



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

애착이론에 근거한
집단심리치료프로그램이
미혼남녀의 대인관계능력과
결혼가치관에 미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

현 나 희

2022년 6월

애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이
미혼남녀의 대인관계 능력과 결혼가치관에
미치는 영향

지도교수 서 명 석

지도교수 엄 소 용

현 나 희

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

현나희의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

김 대 영



위

원

서 명 석



위

원

엄 소 용



제주대학교 사회교육대학원

2022년 6월



Impacts of Attachment Theory-based Group
Psychotherapy Program on Interpersonal
Relationship Ability and Marriage Values of
Unmarried Men and Women

Na-Hee Hyun

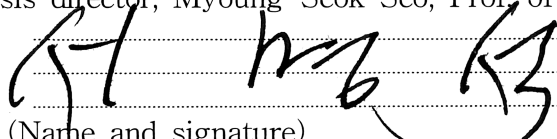
(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo and
Professor So-Yong Eom)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for
the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2022. 6.

This thesis has been examined and approved.

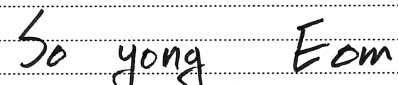
.....
Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....

.....
(Name and signature)

.....
Date

2022. 9. 5.

Thesis director, So-Yong Eom, Prof. of Psychotherapy

.....

.....
(Name and signature)

.....
Date

2022. 7. 5

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

국문초록	vi
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정리	4
1) 성인애착	4
2) 대인관계능력	4
3) 결혼가치관	5
4) 집단심리치료	5
II. 이론적 배경	6
1. 애착이론	6
1) 애착이론의 개념	6
2) 성인애착	7
3) 애착이론의 치료적 개입	9
2. 대인관계 능력	10
1) 대인관계 능력의 개념	10
2) 성인애착과 대인관계 능력	12
3. 결혼가치관	13
1) 결혼가치관의 개념	13
2) 성인애착과 결혼가치관	14
3) 결혼가치관의 변화	15

4. 선행연구의 고찰	17
III. 연구방법	20
1. 연구설계	20
2. 연구절차	21
3. 연구대상	22
4. 연구도구	23
1) 성인애착 척도	23
2) 대인관계 능력척도	24
3) 결혼가치관척도	25
5. 자료분석	26
6. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램	26
IV. 연구 결과 및 분석	29
1. 인구사회학적 특징	29
2. 성인애착 척도 결과 분석	30
1) 성인애착 척도 하위영역 사전·사후 검사 비교	31
2) 성인애착 척도 사전·사후 결과 비교 그래프	32
3. 대인관계 능력 척도검사 결과 분석	33
1) 대인관계 능력 척도 하위영역 사전·사후 검사 비교	34
2) 대인관계 능력 척도 사전·사후 결과 비교 그래프	36
4. 결혼가치관 척도검사 결과 분석	36
1) 결혼가치관 하위영역 사전·사후 검사 비교	37
2) 결혼가치관 사전·사후 결과 비교 그래프	38

5. 프로그램 참여자 대상 변화 요인에 대한 종합 질적 분석	39
V. 논의 및 제언	44
1. 요약 및 논의	44
2. 의의 및 제언	46
참고문헌	49
ABSTRACT	57
부록	60
<부록1> 성인애착 척도(ECR-R)	60
<부록2> 대인관계능력척도	63
<부록3> 결혼가치관척도	66
<부록4> 프로그램 만족도 설문지	68
<부록5> 회기별 지침서 및 활동	70

표 목차

<표 II-1> Bartholomew와 Horowitz의 성인애착 모형	8
<표 II-2> 애착 이론에 근거한 프로그램 선행연구 고찰	17
<표 III-1> 연구 설계	20
<표 III-2> 프로그램 진행 내용과 일정	21
<표 III-3> 연구 대상의 구성	22
<표 III-4> 성인애착 척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도	23
<표 III-5> 대인관계능력 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도	24
<표 III-6> 결혼가치관척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도	25
<표 III-7> 프로그램 구성, 회기별 프로그램 주제와 목표, 활동내용	27
<표 IV-1> 연구 대상자의 인구사회학적 특성	29
<표 IV-2> 성인애착 전체 사전·사후 검사 비교	31
<표 IV-3> 성인애착 하위영역별 사전·사후 검사 비교	32
<표 IV-4> 대인관계능력 전체 사전·사후 검사 비교	33
<표 IV-5> 대인관계능력 하위영역별 사전·사후 검사 비교	35
<표 IV-6> 결혼가치관 전체 사전·사후 검사 비교	37
<표 IV-7> 결혼가치관 하위영역별 사전·사후 검사 비교	38
<표 IV-8> 프로그램 만족도 평가 및 긍정적 측면의 보고 내용	40
<표 IV-9> 프로그램 참여 피드백 내용	41

그림 목차

[그림 IV-1] 연구대상자의 인구사회학적 그래프	30
[그림 IV-2] 성인애착척도 하위영역별 비교 그래프	32
[그림 IV-3] 대인관계능력 척도 하위영역별 비교 그래프	36
[그림 IV-4] 결혼가치관 척도 하위영역별 비교 그래프	39

국 문 초 록

애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이
미혼남녀의 대인관계능력과
결혼가치관에 미치는 영향

현 나 회

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

지도교수 엄 소 용

이 논문은 애착이론에 기반한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 대인관계능력과 결혼가치관에 미치는 영향에 대한 효과성을 검증하는 것이다. 이 연구를 위해 연구자는 15명의 미혼남녀 모집하였고, 3개의 임상집단으로 나누어 프로그램을 진행하였다. 연구자는 프로그램 참가자들을 대상으로 프로그램 시작 전에 성인애착과 대인관계능력, 결혼가치관을 평가하는 사전검사를 시행하였고, 동일한 구성의 사후 검사를 프로그램 종료 후에 시행하였다.

이 연구에 적용한 집단심리치료프로그램의 내용은 선행연구와 관련 자료의 고찰을 기반으로 하여 미혼남녀를 대상으로 기획 및 재구성된 것이다. 연구자는 참여자들의 대인관계능력 증진과 결혼가치관의 긍정적 변화를 위한 애착이론에 기반한 프로그램을 120분씩 매주 1회 총 6회기로 6주에 걸쳐 시행하였다. 연구자는 이 연구의 효과성을 검증하고자 사전·사후 검사에서 평가된 참여자들의 성인애착, 대인관계능력, 결혼가치관의 변화의 수준의 개인 내적 및 집단 내 변화에 대

한 비모수 통계 분석을 시행하였다. 또한 질적 분석자료로 프로그램 참여자가 직접 작성한 다양한 워크시트, 회기별 평가기록, 프로그램 만족도 설문지 등을 활용하였다. 이를 통해 연구자는 프로그램 전반에 걸쳐 참여자들의 변화 측면에 대한 추가 분석을 진행하였다.

이 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 애착이론에 기반한 6회기의 구조화된 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 성인애착 중 불안 애착에서 유의미한 수준으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 애착이론에 기반한 6회기의 구조화된 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 대인관계능력 하위영역 중 대인 갈등 다루기에서 유의미한 수준으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 애착이론에 기반한 6회기의 구조화된 집단심리치료프로그램이 미혼남녀에 결혼가치관 중 안정 낭만적, 보수 도구적 하위영역에서 유의미한 수준으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

연구 결과, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼 남녀의 성인애착, 대인관계능력 향상 및 결혼가치관에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 연구자는 이상의 연구를 기반으로 한 집단심리치료프로그램을 미혼남녀에게 활용하는 것에 대한 치료적 근거를 제시하고 후속 연구를 위한 논의 및 제언하였다. 이 연구 결과를 토대로 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 심리치료 과정에서 유용하게 활용될 수 있기를 기대한다.

주요어: 결혼가치관, 대인관계능력, 성인애착, 집단심리치료프로그램

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

성인 초기는 친밀감을 형성하는 시기로서, 배우자 선택을 위한 교제를 시작하는 시기이다(Erikson, 1950). 친밀감 성취는 성인 초기의 중요한 발달과업이며, 대부분의 청년은 결혼을 통해서 친밀감의 욕구를 충족시킨다(Erikson, 1968). 결혼은 제도 및 규범이 시대나 민족, 문화에 따라 다를 수 있으므로 한 가지가 아닌 복합적 개념을 갖게 되어 포괄적으로 모든 제도를 포함하여 나타낼 수 있는 일반적인 정의는 없다(이지원, 2006). 결혼은 사회적, 법적으로 승인된 일부일처제의 성적 관계로 애정과 신뢰에 바탕을 두고 정서적·경제적 자원을 공유하는 법적 관계라고 할 수 있다(정진희, 2011). 그러나 생애 과업의 하나로 결혼을 이해하던 전통적인 결혼생활을 하는 부모 세대와는 달리, 젊은 세대는 결혼을 개인의 선택 혹은 의사결정의 문제로 인식하고 있다(이소영, 2011).

유아는 양육자와의 상호작용을 통해 자신과 타인에 대한 내적 작동모델을 형성하고, 이것은 아동, 청소년, 성인애착으로 이어지면서 개인의 성격으로 발전한다(Bowlby, 1969). 개인의 행동이 그 사람의 정서와 연관되어 있고, 이를 통해 그 사람의 가치관을 유추할 수 있다는 점을 감안할 때, 개인 심리적 요인도 결혼 가치관에 영향을 준다고 볼 수 있다. 개인 심리적 요인의 대표적인 변인은 성인 애착이다(이윤경, 2018).

부모와의 애착과 결혼관에 관한 연구에서는 남성의 경우 아버지와의 애착이, 여성의 경우 어머니와의 애착이 결혼 태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다(박은선, 2008). 즉, 동성 부모와의 애착관계가 높을수록 결혼을 해야 하는 것으로 인식하고 있다. 애착유형을 나누어 살펴본 결과에서는 안정 애착이 무시 애착이나 공포 애착보다는 결혼에 대한 이미지를 좋게 인식하고 있는 것으로 나타났다(김미현, 2010; 민순옥, 2009; 박은선, 2008).

2021년 실제 우리나라의 혼인 건수는 19만 3,000건으로 전년 대비 2만 1,000건이 줄어 9.87% 감소하였다. 그중 가장 많이 감소한 연령은 30대 초반 남자(-10.3%), 20대 후반 여자(-14.4%)이다. 1970년 혼인통계 작성 이후 2021년 혼인 건수와 조혼인율은 모두 가장 적은 수치를 기록하였다(통계청, 2021). 또한, 결혼 가치관 경향을 살펴보면 결혼을 해야 한다고 생각하는 비율이 2020년 51.2%로 2010년 64.7%보다 13.5% 감소한 것으로 나타났으며(통계청, 2020), ‘결혼하지 않고 독신으로 사는 것도 괜찮다.’ 문항에 20대 52.9%, 30대 42.7%로 나타났다(김영란 외, 2021). 이와 같은 결혼율의 감소는 결혼가치관의 변화를 반영한 대표적 결과라고 할 수 있다(이윤경, 2018). 결혼가치관의 변화는 다양한 경제, 사회, 문화의 맥락에서 많은 영향을 받고 있다(김예리, 2009). 결혼가치관은 성인 남녀가 생각하는 결혼의 필요성, 배우자를 선택하는 조건, 결혼생활에 대한 설계 등을 포괄하고, 시대, 사회적 조건, 그리고 개인이 가지고 있는 신념에 따라 달라질 수 있다(이윤경, 2018).

결혼은 청년들에게 성인이 되기 위한 필수적 과정이 아닌 선택적 과정이 되었다. 청년들의 결혼가치관은 변화하고 있으며, 이러한 결혼가치관의 변화는 결혼율 저하에 영향을 미치고 있다(조예랑, 2020). 결혼가치관에 따른 가족구조의 변화가 개인, 가족, 사회, 국가에 미치는 부정적인 영향이 높을 수 있으므로 결혼가치관 자체에 영향을 주는 변인을 탐색할 필요가 있다. 심리적 요인에서는 자아존중감이 높을수록 결혼의향이 높았고, 남성보다 여성에 대한 영향력이 크게 나타났다(김상운, 2021). 자아존중감은 개인이 자신을 가치 있다고 생각하고 존중해주는 태도로서, 주관적인 가치감이다(이민선, 2010). 자아존중감이 높은 사람은 인생에 대한 행복감, 만족감, 개인 생활에 대한 자신감을 가지고 적극적, 창의적인 임무를 수행한다. 반면에, 자아존중감이 낮은 사람들은 부정적 자기 태도로 인해 열등감, 소외감을 느끼며 비관적이고 지나치게 자신을 의식하여 다른 사람과 상호작용을 하는데 어려움이 있다(Coopersmith, 1967; 박은희, 2014).

불안정 애착을 지닌 개인의 결혼가치관을 향상하기 위해서는 개인의 애착과 결혼가치관의 영향을 주는 보호 요인을 탐색하고 직접 개입함으로써 구체적이고 실제적인 도움을 제공할 필요가 있다. 불안정 애착을 형성한 성인은 부적응적인 정서조절전략을 사용하는 경향성이 높음을 알 수 있다(전은숙·홍혜영, 2012). 애

착 대상과의 관계를 따뜻하고 수용적으로 지각하는 것은 지속적인 성인기 사회적 지지 체계의 질과 연관됨을 알 수 있다(김경미, 2010). 애착이론가들은 전 생애에 걸쳐 개인 심리적 발달에 어린 시절 애착 대상과의 애착 경험, 즉, 양육자로부터의 보살핌의 질, 관계 경험이 영향을 끼친다고 주장한다. 또한, 그들은 애착경험이 개인이 지속해서 맺는 대인관계의 질을 결정하며, 나아가 정신건강의 토대가 된다고 주장한다(장석진·연문희, 2009). 비혼 남녀는 친밀한 대상과의 관계를 형성하는데 어려움을 느끼며, 특히 연인과는 반복되는 관계갈등 패턴으로 인해 배우자나 결혼에 대한 기대를 갖는 것을 더욱 어려워한다(이정하 외, 2017). 대학생 대상 연구에서는 친밀한 관계의 두려움이 높을수록 결혼관이 유의미하게 낮아지는 것으로 나타났다(반석우, 2014). 33~44세 싱글남녀 대상 연구에서는 원가족에서 자기분화가 건강하게 형성되지 못하면 친밀한 관계 형성에 어려움을 갖게 되고 이는 결혼지연 또는 결혼기피와 관련된다고 나타났다(김현실, 2010).

따라서 연구자는 대인관계능력 증진과 결혼가치관 변화를 치료의 목적으로 고려하였다. 또한, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 만20~35세의 미혼남녀에게 적용해봄으로써 성인애착, 대인관계 증진과 결혼가치관에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 통해 연구자는 치료프로그램의 효과성을 검증하고 개인의 대인관계능력을 높이고, 결혼가치관의 변화를 주는 성인 대상 애착이론에 근거한 집단프로그램의 임상적 활용성을 제안하였다.

2. 연구문제

이 연구의 목적은 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 성인애착, 대인관계능력, 결혼가치관에 미치는 영향을 살펴보는 것이다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 성인애착에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 대인관계능력에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀의 결혼가치관에 어떠한 영향을 미치는가?

3. 용어의 정리

이 연구에서 사용된 주요 용어는 성인애착, 대인관계능력, 결혼가치관, 집단심리치료이며, 다음과 같이 정의한다.

1) 성인애착

Main, Kaplan, & Cassidy(1985)는 한 개인이 자신에게 신체적, 심리적 안정감을 제공하는 특정한 사람과 친밀한 접촉을 유지하려는 성인의 안정적 경향성이라고 정의하였다. 이 연구에서는 Main, Kaplan, & Cassidy(1985)의 정의에 근거하여 개인이 자신에게 신체적이거나 심리적인 안정감을 제공하는 특정한 사람과의 친밀한 접촉을 유지하려는 안정적 경향성을 ‘성인애착’이라 조작적으로 정의한다.

2) 대인관계능력

대인관계능력은 자신과 타인의 내적인 상태와 동기, 행동 등을 명확하게 인식하고 적절히 행동할 수 있는 능력이다(Thorndike, 1920: 심예진, 2022에서 재인용). 이 연구에서는 자신과 타인의 내적인 상태와 동기, 행동 등을 명확하게 인식하고 적절히 행동할 수 있는 능력을 ‘대인관계능력’이라 조작적으로 정의한다.

3) 결혼가치관

결혼가치관은 동일 세대의 사람들이 결혼에 대해 공통으로 형성하는 태도 및 신념이다(김지유·조희선, 2014). 결혼에 대한 생각과 사고는 오랜 시간을 거쳐 변화하며 결혼에 대한 가치관으로 자리 잡는다(김예리, 2009). 결혼가치관의 내용에는 결혼의 목적 및 동기, 배우자의 선택조건과 방법, 결혼 과정과 결혼 후 생활계획에 대한 태도 등이 포함될 수 있다(김유나, 2012). 이 연구에서는 결혼에 대해 오랜 시간에 걸쳐 공통으로 형성하는 태도 및 신념을 ‘결혼가치관’이라 조작적으로 정의한다.

4) 집단심리치료

개인의 심리적 부적응 증상을 해결하고 돕기 위해 소집단의 형태로 실시되는 상담 치료법을 집단심리치료라고 정의할 수 있다(김미혜, 2013). 집단 활동을 통하여 친사회적 행동을 학습하게 하며, 수용적인 분위기에서 그들의 감정을 표현할 기회를 갖게 한다(강지혜, 2012). 애착이론 기반 치료는 어린 시절 보호자와의 관계에서 발생하는 애착관계에 초점을 두고 있다(이문희·이수림, 2013). 이 연구에서는 Bowlby의 애착이론을 소집단에 적용하여 실시하는 치료형태를 ‘집단심리치료’라고 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 애착이론

1) 애착이론의 개념

애착(attachmanet)은 Bowlby가 영아와 양육자 간에 형성된 강하고 지속적인 정서적 유대를 설명하기 위하여 처음 사용한 개념으로서, 영아가 양육자에게 근접과 접촉을 추구하는 성향이다(Bowlby, 1980). 애착 형성에서 영아와 양육자 사이 초기 관계의 질은 가장 중요한 것이다. 양육자가 영아에게 ‘안전한 기지’의 역할을 제공해주며 아이의 요구에 대하여 민감하고 지속으로 일관되게 반응하면, 아이는 안정적 애착을 발달하게 된다. 애착이론에서는 양육자의 민감한 반응성을 강조하는데, 민감한 반응성은 양육자가 아이의 요구와 신호에 주목하고 정확히 해석하여 즉각적이며 적절한 반응을 해 주는 것을 의미한다. 이런 민감한 반응성은 아이가 자라면서 평생 활용하게 되는 사랑과 협력하며 상호작용하는 능력에 가장 중요한 역할을 한다(Bowlby, 1969).

반면, 양육자가 아이의 요구에 민감하게 반응하지 못하면 양육자와의 상호작용에서 충족되지 못하거나, 부분적이거나 일관성없이 충족된다면 불안정하게 애착이 발달하게 된다(Bowlby, 1988). 이처럼, 애착이론에서는 초기 양육자의 안정적인 애착과 돌봄의 제공을 필수적으로 보고 있으며, 이러한 관계의 경험이 정상적인 발달을 도우며 이후에 지지적, 긍정적, 적응적인 사회적 상호작용을 가능하게 한다고 보았다(Herbert, McCormack & Callahan, 2010; 이상미, 2016). 생애 초기 양육자와의 관계 패턴이 성인기의 내외적 표상에 연속적으로 영향을 미친다는 것이다(김희경, 2016). 이처럼 아이는 양육자와의 상호작용을 통해서 부모의 돌봄에 대한 기대를 형성하고, 자신 그리고 타인에 대한 내적 표상, 내적 작동모델의 원천이 된다(Bowlby, 1973). 이후 타인과 정서적인 유대를 맺는 능력에도 영향을

미친다(Bowlby, 1979).

내적 작동 모델(internal working model)은 애착이론에서 가장 중심적인 개념으로, 내면화 과정에서 형성되고 자기(self)와의 대상을 담고 있는 표상이다(김나미, 2011). 최초 만들어진 내적 작동 모델은 이후 세상을 경험하는 방식에 지속해서 영향을 주어 특히 중요하며 나중에 만들어지는 모델에게도 영향을 끼친다(Marrone, 2000). 즉, 영아기부터 아동기에 형성된 내적 작동 모델은 성인이 되어서도 그대로 작용하며 결혼 후 자녀와 형성하는 애착관계에도 영향을 미치는데 이는 애착의 세대간 전이가 발생한다는 것이다(Bretherton, 1991; 우복레, 2003에서 재인용).

생애 초기 양육자와 상호작용을 하면서 자신이 가치 있고 사랑받을 만한 존재인지에 대한 '자기 표상'을 형성하고, 타인이 믿을만하며 접근이 가능한 존재인지에 대한 '타인 표상'을 형성한다(김지영, 2017). 생애 초기에는 양육자와의 관계와 다른 의미 있는 대인관계를 통해서 형성되고 발전한다. 친밀한 대인관계에서 개인의 정서적, 인지적, 행동적 반응을 개인의 특유한 것으로 결정짓는다(최연화, 2011).

2) 성인애착

Bowlby(1973)는 생애 초기 형성된 애착이 성인기에도 비슷하게 나타나며, 지속해서 성인기의 인지나 행동에도 영향을 주며 비교적 안정적으로 유지된다고 가정하였다. 생애 초기에 형성된 애착은 개인이 성장함에 따라 친밀하고 가까운 사람과의 관계에서 활성화되고, 성인이 되어서도 사회적 관계에 영향을 미친다(Hazan & Shaver, 1990). 아동은 부모의 보살핌이 없이는 스스로 삶의 안정을 추구할 수 없으므로 초기 형성된 애착은 양육자가 아동에게 제공하는 보살핌이 일방적으로 이루어진다(김광은, 2005). 반면, 성인기 애착은 아동기의 애착 행동이 이성 관계, 부부관계 등 두 사람 사이에서 상호적으로 이루어진다(김광은, 2005). 성인애착은 신체적, 심리적으로 편안함과 안정감을 주는 자신보다 더 강하고 현명한 특정 소수의 인물을 찾고 접촉을 유지하고자 하는 안정된 성향으로 정의된다(Bowlby, 1969).

Hazan과 Shaver(1987)는 부부 또는 연인관계 등 친밀한 이성과의 사랑을 애착 과정으로 개념화하여 성인애착이론을 구성하였다. 성인의 애착을 안정형(secure), 회피형(avoidant), 양가형(anxious.ambivalent)이라는 세 유형으로 분류하였다. 애착유형은 자기 표상·타인 표상에 따라 결정지어지는데, 배우자와 연인 등 의미 있는 타인과의 관계에 따라 변화하지만 성인기 애착유형이 결정되는 것은 대부분 성인 초기의 애착유형으로 나타났다(Hazan & Shaver, 1987). Bartholomew와 Horowitz(1991)는 안정형, 몰입형, 거부형, 두려움형과 같이 자신과 타인에 대한 긍정과 부정의 관점을 기준으로 네 가지 범주를 제시하였다.

<표 II-1> Bartholomew와 Horowitz의 성인애착 모형

		자기 표상	
		긍정	부정
타인 표상	긍정	안정형 secure	몰입형 preoccupied
	부정	거부형 dismissing	두려움형 fearful

이들의 연구에서 안정형은 자신과 타인을 모두 긍정적으로 생각하며, 자신에 대해서는 사랑받을 가치가 있고, 타인에 대해서는 신뢰할 만하고 세상이 안전한 곳이라고 여기며, 가까운 관계에서의 친밀감을 편안해한다. 몰두형은 타인에 대해서는 긍정적으로 평가하지만, 자신에 대해서는 부정적으로 평가한다. 이에 자신을 무능하고 사랑받을 만한 가치가 없다고 여기며 동시에 타인의 수용과 인정에 대해서는 지나치게 추구하고 염려하는 경향이 있다. 거부형은 자신에 대해서는 가치 있는 존재로 보고 있지만, 타인에 대해서는 믿을 수 없다고 여긴다. 이들은 타인에 대한 부정적 기대 때문에 친밀감을 회피하는 동시에 친밀한 관계에 대한 가치를 부인함으로써 자기 가치감을 유지하는 경향이 있다. 두려움형은 자신과 타인에 대해서 모두 부정적이며, 타인의 인정과 지지에 의존적이지만 타인에 대한 부정적인 기대로 인해서 상실과 거부의 고통을 피하고자 친밀감을 회피하게 된다(Bartholomew & Horowitz, 1991).

성인애착과 관련된 기존의 연구를 종합적으로 분석하여, Brennan, Clark과

Shaver(1998)는 애착 불안과 애착 회피라는 두 개의 차원으로 구성된다는 것을 발견하였다. 현재는 불안과 회피의 두 가지 차원적 구분이 애착형태를 측정하는 가장 일반적 방법으로 받아들여지고 있다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Mikulincer & Shaver, 2005; Harms, 2011). 생애 초기 형성된 애착은 새로운 애착 관계를 형성하거나 사회 환경 변화로 인해 자신과 타인에 대한 정보를 새롭게 통합하고 재조정될 수 있다는 견해를 갖는다(Bowlby, 1980). 이는 성인의 애착 유형이 초기에 애착이 형성된 이후 성인기까지 그대로 유지되는 것은 아닐 수 있다. 최소한 초기 부모와의 관계를 통해 형성되었다는 것과 이런 애착유형이 부모 외에도 일반적인 대인관계 또는 의미 있는 타인과의 상호관계에 적용된다는 것을 기본으로 가정하고 있다(김동직·한성열, 1997).

3) 애착이론의 치료적 개입

Bowlby에 따르면 애착은 본능이며 내적 동기를 가진 행동의 근원으로 생존만큼 중요하다(Booth & Lindaman, 2005: 이향숙 외, 2006에서 재인용). 애착이론에서 볼 때 인간은 아동기부터 성인기에 이르기까지 역동적인 내적작동모델을 통해 세상을 이해한다(임정현, 2016). 치료사는 새롭고 독립적인 사람으로, 안전하고 대립적이지 않은 환경에서 경험과 관심을 탐색해 볼 수 있도록 해주는 역할을 할 수 있다(Myrow, 2000: 김윤경, 2006에서 재인용). 애착이론을 적용하는 치료사는 내담자가 자기 자신과 자신의 애착 대상에 대한 표상 모형을 탐색할 수 있는 조건을 제공한다. 이를 위한 치료사의 역할을 Bowlby는 다음과 같이 다섯 가지로 설명하였다(Bowlby, 1988).

첫째, 내담자가 자기 삶의 과거와 현재의 다양한 불행하고 고통스러운 측면을 탐구할 수 있는 안전한 기반을 제공하는 것이다. 치료사는 내담자에게 지지, 격려, 동정 및 지도를 제공하거나 신뢰하는 동료 없이 그런 대상과의 관계 형성을 힘들어한다는 것을 알아야 한다. 둘째, 내담자가 현재 삶에서 중요한 인물과 관계를 맺는 자신의 감정과 행동, 다른 사람들이 느끼는 느낌과 행동에 대해 어떠한 기대를 하는지 내담자의 탐색을 도와야 한다. 또한, 친밀한 관계를 맺고자 하는 사람을 선택할 때 자신에게 좋지 못한 상황을 만들 때 어떤 무의식적인 편

건을 고려하도록 격려함으로써 내담자의 탐색을 도와야 한다. 셋째, 치료사는 내담자의 내적작동모델을 검토하여야 한다. 내담자 자신의 부모에게 작동되는 모델이 자신의 지각, 반응, 기대에 어떻게 구성하고 있는지 인식하도록 돕는다. 넷째, 내담자가 자신의 현재 인식과 기대는 어린 시절의 부모 또는 주변의 중요한 인물에 의해 주입된 것임을 고려하도록 격려한다. 다섯째, 내담자의 과거 고통스러운 경험이나 부모의 잘못된 메시지에서 비롯된 자기 자신과 다른 사람들이 느끼는 자신의 이미지를 인식하도록 한다.

애착이론에 근거한 프로그램은 안전기지에 대한 경험의 부재와 불안전으로 인해 형성된 부정적 내적작동모델을 알게 하고 새로운 애착 경험을 통해 이에 대한 변화의 기회를 만드는 것이 핵심이다(임정현, 2016). 집단 활동의 역동성을 통하여 친사회적 행동, 예를 들어 협동, 돕기, 나누기, 감정이입 등을 학습하게 하며, 수용적인 분위기에서 감정을 표현할 기회를 갖게 한다(강지혜, 2012). 집단의 치료적 요인을 활용해 다른 사람과의 긍정적인 상호작용을 토대로 자신을 더욱 긍정적으로 표상하게 되어 타인과의 관계가 지속적으로 향상될 수 있도록 하는데 효과적인 접근임을 알 수 있다(이동진·채수경, 2010). 자신감을 강화시키고, 인간적이고 긍정적인 경험을 통해 타인에 대한 신뢰감, 가족·집단에 대한 소속감을 향상하는 것을 목적으로 한다(강지혜, 2012). 생애 초기 양육자 또는 애착대상과의 반복적인 관계를 통해서 형성된 애착유형이 내적작동모델의 형태로 그 사람의 친밀한 사회적 관계(성장 이후의 부모와의 관계, 또래 집단과의 관계, 연인과의 관계, 직장 동료 관계 등)의 원형으로 작용하는 것을 반영한다(임정현, 2016).

2. 대인관계능력

1) 대인관계능력의 개념

대인관계는 두 사람 이상의 관계 속에서 나타나는 역동적이고 연속적인 상호

작용의 과정으로(이형득, 1995), 사람들이 함께하는 여러 가지 상황 속에서 상호 의존적인 행동을 함으로써 만들어지는 사람 사이의 연계를 의미한다(권석만, 2004). 자기 이해와 타인이해, 정서적 능력, 문제해결 능력, 의사소통, 개방성, 사회적 지식 등의 요소들이 관계 속에서 드러나는 행동의 양상과 함께 생각과 느낌, 기대 등의 심리적 관계에 다양한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다(류대회, 2015).

대인관계능력은 의사소통 유능성, 사회적 유능성, 또는 관계능력 등으로 명명되어왔다. Thorndike(1920: 심예진, 2022에서 재인용)의 사회지능(social intelligence) 연구에서부터 대인관계능력을 사용하였으며, 자신과 타인의 내적인 상태와 동기, 행동 등을 명확하게 인식하고 적절히 행동할 수 있는 능력으로 정의하였다. Sullivan(1953)은 성격과 행동을 대인 관계적인 것으로 파악하고, 대인 관계를 인간행동의 핵심적인 동기로 보았으며, 다른 사람과의 상호작용을 통하여 자아가 형성되고 발달한다고 하였다. 즉, 대인관계가 삶의 질에 영향을 미치며, 대인관계를 형성할 때 건전한 성격발달, 정체감 확립, 행복감, 욕구 만족, 자아성취감 등이 이루어진다. 반면, 그렇지 못할 때는 불안, 소외, 우울, 욕구 좌절 등 정서적인 어려움으로 심리적인 병리가 나타난다(권석만, 1995; 이형득, 1995).

Erikson의 심리 사회적 발달단계에 따르면 청년기는 사회적 관계의 중요성이 주목받으며, 친밀성(intimacy)을 획득하는 것이 가장 중요하다(신명희 외, 2013). 인간은 태어나면서부터 다른 사람과 맺는 관계 속에서 살아가기 때문에 대인관계가 전 생애에 차지하는 비중이 매우 크며, 대인관계가 만족스럽고 적응적일수록 개인의 삶 또한 기능적이며 만족스러워진다(장석진, 2007). 개인은 원만한 대인관계 형성을 통해 자신의 삶을 창조하고 확장할 수 있으며, 신체적인 건강 및 심리적 적응에도 영향을 받는다(강수진, 2010). 타인과의 친밀하고 효율적인 관계는 인간의 만족과 불만족, 행복과 불행을 결정하는 핵심적인 요소로써 삶의 질을 좌우한다(이형득, 1995). 이처럼 개개인이 경험하는 대인관계의 양과 질은 삶에서 느끼는 만족과 불만족 그리고 행복과 불행을 결정하는 중요한 요소로 삶의 질을 결정하는 핵심적인 요인이 된다. 그러므로 우리의 삶에서 대인관계를 통해 발생하는 문제는 중요한 과제로 제시된다(이민경, 2011).

2) 성인애착과 대인관계능력

Bowlby(1969) 등의 많은 애착이론가는 생애 초기 중요한 타인과의 상호작용을 통하여 자기와 타인에 대한 기본적 표상과 관계에 대한 신념이 형성되며, 성인이 된 후에 대인관계의 원형으로 작용한다고 보았다. Collins와 Read(1990)는 성인기의 애착이 영아기의 내적 작동모델을 기반으로 하지만 안정감의 정도는 불안(anxiety), 의존(depend), 친밀(close) 수준에 따라 달라질 수 있음을 보여준다. 자신에게 중요한 타인을 의지하고 신뢰하는 의존과 타인에게 쉽게 접근하고 친밀한 관계를 유지하는 것을 편안하게 생각하는 친밀수준이 높게 나타나는 경우가 있다. 이러한 의존, 친밀 수준이 높게 나타나는 경우보다 타인에게 버림받는 것을 걱정하며, 밀접한 관계를 맺는 것에 대한 두려움이 생기는 불안 수준이 높은 경우보다 안정적 애착을 형성한다고 설명하였다(Collins & Read, 1990).

양육자의 보살핌의 질과 관계 경험은 전 생애에 걸쳐 개인 심리적 발달에 영향을 끼치며, 개인이 지속해서 맺는 대인관계의 질을 결정하고 나아가 정신건강의 토대가 된다(장석진·연문희, 2009). 성인기 애착 체계는 관계 속에서 안정감을 형성하는 것을 목적으로 하고 있다(Collins & Read, 1990). 애착과 대인관계 간의 관계를 밝히고 있는 여러 선행연구의 결과는 대부분이 안정된 애착유형일수록 대인관계의 다양한 영역에서 더 적응적으로 기능한다고 일관성 있게 설명하고 있다(장석진, 2007).

성인애착의 두 가지 차원인 애착 불안과 애착 회피가 성인기 대인관계의 질과 관련이 있다(Gillath et al. 2005). 신지욱(2006)의 대학생의 애착, 정서 그리고 대인관계 유능성 간의 관계를 본 이 연구 결과에서는 애착회피와 애착불안은 대인관계 유능성과 부적 상관으로, 애착 회피와 애착 불안의 경우 대인관계 유능성에 악영향을 미쳤다. 이유경(2006)의 대학생을 대상으로 아동기 외상 경험과 대인관계 문제를 애착이 매개하고 있는지 살펴본 연구 결과는 불안정 애착이 안정 애착보다 유의미하게 심리적 증상과 대인관계 문제 수준이 높았다. 이정임(2014)은 의존과 친밀히 낮을수록 불안이 높을수록 대인관계 문제가 많다고 하였다. 홍순주(2017)는 불안정 성인애착은 자신이 다른 사람들에게 사랑받기에 부족하다고

느끼고 있으므로 대인관계를 형성하고 유지하는데 어려움이 높다고 하였다.

3. 결혼가치관

1) 결혼가치관의 개념

결혼가치관은 동일 세대의 사람들이 결혼에 대해 공통으로 형성하고 있는 태도 및 신념이라고 할 수 있다(김지유·조희선, 2014). 가치관은 한 사람의 행동이나 방향을 결정하며, 개인의 만족·행복에 영향을 미치는 중요한 것이다. 개인적·사회적으로 공동체 의식을 형성하게 하며 그 사회의 각종 활동을 영위하는데 필수 불가결한 것이라고 할 수 있다(Kim, 1998). 결혼가치관의 내용은 결혼의 목적 및 동기, 배우자를 선택하는 조건과 방법, 결혼 준비 과정과 결혼 후 생활 계획에 대한 태도 등을 포함한다(김유나, 2012). 과거에는 ‘결혼은 반드시 해야 한다.’라는 가치관을 따르고 있었으며, 전통적으로 모든 사람이 결혼하는 것으로 생각하였다. 하지만 급격하게 산업화가 진행되면서 한국 사회는 가족이라는 안정적인 사회제도에서도 큰 변화를 일으켜 결혼가치관, 자녀관 및 성 역할관 역시 크게 변화하였다(김민지, 2021).

이러한 변화를 반영한 결과로 「2018년도 전국 출산력 및 가족 보건·복지실태조사」에서는 미혼남녀(20~44세)의 결혼 필요성에 대한 긍정적 응답이 미혼남성의 경우는 2009년 69.8%에서 2018년 50.5%, 미혼여성의 경우는 2009년 63.2%에서 2018년 28.8%로 결혼을 하지 않거나 결혼을 미루는 경향이 있는 것으로 나타났다(이소영 외, 2018). 여성보다 남성이 결혼에 대해 더 긍정적인 태도를 보이지만, 유보적으로 ‘해도 좋으며 안 해도 좋다’는 응답한 경우가 남성 39.2%, 여성 54.9%로 가장 높은 비율을 차지하였으며, ‘하지 않는 것이 낫다’라는 응답도 남성 6.6%, 여성 14.3%로 무시할 수 있을 정도로 낮은 수치는 아니다. 이는 청년층 전반에 결혼에 대한 유보하거나 부정적인 태도가 널리 퍼져 있다고 해석하는 것이 더 적절하다고 판단된다(이상림, 2018).

2) 성인애착과 결혼가치관

전통사회에서 남성에게 여성이 소속되는 방식으로 이루어졌던 결혼은, 현대 사회에서 점차 필수적인 것이 아니라 개인의 선택이 되어가는 추세이다(이윤경, 2018). Eriikson(1968)에 따르면, 인간의 발달은 전 생애에 걸쳐 이루어지며, 생애 주기에 따른 발달단계마다 성취해야 하는 발달과업이 있다. 이러한 과업들은 성공적으로 성취할 때 개인의 건강한 성장과 자아실현이 이루어질 수 있다. 특히 성인기는 직업, 친구, 배우자를 선택하여 어떤 가정을 형성하는지에 대한 인생의 모습이 결정되는 시기로, 타인과 친밀감을 형성하는 발달과업이 있다. 이전에 형성한 정체감을 통해 타인과 친밀감 있는 관계를 형성하고, 정체감을 형성하지 못한 사람은 타인과 참된 친밀성을 이루지 못하여 고립되고 형식적인 인간관계를 형성하게 된다(박아현, 2020).

타인과의 관계에서 안정 애착이 높을수록 갈등을 회피하거나 자신의 욕구만을 주장하지 않으며 이성적이고 합리적인 갈등 해결전략을 사용하여 관계에 대한 만족도가 높아지게 된다(연수진, 2013). 20~30대 미혼여성을 대상으로 한 연구에서 불안 애착과 회피 애착이 이성 관계 만족도에 직접 미치는 효과가 나타났다(민미래, 2017). 애착 회피의 수준은 낮을수록, 애착 불안의 수준은 높을수록 낭만적 결혼관을 가지고 있을 가능성이 크며, 애착 회피 수준이 높을 경우에는 소극적 결혼관을 가질 수 있다(김혜진, 2016). 낭만 애착과 대학생의 결혼 이미지의 관계를 살펴본 연구에서는 회피 애착이 평균보다 높으며 불안 애착이 평균보다 낮은 사람과 회피 애착과 불안 애착이 모두 평균보다 높은 사람보다 결혼에 있어서 긍정적인 이미지를 가진다고 보고하였다(박은선, 2008). 성인기에 관계의 질을 긍정적으로 평가할수록 결혼 역시 긍정적으로 인식하기 때문에 성인기의 애착은 결혼에 대한 태도 및 의향의 형성에 영향을 미치는 중요한 변수가 될 수 있다(김지유·조희선, 2014; 김진아, 2014; 민순옥, 2009).

3) 결혼가치관의 변화

1980년대 초부터 2000년대 초에 태어난 밀레니얼 세대(Millennial Generation)와 1990년대 중반부터 2000년대 초반에 태어난 Z세대(Generation Z)를 통칭하여 MZ세대라고 한다(네이버 시사상식사전). 밀레니얼 세대는 컴퓨터와 인터넷을 초창기부터 사용하며 변화하는 디지털 기기의 중심에 있고, 현재는 스마트폰을 정보의 습득과 인간관계의 교류로 사용하는 세대이다(김영석, 2018). Z세대는 유년시절부터 접한 디지털 환경의 영향으로 신기술에 민감하고, 소셜미디어와 정보력을 적극적으로 활용하고 있는 세대이다(최인영, 2015). 두 세대는 정보통신기술을 활용하여 다양한 지식과 정보를 스스로 획득하고 활용하며, 네트워크망을 이용하여 경험을 교류하고 이전 세대와는 다른 생각과 가치관을 형성한다(양연지, 2020).

밀레니얼 세대는 자신의 전체 삶에서 다른 세대와 비교해 추구하고자 하는 가치가 다양해지고, ‘하고 싶은 것’이 많은 세대로 자연스럽게 자신이 하고 싶은 것에 투자하고 시간적 유연성을 확보하고 행사한다(이혜정·유규창, 2013). 많은 시간을 직장에 할애했던 베이비붐 세대, X세대에게 직장 선택의 1순위는 안정이었다. 그러나 밀레니얼 세대는 더 나은 삶을 이루기 위한 한 영역으로 일과 삶의 균형이 이루어지는 직장을 선호하였다. 결혼, 출산, 내 집 마련 등이 더는 최고의 가치가 아니게 되었으며 미래의 안정적인 삶보다는 현재의 삶을 즐기는 것에 더 집중한다(김영석, 2018).

Erikson에 따르면, 성인 초기는 친밀감을 형성하는 시기로서, 배우자 선택을 위한 교제를 시작하는 시기이다(Erikson, 1950). 친밀감 성취는 성인 초기의 중요한 발달과업이며, 대부분 청년은 결혼을 통해서 친밀감의 욕구를 충족시킨다(Erikson, 1968). 그러나 생애 과업의 하나로 결혼을 이해하던 전통적인 결혼생활을 하는 부모 세대와는 달리, 젊은 세대는 결혼을 개인의 선택 혹은 의사결정의 문제로 인식하고 있다(이소영, 2011).

전국의 혼인 건수는 해마다 감소하고 있으며 평균 초혼 나이는 꾸준히 증가하고 있다. 전국 혼인 건수는 2011년 329,100건, 2016년 281,635건, 2021년 192,500

건으로 나타났다. 평균 초혼 나이는 2011년 남자 31.9세, 여자 29.1세, 2016년 남자 32.8세, 여자 30.1세, 2021년 남자 33.4세, 여자 31.1세인 것으로 나타나 그 추세를 확인할 수 있다(통계청, 2021). 결혼하지 않은 사람들이 늘어남에 따라 국내외적으로 이에 관한 연구가 활발해지고 있는데 이는 미혼 인구가 증가함에 따라 그 원인을 찾고자 하는 것으로 생각한다(윤태실, 2020). 결혼가치관과 결혼의향은 시대나 문화적 배경에 따라 달라지며 그 내용도 다양하게 나타날 수 있다(원아름, 2015). 우리 사회에서 결혼이 필수적인 것이 아니라 개인의 선택으로 받아들여 자신의 상황에 따라서 결혼의 여부나 시기를 결정하는 태도가 증가하고 있다(이세영·홍달아기, 2014; 주나연, 2012; 진미정·정혜은, 2010).

보건복지부와 한국보건사회연구원의 전국 결혼 및 출산 동향조사에서 미혼남녀의 결혼 필요성의 응답 결과 중 결혼에 대하여 긍정적인 태도를 보인 응답률이 남성은 절반이 넘는 50.5%이지만, 여성의 경우에는 28.8% 수준이다. 남성에서도 여성과 마찬가지로 ‘해도 좋거나 안 해도 좋다’는 유보적인 응답이 가장 많은 부분을 차지하고 있었다. ‘하지 않는 것이 낫다’라는 응답도 무시할 수 있을 정도로 낮은 수치는 아닌 점에서 여성이 남성보다는 결혼에 대해 더 부정적 태도를 보이는 것은 사실이다. 이를 젠더 차이로만 보는 것보다는 청년층 전반에 걸쳐 혼인에 대한 부정 또는 유보하는 태도가 널리 퍼져 있는 것으로 해석하는 게 더 적절하다고 볼 수 있다(이소영 외, 2018). 가구·가족 변동 연구에 따르면 ‘결혼을 반드시 해야 한다.’라는 가치관은 10여 년간 계속해서 감소하는 반면, 중립적인 태도는 계속해서 증가하고 있으며, 부정적인 태도 역시 증가하였다(김유경 외, 2013). 또한, 한국여성정책연구원의 여성·가족 패널조사에서 ‘결혼은 일찍 하는 것이 좋다’라는 가치에 대하여 부정적으로 응답한 비율이 55.5%로 높게 나타나 미혼자들은 결혼의향이 긍정적이다. 일부 연구에서는 결혼 선택에 대한 가치관이 부정적으로 나타나고 있다(주재선 외, 2019). 결혼과 자녀에 대해 긍정적인 가치를 가지고 있을수록 결혼할 확률이 높은 것으로 나타났다(임훈민, 2015).

4. 선행연구의 고찰

애착이론에 근거한 선행연구는 다양한 대상자 또는 필요성을 다루고 있다. 애착이론에 대한 강의를 통해 본인의 애착유형 등을 살펴보고, 집단 내 안전기지를 경험하게 한다. 더불어 개인에게 내재되어 있는 내적작동모델이 변화되어 새로운 관점에서 어떻게 작용하는지 경험하는 기회를 제공하고 있다. 애착이론에 근거한 프로그램 선행연구의 결과 및 효과성은 <표 II-2>와 같다.

<표 II-2> 애착 이론에 근거한 프로그램 선행연구 고찰

연구자	연구주제	연구대상	주요 결과
김숙령 (2006)	교사·영아 간 애착 증진 프로그램 개발 및 적용 효과	영아	프로그램에 참여했던 영아들은 사회성과 긍정적 정서, 교사와의 긍정적인 상호작용 점수가 참여하지 않은 영아들보다 더 높았다.
김윤경 (2005)	영아의 애착 증진을 위한 집단치료 놀이 프로그램 개발과 효과	영아	초기 애착 경험이 영아의 정서조절, 대인관계 등과 같은 사회·정서적 행동에 영향을 미친다는 선행연구들을 기반으로 하여, 영아의 건강한 발달을 촉진시키기 위해 애착 증진을 위한 집단치료 놀이 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다.
박미리 (2013)	애착 증진 프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인 불안 및 사회적 기술에 미치는 효과	대학생	애착에 어려움이 있는 학생들이 겪는 대인관계 어려움에 대하여 대인관계를 맺을 때 필요한 실질적 활동을 통해 자기 표현력과 자존감을 높이고 타인과의 원만한 관계 형성에 도움을 줄 수 있었다.

연구자	연구주제	연구대상	주요 결과
박신영 (2018)	애착 이론에 근거한 대학생의 대인관계 향상 프로그램이 애착 수준, 대인관계, 대학 생활 적응에 미치는 효과	대학생	대학생들의 불안과 회피의 애착 수준이 감소하고 대인관계 향상 및 대학 생활 적응에 긍정적인 역할을 하였으며, 대 학생들의 건강하고 바람직한 사회·정서 발달을 하는데 프로그램의 필요성을 시 사하였다.
임정현 (2016)	애착 증진 프로그램이 정서·행동 관심군 중학생의 대인관계와 학교생활 적응에 미치는 효과	정서· 행동 관심군 중학생	또래 친구들과 함께하는 다양한 경험을 통해 타인을 이해하고 자신의 대인관계 문제를 탐색하여 대인관계를 향상하고, 향상된 대인관계는 학교생활 적응에 긍 정적인 영향을 미칠 수 있었음을 시사 한다.
장석진, 연문희 (2009)	애착 이론에 근거한 집단 상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과	대학생	애착 이론을 근거한 대학생의 대인관계 증진에 효과적인 내용과 절차, 구성을 포함하였으며 대인관계능력 증진에 효 과적이라고 밝혔다.
전우경 (2002)	영아의 애착 증진을 위한 부모교육 프로그램의 구성과 적용 효과	영아	어머니의 민감성에 대한 이론적 교육과 어머니와 영아의 상호작용 활동으로 구 성하여 어머니의 민감성을 향상하고 영 아의 애착 형성에 대한 실제적인 것을 제공할 것이라고 밝히고 있다.
최연화 (2011)	원가족 애착을 중심으로 한 대학생 커플 관계 증진 프로그램 개발 및 효과 분석	대학생	효과적으로 발달과업을 수행할 수 있도 록 커플 관계에서 자신의 원가족 경험 을 통해 개인의 부정적인 내적 작동모 델에 대해 재평가를 하고 친밀한 관계 에서 긍정적인 경험을 하여 커플 만족 도를 높이는 데 도움을 줄 수 있음을 시사하였다.

연구자	연구주제	연구대상	주요 결과
최지희 (2013)	애착 이론에 근거한 대인관계 증진 집단미술치료 프로그램 개발 연구	청소년	대인관계 어려움의 원인인 애착 경험을 직면하고 재해석 및 수용하는 기회 제공하며, 대인관계에 대한 자신감과 기대감을 회복하므로 대인관계 증진에 도움을 주는 것을 확인하였다.

이상의 연구를 통해 살펴본 바와 같이 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램은 애착수준을 증가시켰다(김수진, 2009; 김윤경, 2006; 김숙령, 2008; 장석진, 2007; 전우경, 2003; 최연화, 2011; 최지희, 2013). 집단심리치료프로그램은 대인관계능력 역시 증가시켰다(김수진, 2009; 장석진, 2007; 최연화, 2011; 최지희, 2013). 그러나 이러한 선행연구를 분석한 결과 다음과 같은 한계점을 가지고 있다.

첫째, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 대체로 영·유아, 중학생, 대학생으로 대상으로 효과를 증명하고 있다. 둘째, 성인을 대상으로 한 선행연구는 대학생으로 한정되어 있으며, 성인 전체에 일반화시키는 데 한계가 있다. 셋째, 커플 관계 증진에만 초점이 되어 결혼가치관과 연결하여 보기는 어렵다.

선행연구에 따르면, 양육자로부터의 보살핌의 질과 관계 경험은 대인관계의 질을 결정한다고 주장하고 있다(장석진·연문희, 2009). 성인기에 관계의 질을 긍정적으로 평가할수록 결혼 역시 긍정적으로 인식하기 때문에 성인기의 애착이 결혼에 대한 태도 및 의향의 형성에 영향을 미치는 중요한 변수가 될 수 있다(김지유·조희선, 2014; 김진아, 2014; 민순옥, 2009). 이러한 점을 보완하여 이 연구에서 연구자는 첫째, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼 남녀의 대인관계능력을 증진시킬 수 있도록 적용해 보고자 한다. 둘째, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 통해 결혼가치관에 어떠한 영향을 미치는지 효과를 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구설계

연구자는 성인 대상 애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램의 효과성을 검증하고자 세 임상 집단을 대상으로 집단심리치료프로그램을 진행하였다. 이 연구의 진행을 위해 연구자는 임상 집단 1과 임상 집단 2, 임상 집단 3에 동일한 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 6주간 적용하였다. 그리고 세 집단에 대해 참여자를 대상으로 동일 내용의 사전 및 사후 평가를 시행하였다. 이에 대한 세 집단 간 프로그램 진행 및 사전, 사후 평가 등의 연구설계는 아래 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구 설계

구분	사전 검사	프로그램 적용	사후 검사
임상집단1	Q1	P	Q2
임상집단2	Q3	P	Q4
임상집단3	Q5	P	Q6

Q1, Q3, Q5: 성인애착 척도, 대인관계능력 척도, 결혼가치관 척도

Q2, Q4, Q6: 성인애착 척도, 대인관계능력 척도, 결혼가치관 척도,

프로그램 만족도 설문지

P: 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램

2. 연구절차

연구자는 제주대학교 생명윤리심의위원회(JEJU National University Institutional Review Board)의 승인 이후에 연구를 진행하였다(승인번호: JJNU-IRB-2021-090). 이 연구의 절차는 임상집단 참여자 대상 동의서 취득, 사전검사 시행 순이다. 다음으로 참여자 대상 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 진행하였고, 참여자 대상 사후검사와 만족도 설문지 시행, 수집된 자료에 대한 통계처리 및 자료 분석 순이다. 연구자는 애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램을 2022년 2월 24일부터 2022년 4월 24일까지 주 1회, 매회기 120분씩 총 6회 실시하였다. 실시 장소는 제주특별자치도 J시에 소재한 심리치료기관이다. 연구자가 프로그램의 주 진행자로서 전체 프로그램을 진행하였으며 2명의 보조진행자가 참여하였다. 프로그램 진행 내용과 일정은 <표 III-2>과 같다.

<표 III-2> 프로그램 진행 내용과 일정

순서	내용	비고	기간
1	프로그램 점검 수정 및 보완	연구자, 전문가	2021.10.22~2021.12.30
2	연구대상자 구성	게시판 등 게시 후 자발적 동의	2021.12.31~2022.01.31
3	설문 및 사전검사	대상자 동의서 사전검사	2022.02.01~2022.03.13
4	프로그램 실시	3개 집단 각 6회기 시행	2022.02.17~2022.04.24
5	사후검사 및 평가	사후검사 및 설문지	2022.03.24~2022.04.30
6	자료 처치 및 정리	통계분석 등	2022.05.01~2022.06.30

3. 연구대상

연구자는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼남녀에 성인애착과 대인관계능력, 결혼가치관에 미치는 영향을 알아보기 위하여 이 연구의 대상을 J시에 거주하는 15명(남 6명, 여 9명)으로 구성하였다. 연구 대상을 모집하기 위하여 J시 지역 내 게시판과 비대면 사회적 네트워크 서비스(Ssocial network Service, 눈)를 이용하였다. 다음으로 연구의 목적 및 프로그램을 안내하고 참여자 모집 과정을 거쳐 자발적으로 프로그램의 참여 의사를 가진 미혼 성인 15명을 선정하였다. 연구자는 모든 참여자에게 프로그램 시작 전 대면으로 연구의 목적, 프로그램 참여 및 내용을 포함 한 안내문을 제공하고 구두로 설명하여 동의서를 취득하였다. 프로그램 참여자의 구성과 인구 사회학적 특성은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 연구 대상의 구성 및 인구 사회학적 특성

집단	대상	성별	만 나이	지역
임상집단1 (6명)	A	여	24	제주
	B	여	24	제주
	C	여	25	제주
	D	여	30	제주
	E	여	23	제주
	F	여	24	제주
임상집단2 (4명)	G	남	27	제주
	H	남	32	제주
	I	여	33	제주
	J	여	30	제주
임상집단3 (5명)	K	남	20	제주
	L	여	25	제주
	M	남	29	제주
	N	남	33	제주
	O	남	22	제주

4. 연구 도구

이 연구에 사용된 연구 도구는 성인애착 척도, 대인관계능력 척도, 결혼가치관 척도이며, 모두 자기 보고식 설문 조사이다.

1) 성인애착 척도

성인애착을 측정하기 위해 김성현(2004)이 Fraley, Brennan, Waller(2000)와 Brennan, Clark, Shaver(1998)가 개발한 친밀관계 경험척도(Experience in Close Relationships Scale: ECR)를 개정(ECR-Revised: ECR-R)하고 국내에서 번안하여 타당화한 친밀관계 경험 검사 개정판(ECR-R)을 사용하였다. 이 척도는 불안 애착 18문항, 회피 애착 18문항, 총 36문항으로 각 문항은 7점 Likert 척도이며 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)로부터 ‘매우 그렇다’(7점)로 구성되어 있다. 성인의 애착을 관계에 지나치게 몰두하거나 버림받고 거절당하는 것을 두려워하는 정도의 ‘불안 애착’과 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편한 정도의 ‘회피 애착’ 2가지로 측정한다. 그 연속적인 차원에서 어느 정도 불안과 회피 애착을 갖는지 측정하는 척도이다. 이 연구에서 사용한 성인애착 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도는 <표 III-4>과 같다.

<표 III-4> 성인애착 척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도

	문항 수	문항 번호	신뢰도 (Cronbach's α)
불안 애착	18(2)	2, 6, 8*, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23*, 24, 25, 26, 31, 36	.915
회피 애착	18(12)	1, 3*, 4, 5*, 7*, 9*, 11, 16, 18*, 19, 27*, 28*, 29*, 30*, 32*, 33*, 34*, 35	.887
		전체문항	.915

*와 ()는 역채점 문항과 개수임

각 요인에 대해 점수의 범위는 18점부터 126점까지이다. 각 차원 점수의 총합이 높을수록 불안정 애착을 의미한다. 이는 불안 애착과 회피 애착 수준이 높음을 의미하고, 점수가 낮을수록 안정 애착으로 불안 애착과 회피 애착 수준이 낮음을 의미한다.

2) 대인관계능력 척도

대인관계능력을 측정하기 위해 김창대와 김수임(1999)이 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 개발한 대인관계능력 검사(Interpersonal Competence Questionnaire)를 번안한 것을 사용하였다. 40문항의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 5가지의 하위영역을 평가하고 있다. 다른 사람들과의 관계 및 상호작용을 개시하는 ‘처음 관계 맺기’, 자신의 권리나 불쾌함을 적절히 주장하는 ‘권리 주장’, 개인적인 정보를 타인에게 개방하는 ‘자기 노출’, 다른 사람을 정서적으로 지지하는 ‘정서적 지지 및 조언’, 타인과의 갈등을 관리하는 ‘대인갈등 다루기’를 포함하고 있다. 총점이 높을수록 대인관계에서 적절한 기능을 하며 유능함을 보인다고 볼 수 있다. 이 연구에서 사용한 대인관계능력 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도는 <표 III-5>과 같다.

<표 III-5> 대인관계능력 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도

	문항 수	문항 번호	신뢰도 (Cronbach's α)
처음 관계 맺기	8	1*, 6, 11, 16, 21, 26, 32, 36*	.90
권리 주장	8	2, 7, 12*, 17, 22, 27, 31, 37	.91
자기 노출	8	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33*, 38	.86
정서적 지지 및 조언	8	4, 9, 14, 19, 24*, 29, 34, 39	.89
대인갈등 다루기	8	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40*	.86
전체문항			

*와 ()는 역채점 문항과 개수임

3) 결혼가치관 척도

결혼가치관을 측정하기 위해 이보람(2012)의 결혼의식 척도를 김지유와 조희선(2014)이 수정, 재구성하고 이윤경(2018) 7점 Likert 척도로 수정한 것을 사용하였다. 총 20문항의 3개 하위영역으로 안정 낭만적 결혼가치관, 보수 도구적 결혼가치관, 소극 배타적 결혼가치관으로 구성되어 있다. 안정 낭만적 결혼가치관은 ‘결혼을 하면 정서적으로 안정된 생활을 할 수 있다’, ‘결혼은 평생의 동반자를 만나는 것이다’ 등의 6문항이며, 보수 도구적 결혼가치관 영역은 ‘결혼하기에 좋은 나이(적령기)는 정해져 있다’, ‘부모가 아닌 다른 사람이 나를 경제적으로 부양해 주는 것이다’ 등의 7문항이다. 소극 배타적 결혼가치관 영역은 ‘내 삶에서 결혼보다는 일과 자아 계발이 더 중요하다’, ‘나는 혼자서도 경제적으로 독립해서 살 수 있다’, ‘나는 결혼보다는 지금의 자유로운 생활이 더 좋다’는 내용이 포함되어 7문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 7점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’ 에서 7점 ‘매우 그렇다’ 으로 구성되며, 영역별 점수가 높아질수록 결혼에 대하여 각 하위영역의 가치관이 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 사용한 결혼가치관 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도는 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 결혼가치관척도의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도

	문항 수	문항 번호	신뢰도 (Cronbach's α)
안정 낭만적 결혼가치관	6	1, 8, 9, 10, 11, 17	.669
보수 도구적 결혼가치관	7	12, 13, 14, 15, 16, 18, 20	.718
소극 배타적 결혼가치관	7	2, 3, 4, 5, 6, 7, 19	.708
전체문항			.634

5. 자료분석

연구자는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램의 효과를 검증하기 위해, 이 연구의 자료들을 양적 검증 방식과 질적 검증 방식을 병행 사용하여 분석하였다. 임상집단 15명에게 사전 및 사후 성인애착, 대인관계능력, 결혼가치관 척도 검사를 양적 검증으로 실시하고, 'IBM SPSS 27.0'을 사용하여 분석하였다. 이 연구의 분석 대상자 수가 30명 미만이므로 연구자는 대응표본 t-test의 비모수 검정인 윌콕슨 검정(Wilcoxon test)을 실시하였다. 참여자 15명이 프로그램 내에서 직접 작성한 회기별 활동지, 연구자와 보조 연구자의 회기별 집단 평가기록을 사용하여 질적 검증하였다. 또한, 참여자들을 대상으로 실시 한 프로그램 만족도 설문지 등을 활용하였다.

6. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램

이 연구에서의 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램은 최지희(2013)의 연구에서 사용하였던 프로그램을 기본으로 구성한 것이다. 연구자가 전문가의 감수를 받아 Bowlby의 애착이론 중 핵심개념인 내적작동모델의 요소를 분석하여 단계별 프로그램 목표를 연관성 있게 설정하였다. 애착 행동전략을 재평가하고 수정하도록 선행연구를 통해 다양한 기법 및 매체를 도출하여 회기의 내용을 기획하고 재구성하였다. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 구성하기 위하여 Bowlby의 애착이론의 핵심인 내적작동모델의 개념을 정리하였다. 단계별로 세부 목표를 구체화 시킨 후, 선행연구의 기법, 매체를 참고하여 세부 내용을 구성하였다.

Collins와 Read(1994)가 제안한 내적작동모델의 네 가지 구성요소를 기반으로 프로그램을 구성하였다. 내적작동모델의 네 가지 구성요소는 첫 번째, 애착 대상

과의 특정한 상호작용과 사건에 대한 기억 표상, 그 일에 대한 자신의 평가를 포함하는 애착 관련 경험에 대한 기억 표상이다. 두 번째, 애착과 관련된 자기표상, 타인표상, 관계·신념·태도 기대 등 인지적 표상이다. 세 번째, 정서적·동기적 표상으로 애착에 대한 목표, 감정, 소망들을 포함하고 있다. 네 번째, 목표 달성을 위한 행동 전략과 계획 표상이다.

이러한 요소를 프로그램 전반에 배치하고, 참여자의 성인애착과 대인관계능력 증진, 결혼가치관에 영향을 미치도록 선행연구에서 제시하는 활동을 참고하여 프로그램 내용을 구성하였다. 연구자는 프로그램에서 참여자들이 사용한 활동지는 관련 자료를 고찰 및 수집하여 만 20세~35세 미혼남녀를 대상으로 가장 적절한 것을 선별하였다. 이 프로그램은 총 6회기이며 1회기 당 120분 구성하였고 각 회기별 프로그램의 이론적 근거와 단계 및 세부 목표는 아래 <표 III-7>과 같다.

<표 III-7> 프로그램 구성, 회기별 프로그램 주제와 목표, 활동내용

단 계	회 기	이론적 근거 : Bowlby 애착이론		목표: 대인관계능력, 결혼가치관 향상	세부 목표
		내적작동모델 핵심요소	집단분석 요인	단계목표	
초 기	1		안전기지 제공	안전감 및 라포 형성	- 프로그램 목표, 내용, 과정을 이해한다. - 집단원간 친밀감을 형성하고 개인 목표 설정한다.
		기억 표상	과거 및 현재 탐색	자기 탐색 및 이해	- 애착 주요 개념을 이해한다. - 자신의 애착유형을 알 수 있 다.
초 기	2	자기 표상	과거 및 현재 탐색	자기 탐색 및 이해	- 내적작동모델의 개념을 이해 한다. - 가족, 친구 등 애착 대상과의 주요한 경험 회상을 통해 영향 받은 자신의 모습을 탐색한다.

단 계	회 기	이론적 근거 :Bowlby 애착이론		목표: 대인관계능력, 결혼가치관 향상	세부 목표
		내적작동모델 핵심요소	집단분석 요인	단계목표	
중 기	3	타인 표상	과거 및 현재 탐색	타인이해 및 타인수용	- 가족관계를 탐색하여 가족으로부터의 영향을 이해한다. - 타인에 대한 개념을 알고 관계 경험에서 나타나는 자기 모습 이해할 수 있다.
	4	관계·신념 ·태도에 관한 기대			- 애착 대상과의 관계가 현재 대인관계 속에 미치는 영향을 탐색할 수 있다. - 자신의 감정을 표출하고 해소하고자 한다.
후 기	5	정서적 ·동기적 표상	민감 반응성 연습 및 반영능력 증진	대인관계 긍정적 가능성 수용 및 증진기법 익히기	- 자신의 다양한 감정을 바르게 표현하고 타인의 입장을 존중하여 이해하고 경청할 수 있다. - 효과적인 의사소통 기술을 익힐 수 있다.
	6	계획표상 ·행동전략			- 긍정적인 상호작용을 통하여 긍정적인 상호작용을 제공할 수 있다.
		마무리			- 프로그램을 통합 경험과 이해를 통합하여 변화된 자신의 모습 발견할 수 있다. - 앞으로의 기대, 소망, 다짐 등 표현할 수 있다.

IV. 연구결과 및 분석

이 연구의 목적은 애착이론에 근거한 집단심리 치료적 개입이 미혼남녀의 대인관계능력과 결혼가치관에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 연구자는 프로그램 진행 전후의 사전 사후 평가 결과를 비교·분석하여 프로그램의 효과를 검증하였다. 또한, 사전 및 사후 평가 결과에 대한 분석 이외에 검증 자료는 프로그램 진행 관련 참여자들의 활동지, 치료자의 개인별 참여자와 집단 역동에 대한 회기 진행 기록이다. 또한, 참여자를 대상으로 시행한 프로그램 만족도 평가 결과의 분석을 통한 프로그램의 효과성 질적 분석이 있다.

1. 인구사회학적 특징

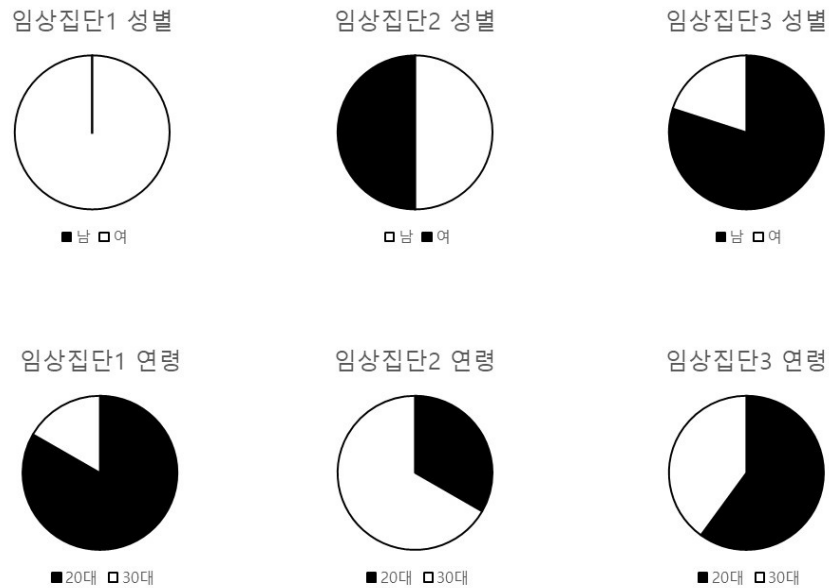
이 연구에 참여한 임상집단의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 연구 대상자의 인구사회학적 특성

구분	분류	임상집단1 (n=6)		임상집단2 (n=6)		임상집단3 (n=6)		전체 (n=15)	
		빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)
성별	남	0	0	2	50	4	80	6	40
	여	6	100	2	50	1	20	9	60
연령	20대	5	83.3	1	25	3	60	6	40
	30대	1	16.7	3	27	2	40	9	60

빈도분석 결과, 남·녀 비율에서 균형이 맞지 않음을 보여주었고, 연령 비율에서도 균형이 맞지 않음을 보여주었다. 임상 집단별 인구사회학적 특성을 살펴보

면 집단별 남·녀 비율이 균형이 맞지 않음을 보여주었고, 연령 비율에서도 균형이 맞지 않음을 보여주었다. 이는 인구통계학적 변인 및 개인적 특성 변인 등에 대한 매칭을 고려한 무선 집단 구성이 이루어지지 못한 결과이다. 인구사회학적 특성 빈도분석 결과를 비교 그래프로 나타낸 것은 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-13] 연구대상자의 인구사회학적 그래프

2. 성인애착 척도 결과 분석

집단치료 프로그램이 성인애착에 미치는 효과를 알아보기 위해 연구자는 월콕슨의 부호순위 검정(Wilcoxon's sign ranked test)으로 성인애착 척도의 사전·사후 비교 분석을 시행하였다. 성인애착 척도 전체 점수에 대한 사전·사후 검사 비교 분석 결과는 <표 IV-2>과 같다. 음의 순위는 프로그램 시행 후의 성인애착이 프로그램 시행 전의 성인애착보다 낮은 경우이며, 양의 순위는 프로그램 시행 후의 성인애착이 프로그램 시행 전의 성인애착보다 높은 경우를 의미한다.

<표 IV-2> 성인애착 전체 사전·사후 검사 비교

구분	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	음의 순위 합	양의 순위 합	Z	P
임상집단 전체 (N=15)	131.53(27.55)	116.00(37.53)	102.50	17.50	-2.415*	.016
임상집단1 (N=6)	121.67(27.50)	94.83(32.20)	21.00	.00	-2.201*	.028
임상집단2 (N=4)	115.25(8.01)	112.00(26.60)	5.00	5.00	.000	1.000
임상집단3 (N=5)	156.40(21.66)	144.60(37.32)	14.00	1.00	-.761	.078

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

<표 IV-2>처럼, 성인애착은 임상집단 전체에서 사전보다 사후 점수가 통계적으로 유의미하게 감소하였다($Z = -2.415$, $p < .05$). 집단별로 살펴보면, 임상집단1에서 유의미한 감소가 나타났고($Z = -2.201$, $p < .05$), 임상집단2($Z = .000$, $p > .05$)와 임상집단3($Z = -.761$, $p > .05$)에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

1) 성인애착 척도 하위영역 사전·사후 검사 결과

성인애착의 하위영역인 회피 애착에서는 임상집단1에서 유의미한 감소가 나타났으며, 임상집단 전체와 임상집단2, 임상집단3에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 성인애착의 다른 하위영역인 불안 애착에서는 임상 집단 전체와 임상집단1에서는 유의미한 감소가 나타났으며, 임상집단2와 임상집단3에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 성인애착 척도 하위영역별로 비교한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

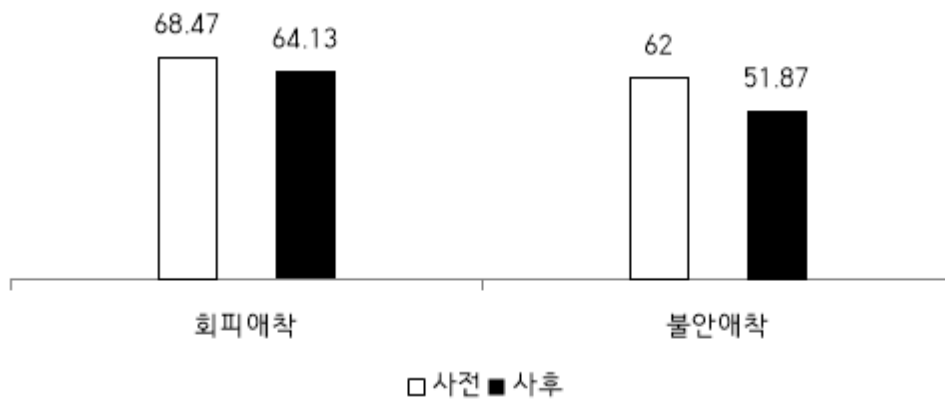
<표 IV-3> 성인애착 하위영역별 사전·사후 검사 비교

하위 영역	구분	사전 M(SD)	사후 M(SD)	음의 순위 합	양의 순위 합	Z	P
회피 애착	임상집단 전체 (N=15)	68.47(10.13)	64.13(24.15)	74.00	46.00	-.796	.426
	임상집단1 (N=6)	64.83(9.81)	50.67(19.89)	21.00	.00	-2.214*	.027
	임상집단2 (N=4)	67.50(13.38)	68.50(21.64)	4.00	6.00	-.365	.715
	임상집단3 (N=5)	73.60(7.13)	76.80(26.57)	5.00	10.00	-.674	.500
불안 애착	임상집단 전체 (N=15)	62.00(20.52)	51.87(19.03)	104.00	16.00	-2.501*	.012
	임상집단1 (N=6)	59.83(22.26)	44.17(18.01)	21.00	.00	-2.201*	.028
	임상집단2 (N=4)	45.25(10.40)	43.50(7.19)	5.00	5.00	.000	1.000
	임상집단3 (N=5)	78.00(12.86)	67.80(18.65)	13.50	1.50	-1.625	.104

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

2) 성인애착 척도 사전·사후 검사 결과 비교 그래프

임상집단 전체의 성인애착 척도 하위영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-2]과 같다.



[그림 IV-14] 성인애착 척도 하위영역별 비교 그래프

3. 대인관계능력 척도검사 결과 분석

집단치료 프로그램이 대인관계능력에 미치는 효과를 알아보기 위해 연구자는 윌콕슨의 부호순위 검정(Wilcoxon's sign ranked test)으로 대인관계능력 척도의 사전·사후 비교 분석을 시행하였다. 대인관계능력 척도 전체 점수에 대한 사전·사후 검사 비교 분석 결과는 <표 IV-4>과 같다. 음의 순위는 프로그램 시행 후의 대인관계능력이 프로그램 시행 전의 대인관계능력보다 높은 경우이며, 양의 순위는 프로그램 시행 후의 대인관계능력이 프로그램 시행 전의 대인관계능력보다 높은 경우를 의미한다. 총점이 높을수록 대인관계에서 적절한 기능을 하며 대인관계능력이 뛰어나다고 할 수 있다.

<표 IV-4> 대인관계능력 전체 사전·사후 검사 비교

구분	사전 M(SD)	사후 M(SD)	음의 순위 합	양의 순위 합	Z	P
임상집단 전체 (N=15)	136.00(16.31)	143.13(19.95)	13.50	106.50	-2.643**	.008
임상집단1 (N=6)	141.67(17.90)	149.50(20.18)	0.00	21.00	-2.207*	.027
임상집단2 (N=4)	141.50(11.68)	151.00(17.07)	2.50	2.50	-.921	.357
임상집단3 (N=5)	124.80(13.92)	129.20(17.31)	1.00	14.00	-1.761	.078

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

<표 IV-4>에서 보는 바와 같이, 대인관계능력은 임상집단 전체에서 사전보다 사후 점수가 통계적으로 유의미하게 감소하였다($Z = -2.643$, $p < .01$). 집단별로 살펴보면, 임상집단1에서 유의미한 감소가 나타났고($Z = -2.207$, $p < .05$), 임상집단2($Z = -.921$, $p > .05$)와 임상집단3($Z = -1.761$, $p > .05$)에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

1) 대인관계능력 척도 하위영역 사전·사후 검사 결과

대인관계능력의 하위영역 사전·사후 검사 결과, 처음 관계 맺기($Z=-1.518$, $p>.05$), 권리 주장($Z=-1.842$, $p>.05$), 자기 노출($Z=-.063$, $p>.05$), 정서적 지지($Z=-1.845$, $p>.05$)는 유의하지 않은 것으로 나타났지만, 대인갈등($Z=-2.713$, $p<.001$)은 유의미한 감소가 나타났다. 집단별로 살펴보면 처음 관계 맺기는 임상 집단1에서 유의미한 감소가 나타났으며, 임상집단 전체와 임상집단2, 임상집단3에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 대인관계능력의 다른 하위영역인 권리 주장, 자기 노출, 정서적 지지, 대인갈등 다루기 영역에서는 모두 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 대인관계능력 척도 하위영역별로 비교한 결과는 <표IV-5>과 같다.

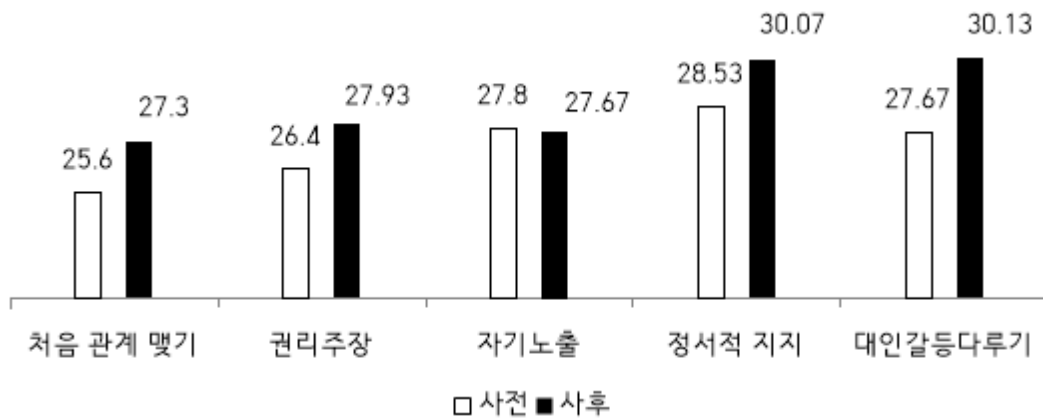
<표IV-5> 대인관계능력 하위영역별 사전·사후 검사 비교

하위 영역	구분	사전 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	음의 순위 합	양의 순위 합	<i>Z</i>	<i>P</i>
처음 관계 맺기	임상집단 전체 (N=15)	25.60(6.47)	27.3(6.29)	28.50	76.50	-1.518	.129
	임상집단1 (N=6)	28.50(7.37)	29.00(6.66)	5.00	10.00	-.680	.496
	임상집단2 (N=4)	25.75(7.32)	29.75(7.93)	3.00	7.00	-.736	.461
	임상집단3 (N=5)	22.00(3.08)	23.40(2.51)	3.50	11.50	-1.084	.279
권리 주장	임상집단 전체 (N=15)	26.40(5.29)	27.93(6.88)	9.50	45.50	-1.842	.065
	임상집단1 (N=6)	27.17(5.78)	29.50(7.50)	1.00	14.00	-1.753	.080
	임상집단2 (N=4)	28.75(2.22)	30.50(6.03)	1.00	2.00	-.447	.655
	임상집단3 (N=5)	23.60(6.02)	24.00(6.21)	2.00	4.00	-.535	.593
자기 노출	임상집단 전체 (N=15)	27.80(4.75)	27.67(4.69)	53.50	51.50	-.063	.950
	임상집단1 (N=6)	30.33(5.13)	30.50(5.05)	10.00	11.00	-.105	.916
	임상집단2 (N=4)	29.00(3.92)	28.00(1.41)	6.00	3.00	-.378	.705
	임상집단3 (N=5)	23.80(1.92)	24.00(3.81)	4.00	6.00	-.368	.713
정서적 지지	임상집단 전체 (N=15)	28.53(3.56)	30.07(3.54)	16.00	62.00	-1.845	.065
	임상집단1 (N=6)	28.17(4.31)	30.33(1.75)	1.50	8.50	-1.289	.197
	임상집단2 (N=4)	30.25(0.96)	31.50(3.00)	4.00	6.00	.378	.705
	임상집단3 (N=5)	27.60(4.04)	28.60(5.32)	1.50	8.50	-1.289	.197
대인 갈등 다루기	임상집단 전체 (N=15)	27.67(3.04)	30.13(3.31)	9.50	95.50	-2.713**	.007
	임상집단1 (N=6)	27.50(2.35)	30.17(3.55)	0.00	15.00	-2.032*	.042
	임상집단2 (N=4)	27.75(0.96)	31.25(2.50)	0.00	10.00	-1.826	.068
	임상집단3 (N=5)	27.80(4.97)	29.20(3.96)	3.50	10.50	-.813	.416

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

2) 대인관계능력 척도 사전·사후 검사 결과 비교 그래프

임상집단 전체의 대인관계능력 척도 하위영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-3]과 같다.



[그림 IV-15] 대인관계능력 척도 하위영역별 비교 그래프

4. 결혼가치관 척도검사 결과 분석

집단치료 프로그램이 결혼가치관에 미치는 효과를 알아보기 위해 연구자는 윌콕슨의 부호순위 검정(Wilcoxon's sign ranked test)으로 결혼가치관 척도의 사전·사후 비교 분석을 시행하였다. 결혼가치관 척도 전체 점수에 대한 사전·사후 검사 비교 분석 결과는 <표 IV-6>과 같다. 음의 순위는 프로그램 시행 후의 결혼가치관이 프로그램 시행 전의 결혼가치관보다 높은 경우이며, 양의 순위는 프로그램 시행 후의 결혼가치관이 프로그램 시행 전의 결혼가치관보다 낮은 경우를 의미한다. <표 IV-6>에서 보는 바와 같이, 결혼가치관은 통계적으로 임상집단 전체에서 사전보다 사후 점수가 유의미한 차이가 나타나지 않았다 ($Z=-1.167, p>.05$).

<표 IV-6> 결혼가치관 전체 사전·사후 검사 비교

구분	사전 M (SD)	사후 M (SD)	음의 순위 합	양의 순위 합	Z	P
임상집단 전체 (N=15)	86.80(9.47)	88.87(10.27)	39.50	80.50	-1.167	.243
임상집단1 (N=6)	90.17(7.14)	90.00(12.43)	11.50	9.50	-.210	.833
임상집단2 (N=4)	81.75(9.43)	85.00(7.70)	1.00	9.00	-1.461	.144
임상집단3 (N=5)	86.80(11.86)	90.60(10.55)	4.00	11.00	.944	.345

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

1) 결혼가치관 척도 하위영역 사전·사후 검사 결과

결혼가치관의 하위영역인 안정 낭만적 결혼가치관에서는 임상집단 전체와 임상집단1에서 유의한 감소가 나타났으며, 임상집단2, 임상집단3에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 보수 도구적 결혼가치관에서는 임상집단 전체에서는 유의한 감소가 나타났으나, 집단별로 살펴보면, 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 소극 배타적 결혼가치관에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 결혼가치관 척도 하위영역별로 비교한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

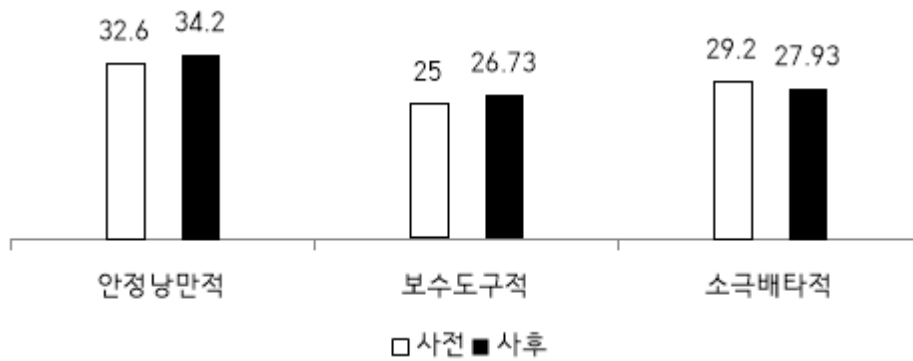
<표 IV-7> 결혼가치관 하위영역별 사전·사후 검사 비교

하위 영역	구분	사전 M(SD)	사후 M(SD)	음의 순위 합	양의 순위 합	Z	P
안정 낭만적	임상집단 전체 (N=15)	32.60(4.84)	34.20(4.78)	9.50	56.50	-2.108*	.035
	임상집단1 (N=6)	33.83(5.27)	34.83(6.05)	3.00	7.00	-.730	.465
	임상집단2 (N=4)	32.25(2.63)	35.00(2.58)	0.00	10.00	-1.841	.066
	임상집단3 (N=5)	31.40(6.15)	32.80(5.07)	1.00	5.00	-1.069	.285
보수 도구적	임상집단 전체 (N=15)	25.00(4.33)	26.73(4.89)	19.50	85.50	-2.089*	.037
	임상집단1 (N=6)	25.67(4.84)	27.00(6.13)	3.00	12.00	-1.225	.221
	임상집단2 (N=4)	23.50(3.70)	24.25(4.92)	3.50	6.50	-.552	.581
	임상집단3 (N=5)	25.40(4.78)	28.40(2.97)	1.50	13.50	-1.625	.104
소극 배타적	임상집단 전체 (N=15)	29.20(7.04)	27.93(6.58)	74.50	30.50	-1.386	.166
	임상집단1 (N=6)	30.67(6.56)	28.17(8.28)	18.00	3.00	-1.577	.115
	임상집단2 (N=4)	26.00(7.57)	25.75(5.70)	3.50	2.50	-.272	.785
	임상집단3 (N=5)	30.00(7.91)	29.40(5.86)	8.50	6.50	-.271	.786

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

2) 결혼가치관 척도 사전·사후 검사 결과 비교 그래프

임상집단 전체의 결혼가치관 척도 하위영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-4]과 같다.



[그림 IV-16] 결혼가치관 척도 하위영역별 비교 그래프

5. 프로그램 참여자 대상 변화 요인에 대한 종합 질적 분석

전체 프로그램의 과정을 통하여 집단원 개인의 변화를 알아보기 위하여, 연구자는 프로그램 관련 기록과 자료들에 대한 분석을 기반으로 참여자들의 변화 요인들에 대한 질적 분석을 진행하였다. 질적 분석을 위하여 프로그램 참여자가 프로그램 내에서 직접 작성한 회기별 활동지, 연구자와 보조 연구자의 회기별 집단 평가기록을 사용하였다. 또한, 참여자들을 대상으로 실시된 프로그램 만족도 설문지 등을 포함하였다.

연구자와 보조 연구자의 회기별 집단 평가기록에 대한 분석을 기반으로 연구자는 참여자들에 대한 프로그램 관찰 내용을 살펴보았다. 프로그램 초반에는 집단구성원들이 서로 눈치를 보고 이야기할 때 주저하는 모습을 보였다. 프로그램이 진행되면서 중후반부에 이룰수록 구성원들이 자기 생각이나 감정을 깊이 표현하려는 모습을 보이며 다른 구성원들과 함께 소통하며 참여하려는 모습이 증가하였다. 프로그램 초기 집단 내 역동에서 다소 소극적인 태도를 보였던 집단원들도 점차 프로그램 활동에 적극적인 모습을 보이는 변화가 나타났다. 이는 참여자들을 대상으로 시행한 만족도 평가에서도 나타나고 있다. 참여자 대상 만족도 평가, 프로그램 참여의 긍정적인 측면의 의의 보고 내용 분석은 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 프로그램 만족도 평가 및 긍정적 측면의 보고 내용

구분	항목	결과
프로그램 만족도 평가	프로그램은 전반적으로 만족스러우셨나요?	매우 그렇다. 93.3% 아니다 6.7%
	프로그램이 대인관계 증진에 도움이 되었다고 생각하나요?	매우 그렇다. 66.7% 그렇다. 26.7% 아니다 6.7%
	프로그램이 결혼가치관 변화에 도움이 되었다고 생각하나요?	매우 그렇다. 33.3% 그렇다. 20.0% 보통 26.7% 아니다 20.0%
	이와 같은 프로그램이 또 열리게 된다면, 다시 참여 할 생각이 있나요?	매우 그렇다. 73.3% 그렇다. 20.0% 아니다 6.7%
	이와 같은 프로그램은 친한 친구나 다른 사람들에게게도 참여해 보라고 권유해 볼 생각이 있나요?	매우 그렇다. 80% 그렇다. 13.3% 아니다 6.7%
긍정적 측면의 보고 내용	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램하면서 다양한 활동을 통해 참여자와 나눌 수 있어 정서적으로 정말 좋았습니다. 강사님이 프로그램을 잘 이끌어주었어요. · 애착이라는 것은 부모뿐만 아니라 현재 대인관계에도 영향이 가는 것을 느끼면서 많은 사람이 자신을 알아가는 프로그램을 통해서 자신을 돌아보았으면 좋겠다고 생각했고 특히 결혼하기 전에 부부나 애인이 있는 사람끼리 하는 것을 추천합니다. · 발표가 부담스러울 수 있는데 자연스럽게 권유해주셔서 나서서 발표할 수 있었어요 · 나 자신을 돌아볼 기회와 생각할 수 있는 시간이 있어서 나 자신에게 편지 쓰는 시간이 좋았어요. · 매주 차마다 구성해주신 내용들이 크게 와닿았습니다 	
기타 의견	<ul style="list-style-type: none"> · 단기적 프로그램의 효과에 의문을 갖는다. 근본적인 문제를 건드리고 해결하는데 아쉬움이 있다. 선생님의 준비한 노고나 프로그램 등에 대한 비난이 아닌 보다 관계 지향적이고 지속적으로 상호교류가 있어야 프로그램의 효과에 대한 평이 가능할 것 같다. 	

프로그램 초반에는 자신이 어떤 이야기를 해야 할지 모르겠다고 표현하거나 다른 집단원을 의식하여 활동들을 주저하는 모습을 보였다. 프로그램을 거듭할수록 자신의 이야기를 편하게 하거나 다른 집단원에게 질문하는 등의 모습을 볼 수 있었다. 이러한 결과는 프로그램 시행을 통하여 집단원 간의 새로운 관계를 형성하고, 서로에게 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다. <표 IV-8>에서 ‘프로그램이 결혼가치관 변화에 도움이 되었다고 생각하나요?’라는 질문에 33.3%가 ‘매우 그렇다’, 20.0%가 ‘그렇다’를 응답한 것으로 나타났다. 이는 가치관이 짧은 시간에 변화하기보다는 지속해서 형성되는 것이기 때문에 6회기의 단기적 프로그램 참여로 가치관이 변화하는 것은 어렵다는 것으로 해석할 수 있겠다.

연구자는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램 마지막 회기에 프로그램에 대한 참여 피드백을 적어보게 하고 발표해 보도록 하여 위의 측정 도구에서 나타내기 어려운 마음의 변화를 알아보고자 하였다. 주관적이지만 긍정적인 내용의 피드백을 표현하였다. 무기명으로 적어낸 참여자들의 프로그램 참여 피드백 내용은 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV-9> 프로그램 참여 피드백 내용

프로그램 참여 피드백 내용
사람과 관계 맺을 때의 나의 모습을 이해하고 인정할 수 있어서 좋았습니다. 나를 알아가는 것을 좋아하지만 그런 내가 다른 사람과 관계에서 무엇을 어려워했고 어떤 것을 긍정적으로 생각했는지 다시 볼 수 있었다. 그게 나를 더 좋은 나로 발전시키는 데 영향을 줄 것이라 확신합니다. 나의 이야기를 하고 다른 사람의 이야기를 들으며 생각할 수 있어서 좋았습니다.
나를 다시 한번 돌아보는 시간이 되었고 모두 한자리에 모여 웃을 수 있으니 좋았습니다. 참여했던 사람들과 좋은 친구로 남기를 바랍니다.
낮선 공간과 상황 안에서 제 속마음을 이야기하고 표현하는 게 어색하고 어려운 부분들이 많았지만 조금은 더 나 자신을 알아갈 수 있는 시간이어서 좋은 경험이었다고 생각합니다.

처음에는 어색하고 발표에 부담이 있었지만, 발표를 통해 공감도 하고, 공감받는 시간이었던 거 같습니다. 나의 성격이 유별나다고 생각했는데 프로그램을 하면서 ‘나의 성격이 특별한 성격이다’라는 생각을 할 수 있었습니다. 다른 사람들은 ‘이런 고민과 이런 생각을 하는구나’라고 알 수 있었고, 나 자신 이외에 상대방도 이해할 수 있는 계기가 되었던 것 같습니다.

6회기 프로그램을 하는 동안 대화의 중요성을 느끼게 되었다. 나 혼자만의 생각만으로는 관계가 유지되지 않는다. 문제해결이 필요할 때 혼자 끙끙 앓지 말고 대화로...!! 공감 또한 중요하다. 나는 내가 공감받길 원하나, 타인에게 공감해주지 않았다. 공감하는 능력을 키워야겠다. 부모님과 의 애착, 엄마 이야기를 할 때면 눈물이 날 것 같았다. 엄마가 내 삶에 얼마나 많은 영향을 미치고 있는지 아는 계기가 되었다. 혼자서 나를 알아가는 것보다 집단프로그램을 통해 내가 알지 못한 점을 깨닫게 되었다. 타인의 관점과 나의 관점, 모두 수용하는 마음을 가지게 되었다.

소통하면서 살아가기, 상대방의 이야기 끝까지 듣기. 소통하고 살아야 한다는 것을 느끼게 되었다.

처음에는 아무 생각 없이 참여한 프로그램이 매회가 끝날 때마다 생각하는 시간을 가지게 되었다. 내가 대인관계를 어떻게 지내왔고, 양육자와의 관계도 어땠는지에 대해 생각해보는 시간을 가져서 좋았다. 프로그램을 통해 타인을 배우고 나를 배우는 시간이었고, 좋은 사람들을 만나서 더 뜻깊은 시간이었다. 좋은 인연! 좋은 사람! 좋은 시간!

이 프로그램을 통해 얻은 것은 첫째, 소통과 대화의 중요성이었습니다. 관계의 첫 시작은 대화이다. 두 번째, 타인을 통해 많은 이야기를 들을 수 있어 저의 고민도 같이 해결할 수 있었습니다. 이것을 통해 공감의 힘이 얼마나 중요한지 알게 되었습니다. 앞으로도 관계에 대해 계속 고민해야 할 것 같습니다. 하지만 상담과 주변인의 도움을 통해 풀어나갈 수 있는 것이구나라는 용기와 위안을 얻었습니다.

프로그램을 통해 자존감, 자신감이 높아졌다. 다양한 방식으로 상황을 돌아볼 수 있는 좋은 기회를 얻었고 집단 참여자들과 나 자신의 장점을 다양하게 볼 수 있어서 좋았다. 진행하는 선생님이 다양한 참여자들의 이야기를 공감하고 리액션 해주는 모습을 보면서 다각적인 시선으로 칭찬이 가능하다는 것을 알았다.

프로그램 참여 피드백 내용

전 관계의 중요성에 대해 사실 크게 관심이 없이 살아왔고 이번 프로그램에 참여하는 일 자체가 제가 가진 생각들을 부정하는 행동이었습니다. 하지만 시간이 지남에 따라 이야기를 하는 것에 부담이 줄어들고 내 모습들을 마주할 수 있었습니다. 관계는 노력이 필요합니다. 관계를 위해 노력하고 있고 그렇기 때문에 다가오는 관계는 별로 안 무섭습니다.

여섯 번이라는 짧으면 짧은 만남 속에서 어쩌면 살아가며 다시는 스쳐가기 어려운 타인의 생각을 들어볼 수 있어서 좋았습니다. 첫날 애착유형 이야기를 하며 여기 모인 이들은 비슷한 사람들일지도 모르겠다 라는 생각이었지만, 시간이 지날수록 각자의 개성을 느끼게 되었다. 처음 참여해 본 집단 속에서 타인의 경험을 ‘공유’할 수 있어 좋은 기회였다.

그동안 틀 안에서만 갇혀 살아 미지의 두려움에 사로잡혀 있었는데 최근 개인적인 변화가 일어나 여러 경험을 하게 되었다. 그러다 보니 이번 활동에도 한 번 참여해 보고 싶다는 마음이 들어 신청하게 되었다. 막상 신청해보니 예상했던 부분과 다른 점도 있었고 느끼는 것도 있었는데 직접 경험해서 그동안 가지고 있던 스스로에 대한 의심과 두려움을 어느 정도 견어낼 수 있어서 좋은 시간이었다고 생각이 들어요.

나에게 필요한 프로그램이 아니었다고 느껴졌다. 다만 나를 돌아보는 기회에 도달하는 순간을 제공받은 것 같아서 유익한 시간이었다. 애착이론이나 그 외 여러 가지 활동은 자신을 표현하는 연습이 적었던 사람들에게 도움이 되었을 것이라고 생각한다. 개인적으로는 애착이론의 내용이 마음에 와닿았고 또 해당 이론을 읽어봄으로써 자신에 대한 이해에 도움을 받은 것 같아서 유익하였다.

프로그램 참여 피드백의 내용은 주관적이지만 긍정적으로 표현하였다(실제 언어적인 예: “사람과 관계 맺을 때의 나의 모습을 이해하고 인정할 수 있어서 좋았습니다.”, “자신에 대한 이해에 도움을 받은 것 같아서 유익하였다.”, “엄마가 내 삶에 얼마나 많은 영향을 미치고 있는지 아는 계기가 되었다.”). 이러한 집단원들의 평가는 프로그램을 통하여 집단 내에서 안전기지를 경험하고 애착이 긍정적으로 변화하였음을 알 수 있다. 치료의 과정에서 형성된 자발적이고 능동적인 집단원 간의 친밀감은 집단의 역동으로 이어져 대인관계 능력이 상승하는 결과를 지지하는 것으로 해석할 수 있다.

V. 논의 및 제언

1. 요약 및 논의

이 연구는 Bowlby의 애착이론을 근거로 한 집단심리치료프로그램을 통해 불안정 애착으로 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 미혼남녀의 대인관계능력을 증진하고 더 나아가 결혼에 대한 긍정적 가치관을 가지게 하는 것을 목적으로 한다. 연구자는 이 연구를 통해 개발한 집단심리치료프로그램을 미혼 남녀를 대상으로 하여 적용해보았으며, 측정 도구를 통한 사전, 사후검사를 분석하고 프로그램 질적 분석을 위에서 본 바와 같이 실시하였다. 이를 토대로 다음과 같은 결과 도출 및 논의를 할 수 있다.

첫째, 애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램이 미혼 남녀의 성인애착에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났고 통계적 검증에서도 유의미한 변화를 보였다. 이는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램에 참여하면서 맺게 된 관계를 통하여 긍정적 경험과 자신감을 얻으면서 그것이 다른 관계에 긍정적 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 생애 초기에는 불안 애착이 형성되었지만, 프로그램을 통하여 집단 내에서 안전기지를 경험하고, 애착 경험이 끼친 영향을 인식하도록 하였다. 내적 작동모델 및 애착 행동전략을 재평가하고 수정하도록 하여, 애착이 긍정적으로 변화하였음을 알 수 있다. 이는 애착이론의 이론적 접근과 세부 목표 등이 대인관계 증진 효과에 이바지한 것으로 볼 수 있다.

둘째, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼 남녀의 대인관계능력에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타나고 있다. 이는 김수진(2009), 최지희(2013)이 애착이론을 바탕으로 단기적인 집단상담 개입을 통해 내적작동모델이 변화하여 새로운 관점에서 대인관계를 형성하는 방법을 제공하는 데 이바지하였다는 연구결과와 유사하다. 프로그램 참여 이전에는 대인관계 상 어려움이 있었지만, 이

프로그램을 통하여 자신의 전반적인 대인관계에 대한 자신감 회복을 통해 대인관계능력의 증진에 도움이 될 것이다. 불안 애착이 안정 애착보다 유의미하게 심리적 증상과 대인관계 문제 수준이 높은 것으로 나타나는 이유경(2006)의 연구결과와 일치한다. 회피 애착과 불안 애착은 대인관계 유능성에 부적의 영향을 미쳤다는 신지욱(2006)의 연구결과와 맥을 같이 하고 있다.

대인관계능력 척도 하위영역 중 처음 관계 맺기, 권리 주장, 자기 노출, 정서적 지지는 통계적으로 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 이는 대인관계능력에 대한 회피 애착의 영향력이 불안 애착보다 높다는 강수진(2010)의 연구결과와 맥을 같이 하고 있다. 회피 애착이 불안 애착보다 대인관계 유능성에 더 큰 영향력을 가진다(신지욱, 2006)는 연구결과와도 일치하고 있다. 이러한 결과를 나타내는 것은 관계 중심적인 우리나라 문화의 특징을 원인으로 살펴볼 수 있다. 다른 사람과의 관계에 몰입하고 그 안에서 발생하는 여러 문제에 대해 심각하게 고민하는 것 자체를 부정적으로 평가하지 않는 것으로 보인다. 또한, 회피 애착과 관련하여 어떤 집단에 소속되지 못하고 곁돌게 되는 것을 부정적으로 평가하는 것으로 이해해 볼 수 있다(김동직·한석열, 1997).

셋째, 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 미혼 남녀의 결혼가치관에 긍정적인 영향을 미치지 않은 것으로 나타나고 있다. 결혼가치관 척도의 결과는 통계적으로 유의미한 수준에 이르지 못하는 못하였다. 이는 결혼가치관이 단기간에 변화하는 것이 어려울 수 있으므로 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 장기적으로 참여할 때 가치관의 변화가 보일 것을 의미한다. Bowlby(1979)는 애착이 전 생애 동안 타인과 형성하게 되는 정서적 유대관계의 기초라고 언급하고, 우복레(2003)는 초기 애착관계가 인생 전반에 걸쳐 기능에 영향을 준다고 설명한다. 원아름(2015) 연구에 따르면 성인 미혼남녀에게 지각된 결혼 이미지는 어린 시절부터 다채로운 매체와 주변 사람들을 통하여 장시간에 걸쳐 결혼생활을 직·간접적으로 경험함으로써 지속적으로 형성된다. 이에 결혼가치관의 변화는 참여자의 장기적인 프로그램의 참여를 통해 가져올 것으로 볼 수 있다.

결혼가치관 하위요인 중 안정 낭만적, 보수 도구적 결혼가치관에서는 통계적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 이는 가치관이 단시간에 변화하기 어려움에도

불구하고 참여자들이 집단 활동을 통하여 불안 애착이 유의미한 변화가 나타나고 이에 가치관 인식에 긍정적인 영향을 준 것으로 볼 수 있다. 이는 안정 낭만적 결혼가치관과 불안 애착과 부적 상관성이 나타난 이윤경(2018)의 연구와 일치한다. 성인기에 긍정적으로 관계의 질을 평가할수록 결혼 역시 긍정적으로 인식하기 때문에 성인기의 애착이 결혼에 대한 태도 및 의향 형성에 영향을 미치는 중요한 변수가 될 수 있다는 김지유·조희선(2014), 김진아(2014), 민순옥(2009)의 연구 결과와 유사하다.

2. 의의 및 제언

이 연구의 분석 결과와 논의를 토대로 한 이 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 애착이론에 근거한 집단치료적 개입이 성인에게 효과가 있다는 선행연구들의 연구 결과를 지지한다. 이러한 결과는 성인 대상 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램의 효과성과 임상적 의의를 제언하는 것이다.

둘째, 이 연구는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램이 성인 대상으로 적용한 치료 효과 검증연구이다. 연구자는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 Bowlby의 애착이론의 핵심인 내적작동모델의 개념을 정리하고, 단계별로 세부 목표를 구체화 시킨 후, 세부 프로그램 재구성하였다. 따라서 미혼 남녀를 위한 다양하고 효과적인 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램 개발에 도움을 제공할 것이다.

마지막으로, 이 연구는 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램들의 실질적인 활용 가능성과 방안에 대한 기반을 제공할 수 있음을 의미한다. 이 연구 결과를 기반으로 미혼 남녀들에게 좀 더 다양하고 효과성이 검증된 집단심리치료프로그램이 개발, 적용되어 활성화될 필요성을 지지한다고 할 수 있다. 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램을 통해 애착이 전 생애에 걸쳐 대인관계를 형성하고 지속적으로 유지하는 것에 강력하게 영향을 미친다는 이론적 주장에 따라, 애착

이론을 바탕으로 하여 개인의 대인관계를 향상시키고자 하는 치료적 개입의 가능성을 제공하는 데 의의가 있다. 또한, 대인관계능력 증진과 결혼가치관의 변화는 지속적인 경험을 통해 형성되므로 성인을 대상으로 하는 초기, 중기 및 심화 과정 등의 수준 단계별 집단 심리치료 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다. 좀 더 심층적인 개인 심리 치료 등을 활용한 개입의 필요성에 대한 제언이 가능할 것이다.

이 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 소수의 참여자를 대상으로 한 효과성 검증연구이고 통제집단이 부재하였다. 따라서 미혼 남녀를 대상으로 한 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램의 효과성 검증연구에 있어서 좀 더 많은 수의 참여자를 대상으로 할 필요가 있다. 또한, 프로그램을 적용하는 임상 집단과 프로그램을 적용하지 않는 통제집단 간의 비교 연구를 포함하는 것이 필요하다. 이에 후속 연구에서는 좀 더 많은 수의 참여자를 대상으로 하여 임상 집단과 통제집단으로 분류하여 연구할 필요가 있다.

둘째, 프로그램의 지속효과를 세밀하게 분석하기에는 적용한 실험 처치 기간이 다소 짧다는 한계점이 제기될 수 있을 것이다. 이 연구에서 연구자는 1주에 1회씩 총 6회기의 프로그램을 6주 동안 시행하는 단기간의 프로그램에 대한 단기적인 효과성만을 검증하였다. 이에 후속 연구에서는 6회기 이상의 장기적인 프로그램 개발과 활용을 통해 참여자들의 대인관계능력증진과 결혼가치관의 긍정적 변화에 미치는 영향을 검증할 필요가 있다. 대인관계능력 증진, 결혼가치관의 변화는 지속적인 경험을 통해 형성되므로, 성인을 대상으로 하는 심화 과정 혹은 단계별 집단심리치료프로그램을 진행할 필요가 있다. 또한, 심층적인 개인 심리치료를 통한 치료적 개입이 필요하다. 이를 위해 성인들을 대상으로 하는 대인관계능력 증진과 긍정적 결혼가치관의 변화를 위한 심화 과정, 단계별 애착이론에 근거한 집단 또는 개별 심리치료 프로그램을 제공하는 등 다양한 방안을 고려해야 할 것이다.

셋째, 참여자들의 프로그램을 통한 변화에 대한 평가를 좀 더 다양화할 필요가

있다. 연구자는 참여자들의 프로그램 참여 이후 변화를 측정하기 위하여 자기 보고식 측정 도구를 사용하였다. 대인관계의 변화란 정서·인지·행동 등 전 영역에 변화를 의미한다고 보았을 때, 이 연구에서 측정한 참여자들의 자기 보고식 평가는 한계가 있다. 후속 연구에서는 참여자들의 자기 보고식 평가를 비롯하여 사후 심층 면접, 프로그램 내에서의 행동 및 가치관 변화에 대한 관찰측정 등 다양한 평가 도구를 사용할 필요가 있다. 이를 통한 실제 대인관계능력 및 결혼가치관 변화상의 질적, 양적 변화를 측정할 수 있는 다각적인 평가 방법이 요구된다.

넷째, 결혼가치관은 친밀한 이성 관계 안에서도 이야기 나눌 수 있는 부분으로, 원가족과의 관계가 밀접하며 긍정적인 상호작용 패턴을 통해 개인의 결혼 관계와 가족생활과도 연결된다. 이러한 점에서 프로그램의 적용 대상을 이성 교제 중인 미혼 남녀 또는 결혼을 약속하고 있는 예비부부 등으로 확대, 적용한 후속 연구가 필요하다. 건강하고 바람직한 정서적 유대관계를 토대로 구축된 대인관계는 새롭고 다양한 환경에 적응하고 성장하는 데 도움이 된다. 향후 결혼가치관의 긍정적인 변화를 이루는 데 도움이 되기 때문에 애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램을 지속해서 개발할 필요가 있다.

참고문헌

- 강수진(2010). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 강지혜(2012). 집단치료놀이 프로그램이 시설거주 미혼모의 애착안정성과 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 권석만(1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **학생연구**, 30(1), 38-63.
- 권석만(2004). **인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 김경미(2010). 대학생의 성인애착, 사회적 지지 및 학교생활적응과의 관계. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김광은(2005). 성인 애착 유형에 따른 결혼 만족도 및 부부 갈등 대처 전략. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 17(3), 707-734.
- 김나미(2011). 미술치료가 정서적 방임 아동의 자기인식에 미치는 영향: 애착이론을 중심으로. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 김동직, 한성열(1997). 한국 대학생의 애착 유형 분포와 대인관계 특성. **한국심리학회지 사회 및 성격**, 11(2), 91-109.
- 김미현(2010). 대학생의 원가족 심리적 특성과 성별이 결혼태도 및 자녀태도에 미치는 영향. 석사학위논문, 건양대학교 대학원.
- 김미혜(2013). 우울에 대한 집단심리치료 연구의 메타분석. 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 김민지(2021). 성인 미혼여성의 성인애착과 자기분화가 결혼가치관에 미치는 영향. 석사학위논문, 전주대학교 대학원.
- 김상윤(2021). 미혼남녀의 결혼의향에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김성현(2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 김수진(2009). 애착이론에 근거한 중학생의 대인관계 증진 집단미술치료 프로그램 개발과 효과. 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김숙령(2006). 교사·영아간 애착 증진 프로그램 개발 및 적용 효과. **한국영유아보육학**, 45, 1-26.
- 김영란, 주재선, 정가원, 배호중, 선보영, 최진희, 김수진, 이진숙(2021). 2020년 가족실태조사 분석 연구. 서울. 여성가족부.
- 김영석(2018). 밀레니얼 세대의 ‘광장 커뮤니케이션’에 있어서 온, 오프라인 연계를 통한 집단지성 발현 효과 연구. 석사학위논문, 홍익대학교 디자인콘텐츠대학원.
- 김예리(2009). 가족생태이론에 기초한 미혼 남녀의 결혼관과 관련변인 연구. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김유경, 진미정, 송유진, 김가희(2013). **가구·가족의 변동과 정책적 대응방안 연구**. 서울: 한국보건사회연구원.
- 김유나(2012). 여중생의 부모·자녀 의사소통과 결혼관 및 자녀관. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김윤경(2006). 영아의 애착 증진을 위한 집단치료놀이 프로그램 개발과 효과. 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김지영(2017). 청소년 상담자의 성인애착이 심리적 소진에 미치는 영향: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 매개효과. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 김지유, 조희선(2014). 대학생의 이성 관련태도 및 결혼가치관과 결혼이미지가 결혼기대연령에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 19(2), 123-143.
- 김진아(2014). 미혼 대학생이 지각한 부모의 부부관계와 사랑·결혼에 대한 태도 및 결혼의사의 관계. 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 김창대, 김수임(1999). 대인관계능력 향상을 위한 집단 상담프로그램의 효과 연구. **학생연구**, 35(1), 83-95.
- 김현실(2010). Bridge33+세대의 애착 형성 및 자기분화 향상을 위한 기독교 교육. 박사학위논문, 장로회신학대학교 대학원.
- 김혜진(2016). 부모의 양육태도, 성인애착 및 자녀관이 대학생의 결혼관에 미치는

- 영향. 석사학위논문, 가천대학교 교육대학원.
- 김희경(2016). 애착 유형과 인지적 정서조절전략 및 새동지화의 반응특성 연구. 석사학위논문, 한양대학교 예술디자인대학원.
- 류대회(2015). 아동의 대인관계와 가족건강성 증진을 위한 가족미술치료 사례연구. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 민미래(2017). 성인애착과 외·내현적 자기가가 이성관계 만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 민순옥(2009). 대학생이 지각한 부모의 부부갈등과 부모에 대한 애착 및 이성관계 태도가 결혼태도에 미치는 영향. 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 박미리(2013). 애착증진 프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인불안 및 사회적 기술에 미치는 효과. 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 박신영(2018). 애착이론에 근거한 대학생의 대인관계향상 프로그램이 애착수준, 대인관계, 대학생활적응에 미치는 효과. 박사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 박아현(2020). 미혼남녀가 인식한 부모의 부부관계, 부모자녀관계, 성인애착의 유형화와 결혼의향과의 관계. 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 박은선(2008). 대학생의 결혼이미지, 부모로부터의 심리적 독립 및 낭만적 애착의 관계분석. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 박은희(2014). 성인애착과 대학생활적응과의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과. 박사학위논문, 경일대학교 대학원.
- 반석우(2014). 대학생의 친밀한 관계에 대한 두려움이 결혼관에 미치는 영향. 석사학위논문, 충신대학교 목회신학전문대학원.
- 심예진(2022). 성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용(2013). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 신지욱(2006). 애착, 정서, 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로분석. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 양연지(2020). 스마트폰 활용패턴에 따른 소비자유형과 유형별 특성. 석사학위논문

- 문, 성균관대학교 대학원.
- 연수진(2013). 이성관계에서 안정애착이 갈등해결전략과 관계만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 우복례(2003). 애착문제 장애아동 어머니와 비임상 아동 어머니의 양육 경험 내적 실행 모델 차이에 관한 연구. 석사학위논문, 한신대학교 대학원.
- 원아름(2015). 미혼남녀의 결혼의향과 결혼가치관에 영향을 미치는 변인 연구. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 윤태실(2020). 미혼청년 및 부모의 가족가치관이 결혼의향에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 이동진, 채수경(2010). 집단치료놀이 프로그램이 시설유아 공격성 감소에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 14(3), 55-73.
- 이문희, 이수림(2013). 애착외상(attachment trauma)의 이해와 치료적 함의. **청소년상담연구**, 21(2), 413-448.
- 이민경(2011). 대인관계능력 증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 대인관계 및 휴대전화 중독에 미치는 영향. 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 이민선(2010). 대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이보람(2012). 대학생들의 결혼 및 출산의식에 관한 연구. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 이상림(2018). 미혼인구의 결혼 관련 태도. **보건복지포럼**, 268, 6-18.
- 이상미(2016). 대상관계 수준에 따른 직업적응. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이세영, 홍달아기(2014). 대학생의 결혼관과 출산의지에 관한 연구. **한국가족관계학회지**, 19(2), 3-28.
- 이소영(2011). 남녀대학생의 자아분화 수준과 부모와의 관계가 결혼관에 미치는 영향 비교 연구. 석사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 이소영, 김은정, 박종서, 변수정, 오미애, 이상림, 이지혜(2018). **2018년도 전국 출산력 및 가족보건·복지실태조사**. 서울:한국보건사회연구원.
- 이유경(2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

- 이윤경(2018). 미혼 성인남녀의 성인애착이 결혼가치관에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 중앙대학교 심리서비스대학원.
- 이정임(2014). 성인애착 대인관계와 모자화 반응특성의 관계. 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 이정하, 박정윤, 윤나나(2017). 비혼 선택에 영향을 미치는 심리적 특성 탐색을 위한 질적 연구. **한국심리학회**, 23(2), 183-214
- 이지원(2006). 가족기능이 대학생의 결혼관 및 자녀관에 미치는 영향. 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 이향숙, 임지향, 권명옥(2006). 공격적 유아를 위한 애착증진 집단치료놀이 프로그램 개발과 적용. **정서·행동장애연구**, 22(1), 285-315.
- 이형득(1995). **인간관계 훈련의 실제**. 서울: 중앙적성출판사.
- 이혜정, 유규창 (2013). Y세대의 일과 삶의 균형. **노동정책연구**, 13(4), 1-31.
- 임정현(2016). 애착증진프로그램이 정서·행동 관심군 중학생의 대인관계와 학교 생활적응에 미치는 효과. 석사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 임훈민(2015). 미혼남녀의 결혼희망연령에 영향을 미치는 요인. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 장석진(2007). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 장석진, 연문희(2009). 집단일반: 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과. **상담학연구**, 10(4), 2031-2054.
- 전우경(2002). 영아의 애착 증진을 위한 부모교육 프로그램의 구성과 적용효과. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 전은숙, 홍혜영(2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절 효과. **상담학연구**, 13(3), 1159-1179.
- 정진희(2011). 미혼남녀의 경제적 자립도와 심리적 독립심이 결혼관에 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 조예랑(2020). 발현성인기(20~29세) 청년의 가족건강성, 결혼가치관, 성역할태도가 결혼의향에 미치는 영향. 석사학위논문, 총신대학교 사회복지대학원.

- 주나연(2012). 미혼남녀의 결혼관과 출산의지에 관한 연구. 석사학위논문, 동국대학교 행정대학원.
- 주재선, 김영란, 정성미, 송치선, 한진영, 이진숙, 손창균, 윤자영(2019). 2018년 여성가족패널조사. 서울: 한국여성정책연구원.
- 진미정, 정혜은(2010). 미혼남녀의 결혼의향과 결혼희망연령에 대한 가족 가치관의 영향 추세 연구. **한국인구학**, 33(3), 31-51.
- 최연화(2011). 원가족 애착을 중심으로 한 대학생 커플관계증진 프로그램 개발 및 효과 분석. 박사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 최인영(2015). Z세대를 위한 커뮤니케이션 디자인 학문의 교육목표에 관한 연구. **한국디자인문화학회지**, 21(3), 675-683.
- 최지희(2013). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단예술치료 프로그램 개발 연구. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 통계청(2020). **2020 한국의 사회지표**.
- 통계청(2021). **인구 동향조사**.
- 통계청(2021). **2021년 혼인·이혼통계**.
- 홍순주(2017). 기혼여성의 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment (vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss : Vol. 2. Separation*. New York: Basic.
- Bowlby, J. (1979). On knowing what you are not supposed to know and feeling what you are not supposed to feel. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 24, 403-408.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent child attachment and healthy human*

- development*. New York: Basic Books.
- 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 relationships*, 46-76. New York: Guilford Press.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working model, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.) *Advances in personal relationships*, Vol. 5: Attachment processes in adulthood (pp. 53-90). London: Jessica Kingsley.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*, New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth and Crises*, New York: W. W.Norton and Co.
- Fraley, R. C., Brennan, K. A., & Waller, N. G. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). *An attachment-theoretic approach to compassion and altruism*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge, 121-147.
- Harms, P. D. (2011). Adult attachment styles in the workplace. *Human*

- Resource Management Review, 21, 285-296.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1990). Love and Work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Herbert, G. L., McCormack, V., & Callahan, J. L. (2010). An investigation of the object relations theory of depression. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 219-234.
- Kim, K. S. (1998). The family value orientations among adolescent, middle and old generation. *The Korean Home Economics Association*, 36(10), 145-159.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. Monographs of the society for research in child development. 66-104.
- Marrone, M. (2000). *Attachment and Interaction*. PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- 네이버 시사상식사전, <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5900733&cid=43667&categoryId=43667>

A B S T R A C T

Impacts of Attachment Theory-Based Group Psychotherapy Programs on the Relationship Ability and Marriage Values of Unmarried Men and Women

Na-hee Hyun

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Ph. D.

&

Professor So-Yung Eom, Ph. D.

This thesis aims to verify the effectiveness of attachment theory-based group psychotherapy programs on the relationship ability and marriage values of unmarried men and women. To conduct the study, 15 unmarried adults were recruited and divided into three clinical groups to participate in a group psychotherapy program. The researcher carried out a pre-test to assess adult

attachment, relationship ability, and Marriage values of the participants, and a post-test for the same categories following the completion of the program.

The content of the group psychotherapy program which was employed for this study was planned and reorganized for unmarried men and women on the basis of the review of preceding research and related data. The program was based on attachment theory and was designed to improve relationship ability and bring positive changes to the Marriage values of the participants. A total of 6 sessions were conducted, once a week for 120 minutes over a period of 6 weeks. In order to verify the effectiveness of this study, the researcher performed non-parametric statistical analysis regarding the changes made within both each individual and each group to adult attachment, relationship ability, and Marriage values of the participants evaluated in the pre- and post-test. In addition, as qualitative analysis data, the researcher utilized various worksheets, assessment records by session, and program satisfaction surveys, all of which were completed by the program participants. With this, the researcher carried out additional analyses on the changes undergone by the participants throughout the program.

The findings of this study are as follows. First, it was found that the 6 sessions of the structured group psychotherapy program based on attachment theory have had a significant positive impact on anxious attachment, one type of adult attachment styles, of single men and women. Second, the same program appears to have had a significant positive impact on the interpersonal conflict management skill, one of sub-relationship ability, of unmarried men and women. Third, the findings suggest that the program has also had a significant positive impact on the sub-areas, which are conservative and instrumental as well as stable and romantic, among views on unmarried men and women.

The findings of the study suggest that the group psychotherapy program based on attachment theory can have a significant impact on adult attachment

relationship ability improvement, and views on unmarried men and women. The researcher has presented the therapeutic grounds for employing the group psychotherapy program based on the above research on single men and women, discussing and suggesting the follow-up research. Based on the findings of this study, the researcher hopes that a group psychotherapy program based on attachment theory can be made good use of in psychotherapy.

Key words: adult attachment, group psychotherapy programs, marriage values, relationship ability

<부록 1> 성인애착 척도(ECR-R)

귀하가 친밀한 관계에서 정서적으로 경험하는 느낌에 대한 것입니다. 제시된 ‘다른 사람’은 연인, 부모, 절친한 친구 등 귀하에게 있어 매우 특별하고 중요한 상대를 의미합니다. 각 문항을 잘 읽고, 가장 친밀한 관계에 있는 사람(예: 배우자, 연인, 부모, 친한 친구 등)을 떠올리면서 자신의 경험이나 생각을 가장 잘 반영하는 곳에 ○표시해 주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 다른 사람들은 때때로 명확한 이유 없이 나에게 대한 자신들의 감정을 바꾸고는 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 타인과 가까워지는 것은 비교적 쉬운 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 다른 사람들이 나와 가까워지려고 하면 불편하다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 나는 다른 사람들에게 거의 모든 것을 다 이야기한다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 다른 사람들은 내가 화가 났을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 버림 받을까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
11. 다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때 화가 난다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 다른 사람들에게 속내를 털어 놓는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
17. 다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의가 들도록 만든다.	1	2	3	4	5	6	7
18. 필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 들도록 만든다.	1	2	3	4	5	6	7
19. 다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
20. 내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다.	1	2	3	4	5	6	7
21. 다른 사람들과의 인간관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5	6	7
22. 다른 사람들과 가까워지고 싶은 내 욕구 때문에 도리어 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5	6	7
23. 다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
24. 다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
25. 다른 사람들이 잠시 떠나있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
26. 다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
27. 다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다.	1	2	3	4	5	6	7
28. 다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
29. 다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
30. 다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
31. 다른 사람들이 나와 함께 있기를 원치 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
32. 다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
34. 사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것에 대해 편안하게 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
35. 다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안한다.	1	2	3	4	5	6	7
36. 다른 사람들이 나에 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

<부록 2> 대인관계능력척도

각 문항을 읽고, 자신의 생각, 행동, 느낌과 비슷한지 생각하여 ‘전혀 그렇지 않다’는 1, ‘대체로 그렇지 않다’는 2, ‘보통이다’는 3, ‘대체로 그렇다’는 4, ‘매우 그렇다’는 5에 √ 혹은 O 표를 해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체 로 그렇지 않다	보 통 이 다	대 부 분 그 렇 다	모 두 그 렇 다
1	처음 만난 사람에게 무엇인가를 함께 하자고 제안하기 어렵다.	1	2	3	4	5
2	친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때 그것을 친구에게 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
3	가까워지고 싶은 사람과의 대화 중에 나에게 대한 사적인 이야기를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	인생의 중요한 결정에 대해 친구의 생각과 느낌을 충분히 고려해 친구를 도와준다.	1	2	3	4	5
5	나는 친구와의 사소한 의견 차이가 심각한 싸움으로 발전했을 때, 내가 틀렸을지 모른다는 것을 인정할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	관심있는 새로운 사람에게 함께 어떤 일을 하자고 제안하기도 한다.	1	2	3	4	5
7	가까운 사람이 하기 싫어하는 것을 요구하면 싫다고 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
8	친해지고 싶은 상대에게 나의 부드럽고 다정한 모습을 보여주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
9	상대방이 자신의 문제에 대해 털어놓을 수 있도록 그 사람의 말을 끈기 있고 민감하게 듣는다.	1	2	3	4	5
10	가까운 사람과의 싸움에서 불쾌한 감정이 들었을 때, 나쁜 기분 그대로 표현한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대부분 그렇다	모두 그렇다
11	친해지고 싶은 사람에게 먼저 이야기를 건넬 수 있다.	1	2	3	4	5
12	친한 사람이 비합리적인 요구를 해왔을 때 거절하기 힘들다.	1	2	3	4	5
13	친한 사람에게 나의 약점을 말할 수 있다	1	2	3	4	5
14	상대방이 겪고 있는 문제의 핵심을 파악하여 그 사람을 도울 수 있다.	1	2	3	4	5
15	가까운 사람과 갈등을 겪을 때 그 사람의 불평을 진지하게 들으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	새로운 사람을 알아가는 것은 재미있고 유쾌한 일이다.	1	2	3	4	5
17	사람들이 나를 무시하거나 하찮은 사람으로 대할 때 나의 권리를 주장할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	새로운 사람에게 있는 그대로의 자신에 대해 알린다.	1	2	3	4	5
19	가까운 사람들이 가족이나 친구와 관련하여 문제를 겪을 때 도움을 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
20	가까운 사람과 싸웠을 때 가까운 사람의 단점을 이해할 수 있다.	1	2	3	4	5
21	친해지고 싶은 사람에게 나 자신을 직접 소개할 수 있다.	1	2	3	4	5
22	상대방이 나를 난처하게 만들 때 그것에 대해 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 가까운 사람과의 관계에서 방어적으로 행동하기보다는 있는 그대로의 나로써 행동한다.	1	2	3	4	5
24	상대방이 문제를 겪고 있을 때, 비난하지 않고, 해결방안을 함께 논의할 수 있다	1	2	3	4	5
25	서로의 의견 차이로 인해 큰 싸움이 될 수 있을 때 나의 의견을 자제할 수 있다	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대부분 그렇다	모두 그렇다
26	새로운 만남에서 다음에 또 만나자는 제안을 먼저할 수 있다.	1	2	3	4	5
27	가까운 사이라도 약속을 어겼을 때 정당하게 항의할 수 있다.	1	2	3	4	5
28	나는 가까운 사람에게 나를 불안하고 두렵게 만드는 비밀스러운 일에 대해 의논할 수 있다.	1	2	3	4	5
29	가까운 사람이 우울할 때 위로할 수 있다.	1	2	3	4	5
30	상대방이 화를 내면 나도 같이 화를 내게 된다	1	2	3	4	5
31	친해지고 싶은 사람에게 좋은 첫인상을 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
32	가까운 사람이 나에게 상처를 주었을 때, 그것에 대해 이야기 할 수 있다.	1	2	3	4	5
33	가까운 사람들이라도 애정표현을 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
34	가까운 사람이 문제를 겪고 있을 때 나의 관심사가 아니라고 해도 공감할 수 있다.	1	2	3	4	5
35	의견 차이로 인해 화가 나더라도 상대방의 입장이 타당한 경우 그것을 인정할 수 있다.	1	2	3	4	5
36	낯선 모임에 참석하는 것을 꺼린다.	1	2	3	4	5
37	상대방이 나를 화나게 했을 때 그것에 대해 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5
38	사람들과의 관계에서 겉으로만 친한 수준을 넘어 서로 알아가기 위해 어떻게 해야하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
39	가까운 사람이 도움을 필요로 할 때 사람에게 적절한 방식으로 조언해 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
40	상대방의 감정을 건드려 큰 싸움으로 번지는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5

<부록 3> 결혼가치관 척도

다음 문항들은 귀하가 평소 결혼에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽고 자신의 경험이나 생각에 비추어 가장 적절하다고 여겨지는 번호에 ○표시를 해주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 내 결혼문제를 결정할 때 내 생각이 가장 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 내 삶에서는 결혼보다는 일과 자아계발이 더 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 혼자서도 경제적으로 독립해서 살 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4. 지금 내가 결혼한다면 결혼에 실패할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 내 마음에 드는 배우자를 만나기 힘들다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 결혼보다는 자유로운 생활이 더 좋다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 친한 친구나 직장 동료가 배우자 보다 낫다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 결혼은 평생의 동반자를 만나는 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 결혼은 사랑하는 사람과 함께 생활하는 일이다.	1	2	3	4	5	6	7

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
10. 결혼을 하게 되면 정서적으로 안정된 생활을 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 결혼은 합법적인 성 파트너와 성생활을 즐길 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 결혼은 부모가 아닌 사람이 나를 경제적으로 부양해 주는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 결혼은 부모로부터 완전히 독립하여 성년이 되는 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 결혼은 아이를 낳아 기를 수 있는 가장 좋은 방법이다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 결혼하기에 좋은 나이 (적령기)는 정해져 있다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 출산을 생각한다면 결혼은 빨리하는 것이 좋다.	1	2	3	4	5	6	7
17. 직업을 갖기 전까지 결혼을 미루는 것이 좋다.	1	2	3	4	5	6	7
18. 가정의 안정을 위해서는 빨리 결혼하는 것이 좋다.	1	2	3	4	5	6	7
19. 직장과 가정생활을 다 잘하기는 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
20. 결혼은 반드시 해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7

<부록 4> 프로그램 만족도 설문지

애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램 및 강사 만족도 설문지

이 설문은 애착이론에 근거한 집단심리치료프로그램에
참여한 대상으로 프로그램과 강사에 대한 만족도를 조사하여
앞으로의 개선 방향을 모색하고자 실시하는 것이오니
솔직하고 성실한 답변 부탁드립니다.

2022년 월 일

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과 대학원생 현나희

프로그램명	애착이론에 근거한 집단심리치료 프로그램	강사명	현나희
-------	--------------------------	-----	-----

※ 다음 설문을 읽어보시고 해당하는 곳에 √표 하여 주십시오.

프로그램 준비 및 진행

1. 프로그램 시작에 대한 안내가 사전에
공지가 잘 되었나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

2. 프로그램의 진행 시간이나 활동 등은
참여하기에 적절하였다고 생각하나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

3. 강사선생님은 프로그램 진행 내용을
잘 전달해주었나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

프로그램 내용

4. 프로그램은 전반적으로 만족스러우셨나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

5. 가장 만족스러운 프로그램 진행 사항은 어떤 것이었나요?

그리고 그 이유는? ()

6. 개선됐으면 하는 프로그램 진행은 어떤 것이었나요?

그리고 그 이유는? ()

프로그램 효과

7. 프로그램이 대인관계증진에 도움이 되었다고
생각하나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

8. 프로그램이 결혼가치관 변화에
도움이 되었다고 생각하나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

9. 이와 같은 프로그램이 또 열리게 된다면,
또 다시 참여 할 생각이 있나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

10. 이와 같은 프로그램은 친한 친구나
다른 사람들에게도 참여해 보라고
권유해 볼 생각이 있나요?

매우 그렇다	그렇다	보통	아니다	전혀 아니다
-----------	-----	----	-----	-----------

11. 기타의견이 있다면 적어주세요.

설문에 참여해 주셔서 감사합니다.

<부록 5> 회기별 지침서 및 활동

집단심리치료 프로그램 지침서

1회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 목적과 규칙을 소개하고 이해한다. ● 집단원 간 친밀감을 형성하고 개인 목표를 세운다. ● 애착이론에 대한 설명을 듣고 이해한다. ● 나의 애착유형을 찾는다. 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 소개 및 인사 나누기(5분) <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행하게 된 이유 - 진행자 소개 ● 규칙 정하기 및 서약서 작성하기(10분) <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행하면서 지켜야 하는 규칙 (비밀보장, 경청, 존중, 참여) ● 별칭 짓기 및 자기소개(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 별칭을 적을 명함과 목걸이를 나눠주고 자신의 별칭을 정하고, 명함 꾸미기 - 각자 만든 명찰을 착용하고 자신의 별칭에 대한 이유 소개하기 	명찰 목걸이 명함 명함꾸미기 도구 (스티커, 싸인펜, 색연필 등)
전개 (80분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 나의 인생 그래프(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 활동지 1-2 인생그래프 그리기(10분) - 각자 인생 그래프 나누기(20분) : 인생 그래프를 통해 자신에게 영향을 미친 사람들에 대해 깊이 탐색하고 관계의 어려움 나누기 ● 애착 유형 검사(10분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착유형 검사 시행하기 ● 애착유형 개념정리(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착유형별 설명하기 ● 나의 꽃 그리기(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 내가 생각하는 모습, 타인이 생각하는 모습을 생각하며, 꽃 그리기 - 그림을 통해 자신을 소개하기 	활동지 1-1. 서약서 1-2. 인생그래프 1-3. 애착유형검사지 1-4. 애착유형내용 1-5. 나의 꽃 그리기
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 1회기 진행에 대한 감상 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 기대되는 점 - 2회기 진행 안내 	

집단심리치료 프로그램 지침서

2회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 내적작동모델의 개념을 이해할 수 있다. ● 가족, 친구 등 애착 대상과의 주요한 경험 회상을 통하여 영향을 받은 자신 모습을 탐색할 수 있다. ● 절망감을 느낄 때 자신을 도와줄 사람이 있음을 이해할 수 있다. 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 돌아보기(5분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착유형 복습하기 ● 1회기 내용과 관련한 한 주간 있었던 일 나누기(5분) ● 프로그램 흥미 유발 및 소개(5분) <ul style="list-style-type: none"> - 두명 씩 짝을 정하여 가위바위보 게임을 진행한다. - 진 사람 손등에 이긴 사람이 로션을 발라준다. 	로션
전개 (95분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 내적작동모델 개념(10분) <ul style="list-style-type: none"> - 내적작동모델 개념 설명하기 - 내적작동모델 부정적일 경우 ● 콜라주상자(40분) <ul style="list-style-type: none"> - ‘내가 보는 나’와 ‘남이 보는 나’ 표현하기 - 빈 Box 를 활용해 바깥 쪽은 다른 사람이 보는 ‘나’를 안쪽은 내가 보는 ‘나’를 표현하도록 한다. ● 웅덩이 속의 나 구출_상처받은 과거의 나(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 절망감을 느낄 때 자신을 도와줄 사람이 있음을 알게 하고자 한다. - U자 모양의 웅덩이를 그린다. - 밖으로 나오기 위해 본인이 할 수 있는 것이 무엇인지 그리도록 한다. - 웅덩이 밖에 있는 사람들이 도와줄 수 있는 방법을 그리도록 한다. - 그림을 가지고 이야기를 나눈다. ● 나에게 주는 선물“천사점토 열쇠고리 만들기”(20분) <ul style="list-style-type: none"> - 천사점토를 반죽하고 촉감을 느낀다. - 나에게 주는 선물, 이번 회기에서 다룬 내용 등을 기억할 수 있는 스위치 역할-천사점토를 활용하여 열쇠고리 만들기 	상자, 잡지책, 색종이, 가위, 풀 8절지 색채도구 (색연필, 싸인펜 천사점토 니스 열쇠고리
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 2회기 진행 소감 나누기 ● 3회기 진행 안내 	

집단심리치료 프로그램 지침서

3회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 가족관계를 탐색하여 가족으로부터의 영향을 이해한다. ● 타인에 대한 개념을 알고 관계 경험에서 나타나는 자기 모습을 이해할 수 있다. 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 돌아보기(7분) <ul style="list-style-type: none"> - 내적작동모델 복습하기 ● 2회기 이후 느낌 및 관련한 주간 경험 나누기(8분) 	
전개 (95분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 대인관계지도그리기 마인드맵-‘나’라는 그물(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 나의 주변의 중요한 사람들과의 관계 속에 나는 어떤 지 지도를 그려 알아보고 내가 편하고 불편한 관계는 어떤 것이 있는지 이해해 보도록 한다. ● 애착 대상과의 관계 기억하기(35분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착 대상과의 관계 속에서 따뜻했던 기억, 즐거웠던 기억, 사건 이야기 나누기 - 애착대상과의 관계 속에서 차가웠던 기억, 힘들었거나 서운했던 사건 이야기 나누기 - 애착대상과의 기억과 그때의 감정 이야기 나누기(누구와, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게, 왜, 나의 반응(인지적, 정서적, 행동적), 현재 자신의 모습과 가치관에 미친 영향) ● 나에게 긍정적, 부정적 마음 담는 그릇 만들기(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 관계를 통해 느꼈던 긍정적 마음 담는 그릇 - 관계를 통해 느꼈던 부정적 마음 담는 그릇 	<p>8절지</p> <p>솔라리움</p> <p>지점토 투명무광 바니쉬 아크릴물감</p>
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 3회기 진행 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기에 참여하면서 새롭게 깨닫게 된 점은? ● 4회기 진행 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 애착 대상과의 관계가 현재 대인관계 속에 미치는 영향 탐색 - 자신의 감정을 표출, 해소하기 	

집단심리치료 프로그램 지침서

4회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 가족관계를 탐색하여 가족으로부터의 영향을 이해한다. ● 타인에 대한 개념을 알고 관계 경험에서 나타나는 자기 모습을 이해할 수 있다. ● 애착대상과의 관계가 현재 대인관계 속에 미치는 영향을 탐색하고 자신의 감정을 표출, 해소하기 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 돌아보기(5분) ● 3회기 이후 느낌 및 관련한 주간 경험 나누기(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 한 주 행복, 불안 온도계 - 화가 날 때 나의 문제해결방법은? - 어떤 상황일 때 회피, 불안하는지 	과제 활동지
전개 (95분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 애착대상에게 편지쓰기 <ul style="list-style-type: none"> - 어린 시절 애착대상을 떠올려 보고 그 때의 상한 감정이 현재에도 영향을 미치는지 탐색한다. - 그때의 상한 감정, 하지 못한 말을 담아 애착대상에게 편지를 쓴다. - 짝꿍이 대신 편지를 낭독해준다. - 나의 편지를 들은 애착 대상이 되어 생각하기. 편지를 들은 후, 상처받았던 내가 듣고 싶었던 말을 애착대상이 되어 대신 이야기 해주기. => 활동 시 대상이 되었던 사람에게 현재 하고 싶은 말을 해본다. ● 애착 유형에 따른 인간 행동이해(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착 유형에 상응하는 연인과의 관계 패턴 ● 협동 소망나무만들기(40분) <ul style="list-style-type: none"> - 애착·대인관계 관련 개인적 소망을 열매, 낙엽을 그려본다. - 자신의 소망과 공동의 소망을 기재한 열매와 낙엽을 이용해 협동해서 공동의 소망나무를 만든다. 	머메드지 색연필 전지 색지(초록, 연두) 색종이
마무리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 4회기 진행 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기에 참여하면서 새롭게 깨닫게 된 점은? ● 5회기 진행 안내 	

집단심리치료 프로그램 지침서

5회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 다양한 감정을 바르게 표현하고 타인의 입장을 존중하고 이해하며 경청할 수 있다. ● 효과적인 의사소통 기술을 익힐 수 있다. 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입(20분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 돌아보기(5분) ● 4회기 이후 느낌 및 관련한 주간 경험 나누기(15분) 	
전개(95분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 돌려 그림 그리기(25분) <ul style="list-style-type: none"> - 두 번의 돌려 그리기 그림을 그릴 것에 대해 안내한다. - 첫 번째 종이에겐 집단 모두 묵언으로 그리기를 실시한다. - 두 번째 종이에겐 주제에 대해 서로 의논하며 그리기를 실시한다. - 작품이 완성되면 각각 제목을 붙인다. ● 의사 소통 기술 설명하기(15분) ● 감정 단어와 공감 표현 익히기(20분) <ul style="list-style-type: none"> - 감정 단어들을 긍정, 부정으로 나누어 보기 ● 오일파스텔 엽서 만들기(35분) <ul style="list-style-type: none"> - 부정적, 과거 힘들었던 마음을 표현하는 색 3가지 활용 - 앞으로 기대되는 감정을 표현하는 색 3가지 활용 	
마무리(10분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 5회기 진행 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 이번 회기에 참여하면서 새롭게 깨닫게 된 점은? ● 6회기 진행 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 긍정적인 상호작용을 통하여 긍정적인 상호작용을 제공 - 긍정적 이미지 롤링페이퍼/나에게 쓰는 편지/소감문 작성하기/사후설문지 	

집단심리치료 프로그램 지침서

6회기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적인 상호작용을 통하여 긍정적인 상호작용을 제공하고자 한다. ● 프로그램을 통합 경험과 이해를 통합하여 변화된 자신의 모습 발견 하고자 한다. ● 프로그램을 통한 경험과 이해를 토대로 앞으로의 기대, 다짐, 소망 등을 표현할 수 있다 	
단계	활동내용	자료 및 준비물
도입 (15분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 돌아보기(5분) ● 5회기 이후 느낌 및 관련한 주간 경험 나누기(10분) 	
전개 (75분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적 이미지 롤링 페이퍼(30분) <ul style="list-style-type: none"> - A4 색지에 자신의 사진과 이름으로 자신만의 롤링 페이퍼를 꾸민다. - 모든 집단원이 종이를 돌려, 집단의 긍정적 이미지를 표현하고, 격려와 칭찬의 메시지를 작성한다. ● 나에게 쓰는 편지지(30분) <ul style="list-style-type: none"> - 편지지에 프로그램 동안 자신에게 긍정적이었던 경험과 느낀 점, 프로그램 이후 기대되는 점, 다짐을 편지 형식으로 쓴다. - 편지 봉투에는 앞으로의 대인관계에 대한 소망 및 긍정적 기대의 문구를 써넣는다. ● 소감문 작성하기(15분) <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 참여한 계기, 참여하면서 느낌, 기억에 남는 프로그램, 긍정적 경험, 느낀 점 나누기 앞으로의 기대 등의 소감을 작성한다. 	A4색지 채색도구 편지지 볼펜 소감문용지
마무리 (30분)	<ul style="list-style-type: none"> ● 만족도 설문 ● 사후 검사지 	만족도 설문지 사후검사지