

대학생의 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 관계: 정서조절 어려움과 사회 불안의 매개효과

이 지 원

이 기 학[†]

연세대학교

본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 관계를 살펴보고, 정서조절 어려움 및 사회 불안의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 대학생 270명을 대상으로 불안정 성인애착, 정서조절 어려움, 사회 불안, 계획된 우연 기술을 측정하는 설문을 실시하였다. 설문 결과에 대해 SPSS 24.0 프로그램을 활용하여 기초 통계 분석, 신뢰도 분석, 상관 분석을 실시하였고, SPSS PROCESS를 활용하여 순차 매개 효과를 분석하였다. 이어 Bootstrap 방법으로 매개효과의 유의성을 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 불안정 성인애착은 계획된 우연 기술에 부적의 영향을 끼치는 것으로 나타나 불안정 애착 수준이 높을수록 계획된 우연 기술의 수준이 낮은 것으로 확인되었다. 둘째, 불안정 애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계에서 정서조절 어려움 및 사회 불안의 매개 효과가 각각 유의한 것으로 확인되었다. 셋째, 대학생의 불안정 애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 정서조절 어려움과 사회 불안이 순차 매개를 통해 완전매개하는 것으로 확인되었으며, Bootstrap 분석을 통해 매개효과가 유의한 것으로 검증되었다. 이러한 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 대학생 상담 실제에서의 활용과 시사점, 후속 연구의 필요성에 대해 논하였다.

주요어 : 불안정 성인애착, 계획된 우연 기술, 정서조절 어려움, 사회 불안, 매개 효과

[†] 교신저자 : 이기학, 연세대학교 심리학과, (03722) 서울시 서대문구 연세로 50
Tel: 02-2123-2445, E-mail: khlee2445@yonsei.ac.kr

과학 기술의 진보 및 세계 취업 시장의 경쟁 구도는 직업 환경에 불확실성이라는 커다란 변화를 가져왔다(Arnett, 2002; Blustein, 2006; Griffin & Hesketh, 2005; King, 2004). 현대사회의 변화는 쉽게 예측할 수 없다는 특징이 있으며, 과거에는 상상하기 어려웠던 다양한 사건이 발생하고 있다. 4차 산업혁명이 대량 실업을 초래할 것이라는 우려 속에 일자리의 속성과 규모에도 엄청난 영향을 줄 것으로 거론되고 있다. 그러나 그 방향과 정도에 대해서는 구체적으로 확인하기 힘들다(ILO, 2017). 현재 있는 직업이 언제 어떻게 사라질지 모르는 시대이다. 어떤 직업이 새롭게 생겨날지, 10년 뒤 무슨 직업이 가장 유망할지도 알기 어렵다(Krumboltz, 2009). 그러므로 합리적인 인과관계를 바탕으로 일부 변인에만 초점을 두거나(Pryor & Bright, 2003), 객관적이지 않은 요인의 영향력을 간과하는 경향의(Hartung & Blustein, 2002) 기존 진로 모델은 현대 사회의 직업 환경의 특성을 충분히 반영하지 못하거나(Savickas, 2005), 제한적일 수 있다(McMahon & Patton, 2002).

개인이 계획하지 않아도 발생하는 진로선택 및 진로전환을 설명할 수 있는 요인에 대한 관심이 늘어나는 것은(최보영 등, 2011) 기존 이론의 한계를 극복하고 현대 진로 환경의 특성을 반영하는 움직임이라고 할 수 있다. 급격하게 변화하는 사회에 대응하기 위해서는 인식의 전환이 필요할 뿐만 아니라 그에 맞는 자질과 역량을 개발해야 한다(McCortney & Engels, 2003). 이러한 맥락에서 Krumboltz(2009)는 진로상담이 단순한 결정적인 진로 의사 결정을 돕기 위한 것이 아니라 삶에서 일어나는 많은 전환 과정에 어떻게 대처할 것인가를 다룰 수 있어야 한다는 점을 강조하며 급격한

사회 변화나 예상하지 못했던 사건을 어떻게 받아들이고 활용하는지가 중요하다고 보았다. 따라서 진로상담은 단순히 학교를 졸업하고 직업을 갖는 시점에 국한되는 것이 아니라 현대 사회 진로 환경의 불확실성과 모호함을 견디며 새로운 적응 방식을 개발할 수 있도록 도모하며(손은령, 2009), 개인이 자신의 삶과 진로에 만족하며 살아갈 수 있도록 전 생애에 걸쳐 이루어져야 한다.

‘계획된 우연(Planned Happenstance)’은 계획하지 않은 상태에서 발생한 사건을 개인의 노력을 통해 기회로 만드는 적극적이고 능동적인 과정에서의 우연을 일컫는 것으로, 현대 사회의 불확실한 진로환경에 대응하여 주목받는 이론이다. 계획된 우연 이론에서는 예상치 못하게 발생하는 사건을 기회로 발견하고 활용하는 계획된 우연 기술의 습득을 강조하며(Mitchell, Levin, & Krumboltz, 1999), 개인의 통제 범위 밖에 있었던 사건을 통제할 수 있는 대상으로 변화시킬 것을 제안한다. 본래 우연(偶然)이라는 말은 인과관계가 없는 상태에서 뜻하지 않게 일어난 일을 뜻한다. 즉, 우연은 어떤 사건의 원인이나 결과를 추론하거나 예측할 수 없는 비계획적이고 비의도적인 사건의 발생을 의미하는 것으로 예측 불가능한 현대의 진로 현실을 함축한다. 계획된 우연 기술은 이와 같은 우연적 사건을 개인이 자신의 진로 발달 기회로 만드는 학습 기술로서 능동성을 기반으로 우연적 사건에 대한 수용과 유연한 대처를 강조한다. 또한, 계획된 우연 기술에서는 탐색과 기술의 습득이라는 두 가지 차원을 중요하게 보며 적극적인 노력을 기울인 탐색을 통해 기회를 발견하고, 습득한 기술을 통해 능동적으로 기회를 포착하여 활용할 필요가 있다고 하였다. 물론 모든 우연이

긍정적인 결과를 낳을 수 있는 것은 아니다. 그러나 같은 사건이나 우연에 대해서 개인이 이를 활용하는 방식은 완전히 다를 수 있고, 대처 및 활용 방식에 따라 높은 가치로 치환될 수 있으므로 이에 대한 선행적 이해와 대비가 필요한 것이다(Krumboltz & Levin, 2004).

계획된 우연 기술은 호기심(curiosity), 인내심(persistence), 융통성(flexibility), 낙관성(optimism), 위험감수(risk-taking)의 다섯 가지 기술로 구성된다(Mitchell et al., 1999; Krumboltz & Levin, 2004). 호기심은 열린 태도로 새로운 학습 기회에 관심을 가지고 탐색하는 것을 가리킨다. 인내심은 실패나 역경에 부딪히더라도 좌절하지 않고 꾸준히 노력을 지속하는 것이다. 융통성은 유연한 대처가 필요할 때 태도나 방향성, 상황 등을 변화시키는 것을 역량을 뜻한다. 낙관성은 새로운 기회를 발견할 것을 기대하며 미래에 대해 밝고 긍정적으로 인식하는 자질을 의미한다. 위험감수는 결과를 예측하기 힘든 불확실한 상황에서도 필요하다고 생각하는 일에 도전하고 실행에 옮기는 것이다. 이러한 다섯 가지 기술을 습득하여 활용할 때 개인은 우연적인 사건을 자신에게 유리한 기회로 변화시킬 수 있다. 즉, 계획된 우연 기술은 개인이 우연히 일어나는 사건을 스스로 진로 발달의 기회로 활용하도록 촉진하는 학습 기술을 가리킨다. 이를 통해 우연은 수동적으로 받아들여야만 하는 사건이 아닌 계획된 우연이 된다(Mitchell et al., 1999).

계획된 우연 기술과 진로 변인과의 관계를 확인한 연구를 살펴보면 계획된 우연 기술은 진로 결정 자기효능감과 정적 상관, 역기능적 진로 사고와는 부적 상관이 있는 것으로 보고되었으며(Kim et al., 2014) 진로 결정 수준에 정적 영향을 끼치는 것으로 확인되었다(박

현영, 2011). 또한, 계획된 우연 기술의 수준이 높을수록 진로성숙도가 높은 것으로 나타났다(이동혁, 황윤미, 정지희, 2012). 이와 더불어, 계획된 우연 기술은 긍정적인 취업 태도 및 진로 탐색 수준과 정적 상관이 있는 것으로 확인된 바 있다(조남근, 정미예, 2013). 이처럼 합리적이거나 인과관계를 명확하게 추론할 수 없는 우연적 사건과 이에 대한 개인의 대응이 진로 결정이나 진로 발달에 유의한 정적 영향을 끼칠 수 있다는 점에서 계획된 우연 기술에 대한 고려가 필요하다(Kim, et al., 2014). 지금까지 계획된 우연 기술은 진로 발달 변인을 예측하는 차원에서 주로 연구되어 왔다. 최근 성격 5요인과 계획된 우연 기술의 관계에서 계획된 우연 기술을 준거 변인으로 살펴본 연구가 있으나(김보영 등, 2016), 계획된 우연 기술이 진로 발달에 어떠한 영향을 끼치는지를 확인한 연구가 주를 이룬다. 그러나 우연을 기회로 활용하는 개인의 특성에 대한 연구가 필요하다는 제안이 있었고(Pryor, Amundson, & Bright, 2008), 계획된 우연 기술이 개발 가능한 요인이라는 점에서 기술의 습득과 활용에 적극적으로 개입하기 위해서는 계획된 우연 기술을 설명하는 선행 변인에 대한 이해가 필수적으로 요구된다.

애착은 부모와의 관계에서 형성 되어(Bowlby, 1980) 내적 작동 모형(internal working model)으로 기능하며 자신과 타인, 외부 세계에 대한 신념과 기대를 구성함으로써 개인의 성격을 형성하는 주요 변인이다(Ainsworth, 1989). 또한 애착은 개인이 자신을 둘러싼 환경을 이해하는 기반이 되며 안전 및 위협에 대한 인식을 구성하고 관련 태도와 신념을 형성함으로써(Collins & Read, 1990), 개인의 진로 발달과정에도 영향을 끼친다. 생애 초기 형성

된 애착 관계는 이후 성장 과정에서 다른 대상들과의 관계를 통해 변화하고 발전해간다. 성인기 발달 단계에 도래하면, 성인기의 외부 세계 및 타인 표상이 중요해진다. 이를 성인 애착이라 하며(Feeney & Noller, 1990; Kirkpatrick & Davis, 1994; Kobak, 1994; Sroufe, Egeland, Carlson, & Collins, 2005), 성인기의 심리 내적 표상 모델을 이해하기 위해서는 성인기 대인관계 패턴을 살펴보아야 한다(Bartholomew, 1990; Cook, 2000). 본 연구는 초기 성인기에 해당하는 대학생들을 대상으로 하고 있으므로 이들의 성인 애착을 측정하였다. 대학생 시기에는 진로탐색, 진로결정, 진로전환 등 다양한 진로 발달 과업을 수행하는 가운데 예측하기 어려운 다양한 우연 사건을 경험할 수 있다. 우연 사건에 효과적으로 대처하며 기회로 활용하는 계획된 우연 기술이 이들의 진로 발달을 촉진할 수 있고 적용에 유의한 영향을 줄 수 있다는 측면에서 대학생들의 계획된 우연 기술 및 계획된 우연 기술의 선행 변인에 대한 이해가 요구된다.

성인 애착의 내적 작동 모델은 애착 불안(attachment anxiety)과 애착 회피(attachment avoidance)의 독립적인(orthogonal) 두 개 차원으로 구성된다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 애착 불안은 자기에 대한 상(象)을 부정적으로 지각하고 스스로 취약하다고 생각하며 자신의 가치를 낮게 평가하는 것과 관련이 있다(Maunders, Lancee, Nolan, Hunter, & Tannenbaum, 2006). 따라서 타인의 관심이나 인정을 추구하고 의존하며 돌봄 받고 싶은 욕구가 강하다. 그러나 이와 동시에 거절당하거나 버림을 당할지도 모른다는 강한 두려움을 경험하기 때문에 부정적인 정서를 자주 느끼고 반추하는 모습을 보인다

(Mikulincer et al., 2003). 반면 애착 회피는 타인에 대한 상(象)이 부정적인 것과 관련이 높다. 따라서 애착 회피 수준이 높은 사람들은 누군가와 친해지거나 다른 사람에게 의존하는 것을 불편하게 지각하고 자기에게 의존하는 모습을 보인다(Shaver & Mikulincer, 2002; Wei, Mallinckrodt, Larson, & Zakalik, 2005). 또한, 이들은 타인과의 관계에서 발생하는 부정적인 정서를 피하고자 하여 감정을 억제하는 경향이 있다(Shaver & Mikulincer, 2002).

애착이 안정적인 때에는 안전기지(secure base)로서의 애착 대상이 존재하기 때문에 주도적으로 외부 세계를 탐색하고 적극적으로 경험을 확장해 나갈 수 있다. 진로 발달과의 관련성을 살펴보면, 안정 애착은 개인과 직업 세계 간의 친밀감을 높이기 때문에(Sharf, 2006) 직업 세계에 대한 탐색을 촉진한다. 따라서 애착이 안정적인 사람은 우연 사건을 마주했을 때 경험 탐색의 측면에서 유연하게 대응할 수 있고 이를 생산적으로 활용함으로써 진로 성장의 기회로 삼을 가능성이 크다. 실제로 계획된 우연 기술의 하위 차원인 유연성은 정서적 안정성(emotional stability)과 정적인 관계를 갖는 것으로 보고된 바 있다(Kim, Kim, Yang, Yaung, & Lee, 2017). 반면, 애착이 불안정한 경우에는 외부 사건에 배타적으로 반응하거나 방어하는 일이 잦으며 이로 인해 외부 사건에 대처하는 유연성이 떨어지기 때문에(Bowlby, 1988) 역기능적인 진로 사고가 높고 계획된 우연 기술의 수준 또한 낮을 가능성이 있다(Mitchell et al., 1999). 따라서 우연적 사건에 대한 수용과 유연한 대처를 핵심으로 하는 계획된 우연 기술과의 관계에서 불안정 성인 애착은 계획된 우연 기술에 부정적인 영향을 끼치는 반면, 안정 성인애착은 계획된 우연

기술과 정적인 관련성이 있을 것으로 추론할 수 있다.

또한 애착 이론가들에 의하면 안정 성인애착은 부정적인 정서를 관리하고 조절하며 삶의 여러 문제에 대처하는 효능감 발달에 긍정적인 내적 자원이 된다. 반면 애착 불안과 애착 회피로 구성되는 불안정 성인애착은 부정적인 정서 경향성과 부적응을 초래하는 위험요인으로 간주된다(Mikulincer et al., 2003). 이에 본 연구에서는 계획된 우연 기술의 선행요인으로 불안정 성인애착을 애착 불안과 애착 회피로 구분하여 살펴볼 것이다. 성인애착과 진로 변인과의 관계를 확인한 경험적 연구들에 의하면 안정 성인애착은 진로선택 몰입(Blustein, Walbridge, Friedlander, & Palladino, 1991; Wolfe & Betz, 2004), 대학생활 적응(Mattanah, Hancock, & Brand, 2004), 진로 탐색(Vignoli, Croity-Belz, Chapeland, de Fillipis, & Garcia, 2005), 진로 관련 자기효능감(O'Brien, Friedman, Tipton, & Linn, 2000), 진로결정수준(Tokar, Withrow, Hall, & Moradi, 2003)과 정적인 관련이 있는 것으로 확인되었다. 반면 불안정 성인애착은 자신과 타인에 대한 부정적인 개념을 형성하여 진로 적응을 저해하고(Ainsworth, 1989; Savickas, 1997), 역기능적인 진로 사고(Van Eecke, 2007), 진로미결정(Downing & Nauta, 2010), 진로선택 어려움을(Tokar et al., 2003) 높이는 것으로 보고되어 왔다. 이처럼 불안정 성인애착은 우연 사건을 기회로 유연하게 활용해 나갈 수 있는 있는 경험을 제한하고 진로발달에 부정적인 영향을 끼칠 것으로 보인다. 한편 불안정 성인애착 중 애착 불안과 애착 회피는 각각 개별적으로 다른 특성요인에 기인하여 진로 발달과 부적 관계를 나타낼 것으로 예상된다. 예컨대 진로결정과 불

안정 성인애착과의 관계를 살펴본 연구들에서 애착 불안 수준이 높은 사람들은 강렬한 부정 정서 및 부정적 사고를 보고하며 인지적 조직화 능력에 방해를 받기 때문에(Mikulincer & Shaver, 2007), 애착 불안이 진로 결정에 부정적 영향을 끼치는 나타났다(Downing & Nauta, 2010; Tokar et al., 2003). 반면 애착 회피 수준이 높은 사람들은 대인 관계에서의 불편감으로 인하여 정서가 촉발되는 경험을 차단하고, 수행에 대한 자기비판을 활성화하여 역경이나 스트레스 사건에 대한 대처 능력 발휘의 유연성이 제한되는 특성이 있다(Mikulincer & Shaver, 2007). 이처럼 안정 성인애착에 비해 불안정 성인애착은 경험을 제한함으로써 우연 사건에 대한 대처 수준이 떨어질 수 있다는 공통적인 특성을 갖지만(Downing & Nauta, 2010; Mitchell et al., 1999) 진로 발달에 부정적인 영향을 끼치는 과정에서 서로 다른 개별적 특성이 나타난 선행 연구를 고려하여 본 연구에서는 애착 불안과 애착 회피로 구분하여 불안정 성인애착을 구인하고자 한다.

한편 애착은 앞서 살펴본 바와 같이 개인의 정서 발달에 지속적인 영향을 끼치는 핵심요인이다(Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007). 지금까지 진로 영역에서는 합리적인 의사 결정이 강조되어 정서를 중요하게 다루지 않은 경향이 있었다(Tevyaw, Borsari, Colby, & Monti, 2007). 과거의 진로이론들은 실증주의 및 환원주의 철학에 기반을 두고 합리성에 초점을 맞추었기 때문이다. 이로 인해 우연과 같은 예측할 수 없는 변인은 일종의 오류로 간주하였으며(Williams et al., 1998) 진로 발달에 대한 정서의 영향력은 간과되었다. 그러나 최근, 지금까지 강조되었던 합리성 이외의 요소인 직관이나 감정,

사회 정의 등을 진로상담 이론에 수용하는 대안 모델이 제안되고 있고 진로 발달에 있어 정서적 맥락이 중요성이 강조되기 시작하였으며(Hartung & Blustein, 2002), 진로 결정 과정에서 정서 지능 역할의 중요성이 주목받고 있다(Di Fabio & Blustein, 2010; Di Fabio & Kenny, 2011). 정서를 효과적으로 다룰 수 있는 사람이 성공적으로 진로를 개척해 나갈 수 있고(Cooper, 1997), 우연적 사건에 직면하며 경험하는 다양한 정서를 조절할 수 있는 능력이 뒷받침되어야 경험에 대한 유연한 수용과 확장이 가능할 것이다(장진이, 천영민, 홍원경, 2017). 이러한 관점에서 볼 때 애착과 계획된 우연 기술과의 관계에서 개인의 정서 경험, 그중에서도 정서조절능력이 중요한 설명변수가 될 수 있을 것으로 보인다.

정서조절은 정서적 반응에 대한 주의, 평가, 수정을 포함하는 내·외적인 과정으로(Thompson, 1994), 정서 자각 및 이해, 수용, 부정적 정서에 대해 충동적인 행동을 조절하고 행동하는 능력, 개별적 목표와 상황적 요구를 충족시키기 위해 정서적 반응을 조율하고 상황에 맞는 정서조절 전략을 활용하는 것을 가리킨다(Gratz & Roemer, 2004). 또한 정서조절능력은 여러 선행 연구들에서 개인의 정신 건강 및 적응 수준과 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되어 왔다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt, Zeichner, 2010; McLaughlin, Hatzenbuehler, & Hilt, 2009). 정서조절능력은 계획된 우연 기술에도 정적인 영향을 끼칠 것으로 보인다. 우연적 사건을 긍정적으로 받아들이기 위해서는 우연의 중요한 특징인 불확실성으로부터 기인하는 정서적인 불안정감을 얼마나 효과적으로 다룰 수 있는지가 중요하기 때문이다

(Emmerling & Cherniss, 2003). 이와 관련하여 불확실성에 대한 인내력 수준이 우연 사건을 긍정적으로 해석하는 인지적 편향으로 제시된 바 있다(Kim, Rhee, Ha, Yang, & Lee, 2016). 최근 국내 상담전문가들을 대상으로 실시한 계획된 우연 역량에 관한 델파이 연구(장진이 등, 2017)에서도 우연 사건을 기회로 활용하고 발전시켜나가는 데 있어서 정서조절능력이 중요한 요인이 되는 것으로 평가되었다.

반면, 정서조절 어려움은 정서조절의 실패가 반복되는 상태를 가리키는 것으로서 정서에 대한 주의와 자각의 부족(lack of emotional awareness) 및 비수용성(nonacceptance of emotional responses), 부정적 정서를 느낄 때 충동 행동을 조절하는 능력이 저하되는 충동 통제 곤란(impulse control difficulties), 개인이 달성하기 원하는 목표에 부합하는 행동이 부족한 목표지향 행동수정의 어려움(difficulties engaging in goal directed behavior), 정서적 반응을 적절하게 조절하고 상황에 맞도록 정서조절전략을 융통성 있게 사용하는 능력이 떨어지는 정서조절전략에 대한 접근 제한(limited access to emotion regulation strategies), 자신의 정서 상태를 분명하게 인식하는 수준이 떨어지는 정서적 명료성 부족(lack of emotional clarity)의 여섯 가지 요인으로 구성된다(Gratz & Roemer, 2004). 정서조절 어려움은 사회적, 직업적인 기능을 발휘하는 데 부정적인 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다(Kring & Werner, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 최근 계획된 우연 기술과 정서조절 어려움의 관계를 살펴본 이영미(2017)의 연구에서는 정서조절 어려움이 계획된 우연 기술과 유의한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 정서조절 어려움이 계획된 우연 기술에 부적인 영향을 끼칠 수

있음을 확인함으로써 이에 대한 중요성을 강조한 바 있다. 지금까지의 연구 결과를 통해 볼 때, 불안정한 정서를 촉발하고(Bowlby, 1988), 정서조절능력 및 적응 수준과 부적 상관(Lopez & Brennan, 2000)을 갖는 불안정 애착은 정서조절 어려움을 매개로 계획된 우연 기술에 부정적인 영향을 끼칠 수 있을 것으로 보인다.

또한 본 연구는 대학생들을 대상으로 하는 바, 대학생들의 정서조절 어려움이 계획된 우연 기술에 부정적 영향을 끼치는 과정에서의 주요 맥락을 살펴보아야 한다. 대학에서는 급격하게 늘어난 관계의 확장에 직면하고 그 안에서 계속하여 낯선 과제를 수행하며 평가받는 상황에 노출된다. 이 시기의 관계 경험은 중요한 발달 과업이자(Noller & Callan, 1990) 이후의 적응에까지 영향을 끼치게 된다. 그러나 사회적 상황에서 불안을 경험하는 학생들은 적극적으로 자원을 탐색하기 어렵고(Purdon, Antony, Monteiro, & Swinson, 2001), 지속적인 도전에 어려움을 겪을 수 있기 때문에(Shepherd, 2006) 과제를 수행하는 과정에서 얻을 수 있는 우연적 기회를 놓칠 수도 있다. 사회 불안은 ‘하나 이상의 사회적 상황’에 대한 불안(APA, 2014)을 가리키는 것으로 사람들에게 면밀하게 관찰될 수 있는 사회적 상황에서 느끼는 공포와 불안을 의미한다. 사회 불안이 높은 사람들은 부정적인 평가를 매우 두려워하여 익숙하지 않은 과제를 수행해야 하거나 낯선 사람과 상호작용을 해야 하는 상황을 의도적으로 피한다(Herbert, Rheingold, & Brandsma, 2001). 일정 수준의 부끄러움이나 사회적 조심성은 정상범주의 보편적 정서라고 할 수 있다. 그러나 사회적 상황에 대한 공포, 불안, 회피가 개인의 일상, 직업이나 학업에서의 성취, 사회 활동 및 사회적 관계를 방해하

고 개인에게 이와 관련된 고통이나 손상을 초래하여 사회적, 직업적, 학업적으로 중요한 기능 영역에서 부정적인 영향을 끼칠 때는 문제가 될 수 있다. 정서조절의 어려움과 사회 불안과의 관계를 조망한 연구에 의하면 정서에 주의를 기울이고 이를 기술하는 것에 어려움이 있으며 긍정 정서에 대한 표현이 적은 사람들의 사회 불안 수준이 높은 것으로 나타났다(Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005). 또한 부정적 정서를 조절하는 능력이 떨어질 때 사회 불안이 만성적으로 유지되는 것으로 확인되어(Degnan & Fox, 2007), 정서조절 어려움이 사회 불안에 정적인 영향을 끼칠 것으로 예측된다. 따라서 불안정 애착은 정서조절 어려움과 이에 따른 사회 불안을 통해 계획된 우연 기술에 부정적인 영향을 끼칠 것으로 보인다.

또한, 불안정 성인애착은 우울이나 불안과 같은 부정 정서 및 심리적 스트레스를 예측하는 것으로 보고되었으며(김민선, 서영석, 2010; 조화진, 서영석, 2010; Lopez & Brennan, 2000; Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005), 사회 불안과도 직접적인 관련이 있는 것으로 확인되어왔다. 성인애착이 중요 대상과의 상호작용에 따라 자기와 타인에 대한 표상을 형성하며 이후의 대인 관계 및 사회적 상황에서 타인의 반응을 기대하고 해석하는 역할을 한다는 점에서 사회 불안과의 밀접한 관련성을 유추할 수 있다. 사회 불안의 핵심은 타인의 거절에 대한 민감성이라고 할 수 있으므로 타인으로부터 수용 받는 것에 대해 의심하고 확신을 갖지 못하거나 거절당할지도 모른다는 두려움을 내포하는 불안정 성인애착이 주요 선행변수가 될 수 있다(Griffin & Bartholomew, 1994). 실제 국내 대학생들을 대상으로 한 연구에서

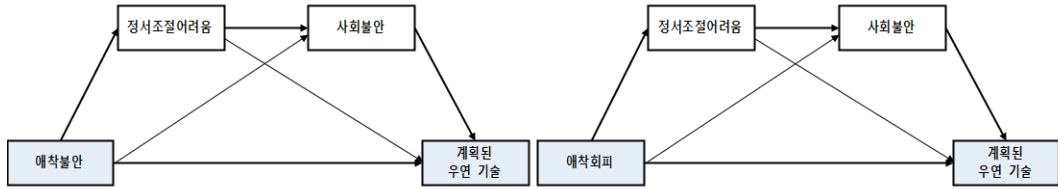


그림 1. 연구모형: 불안정애착과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절어려움과 사회불안의 매개효과

애착이 안정적으로 형성되어 있는 사람들은 다양한 사회적 상황에서 안전감과 자신감을 바탕으로 낮은 불안을 경험하나, 불안정 성인애착은 애착 불안과 애착 회피의 두 차원 모두 사회 불안에 유의한 정적 영향을 끼치는 것으로 확인되었다(김병직, 오경자, 2013). 국내 대학생들을 대상으로 한 또 다른 연구에서도(신혜린, 이기학, 2008) 안정 성인애착은 불안정 성인애착에 비해 유의미하게 낮은 사회 불안을 보고하였다. 이처럼 애착이 불안정한 경우에는 사회 불안을 경험하는 수준이 높을 수 있다. 또한 사회 불안을 느끼는 사람들은 사회적 상호 작용을 피함으로써 친밀한 관계에 내재되어 있는 거절의 잠재적 위협을 방어하고자 하기 때문에(Eng, Heimberg, Hart, Schneier, & Liebowitz, 2001), 사회적 상호 작용이나 대외 경험을 통해 우연적 사건에 노출될 가능성이 낮아지고 계획된 우연 기술을 활용할 여지가 줄어들 수 있다. 그러므로 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 사회 불안이 유의하게 설명할 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

본 연구는 지금까지 살펴본 선행 연구 결과를 바탕으로 그림 1과 같은 연구 모형을 제시하고 이를 검증하고자 한다. 첫째, 불안정 성인애착은 계획된 우연 기술에 부적 영향을 끼칠 것이다. 이 때 불안정 성인애착의 내적 작동 모델이 애착 불안과 애착 회피의 두 개 차

원으로 구성된다는 이론적 배경에 따라 각각 분리하여 개별적으로 그 경로를 확인할 것이다. 둘째, 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 정서조절 어려움이 매개할 것이다. 셋째, 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 사회 불안이 매개할 것이다. 넷째, 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 정서조절 어려움과 사회 불안이 순차적으로 매개할 것이다. 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회 불안의 매개효과를 확인하는 것은 정서조절곤란 및 사회 불안이 개인의 적극적이고 진취적인 경험을 저해한다는 것에 초점을 두고 있다. 또한 정서조절 어려움 및 사회 불안이 상담 장면에서 다차원적인 개입이 가능하고 변화를 도모할 수 있는 변인이라는 점에서, 정서조절곤란 및 사회 불안에 개입함으로써 우연 기술을 습득하고 활용하는 것에 도움을 줄 수 있을 것이라는 함의를 제안할 수 있을 것이다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 서울 소재 4년제 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 자료를 수집하

였다. 수집된 302부의 설문지 중 응답 내용에 결측치가 있거나, 불성실하게 응답한 32명의 자료를 제외한 270명의 자료를 분석에 사용하였다. 총 270명 중 남학생이 99명(36.6%), 여학생이 171명(63.3%)이었으며 평균연령은 22.07세($SD=2.18$)인 것으로 나타났다. 학년 분포는 1학년 102명(37.8%), 2학년 71명(26.3%), 3학년 43명(15.9%), 4학년 54명(20%)이었다. 전공 분포는 문과 계열 95명(35.2%), 이공학 계열 51명(18.9%), 상경 및 경영 계열 50명(18.5%), 사회과학 계열 34명(12.6%) 순이었으며 예능 및 의학 등 기타 전공 계열은 40명(14.8%)이었다.

연구절차

설문의 내용은 인구통계학적인 질문 및 측정 도구 문항으로 구성되었으며, 참가자 모집과 설문을 실시하는 모든 과정은 학과 내 연구심의위원회(DRC)의 윤리규정을 준수하여 이루어졌다. 연구 실시 전 연구심의위원회의 사전 심의와 승인을 받았다. 이후 연구자 소속 학과의 강의를 수강하는 학생들을 대상으로 설문 목적 및 연구 내용에 대해 간략히 설명한 안내문을 제시하는 형태로 참여자를 모집하였다. 자율적으로 참여를 결정한 학생들을 대상으로 연구 참여 동의서에 서명을 받는 절차를 거쳤으며, 동의서에는 연구 참여 도중이라도 설문 참여 포기가 가능하다는 점, 응답한 내용에 대해 사생활 보호 및 비밀 보장이 이루어진다는 점, 설문 내용은 연구 목적으로만 사용될 것이라는 점, 중도에 설문 작성을 멈추더라도 불이익이 없다는 점이 명시되어 있었다. 또한 각각의 사항에 대해 연구 참여자들의 확인 서명을 받았다.

측정도구

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

대학생의 불안정 애착 수준을 측정하기 위하여 김성현(2004)이 번안한 친밀관계경험척도 개정판(ECR-R)을 사용하였다. ECR-R은 Brennan 등(1998)이 기존 성인애착척도의 문항들을 메타 분석하여 불안정 애착이 불안과 회피, 두 개의 상호 독립적인 요인으로 구성되어 있음을 밝히고 이 두 요인을 질적으로 구분하고자 개발한 것을 이후 문항반응이론을 통해 Fraley, Waller과 Brennan(2000)이 개정한 척도이다. 본 척도는 불안정 애착의 독립적인 하위 차원인 ‘애착 불안’, ‘애착 회피’의 두 요인으로 구성되어 있고 각 요인이 18문항씩으로 총 36문항이다. 친밀한 관계에서 경험하는 여러 측면에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)까지, 7점 리커트식 척도에 평정하도록 되어 있으며 각 차원의 점수의 합이 낮을수록 안정적인 애착을 의미하고 점수의 합이 높을수록 애착 불안과 애착 회피의 수준이 높은 것을 나타낸다. 애착 불안의 예시 문항으로는 “내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.”, 애착 회피의 예시 문항으로는 “다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.”가 있다. 김성현(2004)의 연구에서 애착 불안의 내적일관성 계수(Cronbach's α)는 .89, 애착 회피는 .85로 보고되었으며, 본 연구에서는 애착 불안과 애착 회피 모두 .94로 나타났다.

정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale; DERS)

대학생의 정서조절 어려움 수준을 측정하기

위하여 Gratz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)가 번안 및 타당화 한 정서조절곤란 척도(DERS)를 사용하였다. 이 척도는 총 35개 문항이며 6개 하위 요인(충동 통제 곤란, 정서에 대한 주의 및 자각의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표 지향 행동 수행의 어려움)으로 구성되어 있다. 원척도는 36개 문항이나, 번안 및 타당화 과정에서 1개 문항이 제외되었다. ‘*거의 그렇지 않다*’(1점)에서 ‘*언제나 그렇다*’(5점)까지 5점 리커트에 평소 해당 문항 내용을 얼마나 경험하는지 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 정서조절 어려움의 정도가 더 큰 것을 의미한다. 각 하위 요인 별 예시 문항은 다음과 같다. 충동 통제 곤란 “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 행동을 통제하기가 어렵다.”, 정서에 대한 주의 및 자각의 부족 “내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.”, 정서에 대한 비수용성 “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 것에 대해 죄책감을 느낀다.”, 정서적 명료성 부족 “내 감정을 이해하기 어렵다.”, 정서조절전략에 대한 접근 제한 “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분이 더 좋아지는데 오랜 시간이 걸린다.”, 목표 지향 행동 수행의 어려움 “나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.”. 조용래(2007)의 연구에서 DERS의 내적일관성 계수(Cronbach's α)는 .93으로 보고되었으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)

대학생의 사회불안 수준을 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)

이 번안한 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 사용하였다. SIAS는 대인 간 사회적 상호작용 과정에서 경험하는 불안 수준을 측정하며 총 19문항의 단일요인 척도이다. ‘*전혀 그렇지 않다*’(1점)에서 ‘*매우 그렇다*’(5점)까지, 5점 리커트에 평정하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 사회적인 상호작용을 할 때 불안을 많이 느끼는 것을 나타낸다. 예시 문항으로는 “사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.”가 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 SIAS의 내적일관성 계수(Cronbach's α)는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .93으로 보고되었다.

계획된 진로 우연 척도(Planned Happenstance Career Inventory; PHCI)

대학생의 계획된 우연 기술을 측정하기 위하여 Kim 등(2014)이 계획된 우연 이론(Mitchell et al., 1999)에 근거하여 개발한 계획된 진로 우연 척도(PHCI)를 사용하였다. 이 척도는 낙관성(Optimism), 유연성(Flexibility), 인내성(Persistence), 호기심(Curiosity), 위험감수(Risk-taking)의 5요인으로 구성되어 있으며 각 요인 별로 5문항씩 총 25문항이다. ‘*전혀 그렇지 않다*’(1점)에서 ‘*매우 그렇다*’(5점)까지, 5점 리커트에 평정하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 계획된 우연 기술이 높으며 진로에 있어서 우연적 사건을 긍정적, 적극적으로 활용하려는 경향이 강한 것을 의미한다. 각 하위 요인 별 예시 문항은 다음과 같다. 낙관성 “나는 미래의 진로에 대해 긍정적으로 바라본다.”, 유연성 “나는 하나의 진로만 추구하기 보다는 여러 가지 대안을 유연하게 생각한다.”, 인내성 “진로를 추구하는 과정에서 예상치 못한 난관이 닥치더라도 나는 참을성을 가지고 노력한다.”, 호기심 “나는 나의 진로선택에 도움이 될 만한 새로운

활동들에 관심이 많다.”, 위협감수 “나는 진로를 추구하는 과정에서 어느 정도 위협을 감수할 각오가 되어있다.”. Kim 등(2014)의 연구에서 PHCI의 내적일관성 계수(Cronbach's α)는 낙관성 .90, 유연성 .82, 인내성 .87, 호기심 .76, 위협감수 .81로 확인되었다. 본 연구에서는 낙관성 .91, 유연성 .84, 인내성 .88, 호기심 .65, 위협감수 .82로 나타났고 PHCI 전체 문항의 내적일관성 계수는 .91로 보고되었다.

자료분석

수집된 자료의 분석은 SPSS 24.0 프로그램을 사용하여 실시하였다. 응답자들의 인구통계학적 특성에 대한 빈도 분석을 실시하였으며 주요 변인들의 평균 및 표준편차 등의 통계를 산출하여 기술적 경향을 파악하였다. 이와 더불어 전체 연구 참여자 270명 중 여성의 비율(63.3%)이 남성의 비율(36.6%)에 비해 높아 성별에 따른 측정 변수의 차이가 유의한지에 대해 t검정을 통해 검토하였다. 또한 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach' α 내적 신뢰도 계수를 구하였으며, 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson 이변량 상관계수를 구하였다. 다음으로 종속변수에 대한 측정변수의 다중공선성을 검토하였으며, 애착 불안 및 애착 회피와 계획된 우연 기술과의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 순차 매개 효과를 분석하였다. 순차 매개 효과 분석을 위해 SPSS PROCESS(Hayes, 2018)의 Model 6를 활용하였으며, Bootstrapping 방법을 통해 매개 효과의 유의성을 검증하였다. 중다 매개 모형 중 병렬 매개 모형은 매개 변인 간의 관계를 확인하기 어렵기 때문에, 선행연구에 근거하여 변인의 이론적 인과관계를 추론

할 수 있을 때에는 순차 매개 효과를 검증하는 것이 타당하다고 할 수 있다. 특히 순차 매개 효과 검증의 경우 Bootstrapping 방법에 따라 전체 매개 효과 및 개별 매개 효과의 유의성을 검증할 수 있다는 이점이 있다. 본 연구에서 사용한 Bootstrap 표본 수는 10,000개이며 95% 신뢰수준에서 검증하였다. Bootstrap 신뢰 구간에 0이 포함되지 않는 경우 매개 효과가 유의한 것으로 해석한다.

결 과

기초자료분석

우선 표 1을 보면 모든 연구 변인(애착 불안, 애착 회피, 정서조절 어려움, 사회불안, 계획된 우연 기술)에 대해 성별에 따른 차이가 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이를 근거로 이후 절차에서 남녀를 구분하지 않고 통합하여 분석을 실시하였다. 다음으로 상관분석 및 기술통계 분석 결과를 표 2에 제시하였다. 상관분석 결과 계획된 우연 기술은 애착 불안, 애착 회피, 정서조절 어려움, 사회불안과 모두 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 이는 애착 불안 및 애착 회피의 수준이 높을수록, 정서조절 어려움의 수준과 사회불안의 수준이 높을수록 계획된 우연 기술의 수준이 낮은 것을 의미한다. 또한 정서조절 어려움은 애착 불안, 애착 회피, 사회불안과 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 따라서 애착 불안 및 애착 회피 수준과 사회불안 수준이 높을수록 정서조절 어려움의 수준이 높은 것으로 확인되었다. 사회불안 또한 애착 불안 및 애착 회피와 유

표 1. 성별에 따른 주요 변인 차이 (n=270)

		M	SD	t	p
애착 불안	남	-.026	.963	-.319	.750
	여	.015	1.023		
애착 회피	남	.117	1.004	1.472	.142
	여	-.068	.994		
정서조절 어려움	남	-.120	.953	-1.510	.132
	여	.070	1.023		
사회불안	남	-.102	1.024	-1.278	.202
	여	.059	.984		
계획된 우연 기술	남	.091	.922	1.141	.255
	여	-.053	1.042		

주. 표준화 점수

표 2. 연구 변인 간 상관분석 결과 및 기술통계 (n=270)

	애착 불안	애착 회피	정서조절 어려움	사회불안	계획된 우연 기술
애착 불안	-				
애착 회피	.435	-			
정서조절 어려움	.618	.398	-		
사회불안	.586	.514	.571	-	
계획된 우연 기술	-.219	-.254	-.341	-.354	-
M	60.61	59.04	85.67	52.07	91.02
SD	20.24	18.69	22.89	15.83	14.49
왜도	.23	.31	.36	.19	-.31
첨도	-.40	-.21	-.30	-.71	.20

주. 모든 상관계수가 $p < .001$ 수준에서 유의함

의한 정적 상관이 있는 것으로 나타나($p < .001$), 애착 불안과 애착 회피의 수준이 높을수록 사회불안 수준이 높은 것으로 보고되었다. 연구 변인의 왜도와 첨도를 살펴보면 왜도는 절대

값이 모두 2 이내, 첨도는 절대 값이 모두 4 이내에 포함되어 정규분포 가정을 만족하는 것으로(Finch & West, 1997) 확인되었다.

불안정 애착과 계획된 우연 기술과의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개효과

애착 불안 및 애착 회피와 계획된 우연 기술과의 관계에서 정서조절 어려움과 사회 불안의 매개 효과를 분석하기 위한 사전절차로 준거 변인에 대한 예측 변인들의 다중공선성을 검토하였다. 다중공선성(multicollinearity)이 존재한다는 것은 예측 변인 간의 유의한 상관관계가 일정 수준 이상으로 높아 예측 변인들이 준거 변인을 타당하게 설명하지 못하는 것을 의미한다. 본 연구의 상관분석 결과를 살펴보면 모든 연구 변인 간의 상관이 유의한 것으로 보고되었으나, 상관 계수들이 $-.354 \sim .618$ 사이에 분포하여 모든 계수 값이 $.9$ 이하이므로 다중공선성의 문제는 없을 것으로 예상할 수 있다. 분석의 타당성을 확보하기 위하여 다중공선성을 평가할 수 있는 지수들을 추가로 확인하였다. 이때, 공차 한계(Tolerance)는 $.1$ 이상, 분산팽창요인(VIF: Variance Inflation Factor)는 10 이하(Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2005), Durbin-Watson 지수는 4 이하

로, 2 에 가까울 때 다중공선성의 문제가 없는 것으로 볼 수 있다(이일현, 2014). 먼저 계획된 우연 기술에 대한 애착 불안, 정서조절 어려움, 사회불안의 공차 한계와 분산팽창요인을 살펴보면 공차 한계는 $.538 \sim .586$, 분산팽창요인은 $1.708 \sim 1.860$ 이며, Durbin-Watson 지수는 2.008 인 것으로 나타나 다중공선성이 존재하지 않는 것으로 확인되었다. 다음으로 계획된 우연 기술에 대한 애착 회피, 정서조절 어려움, 사회불안의 공차 한계는 $.576 \sim .720$, 분산팽창요인은 $1.390 \sim 1.737$ 이며, Durbin-Watson 지수는 1.975 인 것으로 보고되어 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타나 회귀분석을 통한 다중 매개 효과 분석을 실시하였다.

애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개 효과

중다 매개 모형 중 순차 매개 효과 분석을 통해 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개 효과를 분석하였다. 그 결과를 그림 2와 표 3에 제시하였다. 우선 그림 2에 나타난 바와 같

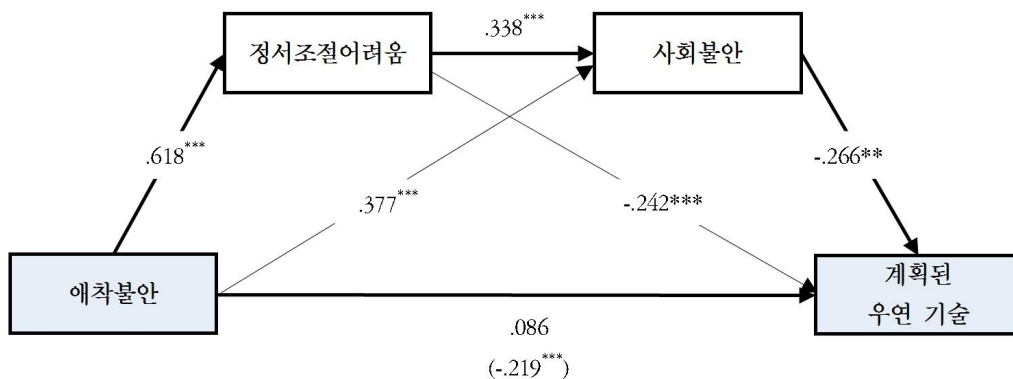


그림 2. 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개효과
주. 경로의 계수는 표준화된 회귀계수임.

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

표 3. 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 간접효과 분석

간접효과 및 부트스트래핑 검증				
	효과크기	Boot SE	LL 95% CI	UL 95% CI
총간접효과	-.306	.054	-.419	-.205
Ind 1 애착 불안→정서조절 어려움→계획된 우연 기술	-.150	.048	-.254	-.063
Ind 2 애착 불안→정서조절 어려움→ 사회불안→계획된 우연 기술	-.056	.020	-.103	-.024
Ind 3 애착 불안→사회불안→계획된 우연 기술	-.100	.034	-.177	-.042
간접효과 비교 및 부트스트래핑 검증				
	효과크기	Boot SE	LL 95% CI	UL 95% CI
Ind 1 vs. Ind 2	-.094	.056	-.208	.013
Ind 1 vs. Ind 3	-.049	.068	-.184	.081
Ind 2 vs. Ind 3	.045	.030	-.003	.119

주. Number of bootstrap samples=10,000

이 애착 불안은 계획된 우연 기술($\beta=-.219$, $p<.001$)에 유의한 부적 영향을 끼치는 것으로 확인되었다. 그러나 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개효과를 고려할 경우 애착 불안과 계획된 우연 기술의 직접 경로는 더 이상 유의하지 않고($\beta=.086$, $p>.05$), 간접 경로만이 유의한 것으로 확인되었다. 즉 애착 불안과 계획된 우연 기술의 부적 관계는 정서조절 어려움과 사회불안의 순차 매개를 통해 완전 매개되는 것으로 나타났다. 애착 불안과 정서조절 어려움, 사회불안, 계획된 우연 기술의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 애착 불안은 정서조절 어려움($\beta=.618$, $p<.001$)과 사회불안($\beta=.377$, $p<.001$)에 유의한 정적 영향을 끼치는 것으로 확인되었다. 또한 정서조절 어

려움은 사회불안에 유의한 정적 영향($\beta=.338$, $p<.001$)을 끼치며 계획된 우연 기술에는 유의한 부적 영향($\beta=-.242$, $p<.001$)을 끼치는 것으로 나타났다. 또한 사회불안은 계획된 우연 기술에 유의한 부적 영향($\beta=-.266$, $p<.01$)을 끼치는 것으로 나타났다.

다음으로 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계에서 매개 경로에 따른 간접효과의 유의성을 분석하기 위하여 10,000개의 bootstrap sample을 추출하여 Bootstrapping 분석을 실시하였다. 이를 표 3에 제시하였으며, 간접효과는 매개 경로에 따라 Ind 1, Ind 2, Ind 3으로 구분하였다. Ind 1은 애착 불안이 정서조절 어려움을 통해 계획된 우연 기술에 영향을 끼치는 경로이며 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않으므로 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다(β

=-.150, 95% CI=-.254~-.063). Ind 2는 애착 불안과 계획된 우연 기술의 관계를 정서조절 어려움과 사회불안이 순차적으로 매개하는 경로이며 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다($\beta = -.056$, 95% CI=-.103~-.024). Ind 3은 애착 불안이 사회불안을 통해 계획된 우연 기술에 영향을 끼치는 경로이며 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다($\beta = -.100$, 95% CI=-.254~-.063). 이와 더불어 애착 불안, 정서조절 어려움, 사회불안, 계획된 우연 기술과의 관계에서 Ind 1, Ind 2, Ind 3의 총간접효과의 효과크기가 유의한 것으로 나타나($\beta = -.306$, 95% CI=-.419~-.205), 그림 2의 연구모형에서 애착 불안과 계획된 우연 기술의 직접경로만이 유의하지 않은 순차적 완전 매개 모형의 유의성이 검증되었다.

마지막으로 각 매개 경로 간에 유의한 효과 크기의 차이가 있는지 확인하기 위하여 10,000 개의 bootstrap sample을 추출하여 Bootstrapping 분석을 실시하였으며 이는 표 3의 하단부에 제시한 결과와 같다. Ind 1의 경로와 Ind 2의 경로를 비교한 결과 신뢰구간에 0을 포함하고

있어 효과 크기의 차이가 없는 것으로 나타났다. Ind 1의 경로와 Ind 3의 경로, Ind 2의 경로와 Ind 3의 경로를 비교했을 때에도 각각 신뢰구간에 0을 포함하고 있는 것으로 확인되어 간접효과 간에 유의한 차이가 존재하지 않는 것으로 확인되었다. 이는 애착 불안과 계획된 우연 기술의 부적 관계에서 정서조절 어려움을 매개로 영향을 끼치는 경우, 사회불안을 매개로 영향을 끼치는 경우, 정서조절 어려움과 사회불안의 순차적인 매개를 통해 영향을 끼치는 경우 간에 유의한 효과크기의 차이가 없음을 의미한다.

애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개효과

다음으로 불안정애착의 또 다른 차원인 애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개 효과를 확인하기 위한 순차 매개 효과 분석을 실시하였다. 그 결과를 그림 3과 표 4에 제시하였다. 그림 3에서 확인할 수 있는 바와 같이 애착 회피는 계획된 우연 기술($\beta = -.254$, $p < .001$)에 유의한

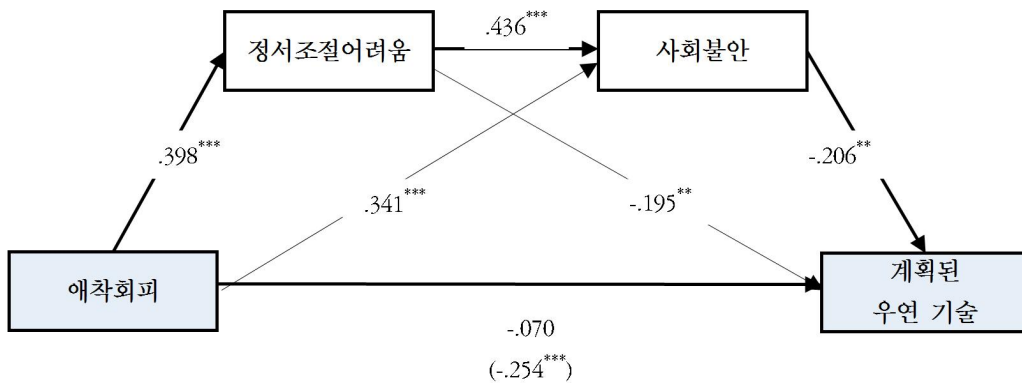


그림 3. 애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움과 사회불안의 매개효과
 주. 경로의 계수는 표준화된 회귀계수임.

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

표 4. 애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계에서 간접효과 분석

간접효과 및 부트스트래핑 검증				
	효과크기	Boot SE	LL 95% CI	UL 95% CI
총간접효과	-.184	.042	-.273	-.108
Ind 4				
애착 회피→정서조절 어려움→계획된 우연 기술	-.078	.032	-.150	-.023
Ind 5				
애착 회피→정서조절 어려움→ 사회불안→계획된 우연 기술	-.036	.016	-.075	-.010
Ind 6				
애착 회피→사회불안→계획된 우연 기술	-.070	.028	-.132	-.021
간접효과 비교 및 부트스트래핑 검증				
	효과크기	Boot SE	LL 95% CI	UL 95% CI
Ind 4 vs. Ind 5	-.042	.039	-.123	.035
Ind 4 vs. Ind 6	-.007	.049	-.109	.086
Ind 5 vs. Ind 6	.035	.020	.004	.088

주. Number of bootstrap samples=10,000

부적 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 경로에 정서조절 어려움과 사회불안 변인을 투입하여 매개 효과를 고려할 경우 애착 회피와 계획된 우연 기술의 직접 경로는 더 이상 유의하지 않았으며($\beta = -.070, p > .05$), 간접 경로만이 유의한 것으로 확인되었다. 즉 애착 회피와 계획된 우연 기술의 부적 관계는 정서조절 어려움과 사회불안의 순차 매개를 통해 완전 매개되는 것으로 나타났다. 애착 회피와 정서조절 어려움, 사회불안, 계획된 우연 기술의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 애착 회피는 정서조절 어려움($\beta = .398, p < .001$)과 사회불안($\beta = .341, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 끼치는 것으로 확인되었다. 또한 정서조절 어려움은 사회불안에 유의한 정적 영향($\beta = .436, p < .001$)을 끼치며 계획

된 우연 기술에는 유의한 부적 영향($\beta = -.195, p < .01$)을 끼치는 것으로 나타났다. 또한 사회불안은 계획된 우연 기술에 유의한 부적 영향($\beta = -.206, p < .01$)을 끼치는 것으로 나타났다.

다음으로 애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계에서 매개 경로에 따른 간접효과의 유의성을 분석하기 위하여 10,000개의 bootstrap sample을 추출하여 Bootstrapping 분석을 실시하였다. 이를 표 4에 제시하였으며, 간접효과는 매개 경로에 따라 Ind 4, Ind 5, Ind 6으로 구분하였다. Ind 4은 애착 회피가 정서조절 어려움을 통해 계획된 우연 기술에 영향을 끼치는 경로이다. 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않으므로 애착 회피와 계획된 우연 기술과의 부적 관계에서 정서조절 어려움의 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다($\beta = -.078, 95\% CI =$

-.150~-0.023). Ind 5는 애착 회피와 계획된 우연 기술의 관계를 정서조절 어려움과 사회불안이 순차적으로 매개하는 경로이며 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다($\beta=-.036$, 95% CI=-.075~-0.010). Ind 6은 애착 회피가 사회불안을 통해 계획된 우연 기술에 영향을 끼치는 경로이며 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다($\beta=-.070$, 95% CI=-.132~-0.021). 이와 더불어 애착 회피, 정서조절 어려움, 사회불안, 계획된 우연 기술과의 관계에서 Ind 4, Ind 5, Ind 6의 총간접효과의 효과크기가 유의한 것으로 나타나($\beta=-.184$, 95% CI=-.273~-0.108), 그림 3의 연구모형에서 애착 회피와 계획된 우연 기술의 직접경로만이 유의하지 않은 순차적 완전 매개 모형의 유의성이 검증되었다.

마지막으로 각 매개 경로 간에 유의한 효과 크기의 차이가 있는지 확인하기 위하여 10,000개의 bootstrap sample을 추출하여 Bootstrapping 분석을 실시하였으며 이는 표 4의 하단부에 제시한 결과와 같다. Ind 4의 경로와 Ind 5의 경로를 비교한 결과 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 효과 크기의 차이가 없는 것으로 나타났다. Ind 4의 경로와 Ind 6의 경로를 비교했을 때에도 신뢰구간에 0을 포함하고 있는 것으로 확인되어 간접효과 간에 유의한 차이가 존재하지 않는 것으로 확인되었다. 이는 애착 회피와 계획된 우연 기술의 부적 관계에서 정서조절 어려움을 매개로 영향을 끼치는 경우에 비하여, 사회불안을 매개로 영향을 끼치는 경우나 정서조절 어려움과 사회불안의 순차적인 매개를 통해 영향을 끼치는 경우 간에 유의한 효과크기의 차이가 없음을 의미한다. 그러나 Ind 5의 경로와 Ind 6의 경로를 비교했을 때에는 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않은 것으로 나타나 효과크기의 차이가 유의한 것으로

확인되었다($\Delta\beta=.035$, 95% CI=.004~.088). 이는 애착 회피와 계획된 우연 기술의 부적 관계에서 사회불안을 매개로 영향을 끼치는 경우의 효과크기가 정서조절 어려움과 사회불안의 순차적인 매개를 통해 영향을 끼치는 간접효과의 효과크기에 비하여 유의하게 큰 효과 크기를 갖는 것을 의미한다.

논 의

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착이 계획된 우연 기술에 끼치는 영향을 확인하고 대학생의 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서 변인에 초점을 둔 매개 변인의 설명력을 검증하고자 하는 목적에서 이루어졌다. 이를 위하여 계획된 우연 이론(Mitchell et al., 1999)을 기반으로 불안정 애착, 정서조절 어려움 및 사회 불안이 계획된 우연 기술을 설명하는 구조적 모델을 구성하고 순차 매개 효과를 분석하였다. 대학생을 대상으로 설문 연구를 실시하였으며 회귀 분석을 통해 순차 매개 효과의 유의성을 검토하였다. 주요 연구 결과 및 본 연구의 시사점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착은 애착 불안과 애착 회피 차원 모두 계획된 우연 기술에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 즉, 애착 불안이나 애착 회피 수준이 높을수록 계획된 우연 기술의 수준이 낮은 것으로 확인되었다. 이는 대학생들의 성인 애착이 성격, 정서, 대인 관계 등의 영역뿐만 아니라 진로발달 측면과도 밀접한 관련이 있다는 선행 연구들과 일치하는 결과이다(Ainsworth, 1989; Downing & Nauta, 2010; Savickas, 1997; Sharf, 2006; Tokar

et al., 2003; Van Eecke, 2007). 불안정 성인애착은 애착 불안과 애착 회피의 두 차원(dimension)으로 나누어 살펴볼 수 있으며 애착 불안이나 애착 회피의 수준이 높을수록 불안정 성인애착 수준이 높은 것을 나타낸다(Fraley & Waller, 1998). 성인애착은 성인기의 여러 대인 관계를 통해 변화하며 관계 패턴 및 애착 차원과 역동적인 영향을 주고받는다. 이중 애착 불안은 자기 표상과 관련이 있으며 자신을 부정적으로 바라보고 타인에게 관심이나 보호, 지지를 얻기 위해 애착 대상과의 거리를 최소화하고 과도하게 의지하는 패턴을 나타낸다. 반면 애착 회피는 타인을 부정적으로 바라보는 타인 표상과 관련이 있으며, 이로 인해 대상을 향한 접근을 제한하며 독립성을 추구하는 경향이 있고 애착에 대한 욕구를 부인하기도 한다(Campbell & Marshall, 2011; Shaver & Mikulincer, 2014).

따라서 애착 불안이 높은 경우에는 의지하는 대상 이외의 낯선 상황이나 새로운 환경에 놓이는 것, 새로운 관계를 형성하는 것에 불편감을 느끼게 되어 경험 확장이 제한될 수 있다. 한편 애착 회피가 높은 경우에는 적극적인 탐색 활동이나 새로운 대상을 향해 나아가며 경험이 확장되는 것보다는 자기를 의지하는 경향성을 나타내기 때문에 우연적 사건에 노출되고 이를 기회로 활용할 가능성이 줄어들 수 있다. 이는 애착 불안은 개방성에 양가적이고 불안정한 패턴을 보이는 한편 애착 회피는 개방성과 부적 관계를 보인다는 연구 결과를 통해서도 뒷받침된다(Han & Pistole, 2017). 최근 성격 5요인과 계획된 우연 기술과의 관계를 살펴본 국내 연구에 의하면 성격 5요인 중 외향성, 성실성, 개방성, 정서적 안정성이 계획된 우연 기술을 유의미하게 예측하

였으며 그중에서도 개방성은 계획된 우연 기술 하위 5가지를 모두 정적으로 예측하는 것으로 확인되었다(김보영 등, 2016). 이는 우연적 사건을 직면했을 때 경험을 확장하고 적극적인 학습을 통해 진로 기회를 높이기 위해서는 새로운 경험에 대한 열린 태도와 수용이 매우 중요한 요인이 된다는 것을 의미하며(Krumboltz, 2009) 본 연구 결과와도 일치되는 부분이 있다. 즉, 불안정 성인애착 수준이 높을수록 탐색과 도전을 두려워하는 안전 기지의 기반이 미약하고, 개방성이 제한되기 때문에 계획된 우연 기술의 수준도 낮아질 수 있다고 이해할 수 있다.

둘째, 불안정 성인애착은 애착 불안과 애착 회피 차원 모두 정서조절 어려움을 매개로 계획된 우연 기술에 부적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이는 대학생들의 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계가 이들의 정서조절능력 수준으로 설명될 수 있다는 것을 의미한다. 성인애착과 정서조절능력의 관련성은 여러 연구를 통해 경험적으로 밝혀져 왔다. 안정적인 애착을 형성하고 있는 성인은 자신의 부정적인 감정을 인식하고 효과적으로 대처할 수 있는 반면에 애착이 불안정한 성인은 스트레스 상황에 노출되거나 부정적인 정서가 촉발될 때 대처할 수 있는 전략이 부족하여 정서를 관리하고 조절하는 것에 어려움을 겪을 가능성이 크다(Cloitre, Stovall-McClough, Zorbas, & Charuvastra, 2008; Shaver & Mikulincer, 2014). 보다 구체적으로 애착 불안 수준이 높은 성인은 스트레스 상황에서 외부의 관심과 도움을 구하기 위하여 자신의 부정적인 정서에 과도하게 주의를 기울이며 반추한다(Mikulincer et al., 2003). 한편, 애착 회피 수준이 높은 경우에는 스트레스 상황에서 자기를

의지하는 가운데 타인의 도움을 받지 못하는 것에 대한 좌절감을 회피하며 부정적인 감정을 억제하려고 한다(Shaver & Mikulincer, 2002; Wei et al., 2005). 즉 애착 불안이나 애착 회피 두 차원 모두 정서를 명확하게 인식하여 자신의 목표를 달성하기 위해 효과적인 대처전략을 융통성 있게 활용하는 것을 뜻하는 정서조절능력(Gratz & Roemer, 2004)과 부적인 관련성을 갖는다고 할 수 있다. 불확실성으로 대표되는 현대의 진로 세계에서 급진적이고 예측할 수 없는 변화는 막을 수 없는 흐름과도 같다. 이러한 환경에서 개인은 불가피하게 다양한 진로 스트레스나 부정 정서를 경험하게 된다. 따라서 이와 관련된 스트레스 및 부정 정서를 효과적으로 조절하는 능력은 개인이 진로 목표를 달성하는 것에 중요한 역할을 할 수 있으며(장진이 등, 2017) 긍정적인 진로 발달을 예측하는 중요한 선행 변인이 될 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 대학생의 불안정 성인애착은 애착 불안과 애착 회피 차원 모두 사회 불안을 매개로 계획된 우연 기술에 부적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이는 앞서 살펴본 대학생의 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계를 이들이 경험하는 사회 불안의 정도로 설명할 수 있다는 것을 의미하는 것이다. 사회 불안은 사회적인 수행 활동이 포함되는 상황에서 겪는 지속적인 불안을 의미하는 것으로(APA, 2014), 사회 불안 수준이 높은 사람들은 자신의 수행이 부정적으로 평가되는 것에 대해 두려움을 느끼며 내적으로 경험되는 불안이 외부로 표출되는 것에 대해서도 2차 적인 불안과 두려움을 경험한다. 최근 대학에서는 발표의 중요성이 강조되며, 수업 내에서나 대외 활동에서 학생들이 프레젠테이션을 통해 내용

을 전달하고 자기 의견을 피력해야 하는 경우가 잦다. 사회 불안 수준이 높은 학생들은 이러한 상황에서 여러 부정적인 반응을 보일 수 있다. 예컨대, 수강을 철회한다거나 학교에 가지 않는 등 외부에서 관찰 가능한 방식으로 드러나기도 하고, 발표 준비를 과도하게 열심히 하거나, 다른 사람에게 관심을 돌리거나, 눈 맞춤이 좋지 않거나 하는 식의 사소한 회피로 나타나 주변 사람들이 알아채지 못하기도 한다(APA, 2014). 그러나 이러한 회피가 누적되는 경우에는 외부 세계에 관심을 가지고 적극적으로 주변 환경을 탐색하며 우연 사건을 활용하고 발전시킬 수 있는 기회를 놓칠 수 있으며, 예측하지 못한 상황에 유연하고 융통성 있게 대처하기 어려울 수 있다. 불안정 성인애착은 애착 불안, 애착 회피 차원 모두 사회 불안과 정적인 관계를 가지며(이지영, 2010; Eng et al., 2001) 우울 및 반추에 영향을 끼치는 변인이다(김병직, 오경자, 2013). 불안정 성인애착이 사회 불안의 핵심 요인인 타인으로부터의 거절에 대한 민감성과 깊은 관계가 있기 때문이다(신혜린, 이기학, 2008; Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994). 애착 불안이나 애착 회피 수준이 높은 개인은 타인에게 수용 받지 못하는 것에 대해 높은 불안을 느끼거나, 미리 거절당할 것을 예측하며 상호작용을 회피하는 방식으로 사회 불안을 경험한다. 따라서 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계는 사회적 상황에서의 불안감으로 인하여 외부 사건에 대한 탐색 활동이 제한될 수 있다는 측면에서 이해될 수 있다.

넷째, 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 부적 관계는 애착 불안과 애착 회피 차원 모두에서 정서조절 어려움과 사회 불안에 의

해 순차적으로 완전 매개 되는 것으로 나타났다. 따라서 애착 불안이나 애착 회피의 수준이 높을수록 정서조절 곤란 수준이 높고, 정서를 조절하는 것에 대한 어려움을 많이 느낄수록 사회 불안 수준이 높으며, 대인적 상황에서 불안을 크게 경험할수록 계획된 우연 기술 수준이 낮을 것으로 예측할 수 있다. 즉 대학생들의 애착 불안 및 애착 회피와 계획된 우연 기술의 부적 관계는 정서조절 어려움과 사회 불안 수준에 의해 설명될 수 있다. 이러한 결과는 대학생들의 계획된 우연 기술의 발달에 있어 이들의 정서조절능력 및 사회 불안이 매우 중요한 요인으로 기능한다는 것을 의미한다. 애착은 자신 및 타인을 이해하는 내적인 상(象)이라고 할 수 있다. 애착 불안은 자신에 대한 상이 부정적이며, 애착 회피는 타인에 대해 상이 부정적이다. 따라서 애착 불안과 애착 회피 모두 외부 세계를 인식하고 탐색하는 안전 기저로서의 기반이 취약하고, 현대 진로 현실의 급진적인 변화와 모호성을 다루고 불확실성이나 비일관성을 수용하는 측면에서 정서조절곤란이 이를 방해할 수 있다. 대학생들의 진로 고민은 가장 큰 스트레스 요인 중 하나이다(박미진, 김진희, 정민선, 2009). 불안정한 성인애착에서 야기될 수 있는 정서조절 어려움은 진로 스트레스에 대처하는 효율성을 저하시켜 지속적으로 주관적인 좌절감을 초래할 수 있다. 또한 이러한 실패는 대인적 상황에서의 불안을 불러일으키고 주관적, 능동적으로 삶의 우연적 사건들을 탐색하고 도전하며 이를 기회로 포착하고 활용하는 계획된 우연 기술의 발달에 부정적인 영향을 끼칠 수 있을 것으로 보인다.

진로발달과 관련된 개입은 단순히 특정 시기의 진로 결정과 관련된 것이 아니라, 삶의

많은 전환에서의 적응을 도모할 수 있는 정서적·행동적 변화를 촉진할 수 있어야 한다(Krumboltz, 2009). 계획된 우연 기술은 삶의 전환 과정에서 예측할 수 없을 정도로 수 없이 발생하는 우연적 사건들을 진로 기회로 바꾸어 능동적으로 활용하도록 이끄는 도구적 능력이라고 할 수 있으며, 이는 진로 환경에서의 불확실성을 기회로 활용할 수 있다는 것을 의미한다. Mitchell 등(1999)은 계획된 우연 기술이 노력에 의해 개발될 수 있는 영역이라고 보았고 이를 진로상담에 적용할 것을 제안한 바 있다. Mitchell 등(1999)은 계획된 우연 기술을 높이는 데 있어 예측 불가능한 사건에 대한 긍정적 태도가 필요하며 훈련을 통해 습득 가능하다고 하였다. 본 연구를 통하여 계획된 우연 기술의 발달 과정에서 정서조절능력 및 대인적 상황에서 경험하는 불안을 평가하는 것이 중요하다는 것을 확인하였다. 즉, 대학생 상담에서 이들의 계획된 우연 기술 수준에 영향을 끼칠 수 있는 변화 가능한 개입 요인으로서, 정서조절의 어려움과 사회불안이 유의한 설명 변인이 된다는 것을 검증하였다는 것에 본 연구의 의의가 있다.

또한 본 연구 결과는 최근 진로 발달에 있어 강조되는 정서적 맥락(Hartung & Blustein, 2002)을 계획된 우연 기술 개발과 개입의 측면에서 확인하였다는 의의를 갖는다. 정서를 효과적으로 조절하는 것이 심리 치료의 핵심(Fosha, 2000; Greenberg, 2002; Marra, 2005; Omaha, 2004)이 된다는 것은 많은 연구를 통해 증명되어왔다. 본 연구를 통하여 정서 조절 능력이 심리 치료의 영역뿐만 아니라 계획된 우연 기술과 같은 진로 발달에서의 역량을 예측하고 설명할 수 있다는 것을 밝혔다. 또한, 본 연구 결과에 의하면 대학생의 불안정

성인애착과 계획된 우연 기술의 관계에서 정서조절 어려움에 따른 사회 불안의 순차 매개 효과가 유의한 것으로 확인되었다. 대학생들은 대학 입학 후 관계의 폭이 확장되며 자발적이고 적극적으로 관계를 맺고 유지해야 하는 상황에 놓이게 된다(안선경, 정여주, 2016). 이러한 환경에서 성인 애착에 따라 나타나는 개인의 대인 관계 양식이 불안이나 부담을 유발하는 경우 개인에게 불편감을 초래하는 것뿐만 아니라 진로 발달에도 부정적인 영향을 끼치며 계획된 우연 기술의 향상을 저해할 수 있다는 것을 염두에 두어야 할 것이다.

따라서 대학생들의 계획된 우연 기술 개발에 개입하기 위해서는 이들의 정서조절능력과 사회 불안의 정도를 평가하고, 적응적인 양식을 습득할 수 있도록 돕는 것이 선행되어야 할 것이다. 예컨대 불확실한 진로 환경에 대한 불안을 호소하고 진로 결정에 어려움을 경험하는 대학생들에게 평소 어떠한 정서조절전략을 주로 사용하고 있는지, 대인적 상황에서 어느 정도의 불안을 경험하고 있는지, 불안을 조절하기 위해 어떤 대처 방식을 활용하는지에 대해 탐색하고 정서조절능력을 향상시키기 위한 정서조절방략(Gratz & Roemer, 2004; Keenan, 2000)을 훈련하도록 개입함으로써 계획된 우연 기술과 같은 진로발달 관련 역량의 향상을 도울 수 있을 것이다. 스스로 정서를 조절하고 외부 세계에 대한 불안을 조율할 수 있을 때, 급변하는 환경에 대한 안전감을 확보하고 우연 사건을 기회로 활용할 수 있는 기반을 만들 수 있기 때문이다. 또 다른 예로 집단 상담을 통한 개입을 들 수 있을 것이다. 진로관련 집단 상담에서 다룰 수 있는 주제로 진로 탐색이나 진로 선택과 관련된 것뿐만 아니라 집단 구성원의 주 호소 문제를 세분화하

여 일상에서의 정서조절이나, 사회 불안에 초점을 둔 프로그램을 기획하고 이를 진로 역량 강화와 연결 지어 프로그램을 구성하는 것 또한 우연 기술 개발 개입에 도움이 될 수 있을 것으로 보인다.

그러나 그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 우선, 본 연구는 서울 소재 4년제 대학생들만을 표집 대상으로 하고 있어 전체 대학생의 결과로 일반화하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 대학생 집단을 대상으로 연구 결과를 재검증할 필요가 있다. 또한, 본 연구는 횡단 설계에 따라 실시된 설문 연구로 시간의 경과에 따른 변인 간의 인과 관계를 추론하기 어렵다는 제한점을 갖는다. 따라서 추후에는 종단 연구를 통해 불안정 성인애착과 계획된 우연 기술의 관계가 정서 변인을 통해 시간의 변화에 따라 인과적으로 설명될 수 있는지 확인하는 과정이 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 김민선, 서영석 (2010). 대학생의 부적응적 완벽주의와 성인애착에 따른 집단 분류와 심리적 특성에 대한 집단 간 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 413-434.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 519-548.
- 김보영, 양나연, 양 혁, 양준영, 정성훈, 이상민 (2016). 계획된 우연 이론에 기반한 성

- 격 5 요인과 우연 기술의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(2), 491-508.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억 편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.
- 박현영 (2011). 진로결정에 있어서 우연적사건의 역할: 진로적응성을 매개효과로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 손은령 (2009). 진로선택과정에서 우연 혹은 기회의 역할 고찰. 상담학연구, 10(1), 385-397.
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159.
- 안선경, 정여주 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 719-741.
- 이동혁, 황윤미, 정지희 (2012). Krumboltz의 우연학습이론을 배경으로 한 과제접근기술, 진로정체감, 진로장벽, 진로성숙도간의 관계. 상담학연구, 13(2), 855-875.
- 이영미 (2017). 진로결정에 있어서 메타인지, 정서조절곤란과 계획된 우연기술과의 관계 분석. 진로교육연구, 30(3), 49-69.
- 이일현 (2014). EasyFlow 회귀분석. 서울: 한나래.
- 이지영 (2010). 대학생의 성인애착과 낙관성 및 사회불안의 관계. 경성대학교 석사학위논문.
- 장진이, 천영민, 홍원경 (2017). 계획된 우연 역량의 개념화와 진로상담으로의 도입을 위한 델파이 연구. 상담학연구, 18(6), 219-238.
- 조남근, 정미예 (2013). 대학생의 우연 대처기술이 진로정체감, 부정적 취업태도 및 진로탐색행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 20(12), 337-357.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 385-411.
- 최보영, 김보람, 김아름, 장선희, 정선화, 이상민 (2011). 우연의 영향력에 대한 지각의 차이가 진로스트레스, 진로미결정 및 진로결정자기효능감에 미치는 영향. 상담학연구, 12(5), 1873-1891.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association(APA) (2014). American Psychiatric Association. DSM-5. APA DSM, 5.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10), 774-783.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- 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), 2262-244.
- Blustein, D. L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Blustein, D. L., Walbridge, M. M., Friedlander, M. L., & Palladino, D. E. (1991). Contributions of psychological separation and parental attachment to the career development process. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 39-50.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss (Vol. III). *Loss*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10.
- 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* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Campbell, L., & Marshall, T. (2011). Anxious attachment and relationship processes: An interactionist perspective. *Journal of Personality*, 79(6), 1219-1250.
- Cloitre, M., Stovall McClough, C., Zorbas, P., & Charuvastra, A. (2008). Attachment organization, emotion regulation, and expectations of support in a clinical sample of women with childhood abuse histories. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 282-289.
- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B., & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 53-64.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 285-294.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training and Development*, 51(12), 31-39.
- Degnan, K. A., & Fox, N. A. (2007). Behavioral inhibition and anxiety disorders: Multiple levels of a resilience process. *Development and Psychopathology*, 19(3), 729-746.
- Di Fabio, A., & Blustein, D. L. (2010). Emotional intelligence and decisional conflict styles: Some empirical evidence among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 18(1), 71-81.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2011). Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 21-34.
- 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(3), 207-227.
- Emmerling, R. J., & Cherniss, C. (2003). Emotional intelligence and the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 11(2),

- 153-167.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion, 1*(4), 365-380.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281-291.
- Finch, J. F., & West, S. G. (1997). The investigation of personality structure: Statistical models. *Journal of Research in Personality, 31*(4), 439-485.
- Fosha, D. (2000). Meta-therapeutic processes and the affects of transformation: Affirmation and the healing affects. *Journal of Psychotherapy Integration, 10*(1), 71-97.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350-365.
- 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 Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.
- Griffin, B., & Hesketh, B. (2005). Are conscientious workers adaptable? *Australian Journal of Management, 30*(2), 245-259.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430-445.
- Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2005). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River: Pearson/Prentice Hall.
- Han, S., & Pistole, M. C. (2017). Big five personality factors and facets as predictors of openness to diversity. *The Journal of Psychology, 151*(8), 752-766.
- Hartung, P. J., & Blustein, D. L. (2002). Reason, intuition, and social justice: Elaborating on parsons's career decision making model. *Journal of Counseling and Development, 80*(1), 41-47.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd Ed). New York: The Guilford Press.
- Herbert, J. D., Rheingold, A. A., & Brandsma, L. (2001). Assessment of social phobia and social anxiety. In S. G. Hoffman, P. M. DiBartolo, H. R. Juster (Eds.), *Social phobia and social anxiety* (pp. 20-45). MA: Allen & Bacon.

- International Labour Organization (ILO) (2017). *Global Employment Trends for Youth 2017*. International Labour Office (ILO), Geneva.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(4), 418-434.
- Kim, B., Jung, S. H., Jang, S. H., Lee, B., Rhee, E., Cho, S. H., & Lee, S. M. (2014). Construction and initial validation of the Planned Happenstance Career Inventory. *The Career Development Quarterly*, 62(3), 239-253.
- Kim, B., Rhee, E., Ha, G., Yang, J., & Lee, S. M. (2016). Tolerance of uncertainty: links to happenstance, career decision self efficacy, and career satisfaction. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 140-152.
- Kim, S. R., Kim, B., Yang, N., Young, H., & Lee, S. M. (2017). Longitudinal changes of planned happenstance skills by gender, community types, and employment status in a sample of college students in school to work transition. *Journal of Employment Counseling*, 54(4), 183-191.
- King, Z. (2004). Career self-management: Its nature, causes and consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 112-133.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Kobak, R. (1994). Adult attachment: A personality or relationship construct?. *Psychological Inquiry*, 5(1), 42-44.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation in psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135-154.
- Krumboltz, J. D., & Levin, A. S. (2004). *Luck is no accident*. Atascadero, CA: Impact.
- 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.
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediation Effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213-225.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Maunder, R. G., Lancee, W. J., Nolan, R. P., Hunter, J. J., & Tannenbaum, D. W. (2006). The relationship of attachment insecurity to subjective stress and autonomic function during standardized acute stress in healthy adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 283-290.
- McCortney, A. L. & Engels, E. W. (2003). Revisiting the work ethic in America. *The*

- Career Development Quarterly*, 52(2), 132-140.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 894-904.
- McMahon, M., & Patton, W. (2002). Using qualitative assessment in career counseling. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2(1), 51-66.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- 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(2), 149-168.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Mitchell, K. E., Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 115-124.
- Noller, P., & Callan, V. J. (1990). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 349-362.
- O'Brien, K. M., Friedman, S. M., Tipton, L. C., & Linn, S. G. (2000). Attachment, Separation, and Women's Vocational Development: A Longitudinal Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 301-315.
- Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation: EMDR and bilateral stimulation for affect management*. New York: W.W.Norton & Company.
- Pryor, R. G., Amundson, N. E., & Bright, J. E. (2008). Probabilities and possibilities: The strategic counseling implications of the chaos theory of careers. *The Career Development Quarterly*, 56(4), 309-318.
- Pryor, R. G., & Bright, J. (2003). The chaos theory of careers. *Australian Journal of Career Development*, 12(3), 12-20.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life span, life space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sharf, R. S. (2006). Late adolescent and adult career development. In Brooks/Cole: Thomson Wadsworth (Ed.), *Applying Career Development Theory to Counseling* (pp. 203-232). Belmont, CA: Brooks/Cole: Thomson Wadsworth.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4(2), 133-161.

- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. In J. J. Gross. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 237-250). NY: Guilford Press.
- Shepherd, R. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4), 4-12.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355-367.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2005). Placing early attachment experiences in developmental context. In Grossmann, K. E., Grossmann, K. and Waters, E. (Eds.), *The power of longitudinal attachment research: From infancy and childhood to adulthood* (pp. 48 - 70). NY: Guilford Press.
- Tevyaw, T. O. L., Borsari, B., Colby, S. M., & Monti, P. M. (2007). Peer enhancement of a brief motivational intervention with mandated college students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(1), 114-123.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(23), 25-52.
- 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(1), 3-19.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Van Eecke, Y. (2007). *Attachment and immigrants: emotional security among Dutch and Belgian immigrants in California, U.S.A.*. Amsterdam, The Netherlands: Amsterdam University Press.
- Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapeland, V., de Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 2(67), 153-168.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 368-377.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Williams, E. N., Soeprapto, E., Like, K., Touradji, P., Hess, S., & Hill, C. E. (1998). Perceptions of serendipity: Career paths of prominent academic women in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 379-389.
- Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The

한국심리학회지: 상담 및 심리치료

relationship of attachment variables to career decision making self efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 363-369.

원 고 접 수 일 : 2018. 04. 19

수정원고접수일 : 2018. 08. 06

게 재 결 정 일 : 2018. 08. 21

The Relationship between Insecure Adult Attachment and Planned Happenstance Skills in College Students: Mediating Role of Emotional Regulation Difficulty and Social Anxiety

Ji-won Lee

Ki-hak Lee

Yonsei University

The purpose of this study was to identify the relationship between adult attachment and planned happenstance skills in college students, and how emotional regulation difficulties and social anxiety mediate this relationship. For this, 270 college students were asked to complete questionnaires measuring insecure adult attachment, emotional regulation difficulty, social anxiety, and planned happenstance skills. Results indicated that, first, insecure adult attachment had a negative effect on planned happenstance skills. Second, emotional regulation difficulty and social anxiety significantly mediated the negative relationship between insecure attachment and planned happenstance skills. Third, it was found that the negative relationship between insecure attachment and planned happenstance skills was fully serially mediated through emotional regulation difficulty and social anxiety, and further, the indirect effect was significant. Based on these results, implications for counseling practice and future research are discussed.

Key words : *insecure adult attachment, planned happenstance skills, emotional regulation difficulty, social anxiety*