

애착유형에 따른 심리적·신체적 기능: 대학생의 학교생활 적응을 중심으로

전 효 정

동아대학교 가정관리학과 교수

최근 애착유형이 심리적 건강뿐 아니라 신체적 건강에도 영향을 준다는 연구들이 보고되고 있다. 본 연구는 부모와의 애착경험과 현재 친구와의 애착이 대학생들의 신체적·심리적 건강에 미치는 영향을 알아보기 위하여 애착이론을 바탕으로 Bronfenbrenner의 생태학적 모형을 적용하여 개인적 특성과 환경적 특성에 따른 대학생의 신체적·심리적 건강의 메커니즘을 설명하고자 하였다. 이를 위하여 부산시내 소재 대학 1 개교에서 200명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 애착도구, 외로움과 건강척도 등 관련 도구들과 인구통계학적 질문이 포함되었다. 애착유형에 따라 신체적·심리적 건강에 차이가 있는지 그리고 생태학적 모형이 대학생들의 신체적·심리적 건강의 메커니즘을 설명하는데 유의한지 모형의 적합성을 검증하였다.

연구결과에 의하면, 애착유형에 따른 외로움 지수와 신체적 건강수준에 유의한 차이가 나타났다. 안정형 애착유형자들은 외로움이 낮고 건강수준이 높게 나타났으며, 불안정애착유형자들은 외로움이 높고 건강수준이 낮았다. 애착유형에 따라 유의한 관련이 있는 건강상의 문제로는 만성기관지염, 우울증, 불면증, 신경과민, 긴장감, 외로움과 신경질증 등으로 불안정형 애착유형자들이 이러한 문제를 주로 호소하였다. 경로분석 결과에 의하면, 생태학적 연구모형은 대학생의 신체적·심리적 건강의 메커니즘을 설명하는데 유용하다고 하겠다. 즉, 개인적 특성(애착유형)과 환경적 특성은 외로움에 영향을 주고, 이는 다시 신체적·심리적 건강에 영향을 준다고 하겠다. 본 연구는 개인의 심리적 특성(i.e. 애착)이 신체적 건강에 영향을 준다는 최초의 국내연구로 의의가 있으며, 보다 구체적인 메커니즘을 밝히기 위해 다양한 심리적, 환경적 특성을 고려하고 신체적 생리반응의 특성을 총체적으로 접근하는 후속연구가 요청된다.