JFMSE, 30(2), pp. 608~617, 2018.
수산해양교육연구, 제30권 제2호, 통권92호, 2018.
www.ksfme.or.kr
https://doi.org/10.13000/JFMSE.2018.04.30.2.608

부적응 애착 대학생들의 애착수준 변화와 주관적 행복감 증진을 위한 집단상담 운영 효과

김수진 · 채수은†
(가톨릭관동대학교 · †강릉원주대학교)

Effects of Group Counseling for Changes of Attachment Levels and an Improvement of Subjective Happiness in Maladaptive Attachment College Students

Soo Jin KIM · Soo Eun CHAE†
(Catholic Kwandong University · †Gangneung-Wonju National University)

Abstract

Purpose of the current study was to examine effects of a behavior-centered group counseling program for maladaptive attachment college students' attachment levels and subjective happiness. We recruited 34 college students with maladaptive attachment styles. The college students assigned to the intervention group (N=17) were participated in a 10-session group counseling program. Using Repeated Measure ANOVAs, we obtained the following results: First, the intervention group showed significant decreases in their anxiety and avoidance attachment levels in comparison of the control group. Second, the intervention group also experienced increased subjective happiness.

Key words : Maladaptive attachment, Subjective happiness, Group counseling

Ⅰ. 서 론

현대를 살아가고 있는 대학생들은 과도한 경쟁, 비싼 등록금, 취업난등으로 정신적 어려움을 겪고 있으며, 주요 발달과업인 친밀한 인간관계도 포기해야 하는 심리적 위기 속에 행복감을 위협받고 있다(Beck, 2015). 이러한 현실을 대변하듯 우리나라 대학생들은 다른 연령의 집단보다 주관적 행복감의 수준이 낮고(Park & Kim, 2009; Suh, 2012), 미국 대학생들에 비해서도 행복감 수준이 낮은 것으로 나타났다(Cha, 2004). 낮은 행복감은 대학생들에게 여러 가지 심리적, 행동적 문제를 야기한다. 주관적 행복감이 낮은 학생들은 우울, 불안과 같은 부정정서를 많이 경험하고 (Yang & Park, 2011), 스트레스에 취약하며(Lam, et al., 2010; Lee, 2012), 대학생활 적응에 어려움을 보였다(Lee, et al., 2006). 많은 선행연구들이 대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 변인을 보고하고 있는데(Armaden & Greenberg, 1987; Hwang, 2009; Kim, 2008), 이 가운데 생애 초기에 형성된 애착의 수준과 질은 행복감에 영향을 미치는 주된 요인 이라고 할 수 있다. 부모 및 친구와 애착이 안정적인 대학생 일수록 긍정적인 자동적 사고를 많이 하며, 주관적 행복감을 높게

† Corresponding author : 033-640-2564, schae@gwnu.ac.kr

지각하였다(Kim, 2008). 불안-회피애착은 주관적 행복감과 유의미한 부적 상관을 보였고, 애착이 안정되고 부모애착 수준이 높을수록 주관적 행복감을 많이 가지고 있었다(Hwang, 2009). 애착 유형에 따라 주관적 행복감의 차이를 보였고, 안정애착을 형성한 대학생들은 부적응적 애착을 형성하고 있는 대학생들보다 대학 생활에 더 만족하였다(Kim, 2012). 또한 안정 애착을 형성하고 있는 대학생들은 자존감 및 자기 표현력이 높았으며, 친구들과의 관계가 원만하고 수줍음을 덜 타며 적응적인 생활을 하는 것으로 나타났다(Armaden & Greenberg, 1987). 대학생뿐 아니라 더 늦은 시기까지 애착은 행복감을 느끼고 원활한 사회활동을 하는데 동력으로 작동한다. Jang & Kang(2016)에 따르면 노년층에게 친구와의 애착이 적응과 전반적인 행복감과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다.

생애 초기에 부적응적 애착을 형성한 사람들은 이후 평생에 걸쳐 심리적, 정서적 어려움을 호소하는 것으로 나타났다. Jang & Yun(2009)의 연구에 따르면 부모와의 관계에서 불안과 회피 애착 수준이 높은 성인은 친구에게도 비슷한 부적응적 애착행동유형을 보인다. 대학생들의 부적응적 인지 도식은 부모와의 애착형성문제뿐 아니라 섭식장애(Dakanalis, et al., 2014), 나아가 자살위험도를 높이는 등 치명적인 것으로 나타났다(Langhinrichsen-Rohling, Thompson, Selwyn, Finnegan, & Misra, 2017). 선행 연구들에서 알 수 있듯이 부적응적 애착은 주관적 행복감을 감소시키고, 많은 심리적 문제와 상관이 있다. 부적응적 애착으로 인해 야기되는 문제를 교정하기 위한 방안들을 제시되고 있는데(Davila & Levy, 2006; Suchman, et al., 2010), Bowlby(1988)는 안전기지 경험을 통하여 애착문제가 교정될 수 있다고 제안하였다.

애착문제 교정을 위한 안전기지 경험에 있어서, 대학생의 경우 이미 어느 정도 성격 형성이 완성된 까닭에 집단 상담을 통한 내적 작동 모델 활성화 방안이 효과적일 수 있다(Marrone, 2000). 집단상담에 참여하는 집단원들은 참여자들 간 친밀감과 응집력을 강화시켜 나가는데, 이 과정에서 응집된 집단이 안전기지로 역할을 하게 되고 참여자들은 자신의 내면세계와 대인관계를 탐색하는 경험을 갖게 된다. 그 다음, 참여자들은 현재 상황에 대해 탐색하고 특정 상황에서 본인이 나타내는 행동, 관계맺는 방식 등 자신에 대해 숙고하게 된다. 다음으로 과거자신의 부적응적 애착 형성과정과 현재 나타나는 부적응적 행동을 관련지어 본다. 즉 자신의 내적 작동모델이 무엇인지 파악하게 된다. 그 후 불안이나 회피와 같은 부적응적 애착에 따라 나타내는 잘못된 대인관계 방식을 찾아낸다. 집단과 상호작용하면서 자신을 반추하고 대인관계능력을 증가시킨다.

집단상담이 안전기지 역할을 하여 애착수준이 긍정적으로 교정될 가능성이 제기되고 있지만 이것을 증명하는 경험적 연구는 거의 보고되지 않고 있다.

본 연구는 대학생들이 집단 상담프로그램을 통해 왜곡된 내적 작동 모델을 긍정적으로 변화시킬 수 있는지 가능성을 탐색하기 위해 시도되었다. 이를 위해 연구자들은 집단 상담을 경험한 대학생들의 애착수준과 주관적 행복감 (자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장)은 증진되는가? 라는 연구 문제를 설정하였다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구대상

동해안에 위치한 S시와 G시 소재 2개 대학교에 재학 중인 학생 가운데 부적응적 애착 유형 학생 34명을 대상으로 연구하였다. 상담 프로그램 참여를 희망한 학생 총 98명 중 최종 프로그램 참여가 가능하고 부적응적 애착유형을 보이는 학생 17명과 프로그램 참여는 불가능하나 부적응

적 애착 유형을 보이는 학생(애착 점수가 전체 표집의 평균, 불안 2.65, 회피 2.70보다 높은 대학생) 17명이 본 연구의 대상이다. 본 연구에 참여한 학생들의 인구통계학적 분포는 <Table 1>과 같다.

실험집단과 통제집단의 애착수준의 차이를 알아보기 위해 실시한 사전검사에서 실험집단(M=3.036 SD=.069)과 통제집단(M=2.656 SD=.071)의 집단 간 유의미한 차이가 없어(t=1.32, p>.05) 두 집단은 동질적인 집단이라고 할 수 있다.

2. 측정도구

본 연구에서 참여대학생들의 주관적 행복감을 조사하기 위해 심리적 안녕감척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS), 애착수준과 유형을 알아보기 위해 친밀관계경험척도(Experiences in Close Relationship: ECR)를 활용하였다.

가. 주관적 행복감

대학생들이 느끼는 주관적 행복감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 사용하였다. PWBS는 총 45문항으로 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 통제력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항) 등과 같은 6개의 차원으로 구성되어 있으며 반응방식은 5점 리커트로 측정하였다.

전체의 신뢰도 값(Cronbach' α)은 .92, 주관적 행복감의 하위 요인의 신뢰도(Cronbach' α)는 각각 자아수용 .80, 긍정적 대인관계 .81, 자율성 .72, 환경통제력 .65, 삶의 목적 .75, 개인적 성장 .70이었다. 개인적 성장 관련 8문항 중 문항의 신뢰도를 저해하는 2번 문항을 삭제한 뒤 요인별 평균점수를 계산하여 최종 분석에 사용하였다.

나. 애착수준과 유형

애착 수준과 유형을 측정하기 위해 Brennan, Clark & Shave (1998)가 개발한 친밀관계경험척도(Experiences in Close Relationship: ECR)를 사용하였다. ECR은 총 36문항으로 애착불안 하위 척도 18문항, 애착회피 하위척도 18문항으로 구성되어 5점 리커트식 척도로 응답토록 하였다. 애착불안을 측정하기 위하여 '다른 사람을 의지하는 것이 어렵다'라는 문장에 대해 동의하는 정도에 따라 전혀 그렇지 않다(1)에서 매우 그렇다(5)의 응답지 중 하나를 선택하였다. 애착회피를 측정하기 위하여 '다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다'와 같은 문장에 대해 동의하는 정도에 따라 같은 방식의 5점 척도로 응답하였다.

Brennan, Clark, & Shaver(1998)는 14개의 자기보고식 애착 측정 도구를 통합하여 요인분석 한 결과 회피와 불안이라는 두개의 독립요인을 산출하였다. 본 연구에서 나타난 애착척도의 전체 신뢰도(Cronbach' α)는 .84이고, 하위 요인별 내적 신뢰도(Cronbach' α)는 불안차원은 .90, 회피차원

<Table 1> Demographic distribution of the participants by gender and grade

		Intervention group N (%)	Control group N (%)	Total N (%)
Gender	Male	8 (47.1)	6 (35.3)	14 (41.2)
	Female	9 (52.9)	11 (64.7)	20 (58.8)
Grade	1	5 (29.4)	3 (17.6)	8 (23.5)
	2	5 (29.4)	8 (47.1)	13 (38.2)
	3	3 (17.6)	4 (23.5)	7 (2.6)
	4	4 (23.5)	2 (11.8)	6 (17.6)
Total		17 (10.0)	17 (10.0)	34 (10.0)

은 .79였다. 애착수준 전체 평균점수와 하위범주별 척도 평균을 계산하여 애착 수준 변화 분석에 활용하였다.

3. 연구절차

프로그램 참여 학생들은 2014년 가을학기 중 총 10회기, 회기별 2시간 동안 상담프로그램에 참여하였다. 초반 1,2 회기는 집단 내에서 안전기지를 경험도록 상호 친밀감과 신뢰감, 응집력을 촉진하고, 자발성을 증진시킬 수 있는 활동들을 하였다. 이후 매 회기마다 워밍업, 실연, 나누기 단계로 이루어진 심리극을 진행하였다. 워밍업의 내용은 3,4회기는 자기표상, 5,6회기는 타인표상, 7,8회기는 기억표상, 9회기는 정서표상을 고려한 활동으로 구성하였다. 10회기는 집단상담 프로그램 과정에서 자각한 자신, 타인, 관계에 대한 긍정성을 강화하고, 에너지를 체험하도록 하는 리츄얼에 참여자 전체가 참여하였다.

본 연구의 집단상담참여는 자발적으로 이루어졌으며 중도 탈락한 참여자는 없었다. 실험집단이 집단상담프로그램에 참여하는 동안 통제집단은 아무 처치도 받지 않았다. 본격적인 집단상담 프로그램이 시작되기 전, 실험집단 참가자들은 강릉원주대학교 ‘생명윤리위원회(IRB)’에서 승인받은 실험에 대한 목적, 절차, 참여자 권리 등이 명시된 설명서를 읽고 집단상담집단 참여에 대한 동의서를 작성하였다. 두집단 모두 주관적 행복감에 대한 사전검사를 실시하였고, 집단상담프로그램이 끝난 후 비슷한 시기에 두 집단 모두 애착과 주관적 행복감에 대한 사후 검사를 실시하였다.

4. 분석 방법

실험집단과 통제집단 간에 나타나는 애착수준, 주관적 행복감 수준의 시간에 따른 변화를 알아보기 위하여 2×2 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량분석에 투입된 주효과는 실험실시 이전과 이후에 따른 시간(Time)과 집단상담 프로그램 참여여부(Intervention)였다. 반복측정에 따른 차이검증이 가능하기 위한 전제조건인 구형성 가정을 검토하기 위하여 Mauchly’s W값 및 그 대체 수치인 Greenhouse-Geisser 수치를 참조하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 애착수준 변화

실험집단과 통제집단의 애착수준 변화차이를 살펴보기 위한 2×2 반복측정 변량분석에 앞서, 구형성 기준을 만족하는지 검증한 결과, 친밀관계경험척도와 관련된 모형의 Mauchly’s W값 및 그 대체 수치인 Greenhouse-Geisser 수치 등이 모두 이상치인 1을 기록하여 구형성 가정을 충족하는 것으로 판단되었다.

애착에 관한 기술통계 결과를 보면 집단상담집단과 통제집단 모두 애착수준과 불안차원, 회피차원 모두 사전 검사보다 사후 검사 점수가 낮게 나타났지만, 전반적으로 집단상담집단의 점수가 더 많은 변화를 보였다(<Table 2>).

집단 간 반복측정 변량분석 결과에 따르면 순수한 집단효과, 즉 집단상담참여에 따른 집단간 주효과는 각각 애착수준=.247(F=9.528; p=.004), 회피차원=.025(F=.778, p=.385), 불안차원=.160(F=5.513; p=.026)으로, 집단상담 참여에 따라 전반적인 애착 수준과 불안에서 통계적으로 유의한 효과(.05 기준)를 보이는 것으로 나타났다(<Table 2> 참조). 즉 검사 시기와 상관없이 부적응적 애착의 전반적 점수에서 집단 간 차이가 나타났으며 애착의 불안 차원에서도 집단 간 차이가 유의하였다.

본 연구의 연구문제인 집단상담을 통한 애착수준의 변화를 포착하기 위하여 집단내 효과인 검사 시기와 드라마 참여여부 간의 상호작용 효과를 살펴보면 다음과 같다.

<Table 2> Repeated Measure ANOVA Results for the ECR Scores

Variable		Source	DF	SS	F	p-value	Partial eta-square
Attachment	Between	Intercept	1	18.924	50.688	.000	.636
		Intervention group	1	1.197	9.528	.004**	.247
		Error	30	0.126			
	Within	Time	1	.062	3.054	.091	.095
		Time*Intervention	1	.147	7.209	.012*	.199
		Error(Time)	30	.020			
Avoidance	Between	Intercept	1	29.102	64.551	.000	.683
		Intervention group	1	.351	0.778	.385	.025
		Error	30	.451			
	Within	Time	1	.005	0.180	.674	.006
		Time*Intervention	1	.036	1.426	.242	.045
		Error(Time)	30	.025			
Anxiety	Between	Intercept	1	18.924	50.688	.000	.636
		Intervention group	1	2.058	5.513	.026	.160
		Error	30	.373			
	Within	Time	1	.179	4.066	.053	.123
		Time*Intervention	1	.327	7.435	.011*	.204
		Error(Time)	30	.044			

Note: ECR=Experiences in Close Relationship; **p<.01, *p<.05

집단상담 참여와 사전-사후 참여시기의 상호작용 효과는 애착수준=.199 (F=7.209; p=.012), 회피차원=.045(F=1.426; p=.242), 불안차원=.204(F=7.435; p=.011)으로, 유의수준 .05를 기준으로 전반적인 애착과 애착의 불안차원에서 통계적 유의성을 보였다(<Table 3> 참조). 예컨대 전체 애착 수준의 추정된 주변평균값은 통제 집단(사전 M=2.656; 사후 M=2.657)에 비해 집단상담에 참여한 집단(사전 M=3.036; 사후 M=2.840)에서 낮아졌다(<Table 2>). 이와 유사하게 처치집단에서 회피차원의 추정된 주변평균 값은 사전검사에서 3.003, 사후 검사에서 2.855로 감소하였다. 그러나 집단에 따른 시간별 변화, 즉 드라마참여여부에 따른 사전사후의 점수 차이는 거의 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다(<Table 2>의 Time* Intervention 참조).

<Table 3> Estimated Means of the ECR in the Repeated Measure ANOVA

Group		Pre-test		Post-test			
		M	S.E.	M	S.E.	t	p-value
Intervention	Attachment	3.036	.069	2.840	.065	4.35	.000***
	Anxiety	3.062	.123	2.818	.120	4.41	.000***
	Avoidance	3.003	.121	2.855	.120	2.60	.019*
Control	Attachment	2.656	.071	2.657	.067	1.47	.159
	Anxiety	2.545	.127	2.596	.105	.93	.366
	Avoidance	2.807	.120	2.753	.120	1.26	.227

Note: ECR=Experiences in Close Relationship; Gender and grade were covariates in the analysis; ***p<.001,**p<.01, *p<.05

2. 주관적 행복감 변화

주관적 행복감(Psychological Well-Being Scale: PWBS) 변화차이를 살펴보기에 앞서 실시한 구형성 테스트결과, 친밀관계경험척도와 관련된 모형의 Mauchly's W값 및 그 대체 수치인 Greenhouse-Geisser 수치 등이 모두 이상치인 1을 기록하여 구형성 가정이 충족되었음을 알 수 있다.

주관적 행복감의 사전검사 평균과 표준편차는 처치집단에서 주관적 행복감 M=3.04(SD=.32)이었으나 사후검사에서는 M=3.38(SD=.35)로 통제집단에서 보인 사전검사 M=3.21(SD=.32)와 사후검사 M=3.15(SD=.31) 점수에 비해 사전-사후 검사 간 점수차가 큰 것을 알 수 있다. 즉 전반적으로 집단상담집단의 점수가 더 많은 변화를 보였다(<Table 4>). 각 사전-사후 검사 결과 값의 통계적 유의성은 <Table 5>에 제시되어 있는 시간(Time)변수에 따른 F 및 p값을 통해 알 수 있다.

집단 간 반복측정 변량분석 수치에 따르면 순수한 집단효과, 즉 집단상담참여에 따른 집단간 주효과에서 주관적 행복감은 .001(F=.044; p=.836)으로 유의하지 않았고 하위 요인 모두에서도 통계적 유의성을 보이지 않았다(<Table 5> 참조). 예컨대 자아수용=.060(F=1.904; p=.178)으로 유의수준 .05를 기준으로 했을 때 집단상담참여에 따라 자아수용 측면의 변화, 즉 시간(Time)에 따른 차이는 두드러지지 않는 것으로 나타났다.

집단상담을 통한 주관적 행복감 변화를 포착하기 위하여 실시한 반복측정 변량분석의 집단내 효과인 검사 시기와 드라마 참여여부 간의 상호작용 효과를 살펴보면 다음과 같다. 집단상담참여와 사전-사후 참여시기의 상호작용효과는 주관적 행복감=.289(F=12.169; p=.002), 자아수용=.255(F=10.265; p=.003), 대인관계=.362(F=17.045; p=.000), 자율성=.127(F=4.373; p=.045), 환경통제=.268(F=11.006; p=.002), 개인적 성장=.347(F=15.955; p=.000)로서 삶의 목적을 제외한 모든 하위 영역에서 유의수준 .05를 기준으로 유의한 상호작용 효과를 보였다. 반면 삶의 목적 하위변인의 부분에타제곱값은 .061(F=1.958; p=.172)로 유의수준 .05를 기준으로 유의하지 않았다.

<Table 4> Estimated Means of the PWBS in the Repeated Measure ANOVA

Group		Pre-test		Post-test			
		M	S.E.	M	S.E.	t	p-value
Intervention	PWBS	3.043	.075	3.343	.087	-3.53	.003**
	Self-acceptance	2.820	.112	3.252	.121	-3.11	.007**
	Positive Relations	3.129	.145	3.709	.115	-4.77	.000***
	Autonomy	2.950	.092	2.846	.119	.76	.455
	Environment Mastery	2.991	.104	3.382	.106	-3.91	.001**
	Purpose in Life	2.905	.142	3.170	.150	-2.43	.027*
	Personal Growth	3.462	.105	3.697	.113	-2.90	.010*
Control	PWBS	3.241	.075	3.188	.087	1.57	.136
	Self-acceptance	3.298	.112	3.167	.121	1.90	.075
	Positive Relations	3.644	.145	3.552	.115	.356	.726
	Autonomy	2.756	.092	2.926	.119	-1.56	.138
	Environment Mastery	3.186	.104	3.140	.106	1.11	.281
	Purpose in Life	3.171	.142	3.174	.150	.64	.530
	Personal Growth	3.391	.105	3.171	.113	1.72	.104

Note: PWBS=Psychological Well-Being Scale; Gender and grade were covariates in the analysis. ; ***p<.001,**p<.01, *p<.05

<Table 5> Repeated Measure ANOVA Results for the PWBS

Variable		Source	DF	SS	F	p-value	Partial eta-square
PWBS	Between	Intercept	1	56.704	321.882	.000	.915
		Intervention group	1	.008	0.044	.836	.001
		Error	30	.176			
	Within	Time	1	.036	0.886	.354	.029
		Time*Intervention	1	.492	12.169	.002**	.289
		Error(Time)	30	.040			
Self-acceptance	Between	Intercept	1	44.111	136.927	.000	.820
		Intervention group	1	.613	1.904	.178	.060
		Error	30	.322			
	Within	Time	1	.005	0.039	.844	.001
		Time*Intervention	1	1.251	10.265	.003**	.255
		Error(Time)	30	.122			
Positive Relations	Between	Intercept	1	87.558	190.691	.000	.864
		Intervention group	1	.509	1.108	.301	.036
		Error	30	.459			
	Within	Time	1	.000	0.003	.958	.000
		Time*Intervention	1	1.789	17.045	.000**	.362
		Error(Time)	30	.105			
Autonomy	Between	Intercept	1	35.969	117.565	.000	.797
		Intervention group	1	.052	0.170	.683	.006
		Error	30	.306			
	Within	Time	1	.155	2.302	.140	.071
		Time*Intervention	1	.295	4.373	.045*	.127
		Error(Time)	30	.067			
Environment Mastery	Between	Intercept	1	58.023	196.929	.000	.868
		Intervention group	1	.008	.028	.867	.001
		Error	30	.295			
	Within	Time	1	.063	.924	.344	.030
		Time*Intervention	1	.754	11.006	.002**	.268
		Error(Time)	30	.069			
Purpose in Life	Between	Intercept	1	58.441	104.225	.000	.776
		Intervention group	1	.289	.516	.478	.017
		Error	30	.561			
	Within	Time	1	.186	1.339	.256	.043
		Time*Intervention	1	.272	1.958	.172	.061
		Error(Time)	30	.139			
Personal Growth	Between	Intercept	1	62.771	184.963	.000	.860
		Intervention group	1	1.414	4.167	.050*	.122
		Error	30	.339			
	Within	Time	1	.001	.015	.902	.001
		Time*Intervention	1	.818	15.955	.000**	.347
		Error(Time)	30	.051			

Note: PWBS=Psychological Well-Being Scale; **p<.01, *p<.05

위의 상호작용 효과를 보다 구체적으로 설명하기 위해 추정된 주변평균값을 살펴보면 다음과 같다.

전체 주관적 행복감의 추정된 주변평균값은 통제 집단(사전 M=3.241; 사후 M=3.188)에 비해 집단상담에 참여한 집단(사전 M=3.043; 사후 M=3.343)에서 현저하게 낮아졌다(<Table 4> 참조, Time*Intervention F=12.169, p=.002). 마찬가지로 처치집단에서 자아수용의 추정된 주변평균 값은 사전검사 시 3.003에서 사후 검사 시 2.855로, 긍정대인관계의 추정값은 사전검사 시 3.129에서 사후 3.709로, 자율성은 사전검사 2.950에서 사후검사 2.846로, 환경통제는 사전검사 2.991 사후검사 3.382로, 개인적성은 사전 검사 3.462에서 사후 검사 3.697로 나타났다.

Ⅳ. 논 의

환동해권 대학학생들을 위해 실시된 집단상담 프로그램을 통해 전반적으로 애착 수준의 안정적 변화, 불안 감소를 이끌었다. 이 연구를 통해 주관적 행복감의 집단간 주효과, 즉 프로그램 참여 여부가 통계적으로 유의하지 않았으나 집단내 효과, 즉 시간에 따른 변화는 어느 정도 포착할 수 있었다. 이는 내적 작동모델이 한번 형성되면 반복되고 지속되려는 경향성 때문에 변화가 쉽지 않지만, 개인의 성장 및 친밀한 대인관계 경험에 따라 변화되고 발달될 수 있다는 선행 연구들(Hamilton, 2000; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000)을 지지한다. 또한 애착이론을 바탕으로 한 치료적 개입의 효과를 밝힌 연구 결과들(Johnson, 2007; Kilmann, Urbaniak, & Parnell, 2006), 집단상담을 통한 애착유형 변화 가능성을 주장한 Dogan(2010)의 연구결과와 맥락을 같이한다. 집단상담을 통해 애착의 변화를 이끌어 낼 수 있다는 것을 확인한 본 연구의 결과는 심리사회적 위기와 더불어 애착의 문제로 야기되는 어려움을 겪고 있는 대학생들(Armaden & Greenberg, 1987; Hwang, 2009; Kim, 2008; Kim, 2012)의 적응에 집단상담이 유용한 방법임을 나타낸다.

특히 부적응적 애착 대학생들은 자신을 사랑받을 가치가 없다고 지각하는 정도를 나타내는 불안에서 유의미한감소를 보였다. 이것은 집단상담 프로그램 과정 중 집단원간 형성된 분위기와 긍정적 상호작용이 안전기지로서의 역할을 했을 가능성을 시사한다. 이러한 결과는 안전기지 경험을 통하여 애착문제가 교정될 수 있다는 Bowlby(1988)의 연구와, 대학생의 경우 집단 상담을 통해 애착의 변화가 유용하다는 Marrone(2000)의 주장을 뒷받침한다.

본 연구의 결과는 애착수준을 안정적으로 변화시킴으로써 개인의 심리적 안정과 적응을 증진시키고자 하는 치료적 개입에 있어서 중요한 의미와 가능성을 제공한다. 특히 좌절된 상황이나 과거 경험을 단순히 말하는 것이 아니라, 지금-여기에서 생생하게 경험하고 표현하게 하는 행위적 상담기법을 도입함으로써 부적응적 애착을 형성하고 있는 사람들이 자신에게 지속적으로 영향을 미치고 있는 내적작동 모델의 기원에 대해 통찰하고, 대인관계 상의 갈등과 어려움을 극복하고 교정하는 경험을 하게 한다는 측면에서 애착유형 변화에 긍정적 영향을 미칠 것이라는 가능성을 예측할 수 있다.

안정적 애착이 긍정적 대인관계 및 심리적 건강과 관련이 깊다는 주장(Batholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1994; Shaver & Mikulincer, 2002)을 볼 때, 집단상담 경험은 부적응적 애착 대학생들의 대인관계와 심리적 건강, 삶에 대한 만족감에 긍정적으로 연결되어질 것으로 보인다.

References

Armaden, G. C. & Greenberg, M. T.(1987). The inventory of parents and peer attachment: individual difference and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(5), 427~453.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M.(1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226.

Beck, I, J.(1995). We must take care of the N-generation. *Christian Home & Family Life Association in Korea, 10*. 104-105.

Bowlby, J.(1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books, Inc.

Brennan, K. A. · Clark, C. L. & Shaver, P. R.(1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46~76). New York: Guilford Press.

Cha, K. H.(2004). Relationships between subjective well-bing and psychological well-being among Korean and American college students. *Korean Journal of Youth Studies, 11*(3), 321~337.

Collins, N. L. & Read, S. L.(1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644~663.

Dakanalis, A. · Timko, C. A. · Zanetti, M. A. · Rinaldi, L. · Prunas, A. · Carrà, G. & Clerici, M.(2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research, 215*(1), 176~184.

Davila, J. & Levy, K. N.(2006). Introduction to the special section on attachment and psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 989~993.

Dogan, T.(2010). The effects of psychodrama on young adult' attachment styles. *The Arts in Psychotherapy, 37*(2), 112~119.

Hamilton, C. E.(2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development, 71*(3), 690~694.

Hazan, C. & Shaver, P. R.(1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1~22.

Hwang, A. R.(2009). *(The) relationship between attachment and psychological well-being in adolescents: the mediating effects of basic psychological needs,* Unpublished Master's thesis, Sungshin Woman's University, Seoul.

Jang, J-Y. & Kang, S.(2016). Effect factors on subjective well-being of the new-elderly people. *Journal of Fishries and Marine Sciences Education, 28*(1), 22~33.

Jang, S. & Yun, M.(2009). A study of the development of the group counseling program based on the attachment theory and its effects, *Korea Journal of Counseling, 10*(4), 2031~2054.

Johnson, S. M.(2007). Attachment theory: A guide for healing couple relationships. In W. S. Rholes & J. A. Simpson(eds.), *Adult attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*. New York: Guilford Press.

Kilmann, P. R. · Urbaniak, G. C. & Parnell, M. M.(2006). Effects of an attachment-focused versus relationship skills-focused group interventions for college students with insecure attachment patterns. *Attachment & Human Development, 8*(1), 47~62.

Kim, J. M.(2008). Mediating effect of automatic thoughts in the relation between attachment and psychological well-being, *Journal of Youth and Adolescence, 15*(6), 197~224.

Kim, Y.(2012). The effect of negative attachment and the moderating effects of decentering and cognitive-flexibility on college student's negative affect and positive affect, *Journal of Youth and Adolescence, 19*(5), 265~291.

Lam, J. G. · Wong, W. S. · Mary, S. M. · Lam, K. F. & Pang, S. L.(2010). Psychological well-being of interns in Hong Kong: What causes them stress and what helps them. *Medical Teacher, 32*(3), 120~126.

Langhinrichsen-Rohling, J. · Thompson, K. · Selwyn, C. · Finnegan, H. & Misra, T.(2017). Maladaptive schemas mediate poor parental attachment and suicidality in college students. *Death Studies*, 1~8.

Lee, O. H.(2012). The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students. *Korean Journal of Youth Studies, 19*(1), 29~57.

Lee, H. N.・Jeong H. J.・Lee, K. H. & L. H. J.(2006). The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students. *The Korea Journal of Counseling*, 7(3), 701~713.

Marrone, M.(2000). *Attachment and interaction*. London: Jessica Kingsley.

Park, Y. S. & Kim, U. C.(2009). Factors influencing happiness among Korean adolescents: With specific focus on the influence of psychological, relational and financial resources and academic achievement. *Korean Journal of Psychological & Social Issues, 15*(3), 399~429.

Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6) 1069~1081.

Shaver, P. R. & Mikulincer, M.(2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*(2), 133~161.

Suchman, N. E.・DeCoste, C.・Castiglioni, N.・McMahon, T. J.・Rounsaville, B. & Mayes, L.(2010). The mothers and toddlers program, an attachment-based parenting intervention for substance using women: Post-treatment results from a randomized clinical pilot. *Attachment & Human Development, 12*(5), 483~504.

Suh, K. H.(2012). Life satisfaction expectance and subjective well-being of Adolescents: Comparison with adults. *Korean Journal of Youth Studies, 19*(12), 137~158.

Waters, E.・Merrick, S.・Treboux, D.・Crowell, J.・& Albersheim, L.(2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development, 71*(3), 695~702

Yang, S. M. & Park. K.(2011). The effects of narcissistic tendency on adolescent's depression and psychological well-being. *Korean Journal of Youth Studies, 18*(12), 79~100.

• Received : 12 January, 2018
• Revised : 13 March, 2018
• Accepted : 22 March, 2018