타적인 능력을 통해 유연

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

하고 융통성 있게 잘 적응하는 개인 내적 특성으로 정의하였다. 본 연구에서는 Block(1980)이 정의한 바에 따라 자아탄력성을 대학생들이 내·외적으로 경험하는 다양한 스트레스에 맞서 유연하게 적응해 낼 수 있는 능력으로 정의한다.

라. 우울

우울이란 인간이 성장하면서 누구나 흔히 경험하는 정서이며, 동시에 지각이나 판단, 기억, 인지, 사고, 태도 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위하게 부정적인 영향을 미치는 부정적인 정서상태이다(Beck, 1979). 본 연구에서 우울은 대학생이 생의 초기에 부모와 맺은 불안정한 애착관계를 근거로 발달된 부정적인 인지도식에 의한 것으로 보며(Beck, 1979), 부정적인 생활 사건을 통해 나타나는 부정적인 정서 상태로 정의한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

본 연구는 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 확인하고자 하는 것이다. 이를 위해 본 절에서는 주요 변인들에 대한 이론적 배경을 고찰하고자 한다.

1. 부모애착

부모애착이란 한 개인이 양육자로부터 정서적인 돌봄 및 안정감을 받으며 형성하는 유대 관계이다(Bowlby, 1969). Bowlby(1980)는 양육자와 형성한 애착은 자신이나 타인을 긍정적으로 혹은 부정적으로 보는지에 영향을 미치며, 이는 전 생애를 동안에 개인의 정서적, 사회적 발달에 영향을 미치게 된다고 주장하였다.

애착에 대한 연구는 생애 초기에 주 양육자와 형성하는 일차적인 애착 유형에 대한 것으로 부터 시작되었다. 그 중 대표적으로, Ainsworth, Blenhar, Waters와 Wall(1978)이 낯선상황 실험을 통해 애착의 질적 특성에서 나타나는 개인차를 확인하였다. 실험을 통해 애착의 유형을 분리 후 되돌아 온 어머니를 반가워하고 쉽게 안정을 회복하는 '안정형(secure)', 돌아온 어머니에게 화를 내는 '양가형(resistant/ambivalent)', 어머니를 무시하고 회피하는 '회피형(avoidant)'으로 분류하였다. 또한 Ainsworth는 어머니가 영아의 신호에 얼마나 민감하고 적절하게 반응하느냐에 따라 이러한 애착의 유형 차이가 발생한다는 것을 확인하였다. 즉, 주 양육자가 아동의 요구에 어떻게 반응하느냐에 따라 애착 유형의 형태가 달리 형성된다는 것이다.

애착은 아동에게 안전한 기지가 되어주며, 아동이 새로운 외부 환경을 탐색하고 그 과정에서 맞닥뜨리는 발달적 과제나 도전에 두려움 없이 접근할 수 있도록

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

도와준다(Mahler, Pine, & Bergman, 1975; Holmes, 1993). 그리고 아동은 부모와의 적절하고 지지적인 경험을 바탕으로 부모가 안전기지(secure base)로 작용하는 내적작동모델을 형성하게 된다(Bowlby, 1969; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Bretherton, 1985). 내적작동모델이란 '애착과 관련한 정보를 조직하여 그 정보에 대한 접근을 하거나 제한하는 일련의 의식적/무의식적 과정'을 말한다(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985). 즉, 양육자로부터 온정적이며 반응적인 보살핌을 받은 아동의 경우 '나는 사랑받고 주목받을 만한 가치가 있으며, 타인은 반응을 잘해주고 신뢰할 만하다'는 내적 작동모델을 형성하게 되는 반면, 양육자로부터 거절이나 무시를 당하거나 일관되지 않은 반응을 경험한 유아는 '나는 가치가 없고 존중 받을 만하지 못하며, 타인은 매우 조심스럽게 대해야 하는 존재이고 세상은 위험한 곳'이라고 여기는 내적 작동 모델을 형성하게 된다(하진희, 2013). Bowlby는 이것이 이후의 애착체계가 활성화될 때 마다 관계를 해석하는 관점 및 태도에 영향력을 미치고 관계 형성에도 영향을 준다고 주장하였다. 이렇게 형성된 내적작동모델은 사회적 관계에서의 기대, 인지 행동에 영향을 미쳐 이후 모든관계에 근거가 되며, 개인의 전 생애에 걸쳐 영향을 준다(Bowlby, 1969; Bretherton, 1985; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; 장휘숙, 1997a).

이후 많은 연구들을 통해 부모와의 초기 애착이 전 생애에 걸쳐 개인의 심리적 적응에 영향을 주는 중요한 요인임이 입증되었다. 연구는 크게 초기 부모애착의 이후 변화 여부들에 대한 연구들과 부모애착과 이후 심리적 적응 간 관련성을 검증하는 연구들로 나누어 볼 수 있다. 한 연구에서는 유아기의 애착 유형이 청소년기까지 지속되는 비율이 전체 대상자의 77%로 나타났고(Hamilton, 2000), 또 다른 종단연구에서는 12개월 유아의 애착범주가 20년 후 까지 지속되는 비율이 대상자의 72%였다(Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albershein, 2000). 후기 아동기에서 청소년기까지의 애착 유형 변화를 조사한 다른 연구에서도 74%가 높은 애착유형 안정성을 보였다(Ammaniti, Van Ijzendoorn, Speranza, & Tambelli, 2000). 뿐만 아니라 청소년기에도 불안정 부모애착으로 인한 심리적 부적응을 또래애착이 보상해주지 못하는 것으로 보고되고 있다(Raja, Mcgee, & Stanton, 1992). 이에 따라 초기 애착 유형은 변화가능성 보다 지속, 유지되어 전 생애에 걸쳐 영향을 줄 가능성이 더 높은 것으로 여겨진다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다음으로 애착과 심리적 적응 간의 관련성과 관련된 연구들을 살펴보면, 부모애착이 안정적일수록 자존감과 사회적 유능감이 높은 반면 심리적 문제가 적고(Rubin, Dwyer, Booth-LaForce, Kim, Burgess, & Rose-Krasnor, 2004). 높은 수준의 정체감 발달과 대학생활 적응이 예견 된다(Lapsley, Rice, & FitsGerald, 1990). Armsden과 Greenberg(1987)의 연구에서는 높은 부모애착을 형성한 학생들은 불안정한 애착을 형성한 학생들보다 대학생활에서 더 높은 적응력을 보였으며, 동료들과도 높은 애착을 형성할뿐만 아니라 자아존중감, 자아개념, 삶의 만족 등에도 높은 상관관계가 있음을 밝혀내었다. 또한, Lapsley, Rice과 FitzGerald(1990)는 불안정한 부모애착을 형성한 대학생들보다 부모와 안정적으로 애착을 형성한 대학생들이 대학생활에서 더 잘 적응하며 자아존중감과 자기표현이 높고 동료들과도 원만한 관계를 가지는 것으로 보고 하였다. 반면, 낮은 수준의 부모애착은 낮은 수준의 심리적 안녕감과 관련이 있음을 확인할 수 있었다(Raja, Mcgee, & Stanton, 1992). 국내 연구에서 또한 불안정애착 집단이 안정애착 집단보다 우울, 강박 등 정서적 부적응 가능성이 유의하게 높았고(장휘숙, 1997b), 애착 수준이 낮을수록 우울, 신체화 등의 내재화 문제행동의 위험율이 높은 것으로 확인되었다(이소희, 노경선, 손석한, 옥정, 김광일 2002).

선행연구들을 종합하면 생애초기에 형성된 부모애착은 변화되기 보다 지속, 유지되어 개인의 전 생애에 영향을 미치며, 특히 불안정하게 형성된 부모애착은 이후에도 우울과 같은 부적응의 가능성을 높이는 것을 알 수 있다. 이에 따라 변화가능성이 낮은 부모애착에 개입하기보다 부모애착과 우울의 관계를 매개하는 개인내적 변인에 개입함으로써 우울을 낮추는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단한다.

2. 자기자비

자기자비란 타인의 고통에 공감하며 가엾게 여기는 마음인 자비를 자기 자신에게 행하는 것으로, 인생이 고통스럽게 느껴지는 경우에도 긍정적인 자기감을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

잃지 않고 유지할 수 있는 태도를 말한다(Neff, 2003). 자기자비란 스스로에게 자비를 베푸는 것으로 불교의 핵심적 사상인 '자비'에서 유래되었다. 자비(Compassion)란 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)의 합성어로 타인의 고통에 한없이 사랑하는 마음과 가엾게 여기는 마음으로 '함께 고통을 지다'라는 의미를 가진다(심현례, 2016). 일반적인 의미의 '자비'가 타인의 고통에 대한 친절한 태도를 말하는 것과 달리 불교에서의 자비는 타인 뿐 아니라 자기자신에 대한 태도까지 포함한다(Bennett-Goleman, 2002). 즉, 자비는 인간이 불완전한 존재임을 인정하고 실수나 실패로 인해 고통을 경험하는 타인을 공감하며 나아가 그러한 고통이 완화되기를 바라는 열린 태도와 친절한 마음을 지니는 것을 의미 한다(최연희, 2018; Neff, 2003b).

자기자비는 건강한 형태의 자기 수용으로서, 고통에 처했거나 자신의 부적절함을 인식했을 때 자기비난에 빠져드는 대신에 스스로의 한계를 받아들이고 자신을 돌보는 온화한 자세를 뜻한다. 또한, 고통이나 실패, 취약함과 불완전함을 인간이 삶에서 경험할 수 있는 한 부분임을 받아들이고, 자신의 부적절한 측면을 마음챙김의 자세로 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003b; Neff, 2011). 따라서 자기자비가 높은 사람들의 경우 부정적인 사건을 자아위협(ego-threat)으로 해석하거나 방어적인 태도를 취하기 보다 자신의 단점이나 부족한 부분을 인정하고 평정과 긍정적인 자기감을 유지하는 것으로 가정할 수 있다. 또한, 자신과 세상의 불완전함을 받아들이고 고통을 경험하는 경우에도 때에도 상대적으로 담담하게 수용할 수 있는 사람들로 볼 수 있다(박세란, 2015).

자기자비는 자기연민과는 개념적으로 구별되는데, 자기연민(self-pity)은 주관적인 정서반응에 몰입하여 자신이 느끼는 고통에 몰두하고 자신과 타인이 연결되어 있다고 느끼지 않는 반면 자기자비는 자신이 느껴지는 고통에 대해 자신과 고통을 분리하여 객관적으로 바라보며 자신과 타인, 세상이 하나로 연결되어 있는 연장선에 있다고 가정한다(Neff, 2003a).

자기자비라는 개념을 정의하고 발전시킨 Neff(2003a)은 자기자비를 세 가지 차원과 여섯 가지 하위요소로 구분하였는데, 이는 자기 친절 대 자기 판단 혹은 자기 비난, 보편적 인간성 대 고립, 그리고 마음 챙김 대 과잉동일시이다. 자기친절(self kindness)은 자신을 비난하지 않고 자기를 보살피고 이해하려는 경향성을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

의미하며 비판단적 태도로 자신에게 친절과 이해를 베푸는 것을 의미하는 개념이다(Neff, 2003a). 자기친절은 자기비난이나 평가와는 반대되는 개념으로 평온하고 균형 잡힌 사고와 정서를 유지하게 한다(Neff, 2003a). 보편적 인간성(common humanity)은 실패와 고통을 누구나 겪는 경험으로 보편적인 현상임을 인식하고, 자신과 타인이 연결되어 있고 사회 속에 있다고 믿는 것을 의미한다. 보편적 인간성은 한 개인이 겪는 경험이 얼마나 고통스럽던지 간에 이러한 경험들은 누구나 보편적으로 겪는 삶의 한 부분임을 인식하는 것으로 다른 사람들로부터의 고립과 반대인 개념이다(Neff, 2003a). 마지막으로 마음챙김은 현재의 고통스러운 감정과 어렵고 힘든 상황을 무시하거나 억제하거나 과장하지 않고 않고 관찰하는 능력을 말한다. 반대로 과잉동일시는 고통스러운 정서적 경험에 지나치게 몰두하여 실패경험의 중요성을 확대해석하거나(Nolen-Hoeksema, 1991), 불쾌한 정서적 경험에 대한 몰두가 가져오는 고통을 회피하는 방식으로 대처하는 것을 말한다(Gilbert & Proctor, 2006; Neff & Vonk, 2009).

한편 자기자비의 하위요인으로서 마음챙김과 기존 마음챙김의 관계를 명확해 정리해볼 필요가 있다. 독립된 개념으로서의 마음챙김은 고대 불교철학의 개념으로서 자기자비보다 긴 역사를 가지고 있다. 마음챙김은 고대 인도어 “sati”를 우리말로 번역한 것으로서 알아차림(awareness)이나 주의(attention), 기억(remembering)이라는 의미를 내포하고 있다(Germer, et al., 2012). 1970년대 들어서 마음챙김은 인지적 유연성(cognitive flexibility)과 새로운 것에 대한 주의(attention to novelty)로 소개되며 불교적 개념으로부터 구분되어졌으며(Chiesa & Serretti, 2009), 이는 실제로 자기자비의 개념을 정립한 Neff(2003a)의 연구보다 시기적으로 앞서있는 것이다.

선행연구에서 자기자비는 안녕감과는 정적인 상관을, 심리적 부적응과는 부적인 상관을 보였다. 즉, 낙관성, 행복, 긍정정서, 주관적 안녕감, 정서 지능 및 정서조절, 사회적 유대감, 숙달감 목표 등과는 정적 상관을 보였으며, 자기비난이나 우울, 불안, 반추, 사고억제, 완벽주의, 자기애 등 과는 부적인 상관관계를 보이는 것으로 밝혀졌다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 이소라, 2010; 조용래, 2011; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011; Williams, Stark, & Foster, 2008). 또한 자기자비는 개인이 환경에서 겪게 되는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

스트레스나 실패에 미리 대비할 수 있는 것으로 개인 자신의 행복 증진과 삶의 질을 높이고, 유지하게 하는 강점 개발의 중요한 변인(Bluth & Blanton, 2014; Campos et al., 2016; Hollis-Walker & Colosimo, 2011)으로 긍정심리학에서 주목하고 있는 변인이기도 하다.

즉, 자기자비는 고통스러운 상황에서도 부정적인 정서에 매몰되지 않고 긍정적임을 유지하게 함으로써 개인의 발달 시기에 경험하는 다양한 심리 내적인 문제들을 완화시킬 수 있는 요인임을 확인할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 자기자비를 부모애착과 우울 사이에서 매개효과를 가진 요인으로 판단하고 이를 검증하고자 한다.

3. 자아탄력성

자아탄력성(ego-resiliency)은 좌절 또는 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하여 환경에 효율적으로 적응할 수 있는 개인의 조절능력을 일컫는다(Block & Block, 1980). 포괄적인 의미에서 자아탄력성이란 '내·외적 스트레스에 맞서 유연하게 적응해 낼 수 있는 개인의 능력'을 의미한다(Block & Block, 1980; 허정선, 현명호, 2005 재인용). Block(1982)은 자아탄력성을 하나의 성격유형으로 정의하여, 자아탄력적이 높은 사람들의 경우 불안과 같은 부정적인 정서에 민감하지 않으며 새로운 경험에도 개방적임으로써 긍정정서를 경험하고, 중간 수준의 자아-통제를 하며, 체계의 평형을 유지하고 증진시킬 수 있도록 환경이 요구하는 맥락에 따라 자아의 통제의 수준을 유연하게 조절하는 능력을 지니고 있다고 하였다. 즉, 자아탄력성은 스트레스 상황에서 자아통제를 융통성 있게 조절하여, 새로운 경험에 대한 개방성과 긍정적 참여를 가지도록 돕는 개인의 역동적 능력을 가리킨다(Block, 1982).

장혜림과 정익중(2012)은 자아탄력성을 어렵고 힘든 상황에 처했을 때, 이로 인해 부정적인 행동을 할 것인지 아니면 힘들지만 자신을 변화시킬 것인지의 적응기제를 결정하는 성격체계로 설명하고 있다. 자아탄력성은 적응 능력, 자기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조절능력, 문제해결능력을 포함하는 것으로 미국 심리학회에서는 가족 내외의 현실적 계획과 지지적 관계를 세우고 수행하는 자신의 능력에 대한 자신감, 리더십, 이해, 자신감과 강점에 대한 긍정적 비전이며 의사소통과 문제해결기술 등을 구성요소로 제시하였다. 이은석(2009)은 변화하는 상황에서 스트레스와 같은 어려운 상황적 요구가 인지능력과 동기조절능력, 자아통제를 완화시키거나 강화시키는 메타적인 능력으로 유연하고 융통성 있게 잘 적응하는 개인 내적 특성으로 정의했으며, 문제에 처했을 때 자신의 수행 기능을 적절히 회복하는 역동적이고 다변적인 것으로 보며(Garmezy, 1993), 학습이나 훈련을 통해 변할 수 있다고 본다고 하였다(이은석, 김성회, 2012; Connor & Davidson, 2003; Newman, 2005; Luthans, Vogelgesang, & Lester, 2006).

서지영(2002)은 자아탄력성의 특성을 세 가지로 요약하여 소개하고 있는데 첫째는 사회적 유능감으로 다른 사람들과의 관계에서 협력과 의사소통을 잘하며 타인의 감정에 잘 공감할 뿐만 아니라, 자신을 둘러싸고 있는 문제 상황들을 잘 대처해 나가는 것을 의미한다. 두 번째는 자신에 대한 높은 지각력이다. 이는 스스로에 대한 확신을 지니고 있고 자신을 잘 이해하며 인식하는 것이다. 마지막으로 목표의식을 가지고 미래를 설계해 나갈 수 있는 능력이 자아탄력성의 세 번째 특성에 속한다.

최근에는 역경, 스트레스 또는 위협적인 환경적 상황에서도 정서적, 행동적 문제를 보이지 않고 건강하게 환경적 상황에 적응해 가는 아동, 청소년들을 설명하기 위해서 자아탄력성이라는 개념을 설명하고 있다(Klohnen, 1996; Block & Block, 1988). 자아탄력적인 사람들은 상황에 따라 인내, 긴장의 수준을 높이거나 낮추는 조절 능력이 높기 때문에 계속적으로 변화되는 상황의 요구에 유연하게 반응하여 성공적으로 적응을 할 수 있다. 반면에 자아탄력성이 낮은 사람들은 조절능력이 낮기 때문에 낯선 환경이나 스트레스 상황에서 융통성이 있는 반응이 부족하여 효율적으로 대처하지 못한다고 하였다(김지현, 2013; Klohnen, 1996; Block & Block, 1980).

자아탄력성과 심리적인 특성들의 관계를 살펴보면, 자아탄력성이 높은 집단은 긍정적 정서를 보이고 우울에도 취약하지 않으며(고은정, 1997), 낙천적이고 자율적이며 능동적이라고 할 수 있다(Klohnen, 1994). 또한 자아탄력성이 높을수록

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

높은 자기효능감과 자아존중감을 지니고 있을 뿐만 아니라 전반적으로 긍정적인 자아상을 보였다. 자신의 정체성에 있어서도 명확성을 지니고 있었으며(Rutter, 1987; Klohnen, 1996), 자신의 경험에 개방적이었다(구형모, 2000). 반면 자아탄력성이 낮은 집단은 많은 상황을 스트레스로 지각하고, 일단 그 상황이 스트레스로 지각되면 예기 불안이나 지각우울을 경험한다(Tellegen, 1985). 또한 정서가 불안정하고 자기중심적이며 자기 개방이 부족하다(Block & Block, 1980). 게다가 자아존중감이 낮고 사회적 철수를 보이기도 하였다(고민숙, 2002 재인용).

본 연구에서는 자아탄력성을 Block(1980)이 정의한 '내·외적 스트레스에 맞서 유연하게 적응해 낼 수 있는 개인의 능력'으로 보았다. 따라서 우울과 같은 부정적인 정서를 느낄 수 있는 스트레스 상황에서도 유연한 자기조절 능력을 통해 심리적 평형을 유지시키는 요인으로 판단하였으며, 본 연구를 통해 부모애착과 우울 사이를 매개하는 변인임을 확인하고자 한다.

4. 우울

우울이란 우울한 기분을 주된 증상으로 하는 기분장애로써 여러 가지 심리적 문제를 유발한다. 우울 상태에서는 우울하고 슬픈 감정뿐만 아니라 좌절감이나 죄책감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망감 등과 같은 부정적이고 고통스러운 정서 상태가 나타난다. 우울을 경험할 때에는 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되는데 자신을 무능력하다고 생각할 뿐만 아니라 열등하며 무가치한 존재로 여기는 자기 비하적인 생각을 하고, 미래를 비관적이고 절망적으로 전망하게 된다. 이로 인하여 삶에 대해 허무주의적인 생각이 증가되고 죽음이나 자살과 같은 극단적인 생각을 자주 하는 경향을 보인다(권석만, 2003).

Beck(1967)에 의한 우울의 정의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 구체적인 기분변화로써 슬픔이나 고독, 무관심에 빠지게 되고, 둘째, 자기비난이나 자책과 같은 부정적인 자기개념을 지니게 되며, 셋째, 퇴행적이고 자기 처벌적인 것으로 도피나 감추기, 죽음에 대한 생각을 하게 된다. 넷째, 식욕저하, 불면증, 리비도의 상

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

실 등과 같은 생장능력의 변화를 초래하며, 다섯째, 정신운동이 지연되거나 초조감을 갖는 등 활동수준이 변화되는 것으로 정의했다.

또한 Beck(1967)은 우울한 사람들에게 나타나는 보편적인 인지 형태는 정상인과는 다르게 자기 자신, 세계, 그리고 미래에 특이한 반응 양식을 나타낸다고 주장하였다. 즉, 우울한 사람들이 갖는 인지 형태는 자기 자신에 대한 부정적 견해, 미래에 대한 부정적 기대, 경험에 대한 부정적 해석으로 왜곡된 인지를 한다고 하였다. 뿐만 아니라 긍정적으로 해석 할 수 있는 상황임에도 불구하고 우울한 사람들은 모든 상황을 부정적으로 지각하며 자기 자신은 항상 패배 하고, 피해를 받는 것으로 해석하고, 항상 비난을 받고 있다고 느낌으로서 자신에게만 부정적이고 바람직하지 못한 결과가 일어났다는 생각을 하고 있다고 하였다.

우울은 대학생들이 호소하는 대표적인 심리내적인 문제 중 하나로, '심리적감기'(Seligman, 1975)라고 부를 정도로 매우 흔한 정서로서 학업과 진로, 대인관계 등 다양한 영역에서 문제를 야기하는 위험 요인이다(이명은 등, 2016; Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). Rutter(1989)는 대학 시기는 기본적 발달과업을 성취하고 미래에 대한 불안과 사회 환경적 변화에 적응해야 하므로 높은 심리적 부담감을 갖게 되며, 그로인해 우울과 같은 심리적 증상에 취약할 수 있다고 하였다. 또 다른 연구에서는 대학생의 우울발생이 높은 이유를 심리적으로 미성숙한 시기임에도 자율적이고 독립적인 생활방식으로 갑작스레 전환되면서, 해결해야 할 도전적 과제들에 직면하기 때문이라고 말하고 있다(Schieman, Gundy, & Taylor, 2002). 청소년기에 우울을 경험하는 것은 장기적으로 성인기까지 이어질 가능성이 있기 때문에(Hankin, 2006), 발달단계상 청소년기 후기와 성인기 초기의 과도기에 위치한 대학생 시기의 우울증에 관한 관심이 필요하다(김민경, 2011).

대학생의 우울과 관련한 부정적인 결과에 대한 선행연구들의 예를 살펴보면 이현지와 김명희(2007)은 우울감을 겪는 대학생이 그렇지 않은 학생에 비해서 상대적으로 자살생각을 할 가능성이 높다고 하였고, 대학생 자살생각과 관련하여 주요한 변인으로 우울이 작용한다는 연구 결과(강정규, 전상남, 신학진, 2013; 김민경, 2011b; 김은주, 최경원, 2012; 김지삼, 2014; 백선숙, 하은호, 류언나, 송미승, 2012; 안세영, 김종학, 최보영, 2015; 양경미, 방소연, 김순이, 2012; 양선

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

미, 박경, 2015)도 보고되었다. 이에 따라 우울은 대학생들이 달성해야 할 발달 과업들의 성취를 어렵게 할 뿐만 아니라 대학 생활에 있어서도 부적응을 초래하고 나아가 졸업 이후에 적응적인 사회활동을 방해하는 요인으로 작용한다.

정리하면 대학생의 우울은 심리적 감기라고 불릴 정도로 흔히 나타나는 정서 상태이지만, 학업이나 진로, 대인관계 등 다양한 영역에서 문제를 야기할 뿐만 아니라 심각한 경우 자살과 같은 극단적인 결과로 이어지게 하는 요인이다. 이에 따라 대학생의 우울은 사회적 측면에서도 간과되어서는 안되는 문제임을 확인할 수 있다(유현숙 외, 2011). 따라서 본 연구를 통해 우울을 완화시킬 수 있는 변인으로 자기자비와 자아탄력성의 효과성을 검증하고 나아가 대학생의 정신건강 증진에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

5. 각 변인들과의 관계

가. 부모애착과 우울 간의 관계

Bowlby(1980)에 따르면 양육자와의 불안정 애착은 우울증을 발달, 유지시키며, 불안정 애착을 형성한 사람들은 스트레스를 경험할 때 우울 증상을 보인다고 말했다. 또한, 부모와의 관계 경험의 내적작동모델과 관련해 우울증이 유발된다고 하였다. Bowlby의 우울에 대한 연구들은 주 양육자에 대한 초기 경험이 우울과 관련된 부정적인 인지도식을 발달시키고, 나아가 부정적 인지변인들에 의해 우울을 경험하게 된다는 Beck(1979)의 주장과 유사하다.

국내 연구를 살펴보면 김지민(2014)은 부모와의 애착관계가 불안정 할수록 부정적인 인지표상인 적대적 관점이 높아질 뿐만 아니라 이러한 적대적 관점으로 인해 높은 우울감을 경험할 수 있다고 보고하였다. 또한, 애착이 불안정하게 형성된 아동은 높은 우울과 낮은 유능감을 보이는 반면에 안정적인 애착을 형성한 아동은 유능감뿐만이 아니라 근면성, 책임감, 준법성, 사회문제 해결 능력이 높고

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우울 증상이 낮았다(김은진, 2009). 뿐만 아니라 부모와 안정애착을 형성한 사람은 우울한 상황에도 자신의 감정을 조절하고, 감정을 드러내거나 억제하기보다는 자신과 타인의 욕구 및 감정을 고려하여 우울한 감정에 빠지지 않으려 노력하는 모습을 보였다(장애경, 이지연, 2010). 곽현주(2013)의 연구에서는 대학생의 우울에 영향을 미치는 것으로써 가족환경이 중요한 요인이며, 그 중에서도 가족 간의 강한 유대감이 우울을 낮춰주는 것으로 확인되었다. 김노은(2012) 역시 부모애착이 대학생의 우울에 대한 보호요인으로 작용함을 확인하였다. 이 외에도 여러 선행연구을 통해 부모와 형성한 애착이 대학생의 우울과 관련이 있다는 결과를 보고하고 있다(이주영, 최희철, 2012; 이지연, 임성문, 2006).

최근에는 부모애착과 우울과의 관계를 매개하는 변인을 확인하고자 하는 시도가 이루어 지고 있다. 예를 들어, 역기능적인 태도, 사회적지지, 부적응 완벽주의, 정서단절이 그러한 매개변인으로 확인되었다. 다시 말해 부모애착이 우울에 직접적인 영향력을 미칠 뿐만 아니라 역기능적 태도, 사회적 지지, 부적응적 완벽주의, 정서단절을 통해 간접적으로도 영향을 미치는 요인이라는 것이다.

이상에서 보는 것처럼 불안정 부모애착은 우울을 발달, 유지시키지만. 안정적인 부모애착은 우울한 상황에서 벗어날 수 있게 하는 요인이라 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 대학생의 부모애착이 우울에 유의미한 직접 효과를 미칠 것으로 가정한다. 나아가 대학생의 부모애착과 우울간의 관계를 매개하는 변인을 자기자비와 자아탄력성으로 가정하고 그에 따른 간접효과를 확인하고자 한다.

나. 부모애착과 자기자비 간의 관계

Neff(2003)는 자기자비가 부모애착으로부터 영향을 받을 것이라 가정하였다. 애착의 내적작동모델이 자기 자신에 대한 개념과 태도에 영향을 주는 것과 관련지어 Neff는 McGehee(2010)와 함께 이후 후속연구에서도 양육자와 따뜻하고 지지적인 관계 경험을 가진 사람은 자기자비 수준이 높을 것이며 그렇지 않은 경우 낮은 수준의 자기자비를 갖게 될 것으로 가정하였다. Wei, Liao, Ku와 Shaffer(2011)도 어린 시절 애착수준이 자기자비 발달에 영향을 주며, 이는 부모와의 관계

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

경험에서 부모가 자신을 대한 태도가 내면화되어 이후 자신을 대하는 태도인 자기자비로 이어지기 때문이라고 주장하였다. 나아가 비일관적이고 비판적인 양육을 경험한 경우 양육자가 자신을 대한 것과 같이 스스로를 대하면서 자신에 대해 부정적 시각을 형성하고 자기 비판적이 된다고 하였다.

국내에서도 애착의 자기자비에 대한 주효과가 확인되었으며(김다정 외, 2014), 불안정 애착이 낮은 자기자비 수준을 예측한다는 결과도 보고되었다(김신실, 유금란, 2014). 청소년을 대상으로한 선행연구들을 살펴보면 안정적 환경에서 양육자와 안정적인 애착을 형성한 청소년일수록 이후에 높은 자기자비 수준이 높을 것으로 예측되는 반면, 불안정한 애착 관계를 형성한 청소년의 경우에는 낮은 수준의 자기자비가 예측된다고 보았다(임윤선, 2012). 고등학생(김자영, 2017; 허윤희, 2016)과 초등 6학년(이인아, 2013)을 대상으로한 연구에서도 부모애착과 자기자비는 정적으로 유의한 상관을 보였다. 또한, 대학생 대상의 연구에서 부모애착과 자기자비가 정적 상관을 나타내는 것이 확인되었다(윤혜경, 2016). 특히 정재익(2017)의 연구에 따르면 대학생의 불안정애착이 자기자비와 부적상관을 가지는 것으로 밝혀진 바 있다.

하지만 애착특성에 따라 자기자비와 상관이 드러나지 않는 연구들도 있었다. Neff와 MeGehee(2010)는 회피애착과 자기자비의 관계가 부적상관으로 나타난 연구에서 회피애착이 방어를 부인하는 특성을 갖기 때문에 회피애착과 자기자비의 관련성을 가늠하기가 어렵다고 하였다. 국내연구에서도 이은지와 서영석(2014)의 연구에 따르면 불안애착과 자기자비는 부적상관을 보이나, 회피애착과 자기자비의 상관이 유의미하지 안았다. 또 다른 연구에서는 불안애착과 회피애착이 모두 부적상관을 보였지만(정재익, 2017), 황윤정(2016)의 연구에서는 불안애착이 회피애착보다 자기자비와 부적상관이 강하다고 하였다.

본 연구에서는 대학생이 지각하는 부모애착의 안정성이 자기자비와 유의미한 상관을 갖는지를 확인하고자 한다. 나아가 구조적 관계 분석을 통해 부모애착이 자기자비에 유의한 영향을 미치는지를 검증하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다. 부모애착과 자아탄력성 간의 관계

인생의 초기에 형성된 애착 안정성(security)은 아동 및 청소년들이 발달적 도전과제에 대처할 수 있게 하는 높은 자아탄력성을 지니게 하며(Kobak & Screery, 1988), 청년들이 낯선 환경에 적응하고, 자신의 세계를 넓혀가는데 있어 안전기지로서의 역할을 한다. Hazan과 Shaver(1987)는 안정적으로 애착을 형성한 사람들은 유연하고 복잡한 인지체계를 가지고 있으며, 대인관계와 정서 경험에서 적응적이고 효능감이 높아 적응적인 대처양식을 보인다고 하였다. 반면 부모의 과도한 참견과 통제적 양육방식과 같은 부모와 자녀 간의 부정적인 상호작용은 자아탄력성의 발달에 부정적인 영향을 끼친다. 즉 생의 초기에 형성된 부모애착이 자아탄력성 수준의 개인차를 낳게 되는 것이다.

Egeland와 Sroufe(1981)는 영아기에 형성된 안정적인 유대관계가 탄력성에 보호적 기능을 한다는 것을 밝혀내었으며, 유아들을 대상으로한 연구에서는 안정애착을 형성한 유아는 발달적 과제를 보다 적응적으로 해결하는 반면, 애착이 불안정하게 형성된 유아의 경우 후기 아동기에 의존성이 증가했을 뿐만 아니라, 낮은 사회적 유능감과 자아탄력성을 보이며 과제해결에도 어려움을 나타냈다고 보고했다. 청소년을 대상으로 하여 부모 및 또래애착이 자아탄력성에 영향을 주는지 살펴 본 김현순(2005)과 홍미란(2010)의 연구에 따르면 부모애착과 자아탄력성이 유의미한 상관관계가 있었다. 박지아(2002)의 연구에서도 적응이 유연한 탄력적인 청소년들의 부모애착은 적응이 낮은 청소년들 보다 더 높게 나타났다. 마찬가지로 성인들을 대상으로 한 연구에서 부모와 안정적인 애착을 형성한 성인이 자아탄력성이 높게 나타났다(Kerns & Steven, 1996; Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Brennan, 1992; 장휘숙, 2001, 허정선, 현명호, 2005, 재인용).

선행연구들에서 확인한 바와 같이 다양한 연령대에서 부모애착은 자아탄력성에 영향을 미치고 있으며, 안정적인 부모애착을 형성한 개인이 높은 자아탄력성을 지니고 있음을 알 수 있다. 이를 근거로 안정적인 부모애착을 형성한 대학생은 높은 자아탄력성을 지니고 있을 것으로 가정하고 본 연구를 통해 두 변인 간의 관계를 확인하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

라. 자기자비와 우울 간의 관계

선행연구에서 자기자비는 우울증상을 완화시킬 수 있는 보호요인으로 확인되어지며(김가희, 송원영, 2016; 김유진, 장문선, 2016; 김종운, 양민정, 2015; 박문정, 강지현, 2017; 박희정, 임영진, 2016; 이하희, 김유미, 2017), 자기자비와 정신장애와의 관계에 대한 여러 연구들을 통해 자기자비가 우울에 영향을 미친다는 결과가 보고되고 있다(David, Malte, Michelle, Ben, & Tracy, 2013; Meredith, Mark, & Sneha, 2013). 자기자비가 우울에 미치는 사고변화 과정을 살펴보면, Beck(1996)은 왜곡된 지각을 통해 자신의 경험을 부정적으로 해석하고 자신을 평가절하하면서 우울해 진다고 하였다. 즉, 우울한 사람들은 자기 자신과 자신의 불행한 처지에 몰두하고 걱정하며 과거 부정적 사건을 반추하면서 기분이 저하된다는 것이다.

다른 연구에서는 대학생의 자기자비가 높으면 심리적 안녕감 역시 높은 수준으로 나타났다(김연수, 조성호, 2014; 박세란, 이훈진, 2013). 뿐만 아니라 자기자비가 높은 사람들은 주관적 안녕감과 긍정정서는 더 높게 나타났고, 심리적 부적응을 적게 경험하며, 더 적응적인 대처전략을 사용하여 타인의 부정적인 피드백에 유연하게 반응하는 것으로 나타났다. 그 외에도 자기자비가 우울, 불안, 반추, 사고억제, 폭식행동 등과 같은 심리적 부적응과 부적 관계를 보인다는 국내 연구들을 확인할 수 있었다(김미선, 홍혜영, 2015;박문정, 강지현, 2017; 박혜린, 2014; 이신혜, 조용래, 2014; Neff et al., 2007; Raes, 2010). 박선영과 이지연(2020)도 자기자비를 증진시키는 치료적 개입이 사회불안과 우울을 감소시키는데 긍정적인 역할을 할 수 있다고 주장하였다.

자기자비가 개인 내적 보호 요인으로서 안정적인 자기개념에 영향을 미치는 것을 고려해 볼 때(Ellis, 1996) 개인 내적 문제에 기인하는 우울을 더 잘 예측할 수 있을 것으로 예상된다(서영임, 김정민, 조한비, 2018). 다시 말해 자기자비가 증가할수록 심리적 안녕감과 같은 긍정정서가 높아지며 우울과 같은 심리적 부적응은 감소하는 것을 예상할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자비자비가 대학생의 우울에 유의한 영향을 주는 요인이라 가정하고 부모애착과 우울간의 관계에서 유의미한 매개효과를 나타내는지 검증하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

마. 자아탄력성과 우울 간의 관계

개인은 살아가며 다양한 사건을 경험하고 스트레스를 겪게 된다. 그러나 비슷한 상황을 경험하더라도 적응적으로 살아가는 사람들이 있는 반면에, 우울 및 불안과 같은 부정정서를 경험하는 사람들도 있다. 이러한 문제적 상황에서 심리적 적응을 조절하여 안녕감을 유지하게 하는 요인으로 자아탄력성을 들 수 있다.

자아탄력성이 심리적 적응을 조절하는 요인으로 작용하는지에 대해 연구한 선행 연구들을 살펴보면 김다정(2015)과 한영민(2009)의 연구에서 자아탄력성은 우울 및 불안에 유의한 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌으며, 이해원(2015)의 연구에서도 자아탄력성은 주관적 행복감의 중요한 결정 요소임을 확인했다. 또한, 이하나, 정현주, 이기학, 이학주(2006)는 자아탄력성이 스트레스에 대한 지각에 유의한 영향을 미친다 것을 보고하였다. 신현균과 장재윤(2002)의 연구에서는 낮은 자아탄력성은 우울 및 불안과 같은 부정적서와 부적응에 있어 정적영향을 미친다고 하였으며, 정동화(2009)는 높은 자아탄력성이 학업적 유능감, 사회적 유능감, 자존감 수준에 긍정적인 영향을 줄 뿐만 아니라, 우울 수준을 감소시키는 요인이라고 하였다.

자아탄력성과 우울의 관계를 연구한 국외 논문에서도 Hilgram과 Palit(1993)은 자아탄력성이 낮은 사람들은 불안정하고 충동적이고 우울 등의 부적응 양상을 나타낸다고 주장하였다. 또한, Masten과 Coatworth(1998) 또한 자아탄력성이 높을수록 우울이나 자살이 적게 나타난다고 보고하였다.

이와 같이 자아탄력성은 스트레스와 위협적인 상황에서 긍정 정서를 경험하고 역경 속에서 성공적으로 회복하도록 도와주며(Barrett, 2004), 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서를 느끼더라도 이에 압도되지 않고 긍정적 정서를 통해 부정적인 정서를 상쇄시키는 역할을 한다(Fredrickson, 2003). 즉, 자아탄력성은 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키며(최민아, 신우열, 박민아, 2009), 우울을 낮추는 역할을 하는 것을 알 수 있다(곽소영, 변영순, 2013; 김나미, 김신섭, 2013; 이영아, 2011; 최승혜, 이혜영, 2014).

선행연구들을 종합하면 자아탄력성은 주관적 행복감의 중요한 결정 요소로서 우울에 유의한 영향을 미치는 요인으로 판단할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 높은 자아탄력성을 지닌 대학생이 낮은 우울 정도를 보일 것으로 가정하고 우울과 자아탄력성의 상관관계를 확인하고자 한다. 나아가 자아탄력성이 부모애착과 우울의 관계에서 매개효과를 지니는가를 검증하고자 한다.

바. 자기자비와 자아탄력성 간의 관계

자기자비는 정신건강을 위한 내적변인으로서 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 변인이 될 수 있다. 자기자비는 삶의 다양한 스트레스 상황에서 적절한 대처와 탄력성을 위한 자원이 된다(Neff, Seppala, Brown, & Leary, 2016).

선행 연구에 따르면 자기자비가 높은 성인들은 긍정적인 스트레스 대처 방식을 사용하기 때문에 높은 탄력성을 보이는 것으로 나타났으며(Allen & Leary, 2010), Neff의 자기자비 척도(2003b)를 사용한 Macbeth와 Gumley(2012)의 메타연구에 따르면 자비가 탄력성과 정신건강을 설명하는 중요 변인임이 밝혀졌다. Tang(2019)의 연구에서 자기자비는 자아탄력성에 정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 청소년과 초기 성인들을 대상으로 실시한 Bluth, Mullarkey, Lathren(2018)의 연구에서 역시 자기자비가 높을수록 탄력성 역시 높게 나타난다는 결과가 보고되었다. 이는 자기자비가 부정적인 감정을 완화하고 스트레스를 완충하는 역할을 하기 때문이다(Bluth et al, 2016b; Breines et al 2015). 국내의 연구에서도 자기자비가 자아탄력성 뿐 아니라 삶의 의미와 자기수용에 정적 상관을 보이는 등 개인의 건강한 자세에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인하였으며(이현서, 2021), 취업준비생을 대상으로한 김나래와 우영지(2021)의 연구에서도 높은 자기자비가 높은 자아탄력성과 적은 취업스트레스 지각과 관련이 있음을 확인할 수 있었다.

이상의 국내·외 선행연구들을 종합하면 자기자비는 청소년과 초기 성인들의 심리적 탄력성에 긍정적인 영향을 주며 부정적인 자기인식으로 고통 받는 사람들에게 정서적 안전함을 제공하여 고통을 완화한다(Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010)는 것을 알 수 있다.

자기자비와 자아탄력성의 관계에 대해서 아직 충분히 많은 연구가 이루어 지지는 않았다. 그러나 앞서 언급한 선행연구들을 종합하면 자기자비는 자아탄력성에

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

긍정적인 요인을 미치는 요인일 것으로 판단할 수 있다. 본 연구는 두 변인 간의 상관관계를 확인하고, 대학생의 부모애착과 우울 사이에서 각각 단일 매개변인이면서 동시에 다중 매개변인으로 작용하는가를 확인고자 한다.

사. 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과

Gilbert 등(2005)에 따르면 자비를 경험하고 베풀 수 있는 능력의 형성과 발달은 자신과 타인의 표상에 영향을 미치는 애착체계에 근원하여 형성된다. 어린 시절 부모나 중요한 타인들에게 충분한 사랑과 관심, 돌봄을 받으며 정서적 안정을 경험한 아동은 자신과 타인에 대한 긍정적인 표상을 형성한다. 반면, 학대와 방치. 무시, 정서적 충격 등을 경험한 아동의 경우에는 불안정 애착을 경험하게 될 뿐만 아니라 자신과 타인에 대한 부정적인 표상을 형성하게 된다. 불안정 애착체계가 자기자비와 부적 관련이 있다는 여러 연구결과(Wei et al., 2011; 임윤선, 2012; 김신실, 유금란, 2014)들이 이를 뒷받침하고 있다. 이러한 자기자비는 우울이나 불안, 삶의 만족을 설명하는데 있어 중요한 예측변인이 될뿐만 아니라(Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011), 우울과 불안, 스트레스 등 심리적 문제에 있어서도 중요한 영향력을 미치는 것으로 밝혀졌다(박세란, 이훈진, 2013; 이현주, 조성호, 2011; Neff, 2003a; Shapira & Mongrain, 2010; Werner, Jazaieri, Goldin, Heimberg & Gross, 2012).

이정령(2013)의 연구에서 자기자비는 성인애착과 심리적 건강 간의 관계를 부분매개하는 요인으로 밝혀졌다. 즉, 자기자비가 우울 감소와 유의한 관련이 있고, 우울을 비롯한 부정적 정서에 대한 중요한 보호요인(Raes, 2011)으로 작용한다는 것이다. 고등학생을 대상으로 한 주수현과 이홍숙(2018)의 연구에서도 불안정 애착과 우울의 관계에서 자기자비 불안이 부분매개 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 자기자비 불안이 우울과 같은 고등학생의 내재화 문제에 있어 주요한 요인임을 시사하였다. 어린 시절 주양육자와의 관계에서 불안애착을 형성한 경우, 거절이나 버려짐 등에 대한 두려움을 가지게 되며 이는 곧 자비불안을 높이게 되고 나아가 우울과 같은 부정적인 정서 문제를 경험하게 된다는 것이다. 또한, 고등학생의 회피애착과 우울과의 관계에서도 자기자비 불안은 부

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

분 매개하고 있는 것으로 확인되었다. 이미선과 홍혜영(2017)의 연구에서는 불안애착과 우울의 관계를 자기자비 불안이 부분 매개하며, 회피애착과 우울의 관계에서는 자기자비 불안이 완전매개하는 것으로 나타났다.

선행연구들을 종합하면 양육자와의 초기경험에서 불안정한 애착관계를 형성한 사람의 경우, 자신에 대한 부정적인 표상을 지니게 되고 이는 곧 자신에게 자비로운 마음을 갖게 하는 것을 방해함으로써 낮은 자기자비 수준에 머무르게 된다. 또한, 낮은 자기자비를 지닌 사람들은 자신의 경험을 부정적으로 해석하며 스스로를 평가절하하여 우울함을 경험하게 된다고 볼 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 불안정 애착 관계로 인해 자신에 대한 부정적인 내적작동 모델을 형성한 사람들의 자기자비를 높일 수 있다면 우울 등과 같은 부정적 정서를 완화시킬 수 있을 것으로 판단하였다. 이에 자기자비를 매개변인으로 설정하고 연구를 통해 이를 확인하고자 한다.

아. 부모애착과 우울의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

탄력적인 아동의 특성을 종단적으로 조사한 Werner와 Smith(1982)의 연구에 따르면 탄력적인 아동들은 부모와 긍정적인 관계를 형성하였다고 한다. 탄력적인 아동의 부모들은 탄력적이지 않은 아동의 부모보다 이해심이 많고 보다 더 지지적이었다고 보고되었다. Egeland 등(2013)의 연구에서는 탄력적인 청소년은 자신에 대한 긍정적인 자기개념을 지니고 있을 뿐 아니라 스스로에 대한 신뢰감을 형성하는 경향이 있다고 하였다. 또한, 탄력성은 부정적인 사건에도 효과적으로 적응할 뿐만 아니라 스트레스 상황에서도 잘 대처할 수 있도록 돕는다고 하였다(Germezy, 1985; Masten et al, 1990, Rutter, 1987). 이러한 탄력성은 선행연구들을 통해 우울과 밀접한 관계가 있음이 확인되었는데, 구체적으로 안소정 등(2013)의 연구에서는 우울증 청소년 환자를 대상으로 회복탄력성이 자살시도를 완화시키는 보호요인임을 밝혔내었다. 신현균과 장재윤(2003)은 자아탄력성이 낮을수록 우울, 불안 등의 정신건강에 부정적인 결과를 미치는 것을 확인하였다.

종합하면 부모와의 안정적인 애착관계를 형성한 사람의 경우 자신에 대한 긍정적인 표상을 형성하여 높은 자아탄력성을 지니게 된다. 높은 자아탄력성을 지닌

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

사람은 위기 상황에서도 유연하게 대처할 뿐만 아니라 긍정적인 시각으로 현실을 수용함으로써 낮은 자아탄력성을 지닌 사람들에 비해 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서를 적게 경험할 것이라 할 수 있다. 즉, 자아탄력성이 부모애착과 우울의 관계에서 유의미한 매개요인으로써 우울을 감소시킬 것으로 추측할 수 있다.

이러한 추측을 뒷받침하는 선행연구들이 다수 존재한다. 손보영, 김수정, 박지아, 김양희(2012)는 바람직한 부모의 양육행동과 삶의 만족도의 관계에서 자아탄력성이 매개효과가 있다고 밝혔다. 또한, 이준기(2010)는 부모애착이 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성이 유의미한 매개효과가 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 종합하여 보았을 때, 대학생이 지각하는 부모애착과 우울의 관계에서 자아탄력성이 유의미한 매개효과가 있을 것으로 추측하였다.

반면, 한영민(2009)의 연구에서는 대학생의 가족건강성과 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 매개효과가 없다고 하였다. 이처럼 선행연구들이 서로 상반되는 결과를 보이는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 부모애착과 우울의 관계에서 자아탄력성이 유의미한 매개효과를 가지는지를 검증해볼 필요가 있을 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 구명하기 위하여 4년제 대학교 학생들을 연구대상으로 하였다. 연구의 윤리적·과학적 타당성 심의 및 연구대상자의 안전 확보를 위하여 제주대학교 생명윤리심의위원회로부터 IRB를 심사받은 후 진행되었다(승인번호:JJNU-IRB-2022-101). IRB 연구계획서를 근거로 전국 소재의 대학교에 재학 및 휴학중인 남녀 430명을 모집하였다. 모집 지역을 어느 한 지역으로 한정하지 않고 전국으로 설정하여 가능한 일반화할 수 있는 연구결과를 도출하고자 하였다. 또한, 연구대상을 다양한 각도로 이해하기 위하여 학년과 재학조건에 조건을 두지 않고 1~4학년 재학생 및 휴학생을 선정기준으로 하였다. 자료 수집은 IRB 심의가 통과된 2023년 1월 25일 이후인 2023년 1월 27일부터 2월 1일까지 실시되었다.

자료수집을 위하여 온라인 리서치 업체인 '엠브레인'을 이용하였다. 엠브레인은 많은 수의 패널을 보유하고 있을 뿐만 아니라 패널의 거주 지역이 전국으로 분포되어 있어 연구 결과를 일반화할 수 있는 연구 대상을 모집하는데 적합한 업체로 판단하였다. 판단표본추출을 사용하여 조사의 기본적인 대상자 조건에 포함되는 패널을 타겟팅하고, 조사참여 요청 메일을 보내어 연구에 대한 설명을 읽은 후 동의서에 동의한 이에 한에 설문을 실시하였다.

연구대상자 배경 변인 및 분포는 표Ⅲ-1과 같다. 먼저 성별은 남성 210명(48.8%), 여성은220명(51.2%)이었다. 학년은 2학년 110명(25.6%), 4학년 109명(25.3%), 3학년 106명(24.7%), 1학년 105명(24.4%) 순으로 조사되었다. 거주지역은 서울 111명(25.8%), 106명(24.7%), 인천 29명(6,7%), 부산 28명(6.5%), 대구 25명(5.8%), 충남 20명(4.7%), 경남 20명(4.7%), 경북 17명(4.0%), 대전 14명(3.3%), 전북 13명 (3.0%), 광주 12명(2.8%), 강원 11명 (2.6%), 울산 8명(1.9%), 전남 7명

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(1.6%), 충북 4명(0.9%), 제주 3명(0.7%), 세종 2명(0.5%) 순으로 조사에 참여하였다.

표Ⅲ-1. 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=430)

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	210	48.8
	여	220	51.2
학년	1학년	105	24.4
	2학년	110	25.6
	3학년	106	24.7
	4학년	109	25.3
거주지역	서울	111	25.8
	부산	28	6.5
	대구	25	5.8
	인천	29	6.7
	광주	12	2.8
	대전	14	3.3
	울산	8	1.9
	경기	106	24.7
	강원	11	2.6
	충북	4	.9
	충남	20	4.7
	전북	13	3.0
	전남	7	1.6
	경북	17	4.0
	경남	20	4.7
	제주	3	.7
	세종	2	.5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 측정도구

가. 부모 및 또래 애착척도 개정판(Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised: IPPA-R)

본 연구에서는 부모애착 측정을 위하여 1987년 Armsden과 Greenberg가 부, 모 및 또래와의 애착 안정성을 측정하기 위하여 제작한 것을 옥정(1998)이 번안하고 수정 및 보완한 부, 모 및 또래애착척도 개정판(Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised : IPPA-R)을 또래 애착을 제외하여 사용하였다. IPPA-R은 신뢰감 10문항, 의사소통 9문항, 소외감 6문항으로 3가지 하위요인 총 25문항으로 구성되어 있다. 신뢰감은 부모가 자신을 믿어준다 생각하며 부모를 존경하고 신뢰하는지를 묻는 것이다. 의사소통은 부모가 자신의 감정을 존중할 뿐만 아니라 대화를 할 때 자신의 의견을 존중하고 이해하려 노력한다고 보는 요인이다. 소외감은 부모가 자신에게 무관심하여 이해받지 못한다는 느낌과 그에 따른 좌절의 정도를 의미한다. 각 문항 형식은 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)'까지 반응하도록 되어있다. 일부 문항은 역문항으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 부모애착 정도가 높다는 것을 의미한다. 옥정(1998)의 연구에서는 Cronbach's α 계수는 부 애착 .93, 모 애착 .93으로 나타났다. 본 연구에서는 부, 모를 통합하여 연구를 진행하였으며, Cronbach's α 계수는 .97로 나타났다. 하위요인의 신뢰도 및 하위요인 별 문항은 표Ⅲ-2와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅲ-2. 부모애착 척도 하위요인 및 신뢰도 (N=430)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
신뢰감	1, 2, 3*, 4, 9*, 12, 13, 20, 21, 22	10	.95
의사소통	5, 6*, 7, 14*, 15, 16, 19, 24, 25	9	.93
소외감	8*, 10, 11*, 17*, 18*, 23*	6	.90
전체		**25**	**.97**

* 문항은 역채점문항임

나. 한국판 자기 자비 척도 (Korean version of Self-Compassion Scale : K-SCS)

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위해서 Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도(SCS)를 김경의 등(2008)이 대학생을 대상으로 번안 및 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale : K-SCS)를 사용하였다. Neff(2003)는 자기자비 척도를 개발할 때 3가지 차원의 6개의 하위요인(자기친절-자기판단, 보편적인간성-고립감, 마음챙김-과잉동일시)으로 구성하였으나, 본 연구에서는 각 차원을 하나의 요인으로 간주하여 자기자비를 3가지 하위요인으로 구성된 것으로 보았다. 본 척도는 자기친절 10문항, 보편적 인간성 8문항, 마음챙김 8문항의 총 26문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 '전혀 아니다(1점)에서 거의 항상 그렇다(5점)'까지 반응하도록 되어있다. 총 점수가 높을수록 자기자비의 수준이 높은 것을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 자기자비 척도의 Cronbach's α 계수는 .87, 이었으며, 본 연구에서는 .88으로 나타났다. 하위요인의 신뢰도 및 하위요인 별 문항은 표Ⅲ-3과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅲ-3. 자기자비 척도 하위요인 및 신뢰도 (N=430)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기친절	1*, 5, 8*, 11*, 12, 16*, 19, 21*, 23, 26	10	.76
보편적 인간성	3, 4*, 7, 10, 13*, 15, 18*, 25*	8	.73
마음챙김	2*, 6*, 9, 14, 17, 20*, 22, 24*	8	.69
전체		**26**	**.88**

* 문항은 역채점문항임

다. 자아탄력성 척도(Ego-resiliency Scale : ER)

본 연구에서 자아탄력성을 측정하기 위하여 사용한 척도는 Block과 kremen (1996)이 개발한 자아탄력성 척도(Ego Resiliency Scale, ER)를 유성경과 심혜원(2002)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아탄력성을 단기간에 효율적으로 평가하는데 그 목적이 있다. 총 14문항으로 각 문항은 '매우 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)'까지 반응하도록 되어있으며, 역문항은 존재하지 않는다. 총 점수의 범위는 14점 ~ 70점이다. 높은 점수는 적응이 요구되는 스트레스 사건을 경험한 후에 개인이 자력성-동제 수준으로 다시 회복하는 능력이 더 뛰어나다는 것을 나타낸다. 유성경, 심혜원(2002)의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .77이었고, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

라. 우울 척도(The Center For Epidemiologicals Studies-Depression Scale:CES-D)

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)의 우울 척도(The Center For Epidemiologicals Studies-Depression Scale:CES-D)를 김정숙(2003)이 번안

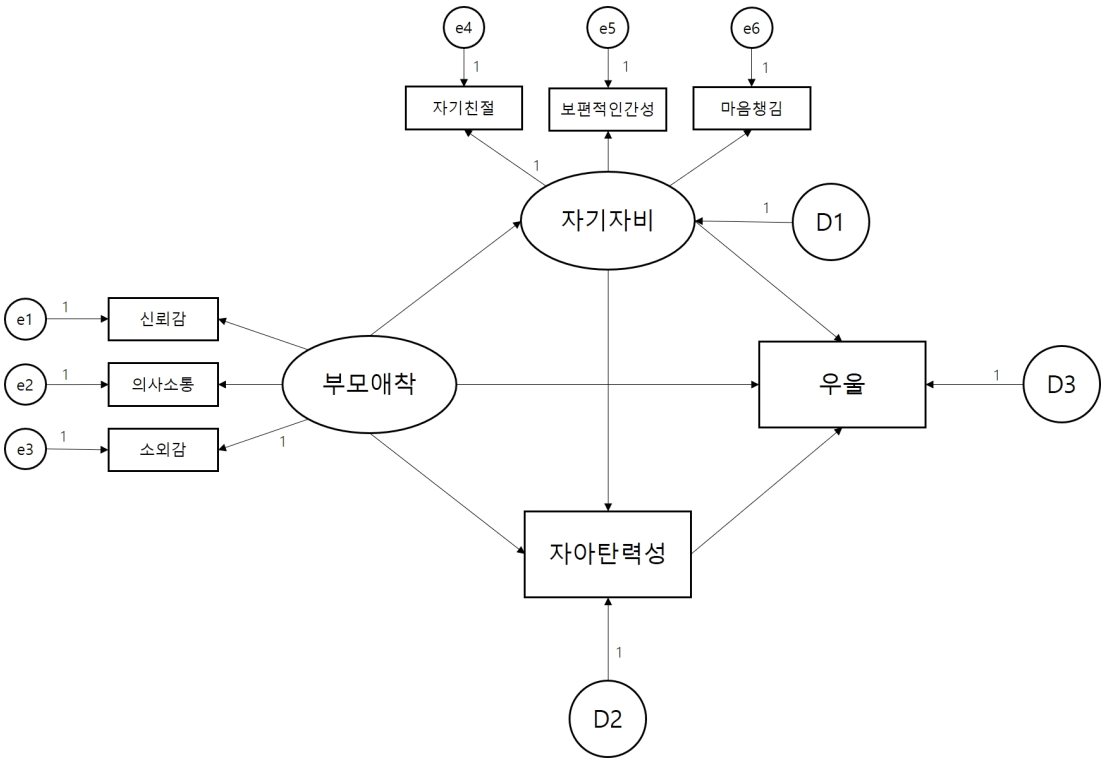
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

수정하고, 이지원(2006)이 재수정한 우울척도를 사용하였다. CES-D는 일반 인구를 대상으로 현재의 우울상태를 측정하기 위한 도구이며, 지난 한 주 동안에 경험한 우울증상의 빈도를 네 단계의 수준으로 측정한다. 기존의 우울척도는 임상적 진단을 목적으로 실시되었지만, 이 척도의 경우 피검자의 현재 경험하는 주관적 우울감을 자기보고식의 방법으로 측정하는 것으로써 주로 우울의 정서적 측면에 초점을 두고 있다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며 이 중 긍정적 감정에 대해 묻는 4개 문항(4번, 8번, 12번, 16번)은 역산하여 채점하며 높은 점수는 우울 수준이 높음을 의미한다. 대상자들은 지난 일주일간 어떻게 느꼈는지에 대해 '전혀 없었다(1점)에서 매우 자주 있었다'(4점)까지에 응답을 하였다. 가능한 총점은 20-80점이며, 총점이 36점 이상일 경우에는 임상적으로 우울한 상태임을 의미한다(Radloff, 1977). 이지원의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .88이었으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 자료처리 및 분석

대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울 간의 직·간접 효과를 알아보기 위해 그림Ⅰ-1의 연구모형을 그림Ⅲ-1와 같은 통계적 모델로 설정하였다.



그림Ⅲ-1. 통계적 모델

그림Ⅲ-1의 통계적 모델에서 확인할 수 있는 바와 같이 부모애착 척도의 경우 하위 요인인 신뢰감, 의사소통, 소외감을 관측변수로 선정하였고, 자기자비의 경우 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 관측변수로 선정하였다. 자아탄력성과 우울은 단일 관측변수로 보았다.

본 연구는 SPSS 18.0과 AMOS 20.0을 사용하여 구조방정식 모형(structural

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

equation modeling)을 분석하였다. 구체적인 분석절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성(성별, 거주지역, 학년)을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 연구에서 사용한 척도의 신뢰도를 확인하기 위하여 Cronbach's α(내적합치도 계수)를 산출하였다. 셋째, 연구에 사용된 주요변인들의 전체 점수 및 구조방정식을 이용한 분석에서 측정변인으로 이용할 하위요인들의 기술통계를 확인하기 위하여 최소값과 최대값, 평균, 표준편차를 산출하였다. 또한 다변량 정규분포성을 확인하기 위해 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)의 값을 확인하였다. 그 결과 모든 변인의 왜도와 첨도가 정규분포의 조건을 만족하고 있는 것으로 나타났다. 넷째, 주요 변인들간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다. 다섯째, 2단계 접근법(two-step approach)에 의한 구조방정식모형 분석을 실시(Anderson & Gerbing, 1988)하였다. 절차에 따라 1단계로 측정모형 검증을 하였고, 2단계로 구조모형 검증을 실시하였다. 모든 관측변수가 정규분포의 조건을 만족하므로 구조방정식 모형의 모수치 추정 방법으로 최대우도 추정법(ML: Maximum Likelihood Estimation)을 적용하여 모델의 적합도 및 모수치를 확인하였다. 적합도는 적합도 지수 χ^2값, NFI, TLI, IFI, CFI, RMSEA를 통해 유의성을 검증하였다. NFI, TLI, IFI, CFI가 .90일 경우 좋은 적합도로 보고(홍세희, 2001) 동시에 RMSEA는 0.1 이하면 보통, 0.08 이하면 양호, 0.05 이하면 좋은 것으로 판정하고 있다(우종필, 2012). 마지막으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스래핑(bootstrapping) 방법을 통한 매개효과 검증을 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 본 연구에서는 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro model 6를 사용하여 연구모형에서 나타내는 모든 매개(간접)효과에 대한 유의성을 검증하였다. 이 방법은 동일한 표본 수의 반복적인 부트스트래핑을 통해 매개(간접)효과에 대한 95% 신뢰구간을 산출해서, 이 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 매개(간접)효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하는 방법이다. 부트스트래핑 방법은 정상성 가정에 대한 제약이 없기 때문에 검증력이 높다(Shrout & Bolger, 2002).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

부모애착과 자기자비, 자아탄력성, 우울의 전체 점수 및 관측변인들의 기술통계를 확인하기 위해 최소값과 최대값, 평균, 표준편차, 변인들의 정상성 가정 만족 여부를 살펴보기 위해 왜도와 첨도를 산출하였고, 그 결과를 표Ⅳ-1에 제시하였다.

변인들의 정상성 가정을 살펴본 결과, 모든 변인들은 왜도 ±2 이하(절대값.02 ~ .56), 첨도 ±7 이하(절대값 .05 ~ .38)로 정규분포를 이루어야 한다는 가정을 충족하는 것으로 판단하였다(West, Finch, & Curran, 1995)

표Ⅳ-1. 주요변인 간 기술통계 (N=430)

	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
부모애착	1.56	5.00	3.63	.68	-.35	.06
신뢰감	1.65	5.00	3.84	.72	-.51	.05
의사소통	1.00	5.00	3.32	.76	-.23	.11
소외감	1.25	5.00	3.73	.78	-.45	-.07
자기자비	1.35	4.88	3.14	.59	-.02	.32
자기친절	1.00	4.90	3.09	.66	-.09	.16
보편적인간성	1.25	5.00	3.22	.69	-.07	.17
마음챙김	1.25	5.00	3.12	.64	.03	.36
자아탄력성	1.07	5.00	3.36	.57	.13	.38
우울	1.00	3.65	1.93	.55	.56	-.24

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 주요 변인의 상관관계

부모애착과 자기자비, 자아탄력성, 우울의 전체 점수 및 관측변인들 간 관련성을 살펴보기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다. 이때, 주요변인들 간의 상관분석 결과는 표Ⅳ-2에, 관측변인들 간 상관은 표Ⅳ-3에 제시하였다.

표Ⅳ-2을 통해 주요변인들 간 상관분석 결과를 살펴 보면, 부모애착은 자기자비(r=.548, p<.01), 자아탄력성(r=.365, p<.01)과 정적 상관이, 우울(r=-.507, p<.01)과는 부정 상관이 통계적으로 유의하였다. 다음으로 자기자비는 자아탄력성(r=.411, p<.01)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으나 우울(r=-.618, p<.01)과는 유의미한 부적 상관이 나타났다. 자아탄력성 역시 마찬가지로 우울(r=-.204, p<.01)과의 부적 상관이 통계적으로 유의하였다.

결과적으로 모든 주요 변인 간에 유의한 상관관계가 확인되었다.

표Ⅳ-2. 주요변인들 간 상관분석 결과 (N=430)

	부모애착	자기자비	자아탄력성	우울
부모애착	-			
자기자비	.548**	-		
자아탄력성	.365**	.411**	-	
우울	-.507**	-.618**	-.204**	-

**p<.01

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅳ-3. 관측변인들 간 상관분석 결과 (N=430)

	1-1	1-2	1-3	2-1	2-2	2-3	3-1	4-1
1-1. 신뢰감	-							
1-2. 의사소통	.793**	-						
1-3. 소외감	.754**	.654**	-					
2-1. 자기친절	.442**	.437**	.485**	-				
2-2. 보편적인간성	.481**	.431**	.508**	.654**	-			
2-3. 마음챙김	.408**	.361**	.449**	.675**	.698**	-		
3-1. 자아탄력성	.356**	.363**	.254**	.352**	.319**	.429**	-	
4-1. 우울	-.482**	-.375**	-.560**	-.533**	-.584**	-.525**	-.204**	-

**p<.01

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 측정모형 검증

구조모형을 검증하기에 앞서 Anderson과 Gerbing(1988)이 제시한 2단계 분석 절차에 따라서 측정모형 검증을 실시하였다. 이를 위하여 최대우도 추정법(ML: Maximum Likelihood Estimation)에 의해 모수를 추정하여 측정모델의 적합도를 알아보았으며, 그 결과는 표Ⅳ-4과 같다.

표Ⅳ-4. 측정모델의 적합도 지수

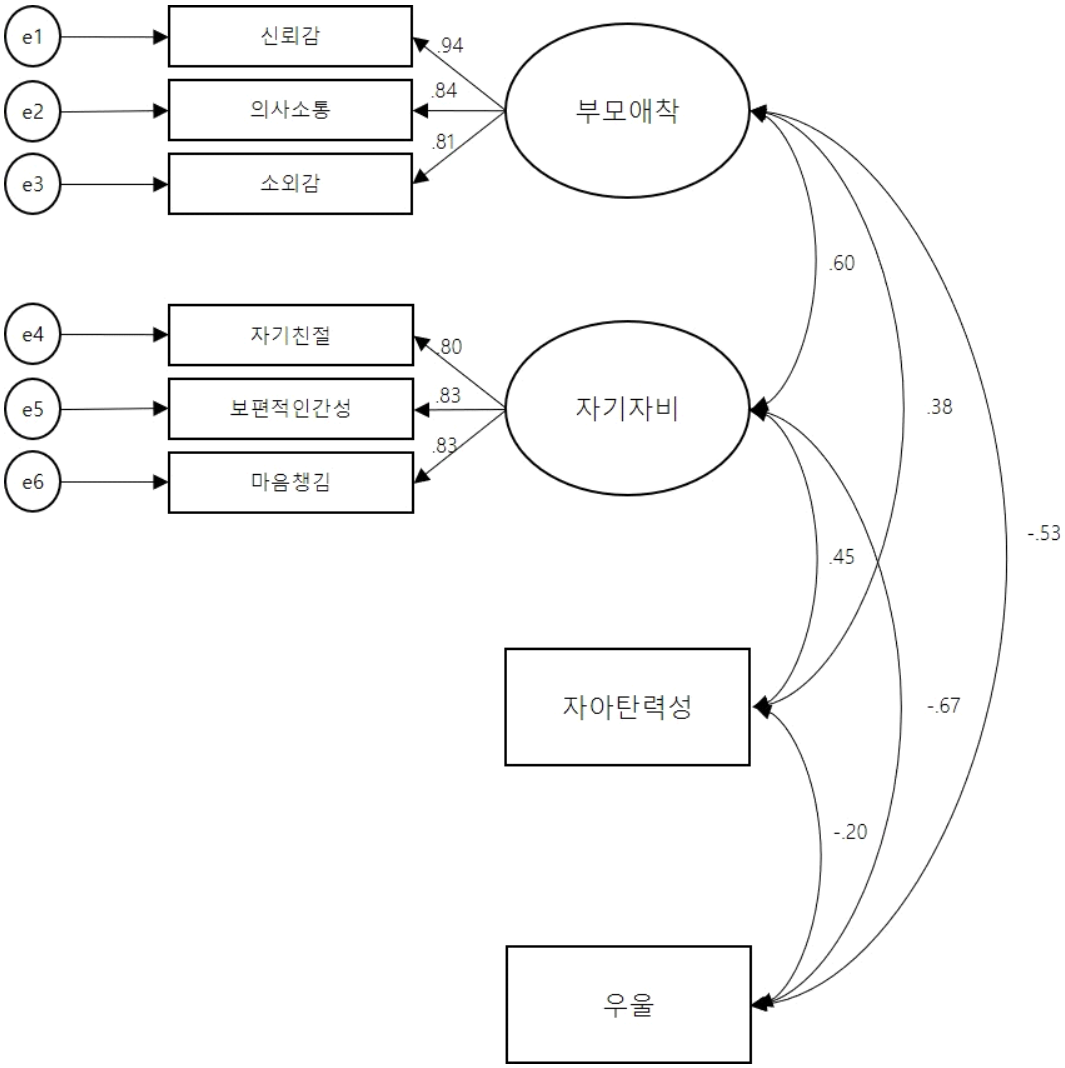
구분	NPAR	CMIN	*p*	*df*	NFI	TLI	IFI	CFI	RMSEA	
									LO	HI
측정모델	20	87.28	0	16	.96	.94	.96	.96	.10	
									.08	.12

측정모델의 적합도를 평가하는 방법으로는 χ^2 검증을 하는 것과 적합도 지수를 사용하는 방법이 있다. Bollen과 Long(1993)에 따르면 χ^2 값은 표본의 크기에 민감할 뿐만 아니라 영가설이 쉽게 기각될 가능성이 높으므로 적합도를 평가할 때에는 χ^2 검증에만 의존하지 않고, 다른 적합도 지수들을 함께 판단해야 한다. 따라서 χ^2 값을 참고자료로 검토하고 NFI, TLI, IFI, CFI 값과 더불어 RMSEA 값을 모델 평가 기준으로 사용하였다. NFI, TLI, IFI, CFI가 .90일 경우 좋은 적합도로 보고(홍세희, 2001) 동시에 RMSEA는 0.1 이하면 보통, 0.08 이하면 양호, 0.05 이하면 좋은 것으로 판정하고 있다(우종필, 2012).

표Ⅳ-4에 제시된 바와 같이 측정모델의 적합도인 NFI, TLI, IFI, CFI 값이 .90 이상이며, RMSEA값은 0.10이므로 보통 수준으로 부합되는 것으로 나타났다. 즉, 측정모델의 적합도 지수가 수용할만한 수준으로 나타났으므로 측정모델에 대한 확인적 요인분석을 실시하여 관측변수들이 해당하는 잠재변수를 타당하게 측정

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

하고 있는지 확인하였다. 검증된 측정모델과 경로계수에 대한 분석 결과는 그림 Ⅳ-1과 표Ⅳ-5와 같다.



그림Ⅳ-1. 측정모형의 표준화 경로계수 결과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅳ-5. 측정모델의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증

잠재변수 →관측변수	B	β	S.E.	C.R.
부모애착 → 소외감	1.00	.81		
부모애착 → 의사소통	1.00	.84	.05	19.94***
부모애착 → 신뢰감	1.07	.94	.05	22.18***
자기자비 → 마음챙김	1.00	.83		
자기자비 → 보편적인간성	1.07	.83	.06	19.26***
자기자비 → 자기친절	.99	.80	.05	18.34***

***p<.001

그림Ⅳ-1과 표Ⅳ-5에서 확인할 수 있는 바와 같이 각 잠재변인에 대한 모든 관측변인들의 요인부하량이 .80~.94로 높은 부하량을 지니고 있는 있는 것을 알 수 있다. 표준화된 요인부하량은 .5이상이어야 하며, .7이상이 바람직하다. 만약 표준화 요인부하량이 .5미만이라면 제거를 고려해야 한다. 이는 그 항목이 구조의 측

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

정 항목으로 부적합함을 나타내기 때문이다(이학식, 임지훈, 2008). 표Ⅳ-5에 제시되어 있는 것처럼 모든 측정변인들의 표준화 요인부하량이 .7이상이므로 각 관측변인들이 해당하는 잠재변인들을 적절하게 측정하고 있다고 판단할 수 있고, 잠재변인 측정을 위한 관측변인들의 수렴적 타당성 역시 확인할 수 있다. 또한 잠재변인들 간 상관값도 절대값 .80이하로 나타나 잠재변인들 간에 변별성을 지닌 것으로 확인되었다.

이상의 결과를 종합하면 연구모형에서 설정한 잠재변수들이 측정모델을 통해 통계적으로 타당하게 측정될 수 있음을 확인되었다.

4. 구조모형 검증

측정모형 검증 결과 큰 문제점이 관측되지 않아 연구 가설에 따른 구조모형을 추정하고 모형 적합도를 평가하였다. 구조모형은 가능한 모든 경로를 추정하였기에 표Ⅳ-6와 같이 측정모형과 동일한 모형 적합도가 산출되었다. 그에 따라 측정모형과 동일하게 구조모형의 전반적인 적합도는 수용할만한 수준으로 판단되었다.

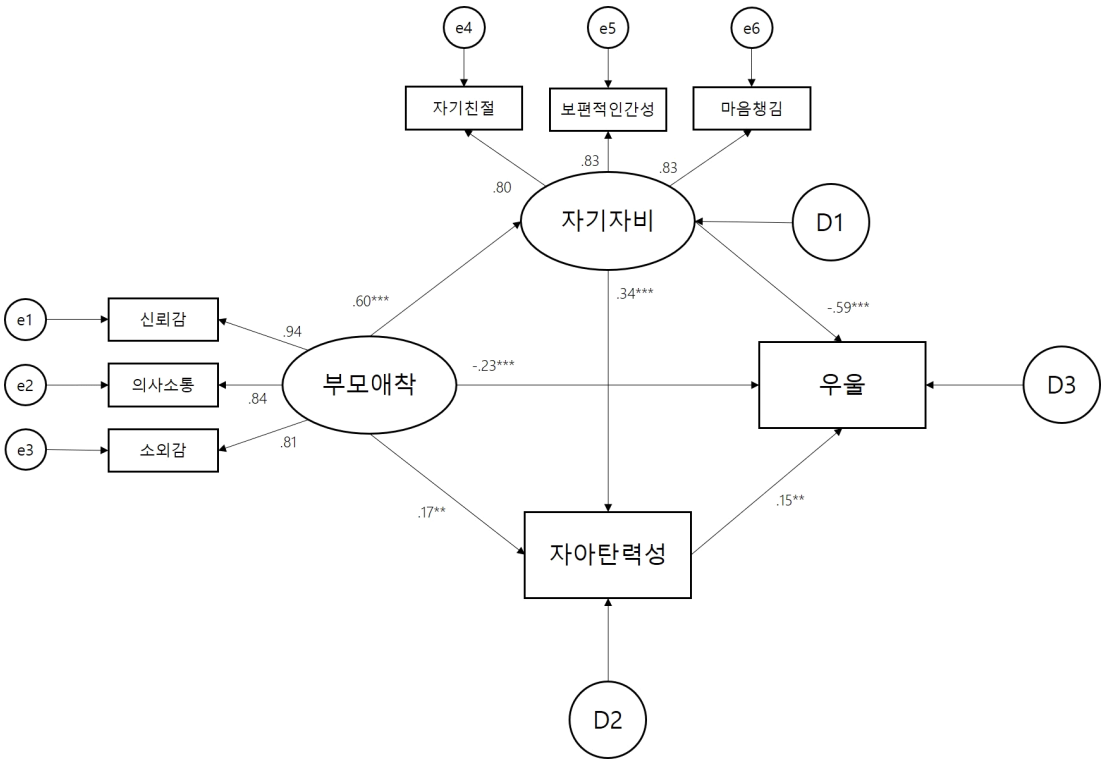
표Ⅳ-6. 구조모형의 적합도 지수

구분	NPAR	CMIN	*p*	*df*	NFI	TLI	IFI	CFI	RMSEA	
									LO	HI
측정모델	20	87.28	0	16	.96	.94	.96	.96	.08	.10 .12

구조모형의 적합도가 수용가능한 수준이므로 구조모형의 개별 모수치 추정 및

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

통계적 유의성 검증을 실시하였으며, 그 결과는 그림Ⅳ-2와 표Ⅳ-7와 같다.



그림Ⅳ-2. 구조모형의 표준화 경로계수 결과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅳ-7. 구조모형의 모수치 추정 및 통계적 유의성 검증

잠재변수 → 측정변수	B	β	S.E.	C.R.
부모애착 → 자기자비	.50	.60	.05	11.08***
부모애착 → 자아탄력성	.16	.17	.05	2.89**
부모애착 → 우울	-.20	-.23	.05	-4.40***
자기자비 → 자아탄력성	.37	.34	.07	5.41***
자기자비 → 우울	-.62	-.59	.06	-9.99***
자아탄력성 → 우울	.14	.15	.04	3.51***

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

구조모형 내 경로계수들의 유의성을 살펴본 결과, 총 6개의 경로가 모두 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 부모애착에서 자기자비(β =.60, p<.001)와 자아탄력성(β =.17, p<.01)으로 가는 경로는 정적으로 유의하였으나, 부모애착이 우울(β =-.23, p<.001)로 가는 경로는 부적으로 유의하였다. 이러한 결과는 대학

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

생들의 부모애착이 자기자비, 자아탄력성, 우울에 유의한 영향을 미치고 있음을 보여준다. 즉, 대학생의 부모애착 수준이 높아질수록 자기자비와 자아탄력성은 높아지나, 우울의 수준은 감소하는 것을 의미한다.

다음으로 자기자비의 경우 자아탄력성(β =.34, p<.001)로 가는 경로는 정적으로 유의하였으나, 우울(β =-.59, p<.001)로 가는 경로는 부적으로 유의하였다. 이러한 결과를 통해 자기자비가 자아탄력성과 우울에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 대학생들이 자기자비 수준을 높게 지각할수록 자아탄력성은 높아지고 우울은 낮아지는 것을 의미한다.

마지막으로 자아탄력성이 우울(β =.15, p<.001)에 미치는 영향력이 유의한 것으로 나타났다. 본 연구에 따르면 대학생들이 자아탄력성을 높게 지각할수록 우울 역시도 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이는 앞서 살펴본 신현균과 장재윤(2002) 및 정동화(2009) 등의 선행연구들과는 반대의 결과이다. 또한, 표Ⅳ-2의 주요변인들 간 상관분석에서 살펴본 바와 같이 자아탄력성과 우울의 상관관계가 부적관계로 확인된 것과 달리 구조모형에서는 자아탄력성에서 우울로 가는 경로가 정적으로 유의한 것을 확인할 수 있었다. 이러한 경우 비일관적 매개효과의 가능성이 시사된다. 비일관적 매개효과란 직접효과와 간접효과의 부호가 반대인 경우를 가르키는데, 상관계수와 경로계수의 부호가 뒤바뀌는 현상은 비일관적 매개효과에서 종종 발견되는 현상으로 보고되고 있다(김하형, 김수영, 2020). 따라서 이후 매개(간접)효과를 분석함으로써 비일관적 매개효과가 발생한 것인지 확인하고자 한다.

5. 매개효과 검증

구조모형 내의 자기자비와 자아탄력성 두 변인의 매개(간접)효과가 유의한지를 검증하고자 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro model 6를 사용하였다. 매개효과가 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 검증을 통해 신뢰구간을 구분하였다(Shrout, Bloger, 2002). 본 연구에서 실시한 부트스프래핑 표

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

집 횟수는 총 5,000번이었으며. 편향 조정 방법(bias-corrected confidence)을 통해 95% 신뢰구간을 구하였다. 그 결과를 표Ⅳ-8에 제시하였다.

표Ⅳ-8. 연구모형의 매개효과 검증결과 (N=430)

경로	*B*	S.E.	비표준화 계수 95% CI	
			LLCI	ULCI
총효과 (부모애착 → 우울)	-.409	.034	-.475	-.343
직접효과 (부모애착 → 우울)	-.211	.036	-.281	-.141
부모애착 → 자기자비 → 우울	-.228	.024	-.276	-.184
부모애착 → 자아탄력성 → 우울	.017	.010	.001	.038
부모애착 → 자기자비 → 자아탄력성 → 우울	.014	.007	.002	.028

결과를 살펴보면 우선 총효과(*B*=-.409, 95% Bias-corrected CI = -.475~-.343)와 직접효과(*B*=-.211, 95% Bias-corrected CI = -.281~-.141) 모두 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다. 즉, 부모애착이 직접적으로 우울에 유의미한 영향이 있음을 알 수 있었다.

다음으로 간접효과를 살펴보면 부모애착과 우울 간 관계에서 자기자비의 매개경로(*B*=-.228, 95% Bias-corrected CI = -.276~-.184)와 자아탄력성의 매개경로(*B*=.017, 95% Bias-corrected CI = .001~.038)는 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 부모애착이 자기자비와 자아탄력성을 거쳐 우울로 가는 순차적 매개경로(*B*=.014, 95% Bias-corrected CI = .002~.028) 또한

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

신뢰구간에 0이 포함되지 않아 매개효과가 통계적으로 유의한 것을 확인할 수 있었다.

상기의 내용을 정리하면 부모애착은 자기자비를 매개로 우울에 통계적으로 유의미한 간접효과가 있었다. 즉, 부모애착이 증가하면 자기자비 역시 증가하며 우울은 감소한다는 것을 확인할 수 있었다. 그러나 부모애착과 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 단일매개하는 경우와 자기자비를 거쳐 자아탄력성이 순차적으로 매개하는 경우, 간접효과의 부호(+)가 직접효과의 부호(-)와 뒤바뀌어 나타나는 경우가 발생하였다. 직접효과와 간접효과의 부호가 반대이므로 비일관적 매개효과가 발생한 것을 알 수 있다. 직접효과 절대값의 크기(-.211)가 총효과 절대값의 크기(-.409)보다 크지 않으므로 억제효과는 발생하지 않은 것으로 판단되었다. 억제효과란 직접효과와 간접효과의 부호가 반대이며 동시에 직접효과의 크기가 총효과 보다 큰 상황을 말한다(MacKinnon, Krull, & Lockwood, 2000; Tzelgov & Henik, 1991). 이러한 경우 억제효과가 발생하지 않은 비일관적 매개효과로 판단하며, 이 경우 거짓효과, 다른 매개변수의 존재 가능성, 참모형의 가능성을 생각할 수 있다(김하형, 김수영, 2020).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 논의 및 제언

본 연구는 대학생들의 부모애착과 우울 간의 관계에서 자기자비와 자아탄력성이 미치는 영향을 알아보고, 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울이 어떠한 구조적 관계를 가지는지 이들 간의 경로를 확인하고자 실시되었다. 연구 시행 전, 윤리적·과학적 타당성 심의 및 연구대상자의 안전 확보를 위하여 제주대학교 생명윤리심의위원회로부터 IRB 승인 후 진행되었다. IRB 연구계획서를 근거로 전국의 재학 및 휴학 중인 4년제 대학생 430명을 대상으로 부모애착 척도, 자기자비 척도, 자아탄력성 척도, 우울 척도로 구성된 설문을 실시하였고, 수집된 자료를 토대로 변인들의 관계를 살피고 구조모형 및 매개모형 검증을 실시하였다.

1. 논의 및 결론

연구의 결과 및 그에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 상관관계를 살펴본 결과, 주요 변인들 간의 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면 부모애착은 자기자비, 자아탄력성과 유의미한 정적상관을 나타내었다. 즉, 어린 시절 주 양육자와 안정적인 부모애착이 형성된 대학생일수록 자기자비와 자아탄력성이 높을 것으로 추측할 수 있다. 이러한 결과는 대학생 대상으로 실시한 부모애착과 자기자비가 정적 상관을 나타내었다는 윤혜경(2016)의 연구와 부모애착과 자아탄력성이 유의미한 상관관계가 있었다는 김현순(2005)과 홍미란(2010)의 연구와 일치하는 결과를 보인다.

반면, 부모애착은 우울과는 유의미한 부적상관을 보였다. 다시 말해 부모와의 애착관계가 불안정할수록 높은 우울을 보일 가능성이 증가한다고 할 수 있다. 이는 부모와 형성한 애착(부모애착)이 대학생의 우울과 관련이 있다는 선행연구들

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(이주영, 최희철, 2012; 이지연, 임성문, 2006)을 뒷받침하며, 우울과 같은 심리적 부적응에 대한 부모애착의 중요성을 다시 한 번 확인할 수 있었다.

즉, 어린 시절 안정적이고 따뜻한 양육환경에서 지지와 인정을 받으며 부모와 긍정적인 관계를 형성한 대학생의 경우, 부정적인 사건을 경험하여도 우울한 감정에 오랜 시간 매몰되기보다 쉽게 안정적인 상태로 회복될 것으로 추측된다. 또한, 고통이나 실패와 같은 경험도 인간 삶의 일부로 받아들이며 자신을 돌보는 온화한 자세를 보일 것으로 판단할 수 있다. 그러나 안정적이지 못한 양육환경에서 온정적인 돌봄과 안정감을 받지 못한 채 성장한 대학생의 경우 실패나 좌절 상황에서 쉽게 회복되지 못할 뿐만 아니라 자기 자신을 부정적으로 바라보게 됨으로써 무가치감이나 우울과 같은 정서를 경험하게 될 것으로 추측할 수 있다.

다음으로 자기자비는 자아탄력성과는 정적상관을, 우울과는 부적상관을 나타냈다. 즉, 자기자비가 높은 대학생은 고통스러운 상황에도 높은 자아탄력성을 바탕으로 긍정적인 자기감을 유지하며, 변화하는 환경에 효율적으로 적응함으로써 우울을 적게 경험하는 것으로 나타났다. 이는 높은 자기자비가 자아탄력성과 정적 상관을 보이는 것을 확인한 이현서(2021)의 연구 및 자기자비가 높을수록 우울 등과 같은 심리적 부적응에 부적 상관을 보인다는 연구(김미선, 홍혜영, 2015; 박문정, 강지현, 2017; 박혜린, 2014, 이신혜, 조용래, 2014, Neff et al., 2007; Raes, 2010)의 결과를 지지한다.

즉, 자기자비가 높은 대학생의 경우 고통에 처했거나 자신의 부적절함을 인식했을 때에도 있는 그대로의 자신을 수용하고 자신의 한계를 받아들임으로써 긍정적인 자아 상태를 유지하는 것으로 추측할 수 있다. 반면, 자기자비가 낮은 경우에는 부정적인 사건을 자아위협으로 받아들이고 방어적인 태도로 반응함으로써 우울 정서를 경험하게 될 가능성이 높은 것을 알 수 있다.

또한, 자아탄력성과 우울은 유의미한 부적상관을 보이고 있어 자아탄력성이 높을 경우 문제적 상황에서도 심리적 적응을 유지하여 우울과 같은 부정정서를 느끼는 대신 안녕감을 유지하게 할 가능성을 시사한다. 이는 낮은 자아탄력성이 우울과 물안 및 부적응에 정적 영향을 미친다고 한 선행연구(신현균, 장재윤, 2002)와 일관되는 결과이다.

즉, 자아탄력적인 사람들은 상황에 따라 유연하게 반응하여 낯선 환경이나 스트

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

레스를 경험할 수 있는 때에도 성공적으로 적응함으로써 긍정적인 자아상을 유지할 수 있다는 것이다.

결과적으로 연구문제 1에서 제시한 가설 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5. 그리고 1.6.가 지지되었다.

둘째, 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 검증한 결과 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울과 각각의 측정변인들로 구성된 구조적 관계 모형이 유의한 것을 확인할 수 있었다.

우선, 부모애착은 우울에 통계적으로 유의미한 직접효과를 나타내었다. 이러한 결과는 부모애착이 대학생의 우울에 대한 보호요인으로 작용하고 있음을 확인한 김노은(2012)의 연구 결과를 지지한다. 즉, 어린 시절에 부모와 안정애착을 맺고 이를 통해 긍정적인 내적 작동모델을 지닌 대학생이 그렇지 않은 대학생에 비해 우울을 적게 경험하는 경향이 있음을 의미한다.

부모애착이 자기자비로 향하는 경로 또한 정적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 Neff(2003)가 자기자비가 부모애착으로부터 영향을 받을것이라 가정한 것과 일치하는 결과를 보여준다. 다시 말해 주 양육자와 따뜻하고 지지적인 관계를 경험한 사람은 이러한 긍정적인 상호작용 경험을 내면화함으로써 이후에 높은 자기자비 수준을 갖게 된다고 추측해볼 수 있다.

다음으로 부모애착이 자아탄력성에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 통계적으로 확인할 수 있었다. 이는 부모의 과도한 양육이나 참견 그리고 통제적 양육방식과 같은 부정적인 상호방식이 자아탄력성의 발달에 부정적인 영향을 끼칠 가능성이 있다는 것을 시사한다. Kobak과 Screery(1988)는 인생의 초기에 형성된 애착 안정성이 아동이나 청소년들이 높은 자아탄력성을 갖도록 한다는 것을 밝혀 내었으며, 이는 본 연구와 일치하는 결과이다.

자기자비가 우울로 향하는 경로에서도 통계적으로 유의미한 직접효과가 나타났다. 본 연구의 이러한 결과는 자기자비와 정신장애에 대한 여러 연구들을 통하여 자기자비가 우울에 영향을 미친다는 보고(David, Malte, Michelle, Ben, & Tracy, 2013; Meredith, Mark, & Sneha, 2013)와 일치하는 측면을 보여준다. 이를 통해 자기자비가 높은 대학생의 경우 고통스러운 상황을 맞닥뜨렸을 때나 자신의 부적절함을 인식했을 때에도 자기비난에 빠져드는 대신 있는 그대로 스스

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로를 받아들이는 온화한 태도를 보이는 반면, 그렇지 않은 대학생은 우울과 같은 부적응적 정서를 경험할 확률이 높은 것으로 판단된다.

또한, 자기자비는 자아탄력성에도 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것이 확인되었다. Neff, Seppala, Brown 그리고 Leary(2016)가 자기자비가 삶의 다양한 스트레스 상황에서 적절한 대처와 탄력성을 위한 자원이 된다고 말한 것처럼 본 연구에서도 자기자비가 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있었다. 다시 말해 자기자비가 높은 대학생일수록 힘든 상황에서도 부정적인 대처방식을 선택하는 대신에 긍정적 자기감정과 평정심을 유지함으로써 융통성 있게 평형을 유지하게 하는 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 추론할 수 있다.

마지막으로 자아탄력성 역시 우울에 유의미한 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 이는 자아탄력성이 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키며(최민아, 신우열, 박민아, 2009) 우울을 낮추는 역할을 하는 것으로 확인된 선행연구(곽소영, 변영순, 2013; 김나미, 김신섭, 2013; 이영아, 2011; 최승혜, 이혜영, 2014)와 일치하지 않는 결과를 보였다. 다시 말해 본 연구에서는 자아탄력성이 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 동시에, 자아탄력성과 우울의 상관계수가 앞서 확인한 것처럼 부적(-)상관임에도 불구하고 자아탄력성이 우울에 미치는 직접효과가 정적(+)인 상황이 나타났다. 김하형과 김수영(2020)의 연구에서 비일관적 매개효과가 발생할 경우 상관계수와 직접효과인 경로계수의 부호가 반대로 나타나는 가능성이 있음을 보고하였다. 이에 따라 각 변인들의 매개(간접)효과를 검증할 때에 비일관적 매개효과가 발생하였는지 확인해야 할 필요성이 시사되었다.

상기의 내용을 종합하면 연구문제 3에서 제시한 가설 3은 지지되나, 자아탄력성이 우울에 미치는 영향은 선행연구와 다른 결과를 나타내고 있으며 동시에 상관계수와 직접효과의 부호가 반대인 현상이 나타났다. 따라서 비일관적 매개효과가 발생하였을 가능성이 존재하므로 이러한 결과를 그대로 해석하는 것은 타당하지 않을 것으로 판단된다.

셋째, 대학생의 부모애착과 우울 간의 관계에서 매개(간접)효과를 확인한 결과, 총 효과가 95% 부트스트랩 신뢰구간에서 유의하게 나타났다. 즉, 부모애착과 우

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

울간의 관계에서 자기자비와 자아탄력성이 각각 유의미한 단일 매개효과를 나타내었을 뿐만 아니라 자기자비와 자아탄력성이 순차적으로 매개하는 경우에도 통계적으로 유의미한 것을 확인할 수 있었다.

특히 자기자비가 부모애착과 우울 사이에서 단일 매개요인일 경우 유의미한 매개효과가 나타났다. 다시 말해 부모애착은 우울에 직접적 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기자비를 통하여 직·간접적으로도 영향을 미치는 요인임을 알 수 있었다. 이는 주수현과 이홍숙(2018)의 연구에서 불안전 애착과 우울의 관계에서 자기자비 불안이 부분매개 효과가 있다고 보고한 선행연구와 일부 일치하는 결과를 보여준다.

즉, 어린 시절 부모로부터 온정적이며 반응적인 보살핌을 받은 대학생은 긍정적인 내적 작동모델 형성을 형성하여 자신을 긍정적으로 인식함으로써 자기자비의 태도를 형성하게 되고, 나아가 우울과 같은 부정정서에도 평정심과 긍정적인 자기감을 유지하며 적응적으로 대처할 수 있을 것으로 추측된다. 뿐만 아니라 부모애착이 우울에 직접적으로 미치는 효과보다 자기자비가 매개할 때의 간접효과가 더 높은 것으로 나타나 우울 감소에 있어 자기자비의 중요성을 검증할 수 있었다.

반면, 자아탄력성의 단일 매개하는 경우와 자기자비를 거쳐 자아탄력성이 순차적으로 매개하는 경우 통계적으로 유의함에도 불구하고 직접효과가 부적으로 나타난 것과 달리 간접효과는 정적으로 나타나는 현상이 발생하였다. 이렇듯 매개효과가 통계적으로 유의함에도 불구하고 직접효과와 간접효과의 부호가 반대로 나타나는 경우를 비일관적 매개모형이라고 일컫는다(김하형, 김수영, 2020). 비일관적 매개모형은 억제효과를 동반하는 경우와 억제효과를 동반하지 않는 경우로 나눌 수 있는데, 억제효과란 직접효과와 간접효과의 부호가 반대이며 동시에 직접효과의 크기가 총효과 보다 큰 상황을 가르킨다(MacKinnon, Krull, & Lockwood, 2000; Tzelgov & Henik, 1991). 본 연구에서는 직접효과(-.211)의 절대값이 총효과(-.409)의 절대값보다 크지 않으므로 억제효과를 동반하지 않은 비일관적 매개효과로 확인되었다.

비일관적 매개효과가 나타난 경우 그 가능성을 세 가지로 제시할 수 있다. 첫째, 거짓효과(spurious effect)이다. 거짓효과는 실제 변수 사이에 존재하지 않는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

관계가 거짓으로 유의하게 나타나는 현상을 의미한다(Bollen, 1989; 김하형, 김수영, 2020에서 재인용). 이는 간접효과의 추정치가 매우 크기 때문에 독립변수와 종속변수의 관계를 함께 설명하는 직접효과가 예상치 못한 값으로 추정되는 것을 의미한다(Kato, 2014; 김하형, 김수영, 2020에서 재인용). 즉, 본 연구에서 부모애착이 우울에 미치는 영향이 부적(-)으로 확인된 것과 달리 실제 직접효과는 정적(+)이라는 것이다. 둘째, 기존 모형에 포함되지 않은 또 다른 매개변수의 가능성이다. 다시 말해 자기자비와 자아탄력성 외에 추가적으로 고려하지 못한 제3의 매개변수가 존재할 수 있다는 것이다. 셋째, 예상치 못한 부호의 경로가 참일 수 있을 가능성이다(김하형, 김수영, 2020). 이는 부모애착과 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 매개할 때, 자아탄력성이 증가하면 우울이 감소할 것으로 예상한 것과 달리 실제로는 자아탄력성이 증가할수록 우울 역시 증가하는 것이 참이라는 것이다. 본 연구에서는 선행연구와 본 연구의 결과들을 종합하여 첫 번째와 세 번째 가능성을 기각한다. 따라서 사전에 미처 고려하지 못한 제 3의 변수로 인해 비일관적 매개효과가 발생하였을 것으로 추측하며, 이는 추가적인 연구의 필요성을 시사하는 바이다.

정리하면 본 연구에서는 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비만이 분명한 매개효과를 갖는 요인으로 확인되었다. 즉, 연구문제 2의 가설 중 2.1.만이 채택되었다. 자기자비의 경우 부모애착과 우울을 매개하는 요인으로 본 연구를 통해 그 효과와 중요성을 검증할 수 있었으나, 자아탄력성이 매개변인이 되는 경우에는 비일관적 매개효과가 발생하였다. 그러므로 본 연구의 결과를 바탕으로 자아탄력성의 매개효과를 해석할 때에 주의를 기울일 필요가 있다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구를 통해 대학생의 부모애착과 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 확인하였고, 나아가 부모애착과 우울의 관계에서 자기자비와 자아탄력성의 매개효과를 검증하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 부모애착과 우울을 매개하는 것으로 밝혀진 변인들을 함께 고려하여 각 변인들 간의 경로 및 총체적인 구조를 확인하고자 하였다는 점에서 함의를 지닌다. 즉, 본 연구는 어린 시절에 부모와 형성한 애착 경험이 대학생이 경험하는 우울로 이어지는 과정에서 어떠한 변인들이 어떻게 작용하는지를 구체적으로 살펴보는데 기여하였다.

둘째, 자기자비가 부모애착과 우울간의 관계에서 유의미하게 영향을 미치는 매개 변인임을 확인할 수 있었다. 애착과 우울간의 관계에서 자기자비를 매개변인으로한 선행 연구들이 이미 존재하나, 대부분의 연구들이 부모애착이 아닌 성인애착을 토대로 하고 있어 부모애착과 우울간의 관계에서 자기자비가 유의미한 매개효과를 갖는지를 파악하는 데는 어려움이 있었다. 따라서 본 연구는 생애 초기에 형성한 부모애착과 현재 경험하는 우울 사이에 자기자비가 의미있는 영향을 미치고 있음을 확인했다는 점에서 의의를 갖는다.

셋째, 불안정한 부모애착으로 인해 우울로 경험하는 대학생들의 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제공하였다. 생의 초기에 형성된 부모와의 애착은 개인의 심리적 적응에 영향을 미치는 중요한 요인임이 확인되었지만, 초기 애착유형은 변화하기 보다는 지속, 유지되어 개인의 전생애에 영향을 줄 가능성이 높다. 본 연구는 직접적인 개입이 어려운 부모애착에 초점을 맞추기보다 자기자비 증진을 통하여 대학생의 우울을 완화시킬 수 있는 가능성을 제시했다는 점에서 의미를 가진다. 또한, 이러한 결과는 자기자기 증진과 관련한 교육 및 프로그램의 개발의 필요성을 시사한다.

본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상과 관련한 연구결과의 해석 시에 일반화의 제한점이 있다. 본 연구는 온라인 업체인 ‘엠브레인’에 가입한 패널들만을 대상으로 판단표본추출을 이용하여 연구대상을 추출하였다. 따라서, 본 연구의 결과를 모든 대학생에게 일반화하는 것은 무리가 있을 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구는 연구 대상의 다양한 외적 요인들에 대한 통제를 가하지 못한

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

채 진행되었다. 본 연구에서는 연구 대상 개개인이 가지고 있는 부모애착, 자기자비, 자아탄력성 그리고 우울이 어떠한 환경 및 사회경제적 배경과 맞닿아 있는지를 고려하지 못한 채 진행이 되었다. 따라서 이러한 점을 고려한 후속 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 특정 시점에 실시한 자기보고식 설문의 결과를 가지고 분석한 횡적 연구이므로 이후 연구 대상자들의 부모애착, 자아탄력성, 자기자비와 우울이 향후 어떻게 변화되어는지를 살피지 못했다. 향후 종단연구를 통해 이러한 한계가 극복되어야 한다.

넷째, 비일관적 매개효과가 발생한 원인에 대해 충분히 설명하지 못하였다. 사전에 고려하지 못한 제 3의 요인의 가능성이 시사되지만 어떠한 요인으로 인해 비일관적 매개효과가 발생한 것인지 분명히 확인할 수 없었다. 추후 연구를 통해 추가적인 요인들을 함께 검토함으로써 비일관적 매개효과가 발생한 원인이 무엇인지를 밝히고, 나아가 자아탄력성이 부모애착과 우울 사이에 어떠한 효과를 지니는지를 다시금 확인해야 할 필요가 있다.

다섯째, 부모애착이나 우울에 대해 인지하는 정도는 남녀에 따라 차이가 있기 때문에 향후 본 연구에서 다루지 못한 성별에 따른 차이 연구가 필요할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 참고문헌

강부자, 최연실 (2016). **가족건강성이 대학생의 우울에 미치는 영향: 자기효능감과 심리적 독립의 매개효과**. 인간발달연구, 23(3), 71-90.

강정규, 전상남, 신학진 (2013). **일부 대학생의 자기완벽성, 우울, 절망이 자살생각에 미치는 영향**. 디지털융복합연구 11.10 : 527-536.

고민숙 (2002). **자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계: 애착유형과 생활 스트레스를 포함하여**. 석사학위논문, 성신여자대학교.

고은정 (1997). **애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향**. 석사학위논문, 고려대학교.

고유나 (2016). **아동기 정서적 외상경험이 대학생의 우울 및 불안수준에 미치는 영향 -자아탄력성의 조절효과를 중심으로-**. 청소년복지연구, 18(1), 105-132.

곽현주, 김현주 (2013). **한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석**. 청소년학연구, 20(7), 75-98.

구형모 (2000). **자아탄력 집단의 성격특질**. 석사학위논문, 충북대학교.

권석만 (2003). **우울증**, 서울 : 학지사.

김가희, 송원영 (2016). **불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로**. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 861-875.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). **한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로**. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.

김나래, 우영지 (2021). **불확실성에 대한 인내력 부족, 자기자비, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향: 코로나19 속 취업준비생을 대상으로**. 학습자중심교과교육연구, 21(7), 639-654.

김나미, 김신섭 (2013). **대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과**. 상담학연구, 14(2), 1125-1144.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

김노은 (2012). **대학 신입생 우울의 영향요인**. 정신건강과 사회복지, 40(4), 5-26.

김다정 (2015). **어머니의 과보호가 고등학생의 우울 및 불안에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교

김다정, 노지영, 박경우, 박성원, 박수지, 박진아 (2014). **애착과 도움행동이 자기자비에 미치는 영향**. 한국심리학회 학술대회 자료집 2014.1 : 439-439.

김미선, 홍혜영 (2015). **외상 정서와 용서 간의 관계에서 자기-자비의 조절효과**. 상담학연구, 16(2), 77-96.

김민경 (2011b). **대학생의 가족학대경험, 우울과 레질리언스 및 자살생각의 관계**. 한국가족관계학회지, 16(3), 109-127

김민경 (2013). **대학생의 취업 스트레스 및 문제음주가 자살생각에 미치는 영향 회복탄력성의 조절효과**. 청소년 시설 환경, 11(2), 29-38.

김신실, 유금란 (2014). **청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향 : 정서인식 명확성의 매개효과**. 청소년상담연구, 22(1), 27- 45.

김연수, 조성호 (2014). **자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증**. 발달지원연구, 3(2): 93-108

김유진, 장문선 (2016). **자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향**. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 299-316.

김은영, 이지은 (2015). **대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구**, 16(3), 345-358.

김은주, 최경원 (2012). **대학생의 취업불안과 우울이 자살생각에 미치는 영향. 가정간호학회지**, 19(2), 105-111.

김은진 (2009). **부모와의 애착과 청소년의 또래관계**. 석사학위논문, 성신여자대학교.

김자영 (2017). **청소년의 부모애착과 정서조절과의 관계**. 석사학위논문, 서강대학교.

김정숙 (2003). **휴대폰 과다사용 청소년의 자아존중감 및 우울, 충동성**, 석사학위논문, 단국대학교.

김종운, 김지현 (2013). **대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

미치는 영향. 한국콘텐츠학회, 13(9), 248-259.

김종운, 양민정 (2015). **여고생의 스트레스와 폭식행동 간의 관계에서 우울과 자기자비의 매개효과 검증**. 학습자중심교과교육연구, 15(7), 545-565.

김지민 (2015). **대학생의 부모 애착과 우울의 관계-적대적 관점과 분노 각성의 매개효과-. 교사와 교육**, 34(0), 63-80.

김지삼 (2014). **청소년후기 대학생의 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계**. 복지상담교육연구, 3(1);1-20.

김하형, 김수영 (2020). **비일관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색**. 한국심리학회지:일반, 39(1), 91-115.

김현순 (2005). **청소년의 애착과 자아탄력성이 정서·행동문제에 미치는 영향**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.

김현정, 손정락 (2006). **대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계**. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.

김효은 (2013). **초기 청소년의 부모애착, 역기능적 태도, 자아정체감, 자아탄력성, 사회적지지 및 우울 간의 구조적 관계 분석**. 박사학위논문, 동아대학교.

류아영, 유순화, 윤경미 (2014). **대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 대인불안에 미치는 영향 : 완벽주의적 자기제시의 매개효과**. 열린교육연구, 22(3), 135-155.

문수정, 백지숙 (2016). **청소년기 부모애착, 또래애착이 자아탄력성과 우울에 미치는영향 - 초기, 중기, 후기 청소년 비교연구**. 청소년시설환경, 14(3), 149-160.

미국정신의학회, 권준수, 김재진, 남궁기 역 (2015). **DSM-5 정신질환의 진단 및 통계 편람**, 학지사

박금숙, 윤해민 (2016). **대학생들의 건강행태, 우울, 자아탄력성**. 정신간호학회지, 25(2), 113- 122.

박문정, 강지현 (2017). **청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과**. 상담학연구, 18(4), 167- 190.

박세란 (2015). **자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그램의 개발 및 효과 검증. 박사학위논문, 서울대학교.

박세란, 이훈진 (2013). **자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계**. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(1), 123- 139.

박원주 (2011). **자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향**. 박사학위논문, 연세대학교.

박재연, 김정기 (2014). **대학생의 생활스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로**. 청소년학연구, 21(1), 167-189.

박혜린 (2014). **여자 대학생의 자기자비, 우울 및 불안이 섭식태도에 미치는 영향**. 석사학위논문, 명지대학교.

박희정, 임영진 (2016). **대학생의 지각된 정서적 학대 경험과 우울증상의 관계 : 자기자비의 매개효과**. 재활심리연구, 23(2), 459-468.

백선숙, 하은호, 류언나, 송미승 (2012). **대학생의 생활스트레스와 우울이 자살생각에 미치는 영향**. Child Health Nursing Research, 18(4), 157-163.

보건복지부·한국트라우마스트레스학회 (2021), **2021년 12월 국민 정신건강 실태조사**.

서영임, 김정민, 조한비 (2018). **대학생의 다차원적 완벽주의가 사회불안 및 우울에 미치는 영향: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로**. 정서·행동장애연구, 34(1), 197-215.

서은아 (2017). **내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문, 동신대학교.

서지영 (2001). **부모이혼이 자녀의 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 유연성(Resilience) 효과를 중심으로**. 석사학위논문, 연세대학교.

손보영, 김수정, 박지아, 김양희 (2012). **바람직한 부모 양육태도가 초기청소년의 삶의 만족에 미치는 영향 : 학교생활 적응 및 자아탄력성의 매개효과, 성차비교**. 한국청소년연구, 23(1), 149-173.

신현균, 장재윤 (2003). **대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강**. 한국심리학회지: 임상 22(4), 815-827.

신현정 (2020). **청소년의 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의와 시험불안의**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

관계: 자기자비와 자기구실 만들기의 이중매개효과. 박사학위논문, 경북대학교.

안세영, 최보영, 김종학 (2015). **대학생 자살생각 관련변인에 대한 메타분석**. 한국심리학회지:학교, 12(3), 385- 405.

안소정, 박은희, 홍현주, 송정은, 육기환, 김소은 (2013). **청소년 우울증 환자에서 자살시도의 보호요인으로서 회복탄력성의 역할**. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(2), 351-366.

양경미, 방소연, 김순이 (2012). **대학생의 자살생각 영향요인**. 스트레스연구, 20(1), 41-50.

양선미, 박경 (2015). **대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과**. 청소년학연구, 22(8), 105-130.

옥정 (1998). **청소년기 애착 안정성과 우울성향의 관계: 지각된 유능감의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 이화여자대학교.

우종필 (2012.) **구조방정식모델 개념과 이해**. 서울: 한나래출판사.

유성경, 심혜원 (2002). **적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색**. 교육심리연구, 16(4), 189-206.

유연화, 이신혜, 조용래 (2010). **자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계**. 인지행동치료, 10(2), 43-59.

유현숙, 정혜정, 이주연 (2012). **대학생이 지각한 부모애착과 우울감 및 분노표현 방식에 관한 연구.** 한국생활과학회지, 21(1), 1-14.

윤은영, 이지연 (2016). **부모의 심리적 통제가 대학생의 진로정체감에 미치는 영향: 심리적 독립과 대인관계 유능성의 매개효과**. 사회과학연구, 42(3), 191-213.

윤혜경 (2016). **부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과.** 석사학위논문, 가톨릭대학교.

이가현 (2016). **자기자비가 강점활용에 미치는 영향**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.

이명은, 김상훈, 하강수, 박현, 정형식, 박종철, 김영심 (2016). **대학생들의 우울증상 유병률과 관련 요인 : 호남지역 대상으로**. 신경정신의학, 55(3), 21

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5-223.

이미선, 홍혜영 (2017). **대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계- 자비불안의 매개효과**. 청소년시설환경, 15(4), 101-113.

이소라 (2010). **자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향**. 석사학위논문, 건양대학교.

이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2014). **패배감이 불안과 우울에 미치는 영향: 자기인식과 속박감의 순차중다매개효과**. 인지행동치료, 14(2), 285-303.

이소희, 노경선, 손석한, 옥정, 김광일 (2002). **청소년의 애착 상태와 문제행동과의 관계 - 내재화 및 외현화 문제행동을 중심으로**. 신경정신의학, 41(2), 274-282.

이신혜, 조용래 (2014). **자기 자비의 부족이 여자 청소년의 폭식행동에 미치는 영향과 그 기제: 신체 불만족, 섭식절제 및 부적 정서의 매개효과**. 인지행동치료, 14(1), 103-121.

이영아 (2011). **여성의 완벽주의 성향과 우울에 미치는 자아탄력성의 매개효과**. 한국심리학회지:여성, 16(4), 517- 530.

이은석 (2009). **현대사회 노인의 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 여가스포츠활동의 완충효과 검증**. 한국사회체육학회지, 36, 539-552.

이은석, 김성회 (2012). **대학생 자아탄력성 척도 개발 및 타당화**. 상담학연구, 13(6), 3077- 3094.

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.

이인아 (2013). **초등학교 6학년의 부모애착과 사회성의 관계에서 자기자비와 공감의 매개효과**, 석사학위논문, 연세대학교.

이정령 (2013). **성인애착과 심리적 건강과의 관계**. 석사학위논문. 서울불교대학원대학교.

이주영, 최희철 (2012). **대학생의 애착과 우울의 관계에서 희망의 매개효과 검증**. 상담학연구, 13(2), 819-838.

이준기 (2011). **학업중단 청소년의 애착과 우울의 관계에서 탄력성의 매개효**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

과. 박사학위논문. 단국대학교.

이지민 (2010). **가족건강성, 자아분화, 대인관계와 대학생 우울 간의 관계구조**. 상담학연구, 11(3), 1271- 1287.

이지원 (2006). **뇌성마비 아동 어머니의 우울과 관련변인**. 한국모자보건학회지, 10(1), 69-78.

이지연, 임성문 (2006). **성인애착과 대학생의 우울과의 관계:낙관성과 비관성의 매개효과**. 상담학연구, 7(4), 969-984.

이하나, 이학주, 정현주, 이기학 (2006). **대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계**. 상담학연구, 7(3), 701-713.

이하희, 김유미 (2017). **초등학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기자비와 사회적 지지의 매개효과**. 초등상담연구, 16(1), 67-83.

이학식, 임지훈 (2008), **구조방정식 모형분석과 AMOS 7.0.** 파주: 법문사.

이해원 (2015). **교양무용 참여대학생의 긍정적 착각, 자아탄력성, 주관적 행복감의 관계**. 한국체육과학회지 24.6 : 915-929.

이현서 (2021). **자기자비와 자아탄력성의 관계:삶의 의미와 자기수용의 중다매개효과**. 석사학위논문, 한국외국어대학교.

이현지, 김명희 (2007). **대학생 자아정체감과 무망감, 우울이 자살사고의 관계에 관한 연구**. 청소년학연구 14.3 : 243-264.

이현주, 조성호 (2011). **관조적 자기-자비(Self-Compassion)와 스트레스 통제지각에 따른 대처방식의 차이**. 학생생활상담 29.- (2011): 5-33.

임윤선 (2012). **성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.

장애경, 이지연 (2010). **청소년의 모애착과 우울, 불안간의 관계에서 부적응적 완벽주의 매개효과**. 청소년시설환경, 8(4), 21-30.

장혜림, 정익중 (2012). **빈곤과 가족구조 결손이 아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 발달경로**. 한국가족복지학, 37, 111-142.

장휘숙 (1997a). **성인애착의 3범주 모형과 4범주 모형의 비교**. 한국심리학회지: 발달, 10(2), 123-138.

장휘숙 (1997b). **애착의 전생애 모형과 대물림; 전생애 발달 심리학적 조망에**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

서 애착 연구의 개관. 한국심리학회지, 16(1), 80-97.

장휘숙 (2002). **청년후기의 부모에 대한 애착, 분리-개별화 및 심리사회적 적응**. 한국심리학회지발달, 15(1), 101-121.

정동화 (2009). **대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과**. 敎育問題硏究 0.33: 221-244.

정재익 (2017). **대학생의 불안정애착과 사회불안의 관계**. 석사학위논문, 경상대학교.

조성경, 최연실 (2014). **남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향**. 가족과 가족치료, 22(1), 53-74.

조용래 (2011). **마음챙김에 기반을 둔 정서조절 프로그램이 심리적 증상 개선과 안녕감 증진에 미치는 효과 및 그 작용기제**.

조현주, 현명호 (2011). **자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과**. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.

주수현, 이홍숙 (2018). **고등학생의 불안정애착이 내재화 문제에 미치는 영향: 자비불안의 매개효과**. 교육문화연구, 24(5), 447-469.

지은미, 조영채 (2014). **일부 대학생들의 자아존중감 및 사회적 지지와 우울과의 관련성**. 한국산학기술학회논문지, 15(5), 2996-3006.

최연희 (2018). **상담자의 자기돌봄과 소진/공감피로의 관계에서 마음챙김과 자기자비의 역할**. 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.

최소정, 배대석, 장문선 (2010). **자살생각과 관련된 부모와의 애착, 역기능적 신념 및 우울간의 관계분석**. 상담학연구, 11(2), 571- 582.

최승혜, 이혜영 (2014). **취업 스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과.** 한국콘텐츠학회논문지, 14(10), 619-627.

최정아 (2015). **사회적 지지 및 자아존중감과 우울 간의 관계에서의 자기은폐의 매개효과 검증: 대구·경북지역 대학생을 중심으로**. 한국콘텐츠학회논문지, 15(10), 236-252.

하정희 (2011). **대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계**. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 23(4), 921-941.

한국대학교육협의회 (2021), **코로나-19, 대학(원)생 심리·정서 지원방안과 과제**.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

한영민 (2009). **대학생의 자아탄력성과 정신건강의 관계.** 인간이해, 30(1), 97-110.

한영민 (2010). **대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 매개효과**. 박사학위논문, 홍익대학교.

허균 (2019). **An Exploring Study on the Smart Learning Intention Model using Multi-level Structural Equational Modeling**. 수산해양교육연구, 31(1), 43-47.

허윤희 (2016), **부모애착과 자기자비의 관계에서 삶의 의미의 매개 효과**. 석사학위논문. 고려대학교.

허정선, 현명호 (2005). **가족의 애착, 귀인양식 및 자아탄력성과 표출정서(Expressed Emotion)의 관계**. Korean Journal of Clinical Psychology, 24(1), 37-52.

홍미란 (2010). **부모·또래애착과 자아탄력성이 청소년문제행동에 미치는 영향**. 석사학위논문, 성균관대학교.

홍세희 (2001). **임상심리학 이론의 경험적 검증을 위한 최신 연구방법론: 구조방정식 모형을 이용한 매개모형과 잠재평균모형의 분석**. 한국임상심리학회 워크샵 자료집.

황윤정 (2015). **성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교.

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Allen, A.B. & Leary, M.R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.

Ammaniti, M., Van IJzendoorn, M. H., Speranza, A. M., & Tambelli, R. (2000). Internal working models of attachment during late childhood and early adolescence: *An exploration of stability and change. Attachment and Human Developmen*t, 2, 328 - 346.

Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in pra

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

ctice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411 - 423.

Andrew F. Hayes. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York, NY: The Guilford Press.

Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.

Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1989). *Inventory of parent and peer attachment (IPPA)*. Seattle, WA: University of Washington.

Barrett LF, Quigley KS, Bliss-Moreau E, & Aronson KR. (2004). *Interoceptive sensitivity and self-reports of emotional experience. J Pers Soc Psychol*. Nov;87(5):684-97.

Beck, A. T. (1967). *Depression causes and treatment*. philadelphia university of pennsylvania press.

Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology*. In P. M. Salkovskis (Ed.), Frontiers of cognitive therapy (pp. 1 - 25). The Guilford Press.

Bennett-Goleman, T. (2002). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* . NY: Three Rivers Press.

Block, J. H., & Block, J. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavio*r. In W. A. Collins(ED.), The Minnesota Symposia on Child Psychology (Vol.13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Block, J. H. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, 53, 281-295.

Block, J., Block, J. H., & Keyes, S. (1988). Longitudinally foretelling drug use in adolescence: Early childhood personality and environmental precurs

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

ors. *Child Development*, 59, 339-355.

Block, J, & Kermen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and emp irical connection and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-362.

Bluth, K., & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1298-1309.

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzo n, S., & Girdler, S. S. (2016b). Does self-compassion protect adolescen ts from stress? *Journal of Child and Family Studie*s, 25(4), 1098 - 110 9.

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential p ath to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child a nd Family Studies*, 27(9), 3037 - 3047.

Bollen, K.A. & Long, J.S. (1993). *Testing Structural Equation Models. Sage*, Newbury Park, CA.

Bowlby, J. (1958). The nature of child's tie to his mother. *International Journ al of Psychoanalysis*, 39, 350-373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2.* Separation. New York: Basic books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depressio n*. New York: Basic Books.

Breines, J. G., Mcinnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V, Gianferante, D., Ha nlin, L., & Chen, X. (2015). *Self and Identity Self-compassionate youn g adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated ps ychosocial stress salivary alpha-amylase responses to repeated psycho social stress*, 8868(4), 390 - 402.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Bretherton, I. (1985). *Attachment theory: Retrospect and prospect. Monographs of the Society for Research in Child Development,* 50(1-2), 3 - 35.

Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.

Chiesa, A. & Serretti, A. (2009) Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor - Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76 - 82.

Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13 (4), 347 - 355.

Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1981). Attachment and early maltreatment. *Child Development*, 52(1), 44 - 52.

Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions: The Emerging Science of Positive Psychology Is Coming to Understand Why It's Good to Feel Good. *American Scientist*, 91, 330-335.

Garmezy, N. (1985). Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology: Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement*, No. 4 (pp. 213-233). Oxford: Pergamon.

Garmezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development. American Psychological Associatio*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

n, 377 - 398.

Germer, K. C. (2010). *셀프컴패션: 나를 위한 기도 [The Mindful path to Self-Compassion]*. (한창호 역). 파주: 아름디리미디어(원전은 2009에 출판).

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind trai ning for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: C onceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263 - 325).

Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate Mind Training for People wit h High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Gro up Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353 -379.

Hamilton, C. E. (2000). Continuity and Discontinuity of Attachment from Infan cy through Adolescence. *Child Development*, 71, 690-694.

Hankin BL. (2006). *Adolescent depression: description, causes, and interventi ons*. Epilepsy Behav. 2006 Feb;8(1):102-14.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachmen t process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511 - 5 24.

Hilgram, N.A., & Palit. (1993). *Psychological characteristics of resilient childr en*, Research in:323－348.

Hollis-Walker, L. & K. Colosimo (2011). Mindfulness, self-compassion, and ha ppiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Pe rsonality and Individual Differences 50*: 222-227.

Holmes, J. (1993). John Bowlby and Attachment Theory, London, Routledge,

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). *A system atic review of studies of depression prevalence in university students. Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400.

Kearney, David J., Malte, Carol A., McManus, Carolyn, Martinez, Michelle E., Felleman, Ben, Simpson, & Tracy L. (2013). *Loving Kindness Medita tion for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study*. Journal of trau

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

matic stress, 26(4): 426~434

Kenny, M. E., & Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachmen t and family structure to the social and psychological functioning of fi rst-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38(4), 47 9 - 486.

Kerns, K. A., & Steven, A. C. (1996). Parent-child attachment in adolescence: Links to social relations and personality. *Journal of Youth and adolesc ence*, 25, 323-342.

Klohnen, E. C. (1994). Definition and development antecedents of Block's conc ept of resiliency. In OP. John(Ed.), *Traits, types, and stages-Integrati on of personality models through longitudinal researc*h. 30. Symposiu m conducted at the 2nd Annual Convention of the American Psycholo gical Association, Los Angeles, CA.

Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 170(5), 1067-1079.

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135 - 146.

Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Fitzgerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity and adjustment to college:implications for the continuity of ad aptation hypothesis. *Journal of Counseling and Development*.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly.* J. Pers. Soc. Psychol. 92, 887 - 904.

Luthans, F., Vogelgesang, G., & Lester, P. (2006). Developing the psychologic al capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 2 5-44.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.

MacKinnon, D.P., Krull, J.L. & Lockwood, (2000). C.M. *Equivalence of the Mediation, Confounding and Suppression Effect.* Prev Sci 1, 173 - 181.

Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66 - 104.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205 - 220.

Nada Raja, S., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471 - 485.

Neff, K. D. (2003, a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225 - 240.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139 - 154.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*. 5(1), 1-12.

Neff, K. D., & Seppala, E. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoi c self. In K. W. Brown & M. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of h ypo-egoic phenomena* (pp. 189 - 203). New York: Oxford University Pr ess.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569 - 582.

Newman, R. (2005). *APA's resilience initiative. Professional Psychology: Res earch and Practice,* 36(3), 227-229.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for rese arch in the general population. *Applied psychological measurement,* 1 (3), 385-401.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship betwe en self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Indivi dual Differences*, 48(6), 757 - 761.

Routledge. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcom e Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

Rubin, K. H., Dwyer, K. M., Booth-LaForce, C., Kim, A. H., Burgess, K. B., & Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, Friendship, and Psychosocial Functioning in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence,* 24(4), 326 - 356.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *Americ an Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Rutter, M. (1989). Pathways from Childhood to Adult Life. *Journal of Child P sychology and Psychiatry,* 30, 23-61.

Schieman, S., van Gundy, K., & Taylor, J. (2002). The Relationship between

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Age and Depressive Symptoms: A Test of Competing Explanatory an d Suppression Influences. *Journal of Aging and Health,* 14(2), 260 - 28 5.

Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and deat h. W H Freeman, *Times Books*, Henry Holt & Co.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and o ptimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journa l of Positive Psychology*, 5(5), 377 - 389.

Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connectionss with each other and with romant ic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1 8, 536-545.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperime ntal studies: New procedures and recommendations. *Psychological Met hods,* 7(4), 422 - 445

Silvern, L., Karyl, J., Waelde, L., Hodges, W. F., Starek, J., Heidt, E., & Min, K. (1995). *Retrospective reports of parental partner abuse: Relationshi ps to depression, trauma symptoms and self-esteem among college st udents. Journal of Family Violence*, 10(2), 177 - 202.

Tang, W. K. (2019). *Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty, and academic achiev ement. Psychological Studies,* 64(1), 92 - 102.

Tellegen, A. (1985). Structures of mood personality and their relevance to ass essing anxiety with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser(Eds.), *Anxiety and anxiety disorders*, 681-706. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278 - 290.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Tzelgov, J., & Henik, A. (1991). Suppression situations in psychological research: Definitions, implications, and applications. *Psychological Bulletin*, 109(3), 524 - 536.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-Compassion Is a Better Predictor than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. In M. E. Hertzig & E. A. Farber (Eds.), *Annual progress in child psychiatry and child development*: 2000 - 2001 (pp. 63 - 72). Brunner-Routledge.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being among College Students and Community Adults. *Journal of Personality,* 79, 191-221.

Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth.* New York: Adams, Bannister and Cox.

Werner KH, Jazaieri H, Goldin PR, Ziv M, Heimberg RG, & Gross JJ. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*. 25(5), 543-58.

West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56 - 75). Sage Publications, Inc.

Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, & E. E. (2008). The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37 - 44.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

A Structural Analysis of the Relationship among Parental Attachment, Self-Compassion, Ego-Resiliency and Depression for University Students

Han Ga In

Major in Counseling Psychology Graduate School of Education Jeju National University

Supervised by Professor Park Jung Hwan

The purpose of this study is to confirm A Structural Analysis of the Relationship among Parental Attachment, Self-Compassion, Ego-Resiliency and Depression for university students and additionally confirm the mediating Effect and sequential mediating effects of Self-Compassion and Ego-Resiliency in the relationship between Parental Attachment and Depression. In order to review the ethical and scientific feasibility of the study and to ensure the safety of the research subjects, the study was conducted after an IRB was reviewed by the the Bioethics Committee, Jeju National University. Based on the IRB research proposal, questionnaires using Parental Attachment scale, Self-Compassion scale, Ego-Resiliency scale, and

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Depression scale were organized, and data were collected from 430 university students nationwide. For the collected data, Frequency Distribution analysis is, descriptive statistics analysis, and Pearson Correlation Coefficient were conducted using SPSS 18.0. In addition, structural analysis was conducted with the AMOS 20.0 to analyze the structural relationship of each variable.

The results of this study are summarized as follows. First, as a result of confirming the correlation between Parental Attachment, Self-Compassion, Ego-Resiliency and Depression through Pearson Correlation Coefficient, it was found that there was a significant correlation between all variables. Parental Attachment, Self-Compassion and Ego-Resiliency showed positive correlations among each other, but Depression showed negative correlations with other variables.

Second, through Structural model analysis, it was found that the path coefficient was statistically significant among all variables. However, unlike the negative correlation between ego-resilience and depression, the path from ego-resilience to depression was positive, suggesting the inconsistent mediation effect.

Third, through bootstrapping verification using Process Macro model 6, it was confirmed that the mediating effect of Self-Compassion and Ego-Resiliency in the relationship between Parental Attachment and Depression was statistically significant. In the relationship between Parental Attachment and Depression, both Self-Compassion and Ego-Resiliency showed significant single mediating effects. In particular, the indirect effect of Self-Compassion mediating the relationship between Parental Attachment and Depression was found to be greater than the direct effect. The sequential mediating effect from Self-Compassion to Ego-Resiliency was also found to be significant. However, when Ego-Resiliency is single mediated in the relationship between Parental Attachment and Depression and when Self-Compassion and Ego-Resiliency are mediated sequentially, the signs of

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

direct and indirect effects are reversed, which confirmed that the inconsistent mediation effect occurred.

In summary, in this study, it can be seen that university students's Parental Attachment has a direct effect on Depression, and university students's Parental Attachment has an indirect effect on Depression through mediating variables. In particular, it was confirmed that Self-Compassion had a clear and significant mediating effect. On the other hand, in the case of Ego-Resiliency, the inconsistent mediation effect appeared, suggesting the need for further research in the future.

This study suggests the need to develop education and programs that can enhance Self-Compassion rather than focusing on Parental Attachment, which is difficult to directly approach and intervene, in order to relieve depression of university students experiencing Depression.

Key words : Parental Attachment, Self-Compassion, Ego-Resiliency, Depression, University students, Inconsistent mediation effect

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈부록〉

연구참여자용 설명서 및 동의서

연구 과제명 : 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석

연구 책임자명 : 한가인(제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리 전공)

이 연구는 대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 확인하고자 실시되는 연구입니다. 귀하는 현재 4년제 대학교에 재학 및 휴학 중인 대학생이기에 본 연구에 참여하도록 권유 받았습니다. 이 연구를 수행하는 제주대학교 교육대학원 소속의 연구자(한가인)가 귀하에게 이 연구에 대해 설명드리고자 합니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바랍니다. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구자가 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 대학생의 부모애착과 우울과 관련있는 요인을 확인하고, 부모애착, 자기자비, 자아탄력성 그리고 우울의 관계를 통합적으로 파악함으로써 대학생의 우울에 실질적으로 개입하고 예방하는 방안을 마련하는 것입니다. 더 나아가 우울로 인해 고통받는 대학생의 정신건강 증진에 조력할 수 있는 기초 자료를 제공하는데 있습니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

전국 소재의 4년제 대학교에 재학 및 휴학 중인 남녀 400명이 참여할 것입니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

만일 귀하가 본 설명 및 동의서를 모두 읽으신 후에 연구에 참여하는 것을 동의할 경우 동의서 하단의 '동의함' 버튼을 눌러주십시오. 설문은 인적사항을 묻는 6문항과 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울과 관련한 85개의 자기보고식 문항으로 구성되어 있습니다. 귀하께서는 각 문항을 읽으신 후, 본인이 경험한 사실 혹은 생각을 잘 나타내는 항목을 선택 해 주시면 됩니다. 여러분의 응답하는 설문에는 맞고 틀린 답이 없으니, 문제를 잘 읽고 솔직하게 응답해 주시면 됩니다. 조사 중 뒤로가기를 클릭하시면 조사가 중단되므로 이 점 유의부탁드립니다. 만약 조사가 중단되었을 경우 10분 이내에는 다시 참여하실 수 있습니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

약 15분~20분 정도가 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 즉시 본 페이지를 끄고 설문을 중딘할 수 있습니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

예, 부작용이나 위험요소는 없습니다. 그러나 부정적 감정이 발생하거나 조사 진행 과정에서 부담이 되거나 불쾌한 감정이 유발되는 상황이라 판단될 경우 귀하는 언제든지 연구 참여를 그만둘 수 있습니다. 또한, 과거를 반추(지나간 일을 되풀이하여 기억하고 음미)할 때 부정적인 감정이 다소 생길 수 있으나 이것은 일시적인 감정으로 시간이 지나면서 사라지게 됩니다. 그러나 계속적으로 문제가 된다면 귀하와 의논하는 등 적절히 대처를 할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으시면 담당 연구원에게 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 우울로 인해 고통받는 대학생의 정신건강 증진에 조력할 수 있는 기초 자료를 제공하는데 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 제주대학교 교육대학원 소속인 한가인입니다. 저는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름과 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 귀하가 본 동의서에 동의하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다. 연구종료 후 연구관련 자료(생명윤리심의위원회 심의결과, 개인정보수집/이용·제공현황, 연구종료보고서)는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」시행규칙 제15조에 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관기간이 끝나면 현장파쇄 폐기방법으로 폐기할 것입니다.

10.이연구에참가하면댓가가지급됩니까?

연구 참여시 감사의 뜻으로 엠브레인 적립금이 지급될 예정입니다. 이는 조사에 참여완료한 후에 제공되며 기부/상품권 교환/현금 이체 등으로 활용이 가능합니다.

11.연구에대한문의는어떻게해야됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 아래의 연구 담당자 연락처로 연락주시길 바랍니다.

- 이름 : 한가인

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 이메일주소 : nini1121h@naver.com
- 전화번호 : 010-4330-4942

만일 어느 때라도 연구 참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 제주대학교 생명윤리심의위원회에 연락하십시오. (전화번호: 064-754-3953)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

동 의 서

연구제목:대학생의 부모애착, 자기자비, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계 분석

1. 나는 본 설명서를 읽고 본 연구가 실시되는 목적을 이해하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 읽었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 제주대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 알고 있습니다.
7. 나는 서면 동의 대신 아래의 '동의함'버튼을 클릭함으로써 본 연구에 참여하는데 동의합니다.

본인은 연구설명서 내용을 숙지하였으며, 이 설문에 참여할 것을 동의합니다.

동의함 □ 동의하지 않음□

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

인적사항에 대한 문항

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? [1개 선택]

1) 남자　　2) 여자

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 출생연도를 입력하여 주십시오.

[출생연도로 응답]

출생연도 (　　)년 = 만 _____세

3. 귀하의 거주지역은 어디입니까? 아래 지도에서 선택하여 주십시오.

[지도에서 선택]

4. 귀하의 직업은 무엇입니까? [1개 선택]

1) 직장인

2) 대학생(휴학 포함)

3) 대학원생

4) 전업주부

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 자영업자

6) 무직

7) 기타(　　)

5. 귀하의 대학 형태는 어떻게 되십니까? [1개 선택]

1) 2-3년제 전문대학

2) 4년제 대학교

3) 기타(　　)

6. 현재 귀하의 학년은 어떻게 되십니까? (휴학생의 경우 휴학 직전 학년을 선택하여 주십시오.) [1개 선택]

1) 1학년

2) 2학년

3) 3학년

4) 4학년

5) 기타(　　)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

부모애착 척도

다음은 아버지, 어머니에 대한 여러분의 주관적인 생각을 묻는 질문입니다.
문항을 읽고 현재 자신의 생각이나 느낌을 잘 나타내는 곳을 선택해 주십시오.

번호	문항	부모	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	중간이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	우리 부모님은 내 감정을 존중해 주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
2	우리 부모님은 부모로서의 본분을 다한다고 생각한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*3	다른 분이 우리 부모였으면 좋겠다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
4	우리 부모님은 나를 있는 그대로 받아들여 주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
5	나는 걱정되는 일이 있을 때 부모님의 의견을 받아들이고 싶다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*6	부모님에게 내 감정을 드러내봐야 소용없다고 생각한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
7	우리 부모님은 내가 어떤 일로 기분이 상했을 때 알아차리신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*8	우리 부모님과 함께 내 문제를 상의할 때 내 자신이 수치스럽고 바보같이 생각된다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*9	우리 부모님은 내게 너무 많은 걸 바라신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*10	나는 부모님과 함께 있을 때 쉽게 기분이 나빠진다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*11	나는 기분 나쁜 일이 있을 때 부모님이 생각하는 것 보다 훨씬 더 속상해 한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

12	어떤 일에 대해 상의할 때, 부모님은 내 의견을 고려해 주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
13	우리 부모님은 내 판단을 신뢰하신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*14	우리 부모님은 자신들 나름대로의 문제가 있기 때문에 내 문제로 부모님을 귀찮게 하지 않는다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
15	우리 부모님은 내가 내 자신을 더 잘 이해할 수 있도록 도와주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
16	나는 부모님에게 나의 어려움과 근심거리에 대해 말씀드린다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*17	나는 부모님에게 분노를 느낀다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*18	나는 부모님으로부터 별 관심을 받지 못한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
19	우리 부모님은 나의 어려움을 이야기하도록 격려해 주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
20	우리 부모님은 나를 이해해 주신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
21	우리 부모님은 내가 어떤 일로 화가 났을 때 이해하려고 노력하신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
22	나는 우리 부모님을 신뢰한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
*23	우리 부모님은 내가 어떤 일을 겪는지 이해하지 못하신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
24	내 마음의 부담을 떨쳐 버리고 싶을 때 부모님께 의지할 수 있다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
25	부모님이 내게 고민거리가 있다는걸 아신 경우, 나에게 그것에 대해 물어보신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자기자비 척도

일반적으로 어려운 시기에 처해 있을 때, 자신에게 어떻게 행동하는지 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 아래 다섯 가지 대답 가운데 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 따라서 우측 숫자를 선택해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
*1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
*2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 누구나 겪을 수 있는 인생의 한부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
*4	나는 내 부족한 점을 생각하면 스스로 세상과 단절되고 동떨어지는 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 감정적으로 힘들어질 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
*6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
*8	나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상할 때는, 감정의	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	평정을 유지하려고 노력한다.					
10	나는 나 자신에 대해 뭔가 부족하다는 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라고 생각한다.	1	2	3	4	5
*11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대하려고 한다.	1	2	3	4	5
*13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
*16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 여러 가지 각도로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
*18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때는, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 보내고 있을 것 같은 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대하려고 한다.	1	2	3	4	5
*20	나는 어떤 일로 기분이 상할 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

*21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
*24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
*25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어 내려고 한다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자아탄력성 척도

평소 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 곳의 번호를 선택해 주십시오.

번호	문항	매우 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 너그럽고 마음씨 좋게 친구들을 대한다.	1	2	3	4	5
2	나는 어떤 일에 깜짝 놀라게 되더라도 곧바로 다시 편안한 상태로 되돌아온다.	1	2	3	4	5
3	나는 새롭고 특이한 일을 다루고 처리하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
4	나는 대개 다른 사람들에게 좋은 인상을 남긴다.	1	2	3	4	5
5	나는 이전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 맛보기를 즐긴다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람들은 나를 매우 활기차고 활동적인 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 익숙한 장소를 가더라도 다른(새로운) 길로 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
8	나는 대다수의 사람들보다 호기심이 더욱 강하다.	1	2	3	4	5
9	내가 만나는 대부분의 사람들은 호감이 가는 좋은 사람들이다.	1	2	3	4	5
10	나는 어떤 일을 행동에 옮기기 전에 먼저 주의 깊게 생각한다.	1	2	3	4	5
11	나는 새롭고 다른 일을 해보는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
12	나의 하루하루의 삶은 흥미진진한 일들로 가득 차 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 내 자신이 상당히 강한 성격을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 사람에게 화가 났을 때 이성을 갖고 빨리 화를 푼다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우울 척도

아래 문장을 읽고 최근 1주일동안 각 문항과 같은 생각이나 느낌이 얼마나 떠올랐는지 해당란에 표시하세요.

번호	지난 일주일간 나는	전혀 없었다.	한두 번 있었다.	자주 있었다.	매우 자주 있었다.
1	평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 성가시거나 귀찮게 느껴졌다.	1	2	3	4
2	별로 먹고 싶지 않았다. 또는 입맛이 없었다.	1	2	3	4
3	가족이나 친구가 도와줘도 울적한 기분을 떨칠 수가 없었다.	1	2	3	4
*4	나도 다른 사람만큼 기분이 좋았다.	1	2	3	4
5	하고 있는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.	1	2	3	4
6	우울했다.	1	2	3	4
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
*8	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.	1	2	3	4
9	내 인생을 실패작이라고 생각했다.	1	2	3	4
10	무서움을 느꼈다.	1	2	3	4
11	잠을 설쳤다.	1	2	3	4
*12	행복했다.	1	2	3	4
13	평소보다 말을 적게 했다.	1	2	3	4
14	외로움을 느꼈다.	1	2	3	4
15	사람들이 불친절했다.	1	2	3	4

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

*16	인생이 즐거웠다.	1	2	3	4
17	울음을 터뜨린 적이 있었다.	1	2	3	4
18	슬픔을 느꼈다.	1	2	3	4
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	1	2	3	4
20	무슨일이든 제대로 할 수가 없었다.	1	2	3	4

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY