



2차 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 미치는 영향: 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 순차 매개효과*

Received: October 10, 2022
Revised: April 15, 2023
Accepted: May 26, 2023

이도영¹, 이훈진²
경희의료원¹, 서울대학교 심리학과/ 교수²

교신저자: 이훈진
서울대학교 심리학과,
서울시 관악구 관악로 1

Relationship between Second Separation-Individuation,
Binge-eating, and Self-Harm Behaviors: Sequential Mediating
Effects of Self-Soothing Ability and Emotional Dysregulation

E-MAIL:
hjlee83@snu.ac.kr

Doyoung Lee¹, Hoon-Jin Lee²
Kyunghee University Medical Center¹
Department of Psychology, Seoul National University/ Professor²

* 해당 논문은 제1저자의
석사학위논문 및 2021년
한국임상심리학회
연차학술대회에서 포스터 발표한
내용을 수정 보완한 것임.

ABSTRACT

본 연구는 2차 분리개별화와 폭식 및 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서 조절 곤란의 역할을 탐색하였다. 238명의 대학생으로부터 수집한 자료를 바탕으로 2차 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동의 관계를 상관 분석 및 매개 분석을 통해 검증하였다. 그 결과, 2차 분리개별화는 자기위로 능력과 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 보였으며, 2차 분리개별화가 폭식 행동에 미치는 영향을 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개하는 것으로 나타났다. 2차 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서는 자기위로 능력의 매개효과만 나타났으나, 자해 경험이 있는 대학생만을 대상으로 분석했을 때에는 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의미했다. 본 연구의 함의, 한계점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 2차 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 행동, 자해 행동



© Copyright 2023. The Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed
under the terms of the Creative Commons
Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)
which permits unrestricted
non-commercial use, distribution, and
reproduction in any medium, provided the
original work is properly cited.

청년기에 접어든 개인에게 있어서 물질적, 심리적으로 부모에게 의존하던 것에서 벗어나 독립을 향해 나아가는 것은 중요한 발달 과제 중 하나이다. Mahler 등(1975)의 이론에 따르면, 분리개별화란 유아기에 공생 관계를 유지하던 어머니로부터 분리되어 개별성을 지닌 하나의 자율적인 존재가 되어가는 과정을 일컫는다. Blos(1979)는 이러한 이론에서 한 단계 더 나아가 청년기의 2차 분리개별화를 제시하였다. 2차 분리개별화란, 성인으로서 한 사회의 구성원이 되기 위해 가족에의 의존과 유아적인 대상 유대에서 벗어나는 것을 말한다(Blos, 1979). 2차 분리개별화를 성공적으로 겪을 경우 정체감 형성과 학교 적응 등 청년기의 주요 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 반면(Koepke & Denissen, 2012; Mattanah et al., 2011), 그렇지 못할 경우 정신 건강의 측면에서 다양한 문제가 발생할 수 있다(de Kernier, 2012; Kins et al., 2013).

분리개별화는 자기위로 능력과 밀접한 연관성을 지니고 있다. 자기위로 능력이란, 자신의 내적 자원을 적극적으로 사용하여 불안을 줄일 수 있는 능력을 의미한다(Moser, 1991). Moser(1991)에 따르면, 양육 초기에는 아동이 외부 대상으로부터 위로를 얻지만, 성장함에 따라서 점점 스스로의 내적 구조를 통해 위로할 수 있는 능력을 기르게 된다. 기존 연구들에서는, 청년기의 2차 분리개별화 역시 자기위로 능력과 밀접한 관련이 있음을 보여주었다(김유리, 정남운, 2019; 박희철, 2016; McGee, 2013). 한편, 자기위로 능력의 수준이 낮을 경우 우울, 범불안장애, 신경성 폭식증을 지닌 개인의 외로움 등 정신건강의 측면에서 여러 가지 어려움이 발생할 수 있다(Esplen et al., 2000; Kelly et al., 2009; Mennin et al., 2005). 결국, 2차 분리

개별화의 어려움과 이에 따른 자기위로 능력 형성의 실패는 성인기의 정신건강에도 중대한 영향을 미칠 수 있다.

특히, 스트레스 상황에서 건강한 방법으로 스스로를 위로하는 방법을 찾을 수 없는 개인은 자기파괴적이고 건강하지 못한 방법을 통해 스스로를 위로하려 할 수 있다. Khantzian(2003)의 자가투여 가설(self-medication hypothesis)에 따르면, 물질 중독은 고통스러운 심리적 상태에서 스스로를 위로하고 정서를 조절하기 위한 보상 수단으로서 기능할 수 있다. 또한, Sansone 등(1991)이 제안한 경계선 성향을 설명하는 위로에 대한 발달적 이론에 따르면, 생애 초기에 분리개별화가 잘 이루어지지 않아 자기위로 능력이 제대로 발달하지 않는 것은 추후에 나타나는 경계선 성향과 관련이 있을 수 있다. 아울러, 유아기에 자신을 위로하고 신체 긴장을 조절하는 능력을 발달시키는 데 지장이 있을 경우 응집성 있는 자기 발달에 결함이 생길 수 있고, 나중에 음식을 통해 자기를 위로하는 등 섭식 문제가 나타날 수 있다(Davis et al., 2011, Kohut, 1971). 이에 더해, 청소년기의 자해 행동은 분리개별화, 자율성 및 자기인식(self-definition), 정서조절과 같은 청소년기의 중요한 발달과제와 관련이 있으며, 자해 행동을 하는 이유 중 하나는 그러한 행동을 통해 스스로를 위로하고자 함이다(Yates, 2004). 생애 초기 주양육자에게 적절한 공감과 반응을 얻지 못하여 안정적인 대상 및 자기 표상을 형성하지 못할 경우 좋은 대상을 내면화할 수 없으며, 자기위로 능력을 갖추기 어려워 결과적으로 자해 행동이 나타날 수 있다(Suyemoto, 1998).

앞서 살펴본 물질 중독, 경계선 성향, 섭식 문제, 자해 행동 등은 모두 충동행동 문제와 관련된 것이라고 볼 수 있다. 상기한 내용을 종합하면, 성공적

인 분리개별화를 통한 자기위로 능력의 형성이 잘 이루어지지 않을 경우, 추후 충동행동 문제를 보일 수 있는 다양한 병리로 이어질 가능성이 있다. 선행 연구들에서도, 분리개별화와 자기위로 능력이 경계선 성격장애, 섭식장애, 자해 행동 등 충동행동 문제를 나타내는 여러 가지 병리적 현상들과 관련이 있다는 점을 보고한 바 있다(Gillespie, 1996; Sansone et al., 1991; Speranza et al., 2003, 2005; Suyemoto, 1998; Westen, 1991; Yates, 2004).

이처럼 분리개별화와 자기위로 능력 형성의 실패는 여러 가지 충동행동 문제에 영향을 미칠 수 있다. 그런데, 충동행동 관련 문제는 공통적으로 정서조절과 관련이 있기 때문에, 이러한 과정에 영향을 미치는 심리적 기제로서 정서조절 곤란을 생각해볼 수 있다. 정서조절이란, 정서에 대한 인식과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 바람직한 목표에 따라 행동할 수 있는 능력, 상황적으로 적절한 정서조절 전략을 융통성 있게 사용할 수 있는 능력 등을 모두 포괄하는 말로, 이러한 능력이 부족할 경우 정서조절의 어려움, 즉 정서조절 곤란을 경험한다고 할 수 있다(Gratz & Roemer, 2004). 감정을 조절하고 처리하는 능력에 손상이 있을 경우, 부정적인 감정을 적응적인 방식으로 다루는 데 어려움을 겪으며 경계선 성향, 섭식장애, 자해 행동 등 충동행동 관련 문제가 나타날 수 있다. 섭식장애를 설명하는 모델들에 따르면, 감정 조절에 어려움을 겪는 개인은 자신의 감정들로부터 벗어나거나 감정들을 하향 조절(down-regulate)하기 위해서 음식에 의존할 수 있으며, 결국 음식과 관련하여 진단기준을 충족할 만한 병리적 증상을 나타낼 수 있다(Fairburn et al., 1995; Linehan, 1993; McCarthy, 1990;

Polivy & Herman, 1999, 2002). 또한, 자해에 대한 정서조절 모델(Suyemoto, 1998)과 자해에 대한 경험 회피 모델(Chapman et al., 2006)은 부정적인 감정을 적절히 다루고 조절하는 방법을 알지 못할 때 자해 행동이 나타날 수 있다는 점을 시사한다. 선행 연구들에서도 정서조절 곤란이 경계선 성향이나 폭식 행동, 자해 행동과 관련되어 있음이 드러났다(박지현, 방희정, 2013; 이종환 등, 2013; 임선영, 이영호, 2017; Basay et al., 2012; Glenn & Klonsky, 2009; Peh et al., 2017; Whiteside et al., 2007). 한편, 생애 초기에 형성된 애착관계의 질은 정서조절 능력을 형성하는 데 있어서 중요한 영향을 미칠 수 있기 때문에(Cassidy, 1994; Hazan et al., 2004), 앞서 살펴보았던 분리개별화 및 자기위로 능력 또한 정서조절 곤란과 밀접한 관련성을 지니고 있다고 볼 수 있다. 이러한 점들을 통해, 안정적인 애착 관계를 형성하는 데 실패하는 등 분리개별화가 잘 이루어지지 않아 자기위로 능력을 적절히 보유하는 데 실패한 경우, 정서를 적응적으로 조절하고 표현하는 데 있어서 어려움을 겪을 수 있으며, 이러한 정서조절 곤란은 다시 충동행동 문제들에 영향을 미칠 수 있다는 점을 추론해볼 수 있다.

이처럼, 선행 연구를 통해 분리개별화가 자해 행동, 섭식장애, 경계선 성격장애 등 충동행동 문제를 보일 수 있는 여러 병리적 현상들과 관련이 있음을 유추해볼 수 있었으나(Gillespie, 1996; Sansone et al., 1991; Speranza et al., 2003, 2005; Suyemoto, 1998; Westen, 1991; Yates, 2004), 관련된 선행 연구는 주로 이론적인 개념을 제시하는 것에 그치거나, 2차 분리개별화가 아닌 양육 초기의 분리개별화에 대한 것이 대부분이었다. 이러한 배경에서 본 연구는 2차 분리개별화와 충동행동

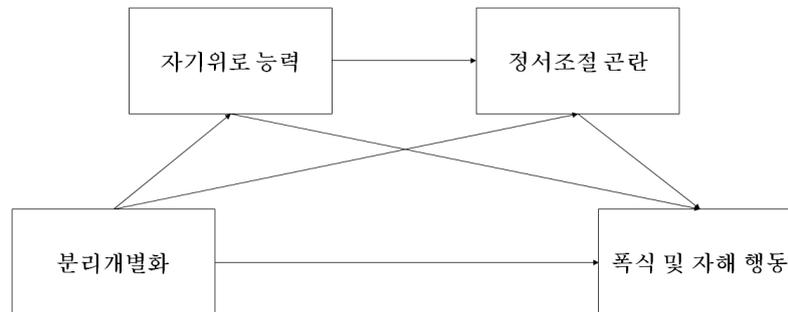


그림 1. 연구 모형

문제 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개할 것이라는 모형을 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 특히, 여러 가지 충동 행동 문제들 중에서도, 청소년기와 초기 성인들이 폭식 및 자해 행동이 자주 발현될 수 있는 시기라는 선행 연구 결과를 바탕으로(Hudson et al., 2007; Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005), 본 연구에서는 폭식 행동 및 자해 행동이라는 문제 행동에 초점을 두고 이들 변인간의 관계를 알아보고 순차 매개효과의 유의성을 분석하였다(그림 1).

한편, 위와 같은 가정을 고려할 때, 자기위로 능력을 향상시킬 수 있는 개입을 마련한다면 궁극적으로 정서조절의 어려움을 극복하고 더 나아가 충동행동 문제를 예방하는 데 도움이 될 것이라고 추론해볼 수 있다. 그러나 자기위로 능력을 직접적으로 증진시키기 위한 목적으로 개발된 개입은 찾아보기 어려운 실정으므로, 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 대안적 프로그램을 모색할 필요가 있다. 자기위로와 유사한 개념인 ‘자기자비’란, “자신의 고통에 접촉하고 열려 있으며, 자신의 고통을 피하거나 분리시키지 않고, 자신의 고통을 완화하고 스스로를 친절하게 치유하려는 소망을 일으키는 것”을 말한다(박세란, 2015; Neff, 2003). 즉, 자기위로 능력과 자기자비라는 두 개념 모두 부정적인

경험을 했을 때 스스로를 친절하게 대함으로써 심리적 고통을 완화하려는 것을 의미한다는 점에서 공통적이다. Gilbert(2010)는 뇌에 존재하는 정서조절 관련 시스템 중 하나인 진정안전 시스템을 활성화시키는 것을 자기자비 훈련의 핵심으로 간주하고, 이를 위한 여러 가지 개입 방안을 마련한 바 있다. 실제로 국내·외에서 이를 활용한 프로그램들이 널리 이용되고 있으며, 선행연구들을 살펴보면 자기자비 훈련이 자기위로 능력 증진, 정서조절 곤란 수준 감소, 경계선 성향 감소, 섭식장애 개선 등에 효과적인 것으로 나타났다(김유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013; 박초롱, 조용래, 2020; 조용래, 노상선, 2011; Albertson, et al., 2014; Gilbert & Procter, 2006; Leary et al., 2007; Steindl et al., 2017). 이러한 개념적 유사성을 바탕으로, 자기위로 능력과 자기자비 간의 관련성을 검증한다면 추후 자기자비 훈련을 통해 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 개입을 마련하는데 경험적 근거가 될 수 있을 것이다. 이에, 변인들 간의 순차 매개효과에 더해 추가적으로 자기위로 능력과 자기자비의 상관관계를 알아봄으로써 추후 자기위로 능력 증진을 위한 자기자비 훈련의 필요성에 대한 근거를 마련하고자 하였다.

방 법

연구대상

전 연구 절차는 기관 생명윤리위원회의 승인 후에 진행되었다(IRB No. 2004/001-011). 서울대학교 심리학과와 온라인 연구 참여 시스템을 통해 모집된 대학생 238명이 연구에 참여하였다. 온라인으로 연구 참여에 대한 설명 및 동의 절차가 진행되었으며, 참여자는 심리학 수업의 연구 참여 포인트를 제공받았다. 참여자 중 남성은 127명(53.4%), 여성은 111명(46.6%)이었고, 평균 연령은 만 19.69세($SD = 1.60$, 범위 18-26세)였다.

연구도구

분리개별화 척도(Separation Individuation Scale: SIS)

2차 분리개별화 시기에 해당하는 청소년을 대상으로 분리개별화 수준을 측정하기 위하여 Levine 등(1986)이 제작한 청소년용 분리개별화 척도(Separation-Individuation Test of Adolescence: SITA)를 장근영과 윤진(1992), 김인경(1993) 등이 번안한 것을 박경순(1997)이 성인용으로 재구성한 자기보고식 질문지이다. 총 34문항으로, 개별화 22문항(예: 나는 따뜻하고 애정어린 관계가 어떤 것인지 잘 모르는 것 같다, 점수 범위 22~110), 공생관계 12문항(예: 나는 누군가 나를 돌보아 주던 어린 시절이 가끔 그리워질 때가 있다, 점수 범위 12~60)의 두 하위 요인으로 구성되어 있으며 5점 리커트 척도 상에서 평정한다. 해석의 편의상, 전체 문항 각각을 역채점하여 점수를 합산했을 때 점수가 높을수록 개인이 느끼는 분리개별화 수준이

높은 것을 나타내도록 하였다. 박혜원과 정영근(2019)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's)는 .83, 하위 요인에 따른 내적 합치도는 .75-.85으로 보고되었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .86, 하위 요인에 따른 내적 합치도는 .68-.89로 나타났다.

자기위로 능력 척도(Self-Report Measure of Soothing Receptivity: SRMSR)

스스로 위로할 수 있는 능력을 측정하기 위해 Glassman(1989)이 개발한 Self-Report Measure of Soothing Receptivity를 전희정(1999)이 수정 번안한 척도로 자기보고식 질문지이다. 총 29문항으로 구성되어 있으며, 신체적 위로하기 7문항(예: 따뜻한 물로 목욕하면 내 기분이 나아진다, 점수 범위 7~35), 회복력 4문항(예: 사람들은 내 기분을 풀어주는 것을 어렵게 생각한다(역문항), 점수 범위 4~20), 자기노출 5문항(예: 친구를 만나러 가면 기분이 나아질 것이다, 점수 범위 5~25), 스스로 위로하기 13문항(예: 때때로 나는 너무 많은 좋지 않은 감정들에 휩싸여 어떻게 해야 좋을지 모르겠다(역문항), 점수 범위 13~65)를 다루고 있다. 각 문항은 5점 리커트식 척도로 평정한다. 전희정(1999)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's)는 .74, 하위 요인에 따른 내적 합치도는 .50-.80으로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 내적 합치도는 .89, 하위 요인에 따른 내적 합치도는 .71-.86으로 나타났다.

한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태 척도(Form of Self Criticizing/attacking and self Reassurance Scale: K-FSCRS)

자기자비를 측정하기 위해 Gilbert 등(2004)이

개발하고 조현주(2011)가 번안, 타당화한 척도로 자기보고식 질문지이다. 총 18문항으로 자기비판 6문항(예: 나는 나 자신에게 쉽게 실망한다, 점수 범위 6~30), 자기공격 4문항(예: 나는 나 자신에게 욕을 한다, 점수 범위 4~20), 자기위안 8문항(예: 나는 나 자신의 긍정적인 면을 떠올릴 수 있다, 점수 범위 8~40)의 세 개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트식 척도로 평정한다. 조현주(2011)의 연구에서 내적 합치도는 하위 요인에 따라 .72-.83로 보고되었다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .89이었으며, 하위 요인의 경우 자기공격 .69, 자기비판 .79, 자기위안 .86으로 나타났다. 이 척도를 연구에 포함한 이유는, 자기자비 개념에 자기위안 요인이 포함되어 있으므로 자기위로 능력과의 관계를 탐색하고, 추후 자기자비 개념을 통해 자기위로 능력 함양에 활용할 가능성을 고려해 보기 위해서였다.

한국판 정서조절 곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: K-DERS)

정서조절 곤란이라는 구성개념을 포괄적이고 다차원적으로 평가하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 것을 조용래(2007)가 번안, 타당화한 척도로 자기보고식 질문지이다. 총 35문항으로 구성되어 있으며, 충동통제 곤란 8문항(예: 나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다, 점수 범위 8~40), 정서에 대한 주의와 자각 부족 8문항(예: 나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다(역문항), 점수 범위 8~40), 정서에 대한 비수용성 7문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다, 점수 범위 7~35), 정서적 명료성의 부족 3문항(예: 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다, 점수 범위 3~15), 정서조절

전략에 대한 접근 제한 6문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다, 점수 범위 6~30), 목표지향 행동 수행 어려움 3문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다, 점수 범위 3~15)을 다루고 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정한다. 조용래(2007)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's)는 하위 요인에 따라 .76-.89로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 내적 합치도는 .94, 충동통제 곤란은 .84, 정서에 대한 주의/자각 부족 .78, 정서에 대한 비수용성 .91, 정서적 명료성 부족 .84, 정서조절전략 접근 제한 .86, 목표지향 행동 수행 어려움 .89로 나타났다.

신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test-Revised: BULIT-R)

신경성 폭식증의 다양한 증상을 측정하기 위해 Smith와 Thelen(1984)이 처음 개발하고 Thelen 등(1991)이 개정하였으며 윤화영(1996)이 번안한 자기보고식 검사이다. 본 연구에서는 신경성 폭식증의 제반 증상이 아닌 폭식 행동을 중점적으로 살펴보고자 전주리(2011)의 문항 선정을 참고하여 폭식 행동을 측정하는 1개 요인 16문항만을 사용하였다(예: 배고프지 않을 때에도 음식을 많이 먹는다, 점수 범위 16~80). 또한 기존 문항에 기술된 폭식의 정의가 폭식 행동뿐만 아니라 섭식절제 행동 또한 포함하고 있어 폭식 행동 자체만을 측정하기 어려울 것으로 예상되어, 폭식의 정의는 DSM-IV-TR(American Psychiatric Association, 2000)에 따라 수정하였다. 전주리(2011)의 연구에서 폭식 행동에 해당하는 문항들의 내적 합치도는 .88이었으며, 본 연구에서 내적 합치도는 .89로 나타났다.

한국판 자해 척도(Self-Harm Inventory: K-SHI)

의도적인 자해 행동을 측정하기 위해 Sansone 등(1998)이 개발하고 김소정 등(2019)이 번안, 타당화한 척도이다. 총 22문항의 1요인 구조로(예: 고의로 내 몸에 칼로 상처를 냈습니까?), 각 문항은 예/아니오의 2점 척도로 평정한다. 김소정 등(2019)의 연구에서 내적 합치도는 .76이었으며, 본 연구에서는 전체 내적 합치도가 .72로 나타났다.

순차 매개효과를 살펴보고자 PROCESS macro model 6를, 순차 매개효과의 성차를 알아보기 위해 조절된 매개효과를 분석하고자 model 59를 사용하였으며, 매개분석에 대하여 5,000번의 부트스트래핑(boot-strapping)을 실시하였다. 이 때, 95%의 신뢰구간을 기준으로 매개효과의 유의성을 판단하였다.

자료분석

수집한 자료를 분석하기 위해 SPSS 21.0을 사용하였다. 먼저 주요 변인들에 대한 기술통계분석을 실시하였으며, 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나는지 확인하기 위해 독립표본 *t* 검정을 실시하였다. 주요 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS Macro Process v2.16.3(Hayes, 2017)를 사용하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 정서조절 곤란, 폭식 행동, 자해 행동의 평균, 표준편차와 성차를 표 1에 제시하였다. 분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 정서조절 곤란, 폭식 행동의 경우 왜도의 절대값이 2를 초과하지 않고, 첨도의 절대값이 7을 초과하지 않아 정규성 가정을 위배하지 않았다(Curran et al., 1996). 다만 자해 행동의 경

표 1. 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동의 평균과 성차(*N* = 238)

	평균(표준편차)			t
	전체	남(n = 127)	여(n = 111)	
SIS	119.50(15.49)	120.67(17.21)	118.17(13.19)	1.27
SRMSR	103.31(16.12)	104.22(16.00)	102.27(16.27)	0.93
K-FSCRS	62.08(10.82)	62.26(10.94)	61.87(10.73)	0.28
K-DERS	83.53(20.58)	83.02(20.37)	84.13(20.91)	0.41
BULIT-R	29.86(10.08)	27.99 (8.63)	31.99(11.18)	3.06**
K-SHI	0.81 (1.56)	0.54 (1.04)	1.11 (1.95)	2.56**

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

***p*<.01

우 왜도가 3.07이고 분포가 과도하게 정적 편포를 보이는 것이 관찰되어, 로그 변환한 값을 변인들의 성별 간 *t* 검정과 상관분석 및 매개효과 분석에서 사용하였다.

성별에 따른 차이가 유의미한지 확인하기 위해 *t* 검정을 실시하였을 때, 분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 정서조절 곤란은 성별에 따라 유의미한 차이를 보이지 않았다, $t(236) = 1.27, p > .05$, $t(236) = 0.93, p > .05$, $t(236) = 0.28, p > .05$, $t(236) = 0.41, p > .05$. 폭식 행동 및 자해 행동의 경우, 여성이 남성에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다, $t(236) = 3.06, p = .003$; $t(236) =$

2.56, $p = .007$.

측정한 주요 변인들 간의 관련성을 살펴본 결과, 폭식 행동과 자해 행동의 관계를 제외한 모든 상관관계가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 2차 분리개별화는 자기위로 능력과 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 보였다, $r(238) = -.64 \sim .71, p < .05$. 추가적으로 남녀를 나누어 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 전체 표본에서 나타난 분리개별화와 폭식 행동 간의 부적 상관이 남성 표본과 여성 표본에서는 유의하지 않게 나타났다, $r(127) = -.15, p > .05$; $r(111) = -.15, p > .05$. 또한, 전체 표본과 여성

표 2. 주요 변인들 간 상관계수

	분리개별화	자기위로 능력	자기자비	정서조절 곤란	폭식 행동	자해 행동
분리개별화	-					
자기위로 능력	.69***	-				
자기자비	.58***	.71***	-			
정서조절 곤란	-.49***	-.64***	-.59***	-		
폭식 행동	-.16*	-.23***	-.19**	.32***	-	
자해 행동	-.28***	-.39***	-.33***	.27***	.08	-

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

표 3. 성별에 따른 주요 변인들 간 상관계수

	분리개별화	자기위로 능력	자기자비	정서조절 곤란	폭식 행동	자해 행동
분리개별화	-	.69***	.51***	-.47***	-.15	-.27**
자기위로 능력	.70***	-	.70***	-.65***	-.27**	-.39***
자기자비	.62***	.72***	-	-.62***	-.21*	-.34***
정서조절 곤란	-.51***	-.64***	-.56***	-	.38***	.38***
폭식 행동	-.15	-.17	-.18*	.25**	-	-.06
자해 행동	-.30**	-.40***	-.33***	.14	.04	-

주. 좌측 하단은 남성, 우측 상단은 여성.

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

표본에서 나타난 자기위로 능력과 폭식 행동 간의 부적 상관은 남성 표본에서는 유의하지 않았다, $r(127) = -.17, p > .05$. 전체 표본에 대한 상관 분석 결과와 성별에 따른 상관 분석 결과를 표 2와 표 3에 제시하였다.

매개효과의 유의성 검증

분리개별화와 폭식 및 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 매개효과를 나타내는지 분석하였다. 이 때, 일부 변인에서의 성차를 고려해 성별을 통제하고 분석하였다. 우선, 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석한 결과, 분리개별

화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의미하였다, $R^2 = 0.10, b = -.08, 95\% CI[-.13, -.03]$.

다음으로, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석한 결과, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력의 매개효과는 유의하였으나($b = -.01, 95\% CI[-.01, -.00]$), 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과는 유의미하지 않았다, $R^2 = 0.18, b = -.00, 95\% CI[-.00, .00]$. 폭식 및 자해 행동 각각에 대하여 매개효과에 대한 효과계수와 부트스트랩 결과는 표 4와 5에, 최종 모형은 그림 2와 3에 제시하였다.

표 4. 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.72	.05	.62	.82
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.74	.09	-.92	-.57
정서조절 곤란→폭식 행동	.15	.04	.07	.22
간접효과	-.08	.02	-.13	-.03

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→폭식 행동.

표 5. 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력의 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.72	.05	.62	.82
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.74	.09	-.92	-.57
자기위로 능력→자해 행동	-.01	.00	-.02	-.01
간접효과	-.01	.00	-.01	-.00

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→자해 행동.

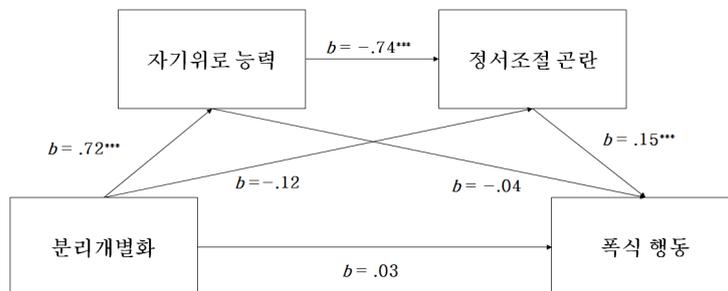


그림 2. 분리개별화와 폭식 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과
*** $p < .001$.

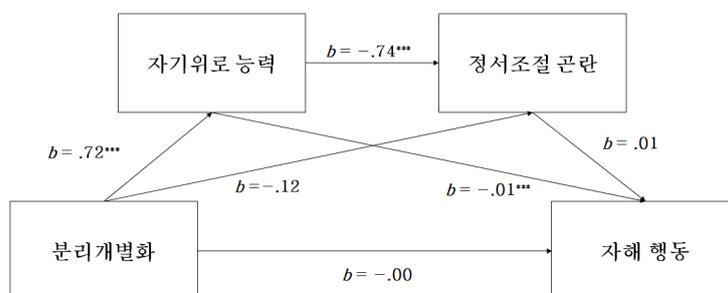


그림 3. 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력의 매개효과
*** $p < .001$.

각 성별 대상 매개효과 분석

일부 변인에서의 성차를 고려하여, 성별에 따라 매개효과에 차이가 있는지 알아보기 위해 각 성별을 대상으로 매개효과 분석을 진행하였다. 그 결과, 폭식 행동을 종속 변인으로 하였을 때에는 전체 집단을 대상으로 분석했을 때와 마찬가지로 남녀 모두에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의하였다, 남녀 각각 $R^2 = 0.02$, $b = -.05$, 95% $CI[-.10, -.00]$; $R^2 = 0.02$, $b = -.13$, 95% $CI[-.24, -.04]$. 자해 행동을 종속 변인으로 하였을 때에는, 남성의 경우 자기위로 능력의 매개효과가 유의할 뿐만 아니라($b = -.01$, 95% $CI[-.02, -.00]$) 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순

차 매개효과도 유의하였다, $R^2 = 0.09$, $b = .00$, 95% $CI[.00, .00]$. 여성의 경우에는, 자기위로 능력의 단일 매개효과는 유의하지 않았고($b = -.01$, 95% $CI[-.02, .00]$), 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다, $R^2 = 0.17$, $b = -.00$, 95% $CI[-.01, -.00]$. 각 성별 대상 매개효과에 대한 효과계수와 부트스트랩 결과를 표 6~9에 제시하였다. 추가적으로, 남녀 모두 순차 매개효과가 유의하게 나온 경우 매개효과의 성차가 존재하는지 알아보기 위해 성별의 조절된 매개효과를 분석하였다. 그 결과, 폭식 행동을 종속 변인으로 하였을 때는 성별의 조절효과가 유의하지 않았다. 자해 행동을 종속 변인으로 하였을 때에는, 분리개별화가 정서조절 곤란을 통해 자해

표 6. 남성 집단(N = 127)의 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.65	.05	.53	.76
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.70	.12	-.94	-.46
정서조절 곤란→폭식 행동	.10	.04	.00	.19
간접효과	-.05	.02	-.10	-.00

주. BootLLCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. BootULCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→폭식 행동.

표 7. 여성 집단(N = 111)의 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.85	.09	.68	1.02
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.79	.13	-1.05	-.54
정서조절 곤란→폭식 행동	.19	.06	.06	.31
간접효과	-.13	.05	-.24	-.04

주. BootLLCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. BootULCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→폭식 행동.

표 8. 남성 집단(N = 127)의 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.65	.06	.53	.77
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.70	.12	-.94	-.46
자기위로 능력→자해 행동	-.02	.00	-.02	-.01
간접효과1	-.01	.00	-.02	-.00
간접효과2	.00	.00	.00	.00

주. BootLLCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. BootULCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과1: 분리개별화→자기위로 능력→자해 행동. 간접효과2: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→자해 행동.

표 9. 여성 집단(N = 111)의 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.85	.09	.68	1.02
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.79	.13	-1.05	-.54
정서조절 곤란→자해 행동	.01	.00	.00	.01
간접효과	-.00	.00	-.01	-.00

주. BootLLCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. BootULCI: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→자해 행동.

행동으로 이어지는 관계에서 성별의 조절효과가 유의하였다, $R^2 = 0.21$, $b = .01$, 95% CI[.00, .02]. 즉, 여성이 남성에 비해 해당 매개경로가 더 강한 것으로 나타났다.

자해 경험이 있는 집단 대상 매개효과 분석

전체 집단을 대상으로 분석한 결과 자해 행동에 대해 매개효과가 나타나지 않은 것은 자해를 경험한 참여자가 적거나 빈도가 매우 낮은 바닥효과 때문일 수 있다(평균 0.81, 경험 빈도 0 = 62.6%). 자해 경험이 있는 집단만을 대상으로 매개효과를 살펴보기 위해 추가적인 분석을 시행하였다. 빈도

표 10. 자해 행동에 대한 빈도분석 결과

K-SHI의 총합	빈도	유효 %	누적 %
0	149	62.6	62.6
1	50	21.0	83.6
2	16	6.7	90.3
3	6	2.5	92.9
4	7	2.9	95.8
5	6	2.5	98.3
7	2	0.8	99.2
10	2	0.8	100.0
합계	238	100.0	

주. K-SHI=한국판 자해 척도.

표 11. 자해 경험이 있는 집단($n = 89$)의 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과

	효과계수	BootSE	BootLLCI	BootULCI
분리개별화→자기위로 능력	.78	.09	.60	.95
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.86	.15	-1.15	-.57
정서조절 곤란→자해 행동	.01	.00	.00	.01
간접효과	-.01	.00	-.01	-.00

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→자해 행동.

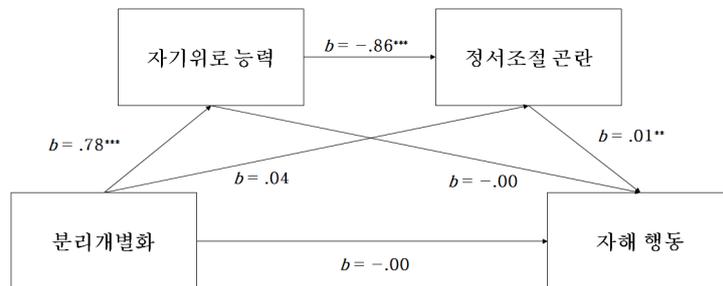


그림 4. 자해 경험이 있는 집단($n = 89$)의 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과
** $p < .01$. *** $p < .001$.

분석 결과, 자해 경험이 없는 참여자는 149명이었으며, 자해 경험이 있는 참여자는 89명이었다(표 10).

자해 경험이 있는 집단을 대상으로 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석한 결과, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다, $R^2 = 0.25$, $b = -.01$, 95% CI[-.01, -.00]). 결과는 표 11과 그림 4에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 관계에 대해서 종합적으로 살펴보았다. 특히, 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 영향을 미치는 데 있어서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 역할을 알아보기 위해 매개효과 분석을 실시하였다.

주요 결과를 살펴보면 다음과 같다. 우선, 분리개별화 수준이 높은 것은 높은 수준의 자기위로 능력, 그리고 낮은 수준의 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 분리개별화가 자기위로 능력과 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 나타낸다는 기존의 연구 결과와 일관된다(김민정 등, 2015; 김유리, 정남운, 2019; 박희철, 2016; Basay et al., 2012; Demirdogen et al., 2020; McGee, 2013). 한편, 본 연구에서의 주요 종속 변인인 폭식 행동과 자해 행동 간의 상관 관계는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구에서는 폭식 행동 및 자해 행동을 여러 가지 충동행동

관련 문제 중 하나로서 규정하였지만, 이러한 결과는 폭식 행동 및 자해 행동이 단순히 충동행동 문제일 뿐만 아니라 다른 차원의 문제 행동을 반영하는 복잡한 변인임을 반영하는 것일 수 있다. 추후 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 두 변인 간의 관련성을 보다 명확히 탐색해볼 수 있겠다.

아울러 자기위로 능력과 자기자비 사이에 높은 정적 상관이 나타나, 두 개념 간의 밀접한 관련성이 확인되었다. 자기위로와 자기자비는 서로 구분되는 개념이면서도(박세란, 2015; Neff, 2011) 내용적으로 매우 유사하다(Gilbert, 2005; Linehan, 1993; Neff, 2009). 본 연구에서 두 변인 간의 높은 정적 상관이 나타난 것은 기존 연구와 일관된 결과이며(조지혜, 조용주, 2022), 이러한 결과는 추후 연구에서 자기자비 훈련을 통하여 자기위로 능력을 증진시키는 개입을 마련하는 데 있어서 근거를 제공해주었다고 볼 수 있다.

한편, 본 연구에서 살펴본 변인들 중 폭식 행동과 자해 행동에서 성차가 나타났으며, 전체 표본에서 통계적으로 유의했던 분리개별화와 폭식 행동 간의 부적 상관이 성별을 나누어 분석했을 때에는 남성과 여성 모두에서 유의하지 않았다. 이러한 결과에 대한 가능한 설명으로는 여성이 남성보다 폭식 행동 등의 섭식 문제에 생리학적으로 취약하며(Asarian & Geary, 2013), 자해 행동의 방법이 성별에 따라 다르고(Lee, 2016) 남성은 자해를 하더라도 이를 시인하지 않을 수 있다는 점(Stänicke, 2021) 등이 있다. 실제로 선행 연구들에서는 여성이 남성보다 폭식 행동(양혜미, 이봉건, 2016; Forbush et al., 2013) 및 자해 행동(Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005; O'Connor et al., 2009)을 더 많이 보인다는 것을 보고한 바 있다. 그러나 폭식 행동 혹은 자해

행동의 성차를 알아본 연구들에서 결과가 일관적으로 나타나지 않는다는 점(변지애, 이주영, 2016; Klonsky et al., 2003; Raevouri et al., 2014)에서 이러한 결과에 대한 해석은 주의를 요하며, 추후 연구에서 두 변인들에서 나타난 성차를 설명하는 기제에 대해 보다 명확히 밝힐 필요가 있겠다.

다음으로 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석한 결과, 우선 분리개별화가 폭식 행동에 미치는 영향에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서는 자기위로 능력의 매개효과가 유의하였다. 특히, 자해 경험이 있는 집단에서는 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 분리개별화의 어려움을 겪을 경우 자기위로 능력이 저하되고, 이는 다시 정서조절 곤란을 통해 폭식 및 자해 행동으로 이어질 수 있음을 보여준다. 즉, 분리개별화는 자기위로 능력과 밀접한 관련이 있고(Milrod et al., 2014; Steindl et al., 2017), 분리개별화 및 자기위로 능력은 정서조절 곤란에 영향을 미칠 수 있으며(Cassidy, 1994; Mikulincer & Shaver, 2012; Pascual-Leone et al., 2016), 정서조절 곤란은 폭식 및 자해 행동 등 여러 가지 충동행동 문제에 영향을 미친다(Chapman et al., 2006; Goodsitt, 1983; Linehan, 1993; Suyemoto, 1998; Taylor et al., 1999)는 선행연구 결과를 지지하는 동시에, 변인들 사이의 관계를 종합적으로 보여주는 결과이다.

전체 표본에 대한 분석에서 자해 행동과 관련해 순차 매개효과가 유의하지 않았던 이유로는 본 연구의 참여자 표본이 임상군이 아닌 일반 대학생들이라는 점을 들 수 있다. 본 연구에서 사용된 자해

척도에는 약물 남용, 성적 학대, 자살 시도 등의 행동들이 포함되는데, 일반인 대학생에게는 이러한 경험이 상대적으로 흔치 않을 수 있다. 실제로 본 연구 참여자 중 62.6%가 자해 경험이 없었다. 이러한 점을 고려하여 자해 경험이 있는 참여자들을 선별하여 매개효과를 분석해보았을 때에는, 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의하였다. 따라서, 추후 연구에서는 자해의 위험이 높은 대상이나 임상군을 대상으로 연구를 진행하여 변인들 간의 관계를 더욱 명확히 탐색해볼 필요가 있겠다. 이에 더해, 임상군 뿐만 아니라 비임상군에서도 청소년기 및 초기 성인기에 자해 행동의 유병률이 높다는 선행 연구들을 고려할 때(민정향, 2017; Poudel et al., 2022), 비임상군에 해당하는 초기 청년기 집단에서 흔히 사용하는 자해 방법을 포함한 연구도 지속되어야 할 것이다.

본 연구는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동 간의 관계를 종합적으로 살펴보았으며, 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과를 입증하였다. 선행 연구를 통해 분리개별화가 자해 행동, 섭식장애, 경계선 성격장애 등 충동행동 문제를 보일 수 있는 여러 병리적 현상들과 관련이 있음을 유추해볼 수 있었으나(Gillespie, 1996; Sansone et al., 1991; Speranza et al., 2003, 2005; Suyemoto, 1998; Westen, 1991; Yates, 2004), 관련된 선행 연구는 주로 이론적인 개념을 제시하는 것에 그치거나, 2차 분리개별화가 아닌 양육 초기의 분리개별화에 대한 것이 대부분이었다. 본 연구는 양육 초기뿐만 아니라 성인기 초기에서의 분리개별화 역시 폭식 및 자해 행동 등의 충동행동 문제가 발현되는 데

있어서 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주었다는 데 의의가 있다. 더불어, 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 영향을 미치는 과정에서 매개하는 요인들을 밝힘으로써, 한 개인의 분리개별화 수준이 낮을 때 어떠한 경로를 거쳐 폭식 행동과 자해 행동처럼 자기파괴적이고 충동적인 문제 행동으로까지 이어질 수 있는지를 밝혔다는 데 의의가 있다.

본 연구의 한계점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선 본 연구의 표본과 관련하여, 일반대학생을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반 성인 집단이나 임상 집단에 일반화하기에는 한계가 있다. 본 연구에서 자해 행동과 다른 변인들 간의 관련성이 상대적으로 적게 나타난 점은 이처럼 일반대학생을 대상으로 연구를 진행한 것에 기인하였을 수 있다. 또한 본 연구에서는 표본을 추출하는 데 있어서 일반화 가능성이 낮은 편의표본추출을 사용하였다. 2차 분리개별화 시기에 해당하는 청년기에는 대학생뿐만 아니라 청소년과 고졸 이하의 학력을 가진 20대 초반의 성인 등이 포함될 수 있다. 추후 연구에서는 보다 넓은 대상을 통해서 본 연구의 결과를 반복 검증함으로써 일반화 가능성을 높일 필요가 있겠다. 아울러 본 연구에서는 사용된 모든 변인들을 자기보고식 설문을 통하여 측정하였다. 자기보고식 설문은 기억의 왜곡과 자신에 대한 이해 부족으로 인해 객관적인 응답이 제공되지 않았을 수 있다. 더불어, 본 연구의 주요 변인인 분리개별화에 대한 측정치가 오래된 척도이며, 이 척도에 과거의 양육자와의 관계와 현재의 대인관계가 얽혀 있는 것으로 보인다. 추후에는 초기 성인기의 2차 분리개별화를 더욱 특정적으로 측정할 수 있는 척도가 마련될 필요가 있다. 관련하여, 2차 분리개별화 시기에 해당하는 ‘청년기’에 대한 정의가 다소 모호한 측면이 있다. 부

모로부터의 독립이 점점 늦어지고 있는 사회 현상을 반영할 때, 분리개별화 시기에 해당하는 청년기의 정의가 무엇인지 논의할 필요가 있을 것이다. 또한, 선행연구에서 2차 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 직접적인 관계를 알아본 연구들을 찾아보기 어려웠기에, 본 연구에서 탐색한 변인들 간의 관계를 일반화할 수 있도록 보다 다양한 표본을 대상으로 한 추후 연구가 이루어질 필요가 있겠다. 마지막으로, 개인이 보일 수 있는 여러 가지 충동적 문제들 중에서 폭식 행동과 자해 행동이라는 행동적 측면에만 초점을 맞추었다. 추후 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 물질 중독, 도박 중독, 충동조절 관련 장애 등 보다 넓은 스펙트럼의 충동 행동 관련 문제들에 대해 탐색해 봄으로써 본 연구의 결과를 보다 넓은 범위의 개념으로까지 적용해 볼 수 있겠다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 성인기 초기의 중요한 과제인 2차 분리개별화의 어려움이 폭식 및 자해 행동과 같은 충동행동 문제로까지 이어질 수 있음을 확인하였다는 점에서 함의를 가진다. 또한, 자기위로 능력과 자기자비의 관련성을 확인함으로써 자기위로 능력을 증진시키기 위한 개입법으로서 자기자비 훈련을 활용하는 데 있어서 경험적 근거가 되어주었다는 데 의미가 있다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 권보현, 김정호, 김미리혜 (2022). 자기자비 글쓰기가 유방암 환자의 우울, 불안, 주관적 웰빙 및 삶의 질에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, **27**(4), 667-688.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.4.005>
- 김민정, 이응택, 이은경 (2015). 고등학생의 대상관계와 학교적응 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **상담학연구**, **16**(3), 415-431.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.3.201506.415>
- 김소정, 우성범, 구훈정, 이종선 (2019). 한국판 자해 척도(K-SHI) 타당화 연구. **인지행동치료**, **19**(2), 205-228.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2019.19.2.205>
- 김유리, 정남운 (2019). 분리-개별화와 자기위로능력 간의 관계: 자기개념명확성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, **19**(18), 653-673.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.18.653>
- 김인경 (1993). **청소년기 자아중심성과 관련된 변인연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, **21**(2), 299-316.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.2.001>
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. **한국심리학회지: 임상**, **32**(1), 97-121.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.1.006>
- 민정향 (2017). **비자살적 자해와 폭식에 대한 정서홍수모델의 검증: 부정조급성과 정서홍수 유발요인을 중심으로**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경순 (1997). **결혼갈등과 우울감에 대한 대상관계 이론적 접근**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란 (2015). **자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지현, 방희정 (2013). 여대생의 사회지향성이 폭식행동에 미치는 영향: 정서조절곤란의 조절효과를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, **32**(3), 653-674.
- 박초롱, 조용래 (2020). 폭식 경향이 있는 젊은 여자 성인들에 대한 자기자비 함양 프로그램의 효과. **인지행동치료**, **20**(1), 1-26.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2020.20.1.1>
- 박혜원, 김영근 (2019). 부정적 초기 대상관계, 분리-개별화, 유기불안, 관계중독의 구조적 관계. **아시아교육연구**, **20**(2), 569-589.
<https://doi.org/10.15753/aje.2019.06.20.2.569>
- 박희철 (2016). **청소년의 분리-개별화와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 변지애, 이주영 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀 고등학생의 폭식행동에 미치는 영향: 다차원적 충동성(UPPS-P)의 조절효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, **35**(4), 784-796.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.007>

- 양혜미, 이봉건 (2016). 대학생의 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 고통 감내력의 매개효과. **청소년학연구**, **23**(1), 387-405.
- 유병현, 노상선, 조용래 (2020). 자비로운 글쓰기 개입이 대인관계 역경 경험자의 외상 후 부정적 인지, 정서 및 스트레스 증상에 미치는 효과. **인지행동치료**, **20**(2), 135-159.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2020.20.2.135>
- 윤화영 (1996). **여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식 간의 관계**. 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 이종환, 곽호완, 이상일, 장문선 (2013). 경계선 성격장애 성향군의 정서조절능력: 억제 기능, 과민반응, 조절곤란을 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, **32**(3), 543-565.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.3.005>
- 임선영, 이영호 (2017). 부정긴급성, 부정정서 및 정서조절 곤란이 경계선 성격의 자해행동에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, **22**(3), 565-585.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.3.006>
- 장근영, 윤진 (1992). 청소년기 자아중심성: 분리-개별화 과정 및 역할취득 수준과의 관계. **한국심리학회지: 발달**, **5**(1), 157-175.
- 전주리 (2011). **정서조급성과 폭식행동의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 전희정 (1999). **청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조승연, 조용래 (2021). 대인관계 역경 경험 대학생들의 역경 후 부정적 정서에 대한 자비로운 글쓰기 개입의 효능 및 조절변인으로서의 개입 전 우울증상. **인지행동치료**, **21**(2), 199-223.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2021.21.2.199>
- 조용래 (2007). 정서조절 곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. **한국심리학회지: 임상**, **26**(4), 1015-1038.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.4.012>
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, **30**(3), 707-726.
- 조지혜, 조용주 (2022). 청소년이 지각한 모의 공감적 반응이 내현적 자기애에 미치는 영향: 자기위로능력과 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **34**(1), 135-157.
- 조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. **인지행동치료**, **11**(2), 137-154.
- Albertson, R. E., Neff, D. K., & Dill-Shackleford, E. K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, *6*(3), 444-454.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4th-TR ed.). American Psychiatric Association.
- Asarian, L., & Geary, N. (2013). Sex

- differences in the physiology of eating. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 305(11), R1215- R1267.
<https://doi.org/10.1152/ajpregu.00446.2012>
- Basay, B. K., Bildik, T., Basay, O., Tamar, M., Ozbaran, B., Somer, O., & Aydin, C. (2012). Non-suicidal self-injury among Turkish high school students: Functions, emotion regulation and separation individuation. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 56(0), S150.
<https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2012.04.159>
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. International Universities Press.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(23), 228-249.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Kaplan, A. S., & Kennedy, J. L. (2011). Evidence that 'food addiction' is a valid phenotype of obesity. *Appetite*, 57(3), 711-717.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.08.017>
- de Kernier, N. (2012). Suicide attempt during adolescence: A way of killing the "Infans" and a quest for individuation-separation. *Crisis*, 33(5), 290-300.
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000135>
- Demirdogen, E. S., Algedik, P., Kadak, M. T., Alikasifoglu, M., Gunes, A. O., & Demir, T. (2020). The association between separation individuation process and binge eating disorder in adolescents aged 12 - 18. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-8.
<https://doi.org/10.1007/s40519-020-01004-4>
- Esplen, M. J., Garfinkel, P., & Gallop, R. (2000). Relationship between self soothing, aloneness, and evocative memory in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 96-100.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(20001\)27:1<96::AID-EAT11>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(20001)27:1<96::AID-EAT11>3.0.CO;2-S)
- Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welch, S. L.,

- O'Connor, M. E., Doll, H. A., & Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry, 52*(4), 304-312.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950160054010>
- Forbush, K. T., Wildes, J. E., Pollack, L. O., Dunbar, D., Luo, J., Patterson, K., ... & Bright, A. (2013). Development and validation of the Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI). *Psychological Assessment, 25*(3), 859.
<https://doi.org/10.1037/a0032639>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychopathology*. Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. Routledge. (조현주, 박성현 역. 《자비중심치료》. 학지사, 2014)
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Journal of Clinical Psychology, 43*, 31-50.
<https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gillespie, J. (1996). Rejection of the body in women with eating disorders. *The Arts in Psychotherapy, 23*(2), 153-161.
[https://doi.org/10.1016/0197-4556\(95\)00067-4](https://doi.org/10.1016/0197-4556(95)00067-4)
- Glassman, E. (1989). *Development of a self-report measure of soothing receptivity*. ProQuest Dissertations Publishing.
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders, 23*(1), 20-28.
<https://doi.org/10.1521/pedi.2009.23.1.20>
- Goodsitt, A. (1983). Self regulatory disturbances in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 2*(3), 51-60.
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198321\)2:3<51::AID-EAT2260020305>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198321)2:3<51::AID-EAT2260020305>3.0.CO;2-N)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 28*(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Grotstein, J. S. (1986). The psychology of

- powerlessness: Disorders of self-regulation and interactional regulation as a newer paradigm for psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 8(1), 93-118.
<https://doi.org/10.1080/07351698609533619>
- Hayes, A. (2017). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 2.16.3) [Software].
- Hazan, C., Gur-Yaish, N., & Campa, M. (2004). What does it mean to be attached?. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55 - 85). Guilford Publications.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 301.
<https://doi.org/10.1007/s10608-008-9202-1>
- Khantzian, E. J. (2003). Understanding addictive vulnerability: An evolving psychodynamic perspective. *Neuropsychanalysis*, 5(1), 5-21.
<https://doi.org/10.1080/15294145.2003.10773403>
- Kins, E., Beyers, W., & Soenens, B. (2013). When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1177/0165025412454027>
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501-1508.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1501>
- Koepke, S., & Denissen, J. J. (2012). Dynamics of identity development and separation- individuation in parent-child relationships during adolescence and emerging adulthood- A conceptual integration. *Developmental Review*, 32(1), 67-88.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2012.01.001>
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. International Universities Press, Inc.
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the “whats” and “whys” of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5),

- 447-457.
<https://doi.org/10.1007/s10964-005-7262-z>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, W. K. (2016). Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents. *Asian Journal of Psychiatry, 23*, 119-124.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.013>
- Levine, J. B., Green, C. J., & Millon, T. (1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment, 50*(1), 123-139.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_14
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Mattanah, J. F., Lopez, F. G., & Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology, 58*(4), 565.
<https://doi.org/10.1037/a0024635>
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour Research and Therapy, 28*(3), 205-214.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90003-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90003-2)
- McGee, K. (2013). *Examining the role of ego development, individuation, and resiliency on symptomatology following a traumatic event*. Order No. 357321. Pace University.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*(10), 1281-1310.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.
<https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., ... & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry, 171*(1), 34-43.

- <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13060781>
- Moser, M. (1991). *Transitional objects and their relationship to self-soothing mechanisms in latency-aged children*. ProQuest Dissertations Publishing.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.
<https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass, 5*(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., Miles, J., & Hawton, K. (2009). Self-harm in adolescents: Self-report survey in schools in Scotland. *The British Journal of Psychiatry, 194*(1), 68-72.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.047704>
- Pascual-Leone, A., Gillespie, N. M., Orr, E. S., & Harrington, S. J. (2016). Measuring subtypes of emotion regulation: From broad behavioural skills to idiosyncratic meaning making. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 23*(3), 203-216.
<https://doi.org/10.1002/cpp.1947>
- Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... & Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child Abuse & Neglect, 67*(35), 383-390.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.013>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1999). Distress and eating: Why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders, 26*(2), 153-164.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199909\)26:2<153::AID-EAT4>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199909)26:2<153::AID-EAT4>3.0.CO;2-R)
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 187-213.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Poudel, A., Lamichhane, A., Magar, K. R., & Khanal, G. P. (2022). Non suicidal self injury and suicidal behavior among adolescents: co-occurrence and associated risk factors. *BMC psychiatry, 22*(1), 96.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-03763-z>
- Raeuori, A., Keski-Rahkonen, A., & Hoek, H. W. (2014). A review of eating disorders in males. *Current Opinion in Psychiatry, 27*(6), 426-430.

- <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000113>
- Sansone, R. A., Fine, M. A., & Mulderig, J. K. (1991). An empirical examination of soothing tactics in borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 32(5), 431-439.
[https://doi.org/10.1016/0010-440X\(91\)90020-D](https://doi.org/10.1016/0010-440X(91)90020-D)
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973-983.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H)
- Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(5), 863-872.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.5.863>
- Speranza, M., Atger, F., Corcos, M., Loas, G., Guilbaud, O., Stéphan, P., ... & Lang, F. (2003). Depressive psychopathology and adverse childhood experiences in eating disorders. *European Psychiatry*, 18(8), 377- 383.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2003.04.001>
- Speranza, M., Corcos, M., Loas, G., Stéphan, P., Guilbaud, O., Perez-Diaz, F., ... & Jeammet, P. (2005). Depressive personality dimensions and alexithymia in eating disorders. *Psychiatry Research*, 135(2), 153-163.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.04.001>
- Stänicke, L. I. (2021). The punished self, the unknown self, and the harmed self-toward a more nuanced understanding of self-harm among adolescent girls. *Frontiers in psychology*, 12, 543303.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.543303>
- Steindl, S. R., Buchanan, K., Goss, K., & Allan, S. (2017). Compassion focused therapy for eating disorders: A qualitative review and recommendations for further applications. *Clinical Psychologist*, 21(2), 62-73.
<https://doi.org/10.1111/cp.12126>
- Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5), 531-554.
[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00105-0](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00105-0)
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. (1991). A revision of the Bulimia Test: The BULIT-R. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and*

Clinical Psychology, 3(1), 119-124.

<https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.1.119>

Westen, D. (1991). Cognitive-behavioral interventions in the psychoanalytic psychotherapy of borderline personality disorders. *Clinical Psychology Review*, 11(3), 211-230.

[https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90101-Y](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90101-Y)

Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 3(2), 162-169.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.001>

Yates, T. M. (2004). The developmental psychopathology of self-injurious behavior: Compensatory regulation in posttraumatic adaptation. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 35-74.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.10.001>

Relationship between Second Separation-Individuation, Binge-eating, and Self-Harm Behaviors: Sequential Mediating Effects of Self-Soothing Ability and Emotional Dysregulation

Doyoung Lee¹

Hoon-Jin Lee²

Kyunghee University Medical Center¹

Department of Psychology, Seoul National University/ Professor²

This study explored the roles of self-soothing ability and emotional dysregulation in the relationship between second separation-individuation, binge-eating, and self-harm behavior. Using a sample of 238 college students, we studied the relationships among second separation-individuation, self-soothing ability, emotional dysregulation, binge-eating, and self-harm behavior. The results showed that second separation-individuation was positively correlated with self-soothing ability, and negatively correlated with emotional dysregulation, binge-eating, and self-harm behaviors. Furthermore, self-soothing ability and emotional dysregulation mediated the effect of second separation-individuation on binge-eating sequentially. Self-soothing ability, not emotional dysregulation, mediated the effect of second separation-individuation on self-harm behavior. However, in a sample of 89 participants with a history of self-harm, the sequential mediating effect of self-soothing ability and emotional dysregulation in the relationship between second separation-individuation and self-harm behavior was significant. The implications and limitations of this study and future directions of research are discussed.

Keywords : Second Separation-Individuation, Self-Soothing Ability, Emotional Dysregulation, Binge-Eating Behavior, Self-Harm Behavior