

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 4.

Decem. 2013.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사 박 지 선 (부산가톨릭대학교)
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
김 완 석 (아주대학교 심리학과)
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
유 제 민 (강남대학교 교양학부)
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

한국심리학회지

건강

제 18 권 제 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 이 민 규 / 891

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과[†]

석 정 민 손 정 략[‡]
전북대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생들의 애착 불안, 사회 불안에 미치는 효과를 알아보았다. 전북지역 남녀 대학생들에게 성인애착척도, 사회불안척도를 실시하여, 불안정애착에 해당하는 사람들 중 몰두형 애착에 해당하고, 사회불안에서 70점 이상에 해당하는 학생들 16명이 본 연구에 참가하였다. 최종 선발된 16명을 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단에 8명, 통제 집단에 8명씩 배정하였다. 마음챙김과 수용 중심 프로그램은 총 9회기로 실시되었고, 프로그램 종료 후 사후검사가 실시되었으며, 10주 후 추적검사가 이루어졌다. 그 결과 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단이 통제집단보다 애착불안, 사회불안 수준에 있어서 유의한 감소가 있었고, 추적검사까지 유지되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어: 불안정 애착, 몰두형 애착, 애착 불안, 사회불안, 마음챙김, 수용

사람들은 누구나 친밀한 타인과 안정적인 관계를 맺고 살아가길 원한다. 사람과 사람간의 건강한 관계는 다양한 어려움을 이겨낼 수 있는 힘이 되어주며, 더욱 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하는 역할을 할 것이다. 하지만 친밀한 타인과의 관계에서 문제가 생기거나, 친밀한 관계 자체를 만들 수 없다면, 다양한 정신적 고통을 받게 될 것이며, 정신장애에 까지 이를 수 있다. 따라서 친밀

[†] 이 논문은 석정민의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 진주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

한 타인과 건강한 관계를 맺는 일은 매우 중요하며, 그렇지 못할 경우 안정적인 관계를 맺을 수 있도록 도움을 주는 것은 상당히 의미 있는 일이 될 것이다.

자신과 가장 가까운 타인에게 지속적으로 강하게 느끼는 정서적, 애정적 유대관계를 애착이라 하며(Bowlby, 1973), 애착은 다시 안정 애착과 불안정 애착으로 나뉜다. 유아기 애착의 경우 다양한 연구들이 진행되어 왔으나, 성인기 애착에 관한 연구는 그에 비해 잘 이루어지고 있지 않는 실정이다. 특히 성인기 애착에 관한 치료 연구의 경우 개인 상담 장면을 제외하고는 거의 이루어지고 있지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 성인기 애착에 대하여 살펴보고, 그와 관련한 다양한 문제들 그리고 치료프로그램 개발 가능성에 대하여 살펴보고자 한다. 먼저 성인기 애착에 대해 알아보면, 성인기에서의 애착을 성인애착이라 하는데, 성인애착 역시 안정 애착과 불안정 애착으로 나뉜다. 이를 나누는 기준은 애착 회피와 애착 불안 수준인데, 애착 회피와 애착 불안 모두 낮은 경우 안정 애착에 해당하며, 이 경우를 제외한 나머지를 불안정 애착이라 한다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 따라서 불안정 애착을 하는 경우 다양한 정신적 고통이 뒤따른다. 불안정 애착 유형에 대하여 자세히 살펴보면, 몰두형은 높은 불안과 낮은 회피를 나타내며, 거부형은 낮은 불안과 높은 회피를 보이고, 끝으로 두려움형은 높은 불안과 높은 회피를 나타낸다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

본 연구에서는 불안정 애착 유형중 애착 불안 수준이 높은 몰두형에 대해 살펴보았는데, 애착 불안이란, 친밀한 타인에게 거부당하거나 버려지

는 것에 대한 불안을 말한다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 불안은 기본적으로 다양한 고통을 초래하지만, 그중에서도 가까운 관계에 대해 지속적으로 불안을 느끼는 사람들은 그와 관련한 다양한 정서적 고통을 겪게 된다. 이러한 유형인 몰두형(preoccupied)은 타인에 대한 관점은 긍정적이지만, 자신에 대한 관점은 부정적이므로 자기 확신이 부족하고, 스스로 사랑받을 자격이 없다고 여기므로 누군가 자신을 사랑한다 해도 믿지 못하고 불안해하며 그로 인한 다양한 특징들을 지니고 있다. 이들은 낭만적 관계에서 높은 열망과 과다한 정서표현을 하고, 우정에 있어서는 균형 조절 저하를 포함한 높은 자기-노출을 나타낸다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 또한 자신의 연애상대를 이상화하고 그들에게 지나치게 의존한다. 지 지나 편안함을 얻고 싶은 대상에게 조절되지 않는 감정 표현과, 지나친 관여나 돌봄은 오히려 상대를 멀어지게 할 것이고, 결국 중요한 관계에서 상호작용을 손상시킬 수 있다(Feeney & Noller, 1990). 또한 몰두형은 자기에 대해서는 무가치하고 사랑받지 못할 것이라는 부적인 표상을 지니지만, 타인에 대해서는 긍정적인 표상을 갖는다. 가치 있는 타인으로부터 인정을 얻어 자기 인정을 추구하므로, 대인 관계에 집착하는 것이 특징이다(Bartholomew & Horowitz, 1991).

애착이론은 인간의 정신작용을 이해하는 데에 유용한 틀을 제공하며, 특히 각 애착유형은 그와 관련된 다양한 정신장애에 대한 설명을 해준다. 그 중에서도 본 연구에서는 불안정 애착과 사회불안과의 관계와 그에 대한 치료에 대해 살펴보았다. 성인애착의 특성은 사회불안의 특성과 연관성이 높는데 먼저 사회불안의 정의를 살펴보면,

사회불안은 사회적 상황 및 수행 상황에서 지속적인 두려움을 가지는 임상적 장애이다. DSM-IV-TR에 따르면 사회공포증 또는 사회불안장애는 개인의 직업, 교육, 사회적 활동을 방해하도록 이끄는 당혹한 사회적 상황 혹은 사회적 수행 상황에 대한 현저하고 지속적인 두려움으로 특징지어진다(American Psychiatric Association, 2000). 사회불안과 성인애착간의 선행연구를 살펴보면 신희린과 이기학(2008)의 연구에서 성인애착유형에 따라 사회불안의 차이가 유의했는데, 사회적 상호작용 불안에서 안정형이 거부형, 몰두형, 두려움형보다 유의하게 낮은 수준을 보였다. 그리고 박소진(2006)은 여대생을 대상으로 애착이 불안유형에 가까울수록 신체상과 자존감이 낮고 사회불안은 높고 안정유형에 가까울수록 신체상과 자존감은 높고 사회불안은 낮다고 보고하였다. 이처럼 애착유형은 아동기에 형성되어 성인기에서도 안정적으로 작용하여 사회불안의 주요 특징인 거절에 대한 두려움과도 밀접한 관련을 갖는다(Brennan & Shaver, 1995). 따라서 애착이 불안정하면 작은 자극에도 더 쉽게 불안해하고 정기적인 과민성과 불안감을 가지게 되며 결국 불안장애에 취약하게 되어, 사회적 상황이나 낯선 사람과의 상호작용에서 지속적인 불안을 보일 가능성이 많다(최희숙, 2008).

이상에서 살펴보면, 불안정 애착은 다양한 문제를 야기하며, 그 중에서도 사회불안과 상당한 관련성이 있음을 알 수 있다. 따라서 불안정 애착에 대한 치료방안과 그에 대한 연구가 활발히 이루어져야 함에도 사실상 애착에 대한 치료연구는 잘 이루어지고 있지 않는 것이 현실이다. 그로인해 본 연구에서는 애착의 치료 가능성에 대한 연

구들에 대한 소개와 치료프로그램의 개발 및 그 효과성에 대하여 살펴보려고 한다. 먼저 애착의 치료 가능성에 대하여 살펴보면, 성인애착 유형은 관계에서의 목적이나 상대에 따라 다양하게 사용되며 고정된 것이라 아니라 변화될 수 있다는 연구들이 있다(Baldwin, Keelan, Fehr, Enns, & Koh-Rangarajoo, 1996). 초기 애착과 관련된 경험의 연속성은 나이가 들어감에 따라 감소되며 친구 관계나 이성관계를 경험하면서 자신과 타인에 대한 내적 표상이 수정되고 변화를 겪는다(Hazan & Shaver, 1987). 유아-엄마의 초기 애착이 성인 애착에 많은 영향을 미치는 것은 사실이나 초기 애착이 안정적이라고 해서 성인 애착이 안정적이라고 단정 지을 수는 없다. 초기 아동기에 형성된 애착 유형이 양육자의 태도 변화나 부정적인 생애 사건의 경험에 의해서 수정 가능하며 친밀한 대인관계 경험이나 개인의 성장에 따라 변화 발달된다는 연구결과들이 있다(Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000). Wallin(2010)은 초기의 관계에 문제가 있었다면, 이후의 관계들이 두 번째 기회를 제공하여 안정된 애착에서 비롯되는 마음의 자유를 누리며 사랑하고 느끼고 성찰할 수 있는 가능성을 줄 수 있으며, 성공적인 심리치료는 바로 이런 치유적인 관계를 제공한다고 하였다. 게다가 인지행동치료의 제3동향으로서 최근 마음챙김 명상과 수용을 활용한 다양한 프로그램들의 개발과 그 효과성이 입증되고 있으며, 그 연장선상에서 마음챙김과 수용이 애착에 대한 치료에서도 중요한 영향을 미칠 수 있음에 대한 연구들이 나오고 있다.

이런 연구들에 대해 살펴보면, Wallin(2010)은 안정 애착 관계처럼 마음챙김은 불안정한 애착을

하는 사람의 감정 과정 특징인 편도체와 교감신경계의 격렬한 반응성을 조절하며, 마음챙김은 정신적 잡음을 줄이기 때문에 자기의 모든 영역에서 오는 신호를 수신할 수 있는 능력을 높여 준다고 하였다. 또한 마음챙김의 경험들은 자기의 다양한 측면들 간에 그리고 자기와 타인 간에 적응적인 연결을 조성하며, 이런 식으로 이해한다면, 마음챙김은 우리가 만들려고 시도하는 새로운 애착 관계를 강화하고 또한 그 관계에 의해 강화되기도 하는 중요한 치료적 자원으로 볼 수 있다고 하였다. Siegel(2007)은 우리의 뇌는 다양한 ‘도식(schema)’을 만들어 내고, 그것을 구성하는 신경세포의 발화 패턴에 의해 심리적 경험이 결정되는데, 이 도식은 조율된 상호작용을 통해 변화 가능하며 마음챙김은 변화가능성을 유지하는 데 핵심 역할을 한다고 하였다. 권선중(2008)의 연구에서도 내적 작동 모형으로도 불리는 애착 체계 역시 도식의 일종이며 그 도식은 마음챙김을 통해 건강한 형태로 확장 및 변형될 수 있다고 하였으며, 따라서 불안정 애착의 치료에 마음챙김이 상당히 중요한 요소가 될 수 있음을 알 수 있다. 애착의 치료요소로서 마음챙김에 대하여 살펴보면, 마음챙김 명상은 동양에서 마음의 내적 균형과 영적 성장을 배양하기 위한 한 방법으로 수 천년 동안 실천되어 온 것으로 판단하지 않고, 반응하지 않고, 정신 상태와 경험에서 순간순간의 알아차림을 포함한다(Kabat-Zinn, 1994). 또한 마음챙김에서는 생각을 사실로 받아들이기보다 그저 마음속에 지나가는 것으로 보게 하여 부정적인 생각과 감정에 대한 관점을 변화시키고, 더 나아가 문제적인 생각이나 감정을 회피하기보다 수용하고 환영하면서 자신의 경험과 다르게 관계 맺

는 것을 배우도록 해준다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002, 2006).

마음챙김 수련에 비판단적 수용이 포함되어 있으나, 임상 증상에 대한 개입과 관련해서는 더 구체적으로 수용을 도울 수 있는 치료적 기법이 요구되며(김원, 2008), 성인애착 불안과 수용은 유의한 부적상관을 보이며 경험에 대한 수용과 성찰 능력을 기를 수 있도록 초점을 맞추는 것이 애착 치료에 유용하다(유윤경, 2011). 심리적 수용이란 상황과 사건 및 그 결과로 생기는 반응을 있는 그대로 소유하고 허용하는 것이며, 사적 경험에 대해 통제하거나 변화시키려는 시도를 하지 않고 단순히 경험하고 알아차리는 것이다(문현미, 2006). 수용은 불안, 공포, 걱정, 그리고 다른 정서적·심리적 고통의 근원이 나타날 때, 새로운 방식으로 반응할 수 있도록 돕는 적극적인 기술이다 이러한 기술은 원치 않는 사고와 감정과의 싸움을 진정시켜준다(Forsyth & Eifert, 2009).

또한 불안정애착과 상당한 관련성이 있는 사회불안의 치료에 있어서도 마음챙김과 수용은 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이가영(2012)은 마음챙김이 자기초점과 사후반추를 감소시켜 사회불안을 완화하는 치료 메커니즘을 확인하였다. 따라서 사회불안의 치료에 있어서 외부에 초점을 두도록 하여단순히 자기초점적 주의를 감소시키기 보다는, 마음챙김 훈련을 통해 비판단적이고 수용적인 태도로 자신을 바라보고, 내적 자극과 외적 자극에 적절히 주의를 할당하는 주의조절능력을 향상시키는 데 집중적인 시간과 노력이 필요할 필요가 있다. 마음챙김 훈련은 수용과 주의조절을 증진시키고, 사회적 상황당시 혹은 이후에 발생하는 불안 및 사후반추 사고를 감소시켜

사회불안의 임상적 개입에서 장기적으로 증상을 완화하는 긍정적인 역할을 할 것으로 기대된다. (이가영, 2012). 이기은(2008)의 연구에서 대학생의 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계에 대한 경로모형을 분석한 결과, 무조건적 자기수용의 수준은 사회불안에 직접적으로 영향을 미치고 있음이 나타났다. 자신을 있는 그대로 수용할 수 있는 능력을 나타내는 무조건적 자기수용은 그 수준이 높을수록 사회불안을 감소시키며, 반대로 그 수준이 낮을수록 사회불안을 증가시키는 데 직접적으로 관련이 있음을 알 수 있다(이기은, 2008).

따라서 본 연구는 성인애착 문제가 있는 대학생들이 사회불안 수준이 높다는 특성에 착안하여 마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의 애착 불안, 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단의 애착불안 수준이 통제 집단의 애착불안 수준보다 더 감소될 것이다. 둘째, 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단의 사회불안 수준이 통제 집단의 사회불안 수준보다 더 감소될 것이다.

방 법

참가자

전북 소재 대학교 남녀 학생을 대상으로 온라인과 오프라인 광고 및 질문지 실시를 통해 참가자를 모집하였다. 참가자들에게 성인애착 척도(Experience in Close Relationships: ECR), 사회불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS), 인구 통계학적 질문지를 실시하였고, 질

문지 실시 후 몰두형 애착에 해당하면서 사회불안 점수가 70점 이상인 학생 8명을 사전전화 면담을 통해 동의를 구한 뒤 선발하였다.

도 구

친밀관계 경험척도(Experience in Close Relationships: ECR)

본 연구에서는 성인애착 유형을 측정하기 위해 ECR(Experience in Close Relationships)을 사용하였다. ECR은 총 36문항으로 “전혀 아니다(1)”에서 “매우 그렇다(7)”까지 7점 Likert식 척도로 구성된 자기보고형 검사로서, Brennan, Clark과 Shaver(1998)의 연구에서 소개된 것이다.

Brennan 등(1998)은 14개의 자기보고식 애착측정도구(60개 하위 척도와 323문항)를 통합하여 482개의 문항을 추출하였고, 비슷한 항목의 중복 정도를 평가하여 최종 60개 문항을 요인분석하였다. 그 결과 회피와 불안이라는 2개의 독립요인이 산출되었는데, 불안하위척도(18문항)는 거절과 포기, 몰입에 대한 두려움을 측정하였고, 회피하위척도(18문항)는 의존성과 다른 사람과 가까워지는 것에 대한 불편함, 친밀성에 대한 두려움을 측정하였다.

회피와 불안 두 가지 요인의 점수를 토대로 4개의 그룹으로 근접시켰을 때 4개의 그룹은 Bartholomew의 성인애착의 4가지 유형에 상응된다. 즉 회피차원과 불안차원이 모두 평균보다 낮으면 <안정형>, 회피차원이 평균보다 낮고 불안차원이 평균보다 높으면 <몰두형>, 회피차원이 평균보다 높고 불안차원이 평균보다 낮으면 <거부형>, 회피차원과 불안차원이 모두 평균보다 높

으면 <두려움형>으로 분류된다.

이 검사의 신뢰도는 회피차원 .94, 불안차원 .91로 보고되었고(Brennan et al., 1998), 국내에서는 황경옥(2001)이 변안하였으며 신뢰도는 회피차원 .60, 불안차원 .86으로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 회피차원 .86, 불안차원 .85이다.

사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS)

사회적 상호작용과 관련해서 불편감과 회피에 대한 문항을 포함하고 있으며, 생리적 반응이나 수행적인 측면은 문항에 포함되어 있지 않다(이정윤, 최정훈, 1997). Watson과 Friend(1969)가 제작한 척도를 이정윤 등(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안한 것을 사용하였다.

총 28문항으로 구성되어 있고 28개의 문항 중 14개 문항은 회피와 관련된 문항으로, 14개 문항은 불안과 관련된 문항으로 나눌 수 있다. 5점 Likert척도로 평정하게 되어 있으며 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불안의 정도가 높음을 나타낸다. 역채점 해야 할 문항은 1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 25, 27, 28 문항이다. 대학생의 경우 28-63점이면 사회공포증상이 없고, 64-81점이면 약한 정도의 사회공포증상, 82-98점이면 중간 정도의 사회공포증상, 99-140점이면 심한 정도의 사회공포증상을 보이는 것으로 분류할 수 있다(이정윤, 최정훈, 1997). 본 연구에서의 내적 합치도는 .94이다.

한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도 (Korean Version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised)

마음챙김의 정도를 측정하기 위하여 Feldman 등(2007)이 개발한 총 12개 문항의 자기보고형 검사이다. 각 문항별로 나타내는 방식이 피검사자에게 얼마나 자주 해당되는지 그 정도를 4점 Likert형의 척도(1점: 좀처럼 아니다, 2점: 때때로 그렇다, 3점: 자주 그렇다, 4점: 거의 언제나 그렇다)에 평정하도록 되어 있다. 총 12개 문항 중 3개는 반대로 채점하도록 되어 있고, ‘알아차림(문항 5, 8, 9, 10)’, ‘주의(문항 1, 6, 11, 12)’, ‘수용(문항 3, 4)’, ‘현재초점(2, 7)’의 하위 요인으로 구성되었으며 총 점수가 높을수록 마음챙김의 수준이 높다는 점을 의미한다. 원판 CAMS-R의 내적 합치도는 .74이었고(Feldman et al., 2007), 조용래(2009)가 번안한 한국판 CAMS-R의 내적 합치도는 .70이다.

수용 행동 질문지-II(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ-II)

자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동 하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로서 Hayes 등(2004)에 의해 구성된 AAQ-I을 Bond 등(2011)이 단일차원의 척도로 개정한 척도이다. Hayes에 의하면 AAQ-II는 기존의 AAQ와 높은 상관을 나타내면서 기존 척도보다 더 간결하여 심리측정적인 측면에서 볼 때 연구와 치료 장면에서 AAQ-II를 쓰는 것이 더욱 안전하다고 하였다. 7점 척도 총 10문항으로 구성되어 있다. 총 점수 범위는 10-70점이며, 점수가 높을수록 수용의 정도가 높음을 의미한다. 국내에서는 허재홍 등(2009)이 번안했으며, 내적 합치도는 .84이었다.

마음챙김과 수용 중심 프로그램

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 애착불안과 사회불안에 미치는 효과를 검증하기 위해 본 연구에서 실시한 마음챙김과 수용 중심 프로그램은 문현미(2006)의 수용전념치료 프로그램과 호흡명상, 자애명상 등의 마음챙김 명상을 참고하여 구성하였다. 본 프로그램은 오리엔테이션 회기를 포함하여 총 9회기로 구성하였고, 애착불안에 초점을 맞추기 위해 애착불안의 특성인 낮은 자존감과 자신에 대한 부정적인 사고를 개선하는 것에 초점을 맞췄다. 각 회기는 매주 2회씩 약 2시간씩 진행되었고, 프로그램 구성 내용은 표 1과 같다.

애착문제에 대한 본 프로그램의 개요는 다음과 같다. 초반 회기에서는 애착관계에 있어서의 자신

의 패턴의 확인하고, 그로인해 겪게 되는 문제와 자신이 치르는 대가 또한 확인하는 과정을 통해 애착으로 인한 전반적인 문제점들을 파악한다. 프로그램 중반부에서는 마음챙김 명상을 통해 자신의 생각과 사실이 같지 않을 수 있다는 것을 배우고, 불안한 마음을 명상을 통해 조절하는 방법을 습득하는 작업 등을 통해 실제로 불안한 생각이나 감정이 생길 때, 활용할 수 있는 기법들을 배우는 시간을 갖는다. 프로그램 후반부에서는 가치작업과 꿈을 나누는 과정을 통해 의미 있는 삶을 살아가기 위해 나아가야할 방향에 대한 확인과 정말 중요한 가치가 무엇이며 현재에 집중하는 삶이 중요함을 스스로 확인하는 시간을 갖는다. 요약하면 자신의 애착관계에 대한 문제점

표 1. 마음챙김과 수용 중심 프로그램 구성

회 기	목 표	내 용
1회기	•오리엔테이션	오리엔테이션, 콜라주작업(참가자 소개), 프로그램 설명(마음챙김, 호흡의 의미, 수용, 애착개념), 매일경험일지 작성법 소개
2회기	•마음챙김의 이해	친밀한 관계에서 문제가 생길 때 드는 나의 감정과 생각, 느낌과 관계불안으로 인해 치르는 대가확인, 불안관리 역사 따져보기 및 새 의제의 필요성 알기, 명상을 통해 마음 바라보기
3회기	•생각과 사실 구분하기	호흡명상, 생각은 사실이 아님을 알기, 명상을 통한 마음 바라보기연습, 불안한 마음에서 생각을 떼어내기
4회기	•호흡에 대한 마음챙김	호흡명상, 대상 없이 깨어있기(현재 일어나고 있는 모든 것에 대해 마음챙김), 자기에 대한 개념 확인을 통해 평소 자신에 대한 생각을 직접 확인해 보기
5회기	•생각에 대한 마음챙김	호흡명상, 관찰하는 자기(생각과 감정이 펼쳐지는 장으로서 자신을 경험), 개인적 프로그래밍(어린 시절 애착관계로 인한 상처확인), 자애명상(상처받은 마음에 자애로운 마음 전하기)
6회기	•수용의 마음챙김	호흡명상, 경험에 라벨링하기(경험을 통해 생기는 감정이 내가 아님을 아는 것을 통한 언어적 탈융합), 강물 위의 낙엽(경험하는 것들을 관찰하고, 수용하고, 떠나 보내기), 자애명상
7회기	•현재에 머물기	호흡명상, 시간선 작업(평소 내가 머무르는 시간대 확인), 철길건너기(다른 경험처럼 생각들을 지나가게 하는 연습), 자애명상
8회기	•가치행동의 설정	가치작업(실질적인 삶의 가치 명료화 및 그에 영향을 미치는 외부요인 명료화와 축소), 장례식 명상, 자애명상
9회기	•새로운 출발	호흡명상, 내 삶의 꿈 이야기 나누기, 목표·행동·장애물 확인, 자애명상, 회기 총정리 및 참가자 피드백

과약하고, 애착불안 수준과 사회불안 수준이 높은 참가자들의 불안한 마음을 명상을 통해 조절할 수 있도록 배우며, 현재에 집중하여 가치로운 삶을 살 수 있도록 돕는 것이다.

자료 분석

마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증을 하기 위해 사전 점수로 모수 통계의 독립표본 T검증에 해당하는 비모수 검증인 Mann-Whitney 검증을 실시하여 애착불안과 사회불안을 비교하였다. 마음챙김과 수용 중심 프로그램의 효과를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 검사들에 대해 사례수가 적은 관계로 대응표본 T검증에 해당하는 비모수 검증인 Wilcoxon의 부호순위 검증을 실시하였다. 모든 자료는 SPSS 17.0을 사용하여 분석하였다.

절 차

전북 소재 대학교 남녀 학생들 400명에게 **성인 애착 척도**를 실시하여, 몰두형 애착에 해당되고, 사회불안 점수가 70점 이상인 대상자를 선발하여 전화면담을 실시하였다. 연구에 동의한 피험자를 치료집단과 통제집단에 각각 8명씩 배정하였다.

마음챙김과 수용 중심 프로그램은 2011년 12월 첫째 주부터 시작하여 1월 둘째 주까지 일주일에 두 번씩 총 9회기가 실시되었다. 각 회기 소요 시간은 약 90-120분이었다. 마음챙김과 수용 중심 프로그램 첫 회기에 모든 집단원들에게 동의를 받았으며, 프로그램에 부득이한 사정으로 참여하지 못한 경우 개별회기를 실시하여 다음 회기에 어려움이 없도록 하였다. 프로그램 실시 후 사후검사를 실시하였으며, 10주 후 추적검사를 실시하였다. 통제집단도 치료집단과 같은 시기에 사후검사와 추적검사를 실시하였다.

결 과

마음챙김과 수용 중심 프로그램을 실시하기 전에 치료집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 애착불안과 사회불안의 사전 검사 점수로 Mann-Whitney 검증을 실시하였다. 그 결과 모든 측정치에서 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단과 통제 집단의 유의한 차이가 없었다. 표 2에서 보는 바와 같이 프로그램 실시 전 애착불안과 사회불안에서 사전에 집단 간 유의한 차이가 없었으므로, 두 집단이 동질적인 집단임을 확인할 수 있다. 따라서 마음챙김과 수용 중심 프로그램을 실시한 후에 나타나는 점수 차이는 프로그램에 의한 효과라고 볼 수 있다.

표 2. 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제집단의 동질성 검증

	치료집단(<i>n</i> =8)	통제집단(<i>n</i> =8)	<i>p</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	
애착불안	88.13(7.019)	80.25(6.585)	.088
사회불안	88.50(16.912)	85.50(9.798)	.964

마음챙김과 수용 중심 프로그램의 효과

애착불안 점수 변화

프로그램의 참여 여부에 따라 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제집단의 애착불안이 유의하게 감소되었는지를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 측정 시기에 따른 변화를 비교하였다. 결과는 표 3과 같다.

마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단과 통제 집단 별 사전-사후, 사전-추적, 사후-추적 검사 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위 검증을 실시하였다. 검증 결과, 마음챙김과 수용 중심 프로그램 집단에서는 사전 검사에 비해 사후 검사에서 유의한 감소를 나타냈으며(양의 순위를 기준으로 z

$= -2.316, p < .05$), 사전 검사에 비해 추적 검사에서도 유의한 차이가 나타났다(양의 순위를 기준으로 $z = -2.524, p < .05$). 반면에 통제집단에서는 사전-사후-추적 검사에서 모두 유의한 차이가 없었다.

사회불안 점수 변화

프로그램의 참여 여부에 따라 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제집단의 사회불안 수준이 유의하게 감소되었는지를 알아보기 위해 치료 집단과 통제 집단의 측정 시기에 따른 변화를 비교하였다. 결과는 표 4와 같다.

마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제 집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한

표 3. 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제집단의 사전-사후-추적검사의 애착불안 점수변화

	사전	사후	추적
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
	차이값 ^a		차이값 ^b
치료집단	88.13(7.019)	77.50(9.212)	72.13(12.182)
		-10.63*	-16*
통제집단	80.25(6.585)	80.00(7.690)	81.88(6.664)
		-.25	1.63

* $p < .05$.

a: 사전-사후, b: 사전-추적. 점수가 낮을수록 애착불안 수준이 낮음.

표 4. 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제집단의 사전-사후-추적검사의 사회불안 점수 변화

	사전	사후	추적
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
	차이값 ^a		차이값 ^b
치료집단	88.50(16.912)	81.75(17.119)	79.88(15.542)
		-6.75*	-8.62*
통제집단	85.50(9.798)	85.63(8.70)	86.75(8.779)
		-.13	1.25

* $p < .05$. a: 사전-사후, b: 사전-추적. 점수가 낮을수록 사회불안 수준이 낮음.

논 의

Wilcoxon의 부호순위 검증을 실시하였다. 검증 결과, 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단에서 사회불안이 사전 검사에 비해 사후 검사에서 유의한 감소(양의 순위를 기준으로 $z = -2.240, p < .05$)를 보였고, 사전 검사에 비해 추적 검사에서 유의한 감소를 나타냈다(양의 순위를 기준으로 $z = -1.992, p < .05$). 반면에 통제집단에서는 사전-사후-추적 검사에서 모두 유의한 차이가 없었다.

추가적으로 조작검증을 위해 치료 집단의 측정 시기에 따른 마음챙김 수준과 수용 수준의 변화를 비교하였다. 결과는 표 5와 같다.

조작검증을 위해 치료집단의 마음챙김 수준과 수용 수준의 사전-사후, 사전-추적검사 점수에 대한 Wilcoxon의 부호순위 검증을 실시하였다. 검증 결과, 마음챙김 수준(음의 순위를 기준으로 $z = -2.527, p < .05$)과 수용 수준(음의 순위를 기준으로 $z = -2.530, p < .05$)이 사전 검사에 비해 사후 검사에서 유의한 증가를 보였고, 사전 검사에 비해 추적 검사에서도 마음챙김 수준(음의 순위를 기준으로 $z = -2.527, p < .05$)과 수용수준(음의 순위를 기준으로 $z = -2.552, p < .05$)이 유의한 증가를 나타냈다.

본 연구는 대학생을 대상으로 마음챙김과 수용 프로그램이 몰두형 애착을 하는 성인들의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 연구에 참여한 참가자들은 몰두 애착 유형으로, 애착불안과 사회불안의 수준이 높았으며, 마음챙김과 수용 중심 프로그램 시행 이후 변화된 효과는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김과 수용 중심 프로그램에 참여한 집단의 애착불안 수준이 통제 집단보다 더 감소될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단은 통제 집단보다 애착불안의 수준이 사전 검사보다 사후 검사에 더 감소하였으며, 추적 검사에서도 그 효과가 유지되었다. 반면 통제 집단은 사전-사후-추적 검사에서 유의한 차이가 없었다. 참가자들의 애착불안 수준은 몰두형 애착을 하는 3명의 참가자가 안정형으로 바뀌었고, 평균 점수에 있어서 애착불안 수준이 거의 정상 수준까지 감소하였다. 이러한 결과는 마음챙김과 수용 중심 프로그램 프로그램이 애착불안의 감소에 효과적인 것으로 판단할 수 있다. 이는 내적

표 5. 마음챙김과 수용 중심 프로그램집단과 통제 집단의 사전-사후-추적검사의 마음챙김과 수용 점수 변화

	사전		사후		추적
	<i>M(SD)</i>		<i>M(SD)</i>		<i>M(SD)</i>
	차이값 ^a		차이값 ^b		
치료집단	27.50(6.740)		31.50(6.302)		32.75(6.159)
		4*		5.25*	
통제집단	36.63(10.028)		43.37(9.942)		41.75(10.236)
		6.74*		5.12*	

* $p < .05$.

a: 사전-사후, b: 사전-추적

점수가 높을수록 마음챙김과 수용 수준이 높음.

작동 모형으로도 불리는 애착 체계 역시 도식의 일종이며 그 도식은 마음챙김을 통해 건강한 형태로 확장 및 변형될 수 있다는 권선중과 김교현(2008)의 연구 결과와 일치하는 결과이다. 또한 초기 부모와의 애착이 불안정하더라도 긍정적 경험과 치료를 통해 불안정한 내적 표상을 보다 안정적이고, 긍정적으로 수정, 변화시킬 수 있을 것이라는 연구들(Baldwin, Keelan, Fehr, Enns, & Koh-Ragarajoo, 1996; Cook, 2000; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000), 그리고 내적 작동모델이 다양하게 갖추어지면서 성인이 복잡한 사회환경에서 적응하고 애착 욕구를 만족시키는데 필요한 융통성을 가질 수 있다(Collins & Read, 1994)는 연구 결과와 관련하여 성인기 불안정 애착의 치료가 가능함을 보여준다. 참가자들은 몰두형 애착의 특징인 자신에 대한 부정적 사고와 낮은 자존감을 자신의 사고와 정서를 분리하는 훈련과 무조건적인 수용, 자애명상 및 가치 작업을 통해 자신이 왜 그런 사고를 가지게 되었는지 이해하고, 자신을 좀 더 긍정적으로 바라볼 수 있게 되었다고 보고하였다. 즉, 마음챙김과 수용 중심 프로그램 프로그램의 자애 명상과 생각과 감정을 탈중심화하는 훈련 및 수용하는 훈련을 통해 자신에 대한 부정적 사고를 하며, 상대에게 몰두하고 불안해하는 것을 감소시킨 것으로 보인다.

둘째, 마음챙김과 수용 중심 프로그램에 참여한 집단의 사회불안이 통제 집단보다 더 감소될 것이라는 가설 2가 지지되었다. 프로그램 실시 후 치료집단에서 사회불안이 사전-사후에서 유의한 감소를 보였고, 추적 검사에서도 그 효과가 유지되었다. 이러한 결과는 애착불안 수준의 감소가 사회불안에 영향을 미친 것으로 판단할 수 있다. 이

는 여대생을 대상으로 애착이 불안유형에 가까울수록 신체상과 자존감이 낮고 사회불안은 높고 안정유형에 가까울수록 신체상과 자존감은 높고 사회불안은 낮다고 보고하였던 박소진(2006)의 연구 결과와 일치하며, 애착유형은 아동기에 형성되어 성인기에서도 안정적으로 작용하여 사회불안의 주요 특징인 거절에 대한 두려움과도 밀접한 관련을 갖는다(Brennan & Shaver, 1995)는 연구 결과와 애착이 불안정하면 작은 자극에도 더 쉽게 불안해하고 정기적인 과민성과 불안감을 가지게 되며 결국 불안장애에 취약하게 되어, 사회적 상황이나 낮은 사람과의 상호작용에서 지속적인 불안을 보일 가능성이 많다고 한 최희숙(2008)의 연구결과와도 일치하는 결과이다. 따라서 애착불안이 사회불안에 선행하여 유의한 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있으며, 수용과 마음챙김이 사회불안의 감소에 유의한 영향을 미친다는 이가영(2012), 이기은(2008)의 연구와도 일치하는 결과이다.

프로그램에 참가하였던 참가자들의 피드백을 요약해보면, 가치 작업을 통해 자신이 정말 중요하게 생각하는 가치를 구체적으로 확인할 수 있게 되었고, 앞으로 활용하기에 좋을 것 같다는 의견이 있었으며, 호흡명상과 감정과 사실을 분리하는 작업을 통해 자신을 좀더 객관적으로 바라볼 수 있게 되었다고 하였다. 그 외에도 자애명상이 처음에 생소했지만, 자신을 돌아보고, 사랑할 수 있는 계기가 되었으며, 관계로 인해 치르는 대가를 확인하며 자신이 상대에게 집착하는 것 때문에 얼마나 많은 고통을 받고 있는지 알게 되었다고 하였다. 참가자들이 가장 도움이 되었다고 평가한 프로그램 내용은 콜라주 작업과 자애명상, 가치작업, 인지적 탈융합, 개인적 프로그래밍, 대

가 찾기 등이며, 이러한 작업들은 자신을 돌아보는 시간과 함께 자신과 감정에 대한 알아차림을 바탕으로 이해하고 받아드리는 과정을 연습하게 된 결과라고 생각된다.

요약하면 프로그램 참가자들은 마음챙김 명상과 자기개념 작업 및 인지적 탈융합 훈련을 통해 부정적인 자기개념에 대해 직접적으로 확인하고, 그것이 사실이 아님을 자각하게 되었다. 또한 자애 명상과 무조건적인 수용에 대한 개념을 배우면서 자존감을 향상시키고, 자신을 긍정적으로 바라보는 연습을 할 수 있었다. 이러한 변화는 회기 초반에 자신이 스스로에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지, 그것이 애착 관계에 있어서 어떠한 영향을 미치고 있는지를 확인하지 못하던 참가자들에게, 자각과 수용을 통해 깨닫고 받아들일 수 있도록 도움을 주었다. 이러한 변화가 애착불안 수준과 사회불안 수준에도 유의한 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

본 연구가 지니는 의의는 첫째, 애착불안에 대한 마음챙김과 수용 중심 프로그램의 효과를 검증했다는 것이다. 국내에서는 성인애착에 대한 치료 연구가 없었다. 따라서 본 연구가 대학생 대상으로 하여 애착불안 수준을 낮춘 첫 연구라는 점이다. 또한 프로그램이 5주 간의 짧은 기간 동안에 진행되었음에도 불구하고 애착불안이 유의하게 감소하였고, 추적 검사에서도 유지되고 있었다. 이러한 결과는 몰두형 애착의 치료 가능성을 시사해준다고 할 수 있다.

둘째, 마음챙김과 수용 중심 프로그램을 통해 사회불안이 낮아질 것이라는 효과를 검증했다는 것이다. 애착불안을 가지고 있는 사람들의 특징인 사회불안의 수준이 프로그램 후 유의하게 감소한

것을 통해 본 프로그램이 사회불안의 감소에 영향을 미쳤음을 확인할 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 전북 소재 대학에 재학 중인 대학생들에게 질문지를 실시하였으나, 연구를 위해 표집된 집단원들이 전주에 소재한 대학교 학생들이었기 때문에 전체 대학생을 대표한다고 보기 어렵고, 표본의 수가 적기 때문에 모수검증을 사용할 수 없어서 일반화시키는데 한계점을 가지고 있다.

둘째, 본 연구자가 프로그램에 직접 치료자로 참여하였기 때문에 결과에 대한 연구자의 영향력을 배제할 수 없으며, 정해진 치료회기에 참석하지 못한 참가자들을 모아 개별회기를 실시하였기 때문에, 집단원간의 피드백이 제공되지 못했다는 점이다.

셋째, 몰두형 애착 유형에 해당하는 학생들만을 대상으로 했기 때문에 몰두형 애착을 하는 사람들의 특징인 불안과 관련된 변인들에 중점을 두어, 전반적인 애착 유형의 변인들에 적용하는 것에는 한계가 있다. 후속연구에서는 나머지 세 유형의 성인 애착으로 인한 문제를 개선하는 것에 초점을 맞추는 작업이 필요할 것이다.

넷째, 자신에 대한 부정적 사고와 자존감의 수준을 직접적으로 확인하지 못했다는 것이다. 물론 자존감과 불안정 애착의 관계에 관한 다양한 연구들이 존재하지만, 치료 전 후에 자존감 수준의 변화에 따른 애착불안의 변화 수준을 직접 확인해 보는 작업이 필요할 것이다.

다섯째, 애착불안과 사회불안의 측정이 질문지만을 사용하여 측정하였기 때문에 그로인한 한계가 있으며, 다른 프로그램과의 비교가 이루어지지

못하였다는 제한점을 가지고 있다.

끝으로, 사회불안 외에도 후속 연구에서는 성인기 불안정애착과 관련된 주관적 안녕감, 활동성, 지배성 등의 다양한 변인들에 대한 치료 연구가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

권선중, 김교현 (2008). 한국심리학회 연차학술대회 논문집, 12-13.

김광은 (2004). 성인애착유형과 요인에 따른 성격특성 및 스트레스 대처방식. 한국심리학회지, 53-69.

김정모, 전미애(2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 741-759.

문현미 (2005). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모형을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

박소진 (2006). 여대생의 애착유형과 사회불안에 대한 경로모형: 신체상과 자존감의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

신미 (2006). 부와 모에 대한 애착과 심리적 독립 및 여대생의 성인애착. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159.

유승연(2010). 마음챙김 명상이 화병 증상과 우울, 불안, 스트레스에 미치는 효과: 중년 여성을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

유윤경 (2011). 대학생의 성인애착과 우울: 심리적 수용과 탈중심화를 중심으로. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

이가영 (2012). 마음챙김이 사회불안과 사후반추에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.

이기는 (2008). 대학생의 성인애착 무조건적 자기수용과

사회불안의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

이선영(2009). 수용-전념 치료에서 과정변인이 불안에 미치는 매개효과. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.

이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도 (K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 251-264.

정경아 (2009). 기혼남녀의 성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 667-693.

최희숙 (2007). 육군병사의 애착유형, 스트레스 대처 및 대인불안의 관계. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.

최현국 (2010). 성인애착이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.

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

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders* (4th ed., text revision). Washington, DC: Author.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

Baldwin, M. W., Keelan, J. P., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adult: A test of a four category mode. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Berman, R. F. & Spering, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. In M. B. Spering & W. H. Berman(Ed.), *Attachment in adult*. New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clarks, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measures of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes(Eds.), *Attachment theory and close relationship*(pp.46-76). New York: Guilford
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 3-35.
- Feeny, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeny, J. A., Noller, P., & Callan, W. J. (1994). Attachment style, communication, and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationship: Attachment process in adulthood* (pp.269-308). London: Jessica-Kingsley.
- Forsyth, J. & Eifert, G. (2007). *The mindfulness and acceptance book for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias and worry using acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-523.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유. (장주영 외 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출간)
- Kirkpatrick, L. A. & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representation of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientation. *Personal Relationships*, 4, 187-199.
- Main, M. & Goldwyn, R (1985). *Adult attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript. University of California, Berkeley.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: W. W. Norton.
- Shapiro, S. L., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effect of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-589.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shaver, P. R. & Clark, C. L. (1994). The Psychodynamics of adult romantic attachment. In J. M. Mashig & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theories* (pp. 105-156). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Development*, 4, 243-257.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. New York: W. W. Norton.
- Sroufe, L. A. & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 54, 1615-1627.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료. (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 서울: 학지사 (원전은 2007에 출판)

원고접수일: 2013년 7월 27일

논문심사일: 2013년 8월 20일

게재결정일: 2013년 10월 13일

The Effects of Mindfulness and Acceptance-Based Program on Attachment Anxiety and Social Anxiety of College Students with Preoccupied Attachment Type

Jeong Min Seok

ChongNak Son

Department of Psychology
Chonbuk National University

The purpose of this study is to explore the effects of Mindfulness and Acceptance-based Therapy on Attachment Anxiety and Social Anxiety of university students with Preoccupied Attachment Type. Four hundred university students who lived in Chonbuk province completed Experience in Close Relationships(ECR), and Social Avoidance and Distress Scale(SADS). Eighteen students selected by those scales were randomly assigned to the Mindfulness and Acceptance-Based group Therapy (a total of 8) and in the control group (a total of 8). All participants completed Experience in Close Relationships (ECR), and Social Avoidance and Distress Scale (SADS) at pre-treatment, at the end of treatment, and at 10 weeks follow-up period. Mindfulness and Acceptance-based Therapy was administered for 9 sessions. The results of this study were as follows: Attachment Anxiety and Social Anxiety of therapy group decreased more than the control group. Finally, the implications and the limitations of this study, as well as the suggestions for future study were discussed.

Keywords: Insecure Attachment, Attachment Anxiety, Social Anxiety, Acceptance, Mindfulness