

성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이*

문 희 운

양 난 미†

경상대학교

본 연구는 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 조합으로 군집을 나누어 이를 통해 1인 가구의 증가와 개인화 확산으로 홀로 있는 시간이 늘어가는 현대 대학생들의 적응을 이해하는데 시사점을 제공한다. 전국의 대학생 450명을 대상으로 설문조사를 실시하고, 자료분석을 위해 군집분석과 다변량분석을 실시하였다. 군집분석을 실시한 결과, 4개의 군집이 적절한 것으로 나타났으며, 군집1은 '불안외로움집단'으로 애착불안과 외로움이 높고, 애착회피가 평균이며, 자기결정적 고독동기가 낮은 수준으로 나타났으며, 군집2는 '회피고독집단'으로 애착회피와 자기결정적 고독동기가 높고 애착불안과 외로움이 평균수준으로 나타났다. 군집3은 '비고독집단'으로 애착회피와 애착불안, 외로움이 평균수준이고 자기결정적 고독동기가 낮은 수준으로 나타났으며, 군집4는 '안정고독집단'으로 애착회피와 애착불안, 외로움이 낮고 자기결정적 고독동기가 높은 수준으로 나타났다. 다변량분석 결과, 불안외로움집단은 집단 중 가장 우울감이 높았으며, 적극적 대처를 가장 적게 사용하였고, 안정고독집단이 적극적 대처를 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 회피고독집단과 안정고독집단이 불안외로움집단과 비고독집단에 비해 소극적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 삶의 만족도는 안정고독집단에서 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생들의 홀로 있는 경험에 대한 이해를 돕고 홀로 있는 시간에 적응할 수 있도록 도움을 주는 데에 활용될 것이다.

주요어 : 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움, 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도

* 본 원고는 문희운(2018)의 경상대학교 석사학위논문 '성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이' 중 일부 수정한 것임.

† 교신저자 : 양난미, 경상대학교 심리학과, 경남 진주시 진주대로 501, 경상대학교 사회과학관 333호
Tel: 055-772-1265, Email: behelper@gnu.ac.kr

‘혼밥’은 혼자 먹는 밥을 일컫는 용어로, 싱글족이나 기러기 아빠와 같은 1인가구가 늘어나면서 생긴 사회현상으로 보는 것이 일반적인 해석이다(한국일보, 2016). 밥을 먹는 것 외에도 취미생활에서도 홀로 여행을 가는 ‘혼행’이나 홀로 영화를 보는 ‘혼영’도 늘고 있으며(김난도 외, 2016), 통계청에서 실시한 인구총조사(2016)에서 1명으로 구성된 1인가구가 전체 가구 중 27.9%로 가장 큰 비율을 차지했다. 서울, 경기 6대 광역시와 세종시에 거주하는 20~40대 1인가구 1,500명을 대상으로 설문 조사를 한 결과, 이들이 혼자 사는 이유로는 ‘학교, 직장 때문(35.7%)’, ‘혼자 사는 것이 편해서(29.7%)’ 등의 순서로 나타났다. 또한, 혼자 사는 것의 장점에 대해 복수 응답하도록 했을 때 ‘자유로운 생활과 의사결정(84.4%)’과 ‘혼자만의 여가시간 활용(75.9%)’이 각각 1위, 2위로 나타났으나, 혼자 사는 것의 제일 큰 걱정거리로는 ‘외로움 등 심리적 안정(46.2%)’을 가장 많이 꼽았다(동아닷컴, 2017). 이는 사람들이 홀로 있는 경험에서 오는 장점을 누리기도 하지만, 외로움 또한 느끼는 것으로 볼 수 있다. 이와 관련하여 김난도 등(2016)은 사람들이 혼자서 밥을 먹거나 취미생활을 할 때에 이를 찍어서 SNS에 공유하는 이유에 대해, 사람들이 자발적 고립을 선택했지만 뒤따르는 외로움이나 소외감을 견딜 수 없기 때문이라고 하였다.

이처럼 1인가구가 늘고 사회가 점차 개인화 되어감에 따라 홀로 있는 시간을 어떻게 보내는가가 중요해지고 있다. 홀로 있는 시간이 만족스러운 사람들이 있는가 하면, 홀로 있을 때 외로움(Loneliness)이나 부정적 감정을 경험하는 사람들도 있다. 특히, 대학생을 포함한 청소년기는 외로움을 강도 높게 인식하는 시

기이다(Rubenstein & Shaver, 1982, 김지연, 신민섭, 이영호, 2011에서 재인용). 김옥수(1997)는 외로움이란 다른 사람으로부터 떨어져있다는 느낌 또는 사회적 관계가 실제로 결핍되었거나, 결핍되었다고 지각함으로써 나타나는 반응으로, 타인과의 관계에 있어 바라는 것과 실제 간의 불일치로 인해 일어나는 반응이라고 정의하였다. Cacioppo와 Cacioppo(2014)의 연구에서 외로움은 정신건강 뿐만 아니라 수면, 자기통제, 신체건강을 비롯한 전반적인 삶의 웰빙에 악영향을 주는 것으로 나타났다. Asher와 Paquette(2003)은 만성적인 외로움은 우울증, 알코올 중독 등에 영향을 미치므로 청소년과 성인에게 다양한 부정적 결과를 가져올 수 있음을 보고하였으며, Ebesutani 등(2015)의 연구에서는 외로움이 청소년들에게 불안이나 우울을 야기할 수 있는 위협요인이 될 수 있음을 밝혔다. 특히, 대학신입생의 경우, 외로움을 크게 느끼며, 좌절과 정신적 질환에 취약할 수 있다(Quan, Zhen, Yao, Zhou, 2014). 이러한 외로움으로 인한 대학입학 첫 해의 적응 문제가 학업 성취뿐만 아니라 개인의 삶의 전망에 지속적인 영향을 줄 수 있다(Nicpon et al., 2007). 특히, 친밀한 대인관계를 형성하는 것이 중요한 발달과업인 성인초기(Erikson & Erikson, 1998)에 중요한 타인과 사회적 관계에서 느끼는 소외감은 외로움을 경험하게 하고, 이러한 외로움을 지속적으로 느끼게 된다면 결국 개인의 적응과 성장에 방해받을 수 있다. 따라서 대학생들이 홀로 있는 시간을 어떻게 보내는가는 현재뿐만 아니라 앞으로의 적응문제에 있어서도 중요한 문제가 될 수 있다. Gibson(2000)은 이러한 외로움을 극복하는 효과적인 방법으로 고독(Solitude)을 제시하였는데, 현실적으로 사회적 욕구를 항상 원하

는 만큼 충족시킬 수는 없으므로, 적절한 고독 능력은 적응과 독립을 위해 필수적이다(Dalrymple, 2010; Larson, 1990). 그러나 심리학에서 고독 능력과 고독의 긍정적 측면에 대한 연구가 부족한데, 이는 기존의 심리학 연구들이 사회적 관계의 결여가 부적응적임을 강조하고 고독을 다양한 심리장애의 위험요인으로 파악하기 때문이다(Cacioppo et al., 2006). 본 연구에서는 대학생들이 홀로 있는 시간을 어떻게 경험하는지 확인하고, 이를 통해 개인화의 확산과 같은 문화적 맥락이 아닌 개인의 심리적 특성으로 대학생의 홀로 있는 경험을 바라보는 관점을 제시하고자 한다. 또한 이러한 개인의 심리적 특성에 대한 관점을 통해 개인 상담 장면에서 개별적인 특성을 고려한 상담적 접근을 제시하는데 도움을 주고자 한다.

이론적 배경

Peplau와 Perlman(1982)는 외로움이란 객관적인 사회적 고립과는 다르게, 사회적 관계에서 주관적으로 느끼는 결핍감을 말하며, 불쾌하고 고통스러운 정서적 경험이라 정의하였다. Cacioppo와 Hawkley(2009)가 제안한 외로움 모델에 따르면, 외로운 사람은 불안정감을 느끼기 때문에 외부 혹은 내부 자극에 과민하게 반응하고 부정적인 기대를 많이 하며 부정적인 사건을 오랫동안 기억한다. 따라서 어려움에 당면했을 때 외로움을 적게 느끼는 사람과 외로움을 많이 느끼는 사람은 지각하는 스트레스 정도가 다를 수 있다. 외로움이 심화되면 은둔형 외톨이를 양산할 뿐만 아니라, 우울증과 자살 등 심각한 문제로 이어질 수 있다(김지연 외, 2011). 이외에도 외로움은 부정적인 자기상을 예견하며(김선희, 박희현, 2013),

우울이나 불안과 같은 정서적 문제 외에 과도한 인터넷 사용(전주연, 2005), SNS 중독 경향성(서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, 조인성, 2015; 조성현, 서경현, 2013) 등 중독과 관련된 부적응적인 행동과 연관이 있다. 또한, 외로운 사람일수록 불안, 우울, 자살사고, 비관주의, 낮은 삶의 만족도, 그리고 사회적 고립감을 포함한 다양한 적응 문제에 취약한 것으로 나타났다(서원진, 김미리혜, 김정호, 조인성, 2014).

Gibson(2000)은 이러한 외로움에 대해 대안으로 고독(Solitude)을 제시하였는데, ‘고독’이란 홀로 있는 시간에 대한 필요성을 느끼며, 그 시간을 선택하고 즐기는 상태라고 볼 수 있다. 즉, 홀로 있는 시간을 개인이 어떻게 경험하느냐에 따라 외로움을 느끼기도 하고, 생산적이고 창의적인 시간으로 경험될 수도 있다(Buchholz, 1997). 무의식적으로 일어나는(Larson, Lee, 1996) 비자발적인 상태에서 비롯되는 외로움과는 달리 고독은 자발적이며(Galanaki & Vassilopoulou, 2007) 신중하게 선택한 결과(Larson et al., 1996)이기 때문에 자신의 의지와 욕구로 홀로 있으려고 하는 것은 고독과 외로움을 구분하는 중요한 기준이라고 할 수 있다. Young(1982)은 외로운 사람 대부분은 실제로 혼자 있는 것을 두려워해서 종종 모임에 입회하지만 두려움을 쉽게 극복할 수 없다고 말하며, 외로운 사람에게 혼자서 하는 활동 프로그램을 적용시킬 것을 추천하였다. 실제로도 외로운 사람들에게 혼자 하는 활동을 즐기도록 시간을 늘렸을 때 우울을 극복하는데 도움이 되었다(Fuchs & Rehn, 1977; Lewinsohn, Biglan, & Zeiss, 1976, 최현영, 이동혁, 2014에서 재인용). Csikszentmihalyi(2004)는 개인이 홀로 있는 시간을 다른 사람과 함께 있을 때는 할 수 없는 목표들을 성취하는 기회로 여긴다면,

그 사람은 외로움을 느끼지 않고 오히려 고독을 즐기게 될 것이라고 말하였다. 홀로 하는 활동은 자신이 다른 사람들에게 의존하지 않게 해주기 때문에 외로움을 다루는데 도움을 줄 수 있다(Funch & Rehn, 1977, Gibson, 2000에서 재인용).

이러한 고독의 경험에 영향을 미치는 요인으로 Nicol(2005)은 자기결정적 동기의 중요성을 제안하였다. 자기결정성은 자기행동의 원천이 자기에게 존재하는 것을 의미하는데(김아영, 2002), 자기결정의 수준이 높아질수록 내적 만족을 위해 행동하며, 따라서 자신의 행동을 통해 기본적 욕구를 충족할 가능성이 높아진다. 즉 자기결정적 고독동기(Self-determined Solitude)는 홀로 있는 시간을 통해 얻고자하는 이점이 있으며, 홀로 있는 시간을 진정으로 원하여 홀로 있는 시간에 대한 동기를 가지는 것을 말한다. 반대로 비자기결정적 고독동기는 사회적 관계에 불편감을 느끼고 이를 회피하기 위해 어쩔 수 없이 홀로 있는 시간에 대해 동기를 가지는 것이라 볼 수 있다(임아영, 2010). 이러한 자기결정적 고독에 대한 연구를 살펴보면, 임아영, 이준득과 이훈진(2012)의 연구에서 자기결정적 고독동기가 높은 집단과 비자기결정적 고독동기가 높은 집단을 비교하였는데, 자기결정적 고독동기가 높은 집단은 더 높은 삶의 만족도, 정서적 안녕감, 주관적 행복감 등을 보고하였고, 비자기결정적 고독동기가 높은 집단은 더 높은 외로움, 우울, 사회회피 및 불편감을 나타냈다. 이는 자기결정적 고독동기가 높은 사람들이 비자기결정적 고독동기가 높은 사람들에 비해 심리적으로 적응적임을 시사한다. 또한, 자기결정적 고독동기의 효과를 확인하기 위해 외로움과 자기결정적 고독동기를 중심으로 군집

분석한 최현영 등(2014)의 연구에서, 군집분석 결과 고독동기가 평균이고 외로움이 높은 집단, 고독동기가 낮고 외로움이 평균인 집단, 고독동기가 높고 외로움이 평균인 집단 3개의 집단으로 나타났다. 자기결정적 고독동기가 높은 집단은 외로움 수준이 높은 집단에 비해 낮은 수준의 우울을 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 스스로 혼자 있고자 하는 자기결정적 고독동기는 홀로 있는 시간을 보내는 데에 중요한 요소가 될 수 있으나, 국내에서 이루어진 자기결정적 고독동기에 대한 연구는 적은 편이다. 또한, 최현영 등(2014)의 연구에서 외로움 수준과 고독동기 수준이 모두 낮은 집단이 나타나지 않았고, 고독동기가 낮고 외로움이 높은 부적응 집단 또한 관찰되지 않았다. 이는 자기결정적 고독동기와 외로움만을 기준으로 해서는 대학생들의 홀로 있는 경험을 설명하기 부족하다는 것을 시사한다.

Winnicott(1958)은 홀로 존재할 수 있는 능력이 기본적으로 안정애착에 기반한다고 보았다. 주 양육자와 안정적인 애착관계를 형성한 경우, 유아는 내사된 안정적 표상의 존재로 인해서 양육자와의 상호작용을 잠시 단절하고 자신의 내적경험 세계에 주의를 둘 수 있게 된다. 애착이론은 초기 양육 과정에서 형성된 애착이 성인기까지 연결되어 개인의 인지, 정서, 행동, 대인관계 등에 많은 영향을 미치게 된다는 점을 가정하고 있다(Mallinckrodt & Wei, 2005). 이러한 방식은 성인이 되어서도 관계를 맺는 방식에 영향을 미치는데, 초기 애착관계는 성장과정에서 타인과의 관계를 통해 확대되거나 변화하기도 한다(Lopez & Gormley, 2002). 따라서, 이은지와 서영석(2014)은 성인들의 애착관계 양식을 살펴보는 것이 더 적절한 설명이라 제안하였다. 성인애착은 안정애

착과 불안정 애착으로 나눌 수 있으며, 불안정 애착은 애착불안과 애착회피 두 차원으로 나눌 수 있다. 애착불안은 관계에 대한 지나친 몰입과 버림받는 것에 대한 두려움의 차원, 애착회피는 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해하는 차원으로 개념화 할 수 있다(Brennan, Clark & Shaver, 1998). 두 차원의 수준이 높을수록 불안정 성인애착상태를 의미하는데, 불안정 성인애착의 두 차원의 수준에 따라 생각, 느낌, 대인관계 패턴 등에서 다른 특성을 보인다. 애착불안경향이 높은 사람은 초기 양육자로부터 비일관된 돌봄을 경험하는 경향이 있고, 이런 경험이 자신에 대한 부정적인 작동모형을 형성시킨다. 또한 거절과 관계 상실에 대한 두려움을 느끼고 친밀감을 추구하는데, 이때 다른 사람의 관심과 지지를 얻기 위해 과다 정서조절전략을 사용한다. 반면, 애착회피경향이 높은 사람은 초기 양육자로부터 거절을 경험하고, 타인을 신뢰하지 못하는 부정적인 작동모형을 형성시킨다. 따라서, 타인과의 친밀 또는 의존에 대한 두려움을 느끼고 거절로 인한 자아의 상처나 실망을 피하기 위해 타인과 일정한 거리를 두는 등 과소 정서조절전략을 사용한다(Girme, Overall, Simpson & Fletcher, 2015).

이처럼 개인이 가진 애착유형에 따라 홀로 있는 시간을 보내는 동기에서 차이를 보일 수 있음을 추론할 수 있는데, 임아영(2010)은 고독을 진정으로 원할 수도 있고, 타인과 관계를 회피하기 위해 원할 수 있다고 하였다. 이를 애착관계로 확장시켜 보면, 안정애착경향이 높은 사람들은 자신의 성장을 위한 이득을 얻기 위해 고독동기를 가질 수 있으나, 애착회피경향이 높은 경우 대인관계를 피하는 이득을 얻기 위해 고독을 선택할 것이라 예상해

볼 수 있다. 불안정 성인애착 수준이 높은 사람은 낮은 자존감을 보이며(박은희, 2014), 정서적으로 친밀감을 충분히 경험하지 못해 외로움을 느낄 수 있다(김윤영, 2010; 문민경, 2013; 이선민, 2014). 불안정 성인애착과 외로움의 관계에 대한 선행연구에서는 대학생들의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 외로움이 더 크게 경험하는 것으로 나타났다(김윤영, 2010; 전효정, 2005; 황지선, 안명희, 2015). 또한 불안정 성인애착의 두 차원 중 애착불안 수준이 높은 경우, 관계에 대한 지나친 몰입 즉, 친밀감을 강하게 추구하는 특성이 있음에도 불구하고 관계성의 욕구가 충족된다고 지각하지 않아 외로움을 더 크게 경험할 수 있으며, 애착회피 수준이 높은 경우에는 자기 의존성이 높고 타인에 대해 부정적 내적 표상을 지니기 때문에 상대방이 보통 수준의 지지를 보일 경우, 이를 오히려 간섭과 통제로 지각하여 결국 관계가 손상되어 외로움을 초래할 수 있다(Girme et al, 2015). 본 연구에서는 개인의 애착불안과 애착회피의 수준이 홀로 있는 경험에 서로 다른 영향을 미침을 가정하였다. Long과 Averill(2003)은 고독을 선호하는 사람들이 혼자 있을 때 오히려 다른 사람과의 친밀감, 연결감, 소속감을 더 경험한다고 보고하였으며, 이를 고독을 선호하는 사람들이 안정적인 애착대상을 내면으로 표상하기 때문(Winnicott, 1958)으로 보았다. 반면에 회피적인 이유에서 동기화되는 고독 경험은 부정적인 결과로 이어질 수 있다(Larson, 1990; Long et al., 2003; Waskowic & Cramer, 1999). 국내에서 자기결정적 고독동기와 외로움에 따른 집단 간 차이를 확인한 최현영 등(2014)의 연구에서 자기결정적 고독동기가 높은 집단은 외로움이 높은 집단에 비해 안정애착과 관련된

친밀애착, 의존애착에서 높은 점수를 보고하였으며, 임아영 등(2012)의 연구에서 자기결정적 고독동기가 높은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 회피애착 및 불안애착 성향이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 홀로 있는 경험이 개인의 관계의 특성에 따라 달라질 것이라 보고 성인애착과 자기결정적 고독동기, 외로움을 중심으로 자연발생적 군집을 확인하여, 대학생들이 홀로 있는 시간을 어떻게 경험하는가에 대해 살펴보고자 한다.

성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움과 우울의 관계

홀로 있는 시간을 잘 보내지 못하는 경우, 다른 심리적 부적응을 야기할 수 있다. 특히, 선행연구들에서 외로움이 우울을 예측하는 주요한 변인으로 여겨지는데, Nolen과 Ahrens(2002)에 따르면 연령에 따른 수준차가 있음에도 불구하고 외로움과 우울증상은 전 연령에 걸쳐 안정적인 관계를 보였다(김지연, 2007에서 재인용). 우울은 단순한 슬픔, 울적한 느낌과 일상생활에서의 의욕 감소, 자신감의 부족, 피로한 느낌뿐 아니라 지나친 죄의식, 비판적인 생각, 망상, 피해의식, 고립된 생활에 이르는 병리적인 상태까지 포함하는 개념이다(민성길, 2006). Cacioppo 등(2006)의 연구에서 외로움이 우울증상의 특징적이고 독특한 위험요인임을 주장하였고 연구결과 대상의 나이, 성, 교육, 수입, 결혼 여부, 사회적 지지, 그리고 지각된 스트레스 상황 등에서 높은 외로움 수준은 높은 우울증상과 연관이 있음을 밝혔다. 또한 우울증상은 성인애착과도 관련되는데, 선행연구들에서 일관적으로 불안정 성인애착은 우울과 유의한 정적상관을 나타냈다

(김은영, 이지은, 2015; 김은하, 정채영, 2016; 이지수, 2017; 임혜선, 홍혜영, 2017). 김누리(2015)의 연구에서는 부모와 애착이 잘 발달되지 못한 성인진입기 여성들의 경우, 부정적인 자기표상을 형성하고 충분한 자기가치감을 느끼지 못해 자아존중감이 낮은 것으로 나타났으며, 자아존중감이 낮을수록 외로움을 크게 지각하여 우울을 더 경험한다고 보고하였다. 반면에, 자기결정적 고독동기와 우울의 관계를 살펴보았을 때, Larson과 Lee(1996)의 연구에서는 자기결정적 고독 수준이 높은 사람은 더 낮은 수준의 우울감을 보고하였다. 최현영 등(2014)의 연구에서도 자기결정적 고독동기 수준이 높은 집단이 외로움 수준이 높은 집단에 비해 낮은 우울감 수준을 보였으며, 자기결정적 고독집단과 비자기결정적 고독집단을 비교한 연구에서 자기결정적 고독동기가 높은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 더 낮은 수준의 우울감을 보고한 것으로 나타났다(임아영 외, 2012). 따라서, 군집변인의 양상에 따라 군집 간의 우울 수준이 차이가 있을 것이라 가정할 수 있으며, 우울 수준을 통해 심리적 적응도를 평가할 수 있을 것으로 보았다.

성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움과 스트레스 대처방식의 관계

한편, 개인이 경험하는 외로움은 스트레스를 지각하는 정도를 높이는 것으로 밝혀졌는데, Cacioppo 등(2006)의 연구에서 사람들은 외로움을 많이 느낄수록 자신이 당면한 상황에서 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 외로움을 많이 느끼는 사람은 자존감이 낮고 주변에 의지할 만한 사람이 없다고 생각하는 것으로 나타났다(Cacioppo & Hawkely,

2003). 외로움 수준이 높은 사람들은 외로움을 적게 느끼는 사람보다 어려움에 당면했을 때 스트레스를 높게 지각하며(Cacioppo & Hawkley, 2009), 이들은 수동적이고 회피적인 방식으로 스트레스에 대처하는 것으로 나타났다(Cacioppo et al., 2003; Detrixhe, Samstag, Penn & Wong, 2014). 스트레스 대처란 개인이 수용할 수 있는 능력을 위협하는 내적 또는 외적 요구들을 다루는 모든 인지적, 행동적 노력을 말한다(Lazarus & Folkman, 1991). 이장호와 김정희(1988)는 사람들의 대처방식이 다면적이라고 보았으며, 스트레스 대처방식을 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하여 기존의 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 요인을 합하여 적극적 대처로 보았고, 정서완화적 대처와 소망적사고 요인을 합하여 소극적 대처로 구분하였다. 문제중심적 대처란 문제 해결에 초점을 두는 대처방식을 말하며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 상황에 직면했을 때 주변사람들로부터의 도움을 요청하는 방식을 의미한다. 정서완화적 대처의 경우, 문제해결에 초점을 맞추기 보다는 기분전환을 하는 것과 같이 스트레스 상황이 아닌 다른 상황에 초점을 맞추어 스트레스 상황을 피하는 대처방식을 의미하며, 소망적 사고 대처는 미래에 스트레스 상황이 달라질 것을 바라며 스트레스 상황에 대처하려는 방식을 의미한다. 스트레스 대처방식과 성인애착의 관계를 확인한 연구를 살펴보면, 안정된 애착유형의 성인들은 스트레스에 직면했을 때 문제중심 대처방식이나 사회적 지지추구 대처방식을 사용하는 반면, 회피적이거나 불안-양가적인 애착관계를 맺는 사람들은 음식이나 친밀감이 동반되지 않은 성관계, 알코올에 의존하는 비율이 높다고 보고하였다(Brennan & Shaver, 1995). 국내 연구에

서도 외로움 수준이 높을수록 소극적 대처방식을 많이 사용하고(이은주, 2014), 적극적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 나타났다(배성희, 양남미, 2016). 또한, 불안정 애착유형의 사람들은 안정애착유형의 사람들보다 회피중심의 대처방식을 많이 사용하며(김광은, 2004), 문제중심적 대처보다는 정서완화적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다(이소영, 2013). 한편 자기결정적 고독동기가 높은 사람들은 창의적 문제해결능력이 높은 것으로 나타났다(최현영 외, 2014). 따라서, 군집 간에 스트레스 대처방식에 차이가 있을 것으로 볼 수 있는데, 이러한 스트레스 대처방식을 확인하는 것은 개인이 스트레스 상황을 인식하는 방식과 개인의 적응 기제에 대한 구체적인 이해를 도울 수 있으며, 나아가 임상장면에서 적응을 촉진시키기 위한 효율적인 개입에도 도움을 줄 수 있다(신혜진, 김창대 2002).

성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움과 삶의 만족도의 관계

또한, 개인의 적응을 살펴볼 수 있는 변인으로 삶의 만족도를 볼 수 있다. 삶의 만족도는 삶의 질을 평가하는 지표로 높은 삶의 만족감은 높은 삶의 질을 반영한다. 삶의 만족도(Satisfaction with Life)는 연구자에 따라 다양하게 정의하며, 삶의 만족도에 대한 연구 또한 주관적 안녕감(subjective well-being), 주관적 삶의 질(subject quality of life) 또는 행복(happiness) 등의 다양한 용어로 진행되어 왔다(조명환, 차경호, 1998). 임춘식과 박미연(2011)의 연구에서는 삶 만족도를 '삶 전체에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이자 일종의 태도로서, 개인의 정신건강을 결정하는 중요한 요

소'라고 설명하였다. 외로운 사람들은 낮은 삶의 만족도를 보고하였으며(Larson et al., 1996; 김누리, 2015) 서원진 등(2014)은 외로운 사람일수록 불안, 우울, 자살사고, 비관주의, 낮은 삶의 만족도, 그리고 사회적 고립감을 포함한 다양한 적응 문제에 취약할 수 있다고 하였다. 또한 이현지(2012)의 연구에서 고립감과 외로움은 통제감을 통하여 삶의 만족도에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. Larson과 Lee(1996)의 연구에서 고독을 선호하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 더 높은 삶의 만족도를 보고하였으며, 임아영 등(2012)의 연구에서는 자기결정적 고독동기가 삶의 만족도와 정적상관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 성인애착과 삶의 만족도 사이의 관계를 확인한 연구에서 애착회피는 삶의 만족도와 부적인 관계를 나타냈다(김명희, 2014; 김미주, 2012; 장미애, 양난미, 2015). 따라서 성인애착과 자기결정적 고독동기, 외로움에 따라 삶의 만족도에서 차이를 보일 수 있으며 세 변인을 중심으로 도출된 군집들이 삶의 만족도에서 차이를 보일 것으로 예상할 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움을 중심으로 군집을 나눈 후 군집별 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도를 측정하여 각 군집의 심리적 특성을 확인하고자 한다. 먼저, 군집분석 결과를 통해 성인애착과 자기결정적 고독동기, 외로움이 대학생의 홀로 있는 경험에서 어떠한 군집으로 나타나는지 확인할 수 있으며, 이러한 결과가 대학생들이 홀로 있는 시간을 어떻게 경험하고 있는가에 대해 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 또한, 군집 간 우울과 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 차이를 확인하여 각 집단의 심리적 적응도와 개인

적 자원을 확인할 수 있으며, 이러한 결과를 바탕으로 각 군집에 대해 홀로 있는 경험에서 발생할 수 있는 문제에 개입할 수 있는 차별적 방안을 제시하고자 한다.

본 연구에서 대학생을 대상으로 성인애착, 자기결정적 고독동기와 외로움의 수준을 기준으로 집단을 분류하고 집단에 따른 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 차이를 알아보기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 성인애착, 자기결정적 고독동기와 외로움의 수준에 따른 군집은 어떠한가?

[연구문제 2] 각 군집별 우울 점수에 차이가 있는가?

[연구문제 3] 각 군집별 스트레스 대처방식 점수에 차이가 있는가?

[연구문제 4] 각 군집별 삶의 만족도 점수에 차이가 있는가?

방 법

연구절차

본 연구는 경상대학교 기관생명윤리위원회(승인번호:GIRB-A17-Y-0300)의 승인을 받은 후 경남의 4년제 대학교에 재학중인 대학생 150명을 대상으로 오프라인으로 자료를 수집하였으며, 장훈장학회 후원을 받아 전국의 4년제 대학에 재학중인 대학생 300명을 대상으로 인바이트에서 온라인으로 자료를 수집하였다. 설문 시작하기 전에 연구의 목적, 설문 내용의 비밀 보장, 자료의 보관 및 폐기에 대해 설명하였으며, 참여자에게 서면 동의를 받고 동의를 받은 설문지만을 분석에 사용하였다. 설문은 2017년 08월 10일 부터 2017년 09월

10일 까지 한 달 동안 실시되었으며, 설문지 응답에 소요된 시간은 20분 정도였다. 설문지에 참여한 대상자들에게는 답례품을 지급하였다. 회수된 446부의 설문지 중 응답이 불성실하거나 주요 척도에 하나라도 결측치가 있는 24부를 제외한 422부가 분석에 사용되었다. 피험자는 남자가 197명(46.7%)이고 여자는 225명(53.3%)이었다. 이 중 1학년이 52명(12.3%), 2학년이 57명(13.5%), 3학년이 117명(27.7%), 4학년이 194명(46.0%), 5학년이 2명(0.5%)이었다. 인문사회계열이 196명(46.4%)으로 가장 많았고, 자연공학계열이 147명(34.8%), 기타계열이 79명(18.7%)이었다. 평균연령은 22.43세이며 표준편차는 2.016이었다.

측정도구

성인애착

본 연구에서는 불안정 성인애착을 측정하기 위해 Brennan, Clark과 Shaver(1998)가 개발한 친밀한 관계경험 척도(Experience in Close Relationship Scale: ECRS)를 Fraley, Waller과 Brennan(2000)이 수정하고 김성현(2004)이 한국어로 번안·타당화한 것을 사용하였다. 애착회피 문항 18개와 애착불안 문항 18개로 총 36문항으로 구성되어 있으며, 자기보고식으로 이루어져 있다. ‘다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.’와 같이 애착회피나 애착불안에 대한 문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘아주 그렇다(7점)’까지 7점 척도로 응답한다. 이 점수는 개인이 지각한 자신의 애착 유형을 의미하며, 점수가 높을수록 불안정 성인애착 수준이 높은 것을 나타낸다. 김성현(2004)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 애착회피가 .85, 애

착불안이 .89로 나타났다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 애착회피가 .89, 애착불안이 .93, 성인애착 전체는 .92로 나타났다.

자기결정적 고독동기

본 연구에서는 자기결정적 고독동기를 측정하기 위하여 Nicol(2005)이 개발한 고독동기 척도(Motivation for Solitude Scale, MSS)를 임아영(2010)이 번안한 것을 사용하였다. 고독동기 척도(MSS)는 자기결정적 고독동기 척도(SDS)와 비자기결정적 고독동기 척도(NSDS)로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기결정적 고독동기 척도(SDS)만을 사용하였다. 자기결정에 의해서 고독을 추구하는 정도를 측정하는 도구로, 전체 문항수는 28문항으로 이루어져 있다. ‘혼자서 시간을 보낼 때 더 창의적이 된다’와 같은 문항으로 구성되어있으며, 혼자 시간을 보내는 이유에 대해 ‘전혀 중요하지 않다’(1점)부터 ‘매우 중요하다’(4점)까지 4점 척도로 평정하도록 되어있다. 전체 문항의 합산을 통해서 총점을 구하는데 점수가 높을수록 자기 결정적 동기를 가지고 고독을 선택하는 것을 의미한다. 임아영(2010)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .93이었다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .95였다.

외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell, Peplau와 Ferguson(1978)이 제작하고 이후 Russell, Peplau와 Cutrona(1980)가 개정한 UCLA 외로움 척도를 김교현과 김지환(1989)이 우리 문화에 맞게 번안하고 번역자들 사이에 불일치한 문항에 대해서는 일상용어에 더 가까운 용어를 기준으로 선택 및 타당화한 것을 사용하였다. 사회적 관계의 불만족을 느끼는 10문항과 만족

을 나타내는 10문항으로 구성되어있으며, 총 20문항이다. ‘나는 함께 해줄 친구가 없다.’와 같은 문항에 대해 ‘결코 그렇지 않다(1점)’에서 ‘자주 그렇다(4점)’까지 4점 척도로 평정하며 자기 보고식으로 이루어진다. 배성희(2016)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

우울

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위하여 개발한 척도로서 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울 증상을 보다 용이하게 측정하기 위하여 개발되었고 대학생 집단에서의 우울정서를 더 민감하게 측정하는 것으로 확인되었다. 이 척도는 '평소에는 아무렇지도 않은 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다' 등 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상을 묻는 총 20 문항으로 구성되어 있다. '극히 드물다'(1일 이하)에서 '대부분 그렇다'(5~7일)로 4점 척도(0-3)로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 우울 증상을 더 호소하는 것을 의미한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .92였다.

스트레스 대처방식

본 연구에서 스트레스 대처방식을 측정하기 위하여 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 69개 문항으로 이루어진 개정된 대처방식 척도를 토대로 하여 김정희와 이장호(1985)가 요인분석 과정을 거쳐 만든 62개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 척도는 문제중심 대처,

정서완화적 대처, 소망적 사고 대처, 사회적 지지추구 대처로 4개의 하위척도로 나누어지며, 문제중심 대처는 '다음단계로 무엇을 해야 할 것인지에 대해 전념한다', 정서완화적 대처는 '그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다', 소망적 사고 대처는 '기적이 일어나기를 바란다', 사회적 지지추구 대처는 '다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다'와 같은 문항으로 구성되어 있다. '사용하지 않음(0점)'부터 '아주 많이 사용(3점)'까지 4점 척도로 평정하여 각 대처방식별로 합산한다. 김정희 등(1985)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .82~.95로 나타났으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 문제중심적 대처 .92, 사회적 지지추구 대처 .80, 정서완화적 대처 .83, 소망적 사고 대처 .83으로 나타났으며, 적극적 대처(i.e., 문제중심대처, 사회적 지지추구 대처)는 .93, 소극적 대처(i.e., 정서완화적 대처, 소망적 사고 대처)는 .89, 스트레스 대처방식 전체는 .94로 나타났다.

삶의 만족도

Diener, Emmons, Larson 그리고 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(SWLS)를 조명한 등(1998)이 번안한 것을 사용하여 측정하였다. '내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다.', '전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.' 등과 같은 총 5개의 문항으로 이루어져 있다. 응답방식은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 척도로 이루어져있으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 조명한 등(1998)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)가 .82로 나타났으며, 장미애(2015)의 연구에서는 .83으로 나타났다. 본 연구에서 내적일치도

(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

결 과

자료분석

본 연구에서는 수집한 각 변인들의 특성을 알아보기 위해서 기술통계, 변인간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하고, 각 척도별 신뢰도를 알아보기 위해서 내적일치도 (Cronbach's α)를 산출하였다. 또한, 성인애착, 자기결정적 고독동기와 외로움의 수준에 따라 나타나는 자연 발생적인 개인차를 탐색하기 위해 군집분석(cluster analysis)을 실시하였다. 군집분석 방법은 Hair와 Black(2000)이 제안한 2 단계 군집분석 방법을 사용하였으며, 이는 위계적 군집분석인 Wards의 방법과 비위계적 군집분석인 K-평균분석을 연달아 실시하는 것으로 첫 단계에서는 Wards방법으로 군집의 수를 정하고 두 번째 단계에서 상기 군집별 군집변인들의 평균점수를 초기 중심점(seed point)으로 순차적 군집분석법을 통해 최종 군집을 확정하는 방법이다. 이 경우, 위계적 군집분석법만을 사용할 때 대부분의 사례로부터 이탈된 정도가 큰 사례들이 군집형성에 미치는 영향을 최소화할 수 있다는 장점이 있다. 마지막으로 군집분석을 통해 나누어진 각 집단들이 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 변인들의 표준화 점수를 이용하여 다변량분석(MANOVA)를 실시하였다. 집단의 수가 3개 이상, 종속변인이 2개 이상이며, 특히 종속변인 간에 상관관계가 높은 경우 집단 비교 시 종속변인 간에 영향을 미칠 수 있기 때문에 단변량분석(ANOVA)보다 다변량분석을 실시하는 것이 좋다(양병화, 2006). 자료분석에는 통계프로그램 SPSS(21.0)을 사용하였다.

상관관계 및 평균과 표준편차

성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움, 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도 간의 상관관계는 표 1에 제시하였다. 애착회피는 애착불안, 외로움, 우울과는 유의한 정적상관이 있었고, 적극적 대처, 소극적 대처, 삶의 만족도와는 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 애착불안은 외로움, 우울, 소극적 대처와는 유의한 정적상관이 있고, 적극적 대처, 삶의 만족도와는 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 자기결정적 고독동기는 외로움과는 유의한 부적상관, 적극적 대처, 소극적 대처, 삶의 만족도와는 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 외로움은 우울과는 유의한 정적상관, 적극적 대처, 소극적 대처, 삶의 만족도와는 유의한 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 적극적 대처와 소극적 대처, 삶의 만족도는 모두 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 종속변수 간의 상관관계를 살펴보면, 우울은 적극적 대처, 삶의 만족도와 유의한 부적상관이 나타났으며, 적극적 대처는 소극적 대처와 삶의 만족도와 유의한 정적상관이 나타났다. 소극적 대처와 삶의 만족도는 유의한 정적 상관이 나타났다. 종속변수 간의 관계에서 유의한 상관관계가 나타났으므로, 집단 비교 시 다변량분석을 사용하였다.

군집분류와 군집별 특성

4가지 군집 변인의 개인차에 따라 자연발생적으로 형성되는 군집들을 분석하여, 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 차이를 살펴

표 1. 변인들 간 상관관계

	애착 회피	애착 불안	고독 동기	외로움	우울	적극적 대처	소극적 대처	삶의 만족도
애착회피	-							
애착불안	.34***	-						
고독동기	.01	-.05	-					
외로움	.62***	.58***	-.16**	-				
우울	.32***	.48***	-.03	.58***	-			
적극적 대처	-.45***	-.18***	.33***	-.38***	-.15**	-		
소극적 대처	-.25***	.11*	.35***	-.18***	.08	.68***	-	
삶의 만족도	-.36***	-.34***	.14**	-.45***	-.43***	.43***	.22***	-
M	67.23	62.81	76.92	39.26	36.80	63.38	79.48	20.15
SD	14.26	17.79	15.91	10.58	10.39	13.55	14.02	6.18

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

표 2. 최종 군집별 중심점

	군집1	군집2	군집3	군집4
애착회피	.47	.69	-.23	-1.13
애착불안	.80	.30	-.26	-1.03
고독동기	-.63	.90	-.70	.50
외로움	1.11	.18	-.45	-1.07
군집크기	114명	110명	105명	93명

보기 위하여 2단계 군집분석을 실시하였다. 1 단계 분석결과, 4개의 군집이 제안되었고 최종 군집 개수를 확정하기 위해 3개~5개의 예비군집을 설정하여 2단계 비계층적 군집분석인 K-평균 분석을 사용하였다. 2단계 군집분석을 통해 최종 군집별 중심점을 기준으로 각 유형의 특징을 나타내고 각 군집에 배정된 수가 비교적 비슷하다고 할 수 있는 군집을 4개로 결정하였다. 최종 군집별 중심점은 표 2에

제시하였다.

군집 특성을 파악하여 군집명을 정하기 위하여, 군집별로 군집변인들이 조합된 형태를 검토하였다. 군집1은 애착불안, 외로움이 높고, 애착회피가 평균이며, 자기결정적 고독동기가 낮은 집단으로 ‘불안외로움집단’으로 명명하였다. 군집2는 애착회피와 자기결정적 고독동기가 높고 애착불안과 외로움이 평균수준인 집단으로 ‘회피고독집단’으로 명명하였다. 군집3

표 3. 군집별 군집변인의 평균과 표준편차

	군집1 불안외로움집단 (n=114)	군집2 회피고독집단 (n=110)	군집3 비고독집단 (n=105)	군집4 안정고독집단 (n=93)
애착회피	73.93(9.28)	77.04(10.42)	63.97(10.86)	51.05(14.26)
애착불안	77.00(9.42)	68.13(14.90)	58.09(15.22)	44.41(12.77)
고독동기	66.84(11.72)	91.29(10.63)	65.75(10.34)	84.88(12.45)
외로움	50.99(6.90)	41.20(7.49)	34.50(5.71)	27.96(4.56)

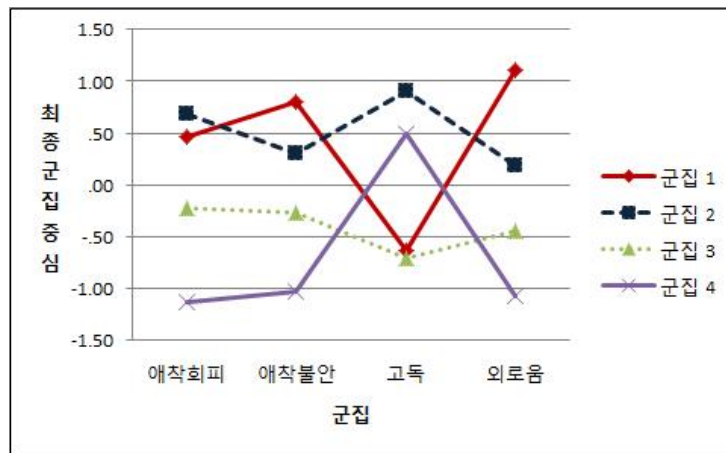


그림 1. 군집 프로파일

은 애착회피와 애착불안, 외로움이 평균수준 이고 자기결정적 고독동기가 낮은 집단으로 ‘비고독집단’으로 명명하였다. 군집4는 애착회 피와 애착불안, 외로움이 낮고 자기결정적 고 독동기가 높은 집단으로 ‘안정고독집단’으로 명명하였다. 각 군집의 형태는 표 3과 그림 1 에 제시하였다.

군집별 우울, 적극적 대처, 소극적 대처, 삶의 만족도 차이

애착회피, 애착불안, 고독동기, 외로움 변인

들의 조합으로 추출된 4개 군집이 우울, 스트 레스 대처방식, 삶의 만족도에서 차이를 보이 는지 확인하기 위하여 다변량분석을 실시하였 다. 이 때 4개 군집을 독립변인으로 하고 우 울, 적극적 대처, 소극적 대처, 삶의 만족도를 종속변인으로 두었다. 각 집단의 우울, 스트레 스 대처방식, 삶의 만족도점수의 표준화점수에 대한 평균과 표준편차는 표 4에 제시하였 으며, 그림 2에 이를 그래프로 나타내었다. Box’ M의 동일성 검정 결과, 집단이 공분산행 렬의 동일성 가정을 만족시키지 못하였으므로 $[F(30, 459737)=1.770, p<.01]$, 양병화(2006)가

표 4. 군집별 종속변수의 표준화점수 평균과 표준편차

	군집1 불안외로움집단	군집2 회피고독집단	군집3 비고독집단	군집4 안정고독집단
우울	.64(1.05)	.08(.90)	-.27(.77)	-.58(.80)
적극적 대처	-.51(.92)	.03(.95)	-.05(.87)	.65(.92)
소극적 대처	-.29(.95)	.23(1.06)	-.20(.89)	.32(.95)
삶의 만족도	-.47(.89)	-.14(1.01)	.15(.85)	.58(.95)

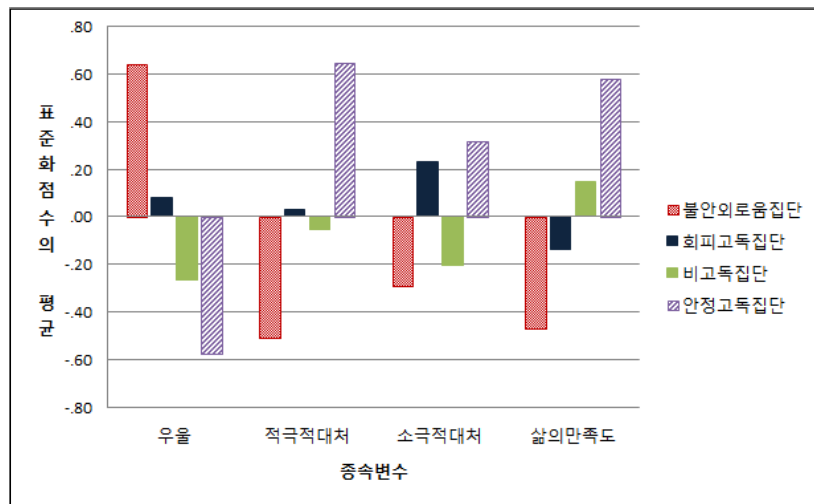


그림 2. 군집별 종속변수의 수준

제한한대로 Pillai's Trace 값을 살펴보았다. 그 결과 군집에 따라 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도에 유의한 차이가 있었으며[Pillai's Trace=.368, $F(12, 1251)=14.58, p<.001$, 부분 $\eta^2=.12$], 이는 군집이 유의하게 분류된 것으로 볼 수 있다. 다변량분석 결과는 표 5에 제시하였다.

다음으로 어떤 집단 사이에서 유의한 차이가 나타났는지 알아보기 위하여 Dunnett T, Scheffe의 사후검증을 실시하였고, 그 결과는 표 5에 함께 제시하였다. 불안외로움집단은 집단 중 가장 우울감이 높았으며, 회피고독집단

단, 비고독집단, 안정고독집단 순으로 우울감이 높은 것으로 나타났다. 불안외로움집단은 적극적 대처를 가장 적게 사용하였고, 회피고독집단과 비고독집단은 평균 수준이었으며, 안정고독집단이 적극적 대처를 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 회피고독집단과 안정고독집단이 불안외로움집단과 비고독집단에 비해 소극적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 삶의 만족도는 안정고독집단에서 가장 높은 것으로 나타났으며, 불안외로움집단보다 비고독집단의 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다.

표 5. 군집의 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도 차이 비교

변인		SS	df	MS	F	사후검증
우울	집단 간	9319.90	3	3106.63	35.95***	
	집단 내	36115.37	418	86.40		4<3<2<1
	합계	616954	422			
적극적 대처	집단 간	12721.84	3	4240.61	27.45***	
	집단 내	64573.96	418	154.48		1<2,3<4
	합계	1772688	422			
소극적 대처	집단 간	5779.15	3	1926.38	10.46***	
	집단 내	76946.23	418	184.08		1,3<2,4
	합계	2748758	422			
삶의 만족도	집단 간	2335.41	3	778.47	23.70***	
	집단 내	13725.57	418	32.83		1,2,3<4
	합계	187471	422			1<3

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

스트레스 대처방식은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 구성된다. 적극적 대처방식은 문제중심 대처와 사회적 지지추구 대처로 구성되며, 소극적 대처방식은 정서완화적 대처와 소망적 사고 대처로 구성된다. 군집별로 세부 대처방식 차이를 살펴 본 결과, 안정 고독집단은 정서완화적 대처를 제외한 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 소망적 사

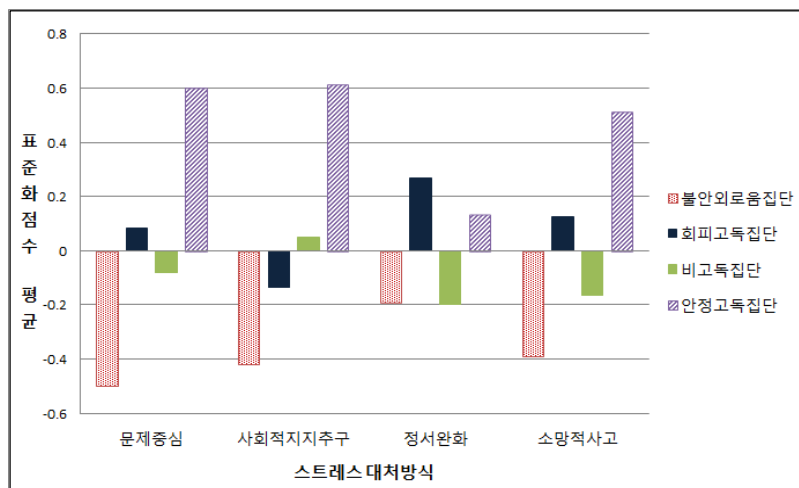


그림 3. 군집별 스트레스 대처방식 수준

고 대처를 다른 집단에 비해 많이 사용하였으며, 회피고독집단의 경우, 다른 집단에 비해 정서완화적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 비고독집단의 경우 스트레스 대처방식 모두 평균적으로 사용하였으나, 다른 집단에 비해 정서완화적 대처를 적게 사용하는 것으로 나타났다. 불안외로움집단은 다른 집단에 비해 스트레스 대처방식을 적게 사용하였으며, 특히 문제중심 대처, 사회적 지지추구 대처, 소망적 사고 대처를 적게 사용하는 것으로 나타났다. 군집별 세부 대처방식의 수준은 그림 3에 제시하였다.

논 의

본 연구는 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 조합에 따른 심리적 개인차를 알아보고자 하였다. 이를 위해 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 조합을 통해 군집분석을 하고 각 군집의 심리적 차이를 확인하기 위해 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도에 차이가 있는지 살펴보았다.

본 연구에서 얻어진 결과는 다음과 같다. 먼저, 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움을 중심으로 군집분석한 결과 4개의 군집이 도출되었다. 각 군집은 군집의 특성에 따라 불안외로움집단(114명, 27.0%), 회피고독집단(110명, 26.1%), 비고독집단(105명, 24.9%), 안정고독집단(93명, 22.0%)으로 명명하였다. 첫째, 불안외로움집단의 경우 애착불안과 외로움이 높고, 애착회피가 평균수준이며 고독동기가 평균보다 낮은 특성을 보였다. 불안외로움집단은 홀로 있는 시간을 선호하지 않으며 애착불안 수준이 높은 것으로 보아 타인의존적인

특성을 가지는 것으로 볼 수 있다(김은정, 권정혜, 1998). 그러나 이들은 타인과 안정적인 관계를 맺기 힘들기 때문에 타인에게 의존하고자 하는 욕구와 노력에 비해서 충분한 만족감을 얻지 못할 것이며, 다른 사람들의 지지와 수용에 대해 의구심을 품고 두려워할 수 있다(성정아, 홍혜영, 2014). 따라서 이 집단의 외로움 수준이 다른 집단에 비해 높게 나타난 것으로 보여진다. 불안외로움집단은 네 집단 중 가장 높은 우울감을 나타냈으며, 안정고독집단과 비고독집단에 비해 낮은 삶의 만족도를 보고하였다. 또한, 적극적 스트레스 대처를 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다. 불안외로움집단은 네 집단 중 가장 홀로 있는 시간을 버티지 못할 것으로 보이는데, 특히, 외로움이 높은 사람들은 자신이 경험하는 스트레스 상황에 대해 스트레스를 더 크게 지각하기 때문에(Cacioppo et al., 2009), 홀로 있는 상황에서 오는 스트레스를 더 크게 지각할 수 있다. 불안외로움집단은 높은 우울감을 보이고, 빈약한 스트레스 대처양식을 가지고 있으므로 네 집단 중 가장 부적응적인 양상을 보이며, 상담에 내방할 확률이 높을 것으로 보인다.

둘째, 회피고독집단의 경우 애착회피와 고독동기가 높고, 애착불안과 외로움이 평균수준으로 나타났다. 이들은 애착회피의 특성을 가진 사람들로, 타인과 거리를 두고자 하며, 대인관계 상황을 회피하고자 할 수 있다. 따라서 홀로 있는 시간을 선택할 수 있으며, 홀로 있는 시간을 스스로 선택하였기 때문에 홀로 있는 시간에 느낄 수 있는 외로움이 평균수준인 것으로 볼 수 있다. 그러나, Detrixhe 등(2014)에 의하면, 애착회피를 가진 사람들은 회피적인 대처방식을 사용하며, 관계에서 발생하는 정서를 억압할 가능성을 가지고 있다.

즉, 이 집단의 사람들은 스스로 홀로 있는 시간을 선택하고, 회피적인 대인관계를 형성하므로 홀로 있는 시간에 외로움을 덜 느낄 수도 있지만, 그들이 경험하고 있는 정서를 회피하거나 억압하고 있을 수 있다. 특히, 스트레스 대처방식을 유형별로 나누어보았을 때, 회피고독집단은 다른 집단에 비해 정서완화적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났는데 이는 이 집단이 문제상황을 바꾸려고 하기보다는 문제에 따르는 자신의 정서를 조절하고자 하는 노력을 많이 하는 것으로 볼 수 있다. 집단 간 비교에서, 회피고독집단의 우울수준은 안정고독집단과 비고독집단보다 높은 것으로 나타났으며, 안정고독집단보다는 낮은 삶의 만족도를 보고하였다. 회피고독집단이 불안외로움집단에 비해 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났으나, 안정고독집단보다는 적극적 대처를 적게 사용하는 것으로 나타났다. 회피고독집단은 홀로 있는 시간을 불편하게 여기지 않으며, 외로움 수준도 평균적이므로 적응적인 모습으로 보일 수 있어 상담에 내방할 확률이 적을 수도 있다. 그러나 이들이 비고독집단과 안정고독집단에 비해 높은 우울감을 호소하며, 스트레스 대처방식으로 소극적 대처방식을 많이 사용한다는 점에서, 문제상황에서 어떤 방식으로 정서를 조절하고 있는지 탐색할 필요가 있다.

셋째, 비고독집단의 경우, 평균 수준의 애착 회피와 애착불안, 외로움이 나타났으며, 고독동기가 평균보다 낮은 것으로 나타났다. 이 집단은 스스로 홀로 있는 상황을 선택하거나 즐기는 것은 아니지만, 고독동기 수준이 비슷한 불안외로움집단에 비해 외로움은 적게 경험하는 것으로 보인다. 집단 간에 우울수준을

비교했을 때, 안정고독집단보다는 높고, 불안외로움집단과 회피고독집단보다는 낮은 수준을 보이며, 삶의 만족도에 있어서는 불안외로움집단보다 높고, 안정고독집단보다 낮은 수준을 나타냈다. 또한 안정고독집단보다 적극적 대처를 적게 사용하며, 안정고독집단과 회피고독집단에 비해 소극적 대처를 적게 사용하는 것으로 나타났다. 비고독집단은 홀로하고자 하는 동기가 낮지만 외로움을 높게 경험하지 않으며, 타인과 적절하게 관계를 맺을 수 있으므로, 홀로 있는 상황에서 큰 문제를 경험하지 않을 것으로 보인다. 또한 낮은 우울수준과 평균정도의 삶의 만족도를 보이므로 상담에 내방할 확률이 적을 것으로 보인다.

마지막으로, 안정고독집단은 애착회피, 애착불안, 외로움 수준이 평균보다 낮으며, 고독동기는 평균보다 높은 것으로 나타났다. 이들은 안정애착 경향이 높다고 볼 수 있으며, 이러한 특성을 가진 사람들은 불안정 성인애착 수준이 높은 사람들과는 다르게, 타인들과 안정적으로 관계를 맺을 수 있고, 안정적인 애착대상을 내면으로 표상할 수 있기 때문에 홀로 있는 상황에서 혼자라는 느낌보다는 다른 사람과 연결되어있음을 느낄 수 있다. 따라서 홀로 있는 상황에서 외로움을 덜 느끼며(이소영 2013), 홀로 있는 시간을 자신에게 집중하는 데에 사용할 수 있을 것으로 생각된다. 또한, 네 집단 중 가장 낮은 우울감과 가장 높은 삶의 만족도를 나타냈으며, 스트레스 상황에서 다른 집단에 비해 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 안정고독집단은 네 집단 중 가장 적응적인 양상을 보이며, 홀로 있는 시간을 스스로 선택하고 고독하게 보낼 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 성인 애착, 자기결정적 고독동기, 외로움 세 변인의 자연발생적 균집을 통합적으로 확인하여 선행 연구를 확장할 수 있었다. 홀로 있는 경험에 대한 선행 연구에서는 성인애착과 외로움 혹은 고독동기와 외로움에 대해서 주로 연구되었으며, 특히 성인애착의 경우 대인관계나 이성관계 등 타인과의 관계에 대한 설명을 위해 연구되는 경우가 많았다. 그러나 성인애착은 홀로 있는 경험에도 영향을 미치는 변인이며 고독동기와 외로움에도 영향을 미칠 수 있기 때문에 이를 통합적으로 고려하는 것이 필요할 것이라 생각했다. 세 변인을 균집변인으로 한 균집분석 결과, 자기결정적 고독동기와 외로움 두 변인만을 중심으로 균집분석한 최현영 등(2014)의 연구에서는 나타나지 않은 비고독집단과 불안외로움집단을 관찰할 수 있었다는 점에서 의의를 가진다. 먼저 비고독집단은 Winnicott(1958)이 홀로 존재할 수 있는 능력이 기본적으로 안정애착에 기반한다고 주장한 것과 같이 비교적 안정애착을 보이며 고독동기가 낮고 외로움도 덜 느끼는 집단이었다. 이는 홀로 있는 시간을 버티도록 하는 데에 있어 고독동기가 높지 않더라도 타인과 안정적인 관계를 맺는다면 외로움을 덜 느끼는 집단이 있음을 밝혔다는 점에서 의의를 가질 수 있다. 또한, 상담적 개입이 필요한 불안외로움 집단이 관찰되었다는 점에서 의의를 가진다. 불안외로움집단은 애착불안이 높으며, 고독동기가 낮고 외로움을 높게 느끼는 집단으로, 다른 집단에 비해 우울 수준이 높고 삶의 만족도가 낮아 심리적 부적응을 겪을 가능성이 높을 것으로 볼 수 있다. 이 집단은 또한 다른 집단에 비해 스트레스 대처방식을 가장 적게 사용하였으며 이는 이 집단이 스트레스에

적절하게 대처하고 있지 못할 것임을 시사한다. 이러한 결과는 홀로 있는 시간을 버티기 위해서 자기결정적 고독동기를 높이는 데에 초점을 맞추기 전에, 개인이 가진 애착 유형을 탐색하고, 애착 유형에 따라 타인과 안정적인 관계를 맺을 수 있도록 돕는 작업이 선행될 필요가 있다는 것을 시사함으로써 선행 연구 결과를 확장할 수 있었다.

둘째, 본 연구에서 성인애착, 고독동기, 외로움을 중심으로 균집분석한 결과를 통해 선행연구에서 고독동기와 애착, 고독동기와 외로움의 관계가 일관적으로 나타나지 않은 결과에 대한 설명을 제공할 수 있다. 임아영 등(2012)의 연구에서 자기결정적 고독동기는 긍정적인 성격특성과 관련이 있으나, 적응 및 부적응의 관련성은 높지 않은 것으로 나타났다. 최현영 등(2014)의 연구에서 고독동기와 우울, 고독동기와 외로움의 상관관계가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구결과에 따르면 홀로 있고자 하는 고독동기가 높다 하더라도 개인이 가진 애착 유형에 따라 고독동기가 미치는 영향이 다르게 나타날 수 있는 것으로 나타났다. 회피고독집단은 가장 높은 자기결정적 고독동기 수준을 보이고 있으나, 비고독집단과 안정고독집단에 비해 높은 외로움 수준을 보였다. 반면에 안정고독집단은 회피고독집단에 비해 고독동기 수준은 낮았으나, 평균보다 낮은 외로움 수준을 보였으며, 비고독집단의 경우 낮은 수준의 자기결정적 고독동기를 보인 반면, 외로움 수준 또한 낮은 것으로 나타났다. 이는 자기결정적 고독동기가 높아도 외로움을 느낄 수 있으며(Larson, 1990), 자기결정적 고독동기가 높지 않더라도 외로움을 덜 느낄 수 있다는 것을 보여준다. 이를 종합하면, 개인의 애착유형에 따라 관계를 해

석하는 방식이 달라지고(Girme et al, 2015), 자기결정적 고독동기가 홀로 있는 경험에서 외로움에 미치는 영향이 다를 수 있음을 알 수 있었다.

셋째, 군집분석 결과를 통해 비고독집단과 안정고독집단이 도출되어, 고독동기가 높고 적응적인 집단과 고독동기가 낮으면서 적응적인 집단을 확인하고 비교할 수 있었다. Gibson (2000)은 홀로 있는 상황을 긍정적으로 경험하기 위해서는 고독에 대한 동기가 필요하다고 주장했으나 본 연구에서 확인된 비고독집단은 고독동기 수준이 높지 않았음에도 외로움과 우울, 삶의 만족도 수준은 평균적인 수준을 나타냈다. 안정고독집단의 경우, 높은 고독동기와 낮은 외로움, 우울 수준을 나타냈으며, 4개의 집단 중 가장 적응적인 것으로 나타났다. 두 집단을 비교하면, 고독동기가 높은 사람들은 창의적 문제해결력이 높고 자기 자신에 대해 통찰할 수 있는 반성적 사고를 많이 할 수 있는 점에서(최현영 외, 2014), 안정고독집단은 다양한 스트레스 대처방식을 사용하여 당면한 문제를 효과적으로 해결하거나, 내적인 성장을 위한 개인적 자원을 더 많이 가지고 있다고 볼 수 있다.

넷째, 본 연구의 결과는 상담현장에서 집단의 특성에 따라 내담자의 우울과 삶의 만족에 개입할 수 있는 차별화된 상담방식 설정이 도움이 될 것으로 생각된다. 불안외로움집단의 경우 고독동기 수준이 평균보다 낮고 스트레스 대처방식 또한 다른 세 집단에 비해 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다. 이는 불안외로움집단이 홀로 있는 상황을 선호하지 않으며, 따라서 홀로 있는 상황에 높은 외로움과 우울감을 느끼는 것으로 볼 수 있다. 그러나 항상 사회적 욕구를 원하는 만큼 충족시키기

힘들며 적절한 고독 능력은 적응과 독립을 위해 필요하다(Dalrymple, 2010; Larson, 1990). 또한, 이들이 홀로 있는 시간을 견디지 못하는 것은 개인적인 성장을 방해할 뿐만 아니라, 지속적인 대인관계 좌절을 경험하게 할 수 있다. 이들은 대인관계에 대한 욕구가 높은 반면, 안정적인 관계를 맺기 힘들 수 있으므로(Girme et al, 2015), 적절한 대인관계 기술을 학습하도록 안내하는 개입방법이 필요할 것으로 보인다. 특히, 불안외로움집단이 다른 집단에 비해 스트레스 대처방식 중 하나인 사회적 지지추구 방식을 적게 사용하는 것으로 나타났다. 타인에게 의존하는 경향이 높은 애착 불안의 특징과 다소 일치하지 않는 특징으로 볼 수 있다. 이는 이들이 대인관계에 대한 욕구를 가지고 있으면서도, 관계로부터 사회적 지지를 얻어내는 방식이 부족한 것으로 추측할 수 있다. 이러한 스트레스 대처방식의 부족은 불안외로움집단이 스트레스 상황에서 적절히 대처하지 못할 가능성을 시사하며, 상담 장면에서 개입할 때에 스트레스 상황에서 대처하는 방법에 대한 교육을 포함하는 것이 적절할 수 있다. 특히, 이러한 집단의 내담자들에게 외로움과 관련된 역기능적 인지 신념을 탐색하여 이를 교정하거나, 외로움을 혼자일 때 생산적이고 창조적인 일을 할 수 있는 고독의 개념으로 재구성하는 개입(안도연, 이훈진, 2011)이 필요할 것으로 보인다. 이는 불안외로움집단 내담자들의 고독동기를 높여주고 그들이 홀로 있는 스트레스 상황에 적절히 대처할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

회피고독집단의 경우, 비고독집단과 안정고독집단에 비해 우울수준이 높았으며, 불안외로움집단이나 비고독집단에 비해 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 회피

고독집단의 사람들은 대인관계에서 느낄 불편감을 피하고자 홀로 있는 상황을 선택하는 것으로 볼 수 있다. 홀로 있는 상황을 스스로 선택하고, 선택한 상황에 대해 이익을 얻을 수 있으므로 외로움을 덜 느낄 수 있다. 특히, 회피고독집단이 정서완화적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 이러한 대처방식의 사용은 외로움을 느끼더라도 외로운 감정을 회피할 가능성을 시사할 수 있다. 이러한 회피적인 대처방식은 문제를 해결하려는 의도나 노력 없이 방치하거나 외면하는 것이기 때문에 불안감을 가중시킬 가능성이 있다(조성경, 최연실, 2014). 또한, 정서중심적 대처방식은 상황을 변화시키기 힘들 때 특히 유용할 수 있지만, 부정적인 정서에 주의를 기울여 이를 표출하는 방식으로서 반추와 연관되어 스트레스 완화에 도움이 되지 않을 수 있다(Nolen & Morrow, 1991; 박지선, 2014에서 재인용). 이는 회피고독집단이 비고독집단이나 안정고독집단에 비해 높은 우울수준과 낮은 삶의 만족도 수준을 보이는 것에서 확인할 수 있다. 따라서 상담 장면에서는 회피고독집단의 내담자들이 문제를 회피하지 않고 자신이 경험하는 문제를 직면하여 적극적으로 대처할 수 있도록 개입하는 것이 필요하며, 정서적 지지를 제공하는 것을 통해 타인과 안정적으로 관계를 맺는 경험을 할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 특히 상담 기법 중 대인과정접근방식을 통해 1) 내담자가 상담자나 타인을 바라보는 방식에 관심을 가지고 탐색하며, 2) 관계 속에서 자신의 자아경험이 어떤 것인지 알도록 돕고, 3) 내담자의 핵심신념으로 인해 대인관계에서 회피적으로 행동하고 있음을 직면하도록 하며, 4) 회피적으로 행동하는 것이 타인들로 하여금 어떤 반응을 이끌어내는지 확인하는 과정

을 통해서(Teyber, McClure, 2014), 회피고독집단의 내담자들이 반복해온 패턴을 보게하고 직접적으로 문제를 해결할 수 있도록 돕는 개입방법이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기보고식 척도를 사용하였다. 따라서 응답자의 사회적 바람직성에 따른 응답왜곡이 있을 수 있으므로, 응답왜곡을 방지하기 위해 사회적 바람직성 지표를 삽입하여 확인하는 등 응답왜곡을 줄이는 방안이 필요하다.

둘째, 군집분석은 자연발생적인 하위집단의 유형을 알아보는데 효과적인 방법이지만 표본에 영향을 많이 받기 때문에 표본에 따라 다른 결과가 나타날 가능성이 존재한다. 또한 더 정교한 집단분류 방법을 사용한다면 결과가 달라질 수 있으므로, 후속 연구에서 국내의 다른 대학생 집단을 대상으로 더 정교한 분석방법을 통해 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 우울, 삶의 만족도 변인을 종속변인으로 설정하여 군집별 적응정도를 평가하였다. 따라서 우울과 삶의 만족도의 차이를 통해 각 군집의 심리적 적응정도의 차이를 보여줄 수 있으나, 군집 특성에 대한 포괄적인 정보만을 제공한다는 한계를 가지고 있다. 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움이 대인관계 상황에 대해서도 영향을 미치는 주요한 변인이므로, 대인관계문제나 이성관계문제와 같은 관계 문제와 관련된 변인을 통해 각 군집에서 경험할 수 있는 관계문제를 확인하는 것이 필요하다.

참고문헌

- 김광은 (2004). 성인 애착 유형과 요인에 따른 성격 특성 및 스트레스 대처방식. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(1), 53-69.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. 학생생활연구, 16, 13-30.
- 김난도, 전미영, 이향은, 이준영, 김서영, 최지혜 (2016). 트렌드 코리아. 2017. 서울: 미래의 창.
- 김누리 (2015). 부모애착, 자아존중감 및 외로움이 성인진입기 여성의 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김명희 (2014). 대학생의 성인애착과 삶의 만족의 관계에서 희망의 매개효과 검증. 광주여자대학교 석사학위논문.
- 김미주 (2012). 남녀 중학생의 애착과 주관적 안녕감의 관계: 애착의 명시적 및 암묵적 수준에서의 차이. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김선희, 박희현 (2013). 중학생이 지각한 어머니 양육행동이 자기상에 미치는 영향: 외로움의 매개효과. 한국놀이치료학회지, 16(4), 365-379.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김아영 (2002). 자기결정성 이론에 따른 학습동기 유형 분류체계의 타당성. 교육심리연구, 16(4), 169-187.
- 김옥수 (1997). 외로움(Loneliness)의 개념분석. 간호과학, 9(2), 28-38.
- 김윤영 (2010). 여자대학생의 성인애착과 이성관계 만족도: 거부민감성과 외로움을 매개로. 서강대학교 석사학위논문.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에서 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 16(3), 345-358.
- 김은정, 권정혜 (1998). 우울증상과 관련된 대인관계 특성. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 139-153.
- 김은하, 정채영 (2016). 여대생의 완벽주의와 성인애착에 따른 집단분류. 한국심리학회지: 여성, 21(1), 41-64.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 행동과학연구, 7(1), 127-138.
- 김지연 (2007). 초기부적응도식, 외로움, 우울증상의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김지연, 신민섭, 이영호 (2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로. 청소년문화포럼, 27(1), 40-60.
- 동아닷컴 (2017.02.24.). 2017 대한민국 1인가구의 '싱글라이프'. 주애진. <http://news.donga.com/3/all/20170224/83040347/1>
- 문민경 (2013). 대학생의 성인애착과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 경기대학교 석사학위논문.
- 민성길 (2006). 최신정신의학. 서울: 일조각.
- 박은희 (2014). 성인애착과 대학생활적응과의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과. 경일대학교 석사학위논문.
- 박지선 (2014). 자기자비, 대학생활스트레스, 스트레스 대처전략 간 관계. 스트레스연구, 22(3), 131-138.
- 배성희 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움의 관계: 거절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.

- 배성희, 양난미 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움과의 관계: 거절민감성과 적극적인 스트레스 대처의 매개효과. 상담학연구, 17(3), 355-375.
- 서원진, 김미리혜, 김정호, 조인성 (2014). 사회불안과 외로움의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2014(1), 231-231.
- 서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, C. 조인성 (2015). 외로움과 SNS 중독경향성의 관계: 자기효능감의 매개효과-여대생을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 497-512.
- 성정아, 홍혜영 (2014). 대학생의 이성관계에서 불안정 성인애착이 친밀감 두려움에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 387-414.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 919-935.
- 안도연, 이훈진 (2011). 외로움 개입 예비프로그램의 효과: 주관적 외로움 및 인터넷사용행동 개선을 중심으로. 인지행동치료, 11(1), 1-15.
- 양병화 (2006). 다변량 데이터 분석법의 이해. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 이선민 (2014). 대학생의 불안정 애착과 외로움의 관계: 자아존중감과 지각된 사회적 지지의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이소영 (2013). 성인애착과 외로움의 관계에서 거절민감성과 대처방식의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이은주 (2014). 대학생의 불안정 애착이 외로움에 미치는 영향: 스트레스 대처 전략의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-441.
- 이장호, 김정희 (1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 1(1), 25-45.
- 이지수 (2017). 대학생의 성인애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이현지 (2012). 재가노인이 경험하는 고립과 외로움이 삶의 만족도와 우울에 미치는 영향. 한국지역사회복지학, 42, 157-177.
- 임아영 (2010). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 임아영, 이준득, 이훈진 (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. 한국심리학회지: 임상, 31(4), 993-1021.
- 임춘식, 박미연 (2011). 노년기 성태도, 성욕구 대처행동과 삶의 만족도에 미치는 요인. 노인복지연구, 52, 131-154.
- 임혜선, 홍혜영 (2017). 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향. 청소년시설환경, 15(2), 31-42.
- 장미애 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 장미애, 양난미 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 16(2), 273-292.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판

- CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전주연 (2005). 외로움과 인터넷 사용의 문제행동과의 관계: 사회적 기술을 매개변인으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 전효정 (2005). 애착이 대학생의 심리적, 신체적 건강에 영향을 주는 매커니즘: 과정적 요인으로서 자아존중감, 외로움과 생활만족도. 대한가정학회지, 43(9), 85-96.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 서울: 집문당
- 조성경, 최연실 (2014). 남녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향. 가족과 가족치료, 22(1), 53-74.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 최현영, 이동혁 (2014). '홀로있음'에서 고독과 외로움 간의 차이 탐색. 청소년학연구, 23(12), 77-103.
- 통계청 (2016). 인구총조사. http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DTMOBILE_04&cvw_cd=&list_id=&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=K1
- 한국일보 (2016.01.22.). 오롯이 나를 만나는 시간... 혼밥·혼술의 미학. 박선영 <http://www.hankookilbo.com/v/fe1ff0d8470544c0b28e6414b336ab90>
- 황지선, 안명희 (2015). 불안정 성인애착이 거절민감성에 미치는 영향: 외로움과 수치심의 매개효과. 인간이해, 26(1), 1-20.
- Asher, S., & Paquette, J. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Brennan, K., & Shaver. P. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Buchholz, E. (1997). *The Call of Solitude: Alonetime in a World of Attachment*. New York: Simon & Schuster.
- Cacioppo, J., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72.
- Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2003) Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(3), 539-552.
- Cacioppo, J., Hawkley, L., Ernst, J., Burleson, M., Berntson, G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085.
- Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Cacioppo, J., Hughes, M., Waite, L., Hawkley, L., & Thisted, R. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.

- Csikszentmihalyi, M. (2004). Flow, **미치도록 행복 한 나를 만나다** (최인수 역). 서울: 한울림. (원전은 1990년에 출판)
- Dalrymple, T. (2010). The advantages of solitude. *British Medical Journal*, 341(7780), 999.
- Detrixhe, J., Samstag, L., Penn, L., & Wong, P. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310-331.
- Ebesutani, C., Fierstein, M., Viana, A., Trent, L., Young, J., & Sprung, M. (2015). The role of loneliness in the relationship between anxiety and depression in clinical and school based youth. *Psychology in the Schools*, 52(3), 223-234.
- Erikson, E., & Erikson, J. (1998). *The Life Cycle Completed*. New York: W.W. Norton.
- Galanaki, E., & Vassilopoulou, H. (2007). Teachers and children's loneliness: A review of the literature and educational implications. *European Journal of Psychology of Education*. 22(4), 455-475.
- Gibson, H. (2000). *Loneliness in later life*. New York: St.Martin's Press.
- Girme, Y., Overall, N., Simpson, J., & Fletcher, G. (2015). All or nothing: Attachment avoidance and the curvilinear effects of partner support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 450-475.
- Hair, J., & Black, W. (2000). Cluster analysis. In L. G. Grimm & P. R. Yamold (Eds.). *Reading and understanding more multivariate statistics* (pp.147-205). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Larson, R. (1990). The Solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Development Review*, 10(2), 155-183.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology*. 136(1), 5-16.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). **스트레스와 평가 그리고 대처** (김정희 역). 서울: 대광문화사. (원전은 1984에 출판).
- Long, C., & Averill, J. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Lopez, F., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358-367.
- Nicol, C. (2005). *Self determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation*. University of Southern Illinois, Ph.D. diss.
- Nicpon, M., Huser, L., Blanks, E., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S. (2007). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(3), 345-358.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp.1-18). New York:

- Wily
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The effects of loneliness and coping style on academic adjustment among college freshmen. *Social Behavior and Personality*, 42(6), 969-978.
- Teyber, E., & McClure, F. (2014). 상담 및 심리치료: 대인과정접근 (장미경, 김동민, 김인규, 유정이, 장춘미 역). 서울: 센케이저러닝. (원전은 2011에 출판)
- Waskowic, T., & Cramer, K. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.
- Winnicott, D. (1958). *The capacity to be alone, In the maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
- Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: theory application. In L. A. Peplau & Perlman(Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 379-406). New York: Wiley.
- 원 고 접 수 일 : 2018. 05. 23
수정원고접수일 : 2018. 08. 16
게 재 결 정 일 : 2018. 11. 27

Clustering by the Levels of Adult Attachment, Self-determined Solitude, and Loneliness, and Group Differences in Depression, Stress Coping Strategy, Satisfaction with Life among College Students

HeeWoon Mun

NanMee Yang

Gyeongsang National University

The purpose of the present study was to examine natural groupings of people in terms of dimension of adult attachment, self-determined solitude, and loneliness. This provides implications for understanding the adaptation of modern university students, whose time alone is increasing due to the spread of individuality. A survey was conducted using university students, and cluster analysis and multivariate analysis were conducted for data analysis. Results from the cluster analysis indicated the presence of four distinct clusters. The “avoidance-solitude group” was characterized by being high avoidant attachment and self-determined solitude. The “anxious-loneliness group” was characterized by high anxious attachment and loneliness with low self-determined solitude. The “non-solitude group” was characterized by average avoidant attachment, anxious attachment and loneliness, with low self-determined solitude. The “secure-solitude group” was characterized by being low avoidant attachment, anxious attachment and loneliness, while high self-determined solitude. Implications for future research are discussed.

Key words : adult attachment, self-determined solitude, loneliness, depression, stress coping strategy, satisfaction with life