

## 대학생의 성인애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 미치는 영향: 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과\*

이 미 연

경성대학교 심리학과 / 학생

유 나 현†

경성대학교 심리학과 / 교수

본 연구는 대학생의 성인애착(불안애착, 회피애착)과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움(Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties)의 관계를 살펴보고, 이들의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 미치는 영향에 대해 알아보려고 하였다. 대학생 237명을 대상으로 성인애착, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움, 탈중심화, 정서조절곤란 등을 측정하는 설문지를 통해 자료를 수집하였고, SPSS PROCESS를 활용하여 이중매개 효과를 분석하였으며, Bootstrap 방법으로 간접효과의 유의성을 검증하였다. 그에 대한 연구결과는 첫째, 불안애착은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 정적 영향을 끼치는 것으로 나타났으나, 회피애착은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 둘째, 불안정 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화의 매개효과는 유의하지 않았고, 정서조절곤란의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 순차적으로 매개하는 것으로 확인되었으며, 간접효과의 유의성은 Bootstrap 분석을 통해 검증되었다. 이와 같은 결과를 바탕으로 연구의 의의와 대학생 진로상담 실제에 대한 활용 그리고 추후 연구의 필요성에 대해 논의하였다.

주요어 : 대학생, 성인애착, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움, 탈중심화, 정서조절곤란, 매개효과

\* 본 연구는 2018학년도 경성대학교 「신임교원 특별연구비」 지원을 받아 작성된 원고임.

† 교신저자 : 유나현, 경성대학교 심리학과, (48434) 부산광역시 남구 수영로 309 인문관 503호

Tel : 051-663-4317, E-mail : yoonh@ks.ac.kr

개인의 삶에 있어서 진로를 선택하고 결정하는 문제는 중요한 인생과업 중 하나이다. 진로 선택의 결과는 단지 일과 직업에만 국한되는 것이 아니라 개인의 삶에서 많은 영역에 영향을 미치게 되고 나아가 삶의 질과 만족에도 영향을 줄 수 있다. 특히 대학생 시기는 학교에서 직업세계로의 전환을 준비하는 시기로 대학생들에게 진로와 관련된 문제는 주된 관심사 중 하나이다(고홍일, 김계현, 2008; 최동선, 정철영, 2003). 더불어 최근 직업세계는 산업과 기술의 발전으로 인해 다양한 직업의 생성과 소멸, 불확실한 고용환경 등 빠르게 변화하고 있고(Blustein, 2006; 공윤정, 2015에서 재인용), 고용의 불안정성이 커지면서 현재의 대학생들은 높은 청년실업률, 잦은 이직과 실직 등 열악한 취업 환경에 놓여 있다. 이처럼 불확실성의 증가는 진로결정에 대한 정서적 어려움을 가중시키는 것으로 보인다. 그뿐만 아니라 현대 사회에서 경험하는 진로 문제는 대학생들에게 심리적인 충격이나 불안, 낮은 자기효능감 등 이후의 삶에 지속적으로 부정적인 영향을 미치게 된다(박성재, 반정호, 2006; 주영주, 한상운, 2015; Mora, Garcial-Aracil, & Vila, 2007). 따라서 대학생들이 겪고 있는 진로결정의 어려움을 이해하고 그 문제의 원인을 파악하는 것은 효과적인 진로상담을 위해 매우 중요하다고 할 수 있다.

진로결정의 어려움 또는 진로미결정은 일반적으로 진로와 관련된 의사결정에 있어 개인이 경험하게 되는 어려움 자체를 일컫는 용어로(Gati, Krausz, & Osipow, 1996), 개인의 진로 발달을 방해할 뿐만 아니라 불안, 우울, 학교생활 적응 등 심리적 건강에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(Hinkelman & Luzzo, 2007; 이춘희, 2007). 이처럼 진로미결정의 중요성에

대한 인식이 높아지면서 진로결정 과정에서 겪게 되는 어려움에 대한 원인 및 내용을 알아내고자 하는 시도가 지속되고 있다. 기존 연구들은 진로와 관련하여 합리적인 의사결정 조력에 초점을 두고 그 원인을 자기이해나 직업정보와 같은 인지적 측면을 중심으로 접근해왔으나(Lee, 2005), 최근에는 진로상담에서 정서의 역할이 더 중요하게 다루어져야 한다는 점이 부각되고 있다(Hartung, 2011; Puffer, 2011). 유나현, 이기학(2005)은 하나의 연속과정인 진로결정에서 정서가 결정의 내용이 되기도 하며 적절한 선택을 하도록 그 과정을 촉진하는 역할을 함을 강조하였다. 또한, 욕구에서 비롯된 정서에 대한 이해와 인식은 자신이 원하는 것을 명확하게 함으로써 특정한 진로행동에 대한 답을 제시해 주며 의사결정 과정을 도울 것이라고 보고했다(Hartung, 2011; 유나현, 이기학, 2005). 현대 사회에 접어들면서 급속한 기술발달과 그에 따른 직업세계의 변화로 인해, 합리적인 모델만으로 진로문제를 설명하는 것은 한계가 있음이 드러났고, 진로결정과 발달에 있어 정서와 관계적 맥락이 중요하게 고려되기 시작했다(Savickas, 1993; Phillips, 1994; Hartung & Blustein, 2002). 한편, Salomone(1982)은 진로선택의 어려움을 겪는 사람들의 특성을 무력감, 의존성, 미성숙함, 불안, 반추, 낮은 자존감 및 자신감으로 설명하며 만성적으로 우유부단한 성격특성을 진로미결정의 원인으로 보았다.

특히 대학생의 경우 불안이 진로변인에 많은 영향을 미치는 정서적 요인으로 나타났으며(송보라, 이지원, 최혜승, 허준경, 이기학, 2014), 김민선(2014)의 연구에서는 자아 정체성이나 낮은 자아존중감 등의 성격적 문제로 인해 진로결정에 어려움을 겪는 것으로 확인되

었다. 또한, 실제 진로문제로 상담실 찾는 대부분의 대학생들이 불안 및 초조, 자신감 하락, 의욕상실, 정체성 혼란 등을 경험하는 것으로 볼 때(선혜연, 이제경, 김선경, 2012), 대학생의 진로상담 장면에서 정서 및 성격과 관련된 심리적인 어려움과 진로문제가 통합적으로 다뤄져야 할 필요성이 있다(Kelly & Shin, 2009). Saka, Gati와 Kelly(2008)는 진로결정과 관련된 정서 및 성격적 어려움에 중점을 두고 정서 및 성격 관련 진로결정어려움(Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties) 척도와 이론적 틀을 제시하였는데, 여기에는 진로결정과 관련된 비판적 관점, 결정 과정에서 경험하는 불안, 낮은 수준의 자아정체감 및 불안정한 자기개념의 3가지 하위요인이 포함된다. 관련 기존연구들을 살펴보면, 불안정 애착과 진로미결정의 관계에서 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 매개효과(Braunstein-Bercovitz, Benjamin, Asor, & Lev, 2012), 신경증과 진로정보부족의 관계에서 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 매개효과(Kelly & Shin, 2009), 성인애착과 진로의사결정문제와의 관계에서 정서적 어려움의 매개효과(이지원, 이기학, 2014), 내면화된 수치심과 진로미결정의 관계에서 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 매개효과(정지원, 2015)를 밝힌 연구들이 주를 이룬다. 이처럼 정서 및 성격 관련 진로결정의 어려움이 진로결정관련 변인에 미치는 영향에 대한 매개효과를 밝히는 것은 상관이 있는 변인들의 관계에 대한 이해만을 증진시키는 효과를 지닌다. 이에 추가적으로 진로결정 과정에서 겪을 수 있는 정서 및 성격 관련 어려움에 영향을 미칠 수 있는 심리적 과정 변인들을 탐색함으로써 정서 및 성격 관련 진로결정어려움이 유발되는 과

정에 대한 이해가 필요할 것으로 보인다.

기존의 연구들에서 진로탐색과 결정을 포함한 진로발달에 중요하게 영향을 미치는 선행변인으로 애착이 많은 관심을 받아왔다. 애착은 개인이 자신과 가장 가까운 사람에 대해 느끼는 정서적 유대관계로(Bowlby, 1988), 일생동안 자신과 타인, 세상과 관계 맺는 방식과 성격 형성에 큰 영향을 미치게 된다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 즉, 초기 부모와의 안정된 관계 경험을 통해 자신에 대한 가치감이나, 타인과 세상에 대해 신뢰할 만하며 안전하다고 인식하는 내적 작동모델의 틀을 형성하게 되는데, 이는 자기와 타인에 대한 기대와 일관된 행동을 유발하므로 개인의 성격발달에도 영향을 주며, 애착경험에 의해 형성된 심리적 특성들은 성격특성으로 통합된다(Kerns & Stevens, 1996; Kobak & Sceery, 1988). 또한, 학자들은 양육자와의 애착관계가 정서에 접근하고 그것을 조정·활용하는 방법을 배우는 일차적 맥락이라고 제안하며, 이런 정서조절이 경험에 대한 독특한 반응의 성격을 결정짓는 자기의 발달에 근원이라고 설명한다(Fonagy, Gergeley, Jurist, & Target, 2002; Schore 2003). 이렇게 부모와의 안정애착을 통해 형성된 자기개념이나 관계양식은 진로탐색과 결정과정에도 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(유나현, 이기학 2005; 정애경, 김계현, 김동민, 2008; 김수임, 김창대, 2009). 또한 여러 선행연구들에서 부모와의 안정적인 애착으로 제공되는 정서적 지지와 안전은 청소년들이 스트레스 상황에서 겪게 되는 불안을 완화시켜주며 진로 결정에 필수적인 환경 탐색을 장려하고, 안정애착을 형성한 경우 진로결정 수준과 진로결정효능감이 높은 것으로 나타났다(O'Brien, Friedmana, Tiptonb, & Linnc, 2000;

Schultheiss, Kress, Manzi, & Glasscock, 2001; Vignoli, Croity-Belz, Chapeland, de Filipis, & Garcia, 2005). 이경희, 윤미현(2011)의 연구에서는 친구와 안정된 애착일수록 진로결정에 있어 주체성, 독립성, 진로에 대한 확신과 같은 진로성숙도가 높게 나타났으며, 대학생들의 불안애착과 진로미결정의 직접적인 영향이 경험적 연구들에 의해 확인되었다(Downing & Nauta, 2010; Tokar, Withrow, Hall, & Moradi, 2003). 반대로 애착이 불안정할수록 진로미결정에 영향을 주는 역기능적 진로사고 수준이 높고(Van Ecke, 2007; 최현영, 2005), 진로선택에 있어 많은 어려움을 보고하는 것으로 나타났다(Vignoli, 2009). 이처럼 대부분의 애착 관련 연구가 주로 부모애착을 대상으로 수행되어 왔지만, 최근에는 연구 주체가 성인을 대상으로 확장되면서 진로관련 변인과 성인애착의 관계를 알아보는 연구들(Blustein, Schultheiss, & Flum, 2004; 김수임, 강민철, 김영근, 2011)이 이루어지고 있다. 기존의 진로연구가 진로적응성이나 진로 선택, 행동에 초점을 맞춰왔다면, 삶의 커다란 전환기로 심한 스트레스와 진로와 관련하여 다양한 심리적 어려움을 경험하는 대학생 시기를 고려할 때, 진로결정 과정에서 경험하는 정서·성격적 어려움의 근원적인 이유를 알아볼 필요가 있다. 이를 통해 상담 장면에서 내담자에 대한 이해를 넓히고 적절한 개입 방안들에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대한다. 따라서 본 연구에서는 대인관계 패턴 뿐 아니라 정서·행동을 포괄하는 성격특성의 개념으로 설명될 수 있는 성인애착(Lopez & Brennan, 2000)과 진로와 관련하여 경험하는 심리적 문제인 정서 및 성격 관련 진로결정 어려움의 관계를 살펴보고자 한다.

성인기에도 영아기 때와 유사한 애착패턴이 나타나는 것처럼 성인애착은 비교적 안정적이고 일관성 있는 개인의 특성 변인으로 여겨지지만, 개인이 성장하는 과정에서 애착 대상이 부모에서 또래로, 이후 연인과 같은 친밀한 대상으로 전환되며(Hazan & Shaver, 1994), 개인의 애착 패턴 역시 새로운 애착 대상과의 관계경험과 질에 따라 확장되고 변할 수 있다는 연구결과들이 보고되어 왔다(Kirkpatrick, & Hazan, 1994; Lopez & Gormley, 2002). 이처럼 성인들의 대인관계 패턴 및 행동을 알기 위해서는 어린 시절 양육자와의 관계를 회상하여 평가하기보다는 현재 중요한 타인과의 애착 관계를 살펴보는 것이 더 적절하다는 것이 연구가들의 주장이다(Overbeek, Vollebergh, Engels, & Meeus, 2003).

성인애착에 대한 고찰과 논의에 따라 유형에 대한 개념화와 측정에 대한 연구가 활발히 진행되어 왔는데, Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 성인기의 애착 행동방식을 불안애착과 회피애착의 두 가지 차원으로 분류하였다. 결론에 대한 반응으로 관계에 지나치게 몰두하며 불안해하는 정도를 나타내는 불안애착 차원은 불안과 걱정으로 그들의 자원이 온전하게 사용되지 못하고, 스트레스 사건을 대처하는데 더욱 어려움을 겪게 되는 반면, 관계에서 자율성과 상대방과의 정서적 거리 유지를 위해 애쓰게 되는 정도를 나타내는 회피애착 차원은 스트레스를 부정하고 정서나 경험을 억제하는 특징을 가진다(Kobak & Sreery, 1988; Brennan, Clark, & Shaver, 1998; 윤성민, 2012). 이러한 특성에 기인하여 각 차원에 따라 진로결정 과정에서 경험하는 어려움에는 차이가 있을 것으로 보인다. 이에 본 연구에서 성인애착과 정서 및 성격관련 진로결정어려움의

관계를 확인하는 데 있어, 불안정 애착의 차원을 불안애착과 회피애착으로 구분하고 각각이 어떠한 방식으로 영향을 끼치는지 알아보고자 한다.

최근 애착이론은 안정적 유대관계를 통해 발달되는 성찰 기능에 주목하면서 심리내적 성숙과 연관된 적응적인 전략에 관심을 보이고 있다. Fonagy 등(2002)은 이러한 성찰 기능이 특정 경험에 대해 여러 관점을 갖게 하여 기존의 내적작동모델이 변화되고 습관화된 양식이 ‘탈자동화’ 될 가능성을 높여준다고 주장한다. 이와 같이 다양한 측면에서 상황을 객관적으로 살펴보는 과정과 유사한 개념으로 탈중심화가 언급되고 있는데, 이에 성인애착과 관련해서 부정적인 측면을 예방·조절하는 변인으로 주목받고 있는 탈중심화의 영향을 살펴보고자 한다. 탈중심화(decentering)는 자신의 즉각적인 생각과 감정으로부터 거리를 두고 현실과 자신이 주관적으로 해석한 현실간의 차이를 보며, 그 과정에서 자신의 마음 상태를 관찰하고 이해하는 상위인지 능력으로 정의된다(Safran & Segal, 1990). 탈중심화의 내용을 살펴보면, 자기 생각과 자기 자신이 동일하지 않다는 관점인 ‘사고와의 탈동일시’, 부정적인 경험에 자동적으로 습관적인 반응을 하지 않을 수 있는 ‘반응의 탈자동화’, 비판단적인 태도로 자신을 수용할 수 있는 ‘자기 수용’의 세 가지 측면으로 구성되어 있다(Fresco et al. 2007). Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope과 Williams(2002)는 부정적인 생각과 우울·불안과 같은 감정들을 탈중심화된 관점에서 경험하는 과정을 상위 인지적 자각이라 일컬으며, 이러한 부정정서들을 상위 인지적 관점에서 경험하는 태도를 길러야 함을 강조했다. 관련 선행연구들을 살펴보면, 불안정 성인애착이

탈중심화와 유의미한 부적 상관을 보였으며(김태사, 안명희, 2013), 유운경(2011)의 연구에서는 불안애착이 탈중심화와 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 정지현과 권석만(2013)의 연구에서 탈중심화는 우울과 불안 그리고 부적 정서에서 유의한 부적 상관을 보였으며, 정적 정서와 삶의 만족도 그리고 심리적 안녕감에서는 유의한 정적 상관을 보였다. 이 외에도 다양한 연구들에서 우울 및 불안과 탈중심화의 부적 상관이 확인되었으며(김빛나, 임영진, 권석만, 2010; 김용희, 2012; 홍은선, 민경화, 2016), 심리적 안녕감과 탈중심화의 정적 상관이 확인되었다(박지선, 박진희, 2017; 문정순, 한규석, 2012). 또한 김병직(2009)의 연구에서 불안애착은 부정적 정서에 반복해서 과도하게 주의를 기울이는 반추라는 정서조절전략을 통해 우울에 영향을 미쳤으며, 김빛나 등(2010)의 연구에서는 부적응적인 반추적 반응을 차단하여 우울 증상을 감소시킨 탈중심화의 역할이 확인되었다. 이러한 연구결과들을 바탕으로 탈중심화가 부정정서의 완화 및 심리적 안녕감에 영향이 미치는 과정에서 정서조절이 매개역할을 한다고 추정할 수 있겠다. 탈중심화와 정서조절의 직접적인 관련성을 밝혀낸 연구는 많지 않지만, 앞에서 확인한 바와 같이 탈중심화가 적응적 정서조절의 결과로 나타날 수 있는 부적정서 완화 및 심리적 안녕감 증대와 관련 있음을 증명하는 연구가 꾸준히 제시되고 있다. 탈중심화가 진로결정의 어려움과 어떻게 연관되는지 살펴본 연구는 없지만, 정서적 어려움과의 밀접한 관련성을 고려할 때 진로결정 시 정서 및 성격 관련 어려움에 영향을 미칠 것으로 사료된다.

불안정 성인애착의 정서표현 방식을 보면, 불안애착이 높은 개인은 스트레스 상황에서

가까운 타인의 관심과 지지를 통해 불안 수준을 낮추려고 자신의 부정적 정서를 과도하게 표현하는 정서적 과잉활성화 방식을 사용하고, 회피애착은 친밀한 관계 욕구를 부인하며 과도하게 방어적으로 자신의 정서를 억압함으로써 부정정서로부터 회피하는 비활성화 방식을 사용하는 것으로 알려져 있다(Main, 1990; Cassidy & Kobak, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). 따라서 불안정 성인애착을 형성한 개인은 정서 조절 능력의 결핍이 나타나며, 부정정서를 유발하는 자극으로부터 통제감을 얻고자 역기능적 정서조절전략을 선택한다는 것을 시사한다. 여러 연구에서도 불안정 성인애착 행동방식이 낮은 주관적 안녕감과 우울이나 불안에서 비롯한 다양한 정서 및 행동 조절문제들을 예측하는 변인으로 보고되고 있다(Schore, 2001; Mikulincer & Shaver, 2007; 안하얀, 서영석, 2011; 한기백, 2013).

이에 본 연구에서는 대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계를 매개할 수 있는 변인으로 정서조절의 역할을 논하고자 한다. 앞에서 언급하였듯이 진로를 선택하고 결정하는 과정은 개인의 삶에서 중요한 과업 중 하나이다. 따라서 그에 수반되는 불안, 걱정, 부담과 같은 다양한 심리적 반응은 스트레스로 작용하게 된다. 개인의 애착 수준이 불안정할수록 스트레스 상황에서 역기능적인 정서조절 전략을 사용하게 될 것이고 그로 인해 진로결정에 있어 정서 및 성격적 어려움에 더 많은 영향을 미칠 것으로 보인다. 따라서 불안정 성인애착과 정서조절의 관계를 살펴보는 것은 대학생들이 직면한 정서 및 성격 관련 진로문제에 대한 이해를 증진시키며, 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계를 매개하는 변인을 찾아 그에 대한

적절한 개입이 이루어진다면 상담의 효과를 촉진할 수 있을 것이다. 정서조절이란 개인의 긍정적 또는 부정적 정서를 상황에 맞게 조절하고 표현하는 능력으로, 구체적으로 Gratz와 Roemer(2004)는 자신의 정서를 이해·자각·수용하는 것, 충동적인 행동을 스스로 조절하는 것, 부정정서를 경험해도 목표달성을 위해 행동을 실행하며 정서조절전략을 상황에 적절하게 사용하는 능력으로 개념화하며 이러한 것이 결핍될 경우 정서조절곤란이 발생한다고 정의하였다. 정서조절 능력 수준이 낮은 개인은 긍정적 정서와 같은 감정적 경험에 대해 우울이나 불안과 같은 부정정서로 반응하는 비율이 높았고(Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005), 진로 결정 과정에 불안이나 회피와 같은 부정정서가 작용하여 비합리적인 결정을 내리게 된다(Emmerling & Chermis, 2003). 또한, 정서조절의 어려움은 불확실성에 대한 인내력 부족과 높은 상관을 보였다(장진이, 2016).

위와 같은 선행 연구결과를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정 어려움의 관계를 설명하는 변인으로 탈중심화와 정서조절곤란을 설정하고, 두 매개 변인의 역할 및 영향력을 인과적 모형에서 확인하고자 한다. 본 연구의 필요성과 목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 성인애착, 탈중심화, 정서조절곤란은 어떠한 관계가 있는가? 둘째, 대학생의 성인애착은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 유의한 영향을 미치는가? 셋째, 탈중심화는 대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계를 매개하는가? 넷째, 정서조절곤란은 대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계를 매개하는가? 다

첫째, 탈중심화와 정서조절곤란은 대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 순차적으로 매개하는가?

## 방 법

### 연구절차

본 연구는 연구자 소속기관의 생명윤리 위원회(Institutional Review Board)에 연구 계획서를 제출하여 2019년 12월 5일 심사(KSU-19-11-004-1205)를 통과한 후 진행하였다. 설문은 2019년 12월 6일부터 2019년 12월 12일까지 약 1주간 이루어졌으며 전국 4년제 대학교의 남녀 재학생 251명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 그 중 불성실한 응답 14부를 제외하고 237명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 본 연구의 설문지는 연구에 관한 간략한 설명과 함께 기본적인 인적사항, 성인애착 척도, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움 척도, 탈중심화 척도, 정서조절곤란 척도 등으로 구성되었으며, 설문 응답에 소요된 시간은 약 15분 정도였다.

### 측정도구

#### 친밀관계경험척도 개정판(Experiences in Close Relationships Scale-Revised: ECR-R)

성인애착 측정을 위해 친밀관계경험검사 개정판(Experiences in Close Relationships Scale-revised: ECR-R)을 활용하였다. 이 척도는 Brennan 등(1998)이 개발한 친밀관계경험척도를 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 문항반응이론을 통해 수정한 친밀관계경험검사 개정판

이다. 이를 김성현(2004)이 국내에서 번안하여 대학생을 대상으로 타당화한 측정도구이다. 이 척도는 총 36문항으로, 불안애착과 회피애착의 차원을 측정하며 각각의 하위척도가 18문항씩 구성되어 있다. 불안애착은 관계에서 거절과 버림받는 것에 대한 두려움으로 상대에 집착하는 정도를 측정하며(예: “나는 다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.”), 회피애착은 타인과의 친밀함과 의존에 대해 불편해하는 정도를 측정한다(예: “다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다.”). 각 문항은 원척도와 동일하게 7점 Likert식 척도로 구성되며, 전혀 그렇지 않다(1점)에서 아주 그렇다(7점)까지로 평정하게 되어있다. 점수가 높을수록 불안애착과 회피애착의 특성을 많이 보이는 것으로 애착이 불안정함을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 불안애착이 .89, 회피애착이 .85로 보고되었으며, 본 연구에서는 불안애착은 .90, 회피애착은 .86로 나타났다.

#### 정서 및 성격 관련 진로결정어려움(EPCD) 척도

Saka 등(2008)이 개발한 EPCD 척도(Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties, EPCD)의 단축형을 Jin, Nam, Joo와 Yang(2015)이 타당화한 것을 사용하였다. 문항은 타당도 문항(2문항), 연습문항(1문항)을 포함하여 총 23문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(9점)까지 9점 Likert식 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 진로미결정과 관련된 정서 및 성격적 특성들을 높게 인식함을 의미한다. 하위요인은 비판적 관점(예: “나는 진로를 선택할 때 모든 관련사항을 고려할 수 없다.”),

불안(예: “나는 진로결정을 할 때 복잡한 과정을 거쳐야 하는 것이 걱정된다.”), 자아개념 및 정체감(예: “나는 종종 내가 성공하지 못했다고 느낀다.”)의 3가지 요인으로 분류된다. 유나현(2014)의 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .90이며, 각 하위요인별로는 비관적 관점 .73, 불안 .87, 자아개념 및 정체감 .79로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수는 .88이며, 각 하위요인별로는 비관적 관점 .77, 불안 .83, 자아개념 및 정체감 .79로 나타났다.

### 정서조절곤란(DERS)척도

정서조절곤란 측정을 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 DERS(Difficulties in Emotional Regulation Scale)검사를 조용래(2007)가 우리말로 번안·타당화한 정서조절곤란 척도 한국판(Korean version of Difficulties in Emotional Regulation Scale: K-DERS)을 사용하였다. 이 척도의 문항은 총 36문항으로 이루어져 있으며 자기보고식 검사이다. DERS는 다각적 측정을 위해 정서에 대한 주의와 자각의 부족(예: “내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다.”), 충동통제곤란(예: “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.”), 정서반응에 대한 비수용성(예: “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.”), 정서조절전략에 대한 접근 제한(예: “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.”), 정서적 명료성의 부족(예: “내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.”), 목표지향행동 수행의 어려움(예: “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.”) 등 하위요인이 총 6개로 구성되어 있다. K-DERS는 문항분석과 요인분석에서 예상과는 반대의 방향으로 결과를

보인 1개 문항을 제외한 35개 문항으로 이루어져 있으며, 전체 척도에서 10개가 역문항으로 구성되어 있다. 문항 구성에서 원척도와 차이가 약간 있으나, 동일하게 두 척도 모두 6개의 하위요인으로 구성된 것으로 밝혀졌다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 평정하도록 되어있으며, 총합이 높을수록 정서조절 곤란이 더 크다는 것을 의미한다. DERS의 신뢰도 계수는 전체 척도가 .93이었고, 하위척도는 .80이상이었다. K-DERS의 신뢰도 계수는 전체 척도가 .92였고, 하위척도는 .76~.89로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수는 .95이며, 하위척도는 .74~.92로 나타났다.

### 탈중심화 척도

탈중심화 능력을 측정하기 위해 Fresco 등(2007)이 개발한 경험 질문지(Experiences Questionnaire: EQ)를 김빛나(2008)가 우리말로 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 11문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(5점)’까지 5점 Likert식 척도로 평정하게 되어 있다. 각 문항의 내용은 사고와의 탈동일시(예: “나는 나의 생각과 감정으로부터 내 자신을 분리하여 생각할 수 있다.”), 반응의 탈자동화(예: “나는 불쾌한 감정에 빠져들지 않으면서 그러한 감정을 관찰 할 수 있다.”), 자기 수용(예: “나는 내 자신을 있는 그대로 잘 받아들일 수 있는 편이다.”)의 3가지 측면을 측정한다. 점수가 높을수록 탈중심화 수준이 높다는 것을 의미한다. 김빛나(2008)의 연구에서 신뢰도 계수는 .78로 보고되었으며, 본 연구에서는 .87로 나타났다.



자료분석

본 연구에서는 수집한 자료를 IBM SPSS Statistics 24.0과 SPSS PROCESS macro를 활용하여 분석하였다. 먼저, 자료의 기술통계 분석을 한 후, 신뢰도 검증을 위해 측정도구의 내적 일관성 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 확인하였고, 변인 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 적률 상관분석을 실시하였다. 둘째, 불안애착과 회피애착 각각이 탈중심화와 정서조절곤란을 매개로 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치는지 알아보기 위해 Hayes가 제안한 SPSS PROCESS macro의 모델 6번을 활용하였다. PROCESS macro를 이용한 매개효과 분석은 Baron과 Kenny(1986)의 여러 단계 분석방법을 한 번에 검증할 수 있는 절차적 편리성을 갖춘 분석 방법이다(이지원, 이기학, 2014). 마지막으로 간접효과의 유의성은 부트스트랩핑 횟수를 5,000번으로 설정하여 95%의 신뢰구간을

이용해 분석하였다.

결 과

기술통계분석 및 상관분석

주요변인들의 기술통계분석과 Pearson 상관 분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 측정변인의 정규성에 대해 살펴보면, 왜도와 첨도가 모두 기준치(왜도<2, 첨도<7) 내로 다변량 정상성이 충족되었음을 확인하였다.

측정 변인들 간의 상관분석 결과를 보면, 불안애착은 회피애착( $r=.20, p<.01$ ), 정서조절 곤란( $r=.51, p<.01$ ), 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $r=.37, p<.01$ )에 대해 유의한 정적 상관을 보였으며, 탈중심화( $r=-.28, p<.01$ )에 대해서는 유의한 부적 상관을 보였다. 회피애착은 정서조절곤란( $r=.26, p<.01$ )에 대해 유의한 정

표 1. 주요변인들의 상관 및 기술통계 (N=237)

요인	1	2	3	4	5
1. 불안애착	1				
2. 회피애착	.20**	1			
3. 탈중심화	-.28**	-.15*	1		
4. 정서조절 곤란	.51**	.26**	-.58**	1	
5. 정서 및 성격 관련 진로결정 어려움	.37**	.10	-.21**	.36**	1
평균	48.16(2.68)	51.49(2.86)	37.42(3.40)	91.73(2.62)	126.16(5.25)
표준편차	11.06(0.61)	9.59(0.53)	6.92(0.63)	21.49(0.61)	24.96(1.07)
왜도	-0.27	0.17	-0.05	-0.03	-0.02
첨도	-0.48	-0.31	0.42	-0.45	-0.31

주. ( )는 문항수로 나눈 리커트 범주에서의 평균과 표준편차값.

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

적 상관을 보였으며, 탈중심화( $r=-.15, p<.05$ )에 대해서는 유의한 부적 상관을 보였다. 반면, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움과는 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 탈중심화는 정서조절곤란( $r=-.58, p<.01$ )과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $r=-.21, p<.01$ )에 대해 유의한 부적 상관을 보였으며, 정서조절곤란은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $r=.36, p<.01$ )에 대해 유의한 정적 상관을 보였다.

대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과

대학생의 성인애착과 정서 및 성격 관련 진

로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 매개변수의 역할을 하는지 분석한 결과는 표 2와 그림 1에 제시하였다.

그림에서 볼 수 있듯이 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 불안애착은 매개변인인 탈중심화( $B=-.17, p<.001$ )에 유의한 부적 영향을, 정서조절곤란( $B=.74, p<.001$ )에는 정적 영향을 끼치며, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B=.59, p<.001$ )에도 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 탈중심화는 정서조절곤란( $B=-1.48, p<.001$ )에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B=.04, p>.05$ )에는 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 정서조절곤란은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B=.25, p<.01$ )에

표 2. 성인애착과 EPCD의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과

경로	B	SE	t	LLCI <sup>1)</sup>	ULCI <sup>2)</sup>
불안애착 → 탈중심화	-0.17	.04	-4.39***	-.25	-.09
불안애착 → 정서조절곤란	0.74	.10	7.76***	.55	.93
탈중심화 → 정서조절곤란	-1.48	.15	-9.67***	-1.78	-1.18
불안애착 → EPCD	0.59	.16	3.78***	.28	.90
탈중심화 → EPCD	0.04	.26	0.14	-.48	.56
정서조절곤란 → EPCD	0.25	.10	2.66**	.07	.44
회피애착 → 탈중심화	-0.11	.05	-2.28*	-.20	-.01
회피애착 → 정서조절곤란	0.39	.12	3.30**	.16	.62
탈중심화 → 정서조절곤란	-1.73	.16	-10.59***	-2.05	-1.41
회피애착 → EPCD	0.01	.17	0.05	-.032	.33
탈중심화 → EPCD	0.07	.27	0.26	-.47	.61
정서조절곤란 → EPCD	0.42	.09	4.64***	.24	.59

주. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , EPCD: 정서 및 성격 관련 진로결정어려움.

주. 1) LLCI: boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

2) ULCI: boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

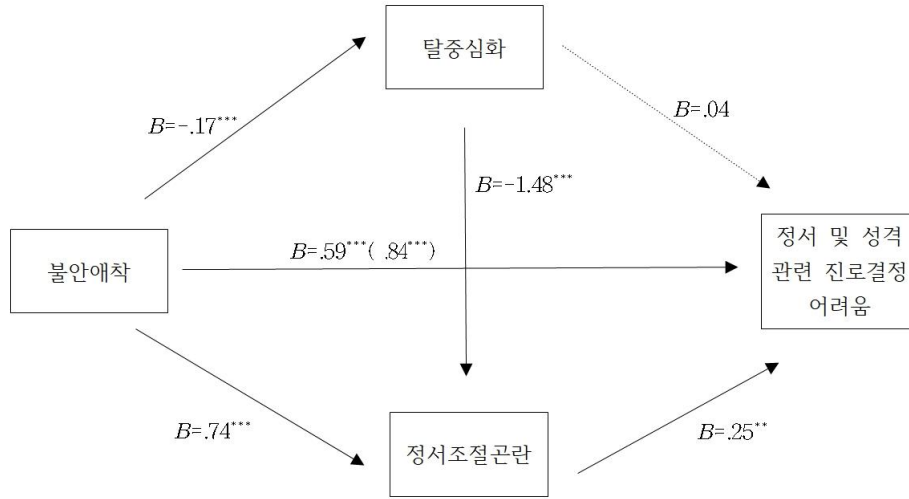


그림 1. 최종모형 및 비표준화 계수

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

유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 탈중심화와 정서조절곤란이 매개변수로 성립하기 위해서는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향과 독립변수가 매개변수에 미치는 영향이 모두 통계적으로 유의하여야 하고, 매개변수를 추가했을 때 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 감소해야만 한다(Hayes, 2009; MacKinnon, Fairchild, & Fritz, 2007). 본 연구모형에서 불안애착이 정서 및 성격 관련 진로결정의 어려움에 미치는 영향( $B = .84, p < .001$ )보다 매개변수인 탈중심화와 정서조절곤란이 추가되었을 때 불안애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 미치는 영향( $B = .59, p < .001$ )이 줄어들고, 통계적으로 유의한 것으로 나타나 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 부분매개 하는 것으로 나타났다.

회피애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 회피애착은 매개변수인 탈중심화( $B = -.11, p < .05$ )에 유의한 부적 영향을, 정

서조절곤란( $B = .39, p < .01$ )에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B = .01, p > .05$ )에는 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 탈중심화는 정서조절곤란( $B = -1.73, p < .001$ )에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B = .07, p > .05$ )에는 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 정서조절곤란은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움( $B = .42, p < .001$ )에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구모형에서 회피애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났으며, 탈중심화와 정서조절곤란이 추가되었을 때 회피애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치지 않아 회피애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란은 매개역할을 하지 않는 것으로 나타났다.

간접효과의 유의도를 검증하기 위해 부트스

표 3. 성인애착과 EPCD의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란의 매개효과에 대한 부트스트랩 검증결과

구분		B	SE	LLCI*	ULCI**
불안애착 → 탈중심화 →	EPCD	-0.01	.05	-.10	.09
불안애착 → 정서조절곤란 →	EPCD	0.19	.08	.04	.35
불안애착→탈중심화→ 정서조절곤란→	EPCD	0.06	.03	.01	.13
총 간접효과		0.25	.09	.08	.44
직접효과		0.59	.16	.28	.90
총 효과		0.84	.14	.57	1.10

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , EPCD: 정서 및 성격 관련 진로결정어려움.

주. 1) LLCI: boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

2) ULCI: boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

트랩 방법을 활용하였으며 그 결과는 표 3과 같다. 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란의 총 간접효과는 95% 신뢰구간 내에서 하한값과 상한값 사이 [.08~.44]에 '0'을 포함하고 있지 않으므로 유의한 것으로 나타났다. 불안애착이 탈중심화를 거쳐 정서 및 성격 관련 진로결정의 어려움으로 가는 경로를 살펴보면, 95% 신뢰구간 내에서 [-.10~.09]로 '0'을 포함하고 있으므로 탈중심화의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 불안애착이 정서조절곤란을 거쳐 정서 및 성격 관련 진로결정어려움으로 가는 경로는 95% 신뢰구간 내에서 [.04~.35]로 '0'을 포함하고 있지 않으므로 정서조절곤란의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 이중매개효과 검증결과, 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 순차적으로 거치는 경로가 95% 신뢰구간 내에서 [.01~.13]로 '0'을 포함하고 있지 않으므로 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 대학생を対象으로 불안정 성인애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 주요한 원인이 될 수 있음을 밝히고, 그 과정에서 탈중심화와 정서조절곤란의 역할을 살펴봄으로써 대학생의 진로상담에 있어서 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구의 주요 결과들은 다음과 같다.

첫째, 불안애착과 회피애착은 모두 탈중심화와 부적 상관, 정서조절곤란과는 정적 상관을 보였다. 즉, 애착이 불안정할수록 탈중심화 수준이 낮고, 정서조절에 어려움을 겪는다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 대학생의 성인애착이 탈중심화에 직접적인 효과를 미친다는 연구결과와 일치하며(정주희, 2019), 성인애착과 탈중심화와 같은 정신화 능력의 관계를 검증한 연구결과들(김용희, 2018; 박은주, 2013; 김태사, 안명희, 2013)과 그 맥을 같이 한다. 그리고 불안정 애착을 형성할수록 자기조절능력에 부정적인 영향을 미치게 되고, 우울 및 불안과 같은 정서조절 문제를 겪게 된다는 연

구결과(Bosquet & Egeland, 2006; Schore, 2001)와 일치하는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 불안정 성인애착 중 불안애착은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움과 유의미한 상관관을 보였다. 즉, 불안애착이 클수록 정서 및 성격 관련 진로결정어려움이 크다는 것을 의미한다. 이는 불안정한 애착을 형성한 개인은 부정적인 내적작동모형을 바탕으로 미래 변화에 대해 부정적으로 바라보게 되고, 부정적 정서를 높게 지각하여 진로를 결정하는 과정에서 불확실한 상황에 대한 인내 수준이 낮게 나타나는 결과(남영옥, 2001; 김용희, 2009)와 맥을 같이 한다. 또한, 애착이 안정적일수록 대학생들이 자기 자신을 탐색하고 자신에 대해 확신을 가지며 그로 인해 더 쉽게 진로선택에 참여한다는 선행연구와 유사한 결과이다(강차연, 박연, 2001). 그러나 회피애착은 정서 및 성격 관련 진로결정어려움과 유의미한 상관관을 나타내지 않았다. 이러한 결과는 개인의 불안정 애착 차원에 따라 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 각각 다르게 영향을 미친다는 것을 시사한다. 이는 불안애착이 상태불안 및 상태 비관주의에 의해 진로결정수준에 간접적인 영향을 끼친 반면, 회피애착은 불안 및 비관주의와 관련이 없는 것으로 보고된 Braunstein-Bercovitz 등(2012)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이러한 이유로 회피애착 수준이 높은 사람들은 스트레스를 부정하거나 최소화하는 행동을 하며(Kobak & Sceery, 1988), 부정정서나 경험을 억제하고 부정하려는 경향이 있어 정서적 자각이 결여될 수 있음을 고려해 볼 수 있겠다(Gross & John, 2003; 김찬양, 최한나, 2018). 또한, 상관분석 결과를 토대로 불안애착과 회피애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 미치는 영향은 구분하

여 살펴봐야 함을 확인할 수 있었다.

셋째, 불안정 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 탐색한 결과, 불안애착과 회피애착 모두 탈중심화를 통해서 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치지 못하였다. 즉, 불안정한 애착을 형성한 사람일수록 탈중심화의 수준이 낮았지만, 탈중심화 수준이 낮다고 해서 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에는 큰 영향을 미치지 않을 수 있다. 본 연구에서 불안정 애착이 높은 사람들은 일상에서 경험하는 사고나 감정으로부터 거리를 두고 바라볼 수 있는 탈중심화가 잘되지 않아, 비판적 관점, 불안, 자아개념이 구성요인인 정서 및 성격 관련 진로결정어려움(Saka et al., 2008)에 영향을 미칠 것으로 가정했으나 지지되지 않음을 확인하였다. 그러나 Fresco 등(2007)의 연구에서 탈중심화의 부족이 정서장애의 취약성 요인으로 나타났고, 불안정 애착을 형성한 대학생들의 부정 및 긍정 정서 경험에 탈중심화가 유의한 영향을 미쳤다(김용희, 2012). 또한 탈중심화와 유사한 특징을 갖는 마음챙김과 대학생의 불안 및 비합리적 신념의 관계연구에서 마음챙김의 하위요인인 탈중심성의 유의미한 영향이 확인되었다(김용희, 2015; 전현숙, 손정락, 2010). 이와 같이 선행연구들에서 나타난 탈중심화와 정서적 어려움과의 밀접한 관련성을 고려할 때 불안정 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에 탈중심화가 영향을 줄 수 있다는 근거를 찾아볼 수 있다. 따라서 탈중심화가 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 직접적으로 영향을 미치지 못하고 다른 변인을 매개로 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 시사한다.

그리고 불안정 성인애착과 정서 및 성격 관

런 진로결정어려움의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 살펴본 결과, 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 불안정 성인애착이 왜 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치게 되는지 이해하는 데 도움을 주는 결과이다. 즉, 불안정 애착 수준이 높은 사람들이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움도 크게 느끼며, 이 과정에서 자기의 부정적인 정서를 적절하게 통제하거나 조절할 수 있는 정서조절능력이 진로결정에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 안정적인 애착관계를 형성하지 못한 개인은 정서조절능력의 발달이 저해되며(Fonagy et al., 2002), 이처럼 정서조절 수준이 낮을 경우, 진로 결정 과정에 불안이나 회피와 같은 부정적 정서가 작용하여 비합리적 결정을 내리게 된다(Emmerling & Chermis, 2003)는 연구들과 맥을 같이 한다. 또한, 정서를 적절히 조절하지 못할 경우 나타나는 과도한 불안이 미결정 상태를 유지하게 하며(Crites, 1981: 이지원, 이기학, 2014에서 재인용), 자아정체감과 진로에 대한 비판적 관점에도 유의한 영향을 미친다는 Emmerling과 Cherniss(2003)의 연구와 유사한 결과이다.

넷째, 이중매개효과를 살펴보면, 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란의 순차적 매개효과가 확인되었다. 이는, 불안애착이 높을수록 부정적 생각과 감정을 자기 자신과 동일시하지 않고 거리를 두어 정서를 자신에게서 일어나는 하나의 사건으로 보기 어려우며, 이로 인해 심리적 불편감이 가중되어 정서조절이 곤란할 것으로 보인다. 이러한 정서조절의 어려움이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움을 유발하는 데 기여하고 있음을 추론해 볼 수

있다. 이 같은 이해는 진로상담의 실제에 있어 다음과 같은 시사점을 지닌다. 정서조절능력은 안정적인 정서적 유대관계를 통해 발달, 축적되어지는 자기조절능력으로 단기간에 변화시키기 어려운 특징을 지닌다. 이에 본 연구에서 밝혀진 탈중심화와 정서조절곤란의 순차적 매개효과는 탈중심화에 대한 이해를 바탕으로 정서조절능력을 변화시킬 방법을 모색하는 데 유용하리라 여겨진다.

한편, 본 연구에서 회피애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에서 탈중심화와 정서조절곤란의 순차적 매개효과는 확인되지 않았다. 이는 회피애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움과 유의한 상관을 보이지 않았고, 직접 효과 또한 영향을 미치지 않은 것과 관련되겠다. 이러한 결과는 두 변인의 관계를 검증한 선행연구가 없기 때문에 직접적인 확인은 어렵지만, 회피애착 수준이 높을수록 방어적인 성향이 강하고 스스로에 대한 모순된 지각으로 내면의 상태를 다르게 보고했을 가능성을 생각해 볼 수 있겠다.

본 연구를 요약하면, 불안애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움을 유의하게 설명하고, 불안애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에서 탈중심화와 정서조절곤란이 순차적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 현재까지 애착과 다양한 진로문제의 관련성에 대한 연구가 이루어지고 있지만 성인애착과 관련 있는 개념들과의 관계에 대한 연구가 많지 않고, 성인애착이 어떤 과정을 거쳐 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치는지에 대한 연구는 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구는 불안정 성인애착과 탈중심화, 정서조절곤란의 역할을 검증하여 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계에

서 영향을 미치는 과정적 변인을 확인한 데 의의를 지닌다. 따라서 대학생들이 진로를 결정하는 과정에서 정서 및 성격적인 문제로 어려움을 호소할 때 먼저는 애착 차원을 구분하여 차별화된 방법으로 상담에 개입해야 될 필요가 있다. 불안애착인 내담자에게 상담자와의 안정된 관계경험을 제공하고 그 기반으로 자신의 사고 및 감정을 알아차리고 사고의 흐름을 있는 그대로 받아들이는 상위인지 과정을 조력하는 것은 탈중심화 능력 증진에 효과적일 수 있다. 이를 통해 부정적인 생각과 감정을 자신과 동일하게 여기기보다는 거리를 두고 자신의 경험을 비판단적으로 관찰함으로써 부정적인 생각에 대한 반추를 줄이고 정서조절능력을 향상시켜 대학생들의 정서 및 성격 관련 진로결정어려움을 경감시킬 것으로 예상할 수 있다.

본 연구의 한계 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 변인들의 자기보고식 측정은 한계를 지니고 있다. 특히 부정정서를 과도하게 억압하는 대처 기제를 사용하는 회피애착의 경우 자기보고식 설문을 통한 객관적인 측정의 어려움이 있다. 따라서 변인들을 객관적으로 측정할 수 있는 도구가 요구되는 바이다. 둘째, 본 연구의 표집이 일반 대학생을 대상으로 한 것이기 때문에 불안·회피 애착 수준이 높지 않았다. 추후 불안정 애착 수준이 높은 집단을 대상으로 추가 검증이 이루어지면 진로상담 장면에서 적용할 수 있는 보다 명확한 이해를 도모할 수 있겠다. 셋째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 하였기 때문에 결과를 일반화하여 적용하기에는 다소 무리가 있다. 따라서 추후 연구에서는 연구대상을 청소년, 중장년층 등으로 다양화하여 해당 변인 간의 관계를 살펴보는 것이 필요하겠다. 넷째,

본 연구는 연구변인들을 동일한 시기에 측정한 횡단 연구를 통해 밝혀진 것이므로 추후 연구에서는 종단 연구를 통해 변인 간의 인과 관계를 명백히 규명하는 노력이 필요하겠다. 다섯째, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 정서 및 성격 관련 진로결정어려움의 관계를 경험적으로 검증하였다. 그러나 아직까지 성인애착이 어떤 경로를 통해 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치는지에 관한 연구가 많이 이루어지지 않아 이론적 근거가 공고하지 못해 방법론을 사용하는 데 한계가 있었다. 앞으로 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 영향을 미치는 변인들에 대한 더 많은 경험적 연구가 필요하겠다. 마지막으로 회피애착과 불안애착이 정서 및 성격 관련 진로결정어려움에 미치는 영향이 달랐던 점에 대한 심도 있는 이해를 꾀할 수 있는 후속 연구가 필요하겠다.

## 참고문헌

- 강차연, 박 연 (2001). 대학생들의 애착과 진로발달과의 관계. *한국심리학회: 상담 및 심리치료*, 13(2), 51-69.
- 고홍월, 김계현 (2008). 한국 대학생의 진로의사결정 성숙수준과 의사결정 상태와의 관계. *상담학연구*, 9(1), 147-164.
- 공윤정 (2015). 진로의사결정 과정에서 정서의 역할에 대한 탐색적 논의. *아시아교육연구*, 15(1), 27-43.
- 김민선 (2014). 진로결정의 어려움 관련 정서 및 성격 척도의 한국 축소판 개발 및 타당화 연구: 대학생들을 대상으로. *진로교육연구*, 27(3), 65-94

- 김병직 (2009). 성인애착과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 반추와 정서 억제를 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(2), 573-596.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김수임, 강민철, 김영근 (2011). 대학생의 성인애착유형, 부모애착, 진로결정 자기효능감 및 진로미결정의 관계: 조절된 매개모형을 중심으로. 상담학연구, 12(5), 1703-1718.
- 김수임, 김창대 (2009). 애착과 심리적 독립이 진로발달 및 선택에 미치는 영향에 관한 국내연구의 동향. 상담학연구, 10(3), 1573-1591.
- 김용희 (2009). 아동의 부모 분리개별화와 애착이 긍정 정서 및 부정 정서에 미치는 영향: 행동적 자율성의 매개효과. 한국심리학회: 건강, 14(1), 107-124.
- 김용희 (2012). 대학생의 부정 정서 및 긍정 정서 경험에서 불안정 애착의 영향. 청소년학연구, 19(5), 265-291.
- 김용희 (2015). 대학생의 불안 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. 청소년학연구, 22(12), 619-647.
- 김용희 (2018). 불안정애착과 주관적 안녕감의 관계: 탈중심화와 자기자비의 매개효과. 대한스트레스학회: 스트레스연구, 26(4), 290-295.
- 김찬양, 최한나 (2018). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. 복지상담교육연구, 7(1), 47-74.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향 자기대상과 정신화의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 853-871.
- 남영옥 (2001). 부모의 양육행동에 따른 청소년의 성격 특성이 기출행동에 미치는 영향. 한국사회복지학회, 45, 156-184.
- 문정순, 한규석 (2012). 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 93-110.
- 박성재, 반정호 (2006). 대졸 청년 층 취업준비 노력의 실태와 성과. 한국인구학, 29(3), 29-50.
- 박은주 (2013). 성인애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계: 정신화 능력의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 박지선, 박진희 (2017). 대학생의 자기낙담과 심리적 안녕감간 관계에서 탈중심화의 매개효과. 스트레스연구, 25(1), 52-56.
- 선혜연, 이제경, 김선경 (2012). 진로미결정 대학생의 진로고민 내용 및 원인과 결과. 아시아교육연구, 13(2), 1-24.
- 송보라, 이지원, 최혜승, 허준경, 이기학 (2014). 성인의 전 생애적 진로만족 연구: 생애주기별 사회인지진로변인과 삶의 만족에 대한 메타분석. 상담학연구, 15(5), 1791-1810.
- 안하얀, 서영석 (2011). 성인애착과 Young의 단절 및 거절 도식에 따른 집단 분류와 우울, 불안 및 대인관계문제에 대한 집단



- 간 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 943-969.
- 유나현 (2014). *A cluster-analytic investigation of career indecision subtypes of Korean college students: Implications for a taxonomy of career decision-making difficulties and intervention*. 연세대학교, 박사학위논문.
- 유나현, 이기학 (2005). 애착, 심리적 독립, 정서기능에 따른 진로결정 자기 효능감의 차이. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(2), 451-466.
- 유윤경 (2011). 대학생의 성인애착과 우울: 심리적 수용과 탈중심화를 중심으로. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤성민 (2012). 성인애착은 용서가 안녕감에 미치는 영향을 조절하는가. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 917-939.
- 이경희, 윤미현 (2011). 청소년의 부모요인, 친구애착 및 자아존중감과 진로성숙도와의 관계. 한국가족복지학, 16(1), 175-199.
- 이지원, 이기학 (2014). 대학생의 성인애착과 진로의사결정문제와의 관계: 정서적 어려움의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 11(1), 55-87.
- 이춘희 (2007). 내현적 자기애와 진로미결정이 학교생활적응에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장진이 (2016). 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 정서조절 어려움이 진로미결정에 미치는 영향. 상담학연구, 17(2), 121-139.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계. 한국심리학회, 29(4), 989-1007.
- 정애경, 김계현, 김동민 (2008). 진로미결정 및 관련 변인에 관한 국내연구 메타분석. 상담학연구, 9(2), 551-564.
- 정주희 (2019). 대학생의 성인애착, 자기자비, 탈중심화, 반추, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 박사학위논문.
- 정지원 (2015). 내면화된 수치심이 고등학생의 진로미결정에 미치는 영향: 진로결정어려움 관련 정서 및 성격특성(EPCD)의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 정지현, 권석만 (2013). 고통 감내력과 심리적 건강의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(3), 627-647.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 주영주, 한상운 (2015). 대졸 청년층의 대학생활 만족도 및 첫 직장만족도 관련 영향변인에 관한 연구. 교육종합연구, 13(1), 193-212.
- 최동선, 정철영 (2003). 대학생의 진로탐색행동과 동기 요인 및 애착의 관계 분석. 직업교육연구, 22(1), 115-143.
- 최현영 (2005). 대학생이 지각한 부모와의 애착과 역기능적 진로사고의 관계. 건국대학교 석사학위논문.
- 한기백 (2013). 대학생이 지각한 아동기 부모 애착과 우울의 관계: 자아존중감과 성인애착의 매개효과. 한국상담학회지: 상담학연구, 14(5), 3065-3087.
- 홍은선, 민경화 (2016). 중년 여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계. 한국심리학회지: 여성, 21(4), 587-611.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in

- social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Bartholomew, K., & Horowitz, I. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Blustein, D. L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy*. Mahwah, NJ; Lawrence Erlbaum.
- Blustein, D. L., Schultheiss, D. E. P., & Flum, H. (2004). Toward a relational perspective of psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 423-440.
- Bosquet, M., & Egeland, B. (2006) The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18, 517-550.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Psychology Press, 김수임, 강예리, 강민철 역 (2014). *존 볼비의 안전기지: 애착이론의 임상적 적용*. 서울: 학지사.
- Braunstein-Bercovitz, H., Ben-Zamin, B. A., Asora, S., & Leva, M. (2012). Secure attachment and career indecision: Mediating effects of anxiety and pessimism. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 236-244.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report measurement 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 Press.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski(Eds.), *Clinical Implications of Attachment* (p. 300-323). Hillside, New Jersey: Erlbaum.
- Crites, J. O. (1981). *Career counseling: Models, Methods, and materials*. New York: McGraw-Hill.
- Downing, H. M., & Nauta, M. M. (2010). Separation-individuation, exploration, and identity diffusion as mediators of the relationship between attachment and career indecision. *Journal of Career Development*, 36, 207-227.
- Emmerling, R. J., & Cherniss, C. (2003). Emotional intelligence and the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 11(2), 153-167.
- Fonagy, P., Gergeley, G., Jurist, E. J., & Target, M. I. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. G. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*,

- 38(3), 234-246.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology, 43*(4), 510-526.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychology and Behavior Assessment, 26*, 41-54.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Hartung, P. J., & Blustein, D. L. (2002). Reason, intuition, and social justice: Elaborating on parsons's career decision-making model. *Journal of Counseling & Development, 80*(1), 41-47.
- Hartung, P. J. (2011). Barriers of benefit?: Emotion in life-career design. *Journal of Career Assessment, 19*(3), 296-305.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Statistical Mediation Analysis in the New Millennium, 76*(4), 408-420.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Author's response: Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry, 5*, 68-79.
- Hinkelman, J. M., & Luzzo, D. A. (2007). Mental health and career development of college students. *Journal of Counseling & Development, 85*, 143-147.
- Jin, L., Nam, S. K., Joo, G., & Yang, E. (2015). Validation of a Korean translation of the emotional and personality-related career decision-making difficulties scale-short form (EPCD-SF). *Journal of Career Assessment, 23*(2), 294-307.
- Kelly, K. R., & Shin, Y. J. (2009). Relation of neuroticism and negative career thoughts and feelings to lack of information. *Journal of Career Assessment, 17*(2), 201-213.
- Kerns, K. A., & Stevens, A. C. (1996). Parent-child attachment in adolescence: Links to social relations and personality. *Journal of Youth and Adolescence, 25*(3), 323-342.
- Kirpatrick, I. A., & Hazan, C. (1994). Attachment style and close relationship: 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 representations of self and others. *Child Development, 59*, 135-146.
- Lee, K. H. (2005). Coping with career indecision: Differences between four career choice type. *Journal of Career Development, 31*(4), 279-289.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 283-300.
- Lopez, F. G., & 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*, 355-364.

- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-602.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies and the concept of conditioned strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-310.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press
- Mora, J. G., Garcia-Aracil, A., & Vila, L. E. (2007). Job satisfaction among young European higher education graduates. *Higher Education*, 53(1), 29-59.
- O'Brien, K. M., Friedmana, S. M., Tiptonb, L. C., & Linn, S. G. (2000). Attachment separation, and woman's vocational development: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 301-315.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., Engels, R. C. M. E., & Meeus, W. (2003). Parental attachment and romantic relationships: Associations with emotional disturbance during late adolescence. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 28-39.
- Phillips, S. D. (1994). *Choice and change: Convergence from the decision-making perspective*. In M. L. Savikas & R. W. Lent (Eds.), *Convergence in career development theories: Implications for science and practice* (pp. 155-163). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Puffer, K. A. (2011). Emotional intelligence as a salient predictor for collegian's career decision making. *Journal of Career Assessment*, 19(2), 130-150.
- Safran, J., & Segel, Z. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*: Basic Books New York.
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16, 403-424.
- Salmone, P. R. (1982). Difficult cases in career counseling: II. The indecisive client. *Personnel and Guidance Journal*, 60, 496-499.
- Savickas, M. L. (1993). Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7(3), 205-215.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: Norton.
- Schultheiss, D. E. P., Kress, H. M., Manzi, A. J., & Glasscock, J. M. J. (2001). Relational influences in career development: A qualitative inquiry. *The Counseling Psychologist*, 29(2), 214-239.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Williams, S. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.

- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 3-19.
- Van Eecke, Y. (2007). Attachment style and dysfunctional career thought: How attachment style can affect the career counseling process. *The Career Development Quarterly, 55*, 339-350.
- Vignoli, E., Croity-Belz, E., Chapeland, V., Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, parenting style. *Journal of Vocational Behavior, 67*(2), 153-168.
- Vignoli, E. (2009). Inter-relationships among attachment to mother and father, self esteem and career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 75*, 91-99.

원 고 접 수 일 : 2020. 04. 08

수정원고접수일 : 2020. 07. 30

계 재 결 정 일 : 2020. 08. 28

**The Relationship Between Adult Attachment and  
Emotional and Personality-Related Aspects  
of Career-Decision-Making Difficulties in College Students:  
The Dual Mediating Effects of Decentering and  
Emotional Regulation Difficulties**

**Miyeon Lee**

Department of Psychology, Kyungsung University  
Student

**Nahyun Yoo**

Professor

The purpose of this study was to identify the relationship between insecure adult attachment and emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties (EPCD) in college students, and to evaluate how decentering and emotional regulation difficulties mediate this relationship. Participants were 237 college students who were administered questionnaires measuring adult attachment, EPCD, decentering, emotional regulation difficulties, etc. The results indicated that anxious attachment had a positive effect on EPCD, while avoidant attachment had no significant effect. Emotional regulation difficulties had a significant mediating effect on the relationship between adult attachment and EPCD, while decentering did not. Decentering and emotional regulation difficulties serially mediated the relationship between anxious attachment and EPCD, and further, the indirect effect was significant. Based on these findings, implications for career counseling for college students and directions for future research are discussed.

*Key words* : College Students, Insecure Adult Attachment, EPCD, Decentering, Emotional Regulation Difficulties, Mediating Effect