



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위 학위논문

대학생의 애착외상이
정서조절곤란에 미치는 영향:
정신화의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

문 일 수

2022년 8월

대학생의 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향: 정신화의 매개효과

지도교수 김 성 봉

문 일 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

문일수의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 박 정 환 
위 원 최 보 영 
위 원 김 성 봉 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

대학생의 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향: 정신화의 매개효과

문 일 수

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 대학생의 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 애착외상, 정서조절곤란, 정신화 간에 유의미한 관계가 있는가?

연구문제 2. 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화가 매개효과가 있는가?

본 연구는 전국 만 18세 이상 30세 미만의 4년제 대학생으로 온라인 설문을 조사하여 자료를 수집하였다.

측정도구는 애착외상 척도, 정서조절곤란 척도, 정신화 척도 및 인구통계학적 특성 조사문항으로 구성된 설문지를 사용하였다.

본 연구에서 수집한 자료는 통계분석 프로그램인 SPSS 26.0을 사용하여 분석

하였다. 대학생의 애착외상, 정서조절곤란, 정신화 척도의 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 그리고 대학생들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도와 백분율을 산출하고, 각 변인 간의 관련성을 확인하기 위해 각 변수 간 상관분석을 실시하였다. 또한 애착외상이 정신화와 정서조절곤란에 미치는 영향과 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향을 분석하기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 이를 바탕으로 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화가 매개효과를 하는지 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 실시하였고, 마지막으로 매개효과의 통계적 유의한지를 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

첫째, 대학생의 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 상관분석을 실시한 결과, 애착외상과 정서조절곤란 간에는 유의미한 정적상관, 애착외상과 정신화 간에는 유의미한 부적상관, 정신화와 정서조절곤란간의 유의미한 부적상관이 나타났다.

둘째, 대학생의 애착외상이 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 실시한 결과, 부분매개효과가 나타났다.

연구 결과를 종합해보면 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 확인하였다. 이러한 결과는 정신화 수준을 높이는 것이 정서조절곤란에 문제를 감소시킬 수 있는 개입이 될 수 있음을 보여준다. 따라서 애착외상을 경험한 대학생의 정서조절곤란과 이를 매개하는 정신화라는 심리적 기제를 밝힘으로써 효과적인 상담개입 방안에 대한 이론적 근거를 제공한 데 있다.

주요어 : 대학생, 애착외상, 정서조절곤란, 정신화, 매개효과

목 차

| | |
|--------------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구문제 및 가설 | 7 |
| 3. 연구모형 | 8 |
| 4. 용어의 정의 | 9 |
| II. 이론적 배경 | 11 |
| 1. 애착외상 | 11 |
| 가. 애착외상의 개념 | 11 |
| 나. 애착외상의 유형 | 13 |
| 2. 정서조절곤란 | 16 |
| 가. 정서의 기능과 특성 | 16 |
| 나. 정서조절 | 18 |
| 다. 정서조절곤란 | 19 |
| 3. 정신화 | 19 |
| 가. 정신화의 개념 | 20 |
| 나. 정신화의 다양한 측면 | 23 |
| 4. 각 변인과의 관계 | 27 |
| 가. 애착외상과 정서조절곤란의 관계 | 27 |
| 나. 애착외상과 정신화의 관계 | 29 |
| 다. 정서조절곤란과 정신화의 관계 | 30 |
| 라. 애착외상과 정서조절곤란, 정신화의 관계 | 32 |
| III. 연구방법 | 35 |
| 1. 연구대상 및 절차 | 36 |
| 2. 측정도구 | 36 |

| | |
|---|-----------|
| 가. 애착외상 척도 | 36 |
| 나. 정서조절곤란 척도 | 37 |
| 다. 정신화 척도 | 38 |
| 3. 자료처리 및 분석 | 40 |
| IV. 연구결과 및 해석 | 41 |
| 1. 주요 변인의 기술통계 | 41 |
| 2. 주요 변인의 상관관계 | 42 |
| 3. 애착외상이 정신화에 미치는 영향 분석 | 43 |
| 4. 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향 분석 | 44 |
| 5. 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향 분석 | 45 |
| 6. 애착외상이 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 검증 | 45 |
| V. 논의 및 제언 | 48 |
| VI. 참고문헌 | 53 |
| Abstract | 66 |
| 부록 | 69 |

표 목 차

| | |
|---|----|
| 표Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성 | 35 |
| 표Ⅲ-2 애착외상의 하위요인 및 신뢰도 | 37 |
| 표Ⅲ-3 정서조절곤란 척도의 하위요인 및 신뢰도 | 38 |
| 표Ⅲ-4 정신화 척도의 하위요인 및 신뢰도 | 39 |
| 표Ⅳ-1 주요 변인의 기술통계 | 41 |
| 표Ⅳ-2 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 상관관계 | 42 |
| 표Ⅳ-3 애착외상이 정신화에 미치는 영향 분석 단순회귀분석 | 43 |
| 표Ⅳ-4 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향 분석 단순회귀분석 | 44 |
| 표Ⅳ-5 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향 분석 단순회귀분석 | 45 |
| 표Ⅳ-6 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 | 46 |
| 표Ⅳ-7 Sobel test 분석결과 | 47 |

그림 목 차

그림 I -1 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개모형 8

그림 IV-1 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 47

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

정서는 개인이 일상생활에서 느끼게 되는 심리적 기체로서(조태현, 2017) 인간은 살면서 다양한 정서를 경험한다. 대체로 화, 슬픔, 우울, 억울함, 긴장감 같은 부정정서를 촉발하는 상황은 피하고 기쁨, 즐거움, 행복함, 안전함, 자신감 같은 정적정서 상태를 유지하려고 노력하지만, 그 노력이 항상 성공하는 것은 아니며, 부정정서 상태를 겪는다고 반드시 문제가 발생하는 것도 아니다. 부정정서는 삶의 일부분이며 피할 수 없는 현상이다. 다만, 어떤 이유에서 부정 정서를 촉발한 상황이 종료되었음에도 장시간 부정 정서가 유지되거나 악화될 때, 즉 정서조절에 실패할 때 심리·사회적 문제와 정신병리가 발생한다(김창대, 2019).

Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절에 대한 포괄적인 정의를 제안하였는데, 이들은 정서조절을 (1) 정서의 자각과 이해, (2) 정서의 수용, (3) 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 그리고 (4) 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위하여 바라는 대로 정서적 반응들을 조절하고 상황적으로 적절한 정서조절 전략들을 융통성 있게 적용하는 능력으로 정의하였다. 정서조절곤란이란 이러한 능력의 결핍을 뜻한다.

특히 청소년 후기 또는 청년기 초기에 속하는 대학생 시기는 새로운 인간관계를 형성하는 것이 빈번해지며 친밀감 및 사회적 유능감 형성을 발휘할 수 있는 기회가 증가하는 시기이다. 이러한 대학생 시기에 자신의 정서와 관련한 문제를 효율적으로 대처하지 못하면 전반적인 사회적 환경속에서 어려움을 겪으며 정서조절의 실패는 우울이나 불안 등의 부정적 정서를 유발하고 충동 및 회피행동 등의 부정적 행동을 초래하기 때문에(이미현, 2009) 효과적인 정서조절은 대학생들에게 필수적인 요소라고 할 수 있다.

그동안 많은 정신병리 이론들은 부정적 정서가 유발되고 강화되어 부적응적 양상으로 발전되는 과정을 설명해 왔으며 다양한 상담 및 심리치료는 내담자들이 어떻게 부정적 정서를 효과적으로 조절할 수 있는지를 다루는데, 관심을 가져왔다(이지영·권석만, 2006). 이런 정서조절은 정서적, 인지적, 행동적, 사회적 유능감에 직접적으로 영향을 주며 우리의 공동체적인 삶을 보다 편안하고 안락하게 만들어 주는 능력으로 Greenberg(2002)는 내담자가 정서를 잘 조절할 수 있도록 안내하는 것이 심리치료의 핵심적 요소라 주장한다.

지금까지 정서조절곤란에 관한 선행연구들은 매개효과를 검증하고, 정서조절 곤란의 하위변인과의 상관관계를 다루어왔다(고진경, 2018; 김은정, 김진숙, 2008; 안재희, 이아라, 2016; 이동욱, 2015; 이명인, 서혜명, 황순정, 2021; 이현주, 안명희, 2012; 최미지, 김현숙, 2019; 이미현, 2009). 그러나 한 개인의 정서 조절곤란에 관하여 구체적으로 이해하고 개입하기 위해서는 이에 영향을 미치는 변인들에 대한 탐색이 필요하며 이와 함께 관련변인들이 어떠한 상호관련성을 가지고 영향을 미치는지에 대한 연구가 필요하다(이시은, 2009).

정서조절곤란에 영향을 미치는 다양한 변인으로는 부모의 정서적 학대, 사회불안, 양육스트레스, 성인애착, 스마트폰 중독, 대인외상, 애착외상, 부정적 정서 등이 연구되었고, 이런 다양한 변인 중에서 특히 애착외상은 부모자녀관계와 같이 관계의존도가 높은 애착관계에서 발생하는 외상으로 어린 시절 뿐만 아니라 성인기까지 지속적인 영향을 미치기 때문에 많은 연구자와 상담자들이 주목해야 하는 주제이다(이수림, 2017).

아동기에 발생하는 반복적이고 대인관계적인 형태의 외상은 복합외상(Herman, 1992), 발달외상(van der Kolk, 2005), 애착외상(Allen, 2010) 등으로 다양하게 연구 되어왔는데, 이중 Allen은 외상의 발생과 치유에서 애착의 중요성을 강조하며, 애착외상을 정서적으로 긴밀하고 의존적인 애착 대상과의 관계에서 발생한 외상이라고 정의하였다(Allen, 2010). 즉 외상이 애착관계 맥락에서 빈번히 발생하며, 개인으로 하여금 이후 스트레스에 취약하게 만들고, 외상의 후유증으로부터 회복하기 위해 필요한 안정된 애착관계 형성을 어렵게 한다는 것이다.

일반적으로 애착외상을 초래하는 경험으로 학대와 방임이 대표적이며(Allen,

2013), 애착외상에 관한 선행연구에서는 18세 미만의 시기에 아동기 부모자녀 관계에서 일어나는 학대와 방임을 포괄하는 용어로 조작적 정의하여 치료적 접근을 개관하였다(이문희, 이수림, 2013). 이런 애착외상은 정서적, 신체적, 인지적으로 대처자원이 취약한 시기에 경험되므로 그 후유증이 더욱 심각하며 (Keily, Howe, Dodge, Bates & Pettit, 2001) 아동의 발달에 손상을 초래한다. 애착외상을 경험한 이들은 타인이 무엇을 생각하고 느낄지에 관하여 난감해하며, 자신의 마음상태가 작용하는 방식에 대해서도 통찰이 부족하다(Allen & Fonagy, 2006).

이제까지의 애착외상과 정서조절곤란간의 선행연구들을 살펴보면 애착외상이 정서관리에 미치는 부정적인 영향을 언급하면서, 안무옥(2008)은 고등학생을 대상으로 아동기 외상경험이 외상후 스트레스 장애에 미치는 영향에서 정서조절 및 회피대처가 매개하는지를 살펴본 결과, 청소년의 아동기 외상경험과 PTSD증상의 관계 사이에 정서조절곤란의 부분매개효과를 보고하였고, 아동기 정서적 외상경험과 우울수준간의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과(김은정, 김진숙, 2008)와 애착외상과 대인관계문제의 관계에서 자비두려움과 정서조절곤란의 이중매개효과(강민정, 조현주, 2021)에서 정서조절곤란의 완전매개효과를 보고하였다.

따라서 정서는 사회적 관계, 특히 부모-자녀 관계의 산물이며(이수림, 이문희, 2013, 재인용), 부모와의 안정적인 애착관계를 통해 삶에서 경험하게 되는 부정적 정서를 조절할 수 있다. 하지만 애착외상은 바로 이 정서적 고통을 관리하고 조절하는 능력에 타격을 준다(Fonagy & Target, 1997). 정리하면, 건강한 부모의 달랠, 반영, 공감으로 자신의 고통스러운 정서를 인식하고 명명할 수 있는 반면, 애착외상을 경험한 아동은 자기의 정서 상태를 구별하고 명명하는 능력에 손상을 입게 되면서 타인과의 관계에서 타인의 정서 인식과 구분에서도 어려움을 갖는다(Beeghly & Cicchetti, 1996).

아쉽게도 애착외상과 정서조절곤란 관계에 대한 선행연구를 보면, 애착외상이 어떠한 심리적 변인을 통해 정서조절곤란에 이르게 되는지에 대한 연구는 현재까지 충분히 이루어지지 않고 있다.

본 연구에서는 애착외상과 정서조절곤란간의 관계를 매개하는 개인 내적 특

성이 무엇인지를 확인하여 한 개인의 정서조절을 돕는 상담적 개입의 시사점을 제시하고자 하였으며, 최근 심리치료의 공통적 효과 요인으로 정신화(mentalization)가 주목받고 있다(김혜을, 김영근, 2018; 이수림, 이문희, 2014). Allen(2010)은 정신화를 외상치유의 가장 중요한 핵심이자 시작점이라고 강조하였는데, 국내에서도 이문희 등(2013)의 연구에서 애착외상의 치료법으로 정신화 기반치료를 소개하며 애착외상으로 손상된 자기감 중의 하나의 정신화 능력의 손상이 미치는 영향에 대해 언급하였다.

정신분석과 애착이론을 접목시켜 정신화의 이론을 발달시킨 Fonagy와 동료들은 정신화(mentalization)란 자신과 타인의 행동 이면에 있는 의식적·무의식적 심리상태를 이해하는 능력으로, 개인의 바람, 욕구, 정서, 사고, 신념, 동기 등과 같은 주관적인 심리상태에 근거하여 자신과 타인의 행동에 내포된 암묵적, 명시적 의미를 인식하고 해석하는 상상적 정신활동이다(Allen, Fonagy & Bateman, 2008). 또한 정신화는 대인관계에서 발생하는 상황을 신중하게 분석하는데 기여하여 대인관계상황에서 융통성 있게 대응할 수 있는 가장 적절한 기능을 작동시킬 수 있는 상위인지·정서조절 능력이다(이현주, 안명희, 2012; Fonagy & Bateman, 2008)

좀더 더 쉽게 정신화를 정의하면 정신치료 이론은 그 후 대상관계, 애착이론 등으로 발전하면서 일인 심리학에서 2인 심리학으로의 이론적 발전이 있었다. 이에 따라 관계의 중요성, 주체와 주체 사이의 중요성이 부각되면서 일인 심리학의 초석이었던, “너 자신을 알라”에서 비롯된 서양정신은 “나와 너를 알라(知彼知己)”의 동양사상의 중요성을 인식하기 시작했다. 즉, ”나“로 대표하는 독립의 중요성에서 ”우리“로의 사고의 전환이 이루어진 것이며, 이런 전환이 정신치료에서도 이루어지고 있다. 즉 ”너 자신을 알라“를 추구하던 모습에서 ”나와 너“를 알고 이 관계를 진리로 새롭게 인식하고 이를 추구해 나가는 모습으로 변화한 것이라고 생각된다. 이는 정신화(mentalization)의 핵심이라고 할 수 있다(노경선, 2010)

이런 정신화 태도는 정서를 확인하고 조절하는 능력을 향상시켜 정서가 그 주요 기능을 실제로 잘 수행할 수 있도록 돕는다. 효과적인 정서조절능력은 성찰능력의 발달을 반영하여 우리가 세상에 대한 경험을 평가하고 그런 평가에

기초하여 적응적인 방식으로 우리의 행동을 안내하도록 돕는 것이다(김찬영, 최한나, 2018)

최근 국내에서는 정신화에 관한 연구가 이루어져, 애착이론을 기반으로 한 정신화 이론을 소개하고 임상적용 상황 및 방향에 대해 검토한 연구(반건호, 2013), 심리치료 영역에서 효과적인 공통요인으로서의 정신화에 관한 개관연구(이수림, 이수림; 2014), 정신화 개념을 통한 애착이론과 정신분석의 재조명(차혜명, 김은영; 2016) 등이 수행되었다. 또한 정신화 개념을 기반으로 한 학교 정신건강프로그램(문수진 외, 2012)이 시행되어 학교 내 청소년들의 공격성 감소와 문제행동 개선 효과가 검증되었고, 정신화의 영향에 관한 질적 분석연구(이수림, 이문희, 2016)도 이루어져 부모자녀 관계에서 부모의 비정신화와 그로 인한 상호작용 및 성격에 미치는 영향이 탐색되었다.

더불어 최근 척도개발과 타당화 연구(박세미, 2016; 이수림, 이문희; 2018; 차혜명, 2018)도 꾸준히 이루어지면서 정신화 관련 매개연구로는 초기의 애착 및 정서 조절, 경계선 성격이나 외상 후 성장 연구(김경은, 정남운, 2018; 김재형, 2014; 김찬양, 2015; 김태사, 안명희; 2013; 박은주, 2013; 이현주 외, 2012; 백윤미, 2020)에서 점차 다양한 형태의 외상 및 대상과 영역으로 확대되어 가며 연구가 이루어지고 있다.

이에, 애착외상과 정신화의 선행연구를 살펴보면, 백윤미(2020)은 애착외상과 대인관계문제의 사이에서 정신화의 완전매개효과를 보고하고 있고, 애착외상을 가진 내담자의 정신화를 위한 통합적 심리치료(방희조, 2021)연구가 이루어지고, 아동기에 외상경험을 하였더라도 정신화 능력이 높다면 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 완화시킬 수 있다고 보았다(김은희, 2018). 이러한 선행연구 결과는 애착외상을 치료하는데 있어 표면적인 증상보다는 애착관계와 관련된 내담자의 마음에 초점을 두고 상담사와의 교정적 관계경험을 통한 치료가 필요함을 의미한다.

다음으로 정신화와 정서조절곤란의 선행연구를 살펴보면, 대인외상이 정서조절곤란에 영향을 미칠 때, 정신화의 수준에 따라 조절작용을 하는 것으로 나타났다(김효신, 2019), 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계에서 정신화에 매개효과를 확인하였다(김보배, 2021). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계에서

마음챙김과 정신화의 매개효과를 확인하였고(김찬영, 최한나; 2018), 정신화가 대인관계문제에 미치는 영향에서 자기침묵과 정서조절곤란의 매개효과가 나타났다(윤금녀, 2020). 따라서 애착으로 인한 외상 치료개입의 핵심은 애착 관계에서 정서적인 연결을 회복시키고(Allen, 2002), 내담자의 정신화 능력을 향상 시킴으로써 보다 통합적인 자아를 발달시키고 나아가 안정적인 관계로 발달시킬 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 변인들의 관계를 정리하면, 정신화와 정서조절능력은 생득적으로 저절로 습득되는 것이 아니다. 양육자가 아이의 정서적 신호를 적절하게 반영해주고 이를 아이에게 되돌려 주면, 자신의 상태에 대해 스스로 자각하고 이해할 수 있는 기반을 마련하고, 더불어 양육자는 자신의 마음을 탐색할 수 있는 기회를 제공함으로써 아이가 타인의 정신적 상태를 탐색할 수 있는 능력을 기를 수 있게 된다.

따라서 점차 자신의 사고와 정서를 명확하게 자각할 수 있게 되고, 타인의 인지, 행동, 정서를 파악할 수 있게 되는 정신화 능력 발달시킬 수 있고, 이를 기반으로 정서조절을 하게 된다. 하지만 애착외상이 있는 경우, 몽둥이로 맞고 있는 상황에 아이가 엄마의 마음을 정신화한다는 것은 즉, 엄마의 마음안에 있는 무관심, 분노, 잔인함 같은 공포스런 감정에 직면해야 되기 때문에 정신화를 회피하게 된다. 그러므로 자신과 타인의 마음과 행동의 의도를 이해하고 파악하는데 어려움을 느끼며, 자신의 정서를 명확하게 인식하거나 효율적으로 조절하는데 실패하고, 반복적으로 정서조절곤란을 경험하게 될 수 있다고 추론할 수 있다.

최근 정신화와 관련된 심리치료 연구들이 계속 증가하고 있음에도 불구하고 아직까지 정서조절곤란에 있어 애착외상 경험의 부정적 효과를 감소시킬 수 있는 심리적 변인으로 정신화에 대해 살펴본 연구는 미미하다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 애착외상이 정서조절곤란과 관계에서 정신화가 매개변인으로 작용하는지 검증하여, 실제 상담장면에 정신화를 증진시키는 개입을 통해 내담자를 조력하는 상담적 개입에 이론적 근거를 제시하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 알아보는데 그 목적이 있다. 이에 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 애착외상, 정신화, 정서조절곤란 간에 유의미한 관계가 있는가?

가설 1-1. 애착외상은 정신화와 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 애착외상은 정서조절곤란과 유의미한 정적상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 정신화와 정서조절곤란과 유의미한 부적상관이 있을 것이다.

연구문제2. 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화가 매개효과를 가질 것인가?

가설 1-1. 정신화가 애착외상과 정서조절곤란간의 관계를 매개할 것이다.

3. 연구모형

본 연구모형을 통해 대학생의 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 나타내는지 분석해보고자 한다.

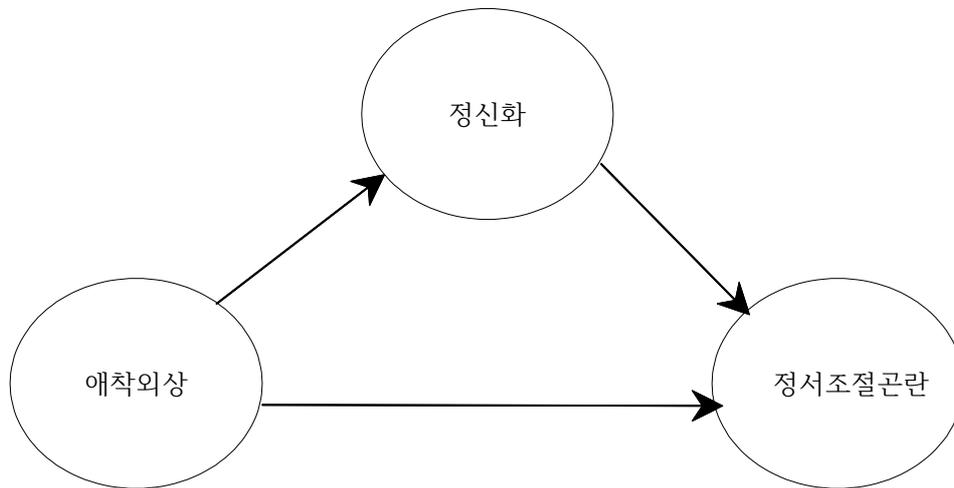


그림 I-1 대학생의 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서
정신화의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 애착외상

만 18세 이전에 정서적으로 밀접하고 의존성이 높은 부모-자녀와의 관계에서 경험하는 신체적, 정서적 학대와 방임을 포함하는 개념을 애착외상(attachment trauma)으로 명명하고(Allen, 2010), 본 연구에서는 애착외상 수준을 측정하기 위하여 Bernstein과 Fink(1998)가 개발한 아동기 외상 질문지(Childhood Traumatic Questionnaire: CTQ)를 이유경(2006)이 번안하고, 김은정과 김진숙(2010)이 타당화 한 아동기 외상 질문지 단축형(Childhood Traumatic Questionnaire - Short Form: CTQ-SF)을 사용하였다. 김은정과 김진숙(2010)이 타당화 한 아동기 외상 질문지 단축형(Childhood Traumatic Questionnaire-Short Form: CTQ-SF)을 사용하였다.

나. 정서조절곤란

Gratz 와 Romer는 정서조절이 단순히 정서의 흥분만을 조절하는 것이 아니라 정서의 인식, 이해, 수용, 정서 상태에 관계없이 행동으로 표현하는 능력까지 포함하여 정서조절의 개념을 구체화 하였고, 이러한 능력의 결손을 정서조절곤란이라고 하였으며, 이를 바탕으로 정서조절곤란을 측정하는 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 개발하였다(Gratz & Romer, 2004). DERS의 하위 척도로 정서적 반응에 대한 인식부족, 정서적 반응의 명확성 부족, 정서적 반응의 수용불능, 효과적이라고 인식되는 정서조절에 대한 접근 제한, 부정적인 정서를 경험할 때 목표 지향적 행동의 어려움의 6개 차원으로 구성되었다(Gratz & Romer, 2004). Gratz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)가 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도를 사용하였다.

다. 정신화

정신화(mentalization)란 자신과 타인의 행동 이면에 있는 의식적·무의식적 심리상태를 이해하는 능력으로, 개인의 바람, 욕구, 정서, 사고, 신념, 동기 등과 같은 주관적인 심리상태에 근거하여 자신과 타인의 행동에 내포된 암묵적, 명시적 의미를 인식하고 해석하는 상상적 정신활동이다(Allen, Fonagy & Bateman, 2008). 본 연구에서는 정신화를 측정하기 위해 Dimitrijević 등(2018)이 개발한 정신화 척도(The Mentalization Scale: Ments)를 이수림과 이문희(2018)가 번안 및 타당화한 한국판 정신화 척도(K-Ments)를 사용하였다.

II. 이론적 배경

1. 애착외상

가. 애착외상의 개념

외상이란 폭력이 개인에게 가해져 발생한 심리적 상처가 생리적·심리적으로 지속적인 영향을 미치는 것을 의미한다(Allen, 2006). 외상은 사건 경험 빈도와 대인관계 관여도에 따라 분류되고(Allen, 2010), 단 한 번의 충격적 사건(예: 교통사고)으로 인한 외상은 일회성 외상에 속하고, 충격적인 외상성 사건을 지속적으로 경험하는 경우(예: 아동학대)는 반복적 외상에 해당한다. 그리고 발생에 있어 인간이 관여하지 않은 사건(예: 자연재해)으로 인한 외상은 비대인 외상에 속하고, 타인에 의해 고의적으로 발생한 사건(예: 폭행)으로 인한 외상은 대인관계적 외상에 해당한다. 특히 대인관계적, 반복적, 장기적 성격을 띠는 외상은 일회성 비대인 외상에 비해 후유증이 높고, 예후가 좋지 않은 것으로 알려져 있다(강민정, 조현주, 2021, 재인용).

따라서 정신질환 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM)은 대인관계적이거나 의도성을 지닌 외상성 사건이 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder; PTSD)를 심화시킬 수 있으며, 아동학대와 같은 장기적이고 반복적인 외상성 사건에 노출되는 경우 정서 조절과 대인관계 유지에 장애를 초래할 수 있다고 제시하고 있다(American Psychiatric Association, 2013).

아동기에 발생하는 반복적이고 대인관계적인 형태의 외상은 복합외상(Herman, 1992), 발달외상(van der Kolk, 2005), 애착외상(Allen, 2010) 등으로 다양하게 연구되어왔는데, 이중 Allen은 외상의 발생과 치유에서 애착의 중요성을 강조하며, 애착외상을 정서적으로 긴밀하고 의존적인 애착 대상과의 관계에서 발생한 외상이라고 정의하였다(Allen, 2010). 즉 외상이 애착관계 맥락에

서 빈번히 발생하며, 개인으로 하여금 이후 스트레스에 취약하게 만들고, 외상의 후유증으로부터 회복하기 위해 필요한 안정된 애착관계 형성을 어렵게 한다는 것이다.

애착외상을 유발할 수 있는 대표적인 아동기 경험은 아동학대이다. 그 이유는 학대가 주로 양육자에 의해 발생하며 가정 내에서 반복될 가능성이 높기 때문이다. 보건복지부에서 제시한 아동학대 주요통계에 따르면, 2018년 아동학대 건수 중 학대행위자는 부모가 76.9%, 대리양육자가 15.9%, 친인척이 4.5% 을 차지하였다(보건복지부, 중앙아동보호전문기관, 2019).

아동기 애착외상의 부정적인 심리적 기제로는 애착체계의 붕괴, 정서관리의 실패, 해리, 자기체계손상등을 들 수 있다(이수림, 이문희, 2013). 첫째, 애착체계의 붕괴는 건강한 부모-자녀관계에서 아이가 위협에 처해있을 경우, 부모는 아이가 안전감을 느끼고 통제감을 회복하는 도움을 제공하게 된다. 그러나 양육자가 정서적으로, 물리적으로 부재하거나 일관적이지 않고, 요구적, 폭력적, 침입적, 방임적일 때 그들은 안정의 근원으로서의 역할을 수행할 수가 없게 된다(van der kolk & Courtois, 2005). 이러한 결과로 아이들은 세상을 안전하지 못하다고 인식하게 되면서 애착체계의 붕괴를 경험한다.

둘째, 정서관리의 실패는 정서는 사회적 관계, 특히 부모-자녀 관계의 산물이며(이수림, 이문희, 2013, 재인용), 부모와의 안정적인 애착관계를 통해 삶에서 경험하게 되는 부정적 정서를 조절할 수 있다. 하지만 애착외상은 바로 이 정서적 고통을 관리하고 조절하는 능력에 타격을 준다(Fonagy & Target, 1997). 왜냐하면 애착외상의 가해자 부모들은 건강하지 못한 방식으로 자신의 정서를 처리할 뿐 아니라 자녀의 고통스런 정서에 대해 달랠, 반영,지지 등과 같은 공감적 반응의 제공에 실패하면서 아동의 정서관리 능력의 상실을 야기 시킨다. 즉, 애착외상에 노출된 아동들은 자신의 정서를 경험하고, 인식하고 명명할 수 있는 능력에 어려움에 나타나게 된다(이수림, 이문희, 2013).

셋째, 애착외상 아동에게 부모는 위협의 근원이며 반대로 여전히 보호를 받아야 하는, 받고 싶은 대상이다. 이러한 역설적인 상황에서 아동은 양립할 수 없는 행동과 정신구조를 갖게 되는데, 이러한 통합의 부족은 해리로 이어진다(Allen, 2013). 국내 선행연구에서 정나희(2013)는 아동기 외상경험이 신체증상

에 미치는 영향에서 해리경험과 감정표현불능증의 매개효과를 검증한 결과 해리경험과 감정표현불능증이 모두 부분매개하는 것으로 보고하였고, 이주성(2005)은 아동기 학대를 많이 받을수록 중복학대가 많을수록 외상중 해리, 외상후 해리, 폭력행동 중 해리가 높았으며, 피학대경험은 외상중 해리, 외상 후 해리, 폭력 중 해리의 매개를 통해 폭력행동과 반응적 폭력행동으로 이어지는 것으로 설명하였다.

넷째, 자기체계의 손상은 아동이 부모가 자신에 드러낸 강한 거부감과 냉대를 내면화하고 자기혐오감, 자기멸시, 자기증오를 발전시키게 된다. 스스로 자신이 학대받아 마땅한 존재라고 여기며 자신이 좀더 완벽했어야 한다고 생각하며 철저히 자신을 통제하게 된다. 이러한 자기체계의 손상은 타인으로부터 독립적인 존재로 자신을 인식하지 못하게 되면서 더불어 자신의 내적인 능력인 ‘자기 역량강화’와 자신과 타인의 바람, 욕구, 감정 등을 이해하고 해석하는 정신화 능력에서 어려움을 초래한다(Allen, 2013)

나. 애착외상의 유형

애착외상을 일으키는 아동학대는 크게 신체적 학대, 성적 학대, 심리적 학대, 육체적 방임, 심리적(정서적) 방임이 있다(Allen, 2013). 첫째, 아동들이 경험하는 신체적 학대는 다양하다. 영구적인 상해와 최악의 경우 죽음까지 이르게 할 수 있는데 폭력 및 부상의 정도, 사건이 일어나는 빈도, 가해자의 정신건강 상태 및 가해자와의 관계가 중요한 요소이다. 특히, 분노를 통제하지 못하는 부모의 신체적 학대는 특히 위협적인데(이수림, 이문희, 2013, 재인용), 아동이 부모의 신체적 학대를 예측할 수 없는 상황에서 일어나고 아동이 부모를 통제할 수 없다는 점에서 피해가 심각하다. 또한, 직접 폭력의 피해자가 되지 않더라도 애착 대상인 어머니가 아버지로부터 폭력의 피해자가 되는 경우에는 안전의 일차적 대상인 어머니를 잃을지도 모르는 위협적인 상태에 놓이기 때문에 폭력을 목격하는 것만으로도 고통이 가중된다(Allen, 2010).

둘째, 성적학대는 사건 당시 연령의 부적절성, 성행위로 인한 스트레스, 위협 및 강제성, 힘과 신뢰의 남용, 가해자와의 관계가 주요 관련 요인이다. 애착관

계 내에서 성적 학대는 아동에게 가장 위험하다(Browne & Finkelhor, 1986). Gobin과 Freyd(2009)는 성적 학대를 범하는 사람이 바로 아동이 신뢰하고 의존해야 하는 대상이라는 점, 즉 아동을 보호해야 하는 부모라는 점에서 배반외상(betrayal trauma)이라고 하였다.

셋째, 심리적 학대는 아동에 대해 거절하고, 무시하고, 공포에 빠지게 하고, 돌보는 행동들을 하지 않는 것, 수치감을 주고 깎아내리는 것, 겁을 주는 것과 같은 언어적 학대를 포함한다(English, 1998).

넷째, 방임은 다른 형태의 아동학대에 비해 그동안 소홀히 다루어진 주제이다. 학대가 권한 이상의 행위를 하는 것이라면 방임은 의무 이하의 행위를 하는 것이다(Allen, 2013). 신체적 방임은 기본적인 욕구를 충족시켜주는 양육을 제공해주지 않는 것과 위험한 상황에 아동을 처하게 하는 것이 모두 포함된다. 아동의 기본적 욕구를 박탈하는 것(수면, 음식, 쉴 곳을 제공하지 않는 것), 아끼는 대상을 빼앗는 것, 억지로 먹게 하는 것, 가정폭력에 노출되는 것, 약물중독이나 범죄행위에 노출시키거나, 하도록 내버려두는 것 등 매우 다양한 형태로 나타난다. 심리적 방임은 바로 양육자의 심리적 부재로 설명될 수 있는데 아동의 신호, 특히 위로에 대한 요구에 반응하지 않는 것이 특징이다(Hildyard & Wolfe, 2002). 대개는 신체적으로 방임된 아동이 정서적으로 방임되는 경우가 많지만 신체적으로는 방임되지 않지만 심리적으로 부재인 경우가 일어날 수 있다(Allen, 2013).

이상으로 애착외상의 유형에 대해 살펴보면 학대와 방임이 함께 일어나는 중복학대가 가능할 수 있다는 것을 짐작할 수 있다. 또한, 신체적 방임, 심리적 학대 그리고 심리적 방임은 개념적으로는 차별적이나 현실적으로는 그 차이가 뚜렷하지 않을 가능성이 있음을 알 수 있다. 예를 들어, 정서적 학대로 분류할 수 있는 냉대나 거절은 위로에 대한 욕구에 반응하지 않는 것과 부분적으로 유사한 특성을 가지고 있을 것이다(이수림, 이문희, 2013).

Lyons-Ruth, Dutra, Schuder와 Bianchi(2006)는 아동기 어린 시절 부모와의 관계에서 일어나는 외상이 은밀하게 이루어지며, 장기간에 걸쳐 부정적인 영향을 미치지만 그 심각성이 쉽게 드러나지 않는다는 점을 강조하면서 아동기 애착외상을 감춰진 외상(hidden trauma)이라고 표현하였다. 또한 외상에 대한 전

통적인 입장에서는 외상적 사건과 그 사건의 형태에 관심을 가졌지만, 아동기의 경우 사건 그 자체가 주는 신체적 그리고 실제적인 위협보다는 양육자가 아동의 정서적 신호에 반응하지 않는 것과 관련이 깊다고 하였다. 애착외상의 유형과 내용에 대한 관심을 넘어 쉽게 확인하기 어려운 애착외상의 질적인 특성은 ‘정신적 신호에 반응하지 않는다’는 것을 주목할 필요가 있다(Allen, 2013).

최근 뇌신경과학 연구에서는 특정 기억에 맥락을 부여하는 뇌의 구조인 해마가 발달하는 도중 정신적 외상에 의해 일시적으로 비활성화된다는 점이다. 따라서 성장기에 외상을 입은 경우 언어 습득 이전, 그리고 흔히 혼란스러운 속성의 경험에 대한 암묵적인 기억뿐만 아니라 이후에 일어나 외상경험도 언어화되지 못하고, 무시간적이고 맥락이 부여되지 않은 채로 남아 있을 수 있다. 외상을 입은 내담자는 기억에서 이런 경험들을 의식적으로 끄집어 내지 못하기 때문에 특정 기억을 회상한다는 느낌 없이 단지 그런 기억을 현실에서 재경험하는 경향이 있다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010).

어린 시절부터 양육자와 경험한 작은 애착외상의 여파가 삶을 살아가면서 눈덩이처럼 커져 더 이상 삶을 지탱할 수 없을 때 상담실을 찾는 내담자들이 많이 있다. 이들이 경험한 애착외상의 범위는 매우 광범위하여 삶의 모든 측면에 깊숙이 파고든다. 이런 고통스러운 경험에서 심리적 연결감의 부족은 애착외상의 핵심이다. 그러므로 상담사와의 신뢰로운 관계에서 심리적이고 정서적인 연결감을 회복하고, 고통스러운 정서 경험에 대해 안정감을 제공하게 된다.

본 연구에서는 애착외상 유형에서 성적학대는 일회적인 경험만으로도 미치는 영향과 강도 및 그에 따른 심리·사회적 부적응과 부적절한 행동 등이 다른 유형의 학대와 차이가 있다는 점에서(김은정, 2010) 독립적인 영역으로 구분하고 있다(서지수, 2015; 이수지, 2013; 이태영, 심혜숙, 2011; 장원석, 김도연, 2017; 차미영, 2010; 최나운 2013; 최은영, 안현의, 2011).

본 연구에서는 만 18세 이전에 정서적으로 밀접하고 의존성이 높은 부모-자녀와의 관계에서 경험하는 성적학대를 제외한 신체적, 정서적 학대와 방임을 포함하는 개념을 애착외상(attachment trauma)으로 명명하고 대학생을 대상으로 연구를 진행하고자 한다.

2. 정서조절곤란

가. 정서의 기능과 특성

정서는 우리의 사고와 행위를 조직화하면서 정신적 기능을 조절한다. 첫째, 정서는 우리를 행동하도록 조직화한다. 우리가 지향해야 할 목표와 우선순위를 정하게 하고, 특정한 행동을 하게끔 우리를 조직화하는 기능을 수행한다(Frijda, 1986). 예를 들어 두려움은 도피라는 목표를 설정하게 하여 우리를 도망가게 만든다. 마찬가지로 분노는 장애물의 극복이라는 목표를 설정하고 공격할 준비를 하게 한다. 정서가 촉발하는 이런 목표를 설정하고 공격할 준비를 하게 한다. 흔한 예로 행복감과 사랑은 협동을 준비시킨다. 반대로 슬픔은 우리를 철수시키거나 도움을 요청하게 하고, 분노는 경계선을 설정하게 만든다(Greenberg & Paivio; 1997). 따라서 정서는 기본적으로 동기와 행위에 관한 것이며, 목표를 설정하고 개체가 행위할 수 있도록 준비시키는 것이다. 반면 인지는 지식에 관한 것이며, 상황을 분석하고 행동을 결정하는 것이다(Izard, 1993). 정서는 인지에 앞서 작동하지만, 현재 진화적 단계에서 인지적 기능없이 정서를 경험하는 것이 불가능하다는 점도 분명하다. 그러므로 정서는 본적으로 무엇이 중요한지를 가르쳐 주며 행위하도록 우리를 조직화한다(Greenberg & Paivio; 1997).

둘째, 정서는 적응적이다. 정서는 합리적이지 않고 비합리적이지도 않다. 그보다는 적응적(Darwin, 1955)이다. 일차적 정서(primary emotions)에는 모두 적응적인 행위경향성이 수반되며 이는 유기체가 환경을 변화시키는 것이 아니라 우리 자신을 먼저 변화시킬 때 이루어진다. 따라서 치료상황에서 내담자로 하여금 이런 신체경험에 주의를 기울이게 하는 것이 매우 중요하다. 즉 환경 변화보다는 내적 단서, 즉 신체 경험에 주의를 기울이고 초점을 두게 하는 것이 더 자신의 힘을 북돋울 수 있고, 이런 내적변화에 따라 자신의 감정을 수용할 수 있어 새로운 신뢰, 강점, 환경과의 접촉으로 나아가게 된다(Greenberg & Paivio; 1997).

셋째, 정서는 기억과 사고에 영향을 미친다. 정서는 의식선상에서 명명되지 못하고 언어로 표현되지 않은 감정상태, 즉 기분으로 경험되는데, 이런 기분은 사

람의 기억이나 생각, 행동에 영향을 미친다(Greenberg & Paivio; 1997, 재인용). 따라서 정서는 이성과 의사결정을 증진할 수도 있고, 손상시킬 수도 있다. 예를 들어, 병원에서 간혹 이성적이고 합리적인 기능은 손상되지 않은 채 그대로 남아 있지만 신체가 느끼는 감정이나 직감이 손상된 내담자들을 볼 수 있다. 이런 내담자들은 역동적이고 다차원적인 삶의 선택과 결정과정에 심각한 방해로 받는다(Damasio, 1994). 이들에게는 어떤 것이 다른 것보다 중요하다는 것을 알려주고 합리적 사고를 안내할 수 있는 직관적 감각이 결여된 것처럼 보인다(Greenberg & Webster, 1982).

넷째, 정서는 우리에게 정보를 준다. 정서는 상황에 대한 우리의 반응에 관한 정보를 준다. 많은 정서는 우리 자신의 안녕감에 영향을 미치는 상황의 중요성에 대한 자동적 평가에서 비롯된다(Frijda, 1986). 무엇이 좋거나 나쁘지를 암묵적으로 평가하는 유기체적 과정을 감정이라고 부르고, 정서 이면에 현재 꿈틀거리는 욕구와 목표가 무엇인지를 알 수 있게 해준다(Greenberg & Korman, 1993). 따라서 치료 작업의 기본적인 초점중의 하나가 바로 이런 개개인의 독특한 평가와 욕구를 확인해 내는 것이다.

다섯째, 정서는 의사소통이다. 정서는 다른 사람들에게 자신의 의도나 행위 준비성에 대한 정보를 알려주고, 진화론적으로 정서는 일차적인 신호체계로서 생존을 증진시킨다. 예를 들어 유아의 울음은 보호자가 안고 달래게 하는 접근행동을 유발한다. 반면 으르렁거리는 분노는 적대적인 의도를 표현하는 것으로서 파괴적인 갈등을 피하게 하는 적응적인 기능을 수행하기도 한다(Greenberg & Johnson, 1988).

따라서 정서의 역기능적, 적응적 기능은 정서를 의식에 통합할 수 있는 정도에 달려 있다고 할 것이다. 정서는 활성화되어야 할 뿐만 아니라 의식속에 불러일으켜질 필요가 있으며, 사회적으로 적절한 방식으로 표현될 필요가 있다. 이런 정서적 자각이 개인적, 사회적 적응과 관련이 높으며 정서의 통합이 정서조절의 핵심적 요인임을 지지하는 것이다(Greenberg & Paivio; 1997).

나. 정서조절

정서조절은 개인 내적으로나 대인관계에서나 모두 필수적인 기본적 발달과제다. 정서조절의 발달은 내적, 외적 요인의 영향을 받고, 출생시부터 시작되는 신경생리학적 기능의 진보가 점차 정서에 커다란 안정성과 억제 능력을 부여한다. 인지적, 자기 반영적 능력의 발달 역시 조절과정을 원조하고, 출생시부터 조절 능력이 일부 성취된 후에도 정서조절을 돕는 외부의 영향력이 끊임없이 작용한다. 그러나 신생아는 양육자의 도움 없이는 정서적 각성을 계속 조절해 나갈 힘이 없으며 지나치게 각성되고 와해되기 마련이다. 정서 조절의 발달은 신생아와 양육자가 함께 노력하는 협동적인 시도이며, 일생동안 개인과 사회 환경이 함께 노력하는 상호조절 되는 경험의 과정이다(Greenberg & Paivio, 1993).

Winnicott(1971)은 거울보다 먼저 보는 것은 엄마의 얼굴이라고 했다. Fonagy(2004)의 관찰에 의하면 감정적인 조율을 잘하는 부모는 ‘내적 상태에 수반되고(contingent)’, ‘티가 나는(marked)’ 정서반영을 통해 공감과 대처능력을 보여준다. 내적 상태에 수반되는 반영이 정확하다는 것을 의미하는데, 부모의 얼굴 표정이나 음성표현은 유아의 정서에 부합하며, 이에 부모의 정서표현은 아기 자신의 최초 표상의 기초가 된다. 이처럼 내적상태를 정확하게 반영하는 표현이 부모 자신의 감정 경험이 아닌 아이의 감정 경험을 반영하는 것으로 보이려면 부모가 이런 표현을 ‘마치 그런 것처럼(as if)’ ‘티가 나게(marked)’해야 한다. 이런 방식으로 부모의 반응은 ‘아기에게 아기 자신의 자기를 되돌려준다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010).

따라서 정서조절에 감정적으로 조율된 이런 반영은 절대적으로 중요하다. 그 이유는 ‘유아가 드러내는 내적 상태에 공명하고 그것에 대해 성찰하며 표현해줌으로써 부모는 아이가 점차적으로 자신의 감정을 다른 사람이 인식하고 공유할 수 있는 정신적인 상태로 발견하게 해주기 때문이다. 이런 발견이 정서조절과 충동조절의 토대를 만들고, 이런 발달이 관계적이고 상호주관적인 맥락에서만 이루어진다는 점을 강조한다(Allen & Fonagy, 2002).

학자들마다 정서조절에 대해 다양하게 정의되고 있는데, Gratz와 Roemer(2004)

는 많은 문헌들과 선행연구등에 기초하여 개념화한 정서조절에 대해 정의했다. 정서조절에 대해 4가지 측면을 모두 포함하는 통합된 개념을 제안하였는데, 정서조절이란 첫째, 정서에 대한 이해와 자각을 포함하고, 둘째, 정서의 수용과 셋째, 부정적인 정서를 경험하게 될 때 충동적이거나 부적절한 행동을 억제하고, 자신이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 넷째, 상황적인 요구와 개인적인 목표를 충족시키기 위한 정서반응을 조절하기 위하여 상황에 따른 적절한 정서조절 전략들을 융통성 있게 사용할 줄 하는 능력을 포함하는 것이라고 정의하였다.

따라서 정서조절은 스스로 자신의 정서 상태에 대해 명확하게 인식하고 조절할 수 있을 뿐만 아니라, 상대의 정서 상태에 대해 공감하고 이해할 수 있는 능력이므로(신유경, 2018) 대인관계에 적절하게 대처할 수 있는 기반이 되어 주기 때문에 더불어 살아가는 사회속에서 건강한 인간관계 형성에 가장 필수적인 능력이라고 볼 수 있다.

다. 정서조절곤란

정서조절곤란(Emotion Dystegulation)은 정서조절의 연장선상에 있는 개념으로 정서조절이 맥락적으로 과하거나 결핍이 발생하여 부적응적인 결과를 가져오는 것을 말한다. 정서조절의 실패가 지속적으로 반복되게 되면 개인의 인지적 기능을 손상시키며, 사회적 관계나 직업적 기능에 부정적인 영향을 미치게 된다(이지영, 2010).

Gratz 와 Romer는 정서조절이 단순히 정서의 흥분만을 조절하는 것이 아니라 정서의 인식, 이해, 수용, 정서 상태에 관계없이 행동으로 표현하는 능력까지 포함하여 정서조절의 개념을 구체화 하였고, 이러한 능력의 결손을 정서조절곤란이라고 하였으며, 이를 바탕으로 정서조절곤란을 측정하는 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 개발하였다(Gratz & Romer, 2004). DERS의 하위 척도로 정서적 반응에 대한 인식부족, 정서적 반응의 명확성 부족, 정서적 반응의 수용불능, 효과적이라고 인식되는 정서조절에 대한 접근 제한, 부정적

인 정서를 경험할 때 목표 지향적 행동의 어려움의 6개 차원으로 구성되었다 (Gratz & Romer, 2004). 이런 DERS의 결과는 부정적 감정을 경험할 때 바람직한 방식으로 행동하거나 그렇지 않은 방식으로 행동하는 능력을 구분할 뿐 아니라 정서적 반응에 대한 인식과 이해를 구별하는 것의 중요성을 시사한다.

이렇게 정서조절이 개인의 심리적 적응에 매우 중요한 역할을 하는 만큼 정서조절의 실패는 일시적으로 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 강화하게 되며, 과잉행동이나 행동억제로 나타날 수 있다(이미현, 2009).

따라서 정서는 개인의 삶에서 억제하거나 무시해야 하는 본능적이고 비합리적인 현상이 아니라 적응과 생존을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적 부분으로 받아들여지고 있다. 따라서 자각 능력과 자기조절능력을 증진시키는 것은 치료과정과 치료 목표의 중요한 핵심중의 하나다. 감정을 자각하고 불안을 조절하며 자기를 진정시키는 능력은 삶에 필요한 핵심적 기술이라고 할 수 있다(권석만, 이지영, 2006).

이처럼 선행연구를 살펴본 결과로 정서조절곤란은 애착외상으로 인한 어려움을 예측하는 데 효과적인 변인으로 보여지고, 본 연구에서는 애착외상이 정서조절곤란 관계에 어떠한 심리적 기제가 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

3. 정신화

가. 정신화의 개념

정신분석과 애착이론을 접목시켜며 정신화의 이론을 발달시킨 Fonagy와 동료들은 정신화(mentalization)란 자신과 타인의 행동 이면에 있는 의식적·무의식적 심리상태를 이해하는 능력으로, 개인의 바람, 욕구, 정서, 사고, 신념, 동기 등과 같은 주관적인 심리상태에 근거하여 자신과 타인의 행동에 내포된 암묵적, 명시적 의미를 인식하고 해석하는 상상적 정신활동이다(Allen, Fonagy & Bateman, 2008). 또한 정신화는 대인관계에서 발생하는 상황을 신중하게 분석

하는데 기여하여 대인관계상황에서 융통성 있게 대응할 수 있는 가장 적절한 기능을 작동시킬 수 있는 상위인지·정서조절 능력이다(이현주, 안명희, 2012; Fonagy & Bateman, 2008).

좀더 더 쉽게 정의하면 정신치료 이론은 그 후 대상관계, 애착이론 등으로 발전하면서 일인 심리학에서 2인 심리학으로의 이론적 발전이 있었다. 이에 따라 관계의 중요성, 주체와 주체 사이의 중요성이 부각되면서 일인 심리학의 초석이었던, “너 자신을 알라”에서 비롯된 서양정신은 “나와 너를 알라(知彼知己)”의 동양사상의 중요성을 인식하기 시작했다. 즉, ”나“로 대표하는 독립의 중요성에서 ”우리“로의 사고의 전환이 이루어진 것이며, 이런 전환이 정신치료에서도 이루어지고 있다. 즉 ”너 자신을 알라“를 추구하던 모습에서 ”나와 너“를 알고 이 관계를 진리로 새롭게 인식하고 이를 추구해 나가는 모습으로 변화한 것이라고 생각된다. 이는 정신화(mentalization)의 핵심이라고 할 수 있다(노경선, 2010)

정신화의 이해를 돕기 위해 내적 세계와 외부 현실간의 관계에 대한 우리의 지각을 반영하는 심리적 경험의 양식으로 다음 세 가지 주관적인 양식, 즉 심리적 동가성(psychic equivalence)과 가장하기(pretense) 및 정신화(mentalizing)에 대해 살펴보면, Fonagy & Target(1997)는 첫째 심리적 동가성 양식에서 내적 세계와 외부 현실은 그저 같은 것으로 여겨진다. 여기에서는 신념과 사실을 구별하지 않는다. 우리가 생각하고 느끼는 것은 물리적인 세계에서 우리에게 일어나는 일을 반영하는 것처럼 보이고, 그 반대도 마찬가지이다. 세상이 곧 마음이고, 네 살 정도까지는 자기마음이 곧 세상이므로, 생각, 깨우침, 꿈, 상상 등이 마음과 뇌에서 생기는 정신현상임을 이해하지 못한다. 예를 들면, ‘네 살 꼬마가 아빠에게 출장 다녀올 때 배트맨 의상을 사다 달라고 한다. 즐거운 마음으로 비싼 값을 주고 사온 배트맨 옷을 입고 거울을 본 꼬마가 비명을 지르며 옷을 벗겨달라고 난리를 친다. 거울 속의 배트맨을 보고 그 속에 배트맨이 있다고 느낀 것이다. 이것이 심리적 동가성이다. 하지만 아이는 낡은 엄마 치마를 자기 어깨에 두르고 배트맨이라며 뛰어다니고 논다.

두 번째, 가장하기 양식에서는 내적 세계와 외부현실과 완전히 분리되어 있다. 예를 들어 가혹한 현실 환경에 노출된 유아는 감당하기 힘든 현실과 마주

하기보다는 자신이 신데렐라의 삶을 사는 것으로 환상(fantasy)을 구축할 수 있다. 이 환상은 외부 현실과 유리되어 진행된다는 점에서 중요하다. 예를 보면, ‘두 돌 반짜리 남자아이가 식탁의자를 가지고 논다. 의자는 탱크고 의자다 리는 대포다. 어른이 물었다. “그게 의자니? 탱크니?” 아이는 즉시 놀이를 멈추고 의자를 세워 놓고 가버린다. 아이는 그 물건이 의자이지 탱크가 아님을 알고 있다.’ 그러나 가장모드에서 외적 현실은 놀이에서의 상상을 차단해 버린다.

예컨대 해리와 부인, 극단적인 과대 자기에 성향 모두 이러한 ‘가장하기’ 양식에 해당한다. 또한 비행을 저지르는 청소년은 자신의 비행으로 인해 벌어진 일임에도 불구하고, 그것이 자신과 상관없다는 태도를 보일 수 있다(김용희, 2017). ‘가장하기’ 양식에서는 ‘심리적 등가성’ 양식과 마찬가지로 경험을 해석하거나 창조하는 ‘주체로서의 자기’는 여전히 놀려 있는데, 이는 외부 현실을 고려하고 외부 현실과 상호작용하려는 능동적인 시도를 할 경우 상상 속에만 머물러 있던 심리내적 세계가 위협받을 가능성이 높기 때문이다. 그럼에도 불구하고, ‘가장하기’ 양식은 일단 심리내적 현실과 외부 현실의 경계를 구분하여 향후 자신과 타인의 마음상태를 성찰하는 ‘정신화’ 양식으로 발달하기 위한 토대를 마련했다는 점에서, ‘심리적 등가성’ 양식에 비해 한 단계 발달한 것으로 평가되며 이런 점에서 ‘유사 정신화’ 양식(pseudo-mentalization)으로 불리기도 한다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010)

세 번째, 정신화(성찰적)양식은 우리는 내적세계와 외부 현실과 분리되어 있으면서 또한 연관되어 있음을 인식할 수 있다. 여기서 우리는 우리의 생각과 느낌 및 환상이 우리에게 실제로 일어난 일에 영향을 주고, 그것에 의해 영향을 받는 방식에 대해 성찰할 수 있다. 정신화가 진행되는 동안 심리적 등가성과 가장하기 모드는 계속될 수 있고, 힘든 상황이 닥쳤을 때 어른들도 이들 두 모드로 후퇴할 수 있다. 꿈속에서는 매일 밤 심리적 등가성으로 퇴행이 가능하다. 갈망과 감정처럼 정신상태가 행동으로 표현되어야 하는 정신상태에서 전정신화적(prementalizing) 퇴행가능성이 남는다. 예를 들어 경계선 성격장애 내담자가 자신의 감정을 정신화하지 못한다면, 내담자는 자기 손목을 긋고 흐르는 피를 보여준다(반건호, 2013).

나. 정신화의 다양한 측면

정신분석과 애착이론을 접목시켜며 정신화의 이론을 발달시킨 Fonagy와 동료들은 좀더 정신화의 개념을 이해하기 위해서는 네 가지 양극단의 다차원적인 개념이 고려되어야 한다(Fonagy & Luyten, 2009). 첫 번째 기능적 측면에서 암묵적(implicit) 측면과 명시적(explicit) 측면으로, 암묵적 정신화는 자신과 타인의 정신상태에 대해 무의식적이고 자동적이며 절차적 과정을 통해 상상하는 능력을 말한다. 의도적인 노력이나 집중이 필요치 않으며 자연스럽게 본능적으로 처리하게 된다. 반대로 명시적 정신화는 통제적, 의식적으로 이루어지는 것으로 전형적으로 언어로 전달되며, 반영, 주의, 의도, 자각, 노력이 요구된다(Satpure & Lieberman, 2006). 예를 들어 두 사람이 대화를 할 때 어떠한 노력 없이도 암묵적으로 상대방이 말하고 싶은 마음을 감지하게 되는 것은 암묵적 정신화인데 반면, 심리치료에서 치료자가 내담자의 정신상태를 의도적으로 의식적으로 상상해보는 것은 명시적 정신화라고 할 수 있다. 하지만 암묵적 그리고 명시적 정신화는 차원으로 이해할 수 있어서 서로 배타적이거나 완벽하게 구분되기 어렵다(Allen, 2006). 개인은 이 두 가지 정신화를 서로 오가면서 동시에 사용하게 된다(이수림, 이문희, 2014).

두 번째 차원은 자기 자신 그리고 타인에 대한 정신화로 구분할 수 있는데, 즉 자기 자신의 사고와 느낌은 다른 사람의 감정이나 생각에 대한 자신의 정신화에 따라 달라질 수 있다. Slade(2005)는 엄마의 높고 낮은 수준의 정신화를 우리가 쉽게 이해하도록 가상 시나리오 대조시켰다. 엄마는 직장에서 돌아와서 2살 아이를 데려오고, 저녁거리가 없어서 식품점에 들렀다. 그녀는 주차를 하고 아이는 짜증을 낸다. 엄마는 아이가 낮 동안 엄마가 그리워서 불편해한다는 것을 안다. 더욱이 아기는 지치고 배고프고 집에 가고 싶고 가게에 가야 하는 것이 불편하다. 그녀는 아기의 감정을 읽고, 아기가 요구할 때 먹을 것을 주고, 빨리 집으로 간다. 만약 아기가 엄마의 노력에도 불구하고 때를 쓴다면 엄마는 안아주고 아기의 감정에 대해 이야기해주고, 아기의 요구에 맞추려 노력할 것이다. 힘든 상황에서 아이는 정신화를 배운다. 반대로 정신화가 안되는 엄마는

화를 내고 아이의 힘듦에 흥분하고 아이의 요구(음식 등)를 거부하고 형식적인 모습으로 행동한다. 아이가 떼를 쓰면, 소리지를 것이다. ”너 일부러 떼쓰는 거지! 너 날 미치게 하는 구나! 너 내가 하려는 걸 정말로 못하게 해!“. 가게를 떠날 때 엄마와 아이는 둘 다 조절이 힘든 상태가 된다. 더욱이 아이는 이 강요의 시간을 통해서 비정신화적 상호작용 전략을 배운다. 이런 측면을 정신병리로 살펴보면, 반사회성 성격장애의 경우 타인의 마음을 읽는 데는 노련하지만 자신의 내면에 대한 이해는 부족하다(Bateman, Fonagy, & Luyten, 2012). 반면 자기애성 성격장애의 경우 자신과 자신 내적 상태에 집중하고, 타인으로 하여금 자신의 요구사항을 들어주도록 만드는데 능숙할 수 있다. 이처럼 자신 또는 타인 중 어느 한쪽 방향으로 편중된 과도한 집중은 편협한 관계 및 왜곡된 사회적 상호작용을 초래할 수 있다(차혜명, 김은영, 2016).

세 번째 차원은 정신화의 내용적 측면인 인지적 그리고 정서적 측면으로 포괄적인 정신화는 인지와 정서의 통합을 요구한다. 인지적, 정서적 정신화가 균형 있게 통합된 상태에서 개인은 자신과 대상에 대해 “분명하게 느낀다”고 말할 수 있으며 “정서적 통찰”을 얻을 수 있게 된다(Choi-Kain & Gunderson, 2008). 하지만 개인에 따라 인지적, 정서적 정신화의 통합에 한계를 보이기도 한다. 어떤 개인들은 상당한 수준의 인지적 정신화를 하고 있지만 정서적 정신화가 곤란한 경우도 있는데, 이들은 장황한 이야기를 하거나 진실한 감정을 회피하고 느낌을 공감할 수 없어서 결과적으로 자신이 주로 사용하는 인지적 정신화도 잘못 사용하기 쉽다. 반대로 정서적 정신화에 압도되어 정서적 자료들을 인지적인 정신화와 통합이 어려운 경우도 하다. 주로 경계선 성격장애자들에게 관찰될 수 있는데 종종 정서적 정신화에 압도되어 정서적인 경험을 반영하여 인지적인 것과 통합할 수 없다(Bateman & Fonagy, 2012).

네 번째 차원은 Allen과 동료들(2008)은 시간과 범위에 대해 좀 더 설명하였는데 이것은 정신화가 시간의 어느 범위를 포괄하는지와 정신화의 폭과 관련된다. 우선 시간과 관련하여서는 대부분의 정신화는 현재 정신 상태를 말한다. 하지만 치료에서 그러하듯이 정신화는 과거, 현재 그리고 미래를 숙고하고 탐색하게 된다. 정신화의 깊이에 대해 일반적으로 정신화는 주어진 순간의 마음의 상태에 초점(“지금 무슨 생각을 하시나요?”)을 두지만 치료에서는 그 순간

의 마음에 초점을 확장하여 정신화의 범위를 넓히려고 시도한다. 신념에서 느낌으로, 느낌에서 다시 좀 더 세밀한 느낌으로 이어진다. 그러기에 우리는 죄책감 주변에서 분노를 찾고 분노 주변에서 공포를 발견한다. 이러한 과정에서 치료자는 내담자의 정신화를 더욱 깊게 촉진한다. “당신이 느끼는 다른 것은 무엇입니까?” “그러한 느낌 이전에 스치는 생각은 무엇입니까?” 등의 반응은 내담자의 정신화의 폭을 넓히는 데 도움이 되는 반응이다. 심리치료에서 상담자가 할 수 있는 것은 맥락을 확장하여 그 순간의 마음의 상태에서 더 넓고 깊게 자신의 자서전적 이야기를 쓰도록 도와주는 셈이다(이수림, 이문희, 2014)

이처럼 우리는 정신화가 자기 자신에 대한 이해와 해석뿐만 아니라 일상생활에서 경험하는 다양한 대인관계에서 매우 필요한 사회기술 그리고 더 나아가 상담장면에서는 상담자의 정신화와 내담자의 정신화가 함께 상호작용하면서 상담 성과에 강력하게 영향을 미치는 공통적 효과요인임을 알 수 있다.

그러나 정신화 개념은 현재 심리학내에 공존하는 수많은 유사 개념들, 정신화 개념은 기존에 사용되고 있는 메타인지 모니터링, 마음이론(mind theory), 마음챙김(Mindfulness), 공감(Empathy) 등과 중복되는 측면이 있으나 정확하게 일치하는 개념은 없으며, 더 넓은 개념을 함축하고 있다(이수림, 이문희, 2014). 우선 메타인지 모니터링은 자신의 내부에서 작동중인 인지활동에 접근하여 그 과정을 점검, 평가하고 내부적 논리 작동과정을 관찰하여 현재 상태를 지속할 것인지 아니면 멈추거나 다른 방향으로 수정할 것인지 등을 결정하는 것을 말한다. 이와 같은 인지 능력은 자신의 인식 과정의 자각과 조절에 초점을 두고 있는 반면, 정신화는 자신과 타인 모두의 심리적 상태와 행동을 대상으로 한다는 점에 차별화 될 수 있다(차혜명, 김은영, 2016).

마음이론(mind theory)은 자신과 타인의 행동을 신념, 감정, 욕망 등과 같은 정신상태를 토대로 명시적, 인지적 이해에 초점(김홍주 외 2020; 한은주, 최경숙, 2008; Wallin, 2007)을 두는 반면 Fonagy(1991)는 마음이론에 암묵적, 관계적 그리고 정서 조절적 측면을 포함하여 훨씬 더 광범위하게 개념화하였다(이수림, 이문희, 2014; Wallin, 2007). 마음챙김(mindfulness)은 불교, 철학, 윤리학에 뿌리를 두는 반면 정신화는 정신분석, 발달심리에 뿌리를 둔다.

마음챙김은 비판단적으로 ‘지금 현재 여기에 깨어 있어’ 자신의 경험에 주의집

중하고, 관찰하며 기술하는 능력으로 예를 들어 ‘당신은 꽃을 알아차릴 수 있고, 당신의 호흡을 알아차릴 수 있다’라고 할 수 있다면, 정신화는 정신상태에 대한 성찰(reflection)과 묘사(narrative), 정교화(elaboration)와 해석을 포함하여 자신의 정신상태 뿐만 아니라 타인의 정신상태에 주의를 기울이고 마음을 알아차리는 것 그리고 사회 관계적인 성격까지 포함한다(Allen, 2013). 또한 마음챙김은 현재의 자신에게 집중되어 있는 개념인데 반해 정신화는 과거와 미래 모두를 포함하고 있으며 자신과 타인 모두의 정신활동과 행동 모두를 대상으로 한다는 점에서 차이가 있다(이수림 외, 2016).

마지막으로 공감(empathy)은 타인의 정서와 사고를 이해하고 적절한 정서로 상대방에게 반응하는 타인 중심이라면, 정신화는 자신과 타인 모두에 초점을 두고 정서에 인지까지 포함한다(이수림, 이문희, 2014). 이렇게 정신화는 기존의 유사개념들보다 더 포괄적인 개념이라 할 수 있으나, 비교적 최근에 등장한 개념이다 보니 관련 연구의 수가 적고, 기존의 개념들과 혼용되거나 같은 것으로 잘 못 이해되어 그 개념이 축소되어 전달될 가능성이 있다(이수림, 이문희, 2014).

최근 정신화 개념이 보다 정교해지면서 많은 연구자들이 정신화를 과학적 근거에 기반하여 타당화하고 정신화에 대한 신경생물학적 이해를 제공하는 단계까지 한걸음 더 나아가고 있다(Fonagy, & Bateman, 2006; Luyten, & Fonagy, 2015; Fonagy, 2016). 국내에서는 정신화에 관한 연구가 비교적 최근에 이루어져, 애착이론을 기반으로 한 정신화 이론을 소개하고 임상적용 상황 및 방향에 대해 검토한 연구(반건호, 2013), 심리치료 영역에서 효과적인 공통요인으로서의 정신화 개념과 이해를 돕는 연구(이수림, 이수림, 2014; 김홍주 외, 2020; 차혜명, 김은영, 2016), 정신화 개념을 통한 애착이론과 정신분석의 재조명(차혜명, 김은영; 2016), 애착외상을 가진 내담자의 정신화를 위한 통합적 심리치료(방희조, 2021) 등이 수행되었다. 또한 정신화 개념을 기반으로 한 학교 정신건강프로그램(문수진 외, 2012)이 시행되어 학교 내 청소년들의 공격성 감소와 문제행동 개선 효과가 검증되었고, 정신화의 영향에 관한 질적 분석연구(이수림, 이문희, 2016)도 이루어져 부모자녀 관계에서 부모의 비정신화와 그로 인한 상호작용 및 성격에 미치는 영향이 탐색되었다.

더불어 최근 척도개발과 타당화 연구(박세미, 2016; 이수림, 이문희; 2018; 차혜명, 2018)도 꾸준히 이루어지면서 정신화 관련 매개연구로는 초기의 애착 및 정서 조절, 경계선 성격이나 외상 후 성장 연구, 사회불안, 양육태도(김정은, 정남운, 2018; 김은영, 강지현, 김명섭, 2019; 김재형, 2014; 김찬양, 2015; 김태사, 안명희, 2013; 박은주, 2013; 백윤미, 2020; 이은영 외, 2020; 이현주, 안명희, 2012; 최희숙, 주영아, 2020)에서 점차 다양한 형태의 외상 및 대상과 영역으로 확대되어 가며 연구가 이루어지고 있다(문혜리, 김명찬, 2022).

따라서 본 연구에서는 최근의 경향에 따라 정신치료의 핵심요인으로 주목받는 정신화가 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 어떠한 영향을 미치는지 확인하는데 초점을 맞추고 정신화를 매개변인으로 설정하여 검증하고자 한다.

4. 각 변인과의 관계

가. 애착외상과 정서조절곤란의 관계

아동의 정서발달은 기질, 신경생리학, 인지적 발달이 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 하지만 무엇보다 정서는 사회적 관계, 특히 부모-자녀 관계의 산물이며(Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007), 아동은 부모와의 안정적인 애착관계를 통해 삶에서 경험하게 되는 부정적 정서를 조절할 수 있다. 하지만, 애착외상은 바로 이 정서적 고통을 관리하고 조절하는 능력에 타격을 준다(Fonagy & Target, 1997). 지속되는 애착외상으로 극심한 고통을 경험하지만 안정된 애착을 제공해야 할 부모나 양육자가 바로 외상의 가해자이기에, 고통을 달래줄 보호자가 없이 홀로 남겨지기 때문이다(Allen, 2013).

언어를 배우기 전 유아가 자신의 신체와 표정을 통해 감정을 드러낼 때, 부모가 적절하게 반응해 주는 것은 유아의 정서조절 학습에 매우 중요하다. 즉 유아는 자신의 감각에 맞는 부모의 정서적 반영(mirroring)과 티가 나는 수반성(marked contingency)을 통해 정서를 인식하기 시작한다(Bateman & Fonagy,

2012). 하지만 정서적 방임을 겪은 사람은 정서에 대한 주의와 자각 자체가 부족한 결과를 초래한다. 또한 이것은 정서를 명명하는 과정에도 영향을 미쳐, 정서의 명료화를 어렵게 한다(김은정, 김진숙, 2008).

이런 부모의 정서적 학대는 지속적으로 자녀의 정서를 타당화하지 않음으로써(Shipman, 2005), 적절하게 정서를 표현하는 다양한 정서조절 기술의 습득을 저해한다(Shields & Cicchetti, 2001). 특히 부정적인 상황에서 부모의 부적응적인 정서조절 기술은 자녀에게 부적절한 모델링을 제공하여(Morris, 2007), 향후 자녀 스스로 정서를 조절하는 데 어려움을 유발한다. 이는 자녀가 자신의 정서를 인식하고 명명하여 상황에 맞게 적절하게 표현하는 법을 배우는 기회를 박탈하는 것이다(황연덕, 이진숙, 2010). 실제 방임된 아이들은 전반적으로 다른 아이들에 비해 정서에 대한 이해도가 낮고 극히 제한된 정서조절 기술을 사용한다(홍수연, 2013).

최근 신경생리학적 관점에서 보면 애착대상을 두려워하는 아동의 경우에는 위기 상황에서 반응하는 뇌의 체계인 편도체의 조절을 돕는 신경계 구조(해마, 안와전두피질, 뇌량 등)가 충분히 발달하지 못하게 된다. 이런 통합과 조절 없이 편도체가 과잉반응하기 때문에 비교적 무해한 자극도 극도로 강렬한 자율신경계의 반응을 불러일으킨다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010).

정리하면, 애착외상의 가해자 부모들은 건강하지 못한 방식으로 자신의 정서를 처리할 뿐만 아니라 자녀의 고통스런 정서에 대해 달랠, 반영, 지지 등과 같은 공감적 반응의 제공에 실패하면서 아동의 정서관리 능력의 상실을 야기시킨다. 즉, 애착외상에 노출된 아동들은 자신의 정서를 경험하고, 인식하고, 명명할 수 있는 능력에 어려움이 나타나게 된다(이수림, 이문희, 2013).

선행연구를 살펴보면, 애착외상이 정서관리에 미치는 부정적인 영향에 대해 언급한 안무옥(2008)은 고등학생을 대상으로 아동기 외상경험이 외상후스트레스 장애에 미치는 영향에서 정서조절 및 회피대처가 매개하는지를 살펴본 결과, 청소년의 아동기 외상경험과 PTSD 증상의 관계 사이에 정서조절의 부분 매개효과를 보고하였고, 허미정(2014)은 애착외상으로 인한 정서조절문제를 가진 아동의 모래놀이치료 질적연구에서 모래놀이치료를 통해 무의식에 내재되어 있는 손상된 애착외상 경험과 관련된 혼란과 공포감, 불안, 갈등을 표출하여

자신과 타인을 수용하는 능력과 정서조절 능력이 발달되고 학교적응력이 향상되는 긍정적인 변화를 보여주었다고 보고하였다. 국외연구로는(Cloitre, Miranda, Stovall-McClough와 Han(2005)은 아동기 학대를 겪은 여성들 사이에 PTSD 증상과 비교하여 정서조절과 대인관계 기능이 사회적응과 같은 기능손상에 미치는 영향을 살펴본 결과, 정서조절과 대인관계문제가 PTSD 증상과 동등하게 아동기 학대경험을 가지고 있는 여성의 기능손상을 예측한다고 하였다(이수림, 이문희, 2013). 이러한 선행연구에 결과는 아동기 애착외상이 삶에 부적응과 기능적 손상으로 인해 정서조절곤란이 나타날 수 있다고 예측할 수 있다.

나. 애착외상과 정신화의 관계

안정애착 맥락에서 제공되는 부모의 정신화가 이상적인 아동의 정신화 발달에 결정적으로 중요하듯이 애착 관계에서 외상(trauma) 경험은 정신화에 치명적인 악영향을 미치게 된다(Fonagy, Gergely & Target, 2004). 애착외상은 부모 혹은 양육자와의 관계에서 발생하는 신체적, 정서적 학대와 방임을 뜻하는데, 이는 아동의 애착 관계 그 자체에 치명적인 타격을 줄 뿐만 아니라 아동이 안정적인 애착을 형성하는 능력을 손상시킨다. 양육자가 자녀에게 신체적, 정서적인 학대와 방임을 한다는 것은 다시 말해 부모로부터 반드시 제공되어야 하는 아동에 대한 공감의 명백히 부재한 상태를 뜻하며 결과적으로 마음의 맹점이 형성되는 것을 뜻한다(Allen, 2006).

애착외상은 강렬한 고통을 경험할 뿐만 아니라 이 고통을 완화하기 위해 양육자에 의해서 제공되어야 할 ‘고통 달래 주기 반응’이 부재하기에 동시에 아이는 고통완화 혹은 정서조절이 어렵게 된다. 결과적으로 아이는 정서적 세계로부터 방어적 철수를 할 수 밖에 없으며 정신화의 공포스러운 회피가 일어난다(Fonagy, 2007). 아동이 학대자의 마음에 대한 정신화를 하게 되면 그 아동은 극단적으로 공포스러운 감정, 예를 들어, 증오, 무관심, 냉대, 잔인함을 직면해야 하기에 정신화 자체를 회피하게 된다는 것이다(이수림, 이문희; 2016)

안타깝게도 자신의 애착외상을 해결하지 못한 부모가 자신의 외상 재경험을 회피하기 위해 아기의 고통으로부터 자기보호적으로 주의를 돌려버리기 되고 (Lyons-Ruth, 1999), 이런 마음에 주의를 두는 것의 실패는 유아가 고통스러울 때 엄마는 눈을 돌려버리거나 아기의 고통을 모르는 것처럼 미소지게 된다.

그러므로 부모-유아 의사소통은 손상되고, 이는 결국 정신화 실패로 아이는 부모가 마음으로 마음을 안아주는 경험을 하지 못한다. 따라서 아이는 안정적으로 부모와 애착이 형성되지 못하며 더 나쁘게는 혼란애착이 형성되고, 이런 혼란은 정신화 손상을 동반하고 장기간의 외상적 결과를 낳는다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010)

이렇게 손상된 정신화는 확대적 관계에서 건강하게 대응하는 능력을 상실하게 되면서 다시 악순환적인 피해 상황으로 이어진다. 성장하면서 애착외상의 피해자들은 부모 관계를 넘어서 또래, 배우자, 연인, 교사, 선배 등 다양한 대인 관계 상황에서 정신화 회피 전략을 사용하면서 2차 피해가 일어날 수 있다(이문희, 이수림, 2013).

반면, 국내 연구에서 아동기에 역경을 경험을 하였더라도 정신화 능력이 높다면 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 완화시킬 수 있다고 보았다(김은희, 2018; 신호정, 이문희, 2014).

이러한 선행연구 결과는 애착외상을 치료하는데 있어 표면적인 증상보다는 애착관계와 관련된 내담자의 마음에 초점을 두고 지속적으로 점검하고 교정하는 치료가 필요하다는 것을 의미한다(Fonagy, 2007). 따라서, 애착으로 인한 외상 치료개입의 핵심은 애착 관계에서 정서적인 연결을 회복시키고(Allen, 2002), 내담자의 정신화 능력을 향상시킴으로써 보다 통합적인 자아를 발달시키고 나아가 안정적인 관계로 발달시킬 수 있음을 시사한다.

다. 정서조절곤란과 정신화의 관계

정서조절이 정서를 인식하고, 그 정서에 대해서 평가하고 조절하는 과정이라면 정서조절곤란은 그러한 정서반응의 일련의 과정들이 자연스럽게 진행되지

않는 것이라고 할 수 있다(Thompson, 1998). 이런 정서를 조절하는 능력은 타고난 것이 아니라 주 양육자와의 애착형성과정에서 유아의 정서반응을 모니터링해 주고 세심하고 안정적으로 반영해 주는 어머니와의 상호작용을 통해서 형성이 된다. 그것은 정신화의 습득과정에서 자연스럽게 획득되는 것이라고 할 수 있다(Allen, 2013).

안정애착을 가진 부모는 그들의 정신화능력에 의하여, 자신의 애착 경험에 대해 일관되고 정서적으로 진정한 설명을 할 수 있다. 그들의 정신화 능력을 활용하여, 심리적으로 아기와 조율된 상호작용을 할 수 있으며, 특히 아기가 정서적으로 고통스러울 때 잘 조율할 수 있어 결과적으로 아기들은 부모가 민감하게 반응적인 정서적 지지를 줄 것을 신뢰할 수 있게 되고, 상대적으로 정신화를 잘 할 수 있다(Allen, 2013). 예를 들어 Slade(2005)는 엄마의 높고 낮은 수준의 정신화를 우리가 쉽게 이해하도록 가상 시나리오 대조시켰다. 엄마는 직장에서 돌아와서 2살 아이를 데려오고, 저녁거리가 없어서 식품점에 들렀다. 그녀는 주차를 하고 아이는 짜증을 낸다. 엄마는 아이가 낮 동안 엄마가 그리워서 불편해한다는 것을 안다. 더욱이 아기는 지치고 배고프고 집에 가고 싶고 가게에 가야 하는 것이 불편하다. 그녀는 아기의 감정을 읽고, 아기가 요구할 때 먹을 것을 주고, 빨리 집으로 간다. 만약 아기가 엄마의 노력에도 불구하고 떼를 쓴다면 엄마는 안아주고 아기의 감정에 대해 이야기해주고, 아기의 요구에 맞추려 노력할 것이다. 힘든 상황에서 아이는 정신화를 배운다. 반대로 정신화가 안되는 엄마는 화를 내고 아이의 힘들에 흥분하고 아이의 요구(음식 등)를 거부하고 형식적인 모습으로 행동한다. 아이가 떼를 쓰면, 소리르 지를 것이다. "너 일부러 떼쓰는 거지! 넌 날 미치게 하는 구나! 넌 내가 하려는 걸 정말로 못하게 해!". 가게를 떠날 때 엄마와 아이는 둘 다 조절이 힘든 상태가 된다. 더욱이 아이는 이 강요의 시간을 통해서 비정신화적 상호작용 전략을 배운다.

흥미롭게도 정신화와 직접적인 연관성이 있는 신경과학적 연구결과가 있다. 여러 연구에서 정신화가 전두엽피질 뿐만 아니라 편도체도 활성화시킨다는 것을 보여주고 있다(Allen, Fonagy, 2002). 이것이 주는 함의는 내담자들이 실제로 정신화 능력을 발휘하려면 고통스러운 느낌을 실제로 느끼고 있는 동안 그

느낌을 다루어야 한다는 것이다. 이 연구들은 더 나아가 명시적인 정신화의 핵심적인 특징으로 고통스러운 경험에 언어가 영향을 주도록 함으로써 그것이 신경계에 주는 충격을 줄일 수 있음을 보여준다. 불쾌한 사진을 보고 이를 묘사하라는 지시를 받은 피험자들은 똑같은 사진을 보았으나 이에 대해 말로 나타내라는 지시를 받지 않은 피험자들보다 편도체의 활성화가 훨씬 적게 나타났다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010).

이와 유사하게 힘든 감정경험의 ‘재평가’나 ‘재구성’은 편도체의 반응성을 조절할 수 있다는 증거가 있다(Ochsner & Gross, 2005) 이와 같은 연구들은 치료에 통합적 접근, 즉 하향식 접근을 포함하는 접근을 지지해준다. 그 이유는 좌뇌/피질의 자원(언어, 해석)이 우뇌/피질하 경험을 실시간으로 처리하면 감정조절이 실제로 강화될 수 있는 것처럼 보이기 때문이다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010)

국내 관련연구들을 찾아보면 대인외상이 정서조절곤란에 영향을 미칠 때, 정신화의 수준에 따라 조절작용을 하는 것으로 나타났고(김효신, 2019). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계에서 정신화에 매개효과를 확인하였다(김보배, 2021). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계에서 마음챙김과 정신화의 매개효과를 확인하였고(김찬영, 최한나; 2018), 정신화가 대인관계문제에 미치는 영향에서 자기침묵과 정서조절곤란의 매개효과가 나타났다(윤금녀, 2020).

라. 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 관계

부모가 공감과 적절한 대처 그리고 아이의 의도적인 입장에 대한 이해가 담긴 반응으로 아이 스스로 감당할 수 없는 감정들을 성공적으로 담아내면, 이때 부모는 상호작용을 통해 아이의 정서를 조절하는 과정에 참여하는 것이다. 이 과정을 통해 부모는 안전한 도피처이고 안전기지로서 애착관계에 대한 아이의 확신을 강화한다. 그리고 이렇게 정신화하는 부모는 아이의 의도적인 입장을 알아줌으로써 장차 아이 자신의 정신화 능력으로 발전할 어떤 토대를 제공한다. 여기에서 정서조절과 안정애착 그리고 정신화 간의 상호작용에 주목할 필요가 있다(Wallin, 2007, 김진숙, 이지연, 윤숙경 역, 2010).

애착외상은 손상된 정신화와 연결된다. 이는 정신화가 정신화를 낳듯이, 비정신화가 비정신화를 낳는다. 따라서 Fonagy와 동료들(Fonagy, Gergely, & Target, 2004)이 검토했듯이, 애착관련 정신화 손상은 타인들이 생각하고 느끼는 것을 이해하지 못하는 어려움, 타인의 정신상태를 말하는 것에 제한된 능력, 정서 이해의 어려움, 다른 아이의 고통을 공감하는데 실패, 그리고 정서적 고통을 조절하는 것의 어려움에서 나타난다. 모든 이러한 손상은 스트레스 대처에 특별히 어려움이 있는 아이들에게 더 힘든 관계를 만들어 부정적인 악순환을 일으킬 수 있다.

그러므로 양육자와의 관계에서 정서적 반영을 받지 못하고 학대와 방임을 경험하는 아동은 자신의 정서에 대한 공감을 받지 못하게 된다(Allen, 2006). 이 경우 아이는 정서적 고통을 경험하게 되지만 양육자에게 제공받아야 할 기본적인 욕구를 충족하지 못하기 때문에 정서를 조절하거나 고통을 감소시키는 능력이 발달하지 못하게 된다(이수림, 이문희, 2014). 그러면 아동은 정서적으로 철수하게 되며, 정신화의 회피로 이어지게 된다(Fonagy & Bateman, 2007). 아동이 양육자의 마음에 정신화를 하게 되면 양육자의 무관심, 분노, 잔인함 등과 같은 공포스러운 감정을 직면해야 하기 때문에 정신화 자체를 회피하게 된다는 것이다(이수림, 이문희, 2014). 이러한 점들을 통해 초기 양육자와의 관계가 정신화 능력의 발달에 중요한 역할을 한다는 점을 알 수 있다.

따라서 정신화 수준이 낮은 경우 자신과 타인의 마음과 행동의 의도를 이해하고 파악하는데 어려움을 느끼며, 자신이 경험하는 정서를 이해하거나 파악하지 못하게 된다(유제근, 송원영, 2020, 재인용). 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(Fonagy & Target, 1997).

본 연구에서 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 변인들의 관계를 정리하면, Fonagy와 Target(1997)은 인생초기의 애착외상과 이중취약성이 관련된다고 하였다. 첫째 외상은 강한 정서적 고통을 일으키고, 둘째, 안정애착은 정서조절의 기초를 제공하지만, 외상은 고통이 일어났을 때 조절능력의 발달을 손상시킨다. 이런 애착외상은 애착안정성을 손상시킴으로써 정서적 고통을 대처하는 방식의 발

달을 저해하므로 애착관계안에서 정신화를 통해 정서조절능력을 발달시켜야 한다. 정리하면, 외상을 입은 사람은 스트레스에 민감해서 방어적 반응이 쉽게 촉발될 수 있다. 의도적인 노력을 통해 보다 견고한 정신화 능력이 발달되어야 하고, 이러한 작업은 우리가 심리치료에서 하려고 하듯이 명시적인 정신화를 통해 의식적 조절능력을 배양하는 것이 필요하다(Allen, 2013).

본 연구에서는 애착외상을 경험한 대학생의 정서조절곤란과 이를 매개하는 정신화라는 심리적 기제를 밝힘으로써 효과적인 상담개입 방안에 대한 이론적 근거를 제공한 데 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 4년제 대학생 473명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 분석하였다. 온라인 설문조사는 대학교 1, 2, 3, 4학년에 재학중이고, 만18세~30세 미만 남녀 473명을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 자료수집 방법은 확산되는 코로나 19로 인해 직접 실시가 어려워 온라인을 통해 설문이 진행되었다. 본 연구 설문조사를 의뢰한 A사 온라인 리서치 업체는 대학생 패널을 전국에 약 200,498명을 보유하고 있고, 본 연구를 위해 배포된 570부의 설문지 중 설문문에 대한 반응일관성을 고려하여 불량 예상데이터(일자찍기)와 응답시간 짧은순서, 긴순서 기준(5%) 응답자료를 제외한 473부의 자료를 최종 분석 대상으로 하였다.

Ⅲ-1 응답자의 인구통계적 특성

(N=473)

| | 구분 | 빈도(명) | 구성 비율(%) |
|-----|--------|-------|----------|
| 성별 | 남학생 | 229 | 48.4 |
| | 여학생 | 244 | 51.6 |
| 연령 | 20세 | 129 | 27.3 |
| | 21세 | 94 | 19.9 |
| | 22세 | 73 | 15.4 |
| | 23세 | 68 | 14.3 |
| | 24세 | 41 | 8.8 |
| | 25세 이상 | 68 | 14.3 |
| | 학년 | 1학년 | 115 |
| 2학년 | | 117 | 24.7 |
| 3학년 | | 120 | 25.4 |
| 4학년 | | 121 | 25.6 |

인구통계학적 특성을 살펴보면, 표 III-1에서 나타난 바와 같이 연구대상 총 473명 중에서 성별은 남자가 229(48.4%), 여자가 244명(51.6%)으로 비슷한 비율을 보였으며, 연령의 경우는 20세가 129명(27.3%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 21세 94명(19.9%), 22세 73명(15.4%) 순으로 나타났다. 학년은 1학년이 115명(24.3%), 2학년 117명(24.7%), 3학년 120명(25.4%), 4학년 121명(25.6%) 순으로 나타났다.

2. 측정도구

가. 애착외상 척도

본 연구에서는 애착외상 수준을 측정하기 위하여 Bernstein과 Fink(1998)가 개발한 아동기 외상 질문지(Childhood Traumatic Questionnaire: CTQ)를 이유경(2006)이 번안하고, 김은정과 김진숙(2010)이 타당화 한 아동기 외상 질문지 단축형(Childhood Traumatic Questionnaire - Short Form: CTQ-SF)을 사용하였다. 이 척도는 총 25문항으로 신체적 학대, 정서적 학대, 신체적 방임, 정서적 방임, 성적학대로 다섯 가지 하위요인으로 구성되어 있으나, 성적 학대를 학대에서 독립적으로 고려하는 최근 연구들의 동향(배미향, 조영아, 2014; 서지수, 2015; 신윤석, 이수림, 2019; 장원석 외, 2017; 차미영, 2010)에 따라 성적 학대를 제외하고, 정서적 학대(예: 내가 듣기 싫은 별명으로 부르곤 했다. “멍청이, 똥땡이, 바보”)와 신체적 학대(예: 세계 맞아 멍이나 상처를 입은 적이 있다)를 학대 하위요인으로, 정서적 방임(가족 안에서 사랑받았다고 느꼈다)과 신체적 방임(예: 나에게 제때 밥을 챙겨주지 않았다)을 방임 하위요인으로 분류하여(최나운, 2013) 분석을 실시하였다. 이 척도는 부모님 혹은 다른 가족 구성원들로부터 겪었던 경험에 관한 문항으로 만 18세 이전의 과거 경험을 묻는다. 각 문항은 4점 Likert식 척도로 평가되는데 ‘전혀 없다’ 1점에서 ‘자주 있다’ 4점을 부과하며 점수가 높을수록 아동기 학대 및 방임의 경험정도가 심함을 의미한다. 김은정 등(2010)의 연구

에서 보고된 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .89이며 하위척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85~.86으로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 애착외상 경험 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92로 하위척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91~.93로 나타났다. 애착외상 척도의 하위요인 및 신뢰도는 표 III-2에 제시되어 있다.

표 III-2 애착외상 척도의 하위요인 및 신뢰도

(N=473)

| 문항구성 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|------|--|-----|---------------------|
| 학대 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 | 10 | .91 |
| 방임 | 11*, 12*, 13*, 14*, 15*, 16, 17*, 18, 19, 20 | 10 | .93 |
| | 전체 | 20 | .92 |

*는 역채점 문항

나. 정서조절곤란의 척도

본 연구는 정서조절곤란의 측정을 위해 Gratz와 Romer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 한국판 정서조절곤란척도(Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, K-DERS)를 사용하였다. 본 척도는 6개 하위 요인(충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행의 어려움)으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도(1: 거의 그렇지 않다, 5: 거의 언제나 그렇다)로 총 35문항이며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 더 큰 것을 의미한다. 원 도구의 내적 일치도(Cronbach- α)는 .92이며, 본 연구에서는 .91로 나타났다. 표III-3에 정서조절곤란 척도의 하위요인 및 신뢰도를 제시하였다.

표 III-3 정서조절곤란 척도의 하위요인 및 신뢰도

(N=473)

| 문항구성 | 문항번호 | 문항 수 | Cronbach's α |
|----------------------|---------------------------------|------|---------------------|
| 총동조절곤란 | 3, 14, 18, 23*, 26, 31 | 6 | .91 |
| 목표지향행동 어려움 | 13, 17, 19*, 25, 32 | 5 | .93 |
| 정서인식부족 | 2*, 6*, 8*, 10*, 33* | 5 | .94 |
| 정서표현 명확성부족 | 1*, 4, 5, 7*, 9 | 5 | .89 |
| 정서반응의 비수용 | 11, 12, 20, 22, 24, 28 | 6 | .90 |
| 정서조절전략에 대한 제한적 접근 | 15, 16, 21*, 27, 29, 30, 34, 35 | 8 | .94 |
| | 전체 | 35 | .91 |

*는 역채점 문항

다. 정신화 척도

본 연구에서는 정신화를 측정하기 위해 Dimitrijević 등(2018)이 개발한 정신화 척도(The Mentalization Scale : Ments)를 이수림과 이문희(2018)가 번안 및 타당화한 한국판 정신화 척도(Korean Version of The Mentalization Scale, K-Ments)를 사용하였다. K-Ments는 총 25문항으로 이루어져 있고 자신에 대한 정신화 6문항, 타인에 대한 정신화 11문항, 정신화 동기 8문항의 3개 요인으로 구성되어 있다. 자신에 대한 정신화 요인은 내면에서 일어나는 감정, 생각, 신념 등 정신 활동에 대한 초점을 두는 것을 뜻하며, 타인에 대한 정신화는 다른 사람들의 감정, 생각 등에 초점을 두는 정신화를 말한다. 정신화 동기는 어떠한 방향성을 구분하지 않고 정신활동 자체에 초점을 두고자 하는 동기나 의도를 말한다.

각 문항에 대하여 5점 리커트 척도로 평정했으며(1= '전혀 그렇지 않다'부터

5=‘매우 그렇다’까지) 역산 문항이 존재한다. Dimitrijević 등(2018)의 연구에서는 Ments의 신뢰도(Cronbach’a)가 .84로 나타났으며 하위요인별 내적 일치도는 .76 ~ .77로 나타났다. 이수림과 이문희(2018)의 연구에서는 K-Ments의 신뢰도(Cronbach’a)가 .88로 나타났으며 하위요인별 내적 일치도는 타인에 대한 정신화 .84, 자신에 대한 정신화 .78, 정신화 동기 .76로 나타났다. 본 연구에서 측정된 정신화의 전체 신뢰도 계수(Cronbach’a)는 .84이며, 하위 요인별 신뢰도는 타인에 대한 정신화 .86, 자신에 대한 정신화 .84, 정신화 동기 .82와 같이 나타났다. 표 III-3에 정신화 척도의 하위요인 및 신뢰도를 제시하였다.

표 III-4 정신화 척도의 하위요인 및 신뢰도

(N=473)

| 문항구성 | 문항번호 | 문항수 | Cronbach's α |
|------------|--------------------------------------|-----|---------------------|
| 타인에 대한 정신화 | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 18, 21 | 11 | .86 |
| 자신에 대한 정신화 | 8*, 11*, 16*, 19*, 20*, 23 | 6 | .84 |
| 정신화 동기 | 1, 9*, 14, 15, 17*, 22, 24*, 25 | 8 | .82 |
| 전체 | | 25 | .84 |

*는 역채점 문항

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서는 대학생을 대상으로 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 26.0을 이용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 인구통계학적 변인의 특성을 알아보기 위하여 빈도분석 및 백분율을 산출하였고, 주요변인의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도값을 산출하였다.

둘째, 애착외상, 정서조절곤란, 정신화 척도의 신뢰도 분석을 위해 각 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 관계를 파악하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

넷째, 애착외상이 정신화와 정서조절곤란에 미치는 영향과 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향을 분석하기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 애착외상과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과를 파악하기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 회귀분석을 실시하여, 정신화의 매개역할을 하는지 검증하였다. 그리고 매개효과 유의미성을 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 평균(M), 표준편차(SD), 왜도, 첨도는 표 IV-1과 같다.

각 변인별 평균과 표준편차를 살펴보면, 애착외상($M=1.48$, $SD=.496$), 정신화($M=3.68$, $SD=.489$), 정서조절곤란($M=2.64$, $SD=.655$)로 나타났다. 또한 각 변인별 정규성 검정을 위해 왜도(절대치 2이하) 및 첨도(절대치 8이하) 값을 조사한 결과, 모든 변수들의 왜도 및 첨도 값은 기준 값 이하의 수치로 나타나 정규분포를 이루고 있는 것으로 밝혀졌다. 마지막으로 각 변수별 최소값과 최대값을 분석한 결과, 최소값은 1.00-2.16 사이의 값을 보였고, 최대값은 3.75-5.00 사이의 점수로 나타났다. 결과는 표IV-1과 같다.

표 IV-1 주요 변인의 기술통계

($N=473$)

| 변인 | M | SD | 왜도 | 첨도 | 최소값 | 최대값 |
|-------------|------|------|-------|-------|------|------|
| 독립변인 애착외상 | 1.48 | .496 | 1.653 | 2.995 | 1.00 | 3.75 |
| 종속변인 정서조절곤란 | 3.68 | .489 | -.044 | -.117 | 2.16 | 5.00 |
| 매개변인 정신화 | 2.64 | .655 | -.049 | -.456 | 1.14 | 4.51 |

2. 주요 변인의 상관관계

본 연구에서는 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시한 결과는 표IV-2와 같다.

표 IV-2 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 상관관계 (N=473)

| | 1 | 2 | 3 |
|-----------|--------|--------|------|
| 1. 애착외상 | 1.00 | | |
| 2. 정신화 | -.36** | 1.00 | |
| 3. 정서조절곤란 | .41** | -.59** | 1.00 |

** $p < .01$

본 연구에서 애착외상, 정서조절곤란, 정신화의 상관관계의 수준 및 방향성을 측정하기 위하여 Pearson 상관관계 분석을 실시한 결과이다. 표IV-2에 나타난 변인 간의 관계를 중심으로 상관을 살펴보면, 애착외상은 정신화($r = -.36, p < .01$)와 유의미한 부적상관을 보이는 것으로 확인되었고, 정서조절곤란($r = .41, p < .01$)와 유의미한 정적 상관으로 나타났다. 정신화는 정서조절곤란($r = -.59, p < .01$)와 유의미한 부적 상관을 나타냈다.

이러한 결과는 애착외상이 높을수록 정신화 수준이 낮아지고, 정서조절곤란은 높아질 수 있다는 것을 의미하고, 정신화 수준이 높을수록 정서조절곤란이 낮아진다는 것을 의미한다.

3. 애착외상이 정신화에 미치는 영향 분석

애착외상이 정신화에 미치는 영향을 알아보기 위해, 애착외상과 정신화 단순회귀분석을 실시하였다.

표IV-3 애착외상이 정신화에 미치는 영향 단순회귀분석 (N=473)

| 독립변수 | 정신화 | | | | p | R ² |
|------|-------|---------|-------|----------|------|----------------|
| | B | Std Err | Beta | t | | |
| (상수) | 4.205 | .066 | | 64.446** | .000 | |
| 애착외상 | -.352 | .042 | -.358 | -8.314** | .000 | .128 |

*** $p < .001$

표IV-3에서 보는 바와 같이 회귀모형의 설명력은 약 12.8%로 나타났다(R²=.128). 검정통계량을 살펴보면, t값이 -8.314이고 유의확률이 0.000($p < .001$)이므로 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 애착외상이 높으면 정신화는 낮아진다는 것을 알 수 있다.

4. 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향 분석

애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향을 알아보기 위해, 애착외상과 정서조절곤란 단순회귀분석을 실시하였다.

표IV-4 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향 단순회귀분석 (N=473)

| 독립변수 | 정서조절곤란 | | | | p | R ² |
|------|--------|---------|------|----------|------|----------------|
| | B | Std Err | Beta | t | | |
| (상수) | 1.849 | .087 | | 21.311** | .000 | |
| 애착외상 | .539 | .055 | .409 | 9.722** | .000 | .167 |

** $p < .01$

표IV-4 에서 보는 바와 같이 회귀모형의 설명력은 약 16.7%로 나타났다 (R² .167). 검정통계량을 살펴보면, t값이 9.722이고 유의확률이 0.000($p < .001$)이므로 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 애착외상이 높으면 정서조절곤란 역시 높아진다는 것을 알 수 있다.

5. 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향 분석

정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향을 알아보기 위해, 정신화와 정서조절곤란 단순회귀분석을 실시하였다.

표IV-5 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향 단순회귀분석 (N=473)

| 독립변수 | 정서조절곤란 | | | | R ² |
|------|--------|---------|-------|-----------|----------------|
| | B | Std Err | Beta | t | |
| (상수) | 5.557 | .185 | | 30.001** | .000 |
| 정신화 | -.790 | .050 | -.589 | -15.837** | .000 |

** $p < .01$

표IV-5에서 보는 바와 같이 회귀모형의 설명력은 약 34.7%로 나타났다(R²=.347). 검정통계량을 살펴보면, t값이 -15.837이고 유의확률이 0.000($p < .001$)이므로 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 정신화가 높으면 정서조절곤란은 낮아진다는 것을 알 수 있다.

6. 애착외상이 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 검증

본 연구에서는 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화의 매개효과가 있는지를 검증해보기 위하여 표IV-6과 같이 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계의 위계적 회귀분석을 실시하였다.

1단계에서 독립변인인 애착외상이 매개변인인 정신화에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났다.($\beta = -.358$ $p < .001$) 2단계에서는 독립변인인 애착외상이 종속변인인 정서조절곤란에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다.($\beta = .409$ $p < .001$) 3단

계에서는 독립변인인 애착외상($\beta=.227$ $p<.001$)과 매개변인인 정신화($\beta=-.508$, $p<.001$)가 동시에 투입되었을 때, 종속변인인 정서조절곤란에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났다. 또한, 3단계에서 애착외상의 표준화계수($\beta=.227$)는 2단계에서의 표준화계수($\beta=.409$)보다 작아졌고, 이는 독립변수인 애착외상이 종속변인인 정서조절곤란에 미치는 영향력이 여전히 유의하게 나타나고 있으므로 독립변인과 종속변인의 관계를 매개변인 정신화가 부분 매개하는 것으로 확인되었다.

따라서, 애착외상이 정서조절곤란에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 정신화를 통해서도 정서조절곤란에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 분석결과를 요약하면 표 IV-6와 같다.

표 IV-6 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과 분석결과
($N=473$)

| 단계 | 모형 | R ² | F | B | SE | β | t |
|---------------------|-----------------------|----------------|-----------|-------|------|---------|-----------|
| 1 | 애착외상 → 정신화 | .128 | 69.125** | -.352 | .042 | -.358 | -8.314** |
| 2 | 애착외상 → 정서조절곤란 | .167 | 94.524** | .539 | .055 | .409 | 9.722** |
| 3 | 애착외상, 정신화 → 정서조절곤란 | .392 | 151.771** | .299 | .051 | .227 | 5.896** |
| | | | | -.681 | .052 | -.508 | -13.200** |
| 공차=0.872, VIF=1.147 | | | | | | | |

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

추가적으로 변인들의 다중공선성 문제를 확인하기 위해 공차와 VIF 지수를 확인하였다. 그 결과 공차 .872 와 VIF 지수 1.129 로 공차는 0.1 이상이며 VIF 는 10 미만으로 다중공선성의 문제는 발생하지 않았다. 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개모형은 그림 IV-1은 다음과 같다.

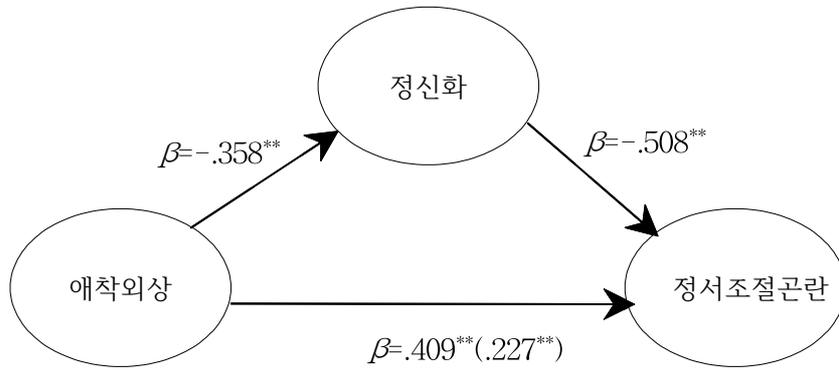


그림 IV-1 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개모형

다음으로 대학생의 애착외상이 정서조절곤란과의 관계에서 정신화가 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. 매개효과 유의성 검정 결과, $Z=7.403$, $p=0.000$ 으로 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 분석결과 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향에서 정신화가 부분매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

표 IV-4 Sobel Test 분석결과

| 구 분 | B | SE | Z값 |
|------------|-------|------|-------|
| 애착외상→정신화 | -.352 | .042 | 7.403 |
| 정신화→정서조절곤란 | -.790 | .005 | |

V. 논의 및 제언

본 연구는 대학생의 애착외상이 정서조절곤란의 관계에서 정신화에 대한 매개 효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 이를 통해 정신화가 어떻게 영향을 미치는지 검증해봄으로써 정신화라는 심리적 기제를 밝혀 효과적인 상담개입 방안에 대한 이론적 근거를 제공한 데 있다. 각 변인들간의 관계와 매개효과를 검증하였고 연구의 결과에 기초해 논의를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인들의 상호관련성을 살펴본 결과, 본 연구에서 제시한 모든 변인들간의 유의미한 상관성이 나타났다. 주요 변인 간의 상관관계를 보면, 애착외상은 정서조절곤란과 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 어린 시절 애착외상 경험으로 인해 성인이 된 이후에도 사회적 상황에서 부정적인 감정에 대한 조절능력이 저하된다는 결과(김은정, 김진숙, 2008; 강민정, 조현주; 2021; 안무옥, 2008; 허미정, 2014; 황연덕, 이진숙, 2010; 홍수연, 2013; 이수림, 이문희; 2013)와 일치한다. 이런 연구 결과는 애착외상 수준이 높은 사람이 낮은 사람에 비하여 정서조절곤란에 어려움을 더 크게 경험한다는 것을 의미하는 것으로 아동기 애착 외상 수준이 높을수록 더 많은 정서조절곤란을 보인다는 것을 알 수 있다.

다음으로 애착외상은 정신화와 유의미한 부적상관을 보였다. 이는 애착외상 수준이 높을수록 정신화가 낮다는 것을 의미한다. 이는 학대자의 마음에 대한 정신화를 하게 되면 내담자는 극단적으로 공포스러운 감정, 예를 들어, 증오, 무관심, 냉대, 잔인함을 직면해야 하기에 정신화 자체를 회피하게 된다는 것이다(이수림, 이문희, 2013; 백윤미, 2020). 따라서 애착관계에서 외상경험은 정신화에 악영향을 미치고(Fonagy, Gergely & Targe, 2007), 이는 정신화 실패로 즉 부모가 마음으로 마음을 안아주는 경험을 하지 못하고, 장기간의 외상적 결과를 낳는다(Allen, 2013)고 볼 수 있다.

마지막으로 정신화는 정서조절곤란과 유의미한 부적상관을 보였는데, 이는 정신화 수준이 낮으면 정서조절곤란의 문제를 겪을 수 있음을 보여주는 선행연구(김찬양, 2015; 김호신, 2019, 윤금녀, 2020)의 결과와 일치한다. 이처럼 내가 고통

스러울 때 누군가가 함께 정신화 작업을 해주는 것, 즉 나의 마음을 헤아리고 있음을 느끼는 것은 자기 위로 및 자기 진정능력 길러주고, 자신이 생각하고 느끼는 것을 헤아리는 성찰적 태도를 통해 타인의 마음상태를 헤아릴 줄 알면서 건강한 관계를 촉진할 수 있다(Allen, 2010). 요약하면 정신화는 정서조절과 자기조절, 나아가 건강한 대인관계의 기초가 될 수 있다고 보여진다.

둘째, 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증해본바, 애착외상과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화가 부분매개하는 것으로 나타났다. 애착외상을 가진 내담자가 정서적인 고통상황에 처해 있을 때 적절한 위로를 받을 수 없게 되고, 정서조절에 실패하는 반복적인 경험을 하므로써 정서인식과 정서조절의 기본이라 할 수 있는 정신화의 실패는 정서조절에도 영향을 미치게 되고, 정서조절곤란의 문제를 겪을 수 있게 된다고 할 수 있다(윤금선, 2021).

국내에서는 정신화에 관한 연구가 비교적 최근에 이루어져, 애착이론을 기반으로 한 정신화 이론을 소개하고 임상적용 상황 및 방향에 대해 검토한 연구(반건호, 2013), 심리치료 영역에서 효과적인 공통요인으로서의 정신화 개념과 이해를 돕는 연구(이수림, 이수림, 2014; 김홍주 외, 2020; 차혜명, 김은영, 2016), 정신화 개념을 통한 애착이론과 정신분석의 재조명(차혜명, 김은영; 2016), 애착외상을 가진 내담자의 정신화를 위한 통합적 심리치료(방희조, 2021) 등이 수행되었다. 또한 정신화 개념을 기반으로 한 학교 정신건강프로그램(문수진 외, 2012)이 시행되어 학교 내 청소년들의 공격성 감소와 문제행동 개선 효과가 검증되었고, 정신화의 영향에 관한 질적 분석연구(이수림, 이문희, 2016)도 이루어져 부모자녀 관계에서 부모의 비정신화와 그로 인한 상호작용 및 성격에 미치는 영향이 탐색되었다.

정리해보면 애착이론과 발달연구의 성과를 흡수한 정신화 이론에서 애착은 인간의 생존을 돕는 표상체계를 만드는 과정에 핵심적 역할을 하며 부모의 정신화는 유아의 안정애착을 촉진하고 이는 유아의 정신화 능력을 활성화시켜 정서조절에 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 이러한 애착과 정신화발달에 대한 함의는 상담 과정에서 상담자의 역할과 상담개입 기제에 대한 단서를 제공한다.

이러한 과정들에서 가장 중요한 것은 상담자는 내담자의 경험을 이해해야 되고, 내담자는 이해받았다고 느껴야 한다. 그리고 이해받았다는 경험이 정서적인 수준으로 일어나야 한다. 정신화와 정서조절능력을 높이기 위해 상담자는 내담자에게 관계에서 감정을 느끼고 표현하는 것이 안전할 수 있다는 살아 있는 증거를 제공하고, 이런 식으로 상담자는 효과적인 정서조절을 보여주는 본보기가 된다. 더불어 상담자가 실연(enactment)에 대해 그리고 내담자의 참여뿐만 아니라 상담자 자신의 참여에 대해 소리 내어 성찰할 수 있다면 그만큼 상담자는 정신화를 할 수 있는 능력의 본보기를 보여 줄 수 있다.

상담실을 찾아오는 많은 애착외상 내담자들은 외상경험을 떠올리면 고통스러운 감정이 느껴져 그 일을 계속 회피하고 마음에서 몰아내려고 하지만 고통스럽더라도 자신의 경험, 자신의 감정으로 주의를 돌리도록 상담사는 도와야 한다. 외상을 극복한다는 것은 과거를 현재와 분리시키고 외상 때문에 생긴 자기 보호적 방어와 고통스러운 감정을 조절할 수 있게 되는 것이기 때문이다.

그러므로 애착외상을 경험한 내담자와 감정 작업을 할 때 담아주기(containing)를 해주어야 한다. 이런 상담자와의 교정적 관계경험을 통해 안전하게 자신의 정서에 주의를 기울이고 자각하는 것이 고통스럽기만 한 것이 아니라 충분히 견뎌낼 수 있는 것으로 경험됨으로써 정서를 조절할 수 있게 된다. 이처럼 자신의 내적 경험에 접촉하면 자신의 마음을 통해 자신과 다른 사람의 마음 상태를 이해하게 되고, 자신의 경험에 새로운 의미를 부여하는 정신화과정을 하게 될 것이다.

여기서 중요하게 접근해야 되는 것은 애착외상 내담자들은 압도하는 과잉각성과 정서조절에서 극심한 어려움을 경험하고, 대인관계의 갈등을 암묵적 기억으로 몸에 저장하게 된다. 이 경우 자신의 감정을 느끼지 못하기 때문에 그것을 표현할 언어를 가지고 있지 않다. 그 대신에 대인관계의 갈등은 말 그대로 감정의 시작 지점인 몸 안에 있으므로 감정을 경험하는 데 있어 몸의 중요성과 역할을 알면 상담자는 의미 있는 방식으로 몸에 주목할 필요가 있다.

무엇보다 중요한 것은 상담과정의 핵심으로 작용하는 유대와 신뢰로운 관계경험일 것이다. 정현중 시인의 방문객 시 글귀에 “사람이 온다는 것 실은 어마어마한 일이다. 그의 과거와 현재와 그리고, 그의 미래와 함께 오기 때문이다.....아

마 바람은 더듬어 볼 수 있을 마음, 내 마음이 그런 마음을 흉내낸다면 필경 환대가 될 것이다. 내담자를 만나는 상담사의 마음가짐일 것이다.

따라서 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 지금까지 애착외상이 정서조절곤란에 미치는 영향이나 정신화가 정서조절곤란에 미치는 영향을 살펴보는 연구는 있지만, 이들의 관계를 살펴보는 연구는 미미하다. 본 연구는 애착외상과 정서조절곤란의 관계에서 정신화가 중요한 역할을 하고 있다는 사실을 시사해주고 있다.

둘째, 애착외상을 경험한 대학생의 정서조절곤란과 이를 매개하는 정신화라는 심리적 기제를 밝힘으로써 효과적인 상담개입 방안에 대한 이론적 근거를 제공한 데 있다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 첫째, 본 연구는 표집의 어려움을 해결하기 위해 대면 설문조사 방식 대신 온라인 설문 조사 방식을 택하였다. 온라인 설문방식의 특성을 고려하여 수집된 자료에서 불성실한 응답 등을 찾아 제외하였으나 응답의 완전한 신뢰성 보장에는 한계가 있을 것으로 보인다. 추후 연구에서는 대면 설문조사를 진행하거나, 온라인 설문 방식을 택한 경우에도 참여자가 집중하여 성실한 응답을 할 수 있도록 돕는 장치가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서 사용된 모든 설문지는 자기보고식이므로 연구 대상자의 응답이 긍정적 또는 부정적 문항으로 편향되었을 가능성이 있다. 애착외상경험이나 정신화 능력, 정서조절곤란 같은 부정적인 경험을 묻는 질문에 낮게 보고했을 가능성을 고려해야 하며, 애착외상의 경우 다소 민감한 주제이기 때문에 응답자들의 방어를 낮출 필요가 있다. 또한 정서조절곤란과 정신화는 현 시점을 중심으로 평가하고 있는 반면, 애착외상에 대한 평가는 과거 어린 시절을 회상하는 방식으로 이루어졌기 때문에 기억편향의 가능성을 배제할 수 없고, 또한 사람들의 기억에만 의존했다는 한계점이 있기 때문에 학대나 방임의 경험이 실제와 차이가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 이외의 구조화된 면접이나 객관적 관찰을 통한 분류를 통해 타당성을 보완할 필요성이 있다고 할 수 있겠다.

셋째, 애착외상과 정서조절곤란 관계에서 정신화라는 매개변인을 탐색했으나, 더 많은 매개 및 조절변인이 있을 것이다. 좀더 다각적인 관점으로 매개변인과 조절변인을 탐색해보아야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 애착외상의 선행사건으로 애착대상에 의한 아동기 경험에 초점을 두었으나, 애착외상이 성인기 애착관계(예, 배우자 학대, 데이트 폭력 등)에서도 발생할 수 있다는 점(Allen, 2010)을 고려했을 때 후속 연구에서 성인기 애착관계에 초점을 맞추어 연구한다면 애착외상에 이해가 더욱 확장될 수 있으리라 생각된다.

VI. 참고문헌

- 강민정, 조현주(2021). 애착의상과 대인관계문제의 관계에서 자비두려움과 정서조절곤란의 이중매개효과, **한국심리학회지; 학교**, 18(1), 71-97.
- 고진경(2018). 수치심과 공격성간의 관계: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. **디지털융복합연구**, 16(9), 339-346.
- 곽솔이(2018). **대학생의 분리-개별화가 대인관계문제에 미치는 영향 : 정서조절곤란의 매개효과**. 대전대학교 석사학위논문.
- 김경운, 정남운(2018). 애착과 외상 후 성장의 관계:정신화와 성장적 반추의 매개효과. **한국심리학회지:건강**, 23(3), 739-764.
- 김보배(2021). **대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 정신화와 거부민감성의 매개효과**. 동신대학교 석사학위논문.
- 김용희(2017). 대학생의 정신화 및 역기능적 분노표현방식이 우울에 미치는 영향에서 성인애착의 매개효과. **청소년학연구**, 24(10), 223-251.
- 김은영, 강지현, 김명섭 (2019). 유아를 가진 어머니의 성인애착과 양육효능감간의 관계에서 정신화의 매개효과. **재활심리연구**, 26(1), 123-136.
- 김은정(2010). **아동기외상과 초기 성인기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현양가성 및 회피대처 방식의 매개효과**. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은정, 김진숙(2008). 아동기 정서 외상경험과 우울수준간의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **상담학연구**, 9(4), 1505-1520.
- 김은희 (2018). **불운한 아동기 경험과 성인 건강, 정신화의 관계**. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 김재형(2014), **어머니의 불안정 성인애착이 자녀양육태도에 미치는 영향: 정신화 능력과 지각된 배우자 지지를 중심으로**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지연(2021). **성인초기 불안정 애착과 대인관계문제 간의 관계:정신화와 자기**

자비의 매개효과. 칼빈대학교 박사학위논문.

- 김찬양, 최한나(2018). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계 : 마음챙김과 정신화의 매개효과. **복지상담교육연구**, 7(1), 47-74.
- 김창대(2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구동향-상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. **상담학연구**, 20(3), 1-51.
- 김태사, 안명희 (2013). 불안정 성인애착이 심리적 역경 후 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 25(4), 853-871.
- 김혜율, 김영근 (2018). 정신화, 고통 감내력 및 경험회피의 관계: 정서인식 명확성의 매개된 조절효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 30(4), 1219-1238.
- 김효신(2019). **대인의상과 정서조절곤란의 관계: 정신화의 조절효과.** 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김홍주, 박민주, 차혜명, 김은영 (2020). 공유된 의식, 표상의 현실대 현실의 표상: 정신화의 이론적, 경험적, 임상적 함의와 한국적 적용을 중심으로. **The Korean Journal of Psychology: General-Vol**, 39(4), 633-666.
- 문수진, 오소영, 이원혜, 홍민하, 민정원, 김봉석, 황준원, 우이혁, 반건호 (2012). 청소년용 정신화 프로그램의 학생정신건강 증진효과 평가. **Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, 23, 109-116.
- 문혜리, 김명찬(2022). 정신화 연구 동향 및 메타분석: 국내상담 및 심리분야 학술지 중심으로. **학습자중심교과교육연구**, 22(4), 785-807.
- 박세미 (2016). **자기보고식 심리화(정신화) 척도의 개발과 타당화.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소영, 이문희 (2015). 청소년 애착외상의 부정적 영향: 학교폭력피해의 매개효과와 갈등해결전략의 조절효과. **경성대학교 사회과학연구소, 사회과학연구** 31(3), 341-362.
- 박은주 (2013). **성인애착과 대인 관계적 외상 후 성장의 관계 : 정신화 능력의**

- 매개효과.** 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 반건호(2013). 애착이론으로부터 정신화까지 : 배경과 임상적 의의. **정신분석**, 24, 9-20.
- 방희조(2018). 애착외상을 가진 내담자의 정신화를 위한 통합적 심리치료, **한국 기독교상담학회지**, 32(3), 187-214.
- 배미향, 조영아(2014). 대학생의 아동기 외상경험이 대인관계문제 미치는 영향: 낙관성의 매개효과. **상담학연구**, 15(5), 1849-1870.
- 백윤미(2020). **애착외상과 대인관계문제의 관계 : 정신화의 매개효과.** 용문상담 심리대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2019). **2018 전국 아동학대 현황 보고서.** 중앙아동보호전문기관.
- 서영석(2010). 상담심리연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 서지수 (2015). **아동기 외상 경험이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 초기부 적응도식의 매개효과.** 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 심승진(2019). **내현적 자기애와 자기침묵이 분노반추에 미치는 영향 : 정신화의 조절된 매개효과.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 심영숙. (2010). **성찰기능과 정신병리의 관계: 외상과 악몽을 중심으로.** 가톨릭 대학교대학원 박사학위논문.
- 신유경(2018). **대학생의 불안정 애착이 정서조절곤란에 미치는 영향 : 마음챙김의 매개효과.** 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신효정, 이문희 (2014). 애착외상과 공격성과의 관계에서 자존감의 매개효과와 또래애착의 조절효과. **한국청소년학회**, 21(1), 291-312.
- 안무옥 (2008). **청소년의 외상경험, 정서조절, 대처방식 및 사회적 지지가 외상 후스트레스 장애증상에 미치는 영향.** 한림대학교 석사학위논문.
- 안재희, 이아라(2016). 대학생의 특성분노와 대인관계문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **청소년학연구**, 23(6), 47-69.
- 오미애, 박찬민, 이연정, 홍민하, 한주희, 오수현, 박준현, 반건호 (2014). 정신화 이론에 근거한 청소년기 자해행동의 분석: ‘캐주얼베이컨시’의

- Sukhvinder 중심으로, *Psychoanalysis*, 25(1), 24-32.
- 윤금녀(2020). **정신화가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기침묵과 정서조절곤란의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 유제근, 송원영(2020). 성인애착과 우울의 관계에서 정신화와 정서조절곤란의 매개효과. *융합정보논문지*, 10(10), 203-217.
- 이동욱(2015). **대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과**. 명지대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이명인, 서혜명, 황순정(2021). 분노표현과 대인관계문제에서 정서조절곤란의 매개효과. *디지털융복합연구*, 19(1), 295-305.
- 이미현(2009). **부정적 정서와 폭식행동과의 관계: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이시은 (2009). 성인애착과 정서조절 양식의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 897-914.
- 이수림(2017). 아동·청소년기 애착외상 경험 이후 외상 후 성장 과정에 대한 질적 연구. *사회과학연구*, 43(1), 277-312.
- 이수림, 이문희 (2013). 애착외상(attachment trauma)의 이해와 치료적 함의. *청소년상담연구*, 21(2), 413-448.
- 이수림, 이문희(2014). 상담 및 심리치료 성과의 효과적 핵심요인, *인간연구*(27), 95-139.
- 이수림, 이문희 (2016). 부모의 비정신화가 자녀와의 관계 및 자녀의 성격 형성에 미치는 영향. *사회과학연구*, 42(1), 147-175
- 이수림, 이문희(2018). 한국판 정신화 척도 (Korean Version of The Mentalization Scale) 의 타당화. *상담학연구*, 19(5), 117-135.
- 이수지 (2014). **여자 대학생의 아동기 외상 경험과 성인기 경계선 성격장애 성향 간의 관계: 초기 부적응 도식과 사회적 문제해결능력의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은영, 김은석, 강미현, 조휘야 (2020). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계: 정신화의 매개효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 145-145.

- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계 문제에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이주성 (2005). 아동기 피학대 경험이 폭력행동에 미치는 영향 : 해리와 감정 표현불능증의 매개효과 검증. 고려대학교 박사학위논문.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(3), 821-841.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이현주, 안명희(2012), 어머니의 불안정 성인애착이 청소년 자녀에 대한 심리적 통제에 미치는 영향: 정신화 능력과 부정적 정서의 매개효과, **한국심리학회지: 여성**, 17(3), 413-434.
- 이태영, 심혜숙 (2011). 아동기 외상경험이 초기 성인기 대인관계에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학 연구**, 12(6), 2273-2291.
- 장원석, 김도연 (2017). 아동학대가 후기 청소년기 우울에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절 전략과 감정표현불능증의 매개효과. **한국아동심리치료학회**, 12(2), 79-96.
- 정나희 (2013). 아동기 외상경험이 신체증상에 미치는 영향: 해리경험과 감정 표현불능증의 매개효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 조옥자 (2005). 어머니의 정서적 학대와 방임 및 아동의 자기조절능력이 아동의 우울성향에 미치는 영향. **한국아동학회**, 26(3), 141-161.
- 조옥자, 현운강 (2005). 어머니의 정서적 학대와 방임 및 아동의 자기조절능력이 아동의 우울성향에 미치는 영향. **아동학회지**, 26(3), 141- 161.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 1015-103.
- 조태현 (2017). 성인애착과 정서조절의 관계: 정서인식명확성과 공감의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 차미영 (2010). 아동기 외상과 초기 성인기 대인관계 문제 간의 관계에서 초기 부적응도식의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 차혜명,김은영(2016). 정신화개념을 통한 애착이론과 정신분석의 재조명: 정신화

- 의 경험적 기반과 측정의 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 35(1), 167-190.
- 최나운 (2013). **아동기 외상이 초기 성인기 대인관계 문제에 미치는 영향 : 초기 부적응도식과 자기개념 및 정서조절곤란의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최미미 (2008). **지각된 부모양육행동과 행동억제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향 : 역기능적 신념과 정서조절곤란의 매개 효과 검증**. 한림대학교 석사학위논문.
- 최미지, 김현숙(2019). 성인애착이 이성관계만족도에 미치는 영향에서; 정서조절 곤란의 매개효과. **재활심리연구**, 26(3), 73-87.
- 최은영, 안현의 (2011). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상 경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 16(3), 285-302.
- 최희숙, 주영아 (2020). 여대생의 경계선 성격특성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정신화와 분노반추의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 25(3), 585-610.
- 한은주, 최경숙 (2008). 마음이론에 대한 아동의 암묵적 이해. **아동학회지**, 29(1), 103-113.
- 황연덕, 이진숙(2010). 부모의 방임행동, 아동의 비합리적 신념이 아동의 분노표현양식에 미치는 영향. **대한가정학회**: 48(10), 77-88.
- 허미정 (2014). 애착외상으로 인한 정서조절 문제를 가진 모래놀이치료 사례. **상징과 모래놀이치료**, 5(2), 57-76.
- 허유림 (2019). **내면화된 수치심이 역기능적 분노표현양식에 미치는 영향: 분노반추를 통한 정신화의 조절된 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문
- 홍수연 (2013). **아동기에 경험한 정서적 학대와 성인기 경계선 성격장애 성향의 관계 : 정서인식의 명확성과 경험적 회피의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Allen, J. G. (1995). *Coping with Trauma: A guide to self-understanding*.

Washington D.C.: American Psychiatric Press.

- Allen, J. G.(2006), *Mentalizing in practice in handbook of mentalization-based treatment*, Edited by Allen, J. G., Fonagy, P., West, S. UK, John Wiley & Sons, pp.3-30.
- Allen, J. P. (2008). *The attachment system in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 419 - 435). New York, NY: Guilford Press.
- Allen, J. G., Fonagy, P. (2002). *The development of mentalizing and its role in psychopathology and psychotherapy*(Technical Report NO. 02-0048). Topeka, KS: Menninger Clinic, Research Department.
- Allen, J. G., & Fonagy, P. (2006). *The handbook of mentalization-based treatment*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Allen(2010), *Coping with trauma hope through understanding*. 권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 역(2019). 트라우마의 치유. 서울: 학지사.
- Allen(2013). *Mentalizing in the Development and Treatment of Attachment Trauma*. 이문희, 김수임, 이수림 역(2021). 애착외상의 발달과 치료. 서울: 박영사.
- American Psychiatric, A., & American Psychiatric Association Task Force on DSM-V. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: Men, women and the extreme male brain*. London: Penguin.
- Blaney, p. H. (1986). *Affect and memory: A review*. Psychological Bulletin, 99, 229-246

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.
- Bateman, A. W. & Fonagy, P.(2008), *8-year follow-up of patients treated for borderline personality disorder: Mentalization based treatment versus treatment as usual*, American Journal of Psychiatry, 165(5), 631-638.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2008b). *Comorbid antisocial and borderline personality disorders: Mentalization-based treatment*. Journal of Clinical Psychology: In Session, 64(2), 181-194.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2013). *Mentalization-based treatment*. Psychoanalytic Inquiry, 33, 595-613.
- Bateman, A. W., Fonagy, P., & Luyten, P. (2012). Introduction and overview. In Fonagy, P. (Eds.), *Handbook of mentalizing in mental health practice* (pp.3-42). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bateman, A. W. & Fonagy, P.(2013), *Mentalization-based treatment*, Psychoanalytic Inquiry, 33, 595-613.
- Beeghly, M., & Cicchetti, D. (1996). *Child maltreatment, attachment, and the self-esteem: emergence of an internal state lexicon in toddlers at high social risk*. (pp. : 127-166) In : Hertzog, M. & Farber E. eds. Annual Process in child Psychiatry and Child Development. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report manual*. San Antonio, TX: Harcourt Brace.

- Browne, A. B. & Finkelhor, D. F. (1986). *Impact of child sexual abuse: a review of the research*. *Psychological Bulletin*, 99(1), 66-77.
- Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). *Mentalization: ontology, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder*. *American Journal of Psychiatry*. 165(9), 1127-35.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: *Emotion-regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse*. *Behavior Therapy*, 36(2), 119 - 124.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotions, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Darwin, C. (1995). *The expression of emotions in man and animal*. New York: Philosophical: Libray.
- 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.
- English, D. (1998). The extent and consequences of child maltreatment. *The Future of Children*, 8(1), 39-53.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist E. & Target, M.(2004), *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*, New York, Other Press.
- Fonagy, P., & Bateman, A. W.(2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder*. New York: oxford university press. 노경선 정신치료연구회 역(2010). *정신화 중심의 경계선 인격장애의 치료*. 서울: 눈.
- Fonagy, P., & Bateman, A. W.(2007), "Mentalizing and borderline personality disorder", *Journal of Mental Health*, 16(1), 83-101

- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). *A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder*. *Development and Psychopathology*, 21, 1355-1381.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). *Attachment and reflective function: their role in self-organization*. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gobin, R. L., & Freyd, J. J. (2009). Betrayal and revictimization : preliminary findings. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(3), 242-257
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. The Guilford Press ; A Division of Guilford Publication, Inc.
- Greenberg, L. S., & Johnson. S. M. (1998). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Korman, L. (1993). Intergrating emotion in psychotherapy intergration. *Journal of Psychotherapy intergration*, 3(3), 249-265.
- Greenberg, L. S., & Webster, M. (1982). Resolving decisional conflict by means of two-chair dialogue and empathic reflection at a split in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 478-477.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (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), 41-45.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391. doi:10.1002/jts.2490050305.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391.
- Hildyard, K. L., & Wolfe, D. A. (2002). Child neglect : developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 26, 679-695.
- Hobson. P. (2002). *The cradle of thought: Exploring the origins of thinking*. Oxford, Uk: oxford University Press.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive process. *Psychological Review*, 100(1), 68-90.
- Keiley, M. K., Howe, T. R., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2001). The timing of child physical maltreatment: A cross-domain growth analysis of impact on adolescent externalizing and internalizing problems. *Development and psychopathology*, 13(4), 891-912.
- Luxenberg T, Spinazzola J., & van der Kolk, B. A. (2001). Complex trauma and disorders of extreme stress(DESNOS): Diagnosis, Part One. *Assessment Direction in Psychiatry*, 21, 377-380.
- Luyten, P., & Fonagy, P. (2015). The neurobiology of mentalizing. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6, 366-379.
- Lyons-Ruth, K. (1999). The two-person unconscious: Intersubjective dialogy, enactive relational representation, and the emergence of new forms of relational organization. *Psychoanalytic Inquiry*, 19, 576-617.
- Lyons-Ruth, K., Dutra, L, Schuder, M. R., & Bianchi, I. (2006). From infant attachment disorganization to adult dissociation : *relational*

adaptations or traumatic experiences Psychiatric Clinics of North America, 29(1), 1-18.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation, *Social Development, 16(2)*, 361-388.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science, 9*, 242-249.
- Rustin, J. (2013). *Infant Research & Neuroscience at Work Psychotherapy*. 노경선 외 역(2016). 몸, 뇌, 마음-정신치료에서 작용하는 영아연구와 신경과학. 서울: 눈.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9(3)*, 185-211.
- Satpute, A. B. & Lieberman, M. D.(2006), “Intergrating automatic and controlled processes into neurocognitive models of social cognition”, *Brain Research, 1079*, 86-97.
- Schore, A. N. (2011). The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis, *Psychoanalytic: Dialogue, 21*, 75-100.
- Shields, A., Ryan, R. M., & Cicchetti, D. (2001). Narrative representations of caregivers and emotion dysregulation as predictors of maltreated children’s rejection by peers. *Developmental Psychology, 37*, 321-337.
- Shipman, K. L., Edwards, A, Brown, A, Swisher, L., & Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child Abuse & Neglect, 29*, 1015-1029.
- Slade, A.(2005), Parental reflective functioning: an introduction, *Attachment & Human Development, 7*, 269-281.
- Slade, A., Grienenberger, J., Bernbach, E., Levy, D. & Locker, A.(2005), “Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: a preliminary study”, *Attachment and Human*

Development, 7, 283-298.

- Thomson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in search of definition, *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59(2/3), 25-52, 28.
- Thompson, R. A. (1988). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson(Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 36*. Socioemotional development: Current theory and research in motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental Trauma Disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401.
- Van der Kolk, B., & Courtois, C. A. (2005). Editorial comments : complex developmental trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 385-388.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. 김진숙, 이지연, 윤숙경 역 (2010). 애착과 심리치료. 서울: 학지사.

<Abstract>

Effect of attachment trauma on emotional
dysregulation in college students:
The mediating effect of mentalization

Moon Il Soo

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

The purpose of this study was to examine the mediating effect of mentalization on the effects of attachment trauma on emotional regulation difficulties in college students. The research questions set to achieve the purpose of the study are as follows.

Research Questions 1. Is there a significant relationship between attachment trauma, emotional dysregulation, and mentalization?

Research Question 2. Does mentalization have a mediating effect on the relationship between attachment trauma and emotional regulation difficulties?

In this study, data were collected by conducting an online survey of four-year college students aged between 18 and 30 across the country.

As a measurement tool, a questionnaire consisting of attachment trauma scale, emotional regulation difficulty scale, mentalization scale, and demographic characteristics survey questions was used.

The data collected in this study were analyzed using SPSS 26.0, a statistical analysis program. Reliability analysis was conducted to verify the reliability of college students' attachment trauma, emotional regulation difficulties, and mentalization scales. Then, frequency and percentage were calculated in order to understand the demographic characteristics of college students, and correlation analysis was performed between each variable to confirm the relationship between each variable. In addition, simple regression analysis was performed to analyze the effects of attachment trauma on mentalization and emotional regulation difficulties and the effects of mentalization on emotional regulation difficulties. In addition, in order to verify whether mentalization has a mediating effect in the effect of attachment trauma on emotional regulation difficulty, the mediating effect verification procedure proposed by Baron & Kenny (1986) was carried out, and the Sobel test was conducted to verify the statistical significance of the mediating effect. did

First, as a result of correlation analysis of attachment trauma, emotional regulation difficulty, and mentalization of college students, there was a significant positive correlation between attachment trauma and emotional regulation difficulty, a significant negative correlation between attachment trauma and mentalization, and a significant negative relationship between mentalization and emotional regulation difficulty. correlation appeared.

Second, in order to verify the mediating effect of mentalization in the relationship between attachment trauma and emotional regulation difficulties in college students, the mediating effect verification procedure proposed by Baron & Kenny (1986) was conducted, and as a result, a partial mediating effect was found.

Combining the results of the study, the mediating effect of mentalization was confirmed in the relationship between attachment trauma and emotional regulation difficulties. These results show that increasing the mentalization level can be an intervention that can reduce the problem of emotional dysregulation. Therefore, the purpose of this study is to provide a theoretical basis for effective counseling intervention by illuminating the psychological mechanism of difficulties in emotional regulation of college students who have experienced attachment trauma and mentalization that mediates them.

Key words: college students, attachment trauma, difficulty in emotional regulation, mentalization, mediating effect

[부록]

설문지

안녕하세요?

본 설문지는 여러분이 평소에 가지고 있는 생각과 느낌, 행동에 대해 알아보고자 하는 것입니다.

각 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며 귀하의 평소 생각이나 느낌에 가장 가까운 것 하나를 선택하여 주시면 대단히 감사하겠습니다.

본 설문지를 통해 얻어진 여러분의 응답은 비밀이 보장되며 모두 익명으로 처리됩니다.
오직 학문적 목적으로만 사용됨을 약속드리니 솔직하게 응답해 주기 바랍니다.
소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2022. 03.

제주대학교 교육대학원 교육학과
상담심리 전공
지도교수: 김 성 봉
연구자: 문 일 수
mis9899@naver.com

■다음은 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당란에 O또는√표시해 주십시오.

- | | | | | |
|--------|-------------|------|------|------|
| 1. 성 별 | ①남 | ②여 | | |
| 2. 나 이 | (세) | | | |
| 3. 학 년 | ①1학년 | ②2학년 | ③3학년 | ④4학년 |

《 주의사항 》

1. 정확한 연구를 위하여 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 답하여 주세요.
2. 정답이 없으므로, 너무 오랫동안 생각하지 마세요.

1. 아동기 외상(CTQ) 척도

다음은 당신이 만 18세 이전에 당신과 부모님 혹은 다른 가족구성원들과의 사이에서 겪었던 경험을 나타낸 문항입니다. 잘 읽고 해당되는 곳에 √ 표 하세요

| NO | 문항내용 | 전혀 없음 | 드물게 있음 | 가끔 있음 | 자주 있음 |
|----|---|----------|-----------|----------|----------|
| 1 | 내가 듣기 싫은 별명으로 부르곤 했다. (예: 멍청이, 똥땡이) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 나에게 “너 같은 애는 태어나지 말았어야 했어” 라고 말한 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 가족중에 나를 미워하는 사람이 있다고 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 가족중에 나에게 모욕적인 이야기나 심한 말등을 해서 마음이 상한 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 나는 정서적으로 학대를 당한 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 세계 맞아 멍이나 상처를 입은 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 세계 맞아 병원에 간 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 회초리 이외에 물건(허리띠, 몽둥이)으로 맞은 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 나는 신체적으로 학대를 당한 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 다른 사람들이 알아볼 정도로 너무 많이 맞은 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | 가족안에서 사랑받았다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 가족안에서 내가 중요한 존재라는 생각이 들었다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 우리 가족들은 서로 가깝다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 우리 가족은 나를 지지해준다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 우리 가족은 서로를 배려한다고 느꼈다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 나에게 제때 밥을 챙겨주지 않았다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | 가족들에게 나는 충분한 보살핌을 받았다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 부모님이 술을 너무 많이 마셨다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 내가 씻지 않거나 더러운 옷을 입어도 내버려둔 적이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | 내가 아파도 병원에 데려가지 않았다 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. 정서조절곤란 척도

다음 문항들을 잘 읽고 평소 자신과 가장 일치한다고 느껴지는 항목의 해당하는 곳에 √표 하세요

| NO | 문항내용 | 전혀 그렇 지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 보통 이다 | 약간 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|----|---|---------------------|------------------|----------|---------------|---------------|
| 1 | 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나는 내 감정을 이해하기 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나는 내 감정에 주의를 기울인다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나는 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때, 내 감정을 알아차린다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 것에 대해 당황스럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 일을 끝마치기가 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 나를 통제하기 어려워진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 16 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 다른 일에 집중하기가 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 자제하지 못한다고 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 여전히 일을 끝마칠 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 찾아낼 수 있다고 믿는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 행동을 통제할 것처럼 느껴진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 것에 죄책감을 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 집중하기가 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 행동을 통제하기가 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 기분을 더 좋아지게 하기 위해 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없다고 믿는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내가 정말 무엇을 느끼고 있는지를 파악하기 위한 시간을 갖는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 기분이 더 좋아지는데 오랜시간이 걸린다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. 정신화 척도

다음 문항들은 “여러분의 생각, 감정, 태도”등에 관해 묻는 질문들입니다. 주의 깊게 읽으시고, “평상시에 본인”과 가장 일치한다고 느껴지는 항목의 해당하는 곳에 √표 하세요

| NO | 문항내용 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 보통이다 | 약간 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------|------------|------|--------|--------|
| 1 | 나는 내 행동의 이유를 이해하는 것이 중요하다는 것을 안다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 다른 사람의 성격에 대해 결론을 내릴 때 나는 그들이 말하고 행동하는 것을 주의깊게 관찰한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 다른 사람들의 감정을 알 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 나는 종종 다른 사람들과 그들의 행동에 대해 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 일반적으로 나는 무엇이 사람들의 마음을 불안하게 만드는지 알 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나는 다른 사람의 감정에 공감할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 누군가 나를 화나게 할 때 나는 내가 왜 이런 방식으로 반응하는지 이해하려고 시도한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 내 마음이 언짢아 질 때, 내가 슬픈건지 불안한 건지, 화가 난 건인지 잘 모르겠다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 나는 다른 사람들의 행동을 자세히 이해하는데 시간을 낭비하고 싶지 않다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 사람들의 신념과 감정을 알 때 그들의 행동을 잘 예측할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 종종 나는 내가 왜 이 일을 했는지 나 자신에게조차 설명할 수 없다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 때때로 나는 사람들이 무엇을 얘기하기 전에 그들의 감정을 이해할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 나는 가까운 사람들과의 관계에서 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하는 것이 중요하다는 것을 안다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 누군가의 행동을 잘 이해하기 위해 우리는 그들의 사고, 소망, 그리고 그 느낌을 알 필요가 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 심리적인 주제에 관한 책이나 신문기사에 대해 읽는 것을 좋아한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 나는 내가 슬프고, 상처받았고, 혹은 두려운 나 자신에 대해 수용하는 것이 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 17 | 나는 나의 문제에 대해 생각하는 것을 좋아하지 않는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 나는 정확하고 상세하게 나와 가까운 사람들의 중요한 특성에 대해 설명할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 나는 종종 나의 정확한 느낌에 대해 혼란스럽다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 나의 느낌을 표현하기에 충분한 단어를 찾는 것이 어렵다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 사람들은 나에게 내가 그들을 이해하고 있고 좋은 조언을 준다고 말한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 항상 사람들이 왜 특정한 방식으로 행동하는지 관심이 있어 왔다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 나는 쉽게 내가 느끼는 것을 설명할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 우리가 삶의 환경에 의존하기 때문에 다른 사람들의 의도 혹은 소망을 생각하는 것은 의미가 없다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 아이들이 배워야 하는 가장 중요한 것 중의 하나는 그들의 느낌과 소망을 표현하는 것을 배우는 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

★ 설문에 끝까지 참여해주셔서 감사합니다.