Journal of Convergence for Information Technology
Vol. 10. No. 10, pp. 203-217, 2020
e-ISSN 2586-4440
DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.10.203

성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과

유제근[1], 송원영[2*]
[1]건양대학교 상담심리학과 대학원생, [2]건양대학교 심리상담치료학과 교수

The Mediating Effect of Mentalization and Emotion Dysregulation in the Relationship between Adult Attachment and Depression

Je-Geun Yu[1], Wonyoung Song[2*]
[1]Student, Department of Counseling Psychology, Konyang University
[2]Professor, Department of Counseling & Psychotherapy, Konyang University

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

요 약 본 연구는 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 검증하기 위해 수행하였다. 이를 위해 전국의 성인 216명을 대상으로 성인애착, 정신화, 정서조절곤란, 우울을 측정하기 위한 설문을 진행하였으며, SPSS 23.0와 PROCESS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 성인애착, 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란, 우울은 유의한 상관이 나타났다. 둘째, 성인애착과 우울의 관계에서 정신화의 매개효과는 유의하지 않았으나, 정서조절곤란의 매개효과는 유의했다. 셋째, 정신화와 정서조절곤란의 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이중매개효과는 성인애착의 하위요인인 애착불안과 애착회피에서도 같은 결과가 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 불안정 성인애착을 가지고 있으며, 우울을 호소하는 내담자를 위한 효율적인 상담 방향성과 한계점, 추후연구를 위한 제언들에 대해 논의하였다.

주제어 : 성인애착, 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란, 우울

Abstract The current study was conducted to examine the mediating effect of mentalization and emotion dysregulation in the relationship between adult attachment and depression. For that purpose, 216 adults nationwide were surveyed to measure adult attachment, mentalization, emotion dysregulation, depression. Data were analyzed using SPSS 23.0 and PROCESS Macro. The results of the study are as follows. First, all the variables had significant correlations. Second, the mediating effect of mentalization in the relationship between adult attachment and depression was not significant, but the mediating effect of emotion dysregulation was significant. Third, the dual mediating effect of mentalization and emotion dysregulation was significant. The dual mediating effects in attachment anxiety and attachment avoidance are significant. Finally, the implications and limitations of the study were discussed.

Key Words : Adult Attachment, Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, Mentalization, Depression, Emotion Dysregulation

1. 서론

우울은 현대 사회에서 가장 흔한 심리적 장애 중 하나이다. 흔하게 경험할 수 있다는 점에서 '마음의 감기'라고 불리기도 하지만 사실 우울은 이러한 별명과는 달

*Corresponding Author : Wonyoung Song(1058@paran.com)
Received September 15, 2020
Revised October 6, 2020
Accepted October 20, 2020
Published October 28, 2020

[Provider:earticle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

리 굉장히 심각한 문제이다. 우울이 심화되면 우울장애로 이어질 수 있는데 이 경우 우울한 기분, 흥미의 상실, 식욕과 체중의 변화, 불면 혹은 과다 수면, 피로감, 정신운동 초조 혹은 지연, 무가치감·무망감·무기력감, 죽음에 대한 반복적 생각, 사고력 저하 등의 증상을 경험하게 된다[1]. 우울의 원인을 이해하고 설명하기 위해 가장 많이 사용되는 접근은 인지적 접근과 대인관계 접근이 있다[2]. 그 중에서도 대인관계 접근에서는 대인관계 유형과 애착유형의 관계성에 초점을 두고 있는데[3], 이는 개인이 형성한 애착유형을 통해 우울을 예측할 수 있다는 관점을 의미한다.

애착은 개인이 주 양육자와의 관계에서 형성되는 정서적 유대감으로 정의할 수 있다. 개인의 애착은 생애 초기에 주 양육자와 경험하는 상호작용을 통해 형성되며, 이는 우울에 중요한 역할을 하고 있다[4]. 유아는 주 양육자의 반응을 토대로 자신과 타인에 대한 내적 작동 모델을 형성 및 발달하게 된다[5,6]. 아동의 욕구와 필요에 민감하고 따뜻하며 일관적으로 반응하는 양육자와의 상호작용을 경험하는 경우 대인관계에서 안전감을 경험하게 되며, 이는 긍정적인 내적 작동 모델을 형성하게 되고, 안정 애착으로 이어지게 된다. 반면 아동의 욕구와 필요에 반응하지 않거나 비일관적인 반응을 보이는 양육자와의 관계를 경험하게 된다면 부정적인 내적 작동 모델을 형성하게 되며, 이는 불안정 애착을 형성하게 된다[7]. 그리고 발달 초기에 형성된 내적 작동 모델은 지속적으로 개인의 정서, 행동, 인지, 대인관계 등 다양한 부분에 영향을 주게 되어 성인기 이후의 애착형성에도 영향을 주게 된다[5,8].

성인애착은 개인이 가까운 사람과 친밀함을 유지하기 위해 노력하는 일관적인 경향성으로 정의할 수 있다[9]. 주 양육자와의 관계양상을 통해 유형을 파악했던 초기 애착과는 달리 성인애착은 성인기에 경험하는 다양한 관계에서 공통적으로 나타나는 안정적인 특성이라는 차이가 있다[4,5,8]. 성인애착에 대한 선행연구들에 따르면, 성인애착은 불안, 우울과 같은 심리적 문제에 영향을 주는 것으로 나타났으며, 특히 불안정 성인애착을 형성할수록 심리적 문제를 더 많이 경험하는 것으로 밝혀졌다[10-12].

불안정 성인애착은 관계 양상에 따라 애착불안과 애착회피로 구분할 수 있다[13]. 애착불안은 타인에게 버림받거나 거부당할 것이라는 두려움 때문에 타인의 관심과 애정을 갈구하고 타인과의 관계에 지나치게 몰입한다는 특징이 있다[14]. 반면 애착회피는 관계가 친밀해지는 것에 대한 공포와 관계에 과하게 의존하여 자율성과 독립성을 상실할 것이라는 두려움 때문에 타인에게 자신을 개방하려고 하지 않으며, 친밀감을 형성하기 어렵다는 특징이 있다[15].

불안정 애착을 형성한 개인은 스트레스 상황에 처했을 경우 부정적 정서를 조절하기 위해 이차적 조절 전략을 사용하게 되는데[16], 이차적 조절전략은 애착유형에 따라 서로 다른 특징을 가지고 있다. 애착불안이 높은 사람은 타인의 관심을 끌기 위해서 작은 자극에도 과장해서 반응을 보이는 과잉활성화 전략을 사용하는 경향이 있다[14]. 과잉활성화 전략을 사용하면 주변 환경의 자극에 예민하게 반응하기 때문에 쉽게 부정적 감정에 휩싸이거나 심한 감정 기복을 보이는 등 정서적으로 불안정한 모습을 보이게 된다[17]. 반면 애착회피가 높은 사람은 주 양육자의 비일관적 혹은 거부적인 태도를 경험하기 때문에 강한 분노를 경험하지만, 관계유지를 위해 부정 정서를 억압하거나 회피하는 등 비활성화 전략을 사용하는 경향을 보인다[14]. 또한 자신의 부정적인 정서를 알아차리지 못하거나 통제할 수 없는 감정의 경험 자체를 회피하는 특성을 보인다[18]. 이러한 특성들은 결과적으로 부적응적인 정서조절방식으로 이어지게 된다. 애착불안이 높은 개인은 부정적 정서를 경험할 때 정서에 과도하게 몰입하는 정서중심적 대처전략을 사용하는 경향이 있다. 반면 애착회피의 수준이 높은 개인은 부정적 정서를 경험할 때 비활성화 전략을 사용함으로써 부정적 정서를 해결하기보다 거리를 둠으로써 회피하는 방식을 사용한다[17]. 결과적으로 불안정 애착의 형성은 부정적 정서를 과장하거나 억압하는 등 왜곡해서 인식한다는 점에서 효과적인 정서조절을 하지 못하게 된다.

정서조절이란 정서적으로 자극을 받는 상황에서 떠오르는 정서를 자각하고 그것의 의미를 명확하게 파악하여 상황에 맞게 조절할 수 있는 능력을 의미한다[19]. 정서조절곤란이란 정서조절의 지속적이고 반복적인 실패를 의미한다[20]. 정서조절을 실패하면 부정적 정서를 효과적으로 해결하지 못하게 되며, 다양한 정신병리로 이어지게 된다[21-23]. 연구자들은 정신병리의 핵심을 정서조절이라고 보았고, 내담자들에게 합리적인 정서조절기술을 교육함으로써 도움을 줄 수 있을 것이라

[Provider:eartícle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

고 제안한다[24]. 애착과 정신병리의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 살펴본 연구[25-27]에서도 정서조절의 매개효과는 일관적으로 유의하게 보고된다. 즉, 불안정 애착이 높아질수록 정서조절의 어려움을 경험하게 되고, 이러한 경험은 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다.

본 연구는 성인애착이 정서조절곤란으로 이어지는 과정에서의 주요 맥락을 파악하게 된다면 심리치료적 개입을 효과적으로 할 수 있을 것으로 보고 두 변인을 연결하는 개인 내적 특성을 확인하여 정서조절을 위한 개입의 방향성을 제시하는 것을 목적으로 하였다. 특히 이 관점에서 부적응적인 특성을 감소시키는 개입 전략보다 적응적 행동 패턴을 학습시키는 것이 치료에 더 도움이 될 수 있다는 관점[28,29]이 제기되고 있다. 이에 따라 본 연구에서는 최근 심리치료의 공통적 치료요인으로 활발하게 연구되고 있는[30,31] 정신화의 치료적 역할에 대하여 탐색하였다.

정신화는 '사고와 감정에 대한 사고와 감정[30], 자신과 타인의 마음상태를 이해할 수 있는 능력[32] 등으로 정의된다. 즉, 자신과 타인의 욕구와 정서와 같은 의도적 마음상태를 이해함으로써 관련 행동을 설명할 수 있는 능력이다. 정서적 측면에서 정신화 능력은 자신과 타인이 경험하고 있는 정서를 명확하게 인식하고 주의를 유지할 수 있는 능력을 의미하며, 나아가 정교하게 정서를 이해하고 조절할 수 있는 능력과 관련되어 있다[33].

개인의 정신화 능력의 형성 및 발달은 애착유형과 관련이 있다. 일반적으로 안정 애착일수록 정신화 수준이 높으며, 불안정 성인애착을 형성할수록 정신화 능력이 낮은 것으로 알려져 있다[34,35]. 국내 연구에서도 불안정 애착의 수준이 높은 경우 정신화 수준이 낮아질 수 있다는 결과가 보고되고 있다[28,33,36,37]. 정신화는 주 양육자와의 관계를 통해 발달하게 되는데, 정신화 능력의 형성 및 발달 과정은 정서조절에 영향을 준다. 정신화의 발달은 영아의 정서적 신호가 애착 대상에 의해 적절하게 반영되는 경험을 통해 이루어지게 된다. 양육자는 영아가 경험하는 정서 및 정신적 상태를 묘사해주게 되는데, 이를 통해 아이는 자신의 상태에 대하여 스스로 지각하고 이해할 수 있는 기반을 마련하게 된다[37]. 더불어 양육자는 자신의 마음을 탐색할 수 있는 기회를 제공함으로써 아이가 타인의 정신적 상태를 탐색할 수 있는 능력을 기를 수 있게 한다. 아이는 점차 자신의 사고와 정서를 명확하게 자각할 수 있게 되고, 타인의 인지, 행동, 정서를 파악할 수 있게 됨으로써 현실적 모델을 세울 수 있게 된다[38]. 반면 양육자와의 관계에서 정서적 반영을 받지 못하고 학대와 방임을 경험하는 아동은 자신의 정서에 대한 공감을 받지 못하게 된다[39]. 이 경우 아이는 정서적 고통을 경험하게 되지만 양육자에게 제공받아야 할 기본적 욕구를 충족하지 못하기 때문에 정서를 조절하거나 고통을 감소시키는 능력이 발달하지 못하게 된다[40]. 그러면 아동은 정서적으로 철수하게 되며, 정신화의 회피로 이어지게 된다[41]. 아동이 양육자의 마음에 정신화를 하게 되면 양육자의 무관심, 분노, 잔인함 등과 같은 공포스러운 감정을 직면해야 하기 때문에 정신화 자체를 회피하게 된다는 것이다[40]. 이러한 점들을 통해 초기 양육자와의 관계가 정신화 능력의 발달에 중요한 역할을 한다는 점을 알 수 있다.

위의 내용을 살펴보면 정신화 수준이 낮은 경우 자신과 타인의 마음과 행동의 의도를 이해하고 파악하는데 어려움을 느끼며, 자신이 경험하는 정서를 이해하거나 파악하지 못하게 된다[42]. 이럴 경우 부정적 정서가 유발되었을 때 본인의 정서를 명확하게 인식하거나 효율적으로 조절하는데 실패하고, 반복적으로 정서조절곤란을 경험하게 될 것이다. 선행연구의 결과들도 낮은 정신화 수준은 정서조절의 실패로 이어지는 것으로 나타났다[37,43,44].

최근 Fonagy[45]는 인생 초기에 불안정 애착의 형성으로 인해 정신화가 발달하지 못한 부분은 이후 타인과의 새로운 상호작용을 통해 애착관계를 맺게 되는 경우 타인에 대한 새로운 표상화를 하게 되어 개선할 수 있다는 점을 증명하였다. 정신화를 치료적 기제로 활용할 수 있는 가능성이 있다는 것이다. 이를 증명하듯 최근 심리치료에서는 애착관계와 정신질환의 관계에서 핵심요인을 애착 경험 그 자체가 아닌 정신화 능력으로 설정한 정신화 기반 치료(Mentalization-Based Therapy: MBT)가 개발되었다[46]. 경계선 성격장애를 대상으로 개발된 MBT는 치료적 효과를 인정받으며 일반인, 우울, 대인관계 등으로 확대 적용되고 있다[28, 40]. MBT는 정신화 능력의 향상을 통해 통합적 자아의 발달, 정서조절능력 향상, 안정적인 대인 관계 형성을 목표로 하고 있다[47,48]. MBT의 치료적 효과는 여러 연구들을 통해 검증되었지만, 대부분 국외에서 이루어졌다[49, 50]. 국내에서 청소년을 대상으로 한 정신화 프

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

로그램의 개발하였지만[51,52], 특정 문제행동이나 심리적 문제를 대상으로 하지 않고 정신화 증진을 통한 전반적 정신건강 증진을 목표로 하고 있다는 특징을 가지고 있으며, 청소년을 대상으로 개발되었기 때문에 우울, 불안과 같이 심리적 문제를 보이거나, 불안정 성인애착을 형성한 대상에게 효과적으로 실시할 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 하지만 국내에서 정신화를 치료적 변인으로 활용한 논문들이 부족한 실정이다. 따라서 본 연구를 통해 성인애착과 정신화, 정서조절곤란, 우울의 관계를 규명하게 된다면 이후 우울 감소를 목적으로 하는 정신화 프로그램을 위한 이론적 토대를 마련할 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 성인애착과 우울의 관계를 알아보고, 이 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 검증하기 위해 실시하였다. 그리고 성인애착이 우울에 미치는 영향이 애착불안과 애착회피에 따라 차이가 있는지를 확인해 볼 것이다.

본 연구에 따른 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 성인애착과 정신화, 정서조절곤란, 우울의 관계는 어떠한가?

연구 문제 2. 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란이 매개할 것인가?

연구 문제 3. 성인애착의 유형에 따라 정신화와 정서조절곤란의 매개효과가 다르게 나타날 것인가?

2. 방법

2.1. 연구대상

전국의 성인을 대상으로 설문을 실시하였다. 연구 참여자 216명 중 불성실하게 응답한 11명을 제외한 총 205명의 자료가 본 연구에 사용되었다.

대상자의 성별은 남자 52명(25.4%), 여자 153명(74.6%)이다. 연령은 20대가 193명(94.1%)으로 제일 많았고, 지역은 충청도 57명(27.8%), 대전광역시 49명(23.9%), 경기도 33명(16.1%) 순으로 나타났다. 자세한 결과는 Table 1에 제시하였다.

2.2. 측정도구

2.2.1. 친밀관계 경험척도(Experience in Close Relationships Scale-revised; ECR-R)

성인애착을 측정하기 위해 Brennan과 Clark, Shaver[18]가 개발한 ECR-R을 김성현[53]이 번안 및 타당화 한 것을 사용하였다. 척도는 애착불안과 애착회피 두 개의 독립적인 차원으로 구성되어 있으며, 각 18문항, 총 36문항으로 구성되어있다. 문항은 7점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 불안애착과 회피애착 수준이 높은 것을 의미한다. 김성현[53]의 연구에서 Cronbach α 값은 애착불안은 .85, 애착회피는 .89로 나타났다. 본 연구에서는 애착불안 .92, 애착회피 .89 전체 .92이다.

Table 1. Characteristics of Respondent (N = 205)

SES	classicication	N	%
Gender	male	52	25.4
	female	153	74.6
Age	20s	193	94.1
	30s	8	3.9
	40s	3	1.5
	50s	1	0.5
Final Education	high sch, or less	130	63.4
	university	60	29.3
	grad or more	15	7.3
region	Seoul	30	14.6
	Busan	2	1.0
	Daegu	2	1.0
	Incheon	11	5.4
	Gwangju	2	1.0
	Daejeon	49	23.9
	Ulsan	1	0.5
	Gangwon-do	3	1.5
	Gyeonggi-do	33	16.1
	Gyeongsang-do	7	3.4
	Jeolla-do	6	2.9
	Chungcheong-do	57	27.8
	Sejong	2	1.0

2.2.2. 한국판 정신화척도(Korean Version of The Mentalization Scale; K-Ments)

Dimitrijević과 동료들[54]이 개발한 Ments를 이수림과 이문희[55]가 번안 및 타당화 한 K-Ments를 사용하였다. 척도는 자신에 대한 정신화 6문항, 타인에 대한 정신화 11문항, 정신화 동기 8문항 총 25문항으로 구성되어있다. 문항은 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 정신화 수준이 높다는 것을 의미한다. 척도의 Cronbach α 값은 이수림과 이문희[55]의 연구에서 전체 문항은 .88이고, 하위척도별로 자신에 대한 정신화 .78 타인에 대한 정신화 .84 정신화 동기 .76으로 나타

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

났다. 본 연구에서는 자신에 대한 정신화 .82 타인에 대한 정신화 .78 정신화 동기 .66 전체 .83이다

2.2.3. 한국판 정서조절곤란 척도(Korean-Difficulties in Emotional Regulation Scale; DERS)

정서조절곤란을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer[56]의 DERS를 조용래[57]가 번역 및 타당화한 K-DERS를 사용하였다. 척도는 정서반응의 비수용 6문항, 충동조절의 어려움 6문항, 목표지향 행동의 어려움 5문항, 정서인식 부족 5문항, 정서조절전략에 대한 제한된 접근 8문항, 정서표현의 명확성 부족 5문항 총 35문항으로 구성되어 있다. 문항은 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 심각하다는 것을 의미한다. Cronbach α 값은 조용래[57]의 연구에서 전체 문항은 .92이고, 하위척도는 .73-..90로 나타났다. 본 연구에서 하위척도의 신뢰도는 .73-.90이며, 전체는 .94이다.

2.2.4. 한국판역학연구센터 우울척도(Korean Version of Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; K-CES-D)

우울을 측정하기 위해 전겸구, 최상진, 양병창[58]이 Radloff[59]의 CES-D를 통합 및 타당화한 K-CES-D를 사용하였다. 척도는 4점 Likert 척도(0점~3점)이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. Cronbach α 값은 전겸구, 최상진, 양병창[58]의 연구에서 .91로 나타났다. 본 연구에서는 .87으로 나타났다.

2.3. 절차

국내에 거주 중인 성인(만 19세 이상)을 대상으로 온라인 조사를 통해 자료를 수집하였다. 연구 대상자 모집은 온라인 공고를 통해 이루어졌으며, 2020년 8월 10일부터 약 한 달간 이루어졌다. 온라인 공고 시 연구 정보 및 보상, 윤리에 대한 정보를 함께 제공하여 연구 참여에 동의하는 사람만 참여할 수 있도록 하였다. 총 216명이 연구에 참여하였고 불성실하게 응답한 인원 11명을 제외한 205명의 자료가 본 연구에 사용되었다.

2.4. 분석방법

본 연구의 자료분석은 SPSS 23.0, PROCESS Macro v3.3을 사용하여 실시하였다. 첫째, 각 척도의 Cronbach α 값을 통해 신뢰도를 측정하였으며, 변인들의 기초통계치 파악을 위해 기술통계를 실시하였다. 둘째, Pearson 상관분석을 통해 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란, 우울 간의 관계를 파악하였다. 셋째, PROCESS Macro의 Model 6[60]을 활용하여 매개효과를 검증하였다. 성인애착과 우울 간의 관계에서 정신화와 정서조절의 이중매개효과를 먼저 확인한 이후 불안정 성인애착의 하위요인인 애착불안과 애착회피로 구분하여 이중매개 효과를 검증하였다. 넷째, 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 연구모형의 모든 간접효과의 유의성을 분석하였다. 95%의 신뢰구간에서 5,000번의 표집으로 설정하여 분석하였다.

3. 결 과

3.1. 상관관계 및 기술통계

성인애착과 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란, 우울 변인의 상관분석과 기술통계를 실시하였으며, 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Correlations between Scales **(N = 205)**

	1	1-1	1-2	2	3	4
1. Adult Attachment	-					
1-1. Attachment Anxiety	.84***	-				
1-2. Attachment Avoidance	.76***	.29***	-			
2. Mentalization	-.44***	-.32***	-.39***	-		
3. Affect Dysregulation	.66***	.66***	.38***	-.56***	-	
4. Depression	.50***	.45***	.35***	-.25***	.49***	-
M	126.91	59.58	67.33	93.66	89.60	13.30
SD	27.52	18.60	15.55	10.29	21.40	6.10
Skewness	.01	.25	-.10	-.08	-.06	.75
Kurtosis	.038	-.17	-.11	-.09	-.480	-.10

***p< .001

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

변인 간의 상관을 살펴본 결과 성인애착은 애착불안(r=.84, p<.001), 애착회피(r=.76, p<.001), 정서조절곤란(r=.66, p<.001), 우울(r=.50, p<.001)과 정적상관을 나타냈으며, 정신화(r=-.44, p<.001)와 부적상관을 나타냈다. 애착불안은 애착회피(r=.29, p<.001), 정서조절곤란(r=.66, p<.001), 우울(r=.45, p<.001)과 정적상관을 나타냈으며, 정신화(r=-.39, p<.001)와 부적상관을 나타냈다. 애착회피는 정서조절곤란(r=.38, p<.001), 우울(r=.35, p<.001)과 정적상관을 나타냈으며, 정신화(r=-.39, p<.001)와 부적상관을 나타냈다. 정신화는 정서조절곤란(r=-.56, p<.001), 우울(r=-.25, p<.001)과 부적상관을 나타냈다. 정서조절곤란은 우울(r=.49, p<.001)과 정적 상관을 나타냈다. 기술통계를 실시한 결과 모든 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 왜도 2이하, 첨도 7이하의 값을 보여 자료분석에 적합하였다[61].

3.2. 매개효과 검증

성인애착(애착불안/애착회피)과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 이중매개효과를 알아보기 위해 Hayes[62]가 제안한 절차에 따라 중다회귀분석을 실시하였다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 이용하여 부트스트래핑을 진행하였다[60].

3.2.1 불안정 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과 검증

성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 확인하기 위해 중다회귀분석을 실시하였으며, 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 결과는 Table 3과 Fig. 1에 제시하였다.

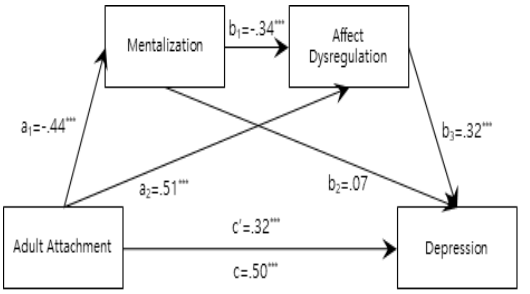


Fig. 1. Study model 1

우울에 대한 성인애착의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=66.941, p<.001), 모형의 설명력은 24.8%로 나타났다. 구체적으로, 우울에 대한 성인애착의 영향은 정적으로 유의하였다(β=.498, t=8.182, p<001). 이는 성인애착이 불안정할수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다.

정신화에 대한 성인애착의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=48.259, p<.001), 모형의 설명력은 19.2%로 나타났다. 구체적으로, 정신화에 대한 성인애착의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.438, t=-6.947, p<001). 이는 성인애착이 불안정할수록 정신화 수준이 낮아짐을 의미한다.

정서조절곤란에 대한 성인애착과 정신화의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 202)=39.028, p<.001), 모형의 설명력은 52.4%로 나타났다. 구체적으로, 정서조절곤란에 대한 성인애착의 영향은 정적으로 유의하였고(β=.509, t=9.423, p<001), 정신화의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.338, t=-6.247, p<001). 이는 성인애착이 불안정할수록, 정신화 수준이 낮아질수록 정서조절곤란을 많이 경험한다는 것을 의미한다.

Table 3. Path Coefficient of Study Model 1 (N = 205)

dependent variable	predictor variable	B	SE	β	t	R^2 ($adj.R^2$)	F ($df1$, $df2$)
Depression	Adult Attachment	.110	.013	.498	8.182***	.248 (.244)	66.941*** (1, 203)
Mentalization	Adult Attachment	-.164	.024	-.438	-6.947***	.192 (.188)	48.259*** (1, 203)
Affect Dysregulation	Adult Attachment	.396	.042	.509	9.423***	.524 (.519)	39.028*** (1, 202)
	Mentalization	-.702	.112	-.338	-6.247***		
Depression	Adult Attachment	.070	.017	.316	4.012***	.299 (.289)	14.401*** (1, 201)
	Mentalization	.043	.043	.072	1.002		
	Affect Dysregulation	.092	.024	.325	3.795***		

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

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

마지막으로 우울에 대한 성인애착과 정신화, 정서조절곤란의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며(F(1, 201)=14.401, p<.001), 이 모형의 설명력은 29.9%로 나타났다. 구체적으로 우울에 대한 성인애착(β=.316, t=4.012, p<001)과 정서조절곤란(β=.325, t=3.795, p<001)의 영향은 정적으로 유의하였다. 반면 정신화의 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 불안정 애착을 형성하거나, 정서조절곤란을 많이 경험할수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 반면에 정신화는 우울에 영향을 미치지 않음을 의미한다.

정신화와 정서조절곤란을 투입하지 않았을 때 성인애착이 우울에 미치는 영향(β=.498, p<001)보다 투입했을 때 성인애착이 우울에 미치는 영향(β=.316, p<001)의 크기가 작아졌고, 여전히 유의하기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

성인애착과 우울에 대한 정신화와 정서조절곤란의 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. Table 4를 보면 알 수 있듯이 성인애착이 정신화를 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간에 0을 포함하고 있기 때문에 간접효과가 유의하지 않았다. 다음으로 성인애착에서 정서조절곤란을 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간은 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 유의한 것으로 나타났다. 성인애착이 불안정할수록 정서조절곤란을 많이 경험하며, 우울 수준이 증가함을 알 수 있다. 마지막으로 성인애착에서 정신화와 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 우울로 가는 간접효과도 통계적으로 유의하였다. 즉, 성인애착이 불안정할수록 정신화 수준이 낮아지고, 정신화 수준이 낮아질수록 정서조절곤란을 경험하게 되어 우울 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다.

3.2.2 애착불안과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과 검증

애착불안과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 확인하기 위해 중다회귀분석을 실시하였고, 결과는 Table 5와 Fig. 2에 제시하였다.

Table 4. Indirect Effect using bootstrap method (N = 205)

Route	Bootstrap Estimates				95% Confidence Interval	
	B	*SE*	*β*	*t*	LLCI	ULCI
Total Effect	.110	.014	.498	8.181***	.084	.137
Direct Effect	.070	.018	.316	4.012***	.036	.104
Indirect Effect	.040	.012	.181	-	.017	.065
Adult Attachment → Mentalization → Depression	-.007	.007	-.032	-	-.020	.006
Adult Attachment → Affect Dysregulation → Depression	.037	.010	.165	-	.019	.058
Adult Attachment → Mentalization → Affect Dysregulation → Depression	.011	.004	.048	-	.005	.019

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

Table 5. Path Coefficient of Study Model 2 (N = 205)

dependent variable	predictor variable	*B*	*SE*	*β*	*t*	R^2 (*adj.* R^2)	*F* (*df*1, *df*2)
Depression	Attachment Anxiety	.146	.021	.445	7.085***	.198 (.194)	50.201*** (1, 203)
Mentalization	Attachment Anxiety	-.178	.037	-.321	-4.828***	.103 (.099)	23.307*** (1, 203)
Affect Dysregulation	Attachment Anxiety	.614	.056	.533	11.638***	.570 (.565)	63.832*** (1, 202)
	Mentalization	-.810	.101	-.389	-7.990***		
Depression	Attachment Anxiety	.069	.026	.212	2.637***	.269 (.258)	15.879*** (1, 201)
	Mentalization	.015	.043	.025	.339		
	Affect Dysregulation	.104	.026	.366	3.985***		

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

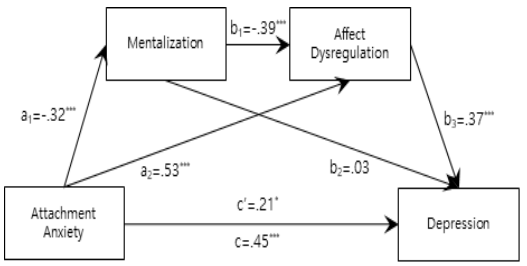


Fig. 2. Study model 2

먼저 우울에 대한 애착불안의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=50.201, p<.001), 모형의 설명력은 19.8%로 나타났다. 구체적으로, 우울에 대한 애착불안의 영향은 정적으로 유의하였다(β=.445, t=7.085, p<001). 이는 애착불안을 형성할수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다.

다음으로 정신화에 대한 애착불안의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=23.307, p<.001), 모형의 설명력은 10.3%로 나타났다. 구체적으로, 정신화에 대한 애착불안의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.321 t=-4.828, p<001). 이는 애착불안을 형성할수록 정신화 수준이 낮아짐을 의미한다.

정서조절곤란에 대한 애착불안과 정신화의 회귀모형이 통계적으로 유의하며(F(1, 202)=63.832, p<.001), 모형의 설명력은 57.0%로 나타났다. 구체적으로, 정서조절곤란에 대한 애착불안의 영향은 정적으로 유의하였고(β=.533, t=11.638, p<001), 정신화의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.389, t=-7.990, p<001). 애착불안은 높아질수록, 정신화 수준은 낮을수록 정서조절곤란을 많이 경험한다는 것을 의미한다.

마지막으로 우울에 대한 애착불안과 정신화, 정서조절곤란의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며(F(1, 201)=15.879, p<.001), 이 모형의 설명력은 26.9%로 나타났다. 구체적으로 우울에 대한 애착불안(β=.212, t=2.637, p<001)과 정서조절곤란(β=.366, t=3.985, p<001)의 영향은 정적으로 유의하였다. 반면 정신화의 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 애착불안과 정서조절곤란의 수준이 높아질수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 하지만 정신화는 우울에 유의한 영향을 미치지 않음을 의미한다.

정신화와 정서조절곤란을 투입하지 않았을 때 애착불안이 우울에 미치는 영향(β=.445, p<001)보다 투입했을 때 애착불안이 우울에 미치는 영향(β=.212, p<001)의 크기가 작아졌고, 여전히 유의하기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

애착불안과 우울에 대한 정신화와 정서조절곤란의 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. Table 6을 보면 알 수 있듯이 애착불안이 정신화를 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간에 0을 포함하고 있기 때문에 간접효과가 유의하지 않았다. 다음으로 애착불안에서 정서조절곤란을 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간은 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 애착불안 수준이 높을수록 정서조절곤란을 많이 경험하며, 우울 수준이 증가함을 알 수 있다. 마지막으로 애착불안에서 정신화와 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 우울로 가는 간접효과도 통계적으로 유의하였다. 즉, 애착불안의 수준이 높을수록 정신화 수준이 낮아지고, 정신화 수준이 낮아짐에 따라 정서조절곤란을 경험하게 되고 이로 인해 우울 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다.

Table 6. Indirect Effect using bootstrap method (N = 205)

Route	Bootstrap Estimates				95% Confidence Interval	
	B	*SE*	*β*	*t*	LLCI	ULCI
Total Effect	.146	.021	.445	7.085***	.105	.187
Direct Effect	.070	.026	.212	2.637***	.018	.121
Indirect Effect	.077	.020	.233	-	.040	.119
Attachment Anxiety → Mentalization → Depression	-.003	.008	-.008	-	-.018	.013
Attachment Anxiety → Affect Dysregulation → Depression	.064	.018	.195	-	.031	.101
Attachment Anxiety → Mentalization → Affect Dysregulation → Depression	.015	.005	.046	-	.006	.027

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

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[Provider:earticle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

3.2.3 애착회피와 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과 검증

애착회피와 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 확인하기 위해 중다회귀분석을 실시하였고, 결과는 Table 7과 Fig. 3에 제시하였다.

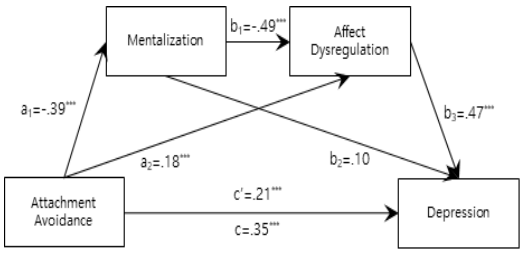


Fig. 3. Study model 3

먼저 우울에 대한 애착회피의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=28.123, p<.001), 모형의 설명력은 12.2%로 나타났다. 구체적으로, 우울에 대한 애착회피의 영향은 정적으로 유의하였다(β=.349, t=5.303, p<001). 이는 애착회피를 형성할수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다.

다음으로 정신화에 대한 애착회피의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 203)=36.823, p<.001), 모형의 설명력은 15.4%로 나타났다. 구체적으로, 정신화에 대한 애착회피의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.392 t=-6.068, p<001). 이는 애착불안을 형성할수록 정신화 수준이 낮아짐을 의미한다.

정서조절곤란에 대한 애착회피와 정신화의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고(F(1, 202)=62.105, p<.001), 모형의 설명력은 34.3%로 나타났다. 구체적으로, 정서조절곤란에 대한 애착회피의 영향은 정적으로 유의하였고(β=.184, t=2.967, p<01), 정신화의 영향은 부적으로 유의하였다(β=-.489, t=-7.881, p<001). 이는 애착회피가 높아질수록 정서조절곤란을 경험하며, 정신화 수준이 높아질수록 정서조절곤란을 적게 경험함을 의미한다.

마지막으로 우울에 대한 애착회피와 정신화, 정서조절곤란의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며(F(1, 201)=39.859, p<.001), 이 모형의 설명력은 27.9%로 나타났다. 구체적으로 우울에 대한 애착회피(β=.211, t=3.177, p<01)와 정서조절곤란(β=.466, t=6.313, p<001)의 영향은 정적으로 유의하였다. 반면 정신화의 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 애착회피와 정서조절곤란의 수준이 높아질수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 반면 정신화는 우울에 유의한 영향을 미치지 않음을 의미한다.

정신화와 정서조절곤란을 투입하지 않았을 때 애착회피가 우울에 미치는 영향(β=.349, p<001)보다 투입했을 때 애착회피가 우울에 미치는 영향(β=.211, p<01)의 크기가 작아졌고, 여전히 유의하기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

또한 애착회피와 우울에 대한 정신화와 정서조절곤란의 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다.

Table 7. Path Coefficient of Study Model 3 (N = 205)

dependent variable	predictor variable	B	SE	β	t	R^2 ($adj.R^2$)	F ($df1$, $df2$)
Depression	Attachment Avoidance	.137	.026	.349	5.303***	.122 (.117)	28.123*** (1, 203)
Mentalization	Attachment Avoidance	-.259	.043	-.392	-6.068***	.154 (.149)	36.823*** (1, 203)
Affect Dysregulation	Attachment Avoidance	.253	.085	.184	2.967**	.343 (.336)	62.105*** (1, 202)
	Mentalization	-1.016	.129	-.489	-7.881***		
Depression	Attachment Avoidance	.083	.026	.211	3.177**	.279 (.269)	39.859*** (1, 201)
	Mentalization	.057	.044	.096	1.283		
	Affect Dysregulation	.133	.021	.466	6.313***		

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

Table 8. Indirect Effect using bootstrap method (N = 205)

Route	Bootstrap Estimates				95% Confidence Interval	
	B	*SE*	*β*	*t*	LLCI	ULCI
Total Effect	.146	.021	.445	7.085***	.105	.187
Direct Effect	.070	.026	.212	2.637***	.018	.121
Indirect Effect	.077	.020	.233	-	.040	.119
Attachment Avoidance → Mentalization → Depression	-.003	.008	-.008	-	-.018	.013
Attachment Avoidance → Affect Dysregulation → Depression	.064	.018	.195	-	.031	.101
Attachment Avoidance → Mentalization → Affect Dysregulation → Depression	.015	.005	.046	-	.006	.027

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

결과는 Table 8을 보면 알 수 있듯이 애착회피가 정신화를 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간이 0을 포함하고 있기 때문에 간접효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다음으로 애착회피에서 정서조절곤란을 거쳐 우울로 가는 경로의 신뢰구간은 신뢰구간이 0을 포함하지 않았기 때문에 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 애착회피 수준이 높을수록 정서조절곤란을 많이 경험하며, 우울 수준이 증가한다는 것을 알 수 있다. 마지막으로 애착회피에서 정신화와 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 우울로 가는 간접효과도 유의한 것으로 나타났다. 즉, 애착회피의 수준이 높을수록 정신화 수준이 낮기 때문에 정서조절곤란을 더 많이 경험하고 이로 인해 우울 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다.

4. 논 의

본 연구에서는 성인애착(애착불안/애착회피), 정신화, 정서조절곤란, 우울 간의 관계를 살펴보고, 성인애착이 우울에 미치는 영향에서 정신화와 정서조절곤란의 이중매개효과를 확인하였다. 불안정 성인애착의 경우 애착불안과 애착회피로 구분하여 각각 우울에 미치는 영향이 어떻게 다른지에 대하여 알아보았다. 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 성인애착과 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란, 우울 간의 상관관계를 확인한 결과 모든 변인 간의 상관이 유의한 것으로 나타났다. 성인애착, 애착불안, 애착회피, 정서조절곤란, 우울이 서로 유의한 정적상관을 나타냈다. 반면 정신화는 다른 변인들과 유의한 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 모든 변인들이 상호적 관계에 있다는 것을 의미하며, 선행연구들[10,37,52,63]의 연구결과를 뒷받침한다. 불안정 애착의 경우 애착불안이 애착회피보다 우울과의 상관이 더 큰 것으로 나타났으며, 이는 선행연구[6,63,64]와 일치하는 결과를 보였다.

둘째, 성인애착과 우울의 관계에서 정신화의 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 성인애착이 불안정할수록 정신화 능력이 낮아지는 것은 기존의 선행연구[28,33,34]와 같은 결과를 보였다. 하지만 정신화에서 우울로 가는 결과가 나타나지 않았는데, 이러한 결과는 불안정 애착의 수준이 높아질수록 정신화 능력의 형성 및 발달이 저해되며, 정신건강에 부정적 영향을 준다는 선행연구[28,37,52]와 일치하지 않았다. 정신화와 우울의 상관이 유의함에도 불구하고 경로가 나타나지 않은 것은 정신화와 우울의 관계에서 정서조절곤란의 완전 매개가 이루어졌기 때문이다. 이러한 결과는 정신화가 낮은 경우 직접적으로 우울을 경험하기보다 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식하거나 성공적인 정서조절을 하지 못하고 이로 인해 정서조절 곤란을 많이 경험하게 되며, 지속적인 정서조절곤란의 경험으로 인해 우울감을 경험하게 된다. 따라서 우울감소를 위해 정신화 기반 치료를 실시할 때 내담자가 경험하는 정서조절곤란을 파악하고, 이를 해결할 수 있는 방향으로 개입한다면 효과적인 치료가 될 수 있을 것이다. 또한 정신화의 매개효과가 유의하지 않은 것은 개념의 다양성으로 인한 측면으로 해석할 수도 있다. 정신화의 하위요인인 자신에 대한 정신화의 매개효과는 유의하였지만, 타인에 대한 정신화는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자신의 정서를 명확하게 인식하고 조절하는 능력은 개인의 우울 수준에 영향을 주지만, 타인의 정서를 파악하고 이해하는 능력은 개인의 우울 수준에 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 기존의 연구

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[30,55,65]에서도 자신에 대한 정신화가 타인에 대한 정신화보다 우울, 경계선 성격특성과 높은 상관을 보이는 것으로 나타났는데, 이는 자신의 정서를 명확하게 이해하지 못하는 경우 부적응적인 대처방식을 사용하며, 효과적으로 정서조절을 하지 못하기 때문에 우울, 불안과 같은 심리적 부적응으로 이어진다는 선행 연구[66-68]와 같은 맥락을 보인다.

셋째, 성인애착과 우울의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 확인하였다. 이러한 결과는 불안정 성인애착의 수준이 높을수록 정서조절곤란을 경험하게 되며, 우울 수준이 높아지는 것을 의미한다. 성인애착의 두 차원으로 나누어서 매개효과를 비교했을 때에도 둘 다 유의하였지만, 애착불안이 정서조절곤란을 매개하여 우울에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 애착불안이 애착회피보다 우울에 미치는 영향이 더 크다는 선행연구와 같은 맥락을 보인다[6,63,64]. 애착불안의 경우 부정적 정서에 주의를 기울이고 민감하게 반응하는 과잉활성화 전략을 사용하는 반면, 애착회피는 부정적 정서를 억압하거나 회피하는 전략을 사용하기 때문에 애착불안이 우울에 미치는 영향이 더 클 것이라고 사료된다.

넷째, 성인애착과 우울 간의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 이중매개 효과를 확인하였다. 이러한 결과는 불안정 애착을 형성하게 되면 정신화가 충분히 발달하지 못하게 되며, 정신화 발달의 실패는 정서인식을 명확하게 하지 못하고 부적응적인 정서조절방식을 사용하게 되는 등 정서조절곤란을 경험하여 우울수준을 높이는 결과로 이어진다는 것을 의미한다. 이는 불안정 애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란이 중요한 역할을 하는 요인이며, 우울감소를 위한 치료적 개입으로 정신화 또는 정서조절능력을 다루는 것이 도움이 된다는 선행연구[37,40,65]를 지지하는 결과이다. 정신화와 정서조절곤란의 이중매개효과는 애착불안과 애착회피에서도 유의하게 나타났다. 애착불안과 애착회피로 구분하여 확인해본 결과 애착불안이 우울에 미치는 영향력이 더 큰 것을 확인할 수 있었다. 애착유형에 따라 우울에 미치는 영향에 차이가 생기는 이유는 서로 다른 양상의 정서조절곤란을 경험하기 때문이다. 따라서 유형에 따른 정서조절곤란 양상을 명확하게 파악하여 치료적 개입을 하는 것이 필요할 것으로 보인다. 예를 들면, 애착불안의 경우 과잉활성화 전략을 사용하고 부정적 정서에 초점을 맞추는 정서 중심의 대처전략을 사용하는 경향이 있다. 따라서 정신화 훈련을 통해 자신이 현재 경험하는 정서를 과장하지 않고 명확하게 인식하도록 하거나 갑작스럽게 떠오르는 정서에 사로잡히지 않을 수 있도록 하는 방향으로 개입하는 것이 도움이 될 것이다. 반면 애착회피의 경우 비활성화 전략을 사용하고 부정적 정서를 경험하는 상황 자체를 회피하거나 부정적 정서를 억압해버리는 회피 중심의 대처전략을 사용하는 경향이 있다. 이 경우에는 부정적 정서와 그러한 상황을 회피하지 않고 직면하여 인식할 수 있게 하고 부정적 정서를 적절하게 표현하여 장기적인 심리적 문제로 이어지지 않도록 하는 방향으로 개입하는 것이 도움이 될 것이다.

본 연구의 결과를 통해 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 성인애착과 우울 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 이중매개를 확인했다. 기존의 성인애착과 우울간의 관련성을 살펴본 연구들을 확장하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 정신화의 매개효과를 확인한 국내연구가 매우 미미한 상황에서 정신화의 역할을 다루었으며, 불안정 성인애착의 하위유형인 애착불안과 애착회피에 따라 정신화와 정서조절곤란의 영향력에 차이가 있다는 점을 확인할 수 있었다. 이를 통해 상담장면에서 불안정 성인애착을 형성한 내담자의 우울에 영향을 주는 요인을 탐색할 수 있는 영역이 증가하였으며, 정신화 능력을 파악하여 우울을 예방하거나 조기 개입할 수 있는 방향성을 제시한다.

둘째, 정신화와 우울의 관계에서 정서조절곤란의 완전매개를 확인했다는 점이다. 이러한 결과는 정신화 그 자체가 우울에 영향을 미치는 것이 아니라 정서조절곤란을 거쳐서 우울로 이어지게 된다는 것을 의미한다. 정신화 기능의 저하로 인해 우울을 경험하는 집단에 대한 치료적 개입에서 정서조절곤란을 해결하는 것이 효과적일 수 있으며, 이러한 결과는 정서조절을 치료적 목적으로 하는 정신화 기반 치료의 치료적 방향을 지지하는 결과이다.

본 연구의 제한점과 이후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료수집이 온라인을 통해 이루어졌다는 점에서 자료의 신뢰성의 한계가 있을 수 있다. 온라인 설문의 경우 참여자가 제공한 정보가 사실이라는 것, 한 번씩 참여했다는 것 등을 가정할 수밖에 없기 때문에[69] 후속연구에서는 이러한 한계를 보완하거나, 대면 조사를 활용한다면 보다 신뢰할 수 있는 결

과를 얻을 수 있을 것이다.

둘째, 연구에 참여한 대상자들의 인구통계학적 특성이 편향되어 있다는 한계점이 있다. 본 연구에서는 전국에 거주하는 만18세 이상의 성인을 대상으로 연구 대상자를 모집하였다. 하지만 모집 결과 여성, 20대, 서울, 충청도 지역에 집중되어 있기 때문에 전체 성인으로 일반화 시키는 것에 한계가 있다. 후속연구에서는 연구 참여자의 인구통계학적 특성이 고르게 분포될 수 있도록 고려해야 할 것이다.

셋째, 정신화 개념은 다양한 차원으로 구성되어 있지만 본 연구에서 사용된 척도는 이러한 개념을 모두 포함하지 못한다는 한계점이 있다. 따라서 정신화 개념을 정확하게 측정할 수 있는 척도를 개발하는 것이 중요하다.

넷째, 본 연구는 실증적인 치료효과를 확인하지 못했다는 한계점이 있다. 정서조절곤란 해결을 목적으로 한 정신화기반치료 프로그램을 개발하여 우울집단에 실시하여 실증적인 치료효과를 확인해보는 것이 필요하다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 국내에서 처음으로 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과를 확인했다는 점에서 의의가 있다.

REFERENCES

[1] American Psychiatric Association. (2013a). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Washington DC: American Psychiatric Association.

[2] J. H. Kwon. (2002). The hole of interpersonal processes in depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 21(3)*, 595-607.

[3] E. J. Kim & J. H. Kwon. (1998). Interpersonal vulnerability and depressive personality subtype in depression. *Korean Journal of Clinical Psychology, 17(1)*, 155-169.
DOI : 10.15842/kjcp.1998.17.1.009

[4] J. Bowlby. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger*. London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.

[5] K. Bartholomew & L. M. Horowitz. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61(2)*, 226-244.
DOI : 10.1037/0022-3514.61.2.226

[6] B. J. Kim & K. J. Oh. (2009). Exploration of mediator between adult attachment and depressive mood in college students: brooding. *The Korean Journal of School Psychology, 6(3)*, 357-375
DOI : 10.16983/kjsp.2009.6.3.357

[7] J. Bowlby. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The fiftieth maudsley lecture (expanded version). *The British Journal of Psychiatry, 130(5)*, 421-431.
DOI : 10.1192/bjp.130.5.421

[8] C. Hazan & P. Shaver. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality And Social Psychology, 52(3)*, 511-524.
DOI : 10.1037/0022-3514.52.3.511

[9] Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1-2)*, 66-104.
DOI : 10.2307/3333827

[10] B. J. Kim & K. J. Oh. (2013). Exploration of mediators between adult attachment and depression: discriminatory effect of affect regulation against social interaction anxiety. *The Korean Journal of Counseling And Psychotherapy, 25(3)*, 519-548.

[11] J. R. Joeng & Eun. Young. Kim. (2019). The mediating effects of forgivingness of self and others on the relationships between insecure attachment and Depression and life satisfaction. *The Korean Journal of Counseling And Psychotherapy, 31(4)*, 1187-1204.
DOI : 10.23844/kjcp.2019.11.31.4.1187

[12] K. Brophy, E. Brähler, A. Hinz, S. Schmidt & A. Körner. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders, 260*, 45-52.

[13] K. A. Brennan, C. L. Clark & P. R. Shaver. (1998). Self-report measure ment of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York : Guilford Press.

[14] M. Mikulincer, P. R. Shaver, & D. Pereg. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27(2)*, 77-102.
DOI : 10.1023/A:1024515519160

[Provider:earticle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[15] M. Mikulincer & P. R. Shaver. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY : Guilford Press.

[16] J. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). Random House. Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International Journal of Behavioral Development, 33*, 470-478.
DOI : 10.1177/0165025409342634

[17] P. R. Shaver & M. Mikulincer. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4(2)*, 133-161.
DOI : 10.1080/14616730210154171

[18] M. C. Pistole. (1995). Adult attachment style and narcissistic vulnerability. *Psychoanalytic Psychology, 12(1)*, 115-126.
DOI : 10.1037/h0079603

[19] P. Salovey & J. D. Mayer. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, And Personality, 9(3)*, 185-211.
DOI : 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

[20] S. G. Hofmann,A. T. Sawyer, A. Fang & A. Asnaani. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression And Anxiety, 29(5)*, 409-416.
DOI : 10.1002/da.21888

[21] E. H. Oh, S. S. Noh & Y. R. Cho. (2009). The influences of negative social self-concept and difficulties in emotion regulation on social anxiety among university students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 9(1)*, 75-89.

[22] J. Y. Choi & M. K. Rhee. (2016). Effects of gratitude, emotion dysregulation, depression on suicidal ideation among incarcerated offenders. *Korean Society for Corrections Service, 42*, 157-181.

[23] E. Manjrekar, H. Berenbaum & N. Bhayani. (2015). Investigating the moderating role of emotional awareness in the association between urgency and binge eation. *Eating Behaviors, 17*, 99-102.
DOI : 10.1016/j.eatbeh.2015.01.010

[24] M. A. Southam-Gerow & P. Kendall. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review, 22*, 189-222.
DOI : 10.1016/S0272-7358(01)00087-3

[25] S. J. Kim & Y. S. Lee. (2016). The relationship between adult attachment and social anxiety of college students : the mediating effects of dysfunctional beliefs, ambivalence over emotional expressiveness, and difficulties in emotional regulation. *Journal of Rehabilitation, 23(4)*, 759-782.

[26] J. W. Lee & K. H. Ki. (2018). The relationship between insecure adult attachment and planned happenstance skills in college students : mediating role of emotional regulation difficulty and social anxiety. *The Korean Journal of Counseling And Psychotherapy, 30(4)*, 1271-1299.
DOI : 10.23844/kjcp.2018.11.30.4.1271

[27] R. Cheche Hoover & J. B. Jackson. (2019). Insecure attachment, emotion dysregulation, and psychological aggression in couples. *Journal of Interpersonal Violence, 1*, 1-29.
DOI : 10.1177/0886260519877939

[28] J. H. Kim & Y. J. Jang. (2020). The Relationship between Insecure Adult Attachment and Interpersonal Problems: The Mediation Effects of Mentalization Moderated by Self-Determined Solitude Motivation. *The Korean Journal of Counseling And Psychotherapy, 32(2)*, 773-798.
DOI : 10.23844/kjcp.2020.05.32.2.773

[29] E. L. Deci & R. M. Ryan. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4)*, 227-268.
DOI : 10.1207/S15327965PLI1104_01

[30] J. G. Allen, P. Fonagy & A. W. Bateman. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington : American Psychiatric Press.

[31] K. S. Vogt & P. Norman. (2019). Is mentalization-based therapy effective in treating the symptoms of borderline personality disorder? A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 92(4)*, 441-464.
DOI : 10.1111/papt.12194

[32] P. Fonagy & C. Campbell. (2015). Bad blood revisited: Attachment and psychoanalysis, 2015. *British Journal of Psychotherapy, 31(2)*, 229-250.
DOI : 10.1111/bjp.12150

[33] K. E. Kim & N. W. Chung. (2018). The relationship between attachment and post-traumatic growth: the mediating effects of mentalization and rumination. *The Korean Journal of Health Psychology 23(3)*, 739-764.
DOI : 10.17315/kjhp.2018.23.3.008

[34] J. G. Allen. (2012). *Restoring mentalizing in attachment relationships: Treating trauma with*

[Provider:eartricle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

plain old therapy. American Psychiatric Pub.

[35] M. A. Bouchard, M. Target, S. Lecours, P. Fonagy, L. M. Tremblay, A. Schachter & H. Stein. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology, 25(1)*, 47.
DOI : 10.1037/0736-9735.25.1.47

[36] Y. H. Kim. (2018). The mediating effects of mentalization and positive rumination in the relationship between unstable attachment and subjective well-being among college students. *Korean Journal of Youth Studies, 24(10)*, 223-251.
DOI : 10.21509/KJYS.2018.06.25.6.191

[37] C. Y. Kim & H. N. Choi. (2018). The relationship between adult attachment and emotional regulation of university student: The mediation effect of mindfulness and mentalization. *The Journal of Welfare and Counselling Education, 7(1)*, 47-74.
DOI : 10.20497/jwce.2018.7.1.47

[38] P. Fonagy & M. Target. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Developmental and Psychopathology, 9(4)*, 679-700.
DOI : 10.1017/s0954579497001399

[39] J. G. Allen & P. Fonagy. (Eds.). (2006). *The handbook of mentalization-based treatment*. New York : John Wiley & Sons.

[40] S. L. Lee & M. H. Lee. (2014). Essential factor for effective counseling and psychotherapy outcome: comprehension and application of mentalizing. *Journal of Human Studies, (27)*, 95-139.

[41] P. Fonagy & A. W. Bateman. (2007). Mentalizing and borderline personality disorder. *Journal of Mental Health, 16(1)*, 83-101.
DOI : 10.1080/09638230601182045

[42] P. Fonagy, A. Roth & A. Higgitt. (2005). Psychodynamic psychotherapies: Evidence-based practice and clinical wisdom. *Bulletin of the Menninger Clinic, 69(1)*, 1-58.
DOI : 10.1521/bumc.69.1.1.62267

[43] P. Fonagy, G. Gergely, & E. L. Jurist. (Eds.). (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York : Routledge.

[44] E. Weinberg. (2006). Mentalization, affect regulation, and development of the self. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 54(1)*, 251-269.
DOI : 10.1177/00030651060540012501

[45] P. Fonagy. (2015). Mutual regulation, mentalization, and therapeutic action: A reflection on the contributions of Ed Tronick to developmental and psychotherapeutic thinking. *Psychoanalytic Inquiry, 35(4)*, 355-369.
DOI : 10.1080/07351690.2015.1022481

[46] A. Bateman & P. Fonagy. (2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*. New York : Oxford University Press.

[47] K. Morken, S. Karterud & N. Arefjord. (2014). Transforming disorganized attachment through mentalization-based treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 44(2)*, 117-126.

[48] P. Fonagy & A. Bateman. (2006). Progress in the treatment of borderline personality disorder. *The British Journal of Psychiatry, 188(1)*, 1-3.
DOI : 10.1192/bjp.bp.105.012088

[49] F. S. Gullestada, M. S. Johansenbc, P. Høglendc, S. Karterudbc & T. Wilbergcb. (2013). Mentalization as a moderator of treatment effects: findings from a randomized clinical trial for personality disorders. *Psychotherapy Research, 23(6)*, 674-689.
DOI : 10.1080/10503307.2012.684103

[50] P. Fonagy et al. (2009). A cluster randomized controlled trial of child-focused psychiatric consultation and a school systems-focused intervention to reduce aggression. *Journal of Child Psychology And Psychiatry, 50(5)*, 607-616.
DOI : 10.1111/j.1469-7610.2008.02025.x

[51] S. J. Moon et al. (2012). Efficacy of the Mentalization Improvement Program for Adolescent (MIPAdo) for enhancement of mental health in school children. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 23(3)*, 109-116.

[52] S. Y. Oh, S. J. Moon, W. H. Lee, M. H. Hong, J. W. Min, B. S. Kim, ... & Bahn, G. H. (2012). Efficacy of the Short Form of Mentalization Improvement Program for Adolescent (MIPAdo) for enhancement of mental health in school children. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 23(3)*, 117-126.

[53] S. H. Kim., C. D. Kim & A. Sherry. (2004). *Adaptation of the Experiences in Close Relationships-Revised Scale into Korean: Confirmatory factor analysis and item response theory approaches*. Seoul National University, Seoul, South Korea.

[Provider:earticle] Download by IP 112.166.32.121 at Friday, November 6, 2020 11:50 PM

[54] Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijević, A., & Jolić Marjanović, Z. (2018). The Mentalization Scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of personality Assessment, 100(3)*, 268-280.
DOI : 10.1080/00223891.2017.1310730

[55] S. L. Lee & M. H. Lee. (2018). A validation study of the korean version of the mentalization scale. *Korea Journal of Counseling, 19(5)*, 117-135.
DOI : 10.15703/kjc.19.5.201810.117

[56] K. L. Gratz & L. Roemer. (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.

[57] Y. R. Cho. (2007). Assessing emotion dysregulation: psychometric properties of the korean version of the difficulties in emotion regulation scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26(4)*, 1015-1038.

[58] K. K. Chon., S. J. Choi & B. C. Yang. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology, 6(1)*, 59-76.

[59] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1(3)*, 385-401.
DOI : 10.1177/014662167700100306

[60] A. F. Hayes. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York : Guilford publications.

[61] J. F. Finch, S. G. West & D. P. MacKinnon. (1997). Effects of sample size and nonnormality on the estimation of mediated effects in latent variable models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 4(2),* 87-107.
DOI : 10.1080/10705519709540063

[62] A. F. Hayes. (2012). *PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling*. White Paper. (Online). www.afhayes.com

[63] E. Y. Kim & J. E. Lee. (2015). The relationship between adult attachments and depression in university students: the mediating effect of experiential avoidance. *Korea Journal of Counseling, 16(3)*, 345-358.
DOI : 10.15703/kjc.16.3.201506.345

[64] J. Y. Lee & H. C. Choi. (2012). Hope as a mediator between adult attachment and depression in university students. *Korea Journal of Counseling, 13(2)*, 819-838.

[65] M. H. Lee & S. L. Lee. (2020). The effect of mentalization and mindfulness on the relationships between secure attachment and borderline personality traits. *The Journal of the Korea Contents Association, 20(6)*, 598-608.
DOI : 10.5392/JKCA.2020.20.06.598

[66] A. T. Beck & R. W. Beck. (1972). Screening depressed patients in family practice: Arapid technic. *Post graduate Medicine, 52,* 81-85

[67] D. S. Mennin, R. M. Holaway, D. M. Fresco, M. T. Moore & R. G. Heimberg. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior therapy, 38(3),* 284-302.

[68] M. S. Sa & Y. K. Kim. (2018). The structural relationships among adolescents emotional clarity, emotion regulation, psychological acceptance, and depression. *Korean Journal of Youth Studies, 25(3)*, 159-185.

[69] O. L. Strickland, M. F. Moloney, A. S. Dietrich, S. Myerburg, G. A. Cotsonis & R. V. Johnson. (2003). Measurement issues related to data collection on the World Wide Web. *Advances in Nursing Science, 26(4)*, 246-256.
DOI : 10.1016/0191-8869(95)00163-8

유 제 근(Je-Geun Yu) [학생회원]



· 2019년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(학사)
· 2019년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 상담심리학과 석사과정
· 관심분야 : 임상심리, 긍정심리, 정신화
· E-Mail : fbwprms123@naver.com

송 원 영(Wonyoung Song) [정회원]



· 2004년 12월 ~ 2006년 8월 : 국가청소년위원회 선임연구원
· 2007년 2월 : 연세대학교 심리학과(철학박사)
· 2007년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 심리상담치료학과 교수
· 관심분야 : 임상심리, 인지행동치료, 심리검사 개발
· E-Mail : 1058@paran.com