



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

애착불안이 관계중독에 미치는 영향 :
자기개념 명확성과 외로움의
순차매개효과

2025

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
이 채 윤

애착불안이 관계중독에 미치는 영향 :
자기개념 명확성과 외로움의
순차매개효과

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2024년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 채 윤

인 준 서

이채윤의 석사학위 논문으로 인준함

2024년 ~~11월~~ 12월 (내자수정후제출)



심사위원장 박승희



심사위원 서수연



심사위원 이재은



성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 애착불안이 관계중독에 영향을 미치는 요인을 알아보고자, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 매개효과를 가지는지 검증하였다. 구체적으로 애착불안과 관계중독의 관계를 자기개념 명확성과 외로움이 각각 매개하는지, 이에 더하여 두 변인이 순차적으로 매개하는지 검증하였다. 이를 위해 만 19세에서 34세 성인 360명을 대상으로 자료를 수집하였고, 성인애착 척도, 관계중독 척도, 자기개념 명확성 척도, 외로움 척도를 활용하여 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 애착불안과 자기개념 명확성, 외로움, 관계중독은 모두 유의한 상관을 보였다. 둘째, 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 직접효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성은 유의하게 매개효과를 지니는 것으로 나타났다. 넷째, 애착불안과 관계중독의 관계에서 외로움은 유의미한 매개효과를 보이지 않았다. 마지막으로, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움의 순차매개는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구를 통하여, 애착불안부터 관계중독에 이르는 기제와 경로를 확인하고, 이를 통하여 애착불안 수준이 높은 청년기에 해당하는 사람이 관계중독으로 인한 어려움을 호소하는 경우, 이들의 자기개념 명확성 수준에 개입하는 것이 효과적인 상담 방안이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 애착불안, 관계중독, 자기개념 명확성, 외로움

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	11
1. 성인애착	11
1) 성인애착의 개념	11
2) 애착불안의 개념과 특징	12
2. 관계중독	14
1) 관계중독의 개념과 특징	14
2) 애착불안과 관계중독	16
3. 자기개념 명확성	17
1) 자기개념 명확성의 개념	17
2) 애착불안과 자기개념 명확성의 관계	19
3) 자기개념 명확성과 관계중독의 관계	20
4. 외로움	21
1) 외로움의 개념	21
2) 애착불안과 외로움의 관계	23
3) 외로움과 관계중독의 관계	25
5. 자기개념 명확성과 외로움의 관계	26
1) 자기개념 명확성과 외로움의 관계	26

III. 연구문제	29
1. 연구 모형	29
2. 연구문제 및 가설	30
IV. 연구 방법	32
1. 연구 대상	32
2. 측정 도구	33
1) 성인애착 척도	33
2) 자기개념 명확성 척도	34
3) 한국판 UCLA 외로움 척도 3판	35
4) 관계중독척도	35
V. 연구 결과	38
1. 연구 대상자의 특성	38
1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성	38
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	40
3. 매개효과 검증	42
4. 간접효과검증	44
VI. 논의	46

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 성인애착 척도 문항구성	33
<표 2> 자기개념 명확성 척도 문항구성	34
<표 3> 외로움 척도 문항구성	35
<표 4> 관계중독 척도 문항구성	36
<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도분석	39
<표 6> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과	41
<표 7> 매개효과 검증 결과	43
<표 8> 총 효과와 직접 효과 결과	43
<표 9> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과	45

그림 목 차

[그림 1] 연구 모형	29
[그림 2] 최종 모형	44

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

인간은 사회적 존재로서 타인과 관계를 맺으며 성장한다. 대인관계는 사람들 사이에서 지속적으로 나타나는 상호작용의 과정이며, 이는 현대사회에서 더욱 중요한 삶의 과제가 된다(서규진, 송현주, 2022). Erickson(1968)의 심리사회적 발달 이론에 따르면, 성인 초기는 관계 내에서 친밀감을 형성하는 것이 핵심적인 과업으로 여겨지며, 특히 이 시기에 연인과의 관계가 중요한 관심사로 부각된다. 연인과의 경험을 통해 자기정체감을 형성하고 또래 관계에서 느끼지 못했던 더 큰 정서적 친밀감을 경험하게 되기 때문이다(Hazan & Zeifman, 1994; Whitley & Kite, 2016). 이처럼 만족스러운 연인관계는 개인에게 긍정적인 영향을 줄 수 있지만, 이와 같은 관계가 결여되거나 약화되면 공허감을 느끼거나 자신은 물론 타인과 관련된 감정과 행동까지 제대로 통제할 수 없게 되는 관계중독을 겪게 되기도 한다(Martin, 1994 ; 김지연, 심혜원, 2016).

관계중독(relationship addiction)이란 관계나 사람에 강하게 집착하여 스스로 감정이나 행동을 통제할 수 없는 상태(이의선, 2005)로, 자신에게 해가 되더라도 상대와 함께 있어야 한다는 강박감에 사로잡히는 것을 의미한다(Martin, 1994). 관계중독은 외국에서 사랑중독(love addiction), 중독적 관계(addictive relationship)등의 다양한 용어로 불리고 있으며, 아직까지 용어의 통일이 이루어지지 않고 있다(이수현, 2009). 이러한 관계중독은 특정 정신적 장애와는 구분되는 독립적인 개념으로, 특정 물질에 의존하는 물질중독과 달리 대인관계를 중독의 대상으로 한다는

점에서 독특한 특징을 가진다(우상우, 2014). 이렇듯, 관계중독은 중독 대상에서 물질중독과 차이를 보이는 반면, 신경생물학적 메커니즘에서는 유사한 특성을 공유한다. 예를 들어, 관계중독은 뇌의 보상 시스템에 영향을 미쳐 도파민과 같은 신경전달물질의 분비를 유발하며, 이는 중독적 행동을 강화하는 기제로 작용한다. 그러나 관계중독은 대인관계를 중독의 대상으로 삼는 과정중독으로, 물질중독과는 다른 차원의 심리적, 사회적 요인에 의해 발생한다는 점에서 구별된다(Brewer & Potenza, 2008).

대학 상담현장에서 대인관계 문제는 2009년부터 지속적으로 대학생들의 가장 큰 상담 주제로 나타나고 있으며(임애련, 2023), 연인관계 문제 역시 대학생들이 어려움을 느끼고 있는 영역 중 하나이다(서강대학교 학생생활상담연구소, 2017; 서울대학교 대학생활문화원, 2015). 이처럼 초기 성인기에 해당하는 사람들은 관계에 있어 어려움을 느끼고 있으며, 이성관계나 대인관계 문제를 호소하는 내담자들의 수 또한 점차 증가하고 있다(김지민, 홍혜영, 2016). 이들은 관계문제로 인한 스트레스와 정서적 불편감을 호소하고 있으며, 그들이 맺은 관계가 자신의 삶을 파괴하는 관계임에도 불구하고 그 관계를 유지하려 하며 어려움을 겪고 있다(김지민, 2015; 이지홍, 2015; 조연지, 2016). 이러한 현상으로 미뤄볼 때 국내에서도 청년기에 해당하는 적지 않은 사람들이 관계중독으로 인한 어려움을 겪고 있을 것으로 추론할 수 있다.

이러한 관계중독 문제는 개인적 차원을 넘어 사회적으로도 심각한 문제를 일으킬 수 있다. 데이트 폭력 및 이별범죄와 관계중독 간의 관련성이 높다(장시온, 2016)는 것이 밝혀짐에 따라, 관계중독에 따른 심각성을 파악하고 사회적 관심이 제고되어야 할 필요성이 있다. 최근 대학생의 정신건강과 데이트 폭력 간의 관계에서 관계중독의 매개효과를 살펴본 정구철(2021)은 관계중독이 데이트 폭력과 유의한 상관관계를 보인다고

보고하였으며, 경찰청(2024)에 따르면 데이트 폭력 신고 건수는 2020년 4만 9925건에서 2023년 7만 7150건으로 무려 57%나 증가한 것으로 나타났다. 이처럼 관계에 지나치게 집착하거나 중독되는 현상은 개인적 수준의 문제를 넘어서 심각한 사회문제를 일으킬 수 있기 때문에 관계중독의 심각성을 인지하고 이에 개입할 방안을 연구할 필요성이 제기된다.

관계중독에 빠지게 되면 여러 가지 역기능과 부작용을 경험하게 되는데, 상대방에게 버림받아 혼자 남게 될지도 모른다는 두려움 때문에 자기 자신을 희생시키면서까지 관계를 유지하는 것에 몰두하게 되면서, 현재 맺고 있는 관계에 대한 객관적 시각을 상실하게 되고 끊임없는 불안함과 초조함을 경험하게 된다(Brieda, 1990; Litchfield & Litchfield, 2001). 관계중독의 또 다른 특징들로는 이상화된 상대방에 대한 맹목적 소유욕, 친밀한 관계를 유지하기 위한 상습적 기만 행동, 고통을 주는 사건에 대한 선택적 망각, 타인에 대한 통제 욕구 등이 있으며(Martin, 1990), 이러한 증상이 심각해질 경우 일상은 물론 학업이나 직업에서의 역할 및 기능수행에까지 큰 지장을 초래할 수 있다(이지원, 이기학, 2014). 이러한 관계중독은 과정 중독에 해당되어 물질 중독보다 더욱 쉽게 빠져들 위험이 있고, 회복 또한 매우 어려운 것으로 알려져 있다(이의선, 2004). 또한, 본인 스스로는 자신이 중독인 것을 의식하기 쉽지 않고 만성적이고 고질적인 패턴으로 이어지기 때문에 외부의 도움 없이는 중독에서 빠져나오기 어렵다(Bradshaw, 2005). 이렇듯, 역기능적인 대인관계로 인해서 개인적, 심리적, 사회적 기능 및 역할 수행이 저하될 수 있기 때문에 관계중독에 영향을 미치는 요인들에 대해 전반적으로 이해해볼 필요가 있을 것이다.

관계중독은 여러 가지 원인으로 발생할 수 있지만, Hart(1997)는

관계중독자들이 유아기 때 주 양육자와의 관계에서 충분한 공감과 지지를 경험하지 못했거나, 그들의 욕구가 충분히 충족되지 못했을 가능성이 있음을 주장하였다. 즉, 이런 성장배경에서 자란 사람들은 깊은 좌절감을 경험하게 되며, 현재 관계를 맺고 있는 대상을 향해 자신이 가지고 있는 환상과 욕구를 투영하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 이들은 자신이 가진 욕구와 환상을 상대방에게 덧씌워서 마치 상대방이 그 욕구를 충족시켜줄 수 있는 사람이라고 믿는다. 다시 말해 이들은 관계를 맺을 때 상대방을 있는 그대로의 모습으로 보는 것이 아니라, 자신의 바람이나 필요에 따라 왜곡된 방식으로 보게 된다. 예를 들어, 누군가가 어린 시절 부모로부터 충분한 사랑을 받지 못했다고 느꼈다면, 그 사람은 성인이 되어서도 상대방이 자신을 끊임없이 사랑해주고 인정해주기를 기대할 수 있다. 이때 상대방은 실제로 그 기대를 충족시킬 수 없을 수도 있지만, 그 사람은 자신이 가진 욕구와 환상을 상대방에게 덧씌워 마치 상대방이 그 욕구를 충족시켜줄 수 있는 사람이라고 믿게 되는 것이다. 이로 인해 관계에서 실망이나 갈등이 발생할 수 있으며, 심하면 자신의 환상과 욕구에 너무 깊이 빠져 상대방과의 관계에서 벗어날 수 없는 상태인 관계중독으로 이어질 수 있다. 이러한 점에서 관계중독의 원인을 애착과 관련지어 생각해보는 것은 의미가 있을 것이다(김경미, 2017).

애착(attachment)이란 Bowlby(1973)가 제시한 개념으로, 인간이 가까운 사람들과 형성하는 강하고 지속적인 정서적 유대관계를 의미한다. 어린 시절 유아는 초기 양육자와의 관계 경험을 통해 내적작동모델(internal working models)이 형성되고, 이 과정에서 자신과 타인, 그리고 세상을 바라보는 틀이 결정된다고 하였다(Ainsworth, 1989; Bartholomew & Horowitz, 1991). Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 생애 초기의 애착유형이 성인기까지 지속될 수 있다고

설명하였으며, 성인기 애착 유형을 ‘애착회피’와 ‘애착불안’이라는 두 차원으로 설명하였다. 애착회피는 자기 표상이 긍정적이지만 타인에 대한 신뢰가 낮아 친밀감과 의존에 대한 두려움으로 인해 관계를 회피하는 경향인 반면, 애착불안은 타인 표상이 긍정적이고 자기 표상은 부정적이어서 거절과 유기에 대한 두려움이 높은 특징을 보인다.

이러한 불안정 성인애착과 관계중독과의 연구를 살펴보면, 불안정 애착이 관계중독에 영향을 미쳐 심리적 고통을 심화시킨다고 하였으며(이지원, 이기학, 2014), 불안정 애착과 관계중독 간의 관련이 높다고 하였다(이수현, 2009). 또한, 이상우(2014)는 양육자의 부정적인 양육태도와 의사소통을 경험한 자녀들은 성인기에 이르러서도 내적 공허함과 부정적인 정서를 만성적으로 경험하게 되고, 결과적으로 관계중독과 같은 행동 패턴으로 고착된다고 하였다.

이처럼 불안정 성인애착에 해당하는 애착불안과 애착회피 모두 대인관계에 있어 어려움(Mikulincer & Shaver, 2003)과 연관되어 있지만, 이들은 서로 독립적인 차원이며 대인관계의 어려움에 있어 서로 다른 양상을 나타내고 있다(이유미, 2018; Brennan et al, 1998). 애착불안은 타인과의 연결성 욕구가 강하게 나타나 타인과 친밀해지려고 다가가는 양상을 보이는 반면, 애착회피는 정서적 거리 유지에 대한 욕구가 강해 친밀감 형성에 불편감을 갖고 회피하며 타인에게 의존하지 않으려 한다(Simpson & Rholes, 2012). 성인애착 유형별로 관계중독과의 상관을 살펴본 선행연구를 보면, 애착불안은 관계중독과 유의한 상관이 일관되게 나타났으며(김은경, 2016; 이계선, 정남운, 2013; 이수현, 2009; 유성희, 2009), 애착불안과 관계중독 간의 관련성은 다양한 연구(박연주, 2008; 이계선, 2013; 이다혜, 2016; 김경미, 2017; 홍세림, 장유진, 2023)에서 보고되고 있다. 반면, 애착회피는 관계중독과의 상관이 일관되지 않게

나타나, 애착회피과 관계중독 간에 유의한 상관이 없거나 일관되게 나타나지 않음을 보고한 연구들(박화향, 2016; 이계선, 정남운, 2013)이 있는가 하면, 이들 간에 정적 상관이 있기도 하고(김지연, 심혜원, 2016), 부적 상관이 있기도 한 것(김은경, 2016; 김희숙, 2014)으로 보고되고 있다. 이렇듯 애착회피는 관계중독과 상관이 유의하지 않거나 정적·부적으로 상반되는 결과를 보였으며, 상관의 정도 또한 상대적으로 낮으므로, 본 연구에서는 불안정 성인애착 유형 가운데 관계중독과 일관된 정적 상관을 나타내는 애착불안을 중심으로 살펴보고자 하였다.

한편, 애착불안이 관계중독에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있지만 이 과정에서 제 3의 변인이 작용하여 간접적으로 영향을 줄 가능성이 있으므로 애착불안과 관계중독 사이를 매개하는 변인을 탐색해볼 필요성이 있다. 이에 본 연구에서는 애착불안과 관계중독을 매개할 변인으로 자기개념 명확성과 외로움을 가정하였다.

자기개념 명확성이란 자기개념이 스스로 인지하기에 명확하고 분명하며, 내적으로 얼마나 안정적인지 일관적인지 의미하는 개념이다(유고은, 방희정, 2011; Campbell, 1990). 자기개념 명확성이 낮은 개인일수록 자신이 어떤 사람인지에 대한 평가와 판단이 정확하지 않기 때문에 타인이나 외부상황에 영향을 받아 정서적인 혼란을 경험하기 쉽다(정소라, 현명호, 2015). 특히 외부의 정보들을 실제보다 더 위협적이고 부정적으로 지각하는 역기능적 특성(김지윤, 이동귀, 2013; 두경희, 2015)으로 인해 불확실한 상황에서는 더욱 불명확한 자기개념을 갖게 될 가능성이 높다(Hertel, 2017). 이는 개인의 심리적 적응에 있어 핵심이 되는 요소는 자신의 주관적인 평가이며, 특히 자기 자신에 대한 명확한 개념 인식이 중요하다는 연구에 근거한다(Shaffer, 2000).

이러한 자기개념 명확성은 애착 불안의 영향을 받는 것으로 보인다.

성인애착이 안정적인 사람은 자신이 사랑받을만하다는 믿음과 타인에게도 수용이 가능하다는 믿음을 가지고 있기 때문에, 스스로에 대해 긍정적 관점과 안정적이고 일관된 자기개념을 형성한다. 반면, 성인애착이 불안정한 사람은 자신이 지닌 특성을 정확히 인지하지 못하며, 부정적인 신념을 갖거나 일관되지 않은 자기개념을 형성하는 내적작동모델이 작용함으로써 자기개념을 확고히 하는 데 어려움이 있다(강민진, 이지연, 2019). 또한 애착불안일수록 자기개념에 대한 일관성이 낮은 것으로 나타났다(신노라, 안창일, 2004).

이러한 자기개념 명확성은 관계중독에 영향을 미치는 것으로 보인다. 자기개념이 명확성이 낮은 사람들은 자신에 대한 분명하고 통합된 정체성이 부재하고 모순된 정보를 많이 가지고 있기 때문에, 타인으로부터 자신에 대한 정보를 얻고자 타인에게 의존하는 경향을 보인다(윤소아, 2004; 정선경, 정남운, 2014). 이들은 안정감을 획득할 수 있는 관계가 부재할 경우 내적 공허감을 채우기 위하여 관계의 대상을 탐색한다(박연주, 2008; 박정심, 2009). 이와 같은 경로를 통해 자기개념 명확성이 낮은 개인은 관계중독에 빠져들 수 있다. 관계중독과 자기개념 명확성을 직접적으로 살펴본 연구에서도 자기개념 명확성이 낮을수록 관계중독에 빠질 위험성이 높은 것으로 나타났으며(조연지, 2016), 자기개념 명확성이 애착과 관계중독의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다(김경미, 2017).

다음으로 본 연구에서는 애착불안과 관계중독의 관계를 매개할 또 다른 변인으로 외로움을 가정하였다. 외로움(loneliness)이란 자신은 원치 않지만 타인들로부터 떨어져 홀로 있게 되었다고 지각할 때 느끼는 정서이다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 인간이 경험하는 외로움은 보편적으로 느끼는 일시적 감정이지만, 지속적으로 경험하는 높은 수준의 외로움은 심리적 기능과 신체적 건강에 명백한 악영향을 주는

부정적인 정서이며(Heinrich & Gullone, 2006; Zaho, Kong & Wang, 2012), 전반적인 삶의 안녕감에 부정적인 영향을 줄 수 있다(Cacioppo, & Cacioppo, 2014). 이러한 외로움은 자가지각에 왜곡을 일으킬 수 있는 강력한 부적 정서로 볼 수 있다. 외로움을 느끼는 사람들은 자신이 다른 사람과 다르고 어떠한 집단이나 공동체의 일부가 되지 못한다고 생각하는 경향성이 높고(김지연, 신민섭, 이영호, 2011), 친밀한 관계를 맺지 못해서 경험하는 외로움은 의지할 수 있는 관계의 약화를 의미(Shearer & Davidhizer, 1994)하기 때문에 개인의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

애착불안 수준이 높은 사람은 외로움의 수준이 높을 것으로 예상되는데, 애착 대상자와 비일관적이고 거부적인 관계를 경험하게 되면 자신에 대한 낮은 자기가치감이 형성되고 외로움이 발생한다(Mikulincer & Shaver, 2007). 또한, 성장과정에서 주 양육자로부터 공감을 제대로 받지 못한 경우 사회적 관계에서 수치심, 죄의식, 외로움과 같은 부적 정서를 체험할 가능성이 높아진다(최현국, 2010; 황지선, 안명희, 2015; Leary, Koch & Hechenbleikner, 2007). 즉, 애착불안이 높은 사람은 관계에서 상대방에게 버림받을 것을 지나치게 걱정하기 때문에 외로움을 많이 느낀다(김용희, 2014; 황지선, 안명희, 2015). 즉, 애착불안인 개인은 대처전략을 적절히 사용하지 못할 가능성이 높아지며, 이 때문에 대인관계에 있어서 고립될 가능성이 커진다. 따라서, 애착불안과 외로움은 밀접한 관련이 있어 보인다.

또한, 외로움은 관계중독에도 영향을 미치는 것으로 보인다. 사회적 관계에서 고립되고 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 중독 행위에 취약하고 중독행동을 더 많이 보이는 것으로 나타났으며(김옥수, 1997; 이만제, 장혜승, 2009), 외로움이 클수록 사회적 지지에 부족함을 느끼고, 부정적이고 내성적인 성향으로 인해 각종 중독에 더욱 취약할 수 있다고

하였다(이정민, 2020; Sadava & Thompson, 1986).

20대 성인을 대상으로 한 연구에서 외로움과 관계중독은 정적인 상관을 보였으며(Jun et, 2021), 몇몇 연구에서 외로움을 많이 경험할수록 관계중독의 위험성이 증가하는 것으로 밝혀졌다(권진경, 2022; 전현옥, 유영달, 2021; 이은지, 김은석, 2024). 이는 외로움을 더 많이 느낄수록 이러한 부정적인 정서를 다루고자 타인에게서 자신의 자존감과 정체성을 찾고, 사랑과 인정을 충족시키기 위하여 타인에게 집착하게 됨으로써 대인관계 문제가 발생할 수 있음을 시사한다(남준, 2024).

한편, 본 연구에서는 애착불안과 관계중독의 관계를 매개할 것으로 예상한 자기개념 명확성과 외로움 사이에도 순차적인 관계가 있을 것으로 가정하였다. 자기개념 명확성이 낮은 개인은 자기에 대한 명확하고 일관된 인식이 결여되어 있을 수 있다. 이는 자신의 일부 측면이나 감정, 자아, 심지어는 자신의 삶을 자체를 낯설게 느끼는 것과 관련성이 있을 것이라고 생각할 수 있다. 이렇듯 자신에 대해 낯설게 느끼는 것은 통합되고 안정된 자기상(像)을 구축하는 데 어려움을 초래할 수 있으며, 타인과 상호작용하는 데 있어서도 혼란을 느낄 수 있다. 즉 자기개념 명확성이 낮으면 자기소외와 외로움을 가중시킬 것이라고 예상할 수 있다(민경환, 1993; 이새싹, 2016). 또한, 자기개념 명확성이 낮으면 다른 사람의 부정적 피드백을 위협으로 인식하여 대인관계 질이 낮아진다(윤아름, 장현아, 2017; Stopa et al., 2010). 이러한 특징으로 인해 자기개념 명확성이 낮은 사람은 다른 사람과의 상호작용에서 부정적인 피드백에 초점을 맞추기 때문에 외로움을 경험할 가능성이 높아진다(정예담, 2023). 반면, 자기개념 명확성이 높은 경우에는 자기가 누구인지 명확히 알기 때문에 자신에 관한 부정 정보에 몰입하는 경향이 적고(Campbell, 1990; Campbell et al, 1996), 부정적 피드백을 위협으로 인식할 가능성이 감소한다. 이와 같은

이유로 높은 자기개념 명확성은 외로움을 낮출 수 있는 요소로 작용하는 것으로 추정할 수 있다. 실제로 몇몇 연구에서 자기개념 명확성과 외로움은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(이정민, 2020; Matsuba, 2006; Valkenburg & Peter, 2008).

이에 본 연구는 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 각각 매개하는지 살펴보고, 더 나아가 자기개념 명확성과 외로움이 순차적으로 매개하는지 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통하여 애착불안 수준이 높은 청년기에 해당하는 사람이 관계중독으로 인한 어려움을 겪는 경우, 이 과정에서 효과적인 상담 개입과 전략을 수립하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 성인애착

1) 성인애착의 개념

애착(attachment)이란 자신과 가장 가깝다고 생각하는 한 개인에 대해 강하게 느끼는 정서적 유대관계를 의미한다(Bowlby, 1973). Bowlby(1973)는 ‘내적작동모델(internal working models)’이라는 개념을 제시했는데, 내적작동모델이란 어린 시절 유아가 부모와의 상호작용을 통해 내재된 신념과 기대에 맞게 행동하도록 인지체계나 인지적 표상을 갖는 것을 의미하며, 자신과 타인, 세상을 바라보는 틀을 결정하는데 영향을 준다(Ainsworth, 1989; Bartholomew & Horowitz, 1991). Bowlby의 애착이론을 바탕으로 많은 학자들이 성인의 친밀한 관계에 대한 연구를 진행하여(Hazan & Shaver, 1987; Kobak & Srebnik, 1988), 초기 양육자와의 관계에서 형성된 정서적 반영과 인정과 같은 조절적인 기능이 내재화되어서 성인이 되어서도 스스로가 이러한 기능을 수행함을 밝혔다(Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). 청년기의 성인애착 유형은 사회에서 경험하는 관계에 따라 변화가 가능하며 관계를 맺는 상대에 따라서 다양한 애착유형이 생긴다(Baldwin, 1996). 이처럼 애착은 초기 경험에 머물러 지속되는 것이 아니며, 유아기, 아동기, 청소년기 그리고 성인기에 이르기까지 배우자, 애인 및 친구와 같이 의미있는 대상들과 관계를 맺음으로써 새로운 애착 경험을 쌓으면서 수정되고 변화할 수 있다는 것이 입증되었다.

즉, 초기 양육자와의 관계 경험을 통해 형성된 내적작동모델은 그 이후 대인관계를 발달시켜 나가면서 애착 유형에 지속적으로 영향을 미치며, 이는 특히 친밀한 관계에 큰 영향을 미친다(신지은, 방희정, 윤진영, 2009; Bowlby, 1988).

Hazan과 Shaver(1987)는 Bowlby의 애착모델을 바탕으로 성인기 애착 유형을 연구했는데, 그들은 성인기 연인관계에서도 유아 애착과 유사한 매커니즘이 작동한다고 주장했다. 성인애착은 낭만적 관계를 통해 애착 대상을 전환한 결과라고 개념을 확장했으며, 일방적으로 주 양육자에게 돌봄을 받는 유아애착과 달리, 성인애착은 돌봄을 서로 주고받는 상호호혜적인 특징이 있다고 보았다(Ainsworth, 1989). 구체적으로, 유아애착은 양육자와 신체적, 물리적 접촉을 통해 안정감을 느끼고 지속적으로 유지되는 반면, 성인애착은 서로 돌봄을 주고받는 상호적인 형태이며 친구나 애인, 혹은 배우자 등 새로운 애착 대상과의 상호작용을 통해 긍정적으로 변화될 가능성이 시사된다는 점에서 차이를 보인다(김경희, 2008). 이렇듯, 주요 애착인물과의 반복된 상호작용은 자신과 타인에 대한 내적작동모델을 형성하는데, 이는 고정된 것이 아니라 청소년기와 성인기로 성장하는 과정에서 변화할 수 있다(Kobak, 1994).

Brennan과 Clark, Shaver(1998)는 Bartholomew와 Horowitz(1991)의 애착모형을 타당화하고, 애착유형을 애착불안과 애착회피 차원으로 분류하였다. 애착불안은 버려짐이나 거부에 대한 불안을 나타내며, 애착회피은 타인에게 의존하거나 친밀한 관계에 대한 두려움을 갖는 것을 특징으로 한다.

2) 애착불안의 개념과 특징

애착의 초기 연구가 대부분 유아기에 초점을 두었던 반면, 후기의 연구들

은 다른 연령 집단으로 그 대상을 확대하였다(Cassidy, Marvin & the MacArthur Working Group, 1987; George, Kaplan & Main, 1984; Main & Cassidy, 1988; Goldberg, 2000)이 중 성인 애착에 대한 연구들은 내적작동모델이 기대, 지각, 행동 등에 영향을 미쳐 새로운 인간관계에도 적용되며(Collins & Read, 1990), 인간의 전 생애 동안 일관된 애착 유형의 기제를 제공하게 된다는 점에 이론적 토대를 두고 있다(이윤주, 민하영, 이영미, 2004; Bretherton, 1999; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

Bartholomew와 Horowitz(1991)는 Bowlby가 제안한 자신과 타인에 대한 긍정적 혹은 부정적 표상을 바탕으로 4개의 애착 유형을 제안하였다. 4가지 애착 유형은 안정형(Secure), 몰입형(Preoccupied), 거부형(Dismissing), 두려움형(Fearful)으로 구성된다. Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 이와 같은 4범주 모형을 토대로 하여 성인애착이 애착불안(attachment anxiety)과 애착회피(attachment avoidance)라는 독립적인 두 차원으로 구성된다고 주장하였다. 이 중 ‘애착불안’은 자신이 타인에게 사랑받을 가치가 있는지, 거부당하거나 버림받지 않을지에 대한 두려움을 나타내는 정도이다. 애착불안 성향이 높은 사람들은 애착 대상으로부터 신체적, 정신적으로 과활성화된 애착 전략을 내재화한다. 이로 인해 자신의 애착 욕구를 증대시키고, 부정적인 정서 수준을 높여 유기에 대한 두려움을 더욱 강화시키는 경향이 있는데(남태연, 2020; Cassidy & Kobak, 1988), 이는 앞서 언급한 Bartholomew와 Horowitz의 ‘자기표상’과 관련된다. 반면, ‘애착회피’는 타인과의 친밀한 관계에 대한 두려움과 불편감을 나타내는 정도로, 타인에게 비활성화 전략을 내재화하며 이로 인해 자신의 애착 욕구를 억제하고, 민감함을 숨기며, 무심하고 냉담한 정서를 보이고, 친밀해지는 것을 피하는 경향이 있는데(Cassidy & Kobak, 1988), 이는 Bartholomew와 Horowitz의 ‘타인표상’과 관련된다(정민교, 2014).

본 연구는 Brennana 등(1998)이 제안한 성인애착의 두 가지 차원인 애착불안과 애착회피 중 애착불안을 중심으로 살펴보고자 한다. 하진의(2013)는 우리나라 특성 상 애착불안 차원에 해당하는 몰입형이 많기 때문에, 애착불안에 대한 집약적인 연구가 필요하다고 하였다. 또한, 애착회피는 독립적 대인관계문제에만 영향을 주지만, 애착불안은 독립적 대인관계문제와 의존적 대인관계문제 모두에 영향을 주어, 애착불안이 애착회피보다 대인관계문제에 더욱 폭넓은 설명력을 가진다(박영주, 이영호, 2010). 이에 본 연구에서는 성인애착 중 애착불안에 초점을 맞추어 연구를 진행하고자 하였다.

2. 관계중독

1) 관계중독의 개념과 특징

중독(addiction)이란 물질이나 활동에 의해 내성이 생성되어 사용량이 증가하게 되고, 대상의 부재 시 금단증상이 나타나며, 정신적, 신체적 의존을 하게 되어 개인의 조절 및 통제능력이 상실됨으로써 심리적, 신체적, 사회적 문제를 일으키는 것을 말한다(박응기, 2003).

중독의 유형은 크게 물질중독(substance addiction)과 과정중독(process addiction)으로 분류된다(Schaef, 1987). 물질중독은 알코올, 카페인, 코카인, 환각제, 흡입제, 아편, 기타물질 등과 같이 인위적으로 정제되고 생산된 중독적 물질로서 신체적인 의존성을 높이며 기분을 변화시킨다. 이에 비해 과정중독은 스포츠, 성, 섭식, 일, 스마트폰, 인터넷, 종교 등과 같이 특정하고 연속적인 행동과 상호작용에 집착하고 중독되는 것을 말하며, 물질중독과 유사한 신경생물학적 기전을 통해 중독에 이른다(최삼욱, 2014), 과정중독은 행동중독이라고도 불리고, 중독 행동들이 모두 일상생활 장면에서 밀

접한 관련이 있어 물질 중독보다 더욱 쉽게 빠질 위험성이 있고 회복 역시 매우 어렵다(이의선, 2005).

관계중독이란 과정중독의 일환으로, 중독적인 연애관계에서 경험할 수 있는 생각, 느낌, 행동을 의미하며, 자신이 사랑하고 있다는 느낌에 중독되는 것이다(Susan, 2011). 이는 자신이 스스로 조절하기 어려운 것으로, 해가 되는데도 불구하고 행동을 중단하지 못하고 계속 유지하는 것이며, 자신에게 해가 되는 관계일지라도 그 대상과의 관계 지속에 대한 강박감에 사로잡히는 것으로 정의할 수 있다(이의선, 2005).

이와 같은 관계중독은 외국에서 사랑중독(love addiction), 중독적 관계(addictive relationship) 등의 다양한 용어로 불리고 있으나, 아직까지 용어의 통일이 이루어지지 않고 있다(이수현, 2009). 또한, 관계중독의 하위 유형 분류도 학자마다 다르게 제시하고 있으며, 개념이 혼용되고 있다(Whiteman & Peterson, 2004; Peabody, 2005). 예를 들어, Martin(1994)은 관계중독을 “자신에게 해가 되는 관계일지라도 상대방과 함께 있어야 한다고 생각하는 강박감에 사로잡혀 사랑에 대한 감정, 행동을 통제할 수 없는 것”이라 하였고, Peabody(2005)는 사랑중독이라 부르며 “나에게 나쁜 관계인 줄 알면서도 그 관계를 끝내기 어려운 상태”로 정의하였다. 한편, 국내에서 이의선(2004)은 관계중독이란 사람, 관계 혹은 관계의 감정에 집착하는 상태로 정의하며, 이를 스스로 조절하거나 해결할 수 없는 것이라고 설명하였다. 또 다른 연구자는 타인과의 관계에서 그 양상이 중독이라는 방식으로 나타남으로써 관계의 질과 개인의 안녕을 저하시키는 병리적 관계방식이라 정의하였다(우상우, 2014). 이에 김미림 외(2019)는 일관적이고 합의적인 관계중독의 개념을 정립할 필요성을 제기했으며, 델파이 연구방법을 활용하여 상담 및 교육 관련 분야 전문가 15인에게 ‘관계중독’에 대한 개념을 도출하였고, 이를 바탕으로 다음과 같이 관계중독을

정의하였다.

‘관계중독’이란 특정 타인과의 관계에 지나친 욕구와 갈망을 가지며, 원하는 바가 관계를 통해 충족될 수 없고 오히려 해악을 주는 부정적인 결과가 나타나지만 그 관계에서 벗어나지 못하고 매달리며 자신의 인지, 정서, 행동을 조절하지 못하는 것이다(김미림 외, 2019).

이 개념에는 Martin(1994)이 이야기한 감정, 행동을 통제하지 못하는 면과 Whiteman과 Peterson(2004)이 이야기한 특정 관계에서 충족감을 찾는 부분이 포함되어 있으며, 이의선(2004)의 자신을 조절할 수 없는 부분, 이상우(2014)의 병리적인 관계방식이라는 부분 또한 포함하고 있다(김미림 외, 2019). 송연주(2019)에 의하면 외국에서 일컫는 사랑중독에 대한 정의는 개인에게 초점을 두고 있으나 국내의 관계중독 정의는 관계라는 상황에 초점을 두고 있다고 밝혔다. 이는 관계중독이 개인이 관계 안에서 관계를 맺는 대상에게 몰입할 수도 있고, 관계를 맺는 것 그 자체에 빠져들 수도 있음을 의미한다. 또한 우리 문화는 관계 중심적 문화(이중환, 2000)로서 사랑중독이라는 용어보다 관계중독이라는 용어가 더 적합할 수 있다고 보았다(송연주, 2019). 이에 본 연구에서는 김미림 등(2019)이 기존의 관계중독 개념을 포괄하면서 우리나라의 문화적 특성을 고려한 관계중독의 정의를 따르고자 한다.

2) 애착불안과 관계중독

애착이론에서는 ‘강박적인 돌봄(compulsive caring)’이라는 개념을 통해 반복되며 역기능적인 관계중독 패턴을 볼 수 있는데(Bowlby, 1980), 불안정 애착유형인 사람은 타인을 과도하게 보살피려하며 타인의 욕구를 충족시키려는 노력으로 자신의 욕구를 희생시킨다(이수현, 2009).

애착유형에 따른 연인간의 연애 방식 차이에 대한 연구를 살펴보면, 이성간의 사랑에서 정서적인 변화는 각 개인이 가지고 있는 사랑의 내적표상에 의해 영향 받는다고 하였다(Hazan & Shaver, 1987). 안정애착 유형은 긍정적이며 높은 수준의 신뢰와 만족과 상호의존을 보이는(Collins & Read, 1990) 반면, 애착불안 유형은 정서를 경험하고 대인관계에 투입되는 인지적 자원이 부족하였으며(Collins & Read, 1994), 연인이 그들을 진심으로 사랑하지 않는다고 생각하고 버림받을 것을 걱정하며 연인과 극단적으로 가까워지기를 바란다(김경미 2017; Hazan & Shaver, 1987). 이에 비해 애착회피 유형은 낮은 수준의 신뢰를 보이고 상호의존을 보였는데, 이는 친밀감에 대한 두려움 때문인 것으로 나타났다(이수현, 2009; Hendrick & Hendrick, 1989; Levy & Davis, 1988).

이와 관련된 연구를 살펴보면, 애착불안 유형은 중독 성향과 유의미한 정적 상관관계가 있으며(유성희, 2009, 이지형, 2012), 이러한 애착불안은 애착회피에 비해 관계중독과 더 높은 상관관계를 나타내므로 애착불안이 높을수록 관계중독이 나타나기 쉽다는 선행 연구(박연주, 2008 ; 이계선, 2013 ; 김희숙, 2014, 홍세림 & 장유진, 2023)가 다수 있었다. 이와 같은 결과가 나타난 것은 애착불안이 자신은 사랑받지 못하는 존재라는 생각으로 내면화된 수치심이 커지게 되고, 이로 인해 타인과의 관계를 통해 부적절감과 공허감을 채우기 위해 타인과의 친밀감에 과도하게 몰입하기 때문이라고 설명할 수 있다.

2. 자기개념 명확성

1) 자기개념 명확성의 개념

자기개념 명확성(self-concept clarity)은 자기개념의 인지적 측면으로, 자기 도식의 내용과는 상관없이 자신에 대해 얼마나 알고 있는지를 확인하는 정도와 자기도식의 내적 일관성과 시간적 안정성을 뜻한다(Campbell, Assanand, & Di Paula, 2003).

Stopa(2009)는 기존의 자기개념의 내용과 구조차원을 확장하여, 자기개념을 과정, 구조, 내용의 세 가지 범주로 나누었다. 첫째, 자기에 대한 과정(process) 변인은 자기와 관련된 정보에 주의 기울이기 및 자기에 대한 해석, 평가와 같은 과정을 말하며, 대표적으로 자기초점적 주의를 들 수 있다(Clark & Wells, 1995; Stopa & Clark, 1993). 둘째, 자기에 대한 내용(content) 변인은 자기에 대한 정보, 다시말해 자기지식을 말한다. 전반적인 자기에 대한 평가, 역할, 가치 등을 의미하며 자기 도식, 자기 심상, 자아존중감 등이 그 예로 포함된다. 마지막으로 자기에 대한 구조(structure)는 자기 지식과 정보가 조직화 되는 것이다. 구조적 측면에서 보는 자기개념은 다양한 경험을 조직적으로 축적하는 하나의 기억체계(송보라, 이기학, 2009)로, 자기개념 명확성, 자기복잡성 등이 포함된다. 사람들은 자기에 대해 방대한 정보를 보유하고 있는데, 자기구조의 역할은 그 정보들 중 언제든지 접근할 수 있는 정보가 어떤 것인지를 선택하는 것이다. 따라서 자기내용이 유용성이라면 자기구조는 접근성에 해당한다(최희정, 2019).

자기개념 명확성이 높은 사람들은 내적으로 일관성을 유지할 수 있으며 타인의 평가에 크게 영향받지 않는 안정적인 모습을 보이는 반면(문경하, 2007; Suszek et al., 2018), 자기개념 명확성이 낮은 사람들은 일관된 자기개념이 잘 형성되어 있지 않기 때문에 자신의 행동이 타인들에게 어떻게 보이고 평가되는지에 민감하다(두경희, 2015). 따라서 자기개념 명확성이 낮은 사람들은 부정적 피드백에 민감하게 반응하게 되고(유고은, 방희정, 2011), 이에 따라 공격적인 반응을 보이기도 한다(Campbell et al.,

1996). 자기개념 명확성이 높은 사람들은 적응 수준과 주관적 안녕감도 높은 반면(Lin, 2018), 자기개념 명확성이 낮은 경우 높은 우울이나 불안과 같은 역기능적인 정서를 보일 수 있다(Van Dijk et al., 2014).

이러한 자기개념 명확성은 고정된 것이 아니라 변화시킬 수 있는 개념이다. Brewin(2006)의 검색 경쟁 가설(retrieval competition hypothesis)의 핵심은 자기구조에 있다. 그는 인지 치료를 통해 자기지식의 내용이 변화하지는 않지만, 부정적 정보에 대한 접근을 차단하여 보다 긍정적이고 기능적인 지식에 접근하도록 할 수 있다고 주장한다. 상담 장면에서도 자기개념 명확성을 향상시킬 수 있는데, 상담자는 내담자가 자기성찰을 하도록 돕거나(Hixon & Swann, 1993) 자기정보의 다른 자료들을 탐색하도록 격려하는 방법이 있다(Sedikides & Skowronski, 1995). 또한 긍정적 심상화 훈련, 마음챙김 훈련 또한 효과적으로 자기개념 명확성을 높일 수 있는 것으로 밝혀졌다(이서영, 2018).

2) 애착불안과 자기개념 명확성의 관계

초기 양육자와 형성된 애착은 성인애착의 기반이 되며, 이는 자기개념에도 영향을 미치게 된다. 즉, 불안정 애착인 사람은 자신과 타인에 대한 부정적인 신념으로 구성되는 내적표상을 형성하여 부정적인 자기개념을 갖게 된다(이연규, 최한나, 2013). Wu(2009)에 의하면, 안정애착 유형일수록 자기개념 명확성과 자존감이 높은 경향이 있다고 하였다. 성인애착과 자기개념 명확성의 관련성을 연구한 선행연구들에 따르면 애착불안 및 애착회피가 높을수록 자기개념 명확성은 낮은 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다(김수정 외, 2018; 박소정, 2019). 성인애착을 차원별로 나누어 살펴본 선행연구에서도 성인 애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 모두 자기개념 명확성을 부적으로 예측했고(Hayes, 2021), 이는 애착불안이나 애착회피 수준이 높은 사

람들은 자신에 대한 명확한 상을 형성하는 것이 어렵다는 것을 의미한다. 강민진과 이지연(2019), 장정연(2022)도 애착불안 유형과 자기개념 명확성 사이의 부적 상관이 밝혀졌는데, 이와 같은 결과가 도출된 것은 애착 불안이 대인관계에서 소외되는 것에 두려움을 느끼기 때문에 자신감이 낮고 자신에 대한 확신이 떨어져 자기개념 명확성을 감소시키는 것으로 추정된다. 또한 Kawamoto(2020)도 애착불안 수준이 높은 대학생들은 자신에 대한 신념과 인식에 혼란을 겪어 자기개념 명확성을 가지기 힘들 것이라고 밝힌 바 있다.

3) 자기개념 명확성과 관계중독의 관계

Lewandowski, Nardone & Raines(2010)에 의하면, 자기개념 명확성이 높을수록 관계에 대한 만족도가 높고 타인과 안정적인 관계를 형성하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 이후의 연구에서도 일관되게 나타나, 자기개념이 명확할수록 대인관계에서 만족도가 높으며(Kim & Shin, 2012), 반대로 자기개념 명확성이 낮으면 대인관계 만족도가 떨어지는 것으로 나타났다(Hayes, 2021).

자기개념 명확성과 관계중독을 직접적으로 살펴본 연구에서도 자기개념 명확성이 낮을수록 관계중독에 빠질 위험성이 높은 것으로 나타났다(조연지, 2016). 또한 자기개념 명확성은 애착과 관계중독의 관계를 부분매개하였다(김경미, 2017), 자기개념 명확성과 이성관계 집착은 유의미한 부적 관계를 나타냈다(신한별, 2019). 관계중독의 선행 변수에 대한 연구에서도, 자기개념 명확성은 관계중독에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이한정, 신호철, 2020). 이러한 선행연구를 종합해보면, 자기개념 명확성과 관계중독은 부적 관계가 있는데, 이는 자기개념 명확성의 수준이 낮을수록 관계적 어려움을 호소할 가능성이 크다는 것을 의미하는 것으로, 높은 수준의

자기개념을 가질수록 대인관계 속에서 어려움을 적게 느낀다는 앞선 연구(김영수, 신희천, 2012; 김나영, 조유진, 2009; 박지환, 2012; Burnett, 1999)들과 맥락을 같이한다. 이와 같은 결과가 나온 원인을 추론해보면, 자기개념 명확성이 낮은 개인은 스스로에 대한 확신이 부족하고 자신에 대한 정보나 문제해결에 있어서 필요한 자원이 부족하기 때문에, 부족한 정보나 자원을 외부로부터 얻으려는 경향이 크고 이로 인해 관계에 더 몰입하는 경향이 높아지는 것으로 보인다(Campbell et al., 1996). 이와 같은 선행연구의 결과들은, 관계중독을 감소시키기 위해서는 명확하지 않은 자기개념을 명확히 하고 안정화시키도록 노력하는 작업이 반드시 필요함을 시사한다.

3. 외로움

1) 외로움의 개념

인간은 사회적 동물이기 때문에 타인과의 접촉을 통해 소속감과 안정감을 느낄 수 있다. 하지만 관계를 통해 얻는 감정적 교류가 만족스럽지 않을 때 인간은 외로움을 느끼게 되며, 이는 누구나 느낄 수 있는 보편적 감정이다(Peplau & Perlman, 1982). 외로움은 개인이 객관적으로 고립되어 있는 사회적 격리와는 다른 불쾌한 주관적 경험이기(Russell et al., 1978), 인간은 혼자 있어도 외로움을 느끼지 않을 수 있고 사람들 속에서도 외로움을 느낄 수 있다(김규희, 2023). 다시 말해, 외로움이란 타인과의 관계에 있어서 바라는 것과 실제 간의 불일치로 인해 일어나는 반응이다(김옥수, 1997; 김규희, 2023).

인간은 오랜 세월 동안 이러한 외로움을 자연스러운 감정으로 받아들였다(Horney, 1991; Rokach, 1990). 하지만 최근에 이르러서 외로움을 보다

체계적으로 개념화하고 병리적인 외로움을 탐구하려는 시도가 이루어졌다 (Ernst & Cacioppo, 1999). 이러한 외로움은 발생 원인과 개인의 인지적 해석, 그리고 애착의 안정성에 따라서 정상적 외로움과 병리적인 수준의 외로움으로 구분될 수 있다. 정상적 외로움은 일시적인 결핍이나 상실로 인해 발생하는 자연스러운 반응으로, 적응적이고 일시적인 특성을 가진다. 이는 개인의 심리적 및 사회적 기능에 심각한 영향을 미치지 않고 시간에 지남에 따라 완화되는 특성을 보인다. 반면, 병리적인 외로움은 만성적이고 지속적인 상태로, 개인의 심리적 및 사회적 기능에 심각한 부정적 영향을 미친다. 이는 심리적 고통이 지속되어 부정적 정서가 만성화되고, 타인과의 관계에서 비현실적인 기대를 가질 수 있으며(Henwood & Solano, 1994), 우울, 불안, 면역력 저하, 조기 사망률 증가와 같은 심리적 및 신체적 문제를 초래할 수 있다(Holt-Lunstad et al., 2015).

애착과 관련된 친밀한 느낌의 부재 혹은 유기당할 것에 대한 공포를 반영한 공허감은 외로움의 개념적 정의에 필수적인 감정(Jong-Gierveld, 1987)이며, 외로운 사람들은 수줍음이 많고 내향적이며, 사회적 기술이 부족하고, 사회적 위험을 감수하지 않는 경향이 크다(김규희, 2023; Cutrona, 1982; Schultz & Moore, 1984). 또한, 외로움 수준이 높은 사람들은 스스로를 부정적으로 인식하며 자신이 매력적이지 않고 사회적으로 무능하다(김규희, 2023; Jones et al., 1982)고 여기기 때문에 심각한 개인적, 사회적 문제들과 연관되어 있으므로(진은주, 2017; Lynch, 1976; Nerviano & Gross, 1971; Jacobs, 1971) 외로움의 위험성을 인지하고 이에 개입하는 것이 필요하다.

외로움의 형성 원인에는 다양한 관점이 있는데, Peplau와 Perlman(1982)은 인지적 접근으로 외로움을 설명한다. 인지부조화 모형 관점에 따르면, 외로움은 현재 맺고 있는 사회적 관계의 형태나 수준이

자신의 내적 기준이나 기대에 비해 부족함을 지각할 때 따라오는 반응이다(Derlega & Margulis, Winstead, 1982; de Jong-Gierveld, 1978; Lopata, 1969; Peplau, & Perlman, 1982). 사람들이 외로운 이유가 사회적 환경의 객관적 특성에 있다기보다는 오히려 외로운 사람들이 대인간의 현실을 지각하고 평가하는 방법에 있다는 것이다(박혜주, 2016). 외로운 사람들은 적합한 친구에 대한 비현실적인 기준을 가지고 있거나 타인이 자신에게 비호의적이라고 느끼는 경향이 있다(Henwood & Solano, 1994; Wittenberg & Reis, 1986). 따라서 외로움을 느끼는 사람들이 자신의 주관적인 기준들을 변화시키면 외로움은 증대되거나 감소될 수 있다(박혜주, 2016).

2) 애착불안과 외로움의 관계

Peplau & Perlman(1982)에 따르면, 외로움은 개인이 기대하는 것보다 대인관계가 부족할 때 경험하는 유쾌하지 못한 정서이다. 외로움을 설명하는 핵심 개념으로 애착 이론이 제안되는데, 이는 외로움이 친밀한 관계 형성의 부재와 관련되기 때문이다. Bowlby(1980)에 의하면 안정된 애착은 개인의 대처기술을 향상시킨다고 하였다. 안정 애착을 형성한 개인은 스트레스를 견뎌내는 힘이 있는 반면, 불안정한 애착을 맺은 개인은 스트레스에 부적응적으로 대처하는 경향성이 있다(Kobak & Sceery, 1988). 생애초기 주 양육자와 형성한 애착관계는 이후 모든 대인관계에 지속적으로 영향을 미친다(Bowlby, 1988). 특히, 애착 불안은 외로움이 병리적 수준으로 발전하는 데 주요한 요인으로 작용한다. 애착 불안을 가진 개인은 관계 속에서 자신이 버려질지 모른다는 두려움으로 인해 부정적인 자기 신념을 강화하며, 이러한 과정이 외로움을 심화시킨다(Henwood & Solano, 1994; Ernst & Cacioppo, 1999).

Detrixhe, Samstag, Penn과 Wong(2014)의 연구에 따르면, 안정 애착을 형성한 개인은 정상적 외로움을 고독(solitude)으로 전환하여 자기 성찰과 성장의 기회로 활용할 수 있다. 반면, 병리적 외로움은 애착 대상을 상실하거나 불안정한 애착에서 기인한 심리적 고통으로 정의되며(Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010), 부정적 자기개념, 사회적 회피, 심리적 고통 등과 깊은 연관이 있다. 따라서 초기 애착관계를 통해 만들어진 내적작동모델은 성인이 되어서도 자신과 타인 그리고 세상을 인식하는 방식에 지속적으로 영향을 준다(김민선, 서영석, 2010). 안정애착은 스트레스를 겪을 때 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처를 사용하는 반면, 애착불안은 정서중심적 대처를 더 많이 사용한다(Milkulincer & Florian, 1998). 주 양육자와 안정된 애착을 형성한 경우 이후 대인관계에서 긍정적 경험을 할 가능성이 높아지지만, 불안정한 애착을 경험한 경우 대인관계에 어려움을 겪고 부정적 정서경험을 할 가능성이 높다(Bowlby, 1988). 애착이 불안정한 이들은 관계에서 자신이 버려질지 모른다는 두려움을 핵심 기제로 가지고 있기 때문에, 대인관계 안에서 버려짐을 암시하는 단서들에 과도한 주의를 기울인다.

성인 애착 유형과 외로움의 관계를 살펴본 선행연구에서는 대학생들의 애착불안 수준과 외로움은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(김윤영, 2010; 이선민, 2014; 전효정, 2005; Kobak & Sceery, 1988; Wei, Russell, & Zakalik, 2005). 이에 비해, 애착불안 수준이 낮을수록 자기와 타인에 대한 긍정적 작동모델을 가지고 외로움을 덜 느끼는 반면, 애착불안 수준이 높을수록 자신과 타인에 대한 부정적 작동모델을 사용하여 자신을 부정적으로 지각하고 자기 비하적인 신념을 가질 수 있으며(Horowitz, French, & Anderson, 1982), 대인 상황에서 타인을 비호의적이며(Henwood & Solano, 1994) 신뢰할 수 없는 존재로 인식하는 경향이 있다고 보았다(Ernst & Cacioppo, 1999). 애착불안인 개인은 이러한 경로에 의해 외로

움을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(윤석은 외, 2016).

불안정 애착은 외로움을 예측하는 데 있어서 직접적인 효과가 있고(이소영, 2013), 애착불안 수준이 높을수록 외로움이 높다는 선행연구(최현국, 2010)를 볼 때, 애착불안의 경우 긍정적 사회관계기술 습득이 부족하므로 관계를 잘 맺지 못할 수 있으며, 따라서 외로움의 수준이 높아질 수 있음을 알 수 있다(조혜경, 2021).

3) 외로움과 관계중독의 관계

Young(1996)은 사회적 고립이나 외로움을 느끼는 사람들이 중독을 경험할 위험성이 높다고 하였는데, 외로움을 느끼는 사람들의 경우 자신을 지지해주는 주변인과 사회적 지지가 부족하므로 중독에 취약할 수 있기 때문이다. 박연주(2008)는 불안정 성인애착과 자존감, 그리고 관계중독 간의 관계를 살펴본 결과, 외로움을 느끼게 되면 부정적인 감정에 적응적으로 대처하지 못하고 이 감정에서 벗어나기 위해 부적응적인 대처행동 양상을 보일 가능성이 높다고 하였다.

외로움과 관계중독 간의 상관을 살펴본 몇몇 연구에 따르면, 외로움을 많이 경험할수록 관계중독의 위험성이 증가하는 것으로 나타났다(권진경, 2022; 전현옥, 유영달 2021)

외로움과 관계중독의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 부족한 실정이지만, 관계중독과 유사한 과정중독에 속하는 인터넷이나 SNS, 스마트폰 중독과 관련된 연구 결과를 참고하여 외로움과 관계중독간의 관계를 추론할 수 있을 것이다. 외로움을 느끼는 사람들은 인터넷 공간에서 사람들과 상호작용하는 것에 즐거움을 느낄 수 있고, 이로 인해 외로움이 감소될 수 있기 때문에 인터넷 사용량이 증가된다고 하였다(이도형, 손은정, 2013; 오윤경, 2011; 전주연, 2005). 또한, 외로움은 SNS 중독에도 영향을 준다(최지애,

2013; Kim, 2014; Lee et al., 2015; Seo et al., 2015). 이는 사람들이 SNS를 통한 간접적인 대인관계를 통해 외로움을 해소하려는 것으로 추측할 수 있다. 외로움과 스마트폰 중독간의 상관을 살펴본 연구에서도 외로움이 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 최다혜, 2014). 이러한 연구결과들을 고려해볼 때, 외로움과 관계중독은 밀접한 관련성이 있으며, 외로움에 취약한 초기 성인기에 해당되는 사람은 다른 대상에게 의존하면서 정서적인 애착을 갈망하고, 자신에게 해로운 관계임을 앞에도 불구하고 그 관계를 끊기 어려워하는 관계중독에 빠질 수 있을 것으로 예측된다(권진경, 2022).

5. 자기개념 명확성과 외로움

1) 자기개념 명확성과 외로움의 관계

자기개념 명확성과 외로움은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(Matsuba, 2006; Valkenburg, Peter, 2008). Matsuba(2006)에 의하면 인터넷을 과도하게 사용하는 사람들의 주관적 안녕감, 자기개념 명확성, 관계의 질 등을 측정된 연구에서 자기개념 명확성과 외로움 간에는 높은 부적 상관이 있었다.

Valkenburg와 Peter(2008)는 자기개념 명확성, 외로움, 사회불안, 사회적 유능감 등을 측정된 결과, 자기개념 명확성과 외로움 사이에 강한 부적 상관관계가 있음을 보고했다. 또한 이새쌍(2016)은 자기개념 명확성이 높을수록 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서를 덜 경험한다고 보고하였고, 고현석, 민경환, 김민희(2012)도 자기개념 명확성이 높은 사람일수록 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 많이 경험하고, 삶의 만족감이 높음을 밝혔다. 이정민(2020)에 의하면 자기개념 명확성이 낮을수록 외로움을 더 많이

느낀다고 보고하였다. 박수빈(2022)의 연구에서도 자기개념 명확성에서 외로움으로 가는 직접 경로가 부적으로 유의하게 나타나, 자기개념 명확성이 외로움에 선행하는 변수임을 확인한 바 있다.

이와 같은 결과가 나타난 것은 자기가치 확인 이론(self-affirmation theory; Sherman & Cohen; 2006, Steele, 1988)으로 설명할 수 있다. 자기가치 확인 이론에 근거하면, 자기개념 명확성이 높은 사람들은 긍정적으로 평가되는 자기의 다른 측면들에 초점을 맞춤으로써 실패나 부정적 피드백에 내재된 자기위협적 정보의 질을 떨어뜨린다(Campbell, 1990; Campbell et al., 1996). 자기가 위협받는 상황에서 더 쉽게 자기확인을 하고 부정적인 정보에 덜 몰입되어, 냉철하고 건설적인 자세를 유지할 수 있는 것이다(Dreu & Van Knippenberg, 2005; Stucke & Sporer, 2002). 따라서 사회적 갈등이 자기위협을 덜 일으키게 되고, 문제 해결을 위한 인지적 자원을 더 확보할 수 있게 된다(Bechtoldt et al., 2010). 결과적으로 이들은 스트레스 상황에서 더 많은 행동 선택권을 가질 수 있다(Smith, Maureen, Wethington, Elaine, 1996). 이렇듯 자기개념 명확성은 문제 해결과 정적 상관이 있고 회피 혹은 철수와 부적 상관이 있어(Bechtoldt et al., 2010), 대인관계 장면에서도 보다 적극적 대처를 하게 된다.

하지만 이에 비해 낮은 자기개념 명확성을 가진 개인은 자신의 특성에 대해 확신하지 못하며, 상대방에게 자신에 대한 정보를 신뢰롭게 나누지 못한다(Lewandowski, Nardone, & Raines, 2010). 이들은 사회적 지지의 제공이나 사회적 지지의 이용 가능성을 낮게 지각한다(Caldwell, Bogat, & Cruise, 1989). 결과적으로 이러한 태도는 자기은폐의 형태를 띄게 되고, 관계의 발전을 억제하며, 낮은 관계 만족도로 이어지게 된다(Altman & Taylor, 1973). 이처럼 자기개념 명확성은 관계 만족도와 관련이 있으며

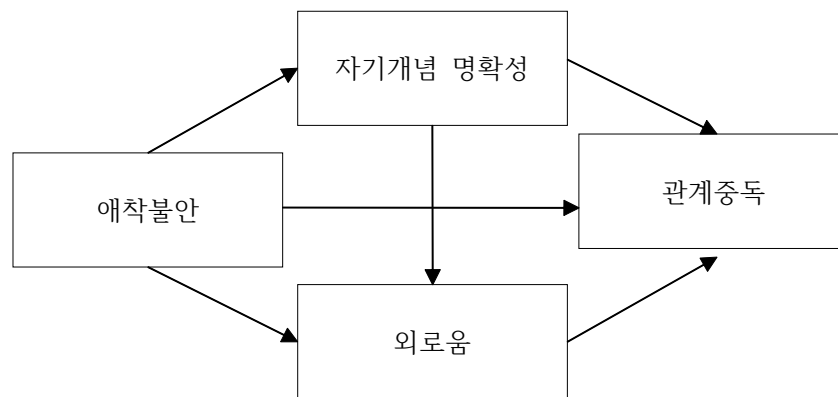
(Gary, Natalie, & Alanna, 2010), 자기개념 명확성 처치를 받은 집단은 더 높은 관계 만족을 보고하였다(Lewandowski et al., 2010).

결국 자기개념 명확성이 높은 사람들은 자신의 욕구, 감정, 생각들을 명확히 인식할 뿐만 아니라 이것들을 억압하지 않고 자아의 일부로 통합할 수 있다. 이는 타인과 상호작용에도 영향을 미쳐 자신의 내적 경험을 정확하고 풍부하게 나누어 타인과의 친밀감이 증대되고 외로움이 낮아질 수 있다(이새싹, 2016). 또한 자기개념 명확성이 높은 사람들은 긍정적이고 유기적인 자기개념을 가지고 있으며(Campbell et al., 2003), 이는 주로 자존감, 긍정 정서의 경험, 외향성 등 심리적 적응이나 안녕감과 정적으로 관련되며, 우울, 불안, 신경증과 같은 부정적 정서 변인들과 강한 부적 상관을 나타낸다(두경희, 2015; 박우람, 홍상환, 2021; Campbell et al., 1996; Richman et al., 2016). 게다가 자기개념 명확성이 높은 사람은 비교적 자존감 수준이 높고, 외향적이며 타인과의 관계에서 유연하게 관계를 형성 및 유지하여 대인관계를 더 잘하는 것으로 나타났다(김나영, 조유진, 2009; 김영수, 신희천, 2012; 윤아름, 장현아, 2017; Campbell et al., 1991). 반면 자기개념 명확성 수준이 낮은 사람들은 자신에 대한 개념이 불분명하여 자기와 관련된 외적 단서들에 민감하게 반응하고 의존하게 되며(윤아름, 장현아, 2017), 부정적인 정서와 피드백에 쉽게 반응할 뿐만 아니라 외부의 정보를 실제보다 더 위협적으로 지각하여 이에 대한 두려움으로 인해 더 우울해지는 경향이 있다(김지윤, 이동귀, 2013; 최은숙, 김완일, 2014).

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구 모형

본 연구에서는 애착불안이 관계중독에 영향을 미치는 과정에서 자기개념 명확성과 외로움이 각각 매개할 것으로 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 순차 매개할 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. 애착불안, 자기개념 명확성, 외로움, 관계중독의 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 애착불안과 자기개념 명확성, 외로움, 관계중독은 모두 유의한 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 애착불안은 관계중독에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 애착불안은 관계중독에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 애착불안과 관계중독의 사이에서 자기개념 명확성은 매개효과를 지니는가?

가설 3-1. 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 애착불안과 관계중독의 관계에서 외로움은 매개효과를 지니는가?

가설 4-1. 애착불안과 관계중독의 관계에서 외로움은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 5. 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 5-1. 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

IV. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 청년기본법에 의거하여 청년기에 해당하는 만 19세 이상 34세 이하의 성인 남녀를 대상으로 실시하였으며, 성신여자대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인(SSWUIRB-2024-043)을 받은 후 온라인으로 진행되었다. 연구윤리를 준수하기 위해 설문 응답자들에게 적절한 설명과 안내를 제공한 후 동의를 얻어 실시하였다. 설문은 자발적인 연구 참여자에 의하여 진행되었으며, 설문은 언제라도 중단할 수 있고 중단 시 어떠한 불이익도 없음을 고지하였다. 연구 참여자 모집은 온라인 설문조사 전문업체(마켓링크)를 통해 실시하였으며, 연구 대상자에 해당하는 업체 내 회원에게 설문 링크를 배포하였다. 설문 링크에 접속하여 응답한 360명의 데이터를 바탕으로 자료를 분석하였다.

본 연구의 표본 크기를 산출하기 위해 G*Power 3.1.9.7를 사용하였으며 다중회귀로 효과크기 .15, 검증력 .95, 유의수준 .05로 설정하였을 때 최소 표본 크기는 119명으로 나타났다. 그러나 애착불안과 관계중독의 관계를 살펴본 선행연구에서 사용된 표본의 크기는 최소 307명에서 최대 414명(고은지, 2018; 강치선; 2023; 이재선, 2024; 조혜정, 2021; 김슬기, 2024)이기 때문에, 본 연구에서는 불성실하게 응답하는 경우나 중도 탈락하게 될 가능성을 고려하여 G*Power 3.1.9.7에서 산출된 인원의 약 3배에 해당하는 360명을 표본 수로 산출하였다.

2. 측정 도구

1) 성인애착척도

Fraley, Brennan와 Waller(2000)가 개발한 성인애착 유형 검사의 개정판인 ECR-R(Experiences in Close Relationships-Revised)을 국내에서 대학생을 대상으로 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 애착불안과 애착회피는 각각 18문항으로 구성되어 있으며, 총 문항은 36문항이다. 7점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 이루어져 있고, 척도의 점수가 높을수록 애착불안 및 애착회피의 수준이 높고 불안정 애착에 가깝다고 판단되는 반면, 점수가 낮을수록 안정 애착에 가까움을 의미한다. 본 연구에서는 애착불안에 해당하는 18개 문항만을 사용하였다. 김효정(2015)의 연구에서 애착불안 문항의 내적합치도(Chronbach' s α)는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서 전체 내적합치도(Chronbach' s α)는 .94로 나타났다.

<표 1> 성인애착 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Chronbach' s α
애착불안	18	1,2,3*,4,5,6,7,8	.94
		9,10,11,12,13*,14,15,16,17,18	
전체	18	1~18	.94

*는 역채점 문항임

2) 자기개념 명확성 척도

자기개념 명확성을 측정하고자 Campbell 등(1996)이 개발하고 Kim(1998)이 번안한 자기개념 명확성 척도(Self-Concept Clarity Scale: SCCS)를 사용하였다.

이는 처음에 20문항으로 구성된 척도였으나 요인분석 후 12문항으로 단축되었으며, 본 연구에서는 단축된 최종 12문항을 김대익(1998)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 하위요인이 없는 단일요인 척도이며, 각 문항은 5점 Likert식 척도로 평정되었으며, ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서, ‘매우 그렇다’ (5점)로 채점된다. 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 개인이 느끼는 자기개념이 명확하고 일관적이며 안정적인 것을 나타낸다. 대학생을 대상으로 한 문화림과 박기환(2022)의 연구에서 내적합치도 (Chronbach’s α)는 .78로 나타났으며, 본 연구에서 내적합치도 (Chronbach’s α)는 .86으로 나타났다.

<표 2> 자기개념 명확성 척도 문항구성

척도	문항 수	문항번호	Chronbach’s α
자기개념 명확성	12	1*,2*,3*,4*,5*,6 7*,8*,9*,10*,11,12*	.86
전체	12	1~12	.86

*는 역채점 문항임

3) 한국판 UCLA 외로움 척도 3판

외로움을 측정하기 위해 본 연구에서는 Russell 등(1978)이 개발하고 진은주와 황석현(2019)이 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도 3판(The Revised UCLA Loneliness Scale)을 사용하였다. 본 척도는 단일요인으로 구성되며, 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 3점: 자주 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서는 사용한 다른 척도들과의 일관성을 유지하기 위해 0~3점으로 평정되는 4점 Likert 척도를 1~4점으로 바꾸어 제시하였다. 점수가 높을수록 외로움의 정도가 높은 것을 의미한다. 진은주와 황석현(2019)의 연구에서 내적합치도(Chronbach's α)는 .93이었으며, 본 연구에서의 내적합치도(Chronbach's α)는 .90으로 나타났다.

<표 3> 외로움 척도 문항구성

척도	문항 수	문항번호	Chronbach's α
외로움	20	1*,2,3,4,5*,6*,7,8,9*, 10*,11,12,13,14,15*, 16*,17,18,19*,20*	.90
전체	20	1~20	.90

*는 역채점 문항임

4) 관계중독척도

관계중독 측정을 위해 김미림 외(2020)가 개발 및 타당화한 대학생용 관계중독 척도를 사용하였다. 본 척도는 자기보고식 Likert 5점 척도 검사로 금단 5문항, 재발 4문항, 조절력 상실 3문항, 집착 4문항, 관계 민감성 4문

항으로 5요인 총 20문항으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도로 채점되며, 점수가 높을수록 관계중독 성향이 높다는 것을 뜻한다. 해당 척도는 원점수의 총합으로 점수를 계산하며 최저 20점부터 최대 100점 사이에 점수가 분포된다. 이 척도는 대학생을 대상으로 개발되었지만, 문항의 내용을 살펴볼 때 초기 성인기에 해당하는 청년들이 사용해도 무방할 것으로 생각되어만 19-34세를 대상으로 하는 본 연구에서 그대로 사용하였다. 김미림 외(2020)에 의하면 내적합치도(Cronbach ' s α)는 .932이었으며, 하위요인별 내적합치도를 살펴보면 금단 .852, 재발 .914, 조절력상실 .882, 집착 .861, 관계민감성 .818로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach ' s α)는 .956으로 낮으며, 하위요인별 내적합치도(Cronbach ' s α)를 살펴보면 금단 .900, 재발 .899, 조절력상실 .871, 집착 .879, 관계민감성 .835로 나타났다.

<표4> 대학생용 관계중독 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Chronbach' s α
금단	5	13,14,15,16,17	.900
재발	4	1,2,3,4	.899
조절력 상실	3	5,6,7	.871
집착	4	9,10,11,12	.879
관계민감성	4	8,18,19,20	.835
전체	20	1~20	.956

3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS 28.0 프로그램과 PROCESS macro ver. 4.2을 사용하여 분석하였다.

첫째, 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도를 위하여 Chronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 주요 변인들의 관련성을 살펴보기 위해 애착불안, 관계중독, 자기개념 명확성, 외로움에 대한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 애착불안과 관계중독 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 순차적 매개효과를 보이는지 알아보기 위해 Hayes(2015)의 직렬 다중매개모형(model 6)을 사용하여 분석하였다. 마지막으로, 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000번으로 설정하여 분석을 실시하였다.

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 분석 결과, 본 연구의 연구대상자는 총 360명으로 남성이 180명(50%), 여성이 180명(50%)이었으며, 연구대상자의 평균 연령은 27.17($SD=4.34$)세였다. 연령대별로 살펴보면 만 19세 이상 만 24세 이하가 120명(33.3%), 만 25세 이상 만 29세 이하가 120명(33.3%), 만 30세 이상 만 34세 이하가 120명(33.3%)이었다. 결혼 여부는 미혼인 경우가 294명(81.7%)로 나타났고 기혼인 경우는 66명(18.3%)이었다. 응답자의 거주지역은 서울특별시가 112명(31.1%)로 가장 많았고 경기도가 84명(23.3%), 인천광역시가 40명(11.1%)로 뒤를 이었으며, 경상도 35명(9.7%), 충청도 21명(5.8%), 부산광역시 18명(5.0%), 전라도 16명(4.4%), 대전광역시 15명(4.2%), 광주광역시 8명(2.2%), 울산광역시 7명(1.9%), 강원도 2명(0.6%), 제주특별자치도 2명(0.6%) 순이었다. 응답자들의 학력은 대학 졸업 이상이 214명(59.4%)로 가장 많았으며, 그 다음으로는 대학 재학 이상 85명(23.6%), 고등학교 졸업 이하 37명(10.3%), 대학원 졸업 이상 16명(4.4%), 대학원 재학 이상 8명(2.2%) 순으로 나타났다.

<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석

(N=360)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	180	50.0%
	여성	180	50.0%
연령	만 19세 ~ 24세	120	33.3%
	만 25세 ~ 29세	120	33.3%
	만 30세 ~ 34세	120	33.3%
결혼 여부	미혼	294	81.7%
	기혼	66	18.3%
거주 지역	서울특별시	112	31.1%
	경기도	84	23.3%
	인천광역시	40	11.1%
	경상도	35	9.7%
	충청도	21	5.8%
	부산광역시	18	5.0%
	전라도	16	4.4%
	대전광역시	15	4.2%
	광주광역시	8	2.2%
	울산광역시	7	1.9%
	강원도	2	0.6%
	제주특별자치도	2	0.6%
학력	고졸 이하	37	10.3%
	대학 재학 이상	85	23.6%
	대학 졸업 이상	214	59.4%
	대학원 재학 이상	8	2.2%
	대학원 졸업 이상	6	4.4%

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

먼저, 주요 변인에 대한 측정 자료의 정규성 여부를 판단하기 위해 기술 통계 분석을 실시하였다. Kline(2010)에 따르면 왜도는 절댓값 3 미만, 첨도는 절댓값 10 미만에 해당해야 정규성을 가정할 수 있다고 하였기 때문에 측정값이 이에 해당하는지 확인하였다. 분석 결과, 본 연구에서 사용된 변인들의 왜도는 $-.242$ 에서 $.407$ 의 범위로 나타났으며, 첨도는 -1.005 에서 $.601$ 의 범위로 나타났으므로 정규성을 가정을 충족시키며, 모든 주요 변인이 정규분포를 이루는 것으로 볼 수 있다.

다음으로는 주요 변인 간 상관을 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 수행하였다. 분석 결과, 애착불안, 관계중독, 자기개념 명확성, 외로움은 모두 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 구체적으로 살펴보면 애착불안은 관계중독($r = .789, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 나타내어, 애착불안이 높을수록 관계중독의 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 반면, 애착불안은 자기개념 명확성($r = -.665, p < .001$)과 유의한 부적 상관을 보여, 애착불안이 높을수록 자기개념이 명확하지 않은 경향이 있다는 것을 의미한다. 또한, 애착불안은 외로움($r = .534, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 나타내었는데, 이는 애착불안이 높을수록 외로움을 더 많이 경험할 수 있음을 보여준다. 자기개념 명확성과 관계중독($r = -.625, p < .001$) 역시 유의미한 부적 상관을 보여, 자기개념이 명확하지 않을수록 관계중독의 가능성이 높아질 수 있음을 나타낸다. 마지막으로, 자기개념 명확성과 외로움($r = -.592, p < .001$)은 유의미한 부적 상관을 나타내어, 자기개념이 명확할수록 외로움의 수준이 낮아지는 경향이 있음을 보여준다. 하위변인을 포함한 구체적인 결과는 <표 6>에 기술하였다.

<표 6> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	1	2	3	4	4a	4b	4c
1							
2	-.665 ^{***}						
3	.534 ^{***}	-.592 ^{***}					
4	.789 ^{***}	-.625 ^{***}	.507 ^{***}				
4a	.698 ^{***}	-.527 ^{***}	.415 ^{***}	.908 ^{***}			
4b	.722 ^{***}	-.623 ^{***}	.546 ^{***}	.802 ^{***}	.619 ^{***}		
4c	.639 ^{***}	-.554 ^{***}	.418 ^{***}	.863 ^{***}	.76 ^{***}	.63 ^{***}	
4d	.655 ^{***}	-.488 ^{***}	.363 ^{***}	.865 ^{***}	.756 ^{***}	.573 ^{***}	.717 ^{***}
4e	.655 ^{***}	-.493 ^{***}	.436 ^{***}	.835 ^{***}	.692 ^{***}	.627 ^{***}	.626 ^{***}
평균	62.4361	33.7694	45.125	43.2722	10.0083	9.2639	6.2111
표준편차	20.2709	8.9241	9.9901	12.3074	3.6105	3.2982	2.3441
왜도	-0.015	-0.242	0.052	0.074	0.407	-0.17	0.2
첨도	-0.703	-0.229	0.601	-0.777	-0.574	-0.654	-1.005

1. 애착불안 2. 자기개념명확성 3. 외로움 4. 관계중독 4a. 금단 4b. 재발 4c. 조절력 상실 4d. 집착 4e. 관계민감성

^{***} $p < .001$

3. 매개효과 검증

애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 매개 효과를 가지는지 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬 다중매개모델 분석 방법인 Process Macro의 Model 6을 이용하여 분석하였으며 이에 대한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

먼저 준거변인인 관계중독을 예측하는 애착불안의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F(1, 358)=589.74, p<.001$), 설명력은 62%였다. 즉, 애착불안의 1 표준편차 증가는 관계중독의 .48 표준편차의 증가를 가져왔다($B=.48, t=24.28, p<.001$).

다음으로 자기개념 명확성을 예측하는 애착불안의 회귀 모형은 통계적으로 유의하였으며($F(1, 358)=283.77, p<.001$), 설명력은 44%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 애착불안의 1 표준편차 증가는 자기개념 명확성의 .26 표준편차 감소를 가져왔다($B=-.26, t=16.85, p<.001$).

세 번째로 외로움을 예측하는 애착불안과 자기개념 명확성 회귀 모형의 경우 통계적으로 유의하였으며($F(3, 357)=112.26, p<.001$) 설명력은 39%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 애착불안은 외로움의 영향력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.12, t=4.52, p<.001$), 애착불안의 1 표준편차 증가는 외로움의 .12 표준편차 증가를 가져오는 것으로 나타났다. 자기개념 명확성 또한 외로움을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며($B=-.52, t=7.66, p<.001$), 자기개념 명확성의 1 표준편차 증가는 외로움의 .52 표준편차 감소를 가져왔다.

네 번째로, 관계중독을 예측하는 애착불안, 자기개념 명확성, 외로움의 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($F(3, 356)=214.12, p<.001$), 설명력은 64%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 애착불안은 관

계중독을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났으며 ($B=.40$, $t=14.95$, $p<.001$), 자기개념 명확성 역시 관계중독을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다 ($B=-.23$, $t=3.29$ $p<.01$). 반면, 외로움의 경우 관계중독을 유의미하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다 ($B=.09$, $t=1.74$ $p=.083$). 지금까지 살펴본 결과를 [그림 2]를 통해 종합적으로 제시하였다.

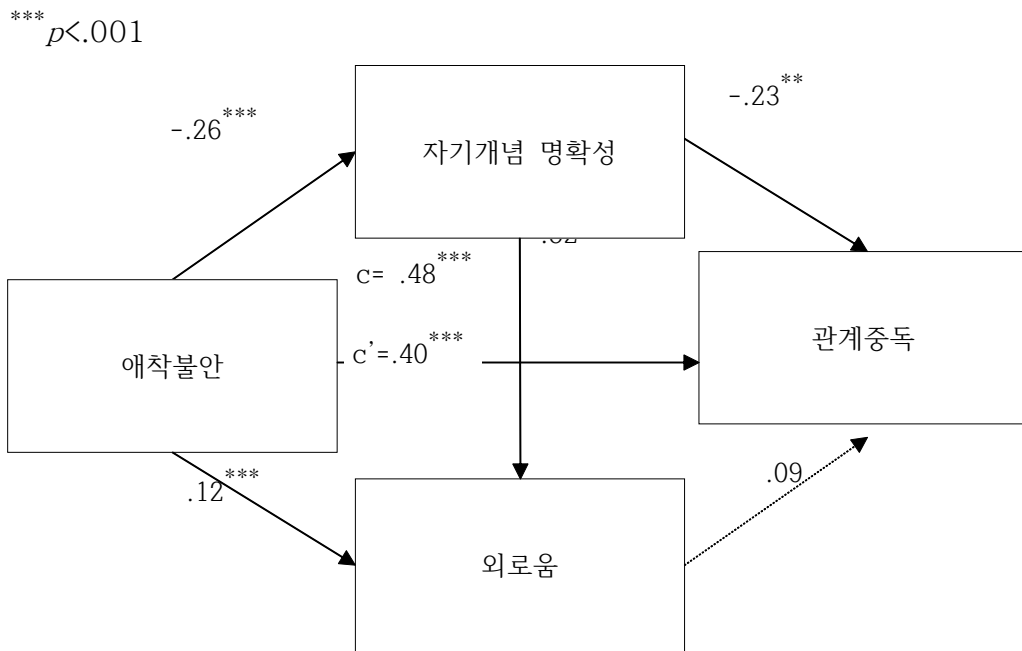
<표 7> 매개효과 검증 결과 (N=360)

종속변인	독립변인	B	SE	β	t
관계중독	애착 불안	.48	.02	.79	24.28***
	F(1,358)=589.74 $p<.001$ $R^2 =.62$				
자기개념 명확성	애착 불안	-.26	.02	-.66	16.85***
	F(1,358)=283.77 $p<.001$, $R^2 =.44$				
외로움	애착불안	.12	.03	.25	4.52***
	자기개념 명확성	-.52	.07	-.43	7.66***
	F(3,357)=112.26 $p<.001$, $R^2 =.39$				
관계중독	애착 불안	.40	.03	.65	14.95***
	자기개념 명확성	-.23	.07	-.15	3.29**
	외로움	.09	.05	.07	1.74
F(3,356)=214.12 $p<.001$, $R^2 =.64$					

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

<표 8> 총 효과와 직접 효과 결과 (N=360)

	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
총 효과	.48	.0197	24.285***	.000	.4401	.5177
직접 효과	.40	.0265	14.95***	.000	.3434	.4475



[그림 2] 최종 모형

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

4. 간접효과 검증

애착불안과 관계중독 간의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는지 검증하기 위하여 Bootstrapping 방법을 10,000번으로 실시하였다. Bootstrapping 방법은 95%의 신뢰구간에 대하여 매개효과 계수를 산출하며, 이 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우 이에 대한 매개효과가 통계적으로 .05 수준에서 유의하다고 볼 수 있다 (Preacher & Hayes, 2004). 표 9에 제시한 바와 같이, 본 연구에서는 애착불안이 자기개념 명확성을 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 경우는 신뢰구간에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의하였다($B = .0607$, 95%

Bias-corrected CI=-0.0201~-0.107). 반면, 애착불안이 외로움을 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 경우는 95% 신뢰구간의 하한, 상한값이 각각 -.002, .032로 0을 포함하여 통계적으로 유의한 매개효과를 보이지 않는 것으로 나타났다($B=.0107$, 95% Bias-corrected CI=-.002~.032). 마지막으로 애착불안이 자기개념 명확성과 외로움을 순차적으로 거쳐 관계중독에 영향을 미치는 경로의 간접효과 또한 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.0121$, 95% Bias-corrected CI=-.002~.029). <표 9>에 자세한 내용을 제시하였다.

<표 9> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과 (N=10,000)

간접효과 경로	Bootstrapping estimates			95% 신뢰구간	
	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
애착불안->자기개념명확성-> 관계중독	.0607	.1000	.022	-.0201	-0.107
애착불안->외로움->관계중독	.0107	.0107	.009	-.002	.032
애착불안->자기개념명확성->외로움->관계중독	.0121	.0121	.008	-.002	.029

VI. 논의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구에서는 만 19세~34세 성인 360명을 대상으로 애착불안이 관계중독에 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 애착불안과 관계중독의 관계를 자기개념 명확성과 외로움이 각각 매개하는지, 나아가 자기개념 명확성과 외로움이 순차적으로 매개하는지에 대해 추가적으로 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 연구 결과를 정리하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 변인인 애착불안, 관계중독, 자기개념 명확성, 외로움 간에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 애착불안과 관계중독은 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는 애착불안이 높을수록 관계중독도 높다는 선행 연구(박연주, 2008; 이계선, 2013; 김희숙, 2014; 홍세림 & 장유진, 2023)와 일치한다. 이러한 결과는 애착불안이 ‘자신은 사랑받지 못하는 존재’라는 내면화된 수치심을 키우고, 그로 인해 타인과의 관계에서 부적절감과 공허감을 채우기 위해 과도하게 친밀감을 추구하게 되는 경향으로 설명할 수 있다. 애착불안은 자기개념 명확성과 유의미한 부적 상관을 보였으며, 이는 강민진과 이지연(2019), 장정연(2022)의 연구에서 애착불안과 자기개념 명확성 간의 부적 상관이 밝혀진 것과 일치한다. 이러한 결과는 애착불안이 높을수록 대인관계에서 소외에 대한 두려움으로 인해 자신감과 자기 확신이 낮아지고, 그로 인해 자기개념 명확성이 감소하는 경

향을 보인다는 점에서 해석될 수 있다. 또한 자기개념 명확성과 외로움 간에도 유의미한 부적 상관이 있는 것이 확인되었으며, 이는 이정민(2020)과 박수빈(2022)의 연구 결과와도 일치한다. 이러한 결과는 낮은 자기개념 명확성을 가진 개인은 사회적 지지를 충분히 인식하고 활용하기 어려워 외로움이 심화될 수 있다고 추정할 수 있다. 결국, 자기개념 명확성은 외로움과 깊이 연결되어 있으며, 자기개념 명확성 향상 처치를 받은 집단이 더 낮은 외로움을 보고한 연구 결과(Lewandowski, Nardone & Raines, 2010)도 이를 뒷받침한다. 또한 애착불안과 외로움 간에도 유의미한 정적 상관이 있는 것이 확인되었다. 이는 여러 선행연구(김윤영, 2010; 이선민, 2014; 전효정, 2005; Kobak & Sceery, 1988; Wei, Russell, & Zakalik, 2005)의 결과와 일치한다. 이는 애착불안의 경우 긍정적 사회관계 기술습득이 부족함으로 관계를 잘 맺지 못할 수 있으며, 외로움의 수준이 높아질 수 있음을 밝힌 선행연구(조혜경, 2021)와 맥을 같이 한다. 자기개념 명확성과 외로움 간에 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 자기개념 명확성이 높은 사람들은 자신의 욕구, 감정, 생각들을 잘 자각할 뿐만 아니라 이것들을 억압하지 않고 자아의 일부로 통합하고 이는 타인과 상호작용에도 영향을 미쳐 자신의 내적 경험을 정확하고 풍부하게 나누어 타인과의 친밀감이 증대되고 외로움이 낮아질 수 있다(이새씩, 2016)는 선행연구와도 부합하는 결과이다. 다음으로 자기개념 명확성과 관계중독은 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 자기개념 명확성과 관계중독의 부적 상관을 밝힌 선행연구(조연지, 2016; 김경미, 2017; 신한별, 2019; 이한정, 신호철, 2020)와 상응하는 결과이다. 이러한 결과가 나온 이유는 자기개념 명확성이 낮은 개인은 스스로에 대한 확신이 부족하고 자신에 대한 정보나 문제 해결에 있어서 필요한 자원을 외부로부터 얻으려는 경향이 크므로, 이로 인해 관계에 더 몰입하는 경향이 높아지는 것으로 보인다(Campbell et al., 1996). 마지막으로 외로

움과 관계중독은 유의미한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 외로움과 관계중독 간의 유의한 상관을 밝힌 선행연구(권진경, 2022; 전현옥, 유영달, 2021)의 결과와 일치한다. 이는 외로움에 취약한 초기 성인기의 사람은 다른 대상에게 정서적 의존을 구하고 자신에게 해가 되는 관계임에도 불구하고 그 관계를 끊기 어려워하는 경향성(권진경, 2022) 때문이라고 설명할 수 있다.

둘째, 애착불안은 관계중독을 유의하게 예측하는 요인으로 확인되었다. 이는 애착불안이 높은 사람들이 관계중독으로 이어질 가능성이 크다는 다수의 선행연구(고은지, 2019; 김선미, 2018; 김경미, 2017; 이지원, 김지연, 2015; 이기학, 2014; 김희숙, 2014; 이계선, 2013; 이지형, 2012; 유성희, 2009; 이수현, 2009; 박연주, 2008)와 일치한다. Mikulincer와 Shaver(2003)는 애착불안이 높은 사람은 타인과 친밀하게 관계를 유지하기 위해 더 많은 시간과 노력을 들이는 경향이 있다고 하였다. 이는 애착불안인 사람들이 타인이 그들을 수용하고 인정해주는 것을 통해 자신의 가치를 확인하는 경향이 있음을 보여준다. 이러한 사람들은 대인관계에서 타인의 반응에 지나치게 의존하며, 자신이 거부당할 가능성에 대해 과도하게 걱정하거나 집착하는 경향을 보인다(Pistole, 2000). 애착불안 차원이 높은 성인들은 친밀감에 대한 욕구를 충족하고 거절에 대한 두려움을 조절하기 위해 스트레스를 유발하는 자극이 있을 경우 이에 초점을 맞춘다. 그들은 끊임없이 애착 대상에게서 유기의 조짐이 있는지 확인하고 지나치게 안정감과 근접성을 제공해주기를 요구한다(Wei et al., 2005). 이는 애착이 불안정할수록 관계에 대해 객관적인 시각을 잃고 집착하게 되는 관계중독으로 이어질 수 있음을 의미한다. 이러한 사실을 통해 애착불안이 관계중독에 직접적으로 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다.

셋째, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성이 유의미한 매개

효과를 지니는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착불안이 자기개념 명확성과 유의한 부적 상관을 가진다는 것을 보여주며(Hayes, 2021), 자기개념이 명확하지 않을수록 대인관계에서 어려움을 겪을 가능성이 높다는 것을 시사한다. 이는 높은 수준의 자기개념 명확성을 가진 사람들이 대인관계 속에서 어려움을 적게 느낀다는 앞선 연구(김영수, 신희천, 2012; 김나영, 조유진, 2009; 박지환, 2012; Burnett, 1999)와 일치하는 결과이다. 또한 본 연구에서는 애착불안과 관계중독의 직접경로보다 자기개념 명확성 변인 투입 후의 간접경로 값이 유의미하게 낮아짐을 확인하였다. 이러한 결과는 자기개념 명확성이 애착불안이 관계중독에 미치는 영향을 완화시키는 중요한 매개변인임을 시사한다. 애착불안인 사람은 자신에 대한 명확한 상을 가지지 못한 채 대인관계에 있어 혼란을 경험한다(Ayduk, Gyurak, & Luerksen, 2009), 이는 애착불안인 사람들이 긍정적이고 안정적인 환경에서 일관적인 피드백을 충분히 받지 못했기 때문일 가능성이 높다(김경미, 2017). 그러므로 상담자는 애착불안이 높은 사람에게 자신에 대한 일관적이고 안정적인 상을 형성하여 자기개념 명확성을 향상시키려는 치료적 접근을 할 필요가 있다. 이러한 개입을 통해 내담자가 자신에 대한 일관적이고 안정적인 상을 형성하고, 대인관계 속에서 발생하는 관계적 어려움을 극복할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 구체적으로 상담자는 애착불안으로 인해 낮아진 자기개념 명확성을 회복시키기 위한 통합적 접근을 사용해야 한다. Flores(2004)에 의하면 중독 대상을 갈망하는 것이 자신의 불안정한 정체감을 조절하려는 노력이라고 표현하였다. 이러한 관점에서, 관계중독 성향인 사람들에게 인간중심적 상담이나 집단상담 프로그램을 통한 개입 전략이 도움이 될 수 있다(이인재, 2024). 인간중심적 상담이나 집단상담 프로그램을 통하여 관계중독자들은 스스로에 대해 있는 그대로의 자신으로서 존재한다는 것이 무엇인지 이해하고, 통합된 유기체로서 자신을 자각하고

수용하는 경험을 하게 된다. 또한, 집단구성원 간의 관계 속에서 타인과의 관계를 객관적으로 바라보면서, 자신과 타인을 분리해서 바라보는 것이 가능해진다. 이와 같은 과정을 통해, 관계중독 성향의 사람들이 자기 자신에 대해 통합적으로 인식하고 자신과 타인을 분리해서 인식할 수 있게 되면서 관계중독에서 벗어나 건강한 대인관계를 형성할 수 있을 것이다.

넷째, 애착불안과 관계중독의 관계에서 외로움은 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 애착불안 수준이 낮을수록 외로움을 강하게 경험하게 되고 외로움으로 인한 심리적 고통을 해결하기 위해 관계중독에 빠져들 가능성이 있다는 선행연구(김희숙, 2014; 조혜정, 2021; 전현옥, 유영달, 2021)와 상반되는 결과이다. 이와 같이 선행연구와 다른 결과가 나온 이유에 대해 고찰해보면, 연구 설계의 차이점으로 인해 상반된 결과가 도출되었을 것으로 유추할 수 있다. 선행연구(김희숙, 2014; 조혜정, 2021; 전현옥, 유영달, 2021)에서는 애착불안과 관계중독을 매개하는 변인으로 외로움만을 채택하여 살펴보았다. 반면, 본 연구에서는 애착불안과 관계중독의 경로 사이에 매개변인으로 자기개념 명확성과 외로움을 함께 넣어 살펴보았다. 이때, 외로움의 효과보다는 자기개념 명확성이 애착불안과 관계중독 간의 관계를 매개하는데 더 강력한 영향력이 존재하여 외로움의 매개효과가 유의미하지 않게 도출되었을 가능성이 있다. 선행연구와 다른 결과가 도출된 또 다른 이유는 연구가 이루어진 시점의 차이일 가능성이 존재한다. 조혜정(2021)과 전현옥, 유영달(2021)의 연구는 자료 수집이 2021년에 이루어졌다. 이 시기는 사회적 거리두기가 엄격히 시행되던 시기로, 대면 활동이 급격히 제한되면서 사람들간의 단절감이나 외로움이 심화되는 시기였다(이혜은, 이순희, 2021). 이러한 외로움은 애착불안과 관계중독 간의 관계를 강화하는 요인으로 작용했을 가능성이 있다. 하지만 이에 비해 본 연구는 코로나 19 상황이 장기화된 이후인 2024년에 자료를 수집하였다. 이 시기의 초기 성

인기 사람들은 변화된 비대면 환경에 적응하여, SNS를 통한 비대면 소통 방식에 익숙해졌다. 이러한 변화는 SNS를 활용한 간접적인 의사소통이 외로움을 완화하는데 도움을 주거나, 타인과 관계를 유지하는 대안적 수단으로 작용했을 가능성을 시사한다(심재창, 2022). 이러한 맥락에서, SNS 소통이 대안적 소통 수단으로 작용하여 외로움이 관계중독으로 이어지는 경로에서 완충작용 역할을 하였을 가능성을 조심스럽게 추론할 수 있을 것이다. SNS를 통한 비대면 소통은 특정 소수의 사람에게 집중된 대인관계망이 아니라, 다수의 사람들과 폭넓게 연결된 대인관계를 형성하는 것을 가능하게 한다. 이러한 과정에서 관계에 대한 결핍이 다소 완화되고, SNS가 사회적 지지를 얻는 공감의 도구로 작용했을 가능성이 일부 존재한다(최미연, 박성복, 2023). 이는 결과적으로 관계중독에서 보이는 특정 대상에 대한 과도한 의존을 줄이거나 분산시켜 관계중독의 영향력을 감소시킬 가능성이 있다. 즉, 애착불안으로 인해 외로움이 증가되었지만, 외로움을 겪더라도 특정 인물에 대해 과도하게 집착하여 매달리게 되는 관계중독에까지는 미치지 못했을 가능성이 있다. 또한, 외로움의 매개효과가 유의하지 않은 결과가 나타난 이유는 외로움이 관계중독에 미치는 영향에서 직접적인 변수로 작용하기보다는 고통감내력을 거쳐 순차적으로 매개하거나(이은지, 2023), 거절민감성과 외로움을 순차적으로 경유하여 관계중독으로 이어진다는 연구결과(전현옥, 유영달, 2023)를 통해 설명할 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로, 외로움과 관계중독간의 관계를 연구할 때 외로움의 매개 경로에 영향을 줄 수 있는 변인을 신중하게 선택하여 연구 설계를 진행할 필요가 있다.

한편 본 연구에서는 결혼여부에 따라 미혼, 기혼 집단으로 나누어 추가적으로 외로움의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 기혼 집단에서는 외로움의 매개효과가 유의하게 나타났다. 결혼 여부에 따라 외로움의 매개 효과가 상이하게 도출되었다는 결과는, 결혼 생활이 개인의 사회적 지원망과 정서적

안정성에 미치는 긍정적인 영향을 시사한다. 즉 기혼자들은 일반적으로 배우자와의 관계를 통해 정서적 지지를 받을 수 있으며, 이는 외로움의 경험을 감소시키고 관계중독으로 이어지는 경로를 차단하는 데 기여하였다. 반면, 미혼자는 기혼자보다 상대적으로 더 높은 수준의 외로움을 느끼는 것으로 나타났으나, 외로움을 매개로 관계중독에 이르는 경로는 통계적으로 유의하지 않았다. 이와 같은 결과가 도출된 것은 선행 연구를 통해 추론해볼 수 있다. Seo와 Kim(2019)의 연구에 따르면 미혼자들은 다양한 대인관계 전략을 통해 외로움을 관리하고 관계중독으로 이어지는 경로가 덜 명확하게 나타났다. 구체적으로, 미혼자들은 가족 및 친구와의 연결을 통해 사회적 자원을 활용하고, 취미나 활동에 참여하여 새로운 사람들과의 만남을 늘리며, SNS와 같은 온라인 소통 방식을 통해 다양한 대상으로부터 정서적 지지를 받을 가능성이 있다. 이러한 전략들은 외로움을 줄이고 관계중독으로부터 자신을 보호하는 데 중요한 역할을 하였다. 따라서 애착불안으로 인해 외로움이 증가하였지만, 외로움을 겪더라도 특정 인물에 대해 과도하게 집착하여 관계중독에까지 미치지 못했을 가능성이 있다.

다섯째, 애착불안과 관계중독의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움은 순차적인 매개효과를 보이지 않았다. 이는 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 외로움의 매개효과가 유의하지 않았기 때문에, 자기개념 명확성과 외로움의 순차 매개효과를 검증하지 못한 것으로 해석할 수 있다. 구체적으로, 관계중독을 예측하는 애착불안의 경로는 유의하였지만, 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 자기개념 명확성과 외로움을 매개변인으로 차례대로 투입했을 때 이들의 순차적 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이처럼 순차적인 매개효과가 유의하게 나타나지 않은 이유로는 본 연구에서 설정한 매개변인의 순서의 문제일 수 있다. 이에 본 연구에서는 두 매개변인의 순서를 달리하여 추가적으로 검증해보았는데, 외로움에서 관계중독으로 이어

지는 단순경로(애착불안→외로움→관계중독)는 유의하지 않았지만, 외로움과 자기개념 명확성의 순차적인 매개효과(애착불안→외로움→자기개념 명확성→관계중독)는 유의하였다. 따라서 이러한 연구결과로 미루어 볼 때 자기개념 명확성과 외로움의 순서가 역방향일 가능성도 존재한다. 다시 말해, 외로움이 자기개념 명확성에 선행하는 변수일 가능성이 있을 것으로 예측되므로, 추후 연구에서는 이들 두 개념의 방향성을 고려하여 연구 모형을 설정하고 명확하게 변인들 간의 인과관계를 밝힐 필요성이 있어 보인다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였고, 설문은 자기보고식으로 진행되었다. 이러한 방식은 연구대상자의 주관에 바탕을 하였기 때문에 실제와 다르게 보고할 가능성이 존재하며, 응답 시 성실성을 통제하기 어려운 문제가 있다. 이러한 자기보고식 설문 결과를 보완하기 위해 심층면담이나 사례 연구를 병행할 경우, 연구대상자의 응답 맥락을 이해하고, 관계중독과 관련된 경험을 보다 깊이 탐구할 수 있을 것이다. 이러한 방법을 통해 연구 결과의 심층적 이해와 타당성을 높이는 데 기여할 수 있다.

둘째, 본 연구는 관계중독 수준에 따라 일반군, 잠재적 위험군, 고위험군으로 분류하지 않았다. 추후 연구에서는 관계중독 정도의 수준을 집단별로 나누어 집단별 차이점을 살펴보는 연구를 고려할 필요가 있다. 관계중독의 심각성을 집단별로 나누어 영향을 미치는 변인을 살펴봄으로써 각 집단별 심리적 구조에 대한 탐색이 보다 심층적으로 이루어질 수 있을 것으로 예상된다.

셋째, 본 연구에서 애착불안과 관계중독 간 상관관계가 매우 높은 것으로 나타났다. Cohen, Cohen, West와 Aiken(2003)이 제시한 기준에 따르면 상관 계수가 .2와 .4 사이일 경우 두 변인은 다소 관련성이 있고, .4와 .7 사

이면 높은 관련성을 의미하며, .7 이상이면 매우 높은 관련성을 나타낸다고 해석할 수 있는데, 본 연구에서 애착불안과 관계중독 간 상관은 .789로 매우 높은 관련성을 보였다. 앞서 두 개념을 동시에 사용한 선행연구에서는 .59(오진주, 2021), .61(문정희, 2023)과 같은 상관을 보였으며, 이들 연구에서는 모두 Peabody(2005)가 개발한 RAQ-30을 이상우(2014)가 번안하고 번역한 설문지를 사용하였다. 해당 척도는 상담장면에서 관계나 사랑과 관련한 어려움을 호소하는 내담자를 만나본 임상 경험을 바탕으로, 주로 연인관계에 초점을 맞춘 척도로서 개발되고 사용되었다. 따라서 관계중독을 연인 간에서 일어나는 현상으로 국한하여 측정하였다. 반면, 본 연구에서는 관계중독 경험을 연인관계뿐만 아니라 가족, 또래 등 다양한 인간관계로 확장하여 측정할 수 있도록 만들어진 김미림(2020)의 관계중독 척도를 사용하였다. 이는 관계중독의 범위를 보다 확장하여 정의하고, 다양한 관계 속에서 나타나는 관계중독의 양상을 반영하여 살펴보고자 함이었다. 또한 RAQ-30 척도는 주로 타인에게 의존하거나 집착하는 현상을 위주로 문항이 구성된 반면, 김미림(2020)의 척도는 금단, 재발, 조절력 상실, 집착, 관계민감성과 같은 관계중독의 다양한 측면을 포함하기 때문에, 하위 요인별 상관이 분산되어 애착불안과의 상관값이 낮아질 것으로 예상하였다. 더불어, 기존의 관계중독 개념은 특정 대상에 대한 집착을 측정하는데 초점을 맞췄다. 하지만 본 연구에 쓰인 김미림(2020)의 척도는 관계를 유지하거나 집착하는 행동적 측면에 초점이 맞춰져 있어, 관계 형성 이후의 행동 패턴과 그로 인한 부정적인 결과를 다룬다. 한편, 애착불안은 전반적인 심리적 불안정과 관계에 대한 두려움에 초점이 맞춰져 있으며, 이는 관계를 시작하기 전부터 존재할 수 있는 심리적 상태이다. 이렇듯, 두 변인은 개념상 독립적인 변인으로 질적으로 구분될 수 있는 것으로 보인다. 그러나 본 연구에서는 두 변인 간 상관이 높게 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에 사용된

관계중독 척도가 대인관계에서 느끼는 정서적 불안정성과 관계 유지의 민감성을 측정할 때 서로 비롯된 것으로 보인다. 그러나 애착불안과 관계중독은 동일한 개념이 아니며, 그 특성과 역할이 질적으로 다르다. 애착불안은 개인의 정서적 상태와 대인관계에 대한 불안을 반영하는 변인이고, 관계중독은 특정 대인관계에 대한 과도한 집착을 나타내는 행동적 결과물이다. 두 변인이 밀접하게 연결되어 있는 것은 사실이나, 개념적으로 독립적인 변인으로 구분된다. 따라서, 매개효과 분석은 두 변인의 관계를 보다 정교하게 이해하고, 애착불안이 관계중독으로 이어지는 경로를 명확히 하기 위한 중요한 과정으로 판단된다. 물론 아직까지 김미림(2020)의 관계중독 척도를 사용하여 애착불안과의 관계를 살펴본 연구가 드물기 때문에, 다른 척도로 관계중독을 측정한 선행 연구들과 상관이 다소 차이나게 나왔을 가능성 또한 존재한다. 따라서, 앞으로 두 변인의 관계를 다룰 때는 이러한 척도의 특성을 면밀히 검토하고, 두 변인 간 상관 값을 신중히 고려하여 연구설계를 진행할 필요성이 있다.

넷째, 본 연구는 애착불안, 관계중독, 자기개념 명확성, 외로움의 관계를 알아보기 위해 횡단 연구를 진행하였다. 횡단 연구의 특성상 변인 간 인과관계를 명확히 규명하지 못하므로 변인 간 인과적 해석을 하기는 어렵다. 따라서, 추후 연구에서는 실험 연구나 종단 연구를 통해 이러한 한계를 보완하고 변인 간 선후 관계를 파악할 필요가 있다. 이러한 과정을 통해 연구결과의 신뢰도를 더욱 높일 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 코로나 19 이후 시기의 특수성을 충분히 고려하지 못한 부분에서 제한점을 가진다. 코로나 19 기간 동안 직접적인 대인관계 형성이 매우 어려워졌고, 이로 인해 관계적 어려움의 현상이 변화하였을 가능성이 있다. 특히, 코로나 19로 인해 타인 간의 직접적인 접촉이 어려워지면서 SNS를 통한 간접적인 관계에 대한 의존성이 높아지는 방향으로 중독의

양상이 변화했을 가능성을 유추할 수 있다. 따라서, 후속 연구에서는 관계 중독 현상을 연구할 때 이러한 대인관계 양식의 변화를 고려하여 관계중독의 현상을 심층적으로 분석할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 자기개념 명확성이 부분적인 매개효과를 가지는 것으로 나타났으나, 애착불안이 관계중독으로 이르는 경로 사이에 다른 매개변인이 존재할 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 매개변인을 추가하여 애착불안과 관계중독 간의 관계에 대한 설명을 보완할 필요성이 있으며, 이를 연구 모형에 포함시켜 관계중독을 치료하기 위한 상담적 개입에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 기존의 관계중독 연구는 주로 거절민감성, 내면화된 수치심, 정서조절 등과 같은 정서적 요인을 매개변인으로 살펴본 반면, 본 연구는 자기개념 명확성이라는 인지적 변인이 관계중독에 미치는 영향을 확인하였다. 구체적으로, 애착불안은 자기개념 명확성을 감소시키며, 자기개념 명확성의 감소는 관계중독의 경향성을 강화할 수 있음을 경험적으로 입증하였다. 이러한 결과는 자기개념 명확성이 대인관계에서 긍정적인 역할을 하는 중요한 인지적 변인(Campbell, 1996)임을 확인한 것으로, 관계중독으로 어려움을 겪는 애착불안 성향의 사람들을 상담할 때 애착불안으로 인해 자기개념 명확성 수준이 저하되었을 가능성을 반드시 고려해야 함을 시사한다. 다시 말해서, 애착불안이 관계중독에 직접적으로 영향을 미치지만, 애착이 한 번 형성될 경우 이를 변화시키는 것에는 어려움이 있으므로, 애착불안으로 인해 낮아진 자기개념 명확성을 변화시키는 것이 보다 효과적인 방법일 수 있다. 그리하여 본 연구의 결과는 내담자로 하여금 자신의 정체성과 자아 개념을 명확히 인식하고 긍정적으로 재구성할 수 있도록 돕는 중재 프로그램을 개발하고

적용할 필요성이 있음을 밝혔다. 또한, 본 연구에서는 인지적 변인과 정서적 변인의 상호작용을 동시에 고려하였다는 점에서 기존 연구들과의 차별성을 두고 있다. 이러한 접근은 두 변인이 어떻게 상호작용하며, 각각의 변인이 관계중독에 미치는 영향을 보다 명확하게 분석할 수 있는 기회를 제공하는 점에서 의의를 가지며, 향후 관계중독 연구의 방향성을 제시하는 데 기초자료로써 활용할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강민진, 이지연. (2019). 성인애착과 정서표현억제와의 관계에서 자기개념 명확성과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. **교육문제연구**, 32(2), 1-25.
- 고은지 (2018). **대학생의 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권진경 (2022). **대학생의 거부민감성이 관계중독에 미치는 영향**. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김경미 (2017). **애착불안과 애착회피가 관계중독에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 매개효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문
- 김경희(2008). **애착, 의사소통, 스트레스 대처방식이 이성관계 갈등해결 전략에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김규희 (2023). **대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김나영, 조유진 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개 효과. **인간발달연구**, 16, 149-162.
- 김성현 (2004). **친밀관계 경험검사 개정판 타당화 연구 : 확증적 요인분석과 문항반응이론을 중심으로**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. **상담학연구**, 13(2), 745-760.
- 김예슬, & 김서호. (2024년 5월 9일). '데이트 폭력' 57% 늘었지만...

피해 막을 ‘법적 장치’ 가 없다. *서울신문*.

<https://www.seoul.co.kr/news/society/2024/05/09/2024050900100>

8

김옥수 (1997). **일부 대학생들의 외로움이 음주, 흡연, 건강지각에 미치는 영향**. 29 (29): 107-116.

김용희 (2014). 대학생의 애착이 대인관계문제에 미치는 영향 - 정서표현 양가성의 매개효과. *청소년학연구*, 21(11), 291-316.

김은경 (2016). **불안정 성인애착, 내면화된 수치심이 관계중독에 미치는 영향**. 외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.

김지민, 홍혜영 (2016). 대학생의 내현적 자기애가 이성관계 만족도에 미치는 영향: 관계진술성의 매개효과. *청소년시설환경*, 14(2), 37-49.

김지연, 신민섭, 이영호 (2011). 대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성. *청소년문화포럼*, 27, 40-60.

김지연, 심혜원 (2016). 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향: 이성관계 갈등해결 전략의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 23(2), 73-100.

김지윤, 이동귀 (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. *상담학연구*, 14(1), 63-82.

김택호, 정형화 (2019). 대학생의 자아 정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과. *청소년문화포럼*, 27-49.

김하늘, 유제민 (2017). 성인애착, 유기도식 및 중독성격과 관계중독성 집착행동과의 관계. *청소년학연구*, 24(9), 485-507.

김효정 (2015). **대학생의 애착불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

- 김희숙 (2014). **불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향 : 혼자있는 능력의 매개효과**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 남준 (2024). **대학생의 자기개념명확성이 대인관계문제에 미치는 영향: 외로움과 SNS 중독경향성의 이중매개 효과**. 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 남태연 (2020). **불안정 성인애착과 사회불안의 관계**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 두경희 (2015). 아동, 청소년상담 : 대학생의 자기개념명확성 정도에 따른 사이버폭력 피해자의 정서와 인지 반응. **상담학연구**, 16(5), 213-228.
- 문화림, 박기환. (2022). 대학생의 자기개념명확성과 SNS중독경향성의 관계: 사회비교경향성과 상태 소외에 대한 두려움의 이중매개효과. **인문사회** 21. 13(6), 3933-3948.
- 민경환 (1993). 소외의심리학적 개념화. **한국심리학회:사회성격**.7(1).71-88.
- 박규민 (2022). **대학생의 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계: 자기개념 명확성과 소외에 대한 두려움의 매개효과**. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수빈 (2022). **완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 박연주 (2008). **성인의 애착과 낮은 자존감이 관계중독에 미치는 영향: 수도권 거주자를 대상으로**. 호서대학교 벤처전문대학원 석사학위논문.
- 박영주, 이영호 (2010). 불안애착과 회피애착이 대인관계문제에 미치는 영향 :우울경험양식의 매개효과. **한국심리학회지:임상**, 29(2), 441-452.
- 박정심 (2009). **관계중독에 대한 이론연구와 성격적 상담**. 충신대학교

석사학위 청구논문

- 박지환 (2012). **고등학생의 대인관계능력향상을 위한 학급단위 집단상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박화향 (2016). 대학생의 불안애착과 회피애착이 관계중독에 미치는 영향. 조선대학교 정책대학원 석사학위논문.
- 배성희, 양난미 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움과의 관계: 거절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. **상담학연구**, 17(3), 355-375.
- 백수희 (2002). **자기존중감, 자기명확성과 타인의 평가에 따른 정서적 반응**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서강대학교 학생생활상담연구소 (2017). 2016학년도 재학생 실태 조사 연구. **서강상담연구**, 10, 27-51.
- 서규진, 송현주 (2022). 자기개념 명확성이 관계중독에 미치는 영향 : 자기대상욕구의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 14(2), 41-56.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. **한국심리학회지: 일반**, 39(2), 205-247.
- 서울대학교 대학생활문화원 (2015). **2015학년도 대학생활 의견조사 주요 결과**. 서울대학교 대학생활문화원 학생실태조사 보도자료.
- 서원진, 김정호, 조인성 (2015). 외로움과 SNS중독경향성의 관계. **한국심리학회지: 여성**, 20(4), 497-512.
- 손승희 (2019). 불안애착과 관계중독의 관계에서 삶의 의미와 고통감내력의 매개효과. **청소년학연구**, 26(8), 109-133.
- 송연주, 최가연, 박대순.(2019) 불안애착이 심리적 폭력 피해에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(6),

292-301.

신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회 적지지 수준과 대인불안의 관계. **한국심리학회지:임상**, 23(4), 949-968.

신호경,이민석,김홍국 (2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구. **정보화 정책저널**,18(3),50-68.

심재창 (2022). **코로나 19 팬데믹이 한국 대학생들의 정신건강에 미치는 영향에서 대처유연성 및 공동체 의식의 조절효과**. 한림대학교 석사학위논문.

양윤지 (2023). **대학생의 불안정 성인애착이 데이트폭력에 미치는 영향: 관계중독의 매개효과**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

오윤경 (2011). **SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계**. 한국상담대학원 대학교 석사학위논문.

우상우(2014). **관계중독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개발**. 경북대학교 대학원 박사학위논문.

유고은, 방희정 (2011). 지각된 모의 양육행동과 자기개념명확성의 관계. **한국심리학회지:발달**.24(2), 103-122.

유성희 (2009). **성인여성의 애착유형과 중독성향간의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

유아진, 서영석 (2017). 단절 및 거절 도식과 정서적 단절의 관계에서 거부민감성과 친밀함에대한 두려움의 매개효과. **상담학연구**, 18(5), 41-60.

윤소아 (2004). **문화성향과 일관성 추구 경향, 자기개념 명료성 및 성격 특성 지각**. 서강대학교 석사학위 청구논문.

윤아름, 장현아 (2017). 대학생의 분리개별화와 대인관계 유능성의 관계에

- 서 자기개념 명확성의 매개효과. **청소년학연구**, **24**(12), 171-192.
- 이계선 (2013). **성인애착과 관계중독의 관계: 자기대상욕구의 매개효과**. 가톨릭 대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이계선, 정남운(2013). 성인애착과 관계중독의 관계: 자기대상욕구의 매개효과. **사회과학연구**, **29**(-), 31-57.
- 이다혜 (2016). **대학생의 성인애착과 관계중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과**, 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이도형,손은정 (2013). 사회적 기술,사회적 지지 및 외로움과 문제성 인터넷 사용 간의 관계에서 온라인 상호작용 선호의 매개효과. **상담학연구**, **14**(5), 3105-3123.
- 이만제, 장해순 (2009). 대인불안, 외로움, 소외감이 대학생의 휴대전화 중독성향에 미치는 영향. **청소년학연구**, **16**(11), 71-96.
- 이새짱 (2016). **대학생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계: 자기개념 명확성과 외로움의 매개효과**. 가톨릭대학교. 석사학위논문.
- 이서영 (2018). **마음챙김에 기초한 인지치료가 신체자각과 자기개념 명확성에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성애 (2015). **부모의 양육태도와 대학생의 관계중독: 자기위로능력의 매개효과**. 부산대학교 석사학위논문.
- 이수현 (2009). **여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유미 (2018). **애착불안과 대인관계의 관계: 거부민감성과 정서조절곤란의 매개 효과**. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이윤연, 장현아(2017). 아동기 외상과 데이트 폭력 피해의 관계: 유기도식과 관계중독의 중매개효과. **한국심리학회지:여성**, **22**(2), 191-209.
- 이은지, & 김은석 (2024), 대학생의 유기/불안정 도식과 관계중독의 관계:

- 외로움과 고통감내력의 매개효과. **청소년상담연구** 32(1), 75-95.
- 이의선 (2004). **관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구**. 서울 신학대학교 석사학위논문.
- 이의선 (2005). **관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구**. 서울 신학대학교 석사학위 청구논문.
- 이정민 (2020). **초기 성인의 자기개념명확성과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움과 소외에 대한 두려움의 매개효과**. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이정희, 심혜숙 (2007). 성인애착이 대인관계에 미치는 영향에 관한 공변량 구조분석. **상담학연구**, 8(3), 899-915.
- 이종한 (2000). 한국인의 대인관계의 심리사회적 특성: 집단주의적 성향과 개인주의적 성향으로의 변화. **한국심리학회지: 사회문제**, 6(3), 201-. 219.
- 이지원, 이기학(2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(1), 65-95.
- 이지형 (2012). **성인애착 유형에 따른 향유신념과 중독성향에 관한 연구**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지홍 (2015). **자아분화 수준이 관계중독에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이한정, 신호철 (2020). 관계중독의 선행변수에 관한 연구: 고립감, 고통감내력, 자기개념 명확성을 중심으로. **정서·행동장애연구**, 36(2), 315-337.
- 임애련. (2023). 대학생의 대인관계문제, 정서조절양식, 거부민감성의 잠재 프로파일 분석과 영향요인 탐색. **Journal of the Korea**

Academia-Industrial Cooperation Society, 24(10), 578-585.

장시은 (2016). **관계중독, 자기 및 타인용서가 데이트폭력에 미치는 영향 : 관계중독, 자기 및 타인용서가 데이트 폭력에 미치는 영향**, 삼육대학교 석사학위논문.

장휘숙 (1997). 성인애착의 3범주 모델과 4범주 모델의 비교. **한국심리학회지, 10**, 123-138.

장휘숙 (1997). 애착의 전생애 모델과 대물림:전생애 발달심리학적 조망에서 애착연구의 개관. **한국심리학회지: 일반, 16**(1), 80-97

전현욱 & 유영달. (2021). 대학생이 지각한 부모의 거부적 양육태도가 관계중독에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 외로움의 매개효과. **한국가족관계학회지, 26**(3), 79-103.

전효정 (2005). 애착이 대학생의 심리적, 신체적 건강에 영향을 주는 매커니즘: 과정적 요인으로서 자아존중감, 외로움과 생활만족도. **Family and Environment Research, 43**(9),85-96

정구철 (2021). 대학생의 정신건강과 데이트 폭력 간의 관계에서 관계중독의 매개효과. **한국웰니스학회지, 16**(2), 155-161

정선경, & 정남운. (2014). 분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강, 19**(1), 387-406.

정소라 and 현명호. (2015). SNS 이용자의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과: 페이스북을 중심으로. **한국심리학회지: 건강, 20**(4), 703-717.

정예담 (2023). **초기 성인기 자기개념 명확성이 외로움에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문 .

정완교 (2023). **관계중독과 자살사고의 관계 : 공허감과 정서인식명확**

- 성의 매개효과.** 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 정현희, 이희경 (2013). 상담자의 완벽성향과 주관적 안녕감, 우울의 관계: 자기개념 명확성의 매개효과. **상담학연구**, **14**(5), 3023-3040
- 조연지 (2016). **대학생의 내현적자기애가 관계중독 경향에 미치는 영향: 자기개념명확성, 분리개별화의 매개효과.** 광운대학교 석사학위논문.
- 조혜정 (2021). **20대 성인남녀의 애착불안이 관계중독에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 진은주, 황석현. (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. **청소년학연구**, **26**(10), pp.53-80.
- 진은주 (2017). **UCLA 외로움 척도 3판의 타당화 및 외로움이 대학생의 신경인지기능에 미치는 영향.** 전남대학교 석사학위논문.
- 최다혜 (2014). **외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개 효과.** 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최미연, 박성복 (2023). 코로나19 상황에서의 SNS 이용 유형과 대인관계 만족: 심리적 거리감과 물리적 거리감의 매개효과를 중심으로. **디지털콘텐츠학회논문지**, **24**(11), 2787-2797
- 최삼욱 (2014). **행위중독**, 서울 : 눈 출판그룹, p.32.
- 최지애 (2013). **SNS 담론과 현실 :대학생 수용자들의 인식을 중심으로.** 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현국 (2010). **성인애착이 우울에 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과.** 가톨릭대학교 상담심리 대학원 석사학위 논문.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향:자기자비와 반추의 매개효과. **상담학연구**, **14**(6),3433-3452.
- 홍세림, 장유진 (2023). 불안정 애착과 관계중독의 관계: 자기통제력에 의

- 해 조절된 내면화된 수치심의 매개효과. **청소년학연구**, **30**(5), 133-160.
- 황지선, 안명희 (2015). 불안정 성인애착이 거절민감성에 미치는 영향: 외로움과 수치심의 매개효과. **인간이해**, **36**(1), 1-20.
- Ainsworth, M. D. S.(1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709-716.
- Anderson, C. A., Horowitz, L. M., & French, R. D. (1982). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(1), 127-136.
- Archibald D. Hart. (1997). *Healing Life's Hidden Addictions*. (윤귀남 역). 서울: 참미디어. attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *10*(2), 669-682.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M.(1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226-244.
- Bechtoldt, M. N., De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., & Zapf, D. (2010). Self-concept clarity and the management of social conflict. *Journal of Personality*, *78*(2), 539-574.
- Bireda, M. R. (1990). *Love addiction: a guide to emotional independence*. new harbinger publications.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

- Bradshaw, J. (2005). *Healing the shame that binds you*. Health Communications.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 47-76). Guilford Press.
- Brewer, Judson A.; Potenza, Marc N. (2008). "The neurobiology and genetics of impulse control disorders: *Relationships to drug addictions*". *Biochemical Pharmacology* 75(1): pp63-75.
- Brewin, C. R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy*, 44(6), 765-784.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology Aging*, 25(2), 453-463.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72.
- Caldwell, R. A., Bogat, G. A., & Cruise, K. (1989). The relationship of ego identity to social network structure and function in young men and women. *Journal of Adolescence*, 12(3), 309-313.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*,

59(3), 538–549.

- Campbell, J. D., Assanand, S., & Dunning, D. (2003). Self-esteem, self-concept clarity, and self-consistency: How to remain true to yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 556–568.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality, 71*(1), 115–140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I.M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 141–156
- Cassidy, J. & Kobak, R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky, & T. Neworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300–323). Psychology Press.
- Choi, H. N., & Lim, Y. S. (2013). Validation of the Korean version of the mattering scale. *Korea Journal of Counseling, 14*(3), 1699–1715.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Collins, N. L. & Read, S. J.(1990). Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 644–663.

- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health Social Behavior, 50*(1), 31–48.
- Cutrona, C. E. (1982). Nonpsychotic postpartum depression: A review of recent research. *Clinical Psychology Review, 2*(4), 487–503.
- De Dreu, C. K., & van Knippenberg, D. (2005). The possessive self as a barrier to conflict resolution: effects of mere ownership, process accountability, and self–concept clarity on competitive cognitions and behavior. *Journal of personality and social psychology, 89*(3), 345.
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis, 50*(3), 310– 331.
- Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social–psychological concept. *Self and Identity, 3*, 339–354.
- Erikson, E. (1968). *Youth: Identity and crisis*. New York, NY: WW.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: On loneliness. *Applied & Preventive Psychology, 8*(1), 1–22.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self–report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2),

350–365.

- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 151–178). Jessica Kingsley Publishers.
- Heinrich, L.M. & Gullone, E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin. Psychol. Rev.* *26*, 695–718
- Henwood, P. G., & Solano, C. H. (1994). Loneliness in young children and their parents. *The Journal of genetic psychology*, *155*(1), 35–45.
- Hertel, A. W. (2017). Sources of self-concept clarity. In Lodi-Smith, J., & DeMarree, K. G. (Eds.), *Self-concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications*. Cham: Springer.
- Hixon, J. G., & Swann, W. B. (1993). When does introspection bear fruit? Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of personality and social psychology*, *64*(1), 35.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 227–237.
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle for self-realization*. New York: Norton.
- Igartua, J.-J., & Hayes, A. F. (2021). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Concepts, computations, and some common confusions. *The Spanish Journal of Psychology*, *24*,

Article e49.

- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). Self-handicapping scale. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Kawamoto, T. (2020). The moderating role of attachment style on the relationship between self-concept clarity and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 152*, Article 109604.
- Kim, Y. S., Shin, H. C.,(2012). The influence of self-discrepancy on interpersonal satisfaction: Mediating effect of communication apprehension. *Korean Journal of Counseling, 13(2)*, 745–760.
- Kim, Y., Sohn, D., & Choi, S. M. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in Human Behavior, 27(1)*, 365–372.
- Kite, M. E. and Whitley, B. E., Jr. (2016) Psychology of Prejudice and Discrimination (2nd edn). Belmont, CA: Wadsworth. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 28(3)*, 743–775
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Leary, M. R., Koch, E. J., & Hechenbleikner, N. R. (2007). Emotional responses to interpersonal rejection. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 145–166). Oxford University Press.
- Lee, Y. K., & Choi, H. N. (2013). The Effects of adult attachment on social anxiety among university students: The mediating effects of mattering and internalized shame.

- Journal of Human Understanding and Counseling*, 34(2), 21–42.
- Lewandowski Jr, Gary & Nardone, Natalie & J. Raines, Alanna. (2010). The Role of Self–concept Clarity in Relationship Quality. *Self and Identity*. 9, 416–433.
- Litchfield, B., & Litchfield, N. (2001). *Christian counseling and family therapy*(4th ed). Canberra: Australia: Litchfield Family Services Centre.
- Lynch, J. J. (1976). The broken heart: *The medical consequences of loneliness in America*. New York: Basic Books.
- Marshall, S. K. (2001). Do I matter? Construct validation of adolescents' perceived mattering to parents and friends. *Journal of Adolescence*, 24(4), 473–490.
- Martin, G. (1990). *When good things become addictions*. Wheaton, IL: Victor Books.
- Martin, G. (1994). **좋은 것도 중독이 될 수 있다** (임금선 역). 서울:생명의 말씀사. (원서 1991년 발행)
- Martin, G.(1991). *When good things become addictions*: Victor Books
- Matsuba, M. K. (2006). Searching for self and relationships online. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 275–284.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between attachment styles and affective reactions to close relationships: An integrative perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 234–246.
- Mikulincer, M., &Shaver, P. R.(2007). Boosting attachment security

- to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139–156.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77–102.
- Peabody, S.(2011). *Addiction to love: Overcoming obsession and dependency in relationships*. Celestial Arts.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A.
- Pistole, M. C. (2000). Attachment theory: Contributions to career counseling and development. *The Career Development Quarterly*, 48(4), 353–362.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124(1), 39–54.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M. L. (1978) Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.
- Sadava, S. W., &Thompson, M. M. (1986). Loneliness, social drinking, and vulneranility to alchol problems. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(2), 133–139.
- Schaeffer, B.(2010). **사랑중독**(이우경 역). 서울: 이너북스.(원서 2009년 발행)
- Schnarch, D. M.(1997). *Passionate marriage: Love, sex, and*

intimacy emotionally committed relationships. WW Norton & Company

- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1995). On the sources of self-knowledge: The perceived primacy of self-reflection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(3), 244-270.
- self-efficacy in the relationship between loneliness and social media
- Seo, Y., & Kim, H. (2019). Exploring the relationship between loneliness and relationship addiction: A focus on single adults. *Journal of Youth and Adolescence, 48*(3), 456-470.
- Shaffer, D. R. (2000). **발달심리학**[*Developmental psychology: childhood and adolescence*].서울: 시그마프레스.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). *Adult Attachment Strategies and the Regulation of Emotion*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). The Guilford Press.
- Shearer, R., & Davidhizar, R. (1994). It can never be the way it was helping elderly women adjust to change and loss. *Home Healthcare Nurse, 12*(4), 60-65.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S.(2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology, 45*(-), 279-328
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self-concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality, 64*(2), 407-434.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation:

- Sustaining the integrity of the self. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261–302). Academic Press.
- Stopa, L. (2009). Reconceptualizing the self. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(2), 142–148.
- Stopa, L., Brown, M. A., Luke, M. A., & Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self–structure and self–certainty in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 955–965.
- Stroup, D. M. (2009). *Understanding adaptation roles: A differentiation of self perspective*. Alliant International University, Los Angeles.
- Stucke, T. S., & Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: Narcissism and self-concept clarity as predictors of negative emotions and aggression following ego-threat. *Journal of personality, 70*(4), 509–532.
- Susan, P. (2011). **사랑중독: 너무 지나치게 사랑하는 병** (류가미 역). 서울: 북북서. (원서1994년 발행)
- Taylor, D. A., Wheeler, L., & Altman, I. (1973). Self–disclosure in isolated groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 26*(1), 39.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self–concept unity. *Communication Research, 35*(2), 208–231.
- Van Dijk, M. P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W.,

- & Meeus, W.(2014). Self–concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1861–1876
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment,affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24.
- Woo, S. W., (2014). *The psycho–social traits and to developed the causal model of the relationship addiction*. Ph.D. Paper of Kyungpook National University.
- Young K. S. (1996). *Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder*.Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Zhao, J. J., Kong, F., & Wang, Y. H. (2012). Self–Esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686–690.

ABSTRACT

The Effect Of Attachment anxiety on Relationship
addiction

:The Sequential Mediating Effects of Self-concept
clarity and Loneliness

CHAEYOON LEE

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate whether self-concept clarity and loneliness serve as sequential mediators between attachment anxiety and relationship addiction. To achieve this, an analysis was conducted on 360 adults aged 19 to 34 and analyzed using Adult attachment Questionnaire, Relationship Addiction Questionnaire, Self-concept clarity Questionnaire and Loneliness Questionnaire. The findings are as follows. First, attachment anxiety, relationship addiction, self-concept clarity and loneliness had significant correlations between one another. Second, in the mediating model of attachment anxiety and

relationship addiction, the direct effect was statistically significant. Third, self-concept clarity was found to significantly mediate the relationship between attachment anxiety and relationship addiction. Fourth, it was found that loneliness did not significantly mediate the relationship between attachment anxiety and relationship addiction. Fifth, it was found that the sequential mediation effects of self-concept clarity and loneliness were not significant in the relationship between attachment anxiety and relationship addiction. This study is valuable as it provided foundational data on the mechanism and path from attachment anxiety to relationship addiction, suggesting that it is necessary to intervene in the level of self-concept clarity when consulting the problem of relationship addiction of people with attachment anxiety.

Keywords: Attachment Anxiety, Relationship Addiction, Self-concept

clarity, Loneliness

<부록1 : 애착불안 질문지>

■ 다음 문항은 다른 사람과의 관계에서 자신이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 지금 현재 상태가 아니라면, 일반적인 견해에서 자신의 경험을 바탕으로 일치하는 정도에 따라 √ 표시해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	약간 그렇다	그런 편이다	꽤 그런 편이다	매우 그렇다
1	때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	다른 사람들은 내게 화나있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
3	버림 받을까봐 걱정하는 일은 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
5	다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
6	다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때는 화가 난다.	1	2	3	4	5	6	7
7	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
8	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까 봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의를 하게 만든다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5	6	7
12	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5	6	7
13	다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
14	다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
15	다른 사람들이 잠시 떠나 있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
16	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
17	다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까 봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
18	일단 다른 사람들이 나에게 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

<부록2 : 자기개념명확성 질문지>

■ 아래에 제시된 문항들을 읽으면서 자기 자신에게 해당한다고 생각하는 정도에 따라 솔직한 응답으로 √표시해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	내 자신에 대한 나의 생각들이 서로 일치하지 않을 때가 있다.	1	2	3	4	5
2	내 자신에 대한 생각이 날마다 변한다.	1	2	3	4	5
3	내가 누구인가에 대해 생각하는데에 시간을 많이 보낸다.	1	2	3	4	5
4	나는 겉으로 드러난 모습과는 다른 것 같다	1	2	3	4	5
5	나는 내가 과거에 내가 어떤 사람이었는지 잘 알지 못하겠다.	1	2	3	4	5
6	내 성격의 모순적인 측면 때문에 갈등을 느끼는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5
7	때때로 다른 사람에 대해 나 자신보다 더 잘 알고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8	내 자신에 대한 나의 생각이 매우 자주 바뀌는 것 같다.	1	2	3	4	5
9	내 성격에 대한 나의 설명은 날마다 달라진다.	1	2	3	4	5
10	내가 실제 누구인지를 다른 사람에게 설명하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
11	나는 내가 누구인지, 어떤 사람인지에 대해서 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
12	내가 원하는 것이 무엇인지 잘 알지 못해, 어떤 결정을 내리기가 어려운 경우가 있다.	1	2	3	4	5

<부록3 : 외로움 질문지>

■ 다음 문항을 읽고 여러분이 일상생활에서 얼마나 자주 이와같이 느끼는지 해당하는 곳에 √표시해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 주변의 사람들과 잘 통한다고 느낀다.	1	2	3	4
2	나는 사람들과의 교류가 부족하다고 느낀다.	1	2	3	4
3	나는 도움을 청할 사람이 아무도 없다고 느낀다.	1	2	3	4
4	나는 혼자라고 느낀다.	1	2	3	4
5	나는 친구들 모임에 속해 있다고 느낀다.	1	2	3	4
6	나는 주위 사람들과 공통의 관심사를 가지고 있다.	1	2	3	4
7	나는 더 이상 아무하고도 가깝지 않다고 느낀다.	1	2	3	4
8	나는 흥미와 생각들이 주변사람들과 공유되지 않는다고 느낀다.	1	2	3	4
9	나는 내가 외향적이고 우호적이라고 느낀다.	1	2	3	4
10	나는 사람들과 가깝다고 느낀다.	1	2	3	4
11	나는 혼자 남겨졌다고 느낀다.	1	2	3	4
12	나는 다른 사람들과의 관계가 의미 없다고 느낀다.	1	2	3	4
13	나를 진정으로 아는 사람이 아무도 없다고 느낀다.	1	2	3	4
14	나는 다른 사람들로 부터 고립되어 있다고 느낀다.	1	2	3	4
15	나는 내가 원할 때 친구들을 사귄 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4
16	나를 진정으로 이해해주는 사람들이 있다고 느낀다.	1	2	3	4
17	나는 자주 수줍음을 느낀다.	1	2	3	4
18	사람들이 나와 진정으로 함께 있지 않고 그저 주위에 있는 것이라고 느낀다.	1	2	3	4
19	나와 얘기를 나눌 사람들이 있다고 생각한다.	1	2	3	4
20	내가 도움을 청할 수 있는 사람들이 있다고 느낀다.	1	2	3	4

<부록4 : 관계중독 질문지>

- 다음 가족, 친구, 이성관계 등을 포함한 자신의 대인관계 경험에 관한 질문들입니다. 각 문장을 읽고 자신에게 해당된다고 생각되는 부분에 √표 해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	좋은 관계로 행복함을 느끼다가도 이 관계가 들어져 불행해질까봐 다시 불안해진다	1	2	3	4	5
2	이전과 달리 안정된 관계로 마음이 편해졌지만 문득 또다시 불안함을 느낀다	1	2	3	4	5
3	충분히 친밀하고 안정감을 느끼는 관계이지만, 어느 순간 잘못될까봐 두려워진다	1	2	3	4	5
4	누군가와 특별한 관계에 있을 때, 그 관계가 끝날지도 모른다는 불안이 갑자기 밀려온다.	1	2	3	4	5
5	나는 누군가를 사랑하면 환상에서 깨어나지 못하며, 스스로 통제가 잘 되지 않는다	1	2	3	4	5
6	나는 누군가를 사랑하면 마치 마법에 걸린 것처럼 그 감정에 저항할 수 없으며 판단력이 흐려진다	1	2	3	4	5
7	나는 누군가를 사랑하면 충동을 통제할 수 없다	1	2	3	4	5
8	나는 모든 사람들을 기쁘게 해야 하고 그렇지 않으면 그들이 나를 거부할지 모른다고 느낀다	1	2	3	4	5
9	내가 친밀감을 느끼는 사람에게 과도한 소유욕과 질투심을 느낀다	1	2	3	4	5
10	나는 사랑하는 사람의 일거수일투족을 확인하고 싶은 강한 욕구를 느낀다	1	2	3	4	5
11	내가 좋아하는 사람을 구속하는 경향이 있다	1	2	3	4	5

	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
12	나는 나와 친한 사람이 다른 사람에게 관심을 갖고 친해지면 질투심이 끓어오른다	1	2	3	4	5
13	나는 안정되고 사랑을 느끼는 관계 속에 있지 않으면 공허하고 불안하다	1	2	3	4	5
14	나는 누군가와 친밀한 관계를 맺고 있지 않을 때면 외롭고 불안해서 어쩔 줄 모른다	1	2	3	4	5
15	누군가와 관계를 맺지 않으면 초조하고 불안해서 가만히 있을 수 없다	1	2	3	4	5
16	나는 혼자 있는 것을 견디기 힘들고, 고독을 즐기지 않는다	1	2	3	4	5
17	나를 지켜주는 사람들이 없으면, 막막해지기 때문에 사람들을 잃게 될까봐 걱정이다	1	2	3	4	5
18	나는 상대방의 사소한 말과 행동에도 감정 변화를 크게 느낀다	1	2	3	4	5
19	다른 사람이 나를 비판하는 것에 대해 지나치게 민감하다	1	2	3	4	5
20	나는 상대방이 내 생각이나 기분을 인정해주지 않으면 마음이 불편하다	1	2	3	4	5