

본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

• 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

• 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

• 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

• 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

긍정심리 프로그램이 불안정 및 안정애착 대학생에게 미치는 영향: 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성을 중심으로*

김 나 경[†] 박 은 영[‡]

대구가톨릭대학교

본 연구는 불안정 및 안정애착 대학생들을 대상으로 대인관계능력과 자아존중감의 향상 및 거부민감성의 감소를 검증하기 위해 긍정심리 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구는 생명윤리위원회의 승인을 받은 후 실시되었으며, 대학교 재학생을 대상으로 참여자를 모집하였고, 동위한 참여자에 한하여 선별검사(불안정 및 안정애착 검사)를 진행하였다. 참여 의사를 밝힌 48명 중 프로그램 일정 참여 가능한 30명을 최종 연구 대상으로 선정하였고, 대상자의 기초정보에 대한 사전 지식이 없는 연구보조원이 Excel의 무작위 수 생성 기능을 이용하여 실험, 비교, 통제 집단에 각각 10명씩 무선할당하였다. 자료분석은 IBM SPSS Statistics 22를 활용하여 집단(3) X 검사 시기(2) 이원 혼합 설계(Two-way Mixed ANOVA)를 통해 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리 프로그램은 불안정애착 대학생의 대인관계능력, 자아존중감의 향상과 거부민감성 감소에 효과적인 것으로 나타났다. 둘째, 긍정심리 프로그램은 안정애착 대학생의 경우에도 거부민감성 감소에 긍정적인 효과가 확인되었다. 마지막으로, 본 연구의 임상적 의의와 치료적 시사점 및 연구의 한계에 대하여 논의하였다.

주요어 : 애착, 대인관계능력, 거부민감성, 자아존중감, 긍정심리 프로그램

* 본 논문은 김나경(2023년)의 대구가톨릭대학교 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

† 제 1저자: 김나경, 대구가톨릭대학교 심리학과 석사 졸업, E-mail: qufaksen12@naver.com

‡ 교신저자: 박은영, 대구가톨릭대학교 심리학과 교수, 경상북도 경산시 하양읍 하양로 13-13,

Tel: 053-850-3240, E-mail: eyp0202@cu.ac.kr



Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

인간은 타인과 관계를 통해 안정감을 느끼며 살아가는 존재이고, 이러한 대인관계는 삶에 대한 전반적인 만족감과 밀접한 관련이 있다(박영숙, 김보영, 2023). 특히, 대학생은 후기 청소년 혹은 초기 성인기에 위치하며, 이 시기의 주요 발달 과업 중 하나는 친밀감 형성을 통하여 성숙한 대인관계를 구축하는 것이다(Erikson, 1963). 그러나 코로나19로 인해 대학 내 다양한 활동이 비대면으로 전환되면서 소속감과 공동체 의식이 약화되었고, 대학생들은 대학 생활에서 대인관계 문제를 가장 큰 문제로 꼽았으며(뉴스, 2021), 상담실에서는 타인과 관계를 형성하고 친밀감을 유지하는 데 어려움을 겪는 대학생들이 증가하고 있다(이혜은, 이순희, 2021). 이처럼 대학생들의 대인관계 어려움은 심리적 부담으로 이어질 수 있으며, 이는 불안, 우울 등 다양한 심리적 부작용을 초래할 가능성이 있다(권석만, 1997).

대학생의 대인관계 문제를 설명하는 이론적 접근 중 하나로, 대인관계 형성에서 근본적인 기제를 애착 이론을 통해 이해하려는 시도가 지속적으로 이루어져 왔다(노경란 외, 2007; 박신영, 2017; 이은진 외, 2015; Lopez & Gormley, 2002; Mallinckrodt, 2000). 애착(attachment)이란 개인이 가까운 인물에 대해서 형성하는 강한 정서적 유대 관계를 의미하며(Ainsworth, 1982; Bowlby, 1969), 생애 초기 주 양육자와의 관계에서 형성된 개인의 내적표상이 이후의 대인관계에 영향을 미친다고 본다(Ainsworth, 1982; Bartholomew & Horowitz, 1991). 더하여 애착은 인간의 정서적·대인관계적 발달에서 핵심적 차이를 만들어내며, 그 결과 동일한 개입이 서로 다른 방식으로 효과를 나타낼 수 있다(Mikulincer & Shaver, 2016). 아울러 애착 이론은 유아기뿐만 아니라 청소년기와 성인기의

행동 경향이나 성격 특성을 설명할 수 있으며, 성인에게도 애착 대상은 여전히 중요한 영향을 미친다고 본다(Bowlby, 1988). 성인애착은 크게 안정애착 유형과 불안정애착 유형으로 구분할 수 있고(김순이, 2015), 애착 유형 간 차이는 성격, 정서 반응, 대인관계 행동 등에서 다양성과 개인차가 발생할 수 있다(Mikulincer & Shaver, 2016; Fatima & Arshad, 2015). 불안정애착 유형은 어릴 때 부모가 자신의 요구를 만족시키지 못하며 거부를 받았다는 기분을 느끼거나 부모의 일관되지 못한 양육 태도 때문에 성장 후에도 타인의 선의를 믿지 못하고 피해버리거나 ‘다른 사람들이 자신을 떠났진 않을까’ 하는 생각에 압도되어 친밀한 관계를 맺는 것을 두려워하는 특성을 갖는다(김신실, 유금란, 2014; 김용희, 2012; Ainsworth et al., 1973; Brennan et al., 1998). 이렇게 자신과 중요한 타인에 대해 부정적인 신념이 형성되는 경우 역기능적인 신념과 낮은 자아개념을 갖게 되고, 이것은 우울증이나 불안 등의 심리적인 문제에 영향을 미칠 수 있다(Roberts et al., 1996). 또한, 이유경(2006)은 대학생들을 대상으로 아동기 외상 경험과 대인관계 문제에서 애착이 매개를 하는지 연구한 결과, 심리적 증상과 대인관계 문제 수준에서 불안정 애착이 안정애착보다 유의미하게 상승하여 성인애착과 대인관계의 관련성이 높음을 논증하였다. 따라서 가까운 대상과의 상호작용 속에서 불안정한 애착이 형성되는 경우 대인관계에서 부적인 경험이나 어려움을 느낄 수 있으며(최연재, 신나나, 2019), 거부에 대한 반응은 개인마다 다르게 나타나고, 이러한 반응의 차이를 설명하는 개념이 거부민감성이다(Levy et al., 2001).

거부민감성(rejection sensitivity)이란 친구, 이

성, 교수 등 다양한 대인관계 상황에서 거부 당할 것이라는 불안한 기대를 가지며, 이를 민감하게 지각하고 과도하게 반응하는 역동적인 인지-정서적 과정이다(Feldman & Downey, 1994). 이러한 거부 경험은 개인의 인지·정서·행동적 반응에 부정적인 영향을 미치고, 이는 정서적 불편감을 유발할 수 있다(Katja et al., 2011), 특히, 애착 대상과의 관계에서 반복적으로 거부를 경험한 경우, 아동은 타인과의 관계에서 거부에 민감해지고(Bowlby, 1980), 성인이 될수록 대인관계에서 더 많은 어려움을 겪을 가능성이 높으며, 거부에 대한 민감성 역시 증가한다. 특히, 불안정애착 성향을 지닌 개인은 안정애착 성향의 개인보다 거부민감성이 더 높은 수준을 보이며(이복동, 2001), 거부로 인해 느끼게 되는 심리적 불편감은 대인관계 문제에 영향을 미친다(김나영, 조유진, 2009; 윤희경, 윤희식, 2014). 또한, 높은 거부민감성은 자기에 대한 확신과 가치 인식을 저하시켜 자아존중감을 감소시키고, 이는 대인관계 회피 등 타인과의 긍정적인 대인관계 형성을 방해하는 요인이 된다(박장희, 조윤주, 2006; 안하얀, 서영석, 2010; Lopez et al., 2002).

자아존중감(self-esteem)이란 자기 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가로, 개인이 자신을 유능하고 중요하며 가치 있는 존재로 인식하는 정도를 의미한다(Coopersmith, 1967). 대학생 시기에서는 또래 친구를 포함하여 교수, 선/후배 등 다양한 사람들과 새로운 대인관계를 맺게 되므로(이지영, 2016), 건전한 자아존중감을 가지고 있다면 새로운 환경에서 겪게 될 방향과 혼란을 원만하게 극복하고 내적 안정감을 가질 수 있게 될 것이다(김혜령, 2003). 또한, 자아존중감은 일정한 발달 시기에 형성되어 평생 지속되는 개념이 아니라 계속해서

변화하고 성숙해질 수 있다(이미경, 2009; 이영자, 1995). 대학생의 대인관계 측면 연구에 따르면 높은 자아존중감을 보일수록 대인관계를 원활하게 이룬다는 결과가 많이 보고되었고(김남영, 2018; 이주현, 2017; 장혜지, 2020), 주위 환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느낀다(박범혁, 2006). 반면 자아존중감이 낮은 개인은 우울감이나 불안과 같은 부정적 상태를 보이는 경향이 있고(Rosenberg, 1965), 불안정애착유형이 안정애착유형보다 자아존중감, 자기개념이 낮고(김선희 외, 2001; 장휘숙, 1997; Lopez et al., 2001), 거부에 대한 불안이 높아 위축된 자신감과 자아를 형성하여 대인관계를 회피하거나 몰입하는 경향을 보인다(장미, 2018; Fraly & Shaver, 2000).

다만, 형성된 성인애착은 변화가 가능한데, Hamilton(2000)은 30명을 대상으로 유아기부터 청소년기까지 12년간 종단연구를 수행하였고, 연구 참여자의 17%가 안정애착에서 불안정애착으로, 6%가 불안정애착에서 안정애착으로 변화되었다. 아울러 대학생을 대상으로 연구한 Baldwin과 Fehr(1995) 또한 30%의 사람들이 시간의 경과에 따라 애착 유형이 변화되었다고 보고하였다. 즉, 다양한 심리적 불편감과 대인관계 어려움을 겪는 불안정애착이 더욱 건강한 일상을 영위할 수 있도록 도움을 제공한다면 안정애착으로 변화할 가능성이 존재하고, 안정애착 또한 안정된 애착을 형성하였다 라도 정서적 어려움이 발생하면 불안정애착으로 변화될 수 있으므로, 안정된 상태를 유지하고 적응적으로 생활할 수 있는 개입들이 필요할 수 있다(유상미, 이승연, 2008). 따라서 불안정애착 성인의 대인관계능력 및 자아존중감은 향상시키고, 거부민감성을 낮추기 위한 프로그램의 개발이 필요하며, 자아실현과 자

기 및 타인에 대한 객관적인 인식을 촉진하기 위한 심리사회적 차원의 지원이 요구된다.

Seligman(2010)에 따르면, 제2차 세계대전 이전 초기 심리학은 인간의 의식과 행동에 대한 과학적 연구를 통하여 정신장애를 치료하는 일, 탁월한 재능과 천재성을 발견하고 육성하는 일, 모든 사람들이 좀 더 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는 일을 하며 실천적 사명감을 구현하고자 하였다. 그러나 제2차 세계대전을 겪으며 다양한 정신장애의 원인에 대한 이해 증가와 장애별 효과적인 치료방법이 생겼으나, 나머지 실천적 사명은 대다수의 심리학자들에게 망각되었다. 또한, 전통적인 심리치료는 심리적 증상, 부정 정서, 역기능적 생각 등 부정적 측면에 중점을 두기 때문에, 높은 중도탈락률을 보이는 한계를 지닌다(Seligman et al., 2006). 이에 Seligman은 심리학이 인간의 약점과 장애에 대한 학문뿐만 아니라 강점과 덕성에 대하여 탐구하는 학문이기도 해야 하며, 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어내는 것이라고 제안하였고, 이러한 심리학의 새로운 방향을 긍정심리학(Positive Psychology)이라고 명명하였다(권석만, 2008). 긍정심리학은 인간을 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라고 가정하고, 긍정심리치료는 긍정 정서, 긍정 성품, 긍정 경험 등 ‘긍정적인 것’에 초점을 맞추며(Seligman et al., 2006), 기존 치료의 단점을 개선하는 데 효과적이다(Oei et al., 1997; Persons et al., 1988). 이에 긍정심리 치료를 적용한 긍정심리 프로그램은 개인의 긍정적 특성과 강점을 계발하고, 잠재된 긍정적 변화를 촉진하는 데 목적을 둔다(Compton, 2005). 특히, 긍정심리 프로그램의 궁극적 목표는 개인의 강점을 발견하고 계발하여 긍정 정서를

증진시키는 데 있고, 이를 통해 부정적 사고나 정서가 자연스럽게 감소하며, 자기 및 타인에 대한 이해도 역시 향상될 수 있다(고현, 2019; Karen, 2015). 긍정심리 프로그램의 효과는 다양한 대상에게서 확인된 바가 있는데, 우울증을 호소하는 성인을 대상으로 한 연구에서 긍정심리 개입이 긍정 정서 증진에 효과적이었으며(Seligman, 2006), 청소년을 대상으로 한 집단치료에서도 유의미한 긍정적 변화가 나타났다(김지윤, 임영진, 2015; Rashid & Anjum, 2008). 또한, 자신감이 낮은 고등학생 집단에서 자아탄력성과 행복감이 유의하게 증가하였고(이민영, 2014). 사회공포 경향이 있는 대학생에게서도 긍정심리치료 적용 후 사회불안이 감소하고 낙관성, 긍정 정서, 삶의 만족감이 향상되었다(최유연, 손정락, 2012). 더하여 불안장애 및 안정애착 청소년들을 대상으로 제공한 긍정심리 프로그램은 자아탄력성과 대인관계능력을 향상시켰고(김순이, 2015), 고현(2019)은 청소년들을 대상으로 부모-자녀 애착관계가 또래 간의 대인관계에 미치는 영향에서 긍정심리자본이 매개하는지 연구한 결과, 애착관계에 따라 대인관계능력이 긍정심리자본과 높은 관련성이 있음을 입증하였다. 아울러 이희경 외(2014)는 학부생과 대학원생들을 대상으로 거부민감성이 공격성에 미치는 영향에서 긍정 정서가 조절을 해주는지 연구한 결과, 긍정 정서에 의하여 거부민감성이 공격성에 미치는 영향이 감소되었고, 긍정 정서가 이를 완화시켜주었음을 검증하였다. 김두현과 손정락(2016)의 연구에서는 긍정심리 프로그램과 유사한 3세대 인지행동치료인 수용전념치료(ACT)를 통하여 사회불안장애 경향이 있는 대학생의 거부민감성을 유의하게 감소시켰다. 다만, 불안정 및 안정애착 대학생들

대상으로 긍정심리프로그램을 제공하여 거부민감성의 변화를 파악하는 연구는 부족한 상태이다. 이에 본 연구에서는 용서할 수 없거나 분노, 슬픔을 느꼈던 상황 등에 대하여 어떠한 생각과 감정을 느꼈고, 보다 긍정적으로 지각할 수 있는 방안을 고안해보며, 부정적이고 미해결된 정서를 적절하게 해소하는 방법을 배우는 회기가 존재하기에 거부민감성을 감소시키는데 보다 효과적일 수 있다(김순이, 2015; 홍현주, 2020).

본 연구에서 사용한 긍정심리 프로그램은 긍정심리학의 이론을 기반으로 구성되었다. 특히, 김진영과 고영건(2009)이 대학생을 대상으로 개발한 긍정심리치료 프로그램과 김순이(2015)가 불안정 및 안정애착 청소년을 대상으로 실시한 프로그램을 참고하여 수정·보완하였다. 국내·외 긍정심리 프로그램 관련 선행 연구를 검토한 결과, 애착 유형을 구분하여 개입한 사례가 극히 제한적이었고, 특히 대학생 집단을 대상으로 애착 유형을 나누어 프로그램을 제공한 연구는 확인되지 않았다. 또한, 김순이(2015)는 불안정 및 안정애착 청소년을 대상으로 긍정심리 프로그램을 제공하여 애착 유형별 심리적 특성과 개입 효과를 실증한 바 있으며, 이는 애착 유형을 구분한 개입 연구 중 대표적인 사례이다. 또한, 애착 유형에 따라 자기 및 타인에 대한 지각에서 차이가 나타난다는 이론적 배경(Bartholomew & Horowitz, 1991; Collins & Read, 1990)에 근거하여, 김순이(2015)가 각 애착 유형의 특성을 반영한 회기를 추가·보완하였다. 따라서 본 연구는 대학생 집단에서 이러한 접근의 효과를 검증함으로써, 연령 집단과 발달 단계에 따른 프로그램 효과 차이를 탐색하고, 기존 청소년 대상 연구의 범위를 확장해 보고자 하였다. 또한,

기존의 연구들은 주로 불안정애착에 초점을 두었지만(김정문, 2010; 유상미, 이승연, 2008; 이은지, 서영석, 2014), 본 연구는 안정애착까지 초점을 맞추어 긍정심리학의 사명을 구현하고, 안정애착의 심리적 적응성을 높이고 정서적 불편감을 감소시키며 예방적인 차원으로서 의의가 있다. 특히, 본 프로그램은 프로그램 참여자인 불안정 및 안정애착 대학생이 집단원, 동료, 친구, 가족으로부터 받은 긍정적 피드백에 건설적으로 반응할 수 있도록 교육함으로써 자아존중감과 대인관계능력을 증진시키고 거부민감성을 낮추는 데 기여할 수 있을 것으로 예상된다(Gable et al., 2004). 아울러 긍정심리 프로그램이 대인관계향상 프로그램과 비교하여 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성 측면에서 동등한 수준의 유의미한 효과를 나타내는지 검증하고자 하였다.

방 법

연구대상

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받아 진행되었다. 경상북도에 소재한 D 대학교 재학생을 대상으로 인터넷 커뮤니티, 학교 홈페이지, 교내 게시판 등을 통해 모집 공지문을 게시하여 참여자를 모집하였다. 공지문에는 연구 목적, 절차, 보상 내용이 포함되었고, 연구 참여에 동의한 학생에 한 해 애착 유형 선별검사를 실시하였다. 총 48명이 참여 의사를 밝혔으며, 이 중 프로그램 일정 참여 가능한 30명을 최종 연구대상자로 선정하였다. 대상자의 기초정보에 대한 사전 지식이 없는 연구보조원이 Excel의 무작위 수 생성 기능을 이

용하여 실험, 비교, 통제 집단에 각각 10명씩 무선할당 하였다.

전체 3집단에 무선 배치된 이후 30명의 참여자는 사전에 실시한 애착 검사 결과에 따라 불안정애착과 안정애착 유형으로 분류되었다. 애착 유형 분류에는 Fraley 외(2000)가 개발한 성인용 애착유형 검사인 친밀 관계 경험-개정판(Experiences in Close Relationships-Revised: ECR-R)의 김성현(2004) 번안본을 사용하였다. ECR-R은 애착 관련 선행연구에서 널리 활용되는 도구이며, 대학생을 대상으로 거부민감성검사(RSQ) 개발 및 타당화 연구(박명진, 양난미, 2017)에서도 애착유형 분류로 사용된 바가 있어, 본 연구에 적절하다고 판단하였다. 본 연구는 프로그램 전체 참여자 30명의 불안과 회피, 각각 두 하위 차원의 평균 점수를 기준으로, 하위 차원의 두 점수가 모두 평균보다 낮은 경우를 안정애착으로, 하위 차원 중 하나라도 평균보다 높은 경우를 불안정애착으로 분류하였다(권두리, 신나나, 2018; 김훈 외, 2019; Natasha et al., 2021). 이에 따라 실험집단, 비교집단, 통제집단 각각에서 불안정애착 5명, 안정애착 5명으로 동일하게 구성되었다. 총 연구 참여자 30명 중 남성은 7명(23.3%), 여성은 23명(76.7%)이었고, 학년 분포는 1학년과 3학년이 각각 10명(33.3%), 4학년 6명(20%), 2학년 4명(13.4%)이었다. 또한, 연구 참여에 대한 관심은 여성이 더욱 높았고, 중도에 탈락한 참여자는 없었다.

연구 진행절차

본 연구 진행 전, 경상북도에 소재한 D 대학교 재학생 중 자발적으로 연구 참여에 동의한 10명의 참여자를 대상으로 예비연구를 진

표 1. 연구 대상자의 인구학적 통계

인구학적 특성	구분	빈도 (명)	비율 (%)
성별	남성	7	23.3
	여성	23	76.7
학년	1학년	10	33.3
	2학년	4	13.4
	3학년	10	33.3
	4학년	6	20
학과	바이오메디	6	20
	사회과학	20	66.7
	사범	2	6.7
	음악·공연예술	1	3.3
	글로벌 비즈니스	1	3.3

행하였다. 예비연구 프로그램의 내용 구성과 조직은 Seligman과 동료들(2006)의 연구를 바탕으로 프로그램을 고안한 김진영과 고영진(2009)의 연구와 김순이(2015)의 연구를 바탕으로 구성하였다. 구체적인 내용으로 1회기에는 회기 내 구조화를 통하여 비밀 보장에 대한 약속을 명확히 전달하였고, 개인의 장점과 강점을 반영한 별칭으로 이름표를 만들었다. 또한, 매 회기마다 지난 1주일간 가장 행복했던 일을 떠올리고 캡슐에 기록하는 활동을 진행하였다. 기존의 Seligman과 동료들(2006)의 연구에서 5회기는 중간 점검으로 내주었던 과제들을 점검하는 시간을 가지며 치료적 변화를 확인하는 시간을 가졌으나, 본 연구의 5회기는 김순이(2015), 박찬빈(2011)의 연구를 참고하여 자기 및 타인 표상을 긍정적으로 지각할 수 있도록 도움을 주는 활동과 과제를 함께 진행하였고, 과제에 대한 피드백을 즉각적으로 제공하였다. 5회기를 수정한 이유는 불안

정애착의 경우 자기 및 타인 표상이 부정적이기 때문에 이를 긍정적으로 지각할 수 있도록 도움을 주는 회기가 추가되어야 한다고 판단하였다. 따라서 기존의 5회기 ‘중간 점검’은 ‘긍정적 자기지각’ 회기로 변경하여 자기 및 타인 지각을 긍정적으로 탐색 및 이해하는데 도움을 주도록 하였다.

더하여 예비연구는 주 2회, 회기 당 60~90분씩 5주간 총 10회기를 진행하였다. 이후 참여자를 대상으로 예비연구 프로그램의 주제, 내용, 진행 방식에 대한 만족도 정도 등의 결과 분석 후 임상심리전문가 자격증을 소지하고 20년 이상의 임상경력이 있는 전문가의 피드백을 토대로 프로그램을 수정·보완하였다. 본 연구는 예비연구를 토대로 수정·보완한 긍정심리 프로그램으로 사전-사후 검사를 포함한 실험집단, 비교집단, 통제집단 간 설계를 사용하였다. 실험집단과 비교집단은 동일한 시간대에 각기 별도의 공간(대학교 강의실)에서 주 2회, 회기 당 60~90분씩 5주간 총 10회기를 각각 다른 프로그램(긍정심리 프로그램 및 대인관계 향상 프로그램)에 참여하였다. 참여자를 소그룹으로 분리하지 않은 이유는 연

구 환경의 제한이 있었으며, 제한된 회기 시간은 사전 연구 결과에서의 피드백 및 참여자들의 피로도 등을 고려하였다. 통제집단은 사전검사 이후 어떠한 중재도 제공받지 않은 채 5주 후 사후검사만 실시하였다. 또한, 전체 프로그램 및 사후검사 종료 후 통제집단에게 선행연구(한명선 외, 2020)를 참고하여 윤리적인 배려로 프로그램 1회기를 제공하였다.

긍정심리 프로그램

본 연구의 긍정심리 프로그램은 총 10회기로 구성되어 있으며, 사전 회기 및 사후 회기는 프로그램 회기에 포함되지 않는다. 사전 회기는 사전검사와 프로그램 전반에 대한 소개가 이루어졌다. 초반 1-3회기는 낙관성 및 성격 강점에 대하여 탐색해 보며 자기에 대한 이해도를 높임으로써 자아존중감을 강화시킬 수 있다. 중반 4-5회기는 정서의 의미를 정확하게 이해하고 자기 및 타인에 대한 인식을 긍정적으로 변화시켜보는 훈련을 통하여 거부민감성을 감소시킬 수 있다. 후반 6-9회기는 집단원들과 함께 상호작용하며 자기 이해와

표 2. 실험·비교·통제집단의 대상과 프로그램 유형

		실험집단	비교집단	통제집단
		긍정심리 프로그램	대인관계훈련 프로그램	무처치
참여 인원	남성	3	2	1
	여성	7	8	9
	안정애착	5	5	5
	불안정애착	5	5	5
실시회기	10회기	실험·비교집단 프로그램 종료 후 긍정심리프로그램 1회기 제공		
실시시간	주 2회, 60분			
실시장소	D대학교 강의실			

표 3. 긍정심리 프로그램 구성 및 내용

(계속)

회기	주제	내용	회기 목표
6	감사하기	1. 과제점검 2. 지속적인 고마움을 나타낼 수 있는 감사의 개념을 소개하기 (과제) 감사의 편지 및 감사일지 작성	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 감사의 마음을 가져보기 ▪ 삶의 만족감 높이기
7	몰입	1. 과제점검 2. 몰입에 대한 이해도를 높인 후 행복감을 증진시킬 수 있는 활동에 관해 논의하기 (과제) 몰입할 수 있는 활동들을 계획하고 이행	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 행복감 증진 ▪ 몰입에 대한 이해도 향상
8	긍정 대화법	1. 과제점검 2. 타인을 사랑할 줄 아는 능력인 강점의 왕과 타인으로부터 사랑을 받을 줄 아는 능력인 강점의 여왕을 배우기 3. 사랑을 주고 받는 사회적 기술훈련을 실시하기 (과제) 자신에게 중요한 사람들의 고유한 강점 탐색하고 그에 대해 긍정적이고 건설적인 칭찬 훈련	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 긍정대화법에 대하여 소개하고 활용하기 ▪ 긍정대화법에 대한 이해도 높이기
9	용서하기	1. 과제점검 2. 분노와 슬픔을 독립적인 감정으로 혹은 때로는 긍정적인 감정으로까지 전환시킬 수 있는 강력한 수단으로 용서하기를 소개하기 (과제) 용서의 편지 작성	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 진정한 용서하기 연습해보기 ▪ 분노상황 효과적으로 대처하기
10	행복한 삶	1. 과제점검 2. 10주간의 행동 변화를 평가한 후 중요한 자기 유지적 (self-maintaining) 요인들에 관해 논의하기	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전체 회기를 되새겨보기 ▪ 전체 프로그램 마무리하기
사후		1. 프로그램 만족도 질문지 작성 2. 사후검사 진행	

타인 이해를 증진하는 데 초점을 두었고, 개인의 진정한 행복이 무엇인지 찾고 긍정 정서를 증진을 위해 몰입하는 활동 등이 대인관계 능력을 증진시킬 수 있다. 마지막 10회기는 변화된 자신의 행동 및 생각에 대하여 평가해보고, 변화를 유지하기 위한 자기 유지적 요인을 탐색함으로써 긍정 정서 및 개인의 강점, 내적 자원을 더욱 고취시킬 수 있다. 사후 회기에는 사후검사와 프로그램 만족도 조사가

실시되었으며, 각 회기마다 주제에 따른 과제가 제시되었다. 또한, 실험 및 비교집단 프로그램 진행은 임상심리전공 석사생 2명이 각각의 프로그램을 담당하여 진행해 주었고, 이들은 지역아동센터 및 복지센터에서 프로그램을 함께 진행한 바가 있으며, 청소년 상담사 3급을 소지하고 있다. 더하여 본 연구자는 보조 연구자들의 동기 수준에 따라 열의 차이로 인하여 각 프로그램 진행에서 참여자들에게 미

표 3. 긍정심리 프로그램 구성 및 내용

회기	주제	내용	회기 목표
사전	OT 및 프로그램 이해	1. 사전검사 2. 프로그램 진행 전반에 관한 OT 3. 긍정심리치료 소개 4. 이름표 만들기(프로그램 동안 사용할 별칭 정하기) (과제) 행복지수 관련 질문지 작성	
1	행복에 이르는 길	1. 과제점검 2. ‘행복’과 관련된 이야기 나누기 3. 행복에 이르는 경로(예컨대, 물입)에 관해 논의하기 (과제) 긍정적인 자기소개, 태그라인 (tag line) 작성, 낙관성 질문지 응답	<ul style="list-style-type: none"> 행복했던 일을 떠올리며 행복감 경험하기
2	낙관성 훈련	1. 과제점검 2. 뭔가 중요한 일을 실패했거나 큰 계획이 무너졌을 때, 그리고 거절당했을 때의 경험들을 탐색해보으로써, 하나의 문이 닫힐 때 다른 문이 열린다는 점에 관해 논의하기 (과제) 피라니아 혹은 토마토 효과(두려워하거나 좌절할 필요가 없었던 것을 두려워하거나 좌절하는 경향)에 대한 탐색	<ul style="list-style-type: none"> 낙관적인 사고 강화하기
온라인 성격강점검사(CST-단순용) 실시			
3	강점인식 및 활용하기	1. 과제점검 2. 대표 강점을 찾고 일상생활에서 활용하도록 격려하기 3. 고유한 강점 및 긍정적인 정서를 함양할 수 있는 성취 가능하고 구체적인 행동들 계획하기 (과제) 즐거운 경험에 관한 일기장 작성	<ul style="list-style-type: none"> 자신에게 활기를 줄 수 있는 대표 강점 찾기 자아존중감 증진시키기
4	긍정적 정서 함양 훈련	1. 과제점검 2. 정서교양은 자신의 정서를 정확하게 지각하고 의사소통하는 능력을 의미하기 때문에, 정서교양을 이해하고 함양하는 훈련진행하기 (과제) 정서의 나침반 만들기	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 정서 인식 및 조절하기 긍정적 정서 증진 사회적 유능성 함양
5	긍정적 자기 지각	1. 과제점검 2. 남자는 세모, 여자는 네모로 자신을 표현한 후 지금 머릿속에 떠오르는 사람은 남자는 세모, 여자는 네모로 그려보기 3. ‘마음 속 풍경’을 그리면서 자신의 내면의 모습 보기 (과제) 세 가지 은유 과제 수행(‘추억’, ‘생동감’, ‘신비감’에 관한 그림이나 사진 찾아오기)	<ul style="list-style-type: none"> 개인 강점 찾기 자신에게 소중한 것 생각해보기 자신의 삶에 의미 갖기

치는 영향이 달라질 수 있으므로, 연구 진행 전, 보조 연구자들의 동기 수준을 파악하였다. 아울러 보조연구자들에게 약 1주일간 프로그램 시 주의 사항, 시간 안내에 대한 통일, 예상치 못한 질문에 반응하는 방법, 서로 역할을 바꿔가며 프로그램을 진행해 보는 활동 등의 내용이 포함된 교육을 진행하였다. 또한, 보조연구자들이 동일하게 프로그램을 진행하는지 파악하기 위하여 각 프로그램의 1, 3, 7 회기 영상을 녹화하여 임상심리사 5인에게 행동평가를 의뢰하였고, 평가자 간 행동평가 일치도(ICC)는 .82($p < .01$) 수준의 상관관계로 나와 보조연구자들이 동일하게 프로그램을 진행했다고 판단이 가능하다. 더하여 사전·사후 설문조사 수집을 담당한 연구보조원은 본 연구자에게 설문지 내용, 설문조사 방법 등에 대한 충분한 교육을 받은 이후 연구 프로그램에 참여하지 않고, 자료수집에만 참여하였다.

긍정심리 프로그램 효과성을 비교해 보기 위하여 윤경희와 박신영(2018)이 대학생을 대상으로 애착 이론에 근거하여 개발한 대인관계향상 프로그램을 비교집단에 프로그램을 진행하였다. 사전 회기에서 사전검사를 진행하고, 1회기에는 전체 프로그램 주제에 대하여 안내하였다. 2-5회기는 개인의 애착 유형을 이해하고, 원가정 내의 역동을 탐색하며 자기 및 타인에 대한 수용을 높였다. 6-9회기는 집단원들과 함께 상호작용하며 대인관계 능력을 향상하기 위한 활동을 진행하였다. 10회기에서는 변화된 자신의 모습을 집단원에게 공유하고, 자기 자신에게 편지를 작성하는 활동을 진행하였다. 사후 회기에서 사후검사 및 프로그램 만족도 조사가 실시되었고, 모든 회기에서 주제별 과제가 안내 및 점검을 진행하였다.

한편, 애착 유형에 따른 긍정심리 프로그램

효과성을 검증하기 위하여 실험집단 내에 불안정애착 집단과 안정애착 집단을 혼합하여 설계하는 경우 프로그램의 효과가 더욱 상승한다는 선행 연구(박신영, 2018; 박은희, 2015)를 고려하여 애착 유형에 따른 참여자를 구분하지 않고 동일 집단에 포함시켜 프로그램을 진행하였다.

측정도구

친밀 관계 경험-개정판 척도

Fraley 외(2000)가 개발한 성인애착 유형 검사인 친밀 관계 경험-개정판(Experiences in Close Relationships-Revised: ECR-R)을 김성현(2004)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 성인 애착을 불안과 회피 두 차원의 연속선상에 있는 것으로 이해하며, 두 가지 하위 요인은 다음과 같이 구성되어 있다. 불안 요인은 대인관계에서의 거절과 버림받음에 대한 두려움을 나타내고, 회피 요인은 친밀함에 대해 지속적으로 불편해하는 것을 나타낸다. 총 36문항(불안 요인 18문항, 회피 요인 18문항)으로 7점 Likert식 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)이다. 본 연구에서 불안정애착과 안정애착을 나눈 기준은 선행연구에 따라 전체 참여자의 하위 유형별 평균 점수를 구한 후, 두 차원에서 평균보다 낮은 점수로 평정되면 안정애착으로 간주하고(권두리, 신나나, 2018; 김훈 외, 2019), 불안과 회피 요인 중 하나라도 평균보다 높은 점수로 평정되면 불안정애착으로 분류하였다(Natasha et al., 2021). 애착 유형에 따른 평균값으로 선행연구(Natasha et al., 2021)는 회피애착 2.89, 불안애착 3.74였고, 본 연구는 회피애착 3.90, 불안애착 4.00이었다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 계수

(Cronbach's α)는 애착불안 .89, 애착회피 .85로 나타났다. 본 연구에서 전체 내적합치도 (Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 신뢰도 계수는 애착불안 .88, 애착회피 .93로 나타났다.

대인관계 척도

Schlein과 Guerney(1971)의 'Relationship Change Scale'을 우리나라 실정에 맞게 문선모(1980)가 번안한 대인관계 척도를 사용하였다. 이 척도는 일상생활에서 다른 사람과의 관계를 얼마나 잘 맺고 있는지 대인관계 능력과 만족도를 측정하는 것이다. 총 25개 문항으로 5점 Likert 식 척도이고(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다), 점수가 높을수록 대인관계능력이 높음을 의미한다. 문선모(1980)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다. 본 연구에서 사전검사 신뢰도 계수는 .85, 사후검사 신뢰도 계수는 .87로 나타났다.

자아존중감 척도

Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 척도 (Self-Esteem Inventory: SEI)를 김정연(1987)이 번안하고, 대학생을 대상으로 한 신주이(2008)의 연구에서 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 4가지 하위 영역으로 구성되었고, 개인적 자아존중감(10문항), 가정적 자아존중감(5문항), 사회적 자아존중감(5문항), 학업적 자아존중감(5문항)이 있다. 총 25개 문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert식 척도(1점: '전혀 그렇지 않다', 5점: '항상 그렇다')이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 본다. 신주이(2008)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났고, 본 연구에서 사전검사 신뢰도 계수는 .96, 사후검사 신뢰도 계수는 .92로 나타났다.

거부민감성질문지 척도

Downey와 Feldman(1996)이 개발한 거부민감성질문지(The Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ)를 이복동(2001)이 번안한 한국판 거부민감성 척도를 사용하였다. 이 척도는 거부민감성을 성인 초기 일상생활에서 부모, 연인, 친구, 교수, 잠재적 연인, 잠재적 친구 등의 중요한 타인에게 요구를 해야 하는 18가지 상황이 설정되었으며, 거부불안과 수용기대 2개 하위요인 총 36문항으로 구성되었다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1점: '전혀 그렇지 않다', 6점: '매우 그렇다')이며, 점수가 높을수록 거부민감성이 높은 것으로 해석한다. 거부민감성 점수는 각각의 상황에 관하여 거부에 대한 기대 점수와 불안 정도를 곱 점수로 합하여 18로 나눈 값이다. 이복동(2001)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났고, 본 연구에서 사전검사 신뢰도 계수는 .97, 사후검사 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

자료 분석

본 연구는 프로그램 효과 검증을 위하여 IBM SPSS Statistics 22를 사용하였으며, 집단(실험, 비교, 통제)과 검사 시기(사전, 사후)를 요인으로 하는 '집단(3) X 검사 시기(2)'의 이원혼합설계(Two-way Mixed ANOVA)를 통해 변량분석을 실시하였다. 또한 긍정심리 프로그램의 효과가 유의하게 나타난 경우, 애착 유형에 따른 차이를 추가적으로 분석하기 위하여 애착 유형(안정, 불안정)과 검사 시기(사전, 사후)를 요인으로 하는 '집단(2) X 검사 시기(2)'의 이원혼합설계(Two-way Mixed ANOVA)를 적용하였다. 집단과 검사 시기, 혹은 애착 유형과 검사 시기 간 상호작용이 유의하게 나타

날 경우, 단순 주효과 분석(simple main effects analysis)을 실시하였다. 검사시기와 집단 간 상호작용이 나타난 경우에는 효과를 비교하기 위해 단순·주효과를 검증하고, 효과가 유의한 경우 다중비교를 위하여 Bonferroni 방식의 사후검증을 실시할 것이다.

결 과

긍정심리 프로그램 효과 검증

표 4는 긍정심리 프로그램 전후 집단별 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성에 대한 기술통계 결과를 제시한 것이다. 또한, 자아존중감, 거부민감성, 대인관계능력 등분산성 검증 결과 자아존중감은 $F(2, 27)=1.230, p<.308$, 거부민감성은 $F(2, 27)=0.870, p<.428$, 대인관계능력은 $F(2, 27)=0.640, p<.534$ 로 나타났다. 결과를 바탕으로 대인관계능력과 자아존중감의 증가, 거부민감성의 감소가 긍정심리 프로그램의 효과에 의한 것인지 검증하기 위해 이원변량분석(집단X검사시기)을 실시하였다.

표 5는 긍정심리 프로그램 적용 전후 실험

집단, 비교집단, 통제집단 간 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성의 변량분석 결과를 제시하고 있다. 분석 결과, 대인관계능력에서는 집단과 검사시기의 상호작용이 유의하게 나타났다($F(2, 27)=6.57, p<.01$). 집단 내 검사시기 간 단순 효과 분석 결과, 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사 점수가 유의하게 향상되었으며($F(2, 27)=18.64, p<.001$), 비교집단 또한 사후점수가 유의하게 상승하였다($F(2, 27)=12.37, p<.01$). 이는 긍정심리 프로그램이 대인관계능력 향상에 효과가 있음을 시사하며, 실험집단은 통제집단에 비해 유의한 변화를 보였으나, 비교집단과의 차이는 유의수준에 도달하지 않았다. 대인관계능력의 사전·사후 평균 변화는 그림 1에 제시하였다.

자아존중감에서는 집단과 검사 시기 간 상호작용이 유의하게 나타났다($F(2, 27)=5.39, p<.01$). 집단 내 검사 시기 간 단순 효과 분석 결과, 실험집단과 비교집단 모두 사후 검사 점수가 사전검사에 비해 유의하게 상승하였다.(실험집단: $F(2, 27)=13.44, p<.001$; 비교집단: $F(2, 27)=13.07, p<.001$), 이는 긍정심리 프로그램이 자아존중감 향상에 효과적이었음을 시사하며, 실험집단은 통제집단에 비해 유의

표 4. 실험·비교·통제집단의 사전·사후검사의 평균과 표준편차

		실험집단		비교집단		통제집단	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후
대인관계 능력	M	3.3	4.1	3.3	3.9	3.6	3.5
	SD	.7	.3	.4	.4	.4	.5
자아 존중감	M	2.9	4.1	2.8	3.9	3.3	3.2
	SD	.9	.4	.8	.4	.7	.7
거부 민감성	M	8.8	5.4	14.8	9.8	9.5	9.8
	SD	4.2	3.4	8.3	5.9	7.5	6.1

표 5. 집단별 자아존중감, 거부민감성, 대인관계능력에 대한 변량분석 결과

척도	Source	df	F	η^2	p	다중비교
자아존중감	집단간					
	집단	2	.870	.060	.430	
	집단내					
	검사시기	1	15.880 ^{***}	.370	.001	
	집단 × 검검사시기	2	5.392 ^{**}	.285	.011	실험=비교>통제
거부민감성	집단간					
	집단	2	2.601	.162	.094	
	집단내					
	검사시기	1	5.104	.159	.032	
	집단 × 검검사시기	2	1.643	.108	.214	
대인관계 능력	집단간					
	집단	2	.530	0.38	.594	
	집단내					
	검사시기	1	18.091 ^{***}	.401	.000	
	집단 × 검검사시기	2	6.572 ^{**}	.327	.005	실험>비교,통제

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

한 향상을 보였고, 비교집단과 유사한 수준의 향상 효과를 나타냈다. 자아존중감의 사전·사후 평균 변화는 그림 2에 제시되어 있다. 또한, 자아존중감 척도에서 4가지 하위유형의

결과값을 분석한 결과, 하위유형에 따라 평균 값의 차이는 크지 않았으나, 사회적 자아존중감의 평균차이는 1.25로 가장 높았고, 개인적 자아존중감은 1.163, 학업적 자아존중감

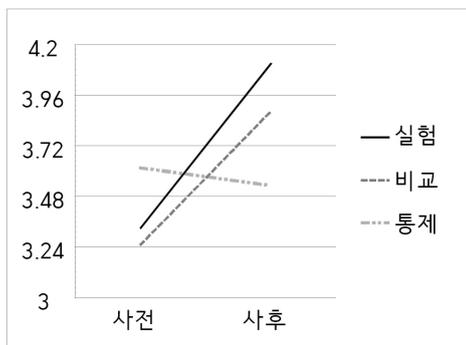


그림 1. 대인관계능력의 사전·사후검사변화

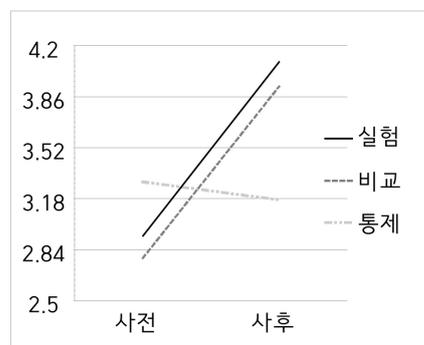


그림 2. 자아존중감의 사전·사후검사변화

표 6. 자아존중감 하위유형 사전·사후 평균점수 비교

	사전 평균	사후 평균	차이값
개인적	2.702	3.865	1.163
가정적	3.361	4.483	1.122
사회적	3.043	4.246	1.250
학업적	2.862	4.027	1.161

은 1.161, 가정적 자아존중감은 1.122의 순으로 나타났다. 자아존중감의 하위유형에 따른 결과값은 표 6에 제시하였다.

거부민감성에서 집단과 검사 시기 간 상호작용이 유의하지 않았고, 거부민감성은 비교 집단에서만 유의미한 감소를 보였고, 실험집단에서는 변화가 관찰되지 않았다.

애착유형에 따른 긍정심리 프로그램 효과 검증

표 7은 긍정심리 프로그램 전후, 애착유형별(불안정애착 vs 안정애착) 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성에 대한 기술통계 결과(평균 및 표준편차)를 제시하고 있다. 또한, 자아존중감, 거부민감성, 대인관계능력 등분

산성 검정 결과 자아존중감은 $F(1, 8)=3.662, p<.092$, 거부민감성은 $F(1, 8)=0.906, p<.369$, 대인관계능력은 $F(1, 8)=0.131, p<.727$ 로 나타났다. 불안정애착 집단과 안정애착 집단 모두에서 사전, 사후검사 간 평균 점수 차이가 관찰되었다. 특히, 대인관계능력 및 자아존중감의 증가와 거부민감성의 감소가 긍정심리 프로그램의 효과에 의한 것인지를 검증하기 위해 이원변량분석(애착유형X검사시기)을 실시하였다.

표 8은 긍정심리 프로그램 적용 전후, 애착유형별 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성에 대한 변량분석 결과를 제시한다. 먼저, 대인관계능력에서는 집단과 검사 시기 간 상호작용이 유의하지 않았다. 그러나 집단 내 검사 시기 간 주효과 분석 결과, 불안정애착 집단은 사후검사에서 유의한 점수 상승이 나타났으며($F(1, 8)=11.55, p<.01$), 반면, 안정애착 집단에서는 유의한 변화가 관찰되지 않았다($F(1, 8)=5.22, p=.052$). 자아존중감에서도 집단과 검사시기 간 상호작용은 나타나지 않았다. 불안정애착은 사전보다 사후 점수가 유의하게 증가하였으며($F(1, 8)=11.11, p<.01$), 안정애착 집단에서는 통계적으로 유의한 변화가 나타나

표 7. 불안정·안정애착집단의 사전·사후검사의 평균과 표준편차

		불안정애착 집단		안정애착 집단	
		사전	사후	사전	사후
대인관계 능력	M	3.3	4.2	3.4	4.0
	SD	.5	.3	.9	.3
자아 존중감	M	2.8	4.2	3.1	4.0
	SD	.9	.3	1.0	.5
거부 민감성	M	8.1	4.5	9.5	6.2
	SD	2.6	1.9	5.6	4.5

표 8. 애착유형별 자아존중감, 거부민감성, 대인관계능력에 대한 변량분석 결과

척도	Source	df	F	η^2	p
자아존중감	집단간				
	집단	1	0.137	.017	.721
	집단내				
	검사시기	1	16.153	.669	.004**
	집단 × 검사시기	1	0.620	.072	.454
거부민감성	집단간				
	집단	1	0.412	.049	.539
	집단내				
	검사시기	1	16.111	.668	.004**
	집단 × 검검사시기	1	0.030	.004	.866
대인관계능력	집단간				
	집단	1	0.000	.000	1.000
	집단내				
	검사시기	1	14.413	.643	.005**
	집단 × 검검사시기	1	0.840	.095	.386

** $p < .01$

지 않았다($F(1, 8)=4.15, p=.076$). 반면, 거부민감성에서는 두 집단 모두 유의한 변화가 확인되었다. 불안정애착 집단은 사후 점수가 유의하게 감소하였으며($F(1, 8)=8.77, p<.05$), 안정애착 집단 또한 유의한 감소를 보였다($F(1, 8)=7.37, p<.05$).

논 의

본 연구는 긍정심리 프로그램이 불안정애착과 안정애착을 지닌 대학생에게 미치는 영향을 검증하고, 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성의 변화를 분석함으로써 애착 유형에

따른 프로그램 효과성을 탐색하였다. 특히, 대학생 시기는 자율성과 대인관계의 확장이 동시에 요구되는 발달 단계이므로, 긍정심리 프로그램이 심리적, 사회적 적응을 촉진할 수 있는 유용한 개입원인을 밝히는데 연구의 목적을 두었다. 본 연구의 주요 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 실험집단, 비교집단, 통제집단의 대인관계능력 변화를 분석한 결과, 집단 간 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 집단 내에서는 실험집단의 사후점수가 사전점수보다 유의하게 향상되었다. 이는 긍정심리 프로그램이 대인관계능력의 변화에 기여했을 가능성을 시사한다. 프로그램 활동에서 자기 및 타인의 정

서를 인식하고 긍정 정서를 고취하는 연습, 타인의 감정을 고려하며 긍정적으로 의사소통하는 훈련 등이 상호작용의 질을 향상시키는 데 중요한 영향을 미쳤을 것으로 해석된다(김순이, 2015; 이지영, 2016). 그러나 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았던 이유는 실험집단과 비교집단 간 프로그램 구성의 차이에서 기인할 수 있다. 실험집단은 대인관계능력 외에 자아존중감 향상과 긍정 정서 고취까지 포함한 포괄적인 활동을 진행했으나, 비교집단은 대인관계 기술 향상에 초점을 맞췄기 때문에 효과가 상대적으로 균등하게 나타났을 가능성이 있다(윤경희, 박신영, 2018; 장석진, 연문희, 2009). 따라서 향후 연구에서는 집단 간 차별성을 강화하고, 피드백과 상호작용을 시간을 더욱 확장하여 대인관계능력의 향상 폭을 극대화할 필요가 있다.

둘째, 실험집단, 비교집단, 통제집단의 자아존중감 변화를 분석한 결과, 집단 간 유의미한 효과 차이가 나타났으며, 실험집단이 비교집단과 통제집단보다 유의하게 높은 향상 효과를 나타내었다. 이는 긍정심리 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상에 효과적인 개입임을 보여준다. 특히, 자기 이해를 증진하고, 개인의 강점을 발견·활용하며, 삶의 긍정적 경험에 몰입하도록 유도한 활동이 자아존중감 향상에 직접적으로 작용했을 것으로 해석된다(김순희, 2013; 윤민희, 2013). 더하여 하위 영역별로는 사회적 자아존중감에서 가장 높은 향상 폭이 관찰되었으며, 가정적 자아존중감이 가장 낮은 변화를 보였다. 이는 대학 생활에서 새로운 대인관계 형성이 사회적 자아존중감을 높이는 반면, 가정적 자아존중감의 경우 가정 내에서 느끼는 자기에 대한 가치 판단을 의미하는데, 긍정심리 프로그램 내용이

가족관계에 직접적으로 초점을 두지 않았기 때문에 가정적 자아존중감 변화가 제한적이었을 것이라고 유추해 볼 수 있다.

셋째, 거부민감성 변화에 대해 분석 결과, 집단 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 집단 내에서는 실험집단의 거부민감성 점수가 유의하게 감소되지 않았으나, 비교집단은 사후 점수가 사전 점수보다 유의하게 낮아졌다. 긍정심리 프로그램의 경우, 개인 강점 및 자기효능감과 같은 내적 자원과 긍정적 자기표상 강화에 초점을 맞추었기 때문에 거부민감성 감소에 일정 부분 기여했을 가능성이 있다. 하지만 과거 애착 경험에서 기인하는 민감한 특성을 변화시키기 위해서는 보다 관계 맥락 중심의 개입이 더욱 요구된다(김나영, 조유진, 2009; 윤희경, 유형식, 2014; Bowlby, 1980). 반면, 비교집단이 수행한 대인관계향상 프로그램은 애착 대상과 원 가족 역동을 직접 다루는 과정이 포함되어 있어, 거부민감성 감소에 더 직접적인 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

넷째, 애착 유형에 따른 긍정심리 프로그램의 효과를 분석한 결과, 대인관계능력, 자아존중감, 거부민감성 모두에서 애착유형 간 유의미한 상호작용은 나타나지 않았다. 그러나 애착 유형 내 변화를 살펴본 결과, 불안정애착 집단은 대인관계능력과 자아존중감이 향상되었고, 거부민감성은 감소하는 변화를 보였다. 이는 긍정심리 프로그램이 불안정애착 대학생에게 긍정적인 자기인식을 높이고 강점을 발굴하고, 타인과의 관계 형성 방식을 변화시켰을 가능성이 있다. 반면, 안정애착 집단은 거부민감성에서만 유의한 감소가 나타났고, 긍정적인 애착 특성을 가진 개인이라 할지라도 자기에 대한 인식과 타인에 대한 지각이 더욱 긍정적으로 변화될 수 있음을 의미한다(Wei et

al., 2005).

본 연구 논의에 기반한 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 프로그램이 불안정애착 대학생의 대인관계능력과 자아존중감 향상, 거부민감성 감소에 유의한 효과를 보인 점에서 의의가 있다. 불안정애착 성향의 대학생들이 집단 프로그램을 통해 타인과 긍정적인 관계를 형성하고, 자기 내적 자원(자아존중감, 긍정성 등)을 강화하는 경험을 제공받았다는 점에서 실천적 가치가 크다.

둘째, 긍정심리 프로그램은 기존에 주로 정신질환 환자의 증상 완화에 초점을 두고 적용되어 왔으나, 본 연구는 일반 대학생, 특히 애착 유형에 따라 구분된 집단을 대상으로 적용함으로써 연구 대상을 확장하였다. 또한 안정 애착 대학생에게도 긍정심리 프로그램을 적용함으로써, 심리적 적응성과 일상생활의 긍정적 경험을 예방적 차원에서 증진할 수 있음을 확인하였다.

셋째, 본 연구는 애착과 밀접한 관련이 있는 거부민감성에 주목하고, 이를 감소시키기 위한 개입으로 긍정심리 프로그램의 적용 가능성을 검증하였다. 긍정 정서가 거부민감성의 감소에 효과적이라는 선행연구(이희경 외, 2014)는 존재하였으나, 실제 집단 프로그램으로 적용한 연구는 드물었다. 본 연구는 긍정 정서를 강조하고 함양하는 접근을 통해 거부민감성 감소에 효과를 보였으며, 긍정심리 프로그램의 임상적 활용 가능성과 적용 범위를 확장시켰다는 점에서 의미가 있다.

이상의 논의와 의의를 바탕으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 각 집단에 10명씩 소규모

로 배치하고, 특정 지역의 대학교 재학생만을 대상으로 실시하였다. 따라서 연구 결과의 일반화에 한계가 있으며, 향후에는 다양한 지역과 더 많은 표본을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있다. 또한, 애착 유형에 따른 긍정심리 프로그램의 효과를 탐색하고자 불안정 애착 및 안정 애착 유형별로 5명씩 소규모 집단을 구성하였으나, 집단 규모의 한계로 인해 결과를 전체에 일반화하는 것은 제약이 존재한다. 따라서 향후 연구에서는 더 충분한 수의 참여자를 확보하고, 애착 유형 간 효과의 차이를 체계적으로 비교한다면 본 연구 결과의 타당성을 더욱 강화할 수 있을 것이다. 이와 같은 후속 연구는 본 연구가 제시한 프로그램의 실효성을 보다 명확히 입증하고, 추후 연구의 방향을 구체적으로 제시하는데 중요한 기반이 될 것이다.

둘째, 본 연구는 사전·사후 검사만을 통해 효과를 측정하였으며, 프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위한 추후 검사는 실시되지 않았다. 프로그램 종료 이후 일정 시점에 후속 검사를 실시한다면, 긍정심리 프로그램의 장기적 효과를 타당화하는 데 도움이 될 것이다.

셋째, 실험집단과 비교집단의 프로그램 진행자가 상이하였다는 점에서 진행자 효과의 영향을 완전히 배제하기 어려웠다. 이를 보완하기 위해 사전교육을 통한 정차 통일, 녹화 및 전문가 자문을 통한 평가 등 다양한 노력을 기울였으나, 후속 연구에서는 진행자의 성별을 통일하고, 더 충분한 사전 훈련을 제공하는 방식으로 이러한 변인을 더욱 통제할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해 효과를 측정하였으며, 동일한 도구를 사전·사후검사에 반복 사용함으로써 연습효과가 개

입되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 향후 연구에서는 자기보고식 자료 외에 타인 지각, 행동 관찰, 면담 등 다양한 정량·정성적 평가 방법을 함께 활용하여 프로그램의 효과를 다각도로 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 고 현 (2019). 부모-자녀 애착관계가 청소년의 대인관계에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 매개효과. *학습자중심교과교육학회*, 19(19), 637-664.
- 권두리, 신나나 (2018). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *한국아동학회*, 39(3): 113-125.
- 권석만 (1997). *인간관계 심리학(젊은이를 위한)*. 서울: 학지사.
- 권석만 (2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 김경연 (1987). 부모의 아동평가, 자아존중, 양육태도와 아동의 자아존중과의 관계. *부산대학교 박사학위논문*.
- 김나미 (2014). 대학생을 위한 멘탈 휘트니스 프로그램이 심리적 안녕감, 회복탄력성, 우울에 미치는 영향. *상담학연구*, 15(1), 241-258.
- 김나영, 조유진 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개 효과. *한국인간발달학회*, 16(3), 149-162.
- 김남영 (2018). 대학생의 자아존중감 및 자아탄력성이 대인관계에 미치는 영향. *배재대학교 석사학위논문*.
- 김두현, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안장애 경향이 있는 대학생의 사회불안, 거절민감성 및 수용에 미치는 효과. *한국심리학회*, 35(1): 101-119.
- 김선희, 오경자, 박중규, 이은정 (2001). 애착유형에 따른 심리적 특성-인지적 변인을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 20(1).
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구 : 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. *서울대학교 석사학위논문*.
- 김순이 (2015). 긍정심리 프로그램이 불안장애 착 및 안정애착 청소년의 자아탄력성과 대인관계능력에 미치는 영향. *창원대학교 교육학석사학위논문*.
- 김순희 (2013). 긍정심리 집단상담 프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성과 대인관계에 미치는 효과. *영남대학교 석사학위논문*.
- 김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. *청소년상담연구*, 22(1), 27-45.
- 김용희 (2012). 애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 정서경험의 매개효과. *한국청소년학회: 청소년학연구*, 19(9): 231-256.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향 - 자동적 사고, 정서 인식, 정서 표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로 -. *한양대학교 박사학위논문*.
- 김지윤, 임영진 (2015). 긍정심리상담의 효과에 대한 예언변인으로서의 우울증상 연구. *재활심리연구*, 22(1), 1-10.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). *한국심리학회지: 사회문제*, 15(1), 155-168.
- 김혜령 (2003). 전문대학생의 애착유형 및 자아존중감 수준과 대인관계 성향 연구. *숙*

- 명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김훈, 강나리, 곽영숙 (2019). 부모의 성인 애착 스타일에 따른 육아 스트레스, 육아 태도 및 부모의 정신 건강의 차이. *소아 청소년 정신의학*, 20(1), 17-25.
- 노경란, 방희정, 조혜자 (2007). 성인애착과 성별에 따른 대인관계 양식의 차이. *한국심리학회지:여성*, 12(4), 471-490.
- 대학생 절반 “이론수업 대면 확대 반대” 동아리도 ‘비대면’ 선호. (2021. 6. 24.). 뉴스1.
- 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. *경상대 논문집*, 19, 195-204.
- 박범혁 (2006). 개인의 심리적 특성과 부모와의 애착 및 대학생활 적응. *충북대학교 박사학위논문*.
- 박명진, 양난미 (2017). 대학생 거부민감성척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(1), 103-127.
- 박장희, 조운주 (2006). 대학생들의 낭만적 애착과 대인관계문제에 관한 연구. *대한가정학회지*, 44(7), 113-124.
- 박영숙, 김보영 (2023). 거부민감성과 대인관계 문제의 관계: 정신화와 정서조절곤란의 매개효과. *재활심리연구*, 20(3), 95-113.
- 박신영 (2017). 애착이론에 근거한 대학생의 대인관계향상 프로그램이 애착수준, 대인관계, 대학생활적응에 미치는 효과. *경남대학교 박사학위논문*.
- 신주이 (2008). *교육연극 프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향*. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응. 정서적대처, 사회적지지 추구의 매개효과 검증. *한국심리학회지*, 22(3), 575-603.
- 유상미, 이승연 (2008). 대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 5(2): 119-136.
- 윤경희, 박신영 (2018). 애착이론에 근거한 대인관계향상 프로그램이 대학생의 애착수준, 대인관계, 대학생활적응에 미치는 효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(16), 605-629.
- 윤민희 (2013). *긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과*. *경성대학교 석사학위논문*.
- 윤희경, 윤형식 (2014). 성인애착이 대학생의 대인관계 문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과. *사회과학논총*, 16, 77-100.
- 이미경 (2009). 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소프로그램이 이혼여성의 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. *영남대학교 석사학위논문*.
- 이민영 (2014). 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 이혼여성의 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. *영남대학교 석사학위논문*.
- 이복동 (2001). 성인애착과 이성관계 만족 : 거부민감성과 귀인양식의 매개효과를 중심으로. *고려대학교 석사학위논문*.
- 이영자 (1995). 스트레스와 심리적 부적응 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 역할. *서울여자대학교 교육대학원 박사학위논문*.
- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향: 애착의 매개효과를 중심으로. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리

- 적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2): 413-439.
- 이은진, 이나령, 이지연 (2015). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향-공적 자의식, 우울취약성, 정서적 단절의 매개효과-. *전북대학교 사회과학연구소*, 39 (2), 207-242.
- 이정애 (2012). 우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과. *고려대학교 석사학위논문*.
- 이주현 (2017). 대학생이 지각하는 부모화 경험이 대인관계문제에 미치는 영향. *인제대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이지영 (2015). 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상 및 대인관계 증진에 미치는 영향. *숙명여자대학교 석사학위논문*.
- 이혜은, 이순희 (2021). 코로나(COVID-19)로 인한 대인관계 변화와 대처경험에 대한 대학생의 인식. *학습자중심교과교육연구*, 21(16), 405-417.
- 이희경, 김경희, 이홍권 (2014). 거부민감성이 공격성에 미치는 영향: 긍정정서를 통한 파국적 사고의 매개된 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1): 97-121.
- 장미 (2018). 대학생의 거부민감성이 대인관계 능력에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. *동신대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장혜지 (2020). 대학생의 자기결정적 고독 동기가 대인관계능력에 미치는 영향. *명지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장휘숙 (1997). 청소년기의 애착과 자아존중감 및 자효능감과 관계. *인간발달연구*, 4(1), 88-106.
- 전민경 (2012). 특성화고등학교 학생의 학교행복감 향상을 위한 긍정심리 적용 집단 상담 프로그램 개발. *한국교원대학교 석사학위논문*.
- 최연재, 신나나 (2019). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과. *사회과학연구논총*, 25(2), 205-235.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588.
- 한명선, 윤미경, 채선미, 오희영, 정선미 (2020). 고등학생을 위한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과. *한국아동간호학회*, 26(2), 154-163.
- 홍현주 (2020). 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 우울과 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. *학습자중심교과교육연구*, 20 (21), 431-446.
- Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. M. Caldwell & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (pp. 1-94). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. In C. M. Parkes, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior* (pp. 3-30). New York: Basic Books.
- 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: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Volume III: Loss*. 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. and W. S. Rholes (Eds.),

- Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-77). New York; Guilford.
- 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.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Standford CT: Thomson.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. G. Freeman. *Counseling children in group: A form*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327-1343.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fatima, S., & Arshad, M. (2015). Self-esteem and academic performance among university students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156 - 162.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231-247.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). *Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised* [Database record]. APA PsycTests.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The Intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71, 690-694.
- Katja, S., Esther, G., Charlotte, R., & Babette, R. (2011). Rejection Sensitivity and Borderline Personality Disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 275-283.
- Karen, G. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Difference*, 74, 208-213.
- Levy, S. R., Aydul, O., & Downey, G. (2001). The Role of Rejection Sensitivity in People's Relationships with Significant Others and Valued Social Group, In M. R. Leary (Eds.), *Interpersonal Rejection*. New York: Oxford University Press.
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Lopez, F. G., Mitchell, P., & Gormley, B. (2002). Adult attachment and college student distress: Test of a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 460-467.
- Natasha, P., Takara, A. B., & Jennifer, D. S. (2021). Smartphones as attachment targets: An attachment theory framework for understanding problematic smartphone use. *Current Psychology*.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10(3), 239-266.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment*

- in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Oei, T. P., & Kazmierczak, T. (1997). Factors associated with dropout in a group cognitive behavior therapy for mood disorders. *Behavior Research and Therapy*, 35, 1025-1030.
- Pearsons, J. B., Burns, D. D., & Perloff, J. M. (1988). Predictors of dropout and outcome in cognitive therapy for depression in a private practice setting. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 557-575.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). *Positive psychotherapy for young adults and children. Handbook of depression in children and adolescents*. New York: Guilford Press.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 310-320.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schlein, S., Guerney, B., & Stover, L. (1971). *The interpersonal relationship scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University.
- Seligman, M. E. P. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.
- 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.

1차원고접수 : 2025. 07. 16.

심사통과접수 : 2025. 08. 28.

최종원고접수 : 2025. 09. 30.

The Influence of Positive Psychotherapy on Insecure and Secure Attachment of College students: Focus on Interpersonal Ability, Self-Esteem, and Rejection Sensitivity

Kim Nakyeong

Park Eunyoung

Daegu Catholic University

This study aimed to evaluate the effects of a positive psychotherapy on enhancing interpersonal relationships, self-esteem, and on reducing rejection sensitivity among university students with insecure and secure attachment styles. Following approval from the Institutional Review Board, Participants were recruited from University students, and only those who provided informed consent completed a screening assessment for attachment type. Of the 48 students who expressed interest, 30 who were available to attend the scheduled sessions were selected as the final sample. An independent research assistant with no prior knowledge of participants' background information randomly assigned them into experimental, comparison, and control groups (10 students each) using the random number generation function in Excel. The data were analyzed with IBM SPSS Statistics 22, using a 3 x 2 two-way mixed ANOVA design. The results were as follows: First, the positive psychotherapy significantly improved interpersonal competence and self-esteem and reduced rejection sensitivity among students with insecure attachment. Second, the program also had a positive effect on reducing rejection sensitivity among students with secure attachment. Finally, the clinical implications, therapeutic significance, and limitations of the study are discussed

Key words : attachment, interpersonal relationship, rejection sensitivity, self-esteem, positive psychotherapy