

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.4.171>

JCCT 2023-7-20

불안정 성인애착과 정서조절곤란 간의 관계 :정신화의 매개효과

The Relationship between Insecure Adult Attachment and Emotion Dysregulation : The Mediation Effect of Mentalization

고미나*

Ko Mi Na*

요약 본 연구의 목적은 불안정 성인애착과 정서조절곤란과의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 온라인 리서치 회사에 설문을 의뢰하여 총 468명의 데이터를 수집하였다. 수집된 데이터는 SPSS 25.0을 활용하여 기술 통계와 위계적 회귀분석을 실시하였고, 정신화의 매개효과 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란 간에 모두 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 유의한 것으로 나타났으며, 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서도 정신화의 유의미한 부분매개 효과가 확인되었다. 본 연구 결과를 통해 불안정 성인애착과 정서조절곤란 간의 관계를 확인하였으며, 이들 간의 관계에서 나타나는 정신화의 역할 또한 확인하였다.

주요어 : 불안정 성인애착, 애착회피, 애착불안, 정신화, 정서조절곤란

Abstract The purpose of this study was to verify the mediating effect of mentalization in the relationship between insecure adult attachment and emotion dysregulation. A total of 468 data were collected by requesting a survey to an online research company. The collected data were subjected to descriptive statistics and hierarchical regression analysis using SPSS 25.0. The Sobel test was conducted to verify the mediating effect of mentalization. The research results are as follows. First, there was a significant correlation between attachment anxiety, attachment avoidance, mentalization, and emotion dysregulation. Second, the mediating effect of mentalization in the relationship between attachment anxiety and emotion dysregulation was found to be significant, and a partial mediating effect was found. Third, the mediating effect of mentalization in the relationship between attachment avoidance and emotion dysregulation was found to be significant and a partial mediating effect was found. Through the results of this study, the relationship between insecure adult attachment and emotion dysregulation was confirmed, and the role of mentalization in the relationship between them was also confirmed.

Key words : Insecure Adult Attachment, Attachment Avoidance, Attachment Anxiety, Mentalization, Emotion Dysregulation

*정회원 동의대학교 철학인문교양학부 부교수 (단독저자)
접수일: 2023년 5월 14일, 수정완료일: 2023년 6월 5일
게재확정일: 2023년 7월 1일

Received: May 14, 2023 / Revised: June 5, 2023

Accepted: July 1, 2023

*Corresponding Author: minapro@deu.ac.kr

Division of Philosophy, College of Liberal Arts, Dong-Eui
univ, Korea

1. 서론

대학생들은 일상에서 여러가지 자극과 상황을 겪게 되고, 이를 통해 다양한 정서를 경험하게 된다. 특히 우울, 불안, 외로움, 소외감, 분노 등과 같은 부정적 정서를 경험할 때 이를 해소하기 위한 노력을 하게 된다. 하지만 이러한 노력에도 불구하고 부정적 정서를 적절하게 다루지 못하게 되면, 부정적 정서는 축적되어 이후 부적절하게 표출될 수 있다. 이러한 경우에는 심리적, 행동적 부적응을 야기하여 일상의 또 다른 문제에 직면하게 되는 경향이 있다. 정서조절은 오래전부터 상담 및 심리치료 분야에서 주요 관심 영역이었으며, 최근에는 정서를 조절하는 능력이 정신건강과 정신병리에 영향을 미친다는 경험적 연구들이 발표되고 있다[1].

정서조절이란 정서적인 자극을 받는 상황에서 자신의 정서를 인식하고 의미를 파악하여 상황에 맞게 조절하는 것을 뜻한다[2]. 정서조절은 정서, 인지, 행동 등에 직접적인 영향을 미치며 개인의 안녕감과 공동체에서의 성공적인 적응과도 관련이 있다. Greenberg는 내담자가 정서를 효과적으로 조절할 수 있도록 안내하는 것이 상담 및 심리치료의 핵심이라고 주장한다[3]. 그러므로 정서조절의 기제에 대해 이해하는 것이 필요하며 이를 위해 관련 변인들 간의 관계에 대한 실제적인 정보가 필요하다[4-5].

정서조절능력은 우울 등과 같은 다양한 심리적 변인과 정신건강, 사회적 유능성 등과 관계가 있으며, 애착은 정서조절능력의 근원인 것으로 보고되고 있다[5-6]. 애착은 주요 대상과의 관계에서 느끼는 정서적 유대감이면서, 스트레스 혹은 낮은 상황에서 활성화되는 정서적 반응 양식이다[7-8]. 불안정 애착의 경우 타인의 평가나 작은 단서에도 민감하게 반응하면서 이 때 부정적인 정서반응을 동시에 경험하기 때문에 정서조절곤란과 밀접한 관련을 가지고 있는 것으로 보고되고 있다[9-11]. 또한 정서조절곤란의 수준이 심한 불안정 애착의 경우에는 병리적인 정서장애를 유발할 뿐만 아니라 물질남용과 중독성향으로도 이어질 수 있다[12-13]. 특히 정서조절곤란의 경험빈도가 많을수록 물질중독 뿐만 아니라 행동중독에 빠질 위험도 높아지는 것으로 보고되고 있다[13].

기존의 일부 연구에서는 불안정 애착과 정서조절간의 관계를 비일관적으로 보고하는 경우도 있다[14]. 애

착불안이 높을수록 정서조절의 어려움이 커진다는 결과는 비교적 일관되게 나타난다[15-16]. 반면, 애착회피 수준이 높을수록 정서조절에 어려움을 겪을 수 있다는 결과도 있지만, 애착회피가 정서조절곤란에 유의미한 영향을 미치지 않는다는 상반된 결과도 보고되었다[17-18]. 이처럼 연구결과에서 차이를 보이기 때문에 불안정 애착을 단일차원으로 간주하여 검증하기보다는 불안정 애착의 차원을 구분한 구체적인 검증의 필요성이 제기된다. 그러므로 본 연구에서는 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피로 구분하여 검증하고자 한다.

앞서 선행연구들에서는 불안정 애착과 정서조절 간의 이론적 개념 및 경험적 연구에서 나타난 유의미한 관련성에 주목해왔다. 하지만 이제는 상담 및 심리치료시에 활용 가능한 실제적인 개입방안에 대한 시사점을 도출하는 것이 필요한 시점이다. 이에 본 연구는 불안정 성인애착과 정서조절곤란 간의 관계성에 주목하고 특히 두 변인을 매개하는 개인 심리내적 특성을 확인하여 한 개인의 정서조절을 도울 수 있는 상담 개입의 시사점을 제안하고자 하였다. 특히 불안정 성인애착과 정서조절 간의 관계를 매개하는 변인으로는 Wallin이 이론적으로 제시한 정신화의 관련성을 확인하고자 한다[9].

정신화(mentalization)란 자신과 타인의 심리상태에 대해 이해하는 정신활동의 한 형태로서 개인의 행동을 이유, 욕구, 동기 등의 의도적인 심리상태로서 인지하고 해석하는 상위 인지능력으로 정의된다. 정신화 능력이 발달되면 즉각적이고 감정적인 반응을 하게 될 가능성이 감소하고, 타인의 행동에 대한 의미를 명확히 이해하고 예측함으로써 적응적 대처를 할 수 있게 된다[19].

Fonagy는 특히 애착경험 그 자체보다 애착 대상과의 관계에서 경험했던 부정적 정서에 대해 개인이 행하는 성찰적 태도가 성격 및 대인관계에 더 큰 영향력을 미친다고 주장하였다[20]. 따라서 초기 애착관계에서 불안정 애착을 형성하였다더라도 정신화 능력이 향상된다면, 애착관련 사고와 정서가 활성화되는 상황에서도 부적응적 대처 혹은 부정적 정서 경험을 중재할 수 있다고 가정하였다. 이렇게 하게 되면, 정신화는 정서를 자각하고 조절하는 능력을 향상시켜서 정서의 주요 기능을 적응적으로 수행할 수 있도록 돕는다. 즉, 효과적인 정서조절능력은 개인은 세상에 대한 경험을 평가하고 이와 같은 평가를 근거로 하여 적응적인 방법을 선택하

여 대처하는 것을 의미한다.

지금까지 논의한 선행연구에 근거하여 본 연구는 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피의 차원으로 구분하여 이들 변인과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개역할을 확인하고자 한다. 본 연구를 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 애착불안, 애착회피와 정신화, 정서조절곤란 간의 관계는 어떠한가? 둘째, 애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 어떠한가? 셋째, 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 온라인 리서치 회사에 설문을 의뢰하여 2022년 8월 1일부터 8월 12일까지 전국에 소재한 4년제 대학생에게 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 468명의 데이터가 수집되었고, 남성 228명(48.7%), 여성 240명(51.3%), 학년별 분포는 1학년 111명(23.7%), 2학년 115명(24.6%), 3학년 119명(25.4%), 4학년 123명(26.4%)으로 구성되었다.

2. 측정도구

1) 성인애착

성인애착을 측정하기 위한 척도로 ECR(Experience in Close Relationship)를 활용하였다. ECR은 36개 항목으로 이루어진 자기보고식 측정으로 Brennan 등이 개발하였으며, 본 연구에서는 황경옥이 번안한 질문지를 사용하였다[21-22]. 하위요인은 애착불안과 애착회피이며, 각 18문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 신뢰도는 애착불안 .886, 애착회피 .858, 전체는 .903이다.

2) 정신화

정신화를 측정하기 위해 박세미가 개발한 정신화 척도를 사용하였다[23]. 본 척도의 하위요인은 자기 및 타인성찰, 타인의 마음에 대한 확신, 정서 자각 실패, 경직된 사고로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 Likert 척도이며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정신화 능력이 높다는 것

을 의미하며, 본 연구에서의 신뢰도는 자기 및 타인성찰 .806, 타인의 마음에 대한 확신 .846, 정서 자각실패 .844, 경직된 사고 .909, 전체는 .841이다.

3) 정서조절곤란

정서조절의 어려움을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer가 개발하고 조용래가 번안하고 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도(Korean Version of Difficulties in Emotional Regulation Scale, K-DERS)를 활용하였다[24]. K-DERS는 6개의 하위요인 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 경향, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절 전략에 대한 접근 제한, 목표지향 행동의 어려움으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 Likert 척도이며, 총 36문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정서조절곤란이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 충동통제곤란 .880, 정서에 대한 주의와 자각경향 .826, 정서에 대한 비수용성 .904, 정서적 명료성의 부족 .809, 정서조절 전략에 대한 접근 제한 .875, 목표지향 행동의 어려움 .810, 전체는 .947이다.

3. 자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 25.0을 활용하여 분석을 실시하였다. 첫째, 각 변인들의 기초통계 파악을 위해 기술통계를 실시하였으며, Cronbach α 값을 통해 신뢰도를 측정하였다. 둘째, Pearson 상관분석을 통해 애착불안, 애착회피, 정신화, 정서조절곤란 간의 관계를 파악하였다. 셋째, 애착불안 및 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과를 분석하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 정신화의 매개효과를 검증하기 위하여 Sobel test를 실시하였다.

III. 연구결과

1. 주요변인 기술통계 및 상관관계

애착불안, 애착회피와 정신화, 정서조절곤란 간의 상관분석과 기술통계를 실시하였으며, 결과는 표 1과 같다. 모든 변인들 간의 관계에서 통계적으로 유의미함을 나타내었다. 애착회피는 애착불안 간에는 정적상관($r=.438, p<.001$)을 보였고, 매개변인인 정신화와는 부적

상관, 종속변인인 정서조절곤란과는 정적상관을 나타내었다. 구체적으로 살펴보면, 애착회피는 정신화($r=-.325, p<.001$), 정서조절곤란($r=.562, p<.001$)의 상관을 나타내었다. 애착불안은 정신화($r=-.582, p<.001$), 정서조절곤란($r=.657, p<.05$)였다. 또한, 매개변인인 정신화와 종속변인인 정서조절곤란 간에는 부적상관($r=-.581, p<.001$)을 나타내었다.

표 1. 주요변인 간의 기술통계 및 상관관계
Table 1. Descriptive statistics and correlation between major variables

	1	2	3	4
1				
2	.438***			
3	-.325***	-.582***		
4	.562***	.657*	-.581***	
M	2.928	2.802	3.293	3.018
SD	.582	.626	.409	.298

* $p<.05$. *** $p<.001$.

1.애착회피 2.애착불안 3.정신화 4.정서조절곤란

2. 애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과

표 2. 애착불안과 정서조절곤란의 관계에서 정신화의 매개효과
Table 2. Mediating effects of mentalization in the relationship between attachment anxiety and emotion dysregulation

단계	독립 변수	종속 변수	B	SE	β	R^2	F
1	애착 불안	정신화	-.380	.025	-.582***	.338	238.41***
2	애착 불안	정서조절 곤란	.663	.035	.657***	.431	353.05***
3	애착 불안 정신화	정서조절 곤란	.486	.041	.481***	.491	224.39***
			-.466	.063	-.301***		
Sobel's test			6.651***				

*** $p<.001$.

애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 표 2에서 나타난 바와 같다. 1단계에서 애착불안이 정신화를 유의미하게 예측하였고($F=238.41, p<.001$), 2단계에서도 애착불안이 정서조절곤란을 유의미하게 예측하였다($F=353.05, p<.001$). 3단계에서 애착

불안과 정신화를 동시에 투입한 결과 모두 정서조절곤란을 유의미하게 예측하였다($F=224.39, p<.001$). 3단계 애착불안의 표준화 계수($\beta=.481$)가, 2단계의 표준화 계수($\beta=.657$)보다 감소되었다. 따라서 애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 간접효과에 대한 Sobel test를 실시한 결과($Z=6.651, p<.001$) 유의한 것으로 나타났다. Sobel test에서는 절대값 1.96 이상으로 나타나면 매개효과의 유의성이 검증된 것으로 인정한다.

3. 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과

애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 표 3에서 나타난 바와 같다. 1단계에서 애착회피가 정신화를 유의미하게 예측하였고($F=55.010, p<.001$), 2단계에서도 애착회피가 정서조절곤란을 유의미하게 예측하였다($F=215.40, p<.001$). 3단계에서 애착회피와 정신화를 동시에 투입한 결과 모두 정서조절곤란을 유의미하게 예측하였다($F=226.78, p<.001$). 3단계 애착회피의 표준화 계수($\beta=.417$)가, 2단계의 표준화 계수($\beta=.562$)보다 감소되었다. 따라서 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과를 알아보기 위하여 Sobel test를 실시한 결과($Z=6.392, p<.001$) 유의미한 것으로 나타났다. Sobel test에서는 절대값 1.96 이상으로 나타나면 매개효과의 유의성이 검증된 것으로 인정한다.

표 3. 애착회피와 정서조절곤란의 관계에서 정신화의 매개효과
Table 3. Mediating effect of mentalization in the relationship between attachment avoidance and emotion dysregulation

단계	독립 변수	종속 변수	B	SE	β	R^2	F
1	애착 회피	정신화	-.228	.031	-.325***	.106	55.010***
2	애착 회피	정서조절 곤란	.610	.042	.562***	.316	215.40***
3	애착 회피 정신화	정서조절 곤란	.453	.038	.417***	.494	226.78***
			-.689	.054	-.446***		
Sobel's test			6.392***				

*** $p<.001$.

IV. 논 의

본 연구에서는 불안정 성인애착과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 불안정 성인애착을 구분하여 애착불안과 애착회피가 정신화를 매개하여 정서조절곤란에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 모든 변인들 간의 관계에서 통계적으로 유의미함을 나타내었다. 애착회피, 애착불안, 정서조절곤란 간에는 모두 정적 상관을 보였지만, 매개 변인인 정신화는 모두 부적 상관을 나타내었다. 이는 애착불안과 애착회피, 정서조절곤란 모두 정신화와 부적상관을 보였다는 기존의 선행연구들과 동일한 결과를 나타내었다[25-28]. 불안정 애착 수준이 높을수록 자신과 타인에 대한 내적 표상이 부정적이고, 자신과 타인의 감정을 이해하고 신념과 욕구, 태도와 동기 등을 추론하는 정신화 능력이 낮아진다는 것을 재확인할 수 있었다[26, 28].

둘째, 애착불안과 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 유의미하였으며, 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 애착불안은 심리적 위기를 경험하게 되면 내적 작동모델이 과잉활성화 되기 때문에 고통을 크게 지각하여 정서조절이 어려워진다[29]. 이때 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식하지 못하기 때문에 성공적인 정서조절을 하지 못하는 정서조절곤란을 많이 경험하게 된다[2]. 이와 같은 경우에 정신화 능력은 부적응적 정신병리의 보호 요인이 된다는 선행 연구결과와도 맥락을 같이 한다[30-31]. 이와 같은 결과를 통해 애착관련 사고와 정서가 활성화되는 애착불안의 경우라도 정신화 능력이 향상되면 부정적 정서경험 혹은 부적응적 대처양식을 중재할 수 있다고 볼 수 있다[32]. 따라서 애착불안의 대학생들은 정신화 훈련을 통해 자신이 경험하는 정서를 있는 그대로 분명하게 지각하도록 하거나 갑자기 떠오르는 정서에 함몰되지 않을 수 있도록 개입하는 것이 도움이 될 것이다.

셋째, 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계에서 정신화의 매개효과는 유의미하였으며, 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 정신화의 부분매개 효과를 확인한 선행연구 결과는 본 연구결과와 맥락을 함께 한다[27, 32]. 애착불안이 높은 사람은 관심과 주의를 끌기 위해 감정을 과장하고, 애착회피의 경우 비활성화 전략을 사

용하기 때문에 부정적 정서를 경험하는 상황과 부정적 정서를 회피하거나 억압해 버리는 전략을 사용하는 경향이 있다. 이처럼 애착불안과 애착회피는 독립된 차원으로써 표현방식은 다르지만, 둘 다 정서조절곤란을 겪는다는 것이 공통점이라는 선행연구 결과가 본 연구결과를 지지한다[8]. 따라서 애착회피의 대학생들은 정신화 훈련을 통해 부정적 정서를 야기하는 상황 및 정서경험을 회피하지 않고 자각하고, 부정적 정서를 적절하게 표현하도록 하는 상담개입 방향이 도움이 될 것이다.

V. 결 론

본 연구에서는 불안정 성인애착과 정신화, 정서조절곤란을 연구변인으로 선정하여 이들 변인들 간의 관계를 살펴보았다. 본 연구결과를 통해 불안정 성인애착인 애착불안과 애착회피와 정서조절곤란 간의 관계를 재확인하였으며, 이들 간의 관계에서 나타나는 정신화의 역할 또한 확인하였다. 본 연구결과는 대학생들이 발달적 과업을 수행하는 도중 마주할 수 있는 갈등상황에서 유연한 태도로 대처할 수 있도록 안내하는데 도움이 될 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인을 통해 자료수집이 진행되었다는 점에서 데이터 신뢰성에 한계가 있을 수 있다. 온라인 설문은 경우 대상자가 제공한 정보에 대한 사실 여부를 검증하기가 어렵다. 후속연구에서는 이러한 한계점을 고려한 온라인 설문조사 방법이 고안될 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 독립변수, 종속변수, 매개변수를 동일한 시점에서 측정하는 횡단연구이다. 본 연구의 변수들은 심리과정을 측정하는 변수이므로 선행변수를 밝히기에는 모호한 측면도 있다. 따라서 후속연구에서는 변수들의 선행관계를 고려한 단기종단 연구를 수행하는 것이 필요하다.

이상에서 언급한 본 연구의 한계에도 불구하고 다음과 같은 연구의 의의를 찾을 수 있다. 본 연구는 불안정 성인애착이 정서조절곤란으로 연결되는 과정에서의 관계 맥락을 파악하고, 두 변인을 연결하는 개인 내적 특성을 탐색하여 정서조절을 위한 개입의 방향성을 제시하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 또한 불안정 성인애착을 애착불안과 애착회피로 구분하여 정신화

및 정서조절곤란과의 관계를 검증하였으며, 불안정 성인애착의 차원에 따라 필요한 정서조절을 위한 개입 방향성을 제안했다는 점에서도 의의를 찾을 수 있다. 이에 본 연구의 결과는 불안정 성인애착을 경험하고 있는 대학생의 정서조절력을 높이기 위한 실제 상담에서 유용한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

References

- [1] D. S. Mennin, D. M. Fresco, M. Ritter and R. G. Heimberg, "An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and cooccurring depression," *Depression and Anxiety*, Vol. 32, No. 8, pp. 614-623, 2015.
- [2] J. G. Yu and W. Y. Song, "The Mediating Effect of Mentalization and Emotion Dysregulation in the Relationship between Adult Attachment and Depression," *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 10, No. 10, pp. 203-217, 2020. DOI : <https://doi.org/10.22156/CS4SM.B.2020.10.10.203>.
- [3] L. S. Greenberg, "*Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*," Washington DC: American Psychological Association, 2002.
- [4] E. Manjrekar, H. Berenbaum and N. Bhayani, "Investigating the moderating role of emotional awareness in the association between urgency and binge eating," *Eating Behaviors*, Vol. 17, pp. 99-102, 2015.
- [5] S. Y. Lee, "Moderating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Adult Attachment and Emotion Regulation Style," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 21, No. 4, pp. 897-914, 2009.
- [6] J. Y. Lee and S. M. Kwon, "Relationship Between Emotion Regulation and Psychopathology : Recent Research Trends and Future Research Tasks," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 18, No. 3, pp. 461-493, 2006.
- [7] M. D. S. Ainsworth, "Attachment beyond infancy," *American Psychologist*, Vol. 44, No. 4, pp. 709-716, 1989.
- [8] P. R. Shaver and M. Mikulincer, "Attachment-related psychodynamics," *Attachment and Human Development*, Vol. 4, pp. 133-161, 2002.
- [9] D. J. Wallin, "*Attachment in psychotherapy*," New York : Guilford Press, 2007.
- [10] M. Wei, D. L. Vogel, T. Y. Ku and R. A. Zakalik, "Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 52, No. 1, pp. 14-24, 2005.
- [11] M. Mikulincer, P. R. Shaver and D. Pereg, "Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies," *Motivation and emotion*, Vol. 27, pp. 77-102, 2003.
- [12] D. H. Barlow, I. B. Allen and M. L. Choate, "Toward a unified treatment for emotional disorders," *Behavior Therapy*, Vol. 35, pp. 205-230, 2004.
- [13] V. Oktan, "The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction," *Social Behavior and Personality*, Vol. 39, No. 10, pp. 1425-1430, 2011.
- [14] G. S. Lee and N. W. Jung, "The Difference of Affect Regulation Style and Effectiveness according to Adult Attachment," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 15, No. 4, pp. 779-793, 2003.
- [15] G. H. Lee and Y. M. Yang, "The Relationship between Adult Attachment Anxiety and Romantic Relationship Satisfaction in College Student: The Mediating Effects of Mood Awareness and Ambivalence Over Emotional Expressiveness," *Korean Journal of Counseling*, Vol. 19, No. 2, pp. 83-105, 2018. <http://doi.org/10.15703/kjc.19.2.201804.83>.
- [16] T. H. Jo, "*The Mediating Effects of emotional clarification, empathy the Relationships between Adult Attachment and emotional regulation types*," Chonnam National University Master Thesis, 2017.
- [17] M. J. Ko and M. K. Song, "The Relationship between Insecure Adult Attachment and Romantic Relationship Satisfaction of University Students: The Mediating Effect of Avoidant-Distractive Emotion Regulation Style," *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol. 33, No. 1, pp. 1-21, 2017. <http://doi.org/10.33770/JEBD.33.1.1>.
- [18] H. Y. Kim and S. K. Yoo, "Emotion Regulation and Marital Dissatisfaction as Mediating Factors in Relationship Between Parental Adult Attachment and Parenting Behaviors," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 29, No. 1, pp. 199-226, 2017. <http://doi.org/10.238>

- 44/kjcp.2017.02.29.1.199.
- [19]P. Fonagy and M. Target, "Attachment and reflective function: Their role in self-organization," *Developmental and Psychopathology*, Vol. 9, No. 4, pp. 679-700, 1997.
- [20]P. Fonagy, "Thinking about thinking: some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient," *International Journal of Psychoanalysis*, Vol. 72, No. 4, pp. 639-656, 1991.
- [21]K. A. Brennan, C. L. Clark and P. R. Shaver, "Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning," *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 21, pp. 267-283, 1995.
- [22]K. O. Hwang, "*Between Attachment Style, Identity and Interpersonal Relation Tendency of University Students*," WonKwang University Master Thesis, 2001.
- [23]S. M. Park, "*Development and validation of self-rated mentalization questionnaire*," Catholic University Master Thesis, 2016.
- [24]Y. R. Cho, "Assessing Emotion Dysregulation: Psychometric Properties of the Korean Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 26, No. 4, pp. 1015-1038. 2007. DOI : 10.15842/kjcp.2007.26.4.012.
- [25]K. E. Kim and N. W. Chung, "The Relationship between Attachment and Post-Traumatic Growth: The Mediating Effects of Mentalization and Rumination," *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 23, No. 3, pp. 739-764, 2018. DOI : 10.17315/kjhp.2018.23.3.008
- [26]C. Y. Kim and H. N. Choi, "The relationship between adult attachment and emotional regulation of university student: The mediation effect of mindfulness and mentalization," *The Journal of Welfare and Counselling Education*, Vol. 7, No. 1, pp. 47-74, 2018. DOI : 10.20497/jwce.2018.7.1.47.
- [27]G. S. Yang and H. Y. Hong, "The Effects of Insecure Attachment on Depression in Early Adulthood: The Mediating Effects of Mentalization and Distress Tolerance," *Korea Journal of Counseling*, Vol. 23, No. 2, pp. 147-166, 2022.
- [28]B. J. Kim and K. J. Oh, "Exploration of mediators between adult attachment and depression: discriminatory effect of affect regulation against social interaction anxiety," *The Korean Journal of Counseling And Psychotherapy*, Vol. 25, No. 3, pp. 519-548, 2013.
- [29]K. Y. Shin and S. J. Yang, "A study on relationship between Adult Attachment Anxiety and SNS Addiction Proneness of college students: The Mediating Effects of Emotional Dysregulation and Interpersonal Problems," *The Korean Journal of the Human Development*, Vol. 26, No. 2, pp. 149-171, 2019. <http://dx.doi.org/10.15284/kjhd.2019.26.2.149>.
- [30]I. Kim, S. C. Bae and W. S. Kim, "The Impact of Adolescents' Parent, Teacher, and Peer Relationships on School Life Satisfaction: Focusing on the Mediating Effect of Delinquency Experience," *International Journal of Advanced Culture Technology(IJACT)*, Vol. 10, No. 4, pp. 168-174, 2022. DOI <https://doi.org/10.17703/IJACT.2022.10.4.168>
- [31]P. Fonagy, "*Attachment theory and psychoanalysis*," New York: Other Press, 2001.
- [32]Y. M. Jeong, "Effect of Parental Attachment on Children's Life Satisfaction : Mediating Effect of Ego Resilience," *The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT)*, Vol. 8, No. 3, pp. 137-142, 2022.