

기혼여성의 성인애착과 신체화의 관계: 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과를 중심으로*

차 남 희

장 석 진†

상명대학교

본 연구는 기혼여성의 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략과 신체화의 관계를 밝히고, 기혼여성의 성인애착과 신체화에 적응적인 인지적 정서조절전략이 미치는 영향을 탐색하는 것이다. 이를 위해 기혼여성 278명을 대상으로 성인애착질문지, 적응적인 인지적 정서조절전략, 신체화 척도를 사용하여 자료를 수집하고, 기혼여성의 성인애착과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과를 중다회귀분석을 통해 검증하였다. 그 결과 기혼여성의 성인애착은 적응적인 인지적 정서조절전략과 관련이 있을 뿐 아니라 신체화와도 관련이 있는 것으로 나타났으며, 성인애착과 신체화간의 관계를 적응적인 인지적 정서조절전략이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 기혼여성의 성인애착이 신체화에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인임을 확인하는 동시에 적응적인 인지적 정서조절전략을 통해 신체화 경향의 변화를 가져 올 수 있음을 검증한 결과이다. 이러한 연구 결과의 의의와 시사점 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 성인애착, 신체화, 인지적 정서조절전략

* 본 원고는 차남희(2018)의 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 장석진 / 상명대학교 교육학과 / 서울시 종로구 홍지문 2길 20

Tel: 02-2287-5497 / E-mail: schang@smu.ac.kr

서론

현대를 살아가는 사람들 중에서 특별한 이유 없이 지속적으로 머리가 아프고, 소화가 잘 되지 않으며, 잠을 잘 이루지 못하는 등의 다양한 신체적 어려움을 겪는 경우가 종종 있다. 이들은 다양한 신체적 불편감과 증상들로 인해 여러 병원을 찾게 되지만, 근본적인 원인을 찾을 수 없는 경우가 많다. 이러한 증상은 쉽게 호전되지 않으며, 만성적인 경향을 보이기 쉬운데, 이를 흔히 신체화라고 한다. 신체화(somatization)는 의학적으로 원인을 알기 어려운 신체 불편감과 증상들을 경험하고 그것을 다른 사람에게 호소하는 경향으로, 자신의 사회 심리적 어려움이나 정서적 어려움을 신체증상을 통해 경험하고 표현하며 의사소통하는 방식이다(Lipowski, 1988; Kirmayer, 2001). 이러한 신체화 증상을 가볍게 보는 시선도 있으나, 이것이 개선되지 않고 오랜 기간 지속되면 반복적 수술치치, 약물의존으로 이어지고 가족관계에서 이혼, 자살까지 이르는 경우가 있어 면밀하게 주목할 필요가 있다. 신체화는 모든 문화권에서 나타나는 문화보편적인 현상으로 우울증 등 심리적 장애 환자뿐만 아니라 일반인들에게도 흔하게 나타난다(Lipowski, 1988).

선행연구에 의하면 신체화 발병이 서구에 비하여 한국이 높다고 밝혔는데(김명정, 김광일, 1984), 이는 우리나라에서 불쾌한 감정을 직접 표현하는 것보다 신체언어로 표현하는 것을 더 허용하기 때문에 심리적 갈등이 신체증상으로 나타나는 경향이 두드러진다고 볼 수 있다(임정원, 1998). 우리나라 성인의 정신건강은 남성보다 여성이 더 심각한 장애가 있는 것으로 확인되는데(이옥형, 1989; 김은하, 김혜림, 2015) 특히 여성들은 높은 비율로 우울증과 동반된 신체화 증상을 겪고 있는 것으로 알려져 있다(김호찬, 오동원, 도정수,

1992; 김수진, 김세영, 2013). 이는 여성이 생물학적으로 신체적인 불편한 느낌과 변화에 민감하고 (Lewis & Lewis, 1989) 부정적인 기분상태일 때 신체증상을 더 신체적으로 귀인하기 때문이다(신현균, 2006; 주은선, 최선우, 2013).

국내 선행연구에 의하면 결혼생활에 불만족이 크고, 가족친밀감이 낮을수록 우울, 적의감 및 신체적 증상을 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며(정연옥, 2016), 신체화를 가장 많이 보인 대상은 중년여성인 것으로 보고되었다(임정원, 1998; 이은경, 2015). 중년 여성들은 가정 내, 외의 생활 사건을 통해 많은 갈등을 경험하고 스트레스를 느끼는데 이것이 신체화 증상으로 나타난다는 것이다(김명정, 김광일, 1984; 김진성, 1994; 임정원, 1998; 김은하, 김혜림, 2015). 실제로, 결혼한 여성은 아내, 어머니, 며느리로서의 다중 역할을 수행하는 부담이 있으며, 개인적 내적 환경과 가족생활, 직업생활 등 외적 환경에 의하여 개인적, 가정적, 사회적으로 높은 긴장과 갈등의 복합적인 영향을 받게 된다(김준성, 2013). 또한 자식세대로서 부모세대로서 변함없는 역할을 수행해야하고, 새로운 환경으로부터 적응해야하는 질적인 변화들은 신체화 증상과 관계가 깊다(이은경, 2015). 특히, 가족 치료적 입장에서 가족 구성원들은 정서적 상호교류를 통하여 연결되어 있기 때문에, 기혼여성의 정서표현과 조절은 전체 가족과의 관계에서 중요한 역할을 하게 된다. 즉, 가족 안에서 기혼 여성이 경험하는 심리적, 신체적 안녕은 가족 전체의 정신건강과 가족기능에 영향을 미치게 되므로 기혼 여성들의 심리적, 신체적 건강에 주목할 필요성이 제기된다. 이처럼 개인이 경험하는 신체화는 자신의 심리정서적 차원뿐만 아니라, 가족과 사회생활에서 타인과의 관계와 삶의 만족으로 이어지는 중요한 변인임을 알 수 있다. 이와 관련하여 성인애착과 신체화간 애착의 안정성에

따른 정서조절체계에 관한 논의가 주목받고 있다.

애착은 태어나면서 주 양육자와 같이 중요한 대상에게 강한 정서적 유대감을 형성하는 것이다. Bowlby는 내적작동모델을 통하여, 애착이 전 생애에 걸쳐 지속된다고 보았고, 성인의 정서적 유대 관계를 이해하는 과정으로 확장되었다(이윤영, 전효정, 2009; Hazan & Shaver, 1987). 안정 애착의 사람들은 부정 정서를 경험할 때 중요한 애착 대상으로부터 공감과 지지를 받아왔기 때문에, 이들은 자신의 부정적인 정서에 대한 인식과 자연스러운 표현이 가능하다(Fonagy et al., 2002). 반면 불안정한 애착의 사람들은 부정적인 감정을 경험할 때 중요한 애착 대상에게 수용받거나 공감받은 경험이 적기 때문에, 정서를 조절하고 표현하는 과정에 문제를 겪는다(Waller & Scheidt, 2004; 김용희, 2006). 불안정한 애착중 애착불안 유형은 중요한 타인으로부터 관심과 보살핌을 받으려고 열중하기 때문에, 지나치게 주변의 위협을 경계하고, 타인에게 과도한 부정 정서를 표현하여 도움과 지지를 구하게 되며, 스트레스 상황에서 부정적인 정서에 과도하게 주의를 기울이며 반추하게 된다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 이들은 신체 감각을 증폭하여 지각하고, 신체의 고통을 부정적으로 지각함에 따라, 신체화를 많이 호소하는 것으로 밝혀져 왔다(Ciechanowski et al., 2002; 김용희 외, 2005). 한편, 불안정한 애착 중 애착회피 유형은 가까운 타인의 거절로 인한 좌절감을 경험하기 두려워하기 때문에 타인과 거리를 두며, 정서조절체계로서 비활성화 전략을 사용하는 것으로 알려졌다(Shaver & Mikulincer, 2002). 애착회피는 신체화와 정적 연관성을 보이지만(Ciechanowski et al., 2002; Wearden et al., 2005), 다른 애착유형에 비해 신체화 증상을 덜 호소하는 것으로 보고되었다. 이는 스트레스 상황에서 부정적 정서를 인식하고, 정서를 표현하는 것을 억제하며, 불안

감을 자기 스스로 해결하려는 성향 때문인 것으로 보인다. 실제로, 이들은 의료 기관 방문이나 관련 소비도 적었으며, 치료기관을 찾더라도 치료 과정에 비협조적이거나 자신에 대한 정보를 쉽게 털어놓지 않는 것으로 나타났다(Ciechanowski et al., 2002).

선행연구에 의하면, 신체화의 원인과 유지에 정서 관련 변인들이 많은 영향을 주는 것을 알 수 있는데, 대인관계에 관련된 스트레스, 긴장상태, 노출, 분노 등은 신체화 증상의 출현에 부정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌으며(신현균, 2006), 부정적 정서(negative affectivity), 감정표현 불능증(alexithymia)과 정서표현의 억압(Barsky & Klerman, 1983; 신현균, 원호택, 1998), 분노표현의 억제(최성일 외, 2001) 등은 의미있는 변인으로 확인되었다. 부정적 정서는 분노, 죄책감, 주관적 불편감, 신경질, 두려움 등 혐오적인 기분상태를 나타내고, 이러한 부정적 정서는 신체 증상이나 건강 불평과 관련있음을 설명한다(신현균, 2000). 또한 감정표현의 억제는 장기적으로 생리적 각성과 신체 불편감을 유발하게 되는데(신현균, 원호택, 1998; 고경봉, 2011) 감정표현을 억제할수록 정서 문제를 정확히 인식하지 못하고 신체이상에 초점을 맞추어 신체 증상을 지속적으로 호소하기 쉽다. 대학생을 대상으로 성인애착, 신체화, 부정적 정서와 정서표현불능증간의 관련을 살펴본 선행연구에 따르면, 부정적 정서는 신체화와 정적상관을 가지며 감정표현불능증의 인지측면에서 신체화와 정적상관을 갖는 것으로 나타났다(조은날, 2017). 이는 신체화가 정서 각성에서의 어려움 혹은 공상의 부족과 같은 정서적인 측면의 결함보다는 정서를 명명하고 표현하는 것에 문제를 겪고 있는 인지측면의 결함과 보다 관련있다는 것을 의미한다. 이와 관련된 개념으로 최근 주목받고 있는 것이 인지적 정서조절전략이다.

인지적 정서조절 전략(cognitive emotion regulation strategies)은 정서를 다루거나 조절하는 동시에 각성된 정보를 정서에 압도되지 않기 위해 인지적으로 다루는 과정이다(Thompson, 1991). 사람들은 스트레스 상황에서 부정 정서를 감소시키기 위해 인지적 정서조절전략을 사용하면서 스트레스 사건을 겪는 순간이나 이후에 뒤따르는 감정을 조절하고자 시도하게 된다. 이러한 시도는 타인과의 관계형성에 중요한 역할을 하며 인간의 삶과 밀접한 관계를 맺고 있기 때문에 매우 중요하다(Garnefski & Kraaij, 2006). 국내 선행연구에 따르면, 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김혜원, 오인수, 2016), 행복감과도 높은 상관관계를 갖는 것으로 보고되었다(이유현, 정소희, 2018). 또한, 적응적인 인지적 정서조절전략은 원만한 이성 관계 유지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(이설아, 박기환, 2013), 효과적으로 부정적인 정서조절을 처리하는 능력은 결혼 만족도에도 차이를 가져오는 것으로 밝혀졌다(이지혜, 채규만, 2012). 한편, 적응적인 인지적 정서조절 전략과 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 구분하여 그 영향력을 밝혀온 선행연구자들에 의하면, 적응적인 인지적 정서조절전략은 우울, 불안과 같은 심리적인 어려움과 부적 상관을 갖는 반면, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 우울, 불안과 정적 상관관계를 나타냄으로써 심리적 문제를 심화시킨다고 하였다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Garnefski & Kraaij, 2006; Besharat & Shahidi, 2014). 특히, 스트레스 상황일 때 적응적인 인지적 정서조절전략의 사용은 심리적 안녕감을 유의하게 높인다고 주장하여 적응적인 인지적 정서조절전략의 효과에 주목하였다(김소희, 2004; 이자영, 최용용, 2012). 이처럼 적응적 인지적 정서조절전략의 유용성을 지속적으로 밝혀온 선행연구자들의 제

안과 실제 임상과 상담장면에서의 효과적이고 직접적인 개입과 활용을 위하여 본 연구에서 적응적인 인지적 정서조절전략에 초점을 두고 연구를 진행하고자 한다.

이상에서 살펴본 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 기혼여성의 성인애착은 신체화 증상에 영향을 미치는 주요한 요인인 동시에, 적응적인 인지적 정서조절전략 역시 기혼여성의 신체화를 예측하는 중요한 요인이 됨을 알 수 있다. 또한 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략 간의 관련성을 밝힌 선행연구 결과를 토대로 이들 세 변인들 간의 경로모형을 추론할 수 있다. 선행연구들에서는 변인간 관계를 단편적으로 살펴보았으나, 본 연구에서는 이들 변수들 간의 관계에서 더 나아가, 기혼여성의 성인애착과 신체화 간의 관계가 적응적인 인지적 정서조절전략에 의해 매개될 수 있는지를 확인함으로써 세 변인간의 인과관계를 검증하고자 한다. 신체화 증상과 관련하여 성인애착과 인지적 정서조절의 통합적 이해를 통해 기혼여성의 심리적, 신체적 불편감에 대한 완화뿐만 아니라 건강한 가족관계와 가족기능의 향상을 제공하는 효과적인 개입의 근거를 마련하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

1. 기혼 여성의 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략, 신체화 간의 관계는 어떠한가?
2. 기혼 여성의 성인애착과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과는 어떠한가?
 - 2-1. 기혼 여성의 애착불안과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과는 어떠한가?
 - 2-2. 기혼 여성의 애착회피와 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과는 어떠한가?

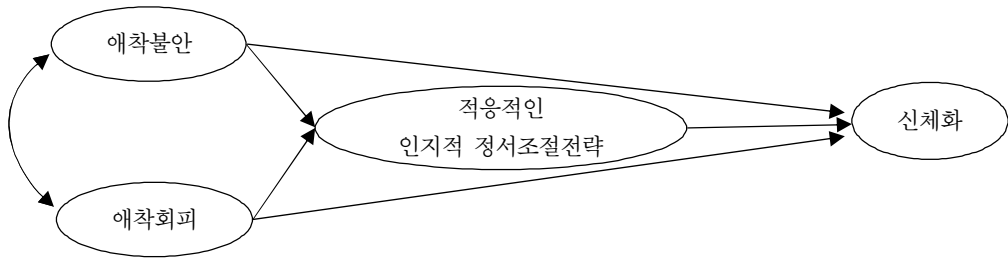


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울에 소재한 M 리서치 회사 소속의 패널을 활용하여 서울과 경기도를 비롯한 전국 주요 도시에 거주하는 20대 이상의 기혼여성 대상으로 온라인 조사 방식으로 진행하였다. 연구의 목적을 설명하고, 성인애착척도(Experience in Close Relationship Revised: ECR-R), 인지적 정서조절 전략(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire), 신체화 척도(SCL-90-R Somatization scale)로 구성된 설문문항에 본인이 직접 입력하도록 하는 자기보고식 방식으로 실시하였다. 조사 기간은 2017년 8월에 진행하였으며, 기혼여성 278명을 확정하였고, 연구 참여자들의 일반적 특성은 표 1과 같다.

측정도구

성인애착척도 (Experience in Close Relationship Revised: ECR-R)

Brennan 등(1988년)이 개발하고(불안애착:91/ 회피애착:94), Fraley 등(2000)이 개정한 것을 김성현(2004)이 우리말로 번안하고, 타당화한 성인애착척도를 사용하였다. 성인애착척도는 애착불안(anxiety)과 애착회피(avoidance)의 질적으로 다른 독립된 두 차원으로 구성되어 있고, 각각 18문항씩

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성 (N=278명)

변 수	항 목	빈 도(명)	백분율(%)
연 령	20대	66	23.7
	30대	70	25.2
	40대	71	25.5
	50대 이상	71	25.5
결혼연차	5년 미만	95	34.2
	5 - 10년	43	15.5
	10 - 15년	29	10.4
	15 - 20년	32	11.5
	20년 이상	79	28.4
교육정도	중졸 이하	3	1.1
	고졸	53	19.1
	대졸	206	74.1
	대학원 이상	16	5.8
종교	무교	149	53.6
	기독교	49	17.6
	불교	33	11.9
	천주교	45	16.2
	기타	2	.7
결혼만족도	매우 불만족	12	4.3
	불만족	23	8.3
	보통	105	37.8
	만족	93	33.5
	매우 만족	45	16.2
	계	278	100.0

전체 36문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 7점 Likert 방식으로('전혀 그렇지 않다=1점'에서 '매우 그렇다=7점') 평정한다. 김성현의 연구에서 내적일관성신뢰도는 애착불안이 .89, 애착회피가 .85로 각각 나타났고, 본 연구에서 내적일관성신뢰도는 애착불안이 .93, 애착회피가 .88로 나타났고, 전체 내적일관성신뢰도는 .92이었다.

간이정신진단검사 신체화 척도 (SCL-90-R Somatization scale)

미국 John Hopkins 의과대학 정신과 임상심리학자인 Derogatis 교수와 동료들(1976)이 제작한 간이정신진단검사(Symptom Check List-90- Revision: SCL-90-R)를 김광일, 김재환, 원효택(1984)이 우리말로 번안하여 재 표준화한 자기보고식 검사를 사용하였다. 이는 총 90문항으로 이루어져 있으며, 그중 신체 증상을 측정하는 신체화 척도 12문항만 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 방식으로 ('전혀 없다=0'에서 '아주 심하다=4') 평정한다. 이 검사의 내적일관성신뢰도 계수는 .85로 나타났는데, 본 연구에서는 내적일관성신뢰도는 .87이었다.

인지적 정서조절전략 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)

인지적 정서조절전략은 Garnefski(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 우리말로 번안, 수정한 것을 사용하였다. 이 척도의 구성은 크게 적응적, 부적응적 2가지 방향으로 나뉘는데, 세부적으로 적응적 정서조절은 조망확대, 수용, 계획다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가로 나뉘고, 부적응적 정서조절은 자기비난, 타인비난, 반추, 파괴화의 하위요인으로 나뉜다. 전체 9개의 하위영역은 각각 4개 문항으로 이루어져 있고, 전체 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 방

식으로('전혀 그렇지 않다=1점'에서 '매우 그렇다=5점') 평정한다. 본 연구에서는 연구의 목적에 적합하도록 적응적인 인지적 정서조절전략만 사용하였고, 김소희(2004)의 연구에서 내적일관성신뢰도는 조망확대 .66, 계획다시 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .80, 수용 .53으로 나타났다. 본 연구에서 내적일관성신뢰도는 .61 ~ .80까지 분포하였고, 전체 내적일관성신뢰도는 .90이었다.

자료분석

본 연구에서 수집 된 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 첫째, 빈도분석을 통하여 연구 대상자들의 일반적 특성을 살펴보았다. 둘째, 기술통계분석을 통하여 주요 변수의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하고, 내적합치도 계수(Cronbach's α)를 산출해 측정 도구들의 신뢰도를 알아보았다. 셋째, Pearson 적률상관분석을 통해 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보았다. 넷째, 매개효과를 분석하기 위하여 중다회귀분석을 실시하였고, 매개효과의 유의성 검증을 위하여 Sobel Test를 실시하였다.

결 과

주요 변수간 상관 및 기술통계

연구 모형의 측정변수에 대한 일반적 경향을 알아보기 위해 측정변수의 평균과 표준편차를 확인하였고, 정규분포 확인을 위하여 왜도와 첨도를 살펴보았다. 또한 연구 모형을 검증하기 위한 기초로 기혼여성의 성인애착, 적응적인 인지적 정서조절전략, 신체화의 상관관계를 분석한 결과는 표 2와 같다. 성인애착과, 적응적인 인지적 정서조절

표 2. 주요 변수간 상관 및 기술통계 (N=278)

	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3
1	-									
1-1	.856***	-								
1-2	.770***	.330***	-							
2	-.316***	-.199***	-.330***	-						
2-1	-.241***	-.184**	-.213***	.818***	-					
2-2	-.366***	-.301***	-.298***	.780***	.560***	-				
2-3	-.225***	-.073	-.321***	.706***	.464***	.352***	-			
2-4	-.244***	-.181**	-.223***	.862***	.645***	.602***	.533***	-		
2-5	-.016**	-.050	-.232***	.755***	.570***	.597***	.318***	.565***	-	
3	.321***	.317***	.196**	-.237***	-.239***	-.223***	-.107	-.223***	-.143*	-
M	3.52	3.18	3.86	3.54	3.36	3.80	3.19	3.58	3.59	1.84
SD	.68	.92	.74	.46	.55	.55	.66	.65	.51	.58
왜도	-.33	.06	-.34	-.28	-.33	-.19	-.26	-.31	-.37	.80
첨도	.22	-.43	1.04	.06	.20	.61	-.14	.24	.31	.07

주) 1. 성인애착 1-1. 애착불안 1-2. 애착회피 2. 적응적인 인지적정서조절전략 2-1. 조망확대 2-2. 계획다시생각하기 2-3. 긍정적초점변경 2-4. 긍정적 재평가 2-5. 수용 3. 신체화

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

전략 그리고 신체화와는 대체적으로 높은 수준의 유의미한 상관관계가 있음을 보여 주고 있는데, 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략과는 부적 상관을, 성인애착과 신체화와는 정적 상관을 나타내고 있다.

연구 모형의 매개효과 검증

기혼 여성의 성인애착과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개효과 검증 절차를 사용하였다. 이는 세 개의 회귀방정식을 사용해 표준화된 회귀계수가 통계적으로 유의미한 영향을 미치는지 살펴보는 것이다. 한

편, 연령이 증가할수록 신체화 증상의 호소가 증가한다는 선행연구 결과(김정민, 지혜, 2011)와 신체화를 가장 많이 나타내는 대상이 중년여성이라는 보고에 따라(임정원, 1998; 이은경, 2015) 정확한 분석을 위하여 연령변수를 통제한 후 연구모형을 검증하였다.

애착불안과 신체화의 관계: 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

기혼여성의 애착불안과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증을 위해 독립변수로 성인애착의 애착불안, 매개변수로 적응적인 인지적 정서조절전략, 종속변수로 신체화를 두고 1단계와 2단계는 각각 단순 회귀분

표 3. 애착불안과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	β	t	R^2	F
1	애착불안	적응적인 인지적정서조절전략	-.192	-2.242**	.040	6.511**
2	애착불안	신체화	.317	5.523***	.101	15.383***
	애착불안		.282	4.901***		
3	적응적인 인지적정서조절전략	신체화	-.182	-3.164**	.132	13.928***

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

Sobel test : $Z = 2.250$, * $p < .05$ 통제변수: 연령

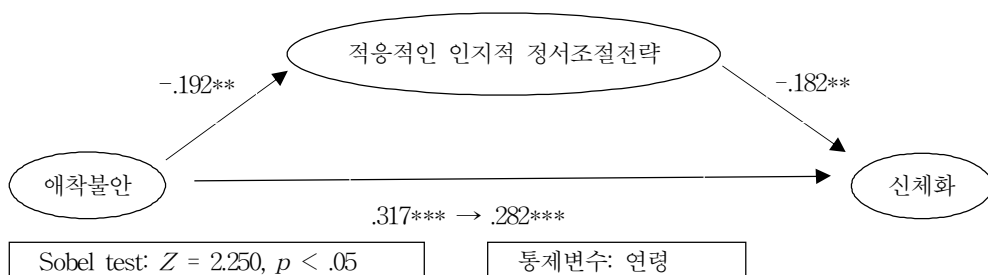


그림 2. 애착불안과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

석을 실시하였고, 3단계에서 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 3, 그림 2와 같다. 1단계에서 독립변수 애착불안은 매개변수인 적응적인 인지적 정서조절전략에 미치는 영향력($\beta = -.192, p < .01$)과 2단계에서 독립변수 애착불안은 종속변수인 신체화에 미치는 영향력($\beta = .317, p < .001$)이 유의하였다. 3단계에서 애착불안은 신체화에 유의한 영향($\beta = .282, p < .001$)을 미치며, 2단계보다 그 값이 감소($\Delta\beta = .035$)하였고, 적응적인 인지적 정서조절 또한 신체화에 유의한 영향($\beta = -.182, p < .01$)을 미쳤다. 이러한 결과는 매개변수인 적응적인 인지적 정서조절전략이 부분매개효과를 가지면서 애착불안과 신체화의 관계에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 해석할 수

있다. 매개효과에 통계적 유의미성 검증을 위해 Sobel test를 실시한 결과 유의미한 것으로 나타났다($Z = 2.250, p < .05$).

애착회피와 신체화의 관계: 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

기혼여성의 애착회피와 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하기 위해 앞선 방법과 동일하게 검증한 결과 표 4, 그림 3과 같다. 1단계에서 독립변수 애착회피는 매개변수인 적응적인 인지적 정서조절전략에 미치는 영향력($\beta = -.337, p < .001$)과 2단계에서 독립변수 애착회피는 종속변수인 신체화에 미치는 영향력($\beta = .198, p < .001$)이 유의하였다. 3단

표 4. 애착회피와 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	β	t	R^2	F
1	애착회피	적응적인 인지적정서조절전략	-.337	-5.954***	.122	19.090***
2	애착회피	신체화	.198	3.350***	.040	5.738***
	애착회피		.134	2.162*		
3	적응적인 인지적정서조절전략	신체화	-.191	-3.176**	.072	7.096***

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

Sobel test : $Z = 2.722$, *** $p < .001$ 통제변수: 연령

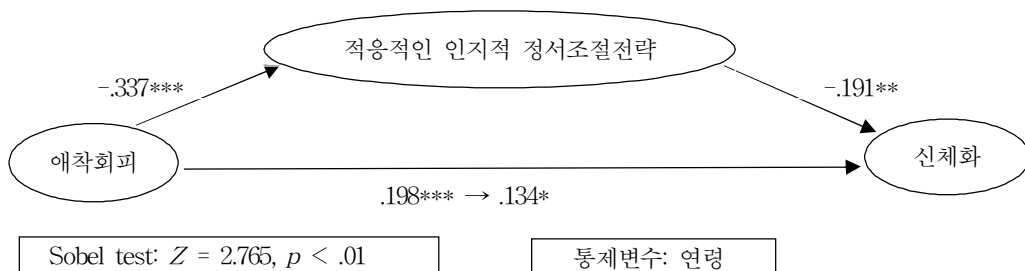


그림 3. 애착회피와 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

계에서 애착회피는 신체화에 유의한 영향($\beta = .134, p < .05$)을 미치며, 2단계보다 그 값이 감소($\Delta\beta = .064$)하였고, 적응적인 인지적 정서조절 또한 신체화에 유의한 영향($\beta = -.191, p < .01$)을 미쳤다. 이러한 결과는 매개변수인 적응적인 인지적 정서조절전략이 부분매개효과를 가지면서 애착불안과 신체화의 관계에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 매개효과의 통계적 유의미성 검증을 위해 Sobel test를 실시한 결과 유의미한 것으로 나타났다($Z = 2.722, p < .001$).

논 의

본 연구는 기혼여성을 대상으로 신체화에 영향을 미치는 요인을 살펴보고, 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 적응적인 인지적 정서조절전략과 상호작용하여 신체화에 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 본 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 성인애착, 적응적인 인지적 정서조절전략, 신체화간의 상호관련성을 확인하기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 성인애착과 신체화는 유의미한 정적 상관관계가 있음을 확인하였다. 반면, 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략 그리고 적응적인 인지적 정서조절전략과 신체화는 유의미한 부적 상관관계가 있음을 확인하였다. 먼저, 성인애착과 신체화는 통계적으로 유의미한 정적 상관을 보였는데 이는 성인애착의 불안차원과 회피차원이 높을수록 신체화 증상은 증가하는 것을 의미한다. 이러한 결과는 불안정한 애착을 가진 사람일수록 신체화 경향이 많은 것으로 보고된 선행연구(Waller, Scheidt, & Hartmann, 2004; 김용희 외, 2005)와 일치하는 결과이고, 대인관계에서 불안정한 성인애착을 보이는 사람들이 더 많

은 어려움을 경험한다는 선행 연구들(김수진, 김세영, 2013; 김지연, 2016; 홍순주, 2017)과 맥락을 같이한다. 한편 성인애착과 적응적인 인지적 정서조절전략은 통계적으로 유의미한 부적 상관을 보였는데, 이는 애착불안이나 애착회피 차원이 높은 사람은 적응적인 인지적 정서조절 전략이 낮게 활성화되는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 성인애착이 적응적인 인지적 정서조절전략과 부적 상관을 보인다는 선행연구(강수진, 2010; 전은숙, 홍혜영, 2012)와 일치하는 결과로, 불안정한 애착을 형성한 개인이 부적응적인 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용하며, 부정적인 정서를 적응적으로 조절하는데 어려움이 있다는 결과(신지옥, 2006)와 일치한다. 또한 적응적인 인지적 정서조절전략과 신체화는 유의미한 부적 상관을 보였는데, 이는 적응적인 인지적 정서조절전략의 사용은 낮은 신체화 증상과 관계된다는 것을 의미한다. 다시 말하자면, 적응적인 인지적 정서조절전략을 적게 활용할수록 신체화가 증가한다는 설명이 가능하다. 이러한 결과는 적응적인 인지적 정서조절전략이 심리적 디스트레스인 불안과 우울 변인과 부적 상관이 있다는 연구(신혜진, 2017)와 적응적인 인지적 정서조절 전략이 심리적 안녕감과 정적 상관이 있다는 연구(김소희, 2004)와 맥을 같이 하며, 신체화 증상에 부정적인 영향을 주는 요인들 중 부정적인 정서, 감정표현불능증과 정서표현의 억압 등을 긍정적인 정서 경험으로 표현하는 것이 신체화 증상을 감소시킨다고 보고한 선행연구(김광일, 김재환, 원호택, 1984; 신현균, 원호택, 1998; 고경봉, 2011)와 적응적인 인지적 정서조절전략의 사용이 우울과 불안 등 심리적 어려움과 부적응을 완화시켜준다는 선행연구(Garnefski & Kraaij, 2006; 설정훈, 2016)를 지지하고 있다.

둘째, 기혼여성의 성인애착과 신체화의 관계에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과를

검증한 결과, 성인애착이 신체화에 직접적으로 영향을 주는 동시에 적응적인 인지적 정서조절전략을 통해 간접적으로 신체화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착과 신체화의 관계를 밝힌 선행연구 결과(김용희, 2006)를 지지하는 것으로, 그에 따르면 불안애착 유형의 사람들은 신체화 호소 경향이 높고 불안애착과 신체화의 관계를 정서적 안정성 요인이 완전 매개한다고 밝혀, 불안애착은 정서적 안정성을 통해서 신체화에 영향을 미치는 것으로 결론 내렸다. 그 밖에도 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계를 적응적인 인지적 정서조절전략이 부분 매개한다는 연구(신혜진, 2017), 성인애착이 인지적 정서조절전략을 매개로 대인관계에 영향을 미친다는 연구(김지연, 2016)와도 맥락을 같이하고 있다. 본 연구의 결과에서 검증된 바와 같이, 기혼여성의 성인애착이 신체화에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개로 하여 신체화에 영향을 미친다는 것은, 성인애착에서 애착불안과 애착회피 수준이 높은 기혼여성들은 신체화 증상을 많이 경험하게 될 뿐만 아니라, 적응적인 인지적 정서조절전략을 적절하게 활용하지 못한 결과로 인하여 심리적 부적응과 신체적 불편감의 호소가 증가할 수 있음을 의미한다. 즉 불안정한 성인애착 수준이 높은 사람들은 정서적으로 과도하게 반응하는 정서조절 전략의 사용(Wei et al., 2005)으로 인해 신체의 교감신경계를 활성화시키거나 신체감각을 증폭하여 지각함으로써 불편한 신체증상의 호소로 이어질 수 있다(신현균, 2000). 이는 가족치료적 관점에서 성인애착과 정서조절에 대한 통합적 이해를 통하여 기혼여성이 경험하는 심리적, 신체적 불편감 완화에 있어 적응적인 인지적 정서조절을 활용하여 효과적으로 개입할 수 있음을 시사하는 결과이다.

본 연구의 결과는 기혼여성의 성인애착이 신체

화에 영향을 미치는 중요한 요인임을 확인하면서 적응적인 인지적 정서조절 전략을 통해 신체화의 변화를 가져올 수 있음을 확인하였다. 이는 신체화의 감소를 위해 성인애착의 변화에 직접적인 개입이 어려울 경우, 적응적인 인지적 정서조절전략을 적극적으로 활용함으로 신체화의 변화를 이끌어 낼 수 있음을 시사한다. 이는 실제 임상과 상담 장면에서 내담자가 심리적 어려움과 더불어 신체적 불편감의 호소에 대하여 성인애착의 안정성을 확인하고, 적응적인 인지적 정서조절전략을 적용함으로 개입할 수 있을 것이다. 더불어 결혼한 부부뿐만 아니라, 결혼을 준비하는 예비부부를 위한 신체적, 정서적으로 친밀하고 건강한 관계형성을 위한 상담개입과 교육 프로그램 제작 등에 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 양적조사연구로서 지니는 일반적인 문제인 편의표집을 실시하여 일반화의 어려움이 있고, 자기보고식 설문 of 한계를 가지고 있다. 후속 연구에서는 일반화 범위를 확대하고, 면접법 등의 심층적인 연구가 요구된다. 둘째, 본 연구에서 인구통계학적인 변인인 연령은 통제하여 검증하였으나, 후속 연구에서는 그 외에 결혼연차, 결혼만족, 교육정도 등을 고려하여 폭넓은 해석과 적용이 가능할 수 있도록 해야 할 것이다.

본 연구는 성인애착에서 애착불안과 애착회피 차원이 신체화에 영향을 미치는 경로와 기제를 확인하였으며, 그 결과 적응적인 인지적 정서조절 전략이 대인관계와 정서조절에 영향을 미치는 적응기제로서 성인애착과 신체와의 관계에서 매개효과를 확인한 통합적 접근이라는 점에서 의의가 있다. 이와 더불어 본 연구의 결과가 신체화를 호소하는 내담자들을 위한 상담적 개입을 위한 기초자료와 부부교육 혹은 가족교육 등에 활용될 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 강수진 (2010). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로. 석사학위논문, 수원대학교.
- 고경봉 (2011). 스트레스와 정신신체의학. 서울: 일조각.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성출판사.
- 김명정, 김광일 (1984). 신체화장애의 임상적 연구. 정신건강연구, 2, 137-158.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적요인분석과 문항반응이론을 중심으로. 석사학위논문, 서울대학교.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 김수진, 김세영 (2013). 중년 여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. 여성건강간호학회지, 19(3), 176-187.
- 김용희 (2006). 애착과 신체화의 관계에 대한 자기 개념 변인의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 25-36.
- 김용희, 송지영, 반건호, 김종우, 신용석 (2005). 신체형 환자의 애착 특성. 신경정신의학, 44(6), 700-707.
- 김은하, 김혜림 (2015). 상담일반: 기혼여성의 생활 스트레스와 화병간의 관계: 내외통제성을 통한 정당한 세상에 대한 믿음의 매개된 조절 효과. 상담학연구, 16(5), 33-47.
- 김정민, 지 혜 (2011). 발달적 차이에 따른 신체화 증상 관련 변인 연구 - 정서적, 인지적 및 사회적 요인을 중심으로. 상담학연구, 12(4), 1109-1130.
- 김준성 (2013). 한국주부의 스트레스와 정서 경서경험, 신체화 증상간의 관계: 정서강도와 정서명료성의 조절효과. 석사학위논문, 강원대학교.
- 김지연 (2016). 대학생의 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 매개효과. 석사학위논문, 동아대학교.
- 김진성 (1994). 한국여성의 신체화 경향에 관한 조사. 영남의대학술지, 11(2), 332-336.
- 김혜원, 오인수 (2016). 청소년의 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. 청소년상담연구, 24(1), 151-171.
- 김호찬, 오동원, 도정수 (1992). 신체화 장애의 임상 양상. 신경정신의학, 31(2), 240-251.
- 설정훈 (2016). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. 석사학위논문, 연세대학교.
- 신지욱 (2006). 애착 정서 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로분석. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각, 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 17-32.
- 신현균 (2006). 우울한 기분상태가 신체화집단의 자기초점적 주의, 신체감각증폭지각, 신체귀인 및 신체화 증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 25(2), 467-488.
- 신현균, 원호택 (1998). 신체화의 인지 특성 연구 (2). 한국심리학회지: 임상, 17(2), 41-54.
- 신혜진 (2017). 성인애착이 심리적 디스트레스에 미치는 영향에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 이설아, 박기환 (2013). 유기 도식과 이성관계 만족도의 관계에서 인지적 정서 조절 전략의

- 매개효과. *인지행동치료*, 13(1), 1-17.
- 이옥형 (1989). 한국여성의 정신건강에 관한 연구: 가정환경, 성역할, 정신건강과의 관계. *성신논문집*, 29(1), 131-156.
- 이유현, 정소희 (2018). 청소년의 인지적 정서조절전략과 행복감의 관계. *한국웰니스학회지*, 13(1), 363-372.
- 이윤영, 전효정 (2009). 대학생이 지각한 부모양육태도, 성인애착유형과 사랑유형. *한국가족관계학회지*, 14(2), 99-121
- 이은경 (2015). 중년여성의 생활스트레스와 신체화증상의 관계: 신체증상귀인과 경험적 회피의 매개효과. 석사학위논문, 광운대학교.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로하여. *상담학연구*, 13(3), 1481-1499.
- 이지혜, 채규만 (2012). 부적응 도식과 결혼 만족도 간의 관계. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 18(2), 169-190.
- 임정원 (1998). 중년여성의 신체화 증상에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 - 스트레스 경험, 지각, 대처방식을 중심으로-. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 정연옥 (2016). 결혼만족도와 가족친밀감이 기혼자의 심리적 고통에 미치는 영향: 우울, 적의감 및 신체화 증상. *한국가족복지학*, 21(4), 609-628.
- 조은날 (2017). 대학생의 불안, 회피애착과 신체화의 관계: 부정적 정서와 감정표현불능증의 매개효과. 석사학위논문, 서강대학교.
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화증상, 부정적 정서 및 감정표현불능증에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 777-802.
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제 (2001). 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. *신경정신의학*, 40(3), 425-431.
- 홍순주 (2017). 기혼여성의 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barsky, A. J., & Klerman, G. L. (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, and somatic style. *American Journal of Psychiatry*, 140(3), 273-283.
- Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 352-362.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrated interview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Ciechanowski, P. S., Katon, W. J., Russo, J. E., & Dwight-Johnson, M. M. (2002). Association of attachment style to lifetime medically unexplained symptoms in patients with hepatitis C. *Psychosomatics*, 43(3), 206-212.
- Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-90 manual: Scoring, administration and procedures for SCL-90*. Baltimore;

- John Hopkins School of Medicine, Clinical Psychometrics Unit.
- Fonagy, P., Gereley, G., Jurist, E. J., & Target, M. I. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Kirmayer, L. J. (2001). Cultural variations in the clinical presentation of depression and anxiety: Implications for diagnosis and treatment. *Journal of Clinical Psychiatry, 62*(13), 22-30.
- Lewis, C., E., & Lewis, M. A. (1989). Educational outcomes and illness behaviors in participants in a child-initiated care system: A 12-year follow-up study. *Pediatrics, 84*(5), 845-850.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *The American Journal of psychiatry, 145*(11), 1358-1368.
- 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*(2), 77-102.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development, 4*(2), 133-161.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4), 269-307.
- Waller, E., & Scheidt, C. E. (2004). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A study comparing the TAS-20 with non-self report measures of alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(3), 239-247.
- Waller, E., Scheidt, C. E., & Hartmann, A. (2004). Attachment representation and illness behavior in somatoform disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease, 192*(3), 200-209.
- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N., & Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(3), 279-288.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T., & 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*(1), 14-24.

원고 접수일 : 2018. 04. 15.

수정원고 접수일 : 2018. 06. 26.

게재 결정일 : 2018. 06. 26.

The Relationships between Adult-Attachment and Somatization among Married Woman: Focusing on the Mediating Effects of the Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies

Cha, Nam-Hee

Chang, Seok-Jin

Sangmyung University

The purpose of this study is to investigate the relationship between adult attachment and adaptive cognitive emotional regulation strategies and somatization, and the influence of cognitive emotion regulation strategy adaptive to adult attachment and somatization of married women. To this end, data were collected from 278 subjects using adult attachment questionnaires, adaptive cognitive emotional regulation strategies, and somatization scales. The mediation effect of the adaptive cognitive emotional regulation strategies in the relationship of adult attachment and somatization was verified by multiple regression analysis. As a result, adult attachment of married women was related not only to adaptive cognitive emotion regulation strategy but also to somatization, and the relationship between adult attachment and somatization was partially mediated by adaptive cognitive emotion regulation strategy respectively. This is a result of confirming that adult attachment of married women is an important psychological factor affecting somatization, and at the same time, it can change somatization tendency through adaptive cognitive emotion regulation strategy. Significances, implications and limitations of these findings were discussed.

Key words : adult attachment, somatization, cognitive emotion regulation strategies