

중년기 성인의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 매개효과*

김 창 래 김 현 진[†]

서울사이버대학교 상담심리학과

본 연구는 중년기 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 요인을 확인하는데 그 목적이 있었다. 특히 중년기 성인의 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자신의 내적 경험을 명료화할 수 있는 능력인 정신화와 적응적 인지적 정서조절능력이 이중 매개효과를 가지는지를 확인하고자 하였다. 연구문제를 규명하기 위해 모바일과 오프라인을 통해 자발적으로 참여한 중년기 성인 317명(남자 117명, 여자 200명)의 설문 응답 자료를 Jamovi 2.2.5 통계프로그램을 이용하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 연구결과는 첫째, 구조방정식 모델에서 중년기 성인의 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)과 심리적 안녕감의 관계에서 정신화의 단순 매개효과는 모두 유의하지 않았다. 둘째, 중년기의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절의 단순 매개효과는 불안애착에서만 유의미하였다. 셋째, 중년기의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 불안애착은 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 통한 완전 이중매개효과를 보였으나, 회피애착은 부분 이중매개효과를 보였다. 이러한 결과는 그 범위가 점차 확대되고 있는 중년기 성인의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 프로그램을 개발하기 위한 이론적 틀을 제공하는 데 도움을 줄 것으로 기대된다.

주요어 : 중년기 성인, 불안정 성인애착, 정신화, 적응적 인지적 정서조절, 심리적 안녕감

* 이 논문은 제1저자의 석사학위논문을 수정·보완하였음.

[†]교신저자 : 김현진, 서울사이버대학교 상담심리학과 부교수, 서울시 성북구 솔매로 49길 60

E-mail: hjinkim71@gmail.com



Copyright ©2023, Korean Association of Coaching Psychology. 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.

중년기는 그동안 살아온 삶의 의미와 가치를 깨닫고, '나는 누구인가?'라는 자신에게 던진 질문에 대답하는 시기로, Erickson(1980)은 중년기를 자아정체감(ego identity)이 완성되는 시기로 보았다. 그는 중년기의 발달과제인 생산성(generativity)을 충족하지 못하면 지나온 삶에 대한 침체감(stagnation)을 느끼고 다음 단계인 노년기에 이르러 자신의 삶이 실패하였다고 평가하고 절망감을 느낀다고 하였다. 따라서 중년기는 생산성의 충족을 위해 가정과 사회에서 중추적 역할을 수행하며, 그 과정에서 다양한 삶의 문제들에 직면하게 된다. 또한 중년기는 신체적으로 노화가 진행되고, 가까운 사람들의 사망과 자녀의 독립이 시작되면서 가족 구조의 변화가 일어나는 전환기로, 복합적인 스트레스가 많은 시기이다. 이러한 중년기의 신체적, 심리적, 사회적 변화로 인한 새로운 상황들은 그들의 심리적 건강의 질을 나타내는 지표인 심리적 안녕감(psychological well-being)을 저해하며, 더 나아가 자아정체감과 삶의 의미에 대해 의문과 실망감을 유발할 수 있다. 그래서 Jacques(1965: 박현숙, 2022, p. 2, 재인용)는 중년기에 자신이 누구인지, 삶의 의미가 무엇인지 등 자아정체감의 혼란을 경험하는 '중년의 위기(The midlife crisis)'를 겪을 수 있다고 보았다.

실제로 최근 미국 국가 경제 연구소(National Bureau of Economic Research: NBER, 2022)에서는 중년의 위기가 실제로 존재하는지 확인하기 위해 영국, 미국, 호주 등에서 50만 명의 데이터를 분석한 결과, 전 생애 중 40-50대의 중년기에 스트레스가 최고조에 이르는 것을 확인하였다. 또한 2021년에 우리나라 국민을 대상으로 삶의 질을 조사한 결과에 따르면, 지난 2주 동안 스트레스 경험을 묻는 스트레

스 인지율에서 40대가 59.5%로 가장 높았으며, 신체적, 정신적 위기 상황에서 도움을 받을 수 있는 사람이 있는지의 여부를 묻는 사회적 고립도 조사에서 60세 이상에서 41.6%로 가장 높은 고립감을 보고하였다(통계청, 2021). 중년기의 범위를 40세에서 60세 전후로 볼 때(Levinson, 1978), 이처럼 중년기에 경험하는 스트레스는 신체적 증상뿐만 아니라 우울과 사회불안과 같은 정신건강과 대인관계 등에 영향을 미쳐 결과적으로 그들의 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있다(정성훈, 심운경, 천성문, 2016).

반면, 중년기의 이러한 도전과 변화를 잘 관리하면 오히려 개인적인 성취와 사회경제적 안정을 누릴 수 있고, 정서적으로 안정감을 느낄 수 있는 인생의 황금기를 누릴 수 있다(Farrell & Rosenberg, 1981: 이우경, 2008, p. 1, 재인용). 이는 중년기를 어떻게 보내느냐에 따라 이후 노년기의 삶의 만족과 심리적 안녕감이 달라질 수 있음을 의미한다. 최근 의료기술의 발달로 인간의 수명이 늘어남에 따라 중년기의 범위도 확대되고 있는 상황에서 가정과 사회에서 중추적인 역할을 하는 중년기 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들을 탐색하는 것은 중년의 위기감을 효율적으로 대처하고, 노년기의 성공적인 삶을 준비하는데 도움이 될 것이다.

따라서 중년기 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들을 확인하여 심리적, 신체적, 관계적 부적응 문제를 예방하고, 심리적으로 건강하게 보내도록 도움 필요가 있다. 본 연구는 특히 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)이 어떤 과정을 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는지를 파악하고자 하였다. 코칭 심리학의 관점에서 심리적 안녕감은 코칭을

통해 달성하고자 하는 중국적인 목표이기도 하다(정은경, 2020). 불안정한 성인애착을 가진 중년들이 높은 심리적 안녕감을 느끼며 이 시기를 보낼 수 있도록 돕는 것은 코칭의 중요한 목적이다. 중년기 성인이 살아오면서 형성한 자신, 타인, 환경에 대한 부정적인 표상인 불안정 성인애착은 다양한 대인관계 상황에서 어려움을 야기하며, 이를 변화시키는 것 또한 쉽지 않다. 이러한 이유로 본 연구는 중년기 성인의 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 관련 변인들의 구조적 관계를 탐색하고자 하였다. 특히 불안정 성인애착의 두 유형인 불안애착과 회피애착이 심리적 안녕감과 관계에서 다른 구조적 관계를 보이는지를 파악하고자 하였다. 불안애착과 회피애착 모두 불안정 성인애착에 속하지만 자신과 타인에 대한 표상이 다르기 때문에 심리적 갈등 상황에서 반응양식 또한 다른 경향이 있다(김병직, 오경자, 2013; 염정의, 정남운, 2019; Wei et al., 2005). 이에 두 유형이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로의 분석은 각기 다른 불안정 성인애착으로 인해 어려움을 겪는 중년기 성인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 개인 및 집단 코칭 프로그램과 개입 전략을 개발하는 데 도움을 줄 것으로 기대된다.

심리적 안녕감

Ryff(1989)는 행복론적(eudaemonics) 관점에서 심리적 안녕감(psychological well-being)을 개인이 잠재력을 충분히 발휘하여 의미 있는 삶을 구현하는 것으로 정의하였다. 이는 심리적 안녕감이 쾌락적 행복에 그치지 않고, 개인이 자신의 진정한 자아와 일치하는 의미 있는 삶을

살며 사회 구성원으로서의 기능과 기여에 의해 결정됨을 의미한다. 이에 따라 인간의 행복은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 외부 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 그리고 개인적 성장이라는 여섯 가지 하위요소로 구성된 통합적인 개념으로 간주한다.

이러한 관점에서 중년기에 심리적 안녕감이 높다는 것은 있는 그대로의 자신을 수용하고 자신의 행동을 자율적으로 조절하며 자신의 잠재력을 실현하여 개인의 성장을 이루는 것을 의미한다. 또한 삶의 목적이 뚜렷하며, 의미 있는 타인과 긍정적인 대인관계를 형성하고 자신과 외부 환경을 효율적으로 통제할 수 있음을 의미한다. 심리적 안녕감은 삶의 도전들에 대해 얼마나 긍정적으로 기능하는가에 대한 개념으로, 실패나 좌절에 부딪혔을 때 회복력의 원천이며 개인이 자신의 삶에 대해 느끼는 행복감이나 안녕감, 만족감의 정도이다. 따라서 중년기 성인의 심리적 안녕감은 적응적이고 긍정적인 기능에 초점을 둔 행복감으로 정신건강을 가늠할 수 있는 중요한 지표라 할 수 있다(태진우, 남중호, 2019).

중년기 성인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들을 탐색한 최근 연구들을 살펴보면, 노후준비(문도선, 2017), 여가활동(남승미, 2019) 등의 행동적 측면과 마음챙김(이우경, 2008), 감사성향(박정하, 2021), 성인애착(어영란, 김영희, 2020; 태진우, 남중호, 2019), 생활스트레스(김근이숨, 2023), 은퇴불안(이지영, 2023), 노화불안(양옥지, 이수림, 2020), 우울(김미선, 2016) 등과 같은 개인의 심리 내적인 측면에서 연구되고 있다. 이와 같은 다양한 요인들 가운데 본 연구에서는 중년기 성인의 심리 내적 측면 중에서 불안정 성인애착이 그들의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 초점을 두

고자 한다.

불안정 성인애착

성인애착(adult attachment)이란 애착이론(Bowlby, 2019)의 확장된 형태로서 성인기에 특정한 사람과의 접촉을 통해 친밀감을 유지하고자 하는 것으로, 현재 친밀한 관계를 맺고 있는 의미 있는 타인과 형성된 애착을 뜻한다(Wallin, 2010). 불안정 성인애착은 유아기에 주양육자와의 애착관계가 내재화되어 성인의 삶에서 경험하는 여러 문제들에 대하여 과활성화 또는 비활성화의 정서조절 패턴으로 드러난다.

Brennan 등(1998)은 성인애착 중 불안정 애착을 불안애착(anxious attachment)과 회피애착(avoidant attachment)의 두 차원으로 구분하였다. 불안애착은 부정적인 자기 표상으로 인해 타인으로부터의 거부에 민감하고, 과도하게 의존한다. 이들은 거절이나 유기에 대한 두려움으로 타인의 관심을 유도하기 위해 즉각적, 반응적 정서조절로, 사소한 자극과 위협에도 과장되게 지각하여 쉽게 감정에 빠져드는 과활성화를 보인다. 반면 회피애착은 부정적인 타인 표상이 강해 타인을 신뢰하지 못하여 타인과 가까워지는 것을 부담스러워하고 불편해한다. 이들은 정서적 경험에 대해 방어하고 부인하려는 경향성을 지니고 있어 타인과 거리를 두기 위해 정서반응을 억제하는 비활성화를 보인다. 이처럼 불안애착과 회피애착은 과활성화와 비활성화의 서로 다른 반응양식을 보이므로 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미침을 유추해 볼 수 있다(Wei et al., 2005). 또한 불안정 성인애착 수준이 높으면 자신의 경험이나 정서를 해석하고 반응을 선택할 때,

적용적이지 못한 방식으로 정서를 조절하기 때문에(Goodall, 2015), 결과적으로 심리적 안녕감을 저하시키게 된다.

실제 국내 연구들에서도 불안정 성인애착이 높을수록 심리적 고통은 높아지고 심리적 안녕감이 낮아진다고 보고하고 있으며(김이화, 조용주, 2022; 윤성민, 2019; 이정화, 2021), 이러한 경향은 중년을 대상으로 한 연구에서도 동일하게 보고되고 있다(어영란, 김영희, 2020; 태진우, 남중호, 2019).

정신화

정신화(Mentalization)는 Fonagy(1991)에 의해 소개된 개념으로 애착이론과 밀접한 관련이 있으며, 개인의 정서, 동기, 욕구, 신념 등과 같은 내적인 상태에 대한 이해를 바탕으로 자신과 타인의 마음과 행동이 가지는 의미를 경험적으로 이해하는 메타인지 능력이다. 즉 정신화는 자신의 마음이 자신이 경험하는 세계인 자기, 타인, 환경을 중재할 수 있음을 자각하는 과정이라고 할 수 있다.

정신화 개념은 기존의 공감(empathy), 마음이론(theory of mind), 마음챙김(mindfulness) 등의 개념들과 유사하지만, 이들 개념에서 더 확장된 개념이라고 할 수 있다(Bateman & Fonagy, 2006). 공감은 타인의 사고와 정서를 확인하여 적절한 정서적 반응을 하는 것으로 타인의 정신상태에 대한 이해라는 점에서 정신화와 일치하지만, 정신화는 정서 이외에 인지적인 측면을 함께 다루고 있다는 점에서 차이가 있다. 마음이론은 정신상태의 표상에 대한 명시적 그리고 인지적 이해에 초점을 둔다는 점에서 유사하나, 정신화는 암묵적이며 정서적인 측면을 함께 다룬다는 점에서 마음이론보다 더

포괄적이다. 마음챙김은 ‘지금 현재에 집중하기로 정의할 수 있는데, 비판단적으로 자신의 경험을 관찰하고 기술하는 능력이라는 점에서 정신화와 통한다. 하지만 정신화는 자신뿐만 아니라 타인의 입장을 함께 고려한다는 점과 현재에만 국한되지 않고 과거, 미래와 연결되어 있다는 점에서 차이를 가진 개념이다(이수림, 이문희, 2014). 이러한 정신화 능력은 최근 다양한 정신병리의 보호요인으로 주목받고 있으며, 적용 범위를 넓혀 심리치료 장면에서 효과성을 검증하는 연구가 지속되고 있다.

적응적 인지적 정서조절

인지적 정서조절(cognitive emotion regulation)은 정서를 불러일으키는 정보를 인식하고 처리하는 인지적 과정으로 정의할 수 있다(Thompson, 1991). 촉발된 감정을 규제하거나 관리하는 인지적 전략이라고 볼 수 있다. 즉 인지적 정서조절은 스트레스 상황을 경험하는 동안 또는 경험한 후에 부정적인 경험에 압도되거나 지배당하지 않고 자신의 정서를 인지적 차원에서 효과적으로 조절하도록 돕는다(Garnefski et al., 2002). 인지적 정서조절은 크게 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절로 구분할 수 있다. 적응적 인지적 정서조절은 스트레스나 부정적인 정서를 유발하는 상황에서 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가의 긍정적인 측면에 초점을 두고 자신의 생각이나 느낌을 변화시켜 정서를 효과적으로 조절하는 전략을 포함한다. 반면, 부적응적 인지적 정서조절은 동일 상황에서 부정적인 측면에 초점을 두어 자기비난, 타인비난, 반추, 또는 과묵화 등의 적응적이지 못한 방식으로 다

루는 전략을 포함한다(Garnefski et al., 2002).

적응적 인지적 정서조절을 구체적으로 살펴보면, 조망확대는 사건의 심각수준을 낮추거나 다른 사건과 비교하여 상대성을 부각하는 전략이다. 계획 다시 생각하기는 향후 어떤 단계로 진행되어야 하는지 등 부정적인 사건에 대해 최선의 행동이나 상황으로의 변화방법에 초점을 둔 조절방식이다. 긍정적 관점변경은 실제로 발생한 사건에 초점을 두기보다 즐겁고 유쾌한 일들에 대한 사고로 전환하는 것이다. 수용은 떠오르는 생각이나 감정을 판단하는 것이 아니라 있는 그대로 받아들이는 전략이다. 마지막으로 긍정적 재평가는 자신의 성장과 발달의 관점에서 사건에서 긍정적인 의미를 찾으려는 사고 전략이다. 부정적 사건에 대해 개인이 사용하는 이러한 다양한 적응적 인지적 정서조절 전략들은 그 사건에 보다 유연하게 대처할 수 있도록 도움으로써 결과적으로 자신의 심리적 안녕감을 유지할 수 있도록 도울 수 있다(Garnefski et al., 2002).

불안정 성인애착, 정신화, 적응적 인지적 정서조절 및 심리적 안녕감 간의 관계

앞서 중년기 성인의 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 점을 논의한 바 있다. 즉 유아기에 형성한 주 양육자와의 불안정 애착관계가 내재화되어 성인이 된 후에 삶에서 경험하는 여러 문제들에 정서적 과활성화 또는 비활성화의 반응을 할 가능성이 높다. 이는 결과적으로 그들의 심리적 안녕감에도 부정적인 영향을 미치게 된다.

불안정 성인애착은 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만 여러 변인들의 매개를 통해 간접적으로도 영향을 미치는 것

으로 보인다. 먼저 성인의 정신화 능력은 생애 초기에 어머니나 주 보호자의 세심한 돌봄에 의해 형성된다. 부모가 아이의 기본적인 욕구와 감정에 빠르고 정확하게 반응하는 경우 안정애착을 형성하게 된다(Slade et al., 2005). 안정적인 애착을 형성한 경우 자신과 다른 사람의 감정과 생각을 이해하고 공감하는 능력, 즉 정신화 능력이 발달하게 된다(Allen, 2013). 반면 불안정한 애착을 형성한 경우 대상과의 자연스럽고 안정적인 애착관계를 맺지 못하기 때문에 자신과 타인의 감정 상태를 이해하는 능력인 정신화 능력의 발달에 어려움을 겪게 된다(최희숙, 주영아, 2020). 즉 어떤 애착관계를 형성했느냐는 이후 인지적으로 타인의 내적 상태를 이해하고, 이를 통해 자신과 타인의 감정을 조절하는 능력인 정신화에 영향을 주게 된다고 볼 수 있다. 또한 불안정 애착을 형성한 경우 이후 스트레스 상황에서 정신화 기능을 효과적으로 적용하지 못하게 된다. 실제 선행연구들에서도 불안정 성인애착은 정신화 능력을 부정적으로 예측하고 있다(양지선, 홍혜영, 2022; 이문희, 이수림, 2020).

정신화 능력은 애착, 성인애착 또는 아동기에 경험한 정서적 외상이 불안이나 우울, 사회관계나 적응의 문제, 경계선 성격장애, 심리적 고통을 유발하는 과정에서 매개변인 또는 조절변인으로 기능하는 것으로 보고되고 있다(김홍주, 2020; 양지선, 홍혜영, 2022; 이호섭, 2019). 이는 안정 성인애착이나 불안정 성인애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 정신화 능력이 유의미한 매개 역할을 할 가능성이 있음을 의미한다.

한편 정신화 능력이 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개하는 과정에서 인지적 정

서조절이 관여할 것으로 예상해볼 수 있다. 정신화 능력이 발달하면 자동적이고 즉각적인 감정적 반응이 줄어들고, 타인의 행동에 대한 의미를 이해하고 예측하여 적응적 정서조절을 할 수 있으므로 정신화는 정서를 효과적으로 조절하는 데 도움을 줄 수 있다(Fonagy, & Target, 1997). 실제 상위인지기능으로서의 정신화가 내적 경험을 명료화하여 적응적인 인지적 정서조절 전략을 선택하게 된다는 결과들이 이를 뒷받침하고 있다(강수진, 2021; Coffey et al., 2010; Aldao et al., 2010). 이에 반해 불안정 성인애착을 형성한 경우 자신과 타인의 생각과 욕구, 정서를 제대로 이해하는 메타인지 능력인 정신화 능력이 발달하지 못하고 정서를 조절하는 과정에서 반추와 같은 과활성화 방법이나 정서억제와 같은 비활성화 방법을 사용함으로써 부적응적 인지적 정서조절을 유지하게 된다(김찬양, 최한나, 2018). 실제 국내 선행연구에서도 불안정 성인애착을 형성할수록 적응적 인지적 정서조절보다는 부적응적 인지적 정서조절을 더 사용하여 살아가는 동안 심리적 문제를 더 많이 경험하게 됨을 알 수 있다(김나경, 양난미, 2016; 이인숙, 신희천, 2021; 태진우, 남종호, 2019). 이는 결국 그들의 심리적 안녕감에도 부정적인 영향을 미치게 된다고 볼 수 있다.

특히 불안정 성인애착의 두 유형인 불안애착과 회피애착은 앞서 언급했듯이 자신과 타인에 대한 내적 표상이 다르기 때문에 정서조절기제에 있어서도 다른 특성을 나타낸다. 즉 불안애착은 부정적인 자기 표상으로 인해 타인에게 지나치게 의존하며 부정적 감정에 쉽게 그리고 지나치게 주의를 기울이는 반추와 같은 과활성화된 모습을 보인다. 반면 회피애착은 부정적인 타인표상으로 타인으로부터의

상처나 실망감을 피하기 위해 부정적인 감정을 억제하는 형태의 비활성화의 모습을 보인다(Wei et al., 2005). 선행연구들은 두 종류의 불안정 성인애착이 부정적 정서조절 방식(예: 반추, 정서억제 등)을 통해 심리적 안녕감이나 우울에 미치는 영향을 연구한 바 있으며 그 과정에서 다른 매개변인의 차별적 역할을 탐색한 바 있다(김병직, 오경자 2013; 염정의, 정남운, 2019). 이에 더하여 두 종류의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정적 심리 변인인 정신화와 긍정적 정서조절 요인의 차별적 영향력을 살피는 것 또한 필요할 것으로 보인다.

따라서 중년이 경험하는 불안애착과 회피애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로를 자세히 확인하는 것은 코칭 장면에서 변화시키기 어려운 성격적인 특성보다는 상대적으로 개입이 가능한 성찰적 기능인 정신화와 적응적 인지적 정서조절과 같은 매개변인을 활용하여 심리적 안녕감을 높이는 데 도움을 줄 것으로 기대할 수 있다. 그러나 지금까지 불안정 성인애착과 정신화 또는 불안정 성인애착과 정서조절 변인에 대한 연구는 있었으나 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 이중 매개효과를 포괄적으로 검증한 연구는 없었다. 이에 본 연구에서는 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정신화를 통해 적응적 인지적 정서조절 능력을 증진함으로써 심리적 안녕감에 이를 것으로 가정하고 구조모형을 통하여 경로를 검증하고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제와 연구모형을 설정하였다.

연구문제 1. 중년기 성인의 불안정 성인애착, 심리적 안녕감, 정신화, 적응적 인지적 정서조절에서 성별과 연령별에 따른 차이가 있

는가?

연구문제 2. 중년기 성인의 불안정 성인애착 중 불안애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절은 이중 매개효과를 가지는가?

연구문제 3. 중년기 성인의 불안정 성인애착 중 회피애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절은 이중 매개효과를 가지는가?

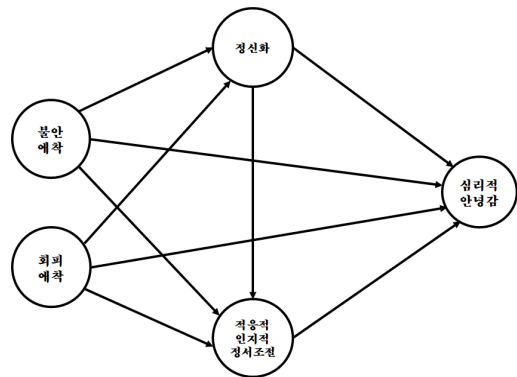


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

본 연구는 대상자 선정과정과 설문을 실시함에 있어 생명연구윤리기준을 준수하여 (AN01-20221229-HR-002-01), 2022년 12월 말부터 2023년 2월까지 자료를 수집하였다. 연구 참여자는 전국 40세 이상 65세 이하의 중년 성인으로 설문조사기관을 통한 온라인 설문조사에 참여한 300명과 오프라인 설문조사에 참여한 20명의 응답자료 중 불성실한 응답자료 3부를 제외한 총 317명의 응답자료를 분석하

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

	구 분	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	117	36.9
	여자	200	63.1
연령	40대	184	58.0
	50대	108	34.1
	60대	25	7.9
	전체	317	100

였다. 연구참여자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 남자 117명(36.9%), 여자 200명(63.1%) 이었고, 연령대는 40대 184명(58%), 50대 108명(34.1%), 60대 25명(7.9%)이었다. 이는 표 1에 제시하였다.

측정도구

불안정 성인애착

Brennan 등(1998)이 성인용으로 개발한 친밀 관계 경험 검사 개정판 (Experiences of Close Relationships-Revised, ECR-R)을 김성현(2004)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 불안애착은 관계에 지나치게 몰두하거나 거절당하거나 버림받을 것에 대한 두려움을 측정한다. 회피애착은 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대한 불편함과 친밀한 관계에 대한 거부적 태도를 측정한다. 본 척도는 불안애착 18문항(예: '다른 사람들은 때때로 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.'), 회피애착 18문항(예: '다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.')으로 구성되어 있다. 총 36문항의 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 검사 점수가 높을수록 불안애착과 회피애착 수준이 높은 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's

a)는 불안애착 .89, 회피애착 .85이었으며, 본 연구에서는 불안애착 .93, 회피애착 .89이었다.

정신화

Dimitrijevic 등(2018)이 개발하고 이수림과 이문희(2018)가 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 정신화 척도 K-MentS(Korean Version of the Mentalization Scale)을 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 자신에 대한 정신화 6문항(예: '내 마음이 언짢아질 때, 내가 슬픈 건지, 불안한 건지, 화가 난 건지 잘 모르겠다.'), 타인마음 확신 11문항(예: '나는 다른 사람들의 감정을 알 수 있다.'), 정신화 동기 8문항(예: '나는 내 행동의 이유를 이해하는 것이 중요하다는 것을 안다.')으로 구성되어 있다. 총 25문항의 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 검사 점수가 높을수록 자신의 욕구, 신념, 동기를 알고 타인의 마음과 행동을 이해하는 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도는 자신에 대한 정신화 .90, 타인마음 확신 .94, 정신화 동기 .95이었다.

적용적 인지적 정서조절

Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 척도(Cognitive Emotion Regulation Scale: CERS)를 김소희(2004)가 번안한 검사를 사용하였다. 본

척도에서는 평소 불쾌한 일이나 부정적인 상황을 경험할 때 자신이 보이는 반응과 일치하는 정도를 묻는 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절의 총 36문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절에 해당하는 20문항만을 활용하였다. 적응적 인지적 정서조절 척도는 조망 확대 4문항(예: '나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.'), 계획 다시 생각하기 4문항(예: '그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.'), 긍정적 초점변경 4문항(예: '내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다.'), 수용 4문항(예: '나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.'), 긍정적 재평가 4문항(예: '그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.')의 5가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 검사 점수가 높을수록 적응적 인지적 정서조절을 더 많이 사용하고 있음을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도는 .98이었다.

심리적 안녕감

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 등(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자아수용 8문항(예: '살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.'), 긍정적 대인관계 7문항(예: '남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.'), 자율성 8문항(예: '대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.'), 환경에 대한 통제 8문항(예: '나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.'), 삶의 목적 7문항(예: '그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각

하지 않는다.'), 개인적 성장 8문항(예: '현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 계획이 없다.')의 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 46문항의 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 검사 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구의 내적합치도는 .94이었다.

분석 방법

본 연구에 수집된 자료들은 먼저 하위변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고, 주요 변인에 대한 집단 간 차이를 확인하기 위해 독립표본 *t*검증과 일원 분산분석(*F*검증)을 실시하였다. 다음으로 Jamovi 2.2.5 통계프로그램을 이용하여 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 분석은 1단계에서 측정모형의 적합성을 검증하고, 2단계로 최대우도법을 이용하여 변인들 간의 이론적 모형의 적합성을 추정하였다. 모형의 적합도는 χ^2 (CMIN), CMIN/*df*, SRMR, RMSEA, TLI, CFI를 이용하여 평가하였으며, 팬텀변수(phantom variable)를 이용하여 간접효과를 확인하고, 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 통계적 유의성을 검증하였다.

결 과

자료의 일반적 특성

기술통계분석

연구문제 검증에 앞서 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착), 정신화, 적응적 인지적 정서조절, 심리적 안녕감의 하위영역별 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 주요 변인

표 2. 주요 변인의 기술 통계치(N = 317)

	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
불안애착1	1.17	5.00	3.30	.91	.19	-.84
불안애착2	1.00	5.00	3.19	.90	.22	-.71
불안애착3	1.17	5.00	2.98	.97	.33	-.99
불안애착 전체	1.11	4.78	3.16	.87	.22	-.83
회피애착1	2.00	5.00	3.53	.71	.01	-.71
회피애착2	1.83	5.00	3.31	.72	.28	-.48
회피애착3	2.00	5.00	3.53	.70	.06	-.66
회피애착 전체	2.06	4.78	3.46	.64	.09	-.68
자신에 대한 정신화	1.33	5.00	2.46	.90	.67	-.88
타인 마음 확신	1.36	4.64	2.63	.91	.25	-1.43
정신화 동기	1.00	4.38	2.50	1.08	.09	-1.49
정신화 전체	1.45	4.59	2.53	.91	.34	-1.54
조망확대	1.00	5.00	2.67	1.13	-.02	-1.38
계획 다시 생각하기	1.00	5.00	2.71	1.35	.04	-1.71
긍정적 초점변경	1.00	4.75	2.38	1.21	.22	-1.45
수용	1.00	4.75	2.71	1.05	-.20	-1.28
긍정적 재평가	1.00	5.00	2.63	1.22	-.02	-1.49
적응적 인지적 정서조절 전체	1.20	4.75	2.62	1.13	.04	-1.71
자아수용	1.13	4.75	2.97	.65	-.19	-.35
긍정적 대인관계	1.57	4.71	2.97	.70	.28	-.55
자율성	1.25	4.75	3.06	.58	-.07	.44
환경에 대한 통제	1.38	4.63	3.06	.59	.03	-.20
삶의 목적	1.43	5.00	3.12	.72	.14	-.69
개인적 성장	1.25	4.88	3.01	.63	-.09	.21
심리적 안녕감 전체	1.90	4.53	3.04	.51	.22	-.42

들의 왜도는 절대값이 .01~.67로 2를 넘지 않으며, 첨도도 절대값이 .20~1.71로 7을 초과하지 않아 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다(Curran, West, & Finch, 1996). 구체적인 기술 통계치는 표 2와 같다.

상관분석

상관분석을 실시한 결과, 중년기 성인의 불안애착과 회피애착은 정신화, 적응적 인지적 정서조절, 심리적 안녕감과 유의한 부적상관을 보였다. 정신화는 적응적 인지적 정서조절

표 3. 상관분석 결과(N=317)

	x1t	x1a	x1b	x1c	x2t	x2a	x2b	x2c	m1t	m1a	m1b	m1c	m2t	m2a	m2b	m2c	m2d	m2e	y1t	y1a	y1b	y1c	y1d	y1e	y1f
x1t	—																								
x1a	.95**	—																							
x1b	.95**	.83**	—																						
x1c	.94**	.78**	.84**	—																					
x2t	.30**	.29**	.25**	.29**	—																				
x2a	.33**	.32**	.28**	.33**	.90**	—																			
x2b	.25**	.25**	.22**	.24**	.92**	.74**	—																		
x2c	.22**	.22**	.18**	.22**	.90**	.71**	.75**	—																	
m1t	-.67**	-.66**	-.61**	-.60**	-.50**	-.49**	-.42**	-.44**	—																
m1a	-.70**	-.68**	-.66**	-.63**	-.48**	-.47**	-.41**	-.43**	.92**	—															
m1b	-.61**	-.61**	-.55**	-.55**	-.48**	-.48**	-.40**	-.45**	.96**	.84**	—														
m1c	-.60**	-.60**	-.54**	-.53**	-.46**	-.46**	-.39**	-.41**	.96**	.81**	.91**	—													
m2t	-.61**	-.59**	-.54**	-.58**	-.40**	-.44**	-.34**	-.31**	.78**	.72**	.75**	.74**	—												
m2a	-.60**	-.57**	-.53**	-.58**	-.38**	-.40**	-.33**	-.29**	.73**	.71**	.71**	.69**	.95**	—											
m2b	-.61**	-.58**	-.54**	-.60**	-.37**	-.40**	-.31**	-.29**	.76**	.72**	.73**	.73**	.95**	.88**	—										
m2c	-.53**	-.53**	-.46**	-.50**	-.37**	-.42**	-.31**	-.30**	.68**	.64**	.66**	.64**	.94**	.86**	.88**	—									
m2d	-.58**	-.58**	-.51**	-.54**	-.39**	-.43**	-.33**	-.31**	.75**	.68**	.72**	.73**	.95**	.89**	.85**	.85**	—								
m2e	-.57**	-.55**	-.50**	-.54**	-.39**	-.43**	-.32**	-.30**	.74**	.69**	.70**	.73**	.95**	.86**	.87**	.85**	.91**	—							
y1t	-.37**	-.33**	-.34**	-.38**	-.32**	-.34**	-.26**	-.27**	.44**	.47**	.41**	.38**	.48**	.44**	.48**	.43**	.42**	.51**	—						
y1a	-.28**	-.24**	-.26**	-.29**	-.35**	-.35**	-.29**	-.32**	.32**	.39**	.29**	.25**	.30**	.27**	.30**	.27**	.25**	.33**	.80**	—					
y1b	-.30**	-.26**	-.26**	-.32**	-.34**	-.33**	-.28**	-.31**	.36**	.36**	.34**	.32**	.36**	.33**	.35**	.33**	.32**	.39**	.83**	.67**	—				
y1c	-.42**	-.42**	-.40**	-.36**	-.16**	-.17**	-.19**	-.07**	.40**	.44**	.36**	.36**	.42**	.41**	.41**	.34**	.38**	.44**	.58**	.29**	.38**	—			
y1d	-.34**	-.30**	-.32**	-.32**	-.30**	-.31**	-.25**	-.27**	.39**	.41**	.36**	.34**	.44**	.41**	.44**	.38**	.39**	.46**	.85**	.64**	.62**	.48**	—		
y1e	-.24**	-.20**	-.21**	-.26**	-.17**	-.22**	-.09**	-.15**	.35**	.35**	.35**	.30**	.41**	.36**	.43**	.37**	.34**	.42**	.85**	.61**	.61**	.35**	.64**	—	
y1f	-.20**	-.16**	-.17**	-.24**	-.21**	-.24**	-.16**	-.16**	.28**	.27**	.27**	.26**	.37**	.32**	.35**	.35**	.32**	.40**	.83**	.56**	.60**	.36**	.60**	.78**	—

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

x1t : 불안애착 전체, x1a : 불안애착1, x1b : 불안애착2, x1c : 불안애착3, x2t : 회피애착 전체, x2a : 회피애착1, x2b : 회피애착2, x2c : 회피애착3, m1t : 정신화 전체, m1a : 자신에 대한 정신화, m1b : 타인 마음 읽기, m1c : 적응적 인지적 정서조절 전체, m2t : 긍정적 인지적 정서조절 전체, m2a : 조망 확대, m2b : 계획 다시 생각하기, m2c : 긍정적 초점 변경, m2d : 수용, m2e : 긍정적 재평가, y1t : 심리적 안녕감 전체, y1a : 자아수용, y1b : 긍정적 대인관계, y1c : 자율성, y1d : 환경에 대한 통제, y1e : 삶의 목적, y1f : 개인적 성장.

및 심리적 안녕감과 정적상관을 보였고, 적응적 인지적 정서조절은 심리적 안녕감과 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 불안정 성인애착 수준이 높을수록 정신화 수준이 낮고, 적응적 인지적 조절전략을 적게 사용하며, 심리적 안녕감도 낮아짐을 의미한다. 주요 변인 및 하위변인 간의 상관관계는 표 3과 같다.

성별 및 연령별 주요 변인에 대한 차이 분석

주요 인구통계학적 특성에 따라 측정변인 값에 차이가 있는지 집단 간 차이 검증을 실시하였다. 먼저 성별 간 차이를 확인하기 위해 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 표 4와 같이 모든 변인들에서 유의미한 차이를 보였다. 불안애착 전체($t = -2.64, p < .01$), 회피애착 전체($t = -2.53, p < .05$)에서는 여성이 남성보다 유의미하게 높았으며, 정신화 전체($t = 3.92, p < .001$), 적응적 인지적 정서조절 전체($t = 4.62, p < .001$), 심리적 안녕감 전체($t = 2.39, p < .05$)에서는 남성이 여성보다 높았다.

다음으로 연령별에 따른 측정변인 점수에 차이가 있는지를 알아보기 위해 40대, 50대, 60대 집단에 대하여 일원분산분석(*F*검증)을 실시한 결과, 표 5에서 보여주듯이 각 변인들에 있어 연령에 따른 차이는 없었다.

불안정 성인애착, 정신화, 적응적 인지적 정서조절, 심리적 안녕감 간의 관계

측정모형 분석

측정변인들이 잠재변인을 적절히 구인하였는지를 검증하기 위해 최대우도법(maximum likelihood)을 이용하여 측정모형의 적합성을 검증하였다. 각 잠재변인에 대한 측정변인을 설

정하기 위해 문항꾸러미(item parceling)를 적용하였다. 불안애착과 회피애착은 요인부하량의 크기에 기초하여 각 요인 부하량의 평균이 유사하도록 불안애착 3문항, 회피애착 3문항을 구성하였으며, 정신화와 적응적 인지적 정서조절, 심리적 안녕감은 각 하위변인을 측정변인으로 구성하였다. 모형의 적합도는 χ^2 (CMIN), CMIN/*df*, RMSEA, TLI, CFI 지수를 활용하여 검증하였다. χ^2 의 유의확률은 .05보다 커야 하고, CMIN/*df*는 3.0 이하, RMSEA는 .08 (혹은 .10)보다 작으면 적합도가 좋다고 할 수 있으며, TLI와 CFI는 .9 이상이면 적합하다고 할 수 있다(우종필, 2022). 초기 측정모형의 적합도는 표 6과 같이 $\chi^2(\text{CMIN}) = 563(p < .001)$, CMIN/*df* = 3.518, SRMR = .063, RMSEA = .089, CFI = .937, TLI = .925로 적합도 기준보다 다소 낮아 추후 이론적 모형 분석을 위해 선행연구를 바탕으로 적합도 향상을 모색하였다. 이론적 모형 분석에서 오차의 독립성을 가정하지만 문항내용의 유사성과 동일측정방법일 경우, 오차 공분산을 허용할 수 있다는 홍세희(2000)의 제안에 따라 수정지수(MI)가 높은 심리적 안녕감의 측정변인인 '삶의 목적'과 '개인적 성장' 간의 측정오차 공분산을 허용하였으며, 심리적 안녕감의 측정변인 중 자율성의 표준화계수($\beta = .474, p < .001$)가 낮아 측정모형의 적합도를 높이기 위해 제외시켰다(염정의, 2017; 우종필, 2022). 따라서 최종 측정모형은 $\chi^2(\text{CMIN}) = 413(p < .001)$, CMIN/*df* = 2.929, SRMR = .043, RMSEA = .078, CFI = .956, TLI = .947로 5개의 잠재변인에 대해 총 19개의 측정변인들이 구인한 모형이 적합한 것으로 나타났다. 최종 측정모형의 적합도 검증 결과는 표 6에 제시하였다.

이와 더불어 측정변인이 구성개념을 제대로

표 4. 성별에 따른 차이

구분	성별				t
	남성(n = 117)		여성(n = 200)		
	평균	표준편차	평균	표준편차	
불안애착 전체	2.99	0.78	3.25	0.90	-2.64**
불안애착1	3.11	0.82	3.42	0.94	-2.86**
불안애착2	3.04	0.80	3.27	0.95	-2.17*
불안애착3	2.81	0.90	3.08	0.99	-2.39**
회피애착 전체	3.34	0.56	3.53	0.68	-2.53*
회피애착1	3.39	0.67	3.62	0.71	-2.77**
회피애착2	3.19	0.63	3.39	0.76	-2.41*
회피애착3	3.44	0.63	3.58	0.74	-1.69
정신화 전체	2.79	0.88	2.38	0.90	3.92***
자신에 대한 정신화	2.69	0.90	2.33	0.88	3.45***
타인 마음 확신	2.88	0.88	2.48	0.90	3.85***
정신화 동기	2.79	1.04	2.32	1.06	3.82***
적응적 인지적 정서조절 전체	2.99	1.03	2.40	1.12	4.62***
조망확대	3.03	1.02	2.46	1.13	4.39***
계획 다시 생각하기	3.12	1.26	2.46	1.34	4.33***
긍정적 초점변경	2.77	1.17	2.15	1.18	4.48***
수용	3.03	0.95	2.52	1.06	4.25***
긍정적 재평가	3.00	1.11	2.40	1.23	4.33***
심리적 안녕감 전체	3.13	0.45	2.98	0.54	2.39*
자아수용	3.03	0.57	2.94	0.69	1.11
긍정적 대인관계	3.00	0.65	2.96	0.73	0.59
자율성	3.22	0.51	2.97	0.60	3.62***
환경에 대한 통제	3.18	0.50	2.99	0.63	2.79**
삶의 목적	3.22	0.71	3.06	0.73	1.94
개인적 성장	3.10	0.57	2.96	0.65	1.82

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

표 5. 연령별에 따른 차이

구분	연령별						F	p
	40대(n = 184)		50대(n = 108)		60대(n = 25)			
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
불안애착 전체	3.14	0.82	3.14	0.94	3.35	0.93	0.66	.51
불안애착1	3.30	0.86	3.22	0.96	3.67	1.05	2.39	.09
불안애착2	3.18	0.88	3.19	0.96	3.27	0.88	0.10	.90
불안애착3	2.94	0.92	3.02	1.02	3.11	1.08	0.49	.60
회피애착 전체	3.51	0.64	3.40	0.65	3.33	0.58	1.63	.19
회피애착1	3.58	0.69	3.49	0.72	3.43	0.78	0.77	.46
회피애착2	3.38	0.70	3.21	0.73	3.24	0.74	2.19	.11
회피애착3	3.58	0.73	3.50	0.68	3.33	0.51	1.66	.19
정신화 전체	2.54	0.91	2.52	0.90	2.45	0.99	0.10	.89
자신에 대한 정신화	2.47	0.89	2.46	0.91	2.44	0.99	0.01	.98
타인 마음 확산	2.65	0.91	2.59	0.90	2.57	1.00	0.18	.82
정신화 동기	2.51	1.10	2.51	1.04	2.35	1.08	0.23	.79
적응적 인지적 정서조절 전체	2.63	1.12	2.65	1.12	2.42	1.19	0.42	.65
조망확대	2.66	1.11	2.73	1.13	2.50	1.18	0.43	.64
계획 다시생각하기	2.75	1.36	2.67	1.32	2.52	1.35	0.39	.67
긍정적 초점변경	2.37	1.20	2.44	1.21	2.17	1.30	0.50	.60
수용	2.72	1.04	2.75	1.04	2.47	1.12	0.73	.48
긍정적 재평가	2.64	1.21	2.65	1.22	2.44	1.27	0.31	.73
심리적 안녕감 전체	3.01	0.51	3.07	0.49	3.09	0.58	0.54	.58
자아수용	2.96	0.63	2.97	0.65	3.05	0.77	0.19	.82
긍정적 대인관계	2.93	0.72	3.04	0.64	3.04	0.80	1.03	.35
자율성	3.04	0.59	3.11	0.55	3.02	0.63	0.63	.53
환경에 대한 통제	3.01	0.56	3.08	0.62	3.32	0.66	3.03	.05
삶의 목적	3.13	0.75	3.09	0.68	3.16	0.73	0.17	.84
개인적 성장	2.97	0.66	3.11	0.58	2.93	0.50	1.80	.16

표 6. 측정모형의 적합도

구분	CMIN(p)	df	CMIN/ df	SRMR	RMSEA	CFI	TLI
적합기준	$(p \geq .05)$	-	≤ 3	$\leq .05$	$\leq .08$	$\geq .90$	$\geq .90$
초기 측정모형	563 $(p < .001)$	160	3.518	.063	.089	.937	.925
최종 측정모형	413 $(p < .001)$	141	2.929	.043	.078	.956	.947

표 7. 측정모형의 요인부하량과 타당성 검증

잠재 변인	측정변인	비표준화 계수(B)	표준 오차(S.E)	표준화 계수(β)	C.R	AVE	개념신뢰도 (CR)
불안 애착	불안애착1	1	0	.895		.819	.931
	불안애착2	1.031	.040	.930	25.5***		
	불안애착3	1.054	.044	.891	23.5***		
회피 애착	회피애착1	1	0	.849		.733	.892
	회피애착2	1.041	.057	.867	18.3***		
	회피애착3	1.000	.055	.852	17.9***		
정신화	자신에대한정신화	1	0	.879		.860	.948
	타인마음확신	1.098	.039	.959	27.5***		
	정신화동기	1.267	.048	.937	26.2***		
적응적 인지적 정서조절	조망확대	1	0	.936		.868	.970
	계획다시생각하기	1.194	.036	.934	32.4***		
	긍정적초점변경	1.052	.035	.914	30.0***		
	수용	.935	.028	.940	33.2***		
심리적 안녕감	긍정적재평가	1.087	.033	.937	32.9***	.609	.862
	자아수용	1	0	.797			
	긍정적대인관계	1.087	.072	.802	15.0***		
	환경에대한통제	.920	.061	.804	15.0***		
	삶의목적	1.076	.076	.767	14.1***		
개인적성장	.888	.066	.730	13.3***			

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

측정하는지를 확인하기 위해 집중 타당성 (convergent validity)과 판별타당성(discriminant validity)을 확인하였다. 먼저 집중타당성 검증을 위해 표준화 요인부하량을 살펴본 결과, 전체 요인부하량은 .730~.959로, 모든 경로계수가 .5를 상회하여 기준을 충족하였다. 변인들의 평균분산추출값(AVE)은 .609~.868로 기준인 .5를 상회하였고, 개념신뢰도(C.R.)도 .862~.970로 기준인 .7을 상회하여 집중타당성이 있다고 할 수 있다. 또한, 변인의 평균분산추출값(.609~.868)이 변인 간의 상관계수의 제곱값(.242~.656) 보다 높게 나타나 판별타당성도 검증되었다(우중필, 2022). 변인의 요인부하량과 타당성을 검증한 결과는 표 7과 같다.

이론적 모형 분석

잠재변인들 간의 이론적 관계 모형은 구조방정식 모형분석을 통해 추정하였다. 구조모형의 적합도는 $\chi^2(\text{CMIN}) = 413(p < .001)$, $\text{CMIN}/df = 2.929$, $\text{SRMR} = .043$, $\text{RMSEA} = .078$, $\text{CFI} = .956$, $\text{TLI} = .947$ 로 적합기준을 만

족하였다. 각 변인들 간의 직접효과를 검증한 결과, 불안애착이 정신화로 가는 직접경로는 부적으로 유의했으며($\beta = -.565, p < .001$), 회피애착이 정신화로 가는 직접경로도 부적으로 유의했다($\beta = -.353, p < .001$). 불안애착과 회피애착 모두 정신화에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

불안정 성인애착과 적응적 인지적 정서조절의 관계에서 불안애착이 적응적 인지적 정서조절로 가는 직접경로는 유의하였으나($\beta = -.167, p < .05$), 회피애착이 적응적 인지적 정서조절로 가는 직접 경로는 유의하지 않았다($\beta = -.014, p > .05$). 즉 불안애착은 적응적 인지적 정서조절에 직접적으로 영향을 미치나, 회피애착은 적응적 인지적 정서조절에 직접효과를 가지지 않는 것으로 나타났다.

불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 불안애착이 심리적 안녕감으로 가는 직접 경로는 유의하지 않았지만($\beta = -.095, p > .05$), 회피애착이 심리적 안녕감으로 가는 경로는 부적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta =$

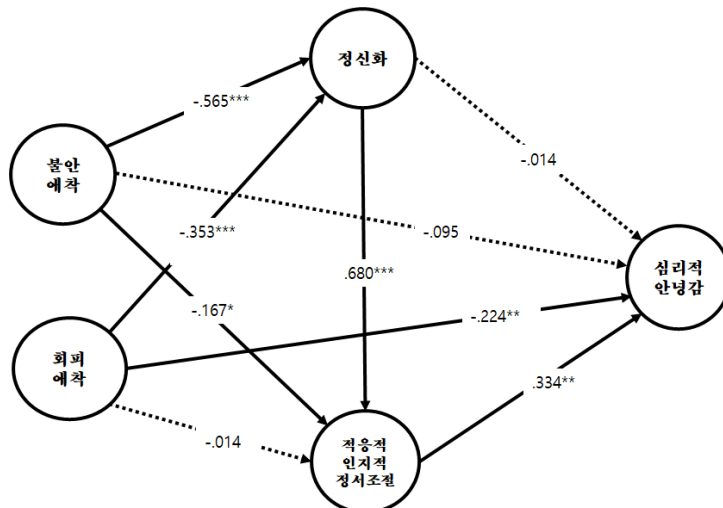


그림 2. 경로계수 추정결과

표 8. 구조모형의 경로계수

경로		비표준화 계수(B)	표준오차 (S.E)	표준화계수 (β)	z	
불안애착	→	정신화	-.550	.043	-.565	-12.621***
	→	적응적 인지적정서조절	-.216	.086	-.167	-2.491*
	→	심리적 안녕감	-.060	.059	-.095	-1.009
회피애착	→	정신화	-.469	.060	-.353	-7.722***
	→	적응적 인지적정서조절	-.024	.089	-.014	-.279
	→	심리적 안녕감	-.193	.070	-.224	-2.747**
정신화	→	적응적 인지적정서조절	.900	.095	.680	9.452***
	→	심리적 안녕감	-.009	.081	-.014	-.116
적응적 인지적 정서조절	→	심리적 안녕감	.164	.053	.334	3.060**

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

-.224, $p < .01$). 즉 불안애착은 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치지 않으나, 회피애착은 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 보인다.

정신화가 적응적 인지적 정서조절로 가는 직접경로는 정적으로 유의했으나($\beta = .680$, $p < .001$), 심리적 안녕감으로 가는 직접 경로는 유의하지 않았다($\beta = -.014$, $p > .05$). 또한 적응적 인지적 정서조절이 심리적 안녕감으로 가는 직접경로는 정적으로 유의하였다($\beta = .334$, $p < .01$). 이는 정신화가 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 주기보다 적응적 인지적 정서조절을 통해 간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 가정해볼 수 있다. 직접 경로계수의 추정결과는 그림 2와 표 8과 같다.

매개효과분석

패턴변수와 부트스트래핑을 활용하여 매개효과를 분석한 결과, 표 9와 같이 불안애착이 심리적 안녕감으로 가는 경로에서 정신화의 단순 매개효과는 유의하지 않았으며($\beta = .008$, $p > .05$), 적응적 인지적 정서조절의 단순 매개효과는 유의하였다($\beta = -.056$, $p < .05$). 또한, 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 경로에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 직렬 이중매개효과는 부적으로 유의하였다($\beta = -.129$, $p < .01$). 따라서 불안애착이 심리적 안녕감을 직접적으로는 예측하지 못하나, 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 통해 간접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

또한 회피애착이 심리적 안녕감으로 가는

표 9. 매개효과 분석결과

독립 변수	매개변수	종속 변수	직접효과	간접효과	총효과	신뢰구간	
						Lower	Upper
	→		-0.095 (-.060)	-0.177** (-.113)	-.272** (-.173)		
불안 애착	→	정신화 →	심리적 안녕감	.008 (.005)		-.086	.089
	→	적응적 인지적 정서조절 →		-.056* (-.036)		-.074	-.005
	→ 정신화 → 적응적 인지적 정서조절 →				-0.129** (-.082)		-.139
	→		-.224** (-.193)	-.081** (-.070)	-.305** (-.263)		
회피 애착	→	정신화 →	심리적 안녕감	.005 (.004)		-.073	.080
	→	적응적 인지적 정서조절 →		-.005 (-.004)		-.032	.030
	→ 정신화 → 적응적 인지적 정서조절 →				-.081** (-.070)		-.120

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ()는 비표준화 계수

경로에서 정신화의 단순 매개효과는 유의하지 않았으며($\beta = .005, p > .05$), 적응적 인지적 정서조절의 단순 매개효과도 유의하지 않았다($\beta = -.005, p > .05$). 그러나 회피애착이 심리적 안녕감으로 가는 경로에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 직렬 이중매개효과는 부적으로 유의하였다($\beta = -.081, p < .01$). 따라서 회피애착은 심리적 안녕감을 직접적으로 예측할 뿐만 아니라, 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 통해 간접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

논 의

본 연구는 중년기 성인의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 구조적 관계 분석을 통해 가정과 사회에서 중추적인 역할을 하는 중년기 성인들이 중년의 위기를 슬기롭게 대처하며 높은 심리적 안녕감을 유지할 방안을 찾는 데 목적이 있다. 특히 불안정 성인애착으로 사회생활에 어려움을 가진 중년기 성인들이 삶의 연륜과 풍부한 경험을 바탕으로 개입이 용이한 정신화와 적응적인 정서조절 전략을 학습하는 것이 심리적 안녕감을 증진하는

데 도움을 줄 수 있는지를 검증하고자 하였다. 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성 중 성별과 연령별에 따른 변인들 간의 차이를 살펴본 결과, 불안애착과 회피애착을 포함한 불안정 성인애착에 있어 여성이 남성보다 높았으며, 정신화, 적응적 인지적 정서조절 및 심리적 안녕감에 있어서는 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여성이 불안애착, 행동의 동기와 의미에 대한 관심 등의 영역에서 남성에 비해 높다고 보고한 박은주(2013)의 결과와 맥을 같이한다. 이러한 차이는 기본적으로 스트레스 인지율이 가장 높은 중년기에 정서적인 민감성과 감수성이 높은 여성이 느끼는 심리적 스트레스가 남성에 비해 더 높을 수 있으며 부정적인 정서에도 더 취약할 수 있을 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 중년기 성인을 대상으로 코칭을 진행할 때 성별에 따른 차이를 고려할 필요가 있음을 시사한다.

반면 본 연구에서 40대, 50대, 60대의 연령에 따른 주요 변인에 차이는 없는 것으로 나타났다. Levinson(1978)에 따르면 일반적으로 중년기로 전환하는 시기인 40대 초반에 위기를 겪을 수 있으며, 40세에서 50세로 전환하는 과정에서 다시 어려움을 겪을 수 있다고 언급했다. 그러나 이 위기를 극복하면서 55세 이후부터는 안정된 중년기에 이를 수 있다고 보고 있다. 이는 40대와 50대가 60대에 비해 불안정 성인애착이 다소 높을 수 있고, 정신화, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감이 낮을 가능성이 있음을 시사한다. 그러나 본 연구에서는 연령집단 간에 차이가 없었다. 본 연구에서는 다른 영향 변인에 대한 통제가 없이 연령 차이를 보았기 때문에 추후 관련 변인의 통제를 통한 순수한 연령 차이를 살펴보는 것도 코칭

에서 피코치를 이해하는 데 도움을 줄 것으로 보인다.

둘째, 변인 간 구조모형 안에서 주요 변인들 간의 직접 경로계수를 살펴본 결과, 불안정 성인애착의 두 유형인 불안애착과 회피애착은 모두 정신화를 부적으로 예측하였다. 이는 정신화의 이론적 뿌리라고 할 수 있는 정신분석이론과 애착이론을 정교화한 Fonagy와 동료들(2002)의 연구와 성인애착과 정신화의 관계를 검증한 국내 연구들(이수림, 이문희, 2014, 2018)과 그 맥을 같이 한다. 이러한 결과는 주요한 대상과의 안정적인 애착을 형성하지 못함으로 인해 자신과 타인의 생각과 정서를 이해하는 정신화 능력이 충분히 발달하지 못할 수 있음을 시사한다.

다음으로 불안정 성인애착의 두 유형이 적응적 인지적 정서조절과 심리적 안녕감을 유의미하게 예측하는지를 살펴본 결과, 불안애착은 적응적 인지적 정서조절을 부적으로 예측하나, 회피애착은 적응적 인지적 정서조절을 직접적으로 예측하지 않았다. 반면 불안애착은 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못하나, 회피애착은 심리적 안녕감을 부적으로 예측하였다. 즉 불안애착이 높은 경우 적응적 인지적 정서조절의 사용 수준이 낮아지나, 심리적 안녕감에는 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 볼 수 있다. 반면 회피애착이 높은 경우 적응적 인지적 정서조절의 사용에 직접적인 영향을 미치지 못하는 못하지만, 심리적 안녕감을 낮추는 것으로 보인다. 이는 불안정 성인애착인 인지적 정서조절과 부적인 관계를 가진다고 보고한 연구(염정의, 2017; 이인숙, 신희천, 2021)와 불안정 성인애착이 심리적 안녕감을 낮춘다는 연구(양정운, 2022; 정주희, 2021)와 부분적으로 일치하지만 본 연

구가 불안정 성인애착의 두 유형이 다른 특성을 보인다는 것을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 불안정 성인애착이 높은 경우 자신에게 내재화된 인지적 표상에 따라 자신의 경험이나 정서를 부적응적인 방식으로 해석하고 반응할 가능성이 높다(Goodall, 2015). 그러나 불안애착이 높은 사람들은 대인관계에 의존적이며 자신의 정서를 과하게 인식하는 경향이 있기 때문에(류수정, 2010) 관계에 어려움이 있을 때 실제로 또는 지각된 적응적 인지적 정서조절에 어려움이 있다고 인식할 수 있다. 반면 회피애착이 높은 경우는 대인관계에 거리를 두고 자신에게 집중하며 정서적으로 무심하기 때문에 이들 일부는 인지적 정서조절을 잘하고 있다고 느끼거나 정서조절을 중요하게 생각하지 않을 수 있다. 그러나 회피애착이 높은 사람도 결국 자신의 심리적 안녕감 수준이 낮다고 느낀다고 볼 수 있다.

한편 중년기의 정신화는 적응적 인지적 정서조절은 정적으로 예측하지만 심리적 안녕감은 직접적으로 예측하지 못했다. 그러나 적응적 인지적 정서조절은 심리적 안녕감을 정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 이는 정신화가 심리적 안녕감에 직접 영향을 미치기보다 적응적 인지적 정서조절을 통해 간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 즉 정신화가 높을수록 적응적 인지적 정서조절을 더 많이 사용하고, 결과적으로 심리적 안녕감도 높은 것으로 볼 수 있다. 이는 정신화가 자신의 내적 경험을 명료화함으로써 효과적인 인지적 정서조절 능력을 향상시킨다는 선행연구와 일치한다(Coffey et al., 2010; Aldao et al., 2010). 또한 적응적 인지적 정서조절의 하위변인 중 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기가 심리적 안녕감에 정적 영향을 준다고 보고

한 연구결과(김혜원, 오인수, 2016)와도 일치한다. 정신화 능력이 높을수록 다양한 문제 상황에서 자신과 타인의 생각과 정서를 분명하게 인식하기 때문에, 적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용할 수 있으며 효과적으로 해결할 가능성이 높다. 이는 결국 자신에 대한 수용과 환경에 대한 통제감, 원만한 대인관계를 포함하는 심리적 안녕감을 높이게 된다고 볼 수 있다.

셋째, 중년기 성인의 불안정 성인애착(불안애착, 회피애착)과 심리적 안녕감의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 이중 매개 구조 모형을 살펴보았다. 본 연구에서는 불안정 성인애착의 두 유형인 불안애착과 회피애착이 심리적 안녕감을 설명하는 과정에서 매개 변인들과의 관계에 따라 다른 패턴을 보이는 지를 살펴보려고 했다. 연구결과 불안애착과 회피애착 모두 심리적 안녕감을 유의미하게 예측하였지만, 불안애착은 심리적 안녕감과의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절에 의한 완전매개를 보였다. 반면 회피애착은 심리적 안녕감의 관계에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절에 의한 부분매개 효과가 있었다. 이는 이중매개효과 모형에서 불안애착은 심리적 안녕감에 직접효과를 가지지 못하고, 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 통해 심리적 안녕감을 설명한다고 볼 수 있다. 반면 회피애착은 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 통해 심리적 안녕감을 설명하기도 하지만 직접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 중년 여성의 불안정 성인애착과 심리적 고통의 관계에서 탈중심화와 수용의 이중매개 효과를 검증한 홍은선과 민경화(2016)의 연구결과와 유사한 결과라고 할 수 있다. 즉 불안애착은 심

리적 고통에 직접효과를 가지지 않지만 탈중심화와 수용을 통한 완전매개효과를 보였고, 회피애착은 심리적 고통에 직접효과 뿐만 아니라 탈중심화와 수용을 통한 부분매개효과를 보였다.

이는 불안애착과 회피애착이 궁극적으로는 심리적 고통이나 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치지만 그 과정에서는 다소 다른 패턴을 보이고 있음을 유추해볼 수 있다. 즉 불안애착이 회피애착에 비해 정신화 및 적응적 인지적 조절과 높은 관련성을 가지고 있다고 볼 수 있다. 또한 회피애착은 이들 매개변인을 통해서도 영향을 미치지 않지만 이들을 통하지 않고도 심리적 안녕감을 낮춘다고 볼 수 있다. 불안애착이 높은 사람들은 부정적인 자기 표상으로 인해 타인의 반응에 민감하고 그들에게 집착하게 된다. 또한 타인의 관심을 유도하기 위해 즉각적, 반응적 정서반응을 보임으로 자신의 내면을 깊이 있게 살피는 정신화 능력을 충분히 발달시키지 못했을 가능성이 있다. 그 결과로 다양한 관점에서 상황을 파악하고 대처하는 적응적 인지적 정서조절을 하기 힘들 수 있다. 회피애착이 높은 사람들 또한 동일하게 정신화 능력과 적응적 인지적 정서조절을 효과적으로 활용하지 못하여 심리적 안녕감이 낮아지지만 그들 중 일부는 부정적인 타인 표상이 강해 자기 자신에게 집중하는 경향이 있다. 따라서 지각된 정신화의 정도가 높다고 인식하거나 정서억제를 스스로 조절을 잘하는 것으로 인식할 수도 있다. 그러나 이들도 결과적으로 심리적 안녕감이 낮다고 느끼고 있음을 볼 수 있다. 불안애착과 회피애착의 이러한 다른 패턴은 추후 더 많은 연구가 필요해 보인다.

불안애착과 회피애착의 다른 반응 패턴에도

불구하고 중년기 성인이 지각하는 불안애착이나 회피애착 모두 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 과정에서 정신화와 적응적 인지적 정서조절의 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 불안정한 애착을 형성한 경우 대상과의 자연스럽고 안정적인 애착관계를 맺지 못하기 때문에 자신과 타인의 감정 상태를 이해하는 능력인 정신화 능력을 발달시키는데 어려움을 겪게 된다(김찬양, 최한나, 2018; 양지선, 홍혜영, 2022; 최희숙, 주영아, 2020). 정신화는 마음을 이해하는 능력으로 자신과 타인의 의도와 기분을 이해하여 상황을 객관적으로 바라보는 능력으로, 과활성화와 비활성화의 정서조절 패턴을 명료화 한다. 정신화 능력이 잘 발달된 사람은 대체로 긍정적인 자기상을 가지며, 긍정적인 자기상은 대인관계적 측면에서 볼 때 타인의 감정을 이해하고 수용하는 태도로 구체화 된다(김정은, 정남운, 2018). 또한 자신과 타인의 마음에 대해 열린 마음으로 이해하고, 성찰하는 태도를 취하며, 이러한 태도가 관계에서도 긍정적인 영향을 미쳐 성숙한 대인관계를 맺을 수 있게 된다(Fonagy et al., 2002). 정신화 능력이 발달하면 자동적이고 즉각적인 감정적 반응이 줄어들고, 타인의 행동에 대한 의미를 이해하고 예측하여 적응적 정서조절을 할 수 있으므로 정신화는 정서를 효과적으로 조절하는 데 도움을 줄 수 있다(Fonagy, & Target, 1997). 따라서 정신화 능력이 높아지면 적응적인 정서조절 전략을 활성화시키고 부적응적인 정서조절 전략을 약화시키는 적응적인 기제로 심리적 안녕감에 이룬다고 해석할 수 있다. 또한 정신화 태도는 내면에서 일어나는 정서를 관찰하고 조절하여 우리의 정서조절 능력을 향상시키며, 정서가 주요 기능을 실제로 수행하도록 해준다.

즉 우리가 세상에 대한 경험을 평가하고, 적응적인 방식으로 우리의 행동을 안내하도록 돕는다(Wallin, 2010). 따라서 본 연구의 결과는 불안정 성인애착을 보이는 중년에게 정신화 능력의 증진을 통하여 적응적 정서조절이 가능하며, 정신화의 훈련과 적응적인 인지적 정서조절 훈련을 통해 심리적 안녕감을 높일 수 있음을 시사한다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 심리적, 신체적, 사회적 변화로 인하여 높은 스트레스를 느끼고 있는 중년의 심리적 안녕감을 증진하기 위해 필요한 주요 심리적 변인을 밝히고 이들 변인의 관련성을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 특히 불안정 성인애착으로 가정과 직장 등의 사회관계에서 어려움을 가지고 있는 중년기 성인의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방안을 모색함으로써 중년의 위기로부터 노년기의 성공적 삶을 살 수 있도록 돕는데 기여했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 불안정 성인애착을 단일차원이 아닌 불안애착과 회피애착의 두 차원으로 나누어 살펴보았다. 이를 통하여 불안과 회피 차원이 각각 다른 중간 기제를 통해 심리적 안녕감에 영향을 준다는 것을 발견하였다. 특히 불안애착이 회피애착보다 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 적게 사용함으로써 낮은 심리적 안녕감을 느낄 수 있다. 반면 회피애착도 두 변인에 영향을 주어 심리적 안녕감을 낮추지만, 직접 또는 또 다른 변인을 통해 심리적 안녕감에 낮추는 것으로 보인다. 따라서 불안정 애착의 두 차원의 다른 특성은 심리코칭 현장에서 피코치의 개인적 역사의 탐색과 차별화된 개입의 필요성을 확인했다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 특히 불안애착이 높은 경우 정신화와 적응적 인지적 정서조절을 높

이는 전략의 훈련이 더 효과적일 수 있으며, 회피애착의 경우는 이 전략 외에도 그들의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 다른 변인의 영향을 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 중년의 심리적 안녕감을 높이기 위해 불안정 성인애착과 정신화 능력, 적응적 인지적 정서조절의 영향력을 살펴보았다. 특히 삶의 연륜과 풍부한 경험을 가진 중년 성인에게 자신에 대한 성찰적 기능인 정신화 함양을 통하여 자신과 타인, 세상을 넓게 보아 객관적으로 마음을 이해하고, 적응적인 정서조절 전략을 학습하여 중년의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 정신화와 인지적 정서조절의 이중 매개 개입의 경험적 근거를 제시하였다. 또한 심리치료 현장에서도 정신화 기반치료(MBT)가 내담자와 상담자 간의 새로운 애착 관계를 토대로 내담자의 심리적 안녕감을 저해하는 심리적 증상과 현실 왜곡을 바로잡아 가는 과정을 통해 정신화 능력 향상에 기여하는 것으로 밝혀지고 있다. 따라서 코칭 현장에서도 피코치들의 정신화 능력과 긍정적인 인지적 정서조절 전략 향상을 위한 교육과 코칭 프로그램의 개발이 필요할 것이다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구에서 대부분의 응답 자료가 전문 설문조사 기관을 통하여 수집되었기 때문에 해당 온라인 기관의 회원 특성이 반영되었을 가능성이 있어 본 결과를 우리나라 모든 중년기 성인에게 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구 시에는 모집단의 특성을 잘 반영하여 성별, 지역별, 나이별, 학력별 등으로 안배된 표집을 통하여 연구가 수행될 필요가 있다. 둘째, 불안정 성인애착과, 정신화 변인은 주로 경계선 성격장애, 외상후 스트레스장애 등의 정신병

리의 진단과 관련됨으로써 일반인의 정서조절과 심리적 안녕감의 연구결과를 일반화하기에는 다소 한계가 있다. 셋째, 본 연구는 연구참여자의 자기보고식에 의한 응답 자료를 분석한 결과로, 주관적인 응답으로 인한 자료의 객관성에 한계가 있다. 따라서 추후 질적 연구를 통해 본 연구결과를 보완할 필요가 있다.

참고문헌

- 김수진 (2021). 성인애착과 스트레스 대처방식과의 관계에서 정신화와 정서경험의 매개효과. 수원대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 23(3), 739-764.
- 김근이숨 (2023). 중년기의 생활스트레스, 회복탄력성, 가족건강성 및 심리적안녕감 간의 구조관계분석. 대구가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김나경, 양난미 (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 상담학연구 17(2), 217-238.
- 김미선 (2016). 긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여성 위기 극복에 미치는 효과. 경남대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병직, 오경자. (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서조절의 차별적 경로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김이화, 조용주 (2022). 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비와 용서의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(16), 407-425.
- 김찬양, 최한나 (2018). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. 복지상담교육연구, 7(1), 47-74.
- 김홍주 (2020). 청소년의 성찰기능에 관한 중단 연구: 애착, 우울 및 품행문제를 중심으로. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜원, 오인수 (2016). 청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. 청소년상담연구, 24(1), 151-171.
- 남승미 (2019). 중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향연구. 영남대학교 대학원 박사학위논문
- 류수정 (2010). 애착에 따른 정서경험, 정서표현, 정서조절의 관계. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 문도선 (2017). 중년기 노후준비가 심리적 안녕감과 노화불안에 미치는 영향. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은주 (2013). 성인애착과 대인관계적 외상 후 성장의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.

- 박정하 (2021). 중년의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계에 있어서 긍정정서의 매개효과와 성별의 조절효과. 전주대학교 대학원, 석사학위논문.
- 박현숙 (2022). 신중년기 위기감에 미치는 영향 요인 간의 구조적 관계. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 양옥지, 이수림 (2020). 중년의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 인지적 유연성과 주관적 경제수준의 조절된 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 20(7), 491-502.
- 양지선, 홍혜영 (2022). 초기 성인기 불안정 애착과 우울의 관계: 정신화와 고통감내력의 매개효과. 상담학연구, 23(2), 147-166.
- 양정윤 (2022). 대학생의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 어영란, 김영희 (2020). 중년기 여성의 불안정 성인애착과 심리적 안녕감의 관계: 고통감내력과 적극적 대처의 매개효과. 인간발달연구, 27(2), 95-118.
- 염정의 (2017). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 염정의, 정남운 (2019). 성인애착과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제의 매개효과. 한국심리치료학회지, 11(1), 81-103.
- 우종필 (2022). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래.
- 윤성민 (2019) 성인애착이 심리적 안녕에 미치는 영향: 스트레스 대처방식과 기본 심리적 욕구만족의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(4), 1139-1164.
- 이문희, 이수림 (2020). 안정애착과 경계선 성격특성의 관계에서 정신화와 마음챙김의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 20(6), 598-608.
- 이수림, 이문희 (2014). 상담 및 심리치료 성과의 효과적 핵심요인: 정신화의 이해와 적용. 인간연구, 27, 95-139.
- 이수림, 이문희 (2018). 한국판 정신화 척도의 타당화. 상담학 연구, 19(5), 117-135.
- 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이인숙, 신희천 (2021). 성인애착과 비자살적 자해의 관계: 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(1), 479-505.
- 이지영 (2023). 중년기 은퇴불안이 심리적 안녕감에 이르는 적응과정. 서울한영대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이정화 (2021). 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 정서인식 명확성과 사회적지지 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이호섭 (2019). 정신화가 우울 및 불안에 미치는 영향에서 정서인식명확성과 심리적수용의 매개효과: 아동기 정서적 외상을 경험한 성인을 대상으로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 정성훈, 심운경, 천성문 (2016). 중년 남성의 심리적 위기감과 자기성찰이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 인문학논총, 41, 81-105.
- 정은경 (2020). 코칭심리의 이론과 실제. 서울: 학지사

- 정주희 (2020). 대학생의 성인애착, 자기자비, 탈중심화, 반추, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 최희숙, 주영아 (2020). 여대생의 경계선 성격 특성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정신화와 분노반추의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(3), 585-610.
- 통계청 (2021). 국민 삶의 질 2021.
- 태진우, 남중호 (2019). 중년남성의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *사회과학연구*, 35, 105-131.
- 홍은선, 민경화 (2016). 중년 여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 탈중심화, 수용의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 587-611.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-177.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Allen, J. G. (2013). 애착정신화하기 [*Restoring mentalizing in attachment relationships: Treating trauma with plain old therapy*]. 최희철 역. 2019. 서울: 학지사.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (2019). 애착 [*Attachment*]. 김창래 역. 경기: 연암서가.
- Brennan, K. A., Clark, L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report measurement of adult attachment: An Integrated Interview. In J. A. Simpson & W. W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*(pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras, & 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.
- Erikson, E. (1980). Identity and the life cycle. New York: Norton. early adolescence. *Child Development*, 63, 542-577.
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men in midlife*. Dover. MA: Auburn House.
- Fonagy, P. (1991). Thinking about thinking: some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *International Journal of Psychoanalysis*, 72(4), 639-656.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence, 25*(6), 603-611.
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Differences, 74*, 208-213.
- Jaques, E. (1965). Death and Mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis, 46*, 502-514.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine.
- National Bureau of Economic Research. (2022). *The Middle Crisis. Working Papers 30442*, <http://www.nber.org/papers/w30442>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Slade A., Grienenberger J., Bernbach E. (2005). Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: a preliminary study. *Attachment and Human Development, 7*(3), 283-293.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 4*, 269-307.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 [*Attachment in psychotherapy*]. 김진숙, 이지연, 윤숙경 공역. 서울: 학지사.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and inter personal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*(1), 14-24.

1차 원고접수 : 2023. 10. 30.

2차 원고접수 : 2023. 12. 07.

최종 게재결정 : 2023. 12. 21.

The Relationship between Insecure Adult Attachment and Psychological Well-Being in Midlife Adults: Mediating Effects of Mentalization and Adaptive Cognitive Emotion Regulation

Changrae Kim

Hyunjin Kim

Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University

The purpose of this study was to identify psychological factors that influence psychological well-being in middle-aged adults(40-65 years old). In particular, we aimed to determine whether mentalization, the ability to clarify one's internal experiences, and adaptive cognitive emotional regulation have a dual mediating effect on the relationship between insecure adult attachment(anxious, avoidant) and psychological well-being in middle-aged adults. To address the research questions, structural equation modeling was conducted using Jamovi 2.2.5 statistical program to analyze survey responses from 317 middle-aged adults (117 males and 200 females) who voluntarily participated through mobile and offline surveys. The results of the study are as follows. First, in the structural equation model, the simple mediating effect of mentalization on the relationship between insecure adult attachment(anxious and avoidant) and psychological well-being in middle-aged adults was not significant. Second, the simple mediating effect of adaptive cognitive emotion regulation on the relationship between insecure adult attachment and psychological well-being was significant only for anxious attachment. Third, the relationship between insecure adult attachment and psychological well-being was fully mediated by mentalization and adaptive cognitive emotion regulation for anxious attachment, but partially mediated for avoidant attachment. These findings help provide a theoretical framework for developing programs to increase psychological well-being among middle-aged adults, a growing segment of society.

Key words : middle-aged adults, insecure adult attachment, mentalization, cognitive emotion regulation, psychological well-being