

## 성인진입기의 애착불안과 관계중독의 관계: 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과\*

Received: January 15, 2025  
Revised: November 26, 2025  
Accepted: November 28, 2025

방민희<sup>1</sup>, 심소은<sup>2</sup>, 황희재<sup>2</sup>, 함규원<sup>2</sup>, 이승연<sup>3</sup>  
이화여자대학교 심리학과/ 석사과정<sup>1</sup>, 이화여자대학교 심리학과/ 석사<sup>2</sup>,  
이화여자대학교 심리학과/ 교수<sup>3</sup>

교신저자: 이승연  
이화여자대학교 심리학과,  
서울시 서대문구 이화여대길 52

E-MAIL:  
slee1@ewha.ac.kr

### Relation Between Attachment Anxiety and Relationship Addiction in Emerging Adults: Mediating Effects of Self-Concept Clarity and Intolerance of Uncertainty

Minhee Bang<sup>1</sup>, Soeun Shim<sup>2</sup>, Heejae Hwang<sup>2</sup>, Kyuwon Ham<sup>2</sup>, Seungyeon Lee<sup>3</sup>  
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Student <sup>1</sup>  
Department of Psychology, Ewha Womans University/ M.A.<sup>2</sup>  
Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor<sup>3</sup>

\* 해당 논문은 2024년  
한국발달심리학회 연차  
학술대회에 포스터로 발표한  
내용을 수정 보완한 것임.



© Copyright 2025, 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.

### ABSTRACT

본 연구는 성인진입기 청년들의 애착불안이 관계중독으로 이어지는 경로에서 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족의 역할을 살펴보았다. 관계중독은 관계에 지나치게 집착하여 자신에게 해로운 관계에서도 쉽게 벗어나지 못하는 현상으로, 관계의 외연이 넓어지고 다양한 사람을 만나게 되는 성인진입기에는 관계중독을 비롯한 관계 문제에 특히 취약할 수 있다. 이에 따라 19~25세 남녀 400명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문을 실시하고 구조방정식을 사용해 모형을 검증하였다. 연구 결과, 애착불안은 자기개념명확성의 감소와 불확실성에 대한 인내력 부족의 증가를 각각 매개해 관계중독의 증가로 이어짐을 확인했으며, 애착불안이 자기개념명확성과 불확실한 상황을 견디는 힘의 약화를 순차적으로 거치면서 관계중독 증가로 이어지는 이중매개효과도 확인하였다. 본 연구는 타인과의 관계에 지나치게 집착하는 성인진입기 청년들을 위한 개입 시사점을 얻었다는 의의가 있다.

주요어 : 애착불안, 관계중독, 자기개념명확성, 불확실성에 대한 인내력 부족

타인과 친밀한 관계를 맺는 것은 인간의 기본적인 욕구로, 성공적인 대인관계 경험은 삶의 만족도를 높이고(Froh et al., 2007), 개인의 심리적 건강뿐만 아니라 신체적 건강에도 영향을 미친다(Lewis, 1998). 반면, 부적응적인 대인관계는 주요 우울장애(Zlotnick et al., 2000) 및 식이장애(Mason et al., 2022) 등의 정신질환뿐 아니라 자살행동(Stepp et al., 2008)에 기여하기도 한다.

친밀한 관계를 맺는 것은 인생의 모든 시기에 걸쳐 중요하지만, 성인으로서의 새로운 역할과 정체성을 적극적으로 탐색하는 시기인 성인진입기(emerging adulthood)에는 폭넓고 다양한 관계경험이 특히 중요하다(Arnett, 2000). 그러나 대인관계 문제에 대한 미성숙한 대처능력은 이 시기의 특징 중 하나이기 때문에 관계 경험이 다양해지는 만큼 관계 갈등과 어려움 역시 증가하게 된다(Fredland et al., 2005). 이에 본 연구는 성인진입기에 해당하는 19~25세 청년들을 대상으로 이들의 부적응적 대인관계 문제 중 하나인 관계중독에 주목하였다.

관계중독은 타인과의 관계에 집착하여 그 관계가 자신에게 해가 된다는 것을 알고 있음에도 불구하고 관계에서 벗어나는 것을 어려워하는 현상이다(Peabody, 2010). 기존 많은 연구가 관계중독의 대상을 이성 또는 연인관계에 한정하면서 사랑중독이나 성중독 같은 개념과 혼용되어 왔던 문제가 있었으나, 관계중독은 사람, 관계, 관계의 감정이 그 대상이며(이의선, 2005), 부모나 형제, 친구 등과 같은 다양한 관계에 적용된다(김미림, 2020; Peabody, 2010). 관계중독은 도박중독처럼 물질 섭취와 관련되지 않은 특정 행동에 대한 갈망과 통제 불가능한 집착을 뜻하는 행위 중독의 일종으로(Ascher & Levounis, 2015; Redcay &

Simonetti, 2018; Rosenberg, 2014), 하위요인으로 관계 맺기와 관련된 금단, 재발, 집착, 관계민감성, 조절력 상실을 포함한다(김미림, 2020). 관계중독에 빠진 사람은 사람이나 관계를 통해 자신을 채우려고 하기에, 친밀한 관계가 불안정해질 때 공허감을 느끼며, 스트레스나 부정적 감정을 느낄 때 이를 해결하기 위해 관계에 더욱 의존한다(Sussman, 2010). 이들은 자신이 원하는 바가 관계에 의해 충족되지 않고 오히려 부정적인 결과로 이어지더라도 관계에 매달리게 되고, 자신의 인지, 정서, 행동을 조절하지 못하게 된다(김미림 등, 2019). 이러한 관계중독은 우울, 타인에 대한 통제, 데이트폭력 가해와 피해 등 다양한 개인 내적 및 사회적 문제와 연관되므로 그 기제를 이해하는 것은 매우 중요하다(송연주, 하문선, 2021; 조영주, 심은정, 2023; Gori et al., 2023; Maglia et al., 2023).

관계중독의 주요한 원인으로는 먼저 불안정애착을 들 수 있다(김의현 등, 2023; Reynaud et al., 2010). 생애 초기 주양육자와의 관계에서 형성되는 애착은 개인의 전생애에 걸쳐 관계 형성의 기반이 된다(Bowlby, 1969). 사람은 애착 형성을 통해 자기 자신과 타인, 세상에 대한 기본 도식인 내적작동모델을 확립하게 되며, 이 내적작동모델은 세상을 해석하는 틀이 되어 향후 개인이 타인과 관계 맺는 양상에 지속적으로 영향을 미치게 된다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 한편, 성장하면서 애착대상은 주양육자에서 친구, 연인 등 친밀한 타인들로 변화 및 확장되므로(Eagle, 2000), 성인의 경우 주양육자뿐만 아니라 현재 관계를 맺고 있는 친밀한 사람과의 애착 양상을 이해할 필요가 있다(조화진, 서영석, 2011).

애착은 애착불안과 애착회피의 두 차원을 중심으로

로 설명할 수 있다. 애착불안 수준이 높은 개인은 자신에 대한 부정적 표상을 가지고 있으며 관계에서 거부당할 것을 두려워하고 타인으로부터의 관심과 애정에 대한 욕구가 강한 반면, 애착회피 수준이 높으면 자신보다는 타인에 대해 부정적인 표상을 가지고 있으며 타인과 친밀해지고 타인에게 의존하는 것을 거부하는 경향이 있다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2010). 성인애착의 여러 유형은 이 두 차원의 서로 다른 조합으로 설명될 수 있으며, 두 차원 모두 낮은 수준일 경우 안정애착 유형에 해당한다. 본 연구에서는 성인애착의 두 차원 중 특히 애착불안에 주목하였다. 애착회피 수준이 높은 사람이 타인과의 친밀한 관계 형성에 거부적인 반면, 애착불안 수준이 높은 사람은 타인과 가깝게 지내며 보호받고자 하는 욕구가 강하기 때문이다(Mikulincer & Shaver, 2010). 관계중독은 관계에서 벗어나지 못하고 끊임없이 상대를 갈구하는 행위를 가리키므로(Peabody, 2010), 친밀한 관계 자체를 피하는 애착회피보다는 적극적으로 관계를 추구하는 애착불안 차원과 더 관련이 있을 것으로 보았다.

애착불안이 강한 사람은 스트레스를 받을 때 부정적인 정서 반응을 증폭시키는 과활성화 전략을 사용하며(Mikulincer et al., 2003), 정서조절의 어려움이 두드러진다(Mikulincer & Shaver, 2019). 이들은 정서조절을 위해 다른 사람에게 과하게 의존하며(Mikulincer & Florian, 1995; Mikulincer & Shaver, 2007, 2008), 정서적 어려움에서 벗어나려는 노력의 일환으로 물질남용이나 폭식, 게임 중독 등 다양한 중독에 취약하게 된다(김유림, 서장원, 2022; Eker & Taş, 2022; Flores, 2001; Innamorati et al., 2017).

관계중독도 이러한 중독 가운데 하나라고 볼 수 있는데, 여러 선행연구에서 애착불안은 관계중독을 정적으로 예측해왔다(김의현 등, 2023; 송연주, 2019). 관계중독과 애착불안의 개념이 서로 유사한 것처럼 보일 수도 있지만, 애착의 여러 특성은 내적작동모델이라는 인지적 도식에 기초하는 것인 반면(Bowlby, 1969), 관계중독은 행위적 특성으로 관계에 대한 지나친 갈망과 집착, 이와 관련한 인지, 정서, 행동 조절 실패로 정의되며 역기능적이고 병리적이라는 점에서 서로 차별화된다. 이와 관련하여, 김의현 등(2023)은 비록 횡단연구이기는 하지만, 애착불안이 생애 초기에 형성된 주양육자와의 관계양상으로부터 크게 영향을 받으므로 애착불안이 성인기의 관계중독에 선행한다고 판단하였다. 송연주(2019)의 연구 역시 성인기에 발생하는 관계중독의 원인을 어린 시절 가족 내에서의 경험에 기인하는 것으로 간주하고, 애착불안 성향이 관계중독에 선행하는 것으로 설명하였다.

많은 연구에서 불안정한 애착이 정신병리의 다양한 유형과 관련이 있음을 밝히고 있지만, 개인의 애착 특성이 정신병리로 이어지는 데는 다양한 정서적, 사회적, 생물학적 요인들이 함께 작용한다(Tironi et al., 2021). 마찬가지로 애착불안 수준이 높은 것만으로는 어떤 과정을 통해 관계중독으로 이어지는지를 이해하기 어렵기에 그 구체적 기제를 살펴볼 필요가 있다. 무엇보다 성인의 애착은 생애 초기에 형성된 내적작동모델에 크게 영향을 받으며, 한번 형성된 애착은 단기적인 개입으로 쉽게 변화시키기 어렵기 때문에(이정희, 1999; 차지연, 김정규, 2018), 관계중독을 효과적으로 줄이기 위해서는 상대적으로 쉽게 변화시킬 수 있는 매개변인의 파악이 중요하다. 이에 본 연구에서는 매개변인으로 여러 중독 현상과 밀접한 관련성을 보이

는 것으로 나타난(문화림, 박기환, 2022; Moustafa, 2020) 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족에 초점을 맞추었다.

자기개념명확성은 개인이 스스로를 분명하고 자신 있게 정의하고 이를 내적으로 일관되게 의식하며, 이러한 의식이 시간의 흐름에 따라 쉽게 변하지 않고 안정적인 정도를 말한다(Campbell et al., 1996). 애착불안이 강한 개인은 스스로 자신을 평가하기보다는 타인의 평가와 반응에 지나치게 의존하고, 특히 타인에게 버림받을지 모른다는 두려움이 강하여 안정된 자기개념을 형성하는 데 어려움이 있다(Yang & Oshio, 2024). 또한, 생애 초기 주양육자와의 관계에서 긍정적 반응을 일관되게, 충분히 경험하지 못하면 자신에 대한 긍정적 표상을 형성하기 어려우며, 이는 개인이 안정적이고 다양한 사회관계를 맺는 것을 방해하여 자신에 대한 명확한 이미지를 갖기 어렵게 한다(장정연 등, 2022).

자기개념명확성이 부족한 것은 우울, 불안, 다양한 물질 및 행위 중독 등과 연관이 있으며(Adeoye et al., 2020; Cicero, 2018; Hertel et al., 2024; Wang et al., 2022) 관계 만족도를 포함한 전반적인 안녕감과 부적으로 관련된다(Lewandowski et al., 2009). 특히 자기개념이 불명확한 개인은 자신을 정의하기 위해 지속적으로 타인의 반응을 필요로 하므로(Kohut, 1971), 결국 타인에게 의존하거나 관계 유지를 위해 노력할 수밖에 없게 된다. 이는 사람이나 관계를 통해 자기 자신을 채우려고 하는 관계중독과 상통한다(Martin, 1990). 실제로 자기개념명확성이 떨어지는 것은 관계중독을 포함한 다양한 중독 문제를 정적으로 예측한 바 있다(서규진, 송현주, 2022; Xie et al., 2024).

그러나 애착불안이 관계중독으로 이어질 때 불확

실성에 대한 인내력 부족 역시 관련될 수 있다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 단순히 불확실한 상황을 견디는 힘이 약한 것으로 정의되며(Dugas et al., 2004), 더 구체적으로는 불확실한 상황을 부정적으로 해석하고 자신이 불확실성에 대처할 수 없을 것이라고 지각하는 인지적 특성을 뜻한다(Bottesini et al., 2020). 애착불안이 강한 개인은 생애 초기 주양육자의 비일관적인 반응으로 인해 끊임없이 불확실한 사회적 상황에 놓여 왔으나(Doinita & Maria, 2015), 불안정한 애착관계로 인해 스트레스 상황에서 스스로를 조절하고 효과적으로 대처하는 방법에 대해 배울 기회가 부족했으므로 불확실한 상황을 견디는 능력이 부족할 가능성이 크다(박여심, 안하얀, 2022; Sanchez et al., 2016).

이처럼 불확실성에 대한 인내력이 부족하면 스트레스가 심한 문제 상황에서 시간을 들여 적응적인 해결책을 생각하기보다는 당장 얻을 수 있는 보상을 찾아 스트레스를 빠르게 경감시키려 하고, 결국 물질이나 게임, 도박 등 각종 중독에 취약하게 된다(Kraemer et al., 2015; Moustafa, 2020). 이에 애착불안으로 인한 불확실성에 대한 인내력 부족은 관계중독과도 관련이 있을 것이라고 추측하였다. 특히 Peabody(2010)는 관계 유지에 집착하는 성향은 자신이 관계 내에서 언제라도 버려질 수 있다는 불확실성을 두려워하기 때문이라고 하였는데, 이는 관계중독이 불확실성에 대한 인내력 부족과 관련이 있다는 점을 뒷받침한다. 선행연구에서도 불확실성에 대한 인내력 부족은 관계중독을 정적으로 예측한 바 있다(김가연, 박정운, 2024).

한편, 불확실한 상황을 견디는 능력이 부족한 것은 자기개념이 명확하지 않은 것과도 밀접한 관련이 있다. 자기개념은 개인의 인지, 정서, 행동, 동

기에 광범위하게 영향을 미치는데(Hertel, 2018), 자기가 무엇을 원하고 어떤 사람인지가 명확하지 않다면, 불확실한 상황에 직면하여 이를 이해하고 적절히 대처하는 것이 어려울 수 있을 것이다. 실제로 자기개념명확성이 낮은 사람은 문제해결 능력이 부족했으며(Bechtoldt et al., 2010), 자기개념이 명확할수록 자신이 처한 상황에서 어떤 대처방식을 사용하는 것이 효과적일지 빠르게 결정할 수 있었다(Lee-Flynn et al., 2011). 즉, 자기개념명확성이 떨어지게 되면 불확실한 상황을 더 부정적으로 생각하고 스스로 대처할 수 없다고 생각하며 이를 견디는 힘이 약화될 것이다. 횡단연구이기는 하지만, 대학생의 자기개념명확성은 불확실성에 대한 인내력 부족을 부적으로 예측한 바 있다(김다혜, 양수진, 2021).

더 나아가, 불확실한 상황에 대처하기 어려워질수록 스트레스는 증가하게 되고, 스트레스 증가는 자기조절자원의 고갈로 이어지기 쉽다(Muraven & Baumeister, 2000). 이로 인해 스트레스 경감을 위해 즉각적, 충동적으로 행동하게 되며, 앞서 설명했듯이 관계중독을 포함한 다양한 중독행위로 이어질 것으로 보았다. 실제로 자기체계손상이 고통감내력을 감소시켜 관계중독 증가를 예측했던 고아라와 김명식(2024)의 연구도 이러한 관계를 간접적으로 뒷받침한다. 이에 본 연구에서는 애착불안과 관계중독 사이에서 자기개념명확성이 떨어지는 것이 불확실성에 대한 인내력 부족을 심화시키는 이 중매매개효과 역시 살펴보고자 하였다.

즉, 애착불안이 강한 개인은 자기개념명확성 수준이 낮고, 자기개념이 명확하지 않은 개인은 자신의 가치나 목표에 대한 이해가 부족하고 자신에 대해서도 명확하게 정의 내리기 어렵다. 이러한 성향으로 인해 모호한 상황에서 더 쉽게 혼란과 스트레

스를 경험하게 되고 불확실성을 견디는 힘이 약하게 된다(Kusec et al., 2016). 불확실성에 대한 인내력이 줄어들면서 효과적인 대처방법을 찾기보다는 즉각적으로 스트레스를 경감시키려 노력하게 되고, 이 과정에서 의미있는 타인과의 관계에 집착하고 과도하게 의존하는 관계중독이 나타나는 것으로 보인다.

한편 관계중독의 대상은 앞서 설명했듯이 부모, 형제, 친구 등 개인에게 가치 있는 다양한 존재로 확장될 수 있음에도(Peabody, 2010), 대부분의 연구에서는 연인관계로만 한정해 왔다(예, 김가연, 박정윤, 2024; 서규진, 송현주, 2022; 이한정, 신호철, 2020; Earp et al., 2017; Redcay & Simonetti, 2018; Sussman, 2010). 그러나 현재 연인관계를 경험하고 있지 않은 사람도 부모나 동성 친구와의 관계 등에 집착하여 병리적이고 역기능적인 관계 양상을 보일 수 있으며(Peabody, 2010), 김미림(2020)은 이를 반영하여 보다 포괄적으로 관계중독을 측정하는 도구를 개발하고 타당도를 검증하였다. 김미림(2020)의 도구를 사용한 연구에서 부모의 거부적 양육태도와 개인의 외로움은 각각 관계중독을 정적으로 예측하였으며(전현옥, 유영달, 2021), 부모나 가족, 동성 친구로 관계중독의 대상을 확장하여 측정했을 때 관계중독이 데이트폭력 피해를 예측하는 것으로 보고되었다(조영주, 심은정, 2023). 이에 본 연구는 관계중독의 대상을 연인관계뿐 아니라 여러 관계 대상으로 확장하여 관계에 대한 중독 현상을 살펴보았다.

종합하면, 본 연구는 다양한 사람들과의 건강한 친밀관계 경험이 특히 중요한 시기인 성인진입기를 대상으로 애착불안과 관계중독 간 관계의 기제를 살펴보고자 하였으며, 이를 위해 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 확인하

였다.

**연구문제 1.** 성인진입기 성인의 애착불안은 관계 중독을 예측하는가?

**연구문제 2.** 성인진입기 성인의 애착불안과 관계 중독의 관계를 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족이 각각 매개하는가?

**연구문제 3.** 성인진입기 성인의 애착불안과 관계 중독의 관계를 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족이 순차적으로 매개하는가?

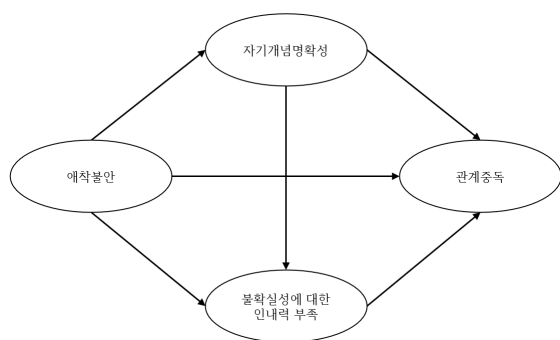


그림 1. 연구모형

## 방 법

### 연구대상

본 연구에서는 전국의 19~25세 성인을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 응답자는 총 404명이었으며, 마할라노비스의 거리(Mahalanobis's  $d$ )를 사용하여 좌표평면 상에서 극단치로 나타난 네 명의 자료를 제거하고 총 400명(남 197명, 여 203명, 평균 연령 22.43세,  $SD=2.04$ )의 자료를 분석하였다. 응답자의 소속은 대학생이 218명(54.5%), 직장

인이 106명(26.5%)이었으며, 76명(19%)은 기타 직업을 가지고 있었다. 응답자의 주관적인 사회경제적 지위는 하위 7.8%, 중하위 28.2%, 중위 44.0%, 중상위 18.8%, 상위 1.3%였다.

### 연구도구

#### 애착불안

Brennan 등(1998)이 개발한 친밀한 관계 경험 척도(the Experiences in Close Relationships Scale: ECRS)를 Fraley 등(2000)이 개정한 ECR-R(the Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised)을 김성현(2004)이 한국어로 번안하고 타당화한 친밀 관계 경험 검사 개정판(ECR-RK)을 사용하였다. 원척도는 애착불안, 애착 회피 차원, 각 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있지만, 본 연구에서는 애착불안 하위척도 18문항(예, “다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까 봐 걱정한다.”)만을 사용하였다. 8번과 23번 문항은 역채점한다. 모든 문항은 7점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 7: 매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 애착불안이 강함을 의미한다. 김성현(2004)의 대학생 연구에서 애착불안의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였으며, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

#### 관계중독

김미림(2020)이 개발하고 타당화한 대학생용 관계중독 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 이루어져 있으며, 관계중독을 측정하는 다른 척도들이 관계중독에 해당하는 관계를 연인관계 또는 이성관계에 한정된 것과 달리, 김미림(2020)은 관계중독의 대상이 되는 관계를 개인에게 중요한 타인과의 관



계로 확장하였다. 금단 5문항(예, “누군가와 관계를 맺지 않으면 초조하고 불안해서 가만히 있을 수 없다.”), 재발 4문항(예, “충분히 친밀하고 안정감을 느끼는 관계지만 어느 순간 잘못될 것 같아 두려워진다.”), 조절력 상실 3문항(예, “나는 누군가를 사랑하면 충동을 통제할 수 없다.”), 집착 4문항(예, “내가 친밀감을 느끼는 사람에게 과도한 소유욕과 질투심을 느낀다.”), 관계민감성 4문항(예, “나는 상대방의 사소한 말과 행동에도 감정 변화를 크게 느낀다.”)의 5가지 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 5: 매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 관계중독의 수준이 높다는 것을 의미한다. 김미림(2020)의 대학생 연구에서 관계중독의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

### 자기개념명확성

Campbell 등(1996)의 Self-concept Clarity Scale(SCC)을 김대익(1998)이 번안한 자기개념명확성 척도를 사용하였다. 단일요인을 측정하는 총 12문항으로 이루어져 있으며, 6번 문항(“내 성격의 모순적인 면 때문에 갈등을 경험하는 일이 거의 없다.”)과 11번 문항(“나는 내가 누구이며 어떤 사람인가에 대해 잘 알고 있다.”)을 제외한 모든 문항을 역채점한다. 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 5: 매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 자기개념이 명확하다는 것을 의미한다. Campbell 등(1996)의 대학생 연구에서 자기개념명확성의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86, 본 연구에서도 .86으로 나타났다.

### 불확실성에 대한 인내력 부족

Carleton 등(2007)이 타당화한 불확실성에 대

한 인내력 부족 척도 단축판(Intolerance of Uncertainty Scale-Short Form, IUS-SF)을 김순희(2010)가 번안하고, 한나(2019)가 번역 정확성을 높이기 위해 일부 수정한 척도를 활용하였다. IUS-SF는 총 12문항으로 이루어져 있으며 예측적인 IU(불확실성에 대한 인내력 부족: Intolerance of Uncertainty) 7문항(예, “예측하지 않은 일이 발생하면 매우 당황한다.”)과 역제적인 IU 5문항(예, “확신이 없을 때 나는 일을 잘 할 수 없다.”)의 두 가지 하위요인을 포함한다. 모든 문항은 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 5: 완전히 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력이 부족함을 의미한다. Carleton 등(2007)의 대학생 연구에서 전체 척도의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

### 연구절차

2024년 8월, 전국 19~25세 성인을 대상으로 리서치 업체를 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문 시작 전 연구 목적, 소요 시간, 비밀 보장의 의무 등을 고지하였고 자발적으로 참여에 동의한 사람만을 대상으로 설문을 진행하였다.

### 자료분석

SPSS 25.0을 활용하여 기술통계분석 및 변인간 상관분석을 실시하였으며, 이후 Mplus ver 8.3을 사용하여 구조방정식 분석을 실시하였다. Anderson과 Gerbing(1988)의 방법을 사용하여 측정모형과 구조모형을 순차적으로 분석하고 모형의 적합도를 확인하였다. 각 잠재변수를 구성

하는 측정변수는 적도의 개별 문항을 문항묶음(item-parceling)하여 사용하였다. 관계중독과 불확실성에 대한 인내력 부족의 경우 변인이 하위구인을 가지고 있으므로 이론에 근거하여 문항들을 나누는 내용기반 알고리즘을 사용하였고, 애착불안과 자기개념명확성은 단일요인 구조이므로 요인 알고리즘을 사용하였다(이지현, 김수영, 2016). 매개효과의 유의성은 부스트래핑(bootstrapping) 검증을 통해 확인하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

기술통계 분석 결과, 본 연구에서 사용한 변인들의 왜도와 첨도의 절대값은 모두 1 미만이었다. 왜도의 절대값이 2, 첨도의 절대값이 7 미만일 때 정규성 가정을 만족한다는 Curran 등(1996)의 기준에 따라, 본 연구에 사용된 변인들은 모두 정규성 가정을 따름을 확인하였다. 상관분석 결과(표 1),

애착불안은 관계중독( $r=.81, p<.001$ ) 및 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=.47, p<.001$ )과 정적 상관이 있었으며, 자기개념명확성( $r=-.64, p<.001$ )과는 부적 상관이 있었다. 관계중독은 자기개념명확성( $r=-.67, p<.001$ )과 부적 상관이 있었고, 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=.53, p<.001$ )과는 정적 상관이 있었다. 자기개념명확성은 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=-.48, p<.001$ )과 부적 상관을 보였다.

마지막으로 독립 표본  $t$  검정을 통해 성차를 확인한 결과(표 2), 남자가 여자보다 자기개념명확성 수준이 높았던 것( $t=2.39, p<.05$ )을 제외하고는 성차가 유의하지 않았다.

### 구조방정식 분석

먼저, 측정모형의 모형 적합도를 살펴보고자 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 통계적 적합도를 확인한 결과 모형이 자료에 완전히 부합한다는 영가설은 기각되었으나( $\chi^2(57)=190.74, p<.001$ ), 근사적합도지수는 양호하게 나타나(CFI=.967, TLI=.955, SRMR=.030, RMSEA=.077, [90% CI:

표 1. 변인 기술통계 및 상관분석

변인	1	2	3	4
1. 애착불안	—			
2. 자기개념명확성	-.64***	—		
3. 불확실성에 대한 인내력 부족	.47***	-.48***	—	
4. 관계중독	.81***	-.67***	.53***	—
<i>M(SD)</i>	3.54 (1.02)	3.05 (.70)	3.07 (.72)	2.61 (.82)
왜도	-.17	.26	-.06	-.01
첨도	-.24	-.15	-.05	-.66

\*\*\*  $p<.001$



표 2. 성별 차이검증

	<i>M (SD)</i>		<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	남자 ( <i>n</i> =197)	여자 ( <i>n</i> =203)			
애착불안	3.56 (1.04)	3.52 (.99)	.43	.67	.02
자기개념명확성	3.14 (.70)	2.97 (.70)	2.39*	.02	.24
불확실성에 대한 인내력 부족	3.07 (.68)	3.07 (.76)	.08	.94	.01
관계중독	2.60 (.85)	2.62 (.79)	-.25	.80	.03

\**p*<.05

0.065, 0.089]), 모형 적합도는 적절함을 알 수 있었다. 이어서 연구모형의 분석 결과, 구조모형의 적합도와 자유도는 측정모형과 동일하여, 구조모형의 모형 적합도 역시 적절하다고 판단하였다.

구조모형의 각 경로를 살펴본 결과(표 3), 애착불안에서 관계중독으로 가는 직접경로( $\gamma=.68$ ,  $p<.001$ )가 정적으로 유의하였다. 또한 애착불안은 자기개념명확성을 부적으로 예측하였으며( $\gamma=-.70$ ,  $p<.001$ ), 불확실성에 대한 인내력 부족을 정적으로 예측하였다( $\gamma=.28$ ,  $p<.01$ ). 자기개념명확성은 불확실성에 대한 인내력 부족( $\beta=-.36$ ,  $p<.001$ )과 관계중독( $\beta=-.24$ ,  $p<.001$ )을 부적으로 예측하였으며,

불확실성에 대한 인내력 부족은 관계중독( $\beta=.15$ ,  $p<.01$ )을 정적으로 예측하였다.

매개효과를 확인하기 위해 표본 수 5,000개로 부스트래핑(bootstrapping) 검증을 실시하여, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 유의한 것으로 판단하였다 (Preacher & Hayes, 2004). 검증 결과(표 4), 애착불안에서 관계중독으로 가는 경로에서 자기개념명확성의 단순매개효과( $B=.164$ , [95% CI: 0.094, 0.228])와 불확실성에 대한 인내력 부족의 단순매개효과( $B=.041$ , [95% CI: 0.012, 0.077])가 모두 유의하였다. 마지막으로 애착불안에서 자기개념명

표 3. 구조모형의 경로계수

경로	비표준화	표준오차	표준화
애착불안 → 자기개념명확성	-.415	.034	-.697***
애착불안 → 불확실성에 대한 인내력 부족	.160	.049	.280**
애착불안 → 관계중독	.522	.048	.677***
자기개념명확성 → 불확실성에 대한 인내력 부족	-.348	.089	-.362***
자기개념명확성 → 관계중독	-.306	.067	-.236***
불확실성에 대한 인내력 부족 → 관계중독	.197	.067	.147***

\*\**p*<.01 \*\*\**p*<.001

표 4. 구조모형의 매개효과 검정 결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		lower	upper
애착불안 → 자기개념명확성 → 관계중독	.164	.094	.228
애착불안 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 관계중독	.041	.012	.077
애착불안 → 자기개념명확성 → 불확실성에 대한 인내력 부족 → 관계중독	.037	.011	.076

주. 표에 제시된 추정치는 표준화된 추정치임.

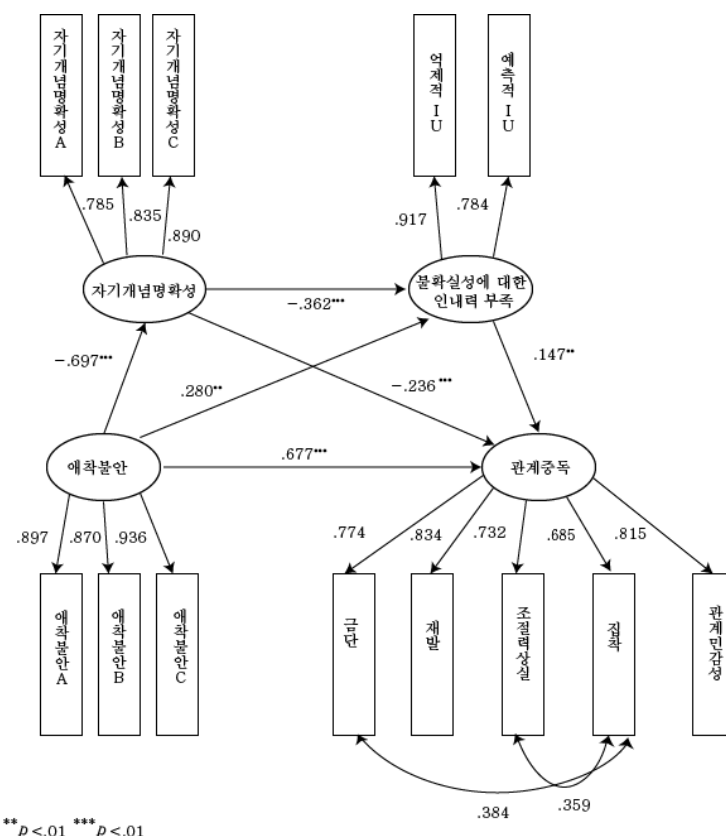


그림 2. 구조방정식 모형

확성과 불확실성에 대한 인내력 부족을 순차적으로  
거치는 이중매개효과( $B=.037$ , [95% CI: 0.011,  
0.076]) 역시 유의하였다.

## 논 의

본 연구는 관계에 지나치게 민감하고 이에 집착  
하는 관계중독이 여러 개인 내적, 사회적 문제를

야기하는 것에 주목하여, 성인진입기 청년들을 대상으로 애착불안이 어떤 과정을 거쳐 관계중독으로 이어지는지를 살펴보고자 하였다. 이 과정에서 다양한 중독 현상과 관련이 있는 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족 각각의 매개효과를 확인하고, 더 나아가 자기개념명확성이 떨어지는 것이 불확실성에 대한 인내력 부족에 영향을 미치는 이중매개효과도 확인하였다.

분석 결과, 선행연구 결과와 일치하게 애착불안은 관계중독을 정적으로 예측하였다(김의현 등, 2023; 송연주, 2019). 또한 애착불안과 관계중독 간의 관계에서 자기개념명확성의 부분매개효과가 유의하였다. 즉, 애착불안은 직접적으로 관계중독을 정적으로 예측할 뿐만 아니라, 자기 자신에 대한 이해의 부재를 초래하면서 관계에 더욱 집착하게 하는 것으로 나타났다. 자기개념이 불명확한 사람은 타인에 비추어 자신을 정의해야 하므로 자신에게 중요한 타인의 이미지를 이상화할 뿐 아니라(Kohut, 1971), 중요한 타인을 통해 자기개념을 확립해야 하므로 관계가 해롭더라도 그 사람과의 관계에서 벗어나지 못하고 이를 계속해서 유지하려고 노력하는 관계중독에 취약해질 수 있다(Martin, 1990). 잠재프로파일 분석을 사용하여 관계중독에 취약한 개인의 특성을 살펴본 박소정과 양수진(2024)의 연구에서도 불안정애착 수준이 높으면서 자기개념명확성은 부족했던 집단에서 관계중독 경향이 가장 강하게 나타났다는 점 역시 본 연구의 결과와 함께 고려해볼 수 있다.

애착불안과 관계중독 간의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 부분매개효과도 유의하였다. 즉, 애착불안으로 인한 불확실성에 대한 인내력 부족이 궁극적으로 관계중독의 증가를 설명하는 것으로 나타났다. 애착불안 차원은 주양육자의 비밀관

적 양육행동과 밀접한 관련이 있다(Wearden et al., 2007). 부모의 비밀관성으로 인해 예측불가능한 상황을 더 많이 경험하게 되는 것이 애착불안 수준을 높이게 되며, 이때 애착불안 수준이 높은 개인은 생애 초기에 중요한 타인과의 관계가 안정적으로 형성되지 않았기 때문에 이들로부터 불확실한 상황이나 그 상황이 야기하는 스트레스에 적응적으로 대처하는 법을 충분히 배울 수 없었을 것이고(박여심, 안하얀, 2022; Sanchez et al., 2016). 결국 불확실성을 견디는 힘이 충분히 발달하지 못하게 된다.

한편, 불확실한 상황을 견디는 힘이 부족할수록 의사결정 과정에서 상황을 다각적으로 고려하여 판단하기보다 스트레스를 유발하는 상황에서 벗어나 고자 당장 눈앞에 있는 보상을 취하고 싶어 하기 때문에 중독에 취약해진다(Moustafa, 2020). 불확실성을 견디는 힘이 부족하면 불확실한 상황에 따라오는 부정정서를 경감하기 위한 대처전략으로 중독에 빠지거나 중독 상태를 유지하기도 한다(Hasin et al., 1999; Kraemer et al., 2015; Park & Levenson, 2002). 특히, 애착불안이 강한 사람들은 위협적인 상황에 있고 주변에 의지할 수 있는 사람이 있을 때 관계를 회피하기보다는 오히려 주변에 있는 의지할 만한 사람과의 관계에 집착하며 그 관계로부터 위안을 얻으려고 하는데(Fraley & Shaver, 2000), 불확실한 상황으로 인한 혼란과 스트레스를 관계 내 중요한 타인에게 의존하여 해결하고자 더욱 관계에 집착하게 되는 것으로 보인다.

마지막으로 애착불안은 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족을 순차적으로 거쳐 관계중독으로 이어졌다. 이는 자기개념이 인지적, 정서적 해석에 중요한 틀을 제공하기 때문에(Hertel,

2018), 자기개념이 명확하지 않으면 불확실한 상황을 위협적이고 통제불가능한 것으로 인식할 가능성이 높다는 선행연구를 통해 간접적으로 뒷받침된다(김다혜, 양수진, 2021; 김더미, 정주리, 2021; 박누리, 양재원, 2021). 이러한 부정적 인식은 상황에 대한 적절한 해결책을 선택하는 것을 어렵게 하며(Bechtoldt et al., 2010), 불확실성에 효과적으로 대처할 수 없게 만든다(Campbell, 1990; Lee-Flynn et al., 2011). 결국 불확실성에 대한 인내력이 부족해지며 이때 동반되는 스트레스나 부정정서를 경감시키기 위해 관계에 지나치게 의존하고 집착하는 관계중독으로 이어짐을 알 수 있다.

본 연구의 결과에 따르면, 관계중독을 줄이기 위한 개입으로 자기개념명확성을 높이고 불확실성에 대한 인내력을 증진시키는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 이를 위해 마음챙김훈련과 자기자비 증진 프로그램을 사용할 수 있는데, 마음챙김훈련과 자기자비 증진 프로그램 모두 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력을 높이는 데 효과적인 것으로 알려져 있다.

마음챙김 훈련은 현재 순간에 의도적으로 주의를 기울이고 경험을 판단 없이 수용하는 과정을 통해, 불확실한 상황을 위협으로 해석하는 자동적 사고 경향을 완화한다(Papenfuss et al., 2022). 이러한 과정은 불확실성에 대한 인내력 부족을 감소시키는 데 효과적임이 보고되었다(Buhr & Dugas, 2009; Jiang et al., 2025). 또한 마음챙김은 개인이 현재 순간에 몰입하도록 장려함으로써 습관화된 편향적 인지 경향을 완화하여, 자신을 다양한 측면에서 있는 그대로 바라볼 수 있게 함으로써 자기개념명확성을 증가시키게 된다(Hanley & Garland, 2017; Vago & Silbersweig, 2012). 실제로 명상 경험이 없는 중국 대학생들을 대상으로 마음챙김훈련을 실

시했을 때, 자기개념명확성이 유의하게 향상되었다(Law et al., 2024).

자기자비는 개인이 실패를 겪거나 자신이 부족하다고 느낄 때, 또는 개인적인 고통을 경험할 때 스스로와 관계 맺는 방식 중 하나로, 자신의 고통스러운 경험을 수용하고 고통스러운 순간을 헤쳐나가고 있는 자신을 이해하고 지지하는 것이다(Neff, 2023). 자기자비를 갖는다는 것은 자신이 누구인지, 자신의 강점과 약점은 무엇인지 관대한 마음을 가지고 의도적으로 성찰하는 시간을 갖는 것을 의미하며(Allen & Leary, 2010; Neff, 2003), 자기자비 수준이 높은 사람은 자기개념명확성이 높은 것으로 나타난다(Coutts et al., 2023). Miyagawa (2023)는 다양한 연령대의 일본인 비임상 집단을 대상으로 표준화된 자기자비 증진 프로그램 중 하나인 자기자비 마음상태 유도법(Self-Compassionate Mindstate Induction; SCMI)을 실시하였는데 이때 실험군의 자기개념명확성이 증가하였다. 또한 Coutts 등(2023)의 미국 대학생 연구에서도 자기자비와 자기개념명확성의 정적 상관관계가 보고된 바 있다. 한편, 자기자비는 고통에 대한 높은 내성에 기여하고, 불확실성에 대한 인내력 부족을 줄이는 것으로 나타나(Kaçar-Başaran & Gökdağ, 2025), 자기자비증진 프로그램이 불확실성에 대한 인내력 부족의 경감에도 기여할 것으로 보인다.

본 연구는 관계중독이 개인이나 사회에 갖는 중요한 함의에도 불구하고 관계중독의 기제나 그 결과에 대한 연구가 많지 않은 상황에서, 이 현상을 이해하기 위해 상대의 관심과 애정을 갈구하고 버려질 것을 두려워하는 애착불안 성향에서 출발하여 그 구체적 기제를 살펴보았다는 의의가 있다. 특히 다양한 중독 현상과 관련이 있는 자기개념명확성과 불확실성에 대한 인내력 부족이 관계중독과도 관련

된 주요한 매개변인임을 확인했다는 의의를 지닌다. 이와 더불어, 본 연구에서는 관계중독의 대상을 연인만이 아니라 가족이나 동성친구 등 다른 친밀한 타인으로 확장하여 적용했다는 점에서도 차별성을 갖는다. 이러한 접근은 관계중독을 단순히 연인 간의 사랑중독이나 성중독과 혼용하는 문제에서 벗어날 수 있게 하며, 사람, 관계, 관계에 대한 느낌에 대한 중독(이의선, 2005; Peabody, 2010)이라는 관계중독의 정의에 보다 부합하는 관점을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 횡단연구로, 변인들 간의 상관관계만 밝힐 수 있을 뿐 인과관계를 확정할 수 없다는 한계를 지닌다. 따라서 추후 종단연구를 통해 보다 명확한 인과관계를 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 19~25세의 국내 청년을 대상으로 하였으므로 추후 다양한 연령대와 문화적 배경을 가진 집단을 대상으로 반복검증을 진행하여 본 연구 결과가 일반화될 수 있는지 알아보는 것도 중요하겠다. 셋째, 본 연구에서 관계중독의 수준은 상대적으로 낮았다(5점 척도에서  $M=2.61$ ,  $SD=.82$ ). 이는 비임상 집단을 대상으로 한 선행연구들과 유사하기는 하지만(오진주, 장석진, 2024; 조영주, 심은정, 2023), 관계중독의 기제를 정확히 이해하기 위해 좀 더 관계중독 수준이 높은 집단을 대상으로 반복검증해 볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 측정모형의 확인적 요인분석 결과 애착불안과 관계중독 간 변별타당도를 만족하기는 하였으나 두 변인 간의 상관이 선행연구와 비교하여 상당히 높은 수준이었다. 선행연구에서도 두 변인 간의 상관이 높은 편이었으나, 본 연구에서 특히 높게 나온 것은 사용된 척도의 문제일 수 있다. 본 연구는 관계중독의 대상이 연인뿐 아니라, 가족, 친구 등

을 포함할 수 있다는 이론적 설명에 기초하여 김미림(2020)의 도구를 사용하였는데, 관계중독이 성인 애착의 토대가 되는 부모와의 애착과 일부 중첩되면서 상관의 증가를 가져왔을 가능성이 있다. 이와 관련하여 또 다른 제한점은 각 응답자가 어떤 관계를 관계중독의 대상으로 상정하고 설문에 답했는지 명확하지 않다는 점이다. 관계중독의 대상이 되는 관계가 연인, 친구, 부모-자녀 관계 등의 다양한 관계 중 어느 것이냐에 따라 변인들 사이의 관련성에 차이가 나타날 가능성이 있으므로, 추후 연구에서 이를 살펴볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 고아라, 김명식 (2024). 대학생의 자기체계손상이 관계중독에 미치는 영향: 대인외상 경험과 고통감내력의 순차적 매개효과. **교육치료연구**, 16(1), 103-118.
- 김가연, 박정윤 (2024). 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에 관한 연구: 경험회피의 매개효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 30(2), 221-238.
- 김다혜, 양수진 (2021). 취업준비생의 자기개념명확성과 실패내성의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회 비교 경향성의 매개효과. **인간발달연구**, 28(3), 59-86.
- 김대익 (1998). **한국인의 자아개념 명료성에 대한 연구: 성격, 자의식, 행동의 관계를 중심으로**. 석사학위논문, 중앙대학교.
- 김더미, 정주리 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계: 자기개념명확성, 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. **미래교육학**

- 연구, 34(2), 133-154.
- 김미림 (2019). 관계중독 개념 도출 델파이 연구. **열린교육연구**, 27(3), 199-218.
- 김미림 (2020). **대학생용 관계중독 척도 개발 및 타당화**. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 김성현 (2004). **친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로**. 석사학위논문, 서울대학교.
- 김순희 (2010). **부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김유림, 서장원 (2022). 대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계: 과도한 재확인 추구의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 17(2), 195-210.
- 김의현, 박수정, 김다솜, 김영근 (2023). 애착불안이 관계중독에 미치는 영향: 거부민감성과 정서조절곤란의 매개효과. **재활심리연구**, 30(1), 133-150.
- 문화림, 박기환 (2022). 대학생의 자기개념명확성과 SNS중독경향성의 관계: 사회비교경향성과 상태 소외에 대한 두려움의 이중매개효과. **인문사회** 21, 13(6), 3933-3948.
- 박누리, 양재원 (2021). 대학(원)생의 자기개념명확성과 사회불안의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(6), 83-97.
- 박소정, 양수진 (2024). 성인애착, 유기도식, 자기개념명확성에 따른 관계중독 성향의 차이: 잠재프로파일 분석의 적용. **사회과연구논총**, 40(1), 159-181.
- 박여심, 안하얀 (2022). 성인애착과 대학생의 취업준비행동: 자기위로능력, 불확실성에 대한 인내력 부족, 취업불안의 순차매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 22(17), 721-741.
- 서규진, 송현주 (2022). 자기개념 명확성이 관계중독에 미치는 영향: 자기대상욕구의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 14(2), 41-56.
- 송연주 (2019). 아동기 정서적 외상이 성인기 관계중독 성향에 미치는 영향에서 불안애착과 내면화된 수치심의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 19(9), 939-959.
- 송연주, 하문선 (2021). 대학생의 신경증과 우울 간 관계에서 정서조절과 관계중독의 매개효과. **청소년학연구**, 28(2), 1-29.
- 오진주, 장석진 (2024). 초기 성인기의 성인애착과 관계중독 성향의 관계에서 자비불안, 자기자비의 조절효과. **학습자중심교과교육연구**, 24(22), 1161-1180.
- 이의선. (2005). **관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구**. 석사학위논문, 서울신학대학교.
- 이정희 (1999). 어머니 특성, 아동특성, 타인양육특성과 애착 안정성간의 관계 연구-취업모 가정을 대상으로. **한국영유아보육학**, 17, 293-309.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. **한국심리학회지: 일반**, 35(2), 327-353.
- 이한정, 신호철 (2020). 관계중독의 선행변수에 관한 연구: 고립감, 고통 감내력, 자기개념 명확성을 중심으로. **정서·행동장애**, 36(2), 315-337.
- 장정연, 오인수, 반지윤 (2022). 중국 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서인식 명확성과 자기개념 명확성의 매개효과. **교육문화연구**, 28(2), 217-242.
- 전현옥, 유영달 (2021). 대학생이 지각한 부모의 거



- 부적 양육 태도가 관계중독에 미치는 영향: 자  
기자비로 조절된 외로움의 매개효과. **한국가족  
관계학회지**, 26(2), 79-103.
- 조영주, 심은정 (2023). 비합리적 관계신념이 데이  
트폭력에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효  
과: 성차를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및  
심리치료**, 35(2), 587-608.
- 조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트  
레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리  
적 욕구의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및  
심리치료**, 23(2), 471-490.
- 차지연, 김정규 (2018). 불안정 성인애착과 사회불  
안의 관계: 자기자비의 매개효과. **한국심리학회  
지: 임상심리 연구와 실제**, 4(3), 377-394.
- 한나 (2019). **한국과 캐나다 대학생의 부모양육과  
다문화 성격에 관한 비교문화연구: 불확실성 인  
내력 부족, 가치의 매개적 역할**. 석사학위논문,  
이화여자대학교.
- Adeoye, O. E., Fasanmi, S. S., & Igo, J. (2020). Self-concept clarity, learned helplessness and fatigue severity as predictors of psychoactive drug use and abuse among undergraduates. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 53(2), 198-210.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology compass*, 4(2), 107-118.
- 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.
- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Ascher, M. S., & Levounis, P. (Eds.). (2015). *The behavioral addictions*. American Psychiatric Pub.
- 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>
- Bechtoldt, M. N., De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., & Zapf, D. (2010). Self concept clarity and the management of social conflict. *Journal of Personality*, 78(2), 539-574.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York, NY: Basic Books.
- Bottesi, G., Marchetti, I., Sica, C., & Ghisi, M. (2020). What is the internal structure of intolerance of uncertainty? A network analysis approach. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102293.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrated interview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*

- (pp. 46-76). New York, NY: Guilford Press.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215 - 223.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cicero, D. C. (2018). Self-concept clarity and psychopathology. In J. Lodi-Smith, K. DeMarree (Eds.), *Self-concept clarity* (pp. 219-242). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_12)
- Coutts, J. J., Al-Kire, R. L., & Weidler, D. J. (2023). I can see (myself) clearly now: Exploring the mediating role of self-concept clarity in the association between self-compassion and indicators of well-being. *PLoS ONE*, 18(6), e0286992.
- 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 - 29.  
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Doinita, N. B., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.282>
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). New York, NY: Guilford Press.
- Eagle, M. (2000). The developmental perspectives of attachment and psychoanalytic theory. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 123-150). Analytic Press, Inc.
- Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love:

- What is love addiction and when should it be treated? *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 24(1), 77-92.  
<https://dx.doi.org/10.1353/ppp.2017.0011>
- Eker, H., & Taş, İ. (2022). The relationship between game addiction, emotional autonomy and emotion regulation in adolescents: A multiple mediation model. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 6(4), 569-584.  
<https://doi.org/10.46328/ijtes.390>
- Flores, P. J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(1), 63-81.
- 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.
- Fraley, R. C., Waler, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Fredland, N. M., Ricardo, L. B., Campbell, J. C., Sharps, P. W., Kubm J. K., & Yonas, M. (2005). The meaning of dating violence in the lives of middle school adolescents: A report of a focus group study. *Journal of School Violence*, 4(2), 95-114.
- Froh, J. J., Fives, C. J., Fuller, J. R., Jacofsky, M. D., Terjesen, M. D., & Yurkewicz, C. (2007). Interpersonal relationships and irrationality as predictors of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 29-39.
- Gori, A., Russo, S., & Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: Testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 247.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334-339.
- Hasin, D., Carpenter, K. M., & Paykin, A. (1999). At-risk drinkers in the household and short-term course of alcohol dependence. *Journal of Studies on Alcohol*, 60(6), 769-775.
- Hertel, A. W. (2018). Sources of self-concept clarity. In D. Lodi-Smith & R. W. Crocetti (Eds.), *Self-concept clarity: Perspectives on assessment, research, and applications* (pp. 43 - 66). Springer International Publishing.
- Hertel, A. W., Sokolovsky, A., S., & Mermelstein, R. J. (2024). The relationship of self-concept clarity with perceived stress, general anxiety, and depression

- among young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 43(5), 473-491.
- Innamorati, M., Imperatori, C., Harnic, D., Erbuto, D., Patitucci, E., Janiri, L., Lamis, D. A., Pompili, M., Tamburello, S., & Fabbriatore, M. (2017). Emotion regulation and mentalization in people at risk for food addiction. *Behavioral Medicine*, 43(1), 21-30.  
<https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1036831>
- Jiang, X., Zhang, A., & Zhang, Q. (2025). The effects of mindfulness-based intervention on social anxiety, mindfulness, intolerance of uncertainty and emotion dysregulation - A serial multiple mediating structural equation model. *Current Psychology*, 44(4), 2634-2647.
- Kaçar-Başaran, S., & Gökdağ, C. (2025). From self-compassion to obsessive-compulsive symptoms: The mediator role of intolerance of uncertainty. *Current Psychology*, 44(4), 2375-2384.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kraemer, K. M., McLeish, A. C., & O'bryan E. M. (2015). The role of intolerance of uncertainty in terms of alcohol use motives among college students. *Addictive Behaviors*, 42, 162-166.
- Kusec, A., Tallon, K., & Koerner, N. (2016). Intolerance of uncertainty, causal uncertainty, causal importance, self-concept clarity and their relations to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(4), 307-323.
- Law, K. S., Jiang, J. Y., & Li, Y. N. (2024). Different functions of the essential and nurturing elements of mindfulness training programs: the role of self-concept clarity. *Asia Pacific Journal of Management*, 1-26.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011). Daily cognitive appraisals, daily affect, and long-term depressive symptom: The role of self-esteem and self-concept clarity in the stress process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 255-268.
- Lewandowski, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2009). The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality. *Self and Identity*, 9(4), 416-433.  
<https://doi.org/10.1080/15298860903332191>
- Lewis, M. (1998). Altering fate: Why the past does not predict the future. *Psychological Inquiry*, 9(2), 105-108.
- Maglia, M. G., Lanzafame, I., Quattropiani, M. C., & Caponnetto, P. (2023). Love addiction-Current diagnostic and therapeutic paradigms in clinical psychology. *Health Psychology Research*, 11, 70218.

- Martin, G. (1990). *When good things become addictions*. London UK: Victor Books.
- Mason, T. B., Dayag, R., Dolgon-Krutolow, A., Lam, K., & Zhang, D. (2022). A systematic review of maladaptive interpersonal behaviors and eating disorder psychopathology. *Eating Behaviors*, 45, 101601.
- Mikulincer M., & Florian V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 408-416.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In Cassidy J., Shaver P. (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 503-531). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guildford Press.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.  
<https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Miyagawa, Y. (2023). Self-compassion promotes self-concept clarity and self-change in response to negative events. *Personality*, 92(5), 1265-1282.
- Moustafa, A. (2020). *Cognitive, clinical, and neural aspects of drug addiction*. Oxford UK: Academic Press.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Papenfuss, I., Lommen, M. J. J., Huisman, M., & Ostafin, B. D. (2022). Aversive response to uncertainty as a mediator for the effect of a mindfulness intervention on symptoms of anxiety. *International Journal of Psychophysiology*, 179, 30-42.
- Park, C. L., & Levenson, M. R. (2002). Drinking to cope among college students:

- Prevalence, problems and coping processes. *Journal of Studies on Alcohol*, 63(4), 486-497.
- Peabody, S. (2010). **사랑중독 (류가미 역)**. 북북서. (Original work published 2005)
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Redcay, A., & Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(1), 80-95. <https://doi.org/10.1080/10720162.2017.1403984>
- 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), 261-267.
- Rosenberg, K. P. (Ed.). (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Oxford UK: Academic Press.
- Sanchez, A. L., Kendall, P. C., & Comer, J. S. (2016). Evaluating the intergenerational link between maternal and child intolerance of uncertainty: A preliminary cross-sectional examination. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 532 - 539.
- Stepp, S. D., Morse, J. Q., Yaggi, K. E., Reynolds, S. K., Reed, L. I., & Pilkonis, P. A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in suicide-related behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 592-607.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45. <https://doi.org/10.1080/10720161003604095>
- Tironi, M., Mora, C. S., Cavanna, D., Borelli, J., & Bizzi F. (2021). Physiological factors linking insecure attachment to psychopathology: A systematic review. *Brain Science*, 11(11), 1477.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 296.
- Xie, Y., Shen, Y., & Wu, J. (2024). Cumulative childhood trauma and mobile phone addiction among chinese college students: Role of self-esteem and self-concept clarity as serial mediators. *Current Psychology*, 43(6), 5355-5363.
- Yang, F., & Oshio, A. (2024). A secure mind is a clear mind: The relationship between attachment security, mindfulness, and self-concept clarity. *Current Psychology*, 43(12), 11276-11287.
- Wang, Y., Tang, W., Cao, L., & Li, Y. (2022).



- Self-concept clarity and Internet addiction disorder among junior high school students: A moderate mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 989128.
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2007). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1246-1257.
- Zlotnick, C., Kohn, R., Keitner, G., & Della Grotta, S. A. (2000). The relationship between quality of interpersonal relationships and major depressive disorder: Findings from the National Comorbidity Survey. *Journal of Affective Disorders*, 59(3), 205-215.

## Relation between Attachment Anxiety and Relationship Addiction in Emerging Adults: Mediating Effects of Self-Concept Clarity and Intolerance of Uncertainty

Minhee Bang<sup>1</sup>    Soeun Shim<sup>2</sup>    Heejae Hwang<sup>2</sup>  
Kyuwon Ham<sup>2</sup>    Seungyeon Lee<sup>3</sup>

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Student<sup>1</sup>

Department of Psychology, Ewha Womans University/ M.A.<sup>2</sup>

Department of Psychology, Ewha Womans University/ Professor<sup>3</sup>

The current study examined the mediating roles of self-concept clarity and intolerance of uncertainty in the relationship between attachment anxiety and relationship addiction among 400 emerging adults (aged 19-25). Utilizing structural equation modeling on online-survey data, the results indicated that attachment anxiety negatively predicted self-concept clarity and positively predicted intolerance of uncertainty. Both decreased self-concept clarity and increased intolerance of uncertainty led to an increase in relationship addiction. The findings confirm a double mediation model where attachment anxiety contributes to a higher level of relationship addiction by weakening self-concept clarity and lowering tolerance for uncertain situations. These results offer crucial implications for developing interventions aimed at emerging adults struggling with excessive relational preoccupation.

*Keywords:* Attachment Anxiety, Relationship Addiction, Self-Concept Clarity, Intolerance of Uncertainty