

## 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에 관한 연구: 경험회피의 매개효과\*

김 가 연<sup>1)</sup>      박 정 윤<sup>†</sup>

본 연구는 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 미치는 영향을 살펴보고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 현재 이성 교제 중인 만 20~29세 미혼남녀를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 최종적으로 302명의 설문 응답을 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 29.0과 PROCESS MACRO v4.2를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피는 관계중독에 정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피가 부분 매개효과를 나타냈다. 이러한 연구 결과를 통해 미혼남녀의 관계중독 경향을 낮추기 위해서는 불확실성에 대한 인내력을 향상시키고 내적 경험을 수용하도록 돕는 상담적 개입이 중요함을 알 수 있었다. 본 연구는 관계중독을 발생시키는 개인의 심리적 특성을 밝혔으며, 이를 통해 미혼남녀가 안정적인 관계 경험을 할 수 있도록 관계중독 경향을 감소시키는 상담 개입의 근거자료를 마련했다는 점에서 연구의 의의가 있다.

주요어 : 미혼남녀, 불확실성에 대한 인내력 부족, 관계중독, 경험회피

\* 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문의 일부를 수정·보완한 것임.

1) 중앙대학교 심리학과, 석사 졸업

† 교신저자 : 박정윤, 중앙대학교 심리학과 교수, 서울특별시 동작구 흑석로 84, E-mail: [pjy4838@cau.ac.kr](mailto:pjy4838@cau.ac.kr)



Copyright ©2024, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

사람은 다른 사람과 상호작용하며 유대감을 느끼고자 하는 욕구를 타고난다. 친밀한 관계의 중요성은 시대의 흐름에도 변하지 않지만, 사람들이 관계를 맺는 방식은 시대에 따라 변화한다. 현대 사회에서는 신뢰에 기초한 지속적인 인간관계보다는 SNS를 통해 공통된 관심사를 가진 사람을 선택하여 만나고, 언제든지 벗어날 수 있는 자유로운 관계가 성행하고 있다(구선아, 장원호, 2020; 김난도 등, 2022). 과거에 비해 불확실성이 높은 환경 속에서 미혼남녀는 연애에 대한 욕구가 높음에도, 친밀한 연인관계를 형성하고 유대를 지속하기 어려운 상황에 처해있다(박소정, 2016; 양난미 등, 2020; 정세정 등, 2022; Bauman, 2013). 특히 한국의 20대 청년들은 불안정한 시기에 속해 취업 준비에 열중하며 연애를 미루고, 타인에 대한 헌신과 책임을 경험하지 못하고 있다(박은주 등, 2000; 양난미 등, 2020). 이들은 연애를 하더라도 친밀한 관계를 맺는 데 서투르자신의 욕구나 바람은 무시한 채 연인에게 일방적으로 맞추거나, 이별을 결심하고서도 홀로 남겨지는 것에 대한 두려움에 헤어지지 못하기도 한다(김혜선, 박효진, 2020; 이윤희, 김수임, 2022).

헌신적인 관계 경험은 성인모색기의 주요 과업이며(Arnett, 2000), 연애경험은 이후 성인기의 대인관계와 결혼의향에 영향을 미친다(김진희, 2017; 김혜선, 박효진, 2020; 원아름, 박정운, 2016). 또한 긍정적 연애경험은 정서적 안정감을 느끼게 할 뿐 아니라 자신과 타인을 이해하고 성장하게 한다(김혜선, 박효진, 2020; 박현우, 김민, 2019). 이러한 맥락에서 20대 미혼남녀가 안정적인 연애경험을 통해 발달과업을 이뤄낼 수 있도록 돕는 것은 중요하므로, 본 연구는 최근 부적응적 관계방식으로

서 관심이 대두되고 있는 관계중독에 대해 탐색하고자 하였다.

관계중독(Relationship Addiction)이란 타인과의 관계에서 중독적 양상이 나타나는 병리적 관계방식이다(우상우, 2014). 관계중독은 Peele과 Brodsky (1975)의 저서인 Love and Addiction에서 처음 언급되었으며, 국내에서는 이의선 (2005)의 연구를 시작으로 하여 관계중독의 정의와 선행요인에 관한 연구가 주로 수행되고 있다. 국외에서 관계중독에 관한 연구는 생물학적 기제에 관한 연구나 다른 중독과의 관련성을 다루는 연구가 중심이 되고 있다. 관계중독은 정신질환의 진단 및 통계 편람 제 5판(DSM-5)의 물질 관련 및 중독 장애에 포함되지 않으며, 진단 가능한 정신질환은 아니다(American Psychological Association, 2015). 그러나 관계중독은 알코올이나 약물에 중독되는 것처럼 중독의 병리적 양상을 보인다고 밝혀졌다(Sanches & John, 2019). 관계중독 증상을 보이는 사람들은 일상생활의 가정, 학교, 직장 등에서 부정적인 결과를 겪게 되고, 그럼에도 불구하고 관계에 대한 의존과 몰두를 통제하지 못하며, 그 관계에서 벗어나지 못한다는 점에서 행위 중독과 유사하다(김미림 등, 2019; Reynaud et al., 2010). 이처럼 중독의 양상을 띠는 관계중독을 중독으로 볼 수 있는지에 대한 논의가 활발하게 이뤄지고 있는 가운데, 선행연구(Earp et al., 2017)는 이보다 관계중독으로 인한 결과를 고려하는 것이 더 중요하다고 지적하였다.

관계중독자들은 우울하고(정은정, 정남운, 2019), 역기능적인 분노표현을 보이는(윤지은, 백지은, 2022) 등 정서적으로 불안정하다. 이들은 버림받는 것에 대한 두려움이 커서 상대방의 무시나 학대를 참아내면서까지 관계를

유지하려 하기에 폭력 피해에 노출될 위험이 있다(송연주 등, 2019; 송연주, 하문선, 2020b; 이윤연, 장현아, 2017; Sussman, 2010).

지금까지 관계중독에 영향을 미치는 변인에 대한 연구는 어린 시절 주 양육자와의 관계 경험에서 충족되지 못한 욕구나 결핍이 관계중독으로 이어질 수 있음을 밝혔다(송연주, 하문선, 2020a; 전현옥, 유영달, 2021; Schaeffer, 2010). 또한 자신은 사랑받지 못할 것이라는 유기 도식(이상우, 2014; 이윤연, 장현아, 2017), 고립감(이한정, 신호철, 2020), 내면화된 수치심(송연주, 하문선, 2020a), 거절민감성(최가연, 2019) 등의 인지적·정서적 변인이 관계중독에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 관계중독에 대한 국내 연구는 주로 아동기 양육자와의 관계 경험에 초점을 맞추어(송연주, 2019), 관련한 개인 내적 변인에 대한 탐색은 상대적으로 적었다. 또한 관계중독의 주된 특징이 중독 양상에 있음에도 불구하고 중독을 예측하는 변인과 관계중독 사이의 관계를 실증적으로 검증한 연구는 찾아보기가 어렵다.

한편, 관계중독의 특징적 양상은 언제라도 관계가 끝날 것 같은 불확실성에 대해 불안해하고, 관계에 집착하고 의존하며 안정감을 느끼고자 한다는 것이다(이상우, 2014; Peabody, 2011; Schaeffer, 2010). 이러한 특성에 주목할 때, 본 연구는 심리적 부적응을 발생시키는 개인적 변인인 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피가 관계중독과 관련이 있을 것으로 예측하였다. 즉, 상대에게 버림받게 될까 불안해하는 관계중독자들의 모습이 불확실성에 대한 인내력이 부족한 것과 관련이 있으며, 불안을 피하고자 관계에 집착하는 양상은 경험회피와 관련이 있을 것으로 예측하였다. 따라서 본 연구에서는 관계중독에 영향을 미칠

수 있는 개인의 심리적 특성으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피를 살펴보고자 한다.

먼저 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of Uncertainty)은 불확실한 상황이나 사건에 대해 부정적으로 반응하는 경향성을 의미한다(Dugas et al., 2004). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 실제로 발생할 가능성과 관계 없이, 부정적 사건이 일어날 가능성을 받아들이기 어려워하고 위협적으로 여기며(Dugas et al., 2005; Sexton & Dugas, 2009), 불확실한 상황에 대해 걱정한다(오영아, 정남운, 2011). 또한 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 다른 사람들이 자신에게 충분한 관심을 기울이는지에 대해 지속적으로 확인하며 불안해하고(김가희, 송원영, 2016; 김슬기, 장혜인, 2014), 불확실한 상황을 피하려고 하지만 그럴수록 불확실한 정보를 더 잘 떠올리고 부정적인 미래에 대해 끊임없이 생각하게 되어 불안과 우울을 경험하게 된다(김가희, 송원영, 2016; 윤소진, 장혜인, 2019; Dugas et al., 2005). 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 문제 상황에서 문제를 해결할 수 있는 적절한 방법을 알아내더라도 최선의 방법을 찾기 위해 실행하지 않아 문제를 해결하거나 결정을 내리는 능력이 떨어지기도 한다(Dugas et al., 2004).

이상의 불확실성에 대한 인내력 부족에 관한 선행연구를 토대로 할 때, 연인관계에서 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 연인이 자신에게 애정이 있는지 지속적으로 확인하려고 하며, 관계가 단절되는 것에 대해 계속해서 불안해하고, 갈등 상황에서 소극적으로 대처할 가능성이 있다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독

간 관계는 직접적으로 밝혀진 바 없기에, 불확실성에 대한 인내력 부족과 다른 유형의 중독의 관계를 다룬 연구를 바탕으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관련성을 예측해볼 수 있다. 불확실성에 대한 인내력이 부족하면 불확실한 상황에 대해 스트레스를 경험하며 회피와 같은 부정적 대응을 하여 중독으로 이어질 수 있다(Moustafa, 2020). 불확실성에 대한 인내력 부족은 알코올 중독과 같은 물질 관련 장애와 관련이 있다(Kraemer et al., 2015). 그뿐 아니라 불확실성에 대한 인내력 부족은 행위중독에 해당하는 SNS 중독(나혜경, 박원주, 2022), 인터넷 중독(정서영, 송미경, 2017), 스마트폰 중독(김미경, 양난미, 2022; Rozgonjuk et al., 2019)에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 정서영과 송미경(2017)의 연구에 따르면, 일상생활에서 스트레스를 많이 경험하는 대학생은 불확실성을 견디는 힘이 부족하여 인터넷을 더욱 과도하게 사용하게 될 수 있다. 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구는 불안정한 상황 속에서 불확실성을 견디는 힘이 부족한 20대 미혼남녀는 미숙한 방식으로 관계에 몰두하게 될 수 있다고 가정하였다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 20대 미혼남녀는 예측할 수 없는 연인과의 미래에 대해 불안을 경험하고, 이를 피하고자 관계에 지나치게 의존하게 될 것이라고 가정하였다.

불확실성에 대한 인내력 부족은 단기간의 개입으로는 변화를 이루기 어려운 기질적 특성이다(Koerner & Dugas, 2006). 따라서 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계를 매개하는 변인의 효과를 검증한다면 불확실성으로 인한 인내력 부족으로 관계중독 문제를 호소하는 사람에 대한 보다 효과적인 개입 방

안을 수립할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 관계의 단절에 대한 불안을 피하고자 관계에 집착하게 된다는 관계중독의 개념적 특성에서 착안하여 경험회피의 매개효과를 살펴보고자 한다.

수용전념치료에서 대두되고 있는 경험회피(Experiential Avoidance)는 자신이 원치 않는 신체적 감각, 정서, 사고, 기억 등 내적 경험들을 발생시키는 빈도나 형태, 맥락 등을 바꾸어 상황과의 접촉 가능성을 줄이려는 시도를 말한다(Hayes et al., 1999; Hayes et al., 1996). 내적 경험을 회피하면 단기적으로는 스트레스를 낮출 수 있지만, 경험하고 싶지 않은 사고나 정서, 신체 감각 등을 통제하거나 회피하려고 할 때 고통의 수준과 빈도가 증가하게 된다(김보경, 안현의, 2016; Gross, 1998; Gross & John, 2003; Wegner, 1994). 경험회피 수준이 높은 사람은 모호한 상황에서 결정을 내리지 못하며, 모호한 상황을 거부로 해석하고 반복적으로 회피하려고 하여 불안과 우울 같은 심리적 증상을 경험하게 된다(김진희, 이주영, 2021; 노윤영, 남숙경, 2019; 정소영, 김수진, 2019).

이러한 선행연구를 토대로 할 때, 경험회피 수준이 높은 사람들은 연인과 헤어지는 상황이나 이에 대한 불안, 두려움 등의 부정적 정서를 회피하려고 하지만, 그럴수록 관계의 단절에 대해 더 많이 생각하고 더 큰 정서적 고통을 느끼게 될 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 마찬가지로 경험회피는 그 수준이 높을수록 중독을 예측하는 것으로 알려져 있다(Cavicchioli et al., 2020). Batten과 Hayes (2005)에 의하면, 원하지 않는 정서, 사고 등을 제거하거나 회피하고자

하는 중독의 특성에 따라서 높은 경험회피 수준은 중독 경향성과 관련성이 있다. 행위중독에 해당하는 SNS 중독(고아라, 이경순, 2018; 정세은, 연구진, 2023), 인터넷 중독(Chou et al., 2017) 모두 높은 경험회피 수준과 관련이 있는 것으로 나타났다. 그중에서도 SNS 중독은 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하게 되어 일상생활에 지장이 생기는 것으로(정소영, 김종남, 2014), 관계중독과 유사한 측면이 있다. 정서적 고통에서 벗어나기 위해 경험회피를 하는 성향이 SNS 중독경향성의 패턴을 반복하고 심화시키는 기제로 작용한다는 연구결과(고아라, 이경순, 2018; 정세은, 연구진, 2023)를 볼 때, 부정적 정서를 회피하고자 하는 경험회피 경향이 관계중독 문제를 발생시키고 유지시키는 기제로 작용할 수 있을 것으로 예상된다.

관계중독에 영향을 미칠 것으로 예측되는 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피에 대한 선행연구를 살펴보면, 다수의 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족은 경험회피를 일으키는 선행요인임을 지지하고 있다(오영아, 정남운, 2011; 유정찬, 최아론, 2022; 최재광 등, 2020). 불확실한 상황을 위협적으로 인식하고 불확실성에 대해 불쾌한 정서를 느낄수록, 불확실한 상황이나 이에 수반된 정서적 고통을 피하기 위해 회피 전략을 취하게 된다(오영아, 정남운, 2011).

불확실성에 대한 인내력 부족은 경험회피를 통해 불안, 우울, 걱정 등 심리적 건강에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(오영아, 정남운, 2011; 유정찬, 최아론, 2022; 최재광 등, 2020). 또한 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피를 순차적으로 매개하여 스마트폰 중독이나 SNS 중독으로 이어지는 것으로

나타났기에(김미경, 양난미, 2022; 나혜경, 박원주, 2022), 이를 토대로 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피와 관계중독 간의 관련성을 예측해볼 수 있다.

선행연구를 종합해볼 때, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 연인관계에서의 불확실성을 더욱 위협적으로 인식하며 관계가 단절되는 것에 대해 불안해하고, 이를 회피하기 위해 관계에 더 의존하고 몰두하게 될 것으로 예상할 수 있다. 따라서 본 연구는 이성 교제 중인 20대 미혼남녀를 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피가 관계중독에 미치는 영향을 살펴보고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하고자 한다. 관계중독을 발생시키는 개인의 심리적 특성을 탐색함으로써 관계중독에 대한 이해를 높이고, 20대 미혼남녀가 안정적인 관계 경험을 할 수 있도록 관계중독 경향을 감소시키는 상담 개입의 근거 자료를 마련하고자 한다. 연구목적에 따라 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 관계중독 경향이 높게 나타날 것이다.

가설 1-2 경험회피 수준이 높을수록 관계중독 경향이 높게 나타날 것이다.

연구가설 2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피가 매개할 것이다.

가설 2-1 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 경험회피 수준이 높아져 관계중독 경향이 높게 나타날 것이다.

## 방 법

### 연구대상 및 자료수집

본 연구는 이성 교제 중인 만 20~29세 미혼남녀를 대상으로 연구를 진행하였다. 20대는 취업, 연애 등 새로운 경험을 하며 미래에 대한 불확실성이 높은 변화의 시기이다(Arnett, 2000). 이 시기에는 학업적 성취, 재정적 독립, 친밀한 이성관계의 형성이 발달과업으로 제시되며, 헌신적이고 친밀한 관계 확립의 중요성이 특히 강조된다(Arnett, 2000; Clark & Beck, 2011; Levinson et al., 1978). 본 연구는 2023년 소속 대학 생명윤리위원회의 승인을 받았으며, 윤리규정에 따라 설문조사를 진행하였다.

자료 수집은 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였으며, 설문조사에 앞서 연구에 대한 설명문을 읽고 설문 참여에 동의한 사람들을 대상으로 연구를 진행하였다. 또한 연구대상 해당 여부를 확인하는 문항을 통해 연구대상에 해당하는 사람들만 설문 참여할 수 있도록 하였다. 불완전한 응답 및 이상치를 제외하고 총 302명의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

### 측정도구

#### 불확실성에 대한 인내력 부족

불확실성에 대한 인내력 부족 척도(Intolerance of Uncertainty Scale: IUS)는 Freeston과 동료들(1994)이 개발하여 Buhr와 Dugas(2002)가 영어로 타당화한 것을 이슬(2016)이 한국에 맞게 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다.

본 척도는 총 14문항으로 구성되었으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 5점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있다.

총점은 14점에서 70점 범위로, 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력 부족의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .946이었다.

#### 관계중독

관계중독 척도는 40문항으로 구성된 Peabody(2011)가 개발한 관계중독 척도를 이수현(2009)이 번역한 질문지를 기초로, 이상우(2014)가 타당화하여 재구성한 국내판 관계중독질문지-30문항(Relationship Addiction Questionnaire-30; RAQ-30)을 사용하였다.

관계중독 척도는 이성관계에서 경험할 수 있는 사고, 정서, 행동의 중독적 특징을 묻는 내용으로, 총 30문항의 단일요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 5점 Likert 척도로 평정되며, 총점은 30점에서 150점 범위로, 점수가 높을수록 관계중독 경향이 큰 것을 의미한다. 본 연구에서 관계중독 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .964였다.

#### 경험회피

경험회피 척도는 Bond와 동료들(2011)의 수용-행동질문지 II(Acceptance and Action Questionnaire-II: AAQ-II)를 허재홍 등(2009)이 한국어로 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다.

경험회피 척도는 감정이나 생각 등 내적 경험을 회피하려는 경향성을 측정하며, 총 8문항이다. 본 척도는 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)까지 7점 Likert 척도로 평정되며, 총점은 8점에서 56점 범위, 점수가 높을수록 경험회피의 경향이 크다는 것

을 의미한다. 본 연구에서 경험회피 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .898였다.

### 분석방법

본 연구에서 수집된 자료를 분석하기 위해 IBM SPSS 29.0과 PROCESS MACRO v4.2를 이용하였으며, 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 주요 변수의 전반적 경향성 및 주요 변수 간 상관관계를 알아보기 위해 기술통계 분석과 Pearson 상관분석을 실시하였다. 둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS MACRO v4.2 (Model 4)를 사용하여 단순매개분석을 실시하였고, 간접효과의 유의성 검증을 위해 Bootstrap 기법을 이용하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

주요 변수의 전반적인 경향성 및 주요 변수 간 상관관계를 살펴보기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 각 변수들의 평균, 표준편차, 최솟값, 최댓값, 왜도 및 첨도, 그리고 변수 간 상관관계를 제시하였으며, 그 결과는 표 1과 같다. 모든 변수는 왜도는 절댓값 2 미만, 첨도는 절댓값 7 미만으로 나타나 정규성 가정에 어긋나지 않는 것으로 나타났다(Curran et al., 1996). 상관관계 분석 결과, 관계중독은 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=.77, p<.001$ )과 경험회피( $r=.75, p<.001$ )와 유의한 정적 상관이 나타났다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 경험회피( $r=.82, p<.001$ )와 유의미한 정적 상관관계가 나타났다.

### 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 미치는 영향력

불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 한 결과는 표 2와 같

표 1. 기술통계 및 상관관계 (N=302)

	1	2	3
1. 불확실성에 대한 인내력 부족	-		
2. 경험회피	.82***	-	
3. 관계중독	.77***	.75***	-
<i>M(SD)</i>	35.80(12.69)	24.32(9.31)	72.74(25.23)
최솟값	14.00	8.00	30.00
최댓값	64.00	47.00	135.00
왜도	0.10	0.06	0.42
첨도	-0.71	-0.50	-0.37

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

다. 관련 변수들의 효과를 살펴보기 위해 총 3가지의 모델을 활용하였으며, 모델 I에서는 통제변수를 투입하였고, 모델 II에서는 불확실성에 대한 인내력 부족을 추가로 투입하였다. 마지막으로 모델 III에서는 경험회피를 추가해 모든 요인을 투입하여 관계중독에 어떠한 변수가 효과성을 가지는지 살펴보았다.

공차는 모두 0.1 이상, 분산팽창계수(VIF)

는 1.05~4.13으로 5 미만의 수치를 보여 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되고, Durbin-Watson 통계량은 1.925로 2에 근사한 값을 보여 잔차 간 상관관계 문제가 없음을 확인할 수 있었다.

먼저 모델의 설명력을 살펴보면, 통제변수로 구성된 모델 I은 통계적으로 유의미하였으며( $F=2.307, p<.05$ ), 모델 I의 전체 설명력은

표 2. 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피가 관계중독에 미치는 영향력 (N=302)

변수	Model I		Model II		Model III		
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	
연령	.037	.42	-.086	-1.544	-.077	-1.457	
성별(남성=0)	.084	1.355	-.045	-1.146	-.07	-1.851	
학력	-.115	-1.73	-.036	-.856	-.008	-.187	
취업 유무(무=0)	.074	.654	.135	1.883	.118	1.734	
종교 유무(무=0)	.094	1.59	.065	1.729	.065	1.842	
통제 변수	월 평균 소득	.078	.683	.078	1.083	.067	.977
	주관적 경제수준	.003	.059	.038	1.018	.022	.625
	거주 형태 (가족 등과 거주=0, 혼자 거주=1)	.022	.385	-.008	-.216	-.019	-.542
	교제 기간	.015	.240	-.049	-1.292	-.062	-1.714
	주 평균 데이트 횟수	-.029	-.493	.004	.097	-.006	-.156
	이전 연애 경험	-.187	-3.187**	-.095	-2.542*	-.093	-2.649**
독립 변수	불확실성에 대한 인내력 부족		.77	21.091***	.49	8.234***	
매개 변수	경험회피				.346	5.777***	
	Constant	74.881***		39.005**		35.969**	
	$R^2$ (adj. $R^2$ )	.08 (.046)		.638 (.623)		.675 (.661)	
	$\Delta R^2$	.08*		.557***		.038***	
	F	2.307*		42.421***		46.111***	

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

8%였다. 모델Ⅱ에서는 불확실성에 대한 인내력 부족의 영향력을 추가로 살펴보았으며 통계적으로 유의미하게 나타났다( $F=42.421, p<.001$ ). 모델Ⅱ의 전체 설명력은 모델Ⅰ에 비해 55.7% 증가한 63.8%로 나타나, 불확실성에 대한 인내력 부족이 추가적으로 고려되었을 때 증가하는 설명력이 높게 나타났다. 경험회피를 추가하여 모든 변수를 투입한 모델Ⅲ은 통계적으로 유의미하게 나타났으며( $F=46.111, p<.001$ ), 모델Ⅲ의 전체 설명력은 67.5%로 모델Ⅱ에 비해 3.8%의 설명력이 증가하였다.

모든 요인을 투입한 모델Ⅲ을 살펴보면, 불확실성에 대한 인내력 부족( $\beta=.49, p<.001$ )과 경험회피( $\beta=.346, p<.001$ )는 모두 관계중독에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관계중독에 더 큰 영향력을 준 변수는 불확실성에 대한 인내력 부족이었다.

**불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과**

불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes (2013)가 개발한 PROCESS MACRO

v4.2를 통해 단순매개분석을 실시하였으며, 경험회피나 관계중독과 유의미한 관련성을 보인 성별, 취업 유무, 종교 유무, 월 평균 소득, 이전 연애 경험을 통제변수로 투입하였다. 분석 결과는 표 3과 같다.

1단계에서 통제변수를 통제할 때 불확실성에 대한 인내력 부족은 관계중독에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나( $\beta=.757, p<.001$ ) 불확실성에 대한 인내력 부족이 관계중독에 미치는 총효과가 유의하였다. 2단계에서 통제변수를 통제할 때 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.8115, p<.001$ ).

3단계에서 불확실성에 대한 인내력 부족은 통제변수와 경험회피의 효과를 통제한 상태에서 관계중독에 미치는 직접효과가 유의하였으며( $\beta=.4707, p<.001$ ), 통제변수와 불확실성에 대한 인내력 부족의 효과를 통제한 상태에서 경험회피가 관계중독에 미치는 영향( $\beta=.3528, p<.001$ )도 유의한 것으로 나타났다.

불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 간접효과의 유의성을 알아보기 위해 Bootstrap 기법을 이용하였다. 재추출한 표본의 수는 5000개로 설정하였으며, 95% 신뢰구간에

표 3. 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과 (N=302)

단계	독립변수	종속변수	$\beta$	se	t	F	R <sup>2</sup>
1	불확실성에 대한	관계중독	.757	.072	20.9055***	81.9618***	.625
2	인내력 부족	경험회피	.8115	.0247	24.0564***	101.9396***	.6746
3	불확실성에 대한	관계중독	.4707	.1172	7.9843***	83.5782***	.6655
	인내력 부족		.3528	.1602	5.9665***		

통제변수: 성별, 취업 유무, 종교 유무, 월 평균 소득, 이전 연애 경험

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

표 4. 간접효과 유의성 검증

(N=302, Bootstrap=5,000)

간접 효과	$\beta$	BootSE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
불확실성에 대한 인내력 부족 → 경험회피 → 관계중독	.2863	.0568	.1781	.4004

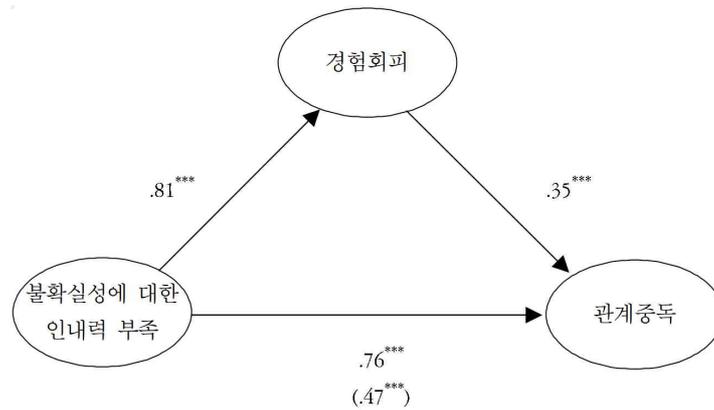


그림 1. 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개모형

서 간접효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 그 결과는 표 4와 같다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개로 관계중독에 미치는 간접효과 계수는 .2863이었으며, 95% 신뢰구간이 [.1781, .4004]로 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 경험회피의 매개효과가 유의하였다. 즉, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피가 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

### 논 의

본 연구는 이성 교제 중인 만 20~29세 미혼남녀를 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피가 관계중독에 미치는 영향을

살펴보고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구결과를 토대로 관계중독 문제를 호소하는 20대 미혼남녀에게 적용할 수 있는 상담 개입의 근거자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피가 관계중독에 유의한 영향을 미쳐 연구가설 1이 지지되었다.

먼저 불확실성에 대한 인내력이 낮을수록 관계중독 경향이 높아지는 것으로 나타나, 불확실성에 대한 인내력 부족이 중독과 관련이 있다는 선행연구(Moustafa, 2020)와 일치하는 결과를 보였다. 본 연구의 결과를 통해 불확

실성에 대한 인내력 부족은 다른 유형의 중독 뿐 아니라 관계중독과도 관련이 있음을 확인할 수 있었다. 불확실성에 대해 부정적으로 해석하고 정서적 고통을 경험하는 개인적 특성은 병리적인 관계 방식의 발생과 유지에 중요한 역할을 할 수 있다. 따라서 관계중독 문제를 호소하는 20대 미혼남녀를 상담 시에 관계의 불확실성에 대한 내담자의 생각과 감정 등을 살펴보고, 불확실성에 대해 부정적으로 반응하는 정도가 크다면 불확실성을 견디며 해결하고, 수용하는 능력을 발달시킬 수 있도록 개입이 이루어질 필요가 있다.

또한 불확실성에 대한 인내력이 낮아 불확실한 상황에서 결정을 내리지 못하는 특성은 이성관계에서 확신을 얻지 못할 때 관계에서 발생하는 문제를 적극적으로 해결하지 못하는 모습으로 나타날 수 있다. 이에 관계중독 문제에 대한 상담 개입에서는 내담자가 관계가 자신에게 미치는 영향을 평가하고, 관계에서의 갈등이나 문제를 해결하는 방법을 습득할 수 있게 하여 주도적으로 관계 경험을 해나갈 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

다음으로 경험회피 수준이 높을수록 관계중독 경향이 커지는 것으로 나타났으며, 이는 경험회피가 중독과 관련이 있다는 선행연구(Batten & Hayes, 2005; Cavicchioli et al., 2020) 결과와 일맥상통한다. 본 연구 결과를 통해 개인이 원하지 않는 감정이나 생각 등을 피하려고 할수록 관계에 지나치게 의존하게 될 수 있음을 알 수 있었다. 관계중독으로 어려움을 겪는 20대 미혼남녀를 위한 상담 개입에서는 내담자가 관계에 집착함으로써 회피하고자 했던 감정, 생각, 기억 등의 내적 경험에 충분히 접촉하고, 수용할 수 있도록 돕는 것이 중요하며, 이와 관련해 심리적 수용을 돕는 마음

챙김이나 수용-전념치료를 적용하는 것이 효과적일 것이다.

둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에서 경험회피의 매개효과가 유의하여 연구가설 2가 지지되었다. 세 변수 간 직접적 관련성을 밝힌 선행연구는 부재하지만, 경험회피가 불확실성에 대한 인내력 부족과 심리적·정신적 변인의 관계를 매개한다는 선행연구(오영아, 정남운, 2011; 최재광 등, 2020)나 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피를 경유하여 SNS 중독 혹은 스마트폰 중독에 영향을 미쳤다는 선행연구(김미경, 양난미, 2022; 나혜경, 박원주, 2022) 결과와 맥을 같이한다.

불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실한 상황에 대해 위협적으로 느끼며 부정적 정서를 느끼게 된다. 이에 불확실한 상황이나 그 상황에 대해 느끼는 부정적 정서를 피하고자 하여 관계에 집착하고 의존하는 관계중독으로 이어질 수 있다. 이성관계에서 안정감을 느끼지 못하고 관계의 미래를 부정적으로 해석하는 미혼남녀는 관계의 단절에 대해 불안해하며, 이러한 심리적 고통을 피하고자 관계에 더 집착하고 의존하는 관계중독 양상을 보일 수 있다.

본 연구 결과를 적용하여 관계중독 문제로 어려움을 겪는 20대 미혼남녀에게 상담 개입을 하거나, 관계교육 프로그램을 마련하여 미혼남녀의 관계중독에 대한 이해를 증진시키는 것을 제안하는 바이다. 참고할 만한 관계교육 프로그램으로 국내에서는 가족센터에서 예비부부, 데이트커플, 싱글 등을 대상으로 한 관계교육이 실시되고 있으며, 국외에는 미국의 싱글을 위한 관계교육 'PICK(Premarital, Interpersonal, Choices and Knowledge)' 프로그램

이 있다. 관계중독에 대한 이해를 돕는 관계 교육 프로그램을 통해 자기 자신을 이해하고, 파트너 선택과 건강한 연인관계 형성에 대해 이해할 수 있도록 지원한다면 20대 미혼남녀가 친밀한 관계를 추구하고 형성해나가는 데 도움이 될 것이다. 관계중독에 대한 이해는 미혼남녀가 더 안정적인 연애경험을 할 수 있게 하고, 연인관계 뿐 아니라 친밀한 대인관계를 맺는 데 있어 도움이 되는 건강한 관계 맺기 방법을 습득할 수 있도록 도울 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

본 연구는 20대를 연구대상으로 하여, 직장 생활이 안정되고 다양한 이성관계 경험이 누적된 30대 이상의 미혼남녀에게 연구 결과를 적용하기에는 한계가 있다. 연령대별로 미래의 불확실함이나 이성관계 경험의 의미가 다를 가능성이 있기에 추후 연구에서 연령대별로 미혼남녀를 구분하여 관계중독에 대한 연구를 진행한다면 의미가 있을 것이다.

또한 본 연구는 일반인을 대상으로 하여 연구 결과를 임상집단에 일반화하기는 어렵다는 한계가 있다. 본 연구 대상자는 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 관계중독 모두에서 점수가 높지 않았다. 추후 연구에서는 관계중독 점수가 높은 집단을 대상으로 연구를 수행할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

본 연구는 20대 미혼남녀의 관계중독 문제를 발생시키고 유지시키는 심리적 특성을 탐색함으로써 관계중독에 대한 이해를 도모하였으며, 이를 토대로 관계중독에 대한 상담 개입의 방향성을 제시하였다. 이에 본 연구는 20대 미혼남녀가 안정적인 관계 경험을 할 수

있도록 관계중독의 경향성을 감소시키는 상담 개입의 근거자료를 마련했다는 점에서 의의가 있다.

## 참고문헌

- 고아라, 이경순 (2018). 성인애착과 소셜미디어 중독경향성 관계에서 경험회피의 매개효과. *교육정보미디어연구*, 24(3), 593-619.
- 구선아, 장원호 (2020). 느슨한 사회적 연결을 원하는 취향공동체 증가 현상에 관한 연구. *인문콘텐츠*, 57, 65-89.
- 김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 861-875.
- 김난도, 전미영, 최지혜, 이수진, 권정윤, 이준영, 이향은, 한다혜, 이해원, 추예린 (2022). *트렌드 코리아 2023. 미래의 창*.
- 김미경, 양난미 (2022). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 스마트폰 과의존의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 순차적 매개효과. *사회과학 담론과 정책*, 15(1), 187-217.
- 김미림, 정여주, 이도연, 윤서연, 김옥미 (2019). 관계중독 개념 도출 델파이 연구. *열린교육연구*, 27(3), 199-218.
- 김보경, 안현의 (2016). 침습적 외상 기억과 외상 증상 및 심리적 부적응에 대한 경험회피와 해리의 관계. *인지행동치료*, 16(2), 141-160.
- 김슬기, 장혜인 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 부모의 과보호가 불안에 미치는 영향: 과도한 재확인 추구의

- 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 997-1020.
- 김진희 (2017). 대학생의 성인애착 유형과 이성관계: 관계중독, 친밀감 두려움, 대인관계 유능성 중심으로. *가족과 가족치료*, 25(4), 911-929.
- 김진희, 이주영 (2021). 성인초기 거부민감성이 우울에 미치는 영향에서 경험회피와 사회적 지지의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 21(14), 787-800.
- 김혜선, 박효진 (2020). 대학생의 연애를 통해서 본 친밀한 관계의 경험. *한국사회복지질적연구*, 14(1), 133-153.
- 나혜경, 박원주 (2022). 완벽주의와 SNS 중독의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 경험회피의 이중매개 효과. *인문사회* 21, 13(5), 177-191.
- 노윤영, 남숙경 (2019). 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. *상담학연구*, 20(4), 285-304.
- 박소정 (2016). 신자유주의 한국 사회에서 연애하기: 2008년 이후 한국 로맨틱 코미디 영화의 재현을 통해 본 연애. *미디어, 젠더 & 문화*, 31(3), 173-217.
- 박은주, 박정윤, 김정은 (2020). 대학생의 성인모색기 인식과 부정적 정서의 관계. *생애학회지*, 10(2), 1-25.
- 박현우, 김민 (2019). 연애경험을 통한 대학생의 자기발견 및 확장에 관한 현상학적 연구: 자기대상과 관계적 자기를 중심으로. *한국청소년연구*, 30(3), 33-65.
- 송연주 (2019). 관계중독에 대한 개념 및 국내 연구 동향 분석. *가족과 가족치료*, 27(4), 699-721.
- 송연주, 최가연, 박대순 (2019). 불안애착이 심리적 폭력 피해에 미치는 영향에서 관계중독의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(6), 292-301.
- 송연주, 하문선 (2020a). 아동기 외상과 관계중독 간 관계에서 내면화된 수치심과 거절민감성의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 26(2), 99-119.
- 송연주, 하문선 (2020b). 한국 단축형 사랑중독 척도 (Korean-Love Addiction Questionnaire-Short Form: K-LAQ-SF) 타당화 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 26(4), 501-524.
- 양난미, 이선민, 문희운 (2020). 대학생의 연애비선택 경험에 대한 질적 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(4), 616-628.
- 오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 671-691.
- 우상우 (2014). 관계중독의 심리사회적 특성과 이론적 모형개발. [박사학위논문, 경북대학교 대학원].
- 원아름, 박정윤 (2016). 이성교제 중인 미혼남녀가 지각하는 가족건강성 및 이성교제관계의 질과 결혼이미지가 결혼의향에 미치는 영향. *가족과 가족치료*, 24(1), 145-166.
- 유정찬, 최아론 (2022). 불확실성에 대한 인내력과 사회불안의 관계: 경험회피와 사후반추사고의 순차적 매개효과. *복지상담교육연구*, 11(2), 181-211.
- 윤소진, 장혜인 (2019). 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울과의 관계: 걱정과 반추의 공통 요인(반복적 부정적 사고)과 차별 요인의 매개효과를 중심으로. *한*

- 국심리학회지: 건강, 24(3), 709-734.
- 윤지은, 백지은 (2022). 관계중독과 분노반추가 역기능적 분노표현 방식에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 22, 773-784.
- 이수현 (2009). 여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이슬 (2016). 한국판 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 타당화. [석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원].
- 이윤연, 장현아 (2017). 아동기 외상과 데이트 폭력 피해의 관계: 유기도식과 관계중독의 이중매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 22(2), 191-209.
- 이윤희, 김수임 (2022). 대학생의 연인과의 이별 경험에 대한 현상학적 연구. *인간이해*, 43(1), 109-127.
- 이의선 (2005). 관계중독의 기독교 상담적 치료방안에 관한 연구. 석사학위논문, 서울신학대학교 상담대학원.
- 이한정, 신호철 (2020). 관계중독의 선행변수에 관한 연구: 고립감, 고통 감내력, 자기개념 명확성을 중심으로. *정서·행동장애연구*, 36(2), 315-337.
- 전현옥, 유영달 (2021). 대학생이 지각한 부모의 거부적 양육태도가 관계중독에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 외로움의 매개효과. *한국가족관계학회지*, 26(3), 79-103.
- 정서영, 송미경 (2017). 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 61-80.
- 정세은, 연규진 (2023). 시간관이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 불안과 경험회피의 순차매개효과. *상담학연구*, 24(1), 23-49.
- 정세정, 류진아, 강예은, 김성아, 함선유, 김동진, 임덕영, 신영규, 김문길, 이해정, 김기태, 김태완, 이원진 (2022). 2022년 청년 삶 실태조사. 한국보건사회연구원.  
<https://www.kihasa.re.kr/>
- 정소영, 김수진 (2019). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 진로결정수준에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. *한국웰니스학회지*, 14(4), 145-157.
- 정소영, 김종남 (2014). 개관논문: 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 정은정, 정남운 (2019). 관계중독이 우울에 미치는 영향: 거절민감성과 자기침묵의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(4), 947-968.
- 최가연 (2019). 아동기 외상이 성인기 관계중독성향에 미치는 영향에서 거절민감성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(4), 853-870.
- 최재광, 오예람, 송원영 (2020). 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(4), 737-756.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- American Psychological Association. (2015). *정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판*. (권준수, 김재진, 남궁기, 박원명, 신민섭, 유범희, 윤진상, 이상익, 이승환, 이영식, 이현정, 임효덕, 공역). 학지사. (원전은 2013에 출판).

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder: A case study. *Clinical Case Studies*, 4(3), 246-262.
- Bauman, Z. (2013). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & 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.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Cavicchioli, M., Ramella, P., Vassena, G., Simone, G., Prudenziati, F., Sirtori, F., Moballi, M., & Maffei, C. (2020). Dialectical behaviour therapy skills training for the treatment of addictive behaviours among individuals with alcohol use disorder: The effect of emotion regulation and experiential avoidance. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 46(3), 368-384.
- Clark, M. S., & Beck, L. A. (2011). Initiating and evaluating close relationships: A task central to emerging adults. In Frank D. Fincham, & Ming Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 190-212). Cambridge University Press.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). Guilford Press.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 57-70.
- Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated?. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 24(1), 77.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual*

- Differences*, 17(6), 791-802.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- 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.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey, & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201-216). Wiley Publishing.
- Kraemer, K. M., McLeish, A. C., & O'Bryan, E. M. (2015). The role of intolerance of uncertainty in terms of alcohol use motives among college students. *Addictive Behaviors*, 42, 162-166.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. Knopf.
- Moustafa, A. A. (2020). Cognitive, clinical, and neural aspects of drug addiction. In A. A. Moustafa (Ed.), *Intolerance of uncertainty and addiction* (pp. 205-220). Academic Press.
- Peabody, S. (2011). *Addiction to love*. Random house, Inc.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Broadrow Publications.
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., & Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder?. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 261-267.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J. C., & Asmundson, G. J. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*, 96, 56-62.
- Sanches, M., & John, V. P. (2019). Treatment of love addiction: Current status and perspectives. *The European Journal of Psychiatry*, 33(1), 38-44.
- Schaeffer, B. (2010). 사랑중독 [Is It Love or Is It Addiction?] (이우경, 역). 이너북스. (원전은 2009에 출판).
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction &*

김가연 · 박정윤 / 미혼남녀의 불확실성에 대한 인내력 부족과 관계중독의 관계에 관한 연구: 경험회피의 매개효과

*Compulsivity*, 17(1), 31-45.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34.

논문 투고일 : 2024. 01. 22

1 차 심사일 : 2024. 02. 21

게재 확정일 : 2024. 04. 29

## The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Relationship Addiction: The Mediating Effect of Experiential Avoidance

Gayeon Kim      Jeoungyun Park

Department of Psychology, Chung Ang University

The purpose of this study was to explore the effects of intolerance of uncertainty and experiential avoidance on relationship addiction and to investigate the mediating effect of experiential avoidance in the relationship between intolerance of uncertainty and relationship addiction among unmarried adults. For this purpose, an online survey was conducted on unmarried adults aged 20 to 29 who are currently engaged in opposite-sex romantic relationships, and a total of 302 data were used for analysis.. The collected data were analyzed using SPSS 29.0 and PROCESS MACRO v4.2. The main results of this study are as follows. First, intolerance of uncertainty and experiential avoidance had significant effects on relationship addiction. Second, experiential avoidance had a significant mediating effect between intolerance of uncertainty and relationship addiction tendencies. This study identified individual psychological factors that induce relationship addiction. Based on the research results, this study suggests directions for counseling interventions to reduce relationship addiction tendencies and promote healthier relationship patterns among unmarried adults.

*Key words* : *unmarried adults, intolerance of uncertainty, relationship addiction, experiential avoidance*