

한국청소년문화연구소

ISSN 1975-2733(Print)/ 2713-797X(Online)

<청소년문화포럼>VOL.69

<http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2022.01.69.159>

청소년의 애착외상과 경험회피, 대인관계 문제 간의  
관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

The Moderated Mediating Effect of Self-compassion in the  
Relations among Attachment Trauma, Experiential Avoidance  
and Interpersonal Problems of Adolescents

정 호 선•정 현 희

계명대학교 일반대학원 교육학과 박사수료•계명대학교 교육학과 교수

Chung, Hosun•Chung, Hyunhee

Keimyung University, Dept. of Education, Doctor course•

Keimyung University, Dept. of Education, Professor

## 청소년의 애착외상과 경험회피, 대인관계 문제 간의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

The Moderated Mediating Effect of Self-compassion in the  
Relations among Attachment Trauma, Experiential Avoidance  
and Interpersonal Problems of Adolescents

정 호 선\*1)•정 현 희\*\*2)

Chung, Hosun\*•Chung, Hyunhee\*\*

### 국 문 요 약

본 연구의 목적은 청소년의 애착외상이 경험회피를 통해서 대인관계 문제에 미치는 영향을 자기자비가 완충할 수 있는지 확인하는 것이었다. 연구의 대상은 남녀 중학생 386명이었다. 연구도구는 한국어판 아동기 외상 질문지, 대인관계 척도, 자기자비 척도, 경험회피 질문지-II였다. 자료는 SPSS 25와 PROCESS Macro를 사용하여 매개효과, 조절효과 그리고 조절된 매개효과를 순차적으로 분석하였다. 연구결과는 다음과 같았다. 첫째, 청소년의 애착외상과 대인관계 문제 사이를 경험회피가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 애착외상과 경험회피 간에 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년의 애착외상이 경험회피를 통해 대인관계 문제에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착외상을 경험한 청소년의 대인관계 문제를 예방하기 위해 경험회피를 감소시키는 것이 효과적임을 의미한다. 또한, 높은 애착외상으로 경험회피를 하는 청소년과 애착외상으로 경험회피가 높은 청소년의 대인관계 문제를 낮추는데 자기자비의 수준을 높이는 것이 효과적임을 시사한다.

**주제어:** 애착외상, 대인관계 문제, 경험회피, 자기자비

---

1) 계명대학교 일반대학원 교육학과 박사수료  
2) 계명대학교 교육학과 교수, 교신저자

## I. 서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기로서 부모에게 의존했던 아동이 독립된 성인으로 성장하는 시기이다. 청소년기는 신체적·정서적·사회적으로 많은 변화와 성장을 경험하며 부모, 또래, 교사 등 타인과의 관계 형성을 통해 자아와 인격이 발달한다(정옥분, 2011). 이러한 청소년기의 다양한 발달과 변화로 인해 청소년은 작은 일에도 민감하게 반응하며, 대인관계에서 경험하는 부정적인 사건으로 인해 심리적 영향을 크게 받는다(McCormick, Matthew, Thomas, & Water, 2010). 실제로 2019년 청소년 상담복지센터 이용자의 문제유형별 상담실적에 의하면, 청소년이 호소하는 가장 큰 문제는 ‘대인관계 문제’(27.4%)인 것으로 나타났다(여성가족부, 2020). 이러한 결과는 청소년이 대인관계 문제로 상당한 고통을 겪고 있음을 보여준다.

대인관계 문제란 타인과의 상호작용 속에서 드러나는 다양한 문제로 원만한 대인관계를 형성하거나 유지하는 것에 어려움을 겪고, 대인관계 속에서 여러 가지 부정적인 정서를 경험하는 것을 의미한다(Horowitz, Rosenberg, Bear, & Villasenor 1988). 청소년기에 안정적이고 조화로운 대인관계를 형성하지 못하게 된다면, 타인과의 관계를 회피하거나 불안과 공포를 경험하게 되어 성인기에도 대인관계 문제를 초래할 수 있다(권석만, 2006). 따라서 청소년의 대인관계 문제를 예방하고 효과적으로 개입하는 위해 대인관계 문제에 영향을 주는 요인 탐색이 필요하다.

청소년의 대인관계 문제에 대한 여러 경험적 연구에서는 대인관계 문제에 영향을 미치는 요인을 개인 내적 요인과 환경적 요인으로 구분하고 있다. 개인 내적 요인은 완벽주의, 자기 불일치, 비합리적 신념 등과 관련이 있으며(김남재, 2001; 김윤희, 서수균, 2008; 서수균, 2011), 환경적 요인은 부모-자녀 의사소통, 부모의 양육태도, 애착외상 등 다양하다(강민정, 조현주, 2021; 오인경, 백지숙, 2017; 이현정, 장희순, 2014; Allen, 2010). 이 중 애착외상(attachment trauma)이란 정서적으로 친밀하고 의존적인 애착 대상과의 관계에서 발생한 외상으로, 양육에 책임이 있는 부모나 가까운 주 양육자에 의해 고의적인 학대 및 방임을 반복적으로 경험하는 것이다(Allen, 2010). Bernstein과 Fink(1998)는 애착외상을 신체적 학대, 정서적 학대, 성적 학대, 신체적 방임, 정서적 방임으로 구분하였다. 애착외상은 아동·청소년기에 안정된 애착관계 형성을 어렵게 하여 대인관계라는 중요한 삶의 영역에 부적응을 초래할 수 있다(Arnett, 2007).

이러한 애착외상은 가정 내에서 양육자에 의해 발생하고 반복될 가능성이 있다. 실제로 2020년 통계에 따르면, 전체 아동학대 사례의 77.5%가 가정 내에서 발생하며, 학대 행위자는

부모가 75.6%로 가장 높았다(여성가족부, 2020). 또한, 만 13세~15세 청소년의 피해 사례가 전체의 24.7%로 가장 높은 비중을 차지하였다. 아동학대로 인한 애착외상은 청소년의 자기 체계에 손상을 입히며 자아개념의 왜곡과 자존감의 저하 등 부정적인 영향을 초래할 수 있다(이국화, 하은혜, 2009). 애착외상은 청소년기 이후 타인과 상호작용하는 과정에서 병리적인 대인관계를 형성하는 기틀이 되므로(Allen, 2010), 청소년의 애착외상과 대인관계 문제와의 관련성 및 관련 변인에 대한 깊이 있는 탐색이 요구된다.

청소년의 애착외상이 대인관계 문제와 직접 관련되어 있다는 선행연구는 다양하다. 김진희, 김종남(2014)과 Rudolph(2009)는 부모의 학대가 타인에 대한 안정적인 애착 형성을 방해하여 대인관계 스트레스를 높이고 대인관계에서 지속적인 문제를 일으킨다고 하였다. 고경은, 이수림(2015)은 부모의 학대가 교사 관계와 교우관계에 영향을 미치는 것으로 확인하였으며, 황운경(2016)은 청소년이 지각한 부모 학대가 또래 집단으로부터 소외를 경험하게 하는 것으로 확인하였다. 이러한 연구결과는 청소년의 애착외상이 대인관계 문제와 직접 관련이 있는 근원적인 요인이 됨을 보여준 것으로, 효과적인 상담 개입을 위해서는 애착외상이 어떤 과정을 통해 대인관계 문제에 이르게 되는지 살펴볼 필요가 있다.

청소년의 애착외상과 대인관계 문제에 관여하는 대표적인 변인으로는 경험회피를 들 수 있다(홍수연, 이승연, 2013; Follette & Pistorello, 2007; Hayes & Strosahl, 2004). 경험회피(experiential avoidance)란 개인이 사고, 기억, 이미지, 정서, 신체 감각 등과 같은 특정한 사적 경험에 접촉하는 것을 거부하고, 사적 경험의 형태나 빈도 및 상황을 회피하거나 억제 또는 변화시키려는 경향을 말한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 청소년은 경험회피를 통해 원하지 않는 사적 경험을 부정적으로 평가하고 과도하게 회피하거나 통제하므로 대인관계 문제가 증폭될 수 있다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 박선미(2017)는 아동기에 정서적 학대를 경험한 청소년일수록 높은 수준의 경험적 회피를 보이며 경험회피를 통해 대인관계 문제가 더 심각한 수준으로 악화됨을 밝혔다. 이는 청소년의 대인관계 문제가 애착외상 뿐 아니라 경험회피를 통해 발생할 수 있음을 나타낸 것이다.

경험회피의 발생 과정은 관계구성 틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)으로 설명될 수 있다. RFT에서 인간의 행동은 ‘관계구성 틀(relational frame)’ 이라고 불리는 언어-인지의 상호관계망을 통해 지배된다. 인간은 사회적 환경으로부터 처음 배운 후 관계구성 틀을 통해 모든 대상을 임의적으로 관련지을 수 있으며 직접적인 경험 없이도 무언가를 배울 수 있다. 이러한 관계구성 틀을 통해 인간은 외적 정보를 빠르게 습득할 수 있으며 자신의 사적 경험(생각, 감정, 기억, 신체 감각 등)을 다른 대상뿐 아니라 다양한 맥락적 상황과도 확장하여 관련지을 수 있게 된다. 이로 인해 인간의 행동은 유연할 수 있으나 그렇지 않을 수도

있다. 특히, 관계구성 능력이 개인의 사적 경험과 연관되면 심리적 괴로움을 초래할 수 있으며(Hayes et al., 1996), 관계구성으로 습득된 것이 삶을 지배할수록 인간은 지금-여기의 경험을 알아차리는 것이 둔감해져 회피하는 행동을 하게 된다(문현미, 2005).

경험회피와 애착외상의 관계를 RFT 이론으로 설명하면, 애착외상을 경험한 청소년은 어린 시절에 부모와의 관계에서 경험한 고통스러운 감정, 정서, 생각, 기억 등의 사적 경험을 과도하게 부정적으로 평가하고 예측하여 타인과의 관계에서도 부정적인 영향을 줄 것으로 생각하므로 회피하게 된다(신문혜, 이지연, 2018; Chawla & Ostafin, 2007). Chawla와 Ostafin(2007)의 연구에 따르면 어린 시절 양육자에게 학대와 같은 외상을 겪은 집단이 그렇지 않은 집단보다 높은 수준의 경험회피 경향성을 보이는 것으로 나타났다. 순간적인 불편함을 피하는 경험회피는 사회적인 상호작용을 방해하며, 갈등이 발생할 만한 내용을 이야기하는 것을 꺼리게 하여 개인은 친밀한 관계를 맺는 것에 어려움을 겪게 된다. 즉, 애착외상 수준이 높은 청소년은 고통에 직면함으로써 얻게 되는 긍정적인 결과나 기회를 간과하고, 자신의 사적 경험을 회피하여 행동반경을 제한하므로 친밀한 관계를 맺지 못하게 된다(Erbes, Polusny, Mac Dermid, & Compton, 2008).

한편, 애착외상 경험이 있다고 해서 모두가 경험회피와 대인관계 문제를 가지는 것은 아니다. 애착외상 경험자가 자기 자신에 대해 어떤 태도를 지니느냐에 따라 경험회피와 대인관계 문제가 다르게 발현될 수 있다. 적응 유연성 모델(resilience framework)에 의하면 힘든 환경에서 누군가는 부정적인 영향을 받지만, 다른 누군가는 부정적인 영향을 받지 않는다(Kumpfer, 1999). 이는 개인이 어떤 보호요인을 지니고 있느냐에 따라 영향력의 결과가 달라질 수 있음을 의미한다. 보호요인(protective factors)이란 스트레스 혹은 취약한 환경 조건에서 부정적인 결과를 감소시키는 요인으로, 환경적 위험요인을 제거하기 어려울 때는 개인 내적 보호요인에 초점을 맞추어 개입하는 것이 더 효과적이다(정현희, 1997).

최근 청소년의 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 중요한 역할을 하는 자기자비(self-compassion)가 부정 정서를 완충하는 보호요인으로 알려져 왔다(박우람, 홍상환, 2020; Bluth & Blanton, 2014; Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003b). 자기자비는 자신의 고통에 마음이 움직이고 열려있는 것으로, 고통을 피하거나 단절하지 않으면서 고통을 경감시키고, 친절함으로 자기를 치유하려는 소망을 일으키는 것을 말한다(Neff, 2003a). 자기자비는 세 요인으로 구성되어 있다. 첫 번째 요인인 ‘자기친절(self-kindness)’은 고통스러운 순간에 자신을 비난하기보다 자신을 향한 이해와 친절로 자신의 존재를 보살피고 온화하게 돌보는 것을 뜻한다. 자기친절은 자기비난과 다르게 그 순간에 필요로 하는 것을 듣고 인정해주며 공감함으로써 안정을 느끼고, 자신의 약함과 미성숙함을 받아들여

성장을 향해 나아갈 수 있게 해 준다(Neff, 2011b). 두 번째 요인인 ‘보편 인간성(common humanity)’은 어려운 일을 겪거나 힘든 일이 생겼을 때, 누구나 겪는 공통된 경험으로 받아들임으로 분리되거나 고립되지 않는 것이다. 세 번째 요인인 ‘마음챙김(mindfulness)’은 부정적인 생각과 고통스러운 감정들을 억제, 반추, 과장하지 않고 균형 있게 지각하고 관찰함을 의미한다(Neff, 2003b).

자기자비는 오랜 기간 정신건강 척도로 사용되어 온 자아존중감에 대한 대안적 개념으로 제시되었다(Neff, 2003a). 자아존중감(self-esteem)은 자신의 가치를 스스로 평가하는 것으로, 부정적 사건에 대한 보호 및 회복 역할을 한다는 점에서 자기자비와 공통된 특성이 있다(이수민, 양난미, 2016). 하지만 자아존중감은 타인과의 사회적 비교와 나에 대한 타인의 평가에 영향을 받는다는 점에서 진정한 자기 가치감을 반영하지 못하며 특정 영역의 성취결과에 따라 수반되는 특성을 지니므로 불안정성을 보일 수 있다(박세란, 이훈진, 2013). 반면, 자기자비는 개인이 고통이나 실패, 부적절함을 지각할 때 자신을 비난하는 대신 자신과 주변 환경을 객관적으로 살피고 너그러운 정서 상태를 유지하므로 자신과 타인의 평가에 대해 비교적 자유롭고 안정적이다(Neff, 2003a). 자기자비는 긍정적인 심리기능과 감정을 정확하게 예측하게 해주어 개인의 정신 병리적 문제를 개선하는 역할을 한다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

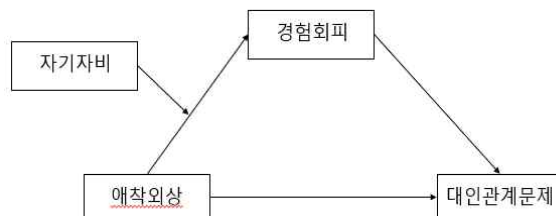
자기자비는 자신의 정서를 알아차리고, 이해하여 표현하는 정서적 접근(emotional approach) 대처를 취함으로 청소년의 심리적 적응에 중요한 보호요인으로 작용한다(김지원, 이희경, 2019). 자기자비는 고정된 성격특성이 아니라 후천적인 학습과 긍정적인 관계 경험으로 능력이 증진될 수 있으며 그 수준에 따라 부정적인 영향을 완화시킬 수 있다(Germer, 2009). 구체적으로 자기자비가 높은 청소년은 자신의 정서를 알아차리고 이해하여 분노를 적게 표출하고, 실패와 실수에 대한 두려움이 낮아 여러 과제를 회피하지 않고 도전하는 경향이 있다(Neff, Hsieh, & Dejithirat, 2005). 반면, 자기자비가 낮은 청소년은 우울, 불안 및 고립감에 취약하여 대인관계 문제를 나타내는 것으로 확인되었다(Neff & McGehee, 2010). 또한, 자기자비는 애착외상과 같은 과거의 고통스러운 경험이나 기억에서 주의전환을 가능하게 하여 회피적 대처를 감소시키는 조절기능을 한다(Diedrich, Grant, Hoffman, Hiller, & Berking, 2014). 이러한 결과는 애착외상으로 인한 대인관계 문제를 경험할 수 있는 청소년에게 자기자비가 중요한 심리적 보호 기제임을 알 수 있다. 또한, 자기자비는 개인이 처한 환경을 객관적으로 인식할 수 있도록 도와 경험회피를 완화시키는 보호요인이 될 수 있음을 시사한다.

지금까지 애착외상 경험 청소년을 대상으로 한 연구를 살펴보면, 보호요인을 탐색한 연구

(노푸른, 손정락, 2014; 박희선, 유순화, 문소희, 2019; 임경란, 2019), 부모의 양육태도의 영향을 탐색한 연구(김혜원, 이지연, 2020; 이후정, 2020), 한두 개의 심리적 요인을 검토한 연구(강민정, 조현주, 2021; 김후남, 정현희, 2018)가 대부분으로 애착외상을 경험한 청소년의 경험회피와 그들의 보호요인인 자기자비를 함께 고려한 연구는 드물었다. 적응유연성 모델에 의하면 환경적 개입이 어려울 경우 내적 자원을 개입하는 것이 더 효과적일 수 있다(Kumpfer, 1999). 그러므로 애착외상 경험 청소년의 대인관계 문제에 미치는 영향을 경험회피가 매개하는지 살펴보고, 또 그러한 매개효과가 애착외상 경험 청소년의 보호요인에 의해서 조절되는지 종합적으로 살펴보는 연구가 필요하다. 이러한 연구는 조절된 매개효과 검증 을 통해 이루어질 수 있다. 조절된 매개효과의 목적은 조절변수인 자기자비의 간접효과 크기의 변화를 살펴보는 것이다(정선호, 서동기, 2016). 본 연구의 조절된 매개효과 분석은 애착외상을 경험한 청소년에게 미치는 영향에 대해서 개인 및 환경적 요인만을 살펴본 기존 연구들의 한계점을 넘어서 애착외상을 경험한 청소년에 대한 보다 폭넓은 설명을 제시하는데 기여 할 수 있다.

따라서 본 연구는 청소년의 애착외상이 대인관계 문제에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과가 자기자비에 의해 조절되는지 살펴보고자 한다. 구체적으로 본 연구에서는 먼저 청소년의 애착외상과 대인관계 문제 간의 관계를 경험회피가 매개하는지 확인하고자 한다. 그리고 애착외상과 경험회피 간에 자기자비가 조절하는지 알아볼 것이다. 자기자비는 회피적 대처를 감소시키는 조절기능을 하며(Diedrich et al, 2014; Leary et al, 2007), 대인관계에 있어 자기자비가 경험회피에 선행됨을 확인한 연구결과(김경희, 이희경, 2015; 이성준, 유연재, 김완석, 2013; 최선경, 양수진, 2020)를 바탕으로, 본 연구에서는 자기자비를 조절변인으로 선정하여 애착외상과의 상호작용이 경험회피를 완충할 수 있는지 알아보려고 한다. 마지막으로 애착외상이 대인관계 문제에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과가 자기자비에 의해 조절되는지 확인하고자 한다. 본 연구의 문제는 다음과 같으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

- 연구문제 1. 청소년의 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피는 매개효과를 가지는가?
- 연구문제 2. 청소년의 애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비는 조절효과를 가지는가?
- 연구문제 3. 청소년의 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 자기자비는 경험회피의 매개효과를 조절하는가?



<그림 1> 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 D시에 소재한 2개의 중학교에 재학 중인 남녀 중학생 409명이었다. 설문조사를 시행하기 전, 담당 교사에게 연구의 목적과 방법에 대해 충분히 설명한 후 설문을 시행하였다. 설문지에는 연구목적과 설문 내용, 설문 소요 시간 등을 명시하였다. 설문조사는 2021년 6월 28일부터 2021년 7월 16일까지 진행되었다. 수집된 설문지 중, 중복응답하거나 불성실하게 응답한 41부의 설문지를 제외한 총 368명의 자료를 분석에 사용하였다. 이 가운데 1학년이 140명(38%), 2학년이 138명(37.5%), 3학년이 90명(24.5%)이었다. 성별의 분포는 남학생이 184명(50%)이었고, 여학생이 184명(50%)이었다.

### 2. 측정도구

#### 1) 애착외상 척도(Childhood Trauma Questionnaire: CTQ)

청소년의 애착외상을 측정하기 위해 Bernstein과 Fink(1998)가 개발한 아동기 외상 질문지(Childhood Trauma Questionnaire)를 유재학, 박지선, 박두흠, 유승호, 하지현(2009)이 번안하고 타당화 한 한국판 아동기 외상 질문지를 사용하였다. 아동기 외상 질문지의 하위요인은 정서적 학대와 방임, 신체적 학대와 방임, 성 학대로 구성되어 있다. 아동기 외상 질문지의 하위요인 중에서 성 학대는 단 한 번의 경험만으로도 심각한 후유증과 복잡한 증상을 나타내기 때문에, 성 학대 연구는 별도로 진행하는 것이 바람직하다는 주장에 의해 성 학대는



제외하였다(Zlotnick et al., 1996). 총 23문항으로 구성된 이 척도는 5점 Likert 방식으로 평정하며 점수가 높을수록 아동기 외상이 높은 것을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$  계수는 .90이었다.

## 2) 대인관계 척도(Interpersonal Relationship Scale: IRS)

청소년의 대인관계 문제를 측정하기 위해서 Murray와 Greenberg(2000)의 애착 관계 도구와 Nolten(1994)의 사회적 지지 도구를 문은식(2001)이 우리나라 실정에 맞게 수정·보완한 대인관계 척도(Interpersonal Relationship Scale)를 사용하였다. 대인관계 척도는 부모와의 관계, 교사와의 관계, 또래와의 관계에 대한 하위요인으로 구성되어 있다. 대인관계 척도의 총 93개 문항 중 갈등 관계에 관한 내용만을 사용하였다. 이 척도는 하위영역별로 각 8문항씩 총 24문항으로 구성되어 있고, 4점 Likert 방식으로 평정하며 점수가 높을수록 대인관계에서 갈등이 높음을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$  계수는 .91이었다.

## 3) 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003b)의 자기자비척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 홍상환, 김민지, 박우람(2017)이 개발한 한국판 아동·청소년용 자기자비 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기친절 대 자기비난, 보편 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시로, 대립 쌍을 이루는 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 그중 13개 문항은 역채점 문항이다. 5점 Likert식 척도이며, 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$  계수는 .91이었다.

## 4) 경험회피 질문지 - II(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ - II)

수용 수준을 측정하기 위하여 Bond 외(2011)가 개발하였고, 허재홍, 최명식과 진현정(2009)이 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되었으며, 1, 6, 10번 문항은 역채점 문항이다. 7점 Likert식 척도이며, 점수의 범위는 10~70점으로 점수가 높을수록 경험회피의 성향이 크다는 것을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$  계수는 .83이었다.

### 3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 25와 PROCESS Macro 3.4버전을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석되었다. 첫째, 대상자의 인구통계학적 특성 및 변인의 평균, 표준편차와 상관관계를 알아보기 위하여 기술통계와 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 둘째, Hayes(2013)가 제안한 PROCESS Macro를 사용하여 청소년의 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하였다(Model 4). 셋째, 청소년의 애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하였다(Model 1). 마지막으로 애착외상, 경험회피, 대인관계 문제의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하였다(Model 7). 조절된 매개효과 검증은 붓스트랩(Bootstrap)을 활용하였으며 붓스트랩(Bootstrap) 검증 시 샘플 수는 5,000개로 지정하고 신뢰구간은 95%로 하였다.

## Ⅲ. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 사용한 측정변인의 기술통계와 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도는 <표 1>에 제시되었다. 표에서와 같이 애착외상은 자기자비와는 부적 상관을, 경험회피와 대인관계 문제와는 정적 상관을 나타냈다. 변인들의 왜도 및 첨도를 검토한 결과, 가장 높은 왜도 절댓값이 1.41로 3보다 작고 가장 높은 첨도 절댓값이 1.82로 10을 넘지 않아 정규분포성 조건을 충족시키는 것으로 확인되었다(Kline, 2005).

<표 1> 측정변인의 기술통계 및 상관계수 (N = 368)

구분	1	2	3	4
1. 애착외상	1			
2. 자기자비	-.466**	1		
3. 경험회피	.488**	-.685**	1	
4. 대인관계 문제	.547**	-.465**	.440**	1
평균	1.657	3.392	3.026	1.300
표준편차	.634	.695	1.031	.317
왜도	1.410	-.321	.714	1.289
첨도	1.822	-.078	-.027	1.061

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

## 2. 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피의 매개효과

애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피의 매개효과 분석은 <표 2>와 <표 3>에 제시되었다. 먼저 <표 2>를 보면, 애착외상은 경험회피에 유의한 영향을 미치고( $\beta=.661, p<.001$ ), 경험회피는 대인관계 문제에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.078, p<.001$ ). 또한, <표 3>에서와 같이 애착외상과 대인관계 문제 간의 총 효과는  $\beta=.225(p<.001)$ 였으나 매개변수인 경험회피가 투입되면서 애착외상과 대인관계 문제 간 경로의 직접효과가  $\beta=.173(p<.001)$ 로 감소하였다. 이러한 결과를 통해 경험회피가 청소년의 애착외상과 대인관계 문제 사이에서 부분 매개역할을 하고 있음을 알 수 있다. 다음으로 매개효과의 유의성 검증을 위해 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 실시하였다. 그 결과 애착외상과 대인관계 문제의 매개효과는 부트스트랩의 상한값과 하한값 사이에 0이 존재하지 않아 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

<표 2> 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피의 매개효과

변수	$\beta$	se	t 값	p	LLCI*	ULCI**
매개변수 모형(종속변수 : 경험회피)						
상수	1.822	.126	14.473	.000	1.575	2.070
애착외상	.661	.064	10.381	.000	.536	.786
종속변수 모형(종속변수: 대인관계 문제)						
상수	.748	.043	17.404	.000	.663	.832
애착외상	.173	.020	8.756	.000	.134	.212
경험회피	.078	.014	5.524	.000	.051	.107

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값.

<표 3> 애착외상과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피의 간접효과 검증

효과	$\beta$	se	LLCI*	ULCI**
총효과	.225	.018	.189	.260
직접효과	.173	.020	.134	.212
간접효과	.052	.012	.029	.078

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값.

## 3. 애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비의 조절효과

애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비의 조절효과를 분석하였다. 그 결과, 애착외상이

경험회피에 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.837, p < .001$ ). 애착외상과 자기자비의 상호작용은 통계적으로 유의하였으며( $\beta=-.189, p < .005$ ), 애착외상과 자기자비의 상호작용에 따른  $R^2$ 의 증가량도 유의한 것으로 나타났다. 이는 애착외상과 경험회피의 관계를 자기자비가 조절하는 것을 의미한다. 자기자비의 조절효과는 <표 4>에 제시되어 있다.

<표 4> 애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비의 조절효과

변수	Coeff( $\beta$ )	se	$t$ 값	$p$	LLCI*	ULCI**
상수	4.789	.456	10.510	.000	3.893	5.685
애착외상	.835	.211	3.969	.000	.421	1.249
자기자비	-.637	.133	-4.809	.000	-.898	-.377
애착외상 x 자기자비	-.189	.068	-2.797	.005	-.322	-.056
상호작용에 따른	$R^2$		$F$		$p$	
$R^2$ 증가	.010		7.820		.005	

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값.

조절효과를 검증한 후, 조절변인의 어떠한 조건에서 상호작용 효과가 나타났는지 구체적으로 알아보기 위해 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS macro를 이용하여 단순기울기 분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 5>에 제시되었다. 표에서와 같이, 자기자비가 평균보다 1 표준편차 높은 경우(+1SD) 애착외상이 높아져도 경험회피가 유의하게 증가하지 않았으며, 자기자비가 평균이거나 평균보다 1 표준편차 낮은 경우(-1SD)에는 애착외상이 높을수록 경험회피도 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비의 수준에 따라 애착외상과 경험회피의 관계가 달라지는데, 자기자비의 수준이 평균이거나 낮을 경우에는 애착외상이 높아질수록 경험회피 또한, 높아질 수 있지만, 자기자비의 수준이 높을 경우에는 애착외상이 높아지더라도 경험회피가 높아지지 않는다는 것을 의미한다.

<표 5> 애착외상과 경험회피의 관계에서 자기자비의 조건부효과

자기자비	Effect	se	$t$	$p$	LLCI*	ULCI**
-1SD(2.69)	.325	.059	5.558	.000	.210	.439
M(3.39)	.193	.061	3.188	.002	.074	.313
+1SD(4.09)	.062	.092	.676	.499	-.118	.242

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값.

#### 4. 애착외상, 경험회피, 대인관계 문제 간의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

조절된 매개효과 검증은 선행단계인 매개효과, 조절효과 검증을 마친 후 PROCESS Macro의 조절된 매개효과의 통합모형 Model 7을 이용하여 분석하였다(Hayes, 2013). 검증결과는 <표 6>에 제시되었다. 표를 보면, 애착외상과 자기자비의 상호작용 효과는 경험회피에 유의한 부적 영향을 미치며( $\beta=-.189, p<.05$ ), 경험회피는 대인관계 문제에 유의한 정적영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다( $\beta=.078, p<.001$ ). 이는 애착외상이 경험회피를 통해 대인관계 문제에 미치는 간접효과를 자기자비가 조절함을 의미한다.

<표 6> 애착외상, 경험회피, 대인관계 문제의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

변수	$\beta$	se	t값	P	LLCI*	ULCI**
매개변수 모형(중속변수 : 경험회피)						
상수	4.789	.456	10.510	.000	3.893	5.685
애착외상	.835	.211	3.969	.000	.421	1.249
자기자비	-.637	.133	-4.809	.000	-.897	-.376
애착외상 x 자기자비	-.189	.068	-2.79	.005	-.322	-.056
중속변수 모형(중속변수: 대인관계 문제)						
상수	.748	.043	17.400	.000	.663	.832
애착외상	.173	.019	8.756	.000	.134	.213
경험회피	.078	.014	5.524	.000	.051	.107

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값.

다음으로 조절변인의 평균값과 평균±1SD 수준에서 조건부 값에 따른 조절된 매개의 간접효과에 대한 통계적 유의성을 알아보았다. 그 결과는 <표 7>에 제시되었다. 표를 보면, 자기자비의 값이 -1SD이거나 평균인 경우 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 간접효과가 유의하지만 자기자비가 1SD 높은 경우 신뢰구간에 0이 포함되어 간접효과가 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이는 자기자비의 수준이 높은 경우에는 애착외상이 높을수록 경험회피를 통해 대인관계 문제가 증가하는 매개효과가 유의하지 않다는 것을 의미한다.

<표 7> 자기자비의 조건값에 따른 조건부 간접효과

자기자비	Effect	se	LLCI*	ULCI**
-1SD(2.69)	.026	.008	.012	.043
M(3.39)	.015	.006	.006	.028
+1SD(4.09)	.010	.006	-.007	.018

\*LLCI=boot, \*\*ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, 상한값

## IV. 논의

본 연구에서는 청소년의 애착외상이 경험회피를 통해 대인관계 문제에 이르는 경로를 자기자비가 조절할 수 있는지를 확인하였다. 이를 위하여 청소년의 애착외상과 대인관계 문제 간의 관계에서 경험회피의 매개효과, 애착외상과 경험회피 간의 관계를 조절하는 자기자비의 조절효과, 그리고 이를 통합하는 조절된 매개효과를 순차적으로 분석하였다. 본 연구의 결과를 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 애착외상과 대인관계 문제 간의 관계를 경험회피가 매개하는지 검증한 결과, 경험회피의 부분매개 효과가 확인되었다. 이러한 결과는 청소년의 애착외상이 대인관계 문제에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 경험회피를 매개로 대인관계 문제에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 양육자의 반복적인 학대에 노출된 아동·청소년은 성인기에 이르러서도 주요 대인관계에서 많은 문제를 나타낸다는 다수의 선행연구 결과(강민정, 조현주, 2021, 안은미, 이지연, 정익중, 2013; 황운경, 2016; Paradis & Boucher, 2010)와 맥을 같이 한다. 구체적으로 본 연구의 결과는 부모로부터의 정서학대가 초등학교생의 감정 표현 능력을 저해시켜 건강한 또래 및 교사와의 관계를 형성하고 유지하는 것을 어렵게 한다고 보고한 연구결과(안은미 외, 2013)와, 초기 애착관계에서 발생하는 지속적이고 반복적인 외상이 초기 성인의 대인관계에 전반적인 문제를 일으킨다고 밝힌 연구결과(강민정, 조현주, 2021)와 유사하다. 이러한 결과는 애착외상이 대인관계 문제에 직접적인 영향을 미치는 근원적인 요인인 될 수 있음을 나타낸 것으로, 청소년의 대인관계 문제를 줄이기 위해서는 부모나 주 양육자에 의한 학대 행동을 근본적으로 줄일 수 있는 예방적 접근이 필요함을 시사한다.

나아가 경험회피의 매개 효과 검증은 애착외상이 높은 청소년은 원하지 않는 부정적인 사적 경험을 과도하게 통제하거나 회피하여 결국 대인관계 문제가 발생할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 아동기 학대와 같은 대인 간 외상과 대인관계 문제와의 관계에서 경험회피가 매개역할을 한다는 선행연구(홍수연, 이승연, 2013; Follette & Pistorello, 2007; Hayes

et al., 2004)와 일치한다. 본 연구의 결과는 관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)의 설명과 동일하다. 관계구성틀 이론에 따르면, 부모로부터 학대를 경험한 청소년은 과거의 고통스러운 사건을 기억함과 동시에 그 사건 당시의 심리적 또는 신체적 반응이 현재에도 연관되어 나타날 수 있어 예전의 고통스러운 생각이나 감정으로부터 회피하거나 통제하므로 대인관계에서 문제를 겪게 된다. 따라서 애착외상으로 인한 대인관계 문제를 호소하는 청소년을 상담할 경우, 부정적인 경험을 통제하거나 회피하지 않고 생각, 감정, 신체 감각 등을 있는 그대로 알아차리고 경험하면서 현재의 삶에 온전히 집중하도록 개입해야 할 것이다(Hayes et al., 1999). 이는 애착외상을 경험한 청소년의 대인관계 문제를 줄이기 위해서는 과거에 경험한 것을 현재의 자신과 관련지어 부정적인 자기로 평가하거나 불편한 사적 경험을 회피하려는 태도에서 벗어나 수용하는 과정이 선행되어야 함을 시사한다.

둘째, 애착외상과 경험회피 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증한 결과, 자기자비는 애착외상과 상호작용하여 경험회피에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 구체적으로 자기자비의 수준이 평균이거나 낮은 경우에는 애착외상이 높을수록 경험회피가 증가하였으나 자기자비 수준이 높은 경우에는 애착외상이 높더라도 경험회피가 증가하지 않았다. 이는 청소년이 높은 애착외상에 노출되었다 하더라도 자신을 온화하게 돌보고, 상황을 객관적으로 인식하도록 하는 자기자비 수준이 높으면 경험회피로 이어질 가능성이 줄어들 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 높은 자기자비가 고통스러운 과거의 기억과 정서에 개입하는 경향과 관련이 있어 과거의 경험을 회피하려는 욕구를 낮춰준다고 보고한 Leary 외(2007)의 연구와 일치한다. 그리고 자기자비가 높은 사람은 스트레스 상황에서 스트레스를 억지로 통제하거나 회피하지 않고, 주의분산과 긍정적인 인지 전략을 활용하므로 스트레스 상황을 재구조화하려고 한다고 보고한 Allen과 Leary(2010)의 연구결과와, 자기자비가 높은 사람은 실패나 문제 상황에 직면했을 때 회피하기보다 접촉하려 한다는 Neff, Kirkpatrick과 Rude(2007)의 연구결과와도 유사하다. 또한, 높은 자기자비는 청소년이 경험하는 스트레스 상황을 회피하기보다 객관적으로 바라볼 수 있도록 도와주고, 환경에 잘 적응할 수 있도록 도와주는 심리적 보호 기제로 작용한다는 다수의 연구결과(박우람, 홍상향, 2020; Bluth & Blanton, 2014; Neff, 2003b)를 뒷받침한다.

청소년의 자기자비 수준이 높을수록 경험회피가 감소한다는 본 연구의 결과는 이러한 연구들을 지지하며 자기자비 증진을 위한 구체적인 방안이 모색될 필요가 있음을 시사한다. 자기자비는 애착을 기반으로 발달하기도 하지만 후천적인 학습과 긍정적인 관계 경험으로 그 능력이 증진될 수 있다(Germer, 2009). 이는 자기자비가 고정된 성격특성이 아니라 훈련과 노력을 통해 증진될 수 있는 능력이기 때문이다(김경의 외, 2008). 자기자비 증진과 관련된

효과 연구를 살펴보면, Germer와 Neff(2013)는 마음챙김 자기자비 프로그램(Mindful Self-Compassion: MSC)을 개발하여 실시한 결과, 통제집단과 비교하였을 때 실험집단의 자기자비 수준이 1년 후까지 증진됨을 밝혔다. 정종철(2020)은 자기자비 증진 심상 활용 집단상담을 시행한 결과, 중학생의 자기자비가 사전보다 사후에 증진된 것으로 나타났으며 높은 자기자비가 중학생의 심리적 부적응을 예방하는데 효과적임을 밝혔다. 따라서 애착외상을 경험한 청소년의 자기자비 수준을 높이는 개입이 이루어진다면 청소년은 어려운 상황을 회피하기보다 수용함으로 보다 적응적으로 난관을 헤쳐나갈 수 있을 것이다.

셋째, 청소년의 애착외상이 경험회피를 통해서 대인관계 문제에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 이는 경험회피를 매개로 애착외상이 대인관계 문제에 미치는 영향이 자기자비의 수준에 따라 달라짐을 의미한다. 즉, 자기자비의 수준이 평균이거나 낮은 경우에는 애착외상과 경험회피의 관계가 더욱 강화됨에 따라 결국 대인관계 문제에 미치는 영향 또한 높아질 수 있다. 하지만 자기자비의 수준이 높은 경우에는 애착외상이 경험회피를 매개로 대인관계 문제에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 이는 청소년의 애착외상이 경험회피에 영향을 미치고 경험회피가 대인관계 문제에 영향을 준다고 해도 청소년의 자기자비 능력을 증진시킨다면 애착외상이 청소년에게 미치는 부정적인 과정을 완충시킬 수 있음을 나타낸다. 이러한 결과는 자기자비가 높은 사람은 고통스러운 사고나 감정을 잘 수용하고 덜 회피한다는 연구결과(Neff, 2003a)와, 높은 자기자비는 자신과 타인 사이의 자아 방어적 경계를 더 부드럽게 만들어주는 역할을 하여 긍정적인 대인관계를 맺는다는 연구결과와 유사하다(Neff & Beretvas, 2013). 이는 높은 수준의 자기자비가 애착외상으로 인한 심리적 불편함이나 대인관계에서 경험하는 어려움을 줄여주는 역할을 하며 부정적인 감정에 압도되거나 휩쓸리지 않고 수용적인 마음을 가지도록 도와주어 심리적 성장과 자기 탐색을 가능하게 한다는 Neff(2012)의 연구결과를 지지한다.

이상의 결과를 바탕으로 볼 때, 높은 자기자비는 청소년의 대인관계 문제에 치료적으로 활용될 수 있는 개인 내적 자원이 됨을 알 수 있다. Kelly(2005)는 상담자가 개인을 도울 때 환경요인을 변화시킬 수 없는 경우 개인의 내적 자원을 활용하는 접근이 효율적이라고 하였다. 즉, 애착외상과 같이 환경적 어려움으로 고통을 겪는 개인을 위해서는 상담 장면에서 치료적으로 접근이 가능하고 상담 효과를 높일 수 있는 개인 내적 변인에 초점을 맞출 필요가 있다(김수영, 조민아, 2021). 선행연구에서 살펴본 바와 같이 높은 수준의 자기자비는 애착외상이 경험회피를 거쳐 대인관계 문제에 미치는 경로에 변화를 줄 수 있는 내적 및 심리적 자원이라 할 수 있다. 따라서 애착외상을 경험한 청소년의 자기자비 수준이 높아진다면 애착외상이 경험회피를 통해 대인관계 문제로 이어지는 경로에 변화를 주어 긍정적인 결과를



이끌 수 있을 것이다. 자기자비를 증진시키는 대표적인 치료 방법으로 Gilbert(2010)의 자비 중심 치료(Compassion Focused Therapy: CFT)를 들 수 있다. 자비 중심 치료(CFT)에서는 자비로운 생각, 감정과 행동을 통해 정서 변화를 유도하고 정서 시스템의 조절과 균형에 초점을 둔다. 자비 중심치료에서는 다양한 자비 심상 훈련, 안전한 공간 만들기, 자비로운 의자 작업, 자비로운 자기 상상을 통한 자기 계발하기, 기억을 활용한 자신에게 자비 보내기, 자비로운 편지쓰기 등의 방법을 제시한다. Germer(2009)는 자기자비를 일상생활에 적용할 수 있는 다섯 가지 길을 제시하며 매일 실천하면 긍정적인 정서가 일어난다고 하였다. 구체적으로 살펴보면 첫째, 신체적 길은 몸의 긴장을 알아차리고 이완하는 것으로 몸을 부드럽게 있는 그대로 허용하기, 길게 숨쉬기, 따뜻하게 목욕하기, 운동하기와 긴장된 신체 부위를 부드럽게 하는 상상을 하도록 허용하는 것 등이다. 둘째, 정신적 길은 고통스러운 생각이 오고 가도록 정신적 공간을 허용하는 것으로 집착에서 벗어나기 위해 만트라(mantra)를 사용하기, 단일 단어 또는 단락에 주의를 기울이기, 생각으로부터 떨어지는(unhooking) 경험하기 등이다. 셋째, 정서적 길은 불쾌하거나 고통스러운 정서와 싸우지 않고 너그럽게 친구가 되도록 하는 것으로 느낌과 친구 되기, 자신에게 친절하게 질문하기, 자애 명상 혹은 즐거운 활동하기(위안을 주는 음악 듣기, 휴가 보내기, 맛있는 요리) 등이다. 넷째, 관계적 길은 다른 사람과 접촉하고 연결하는 것으로 타인과 안전하게 연결되기, 고립 멈추기(용서하기, 오랜 친구에게 감사 표시하기, 자원봉사하기, 연민적 이미지 명상, 점심 같이하기) 등이다. 다섯째, 영적 길은 가치를 향해 전념하는 삶을 살기 위한 것으로 보다 큰 가치 실행하기, 무작위로 친절하게 행동하기, 진실 말하기, 기도, 명상에 참여하기, 자연 속에서 걷기, 평화 만들기 등이다. 이러한 다양한 개입방안을 통한 자기자비의 증진은 애착외상 청소년이 대인관계에서 경험하게 되는 부정적인 사적 경험을 좀 더 긍정적으로 받아들이고 유연하게 대처하도록 할 수 있을 것이다(조현주, 2014).

본 연구가 갖는 상담적 시사점 및 의의를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 청소년의 애착외상이 대인관계 문제에 영향을 미치는 과정에서 매개요인으로 경험회피를 확인하였다. 이러한 결과는 애착 외상을 경험한 청소년의 대인관계 문제 감소를 위한 상담 개입전략의 방향성을 제시한다. 서영석(2010)은 상담 개입전략을 수립할 경우, 예측 변인보다 매개 변인에 초점을 두고 상담을 진행하는 것이 더 효과적일 수 있다고 하였다. 애착 대상에게 학대와 거부를 지속하여 경험한 청소년은 상담 과정 중 자신의 정서를 자각하지 못한 채 방어하거나 사적 경험을 억압 및 통제하는 경우가 많아 상담 진행에 어려움이 있는 것으로 나타났다(안세은, 이희경, 2018). 그러므로 상담자는 청소년의 애착외상을 확인하고 애착외상을 경험한 청소년이라면 경험회피를 할 수 있다는 것을 먼저 인식할 필요가 있을 것이다. 즉,

애착외상을 경험한 청소년이 과거의 학습된 인지-언어적 관계구성에서 벗어나 새로운 대인 관계를 학습해 나아감에 있어서 자신에 대한 부정적인 평가와 사적인 경험을 회피하고 싶은 두려움이 존재함을 인식하므로 경험회피를 우선적으로 다루는 것이 필요함을 시사한다.

둘째, 본 연구는 애착외상이 높을수록 경험회피를 통해 청소년의 대인관계 문제가 증가한다는 관계를 제시하는 것에 그치지 않고, 이러한 관계를 완화시킬 수 있는 자기자비의 역할에 주목하였다는 것에 의의가 있다. 자기자비는 개인이 고통이나 실패, 부적절함을 지각할 때 자신을 비난하는 대신 자신과 주변 환경을 객관적으로 살피고 너그러운 정서 상태를 유지하므로 자신과 타인의 평가에 대해 비교적 자유롭고 안정적이다(Neff, 2003a). 특히, 청소년의 자기자비는 학업 실패에서 오는 스트레스에 현명하게 대처할 수 있게 만들고, 부정적 사고나 정서를 억압하지 않고 이를 자연스럽게 받아들일 수 있도록 돕는다(Leary et al, 2007; Neff, 2012). 또한, 자기자비는 질풍노도의 청소년기를 발달단계의 보편적인 경험으로 이해함으로써 청소년의 자아 중심성을 낮출 수 있으며 자기평가와 자기 비난을 감소시키는 역할을 한다(정지선, 2019). 즉, 자기자비는 긍정적인 심리기능과 감정을 정확하게 예측하게 해주어 개인의 정신 병리적 문제 및 대인관계 문제를 개선하는 역할을 한다(Neff et al., 2007). 그러므로 본격적으로 자기개념이 형성되기 시작하고 여러 가지 인지 정서적 발달이 수반되기 시작하는 청소년기에 자기자비가 인지 정서적 과정에 개입하여 긍정적 기능을 수행한다면 다양한 대인관계 및 심리적 문제를 예방할 수 있을 것이다.

지금까지 자기자비와 관련된 선행연구들은 성인 혹은 대학생을 대상으로 대부분 이루어져 왔으므로 아동과 청소년을 대상으로 한 경험적 연구의 필요성이 제안되어 왔다(박우람, 홍상환, 2020). 따라서 본 연구는 중학생을 대상으로 애착외상과 대인관계 문제와의 관계에서 자기자비의 역할을 경험적으로 검증하였다는 데 의의가 있다. 그리고 기존의 선행연구들은 대인관계 문제의 위험 및 보호요인을 단편적으로 살펴본 연구가 대다수였던 반면, 본 연구에서는 청소년의 대인관계 문제를 일으킬 수 있는 위험요인과 보호요인을 동시에 확인하였다는 데 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 D시에 소재한 2개의 중학교 학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 전체 청소년의 특성으로 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 다양한 지역과 학년을 고려한 표본 수집이 요구된다. 둘째, 본 연구에서는 자기보고식 설문을 사용하였으므로, 대상자들의 응답에 사회적 바람직성과 같은 반응 편향이 적용되었을 가능성이 있다. 이러한 한계를 보완하기 위해서 후속연구에서는 구조화된 면담, 관찰자 보고와 같은 방법을 추가하여 자료를 수집할 필요가 있다. 셋째, 청소년의 대인관계 문제에 미치는 영향은 애착외상 뿐 아니라 다양한

요인(성별, 연령, 주관적인 사회경제적인 수준 등)이 있을 수 있으나 본 연구에서는 이를 확인하고 통제하지 못하였다는 한계점이 있다. 추후연구에서는 다양한 배경요인을 통제변수로 선정하여 애착외상과 대인관계 문제의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 자기자비와 경험회피와의 관계에서 자기자비가 선행한 것으로 나타났다. 반면, 몇몇 연구(안세은, 이희경, 2018; 여은정, 윤정혜, 2021)에서는 경험회피가 자기자비 보다 선행하는 것으로 나타났다. 후속연구에서 자기자비와 경험회피 간의 경로를 추가적으로 검증할 필요가 있을 것이다. 마지막으로 본 연구는 애착외상이 경험회피를 매개하여 대인관계 문제에 영향을 미치는 경로에서 자기자비의 조절된 매개효과를 횡단적으로 확인하였다. 후속연구에서는 애착외상을 경험한 청소년의 특성을 반영한 프로그램 개발 및 종단연구의 필요성이 시사된다.

## ■ 참고 문헌

- 강민정, 조현주 (2021). 애착의상과 대인관계 문제의 관계에서 자비두려움과 정서조절곤란 이중매개 효과. 한국심리학회지, 학교, 18(1), 71-97.
- 고경은, 이수림 (2015). 부모의 학대가 중학생의 학교폭력 가해행동에 미치는 영향: 교사관계 및 교우관계 매개효과를 중심으로. 청소년상담연구, 23(2), 321-337.
- 권석만 (2006). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김남재 (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. 심리과학, 10(1), 55-67.
- 김수영, 조민아 (2021). 초등학교 고학년 학생의 스트레스, 우울이 공격성에 미치는 영향: 295-321.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김지원, 이희경 (2019). 대학생의 자기자비가 갈등해결 전략에 미치는 영향: 인지적 공감의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 26(1), 1-26.
- 김진희, 김종남 (2014). 아동·청소년기 복합 외상경험이 성장 후 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서지능의 조절효과를 중심으로. 청소년학연구, 21(5), 115-139.
- 김혜원, 이지연 (2020). 아동기의 정서적 외상 경험이 대학생의 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서표현억제와 수동적 갈등대처방식의 순차적 매개효과 검증. 사회과학연구, 31(3), 145-165.
- 김후남, 정현희 (2018). 청소년의 초기 외상경험과 우울의 관계: 거부민감성, 사회적 위축, 대인관계 문제의 순차적 매개효과. 인지행동치료, 18(3), 247-265.
- 노푸른, 손정락 (2014). 수용-전념치료(ACT)가 아동기 외상을 경험한 청소년의 자아존중감, 자아탄력성 및 대인관계 문제에 미치는 효과. 한국심리학회지, 건강, 19(4), 885-910.
- 문은식 (2001). 청소년의 학교생활 적응행동에 관련되는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제3동향. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박희선, 유순화, 문소희 (2019). 아동기 외상경험과 청소년의 또래애착 간의 관계: 자아분화의 조절효과. 교육과학연구, 50(4), 81-99.

- 박선미 (2017). 아동기 외상 유형이 외상 경험 대학생의 대인관계 철회에 미치는 영향: 심리적 경직성의 매개효과. 동덕여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 박우람, 홍상황 (2020). 자기자비 연구의 현황과 과제. 초등상담연구, 19(3), 239-280.
- 서수균 (2011). 비합리적 신념과 공격성 사이에서 부적응적 인지전략과 대인관계 양상의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 901-919.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 신문혜, 이지연 (2018). 대학생의 자기분화와 부모의 감정불인정의 관계에서 부정적 자기개념과 경험회피의 매개효과. 인간발달연구, 25(1), 95-119.
- 안세은, 이희경 (2018). 내면화된 수치심과 대인관계 능력의 관계: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과 검증. 인간이해, 39(2), 87-107.
- 안은미, 이지연, 정익중 (2013). 정서학대가 또래애착과 교사애착에 미치는 영향: 학업성취도의 조절효과를 중심으로. 청소년복지연구, 15(1), 201-226.
- 여성가족부 (2020). 2020 청소년백서. 서울: 한국장애인유권자연맹.
- 여은정, 윤정혜 (2021). 대인관계 문제와 삶의 의미의 관계에서 자기자비와 심리적 수용의 이중매개효과. 인문사회21, 12(2), 377-388.
- 오인경, 백지숙 (2017). 청소년이 지각한 부모양육태도와 대인관계 문제에서 정서조절능력의 매개효과. 한국청소년시설환경학회, 16(1), 79-88.
- 유재학, 박지선, 박두흠, 유승호, 하지현 (2009). 한국판 아동기 외상 질문지의 타당화: 상담 및 치료적 개입에서의 활용. 한국심리학회지: 건강, 14(3), 563-578.
- 이국화, 하은혜 (2009). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 한국심리학회지, 학교, 6(1), 1-18.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. 상담학연구, 17(5), 85-108.
- 이후정 (2020). 애착외상과 초기부적응도식이 청소년 비행에 미치는 영향 연구. 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- 임경란 (2019). 아동기 정서적외상 경험과 자아탄력성이 청소년의 공격성에 미치는 영향 - 또래애착의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 26(5), 251-276.
- 정옥분 (2011). 청년발달의 이해. 서울: 학지사.
- 정종철 (2020). 중학생의 자기자비 증진을 위한 심상활용 집단상담 프로그램 개발. 공주대학교 대학원 박사학위 논문.

- 정지선 (2019). 청소년의 자기자비와 우울 및 학업 스트레스에 대한 메타분석. 청소년문화포럼, 57, 123-143.
- 정현희 (1997). 청소년기의 정신건강과 예방. 한국심리학회지, 일반, 16(1), 98-119.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애 명상의 심리치료적 함의. 인지행동치료, 14(1), 123-143.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.
- 홍상황, 김민지, 박우람 (2017). 한국판 아동용 자기자비 척도의 타당화. 한국초등교육, 28(1), 1-30.
- 홍수연, 이승연 (2013). 아동기에 경험한 정서적 학대와 성인기 경계선 성격장애 성향의 관계: 정서인식의 명확성과 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 3003-3021.
- 황운경 (2016). 청소년이 지각한 부모 학대경험과 또래집단으로 부터의 소외에 미치는 영향: 우울, 공격성, 학업성취의 매개 효과. 사회과학연구, 27(4), 213-234.
- Allen, J. G. (2010). 트라우마의 치유 [Coping with trauma: Hope through understanding]. (권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 역). 서울: 학지사. (원전은 2005에 출판)
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self compassion, stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107-118.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. Child Development Perspectives, 1(2), 68-73.
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). Childhood trauma questionnaire: A retrospective self-report manual. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 219-230.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior therapy, 42(4), 676-688.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. Journal of Clinical Psychology, 63(9), 871-890.

- Diedrich, A., Grant, M., Hoffman, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Erbes, C. R., Polusny, M. A., Mac Dermid, S., & Compton, J. S. (2008). Couple therapy with combat veterans and their partners. *Journal of Clinical Psychology*, 64(8), 972-983.
- Follette, V. M., & Pistorello, J. (2007). 외상의 치유 인생의 향유 트라우마의 수용전념치료 [Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems]. (유성진, 김진숙, 하승수, 정지현, 조현석 역). 서울: 학지사. (원전은 2014에 출판)
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Hayes, A. F.(2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). 수용전념치료 실무 지침서 [Practical guide to acceptance and commitment therapy]. (손정락, 이금단 역). 서울: 학지사. (원전은 2015에 출판)
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, K., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E, Bear, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.

- Kelly, T. M. (2005). Natural resilience and innate mental health. *American Psychologist*, 60(3), 265-265.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- McCormick, C. M., Mathews, I. Z., Thomas, C., & Waters, P. (2010). Investigations of HPA function and the enduring consequences of stressors in adolescence in animal models. *Brain and Cognition*, 72, 73-85.
- Murray, C., & Greenberg, M. T. (2000). Children's relationship with teachers and bonds with school: An investigation of patterns and correlates in middle childhood. *Journal of School Psychology*, 38(5), 423-445.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92. New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejittirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.



- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Nolten (1994). Conceptualization and measurement of social support: The development of the student social support scale (Unpublished doctoral dissertation). University of Wisconsin, Madison.
- Paradis, A., & Boucher, S. (2010). Child maltreatment history and interpersonal problems in adult couple relationships. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 138-158.
- Rudolph, K. D. (2009). The interpersonal context of adolescent depression. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of depression in adolescents*(pp. 377-418). New York, NY: Routledge.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.
- Zlotnick, C., Zakriski, A. L., Shea, M. T., Costello, E., Begin, A., Pearlstein, T., & Simpson, E. (1996). The long-term sequelae of sexual abuse: Support for a complex post traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 9(2), 195-205.

# The Moderated Mediating Effect of Self-compassion in the Relations among Attachment Trauma, Experiential Avoidance and Interpersonal Problems of Adolescents

Chung, Hosun\*3)•Chung, Hyunhee\*\*4)

## Abstract

The purpose of this study was to examine whether the mediating effect of experiential avoidance is controlled by self-compassion in the effect of adolescents' attachment trauma on interpersonal problems. A total of 386 middle school students participated in the study. The measures included the Childhood Trauma Questionnaire, Interpersonal Relationship Scale, Korean-Self Compassion Scale for Children and Adolerscent, Acceptance and Action Questionnaire- II. The data were analyzed using SPSS 25.0 and SPSS Macro. The results of the study were as follows. First, results showed that the relationship between adolescent attachment trauma and interpersonal problems was partly mediated by experiential avoidance. Second, self-compassion moderated the effect of adolescent attachment trauma on experiential avoidance. Third, self-compassion also moderated the mediating effect of adolescent attachment trauma on interpersonal problems through experiential avoidance. Overall, the results suggest that reducing experiential avoidance is an effective prevention method for interpersonal problems among adolescent with attachment trauma. In addition, the findings indicate that promoting self-compassion could be effective in reducing interpersonal problems of adolescent with high experiential avoidance and occurrences of attachment traumas.

**Key words:** attachment trauma, experiential avoidance, interpersonal problems, self-compassion

2021. 11. 26 투고, 2021. 12. 21 심사완료, 2021. 12. 23 게재확정

---

3) Keimyung University, Dept. of Education, Doctor course

4) Keimyung University, Dept. of Education, Professor, Corresponding Author