

성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계: 자아분화와 자아
존중감의 매개효과한혜림¹ · 이지민²¹부산여성가족개발원 연구위원 · ²영남대학교 휴먼서비스학과 교수The Effect of Adult Attachment on the Fear of Intimacy: The Mediating Effect of
Self-differentiation and Self-esteemHyerim Han¹ · Jimin Lee²¹Busan Women and Family Development Institution, Researcher · ²Department of Human Service, Yeungnam University, Professor

Abstract

This study analyzed the relationship between adult attachment, self-differentiation, and self-esteem in solving the fear of intimacy in interpersonal relationships experienced by adults. This study targeted people in the 20s to 50s age group, and data from 1,263 participants were analyzed using SPSS 23.0 and AMOS 23.0. The results are as follows. First, it was found that secure attachment had a negative relationship with the fear of intimacy, while the relationship between self-differentiation and self-esteem was positive. On the other hand, anxiety attachment and avoidance attachment were shown to have a positive relationship with the fear of intimacy, but a negative relationship was identified with self-differentiation and self-esteem. Second, it became evident that self-differentiation and self-esteem mediated the relationship between adult attachment and the fear of intimacy. Additionally, the findings indicated that self-differentiation and self-esteem had a dual mediating effect. The results of this study can be used as basic data for counseling and educational programs to solve the fear of intimacy in interpersonal relationships experienced by adults.

Keywords

adult attachment, fear of intimacy, self-differentiation, self-esteem

서론

삶을 살아가면서 타인과 친밀한 관계를 맺고 유지하며 살아가는 것은 매우 중요한 일이다. 타인과의 친밀감 형성은 대인관계의 질을 높이며 진정성을 형성해나간다는 의미이므로, 인간의 심리적 적응과 건강을 위해 반드시 충족되어야 할 부분이라 할 수 있다(Han, 2010). 여러 연구에 의하면, 다수의 성인은 타인과 친밀감을 형성해 나가는 것에 어려움을 느낀 적이 있거나 친밀감 형성에 대한 두려움을 느끼고 있다고 나타났다(Mo & Kim, 2016; Seong & Hong, 2014). 국내의 한 설문조사(Korea Employment Information Service & Korea Youth Foundation, 2017)에 따르면, 만 19~34세 청년 중 74.2%가 대인관계에 있어 어려움을 호소하는 것으로 나타났다. 또한 2021년 결혼과 이혼 통계(Statistics Korea, 2022)에 의하면, 혼인 지속기간 4년 미만 이혼율이 18.8%로 보고되고 있어 많은 부부들이 친밀한 관계 형성에 어려움을 경험하고 있는 것으로 나타났다.

성인이 경험하는 친밀감에 대한 두려움은 대인관계에 대한 어려움을 겪게 함으로써 불안, 우울, 낮은 자존감, 사회공포증 등으로 이어질 수 있으며, 사회·경제적 활동 시에도 여러 문제를 경험할

Received: July 6, 2022

Revised: August 20, 2022

Accepted: August 23, 2022

This article was presented as a poster session at the Conference of the Korean Home Economics Association in May 28, 2022.

Corresponding Author:

Jimin Lee

Department of Human Service,
Yeungnam University, 280 Daehak-ro
Gyeongsan 38541, Korea
E-mail: ljimin@yu.ac.kr

수 있게 한다. 대인관계는 모든 연령대의 성인에게 중요한 부분이라 할 수 있는데, 이는 대부분의 성인은 가족, 학교, 직장 등 사회적 관계를 형성하며 살아가므로 관계에 대한 문제는 특정한 연령대의 성인만의 문제가 아닌 성인 대부분이 경험할 수 있는 문제라고 할 수 있다(Kwon et al., 2017). 그러므로 누군가와 친밀감을 형성함에 있어 두려움을 느낀다는 것은 심리적 부적응을 겪게 하며 정신건강에 부정적인 영향을 미치므로, 성인들이 경험하는 친밀감에 대한 두려움을 해소할 수 있는 방안을 고안할 필요가 있다.

친밀감이란 자신의 무언가를 상실하거나 포기한다는 두려움 없이 자기 자신을 타인과 연결시키는 능력을 의미한다(Pielage et al., 2005). 친밀감에 대한 두려움은 타인과의 친밀감 형성을 방해하는 심리적인 불안으로, 자신의 생각이나 감정 등을 다른 사람에게 솔직히 표현하는 데 어려움을 느끼는 것을 뜻한다(Descutner & Thelen, 1991). 즉 친밀감에 대한 두려움은 주요 타인과의 관계에서 자신의 주요 생각과 감정을 공유하는 능력이 억제된 것을 의미한다. 애착 이론 등 여러 발달적 관점의 이론들은 친밀감에 대한 두려움의 원인으로 주요 타인과의 애착 관계에 주목하였다. 해당 이론들에서는 관계에서 애착이 불안정하게 형성될 경우 타인에 대한 낮은 신뢰감으로 인해 타인과의 관계가 소원해질 수 있고 밀착될 경우 등에는 두려움을 느낄 수 있다고 설명하였다. 보통 애착은 영아와 주 양육자 간의 정서적이며 애정적인 유대 관계를 의미하지만(Lee, 2021), 애착은 전 생애를 걸쳐 주 양육자 외의 타인과의 관계를 통해서도 형성될 수 있다는 점에서 많은 학자들이 성인애착에 주목해왔다(Meredith et al., 2006). 성인애착이 안정적으로 형성된 성인은 타인을 신뢰하고, 타인과 친밀해지는 것에 대해 불안해하지 않는 반면, 그렇지 않은 성인은 타인에 대한 신뢰도가 낮으며, 타인과 친한 관계로 발전하는 것에 대한 불안감을 경험하게 된다(Lee, 2020). 이처럼 성인애착은 성인기에 경험하는 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미칠 수 있는 요인이라 할 수 있다.

성인애착은 주 양육자와 형성한 애착을 또래와 연인 등 타인에게 전환하면서 형성한 애착을 의미하며, 자신에게 심리적 안정감을 제공하거나 친밀감을 느끼는 타인과의 관계를 유지하기 위한 안정적 경향성을 뜻한다(Pielage et al., 2005). 성인애착은 학자에 따라 정의와 측정방법, 도구 등이 다르지만, 일반적으로 안정형 애착, 불안정형(불안, 회피) 애착으로 구분된다. 우리나라의 문화와 관계적 특성 등을 적용한 한국형 성인애착 척도에 대해 연구한 Lee (2021)는 성인애착을 안정애착, 불안애착, 회피애착이라는 3개의 독립적인(orthogonal) 차원으로 구분하였다. 안정애착은 대인관계에 대해 안정감을 느끼며, 타인과의 관계에서 자기

표현, 상호호혜적 보살핌, 안전 기지 제공 등을 통해 친밀한 관계를 유지해나가는 것을 나타낸다. 반면, 불안애착은 타인에게 거절당하는 것에 대한 두려움이나 타인에 대한 과도한 인정 욕구 등을 나타내면서 타인과 친밀한 관계를 유지해나가는 것을 어려워하는 경향을 나타낸다. 또한 회피애착은 타인과 친밀해지는 것을 두려워하거나 타인을 의존하는 것에 대한 불편감 등으로 인해 친밀한 관계로 나아가지 못하는 것을 나타낸다. 여러 선행연구에서는 성인애착의 유형에 따라 친밀감에 대한 두려움의 정도가 달라진다고 나타냈다(Cash et al., 2004; Seong & Hong, 2014). 안정적인 성인애착을 형성한 성인에 비해 불안 혹은 회피적 성인애착을 형성한 성인은 타인과의 친밀감에 대한 두려움으로 인해 많은 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 성인애착은 타인과의 친밀감에 대한 두려움에 중요한 영향을 미치는 요인이므로, 친밀감에 대한 두려움을 해소하기 위한 방안을 탐색하기 위해서는 성인애착의 영향력을 먼저 살펴볼 필요가 있을 것이다.

한편, 본 연구에서는 성인애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 과정을 보다 다양한 경로를 통해 살펴보기 위해 매개요인을 살펴보았다. 매개변인은 성인애착으로부터 영향을 받는 변인이자 친밀감에 대한 두려움에는 영향을 미치는 변인으로, 성인애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 과정을 구체적으로 나타내면서 분석에 대한 설명력을 높인다. 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계를 매개하는 요인을 탐색하기 위해 여러 이론과 문헌을 살펴보았다. Bowen (2005)은 원가족을 포함한 타인과의 애착 관계에 따라 개인의 독립성과 타인에 대한 친밀함의 균형 정도가 달라질 수 있으며, 이는 대인관계에서 타인과 친밀함을 유지하는 데 영향을 미칠 수 있다고 보았다. 이처럼 Bowen의 가족치료이론에서는 개인의 정서적 건강성과 원만한 대인관계를 위하여 자아분화 수준을 높여야 한다고 보았으며, 자아분화 수준을 높이기 위해서는 원가족이나 타인과의 관계에서 안정감 있는 애착 관계를 형성하는 것이 필요하다고 보았다. 즉, 자아분화는 성인애착에 영향을 받는 요인이자 친밀감에 대한 두려움에는 영향을 미치는 요인이라 할 수 있다.

Satir의 경험주의 가족치료이론을 연구하는 Kim (2015)는 부모의 양육태도나 원가족을 포함한 주요 타인과의 관계의 질에 따라 자신을 가치롭게 여기는 정도가 달라질 수 있으며, 이는 원만한 대인관계를 형성하는 데에 영향을 미친다고 보았다. 사티어의 경험주의 가족치료이론(Satir, 2006)에서는 긍정적인 대인관계를 형성하기 위하여 자아존중감의 수준을 향상시켜야 한다고 보았으며, 자아존중감의 수준을 향상시키기 위해서는 부모를 포함한 의미 있는 타인들과 안정적인 유대 관계를 형성하는 것이 필요하다

고 보았다. 다시 말해, 자아존중감은 성인의 애착 관계로부터 영향을 받는 요인이자 친밀감에 대한 두려움에는 영향을 미치는 요인이라고 볼 수 있다. 이러한 이론들을 바탕으로 자아분화와 자아존중감을 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계를 매개하는 요인으로 활용하여 본 연구 요인들 간의 경로를 다각적으로 살펴봄으로써 성인이 경험하는 친밀감에 대한 두려움을 해결하는 방법을 구체적으로 탐색하고자 한다.

성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계에서 자아분화, 자아존중감의 매개효과에 대해 분석한 연구들을 살펴보면, Lee (2020)은 성인애착이 안정적으로 형성될수록 높은 자아분화 수준을 보였으며, 자아분화가 잘 될수록 명확한 자아상을 유지하며 타인과 친밀한 관계를 형성해나감으로 친밀감에 대한 두려움 정도는 낮은 것으로 나타났다고 보고했다. 반면, 불안애착이나 회피애착을 형성한 경우는 타인과 자신 간의 객관성과 독립성을 유지하지 못해 타인에게 과도하게 의존하거나 경직된 상태를 나타내므로 친밀감에 대한 두려움을 많이 경험한다고 나타났다. 또한 Chung (2016)은 자신의 내면적 건강성과 타인과의 원활한 관계 형성을 위해서 자아분화 수준을 높여야 한다고 주장하였는데, 자아분화는 원가족과의 관계뿐만 아니라 개인과 정서적 교류를 하는 타인과의 관계를 유지하기 위한 개인적 특성에 따라 달라질 수 있다고 설명하였다. 따라서 자아분화는 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계를 매개하는 요인으로 작용할 수 있을 것이라 생각된다.

또 다른 연구에서는 안정애착을 형성한 성인은 자아존중감의 정도가 높게 나타났으며, 자아존중감이 높을수록 자신과 타인에 대해 긍정적으로 인식하면서 스트레스 상황에 대처할 수 있는 자원을 적극적으로 활용하는 경향이 있으므로, 친밀감에 대한 두려움을 적게 느낀다고 나타났다(Bartholomew, 1990; Park & Choi, 2015). 이러한 연구들에서는 자아존중감을 원만한 대인관계 형성을 위해 필요한 요인 중 하나로 보았으며, 특히 자아존중감은 대인관계에서 타인에게 자신의 감정과 생각을 표현하는 것에 대한 두려움과 타인과의 밀착이나 의존된 관계에 대한 불안함 등을 감소시켜주는 요인으로 나타났다. 그러므로 친밀감에 대한 두려움을 감소시키기 위해서는 자아존중감을 향상시킬 필요가 있을 것이다. 자아존중감은 원활한 대인관계 형성에 영향을 미치기도 하지만, 타인과의 애착관계로부터 영향을 받기도 한다. 자아존중감을 향상시키기 위한 여러 가지 방법이 있지만, 특히 타인과의 안정적인 애착에 대한 경험은 자신이 누군가와 관계에서 애정과 보호, 지지 등을 주고받으면서 정서적 안정감을 경험하게 되고, 자신을 긍정적이고 가치있는 존재로 인식하게 된다(Foster et

al., 2007). 그러므로 자아존중감은 성인애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 과정을 매개하는 변인으로 작용될 수 있을 것이라 생각된다.

자아분화와 자아존중감은 성인애착과 친밀감에 대한 두려움과의 관계성을 나타낼 뿐 아니라 자아분화와 자아존중감 사이에 대한 관계성도 나타낸다. 여러 선행연구에 따르면, 자아분화가 높은 성인일수록 주체성을 갖고 독립된 신념에 따라 결정하며, 타인과의 친밀한 관계를 잘 유지하게 된다(Kerr & Bowen, 1988). 그러므로 높은 자아분화 수준을 나타내는 성인일수록 자신에 대해 신뢰하며, 자신의 가치, 능력 등을 긍정적으로 평가하는 자아존중감도 높게 나타나게 된다. Lee 등(2012)의 연구에서도 자아분화 수준이 높다는 것은 개인과 타인 간의 관계에서 자신을 잘 분리하여 자아상을 유지하며 타인과의 관계에서도 정서적 교류를 원활하게 잘하는 것을 의미하는데, 이는 자신을 긍정적으로 평가하고 가치있는 존재로 여감에 있어 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다. 즉, 자아분화는 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 설명할 수 있으므로, 이 두 요인을 함께 포함하여 살펴볼 필요가 있을 것이다.

한편, 대부분의 선행연구는 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계에서 자아분화 또는 자아존중감 중 하나의 변인만을 포함하여 매개효과를 분석하는 연구로, 자아분화와 자아존중감을 함께 검증하는 이중매개효과에 대한 분석 연구는 아직 진행되지 않았다. 그러므로 성인애착, 친밀감에 대한 두려움 간의 관계에 대한 자아분화와 자아존중감의 이중매개효과에 대해 분석함으로써 성인이 경험하는 친밀감에 대한 두려움의 정도를 감소시킬 수 있는 다양한 방안을 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한, 대부분의 선행연구에서는 성인애착을 불안애착과 회피애착으로 구분하여 분석했으므로, 이들 결과를 안정애착에 대한 결과와 비교하여 살펴볼 수 없다는 한계점이 있었다. 따라서 본 연구에서는 성인애착을 안정애착과 불안애착, 회피애착으로 구분하여 이에 대한 결과의 차이점들을 비교하고, 자아분화와 자아존중감의 매개효과 검증을 통해 친밀감에 대한 두려움을 해소하기 위한 구체적인 분석을 진행하고자 한다. 이를 통한 본 연구의 결과는 성인들이 어려움을 겪고 있는 친밀감에 대한 두려움을 해결하기 위한 상담이나 교육 프로그램, 콘텐츠 등을 개발할 때 기초 자료로 활용할 수 있을 것이다. 또한, 성인의 친밀감에 대한 두려움 관련 기존 연구들은 대부분 대학생이나 중년기 위주로 진행되었으므로 그 외 연령대에 속하는 성인들의 결과는 파악하기 어려웠다. 따라서 본 연구는 연구대상을 20대부터 50대까지로 설정하여 좀 더 포괄적인 대상을 바탕으로 친밀감에 대한 두려움과 관련된 요인들을 분석

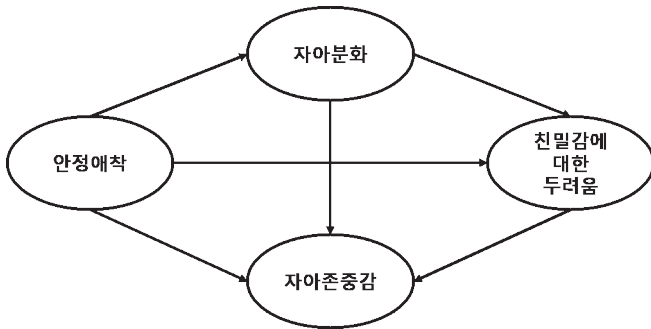


Figure 1. Structural model of secure attachment.

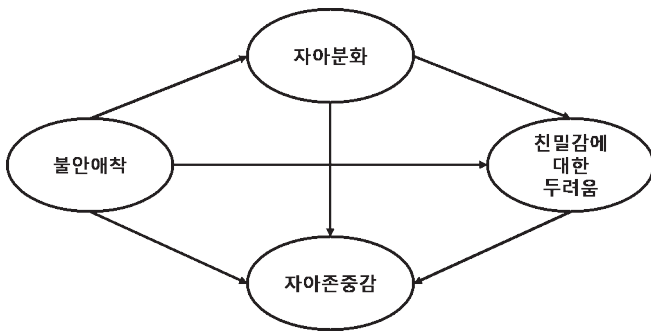


Figure 2. Structural model of anxiety attachment.

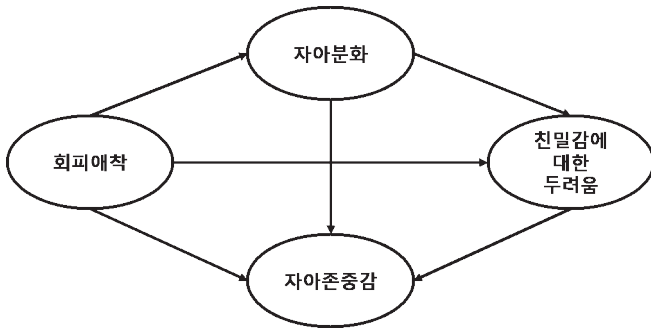


Figure 3. Structural model of avoidance attachment.

하고자 하였다. 본 연구의 목적을 이루기 위해 설정한 연구모형은 Figure 1, Figure 2, Figure 3과 같으며, 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

1. 성인애착(안정애착, 불안애착, 회피애착), 자아분화, 자아존중감, 친밀감에 대한 두려움 간의 관계는 어떠한가?
2. 성인애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 관계에서 자아분화와 자아존중감의 이중매개효과는 어떠한가?
 - 1) 안정애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 관계에서 자아분화와 자아존중감의 이중매개효과는 어떠한가?
 - 2) 불안애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 관계에

- 서 자아분화와 자아존중감의 이중매개효과는 어떠한가?
- 3) 회피애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 관계에서 자아분화와 자아존중감의 이중매개효과는 어떠한가?

연구방법

1. 연구대상

본 연구의 데이터는 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구자지원사업의 지원(NRF-2019S1A5A2A01045907)을 받아 수집되었다. 연구대상은 서울, 대전, 대구, 부산, 광주 등 전국의 20~50대(만20세~만59세) 성인 남녀 1,300명이었다. 데이터는 2021년 7월 15일부터 8월 31일까지 국내 전문 리서치 기관 'P'사를 통해 온라인으로 수집되었다. 이 중 답변이 누락되었거나 불성실하게 응답한 설문지를 제외하고 총 1,263부를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자는 남성 632명(50%), 여성 631명(50%)으로 나타났으며, 연령은 20대(만20세~29세) 316명(25%), 30대(만30세~39세) 316명(25%), 40대(만40세~49세) 316명(25%), 50대(만50세~59세) 315명(24%)으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 친밀감에 대한 두려움

친밀감에 대한 두려움 척도는 Descutner & Thelen (1991)이 개발한 FIS (Fear-of-Intimacy Scale)를 번안한 도구를 활용하였다. 이 척도에서 친밀한 관계는 이성관계를 비롯한 자신에게 의미가 있는 사람과의 관계를 의미하며, 총 35문항으로 구성되었다. FIS는 5점 리커트 척도이며, 점수가 높을수록 친밀감에 대한 두려움이 높은 것을 뜻한다. 또한, 해당 척도는 현재 가까운 관계에 대한 대인관계 두려움에 대한 문항 30개와 과거 자신의 대인관계를 평가하는 5개의 문항으로 구성되어 있다. 해당 척도의 문항으로는 '내가 과거에 수치심을 느꼈던 일을 다른 사람에게 말하는 것은 무척 어렵다.', '나는 다른 사람에게 내 속마음을 편하게 표현한다.', '다른 사람에게 내 속마음을 털어놓는 것이 두려울 때가 있다.' 등이 있다. 각 하위척도의 신뢰도는 현재의 대인관계 두려움 .894, 과거 대인관계 평가 .749로 나타났다.

2) 성인애착

성인애착 척도는 Lee (2021)가 한국의 문화와 관계적 특성 등

을 고려하여 개발한 한국형 성인애착 척도를 활용하였다. 이 척도는 5점 리커트 척도로, 총 36문항이며, 애착안정(11문항), 애착불안(12문항), 애착회피(13문항)로 구성되었다. 본 척도는 심리적 안정성을 유지하기 위해 특정한 사람과의 접촉 혹은 근접을 유지하려는 경향성을 측정하며, 이를 구체적으로 안정정도, 불안정도, 회피정도로 구분하여 측정하였다. 애착안정에 대한 문항으로는 '나는 다른 사람들과 조화롭게 잘 지낼 수 있다.', '나는 다른 사람들과 친한 관계를 안정적으로 유지할 수 있다.' 등이 있으며, 애착불안에 대한 문항으로는 '나는 다른 사람들이 나와 함께 있고 싶지 않을까봐 걱정한다.', '다른 사람들이 나를 수용하지 않을까봐 걱정이 된다.' 등이 있다. 또한 애착회피에 대한 문항으로는 '다른 사람들의 도움을 선택 받기가 어렵다.', '나는 다른 사람들에게 정서적으로 의지하는 것이 불편하다.' 등이 있다. 각 하위척도의 신뢰도는 애착안정 .914, 애착불안 .891, 애착회피 .869로 나타났다.

3) 자아분화

자아분화 척도는 Skowron (1995)의 DSI 2 (Differentiation of Self Index 2)를 번안한 도구를 활용하였다. 이 척도는 총 38 문항이며, 심리내적 차원, 대인관계 차원, 심리내적 + 대인관계 차원으로 구분하여 문항을 구성되었다. 심리내적 차원은 정서적 반응(9문항)과 자기입장(8문항)으로, 정서적 반응은 정서적으로 반응하는 정도와 반응을 다르게 선택할 수 있는 능력의 정도를 의미하며, 자기입장은 자신의 신념을 견지할 수 있는 능력을 의미한다(Cho & Chung, 2002). 대인관계 차원은 타인과의 융합(7문항)과 정서적 단절(5문항)으로, 타인과의 융합은 친밀한 관계의 정도를 예측하는 분화의 정도를 뜻하며, 정서적 단절은 친밀한 관계에서 자신의 정체성 상실에 대한 두려움을 의미한다. 심리내적 + 대인관계 차원은 정서적 융합(9문항)으로, 자신의 정체성을 유지하며 타인과의 친밀한 관계를 유지해나가는 정도를 의미한다. 본 연구에서는 구조방정식 검증 시 해당 척도의 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것으로 해석하기 위해 정서적 단절에 해당하는 문항들을 역문항 처리하여 분석하였다. 해당 척도의 문항으로는 '나는 중요한 결정을 내릴 때 마음 내키는 대로 결정하는 일이 많다.', '부모님은 내가 미덥지 못해서 지나치게 당부하는 일이 많다.', '나는 부모님에게서 하루 빨리 독립했으면 하는 생각을 많이 하였다.' 등이 있다. 각 하위척도의 신뢰도는 정서적 반응 .847, 자기입장 .818, 타인과의 융합 .828, 정서적 단절 .824, 정서적 융합 .818로 나타났다.

4) 자아존중감

자아존중감 척도는 Rosenberg (1965)가 개발한 척도를 번안한 도구를 사용하였다. 해당 척도는 총 10문항이며, 긍정적 자아존중감(5문항)과 부정적 자아존중감(5문항)으로 구성되었다. 긍정적 자아존중감은 자신에 대해 긍정적으로 평가하는 정도를 의미하며, 부정적 자아존중감은 자신에 대한 부정적인 평가 정도를 의미한다. 본 연구에서는 구조방정식 검증 시 해당 척도의 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높은 것으로 해석하기 위해 부정적 자아존중감에 해당하는 문항들을 역문항 처리하여 분석하였다. 해당 척도의 문항으로는 '나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.', '나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다.', '나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.' 등이 있다. 각 하위척도의 신뢰도는 긍정적 자아존중감 .850, 부정적 자아존중감 .754로 나타났다.

3. 분석절차

본 연구는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여 연구 문제를 분석하였으며, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, SPSS 23.0을 활용하여 사회인구학적 요인(성별, 연령 등), 주요 변인에 대한 기술통계를 실시하였다. 또한, 친밀감에 대한 두려움, 성인애착, 자아분화, 자아존중감의 신뢰도 검증, 탐색적 요인분석 등을 실시하였다. 둘째, 친밀감에 대한 두려움, 성인애착, 자아분화, 자아존중감 간의 관계를 살펴보는 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, AMOS 23.0을 활용하여 확인적 요인분석과 연구모형의 적합도를 확인하였으며, 주요 요인들의 구조적 관계와 매개효과를 검증하였다. 또한, 본 연구에서는 경로모형의 적합도를 평가하기 위하여 TLI (Tucker-Lewis Index)와 CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) 수치를 활용하였다.

연구결과

1. 주요 변인의 기술통계치 및 변인 간의 상관관계

각 변인에 대한 기술통계와 상관관계는 Table 1, Table 2와 같다. 구조방정식 모형에서 분포의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과, 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 4보다 작으므로 정규분포 조건이 충족되었다(Bae, 2014). 다음으로 각 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 안정애착은 불안애착, 회피애착, 부정적 자아존중감, 현재 또는 미래의 대인관계 두려움, 과거

Table 1. Descriptive Statistics

변인		평균	표준편차	왜도	첨도
성인애착	안정애착	3.58	.61	-.43	.65
	불안애착	2.73	.63	.18	-.19
	회피애착	2.93	.56	.12	.19
자아분화	정서적 반응	2.84	.78	.23	-.30
	자기입장	3.59	.70	.01	.60
	타인과의 융합	2.73	.77	.44	.09
	정서적 단절	2.72	.75	.22	-.12
	정서적 융합	2.22	.70	.69	.70
자아존중감	긍정적 자아존중감	3.61	.68	-.39	.55
	부정적 자아존중감	2.81	.72	.26	-.16
친밀감에 대한 두려움	현재 또는 미래의 대인관계 두려움	2.72	.44	-.07	.90
	과거 대인관계 행동패턴	2.82	.68	-.06	.11

Table 2. Correlation of Variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	-											
2	-.19**	-										
3	-.50**	.26**	-									
4	.33**	-.46**	-.28**	-								
5	.25**	-.29**	-.01	.24**	-							
6	.15**	-.59**	-.16**	.60**	.29**	-						
7	.34**	-.40**	-.39**	.54**	.04	.48**	-					
8	.20**	-.48**	-.22**	.58**	.28**	.68**	.46**	-				
9	.61**	-.29**	-.34**	.39**	.42**	.26**	.34**	.21**	-			
10	-.47**	.43**	.38**	-.51**	-.26**	-.39**	-.49**	-.36**	-.59**	-		
11	-.52**	.36**	.52**	-.34**	-.25**	-.29**	-.50**	-.23**	-.51**	.47**	-	
12	-.36**	.37**	.55**	-.38**	-.07**	-.26**	-.47**	-.23**	-.31**	.47**	.57**	-

**p<.01

1. 안정애착, 2. 불안애착, 3. 회피애착, 4. 정서적 반응, 5. 자기입장, 6. 타인과의 융합, 7. 정서적 단절, 8. 정서적 융합, 9. 긍정적 자아존중감, 10. 부정적 자아존중감, 11. 현재 또는 미래의 대인관계 두려움, 12. 과거 대인관계 행동패턴

대인관계 행동패턴과 부적 관계를 나타냈으며, 그 외 변인과는 정적 관계를 나타냈다. 불안애착과 회피애착은 안정애착, 긍정적 자아존중감, 정서적 반응, 자기입장, 타인과의 융합, 정서적 단절,

정서적 융합과 부적 관계를 나타냈으며, 그 외 변인과는 정적 관계를 나타냈다.

Table 3. Goodness of Fit for Measurement Models

구분	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
안정애착연구모형	110.214***	11	.954	.929	.067
불안애착연구모형	102.170***	13	.931	.945	.070
회피애착연구모형	98.013***	12	.914	.924	.062

***p<.001

Table 4. Fit Indices for Structural Models

구분	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
안정애착연구모형	491.561***	27	.914	.957	.060
불안애착연구모형	409.373***	27	.928	.903	.078
회피애착연구모형	464.427***	27	.918	.962	.062

*** $p < .001$

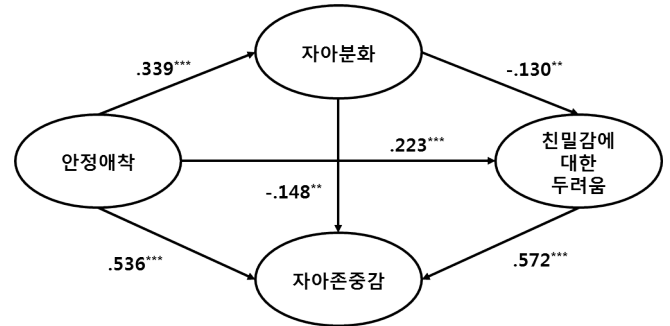
2. 모형검증 결과

1) 측정모형 검증

본 연구의 측정변인이 잠재변인을 적절하게 측정하였는지 살펴보기 위해 측정 모형 검증을 실시한 결과는 Table 3과 같다. 본 연구에서는 절대적합지수에 해당하는 TLI (Tucker-Lewis Index)와 CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)을 통하여 모델의 적합도를 평가하였다. 안정애착연구모형의 적합도 지수는 $\chi^2=110214(df=11)$, CFI=.954, TLI=.929, RMSEA=.067로 나타났으며, 불안애착연구모형은 $\chi^2=102,170(df=13)$, CFI=.931, TLI=.945, RMSEA=.070, 회피애착연구모형은 $\chi^2=98,013(df=12)$, CFI=.914, TLI=.924, RMSEA=.062로 나타났다. CFI와 TLI 지수는 1에 가까울수록 좋은 적합도이며, RMSEA는 .08이하면 적절한 적합도이므로(Bae, 2014). 본 연구 모형들의 적합도는 적절한 것으로 평가할 수 있다. 또한 본 연구의 측정변인에 대한 잠재변인의 요인 부하량을 살펴보면, 성인애착의 측정변인은 .618~.703의 요인 부하량을 나타냈으며, 자아분화는 .671~.784의 요인 부하량, 자아존중감은 .657~.813의 요인 부하량, 친밀감에 대한 두려움은 .685~.918의 요인 부하량을 나타냈다. 이처럼 전체 측정변인의 요인 부하량 모두 .5 이상을 충족했으며(Bae, 2014), 모두 $p < .001$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다.

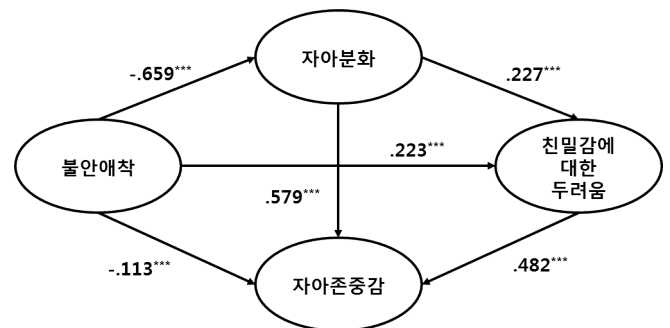
2) 연구모형 검증 및 매개효과 검증

본 연구모형들의 모델 부합도의 모든 지수가 기준을 충족시키는 것으로 나타났으므로, 안정애착연구모형, 불안애착연구모형, 회피애착연구모형의 모델추정가능성이 이론적으로 확인되었다. 다음 분석 단계는 최대우도추정법을 사용해 모델의 부합도를 검증하는 것인데, 그 결과는 Table 4와 같다. 안정애착연구모형은 $\chi^2=491.561(df=27)$, CFI=.914, TLI=.957, RMSEA=.060으로 나타났으며, 불안애착연구모형은 $\chi^2=409.373(df=27)$, CFI=.928, TLI=.903, RMSEA=.078, 회피애착연구모형은



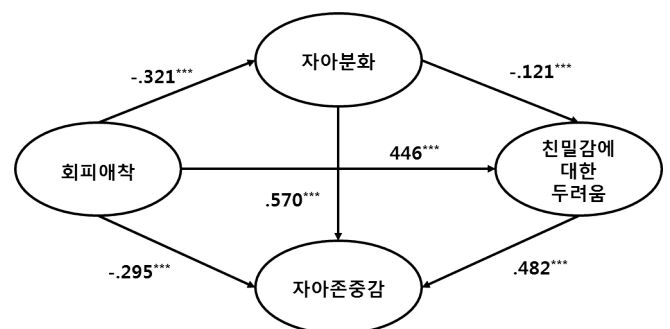
** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 4. Regression weight of secure attachment.



*** $p < .001$

Figure 5. Regression weight of anxiety attachment.



*** $p < .001$

Figure 6. Regression weight of avoidance attachment.

Table 5. Direct and Indirect Effects on the Fear of Intimacy

구분	경로	총 효과	직접 효과	간접 효과
안정애착연구모형	안정애착 → 자아분화	.339***	.339***	-
	안정애착 → 자아존중감	.693***	.536***	.157**
	안정애착 → 친밀감에 대한 두려움	-.589***	-.148**	-.441***
	자아분화 → 자아존중감	.464***	.464***	-
	자아분화 → 친밀감에 대한 두려움	-.396***	-.130**	-.265**
	자아존중감 → 친밀감에 대한 두려움	-.572***	-.572***	-
불안애착연구모형	불안애착 → 자아분화	-.659***	-.659***	-
	불안애착 → 자아존중감	-.494***	-.113**	-.382***
	불안애착 → 친밀감에 대한 두려움	.525***	.223***	.302***
	자아분화 → 자아존중감	.579***	.579***	-
	자아분화 → 친밀감에 대한 두려움	-.374***	-.026**	-.348***
	자아존중감 → 친밀감에 대한 두려움	-.646***	-.646***	-
회피애착연구모형	회피애착 → 자아분화	-.321***	-.321***	-
	회피애착 → 자아존중감	-.478***	-.295***	-.183**
	회피애착 → 친밀감에 대한 두려움	.715***	.446***	.269***
	자아분화 → 자아존중감	.570***	.570***	-
	자아분화 → 친밀감에 대한 두려움	-.396***	-.121**	-.275***
	자아존중감 → 친밀감에 대한 두려움	-.482***	-.482***	-

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

$\chi^2=464.427(df=27)$, CFI=.918, TLI=.962, RMSEA=.062로 나타나 적합한 모형임을 확인하였다.

초기 연구모형의 경로계수에 대한 유의성을 추정한 결과, 모든 경로가 통계적으로 유의한 것으로 나타나 연구모형을 Figure 4와 Figure 5, Figure 6과 같이 수정하였다. 안정애착은 친밀감에 대한 두려움에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 안정적인 성인애착을 형성할수록 친밀감에 대한 두려움이 낮다는 것을 의미한다. 불안애착과 회피애착도 친밀감에 대한 두려움에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 불안정하거나 회피적인 성인애착을 형성할수록 친밀감에 대한 두려움이 높다는 것을 의미한다. 또한, 안정애착과 불안애착, 회피애착은 모두 자아분화와 자아존중감을 매개하여 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 각 요인의 직·간접효과를 살펴본 결과는 Table 5와 같다. 안정애착과 불안애착, 회피애착은 친밀감에 대한 두려움과 자아분화에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 안정애착, 불안애착, 회피애착은 자아분화와 자아존중감을 매개하여 친밀감에 대한 두려움에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편, 다중매개모형인 경우 AMOS에서 분석된 간접효과는 총 간접효과(Total indirect effect)를 뜻하므로, 각 경로에 대한 개별 간접효과(Partial indirect effect)를 확인하는 과정이 필요하다. 이를 위해 본 연구에서는 팬텀변수를 설정한 후, 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 팬텀변수는 AMOS에서 다중매개모형을 분석할 때 개발간접효과를 확인하기 위하여 설정하는 일종의 가상변인으로, 모형적합도와 모수치에 영향을 미치지 않는 변수를 의미한다(Bae, 2014). 연구모형별 개별간접효과 분석 결과는 Table 6과 같다.

먼저, 안정애착연구모형의 경우, 안정애착에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 통한 간접효과($\beta=-.063$, $p<.001$)와 자아존중감을 통한 간접효과($\beta=-.056$, $p<.01$)는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 안정애착에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 매개하여 자아존중감에 가는 간접효과($\beta=-.034$, $p<.01$)도 유의미한 것으로 나타났다. 불안애착연구모형의 경우를 살펴보면, 불안애착에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 통한 간접효과($\beta=-.059$, $p<.01$)와 자아존중감을 통한 간접효과($\beta=-.023$, $p<.01$)는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 불안애착

Table 6. Verifying the Significance of Individual Indirect Effects on Parameters

구분	경로			간접 효과	95% 신뢰구간		
					하한	상한	
안정애착연구모형	안정애착 →	자아분화 →	→	친밀감에 대한 두려움	-0.063***	-0.017	-0.002
	안정애착 →	→	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.056**	-0.032	-0.001
	안정애착 →	자아분화 →	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.034**	-0.031	-0.004
불안애착연구모형	불안애착 →	자아분화 →	→	친밀감에 대한 두려움	-0.059**	-0.057	-0.012
	불안애착 →	→	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.023**	-0.042	-0.010
	불안애착 →	자아분화 →	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.022***	-0.011	-0.001
회피애착연구모형	회피애착 →	자아분화 →	→	친밀감에 대한 두려움	-0.046***	-0.035	-0.001
	회피애착 →	→	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.031**	-0.033	-0.014
	회피애착 →	자아분화 →	자아존중감 →	친밀감에 대한 두려움	-0.029**	-0.034	-0.007

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

에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 매개하여 자아존중감에 가는 간접효과($\beta = -.022, p < .01$)도 유의미한 것으로 나타났다. 마지막으로 회피애착연구모형의 경우, 회피애착에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 통한 간접효과($\beta = -.046, p < .001$)와 자아존중감을 통한 간접효과($\beta = -.031, p < .01$)는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 회피애착에서 친밀감에 대한 두려움으로 가는 경로에서 자아분화를 매개하여 자아존중감에 가는 간접효과($\beta = -.029, p < .01$)도 유의미한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계에서 자아분화와 자아존중감이 부분 매개효과뿐만 아니라 이중매개효과도 있음을 의미한다.

논의 및 결론

본 연구는 우리나라 20대부터 50대까지의 성인이 지각한 친밀감에 대한 두려움을 해소하기 위해 성인애착이 자아분화와 자아존중감을 매개하여 친밀감에 대한 두려움에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 살펴보았다. 다음은 본 연구 결과에 대한 논의점이다.

첫째, 성인애착 유형인 안정애착, 불안애착, 회피애착과 자아분화, 자아존중감, 친밀감에 대한 두려움 간의 관계는 서로 정적 혹은 부적으로 유의미한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 안정애착은 친밀감에 대한 두려움과 부적 관계를 나타냈다. 이는 안정애착을 형성할수록 타인과의 관계를 맺고 유지하기 위해 자기노출을 하며, 정서적 교류를 해나간다고 설명한 Lee (2020)의 연구와 맥을 같이 한다. 성인 중에서도 타인과 친밀해지

는 것을 두려워하지 않고 친밀한 타인을 신뢰하며 안정적인 관계를 유지하는 성인은 원가족과 더불어 주요한 타인과의 애착이 안정적으로 형성되어 있다는 것을 의미하므로 친밀감에 대한 두려움을 적게 경험할 수밖에 없는 것이다.

또한, 안정애착은 자아분화, 자아존중감과 정적 관계를 나타냈다. 이는 안정적인 성인애착을 형성할수록 높은 자아분화 수준과 높은 자아존중감 정도를 나타낸다고 보고한 Park과 Choi (2015), Lee (2020)의 연구와 일맥상통하는 결과이다. 타인과 관계를 형성하고 친밀감을 유지해나가는 것에 편안함과 안정감을 느끼는 성인들은 타인과의 관계에서 자신의 정체성과 친밀성의 균형을 잘 유지해나간다. 또한, 안정적인 성인애착을 형성한 성인은 타인과 조화롭게 지내며 타인으로부터 정서적 지지와 이해, 신뢰감 등을 경험하며 자신의 존재에 대해서도 자신감과 가치로움을 느낌으로써 높은 자아존중감을 지니게 되는 것이다. 이처럼 안정적인 성인애착을 형성해나가는 성인은 성숙한 인간관계와 자아상을 통해 높은 자아분화와 자아존중감을 나타낸다고 할 수 있다.

반면, 불안애착과 회피애착은 친밀감에 대한 두려움과 정적 관계를 나타냈다. 이러한 결과는 불안애착 또는 회피애착을 형성한 성인일수록 타인과의 관계에서 친밀감에 대한 두려움을 더 많이 경험한다고 보고한 선행연구들과 일치한다(Han, 2010; Lee, 2020). 불안애착을 나타내는 성인은 자신의 기대만큼 타인과 가까워지지 않을 것에 대해 두려워하거나 타인에게 저절당하는 것에 대한 불안감 등을 경험하므로 친밀감에 대한 두려움을 많이 경험하게 된다(Pielage et al., 2005). 회피애착을 형성한 성인은 타인과 관계를 맺는 것에 어려움을 경험하며, 타인을 신뢰하지 못하고, 타인이 자신에게 지나치게 밀착되는 것에 대한 두려움을 경험

하는 경향이 있으므로 친밀감에 대한 두려움을 많이 느끼게 되는 것이다(Meredith et al., 2006). 또한, 불안애착과 회피애착은 자아분화, 자아존중감과 부적 관계를 나타냈다. 이는 불안애착 혹은 회피애착을 형성한 성인일수록 낮은 자아분화와 낮은 자아존중감을 나타낸다고 보고한 선행연구들과 일치한다(Choi, 2012; Chung, 2016). 타인과의 관계에 대한 명확한 경계선을 설정하지 않고 타인에게 지나치게 의존하거나 밀착된 관계를 유지할수록 다른 사람과의 관계에서 자신의 생각과 신념 등의 정체성을 유지하지 못해 타인으로부터 자아가 제대로 분화되지 못하는 것이다. 또한, 대인관계에서 타인을 신뢰하지 못하거나 타인과의 친밀한 관계에 대해 불편감을 경험할수록 불편함과 두려움 등의 감정으로 인해 다른 사람과의 관계에서 자신의 정체성을 잘 정립하며 유지하는 것이 어려워지는 것이다.

이뿐만 아니라 불안애착을 형성한 성인은 타인과의 불안정한 관계와 감정으로 인해 자기 자신에 대해 부정적으로 평가하며, 스스로를 가치롭지 않은 존재로 여길 가능성이 높다(Chung, 2016). 또한, 회피적 관계 성향을 보이는 성인들도 타인과의 관계에 대한 어려움으로 인해 자신을 부정적으로 평가함으로써 스스로의 존재에 대한 자신감이 감소될 수 있다. 따라서 성인기에 경험할 수 있는 타인과의 친밀감에 대한 두려움을 해결하기 위해서는 안정적인 성인애착을 형성할 수 있도록 도모하는 방안을 탐색하는 것이 필요할 것이다. 예컨대, 안정적인 성인애착을 형성해 나갈 수 있도록 돕는 상담 프로그램 마우처 지원, 성인을 대상으로 자기이해 및 대인관계를 위한 지자체 사업 지원을 확대하는 것 등에 대해 고안해 볼 필요가 있을 것이다.

둘째, 자아분화와 자아존중감은 성인애착이 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 관계를 유의미하게 매개하는 것으로 나타났다. 이에 대해 구체적으로 살펴보면, 먼저 안정적인 성인애착을 형성할수록 자아분화 수준은 높아지며, 자아분화가 높을수록 친밀감에 대한 두려움의 정도는 낮은 것으로 나타났다. 반면, 불안애착과 회피애착을 형성할수록 자아분화 수준은 낮아지며, 자아분화가 낮을수록 친밀감에 대한 두려움의 정도는 높아지는 것으로 나타났다. 이는 친밀감 유지에 대한 어려움을 포함하고 있는 대인관계 문제에 대해 분석한 연구인 Ah와 Lee (2016), Choi (2012)의 연구와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 해당 연구에서는 성인애착 유형에 따라 자아분화 수준이 달라지며, 자아분화 수준에 따라 대인관계에 대한 어려움을 겪는 정도가 달라질 수 있다고 보았다. 다른 사람과의 관계에서 신뢰감과 안정감, 애정 등을 경험하는 성인들은 자기 자신과 타인에 대한 안정감을 형성하는데, 이는 타인과의 관계에서 자아를 유지하며 타인과 원활한 관계를

맺을 수 있게 한다(Bowen, 1993). 이처럼 대인관계에서 자신의 정체성을 유지하며 타인과 친밀한 관계를 맺을수록 타인과의 친밀감에 대한 두려움을 적게 경험하게 된다. 따라서 성인애착은 자아분화를 매개하여 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미친다고 할 수 있다. 그러므로 성인이 경험할 수 있는 친밀감에 대한 두려움을 감소시키기 위해서는 자아분화 수준을 높여야 할 필요가 있다. 상담, 교육 등의 프로그램을 통해 자신의 신념, 감정, 생각 등 스스로의 정체성은 유지하되 타인과 원만한 관계를 맺고 유지하는 방법을 탐색하고 배움으로써 친밀감에 대한 두려움의 정도를 감소시킬 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 자아존중감도 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계를 유의미하게 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 안정애착을 형성할수록 자아존중감 수준이 높아지며, 자아존중감의 수준이 높을수록 친밀감에 대한 두려움의 정도는 낮은 것으로 나타났다. 반면, 불안애착과 회피애착을 형성할수록 자아존중감의 수준은 낮아지며, 자아존중감의 수준이 낮을수록 친밀감에 대한 두려움의 정도는 높은 것으로 나타났다. 이는 친밀감 유지에 대한 어려움을 포함하고 있는 대인관계 관련 문제에 대해 분석한 연구인 Park과 Choi (2015)의 연구와 유사하다고 볼 수 있다. 이 연구에서는 성인애착 정도에 따라 자아존중감의 정도가 달라지며, 자아존중감의 정도에 따라 대인관계 문제의 정도가 달라질 수 있다고 보았다. 타인과의 관계에서 안정감을 경험하지 못하고 지나치게 친밀해질 것에 대한 불안감 혹은 자신의 기대만큼 친밀해질 것 같지 않은 두려움 등을 경험하게 되면, 자신의 대인관계 능력 정도가 낮으며 스스로 부정적이고 가치롭지 않은 존재로 판단할 가능성이 높다(Foster et al., 2007). 이처럼 자신에 대해 부정적으로 평가하며 개인적 가치감이 낮은 성인은 다른 사람과의 관계에서 자신감이 감소되고 스스로에 대한 존중의 정도가 낮으므로, 친밀한 관계를 맺고 유지하는 것에 어려움을 겪게 될 수 있다.

셋째, 자아분화와 자아존중감은 성인애착과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계를 이중매개하는 것으로 나타났다. 즉, 성인애착이 안정적으로 형성될수록 자아분화 수준이 높아지며, 자아분화 수준이 높을수록 자아존중감의 정도가 높아진다고 할 수 있으며, 자아존중감이 높은 성인들은 친밀감에 대한 두려움을 적게 경험한다고 볼 수 있다. 이처럼 이중매개효과 분석은 친밀감에 대한 두려움 정도를 감소시키기 위해 필요한 자아존중감을 향상시키는 방안에 대해 구체적으로 탐색해볼 수 있도록 한다. 본 연구 결과에 따르면, 자아존중감을 향상시키기 위해서는 우선 친밀한 사람과의 관계에서 상호적 교류를 통해 정서적, 심리적, 신체적 안정감을 느낄 수 있는 경험들을 많이 할 필요가 있다. 성인기에는 부

모뿐만 아니라 친구, 동료, 그 외 사회적 관계 등을 통해 다양한 대인관계를 경험한다. 이러한 관계적 경험을 통해 주요 타인들과 함께 서로 이해하고 공감하며, 지지하고 의지하는 등의 정서적 교류를 함으로써 관계에 대한 안정감과 신뢰감을 경험하게 된다. 이처럼 정서적으로 안정되어있는 성인은 자신에 대한 신념, 가치, 감정 등을 인식하고 관리하면서 확고한 정체감을 형성할 수 있다.

또한 타인과의 친밀한 관계를 형성할 때 안정적인 정서를 통해 원만한 관계를 유지해나감, 개성화(individuality)와 동질화(togetherness)를 적절히 잘 조절해나갈 수 있는 것이다(Bowen, 2005). 이와 같이 타인과의 관계에서 자신의 정체감을 유지함과 동시에 원만한 관계를 형성함으로써 성인은 스스로에 대해 능력이 있으며, 가치롭고, 중요한 존재라는 것을 인식해나간다(Rosenberg & Pearlin, 1978). 스스로에 대해 긍정적으로 인식한다는 것은 단순한 자신감을 나타내는 것이 아닌 안정적인 성인애착 관계로부터 영향을 받아 타인과 잘 분화된 자아로 인해 스스로를 가치있게 여기며 타인과 친밀한 관계를 유지할 수 있다는 것을 의미한다. 그러므로 자아존중감이 높은 성인은 그렇지 않은 성인에 비해 타인과의 관계에서 친밀감에 대한 두려움을 더 적게 경험할 수 있는 것이다. 따라서 친밀감에 대한 두려움 정도를 감소시키기 위해서는 '나'에 대한 스스로의 평가를 점검해보고 변화해나갈 수 있도록 돕는 방안들이 필요할 것이다. 더불어 자신에 대한 평가를 긍정적으로 변화해나갈 수 있도록 타인과의 정서적 교류와 관계의 질 등을 탐색해봄으로써 안정적인 성인애착을 형성하며, 타인과 적절히 분화될 수 있도록 도모하는 방법도 함께 적용해야 할 것이다.

본 연구의 한계점과 추후연구에 대한 제안점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 20대부터 50대까지의 성인을 대상으로 하였으며, 세 가지 성인애착 유형과 다른 요인들 간의 관계적 측면에 초점을 맞추어 분석하였다. 이러한 점은 전반적인 성인기의 애착과 다른 변인들 간의 관계에 집중한 결과를 살펴볼 수 있다는 이점이 있지만, 연령, 성별 등 사회인구학적 요인에 따른 결과에 대해서는 살펴볼 수 없었다는 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 사회인구학적 요인에 따른 성인애착에 대한 연구를 진행함으로써 연령, 성별 등에 따른 차이점에 초점을 맞추어 살펴볼 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 요인으로 성인애착, 자아분화, 자아존중감만을 활용하여 분석하였다는 한계점이 있다. 그러므로 추후 연구에서는 친밀감에 대한 두려움에 영향을 미치는 더 다양한 요인들을 포함하여 다각적인 경로를 통해 분석해볼 필요가 있을 것이다.

이와 같은 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의점

이 있다. 먼저, 본 연구에서는 우리나라 문화와 관계적 특성 등을 고려하여 개발한 '한국형 성인애착 척도'를 활용하여 성인애착과 관련된 변인들의 관계를 분석하였다. 따라서 본 연구는 우리나라 애착 관계의 특성을 반영한 성인애착 결과를 포함하고 있으므로, 본 연구 결과를 우리나라 성인들에게 적용하는 것에 대한 적절성을 높였다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 성인기에 지각하는 애착에 대해 살펴보기 위해 연구대상을 20대에서부터 50대까지로 설정하였다. 성인애착에 대한 대부분의 선행연구가 대학생 혹은 중년기를 대상으로 분석하였다는 점과 비교했을 때, 본 연구는 성인기의 연령대를 포괄적으로 포함하여 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 친밀감에 대한 두려움은 성인기에 많이 경험할 수 있는 대인관계 문제 중 하나이므로, 본 연구 결과는 안정적인 성인애착 형성과 친밀감에 대한 두려운 감정 해소와 관련된 상담, 교육 프로그램 등을 계획하고 진행할 때 참고할 수 있는 기초 자료가 될 수 있을 것이라 생각된다. 마지막으로, 본 연구에서는 부모와 형성한 애착이 성인기까지 영향을 미쳐 주요 타인과의 관계 형성에도 영향을 미친다는 것을 나타냈다. 이는 가족으로부터 독립할 수 있는 시기인 성인기에도 여전히 부모, 가족과의 관계가 중요하다는 것을 보여주는 점에서 의의가 있다.

Declaration of Conflicting Interests

The author declares no conflict of interest with respect to the authorship or publication of this article.

References

- Ah, Y. A., & Lee, M. H. (2016). The mediating effect of self-differentiation in the effect that adult attachment has on the interpersonal relationships of university students. *The Korea Journal of Youth Counseling, 24*(1), 89-106. <https://doi.org/10.35151/kyci.2016.24.1.005>
- Bae, B. R. (2014). *Structural equation modeling whit amos 21 : Principles and practice*. Seoul: Chungnam.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (2005). *Family Evaluation : An Approach Based on Bowen*

- Theory. Seoul: Hakjisa.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology, 23*(1), 89-103. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Cho, E. K., & Chung, H. J. (2002). A study on self-differentiation, conflict tactics behavior, and marital adjustment among married men and women. *Journal of Korean Home Management Association, 20*(1), 1-16.
- Choi, Y. H. (2012). Relationship among undergraduates' differentiation of self, adult attachment, relation addiction and fear of intimacy. *Korea Journal of Counseling, 13*(2), 689-704.
- Chung, J. W. (2016). The relationship between adult attachment, self-differentiation, and marital satisfaction: mediating effects of sexual and emotional intimacy. *Psychological Type and Human Development, 17*, 1-21.
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment, 3*(2), 218-225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Foster, J. D., Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity, 6*(1), 64-73. <https://doi.org/10.1080/15298860600832139>
- Han, M. H. (2010). The effect of negative parenting attitude in the family of origin on child's fear of intimacy in early adulthood: The mediating role of shame. *Korea Journal of Counseling, 11*(2), 555-570.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kim Y. A. (2015). An Integrative Satir Transformational Systemic Theory: Theory and Practice. *The Satir Model : Theory and Practice*. Seoul: Korea Satir Institute.
- Korea Employment Information Service, Youth Hope Foundation. (2017). Retrieve August 10, 2017, from <https://www.korea.kr/156219533>
- Kwon, M. H., Kim, E. H., & Shin, H. C. (2017). A validation study of Korea version of Fear of Intimacy Components Questionnaire. *Korea Journal of Counseling, 18*(6), 63-80.
- Lee, E. S. (2020). *Effects of adult attachment on dating relationship satisfaction in college students : The mediating effects of ego-differentiation and fear of intimacy* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Lee, J. M. (2021). The reliability and validity of the Korean adult attachment measurement. *Counseling Psychology Education Welfare, 8*(5), 171-185. <http://dx.doi.org/10.20496/cpew.2021.10.5.171>
- Lee, S. K., Kim, H. W., Han, H. S., & Baek, I. H. (2012). Relationships among differentiation of self, intergenerational family relationship and subjective well-being perceived by university students: edited by self-esteem. *Korean Journal of Counseling, 13*(6), 2919-2941.
- Meredith, P., Strong, J., & Feeney, J. (2006). The relationship of adult attachment to emotion, catastrophizing, control, threshold and tolerance, in experimentally-induced pain. *Pain, 120*(1-2), 44-52. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2005.10.008>
- Mo, Y. S., & Kim, J. H. (2016). Gender role conflict and emotional mid-life crisis in men : The mediating role of fear of intimacy. *The Women's Studies, 91*(2), 97-126.
- Park, E. H., & Choi, E. S. (2015). Mediation effects of self-esteem and interpersonal relationship in the relations between adult attachment and adaptation to college. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 28*(1), 57-79.
- Pielage, S. B., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 12*(6), 455-464. <https://doi.org/10.1002/cpp.472>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, M., & Pearlin, L. I. (1978). Social class and self-esteem among children and adults. *American Journal of Sociology, 84*(1), 53-77. <https://doi.org/10.1086/226740>
- Satir, V. (2006). *The Satir model: Family therapy and beyond*. New York: Science and Behavior Books.
- Seong, J. A., & Hong, H. Y. (2014). The effect of insecure adult attachment on fear of intimacy in the romantic relationships of early adulthood: The mediating effect of rejection sensitivity and self-disclosure. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 26*(2), 387-412.
- Skowron, E. A. (1995). *The differentiation of self inventory: Construct validation and test of Bowen theory* (Unpublished doctoral dissertation). The University at Albany, State University of New York.
- Statistics Korea (2022). 2021 Marriage and Divorce Statistics.