

# 반려동물 상실 경험자의 성인애착불안이 지속비에 미치는 영향: 외로움의 매개효과와 사회적 지지의 조절된 매개효과

최혜정<sup>†</sup>

동명대학교 상담임상심리학과  
박사과정

본 연구는 반려동물 상실 경험자의 성인애착불안과 지속비에 간의 관계에서 외로움의 매개효과와 사회적 지지의 조절된 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 이를 위해 반려동물 상실 경험이 있는 전국의 만 20세 이상의 성인 남녀 360명을 대상으로 성인애착불안, 지속비애, 외로움, 사회적 지지를 측정하였으며, SPSS 20.0과 PROCESS MACRO를 사용하여 분석하였다. 연구 결과 첫째, 성인애착불안은 지속비에 정적 영향을 미쳤다. 둘째, 성인애착불안은 지속외로움에 정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 외로움은 지속비에 정적인 영향을 미쳤고, 넷째, 성인애착불안과 지속비에 간의 관계에서 외로움이 부분매개하였다. 다섯째, 성인애착불안과 지속비에 간의 관계에서 외로움을 통한 사회적 지지의 조절된 매개효과가 확인되었다. 이 결과는 성인애착불안으로 인한 외로움은 지속비애를 예측할 수 있으며, 지속비애를 완화하는 데 사회적 지지가 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다. 따라서 본 연구는 지속비애의 예방 및 완화를 돕기 위한 개입 전략 수립에 근거 자료를 제시하였다는 점에서 학문적·실천적 의의를 가진다.

주요어: 반려동물 상실 경험자, 성인애착불안, 지속비애, 외로움, 사회적지지

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author): 최혜정, (48520) 부산광역시 남구 신선로 428, 동명대학교 상담임상심리학과 박사과정, E-mail: akki7811@hanmail.net



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. 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.

반려동물을 가족이나 친구처럼 정서적 유대와 애정을 나누는 존재로 인식하는 ‘펫 휴머니제이션(pet humanization)’ 현상은 세계적인 추세로 자리 잡고 있으며(Serpell, 2003), 국내에서도 이러한 경향이 꾸준히 확산되고 있다(KB금융지주경영연구소, 2023). 실제로 한국농촌경제연구원(2024)에 따르면 국내 반려동물 시장은 사료, 수의 서비스, 용품, 장묘 및 보호 서비스, 보험 등을 포함해 2023년 약 4조 5천억 원 규모를 이루었으며, 2027년에는 약 16조 원에 이를 것으로 전망된다. 또한 삼정KPMG 경제연구원(2023)은 반려동물 산업이 펫푸드, 펫리빙, 펫플레이, 펫금융, 펫테크 등 다섯 가지 분야로 세분화되며 본격적인 ‘펫코노미(petconomy)’ 시대가 도래하고 있다고 분석하였다. 이처럼 반려동물은 단순한 애호의 대상을 넘어 사회적·정서적 동반자이자 경제적 주체로 자리 매김하고 있다. 그러나 반려동물의 수명은 일반적으로 10~20년에 불과해 인간보다 현저히 짧기 때문에, 보호자는 생애주기상 반려동물의 죽음을 경험할 가능성이 높으며 이러한 상실은 사랑하는 가족을 잃는 것과 유사한 심리적 충격을 유발할 수 있다.

경북대학교병원 정신건강의학과 정운선 교수 연구팀은 2023년 한 해 동안 반려동물 상실을 경험한 성인 137명을 조사한 결과, 전체의 55%에 해당하는 76명이 심각한 수준의 상실감, 불안장애, 불면증을 겪는 것으로 나타났다고 보고하였다. 또한 병리적 슬픔 반응을 평가하는 ICG(Inventory of Complicated Grief)에서도 중등도 기준점인 25점을 초과한 참여자가 다수 확인되었다. 이러한 결과는 반려동물의 죽음이 보호자에게 단순한 슬픔을 넘어 죄책감, 자책, 깊은 상실감 등 복합적

정서 고통을 유발할 수 있음을 시사한다. 특히 반려동물을 제때 치료하지 못했다는 미안함과 비언어적 교류를 통해 형성된 ‘특별한 가족’을 잃었다는 상실감이 이러한 정서적 고통을 강화하는 요인으로 지적된다(정책주간지 K-공감, 2024). 이학범(2021) 또한 저서에서 극심한 우울, 불안, 수면장애, 식욕 변화, 자살 사고 등이 반려동물 상실 이후 나타날 수 있는 주요 증상임을 제시하며, 이중 5가지 이상 증상이 동반될 경우 심리적 개입이 필요함을 강조하였다.

그러나 이러한 정서적 반응은 사랑하는 존재를 잃은 사람에게서 나타날 수 있는 정상적 애도 과정이며, 대부분은 시간의 흐름에 따라 점차 회복된다. 그럼에도 일부는 장기간 강도 높은 슬픔과 기능 손상을 경험하며 병리적 애도 반응으로 발전하기도 한다. 이러한 장기적·병리적 슬픔 반응은 일반적 애도와 구별되며, 6개월 이상 지속될 경우 지속비애(Prolonged Grief Disorder)로 진단될 수 있다. 지속비애는 반복적인 상실 사고, 강렬한 그리움, 기능 손상 등을 특징으로 하는 만성적 애도 반응으로, 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 2019년 개정된 ICD-11에서 이를 정식 진단 범주로 포함하였다(WHO, 2019). DSM-5-TR 역시 지속비애를 별도의 진단 항목으로 제시하며 그 임상적 중요성을 강조하고 있다(APA, 2022). 또한 6개월 기준은 정상적 애도 경과와 병리적 고통을 구분하기 위한 임상적·연구적 근거에 기반해 설정된 시간적 기준으로 제시된다(Prigerson et al., 2009).

본 연구에서 활용한 지속비애척도(K-PG-13)는 단순한 슬픔 반응을 넘어 병리적 애도를 구성하는 여러 하위 영역을 포괄하는 도구이다. 구체적

으로는 사별 대상에 대한 강렬한 그리움과 상실에 대한 집착, 죽음의 현실을 수용하지 못하는 인지적 어려움, 무기력감과 죄책감 같은 부정적 정서 경험, 사회적 위축이나 대인관계의 어려움 등이 하위 요소로 포함된다(Prigerson et al., 2009). 이러한 하위척도들은 단순히 슬픔의 강도를 측정하는 차원을 넘어, 상실 경험이 개인의 정서적, 인지적, 사회적 기능 전반에 미치는 병리적 영향을 종합적으로 평가할 수 있게 한다. 따라서 지속비애는 정상 애도와 구별되며, 삶의 적응을 방해하고 일상 기능을 심각하게 손상시킨다는 점에서 중요한 임상적 개념으로 이해된다.

한편, 지속비애는 단순히 상실 사건의 특성만으로 설명되기 어려우며, 애착유형, 성격 특성, 정서조절 능력과 같은 개인 내적 심리 요인이 애도의 강도와 회복 속도에 중요한 영향을 미친다(Bonanno & Mancini, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007). 따라서 지속비애를 이해하기 위해서는 상실 경험 자체뿐 아니라 개인의 심리적 특성을 함께 고려할 필요가 있다. 이 중에서도 애착유형은 지속비애를 설명하는 주요 요인으로 지속적으로 제시되어 왔다(Bowlby, 1980; Stroebe & Schut, 1999; Stroebe et al., 2006). 유아기에 형성된 애착유형은 내적 작동모델(internal working model)로 개인의 내면에 자리 잡아 성인기까지 지속되는 특성을 보이며(Bowlby, 1988), 성인애착(adult attachment)은 이후 다양한 대인관계에서 정서적 유대감을 유지하기 위한 성인의 경향성을 반영한다(Main et al., 1985). 성인애착은 크게 안정애착과 불안정애착으로 구분되는데(Bowlby, 1980), 안정애착을 가진 성인은 상실로 인한 슬픔을 비교적 유연하게 표현하며 타인의 정서적 지

지를 효과적으로 활용하는 경향을 보인다(Fraley & Shaver, 2000; Hesse, 1999; Mikulincer & Shaver, 2007). 반면, 불안정애착은 애착불안과 애착회피로 구분되며 이러한 특성을 지닌 개인은 상실 상황에서 부정적 감정에 압도되거나 반대로 애도 과정을 회피하는 등 회복 과정에서 심리적 부적응을 경험할 가능성이 높다(Bowlby, 1980). 특히 애착불안은 관계에 대한 과도한 몰두와 버림받음에 대한 두려움을 핵심 특징으로 하며(Fraley & Shaver, 2000), 이러한 경향을 지닌 개인은 대인관계에서 지나치게 의존적이고, 애착대상이 충분한 지지를 제공하지 않을 것이라는 불안을 지속적으로 경험한다(Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer et al., 2003). 따라서 애착불안이 높은 개인은 반려동물 상실 이후 슬픔, 죄책감, 불안 등을 과도하게 경험하여 일상 기능의 손상을 겪고, 이는 지속비애로 이어질 가능성을 높인다(Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer et al., 2003; Prigerson et al., 2009). 실제로 국내에서 사별 경험자를 대상으로 한 임수정 등(2020)의 연구에서도 성인의 불안정애착 유형 중 애착불안만이 지속비애에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있다.

반면 애착회피는 상실 이후 정서적 반응을 억제하거나 정서적 거리를 두는 경향을 보이지만, 선행연구에서는 애착회피와 지속비애 간의 관련성이 일관되지 않게 보고되었다(Boelen & Klugkist, 2011). 이에 본 연구는 병리적 애도 반응을 보다 명확히 설명하기 위해, 여러 연구에서 지속적으로 유의한 관련성이 확인된 애착불안에 초점을 두었다. 즉, 성인애착불안을 주요 독립변인으로 설정하고, 선행연구를 바탕으로 애착불안과

지속비에 간에서 외로움이 매개하는지를 검증하고자 하였다. 외로움(loneliness)은 의미 있는 사회적 관계에 대한 욕구가 충족되지 않을 때 경험되는 주관적이고 고통스러운 정서 상태를 의미한다(서영석 외, 2020). 이는 단순한 고독이나 물리적 고립이 아니라, 대인관계의 질적·양적 부족으로 인해 느끼는 정서적 단절감을 포함한다(Heinrich & Gullone, 2006; Perlman & Peplau, 1981). 선행 연구에 따르면 외로움은 우울, 불안, 수면장애, 자살 사고 등 다양한 정신건강 문제와 밀접하게 연관되는 핵심 위험 요인이며(Hawkey & Cacioppo, 2010), 상실 사건 이후 나타나는 심리적 부적응을 설명하는 중요한 매개 요인으로 기능할 수 있다.

애착이론에 따르면 애착불안이 높은 개인은 대인관계에서 친밀감과 안정성에 대한 지속적인 불안을 경험하며, 상대방으로부터 거절당하거나 버려질 것에 대한 두려움이 크다(Fraley & Shaver, 2000). 이러한 특성은 관계에서 충분한 정서적 만족감을 얻기 어렵게 만들고, 그 결과 외로움을 쉽게 경험하게 하는 요인으로 작용한다. 실제로 Wei 등(2005)의 연구에서도 애착불안 수준이 높을수록 외로움의 정도가 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 국내 연구 또한 애착과 외로움 간의 관련성을 지지하고 있다. 예를 들어, 김정민과 유안진(2005)은 부모의 이혼을 경험한 청소년을 대상으로 한 연구에서 부모애착이 외로움을 매개로 우울에 간접적으로 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 성인진입기 여성을 대상으로 한 김누리과 신나나(2017)의 연구에서도 아버지에 대한 애착이 외로움을 통해 우울로 이어지는 간접 경로가 유의하게 나타났다. 이와 같은 연구결과들은 애착불안과 외로움 간의 밀접한 관련성을 뒷받침하며,

애착불안이 높은 개인일수록 상실 이후 외로움을 더욱 강하게 경험할 가능성이 있음을 시사한다.

선행연구에 의하면 외로움은 애도 반응에 중요한 영향을 미치는 요인으로, 사랑하는 대상의 상실 이후 사회적 관계나 정서적 지지가 부족할수록 슬픔의 강도가 커지는 경향이 보고되었다(van der Houwen et al., 2010). 특히 반려동물과 같이 오랜 기간 정서적 유대감을 형성한 존재의 상실은 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 애도(disenfranchised grief)로 분류되는 경우가 많아(Archer & Winchester, 1994; Granek, 2010), 감정을 공유하거나 위로를 받을 기회가 제한된다는 점이 지적되어 왔다. 이러한 상황은 강한 외로움과 고립감을 경험하게 만들 수 있으며, 그 영향은 애착 특성에 따라 달라질 가능성이 크다. 애착불안 수준이 높은 개인은 상실 이후 충분한 사회적·정서적 지지를 지각하기 어려워 외로움을 더욱 강하게 경험할 수 있고, 이는 결국 병리적 애도 반응인 지속비애로 이어질 위험을 높인다. 따라서 이러한 맥락에서 볼 때, 애착불안은 상실 상황에서 외로움을 증가시키고, 이 외로움이 다시 병리적 애도 반응을 강화함으로써 지속비애로 이어지는 간접 경로가 존재할 가능성이 크다. 즉, 애착불안이 지속비애에 미치는 영향에는 직접 효과뿐만 아니라, 외로움을 통해 전달되는 간접 효과(매개 효과)가 동시에 작동할 수 있다. 이와 같은 경로적 특성은 외로움이 애착불안과 지속비애를 연결하는 핵심 매개변수로 기능함을 시사한다.

종합하면, 성인애착불안은 상실 이후 강한 정서적 고통과 지지 욕구를 불러일으키며, 이러한 미충족된 관계 욕구는 외로움으로 이어질 가능성이 크다. 외로움은 이전 연구에서 우울·불안뿐 아니

라 병리적 애도 반응을 설명하는 핵심 요인으로 확인되었기 때문에, 애착불안과 지속비애 간 관계에서도 중요한 매개 기제로 작용할 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 성인애착불안이 지속비애에 미치는 영향을 이해하기 위해 외로움을 핵심 매개변인으로 설정하고, 그 매개효과를 검증하고자 하였다.

또한 사회적 지지(social support)는 개인이 속한 사회적 관계 속에서 정서적 위로, 긍정적 피드백, 정보 제공, 실질적 도움 등을 포함한 다양한 형태의 지원을 지각하고 경험하는 것을 의미한다(유은경, 설현수, 2020). 선행연구에 따르면 사회적 지지는 외상 사건과 같은 스트레스 상황에서 정서적 고립감과 외로움을 완화하고, 슬픔이나 우울과 같은 부정적 정서 반응을 약화시키는 심리적 완충 요인(buffering factor)으로 기능한다(Bonanno, 2004; Cohen & Wills, 1985). Chao(2021)는 사회적 지지가 스트레스가 우울로 이어지는 경로를 완화한다고 보고하였으며, 이춘희와 강선경(2022)은 중장년층의 위험 음주와 우울 간의 관계에서 사회적 지지가 유의한 조절효과를 보임을 확인하였다. 이현림과 김민주(2021)의 연구 또한 대학생의 스트레스가 외로움을 증가시키고, 외로움이 다시 우울로 이어지는 간접 경로에서 사회적 지지가 중요한 조절 역할을 수행함을 보여 주었다.

특히 반려동물 상실의 맥락에서는 사회적 지지가 중요한 보호 요인으로 작용할 가능성이 크다. 반려동물의 죽음은 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 비공식적 애도, 즉 박탈된 애도(disfranchised grief)로 간주되기 쉬워(Archer & Winchester, 1994; Granek, 2010), 상실의 고통을

주변과 공유하거나 위로를 받는 과정이 제한되는 경우가 많다. 이러한 사회적 맥락은 상실자가 자신의 슬픔을 정당화하기 어렵게 만들고, 정서적 고립과 외로움을 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다.

선행연구들에 따르면 외로움은 우울과 불안뿐 아니라 병리적 애도 반응을 강화하는 핵심 정서 요인으로 보고되어 왔으며, 상실 이후의 부적응적 애도 양상과 밀접한 관련을 지닌다. 반면, 상실 경험 이후에도 정서적 이해와 공감을 제공받고, 자신의 감정을 표현할 수 있는 사회적 지지가 충분히 확보될 경우, 외로움이 애도 반응에 미치는 부정적 영향은 완화될 수 있다는 근거 또한 제시되고 있다. 이는 사회적 지지가 상실 경험 자체를 제거하지는 못하더라도, 상실로 인해 촉발된 정서적 고립과 고통의 강도를 조절하는 완충 요인으로 기능할 수 있음을 시사한다.

이러한 맥락에서 사회적 지지는 애착불안으로 인해 상실 이후 관계적 욕구가 충족되지 못하면서 외로움이 증폭되고, 그 결과 지속비애로 이어지는 과정 전반에서 중요한 조절 변수로 작용할 가능성이 있다. 즉, 애착불안은 상실 상황에서 정서적 의존과 지지 욕구를 강화시키고, 이러한 욕구가 충분히 충족되지 않을 경우 외로움이 심화되며, 이 외로움은 다시 병리적 애도 반응을 강화하는 경로로 작동할 수 있다. 그러나 이 과정에서 개인이 지각하는 사회적 지지의 수준이 높을수록, 외로움이 지속비애로 연결되는 강도는 상대적으로 약화될 가능성이 있다.

따라서 본 연구는 성인애착불안이 지속비애에 미치는 영향을 이해함에 있어 외로움을 핵심 매개변인으로 설정하고, 나아가 사회적 지지가 이

간접 경로를 어떠한 방식으로 조절하는지를 함께 검증하고자 한다. 이를 통해 반려동물 상실이라는 박탈된 애도의 맥락 속에서, 애착불안-외로움-지속비에의 관계 구조를 보다 정교하게 설명하고, 사회적 지지의 보호적 기능을 이론적·경험적으로 규명하고자 한다.

본 연구를 위한 가설 및 연구모형은 다음과 같다.

가설 1. 성인애착불안은 지속비에에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 성인애착불안은 외로움에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 외로움은 지속비에에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 성인애착불안과 지속비에 간 외로움의 매개효과가 있을 것이다.

가설 5. 외로움과 지속비에 간 사회적 지지의 조절된 매개효과가 있을 것이다.

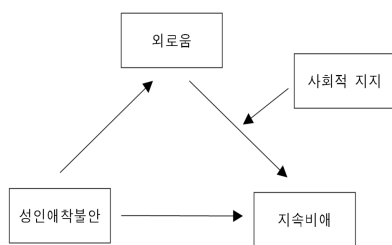


그림 1. 연구모형

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 반려동물 상실에 대한 경험이 있는 만 20세 이상의 성인 남녀를 대상으로 진행하였

다. 자료 수집은 반려동물 장례식장 온라인 게시판이나 반려동물 애도 관련 인터넷 커뮤니티를 통해 자기보고식 온라인 설문조사 방식으로 이루어졌다. 설문 기간은 2025년 5월부터 6월까지 총 30일간 진행되었다. 응답 시간은 약 15분이 소요되었고, 참여자에게는 외부 온라인 플랫폼을 통해 소정의 보상이 제공되었다. 또한, ICD-11 기준 (WHO, 2019)을 토대로, 상실 후 6개월이 경과한 경우를 ‘비정상적 비애’로 간주하여, 상실 후 6개월 미만인 참여자는 설문 대상에서 제외하였다. 그 결과 총 363부의 설문 응답이 회수되었으며, 이 중 불성실한 응답 3부를 제외한 360부를 최종 분석에 활용하였다. 참여자의 성별은 남성 103명 (28.6%), 여성 257명 (71.4%)이었고, 연령은 만 20세부터 만 58세까지로, 평균 연령은 31.99세 ( $SD=6.57$ )였다.

### 측정도구

**성인애착불안.** Fraley와 Shaver(2000)가 개발하고 윤혜림 외(2017)가 한국어로 타당화한 Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) 척도의 한국어 단축형인 ECR-R-K14를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 애착불안을 평가하는 총 7개의 문항으로 구성되어 있으며, 예시 문항으로는 “나는 자주 그(그녀)가 나와 함께 있기를 원하지 않을까 봐 걱정된다”가 있다. 응답은 7점 Likert 척도로 이루어지며, 점수가 높을수록 애착불안 수준이 높음을 나타낸다. 이 척도는 친밀한 관계 내에서 느끼는 거절과 유기 불안을 중심으로 측정하며, 역재점 문항은 포함되어 있지 않다. 윤혜림 외(2017)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$

는 .93이었으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

**지속비에.** Prigerson 등(2009)이 개발하고, 강현숙, 이동훈(2017)이 타당화한 한국판 지속비에 척도(K-Prolonged Grief Disorder-13)를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 총 13문항으로 구성되며, 분리 디스트레스(4문항), 트라우마적 디스트레스(7문항), 지속기간(1문항), 기능 손상(1문항)의 4개 하위척도를 포함한다. 대부분의 문항은 5점 Likert 척도로 응답하며, 점수가 높을수록 지속비에 수준이 높은 것을 의미한다. 강현숙과 이동훈(2017)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었으며, 본 연구에서도 동일하게 .91로 나타났다.

**외로움.** Russell 등(1978)이 개발한 UCLA Loneliness Scale을 사용하여 측정하였다. 본 연구에서는 영어와 한국어에 능통한 이중 언어 사용자 두 명이 번역한 후, 번역자 간 의미 불일치가 나타난 문항은 일상용어에 더 가까운 표현으로 조정하여 타당화한 김교현, 김지현(1989)의 한국어판을 사용하였다. 개정판 UCLA 외로움 척도에서는 반응편파를 감소시키기 위해서 사회적 관계의 불만족을 느끼는 10문항과 만족을 나타내는 10문항으로 구성되어 있다(김교현, 김지현, 1989). 총 20문항이며 4점 척도 상에서 자기 보고식으로 이루어져 있고 각 문항에 대한 응답은 '결코 그렇지 않다(1점)'에서 '자주 그렇다(4점)'까지이다. 본 척도의 점수가 높을수록 사회적 관계에 불만족을 가지고 있음을 의미한다. 김교현, 김지현(1989)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

**사회적지지.** 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지 척도를 바탕으로, 홍예진(2015)이 수정·보완하고 김양경(2021)이 현재형으로 재구성한 척도를 사용하였다. 총 25문항으로 구성되어 있으며, 개인이 지각하는 관심, 애정, 실제적 도움 등 사회적 지지 정도를 5점 Likert 척도로 측정하였다. 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점으로 구성되어 있다. 김양경(2021)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96이었으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

## 절차

수집된 자료를 SPSS 20.0과 Hayes(2013)의 PROCESS Macro Model 14를 활용하여 분석하였다. 첫째, 각 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였으며, 참여자의 인구통계학적 특성, 각 변인의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 다시 한 번 내적 합치도를 산출하였다. 셋째, 주요 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, PROCESS Macro의 Model 14를 사용하여 회귀분석, 외로움의 매개효과, 그리고 사회적 지지의 조절된 매개효과를 검증하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

본 연구에서 주요 변인들의 기술통계 및 상관

관계를 확인한 결과는 표 1과 같다. 그 결과, 왜도가 절대값 3 미만, 첨도가 절대값 10 미만으로 나타나 모든 변인이 정규성 가정(Kline, 2005)을 충족하였다. 각 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 성인애착불안은 지속비애( $r=.60$ ,  $p<.001$ ), 외로움( $r=.58$ ,  $p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 보였으며, 사회적 지지( $r=-.51$ ,  $p<.001$ )와는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 지속비애는 외로움( $r=.63$ ,  $p<.001$ )과 정적 상관을, 사회적 지지( $r=-.37$ ,  $p<.001$ )와는 부적 상관을 보였으며, 외로움과 사회적 지지 간에는  $r=-.76$ ( $p<.001$ )으로 매우 강한 부적 상관이 확인되었다.

이를 종합하면, 성인애착불안이 높을수록 지속비애와 외로움 수준이 높고 사회적 지지는 낮았으며, 외로움이 높고 사회적 지지가 낮을수록 지속비애 수준은 더 높았다. 또한, 사회적 지지 수준이 낮을수록 외로움이 더욱 크게 나타났다. 한편 외로움과 사회적 지지 간 상관( $r=-.76$ )이 비교적 높게 나타남에 따라, 분석에 앞서 공차한계(Tolerance)와 분산팽창지수(Variance Inflation

Factor [VIF])의 계수를 산출한 결과, 모든 변수의 공차한계는 .36 이상, VIF는 2.72 이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

성별은 성인애착불안, 지속비애, 외로움과 유의한 정적 상관을 보였으며, 연령은 성인애착불안과 정적, 지속비애와 부적 상관을 나타냈다. 또한 외로움과 연령 간 상관은 유의하지 않았으며, 상실 후 경과 기간은 모든 변인들과 유의하지 않았다.

### 조절된 매개효과 검증

조절된 매개효과는 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 영향을 미치는 간접경로가 조절변인의 수준에 따라 달라지는 현상을 의미한다.

본 연구에서는 조절된 매개효과를 확인하기 위하여 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro의 14번 모형을 활용하여 회귀분석을 실시하였다. 분석 과정에서 다중공선성 문제를 줄이기 위해 독립변수와 조절변수를 평균 중심화한 후 이들의 곱을 산출하여 상호작용항을 포함한 모형을 검증하였다. 또한 성별과 연령은 주요 변수들과 유의한 상

표 1. 주요 변수의 기술통계 및 상관관계

변인	1	2	3	4
1. 성인애착불안	-			
2. 지속비애	.60***	-		
3. 외로움	.58***	.63***	-	
4. 사회적 지지	-.51***	-.37***	-.76***	-
5. 성별	.16**	.23***	.11*	.00
6. 연령	.17**	-.16**	-0.0	.02
7. 상실 후 경과 기간	-.02	.04	-.06	-.02
평균	3.57	2.24	2.04	3.60
표준편차	1.50	0.82	0.58	0.73
왜도	-0.13	0.35	0.04	-0.23
첨도	-0.85	-1.04	-0.28	0.21

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



표 2. 성인애착불안과 지속비애 간 관계에서 외로움의 매개효과 및 사회적 지지의 조절된 매개효과

종속변수: 외로움					
예측변인	<i>B</i>	SE(HC3)	<i>t</i>	95%CI(LL, UL)	
성인애착불안	0.23***	0.02	11.58***	0.19	0.27]
<i>F</i> (HC3)=46.23***	<i>R</i> <sup>2</sup> =.34				
종속변수: 지속비애					
성인애착불안	0.20***	0.03	6.40***	0.14	0.26
외로움	1.56***	0.46	3.39***	0.65	2.46
사회적지지	0.73*	0.30	2.41*	0.13	1.33
외로움 X 사회적 지지	-0.18*	0.08	-2.21*	-0.34	-0.02
<i>F</i> (HC3)=119.06***	<i>R</i> <sup>2</sup> =.55				

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

관을 보여, 이들의 영향을 제거하기 위해 공변량으로 처리하였다.

표 2의 분석 결과를 보면, 성인애착불안이 외로움을 거쳐 지속비애에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절 효과를 살펴본 회귀모형은 다음과 같다. 먼저, 독립변수와 매개변수 간 관계를 검토한 1단계 회귀모형에서  $F(HC3)=46.23$ ,  $p<.001$ 로 나타나 모형은 통계적으로 유의하였다. 여기서 HC3는 Heteroscedasticity-Consistent Standard Error Estimator Type 3(이분산성 일치 표준오차 추정량 3형)를 의미하며, 모형의 설명력은 약 34%로 확인되었다. 개별 계수의 추정치를 살펴보면, 성인애착불안은 외로움에 유의한 정적 영향을 주는 것으로 확인되었다( $B=0.23$ ,  $p<.001$ ). 이는 성인애착불안이 증가할수록 외로움도 함께 증가함을 의미한다.

다음으로 독립변수, 매개변수, 그리고 조절변수를 함께 투입한 2단계 회귀모형의 경우,  $F(HC3)=119.06$ ( $p<.001$ )으로 모형 적합성이 입증되었으며, 설명력은 약 55%로 상승하였다. 개별 회귀계수를 보면, 성인애착불안은 지속비애에 통계적으로 유

의한 정적 영향을 미쳤고( $B=0.20$ ,  $p<.001$ ), 외로움 또한 지속비애에 유의한 정적 영향을 주었다( $B=1.56$ ,  $p<.001$ ). 한편 사회적 지지는 지속비애에 단독으로는 정적 영향을 미쳤으나( $B=0.73$ ,  $p<.05$ ), 외로움과 사회적 지지의 상호작용항에서는 유의한 부적 효과를 보였다( $B=-0.18$ ,  $t=-2.21$ ,  $p<.01$ ). 이는 곧 외로움 수준이 높을수록 사회적 지지가 지속비애를 완화하는 조절효과를 갖는다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 성별과 연령을 통제한 상황에서도 성인애착불안이 지속비애에 미치는 영향이 외로움에 의해 매개되고, 이 매개 경로가 사회적 지지에 의해 조절되는 조절된 매개효과가 확인되었음을 보여준다.

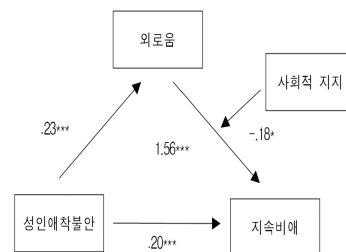


그림 2. 조절된 매개모형

표 3. Bootstrapping을 통한 사회적 지지의 조절된 매개효과 재검증

사회적 지지	Effect	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
Mean -1SD	0.24	0.05	0.15	0.35
Mean	0.21	0.05	0.13	0.30
Mean +1SD	0.18	0.04	0.11	0.26

한편, 성인애착불안과 지속비애의 관계에서 외로움은 부분매개효과를 보였다. 즉, 애착불안이 높을수록 외로움이 증가하였으며, 증가한 외로움은 다시 지속비애를 높이는 간접 경로가 통계적으로 유의하였다.

사회적 지지는 이 매개 경로 중 ‘외로움 → 지속비애’의 관계를 조절하는 변수로 확인되었다. 즉, 사회적 지지 자체가 애착불안과 지속비애의 관계에 직접적인 조절효과를 미치는 것이 아니라, 외로움이 지속비애로 이어지는 영향력의 크기를 사회적 지지가 조절함으로써 전체 매개효과의 강도가 달라지는 조절된 매개효과가 나타난 것이다.

또한 조절된 매개효과의 유의성을 검토하기 위해 Bootstrapping을 5,000회 반복하여 95% 신뢰구간을 산출한 결과는 표 3에 제시하였다. 사회적 지지 수준을 평균에서  $\pm 1$ 표준편차로 구분하여 조건부 간접효과를 확인한 결과, 사회적 지지가 평균 이하(Mean-1SD)일 때 간접효과는 .24, 평균(Mean) 수준에서는 .21, 높은 수준(Mean+1SD)에서는 .18로 나타났다. 세 조건 모두 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였으며, 사회적 지지 수준이 높아질수록 간접효과 크기는 감소하는 경향을 보였다. 이는 사회적 지지가 낮을수록 애착불안이 외로움을 통해 지속비애에 미치는 간접효과가 강하게 나타나고, 사회적 지지가 높을수록 이러한 간접효과가 완화됨을 의

미한다.

이러한 양상은 그림 3에 제시된 그래프를 통해 상호작용 효과를 시각적으로 확인할 수 있다. 즉, 외로움이 증가할수록 지속비애 수준이 높아지는 경향이 있었으며, 이러한 경향은 사회적 지지 수준이 낮은 집단에서 더욱 뚜렷하게 나타났다. 반면 사회적 지지가 높은 집단에서는 외로움 수준이 동일하더라도 지속비애 수준이 상대적으로 낮게 유지되었으며, 기울기 또한 완만하게 나타나 사회적 지지가 완충 역할을 하고 있음을 시사한다.

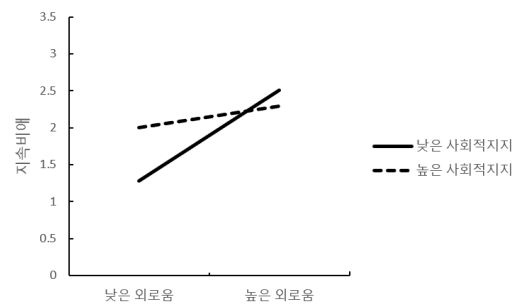


그림 3. 외로움과 지속비애 간의 관계에서 사회적 지지의 조절된 매개효과

## 논 의

본 연구는 반려동물 상실 경험이 있는 전국의 만 20세 이상 성인을 대상으로, Process Macro의 14번 모형을 활용하여 성인애착불안이 지속비애에 미치는 영향과 외로움의 매개효과, 그리고 사회적

지지의 조절된 매개효과를 검증하였다. 이에 따른 연구 결과의 논의는 다음과 같다.

첫째, 성인애착불안이 지속비애에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 애착불안의 수준이 높은 성인 일수록 반려동물 상실과 같은 외상 사건을 경험했을 때 더 강한 비애 반응이 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 애착이 상실에 따른 비애 반응의 강도와 밀접한 관련이 있다는 기존 연구결과와도 일치하였다 (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2007).

애착이론에 따르면 애착불안이 높은 성인은 중요한 대상과의 분리 또는 상실을 경험할 때 보다 더 강한 불안과 고통을 느끼며, 내면화된 부정적 자기모형 및 타인에 대한 불신으로 인해 부정적인 감정을 효율적으로 대처하지 못하는 경향이 나타날 수 있다(Bowlby, 1980; Mikulincer & Florian, 1998).

뿐만 아니라, 이러한 성향의 개인은 상실 상황에서 지나친 정서적 집착 및 부정적 정서의 반복적 재경험 또는 비현실적인 재결합에 대한 기대로 인해 비애 반응의 장기화를 초래할 수 있다 (Mikulincer & Shaver, 2003). 실제로 애착불안과 상실에 따른 정서적 반응에 대한 연구에서 애착불안이 높을수록 부정적 감정을 보다 더 강렬하고 지속적으로 경험할 수 있음이 다양한 연구들을 통해 밝혀지고 있다(Fraley & Bonanno, 2004).

국내 연구에서도 애착불안이 높은 성인은 상실을 경험하게 되면 과도한 부정적 정서 반응을 보이며, 시간이 지나도 회복하지 못하고 애도 반응이 장기화될 수 있음이 보고된 바 있어(임혜선, 홍혜영, 2022) 본 연구의 결과와 맥을 같이한다.

따라서 반려동물을 단순한 애원동물이 아닌 중요한 애착대상으로 경험했을 경우, 개인의 애착불안 성향이 높을수록 상실로 인한 정서적 충격이나 고통이 크고, 회복이 어려워 지속비애로 이어질 수 있음을 시사한다.

둘째, 성인애착불안은 외로움에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 애착불안 성향을 지닌 개인이 상실 상황에서 타인과의 관계를 안정적으로 유지하기 어렵고, 그 결과 더욱 강한 고립감과 단절감을 경험한다는 기존 이론과 일치한다(Bowlby, 1980). 선행연구에서도 성인애착불안은 외로움과 밀접하게 연결되어 있음이 반복적으로 확인되었는데, Wei 등(2005)은 애착불안이 높은 사람일수록 대인관계에서 자신감을 가지기 어렵고 자기개방을 제한하게 되며, 결국 외로움이 심화된다고 보고하였다.

반려동물 상실 맥락에서 이러한 경향은 더욱 두드러질 수 있다. 반려동물은 장기간 정서적 교감을 나눈 중요한 애착대상임에도 불구하고, 상실에 따른 애도는 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 경우가 많다. 이는 상실자가 고통을 공개적으로 표현하거나 위로를 받을 기회를 제한함으로써 외로움과 고립감을 심화시키는 요인으로 작용한다(Archer & Winchester, 1994). 따라서 애착불안 성향이 높은 사람일수록 반려동물 상실 이후 지지를 충분히 경험하지 못하거나 지지의 부족을 과도하게 지각할 가능성이 커지며, 이는 외로움을 더욱 강화시키는 결과로 이어질 수 있다.

이러한 결과는 성인애착불안이 지속비애에 영향을 미치는 과정에서 외로움이 핵심적인 매개경로로 작용할 수 있음을 뒷받침한다.

셋째, 외로움은 지속비애에 유의한 정적 영향을

미치는 것으로 나타났다. 이는 상실 상황에서 경험하는 외로움이 단순히 일시적인 정서적 반응을 넘어, 애도의 강도와 기간을 심화시키는 핵심 요인임을 보여준다. 선행연구에서도 외로움과 부정적 애도의 밀접한 관련성이 반복적으로 보고되었다. Stroebe 등(1996)은 사회적 단절과 고립이 슬픔을 증폭시키고 심리적 회복을 지연시키는 중요한 요인이라고 설명하였다. 또한 van der Houwen 등(2010)은 배우자 상실자를 대상으로 한 연구에서 외로움이 높을수록 슬픔의 강도가 더 크고, 시간이 지나도 회복되지 않는 경향이 있음을 확인하였다.

반려동물은 오랫동안 정서적 교감을 나눈 중요한 애착대상이지만, 그 상실은 종종 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 애도로 간주된다(Archer & Winchester, 1994). 이러한 상황에서 상실자는 주변으로부터 충분한 공감이나 지지를 받지 못해 고립감을 경험하게 되고, 결과적으로 외로움이 심화될 수 있다. 외로움이 강화되면 상실의 고통을 완화할 수 있는 사회적 자원을 활용하지 못하고, 오히려 지속적으로 상실감과 슬픔에 몰두하게 되어 병리적인 애도 반응인 지속비애로 이어질 가능성이 커진다.

즉, 본 연구 결과는 외로움이 단순한 부수적 정서가 아니라, 지속비애의 발달을 설명하는 중요한 위험 요인임을 시사한다. 이는 상실 경험자의 심리적 적응을 돕기 위해 외로움을 감소시키는 개입이 필요함을 의미하며, 상담 및 심리치료 현장에서 외로움에 초점을 맞춘 중재가 지속비애 예방 및 완화에 효과적일 수 있음을 보여준다.

넷째, 성인애착불안과 지속비애의 관계에서 외로움의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉,

성인애착불안이 높은 개인일 수록 반려동물 상실후 외로움을 더 쉽게 경험하게 되고, 이러한 외로움이 지속비애를 심화·장기화시키는 매개 경로로 작용함이 밝혀졌다. 이는 단순한 직접효과를 넘어, 성인애착불안이 상실 상황에서 어떠한 심리적 과정을 통해 병리적 애도 반응으로 이어지는지를 보여주는 중요한 결과라 할 수 있다.

이러한 결과는 애착이론에 기초한 기존 연구들과도 일관성을 보인다. Mikulincer와 Shaver(2007)는 애착불안 성향을 가진 개인은 타인으로부터 자신의 고통을 충분히 공감받거나 수용받지 못할 것이라는 부정적 인식을 지니기 쉬우며, 이로 인해 정서적 요구를 직접적으로 표현하거나 지지를 효과적으로 활용하는 데 어려움을 겪는다고 보고하였다. 그 결과, 상실 상황에서 이러한 개인들은 주변의 지지와 위로를 충분히 경험하지 못하고, 오히려 정서적 소외와 고립감을 강화시키는 악순환에 빠지게 된다.

반려동물 상실이라는 특수한 상황에서 이러한 과정은 더욱 심화될 수 있다. 반려동물의 죽음은 여전히 사회적으로 인간 상실에 비해 가볍게 여겨지는 경향이 있으며, 따라서 상실자가 경험하는 슬픔은 ‘인정받지 못하는 애도’로 간주되는 경우가 많다(Doka, 1989). 이러한 사회적 과소평가에 상실 경험자가 자신의 고통을 자유롭게 표현하거나 위로받을 기회를 제약하며, 결과적으로 외로움이 일시적인 감정 수준에 머무르지 않고, 지속적이고 심화된 정서적 단절감으로 고착될 위험을 높인다(Archer & Winchester, 1994).

따라서 본 연구의 결과는 성인애착불안과 지속비애 간의 관계에서 외로움이 단순한 동반 정서가 아니라, 병리적 애도 반응으로 이행되는 과정

의 핵심적 매개변인임을 실증적으로 보여준다. 이는 반려동물 상실을 경험한 성인애착불안 성향의 개인에게 외로움을 감소시키기 위한 개입이 필요함을 시사하며, 특히 상담 장면에서는 애착불안으로 인한 대인관계 불안을 다루고, 외로움을 완화할 수 있는 사회적·정서적 지지를 효과적으로 제공하는 전략이 중요하다는 점을 강조한다.

마지막으로, 본 연구에서는 성인애착불안이 지속비애에 이르는 간접 경로—즉, 애착불안이 외로움을 높이고, 다시 외로움이 지속비애를 예측하는 과정—에서 사회적 지지가 조절변인으로 기능함을 확인하였다. 이는 외로움이 지속비애에 미치는 영향의 강도가 개인이 지각하는 사회적 지지의 수준에 따라 달라짐을 보여주는 중요한 결과이다. 사회적 지지가 낮은 경우 외로움을 통한 간접효과가 가장 크게 나타나 외로움이 지속비애로 이어지는 경향이 훨씬 강했으며, 반대로 사회적 지지가 높은 경우에는 외로움의 간접효과가 유의하진 했으나 그 강도는 현저히 완화되었다. 이는 사회적 지지가 외로움의 부정적 정서경험을 약화시키는 보호요인(buffer)으로 기능함을 실증적으로 보여주는 결과라 할 수 있다.

이러한 결과는 기존 연구와도 일관된다. Hawkey와 Cacioppo(2010)는 사회적 연결망의 부족이 개인의 심리적 취약성과 결합할 때 우울·불안 등 부정적 정서를 심화시킨다고 보고하였으며, Mikulincer와 Shaver(2007)는 애착불안이 높은 개인은 상실 상황에서 타인의 지지를 효과적으로 활용하지 못하거나 지지 부족을 과장되게 지각할 가능성이 높다고 설명하였다. 또한 Doka(1989)가 제시한 ‘인정받지 못하는 애도(disenfranchised grief)’의 개념은 반려동물 상실이 사회적으로 평

가절하되고 충분히 지지받지 못하는 맥락을 강조하고 있으며, 이는 상실자가 자신의 슬픔을 표현하기 어렵게 만들어 외로움을 더욱 심화시키는 요인으로 작용할 수 있다. 국내 연구에서도 사회적 지지가 상실 경험에 따른 심리적 고통을 완화하는 핵심 보호 자원임이 일관되게 확인된 바 있다(이나라, 최현정, 2021).

종합하면, 사회적 지지는 단순한 외부적 자원이 아니라 애착불안이라는 개인의 취약성이 외로움을 거쳐 지속비애로 이행되는 경로를 조절하는 핵심적 보호기제로 작용한다. 특히 반려동물 상실처럼 사회적 인정이 부족한 애도 맥락에서는 사회적 지지가 외로움의 파급력을 감소시키고 정서적 회복을 촉진하는 데 보다 중요한 역할을 수행한다. 따라서 반려동물 상실 경험자를 위한 개입에서는 개인의 애착 특성뿐 아니라 지지 체계의 수준을 함께 평가하고, 사회적 지지를 증진할 수 있는 상담·집단 프로그램 및 지역사회 기반 지지 체계를 마련하는 전략이 필요하다.

아울러, 지속비애는 단일 변인으로 설명되기 어려운 복합적 심리현상이라는 점에서, 본 연구에서 다루지 못한 다양한 요인들이 상실 이후의 적응 과정에 영향을 미칠 가능성이 존재한다. 선행연구에 따르면 상실의 갑작스러움이나 사건의 충격성과 같은 상실 특성(Prigerson et al., 2009), 상실 대상과의 관계적 친밀성과 애착의 강도(Field et al., 2009), 개인의 정서조절 능력, 우울·불안과 같은 심리적 취약성(Bonanno & Mancini, 2008), 반추·죄책감·회피적 대처(Eisma et al., 2013)와 같은 인지·정서적 패턴, 그리고 사회적 인정 부족이나 고립(Granek, 2010) 등은 지속비애를 강화하는 핵심 요인으로 보고되어 왔다. 이러한 변인들은 지

속비애의 다층적 구조를 이해하는 데 중요한 요소이며, 향후 연구에서는 이러한 다양한 요인들을 통합적으로 탐색하는 연구가 필요할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 그동안 애도의 연구 영역에서 상대적으로 소외되어 왔던 반려동물 상실이라는 특수한 상실 맥락을 대상으로 이루어졌다는 점에서 의의가 있다. 기존 애도 연구는 배우자, 부모, 자녀 등 인간 상실을 중심으로 진행되어 왔으며 (Neimeyer, 2000; Parkes, 2006), 반려동물 상실은 종종 사소하게 여겨지거나 학문적 탐구의 외곽에 머무르는 경우가 많았다. 그러나 반려동물은 애착 이론(Mikulincer & Shaver, 2007)에서 말하는 주요 애착대상 중 하나로 간주될 수 있으며, 실제로 일상생활에서 깊은 정서적 유대와 상호작용을 형성한다. 이러한 맥락에서 반려동물의 상실은 강도 높은 애도 반응을 촉발할 수 있음에도 불구하고, 그 고통은 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 경우가 많다(Archer, 1997; Cordaro, 2012; Doka, 1989). 본 연구는 이러한 공백을 보완하여, 반려동물 상실자의 애착 특성과 정서적 경험이 어떻게 지속비애로 이어지는지를 실증적으로 규명함으로써, 애도 연구의 대상을 확장하고 사회적으로 소외된 상실 경험을 학문적으로 가시화했다는 점에서 의미가 크다.

둘째, 본 연구는 성인애착불안과 지속비애의 관계에서 외로움의 매개효과를 확인함으로써, 상실 반응의 심리적 메커니즘을 구체화했다. 애착불안 성향이 높은 사람들은 상실 상황에서 타인의 반응을 과도하게 민감하게 해석하거나 지지를 충분히 받아들이지 못하는 특성이 있으며, 이는 곧 정서적 고립과 외로움으로 이어진다(Mikulincer &

Shaver, 2007). 본 연구에서 확인된 부분 매개효과는 애착불안이 단순히 직접적으로 지속비애를 유발하는 것이 아니라, 외로움을 통해 간접적으로도 영향을 준다는 점을 보여주었다. 이러한 결과는 외로움이 단순한 부산물이 아니라 병리적 애도 반응을 강화하는 핵심적 정서라는 점을 강조하며, 기존 연구에서 보고된 외로움의 예측력 (Archer, 2001; Stroebe et al., 2007)을 반려동물 상실 상황에서도 실증했다는 점에서 학문적 의의를 가진다.

셋째, 본 연구의 가장 중요한 의의는 사회적 지지를 보호 요인으로 부각시켰다는 점이다. 사회적 지지는 단순히 상실자에게 위로를 제공하는 보조적 요소가 아니라, 외로움이 지속비애로 이어지는 과정을 약화시키는 핵심적 기제로 작동하였다. 사회적 지지가 낮은 경우 외로움의 부정적 영향은 극대화되어 지속비애의 강도가 높아졌지만, 사회적 지지가 높은 경우 이러한 효과는 완화되었다. 이는 사회적 지지가 외로움의 정서적 과급력을 완충(buffer) 하는 역할을 하며, 개인의 심리적 취약성과 상실 경험이 결합하여 나타나는 부정적 결과를 줄이는 데 중요한 변인임을 보여준다. 특히 반려동물 상실처럼 사회적 인정이 부족한 상실 상황에서 사회적 지지는 상실자가 경험하는 외로움의 강도를 조절하는 보호 장치로 기능한다는 점을 실증적으로 규명했다는 데 의의가 크다 (Hawkey & Cacioppo, 2010; van der Houwen et al., 2010).

넷째, 본 연구는 상담 및 심리치료 현장에서 사회적 지지를 핵심적 개입 요소로 다루어야 함을 강조하였다. 반려동물 상실은 제도적 보호나 사회적 인정이 부족한 영역이기 때문에, 상실자의 외

로움은 더 쉽게 심화될 수 있다. 따라서 상담자는 내담자의 애착 특성과 정서적 고립감을 민감하게 다루는 동시에, 내담자가 실제로 활용할 수 있는 사회적 지지 자원을 탐색하고 강화하는 통합적 접근을 시도해야 한다. 이는 개인상담뿐 아니라, 집단상담, 동료 지지(peer support), 온라인 커뮤니티, 지역사회 기반 지지체계 등 다양한 방식으로 확장될 수 있다. 특히 “인정받지 못하는 애도” 상황에서는 상담자의 공감과 수용적 태도가 내담자에게 중요한 정서적 지지로 작용할 수 있으며 (Rogers, 1975), 이를 통해 외로움이 심화되어 지속비애로 이어지는 과정을 예방하는 데 기여할 수 있다.

다섯째, 본 연구는 학문적으로 개인 내 요인(성인애착불안)과 사회적 요인(사회적 지지)의 상호작용을 통합적으로 설명했다는 점에서 의미가 있다. 기존 연구가 개인적 취약성이나 사회적 자원 중 한 측면에만 초점을 맞추는 경우가 많았다면, 본 연구는 두 수준을 동시에 고려하여 상실 반응의 복합적 성격을 보다 정교하게 설명하였다. 특히 사회적 지지가 외로움의 부정적 영향을 완화하는 조건부 맥락을 실증적으로 보여줌으로써, 애도 연구가 단일 변수 중심의 설명을 넘어 다차원적 관점을 취해야 함을 제시하였다. 이는 향후 연구에서 다양한 상실 경험을 탐색할 때 개인적 요인과 사회적 요인을 통합적으로 고려하는 필요성을 환기시키며, 임상 현장에서는 내담자의 애착 특성과 사회적 지지 수준을 동시에 진단하고 개입하는 전략이 필요함을 뒷받침한다.

마지막으로, 본 연구는 반려동물 상실 경험자를 위한 상담·치료 과정에서 사람 상실과는 차별화된 임상적 접근이 필요함을 시사한다. 반려동물 상실

은 사회적으로 충분히 인정받지 못하는 비공식적 애도(disenfranchised grief)의 특성이 강해, 내담자는 자신의 상실이 ‘사소한 감정’으로 축소되거나 주변의 이해를 충분히 얻지 못하는 경험을 쉽게 하게 된다. 이러한 사회적 인정의 결핍은 외로움과 고립감을 심화시키며, 이는 본 연구에서 확인된 애착불안-외로움-지속비애 경로를 더욱 강화하는 요인으로 작용할 수 있다.

따라서 임상 장면에서는 반려동물 상실이 지닌 고유한 의미를 적극적으로 인정하고(validating), 상실 경험의 정당성을 확인해주는 개입이 선행되어야 한다. 또한 사람 상실과 달리 지지망이 충분히 작동하지 않는 경우가 많기 때문에, 내담자가 경험하는 외로움·관계적 단절감을 세심하게 탐색하고 이를 완화할 수 있는 대안적 지지 체계를 마련하는 전략적 개입이 요구된다. 더불어 애착불안 성향을 가진 내담자의 경우, 지지적 관계에 대한 과민성과 의존성이 외로움을 강화하고 지속비애를 심화시킬 수 있으므로, 불안 기반의 관계 패턴을 조절하는 정서조절·관계 재구조화 기법의 활용이 필요하다.

이와 같은 임상적 시사점은 반려동물 상실이 단순한 슬픔을 넘어 관계적·정서적 기반과 긴밀히 연결된 심리적 경험임을 확인해주며, 상실 유형의 특수성을 고려한 차별화된 상담·치료 접근의 필요성을 강조한다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단적 설계를 기반으로 한 자기보고식 설문조사를 통해 분석하였으므로 네 변인간의 관계를 인과적으로 추론하는데는 한계가 있다. 애착불안, 지속비애, 외로움, 사회적지지 간

의 관계는 시간의 흐름에 따라 달라질 수 있기 때문에 향후 연구에서 종단적 연구 또는 실험적 접근 방법을 통해 좀 더 면밀히 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 반려동물 상실 경험이 있는 성인 중 온라인 설문에 자발적으로 응답 가능한 참여자를 중심으로 표집하였기 때문에, 표본의 대표성에 한계가 있을 수 있다. 특히 반려동물과의 애착의 질, 상실 시점, 문화적 배경 등에 따라 애도 반응은 다양하게 나타날 수 있으므로, 후속 연구에서는 이러한 다양성을 지닌 집단을 비교 분석하여 연구 결과의 일반화를 확보하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구는 외로움을 정서적 소외감을 대표하는 단일 차원으로 측정하였으나, 상실 상황에서 나타나는 정서적 반응은 매우 복잡하고 다차원적일 수 있다. 향후 연구에서는 외로움 외에도 죄책감, 분노, 슬픔 등 여러가지 정서적 변인을 함께 고려함으로써 지속비애의 심리적 메커니즘을 보다 구체적으로 설명할 수 있는 통합모형 개발이 요구된다.

넷째, 사회적 지지의 하위 차원을 통합하여 하나의 총점으로 측정하여 조절변수로 사용하였으나, 향후 연구에서는 사회적 지지를 정서적 지지, 정보적 지지, 도구적 지지 등 하위 차원으로 구별하여 세부 구성 요소별 조절 효과를 살펴봄으로써, 보다 정교한 개입 전략을 마련하는 것이 필요하다.

다섯째, 참여자 구성원 가운데 여성의 비율이 높았고(71.4%), 평균 연령이 약 32세로 30대 초반에 집중되어 있어 성별 및 연령 분포의 편중이 두드러졌다. 또한 성별과 연령은 주요 변수들과

다소 유의한 상관을 보여, 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있을 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 성별과 연령을 다양하게 구성한 표본을 확보하여 결과의 일반화 가능성을 좀 더 높이고, 하위 집단 간 차이를 탐색하는 분석도 병행할 필요가 있다.

마지막으로, 반려동물의 상실은 여전히 사회적으로 충분한 애도 대상으로 인정받지 못하고 있으며, 이러한 특성은 사람 상실과 구별되는 고유한 심리·사회적 맥락을 형성한다. 본 연구는 이러한 기존 문헌의 전제에 기반하여 논의를 전개하였으나, 사람 상실과 반려동물 상실 간의 사회적 인정 차이를 직접 비교하여 검증하지 못한 한계가 있다. 향후 연구에서는 두 상실 유형 간의 비교 연구를 포함하거나, 사회적 인정 수준을 독립적 변인으로 측정하여 분석함으로써 보다 체계적이고 통합적인 이해가 가능할 것이다. 또한 반려동물 상실은 상담 및 치료 장면에서 간과되기 쉬운 주제이므로, 반려동물 상실자를 위한 심리사회적 개입 프로그램 개발과 그 효과성 검증, 더 나아가 사회적 인식 개선을 위한 교육·제도적 접근 등 실천적 연구로 확장될 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강현숙, 이동훈 (2017). 반려동물 사별 애도반응의 심리 측정: 한국판 지속적 비애척도(K-PG-13)의 타당화. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 573-590. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2017.11.29.4.102>
- 김교현, 김지현 (1989). 외로움 척도의 타당화 연구. 청소년학연구, 6, 45-56.
- 김누리, 신나나 (2017). 성인진입기 여성의 부모애착이 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 외로움의 매개



- 효과. 한국심리학회지: 발달, 30(2), 19-42. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=5181519>
- 김양경 (2021). 자살위험 청소년의 사회적 지지와 정신 건강에 대한 연구 [박사학위논문, 계명대학교 일반 대학원].
- 김정민, 유안진 (2005). 부모의 이혼과 청소년의 우울과 외로움: 부모애착과 또래애착의 매개효과를 중심으로. 인간발달연구, 12(4), 159-176. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=3517367>
- 박지원 (1985). 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향 [박사학위논문, 연세대학교 대학원].
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(Loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247. <http://doi.org/10.22257/kjp.2020.6.39.2.205>
- 삼정KPMG 경제연구원. (2023). 펫코노미 산업 보고서. [https://kpmg.com/kr/ko/insights/eri/2024/issuemonitor\\_164.html](https://kpmg.com/kr/ko/insights/eri/2024/issuemonitor_164.html)
- 윤혜림, 박영신, 정미경 (2017). 한국어 개정판 친밀관계 경험척도의 단축형 개발. 대한불안의학회지, 13(2), 115-122. <http://doi.org/10.9718/KJAD.2017.13.2.115>
- 유은경, 설현수 (2020). 사회적 지지 하위 유형이 외로움과 우울에 미치는 영향. 청소년상담연구, 28(3), 77-98.
- 이경민, 조현영 (2019). 노인의 외로움과 애도 반응의 관계: 사회적 지지의 매개효과. 한국노년복지학, 74(2), 115-143.
- 이근하. (2024. 2. 15.). 반려동물 보내고 우울증, 불안장애? 슬픔 참기보다 충분히 드러내야. 정책주간지 K-공감. [https://gonggam.korea.kr/newsContentView.es?code\\_cd=0105000000&content=NC002&mid=a10205000000&news\\_id=04f6f3d1-8ae4-434b-aa45-ab0c511f4839](https://gonggam.korea.kr/newsContentView.es?code_cd=0105000000&content=NC002&mid=a10205000000&news_id=04f6f3d1-8ae4-434b-aa45-ab0c511f4839)
- 이현림, 김민주 (2021). 대학생의 스트레스 외로움 우울 관계에서 사회적 지지의 조절효과 분석. 청소년상담연구, 29(1), 101-125.
- 이나라, 최현정 (2021). 유가족의 애도 회복 경험에 관한 질적 연구: 사회적 지지를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 26(3), 523-548.
- 이춘희, 강선경 (2022). 한국 중장년 기혼남녀의 위함음주와 우울의 관계에서 사회적 지지의 완충효과. 생명연구, 66, 205-235.
- 이학범 (2021). 반려동물과 이별한 사람을 위한 책: 펫로스, 남겨진 슬픔을 갈무리하는 법. 포르체.
- 임수정, 황희훈, 김시형, 이동훈 (2020). 사별을 경험한 성인의 불안애착 및 회피애착과 지속비애 증상의 관계: 애도회피의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 25(3), 467-484. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.3.002>
- 임혜선, 홍혜영 (2022). 반려동물을 상실한 성인의 성인애착, 반려동물애착의 군집유형에 따른 애착강도, 애도의 차이, 상담학연구, 23(5), 203-227. <https://doi.org/10.15703/kjc.23.5.202210.203>
- 정운선 외 (2023). 반려동물 상실 후 애도 반응에 관한 조사 [발표자료]. 경북대학교병원 정신건강의학과.
- 한성아, 유성경 (2022). 반려동물 상실 애도와 심리적 성장의 관계: 의미재구성과 긍정적 사회의 반응의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 34(2), 623-642.
- 한국농촌경제연구원 (2024). 반려동물 산업 조사체계 진단 및 실태조사 (연구보고서 P298). 한국농촌경제연구원. <https://repository.krei.re.kr/bitstream/2018.oak/31235/1/P298.pdf>
- 홍예진 (2015). 대학생의 사회적 지지, 자아탄력성과 삶의 만족도의 관계 [석사학위논문, 계명대학교 교육 대학원].
- KB금융지주경영연구소 (2023). 한국반려동물보고서. <https://www.kbfg.com/kbresearch/report/reportView.do?reportId=2000396>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association.
- Archer, J., & Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *British Journal of Psychology*, 85(Pt 2), 259-271. <https://doi.org/10.>

- 1111/j.2044-8295.1994.tb02522.x
- Archer, J. (1997). Why do people love their pets? *Evolution and Human Behavior*, 18(4), 237-259. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(99\)00020-6](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(99)00020-6)
- Archer, J. (2001). Pet ownership and human health: A review of the evidence. *British Journal of Health Psychology*, 6(2), 123-138. <https://doi.org/10.1348/1359107011690038>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Boelen, P. A., & Klugkist, I. (2011). Cognitive behavioral variables mediate the associations of neuroticism and attachment insecurity with prolonged grief disorder severity. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 24(3), 291-307. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.527335>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3 Sadness and Depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 25(1), 140-151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.25.1.140>
- Cordaro, M. (2012). Pet loss and disenfranchised grief: Implications for mental health counseling practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 283-294. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.41q0248450t98072>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Chao, R. C.-L. (2021). Social support buffers the relationship between stress and depression during Covid-19 among college students. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 234-250. <https://doi.org/10.1002/jcad.12376>
- Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books.
- Eisma, M. C., Stroebe, M., Schut, H., van den Bout, J., Boelen, P. A., & Stroebe, W. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and complicated grief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 780-790. <https://doi.org/10.1037/a0034051>
- Field, N. P., Filanosky, C., & Sundin, E. C. (2009). Attachment and emotional regulation in grief. *Death Studies*, 33(7), 587-611. <https://doi.org/10.1080/07481180903011947>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of a theory of grief. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(6), 1040-1052. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.6.1040>
- Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology and the challenge

- to current models. *Journal of Death and Dying*, 61(3), 275-292. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.6.1040>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (p. 395-433). The Guilford Press.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Neimeyer, R. A. (2000). *Lessons of loss: A guide to coping*. Center for the Study of Loss and Transition.
- Parkes, C. M. (2006). Love and loss: The roots of grief and its complications. Routledge.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). Academic Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S. J., Wortman, C., Neimeyer, R. A., Bonanno, G. A., Block, S. D., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8), Article e100012. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10. <https://doi.org/10.1177/001100007500500202>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/660402>
- Serpell, J. (2003). *The human-animal bond: A study of human-animal relationships* (Y. A. Yoon, Trans.). Deulnyeok. (Original work published 1986).
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M. S., Folkman, S., Hansson, R. O., & Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: Development of an integrative risk factor framework. *Social Science & Medicine*, 62(9), 2440-2451. <https://doi.org/10.1016/j.socscim.2006.06.012>
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)

- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1241>
- van der Houwen, H. K., Stroebe, M. S., Stroebe, W., Schut, H. A. W., Van den Bout, J., & Wijngaards, L. D. N. V. (2010). Risk factors for bereavement outcome: A multivariate approach. *Death Studies*, 34(3), 195-220. <https://doi.org/10.1080/07481180903559196>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11: International classification of diseases(11th revisio)*. <https://icd.who.int/en>

원고접수일: 2025년 11월 10일  
논문심사일: 2025년 12월 9일  
게재결정일: 2025년 12월 9일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2026. Vol. 31, No. 1, 191 - 211

---

# The Effect of Adult Attachment Anxiety on Prolonged Grief in Pet Loss Survivors: The Mediating Role of Loneliness and the Moderated Mediation of Social Support

Haejeong Choi

Department of Counseling and Clinical Psychology

TongMyoung University

This study investigated the mediating role of loneliness and the moderated mediating effect of social support in the relationship between adult attachment anxiety and prolonged grief among individuals who have lost a companion animal. A total of 360 adults aged 20 and older who experienced pet loss participated in the survey, which assessed adult attachment anxiety, prolonged grief, loneliness, and social support. Data were analyzed using SPSS 20.0 and the PROCESS Macro. The results revealed the following key findings: First, adult attachment anxiety positively influenced prolonged grief. Second, adult attachment anxiety was a significant predictor of loneliness. Third, loneliness was found to positively impact prolonged grief. Fourth, loneliness partially mediated the relationship between adult attachment anxiety and prolonged grief. Finally, social support was confirmed to have a moderated mediating effect on the link between adult attachment anxiety and prolonged grief. These findings indicate that loneliness stemming from adult attachment anxiety is a predictor of prolonged grief, while social support plays a vital role in alleviating this grief. Consequently, this study offers both academic and practical implications, providing empirical evidence to inform the development of intervention strategies aimed at preventing and mitigating prolonged grief.

*Keywords:* companion animal bereavement; pet loss pet loss, adult attachment anxiety, prolonged grief, loneliness, social support