



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향
: 정신화와 무조건적 자기수용의
매개효과

2023

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 정 주

내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향
: 정신화와 무조건적 자기수용의
매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2022년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 정 주

인 준 서

김정주의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 11월

심사위원장 박 혜 경 (인)

심사위원 이 정 윤 (인)

심사위원 서 수 연 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 내현적 자기애가 관계중독에 영향을 미치는 요인을 알아보고자, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용이 매개효과를 가지는지 검증하였다. 구체적으로 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 정신화와 무조건적 자기수용이 각각 매개효과를 보이는지, 나아가 두 변인이 순차적으로 매개효과를 보이는지 검증하였다. 이를 위해 만 19세에서 만 39세 성인 440명을 대상으로 자료를 수집하였고, 내현적 자기애 척도, 관계중독 척도, 정신화 척도, 무조건적 자기수용 척도를 활용하여 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용은 모두 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 정신화는 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 무조건적 자기수용은 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 유의하게 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 넷째, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용의 순차매개는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 본 연구는 내현적 자기애로부터 관계중독에 이르는 기제와 경로를 확인하고 이에 대한 기초 자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있으며, 내현적 자기애를 지닌 사람들의 관계중독 문제를 상담할 때 이들의 정신화 수준에 개입할 필요성이 있음을 시사한다.

주요어 : 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용

목 차

논문개요

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1

II. 이론적 배경

- 1. 내현적 자기애와 관계중독 9
 - 1) 내현적 자기애 9
 - 2) 관계중독 12
 - 3) 내현적 자기애와 관계중독의 관계 17
- 2. 정신화 19
 - 1) 정신화 19
 - 2) 내현적 자기애와 정신화의 관계 22
 - 3) 정신화와 관계중독의 관계 23
- 3. 무조건적 자기수용 25
 - 1) 무조건적 자기수용 26
 - 2) 내현적 자기애와 무조건적 자기수용의 관계 29
 - 3) 무조건적 자기수용과 관계중독의 관계 30
- 4. 정신화와 무조건적 자기수용의 관계 31

III. 연구 문제

- 1. 연구 모형 33

2. 연구 문제 및 가설 34

IV. 연구 방법

1. 연구 대상 36

2. 측정 도구 37

 1) 내현적 자기에 척도 37

 2) 관계중독 척도 38

 3) 정신화 척도 39

 4) 무조건적 자기수용 척도 41

3. 분석 방법 43

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성 44

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 44

3. 매개효과 검증 47

VI. 논의

1. 연구 결과에 대한 논의 51

2. 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언 56

 1) 연구의 의의 56

 2) 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언 57

참고 문헌

부록

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회적 동물인 인간은 태어나서부터 죽을 때까지 타인과 관계를 맺으며 살아간다. 즉, 관계를 바탕으로 타인을 사랑하고 또 사랑받으며 끊임없이 자신이 누구인지 확인하는 작업을 하면서 자신과 타인 그리고 세상에 대한 태도를 형성하게 된다(박한나, 2016). 친밀한 대인관계는 깊은 정서적 교류를 하고 심리적 안정감을 충족시키며 나아가 여생을 함께할 배우자를 선택하는 데에도 영향을 미치는 등 그 관계의 경험은 매우 중요하다(이지원, 이기학, 2014; Berscheid, 1999). 하지만 친밀한 대인관계를 맺는 것이 항상 적응적이지만은 않은데, 상담 기관을 찾는 내담자 중 대인관계나 연인관계의 어려움을 호소하는 경우가 많은 것을 보면 그 현황을 알 수 있다(오은정, 2015).

관계중독(Relationship Addiction)이란 자신에게 나쁜 관계라는 것을 알면서도 그 관계를 끝내기 어려운 상태(우상우, 2014)로서, 이는 관계를 맺으려고 하는 모두에게 해가 되는 것을 알고 있음에도, 강박적으로 집착하고 집착 행동을 중단할 수 없어 지속하는 것을 말한다(이의선, 2004). 관계중독은 ICD-11이나 DSM-5에서 규정하는 진단적 명칭은 아니지만, 정서적, 신체적으로 부적응적인 영향을 미치며 역기능적 관계를 유발할 수 있기에 관심을 기울여야 하는 요인이다(Sanches & John, 2019). 하지만 임상적으로 활용이 되는 학술용어가 아니기에 본 연구에서는 ‘부적응적인 것을 알면서도 멈출 수 없어 관계를 지속하는 것’을 관계중독이라고 정의하였다.

타인과의 관계에서 부적절한 양상이 중독이라는 방식으로 나타나며, 상대방에게 집착하고 매달리면서 자신의 생활을 제대로 하지 못하는 등 삶의 질

이 저하되고, 심할 경우 자살이나 폭행, 범죄로 이어질 수 있기에 관계중독은 개선을 위한 개입이 필요하다(이하람, 2016; 이상우, 2014).

관계중독 양상을 보이는 사람들은 대인관계의 실패 경험과 낮은 자존감으로 인해 자신과 타인을 끊임없이 의심하며 불안을 느끼곤 한다(김이슬, 권혁철, 2015). 이들은 상대방을 객관적으로 바라보지 못하고 왜곡된 사고와 행동을 반복하며, 정상적 관계에 대한 불안과 두려움으로 인해 역기능적인 대인관계를 형성한다고 알려져있다(Thomas et al, 2004). 관계중독과 관련하여 국내에서 이루어진 다수의 연구들은 생애 초기 양육자와의 상호작용 경험을 바탕으로 진행되었는데, 구체적으로 이상우(2014)의 연구에서는 양육자의 부정적인 양육태도와 의사소통을 경험한 자녀들은 성인기에도 내적 공허함과 부정적 정서를 만성적으로 경험하게 되고, 결과적으로 관계중독과 같은 행동 패턴으로 고착된다고 설명하였다.

이에 본 연구에서는 연인 및 친밀한 관계에서 부정적 감정이 일어나거나 역기능적 행동을 하게 되는 개인의 성격적 요인으로 내현적 자기애에 초점을 맞추고자 하였다. 내현적 자기애의 특징을 보이는 사람은 대인관계에서 주관적 불편감을 많이 경험하며, 타인의 평가와 반응에 민감하고 취약하기 때문에 관계에서 부적응적 양상을 보이곤 한다(박세란 외, 2005; 박진숙, 2007; 현성민, 2016). 이들은 자기상에 대한 용대함을 가지고 있으나 이를 억압함으로써 거만하기보다는 자기 확신이 부족한 모습을 보이는데(김선영, 2013), 즉 내적으로 불안하고 자신감이 부족함과 동시에 거대한 자기를 이상화하고 있는 것이다.

Susan(2011)은 관계중독에 이르는 과정을 자기애와의 관련성으로 설명하였다. 관계중독을 보이는 사람은 친밀한 관계의 상대방에게 평소엔 무심한 모습을 보이지만, 상대방이 떠날 것 같은 상황에서는 상대방에게 지나치게 예민해지고 공황 상태와 같은 혼란을 보이며, 관계를 유지하기 위해 수단과

방법을 가리지 않는 행동을 지속한다고 하였다. 내현적 자기에 성향의 사람은 지속적인 관계를 맺고 있는 상대를 자신과 동일시하며, 그들의 좋은 평가를 자신의 존재 이유로 여긴다. 이로 인해 상대를 대하는 사고와 행동이 자주 달라지며, 상대에게 지나치게 예민해지기도 한다. 또한 상대에게 잘 보이고 싶은 욕구, 상대방과 관계를 유지해야만 자신의 자존감이 올라갈 수 있다는 믿음 때문에 다양한 방법으로 상대로부터 좋은 평가를 이끌어내기 위한 행동을 지속한다. 김이슬과 권혁철(2015), 조연지(2015), 박윤애(2021)는 내현적 자기에 성향의 사람들은 이성 관계 내에서 상대방에게 착취적이면서도 자기중심적인 태도를 보인다고 하였고, 이는 역기능적인 대인관계 형태 중 하나인 관계중독과 관련이 있다고 하였다. 강선희와 정남운(2002), 황영주(2013)등은 내현적 자기에 성향의 사람들이 관계에 과도하게 몰입하고, 때로는 순종하는 듯하면서도 이성 관계에 만족하지 못하고 관계가 지속될 수록 더욱 집착하는 연애 태도를 보인다고 하였다. 이를 통해 내현적 자기에 성향의 사람들은 친밀한 관계에서 의존적이면서도 과몰입적인 경향을 보여 관계중독에 이를 가능성이 있음을 알 수 있다.

이러한 내현적 자기에는 관계중독에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있지만 제 3의 변인을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 매개할 수 있는 요인으로 정신화에 주목하고자 하였다. 정신화(Mentalization)란 사회 인지의 한 요소로 자기 자신이나 타인의 정신 상태에 초점을 두는 것을 뜻한다(Bateman et al, 2006). 정신화는 대개 전의식 수준에서 일어나며 상상에 기반을 둔 정신활동이다(Bateman et al, 2006). 정신화 연구의 큰 흐름 중 하나는 정신화 능력의 손상이 다양한 정신 장애에 미치는 영향을 밝히는 것인데(반건호, 2013), 정신화는 주로 DSM-5가 발간되기 이전에 사용하던 체계인 축 I 과 축 II 에 속하는 병리들 즉, 성격장애, 정신증적 장애, 우울, 자폐, 섭식장애 등과 밀

접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Bateman et al, 2013; Brent et al, 2014; Innamorati et al, 2017).

정신화는 내현적 자기에의 영향을 받을 것으로 보이는데, 내현적 자기애 성향의 사람은 상대적으로 상황에 압도되는 경향이 높기 때문에 경험으로부터 떠오르는 자신의 생각, 감정 등을 성찰할 수 있는 능력의 발달이 어려워 보이기 때문이다. 또한 선행연구에서는 자신에 대한 확신이 부족하여 타인과 자신을 동일시하고 스스로를 성찰하지 않는 내현적 자기애의 특성이 정신화 실패와 관련이 있다(이지연, 2019)고 하였고, 최지혜 등(2016)은 자기애 성향이 정신화의 손상을 야기하여 자신 및 타인과 온전히 접촉하거나 관계를 맺는 데에 어려움을 겪게 한다고 하였다. 또한 Innamorati 외(2020)는 정신화의 향상이 자기애 치료에 중요한 기제임을 밝히고 경험적으로 효과가 있음을 확인하면서 정신화 기반 치료를 자기애 치료의 주요한 요인으로 보기도 하였다.

정신화는 관계중독에도 영향을 미치는데, 관계중독은 상대방이나 관계에 대해 집착하고, 관계에 대한 갈망을 통제하기 어려워하는 것이다. 점점 더 강렬한 관계를 추구하면서 그로 인한 부정적인 결과들에도 불구하고 관계를 지속하는데(Reynaud et al, 2010), 이와 같은 부정적인 특징들은 물질중독과 유사하다(Wolfe, 2000). 이와 관련하여 박정은(2020)은 낮은 정신화 수준은 불안하고 고통스러운 정서를 일으키며, 그러한 감정을 회피하려는 전략이 행위중독의 심리적 취약 요인이 될 수 있다고 하였으며, Savov와 Atanassov(2013)는 정신화 실패 증상을 보이는 사람들과 약물 중독 환자의 감정 표현이 유사함을 밝히면서, 정신화 기반 치료가 중독 치료에 효과가 있다고 하였다. 실제로 낮은 정신화 수준을 가진 사람은 대인관계 상황에서 타인의 반응에 대한 자신의 사고와 감정에 대한 성찰의 수준이 낮아 자기중심적인 사고를 하며, 분노나 적개심과 같은 부정적 정서와 사고를 많이 경

힘한다(Bateman, 2006). 즉, 자신과 타인의 마음 상태에 대해 정신화하는 능력이 부족할수록 대인관계에서 어려움을 겪는 것이다. 백윤미(2020)의 연구에서 인간은 애착관계 형성을 통해 타인에 대한 심리적 표상을 형성하고 이를 통해 자신과 타인의 반응을 조망하는데, 이러한 과정의 의미를 해석하고 이해하는 정신화의 능력이 대인관계 문제에 영향을 미친다고 하였다. 최희숙(2018)도 정신화의 실패가 대인관계 문제를 예측한다는 것을 입증하였는데, 특히 정신화 능력의 향상이 곧 내담자의 대인관계 능력을 개선한다는 정신화 기반 치료의 핵심을 강조하며 정신화를 치료적 요인으로 제안하기도 하였다. 또한 정다운(2021)은 정신화 능력이 부족할수록 사회적 관계에서 어려움을 겪기 때문에 관계중독에 영향을 미친다고 하였다. 따라서 이러한 연구들로 미루어 보아 정신화는 관계중독에 유의한 영향을 미칠 것으로 보인다.

다음으로, 본 연구에서는 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 매개하는 또 다른 변인으로 무조건적 자기수용을 가정하였다. 무조건적 자기수용이란 가치판단을 하지 않고 자기 자신을 무조건적으로 수용하는 것을 말하는데(Ellis, 1977), 이는 자신의 긍정적인 면뿐만 아니라 부정적인 면까지도 그대로 받아들이는 것이다(Ellis et al, 1979). 무조건적으로 자기를 수용하는 사람은 자신에 대해 부정적인 평가를 하더라도 그 모습까지 기꺼이 자신의 일부로 받아들일 수 있다(김사라형선, 2005). Dougher에 따르면 무조건적 자기수용이 정신건강을 향상시키고 상황에 대한 문제해결능력과 대처능력을 증가시킴으로써 삶에 대한 적응력과 안녕감을 높인다고 하였다(Dougher, 1994). Greenberg와 Johnson은 무조건적 자기수용의 태도로 사고와 감정을 충분히 경험한 내담자일수록 심리치료에서 좋은 결과를 나타냄을 밝혔고(Greenberg & Johnson, 1988), Hayes는 감정과 생각을 온전히 받아들일 때 반응의 선택 범위가 넓어질 수 있다고 하였다(Hayes, 2004). 더불어 윤호균은 무조건적

자기수용을 통해 자신에게 도움이 되는 건설적인 방향으로 행동을 바꿀 수 있다고 하였다(윤호균, 2005).

내현적 자기에 성향을 보이는 사람은 무조건적 자기수용이 낮을 것으로 예측되는데, 내현적 자기에 성향의 사람은 외부의 부정적인 평가로부터 자신을 보호하기 위해 자신을 드러내지 못하고 자신을 있는 그대로 인정하지 못하는 경향을 보이기 때문이다(이청지 외, 2016). 또한 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 긍정적이든 부정적이든 불필요할 정도로 자기를 의식하고(Ellis, 1977), 당위적이고 절대적인 신념에 토대를 둔 조건적 자기수용을 하기 때문에(Chamberlain et al, 2001a) 무조건적 자기수용이 낮을 것으로 예상된다. 선행연구 역시 자기에와 무조건적 자기수용은 유의한 부적상관을 가지며, 자기에 성향이 낮을수록 무조건적 자기수용이 높아진다고 하였다(추미례 외, 2014). 특히 장유선(2016)은 내현적 자기에가 높을수록 무조건적 자기수용이 낮아진다는 것을 확인하며, 그 관계를 마음챙김이 조절함을 보여주기도 하였다. 이러한 연구들로 미루어보아, 내현적 자기에는 무조건적 자기수용에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

또한 몇몇 선행연구들에 의하면 무조건적 자기수용은 관계중독에도 영향을 미치는 것으로 보이는데, 무조건적으로 자기를 수용하게 되면 자기 자신만을 인정하고 받아들이는 것에 그치지 않고 상대방까지 수용할 수 있게 되며(차명숙, 2005), 자기 자신을 긍정하고 신뢰할 수 있을 때 타인에게 자신을 있는 그대로 드러낼 수 있다(황종건, 2000). 이와 반대로 자신의 생각이나 감정을 수용하지 못하면 자기체계의 손상을 일으켜 관계중독의 위험을 높이게 된다. 즉 자기 자신을 받아들이지 못하여 자신과 타인을 분리시키는 능력이 결핍되면 다른 사람과 정서적으로 융합되어 상황을 객관적으로 바라보기 어렵게 되고, 이로 인해 관계중독에 이를 가능성이 높아지는 것이다(김가령 외, 2018). 또한 무조건적 자기수용이 낮은 사람들은 객관적으로 사고하

는 대신 자신의 주관적 감정에 바탕을 둔 의사결정을 하기 때문에, 친밀한 관계에 두려움을 느끼거나 맹목적으로 상대에게 매달리는 등의 관계중독적 행동을 나타낼 가능성이 커지게 된다(김경진, 2013; 최연화, 2012; Kerr et al, 1988). 따라서 이러한 연구들을 통해 무조건적 자기수용이 관계중독에 영향을 미칠 것으로 가정해볼 수 있다.

한편, 본 연구에서 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 매개할 것으로 제시한 정신화와 무조건적 자기수용이 순차적으로 매개할 가능성도 탐색적으로 살펴보려 하였다. Fonagy와 동료들은 정신화 이론에서 아동이 정서적 외상 경험으로 인해 정신화의 성찰적 기능이 손상되어 자신과 타인의 마음 상태를 헤아릴 수 없게 되면 타인과의 관계를 무섭고 고통스러운 것으로 경험하게 되고, 결과적으로 정서적인 내면세계로부터 방어적으로 철수하여 정서 경험의 회피가 일어난다고 하였다(Fonagy et al, 2007). 즉, 아동이 스스로 감당하기 어렵고 고통스러워 하는 정서를 부모가 지속적으로 받아주지 못할 경우, 아동은 자신의 고통스러운 정서 경험을 회피하거나 억제할 것이라고 본 것이다. 이를 달리 말하면 정신화가 제대로 이루어지지 못할 경우 무조건적 자기수용이 어려운 상태가 되는 것이라 볼 수 있다.

아직까지 국내에서는 정신화와 무조건적 자기수용의 관계를 직접적으로 다룬 연구가 활발히 진행되지 않았지만, 이호섭(2020)에 따르면 정신화가 무조건적 자기수용을 통해 우울 및 불안에 유의하게 영향을 미친다고 하였고, 김영호(2021) 역시 정신화와 무조건적 자기수용 사이에 정적인 상관성이 있다고 하였다. 또한 김혜율과 동료들은 정신화가 고통감내력을 매개로 경험회피에 부적인 영향을 미친다고 하였는데, 즉 정신화 수준이 낮을수록 고통에 대한 감내력이 낮아지면서 내적 경험을 수용하기 보다는 회피하려는 경향성이 높아진다는 것이다(김혜율 외, 2018). 또한 이은정은 대학생의 내면화된 수치심과 경험회피의 관계에서 정신화와 고통감내력이 순차적으로 매개한다

고 하였다(이은정, 2019). 이는 정신화가 경험을 회피하는데 영향을 미친다는 것으로, 경험회피를 무조건적 자기수용의 반대 개념으로 볼 때 정신화가 수용에 선행한다는 것을 시사한다고 볼 수 있다. 이러한 선행연구들을 토대로 본 연구에서는 정신화가 무조건적 자기수용에 영향을 미칠 가능성을 제안하고 이를 확인하고자 하였다.

따라서 본 연구에서는 내현적 자기애가 관계중독에 영향을 미치는 과정에서 정신화와 무조건적 자기수용이 각각 매개효과를 지니는지, 나아가 정신화와 무조건적 자기수용이 순차적으로 매개효과를 지니는지에 관심을 두고 살펴보고자 하였다. 본 연구는 앞서 설명한 변인들의 기제를 밝힘으로써, 내현적 자기애 성향의 사람이 관계중독으로 인한 어려움을 보이는 경우 이들에게 도움을 줄 수 있는 상담 개입과 전략을 수립하는 데 기초자료가 될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 내현적 자기애와 관계중독

1) 내현적 자기애

자기애(narcissism)라는 용어는 1898년 Havelock Ellis에 의해 심리학 문헌에 공식적으로 등장하였다. Ellis는 ‘Narcissus-like’라는 표현을 사용하면서 한 남성의 자기성애(auto-eroticism) 사례를 설명하였고, 이후 Freud(1953)가 저서 <On narcissism>를 발표함으로써 자기애를 이론적으로 개념화하였다. 이후 자기애에 대한 개념은 Kernberg의 대상관계이론, Kohut의 자아심리이론으로 이어지며 더욱 구체화되었다(권석만 외, 2000).

Freud는 자기애를 심리성적 에너지인 리비도가 자기에게로 향하여 자신의 신체를 성적 대상으로 취급하는 태도라고 정의하였다(권석만 외, 2000). 그는 어린 시절 나타나는 자기애적 성향은 정상적이라 볼 수 있지만, 성장 과정에서 부모와의 부적절한 상호작용으로 인해 건강한 형태로 발달하지 못할 경우 유아기적 자기애, 즉 일차적 자기애(primary narcissism) 상태에 고착되어 병리적 자기애로 남게 된다고 하였다(권석만 외, 2000). Kernberg는 대상과의 관계를 중심으로 자기애를 설명하였는데, 그는 병리적인 자기애를 어린 시절 부모의 공격적이고 거부적인 양육 태도로 인한 분노 및 좌절감에 대한 방어기제로 보았다. 따라서 자기애적 성향의 사람들은 타인에 대한 깊은 불신으로 인해 타인에게 완전히 의존할 수 없으며, 강렬한 질투, 통제 및 철수로 특징되는 대인관계 특징을 보인다고 하였다(Kernberg, 1983).

하지만, Kohut은 Freud나 Kernberg의 견해와 달리 자기애를 병리적 관점이

아닌 건강한 자아를 형성하기 위한 정상적이고 적응적인 발달과정으로 보았다(Kohut, 1977). 그는 생애 초기에 아동은 그들이 이상화할 수 있는 부모(idealized self-object)와의 반영적 상호작용(mirroring)을 통해 거대자기(grandiose self)를 형성하지만 성장 과정에서 웅대한 자기상과 부모의 전지전능함에 대한 현실적인 한계를 깨닫고 적절한 좌절을 경험함으로써 안정적인 자아상을 형성해 나간다고 보았다(Kohut, 1977).

자기애에 대한 경험적 관심은 정신장애에 대한 진단 및 통계편람 제 3판(DSM-III, American Psychiatric Association, 1980)에 자기애적 성격장애(NPD)가 포함되면서 더욱 활성화되었다. 2013년 개정된 DSM-5에서는 자기애적 성격 특징을 ‘취약하고 가변적인 자존감으로 인해 비판에 민감하고, 명시적 혹은 암묵적으로 웅대성을 보이며, 타인에게 끊임없이 관심과 찬사를 요구한다.’고 묘사하고 있다(APA, 2013).

자기애 관련 연구가 활발히 진행되면서 연구자들은 웅대한 자기상은 공통적이면서도 겉으로 드러나는 표현 양상이 다른 유형의 자기애가 있다는 것을 발견하였다. 여러 학자들이 각기 다른 방식으로 이러한 두 가지 유형의 자기애를 구분해왔으나, 이 중 외현적 자기애와 내현적 자기애로 구분하는 방식이 아직까지 가장 보편적으로 받아들여지고 있다(Kohut, 1971; 이혜란 외, 2012).

구체적으로 Kohut은 자기애를 현상학적으로 나타나는 표현 형식에 따라 외현적 자기애(overt narcissism) 및 내현적 자기애(covert narcissism)로 구분하였다(Kohut, 1971). 이러한 분류는 자기애를 연구한 현대 이론가들(Akhtar et al, 1982; Cooper, 1981; Wink, 1991)과 성격 병리 임상가들(Gabbard, 1989; Gersten, 1991; Masterson, 1993)에 의해서도 경험적으로 지지되고 있다. 두 유형의 자기애는 병리적 웅대성과 취약한 자존감이라는 공통적인 심리적 특성을 공유하지만, 현상학적인 표현 방식에는 차이를 보인다(Kohut, 1971).

먼저 외현적 자기애는 DSM-5의 자기애성 성격장애 진단기준에 잘 부합하는 특성으로, 웅대성, 특권 의식, 자기 몰두를 특징으로 하며 이와 달리 내현적 자기애는 과민성, 취약성, 타인에게 의존하는 특성을 보인다(Wink, 1991). 다시 말해, 외현적 자기애는 웅대하게 자신을 지각하고 자기중심적으로 행동하며 자기를 과시하는 성격 특질을 의미하는 반면, 내현적 자기애는 겉으로는 거만한 모습이 드러나진 않지만 내면의 깊은 곳에 자기애적인 역동성을 지니며 다른 사람들의 평가에 과민한 성격 특질을 지닌다(권석만 외, 2000). 내현적 자기애 성향이 높은 사람들의 경우 외부 평가나 작은 실패에도 민감하게 반응하며 쉽게 상처받고 좌절감을 느낀다(한수정, 2016). 이러한 특성은 그들의 이면에 ‘나는 상처 받아서도, 못 하는 것이 있어서도, 타인으로부터 거절당해서도, 밉보여서도 안 되는 사람이다.’라는 웅대한 자기상이 뿌리 깊숙이 자리 잡고 있기 때문이다(권석만 외, 2000). 이처럼 두 유형의 자기애가 서로 다른 표현 양상을 나타내는 이유는 손상된 자기 표상을 복구하기 위해 취하는 방어 전략이 다르기 때문인데, 외현적 자기애가 높은 사람은 타인으로부터 감탄과 존경을 요구하고 자기중심적 및 과시적 행동 방식으로 자신을 보호하는 자기 고양(self-enhancement) 전략을 사용한다(Cooper, 2000). 하지만 이와 달리 내현적 자기애가 높은 사람은 외부로부터 올 수 있는 가능한 모든 비난을 차단하기 위해 다른 사람의 의견을 주의 깊게 경청하고, 자신을 드러내지 않는 자기 보호(self-protection) 전략을 통해 취약한 자기상을 보호한다(Cooper, 2000).

내현적 자기애는 외현적 자기애보다 우울, 적대감, 분노감이 높아 신체적, 심리적 질환에 취약하고 주관적 불편감도 높다(강선희 외, 2002; 박세란, 2004; 차타순, 2001). 또한 자신을 기능적으로 적절하게 표현하지 못하고 억압하는 경향을 보인다(백승혜 외, 2008; 이준득, 2005). 청소년의 내현적·외현적 자기애와 내재화·외현화 문제행동에 관한 연구를 살펴보면, 내현적

자기애가 높을수록 내재화 문제(불안, 우울, 위축, 신체화 등 자기 지향적 행동) 수준이 높으며, 내재화 문제 수준이 높을수록 외현화 문제(공격성, 충동성, 비행 등 외부로 명확히 나타나는 행동) 수준 또한 높은 것으로 나타났다(백진옥 외, 2007). 또한 내현적 자기애는 웅대한 자기상을 억압하기 때문에 오만하게 보이지 않고 오히려 자신에 대한 확신이 부족한 모습을 보이며 타인으로부터 거절당하거나 모욕당하는 것을 두려워한다(백승혜 외, 2008). 특히, 타인의 반응에 과도하게 반응하며 수줍어하고, 스스로 관심의 초점이 되는 것을 불편하게 여겨 수치심 및 굴욕감을 쉽게 느끼는 특성(제현채 외, 2014; Kohut, 1977)이 있는데, 이러한 내현적 자기애 성향의 사람은 갈등 상황에 놓였을 때 무력감을 받아들이지 못하고 이를 대처하기 위해 과장된 자기상을 키우는 자기애적 취약성을 나타낸다(배미정 외, 2014; Rhodewalt et al, 1995).

하지만 내현적 자기애 성향의 사람들이 지니고 있는 이와 같은 과장된 자기상은 방어적인 태도와 잘 보이고자 하는 행동으로 인해 드러나지 않을 수 있다. 이들은 실제로 외현적 자기애 성향의 사람보다 더욱 역기능적이어서(백승혜 외, 2008; Hendin et al, 1997; Wink, 1991a, 1991b) 대인관계 문제나 우울과 같은 많은 부정적 특성을 보임에도 불구하고, 아직까지 자기애에 대해 이루어진 연구들을 보면 내현적 자기애보다는 외현적 자기애에 대한 연구가 많은 실정이다. 따라서 위와 같은 내현적 자기애의 특성 및 선행연구들로 미루어 볼 때, 내현적 자기애에 대한 더 많은 연구가 필요함을 알 수 있다.

2) 관계중독

현재 학계에서는 관계중독을 의미하는 다양한 용어가 사용되고 있다. 연구

자마다 관계중독(Relationship Addiction), 중독적 관계(Addictive Relationship), 중독적 사랑관계(Addictive Love Relationship) 등의 용어로 달리 지칭하고 있는데(김수민, 2016), 본 연구에서는 국내에서 번역된 서적이거나 선행연구(김미림, 정여주, 이도연, 윤서연, 김옥미, 2019)들에 의해 사용되고 있는 ‘관계중독(Relationship Addiction)’이라는 용어를 사용하고자 한다. 하지만 관계중독은 임상적으로 활용이 되는 학술용어가 아니기에 본 연구에서는 ‘부적응적인 것을 알면서도 멈출 수 없어 관계를 지속하는 것’을 관계중독이라고 정의하였다. 자신에게 해가 되는 관계임을 알면서도 상대방과 함께 있어야 한다고 생각하는 강박감에 사로잡히며, 그 결과 상대방에 대한 감정이나 행동을 통제할 수 없는 것을 의미한다. 즉 관계중독은 관계가 자신에게 부정적인 영향을 미치는데도 불구하고 관계에 집착하는 것으로 타인과의 관계에서 그 양상이 중독이라는 방식으로 나타남으로써 관계의 질과 개인의 안녕을 저하시키는 병리적 관계방식이라 할 수 있다(우상우, 2013).

관계중독은 도박중독, 인터넷 중독, 게임중독, 쇼핑중독, 성중독과 같은 행위중독의 일종이다. 행위중독은 특정 행동 또는 과정에 참여하는 현상을 설명하며, 2011년 미국중독의학회(American Society of Addiction Medicine)에서 이러한 개념을 설정하였다(Smith, 2012). 행위중독은 물질중독과 행동, 신경생물학적으로 유사하게 작용한다(Redcay & Simonetti, 2018). 사랑에 빠지는 것과 같이 친밀한 관계를 맺을 경우 자연스럽게 보상 시스템의 반응이 나타나는데, 관계에 중독된 사람은 시간이 지날수록 신경화학적 기제를 변화시켜 반응이 제대로 나타나지 못하게 된다(Boileau, Nakajima & Payer, 2015; Nestler & Malenka, 2004). 중독의 병리적 기제는 뇌의 대부분의 활동에 영향을 미치는데, 그 중에서도 도파민은 보상을 강화하면 활성화된다(Fletcher, Simpson, Campbell, & Overall, 2015). 즉 도파민 활성화 시스템은 동기와 보상

에 관여하는데(Boileau et al, 2015), 이러한 기제 중 중뇌의 복측피개영역부터 중격핵까지의 도파민 경로는 행동을 지속함으로써 도파민을 증가시킨다. 특히 이러한 과정은 낭만적인 관계를 시작할 때 활성화되며(Nestler & Malenka, 2004), 그 경로는 물질중독과 같다(Fisher et al, 2016). 그 중 옥시토신과 바소프레신 호르몬은 새로운 낭만적 관계에서 활성화되지만 물질중독과는 다르게 친밀한 관계에서 애착 과정을 촉진하며, 해당 경로에서의 애착은 상대방에 대한 중독적인 감정과 행동을 보일만큼 강렬하다(Burkett & Young, 2012). 깊은 관계를 경험하는 사람들 누구나 도파민에 휩싸이는 경험을 할 수 있지만, 일부 사람들에게 이러한 갈망과 열망은 해로울 수도 있다(Alex & Sheila, 2019).

DSM-5는 여러 연구를 바탕으로 도박중독 장애와 같은 행위중독을 포함시키며 확장해왔고(Boileau et al., 2015; Potenza, 2014), 물질중독과 행위중독은 유사한 병리적 기제를 갖고 있기 때문에 물질중독이 행위중독에 대한 틀로써 작용할 수 있다고 보여지며, 이러한 사실은 관계중독에 대한 기제로서 적용될 수 있다(Alex & Sheila, 2019). 만성적인 약물중독은 시간이 지날수록 물질로 인한 쾌락의 효과를 줄이고 물질에 대한 갈망을 증가시키도록 도파민 활성화 시스템의 기능과 구조를 변화시킨다. 관계중독에서 갈망의 대상은 상대방이 되며 그 대상이나 관계에 관련된 것들 모두에 대해 예민하게 된다. 비록 관계중독의 신체적인 금단증상은 약물중독의 증상과 같진 않지만 관계에 중독된 사람들은 대상이 없어지면 감당할 수 없을 정도의 불편감을 호소한다. 이러한 부적응적 증상을 줄이고자 대상에게 더욱 집착하는 패턴을 보이게 되고 결국 부정적인 결과를 가져올 것을 알면서도 대상과의 관계를 지속하게 되는 것이다(Fisher et al, 2016; Nestler & Malenka, 2004; Zou, Song, Zhang,& Zhang, 2016).

Buck과 Amos는 물질중독을 기술하는 네 가지의 기준을 행위중독에도 동일

하게 적용할 수 있다고 하였는데, 첫째는 특정 행동이나 물질에 대한 집착이고, 둘째는 특정 행동을 그만두거나 물질을 복용하지 않은 후에 나타나는 금단증상의 여부이며, 셋째는 똑같은 효과를 위해서 필요한 특정 물질이나 행동에 대한 내성의 증가, 마지막 넷째는 해로운 결과에도 불구하고 물질을 계속 사용하거나 특정 행동을 반복하는 것이다(Buck & Amos, 2000). 관계중독 역시 상대방이나 관계에 대해 집착하고, 그러한 갈망에 대하여 스스로를 통제하는 데 어려움을 느끼며, 점점 더 강렬한 관계를 추구하고 이로 인한 부정적인 결과에도 불구하고 관계를 지속하기 때문에(Reynaud, 2010), 부적응적 특성 역시 물질중독과 유사하다(Wolfe, 2000). 또한 관계에 깊게 빠지는 것은 좋은 상태와 나쁜 상태를 반복하여 경험하게 하는데 이러한 극적인 감정의 기복은 약물에 중독된 사람이 보이는 상태와 유사하며(Burkett & Young, 2012), 많은 연구들이 관계중독에서의 재발과 약물중독에서의 재발이 유사함을 확인하였다(Fisher et al, 2016). 비록 관계중독은 DSM-5에서 규정하는 진단적 명칭은 아니지만, 이는 정서적이나 신체적으로 부적응적인 영향을 미치며 역기능적 관계를 유발할 수 있기에 관심을 기울여야 하는 요인임은 확실하다(Sanches & John, 2019).

관계중독은 강렬한 감정중독 증상이 있기 때문에 혼자서 힘으로는 바꾸기 힘들다(Thomas et al, 2004). 이의선 역시 관계중독을 사람, 관계 또는 관계에 대한 감정에 집착하여 자신이 도저히 조절하거나 어떻게 해볼 수 없는 상태가 되는 것이라 하였다(이의선, 2004). 관계중독 성향의 사람은 관계 안에서 느끼는 고통보다 혼자가 되는 것에 대한 두려움과 공허함을 느끼는 것이 더 낫다고 지각하기 때문에 관계에 집착하는 모습을 보인다(May, 2007). Schaeffer와 Elhny는 관계중독이 여타 중독의 정서적 특성과 같이 자신이 존재하지 않는 듯한 공허감, 상대방부터 언제 버림받을지 모르는 불안감, 혼자 남겨지는 것에 대한 우울과 분노 등을 지속적으로 경험하기 때문에 정서

적으로 매우 불안정하다고 하였다(Schaeffer와 Elhny, 1997). 따라서 관계중독을 겪는 사람은 자신 내부의 공허함과 상처, 충족되지 않은 욕구 등을 스스로 위로하거나 조절할 수 없어 이를 타인과의 관계로 대체하려는 모습을 보이게 된다(Adams et al, 2001). 이처럼 관계에 중독된 사람은 이미 익숙한 상호작용 방법과 문제해결 방식 외에는 사용해본 적이 없고, 익숙하지 않은 것에 대한 불안과 두려움 때문에 스스로의 힘으로는 관계에서 빠져나오기 힘든 경우를 보인다.

관계중독은 중독적인 특징 외에도 여러 부적응적인 특징이 있는데, 중독적인 관계에 빠진 사람은 상대방과의 관계에 대한 비현실적인 기대를 갖고 강박적이고 과도하게 몰입하며 상대방의 반응에 민감하고 상대방과의 관계가 철회되었을 경우에 우울이나 심한 혼란과 같은 심각한 부정적 정서를 느끼기도 한다(Bireda, 2005). 관계중독의 이러한 특성은 개인의 삶의 질을 저하시키는 문제를 야기하는데, 관계중독 성향의 사람들은 주관적으로 의미있다고 여기는 관계 속에 살면서 타인을 강박적이고 충동적으로 보살피려는 욕구를 느끼고 과도하게 시간을 투자하는 반면, 타인을 돌보는 것에 비하여 자신을 가치 있게 여기고 돌보는 것에 소홀한 특징이 있다(Litchfield et al, 2001). 때문에 중독된 상대방과의 관계 외의 일상생활이나 다른 대인관계에 대한 흥미가 떨어짐으로써 부적응을 일으킬 수 있다. 또한 관계중독 성향의 사람들이 신뢰롭지 않거나 자신의 도움을 요구하는 상대 또는 학대적인 상대와 관계를 맺기 쉽다는 특성은 착취적 관계와 정서적, 신체적 학대, 그리고 각종 범죄에 노출될 가능성을 높이기도 한다. 이처럼 관계중독은 개인에게 정서적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는데, 특히 우상우는 관계중독이 거절에 대한 취약성과 버림받을 것 같은 두려움을 특징으로 하며, 특정 대상에 대해 느끼는 정서가 상당히 충동적이며 억압적이고 상대로부터 겪게 되는 부정적 정서에 취약하며 동시에 거절에 대한 두려움과 유기에 대한 불

안을 보인다고 하였다(우상우, 2013).

관계중독의 원인을 탐색한 선행연구들은 주로 어린 시절 주양육자와 부정적인 관계의 경험과 부정적인 ‘자기’를 발달시킨 것이 중독적 관계와 관련이 있다고 말한다. Kohut은 관계에 집착하는 경향이 있는 사람은 어린 시절의 경험과 초기발달상의 문제를 살펴볼 필요가 있다고 하였다(Kohut, 1977). 유아기 발달상에 문제를 지닌 사람은 ‘자기구조’와 ‘자기감정’, ‘자기인식’에 문제가 발생할 가능성이 높으며, 스스로 ‘자기’를 돌보지 못하는 경우 자신의 결핍을 외부자극이나 물질, 사람 등 다른 대상으로 채우려 하기 때문에 중독에 빠질 가능성 역시 높아진다고 보았다.

국내 다수의 선행연구도 초기 양육자와의 경험이 관계중독과 관련되어 있음을 밝혀왔다. 한진주는 어린 시절 양육자 또는 양육환경에서 유기당한 경험을 가진 이들이 이로 인한 결핍된 정서로 인해 성인기 관계중독의 특성을 보이고 있음을 확인하였다(한진주, 2007). 박연주와 이수현은 어린 시절 양육경험의 결과로 나타나는 개인의 애착유형 중 불안정 애착은 관계중독과 정적인 상관이 크다고 하였고(박연주, 2008; 이수현, 2009), 유성희는 불안정한 애착을 형성한 여성은 일반적인 중독 성향과 관련이 깊다고 제시하면서, 어린 시절 관계 경험이 중독적인 관계 형성에 주된 요인이라고 하였다(유성희, 2009).

3) 내현적 자기에와 관계중독의 관계

내현적 자기에가 외현적 자기에보다 대인관계에서 역기능적이고 심리적 부적응을 보인다는 특성이 알려지면서 내현적 자기에와 관계중독에 초점을 맞춘 연구가 이어지고 있다. 건강한 자기에의 발달을 강조한 Kohut(1987)은 취약한 자기에를 가진 사람들은 스스로 자기가치감을 조절할 수 없기 때문에

외적 대상을 통해 확인받으려 하고, 이 과정에서 관계에 의존하고 집착하는 모습이 나타날 수 있다고 하였다. 또한 내현적 자기에 성향의 사람들은 타인의 감정인식에 둔감하여 진정한 공감에 어렵고 자존감이 낮아 타인의 부정적 평가에 쉽게 상처를 받으며 수치심과 분노, 내재된 공격성을 보인다고 하였다(Rhodewalt et al, 1995; Akhter et al, 1982). 더불어 높은 자기에를 가진 사람들은 자신의 자존감을 고취시키기 위해 타인과 관계를 맺는 경향이 있는데(우성범, 2012), 비현실적인 과잉평가와 과도한 애정이 주어질 때 자기에 발달의 부적응적 문제를 밖으로 드러내게 된다고 하였다(황선정, 2014; Hotchkiss, 2004). 특히 내적으로 취약한 자존감과 이로 인한 심리적 고통을 특징으로 하는 내현적 자기에 성향의 사람은 자신과 친밀한 대상인 연인을 통해 자신의 자존감을 고취시키며, 이로 인해 관계에 집착하고 강박적인 모습을 보인다고 하였다(Masterson, 2013).

내현적 자기에와 관계중독을 다룬 대부분의 선행연구들은 내현적 자기에로 인해 대인관계 영역에서의 기능손상이 두드러진다는 점을 지적하고 있다(강연우, 2004; Wink, 1991). 조연지는 내현적 자기에가 높은 사람은 긍정적인 평가를 강하게 갈망하기 때문에 대상에게 의존하는 모습을 보여 관계중독 성향이 높아질 수 있다고 보았으며(조연지, 2016), 김세광은 내현적 자기에가 높을 경우 타인의 인정과 평가로 자신의 자존감을 유지하기 때문에 타인과 좋은 관계를 맺고 잘 보이려고 애쓰는 관계중독 성향을 나타낸다고 보았다(김세광, 2017). 같은 맥락에서 이미영은 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 친밀한 관계에 있는 사람의 긍정적인 평가와 인정을 통해 자기존재감과 자기가치감을 유지하기 때문에 관계중독 성향을 보인다고 보았고(이미영, 2019), 김이슬과 권혁철 역시 내현적 자기에가 높은 사람들의 취약한 자존감과 심리적 어려움이 관계에 더 집착하고 의존하게 하여 관계중독을 일으키게 한다고 보았다(김이슬, 권혁철, 2015). 이우정 또한 내현적 자기에 성

향의 사람들이 결핍된 자기를 유지하기 위해 타인의 평가와 반응에 의존하는 모습이 관계중독 성향의 사람들이 보이는 모습과 유사하다는 것을 바탕으로, 내현적 자기애가 관계중독을 예측하는 의미있는 변인이라는 것을 확인하였다(이우정, 2018). 이와 함께 내현적 자기애가 높은 경우 관계에서 부적응을 경험하며 관계에 집중하면서도 만족도가 낮아 집착하는 태도를 보인다는 연구(황영주, 2013)를 통해서도 내현적 자기애가 높은 사람이 관계에 지나치게 몰입하는 관계중독을 보일 수 있다는 것을 확인할 수 있다. 따라서 내현적 자기애가 높을수록 취약한 자존감을 조절하고 내적 공허감을 다루고 버림받을지도 모른다는 두려움에서 벗어나고자 타인의 인정과 관계에 지나치게 집착하고 의존함으로써 관계중독이 나타날 수 있다.

2. 정신화

1) 정신화

사회적 인지란 사람과 세상을 생각하는 능력이며, 인간을 다른 영장류와 구분하게 해주는 인간 고유의 중요한 능력으로(Fonagy et al, 2012), 자신은 물론 타인들이 어떻게 생각하고, 느끼고, 받아들이고, 상상하고, 반응하고, 기여하는지 등을 이해하는 과정이라고 정의할 수 있다. 사회적 인지는 다양한 영역을 광범위하게 포함하는데, 정신화 개념은 그 중 사회적 인지의 중요 요소인 개인의 능력에 초점을 맞춘다.

옥스포드 영어사전에 등재된 ‘정신화하다(Mentalize)’라는 단어에는 두 가지 정의가 있는데, 첫째는 ‘마음속으로 구성하기, 상상하기, 또는 정신적 특성을 부여하기’ 이고, 둘째는 ‘정신적으로 발달하기 또는 마음을 자극하기’ 이다(반건호, 2013). Morton은 자폐증과 관련하여 정신화를 설명하며 “

다른 사람 마음의 내적 상태와 외부사건(상황) 사이의 관계를 예측하는 능력”을 가능하게 만들어주는 일종의 기술이라고 하였다(Morton, 1989).

Bowlby의 이론을 적용하고 검토하면서 Fonagy와 동료들은 정신분석과 애착이론을 합성해가는 받침점으로 정신화 이론을 사용하였다(반건호, 2013). Fonagy는 1991년에 자신과 타인의 의식적 및 무의식적 정신상태를 생각할 수 있는 능력을 ‘정신화하는’ 능력이라고 하였으며(Fonagy et al, 1991), 이후 2006년에 Bateman과 함께 ‘mentalizing’을 ‘의도적 정신상태에서 인간행동을 해석하고 수용할 수 있도록 하는 상상 가능한 정신활동’이라고 재정의하였다(Fonagy et al, 2006). 이러한 정신화는 정신상태가 인간의 행동에 영향을 준다는 가정에 근거하며, 종합적으로 정신화는 상상 가능한 정신활동이라 할 수 있다(Allen et al, 2008).

정신화 이전 단계에 대해 Fonagy와 Target은 세 가지 모드를 소개하였다. 이 세 가지 모드는 시간 순서대로 발달하지는 않으며, 정신화가 붕괴된 사람은 이들 중 한 가지 모드로 퇴행 또는 전환한다(Fonagy et al, 1997). 먼저 정신적 동등 모드(psychic equivalence mode)에서 영유아는 내적인 세상과 외적인 세계를 동일하게 여긴다. 네 살까지의 유아는 자기 마음이 곧 세상인 것처럼 행동한다. 이 모드에서는 생각, 알아차림, 꿈, 상상 등이 마음과 뇌에서 생기는 정신현상임을 이해하지 못한다. 둘째는 가장모드(pretend mode)이다. 아동은 놀이를 할 때 외부 현실과 내적 현실이 별개인 것으로 인지한다. 예를 들어 2세 경의 아동이 나무토막을 갖고 기차라고 생각하며 놀이하듯 하는 것과 같다. 셋째는 목적론적 모드(teleologic mode)이며 요구와 정서 같은 정신상태가 행동으로 표현되는 것이다. 이와 같은 정신화 이전 단계를 거쳐 궁극적으로 정신화 모드(mentalization mode)로 발전한다. 정신화가 진행된 후에도 정신적 동등과 가장 모드는 계속될 수 있고, 감당하기 어려운 상황이 닥쳤을 때 성인도 이들 두 모드로 퇴행할 수 있다. 갈망과 감

정처럼 정신상태가 행동으로 표현되어야 하는 정신상태에서는 전정신화적(prementalizing) 퇴행 가능성이 남는다(반건호, 2013). 예를 들어 경계성 성격장애 환자가 자신의 감정을 정신화하지 못한다면 환자는 부적응적 행동을 보이게 된다.

정신화를 연구하는 학자들은 크게 두 방향에서 접근하고 있는데, 그 중 하나는 정신화 능력의 실패가 다양한 정신장애와 관련있다는 것을 밝히는 것이다. 예를 들면 경계성 성격장애와 정신화의 관련성과 같은 연구이며, 이에 대해서는 Mentalization-Based Treatment(MBT) 기법이 개발되어 사용되고 있다(Bateman et al, 2006). 경계성 성격장애로 예를 들어 설명하자면, 비조직화된 애착을 보이는 아동은 성장 과정에서 부정적 감정상태, 감정적 폭발, 부주의함 등의 문제에 취약해져 대인관계에 어려움이 생길 확률이 높다(Fonagy, 2001). Kernberg(1983)는 대인관계 병리가 경계성 인격구조화 및 병리적 자기애의 근본이 될 수 있다고 하였다. 이러한 대인관계 문제는 자신과 타인의 마음상태를 정확하게 지각하는 능력의 결핍으로 이어질 수 있고, 이는 경계성 성격장애의 핵심문제이다(Fonagy et al, 2006). 경계성 성격장애 환자들은 현실상황에서 곤란함을 겪을 때 정신화 이전 단계(prementalizing phase)로 쉽게 퇴행이 일어나며, 그리하여 정신적 동등 모드나, 가상모드, 목적론적 모드 등이 지배적으로 나타난다(Fonagy et al, 2006). 이러한 정신화 이론을 고려하면, 그간 접근이 쉽지 않았던 경계성 성격장애의 새로운 치료 방법으로써 MBT 치료가 각광받고 있는 이유를 설명할 수 있다.

정신화에 사용하는 구체적 중재기법은 안심시키기, 지지, 공감 등의 지지치료 기법부터 명료화, 직면, 세분화 등의 분석적 기법까지 다양하며 해석적 정신화, 전이의 정신화 등도 사용한다(Allen et al, 2008). 이러한 기법을 통해 자신의 정신화 촉진, 타인에 대한 정신화 촉진, 대인관계에서의 정신화 촉진을 추구하며, 과도한 자유연상이나 환상은 지양한다(Verheugt et al,

2006). MBT 치료자는 발달 대상으로서 기능을 담당한다(Bateman et al, 2007). 정신화는 심리치료의 강력한 요인(이수림 외, 2014)이고 영유아는 물론 청소년, 성인, 부모자녀 관계에도 적용할 수 있도록 다양한 평가방식 및 개입방법이 개발되고 있으며, 다양한 영역에서의 적용 및 연구가 진행되고 있다.

2) 내현적 자기애와 정신화의 관계

많은 연구자들은 어린 시절 부모의 양육 태도와 부모자녀 관계의 영향으로 자기애적 성격이 형성된다고 보았다(Kernberg, 1985; Kohut, 1971). 특히 부모의 냉담한 양육 혹은 과보호적인 양육은 이러한 자기애적인 성격을 갖도록 촉진하며, 흔히 자기애적 성격을 가진 사람들은 부모와 불안정한 애착을 형성하고 있는 것으로 알려져 왔다(Diamond et al, 2021). 학자들은 불안정한 애착이 그 자체로 정신병리가 되거나 정신병리의 직접적인 원인으로 보지는 않지만, 다양한 문제행동의 발현과 정신병리에 취약하게 만드는 요인이 된다고 설명한다(Sroufe et al, 1999). 애착의 유형 중에서도 자기애적 성격을 가진 사람들은 회피-무시형 애착을 형성하고 있는 것으로 알려져 있는데, Bowlby에 따르면 이러한 애착을 가진 사람들은 타인의 사랑과 지지 없이 삶을 살아내려고 함으로써 정서적으로 자기 충족적이게 되며, 이후에 자기애적 성격장애로 진단되거나 Winnicott의 거짓자기(False self)를 가지게 될 수 있다고 보았다(Bowlby, 1988).

정신화에 대한 개념을 제시한 Fonagy와 동료들 역시 양육자의 적대적이고 무기력한 양육, 학대, 외상적 경험 등으로 인해 비조직화된 애착을 형성하게 되고, 이것이 자신과 타인의 마음 상태를 읽는 정신화 능력 발달에 전반적인 손상을 가져오게 된다고 설명하였다(Fonagy et al. 2000). 이에 따라 정서

통제, 충동성, 불안정한 자기상과 대인관계 등과 관련된 어려움과 함께 복잡하고 심각한 정신장애의 양상으로 나타난다고 하였다(Bateman et al, 2013).

정신화는 다면적인 개념으로 경계성 성격장애뿐만 아니라 다른 성격장애까지 확장하여 각각의 성격장애 유형들을 설명할 수 있다(Antonsen et al, 2015). Bateman과 Fonagy도 경계성 성격장애뿐만 아니라 다른 성격장애들도 정신화 손상이 나타날 것으로 예상되므로 이와 관련하여 더 연구가 필요하다고 보았다(Bateman & Fonagy, 2006).

자기애적 성격장애는 경계성 성격장애와 오이디푸스 시기 이전의 문제를 가지고 있다는 점에서 유사하다(하지현 외, 2008). 이들은 모두 불안정한 애착 경험을 공통적으로 지니고 있다는 점을 바탕으로, 자기애성 성격을 지닌 사람들 역시 경계선 성격을 가진 사람들과 마찬가지로 정신화 능력 발달이 실패했을 가능성을 추측할 수 있다. 이와 관련하여 최지혜는 자기애 성향이 높은 사람들이 사고 및 정서에 접근하고 다루는 능력에 상당한 제한이 있고 복합적인 이해 능력이 현저하게 부족하여 낮은 수준의 정신화 능력을 보인다고 하였고(최지혜, 2016), 이지연은 내현적 자기애가 외현적 자기애 보다 정신화 실패와 더 높은 상관을 보이는데, 이는 내현적 자기애가 지닌 자신에 대한 확신이 부족하여 타인과 자신을 동일시하고 스스로를 성찰하지 않는 특성이 정신화의 실패와 관련되기 때문이라고 보았다(이지연, 2019). 또한 Drozek과 동료들은 정신화의 향상이 자기애와 경계선을 비롯한 성격장애 치료에 중요한 기제임을 밝히면서, 정신화 기반 치료를 자기애 치료의 주요한 요인으로 제시하였다(Drozek et al. 2020). 이와 같은 연구들로 미루어 보아 내현적 자기애는 정신화에 유의한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

3) 정신화와 관계중독의 관계

정신화는 사회적 존재인 인간이 효과적으로 집단을 형성하게 하는 사회적 지적 능력이다(Bateman et al, 2010). 정신화 수준이 높은 사람은 타인에 대한 관점이나 자신을 대하는 태도가 고정되어 있지 않고 유연하다. 또한 개인의 고유성을 인정하고 타인을 이해하며, 자신에 대해서 현실적으로 인정하고 수용한다. 즉, 고정관념에 사로잡혀 있지 않고 자기성찰을 할 수 있는 능력이 있는 것이다(Bateman et al, 2006). 반대로 정신화 능력이 발달하지 못했거나 손상된 경우, 자신과 타인에 대한 정신 활동을 추론하는 데 어려움을 겪게 되고, 대인관계 문제, 중독 장애, 정서조절 곤란, 섭식장애 등과 같은 정신병리를 초래한다(Bouchard et al, 2008; Luyten et al, 2012; Bateman et al, 2012).

이러한 정신화 능력은 관계중독에 영향을 미칠 것으로 보이는데, 아직까지 정신화와 관계중독의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 많지 않은 실정하기에 정신화와 다른 중독 간의 관계를 다룬 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 낮은 정신화를 보이는 사람은 자신을 현실적으로 인정하지 못하고 자기를 성찰하지 못하기 때문에, 부적응적이면서도 강한 자극을 좇는 경향을 보인다. 이와 관련하여 박정은은 정신화와 도박중독은 부적인 상관이 있어서, 정신화 수준이 낮으면 불안하고 고통스러운 정서를 일으키게 되며, 그러한 감정을 회피하려는 전략으로 문제성 도박에 취약해질 수 있다고 하였다(박정은, 2020). 또한 Innamorati와 동료들은 음식중독의 원인을 정신화에서 찾았는데, 음식중독 경향이 있는 사람들은 강력한 감정이 일어날 때 타인뿐만 아니라 자신의 내적 상태에 대한 이해, 즉 정신화가 어렵기 때문에 사회적 상호작용이 스트레스가 되며, 이를 해소하고자 알코올이나 음식을 강박적으로 찾는다고 하였다(Innamorati et al, 2017). 또한 Savov와 동료들은 정신화 장애 증상을 보이는 사람들과 약물 중독 환자의 감정 표현이 유사함을 밝히면서, 정신화 모델은 중독 치료에 상당한 효과가 있을 것이라고 하였다(Savov et

al, 2013). 이러한 연구들은 모두 정신화가 다양한 유형의 중독에 영향을 미치고 있음을 시사하며, 이로 미루어보아 정신화가 중독의 일종인 관계중독에도 영향을 미칠 가능성을 추론해 볼 수 있다.

실제로 정신화는 사람들이 겪는 다양한 대인관계문제와 관련이 있는데, 정신화에 실패한 사람들은 대인관계 상황에서 타인의 반응에 대한 자신의 사고나 감정에 대한 성찰 수준이 낮아 자기중심적으로 해석하며, 분노나 적개심 같은 부정적인 정서를 경험한다(Bateman, 2006). 이와 관련하여 백윤미는 인간이 애착관계 형성을 통해 타인에 대한 심리적 표상을 형성하고 이를 통해 자신과 타인의 반응을 조망하는 과정에서, 그 의미를 해석하고 이해하는 정신화의 수준이 낮을수록 대인관계에서 문제를 겪는다고 하였다(백윤미, 2020). 최희숙도 정신화의 실패가 대인관계 문제를 예측한다는 것을 밝힘으로써 정신화 능력을 대인관계문제를 치료하는 치료적 요인으로 제안하기도 하였다(최희숙, 2018). 김지훈과 동료들은 불안정한 성인애착이 대인관계 문제에 미치는 영향이 정신화 수준에 따라 달라짐을 밝히면서 정신화의 조절 효과를 확인하였고(김지훈 외, 2020), 정다운은 정신화 능력이 부족할수록 사회적 관계에서 어려움을 겪으며 관계중독에 영향을 미친다고 하였다(정다운, 2021).

또한 최근 연구들을 통해 정신화는 경계선 성격장애를 치료하는 효과적인 개입 방법으로 보고되고 있는데, 치료는 정신화 능력의 향상이 내담자의 증상 및 대인관계 능력을 개선시킬 수 있다는 것을 전제로 하고 있다(Bateman et al, 2013). 따라서 정신화가 중독에 취약하고 대인관계문제에 영향을 미친다는 선행연구들을 종합해볼 때, 정신화는 두 가지 특성을 모두 갖고 있는 관계중독에 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다.

3. 무조건적 자기수용

1) 무조건적 자기수용

자기존중감은 심리 상담분야에서 다른 심리적 요인들과 관련하여 심리적, 정신적 건강을 예언하는 중요한 변인으로 다루어져 왔다(이자영 외, 2009). 일반적으로 자기존중감이 낮으면 자기 자신을 부정적으로 평가하고, 부정적인 피드백을 일반화하기 때문에 우울, 불안 경향성이 높아진다(Smith et al, 1996). 이러한 낮은 자기존중감의 역기능성이 알려지면서 자기존중감을 강화하기 위한 프로그램이 많이 개발되었지만 무조건적인 자기존중감의 강화 또한 여러가지 심리적인 어려움을 유발시킬 수 있다. 높은 자기존중감의 한계점을 지적한 몇몇 연구들을 살펴보면, 자기존중감이 높은 사람들은 비호의적인 피드백에 덜 개방적일뿐만 아니라(Shrauger et al, 1975), 비판에 대해서도 정서적으로 취약했다(Schlenker et al, 1976). 또한 극단적으로 자기존중감이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들 보다 더 폭력적으로 행동하는 경향성이 있다(Baumeister et al, 1996). 이처럼 단순히 자기존중감의 수준으로 심리적 적응이나 건강 수준을 판단하는 것에는 한계가 있을 수 있다.

REBT의 창시자인 Ellis는 이러한 자기존중감의 역기능적인 측면을 자기존중감의 정의에서 찾았다(Ellis et al, 1995). Ellis는 자기존중감을 전반적인 자기 평가 과정으로 보고, 이러한 평가 과정 자체를 비합리적이고 비현실적인 것으로 간주하였다(Chamberlain et al, 2001a). 세상에는 인간으로서의 가치를 결정할 수 있는 어떠한 객관적 기준이 없기 때문에 정확하고 사실에 부합된 전반적인 자기 평가는 불가능하다고 보았기 때문이다(Ellis et al, 1995). 또한 인간은 계속해서 변화하는 과정 중에 있고 다양한 측면으로 구성되어 있기 때문에 단일의 전반적 평가는 본질적으로 비합리적이라고 보았다(Ellis et al, 1997). 이와 같이 자기평가적 차원으로서의 자기존중감은 정신

건강에 역기능적으로 작용할 수 있는데, 자기평가 방식에서 개인은 좋은 평가를 받는 것이 목적이기 때문에 실패, 비판, 거절, 실수에 취약해진다. 또한 좋은 평가를 받아 자기존중감이 높아진 사람들도 이러한 평가 결과를 유지하기 위해 노력하고, 부정적 평가를 받지 않기 위해 고군분투하는 과정에서 자기존중감이 낮아질 가능성이 있다(Davies, 2006). 한편 부정적인 자기평가 뿐만 아니라 긍정적인 자기평가 또한 어려움을 유발할 수 있는데, 긍정적인 자기평가는 스스로를 특별하고 뛰어나다고 생각하게 만들기 때문에 이를 유지하기 위해 성공과 인정에 필사적으로 매달리게 한다(Ellis et al, 1997). 따라서 자기평가는 성공과 인정에 사로잡히게 하는 경향이 있고, 자신의 가치를 증명하기 위해 더 많은 시간과 에너지를 소비하면서, 자신을 위한 만족과 즐거움을 추구하는 활동에서 벗어나게 하는 경향이 있다(Ellis et al, 1997).

Ellis는 이러한 자기평가의 문제점을 해결하기 위해 자기존중감 추구를 포기하고, 대신에 무조건적으로 자기를 수용(Unconditional Self Acceptance: USA)할 것을 제안하였다(Ellis et al, 1997). 무조건적 자기수용은 ‘자신이 지적으로, 올바르게 유능하게 행동했는지 상관없이, 그리고 사람들이 인정하고, 존중하고, 사랑하는지와 관계없이 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는 것’을 의미한다(Ellis et al, 1997). 무조건적 자기수용은 자신에 대한 어떠한 전반적인 평정이나 평가도 포함하지 않으며 단지 인간이고 살아있는 생명체이기 때문에 모든 인간은 가치 있으며 인간성(personhood)에서 동등하다고 본다(Ellis et al, 1997). 자기가치는 오로지 존재 자체로부터 기인하기 때문에 어떤 인간도 다른 인간보다 더 가치 있을 수 없다(Ellis et al, 1997).

상담 및 심리치료 분야에서 수용의 치료적 함의는 주요하게 여겨지는데, Rogers는 내담자에 대한 어떠한 평가도 포함하지 않은 채, 내담자를 조건이 아닌 전체로서 긍정적인 감정을 가지고 무조건적으로 수용할 때 치료적 변

화가 일어난다고 하였다(Rogers, 1951). Hayes와 동료들은 심리적 고통의 원인이 경험회피와 관련되어 있다고 보고, 경험회피에 대한 해독제로서 수용을 대안으로 제시하기도 하였다(Hayes et al, 1996). 알아차림 인지치료(MBCT), 변증법적 행동치료(DBT), 수용전념치료(ACT)등 수용을 강조하는 이러한 접근들은 정서나 인지의 직접적인 변화보다는 정서나 인지과정에 대한 태도나 관계를 수용의 맥락으로 바꿈으로써 치료적 변화를 도모하고 있다(Dougher, 1994). 이와 같은 접근법들은 자신에 대한 평가보다 자신의 존재를 있는 그대로 존중하는 태도를 갖게 함으로써 치료적 변화를 이끌어 내는 특징이 있다.

이러한 수용과 같은 맥락에서 수용의 구체적인 형태인 무조건적 자기수용을 좀 더 살펴보자면, 먼저 무조건적 자기수용은 합리적으로 사고하도록 돕는다. 합리적인 신념은 무조건적 자기수용과 연합되어 있고 비합리적인 신념은 조건적인 자기수용과 연합되어 있다(Davies, 2006). 비합리적인 신념은 절대적이고 요구적이며 경직된 사고로, 불행한 정서를 갖게 하고 역기능적인 행동을 유발시켜 자기수용을 어렵게 만드는 반면, 합리적인 신념은 논리적이고 융통성 있는 현실적 사고로써 보다 건강한 정서와 자신에 대한 큰 수용력 그리고 더 큰 삶의 만족을 갖게 한다(Ellis, 1995).

이상에서 살펴본 바와 같이 무조건적으로 자기를 수용할수록 합리적으로 사고하고, 우울 및 불안의 수준이 낮아져 전반적인 삶의 만족도가 상승한다(Davies, 2006). 또한 타인의 관심과 인정, 평가로부터 자유롭기 때문에 다른 사람들보다 우월하다는 비합리적인 신념을 갖거나 삶의 즐거움 추구로부터 회피하지 않는다(Davies, 2006). 그러나 사람들이 자기가치감을 잃었을 때에는 조건적으로 사고하고 자기가치감을 회복하기 위해 타인의 관심과 인정에 매달리게 된다. 따라서 이때는 무조건적으로 자기를 수용하도록 격려하거나 자기평가를 덜 하도록 하게 하는 것이 심리적 건강을 회복하는데 도움이 된

다(MacInnes, 2006).

2) 내현적 자기에와 무조건적 자기수용의 관계

내현적 자기에 성향을 보이는 사람들은 타인의 비판이나 반응에 민감함과 취약함을 보이고, 타인으로부터의 부정적인 평가를 예상하기 때문에 타인의 말과 행동에 과민하게 반응한다. 이러한 과민한 행동양상은 ‘나는 상처 받아서는 안되고, 거절당해서도 안되며, 못하는 것이 있으면 안된다.’ 라는 생각에 기초하고 있다(권석만 외, 2000).

무조건적 자기수용이 낮은 사람들 역시 부모와의 관계에서 수용받은 경험이 부재하여 자신의 사고, 감정 등을 수용하는데 어려움을 경험하며, 수용받지 못한 자신에 대해 부정적인 자기개념을 갖는다(장선정 외, 2015). 이들은 자신의 신체, 정서, 사고 등을 부정적으로 지각하고 자신을 온전히 이해하고 받아들이지 못하여 우울을 경험하고, 다른 사람과의 관계에서 자신을 표현하는 것에 능숙하지 않아 대인관계의 어려움을 호소한다(양도연 외, 2020). 더불어 타인에게 평가받는 상황에 대해 두려움을 경험하기도 한다(이기은 외, 2009).

자기가 강한 사람들은 다른 사람들보다 우월하지 못하면 자신은 가치가 없다는 생각으로 인해 타인의 관심과 인정을 갈구하고, 자신에게 더욱 뛰어난 수행을 요구한다. 특히 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 긍정적이든 부정적이든 불필요할 정도로 자기를 의식하고, 당위적이고 절대적인 신념에 토대를 둔 조건적 자기수용을 하기 때문에(장유선, 2016) 무조건적 자기수용과는 부적인 상관관계가 있을 것으로 보인다.

실제로 내현적 자기에와 무조건적 자기수용에 관한 선행연구를 살펴보면, 이청지와 동료들은 내현적 자기에 성향의 사람은 타인과 외부의 부정적인

평가에 대해 자신을 보호하려는 목적으로 온전히 자신을 드러내지 못하고 자신을 있는 그대로 인정하지 못하는 경향을 보인다고 하였고(이청지 외, 2016), 추미례와 동료들은 자기애와 무조건적 자기수용이 유의한 부적상관을 가지며, 자기애 성향이 낮을수록 무조건적 자기수용이 높아진다고 하였다(추미례 외, 2014). 또한 김사라형선은 무조건적 자기수용이 힘들었던 사람들이 자신을 온전히 이해하고 수용하게 되면 부정적이라고 여겨지는 모습도 자신의 일부임을 인식하여 자기가치감에 위협을 덜 받게 되고 심리적 안녕감을 경험할 수 있으며, 여기서 더 발전하면 자신의 있는 모습 그대로를 수용하고 진솔하게 표현함으로써 원만한 대인관계를 맺을 수도 있게 된다고 하였다(김사라형선, 2005). 이와 같은 연구를 토대로 내현적 자기애를 보이는 사람들은 무조건적 자기수용의 수준이 낮을 것이라 예측할 수 있고, 상담 및 심리치료 과정에서 무조건적 자기수용의 수준을 높인다면 내현적 자기애로 인한 부적응적 불편감이 다소 완화될 수 있으리라 예측한다.

3) 무조건적 자기수용과 관계중독의 관계

자신을 있는 그대로 수용하는 것이 어려운 사람들은 타인의 정서와 심리 역시 수용하기 어렵기 때문에 관계에서 어려움을 야기하게 된다(양도연 외, 2020; 이어진 외, 2015). 무조건적 자기수용이 높은 사람은 자신과 타인을 수용하는 것에서 그치지 않고 타인도 자기를 수용한다고 느끼게 되어 불안이 현저히 감소하는 등 대인관계에서 부정적인 정서를 덜 경험한다(Chamberlain et al, 2001; Maccines, 2006). 또한 무조건적 자기수용은 대인관계능력과 유의한 정적 상관이 있는데, 이는 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하며 다른 사람이 어떤 반응을 하든 자기 자신을 긍정적으로 수용하는 사람은 타인과의 관계도 잘 맺을 수 있다는 것을 의미

한다(김경진, 2013). 반대로 자신의 생각이나 감정을 수용하지 못하면 자기 체계의 손상을 악화시켜 관계중독의 위험을 높이는 것으로 나타난 바 있다(김가령 외, 2018). 즉, 있는 그대로의 자신을 수용하지 못하면 타인과 정서적으로 융합되어 상황을 객관적으로 바라보지 못하고, 객관적 상황에 의하여 사고하는 대신 주관적 판단에 바탕을 둔 비합리적 의사결정을 하게 되는 것이다. 이로 인해 관계중독의 부적응적 양상인 맹목적으로 상대에게 매달리거나 지나치게 집착하거나 관계에 과도하게 집중하는 모습 등을 보이게 된다.

관계중독은 자신의 존재 가치가 자신이 아닌 외부에 있다는 특징이 있다. 관계에 중독된 사람들은 상대방이 없으면 자신은 살아있지 못할 것이라 생각하기 때문에 상대방과의 관계에 집착한다. 그러므로 연구자들은 이들에게 있어서 있는 그대로의 자신을 바라보는 시각이 필요하다고 제안하며, 이를 위해 생각의 구조를 바꾸는 것이 필요하다고 공통적으로 말하고 있다. 즉 타인에게로 맞춰진 초점을 자기에게로 돌리는 것인데, 자기 내면에 초점을 맞추어 자신이 가진 강점이나 부족한 점을 인정할 뿐만 아니라 신체적 조건과 심리적인 것까지 있는 그대로 옳듯이 인정하고 받아들이며 주변의 평가에 신경 쓰지 않는 태도를 갖게 하기 위함이다(임전옥 외, 2012). 이와 같은 선행연구들로 미루어 보아 무조건적 자기수용과 관계중독 사이에 유의한 관련이 있을 것으로 예측한다.

4. 정신화와 무조건적 자기수용의 관계

본 연구에서 내현적 자기에와 관계중독의 관계를 매개하는 요인으로 정신화와 무조건적 자기수용을 설정하였는데, 이 두 변인 간에도 관계가 있을 가능성을 염두에 두고 순차적인 관계가 있을지 확인하고자 한다. 즉 정신화

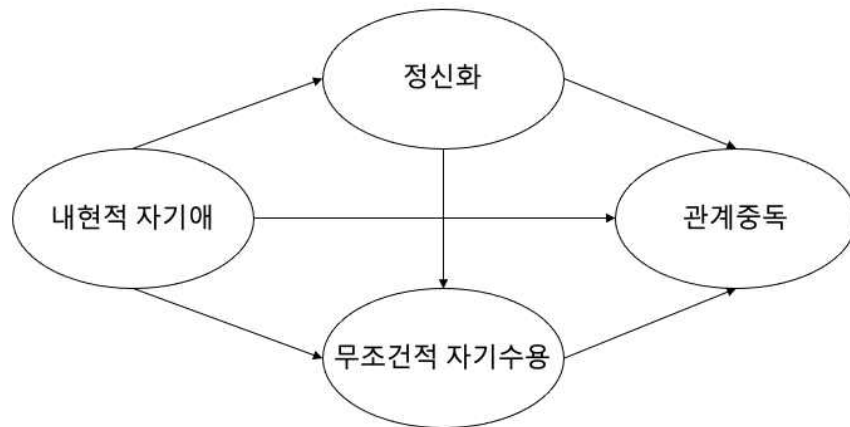
기능이 제대로 이루어지지 않으면 무조건적으로 자기를 수용하는 것이 어려울 것으로 보이는데, 선행연구에 의하면 정신화의 성찰적 기능이 손상되어 자신과 타인의 마음 상태를 헤아릴 수 없을 경우, 개인은 타인과의 관계를 무섭고 고통스러운 것으로 경험하게 되면서 결과적으로 정서적인 내면세계로부터 방어적으로 철수하며, 이로부터 정서경험의 회피가 일어난다고 하였다(Fonagy et al, 2007). 즉 아동이 스스로 감당하기 어렵고 고통스러워 하는 정서를 부모가 지속적으로 받아주지 못할 경우, 아동은 자신의 고통스러운 정서 경험을 회피하거나 억제할 것이라 본 것이다. 이와 관련하여 이호섭은 정신화 수준이 낮을수록 불편하고 고통스러운 정서 경험을 회피하려는 경향성으로 인해 무조건적 자기수용이 낮아진다고 하였고(이호섭, 2020), 김영호 역시 정신화와 무조건적 자기수용 사이에 정적인 상관성이 있다고 하였다(김영호, 2021).

Dougher는 수용이 낮은 경우를 경험회피(experiential avoidance)의 개념으로 설명하였는데, 실제로 수용 질문지를 사용하여 경험회피를 측정한 선행연구들을 살펴보면 낮은 수용의 점수가 높은 경험회피를 의미한다는 것을 알 수 있다(Dougher, 1994; 서경현 외, 2012; 윤성민 외, 2007; 이정은 외, 2007). 따라서 수용과 반대 개념인 회피와 정신화의 관계를 다룬 연구로부터 정신화와 무조건적 자기수용과의 관계를 유추할 수 있을 것이다. 또한 선행연구에 따르면, 정신화는 고통감내력을 매개로 경험회피에 부적인 영향을 미친다고 하였다(김혜율, 김영근, 2018). 즉, 정신화 수준이 낮을수록 고통감내력이 낮아지면서 내적 경험을 수용하기 어렵게 된다는 것이다. 또한 이은정은 대학생의 내면화된 수치심과 경험회피의 관계를 정신화와 고통감내력이 순차적으로 매개한다는 것 역시 확인하였다(이은정, 2019). 따라서 이와 같은 연구결과를 종합해볼 때 정신화가 무조건적 자기수용에 유의한 영향을 미칠 것으로 추론해 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구 문제

1. 연구 모형

본 연구에서는 내현적 자기애가 관계중독에 영향을 미치는 과정에서 정신화와 무조건적 자기수용이 각각 매개할 것이라 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한 이와 함께 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화가 무조건적 자기수용을 거쳐 순차적으로 매개할 가능성도 추가적으로 알아보고자 하였다. 연구모형은 아래와 같다.



[그림1] 연구 모형

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용의 관계는 어떠한가?

가설 1-1) 내현적 자기애와 관계중독은 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-2) 내현적 자기애와 정신화는 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-3) 내현적 자기애와 무조건적 자기수용은 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-4) 정신화와 무조건적 자기수용은 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-5) 정신화와 관계중독은 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-6) 무조건적 자기수용과 관계중독은 부적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 내현적 자기애는 관계중독에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1) 내현적 자기애는 관계중독에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화는 매개효과를 지니는가?

가설 3-1) 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화는 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 무조건적 자기수용은 매개효과를 지니는가?

가설 4-1) 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 무조건적 자기수용은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 5. 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 5-1) 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

IV. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 만 19세 이상 만 39세 미만의 성인 남녀를 대상으로 실시하였다. 만 19세 미만의 경우 온전하게 성격 형성이 이루어졌다고 보기 힘들며, 청소년기의 특징 중 일부인 자아중심성 및 상상적 청중 효과로 인해 자기애의 정확한 보고가 힘들 것으로 예상되었기 때문이다. 또한 본 연구에서 사용한 척도는 전부 성인용으로, 특히 자신에 대한 이해가 기반되어야 하는 정신화의 경우 측정이 어려울 것으로 보여 만 19세 이상의 성인을 대상으로 진행하였다.

본 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인(SSWUIRB-2022-052)은 받은 후 온라인으로 진행되었다. 연구윤리에 따른 설명과 안내를 제공한 후 동의를 얻어 실시하였다. 설문은 자발적인 참여자에 의하여 진행되었으며, 설문은 언제라도 중단할 수 있고 중단 시 어떠한 불이익도 없음을 고지하였다. 연구대상자는 총 112문항에 응답하였고 모든 항목에 성실하게 응답한 경우 현금 2,000원 상당의 온라인 포인트를 지급받았다. 설문은 온라인 설문조사 전문 기관 엠브레인에 의뢰하여 실시하였으며 해당 기관에 패널로 등록된 회원에게 카카오톡, 문자, 메일의 방법으로 발송한 후 연구 참여 의사가 있는 사람만 온라인 페이지에서 응답하게 하였다.

본 연구의 대상자 수를 산출하기 위해 G*Power 3.1.9.4를 사용하였으며, 다중회귀로 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검증력 .95로 설정하였을 때 최소 표본 수는 129명으로 나타났다. 하지만 선행연구에서 최소 193명(민미래,

2016), 최대 559명(조연지, 2015)을 대상으로 분석한 것을 고려하여 본 연구에서는 400명을 표본 수로 산출하였다.

모집된 설문은 총 640개였으며, 연령 범위를 충족하지 못하거나 중도에 종료한 설문 200개를 제외한 후 총 440개의 설문을 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 내현적 자기에

Akhtar와 Thomson(1982)의 ‘자기애적 성격장애의 임상적 특성’에 기초하여 비임상집단을 대상으로 개발하고 강선희와 정남운(2002)이 번안 및 타당화한 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale : CNS)척도를 사용하였다. 이는 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)와 ‘매우 그렇다’ (5점) 사이에서 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 내현적 자기에 성향이 높음을 의미한다. 본 척도는 5개의 하위요인이 각각 8-10문항씩, 총 45개의 문항이고, 그 중 3문항은 역채점 문항이다. 하위요인으로 외현적 자기에와 공통요인인 ‘인정욕구 및 거대자기 환상’과 ‘착취 및 자기 중심성’이 있고 내현적 자기에의 특징적 요소인 ‘목표 불안정’, ‘과민 및 취약성’, ‘소심 및 자신감 부족’이 있다.

하위요인별 문항의 예시는 다음과 같다. 인정욕구 및 거대자기 환상 - ‘나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.’, 착취 및 자기중심성 - ‘필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.’, 목표 불안정 - ‘나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모르는 것이다.’, 과민 및 취약성 - ‘나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.’, 소심 및 자신감 부족 - ‘누군가가 보고 있는

자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.’ 등이 있다. 강선희 외(2002)의 연구에서 전체 척도의 Cronbach's α 계수는 .91로 나타났고, 인정욕구 및 거대자기 환상 .81, 착취 및 자기중심성 .74, 목표 불안정 .89, 과민 및 취약성 .80, 소심 및 자신감 부족 .77로 나타났다. 본 연구에서는 인정욕구 및 거대자기 환상 .83, 착취 및 자기중심성 .83, 목표 불안정 .93, 과민 및 취약성 .87, 소심 및 자신감 부족 .80으로 나타났으며 전체 신뢰도 계수는 .94로 나타났다.

<표 1> 내현적 자기에 척도의 문항 전체 및 하위 척도의 신뢰도

하위척도	문항 수	문항번호	Cronbach's α
인정욕구 및 거대자기 환상	9	2, 6, 7, 13, 17, 24, 33, 38, 43	.829
착취 및 자기중심성	9	4, 9, 11, 12, 16, 22, 27, 35, 45	.828
목표 불안정	9	5, 15, 20*, 23, 29, 30*, 37, 42, 44	.926
과민 및 취약성	10	3, 8, 10, 14, 19, 25, 26, 31, 36, 40	.868
소심 및 자신감 부족	8	1, 18, 21, 28, 32, 34*, 39, 41	.809
전체	45		.94

*역채점 문항

2) 관계중독

본 연구에서는 관계중독을 측정하기 위해 Susan(2011)이 개발한 관계중독 척도(Relationship Addiction Questionnaire : RAQ)를 이상우(2013)가 국내에

맞게 타당화한 척도(RAQ-30)를 사용하였다. 척도의 각 진술문들은 이성관계에서 경험할 수 있는 느낌이나 생각, 행동의 중독적인 특징들을 묻는 문항들로, 총 30문항으로 구성되어 있다. 척도의 예시로는 ‘나는 사랑에 빠지면 환상에서 깨어나지 못하며, 심지어 중요한 일을 해야 할 때에도 스스로 통제가 잘 되지 않는다.’, ‘나는 사랑을 지키기 위해 상대방보다 더 많이 노력하고 책임지려 한다.’, ‘나에게 사랑이란 세상 그 무엇보다 중요한 것이다.’ 등이 있다. 본 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘매우 그렇다’ (5점)까지 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며 우상우(2013)의 연구에서 나타난 전체 척도의 Cronbach’s α 계수는 .90, 본 연구에서 나타난 전체 척도의 신뢰도는 .96이었다.

<표 2> 관계중독 척도의 문항 전체 신뢰도

척도	문항수	Cronbach’s α
관계중독	30	.96

3) 정신화

본 연구에서는 정신화 능력을 측정하기 위해 Hausberg와 동료들(2012)이 개발한 정신화 질문지를 최현아와 송현주(2014)가 번안 및 타당화한 한국판 정신화 질문지(Mentalization Questionnaire: MZQ)를 사용하였다. 질문지는 총 15개의 문항으로 구성되어 있으며, 거부적 자기 조망(refusing self-reflection), 정서 인식(emotional awareness), 정신적 동등 모드(psychic equivalence mode), 정서 조절(regulation of affect)등의 네 가지 하위요인으로 구성되어 있다. ‘동의하지 않는다.’ (1점)에서 ‘동의한다.’ (5

점)까지 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 정신화 능력의 전반적인 실패를 의미한다.

조망(reflection)이란 경험되는 것으로 자신과 타인의 생각, 감정, 동기 등을 성찰하는 능력 또는 의지를 말한다(Hausberg et al, 2006, Bateman et al, 2012). 거부적 자기 조망의 점수가 높을수록 자신과 타인의 생각이나 감정, 동기 등과 같은 것들을 성찰하려는 의지가 부족함을 의미한다.

정서 인식(emotional awareness)은 자신의 정서를 정확하게 파악하고 내적으로 일어나는 감정들을 평가할 수 있는 능력을 의미한다(Mayer et al, 1997). 점수가 높을수록 자신이 느끼는 기분과 감정을 명확하게 인식하지 못하고, 왜곡하거나 잘못 인지하는 경향이 있음을 의미한다.

정신적 동등 모드(psychic equivalence mode)는 2~3세 아이들에게 흔히 나타나는 것으로, 사고의 경직성을 뜻하며 정신 상태에 대하여 융통성 없이 이해하게 만드는 주된 요인이다(Bateman et al, 2006). 자기 정당성에 대해 부적절하게 집착하며, 어떤 행동의 이유와 관련하여 근거 없이 확신하는 것이 특징이다(Bateman et al, 2002). 정신적 동등 모드의 점수가 높게 나타날수록 경직되고 완고한 사고방식을 가지고 있음을 나타낸다.

정서 조절(regulation of affect)은 개인이 어떤 정서를 언제 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치는 과정으로 정의할 수 있는데(Gross, 1999), 정서 조절 점수가 높을수록 정서 조절의 실패를 의미한다.

전체적으로 본 척도는 점수가 높을수록 정신화의 실패를 의미한다. 즉 정신화 능력의 수준이 아닌 정신화 실패의 수준을 측정한다고 볼 수 있는데, 이러한 경우 다른 변수들과 반대 방향으로 채점이 이루어지기 때문에 결과 해석에 혼란을 야기할 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서는 이와 같은 혼란을 방지하고자 모든 항목을 역채점하였고, 이에 따라 정신화 점수가 높을수록 정신화 능력이 높음을 의미한다.

Hausberg와 동료들(2012)의 연구에서 전체 척도의 Cronbach's α 계수는 .81이었고, 하위 척도에 따라 .54에서 .72로 나타났으며 최현아와 송현주(2014)의 연구에서는 전체 척도 .82, 하위 척도에 따라 .69에서 .77로 나타났다. 본 연구에서 전체 척도의 Cronbach's α 계수는 .89였으며 하위 척도에 따라 .62부터 .73까지 나타났다. 자세한 내용은 <표 3>에 기재하였다.

<표 3> 정신화 척도의 문항 전체 및 하위 척도의 신뢰도

하위척도	문항수	문항번호	Cronbach' s α
거부적 자기조망	4	5, 9, 13, 14	.617
정서인식	4	8, 10, 11, 15	.701
정신적 동등모드	4	1, 4, 7, 12	.725
정서조절	3	2, 3, 6	.654
전체	15		.889

4) 무조건적 자기수용

본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 질문지는 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발하고 김사라형선(2005)이 타당화한 무조건적 자기수용 척도(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ)를 사용하였다. 이 질문지는 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 개발된 것으로 20문항으로 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 무조건적 자기수용 수준이 높음을 의미한다. 선행연구에서 이기은과 조유진(2009)은 본 척도의 문항 중 신뢰도를 .60 이하로 저하시키는 문항을 제외한 후 사용한 것을 참고

하여, 본 연구에서도 척도의 문항 중 문항 간 역상관이 나타나거나 문항-총점 간 상관이 .20 이하로 떨어지는 문항들이 총 9개인 것으로 나타나 이들을 제거하고 총 11문항을 사용하였다.

높은 무조건적 자기수용을 반영하는 문항들은 실패, 비난 혹은 비승인 경험에도 불구하고 자기 자신을 가치롭게 여기는 문항으로 구성되어 있으며, 예시로는 ‘다른 사람이 인정해주지 않더라도 나는 가치로운 사람이라고 생각한다.’, ‘내가 비난을 받거나 어떤 일에 실패한다 해도 나는 한 인간으로서 가치 있다고 생각한다.’ 등이 있다. 낮은 무조건적 자기수용을 반영하는 문항들은 주로 자신이 가치로울 수 있는 조건을 성공의 여부나 타인의 승인에 의존하거나 능력에 기준한 평가 태도를 반영하고 있다. 예를 들면 ‘내가 가치 있는 사람이라고 느낄 수 있으려면 나에게 주요한 사람들로부터 사랑을 받아야만 한다.’, ‘나의 자기가치감은 다른 사람들과 비교한 결과에 의해 많이 영향을 받는다.’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘매우 그렇다’(5점)까지 5점 척도로 평정되며 역으로 채점되는 문항은 11문항이다. 김사라형선(2005)의 연구에서의 척도의 Cronbach'α 계수는 .90이었으며 본 연구에서는 .78로 나타났다. 자세한 사항은 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 무조건적 자기수용 척도의 문항 전체 신뢰도

척도	항목	문항 번호	Cronbach' s α
	총 문항	1-20	
무조건적 자기수용	역채점 문항 (11개)	1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16	.78
	제외 문항 (9개)	1, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 16, 20	

3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS 26.0 프로그램과 PROCESS macro ver. 4.1을 사용하여 다음과 같이 실시하였다.

첫째, 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 독립표본 t-test를 실시하고, 셋째, 주요 변인들의 관련성을 살펴보기 위해 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용에 대한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 내현적 자기애와 관계중독 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용이 순차적 매개효과를 보이는지 알아보기 위해 Hayes(2015)의 직렬 다중매개모형(model 6)을 사용하여 분석하였다. 마지막으로, 간접효과가 유의미한지 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000번으로 설정하여 실시하였다.

V. 연구 결과

1. 연구 대상자의 특성

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 분석 결과, 본 연구의 연구대상자는 총 440명으로 남성 220명(50%), 여성 220명(50%)이었으며, 연구대상자의 평균 연령은 29.78($SD=5.40$)이었다. 연령대별로 살펴보면 만 19세 이상 만 29세 미만은 220명(50%), 만 29세 이상 만 39세 미만은 220명(50%)이었다.

<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석 (N=440)

특성	구분	사례수(명)	백분율(%)	평균	SD
성별	남	220	50		
	여	220	50		
연령	만 19세 ~ 만 29세	220	50	29.78	5.40
	만 29세 ~ 만 39세	220	50		
합계		440	100		

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

먼저, 주요 변인에 대한 측정 자료의 정규성 여부를 판단하기 위하여 기술 통계 분석을 실시하였다. 첫 번째로 본 연구에서 주요 변인들의 왜도와 첨

도를 살펴본 결과, 모두 절대값 1 이내로 정규성을 가정하는 기준에 만족하였기 때문에 모든 주요 변인들이 정상성 가정을 충족한다고 볼 수 있다.

다음으로 주요 변인 간 어떠한 관련성을 갖고있는지 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 분석 결과, 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용 모두 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .01$). 구체적으로 살펴보면 내현적 자기애는 관계중독($r = .469, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 나타냈고, 정신화($r = -.723, p < .01$)와는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 즉 내현적 자기애가 높을수록 관계중독의 가능성은 높아지고 정신화 수준은 낮아짐을 의미한다. 또한 내현적 자기애는 무조건적 자기수용($r = -.555, p < .01$)과 유의한 부적 상관을 나타내었는데, 이는 내현적 자기애가 높을수록 무조건적 자기수용을 잘하지 못하는 것을 의미한다. 정신화와 관계중독 역시 유의미한 부적 상관($r = -.583, p < .01$)을 보여, 정신화가 잘 이루어지지 않을수록 관계중독 경향 또한 높아지는 것으로 나타났다. 관계중독과 무조건적 자기수용은 유의미한 부적 상관($r = -.287, p < .01$)을 보였는데 이는 무조건적 자기수용이 높을수록 관계중독의 가능성은 낮아짐을 의미한다. 마지막으로 정신화와 무조건적 자기수용은 유의미한 정적 상관($r = .440, p < .01$)을 보여, 정신화의 수준이 높을수록 무조건적 자기수용이 잘 이루어짐을 보여주었다. 하위변인을 포함한 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	1	1a	1b	1c	1d	1e	2	3	3a	3b	3c	3d	4
1	1												
1a	.650**	1											
1b	.666**	.433**	1										
1c	.767**	.235**	.308**	1									
1d	.916**	.587**	.538**	.622**	1								
1e	.755**	.274**	.291**	.601**	.675**	1							
2	.469**	.432**	.504**	.178**	.462**	.229**	1						
3	-.723**	-.417**	-.469**	-.545**	-.710**	-.561**	-.583**	1					
3a	-.606**	-.283**	-.488**	-.473**	-.565**	-.460**	-.495**	.845**	1				
3b	-.652**	-.360**	-.401**	-.516**	-.646**	-.505**	-.485**	.902**	.713**	1			
3c	-.678**	-.450**	-.433**	-.471**	-.658**	-.540**	-.562**	.870**	.624**	.686**	1		
3d	-.533**	-.334**	-.266**	-.406**	-.566**	-.413**	-.455**	.823**	.549**	.700**	.651**	1	
4	-.555**	-.357**	-.301**	-.409**	-.578**	-.425**	-.323**	.440**	.362**	.379**	.446**	.311**	1
M	2.914	3.130	2.473	3.027	2.858	3.112	2.319	2.71	2.631	2.731	2.665	2.845	3.236
SD	0.549	0.641	0.662	0.861	0.737	0.712	0.670	0.665	0.743	0.752	0.802	0.793	0.562
왜도	-0.163	-0.2	0.272	0.008	-0.068	-0.02	0.493	-0.352	-0.008	-0.282	-0.124	-0.132	-0.145
첨도	0.154	0.139	-0.307	-0.363	-0.229	-0.124	0.002	-0.155	-0.111	-0.205	-0.487	-0.348	0.903

1. 내현적 자기애, 1a. 인정욕구 및 거대자기 환상, 1b. 착취 및 자기중심성, 1c. 목표불안정, 1d. 과민 및 취약성, 1e. 소심 및 자신감 부족, 2. 관계중독, 3. 정신화 3a. 거부적 자기 조망, 3b. 정서 인식, 3c. 정신적 동등 모드, 3d. 정서 조절, 4. 무조건적 자기수용
 ** $p < .01$

3. 매개효과 검증

내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용이 매개효과를 가지는지 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬 다중매개모델 분석 방법인 Process Macro의 Model 6을 이용하여 분석하였다. AMOS를 활용하여 이중매개효과를 검증할 경우 개별 간접효과에 대한 Bootstrapping 결과가 제시되지 않고, 두 매개변수의 간접효과에 대한 결과만 제시되는 한계점이 있다. 이러한 한계점을 극복하기 위해 개별적으로 모델을 만들어 제시하기도 하지만 이 방법엔 모순이 발생하게 된다. SPSS에서 사용하는 Process Macro는 각 매개변수의 개별 간접효과의 통계적 유의성을 파악할 수 있기 때문에(Hayes, 2015) AMOS가 아닌 Process Macro를 활용하여 분석하였다.

먼저 준거변인인 관계중독을 예측하는 내현적 자기애의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F(1,438)=123.291, p<.001$), 설명력은 22%였다. 구체적으로 살펴보면, 관계중독에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였다($B=.572, t=11.104, p<.001$). 이는 내현적 자기애가 높을수록 관계중독이 증가한다는 것을 의미한다. 자세한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 회귀모형 검증 결과 (N=440)

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
내현적 자기애 → 관계중독	.572	.052	11.104***	0	.471	.673	123.291***	.220

*** $p<.001$

다음으로, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용이 순차적으로 매개하는 모형의 효과를 살펴보기 위해 Process Macro의 Model 6을 활용하여 분석하였다. 그 결과 관계중독을 예측하는 내현적 자기애, 정신화, 무조건적 자기수용의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F(3,436)=77.314, p<.001$), 설명력은 약 35%였다. 구체적으로 관계중독에 대한 내현적 자기애의 영향은 유의하지 않았으며($B=.083, t=1.123, p=.262$), 관계중독에 대한 정신화의 영향은 부적으로 유의하였다($B=-.510, t=-9.019, p<.001$). 또한 무조건적 자기수용은 관계중독을 유의하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다($B=-.075, t=-1.351, p=.177$). 자세한 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 순차매개효과 검증 결과 (N=440)

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
내현적 자기애 → 정신화	-.876	.04	-21.884***	0	-.954	-.797	478.911***	.522
내현적 자기애 → 무조건적 자기수용	-.507	.059	-8.620***	0	-.622	-.391	98.601***	.311
정신화 → 무조건적 자기수용	.070	.049	1.433	.153	-.026	.165		
내현적 자기애 →	.083	.074	1.123	.262	-.062	.228		
정신화 → 관계중독	-.510	.057	-9.019***	0	-.621	-.399	77.314***	.347
무조건적 자기수용 →	-.075	.056	-1.351	.177	-.184	.034		

*** $p<.001$

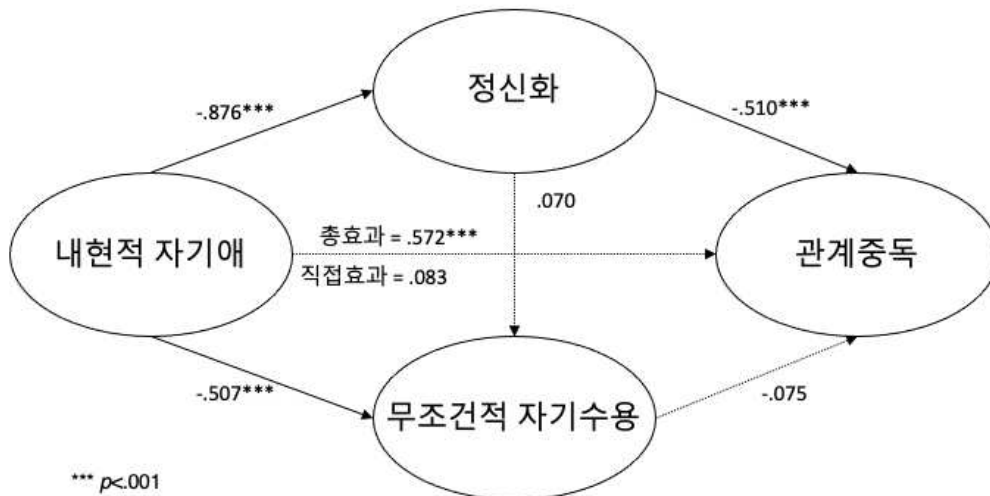
매개모형의 검증을 위해 Bootstrapping의 방법으로 10,000회 추출하여 총 효과와 직접 효과를 살펴보았다. 그 결과 총 효과는 통계적으로 유의하였으나($B=.572, t=11.104, p<.001$), 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(B

=.083, $t=1.123$, $p=.262$). 이 결과는 <표 9>에 제시하였고, 지금까지 살펴본 분석 결과를 종합한 최종 모형을 [그림 2]에 제시하였다.

<표 9> 총 효과와 직접 효과 결과 (N=440)

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
총 효과	.572	.052	11.104 ***	0	0.471	0.673
직접 효과	.083	.074	1.123	.262	-.062	.228

*** $p<.001$



[그림2] 최종 모형

마지막으로, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용이 매개하는 모형의 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000회로 설정하여 실시하였으며, 95%의 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다.

먼저 내현적 자기애가 정신화를 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 경로는 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의하였다($B=.446$, 95% Bias-corrected CI = $.349 \sim .549$). 즉, 내현적 자기애가 높을수록 정신화 발달에 실패하고, 낮은 정신화는 관계중독의 가능성을 높이는 것을 의미한다. 다음으로 내현적 자기애가 무조건적 자기수용을 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다($B=.038$, 95% Bias-corrected CI = $-.025 \sim .100$). 마지막으로 내현적 자기애가 정신화와 무조건적 자기수용을 순차적으로 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 경로의 간접효과 또한 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.005$, 95% Bias-corrected CI = $-.004 \sim .019$). 자세한 결과는 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과 (N=10,000)

간접효과 경로	Bootstrapping estimates		95% 신뢰구간	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
내현적 자기애				
→ 정신화	.446	.051	.349	.549
→ 관계중독				
내현적 자기애				
→ 무조건적 자기수용	.038	.031	-.025	.100
→ 관계중독				
내현적 자기애				
→ 정신화	.005	.006	-.004	.019
→ 무조건적 자기수용				
→ 관계중독				

VI. 논의

1. 연구 결과에 대한 논의

본 연구에서는 20~30대 성인 440명을 대상으로 내현적 자기애가 관계중독에 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 정신화와 무조건적 자기수용이 각각 매개하는지, 나아가 정신화와 무조건적 자기수용이 순차적으로 매개하는지에 대해 추가적으로 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 변인인 내현적 자기애, 관계중독, 정신화, 무조건적 자기수용 간에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 내현적 자기애와 관계중독은 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는 내현적 자기애 성향의 사람이 타인과의 관계에서 부적응적이며 역기능적인 관계를 맺는다는 선행연구 결과(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005; 박진숙, 2007; 현성민, 2016; 홍서윤, 2014)와 일치한다. 내현적 자기애는 정신화와 유의미한 부적 상관을 보였는데, 이는 내현적 자기애 성향의 사람이 자신이 느끼는 사고와 정서에 접근하여 그것을 다루고, 통제하고, 명료화하는 능력에 상당한 제한이 있다는 선행연구(Dimaggio et al, 2002)와 일치하는 결과이다. 또한 내현적 자기애와 무조건적 자기수용 간에도 유의미한 부적 상관이 있는 것이 확인되었다. 이는 여러 선행연구(장유선, 2016; 이청지, 김희정, 2016)와도 일치하는 결과인데, 내현적 자기애 성향의 사람은 타인의 반응에 민감하고 타인의 평가에 따라 자신의 가치를 결정하기 때문에 조건적으로 자기를 수용한다는 결과와 맥을 같이한다. 정신화와 무조건적 자기수용 간에도 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 정신화 수준이 낮을수록 불편하고 고통스러운 정서 경험

을 회피하려는 경향성이 높게 나타난다는 연구(김혜율, 김영근, 2018; 이은정, 2019), 정신화가 이루어지지 않을수록 수용이 어렵다는 결과를 보인 연구(이호섭, 2019)와 부합하는 결과이다. 다음으로 정신화와 관계중독은 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 정신화에 실패한 사람들이 대인관계 상황에서 타인의 반응에 대한 자신의 사고나 감정에 대한 성찰 수준이 낮아 자기중심적으로 해석하며, 분노나 적개심 같은 부정적인 정서를 경험한다(Bateman, 2006)는 선행연구 결과와 상응하는 결과이다. 마지막으로 무조건적 자기수용과 관계중독은 유의미한 부적 상관을 보였으며 이러한 결과는 무조건적 자기수용이 높은 사람은 자신과 타인을 수용하는 것에서 그치지 않고 타인도 자기를 수용한다고 느끼게 되어 불안이 현저히 감소하는 등 대인관계에서 부정적인 정서를 덜 경험한다(Chamberlain et al, 2001; Maccines, 2006)는 연구결과와 맥을 같이 하는 결과이다.

둘째, 내현적 자기애는 관계중독을 유의하게 예측하는 요인으로 확인되었다. 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 대인관계 문제가 많고(조영재 등, 2013) 대인관계 유능감은 낮다(박찬미, 2019)는 연구를 지지하며, 높은 내현적 자기애는 친밀한 관계에서 의존적이면서 과몰입적인 경향을 보여 관계중독에 정적 영향을 보인다는 선행연구(조연지, 2015)와 일치하는 결과이다. 내현적 자기애 성향을 보이는 사람은 자신과 친밀한 사람을 독립된 개체로 보기 보다는 자신과 유사하다고 생각하며, 타인의 평가를 자신을 중요한 존재로 만들어주는 요소라고 여기고, 타인의 존재를 자신의 자존감을 유지시키는 방법이라 여긴다. 즉 내현적 자기애 성향의 사람은 타인의 평가로 자기 자신의 중요성을 평가하고, 자신의 자존감을 유지하기 위해 타인에게 잘 보이려 노력하는데, 이러한 모습이 역기능적 대인관계의 구체적인 형태인 관계중독과의 관계를 설명한다고 볼 수 있다.

셋째, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 정신화가 유의미한 매개효과

를 지니는 것이 확인되었다. 이러한 결과는 자기에 성향과 정신화 실패가 유의한 정적 상관을 가지며(최지혜, 2016), 정신화 실패는 대인관계 문제와 정적 상관을 갖는다는 선행연구들(김은희, 2018; 최희숙, 2018)을 지지한다. 본 연구 결과 내현적 자기에 성향의 사람은 자신의 내적 상태나 경험에 대해 살피는 것을 회피하는 경향이 높고, 마음이 정신 현상임을 이해하지 못하여 마음 내부와 외부의 현실을 같은 것으로 인식함으로써 정서적 불편감을 경험할 가능성이 높은 것으로 확인되었으며, 이로 인해 타인과의 관계에서 위축되고 회피적인 태도를 가지며 타인에게 휘둘리는 경향, 자신의 권리를 주장하지 못하는 경향을 보이는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자기에 애적 응대성에 비해 자기에 애적 취약성이 정신화 실패와 더 높은 정적 상관을 보이며(최지혜, 2016), 대인관계에서 자신을 억제하고 자신이 없는 것처럼 행동한다는 선행연구를 지지한다. 또한 본 연구에서 내현적 자기에와 관계중독의 직접경로보다 정신화 변인 투입 후의 내현적 자기에와 관계중독의 간접경로 값이 낮아짐을 확인함으로써 정신화의 효과를 검증할 수 있었다. 즉 정신화의 실패는 내현적 자기에 성향의 사람이 타인과의 관계 상황에서 일어나는 상호작용의 해석(Allen et al, 2008)에 실패하는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 또한 본 연구의 결과는 내현적 자기에 성향 사람의 관계중독 개선에 있어 정신화 능력에 대한 개입의 중요성을 시사한다. 따라서 내현적 자기에 성향의 사람에게 정신화 능력을 발달시키기 위한 치료적 접근이 필요하며, 특히 상대적으로 상황에 압도되는 경향이 높은 내현적 자기에 성향의 사람은 경험으로부터 거리를 두고 자신의 생각, 감정 등을 성찰할 수 있는 능력을 발달시키기 위한 접근이 필요하겠다.

넷째, 내현적 자기에와 관계중독의 관계에서 무조건적 자기수용은 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 내현적 자기에 성향이 낮을수록 다른 사람의 평가에 상관없이 자신을 수용하며, 내적 경험에 휩싸이지 않고 거리를 두

고 경험을 관찰할 수 있다는 선행연구(장유선, 2016)와는 일치하지만, 자기수용이 높은 사람은 자신과 타인을 수용하는 것에 그치지 않고 타인도 자기를 수용한다고 느끼며 대인관계에서 부정적인 정서를 덜 경험한다는 선행연구(Chamberlain & Haaga, 2001; Maccines, 2006)와는 일치하지 않는 결과이다. 본 연구에서는 수용의 개념 중 비교적 구체적인 무조건적 자기수용의 개념을 활용하였고, 부적응적 대인관계 중에서도 특수한 현상인 관계중독의 관계에 대해 검증하였다. 넓은 범위의 개념에서는 관계가 검증되었으나 그 중 특수한 현상인 두 개념 간 관계를 검증한 연구는 충분하지 않은 상황이다. 아직까지는 직접적으로 확인된 적이 없으므로 추후 두 개념의 관계를 밝힐 수 있는 연구가 필요해 보이며, 두 개념의 관계를 제3의 변인이 영향을 미칠 가능성도 함께 탐색해볼 수 있을 것으로 보인다. 이러한 결과로 미루어 볼 때, 관계중독을 보이는 내현적 자기에 성향의 사람과의 상담에서는 무조건적 자기수용을 다루는 것보다 정신화의 수준을 다루는 것이 효과적인 개입이 될 수 있음을 시사한다.

다섯째, 내현적 자기에와 관계중독의 관계에서 정신화와 무조건적 자기수용은 순차적인 매개효과를 보이지 않았다. 순차매개모형 검증 시 간접효과1(내현적 자기에→정신화→관계중독)과 간접효과2(내현적 자기에→무조건적 자기수용→관계중독)가 유의하지 않아도 간접효과3(내현적 자기에→정신화→무조건적 자기수용→관계중독)이 유의하다면 모형이 유의하다(Hayes, 2015)는 논리에 따라 모형을 검증하였지만, 모형은 유의하지 않았다. 구체적으로 관계중독을 예측하는 내현적 자기에의 경로, 관계중독을 예측하는 무조건적 자기수용의 경로, 무조건적 자기수용을 예측하는 정신화의 경로가 유의하지 않았다. 이처럼 순차적인 매개효과가 유의하게 나타나지 않은 이유는 본 연구에서 설정한 변인들간의 관계에 대한 이론적인 토대가 아직 부족하기 때문인 것으로 보인다. 본 연구에서는 정신화가 무조건적 자기수

용에 영향을 미칠 것으로 모형을 설정하고 이를 검증하고자 하였으나, 이들의 관계가 반대이거나 혹은 양방향적일 가능성이 있을 수 있다. 이에 본 연구에서는 두 매개변인의 순서를 달리하여 추가적으로 검증해 보았는데, 그 결과 무조건적 자기수용과 정신화의 순차적인 매개효과(내현적 자기애→무조건적 자기수용→정신화→관계중독)는 유의하지 않았지만 무조건적 자기수용에서 정신화로 이어지는 단순경로는 유의하였다. 따라서 이러한 연구결과로 볼 때 정신화와 무조건적 자기수용이 서로 양방향적일 가능성이 있을 것으로 예측되므로, 추후 연구에서는 이들 두 개념의 방향성을 고려하여 연구모형을 설정할 필요가 있겠으며, 종단적 설계로 보다 명확하게 변인들 간의 인과관계를 밝힐 필요가 있어 보인다.

본 연구에서 순차적인 매개효과가 유의하지 않은 또 다른 이유로 측정의 문제를 생각해 볼 수 있을 것이다. 측정의 문제 첫 번째로는 정신화 측정이 있다. 국내의 정신화 측정 도구는 Hausberg 등(2012)의 정신화 질문지(MZQ), 박세미(2016)의 자기보고식 정신화 척도(SRMQ), Fonagy 등(2016)의 자기보고식 성찰기능 척도를 타당화한 차혜명(2018)의 한국형 성찰기능척도와 청소년을 대상으로 타당화한 김홍주와 김은영(2018)의 한국판 청소년 성찰기능 척도, Dimitrijević 등(2017)이 개발하고 이수림과 이문희가 번안 및 타당화한 한국판 Ments(2018)가 있다. 본 연구에서 사용된 정신화 측정 도구는 이 가운데 MZQ를 송현아(2014)가 재구성하여 타당화한 것이다. 정신화는 자동적/암묵적 차원과 통제적/외현적 차원의 정신화, 대상 측면에서 자기 지향과 타인 지향 정신화, 내부초점과 외부초점 정신화, 정신화의 내용적 측면에서 인지적 정신화와 정서적 정신화로 나누어볼 수 있는데, 본 연구에서 정신화 측정을 위해 사용한 도구가 이와 같이 다차원적인 정신화 능력을 충분히 반영하기에는 어려움이 있는 것으로 보인다. 최근 국내에서 정신화 연구가 활발히 진행되고 있는 만큼, 정신화 능력을 보다 총체적으로 담아낼 수 있는

측정도구의 보완이 필요할 것이다.

측정의 문제 두 번째로는 무조건적 자기수용 척도의 신뢰도를 고려해볼 수 있다. 단일 척도로서 비교적 최근에 만들어진 무조건적 자기수용 척도(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ)는 근래 자기수용 연구에서 널리 사용되고 있다(김광웅, 2007; 김사라형선, 2005; 김윤희, 2008; 문민정, 2008; 서은경, 2011; 이기은, 2008; Davies, 2006, 2008a, 2008b; Hall, 2009; Scott, 2007; Thompson, 2008). USAQ는 REBT이론에 근거한 것으로, 이론에서 추출한 20개의 항목으로 구성되어 있다. 그러나 수렴타당도나 변별타당도가 검증되지 않아 척도의 심리측정적 특징이 충분히 검토되지 않았다는 단점이 있다(Williams & Lynn, 2011). 또한 무조건적 자기수용 척도는 자기수용의 구체적인 내용들을 담고 있지 못하고 있다. 국내에서 USAQ를 활용하여 진행한 연구들 중 대다수가 적절하지 않다고 판단되는 문항을 제외하고 사용하고 있는데, 총 20문항 중 4개~11개까지 문항을 삭제한 후 활용하고 있다. 주로 전체-문항 간 신뢰도가 .2 이하인 문항을 삭제하지만 그 근거를 밝히지 않은 연구도 대다수이다. 이는 USAQ 척도가 사용자나 사용 상황에 따라서 서로 다른 신뢰도 및 타당도를 보이는 것으로, 척도가 불안정하다고 볼 수 있다. 따라서 무조건적 자기수용을 좀 더 정확하게 평가하기 위해서는 무조건적 자기수용에 대한 보다 명확한 정의를 마련하고, 이를 바탕으로 자기의 여러 측면들에 대한 구체적인 수용적 태도와 한국 문화의 특수성을 반영하는 새로운 무조건적 자기수용 척도의 개발이 필요하다고 본다.

2. 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

1) 연구의 의의

본 연구는 관계중독에 영향을 미치는 요인을 규명하여 개입 방안에 대한 기초를 마련하고자 내현적 자기애, 정신화 및 무조건적 자기수용의 구조적 관계를 살펴보았으며, 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 선행연구를 통해 내현적 자기애 성향은 자기 자신을 비롯해 타인과 접촉하고 관계를 맺는데 어려움을 보이는 것으로 확인되어 온 만큼 정신화와 관련이 있을 것으로 가정하였고, 본 연구 결과 정신화는 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이에 내현적 자기애와 관계중독의 관계를 이해함에 있어 정신화가 강력한 설명 변인임을 자료를 통해 확인하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 이제까지 정신화는 경계선 성격장애와의 관련성에 대해 주로 연구되어 왔는데, 본 연구를 통해 관계중독과의 관련성에 대해 탐색함으로써 정신화 연구의 외연을 확대하였다는 데에 의의가 있다.

셋째, 내현적 자기애와 관계중독의 관계에서 무조건적 자기수용이 어떠한 역할을 하는지에 대해서는 아직까지 연구가 많이 이루어지지 못하였는데, 비록 무조건적 자기수용의 매개효과는 검증되지 않았으나 본 연구를 통해 탐색적으로나마 이들 변인 간의 관계를 확인하였다는 데에 의의가 있다.

2) 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 제시하는 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 통해 진행되었다. 그렇기 때문에 바람직한 방향으로 왜곡하여 응답하였을 가능성이 있고, 실제와 다르게 응답할 가능성이 있었을 것으로 보인다. 또한 정신화 능력을 측정하는 문항에 제대로 답하기 위해서는 자신에 대한 이해가 기반되어야 하는데, 그렇지 못

한 경우에는 자신의 경험에 대해 과대보고나 과소보고를 할 가능성이 있다. 정신화는 다차원적이고 역동적인 특성을 갖기 때문에 자기보고식 질문지의 결과가 한 사람의 정신화 능력을 온전히 반영한다고 보기 어렵다. 따라서 관찰자 평정이나 인터뷰, 실험 등을 통해 보다 면밀하고 깊이 있는 정신화 능력의 측정이 이루어질 수 있도록 연구를 수행할 필요가 있을 것으로 보인다. 또한 자기보고식 설문 방식의 경우 본인을 좋게 보이려는 의도가 개입될 소지가 있으므로 이를 통제할 수 있는 사회적 바람직성 척도 (SDS-17) 등과 함께 실시할 필요가 있다.

둘째, 앞서 논의에서 언급하였듯이 본 연구에서는 측정 도구의 한계로 인해 척도가 측정하고자 하는 바를 충실히 측정하지 못했을 가능성이 있다. 다차원적인 정신화의 측면을 측정하기 위해서는 자기보고식 설문뿐만 아니라 보다 다양한 방법을 복합적으로 사용해야 정확한 결과를 얻을 수 있을 것이다. Dimaggio와 Brune가 정신화 능력을 측정하기 위해 개발한 카툰 정신화 능력 측정 도구(A Novel Cartoon-based task)(Brune et al, 2015), 마음 이론에 입각하여 마음상태를 측정하는 성인용 눈으로 마음읽기 테스트(Reading the Mind in the Eyes Test-Adult revised version: RMET)(Baron-Cohen et al, 1997), 실제 에피소드가 주어졌을 때 그 상황에 대한 생각을 묻는 상위인지 자각 척도(Metacognition Awareness Scale, MAS)(박헌정, 2005)등을 활용하여 정신화의 다차원적인 측면을 측정할 수 있으며, 후속 연구에서는 보다 정확한 측정을 위해 이와 같은 방법을 활용할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 내현적 자기애와 정신화 간 상관관계가 매우 높은 것으로 나타났다. Cohen, Cohen, West와 Aiken(2003)이 제시한 기준에 의하면 상관계수가 .2와 .4 사이일 경우 두 변인은 다소 관련성이 있고, .4와 .7 사이면 높은 관련성을 나타내며, .7 이상이면 매우 높은 관련성을 나타낸다고 해석

할 수 있다. 본 연구에서 두 변인 간 상관은 $-.723$ 으로 매우 높은 관련성을 나타내고 있다. 두 개념이 함께 사용된 선행연구에서도 $.72$ (최지혜, 2016), $.779$ (이지연, 2019) 등 $.7$ 이상의 상관을 보인 것으로 보아 두 개념이 일관적으로 매우 유사한 것을 알 수 있다. 선행연구와 본 연구의 결과를 종합하여 볼 때 두 개념이 서로 독립적이지 않을 가능성이 있음을 시사한다. 즉 두 개념이 매우 유사하기 때문에 비슷한 개념을 두 번 측정했을 가능성이 있다. 선행 연구에서 외현적·내현적 자기애에 따른 정신화 능력, 외현적·내현적 자기애가 대인관계문제에 미치는 영향에서 정신화의 매개효과를 검증한 연구는 있었지만, 내현적 자기애와 정신화의 직접 경로 혹은 정신화와 내현적 자기애의 직접 경로를 확인한 연구는 없었다. 그렇기 때문에 추후 연구에서는 이 두 개념 간 관계에 대해 밝힐 수 있는 연구가 필요해보이며, 두 변인을 함께 사용할 경우 반드시 상관 값을 고려하여 개념을 정리하고 연구문제를 제시해야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 관계중독을 연구하기 위해 개인의 고유한 성격적 변인을 설정하여 관계중독과의 영향력을 검증하였다. 하지만 아직까지 관계중독으로 이어지는 심리적 기제에 대한 탐색은 부족한 실정이다. 따라서 관계중독으로 이어질 수 있는 개인의 심리적 기제에 대한 다양한 경로를 설정하고 연구할 필요성이 있다. 차후 관계중독을 보이는 집단과 일반인 집단을 구분하여 각 집단의 심리적 구조에 대한 집단 간 비교연구를 진행한다면 관계중독으로 이어지는 심리적 기제에 대한 탐색을 구체적으로 할 수 있을 것으로 예상된다.

마지막으로, 본 연구에서는 변인 간의 관계에 있어서 상대적으로 안정적인 성격 변인인 내현적 자기애를 독립변인으로 설정하고, 다수의 선행연구에서 심리치료를 통해 향상시킬 수 있다고 제안된 정신화 능력을 매개변인으로 설정하고 연구를 진행하였다. 하지만 보다 명확한 인과관계를 증명하고자

한다면 실험연구나 종단연구로 진행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990.
- 강연우 (2004). 자기애와 방어유형 및 대인관계 특성의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애. 서울: 학지사.
- 김가령, 박준호, 이민규 (2018). 아동기 대인외상 경험이 초기 성인기 관계 중독에 미치는 영향: 심리적 수용과 자기체계 손상의 이중매개효과. 한국심리학회지: 건강, 23(4), 1051-1073.
- 김경진 (2013). 대학생의 자아분화와 대인관계능력 간의 관계: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. 가천의과학대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 김사라형선 (2005). 무조건적 자기수용 증진 프로그램의 개발과 적용. 한국가정관리학회지, 23(5), 161-170.
- 김선영 (2013). 대학생의 내현적 자기애 성향과 부적응적 분노표현의 관계: 지각된 사회적 지지와 공감의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김세광 (2017). 내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향: 정서조절곤란과 지각된 사회적 지지의 매개효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수민 (2016). 심리적 외상경험이 관계중독에 미치는 영향 : 주관적 고통 감내력의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김이슬, 권혁철 (2015). 부모의 과보호적 양육태도와 관계중독과의 관계에서 내현적 자기애의 매개효과. 재활심리연구, 22(3), 517-530.

- 김지훈, 장유진 (2020). 불안정 성인애착과 대인관계문제의 관계: 자기결정적 고독동기로 조절된 정신화의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 773-798.
- 김혜율, 김영근 (2018). 정신화, 고통감내력 및 경험회피의 관계: 정서인식 명확성의 매개된 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1219-1238.
- 박세란, 이훈진, 신민섭 (2005). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 정서 특성. 한국임상심리학회. 24(2), 255-266.
- 박연주 (2008). 성인의 애착과 낮은 자존감이 관계중독에 미치는 영향 : 수도권 거주자를 대상으로. 호서대학교 벤처전문대학원 석사학위논문.
- 박윤애 (2020). 대학생의 내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향 : 자아분화의 매개효과. 남서울대학교 복지경영대학원 석사학위논문.
- 박정은 (2020). 지각된 스트레스와 도박문제의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박진숙 (2007). 내현적 자기애 성격성향 청소년의 분노표현양식과 대인관계 문제. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박한나 (2006). 초기대상관계와 관계중독간의 관계 : 미성숙한 방어유형의 매개효과. 한동대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박헌정 (2005). 상위인지 자각 척도의 개발 및 타당화. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 반건호 (2013). 애착이론으로부터 정신화까지: 배경과 임상적 의의. *Psychoanalysis*, 24, 9-20.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기애 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. *상담학연구*. 15(6), 2417-2435.

- 백승혜, 현명호 (2008). 내현적, 외현적 자기애성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. *한국임상심리학회*, 27(4), 1001-1017.
- 백윤미 (2020). 애착외상과 대인관계문제의 관계: 정신화의 매개효과. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 백진옥, 염시창 (2007). 청소년의 자기에 성향과 내재화, 외현화 문제의 관계. *교육연구*, 30, 65-88.
- 서경현, 양승애 (2012). 간호사의 강박신념, 경험회피, 에이즈에 대한 지식 및 태도와 에이즈 공포 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 731-746.
- 양도연, 천성문 (2020). 대학생의 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 무조건적 자기수용과 자기방어적 양가성의 매개효과. *재활심리연구*, 27(3), 163-179.
- 오은정 (2015). 2014학년도 상명대학교 서울캠퍼스 학생생활연구. *상명대학교 학생생활연구*, 28, 1-133.
- 우상우 (2014). 관계중독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개발. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 우성범, 남숙경, 이승민, 양은주 (2012). 이차원적 자기애적 성향과 연애관계 양상의 관계: 투자모델을 중심으로. *한국심리학회: 사회 및 성격*, 26(1), 87-101.
- 유성희 (2009). 성인여성의 애착유형과 중독성향간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 967-982.
- 윤호균 (2005). 심리 상담의 치료적 기제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치*

- 료, 17(1), 1-13.
- 이기은, 조유진 (2009). 성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향 - 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로. *인간발달연구*, 16(2), 191-204.
- 이미영 (2019). 내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향: 고통감내력과 자기위로능력의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수림, 이문희 (2014). 상담 및 심리치료 성과의 핵심 요인: 정신화(mentalizing)의 이해와 적용. *인간연구*, 0(27), 95-139.
- 이수현 (2009). 여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이어진, 최수미 (2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 의사소통능력의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 209-224.
- 이우정 (2018). 성인의 내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향: 자기비난의 매개효과. 국민대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은정 (2019). 대학생의 내면화된 수치심이 경험회피에 미치는 영향: 정신화와 고통감내력의 매개효과. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이의선 (2004). 관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민 (2009). Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준 타당도 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 173-189.
- 이정은, 조용래 (2007). 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 939-961.

- 이지연 (2019). 외현적 자기애와 내현적 자기애가 대인관계 문제에 미치는 영향 정신화의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이청지, 김희정 (2016). 내현적 자기애와 학교생활적응의 관계에서 무조건적 자기수용과 청소년기 불안의 매개효과. 학습자중심교과교육학회, 16(11), 1187-1213.
- 이하람 (2016). 유기불안이 관계중독에 미치는 영향 : 부적응적 정서조절방략의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜란, 홍혜영 (2012). 중학생의 내현적 자기애와 분노표현의 관계에서 분노반추의 매개효과. 청소년시설환경, 10(2), 43-55.
- 이호섭 (2020). 정신화가 우울 및 불안에 미치는 영향에서 정서인식 명확성과 심리적 수용의 매개효과 아동기 정서적 외상을 경험한 성인을 대상으로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 임전옥, 장성숙 (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. 인간이해, 33(1), 159-184.
- 장선정, 임영진 (2015). 부정적 신체상과 우울증상의 관계: 무조건적 자기수용의 조절효과. 교육치료연구, 7(3), 519-529.
- 장유선 (2016). 청소년의 내현적 자기애와 무조건적 자기수용: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정다운 (2021). 초기 성인기의 성인 불안정 애착이 관계중독에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험 회피의 매개효과. 인지행동치료. 14(3), 477-489.
- 조연지 (2015). 대학생의 내현적자기애가 관계중독경향에 미치는 영향: 자기개념명확성, 분리개별화의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원

- 석사학위논문.
- 차명숙 (2005). 에니어그램 프로그램이 중학생의 자아수용 및 타인수용에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 차타순 (2001). 자기애적 성격성향자의 심리적 특성과 비행성향에 관한 연구. 동아대학교 박사학위논문.
- 최연화 (2012). 대학생의 자아분화, 성인애착, 관계중독과 친밀한 관계에 대한 두려움의 관계. 상담학연구, 13(2), 689-704
- 최지혜 (2016). 자기애 성향과 정신화. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 최현아 (2014). 청소년의 외상 경험과 정신화 능력이 품행장애 성향에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 최희숙 (2018). 여대생의 경계선 성격특성이 대인관계문제에 미치는 영향 정신화 및 분노반추의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 추미례, 이영순 (2014). 무조건적 자기수용 척도 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(1), 27-43.
- 하지현, 유재학 (2008). 경계성 인격장애와 자기애적 인격장애: 코후트의 영향. 한국정신분석학회, 19(1), 9-13.
- 한수정 (2016). 자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정. 서울: 학지사.
- 한진주 (2007). 어린시절 경험과 관계중독의 패턴연구 - 에니어그램과 대상관계 이론적 접근. 에니어그램연구, 4(2), 135-161.
- 현성민 (2016). 내현적 자기애 성향과 외로움의 관계 : 적대감과 분노표현방식의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 홍서윤 (2014). 내현적 자기애 성향이 대인관계 문제에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 청소년학연구, 21(12), 73-95.

- 황선정 (2014). 자기애성 성격의 인지구성 : 구성주의 레퍼토리 그리드의 적용. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 황영주 (2013). 자기애 성향자의 연애타도가 이성관계 만족에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 황종건 (2000). 소집단 자기표현활동이 초등학생의 자아수용의 의사소통 능력에 미치는 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Adams, K. M., & Robinson, D. W. (2001). Shame Reduction, Affect Regulation, and Sexual Boundary Development: Essential Building Blocks of Sexual Addiction Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 8(1).
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Alex Redcay & Sheila McMahon (2019): Assessment of relationship addiction, *Sexual and Relationship Therapy*.
- Allen JG, Fonagy P, Bateman AW. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Antonsen B. T., Johansen M. S., R. F. G., Kvarstein E. H., & Wilberg T. (2015). *Is reflective functioning associated with clinical symptoms and long-term course in patients with personality disorders?*. Comprehensive Psychiatry.
- Bateman,A., & Fonagy,P. (2013). Mentalization-Based Treatment. *Psychoanalytic Inquiry*, 33, 595-613.
- Bateman,A., & Fonagy,P. (2006). *Mentalization-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*. Oxford University Press.

- Bateman,A., & Fonagy,P. (Eds.). (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Pub.
- Bateman,A., Bolton,R., & Fonagy,P. (2013). Antisocial Personality Disorder: A Mentalizing Framework. *FOCUS: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry, 11(2)*, 178-186.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism violence and aggression; The dark side of high self-esteem. *Psychological Review, 103*, 5-33.
- Baron-Cohen, S., Jolliffe, T., Mortimore, C., & Rovertson, M. (1997). Another advanced test of theory of mind: Evidence from very high-functioning adults with autism or Asperger Syndrome. *Journal of child Psychology and Psychiatry, 38*, 813-822.
- Berscheid. (1999). “The greening of relationship science,” *American Psychologist, 54*, 260-266.
- Boileau, I., Nakajima, S., & Payer, D. (2015). Imaging the D3 dopamine receptor across behavioral and drug addictions: Positron emission tomography studies with [(11)C]-(D)-PHNO. *European Neuropsychopharmacology, 25(9)*, 1410-1420.
- Bouchard M -A ,Target M ,Lecours S ,Fonagy P ,Tremblay L -M ,Schachter A ,& Stein H . (2008). Mentalization in Adult Attachment Narratives: *Reflective Functioning, Mental States, and Affect Elaboration Compared Psychoanalytic Psychology, 25(1)*, 47-66.
- Bowlby, J. (2014). *존 볼비의 안전기지*. (김수임, 강예리, 강민철 역). 학지사. (원전은 1988년에 출판)

- Brent, B. K., Holt, D. J., & Keshavan, M. S. (2014). Mentalization-based treatment for psychosis: linking an attachment-based model to the psychotherapy for impaired mental state understanding in people with psychotic disorders. *Israel journal of psychiatry, 51*(1), 17.
- Brüne, M., Walden, S., Edel, M. A., & Dimaggio, G. (2015). Mentalization of complex emotions in borderline personality disorder: The impact of parenting and exposure to trauma on the performance in a novel cartoon-based task. *Comprehensive psychiatry*.
- Buck, T., & Amos, S. (2000). Related addictive disorders (Report No. CG030040). *US Department of Education, Office of Educational Research and Improvement*.(ERIC Document Reproduction Service No. ED440345).
- Burkett, J. P., & Young, L. J. (2012). The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love, and addiction. *Psychopharmacology, 224*(1), 1-26.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 19*, 163-176.
- Cooper, A. M. (1981). *Narcissism*. In S. Arieti, H. Keith, & H. Brodie (Eds.), *American Handbook of Psychiatry, Vol. 4* (pp. 297-316). New York: Basic Books.
- Cooper, A. M. (2000). Further development in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. In E. F. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and distress: A structural equation modeling approach, Cognitive Therapy and Research, 24*,

713-730.

- Davies, M. F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24, 113-124.
- Diamond, D., Yeomans, F., & Keefe, J. R. (2021). Transference-Focused Psychotherapy for Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder (TFP-N). *Psychodynamic psychiatry*, 49(2), 244-272.
- Dougher, M. J. (1994). *The act of acceptance*. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.37-45). Reno, NV: Context Press.
- Drozek, R. P., & Unruh, B. T. (2020). Mentalization-based treatment for pathological narcissism. *Journal of personality disorders*, 34(Supplement), 177-203.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd Ed.). New York: Springer.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living* (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Ellis, A., Harper and Robert Almer. (1979). *A guide to rational living*(3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Ellis, A. (1977). *Psychotherapy and the value of a human being*. 58 In A. Ellis and R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 99-112). New York: Springer.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power

- analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*, 1149–1160.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in Psychology*, *7*, 687.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(1), 20–36.
- Fonagy, P., Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *J Clin.* 411–430.
- Fonagy, P., Luyten, P. (2012). *The multidimensional construct of mentalization and its relevance to understanding borderline personality disorder*. In: Fotopoulou A, Pfaff D, Conway MA. From the couch to the lab: Trends in psychodynamic neuroscience. Oxford: Oxford University Press. p.405–426.
- Fonagy, P., Gergely, G., & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of child psychology and psychiatry*, *48*(3-4), 288–328.
- Fonagy, P. (1991). Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *The International Journal of Psychoanalysis*.
- Fonagy, P. (2005). 애착이론과 정신분석. (반건호 역). 도서출판 빈센트. (원전은 2001년에 출판)
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their

- role in self-organization. *Developmental psychopathology*, 9(04), 679-700.
- Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53, 527-532.
- Gersten, S. P. (1991). Narcissistic personality disorder consists of two distinct subtypes. *Psychiatric Times*, 8, 25-26. Greenberg, Safran.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Gross, M. (1999). Imposed versus self-generated questions: Implications for reference practice. *Reference & User Services Quarterly*, 53-61.
- Hausberg, M.C., Schulz, H., Piegler, T., Happach, C.G., Klöpfer, M., Brütt, A.L., & Andreas, S. (2012). Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire(MZQ). *Psychotherapy Research*, 22(6), 699-709.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, A. F. (2015). PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석. 이형권 (번역). 신영사. (원전은 2013에 출판).
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism:

- A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of research in personality*, 31(4), 588-599.
- Hotchkiss, S. (2003). *Why is it always about you?: The seven deadly sins of narcissism*. FreePress. (이세진 역. 나르시시즘의 심리학). 서울: 교양인.
- Innamorati, M., Imperatori, C., Harnic, D., Erbuto, D., Patitucci, E., Janiri, L., ... & Fabbricatore, M. (2017). Emotion regulation and mentalization in people at risk for food addiction. *Behavioral Medicine*, 43(1), 21-30.
- Kernberg OF. (1983). Object relations theory and character analysis. *J Am Psychoanal Assoc*, 31, 247-271.
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. NewYork, NY: Norton.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self. A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Litchfield, B., Litchfield, N. (2001). *Christian counseling and family therapy*(4th ed). Canberra: Litchfield Family Services Centre.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- Martha R. Bireda. (2005). 사랑중독증 : 이제 나를 잃지 않고도 사랑할 수 있다. 서울: 학지사.
- Masterson, J. F. (1993). *The emerging self: A developmental, self, and*

object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self. New York: Brunner/Mazel.

Masterson, J. F. (2013). *The narcissistic and borderline disorders: An integrated developmental approach.* Routledge.

May, G. G. (2007). *Addiction and grace: Love and spirituality in the healing Of addictions.* Harper On.

Mayers, M.G., Stewart, D.G., & Brown, S.A. (1998). Progression from conduct disorder to antisocial personality disorder following treatment for adolescent substance abuse. *American Journal of Psychiatry, 155*(4), 479-485.

Morton J. (1989). The origins of autism. *New Sci.* 44-47.

Nestler, E. J., & Malenka, R. C. (2004). The addicted brain. *Scientific American, 290*(3), 78-85.

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction, 101*(s1), 142-151.

P. Luyten, P. Fonagy, A. Lemma, and M. (2012). *Target, Depression.* In P. Fonagy & A. Bateman (Eds.), *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice* (pp.385-417), Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Redcay, A., & Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity, 25*(1), 80-95.

Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., & Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American journal of drug and alcohol abuse, 36*(5), 261-267.

- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality, 29*, 1-23.
- Sanches, M., & John, V. P. (2019). Treatment of love addiction: Current status and perspectives. *The European Journal of Psychiatry, 33*(1), 38-44.
- Savov, S., & Atanassov, N. (2013). *Deficits of affect mentalization in patients with drug addiction: Theoretical and clinical aspects*. International Scholarly Research Notices, 2013.
- Schaeffer, B., & Mc Elhny, K. (1997). *Is it love or is it addiction?* Center City, Minnesota: Hazelden.
- Schlenker, B. R., Soraci, S., & McCarthy, B. (1976). Self-esteem and group performance as determinants of egocentric perception in cooperative groups. *Human Relations, 29*, 1163-1176.
- Shrauger, J. S., & Lund, A. K. (1975). Self- evaluation and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality, 43*, 94-108.
- Smith, S., & Petty, R. (1996). Message framing and persuasion: a message processing analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 257-268.
- Smith. D.E. (2012). The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of Psychoactive Drugs. Jan-Mar, 44*(1): pp1-4.
- Sroufe, L., Carlson, E. A., Levy, A. K., & Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and psychopathology, 11*(01), 1-13.
- Susan P. (2011). *Addiction to Love*. Random house, Inc., New York.

- Thomas Whiteman & Randy Petersen. (2004). *Victim of Love?* USA: Nav Press.
- Verheugt-Pleiter A, Deben-Mager M. (2006). Transference-focused psychotherapy and mentalization-based treatment: brother and sister? *Psychoanalytic Psychotherapy*, 20(4) 297-315.
- Wink, P. (1991a). Self-and Object relatedness in adult women. *Journal of personality*, 59(4), 769-791.
- Wink, P. (1991b). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Wolfe, J. L. (2000). Assessment and treatment of compulsive sex/love behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 18, 235-246.
- Zou, Z., Song, H., Zhang, Y., & Zhang, X. (2016). Romantic love vs. drug addiction may inspire a new treatment for addiction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1436.

Abstract

The Effect of Covert Narcissism to Relationship Addiction: The mediating Effects of Mentalization and Unconditional Self Acceptance

JeongJoo, KIM
Department of Psychology
Graduate school of
Sungshin University

In order to find out the factors affecting Relationship Addiction, this study verified whether Mentalization and Unconditional Self-Acceptance have a mediating effect in the relationship between Covert Narcissism and Relationship Addiction. Specifically, it was verified whether Mentalization and Unconditional Self-Acceptance mediate the relationship between Covert Narcissism and Relationship Addiction, and furthermore, whether the two variables mediate sequentially. To this study, data were collected on 440 adults aged 19 to 39, and analyzed using Covert Narcissism Scale, Relationship Addiction Questionnaire, Mentalization Questionnaire, and Unconditional Self-Acceptance Questionnaire. The results of this study are as follows. First, it was found that Covert Narcissism, Relationship Addiction, Mentalization, and Unconditional Self-Acceptance all had a significant correlation. Second, Mentalization was found to significantly mediate the relationship between Covert Narcissism and Relationship Addiction. Third, it was found that Unconditional Self-Acceptance did not significantly mediate

the relationship between Covert Narcissism and Relationship Addiction. Fourth, it was confirmed that the sequential mediation of Mentalization and Unconditional Self-Acceptance was not significant in the relationship between Covert Narcissism and Relationship Addiction. This study is meaningful in that it provided basic data on the mechanism and path from Covert Narcissism to Relationship Addiction, suggesting that it is necessary to intervene in the level of Mentalization when consulting the problem of Relationship Addiction of people with Covert Narcissism.

부 록

1. 내현적 자기에 질문지

각 문항을 잘 읽고 자신에게 맞다고 생각되는 번호에 체크해 주세요.						
번호	질문 내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통이다	대체로 그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 모든 사람들이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3	비판 받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서, 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해 갈피를 못잡고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해올 때 종종 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주기를 요구할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5
13	나는 내가 잘한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	1	2	3	4	5

16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
17	나는 내게 부족한 것(예를 들면, 외모나 돈, 혹은 능력 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18	때때로 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람들이 나의 결점을 알아차리진 않을까 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
31	나는 창피스러운 일을 당하면, 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나, 친하지 않은 사람 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5
35	나는 나에게 득이 될 때만 ‘공평의 원칙’을 지킨다.	1	2	3	4	5
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5

37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해 주었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
39	나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데, 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
41	누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43	항상 다른 사람으로부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44	나의 문제는, 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45	기회가 된다면, 나는 죄책감 없이 다른 사람들을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

2. 관계중독 질문지

다음은 다른 사람과의 관계에서 자신이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 문항입니다. 문항을 잘 읽고 연인 관계에서 주로 자신의 경험과 일치하는 곳에 표시하여 주십시오.						
번호	질문 내용	매우 그렇다	대체 그렇다	보통이다	대체 그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1	나는 사랑에 빠지면 상대의 관심을 독차지하고 싶어진다.	1	2	3	4	5
2	나는 너무 빨리 그리고 너무 쉽게 사랑에 빠진다.	1	2	3	4	5
3	나는 사랑에 빠지면 환상에서 깨어나지 못하며, 심지어 중요한 일을 해야 할 때도 스스로 통제가 잘 되지 않는다.	1	2	3	4	5
4	때때로 혼자라서 외로울 때, 평소 사람을 사귄 때의 눈높이를 낮추거나 나의 수준보다 낮은 사람과 사귄 때도 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 사랑을 하게 되면 그 사람을 구속하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 일단 누군가에게 정이 들면 쉽게 정을 떼지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
7	누군가에게 매력을 느끼면, 그 사람이 나와 어울리지 않을 것이라는 경고 사항들을 모두 무시하게 된다.	1	2	3	4	5
8	나는 사랑에 빠지거나 이성을 선택할 때 첫 눈에 끌림이 중요하며 천천히 시간을 두고 사랑에 빠지는 것은 불가능하다.	1	2	3	4	5
9	평소에는 사람들 잘 믿지 못하지만, 사랑에 빠지면 상대방의 신뢰성이 부족할지라도 믿는 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 사랑을 지키기 위해 상대방보다 더 많이 노력하고 책임지려 한다.	1	2	3	4	5
11	‘사랑’ 과 ‘이성교제’ 만이 나의 유일한 관심사다.	1	2	3	4	5
12	나는 사랑하고 있지 않을 때면 외로워서 어쩔 줄을 몰라 한다.	1	2	3	4	5
13	나는 혼자 있는 것을 견딜 수 없으며, 고독을 즐기지 않는다.	1	2	3	4	5
14	사랑을 할 대상을 찾지 못할까봐 너무 두렵다.	1	2	3	4	5
15	나는 연애를 하지 못하면 내 자신이 뭔가 온전하지 못한 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
16	내가 사랑에 빠졌을 경우나 상대방이 헤어질 것이라고 위협할 경우에는 그 사랑의 어떤 요구도 거절하지 못한다.	1	2	3	4	5

17	상대방이 원하는 사람이 되기 위해 많은 노력을 한다. 상대방을 기쁘게 할 수 있다면 내가 원하거나 필요한 것, 가치 있다고 여겨지는 것들을 희생할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	내가 사랑에 빠지면 내가 보고 싶은 것만 본다. 불안을 억누르고 환상을 충족시키기 위해서 현실을 바로 보지 못하고 왜곡한다.	1	2	3	4	5
19	나는 사랑을 할 때면 이별로 인한 불안감에 고통 받고 싶지 않아서 어떻게든 그 관계를 유지하려고 하며, 우울함과 외로움은 물론 상대방의 무시, 부정, 학대 등의 고통스런 감정도 기꺼이 참아낸다.	1	2	3	4	5
20	나는 현실적으로 사귄 수 있는 사람을 만나는 것보다 만날 수 없더라도 내가 사랑하는 사람에 대한 환상이 더욱 중요하다.	1	2	3	4	5
21	나는 남에게 버림받는 것이 두렵고, 심지어 사소한 거절에도 버림받는 것처럼 느껴지는 건 너무 끔찍한 일이다.	1	2	3	4	5
22	나는 내 사랑을 거절했던 사람을 쫓아다니고 그들의 마음을 바꾸려고 필사적으로 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 사랑에 빠지면 상대방에게 과도한 소유욕과 질투심을 느낀다.	1	2	3	4	5
24	나는 사랑에 빠지면 충동을 통제할 수 없다.	1	2	3	4	5
25	나는 사랑하는 사람의 일거수일투족을 확인하고 싶은 강한 욕구를 느낀다.	1	2	3	4	5
26	나는 내가 사랑하는 사람이 이미 임자 있는 몸이라 해도 그 사람을 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
27	나는 삼각관계에서는 수단과 방법을 가리지 않고 그 사랑을 쟁취하는 것이 옳다고 믿는다.	1	2	3	4	5
28	나에게 사랑이란 세상 그 무엇보다 중요한 것이다.	1	2	3	4	5
29	나는 연애를 하고 있지 않을 때라도, 항상 내가 한때 사랑했던 사람이나 미래에 다가올 완벽한 내 이상형과의 사랑을 꿈꾼다.	1	2	3	4	5
30	나는 사랑에 빠지면 마치 마법에 걸린 것처럼 그 감정에 저항할 수 없으며 판단력이 흐려진다.	1	2	3	4	5

3. 정신화 질문지

각 문항을 잘 읽고 자신의 현재 모습과 가장 가까운 번호에 체크해 주세요.						
번호	질문 내용	매우 그렇 않다	대체 그렇 않다	보통 이다	대체 그렇 다	매우 그렇 다
1	만약 누군가 나를 지적하거나 공격하면 두려움이 점점 커질 것이다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람의 설명은 내 감정을 이해하는데 약간 도움이 된다.	1	2	3	4	5
3	때때로 감정들이 나 자신을 위협하게 할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 데이트, 선물, 포옹과 같은 현실적인 증거가 있어야만 누군가 정말 나를 좋아한다고 믿는다	1	2	3	4	5
5	대체로 아무것도 느끼지 않는 편이 낫다.	1	2	3	4	5
6	종종 나는 내 감정을 조절할 수 없다.	1	2	3	4	5
7	관계가 변할 수 있다고 믿는 건 내게 어렵다.	1	2	3	4	5
8	나는 신체적인 긴장이나 불쾌감에 완전히 압도되지 전까지는 감정을 무시하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	감정에 대해 이야기하는 것은 그 감정을 더 강하게 만든다.	1	2	3	4	5
10	때때로 나는 회상을 통해 그 당시의 감정을 알게 된다.	1	2	3	4	5
11	긴장하면 자주 내가 느끼는 감정을 인식하기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	누군가 나를 지적하거나 공격하는 것에 대해서 위협을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	누군가 내 앞에서 하품을 하는 것은 그가 나와서 교제를 지루해하는 것이다.	1	2	3	4	5
14	대체로 나의 생각이나 느낌을 다른 사람들과 나누고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
15	종종 나조차도 내 안에서 무슨 일이 일어나는지 모르겠다.	1	2	3	4	5

4. 무조건적 자기수용 질문지

다음의 문항을 잘 읽고 주로 자신의 경험과 일치하는 곳에 표시하여 주십시오.						
번호	질문 내용	매우 그렇 않다	대체 그렇 않다	보통 이다	대체 그렇 않다	매우 그렇 않다
1	다른 사람이 나에게 칭찬을 하면 나의 장점이나 능력에 대한 것 보다 칭찬이 나에게 주는 느낌에 대해 더 관심이 간다.	1	2	3	4	5
2	어떤 중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이다.	1	2	3	4	5
3	누가 나에게 부정적인 평가를 하면 나는 그것을 내 행동이나 능력을 발전시킬 수 있는 기회로 받아들인다.	1	2	3	4	5
4	나는 사람들 중에는 중요한 사람과 덜 중요한 사람이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	내가 비록 큰 실수를 저지른다면 실망스럽긴 하겠지만, 나 자체에 대한 생각에는 변함이 없다.	1	2	3	4	5
6	가끔 내가 좋은 사람인지 나쁜 사람인지에 대해 생각하곤 한다.	1	2	3	4	5
7	내가 가치 있는 사람이 되려면 나에게 중요한 사람으로부터 사랑을 받아야 한다.	1	2	3	4	5
8	나는 목표를 세울 때 그 목표를 달성해서 인정받는 것보다 내 자신이 행복해질 수 있는 것이 더 중요하다.	1	2	3	4	5
9	여러 가지를 잘하는 사람은 타인도 잘하게 할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	내가 얼마나 가치가 있는 가는 다른 사람과 비교해서만 알 수 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 인간이라는 사실만으로도 가치가 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
12	부정적인 평가를 받으면 그것을 마음에 받아들이기 어렵다.	1	2	3	4	5
13	나는 목표를 정할 때 내 가치를 드러낼 수 있는 것으로 정한다.	1	2	3	4	5
14	어떤 일을 잘못하면 내 가치가 떨어진다고 생각한다.	1	2	3	4	5
15	자기 일에 성공한 사람은 특별한 가치가 있는 사람이다.	1	2	3	4	5

16	나에게 있어서 칭찬은 내가 가치 있는 사람이라고 말해주기 보다는 좋은 사람이라고 말해주는 것이다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람이 나를 인정해주지 않더라도 나는 스스로 가치 있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
18	내가 가치 있는 사람인지를 판단하기 위해 타인과 비교하지 않는다.	1	2	3	4	5
19	내가 비난을 받거나 어떤 일을 잘못할 지라도 한 인간으로서 가치가 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
20	나의 가치를 한 인간으로서 판단하는 것은 좋은 생각이 아니다.	1	2	3	4	5

*역채점 문항 : 1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 (총 11 문항)

**본 연구에서 활용한 문항 : 2, 5, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19 (총 11 문항)