

성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향 - 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로 -

이 기 은¹⁾

아이라라 아동발달 연구센터

조 유 진²⁾

인덕대학 사회복지과

본 연구는 대학생의 성인애착과 무조건적 자기수용이 사회불안에 미치는 직·간접 영향력을 살펴봄으로써 향후 대학생을 대상으로 한 상담에서 효과적인 치료전략을 세우고자 시도되었다. 조사 대상자는 서울, 경기, 충청도 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 410명이었고, 성인애착 질문지, 무조건적 자기수용 질문지, 사회불안의 인지적 측면인 부정적 평가에 대한 두려움 질문지에 응답하게 하였다. 수집된 자료는 Pearson의 상관분석과 단순 및 동시적 중다회귀분석을 통해 분석하였다. 연구결과, 대학생의 성인애착과 무조건적 자기수용은 부정적 평가에 대한 두려움에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로분석을 통한 결과를 살펴보면, 대학생의 성인애착의 모든 하위 요인(의존, 불안, 친밀)은 무조건적 자기수용을 통해 부정적 평가에 대한 두려움에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 알 수 있고, 무조건적 자기수용은 부정적 평가에 대한 두려움에 직접적인 영향력을 보였다. 즉, 대학생이 타인과의 애착을 형성할 때, 의존적이거나 친밀성이 높은 경우, 개인의 무조건적 자기수용의 수준을 높일 수 있으며 이는 다시 부정적 평가에 대한 두려움을 감소시키는 것을 알 수 있다. 반면, 타인과의 불안한 유형의 애착을 경험하고 있는 대학생의 경우, 무조건적 자기수용의 수준을 낮추며, 이는 또한 부정적 평가에 대한 두려움을 증가시키는 것으로 나타났다. 요약하자면, 성인애착은 무조건적 자기수용을 통한 간접 경로로서 부정적 평가에 대한 두려움에 영향을 미치며, 이는 성인 애착이 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 부정적 영향을 감소시키기 위해서는 무조건적 자기수용의 수준을 긍정적으로 변화시키는 개입과 상담 전략이 필요함을 시사해 준다.

주요어 : 성인애착, 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회불안

1) 아이라라 아동발달 연구센터 치료놀이사

2) 교신저자 : 인덕대학 사회복지과 교수 (E-mail : cyj@induk.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 낯설거나 타인에 의해 평가받는 사회적 상황을 접할 때, 혹은 이러한 상황이 예상될 때 ‘사회불안’이라고 명명하는 일종의 불안한 정서를 갖게 된다. 이는 보편적으로 대부분의 사람들이 경험하는 현상이나 이러한 불안의 강도와 지속이 지나치게 되면 심한 심리적 고통을 겪게 될 수 있으며, 생활에서의 일반적인 적응조차도 어려워질 수 있다. 사회불안이 높거나 사회불안의 임상적 양상인 사회공포증 진단을 받은 사람들은 대인관계나 수행 상황에서 심한 정신적 고통을 느낄 뿐만 아니라 경제적 수입, 교육 수준, 결혼 비율 등의 지표에서도 정상 집단보다 낮은 점수를 보이는 것으로 나타났다(Alden & Crozier, 2001; Ameringen, Mancini, Oakman & Farvolden, Quilty 2002; Lepine & Pelissolo, 2000).

지금까지 개인의 일상적인 생활에 적지 않은 부정적인 영향을 미치는 사회불안의 원인을 살펴보고자 하는 다양한 연구들이 이루어져왔다. 이 중 애착 이론에 따르면, 인간은 생애초기에 애착대상과의 반복되는 상호작용을 통해 자신과 타인에 대한 심리적 표상, 다시 말해, 내적 작동 모델을 형성하게 되며, 이는 이후 대인관계 혹은 사회적 상황에서 타인의 반응을 기대하고 해석하는 역할을 함으로써 중요한 영향을 미친다(Bowlby, 1973). 그러므로 사회불안 중 타인의 부정적 평가에 대한 두려움과 애착의 관계를 살펴보는 것은 의미 있는 연구라 할 수 있다.

Bowlby(1973)에 의하면 유아는 발달적으로 1세 즈음에 주요 양육자와 애착이 형성되고 이때, 애착 대상자와 떨어지게 되면 불안을 보이기 시작한다고 한다. 이 시기에 주요 양육자에 의해 안정적인 양육을 받음으로써 안정적인 애착을 형성한 유아의 경우, 일시적인 불안을 느끼더라도 양육자에 대한 신뢰를 바탕으로 곧 이 불안이 감소될 수 있다. 이에 비해, 불안한 양육과 애착을 형성하고 있는 유아의 경우 이러한 일시적 불안이 양육자에 대한 불신을 바탕으로 만성적인 불안을 경험할 확률이 높아지며, 나아가 지지적인 환경에서조차도 불안한 정서 상태를 갖게 된다. 즉, 이러한 초기 애착 환경이 불안 장애의 원인이 될 수 있으며, 양육자와 불안한 관계를 경험한 아동은 이후 타인과의 관계에서도 부정적인 감정들을 예상하게 되는 악순환을 하게 된다. 다양한 애착의 연구결과들을 통해, 애착이 안정되어 있을수록 자신감이 높으며, 다양한 사회적 상황에서의 불안이 낮음을 알 수 있고, 애착이 불안정할수록 자신감이 낮고 사회적 긴장 상황뿐 아니라 일반적인 사회 상황에서도 불안의 정도가 높음을 예측할 수 있다. 또한 애착 연구 초기에는 영아와 양육자 사이에 형성되는 정서적 유대관계만을 뜻하였으나, 현재에는 추후 연구들을 통해 영아기에 형성된 애착이 인간의 전생애에 걸쳐 계속되며(Ainsworth, 1989) 발달과정 동안 가족 이외 타인과의 관계에서도 애착이 형성될 수 있다는 결과들(Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994)이 밝혀짐으로써 성인애착의 유형과 사회불안 간의 관계까지도 추측 가능하다.

Hazan과 Shaver(1978)는 성인애착에 대한 연구를 수행하기 위해 Ainsworth(1978)에 의해 개발된 애착 유형 이론을 바탕으로 안정, 회피, 불안 및 양가의 세 가지 애착 유형을 구분하였다. 그리고 이를 바탕으로 하여 Collins와 Read(1990)가 의존, 친밀, 불안의 세 가지의 애착 유형을 탐색하도록 하는 성인애착척도(Adult Attachment Scale: AAS)를 개발하였다.

성인애착척도의 하위요인 중 의존(dependence)은 타인의 도움이 필요한 상황에서 편안하게 요청을 받아들일 수 있으며 타인에 대한 신뢰감이 있는 것으로 판명된다. 불안(anxiety)은 타인에게 사랑받지 못하거나 버림받는 것에 대해 걱정하는 것을 나타내도록 하고, 마지막 하위요인인 친밀(closeness)은 타인과 가까워지는 것을 편안하게 느끼는가를 판단하도록 한다.

국내에서는 김광은(2004)이 성인애착에 관심을 가지고 연구를 수행하였는데 그의 연구에서 안정된 성인애착 유형은 여러 성격 특성 중 활동성, 안정성, 사회성면에서 불안정 애착 유형보다 높은 점수를 얻었으며, 반면 신경증적 경향이나 정신장애적 경향, 그리고 반사회적 경향은 낮은 것으로 보고되었다. 반면, 불안정한 애착 유형은 안정형에 비해 사회성이 떨어지며, 자신감이 낮고, 신경증적 성향이나 정신장애적 성향이 높게 나타난 것으로 밝혀졌다.

한편 사회불안에 영향을 미치는 요소로 보다 최근에는 무조건적 자기수용이라는 측면에서 원인을 분석해 보고자 하는 연구(김사라형선, 조한익, 2005)가 시도된 바 있다.

Ellis와 Harper(1997)는 무조건적 자기수용의

개념을 다른 사람이 어떤 반응을 하든지 자기 자신을 긍정적으로 수용할 수 있는 것이라고 설명한다. 즉, 한 개인의 무조건적 자기수용의 수준이 높은 경우에는 다양한 사회 상황에서 우울이나 불안과 같은 부정적 정서로 인해 받는 영향이 감소될 수 있다고 가정하는 것이다.

상담 기법의 한 형태인 인지, 정서, 행동 치료적 모델에서는 인간의 행동변화는 인지 및 사고의 변화의 결과물로서 내담자의 주된 자기 패배적 신념을 최소화하고 더욱 현실적이며 관대한 인생철학을 가질 때 가능하게 된다고 주장한다(양옥경 등, 2000). 같은 맥락에서 REBT의 창시자인 Ellis(1977)는 자기평가문제를 해결하기 위해 무조건적 자기수용의 개념을 제안했던 바가 있다. 즉, 무조건적 자기수용은 인간의 정서적, 심리적 혼란 상태를 야기하는 상황에 대한 비합리적이고 비논리적인 사고의 결과를 줄일 수 있도록 돕는 긍정적인 신념을 포괄하는 개념이라고 볼 수 있다.

건강하고 수용적인 부모와의 애착을 형성한 아동의 경우, 자기 확신이나 자기 능력을 긍정적으로 평가하며, 이에 비해 거부적이거나 부정적인 부모와의 애착을 형성한 아동의 경우, 아동은 스스로 무가치하거나 부적절한 사람으로 인식하며 낮은 자존감을 나타낸다(이영숙, 2003). Armsden과 Greenberg(1987)는 청소년을 대상으로 한 연구에서 부모와 또래에 대한 애착이 높을수록 자아존중감과 자기수용, 삶에 대한 만족감이 높았다고 보고하였다. 즉, 한 개인의 자기수용의 수준은 생애 초기에서부터 청소년기 성인기까지 걸쳐진 애착의 유형에 의해 유의미한 영향을 받는다고 추측할 수 있다.

이러한 무조건적 자기수용과 자존감은 유사한 개념으로 밝혀진 바 있으나, 자존감이 높은 사람은 자신에 대한 부정적 평가 상황에서 자기가치감에 대한 위협을 받지만 무조건적 자기수용이 높은 사람은 부정적 평가 상황에서도 자신을 있는 그대로 수용할 수 있다는 차이점이 있다. 즉, 무조건적 자기수용은 자존감보다 좀 더 안정적인 특성을 지니고 있다고 할 수 있으며, 이는 개인의 일반적인 심리건강에 중요한 역할을 한다.

예를 들어 김사라형선과 조한익(2005)은 아동을 대상으로 하여 무조건적 자기수용과 불안을 살펴보았는데 아동의 무조건적 자기수용이 높을 때 아동의 불안이 감소한다는 연구 결과를 통해 무조건적 자기수용의 수준을 높이는 것이 아동을 정서적으로 건강해질 수 있도록 하는 치료적 변인으로써 중요하게 사용되어질 수 있음을 제안하였다.

본 연구에서는 앞서 제시한 선행 연구를 토대로 성인애착이 개인의 사회불안에 영향을 미칠 것임을 가정하고 또한 이 과정에서 무조건적 자기수용이 애착과 사회불안을 어떠한 경로로 설명하고 있는지에 대해 분석해 보고자 하였다. 이는 불안으로 인해 효율적인 사회생활을 하고 있지 못한 일반인이나 성인 내담자들의 이해에 도움이 되는 정보를 제공할 수 있으며, 불안을 감소시키는 데 있어 무조건적 자기수용의 효과를 살펴봄으로써 효과적인 상담전략을 수립하는 데 도움을 줄 수 있다고 기대할 수 있기 때문이다.

2. 연구문제

- 1) 성인애착이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향은 어떠한가?
- 2) 무조건적 자기수용이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향은 어떠한가?
- 3) 성인애착과 부정적 평가에 대한 두려움에 영향을 미치는 무조건적 자기수용의 직·간접 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구를 위해 서울시, 경기도, 충청도에 위치한 5개 대학교에서 자료 수집을 하였다. 연구자가 담당교수에게 사전 양해를 구한 다음 강의시간을 이용해 질문지 작성에 대한 설명을 한 후 질문지에 응답하게 하였다. 총 500부의 질문지를 배포하고 470부가 회수되었으며 그 중 불성실한 응답이나 무응답이 많은 질문지를 제외한 총 410부를 분석 자료로 활용하였다. 본 연구대상의 일반적 특성을 살펴보면, 남자 189명(46.1%), 여자 221명(53.9%)으로 분포되었고, 연령은 18세에서 20세가 120명(29.27%), 21세에서 25세가 257명(62.67%), 26세 이상이 33명(8.06%)이며, 마지막으로 학년은 1학년이 총 66명(16.1%), 2학년 89명(21.71%), 3학년 191명(46.58%), 4학년이 64명(15.61%)으로 나타났다.

2. 측정도구

성인애착 척도(RAAR: Revised Adult Attachment Scale)

성인애착의 유형을 살펴보기 위해 Collins와 Read(1990)가 개발한 성인애착 척도 개정판 (Revised Adult Attachment Scale; RAAS)을 이재원 (2006)이 번안하여 사용한 것을 사용하였다. 이 자기보고식 질문지에 포함된 문항들은 ‘의존(dependence)’, ‘불안(anxiety)’, ‘친밀(closeness)’의 하위요인으로 구분되어 있다. 성인애착 척도 (RAAS)는 10문항의 긍정적 진술, 8문항의 부정적 진술의 총 18문항으로 되어 있으며, 각 문항은 ‘결코 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지의 Likert 5점 척도로 평정하여 점수가 높을수록 애착이 높은 것을 의미한다. Collins와 Read(1990)가 보고한 성인애착 척도의 Cronbach α 계수는 의존 .75, 친밀 .69, 불안 .72였고, 이재원(2006)이 대학생을 대상으로 한 연구에서는 의존 .71, 불안 .70, 친밀 .81로 나타났다. 본 연구에서는 결과 분석 중 척도의 신뢰도를 낮추는 ‘의존’ 영역에서 3번 문항, ‘불안’ 영역에서 11번 문항, ‘친밀’ 영역에서 18번 문항을 각각 제외시킨 후 신뢰도를 산출한 결과, 의존 .70, 불안 .78, 친밀 .68로 나타났다.

무조건적 자기수용 질문지(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)

무조건적 자기수용을 측정하기 위해 Chamberlain과 Haaga(2001a)가 개발하고 김사라형선 (2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 개발된 것으로 총 20문항으로 구성되어

있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지 7점 Likert 응답방식이다. 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높은 것을 의미한다. 김사라형선(2005)이 아동을 대상으로 한 연구에서의 신뢰도 계수는 .90이었으며, 김광웅(2007)이 대학생을 대상으로 한 연구에서의 신뢰도 계수는 .76으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 신뢰도를 낮추는 4개의 문항(1, 6, 9, 20번)을 제외하여 신뢰도를 산출하였으며 그 결과, 신뢰도 Cronbach α 계수는 .75였다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도(Fear of Negative Evaluation Scale: FNE: 이정윤, 최정훈, 1997)

Watson과 Friend(1969)가 개발한 30문항을 Leary(1983)가 전체 점수와 .50이상 상관이 되는 12문항만을 선택하여 단축형을 제작하였는데, 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 번안한 한국판 FNE척도를 신동주(2005)가 인용한 것을 사용하였다. ‘결코 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지의 Likert 5점 척도이며, 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 내적합치도는 Cronbach α 계수는 .90으로 나타났고, 4주간격의 검사-재검사 신뢰도는 .80이었다. 신동주의 연구에서 나타난 신뢰도 Cronbach α 계수는 .86이며, 본 연구에서는 .88 이었다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SAS 통계 프로그램을 이용하여 분석을 하였다. 연구대상의 인구학적 배경의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 실시하였다. 또한 각 척

도별로 신뢰도를 검증하기 위하여 내적합치도 계수인 Cronbach α 를 산출하였다. 본 연구대상으로 선정된 대학생의 성인애착, 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 특성을 파악하기 위해 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 성인애착, 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 관계 정도를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 연구문제 1과 2를 알아보기 위하여 중다회귀분석 및 단순회귀분석을 실시하였으며, 연구문제 3을 알아보기 위해 경로분석을 실시하여 각 변인들 간의 직·간접 영향력을 산출하였다.

III. 결과 및 해석

1. 성인애착 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 일반적 경향

본 연구문제의 분석에 앞서 성인애착, 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 평균 기술 통계량을 알아보기 위해 각 변인의 평균, 표준편차, 최소값과 최대값을 표 1에 제시하였다.

2. 성인애착, 무조건적 자기수용 및 부정적 평가에 대한 두려움의 관계

본 연구에서의 주요변인들 간의 단순상관과 다중공선성을 진단하기 위하여 Pearson의 상관 계수 및 Tolerance(잔여분산 값)와 VIF(분산팽창 요인) 값을 산출하였다. 다중공선성의 진단은 회귀분석을 실시하기 투입되는 예측변인간의 독립성을 진단하기 위한 기본절차로서 예측변인들 간의 상관이 .80을 넘거나, Tolerance 값이 .10 미만 혹은 VIF 값이 10이 넘으면 예측변인들 간의 다중공선성을 의심할 수 있다(이종구, 2001; 황현식, 김공순, 김진, 이승희, 박정수, 2001). 분석결과 각 변인의 상관정도는 표 2에 제시한 바와 같으며 예측변인들 간의 상관정도는 -.55~.36 사이로, 또한 Tolerance 값이 .70 이상, VIF 값이 1.43 이하로 나타났다. 이상과 같은 결과는 예측변인들 간 다중공선성이 존재하지 않음을 보여주는 결과이다. 한편 본 연구에서의 주요변인들 간의 관계 상관관계는 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 성인애착과 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 관계는, 대학생의 성인애착 중 의존과 친밀은 무조건적 자기수용과 정적 상관이 있으며, 부정적 평가에 대한 두려움과는

표 1. 성인애착, 무조건적 자기수용과 부정적 평가에 대한 두려움의 일반적 경향 (N=410)

변인	평균	표준편차	최소값	최대값
성인애착	의존	17.07	3.70	6.00
	불안	11.08	3.93	5.00
	친밀	17.53	3.44	7.00
무조건적 자기수용	64.91	10.66	37.00	99.00
부정적 평가에 대한 두려움	36.48	7.63	14.00	60.00

표 2. 성인애착, 무조건적 자기수용과 부정적 평가에 대한 두려움의 상관관계

(N=410)

	의존	불안	친밀	무조건적 자기수용	부정적 평가에 대한 두려움
1	-				
2	-.55***	-			
3	.36***	-.39***	-		
4	.28***	-.33***	.25***	-	
5	-.28***	.35***	-.16**	-.38***	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$ (1. 의존, 2. 불안, 3. 친밀, 4. 무조건적 자기수용, 5. 부정적 평가에 대한 두려움)

부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 반면, 성인애착 중 불안은 부정적 평가에 대한 두려움과 정적 상관이 있으며, 무조건적 자기수용과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 성인애착 하위요인 중 의존과 친밀의 수준이 높은 경우, 부정적 평가에 대한 두려움의 정도가 낮으며, 무조건적 자기수용의 수준은 높음을 알 수 있다. 반면, 성인애착 하위요인 중 불안의 정도가 높은 경우, 부정적 평가에 대한 두려움이 크고, 무조건적 자기수용의 정도는 낮음을 알 수 있다. 부정적 평가에 대한 두려움과 무조건적 자기수용의 관계를 보면, 유의한 수준으로 부적 상관을 나타내고 있다. 즉, 무조건적 자기수용의 정도가 높으면 부정적 평가에 대한 두려움이 낮음을 알 수 있다.

3. 성인애착과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계

대학생의 성인애착 유형이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 성인애착의 하위요인인 의존, 불안, 친밀을 각각 예측변인으로, 부정적 평가에 대한 두려움을 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 3과 같다. 제시한 바와 같이, 대학생의 성인애착은 부정적 평가에 대한 두려움을 13%로 유의하게 설명해 주는 것으로 나타났다($R^2 = .13$, $F = 20.6$, $p < .001$). 성인애착의 하위요인 별로 살펴보면, 불안($\beta = .54$, $t = 4.89$, $p < .001$)이 부정적 평가에 대한 두려움에 유의한 정적 영향력이 있는 것으로 나타났는데, 즉 대학생이 불안한 성인애착을

표 3. 성인애착과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계

(N=410)

준거변인	예측변인	B	β	t	R^2	F
부정적 평가에 대한 두려움	의존	-.25	-.12	-2.15*	.13	20.6***
	불안	.54	.28	4.89***		
	친밀	-.02	-.01	-.19		

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

형성할수록 부정적 평가에 대한 두려움이 보다 상승·증가됨을 알 수 있다.

4. 무조건적 자기수용과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계

대학생의 무조건적 자기수용이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향력을 살펴보기 위하여 무조건적 자기수용을 예측변인으로, 부정적 평가에 대한 두려움을 준거변인으로 하여 단순회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 4와 같다. 제시한 바와 같이, 대학생의 무조건적 자기수용은 부정적 평가에 대한 두려움에 부적 영향력이 있음을 나타내고 있으며 ($b=-.27$, $t=-8.27$, $p<.001$), 변인의 설명력은 14%로써 유의하였다($r^2=.14$, $F=68.38$, $p<.001$). 즉, 무조건적 자기수용의 정도가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 감소됨을 알 수 있다.

5. 주요변인들 간의 직·간접 경로

본 연구의 종속변인인 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움에 독립변인인 성인애착과 무조건적 자기수용이 어떠한 설명적 모형을 보이는가에 대해 경로분석을 통해 살펴보았다. 아래에 제시한 표 5와 표 6은 경로분석과정에서 실시하는 회귀분석의 결과이다. 그리고 표 5와 표 6의 회귀분석결과에서 통계적으로 유의한 경로계수를 확인한 경로분석결과 중 유의한 경로가 있는 모형을 그림 1에 제시하였다. 아래에 제시한 연구결과를 살펴보면, 성인애착 중 의존($\beta=.11$, $p<.05$)과 친밀($\beta=.12$, $p<.05$)은 무조건적 자기수용을 통하여 부정적 평가에 대한 두려움에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만 직접적인 영향은 발견되지 않았다. 반면, 성인애착 중 불안은 부정적 평가에 대한 두려움에 직접적인 영향($\beta=-.21$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타났으며,

표 4. 무조건적 자기수용과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계

($N=410$)

준거변인	예측변인	b	β	t	r^2	F
부정적 평가에 대한 두려움	무조건적 자기수용	-.27	-.38	-8.27***	.14	68.38***

*** $p<.001$

표 5. 부정적 평가에 대한 두려움에 대한 회귀분석결과

($N=410$)

준거변인	예측변인	B	β	t	R^2	F
부정적 평가에 대한 두려움	의존	-.18	-.09	-1.63	.21	26.12***
	불안	.41	.21	3.85***		
	친밀	.06	.03	.51		
	무조건적 자기수용	-.21	-.29	-6.1***		

*** $p<.001$

표 6. 무조건적 자기수용에 대한 회귀분석

(N=410)

준거변인	예측변인	B	β	t	R ²	F
무조건적 자기수용	의존	.32	.11	1.99*	.13	20.85***
	불안	-.60	-.22	-3.89***		
	친밀	.37	.12	2.37*		

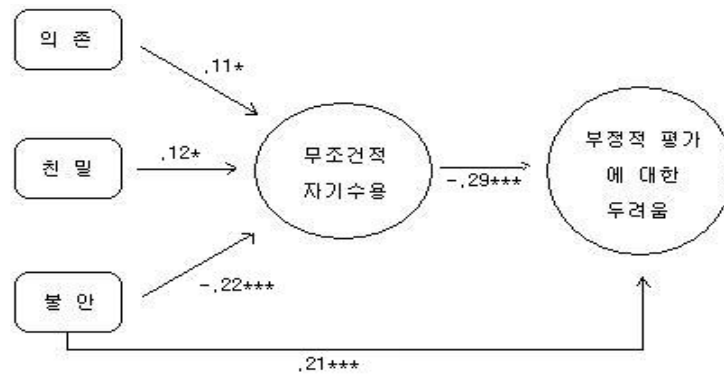
*** $p < .001$, * $p < .05$ 

그림 1. 성인애착, 무조건적 자기수용, 부정적 평가에 대한 두려움의 경로모형

무조건적 자기수용을 통한 간접적 영향($\beta = -.22$, $p < .001$) 또한 유의한 것으로 나타났다. 그리고 무조건적 자기수용은 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움에 직접적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다($\beta = -.29$, $p < .001$). 마

지막으로 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움에 영향을 미치는 변인들의 효과를 직접효과와 간접효과로 분해한 결과를 표 7에 제시하였다.

표 7. 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움의 경로모형 총 효과 분해

부정적 평가에 대한 두려움에 대한 각 변인의 효과			
독립변인	직접효과	간접효과	총효과
		무조건적 자기수용	
의존	-	-.03	-.03
불안	.21	.06	.27
친밀	-	-.03	-.03
무조건적 자기수용	-.29	-	-.29

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 사회불안 중 인지적 요소에 해당하는 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 요인으로써 대학생의 성인애착과 무조건적 자기수용의 상관성과 직·간접영향력을 살펴보고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과를 요약하고 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 성인애착과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계를 살펴보면, 성인애착의 하위요인 중 의존($r=-.28, p<.001$)과 친밀($r=-.16, p<.01$)은 부정적 평가에 대한 두려움과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이에 비해, 성인애착의 하위요인 중 불안은 부정적 평가에 대한 두려움과 정적 상관($r=.35, p<.001$)이 있는 것으로 나타났다. 즉, 애착이 불안유형에 가까울수록 사회불안이 높고, 안정유형에 가까울수록 사회불안이 낮았다는 기존의 선행연구들(박소진, 2006; 신노라, 2000; 정민현, 2003)의 연구결과와 맥락을 같이 한다. 즉, 타인에 대한 의존과 친밀감이 높을수록 사회불안 수준이 낮고, 타인과의 관계에서 불안을 높게 인지할수록 사회불안 수준이 높아짐을 알 수 있다. 이는 공동체의 생활과 타인과의 관계를 중요하게 생각하는 우리나라 사회에서 타인에 대한 의존과 친밀성이 높은 경우 사회생활을 하는데 있어 상대적으로 안정감을 더 느낄 수 있기 때문이라고 볼 수 있다. 또한 애착이 안정적으로 형성된 사람들은 유연하고 복잡한 인지체계를 가지고 있어 대인관계 및 정서경험에 있어 대체적으로 적응적인 대처양식을 가지고 있기 때문이라는 선행

연구(Hazan과 Shaver, Mikulincer, 1998)와 뜻을 같이 한다.

이에 비해, 타인과의 관계에서 불안함을 보이는 사람들은 사회불안 수준 역시 높아진다. 불안정하게 애착된 사람들은 자신들이 가지고 있는 불안정성에 대한 걱정으로 그들의 자원이 능력을 발휘하지 못하기 때문이라고 볼 수 있으며, 이는 불안정하게 애착된 사람들의 정서 경험 및 대인관계에 투입되는 인지 자원이 부족하다(Collins과 Read, 1994)는 선행연구와 일치한다. 즉, 불안정한 애착을 형성한 대학생의 경우, 타인에 대한 기대 표상 역시 부정적이고 불안정하게 작용함으로써 인해 타인의 반응을 확대해석하거나 거짓 수용함으로써 관계에서의 불안을 높일 수 있으며, 이로 인해 자신을 평가하는 타인의 태도에 대한 높은 불안정성을 갖게 된다고 볼 수 있다.

둘째, 대학생의 무조건적 자기수용의 수준과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계를 보면, 두 변인은 서로 부적 상관($r=-.38, p<.001$)을 나타내고 있다. 즉, 대학생의 무조건적 자기수용의 수준이 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움은 감소되고, 반대로 무조건적 자기수용의 수준이 낮을수록 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 고조될 수 있음을 나타낸다. 이는 아동을 대상으로 하여 무조건적 자기수용과 불안의 관계에 대해 김사라형선(2005)이 밝힌 연구 결과와 일치하며, 무조건적 자기수용이라는 개념이 인간의 심리적 건강을 위한 중요한 요인이 될 수 있다고 주장한 Ellis(1962)의 의견과도 뜻을 같이 한다.

셋째, 대학생의 성인애착 및 무조건적 자기수용이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는

영향에 대해 직·간접 영향력을 살펴본 연구 결과, 각 변인 모두에서 유의한 경로가 나타났다. 이를 자세히 살펴보면, 성인애착의 모든 하위요인은 무조건적 자기수용을 통해 부정적 평가에 대한 두려움에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 또한 무조건적 자기수용의 수준은 부정적 평가에 대한 두려움에 직접적으로 영향을 미치고 있음이 나타났다. 즉, 대학생이 타인과의 애착을 형성할 때, 의존적이거나 친밀성이 높은 경우에는 개인의 무조건적 자기수용의 수준을 높일 수 있으며 이는 다시 사회불안을 감소시킨다는 것을 알 수 있다. 이에 비해, 타인과의 불안한 유형의 애착을 경험하고 있는 대학생의 경우에는 무조건적 자기수용의 수준을 낮추며, 이를 통해 사회불안 역시 증가할 수 있음을 알 수 있다.

본 연구의 경로모형을 분석한 결과, 어떠한 상황에서도 자신을 있는 그대로 수용할 수 있는 능력을 나타내는 무조건적 자기수용은 한 개인이 형성한 애착의 유형에 의해 유의한 영향을 받으며, 이는 다시 애착과 사회불안의 관계에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 다시 말해, 성인애착은 사회불안의 인지적 요소인 부정적 평가에 대한 두려움에 직접적인 효과보다는 무조건적 자기수용을 통한 간접적인 효과가 더 크다고 할 수 있다.

이는 사회불안의 인지적 형태인 부정적 평가에 대한 두려움을 감소시키기 위해서는 정서적인 개념의 애착보다는 인지적인 자기수용의 수준이 직접적으로 유의미한 영향을 미칠 수 있다는 것을 알 수 있다. 즉, 대학생의 사회불안을 감소시키기 위한 방법으로써 무조건적 자기수용의 수준을 향상시킬 수 있도록 하

는 것은 향후 대학생을 대상으로 한 치료나 상담전략의 한 방편으로 의미가 있을 것이라 할 수 있다.

그럼에도 불구하고, 본 연구에서는 서울시, 경기도, 충청도의 일부 지역 대학생들만으로 연구대상을 한정하였다는 점과, 전체 사례수가 많지 않았고, 남녀를 구분하여 성차에 따른 차이점에 대한 연구가 이루어지지 않았다는 한계점을 가지고 있다. 그러므로 후속연구에서는 더 세분화된 배경을 바탕으로 한 조사대상을 확보하여 더 포괄적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김광웅 (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 983-999.
- 김광은 (2004). 성인애착유형과 요인에 따른 성격특성 및 스트레스 대처방식. *한국심리학회지*: 16(1), 53-69.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 무조건적 자기수용의 중재효과. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김사라형선 (2005). 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 개발과 적용. *한국가정관리학회지*, 23(5), 161-170.
- 김사라형선, 조한익 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 무조건적 자기수용 및 우울, 불안 간의 관계. *아동학회지*, 26(5), 151-163.
- 박소진 (2006). 여대생의 애착유형과 사회불안에

- 대한 경로모형: 신체상과 자존감의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신노라 (2000). 성인 애착 유형과 대인불안 수준의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 신동주 (2005). 여대생 집단에서 내현적 자기애, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상 만족도가 마르고자 하는 욕구에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 양옥경 외 (2000). 사회복지실천론. 서울: 나남출판
- 이영숙 (2003). 부모의 수용-거부와 아동의 자기표현, 자기유능감, 심리적 안녕감의 관계: 아동의 지각을 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재원 (2006). 성인애착 유형에 따른 자아정체감과 대인불안의 관계. - 대학생 집단을 중심으로 - 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 251-264.
- 이종구 (2001). SAS와 통계자료분석. 학지사
- 정민현 (2003). 애착유형, 스트레스 대처방식과 대인불안의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 황현식, 김공순, 김진, 이승희, 박정수 (2001). SAS와 통계분석. 경민사.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Alden, L. E., & Crozier, W. R. (2001). *International Handbook of social anxiety: concepts, research and interventions relating to the self and shyness*. Chichester: Wiley.
- Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-453.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-370.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Loss*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 3-35.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Davis, C., Claridge, G., & Brewer, H. (1996). The two faces of narcissism: Personality dynamics of body esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 153-166.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, New Jersey: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*(pp.99-112).

- New York: Springer.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living*(3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Feeny, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-523.
- Lepine, J. P., & Pelissolo, A. (2000). Why take social anxiety seriously? *Depression and Anxiety*, 11, 87-92.
- Mikulincer, M.(1998). Adult Attachment Style and Information Processing: Individual Differences in Curiosity and Cognitive Closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1217-1230.
- Quilty, L. C., Ameringen, M. V., Mancini, C., Oakman, J., & Farvolden,. (2002). Quality of life and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorder*, In press.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- 1 차원고접수 : 2009. 04. 01.
수정원고접수 : 2009. 06. 11.
최종게재결정 : 2009. 06. 12.

The Relationships between Adult Attachment, Unconditional Self-Acceptance and Social Distress - Fear of Negative Evaluation in Social Distress

Lee, Gi-eun

IRARA Child Development Research Center

Cho, You-jin

Department of Social Welfare Induk University

The purpose of this study was to examine the relationships between Adult Attachment, Unconditional Self Acceptance and Social Distress within university students. It appeared that the causes of Adult Attachment were dependence, anxiety and closeness. The relationship and influences between each factor can be elucidated through path analysis. The Revised Adult Attachment Scale, Unconditional Self Acceptance Scale and Fear of Negative Evaluation Scale have been used as instruments to measure university students of both sexes. Our results revealed that the Adult Attachment and Unconditional Self Acceptance influenced students' levels of Social Distress. Rising dependence and closeness factors, which are elements of Adult Attachment, increased the students' Unconditional Self Acceptance and decreased the degree of Social Distress. Additionally, on the other factor of Adult Attachment, anxiety, when it decreases the Unconditional Self Acceptance also declines and Social Distress tends to increase. This path analysis indicated that Adult Attachment could have a direct influence upon Social Distress as well as it could also have an indirect influence through Unconditional Self Acceptance. It reveals also that Unconditional Self Acceptance had a direct influence upon levels of Social Distress. In conclusion, Unconditional Self Acceptance is influenced by the factors of Attachment and it has also influences the relationship between Attachment and Social Distress. Instead of a direct effect of Adult Attachment over the Fear of Negative Evaluation, the indirect effect trough of Unconditional Self Acceptance is bigger. In order to lower the Fear of Negative Evaluation, rather than the emotional concept of Attachment, the cognitive self acceptance level was found to have a direct and significant influence.

Key words : Adult Attachment, Unconditional Self-Acceptance, Social Distress, Fear of Negative