

## 애착, 정서반응 양식, 우울 간의 관계: 긍정정서 반추 및 억제의 매개효과\*

원진경 이인혜†

강원대학교 심리학과

본 연구는 남녀 대학생들을 대상으로 애착유형, 정서반응 양식, 그리고 우울 간의 관계를 밝혀보고자 시도되었다. 특히 애착과 우울 간의 관계에서 긍정정서 반응인 긍정반추와 긍정억제의 매개효과를 검증하였다. 연구방법으로는 K대학교에 재학 중인 남녀 대학생 296명을 대상으로 애착(ECRS-K), 긍정정서 반응(K-RPA), 우울(CES-D) 척도를 실시하였다. 상관분석 결과, 긍정정서 반추는 우울과 부적 상관, 긍정정서 억제는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 긍정정서 반응 양식의 매개효과를 확인 한 결과, 긍정정서 반추 및 긍정정서 억제는 애착불안 및 애착회피와 우울사이에서 모두 부분매개 하였다. 종합해 볼 때, 성별과 관계없이 긍정정서 반추는 애착과 우울 사이를 매개하여 우울을 감소시킨 반면 긍정정서 억제는 애착과 우울 사이를 매개하여 우울을 증가 시켰다. 본 연구의 결과를 바탕으로 실제적인 치료적 개입에 대한 시사점과 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 마지막으로 제시하였다.

주요어 : 애착, 정서반응 양식, 우울, 긍정정서 반추, 긍정정서 억제

\* 본 연구는 제 1 저자의 석사학위논문 요약·수정본 것이며, 2015년 임상심리학회 가을 학술대회에서 포스터 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이인혜 / 강원대학교 사회과학대학 심리학과 / (24341) 강원도 춘천시 강원대학길 1 / E-mail : inheyi@kangwon.ac.kr

우울은 누구나 생애에 적어도 한번쯤 경험해 보는 흔한 정서로, 경미한 수준일 경우 자연적으로 회복되기도 한다. 그러나 개인 내적인 요인, 외부 환경 등으로 우울한 기분이 지속될 수 있다. 우울 기분에 따라 의욕 혹은 흥미의 상실, 불면증이 동반될 경우 사회생활에 심각한 지장을 주는 우울장애로 발전될 수 있다. 또한 심각한 주요 우울삽화일 경우 자살 행동을 보일 확률이 높기에 우울의 예방과 치료는 중요하다(권석만, 2013). 이에 우울의 원인 규명과 효과적인 치료 개발을 위한 연구가 활발하게 이루어졌다. 그 중 애착이론(Bowlby, 1969, 1973)은 우울의 취약성과 정서 조절의 과정을 이해하기 위한 중요한 개념적 틀이다.

애착이론의 핵심 개념인 내적 작동 모델에 따르면 아동과 양육자와의 관계경험들이 내재화되면서 대인관계에서의 자기 및 타인에 대한 도식 또는 인지적 표상이 형성된다(Berman & Sperling, 1994; Bowlby, 1980). 또한 도식 및 인지적 표상은 개인이 자신에 대한 지각 및 외부세계에 대한 반응방식을 형성하는데 영향을 미치며(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985), 자기 및 타인에 대한 부정적인 도식이 형성될 경우 우울로 이어진다(Beck, 1979).

내적 작동 모델은 평생 동안 심리적 건강의 근본이 되며 지속적으로 대인관계의 질을 결정하고(Ainsworth, 1989), 자기에 대한 가치감 및 자기통합감의 발달에 영향을 미친다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995). 또한 시간이 지나거나 대상이 바뀌어도 지속되는 안정성을 가진다(Hamilton, 2000). 즉, 성인기로 이어져 개인의 인지, 정서, 행동, 대인관계 등에 커다란 영향을 미치고, 성인 애착으로 연결되어 한 개인의 성격 특성으로 자

리 잡는다(Bowlby, 1988; Mallinckrodt, 2000). 최근의 성인 애착이론 연구에서 유형을 측정하기 위한 절단점이 실제로 존재하는가에 대한 비판이 제기되면서 두 가지 차원으로 애착의 특성을 보다 적절하게 설명할 수 있다는 의견이 등장하였다(Fraley & Waller, 1998). Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 Bartholomew 등(1991)의 2차원 4범주 모형 체계를 인정하지만 애착유형의 분류 기준인 2차원을 자신 및 타인에 대한 내적 인식이 아닌 애착 행동전략으로 제시하였다. 이러한 독립적인 두 개의 차원은 애착불안과 애착회피이다. 애착불안은 타인에게 거절당하거나 버림받을 것에 대한 강한 두려움, 타인의 관심과 인정을 받고자 하는 과도한 욕구 등으로 정의된다. 애착회피는 타인과의 친밀한 관계를 맺는 것에 대한 두려움, 타인에게 의존하는 것에 대한 불편함, 과도한 자기 의존성 등의 특징이 있다(Fraley & Waller, 1998).

애착불안 및 회피의 수준에 따른 특성을 살펴보면, 불안과 회피의 수준이 모두 낮은 개인은 안정 애착에 속한다(Lopez & Brennan, 2000). 안정 애착에 속한 개인들은 타인과의 관계에서 불편감이 적고 사회적 지지가 높으며, 불안 및 적대감이 적고 보다 탄력적이었다. 이러한 대인관계에서의 적응적인 믿음은 보다 효율적으로 의사소통과 문제해결을 하도록 돕는다(Hazan & Shaver, 1987). 애착불안의 수준이 높은 개인은 자신에 대한 인식이 부정적이기 때문에 스스로 내적인 자원을 활용하여 안도감을 경험하지 못하고 타인으로부터 인정 및 안전함에 대한 강화를 얻고자 한다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 반면 애착회피 수준이 높은 개인은 타인에 대한 인식이 부정적이기 때문에 타인이 자신을 거절할 것이라

고 예상하고 그럴 경우 느끼게 되는 좌절감을 피하기 위해 타인과 거리를 두고, 도움 받기를 최소화한다(Bartholomew & Shaver, 1998). 또한 친밀함에 대한 두려움을 보이며 내적인 자원을 통해 스스로 성취를 이루려고 하기 때문에 스트레스 상황에서도 타인의 도움을 거부하고 의존하지 않으려는 모습을 보인다(Lopez & Brennan, 2000).

자신 및 애착 대상에 대해서 부정적인 내적 작동 모델을 가진 개인들은 보다 높은 우울이나 불안을 경험하기 쉽다(Bowlby, 1973). 또한 불안정한 애착유형의 개인들은 우울에 취약하지만, 그 중 자신 및 타인의 인식이 모두 부정적인 개인이 특히 우울에 취약하다(Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994). 불안정한 애착유형인 성인 애착불안 및 성인 애착회피는 모두 우울 및 불안과 정적 상관관계가 유의미하였다(Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003).

다른 한편, 우울의 진행 경과에는 개인이 우울한 기분에 어떻게 대처하는가에 따라 달라질 수 있다(Rippere, 1977). 부정정서에 대한 인지적 정서조절 방식인 반응양식이론(Response Style Theory: RST)은 개인이 우울한 기분에 반응하는 일관된 양식을 가지고 있다고 보고, 이를 내부초점적인 반추적 반응양식과 외부초점적인 주의전환적 반응양식으로 구분한다(Nolen-Hoeksema, 1991). 그 중 내부초점적 반응양식인 반추는 우울증상과 그와 관련된 원인 및 결과에 수동적·반복적으로 초점을 맞추는 사고와 행동을 의미하며, 우울한 기분으로 인해 활성화된 부정적인 사고와 기억을 사용하여 현재의 상황을 이해할 가능성을 높이고 다시 더욱 우울한 기분으로 이어지게 한다(Nolen-Hoeksema, 1991). 또한 반추가 우울을 유지 및 심화시키는 매개 역할을 한다는 것은

여러 실험 연구 및 자기보고식 척도를 이용한 연구들을 통해 확인되었다(Just & Alloy, 1997; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins & Baracaia, 2002).

이후 연구에서는 반추의 하위 요인에 대해 숙고(reflection)와 수심(brooding), 그리고 우울 반추(depressive rumination)로 구분하였다(김소정, 김지혜, 윤세창, 2010; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Treynor 등(2003)은 숙고를 중립적인 정서가를 가지며 우울증상의 완화를 위해 인지적으로 문제를 해결하고자 의도적으로 내부에 초점을 기울이는 것으로 정의하며 적응적인 인지로 보았다. 그러나 최근의 연구에서 숙고는 우울증상 및 자살사고와 정적인 상관관계를 나타냈다(노상선, 조용래, 최미경, 2014; Surrence, Miranda, Marroquin, & Chan, 2009). 이처럼 반추의 적응적인 면에 대한 상반된 연구 결과가 있지만 부적응적인 반추는 우울에 부정적인 영향을 미치고 심화시키는데 중요한 인지적 요소로 고려된다.

우울에 영향을 미치는 또 다른 부적응적인 인지적 정서조절 방식은 정서억제이다(이지영, 권석만, 2006). 정서억제는 정서와 관련된 사고와 정서를 표현하는 행동을 의식적으로 억제하려는 적극적인 노력을 의미한다(Gross & Levenson, 1997). 정서억제의 사용은 부정적인 정서를 더 많이 경험하게 하고 긍정적인 정서의 경험은 감소시켰고(Gross & John, 2003), 우울을 정적으로 예측했다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Gross & John, 2003). 아울러 정서조절과 인지적 반응성의 관계를 살펴본 국내 연구에서 정서억제 집단은 인지적 재평가 집단보다 명시적 수준에서 우울 및 인지적 반응성이 더 높았고, 암묵적인 수준에서도 슬

픈 기분에 민감한 등 우울에 보다 취약한 인지 구조를 보였다(정현석 등 2017).

반추와 억제는 부정정서에만 해당되는 것이 아니다. 부정정서에 대한 반응양식이 존재하는 것처럼 개인이 긍정정서에 반응하는 습관적인 반응양식 또한 존재할 것이라 가정하고 긍정정서 반응척도(Responses to Positive Affect; RPA)가 개발되었다(Feldman, Joormann, & Johnson, 2008). RPA는 긍정정서를 강화시키는 긍정 반추와 긍정정서를 약화시키는 반응양식인 가라앉히기 두 요인으로 구분된다. 긍정정서 반응양식은 긍정정서가 발생한 이후 기존의 긍정정서를 유지·강화하거나 감소·제거시키기 위한 내적 사고 및 정신적 방략으로 인지적 정서조절 방략에 속한다고 볼 수 있다(김빛나, 권석만, 2014).

긍정정서 반응 양식 중 긍정 반추는 긍정정서를 경험할 때 긍정적인 자기 특성과 정서경험, 우호적인 상황에 대해 반복적으로 사고하는 경향성으로 정의된다(Feldman et al., 2008). 최근 긍정정서 조절과 관련된 메타 분석 연구에서 긍정정서를 향상시키는 긍정정서 조절은 우울 및 불안과 같은 정신병리와 부적 관련이 있다는 결과가 공통적으로 보고되었고, 긍정정서 조절 양식으로 우울을 설명할 수 있게 되었다(Carl, Soskin, Kerns, & Barlow, 2013). 국내 연구에서 긍정 반추의 일환인 긍정정서 상향 조절 활동은 지각된 스트레스 및 우울과 유의미한 부적 상관을 보였고, 긍정정서 상향 조절 활동은 지각된 스트레스와 우울과의 관계를 조절하였다(백지현, 2013). 또한 긍정정서 경험을 높이는 긍정정서조절 중 하나인 향유(savoring)하기는 반추 및 우울과 유의한 부적 상관을 나타냈고, 향유신념은 반추를 매개하여 우울을 낮추고 안녕감을 높이는 것으로 확

인되었다(허정선, 주혜원, 현병호, 2016).

반면 긍정정서의 억제 방식인 가라앉히기는 우울과 정적 상관관계가 있어 여러 연구에서 나타났다(강보라, 2016; 김빛나, 권석만, 2014; Feldman et al., 2008). 우울의 경험은 긍정정서가 감소된 것이 특징이며, 특히 쾌 자극에 대한 반응이 감소되고 긍정정서를 유지하거나 활성화시키는데 어려움을 겪는 것으로 볼 수 있다(Clark & Watson, 1991). 이외에도 우울을 경험하는 개인들은 긍정정서를 향유하지 못하고 억제하는 방식으로 대처하며, 긍정정서에 대한 인지적 정교화를 적게 하는 경향이 나타났다(Joormann & Siemer, 2004). Werner-Seidler와 Moulds(2012)의 대학생 집단을 대상으로 한 연구에서 긍정정서 경험을 반추하지 못하는 것이 무쾌감과 관련이 있었고, 우울을 전혀 경험하지 않은 대학생 집단과 우울에서 회복된 집단을 비교했을 때 회복집단이 보다 긍정정서에 부적응적으로 반응하였다. 또한 우울한 사람들이 우울을 전혀 경험하지 않은 사람들과 긍정정서 정서를 억제하는 경향이 컸고, 우울에서 회복한 사람들과 우울한 사람들 사이에서는 유의미한 차이가 없었다.

이러한 정서에 대한 반응 양식은 애착유형에 따라 차이가 있다. 애착불안 수준이 높은 사람은 문제 상황에 직면했을 때 정서적으로 보다 과도하게 반응하며(Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005), 스트레스에 대한 정서를 조절하기 위해 애착 대상과의 거리를 최소화하고, 그 대상에게서 안전함을 느끼려고 한다(Shaver & Hazan, 1993). 애착불안 유형은 타인들에게 지지와 도움을 얻고자 자신의 부정적인 생각과 기억에 과도하게 주의를 기울이며(Shaver & Mikulincer, 2002), 반추적인 대처 양식을 보인다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 즉, 애착

대상이 자신에게 주의를 갖도록 하기 위해 사소한 위협에 대해서도 과장되게 평가하고, 심리적 고통을 강하게 호소한다(Mikulincer & Florian, 1998; Shaver & Mikulincer, 2002). 반면 애착회피 수준이 높은 사람은 타인에게 지지와 도움을 받지 못하게 될 경우 경험하게 될 좌절감을 회피하기 위해 자신의 부정적인 감정을 억압하고 애착 대상과의 거리를 최대화한다(Shaver & Mikulincer, 2002). 또한 부정정서를 최소화할 뿐만 아니라 긍정정서인 기쁨도 최소화 하는데, 상호작용을 할 준비가 되어있다는 신호이자 개방성의 표현인 기쁨을 최소화 하는 것은 이후 대인관계의 어려움을 야기할 수 있다(Malatesta & Wilson, 1988). 결국 이러한 정서조절 전략은 단기적으로 타인으로부터 오는 불편감을 감소시킬 수 있다는 적응적인 면도 있지만, 장기적으로는 우울 및 불안 등의 부정적인 정서를 증가시킨다(Cassidy, 2000).

Wei 등(2005)은 애착유형과 부정적 정서 및 대인관계의 곤란 사이에서 정서조절 양식의 매개효과를 연구하였다. 그 결과 주변 환경 자극에 반응 할 때 정서적으로 과도하고 민감한 특성을 가진 정서적 반응성은 애착불안과 부정적 정서 및 대인관계의 곤란 사이를 매개하였다. 그리고 타인과의 상호작용 또는 자신의 감정이 강렬해 졌을 때 불편함을 느끼고 거리를 두는 정서적 억제성은 부정적 정서 및 대인관계의 곤란 사이를 매개하였다. 또한 국내 연구에서 반추는 애착불안이 우울에 영향을 미치는 과정에서 매개 역할이 유의하게 나타난 반면 정서 억제는 애착회피와 우울과의 관계에서 매개역할이 유의하지 않았다(김병적, 오경자, 2009).

애착과 우울 간의 관계에서 긍정정서 조절

양식의 매개효과를 살펴본 연구는 부정정서 조절 양식에 비해 적은 편이다. 애착과 우울 간의 관계에서 낙관성과 비관성의 매개효과를 살펴본 국내 연구에서, 낙관성은 애착-친밀과 우울 사이에서 완전 매개역할을 하였으며, 애착-의존과 우울 사이에서는 부분매개역할을 하였다. 반면 비관성은 애착-불안과 우울 간의 관계에서 부분매개 역할을 하였다. 따라서 낙관성과 비관성은 애착유형에 따라 다른 영향을 받아 우울에 긍정적 혹은 부정적으로 작용하는 변인인 것으로 확인되었다. 즉, 낙관성은 안정애착의 영향을 받아 우울을 감소시키는 완충역할을 하는 반면, 비관성은 불안정 애착이 우울에 미치는 영향에서 우울을 상승시키는 역할을 하였다(이지연, 2006). 이렇듯 개인은 내면화된 애착유형에 따라 긍정정서 반응 양식에도 차이가 있을 것이며, 이러한 긍정정서 반응 양식이 우울에 어떤 영향을 미치는지 직접적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

게다가 긍정정서를 유지 또는 증가시켜 행복 증진을 목표로 두고 있는 긍정심리치료가 우울 증상 감소에 효과가 있다는 여러 선행연구가 있고 결과는 다음과 같다. Seligman과 Rashid, 그리고 Parks(2006)의 연구에서 주요우울장애를 경험하는 성인에게 개인 긍정심리치료를 시행했을 때 우울증상의 호전이 관찰되었다. 또한 중등도 이하의 우울증상을 호소하는 대학생들에게 집단 긍정심리치료를 실시했을 때 우울증상이 현저하게 감소되었고 삶의 만족도가 증가했는데, 이러한 효과는 치료 종결 뒤 1년간 지속되었다(Seligman et al., 2006). 아울러 국내 연구에서 긍정심리치료 기법을 사용한 행복증진집단 프로그램에 참여한 대학생 집단이 부정정서를 조절하는 인지행동치료 기법을 사용한 스트레스 대처 집단 프로그램

을 받은 통제 집단에 비해 우울증상이 현저하게 호전되었고 삶의 만족도와 긍정정서가 보다 증가된 것으로 나타났다(임영진, 2010). 따라서 애착과 긍정정서 반응 양식, 우울 간의 관계를 확인하는 것은 우울을 감소시키고 또 다른 긍정적인 치료효과를 줄 수 있는 긍정정서를 활용한 치료개입이 효과적인 개인의 특성을 파악하는데 유용할 것이다.

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 애착유형과 정서반응 양식, 그리고 우울 간의 관계를 밝혀보고자 시도되었다. 특히 긍정정서 반응인 ‘긍정반추’와 ‘긍정억제(가라앉히기)’에 초점을 맞추었으며, 애착유형별로 긍정정서 반응 중 어느 것을 활용하는 것이 우울감 감소에 더 효과적인지를 함께 확인하고자 하였다. 긍정정서 반응에 초점을 맞추므로써 애착이 우울에 미치는 영향에 개입할 수 있는 긍정심리치료적 요소를 확인할 수 있을 것이다. 아울러 긍정심리치료는 우울을 감소시키는 반면 긍정정서 및 삶의 만족도를 증가시키고, 치료 종결 이후에도 습득한 기법과 연습을 생활 전반에서 적용함에 따라 실질적 이득을 얻게 되어 효과가 유지된다(임영진, 2010, 2012; Seligman et al., 2006). 이처럼 긍정심리치료는 우울의 감소뿐만 아니라 주관적 안녕감을 증진하는 등의 부가적인 치료 효과를 기대할 수 있기에 우울의 치료와 재발 예방에도 도움이 될 것으로 사료된다.

따라서 이론적 배경과 선행연구들을 근거로 ‘긍정반추’와 ‘긍정억제’는 애착과 우울 사이를 매개할 것이라고 가정하였다(그림 1). 또한 애착과 우울 간의 관계에 영향을 미칠 수 있는 인구학적 요인으로 성별을 고려하였다. 구체적으로 보면, 긍정정서의 반추는 우울을 감소시키고 긍정정서의 억제는 우울을 증가 시

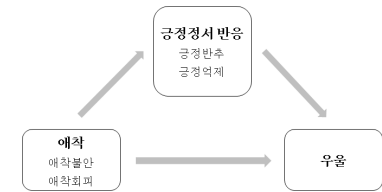


그림 1. 긍정정서 반응의 매개효과 모형

킬 것으로 예상된다. 그러나 각 애착유형의 특성에 따라 긍정정서를 사용하는 패턴 혹은 능력에서 차이가 있을 것으로 유추된다. 즉, 애착불안은 정서적으로 반응성이 높고 반추하는 경향이 있기에 긍정정서 반추를 많이 사용하고, 긍정정서 억제를 적게 사용하여 우울을 감소시킬 수 있는 반면, 애착회피는 정서 반응을 억제하는 특성이 있기 때문에 긍정정서 반추를 적게 사용하고, 긍정정서 억제를 많이 사용하여 우울이 증가될 것으로 예상된다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 강원대학교 생명윤리위원회에서 승인을 받았으며, 연구 참여에 자발적으로 동의한 남녀 대학생 315명을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 이중 결측문항이 있거나 무성의하게 응답한 19명의 자료를 제외한 296명의 자료를 분석하였다. 성비는 남성 50.3%(149명), 여성 49.7%(147명)이었으며 이들의 연령 범위는 만 19~29세로 그 중 만 19~21세(65.2%)가 가장 많이 분포되었다.

측정도구

애착 척도

Fraley, Waller, & Brennan(2000)이 개발한 친밀관계경험검사 개정판(Experiences in Close Relationships-Revised: ECR-R)을 한국어로 변안하여 타당화한 ECRS-K(김성현, 2004)를 사용하였다. 2개의 하위차원인 ‘애착불안’과 ‘애착회피’로 구분되며 각각 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 7점 Likert 척도로 ‘전혀 아니다.’의 1점부터 ‘매우 그렇다.’의 7점까지 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 성인 애착의 불안/회피의 정도가 심한 것으로 해석된다. 김성현(2004)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 애착불안 .89, 애착회피 .85로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 .91, 애착불안 .92, 애착회피 .85로 나타났다.

긍정정서 반응 척도

긍정정서 반응 척도(Responses to Positive Affect: RPA)는 Feldman 등(2008)이 긍정정서에 반응하는 사람들의 양식을 측정하기 위해서 개발한 17문항의 자기 보고식 질문지이다. 본 연구에서는 김빛나와 권석만(2014)이 변안하고 예비 타당화 한 한국판 긍정정서 반응척도(Korean-Responses to Positive Affect: K-RPA)를 사용하였다. 하위 요인으로는 긍정정서를 강화시키는 양식인 ‘긍정 반추(Positive Rumination)’와 긍정정서를 약화시키는 양식인 ‘가라앉히기(Dampening)’로 구성되어 있다. K-RPA는 4점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있다(1점: 거의 전혀 아니다-4점: 거의 언제나 그렇다). 김빛나와 권석만(2014)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 전체 문항 .85, 긍정 반추 문항 .85, 가라앉히기 .82로 나타났다.

본 연구에서는 긍정정서 반응 양식의 반추(이하 긍정반추)를 측정하기 위해 K-RPA의 ‘긍정 반추’ 요인을 사용하였고, 긍정정서 반응 양식의 억제(이하 긍정억제)를 측정하기 위해 ‘가라앉히기’ 문항을 사용하였다. 단, 탐색적 요인분석(주축요인 분해 방식, 2요인으로 고정, direct oblimin, delta=0) 결과 6번 문항(“이건 너무 좋아서 믿어지지 않아.”)과 8번 문항(“느낌이 얼마나 강한지 생각한다.”)은 김빛나와 권석만(2014)의 연구와는 달리 교차 부하되지 않고, ‘긍정 반추’ 요인에 부하되어 ‘긍정 반추’ 문항으로 분석하였다. 본 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 전체 .78, 긍정 반추(긍정반추) .87, 가라앉히기(긍정억제) .80으로 나타났다.

우울 척도

미국 정신보건 연구원(NIMH)에서 개발하고 조맹제와 김계희(1993)가 변안한 한국판 역학 우울 검사(the Center for Epidemiological Studies-Depression; CES-D)를 사용하였다. 우울의 정서적인 측면에 초점을 둔 이 척도는 ‘전혀 없었다.’의 0점에서 ‘매일 있었다.’의 3점까지 체크하도록 되어있다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 점수의 범위는 0점에서 60점까지이다. 점수가 높을수록 우울한 것으로 해석되며 절단점은 16점이다. 본 연구에서는 전체 검사 문항의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .89였다.

분석방법

자료 분석은 IBM SPSS Statistics 21을 사용하였다. 성별에 따라 측정변인 간의 차이가 있는지 알아보기 위해  $t$ -검증을 실시하였고, 주요 변인들 사이의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 또한 애착이

우울에 영향을 미치는 과정에서 긍정정서 반응이 매개 역할을 하는지 알아보기 위해서 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 중다회귀 분석을 실시하였다. 그리고 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 Sobel(1982)이 제안한 검증방법을 사용하였다.

결 과

측정변인의 기술통계 및 상관관계

성별에 따른 측정변인들의 차이를 확인하기 위해  $t$ -검증을 실시하였다(표 1). 독립변인인 애착불안,  $t(294)=-4.06, p<.001$ , 애착회피,  $t(294)=-2.3, p<.05$ , 와 종속변인인 우울,  $t(294)=-3.22, p<.01$ , 에서 여성이 남성에 비해 유의미하게 높은 점수를 나타냈다. 매개변인 중 긍정반추,  $t(294)=2.99, p<.01$ , 는 남성이 여성에 비해 유의미하게 높은 점수를 나타냈고, 긍정억제에서는 유의미한 성차가 발견되지 않았다,  $t(294)=1.02, p>.05$ .

측정변인의 기술통계치와 측정변인 간 상관관계를 표 2에 제시하였다. 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 애착불안은 모든 변인과 유의미한 상관을 보였는데, 긍정억제( $r=.42, p<.01$ )와 정적 상관을 나타낸 반면 긍정반추( $r=-.17, p<.01$ )와는 낮은 부적 상관을 나타냈다. 애착회피 또한 모든 변인과 유의미한 상관을 보였다. 그 중 긍정억제( $r=.25, p<.01$ )와 낮은 정적 상관을 나타낸 반면 긍정반추( $r=-.27, p<.01$ )와 낮은 부적 상관을 나타냈다. 우울의 경우 애착불안( $r=.54, p<.01$ ), 애착회피( $r=.38, p<.01$ ), 긍정억제( $r=.36, p<.01$ )와 정적 상관을 나타낸 반면 긍정반추( $r=-.26, p<.01$ )와 낮은 부적 상관을 나타냈다. 전체 표본의 우울 점수는  $M=16.39, SD=8.86$ 으로 경미한 우울 수준에 주로 분포되었다. 그리고 각 측정변인의 정규성 여부를 측정하기 위해 왜도와 첨도 값을 산출하였다. 그 결과 Kline(2005)이 제안한 기준인 왜도의 경우 절대값 3이하, 첨도의 경우 절대값 10이하에 해당되어 정규성 가정을 충족하였다.

표 1. 성별에 따른 측정변인들의 기술통계 및 차이 검증 결과

측정변인	남성(n=149)		여성(n=147)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
<b>애착</b>					
애착불안	57.48	17.57	65.54	16.51	-4.06***
애착회피	58.84	12.30	62.24	13.07	-2.3*
<b>긍정정서 반응 양식</b>					
긍정반추	25.40	5.49	23.48	5.58	2.99**
긍정억제	13.56	3.97	13.10	3.84	1.02
<b>우울</b>	14.77	8.86	18.03	8.58	-3.22**

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

표 2. 측정변인의 기술통계 및 상관관계(N=296)

	1. 애착불안	2. 애착회피	3. 긍정반추	4. 긍정억제	5. 우울
1. 애착불안					
2. 애착회피	.37**				
3. 긍정반추	-.17**	-.27**			
4. 긍정억제	.42**	.25**	-.07		
5. 우울	.54**	.38**	-.26**	.36**	
평균	61.56	60.48	24.44	13.33	16.39
표준편차	17.46	12.78	5.60	3.90	8.86
왜도	.21	.20	.33	.51	.83
첨도	-.30	.29	-.01	.27	.64

\*\*p < .01

3.은 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정정서 반응의 매개효과를 분석한 결과이다. 긍정반추의 매개효과를 살펴보면, 1단계에서 독립변인인 애착불안이 매개변인인 긍정반추에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = -.13, p < .05$ ), 2단계에서 애착불안이 종속변인인 우울에 미치는 영향도 유의미하였( $\beta = .52, p < .001$ ).

표 3. 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정정서 반응의 매개효과(N=296)

단계	독립변인	종속변인	R <sup>2</sup>	$\beta$	t
1	애착불안	→ 긍정반추	.05	-.13	-2.30*
2	애착불안	→ 우울	.29	.52	10.32***
3	애착불안 긍정반추	→ 우울	.32	-.16	-3.31**
1	애착불안	→ 긍정억제	.20	.46	8.56***
2	애착불안	→ 우울	.29	.52	10.32***
3	애착불안 긍정억제	→ 우울	.32	.44	10.36***
				.18	8.73**

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

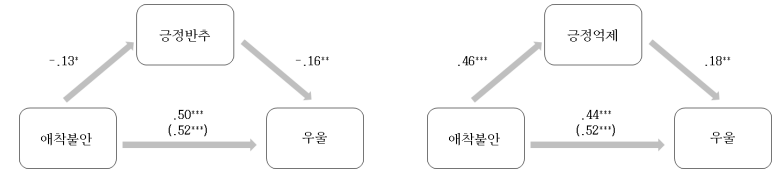


그림 2. 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정반추의 부분매개효과

그림 3. 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정억제의 부분매개효과

.001). 3단계에서 긍정반추가 우울에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = .16, p < .01$ ), 애착불안이 우울에 미치는 영향 역시 유의미하였( $\beta = .50, p < .001$ ). 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정반추가 매개변인으로 추가되면서 애착불안의 효과가 감소되었다( $\beta = .50, p < .001$ ). 즉, 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정반추의 부분매개효과가 확인되었다(그림 2). Sobel test 결과, 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $z = 2.06, p < .05$ ).

긍정억제의 경우, 1단계에서 독립변인인 애착불안이 매개변인인 긍정억제에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = .46, p < .001$ ), 2단계에서 애

착불안이 종속변인인 우울에 미치는 영향도 유의미하였( $\beta = .52, p < .001$ ). 3단계에서 긍정억제가 우울에 미치는 영향이 유의미하였( $\beta = .18, p < .01$ ), 애착불안이 우울에 미치는 영향 역시 유의미하였( $\beta = .44, p < .001$ ). 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정억제가 매개변인으로 추가되면서 애착불안의 효과가 감소되었다( $\beta = .44, p < .001$ ). 즉, 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정억제의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다(그림 3). Sobel test 결과, 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $z = 3.44, p < .001$ ).

애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정정서 반응의 매개효과를 분석한 결과는 표 4와 같

표 4. 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정정서 반응의 매개효과(N=296)

단계	독립변인	종속변인	R <sup>2</sup>	$\beta$	t
1	애착회피	→ 긍정반추	.09	-.25	-4.45***
2	애착회피	→ 우울	.16	.36	6.61***
3	애착회피 긍정반추	→ 우울	.18	.32	5.79***
				-.15	-2.67**
1	애착회피	→ 긍정억제	.07	.26	4.56***
2	애착회피	→ 우울	.16	.36	6.61***
3	애착회피 긍정억제	→ 우울	.25	.28	5.25***
				.30	5.74***

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

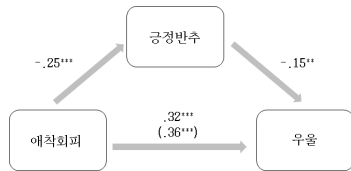


그림 4. 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정반추의 부분매개효과

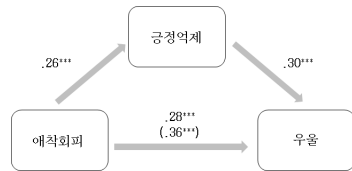


그림 5. 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정억제의 부분매개효과

다. 표 4를 보면, 1단계에서 독립변인인 애착회피가 매개변인인 긍정반추에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = -.25, p < .001$ ), 2단계에서 애착회피가 종속변인인 우울에 미치는 영향도 유의미하였다( $\beta = .36, p < .001$ ). 3단계에서 긍정반추가 우울에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = -.15, p < .01$ ), 애착회피가 우울에 미치는 영향 역시 유의미하였다( $\beta = .32, p < .001$ ). 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정반추가 매개변인으로서 추가되면서 애착회피의 효과가 감소되었다( $\beta = .32, p < .001$ ). 즉, 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정반추의 부분매개효과가 확인되었다(그림 4). Sobel test 결과, 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $z = 2.57, p < .01$ ).

긍정억제의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 독립변인인 애착회피가 매개변인인 긍정억제에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = .26, p < .001$ ), 2단계에서 애착회피가 종속변인인 우울에 미치는 영향도 유의미하였다( $\beta = .36, p < .001$ ). 3단계에서 긍정억제가 우울에 미치는 영향이 유의미하였고( $\beta = .30, p < .001$ ), 애착회피가 우울에 미치는 영향 역시 유의미하였다( $\beta = .28, p < .001$ ). 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정억제가 매개변인으로서 추가되면서 애착회피의 효과가 감소되었다( $\beta = .28, p < .001$ ). 즉, 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정억제의

부분매개효과가 있는 것으로 나타났다(그림 5). Sobel test 결과 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다( $z = 3.32, p < .001$ ).

### 논 의

본 연구는 남녀 대학생들을 대상으로 애착유형에 따라 우울 증상을 보다 효과적으로 감소시키는 정서반응 양식을 확인해 보기위해 애착, 긍정정서 반응, 우울 간의 관계를 탐색해보았다. 특히 긍정정서 반응 중 반추와 억제로 구분하여 성별의 영향을 통제된 상태에서 매개효과를 탐색하였다.

먼저 긍정정서 반응과 우울 간의 관계를 살펴보면, 긍정반추는 우울과 부적 상관관계를 나타냈고 긍정억제는 정적 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 K-RPA를 사용한 국내 선행 연구들과 일치하는 결과이다(강보라, 2016; 김빛나, 권석만, 2014). 즉, 긍정정서를 반추하는 정서반응 양식을 사용하는 사람들은 우울을 더 적게 경험하고, 긍정정서를 억제하는 정서반응 양식을 사용하는 사람들은 우울을 더 경험 하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 긍정정서 반응 양식이 애착과 우울 간의 관계에서 매개효과를 보이는지 파악

하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정반추가 부분매개효과를 나타냈다. 애착불안은 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 긍정정서의 반추를 통하여 우울에 영향을 미쳤다. 또한 애착불안과 긍정반추는 부적인 관련성이 있었고 긍정반추는 우울과 부적인 관련성이 있었다. 즉, 애착불안 수준이 높은 개인은 긍정정서 반추를 적게 할 수 있으며, 긍정정서 반추를 할 경우 우울이 감소한다고 볼 수 있다. 다른 한편, 애착불안과 우울 간의 관계에서 긍정억제의 부분매개효과가 나타났다. 애착불안이 긍정정서의 억제를 통하여 우울에 영향을 미칠 때, 애착불안과 긍정억제는 정적인 관련성이 있었고 긍정억제는 우울과 정적인 관련성이 있었다. 예상과는 달리 애착불안 수준이 높은 개인은 긍정정서 억제를 많이 할 수 있으며, 긍정정서 억제를 할 경우 우울이 증가한다고 볼 수 있다. 이러한 결과에 대해 Wei 등(2005)의 연구를 기초로 추정해 보자면, 애착불안이 높은 개인일 경우 안정감을 얻기 위해 타인으로부터 심리적 고통감을 반복적으로 표현하는 방식을 사용하는데, 이는 부정정서를 반추하게 만들면서 긍정정서의 반추를 적게 사용하게 하고 긍정정서의 억제를 자주 사용하게 만드는 것으로 예상된다. 즉, 애착불안이 높은 개인은 타인의 관심과 승인을 얻기 위해 긍정정서나 낙관적인 표현 보다는 심리적 고통감을 반복적으로 표현함에 따라 결국 부적응적인 대인관계를 야기하여 우울감을 증가시키는 것으로 사료된다.

아울러 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정반추가 부분매개 하였다. 애착회피는 우울에 직접적인 정적인 영향을 미치기도 하지만 긍정반추를 통하여 우울에 부적인 영향을 미

쳤다. 이는 애착회피 수준이 높은 개인이 긍정정서 반추를 적게 사용 할 수 있으며, 긍정정서 반추를 할 경우 우울이 감소한다고 볼 수 있다. 다른 한편, 애착회피와 우울 간의 관계에서 긍정억제의 부분매개효과가 나타났다. 애착회피는 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 긍정정서 억제를 통하여 우울에 정적인 영향을 미쳤다. 즉, 애착회피 수준이 높은 개인은 긍정정서 억제를 자주 할 수 있으며, 긍정정서 억제를 할 경우 우울이 증가한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 애착회피가 높은 개인은 정서적인 반응을 대부분 억제 하는 특성이 있어, 기쁨과 같은 긍정적인 정서도 최소화 한다는 선행연구와 일치하며(Shaver & Mikulincer, 2002; Wei et al., 2005), 이 때문에 긍정적인 정서를 반추하기보다 억제하는 것으로 생각된다.

이상의 내용을 종합하면, 성별에 관계없이 애착불안이 높은 개인과 애착회피가 높은 개인 모두 긍정적인 정서를 억제하는 정서반응 양식을 사용할 때 우울이 증가하는 것으로 보인다. 반면, 긍정정서를 반추하는 정서반응 양식을 사용할 때는 우울이 감소되는 것으로 보인다. 따라서 애착유형이나 성별에 관계없이 긍정정서를 반추하는 치료적 개입이 우울을 감소시키는데 도움이 될 것으로 생각된다.

애착불안의 대학생의 경우 부정정서를 반추하는 정서반응 양식을 자주 사용하고 긍정정서를 억제하는 것이 타인들의 관심이나 승인을 얻을 수 있어 일시적으로 안정감을 얻을 수 있지만 추후에는 우울을 증가시킬 수 있는 방법임을 인지 시켜 줄 수 있을 것으로 생각된다. 대신 평소에도 긍정정서 반추를 자주 활용하여 대인관계를 향상시킬 수 있는 치료적인 개입을 하는 것이 효율적인 것으로 보인다

참고문헌

다. 한편 애착회피의 대학생의 경우 부정정서 반응을 억제하는 것이 일시적으로 우울을 감소시키는 것 같지만 결국 긍정정서조차 억제하고 반추할 수 있는 능력을 결여시켜 보다 우울감을 높일 수 있는 방법임을 안내할 수 있을 것이다. 대신에 정서적 반응들을 그대로 인지하고 표현할 수 있도록 하며, 자신의 강점과 관련된 긍정정서를 반추할 수 있는 치료적 개입을 하는 것이 우울감 감소에 도움이 될 것으로 사료된다.

이러한 결과는 대학생 및 일반 성인들의 우울을 감소시킬 수 있는 개인 및 집단 치료를 개발하는데 유용한 함의를 제공할 것으로 보인다. 사람들은 일반적으로 긍정정서를 원하는 반면 부정정서는 피하고자 한다(Larsen, 2000). 또한 긍정정서는 사고와 행동의 범위를 확장시켜 부정정서 상태에서 빠르게 회복하도록 도울 뿐만 아니라 창의력 및 인간관계의 질도 향상시킨다(Fredrickson, 1998, 2000, 2001, 2004; Fredrickson & Levenson, 1998; Isen, 2001). 따라서 부정정서를 다루는 치료적 개입 보다는 긍정정서를 다루는 치료적 개입이 일반 사람들에게 심리적 부담을 적게 주어 보다 치료적 동기를 높이고, 치료 이후에는 부정적인 정서의 감소뿐만 아니라 안녕감도 상승시킬 수 있을 것으로 예상된다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 이를 보완하기 위한 후속연구에 대한 제시는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상인 대학생은 비교적 동질적인 집단이므로 가외의 인구 사회학적 변인의 영향을 최소화 할 수 있지만 일반 인구를 대표하기 어렵기 때문에 결과를 일반화하는데 어려움이 있다. 추후 다양한 연령 및 사회적 계층을 대상으로 연구를 해보는 것이 필요하다. 또한 본 연구는 일반 대학생을 대

상으로 했기 때문에 우울하지 않거나 우울하더라도 정도가 경미한 수준일 경우가 많다. 이에 일반인 집단뿐만 아니라 우울을 경험하고 있는 임상집단에서도 긍정정서 반응 양식이 우울 감소에 효과성이 있는지 파악 하는 것이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 횡단적 설계로 이루어 졌기 때문에 본 연구의 결과를 인과적으로 해석하는데 한계가 있다. 따라서 정서반응 양식이 우울을 유발하는 것인지 우울이 정서반응의 문제를 가져오는 것인지, 양방향의 상호작용이 존재하는 것인지에 대해서는 결론을 내리기 어렵다. 따라서 추후에는 종단적 설계의 연구가 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 연구 참여자들의 특질적 정서성을 고려하지 않았다. 즉, 대상자들이 지니고 있던 긍정 및 부정의 정서성이 정서조절 전략에 어떠한 영향을 주었는지 확인하기 어렵다. 그러므로 후속연구에서는 연구 대상자의 정서성을 통제 한다면 애착과 우울의 관계에서 긍정정서 반응 양식의 고유한 기여에 대한 보다 확실한 결과를 얻을 수 있을 것으로 생각된다.

결론적으로 본 연구는 긍정정서 반응 양식을 파악하여 애착과 우울 간의 관계를 보다 넓은 관점에서 탐색 해 볼 수 있었던 점에서 의의가 있다. 아울러 대학생을 연구 대상으로 하여 다양한 스트레스에 노출되어 있는 성인 초기의 대학생들의 적응을 도울 수 있는 발판을 마련할 수 있을 것이며, 경미한 우울감을 호소하는 일반인을 대상으로 한 우울증 예방 및 치료프로그램 개발에 도움이 될 것으로 기대된다.

김보라 (2016). 긍정 정서 반응이 우울 증상에 미치는 영향: 자서전적 기억 특성의 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.

권석만 (2013). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.

김병직, 오경자 (2009). 대학생의 성인 애착과 우울 사이의 매개하는 변인의 탐색: 반추와 억제를 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 6(3), 357-375.

김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)의 예비 타당화 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 33(2), 243-260.

김성현 (2004). 친밀관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 29(1), 1-19.

노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개역할. Korean Journal of Clinical Psychology, 33(4), 735-754.

백지현 (2013). 스트레스와 긍정정서 상황 조절 활동이 우울에 미치는 영향: 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.

이지연 (2006). 성인 애착과 대학생의 우울과의 관계: 낙관성과 비관성의 매개효과. 충북대학교 대학원 석사학위 청구논문.

이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료,

18(3), 461-493.

임영진 (2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

임영진 (2012). 주요우울장애에 대학생에 대한 긍정심리치료의 효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 31(3), 679-692.

정현석, 이종환, 임종민, 곽호완, 장문선, 배대석 (2017). 정서조절 전략과 인지적 반응성의 관계: Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) 측정을 중심으로. Korean Journal of Clinical Psychology, 36(4), 574-588.

조맹제, 김계희 (1993) 주요우울환자의 예비평가에서 the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구, 신경정신의학, 32, 381-398.

허정선, 주혜원, 현명호 (2016). 향유와 심리적 건강과의 관계: 반추의 매개효과를 중심으로. The Korean Journal of Stress Research, 24(4), 303-308.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991).

- Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. In W. H. Berman & M. B. Sperling (Eds.), *Attachment in adults* (pp. 3-28). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd Ed.). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C. & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343-360.
- Carmelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A development perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Response to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 507-525.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. G. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3. Article 0001a. <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0001a.html>

- 30001a.html
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11(2), 75-85.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179-188.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-301.
- Lyubormirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- 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, 66-104.
- Malatesta, C. Z., & Wilson, A. (1988). Emotion cognition interaction in personality development: A discrete emotions, functionalist analysis. *British Journal of Social Psychology*, 27, 91-112.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*,

- 10, 239-266.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165), New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behaviour Research & Therapy*, 15, 185-191.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Surrence, K., Miranda, R., Marroquín, B. M., & Chan, S. (2009). Brooding and reflective rumination among suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(9), 803-808.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E., Baracaia, S., (2002). Rumination and social problem solving in depression. *Behavior Research Therapy*, 40, 1179-1189.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Werner-Seidler, A., Moulds, M. L. (2012). Mood repair and processing mode in depression. *Emotion*, 12(3), 470-478.

원고접수일 : 2017. 11. 22.  
수정원고접수일 : 2018. 01. 08.  
게재결정일 : 2018. 01. 30.

한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제  
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
2018, Vol. 4, No. 1, 91-108

## Attachment Patterns and Depression: The Mediating Effects of Rumination and Suppression toward Positive Emotion

Jin-Kyoung Won

In-Hyae Yi

Department of psychology, Kangwon National University

Children have different patterns of attachment depending primarily on how they experience their early caregiving environment. Early patterns of attachment, in turn, shape the individual's expectations in later relationships. This study was to find out the relations of attachment patterns and depression severity, and to examine the mediating effects of rumination and suppression, which are emotion regulation strategies toward positive emotion. 296 undergraduates completed the Experiences in Close Relationships Scale(ECRS), the Korean-Responses to Positive Affect(K-RPA), and the Center for Epidemiologic Studies Depression scale (CES-D). Findings of this study were as follows. Correlation analysis results showed that rumination and of positive emotion was negatively correlated with depression, and suppression of positive emotion was positively correlated with depression. The result of partial mediating effects of both rumination and suppression of positive emotion, were supported in the relationship between attachment and depression, while controlling for sex. These finding suggest that positive rumination may reduce depression, and positive emotion regulation strategies don't affect on depression in a different way according to their attachment patterns and sex. Finally, limitations and suggestions of this study were discussed.

Keywords : attachment pattern, depression, rumination, suppression, positive emotion