

## 대학생의 불안정 성인애착이 정서인식명확성을 매개로 스트레스 대처전략에 미치는 영향\*

박재욱 이은경†

명지대학교 청소년지도학과

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과검증을 목적으로 하였다. 이를 위해, 서울, 경기 지역 소재 4년제 대학교 남학생 182명, 여학생 219명, 총 401명을 대상으로 성인애착 척도, 정서인식명확성 척도, 스트레스 대처전략 척도를 실시하였다. 본 연구의 결과 첫째, 불안정 성인애착과 정서인식명확성, 스트레스 대처전략 관계에서 모두 유의미한 상관관계를 나타냈다. 둘째, 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 살펴본 결과, 정서인식명확성은 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 스트레스 대처전략 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 코칭에서 자신의 정서를 인식하고 수용할 수 있는 정서인식명확성을 함께 다루는 감정코칭 필요성에 대해 논의하였다.

주제어 : 불안정 성인애착, 애착불안, 애착회피, 스트레스 대처전략, 정서인식명확성, 감정코칭

\* 이 논문은 제1저자의 석사학위논문을 수정·보완하였음.

†교신저자 : 이은경, 명지대학교 청소년지도학과 교수, 서울특별시 서대문구 거북골로 34, [eklea@mju.ac.kr](mailto:eklea@mju.ac.kr)



Copyright ©2022, Korean Association of Coaching Psychology. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

대학생들은 입시 위주였던 생활에서 자율적 환경의 변화로 인해 갑작스러운 혼란을 경험하며 성인과는 또 다른 불안과 스트레스를 경험할 수 있다(손윤실, 김정섭, 2017; 이선훈, 2017; 정은선, 2013). 실제로 상당히 많은 대학생이 대학생활부적응의 어려움을 호소하기도 한다(Zivin et al., 2009). 하지만 일상생활 속에서 스트레스를 경험하는 일은 모든 사람이 겪게 되는 것으로, 스트레스 경험 자체 보다 개인의 스트레스 지각과 대처행동이 적응에 영향을 미치는 중요한 요인이다(강혜림, 정남운, 2018; 이자영, 2013). 개인이 자신이나 외부 환경으로부터 오는 스트레스를 최소화하기 위해 행하는 일련의 노력을 스트레스 대처전략이라 한다(김경희, 2008). 스트레스 대처전략은 개인이 자신의 수용능력을 위협하는 요구를 다루는 과정에서 겪게 되는 스트레스를 해결하고 그 요구에 적응할 수 있도록 도움을 주는 인지적 핵심 기제(신혜진, 2002)이다. 연구자들은 스트레스 대처양식을 유형화하여 제시하고 하였는데, Amirkhan(1990)은 부정적인 스트레스 상황에 마주했을 때 개인이 취할 수 있는 기본적인 대처전략을 문제해결, 회피중심, 사회적 지지추구의 범주로 분류하였다. 사회적 지지추구 전략은 스트레스 상황에 대한 조언이나 정서적 지지를 찾는으로써 대처하는 것이고, 문제해결 대처 전략은 상황을 피하지 않고 직접적으로 문제를 다루려는 전략을 의미하며 회피중심 대처전략은 직접 해결하려 하기보다는 문제를 외면하려고 하는 전략을 의미한다.

개인의 스트레스 대처전략 선택에 영향을 미치는 요인은 자아존중감(성선진, 이재신, 2000; 한건환 외, 2004), 자기효능감(민소영, 정승교, 2006), 의사결정유형(조은선, 2012), 자아분화(배옥현, 홍상욱, 2008; 황미진, 김보라,

2009), 정서인식명확성(박희룡, 2015; 조성은, 오경자, 2007), 성인애착(김광은, 2004; 김인숙, 2015; 신선임, 2015)등 매우 다양한 변인들이 있다.

그중 성인애착은 그 유형에 따라 스트레스 대처전략에서도 다른 영향을 미치는 것으로 나타났다. 안정된 애착유형이 스트레스에 직면했을 때 불안정한 유형보다 사회적 지지를 추구하거나 문제 중심으로 대처하며, 불안정한 애착유형은 문제해결 중심 대처를 적게 사용하는 반면, 회피적인 스트레스 대처전략을 주로 쓰는 경향이 있는 것으로 나타났다(김광은, 2004; 신노라, 안창일, 2004; 신선임, 2015; 양혜선, 2004; 양난미 외, 2015).

애착은 한 개인이 자신과 가장 가까운 사람에 대해 느끼는 강한 정서적 유대관계를 의미하며(Bowlby, 1958), 인간발달의 중요한 성인기에 스트레스로부터 보호받고 안정감을 얻기 위하여 특별한 타인에게 근접을 추구하고 강한 정서적 유대를 맺으려는 인간의 기본 동기이다(Hazan & Shaver, 1987). 주요 애착인물과의 반복된 상호작용을 통해 형성된 자신과 타인에 대한 내적작동모델은 청소년기와 성인기로 성장하는 과정에서 변화할 수 있다(Hazan & Shaver, 1987; Kobak, 1994). 성인애착은 개인이 성인기에 접어들면서 부모, 양육자로부터 또래 친구들과의 관계, 이성 관계 등으로 애착 대상의 위계변화가 일어나는 것이다. 즉, 성인기에 타인과 안정적인 대인관계를 맺고 친밀함을 느끼는 대상과 더 가까워지고자 하는 욕구인 근접성을 유지하기 위한 경향성을 의미한다(김동직, 한성열, 1997). 성인애착과 관련하여 연구자들은 유형별 특성과 관련된 변인에 대해 관심이 많다. 사회심리학 관점에서는 Hazan and Shaver의 연구(1987)나 Bartholomew

and Horowitz의 연구(1991)에서 분류한 기준으로 성인애착 유형을 분류하고 있다. Fraley and Shaver(2000)는 Brennan et al.(1998)의 두 가지 차원을 성인애착 유형으로 제시하고 있다. Brennan et al.(1998)는 불안과 회피의 차원을 통해 애착유형을 분류하였다. 자기표상과 관련된 애착불안은 버려짐·거부에 대한 불안을 나타내며, 타인표상과 관련된 애착회피는 타인에게 의존하거나 친밀한 관계에 대한 두려움을 말한다.

우리나라 대학생을 대상으로 미국에서 청소년을 대상으로 실시하였던 친밀관계경험검사(ECR-R: Experiences in close Relationships Revised)를 번역하여 확장적 요인분석을 실시한 결과, 불안·회피 두 요인 구조가 적합하게 들어맞는 것으로 나타났다(김성현, 2004). 이에 본 연구에서는 성인애착을 ‘애착불안’과 ‘애착회피’ 두 차원으로 구성된 것으로 가정하고 다른 변인과의 관련성을 살펴보고자 한다.

대학생시기에는 성인으로서 연인 및 친구 관계 등 새로운 관계를 경험하게 되는데, 스트레스 상황에서 적절하게 대처할 수 있는 방법을 찾는 것은 적응적인 대학생살을 위해 중요한 역할을 한다. 성인기 애착관계는 자신과 타인과의 표상에 따른 분류이다. 따라서 자신과 타인을 어떻게 지각하느냐에 따라 새로운 환경에서 지각하는 스트레스 정도, 그에 따른 대처방법과 같은 적응력이 달라진다(신선임, 2015). 특히, 애착은 스트레스 상황에서 위협의 수준을 활성화시켜 스트레스를 인식하는 정도를 변화시킨다. 즉, 성인애착은 스트레스에 대한 대처방식의 차이를 유발하고, 부정적인 정서에 대처하는 능력에 영향을 미친다(김광은, 2004; 신선임, 2015; Brennan & Shaver, 1998). 특히 애착불안 성향이 강할수록 부정적

경험에 대해 비극화하는 과활성화 전략을 사용하고 애착대상의 지지와 관심에 집착하여 공격적이고 강압적인 반응을 하게 되며, 회피 애착 성향이 강할수록 다른 사람과 거리를 유지하고 위협적인 자극을 억제하면서 회피하는 비활성화 대처전략을 사용하게 될 것이다(Mikulincer & Shaver, 2007; 하진외, 2013; 양남미 외, 2015). 이때 대처란, 개인의 수용 능력을 위협할 수 있다고 판단되는 내적·외적 요구들을 다루려는 모든 노력으로, 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심기제를 의미한다(Folkman & Lazarus, 1984). 선행연구를 살펴보면, 안정적인 성인애착 수준이 높은 사람일수록 적극적으로 사회적 지지추구 스트레스 대처를 하지만, 불안정한 성인애착 수준이 높은 사람은 스트레스 상황에서 더 높은 신체화를 겪으며 회피적인 스트레스 대처전략을 사용한다(신노라, 안창일, 2004; 신선임, 2015). 이는 개인이 스트레스를 받는 심리갈등 상황에 처했을 때 애착유형과 수준에 따라 위협의 정도를 다르게 느끼고, 다르게 대처할 수 있음을 의미한다.

한편, 안정 애착의 수준이 높을수록 자신의 정서를 잘 알아차리고, 건설적인 전략으로 정서를 다루는 반면(Kobak & Sceery, 1988), 불안정 애착의 수준이 높을수록 자신의 정서를 이해하는 데 어려움이 있으며, 정서 표현에 갈등이 많은(김정문, 2010) 것으로 나타났다. Steavens(2014)는 애착불안 및 애착회피와 정서 조절의 관계와 관련하여 애착불안과 애착회피가 정서인식명확성과 부정 상관을 보인다고 하였다. 이러한 결과는 불안정 애착의 개인은 자신의 정서를 명료화하여 지각하는 수준이 낮음을 의미한다. 즉, 불안정 성인애착 수준이 높은 사람들의 경우 자신의 정서를 명료화하

는 것에 대해 어려움을 겪고 있음을 시사한다.

정서인식명확성은 정서지능의 한 요인으로 알려져 있다. 정서지능은 자신과 타인의 감정을 잘 파악하고 변별하며 이를 사고 및 행동으로 결정하는 데 잘 활용하는 능력을 말한다. Salovey et al.(1995)는 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도인 정서주의, 그런 느낌을 명확하게 파악하는 정도인 정서인식명확성, 부정적인 정서상태를 종결시키고 긍정적 정서상태를 지속시킬 수 있다고 믿는 정서개선에 대한 믿음을 정서지능의 특징적 요소라 규정하였다(이수정, 이훈구, 1997에서 재인용) 정서인식명확성은 정서조절을 위한 중요한 개념으로 정서를 명확히 파악하게 될 때 부정적 반응 및 정서 상태로부터 빠르게 회복할 수 있다(Ciarrochi, 2000). 과학적이고 객관적인 접근법 및 척도를 가지고 감정코칭을 진행한다면, 개인의 정서를 보다 명확히 인식할 수 있으며 코치-피코치 라포형성을 통해 안전한 관계를 재경험할 수 있다(권수영, 성기정, 2017).

정서인식명확성은 스트레스 대처전략과도 관계가 있다. 자신의 정서를 명확하게 파악하는 사람들은 자신이 경험하는 정서가 무엇인가에 대한 갈등이 적으며 어떻게 반응할지를 보다 분명히 알 수 있다(Salovey, 1995). 이처럼 정서를 명확하게 인식하는 사람들은 스트레스에 대하여 감정에 휘말리지 않고 감정과 사고를 분리하며 문제해결을 위해 적극적으로 대처하는 특징을 보여준다. 즉, 정서를 명확하게 인식함으로써 유발된 정서의 원인을 파악하고 문제를 적절하게 해결하며, 정서인식명확성이 높을수록 부정적 정서 뒤에 따르는 반추를 감소시켜 자기 가치감과 자기 권리를 긍정화 하는 정서적 힘이 증진되며(Pennebaker & Francis, 1996), 효율적인 정서 활용성도 높아지게 된다

(이주일 외, 1997).

정서인식명확성은 문제 중심적 대처전략과 같은 적극적인 대처전략과 정적인 상관을 보였다. 정서에 대한 인식을 명확히 하는 것이 적극적 대처에 영향을 주며(박희룡, 2015), 자신의 정서를 구체적이고 명확하게 파악하는 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서반응에서 빨리 회복되어 스트레스 문제 자체에 빠름 대처가 가능하며, 자신의 정서를 정확하게 인식하는 데 어려움을 겪는 사람일수록 스트레스 상황에서의 정서반응에서 빨리 벗어나기 힘들기 때문에 정서반응을 통제하려는 대처에 치중하게 되어 문제 해결적 대처로 나아가기가 힘들다(조성은, 오경자, 2007).

따라서 자신의 정서를 정확하게 인식하고 과거에 불쾌하였던 정서를 해소하는 과정에서 스트레스에 대처하는 전략을 습득하게 될 것임을 가정할 수 있다(임그린, 탁진국, 2019). 감정코칭이란 대인관계에서 자신의 감정을 있는 그대로 수용하고 조절할 수 있도록 도움을 주는 역할(윤수진, 탁진국, 2020)로 불안정 성인애착을 가진 사람들에게 도움이 될 수 있다. 성인애착은 유아와 양육자 간의 반복된 상호작용을 통해 형성되므로 쉽게 변화하기 어렵다. 본 연구에서는 불안정 성인애착(애착불안과 애착회피)과 스트레스 대처전략간의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 살펴보고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착, 스트레스 대처전략 및 정서인식명확성은 유의미한 상관성이 있는가? 둘째, 대학생의 불안정 성인애착과 정서인식명확성은 스트레스 대처전략에 유의미한 영향을 미치는가? 셋째, 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과는 어떠한가?

**방 법**

**측정도구**

**연구대상**

본 연구는 서울의 4년제 대학에 재학 중인 학생을 대상으로 강의시간을 활용하거나 교내 시설 등에서 연구안내문을 활용하여 연구참여 동의를 받은 후 설문을 실시하였다. 연구 결과의 외적타당도를 높이기 위한 방법으로 온라인과 오프라인 설문을 병행하였으며, 온라인 설문지는 누락되거나 불성실한 응답 없이 170부가 회수되었다. 오프라인 설문지에서 응답이 누락되었거나, 불성실한 설문지 18부를 제외한 231부와 온라인 설문지 170부를 합한 401부에 대한 자료가 최종 연구 분석에 사용되었다.

연구자의 성별분포는 남성이 182명(45.4%), 여성이 219명(54.6%)이었다. 학년은 1학년 104명(25.9%), 2학년 49명(12.2%), 3학년 101명(25.2%), 4학년 147명(36.7%)으로 상대적으로 2학년의 비율이 타 학년에 비해 작게 나타났다 (<표 1> 참조).

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성(N=401)

변인	구분	대상자 수	%
성별	남성	182	(45.4)
	여성	219	(54.6)
학년	1학년	104	(25.9)
	2학년	49	(12.2)
	3학년	101	(25.2)
	4학년	147	(36.7)

**성인애착척도**

불안정 성인애착을 측정하기 위해 ECR-R (Fraley et al., 2000)을 김성현(2004)이 번안하여 타당화한 친밀 관계 경험 검사 개정판(ECR-Revised: ECR-R)을 사용하였다. ECR-R은 ‘애착 불안과 ‘애착회피’ 2개의 독립된 하위차원으로 구성되어 있다. 애착불안은 관계에 지나치게 몰두하거나 버림받고 거절당하는 것을 두려워하는 정도를 측정하고, 애착회피는 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해하는 정도를 측정한다.

성인애착척도는 각 하위차원별로 18문항씩 총 36문항(Likert 7점척도)이다. 점수가 높을수록 애착불안과 애착회피 수준이 높고 애착이 불완전함을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 보고된 Cronbach's  $\alpha$ 는 애착불안이 .89, 애착회피가 .85 였다. 본 연구에서는 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95, 애착불안과 애착회피는 각각 .93으로 나타났다.

**정서인식명확성 척도**

정서인식명확성을 측정하기 위해 Salovey (1995) 등이 개발한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 한국판 특질 상위-기분 척도를 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위요인(정서에 대한 주의 5문항, 정서인식명확성 5문항, 정서조절기대 11문항)으로 총 21문항(Likert 5점 척도)이다. 본 연구에서는 정서인식명확성을 측정하는 11문항을 사용하였다. 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식한다고 할 수 있다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 보고된 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84로 나

타났다. 본 연구에서는 전체 Cronbach's  $\alpha$  .85로 확인되었다.

### 스트레스 대처전략 척도

스트레스 대처전략을 측정하기 위해 Amirkhan (1990)의 스트레스 대처 전략 평가지(Coping Strategy Indicator:CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 번안 및 타당화한 한국판 스트레스 대처 전략 검사지(K-CSI)를 사용하였다. 이 척도는 대처 양식 유형에 따라 문제해결 중심 11문항, 사회적 지지추구 11문항, 회피 중심 11문항의 3개 하위척도, 총 33문항으로 이루어져 있다. 신혜진, 김창대(2002)의 연구에서 보고된 Cronbach's  $\alpha$ 는 문제해결 중심 대처 .88, 사회적 지지 추구 .90, 회피중심 대처 .67이다. 본 연구에서는 전체 Cronbach's  $\alpha$  .75로 확인되었다.

### 자료분석절차

본 연구는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 활용하여 자료를 분석하였다. 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석 및 기술통계를 실시하였다. 또한 활용된 척도의 신뢰도를 살펴보기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출하였다. 또한 불안정 성인애착, 정서인식명확성, 스트레스 대처전략 간 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그리고 Baron and Kenny(1986)가 제안한 위계적 중다회귀분석(Hierarchical multiple regression analysis)후, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Hayes(2012)의 Macro Process for SPSS를 활용하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계분석

본 연구에서 산출한 주요변인의 평균과 표준편차는 <표 2>와 같다. 애착불안의 평균은 41.71, 애착회피의 평균은 58.63으로 나타났다. 정서인식명확성의 평균은 33.67로 나타났다. 문제해결 대처는 37.37로 가장 높게 나타났으며, 사회적 지지추구는 35.20, 회피중심 대처는 33.99로 나타났다.

표 2. 주요 변인의 평균과 표준편차

		총점평균	표준편차
불안정	애착 불안	41.70	1.99
성인애착	애착 회피	58.63	1.76
정서인식명확성		33.67	9.55
스트레스			
	문제해결대처	37.37	6.81
대처전략	사회적 지지추구	35.20	8.91
	회피중심 대처	33.99	7.66

### 불안정 성인애착, 정서인식명확성, 스트레스 대처전략 간 상관관계 분석

상관관계 분석 결과, 독립변인인 불안정 성인애착은 정서인식명확성과 부적상관( $r=-.723$ ,  $p<.01$ )을 가지는 것으로 나타났다. 또한, 불안정 성인애착의 하위요인 중에서 애착회피( $r=-.695$ ,  $p<.01$ )가 애착불안( $r=-.640$ ,  $p<.01$ )보다 더 큰 부적 상관을 나타냈다.

또한 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략도 부적 상관관계( $r=-.328$ ,  $p<.01$ )로 나타났으며, 하위요인인 문제해결대처( $r=-.580$ ,  $p<.01$ ), 사회적 지지추구( $r=-.627$ ,  $p<.01$ )와는 부적상관,

표 3. 주요변인 간 상관관계

변인	1-1	1-2	3-1	3-2	3-3
1-1	1				
1-2	.695**	1			
3-1	-.494**	-.578**	1		
3-2	-.400**	-.771**	.555**	1	
3-3	.703**	.639**	-.479**	-.420**	1

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

1-1: 애착불안, 1-2: 애착회피,

2: 정서인식명확성, 3-1: 문제해결대처, 3-2: 사회적 지지추구, 3-3: 회피중심대처

회피중심대처( $r = .730, p < .01$ )와는 정적 상관관계로 확인 되었다. 또한, 정서인식명확성은 스트레스 대처전략( $r = .292, p < .01$ ), 문제해결대처( $r = .531, p < .01$ ), 사회적지지추구( $r = .471, p < .01$ )와 정적 상관으로 나타났으며, 회피중심대처( $r = -.680, p < .01$ )와는 부적 상관으로 나타났다. 이 중 회피중심대처와 가장 큰 상관을 가지는 것으로 확인되었다.

#### 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

본 연구에서는 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피의 하위요인으로, 스트레스 대처전략을 문제해결대처, 사회적 지지추구, 회피중심대처의 하위요인으로 구분하여 정서인식명확성의 매개효과를 검증하기 위해 매개효과 분석을 실시하였다.

#### 불안정 성인애착(애착불안)과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

대학생의 불안정 성인애착(애착불안)과 스트

레스 대처전략 간의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 알아본 결과는 다음과 같다 (<표 4> 참조). 우선, 애착불안과 문제해결대처의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 1단계에서 독립변인인 애착불안이 종속변인인 정서인식명확성을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다( $\beta = -.640, p < .001$ ). 2단계에서는, 독립변인인 애착불안이 종속변인인 문제해결대처에 통계적으로 유의미한 영향을 끼쳤다( $\beta = -.494, p < .001$ ). 3단계에서는 애착불안이 문제해결대처에 미치는 영향력이 감소하였으며( $\beta = -.223, p < .001$ ), 매개변인인 정서인식명확성도 문제해결대처에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나( $\beta = .424, p < .001$ ), 정서인식명확성이 애착불안과 문제해결대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인 되었다.

다음으로, 애착불안과 사회적 지지추구 간 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 1단계에서 독립변인인 애착불안이 종속변인인 정서인식명확성을 유의하게 설명하였다( $\beta = -.640, p < .001$ ). 2단계에서는, 애착불안이 사회적 지지추구에 대해 통계적으로 유

표 4. 불안정 성인애착(애착불안)과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

대처 전략	단계	독립변인	종속변인	B	S.E	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
문제 해결 대처	1	애착불안	정서인식명확성	-.472	.028	-.640	-16.617***	.409
	2	애착불안	문제해결대처	-.246	.022	-.494	-11.347***	.244
	3	애착 불안 정서인식명확성	문제해결대처	-.111 .287	.026 .036	-.223 .424	-4.235*** 8.074***	.350
사회적 지지 추구	1	애착 불안	정서인식명확성	-.472	.028	-.640	-16.617***	.409
	2	애착 불안	사회적 지지추구	-.261	.030	-.400	-8.713***	.160
	3	애착 불안 정서인식명확성	사회적 지지추구	-.094 .354	.037 .050	-.144 .400	-2.557* 7.107***	.254
회피 중심 대처	1	애착 불안	정서인식명확성	-.472	.028	-.640	-16.617***	.409
	2	애착 불안	회피중심대처	.394	.020	.703	19.719***	.494
	3	애착 불안 정서인식명확성	회피중심대처	.291 -.218	.025 .034	.519 -.287	11.768*** -6.497***	.542

주. \*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.400, p < .001$ ). 3단계에서는 애착불안이 사회적 지지추구에 미치는 영향력이 감소하였으며 ( $\beta = -.144, p < .001$ ), 매개변인인 정서인식명확성도 문제해결대처에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나( $\beta = .400, p < .001$ ), 정서인식명확성이 애착불안과 사회적 지지추구의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

마지막으로, 정서인식명확성이 애착불안과 회피중심대처 간 관계를 매개하는지 분석한 결과, 1단계에서는 마찬가지로 애착불안이 정서인식명확성을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다( $\beta = -.640, p < .001$ ). 2단계에서도 애착불안이 회피중심대처에 대해 통계적으로 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .703, p < .001$ ). 3단계에서는 애착불안이 회피중심대

처에 미치는 영향력이 감소하였으며( $\beta = .519, p < .001$ ), 매개변인인 정서인식명확성도 문제해결대처에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나( $\beta = -.287, p < .001$ ), 정서인식명확성이 애착불안과 회피중심대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

#### 불안정 성인애착(애착회피)과 스트레스 대처 전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

대학생의 불안정 성인애착(애착회피)과 스트레스 대처전략 간의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증하기 위해서 분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 5>와 같다. 우선, 애착회피와 문제해결대처의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 1단계에서



표 5. 불안정 성인애착(애착회피)과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

대처 전략	단계	독립변인	종속변인	B	S.E	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
문제 해결 대처	1	애착회피	정서인식명확성	-.562	.029	-.695	-19.296***	.483
	2	애착회피	문제해결대처	-.315	.022	-.576	-14.079***	.332
	3	애착 회피 정서인식명확성	문제해결대처	-.193 .218	.03 .037	-.353 .322	-6.454*** 5.887***	.385
사회적 지지 추구	1	애착회피	정서인식명확성	-.562	.029	-.695	-19.296***	.483
	2	애착회피	사회적 지지추구	-.552	.023	-.771	-24.221***	.595
	3	애착회피 정서인식명확성	사회적 지지추구	-.594 -.075	.032 .039	-.830 -.085	-18.813*** -1.920	.599
회피 중심 대처	1	애착회피	정서인식명확성	-.562	.029	-.695	-19.296***	.483
	2	애착회피	회피중심대처	.393	.024	.639	16.597***	.408
	3	애착회피 정서인식명확성	회피중심대처	.249 -.257	.031 .039	.404 -.338	7.952*** -6.639***	.467

주. \*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$

독립변인인 애착회피가 종속변인인 정서인식명확성을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다( $\beta = -.695, p < .001$ ). 2단계에서는, 독립변인인 애착회피가 종속변인인 문제해결대처에 통계적으로 유의미한 영향을 끼쳤다( $\beta = -.576, p < .001$ ). 3단계에서는 애착회피가 문제해결대처에 미치는 영향력이 감소하였으며( $\beta = -.353, p < .001$ ), 매개변인인 정서인식명확성도 문제해결대처에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나( $\beta = .322, p < .001$ ), 정서인식명확성이 애착회피와 문제해결대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

다음으로, 애착회피와 사회적 지지추구 간 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 1단계에서 독립변인인 애착회피가 종속변인인 정서인식명확성을 유의하게 설명

하였다( $\beta = -.695, p < .001$ ). 2단계에서는, 애착회피가 사회적 지지추구에 대해 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.771, p < .001$ ). 그러나 3단계에서는, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력, 즉 사회적 지지추구에 대한 애착회피의 영향력이 줄어들지 않은 것으로 나타났다( $\beta = -.830, p < .001$ ). 또한 매개변인인 정서인식명확성이 사회적 지지추구에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타나, 정서인식명확성은 애착회피와 사회적 지지추구 간 관계에서 매개효과를 가지지 못한 것으로 확인되었다.

마지막으로, 정서인식명확성이 애착회피와 회피중심대처 간 관계를 매개하는지 분석한 결과, 1단계에서는 마찬가지로 애착회피가 정서인식명확성을 유의하게 설명하는 것으로 나

타났다( $\beta = -.695, p < .001$ ). 2단계에서도 애착회피가 회피중심대처에 대해 통계적으로 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .639, p < .001$ ). 3단계에서는 애착회피가 회피중심대처에 미치는 영향력이 감소하였으며( $\beta = .404, p < .001$ ), 매개변인인 정서인식명확성도 문제해결대처에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타나( $\beta = -.338, p < .001$ ), 정서인식명확성이 애착회피와 회피중심대처의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

**매개효과 유의성 검증**

**애착불안과 문제해결대처, 회피중심적 대처, 사회적 지지추구 대처전략간 관계에서 정서인식명확성의 매개효과 유의성 검증**

애착불안과 문제해결대처 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과 정서인식

명확성의 매개효과는 95% 신뢰구간(-.1836 ~ -.0968) 사이에 0이 포함되지 않았으므로(서영석, 2010) 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 애착불안과 사회적 지지추구 관계에서 정서인식명확성의 매개효과 검증 결과 정서인식명확성의 매개효과는 95% 신뢰구간(-.2411 ~ -.1026) 사이에 0이 포함되지 않았으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 애착불안과 회피중심대처 관계에서 정서인식명확성의 매개효과 검증 결과, 정서인식명확성의 매개효과는 95% 신뢰구간(.0686 ~ .1443) 사이에 0이 포함되지 않았으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(<표 6> 참조).

**애착회피와 문제해결대처, 회피중심적 대처, 사회적 지지추구 대처전략간 관계에서 정서인식명확성의 매개효과 유의성 검증**

애착회피와 회피중심대처 관계에서 정서인

표 6. 정서인식명확성의 매개효과 검증

매개경로	매개효과			
	B	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
Lower 95%			Upper 95%	
애착불안 → 정서인식명확성 → 문제해결대처	-.1354	.0223	-.1836	-.0968
애착불안 → 정서인식명확성 → 사회적 지지추구	-.1669	.0356	-.2411	-.1026
애착불안 → 정서인식명확성 → 회피중심대처	.1028	.0193	.0686	.1443

표 7. 정서인식명확성의 매개효과 검증

매개경로	매개효과			
	B	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
Lower 95%			Upper 95%	
애착회피 → 정서인식명확성 → 문제해결대처	-.1222	.0268	-.1798	-.0747
애착회피 → 정서인식명확성 → 회피중심대처	.1442	.0225	.1039	.1922

식명확성의 매개효과의 유의성을 검증한 결과, 정서인식명확성의 매개효과는 95% 신뢰구간 (.1039 ~ .1922) 사이에 0이 포함되지 않았으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 애착회피와 회피중심대처 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 정서인식명확성의 매개효과는 95% 신뢰구간(.1039 ~ .1922) 사이에 0이 포함되지 않았으므로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(<표 7참조).

## 논 의

본 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 불안정 성인애착과 정서인식명확성, 스트레스 대처전략 간에는 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 불안정한 애착 성향이 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식하고 이해하지 못하는 경향이 있다는 선행연구결과(김정문, 2010; 김희경 외, 2015; 함진성, 김도연, 2011)와 일치한다.

둘째, 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)이 정서인식명확성과 스트레스대처 전략에 미치는 영향을 살펴본 결과 불안정 성인애착이 정서인식명확성과 스트레스 대처전략에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 애착불안과 애착회피 중 애착회피가 정서인식명확성과 더 강한 상관을 보인다는 선행연구결과(Stevens, 2014)와 일치한다. 애착불안이 높은 사람은 만족되지 않은 애착욕구에 집중하며 관계에서 경험하는 불안한 자기 정서에 과도하게 압도될 가능성이 높다. 또한 애착회피가 높은 사람은 다른 사람의 관계에서 자신의 정서적 욕구를 억압함으로써 관계에서 경험되는 정서를 알아차리지 못

할 가능성이 높음을 예측할 수 있다(박용주, 박원주, 2016).

또한 애착불안은 회피중심대처에 대해, 애착회피는 사회적 지지추구에 대해 큰 설명력을 가지는 것으로 확인되었다. 애착회피성향이 강한 사람일수록 대인관계에서 상호 의존하는 것에 불편감을 느끼고 자신의 감정을 억압하기 때문에 타인에게 조언을 얻거나 정서적 지지를 찾는 사회적 지지추구대처를 선택하지 않기 때문인 것으로 보인다(신선임, 2015). 이러한 결과는 불안정한 성인애착 경향이 높은 사람일수록 스트레스 상황에서 문제해결대처나 사회적 지지추구 같은 적극적인 대처방안을 선택할 가능성이 낮아지며, 회피적인 대처를 선택할 가능성이 높아짐을 유추할 수 있다는 선행연구결과와(신노라, 안창일, 2004; 양난미 외, 2015)일치한다.

셋째, 정서인식명확성이 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략 간 관계를 매개하는지 확인하고자 하였다. 본 연구에서는 불안정 성인애착 중 애착불안과 스트레스 대처전략의 하위요인인 문제해결대처, 사회적 지지추구, 회피중심대처 간 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 확인하였다. 그리고 불안정 성인애착 중 애착회피와 스트레스 대처전략의 하위요인인 문제해결대처, 회피중심대처 간 관계에서도 정서인식명확성의 매개효과가 있음을 확인하였다. 반면 애착회피와 사회적 지지추구의 관계에서는 정서인식명확성의 매개효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 애착회피 성향이 강한 사람일수록 대인관계에서 상호 의존하는 것에 불편감을 느끼고 자신의 감정을 억압하기 때문에 타인에게 조언을 얻거나 정서적 지지를 찾는 사회적 지지추구대처를 선택하지 않기 때문인 것으로 보인다. (신선임,

2015). 위 결과를 통해 자신에 대한 부정적 표상을 가진 대학생일수록 자신의 문제에 직접적으로 대면하기 보다는 문제 자체를 외면하는 회피적인 대처전략을 사용하는 것을 유추할 수 있다. 이는 자신에 대한 긍정적 모델을 형성하고, 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있도록 스트레스 상황에서 수반되는 정서를 이해하고 다루며, 자신에 대한 긍정적인 인식을 증가시키는 감정코칭이 필요함을 시사한다.

본 연구결과를 토대로 구체적인 논의를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 불안정한 성인애착의 유형에 따라 스트레스 상황에 대처하는 전략사용의 구체적 차이가 있음이 나타났다. 즉, 불안정한 성인애착 성향이 높은 사람일수록 스트레스 상황에 집중하여 적극적인 대처방안을 선택하기보다는 문제를 외면하는 회피적인 대처를 선택하는 것을 보여준다. 이는 코칭과정에서 피코치의 성인애착유형을 확인하여, 스트레스에 대한 대처전략을 탐색해보고 피코치의 관계패턴에 집중하여 개입하여야 함을 시사한다. 이를 위해 코칭 초기단계 코치는 피코치가 애착불안 수준이 높은지, 애착회피 수준이 높은지 파악하여, 애착유형의 특성을 파악할 필요가 있다. 애착특성은 도움관계에서의 행동에 반영될 수 있다. 불안정애착의 성향이 높은 사람들은 전이에서 비롯된 기대로 인해 상담과정을 왜곡하고 변화시킬 수 있기 때문이다(문형춘, 2007).

또한, 피코치가 본인의 불안정한 성인애착 성향에 대해 수용할 수 있도록 돕는 개입이 필요하다. 이를 위해, 본인이 체험한 경험을 방어하지 않고 온전히 수용하는 수용전념치료를 활용한 개입이 도움이 될 수 있다. 감정의 속도와 흐름은 개인마다 다를 수 있으므로 개인이 느끼는 다양한 측면들에 대한 수용적인

태도는 코칭에 긍정적인 도움이 될 수 있다(윤수진, 탁진국, 2020). 불안정 애착이 높은 사람들은 타인에 대한 집착과 몰입, 두려움, 타인의 인정과 사랑에 대해 더 의지하는 경향이 있지만 ‘수용’을 통해 이러한 자신의 모습을 있는 그대로 바라볼 수 있게 도울 수 있다(이보민, 2016). 또한 대인관계와 관련된 거부, 공포, 불안을 경험하는 자신의 모습은 나의 일부분일 뿐 나 자체가 아니라는 것을 깨닫게 되어 이들의 반추 사고가 낮아져 불안 애착 성향을 낮출 수 있을 것으로 기대된다. 또한 다른 사람의 기대에 맞춰 자신을 혹사했던 불안 애착 성향의 사람들이 심리적으로 적응적인 생활을 할 수 있도록 도울 수 있을 것이다(이보민, 2016). 감정코칭의 핵심은 개인이 느끼는 두려움, 분노, 슬픔과 같은 부정적 감정을 무시하지 않고 자연스럽게 표현할 수 있도록 지지하는 것이며, 감정을 표현하는 행동에는 명확한 한계를 두어 바람직한 방향으로 변화시키고 이끌어 주는 것이다(윤수진, 탁진국, 2020).

둘째, 성인애착과 스트레스 대처전략 간의 관계에서 정서인식명확성이 매개효과를 가지고 있음을 밝혔다. 지금까지 불안정 성인애착이 어떠한 매개변인을 거쳐 스트레스 대처전략에 영향을 주는지 그 경로를 분석한 연구는 미흡한 실정이었다. 본 연구는 정서인식명확성이 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략 관계에서 유의한 경로임을 알 수 있었다. 자신의 구체적인 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서반응에서 비교적 빨리 회복되어 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 대처로 빨리 나아갈 수 있다는 조성은, 오경자(2007)의 연구결과와도 일치한다. 불안정 성인애착의 성향이 높더라도, 자

신의 정서에 집중하여 인식하고 그대로 수용하면, 스트레스 상황에서 빨리 회복될 수 있는 것으로 볼 수 있다. 따라서 코칭 장면에서 코치는 불안정 성인애착 성향이 높은 피코치에 대해 개입할 때, 우선적으로 스트레스 대처전략 자체를 적응적으로 변화시키는 방향으로 나아가기보다는 자신의 정서를 인식하고 수용할 수 있는 정서인식명확성을 다루고, 적절한 정서조절능력 향상을 위해 감정코칭에 초점을 맞출 필요가 있겠다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울 및 경기도 소재 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 진행되었고, 휴학생과 졸업유예생을 제외하여 표집지역과 대상이 다소 제한되었다. 추후 연구에서는 연구결과의 일반화 가능성을 높이기 위해 표집지역과 대상을 확대하는 등의 대안적 방법을 모색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용된 설문지는 자기보고식으로 구성되어 있어 연구 대상자의 자기보고가 왜곡되었을 수 있다. 애착불안 성향이 높은 사람은 불안정한 자기 정서에 과도하게 압도되기 때문에 정서표현을 보다 강하게 하는 경향이 있다. 반면에 애착회피 성향이 높은 사람들은 주로 정서를 차단하는 방식으로 대처하기 때문에 애착과 관련된 정서 표현을 억제하는 방어전략을 쓴다고 볼 수 있다(김정문, 2010; Searle & Meara, 1999). 즉, 애착이 불안정할수록 스스로에 대해 부정적 개념화를 할 뿐만 아니라, 스스로의 정서를 인식하는데도 어려움을 느끼기 때문에 이러한 왜곡의 가능성이 더 커진다. 또한, 온라인 설문지와 달리 오프라인 설문지는 연구자가 한 공간에 있기 때문에 자신의 모습을 더 긍정적으로 보

이고자 시도했을 가능성이 있다. 후속연구에서는 자기보고식 설문 방법 외에 자기 관찰법과 같은 다른 연구 방법을 고려해보아야 할 것이다.

셋째, 매개변인의 신뢰도 및 측정오차를 고려하지 않은 다중회귀 분석을 통해 연구를 진행하였다. 따라서 후속연구에서는 이러한 연구의 제한점을 보완하고자 매개모형의 적합도에 관한 다양한 정보를 제공해주고 측정오차를 통제할 수 있는 구조방정식 모형(SEM)을 활용하여 분석해볼 필요가 있다. 또한 잠재변수를 활용하여 세 변인 간 관계를 살펴보는 연구 방법을 시도해볼 필요가 있다.

넷째, 대학생의 불안정 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증하였지만 애착회피와 사회적 지지추구 대처 관계에서는 정서인식명확성이 매개효과가 없는 것으로 나타났다. 이는 애착회피성향의 사람이 사회적 지지를 추구하는 스트레스대처 과정에서 정서인식명확성 외에 더 큰 영향을 미치는 요인이 존재함을 시사한다. 따라서, 후속 연구를 통해 상담 장면에서 실질적으로 개입할 수 있는 다양한 변인에 대한 탐색이 추가적으로 이루어질 필요가 있겠다.

## 참고문헌

- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향, *한국심리학회*, 23(1), 247-270.
- 권수영, 성기정 (2017). 내면가족시스템이론기반 감정관리 코칭모형, *한국심리학회지: 코칭*, 1(2), 23-43.
- 김경희 (2008). 애착, 의사소통, 스트레스 대처

- 방식이 이성관계 갈등해결 전략에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김광은 (2004). 성인 애착 유형과 요인에 따른 성격 특성 및 스트레스 대처전략. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(1), 53-69
- 김광은, 이위갑 (2005). 연애관계에서 성인 애착 유형 및 요인에 따른 관계 만족. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 233-247
- 김동직, 한성열 (1997). 한국대학생의 애착 유형 분포와 대인관계 특성. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(2), 91-109
- 김성현 (2004). 친밀관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기 자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. 청소년상담연구, 22(1), 27-45.
- 김정문 (2010). 불안정애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서인식, 정서 표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김지연, 심혜원 (2016). 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향; 이성관계 갈등해결전략의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 23(2), 73-100.
- 문형춘 (2007). 성인애착 특성과 상담 관계. 한국심리학회, 19(3), 609-634.
- 박희룡 (2015). 대학생 성인아이 특성과 정서인식명확성, 자기분화, 스트레스 대처방식, 커플관계탄력성의 관계. 한남대학교 대학원 박사학위논문.
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. 한국생활과학회, 17(1), 27-34.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 성선진, 이재신 (2000). 청소년의 자아존중감과 사회적 지지와 스트레스 대처방식의 관계, 청주대학교 학생생활연구소, 22, 51-89.
- 손윤실, 김정섭 (2017). 대학생의 대학생활 스트레스와 소진관계. 사고개발, 13(4), 67-88.
- 신노라, 안창일 (2006). 성인 애착 유형과 자기 개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. 한국심리학회지: 임상, 23(4), 949-968.
- 신선임(2015). 성인애착 유형에 따른 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응. 청소년학 연구, 22(4). 1-21.
- 신혜진(2002). 스트레스 대처전략 검사의 타당화 연구: 한국 대학생을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처전략 검사의 타당화 연구. 한국심리학회: 상담 및 치료, 14(1), 919-935.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 상담학연구, 16(1). 175-197.
- 양혜선 (2004). 애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생생활적응에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

- 윤수진, 탁진국(2020). 애니메이션을 활용한 감성코칭 프로그램이 유아의 또래 유능성과 담임교사와의 의사소통에 미치는 영향. *한국심리학회지: 코칭*, 4(2), 27-56.
- 이보민 (2016). 수용전념치료(ACT)가 불안애착 대학생의 우울, 반추, 무조건적 자기수용 및 불안애착에 미치는 효과. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이수정,이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116
- 이은경, 송미경, 양난미, 이동훈 (2016). 대학생의 회피애착과 삶의 만족의 관계에서 스트레스 대처전략의 매개효과. *재활심리연구*, 23(1), 37-50
- 이자영 (2013). 학년에 따른 학업열의의 잠재평균 차이 검증. *청소년학연구*, 20(2), 1-21.
- 이주일, 황석, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 표성이 건강과 심리 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회성격*, 11(1), 117-140.
- 이선혜 (2017). 대학생의 소진에 관한 국내 문헌 고찰, *예술인문사회융합멀티미디어논문지*. 7(1), 371-382.
- 임그린 탁진국. (2019). 회복탄력성 증진을 위한 정서중심 그룹코칭의 효과성 연구. *한국심리학회지: 코칭*, 3(1), 1-23.
- 정서영, 송미경 (2017). 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식명확성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 61-80.
- 정은선 (2013). 대학생의 자기조절학습 및 학업소진의 차이 연구. *인문과학연구*, 39, 617-646.
- 조은선 (2012). 대학생의 의사결정유형과 스트레스 대처방식과의 관계. *한국발달지원학회*, 1(2), 223-239.
- 조성은. 오경자(2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812
- 최요원, 이수정 (2004). 학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 887-901.
- 최혜연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성 및 정서표현양가성의 군집과 심리적응의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 63-77.
- 한건환, 장휘숙, 안권순 (2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할. *한국청소년학회*, 11(3), 385-402.
- 황미진, 김보라 (2009). 대학생이 지각하는 부모에 대한 애착과 자기분화 및 스트레스 대처방식. *한국가정관리학회*, 27(2), 269-280.
- Ainsworth M.D.S.(1967) .Infancy in Uganda:Inf ant care and the growth of love. *Baltimore :Johns Hopkins University Press*.
- 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.
- Bowlby, J.(1958). The nature of a child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*,39 ,350-373.
- Bowlby, J.(1988). A secure base: Parent - child attachments and healthy human development.

- New York: Basic Books.
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Baigar, J. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation and Conditional Process Modeling*.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turkey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. Pennebaker(Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(pp. 125-154) Washington, DC: American Psychological Association.
- Stevens, F. L. (2014). Affect regulation styles in avoidant and anxious attachment. *Individual Differences Research*, 12(3), 123-130.
- Teyber, E., & McClure, F. H. (2014). *상담 및 심리치료 대인과정접근 (Interpersonal Process in Therapy: An Integrative Model 6th, International Edition)*. (장미경 외역). Cengage Learnin
- Gohm, C.L.(2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607.
- Lankler, J. S. (2005). *Adult attachment styles and relationship themes: Is there an empirical link ?* Adelphi University, The Institute of Advanced Psychological Studies.
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S.(2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 45-59.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Patterns of nonverbal behavior and sensitivity in the context of attachment relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29, 141-169.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S., & Golberstein, E.(2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185.

1차 원고접수 : 2022. 11. 04.

최종 게재결정 : 2022. 12. 13.



## The Influence of Insecure Adult Attachment on Stress Coping Strategies Through Emotional Clarity of University Students

Jaewook Park

Eunyoung Lea

Department of Youth Education and Leadership, Myongji University

The purpose of this study was aim to explore the mediating effect of emotional clarity in the relation between insecure adult attachment and stress coping strategies of university students. 420 university students in Seoul and Gyeonggi area participated in the survey which was composed of adult attachment scale, emotional clarity scale, and stress coping strategies scale, and total 401 data (182 men and 219 women) were used in the analysis. This study has a significance in that it showed the need of intervention on emotional clarity by discovering psychological processes when people who have strong insecure adult attachment tendency cope with stress situations. That is, the emotion coaching will be more effective when emotional clarity is dealt with together as well as stress coping strategies.

*Key words : insecure adult attachment, attachment anxiety, attachment avoidance, stress coping strategies, emotional clarity, emotions coaching*