

관계중독이 우울에 미치는 영향: 거절민감성과 자기침묵의 매개효과[†]

정은정

서울여자간호대학교 전문상담원

정남운[‡]

가톨릭대학교 심리학과 교수

본 연구는 관계중독이 우울에 미치는 영향과 그 과정에서 거절민감성과 자기침묵이 갖는 매개효과를 살펴보기 위한 것이다. 모형검증을 위하여, 전국 20대에서 60대 성인남녀 700명(남 330, 여 370)을 대상으로 설문을 실시하여 관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울을 측정하였고, 분석과 검증에는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하였다. 구조방정식모형 분석 결과, 관계중독이 우울에 이르는 과정에서 거절민감성, 자기침묵이 각각 유의한 매개변인임이 나타났으며, 관계중독이 거절민감성과 자기침묵을 통해 우울에 영향을 미치는 이중매개의 효과도 나타났다. 이는 관계중독과 우울의 관계에서 거절민감성과 자기침묵의 역할을 검증함으로써, 치료장면에서 관계중독과 우울을 호소하는 사람들을 돕기 위해 거절민감성과 자기침묵을 다루는 것에 대한 중요성을 시사한다. 위 결과를 토대로 본 연구결과에 대한 제한점 및 후속연구에 대한 제언을 논의에 제시하였다.

주요어 : 관계중독, 우울, 거절민감성, 자기침묵, 매개효과

[†] 본 연구는 정은정(2018)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 정남운, (14662) 경기 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2164-4469, E-mail: woon@catholic.ac.kr

상담현장에서 “사귤 때는 그 사람 생각밖에 못 해요. 다른 걸 못하니깐요,” “그 사람과의 관계가 잘못됐다는 건 알지만 헤어질 수 없어요,” “그 사람과 함께 할 수 없다면 차라리 죽는 게 나아요.”라며 관계에서 집착과 관련된 문제로 인한 불안 및 우울 등 심리적 고통을 호소하는 사람들을 자주 만나게 된다. 이러한 사람들은 지나치게 타인에게 몰두하고 자신 스스로를 잘 돌보지 못하며 강박적으로 관계에 집착하는 ‘관계’ 자체에 중독된 관계중독(relationship addiction)증상을 나타낸다. 관계중독은 현재 사랑중독(love addiction), 병리적 사랑(pathological love), 로맨스 중독(romance addict), 강박적 사랑(obsessive love)등으로 다양하게 불리고 있으며(Sussman, 2010), 미국에서는 총인구의 5~10%의 유병률을 보인 것으로 조사된 바 있다(Timmreck, 1990). 우리나라에서는 2007년 지상파방송인 서울방송(SBS)이 관계중독과 관련한 다큐멘터리 ‘SBS스페셜-나의 마음, 중독에 빠지다.’를 방영하면서 관계중독을 겪고 있는 사람들에게 대한 소개가 이루어졌고, 최근에는 사회적 문제가 되는 테이트 폭력 및 이별범죄와 관계중독 간의 관련성이 높다는 것이 밝혀짐에 따라(장시온, 2015) 사회적 관심이 제고되는 실정이다.

관계중독(relationship addiction)이란 중독현상의 다양한 국면 중 하나로, 자신에게 해로운 관계 일지라도 상대방과 함께해야 한다는 강박감에 사로잡혀 상대방에 대한 감정이나 행동을 통제할 수 없게 되는 것을 말한다(Martin, 1994). 관계중독이라는 용어는 1982년 Sandor Rado가 처음 사용하였는데, 그는 관계중독에 빠진 사람들은 자신의 내적 공허감을 채우기 위해 주위 사람들로부터 더 많은 사랑과 지지를 요구하는 특성들을 지

닌다고 하였다(Maggie, 1995; 이상우, 2014에서 재인용). 관계중독에 대해 오랜 임상경험을 가지고 있는 Peabody(2010)는 관계중독이란 자신이 맺고 있는 관계 자체에 중독되는 것으로써, 건강하지 못한 방식으로 사람이나 관계에 빠져 강박적으로 매달리는 상태라고 정의하였다.

일반적으로 말하는 중독의 요소에는 3가지가 있다. 첫째는 해로운 신체적 혹은 정신적 결과에도 불구하고 특정행동을 지속하는 것이고, 둘째는 강박관념과 집착에 빠지는 것이며, 셋째는 통제 불능감을 갖는 것이다(Schaeffer, 2010). 관계중독은 위의 중독의 3요소 및 내성과 금단현상을 포함하며, 남용, 중독물질의 역할, 자신의 위치에서의 사회적, 신체적인 위해 및 이로 인한 부정적 결과와 같은(APA, 2000; 이상우, 2014에서 재인용) 다른 중독들이 지니는 부정적인 특성을 공유한다(Fisher, 2006; Wolfe, 2000). 이러한 관계중독은 코카인, 마약, 알코올과 같이 중독성 물질에 의존성을 갖게 되는 물질중독(substance addiction)과 구분되어, 특정행동 또는 그와 관련된 상호작용의 과정들에 중독되는 과정중독(process addiction)에 속한다(Schaeffer, 1988). 그러나 관계중독 또한 물질중독과 마찬가지로 신경계통 내 화학물질을 자극하여 마치 마약에 중독된 것과 같은 상태를 보이는데(Schaeffer, 2010), Fisher, Aron, Brown(2005)의 연구에서도 이를 입증한 바가 있다. 이들은 관계중독자 32명을 대상으로 fMRI를 사용한 뇌 촬영 실험을 통해, 코카인을 흡입했을 때 반응하는 쾌락 중추인 복측피개영역(Ventral Tegmental Area: VTA)이 관계중독자들에게도 동일하게 활성화되어 있다는 것을 발견했다. 이는 관계중독이 약물을 사용한 물질중독처럼 중독으

로써 체내에서 작용한다는 것을 시사하며, 치료 장면에서 관계중독을 겪는 사람들을 도울 때 일반적인 관계문제가 아닌 중독의 측면에서 진단하고 개입해야 한다는 것을 의미한다.

관계중독은 관계를 처음 맺는 순간부터 시작되는데, 관계 초기에 관계중독자들은 친밀한 관계나 낭만적인 사랑에 대한 환상에 빠져든다. 그리고 어떻게든 친밀한 관계를 맺기 위해 노력하며, 그 관계에 강박적으로 집착하게 된다. 그리고 관계가 어느 정도 형성되고 나면 상대를 통제하려 하고, 돌보고, 매달리고, 상대의 무시나 학대를 참는 것을 포함해 어떠한 희생이 있을지라도 그 관계를 지키고자 한다(Peabody, 2010). 관계중독을 겪는 사람들은 강한 감정적 중독증상을 수반하며, 혼자 남겨질지 모른다는 두려움을 관계에서 받는 고통보다 크게 느끼기 때문에 자신에게 해로운 관계일지라도 관계가 끊기는 것보다는 유지되는 것이 낫다는 사고방식을 보인다(Whiteman & Petersen, 2004). 또한 혼자 남겨지는 두려움, 거절에 대한 두려움, 고통에 대한 두려움, 통제감을 잃을 것에 대한 두려움, 그리고 자기 혹은 삶을 상실할 것에 대한 두려움을 감당하지 못하기 때문에(May, 2002) 이를 회피하고자 중독된 관계에 더욱 몰입하며 관계를 끝까지 지키기 위해 노력한다(Schaeffer, 2010). 이 과정에서 관계중독자들은 상대방의 작은 거절이나 유기의 단서에도 매우 예민하게 반응하며, 늘 상 거절당하는 것과 버림받는 것에 대한 불안과 초조함을 경험한다. 그리고 이 과정에서 상대방의 욕구나 감정을 우선시하고 자신의 욕구나 감정은 억압함으로써 관계를 유지하려 노력하는데, 이러한 원초적인 감정들의 억압은 곧 우울로 전환된다. 하지만 관계중독

자들은 다른 중독자들과 마찬가지로 우울과 같은 부정적인 정서를 잘 다루지 못하기 때문에, 이를 회피하고자 알코올, 마약, 게임, 일, 쇼핑 등과 같이 또 다른 대상에 대한 부가적인 중독에 빠지거나, 상대방과 관계에 대한 집착이 더 심해지는 결과를 낳는다(Peabody, 2010). 관계중독자들에게 있어 우울은 관계가 단절될 시 가장 심각한 수준이 되며(우상우, 2014), 공포로까지 체험되기도 한다(Martin, 1994). 특히 상대방이 먼저 관계를 끝낸 경우에는 더 극심한 우울을 경험하게 되며, 자신이 관계를 끝내고자 한 경우일지라도 대부분은 우울을 견디지 못해 다시 예전의 중독적인 관계로 돌아가거나 새로운 관계를 시작해 역기능적인 관계패턴을 반복하게 된다(Whiteman & Petersen, 2004). 이처럼 우울은 관계중독자들에게 부가적인 중독을 일으키면서 관계중독의 악순환을 반복하게 하는 데 큰 영향을 미친다(Peabody, 2010). 또한 단순히 관계중독만을 경험하는 사람들보다 우울을 동반하는 관계중독인 사람들이 심리적, 사회적 장면에서 적응력이 낮기 때문에(우상우, 2014) 관계중독의 치료에 있어서 우울의 치료는 중요한 선행과제라고 볼 수 있다.

관계중독과 관련하여 선행된 국외연구를 살펴보면, 성 중독(sex addiction)과 관련된 관련된 연구들(Gold & Heffner, 1998; Power, 2005; Zapf, Greiner & Carroll, 2008), 관계중독의 원인으로 초기 양육자와의 관계 및 애착을 다루는 연구들(Reynaud, Karila, Belcha, & Benyamina, 2010), 관계중독의 개념과 치료방안을 제시한 연구들이 있다(Peabody, 2010; Schaeffer, 2010; Sussman, 2010). 국내에서는 이의선(2004)이 관계중독의 개념과 치료방안에 대해 연구하였으며, 우상우(2014)

는 관계증독의 심리 사회적 특성과 이론적 모형을 개발하고자 한 연구가 있다. 그리고 관계증독이 데이트 폭력의 가해자와 피해자 모두 관계증독 수준이 높았음을 보여준 연구가 있다(장시은, 2015). 그리고 주로 아동기의 경험이나 대상관계와 관련된 연구가 국내에서 이루어져 왔다. 아동기의 심리적 외상경험과 관계증독의 상관을 밝힌 연구들(김수민, 2016; 손승희, 2017; 오유미, 2016)이 있으며, 부모의 양육 태도와 관계증독과의 관계에 대한 연구들(이성애, 2015; 전유미, 2016), 부정적인 초기대상관계와 관계증독간의 관계에 관한 연구들(박한나, 2015; 안명란, 2015)을 비롯하여 불안애착과 관계증독의 상관을 밝힌 연구들(김지연, 2015; 김희숙, 2014; 유성희, 2009; 이계선, 2013; 이수현, 2009; 이지원, 이기학, 2014)이 주를 이루고 있다.

이처럼 선행연구들에서는 관계증독의 개념 정립 및 관계증독형성에 기여한 원인론적 설명들이 주를 이루고 있으며, 관계증독으로 인한 증상 및 부정적 현상에 이르는 관계증독의 심리적 특성을 설명하는 연구는 미비한 실정이다. 그러나 앞서 말한 이상우(2014)의 관계증독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개발 연구에서 관계증독과 우울에 대해 다룬 바 있다. 이 연구에서는 남녀 대학생 428명을 대상으로 우울을 경험하는 관계증독집단과 단일 관계증독집단의 심리적 특성들을 알아보기 위해 Beck의 우울척도와 관계증독질문지(RAQ-30)를 사용하여 각 척도에서 상위 30%에 해당하는 대상들을 우울집단, 관계증독집단, 우울-관계증독복합집단의 세 집단으로 분류하여 실험하였다. 그리고 결과로써 우울을 동반한 관계증독자들이 관계증독만을 경험하는 관계증독자들에 비해

심리적, 사회적 장면에서 상대적으로 적응력이 낮다는 것을 보여주었다. 이 연구를 통해, 관계증독자들이 우울을 경험할 때, 개인적인 심리적 고통뿐만 아니라 사회적문제 또한 더 크다는 것을 확인할 수 있다. 그러나 이상우(2014)의 연구를 포함한 기존의 연구들에서는 관계증독이 우울에 이르는 구체적인 과정을 직접 확인한 경험적 연구가 없어 관계증독과 우울을 매개하는 심리적 변인에 대한 탐색과 변인들 간 구조적 관계를 밝히는 연구가 무엇보다 필요할 것으로 보인다.

따라서 본 논문에서는 관계증독과 우울의 형성에 공통으로 기여한 원인론적 변수로써 수차례 연구되어온 불안애착을 기반으로, 관계증독의 심리적 특성들과 대인관계 취약요인들 중 우울과 상관이 높다고 밝혀진 변인들인 거절민감성과 자기침묵에 주목하였다.

거절민감성(rejection sensitivity)이란, 대인관계에서 주요대상으로부터 거절을 당할 수 있는 상황에서 촉발되는 것으로써, 거절당할 것에 대해 미리 걱정하고, 사소한 단서도 거절로 지각하여 과민반응을 보이는 인지-정서적 처리 경향성을 말한다(Downey & Feldman, 1996). 거절에 민감한 사람들은 대인관계에서 거절경험을 다룰 때 자신이 느끼는 감정에 따라 다른 대처전략을 사용한다. 먼저 분노를 느낄 때는 드러내기(overt)전략을 사용하는데, 이는 언어 및 신체적 공격성을 드러냄으로써 거절에 대처하는 것으로써 분노, 적개심, 배척, 보이콧과 같은 것들이 이에 속한다. 이와 반대로 불안을 느낄 때는 숨기기(covert)전략을 사용하는데, 이는 간접적이고 수동적이며 회피적인 행동들을 통해 거절에 대처하는 방식으로써 자기침묵, 사회적 회피, 애정의 철수와 같은 것

들이 있다(Ayduk, Downey, Testa, Yen, & Shoda, 1999; Ayduk, May, Downey, & Higgins, 2003; Downey & Feldman, 1996; Downey, Freitas, Michealis, & Khouri, 1998).

관계중독이 불안애착과 정적상관을 보이는 것과 마찬가지로(박연주, 2008; 유성희, 2009; 이계선, 2013; 이복동, 2000; 이지형, 2012; Sussman, 2010) 거절민감성 또한 불안애착과 정적상관을 보이며(김윤영, 2010; 이복동, 2000; Downey & Feldman, 1996), 타인의 거절에 민감하게 반응하는 특성을 공유한다. 하지만 관계유지의 유무에 따라 거절민감성과 관계중독은 차이가 있다. 먼저 관계중독인 사람들의 경우, 관계를 유지하는 것은 그들에게 있어 삶의 중심이 되기 때문에(Whiteman & Petersen, 2004) 상대방으로부터 버림받는 것과 거절당하는 것에 지나친 두려움을 보인다(Peabody, 2010). 따라서 관계중독자들에게 있어서 상대방의 거절에 대한 지각은 곧 관계를 해치는 것으로써 경험하게 되며, 거절에 대한 과민반응을 불러일으킨다. 그러나 이와 달리, 거절민감성이 높은 사람들의 경우 거절을 지각할 시 관계유지와는 무관한 행동을 보인다. 즉, 이들은 거절을 지각할 때 불안을 느끼느냐 분노를 느끼느냐에 따라 상대방에게 과잉 순응을 보이기도 하지만 적대적이고 공격적인 태도를 보여 관계유지를 어렵게 하거나 관계를 단절시키기도 한다는 것이다(정신아, 2013). 따라서 관계중독을 경험하는 사람들이 관계유지를 위해 상대방의 거절에 민감하여 거절민감성이 높을 수는 있으나, 거절민감성이 높은 사람들의 경우 관계유지와 관계없이 감정에 따라 대처방략을 사용하므로 거절민감성이 높다고 해서 관계유지에 집착하는 관계중독으

로 이어지는 것은 예상하기 어렵다.

따라서, 본 연구에서는 거절민감성이 높은 사람들이 관계중독성향을 보이는 것이 아니라 관계중독성향이 높은 사람들이 거절민감성 또한 높게 나타날 것이라 예상하였다. 또한 거절민감성이 우울을 예측하는 변인임을 밝힌 여러 선행연구들(Boyce, Parker, Barnett, Cooney, & Smith, 1991; Ayduk, Downy, & Kim, 2001)과 불안애착과 우울이 정적상관을 보인다는 연구들(Lopez, Mauricio, Gormley, Simko, & Berger, 2001; Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003; Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004)을 바탕으로 거절민감성이 관계중독과 우울을 매개할 것으로 예상하였다.

자기침묵(self-silencing)이란, 관계가 흔들릴 것이라는 불안이 느껴질 때 자기 노출을 축소하거나 꺼리게 되는 것을 말한다(Page, Stevens, & Galvins, 1996). 이는 관계를 중시하는 여성이 남성보다 2배 높은 우울을 보이는 것을 설명하기 위해 Jack(1991)이 만든 구성적 개념이었으나, 후속연구들에서 남성들에게도 해당되는 개념으로 밝혀지면서(김소정, 2014; 김지선, 2009; 이은애, 2011; 임정민, 2014; Jack, 1999; McGrath, Keita, Strickland, & Russo, 1990; Thompson, 1995; Remen, Chambless, & Rodebaugh, 2002), 성차와 관계없이 우울을 예측하는 변인으로써 사용되고 있는 개념이다. 자기침묵이 높은 사람들의 경우, 타인의 기준에 맞춰 자신을 평가하고 자신보다 상대방의 요구를 먼저 생각하며, 갈등과 관계단절을 막기 위해 자신의 생각과 행동을 억제하지만 내적으로는 분노를 경험하게 된다(Jack & Dill, 1992). 이와 마찬가지로 관계중독인 사람들 또한

관계에서 불화나 갈등을 겪을 시 건강한 관계를 맺는 사람들처럼 대화를 통해 해결하지 못하고 자신이 겪는 감정을 부인하고 고통을 참아낸다 (Whiteman & Petersen, 2004). 관계중독자들에게 있어서 관계가 유지되는 것은 그 무엇보다도 중요하기 때문에 다른 사람들에게 짓밟혀도 참게 되는 것이다(Peabody, 2010). 이러한 관계중독의 특성을 고려해 볼 때, 관계중독자들 또한 갈등이 일어날 수 있는 상황에서 대상상실을 막고 관계를 유지하기 위한 대처전략으로써 자기침묵을 사용할 것이라 예상된다. 또한 자기침묵이 관계중독 및 우울과 마찬가지로 불안애착과 정적상관을 보인 연구들(문민경, 2013; 양지윤, 2006; 이지연, 2009)과 자기침묵이 우울을 예언하는 변인임을 밝힌 연구들(강석, 2014; 김명화, 홍혜영, 2011; 김미진, 2009; 김성휘, 2017; 박지영, 2011; 이은희, 2012; 이인숙, 이지연, 2009; Carr, Gilroy, & Sherman, 1996; Cramer, Gallant, & Langlois, 2005; Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007)을 반영해 볼 때 관계중독과 우울 사이에서 자기침묵이 매개변인의 역할을 할 수 있을 것으로 보인다. 또한 거절민감성과 우울 사이에서 과도한 재확인 추구하고 자기침묵이 모두 부분매개를 하는 것을 밝혀낸 김보람(2014)의 연구와 거절민감성이 자기침묵을 거쳐 우울에 영향을 미치는 것을 보여준

정신아(2013)의 연구를 참고하여 볼 때 관계중독이 거절민감성과 자기침묵을 순차적으로 매개하여 우울에 이를 수 있다고 예상된다.

따라서, 본 연구에서는 관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울 간의 관련성이 있을 것이라 가정하고, 관계중독이 우울에 미치는 영향에서 거절민감성과 자기침묵이 유의하게 매개할 것인지를 확인하였다. 그리고 선행연구들에서 관계중독이 우울에 영향을 미친다는 것(우상우, 2014; Peabody, 2010; Whiteman & Petersen, 2004)을 본 연구에 반영하여 연구모형은 그림 1과 같이 관계중독과 우울간의 직접경로와 거절민감성과 자기침묵을 매개로한 간접경로를 모두 포함하고, 거절민감성과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개경로를 확인하는 부분매개모형으로 설정하였다. 또한 변수들간 관계를 반영하는 최적의 연구모형 선정을 위해 경쟁모형을 설정하였다. 경쟁모형은 그림 2와같이 관계중독이 우울에 직접적인 영향을 미치지 않고 거절민감성과 자기침묵을 통하여 우울에 간접적인 영향을 미치고, 거절민감성이 자기침묵과 우울에 영향을 미치는 완전매개 모형으로 설정하였다.

연구문제

연구문제 1. 관계중독, 거절민감성, 자기침묵,

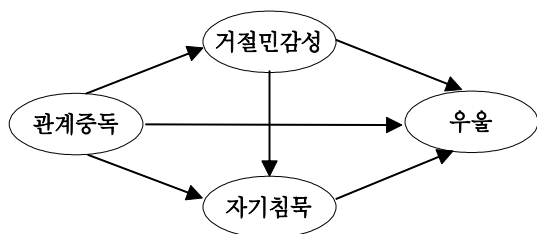


그림 1. 연구모형

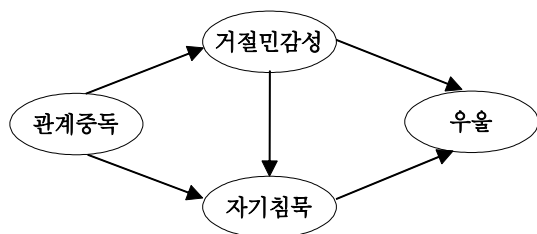


그림 2. 경쟁모형

우울 간 유의한 상관이 있는가?

연구문제 2. 관계중독과 우울 사이의 관계에서 거절민감성과 자기침묵이 순차적으로 매개하는가?

방 법

연구대상 및 자료

본 논문에서는 관계중독, 우울, 거절민감성 그리고 자기침묵의 간의 관계 및 경로를 검증하기 위하여 2017년 7월 가톨릭대학교 성심교정 생명윤리심의위원회(CUK-IRB)에서 공식적인 절차와 승인을 거친 후, 전국에 있는 20대에서 60대의 성인남녀를 대상으로 자기보고식설문을 실시하였다(과제번호: 1040395-201707-04). 본 연구를 진행하기 위해 최초 743부의 설문지를 배포 하였으며, 이 중 무성의하게 응답하였거나 자료로서 가치가 없다고 판단되는 설문지 43부는 제외하고 총 700부의 자료를 분석하였다. 응답자들의 연령분포는 20~65세, 성별분포는 남자 330명(47.1%), 여자 370명(52.9%)이었으며, 연령은 20대(14.3%), 30대(24.6%), 40대(25.6%), 50대(23.3%), 60대(12.3%)의 분포를 보였다.

측정도구

관계중독질문지 (Relationship Addiction Questionnaire: RAQ). 관계중독을 측정하기 위하여 Peabody(2005)가 개발하고, 국내실정에 맞게 이수현(2009)이 번안하고 타당화한 관계중독질문지(Relationship Addiction Questionnaire)를 사용하였다. 그러나, 이수현(2009)이 타당화 작업을 통

해 만든 하위요인은 사용하지 않았다. 이는 후속 연구인 이상우(2014)의 연구에서 이수현(2009)의 요인분석결과에 대한 반복검증을 하면서 관계중독이 특정 하위요인을 갖기보다는 단일요인으로서 관계중독을 측정하는 것이 보다 타당한 것으로 나타났기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 하위요인이 없는 단일요인 척도로서 관계중독척도를 사용하였다. 이 척도는 중독적 연애 관계에서 경험 할 수 있는 생각, 느낌, 행동에 대한 질문들로 구성되어 있으며, 총 40문항으로 5점 Likert형 척도를 통해 응답이 이루어진다. 응답자들은 주어진 문장을 읽고 자신과의 유사 정도를 고려하여 1점(전혀 그렇지 않다)과 5점(매우 그렇다) 사이에서 평정한다. 본 척도는 단일요인 척도만을 사용했기 때문에 전체 문항들의 평균점수를 분석에 사용하였으며, 그 결과 척도의 점수 범위는 1점에서 5점 사이에서 나타났다. 이때 점수가 높을수록 관계중독 성향과 정도가 강한 것을 의미한다. 이수현(2009)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92, 이다혜(2015)의 연구에서는 내적합치도가 .93로 나타났고, 본 연구에서 나타난 내적 합치도는 .95였다.

거절민감성척도(The Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ). 거절민감성을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)이 개발하고 이복동(2000)이 번안하고 타당화한 거절민감성척도(RSQ)를 사용하였다. 이 척도는 인간관계에서 발생할 수 있는 거절에 대해 염려하거나 불안해하는 정도를 측정하는 것으로, 일상생활 속에서 부모, 친구, 교수, 연인 등 타인에게 어떤 것을 부탁하거나 요구하는 18가지 상황을 제시한다. 그리고

각 상황마다 자신의 요구가 거절당할까봐 걱정되거나 불안한지의 여부 및 그 요구를 상대방이 받아 줄 것이라고 예상하는 지에 대한 측정이 이루어진다. 본 척도는 총 36문항이며, 6점 Likert형 척도를 사용하여 응답이 이루어진다. 응답자는 각 문항에 제시된 상황에서 거절당할까봐 본인이 경험하는 불안한 정도(거절불안)와 거절당할 것이라고 예상하는 정도(거절기대)를 1점(전혀 그렇지 않다) 부터 6점(매우 그렇다)까지 점수 범위 내에서 평정하게 된다. 각 문항의 거절민감성 점수는 거절불안 점수와 거절기대 점수를 곱하여 산출하며 분석에는 각 문항의 거절민감성 점수의 평균 점수를 산출하여 사용한다. 따라서 척도의 점수는 1점부터 6점 사이에서 나타나게 되며, 이때 점수가 높을수록 거절 민감성의 수준이 높은 것으로 판단하게 된다. 거절불안 문항의 경우 모두 정문항이며, 거절기대 문항은 모두 역문항이므로 곱연산 시 역산하여 사용하게 된다. 별도의 하위요인은 존재하지 않는 단일요인 척도이며, Doweny와 Feldman(1996)의 연구에서는 내적합치도(Cronbach's α)가 .83이었고 검사-재검사신뢰도 계수는 .83로 나타났다. 이복동(2000)의 연구에서는 내적 합치도가 .87로 나타났으며, 본 연구에서는 내적합치도 거절불안 .94, 거절기대 .92로 나타났다.

자기침묵척도(Silencing-The-Self Scale: STSS). 연구에서는 Jack과 Dill(1992)이 개발하고 국내에서 양지윤(2006)이 번안한 자기침묵 척도(STSS)를 사용하였다. 총 31문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert형 척도를 통해 응답이 이루어진다. 응답자들은 주어진 문장을 읽고 자신의 평

소 생각과 유사한 정도를 1점(전혀 그렇지 않다) 부터 4점(매우 그렇다)사이에서 평정하게 된다. 이 척도는 4가지 하위요인으로 이뤄져 있으며 다음과 같다. 첫째, '외적인 자기지각(externalizing self-perception)'은 6문항으로 이루어져 있으며, 외부의 기준으로 자신을 판단하는 정도를 측정한다. 둘째, '자기희생을 통한 돌봄(care as self-sacrifice)'은 9문항으로 이루어져 있으며, 안정된 애착을 유지하고자 타인의 욕구를 우선시하는 정도를 측정한다. 셋째, '자기침묵(silencing the self)'은 9문항으로 이루어져 있으며, 좋은 관계를 유지하고 갈등을 피하기 위해 자기표현을 억제하는 것을 측정하며, 마지막으로 7문항으로 이루어진 '분열된 자기(divided self)'는 내적으로는 분노를 경험하고 있음에도 불구하고 겉으로는 순응하면서 자신의 견해를 숨길 필요가 있다고 믿는 신념에 대한 경향을 측정한다. Jack과 Dill(1992)은 하위척도 중 '자기희생을 통한 돌봄'에 속하는 1번 문항과 11번 문항이 역 채점되도록 의도되었음에도 불구하고 1번 문항과 11번 문항의 문항 총 상관인 0 또는 부적 상관을 보이기 때문에 이 문항들의 사용 시 상관을 확인할 것을 제안하였다. 따라서 본 연구에서도 두 문항들의 상관을 확인하였으며, 1번 문항은 $r=.043$, 11번 문항은 $r=.094$ 로 상관이 매우 낮은 것으로 나타나 유의하지 않은 것으로 판단하여 연구에서 제외시켰다. 척도의 점수 범위는 1점에서 5점 사이에서 나타나며 이때 점수가 높을수록 자기침묵성향 높다는 것을 의미한다. 내적합치도(Cronbach's α)는 Jack과 Dill(1992)의 연구에서 .86에서 .94로 나타났으며, 정신아(2013)의 연구에서는 .88 김보람(2014)의 연구에서는 .89로 나타났다. 본 연구에서 내적합치도

(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

한국판우울성향척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D). 본 연구에서는 Radloff(1977)가 개발한 CES-D척도를 전경구, 양병창, 최상진(2001)이 국내실정에 맞게 번안하고 개발한 한국판 우울성향척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)를 사용하였다. 기존의 우울척도(BDI, SDS, MMPI-D 등)는 주로 임상장면에서 우울증 환자의 정신 병리를 진단하는 도구로 사용했기 때문에 일반인들의 우울을 측정 하는데 한계가 있었다. 따라서 Radloff는 기존에 타당화된 우울 척도들에서 문항을 선별하여 일반인들의 우울을 측정하는 척도인 CES-D를 개발하게 되었다. 본 척도는 4점 Likert형 척도로서, 응답자들은 주어진 문장을 읽고 자신의 느낌이나 행동과 유사한 정도를 4점(자주 느낌)에서부터 0점(전혀 느끼지 않음) 사이에서 평정하게 된다. 본 척도는 단일요인 척도로 전체 문항들의 평균점수를 분석에 사용하였으며, 이에 따라 척도의 점수 범위는 0점에서 4점 사이로 나타난다. 이때 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 나타낸다. 전경구 등(2001)의 연구에서는 내적합치도(Cronbach's α)가 .91로 나타났고, 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .94였다.

자료분석

본 연구에서는 수집한 자료의 분석을 위해 SPSS 23.0 프로그램 및 AMOS 23.0 프로그램을 사용하였다. 분석절차는 다음과 같다. 첫째, 응답자

들의 성별 및 연령분포를 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 연구에 사용한 척도들의 신뢰도를 확인을 위해 각 척도별 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 자료의 전반적인 경향성 확인 및 연구 변인들의 정상성 가정 충족 여부를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 셋째, 연구변인들 간의 상관관계 확인을 하고자 상관분석을 사용하여 pearson상관계수를 확인하였다. 넷째, 관계중독과 우울 사이에서 거절민감성과 자기침묵의 매개효과검증을 위해 구조방정식 모델링(Structural equation modeling: SEM)을 사용하여 매개모형을 검증하였다. 구조모형의 검증은 확인적요인분석을 통한 측정모형검증 후, 구조모형의 적합도 검증 및 각 경로의 유의도를 확인하는 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 접근법을 사용하였다. 결과해석의 과정에서는 모형의 수용 여부를 결정하기 위한 적합도 지수는 홍세희(2000)의 연구를 토대로 Comparative Fit Index(CFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error or Approximation(RMSEA)을 확인하였다. 이 중 CFI와 TLI의 경우 .90 이상이면 모형을 수용할 수 있는 수준으로 판단하며(홍세희, 2000), RMSEA의 경우 .05이하면 아주 좋은 모형, .08이하면 좋은 모형, .10이하면 보통 수준으로 해석된다(Browne & Cudeck, 1993). 그리고 모형 내 측정변수의 경우에는 각 잠재변수를 구성하고 있는 하위요인들의 점수를 사용하였다. 관계중독, 거절민감성, 우울의 경우에는 하위요인이 없는 단일요인으로 구성되어 있으므로 문항 묶음(item parceling)을 실시하여 총 문항 수에 따라 2~4개의 측정변수를 생성하여 분석하였다. 마지막으로 간접효과 유의성 검증을 위해 부스트랩(Bootstrap)기법을 사

용해 간접효과의 95% 신뢰구간을 산출한 후, 이 구간에서 0이 포함되는지의 여부를 확인하였다. 부스트랩 샘플(Bootstrap sample)은 2,000개로 지정하였으며 부스트랩 분포의 치우침이 생길 수 있어 이를 수정하기 위해 신뢰구간은 Bias-Corrected confidence interval로 확인하였다.

결 과

주요변인들의 기술통계치와 차이 검증

분석결과는 표 1에 제시된 바와 같다. 제시된

결과에 따르면, 연구 변인들의 왜도값 범위는 -.27에서 .19, 첨도값의 범위는 -.47에서 1.03으로 나타나 West, Finch와 Curran(1995)이 제시한 정규분포의 기준(절대 값 기준 왜도<2, 첨도<7)을 충족시키는 것으로 나타났다.

주요변인들의 상관분석

관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울 간의 상관관계를 확인하고자 상관분석을 사용하여 연구 변인들 간의 pearson 상관계수를 산출하였다. 분석결과는 표 2에 제시된 바와 같다. 분석결과에

표 1. 연구변인들의 기술통계 분석결과

변인	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
관계중독	1.08	4.33	2.57	.60	.03	-.25
거절민감성	1.00	24.44	8.65	3.40	.19	.23
자기침묵	1.45	4.83	3.02	.45	-.14	1.03
외적인 자기자각	1.00	5.00	3.02	.64	-.15	.33
자기희생을 통한 돌봄	1.14	5.00	3.14	.58	-.10	.56
자기침묵	1.33	5.00	3.10	.50	-.09	.68
분열된 자기	1.00	4.86	2.82	.58	-.27	.23
우울	0.00	2.90	1.09	.58	.18	-.47

표 2. 연구변인 간의 pearson 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 관계중독	1							
2. 거절민감성	.39***	1						
3. 자기침묵	.55***	.38***	1					
4. 외적인 자기자각	.51***	.39***	.82***	1				
5. 자기희생을 통한 돌봄	.38***	.07	.71***	.49***	1			
6. 자기침묵	.36***	.29***	.81***	.51***	.41***	1		
7. 분열된 자기	.49***	.45***	.80***	.60***	.35***	.57***	1	
8. 우울	.41***	.44***	.46***	.49***	.17***	.27***	.55***	1

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

따라 주요 변인들을 중심으로 살펴보자면, 관계중독의 경우 거절민감성($r=.39, p<.001$), 자기침묵($r=.55, p<.001$) 및 우울($r=.41, p<.001$)과 유의한 정적상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 거절민감성 역시 자기침묵($r=.38, p<.001$), 우울($r=.44, p<.001$) 모두에서 유의한 정적관련성으로 보였다. 마지막으로 자기침묵은 우울과 유의한 정적상관관계를 보였다, $r=.46, p<.001$.

측정모형 검증

매개모형검증의 첫 단계로는 측정모형검증을 실시하였고 그 결과는 그림 3에, 각 측정변인들의 요인부하량은 표 4에 제시된 바와 같다.

먼저 표 3에 제시된 측정모형의 적합도 지수들을 살펴보면 확인한 모든 적합도 지수들이 모형수용을 위한 기준을 충족시키고 있는 것을 확인

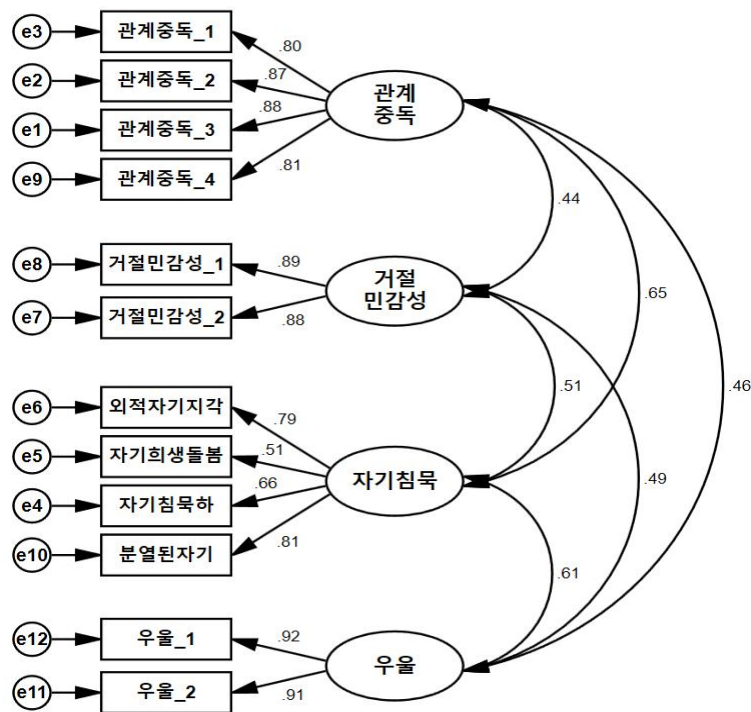


그림 3. 측정모형 검증결과

주. 표기된 계수는 표준화된 계수임

표 3. 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
측정모형	277.78***	48	.955	.938	.083 (.073-.092)

주. *** $p<.001$.

표 4. 측정변인들의 요인부하량

잠재변인	측정변인	비표준화 계수	표준오차	표준화된 계수
관계중독	⇨ 관계중독1	1.00	-	.80
	⇨ 관계중독2	1.20	.05	.87***
	⇨ 관계중독3	1.06	.04	.88***
	⇨ 관계중독4	1.03	.04	.81***
거절민감성	⇨ 거절민감성1	1.00	-	.89
	⇨ 거절민감성2	1.09	.05	.88***
자기침묵	⇨ 외적자기지각	1.00	-	.79
	⇨ 자기희생돌봄	.58	.05	.51***
	⇨ 자기침묵	.65	.04	.66***
	⇨ 분열된자기	.92	.04	.81***
우울	⇨ 우울1	1.00	-	.92
	⇨ 우울2	1.02	.04	.91***

주. 관계중독, 거절민감성, 우울의 측정변인은 문항묶음을 통해 생성된 변수임.

*** $p < .001$.

할 수 있다, $\chi^2=277.78$, $p < .001$, CFI=.955, TLI=.938, RMSEA=.083. 또한 측정변인들의 요인부하량을 살펴보면 표준화된 계수를 기준으로 .51에서 .92 사이의 값을 가지는 것으로 나타나 각 측정변수들이 해당하는 잠재변수를 적절하게 구인하고 있는 것을 알 수 있다. 이러한 결과에 따르면 측정모형은 충분히 수용 가능하다고 볼 수 있다.

구조모형 검증

구조모형 검증단계에서 연구모형은 관계중독에서 우울로 향하는 직접경로를 유지시킨 부분매개모형이었으며, 경쟁모형은 기존연구들에서 거절민감성과 자기침묵의 관계성이 높은 것을 반영할 때 직접경로가 유의하지 않을 수 있어 직접경로를 제거한 완전매개모형으로 설정하여 모형비교를 실시하였다. 이때 연구모형과 경쟁모형은 상호포함모형 관계(nest-nested model)이므로 χ^2 차이

검증을 실시하여 모형의 적절성을 통계적으로 검증하였다. 연구모형과 경쟁모형의 구조모형 분석 결과는 그림 4와 그림 5, 표 5와 표 6에 제시하였다.

표 5에 제시된 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수들을 살펴보면 연구모형의 적합도 지수가 근소하게 우수한 것으로 나타났으나, 두 모형 모두 모형을 수용하는 데는 문제가 없는 것으로 나타났다, 연구모형: $\chi^2=277.78$, $p < .001$, CFI=.955, TLI=.938, RMSEA=.083, 경쟁모형: $\chi^2=279.00$, $p < .001$, CFI=.955, TLI=.939, RMSEA=.082. 모형비교를 위한 χ^2 차이검증을 실시한 결과, 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 값은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으며 이에 따라 자유도가 높은 경쟁모형을 최종모형으로 선택해야 하는 것으로 나타났다($\Delta\chi^2=1.22$, $\Delta df=1$, $p=n.s.$). 이어지는 표 6은 최종모형의 경로계수이다.

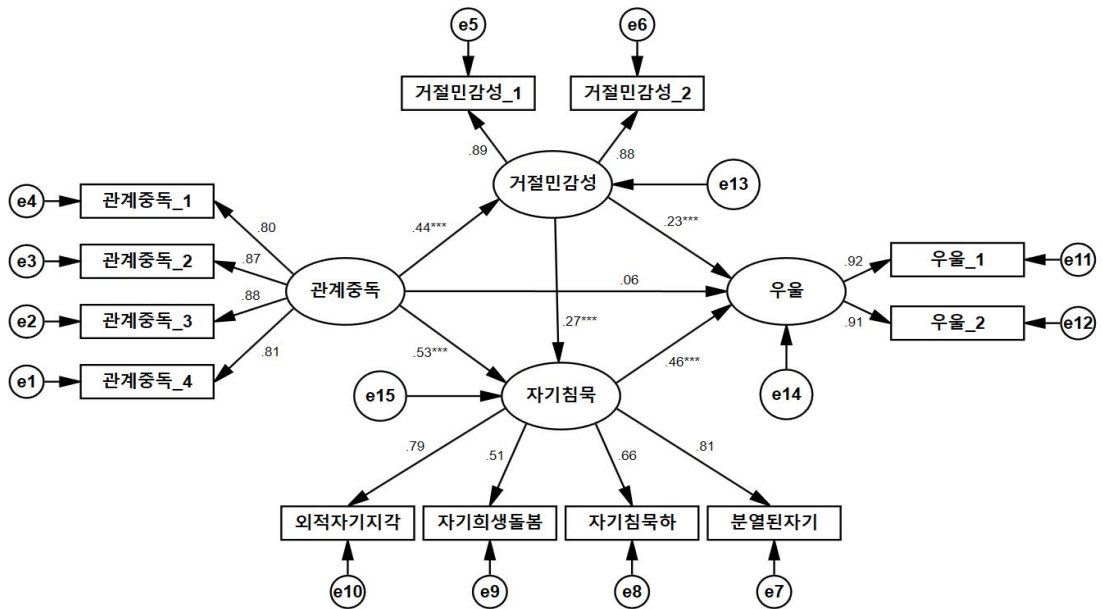


그림 4. 연구모형(부분매개모형)의 구조모형 검증결과
 주. 표기된 계수는 표준화된 계수임

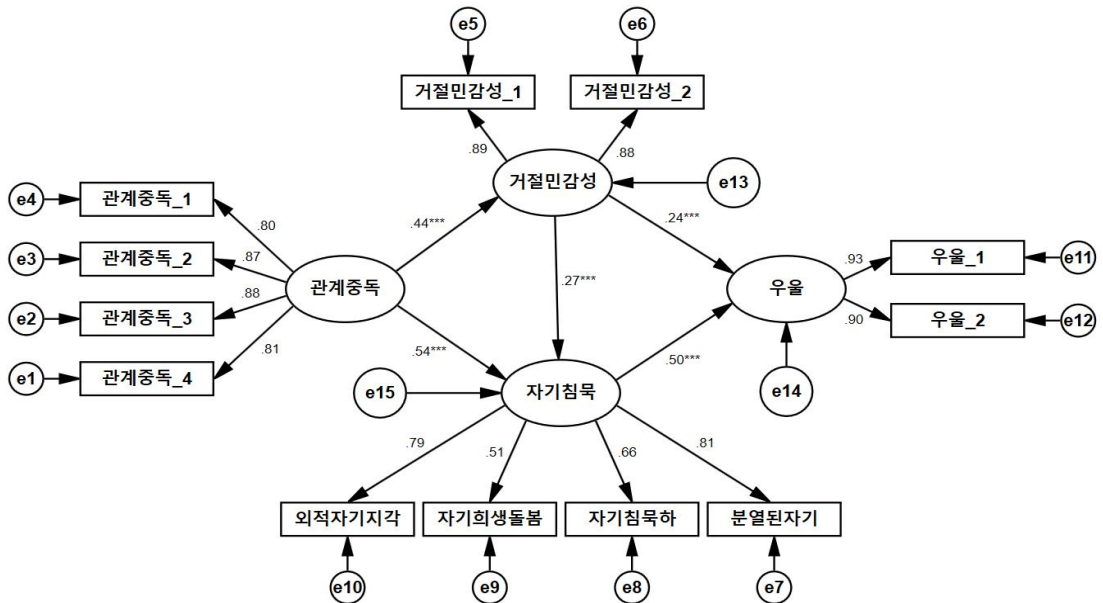


그림 5. 경쟁모형(완전매개모형)의 구조모형 검증결과
 주. 표기된 계수는 표준화된 계수임

표 6에 제시된 최종모형의 경로계수들을 살펴 보면, 관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울의 직접경로는 표준화된 회귀계수의 값이 .2이상으로 유의하게 나타났다.

분석의 마지막 단계로 간접효과와 유의성을 검증하기 위해 부스트랩 기법을 사용하여 각 간접효과와 95%신뢰구간을 산출하였다. 이 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않으면 해당 간접효과가 통계적으로 유의하다는 결론을 내리게 된다. 연구모형

에는 거절민감성을 거치는 매개경로, 자기침묵을 거치는 매개경로, 그리고 거절민감성과 자기침묵을 연속으로 거치는 연속매개경로 등 총 3가지의 매개경로가 존재한다. 분석결과는 표 7에 제시하였다.

분석결과, 거절민감성을 거치는 간접효과와 크기는 비표준화 된 계수를 기준으로 .107, 자기침묵을 거치는 간접효과와 크기는 .268, 거절민감성과 자기침묵을 모두 거치는 간접효과와 크기는 .060

표 5. 구조모형의 적합도 지수(연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교)

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 (부분매개모형)	277.78***	48	.955	.938	.083 (.073-.092)
경쟁모형 (완전매개모형)	279.00***	49	.955	.939	.082 (.073-.091)

주. *** $p < .001$.

표 6. 최종모형(완전매개모형)의 경로계수

	경로	비표준화 계수	표준오차	표준화된 계수
관계중독	⇨ 거절민감성	2.46	.23	.44***
거절민감성	⇨ 우울	.04	.01	.24***
거절민감성	⇨ 자기침묵	.04	.01	.27***
관계중독	⇨ 자기침묵	.46	.04	.54***
자기침묵	⇨ 우울	.59	.06	.50***

주. *** $p < .001$.

표 7. Bootstrap 기법을 이용한 간접효과 유의성 검증결과

경로	간접효과 (95% 신뢰구간)
관계중독 ⇨ 거절민감성 ⇨ 우울	.107** (.059 - .162)
관계중독 ⇨ 자기침묵 ⇨ 우울	.268*** (.210 - .342)
관계중독 ⇨ 거절민감성 ⇨ 자기침묵 ⇨ 우울	.060* (.036 - .091)

주. 제시된 값은 비표준화된 계수임

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

이었으며 세 가지 경로 모두 효과의 95% 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 세 가지 간접경로 모두 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다.

논 의

본 연구의 목적은 성인을 대상으로 관계중독과 우울의 관계에서 거절민감성과 자기침묵의 매개효과를 검증함으로써 관계중독이 우울에 이르는 과정을 밝히는 것이다. 이는 관계중독과 우울을 호소하는 내담자들을 위해 거절민감성과 자기침묵을 다루는 것에 대한 중요성을 시사한다. 이를 위해, 본 연구에서는 전국의 20세 이상 성인 남녀 743명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 최종적으로 700명(N=700)을 대상으로 분석하였다.

그 결과를 토대로 본 연구에 대한 논의는 다음과 같다. 첫째, 관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울은 유의한 정적상관관계를 보였다. 관계중독은 거절민감성, 자기침묵, 우울과 유의한 정적상관관계를 가지는 것으로 나타났으며, 거절민감성 또한 자기침묵, 우울과 유의한 정적 관련성을 보였고, 마지막으로 자기침묵은 우울과 유의한 정적상관관계를 보였다. 이는 본 연구에서 처음으로 관계중독과 우울을 비롯하여 거절민감성, 자기침묵과의 변인 사이의 관계가 있음이 드러났다는데 큰 의의가 있으며, 관계중독이 높은 사람들이 거절민감성과 자기침묵, 우울이 높다는 것을 밝혀낸 것이라 할 수 있다. 또한 이는 관계중독이 우울과 관계가 높다는 선행연구들(우상우, 2014; Peabody, 2010; Whiteman & Petersen, 2004)을 지지하는 결과이기도 하며, 불안애착을 경험하는 사람들이

관계중독, 거절민감성, 자기침묵, 우울을 경험할 수 있다는 선행연구와 일치하는 결과를 나타냈다고 할 수 있다(박연주, 2008; 양지윤, 2006; 유성희, 2009; 이계선, 2013; 이복동, 2000; 이지형, 2012; Martin, 1994; Schaeffer, 2010; Sussman, 2010). 즉, 거절민감성과 자기침묵과 같이 불안애착과 관련이 깊은 변수들과 관계중독이 관련성이 높다는 것이 본 연구를 통해 입증되었다.

둘째, 관계중독과 우울 사이에서 거절민감성과 자기침묵의 매개효과를 검증하였다. 매개모형의 검증을 위해 Anderson 과 Gerbing(1988)의 2단계 접근법을 사용하여 첫 단계로는 측정모형검증을 실시하였고 두 번째 단계로는 구조모형검증을 실시하였다. 그 결과 측정모형의 적합도 지수들이 모형수용을 위한 기준을 충족시키고 있어 측정모형을 충분히 수용 가능하다고 볼 수 있었다. 구조모형의 검증단계에서 연구모형은 관계중독에서 우울로 가는 직접경로를 유지시킨 부분매개모형이었으며, 직접경로를 제거한 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 모형비교를 실시하였다.

검증결과 관계중독과 우울의 직접 경로가 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 경쟁모형인 완전매개모형이 최종 선택되었다. 최종모형의 경로계수들을 참고하여 볼 때 본 연구에서 직접효과와 간접효과 모두 유의하게 나타났으며, 세 가지 경로를 통해 관계중독이 우울에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 자세히 보자면, 먼저 관계중독이 우울로 가는 경로에서 거절민감성이 매개하였다. 이는 관계중독을 겪는 사람들 중 거절당하는 것에 대해 취약할수록 우울을 경험할 수 있다는 것을 의미한다. 다음으로 관계중독이 우울에 가는 경로에서 자기침묵이 매개하였다. 이는 관계중독자들

이 관계유지나 불안에 대한 대처를 위해 자기침묵을 사용할 경우 우울이 높아지는 것을 의미한다. 마지막으로, 관계중독이 우울에 가는 경로에서 거절민감성과 자기침묵을 거쳐 매개하였다. 이는 관계중독을 경험하는 사람들이 관계가 끊어질 것에 대한 두려움이 크기 때문에 상대방으로부터 거절을 당하는 상황에 대해 민감하게 반응하며 이로부터 경험하는 불안과 거절당하는 것을 피하고자 자기 노출을 축소하거나 꺼리는 자기침묵을 사용함으로써 우울을 경험할 수 있다는 것을 말한다. 따라서 치료 장면에서는 관계중독과 우울을 함께 경험하고 있는 사람들을 돕기 위해서는 관계중독 자체에 대한 치료뿐 만이 아니라, 거절에 대해 과민하게 반응하는 인지-정서적 특성에 대한 개입을 포함하여 건강한 관계를 유지하기 위해 자기침묵 대신 적절하게 자기표현을 할 수 있도록 돕는 것이 필요할 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 관계중독과 관련된 선행연구들은 관계중독의 개념 정립 및 관계중독형성에 기여한 원인론적인 특성들을 다루는 데 치중해 왔으나, 본 연구는 관계중독으로 인한 증상 및 부정적 현상을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 최근 상담 장면에서 일반적인 관계문제로 볼 수 없는 사안들이 늘고 있고, 잘못된 관계문제로 인한 데이트 폭력 및 이별범죄들이 증가하면서 ‘관계중독’이라는 개념이 주목받고 있다. 하지만 아직까지 관계중독에 대한 폭 넓은 연구는 미비한 실정이며, 국내에서는 관계중독에 영향을 미치는 선행요인들을 살펴보는 연구가 주를 이루었다. 따라서 관계중독에 따르는 후행요인을 알아본 본 연구는 관계중독에 대한 연구의 시야 확대 및 결과 범위를 확장 시

킨 데 의의가 있으며, 관계중독에 대한 새로운 시사점을 제공한 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 관계중독을 겪는 사람들이 회복되지 못하고 계속해서 관계중독에 빠져드는 주요 요소로써 우울에 주목하였다. 관계중독의 악순환을 반복하게 하는 주된 원인인 우울은 관계중독의 회복과 치유에 있어 중요한 선행과제이나, 기존 연구들에서 이에 대한 연구가 잘 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 우울에 초점을 맞추어 관계중독과 우울의 관련성을 살펴보고 관계중독이 우울에 이르게 되는 경로 또한 밝히자 하였다. 이는 관계중독의 치유에 있어 우울에 대한 치료적 개입의 중요성을 역설한 데 큰 의의가 있으며, 치료장면에서 기초자료로 활용되어 관계중독의 회복을 돕는데 기여 할 것으로 보인다.

셋째, 관계중독과 우울을 매개하는 요인으로서 거절민감성과 자기침묵의 이중매개효과를 검증하였다. 지금까지 관계중독과 우울의 사이에서 거절민감성과 자기침묵의 효과를 검증한 선행연구는 없었다. 하지만 본 연구에서 관계중독이 우울에 이르는 경로에 있어서 거절민감성과 자기침묵이 주요한 매개 변인이라는 것을 검증함으로써, 관계중독과 우울 사이에서 유의한 매개 변인을 밝혀냈다는 데에 그 의의가 있다고 할 수 있다. 또한 이는 상담 장면에서 관계중독과 우울을 다루는데 있어서 거절민감성과 자기침묵에 대한 치료적 개입의 필요성을 보여주었다. 즉, 치료 장면에서 관계중독을 경험하는 사람들을 만날 경우, 치료자는 이들이 거절민감성이 높으며 이에 대한 대처 전략으로 자기침묵을 사용할 가능성이 있음을 염두해 두고 개입해야 할 필요성을 시사하는 것이다. 또한 이와 함께 내담자에게 거절민감성과 자

기침묵을 수반하는 우울과 관계중독의 증상에 대한 적절한 설명을 제공해야 할 것이며, 자기표현과 자기개방을 억제하는 부적응적인 대처전략들 대신 다른 적응적인 방법들을 사용할 수 있도록 도와야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 대상자를 전국 20대에서 60대 성인 남녀 700명을 대상으로 조사하였다. 성인남녀의 다양한 연령층을 대상으로 한 것은 관계중독과 관련된 기존의 연구들이 주로 대학생을 대상으로 이루어지면서 이성 관계의 경험 여부나 이성 관계의 경험누적 등이 부족하여 관계중독을 경험할 확률이 현저히 떨어질 수밖에 없다는 제한점을 보완한 것이며, 표본 수를 700명으로 설정한 것은 불안애착과 관계중독에 대한 선행연구들을 반영한 것으로써, 관계중독과 관련 있는 불안애착의 불안형(양가형)이 인구의 10~15%를 차지할 것이라는 가정 하에 기존의 연구들보다 표본 수를 더 확보한 것이다. 이는 선행연구들의 제한점을 보완하여 연구의 타당도를 높이고자 한 것에서 의의를 가진다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지만을 사용하였다. 이는 모두 좋은 신뢰도를 나타냈지만 응답자들이 방어적이거나 사회적 바람직성을 가지고 보고할 가능성은 배제 할 수 없다. 따라서 향후 연구에서는 이를 보완하기 위해 자기보고식 설문방법 외에 인터뷰 등 다양한 방법들을 사용한 자료수집이 이루어져야 할 것이라 생각된다. 또한, 자기침묵 척도의 경우에는 문항 간 상관이 낮은 문항들을 포함하고 있어 이에 대한 보완이 요구되며, 정확한 측정을 위해 남녀를 모두 대상

으로 한 국내판 자기침묵 척도의 개발과 타당화 작업이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 관계중독과 우울 사이에 매개하는 변인들로서 거절민감성과 자기침묵 외에 다른 변인들에 대한 고찰이 필요할 것이라 보인다. 관계중독을 겪고 치료 장면에서 오는 사람들 대부분 우울을 호소하고 있다. 하지만, 어떠한 것이 우울을 예측하는 변인인지에 대한 연구는 현저히 부족한 실정이다. 따라서 향후 연구에서는 거절민감성과 자기침묵 외에 다른 변인들을 매개 변인이나 종속 변인으로써 살펴본다면 관계중독을 겪는 사람들의 우울 감소 및 관계중독의 회복에 도움이 될 것이라 보인다.

마지막으로 본 연구에서는 종속 변인으로 우울에 대해 살펴보았으나, 관계중독으로 인해 나타나는 다양한 증상이 있다. 따라서 후속연구에서는 관계중독으로 일어나는 다양한 증상들을 종속 변인으로써 살펴본다면 관계중독에 대한 연구의 폭을 넓혀 나갈 수 있을 것이라 보인다.

참 고 문 헌

- 강석 (2014). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김보람 (2014). 거절민감성이 우울 증상에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구와 자기침묵의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(1), 69-97.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

- 김성휘 (2017). 대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향 : 자기개념명확성의 조절된 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김소정 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김수민 (2016). 심리적 외상경험이 관계중독에 미치는 영향: 주관적 고통감내력의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 김윤영 (2010). 여자대학생의 성인애착과 이성 관계 만족도 : 거부민감성과 외로움을 매개로. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문
- 김지선 (2009). 거절 민감성의 외로움에 미치는 영향: 자기침묵을 매개변인으로. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김지연 (2015). 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향: 이성 관계 갈등해결의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위 청구논문
- 김희숙 (2014). 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향: 혼자 있는 능력의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 문민경 (2013). 대학생의 성인애착과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 경기대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 박지영 (2011). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 우울과의 관계에서 자기 침묵의 매개효과 검증. 서울여대 특수치료전문대학원 석사학위 청구논문.
- 박연주 (2008). 성인의 애착과 낮은 자존감이 관계중독에 미치는 영향: 수도권 거주자를 대상으로. 호서대학교 벤처전문대학원 석사학위 청구논문.
- 박한나 (2015). 초기대상관계와 관계중독간의 관계: 미성숙한 방어유형의 매개효과. 한동대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 손승희 (2017). 아동기 외상과 관계중독의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증: 여자대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 743-763.
- 안명란 (2015). 부정적 초기 대상관계가 관계중독에 미치는 영향: 자기 격려와 지각된 사회적 지지의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- 양지윤 (2006). 애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오유미 (2016). 아동·청소년기 복합외상경험과 성인기 대인외상의 관계: 해리경험, 관계중독, 내면화된 수치심의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이상우 (2014). 관계중독의 심리-사회적 특성과 이론적 모형개발. 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 유성희 (2009). 성인여성의 애착유형과 중독성향간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이계선 (2013). 성인애착과 관계중독의 관계: 자기대상욕구의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 이다혜 (2015). 대학생의 성인애착과 관계중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이복동 (2000). 성인애착과 이성 관계 만족: 거부민감성과 귀인양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이성애 (2015). 부모의 양육태도와 대학생의 관계중독: 자기위로능력의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이수현 (2009). 여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착 유형과 관계중독간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은애 (2011). 완벽주의와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은희 (2012). 자기침묵과 정서표현양가성이 결혼만족 및 우울에 미치는 영향. 한국상담대학원 석사학위 청구논문.
- 이의선 (2004). 관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위 청구논문.

- 이인숙, 이지연 (2009). 여성의 대상관계, 수치심, 자기 침묵이 우울에 미치는 영향. *상담학연구*, 10(4), 1951-1969.
- 이지연 (2009). 모애착이 여고생의 외로움에 미치는 영향: 자기침묵과 수치심의 매개효과를 중심으로. *한국청소년시설환경학회지*, 7(1), 39-53.
- 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). 성인애착유형에 따른 향유신념과 중독성향에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임정민 (2014). 거부민감성이 관계의 질에 미치는 영향: 적대적 행동과 자기침묵의 매개효과. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 장경수(연출). 원종우(작가) (2007). SBS스페셜-나의 마음, 중독에 빠지다. [다큐멘터리]. 서울 : SBS TV.
- 장시은 (2015). 관계중독, 자기 및 타인용서가 데이트 폭력에 미치는 영향. 삼육대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전경구, 양병창, 최상진 (2001). 통합적 한국판 CES - D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전유미 (2016). 부모의 심리적 통제와 주관적 안녕감의 관계 : 타인-중심성 도식, 기본심리욕구 충족의 좌절, 관계중독의 역할. 부산대학교대학원 석사학위논문.
- 정신아 (2013). 거절민감성과 우울증상의 관계에서 자기 침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423
- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877
- Ayduk, O., Downey, G., & Tesa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in high rejection sensitive women? *Social Cognition*, 17(2), 245-271.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448.
- Boyce P, Parker G, Barnett B, Cooney M, Smith F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *Br J Psychiatry*. 159(1), 106 - 114
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage focus editions*, 154, 136-136.
- Carr, J. G., Gilroy, F. D., & Sherman, M. F. (1996). Silencing the self and depression among women. *Psychology of Women Quarterly*, 20(3), 375.
- Cramer, K. M., Gallant, M. D., & Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 581-592.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationship. *Journal of Social and Personality Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michealis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Do rejection sensitivity women get rejected by romantic partners? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560.
- Flett, G. L., Besser, A., Hewitt. P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and

- depression, *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1211-1222.
- Fisher, H. (2006). Broken hearts: The nature and risks of romantic rejections. In A. C. Crouter & A. Booth (Eds.): *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: risks and opportunities*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 3 - 28.
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *The Journal of Comparative Neurology*, 493(1), 58 - 62.
- Gold, S. N., & Heffner, C. L. (1998). Sexual addiction: Many conceptions, minimal data. *Clinical Psychology Review*, 18(3), 367-381.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self : Women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97-106.
- Jack, D. C. (1999). Ways of Listening to Depressed Women in Qualitative Research: Interview Techniques and Analysis. *Canadian psychology. Psychologie canadienne*, 40(2), 91-101.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 459-464.
- McGrath, E., Keita, G. P., Strickland, B. R., & Russo, N. F. (1990). *Women and depression: Risk factors and treatment issues*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, G. (1994). 좋은 것도 중독이 될 수 있다 [*When Good Things Become Addictions*] (임금선 역). 서울: 생명의 말씀사. (원전은 1990년에 출판)
- May, G. G. (2002). 중독과 은혜 [*Addiction and Grace*] (이지영 역). 서울: 한국기독교학생회출판부. (원전은 1991년에 출판)
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvins, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 381-396.
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., & Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 261- 268.
- Peabody, S. (2005) *Addiction to Love: Overcoming Obsession and Dependency in Relationships*. Celestial Arts; 3rd edition
- Peabody, S. (2010). 사랑중독 : 관계에 대한 집착과 의존에서 벗어나기 [*Addiction to Love: Overcoming Obsession and Dependency in Relationships*]. (류가미 역). 서울: 북북서 (원전은 2005에 출판)
- Power, C. A. (2005). Food and sex addiction: Helping the clinician recognize and treat the interaction. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 12(2-3), 219-234.
- Radloff, L.S. (1977) The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender difference in the construct validity of silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 151-159.
- Schaeff, A. W. (1988). *When society becomes an addict*. Harper Collins.
- Schaeffer, B. (2010). 사랑중독 [*Is it love or Is it addiction?*] (이우경역). 서울: 이너북스. (원전은 1987에 출판)
- Sussman, S. (2010). Love Addiction : Definition, Etiology, Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45.

- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19(3), 337 - 353. 원고접수일: 2019년 8월 5일
 논문심사일: 2019년 8월 27일
 게재결정일: 2019년 9월 1일
- Timmreck, T. C. (1990). Overcoming the loss of love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health. *Psychological Reports*, 66(2), 515 - 528.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- West, S. G., Finch, J. F., Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In Hoyle R (ed). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Whiteman, T., & Petersen, R. (2004). 사랑이라는 이름의 중독 [*Victim of Love*] (김인화 역). 서울: 사랑플러스. (원전은 1998에 출판).
- Wolfe, J. L. (2000). Assessment and treatment of compulsive sex/love behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 18(4), 235 - 246.
- Zapf, J., Greiner, J., Carroll, J.(2008) Attachment Styles and Male Sex Addiction. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 15(2), 158-175.

The Influence of Relationship Addiction on Depression : The Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Self-Silencing

Eun-Jung Jung Nam-Woon Chung
The Catholic University of Korea

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of rejection sensitivity and self-silencing between relationship addiction and depression. To achieve this goal, the survey was conducted with 700 adults as subjects(330 males and 370 females). Aspects of relationships between variables were examined by using the Relationship Addiction Questionnaire(RAQ), Rejection Sensitivity Questionnaire(RSQ), Silencing-The-Self Scale(STSS), and the Korean Version of Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale(CES-D). Using structural equation modeling, the results indicated that rejection sensitivity and self-silencing mediated the relationship between relationship addiction and depression. Additionally, the fully-mediated model seems to be the best model to account for the relationships among the study variables. The limitations of this study and implications for future research are discussed.

Keywords: relationship addiction, depression, self-silencing, rejection sensitivity, mediating effect