

## 반려동물 애착과 주관적 안녕감: 기본 심리 욕구의 매개 효과

### Pet Attachment and Subjective Well-Being: Mediation Effect of Basic Psychological Needs

우수아<sup>1</sup> · 김민희<sup>2†</sup>

Soo Ah Woo<sup>1</sup> · Min-Hee Kim<sup>2†</sup>

#### Abstract

This study aims to study the impact of pet attachment on subjective well-being, focusing on individuals who live with pets. In addition, it is to recognize that their basic psychological requirement mediates between pet attachment and subjective well-being. For this purpose, a survey was performed on 358 adults living with pets nationwide. The final data of 319 people were evaluated after excluding invalid information. Dependent on the theoretical approach of the attachment theory, the human-pet relationship was examined by dividing it into two orthogonal dimensions pet attachment prevention and pet attachment anxiety(Zilcha-Mano et al., 2011). The mediating effects were investigated as an in-depth mechanism that mediates between pet attachment and subjective well-being, the mediating effects were examined, in terms of the three basic psychological needs of Self-Determination Theory, which are autonomy, competence, and relatedness. As an outcome, first, pet attachment prevention and pet attachment anxiety both revealed a negative correlation with subjective well-being. Second, basic psychological needs, which are autonomy, competence, and relatedness, are mediated between pet attachment and subjective well-being. Autonomy, competence, and relatedness fully mediated the relationship between pet attachment avoidance and subjective well-being. Meanwhile, in the case of pet attachment anxiety, only autonomy among basic psychological needs is fully mediated between pet attachment anxiety and subjective well-being in the case of pet attachment avoidance. This means that pet attachment prevention or pet attachment anxiety correlates with subjective well-being by satisfying basic psychological needs instead of directly affecting personal well-being. Regarding the pet effect, it is meaningful to find an in-depth mechanism that the human-pet relationship has for an adaptive and positive impact on humans.

**Key words:** Pet Attachment, Psychological Needs, Subjective Well-Being, Mediation Effect

#### 요약

본 연구의 목적은 현재 반려동물과 생활하는 반려인들을 대상으로 반려동물에 대한 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고, 기본 심리 욕구가 반려동물에 대한 애착과 주관적 안녕감 사이를 매개하는지 확인하는 것이다. 이를 위해 전국의 성인 중 반려동물과 생활하는 358명을 대상으로 설문을 실시하였고, 이 중 사용할 수 없는 자료를 제외하고 319명의 자료를 분석하였다. 본 연구에서는 애착의 2차원 모델과(Zilcha-Mano et al., 2011) 자기 결정성 이론(Deci & Ryan, 2012)에 근거하여, 애착 불안과 애착 회피가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하였다. 더 나아가 이들 관계의 심층 기제로서 기본 심리 욕구인, 자율성, 유능감, 관계성의 매개효과를 분석하였다. 결과는 다음과

<sup>1</sup> 우수아: 한국상담대학원대학교 박사과정

<sup>2†</sup> (교신저자) 김민희: 한국상담대학원대학교 교수 / E-mail: pseudo@kcgu.ac.kr / TEL: 02-584-6851

같다. 첫째, 반려동물 애착 회피와 반려동물 애착 불안은 모두 주관적 안녕감과 부적 상관을 보였다. 둘째, 기본 심리 욕구인 자율성, 유능감, 관계성이 반려동물과의 애착과 주관적 안녕감의 관계를 매개하는 매개효과가 검증되었다. 특히, 애착 회피와 주관적 안녕감 간 관계를 자율성, 유능감, 관계성이 완전 매개하는 것으로 나타났으며, 애착 불안과 주관적 안녕감 간 관계에서는 자율성만 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 반려동물과의 애착 회피 또는 애착 불안이 직접적으로 개인의 안녕감에 영향을 미친다기보다 기본 심리 욕구 충족에 관여함으로써 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 반려동물과의 관계가 인간의 삶에 긍정적인 영향을 끼치는 데 있어 기본 심리 욕구의 충족이 심층 기제가 된다는 사실을 밝혔다는 데 본 연구의 의의가 있다.

**주제어:** 반려 애착 회피, 반려 애착 불안, 기본 심리 욕구, 주관적 안녕감, 매개효과

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성과 목적

인류 역사에서 인간과 동물은 오랜 시간 동안 깊은 관계를 맺으며 살아왔다. 과거에 동물은 주로 가축으로 취급되었고, 노동력, 식용, 혹은 의복의 재료로 여겨져 왔다. 하지만 기록에 의하면 인류는 선사 시대 부족 사회에서부터 애완동물을 기르며 친밀감을 형성하기도 하였다(Kim, 2019). 국내에서는 2000년을 전후하여 1인 가구가 증가하고, 소득이 증가하는 사회 변화와 맞물려 ‘반려동물’이 가족 안으로 들어왔고, 반려동물과 함께 생활하는 가정의 수가 폭발적으로 늘어나고 있다. 반려동물을 키우는 것은 비용이나 시간의 투입 외에도 많은 노력을 요구한다. 그럼에도 불구하고, 반려동물을 키우는 인구가 늘어나는 것은 사람들이 반려동물에게 기대하는 긍정적 효과가 있기 때문일 것이다. 인간이 반려동물과의 관계에서 얻는 유익한 효과를 반려동물 효과라고 하는데(Allen, 2003), 예를 들어, 반려동물로 인해 건강이 좋아지고, 심리적 안녕감이 높아지고(Lee, 2019) 사회적 지지가 충족되어 행복감을 느끼는 것이다. 실제 경험적 연구들도 이를 뒷받침하는 결과들을 내놓았다. 선행 연구에서 반려동물을 키우는 것이 혼자 사는 여성들의 외로움을 감소시키는데 도움을 주며, 타인과의 유대관계가 부재하거나 부족할 시 보상의 역할을 하는 것으로 나타났고(Zasloff & Kidd, 1994), 또 다른 연구에서는 노년기에 반려동물을 키우는 사람들이 키우지 않는 사람들보다 우울 증상을 덜 보이는 것으

로 나타났다(Roberts et al., 1996).

이러한 연구 결과를 볼 때 반려동물을 키우는 것이 인간에게 도움이 된다는 것은 분명해 보이지만(Wells, 2009), 이들 선행 연구들은 몇 가지 점에서 한계를 가진다. 첫째, 기존의 연구들은 주로 신체적, 심리적 문제를 가진 사람들, 즉 임상군을 대상으로 반려동물과 생활하는 것의 신체적, 정신적 ‘반려동물 효과’를 검증하였다(Kanat-Maymon et al., 2016). 하지만 앞서 기술한 바와 같이 시대 흐름의 변화에 따라 반려동물과 함께 생활하는 사람들의 수가 매우 많아졌으며 앞으로도 점점 더 늘어날 전망이다(Han & Song, 2000). 따라서 반려동물과 생활하는 비임상군을 대상으로 반려동물과의 관계가 미치는 효과를 확인해 볼 필요가 있다. 둘째, 선행 연구들은 인간과 반려동물 사이의 양적 유대감의 정도만을 측정함으로써 반려동물과의 관계의 질을 고려하지 않았다. 하지만 애착 연구에 따르면 인간이 반려동물과 관계를 맺는 것은 인간과 인간의 관계와 마찬가지로 질적인 측면에서 차이가 있다(Zilcha-Mano et al., 2011). 즉 인간 애착에서 나타나는 불안과 회피가 반려동물과의 관계에서도 재연되며, 이러한 애착의 차이가 인간 적응에 미치는 결과가 다르다는 것이다. 이는 반려동물과의 관계의 질을 세분화하여 연구할 필요가 있음을 의미한다. 본 연구에서는 반려동물을 인간의 애착 대상으로 간주하고 특히 애착의 2차원 모델에 근거하여, 반려동물에 대한 애착 회피와 애착 불안이 인간의 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 셋째, 반려동물 효과를 검증하는 연구들이 많아지고 있으나, 대부분의 연구들은 반려동물 효과가 어떻게 발생하

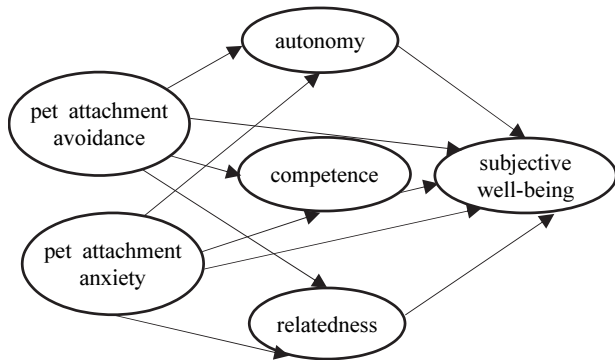


Fig. 1. Hypothetical mediation model

는지 즉, 그 심층 기제에 관심을 가지지 않았다. 반려동물의 효과를 제대로 이해하고 이를 활용하기 위해서는 반려동물과의 관계와 그것의 긍정적 효과 간 관계를 매개하는 심층 기제를 밝힐 필요가 있다. 낮은 주관적 안녕감과 애착의 불안정성은 기본 심리 욕구의 좌절로 설명이 가능하다(Park & Lee, 2022). 본 연구에서는 기본 심리 욕구의 충족이 주관적 안녕감의 결정적 원인이라는 자기 결정성 이론에 근거하여 반려동물에 대한 애착과 주관적 안녕감의 관계의 심층기제로서 기본 심리 욕구의 매개효과를 확인하고자 하였다.

전술한 선행 연구들의 결과와 한계점에 근거하여 본 연구에서는 반려동물과의 관계의 질적 차이 즉 애착 회피와 애착 불안이 사람들의 주관적 안녕감에 미치는 반려동물의 효과가 있는지를 확인하고자 하였다. 또한 애착과 주관적 안녕감의 관계를 매개하는 심층 기제로서 기본 심리 욕구에 주목하였다. 본 연구의 구체적 가설은 다음과 같다. 첫째, 반려동물과의 애착이 인간의 주관적 안녕감에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 기본 심리 인 자율성, 유능감, 관계성의 충족이 반려동물과의 애착과 주관적 안녕감의 관계를 매개할 것이다. 본 연구의 연구모형은 Fig. 1과 같다.

## 1.2. 이론적 배경

### 1.2.1. 애착의 2차원 모델과 반려동물 애착

Bowlby의 애착 이론은 아이가 양육자에게 애착함으로써 생존을 확보하고, 정서적 안정을 증진 시킨다는 생물학적 진화에 기초한 이론이다(Bowlby, 1982). 이후 애착 이론이 발전하면서 성인들 사이의 애착에 관

한 연구가 활발히 진행되었다. 유아기에 형성된 애착이 내재화되어(West et al., 1987) 내적 작동 모델을 가지게 되며(Bowlby, 1973), 이를 통해 자신과 타인, 세상에 대한 태도를 형성하게 된다. 이러한 내적 작동모델은 평생에 걸쳐 직장, 대인관계, 심리적 문제 등 인간 삶의 광범위한 영역에 영향을 미친다(Rice, 1990). 예를 들어, 선행 연구에 의하면 애착이 안정적일수록 직장 내에서의 수행이 좋으며 대인관계에 더 만족하고, 더 적은 심리적 문제를 보이며(Oh & Sung, 2011), 주관적 안녕감이 높다(Kim, 2018).

초기 애착 연구자들이 애착을 유형별로 안정형, 불안형, 회피형, 혼란형으로 나누는데 비해, Brennan et al.(1998)은 애착을 차원으로 보아 불안 차원과 회피 차원의 평면 위에서 2차원 직교 모델로 설명한다. 최근 연구에서는 애착의 개인차가 유형적인 방법보다 차원적인 접근으로 더 잘 설명될 수 있다고 밝혀졌으며, 이는 일반적인 애착 대상뿐 아니라, 특정한 애착 대상에서도 마찬가지이다(Fraley et al., 2015). 애착 회피와 애착 불안은 서로 구분되는 차원으로 애착 회피는 친밀함에 대한 두려움과 독립성 침해에 대한 공포 때문에 타인과 가까워지는 것을 불편해하고, 힘들 때 타인을 의지하기보다는 오히려 멀리하는 것을 특징으로 한다. 반면, 애착 불안은 거절당하고 버림받아 혼자되는 것의 두려움 때문에 관계에 더 몰입하고, 사랑받고 있다는 것을 확인하기 위해 더 많은 관심과 사랑을 요구하는 특성으로 정의한다. 애착의 차원 관점에서, 애착 회피와 애착 불안이 모두 낮은 경우를 안정 애착으로 볼 수 있다.

안정 애착은 세상으로부터의 지지와 도움이 안정적인 것이라는 인지적 도식을 가지게 되는데, 이것이 내재화되면 자신이 필요할 때 언제든지 주변으로부터 지지를 받을 수 있다는 자신감을 가지게 된다. 이 때문에 위험을 감수하고라도 자율성을 개발하고 자기실현의 유능감을 촉진하는 활동을 기꺼이 수행한다(Mikulincer et al., 2003). 이들은 성인이 되어 문제 상황에 직면했을 때, 본인의 어려움을 주변에 알리고 감정을 노출하며(Fuendeling, 1998) 적극적으로 도움을 구한다. 이러한 사람들은 스트레스나 어려움을 대처 가능한 것으로

여기며, 이로 인해 긍정적이고 낙관적인 감정을 많이 느끼게 된다(Mikulincer et al., 2003). 애착 연구에 있어 애착 대상은 가족, 연인 등의 중요한 타인에 국한되지 않고, 사물 또는 동물로 확장될 수 있는데, 특히 반려동물은 인간에 있어 근접성을 유지하고 싶은 대상이고, 안전한 안식처가 되어주며, 위협이나 고통을 겪고 이겨낼 수 있는 회복성의 정신적 기반이 되고, 분리불안의 대상이 되므로 확장된 형태의 애착 대상이 될 수 있다(Zilcha-Mano et al., 2011). 반려동물은 실험 상황에서, 문제 환경에 놓인 성인에게 안전한 안식처와 안전기지를 제공하여 확장된 의미의 애착 대상이 된다는 것이 밝혀진 바 있으며(Zilcha-Mano et al., 2012), Kurdek(2008)의 연구에서도 반려동물은 인간의 스트레스를 경감시키고, 안전기지 역할을 하는바 애착 대상이 된다고 확인하였다(Kurdek, 2008).

하지만, 반려 동물에 대한 애착의 효과는 일관적이지 않는데, 최근 반려 애착 회피, 반려 애착 불안과 자살의 관계에 대한 연구에서 반려 애착 회피와 반려 애착 불안은 모두 자살 위험의 증가와 정적 상관을 보여, 임상군에서 심리적 안정을 위해 반려동물과의 생활을 권유하는 것은 주의를 요한다는 연구 결과가 보고되었다(Douglas et al., 2021). 또한 반려 동물 애착이 반려인의 삶의 만족도나 지각된 스트레스와는 유의미한 상관을 보이지 않으나, 반려 동물의 종류에 따라 개를 키우는 사람들이 고양이를 키우는 사람들보다 삶의 만족도가 더 높고, 스트레스를 덜 받는다는 연구도 있다(le Roux et al., 2020). 따라서 다양한 반려인들을 대상으로 반려동물에 대한 애착의 인간에게 미치는 영향에 대한 연구들을 수행할 필요가 있다. 이에, 본 연구에서는 반려 동물 애착을 차원적으로 접근한 반려동물 애착 척도(Pet Attachment Questionnaire)를 통해 반려 동물에 대한 애착의 질을 측정하였다.

### 1.2.2. 자기 결정성 이론 기본 심리 욕구와 주관적 안녕감

Seligman을 필두로 대두된 긍정심리학은 인간의 부정적 심리상태를 주된 연구 대상으로 삼았던 이전의 심리학에서 벗어나 보통 사람들이 일상에서 느끼는 긍정적 정서와 행복에 대해 연구한다. 긍정심리학자들은 창의력

과 삶의 질이 중요한 현대 환경에서는 더 행복해지고, 더 낙관적이 되는 방법을 모색하는 방향으로 심리학의 영역을 확장해야 한다고 주장하였다(Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). 이후 긍정심리학자들은 주관적 안녕감이라는 개념을 발전시키게 되고, 주관적 안녕감은 자기 결정성 이론과 함께 긍정심리학의 주요 연구 분야로 발전되어 왔다. 주관적 안녕감은 행복과 유사한 용어로 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 정서적 만족감과 인지적 평가가 반영된 개념이다(Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). Diener(1984)는 주관적 안녕감을 처음으로 구체화 하였는데, 삶에 대한 만족감이 높고 긍정적 정서 경험이 많고 부정적 정서 경험이 적은 상태를 주관적 안녕감이 높은 상태로 정의하였다(Seo, 2012). 주관적 안녕감에 대한 초기 연구들이 경제력, 건강, 교육 등의 인구학적 요인과의 관련성에 초점을 두었다면, 이후 연구자들은 주관적 안녕감을 느끼게 되는 과정을 이해하는데 주력하였고, 목표, 대처능력 기질 등 심리적 요인에 중점을 두었다(Diener et al., 1999). 이후 주관적 안녕감에 영향을 주는 다양한 심리적 요인들에 대한 연구가 이루어졌는데, 자존감(Schimmack et al., 2003), 유능감(Pinquant & Sorensen, 2000), 사회성(Emmons & Diener, 1986) 등 많은 심리적 속성들이 주관적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 자기 결정성 이론에서는 기본 심리 욕구의 충족이 주관적 안녕감에 필수적인 핵심 요소라고 본다.

Deci & Ryan(1975)의 자기 결정성 이론은 인간이 가진 지속적으로 성장하고자 하는 경향에 있어 내적 자원의 중요성을 강조하고 동기와 성격에 관해 이론적으로 접근한다(Ryan et al., 1997). 자기 결정성 이론에 따르면 인간의 성장하고자 하는 경향과 기본 심리 욕구가 자기 동기와 인격 통합을 위한 기초가 되며, 이런 내재적 동기는 환경적 맥락에 따라 촉진 혹은 저해될 수 있다(Deci & Ryan, 2000).

Deci & Ryan(2000)은 경험적 연구를 통해 기본 심리 욕구의 세 가지, 자율성, 유능감, 관계성을 확인하였고, 이것이 사회적 발전과 개인적 안녕감을 도모하고, 성장과 통합을 위한 최적의 기능을 실현하는 데 있어 필수적



이라고 하였다(Deci & Ryan, 2000). 자율성은 자신이 행동의 주체이며 조절자라고 믿고 행동하는 내부 지각으로 자신의 행동을 자발적인 것으로 경험하려는 기본 욕구와 관련이 있다. 유능감은 사회적 환경과의 지속적인 상호작용에서 효율적으로 자신의 능력을 실행하고 표현하는 기회를 경험하는 것으로, 습득된 기술이나 능력이 아니라 행동에서의 자신감과 효능감을 느끼는 것을 말한다. 관계성은 타인과 연결되어 있고 타인을 돌보고 돌봄 받는 느낌을 일컫는다(Lee & Lee, 2011).

기본 심리 욕구와 안녕감에 대한 연구는 다양한 분야에서 진행되었는데, 양로원에 거주하는 노인들의 자율성과 관계성의 충족이 안녕감과 상관이 높았고(Kasser & Ryan, 1999), 직장인들의 자율성, 유능감, 관계성 만족 경험이 업무 성과와 안녕감을 예측하였다(Baard et al., 1998). 이러한 경험적 연구들은 기본 심리 욕구의 충족이 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

기본 심리 욕구를 만족시킬 수 있는 환경적 요인으로 애착은 아주 중요한데, 애착이 불안정한 상태에서 인간은 기본 심리 욕구를 충족하기 어렵기 때문이다(Jo & Lee, 2013). 즉, 중요한 대상과 안정적으로 애착을 맺을 때 즉, 애착 회피와 애착 불안이 낮을 때 세 가지 기본 심리 욕구에 대한 만족도가 높아졌다(La Guardia et al., 2000). 애착 이론에서는 어린 시절 주 양육자의 민감하고 반응적인 양육 태도가 안정적인 애착을 형성하는 기초라고 설명한다. 성인 애착에서도 민감한 반응성을 가진 사람들은 타인의 기본 심리 욕구인 자율성, 유능감, 관계성을 지지하며, 이는 특히 관계성에 직접적인 영향을 끼친다(Jeong et al., 2018). 대상 관계 이론에 따르면 건강한 성인 관계는 상호 자율성에서 비롯되고, 건강한 성인은 상대의 자율성을 지지한다(Greenberg & Mitchell, 1983). 유능감의 측면에서도, 사람들은 끊임없이 비판하거나 효능감을 방해하는 사람과 가까운 관계를 맺지 않는다. 자연스레 사람들은 유능감을 증진시키는 상대와 안정 애착을 맺는다(La Guardia, 2000). 애착 회피와 애착 불안이 분노 표현 방식에 영향을 미치는 기제에 관한 연구에서 연구자들은 기본 심리 욕구 만족이 중요한 과정 변인인 것을 확인하였고(Cho & Chung, 2016), La Guardia et al.(2000)의 연구에서도 기본 심리 욕구가

애착과 안녕감 사이를 부분 매개하였다. 이러한 선행 연구의 결과로 볼 때, 반려동물 애착과 안녕감의 관계를 기본 심리 욕구가 매개할 것이라고 예상할 수 있다(La Guardia et al., 2000).

## 2. 연구 방법론 및 연구 변인

### 2.1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 현재 반려동물을 키우고 있는 전국의 성인 358명이다. 이들을 대상으로 온라인으로 설문을 진행하여 수거된 358개의 설문지 중에 불성실한 응답을 제외하고 319개의 설문을 대상으로 분석하였다. 연구 참여자들의 연령은 21세에서 62세였으며, 평균 연령은 35.88세(SD=7.87)이었다. 학교 교육을 받은 기간은 12년부터 21년 사이로 평균 15.18년(SD=2.06)이었으며, 수입 중 반려동물을 위한 지출의 비율은 최빈값 30%, 평균 18.74%(SD=13.85)이었다. 연령별로는 20대 68명(21.3%), 30대 169명(53%), 40대 57명(17.9%), 50대 23명(7.2%), 60대가 2명(.6%)이었다. 주요 인구학적 변인은 Table 1과 같다.

### 2.2. 연구절차 및 자료분석

자료의 수집은 온라인으로 진행되었다. 표본은 온라인 상의 반려 동물 관련 카페를 통해 편의 표본 추출 방식으로 추출 되었으며, 현재 반려동물과 함께 생활하고 있는 분들만 연구에 참여하도록 안내하였다. 설문 첫 화면에 연구 목적을 설명하였고, 연구 참여에 동의

Table 1. Demographics of respondents

Measure	Items	Frequency	
Sex	Male	28	8.8
	Female	291	91.2
Marital status	Married	219	68.7
	Never married	100	31.3
Living with family	Living together	272	85.3
	Living apart	47	14.7

해야 다음 화면으로 넘어가 설문이 시작되도록 설계하였다. 자기 보고식 설문으로 평균 15분가량 소요되었고, 설문에 응한 참가자들에게 보상을 위한 음료 쿠폰을 발행하였다.

수집된 자료는 SPSS 22.0과 Process macro를 사용하여 분석하였다. 자료의 일반적 특성을 알아보기 위해 SPSS의 기술통계 분석을 실시하였고, 인구통계학적 자료 및 각 변수 사이의 관련성을 알기 위해 상관분석을 실시하였다. Process macro를 이용해 변수 간 직접 효과, 간접 효과와 총 효과 분석을 통해 매개효과를 검증하였다.

## 2.3. 측정도구

### 2.3.1. 반려동물 애착 척도(Pet Attachment Questionnaire: PAQ)

Zilcha-Mano et al.(2011)이 2011년 개발한 반려동물 애착 척도(Pet Attachment Questionnaire: PAQ)를 Jeong (2020)가 번안한 척도를 사용하였다. PAQ는 반려동물과의 애착을 애착 불안, 애착 회피의 2차원 모델로 측정하는 총 26개의 문항으로, 애착 불안의 정도를 측정하는 13개의 문항(예, “나는 가끔 나의 반려동물에게 나쁜 일이 생기면 무엇을 해야 할지에 대해 걱정한다.”)과 애착 회피의 정도를 측정하는 13개의 문항(예, “나는 나의 반려동물들과 너무 가까워지지 않는 것을 선호한다.”)으로 이루어져 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 애착 회피 점수가 높을수록 애착 회피의 수준이 높으며, 애착 불안 점수가 높을수록 애착 불안 수준이 높다는 것을 의미한다.

척도 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86~.89로 나타났으며 본 연구에서는 전체 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92, 애착 회피의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93, 애착 불안의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80으로 나타났다.

### 2.3.2. 주관적 안녕감(Subjective well-being)

주관적 안녕감은 인지적 측면인 삶의 만족감과 정서 경험을 포함하는 것으로 두 가지 척도로 측정된다(Seo, 2012).

본 연구에서는 부정정서를 역코딩한 후 정적 정서 점수와 삶의 만족 점수를 더하여 주관적 안녕감을 계산하였다.

### 2.3.2.1. 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)

삶에 대한 만족을 측정하기 위해 Diener et al.(1985)이 개발하고 Shim(2010) 연구에서 사용한 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 6점 리커트 척도로 측정하였으며, 개인이 지각하는 자신의 삶에 대한 인지적 만족 정도를 평가하게 되어 있으며 점수가 높을수록 자신의 삶에 대해 만족하고 있다는 것을 나타낸다. Diener et al.(1985)의 연구에서 나타난 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77로 나타났다.

### 2.3.2.2. 정적정서 부정정서 척도(Positive Affect Negative Affect: PANAS)

Watson et al.(1988)이 개발한 정서 척도로서 정적정서(Positive Affect)와 부정정서(Negative Affect)의 2요인으로 이루어진 5점 리커트 척도이다. 척도 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 정적정서 .88, 부정정서 .87이었다. 본 연구에서는 Park & Lee(2016)가 한국판 타당화 한 척도를 사용하였는데, 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 정적정서 .82, 부정정서 .90으로 양호한 것으로 나타났다.

### 2.3.3. 기본 심리 욕구 척도(Basic Psychological Need Scale: BPN)

자기 결정성 이론에 근거하여 Ryan & Deci(2004)가 개발한 기본 심리 욕구 척도(Basic Psychological Need Scale: BPNS)를 Lee & Kim(2008)이 번안, 타당화한 ‘한국형 기본 심리 욕구 척도’를 사용하였다. 이 척도는 자율성, 관계성, 유능성 각 6문항씩 총 18문항으로 이루어져 있으며, 5점 리커트 척도이다. 각 부분에서 점수가 높을수록 대상으로 측정한 기본 심리 욕구가 잘 충족됨을 의미한다. Lee & Kim(2008)의 연구에서 자율성, 유능감, 관계성의 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 .70, .75, .79이었다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .67, .70, .75로 양호한 것으로 나타났다.

### 2.3.4. 인구통계학적 변인

Wilson(1967)의 연구에서 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 지목된 나이, 성별, 교육, 지각된 건강, 지각된 수입 정도를 조사하였다(Wilson, 1967). 연구 모델 안에서 공변수를 통제함으로써 혼입의 위험을 줄이고, 매개효과 분석의 정확도를 높이고자 하였다.

## 3. 결과

### 3.1. 기술통계 및 상관관계 분석

매개효과 분석에 앞서 자료의 일반적인 특성을 알아보기 위해 상관관계를 산출하였다. 주요 변인들 간의 상관관계는 Table 2와 같다. 또한 주요 변인들의 정규성을 검증하기 위해 평균, 표준편차 및 왜도, 첨도를 검증하였다. 본 연구에서는 다음의 Table 2와 같이 왜도와 첨도의 절대값이 2과 7을 넘지 않아(West et al., 1995) 다변량 정규성을 만족하였다. 반려 애착 회피와 반려 애착 불안의 다중공선성(VIF)은 1.369로 다중공선성 문제가 없는 것으로 나타났다. 주요 변인 간 상관을 살펴보면 주관적 안녕감은 반려 애착 회피( $r=-.446$ ,  $p<.01$ ), 반려 애착 불안과( $r=-.383$ ,  $p<.01$ ) 부적 상관을, 기본 심리 욕구의 세 가지 하위 요인인 자율성( $r=.561$ ,  $p<.01$ ), 유능감 ( $r=.535$ ,  $p<.01$ ), 관계성 ( $r=.541$ ,  $p<.01$ ) 과는 정적 상관을 보였다. 이는 반려

애착 회피와 반려 애착 불안이 높을수록 주관적 안녕감이 낮고, 자율성, 유능감, 관계성의 기본 심리 욕구 충족 수준이 높을수록 주관적 안녕감이 높다는 것을 보여준다.

### 3.2. 매개효과 검증

매개효과를 검증하기 위해 Process Macro를 이용하였다. 기존의 연구에서 매개효과를 검증할 때 Baron & Kenny의 방법을 이용하는 경우가 많았으나, Baron & Kenny의 방법은 다음과 같은 문제점을 가진다. Holmbeck (2002)은 독립변수에서 종속변수로의 유의한 경로가 매개변수의 투입 시 작은 계수 변화에 따라 유의했던 것이 유의하지 않게 변할 수 있다고 지적했다(Holmbeck, 2002). 또, 반대로 유의성이 주목할 만큼 떨어지지 않아도 매개변수의 투입에 따라 독립변수에서 종속변수로의 경로가 크게 변하는 경우도 볼 수 있다. 이는 샘플 수가 클 때 발생하는데, 작은 회귀계수도 통계적으로 유의미할 수 있는 조건 하에서 발생하기 쉽다. Preacher & Hayes는 연구에서, 매개효과를 검증할 경우 Baron & Kenny의 매개 효과 분석 방법보다 총 효과와 직접 효과의 차이가 없다는 가설을 검증하는 것이 더 효과적일 수도 있다고 설명한다(Preacher & Hayes, 2004). 본 연구에서는 매개효과 검증의 방법으로 Preacher & Hayes의 Process Macro 프로그램을 통해 부트스트랩핑 방식으로 간접효과를 검증하였다.

Table 2. Correlation coefficients between variables

	1	2	3	4	5	6
1. Pet attachment avoidance	1	-				
2. Pet attachment anxiety	.539**	1	-			
3. Autonomy	-.673**	-.480**	1	-		
4. Competence	-.474**	-.265**	.561**	1	-	
5. Relatedness	-.605**	-.382**	.594**	.555**	1	-
6. Subjective well-being	-.446**	-.383**	.544**	.535**	.541**	1
mean	2.874	3.620	3.600	3.570	3.671	2.313
SD	1.356	.969	.673	.622	.696	.866
skewness	.140	-.373	.222	.193	-.146	.291
kurtosis	-1.542	-.362	-.926	-.215	-.437	.280

Note. \*\*.  $p < .01$ , \*.  $p < .05$

Table 3. Coefficients between predictors and dependant variables

Predictor	Dependant variable	Coeff	SE	t	p
pet attachment avoidance	autonomy	-.229	.027	-8.364	.000
pet attachment anxiety		-.087	.035	-2.516	.012
(constant)		3.317	.351	9.445	.000
<i>R</i> = .7206					
<i>R-sq</i> = .5192					
<i>F</i> = 47.9759**					
pet attachment avoidance	competence	-.141	.031	-4.531	.000
pet attachment anxiety		.016	.039	.404	.686
(constant)		2.920	.400	7.305	.000
<i>R</i> = .5206					
<i>R-sq</i> = .2710					
<i>F</i> = 16.5171**					
pet attachment avoidance	relatedness	-.216	.031	-6.991	.000
pet attachment anxiety		-.020	.039	-.517	.606
(constant)		3.745	.396	9.468	.000
<i>R</i> = .6561					
<i>R-sq</i> = .4305					
<i>F</i> = 33.5852**					
pet attachment avoidance	subjective well-being	.062	.043	1.434	.153
pet attachment anxiety		-.087	.048	-1.805	.072
autonomy		.241	.085	2.846	.005
competence		.352	.077	4.595	.000
relatedness		.244	.075	3.248	.001
(constant)		-.974	.591	-1.650	.100
<i>R</i> = .6704					
<i>R-sq</i> = .4494					
<i>F</i> = 25.1410**					

Note. \*\*.  $p < .01$ , \*.  $p < .05$

Table 4. Pathways from predictors to dependant variables and boot strapping

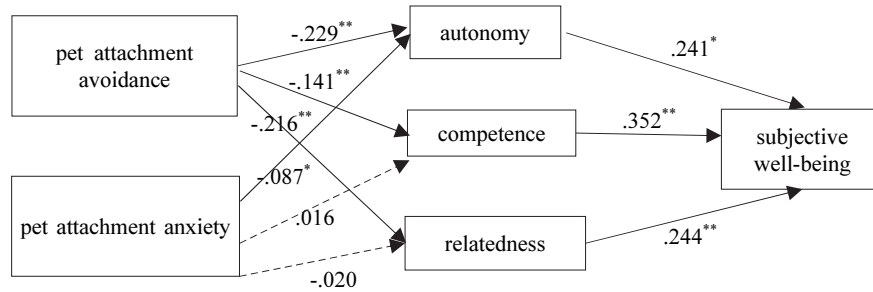
Total Effect	Effect	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
pet attachment avoidance → subjective well-being	-.100	.042	-.179	-.013
pet attachment anxiety → subjective well-being	-.108	.053	-.212	-.003
age	.007	.006	-.005	.018
education	.015	.023	-.030	.060
perceived health	.306	.069	.171	.441
perceived income	.034	.071	-.105	.173
Indirect Effect				
pet attachment avoidance → autonomy → subjective well-being	-.055	.020	-.097	-.018
pet attachment avoidance → competence → subjective well-being	-.050	.016	-.084	-.021
pet attachment avoidance → relatedness → subjective well-being	-.053	.021	-.095	-.012
pet attachment anxiety → autonomy → subjective well-being	-.021	.012	-.048	-.002
pet attachment anxiety → competence → subjective well-being	.006	.015	-.023	.037
pet attachment anxiety → relatedness → subjective well-being	-.005	.010	-.028	.014



Table 4. (Continued)

Total Effect	Effect	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
Direct Effect				
pet attachment avoidance → subjective well-being	.062	.043	-.023	.148
pet attachment anxiety → subjective well-being	-.087	.048	-.183	.008

Note. CI = bootstrap confidence interval; Boot LLCI = bootstrap lower limit; Boot ULCI = bootstrap upper limit.



Note.  
 —→ significant —→ nonsignificant  
 \*\*.  $p < .01$ , \*.  $p < .05$

Fig. 2. Final mediation model with unstandardized coefficients

앞의 Table 3은 애착 회피와 애착 불안을 독립변수로 하여 종속변수인 자율성, 유능감, 관계성 각각에 대한 회귀분석을 실시한 결과이다. 표에서 결과 변수들의 R-sq를 통해 설명량을 보여주는데, 기본 심리 욕구 세 가지 중 유능감의 설명량이 27%로 가장 낮으며, 다른 변수들에 비해 낮은 편임을 알 수 있다. 특히, 유능감과 관계성에 대한 반려 애착 불안의 예측력은 통계적으로 유의하지 않았다. 애착 회피, 애착 불안, 세계의 기본 심리 욕구를 독립변수로, 주관적 안녕감을 종속변수로 회귀분석을 실시한 결과를 보면 전체 설명량이 약 45%로 나타났다. 다음으로 반려 애착 회피, 반려 애착 불안에서 주관적 안녕감에 이르는 경로에서 기본 심리 욕구의 매개효과를 확인하였다(Table 4). 반려 애착 회피에서 기본 심리 욕구의 세 가지 하위 요인인 자율성, 유능감, 관계성으로의 경로는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 모두 유의함을 알 수 있었다. 반려 애착 불안의 경우, 반려 애착 불안에서 자율성으로의 경로는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의하였으나, 유능감과 관계성으로의 경로는 0을 포함하여 매개효과가 유의하지 않았다. 또한 반려 애착 회피와 반려 애착 불안이 주관적 안녕감에 미치는

직접 효과의 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 직접 효과는 없었으며, 따라서 반려 애착 회피와 반려 애착 불안이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 기본 심리 욕구가 완전 매개하는 것으로 해석할 수 있다. 공변수로 투입된 나이, 교육, 지각된 건강, 지각된 수입 정도는 나이, 교육, 지각된 수입 정도의 총효과 모두 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 유의하지 않았다. 지각된 건강만 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아, 독립변수와 매개변수의 경로에서, 매개변수와 종속 변수의 경로에서, 독립변수와 종속변수의 경로에서 모두 유의미한 것으로 나타났다. 최종 결과 모형은 Fig. 2와 같다.

#### 4. 논의

본 연구의 목적은 현재 반려동물과 생활하는 반려인들을 대상으로 반려동물과의 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고, 기본 심리 욕구가 반려동물과의 애착과 주관적 안녕감 사이를 매개하는지 확인하는 것이다. 애착의 2차원 모델과 자기 결정성 이론에 근거하여, 반려동물 애착 회피와 애착 불안 차원이 주관적

안녕감에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라, 세 가지 기본 심리 욕구인 자율성 욕구, 유능감 욕구, 관계성 욕구를 매개하여 주관적 안녕감에 영향을 준다는 연구 모형을 설정하고 이를 검증하였다.

본 연구에서 반려 애착 회피와 반려 애착 불안은 다소 높은 상관( $r = .518, p < .001$ )을 보이는데, 선행 연구에서 연구자들은 애착 회피와 애착 불안이 이론적으로 독립적이지만, 실제 경험적 연구에서는 상당한 상관을 보일 수 있다고 지적했다(Bowlby, 1973). 애착을 차원적으로 접근할 때 애착 회피와 애착 불안이 직교한다는 것을 전제하지만, 이것이 두 차원이 서로 완전히 독립적이어야 한다는 것을 의미하지는 않는다. 성인 애착 척도 개정판(ECR-R)을 사용한 연구에서도 애착 회피와 애착 불안이 상당히 높은 상관을 보여( $r = .41, p < .001$ ) 이를 뒷받침 하였다(Cameron et al., 2012).

분석 결과 첫째, 반려동물과의 애착은 주관적 안녕감과 부적 관계가 있었다. 이는 성인 애착의 회피나 불안 차원이 높은 경우 주관적 안녕감이 낮다는 결과와 유사한 것이다(Kim & Han, 2019; Wei et al., 2005). 즉 성인 애착과 주관적 안녕감의 관계가 반려동물 애착과 주관적 안녕감의 관계와 유사하며, 반려동물과의 안정적 애착이 주관적 안녕감과 정적 상관을 가진다는 선행 연구의 주장(Kanat-Maymon et al., 2015)을 재확인하였다.

둘째, 본 연구에서는 반려동물에 대한 애착 회피와 애착 불안이 높을수록 기본 심리 욕구의 충족 수준이 낮았으므로 나타났다. 선행 연구에서 La Guardia et al.(2000)은 성인 애착 연구를 통해 안정 애착이 기본 심리 욕구와 정적 관계에 있음을 밝혔는데, 본 연구 결과를 통해 반려동물 애착과 기본 심리 욕구의 관계가 성인 애착과 반려 애착과 기본 심리 욕구의 관계와 유사함을 처음으로 확인할 수 있었다.

애착 회피 또는 애착 불안이 높은 경우, 감정을 있는 그대로 받아들이거나, 내적 통합을 도모하는 일보다 외부 환경의 기준에 맞추려고 노력하거나 그로부터 회피하는데 주의를 기울이게 되는데(Bartholomew & Horowitz, 1991), 그 결과 자신의 자율적 욕구보다는 자신이 승인하지 않은 외적 규제나 기준에 의해 통제될 수 있음을 의미한다(Ryan & Deci, 2006).

기대 가치 이론(Expectancy Value Theory)에 의하면 결과가 도출될 확률과 결과의 가치가 행동을 결정하는 결정적 요인이다 (Moller et al., 2010; Lewin, 1935). 이에 따르면, 관계성을 중요하게 여기더라도, 관계성을 획득할 확률이 적다고 기대되면, 관계성을 높이려는 동기가 줄어들다는 설명이 가능하다(Moller et al., 2010). 애착 회피 또는 애착 불안이 높은 경우 전술한 바와 같이, 타인과의 관계를 단절하거나, 관계에 대한 파국적 믿음을 갖게 된다. 이로 인해 관계성에 대한 기대가 낮아지고, 관계성 자체가 낮아지는 결과가 나타난다. 반면, 애착 회피와 애착 불안이 낮은 경우, 타인에 대한 긍정적 시선과 본인에 대한 긍정적 평가로 인해 관계성에 대한 기대가 높아져 관계성이 높아지고, 안녕감에 이르게 될 것으로 보인다.

유능감은 자신의 능력을 발휘할 때 경험하는 만족감과 관계가 있으며, 성장을 위한 도전에 직면하고자 하는 욕구를 의미한다(Deci & Ryan, 2000). 애착 회피 또는 애착 불안이 높은 경우 안전 기지에 대한 신뢰가 낮아 새로운 것을 시도하거나 도전하고자 나서는 진취성이 현저히 낮아지게 된다.

셋째, 기본 심리 욕구인 자율성, 유능감, 관계성이 반려동물과의 애착과 주관적 안녕감의 관계를 매개하였다 이는 반려동물과 생활하는 것이 인간의 기본 심리 욕구 충족에 기여함으로써 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미침을 의미한다. 즉 반려동물 효과와 관련해 반려동물과의 관계가 인간에게 적응적이고 긍정적인 영향을 미치게 되는 중요한 심층 기제를 발견하였다. 특히 본 연구에서 주목할만한 결과는 반려동물과의 애착 회피와 애착 불안이 주관적 안녕감에 이르는 직접 효과가 유의하지 않고, 오직 기본 심리 욕구를 매개하여 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 준다는 점이다.

또한 본 연구의 결과에 따르면, 반려동물과의 애착 회피는 자율성, 유능감, 관계성을 모두 완전 매개하여 주관적 안녕감에 이르고, 애착 불안은 자율성만을 완전 매개하여 주관적 안녕감에 영향을 미쳤는데, 이러한 경로의 차이는 매우 흥미롭다. 상관분석 결과에서는 반려동물과의 애착 회피나 애착 불안 모두 공통적으로 자율성, 유능감, 관계성과 유의한 부적 상관을 보였다.

그러나 기본 심리 욕구의 세 가지 자율성, 유능감, 관계성을 하나의 모델 안에서 분석하게 되자 반려동물과의 애착 불안과 상대적으로 작은 상관을 보였던 유능감과 관계성의 영향력이 사라지고 자율성만 유의미하게 남게 되었다. 이러한 결과는 성인 애착과 심리적 디스트레스의 관계에서 기본 심리 욕구의 매개 효과를 분석했던 선행 연구에서 기본 심리 욕구가 애착의 두 차원 중 애착 불안보다는 애착 회피의 매개 변인으로 작용한다고 설명한 것과 유사하다(Wei et al., 2005). 또한 경로분석의 회귀 계수에서도 애착 불안보다는 애착 회피의 영향력이 크게 나타났다. 이는 애착 회피와 애착 불안이 가지는 내적 작동 모델의 차이로 이해할 수 있다. 애착 회피가 높은 경우 타인에 대한 부정적 인지, 애착 불안이 높은 경우 자신에 대한 부정적 인지를 내적 작용 모델로 가지게 되는데(Brennan & Shaver, 1998), 따라서 애착 불안이 높은 경우에 비해 애착 회피가 높은 경우 타인에 대한 신뢰가 떨어지고, 환경 등 외부 변인에 의해서보다 자기 자신의 기본 심리 욕구를 충족함으로써 주관적 안녕감에 이르고자 하는 욕구가 커질 수 있다(Wei et al., 2005). 반면 애착 불안이 높은 경우 개인 내부의 기본 심리 욕구 보다 외부의 변인들을 통해 심리적 안녕감에 이르는 경우가 많아 기본 심리 욕구의 매개 효과 크기가 비교적 작은 것으로 추론해 볼 수 있다. Mikulincer et al.(2017)의 연구에서는 애착 불안이 높은 경우 SNS 등의 외부 변인을 통해 소속감을 느끼고, 이를 통해 심리적 안녕감에 이르게 된다는 것을 확인했다(Mikulincer et al., 2017). 반려 애착 회피가 자율성, 유능감, 관계성을 모두 매개하여 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것에 반해, 반려 애착 불안은 자율성만을 매개하여 주관적 안녕감에 이르는 것은 기본 심리 욕구 중 자율성과 나머지 두 개의 욕구인 유능감과 관계성의 차이로 이해할 수 있다. 자율성은 인간이 통합을 이루고자 하는 경향성에 직접적으로 영향을 끼치는 욕구로, 자기 결정성 이론의 중심이 되는 욕구라고 할 수 있다(Deci & Ryan, 2000). 자율성이 행동을 자발적으로 수행하고 조절하는데 있어 필수적인 욕구이고, 자율성이 확보되어야 유능감과 관계성이 더욱 잘 충족되기 때문이다(Yu et al., 2018). 따라서, 전술한 바와 같이 애착

회피와 애착 불안의 내적 작동 모델의 차이로 애착 불안의 영향력이 작아지자, 매개변수 중 중요도가 덜한 유능감과 관계성의 매개효과가 사라진 것으로 해석된다. 또한, 반려 동물과 함께 생활하는 사람들 중 애착 불안이 높은 경우, 효능감과 관계성은 외부 변인으로 더 수월하게 충족될 수 있으므로, 반려 동물 애착과 주관적 안녕감 사이를 매개하는 역할은 비교적 미미한 것으로 이해할 수 있다.

본 연구는 이론적으로 몇 가지 의의를 가진다. 첫째, 성인 애착의 2차원 모델을 반려동물 애착에서도 확인하여 성인 애착 모델을 확장하는데 기여하였다. 선행 연구에서는 반려동물과의 애착이 성인 애착을 상보하는 결과를 보이거나(Bauer & Woodward, 2007), 반려동물과의 애착이 성인 애착과 다른 성격인 것으로 나타난 경우도(Endenburg, 1995) 있었다. 그러나 본 연구에서는 반려동물 애착, 기본 심리 욕구와 주관적 안녕감과의 관계가 성인 애착과 같은 패턴으로 나타나 반려동물 애착과 성인 애착이 유사하다는 것을 확인하였다. 선행 연구에서 반려동물이 애착의 대상이 된다는 것의 증거로 반려동물과의 관계, 즉 근접성 유지 욕구, 안전한 피난처 역할 등을 꼽았다면(Zilcha-Mano et al., 2011), 본 연구에서는 반려동물과의 애착의 질적 차이 즉 애착 불안과 애착 회피를 구분하여 그 영향을 살펴보고, 그 패턴이 성인 애착과 주관적 안녕감의 관계와 같음을 확인하였다. 이로써, 애착 대상으로서의 반려동물을 연구할 수 있는 이론적 토대를 마련하였다.

둘째, 반려동물 애착과 주관적 안녕감의 관계에서 기본 심리 욕구 충족의 완전 매개 효과를 확인함으로써 기본 심리 욕구 충족의 중요성을 주장하는 자기 결정성 이론을 확인하였다는 점에서 이론적 의의가 있다. 또한 반려동물이 인간에게 긍정적 영향을 준다는 선행 연구들은 대부분 신체적 질병을 앓고 있거나(Tsai, et al., 2015), 심리적으로 불안정한 상태에서(Antonacopoulos & Pychyl, 2015) 반려동물이 도움이 되는지, 또는 고통의 상황에서 안전한 피난처가 되어주는지(Zilcha-Mano et al., 2012)를 검증하는 방법으로 이루어졌다. 하지만 반려동물 애착이 심리적 디스트레스나 고통의 상황에서만이 아니라 매일의 일상에서 인간의 기본 심리 욕구의 충족에 관여

하며 주관적 안녕감과 관련된다는 점을 발견한 것이다. 선행 연구에서도 반려동물은 ‘필요할 때 도움을 주는 친구’의 역할만이 아니라, 심리적 성장과 안녕감을 도모하는 욕구 충족의 원천이 되어준다고 밝힌 바 있다(Kanat-Maymon et al., 2016). 반려동물의 관계에서, 반려동물이 보여주는 무조건적 존중은 반려동물과 생활하는 반려인의 자아감 욕구를 충족시킬 수 있고(Kanat-Maymon et al., 2012), 반려동물이 물리적으로 곁에 있거나 혹은 인지적으로 반려동물의 존재에 대해 생각하는 것만으로도 반려인이 일을 수행할 때 자신감이 생기고, 유능감이 높아지며(Amiot & Bastian, 2015), 반려동물과 생활하며 반려동물을 잘 돌보는 과정에서 관계성의 욕구가 만족된다(McConnell et al., 2011).

또한 본 연구의 결과는 반려인들이 반려동물과 생활하며 일상에서 느끼는 안녕감과 반려인을 대상으로 한 상담에 시사하는 바가 있다. 첫째, 일상에서 반려동물과의 애착을 통해 주관적 안녕감을 높이도록 도움을 줄 수 있다. 반려동물과의 애착이 대인관계를 대신할 수는 없지만, 반려동물과 안정적인 애착을 맺는 것이 주관적 안녕감에 보조적인 도움을 줄 수 있을 것이며, 특히 대인관계에 제약이 있는 경우, 반려동물과의 관계를 통해 기본 심리 욕구의 충족을 위해 반려동물과의 관계를 활용할 수 있다.

둘째, 기본 심리 욕구의 매개효과에 주목하여, 상담 장면에서는 기본 심리 욕구 충족에 초점을 둘 수 있다. 최근 상담자들은 기본 심리 욕구가 만족 되는 경험을 통해 내담자를 개선할 수 있으며, 기본 심리 욕구 충족이 중요한 치료 기제가 될 것이라고 주장하였다(Weinstein et al., 2010). 특히 반려인과의 상담에서 반려동물과의 애착이 기본 심리 욕구로 연결될 수 있도록 반려동물 애착의 질을 다룸으로서 상담의 효과를 높일 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 반려동물의 종류와 수를 통제하지 않았다는 제한이 있다. 반려동물과의 애착에 관한 선행 연구가 매우 부족한 현실에서 본 연구는 탐색적 성격을 가진다. 하지만 앞으로의 연구에서는 반려동물의 종류와 수 등에 따른 애착의 차이나 기본 심리 욕구의 차이를 비교해보는 것도 가능할 것이다. 선행

연구에서 개와 고양이 등 반려동물의 종류에 따라 심리적 변인들과의 상관의 차이를 보여(Bauer et al., 2007), 후속 연구에서는 반려동물의 종류와 수를 연구 설계에 포함시킬 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 반려동물과의 애착을 기본으로 주관적 안녕감에 영향을 주는 경로를 탐색했지만, 이것만으로는 설명력이 충분히 크지 않아 다른 변인들이 영향을 끼치고 있음을 암시한다. 주관적 안녕감과 상관이 있는 다른 변수들을 조사함으로써 반려동물 애착이 주관적 안녕감에 이르는 추가적 심층 기제를 분석해 볼 필요가 있다. 또한 반려동물과의 애착이 한 개인의 성인 애착을 뛰어넘어 영향력을 가지는지는 알 수 없다. 향후 연구에서는 반려동물 애착과 성인 애착을 포함하여 분석해봄으로써, 반려동물 애착의 추가적 설명력이 있는지 알아보는 것이 의미 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 반려동물 애착을 반려인의 자기 보고식 척도로 측정하였으나, 향후 연구에서는 반려인이 관찰하는 반려동물의 애착도 함께 측정하여 연구의 변수로 활용하면 좋을 듯하다. 반려동물과의 관계에서 모든 반려인들이 안녕감을 느끼는 것은 아니며, 기본 심리 욕구 등이 충족되지 못하면 반대로 불편감을 느낄 수도 있는바, 반려동물 애착 연구를 더 정교하게 하기 위해서는 반려동물에 대한 관찰 보고를 기초로 반려동물과의 애착을 양방향으로 분석해 연구하는 것도 의미 있다고 하겠다.

넷째, 본 연구에서는 반려동물과의 관계가 인간의 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 심층 기제에 대하여 알아보았지만, 후속 연구에서는 반려동물에 대해 과도하게 집착하는 반려인들을 대상으로 반려동물과의 과도한 애착이 미치는 부정적 영향에 대해서도 연구할 필요가 있다. 전술한 바와 같이, 반려동물과의 애착은 대인관계의 보조적 역할로 주관적 안녕감에 기여할 수 있지만, 대인관계를 대체하려는 의도로 집착하는 것은 적응적이지 않을 것으로 보인다. 반려동물 애착 회피나 애착 불안이 과도하게 높은 반려인을 대상으로 반려동물 애착이 미칠 수 있는 부정적 영향에 대한 연구를 하는 것은 향후 반려동물 연구에 있어 의미 있을 것으로 생각한다.



## REFERENCES

- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 236-239.
- Amiot, C. E., & Bastian, B. (2015). Toward a psychology of human-animal relations. *Psychological Bulletin*, 141(1), 6.
- Antonacopoulos, N. M. D. (2016). *An Examination of Dog Ownership in the Promotion of Walking as a Form of Physical Activity and Its Effects on*.
- Aradhye, C., & Vonk, J. (2014). Theory of mind in Vulnerable and Grandiose Narcissism. In *Psychology of emotions, motivations and actions. Handbook of the psychology of narcissism: Diverse perspectives* (pp. 347-361). Nova Science Publishers.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1998). Intrinsic need satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-being in Work Settings. New York, NY: Fordham University.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- 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.
- Bauer, A., & Woodward, L. (2007). People and their pets: A relational perspective on interpersonal complementarity and attachment in companion animal owners. *Society & Animals*, 15(2), 169-189.
- Beck, A. M., & Meyers, N. M. (1996). Health enhancement and companion animal ownership. *Annual Review of Public Health*, 17(1), 247-257.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 3-35.
- Bustad, L. K. (1990). Prison programs involving animals. *Compassion, our last great hope*, 72-73.
- Cameron, J. J., Finnegan, H., & Morry, M. M. (2012). Orthogonal dreams in an oblique world: A meta-analysis of the association between attachment anxiety and avoidance. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 472-476.
- Cho, Y. H., & Chung, N. W. (2016). Effect of adult attachment, basic psychological needs satisfaction and internalized shame on anger expression modes. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 28(1), 169-190.
- Cho, Y. M. & Lee, H. G. (2013) The relation between adult attachment and social anxiety: The mediation effect of basic psychological needs satisfaction and experiential avoidance, *Korea Journal of Counseling*, 14(2), 1227.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Douglas, V. J., Kwan, M. Y., & Gordon, K. H. (2021). Pet attachment and the interpersonal theory of suicide. *Crisis. The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.



- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1211.
- Endenburg, N. (1995). The attachment of people to companion animals. *Anthrozoös*, 8(2), 83-89.
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354.
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213-1217.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J., & Messent, P. R. (1983). Social interaction and blood pressure: Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 291-322.
- Greenberg, S. M., & Mitchell, S. S. (1983). Object relations in psychoanalytic theory.
- Han, A., & Song, G. H. (2020). A study on differences in the perception of the animal registration system in accordance with acquisition channel and demographic characteristics of companion animal guardians. *The Journal of Humanities and Social Science*, 11(1), 507.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond baron and kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270.
- Holmbeck, G. N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 87-96.
- Jeong, H. A. (2020). Pet loss syndrome tendency according to attachment with pets: Moderating effects of adult attachment. The Graduate School of Professional Therapeutic Technology, Seoul Women's University.
- Jeong, J. E., Yoon, H. J., Ko, M. N., & Kim, B. S. (2018). Relationship among father, mother, peer attachment, self-esteem and interpersonal skills of college students. *Korean Society for Emotion and Sensibility*, 59-60.
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human-pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69-73.
- Kanat-Maymon, Y., Benjamin, M., Stavsky, A., Shoshani, A., & Roth, G. (2015). The role of basic need fulfillment in academic dishonesty: A self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 43, 1-9.
- Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A., & Reizer, A. (2012). Conditional regard in close relationships. *Physical and Psychological Health* (Doctoral dissertation, Carleton University).
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kim, G. Y. (2019). The duality of human towards animals, the value of animal life and coexistence with human being - dual attitudes of human toward a companion animal -, *Soonchunhyang University Institute of Humanities*, 38(3), 97.
- Kim, H. J., & Han G. B. (2019). The relationship between adult attachment and subjective well-being: The mediating roles of emotional reactivity and cut-off. *Korea Journal of Counseling*, Feb 28, 2019, 20(1), 143.
- Kim, Y. H. (2018). The relationship between unstable attachment and subjective well-being: Mediating effect of decentering and self-compassion. *The Korean Journal of Stress Research*, 26(4), 290-295.
- Kurdek, L. A. (2008). Pet dogs as attachment figures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(2), 247-266.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in

- security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.
- La Guardia, R. M. (2000). Los últimos intentos reformadores de la prensa del movimiento (1975-1976). *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (3-4).
- le Roux, M. C., & Wright, S. (2020). The relationship between pet attachment, life satisfaction, and perceived stress: Results from a South African online survey. *Anthrozoös*, 33(3), 371-385.
- Lee, G. H. (2019). Social exclusion, raising companion animals, and psychological well-being: An exploratory study. *Korean Society for Emotion and Sensibility*, 22(1), 3-14.
- Lee, H. S., & Lee, H. K. (2011). The relation between adult attachment and burnout in novice counselors: The mediation effect of basic psychological needs satisfaction. *Korea Journal of Counseling*, 12(5), 1433.
- Lee, M. H., & Lim, A. Y. (2008). Basic psychological needs scale for Korean adolescents: Based on the self-determination theory. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 22(4), 157-174
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68.
- Lewin, K. (1935). Psycho-sociological problems of a minority group. *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*.
- Lopez, F. G., & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239.
- Meyer, B., & Pilkonis, P. A. (2011). Attachment theory and narcissistic personality disorder. *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*, 434-444.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 273.
- 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.
- Oh, E. J., & Sung, K. M. (2011). Nurses' organizational commitment, job satisfaction and job stress according to their adult attachment styles. *Journal of East-West Nursing Research*, 17(2), 117.
- Park, H. S., & Lee, J. M. (2016). A validation study of Korean version of panas-revised. *Korean Journal of Psychology: General*, 35(4), 617-641.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 36(4), 717-731.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(5), 511-538.
- Roberts, C. A., McBride, E. A., Roseninge, H. P., Stevenage, S. V., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal*

- of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seo, S. Y., Paik, J. Y., & Chong, Y. S. (2012). Relationships among stress, meaning in life, and happiness in elders, *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 25(3), 17-30.
- Shim, Y. (2010). A validation study of the Korean version of the calling and vocation questionnaire with a Korean college student sample. Department of Psychology, The Graduate School of Ewha Womans University.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Tsai, C. W., Lai, C. F., Chao, H. C., & Vasilakos, A. V. (2015). Big data analytics: a survey. *Journal of Big Data*, 2(1), 1-32.
- Vonk, J., Zeigler-Hill, V., Mayhew, P., & Mercer, S. (2013). Mirror, mirror on the wall, which form of narcissist knows self and others best of all?. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 396-401.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222.
- Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65(3), 523-543.
- West, M., Sheldon, A., & Reiffer, L. (1987). An approach to the delineation of adult attachment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 738-741.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4).
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., & Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1863-1882.
- Zasloff, R. L., & Kidd, A. H. (1994). Loneliness and pet ownership among single women. *Psychological Reports*, 75(2), 747-752.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345-357.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 571-580.
- 원고접수: 2022.07.22  
수정접수: 2022.09.25  
게재확정: 2022.11.01.