

관계중독 경험에 대한 현상학적 연구*

김 의 현¹⁾ 김 영 근^{2)†}

¹⁾인제대학교 상담심리치료학과 석사, 한국정서변화와성장연구소 연구원

²⁾인제대학교 상담심리치료학과 정교수, 한국정서변화와성장연구소 소장

본 연구는 관계중독에 대한 심층적이고 본질적인 이해를 제공하는 것을 목적으로, 관계중독을 경험한 이들의 삶의 의미를 탐색하고자 하였다. 이를 위해 Giorgi의 현상학적 연구 방법을 사용하여, 관계중독을 경험한 성인 7명을 대상으로 반구조화된 심층 면담을 실시하고, 수집된 자료를 절차에 따라 분석하였다. 연구 결과, 총 12개의 하위 주제와 4개의 주제가 도출되었으며, 이는 각각 <불안정한 자기 인식>, <중독적 관계의 굴레>, <자기희생적 관계 유지>, <애정과 자아 성장을 향한 갈망>으로 나타났다. 참여자들은 전반적으로 불안정한 정체감을 바탕으로 공허감과 외로움을 지속적으로 경험하고 있었으며, 관계를 유지하기 위해 반복적으로 자기희생을 감내하는 관계 패턴을 보였다. 본 연구는 관계중독 경험을 이해하고 본질적인 구조를 밝힘으로써 이를 보다 깊이 이해하는 데 의의를 둘 수 있다. 관계중독으로 인해 어려움을 겪는 내담자에 대한 상담 개입과 후속 연구를 위한 기초 자료로 활용될 수 있다. 마지막으로 본 연구가 가지는 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 관계중독, 관계, 행위중독, 현상학적 연구

* 본 연구는 김의현(2023)의 인제대학교 석사학위논문 ‘관계중독 경험에 대한 현상학적 연구’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김영근, 인제대학교 상담심리치료학과 정교수, 한국정서변화와성장연구소 소장, 경남 김해시 인제로 197, Tel: 055-320-4024, E-mail: ykkim@inje.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling 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.

인간은 삶의 전 과정에서 가족, 친구, 동료 등 다양한 인간관계를 맺으며 살아간다. 이러한 관계 속에서 소속감과 수용에 대한 욕구는 인간의 본질적인 심리적 동기로 간주되며(Maslow, 1962; Schutz, 1958), 건강한 대인관계는 개인의 심리적 안정과 성장에 긍정적인 영향을 미친다. 반면, 관계에서 반복되는 거절, 상실, 관계의 불균형은 심리적 고립, 자존감 저하, 정서적 의존 등 다양한 부적응을 초래할 수 있다(Thelen et al., 2000). 따라서 대인관계에서 발생하는 문제는 상담 및 심리치료 영역에서 중요한 주제로 다루어질 필요가 있다.

일부 개인은 친밀하고 의미 있는 관계를 형성하지 못하고, 오히려 관계에 병리적으로 집착하는 양상을 보인다. Martin(1990/1994)은 이와 같은 현상을 ‘관계중독(Relationship Addiction)’이라는 용어를 사용해 설명했다. 관계중독을 경험하는 사람들은 내면의 결핍감, 공허감, 상처를 타인과 관계를 통해 보상하려는 경향을 보이며(Adams & Robinson, 2001), 이들은 반복적으로 병리적인 관계에 머무르며 중독적 특성을 보인다(Bireda, 1990/2005; Whiteman & Peterson, 1998/2004).

관계중독은 국내외에서 다양한 연구가 진행되어 왔으나, 연구자가 설명하고자 하는 임상적 또는 현상학적 관점에 따라 정의가 상이하게 제시됐다. Martin(1990/1994)은 관계중독을 자신에게 해가 되는 관계임에도 불구하고 타인과 함께 있어야 한다는 강박적인 사고에 사로잡혀, 행동이나 감정을 스스로 통제할 수 없는 상태로 정의하였다. 이의선(2005)은 관계중독을 특정 대상이나 관계 자체에 대한 감정에 집착하게 되어 자기 조절이 어려운 상태로 정의하며, 그 개념의 범위를 확장하였다. 우상우(2014)는 관계 안에서 중독의 양상이 나타나

는 현상 자체를 관계중독으로 보았으며, 김미림 외(2019)는 기존에 일치되지 않았던 관계중독 개념에 대한 합의된 정의를 제시하였다. 또한 손승희(2017)와 Sanches와 John(2019)의 연구에서는 관계중독의 대상을 특정한 인물로 한정하기보다, 그 행위와 과정에 주목하고 있으며, 이인재와 양난미(2020)는 이러한 관점을 바탕으로 관계중독의 본질이 특정 대상보다는 관계 경험 그 자체에 있음을 강조하였다. 본 연구에서는 관계중독을 “자신에게 해롭다는 것을 인식하면서도 대인관계에 과도하게 몰두하고, 관계 단절에 극심한 두려움을 경험하여 반복적으로 중독적 관계 패턴을 지속하는 현상”으로 정의하고자 한다. 이는 특정 관계 대상에 국한되기보다는 연인관계, 친구관계 등 다양한 대인관계 맥락에서 나타나는 심리적 및 행동적 의존성을 포괄한다. 또한 연구자는 관계중독을 개인 내적 특성과 관계적 맥락이 상호작용하여 나타나는 심리사회적 현상으로 이해하며, 따라서 본 연구는 관계중독을 단순한 병리 개념이 아닌, 정체감과 자기 인식에 밀접히 연관된 삶의 경험으로 접근하고자 한다.

관계중독의 이러한 양상은 초기 발달 경험과 밀접한 관련이 있다. Kohut(1971)은 관계에 집착하는 성향은 아동기 경험과 발달적 결핍에서 비롯될 수 있다고 보았다. 그는 중독을 자기의 구조적 결핍을 보완하려는 시도로 이해했으며, 이는 부모가 자기대상의 기능을 적절하게 제공하지 못했을 때 발생하는 역기능적 정동 조절의 한 형태라 설명하였다(Kohut, 1977). Erikson(1968) 또한 건강한 자아의 발달을 위해 주 양육자와의 신뢰 형성이 중요하다고 강조하였으며, 이러한 신뢰가 좌절될 경우, 성인기 대인관계에서도 부정적인 영향을 미칠

수 있다고 보았다.

관계중독은 자신에게 해를 끼치는 관계임에도 불구하고 관계를 지속하려는 중독적 행동이라는 점에서 애착 문제와도 깊은 관련이 있다. 불안정 애착을 형성한 개인은 중요한 타인으로부터 충분한 사랑과 관심을 받지 못했다고 느끼며, 내면에 깊은 좌절감을 느낀다(이지원, 이기학, 2014). 이들은 현재 관계를 맺고 있는 대상에게 과도한 기대와 환상을 투사하고, 사랑과 인정에 대한 갈망을 끊임없이 확인받으려 한다(Hart, 1990). 또한 자신의 가치와 자존감을 자신의 내면이 아닌 외부의 인정으로부터 찾으려는 경향을 보인다(이수현, 2009).

관계중독의 핵심 특징은 자신과 타인에 대한 인식의 왜곡과 불안정한 정체감이다(Susan, 2011). 관계중독 경향이 있는 사람들은 낮은 자존감으로 인해 스스로는 행복해질 수 없다고 여기며, 오직 타인과의 관계를 통해서만 자신의 존재 가치를 확인하려는 경향을 지닌다(Whiteman & Peterson, 1998/2004). 이들은 버림받는 것에 대한 두려움, 혼자 남겨지는 것에 대한 우울감과 분노, 공허감 등을 반복적으로 경험하며(Schaeffer & McElhny, 1997). 만성적인 외로움을 경험하고 있으며(우상우, 2014), 부정적 정서가 유발되는 상황에서 그것을 직면하기보다는 회피하는 행동을 선택함으로써 관계 문제를 해결할 기회를 놓치고 결과적으로 문제가 더욱 심화되는 경향이 있다(김의현 외 2023).

국내에서 관계중독 연구는 아직 초기 단계에 머물러 있으며, 사회적으로 다양한 관계 문제와 심리적 어려움이 발생하고 있음에도 이를 심층적으로 다룬 연구는 충분하지 않다. 관계중독 선행 연구는 대부분 양적연구에 국

한되어 관계중독의 원인과 결과를 특정 변인과의 관련을 찾는 것에 머물렀다. 낮은 자존감(이수현, 2009), 애착불안과 불안정 애착(이지원, 이기학, 2014), 외로움과 공허감(우상우, 2014), 정서조절곤란(김의현 외, 2023), 비합리적 관계신념과 교제폭력 경험(조영주, 김은정, 2023) 등이 관계중독과 유의미한 관련이 있는 것으로 연구되었다. 이러한 연구들은 관계중독을 이해하는 데 중요한 기초를 제공했으나, 개인이 실제 삶 속에서 경험하는 주관적 의미와 맥락을 충분히 드러내지 못했다. 다시 말해 관계중독을 개인의 성격적 특성이나 심리적 변인과 단순히 연결하는 수준에 머물러, 관계 속에서 드러나는 정서적 반응, 행동적 패턴, 대인관계 역동을 구체적으로 보여주지 못한 한계가 있었다.

따라서 관계중독을 경험한 개인들의 주관적 체험과 그 의미 구조를 직접적으로 탐색하는 질적 연구가 요구된다. 본 연구는 양적 연구가 간과한 삶의 맥락과 체험적 의미를 현상학적으로 알아봄으로써, 관계중독 현상에 대해 보다 심층적인 이해를 제공하고자 한다. 이에 본 연구는 관계중독을 경험한 개인의 삶을 깊이 탐색하고, 그들이 관계 속에서 어떠한 경험을 하며 어떤 의미를 갖는지 현상학적 연구 방법을 통해 밝히고자 한다. 현상학적 연구는 연구 참여자가 실제로 경험한 바를 있는 그대로 기술하고, 그 의미 구조를 분석함으로써 타인의 세계를 이해하는 데 초점을 둔다(Giorgi, 1985/2004). 이를 통해 동일한 현상을 공유하는 여러 참여자의 체험을 종합적으로 분석하고, 관계중독의 본질적 구조를 보다 깊이 이해할 수 있다.

본 연구의 결과는 상담자들이 관계중독 내담자를 이해하고 실질적인 개입 방향을 수립

하는 데 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 첫째, 관계중독을 경험한 성인들은 관계 속에서 어떠한 정서적 및 행동 패턴을 보이는가. 둘째, 이러한 경험은 개인의 정체감과 자기 인식에 어떤 의미를 갖는가.

방 법

연구 참여자 선정

본 연구는 관계중독 경험을 탐색하기 위해 의도적 표집을 활용하여 연구 참여자를 선정하였다. 연구 참여자 선정에는 이인재와 양남미(2020)가 개발한 관계중독 척도를 사용했으며, 총점이 2표준편차 이상에 해당하는 경우 관계중독 경향이 높은 것으로 간주하였다. 이후 예비 전화 면담을 통해 참여자가 실제 생활에서 경험한 관계중독 사례를 구체적으로 진술할 수 있는지 확인하였다. ‘구체적 경험’이란 단순히 관계에 어려움이 있다는 진술을 넘어, 관계 단절이 반복적으로 어려웠던 경험, 관계를 유지하기 위해 자신의 욕구를 억누르고 과도하게 희생했던 경험, 혹은 외로움과 공허감을 해소하기 위해 새로운 관계를 지속적으로 추구했던 경험과 같이, 중독적 관계 패턴이 드러나는 사례를 의미한다. 이러한 경험을 구체적이고 일관되게 진술할 수 있는 참여자를 최종 참여자로 선정하였다.

참여자 모집은 2022년 7월부터 10월까지 진행됐으며, 포털사이트 카페 및 상담센터에 연구 참여자 모집 공고문을 게시하였다. 또한, 연구자는 관계중독 집단상담 프로그램 리더의 동의를 받아 프로그램 종료 후 참여자들에게 연구 목적을 설명하고, 참여 의사를 밝힌 이

들 중 선정 기준에 부합하는 참여자를 선별하였다. 최종적으로 선정된 참여자는 총 7명이며, 모두 20대 성인(20~29세)이었다. 이는 모집 과정에서 자발적으로 참여한 대상자 중 선정 기준에 부합한 이들이 모두 20대였기 때문이며, 동시에 청년기는 자아 정체감이 형성되고 대인관계 의존성이 두드러지는 발달 시기로서 관계중독이 특히 뚜렷하게 나타나는 연령대라는 점에서 연구의 목적과도 부합한다. 청년기는 성인 초기 단계에서 친밀감 형성과 사회적 소속 욕구가 가장 두드러지게 나타나는 시기이며, 관계 단절에 대한 불안과 버려짐에 대한 두려움이 심화되는 시기이다(Erikson, 1968). 특히 청년 세대는 SNS 디지털 매체를 통해 빠르고 즉각적인 관계 형성과 상호작용에 익숙하기 때문에, 관계중독적 양상이 더욱 강화되거나 변형될 가능성이 크다. 따라서 20대 성인을 연구 대상으로 한 것은 발달적 맥락과 사회문화적 특성을 함께 고려할 때 관계중독 경험을 탐색하기에 적절하다 볼 수 있다. 성별은 남성 2명, 여성 5명으로 참여자의 세부 정보는 표 1에 제시하였으며, 참여자들에 대한 정보는 다음과 같다.

표 1. 연구 참여자

참여자	연령	성별	직업	지역
참여자 1	20대	남	학생	경기도
참여자 2	20대	여	학생	경기도
참여자 3	20대	남	직장인	경상남도
참여자 4	20대	여	학생	경기도
참여자 5	20대	여	직장인	경상남도
참여자 6	20대	여	학생	경상남도
참여자 7	20대	여	직장인	경상남도

자료수집 및 분석 절차

현상학적 연구는 연구 참여자들의 경험을 생생하게 기술하고 현상의 본질을 파악하는데 목적이 있으며, Giorgi의 현상학 연구는 연구 참여자와 면담을 실시하고 그 내용을 필사하여 자료를 수집한다(이남인, 2004). 따라서 본 연구에서는 1대1 인터뷰 형식으로 심층 면담을 하였으며, 연구자는 심층 면담 시 개방형 질문을 하고, 연구자의 선입견을 배제하고 자 노력하며 자료를 수집하였다.

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후 진행되었다. 연구자는 면담 시작 전에 연구 참여자에게 연구 목적과 절차, 자료 활용 방식, 비밀 보장, 참여로 인한 이익과 위험 등을 충분히 설명하고 서면 동의를 받았다. 또한 연구 참여자는 언제든지 불이익 없이 연구 참여를 철회할 수 있음을 안내받았다. 면담 자료는 익명화하여 연구자 개인용 암호화된 컴퓨터에 안전하게 보관되었으며, 연구 종료 후 3년 이내에 폐기될 예정이다.

자료 수집은 선입견을 배제하기 위해 중립적인 태도로 면담을 진행하였고, 비언어적 반응도 함께 관찰하였다. 심층 면담은 참여자의 선호에 따라 대면 또는 비대면을 활용해 이루어졌으며, 1회당 70~90분 정도 소요되었다. 면담 내용은 전 과정 녹음 후 연구자가 직접 전사하였고, 발화 내용 외에도 침묵, 억양 등 주요 비언어적 표현도 함께 기술하였다. 필요 시에는 추가 전화 면담을 통해 내용을 보완하였다. 면담 질문지는 선행 연구를 바탕으로 구성하였고, 예비 면담을 통해 문항의 적절성을 검토한 뒤 반구조화 면담지로 확정하였다. 주요 질문은 다음과 같다. “대인관계를 유지하기 위해 기울였던 노력에는 어떤 것들이 있었

는지 말씀해 주세요.”, “관계 유지 과정에서 스스로 과도하다고 느낄 정도의 노력을 기울였던 경험이 있다면 구체적으로 말씀해 주십시오.”, “관계 속에서 소외되거나 배제되는 상황을 상상했을 때, 어떠한 생각과 정서적 반응을 경험하셨는지 말씀해 주십시오.”, “귀하가 경험하는 관계 중독적 양상을 멈추거나 완화하기 위해, 자신에게 어떠한 자원이 필요하다고 생각하시는지 말씀해 주십시오.” 이 외에도 참여의 진술에 따라 추가 질문을 통해 경험의 구체적 맥락과 의미를 심층적으로 탐색하였다.

본 연구는 Giorgi(1985/2004)의 현상학적 분석 절차를 바탕으로 자료를 분석하였다. Giorgi의 분석 절차는 다른 현상학적 분석 방법들과 비교했을 때 상황 구조적 진술에서 연구 참여자 개인의 독특성에 초점을 맞추며 전체 연구 참여자들의 경험을 일반적 구조적 진술로 통합하는 특징을 갖고 있다(김분한 외, 1999). 자료 분석 과정은 다음과 같다. 첫째, 연구자는 전사된 면담 자료를 반복적으로 읽으며 참여자들이 전달하는 전반적인 의미를 파악하였다. 둘째, 전사본에서 의미 단위를 구분하였다. 의미 단위는 연구 문제와 관련된 중요한 경험적 내용을 담고 있는 최소 단위로, 참여자가 관계 속에서 경험한 반복적 어려움, 관계 단절의 어려움, 자기희생, 외로움과 공허감, 변화 시도와 같은 진술이 나타날 때마다 구분하였다. 셋째, 도출된 의미 단위를 심리학적 언어로 전환하였다. 참여자의 표현을 그대로 유지하되, 관계중독의 본질적 경험이 드러나도록 학문적 개념으로 재구성하였다. 이 과정에서 연구자의 선입견이 개입되지 않게 자기 성찰을 지속하였다. 넷째, 각 의미 단위를 종합해 주제를 도출하고, 상위 범주로 통합하여 본질적 구조를 도출하였다. 초기 분석에는 총 14

개의 하위 범주가 도출되었으나, 유사한 의미를 지니는 항목을 통합하는 과정을 거쳐 12개의 하위 주제로 정리하였다. 초기에는 ‘버려질까 두려움’과 ‘조건적 사랑에 대한 신념’을 별도로 분류하였으나, 전문가 피드백을 반영하여 두 범주를 상위 주제인 <불안정한 자기인식> 안에서 재구성하였다. 마지막으로, 분석 결과의 신뢰성을 확보하기 위해 참여자에게 도출된 주제와 의미 구조를 제시하여 자신의 경험과 일치하는지 확인 작업을 거쳤다. 또한, 연구자는 분석 과정에서 편향이나 해석의 왜곡을 줄이기 위해, 현상학 연구 경험이 있는 박사 과정생 2인과 관계중독 관련 연구 경험이 풍부한 박사 졸업생 1인에게 연구 과정을 공유하고 피드백을 받았다. 이들은 일부 의미 단위가 지나치게 포괄적이거나 중복된다는 점을 지적하였고, 이에 따라 의미 단위를 세분화하거나 통합하는 과정을 반복하였다. 이러한 수정 과정을 통해 최종 범주의 타당성과 주제의 일관성을 강화하여 결과에 반영하였다. 질적 연구에서는 연구의 타당성과 신뢰성을 평가하기 위해 양적 연구와 다른 기준을 사용한다. 본 연구에서는 Lincoln과 Guba(1985)의 기준에 따라 사실적 가치, 적용 가능성, 일관성, 중립을 기준으로 살펴보고자 했다.

첫째, 사실적 가치는 연구 결과가 참여자의 실제 경험을 얼마나 정확하게 반영하고 있는지를 의미한다. 이를 위해 연구자는 도출된 주제 및 의미구조를 참여자 전원에게 제시하였으며, 각자의 체험과 일치하는지 확인하는 절차를 실시하였다. 둘째, 적용 가능성은 연구 결과가 유사한 다른 대상에게도 적용될 수 있는지를 나타낸다. 본 연구에서는 예비 면담에 참여했던 대상자에게 결과 내용을 공유하고, 해당 내용이 자신의 경험에도 적용 가능한지

확인하는 과정을 거쳤다. 셋째, 일관성은 동일한 조건에 다른 연구자가 본 연구를 수행했을 때 유사한 결과가 도출될 수 있는지를 의미한다. 이를 위해 본 연구자는 현상학 연구 경험이 있는 박사과정생 2인, 관계중독 연구 경험이 풍부한 박사 졸업생 1인으로부터 지속적인 피드백을 받으며 분석 결과를 점검하였다. 넷째, 중립성은 연구자의 주관이 결과에 과도하게 반영되지 않았는지를 점검하는 기준이다. 연구자는 관계중독에 대한 자신의 선이해를 명시하고, 분석 전후 과정에서 지도교수 및 외부 전문가와 교차 검토를 통해 자료 해석의 객관성을 확보하고자 노력하였다. 결과 해석 과정에서 참여자의 실제 진술을 우선하고 해석을 재구성하지 않도록 주의하였다.

관계중독에 대해 갖고 있는 선이해는 다음과 같다. 첫째, 내면에 깊은 공허감이 존재할 것이다. 둘째, 어린 시절에 충족되지 못한 보살핌의 욕구가 있을 것이다. 셋째, 버림받는 것에 대한 두려움이 있을 것이다. 넷째, 자신이 관계중독이라는 문제의식을 인식하지 못할 가능성이 있다. 다섯째, 현재 관계에 만족하지 않고, 새로운 관계를 반복적으로 추구할 것이다. 여섯째, 관계에 몰두하는 과정에서 일상생활 전반에 부정적 영향을 받고 있을 것이다. 일곱째, 타인을 심리적으로 조종하거나 통제하려는 경향이 있을 것이다. 여덟째, 관계 단절이 어려워 중독적 관계 패턴에서 벗어나지 못할 가능성이 있다. 연구자는 이러한 선이해가 자료 해석에 영향을 미치지 않도록 연구의 모든 과정에서 지속적인 성찰을 수행하였다.

결 과

본 연구는 관계중독 경험에 대한 현상학적 연구로, 관계중독에 대한 심층적인 이해와 관계중독의 본질적인 구조를 밝히기 위해 수행되었다. Giorgi(1985/2004)의 분석 방법에 따라 참여자들의 면담 내용을 통해 의미 단위를 도출하고 하위 주제를 도출하였다. 그 결과 12개의 하위 주제, 4개의 주제가 도출되었다. 주제로는 <불안정한 자기 인식>, <중독적 관계의 굴레>, <자기희생적 관계 유지>, <애정과 자아 성장을 향한 갈망>이 도출되었다. 주제와 하위 주제는 표 2에 간략하게 제시하였으며, 연구 참여자들이 경험한 진술 내용을 포함하는 상황적 구조와 본질적인 경험의 의미 구조의 전체적인 맥락을 통합하여 일반적 구조를 제시하였다. 참여자들의 삶의 경험과 의미를 주제 및 하위 주제별로 서술하면 아래와 같다.

주제 1. 불안정한 자기 인식

조건적 사랑에 대한 신념

참여자들은 자신의 본모습으로는 사랑받기 어렵다고 느끼며, 관계 안에서 상대의 호감을 얻기 위해 꾸준히 노력하고 자신을 꾸며야 한다고 인식하였다. 이는 자기 수용의 부족과 타인의 인정에 대한 높은 의존을 나타낸다.

사람들 볼 때 저는 사람들이 일단 처음 만난 자리면 이 사람들이 다 나를 싫어하고 있으니까 내가 그래도 조금 좋아하게끔 만들어야 한다는 생각을 많이 해요. 그러니까 늘 해요. 볼 때마다. 그러니까 나를 더 싫어하면 안 되니까 내가 조

금 약간 살갑게 대하고 그렇게 해야 돼요. 약간 성격 죽이고 약간 그렇게 해야 한다는 생각을 늘 해요. -연구 참여자 6

제가 정말 좋아하는 친구들을 제외하고는 많은 관계에서 저는 딱 가면을 쓰고 나가죠. 저는 켄돌하고, 매너 있고, 예의 바르고, 성실하고, 열심히 하고, 열정적인 약간 정말 좋은 형용사들만 섞은 듯한 그러한 사람으로 탁 나가죠. 밖에 나가면 그렇게 살죠. 관계를 유지하기 위해서 (중략) 이런 것들 때문에 사실 이런 걸 해야 저를 좋아할 것 같은 거예요. 안 해도 되는 건데 사실은 모르겠어요. -연구 참여자 1

자기 가치의 상실과 열등감

참여자들은 자신을 무가치하고, 타인보다 열등한 존재로 인식하며 관계를 통해 자기 존재를 보상받으려는 경향을 보였다.

전 되게 전 나약한 사람이에요. 혼자 살아갈 수 없는 사람. 어쨌든 관계 속에 있어야 하는 사람... -연구 참여자 2

제가 좀 관계에서 특징적인 게 있었거든요. 이렇게 타인을 만나면 그 타인이 나보다 괜찮은 사람이다. 더 나은 사람이다. 이렇게 좀 규정짓는 게 있었어요. (중략) 아 나는 바꾸고 고치고 부족품 같아 끼우듯이 바뀌어야 되는 사람이구나 나 자체로는 뭔가 부족하고, 문제 있고, 뭔가 이렇게 뭐랄까 사랑받는다고기보다는 그때는 좀 이렇게 같이 있고 싶지 않은? 함께하고 싶지 않은 그런 사람이구나. -연구

표 2. 연구 참여자 경험의 상황적 구조

주제	하위 주제	의미단위
불안정한 자기 인식	조건적 사랑에 대한 신념	인정받기 위해 자기 표현 억제, ‘좋은 사람’ 역할 수행
	자기 가치의 상실과 열등감	거절 불안으로 과도한 친절과 배려
		비교 속 결함 과대평가, 무가치감 내면화
중독적 관계의 굴레	견디기 어려운 외로움과 공허감	존재 가치를 외부 확인에 의존
		혼자 있음의 부정적 경험과 회피
	친밀감을 갈망하면서도 두려워하는 관계 양상	공허감 해소를 위한 대인 접촉 추구
자기희생적 관계 유지	외로움 해소 수단으로서의 관계	친밀 욕구와 상처 회피 욕구 공존, 접근-회피 반복
		평가 불안 회피 위해 익명성 및 피상적 관계 선호
	해롭지만 단절하지 못하는 관계	정서 조절 자원 부족을 관계로 대체
애정과 자아 성장을 향한 갈망	채워지지 않는 공허감	‘누군가 있음’ 자체를 우선시
		유해성 인지도도 유기 불안으로 단절 회피
	과도한 노력으로 인한 피로와 긴장	상대 문제행동을 합리화하여 관계 유지
참여자 7	거부 및 배제에 대한 두려움	관계 참여 후 충족감 결여와 허무감 반복
		쾌락 후 즉각적 결핍감 경험
	관계 후 남는 상실감과 후회	관계 유지를 위해 욕구와 감정 억제
참여자 8	안정적이고 지속적인 관계에 대한 바람	‘관계 붕괴’ 예측 불안으로 긴장과 소진
		거절 신호 과민 탐지, 눈치 보기
	자기 이해와 새로운 삶에 대한 시도	배제 회피 위해 자기표현과 경계 포기
참여자 9	낮은 보상 인식으로 상실, 공허, 죄책 경험	시간 및 자원 손실에 대한 후회
		조건 없는 수용과 예측 가능한 관계 희망
	단절 없는 장기적 안정감 요구	관계 문제 인식 후 자기 탐색 및 변화 시도
참여자 10	대인 의존 감소와 건강한 경계와 자기돌봄 모색	대인 의존 감소와 건강한 경계와 자기돌봄 모색

참여자 7

견디기 어려운 외로움과 공허감

참여자들은 특히 외로움을 견디기 힘들었

다. 이들은 외로움을 견디지 못해 타인과 있
기를 원했고, 관계 속에 있다가 혼자 있게 되
는 시간은 불안을 넘어 무기력함을 느끼게 만
들었다. 참여자들은 혼자 있는 상황을 견디기

어려워하며, 타인을 통해 공허감을 해소하고자 하였다.

음 저는 외로움이 많은 거 같아요. 약간 자꾸 누가 있어야 해. 누가 없으면 안 되고 항상 사람과 해결을 해야되는...약간 한순간도 내 주변에 사람이 없으면 안 돼. 아주 심각한 문제입니다. -연구 참여자 1

지금은 좀 덜해졌기는 했는데 원래 남자친구랑 지금 동거를 하고 있다고 말씀드렸잖아요. 근데 만약에 남자친구가 뭐한 2박 3일간 다른 친구들이랑 놀러 간다. 그러면 혼자 있으면 일단 너무 외롭고 해야 할 일이 있음에도 하고 싶지 않다고 해야 될까요. 그래서 되게 축 처지면서 우울해지는 경향이 있어요. (중략) 아무것도 그냥 안 하고 싶고. 그러면 진짜 그냥 별로 아무것도 안 하는 거 같아요. -연구 참여자 5

친밀함을 갈망하면서도 두려워하는 관계 양상

참여자들은 친밀한 관계에 대한 욕구는 있으나, 과거의 상처로 인해 관계를 회피하거나 얇은 관계만 유지하는 경향을 보였다. 친밀한 관계를 원하면서도 상처받지 않기 위해 익명성 있는 관계를 선호하는 이중적인 관계 패턴이 나타났다.

제가 제 얘기를 주변인들한테 많이 깊게 안 해요. 그래서 그런 익명의 누군가가 필요했던 거죠. -연구 참여자 2

그것도 있어요. 약간 깊게 하지 않을 거면 그냥 쳐내고 싶은 끊고 싶은 마음. 왜냐하면 저를 잘 아는 사람들이 아니면 다른 사람들이 저를 잘못 판단할 수 있다고 생각해요. 그러니까 제가 그러려고 하는 행동들이 아닌데 다른 사람들은 나쁘게 받아들이는단가 그렇다고 생각을 계속해 가지고 이 사람이 나를 잘 알고 나랑 아예 깊게 그냥 관계를 맺을 게 아니면 그냥 나를 싫어할 거야 그냥 끊고 싶어. 약간 그런 게 있어요. -연구 참여자 6

주제 2. 중독적 관계의 굴레

외로움 해소 수단으로서의 관계

참여자들은 외로움을 참지 못해 관계를 찾지만, 외로움을 해결하기 위한 관계는 궁극적으로 안정감을 제공하지 못했다.

내 옆에 지금 전에 만났던 여자인 이성이가 한 명이 없으니깐 이 여자인 이성만 채우면 되겠다. 그러면 나의 외로움이 해결될 것이라 생각을 갖고 있었는데.. 그런 생각으로 이렇게 이성 친구를 자주 만나게 됐죠. 그러다 보니 제가 좋아하는 여자도 아닌데 일단 내 옆에 여자친구가 있다라는 생각에 여자친구 있으면 외로움이 해소될 줄 알았는데 그렇지 않다 보니깐 계속 그렇지 않을 걸 알면서도 일단 그 순간의 외로움이 해결되거든요. - 연구 참여자 3

연인관계는 아니고 그냥 어떻게 보면 부적절한 관계인 사람이 있었는데, 그 사

람은 되게 멀리 경주에 살았거든요. 뭔가 남들한테 다 말할 수 없는 부적절할 관계. 그냥 떳떳하게 남자친구다 아님 뭐 친구다, 선배다 후배라 그렇게 말할 수 없는 관계. -연구 참여자 2

해롭지만 단절하지 못하는 관계

참여자들은 자신에게 해로운 관계임을 인식하면서도 이를 끊지 못하고 지속하는 경향이 있었다.

개가 가정사가 조금 안 좋았어요. 엄마 부모님이랑 좀 사이가 안 좋았는데 그 짜증 났던 걸 저한테 다 풀고 왜 위로를 그런 식으로밖에 안 해 주냐. 그리고 또 왜 나를 왜 잘 안 만나주냐 다 너 때문이다. 그런 식으로 계속 가스라이팅을 했는데, 그걸 가스라이팅인 것을 알면서도 계속 받아줬던 것 같아요. -연구 참여자 4

저를 밀쳐낸다거나 몸싸움하다가 목을 조른 적도 있었고, 가장 센 건 뺨 맞는 거 아닐까요? 그게 제일 켜던 거 같아요. (중략) 솔직히 뭔가 남자친구한테 그런 폭언을 듣거나 이렇게 뭔가 손찌검을 당하면 정도 떨어질 법도 하잖아요. 그리고 이런 폭력적인 사람을 만나면 안 되겠다 라는 생각을 보통의 사람이 할 거 아니에요? 근데 뭔가 저는 그때는 너무 미웠는데 시간이 지나면 다 그런 이유가 있었겠구나 하고 생각하고, 생각은 나지만 그리고 잊혀지지는 않지만, 그냥 이해하려고 해요. -연구 참여자 2

채워지지 않는 공허감

참여자들은 해소되지 않는 공허감을 관계를 통해 채우려 하지만, 결국 관계는 일시적 방법일 뿐 본질적인 공허감은 해결되지 않았다.

뭔가 내가 채워지고 있다는 느낌이 하나도 안 드는 거예요. 그래서 카톡을 이렇게 덮어놓고, 나 혼자 있는데 되게 공허하게 느껴져서 뭔가 이렇게 텅 비어 있는 것처럼 그거랑 무가치하게 느껴지고. -연구 참여자 7

약간 도파민 파티, 약간 쾌락과 즐거움, 설렘 이런 걸 위해서 만나서, 그게 사실 그런 관계들은 한 순간에 왔다가 한순간에 없어지잖아요. 없어지는 순간 바로 허무함, 그리고 약간 뭔가 쓸쓸함. 외로움까지는 아닌데 그냥 쓸쓸함 내가 왜 이려고 있지? -연구 참여자 1

주제 3. 자기희생적 관계 유지

과도한 노력으로 인한 피로와 긴장

연구 참여자들은 관계를 유지하기 위해 더 많이 희생하고 애쓰는 모습을 보였다. 연구 참여자들은 이러한 관계 유지에 부담을 느껴 피곤함을 호소했다.

친구들이랑 관계를 맺으면 일단 그 애정이라는 게 있잖아요. 그거 받으면서 즐겁다는 감정이 있는데 그 별개로 맞춰주는 거 피곤하고 힘들다. 그런 생각이 동시에 듭니다. -연구 참여자 4

그 관계가 단절될 것이 아니라는 확신

이 있다면 그렇게까지 안 했을 텐데 이렇게 만약에 안 하게 되면 관계가 단절될 수도 있겠다는 생각에 제가 좀 부담스럽더라도 하기 때문에 한 번씩 좀 힘이 될 때도 있죠. -연구 참여자 3

저는 제가 먼저 연락을 잘 안 해요. 그러니깐 애가 시간 낭비할까 봐, 내가 조금 막 그렇게 계속 연락을 하면 나를 귀찮아할까 봐 그래서 맨날 계속 기다려요. 늘 약간 기다리는 편이고, 기다리다 보니까 약간 전화 언제 오지? 카톡 언제 오지? -연구 참여자 6

거부 및 배제에 대한 두려움

참여자들은 관계를 유지하기 위해 지나치게 상대방에게 맞추고 자신의 욕구를 억제했다. 이는 관계 속에서 소외나 거절을 당할 수 있다는 두려움에 기반한 행동이다.

친구들한테 많이 맞추는 편인 것 같아요. 친구들이랑 놀러 갔을 때도 원하는 거 다 하자고 하고 친구들 걱정을 먼저 해주고, 선물도 먼저 사주고 그런 것 같아요. 먼저 생각하고 저보다 친구들을 더 먼저 생각하는? (중략) 약간 제가 하고 싶은 게 있는데 다른 애들이 하기 싫은 거면은 조금 곤란할까 봐 말을 차라리 안 하는 것 같아요. - 연구 참여자 4

이게 왜 사람들이 장난을 치다 보면 짜증이 나서 안 좋은 표정의 인상을 찌푸리거나 그럴 때가 있잖아요. 그 눈빛 하나에 되게 내가 뭔가 거부당한 것 같고 그런 느낌을 받았어요. (중략) 근데 그

게 거부당한다는 게 계속 이렇게 나는 사랑받을 가치가 없는 사람이야 이거가 건드려져서 거부로 느끼는 것 같더라고요. -연구 참여자 7

관계 후 남는 상실감과 후회

참여자들은 해야 할 일들이 많았지만, 관계에 몰두하느라 자신의 해야 할 일들을 하지 못했다. 그리고 특정 관계를 위해 잃었던 것들은 친구, 시간, 돈, 감정 소모, 등이 있었다.

이게 좋은 방법이 아니라는 걸 알면서도 계속 마음에 없는 사람들을 계속 만나고 그러다보니 그거에서 오는 상처가 엄청났거든요. 그러다 보니 그걸로 인해서 제가 잃었던 사람들도 많고 잃었던 시간, 돈, 감정 소모 이런 걸 다 합쳐놓으면 정말 후회가 되죠. -연구 참여자 3

그리고 제가 할 일을 못한 게 제일 많죠. 이제 방학 때 알바하지도 않았고 그렇다고 제 자기 계발을 한 것도 아니고 나름의 공부를 한 것도 아니고, 진짜 아무것도 안 하고 게임만 하고 진짜 꼭 해야 될 학교에서 꼭 하라고 하는 프로그램 그런 것들만 듣고 의무적으로 그냥 교육 이수하고, 자발적으로 그런 저를 위해 한 게 하나도 없어요. -연구 참여자 2

한 명의 사람만 만나지 않은 것 같아요. 저는 그랬어요. 그래서 많은 애들을 동시에 만나다면서 살았는데.. 그렇게 삶을 살다가 어느 순간 느끼죠. 탁 느낀 것도 있고, 약간 내가 잘못했다. -연구 참여자 1

주제 4. 애정과 자아 성장을 향한 갈망

안정적이고 지속적인 관계에 대한 바람

연구 참여자들은 가치 있는 사람으로 인정 받기를 원하는 모습을 보인다. 그들이 진정으로 원하는 것은 기댈 수 있고 안정된 관계였다.

(중략) 전 이런 부적절한 행동. 약간 도파민 그러니깐 되게 어떻게 보면 도파민 중독처럼 하는 것 같아 보이지만 그냥 도파민이 좋긴 한데, 근데 사실 내가 원하는 건 도파민이 아니고 그냥 정말 옆에서 있어 줄 사람이 필요해요. 그래서 저는 마지막 결론, 항상 이렇게 제일 생각하면서 느끼는 건 안정 애착을 항상 찾는 사람인 것 같아요. -연구 참여자 1

모든 사람이 저보다 나은 사람처럼 보여서 저보다 더 낫고 저보다 더 좋고 이게 진짜 이상한 사람이 아닌 이상은 저보다 더 잘난 사람들인 것 같아서 늘 남들이 부러워요. 그래서 시기 질투까지는 안 나고 그냥 부럽다. 나도 저렇게 살고 싶은데 나는 왜 안 될까 약간 그런 생각들을 많이 하고 저에 대해서 긍정적인 생각은 요새는 잘 안 해요. - 연구 참여자 6

자기 이해와 새로운 삶에 대한 시도

연구 참여자들은 자신의 관계가 문제가 있다는 것을 깨닫고 다양한 모습으로 조금씩 노력하고 있었다.

열심히 공부하려고 하고 뭐 맨날 혼자

있으면 그냥 맨날 노래 틀어놓고 있고, 오히려 좀 안정적인 이런 친구들과 부모님과 그런 안정적인 관계들과의 연락을 더 많이 하려고 하고, 집단상담도 참여한 게 가장 큰 노력이었어요. -연구 참여자 2

잘 모르겠어요. 아직 저를.. 그러니까 제가 그 퇴사하고 나서도 저를 알아 간다고 얘기를 했었거든요. 엄마한테도 좀 나를 알아가야 되는 시간을 좀 가져야 될 것 같다. 왜냐하면 이런 뭐 걱정이나 쓸데없는 고민이나 불안감만 할 줄 알지 약간 저를 스스로 돌아볼 시간이나 그런 게 전혀 없었던 것 같거든요. -연구 참여자 5

진짜 정말 친한 고등학교 친구들이 너는 의견을 좀 내야 된다. 계속 좋다고만 하지 말고 제 의견을 조금 내라고 해서 노력은 하고 있긴 해요. 근데 조금 아직 어색해요 - 연구참여자 4

연구 참여자의 관계중독 경험에 대한 일반적 구조

경험 구조의 기술 마지막 단계는 개별적이고 상황적인 진술을 넘어서, 체험 속에서 공통으로 발견되는 본질적 의미를 통합하여 일반적 구조로 기술하는 것이다. 본 연구자는 참여자들의 구체적인 진술을 바탕으로 작성된 상황적 구조들을 종합하여, 관계중독 경험에 대한 일반적인 구조를 그림 1에 제시하였다.

참여자들의 진술을 종합적으로 살펴보면, 이들은 자신이 부족한 사람이라는 인식을 가

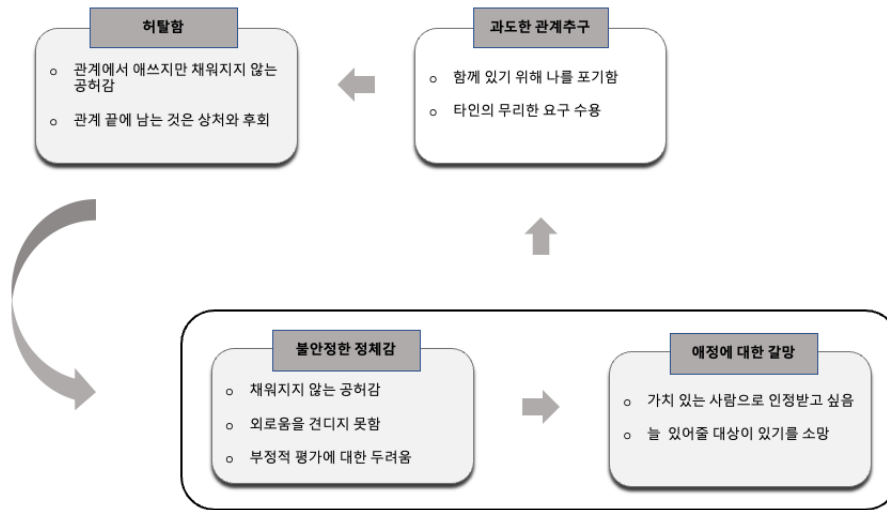


그림 1. 관계중독 경험에 대한 일반적 구조

지고 있었으며, 이는 타인에게 수용 받지 못할 것이라는 불안으로 이어졌다. 타인의 인정과 사랑을 통해 자기 존재의 가치를 확인받고자 하는 욕구는, 관계에 과도하게 몰입하는 원인이 되었다.

자신의 욕구를 억누르고 상대방의 요구를 우선시하였으며, 관계 속에서 ‘을’의 위치에 머무르며 긴장과 소진을 반복적으로 경험하였다. 외로움을 해소하기 위해 관계를 찾았지만, 정서적 안정을 찾지 못하고 상처와 후회만이 남는 악순환이 반복되었다. 비록 관계의 문제를 인식하고 있음에도 불구하고, 혼자 남겨질 것에 대한 두려움은 또 다른 관계를 갈망하게 했다. 이러한 관계중독 경험은 다음의 네 가지 본질적 구조로 요약할 수 있다.

첫째, ‘불안정한 정체감’에 대해 살펴보면 참여자들은 자신에 대한 명확하고 통합된 정체성을 갖고 있지 못했다. 자신을 부정적으로 인식하며, 혼자 있는 시간을 견디기 어려웠다. 혼자 있는 시간은 공허감과 외로움의 시간으로 다가왔고, 이는 참여자들에게 정서적

으로 큰 불안감을 유발했다. 내면의 심리적 자원이 부족한 이들은 타인의 시선을 지나치게 의식하며, 자주 눈치를 보는 경향을 보였다. 이러한 정체감의 불안정성은 관계 속에서 자신감 결여와 타인 중심의 관계 패턴으로 이어졌다.

둘째, ‘애정에 대한 갈망’에 대해 살펴보면 참여자들은 관계를 통해 인정과 사랑, 그리고 보살핌을 받고자 하는 강한 욕구가 있었다. 이들은 가치 있는 사람으로 인정받고 싶었으며, 항상 곁에 있어 줄 누군가를 필요로 했다. 그들이 바라는 관계는 단순히 친밀감을 넘어, 자신을 깊이 이해해 주는 이상적 대상과의 관계였다. 이는 곧, 참여자들이 관계 속에서 정서적 결핍을 해소하려는 경향을 보인다는 것을 의미한다.

셋째, ‘과도한 관계 추구’를 살펴보면 참여자들은 공허함을 달래기 위한 방식으로 참여자들은 새로운 관계를 지속적으로 추구하였다. 이들은 관계를 유지하기 위해 많은 노력을 기울이며, 상대방을 지나치게 이해하려는 태도

를 보였다. 자신의 욕구를 표현하면서도, 동시에 상대방의 무리한 요구마저도 수용하려는 이중적인 관계 패턴을 형성하였다. 이처럼 참여자들은 자신보다 타인을 우선시하는 관계 방식 속에서 심리적으로 소진되었다.

넷째, ‘반복되는 허탈함’을 살펴보면 참여자들은 관계에 몰두한 결과, 참여자들은 자신을 위해 사용한 시간이나 에너지가 거의 없었다. 외로움을 해소하기 위해 맺은 관계는 오히려 자신에게 상처만 남겼다. 이들은 때때로 건강하지 못한 방식으로 관계를 맺기도 하였으며, 누군가를 위해 희생 끝에는 후회와 허탈감이 남았다. 그럼에도 불구하고 다시금 관계를 갈구하는 악순환을 반복하고 있었다.

논 의

본 연구는 관계중독을 경험한 개인들의 삶을 심층적으로 이해하기 위해 수행되었으며, Giorgi(1985/2004)의 현상학적 연구 방법에 따라 7명의 연구 참여자를 대상으로 심층 면담을 실시하고 이를 분석하였다. 그 결과, 관계중독 경험에 대한 4개의 주제와 12개의 하위주제가 도출되었다. 본 장에서는 주제와 하위주제를 중심으로 관계중독 경험에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구 결과에서 첫 번째 주제로 <불안정한 자기 인식>이 도출되었다. 연구 참여자들은 스스로를 무가치하거나 부족한 존재로 인식하고 있었다. 이들은 혼자 있는 시간을 견디기 어려워하고, 주변에 누군가 있어야 안정감을 느낄 수 있다고 표현했다. 이는 관계중독을 경험하는 개인들에게 보이는 특징 중 핵심적인 것이 자신과 타인에 대한 상이

현실적이지 못하고 불안정한 정체감을 보인다는 Susan(2011)의 연구와 맥을 같이하고 있다. 본 연구에서도 참여자들은 자신을 부정적으로 인식하고 있었다.

연구 참여자들은 관계를 유지하기 위해 과도한 자기희생을 감수하였다. 경제적으로 감당하기 어려운 고가의 선물을 하거나, 관계에서 버려지지 않기 위해 ‘을’의 위치를 자처하며, 상대의 요구에 대부분 순응하고, 눈치를 보는 경향을 보였다. 연구 참여자들은 자기(self)의 손상으로 불안함을 갖고 있어, ‘타인들은 대체로 나를 거부하거나 좋아하지 않을 것’이라는 기대나 ‘나는 사랑받을 가치가 없다’라는 태도 등을 포함하는데(Baldwin, 1992) 이들은 이러한 왜곡된 지적, 정서적 틀을 형성하는 것으로 보인다. 연구 참여자들은 타인이나 자신에 대해 부적응적인 대상 표상을 형성했다고 하며, 이러한 부적응적 대상표상은 부적응적 행동을 유발하는 요인으로 설명된다(김창대, 2009). 이에 상담에서는 이전에 내담자가 가지고 있던 표상이나 기대와 다르게 접근함으로써 형성되어 있던 기대를 무너뜨리고, 새로운 대상 표상과 관계 형성을 할 수 있도록 개입하는 것이 필요하다.

한편, 참여자들은 친밀한 관계를 추구하면서도 자기 개방에는 큰 부담을 느끼는 이중성을 보였다. 이는 친밀한 관계에 대한 심리적 불안의 특징으로, 관계에 대한 갈망과 동시에 깊은 관계에서 오는 부정적 정서를 회피하려는 경향이 있었다. Descutner와 Thelen(1991)은 친밀감 형성을 저해하는 심리적 불안을 ‘친밀한 관계에 대한 두려움(Fear of Intimacy)’이라고 했다. 참여자들은 과도하게 관계를 추구함에도 불구하고 친밀감에 대한 두려움이 있는 것으로 나타났다. 참여자들이 추구한 관계는 자

신의 깊은 공허감(Adams & Robinson, 2001)과 자신의 정체성을 확인하기 위해 활용되는 도구적인 관계(Bireda, 1990/2005)이기 때문이다. 이러한 도구적인 관계는 연구 참여자들이 경험했던 것처럼 진솔한 만남을 저해하며 오히려 더 공허하고 외롭게 만든다(Buber, 1937/2010). 관계중독을 경험하는 참여자들은 친밀함을 갈망하지만 동시에 친밀한 관계에서 자신에게 가져다줄 부정적 정서를 두려워한다. 이에 상담자는 치료적 관계 안에서 내담자가 부정적 자기를 안전하게 직면하고 통합할 수 있도록 지지하는 환경을 제공할 필요가 있다(김영근, 2015).

둘째, 본 연구 결과에서 두 번째 주제는 <중독적 관계의 굴레>가 도출되었다. 연구 참여자들은 내면의 공허감과 외로움을 관계를 통해 해소하려 하며, 관계가 단절되면 다시 새로운 관계에 몰입하는 관계 패턴을 보였다. 이러한 관계 패턴은 개인이 자발적으로 정서를 조절하고 회복할 수 있는 내적 자원이 부족함을 시사한다. 이지원과 이기학(2014)에 따르면 관계중독을 경험하는 사람들은 심리적 고통을 스스로 조절하거나 견딜 수 있는 내적 자원이 부족하기 때문에 타인과 가까워지는 것을 통해 부적 정서를 완화하려고 하지만, 점차 만성화될 경우 결국 다시 관계에 몰입하는 관계중독으로 이어질 수 있다는 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이들은 외적 대상으로부터 반복적으로 정서적 고통을 배우려는 경향을 보였다.

또한, 참여자들은 관계를 맺고 있는 대상에게 욕설이나 폭언 등 정서적 폭력을 경험하면서도, 관계를 끊지 못하는 모습을 보였다. 이는 상대의 부정적 특성을 부정하거나 왜곡하는 경향 때문이며, 자신들이 관계를 맺고 있

는 대상의 긍정적인 측면에만 초점을 맞추고 왜곡하여 상대의 단점을 보지 않으려 하는 특성(우상우, 2014; Martin, 1990/1994; Whiteman & Peterson, 1998/2004)이 있기 때문이다. 특히 조영주와 김은정(2023)의 연구에서도 비합리적 관계신념이 교제폭력의 가해와 피해 모두 유의한 관련이 있음이 밝혀졌다. 이는 왜곡된 관계 신념을 가진 개인이 상대방의 폭력적 행동을 정당화하거나, 자신이 폭력을 행사하면서도 이를 문제로 인식하지 못하는 경향이 있음을 보여준다. 참여자들이 자신에게 해로운 관계일지라도 관계를 끊지 못하는 것은, 혼자 남겨지는 두려움이 더 크기 때문이다(이수현, 2009). 이혜원(2016)의 연구에서는 교제 폭력 피해를 경험할수록 폭력적인 관계가 자신에게 해가 됨에도 불구하고 객관적으로 인식하지 못하고 관계 단절에 어려움을 느낀다고 한다. 관계중독이 이별 범죄나 교제 폭력과도 관련성이 높으므로(송연주 외, 2019; 이윤연, 장현아, 2017) 관계중독에 대한 명확한 인식이 필요한 것으로 보인다.

셋째, 본 연구의 세 번째 주제는 <자기회생적 관계 유지>가 도출되었다. 연구 참여자들은 관계를 유지하기 위한 자기회생적 태도가 두드러졌다. 참여자들은 관계에서 버려지지 않기 위해 자신의 감정과 욕구를 억제하고, 상대방의 기대에 맞추려는 행동을 반복했다. 이들은 자신의 연락으로 상대가 부담을 느낄까 두려워 먼저 연락하지 못하거나, 기다리는 태도를 보이는 등 수동적인 태도를 보였다. 참여자들은 관계 유지에 몰두하면서도, 이 과정에서 오는 정서적 피로를 호소했다. 관계중독 경향이 있는 사람들은 분노를 느끼는 상황에서도 관계에서 배척당하지 않기 위해 자신의 감정을 부인하고 고통을 참아낸다

(Whiteman & Peterson, 1998/2004). 참여자들은 단절을 두려워하고 유기될 가능성을 고려해 자신의 감정을 표현하기보다는 억누르는 경향이 있다. 이들은 자신이 버려지지 않기 위해 상대의 모든 것을 충족시키려고 노력하느라 상당한 피곤함을 경험하는 것이라 이해할 수 있다.

또한, 연구 참여자들은 관계를 위해 많은 것을 희생했음에도 결국 관계가 부정적인 방향으로 흘러갔을 때 ‘후회’라는 정서를 강하게 경험했다. 이들은 관계가 끝난 후에도 자신이 했던 선택과 행동에 대해 깊은 자책과 혼란을 겪었으며, 일시적인 외로움 해소를 위해 부적절한 관계를 맺으면서 정서적으로 더 큰 소진과 고통을 느꼈다. 이러한 후회의 경험은 관계중독에 관한 기존 연구에서는 드물게 조명되었으나, 후회가 긍정적인 변화를 위한 내적 동기로 작용할 수 있다는 점에는 주목할 필요가 있다. 따라서 상담 현장에서는 내담자가 관계 안에서 후회한 경험을 안전하게 탐색하고, 그것이 자기 성찰과 변화의 계기가 될 수 있도록 개입하는 것이 중요하다.

넷째, 본 연구의 네 번째 주제는 <애정과 자아 성장을 향한 갈망>이 도출되었다. 이는 참여자들이 관계에 몰입하게 되는 근본적인 정서적 욕구를 보여준다. 이들은 관계 속에서 안정감과 존재의 가치를 확인받기를 원했으며, 궁극적으로는 자신을 있는 그대로 받아들여 줄 누군가와 지속적인 관계를 갈망했다. 특히 참여자들은 내면의 불안과 공허감을 견뎌 줄 수 있는 대상과 함께하고 싶어 했으며, 동시에 보다 나은 자신이 되기를 바라는 성장을 향한 동기도 내포하고 있었다. 참여자들은 관계중독의 고통을 자각하고 이를 벗어나기 위해 실질적인 노력을 하고 있었다. 이들은 주

변의 지지적 관계망과 자기 이해 프로그램 등 다양한 방법을 통해 자신을 탐색하고자 했으며, 관계에 지나치게 몰두해 왔던 과거와 다른 삶을 모색하는 모습을 보였다. 이는 기존 선행 연구에서 주로 공허함, 외로움, 절망감으로 채워진 내면만 주목받았던 것과 달리(이의선, 2005; 한진주, 2007), 변화에 대한 의지와 실천 가능성을 보여주는 새로운 관점을 제공한다.

이러한 자기 탐색과 성장 욕구는 인간중심 상담 이론에서 제시하는 실현 경향성 개념과 관련지어 이해할 수 있다(Mearns & Throne, 1988/2012). 참여자들은 자신이 반복적으로 경험한 관계의 한계와 상처를 인식하면서, 점차 내면의 결핍된 욕구와 마주하고 이를 극복하려는 움직임을 보였다. 이러한 결과는 외로움을 단순히 제거해야 할 부정적 정서로만 보지 않고, 삶에서 필연적으로 마주할 수밖에 없는 수용 가능한 정서로 받아들이 필요 있음에 강조한 안수정 외(2023)의 연구와 맥을 같이한다. 상담자는 이러한 변화의 가능성을 지지하고, 내담자가 자기 인식과 통합을 이뤄 나갈 수 있도록 도와야 한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 관계중독에 대해 처음으로 실시된 현상학적 연구이며, 관계중독을 경험한 참여자들의 실제적이고 구체적인 삶의 양상을 심층적으로 탐색하였다는 점에서 의의가 있다. 그동안 관계중독 관련 연구는 개념 정의나 영향 요인에 국한되었으나, 본 연구는 질적 접근을 통해 관계중독의 경험과 의미를 탐색하였다. 이를 통해 관계중독의 경험에 대한 이해를 높였다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 기존 연구에서 다루어지지 않은 시각을 제시하였다. 선행 연구들은 주로 양적 연구를 통

해 관계중독과 관련된 변인들을 규명하는 데 초점을 두었으며(김의현 외, 2023; 우상우, 2014; 이수현, 2009; 이지원, 이기학, 2014), 관계 유형 역시 연인관계에 한정된 경우가 많았다. 그러나 본 연구는 연인관계뿐 아니라 친구 및 다양한 대인관계 맥락에서 나타나는 관계중독 경험을 탐색함으로써, 관계중독을 특정한 관계 유형에 국한되지 않는 보편적인 심리사회적 현상으로 이해할 수 있도록 하였다. 셋째, 연구 참여자들의 구체적 진술을 통해 외로움, 공허감, 자기희생과 같은 정서 및 행동적 패턴이 관계중독 핵심 경험으로 드러났으며, 이는 기존 연구에서 단편적으로 언급되는 데 그쳤던 현상들을 실제 삶 속에서 보여줬다. 또한 일부 참여자들이 관계중독의 고통 속에서도 변화의 가능성을 탐색하고 회복을 시도하는 모습은, 선행 연구에서 충분히 다루어지지 않았던 새로운 발견으로 상담 현장에 중요한 시사점을 제공한다.

연구자는 연구 시작 전 관계중독을 공허감, 버림받음에 대한 두려움, 자기 희생적 관계 패턴으로 이해하고 있었다. 이러한 선이해가 분석 과정에서 과도하게 개입하지 않도록, 자료를 반복적으로 검토하고 지도교수 및 동료 연구자들과 피드백을 통해 지속적으로 점검하였다. 그 결과, 선이해 편향을 최소화하면서 참여자의 진술을 깊이 이해할 수 있었다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구 참여자들은 대부분 20대 초기 여성으로, 특정 연령대에 한정되어 있어 연구 결과를 일반화하는 데 제한이 있다. 후속 연구에서는 다양한 생애주기를 포괄하는 연령대를 대상으로 탐색이 필요하다. 둘째, 본 연구는 임상 집단이 아닌 일반인을 대상으로 한 연구로, 관계중독의 병리적 양상이나 심층적

심리 구조에 대한 분석에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 임상 장면의 내담자 또는 진단 기준에 부합하는 집단을 대상으로 질적 연구를 수행할 필요가 있다. 셋째, 참여자 중 남성은 주로 연인관계 및 성적 측면에서의 관계중독을 보고했지만 여성은 친구 관계에 더 초점을 두고 있었다. 이는 관계중독이 성별, 관계 유형에 따라 다르게 나타날 가능성을 시사한다. 후속 연구에서는 이러한 차이를 보다 명확히 탐색하고, 맞춤형 개입 방안을 도출할 수 있는 것이 필요하다.

참고문헌

- 김미림, 정여주, 이도연, 윤서연, 김옥미 (2019). 관계중독 개념 도출 델파이 연구. *열린교육연구*, 27(3), 199-218
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이희영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. *대한간호학회지*, 29(6), 1208-1220.
- 김영근 (2015). 인간의 고통스러운 경험과 치유에 관하여: 상담관계의 맥락 안에서. *인간.환경.미래*, 15, 37-66.
- 김의현, 박수정, 김다솜, 김영근 (2023). 애착불안이 관계중독에 미치는 영향: 거부민감성과 정서조절곤란의 매개효과. *재활심리연구*, 30(1), 133-150.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. *인간이해*, 30(2), 21-43.
- 손승희 (2017). 아동기외상과 관계중독의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증: 여자대학생을 중심으로. *한국심리학회지*:

- 상담 및 심리치료, 29(3), 743-763.
- 송연주, 최가연, 박대순 (2019). 불안애착이 심리적 폭력 피해에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(6), 292-301.
- 안수정, 고세인, 김수림, 서영석 (2023). 한국인들이 경험하는 외로움에 대한 질적연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 131-176.
- 우상우 (2014). 관계중독의 심리: 사회적 특성과 이론적 모형개발. 경북대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이남인 (2004). 현상학과 해석학: 후설의 초원론적 현상학과 하이데거의 해석학적 현상학. 서울대학교출판문화원.
- 이수현 (2009). 여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이윤연, 장현아 (2017). 아동기 외상과 데이트 폭력 피해의 관계: 유기도식과 관계중독의 이중매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 22(2), 191-209.
- 이의선 (2005). 관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이인재, 양난미 (2020). 관계중독 척도개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 25(2), 311-336.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 65-95.
- 이혜원 (2016). 미혼여성의 데이트 폭력 경험과 대인관계 문제, 우울의 관계. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 조영주, 김은정 (2023). 비합리적 관계신념이 데이트폭력에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효과: 성차를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(2), 587-608.
- 한진주 (2007). 어린 시절 경험과 관계중독의 패턴연구: 에니어그램과 대상관계 이론적 접근. *에니어그램 연구*, 4(2), 135-161.
- Adams, K. M., & Robinson, D. W. (2001). Shame reduction, affect regulation, and sexual boundary development: Essential building blocks of sexual addiction treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 8(1), 23-44.
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schema and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461-484.
- Bireda, M. R. (2005). 사랑중독증 (신민섭 역). 학지사. (원본 출판 1990년).
- Buber, M. (2010). 나와 너 (김천배 역). 대한기독교서회. (원본 출판 1937년).
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological assessment. A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Norton.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 역). 현문사. (원본 출판 1985년).
- Hart, A. D. (1990). *Healing life's hidden addictions*. Servant Publications.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic*

- inquiry*. SAGE Publications.
- Martin, G. (1994). 좋은 것도 중독이 될 수 있다 (임금선 역). 생명의 말씀사. (원본 출판 1990년).
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Nostrand.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2012). 인간중심 상담의 임상적 적용 (주은선 역). 학지사. (원본 출판 1988년).
- Sanches, M., & John, V. P. (2019). Treatment of the love addiction; current status and perspectives. *The European Journal of Psychiatry*, 33(1), 38-44.
- Schaeffer, B., & McElhny, K. (1997). *Is it love or is it addiction?* Hazelden.
- Schutz, W. C. (1958). *A three dimensional theory of interpersonal behavior*. Holt, Reinhart & Winston.
- Susan, P. (2011). *Addiction to love*. Random House.
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R., (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24(2), 223-240.
- Whiteman, T., & Peterson, R. (2004). 사랑이라는 이름의 중독 (김인화 역). 사랑플러스. (원본 출판 1998년).
- 원 고 접 수 일 : 2025. 07. 28
수정원고접수일 : 2025. 09. 01
게 재 결 정 일 : 2025. 10. 02

A Phenomenological Study on the Experience of Relationship Addiction

Uihyeon Kim¹⁾

Youngkeun Kim²⁾

¹⁾Master, Department of Counseling and Psychotherapy, Inje University &
Researcher, Korean Institute for Emotional Transformation and Growth

²⁾Full Professor, Department of Counseling and Psychotherapy, Inje University &
Director, Korean Institute for Emotional Transformation and Growth

This study aimed to explore the meaning of the lives of adults who experienced relationship addiction, providing an essential and in-depth understanding of this phenomenon. Giorgi's phenomenological research method was applied, and semi-structured in-depth interviews were conducted with seven adults who had experienced relationship addiction. Data analysis revealed 12 subthemes and four overarching themes: <unstable self-perception>, <cycle of addictive relationships>, <self-sacrificial maintenance of relationships>, and <longing for affection and self-growth>. Participants commonly experienced persistent emptiness and loneliness associated with unstable identity and demonstrated patterns of repeated self-sacrifice to maintain relationships. These findings deepen the understanding of the essential structure of relationship addiction and provide useful implications for counseling interventions and follow-up research with clients struggling with such difficulties. The study concludes by addressing its limitations and offering suggestions for future research directions.

Key words : relationship addiction, relationship, behavior addiction, phenomenological research