



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 교수지도
석사학위 청구논문

심리적 부모화 경험과
성인모색기 외로움의 관계
: 자기비난과 자기침묵의
순차매개효과

2025

성신여자대학교 대학원
심리학과
송 윤 지

심리적 부모화 경험과
성인모색기 외로움의 관계
: 자기비난과 자기침묵의
순차매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2025년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

송 윤 지

인 준 서

송윤지의 석사학위 논문으로 인준함

2025년 6월

심사위원장 박 혜 경 (인)

심 사 위 원 진 경 선 (인)

심 사 위 원 이 정 윤 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 성인모색기에 해당하는 성인 남녀를 대상으로 심리적 부모화와 외로움 간의 관계를 자기비난과 자기침묵이 각각의 변인이 매개하는지, 연이어 두 변인이 순차적으로 매개하는지를 검증하는 데 있다. 이를 위해 성인모색기에 해당하는 만 18세 이상 29세 이하 국내 성인 남녀 360명을 대상으로 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵 척도를 사용하여 자료를 분석하였으며, 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵은 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 직접 효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 넷째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다섯째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵의 순차매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구는 심리적 부모화로부터 외로움을 경험하게 되는 기제 및 경로에 관한 기초 정보를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 또한, 상담 장면에서 심리적 부모화를 경험을 가진 사람들의 외로움을 경감시키기 위해 자기비난에 개입할 필요성이 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언에 관하여 논의하였다.

주요어: 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵, 성인모색기

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	8
1. 부모화	8
1) 부모화의 정의 및 유형	8
2) 부모화의 원인	10
3) 부모화의 영향	11
2. 외로움	12
1) 외로움의 개념	12
2) 부모화와 외로움의 관계	14
3. 자기비난	15
1) 자기비난의 개념	15
2) 부모화와 자기비난의 관계	16
3) 자기비난과 외로움의 관계	17
4. 자기침묵	18
1) 자기침묵의 개념	18
2) 부모화와 자기침묵의 관계	19
3) 자기침묵과 외로움의 관계	20
5. 자기비난과 자기침묵	21

1) 자기비난과 자기침묵의 관계	21
III. 연구문제 및 가설	22
1. 연구 모형	22
2. 연구문제 및 가설	23
IV. 연구 방법	25
1. 연구 대상	25
2. 측정 도구	26
1) 심리적 부모화 척도	26
2) 외로움 척도	27
3) 자기비난 척도	28
4) 자기침묵 척도	28
3. 분석 방법	30
V. 연구 결과	31
1. 연구 대상자의 특성	31
1) 연구대상자의 인구통계학적 특성	31
2) 성별에 따른 주요 변인들의 차이	33
3) 출생순위에 따른 주요 변인들의 차이	33
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	35
3. 매개효과 검증	37
4. 간접효과 검증	40
VI. 논의	43

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 심리적 부모화 척도의 문항구성	27
<표 2> 외로움 척도의 문항구성	27
<표 3> 자기비난 척도의 문항구성	28
<표 4> 자기침묵 척도의 문항구성	29
<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석	32
<표 6> 성별에 따른 주요 변인들의 독립표본 t-test 결과	33
<표 7> 출생순위에 따른 주요 변인들의 ANOVA 결과	34
<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과	36
<표 9> 매개효과 검증 결과	39
<표 10> 간접효과 Bootstrapping 결과	41
<표 11> 대안적 모형 간접효과 Bootstrapping 결과	42

그림 목 차

[그림 1] 연구 모형	22
[그림 2] 최종 모형	37
[그림 3] 대안적 모형	42

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

Erickson(1968)은 성인 초기 발달과업으로 친밀한 관계 형성을 제시하였으며, 이 시기에 친밀감이 성취되지 않으면 고립의 위기를 경험한다고 보았다. 이는 친밀한 관계의 부재가 고립감이나 외로움의 위험요인이 될 수 있음을 나타낸다. 2024년 청년층 심리적 안녕 실태 보고서에 따르면, 20대는 30대보다 발달과업 수행 정도를 낮게 인식하고 있으며, 부정적 정신건강 지표도 더 높게 나타났다(경기복지재단, 2024). 보건복지부에서 발표한 2024년 고독사 사망자 실태조사 결과, 고독사 사망자 중 자살 사망자 비율은 20대가 59.5%로 가장 높았다. 이와 같은 자료로 미루어 볼 때, 20대가 성인기로 이행하는 과정에서 30대와 다른 경험을 하고 있으며, 성인 초기라는 범주 안에서도 보다 세분화된 접근이 필요함을 보여준다.

이러한 맥락에서 Arnett(2014)은 성인 초기 하위 개념으로 18세~29세를 성인 모색기로 제시하였고, 해당 시기의 특징으로 불안정성을 강조하였다. 성인 모색기는 직업과 연애 관계의 변화가 빈번하며, 정신건강 문제 발생 가능성이 높고, 잦은 변화로 인해 안정적인 사회적 지지를 받기 어렵다고 한다. 반면, 30대 이후는 보다 안정적인 직업과 장기적인 관계를 형성하는 경향이 있어 성인 모색기인 18-29세와 차별화된다. 따라서 본 연구에서는 Arnett(2014)의 성인 모색기 개념을 활용하여, 성인 초기 중에서도 18~29세에 초점을 맞추어 살펴보고자 하였다.

Arnett(2006)은 성인모색기 사람들은 어린이와 청소년과 달리 부모로부터 독립할 수 있으며 대부분이 이 기회를 활용하지만, 부모의 영향을 부분적으로 내재하기 때문에 정체성을 완전히 바꾸는 데 한계가 있다고 보고하였다. 이에 따라, Borchet et al.(2018)은 성인 모색기를 부모화의 결과를 조사하기에 흥미로운 시기라고 제시하였다. 또한, 어린 시절의 부모화 경험은 18-24세에 해당하는 성인모색기 여성의 정체성 발달을 완수하는 데 어려움을 초래하며, 개인적인 대안을 탐색하지 않고 부모의 가치에 기초하여 조기에 확립하는 경향이 많다고 보고하였다(Fullinwider-Bush & Jacobvitz, 1993). 한편, 아동기 부모화와 성인기의 정신병리의 관계를 메타분석 연구에서는 유의미한 성별 차이가 발견되지 않았다(Hooper et al., 2011). 이를 바탕으로, 본 연구에서는 성별에 관계없이 과거 부모화 경험이 성인모색기에 미치는 영향에 초점을 두고자 하였다.

부모화는 부모와 자녀의 역할이 역전되는 현상을 의미하며, 자녀의 역할에 따라 도구적 부모화, 정서적 부모화, 불공평성으로 구분된다(Jurkovic, 1997). 다수의 선행연구에서 부모화의 하위 유형 중 도구적 부모화가 사회적 소외감 및 높은 스트레스 등 부정적인 영향을 미친다고 보고하는 한편(Early et al., 2006; Gray et al., 2008), 도구적 부모화가 대인관계에서 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 상이한 결과가 나타났다(Jankowsk et al., 2013; Thirkield, 2002). 이에 Davies(2002)는 부모화의 일관성 있는 연구 결과를 도출하기 위해 명확한 개념적 정의를 가진 하위 유형으로 구분해야 한다고 주장했다. 특히, 부모화의 부정적 영향은 정서적 부모화와 불공평성과 관련이 있으며, 전현수(2013)는 이를 포괄하는 개념으로 ‘심리적 부모화’를 제안하였다. 이후 국내 연구들에서는 심리적 부모화 개념을 바탕으로 우울(나한별, 이정윤, 2024; 정연목, 서수균, 2021), 일중독(김은주, 이문희, 2023), 대인관계(김지민, 현명호, 2017), 자기분화(선상화, 김수현, 2023)

등에 미치는 영향을 분석하였다. 이에 본 연구에서도 전현수(2013)가 제안한 바와 같이, 정서적 부모화와 불공평성을 심리적 부모화로 정의하였다.

Buecker et al.(2021)은 1976년부터 2019년까지 성인 모색기의 외로움을 조사한 결과, 연도가 증가함에 따라 외로움의 수준이 선형적으로 증가한다고 보고하였다. 이러한 외로움에 영향을 미치는 다양한 요인이 연구되어 온 가운데, 부모화는 외로움의 예측 요인 중 하나로 제시되었다. Barnett와 Parker(1998)는 아동의 부모화가 역할 역전과 과도한 책임으로 인해 사회적 고립, 정서적 소외, 가족 내 의사소통 단절 등을 경험하게 하며, 아동의 외로움을 유발할 가능성을 제시하였다. 실제로 Preciado(2020)는 인종과 무관하게 부모화가 성인기의 외로움을 증가시키는 요인임을 확인하였고, 부모화된 자녀는 아동기를 온전히 경험하지 못했기 때문에 성인기에도 지속적으로 외로움을 경험한다고 보고하였다(Chojnacka, 2020). 이에 본 연구에서는 아동기에 부모화를 경험한 사람들이 성인 모색기에서도 외로움을 느낄 것으로 가정하였다.

이처럼 심리적 부모화가 외로움에 직접적으로 영향을 미칠 가능성도 있지만, 다른 변인들이 이들 간의 관계를 매개하여 심리적 부모화가 외로움에 간접적으로 영향을 미칠 가능성도 존재한다. 이에 본 연구에서는 심리적 부모화와 외로움의 관계를 매개하는 변인으로 자기비난과 자기침묵을 가정하였다.

자기비난(self-criticism)은 개인이 자신을 부정적이거나 가혹하게 평가하는 과정이다(Shahar et al., 2015). 심리적 부모화는 자기비난에 영향을 미칠 것으로 보이는데, 심리적 부모화와 자기비난의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 부족한 실정이지만, Byng-Hall(2002)은 자신의 발달 수준을 초과하는 부모화를 경험한 아이는 상당한 자기비난과 죄책감을 경험한다고 하였다. 또한, Schorr과 Goldner(2023)는 부모화된 관계를

경험한 자녀가 부모의 부정적 감정을 내면화하게 되어 수치심과 자기비난이 유발된다고 설명하였다. 또한, Bowen(1978)의 가족체계이론에서는 가족을 상호작용하는 역동적인 체계로 간주하며, 가족 구성원 간 관계가 개인의 정서적·심리적 발달에 영향을 미친다고 설명한다. 이에 부모화를 직접적으로 다룬 연구는 아니지만 이와 유사하게 가족 간의 상호작용을 나타내는 개념으로 볼 수 있는 부모-자녀간 의사소통이나 부모의 심리적 통제와 자기비난과의 관계를 살펴본 연구에 의하면, 부모-자녀 간 역기능적 의사소통이 자기비난과 유의한 상관성이 있으며(전유진, 2022), 부모의 심리적 통제도 자기비난과 유의한 관계를 보이는 것으로 나타났다(송소영, 2024). 이러한 연구들은 부모화와 자기비난 간의 연관성을 간접적으로 시사하므로, 자녀의 부모화 경험이 자기비난을 유발할 가능성을 고려할 필요성을 제기한다.

이러한 자기비난은 외로움에 영향을 미칠 가능성이 있다. 선행연구에 따르면 자기 비판적인 인지적 특성이 외로움과 관련 있는 인지적 요인으로 나타났다(Besser et al., 2003). 또한, 자기비난이 높은 사람들은 사회적 지지를 낮게 지각하는 경향이 있으며(Priel & Besser, 2000), 대인관계에서 낮은 소속감을 느낀다고 보고되었다(Dinger et al., 2015). 이는 자기비난이 사회적 관계에서 외로움으로 연결될 가능성을 시사한다. 실제, 자기비난은 외로움을 예측하는 변인으로 밝혀진 바 있으며(Besser et al., 2003; Wiseman et al., 2006), 국내 연구에서도 자기비난과 외로움 간의 높은 정적 상관성이 나타났다(김예진, 2022). 이러한 선행 연구를 바탕으로 볼 때, 자기비난과 외로움 사이에 유의미한 관계가 나타날 수 있다.

다음으로, 심리적 부모화와 외로움의 관계를 매개할 가능성이 있는 또 다른 변인으로 본 연구에서는 자기침묵을 가정하였는바, 자기침묵은 친밀한 관계를 유지하기 위한 상호작용으로 애착이론과 관계 속 자기(self-in-relation)

이론에 근거한다(Jack, 1991). 이러한 관점에서 자기침묵은 대인관계와 사회적 맥락에 영향을 받는 사회적 요인으로 볼 수 있는데(Jack, 1991; Emran, 2020), 선행연구에 의하면 심리적 부모화로 인해 자기침묵이 유발될 가능성이 있는 것으로 나타났다. Jurkovic(1997)는 부모화된 사람은 자신에게 주어진 역할을 수행함으로써 부모로부터 받게 되는 사랑과 인정을 위해 자신의 감정을 감추며 자기 본연의 모습으로 살아가지 못한다고 하였다. 다시 말해 부모화된 사람들은 사회화 과정에서 착하고 순응적이기를 바라는 기대를 학습하면서, 타인과의 친밀한 관계를 위해 자신의 감정이나 욕구, 생각을 드러내지 않는 경향이 있는데, 이는 곧 Jack과 Dill(1992)이 제시한 자기침묵 개념과 연결될 수 있을 것으로 보인다. 심리적 부모화와 자기침묵간의 관계를 직접적으로 살펴본 연구에서도, 심리적 부모화와 자기침묵은 유의한 정적 상관을 보였으며(나한별, 이정윤, 2024; 정연목, 2021), 심리적 부모화가 자기침묵을 유발하며, 이는 외로움을 거쳐 우울에 영향을 미친다고 보고된 바 있다(김소영, 안명희, 2025). 이러한 연구들을 고려할 때, 심리적 부모화를 경험한 개인이 자기침묵을 나타낼 가능성이 시사된다.

이처럼 심리적 부모화로 인해 영향을 받는 자기침묵은 나아가 외로움에 영향을 미칠 것으로 보인다. Jack(1991)은 자기침묵을 하는 개인은 내면으로부터 소외를 경험하게 된다고 보고하였으며, Crothers(2001)는 정서적 연결감이 낮은 관계에서 자기침묵과 외로움이 함께 나타나는 경향이 있으므로 자기표현의 역제가 정서적 고립으로 이어질 수 있다고 설명하였다. 이와 관련하여, 신영숙(2008)은 자기침묵을 하는 사람들은 관계 유지를 위해 타인이 수용할만한 생각이나 감정만 표현하는 경향이 있기 때문에 타인과 진정한 친밀감을 느끼기 어렵고, 사회적 철회 행동으로 인해 외로움을 많이 경험한다고 하였다. 아울러, 자기침묵과 외로움간의 관계에서 유의한 정적

상관이 보고되었으며(김소영, 안명희, 2025; 김예진, 2022; Besser et al., 2003), 이에 따라 자기침묵 성향이 높은 개인은 외로움을 더 크게 느낄 가능성이 높다고 시사된다.

한편, 본 연구에서 매개변인으로 가정한 자기비난과 자기침묵 간에도 순차적인 관계가 있을 것으로 보인다. Besser 등(2010)은 자기비판 수준이 높은 사람은 자신의 성격과 행동에 대해 자기처벌을 하고 수치심을 느끼기에 스스로 침묵할 가능성이 있다고 설명하였다. 또한, 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵이 매개효과가 있는 것으로 나타났으며(김성희, 2019), 우울과 외로움은 상호 영향을 미치는 심리적 요인으로 보고되었다(Cacciopo et al., 2006; Erzen & Çikrikci, 2018). 이러한 연구 결과는 자기비난이 자기침묵을 매개로 외로움과 연결될 가능성을 시사한다. 아울러, 자기비난과 외로움의 관계에서 자기침묵이 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(김예진, 2022; Besser et al., 2003). 따라서, 자기비난이 높은 개인은 자기 침묵으로 이어질 가능성이 높으며, 이는 외로움을 경험하는 데 영향을 미치는 중요한 심리적 기제로 볼 수 있다.

따라서 이러한 선행연구들을 모두 종합해볼 때 심리적 부모화와 자기비난, 자기침묵, 외로움 간의 관계를 유추해볼 수 있다. 그러나, 선행 연구에서는 이러한 변인들 간의 관계를 부분적으로 살펴보는 데 그쳤으며, 심리적 부모화에 따른 자기비난, 자기침묵, 외로움의 경로를 통합적으로 설명하는 연구는 찾아보기 어려운 실정이다.

이에 본 연구에서는 만 18세부터 29세 성인 초기 남녀를 대상으로, 심리적 부모화가 외로움에 미치는 영향을 자기비난과 자기침묵이 각각 매개하는지 살펴보고, 나아가 심리적 부모화가 자기비난과 자기침묵을 거쳐 순차적으로 매개하는지 살펴보고자 하였다. 이를 통해 자기비난과 자기침묵이 심리적 부모화와 외로움 간의 중요한 매개 요인으로

밝혀진다면, 심리적 부모화로 인한 외로움의 심리적 기제에 대한 이해를 높일 수 있으며, 심리적 부모화를 경험한 성인 초기 내담자들이 외로움을 호소하는 경우, 인지적, 사회적 요인을 고려한 상담 개입 전략을 개발하는데 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

II. 이론적 배경

1. 부모화

1) 부모화의 정의 및 유형

선행연구들은 자녀가 부모를 돌보는 것에 대해 ‘부모로서의 자녀(parental child)’, ‘부모화(parentification)’, ‘역할 역전(role reversal)’ 과 같이 다양한 정의로 설명해왔다(Champion et al., 2010). Minuchin 등(1967)은 부모로서의 자녀(parental child)라는 용어를 처음 사용하였으며, 이는 경제적 또는 사회적 요인(예: 부모의 실직)으로 인해 가정에서 부모의 책임을 맡는 아동(예: 식사준비, 동생 돌보기)을 의미한다. 이후, 현재는 이러한 역할을 하는 사람들을 가리켜 부모화된 자녀라는 용어를 사용하는데, 부모화(parentification)라는 용어는 Boszornemeyi-Nagy의 맥락적 가족치료 이론에서 처음 제안된 개념으로, 가족 체계 내에서 부모가 해야 하는 역할을 자녀가 대신하는 것을 뜻한다(Boszornemeyi-Nagy & Spark, 1973). Kabat(1996)는 역할 역전(role reversal)을 어머니와 딸의 관계에서 자녀가 부모의 정서적 욕구를 충족시키는 역할을 하는 것으로 정의하였다.

Jurkovic(1997)은 부모화를 자녀가 담당하는 역할 특성에 따라 도구적 부모화, 정서적 부모화, 불공평성으로 분류하였다. 도구적 부모화는 가족의 물리적 유지를 위해 필수적이고 기능적인 과업을 책임지도록 강요받은 것을 말하며, 구체적인 예로는 청소, 요리, 빨래, 장보기, 형제 돌보기, 아픈 가족 간호하기 등 가사 노동과 돈 벌기와 같은 경제활동이 포함된다. 정서적 부모화는

가족들의 사회적·정서적 요구를 충족시켜주는 것으로, 자녀가 가족들을 위로하고 보호하며, 가족 내 갈등을 중재하기도 하고, 돌봄과 배려를 통해 안정감을 주고 정서적 지지 등의 활동을 하는 것을 포함한다. 불공평성은 가족 구성원이 개인의 능력과 자원, 부담 및 의무 등의 측면에서 공정한 관계 내에서 책임을 나눠서 하고 있는지, 책임을 지는 것에 대해 가족들로부터 인정을 받는지와 관련된다(Jurkovic, 1997, 재인용: 윤성희, 2017).

Jurkovic(2014)은 부모화를 돌봄의 지속성과 정도에 따라 파괴적 부모화, 적응적 부모화, 건강한 비부모화와 유아화의 네 가지 유형으로 구분하였다. 파괴적 부모화(destructive parentification)란 자녀가 발달 단계에 부적절한 정서적 또는 도구적 책임을 과도하게 떠맡는 것을 의미한다. 이 경우 자녀는 그러한 책임을 지는 것이 자신의 정체성을 대표하는 특성으로 인식하게 되고, 이로써 가족 내 하위체계 간 경계는 유지되지 않게 된다. 적응적 부모화(adaptive parentification)는 자녀가 과도한 정서적 또는 도구적 책임을 지는 하지만, 일시적으로 자녀가 돌봄 행동을 수행하는 것을 의미하며, 이 경우 자녀는 자신의 특정한 역할에 제약되지 않고 가족들로부터 지지를 받으며 공정한 대우를 받게 된다. 건강한 비부모화(healthy non-parentification)란 문화와 발달 수준을 고려했을 때 자녀가 적절한 수준의 정서적 또는 도구적 책임을 지는 동시에 가족 구성원들은 자녀의 노력을 인정하고 상호 간의 노력을 기울이는 관계를 갖는 것을 의미한다. 마지막으로, 유아화(infantilization)는 자녀가 부모로부터 정서적 또는 도구적인 돌봄을 기대받지 않으며, 부모가 자녀의 욕구를 과도하게 충족시켜주기 때문에 발달에 필수적인 과제들을 경험하지 못하는 것을 의미한다(Jurkovic, 2014).

2) 부모화의 원인

부모화의 원인은 다양한 이론적 관점에서 설명되고 있다. 애착이론에 따르면, 자녀가 부모에게 충분한 수용과 보살핌을 받지 못하는 상황에서 부모화 현상이 발생하며, 오히려 부모가 자녀에게 보살핌을 받기를 원하기 때문에 자녀가 부모와의 근접성을 유지하기 위해 부모 역할을 도맡아 하게 되는 것으로 보았다(Bowlby, 1980; West & Keller, 1991). 이러한 부모와의 반복적인 상호작용을 통해, 자녀는 자신의 부모로부터 보살핌을 받고 싶은 욕구가 오히려 부모에게 고통을 초래할 수 있음을 알게 되며, 이에 따라 자신의 애착 행동은 억제하고 부모를 보살피는 것을 해결책으로 선택하게 된다(West & Keller, 1991).

대상관계이론과 자기심리학에서는 부모가 자녀의 실제 욕구와 감정에 공감하고 반응하는 것이 결여되는 경우 부모화 현상이 발생할 수 있다고 설명한다(Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995). Winnicott(1965)은 자녀의 진짜 욕구와 감정에 반응해 주지 않는 부모에 대해 논하였는데, 이러한 부모들은 자녀가 자신의 욕구를 충족시켜 줄 때에만 자녀에게 반응하는 경향이 있다(Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995; Langford & Clance, 1993). 또한, 부모가 자신의 원가족으로부터 자신의 감정과 욕구에 대한 반영, 이해 및 수용을 받아본 경험이 부족하고 의존욕구를 충족하지 못한 경우, 자녀를 자기대상(self-object)의 역할로 삼아 결핍된 욕구를 채우려 하며, 이 과정에서 부모는 자녀에게 특정한 역할을 부여하여 부모화 현상의 원인으로 작용할 수 있다(Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995; Miller, 1981).

3) 부모화의 영향

부모화된 자녀들은 부모를 대신하여 자신의 발달 수준에 적절하지 않은 수준의 돌봄을 제공하고, 이를 충분하게 수행하지 못할 경우 자기를 비난하게 되면서 다양한 정서적인 어려움을 겪기도 한다(Byng-Hall, 2002). 부모화 경험은 수치심과 관계가 있는 것으로 나타났으며(공인원, 홍혜영, 2015; 신주연, 2003), 아동기의 부모화 경험은 우울과 불안을 증가시키는 것으로 나타났 다(이정선, 2011; Cho & Lee, 2018; Hooper & Wallace, 2010, 재인용: 김소영, 안명희, 2025). 이처럼 부모화 경험은 개인의 성격 발달과 대인관계, 심리적 문제 등에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

다수의 선행연구에서는 부모화의 하위 유형 중 도구적 부모화가 사회적 소외감 및 높은 스트레스 등 부정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다(Early et al., 2006; Gray et al., 2008). 그러나 일부 연구에서는 도구적 부모화가 대인관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 상이한 결과를 제시하기도 하였다(Jankowsk et al., 2013; Thirkield, 2002). 국내 연구에서도 이현아(2011)는 도구적 부모화가 정서가 발생하는 과정에 영향을 크게 미치지 않으므로 역기능적이라 보기 어렵다고 주장하였으며, 선진(2013)은 도구적 부모화와 대인관계 문제는 부적으로 상관이 있다고 하였다.

부모화의 부정적 영향은 도구적 부모화보다 정서적 부모화 및 불공평성과 더 관련이 높다는 선행연구들(강원희, 2010; 강지희, 2008; 김민재, 2009; 문비, 2006; 전소연, 2009, 재인용: 전현수, 2013)이 있다. 이에 Davies(2002)는 부모화의 일관성 있는 연구 결과를 도출하기 위해 명확한 개념적 정의를 가진 하위 유형으로 구분해야 한다고 주장했다. 특히, 부모화의 부정적 영향은 정서적 부모화와 불공평성과 관련이 있음을 고려하여, 전현수(2013)는 이를 포괄하는 개념으로 ‘심리적 부모화’를 제안하였다.

이후 국내 연구들에서는 심리적 부모화 개념을 바탕으로 우울(나한별, 이정윤, 2024; 정연목, 서수균, 2021), 일중독(김은주, 이문희, 2023), 대인관계(김지민, 현명호, 2017), 자기분화(선상화, 김수현, 2023) 등에 미치는 영향을 분석하였으며, 본 연구에서도 이러한 흐름을 반영하여 심리적 부모화 개념에 초점을 두고자 한다.

2. 외로움

1) 외로움의 개념

외로움은 인간 존재의 본질적인 일부로, 모든 인간이 삶의 과정에서 경험하는 보편적인 현상이다(Rokach, 1990). 외로움은 추상적이고 복잡한 개념으로 연구자들에 의해 다양한 방식으로 정의되었다. Peplau와 Perlman(1982)은 외로움이 개인이 원하는 관계와 실제 관계 간의 차이에서 비롯되는 심리적 상태라고 하였다. Weiss(1973)는 외로움에는 정서적 외로움(emotional loneliness)과 사회적 외로움(social loneliness) 두 유형의 외로움이 존재한다고 주장하였다. 정서적 외로움은 다른 사람과의 가깝고 친밀한 애착 관계의 부재로 발생하며, 최근 이혼했거나, 배우자와 사별했거나, 연인과 이별한 사람은 이러한 외로움을 경험할 가능성이 높다. 사회적 외로움은 친구, 동료들과 공통의 관심사와 활동을 공유하는 사회적 관계망의 부재로 인해 발생하며, 최근 새로운 사회적 환경으로 이주한 사람은 이러한 외로움을 경험할 가능성이 높다. 이처럼 외로움을 설명하는 이론과 견해는 학자 간에 조금씩 차이가 있지만 여기에는 공통되는 개념이 있는데(Perlman & Peplau, 1982), 첫째, 외로움은 개인이 경험하는 사회적 관계에서의 결핍 상태에서 비롯된다는 것이고, 둘째, 외로움은 개인의 주관적인

경험이며, 셋째, 외로움은 다른 부정적 정서와 마찬가지로 불쾌하고 심리적 고통을 유발하는 경험이라는 것이다.

외로움의 원인을 설명하기 위한 이론적 관점은 다양한데, 첫째 사회 욕구 이론이 있다. Bowlby(1973)의 애착이론을 기반으로 Weiss(1973)는 개인은 기본적으로 친밀감에 대한 욕구를 가지고 있으며, 친밀한 감정적 접촉의 부재로 사회적 욕구가 충족되지 못할 때 외로움이 발생된다고 하였다. 둘째는 인지적 접근으로, 인간은 현재의 대인관계 상황이 만족스럽지 않다고 지각할 때 외로움을 경험하게 되며(Peplau & Perlman, 1982), 개인이 관계에서 원하고 바라는 것과 실제 관계에서 충족된 정도 사이의 인지적 불일치로 인해 외로움을 경험하게 된다고 한다(Maranogi & Ickes, 1989, 재인용: 서영석, 2020). 셋째, 실존-현상학적 접근은 실존적 관점을 기반으로 외로움을 삶의 본질적이고도 유기적인 실재라고 가정하며(Moustakas, 1961), 외로움이란 어떤 상태인지, 사람들은 저마다 외로움을 어떻게 경험하는지에 초점을 둔다. 마지막으로 넷째는 상호영향론적 접근이다. 사회구성주의를 기반으로 한 이 접근에 따르면 사람들은 개인적인 요인과 문화·상황적인 요인들이 서로 상호작용하는 가운데 외로움을 경험하며(Sonderby & Wagoner, 2013), 맥락이나 발생 원인에 따라 사람들이 다양하고 복잡한 방식으로 외로움을 경험한다는 것을 알 수 있다(Asher et al., 1984; Terrell-Deutsch, 1999, 재인용: 서영석, 2020).

외로움이 우리에게 미치는 영향은 심각한데, 지속적인 외로움은 주의력, 인지, 감정, 행동의 손상을 초래하며, 유전적, 신경생물학적 기체에 영향을 미쳐 건강을 해치고 질병 및 사망률을 증가시킨다고 보고되었다(Hawkley & Cacioppo, 2010). Erickson(1968)은 성인 초기 발달과업으로 친밀한 관계 형성을 제시하였으며, 이 시기에 친밀감을 획득하지 못하면 고립의 위기를 경험한다고 보았다. 이는 친밀한 관계의 부재가 고립감이나 외로움의 위험요

인이 될 수 있음을 나타낸다. 또한, 국내 연구에서도 성인 초기의 외로움이 낮은 자기효능감, 대인관계 문제, 스마트폰 중독 증상과 관련이 있음을 보고하였다(이솔아, 양혜정, 2024; 임숙희, 신현지, 2020; 최은정, 장유진, 2023). 이러한 결과는 성인 초기의 외로움과 관련된 연구가 필요함을 시사한다. 이에 본 연구에서는 성인 초기 심리적 부모화 경험이 외로움에 부정적 영향을 미칠 것으로 가정하고, 두 변인의 관계를 살펴보고자 하였다.

2) 부모화와 외로움의 관계

부모화와 외로움의 관계를 직접적으로 다룬 선행연구는 부족한 실정이다. 그러나 Barnett와 Parker(1998)는 아동의 부모화가 역할 역전과 과도한 책임으로 인해 사회적 고립, 정서적 소외, 가족 내 의사소통 단절 등을 경험하게 하며, 아동의 외로움을 유발할 가능성을 제시하였다. 실제로 Preciado(2020)에 따르면, 인종과 관계없이 부모화가 성인기의 외로움을 증가시키는 요인임이 확인되었으며, 부모화된 자녀는 아동기를 온전히 경험하지 못했기 때문에 성인기에도 지속적으로 외로움을 경험한다고 보고되었다(Chojnacka, 2020). 국내 연구에서도 부모화가 외로움과 정적 상관성이 나타났다(김소영, 안명희, 2025). 또한, 전현수(2013)가 제시한 심리적 부모화 개념으로 외로움과의 관계를 분석한 연구들에서는 심리적 부모화가 외로움에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(윤성희, 2017). 이는 심리적 부모화의 정도가 높을수록 외로움을 더 많이 느낀다는 것을 의미한다. 이러한 선행연구들을 종합하여 보았을 때, 본 연구에서는 심리적 부모화 경험이 성인 초기의 외로움에 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측하였다.

3. 자기비난

1) 자기비난의 개념

자기비난(self-criticism)은 개인이 자신의 성격 특성이나 외모, 성과와 같은 측면을 부정적이거나 가혹하게 평가하는 자기평가 과정을 의미한다(Shahar et al, 2015). 이러한 자기비난은 심리적 부적응과 관련된 인지적 요인으로 나타났다(Besser et al., 2003; Cox et al., 2009). Blatt(1974)은 우울에 취약한 성격 특성 중 하나로 자기비난을 제시하였으며, 생의 초기 양육자와의 상호작용을 통해 우울에 취약한 성격인 자기비난이 형성된다고 보았다(Blatt et al., 1976).

Gilbert, Clarke, Hempel, Miles와 Irons(2004)는 자기비난이란 형태와 기능으로 구성되어 있다고 보았다. 형태적 측면에서 자기비난은 어려움에 직면한 상황에서 자기 자신에 대한 생각과 행동을 나타내며, 형태에 따라 자기비난(self-criticism)과 자기공격(self-attack)으로 분류된다. 자기비난은 어려움에 당면했을 때 자신에게 실망하고 열등감을 느끼게 되는 것이며, 자기공격은 자신을 혐오하고 증오하게 되는 상태를 의미한다. 기능적 측면에서 자기비난은 어려움에 직면한 상황에서 자기비난을 하게 되는 이유이며, 자기교정과 자기학대로 분류된다. 자기교정은 자기비난을 사용하는 이유가 자기비난을 할수록 집중력이 상승하고 나태해지지 않기 때문이며, 자기학대는 자신을 파괴하고 스스로에게 복수하기 위해 자기비난을 사용함으로써 정신병리에 취약한 것으로 보고되었다.

Thompson과 Zuroff(2004)는 자기비난을 비교를 통한 자기비난(comparative self-criticism)과 내면화된 자기비난(internalized self-criticism)으로 구분하였다. 비교를 통한 자기비난은 타인과 비교로 인해 자신을 부정적인 관

점으로 보게 되며, 대인관계에서 적대감과 혐오감을 드러낸다. 내면화된 자기 비난은 개인의 내적 기준과 자신을 비교함으로써 자신에 대한 부정적 관점을 의미하며, 자신에게 부과한 기준이 과도하게 높아 만성적으로 실패감을 경험하게 된다. 두 가지의 자기비난 모두 문제해결에 있어서 회피적인 성향을 보이며, 우울 등 신경증과 관련이 있는 것으로 나타났다(Dunkley & Grilo, 2007). 자기비난은 주로 우울증의 취약성 위험요인으로 조사되어 왔지만(Blatt et al., 2004), 사회불안, 외상후 스트레스 장애, 경계성 인격장애, 자해행동, 자살 성향(suicidality), 섭식 장애 등 다른 심리적 장애에도 중요한 역할을 하는 것으로 나타났으며, 이는 자기비난이 심리적 어려움에서 초진단적인 과정임을 시사한다(Shahar et al, 2015). 따라서 이러한 선행연구로 미뤄보아 자기비난은 형태와 기능에 관계없이 여러 심리적 부적응과 밀접한 연관성을 보인다. 따라서 본 연구에서는 자기비난을 기능과 형태에 따라 범주화하지 않고 단일 개념으로 살펴보았다.

2) 부모화와 자기비난의 관계

부모화와 자기비난의 관계를 다룬 선행연구에 따르면, 생의 초기 양육자와의 상호작용을 통해 우울에 취약한 성격인 자기비난이 형성되며(Blatt et al., 1976), Byng-Hall(2002)은 자신의 발달 수준을 초과하는 부모화를 경험한 아이는 상당한 자기비난(self-blame)과 죄책감을 경험한다고 하였다. 또한, Schorr과 Goldner(2023)는 부모화된 관계를 경험한 자녀가 부모의 부정적 감정을 내면화하게 되어 수치심과 자기비난을 유발한다고 설명하였다. Bowen(1978)의 가족체계이론에서는 가족을 상호작용하는 역동적인 체계로 간주하며, 가족 구성원 간 관계가 개인의 정서적·심리적 발달에 영향을 미친다고 설명한다. 이에 부모화를 직접적으로 다룬 연구는 아니지만 이와 유사하게

가족 간의 상호작용을 나타내는 개념으로 볼 수 있는 부모 자녀 간 의사소통이나 부모의 심리적 통제와 자기비난과의 관계를 살펴본 연구에 의하면, 부모-자녀 간 역기능적 의사소통이 자기비난과 유의한 상관성이 있으며(전유진, 2022), 부모의 심리적 통제도 자기비난과 유의한 관계를 보이는 것으로 나타났다(송소영, 2024). 이러한 선행연구들을 종합하여 보았을 때, 본 연구에서는 역기능적 가족 상호작용의 일환으로서의 부모화된 자녀가 자기비난을 경험할 가능성이 있을 것으로 예측하였다.

3) 자기비난과 외로움의 관계

Besser, Flett과 Davis(2003)는 자기비판적 인지 특성을 외로움과 관련된 인지적 요인으로 보았다. 자기비난이 높은 사람들은 사회적 지지를 낮게 지각하는 경향이 있으며(Priel & Besser, 2000), 대인관계에서 낮은 소속감을 느낀다고 보고되었다(Dinger et al., 2015). 이는 자기비난으로 인해 사회적 관계에서 외로움으로 연결될 가능성을 시사한다. 실제로, 자기비난이 외로움을 예측하는 변인으로 밝혀진 바 있으며(Besser et al., 2003; Wiseman et al., 2006), 국내 연구에서도 자기비난과 외로움 간의 높은 정적 상관성이 나타났다(김예진, 2022). 이러한 선행 연구를 바탕으로 볼 때, 자기비난은 외로움에 영향을 미칠 것으로 예상하였다.

4. 자기침묵

1) 자기침묵의 개념

Jack(1991)은 우울증 여성을 대상으로 한 면담을 바탕으로 자기침묵 개념을 이론화하였으며, 애착 이론 및 관계 속 자기(self-in-relation) 이론에 기반하여 친밀한 관계를 유지하기 위한 과정에서 나타나는 상호작용으로 볼 수 있다. 즉, 자기침묵은 사회화 과정에서 착하고 순응적이기를 바라는 기대를 학습하면서, 타인과 중요한 관계를 위해 자신의 감정이나 생각, 욕구를 드러내지 않는 것을 의미한다(Jack & Dill, 1992).

자기침묵은 네 가지의 하위요인으로 분류된다(Jack & Dill, 1992). 첫 번째 하위요인은 외적인 자가지각(externalized self-perception)이며, 개인이 자기 자신을 평가할 때 내적인 기준보다 타인의 시선이나 사회적 규범과 같은 외부적 기준에 따라 자신을 엄격하게 판단하고 부정적으로 평가하는 것을 의미한다. 두 번째 하위요인은 자기희생을 통한 돌봄(care as self-sacrifice)이며, 안정적인 애착을 유지하기 위해 친밀한 관계 내에서 타인의 욕구를 자기 욕구보다 중요시하는 것을 의미한다. 세 번째 하위요인은 자기침묵행동(silencing the self)이며, 자신의 감정, 생각, 행동을 억제함으로써 관계 내 갈등을 최소화하거나 회피하려는 행동을 의미한다. 마지막으로, 분리된 자기(divided self)는 여성적 성역할에 대한 사회적 기대에 부응하기 위해 외적으로는 순종적이고 온순한 태도를 드러내지만, 내면적으로는 분노와 반발심을 느끼는 것을 의미한다.

또한, 자기침묵은 대인관계에서 사회적 맥락에 의해 형성되고 변화하는 사회적 요인으로 볼 수 있는데(Jack, 1991), Emran(2020)는 자기침묵 이론을 ‘반영적(reflexive)’ 모델로 제시하며, 개인이 처한 현재의 사회적 맥락이

관계적 도식과 상호작용하여 결과적인 반응을 유발하는 중요한 요인이라고 설명하였다. 또한, 자기침묵은 인지적 요인뿐만 아니라 사회적 요인도 중요하게 고려하며, 특히 여성이 사회적으로 종속된 위치에 놓이게 되는 구조적 제약과 사회적 환경이 자기침묵과 관련되어 있음을 강조하였다(Emran, 2020).

이후 연구에서는 Jack(1991)이 제시한 자기침묵 개념이 여성에게만 국한된다는 가정과는 달리, 남성 또한 자기침묵을 한다는 연구 결과가 밝혀진 바 있으며(Page et al., 1996; Thompson, 1995), 자기침묵에서 성차가 존재하지 않는다는 주장도 제기되었다(Spratt et al., 1998). 또한, 자기침묵의 개념 및 이를 측정하는 도구가 남성과 여성 모두에게 사용할 수 있다는 제안(Remen et al., 2002)에 근거하여, 본 연구에서도 자기침묵의 역할을 특정 성에 제한하지 않고 살펴보았다.

2) 부모화와 자기침묵의 관계

Jurkovic(1997, 2001)은 부모화된 자녀는 요구된 역할을 수행하는 과정에서 자기 욕구를 지속적으로 억제하고 부인하게 되며, 그 결과 자신에게 필요한 욕구나 감정을 적절히 표현하지 못한다고 하였다. 또한, 이들은 부모로부터 받게 되는 사랑과 인정을 위해 자신의 감정을 감추며 본인의 모습으로 살아가지 못하는 경향이 있다. 부모화된 자녀는 자신의 욕구보다 부모의 욕구를 우선시하는 경험으로 인해 자신보다 타인의 욕구가 더 중요하다는 것을 내면화하게 되는데, 이와 같은 부모-자녀 관계의 역동은 내적작동모델을 형성하게 되고 이는 자녀의 성인기 대인관계에 영향을 미치게 된다(Hooper, 2007). 아울러, 부모화 경험은 거절과 유기에 대한 일반화된 두려움을 유발하게 된다(Katz, 2009). 이러한 부모화 경험은 개인이 자신의 욕구를 후순위로 두도록 만들며, 이에 따라 자기침묵을 강화할 가능성이 있다. 국내에서 대학생을 대상

으로 진행된 연구에서도 심리적 부모화와 자기침묵 간에 유의한 정적 상관을 보였으며(나한별, 이정윤, 2024; 정연목, 2021), 일부 연구에서는 부모화로 인해 자기침묵 수준에 영향을 미칠 가능성을 시사하였다(김소영, 안명희, 2025). 이에 본 연구에서는 심리적 부모화 경험이 자기침묵 수준을 높이는 요인으로 작용할 것으로 예상하였다.

3) 자기침묵과 외로움의 관계

Jack(1991)은 자기침묵을 하는 개인은 내면으로부터 소외를 경험하게 된다고 보고하였으며, Crothers(2001)는 정서적 연결감이 낮은 관계에서 자기침묵과 외로움이 함께 나타나는 경향이 있으므로 자기표현의 억제가 정서적 고립으로 이어질 수 있다고 설명하였다. 또한, 신영숙(2008)은 자기침묵을 하는 사람들은 관계를 유지하기 위해서 타인이 수용할만한 생각이나 감정만 표현하는 경향이 있으며, 타인과 진정한 친밀감을 형성하는데 어려움을 겪고 사회적 철회 행동을 할 가능성이 높다고 하였다. 자기침묵 성향이 높은 개인은 친밀한 관계 형성이 어렵고, 이러한 어려움이 외로움의 증가와 관련될 가능성이 있다. 실제로, 여러 연구를 통해 자기침묵과 외로움은 유의한 정적 상관을 보인 것으로 보고된 바 있다(Besser et al., 2003; 김소영, 안명희, 2025; 김예진, 2022). 이에 따라 본 연구에서는 자기침묵 수준이 증가할수록 외로움을 경험할 가능성이 높아질 것으로 예상하였다.

5. 자기비난과 자기침묵

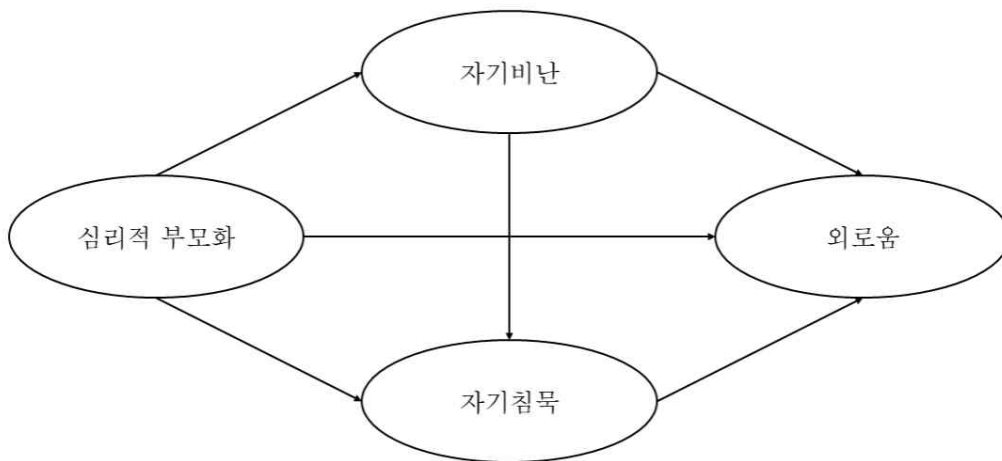
1) 자기비난과 자기침묵의 관계

Besser 등(2010)은 자기비판 수준이 높은 사람은 자신의 성격과 행동에 대해 자기차별을 하고 수치심을 느끼기에 스스로 침묵할 가능성이 있다고 설명하였다. 또한, 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵이 매개효과가 있는 것으로 나타났으며(김성휘, 2019), 우울과 외로움은 상호 영향을 미치는 심리적 요인으로 보고되었다(Cacciopo et al., 2006; Erzen & Çikrikci, 2018). 이러한 연구 결과는 자기비난이 자기침묵을 매개로 외로움과 연결될 가능성을 시사한다. 아울러, 자기비난과 외로움의 관계에서 자기침묵이 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(Besser, 2003; 김예진, 2022). 따라서, 자기비난이 높은 개인은 자기 침묵으로 이어질 가능성이 높으며, 이는 외로움을 경험하는 데 영향을 미치는 중요한 심리적 기제로 볼 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 자기비난이 자기침묵에 영향을 미칠 것으로 가정하였으며, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정을 자기비난과 자기침묵이 순차적으로 매개할 것이라 예상하였다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구 모형

본 연구에서는 성인 초기의 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 자기비난과 자기침묵이 각각 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵을 거쳐 순차매개할 가능성도 함께 살펴보고자 하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.



[그림 1] 연구모형

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 상정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵은 모두 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 심리적 부모화는 외로움에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 심리적 부모화는 외로움에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난은 매개효과를 지니는가?

가설 3-1. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기침묵은 매개효과를 지니는가?

가설 4-1. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기침묵은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 5. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 5-1. 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

IV. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 Arnett(2014)의 성인 초기의 하위 개념인 성인 모색기 개념을 기반으로 18세 이상 29세 이하 성인 남녀를 대상으로 하였다. 연구는 온라인 설문조사로 진행되었으며, 성신여자대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)에서 승인을 거친 후 실시되었다. 연구 참여는 자발적으로 동의한 대상에 한하여 이루어졌으며, 원하는 경우 언제든지 설문을 중단할 수 있었고, 이에 대한 어떠한 불이익도 없음을 안내받았다. 연구 참여자 모집은 전문 리서치 기관(마켓링크)을 통해 진행되었으며, 연구대상자 기준을 충족하는 업체 내 회원에게 2025년 3월 24일부터 3월 26일까지 설문 링크가 배포되었다.

본 연구의 표본 크기는 G*power 3.1.9.7 프로그램 분석 결과와 선행연구에서 사용된 표본 크기를 종합적으로 고려하였다. 먼저, G*power 프로그램에서 다중회귀 분석을 바탕으로 효과크기 0.08, 검정력 0.8, 유의수준 0.05로 설정하였을 때, 최소 표본 크기는 141명으로 나타났다. Cohen(1988)에 따르면 작은 효과 크기(0.02)와 중간 효과 크기(0.15)가 있으며, 본 연구는 순차 매개효과의 특성을 고려하여 보수적으로 평균값인 0.08을 적용하였다. 그러나 이 수치는 자료분석을 위해 필요한 최소한의 응답 수를 의미(Faul et al, 2007)하므로, 본 연구와 유사한 주제를 다룬 선행연구에서의 연구대상자 수를 참고하였다. 그 결과 윤성희(2017)는 300명, 나한별과 이정윤(2024)은 338명, 정연목(2021)은 339명을 모집하여 연구하였기에, 이를 참고하여 본 연구에서는 온라인 설문조사의 응답률이 다른 조사 방식보다 12% 낮은 점(Daikeler, 2020)을 감안하여 360명을 표본으로 선정하여 모집하였다.

2. 측정 도구

1) 심리적 부모화 척도

본 연구에서는 심리적 부모화를 측정하기 위해 Session과 Jurkovic(1986)의 PQ(Parentification Questionnaire)을 토대로 하여 다차원 분석을 위해 Jurkovic과 Thirkield(1999)가 개발한 FRS-A(Filial Responsibility Scale-Adult)를 조은영(2004)이 번안하고 전현수(2013)가 보완한 척도를 바탕으로, 윤수지(2014)가 심리적 부모화 개념에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 부모화를 과거 부모화와 현재 부모화 경험으로 구별하여, 부모화의 하위요인인 도구적 부모화, 정서적 부모화, 불공평성을 측정하도록 이루어져 있으며, 각 하위 척도 별로 10문항씩 총 60문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 과거 경험한 심리적 부모화의 영향을 알아보고자 하므로 관련된 정서적 부모화 10문항과 불공평성 10문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 부모화 경험이 높다는 것을 의미한다. 전현수(2013)의 연구에서 심리적 부모화의 Cronbach's α 계수는 .86으로 나타났으며, 윤수지(2014)의 연구에서 심리적 부모화의 Cronbach's α 계수는 .88이었고, 하위요인인 정서적 부모화 .81, 불공평성 .85로 보고되었다. 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .90, 하위요인 별로는 정서적 부모화 .78, 불공평 .89로 나타났다.

<표 1> 심리적 부모화 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
정서적 부모화	10	1, 3, 5, 8, 9*, 11, 12, 16, 18, 20	.78
불공평성	10	2, 4, 6, 7, 10*, 13, 14*, 15, 17, 19	.89
전체	20	1~20	.90

*은 역채점 문항임

2) 외로움 척도

본 연구에서는 외로움을 측정하기 위해 Russell 등(1978)이 개발한 UCLA 외로움 척도를 이후 Russell(1996)이 UCLA Loneliness Version 3로 개정하였으며, 이를 진은주와 황석현(2019)이 번안 및 표준화한 한국판 UCLA 외로움 척도 3판을 사용하였다. 총 20문항으로, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20번 문항은 역채점하며, 점수가 높을수록 외로움이 높다는 것을 의미한다. Russell(1996)의 연구에서 외로움의 Cronbach' s α 계수는 .92였으며, 진은주와 황석현(2019)의 연구에서는 .93으로 확인되었다. 본 연구에서의 전체 Cronbach' s α 계수는 .93로 나타났다.

<표 2> 외로움 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
외로움	20	1*, 2, 3, 4, 5*, 6*, 7, 8, 9*, 10*, 11, 12, 13, 14, 15*, 16*, 17, 18, 19*, 20*	.93
전체	20	1~20	.93

*은 역채점 문항임

3) 자기비난 척도

본 연구에서는 자기비난을 측정하기 위해 Blatt, D' Afflitti와 Quinlan(1976)이 개발하고, 조재임(1996)이 번안 및 타당화한 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ)를 사용하였다. 본 척도는 총 66문항이며 의존성, 자기비난, 효능감 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기비난(self-criticism)을 측정하는 22문항 사용하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 Likert 척도로 구성되어 있다. 3, 17, 18, 20, 21번 문항은 역채점하며, 점수가 높을수록 자기비난 정도가 높다는 것을 의미한다. 조재임(1996)의 연구에서 자기비난 척도의 Cronbach's α 계수는 .83으로 보고되었다. 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .92로 나타났다.

<표 3> 자기비난 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
자기비난	22	1, 2, 3*, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17*, 18*, 19, 20*, 21*, 22	.92
전체	22	1~22	.92

*은 역채점 문항임

4) 자기침묵 척도

본 연구에서는 자기침묵을 측정하기 위해 Jack과 Dill(1992)이 개발한 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale, STSS)를 양지윤(2006)이 번안하고 김미진(2009)이 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 31문항이며 네 가지 하위요인인 외적인 자기지각 6문항, 자기희생을 통한 돌봄 9문항, 자기침

목행동 9문항, 분리된 자기 7문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’까지 6점 Likert 척도로 측정된다. 1, 8, 11, 15, 21번 문항은 역채점하며, 점수가 높을수록 자기침묵 경향성이 높다는 것을 의미한다. 한편, Jack과 Dill(1992)은 1번과 11번 문항의 문항 총 상관의 0이거나 부적 상관이 있는 것을 확인하였기에, 본 척도 사용 시 두 문항의 문항 총 상관을 보고할 것을 당부하였다. 이에 본 연구에서는 통계 처리 시 1번과 11번 문항을 제외하였다. 김명화와 홍혜영(2011)의 연구에서 자기침묵 척도의 Cronbach's α 계수는 .87로 보고되었다. 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .91, 1번(-.34)과 11번(-.17) 제외 후 분석한 결과는 .93이며, 하위요인 별로는 외적인 자기지각 .82, 자기희생을 통한 돌봄 .78, 자기침묵행동 .75, 분리된 자기 .82로 나타났다.

<표 4> 자기침묵 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
외적인 자기지각	6	6, 7, 23, 27, 28, 31	.82
자기희생을 통한 돌봄	9	1*, 3, 4, 9, 10, 11*, 12, 22, 29	.78
자기침묵 행동	9	2, 8*, 14, 15*, 18, 20, 24, 26, 30	.75
분리된 자기	7	5, 13, 16, 17, 19, 21*, 25	.82
전체	31	1~31	.91

*은 역채점 문항임

3. 분석 방법

본 연구에서는 심리적 부모화가 외로움에 미치는 영향에서 자기비난과 자기침묵의 순차매개효과를 검증하기 위해 SPSS 25.0과 PROCESS Macro ver. 4.3을 활용하여 분석을 수행하였다. 연구의 주요 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구에서 사용된 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도계수(Cronbach' s α)를 산출하였다.

둘째, 연구 참여자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석과 기술 통계 분석을 실시하였다.

셋째, 인구통계학적 특성 중 성별과 출생순위에 따라 주요 변인인 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵, 외로움에서 차이를 보이는지 살펴보기 위해 독립표본 t-test와 one-way ANOVA를 실시하였다.

넷째, 주요 변인들(심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵)의 상관을 확인하기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다.

다섯째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵의 순차매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)의 직렬다중매개모형(Model 6)을 이용하여 검증하였다.

여섯째, 본 매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000회로 설정하여 유의성을 검증하였다.

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 360명이며 인구통계학적 특성은 <표 5>에 제시하였다. 응답자 중 남성은 180명(50%), 여성은 180명(50%)이었으며, 응답자들의 평균 연령은 24.9세($SD=3.13$)이었다. 연령대별로 살펴보면, 만 25~29세가 204명(56.7%)으로 가장 많았으며, 만 20~24세는 134명(37.2%), 만 18~19세는 22명(6.1%)으로 구성되었다. 혼인 여부는 미혼이 338명(93.9%)로 가장 큰 비중을 차지하였으며, 기혼이 21명(5.8%), 기타가 1명(0.3%)로 나타났다. 거주 지역은 서울·경기 외 지역 198명(55%), 경기 97명(26.9%), 서울 65명(18.1%) 순으로 나타났다. 학력은 대학 졸업 186명(51.7%), 대학 재학 105명(29.2%), 고등학교 졸업 이하 56명(15.6%), 대학원 이상 13명(3.6%)으로 나타났다. 출생순위는 첫째가 138명(38.3%), 막내 128명(35.6%), 외동 55명(15.3%), 중간 39명(10.8%) 순이었다.

<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석

(N=360)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	180	50
	여성	180	50
연령	만 18~19세	22	6.1
	만 20~24세	134	37.2
	만 25~29세	204	56.7
혼인 여부	미혼	338	93.9
	기혼	21	5.8
	기타	1	0.3
거주 지역	서울	65	18.1
	경기	97	26.9
	그 외	198	55.0
학력	고등학교 졸업 이하	56	15.6
	대학교 재학	105	29.2
	대학교 졸업	186	51.7
	대학원 이상(재학 및 졸업 포함)	13	3.6
출생순위	외동(형제 없음)	55	15.3
	첫째(동생만 있음)	138	38.3
	중간(위 형제도 있고, 동생도 있음)	39	10.8
	막내(위 형제만 있음)	128	35.6

2) 성별에 따른 주요 변인들의 차이

성별에 따른 주요 변인들의 차이를 확인하기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. 분석 결과, 성별에 따른 주요 변인들의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 즉, 성별에 따라 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵, 외로움의 차이가 나타나지 않았다. 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 성별에 따른 주요 변인들의 독립표본 t-test 결과 (N=360)

주요 변인	성별	N	M	SD	t	p
심리적 부모화	남성	180	2.70	.68	-.23	.821
	여성	180	2.71	.69		
자기비난	남성	180	3.90	.99	-1.08	.279
	여성	180	4.01	1.02		
자기침묵	남성	180	3.55	.74	1.07	.286
	여성	180	3.47	.75		
외로움	남성	180	2.30	.61	.29	.769
	여성	180	2.28	.63		

3) 출생순위에 따른 주요 변인들의 차이

출생순위에 따른 주요 변인들의 차이를 확인하기 위해 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 변인 중에서 등분산성 가정이 성립되지 않은 경우 Welch의 일원분산분석을 시행하였다. 출생순위 간 차이가 유의한 경우 어떤 집단에서 차이가 나타났는지 살펴보기 위해 등분산성 여부에 따라 Scheffé와 Games-Howell을 사후검정 방법으로 고려하였다. 분석 결과, 출생순위에 따른 주요 변인들의 차이가 유의하지 않았기 때문에

사후검정은 시행하지 않았다. 즉, 출생순위에 따라 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵, 외로움의 차이가 나타나지 않았다. 자세한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 출생순위에 따른 주요 변인들의 ANOVA 결과 (N=360)

주요 변인	출생순위	N	M	SD	F(df1,df2)	p
심리적 부모화*	외동 ^a	55	2.80	.64	F(3, 121.96)=1.00	.398
	첫째 ^b	138	2.70	.77		
	중간 ^c	39	2.76	.76		
	막내 ^d	128	2.64	.58		
자기비난	외동 ^a	55	4.07	.96	F(3, 356)=.83	.481
	첫째 ^b	138	3.86	1.09		
	중간 ^c	39	4.06	1.02		
	막내 ^d	128	3.98	.94		
자기침묵*	외동 ^a	55	3.67	.59	F(3, 129.67)=2.56	.058
	첫째 ^b	138	3.40	.86		
	중간 ^c	39	3.66	.69		
	막내 ^d	128	3.52	.68		
외로움	외동 ^a	55	2.35	.60	F(3, 356)=.26	.858
	첫째 ^b	138	2.27	.64		
	중간 ^c	39	2.30	.70		
	막내 ^d	128	2.29	.58		

* 해당 변수는 등분산성 가정이 위배되어 Welch 검정을 사용함

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

먼저, 주요 변인에 대한 측정 자료의 정규성 여부를 판단하기 위해 기술 통계 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 Kline(2016)이 제시한 왜도 ± 3 , 첨도 ± 10 기준에 따라 정규성을 검토하였다. 분석 결과, 본 연구에서 사용된 변인들의 왜도는 $-.31$ 에서 $.29$, 첨도는 $-.37$ 에서 $.41$ 의 범위로 나타났으므로 모든 주요 변인이 정규분포 가정을 충족한 것을 볼 수 있다.

다음으로 주요 변인 간 상관을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 분석 결과, 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵, 외로움은 모두 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 구체적으로 변인에 따라 살펴보면 심리적 부모화는 자기비난($r = .52, p < .001$), 자기침묵($r = .45, p < .001$), 외로움($r = .48, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 자기비난은 자기침묵($r = .71, p < .001$), 외로움($r = .74, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 또한, 자기침묵은 외로움($r = .50, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 일부 변인 간 높은 상관관계($r > .70$)를 보였으나, 다중공선성 진단(*VIF*, *Tolerance*)에서는 문제가 없는 것으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

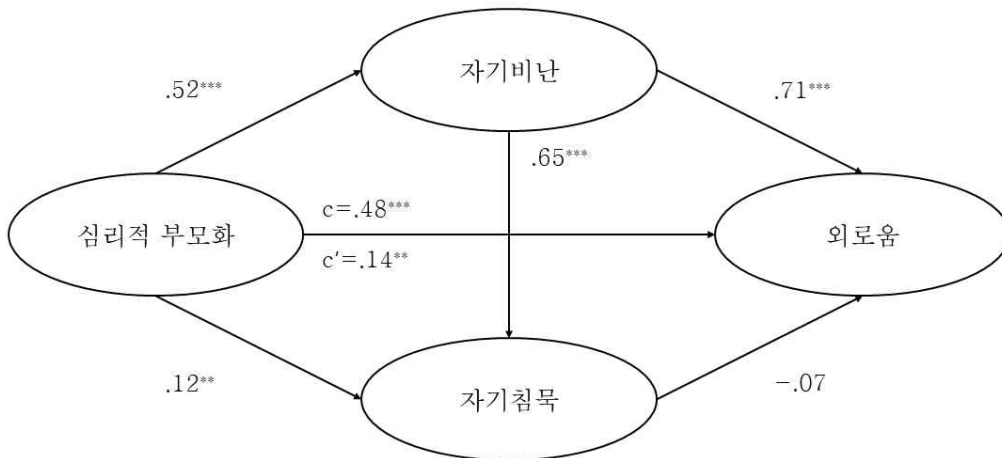
	1	1a	1b	2	3	3a	3b	3c	3d	4
1										
1a	.90***									
1b	.93***	.67***								
2	.52***	.35***	.59***							
3	.45***	.38***	.44***	.71***						
3a	.42***	.35***	.40***	.72***	.89***					
3b	.27***	.29***	.21***	.39***	.78***	.65***				
3c	.33***	.26***	.33***	.55***	.86***	.66***	.55***			
3d	.46***	.35***	.49***	.71***	.89***	.73***	.59***	.69***		
4	.48***	.27***	.58***	.74***	.50***	.45***	.17**	.41***	.62***	
평균	2.70	2.82	2.59	3.95	3.51	3.62	3.46	3.56	3.31	2.29
표준편차	.69	.68	.83	1.01	.75	.96	.63	.72	.94	.62
왜도	.25	.27	.26	-.23	-.19	-.31	-.02	-.25	-.22	.29
첨도	-.20	.01	-.37	.09	.41	.33	.15	.41	-.01	.14

1. 심리적 부모화, 1a. 정서적 부모화, 1b 불공평성, 2. 자기비난, 3. 자기침묵, 3a. 외적인 자가지각 3b. 자기희생을 통한 돌봄
3c. 자기침묵행동, 3d. 분열된 자기, 4. 외로움

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

3. 매개효과 검증

심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬다중매개모형 분석 방법인 SPSS Process Macro의 Model 6을 사용하여 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 변인을 통제하고자 하였으나, 독립표본 t-test와 one-way ANOVA를 통해 영향을 미치는 변인이 없는 것으로 확인되어 별도의 통제 없이 분석하였다. 이를 종합한 최종 모형은 <그림 2>에 제시하였다.



** $p < .01$, *** $p < .001$, c = 총 효과, c' = 직접 효과

[그림 2] 최종 모형 (표준화 회귀계수)

구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 외로움을 예측하는 심리적 부모화의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(1, 358)=108.38, p<.001$). 세부적으로 살펴보면, 외로움에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.48, t=10.41, p<.001$). 즉, 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 외로움의 .48 표준편차 증가를 가져왔으며, 이 모형의 설명력은 23.0%로 나타났다.

둘째, 자기비난을 예측하는 심리적 부모화의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(1, 358)=133.55, p<.001$). 세부적으로 살펴보면, 자기비난에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.52, t=11.56, p<.001$). 즉, 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 자기비난의 .52 표준편차 증가를 가져왔으며, 이 모형의 설명력은 27.0%로 나타났다.

셋째, 자기침묵을 예측하는 심리적 부모화와 자기비난의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 357)=184.11, p<.001$). 세부적으로 살펴보면, 자기침묵에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.12, t=2.64, p<.01$), 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 자기침묵의 .12 표준편차 증가를 가져왔다. 자기침묵에 대한 자기비난의 영향도 정적으로 유의하였으며($\beta=.65, t=14.84, p<.001$), 자기비난의 1 표준편차 증가는 자기침묵의 .65 표준편차 증가를 가져왔다. 자기침묵을 예측하는 심리적 부모화와 자기비난의 회귀모형 설명력은 51.0%로 나타났다.

넷째, 외로움을 예측하는 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 356)=151.43, p<.001$). 세부적으로 살펴보면, 외로움에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.14, t=3.40, p<.01$), 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 외로움의 .14 표준편차 증가를 가져왔다. 외로움에 대한 자기비난의 영향도 정적으로 유의하였으며($\beta=.71, t=13.61, p<.001$), 자기비난의 1 표준편차 증가는 외

로움의 .71 표준편차 증가를 가져왔다. 하지만, 외로움에 대한 자기침묵의 영향은 통계적으로 유의하지 않았다($\beta = -.07$, $t = -1.34$, $p = .180$). 외로움을 예측하는 심리적 부모화, 자기비난, 자기침묵의 회귀모형의 설명력은 56.0%로 나타났다.

마지막으로 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵을 매개변인으로 투입하여도 심리적 부모화가 외로움에 미치는 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 지금까지 실시한 분석 결과는 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 매개효과 검증 결과 (N=360)

준거변인	예측변인	B	SE	β	t
외로움	심리적 부모화	.43	.04	.48	10.41***
	$F(1, 358) = 108.38$, $p = .000$, $R^2 = .23$				
자기비난	심리적 부모화	.77	.07	.52	11.56***
	$F(1, 358) = 133.55$, $p = .000$, $R^2 = .27$				
자기침묵	심리적 부모화	.13	.05	.12	2.64**
	자기비난	.48	.03	.65	14.84***
	$F(2, 357) = 184.11$, $p = .000$, $R^2 = .51$				
외로움	심리적 부모화	.13	.04	.14	3.40**
	자기비난	.44	.03	.71	13.61***
	자기침묵	-.06	0.4	-.07	-1.34
$F(3, 356) = 151.43$, $p = .000$, $R^2 = .56$					

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

4. 간접효과 검증

심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵을 매개하는 모형의 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000회로 설정하여 실시하였으며, 95%의 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다.

첫째, 심리적 부모화가 자기비난을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta=.37$, 95% Bias-corrected CI=.285~.456). 즉, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 자기비난의 매개효과가 유의할 것이라는 가설 3-1은 채택되었다.

둘째, 심리적 부모화가 자기침묵을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta=-.01$, 95% Bias-corrected CI=-.028~.006). 즉, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 자기침묵의 매개효과가 유의할 것이라는 가설 4-1은 기각되었다.

셋째, 심리적 부모화가 자기비난과 자기침묵을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta=-.02$, 95% Bias-corrected CI=-.064~.018). 즉, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 자기비난과 자기침묵이 순차매개할 것이라는 가설 5-1은 기각되었다. 자세한 결과는 <표 10>에 제시하였다.

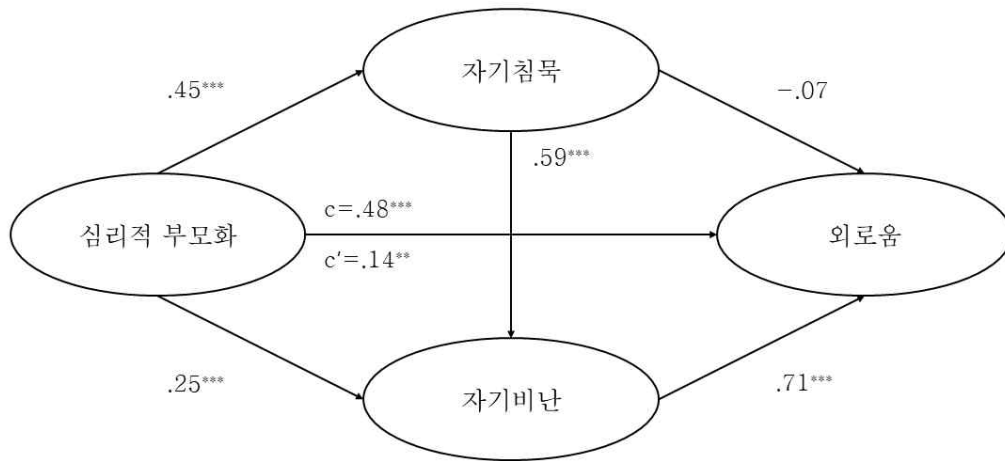
<표 10> 간접효과 Bootstrapping 결과

(N=360)

간접효과 경로	Bootstrapping estimates		95% 신뢰구간	
	β	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
심리적 부모화 → 자기비난 → 외로움	.37	.04	.285	.456
심리적 부모화 → 자기침묵 → 외로움	-.01	.01	-.028	.006
심리적 부모화 → 자기비난 → 자기침묵 → 외로움	-.02	.02	-.064	.018

주. bootstrap은 10,000회 실시하였음.

이와 같이 본 연구에서 가정한 매개변인들간의 순차경로가 유의하지 않은 것으로 나타남으로써, 본 연구에서는 사후적으로 기존 모형에서 설정했던 매개변인들의 순서를 전환하여 자기침묵이 자기비난에 선행하는 경로에 대한 탐색적 분석을 수행하였다. 분석 결과, 심리적 부모화가 자기침묵과 자기비난을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 유의하였다($\beta=.19$, 95% Bias-corrected CI=.132~.253). 즉, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 자기침묵과 자기비난이 순차적으로 매개할 것이라는 새로운 가설을 제안할 수 있다. 다만, 해당 대안적 모형은 이론적 검증이 아닌 가능성 제시를 위한 것으로 결과 해석에 주의가 필요하다. 자세한 결과는 <그림 3>과 <표 11>에 제시하였다.



[그림 3] 대안적 모형 (표준화 회귀계수)

<표 11> 대안적 모형 간접효과 Bootstrapping 결과 (N=360)

간접효과 경로	Bootstrapping estimates		95% 신뢰구간	
	β	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
심리적 부모화 → 자기침묵 → 외로움	-.03	.03	-.090	.022
심리적 부모화 → 자기비난 → 외로움	.18	.04	.111	.256
심리적 부모화 → 자기침묵 → 자기비난 → 외로움	.19	.03	.132	.253

주. bootstrap은 10,000회 실시하였음.

VI. 논의

본 연구에서는 성인모색기에 해당하는 만 18세 이상 29세 이하 성인 남녀 360명을 대상으로 심리적 부모화가 외로움에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 또한, 심리적 부모화와 외로움의 관계를 자기비난과 자기침묵이 각각 매개하는지, 나아가 자기비난과 자기침묵이 순차적으로 매개하는지 살펴보았다. 본 연구를 통해 밝혀진 주요 결과를 정리하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 변인인 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵의 상관관계를 분석한 결과, 모두 유의미한 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 구체적으로 보면, 먼저 심리적 부모화는 외로움과 정적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이는 부모화된 자녀가 자기희생적인 태도로 자신의 욕구를 억제하고, 또래 및 대인관계 형성의 어려움을 경험함으로써 성인기까지 외로움이 유지된다는 선행연구(Chojnacka, 2020; Preciado, 2020; 김소영, 안명희, 2025)와 유사한 맥락으로 볼 수 있다. 또한, 심리적 부모화가 외로움에 정적인 영향을 미친다는 선행연구(윤성희, 2017)와도 맥을 같이 한다. 심리적 부모화는 자기비난과 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 부모화를 경험한 자녀가 부모의 기대나 감정을 내면화함으로써 자기비난을 보고한다는 선행연구(Byng-Hall, 2002; Schorr & Goldner, 2023)와 일관된 양상을 보인다. 이러한 결과는 가족 간 역기능적 상호작용 변인이 자기비난과 정적 상관이 있다는 선행연구(송소영, 2024; 전유진, 2022)와 유사한 경향으로, 심리적 부모화와 자기비난이 관련성이 있다는 점을 시사한다. 또한, 심리적 부모화는 자기침묵과도 유의한 정적 상관을 보였는데, 심리적 부모화와 자기침묵 간 정적 상관을 보였다는 선행연구(나한별, 이정윤, 2024; 정연목, 2021)와 일치하는 결과다. 자기비난과 외로움은 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 자기비난 수준이 높은 사람일수록 외로움을 더 강하게 경험한다는 선행연구(Besser et

al., 2003; Wiseman et al., 2006; 김예진, 2022)의 결과를 지지한다. 자기 비난은 자기침묵과도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 자기비난이 높을수록 자기침묵 수준도 높아진다는 연구 결과(Besser et al., 2010; 김성희, 2019; 김예진, 2022)와 일치한다. 자기침묵은 외로움과 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 자기침묵과 외로움이 정적 상관이 있다는 결과와도 부합한다(Besser et al., 2003; 김소영, 안명희, 2025; 김예진, 2022)

둘째, 심리적 부모화는 외로움을 유의하게 예측하는 변인으로 확인되었다. 이는 기존 연구에서 부모화 수준이 높은 개인일수록 외로움을 경험할 가능성이 증가한다는 결과(Chojnacka, 2020; Preciado, 2020; 김소영, 안명희, 2025)와 해석적 일관성을 보이며, 심리적 부모화인 정서적 부모화와 불공평성이 외로움에 정적으로 영향을 미친다는 선행연구(윤성희, 2017)의 결과를 뒷받침한다. 이러한 결과는 부모화된 자녀가 타인의 정서적 요구를 중요시하여 자신의 감정과 욕구를 억제함으로써 진정한 자아를 표현할 수 없기에 장기적으로 외로움을 유발한다는 선행연구(Haxhe, 2016)와 이론적으로 연결될 수 있다. 이와 같은 결과는 과거 심리적 부모화 경험이 장기적으로 외로움에 영향을 미친다는 점에서 이를 예방할 수 있는 부모의 양육 방식에 대한 논의의 필요성을 시사한다. Engelhardt(2012)는 문헌 고찰을 통해 부모화가 부모의 정서적 자기조절 능력 부족과 역할 경계의 붕괴에서 비롯된다고 제시하였다. 이에 따라 부모는 자신의 정서적 부담을 자녀에게 전가하지 않도록 정서적 자기조절 역량을 강화하고, 가족 내 역할 경계를 명확히 인식하는 양육 태도를 실천하는 것이 부모화 예방에 도움이 될 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난이 유의한 매개효과를 지닌 것으로 나타났다. 이는 부모화 경험이 자기비난 경향으로 이어진다는 결과(Byng-Hall, 2002; Schorr & Goldner, 2023)와 같은 맥락이며, 자기비난이 외로움에 정적 상관을 가진다는 선행연구(Besser et al., 2003; 김예진,

2022)와 일치한다. 즉, 심리적 부모화를 경험한 사람들은 성인모색기의 외로움을 겪게 되는데, 이는 부분적으로 자기비난을 하기 때문이라고 설명할 수 있다. 이러한 결과는 자녀가 인식한 부모의 낮은 돌봄이 자기비난을 통해 외로움에 영향을 미친다는 선행연구(Wiseman et al., 2006)와 맥락적으로 유사하며, 부모-자녀 간 상호작용이 자기비난을 매개로 외로움에 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 또한, 본 연구에서는 심리적 부모화와 외로움의 직접 경로보다 자기비난을 매개로 한 간접적인 효과가 유의하게 더 큰 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 심리적 부모화와 외로움 간의 관계에서 외로움을 증진 시키는 중요한 매개변인임을 보여주며, 상담 장면에서 과거에 발생했던 심리적 부모화 경험보다는 이로 인한 자기비난 경향을 감소시키는 접근이 외로움을 완화하는 데 있어서 보다 효과적인 개입 전략이 될 수 있음을 시사한다.

넷째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 자기침묵이 심리적 부모화와 외로움의 관계를 설명할 수 없다는 것을 의미한다. 구체적으로 보면, 심리적 부모화는 자기침묵에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났고, 자기침묵이 외로움에 영향을 미치는 경로에서 부적 방향이 관찰되었으나 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 자기침묵 수준이 높을수록 대인관계를 피상적으로 만들어 외로움을 증가시킨다는 선행연구(Besser et al., 2003; 이은지, 김태선, 2024; 정혜윤, 박경, 2022)와 일치하지 않는다. 이는 자기침묵이 외로움을 직접 설명하기보다는 다른 심리적 변인을 통해 간접적으로 외로움에 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 참고로, 정예담과 장진이(2024)는 자기침묵이 정서 표현 양가성을 거쳐 외로움에 영향을 미친다고 하였다. 따라서, 추후 연구에서는 이러한 변인을 고려하여 자기침묵과 외로움의 관계를 검토해볼 필요성이 있다. 또한, 해당 결과는 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵과 외로움이 순차적 매개효과를 검증한 선행연구(김소영, 안명희, 2025)와도 일치하지 않는다.

이는 부모화 전체를 측정한 기존 연구와 달리, 본 연구에서는 부모화의 하위 요인 중 정서적 부모화와 불공평성만 포함한 심리적 부모화 개념을 적용하였기에 연구 간 측정 방식의 차이와 관련이 있을 수 있다. 따라서, 향후 연구에서는 부모화의 하위요인을 구분하여 자기침묵과 외로움에 미치는 영향에 대해 검증해볼 필요가 있을 것이다.

다섯째, 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵의 순차적 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 구체적으로 보면, 심리적 부모화가 자기비난 형성에 영향을 주며(Byng-Hall, 2022; Schorr, Goldner, 2023), 자기비난이 자기침묵에 영향을 미친다는 선행연구(Besser et al., 2003; 김성휘, 2019; 김예진, 2022)는 지지하지만, 자기침묵이 외로움에 미치는 영향이 유의하지 않았기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서는 순차매개효과가 유의하게 나타나지 않았던 이유로 두 가지 가능성에 대해 고려해볼 수 있다. 하나는 자기침묵의 하위요인에 따라 변수에 미치는 영향이 다를 가능성이 있다. 이를 바탕으로 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난과 자기침묵의 하위요인 각각에 대해 순차매개효과를 추가적으로 검증해보았으며, 결과적으로 자기침묵의 하위요인 중 외적인 자기지각과 자기희생을 통한 돌봄은 부적, 분열된 자기는 정적으로 유의한 관계를 보여 상반된 영향으로 인해 전체효과가 상쇄되었다고 해석할 여지가 있다. 따라서, 후속 연구에서 자기침묵과 외로움의 관계에서 자기침묵을 하위차원별로 구분하여 외로움에 미치는 영향에 대해 탐색적으로 검토해볼 필요성이 있다. 다른 하나는, 본 연구에서 설정한 매개변인의 순서가 결과에 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 이에 본 연구에서는 사후적으로 두 매개변인의 순서를 변경하여 검증하였으며, 분석 결과에 따르면 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기침묵과 자기비난을 매개변인으로 차례로 투입하였을 때 순차적 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 심리적 부모화가 외

로움에 이르는 과정에서 사회적 변인인 자기침묵이 인지적 요인인 자기비난에 영향을 미칠 가능성을 제시하므로, 추후 연구에서는 해당 변수 간의 인과 관계를 반대로 설정하여 검증해볼 필요성을 시사한다.

본 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의와 시사점을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 외로움에 영향을 미치는 여러 변인 가운데 심리적 부모화가 외로움에 미치는 영향을 살펴봄으로써 성인모색기의 외로움에 대한 이해를 넓혔다는 점에서 의의가 있다. 심리적 부모화는 부모화의 하위요인인 정서적 부모화와 불공평성을 통합한 개념으로 2013년 처음 제시된 이후 상대적으로 연구가 부족한 실정이나, 선행연구를 통해 심리적 부모화가 우울, 일 중독, 대인관계, 자기분화에 미치는 영향에 대해 다루어져 왔다. 본 연구에서는 부모화 중에서 부정적 영향과 관련이 높다는 심리적 부모화를 독립변인으로 측정하여, 심리적 부모화와 외로움의 관계성을 경험적으로 검증했다는 부분에서 의의가 있다.

둘째, 심리적 부모화가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 어떤 경로를 통해 외로움을 경험하게 되는지 구체적인 심리적 기제를 밝혔다. 본 연구는 과거 심리적 부모화 경험이 자기비난을 증가시키고, 자기비난이 외로움으로 이어진다는 과정을 확인하였으며, 이는 심리적 부모화 경험을 한 내담자들에게 개입할 때 자기비난이 형성되었을 가능성을 고려하여 인지적 개입을 통해 자기비난을 자각하고 감소시키는 방법이 효과가 있음을 보여준다.

셋째, 비록 자기침묵이 외로움에 미치는 영향이 유의하지 않게 나오므로써 자기비난과 자기침묵의 순차적인 매개효과를 검증하지 못하였다. 이는 자기침묵이 타인에 초점을 두고 자신을 등한시함으로써 관계를 유지하려는 대처 방식으로 볼 수 있으며, 피상적인 관계에서도 일시적인 연결감을 느끼게 되어 자신의 외로움을 인식하지 못할 수도 있으므로 과거 심리적 부모화를 경험한 성인이 어떤 과정을 거쳐 외로움을 겪는지에 대해서는 앞으로 다양한 후속 연

구가 요구될 것으로 보이며, 본 연구는 기초적 탐색 연구로 기여했다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 심리적 부모화, 외로움, 자기비난, 자기침묵 변인 간의 관계를 순차매개모형으로 살펴보았다. Maxwell와 Cole(2007)은 매개모형이 인과적 경로를 전제로 한 분석 접근임에도 불구하고, 횡단적 자료를 활용한 분석은 이러한 구조를 왜곡하거나 편향시킬 수 있다고 보고하였다. 본 연구에서도 횡단적 설계를 기반으로 한 자료를 사용하였기 때문에 인과성 해석에 대한 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 종단적 설계를 통해 시간적 선후 관계를 확인함으로써 주요 변인 간의 인과적 특성을 보다 정확하게 검증할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구에서는 만 18세 이상에서 29세 미만의 성인모색기에 해당하는 성인 남녀를 대상으로 연구를 실시하였다. 그러나 이 시기는 독립적인 생활에 대한 책임을 일부 스스로 감당하지만, 여전히 부모나 다른 어른들의 지원에 의존하는 단계로(Arnett, 2000), 부모의 영향 아래에 있기에 자신의 부모화 경험에 대한 자각이 부족할 수 있다. 따라서, 추후 연구에서는 이러한 한계를 보완하기 위해 연령대를 확장하여 성인기 남녀를 대상으로 연구를 진행한다면 의의가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 선행연구를 참조하여 자기침묵 척도 가운데 애인과 관련된 질문에 대해서, 현재 교제 중이지 않은 참여자에게는 전 애인 또는 친밀한 친구를 떠올리며 응답하도록 안내하였다. 그러나, 선행연구에서 당시 연애 중이지 않았던 참가자들이 연애 중이었던 참가자들에 비해 더 높은 수준의 자기침묵을 보고했다는 결과(Tippett, 2014)를 통해 관계 대상에 따라 자기침묵 양상이 달라질 가능성이 있음을 알 수 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 참여자들의 현재 교제 여부를 측정함으로써 관계 맥락에서 변수들의 양상을

탐색적으로 검토할 필요성이 있다.

넷째, 본 연구에서 자기비난과 자기침묵, 자기비난과 외로움 간 상관성이 높은 것으로 나타났다. 일반적으로 피어슨의 상관계수의 절대값이 0.8에 가까울수록 공선성을 의심하는데(Shrestha, 2020), 본 연구에서는 자기비난과 자기침묵, 외로움 간 상관성이 각각 0.71, 0.74로 확인되었다. 이에 다중공선성 여부를 확인하기 위해 관련 통계분석을 진행한 결과, 유의한 문제는 발견되지 않았으므로 이 변인들은 이론적으로 서로 질적으로 구분되는 개념으로 간주할 수 있다. 그럼에도 불구하고 상관성이 높았다는 점은 연구 참여자들이 각 개념을 실제로 응답하는 과정에서 명확히 구분하지 못했을 가능성을 제시하며, 이에 따라 추후 연구에서는 개념 간 중복 가능성을 신중하게 고려하여 연구설계를 진행할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 심리적 부모화와 외로움의 관계에서 자기비난이 부분적으로 매개하는 것으로 나타났으나, 자기침묵은 외로움과 직접 효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 자기침묵이 외로움에 영향을 미치기 위해서는 중간에 다른 심리적 요인이 존재할 가능성을 시사한다. 따라서 후속 연구에서는 자기침묵과 외로움의 관계를 설명할 수 있는 다양한 매개변인을 탐색할 필요가 있으며, 심리적 부모화와 외로움의 관계를 보다 설명할 수 있는 추가 변인을 포함한 모형을 구성할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 경기복지재단 (2024). 경기도 청년층의 심리적 안녕 실태와 시사점 (복지이슈 FOCUS 17호). 경기복지재단.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 69-97.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김소영, 안명희 (2025). 아동기의 부모화 경험이 초기 성인의 우울에 미치는 영향: 자기침묵과 외로움을 중심으로. *청소년학연구*, 32(2), 129-159.
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. *청소년상담연구*, 30(1), 1-20.
- 김은주, 이문희 (2023). 직장인의 심리적 부모화가 일중독에 미치는 영향: 인정욕구와 부적응적 완벽주의의 이중매개효과. *재활심리연구*, 30(2), 199-218.
- 김지민, 현명호 (2017). 심리적 부모화가 대인관계 문제에 미치는 영향-내향적 자기에 성향의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 24(11), 123-139.
- 나한별, 이정윤 (2024). 대학생의 심리적 부모화가 우울에 미치는 영향: 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차매개효과. *인간이해*, 45(2), 23-41.
- 보건복지부 (2024, 10월 18일). 2024년 고독사 사망자 실태조사 결과 발표. 보건복지부.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 39(2), 205-247.

- 선상화, 김수현 (2023). 대학생의 심리적 부모화, 정서인식명확성, 자기분화의 관계. 한국생활과학회지, 32(3), 269-283.
- 신영숙, 이지연 (2008). 자기침묵행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향-수치심을 매개변인으로. 홀리스틱융합교육연구, 12(1), 51-68.
- 송소영 (2024). 부모의 심리적 통제와 초기 성인기 자녀의 자기 효능감과 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 자기비난의 매개효과. 한국침례신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 양지윤 (2006). 애착유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향: 성인 여성 표본을 대상으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤성희 (2017). 심리적 부모화가 외로움에 미치는 영향: 정서인식 명확성과 정서표현 양가성의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤수지 (2014). 성인 초기 미혼 여성의 심리적 부모화와 이성관계 만족도: 자기방어적 양가성의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이슬아, 양혜정 (2024). 미혼 초기 성인의 외로움, 성인애착, 고독동기에 따른 잠재프로파일과 자기효능감 및 대인관계 문제의 차이. 복지상담교육연구, 13(1), 1-29.
- 이은지, 김태선 (2024). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 24(18), 391-406.
- 임숙희, 신현지 (2020). 우울, 불안 및 외로움의 변화가 스마트폰 중독의 변형과정에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 25(1), 273-286
- 전유진 (2022). 대학생이 지각하는 부모-자녀 간 역기능적 의사소통과 관계적 공격성의 관계: 자기비난의 매개효과 연구. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전현수 (2013). 심리적 부모화가 친밀함에 대한 두려움에 미치는 영향 : 불안

- 정 성인애착과 정서표현 양가성의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 정연목, 서수균 (2021). 성장기 심리적 부모화와 우울의 관계: 타인인정욕구와 자기침묵의 매개효과. *인간이해*, 42(2), 59-80.
- 정예담, 장진이 (2024). 초기 성인의 자기개념 명확성, 자기침묵, 정서표현 양가성, 외로움 간의 구조적 관계. *발달지원연구*, 13(9), 97-112.
- 정혜윤, 박경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. *인문사회* 21, 13(6), 1767-1782.
- 조은영, 정태연 (2004). 자녀의 부모화와 관련된 심리적 특성들의 탐색. *한국심리학회지 여성*, 9, 43-62.
- 조재임 (1996). *우울의 두 차원에 관한 연구*. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 최은정, 장유진 (2023). 회피애착과 일 중독의 관계: 외로움과 대인관계문제의 매개효과. *인간이해*, 44(1), 49-69.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). American Psychological Association.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Barnett, B., & Parker, G. (1998) The Parentified Child: Early Competence or Childhood Deprivation? *Child Psychology and*

- Psychiatry Review*, 3(4), 146–155.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735–1752.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression. In D.C. Jack & A. Ali (Eds.) *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* (pp. 285-312). New York: Oxford University Press
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The psychoanalytic study of the child*, 29(1), 107–157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Depressive experiences questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Blatt, S. J., D' Afflitti, P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383–389.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. American Psychological Association.
- Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., & Rostowska, T. (2018). Performing developmental tasks in emerging adults with childhood parentification—insights from literature. *Current issues in personality psychology*, 6(3), 242–251.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason

- Aronson.
- Bowlby, J. (1973). Separation, anxiety and anger. *Attachment and loss*.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin, 147*(8), 787.
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process, 41*(3), 375–388.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140-151.
- Champion, J. E., Jaser, S. S., Reeslund, K. L., Simmons, L., Potts, J. E., Shears, A. R., & Compas, B. E. (2009). Caretaking behaviors by adolescent children of mothers with and without a history of depression. *Journal of Family Psychology, 23*(2), 156.
- Chojnacka, B. (2020). The loneliness and isolation of the parentified child in the family. *Paedagogia Christiana, 45*(1), 83–99.
- Cohen, J. 1988. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Academic Press
- Cox, B. J., Clara, I. P., & Enns, M. W. (2009). Self-Criticism, Maladaptive Perfectionism, and Depression Symptoms in a Community Sample: A Longitudinal Test of the Mediating Effects

- of Person-Dependent Stressful Life Events. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 336-349.
- Crothers, M. (2001). *The effects of mutuality patterns on depression, loneliness, shame, silencing-the-self, relationship satisfaction, and attitudes towards counseling* (Publication No. 3022624) [Doctoral dissertation, The University of Nebraska-Lincoln]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Daikeler, J., Bošnjak, M., & Manfreda, K. L. (2020). Web versus other survey modes: An updated and extended meta-analysis comparing response rates. *Journal of Survey Statistics and Methodology*, 8(3), 513-539.
- Dinger, U., Barrett, M. S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A. G. C., Renner, F., ... Barber, J. P. (2015). Interpersonal Problems, Dependency, and Self-Criticism in Major Depressive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(1), 93-104.
- Early, L., Cushway, D., & Cassidy, T. (2006). Perceived stress in young carers: Development of a measure. *Journal of Child and Family Studies*, 15(2), 165-176.
- Emran, A., Iqbal, N., & Dar, I. A. (2020). 'Silencing the self' and women's mental health problems: A narrative review. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 102197.
- Engelhardt, J. A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*, Norton.

- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry, 64*(5), 427–435.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-Critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 40*(3), 409–420.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175–191.
- Fullinwider-Bush, N. E. L. L., & Jacobvitz, D. B. (1993). The transition to young adulthood: Generational boundary dissolution and female identity development. *Family process, 32*(1), 87–103.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(1), 31–50.
- Glickauf-Hughes C., & Mehlman, E. (1995). Narcissistic issues in therapists: Diagnostic and treatment considerations. *Psychotherapy, 32*(2), 213–221.
- Gray, B., Robinson, C., & Seddon, D. (2008). Invisible Children: Young Carers of Parents with Mental Health Problems-The Perspectives of Professionals. *Child and Adolescent Mental*

- Health*, 13(4), 169–172.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Haxhe, S. (2016). Parentification and related processes: Distinction and implications for clinical practice. *Journal of Family Psychotherapy*, 27(3), 185–199.
- Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217–223.
- Hooper, L. M., DeCoster, J., White, N., & Voltz, M. L. (2011). Characterizing the magnitude of the relation between self-reported childhood parentification and adult psychopathology: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 67(10), 1028–1043.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing The Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97–106.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner/Mazel.
- Jurkovic, G. J., & Thirkield, A. (1999). *Filial Responsibility Scale-Adult (FRS-A)*. Available from Gregory J. Jurkovic, Department of Psychology, Georgia State University, University

- Plaza, Atlanta, GA 30303.
- Jurkovic, G. J., Thirkield, A., & Morrell, R. (2001). Parentification of adult children of divorce: A multidimensional analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2), 245–257.
- Kabat, R. (1996). A role-reversal in the mother–daughter relationship. *Clinical Social Work Journal*, 24, 255–269.
- Katz, J., Petracca, M., & Rabinowitz, J. (2009). A retrospective study of daughters’ emotional role reversal with parents, attachment anxiety, excessive reassurance-seeking, and depressive symptoms. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 185–195.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Malone, J. C., Liu, S. R., Vaillant, G. E., Rentz, D. M., & Waldinger, R. J. (2016). Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental Psychology*, 52(3), 496–508.
- Maxwell, S. E., & Cole, D. A. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological methods*, 12(1), 23–44.
- Miller, A. (1981). *The drama of the gifted child*. Basic Books.
- Minuchin, S., Montalvo, B., Guerney, B. G., Rosman, B., & Schumer, F. (1967) *Families of the slums: An exploration of their structure and treatment*. Basic Books.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice–Hall.

- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(4), 381–396.
- Peplau L.A. & Perlman D. (1982) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley.
- Preciado, B. (2020). *Developmental implications of parentification: An examination of ethnic variation and loneliness* (Master's thesis, California State University, San Bernardino). *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*.
- Priel, B., & Besser, A. (2000). Dependency and self-criticism among first-time mothers: The roles of global and specific support. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(4), 437-450.
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly, 26*(2), 151–159.
- Rokach A. (1990) Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology, 124*(1), 39–54.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology, 46*(6), 1313–1321.
- Shahar, B., Szepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clinical psychology & psychotherapy, 22*(4), 346–356.

- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American journal of applied mathematics and statistics*, 8(2), 39–42.
- Sessions, M., & Jurkovic, G. (1986). *The parentification questionnaire*. Available from Dr. Gregory Jurkovic, Department of Psychology, Georgia State University, Atlanta Georgia, 30303.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
- Spratt, C. L., Sherman, M. F., & Gilroy, F. D. (1998). Silencing the self and sex as predictors of achievement motivation. *Psychological Reports*, 82(1), 259–263.
- Schorr, S., & Goldner, L. (2023). “Like stepping on glass” : A theoretical model to understand the emotional experience of childhood parentification. *Family Relations*, 72(5), 3029–3048.
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19(3), 337–353.
- Tippett, C. E. (2014). *Mediators and moderators of the association between self-silencing and depression* (Master’s thesis, University of Dayton). University of Dayton eCommons.
- Weiss R. S. (1973) *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- West, M. L., & Keller, A. E. R. (1991). Parentification of the child: A case study of Bowlby’s compulsive care-giving attachment pattern. *American Journal of Psychotherapy*, 45(3), 425–431.

- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment*. International Universities Press.
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*(2), 237-248

ABSTRACT

The Relationship between Psychological Parentification and Loneliness in Emerging Adulthood: The Sequential Mediating Effects of Self-Criticism and Self-Silencing

YUNJI SONG

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to verify whether self-criticism and self-silencing mediate the relationship between psychological parentification and loneliness in adult men and women in emerging adulthood, and furthermore, whether the two variables mediate sequentially. To this end, data were analyzed using psychological parentification, loneliness, self-criticism, and self-silencing scales on 360 Korean adults aged 18 to 29 years old, and the results of this study are as follows. First, psychological parentification, loneliness, self-criticism, and self-silencing were all found to have significant positive correlations. Second, the direct effect of the

relationship between psychological parentification and loneliness was found to be significant. Third, the mediating effect of self-criticism in the relationship between psychological parentification and loneliness was found to be significant. Fourth, the mediating effect of self-silencing in the relationship between psychological parentification and loneliness was not significant. Fifth, the sequential mediating effects of self-criticism and self-silencing in the relationship between psychological parentification and loneliness were not significant. This study is significant in that it provides basic data on the mechanisms and pathways through which psychological parentification leads to loneliness. Additionally, it suggests the need to intervene in self-criticism to alleviate loneliness among those who experience psychological parentification in counseling settings. Finally, the limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

Key words: Psychological Parentification, Loneliness, Self-criticism, Self-Silencing, Emerging Adulthood

부 록

부 록 1. 심리적 부모화 척도

부 록 2. 외로움 척도

부 록 3. 자기비난 척도

부 록 4, 자기침묵 척도

부 록 5. 인구통계학적 질문지

부 록 1. 심리적 부모화 척도

(Filial Responsibility Scale-Adult : FRS-A)

다음 문항들은 여러분이 자라면서 겪었을 수 있는 경험에 대한 것입니다. 개인마다 경험은 다를 수 있으며, 옳고 그른 답은 없습니다. 각 문항을 읽고, 자신의 경험과 가장 가까운 숫자에 ✓ 표시해주시기 바랍니다.

* 부모님과 함께 살지 않은 경우, 실제로 부모 역할을 해주신 분(양육자)을 기준으로 답변해주시기 바랍니다.

	문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	별 로 그 렇 지 않 다	보 통 이 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	엄마나 아빠가 의지할 수 있는 유일한 대상은 나라고 느꼈던 적이 있었다.	1	2	3	4	5
2	부모님은 내게 잘 대해주시려고 했지만, 필요할 때 부모님께 의지하기가 어려웠다.	1	2	3	4	5
3	나는 식구들로부터 나이에 비해 성숙하다는 소리를 많이 들었다.	1	2	3	4	5
4	가족들이 나의 마음을 고려해주지 않았던 적이 많았다.	1	2	3	4	5
5	나는 가족들 사이에서 중재자인 것처럼 느꼈던 적이 많았다.	1	2	3	4	5
6	나는 가족들 때문에 실망한 적이 많았다.	1	2	3	4	5
7	나는 가족을 위해서 눈에 보이지 않는 희생을 많이 했다.	1	2	3	4	5

8	우리 가족들은 늘 자기들 문제에 나를 끌어들었다.	1	2	3	4	5
9	가족 중 누군가가 속상해할 때, 나는 그것에 관여하지 않는 편이었다.	1	2	3	4	5
10	나에게 문제가 생기면 부모님이 많은 도움을 주셨다.	1	2	3	4	5
11	우리 부모님은 다투실 때 내가 자기의 편을 들게 하셨다.	1	2	3	4	5
12	가족들이 나에게 도와 달라고 하지 않아도, 나는 가족에 대한 책임감을 느꼈다.	1	2	3	4	5
13	부모님보다 내가 더 책임감이 있다고 느낀 적이 있었다.	1	2	3	4	5
14	우리 가족들은 나를 잘 이해해줬다.	1	2	3	4	5
15	나의 부모님은 내가 집안일을 잘 돕지 않는다고 뭐라 하셨다.	1	2	3	4	5
16	우리 가족들은 내가 없으면 잘 지내지 못할 것 같다고 느낀 때가 많았다.	1	2	3	4	5
17	웬지 모르게 부모님을 신뢰하기가 힘들었다.	1	2	3	4	5
18	나는 부모님의 갈등 사이에 낀 것처럼 느꼈다.	1	2	3	4	5
19	나는 가족에게 받기보다 주는 것을 더 많이 했다.	1	2	3	4	5
20	나는 우리 가족 안에서는 아이가 아니라 어른처럼 느끼는 적이 많았다.	1	2	3	4	5

부 록 2. 외로움 척도

(한국판 UCLA 외로움 척도 3판)

다음 문항들은 일상에서 경험할 수 있는 일들을 모아놓은 것입니다. 각 문항을 읽고, 얼마나 자주 이와 같이 느끼는지 ✓ 표시해주시기 바랍니다.

문 항		전 혀 그 렇 지 않 다	드 물 계 그 렇 다	가 끔 그 렇 다	항 상 그 렇 다
1	얼마나 자주 주변 사람들과 잘 통한다고 느끼십니까?	1	2	3	4
2	얼마나 자주 사람들과의 교제가 부족하다고 느끼십니까?	1	2	3	4
3	얼마나 자주 도움을 청할 사람이 아무도 없다고 느끼십니까?	1	2	3	4
4	얼마나 자주 혼자라고 느끼십니까?	1	2	3	4
5	얼마나 자주 친구들 모임에 속해 있다고 느끼십니까?	1	2	3	4
6	얼마나 자주 당신 주위 사람들과 비슷한 점이 많다고 느끼십니까?	1	2	3	4
7	얼마나 자주 당신이 더 이상 아무하고도 가깝지 않다고 느끼십니까?	1	2	3	4
8	얼마나 자주 당신의 흥미와 생각들이 주변 사람과 나누어지지 않는다고 느끼십니까?	1	2	3	4
9	얼마나 자주 자신이 적극적이고 호의적이라고 느끼십니까?	1	2	3	4
10	얼마나 자주 사람들과 가깝다고 느끼십니까?	1	2	3	4
11	얼마나 자주 혼자 남겨졌다고 느끼십니까?	1	2	3	4
12	얼마나 자주 다른 사람들과의 관계가 의미 없다고 느끼십니까?	1	2	3	4

13	얼마나 자주 당신을 진정으로 아는 사람이 아무도 없다고 느끼십니까?	1	2	3	4
14	얼마나 자주 다른 사람들로 부터 고립되어 있다고 느끼십니까?	1	2	3	4
15	얼마나 자주 당신이 원할 때 함께 있어 줄 사람을 찾을 수 있다고 느끼십니까?	1	2	3	4
16	얼마나 자주 당신을 정말 이해해주는 사람들이 있다고 느끼십니까?	1	2	3	4
17	얼마나 자주 수줍음을 느끼십니까?	1	2	3	4
18	얼마나 자주 사람들이 당신과 진정으로 함께 있지 않고 그저 주위에 있는 것이라고 느끼십니까?	1	2	3	4
19	얼마나 자주 당신이 얘기할 수 있는 사람들이 주변에 있다고 생각합니까?	1	2	3	4
20	얼마나 자주 당신이 도움을 청할 수 있는 사람들이 있다고 느끼십니까?	1	2	3	4

부 록 3. 자기비난 척도

(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ)

다음 문항들은 자신에 대한 태도에 대한 것입니다. 각 문항을 읽고, 자신의 특성과 어느 정도로 일치하는지를 숫자에 ✓ 표시해주시기 바랍니다.

	문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	대 부 분 그 렇 지 않 다	약 간 그 렇 지 않 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	대 부 분 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	어떤 때는 내가 아주 위대한 사람으로 느껴지고 어떤 때는 아주 보잘 것 없는 사람으로 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 자주 내 자신의 기준이나 이상에 맞추어 살지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 잠재력을 항상 충분히 발휘하고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나의 기대에 맞추어 살지 못하면 나 자신이 무가치하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 자주 무력감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
6	지금의 내 모습과 이상적인 내 모습과는 상당한 차이가 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7	마음이 '텅 빈' 듯이 느껴지는 때가 가끔 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8	현재 내가 가지고 있는 것에 대해 만족하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
9	다른 사람들과 같이 있을 때, 내 자신을 깎아 내리거나 과소평가하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
10	두 사람의 관계가 아무리 친밀하다고 해도 많은 불확실성과 갈등의 요소가 항상 존재한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	자주, 나는 다른 사람들을 실망시켜 왔다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7

12	나는 친밀한 관계에서도 실제로 안정감을 느껴본 적이 없다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내 자신에 대한 느낌은 자주 변한다. : 어떤 때는 매우 좋게 느껴지고, 어떤 때는 나쁜 점만 보이며 완전히 실패했다고 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
14	자주, 내가 누군가에게 한 말이나 행동에 대해 스스로 비난하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	나는 자주 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
16	나의 분노 때문에 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
17	성공하건, 실패하건 간에 나 자신에 대해서 좋게 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
18	내가 하는 일을 인정받게 하는 것보다, 일을 즐기는 것 자체가 더 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
19	다른 사람들과의 관계에서, 나는 그들이 나에게 무엇을 해 줄 수 있을지에 대해 많이 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
20	나는 아주 화목한 가정에서 자랐다.	1	2	3	4	5	6	7
21	내 자신과 내가 성취한 것에 대해 매우 만족하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
22	나 자신에 대해서 매우 비판적인 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 4. 자기침묵 척도

(Silencing The Self Scale: STSS)

다음 문항들은 대인관계에서의 태도에 대한 것입니다. 문항을 읽고, 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 숫자에 ✓ 표시해주시기 바랍니다.

* ‘애인’ 과 관련된 문항에는 교제 중인 상대와의 관계를 생각하며 답변해주시기 바랍니다.

* 현재 교제 중인 상대가 없다면, 가장 최근의 교제 관계를 회상하며 답변해주시기 바랍니다.

* 교제 경험이 없다면, 친한 친구들과의 관계를 회상하며 답변해주시기 바랍니다.

문 항		전 혀 아 니 다	아 니 다	조 금 아 니 다	조 금 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	아무도 나에게 주의를 기울이지 않을 것이므로, 나 자신을 우선으로 고려하는 것이 가장 좋다.	1	2	3	4	5	6
2	친한 사람과의 관계에서, 내 감정을 말했다 때 의견 차이가 생길 것 같으면 감정을 말하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
3	배려하는 타인의 욕구를 내 욕구보다 먼저 고려하는 것을 말한다.	1	2	3	4	5	6
4	내 욕구를 내가 사랑하는 사람들의 욕구만큼 중요하게 생각하는 것은 이기적인 것이다.	1	2	3	4	5	6
5	나 혼자 있을 때 보다 친한 사람과 같이 있을 때, 진정한 나 자신이 되는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6
6	다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 따라 나 자신을 평가하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
7	요즘 대부분의 사람들이 할 수 있는 일들을 내가 못하면 나 자신에게 불만족스럽다.	1	2	3	4	5	6

8	애인과 나의 욕구와 감정이 대립할 때, 나는 항상 내 욕구와 감정을 명확하게 이야기한다.	1	2	3	4	5	6
9	친한 사이에서, 상대방을 행복하게 만드는 것은 내 책임이다.	1	2	3	4	5	6
10	배려하는 나와 상대가 원하는 것이 다를 때 상대가 원하는 것을 선택하는 것을 말한다.	1	2	3	4	5	6
11	나 자신에 대해서 긍정적으로 느끼려면 내 자신이 독립적이고 자기충족적(self-sufficient)이라고 느껴야 한다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 할 수 있는 최악의 것 중 하나가 이기적이 되는 것이다.	1	2	3	4	5	6
13	애인을 기쁘게 해주기 위해서는 특정한 방식으로 행동해야만 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 친밀한 관계에서 갈등에 직면하는 위험을 감수하는 대신 갈등을 피하겠다.	1	2	3	4	5	6
15	내 감정을 말하면 문제나 의견 차이가 생기는 상황이라도, 나는 내 감정을 애인과 이야기한다.	1	2	3	4	5	6
16	종종 겉으로는 충분히 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항하고 싶은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6
17	내 애인이 나를 사랑하도록 만들기 위해, 나의 어떤 모습은 드러낼 수가 없다.	1	2	3	4	5	6
18	나와 애인의 의견이나 욕구가 갈등을 일으킬 때, 대개 내 관점을 주장하기보다는 끝내는 이성 친구에게 동의하고 만다.	1	2	3	4	5	6
19	친밀한 관계에 있을 때, 나는 내가 누구인지에 대한 느낌을 잃어버린다.	1	2	3	4	5	6

20	나의 어떤 욕구들이 관계 안에서 충족될 수 없을 것 같으면, 그 욕구들이 그다지 중요한 것이 아니었다고 생각하게 된다.	1	2	3	4	5	6
21	내 애인은 있는 그대로의 나를 인정하고 사랑한다.	1	2	3	4	5	6
22	단지 나만을 위해서 어떤 것을 하는 것은 이기적이다.	1	2	3	4	5	6
23	내가 결정을 내릴 때, 내 생각과 의견보다 타인들의 생각과 의견이 나에게 더 영향을 미친다.	1	2	3	4	5	6
24	나는 친한 사람들에게 좀처럼 화내지 않는다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 애인이 진짜 나의 모습을 모른다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
26	나와 애인의 감정이 불일치할 때, 내 감정을 내 안에 담아두는 것이 더 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
27	종종 다른 사람들의 감정에 내가 책임이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
28	다른 사람들의 감정에 대해 생각하느라 내가 무엇을 생각하고 느끼는지 알아차리기 힘들다.	1	2	3	4	5	6
29	친밀한 관계에서 상대방이 행복하기만 하다면 나는 우리가 무엇을 하든 별로 신경 쓰지 않는다.	1	2	3	4	5	6
30	친밀한 관계에서 내 감정이 갈등을 일으킨다면 나는 감정을 숨기려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6
31	나는 내 자신에게 세운 기준에 절대 미치지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6

부 록 5. 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 _____세

3. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타

4. 귀하의 거주 지역은 어디입니까?

- ① 서울특별시 ② 인천광역시 ③ 대전광역시 ④ 울산광역시 ⑤ 광주광역시
⑥ 부산광역시 ⑦ 경기도 ⑧ 강원도 ⑨ 충청도 ⑩ 전라도 ⑪ 경상도
⑫ 제주특별자치도 ⑬ 해외

5. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고등학교 졸업 이하
② 대학교 재학 중
③ 대학교 졸업
④ 대학원 재학 중
⑤ 대학원 졸업 이상

6. 귀하의 출생순위는 어떻게 되십니까?

- ① 외동(형제 없음)
② 첫째(동생만 있음)
③ 중간(위 형제도 있고, 동생도 있음)
④ 막내(위 형제만 있음)