

초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계: 경험회피와 심리화의 조절된 매개효과*

곽민주

정남운†

가톨릭대학교 심리학과 / 학생

가톨릭대학교 심리학과 / 교수

본 연구는 성인을 대상으로 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계에서 경험회피의 매개효과를 확인하고, 이 경로를 심리화가 조절하는지 확인하고자 조절된 매개모형을 분석하였다. 이를 위해 부모 및 또래 애착 척도 개정판(IPPA-R), 친밀 관계 경험 척도 개정판(ECR-R), 수용-행동 척도-II(AAQ-II), 한국판 심리화 척도(K-Ments)를 활용하여 온라인 설문문을 실시하였고, 성인 330명이 연구에 참여하였다. 연구 결과, 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착, 경험회피 간에는 유의미한 정적 상관이 나타났고, 심리화와 이 세 변인 간에는 유의미한 부적 상관이 나타났다. 경험회피의 매개효과를 검증한 결과, 경험회피는 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착 간의 관계를 부분 매개하였다. 마지막으로 심리화의 조절된 매개효과를 검증한 결과, 심리화는 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 매개로 성인 불안정애착에 영향을 미치는 경로를 조절하였다. 이는 심리화 수준을 향상시킴으로써 초기 주 양육자와 불안정애착을 형성한 사람들이 경험회피를 매개로 성인기 불안정애착에 영향을 주는 것을 완화할 수 있음을 의미한다. 불안정애착이 유지되는 경로, 획득된 안정애착을 형성하는 경로를 확인하였고, 이와 같은 결과를 바탕으로 본 연구의 의의, 상담 실무를 위한 시사점, 후속 연구를 위한 제언을 논하였다.

주요어 : 불안정애착, 획득된 안정애착, 심리화, 경험회피

* 본 연구는 곽민주(2021)의 가톨릭대학교 석사학위논문 ‘초기애착이 성인애착에 미치는 영향: 경험회피와 심리화의 조절된 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 정남운, 가톨릭대학교 심리학과, 경기도 부천시 지봉로 43

Tel: 02-2164-4469, E-mail: woonee@hanmail.net



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://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.

불안정애착은 정신질환의 주요한 예측인자이다. 경계선 정신병리를 가진 환자들은 흔하게 불안정애착의 역사를 갖고 있다(Dozier et al., 2008; Fonagy et al., 2002; Schore, 2002). 세부적으로 살펴보면, 불안정애착 유형 중 회피애착은 강박성, 분열성 문제와 관련이 나타났고, 불안애착은 히스테리성, 연극성 장애와 관련을 보인다(Schore, 2002; Slade, 1999; Wallin, 2007). 불안정애착은 정신질환으로 발병하지 않더라도 심리적 기능 전반을 방해하는 요인이다. 불안정애착을 형성한 아동들은 안정애착을 형성한 아동들에 비해 더 많은 대인관계 적응의 어려움, 불안, 분노를 느낀다(이경숙 등, 2000). 불안정애착을 형성한 성인들은 안정애착을 형성한 성인들에 비해 더 많은 대인관계 적응의 어려움, 우울, 불안을 느끼고(Kenny & Donaldson, 1991), 더 낮은 자아탄력성, 대인관계 유능성, 상위 정서 인식 능력을 보인다(서미경, 정남운, 2016). 그러므로 불안정애착의 부정적인 영향을 완화하는 것에 대한 연구가 필요하다. 본 연구에서는 심리치료의 개입에 시사점을 갖고자 심리 내적 기제에 초점을 두고 연구하였다.

우선 애착에 대해 살펴보면, Bowlby(1958)는 애착이 특정한 타인에게 강한 정서적 유대를 갖는 성향이며, 다른 사람에게 접근을 추구하고 유지하거나, 접근성이 손상되었을 때 그것을 회복시키려는 행동이라고 설명했다. 영아는 출생 시부터 미소짓기와 울기를 통해 양육자가 자신의 근처에 있도록 만들고, 빨기와 매달리기, 따르기를 통해 애착 대상에게 능동적으로 접근한다. 초기 양육자와의 관계에서 보호와 돌봄을 받는 안전기지(secure base)를 형성하는 것은 인간의 타고난 기질이자 본성이다(Bowlby, 1999). 이러한 행동 체계는 진화론

적 관점에서 볼 때 환경 내에서 생존 가능성을 높인다(Bowlby, 1958). 유아 애착은 '낮선 상황 실험'을 통해 구체적인 유형으로 분류되기 시작했다(Ainsworth et al., 2015). 아동은 어머니와 함께 장난감이 있는 방으로 된 실험실에서 놀고 있는데, 낮선 사람이 들어오고 잠시 후 어머니가 약 15분 정도 나갔다가 방에 돌아온다. 이때 아동이 어떻게 행동하는지에 따라 안정형, 회피형, 몰두집착형, 혼란형으로 분류했다. 안정형 65%, 회피형 20%, 몰두집착형 10~15%, 혼란형 5~10%로 나타났다. 유아 애착의 질은 양육자가 보여주는 반응성의 질과 결부되는데, 어머니의 아동에 대한 민감성을 주요한 요인으로 보았다. 어머니가 아이의 신호를 정확하게 읽고 반응하며, 아이의 발달 단계에 맞게 아동의 행동을 이해하고 융통성 있게 적응해 가는 것을 통해, 아동은 어머니와의 정서적 유대감을 기반으로 어머니를 안전기지로 이용하며, 세상을 탐색하고, 접근을 조절할 수 있다.

점차 애착이론에서 행동이 아닌 표상의 중요성을 강조하였는데, Bowlby(1978)는 유아가 양육자와의 상호작용을 통해 자신이 사랑받을 만한지, 가치 있는 존재인지에 대한 자기표상, 타인이 신뢰롭고 접근 가능한 존재인지에 대한 대상표상, 이 둘을 연결하는 정동을 포함한 내적작동모델(internal working model)을 형성한다고 하였다. 개인은 내적작동모델에 따라 타인의 행동을 해석하고 예측하며, 나아가 자신의 감정과 행동을 계획하고 결정한다(Bowlby, 1976; Mikulincer, 1998). 생애 초기 주 양육자와의 관계 경험은 정신적 표상으로 내재화되고, 비교적 안정적으로 유지되어 이후 대인관계에 영향을 미친다(Gabbard, 2014; Knox, 1999). 초기애착의 질이 성인기에도 유

지되는 것이다(Collins & Read, 1990; Holmes, 1993; Main et al., 2005; Waters et al., 2000).

성인애착에 대해 살펴보면, 성인애착은 개인이 신체적, 심리적 안정을 주는 특정 인물과 신체적, 심리적으로 근접하고자 하며 관계를 유지하려 하는 안정적인 경향성을 일컫는다(Sperling & Berman, 1994). 내적작동모델을 기반으로 성인애착을 유형화하면, 자기표상과 대상표상의 긍정과 부정 여부에 따라 안정형, 회피형, 몰두형, 두려움형 네 가지로 분류된다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 안정형은 자신과 타인을 긍정적으로 지각하고, 자신을 사랑받을 만한 사람으로 느끼며, 타인을 자신의 요구에 적절하게 반응하는 인물로 여긴다. 자신과 타인을 긍정적으로 느끼기 때문에 관계에 접근하고 친밀감을 형성하는 것이 편안하다. 회피형은 자신은 긍정적으로, 타인은 부정적으로 지각하여, 자신은 사랑받을 만한 가치가 있는 사람이나, 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것의 필요성을 느끼지 못해 관계를 회피한다. 몰두형은 자신은 부정적으로, 타인은 긍정적으로 지각하고, 자신은 사랑받을 만한 가치가 없고, 타인은 긍정적인 인물로 느껴져 타인에게 수용 받는 것에 집착한다. 두려움형은 자신과 타인을 모두 부정적으로 지각하고, 자신은 사랑받을 만한 가치가 없는 사람이며, 타인도 신뢰할 수 없고 자신의 요구에 적절하게 반응하지 못하는 인물로 여긴다. 이들은 내적으로는 친밀감을 바라면서도 관계가 가까워지면 자신이 상처받고 실망하게 될 것이 두려워 관계에 거리를 둔다. 회피형, 몰두형, 두려움형의 불안정애착 유형을 가진 사람들은 타인을 적절하게 의지하지 못하고(Lopez & Brennan, 2000), 친밀한 관계를 형성할 가능성이 낮다(Bush et al., 1993). 이는 안전기지를 갖

지 못하는 데서 그치는 것이 아니라 외상 경험으로 자리 잡을 수 있다(Allen et al., 2008).

애착의 안정성과 변화 가능성은 오랫동안 논쟁거리였다. Bowlby(1999)는 애착 조직이 처음에는 가변적이거나 변화에 저항하는 강도가 점점 증가한다고 주장하면서 애착의 안정성을 설명했다. Ainsworth의 애착 분류체계로 Connell(1977)이 영아를 12개월에 한 번, 18개월에 한 번 측정했을 때 두 결과가 81% 일치했다. Waters(1978)는 50명의 아이들을 대상으로 연구하였는데 96% 일치하는 결과가 나타났다. Block과 Block(2014)은 인종 및 사회 경제적 지위가 다양한 아이들 100명 이상을 대상으로 만 3세였을 때 측정한 결과가 만 7세 때 측정한 결과를 예언한다고 밝혔다.

한편 애착의 변화 가능성에 주목하는 연구들을 살펴보면, Bowlby(1980, 1988; Bowlby, 1999에서 재인용)와 Ainsworth(1985)가 종단 연구를 이어가면서 애착 유형이 변화할 수 있음을 발견하였고, 이후 초기애착 유형이 성인기까지 반드시 유지되는 것은 아님을 지지하는 후속 연구들이 쌓이고 있다(Baldwin et al., 1996; Lewis et al., 2000; Weinfeld et al., 2000). 서미경과 정남운(2016)은 안정애착은 부정적인 사건에 의해 불안정애착으로 변할 수 있고, 영아기에 형성된 불안정애착은 이후의 경험들에 의해 안정애착으로 변할 수 있다고 설명하였다. 애착을 구성하는 내적작동모델은 생애에 걸쳐 비교적 안정적인 동시에 상호작용하며 변화한다(Bowlby, 1976). 즉, 애착 유형은 연속성을 가지는 동시에 변화가 가능성을 의미한다. Crandell 등(1997)은 어머니와 그들의 취학 전 자녀 36쌍을 모집하여 성인애착면접(Adult Attachment Interview: AAI)을 통해 어머니를 안정애착과 불안정애착으로 분류하던 와

중, 안정애착으로 분류된 어머니들 중에 어린 시절 부모와의 경험을 부정적으로 묘사하는 어머니들을 발견했다. 초기에 불안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 안정애착을 보이는 경우 획득된 안정애착(earned secure attachment)이라고 부른다(Pearson et al., 1994). 이후, Moller 등(2002)은 초기에 안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 불안정애착을 보이는 경우 현재 불안정애착(current insecurity), 초기에 안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 안정애착을 보이는 경우 지속된 안정애착(continuous security), 그리고 초기에 불안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 불안정애착을 보이는 경우 지속된 불안정애착(continuous insecurity)이라고 불렀다.

선행연구들에 따르면, 어린시절 주 양육자와 불안정애착을 경험한 성인이 모두 성인기에 불안정애착 유형을 갖는 건 아니다. 즉, 초기 주 양육자와 불안정애착을 경험한 것과 성인 불안정애착 사이의 경로에는 다른 변인이 영향을 주고 있다는 의미이다. 따라서, 초기 불안정애착이 어떤 경로를 통하여 성인 불안정애착에 영향을 미치는지 확인하는 것이 필요하다. 초기애착과 성인애착의 관계를 매개하는 변인에 대하여 정서적 탈애착(이시연 등, 2014), 분리개별화(조화진, 서영석, 2010), 또래애착(주은지, 2011)이 밝혀졌다. 정서적 탈애착과 분리개별화는 부모와의 애착과 관련한 변인이고, 또래애착은 부모 이외의 애착 대상과 관련한 변인이다. 본 연구에서는 대상과의 애착 관련 변인이 아닌, 개인의 심리 내적 과정을 밝히는 것에 초점을 두고자 한다. 초기에 불안정애착을 경험한 사람들의 심리 내적 과정을 살펴보면, 높은 우울과 불안(Kenny & Donaldson, 1991), 낮은 자아탄력성(서미경, 정

남운, 2016) 그리고 경험회피(강수진, 최영희, 2019; 박용주, 박원주, 2016) 등이 있다. 그 중에서 많은 정신병리 속에 내포되어있는 경험회피(Hayes et al., 1996)를 본 연구에서는 주목하고자 한다.

경험회피(Experiential Avoidance)는 인지행동치료의 제 3동향 내에서 경험적 연구를 통해 발전시킨 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT)의 핵심 개념이다(문현미, 2006; Eifert & Forsyth, 2005). 경험회피는 불쾌하거나 고통스러운 감정, 사고, 기억과 신체감각 같은 내적 경험을 견디거나 직면하지 않고, 통제하고 변화시키려는 시도를 의미한다(Hayes et al., 1996). 이러한 시도로 인해 발생하는 고통에도 불구하고 회피를 유지하려는 태도이고(Hayes et al., 1996), 장기적으로는 자신이 가치 있게 여기는 삶을 살기 어렵게 만든다(Luoma et al., 2007). 회피하려는 경험에는 고통스럽고 취약한 경험이 담겨있어(Kashdan et al., 2006), 이를 내면에서 경험하는 것을 통제하기 위해 많은 시간과 에너지를 쏟는다. 한정된 에너지가 지속적으로 불필요하게 소비되면서 자아의 힘은 약해진다. 역설적으로, 부정적인 경험을 통해 얻을 수 있는 성장의 기회가 박탈되는 것이다. 이러한 상황을 Luoma 등(2007)은 고통을 느끼지 않으려는 시도에 의해 더 큰 고통을 겪는 통제의 역설을 경험하게 되는 것이라고 설명했다.

불안정애착과 경험회피의 관련성을 살펴보면, 불안정애착 세부 유형 중 불안형은 스트레스 상황일 때 부정 정서와 경험에 몰두하게 되어 자신의 다양한 정서를 명확하게 인식하거나, 타인에게 도움을 청하는 등 효과적인 전략을 사용하지 못하고, 억압, 수정 또는 회피 등 부적응적 전략을 사용하게 된다. 회피

형은 스트레스 상황에서 자신의 경험에 의식적, 무의식적으로 거리를 두어 부정적인 감정을 비롯하여 경험 자체를 회피하려고 하기 때문에 회피전략을 주로 사용하게 된다(강수진, 최영희, 2019; 박용주, 박원주, 2016). Fonagy (2001)는 아동이 감당하기 어려운 고통스러운 정서를 부모가 지속적으로 담아내지 못할 때 아동이 자신의 고통스러운 정서 경험을 억제 또는 회피한다고 하였다. 여러 연구자들이 이를 지지하며, 초기애착의 고통스러웠던 경험을 다시 마주하고 싶지 않아 정서적, 인지적으로 회피하는 경험회피를 내면화하게 된다고 하였고(Gratz et al., 2007; Simons et al., 2003), 어릴 적 사랑하는 사람을 상실하거나 외상을 경험한 사람들도 경험회피를 시도하기 쉽다고 하였다(Zettle, 2007). Pearson 등(1994)의 연구에서 획득된 안정애착을 보이는 사람들은 불안정애착, 지속된 불안정애착 유형의 사람들에 비해 부정적인 감정을 수용하는 능력이 높았는데, 이를 통해 초기에 불안정애착을 형성하여도 경험회피 수준이 낮을 때 성인기에 안정애착을 획득하는 것을 기대해 볼 수 있다. 즉, 초기 주 양육자와 불안정애착을 경험한 사람들은 경험회피를 하게 될 가능성이 높는데, 본 연구에서 불안정애착이 유지되는 경로인 경험회피를 확인함으로써, 경험회피를 낮추는 개입을 통하여 안정애착을 획득하는 것을 고려해 볼 수 있다.

Bowlby(1988: Bowlby, 1999에서 재인용)는 내담자의 내적작동모델을 불안정형에서 안정형으로 수정하는 것이 치료의 목적이 될 수 있다고 주장하였다. 초기에 불안정애착을 형성한 사람들이 어떻게 성인기에 안정애착을 획득할 수 있었는지 확인한 연구들은 심리치료에 중요한 시사점을 준다. 따라서 본 연구에

서는 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 통하여 성인 불안정애착을 유지시킬 때 이를 완화할 수 있는 요인을 확인하고자 한다. 우선 선행연구에서 밝혀진 획득된 안정애착으로의 변화 요인을 살펴보면, Crandell 등(1997)은 이들이 성장기 동안에 주 양육자 외의 다른 애착 인물이 있었고, 그들과 안정애착을 경험했다는 몇 가지 증거들을 발견하였다. 또한, 어린시절 초기 경험의 질보다 이 경험을 성인기에 어떻게 정신적으로 구성하고 통합하는지가 현재 애착 유형과 관련이 있다고 하였다. 이외에도 국외 연구에서는 종교(Kirkpatrick & Shaver, 1990), 오랜 시간의 심리치료 경험(Saunders et al., 2011), 국내 연구에서는 어린 시절 이후 부모 외의 다른 사람으로부터 경험한 안정감(이향숙, 전요섭, 2010)이 주요 요인으로 주목되었다. 서미경과 정남운(2016)은 연구에 참여한 대상자 중 획득된 안정애착 유형으로 분류된 사람들 15명에게 불안정애착이 안정애착으로 변화하게 된 요인을 온라인으로 인터뷰하였고, 이에 대해 5명이 답변하였다. “부의 폭력으로 상처가 컸으나, 성인기까지 이어진 모의 지극한 사랑”이라는 답변에서는 한 명의 양육자에 의한 학대에도 다른 주 양육자의 지속적인 돌봄과 안전기지 역할이 있었음을 추측할 수 있다. “결혼 및 아내의 사랑”이라는 답변에서는 주 양육자 이외의 새로운 애착 대상과의 안정애착 경험을 추측할 수 있다. 그리고 글쓰기와 독서, 명상 및 심리상담을 통한 성찰 작업을 비롯하여, 종교, 자신에게 맞는 직업과 그에 따른 보람을 변화 요인으로 답변하였다. 본 연구에서는 획득된 안정애착으로의 변화 요인 중 심리 내적 기제이자 어린시절 부정적인 경험을 성인기에 구성하고 통합하는 성찰기능(reflective function)에

주목하고자 한다. 성찰기능은 최근에는 정신화 혹은 심리화(mentalization)라고 불린다.

심리화(mentalization)는 심리 내적 작업을 통하여 견디기 어려운 경험을 소화하는 데 중요한 요인으로 꾸준히 주목받고 있다. 심리화는 자기와 타인의 마음 상태에 대한 이해와 수용 그리고 성찰할 수 있는 능력을 말한다(Fonagy, 1998). 구체적으로는, 개인의 욕구, 감정과 같은 주관적인 심리 상태를 바탕으로 자신과 타인이 보이는 행동의 내재적인 의미를 해석하는 정신활동이다(Allen et al., 2008; Fonagy & Bateman, 2006). 전반적이고 지속적인 현상으로서의 특질적인 측면과 특정 상황에서 일시적이고 격렬하게 느끼는 상태적인 측면을 모두 가진 개념이다. Fonagy(1998)는 양육자가 아동을 고유한 생각과 감정이 있는 주체로 대함으로써 아동은 자신과 타인들의 행동이 감정과 사고 등의 내적 상태에 의해 동기화된다는 것을 이해하게 된다고 설명하였다. 엄마가 아이에게 마음상태를 가진 심리적 주체로 대할 때 아이는 부모의 마음을 탐색할 기회를 갖게 되면서 타인과 자기에 대해 깊이 생각할 수 있는 심리화 능력이 발달한다(Fonagy & Target, 1996). 심리화 수준이 높은 개인은 자신의 생각, 감정이 일시적인 심리 내적 사건임을 알고, 부정적인 경험에 대해서도 영향을 축소시키고, 적응적인 반응을 선택할 수 있다(김경은, 정남운, 2018).

한편, 심리화 능력이 단지 양육자의 적절한 반영과 안정적인 애착 환경에 의해서만 발달하는 것은 아니다(Newton et al., 2000). Fonagy와 Bateman(2006)은 심리화가 일정한 사회적 맥락에서도 획득될 수 있다고 하였다. 초기 양육자와의 애착이 불안정하지만 심리화 수준이 높은 사람들이 있었고, 심지어 획득된 안

정애착에서 심리화 수준이 가장 높게 나왔다(Fonagy et al., 1994). 심리화는 고정되거나 단일한 능력이 아니고, 역동적이고 다면적인 능력으로 애착 관계의 맥락 속에서 발달하고 진화하는 발달적 성취이다(Fonagy & Target, 1996; Fonagy et al., 2002). Bateman과 Fonagy(2013)는 심리화기반치료(Mentalization-Based Therapy: MBT)를 통해 심리화 능력을 발달시킬 수 있다고 주장한다. 이러한 논의들을 통해 심리화 능력은 초기 안정애착에서만 발달하는 역량이 아니라, 초기 불안정애착 경험을 통합하고 안정애착을 획득하는 맥락에서도 발달할 수 있음을 알 수 있다.

Hayes 등(1996)은 심리화 수준이 높으면 부정적인 경험에서 한 걸음 물러나 사고할 수 있어 경험회피가 낮아진다고 설명하였다. 심리화 능력은 일상에서 만나는 사건들에 의해 순간적으로 유발된 각성을 조절할 수 있도록 해주고, 지금 여기에서 타인의 감정과 동기를 고려하고, 마음속에 미래를 그려보는 능력을 지속시킨다(Allen et al., 2008). 심리화 수준이 낮을수록 친밀한 관계에서 불안정하기 때문에 고통스러운 정서에 쉽게 빠질 수 있으며(김재형, 2014), 고통감내력이 낮아지므로(김혜울, 김영근, 2018) 내적 경험을 수용하기보다는 그러한 감정과 경험을 회피하려는 전략을 취하게 된다. 아동기 정서적 외상 경험으로 인해 심리화의 성찰적 기능이 손상되어 자신과 타인의 마음 상태를 헤아릴 수 없게 되면(Fonagy, 2001), 개인은 타인과의 관계를 무섭고 고통스러운 것으로 경험하게 되면서, 결과적으로 정서적인 내면세계로부터 방어적 철수를 하게 되어 경험회피가 일어난다(Fonagy et al., 2007). 이들은 내외적 현실의 관계에 대한 자각을 잃어, 자기와 세상에 대하여 이해하는

데 있어 융통성이 없고 제한적인 사고를 하게 된다(Bateman & Fonagy, 2010; Fonagy et al., 2000). 즉, 심리화 수준이 낮으면 자신의 생각과 감정에 거리를 둘 수 있는 능력이 떨어질 뿐 아니라, 타인의 생각과 감정, 행동에 대해서도 해석하고 이해할 수 있는 능력이 부족하기 때문에 부정적인 경험을 소화하기 어렵다는 것을 알 수 있다.

심리화와 초기 불안정애착, 경험회피의 관계를 직접적으로 살펴본 선행연구는 없으나, 관련성을 추측해 볼 수 있는 연구가 있다. 김은희(2018)는 심리화 능력을 발달시킴으로써 불운한 아동기 경험(Adverse Childhood Experience: ACE)의 부정적인 영향을 완화할 수 있다고 주장하였다. 심리화 능력이 낮거나 중간인 경우에 불운한 아동기 경험(ACE)이 있는 집단은 ACE가 없는 집단에 비해 자존감이 낮고, 경험회피, 대인관계 어려움, 신체화, 우울과 불안을 더 많이 보였다. 그러나 심리화 능력이 높은 경우에는 ACE가 있는 집단과 없는 집단 간의 차이가 유의하지 않았다. 이는 높은 심리화 능력이 불운한 아동기 경험(ACE)이 경험회피에 미치는 영향을 완화했다는 걸 의미할 수 있다(김은희, 2018). Allen 등(2008)도 심리화 능력이 과거의 불운한 사건에 대해 마음속에서 교정하여 불운한 경험의 영향을 완충한다고 주장하였다.

불안정애착과 심리화의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 심리화는 관계적 외상이나 애착외상의 보호요인이다(Wallin, 2007). 심리화기 반치료(MBT)는 애착외상을 경험한 경계선 성격장애 내담자를 대상으로 심리화 능력을 증진하기 위해 개발되었다. 초기 부정적 경험에 대해 심리화하는 것은 경험의 부정적인 영향을 완화하고 세대를 통해 불안정애착이 전이

되는 가능성을 줄이는 보호요인으로 작용한다(Fonagy et al., 1994). 서미경과 정남운(2016)은 심리화 능력을 발달시키는 시도가 초기에 형성한 불안정애착 유형을 이후에 안정형으로 변화시키는데 도움을 줄 수 있을 것이라고 하였다. 즉, 견디기 어려운 내적 경험을 회피하지 않고 헤아릴 수 있는 능력이 획득된 안정애착의 주요한 요인일 수 있겠다. 이러한 선행연구를 기반으로, 본 연구에서는 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 통해 성인 불안정애착에 영향을 주고, 이를 심리화가 조절하는지를 확인하여, 그에 따른 시사점을 제시하고자 한다.

본 연구에서 연구 대상은 만 18세 이상 성인이며, 초기애착 경험은 어린시절 주 양육자와의 애착 경험을 회상하여 측정하고자 한다. 초기애착에 대해 주로 어머니와 아이의 관계 경험을 대상으로 연구해 왔으나(남수경, 김장희, 2015), 본 연구에서는 다양한 가족과 돌봄 관계가 연구에 포함될 필요성이 있다고 판단하였다. 통계청(2019)에서 보육실태조사를 실시할 때 어머니가 아닌 주 양육자를 대상으로 하였고, 미국정신의학회에서 사용하는 정신장애 진단분류체계인 DSM-5에서도 양육과 애착의 질에 대해 언급할 때 어머니가 아닌 ‘성인 보호자(adult caregiver)’ 혹은 ‘주 보호자(primary caregiver)’라고 명시한다(APA, 2013). 이는 초기 애착이 부, 모와의 애착에 한정된 것이 아님을 의미하며, 다양한 가족과 돌봄의 형태를 고려한 것으로 사료된다. 또한 Bowlby(1999)는 생모가 아이의 주 애착 대상이 되는 것이 흔하지만 아이를 자식 기르듯 상호작용하고, 아이가 보이는 신호와 접근에 민감하게 반응하는 인물이라면 이들도 주 양육자의 역할을 수행할 수 있다고 주장하였다. 아이는 누가 아

이를 돌보는지, 함께 사는 구성원이 어떠한지, 얼마나 많은 인물과 애착 관계를 형성하는지에 따라 주요 애착 인물을 선택한다. 따라서 아이의 어머니, 아버지, 보육원 선생님, 형제 자매, 조부모, 친척 등 다양한 인물이 주 양육자가 될 수 있다.

이와 같은 논의를 바탕으로 본 연구에서 검증하고자 하는 연구모형을 그림 1에 제시하였고, 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 초기 주 양육자와의 불안정애착, 성인 불안정애착, 경험회피, 심리화의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 경험회피는 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계를 매개하는가?

연구문제 3. 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 통해 성인 불안정애착에 미치는 영향을 심리화가 조절하는가?

방 법

연구 대상 및 절차

본 연구는 만 18세 이상의 성인을 대상으로 Google 설문지를 통해 실시하였다. 모든 연구

대상들에게 연구를 안내하고 동의서를 받았고, 자발적으로 참여하도록 하였다. 일부 대학의 에브리타임 홍보 게시판과 사이버캠퍼스, 카카오톡 SNS 등에 연구 대상자를 모집한다는 글을 게시하여 연구 참여자를 모집하였다. 경기도 소재 4년제 대학인 C대학교 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인(1040395-202008-18)을 받은 후 관련 규정에 따라 실시되었다. 340명이 응답하였으며 불성실하게 응답한 10명의 응답을 제외한 330명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 성별은 여성 217명(65.8%), 남성 113명(34.2%)이었으며, 연령대는 20대 231명(70.0%), 50대 51명(15.5%), 30대 28명(8.5%), 40대와 60대는 각각 10명(3.0%)으로 나타났다. 주 양육자의 경우 어머니 292명(88.5%), 할머니 18명(5.5%), 아버지 12명(3.6%), 보육기관 3명(0.9%), 할아버지와 친척이 각각 2명(0.6%)으로 나타났다. 기타 1명(0.3%)은 주 양육자가 여러 번 바뀌었으며 주로 어머니, 외할머니, 사촌 언니였다고 응답했다.

측정 도구

부모 및 또래 애착 척도 개정판(Inventory of Parent and Peer Attachment: IPPA-R)

초기 주 양육자와의 불안정애착을 측정하기

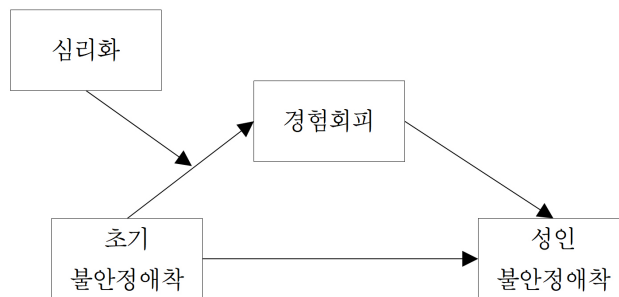


그림 1. 연구모형

위해 Armsden과 Greenberg(1987)가 개발한 것을 옥정(1998)이 변안 및 수정 후 타당화한 IPPA-R을 사용하였다. 부·모·또래에 대해 동일한 문항으로 각 25문항, 총 75문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 어린시절 주 양육자와의 애착 경험을 측정하고자 부·모 관련 25문항을 과거형으로 수정하여 사용하였고, 부모를 “주 양육자”로 명칭을 변경하였다. IPPA-R의 부·모 관련 문항만 사용하고 과거형으로 수정한 선행연구(권채영, 2018; 이시연 등, 2014)와 지각한 어머니의 과보호, 부모의 공감, 부모의 양육태도, 부모-자녀간의 의사소통에 대한 척도에서 어머니 또는 부모를 “주 양육자”로 명칭을 변경하여 사용한 선행연구들(강주희, 2013; 김미숙, 송민경, 2022; 이지영, 정익중, 2020; 임성철, 이채원, 2011)을 참고하였다. 신뢰 10문항, 의사소통 9문항, 소외 6문항, 총 25문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이다. 높은 점수는 애착 안정성을 의미하는데, 본 연구에서는 역채점하여 총 점수가 높을수록 초기에 주 양육자와 불안정애착을 형성했음을 의미한다. 각 요인의 문항 예로, ‘나는 주 양육자를 신뢰했다’, ‘나는 주 양육자에게 나의 어려움과 근심거리를 말씀드렸다’, ‘나는 주 양육자로부터 별 관심을 받지 못했다’와 같은 문항들이 있다. 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 옥정(1998)의 연구에서 부 .93, 모 .92이고, 권채영(2018)의 연구에서 부의 경우 신뢰 .90, 의사소통 .88, 소외감 .80, 모의 경우 신뢰 .91, 의사소통 .86, 소외감 .81이었다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .95로 하위요인 신뢰 .91, 의사소통 .91, 소외 .84로 나타났다.

친밀 관계 경험 척도 개정판(Experience of Close Relationship Scale-Revised: ECR-R)

성인 불안정애착을 측정하기 위해 Brennan 등(2000)이 개발 및 수정하고, 김성현(2004)이 변안 및 타당화한 ECR-R을 사용하였다. 불안 애착 18문항, 회피애착 18문항, 총 36문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이다. 높은 점수는 성인 불안정애착의 정도가 심한 것을 의미한다. 불안애착은 관계에서 버림받는 것에 대한 두려움과 과도한 집착을 측정하고, 문항 예시는 ‘종종 다른 사람들에게 버림받을까 두렵다’이다. 회피애착은 관계에서 회피하고 친밀해지는 것을 불편해하는 경향을 측정하고, 문항 예시는 ‘다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불편하다’이다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 불안애착 .89, 회피애착 .85이다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .93으로 하위요인 불안애착 .93, 회피애착 .92로 나타났다.

수용-행동 척도-II(Acceptance-Action Questionnaire-II: AAQ-II)

경험회피를 측정하기 위해 Hayes 등(2004)이 개발한 것을 Bond 등(2011)이 개정하고, 허재홍 등(2009)이 변안 및 타당화한 AAQ-II를 사용하였다. 단일 요인으로 총 10문항으로 구성되어 있고, 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=항상 그렇다)이다. 높은 점수는 경험회피의 정도가 심한 것을 의미하고, 문항 예시는 ‘내 고통스러운 기억들은 내가 만족스러운 삶을 살지 못하게 한다’이다. 허재홍 등(2009)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .85, 박정미와 정남운(2018)의 연구에서는 .89이다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .86으

로 나타났다.

한국판 심리화 척도(Korean Version of The Mentalization Scale: K-Ments)

심리화를 측정하기 위해 Dimitrijević 등 (2018)이 개발한 것을 이수림과 이문희(2018)가 번안 및 타당화한 K-Ments를 사용하였다. 자신에 대한 심리화 6문항, 타인에 대한 심리화 11문항, 심리화 동기 8문항, 총 25문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이다. 높은 점수는 심리화 수준이 높은 것을 의미한다. 자신에 대한 심리화는 자신의 내면에서 일어나는 생각, 감정 등 심리 활동에 초점을 두는 심리화를 의미하고, 문항 예시는 ‘나는 종종 나의 정확한 느낌에 대해 혼란스럽다’이다. 타인에 대한 심리화는 타인의 생각, 감정 등 심리 활동에 초점을 두는 심리화를 의미하고, 문항 예시는 ‘나는 사람들의 신념과 감정을 알 때 그들의 행동을 잘 예측할 수 있다’이다. 심리화 동기는 자신과 타인으로 방향성을 구분하지 않고 심리 활동에 초점을 두고자 하는 동기나 의지를 의미하고, 문항 예시는 ‘나는 항상 사람들이 왜 특정한 방식으로 행동하는지 관심이 있어 왔다’이다. 이수림과 이문희(2018)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88, 자신에 대한 심리화 .78, 타인에 대한 심리화 .84, 심리화 동기 .76이다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85, 하위요인 자신에 대한 심리화 .81, 타인에 대한 심리화 .83, 심리화 동기 .70으로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서는 초기 주 양육자와의 불안정

애착이 경험회피를 매개로 성인 불안정애착에 미치는 효과가 심리화에 따라 달라지는지를 확인하고자 조절된 매개모형을 설정하고, SPSS 23.0과 PROCESS Macro V3.3을 사용하였다. Hayes(2015, 2018)가 제안하는 조절된 매개효과의 공식 검정(formal test) 절차에 따라 조절된 매개지수(index of moderated mediation)의 추론 검정을 통해 조절된 매개모형의 유의성을 판단하였다. 분석은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상의 인구 통계학적 특성을 확인하고자 빈도분석을 실시하고, 수집된 자료의 신뢰도를 확인하기 위하여 Cronbach's α 값을 산출하였다. 정규성 검증을 위해 초기 주 양육자와의 불안정애착, 경험회피, 성인 불안정애착, 심리화 각 변인의 기술통계치를 확인하고, Pearson의 적률상관분석을 실시하여 변인들 간의 상관관계를 살펴보았다. 둘째, 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계를 경험회피가 매개하는지 살펴보기 위하여 PROCESS Macro Model 4를 사용하였고, 매개모형의 유의도를 확인하기 위해 Process Macro를 이용하여 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 사용하였다(Preacher et al., 2007). 매개지수의 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않는지를 확인함으로써 모형의 유의성을 판단하였다(Hayes, 2015, 2018). 셋째, 초기 주 양육자와의 불안정애착과 경험회피의 관계를 심리화가 조절하는지 살펴보기 위하여 PROCESS Macro Model 1을 사용하였고, 조절모형의 유의도를 확인하기 위해 부트스트래핑 방식을 사용하였다. 조절지수의 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않는지를 확인함으로써 모형의 유의성을 판단하였다(Hayes, 2015, 2018). 넷째, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험

회피를 매개하여 성인 불안정애착에 미치는 영향을 심리화가 조절하는지 살펴보기 위하여 PROCESS Macro Model 7을 사용하였고, 조절된 매개모형의 유의도를 확인하기 위해 부트스트래핑 방식을 사용하여 조절된 매개지수의 유의도를 확인하였다(Hayes, 2015, 2018). 조절변수의 평균값과 평균 $\pm 1SD$ 수준에서 유의성 영역검증을 실시하여, 간접효과의 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 유의하다고 판단하였다(Hayes, 2015, 2018).

결 과

기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 상관과 등분산성, 다중공선성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였고, 정상 분포를 이루고 있는지 확인하기 위하여 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였다.

본 연구의 주요 변인에 대한 상관분석과 기술통계의 결과는 표 1과 같다. 주요 변인 간의 상관을 살펴보면, 초기 주 양육자와의 불안정애착은 성인 불안정애착($r=.47, p<.01$), 경험회피($r=.40, p<.01$)와 유의한 정적 상관을 보였고, 심리화($r=-.31, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 성인 불안정애착은 경험회피($r=.68, p<.01$)와 유의한 정적 상관을, 심리화($r=-.54, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 마지막으로 경험회피는 심리화($r=-.51, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였다. 모든 변인들의 왜도와 첨도를 살펴보면 절대값 1을 초과하지 않아 모형 검증에 앞선 정규성 가정을 만족하였다(Kline, 2010).

초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계에서 경험회피의 매개효과 분석

초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계에서 경험회피의 매개효과

표 1. 변인들 간의 기술통계 및 상관분석 ($N=330$)

	초기 주 양육자와의 불안정애착	성인 불안정애착	경험회피	심리화
초기 주 양육자와의 불안정애착	1			
성인 불안정애착	.47**	1		
경험회피	.40**	.68**	1	
심리화	-.31**	-.54**	-.51**	1
평균	2.48	3.38	3.43	3.81
표준편차	.88	.91	1.12	.44
왜도	.47	.11	.44	-.36
첨도	-.52	-.47	-.16	-.09

주. ** $p<.01$

과를 검증하기 위하여 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS Macro Model 4를 사용하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다. 결과를 살펴보면 초기 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착에 미치는 정적인 영향력이 유의한 것으로 나타났으며($B=.25, p<.001$), 매개변인인 경험회피에 미치는 영향이 유의하였다($B=.51, p<.001$). 또한 경험회피가 성인 불안정애착에 미치는 직접효과가 유의하였다($B=.48, p<.001$). 이러한 결과는 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계를 경험회피가 정적으로 매개한다는 것이며, 부분 매개효과를 가진다는 것을 나타낸다. 즉, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착을 예측하는데 직접적인 영향을 주기도 하지만, 경험회피를 통하여 영향을 미친다는 것을 의미한다. 다음은 매개효과에 대한 5,000번의 부트스트래핑을 통해 매개모형의 유의성을 확인하였다. 조건부 간접효과의 95% 신뢰구간을 살펴보면, 매개지수의 상한값과 하한값 사이(.17,

.33)에 0이 포함되지 않아 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

초기 주 양육자와의 불안정애착과 경험회피의 관계에서 심리화의 조절효과 분석

초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피에 미치는 효과가 심리화에 의해 조절되는지를 검증하기 위하여 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS Macro Model 1을 사용하였고, 다중공선성 문제를 해결하기 위해 평균중심화(Mean Centering) 절차를 진행하였다. 그 결과는 표 3에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피($B=.36, p<.001$)에 정적인 영향을 미치고, 심리화가 경험회피($B=-1.04, p<.001$)에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 초기 주 양육자와의 불안정애착과 심리화의 상호작용 효과는 경험회피와의 관계에서 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=-.24, p>.05$). 이러한 결과는 초기 주 양육

표 2. 단순 매개효과 검증 결과

매개모형 검증	B	SE	β	t	R ²	F
초기 주 양육자와의 불안정애착 → 경험회피	.51	.07	.40	7.91***	.16	62.53***
경험회피 → 성인 불안정애착	.48	.03	.59	13.97***	.51	171.93***
초기 주 양육자와의 불안정애착 → 성인 불안정애착	.25	.04	.24	5.59***		
간접효과의 부트스트래핑 결과						
				95% CI		
<i>Effect</i>	Boot SE		<i>LLCI</i>			<i>ULCI</i>
.25	.04		.17			.33

주. *** $p<.001$

표 3. 심리화의 조절효과 검증 결과

종속변수: 경험회피							
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>				
초기 주 양육자와의 불안정애착(X)	.36	.06	5.89***				
심리화(W)	-1.04	.12	-8.54***				
(X)*(W)	-.24	.13	-1.81				
상호작용에 따른 R ² 증가	<i>R</i> ²		<i>F</i>				
	.01		3.29				
심리화	<i>Effect</i>	<i>Boot SE</i>	95% CI				
			<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>			
			-1SD(-.442)	.47	.09	.29	.65
			<i>M</i>	.36	.06	.24	.48
			+1SD(.442)	.25	.08	.10	.41

주. *** $p < .001$

자와의 불안정애착이 경험회피에 미치는 영향을 심리화가 조절하지 않는다는 것을 의미한다.

초기 주 양육자와의 불안정애착, 성인 불안정애착, 경험회피의 관계에서 심리화의 조절된 매개효과 분석

초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 매개하여 성인 불안정애착에 미치는 효과가 심리화에 의해 조절되는지를 검증하기 위하여 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS Macro Model 7을 사용하였다. 다중공선성 문제를 해결하기 위해 평균중심화 절차를 진행하였다. 조절된 매개지수 추론 검정을 통해 조절된 매개효과를 검증하였다. 조절된 매개지수와 조건부 간접효과는 부트스트래핑을 통해 확인하였다(Preacher et al., 2007). 분석 결과는 표 4,

표 5와 표 6에 제시하였다.

초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피($B = .36, p < .001$), 성인 불안정애착($B = .25, p < .001$)에 정적인 영향을 미치고, 경험회피가 성인 불안정애착($B = .48, p < .001$)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 초기 주 양육자와의 불안정애착과 심리화의 상호작용 효과는 경험회피에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($B = -.24, p < .07$). 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 매개하여 성인 불안정애착에 미치는 효과에 대한 심리화의 조절된 매개지수는 $-.117$ 로 나타났으며, 조건부 간접효과의 95% 신뢰구간($-.229, -.004$)은 0을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 그림 2에 분석 결과를 토대로 각 변수들 간의 직접효과와 간접효과 검증 결과를 제시하였다. 다음으로 구체적 양상을 확인하고자 조절 변인인 심리화

표 4. 심리화의 조절된 매개효과 검증 결과

	종속변수: 경험회피					
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
초기 주 양육자와의 불안정애착(X)	.36	.06	5.89***	.00	.24	.48
심리화(W)	-1.04	.12	-8.54***	.00	-1.28	-.80
(X)*(W)	-.24	.13	-1.81	.07	-.51	.02
	종속변수: 성인 불안정애착					
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
초기 주 양육자와의 불안정애착	.25	.05	5.60***	.00	.16	.33
경험회피	.48	.03	13.97***	.00	.41	.55

주. *** $p < .001$

표 5. 심리화의 조절된 매개효과 지수 검정

	<i>Effect</i>	Boot <i>SE</i>	95% CI	
			<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
심리화	-.117	.057	-.229	-.004

표 6. 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계에서 경험회피에 대한 심리화의 조건부 간접효과

심리화	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>	95% CI	
			<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-1SD (-.442)	.225	.049	.133	.323
Mean	.174	.035	.110	.246
+1SD (.442)	.122	.036	.052	.194

정도의 차이에 따라 매개효과의 변화를 확인하였다. 심리화를 평균 수준과 -1SD 수준, +1SD 수준의 세 단계로 나누어 조절된 매개효과가 어떻게 변화하는지 살펴보았다. 분석 결과, 심리화가 +1SD 수준(.133, .323), 평균 수준(.110, .246), -1SD 수준(.052, .194)에서 조건부 간접효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않

아, 세 수준 모두에서 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 심리화의 값이 상승할수록 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 매개하여 성인 불안정애착으로 이어지는 간접효과의 크기가 감소하는 것으로 나타났다. 이는 심리화 수준이 높을수록 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 거쳐

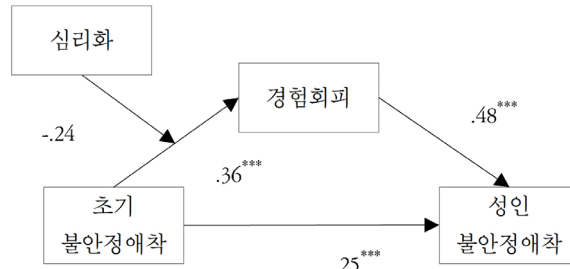


그림 2. 각 변수들 간의 직접효과와 간접효과(매개효과) 검증 결과

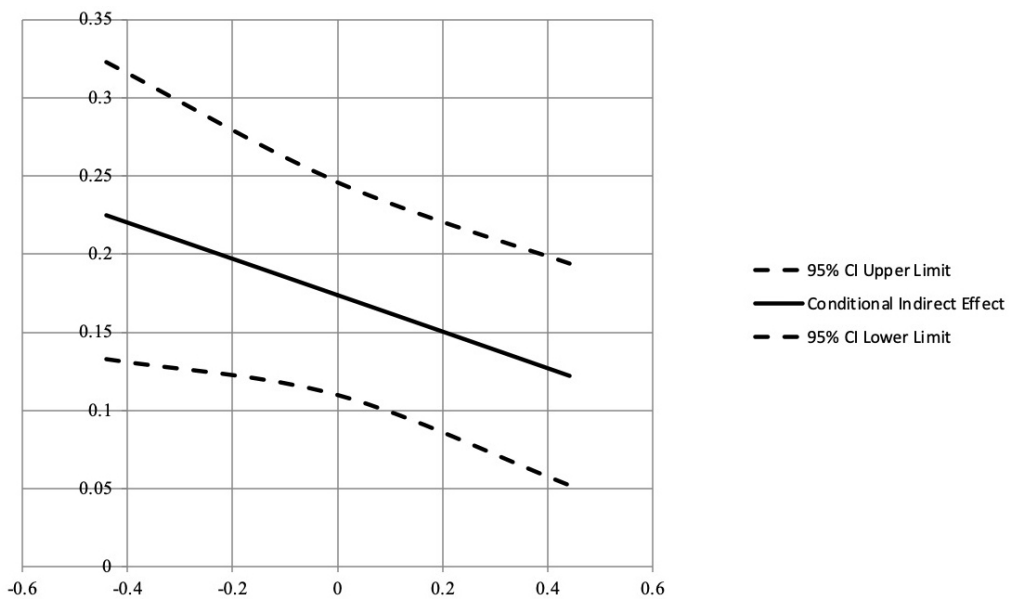


그림 3. 심리화에 따른 조건부 간접효과 그래프

성인 불안정애착에 미치는 영향의 정도가 줄어드는 것을 의미한다. 이를 통해, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 경험회피를 통해 성인 불안정애착에 영향을 미칠 때 경험회피의 매개효과는 심리화의 수준에 따라 달라진다는 것을 확인하였다. 그림 3에 심리화에 따른 조건부 간접효과 그래프를 제시하였다.

논 의

본 연구는 어린시절 형성한 주 양육자와의 불안정애착이 어떠한 경로로 성인기 불안정애착에 영향을 미치는지 탐색하고자 경험회피의 매개효과와 이러한 경로를 조절하는 심리화의 조절된 매개효과를 확인하였다. 연구 결과, 경험회피는 초기 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착에 미치는 영향을 부분 매개하였고, 이러한 매개관계는 심리화가 조절하

는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 검증된 구체적인 결과 네 가지를 설명한다.

첫째, 본 연구의 주요 변인들 사이의 상관관계를 분석한 결과, 독립변인인 초기 주 양육자와의 불안정애착은 매개변인인 경험회피와 종속변인인 성인 불안정애착과 유의한 정적 상관을 보였으며, 경험회피와 성인 불안정애착도 유의한 정적 상관을 보였다. 조절변인인 심리화는 초기 주 양육자와의 불안정애착, 경험회피, 성인 불안정애착과 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 초기 안정애착이 성인 불안정애착(양수진, 이정운, 2012; Bandura et al., 2009), 경험회피와 부적 상관을 보이고(이은혜, 2015; Szody & Mckinney, 2019), 심리화와 정적 상관을 보인다(Parker, 2019)는 선행연구들과 일치하였다. 또한 심리화가 경험회피(이은정, 장유진, 2020; Adolfsson & Gallo, 2018), 성인 불안정애착(김경은, 정남운, 2018; 김지훈, 장유진, 2020; Fonagy et al., 2020)과 부적 상관을 보인다는 기존의 연구를 지지한다. 즉, 초기에 주 양육자와 불안정애착을 형성한 사람들이 경험을 있는 그대로 받아들이거나 본인과 상대의 마음을 헤아리지 못하고, 성인기에도 불안정애착 유형을 갖고 있을 가능성이 높다고 할 수 있다.

둘째, 경험회피가 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계를 부분 매개하는 것으로 확인하였다. 애착외상을 겪은 사람들이 과거 고통스러웠던 경험을 다시 경험하고 싶지 않아 정서적, 인지적으로 회피하는 대처방식을 내면화하여 다른 대인관계에서도 이러한 방식으로 대처한다(Gratz et al., 2007; Simons et al., 2003)는 기존의 연구들을 지지한다. 본 연구 결과는 초기에 주 양육자와 불안정애착을 맺은 사람들은 경험회피를

내면화하여 이후 성인기의 대인관계에서도 불안정애착을 형성할 수 있음을 의미한다. 따라서 초기에 주 양육자와 불안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 불안정애착 유형을 보일 때 경험회피를 다루는 것이 성인기에 획득된 안정애착을 가지는데 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 초기 주 양육자와의 불안정애착은 경험회피의 매개효과를 통제한 후에도 성인 불안정애착을 유의하게 예측하여, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착을 형성하게 하는 핵심적인 요인이라고 해석할 수 있다. 이러한 결과는 애착 유형이 안정적으로 유지된다는 선행연구 결과(Block & Block, 2014; Bowlby, 1999; Connell, 1977; Waters, 1978)와 일부분 부합한다.

셋째, 초기 주 양육자와의 불안정애착과 경험회피의 관계를 심리화가 조절하지 않는 것으로 나타났다. 비록 심리화가 초기 불안정애착과 경험회피의 관계를 조절하는지에 대한 선행연구는 전무하지만, 부분적으로 유사한 김은희(2018)의 연구에 따르면, 불운한 아동기 경험이 있을 때 심리화 능력이 높으면 경험회피가 완화되었는데 이와는 다른 결과이다. 이는 불운한 아동기 경험을 가진 성인과 초기 주 양육자와의 불안정애착을 경험한 성인이 부정적인 경험을 회피하지 않고 심리적으로 수용하기 위한 심리 내적 과정은 다를 수 있음을 의미한다. 한편, Köksal(2017)은 심리화가 불안정애착과 신체화의 관계를 조절하지 않는다고 하였다. 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인의 불안정애착은 다른 변인이고, 부정적인 정서에 대한 방어기제인 경험회피와 무의식적 갈등에 대한 방어기제인 신체화 증상은 감당하기 어려운 경험을 회피한다는 공통점(이은경, 2015)이 있으나 다른 변인이라는

제한점이 있다. 그럼에도, 불안정애착을 가진 사람이 감당하기 어려운 경험을 회피하는 것을 심리화가 완화하지 못한다는 점에서 부분적으로 본 연구 결과를 지지한다. 또한 심리화의 이론적 배경에 따르면, 심리화는 다양한 사회적 맥락을 통해 발달할 수 있으나(Fonagy & Bateman, 2006), 초기 주 양육자와의 애착 경험에서 발달하기 시작하기에(Fonagy, 1998), 심리화의 발달은 초기애착과 분리되는 개별적인 변인인 동시에 밀접한 관련이 있다. 따라서, 심리화 정도가 높을 때 경험회피가 줄어들지만 동시에 초기 주 양육자와의 불안정애착도 함께 감소된 결과를 보여, 조절효과가 유의하게 나타나지 않았을 가능성이 있다. 본 연구의 결과는 초기 주 양육자와의 불안정애착을 경험한 사람들에게 심리화를 높이는 개입을 통해 경험회피를 완화하기 어려울 수 있다는 것을 의미한다. 따라서, 초기 주 양육자와의 불안정애착을 경험한 성인들이 경험회피를 낮추고, 심리적 수용을 높이기 위하여 심리화 이외의 개입을 추가적으로 살펴보는 것이 필요하다.

넷째, 초기 주 양육자와의 불안정애착과 성인 불안정애착의 관계에서 경험회피가 가지는 매개효과가 심리화에 따라 변화함을 확인하였다. 이는 높은 수준의 심리화 능력을 가진 사람들은 어린 시절의 부정적인 영향을 완화하며(Fonagy et al., 1991; Fonagy et al., 1995), 심리화 능력이 중요한 보호요인이 될 수 있다는(심영숙, 2010; Allen et al., 2008; Wallin, 2007) 선행연구를 뒷받침한다. 또한 서미경, 정남운(2016)의 연구에서 획득된 안정애착 유형의 사람들이 애착 유형의 변화 요인에 대해 성찰작업이라고 답변하였던 것을 지지하는 결과이다. 이러한 결과는 초기에 주 양육자와 불안정애

착을 경험한 성인이 상대와 자기의 마음을 헤아릴 수 있는 심리화 능력이 높을수록, 현재 부정적인 경험을 회피하는 경험회피가 줄어들고, 수용적으로 마주하는 심리적 수용이 높아져, 현재의 애착 관계에서 불안정애착이 형성되는 것을 완화한다고 설명할 수 있다. Bion(1985)은 견디기 어려운 내적 경험을 아기는 투사적 동일시를 통하여 엄마에게 보내고, 엄마는 이를 담아내고 소화하여 아기가 감당할 수 있는 것으로 바꾸어 돌려준다고 하였다. 아기는 엄마가 담아내고 건네준 것을 재함입하는데, 이를 통해 엄마의 담아주기가 아기 안으로 들어와 자리 잡으면서, 점차 아기도 어려운 내적 경험을 담아낼 수 있게 된다. 이러한 설명을 통해, 아기가 초기에 주 양육자와의 애착 관계에서 어떻게 견디기 어려운 경험을 심리화하고, 회피하지 않으면서 다뤄갈 수 있는지 추측할 수 있다. 종합하면 본 연구는 불안정애착 유형이 유지되고 변화하는데 관여하는 변인들의 관계에 대해 살펴보고, 이에 이르는 경로에서의 예측변인과 조절변인을 밝혔다.

연구 결과를 고려하였을 때 갖는 시사점과 함의 네 가지를 설명한다. 첫째, 본 연구는 성인을 대상으로 초기에 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착에 어떻게 영향을 미치게 되는지에 관한 경험적인 연구를 했다는 것에 의의가 있다. 초기에 주 양육자와 불안정애착을 형성한 사람이 모두 성인 불안정애착을 보이는 것은 아니므로, 불안정애착을 이해하기 위해 불안정애착이 유지되도록 하는 매개변인을 살펴보는 것이 필요하다. 애착 형성과 유지 및 변화에 대한 방대한 심리학적 연구와 이론서, 대중 서적이 있으나, 국내에서 초기 주 양육자와의 애착이 성인애착에 영향

을 미치는 과정에 대한 경험적 연구는 아직 미비하다. 초기애착과 성인애착의 관계에서 정서적 탈애착(이시연 등, 2014), 분리개별화(조화진, 서영석, 2010), 또래애착(주은지, 2011)의 매개효과를 확인하는 선행연구들을 잇따라, 본 연구에서는 경험회피의 매개효과를 확인하였다. 초기 주 양육자의 민감한 반응, 일관된 안정감을 받아보지 못한 영아는 이를 통해 자기표상 혹은 대상표상이 부정적인 내적작동모델을 가지게 된다. 이들이 좌절감과 고통을 느낄 때 다독이고 안정시켜주는 내적 대상이 부재하여, 강렬한 고통을 견디고자 정서적, 인지적 경험을 회피하는 대처방식을 사용한다. 어린시절에는 부정적인 자기표상과 대상표상, 경험회피의 대처방식이 좌절감과 고통을 견딜 수 있게 하는 기능을 하지만, 이는 내면화되어 이후에 새로운 경험이나 다른 사람들과 애착을 형성하는 기회에서도 익숙하게 작동하여 부적응적인 결과를 초래할 수 있다. 불안정애착이라는 익숙함에 오히려 안정감을 느끼며 새로운 대상과도 불안정한 애착 관계를 형성할 가능성이 큰 것이다. 이러한 결과는 경험을 회피하지 않고 수용할 수 있도록 개입함으로써, 초기 주 양육자와의 불안정애착이 성인 불안정애착으로 이어져 부정적인 결과를 초래하는 것을 예방하는 것이 필요함을 시사한다.

둘째, 획득된 안정애착을 설명하는 요인 중 개인의 심리화의 영향을 발견하였다. 국내에서는 애착 유형의 안정성에 대한 선행연구(박응임, 유명희, 1997; 장미자, 조복희, 1999; 조윤주, 2009)가 있으나 애착 유형의 비연속성에 대해 관심을 가진 연구가 미비하다. 특히 초기에 불안정애착을 형성한 사람들이 성인기에 안정애착을 형성하게 된 획득된 안정애착에 대해 연구하는 것은 불안정애착과 관련하여

나타나는 다양한 정신병리를 예방하는 개입에 도움을 줄 수 있다. 본 연구에서 심리적 보호요인인 심리화를 불안정애착 유형을 완화하는 요인으로 밝혀냄으로써, 초기 양육환경에서 심리화가 발달하지 못하더라도, 다양한 개입과 맥락을 통해 심리화 능력이 발달 될 때 획득된 안정애착을 형성할 수 있다는 가능성을 확인하였다. 심리화는 초기 양육자와의 관계에서 발달하는 능력이기도 하지만, 결손 되더라도 이후에 발달시킬 수 있어 초기에 불안정애착을 형성한 사람들도 심리화 수준이 높을 수 있음(김은희, 2018; Fonagy et al., 1994)을 지지하는 결과이다. 초기에 주 양육자와 불안정애착을 형성하였으나 심리화 수준이 높은 경우에는 경험을 회피하지 않고, 심리적으로 수용하게 됨으로써, 성인기에 애착 대상과 안정애착을 형성하는 획득된 안정애착을 가지게 될 수 있음을 시사한다. 이러한 시사점은, Fonagy 등(1994)이 초기애착 경험 자체보다는 과거와 현재의 애착 대상과 경험하는 부정적인 정서 경험에 대해 성찰적인 태도를 갖는 것이 성격과 대인관계 양상에 더 큰 영향력을 갖는다고 주장한 것과 부합한다. 본 연구 결과를 통해, 애착 유형의 유지와 변화, 획득된 안정애착에 대한 이해를 높일 수 있었다는데 의의가 있다.

셋째, 상담 및 심리치료 장면에서 불안정애착을 보이는 성인 내담자에게 심리화 능력을 발달시키고, 부정적인 경험에 대해 심리적으로 수용할 수 있도록 개입함으로써 불안정애착으로 인한 심리적 어려움을 예방 및 완화할 수 있을 것이라는 가능성을 제시하였다. 이를 지지하는 선행연구를 살펴보면, 불안정애착으로 인하여 정신병리(Wallin, 2007), 대인관계 어려움(박영주, 이영호, 2010; 황수민 등, 2010),

정서조절의 어려움(김은진, 2017)이 발생할 수 있는데, Bateman과 Fonagy(2013)는 심리화를 주요 치료 기제로 보는 심리화기반치료(MBT)를 통해 경계선 성격장애, 반사회성 성격장애, 우울증, 물질사용장애, 섭식장애 등 광범위한 정신질환을 치료하는데 효과성을 입증하였다. 심리화 능력은 초기 안정애착의 경험에서 발달하기도 하지만 다양한 사회적 맥락(Fonagy & Bateman, 2006)을 비롯해서, 상담 장면에서도 기를 수 있다(Bateman & Fonagy, 2013; Choi-Kain & Gunderson, 2008; Fonagy et al., 1994). 상담을 찾아오는 내담자들의 대인관계적 어려움을 비롯한 심리적 어려움은 초기애착 대상과의 관계에서 내면화된 내적작동모델이 작동하여 재연되고 있기 때문인 경우가 많다. 상담에서 초기애착 경험의 사실 자체를 변화시킬 수는 없다. 하지만 상담에서 내담자의 심리화 능력을 높이는 개입을 통해(이수림, 이문희, 2014; Bateman & Fonagy, 2013), 과거 불우했던 경험에 대해 성찰하고 정서적으로 교정할 수 있다(김경은, 정남운, 2018; Allen et al., 2008). 김경은, 정남운(2018)은 우리의 주관적인 경험이 현실 자체가 아니라 현실에 대한 하나의 표상임을 알게 될 때 고통스러운 감정, 사고에 휘말리지 않고, 자신의 경험을 성찰적인 태도로 바라볼 수 있다고 하였다. 김홍주 등(2020)은 표상으로서의 세계는 왜곡되는 것이 자연스럽고, 그러므로 경험하는 대상에 대하여 끊임없이 궁금해하고 탐구하는 태도를 갖는 것이 중요하다고 하였다. 우리가 경험하는 것에는 실제와 환상이 결합되어 있는데, 실제 사실만큼 그걸 어떻게 경험하고 의미화하는지가 심리에 영향을 미친다.

문형춘(2007)은 내담자의 애착 유형뿐 아니라 상담자의 애착 유형도 상담 관계에서 드러

나고 재현될 수 있음을 이야기하였다. 내담자와 상담자 모두 자신에게 익숙한 애착에 대한 기대가 행동을 통해 드러날 수 있으며, 익숙하지만 불만족스러운 관계를 재현하게 될 수 있다. 따라서, 상담자 스스로 자신, 타인 그리고 상담실에서의 내담자를 향하여 심리화 할 수 있는 것이 중요하다. Bateman과 Fonagy (2013)는 상담에서 상담자가 자신의 마음을 헤아리고 이를 표현하고, 내담자의 마음을 단정 짓지 않고 궁금해하면서 조율하는 모습을 보일 때, 이러한 상호작용을 경험한 내담자는 상담자의 심리화를 내면화하면서 자신의 마음과 상대의 마음에 대해 궁금함을 갖고 성찰하게 된다고 하였다. 주 양육자가 아이의 찡그린 표정을 보고 마음을 헤아리고, 조율하면서 적절한 반응을 해가듯이, 상담자는 내담자가 감당할 수 없는 고통스러운 경험을 담아내고 소화시켜 감당할 수 있는 것으로 되돌려줌으로써, 내담자 스스로 본인의 경험에 거리를 두고 성찰할 수 있는 공간을 키워갈 수 있는 것이다. 따라서, 상담 및 심리치료를 통하여 심리화 능력을 높이는 개입을 함으로써, 자신과 주 양육자의 행동에 내재된 의미를 해석하고 이해하게 되며, 이를 통해 익숙했던 내적 작동모델에서 벗어나 상담 관계에서 새로운 시도를 해보고, 일상에서 애착 대상들과 새로운 관계 경험을 시작할 수 있게 될 것이라 기대한다.

넷째, 애착 연구를 ‘어머니’와의 관계로 측정하던 것을 ‘주 양육자’와의 애착 경험으로 측정함으로써, 초기 주 양육자가 어머니가 아닌 사람들의 초기애착 관계가 성인애착 관계에 어떠한 영향을 끼치는지에 대하여 연구에 포함시켰다. 남수경과 김장희(2015)는 애착 연구가 전통적으로 일차 애착 대상으로 간주되

는 모를 중심으로 이뤄지고 있는 것에 대해 언급하며, 이는 실제로 대부분의 주 양육자가 모였기 때문으로 해석했다. 실제로 본 연구에서 주 양육자로 어머니가 292명, 할머니가 18명, 아버지가 12명, 보육기관 선생님이 3명, 할아버지와 친척이 각각 2명이었으며, 기타 1명은 주 양육자가 여러 번 바뀌었고 주로 어머니, 외할머니, 사촌언니였다고 응답하였다. 주 양육자가 어머니가 아닌 대상은 330명 중 38명으로 대략 12%에 해당한다. 적은 수치이기는 하나, 주 양육자가 아닌 모와의 초기애착 경험을 측정한다면 이들의 초기애착의 질은 적절하게 측정되지 못했을 수 있다. Schaffer와 Emerson(1964)은 어머니와 함께 살고 있는 유아들을 관찰했는데, 58명의 유아들 중 3명의 경우 첫 애착 인물이 어머니가 아닌 아버지, 할머니였다. 이지영과 정익중(2020)은 가정외보호청소년의 경우 주 양육자로 인식하는 대상이 기관 선생님, 조부모, 친인척 등 다양하게 나타나며, 가정외보호청소년에게 주 양육자는 매우 중요한 관계 대상이 된다고 하였다. 남수경과 김장희(2015)도 맞벌이 부부, 이혼 가정의 증가 등 변화하는 현실을 고려하면 일차 애착 대상이 반드시 모가 될 수는 없을 것이라고 주장하였다. 국내 연구에서도 최근의 가족형태를 감안하여, 김미숙과 송민경(2022)은 부모 공감 변인을 주 양육자의 공감으로, 강주희(2013)는 어머니의 과보호 변인을 주 양육자의 과보호로 재정의하여 탐색하였다. 애착 대상을 어머니로 한정 짓지 않고 주 양육자로 설정함으로써 소수이더라도 존재하는 대상들을 연구에 포함할 수 있었다. 이는 어머니만 주 양육자가 아니고, 다양한 가족 구성을 갖고 있는 문화와 돌봄 환경을 고려했다는 데에 의미가 있다.

다음으로 본 연구의 제한점을 살펴보고, 후속 연구를 위한 제언을 논의하겠다. 첫째, 주 양육자와의 초기애착, 성인애착, 경험회피, 심리화를 측정하는 데 있어 자기보고식 질문지를 사용하여 분석함으로써 응답자의 주관과 사회적 바람직성이 개입될 여지가 있고, 긍정적 또는 부정적 문항으로 편향되었을 가능성이 있다.

둘째, 주 양육자와의 초기애착을 측정하는 도구의 부재로 부모 및 또래 애착 척도 개정판(IPPA-R)에서 부모에 관한 척도를 과거형으로 수정하여 사용하였다. 따라서 초기 주 양육자와의 애착 경험을 회상하여 측정하는 척도를 개발 및 타당화하는 것이 필요하다. 또한 어린시절을 회상하여 측정하도록 하였는데, 외상과 기억에 관한 문헌에 따르면 아동기 외상에 대한 회고적 자료의 타당도는 많이 입증되고 있고, 초기 외상 연구의 영향을 연구하는데 사용되고 있다(Bifulco et al., 1997). 허나 회고식으로 설문함으로써 실제 그 시점에 설문을 하는 것과 달리 현재 정서 상태와 같은 다른 요인들이 영향을 줄 수 있고, 기억력의 문제로 기억하지 못하거나 왜곡된 자료를 제공할 수 있다. 실제로 획득된 안정애착 유형의 사람들이 지속된 안정애착 유형의 사람들보다 불우한 어린시절을 경험한 것이 아닐 수 있으며, 회상할 당시 우울 편향에 따라 묘사가 다를 수 있다(Roisman et al., 2002). 따라서 자기보고식 외의 객관적 관찰이나 구조화된 면접을 통해 연구 결과에 대한 타당성을 보완하는 것이 필요하다.

셋째, 비확률적 표집으로 인하여 연구 대상 표본의 공통성이 부족할 수 있다. 본 연구의 참여자 성별은 여성이 65.8%, 남성이 34.2%이고, 연령대는 20대가 70%, 60대는 3%이다. 표

본의 대표성이 부족하여 전체 성인을 대상으로 일반화하기 어렵다. Baltes와 Baltes(1990)는 청년기와 달리 노년기에는 인생을 회고하고, 이를 통해 삶을 재조직하려는 행동이 나타나는 것이 자연스러운 특징이라고 하였다. 이러한 노년기의 특징을 비롯해서 연령대에 따라 어린시절 주 양육자와의 애착을 회상하는 것에 대한 태도, 기억력의 발달 수준 등에서 차이가 있을 수 있고, 이는 주 양육자와의 애착을 회상하는 데 영향을 줄 수 있다. 후속 연구에서는 연구 대상의 공통성을 보완하고, 연령 및 성별 등 인구통계학적 변인들을 활용하는 것이 의미 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 선행연구를 기반으로 초기 주 양육자와의 애착이 성인기의 심리화, 경험회피, 성인애착보다 시간적으로 먼저 발생하는 인과관계를 가정하였다. 그러나 연구변인들을 측정하기 위한 설문조사는 동일한 시기에 실시하였기 때문에 각 변인들 간의 인과관계를 명확하게 밝히기 어렵다는 한계가 있다. 애착 형성과 유지 및 변화 그리고 심리화 능력은 발달과정에 대한 연구이므로 향후 연구에서는 종단적 연구를 하는 것이 필요하다. 이를 통해 각 변인들 간의 인과관계와 매개효과 및 조절효과를 보다 분명하게 확인할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강수진, 최영희 (2019). 부모의 성인애착과 양육 행동 간의 관계에서 정신화의 매개효과. *한국놀이치료학회지: 놀이치료연구*, 22(4), 463-485.
- 강주희 (2013). 주 양육자의 과보호적 양육태도와 아동의 또래관계 관련성. *단국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 권채영 (2018). 초기 부모애착과 낭만애착이 대학생의 결혼가치관에 미치는 영향. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 23(3), 739-764.
- 김미숙, 송민경 (2022). 자기성찰에 대한 청소년이 지각하는 가족지지, 주양육자의 공감, 자기리더십, 배려와의 관계. *청소년학연구*, 29(10), 627-652.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김은진 (2017). 대학생 불안정애착과 정서, 정서조절곤란의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *청소년복지연구*, 19(1), 1-27.
- 김은희 (2018). 불운한 아동기 경험과 성인 건강, 정신화의 관계. *강원대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김재형 (2014). 어머니의 불안정 성인애착이 자녀양육태도에 미치는 영향. *서강대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김지훈, 장유진 (2020). 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계: 자기결정적 고독 동기로 조절된 정신화의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 773-798.
- 김혜율, 김영근 (2018). 정신화, 고통 감내력 및 경험회피의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1219-1238.
- 김홍주, 이훈진, 차혜명, 김은영 (2020). 공유된 의식, 표상의 현실 대 현실의 표상: 정신

- 화의 이론적, 경험적, 임상적 함의와 한국적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 39(4), 633-666.
- 남수경, 김장희 (2015). 애착연구의 양육자 변인에 관한 국내 연구 동향. 재활심리연구, 22(1), 131-149.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 문형춘 (2007). 성인애착 특성과 상담 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 609-634.
- 박영주, 이영호 (2010). 불안애착과 회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 우울경험양식의 매개효과. 한국임상심리학회, 29(2), 441-452.
- 박용주, 박원주 (2016). 성인애착이 대인관계유능성에 미치는 영향: 정서인식명확성과 부정정서의 매개효과. 상담학연구, 17(6), 21-41.
- 박응임, 유명희 (1997). 애착의 지속성에 관한 단기종단적 연구. 한국아동학회, 18(2), 33-46.
- 박정미, 정남운 (2018). 정서인식명확성, 정서표현, 정서적 지지가 심리적 수용에 미치는 영향. 한국심리치료학회지, 10(1), 1-25.
- 서미경, 정남운 (2016). 애착 유형의 비연속성에 관한 연구: 획득된 안정애착과 현재의 불안정애착 간의 내적작동모델 비교. 인간이해, 37(1), 67-85.
- 심영숙 (2010). 성찰기능과 정신병리의 관계. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 양수진, 이정운 (2012). 대학생의 부모애착이 성인애착에 미치는 영향. 상담학연구, 13(4), 1921-1935.
- 옥정 (1998). 청소년기 애착 안정성과 우울성향의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 서수정, 신의진 (2000). 학령기 아동들의 부모에 대한 애착관계가 거부민감성 및 또래 관계에 미치는 영향. 소아 청소년 정신의학, 11(1), 51-59.
- 이수림, 이문희 (2014). 상담 및 심리치료 성과의 효과적 핵심 요인: 정신화(mentalizing)의 이해와 적용. 인간연구, 27, 95-140.
- 이수림, 이문희 (2018). 한국판 정신화 척도 (Korean Version of The Mentalization Scale)의 타당화. 상담학연구, 19(5), 117-135.
- 이시연, 박성연, 지연경 (2014). 대학생의 낭만적 애착과 부모의 초기 애착과의 관계에서 분리-개별화의 매개효과. 청소년학연구, 21(9), 101-122.
- 이은경 (2015). 중년여성의 생활스트레스와 신체화증상의 관계. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은정, 장유진 (2020). 대학생의 내면화된 수치심이 경험회피에 미치는 영향: 정신화와 고통감내력의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 20(13), 477-501.
- 이은혜 (2015). 청소년의 부모애착과 걱정의 관계에서 경험회피의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지영, 정익중 (2020). 주양육자의 양육태도가 내재화 문제를 매개로 가정외보호청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국가족복지학, 67(3), 209-235.
- 이향숙, 전요섭 (2010). 성인 애착행동과 하나님 애착에 대한 기독교상담적 고찰 - Kirkpatrick의 가설을 중심으로 -. 신앙과

- 학문, 15(3), 229-264.
- 임성철, 이채원 (2011). 부모-자녀간 의사소통이 1형 당뇨병 청소년의 질병관리에 미치는 영향: 가족지지의 매개효과 분석. *한국가족복지학*, 32, 235-260.
- 장미자, 조복희 (1999). 애착의 세대간 전이. *한국아동학회지*, 20(1), 147-164.
- 조윤주 (2009). 성인기 애착 안정성에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 18(1), 75-92.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 385-411.
- 주은지 (2011). 대학생의 부모 애착과 낭만 애착: 또래 애착의 매개효과 검증. *청소년학연구*, 18(8), 161-186.
- 최정문, 정남운 (2020). 아동기 정서적 방임이 불안정 성인애착과 경계선 성격특성에 미치는 영향: 심리화의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(4), 2091-2118.
- 통계청 (2019). *보육실태조사 통계정보보고서*. 세종: 보건복지부.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 황수민, 방희정, 신지은 (2010). 애착과 대인관계: 남자 대학생의 부모애착 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 15(1), 67-86.
- Adolfsson, A., & Gallo, H. (2018). *Samvariation mellan upplevelsebaserat undvikande och mentalisering och hur dessa psykologiska mekanismer korrelerar med ångest och upplevd livskvalité*. Lunds Universitet.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant-mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61(9), 771-791.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Arlington: American Psychiatric Pub.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral science* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A., Cummings-Robbeau, T. L., Lopez, F.

- G., & Rice, K. G. (2009). Attachment-related predictors of college students' problems with interpersonal sensitivity and aggression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(3), 364-391.
- 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.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry, 9*(1), 11-15.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2013). Mentalization-based treatment. *Psychoanalytic Inquiry, 33*(6), 595-613.
- Bifulco, A., Brown, G. W., Lillie, A., & Jarvis, J. (1997). Memories of childhood neglect and abuse: Corroboration in a series of sisters. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38*(3), 365-374.
- Bion, W. R. (1985). Container and contained. *Group Relations Reader, 2*(8), 127-133.
- Block, J. H., & Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations* (pp. 39-101). New York: Psychology Press.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis, 39*, 350-373.
- Bowlby, J. (1976). *Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1978). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1999). *Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Fraley, R. C., & Waller, N. G. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350-365.
- Bush, C. R., Farrell, A. D., & Bush, J. P. (1993). Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(4), 569-588.
- Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry, 165*(9), 1127-1135.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.
- Connell, D. B. (1977). *Individual differences in attachment behavior: Long-term stability and relationships to language development*. Doctoral dissertation, Syracuse University.
- Crandell, L. E., Fitzgerald, H. E., & Whipple, E. E. (1997). Dyadic synchrony in parent - child interactions: A link with maternal

- representations of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 18(3), 247-264.
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Dimitrijević, A. A., & Marjanović, Z. J. (2018). The mentalization scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268-280.
- Dozier, M., Stoval, K. C., & Albus, K. E. (2008). *Attachment and psychopathology in adulthood*. Guilford Press.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Fonagy, P. (1998). Attachment theory approach to treatment of the difficult patient. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62(2), 147-169.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. London: Routledge.
- Fonagy, P., & Bateman, A. (2006). Progress in the treatment of borderline personality disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 188(1), 1-3.
- Fonagy, P., Feigenbaum, J., Huang, Y., Montague, P., & Nolte, T. (2020). Multidirectional pathways between attachment, mentalizing, and posttraumatic stress symptomatology in the context of childhood trauma. *Psychopathology*, 53(1), 48-58.
- Fonagy, P., Gergely, G., & Target, M. (2007). The parent - infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 288-328.
- Fonagy, P., Jurist, G., & Target, E. M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. *The Development of an Understanding of Self and Agency* (pp. 203-251). New York, NY: Other Press.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The emanuel miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, development and clinical perspectives* (pp. 233-278). Analytic Press.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S., & Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201-218.
- Fonagy, P., & Target, M. (1996). Playing with reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psycho-Analysis*, 77, 217-233.
- Fonagy, P., Target, M., & Gergely, G. (2000). Attachment and borderline personality disorder: A theory and some evidence. *Psychiatric Clinics*, 23(1), 103-122.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. London: American Psychiatric Pub.
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey,

- A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy, 38*(3), 256-268.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research, 50*(1), 1-22.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs, 85*(1), 4-40.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory*. Psychology Press.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320.
- Kenny, M. E., & Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *Journal of Counseling Psychology, 38*(4), 479-486.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1990). Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion, 29*(3), 315-334.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Knox, J. (1999). The relevance of attachment theory to a contemporary Jungian view of the internal world: Internal working models, implicit memory and internal objects. *Journal of Analytical Psychology, 44*(4), 511-530.
- Köksal, G. (2017). *The moderator effect of mentalization on the link between attachment and somatization*. Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development, 71*(3), 707-720.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 283-300.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for*

- therapists*. New Harbinger Publications.
- Main, M., Hesse, E., & Kaplan, N. (2005). Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: The Berkeley Longitudinal Study. In K. E. Grossmann, K. Grossmann & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 245-304). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209-1224.
- Moller, N. P., McCarthy, C. J., & Fouladi, R. T. (2002). Earned attachment security: Its relationship to coping resources and stress symptoms among college students following relationship breakup. *Journal of College Student Development*, 43(2), 213-230.
- Newton, P., Reddy, V., & Bull, R. (2000). Children's everyday deception and performance on false belief tasks. *British Journal of Developmental Psychology*, 18(2), 297-317.
- Parker, E. R. (2019). *Evaluating a mentalization based program for addressing eating disorder risk among young adolescents*. Doctoral dissertation, Alliant International University.
- Pearson, J. L., Cohn, D. A., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (1994). Earned-and continuous-security in adult attachment: Relation to depressive symptomatology and parenting style. *Development and Psychopathology*, 6(2), 359-373.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2002). Earned - secure attachment status in retrospect and prospect. *Child Development*, 73(4), 1204-1219.
- Saunders, R., Jacobvitz, D., & Zaccagnino, M. (2011). Pathways to earned-security: The role of alternative support figures. *Attachment & Human Development*, 13(4), 403-420.
- Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1-77.
- Schore, A. (2002). Advances in neuropsychanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self psychology. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 433-484.
- Simons, L., Ducette, J., Kirby, K. C., Stahler, G., & Shipley, T. E. (2003). Childhood trauma, avoidance coping, and alcohol and other drug use among women in residential and outpatient treatment programs. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 21(4), 37-54.
- Slade, A. (1999). Attachment theory and research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 575-594). New York: Guilford Press.
- Sperling, M. B., & Berman, W. H. (Eds.), (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental*

- perspectives*. New York: Guilford Press.
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Social support versus emotion regulation: Mediators of attachment and psychological problems after social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology, 38*(10), 882-905.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York, London: Guilford Press.
- Waters, E. (1978). The reliability and stability of individual differences in infant-mother attachment. *Child Development, 49*(2), 483-494.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development, 71*(3), 684-689.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child Development, 71*(3), 695-702.
- Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.

원고접수일 : 2023. 11. 13

수정원고접수일 : 2024. 03. 04

게재결정일 : 2024. 03. 12

**The Relationship between Insecure Attachment with
Early Primary Caregiver and Insecure Adult Attachment:
The Moderated Mediation Effect of
Experiential Avoidance and Mentalization**

Min-Ju Kwak

Nam-Woon Chung

Department of Psychology, The Catholic University of Korea

Student

Professor

This study aimed to explore the moderated mediating effect of mentalization in the relationship between insecure attachment with early primary caregiver and insecure adult attachment via experiential avoidance. A total of 330 adults completed an online survey that included IPPA-R, ECR-R, AAQ-II and K-Ments. The results indicated that experiential avoidance partially mediated the effect of insecure attachment with early primary caregiver on insecure adult attachment. Furthermore, mentalization significantly moderated this mediating relationship, suggesting that mentalization reduces the impact of experiential avoidance on the development of insecure adult attachment stemming from insecure attachment with early primary caregiver. This study sheds light on the mechanisms through which insecure attachment persists into adulthood and outlines potential pathways to achieving earned secure attachment. Implications, limitations, and future research directions are discussed.

Key words : *insecure attachment, earned secure attachment, mentalization, experiential avoidance*