pISSN 1226-4474, eISSN 2982-6845
The Korean Journal of Human Development Vol. 33, No. 3, September 2026, 137-150
https://doi.org/10.15284/kjhd.2026.33.3.137

KJHD

초기성인의 주의조절이 대인관계문제에 미치는 영향: 정신화의 매개효과

The Effect of Attentional Control on Interpersonal Problems Among Young Adults: The Mediating Role of Mentalization

1차원고접수: 2026.07.09. 수정원고접수: 2026.08.25. 최종게재결정: 2026.09.19.

이경숙[1] · 최웅용[2] · 황유경[3]
[1]대구대학교 일반대학원 상담학과, 박사수료
[2]대구대학교 일반대학원 상담학과, 교수
[3]대구대학교 일반대학원 상담학과, 박사

Lee, Kyoungsuk[1]
Choi, Woongyong[1]
Hwang, Yugyeong[1]
[1]Dept. of Counseling, Daegu University

국문초록 본 연구는 초기성인을 대상으로 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 영향과 정신화의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 전국의 만 19세부터 35세까지의 초기성인 300명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였고, 주의조절력(ACQ), 정신화(K-MentS), 대인관계문제(KIIP-SC)를 측정하였다. 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS macro 4.0을 사용하여 분석하였다. 연구결과, 주의조절력은 대인관계문제에 유의한 부적 영향을 미쳤으며, 정신화는 주의조절력과 대인관계문제의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 주의조절력은 대인관계문제와 직접적으로 관련될 뿐만 아니라, 정신화를 경유하여 간접적으로도 관련되는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 대인관계문제를 호소하는 초기성인을 상담할 때 주의조절과 정신화를 함께 고려하는 통합적 개입이 필요함을 시사한다.

주요어 초기성인, 주의조절력, 정신화, 대인관계문제

Abstract This study examined the effect of attentional control on interpersonal problems and the mediating effect of mentalization among young adults. A nationwide online survey was conducted with 300 young adults aged 19 to 35 years, measuring attentional control (ACQ), mentalization (K-MentS), and interpersonal problems (KIIP-SC). Data were analyzed using SPSS 25.0 and the PROCESS macro 4.0. The results showed that attentional control had a significant negative effect on interpersonal problems, and that mentalization partially mediated the relationship between attentional control and interpersonal problems. That is, attentional control was not only directly associated with interpersonal problems but also indirectly associated with them through mentalization. These findings suggest that an integrative intervention considering both attentional control and mentalization is needed when counseling young adults who present with interpersonal problems.

Keywords *young adults, attentional control, mentalization, interpersonal problems*

Corresponding to 최웅용(Choi, Woongyong)
대구대학교 일반대학원 상담학과, 교수(Dept. of Counseling, Daegu University) E-mail. choiwy@daegu.ac.kr
Copyright © 2026 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 태어나면서부터 누군가와의 상호작용을 통해 자아를 형성하고 발달시켜 가는 사회적 존재이다(Sullivan, 1953). 타인과의 신뢰를 바탕으로 한 건강한 대인관계는 우리의 삶을 풍요롭게 하고, 심리적 위기와 역경을 견디게 하며, 최종적으로는 통합된 자아를 완성하는 힘이 된다(권석만, 2004). 특히 초기성인(young adults)은 부모에게서 사회적·정서적으로 독립하여 새로운 대인관계를 형성하고, 취업과 결혼을 통해 사회적 안정을 준비하는 발달적 전환기에 있다(Havighurst, 1972; Vespa, 2017). Erikson(1963)에 따르면 초기 성인기의 핵심적인 심리사회적 발달과업은 타인과 친밀한 관계 형성이다. 이 시기에 안정적인 정서를 바탕으로 친밀감을 획득하지 못한 경우에는 사회적 고립과 심리적 고통을 경험하게 된다. 초기성인의 대인관계 경험은 생애 전반에 걸친 성숙한 인간관계의 기반이 될 뿐만 아니라, 성공적인 노동시장 진입과 사회적 적응, 나아가 결혼 생활에까지 영향을 미치는 중요한 요인이다(권석만, 1995; 유현실, 2018). 이 시기에 관계적 과업을 성공적으로 완수하는 것은 성인기 이후 삶의 질과 안녕감을 좌우할 만큼 중대한 의의를 지닌다.

최근 '인간관계 스트레스 인식 조사'에 의하면(PMI, 2025), 성인의 상당수가 대인관계로 인해 스트레스를 호소하고 있으며, 청년층과 사회 초년생을 의미하는 만 19세 ~ 35세 연령층의 스트레스 수준이 두드러졌다. 이들은 직장뿐만 아니라 친구, 가족, SNS 등 일상 전반의 인간관계망에서 심리적 부담을 받는 것으로 나타났다. 연령대별로는 30대(47.7%)와 20대(44.7%)가 전체 세대 중 나란히 1, 2위의 고위험군으로 드러나, 청년기의 대인관계 어려움이 일시적 현상을 넘어 만성적인 부적응으로 고착될 수 있음을 시사한다. 이러한 현상은 한국의 독특한 사회적 구조 및 교육 환경과 맞물려 있다. 현대 한국 사회는 대학 진학을 필수적인 과정으로 인식하는 사회적 분위기로 교육 기간이 연장되고, 취업의 어려움 등으로 결혼, 경제적 독립 등 성인기 이행 과업이 점차 지연되는 추세를 보인다(김문길, 2023). 이 과정에서 초기 성인기는 사회적 역할과 책임을 수행해야 하는 동시에, 청소년기 이후 자아정체성의 혼란과 위기를 재경험하는 성인 진입기(emerging adulthood)의 특성을 나타내고 있다(Arnett, 2014). 더욱이 한국의 청소년들은 대학 입시 중심의 폐쇄적인 교육 환경으로 인해 제한적이고 수동적인 상호작용만을 경험한 채 성인기를 맞이하게 된다(장석진, 연문희, 2009). 고등학교까지는 제도적으로 주어진 학급 환경 내에서 대인관계가 유지되지만, 대학교와 사회는 개인의 자율적 선택과 주도성에 의해 인간관계가 결정되므로 급격한 환경 변화에 노출된다(손경숙, 2017). 이 과정에서 자발적인 관계 형성에 실패할 경우 사회적 고립으로 이어지기 쉬우며, 실제로 대학 상담 기관 및 임상 장면에서 초기성인 내담자들의 주 호소 문제는 대인관계문제인 것으로 나타났다(백인혁, 신경민, 2023). 2022년 청년 삶 실태조사(정세정 등, 2022)에 따르면, 국내 고립·은둔 청년의 60.5%가 20대에 사회적 고립을 시작했으며, 그 결정적 계기로 취업 실패와 '대인관계의 어려움(23.5%)'이 가장 높은 비중을 차지했다. 나아가 만성적인 대인관계의 고통과 좌절감은 청년기 자살기도의 주요 원인 중 하나(25.4%)로 보고된다는 점에서(보건복지부, 2018), 초기성인 대인관계문제의 기저에 자리한 심리적 기제를 밝히는 것은 임상적·예방적 차원에서 매우 시급한 과제이다.

대인관계문제(interpersonal problems)는 타인과 상호작용을 하는 과정에서 주관적으로 느끼는 어려움과 긍정적 교류의 실패를 의미하며, 반복적이고 경직된 부적응적 행동 패턴으로 나타나는 특징이 있다(권보정, 2021; Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño, & Villaseñor, 1988). 이러한 관계적 부적응은 단선적인 사건에 그치지 않고, 개인의 역기능적 행동이 타인의 거부 반응을 유발하고 그 반응이 다시 원래의 역기능적 행동을 강화하는 상호 유발적인 악순환으로 이어질 수 있다(Leary, 1957). 대인관계 행동을 '친애-냉담' 축과 '통제-복종' 축의 양대 차원으로 설명하는 원형 모델(circumplex model)에 기반할 때(Horowitz, 1996), 대인관계문제의 전반적

인 수준은 이 두 차원에서 파생되는 다양한 역기능적 패턴들이 얼마나 경직되고 극단적으로 고착되어 있는지를 보여준다(홍상황 등, 2002). 특히 입시 중심의 정형화된 관계 구조에만 익숙한 초기성인은 다원화된 자율적 관계 상황에서 발생하는 거절 불안이나 평가염려를 적절히 처리하지 못할 때, 관계를 회피하거나 과도하게 억압하는 등 대인관계 전반에서 부적응적 스펙트럼의 문제를 나타내기 쉽다(이유미, 정주리, 2020; 이한샘, 2014). 이러한 초기성인의 대인관계 역기능은 단순히 외현적인 사교 기술의 부족이라기보다는, 개인 내적인 인지・정서적 처리의 취약성에 기인하는 경우가 많다(김남재, 1996).

주의조절(attentional control)은 환경에서 유입되는 수많은 자극 중 목표와 관련된 특정 자극에 선택적으로 주의를 집중하고, 방해 자극의 간섭을 효과적으로 억제하며, 상황 변화에 따라 주의를 유연하게 전환하는 집행 제어(executive control) 능력이다(Derryberry & Reed, 2002). 이는 구체적으로 한 자극에 의식적으로 주의를 고정하는 주의집중(attentional focusing)과 한 자극에서 다른 자극으로 주의를 이동하는 주의전환(attentional shifting)의 두 가지 하위 차원으로 구성된다(윤선아, 김현택, 최준식, 2007; Derryberry & Reed, 2002). 신경학적으로 주의조절은 전두엽이 관여하는 전방주의체계(anterior attentional system)에 속하며, 목적에 따라 의도적으로 인지 기능을 유지・통제한다는 점에서 자기조절(self-regulation)의 핵심적인 차원으로 간주된다(Petersen & Posner, 2012). 전통적으로 높은 주의조절력은 부정적 기질이나 심리적 외상이 정신건강 문제로 이어지는 위험을 완화하는 주요 인지적 기제로 평가받아 왔다(Schoorl, Putman, Van der Werff, & Van der Does, 2014). 이러한 주의조절의 집행통제 기능은 대인관계적 맥락에서도 기초적이고 필수적인 인지적 기제로 작동할 수 있다(김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영, 2014; 민지영, 최종옥, 방희정, 2014). 인간은 대인관계 상황에서 타인의 시선이나 표정 같은 사회적 단서에 자동으로 주의를 빼앗기기 쉬우나, 전방주의체계의 역동적 상호작용을 통해 관계 맥락에 따라 사회적 단서들을 능동적으로 선택하고 반응을 조절한다(Frischen, Bayliss, & Tipper, 2007). 만약 주의조절력이 취약하여 거절이나 비난과 같은 사회적 위협 단서에 인지 자원을 과도하게 할당하는 주의 편향이 발생하면, 상대방의 사소하고 중립적인 행동조차 부정적으로 왜곡하여 해석하게 된다(김주연 등, 2014). 또한, 유연한 주의전환이 어려운 개인은 거절 경험으로 유발된 부정적 정서에서 벗어나지 못하고 타인에게 과도하게 매달리는 의존적 성향을 보이거나, 방해 자극에 대한 억제기능 저하로 인해 정서적 불안정성을 드러내며 냉담, 통제지배, 과순응 등의 역기능적 대인관계 패턴을 나타낼 수 있다(허윤영, 2024). 결과적으로, 상호작용 과정에서 유입되는 방대한 정보와 사회적 단서들을 균형 있게 처리하지 못하는 인지적 한계는, 단순히 외현적인 사교 기술의 부족을 넘어 타인의 내면을 조망하는 고차원적 심리 능력을 제약하는 요인이 될 수 있다. 즉, 주의를 유연하게 제어하고 정서적 각성을 진정시키는 인지적 토대인 주의조절이 원활하지 못하면, 자신과 타인의 행동을 욕구, 감정, 신념 등에 기반하여 이해하는 정신화(mentalization) 능력이 무너지는 사각지대(blind spot)가 발생할 수 있다(Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002).

정신화(mentalization)는 자기와 타인의 행동 이면에 놓인 의도, 감정, 신념 등의 마음 상태를 이해하고 해석하는 고차원적 사회인지 능력이다. 이러한 정신화는 고정된 특성이 아니라 내외적 자극과 관계 맥락의 변화에 따라 역동적으로 활성화되거나 억제될 수 있다(Fonagy et al., 2002). 이때 주의조절은 정서적 각성을 인지적 처리가 가능한 범위 내에서 유지하는 핵심적 기저 기제로 작용한다(Zevalkink, Verheugt-Pleiter, & Fonagy, 2012). 대인관계 맥락에서 자신과 타인의 내면을 조망하는 정신화 능력이 안정적으로 발현되기 위해서는, 개인이 마주하는 자극과 정서적 동요를 의식적으로 제어하는 인지적 통제 능력인 주의조절 능력이 기저에서 유기적으로 작용할 필요가 있다(Midgley, Ensink, Lindqvist, Malberg, & Muller, 2017). 이와 관련하여 Wallin(2010)은 안정적인 주의조절이 갈등 상황에서 유발되는 정서적 각성을 조절하고 사회적 정보를 유연

하게 처리하도록 함으로써, 개인이 대인관계 상황에서 정신화 기능을 유지하는 데 기여할 수 있다고 제안했다. 구체적으로 주의조절은 상대방의 미묘한 표정이나 언어적 단서와 같은 사회적 정보에 대한 표상을 심리 내면에 안정적으로 유지할 수 있도록 돕고(Frischen et al., 2007), 이러한 주의의 유연한 전환 능력은 타인의 마음을 추론하는 수행과 긴밀히 연결되어 있다(Schuwerk, Grosso, & Taylor, 2021). 실제로 주의조절 능력이 높은 초기성인은 대인관계 갈등 상황에서도 즉각적으로 환기되는 부정적 정서나 자기중심적 편견에 주의가 고착(fixation)되는 것을 하향식(top-down)으로 억제하고, 타인의 관점이나 감정을 알아차리는 데 주의자원을 유연하게 할당하는 경향이 있다(Greenberg & Jurist, 2017). 반면, 주의조절 능력이 저하된 개인은 내면의 불안과 분노에 주의가 압도당하여 타인의 관점을 조망할 인지적 자원을 상실하며, 이는 정신화 기능의 저하로 이어질 수 있다(Poznyak et al., 2023). 즉, 타인의 마음을 다각도로 추론하지 못하고 자신의 주관적 경험에 일방적으로 매몰됨으로써(Wallin, 2010), 자신과 타인의 마음 상태를 정확하게 지각하지 못하는 비정신화 상태에 노출될 가능성이 높아진다(Bateman & Fonagy, 2009).

안정적인 애착 관계를 토대로 발달하는 정신화 능력(Fonagy & Luyten, 2009)은 초기성인이 마주하는 새롭고 다층적인 대인관계 네트워크 속에서 적응적인 관계를 형성하는 데 기여하는 주요한 심리적 요인이다. 높은 수준의 정신화 능력을 갖춘 개인은 나와 상대방의 경험을 중재하는 정신의 불투명한 속성을 인정한다. 이들은 자신의 감정이나 생각이 객관적 현실이 아닌 주관적 경험임을 자각하고(김경은, 정남운, 2018), 타인의 의도를 섣불리 단정하지 않으며, 자신의 행동이 상대방에게 미칠 영향까지 고려하므로 대인관계문제를 덜 경험하는 경향이 있다(Allen, Fonagy, & Bateman, 2008). 또한 자신이 경험하는 주관적 세계와 외부 현실이 다를 수 있음을 인식하기 때문에, 같은 사건도 여러 관점에서 바라보고 수용하는 관계적 융통성을 발휘한다(Wallin, 2010). 그러나 대인관계 스트레스와 같이 정서적 각성이 극대화되는 상황에서는 정신화 기능이 일시적으로 저하되거나 붕괴되기 쉽다(Luyten & Fonagy, 2015; Schurz et al., 2014). 정서적 각성 수준이 인지적 통제 범위를 넘어서면 개인은 정신화 이전 단계의 역기능적 비정신화 모드로 퇴행하게 되며, 이는 부적응적인 대인관계문제를 유발하는 직접적인 요인이 될 수 있다(Fonagy et al., 2002). 특히 내적 경험과 외부 현실을 동일시하는 심리적 동등성 모드(psychic equivalence mode)가 활성화되면, 자신의 왜곡된 상상이나 불편한 감정을 객관적 진실로 믿어 타인의 의도를 오해하고 행동화할 위험이 높아진다(Fonagy et al., 2002). 또한 목적론적 모드(teleological mode)나 가장 모드(pretend mode)가 활성화되는 비정신화 상태에서는 상대방의 외현적 행동만을 일방적으로 통제하려 들거나 현실과 분리된 피상적인 상호작용만을 반복하여 궁극적으로 친밀감 형성에 실패하게 된다(Fonagy & Bateman, 2006). 국내외 선행연구들은 이러한 정신화 실패가 생각에 거리를 두는 능력을 약화시켜 충동적이고 감정적인 반응을 유발하며, 결과적으로 대인관계문제를 심화시킨다고 보고한다(김지훈, 장유진, 2020; Fonagy et al., 1998). 정신화 수준이 낮을수록 대인관계문제가 심각해지는 명확한 부적 상관관계가 확인되었으며(이영주, 전성은, 2024; 최희숙, 주영아, 2020), 성인애착의 불안정성이나 내면화된 수치심, 거부민감성 등 대인관계적 취약성이 최종적으로 관계적 부적응으로 이어지는 과정에서 정신화의 손상이 핵심 기제로 작용함이 보고되었다(김수민, 김보영, 2021; 김찬양, 최한나, 2018). 요약하면, 초기성인의 정신화 능력은 주관적 오해와 자동적 정서 반응을 완화하는 메타인지 능력으로서(Allen et al., 2008), 이 능력이 저하될 때 대인관계의 왜곡과 경직성이 만성화되어 대인관계문제를 지속시키는 요인이 될 수 있다.

그동안 대인관계문제의 발생 메커니즘을 규명하고자 한 선행연구들은 주로 정서적 성향이나 초기 경험적 요인에 초점을 맞추어 왔다. 불안 및 회피 성향을 골자로 하는 성인애착(김지훈, 장유진, 2020; 이유미, 정주리, 2020; 장석진, 연문희, 2009)이나 우울, 불안, 분노, 거부민감성과 같은 부정적 정서 특성(김주연 등,

2014; 박송이, 채규만, 2012; 장하은, 이윤경, 2025; 정경숙, 오은주, 2017; 조윤경, 현명호, 2020)이 대인관계 문제를 가중시키는 핵심 취약성임을 보고하였다. 이러한 정서 중심의 접근은 개인의 대인관계 문제를 일으키는 취약성 요인을 예측하는 데는 기여하였으나, 갈등 상황에서 인지적으로 자극을 처리하고 통제하는 구체적인 정보처리 메커니즘을 설명하는 데는 한계가 있다. 즉, 취약한 애착이나 부정적 정서를 가진 개인이 갈등 국면에서 왜 반복적이고 경직된 관계적 부적응으로 이어지는지에 대한 구체적인 '실행 과정(executive process)'을 함께 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구는 정서 및 애착 중심의 선행연구 기류에서 탈피하여, 대인관계문제와 관련된 보다 근본적인 인지적 실행·통제 기능으로서 주의조절과 대인관계문제 간의 관계를 확인하고자 한다. 특히, 대인관계문제 맥락에서 주의조절과 정신화의 개별적 영향력에 비해 두 변인 간의 상호 관련성을 직접적으로 규명한 선행연구가 미비하다는 점에 주목하여, 이들 관계에서 사회적 정보처리의 핵심 역량인 정신화의 매개효과를 검증하고자 한다. 이는 초기성인의 대인관계문제를 이해하고 예방하는 데 있어 기존의 정서적·성향적 접근을 보완하고, 주의조절과 정신화를 기반으로 한 상담전략의 방향을 모색하기 위한 이론적 토대를 제공할 것으로 기대한다. 본 연구의 연구모형은 그림 1과 같다.

2. 연구문제

연구문제 1. 초기성인의 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 초기성인의 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과는 유의한가?

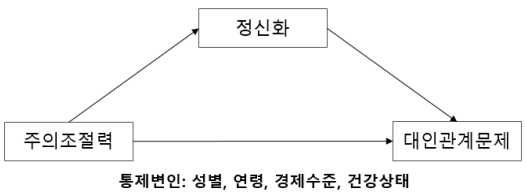


그림 1. 연구 모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 만 19세 이상 35세 이하의 초기성인이다. 최종 수집된 300명의 자료는 불성실 응답 등으로 제외된 자료 없이 모두 분석에 사용되었고, 연구참여자의 일반적 특성은 표 1과 같다.

2. 측정도구

1) 주의조절력

연구참여자의 주의조절 수준을 측정하기 위하여 Derryberry와 Reed(2002)가 개발하고 윤선아, 김현택과 최준식(2007)이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 주의력조절 척도(Attentional Control Questionnaire; ACQ)를 사용하였다. 본 척도는 특정 자극에 주의를 유지하는 주의집중과 상황에 따라 유연하게 주의를 옮기는 주의전환의 2개 하위요인, 총 20문항으로 구성되어 있다. 주요 문항의 예로는 '무언가에 집중하면 주변에서 무슨 일이 일어나는지를 잘 모른다(주의집중)', '새로

표 1. 연구참여자의 일반적 특성 (N = 300)

변인	항목	n(명)	비율(%)
성별	남성	150	50
	여성	150	50
연령	19 ~ 22세	75	25
	23 ~ 26세	75	25
	27 ~ 30세	75	25
	31 ~ 35세	75	25
결혼여부	미혼	265	88
	기혼	35	12
학력	고졸 이하	28	9
	대학 재학 중	80	27
	대학교 졸업	179	60
	대학원 이상	13	4
경제수준	하	108	36
	중	142	47
	상	50	17
건강상태	하	23	8
	중	135	45
	상	142	47

운 과제에 온전히 집중하려면 시간이 걸린다(주의전환, 역채점)' 등이 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'부터 '항상 그렇다(4점)'까지 Likert 4점 척도로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 자신의 주의 기능을 효율적으로 제어하고 통제하는 능력이 높음을 의미한다. 윤선아 등의 연구(2007)에서 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .84로 보고되었으며, 본 연구에서 산출된 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .88로 확인되었다. 하위요인별 신뢰도는 주의집중 .77, 주의전환 .84로 나타났다.

2) 정신화

연구참여자의 정신화 수준을 측정하기 위하여 Dimitrijević 등(2018)이 개발하고 이수림과 이문희(2018)가 번안 및 타당화한 '한국판 정신화 척도(Korean version of The Mentalization Scale; K-MentS)'를 사용하였다. 본 척도는 자기정신화, 타인정신화, 정신화동기의 3개 하위요인으로 분류되며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 주요 문항의 예로는 '나는 내 행동의 이유를 이해하는 것이 중요하다(자기정신화)', '다른 사람의 성격에 대해 결론을 내릴 때, 나는 그들이 말하고 행동하는 것을 주의 깊게 관찰한다(타인정신화)', '누군가의 행동을 잘 이해하기 위해 우리는 그들의 사고, 소망, 그리고 느낌을 알 필요가 있다(정신화동기)' 등이 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 5점 척도로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 자신과 타인의 내적 심리 상태를 성찰하고 이해하는 정신화 능력이 높음을 의미한다. 이수림과 이문희(2018)의 타당화 연구 당시 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .84로 보고되었으며, 본 연구에서 산출된 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다. 하위요인별 신뢰도는 자기정신화 .86, 타인정신화 .85, 정신화동기 .70으로 확인되었다.

3) 대인관계문제

연구참여자가 대인관계에서 경험하는 고통과 부적응 양상을 측정하기 위하여 Horowitz 등(1988)이 개발하고, Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 원형 모델을 바탕으로 64문항으로 재구성한 척도를 홍상황 등(2002)이 한국어로 번안 및 단축하여 타당화한 한국판 대인관계 문제검사 단축형(Korean Inventory of Interpersonal Problems-Short form Circumplex scales; KIIP-SC)을 사용하였다. 본 척도는 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여의 8개 하위요인으로 분류되며, 총 40문항으로 구성되어 있다. 주요 문항의 예로는 '독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람들과 마찰이 있을 때가 많다(통제지배)', '다른 사람들에게 정당한 요구라도 하기 어렵다(비주장성)', '다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다(자기희생)' 등이 포함된다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 5점 척도로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 대인관계에서 경험하는 고통의 수준이 높은 것을 의미한다. 홍상황 등(2002)의 국내 타당화 연구에서 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .89로 보고되었으며, 본 연구에서 산출된 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .97로 나타났다. 하위요인별 신뢰도는 통제지배 .86, 자기중심성 .89, 냉담 .89, 사회적 억제 .89, 비주장성 .89, 과순응성 .87, 자기희생 .79, 과관여 .83으로 확인되었다.

3. 연구절차

2026년 3월 12일부터 3월 16일까지 온라인 조사 전문 기관인 '인바이트'를 통해 전국에 거주하는 초기성인 300명을 대상으로 온라인 설문 조사를 진행하였다. 표본의 대표성을 확보하기 위하여 성별 및 연령대를 기준으로 할당표집(quota sampling)을 진행하였으며, 성별과 연령대별로 균등한 인원이 배정되도록 표집을 설계하였다. 설문 시작 전 연구참여자들에게 연구의 목적과 절차, 비밀 보장 및 개인정보 보호, 데이터의 학술적 활용 목적이 명시된 연구 참여 동의서를 제공하였다. 동의서에 동의한 경우에만 설문을 진행하였으며, 설문과정에서 불편하면 언제든 설문을 중단할 수 있다는 안내를 사전에 안내하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS v25.0과 PROCESS macro v4.0(Hayes, 2022)을 활용하여 통계 처리하였다. 구체적인 분석절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 인구사회학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 수행하였으며, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 주요 연구 변인들의 전반적인 경향성과 정규성 가정을 검토하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등의 기술통계량을 확인하였다. 더불어, 연구변인 간의 선형적 관련성을 파악하고자 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 셋째, 인구사회학적 변인을 통제한 상태에서 초기성인의 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 총효과를 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 넷째, 주의조절과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2022)의 PROCESS macro Model 4를 적용하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 검정하기 위해 5,000개의 부트스트랩 표본을 생성하는 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다. 이때, 대인관계문제에 영향을 미칠 수 있는 성별, 연령, 경제수준, 건강상태를 공변인으로 투입하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 기술통계 및 상관분석

연구 변인들의 기술통계량을 살펴보면, 평균은 대인관계문제가 2.55, 주의조절력이 3.17, 정신화가 3.52로 나타났다. 각 변인의 왜도 절댓값은 3 미만, 첨도 절댓값은 10 미만으로 나타나, 모든 변인이 단변량 정규성 기준을 충족하는 것으로 확인되었다(Kline, 2016). 연구 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 주의조절은 정신화에 유의한 정적 상관(r = .57, p < .001)을, 대인관계문제에는 부적 상관(r = -.55, p < .001)을 나타냈다. 정신화는 대인관계문제에 부적 상관(r = -.54, p < .001)을 보였다. 주요 연구 변인들의 기술통계량과 상관분석 결과는 표 2와 같다. 더불어, 변인 간의 다중공선성 문제를 검증하기 위해 분산팽창지수(variance inflation factor; VIF)를 산출한 결과, 모든 독립변인의 VIF값이 10 미만인 1.486으로 나타나 독립변인 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다(Daoud, 2017).

2. 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 총효과

주의조절력이 대인관계문제에 미치는 총효과를 검증하기 위해 성별, 연령, 경제수준, 건강상태와 같은 인구사회학적 특성을 통제한 상태에서 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 3과 같다. 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며(F = 17.86, p < .001), 모형설명력은 36%로 나타났다. 주의조절력(β = -.50, p < .001)은 대인관계문제에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 간접효과

본 연구는 초기성인의 주의조절력과 대인관계문제

표 2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 (N = 300)

변인	1. 주의조절력	2. 정신화	3. 대인관계문제
M(평균)	3.17	3.52	2.55
SD(표준편차)	.48	.49	.79
Skewness(왜도)	-.02	-.04	.14
Kurtosis(첨도)	.29	.46	-.57
1. 주의조절력	1		
2. 정신화	.57***	1	
3. 대인관계문제	-.55***	-.54***	1

*** p < .001.

표 3. 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 영향

독립/통제변인	종속변인	*B*	*se*	β	*t*	*F*	R^2
주의조절력	대인관계문제	-.80	.08	-.50	-9.97***	17.86	.36
성별_여		.01	.08	.01	0.20		
나이(23 ~ 26)		-.05	.11	-.03	-0.50		
나이(27 ~ 30)		-.14	.11	-.08	-1.33		
나이(31 ~ 35)		-.23	.11	-.13	-2.20*		
경제수준(중)		-.12	.09	-.08	-1.43		
경제수준(상)		.09	.12	.04	0.74		
건강상태(중)		-.35	.15	-.22	-2.36*		
건강상태(상)		-.55	.16	-.35	-3.50***		

주. 성별(남자), 연령(19 ~ 22세), 경제(하), 건강(하)
*p < .05. ***p < .001.

표 4. 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과

단계	독립/통제변인	종속변인	*B*	*se*	β	*t*	*F*	R^2
모형1	주의조절력	정신화	.52	.05	.51	10.65***	21.09	.40
	성별(여성)		.01	.05	.01	0.17		
	나이(23 ~ 26세)		.00	.06	.00	0.06		
	나이(27 ~ 30세)		-.01	.06	-.01	-0.09		
	나이(31 ~ 35세)		-.07	.06	-.06	-1.12		
	경제수준(중)		.10	.05	.10	1.96*		
	경제수준(상)		.06	.07	.05	0.83		
	건강상태(중)		.04	.09	.04	0.47		
	건강상태(상)		.26	.09	.26	2.73**		
모형2	주의조절력	대인관계문제	-.54	.09	-.34	-5.95***	20.71	.42
	정신화		-.51	.09	-.32	-5.49***		
	성별(여성)		.02	.07	.01	0.26		
	나이(23 ~ 26세)		-.05	.10	-.03	-0.51		
	나이(27 ~ 30세)		-.14	.10	-.08	-1.42		
	나이(31 ~ 35세)		-.27	.10	-.15	-2.67**		
	경제수준(중)		-.07	.08	-.04	-0.86		
	경제수준(상)		.12	.11	.06	1.05		
	건강상태(중)		-.33	.14	-.21	-2.32*		
	건강상태(상)		-.41	.15	-.26	-2.76**		

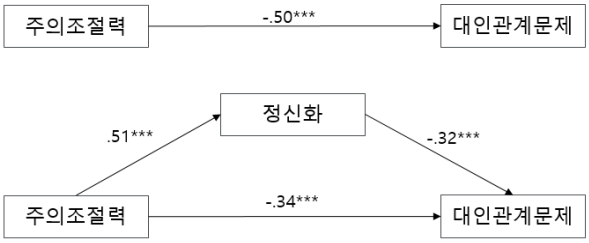
주. 성별(남자), 연령(19 ~ 22세), 경제(하), 건강(하).
*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes (2022)의 PROCESS macro Model 4를 활용하여 분석을 실시하였다. 성별, 연령, 경제수준, 건강상태와 같이 회귀모형에 영향을 미칠 수 있는 인구사회학적 변인을 통제한 상태에서 매개효과를 분석한 결과는 표 4와 같다. 먼저, 독립변인인 주의조절력이 매개변인인 정신화에 미치는 영향을 분석한 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며(F = 21.09, p < .001), 모형설명력은 40%로 나타났다. 주의조절력(β = .51, p < .001)은 정신화에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 다음으로, 독립변인인 주의조절력과 매개변인인 정신화를 동시에 투입하여 종속변인인 대인관계문제에 미치는 영향을 분석한 회귀모형 역시 통계적으로 유의하였으며(F = 20.71, p < .001), 모형설명력은 42%로 나타났다.

표 5. 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과 유의성 검증

경로	효과 (Effect)	표준오차 (S.E.)	하한값 (LLCI)	상한값 (ULCI)
주의조절력 → 정신화 → 대인관계문제	-.16	.03	-.24	-.10

주. 완전표준화 간접효과.



***p < .001.

그림 2. 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과

주의조절력(β = -.34, p < .001)과 정신화(β = -.32, p < .001)는 모두 대인관계문제에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정신화를 투입하지 않았을 때의 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 총효과는 β = -.50 (p < .001)이었다. 정신화를 투입하면서 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 직접효과는 β = -.34로 감소하였고, 간접효과는 β = -.16로 나타났다.

정신화를 통한 간접효과가 유의하였으며, 정신화를 통제한 이후에도 주의조절력의 직접효과가 유의하게 남아 있었다. 분석결과는 그림 2와 같다.

주의조절력이 정신화를 거쳐 대인관계문제에 영향을 미치는 간접경로의 통계적 유의성을 검정하기 위해 5,000회의 부트스트래핑(bootstrapping)과 95% 신뢰구간으로 검증한 결과는 표 5와 같다. 분석결과, 간접효과의 95% 신뢰구간의 하한값(LLCI)은 -.24, 상한값(ULCI)은 -.10으로 나타났다. 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0(zero)을 포함되지 않으므로 간접효과는 유의한 것으로 확인되었다.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 초기성인의 주의조절력이 대인관계문제에 미치는 총효과를 확인하고, 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 초기성인의 주의조절력은 대인관계문제에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 주의조절력의 수준이 높을수록, 발달전환기에 있는 초기성인의 대인관계문제 수준이 낮음을 의미한다. 이러한 연구결과는 주의조절력이 대인관계 부적응을 낮추고, 사회적 기술에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구들(백인혁, 신경민, 2023; 차주환, 이동혁, 2013; 허윤영, 2024)과 맥을 같이한다. 초기 성인기는 부모 중심의 의존적 관계에서 벗어나 대학 진학, 취업 준비, 본격적인 사회 진출, 경제적 독립, 결혼과 같은 급격한 사회환경의 변화를 마주하는 발달적 과도기이다. 이 과정에서 개인은 청소년기 못지않은 자아정체성의 혼란과 위기를 재경험하며, 성인에게 요구되는 다차원적 사회적 역할과 책임을 스스로 감당해야 한다(손경숙, 2017; Arnett, 2014; Havighurst, 1972). 이처럼 불확실성으로 대변되는 전환기의 특성으로 인해 초기성인은 일상에서 우울, 반추, 불안과 같은 심리적 고통을 빈번히 경험하며, 새롭게 확장된 동료・연인・직장 상사와의 관계에서 다층적인 대인관계문제를 호소하기 쉽다(조혜린, 장혜인, 2026). 이와 같이 대인관계 스트레스나 진로 문제로 정서적 불안정을 겪을 때, 내적 요인인 주의조절력은 중요한 역할을 한다. 주의조절력은 불안, 충동성, 인지적 비효율성과 부적(-) 상관을 나타내며, 부정정서를 완화하고 긍정 정서를 유지하는 정서 개선과는 정적(+)인 상관을 보인다(윤선아 등, 2007). 주의조절력이 취약한 개인은 중립적인 사회적 단서를 부정적으로 왜곡하거나, 위협 신호에 과몰입함으로써 역기능적인 대인관계 패턴을 나타내기 쉽다(김주연 등, 2014; 허윤영, 2024). 반면, 주의조절 수준이 높은 개인은 갈등 상황에서 불필요한 위협 자극을 억제하고 관계 해

결에 필요한 객관적 단서에 주의를 기울이게 된다. 이에 따라 타인의 모호한 언행이나 미묘한 태도 변화를 자신에 대한 거부나 비난으로 잘못 해석하지 않고, 거절 상황에서도 부정적 생각이나 분노 감정을 통제하며 현재 상황을 객관적으로 직시하게 하는 원동력이 된다. 나아가 주의조절력은 위협 자극에 과도하게 매몰되거나 상황을 회피하려는 본능적인 주의 편향에서 벗어나, 중립적이거나 대안적인 자극으로 주의를 전환하도록 유도한다. 이는 불안이나 분노 같은 부정적 정서가 증폭되거나 고착되는 것을 막아 당면한 대인관계 상황에 부합하는 사회기술을 발휘할 수 있도록 돕는다. 선행연구와 본 연구의 결과를 종합하면, 주의조절력은 초기성인기의 대인관계 위협을 과도하게 경계하거나 부정정서를 반추하지 않도록 제어하는 인지·정서적 브레이크로 해석할 수 있다. 주의조절력이 원활하게 작동할 때 초기성인은 복잡한 사회적 상황에서의 정보를 왜곡 없이 수집하고 해석할 수 있으며, 인지적 유연성을 바탕으로 다층적인 대인관계를 주도적으로 이끌어갈 수 있을 것이다.

둘째, 초기성인의 주의조절력과 대인관계문제의 관계에서 정신화는 부분매개효과를 나타냈다. 이는 주의조절력이 대인관계문제와 직접적으로 관련될 뿐만 아니라, 주의조절력 수준이 높을수록 자신과 타인의 심리상태를 다층적으로 성찰하고 이해하는 사회인지역량인 정신화 수준도 높고, 이를 통해 대인관계문제와 간접적으로도 관련됨을 의미한다. 이러한 결과는 대학생 및 성인을 대상으로 정신화가 개인 내적 취약성과 정서조절곤란 및 대인관계문제의 관계를 매개하고, 주의기반 과정인 마음챙김이 정신화와 함께 적응적 기능에 기여한다고 보고한 선행연구들(김찬양, 최한나, 2018; 김희정, 홍혜영, 2021; 박영숙, 김보영, 2023; 심현정, 박원주, 2024)과 맥을 같이한다. 더불어, 정신화 실패 시에는 관계를 바라보는 조망이 협소해지고 충동성이 높아져 대인관계문제를 심화시키며, 불안정 애착이나 수치심, 거부민감성 같은 정서적 취약성이 정신화 수준을 낮추어 부적응적 대인관계로 이어진다는 연구들(김수민, 김보영, 2021; 김지훈, 장유진, 2020)과도 일치하는 결과이다. 발달적 전환기에 있는 초기성인은 다중적인 관계 스트레스와 미래에 대한 불확실성에 직면하기 쉬운데, 이러한 상황에서 주의조절력 수준이 높을수록 정서적 각성이 완화되고 인지적 유연성이 확보되며, 이를 바탕으로 자신과 타인의 내면을 성찰하는 정신화도 함께 활성화되어 대인관계문제 완화에 긍정적으로 기여하는 것으로 해석된다.

대인관계 갈등이나 거절 상황에서 초기성인은 흔히 내면의 불안이나 수치심을 객관적 사실로 혼동하는 심리적 동등성 모드의 인지적 오류를 범하기 쉽다(김수민, 김보영, 2021; 박영숙, 김보영, 2023). 이때 높은 수준의 주의조절력은 부정적 정서 자극으로부터 주의를 일시적으로 분리(stepping back)함으로써 인지적 여백을 마련해 준다. 이렇게 확보된 심리적 공간 위에서 정신화 능력이 작동하면, 초기성인은 '내가 지금 불안해서 상대방의 표정을 부정적으로 느끼는 것일 뿐, 그것이 객관적 사실은 아니다'라는 형태로 자신의 내적 불안 상태와 외부 현실을 구분하여, 경직된 사고에서 벗어날 수 있다. 나아가 타인의 모호한 언행을 자신에 대한 거부나 비난으로 왜곡하지 않고 상대방의 실제 의도를 객관적으로 조망하여 충동적인 대인관계 갈등을 억제할 수 있게 된다. 또한 초기 성인기에는 타인에게 수용되고자 하는 욕구가 강하여, 관계 단절에 대한 두려움으로 인해 자기 생각과 감정을 억압하는 자기침묵 경향을 보이기 쉽다(고예주, 이주영, 2021). 그러나 주의조절을 기반으로 한 정신화 역량은 외양과 실체를 깊이 있게 조망하는 성찰능력과 맞닿아 있으며, 이를 통해 자신의 내면세계와 타인의 마음을 독립적이고 객관적인 실체로 분리하여 인식하는 데 도움이 될 수 있다. 이러한 메타인지적 유연성은 상대방의 의도를 왜곡하고 넘겨짚는 부적응적 태도인 과도한 정신화(hypermentalizing)를 줄이는 데 도움이 될 수 있다. 높은 수준의 정신화 역량은 초기성인이 정서조절 곤란에서 벗어나 자신의 욕구를 건강하게 표현하도록 도우며, 자신과 타인의 마음을 통합적으로 인지하는 성숙한 관계 대처 능력을 획득하게 함으로써 대인관계의 고립과 갈등을 효과적으로 다루는 데 기여할 수 있을 것이다.

종합하면, 주의조절력이 대인관계 스트레스 상황에서 정서적 매몰과 위협 편향에서 벗어나 사회적 신호를 왜곡 없이 해석하는 인지적 여유를 확보해 주는 조건이라면, 정신화는 이렇게 확보된 안정성 위에서 나와 타인의 마음을 객관적으로 분리하여 성찰하는 심리적 해석 장치로 기능하여 주의조절력과 대인관계문제의 관계를 매개하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 대인관계 개입이 단순히 표면적인 관계 기술 습득에 그쳐서는 안 되며, 주의조절훈련을 통해 정서적 각성을 감내 가능한 범위 내로 유지시키는 인지적 안정화와 타인의 의도를 유연하게 해석하는 정신화 역량 강화를 상호보완적으로 다루는 접근이 효과적일 수 있음을 시사한다.

이러한 시사점을 바탕으로 상담 장면에서 주의조절과 정신화를 유기적으로 병행하기 위한 실천적 방안을 제안하면 다음과 같다. 첫째, 상담 초기에는 내담자의 정서적 과각성을 완화하고 인지적 여유를 확보하기 위해 주의집중과 주의전환에 초점을 둔 접근을 병행하는 것이 효과적일 수 있다. 대인관계 스트레스로 인지적 과부하를 겪는 내담자가 특정 위협 자극에 편향된 시야에서 벗어나, 인지적 유연성과 정서적 안정화를 도모하는 데 도움이 될 수 있다. 둘째, 확보된 안정성을 토대로 중기 이후부터는 정신화 촉진 개입을 구조화하여 적용하는 것을 제안한다. 상담사는 내담자가 갈등 상황에서 외부적 사건과 행동 이면에 있는 내담자 자신과 타인의 내적 상태를 객관화하고 공감하면서 조망할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 자기와 상대방의 행동 뒤의 감정, 의도, 욕구를 떠올리고 헤아리는 정신화를 촉진하는 질문을 통해 오해와 왜곡을 줄이고 대안적 해석을 고려할 수 있도록 한다. 셋째, 상담실 내에서 내담자가 경험하는 이러한 의도적이고 명시적 정신화가 자동적이고 자연스럽게 이루어지도록, 역할연습(role-play)과 같은 활동이 도움이 될 수 있다. 이러한 단계적 접근은 인지적 기제와 심리적 해석 능력이 상호보완적으로 작동함을 보여주며, 초기성인의 대인관계문제 개선에 실질적 함의를 지닌다. 나아가 본 연구의 결과는 인지적 과부하와 대인관계 갈등을 동시에 겪는 초기성인을 위한 구체적이고 체계적인 개입 방안을 마련하는 데 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구는 초기성인의 대인관계문제를 이해하는 데 기여할 수 있는 인지・정서・사회적 메커니즘을 탐색하였다는 학술적 의의가 있으나, 다음과 같은 몇 가지 한계를 지니며 이를 바탕으로 후속 연구를 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구에서 활용된 주요 변수들은 모두 연구 대상자의 자기 보고식 설문을 통해 측정하여 동일방법편의(common method bias)나 사회적 바람직성에 따른 왜곡된 응답 경향성이 데이터에 내재했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 행동 관찰이나 수행 과제 기반의 실험적 측정, 면접 조사를 포함한 질적 연구 등 다각적인 방법론을 병행하여 자료 수집의 객관성을 보완할 필요가 있다. 둘째, 연구 대상자 표집 과정에서 온라인 패널을 이용한 비확률적 할당표집 방식을 활용하였다는 제한점이 있다. 성별과 연령대별 균등 배정을 통해 인구사회학적 균형을 도모하였으나, 온라인 설문에 자발적으로 참여하는 패널의 특성상 선택편향(selection bias)이 개입되었을 여지가 있다. 특히 대인관계 부적응이 심각하여 극단적인 은둔이나 고립 상태에 처한 취약 청년층의 특성이 표본에 충분히 반영되지 못했을 수 있으므로, 본 연구 결과를 대한민국 초기 성인 전체로 일반화하는 데에는 신중해야 한다. 나아가 본 연구의 표본이 초기 성인기, 청년층에 한정되어 있어, 연구 결과를 전 연령대로 일반화하기에는 제약이 따른다. 대인관계에서 요구되는 인지적 자원과 정신화의 양상은 생애주기별 발달 단계에 따라 상이할 수 있으므로, 향후 연구에서는 다양한 연령 집단을 포함한 비교 연구를 통해 모형의 타당성을 재검증할 필요성이 제기된다. 셋째, 본 연구는 단일 시점에서 자료를 수집하는 횡단적 연구설계를 채택하였으므로 변인 간의 엄격한 인과관계나 시간적 전후 관계를 단정하기는 어렵다. 본 연구의 매개분석 결과는 변인 간의 통계적 구조와 관련성을 보여주는 지표로 해석하는 것이 타당하며, 횡단연구의 특성상 역방향의 인과관계(reverse causality) 가능성도 배제할 수 없다. 즉, 대인관계문제의 지속적인 좌절과 갈등이 심리적 고통을 유발하여 역

으로 개인의 정신화 역량과 주의조절력을 취약하게 만들었을 가능성도 있다. 정신화가 초기성인의 정서조절 및 안녕감을 예측한다는 선행 종단연구 결과(Schwarzer et al., 2024)에 비추어 볼 때 주의조절에 기반한 정신화의 적응적 효과가 시간에 따라 누적될 가능성이 크다고 유추할 수 있다. 따라서, 후속 연구에서는 종단적 설계나 실험적 설계를 도입하여 변인 간의 인과관계를 명확히 검증할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 정신화와 대인관계문제에 대하여 총점 위주의 분석을 진행하였다는 제한점이 있다. 후속 연구에서는 정신화의 하위요인별로 특성을 파악하고, 대인관계문제를 주요 유형으로 세분화하여 구체적인 영향 관계를 분석할 필요가 있다. 이러한 다각적인 접근은 실제 상담 장면에서 상담 대상자의 대인관계 역동을 보다 정교하게 이해하고 효과적인 개입 전략을 수립하는 데 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

고예주, 이주영 (2021). 성인애착과 대인관계 유능성의 관계에서 마음챙김과 자기침묵의 매개효과. **재활심리연구**, 28(1), 97-116. https://doi.org/10.35734/karp.2021.28.1.005

권보정 (2021). 대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계. **상담심리교육복지**,8(2), 55-67. https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.2.55

권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **서울대학교 학생연구**, 30(1), 3-63.

권석만 (2004). **인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.

김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 23(3), 739-764. https://doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.3.008

김남재 (1996). 대인불안에서의 귀인 양식 그리고 우울과의 관계. **사회과학연구**, 4, 9-34.

김문길 (2023). **이행기 청년 삶의 궤적에 관한 연구: 이행 특성의 변화와 요인 분석** (연구보고서 2023-56). 세종: 한국보건사회연구원.

김수민, 김보영 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 정신화와 고통감내력의 이중매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(3), 1179-1199. https://doi.org/10.23844/kjcp.2021.08.33.3.1179

김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영 (2014). 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 주의력 조절의 조절효과. **인지행동치료**, 14(1), 21-37.

김지훈, 장유진 (2020). 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계: 자기결정적 고독 동기로 조절된 정신화의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(2), 773-798. https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.05.32.2.773

김찬양, 최한나 (2018). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. **복지상담교육연구**, 7(1), 47-74. https://doi.org/10.20497/jwce.2018.7.1.47

김희정, 홍혜영 (2021). 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계-자기자비와 정신화의 매개효과. **상담학연구**, 22(5), 275-298. https://doi.org/10.15703/kjc.22.5.202110.275

민지영, 최종옥, 방희정 (2014). 부정적 정서강도와 경계선 성격장애 성향의 관계에서 주의력 조절의 중재효과. **청소년학연구**, 21(12), 317-337.

박송이, 채규만 (2012). 우울취약성과 대인관계문제의 관계에서 능동적, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. **인지행동치료**, 12(3), 349-368.

박영숙, 김보영 (2023). 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 정신화와 정서조절곤란의 매개효과. **재활심리연구**, 30(3), 95-113. https://doi.org/10.35734/karp.2023.30.3.006

백인혁, 신경민 (2023). 초기부모애착이 성인기 대인관계문제에 미치는 영향: 자기정서인식과 정서조절의 순차적 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 36(4), 25-44. https://doi.org/10.35574/KJDP.2023.12.36.4.25

보건복지부. (2018). **정신과 전문의 판단에 따른 자살기도 원인**. https://kosis.kr

손경숙 (2017). 대학생들의 대인관계능력과 문제해결능력에 관한 연구. **임상사회사업연구**, 14(1), 1-27.

심현정, 박원주 (2024). 상담자의 불안정 성인 애착과 역전이 관리능력의 관계에서 마음챙김, 정신화의 순차적 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, 25(5), 542-551. https://doi.org/10.5762/KAIS.2024.25.5.542

유현실 (2018). 4차 산업혁명과 진로상담. **상담과지도**, 53, 57-68. https://www-riss-kr.libproxy.knu.ac.kr/link?id=A105525241

윤선아, 김현택, 최준식 (2007). 한국판 주의력조절 척도(ACQ)의 타당화 연구: 사회불안을 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 26(1), 185-199. https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.1.011

이수림, 이문희 (2018). 한국판 정신화 척도(MentS)의 타당화 연구. **상담학연구**, 19(5), 117-135. https://doi.org/10.15703/kjc.19.5.201810.117

이영주, 전성은 (2024). 대학생의 정신화가 대인관계문제에

미치는 영향: 고통감내력과 경험회피의 이중매개효과. 상담심리교육복지, 11(2), 9-27. https://doi.org/10.20496/cpew.2024.11.2.9

이유미, 정주리 (2020). 성인 애착 불안과 대인관계 문제의 관계에서 거부 민감성과 정서조절 곤란의 매개효과. 아시아교육연구, 21(1), 101-124. https://doi.org/10.15753/aje.2020.03.21.1.101

이한샘 (2014). 대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

장석진, 연문희 (2009). 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계문제 및 능력에 미치는 효과. 상담학연구, 10(4), 2031-2054. https://doi.org/10.15703/kjc.10.4.200912.2031

장하은, 이윤경 (2025). 대학생이 회상한 부모의 거부적 양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성과 정서표현 양가성의 매개효과. 인간발달연구, 32(2), 69-91. https://doi.org/10.15284/kjhd.2025.32.2.69

정경숙, 오은주 (2017). 여대생의 대인불안과 대인관계. 한국산학기술학회논문지, 18(1), 475-482. https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.475

정세정, 류진아, 강예은, 김성아, 함선유, 김동진, 임덕영, 신영규, 김문길, 이혜정, 김기태, 김태완, 이원진 (2022). 2022년 청년 삶 실태조사 (정책보고서 2022-109). 세종: 국무조정실・한국보건사회연구원. https://www.opm.go.kr/opm/info/policies.do?mode=view&articleNo=153207

조윤경, 현명호 (2020). 내면화된 수치심과 분노반추가 대인관계문제에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 25(1), 207-223. https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.1.011

조혜린, 장혜인 (2026). 초기 성인기의 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울의 관계에서 정서변화신념과 반추의 순차매개효과. 한국심리학회지: 건강, 31(1), 63-85. https://doi.org/10.17315/kjhp.2026.31.1.004

차주환, 이동혁 (2013). 청소년의 신경증과 부모와의 애착안정성이 사회기술에 미치는 영향: 주의조절과 공감의 매개역할. 상담학연구, 14(4), 2085-2105. https://doi.org/10.15703/kjc.14.4.201308.2085

최희숙, 주영아 (2020). 여대생의 경계선 성격특성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정신화 및 분노반추의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 25(3), 585-610. https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.3.008

피앰아이(PMI) (2025. 5. 29). 2025 인간관계 스트레스 인식 조사. 피앰아이. https://pmirnc.com/bbs/board.php?bo_table=blog&wr_id=33에서 2026년 7월 7일 인출

허윤영 (2024). 초기성인이 지각한 부모의 거부적 양육태도와 대인관계문제의 관계에서 주의력 조절의 조절효과. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 923-940.

Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment, 55*(3-4), 521-536. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5503&4_10

Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice.* Washington D.C.: American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9781615370887

Arnett, J. J. (2014). A longer road to adulthood. In *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed., pp. 1-29). New York: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.003.0001

Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2009). Randomized controlled trial of outpatient mentalization-based treatment versus structured clinical management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry, 166*(12), 1355-1364. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09040539

Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and Regression Analysis. *Journal of Physics: Conference Series, 949*(1), 012009. https://doi.org/10.1088/1742-6596/949/1/012009

Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(2), 225-236. https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225

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. https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1310730

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2d ed., rev. and enl.). New York: Norton.

Fonagy, P., & Bateman, A. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology, 62*(4), 411-430. https://doi.org/10.1002/jclp.20241

Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to borderline personality disorder. *Development and Psychopathology, 21*(4), 1341-1359. https://doi.org/10.1017/S0954579409990198

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.

Fonagy, P., Target, M., Steele, H., & Steele, M. (1998). *Reflective-functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews*. London: University College London. https://doi.org/10.1037/t03490-000

Frischen, A., Bayliss, A. P., & Tipper, S. P. (2007). Gaze cueing of attention: Visual attention, social cognition, and individual differences. *Psychological Bulletin, 133*(4), 694-724. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.694

Greenberg, D. M., & Jurist, E. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PLOS ONE, 12*(10), e0185264. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185264

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment, 66*, 283-300. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6602_7

Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 885-892. https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.885

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.

Leary, T. F. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald Press.

Luyten, P., & Fonagy, P. (2015). The neurobiology of mentalizing. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 6*(4), 366-379. https://doi.org/10.1037/per0000117

Midgley, N., Ensink, K., Lindqvist, K., Malberg, N., & Muller, N. (2017). *Mentalization-based treatment for children: A time-limited approach*. Washington, D.C.: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000028-000

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual Review of Neuroscience, 35*, 73-89. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525

Poznyak, E., Samson, A. C., Barrios, M., Rafi, H., Hasler, R., Perroud, N., & Debbané, M. (2023). Mentalizing in adolescents and young adults with attention deficit hyperactivity disorder: Associations with age and attention problems. *Psychopathology, 57*(2), 91-101. https://doi.org/10.1159/000531512

Schoorl, M., Putman, P., Van der Werff, S., & Van der Does, A. J. W. (2014). Attentional bias and attentional control in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(2), 203-210. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.001

Schurz, M., Radua, J., Aichhorn, M., Richlan, F., & Perner, J. (2014). Fractionating theory of mind: A meta-analysis of functional imaging studies on mentalizing. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 42*, 9-34. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.01.009

Schuwerk, T., Grosso, S. S., & Taylor, P. C. J. (2021). The influence of TMS of the rTPJ on attentional control and mentalizing. *Neuropsychologia, 162*, 108054. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.108054

Schwarzer, N.-H., Heim, N., Gingelmaier, S., Fonagy, P., & Nolte, T. (2024). Mentalizing as a predictor of well-being and emotion regulation: Longitudinal evidence from a community sample of young adults. *Psychological Reports.* Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941241261902

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.

Vespa, J. (2017). *The changing economics and demographics of young adulthood: 1975-2016* (Current Population Reports, P20-579). Washington, DC: U.S. Census Bureau.

Wallin, D. J. (2010). **애착과 심리치료**. 김진숙, 이지연, 유숙경 (공역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2007)

Zevalkink, J., Verheugt-Pleiter, A., & Fonagy, P. (2012). Mentalization-informed child psychoanalytic psychotherapy. In A. W. Bateman & P. Fonagy (Eds.), *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families* (pp. 129-158). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.