

성인초기 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과

The Mediating Effect of Self-compassion in the Relationship between Abandonment Anxiety and Relationship Addiction in Early Adulthood

김소리
명지전문대학 상담센터

So-Ri Kim(sound1041@nate.com)

요약

본 연구에서는 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 유기불안, 자기자비, 관계중독 척도를 사용하여 성인초기 남녀 250명에게 설문조사를 실시하였고, 그 중 237부가 최종 분석에 사용되었다. SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 기술통계와 상관분석을 실시하였고, PROCESS macro를 사용하여 매개효과를 검증하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 유기불안은 자기자비와 부적 상관을 보였고, 관계중독과는 정적 상관을 보였다. 자기자비는 관계중독과 부적 상관을 보였다. 둘째, 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비는 부분매개효과가 나타났다. 본 연구를 통해 유기불안과 관계중독의 관계 및 이를 관리하기 위한 자기자비의 효과성을 확인하였다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의, 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 제시하였다.

■ 중심어 : | 유기불안 | 관계중독 | 자기자비 |

Abstract

The study is to verify the mediating effect of self-compassion in the relationship between abandonment anxiety and relationship addiction. To this end, a questionnaire survey was conducted on 250 men and women in early adulthood, using the scales of abandonment anxiety, self-compassion, and relationship addiction, of which 237 were used for the final analysis. Descriptive statistics and correlation analysis were performed using the SPSS 21.0 program, and mediating effects were confirmed using the PROCESS macro. The results of the study are as follows. First, abandonment anxiety showed negative correlation with self-compassion, and positive correlation with relationship addiction. Self-compassion showed negative correlation with relationship addiction. Second, in the relationship between abandonment anxiety and relationship addiction, self-compassion showed a partial mediating effect. Through this study, the relationship between abandonment anxiety and relationship addiction and the effectiveness of self-compassion to manage it were confirmed. Based on the results of this study, the significance and limitations of this study and suggestions for subsequent studies were presented.

■ keyword : | Abandonment Anxiety | Relationship Addiction | Self-Compassion |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

타인과 친밀한 관계를 형성하는 것은 인간의 기본적인 욕구이며, 그 안에서 맺는 긍정적인 관계 경험은 개인으로 하여금 건강한 자아상의 확립과 심리사회적 적응을 돕는다[1-3]. Erikson[1]은 인간발달단계에 따른 발달과업의 성취를 강조하였는데, 특히 성인초기는 타인과의 관계에서 친밀감을 성취하는 것이 중요하다고 하였다. 이전 발달단계에서보다 다양한 관계를 맺게 되는 성인초기의 발달과업인 친밀감을 성취하는 개인은 친구나 연인, 동료 등과 친밀감을 형성하고 그 안에서 자신의 존재감을 확인하면서 성숙한 대인관계를 구축해나갈 수 있지만, 성취하지 못할 경우 이후 발달단계의 적응에 부정적인 영향을 미치게 된다[1].

2019 한국의 사회지표[4]에 따르면, 개인이 '외롭다', '아무도 나를 잘 알지 못한다'고 인식하는 사회적 고립의 비율이 전년대비 5.4%p 올랐다고 한다. 이와 같은 결과는 현대 사회를 살아가는 많은 사람들이 관계 안에서의 친밀감, 만족감, 충족감을 느끼지 못하고 관계의 어려움을 경험하고 있음을 의미하는 것으로 보여진다. 이러한 관계의 어려움을 나타내는 사람들 중에는 심리적인 허기감으로 인해 타인에게서 자신의 정체성이나 자존감을 채우려고 하거나, 인정과 사랑을 확인받기 위해 타인에게 집착하고 의존하게 되는 중독적인 현상을 보이기도 한다[5]. 실제 상담 장면에서 내담자들이 가장 많은 어려움을 호소하는 영역은 대인관계이며[6], 최근 들어 관계를 유지하기 위해 자신의 삶을 스스로 파괴하면서까지 애를 쓰는 양상을 나타내는 내담자들이 증가하고 있다고 한다[7][8]. Sandor Rado(1982)는 이를 관계중독이라고 명명하였다.

관계중독은 특정한 관계에서 원하는 바를 충족할 수 없고, 오히려 스스로에게 부정적인 영향을 미치지만 그러한 관계를 벗어나지 못하고 집착하면서 자신의 인지, 정서 및 행동을 조절하는데 곤란을 느끼는 것을 말한다[9]. 이들은 관계 안에서 일어나는 일들에 대해 객관적으로 인지하지 못하고, 상대에게 상처를 받아도 거부하지 못하며, 잘 지낼 수 있을 거라는 기대를 품고 살아간다[10]. 또한 자신의 욕구를 무시하고 상대에게 지나치

게 맞추거나 매달리는 모습을 보이기도 하면서[5][11] 상대로부터 버림받지 않기 위한 과잉보상 심리로 과도하게 관계에 몰두하는 특성을 보인다[12][13]. 그러나 이러한 관계에서는 자신의 근본적인 내면의 욕구를 충족할 수 없기 때문에 불안감, 거절감, 상실감을 느끼며 절망하게 된다[14]. 이처럼 관계중독은 개인의 안녕과 관계의 질을 저하시키고, 심할 경우 다양한 병리적인 양상을 동반하게 하며[15][16], 건강한 성장 및 발달에 부정적인 영향을 미치는 정신건강 문제로까지 이어질 가능성이 높다. 성인초기는 관계에서의 친밀감이 중요한 시기인 만큼 새롭고 다양한 사람들과의 관계를 시작하게 될 기회가 많다. 그렇기 때문에 성인초기의 개인은 심리적 문제가 두드러지지 않더라도 관계로 인한 부정적인 영향에 더욱 쉽게 노출될 수 있다[9]. 최근 수많은 형태의 중독 중에서도 개인의 생활 장면과 밀접한 관계가 있는 관계중독에 대한 관심이 증가하고 있고[17], 실제로 관계중독을 호소하는 대학생들 역시 점점 증가하고 있다는 점[7][8] 등을 고려해봤을 때, 성인초기 일반인의 관계중독 양상에 대하여 살펴보는 것이 필요하다.

관계중독에 관한 선행 연구들에서는 관계중독에 영향을 미치는 변인으로 애착[14][18-21], 부모의 양육태도[22], 유기도식[15][23]을 제시하고 있다. 이와 같은 연구 결과는 관계중독이 생애 초기 양육 과정에서의 부정적 관계 경험과 관련이 있음을 의미한다. 이러한 생애 초기 부정적인 관계 경험은 이후 성인기의 관계에까지도 영향을 미치며, 대인관계의 질을 저하시킨다[24][25]. 특히 주 양육자가 민감하게 아이의 요구를 수용하지 못하고 무시하거나 비일관적인 애정을 지속할 경우 유기불안, 불안정애착, 유기도식 등 상대로부터 버려지거나 거부당할 것에 대한 상당한 불안감이 형성된다[13].

유기불안은 '실제적인 대상의 부재와는 별개로 심리적 차원에서 일어나는 것으로, 대상의 사랑을 상실하거나 대상에게 버림받을 것 같은 두려움에서 기인된 불안'으로 정의된다[26]. 유기불안은 부정적인 초기 대상관계 경험에 의해 형성되는 것으로 대인관계에서 발생하는 관계중독을 이끄는 핵심요인이라고 할 수 있다[27]. 어린 시절의 유기와 관련된 경험으로 인해 대상에게서

독립하지 못하여 성인이 되어서도 지속적인 유기불안을 느끼고, 관계에 의존하고 집착하게 되면서 관계중독과 같은 증상이 나타나게 되는 것이다[10]. 현재 큰 관계적 갈등이 없는 일반 성인이라 하더라도 유기 관련 단서에 의해 부정적 관계가 재경험 될 수 있으며 관계중독과 같은 문제가 발생할 가능성이 높다.

선행연구들[11][15][16][22][28-33]에서는 관계에 중독적인 사람들이 어린 시절 부모 및 주 양육자로부터 부적절한 양육, 특히 버려지는 듯한 경험을 했기 때문에 관계중독에 빠지게 된다고 말한다. 유기와 관련된 경험으로 인해 이후의 관계에서도 상대로부터 버려질 것 같은 두려움을 갖게 되고, 또 다시 버려지게 될까봐 친밀한 관계를 맺기 어려워하며, 상대와 떨어져 있으면 불안하여 과도하게 함께 있으려는 행동을 보이는 것이다[28]. 이런 유기불안에서 비롯된 집착하는 관계 패턴은 자신과 상대 모두에게 부정적인 영향을 끼치고 결국 지속적인 관계에서의 어려움을 야기할 가능성이 높다.

Young[13]은 부적응을 겪는 사람들은 자신이 가진 역기능적인 틀을 토대로 새로운 정보를 오해하거나 평가절하하면서 자신의 틀을 유지시켜 나간다고 하였다. 즉 자신에게 부정적인 영향을 끼치지만 너무 익숙한 방식이기 때문에 새로운 경험을 하지 못하고 부적응적인 방식을 지속해나간다는 것이다. 유기불안과 관계중독으로 인해 관계의 어려움을 겪는 사람들은 관계에서 부정적인 정서를 경험하게 될 때, 자신에게 익숙한 부적응적인 방식을 사용하면서 관계 문제를 유지하게 된다[34]. 배진영[27]은 유기불안이 자아분화와 고통감내력을 통해 관계중독에 이르게 된다고 하였는데, 유기불안이 높을 때 낮은 자아분화수준과 낮은 고통감내력이 집착행동을 강화시키고 고통에 민감하게 반응하게 하여 관계중독을 나타내게 만든다는 것이다. 이러한 선행연구 결과를 토대로 봤을 때, 유기불안을 경험하는 개인의 인지적, 정서적 특징이 관계중독에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 유기불안과 관계중독의 관계를 연결하는 다른 요인들도 있을 것으로 보인다. 그러나 지금까지 유기불안이 관계중독에 이르게 되는 과정을 살피는 연구는 아직 미흡하고, 그 과정에서의 부정적인 심리적 기제를 살펴본 연구가 대부분이다. 우리는 비슷한 환경에서 자라 동일한 문제를 겪고 있더라도 개인에

따라 그 양상이 달리 나타나는 경우를 볼 수 있다. 이는 개인에게 있는 취약점이 모두에게 동일한 결과를 초래하지 않으며 개인이 가진 내적, 외적 특성에 따라 결과가 달라질 수 있음을 시사한다[35]. 이에 본 연구에서는 유기불안이 관계중독에 영향을 미치는 과정에서 긍정적인 작용을 하는 심리적 기제에 대해 살펴보고자 한다.

자기자비는 심리적 어려움에 대처하게 하고, 적응에 도움이 되는 개념으로써 주목받아 왔다. 자기자비는 실패를 경험했을 때 자신을 비난하거나 탓하는 대신 관대하고 따뜻하게 바라보고, 인간은 누구나 완벽하지 못함을 알고 그로 인한 고립감을 느끼거나 실패에 집착하지 않는 것이며, 자신이 겪은 고통스러운 경험을 회피, 억압하려 하지 않고 사로잡히지도 않으면서 개방적, 수용적인 태도로 알아차리는 것을 말한다[36]. 자기자비 수준이 부족한 경우 부정적인 정서에 과도하게 몰입하게 되고, 건강한 자기수용이 어려워져 관계에서 일어나는 부정적인 정서나 피드백을 더욱 민감하게 받아들이고, 대인관계 문제를 더욱 높게 인식하면서 관계의 어려움을 나타낼 가능성이 높다. 이러한 관계의 어려움은 사건이나 문제 자체가 아니라 관계 속에서 일어나는 부정적인 생각과 정서에서 비롯된 것이므로 건강하고 적응적인 관계를 위해서는 개인내적인 원인을 해결하는 것이 중요하다[37]. 실제 상담 장면에서 내담자가 대인관계의 어려움을 보고할 때 갈등이나 문제 자체보다 관계 속의 개인에 치료의 초점을 두는 것도 결국 관계의 주체가 개인이기 때문이다.

유기불안과 자기자비를 살펴본 선행연구에서는 유기불안이 높을수록 자신을 비난하고 자신의 경험을 수용하기 어려워했으며, 고통스러운 경험을 회피하려 하기 때문에 자기자비가 낮아진다고 하였다[38]. 유기불안이 높은 개인은 관계에서 일어나는 부정적인 정서에 매우 취약하고, 자기 자신을 있는 그대로의 가치 있는 존재로 여기지 못하며, 병리적인 관계패턴을 반복하게 되기 때문에 자기자비의 특성들이 낮아지는 것으로 해석할 수 있다. 애착불안은 상대로부터 거부당하거나 버려질 것에 대한 두려움이 포함된 개념으로 유기불안과 매우 유사한 개념이라고 할 수 있다. 정재익, 양난미[39], 이은지, 서영석[40]의 연구에서는 애착불안이 자기자비 수준에 유의미한 부정 영향을 미쳤는데, 애착불안이 높

으면 부정적 내적작동모델로 인해 자신을 부정적으로 바라보고, 상대의 부정적인 반응을 예상하여 불안, 우울 등의 정서적 문제를 겪으면서 자기자비가 낮아지게 된다고 하였다. 경계선 성향은 초기 대상과의 관계에서 상대로부터 버려지는 것 같은 외상적 경험에서 비롯된 유기에 대한 불안을 갖는 것으로 유기불안과 유사하다고 할 수 있다. 김현진[41]의 연구에서 자기자비는 경계선 성향에 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 이는 경계선 성향이 높은 경우 불안정성, 충동성 등의 정서조절곤란의 문제가 두드러지면서 자기자비가 낮아지게 되는 것으로 볼 수 있다[42]. 이렇듯 유기불안과 높은 관련성을 보고하는 애착불안, 경계선 성향[43][44]과 자기자비를 살펴본 선행연구를 통해 유기불안이 자기자비에도 부적 영향을 미칠 가능성이 높음을 예측해볼 수 있다.

자기자비와 관계중독을 살펴본 이인숙과 이수림[45]의 연구에서는 자기자비와 관계중독 간 높은 부적 관련성을 보였으며, 이는 자기자비 수준이 높을수록 관계중독이 낮음을 의미한다. 즉 자기자비가 높으면 관계에서 일어나는 부정적 정서나 고통에 함몰되거나 이를 회피하지 않고 견뎌낼 수 있으며, 자신에게 해가 되는 관계에 적절히 대처할 수 있고, 자신을 향한 친절하고 따뜻하고 이해심 많은 태도를 취할 수 있는 것이다. 관계중독은 '사람'이란 대상에게 매우 의존적이고, 관계에 내성이 생겨 만족감을 느끼기 어려우며 관계가 끊어지는 것을 매우 고통스러워하여 지나치게 집착하고 매달리게 되는 것을 말한다[46]. 관계중독은 다른 중독 행동과 유사한 패턴을 보이고[15], 관계 외의 또 다른 대상에도 의존하게 되며, 부가적인 중독 증상이 나타날 수 있다[16]. 이와 같은 양상으로 코카인 흡입 시 반응하는 쾌락중추가 관계중독자들에게서도 동일하게 활성화되었다는 연구 결과가 있다[47]. 즉 관계중독과 중독적인 경향성은 높은 연관이 있음을 예측해 볼 수 있다. 관련된 선행연구를 보면, 정주리와 김은영[48]의 연구에서는 자기자비와 스마트폰 중독 경향성 간 높은 부적 관련성을 보였고, 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 또 다른 연구에서는 자기자비가 성중독, 물질중독과 유의한 부적 관련이 있거나 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다[49][50]. 이처럼 관계중독과 유사한 중독적인 경향성과 자기자비 간 높

은 부적 관련성, 자기자비가 중독적인 경향성에 부적으로 영향을 미쳤다는 선행연구의 결과를 토대로 자기자비가 관계중독에도 유의미한 부적 영향을 미칠 수 있음을 예측해볼 수 있다.

Neff[51]는 자기자비가 부모의 따뜻하고 수용적인 양육을 통해 형성될 수 있다고 하였다. 이는 자기자비가 타고나는 것이 아니라 긍정적인 관계 경험을 통해 형성하고 학습해나갈 수 있다는 것을 의미하며, 상담자와의 치료적 관계를 통해서도 자기자비가 증진될 수 있다고 해석할 수 있다. 실제 많은 선행연구들에서도 자기자비 증진 프로그램을 통해 자기자비 수준이 증가하였다는 결과가 보고되고 있다[52-55]. 이 외에도 자기자비를 살펴본 연구들의 결과를 보면, 자기자비가 높을수록 긍정적인 대인관계 능력이 높고[56][57], 대인관계 문제도 더 낮게 나타났으며[58-61], 부정적 정서의 조절에 긍정적인 영향을 미치고[62], 우울, 경계선 성향이 낮고, 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 적극적 대처가 높은 것으로 나타났다[52]. 이러한 선행연구들의 결과로 봤을 때, 자기자비는 개인내적, 외적인 측면 모두에서 긍정적인 영향력을 발휘하는 요인으로 볼 수 있다.

자기자비의 매개효과를 살펴본 선행연구는 지금껏 적지 않게 이루어져 왔다. 그러나 대부분 개인내적 요인과 관련된 연구이고, 대인관계적 측면에서 자기자비의 매개효과를 살펴본 국내의 연구는 그리 많지 않은 실정이며, 유기불안이나 관계중독과 함께 살펴본 연구도 매우 미비하다. 선행연구들을 통해 자기자비의 긍정적인 매개역할이 확인된 만큼, 자기자비는 유기불안이 관계중독에 영향을 미치는 과정에서 문제를 새로운 관점에서 다시 바라보게 하고, 친절함 마음으로 자신의 경험을 수용하도록 돕는 역할을 할 것이라 기대된다. 따라서 본 연구에서는 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증해보고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 성인초기 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증해 보고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 유기불안, 관계중독, 그리고 자기자비는

어떠한 관계가 있는가?

연구문제2. 유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비는 매개효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 전국 지역 범위의 성인초기(만 19~만 34세) 일반인 남녀 250명을 연구대상으로 선정하였다. 본 연구자는 한국상담심리학회에서 진행된 연구윤리 및 출판윤리 교육을 이수한 후, 온라인 설문조사 기관을 통해 연구대상을 모집하여 8월 3일부터 8월 7일까지 조사를 진행하였다. 설문지의 구성은 연구에 대한 안내 및 연구 참여 동의서, 인구통계학적 정보, 유기불안 척도, 자기자비 척도, 관계증독 질문지로 구성되어 있다. 수집된 250부 중 불성실한 데이터를 제외한 총 237부를 최종 분석에 사용하였다. 설문 결과, 남자는 86명(36.3%), 여자는 151명(63.7%)으로 나타났고, 연령대는 만 19~24세 59명(24.9%), 만 25~29세 77명(32.5%), 만 30~34세 101명(42.6%)으로 나타났다.

2. 측정도구

2.1 유기불안

유기불안을 측정하기 위해 오남경, 이영순[26]이 개발하고 타당화한 유기불안척도를 사용하였다. 유기감, 거절/거부하기, 의존/매달리기의 세 가지 하위 요인, 총 27문항으로 구성되어 있다. 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert척도이며, 점수가 높을수록 유기불안이 높음을 의미한다. 오남경, 이영순[26]의 연구에서 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .93이었고, 본 연구에서의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

2.2 자기자비

자기자비를 측정하기 위해 Neff[51]가 개발한 자기자비척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경[63]이 번안 및 타당화한 한국판 자기자비척도를 사용하였다. 자기친절/자기판단, 보편적인간성/고립, 마음

챙김/과잉동일시의 세 가지 하위 요인, 총 26문항으로 구성되어 있다. 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert척도이고, 문항 중 자기판단(5문항), 고립(4문항), 과잉동일시(4문항)은 역채점 한 후 각각 자기친절/자기판단, 보편적인간성/고립, 마음챙김/과잉동일시로 합산되며 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 김경의 등[63]의 연구에서 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .87이었으며 본 연구에서의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .82로 나타났다.

2.3 관계증독

관계증독을 측정하기 위해 Susan Peabody가 개발 [16]하고 이수현[21]이 번안 및 타당화한 것을 이상우 [15]가 확인적 요인분석을 통해 한국판으로 타당화한 관계증독 질문지-30을 사용하였다. 단일요인, 총 30문항으로 구성되어 있다. 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert척도이며, 점수가 높을수록 관계증독 성향이 높음을 의미한다. 이상우[15]의 연구에서 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .90이었고, 본 연구에서의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램과 Hayes[64]의 PROCESS macro 통계 프로그램을 사용하였다. 본 연구에서 활용한 PROCESS macro 프로그램은 기존의 SPSS가 수행하지 못하는 기능을 보완한 응용프로그램으로써 여러 경로가 결합된 모형을 한 번의 조작을 통해 분석할 수 있고, 또한 매개효과와 유의성 검증을 위한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 수행할 수 있는 유용한 프로그램이다[65].

분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해서 내적합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 연구 모형에 투입된 변수들의 분포 상태를 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하여 표본의 정규성을 확인

하였고, 주요 변인 간의 관련성을 살펴보고자 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비가 매개하는지를 알아보기 위해 Baron과 Kenny[66]가 제시한 3단계의 매개효과 검증 절차를 실시하였으며, 간접효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 PROCESS macro 모델 4의 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 적용하였다.

III. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계

본 연구에 앞서 변인이 정규분포를 만족하는지 검증하고자 왜도 및 첨도를 산출하였고, 변인 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계를 산출하여 [표 1]에 제시하였다.

연구 모형에 투입된 주요 변인은 왜도 절대값은 -.02 ~.22, 첨도 절대값은 -.65 ~.13으로 나타나, Curran, West, & Finch[67]가 제시한 왜도 ± 2 이하, 첨도 ± 7 이하의 기준에 부합하여 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

변인 간 상관관계를 살펴본 결과, 유기불안은 자기자비($r=-.54, p<.001$)와 유의한 부적 상관, 관계증독($r=.49, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 자기자비는 관계증독($r=-.38, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다.

표 1. 변인 간 상관계수

변인	1	2	3
1. 유기불안	1.00		
2. 자기자비	-.54***	1.00	
3. 관계증독	.49***	-.38***	1.00
최소값	1.00	1.77	1.00
최대값	4.70	4.31	3.80
평균(M)	2.93	3.10	2.33
표준편차(SD)	.68	.42	.65
왜도(skewness)	-.02	.05	.22
첨도(kurtosis)	.13	.08	-.65

*** $p<.001$

2. 유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비의 매개효과

유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[66]에 의해 제시된 매개효과 3단계 분석에 따라 다중회귀분석을 실시하였다. 이어서 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 이용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다.

본 연구에서 적용한 3단계의 매개효과 검증절차는 구체적으로 다음과 같다. [그림 1]과 같이 1단계에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향(경로 c)에 대한 유의성을 검증하였다. 2단계에서 독립변인이 매개변인에 미치는 영향(경로 a)에 대해 검증하였다. 마지막 3단계에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향(경로 c')과 매개변인이 종속변인에 미치는 영향(경로 b)을 검증하였다. 3단계에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 유의하지 않다면 완전매개모형으로 해석되고, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 감소하면서 유의하다면 부분매개모형으로 해석된다.

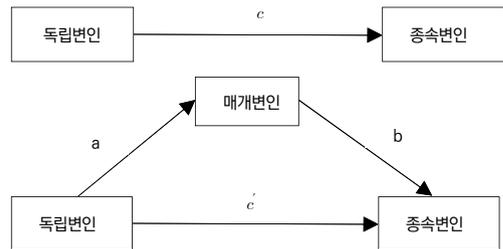


그림 1. 매개효과모형

이상에서 제시한 절차에 따라 유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과는 [표 2]와 [그림 2]에 제시하였다.

1단계에서 유기불안이 관계증독에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀 모형은 통계적으로 유의하였으며 ($F=75.75, p<.001$), 모형의 설명력은 24%로 나타났다 ($R^2=.24$). 유기불안이 관계증독에 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=.47, p<.001$). 2단계에서 유기불안이 자기자비에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀 모형은 통계적으로 유의하였으며($F=96.89, p<.001$), 모형의 설명력은 29%로 나타났다($R^2=.29$). 유기불안이 자기자비

에 유의한 부적 영향을 미쳤다($B=-.34, p<.001$). 3단계에서 유기불안과 자기자비가 관계증독에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀 모형은 통계적으로 유의하였으며 ($F=41.21, p<.001$), 모형의 설명력은 26%로 나타났다 ($R^2=.26$). 유기불안을 통제한 상태에서 자기자비가 관계증독에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($B=-.23, p<.05$). 이때 유기불안이 관계증독에 미치는 영향이 유의하므로($B=.39, p<.001$), 유기불안이 관계증독에 미치는 영향을 자기자비가 부분매개하고 있음을 알 수 있다.

표 2. 유기불안과 관계증독 간의 자기자비의 매개효과

단계	예측변인	준거변인	B	SE	t	R ²	F
1	유기불안	관계증독	.47	.05	8.70***	.24	75.75***
2	유기불안	자기자비	-.34	.03	-9.84***	.29	96.89***
3	유기불안	관계증독	.39	.06	6.15***	.26	41.21***
	자기자비		-.23	.10	-2.30*		

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

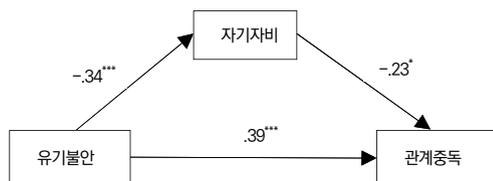


그림 2. 자기자비의 매개효과

Hayes[64]는 도출된 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 독립변인이 매개변인에 미치는 영향(a)과 매개변인이 종속변인에 미치는 영향(b)의 곱인 매개효과 크기(ab)의 유의성 검증을 권장하고 있다. 이에 본 연구에서는 PROCESS macro 모델 4를 사용한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 이용하여 매개효과 크기(ab)의 통계적 유의성을 검증하였으며 분석결과는 [표 3]에 제시하였다.

부트스트래핑(Bootstrapping)은 통계적 모의실험 절차로 대규모의 가상적 무선 표본을 만들어 매개효과의 유의성을 확인하여 매개효과의 존재가 통계적 무선 오차에 의한 결과가 아니라는 점을 확인하는 것이다

[68]. 본 연구에서는 모집단($N=237$)에서 무선 표집으로 생성한 5,000개의 부스트랩 표본을 모수추정에 사용하였고, 95% 신뢰구간에서 '0' 을 포함하지 않는 경우에 간접 효과가 유의하다고 볼 수 있다.

본 연구에서 매개효과의 하한값은 .02, 상한값은 .14로 나타나, 95% 신뢰구간에서 '0' 이 포함되지 않으므로 자기자비의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다.

표 3. 매개효과의 유의성 검증

매개변수	간접효과	SE	95%신뢰구간	
			boot LLCI	boot ULCI
자기자비	.08	.03	.02	.14

Bootstrap 표본은 5000번 추출함
boot LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간내에서 하한값
boot ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간내에서 상한값

IV. 결과 및 논의

본 연구에서는 성인초기 남녀를 대상으로 유기불안, 관계증독, 자기자비의 관계를 살펴보고, 유기불안과 관계증독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 하였다. 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간의 관계를 파악하기 위해서 상관 분석을 실시한 결과, 유기불안, 자기자비, 관계증독은 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 유기불안은 관계증독과 정적 상관을 나타냈고, 이하람[34], 배진영[27], 박혜원, 김영근[10]의 연구 결과와 일치한다. 이는 유기불안이 높을수록 관계증독이 높아짐을 의미하며, 유기불안이 높은 사람은 상대가 언제라도 자신을 버리거나 떠날 수 있다는 불안감을 느끼기 때문에 이를 완충하거나 벗어나려는 시도로써 관계증독을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 자기자비는 유기불안과 부적 상관을 나타냈고, 조선행[38]의 연구 결과와 일치한다. 자기자비 수준이 낮을수록 유기불안이 높은 것으로 이는 유기불안과 높은 관련성을 보인 애착불안, 경계선 성향과 자기자비 간 높은 부적 관련성이 나타난 정재익, 양남미[39], 이은지, 서영석[40], 김현진[41]의 연구결과와 유사한 맥락으로 볼 수 있다. 자기자비는 관계증독과

부적 상관을 나타냈고, 이는 자기자비 수준이 낮을수록 관계중독이 높음을 의미한다. 이러한 결과는 이인숙, 이수림[45]의 연구 결과와 일치하며, 자기자비와 중독적인 경향성 간 높은 부적 관련을 나타낸 선행연구[48-50]들을 일부 지지하는 결과라 할 수 있다. 즉 자기자비가 낮을수록 심리적 고통이나 부정적 정서를 적절히 다루지 못하고, 스스로의 힘으로는 해결할 수 없는 이런 내적 불편감을 다른 대상에 의존하면서 해소하려는 시도를 나타내는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 분석한 결과, 자기자비의 부분매개효과가 확인되었다. 이는 유기불안이 자기자비에 부적으로 영향을 미친다는 조선행[38]의 연구 결과와 일치하며, 자기자비가 중독적인 경향성에 부적으로 영향을 미친다는 연구 결과들과 맥을 같이 한다[48-50]. 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 부분매개효과가 나타났다는 것은 유기불안이 관계중독에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 자기자비를 통해서도 관계중독에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉 유기불안이 높을수록 자기자비의 특성들이 부족하여 관계중독을 유발할 가능성이 높다는 것이다. 이러한 연구 결과는 유기불안이 관계중독에 미치는 영향에서 고통감내력의 수준이 낮을수록 관계중독적인 행동을 하게 될 가능성이 높다고 한 배진영[27]의 연구 결과와 어느 정도 맥을 같이 한다고 할 수 있다. 자기자비의 특성이 부족하다는 것은 고통스럽고 괴로운 정서에 함몰되거나 이를 회피하려는 것을 의미하므로, 부정적인 정서를 견딜 수 있는 능력인 고통감내력이 낮은 것과 높은 관련이 있다고 볼 수 있기 때문이다.

본 연구의 결과를 요약하자면, 유기불안으로 인해 관계에서 다양한 부정적 정서나 심리적 고통을 겪더라도 자기자비를 기른다면 지나친 불안과 집착적인 관계 패턴에서 벗어나게 되어 관계중독을 줄일 수 있을 것이며, 상담 장면에서 유기불안과 관계중독의 증상적인 측면에만 초점을 두기보다는 타인에게 집착, 의존하지 않고, 긍정적인 자기감을 기르기 위한 개입으로 자기자비의 수준을 높이는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 생애 초기 형성된 애착 문제가 이후의 대인관

계에도 큰 영향을 미친다는 연구 결과는 이미 많이 이루어져 왔지만 유기불안에 초점을 둔 연구는 미흡한 실정이었다. 기존의 유기불안이 관계중독에 미치는 영향을 알아본 국내의 연구는 배진영[27], 박혜원, 김영근[10], 이하람[34]의 연구가 있는데, 본 연구는 유기불안과 관계중독의 연구를 확장시켰다는데 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 국내에서 최초로 성인초기 남녀의 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하였다. 유기불안과 관계중독의 관계에서 자기자비의 매개효과가 나타난 것은 자기자비가 관계의 어려움에 긍정적이고 적응적인 기제로 작용할 수 있음을 의미한다. 또한 본 연구의 결과는 관계중독으로 어려움을 호소하는 성인초기 남녀의 특성에 대해 이해할 수 있는 자료로써 활용될 수 있을 것이며, 이들을 상담 장면에서 만나게 될 때 상담 개입 방향에 대한 시사점을 제시한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 국내에서 관계중독과 자기자비를 알아본 연구는 이인숙, 이수림[45]의 연구가 유일하다. 본 연구에서는 유기불안이 높을지라도 자기자비 수준을 높이면 관계중독을 낮출 수 있음이 확인되었으며, 관계의 어려움에 있어서 자기자비의 긍정적인 역할을 다시 한 번 확인한 결과라고 볼 수 있다. 많은 선행연구들에서 프로그램 및 훈련을 통해 자기자비를 증진시킬 수 있다는 결과[52-55]를 토대로 관계의 어려움을 호소하는 내담자들에게 자기자비를 증진할 수 있는 방안을 마련하여 내담자들이 관계중독으로 인한 어려움에 적절히 대처하도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 사용된 측정도구가 자기보고식 검사였기 때문에 사회적 바람직성 등의 문제로 사실을 축소 또는 왜곡하는 식으로 솔직하게 응답하지 않았을 가능성이 있다. 추후 연구에서 질적인 연구를 통해 보다 심층적인 검증이 이루어진다면 더욱 의미 있는 검증을 할 수 있을 것이다.

둘째, 전국을 대상으로 설문을 진행했지만, 237명으로 이루어졌기 때문에 충분하지 않을 수 있어 일반화하는 데에는 한계가 있다. 추후 연구에서는 좀 더 표집집단을 늘려서 연구를 진행하는 것이 필요하다.

셋째, 유기불안과 자기자비는 각각 하위요인으로 구분 되는데 본 연구에서는 전체로 측정하였다. 따라서 후속연구에서는 유기불안이 관계중독에 미치는 영향에서 관계중독을 가장 잘 설명하는 유기불안의 하위요인은 무엇인지, 자기자비의 어떤 하위요인이 가장 큰 매개효과를 나타내는지 등을 나누어서 살펴본다면 더욱 구체적인 결과를 도출해낼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

[1] E. H. Erikson, *Childhood and society*, New York: Norton, 1963.
 [2] A. H. Maslow, *Motivation and personality*, New York: Harper and Row, (Original work published 1954), 1970.
 [3] H. S. Sullivan, *The interpersonal theory of psychiatry*, New York: Norton, 1953.
 [4] 2019 한국의 사회지표, http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/doc.html?fn=synapview383171_1&rs=/assist/synap/preview, 통계청, 사회통계국 사회통계기획과, 보도 : 2020.06.18. / 배포 : 2020.06.18.
 [5] 이의선, *관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구*, 서울신학대학교, 석사학위논문, 2005.
 [6] 오현주, *자기 비판적 우울 취약성과 의존적 우울 취약성에 따른 대인관계 문제 연구*, 고려대학교, 석사학위논문, 1998.
 [7] 김지민, *대학생의 내현적 자기애가 이성관계 만족도에 미치는 영향 : 관계진술서의 매개효과 검증*, 명지대학교, 석사학위논문, 2015.
 [8] 이지홍, *자아분화 수준이 관계중독에 미치는 영향 -기분심리욕구 매개효과-*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2015.
 [9] 이인재, 양난미, “관계중독 척도개발 및 타당화,” 한국심리학회지:건강, 제25권, 제2호, pp.311-336, 2020.
 [10] 박혜원, 김영근, “부정적 초기 대상관계, 분리-개별화, 유기불안, 관계중독의 구조적 관계,” 아시아교육연구, 제20권, 제2호, pp.569-589, 2019.
 [11] 박한나, *초기대상관계와 관계중독간의 관계 : 미성숙한 방어유형의 매개효과*, 한동대학교, 석사학위논문, 2016.

[12] 유계숙, 박주희, “대학생의 단절 및 거부 도식이 반사회성에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제21권, 제6호, pp.85-110, 2014.
 [13] J. E. Young, J. S. Klosko, and M. E. Weishaar, *심리도식치료*(권석만, 김진숙, 서수균, 주리에, 유성진, 이지영 공역. 원제 : *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*), 서울: 학지사, 2005.
 [14] 박연주, *성인의 애착과 낮은 자존감이 관계중독에 미치는 영향 -수도권 거주자를 대상으로-* 호서대학교, 박사학위논문, 2008.
 [15] 이상우, *관계중독의 심리사회적 특성과 이론적 모형 개발*, 경북대학교, 박사학위논문, 2014.
 [16] S. Peabody, *사랑중독 : 관계에 대한 집착과 의존에서 벗어나기*(류가미 역. 원제: *Addiction to Love: Overcoming Obsession and Dependency in Relationships*), 서울: 북북서, 2010. (원전은 2005년에 출판)
 [17] 송연주, “관계중독에 대한 개념 및 국내 연구 동향 분석,” 가족과 가족치료, 제27권, 제4호, pp.699-721, 2019.
 [18] 이지원, 이기학, “불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제26권, 제1호, pp.65-95, 2014.
 [19] J. A. Feeney and P. Noller, “Attachment style as a predictor of adult romantic relationships,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, No.2, pp.281-291, 1990.
 [20] 이계선, 정남운, “성인애착과 관계중독의 관계 : 자기대상욕구의 매개효과,” 가톨릭대학교 사회과학연구소, 제29권, pp.31-57, 2013.
 [21] 이수현, *여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2009.
 [22] 이성애, *부모의 양육태도와 대학생의 관계중독: 자기위로능력의 매개효과*, 부산대학교, 석사학위논문, 2015.
 [23] 김하늘, *중독성격, 성인애착 및 유기도식이 관계중독성 집착행동에 미치는 영향*, 강남대학교, 석사학위논문, 2017.
 [24] Q. Wang, S. N. Doan, and Q. Song, “Talking about internal states in mother-child reminiscing influences children's self-representations: A cross-cultural study,” *Cognitive development*,

- Vol.25, No.4, pp.380-393, 2010.
- [25] E. Gregory, B. Landaum and M. McCloskey, "Representation of object orientation in children: Evidence from mirror-image confusions," VISUAL COGNITION, Vol.19, No.8, pp.1035-1062, 2011.
- [26] 오남경, 이영순, "유기불안 척도의 개발과 타당화," 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제27권, 제4호, pp.905-929, 2015.
- [27] 배진영, 성인초기 미혼남녀의 유기불안이 관계증독에 미치는 영향 :자아분화와 고통감내력의 매개효과, 명지대학교, 석사학위논문, 2019.
- [28] H. M. Halpern, *How to break your addiction to a person*, Bantam Books, 2003.
- [29] M. R. Bireda, *사랑중독증 : 이제 나를 잃지 않고도 사랑 할 수 있다.* (신민섭 역. 원제: *Love addiction: A guide to emotional independence*), 서울: 학지사. (원저 1990년 출간), 2005.
- [30] R. Norwood, *Women who love too much*, Canadian National Institute for the Blind, 1988.
- [31] 한진주, "어린 시절 경험과 관계증독의 패턴연구: 에니어그램과 대상관계 이론적 접근," 에니어그램 연구, 제4권, 제2호, pp.135-161, 2007.
- [32] 최충명, 역기능가정에서 자란 성인아이의 관계증독에 대한 대상관계이론적 치유방안 연구: 위니콧과 코헷의 이론을 중심으로, 호남신학대학교, 석사학위논문, 2010.
- [33] 김이슬, 부모의 과보호적 양육태도와 관계증독과의 관계에서 내현적자기애의 매개효과, 전북대학교, 석사학위논문, 2015.
- [34] 이하람, 유기불안이 관계증독에 미치는 영향: 부적응적 정서조절방략의 매개효과, 전북대학교, 석사학위논문, 2016.
- [35] 박문정, 강지현, "청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향 : 자기자비의 조절효과," 상담학연구, 제18권, 제4호, pp.167-190, 2017.
- [36] K. D. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and identity*, Vol.2, No.2, pp.85-102, 2003a.
- [37] 김현정, 성인초기의 자기자비가 대인관계능력에 미치는 영향 : 정서조절방략의 매개효과, 한국상담대학원대학교, 석사학위논문, 2018.
- [38] 조선행, 성인 초기의 유기불안이 이성 관계 만족에 미치는 영향 : 자기자비의 매개효과, 한국외국어대학교, 석사학위논문, 2019.
- [39] 정재익, 양난미, "대학생의 불안정 애착과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 순차적 매개효과," 청소년상담연구, 제27권, 제2호, pp.23-52, 2019.
- [40] 이은지, 서영석, "불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증," 상담 및 심리치료, 제26권, 제2호, pp.413-439, 2014.
- [41] 김현진, *대학생의 아동기 부모와의 경험과 경계선 성격장애성향의 관계에서 자기자비의 매개효과*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2017.
- [42] 노상선, 조용래, "경계선 성격장애 성향자에 대한 자기자비 함양 프로그램의 적용: 사례연구," 한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제, 제1권, 제1호, pp.65-93, 2015.
- [43] L. Campbell, J. A. Simpson, J. Boldry, and D. A. Kashy, "Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.88, No.3, pp.510-531, 2005.
- [44] 김진영, 유기불안이 경계선 성격장애 성향에 미치는 영향 : 고통감내력 부족의 매개효과, 전북대학교, 석사학위논문, 2016.
- [45] 이인숙, 이수림, "거부민감성과 관계증독의 관계: 자기자비로 조절된 부정적 갈등해결전략의 매개효과," 가톨릭대학교 사회과학연구소, 사회과학연구, 제35권, 2019.
- [46] T. Whiteman and R. Petersen, 사랑이라는 이름의 중독 (김인화 역, 원제: *Victim of Love?*), 서울: 사랑플러스, (원저 1998년 발행), 2004.
- [47] H. E. Fisher, A. Aron, and L. L. Brown, "Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice," *The Journal of Comparative Neurology*, Vol.493, pp.58-62, 2005.
- [48] 정주리, 김은영, "대학생의 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움을 통한 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과," 상담 및 심리치료, 제32권, 제2호, pp.799-819, 2020.

- [49] Y. Kotera and C. Rhodes, "Pathways to sex addiction: Relationships with adverse childhood experience, attachment, narcissism, self-compassion and motivation in a gender-balanced sample," *Sexual Addiction & Compulsivity*, Vol.26, No.1-2, pp.54-76, 2019.
- [50] C. L. Phelps, S. M. Paniagua, I. U. Willcockson, and J. S. Potter, "The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder," *Drug and Alcohol Dependence*, Vol.183, pp.78-81, 2018.
- [51] K. D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion," *Self and Identity*, Vol.2, pp.223-250, 2003b.
- [52] 박세란, 이훈진, "자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제27권, 제3호, pp.583-611, 2015.
- [53] 양혜란, *자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스와 대인불안에 미치는 효과*, 서울교육대학교, 석사학위논문, 2014.
- [54] 강재연, 장재홍, "마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기자비 성향을 지닌 대학생을 대상으로," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제29권, 제2호, pp.335-356, 2017.
- [55] 정혜경, 노승혜, 조현주, "마음챙김 자비 프로그램 (MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과," *한국심리학회지: 건강*, 제22권, 제2호, pp.271-287, 2017.
- [56] 김경희, 이희경, "대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색," *상담학연구*, 제16권, 제6호, pp.83-107, 2015.
- [57] 박세란, "자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향," *인지행동치료*, 제16권, 제2호, pp.187-212, 2016.
- [58] 박혜원, *대학생의 성인애착의 불안-회피 차원과 대인관계문제의 관계: 정서인식 명확성과 자기자비의 이중매개효과*, 서울여자대학교, 석사학위논문, 2018.
- [59] 안하영, *아동기 외상경험이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2019.
- [60] 고정미, *고등학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 대인관계문제 간의 관계: 내현적 자기애와 자기자비의 순차적 매개효과*, 울산대학교, 석사학위논문, 2019.
- [61] 박세나, *고등학생의 우울취약성과 대인관계문제에서 자기자비의 매개효과*, 전북대학교, 석사학위논문, 2015.
- [62] 정영숙, 김수빈, "대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계," *한국심리학회지: 발달*, 제27권, 제4호, pp.117-140, 2014.
- [63] 김경의, 이금단, 조용래 외 2명, "한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로," *한국심리학회지: 건강*, 제13권, 제4호, pp.1023-1044, 2008.
- [64] A. F. Hayes, *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, Guilford Publications, 2017.
- [65] 이형권, *매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석*, 신영사, 2015.
- [66] R. M. Baron and D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of personality and social psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
- [67] P. J. Curran, S. G. West, and J. F. Finch, "The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis," *Psychological methods*, Vol.1, No.1, pp.16-29, 1996.
- [68] P. E. Shrout and N. Bolger, "Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations," *Psychological methods*, Vol.7, No.4, pp.422-445, 2002.

저 자 소 개

김 소 리(So-Ri Kim)

정회원



- 2014년 8월 : 한양사이버대학교 대학원 심리상담전공 졸업(문학석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 명지전문대학 상담센터 객원상담원

<관심분야> : 관계중독, 유기불안, 자기자비, 대인관계