



나의 애착유형을 알아보아요. 만약 여러분이 연애나 결혼생활을 하고 있다면 배우자와 함께 테스트를 해보세요. 서로의 애착유형을 이해하면 관계 회복에 도움이 될 것입니다.

아래의 테스트는ERC-R<sup>1</sup>의 문항과Amir Levine 와 Rachel S.F. Heller의 저서 『Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find - and Keep - love』에서 소개된 문항을 참고하였습니다.

**[안내]**

질문을 읽은 후, 1-5 중 평소 경험이나 생각에 비추어 가장 적절하다고 판단되는 숫자에 표시해주세요.

문항 내용이 현재 상태에 해당되지 않는다면, 일반적인 관계에서 자신의 경험을 바탕으로 응답하시면 됩니다.

**[질문지]**

**회피점수**

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1 나는 다른 사람에게 위로나 조언, 또는 도움을 청하지 못한다.	1	2	3	4	5
2 나는 다른 사람에게 마음을 여는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
3 나는 사랑하는 연인보다 가볍게 만난 사람과 성관계 맺는 것을 더 선호한다.	1	2	3	4	5
4 나는 다른 사람이 나와 아주 가까워지려 할 때 불안하다.	1	2	3	4	5
5 나는 다른 사람이 나와 너무 가까워졌을 때 예민해진다.	1	2	3	4	5
6 나는 다른 사람에게 마음을 여는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
7 나는 다른 사람에게 의지하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
8 상대방이 나와 막 친해지려고 할 때, 꺼려하는 나를 발견한다.	1	2	3	4	5
9 나는 다른 사람이 나에게 의지하는 것이 싫다.	1	2	3	4	5
10 나는 연인에게 모든 것을 이야기하지 않는다.	1	2	3	4	5
11 다른 사람에게 의지하는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5

12	나는 다른 사람에게 나의 문제나 고민을 상담하지 않는다.	1	2	3	4	5
13	나는 연인과 너무 가까워지는 것을 피한다.	1	2	3	4	5
14	나는 연인과 가까워지기를 원하지만, 금세 생각을 바꾸어 그만둔다.	1	2	3	4	5
15	내가 얼마나 호감을 가지고 있는지를 연인에게 보이고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
16	나와 썸을 타고 있는 이성이 나 이외에 다른 사람들에게도 연락하고 있다는 것을 알았을 때, 나와 특별한 관계를 원하는 것이 아니라는 것을 알게 되어 안심이 된다.	1	2	3	4	5
17	나는 나와 데이트를 하던 이성이 차가워지고 거리를 두려고 한다면, 나 역시 무관심하게 응대할 것이다. 나는 심지어 안심이 된다.	1	2	3	4	5
18	나는 한 관계에서 내가 원하는 것을 얻고 난 후, 내가 무엇을 더 얻을 수 있을지 확신이 들지 않는다.	1	2	3	4	5

### 불안점수

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	거의 그렇다	매우 그렇다	
1	나는 종종 내 연인이 나를 더이상 사랑하지 않을까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
2	나는 누군가 진짜 나의 모습을 알고나면 나같은 사람을 좋아하지 않을 것이라는 두려움을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
3	내가 다른 이들에게 관심을 가지는 만큼 그들이 나에게 관심을 가지지 않을까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 사람과의 관계를 많이 신경쓰는 편이다.	1	2	3	4	5
5	내가 필요로할 때 상대방이 거절하면 실망한다.	1	2	3	4	5
6	나는 매우 빠르게 연인과 가까워진다.	1	2	3	4	5
7	나는 이유없이 연인에게 화가나거나 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
8	나는 상대방의 감정에 매우 민감하다.	1	2	3	4	5
9	지나치게 친밀해지고자해서 때때로 사람들이 부담을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 지금 연인에게 버림을 받는다면, 다른 새로운 사람을 영원히 찾을 수 없을 것 같아 불안하다.	1	2	3	4	5
11	연인과 다룰 때, 나는 충동적인 행동이나 말을 하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 내가 충분히 매력적이지 않은 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	나는 연인에게 사랑받고 있다는 것을 자주 확인받고 싶어한다.	1	2	3	4	5
14	나는 연인이 나 없이 많은 시간을 보냈을 때, 불쾌하다.	1	2	3	4	5
15	가끔 내가 연인에게 더 많은 애정과 헌신을 강요한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
16	나와 썸을 타고 있는 이성이 나 이외에 다른 사람들에게도 연락하고 있다는 것을 알았을 때, 나는 우울해진다.	1	2	3	4	5

17	나는 나와 데이트를 하던 여성이 차가워지고 거리를 두려고 한다면, 내가 어떤 잘못을 했는지 걱정할 것이다.	1	2	3	4	5
18	연인이 내게 헤어지자고 말하면, 연인이 무엇을 잃어버리고 있는지 보여주려 최선을 다할 것이다.					

**[점수 계산]**

회피점수

- 1) 홀수 문항 점수의 합계 : \_\_\_\_\_점
- 2) 1)의 점수를 18로 나눈다 : \_\_\_\_\_점

불안점수

- 1) 짝수 문항 점수의 합계 : \_\_\_\_\_점
- 2) 1)의 점수를 18로 나눈다 : \_\_\_\_\_점

**[결과]**

- 회피점수 2.33 미만, 불안 점수 2.61 미만 ▶ 안정형 (자기 긍정, 타인 긍정)
- 회피점수 2.33 미만, 불안 점수 2.61 이상 ▶ 불안형 (자기 부정, 타인 긍정)
- 회피점수 2.33 이상, 불안 점수 2.61 미만 ▶ 회피형 (자기 긍정, 타인 부정)
- 회피점수 2.33 이상, 불안 점수 2.61 이상 ▶ 혼란형 (자기 부정, 타인 부정)