

성인 애착유형과 불면증

Adult Attachment Styles and Insomnia

김동욱¹ · 이경화¹ · 조성진¹ · 조인희¹ · 고승희¹ · 이유진¹ · 김종훈¹ · 김석주¹

Dong Wook Kim,¹ Kyunghwa Lee,¹ Seong-Jin Cho,¹ In-Hee Cho,¹
Seung-Hee Koh,¹ Yu-Jin Lee,¹ Jong-Hoon Kim,¹ Seog Ju Kim¹

■ ABSTRACT

Introduction: Human attachment is known to be closely associated with psychophysiological phenomenon. However, there have not been enough researches on the relationship of the attachment with sleep, especially with insomnia. The objective of the present study was to investigate the relationship between adult attachment styles and insomnia in community-dwelling population.

Methods: One hundred seventy seven community-dwelling adults (74 males and 103 females ; mean age 41.23±8.44) participated in the current study. To assess the attachment styles (secure, dismissing, preoccupied and fearful), self-reporting Relationship Style Questionnaires (RSQ) were completed by the participants. Presence, type, frequency and duration of insomnia in the last month were also investigated.

Results: Compared to subjects without insomnia, subjects with insomnia had higher fearful attachment scores ($t=2.87, p=0.005$). Higher fearful attachment score were found in all subtypes of insomnia (sleep-onset insomnia, $t=2.33, p=0.021$; maintenance insomnia, $t=2.92, p=0.004$; terminal insomnia, $t=2.89, p=0.004$). Subjects with frequent (≥ 3 per week) insomnia had higher fearful attachment scores than subjects with infrequent (≤ 2 per week) insomnia ($t=2.57, p=0.012$). In addition, subjects with chronic insomnia (≥ 6 months) had higher preoccupied attachment scores relative to subjects with transient insomnia (< 6 months), ($t=2.57, p=0.012$).

Conclusion: In the current study, attachment styles were different depending on the characteristics of insomnia. The fearful attachment was associated with the presence of insomnia, while the preoccupied attachment was associated with the chronicity of insomnia. These findings suggest that there may be some relationship between the adult attachment styles and the clinical features of insomnia. *Sleep Medicine and Psychophysiology* 2009 ; 16(1) : 28-35

Key words: Attachment · Interpersonal relationship · Insomnia · Sleep.

28

서 론

Bowlby의 애착이론(1)에서 애착이란 자신에게 중요한 사람에 대한 정서적인 유대감을 뜻한다. Ainsworth 등은 어머니와 낯선 사람에 대한 영유아의 반응을 관찰하여 애착 반응을 분류하였다(2). 이후 Bartholomew와 Horowitz(3)는 최초의 애착 모형을 수정하여 자기상과 타인상을 기초

¹가천의과학대학교 정신과학교실

Department of Psychiatry, Gachon Medical School, Incheon, Korea

Corresponding author: Seog Ju Kim, Department of Psychiatry, Gachon University of Medicine and Science, 1198 Guwol-dong, Namdong-gu, Incheon 405-760, Korea

Tel: 032) 460-8420, Fax: 032) 472-3396

E-mail: sjkim@gilhospital.com

로 애착의 4가지 모형을 수립하였다. 이 모형에 따르면 안정형(secure) 애착 유형은 자기상과 타인상이 모두 긍정적이며, 거부형(preoccupying) 애착 유형은 자기상은 긍정적이나 타인상이 부정적이며, 의존형(dismissing) 애착 유형은 타인상은 긍정적이나 자기상이 부정적이며, 두려움형(fearful) 애착 유형은 자기상과 타인상이 모두 부정적이다.

이러한 애착 유형은 영유아기뿐 아니라 성인에게도 큰 영향을 줄 수 있다. 애착은 성인의 대인관계(4), 스트레스 대처방식(5), 우울증과 같은 정신장애(6-8)에도 영향을 준다고 알려져 있다. 대체로 안정형 애착 유형에서 대인관계와 스트레스 대처 방식이 건강하며, 정신장애가 적다고 한다. 또한, 식이 행동과 같은 정신생리현상도 애착 유형과 관계가 있다고 한다(9).

수면도 대표적인 정신생리 현상이므로 애착 유형의 영향을 받을 수 있다. 수면과 애착 모두 스트레스나 정신장애와 밀접한 관련이 있다. 수면과 애착 형성은 모두 영유아기 생물학적 발달과 밀접한 관련이 있다(10). 렘수면(rapid eye movement sleep, REM sleep)이 애착을 증진하고 유지하는데 필요한 생물학적 기전을 선택적으로 활성화시키므로, 렘수면과 애착 유형이 관련이 있다는 주장도 있다(11-12). 소아에서 애착 유형과 학습능력의 관계가 수면 장애에 의해 매개된다는 보고도 있다(13). 또한 성인에서도 우울증 환자에서 애착 유형과 수면 이상과의 관계를 보고한 연구도 있다(14).

그러나 현재까지 일반 성인의 수면과 애착과의 관계를 살펴본 연구는 부족한 편이다. 부부 78쌍을 조사한 한 연구(15)에서는 애착 불안과 수면 장애와의 관련성을 시사하였다. 지역사회 노인 70명의 수면 양상과 애착 유형을 조사한 연구(16)에서는 의존형 애착을 가진 노인들이 낮 시간에 조는 경우가 흔하고, 수면제 복용을 하는 경우가 많다고 보고되었다. 그러나, 아직까지 불면증상을 중심으로 애착 유형에 대해 살펴본 연구는 거의 없었다.

따라서 본 연구에서는 지역사회의 19세 이상 성인을 대상으로 성인기 애착 유형과 불면증과의 관계에 대해 살펴보기로 하였다. 이를 바탕으로 불면증이 있는 성인과 없는 성인이 애착 유형에서 차이가 있을 것이라는 가설을 검증하려고 하였다. 또한 불면증의 유형(초기 불면증, 중기 불면증, 후기 불면증), 주중 빈도, 지속 기간과 같은 임상양상 역시 성인기 애착 유형과 관계가 있을 것이라는 가설 역시 검증하려고 하였다.

대상 및 방법

1. 연구대상 모집

인천 지역의 한 아파트를 대상으로 광고를 통해 만 19세 이상의 성인을 모집하였다. 이렇게 모집된 177명의 설문 결과를 최종분석에 이용하였다. 모든 참여자에게 동의서를 취득하였으며, 연구 과정은 가천의과대학교 길병원 기관심 의위원회의 심의를 통과하였다.

2. 성인 애착유형 조사

성인 애착유형을 평가하기 위해 자기보고형 대인관계 유형 설문(Relationship style questionnaire, RSQ)을 사용하였다(17). RSQ는 자신과 다른 사람들과의 관계에 대한 30개의 설문으로 구성되어 있다. 각 설문에 대해 “전혀 그렇지 않다”부터 “매우 그렇다”까지 5점 척도로 직접 답변

하게 되어 있다. 본 연구에서는 타 연구에서 이미 사용되었던 RSQ 한국어판을 사용하였다(18).

RSQ는 애착이론에 기반을 둔 설문지로 Bartholomew가 제시한 4가지 애착유형의 정도를 평가한다. 애착유형은 안정형 애착(secure difficulty attachment), 의존형 애착(pre-occupied attachment), 거부형 애착(dismissive attachment), 두려움형 애착(fearful attachment)이다. 가장 점수가 높은 유형으로 각 개인을 분류하기도 한다(3,17). 그러나, 이러한 범주형 분류 방식(categorical classification)은 복잡한 개인적 특질을 명확히 반영하지 못 하므로 각 애착 유형의 점수를 계산하는 연속형 방식(dimensional approach)도 추천되고 있다(19). 본 연구에서도 연구 참여자 개개의 4가지 애착유형 점수를 계산하여 분석에 이용하였다.

3. 불면증 관련 설문

대상자에게 지난 한달간 불면증의 빈도에 대해 질문하였다. 잠들기 어려운 경우, 잠들었다가 자주 깨는 경우, 너무 일찍 깨서 다시 잠들지 못 하는 경우를 각각 초기 불면증(sleep-onset insomnia), 중기 불면증(maintenance insomnia), 후기 불면증(terminal insomnia)으로 정의하였다. 지난 한 달간 불면증상의 빈도는 4단계(1 : 거의 없다, 2 : 일주일에 한두번, 3 : 일주일에 서너번, 4 : 거의 매일)로 평가하였다. 불면증상의 지속기간이 6개월 이상인지 미만인지도 설문을 작성하게 하였다. 또한, 잠을 제대로 못 자는 것이 낮의 일상생활에 얼마나 방해가 되는지를 4단계(1 : 거의 방해가 안된다, 2 : 조금 방해가 된다, 3 : 상당히 방해가 된다, 4 : 심하게 방해가 된다)로 평가하였다.

어떠한 형태이든 주 3회 이상 불면증이 있으면 잦은 불면증(frequent insomnia)으로 정의하고, 주 1~2회 불면증이 있으면 간헐적 불면증(Infrequent insomnia)으로 정의하였다. 또한 미국 수면의학회의 정신생리성 불면증의 기준에 따라, 불면증이 6개월 이상 계속된 경우를 만성 불면증(chronic insomnia), 불면증의 지속기간이 6개월 미만인 경우를 일과성 불면증(transient insomnia)으로 정의하였다(20). 이러한 분류에 따라 잦은 불면증과 간헐적 불면증, 그리고 만성 불면증과 일과성 불면증을 서로 비교하였다.

4. 통계 분석

양 군간 연속 변수의 비교에는 독립 t 검정을 사용하였으며, 범주형 변수의 비교에는 chi-square test를 이용하였다. 세군 이상의 비교에는 분산분석(analysis of variance, ANOVA)를 이용한 후 사후 분석(post-hoc analysis)로

는 Fischer LSD test를 이용하였다. 교란변수 통제가 필요 할 때에는 공분산분석(analysis of covariance, ANCOVA) 를 이용하였다. 통계적 유의성은 양측검정, p-value 0.05 미만으로 정의하였다.

연구 결과

1. 전체 연구 대상군의 특성

연구에 참가한 117명의 평균연령은 41.23±8.44세였다. 이중 74명(38.3%)이 남자, 103명(61.7%)이 여자였다. 이중 한가지 이상의 불면증을 가진 이는 98명(55.4%)였다. 초기 불면증을 가진 경우가 78명(44.1%), 중기 불면증을 가진 경우가 68명(38.4%), 후기 불면증을 가진 경우가 57명(32.2%)이었다. 주 3회 이상의 잦은 불면증을 가진 이는 22명(12.4%)이었다. 불면증이 6개월 이상 지속되는 만성 불면증이 있는 경우는 21명(11.9%)이었다.

전체 대상의 평균 안정형 애착 점수는 17.25±2.47점이었으며, 거부형 애착 점수는 15.50±2.63점, 의존형 애착 점수는 11.59±1.91점, 두려움형 애착 점수는 10.96±2.57점이었다. 4가지 유형의 애착점수 모두 연령과는 유의한 상관관계가 없었다. 여성은 남성에 비해 의존형 애착 점수가

유의하게 높았으나(t=2.69, p=0.008), 나머지 애착 점수에는 남녀간의 유의한 차이가 없었다.

2. 불면증 유무에 따른 애착유형 비교

한가지 종류 이상의 불면증이 있는 군은 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다(t=2.87, p=0.005)(표 1). 다른 애착 점수에는 양군간 차이가 없었다. 연령과 성별을 통제한 경우에도 불면증이 있는 군은 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다(F=2.87, p=0.024).

초기 불면증이 있는 군은 초기 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다(t=2.33, p=0.021)(표 2). 다른 애착 점수에는 양군간 유의한 차이가 없었으나, 초기 불면증이 있는 경우 거부형 애착 유형 점수가 높은 경향성은 있었다(t=1.90, p=0.059). 역시 통계적으로 유의하지는 않았으나 초기 불면증은 남성보다는 여성에서 흔했다(p=0.065). 그러나, 연령과 성별을 통제한 경우에는 거부형 애착 점수의 양군간 차이는 유의하지 않았으며, 오히려 양군간 의존형 애착 점수에 차이가 있었다(F=2.71, p=0.046). 연령과 성별을 통제했을 때 두려움형 애착 점수는 양군간 통계적으로 유의하지 않았지만 차이가 나는 경향을 보여주

Table 1. Attachment styles of subjects with and without any type of insomnia

	Subjects without insomnia (n=79)		Subjects with insomnia (n=98)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age	40.46	7.63	41.85	9.04	-1.09	0.277
Sex (female)	50	63.3	53	54.1	-	0.225
Disability due to sleep	1.87	0.67	1.96	0.67	-0.85	0.398
Secure attachment	17.46	2.24	17.09	2.64	0.97	0.332
Dismissing attachment	14.15	2.64	14.79	2.61	-1.60	0.111
Preoccupied attachment	11.56	1.86	11.62	1.96	-0.23	0.821
Fearful attachment**	10.35	2.39	11.45	2.62	-2.87	0.005

*p<0.05, **p<0.01. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. Even after controlling age and sex, subjects with insomnia had higher fearful attachment scores than subjects without insomnia (F=2.87, p=0.024)

Table 2. Attachment styles of subjects with and without sleep-onset insomnia

	No sleep-onset insomnia (n=99)		Sleep-onset insomnia (n=78)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age	41.06	7.78	41.44	9.27	-0.29	0.770
Sex (female)	64	64.6	39	50	-	0.065
Disability due to sleep	1.89	0.68	1.96	0.65	-0.72	0.475
Secure attachment	17.41	2.28	17.05	2.70	0.97	0.334
Dismissing attachment	14.17	2.57	14.92	2.67	-1.90	0.059
Preoccupied attachment	11.43	1.84	11.79	1.99	-1.25	0.214
Fearful attachment*	10.57	2.56	11.46	2.53	-2.33	0.021

*p<0.05, **p<0.01. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. After controlling age and sex, fearful attachment scores of subjects with sleep-onset insomnia were higher than those of subjects without sleep-onset insomnia, but the difference did not reach statistical significance (F=2.41, p=0.068)

었다($F=2.41, p=0.068$).

중기 불면증이 있는 군은 중기 불면증이 없는 군에 비해 거부형 애착 점수와 두려움형 애착 점수가 높았다($t=2.19, p=0.030$; $t=2.92, p=0.004$) (표 3). 다른 애착 점수에는 양군간 차이가 없었다. 중기 불면증은 여성에서 흔했으며 ($p=0.043$), 중기 불면증이 있는 경우 낮시간의 행동장애도 심했다($t=2.19, p=0.030$). 통계적으로 유의하지는 않았으나, 중기 불면증은 고령에서 흔한 경향이 있었다($t=1.97, p=0.051$). 연령과 성별을 통제한 후에는, 두려움형 애착 점수에는 양 군간 차이가 있었으나($F=3.15, p=0.026$), 거부형 애착 점수의 차이는 더 이상 유의하지 않았다($F=1.88, p=0.134$). 반면 연령과 성별 통제 이후 의존형 애착 점수의 차이가 유의하게 나타났다($F=2.95, p=0.034$).

후기 불면증이 있는 군은 후기 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다($t=2.89, p=0.004$) (표 4). 다른 애착 점수에는 양군간 차이가 없었다. 후기 불면증은 고령에서 흔했다($t=2.34, p=0.021$). 연령과 성별을 통제 한 경우에도 후기 불면증이 있는 군은 후기 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다($F=3.08, p=0.029$).

연령과 성별 통제 전후 결과에 차이가 있었으므로, 추가로 남녀를 나눈 후 연령을 통제하고 분석하였다. 여자의 경

우 중기 불면증과 높은 거부형 애착 점수($F=3.60, p=0.031$), 후기 불면증과 높은 두려움형 애착 점수($F=3.44, p=0.036$)가 유의한 관련이 있었으며, 통계적으로 유의하지 않았으나 초기 불면증은 높은 거부형 및 두려움형 애착 점수($F=2.66, p=0.075$; $F=2.90, p=0.060$), 중기 불면증은 두려움형 애착점수와 관련이 있었다($F=2.36, p=0.010$). 남자의 경우 중기 불면증이 높은 두려움형 애착점수와 유의한 관련이 있을 뿐($F=3.46, p=0.037$), 다른 불면증과 애착 점수 간의 상관관계가 없었다.

3. 잦은 불면증과 간헐적 불면증 간의 애착유형 비교

잦은 불면증과 간헐적 불면증의 차이를 표 5에 표기하였다. 간헐적 불면증에 비해 잦은 불면증이 있는 경우 두려움형 애착 점수가 유의하게 높았다($t=2.57, p=0.012$). 또한, 통계적으로 유의하지는 않았으나 간헐적 불면증에 비해 잦은 불면증이 있는 경우 의존형 애착 점수도 높은 경향이 있었다($t=1.79, p=0.077$). 간헐적 불면증에 비해 잦은 불면증이 있는 경우 낮 시간의 생활 장애가 컸다($t=4.73, p<0.001$). 그러나, 연령과 성별을 통제한 이후에는 간헐적 불면증과 잦은 불면증 사이의 의존형 및 두려움형 애착 점수에는 경향성만이 나타났다($F=2.69, p=0.051$; $F=2.36, p=0.076$).

Table 3. Attachment styles of subjects with and without maintenance insomnia

	No maintenance insomnia (n=109)		Maintenance insomnia (n=68)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age	40.25	8.45	42.79	8.26	-1.97	0.051
Sex (female)*	70	64.2	33	48.5	-	0.043
Disability due to sleep*	1.83	0.66	2.06	0.67	-2.19	0.030
Secure attachment	17.46	2.29	16.93	2.73	1.40	0.164
Dismissing attachment*	14.17	2.72	15.04	2.40	-2.19	0.030
Preoccupied attachment	11.42	1.91	11.87	1.89	-1.51	0.132
Fearful attachment**	10.52	2.52	11.66	2.52	-2.92	0.004

* $p<0.05$, ** $p<0.01$. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. Even after controlling age and sex, subjects with maintenance insomnia had higher fearful attachment scores than subjects without maintenance insomnia ($F=3.15, p=0.026$). However, after controlling age and sex, there was no significant difference in dismissing attachment ($F=1.88, p=0.134$), while there was a significant difference in preoccupied attachment ($F=2.95, p=0.034$).

Table 4. Attachment styles of subjects with and without terminal insomnia

	No terminal insomnia (n=120)		Terminal insomnia (n=57)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age*	40.22	7.88	43.35	9.25	-2.34	0.021
Sex (female)	73	60.8	30	52.6	-	0.330
Disability due to sleep	1.88	0.68	2.00	0.65	-1.08	0.280
Secure attachment	17.41	2.35	16.93	2.70	1.20	0.230
Dismissing attachment	14.45	2.63	14.61	2.64	-0.39	0.699
Preoccupied attachment	11.60	1.88	11.58	2.00	0.07	0.946
Fearful attachment**	10.58	2.56	11.75	2.44	-2.89	0.004

* $p<0.05$, ** $p<0.01$. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. Even after controlling age and sex, subjects with maintenance insomnia had higher fearful attachment scores than subjects without maintenance insomnia ($F=3.08, p=0.029$).

Table 5. Attachment styles of subjects who experienced frequent (≥ 3 per week) and infrequent insomnia (≤ 2 per week)

	Frequent insomnia (n=22)		Infrequent insomnia (n=76)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age	41.09	9.93	42.07	8.82	-0.44	0.658
Sex (female)	11	50	42	55.3	-	0.809
Disability due to sleep**	2.50	0.74	1.80	0.57	4.73	<0.001
Secure attachment	16.55	3.58	17.25	2.31	-1.10	0.273
Dismissing attachment	15.27	2.75	14.64	2.56	1.00	0.322
Preoccupied attachment	12.27	1.83	11.43	1.97	1.79	0.077
Fearful attachment*	12.68	2.77	11.09	2.49	2.57	0.012

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. Even after controlling age and sex, subjects with maintenance insomnia had higher fearful attachment scores than subjects without maintenance insomnia ($F=3.08$, $p=0.029$)

Table 6. Attachment styles of subjects with transient (<6 months) and chronic (≥ 6 months) insomnia

	Transient insomnia (n=77)		Chronic insomnia (n=21)		Independent- t	
	Mean (n)	SD (%)	Mean (n)	SD (%)	t	p-value
Age	41.32	8.74	43.76	10.04	1.10	0.276
Sex (female)	44	57.1	9	42.9	-	0.324
Disability due to sleep	1.91	0.65	2.14	0.73	1.42	0.159
Secure attachment	17.22	2.47	16.62	3.23	-0.92	0.358
Dismissing attachment	14.61	2.69	15.43	2.23	1.28	0.204
Preoccupied attachment*	11.36	1.99	12.57	1.57	2.57	0.012
Fearful attachment	11.21	2.59	12.33	2.61	1.76	0.081

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$. Note : SD means standard deviation. Comparison of sex composition was conducted by chi-square test. Even after controlling age and sex, subjects with chronic insomnia had higher preoccupied attachment scores than subjects with transient insomnia ($F=3.45$, $p=0.020$)

불면증이 없는 군, 간헐적 불면증만이 있는 군, 잦은 불면증이 있는 군 3군간의 애착 유형 비교도 시행하였다. 3군간 비교에서 두려움형 애착 점수의 유의한 차이가 있었다($F=5.83$, $p < 0.001$). 사후분석에서 잦은 불면증이 있는 군이 불면증이 없는 군이나 일과성 불면증만이 있는 군보다 두려움형 애착 점수가 높았다($p < 0.001$; $p=0.009$). 일과성 불면증만이 있는 군은 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었다($p=0.066$). 그러나, 연령과 성별을 통제한 경우에는 두려움형 애착 점수 뿐만 아니라($F=4.29$, $p=0.002$), 의존형 애착 점수에서도 3군간의 유의한 차이가 있었다($F=2.61$, $p=0.037$). 두려움형 애착에 대한 사후분석 결과는 연령 성별 통제 전후에 큰 차이가 없었으며, 잦은 불면증이 있는 경우 불면증이 없는 군과 비교하여 의존형 애착이 증가하는 경향성을 보였다($p=0.067$).

4. 만성 불면증과 일과성 불면증 간의 애착유형 비교

만성 불면증과 일과성 불면증의 차이를 표 6에 표기하였다. 일과성 불면증에 비해 만성 불면증이 있는 경우 의존형 애착 점수가 유의하게 높았다($t=2.57$, $p=0.012$). 또한, 통계적으로 유의하지는 않았으나 일과성 불면증에 비해 만성

불면증이 있는 경우 두려움형 애착 점수도 높은 경향이 있었다($t=1.76$, $p=0.081$). 연령과 성별을 통제한 경우에도 일과성 불면증에 비해 만성 불면증이 있는 경우 의존형 애착이 유의하게 높았다($F=3.45$, $p=0.020$).

불면증이 없는 군, 일과성 불면증만 있는 군, 만성 불면증이 있는 군 3군간의 애착 유형 비교도 시행하였다. 3군간 비교에서 의존형 애착 점수와 두려움형 애착 점수의 유의한 차이가 있었다($F=3.41$, $p=0.035$; $F=5.83$, $p=0.003$). 사후분석에서 만성 불면증이 있는 군은 불면증이 없는 군이나 일과성 불면증만이 있는 군에 비해 의존형 애착 점수가 높았으며($p=0.030$; $p=0.010$) (그림 1), 만성 불면증이 있는 군과 일과성 불면증만이 있는 군 모두 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았다($p=0.002$; $p=0.035$) (그림 2). 일과성 불면증만이 있는 군과 불면증이 없는 군 사이에 의존형 애착 점수에는 유의한 차이가 없었다($p=0.523$). 만성 불면증이 있는 군은 일과성 불면증만이 있는 군에 비해 두려움형 애착 점수가 높았으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었다($p=0.071$). 연령과 성별을 통제한 경우에도 의존형 애착 점수와 두려움형 애착 점수에서 3군간의 유의한 차이가 있었다($F=3.39$, $p=0.011$; $F=3.16$, $p=0.016$). 사후분석 결과도 연령 성별 통제 전

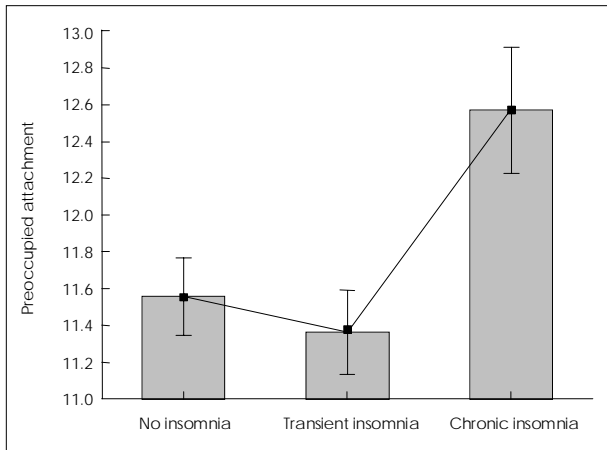


Fig. 1. Preoccupied attachment of subjects without insomnia, subjects with transient (<6 months) insomnia, and subjects with chronic (≥ 6 months) insomnia. Note : Black square and whisker indicate mean and standard error, respectively. There was a significant difference in preoccupied attachment scores between subjects without insomnia, subjects with transient insomnia and subjects with chronic insomnia after controlling age and sex (ANCOVA, $F=3.39$, $p=0.011$, no insomnia<transient insomnia<chronic insomnia).

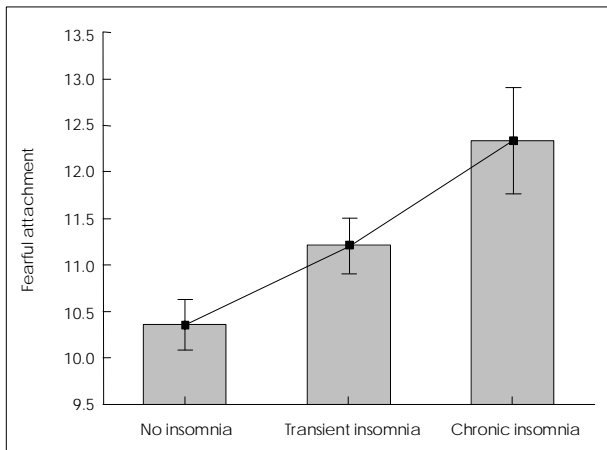


Fig. 2. Fearful attachment of subjects without insomnia, subjects with transient (<6 months) insomnia, and subjects with chronic (≥ 6 months) insomnia. Note : Black square and whisker indicate mean and standard error, respectively. There was a significant difference in fearful attachment scores between subjects without insomnia, subjects with transient insomnia and subjects with chronic insomnia after controlling age and sex (ANCOVA, $F=3.16$, $p=0.016$, no insomnia<transient insomnia<chronic insomnia).

후에 큰 차이가 없었다.

고 찰

본 연구에서 불면증과 특정 애착 유형과의 관련성을 볼 수 있었다. 불면증이 있는 군은 불면증이 없는 군에 비해 두려움형 애착 정도가 높았다. 통계 방식에 따라 약간의 차이는 있었으나 불면증과 두려움형 애착의 관계는 초기, 중기, 후기 불면증 모두에서 나타났다. 두려움형 애착은 불면

증의 빈도와도 관련이 있었다. 의존형 애착은 불면증의 만성화와 관련이 있었으며, 거부형 애착은 여성의 경우에만 일부 불면증과 관련이 있었다.

불면증이 있는 성인과 불면증이 없는 성인의 애착 유형에 차이가 있다는 본 연구의 결과는 최초 연구 가설에 부합한다. 특히 두려움형 애착 유형의 경우 불면증과의 관련성이 매우 높았다. 두려움형 애착 유형은 모든 형태의 불면증(초기, 중기, 후기)과 관련이 있었으며, 불면증의 빈도나 만성화와도 관계도 시사되었다. 이는 두려움형 애착 유형이 불면증의 발생과 악화 모두에 관련이 있다는 것을 의미한다. 전술한 바와 같이 두려움 애착 유형을 가진 사람들은 자신과 타인 모두에게 부정적인 시각을 가진다. 부정적인 시각이나 인지 구조가 이렇게 다양한 영역에서 나타나는 대표적인 경우로는 정동장애나 불안장애 같은 정신과적 질환을 들 수 있다. 이러한 정신과적 질환에서는 불면증이 매우 흔해, 주요 우울장애나 범불안장애의 공식 진단기준에는 수면 이상이 포함되어 있기도 하다(21). 따라서 두려움형 애착 유형과 불면증 사이의 밀접한 관련성은 우울과 불안과 같은 심리상태 혹은 우울증과 불안장애 같은 정신과적 질환에 의해 매개될 가능성이 높다.

의존형 애착 유형은 주로 불면증의 빈도 증가나 만성화와 관련성이 있었다. 반면, 불면증의 존재 여부와의 관련성은 미약해서 연령과 성별을 통제한 경우에만 일부 불면증과 관련이 있었다. 더욱이 두려움형 애착과는 달리 의존형 애착은 간헐적 혹은 일과성 불면증에서는 증가하지 않았다. 이 결과는 의존형 애착이 불면증의 최초 발생보다는 불면증의 재발이나 만성화와 더 관련이 깊다는 것을 시사한다. 전술한 바와 같이 의존형 애착 유형의 특징은 자신에 대한 부정적인 시각이다. 의존형 애착 유형은 자기 통제감의 결여나 자신감의 상실을 유발할 수 있다. 많은 사람들이 다양한 원인으로 일시적인 불면을 경험하지만, 수면에 대한 자기 통제감을 회복하는 경우 불면증이 회복되기도 한다. 그러나, 자기에 대한 부정적인 인식이 강한 의존형 애착 유형에서는 일시적 불면증을 겪은 후 수면을 스스로 통제할 수 없다는 불안감으로 불면증이 만성화되는 것으로 추정된다. 과거 연구(12)에서 의존형 애착 유형과 관련이 있었던 낮잠의 증가와 수면제 사용의 증가 역시 스스로 수면을 조절할 수 없다는 자기 통제감의 결여와 관계가 있을 것으로 추정할 수 있다.

거부형 애착 유형도 중기 불면증과의 관련이 있었으며, 통계적으로 유의하지 않지만 초기 불면증과의 관련성도 시사되었다. 그러나 남녀를 각각 나누어 분석한 추가 분석에서는 이러한 관련성은 여성에서만 나타났다. 이러한 결과는

주로 여성의 거부형 애착이 초중기의 가벼운 불면증과 관련있음을 시사한다. 전술한 바와 같이 거부형 애착 유형의 특징은 타인에 대한 부정적인 시각이다. 거부형 애착 유형에서 흔히 보는 대인관계의 차단이나 정서적 무관심 중 일부는 타인에 대한 분노나 피해의식에 대한 방어로 보기도 한다. 여성의 경우 남성에 비해 타인의 태도에 더욱 예민하므로, 여기에 따른 부정적 감정도 더 크게 느낄 수 있다. 더욱이 여성이 부정적 감정을 표출하는 것이 사회적으로 허용되지 않는 문화권에서는, 여성의 거부형 애착 행동은 부정적 감정을 억누르기 위한 수단인 경우가 더 많을 수 있다. 그러므로 남성보다는 여성의 거부형 애착 유형이 내재적인 분노나 피해의식과 관련이 깊어 불면증으로 이어진 것으로 추정할 수 있다. 거부형 애착 유형은 불면증의 만성화나 빈도와의 관련성이 없었다. 거부형 애착 유형과 관련된 불면은 의존형 애착 유형과 같은 자기통제감의 상실을 가지지는 않으므로, 불면증의 만성화나 빈도 증가는 가져오지 않았던 것으로 보인다.

이 연구의 한계점은 다음과 같다. 우선 대상군의 수가 적었다. 많은 결과에서 통계적으로 유의하지 않았으나 경향성이 의심되는 경우가 많았다. 이는 대규모 대상군을 통해 충분한 통계적 검증력을 확보한 후 재평가하는 것이 더욱 정확할 것이다. 또한, 불면증과 애착 유형, 특히 거부형 애착 유형의 관계는 남녀에 따라 다르게 나타났다. 이 역시 남녀 각 대상군 수가 더 늘린 후속 연구에서의 검증이 필요하다. 그리고 주관적인 불면증상에 대해서만 조사하였고 불면증의 원인에 대해 조사하지 못 했다. 불면증은 공식적인 진단이라기보다는 다양한 원인을 가진 하나의 현상으로 볼 수 있다(20). 불면증은 우울증이나 불안장애와 같이 애착과 매우 관련이 깊은 정신과적 질환의 증상인 경우도 있고(21), 하지불안 증후군이나 폐쇄성 수면무호흡증과 같은 다른 수면장애에 의해 생기는 경우도 있다(22-23). 향후 수면다원 검사와 정신과적/내과적 평가를 통해 원인이 서로 다른 불면증 각각의 애착 유형을 검증할 필요가 있을 것이다.

종합하면, 불면증이 있는 성인과 불면증이 없는 성인이 애착 유형에서 차이가 있음을 알 수 있었다. 두려움형 애착 유형은 초기, 중기, 후기 불면증 모두와 관련이 있었다. 의존형 애착 유형은 주로 만성 불면증과 관련이 있었다. 이러한 결과들은 성인기 애착 유형이 불면증의 발생과 양상에 영향을 줄 가능성을 시사한다.

요 약

배 경 : 인간에 있어서 애착은 각종 정신생리적 증상과

성인 애착유형과 불면증

관계가 깊다고 알려져 있다. 그러나, 현재까지 성인기 애착 유형과 수면과의 관계에 대한 연구가 부족하며, 애착 유형과 불면증과의 관계에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 따라서, 본 연구에서는 지역사회 구성원을 대상으로 성인기 애착 유형과 불면증과의 관계에 대해 알아보려고 하였다.

방 법 : 지역사회에 거주하는 19세 이상 성인 177명(남자 74명, 여자 103명, 평균연령 41.23 ± 8.44 세)이 연구에 참여하였다. 연구참여자들의 애착 유형(안정형, 거부형, 의존형, 두려움형)을 평가하기 위해 자기보고형 대인관계 유형 설문지를 작성하게 하였다. 또한, 불면증의 임상양상을 조사하기 위해 지난 한달간 불면증의 존재, 형태, 빈도, 기간에 대한 설문도 작성하게 하였다.

결 과 : 불면증이 있는 경우 두려움형 애착 점수가 높았으며($t=2.87, p=0.005$), 이러한 상승은 모든 유형의 불면증에서 나타났다(초기 불면, $t=2.33, p=0.021$; 중기 불면, $t=2.92, p=0.004$; 후기불면, $t=2.89, p=0.004$). 또한, 주 3회 이상의 잦은 불면증이 있는 경우 간헐적인 불면증에 비해 두려움형 애착 점수가 더 높았다($t=2.57, p=0.012$). 반면, 6개월 이상 지속된 만성 불면증이 있는 경우 일과성 불면증에 비해 의존형 애착 점수가 더 높았다($t=2.57, p=0.012$).

결 론 : 본 연구에서는 불면증 유무에 따라 애착 유형의 차이가 있었다. 두려움형 애착 유형은 다양한 형태의 불면증과 관련이 있었으며, 의존형 애착은 불면증상의 만성화와 관련이 있었다. 이는 성인기 애착 유형과 불면증의 임상양상과 서로 관련이 있음을 시사한다.

중심 단어 : 애착 · 대인관계 · 수면 · 불면증.

REFERENCES

1. Bowlby J. Attachment and Loss. 1st ed, New York, Basic Books: 1969
2. Ainsworth MS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of Attachment: a Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, Erlbaum:1978.
3. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. J Pers Soc Psychol 1991;61: 226-244
4. Hazen C, Shaver PR. Love and work: an attachment-theoretical perspective. J Pers Soc Psychol 1990;59:270-280
5. Hawkins AC, Howard RA, Oyebode JR. Stress and coping in hospice nursing staff: the impact of attachment styles. Psychooncology 2007; 16:563-572
6. Bifulco A, Moran PM, Ball C, Bernazzani O. Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2002;37:50-59
7. Eng W, Heimberg RG, Hart TA, Schneier FR, Liebowitz MR. Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression.

- Emotion 2001;1:365-380
8. Bifulco A, Kwon J, Jacobs C, Moran PM, Bunn A, Beer N. Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2006; 41:796-805
 9. Troisi A, Massaroni P, Cuzzolaro M. Early separation anxiety and adult attachment style in women with eating disorders. *Br J Clin Psychol* 2005;44:89-97
 10. Anders TF. Infant sleep, nighttime relationships, and attachment. *Psychiatry* 1994;57:11-21
 11. Zborowski MJ, McNamara P. Attachment hypothesis of REM sleep toward an integration of psychoanalysis, neuroscience, and evolutionary psychology and the implications for psychopathology research. *Psychoanal Psychol* 1998;15:115-140
 12. McNamara P, Andresen J, Clark J, Zborowski M, Duffy CA. Impact of attachment styles on dream recall and dream content: a test of the attachment hypothesis of REM sleep. *J Sleep Res* 2001;10:117-127
 13. Keller PS, El-Sheikh M, Buckhalt JA. Children's attachment to parents and their academic functioning: sleep disruptions as moderators of effects. *J Dev Behav Pediatr* 2008;29:441-449
 14. Troxel WM, Cyrankowski JM, Hall M, Frank E, Buysse DJ. Attachment anxiety, relationship context, and sleep in women with recurrent major depression. *Psychosom Med* 2007;69:692-699
 15. Carmichael CL, Reis HT. Attachment, sleep quality, and depressed affect. *Health Psychol* 2005;24:526-531
 16. Niko Verdecias R, Jean-Louis G, Zizi F, Casimir GJ, Browne RC. Attachment styles and sleep measures in a community-based sample of older adults. *Sleep Med* 2008: Epub ahead of print
 17. Griffin D, Bartholomew K. Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol* 1994;67:430-445
 18. 이지향. 애착, 대인불안 및 스트레스 대처방식이 여대생의 식사 행동에 미치는 영향. 서울, 연세대 석사 학위 논문; 2006
 19. Griffin DW, Bartholomew K. The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In: *Advances in Personal Relationships Volume 5: Attachment Processes in Adulthood*, ed by Bartholomew K, Perlman D. London, Jessica Kingsley;1994. p.17-52
 20. American Sleep Disorders Association. *The International Classification of Sleep Disorders, revised: Diagnostic and Coding Manual*. Minnesota: Rochester;1997
 21. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed: Text Revision*. Washington DC, American Psychiatric Association;2000
 22. Montplaisir J, Boucher S, Poirier G, Lavigne G, Lapierre O, Lesperance P. Clinical, polysomnographic, and genetic characteristics of restless legs syndrome: a study of 133 patients diagnosed with new standard criteria. *Mov Disord* 1997;12: 61-65
 23. 김석주 · 이유진 · 김의중 · 정도연. 불면증을 호소하는 환자에서의 폐쇄성 수면 무호흡증 감별 인자. *수면 · 정신생리* 2004; 11:22-28