

# 관계중독 연구 활성화 위한 동향 분석 : 2005년부터 2019년까지

## A Study on the Trend Analysis for the Activation of Relationship Addiction Research : From 2005 to 2019

황명구\*, 송현정\*\*  
충청북도청\*, 평택대학교 상담학과\*\*

Myong-Gu Hwang(hjbg2000@hanmail.net)\*, Hyun-Jung Song(maumjari99@gmail.com)\*\*

### 요약

본 연구는 인간이 겪는 다양한 문제 중 관계중독 관련 국내 연구의 동향을 분석하여 차후 관계중독 연구 활성화를 위한 기초자료 및 새로운 연구방향을 제시하고자 하였다.

2005년부터 시작된 관계중독 연구 현황을 국내학술연구정보서비스, 학술데이터베이스, 국회도서관, 국립중앙도서관, 한국학술정보의 검색 서비스에 「중독」, 「관계중독」, 「중독관계」 등 키워드를 통해 검색된 국내 석박사 논문과 학술지를 중심으로 분석하였다. 합리적 연구결과를 도출하기 위해 『자료수집 및 선행연구 분석 - 분석기준 설정 - 자료코딩과 분석 - 연구결과 도출 및 발전방향 제시』의 4단계를 거쳤다.

연구결과 그동안 관계중독 연구가 총 67 편으로 아주 미미하였고, 연구대상이 성인초기 대학생 관계중독 중심으로 한정적이었다. 관계중독 연구 분야가 점점확대 되어 가고 있으며 탈 성매매 등 사회문제와 직접적 관계가 있음도 밝혀졌다. 또한 연구방법론과 사용척도에 있어서도 질적양적 다양한 방법론 활용 필요성과 국내정서에 맞는 새로운 척도 개발의 필요성도 제기된다. 이에 연구대상 및 분야 확대, 사회문제 관련성 연구 등 관련 이론과 요인분석, 연구모형 등 차후 관계중독의 다양한 연구의 필요성과 가치가 있음이 증명되었다.

■ 중심어 : | 관계 | 관계중독 | 행위중독 | 과정중독 | 사회문제 |

### Abstract

This study suggests a proper studying direction of research on relationship addiction problem. And it presents fundamental research data by analysing domestic research trends of relationship addiction among various crises of people have addiction problem. For analysis of trends on relationship addiction, I searched almost all master's and doctoral dissertations and academic journals which were studied on 「addiction」, 「relationship addiction」, 「addiction relationship」 from 2005 to 2019 in Korea. Also I have surveyed various publications in the data base of Research Information Sharing Service, academic research data base, the National Assembly Library and the National Central Library in Korea. And for the reasonable results, I have studied the research according to 4 steps such as 「collecting data and analyzing precedent research」, 「building analysis criterion」, 「cording and analysis」, 「making conclusion and suggesting the development direction」 The results of this study are like these. The total number of researches on relationship addiction is 67. The object of those studies were limited adult's or undergraduate students's relationship addiction. So it is necessary that the fields of relationship addiction research are expanding gradually. And the research shows that the relationship addiction problem is directly related with sexual prostitution. Therefore, there are enough needs to study more in diverse, different point of view. Also it is suggested that the proper analyses methodology of relationship addiction should be used and new analysis criterions should be developed. In this study, the necessity of further more study is proposed in various ways of methodology about the relation of social problem and relationship addiction. And from this study, it is proved that expending the objects and fields of the study on relationship addiction, the factors analysis on addiction, study models of addiction must be necessary to be studied.

■ keyword : | Relationship | Relationship Addiction | Action Poisoning | Process Poisoning | Social Problems |

## I. 서론

인간은 사회적 존재이다. 따라서 수많은 인간관계를 필연적으로 맺으면 살 수밖에 없다. 인간관계라는 말은 광의로는 대인관계이고 협의로는 인간에 관련된 제반 문제를 의미하는 것이다. 즉 인간과 인간 사이에 존재하는 상태를 말하는 것이며 그것은 다른 사람과의 더욱 좋은 상태를 유지하기 위한 모든 내용을 인간관계라고 할 수 있는데 이것은 소극적인 의미인 것이고 좀 더 적극적인 방법은 일정한 집단 내에서 진실한 휴머니즘에 기초를 두고 집단의 협동관계를 구축하는 방법, 기술, 관점이라고 할 수 있는 것이다[1]. 인간이 관계를 맺고 살아가는 사회는 혈연, 지연, 학연, 직장, 민족, 국가와 같은 다양한 공동체로 구성되어 있다. 그 공동체 속에서 인간은 살아갈 수밖에 없다.

또한 인간은 성장하면서 다양한 교육과 타인과의 관계속에서 상호의존적 인간관계의 중요성을 깨닫는다. 인간관계를 통해서 삶의 질에 대한 평가를 하게 된다. 인간관계가 보다 건전하고 원만하다면 행복하고 풍요로운 삶을 살아갈 수 있게 된다. 그러나 인간관계에 문제가 있을 경우에는 자신과 타인과 공동체 모두에게 악영향을 끼치게 된다[2]. 인간관계는 한 개인이 느끼는 행복의 정도에 많은 영향을 미치기도 하지만 일에 있어서의 즐거움과 성취에도 많은 영향을 미치기도 한다. 인간관계는 우리가 살아가는데 많은 영향을 주고 우리의 인생에서 삶의 척도가 될 만큼 정말 중요하다[3]. 우리가 살아가는 현대사회는 아주 복잡하고 다양하다. 현대사회는 경쟁사회로 인간을 서열화하면서 끊임없이 자기를 점검하고 주변사람들과 비교하면서 고독한 인간을 만들고 있다. 현대사회의 구조적 특징은 인간에게 많은 사람과 복잡한 인간관계를 원하던 원치 않던 맺으며 살아갈 수밖에 없다[4].

다원화된 현대사회는 개인마다 추구하는 가치관과 사회정치적 신념, 기호, 취미, 생활방식, 행동양식 등이 점점 다양해짐에 따라 사람들 간의 공통분모는 감소되고 대립되는 갈등의 요소가 증가한다. 개성은 발달하지만 함께 나눌 수 있는 공통점은 줄어들기에 공통적인 관심을 나눌 사람을 찾기 어려워지고 있다. 즉 직접적이고 대면적인 인간관계는 점점 감소되고, SNS처럼 전

자통신매체를 통한 사이버 공간 속에서의 디지털적 소통이 미디어를 통하여 간접적이고 원격적인 인관관계를 증가 시키고 있다. 이러한 피상적 만남은 깊이 있고 친밀한 관계를 맺고자 하는 욕구를 충족시키기엔 역부족으로 소외를 유발한다[4] 결국 인간관계는 사회변화에 긴밀한 영향을 받는다.

이러한 급격한 사회변화를 경험하고 이에 적응하기 어려운 사람들은 감정적인 어려움을 겪을 가능성이 많다[5]. 1,2,3차 산업을 거쳐 4차 산업시대를 논하는 현재 인공지능이 발달하고 발전하면서 사람들은 사람과 사람의 관계, 인간관계가 어렵지 않은 사람은 어쩌면 없을 것이다. IT 기술 발달로 사람들 생활방식이 크게 변화하고 있다. 클릭 몇 번으로 은행, 관공서 업무는 물론, 쇼핑, 여가 등 사이버상에서 해결한다. 최근 인터넷이 부지불식간에 우리생활에 꼭 필요한 항목이지만 긍정적 측면만 있는 것은 아니다. 의사소통 부재 등 관계적 손상을 일으키고 있다[6]. 또한 경쟁적 인간관계속에 개인이 소외되는 현상이 심각해지는 가운데 관계맺음에 대한 인간의 갈증은 커지고 있다[7].

또한 현대사회는 경쟁적 사회구조가 건강한 자아를 가지고 타인과 성숙한 인간관계를 영위하기보다 심리적 허기를 채우고자 타인에게서 자신의 정체성과 자존감을 채우고 인정과 사랑을 확인하기 위해서 타인에게 집착 또는 의존하게 되는 관계중독적인 현상을 보이게 된다[8].

인간관계는 누구라도 살아가면서 끊임없이 고민하는 중요한 과제이다. 요즘 가족이나 친밀했던 친구들과의 관계로 힘들어하는 경우가 많아지고 있다. 우리삶속에서 관계로 인하여 손실을 겪거나 생활전반에 부적응적 영향을 미치고 경우도 많다. 관계로 인한 문제는 상당히 다양하게 나타나고 있다. “그 사람 때문에 힘들어요. 그러나 사랑하고 있어서 그 사람과 헤어진다는 생각을 할 수가 없어요” 등 최근 상담현장에서 “사귄 때는 그 사람 생각밖에 못해요. 다른 걸 못하니깐요” “그 사람과의 관계가 잘못됐다는 건 알지만 헤어질 수 없어요” “그 사람과 함께 할 수 없다면 차라리 죽는 게 나아요”라며 관계문제로 인한 불안 및 우울 등 심리적 고통을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 이러한 사람들은 지나치게 타인에게 몰두하고 자신 스스로는 잘 돌보지 못하며 강박

적으로 관계에 집착하는 '관계'자체에 중독된 관계중독 (relationship addiction) 증상을 나타나고 있다[9].

인간관계에 대한 문제는 자기관리 능력이 저하되는 것은 물론이거니와 관계하고 있는 사람외의 중요 대상 등과 소원해지면서 중요한 시험이나 자기업무 등의 주어진 역할을 수행하는데 상당히 힘들어한다.

최근에는 사회적 문제가 되고 있는 데이트폭력 및 이별범죄와 관계중독간의 관련성이 높아짐에 따라[10]사회적관심이 제고되고 있는 실정이다[9]지만 여전히 관심과 연구가 미흡한 것이 현실이다. 우리나라에서 관계를 중심으로 과학적으로 연구 논의 되는 대는 오랜 시간이 걸렸다[11]. 이상우[11]는 관계가 건강과 병리사이에서 맺어지는 관계에 대한 관심은 심리학적 측면에서 다루어야 할 가장 중요한 주제중 하나라고 주장한다. 또한 지금까지 병리적 관계에 관심을 가진 연구자들은 크게 두 가지 방식으로 접근해 왔는데 그 하나는 개인의 사고, 정서, 행동에 중점을 둔 관점이고 다른 하나는 약물, 술, 도박, 인터넷 등과 같은 사람이 대상이 되는 중독의 한 종류로 바라보는 관점이라고 했다.

결국 관계중독으로 인한 사회적문제가 증가하고 있음에도 불구하고 실제 학계에서 연구는 아주 미미하다. 우리나라에서는 2007년 지상파방송인 서울방송(SBS)이 관계중독과 관련한 다큐멘터리 'SBS스페셜- 나의 마음, 중독에 빠지다.'를 방영하면서 관계중독을 겪고 있는 사람들에게 대한 소개가 이루어지면서 관심의 대상이 되었다. 관계중독은 현재 사랑중독, 병리적 사랑, 로맨스 중독, 강박적 사랑 등으로 다양하게 불리고 있다 [12]. 관계중독에 대해 미국에서는 총 인구의 5-10%의 유병률을 보인 것으로 조사되었다[13]. 그렇지만 한국에서는 관계중독 관련 통계나 연구물들이 미흡한 현실이다.

관계중독 및 초기대상관계를 타당하게 측정하기 위한 도구를 개발해야 하고, 관계중독을 설명하기 위한 원인론적 설명모형개발이 필요하다고 주장한다.

이의선[8]은 본인의 연구에서 관계라는 개념이 다양하게 사용되며, 관계의 모습 또한 천차만별이기에 실제의 증상을 모두 정리하기에 무리가 있으며, 아직 관계중독의 연구가 많이 이루어지지 않아, 관계중독의 하나인 동반의존과 사랑중독 및 사람중독의 내용을 참고할

수밖에 없었다고 한계점을 주장했다.

김선미[14]은 관계중독연구에 사용된 설문지가 자기 보고식 질문지로 각 변인의 측정과 관련하여 제한점이 있다고 주장하면서 후속연구에서 타인의 관찰이나 평가를 도입할 필요성도 제기하기도 했다. 더불어 관계중독 증상이 높게 나타난 사람을 대상으로 질적 연구를 시행하는 것도 의미 있을 지적하면서 그동안 연구방법의 한계성을 인정했다. 이와 함께 관계중독은 과정중독의 일환으로 다른 중독증상에 비해 아직까지 연구가 이루어지지 않은 측면이 있다. 관계중독 증상에는 성장배경이나 내외적 환경, 관계중독과 관련된 행동패턴이나 사고가 다양하게 영향을 미칠 것으로 예측되는바 이러한 다양한 요인들 간의 상호작용을 질적 연구를 통해 깊이 있게 알아볼 필요가 있다고 한다. 또한 송은아[15]는 관계중독에 관련된 분류나 조사, 진단은 거의 전무한 상태라고 주장했다

따라서 선행연구에서 보았듯이 국내에서 관계중독 연구는 초기수준이며 다양한 사회문제가 발생하고 있음에도 관계중독 관계성 문제를 연구하는 것이 부족하다는 것을 알 수 있다. 그동안 관계중독에 대한 연구가 많이 이루어지지 않은 것은 관계에 중독될 수 있다는 개념자체가 널리 알려져 있지 않아 생소한 측면이 있고, 내담자가 직접 호소하지 않는 이상 과정 중독양상이 쉽게 드러나지 않기 때문이다[16].

이에 본 연구는 최근 국내에서의 관계중독 연구 현황과 동향을 우선적으로 파악하고자 하였다. 또한 차후 관계중독 연구 활성화를 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

## II. 이론적 검토

### 1. 중독의 정의

현대사회에서 인간은 중독에 쉽게 노출되었다. 타인을 중심으로 타인의 시선에 민감하고 타인이 원하는 관심을 갈구하는 허영심이 생긴다. 중독은 스트레스를 해소하기 위한 과정으로 내면의 불안정한 심리를 일시적으로 잠재우기 위해 즉흥성이 기인하는 도피적인 태도

로 나타난다. 중독은 자신 스스로가 그것을 포기할 수도 없고 포기하지도 않기 때문에 결국 통제력 상실문제로 나타난다[4].

중독이란 정상적 생활이 제공해 주지 못하는 과도한 쾌락의 추구로 어떤 특별한 경험에 의존[17]하는 것이다. 의학적 측면에서 중독을 중단하면 심한 감정적, 정신적, 심리적 반응을 초래할 정도로 어떤 물질이나 습관, 행위의 통제 불가능한 것으로 정의한다. 정신의학이나 심리학에서는 중독이란 용어를 의존이라는 용어와 동일한 의미로 사용한다. 중독은 처음에는 쾌락을 주거나 고통을 완화해 주는 긍정적 경험인 듯 보이지만 신체가 내성을 발달시켜 시간이 지나면서 종전의 만족을 떨기 위해 더 강한 강도나 지속적 자극을 요구하여 중독행동에 지나치게 탐닉하게 되어 생활의 균형이 깨어지고 그로 인한 역기능이 초래되어 결국 자기조절이나 자기통제의 실패를 가져온다.

중독증상과 밀접한 연관성을 보이는 변인들로는 자기통제력, 자기 존중감, 자아 정체감, 우울, 불안, 감각 추구성향, 충동성, 회피성향, 문제해결력 저하 등이다. 중독된 사람은 대부분 자신의 일상에는 흥미를 잃고 관심이나 의욕이 떨어지며 가족뿐만 아니라 사회적관계도 소원해진다. 이런 심리적 반응은 우울증과 주의력 결핍, 대인공포, 대인기피증 등과 같은 정신질환으로 발전한다.

우리나라의 중독문제는 지속적으로 증가하고 중독으로 인한 피해는 중독자뿐만 아니라 그 가족 및 사회전반에 심각한 영향을 미치고 있다[18]. 또한 중독은 인간 의기능이나 개인의 심리내적인 영역에서부터 사회적 영향력까지 다양하게 관여하고 있기 때문에 다차원적이고 통합적인 이해가 필요하다.

최주희[19]는 중독의 원인을 네 가지 입장으로 설명하면서 통합적 이해를 돕도록 한다. 우선 중독은 개인을 둘러싸고 있는 사회문화의 영향과 관련이 있다는 것으로 중독원인을 사회문화에서 찾고 있다. 중독은 또래 문화나, 사회정책, 가족시스템과 같은 것이 중독의 원인이 된다는 것이다. 두 번째는 생물학적인 것과 연관되어 있다는 것이다. 중독은 유전이 된다고 주장하면서 알코올 중독자를 친척이나 가족으로 둔 사람들의 조사는 그렇지 않는 사람들보다 80%이상이 알코올과 관련

된 문제를 가지고 있다고 주장한다. 다시 말해 중독은 생물학적 문제라는 것이다. 세 번째는 중독과 성격이 서로 연관되어 있다는 것이다. 중독자가 되기 전의 성격이 일정부분 이후의 중독과 연관이 된다는 입장이다. 이는 남자보다는 여자에게서 나타나는데 특히 섭식과 관련된 중독에서는 이러한 특징이 두드러진다고 말한다. 네 번째는 중독과 인간의 처리행동이 연관되어 있다는 입장으로 물질과 행동에 대한 긍정적인 강화가 중독에 영향을 미친다는 것이다. 결국 이러한 원인들을 해결하기 위해서는 중독을 다차원적이며 통합적인 이해와 접근이 필요하다.

## 2. 관계중독 개념

### 2-1. 관계중독 정의

중독적 양상을 보이는 사랑에 대해서 개념을 정의하고 설명하고자 한 최초의 시도는 Stanton Peele(1975)에 의해 이루어졌고, Sandor Rado(1982)에 의해 처음으로 관계중독이라는 용어가 사용되기 시작했다. 이후 여러 임상가들에 의해 관계중독은 더 많은 사랑을 요구하고 더 많은 도움, 충족되지 않은 내적 공허감을 채우기 위해 주위사람들로부터 지원을 요구하게 되는 것이라고 정의된다[20]. 이후, 관계중독을 다루는 임상장면의 실천가들과 많은 연구가들에 의해 관계중독의 양상을 밝히고자 하는 시도가 이루어졌다.

또한 관계중독에 대한 용어는 현재 「관계중독」, 「사랑중독」, 「사랑중독」, 「중독적 사랑관계」, 「동반 의존증」등 문헌이나 연구마다 다양하게 불린다[21]. Susan Peabody[12]는 관계중독 또는 사랑중독이라 말하며 자기존중감이 약한 사람에게 나타나고 중독적인 연애관계에서 경험할 수 있는 느낌이나 생각, 행동을 의미하며, 자신이 사랑을 하고 있다는 느낌에 중독이 되는 것 또는 자신이 맺고 있는 관계 그 자체에 중독되는 것이라고 한다.

이의선[8]은 관계중독을 사람, 관계 또는 관계의 감정에 집착하게 되어 스스로 조절하기 어려우며 모두에게 해가 됨에도 불구하고, 강박적으로 관계에 집착하는 것을 말한다. 이상우[11]& 이의선[8]은 관계중독은 단순히 상대방에게 매달리는 것을 넘어서 자신에게 해가되

는 관계임에도 불구하고 강박적으로 상대에게 집착하여 스스로의 행동이나 감정을 통제하지 못하고 관계를 끊지 못하는 것을 말한다.

박한나[22]는 관계중독은 타인과의 친밀한 관계를 중독적인 방식으로 추구하는 것으로 이로 인해 관계의 질과 친밀한 관계 내에 있는 개인의 삶의 질을 저하시키는 병리적인 관계방식이라고 할 수 있다.

관계중독이 병리적인 중독으로 정의하기 시작한 것은 1980년대 알코올 중독자 모임에 참가한 사람들과 가족들이 사람에게 중독될 수 있다는 사실을 발견해 내면서부터이다[12]. 관계중독에 대하여 신경생물학적으로 검증된 진단 기준은 없지만, 이는 중독의 3가지 특징을 공유하는 것으로 알려져 있다[23]. 즉, 관계에 대한 갈망(Craving)과, 그러한 갈망에 대한 통제불능감(out of Control)을 가지고, 부정적인 결과들(Consequences)이 나타남에도 불구하고 계속하여 그것을 지속함으로써, 개인의 심리적 고통 또는 임상적으로 유의한 변화를 일으키게 된다고 한다[24].

## 2-2. 관계중독 유형과 문제행동

관계중독과 같이 인간의 행동과 관련된 중독적 양상은 행동중독(Behavior Addiction), 과정중독(Process Addiction)이라는 용어로 설명될 수 있다[23].

행동중독은 인터넷, 게임, 도박, 쇼핑, 음식 등과 같은 일련의 활동이나 상호작용에 과도하게 집착하거나 의존하는 것을 말한다. 행동중독은 물질중독과 유사한 신경생물학적 기전을 통해 중독에 이르며, 물질중독과 특정한 속성을 공유한다[25]. 관계중독은 즐거운 느낌과 강박적 생각이라는 일련의 중독의 과정을 보고하는 행동중독의 한 형태로서 여겨지며, 주관적으로 사랑하는 대상을 계속 갈망하는 특징적인 행동과 일련의 과정으로 나타난다[26].

과정중독은 사람을 홀리게 만들거나 의존하게 되는 일련의 활동이나 상호작용을 의미한다[27]. 과정중독에 이르는 원인에는 특정 행위를 반복하는 과정에서 뇌 속 신경전달물질이 발생하여 결핍에 의한 갈망이 해소된다는 생물학적인 측면과 청소년 기에 받은 정신적·신체적 충격으로 인해 나타나는 정신적인 장애의 영향으로 인해 특정 행위를 반복하게 된다는 심리학적 측면이 있

다.

관계중독은 갈망하게 되는 특정 행위가 '사람' 또는 친밀한 관계 추구하는 것으로 나타나는데, 이는 생활 장면과 밀접한 관련이 있어 물질 중독보다 쉽게 빠져들 위험이 크고 회복하는 것이 매우 어려운 것으로 알려져 있다[8].

Whiteman과 Petersen[28]은 관계중독이 보이는 일련의 관계 패턴을 몇 가지특징을 들어 설명한다. 가장 먼저, 중독적인 관계 패턴을 보이는 사람은 주로 공허감을 느끼고, 이를 해소하기 위해 친밀한 관계 속에서 관심과 지지를 받고 싶어 한다. 그러한 친밀감을 제공해주는 상대를 만나기를 갈망하다가 자신에게 관심을 보이는 상대를 만나면 빠른 기간 내에 사랑에 빠지게 된다. 그리고 일단 관계를 맺기 시작하면 상대에 대한 객관적인 시각을 잃고 자신의 모든 필요를 채워줄 수 있는 이상적인 존재로 바라보고, 그 대상에게 전적으로 의존하려 한다.

그랜트 마틴(Grant Martin)은 9가지로 관계중독의 위험한 증상이 나타난다고 주장한다. 험악한 언어, 자제할 수 없는 분노, 신체적 폭력, 부모에게 불손함, 만성적 지각, 무책임한 행동, 이기심, 질투, 높은 의존성이다. 또한 관계중독의 중요한 특징으로 강박감에 사로잡힘, 통제력 상실, 자유의 상실, 통제의 환성, 자기기만이나 합리화, 즉흥성의 강렬한 욕구, 진리의 거부나 부정, 건강하지 못한 사이클을 깨뜨리지 못하는 것, 자존감의 결여, 관계 통해 자기를 채우려고 하는 것, 두려움, 언제 끝날까 하는 걱정, 의지력상실과 내성, 영성의 상실, 금단증상을 이야기한다.

결국 관계중독이란 사람, 관계, 또는 관계 감정에 집착하는 상태가 되어, 자신의 감정을 조절할 수 없는 것을 말하며[8] 감정적으로 강한 영향을 미친다. 그러므로 관계중독에 취약한 사람은 잘못된 관계를 인식하지 않으려 하고, 설사 알더라도 포기하지 않으려는 특징이 있다. 이 중독에 빠진 사람들은 스스로에 대해 가치가 없다고 여기고 타인의 인정으로 인해 행복해질 수 있다고 여긴다. 이러한 맥락에서 중독적 관계를 포기할 수 없게 되고 나쁜 관계라고 해도 관계를 맺지 않은 상태에 있는 것이 두려워 그 관계를 유지하려 한다. 홀로 남겨지고 싶지 않다는 욕구가 강하기 때문에 관계를 유지

하기 위해 타인을 조정하려 하고, 의존하고 타인이 원하는 바를 충족해 주려고 인간됨을 쓴다[7]. 이러한 상황의 악순환에서 개인의 자아는 더 붕괴되고 나약해지며 상실감을 갖게 되고 절망하게 된다. 관계가 없으면 불안하고 공허한 기분이 들고 나도 존재하지 않을 것 같은 의존상태가 된다. 이런 상태에서 개인은 자신을 올바르게 보지 못하고 정신적인 성장이 멈추게 되며, 관심이 자신보다는 타인에게 집중되어 있으므로 자신에게 중요한 일을 소홀하게 된다[29].

위에서 관계중독의 정의, 유형, 문제행동 등을 살펴보았다. 관계중독은 인간관계속에서 삶의 질을 결정하는 중요한 문제임이 틀림없다. 인간은 사회 속에 피곤한 대인관계의 양상으로부터 도피하고자 스스로를 고립시키다 소외를 느끼고 최근 다양한 소셜 네트워크 문화가 정착되면서 직접적인 대면이 아닌 피상적인 관계로 인한 외로움에서 나타난다. 이들은 외로움에서 벗어나고자 타자를 찾은 행동을 보이고 타자의 관심을 갈구한다. 그리고 타자가 없었던 삶을 피하고자 계속 인간을 탐색하고 탐닉하다 스스로에게 지쳐 소외를 다시 겪는다. 관계에 중독되는 사람은 미완성, 절망, 공허, 상처, 자신에 대한 불만족에 대한 느낌을 갖고 있다. 관계중독은 자신의 심리상태가 치료되지 않으면 어떠한 변화를 겪어도 위와 같이 소외부터 중독까지의 패턴을 반복하게 된다[4]. 결국 관계중독은 개인의 삶을 파괴하는 동시에 타인의 삶과 사회에 영향을 미치는 중요한 사회 문제이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 범위

국내에서 관계중독 연구는 2005년부터 시작되었다. 따라서 본 연구의 대상은 2005년부터 2019년까지 총 14년간 국내 석박사 학위논문과 학술지를 범위로 하였다. 본 연구의 신뢰성을 높이기 위해 다음의 절차를 거쳤다. 첫째, 국내학술연구정보서비스(www.riss.kr), 학술 데이터 베이스(DBPia.co.kr), 국회도서관(www.nanet.go.kr), 국립중앙도서관(www.nl.go.kr),

한국학술정보(Kiss.Kstudy.com)의 검색 서비스를 사용하여 자료를 검색하였다. 검색어는 「중독」, 「관계중독」, 「중독관계」 등 키워드로 검색을 실시하였다. 「관계」키워드를 본 결과는 369,376건, 「중독」키워드 결과 6,848건, 「관계중독」으로는 3,616건이었다. 그러나 실제 선행연구등에 관계 또는 중독 관련된 논문은 참조를 하였지만 분석 대상은 키워드 「관계중독」으로 연구된 석박사와 학술지를 대상으로 하였다. 둘째, 검색 결과 중 온라인을 통해 열람이 불가능한 논문은 국립중앙도서관을 직접 방문하여 자료를 수집하였다. 셋째, 검색 조건에 따라 관계중독 논문을 검색한 결과 석사논문 47편, 박사논문 3편, 학술지 17편으로 총 67편을 대상으로 하였다.

#### 2. 연구절차

수집된 논문은 연구자와 두명의 보조 평정자가 평정을 하였다. 보조 평정자는 행정학 박사1명, 사회학석사 1명이 참여하였다. 평정자 선정은 본 연구자의 연구주제를 이해할 수 있는가? 본 연구자가 제시한 자료를 통해 관계중독에 대한 이해하고 평정할 수 있는가? 연구주제에 대한 중립성을 가지고 있는가? 본 연구자와 토의와 토론이 원활할 수 있는지를 기준으로 권재한[30]의 평정절차를 참고하였다.

또한 본 연구의 합리적 연구결과를 도출하기 위해 4단계의 절차를 거쳤다.

표 1. 연구 절차

순서	1단계	2단계	3단계	4단계
주요 내용	자료수집 선행연구 분석	분석기준 설정	자료 코딩 분석	연구결과 도출 방전방향 제시

##### 2-1. 1단계

본 연구의 주제와 관련성이 있는 키워드(중독, 관계중독, 중독관계)를 정해 분석대상 목록을 작성하였다. 수집된 분석대상 목록 중 논문주제 및 논문 초록 등을 참고하여 본문 주제와 관련성이 낮은 논문은 분석대상에서 제외하였다. 또한 관계중독 연구동향을 위해서 선행연구를 분석하였다.

관계중독(중독, 관계중독, 중독관계) 키워드를 사용하여 국내 석사와 박사 학위논문, 학술지에 대한 검색을 실시하였다. 키워드 검색을 통한 논문편수를 세부적으로 나누는 작업이 이루어졌고, 키워드를 통한 전체적인 연구동향의 유형이 어떠한지를 살펴보는데 의의를 두었다. 수집된 논문은 1차적으로 관계중독 연구로의 적절성 여부를 전체적인 내용분석을 통해 확인하면서 분석을 위한 기초데이터베이스를 마련하였다.

### 2-2. 2단계

관계중독 동향 연구는 없었다. 본 연구의 기준을 찾기 위해 최근 4년 동안 사회복지, 교육, 보건 분야에서 실시한 동향연구의 분석기준을 종합 분석하여 기준으로 삼았다. 미술치료, 음악치료, 중독 등의 동향연구 3편과 교육 분야 4편, 근거 이론 등 이론과 평가 관련 동향연구 논문 3편을 참고하였다. 선행연구자들은 ①대상별, ②유형별, ③주제별, ④연도별, ⑤분야별, ⑥자료수집방법별, ⑦연구방법별, ⑧연구내용 8개 항목을 기준으로 삼았다.

표 2. 분석기준에 대한 선행연구

논문명	연구 분석 기준
고윤서(2015) 한국미술치료 학위논문의 최근연구동향	대상별, 유형별, 주제별
박상선(2015) 게임중독에 대한 연구동향분석	기초동향(연도별, 분야별), 연구내용(주제별, 자료수집방법별, 연구방법 변인별), 연구대상(연령, 성별,문제관련), 속성동향(정의, 고유성) 정의동향(정의, 명칭)
이윤애(2018) (유아교육기관 평가에 관한 동향분석)	주제, 대상, 유형, 자료수집방법, 자료분석방법
김현숙(2017) 유아창의성 교육 연구동향분석	시기별, 연구대상별, 연구방법별, 창의적교육영역별
권나미(2016) 아동 및 청소년 관련 음악치료 연구동향:학술지(1999-2015)	연구대상, 연구유형, 연구내용
서련(2017) 진료관련 미술치료의 국내연구동향	연도별 발표유형, 연구대상, 연구주제, 연구방법
최정희(2018) 영유아 부모교육 연구 동향분석 : 학위논문중심으로	연구연도별, 연구대상별, 연구방법별, 연구주제별
이연희(2017) 국내 유아교육 관련 박사학위 논문의 연구동향	연도별, 연구대상별, 연구주제별, 연구방법별
김혜원(2018)음악중심 융합교육에 대한 국내 연구동향 분석	발행연도별, 연구주제별, 연구방법별, 연구대상별
양홍식(2017) 상담분야의 근거이론 연구동향분석: 국내외 학술지 논문 중심으로(2000-2015)	연도별, 주제별, 방법론별

본 연구에서는 유사분야 학문의 동향연구에서 사용한 8개 항목을 재구성하였다. 관련학문 현황조사, 연도별, 분야별, 유형별, 연구방법별, 척도사용현황을 기준으로 설정하였다.

표 3. 관계중독 동향연구 분석기준

구분(분석기준)	주요내용
관련학문 현황조사	다학문 관점에서 관계중독 연구 학문분야
연도별	국내 2005년 첫 연구 시작부터 현재까지
분야별	총교 등 실제 연구문제와 직결된 연구
유형별	연구 목적과 연관된 유형
연구방법별	학문적 연구 방법론
척도사용 현황	관계중독 연구에 사용된 척도

### 2-3. 3단계

선정된 논문을 관련학문 현황조사, 연도별, 분야별, 유형별, 연구방법별, 척도사용현황 등으로 분류하고, 분류한 자료를 토대로 연구동향을 분석하였다. 분류하는 과정에서 연구자의 주관성을 배제하기 위해 3차례의 분류작업과 관계중독 및 중독전문가의 검토과정을 거친 후에 최종적으로 분류하고 분석하였다.

### 2-4. 4단계

분석결과를 토대로 연구결과를 도출하였으며 향후 발전방안을 제시하였다.

## IV. 분석 결과

### 1. 학계 관계중독 연구 현황

2005년부터 현재까지 학계에서는 신학, 심리학, 상담학, 교육학, 복지학 분야에서 아주 미흡하게 연구가 이루어졌다.

총50편을 분석한 결과 관계중독 연구는 신학, 심리학, 상담학, 교육학, 복지학 분야 등 다양하게 연구되었지만 가장 많이 이루어지고 있는 분야는 심리학으로 총 50편중 14편 28%를 차지하였다. 다음으로 교육학이 12편 24%, 신학과 상담학은 각각 9편 18%였다.

국내 학계가 관계중독 연구에 관심을 가진 것은 늦었지만 시간이 지날수록 신학, 심리, 상담, 복지, 교육 등

에서 보편적으로 연구가 이루어지고 있었음을 알 수 있다. 초기에는 신학에서 종교적 관점으로 연구되었고, 2015년 이후에는 심리학과 상담학 분야에서 집중적으로 연구되었다.

2017	9	18	1	33	8	47
2018	6	12	-	-	-	-
2019	2	4	-	-	-	-
합계(총 63)	50	100	3	100	17	100

표 4. 관계중독 관련 학문 연구 현황

년도	05	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	계	
	편수														수	%
계	1	1	1	1	2	1	1	1	3	8	13	9	6	2	50	100
신학	1	1			2	1	1		1	1		1			9	18
심리				1					2	2	5	3		1	14	28
상담								1		3	3		2		9	18
복지			1									2		1	4	8
교육										1	3	4	4		12	24
기타									1			1			2	4

2005년부터 2013년까지 매년 1편씩 발표된 관계중독 논문의 주요 내용은 종교치료 및 종교적 관점에서 관계중독의 문제를 해석하고 접근하였다. 또한 성인이 되어 겪는 관계중독 문제의 원인을 찾는 연구가 많았다. 지나친 성인애착의 문제와 성장과정이 성인이 되어 관계중독에 미치는 영향 등이 주제였다.

2014년부터는 연구논문 편수와 연구주제가 급격히 증가하기 시작하였다. 2016년은 13편의 논문이 발표되었는데 처음으로 성인남녀의 데이트폭력에 관한 연구가 시작되었다. 더불어 유기불안, 심리적 경험, 미성숙한 방어유형 등 주로 성인초기 대학생이 남녀 간에 겪는 관계중독에 관심을 가졌다. 2017년은 1편의 박사논문과 9편의 석사논문이 발표되었는데 데이트폭력에 대한 연구가 많아짐을 알 수 있었다. 2017년 당시 사회적으로 데이트폭력에 대한 사회적 이슈가 있었던 해로 관계중독 연구에 영향을 준 것으로 분석된다.

## 2. 연구 연도별 분석

국내 최초 관계중독 논문이 발표된 것은 2005년이다. 2005년부터 2019년 현재까지 관계중독 석·박사 논문과 학술지 발표 현황은 [표 5]와 같다. 2005년 석사 1편에서 시작하여 매년 1-2편이 2013년까지 발표되었다. 그 후 9년만인 2014년 박사논문 1편이 처음 나왔다.

전체적으로 보면 2016년에 13편 26%로 가장 많은 논문이 발표되었고, 2017년 9편 18%, 2015년 8편 16%, 2018년 6편 12%였다. 학술지는 2012년 1편이 발표된 것을 시작으로 2017년 8편 47%로 가장 많이 발표되었고, 2016년과 2014년은 각각 3편씩 17%였다. 주제에 있어서도 석사논문과 유사하였다.

표 5. 연도별 연구 현황

년도	빈도(수여학위 논문 편수) 총50개				학술지	
	석사	백분율 (%)	박사	백분율 (%)	학술지	백분율 (%)
2005	1	2	-	-	-	-
2006	-	-	-	-	-	-
2007	1	2	-	-	-	-
2008	1	2	-	-	-	-
2009	1	2	-	-	-	-
2010	2	4	-	-	-	-
2011	1	2	-	-	-	-
2012	1	2	-	-	1	6
2013	1	2	-	-	1	6
2014	3	6	1	33	3	17
2015	8	16	1	33	1	6
2016	13	26	-	-	3	18

그동안 발표된 논문을 보면 주제와 대상의 다양화가 되어 감을 알 수 있었고 특히 사회문제가 관계중독 연구에 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다.

## 3. 분야별 연구 동향

[표 6]은 국내 관계중독 연구 분야를 보여주고 있다. 종교관계, 성인애정, 대인관계, 부모애착, 사회문제(탈성매매), 자아관련, 성장관련, 데이트폭력, 모형개발, 남성동성애, 우울, 유기불안 분야로 나누어진다. 이 기준은 선행연구에서 연구주제별 구분을 참고하였다. 종교 관련은 종교적 관점으로 연구를 한 것을 의미하며, 성



인애정은 성인기 남녀 애정에 발생하는 관계중독 문제, 부모애착은 부모 양육태도가 관계중독에 미치는 영향, 자아관련은 인간의 자아분화와 내현적 자기애가 관계중독에 미치는 영향력, 성장관련은 성장기 자아형성의 영향력, 기타(이론모형, 남성 동성애자, 우울에 미치는 영향)을 기준으로 분석하였다.

표 6. 분야별 연구 동향

구분 (대상, 분야)	총 (50)	백분율 (%)	2005-2010 전체논문편수		2011-2019년 최근 논문편수	
			편수	백분율 (%)	편수	백분율 (%)
종교관계	7	14	3	50	4	9
성인애정	16	32	2	33	14	32
대인관계	1	2	1	17	-	-
부모애착	4	8	-	-	4	9
탈성매매	1	2	-	-	1	2
자아관련	5	10	-	-	5	11
성장관련	8	16	-	-	8	18
데이트 폭력	3	6	-	-	3	7
모형개발	1	2	-	-	1	2
남성 동성애	1	2	-	-	1	2
애착불안	1	2	-	-	1	2
우울영향	1	2	-	-	1	2
유기불안	1	2	-	-	1	2
합계 (총50편)			6	100	44	100

주) 학술지 제외. 3개 논문 미공개로 일부 분석  
\*종교관련(종교관점 연구), 성인애정(성인기 애정 관계중독), 부모애착(부모양육태도), 자아관련(자아분화, 내현적 자기애가 관계중독에 영향력), 성장관련(성장기 자아형성의 영향력), 기타(이론모형, 남성동성애자, 우울에 미치는 영향).

2005년부터 2010년 총 5년간 논문은 6편이었다. 이 중 종교관계가 3편 50%, 성인애정 2편 33%, 대인관계 1편 17%였다. 초기 연구는 종교관점에서 시작하였고 차후 성인남녀의 애정에서 발생하는 관계중독연구가 본격적으로 시작되었다. 2011년부터 2019년 현재까지 총 44편으로 전체 88%가 최근 10년간에 발표되었다. 성인애정 관련 연구가 14편 32%로 가장 많았다. 특히 만19세 이상 성인남녀의 애정관계의 문제가 증가되고, 주요 관계중독의 핵심연구임을 알 수 있다. 다음으로 성장관련 논문이 8편 18%를 차지하였고, 자아관련 연구는 5편 11%, 부모 애착과 종교 관련은 각4편 9%로 나타났다.

눈에 띄는 것은 데이트폭력 연구가 증가되고 있다는 것이다. 3편 7%이기는 하지만 현재 국내의 청년 문제

중 데이트폭력이 이슈화된 것이 영향인 것 같다. 탈성매매, 남성동성애, 애착불안, 우울영향, 유기불안 등이 관계중독의 연구 분야로 다양화 되고 있음을 알 수 있다.

#### 4. 유형별 연구 동향분석

[표 7]은 관계중독 유형별 연구동향을 논문과 학술지를 대상으로 분석 제시하였다. 선행연구를 통해 7개 분야로 나누었다. 치료 및 회복 연구는 관계중독자 치료와 회복 관련 연구이고, 관계중독영향력 연구 독립변수가 관계중독에 미치는 연구를 말한다. 또한 관계성 연구는 독립변수와 종속변수가 상호 관계성 연구를 설명하고 있으며, 매개효과성 연구는 특정매개를 통한 관계중독 효과성 연구를 제시하는 것이다

표 7. 유형별 연구 동향

구분	논 문		학 술 지	
	편수	백분율(%)	편수	백분율(%)
치료(치유), 회복 연구	4	8	2	12
관계중독 영향력 연구	19	38	6	35
관계성 연구	7	14	5	29
매개효과성 연구	12	24	2	12
상담(이론)연구	4	8	2	12
모형개발	1	2	-	-
기타	3	6	-	-
합 계	50편	100	17	100

국내 관계중독 연구에서 가장 많이 차지한 연구유형은 관계중독에 미치는 영향력 연구로 논문에서는 19편 38%를 차지하고 있다. 매개효과성 연구는 12편 24%, 상호관계성 연구는 7편 14%였다. 또한 상담 및 이론연구와 치료와 회복 관련 연구는 각 4편씩 8%를 차지하고 있다. 학술지 또한 관계중독 영향력 연구가 6편 35%로 가장 많이 차지하였고, 관계성 연구는 5편 29%, 치료회복, 매개효과성, 상담이론 연구는 각2편씩 12%였다.

특히 논문에서 관계중독 모형 개발 연구는 1편으로 아주 미흡한 편이었다.

### 5. 연구방법별 연구 동향 분석

[표 8]은 국내 관계중독 학위논문을 중심으로 연구방법을 분석한 것이다. 관계중독 연구 43편 86%는 양적 연구를 진행하였고, 14% 7편만이 질적 연구를 하였다. 특히 관계중독 척도를 사용하면서 종속변수에 따른 대상층 변화를 보는 것에 초점을 두는 것이 대부분이다.

또한 앞에서 언급하였듯이 연구대상 대부분은 성인 초기 남녀를 중심으로 하였다.

표 8. 관계중독 연구 방법별 : 논문 중심

기 간	양적 연구	백분율 (%)	질적 연구	백분율 (%)
2005-2010(총 6편)	2	5	4	57
2011-2015(총14편)	11	25	3	43
2016-현재(총30편)	30	70	0	-
합 계(총50편)	43	100	7	100

2005년부터 2010년까지 총6편중에서 4편이 질적 연구였고, 그중 한편은 사례연구였다. 2편만이 양적 연구였다. 그러나 2011년부터 2015년까지 총14편중에서는 양적연구 11편과 질적연구 3편이었다. 즉 초기에는 양적연구보다 질적 연구를 시도하였지만 시간이 흐를수록 양적연구를 주로 진행하였다.

양적연구에 사용한 분석방법 대부분은 SPSS, 기술통계, 상관관계분석, 구조모형 검증(AMOS), PASW Statistics, T검증, ANOVA, SPSS MACRO 등을 대부분 사용하였다.

질적 연구는 사례연구 1편 이외에 대부분 이론을 통한 관계중독 분석, 성경을 통한 이론연구가 대부분이다.

### 6. 연구방법에 사용한 척도 유형

[표 9]는 국내 관계중독 연구에서 사용한 척도의 현황을 분석 정리한 것이다. 관계중독에서 사용한 대부분의 척도는 7가지 유형으로 사용되었다. 국내에서 독자 개발된 척도는 없었고, 대부분 외국학자에 의해 개발된 척도를 국내연구자들이 타당화 검증을 통해 사용하였다.

가장 많이 사용된 척도는 『susan의 척도를 인용해 이상우가 재구성한 척도』로 총 38개 논문 중에서 15개

(39%)였다. 다음으로 『화이트 맨과 피터슨의 관계중독 척도』로 총 10개 논문 26%로 나타났다.

『susan의 개발척도를 이수현이 번역한 질문지로 새롭게 기술된 척도』는 6개 논문에서 17%가 활용되었다.

이밖에도 『susan peabody(2005) 관계중독 척도』 2개(5%), 『피버디(2005) 개발한 척도를 이수현이 번안하여 사용 척도』 2개(5%), 『우아미(2008)가 개발한 집착행동 척도를 관계중독 척도로 사용』 2개(5%), 『peabody(2011) 이 개발한 관계중독 질문지를 이상우(2013)가 타당화 작업후 재구성한 척도』가 1개(3%) 사용하였다.

표 9. 관계중독 사용 척도 현황

척도 개발자 및 국내 연구 사용 척도	논문수	백분율 (%)
1 화이트맨과 피터슨의 관계중독 척도 (초기 연구 주로 사용함)	10편	26
2 susan peabody(2005) 관계중독 척도	2편	5
3 susan의 개발척도를 이수현이 번역한 질문지로 새롭게 기술된 척도	6편	17
4 susan의 척도를 인용해 이상우가 재구성한 척도	15편	39
5 피버디(2005) 개발한 척도를 이수현이 번안하여 사용 척도	2편	5
6 peabody(2011) 이 개발한 관계중독 질문지를 이상우(2013)가 타당화 작업후 재구성한 척도	1편	3
7 우아미(2008)가 개발한 집착행동 척도를 관계중독 척도로 사용	2편	5
총 계	38 편	100

주)12개 논문은 질적 연구 또는 문헌연구임

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론 및 논의

최근 연구에서 가장 중요하게 강조되는 연구동향특징은 과거와 다르게 사회적관심의 변화에 따라 부각되는 사회문제가 연구의 주제에 영향을 미치는 것이다. 이 현상은 사회문제가 인간의 삶에 직접적 영향을 미치고 있기 때문이다.

특히 인간 관계문제로 인한 사회적문제가 지난 수년 동안 계속 증가하고 있으며 양상도 다양하다. 그럼에도 불구하고 송은아[15]은 관계중독에 관련된 분류나 조

사, 진단은 거의 전무한 상태라고 주장했다. 따라서 본 연구는 사회적문제와 직결된 관계증독의 국내 연구동향을 고찰하기 위해 2005년부터 2019년까지 관계증독 학위논문과 학술지를 중심으로 연구연도별, 연구 분야별, 연구유형별, 연구방법별, 척도사용현황으로 분석한 결과 다음과 같다.

첫째, 연구 연도별 최신연구동향을 분석한 결과 국내에서 관계증독 연구가 시작된 지 불과 15년 정도로 매우 짧은 역사를 가지고 있음을 알 수 있다. 2005년 이의선의 「관계증독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구」 한편을 시작으로 매년 한편 이상씩 꾸준히 연구논문이 발표되었다. 특히 2015년은 8편, 2016년 13편, 2017년 9편, 2018년 6편으로 최근 급격하게 관계증독 연구가 증가하고 있다. 학술지 또한 2014년 3편이 발표되면서 연구가 많아졌다. 이렇게 관계증독 연구가 급격히 증가하는 이유는 사회적문제와 관련이 있음으로 분석된다. 선행연구에서 탈 성매매 여성 관계증독, 불안정 성인애착의 문제, 남성 동성애자 문제, 부모의 과보호 양육태도 문제, 남녀애정으로 나타난 다양한 문제, 데이 트폭력 문제 등은 최근 우리사회에서 겪고 있는 심각한 문제들이다. 결국 다양하고 복잡하게 나타나는 사회적문제에 따라 관계증독 연구가 증가되고 있음을 알 수 있다.

둘째, 분야별로 최신연구동향을 분석한 결과 관계증독연구가 극히 제한적임을 알 수 있었다. 관계증독 기독교 상담적 치료방안 연구[8], 회심을 통한 관계증독자의 회복을 위한 기독교 상담[15]등 초기에는 종교적 관점에서 관계증독 연구가 시작되었다. 시간이 지나면서 성인애정관련 연구가 가장 많았고, 성장기의 문제가 성인에게 미치는 영향, 부모애착, 탈 성매매, 자아관련 분야로 확장되기 시작하였다. 특히 최근 몇 년사이 사회 문제가 되었던 성인남녀 데이트폭력 관련 논문은 여전히 우리사회의 관심사가 되고 있다.

관계증독의 연구 분야가 점점 더 확장되고 있는 것은 우리사회가 겪고 있는 문제의 다양성을 대변하고 근본원인을 찾아 해결하는데 도움이 되고자 하는 것으로 보인다. 또한 김이술 권혁철[31]은 연구대상의 범위를 보

다 확장하여 관계증독 행동양상 및 관계증독에 영향을 미치는 다양한 심리적 요인을 탐색함으로써 관계증독에 대한 전반적인 이해를 도모할 필요가 있다고 주장했다.

이는 관계증독 연구 분야가 사회문제증심에서 해결의원인을 찾는 요인분석으로 다양하게 분야를 확대할 필요성이 있음을 제시하는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 유형별로 최신연구동향을 분석한 결과 관계증독에 영향을 미치는 연구가 19편 38%로 가장 많았다. 또한 특정매개를 통한 관계증독 효과성 연구는 12편 24%였으며, 독립변수와 종속변수 상호관련성 연구는 7편 14%였다. 실제 연구 유형은 치료와 회복관련연구, 상담이론, 모형개발 정도로 그리 폭넓게 연구되지 못하고 있다. 이는 관계증독에 대한 학계의 관심이 부족하다는 것을 반증하는 것이다. 또한 우리사회가 관계의 중요성은 인식하지만 실제 관계의 문제가 심각한 증독으로 발전하고 있다는 인식을 전혀 하지 못하기 때문으로 분석된다.

넷째, 연구방법별로 최신연구동향을 분석한 결과 연구대상은 대부분 만19세 이상 초기성인남녀로 대학생 중심이었다. 또한 연구방법론에 있어서도 양적연구방법론을 사용한 논문이 전체 86%나 차지하였다. 김선미 [13] & 김가령[32]은 관계증독 연구에 사용된 설문지가 자기보고식 질문지로 각 변인의 측정과 관련하여 제한점이 있어 후속연구에서 타인의 관찰이나 평가를 도입할 필요성을 제기했다. 더불어 관계증독 증상이 높게 나타난 사람을 대상으로 질적 연구를 시행하는 것도 의미 있을 것으로 지적하면서 그동안 연구방법의 한계성을 인정했다.

이와 함께 관계증독은 과정증독의 일환으로 다른 증독증상에 비해 아직까지 연구가 이루어지지 않은 측면이 있다. 관계증독 증상에는 성장배경이나 내외적 환경, 관계증독과 관련된 행동패턴이나 사고가 다양하게 영향을 미칠 것으로 예측되는바 이러한 다양한 요인들 간의 상호작용을 질적 연구를 통해 깊이 있게 알아볼 필요가 있다고 주장했다.

결국 그동안 관계증독 연구에 있어서 좀 더 용이하고

객관적 접근의 필요성으로 양적연구를 선호한 것으로 분석된다. 그동안 선행연구에서 질문지의 한계, 양적연구에서 심리적 접근의 한계 등을 지적한바 질적 연구 방법론을 좀 더 활용할 필요성이 있다.

다섯째, 연구방법에 사용한 척도 유형 분석 결과 그동안 7개 정도의 척도를 사용하였다. 국내에서 초기에는 화이트맨과 피터슨의 척도를 주로 사용하였고, Susan 척도를 제일 많이 사용하였다. 척도의 개발은 외국에서 개발하였고 이수현, 이상우 등이 연구목적에 맞도록 타당화 검증을 통해 사용하였다. 국내에서 사용한 관계증독 척도는 대부분 「26문항, 28문항, 30문항, 40문항」으로 「7점척도, 5점척도」를 사용하였다. 질문내용은 이성관계, 대인관계, 관계증독 여부를 묻는 것으로 현재 이성교제중이거나 일반관계에 대한 것, 그리고 자신의 경험을 중심으로 응답하게 했다. 이 관계증독 척도는 화이트맨, 피터슨, 수잔이 개발한 것으로 사랑증독, 성증독, 사람증독, 일반증독의 영향성 4부분으로 구성된 것을 사용하였다.

척도분석에서 보았듯이 국내에서 개발된 척도가 없다. 문항에 있어서도 「사랑, 사람, 성」을 중심으로 구성되었고 연구목적에 의해 관계증독에 영향을 받기 쉬운 문항을 침삭하였다. 박한나[22]의 「초기대상관계와 관계증독간의 관계 : 미성숙한 방어유형의 매개효과」연구 결과에서 관계증독 척도가 단일요인으로 구성되어 있다는 한계점으로 인해 개인의 초기대상관계와 관계증독의 여러 측면들의 양상의 구체적인 연결성을 확인하는데 한계점을 가진다고 하였다. 또한 연구주제와 관련하여 자기보고식으로 측정된 결과를 활용하는 양적연구와 달리 연구 참여자의 심리적 특성을 다면적이고 풍부하게 다룰 수 있는 질적 연구를 통한 추후 연구가 필요하다고 지적하였다.

이는 국내에서 관계증독 연구가 초기이기에 척도의 개발보다는 기존 척도를 활용하여 연구의 폭을 다양화하고 확장시키는 것을 우선적으로 생각했기 때문인 것으로 분석된다.

## 2. 제언 및 한계점

본 연구의 결론을 토대로 차후 연구를 위한 제언과 한계점에 대해서 논의하면 다음과 같다.

우선, 관계증독 연구에 있어서 연구자는 사회현상과 사회문제에 민감해야 할 것으로 보인다. 인간의 삶이 인간관계와 직결되는 것이기에 어떤 어려움이 발생하였을 때 관계증독 관점에서 개인문제와 사회문제를 바라보며 연구 할 필요성이 있다. 또한 그동안 성인이 된 대학생 중심으로 인간관계를 맺는 어려움이 개인내적 부분, 부모양육태도 등에서 원인을 찾는 연구를 하였다면 아동, 청소년, 여성, 남성, 노인, 장애인 등 생애주기별 인간 특성에 따른 인간의 다양한 문제를 찾아 심도 있게 연구할 필요성이 있다.

둘째, 연구 결과에서 보았듯이 국내에서 관계증독 연구가 미흡하다. 따라서 관계증독에 대한 정의, 특징, 유형 등 한국적 관점에서 개념화가 우선적으로 필요하다고 본다. 관계증독과 이론, 관계증독과 사회문제, 관계증독과 관련요인 분석, 관계증독과 관련 연구모형, 관계증독의 다양한 치료방법 등 관계증독 관련 기초가 될 기본적인 연구가 필요하다고 본다.

셋째, 연구방법에 있어서도 선행연구에서 지적한 양적연구의 한계성을 극복하기 위해 연구방법의 다양화가 필요하다. 그동안 연구는 양적연구에서 분석방법으로 사용한 spss, 기술통계, 구조모형검증 등 거의 유사한 방법을 사용하였다. 따라서 양적연구의 한계를 보완할 수 있는 근거 이론적 접근, 현상학적 연구, 사례연구, 실험연구, 문화기술지 연구, 내러티브연구, 인터뷰, 관찰 등의 다양한 질적 연구 활용방안을 찾아 적용함으로써 연구의 질을 높일 필요성이 있다.

넷째, 그동안 관계증독에 사용한 척도는 외국인이 개발한 척도를 타당화 연구를 통해 사용하였다. 그러나 인간의 내면적 특성을 다루는데는 한계가 있음이 증명되었다. 따라서 차후 한국정서와 한국인의 문화심리적 특성에 맞는 척도개발이 필요하다고 본다.

끝으로 본 연구는 석사, 박사 학위 논문과 학술지를 연구대상으로 해 등재지나 등재후보지의 다양한 자료를 확보하지 못한 한계점이 있다.

또한 국내연구에 한정되어 후속연구에서 국내외 해

외를 포함하는 연구가 이루어진다면 국가 간 혹은 문화 등 비교가 가능할 것으로 보인다. 「관계중독, 중독관계, 중독」 3가지 키워드로 검색을 하였기에 그 종류의 한계가 있어 누락되었을 가능성도 있다. 후속연구에서 관계, 과몰입 등으로 관계중독 관련 논문을 더 많이 찾을 수 있는 키워드를 늘려 누락 가능성을 줄일 필요성도 있다.

상기한 한계점에도 불구하고 본 연구는 최근 15년간 관계중독 연구의 동향을 전반적으로 살펴보고 앞으로 관계중독 연구가 좀 더 다양하게 고려해야 할 사항들을 제시하였다는 것과 관계중독이 우리사회 중요한 사회문제와 위기증의 하나임을 인식하고 사회적 관심유도에 기초가 되었다는 것에 의의가 있다.

**참 고 문 헌**

[1] 김선, *목회에 있어서 인간관계의 중요성*, 목원대학교, 석사학위논문, 2011.

[2] 서상택, *인간관계 회복을 위한 대화훈련 프로그램 연구*, 장로회신학대학교, 석사학위논문, 2011.

[3] 김천지, *인간관계론*, happy compus 출판, pp.2-3, 2008.

[4] 김민정, *신체이미지를 통한 관계중독 현상 표현 연구 : 본인의 작품을 중심으로*, 중앙대학교, 석사학위논문, 2019.

[5] 기선완, *분노 만드는 사회*, 2015.

[6] 김택로 정형화, “대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과,” *한국청소년문화연구소 청소년 문화포럼*, 제57권, pp.27-49, 2019.

[7] 박연주, *성인의 애착과 낮은 자존감이 관계중독에 미치는 영향 : 수도권 거주자를 대상으로*, 호서대학교, 석사학위논문, 2008.

[8] 이의선, *관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구*, 서울 신학대학교, 석사학위논문, 2005.

[9] 정은정, *관계중독이 우울에 미치는 영향 : 저절민감성과 자기침묵의 매개효과*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2018.

[10] 장시은, *관계중독, 자기 및 타인용서가 데이트폭력에 미치는 영향 : 관계중독, 자기 및 타인용서가 데이트 폭력에 미치는 영향*, 삼육대학교, 석사학위논문, 2016.

[11] 우상우, *관계중독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개*

*발*, 경북대학교, 박사학위논문, 2014.

[12] Susan Pebody, *Addiction to love : overcoming obsession and dependency in relationship*. Ryugami translation, *Love addiction*, pp.12-14, 2010.

[13] T. C. Timmreck, “Overcoming the loss of love,” *psycholdgical Reports*, Vol.66, No.2, pp.515-528, 1990.

[14] 김선미, *대학생의 성인애착과 관계중독간의 관계에서 마음 챙김의 매개효과*, 상지대학교, 석사학위논문, 2018.

[15] 송은아, *회심을 통한 관계중독자의 회복을 위한 기독교 상담*, 아세아연합신학교 대학원, 석사학위논문, 2007.

[16] 이지원 이기학, “불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향 : 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증,” *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 제26권, 제1호, pp.65-95, 2014.

[17] 조춘범, *청소년의 가정폭력 경험과 인터넷 중독과의 관계에 관한 연구 : 스트레스 대처의 조절효과를 중심으로*, 연세대학교, 석사학위논문, 2005.

[18] 윤명숙, “우리나라 중독문제 현황과 통합적 중독서비스 전달체계 구축을 위한 정책과제,” *정신건강과 사회복지*, 제35권, pp.234-266, 2010.

[19] 최주혜, “중독과 영성,” *신학과 실천*, 제47호, pp.349-372(353), 2015.

[20] Maggie Scafe, *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Woman*, Ballantine Books, Chapter 12, 1995.

[21] 이수현, *여대상의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착 유형과 관계중독과의 관계*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.

[22] 박한나, *초기 대상관계와 관계중독간의 관계 : 미성숙한 방어유형의 매개효과*, 한동대학교, 석사학위논문, 2014.

[23] Brenda M.Schaeffer, *Is it love or is it addiction*, Lee, Woo Kyung, *Love addiction*, Inner Books pp.27-33, p.73, 2010.

[24] M. Reynaud, L. Karila, L. Blecha, and A. Benyamina, “Is love passion an addictive disorder?,” *The American journal of Drug and Alcohol Abuse*, Vol.36, No.5, pp.261-267, 2010

[25] 최삼욱, *행위중독*, 서울 : 눈 출판그룹, p.32, 2014.

[26] H. Fisher, A. Aron, and L. L. Brown, “Romantic love : An fMRI study of a neuralmechanism for mate choice,” *The journal of Comparative*

- Neurology, Vol.493, pp.58-62, 2005.
- [27] Archibald D. Hart. Healing lifes hidden addictions, Yoon Go Nam, *Hidden addiction*. True media, 1997.
- [28] T. Whiteman and R. Peterson, *Victim of love? : How you can break the cycle of bad relationships*, Navpress Publishing Group, 1998.
- [29] 이지형, *성인에착유형에 따른 향유신념과 중독성향에 관한 연구*, 고려대학교, 석사학위논문, 2012.
- [30] 권재환, “청소년의 게임중독과 심리적 환경적 요인과의 관계에서 대인관계기술의 매개효과,” *사회연구*, 제9권, 제1호, pp.145-187, 2006.
- [31] 김이슬, 권혁철, “부모의 과보호적 양육태도와 관계중독과의 관계에서 내현적 자기애의 매개효과,” *재활심리연구*, 제22권, 제3호, pp.517-530, 2015.
- [32] 김가령, *아동기 대인외상 경험이 관계중독에 미치는 영향 : 심리적 수용과 자기체계 손상의 간접효과*, 경상대학교, 석사학위논문, 2017.

저 자 소 개

황 명 구(Myong-Gu Hwang)

정회원



- 1998년 8월 : 청주대 사회복지학과 (사회복지 석사)
- 2013년 2월 : 충북대학교 행정학과 (박사)
- 1997년 2월 ~ 2011년 2월 : 사회복지기관장, 소장
- 2011년 2월 ~ 현재 : 충청북도사회복지정책보좌관

회복지정책보좌관  
 <관심분야> : 사회복지

송 현 정(Hyun-Jung Song)

정회원



- 2014년 2월 : 고려대학교 사회복지학과(사회복지석사)
- 2017년 12월 : 평택대학교 상담(박사수료)
- 2016년 6월 ~ 현재 : 마음자리 심리상담연구소 소장

<관심분야> : 사회복지, 개인 가족 등 상담