creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

심리학석사 학위논문

분리개별화와 자기위로 능력이 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동에 미치는 영향:

자비로운 편지쓰기의 효과를 중심으로

2021년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

이 도 영

분리개별화와 자기위로 능력이 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동에 미치는 영향:

자비로운 편지쓰기의 효과를 중심으로

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함
2020년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
이 도 영

이도영의 석사학위논문을 인준함
2020년 12월

위 원 장 권석만 (인)

부위원장 곽금주 (인)

위 원 이 훈 진 (인)

국문초록

본 연구에서는 분리개별화와 자기위로 능력이 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동에 미치는 영향을 탐색하고, 자비로운 편지쓰기가 자기위로 능력의 증진과 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 개선에 효과적인지 확인하고자 하였다.

연구 1에서는 대학생 238명을 대상으로 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 관계를 확인하였다. 분석 결과, 분리개별화는 자기위로 능력과 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 보였다. 또한, 분리개별화가 폭식 행동에 미치는 영향을 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개하는 것으로 나타났다. 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서는 자기위로 능력의 매개효과만 나타났으나, 자해 경험이 있는 대학생만을 대상으로 분석했을 때에는 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의미했다.

연구 2에서는 자비로운 편지쓰기 처치를 통하여 자기위로 능력의 증진과 정서조절 곤란 및 폭식 행동, 자해 행동의 개선을 모색하였다. 대학생 42명을 자비로운 편지쓰기 집단 및 표현적 글쓰기 집단에 무선 할당하여 4일간 총 네 가지 주제로 글쓰기 처치를 실시하였고, 처치 전후로 분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동을 측정하였다. 그 결과, 자비로운 편지쓰기 집단에서 처치 전후로 분리개별화와 자기위로 능력의 유의미한 증진이 나타났으며, 그 증진 정도가 표현적 글쓰기 집단에 비해 유의하게 컸다. 아울러, 자비로운 편지쓰기 집단에서 자기위로 능력 및 자기자비의 증진 정도는 정서조절 곤란의 개선 정도와 유의한 상관을 보였다. 표현적 글쓰기 집단에서는 처치 전후로 정서조절 곤란의 유의미한 감소가 나타났다.

본 연구는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 관계를 종합적으로 살펴보고, 자비로운 편지쓰기의 효과를 확인하였다는 데 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 함의, 한계점 및 추후

연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동, 자비로운 편지쓰기
학 번 : 2019-26872

목 차

국문 초록 ····· i
서 론 ····· 1
분리개별화와 자기위로 능력 ····· 3
분리개별화 및 자기위로 능력과 충동행동 문제 ····· 5
분리개별화 및 자기위로 능력과 충동행동 문제 간의 관계에서 정서조절 곤란의 역할 ····· 7
자기자비 훈련을 통한 자기위로 능력 증진의 필요성: 자비로운 편지쓰기를 중심으로 ····· 9
문제 제기 및 연구 목적 ····· 13

연구 1. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 역할 ····· 15
방 법 ····· 17
결 과 ····· 21
논 의 ····· 27

연구 2. 자비로운 편지쓰기가 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동에 미치는 효과 ····· 30
방 법 ····· 33
결 과 ····· 38
논 의 ····· 45

종합 논의 ····· 50
참고문헌 ····· 57
부록 ····· 71
Abstract ····· 105

표 목 차

표 1. 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동의 평균과 성차 ····· 21

표 2. 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동 간의 상관 ····· 22

표 3. 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과 ····· 23

표 4. 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력의 매개효과 ····· 24

표 5. K-SHI에 대한 빈도분석 결과 ····· 25

표 6. 자해 경험이 있는 집단(n = 89)의 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과 ····· 26

표 7. 자비로운 편지쓰기 및 표현적 글쓰기 집단의 사전 동등성 검증 ····· 38

표 8. 글쓰기를 통한 자기자비 증진 정도에 대한 집단별 독립표본 t 검정 결과 ····· 39

표 9. 각 변인에 대한 집단과 측정 시기의 상호작용효과 ····· 40

표 10. 자비로운 편지쓰기 집단의 사전-사후 변화 ····· 42

표 11. 표현적 글쓰기 집단의 사전-사후 변화 ····· 43

표 12. 자비로운 편지쓰기 집단에서 각 변인별 사전-사후
변화량 간 상관 ····· 44

그 림 목 차

그림 1. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서
자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개에 대한
이론적 모형 ····· 16

그림 2. 분리개별화와 폭식 행동 간 관계에서 자기위로 능력과
정서조절 곤란의 순차 매개모형 ····· 24

그림 3. 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력의
매개모형 ····· 24

그림 4. 자해 경험이 있는 집단(n = 89)의 분리개별화와 자해 행동
간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차
매개모형 ····· 26

그림 5. 집단별 사전-사후 분리개별화의 변화 ····· 40

그림 6. 집단별 사전-사후 자기위로 능력의 변화 ····· 41

그림 7. 집단별 사전-사후 자기자비의 변화 ····· 41

서 론

최근, 대학생 자녀의 교육에 지나치게 간섭하는 부모를 뜻하는 ‘헬리콥터 맘·대디’(한승곤, 김슬기, 2020), 경제적 상황이 어려워짐에 따라 부모로부터 독립하지 못하고 부모의 지원에 의지하는 성인을 일컫는 ‘캥거루족’(강다현, 2020)이라는 용어가 유행하고 있다. 이는 자녀가 성인이 되어서도 부모와 자녀 간에 서로 건강한 독립을 이루지 못한 경우가 많아지고 있는 사회적 현상을 반영하는 것이라고 볼 수 있다. 실제로 2019년에 이루어진 한국청소년정책연구원의 조사에 따르면, 대학생 및 대학원생의 96.2%가 부모와 함께 살고 있거나 경제적으로 독립하지 않은 채 일시적으로 따로 살고 있는 것으로 나타났다(한국청소년정책연구원, 2019).

청년기에 접어든 개인에게 있어서 물질적, 심리적으로 부모에게 의존하던 것에서 벗어나 독립을 향해 나아가는 것은 중요한 발달 과제 중 하나이다. 이는 대상관계이론에서 말하는 분리개별화(separation-individuation)라는 개념과 관련지어 설명할 수 있다. 분리개별화란 생후 4~5개월에서부터 30~36개월 사이에 이루어지는 유아의 발달 단계로, 공생 관계를 유지하던 어머니로부터 분리되어 개별성을 지닌 하나의 자율적인 존재가 되어가는 과정을 말한다(Clair & Wigren, 1999). Mahler 등(1975)은 이러한 분리개별화를 신체적 탄생과 구분 지으며 ‘심리적 탄생’이라고 지칭하기도 하였다.

Blos(1979)는 Mahler의 이론에서 한 단계 더 나아가 유아기의 분리개별화와 구별되는 청년기의 2차 분리개별화를 제시하였다. 2차 분리개별화란, 성인으로서 한 사회의 구성원이 되기 위해 가족에의 의존과 유아적인 대상 유대에서 벗어나는 것을 말한다(Blos, 1979). 분리개별화 과정은 가족 구성원 간의 계속적인 상호작용 속에서 개별성과 연결성 사이에 균형을 찾는 것을 포함한다(Trost et al., 2020). 즉, 청소년기와 초기 성인기에 건강한 분리개별화의 과정을 거쳐 사회적인 발달을 이루기 위해서는, 자율성 혹은 독립성을 획득하는 것과 동시에 관계성을 유지하는

것이 중요하다(Grotevant & Cooper, 1985; Reis & Buhl, 2008).

청소년을 대상으로 분리개별화 척도를 개발한 Levine 등(1986)은 Blos(1967), Esman(1980), Weiner(1970, 1982), Erikson(1963) 등의 연구를 검토하여 청년기의 분리개별화에서 나타나는 핵심적인 역동을 설명하는 다음의 여섯 가지 "기본 차원"을 제안한 바 있다. 첫째, 양육-공생(Nurturance-Symbiosis)은 강한 의존 욕구를 가지고 이러한 욕구가 충족되기를 기대하며, 그 기대에 대해 긍정적인 느낌을 가지는 것을 말한다. 둘째, 함입 불안(Engulfment Anxiety)은 친밀한 대인관계를 두려워하며 그러한 관계가 자신의 독립성과 자아감에 위협을 준다고 여기는 것을 뜻한다. 셋째, 분리 불안(Separation Anxiety)은 중요한 타인과 정서적, 신체적 접촉을 잃는 것에 대해서 강한 두려움을 느끼는 것이다. 넷째, 욕구 부정(Need Denial)은 의존 욕구를 부정하거나 피하는 것을 의미한다. 다섯째, 자기중심성(Self-Centeredness)은 종종 다른 사람의 피드백, 칭찬, 혹은 존중에 의해 강화되는, 높은 자기애와 자기중심성을 가지는 개인에게서 나타난다. 마지막으로 여섯째, 건강한 분리(Healthy Separation)는 의존 및 독립 욕구에 대한 이해, 타인과의 유사성 및 차이점 등 분리개별화와 관련된 갈등을 해결하는 데 있어서 상당한 진전을 보인 것을 뜻한다. 앞의 다섯 가지 차원과는 달리, 여섯 번째 차원인 건강한 분리는 청년기에 거쳐야 할 분리개별화 과정을 성공적으로 이루어낸 개인에게서 나타나는 것이라고 볼 수 있다.

Blos(1979)에 따르면, 유아기에 이루어지는 분리개별화와 청년기의 2차 분리개별화는 성격 구조에 있어서 취약성이 증가한다는 공통점을 지니고 있다. 두 시기 모두 급격한 성숙을 앞두고 정신 구조의 변화에 대한 위기에 놓여 있다는 점에서 유사하다는 것이다. 뿐만 아니라, 두 시기 모두 분리개별화가 잘 이루어지지 않을 경우 일탈적인 발달을 의미하는 정신병리로 이어질 수 있다는 점에서 공통적이다. 실제로, 원가족으로부터 벗어나 점차 성인의 책무를 맡게 되는 대학생들이 2차 분리개별화 과정에 어려움을 겪을 경우 여러 정신 건강 문제나 물질 사용 문제에 노출될 가능성이 있다(Kins et al., 2013; Pedrelli et al., 2015). 또한 de

Kernier(2012)에 따르면 청년기에 나타나는 자살 행동의 기저에 분리개별화에 대한 욕구가 자리 잡고 있을 수 있다.

이처럼 성인기 초기 대학생들에게 있어서 분리개별화 과정을 잘 거치는 것은 중요한 과제라 할 수 있다. 2차 분리개별화 과정을 성공적으로 겪을 경우 정체감 형성과 학교 적응 등 청년기의 주요 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 반면(Grotevant, & Cooper, 1986; Koepke & Denissen, 2012; Mattanah et al., 2011), 2차 분리개별화 과정을 성공적으로 겪지 못할 경우 정신 건강의 측면에서 다양한 문제가 발생할 수 있기 때문이다(de Kernier, 2012; Kins et al., 2013; Pedrelli et al., 2015). 따라서, 청년기에 해당하는 대학생을 대상으로 분리개별화와 관련된 주요 변인들을 탐색하고 이를 증진시키기 위한 방안을 모색하는 것은 중요한 연구 과제가 될 것이다.

분리개별화와 자기위로 능력

분리개별화는 자기위로 능력과 밀접한 연관성을 지니고 있다. 자기위로 능력이란, 자신의 내적 자원을 적극적으로 사용하여 불안을 줄일 수 있는 능력을 의미한다(Moser, 1991). 자기위로 능력 척도(Self-Report Measure of Soothing Receptivity: SRMSR)를 개발한 Glassman(1989)에 따르면, 자기위로 능력은 회복력, 자기노출, 스스로 위로하기, 신체적으로 위로하기의 4가지 하위 요인으로 구성된다. 회복력은 부정적 정서를 유발하는 경험으로부터 스스로 얼마나 빨리 회복할 수 있는지에 대한 것이며, 자기노출은 부정적 정서가 유발되는 사건을 타인에게 드러내는 것을 통해 타인으로부터 위로를 받을 수 있는 능력을 말한다. 스스로 위로하기란 홀로 부정적 정서를 달래는 능력을 뜻하며, 신체적으로 위로하기란 타인과의 신체적 접촉을 통하여 위로를 받을 수 있는 능력을 의미한다(Glassman, 1989). 이처럼 자기위로 능력은 부정적 정서가 생겼을 때 내적·외적 자원을 활용하여 그러한 정서를 스스로 다스림으로써 회복할 수 있는 능력을 말한다.

자기위로 능력이 형성되는 것은 발달 과정에서 자연스러운 부분이라고 볼 수 있다(Moser, 1991). Moser(1991)에 따르면, 양육 초기에는 아동이 외부 대상으로부터 위로를 얻지만, 성장함에 따라서 점점 스스로의 내적 구조를 통해 위로할 수 있는 능력을 기르게 된다. 즉, 아동은 부모와의 자연스러운 분리개별화를 통해 자기위로 능력을 형성하게 되는 것이다. Steindl 등(2017)에 따르면, 부모를 비롯한 타인과의 관계에서 안전기지(secure base)를 확보하는 등의 초기 애착 경험은 유아에게 있어서 스스로 외부 세계를 탐색할 수 있도록 돕는 지지적 경험이 되며, 이러한 발달 초기의 경험은 스트레스에 대한 반응으로 내적 자기위로 체계를 발달시킴으로써 감정과 생각을 포함한 자신의 내적 세계에 대한 탐색 또한 가능하게 한다. 반면에, 아동기에 병리적인 애착관계를 경험하여 분리불안을 겪은 경우 성인이 되어서도 스스로 위로할 수 있는 정신적 능력을 발달시키기 어려우며, 어려운 시기에 타인으로부터 위안을 구하는 능력이 손상될 수 있다(Milrod et al., 2014; Steindl et al., 2017). 이처럼 분리개별화를 성공적으로 이루어내는 것은 자기위로 능력의 발달에 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 실제로 기존 연구들에서는 청년기의 분리개별화 수준과 자기위로 능력 사이에 정적 상관이 나타나(김슬애, 하정, 2014; 김유리, 정남운, 2019; 박희철, 2016; 이지연 등, 2010; McGee, 2013), 청년기의 분리개별화 또한 자기위로 능력과 밀접한 관련이 있음을 보여주었다.

한편, 자기위로 능력의 수준이 낮을 경우 정신건강의 측면에서 여러 가지 어려움이 발생할 수 있다. 선행 연구들에서 낮은 자기위로 능력 수준과 우울(Kelly et al., 2009), 범불안장애(Mennin et al., 2005), 신경성 폭식증을 지닌 개인의 외로움(Esplen et al., 2000) 등 여러 정신병리적 증상과의 관련성이 보고된 바 있다. 이러한 점을 고려해볼 때, 자기위로 능력을 증진시키기 위한 개입을 마련한다면 추후 개인에게 나타날 수 있는 정신병리를 사전에 예방하고 정신건강을 도모하는 데 기여할 수 있을 것이라 추론해볼 수 있다.

분리개별화 및 자기위로 능력과 충동행동 문제

앞서 살펴보았듯이, 분리개별화 과정의 어려움과 이에 따른 자기위로 능력 형성의 실패는 성인기의 정신건강에도 중대한 영향을 미칠 수 있다. 특히, 스트레스 상황에서 건강한 방법으로 스스로를 위로하는 방법을 찾을 수 없는 개인은 자기파괴적이고 건강하지 못한 방법을 통해 스스로를 위로하려 할 수 있다. 일례로, Khantzian(2003)의 자가처방 가설(self-medication hypothesis)에 따르면 물질 중독은 고통스러운 심리적 상태에서 스스로를 위로하고 정서를 조절하기 위한 보상 수단으로서 기능할 수 있다. 다시 말해, 분리개별화 및 자기위로 능력의 결함은 개인이 나타내는 여러 가지 자기파괴적이고 충동적인 문제행동으로까지 이어질 수 있다는 것이다. 선행연구들에서도 분리개별화와 자기위로 능력이 경계선 성격장애, 섭식장애, 자해 행동 등 충동행동 문제를 나타내는 여러 가지 병리적 현상들과 관련이 있다는 점을 보고한 바 있다(Gillespie, 1996; Sansone et al., 1991; Speranza et al., 2003, 2005; Suyemoto, 1998; Western, 1991; Yates, 2004). 경계선 성격장애, 섭식장애, 자해 행동은 공통적으로 높은 자살위험성을 지니는 등 한 개인의 생명과 건강에 치명적일 수 있으므로(Franklin et al., 2017; Harris & Barraclough, 1997; Soloff et al., 2014), 이러한 장애들을 예방하고 치료하는 일은 매우 중요하다고 할 수 있다.

우선 경계선 성격장애는 대인관계와 자아상, 그리고 정동의 불안정성과 뚜렷한 충동성을 주요한 특징으로 하는 정신장애로, 진단기준에 자해, 자살 행동 등 자기파괴적인 충동행동을 포함한다(American Psychology Association, 2013). Sansone 등(1991)은 Bowlby의 애착이론, Mahler의 대상 항상성 및 분리개별화, Kernberg의 내면화된 대상관계에 대한 발달 모형, 그리고 Piaget의 인지적 발달 등 발달에 관한 이론들을 통합함으로써, 경계선 성향을 설명할 수 있는 위로에 대한 발달적 이론을 제안하였다. 이 이론에 따르면, 정상적인 발달 과정에서는 자기위로의 방법이 구체적인 위로 대상에서 점차 추상적인, 즉 심리적인 위로 대상으로 변

화한다. 그러나, 경계선 성향을 지닌 개인에게 있어서 분리개별화가 잘 이루어지지 않아 발생할 수 있는 초기의 발달적 딜레마는 내적인 심리적 위로 대상보다는 구체적 실체를 지니는 위로 대상에게 더욱 의존하게 만들 수 있다. 이는 경계선 성향이 생애 초기에 분리개별화가 잘 이루어지지 않아 자기위로 능력이 제대로 발달하지 않는 것과 관련이 있음을 나타낸다.

또한 폭식 행동과 보상 행동 등의 충동행동 문제를 보일 수 있는 섭식장애도 분리개별화 및 자기위로 능력과 관련되어 있다. Goodsitt(1985)는 신경성 식욕부진증을 “자기(self)에 관한 장애이자, 분리개별화에 관한 장애”라고 표현한 바 있다. 유아기에 자신을 위로하고 신체 긴장을 조절하는 능력을 발달시키는 데 지장이 있을 경우 응집성 있는 자기 발달에 결함이 생길 수 있고, 이는 나중에 섭식장애로 나타날 수 있다(Kohut, 1971). Davis 등(2011)에 따르면, ‘음식 중독자(food addicts)’들은 우울 및 불안 같은 정서적 촉발제에 대한 반응으로 폭식을 하며, 음식을 통해 자기를 위로하려는 경향이 있다. 이는 건강한 방식으로 자기를 위로하는 데에 실패함으로써 섭식 관련 문제가 나타날 수 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있다.

아울러 개인이 스스로에게 직접적이고 의도적으로 해를 가하는 다양한 행동들을 의미하는 자해 행동(Nock et al., 2006) 역시 분리개별화와 자기위로 능력 형성의 실패로 설명될 수 있다. 청소년기 자해는 분리개별화, 자율성 및 자기인식(self-definition), 정서조절과 같은 청소년기의 중요한 발달과제와 관련이 있으며, 자해 행동을 하는 이유 중 하나는 그러한 행동을 통해 스스로를 위로하고자 함이다(Yates, 2004). 실제로 생애 초기에 주양육자인 엄마에게 적절한 공감과 반응을 얻지 못하면 안정적인 대상 및 자기 표상을 형성하기 어렵고, 좋은 대상을 내면화할 수 없으며, 자기위로 능력을 갖추기 어려워 결과적으로 자해 행동이 나타날 수 있다(Suyemoto, 1998). 종합해보자면, 성공적인 분리개별화를 통한 자기위로 능력의 형성이 잘 이루어지지 않을 경우, 추후 충동행동 문제를 보일 수 있는 다양한 병리로 이어질 가능성이 있다.

분리개별화 및 자기위로 능력과 충동행동 문제 간의 관계에서 정서조절 곤란의 역할

앞서 살펴보았듯이 분리개별화와 자기위로 능력 형성 실패는 여러 가지 충동행동 문제에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 이러한 과정에 영향을 미치는 심리적 기제에 관해서는 연구가 부족한 실정이다. 한 가지 가능한 변인으로 정서조절 곤란을 생각해볼 수 있다. 경계선 성격장애, 섭식장애, 자해 행동과 같은 충동행동 관련 문제는 공통적으로 정서조절 곤란과 관련이 있기 때문이다. 정서조절이란, 정서에 대한 인식과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 바람직한 목표에 따라 행동할 수 있는 능력, 상황적으로 적절한 정서조절 전략을 융통성 있게 사용할 수 있는 능력 등을 모두 포괄하는 말이다(Gratz & Roemer, 2004). 정서조절의 결함은 우울, 경계선 성격장애, 물질사용장애, 섭식장애, 신체형 장애 등 다양한 정신병리학적 증상의 발달 및 유지에 기여하는 것으로 알려져 있다(Berking & Wupperman, 2012).

앞서 살펴본 충동행동 관련 문제들과 정서조절 곤란을 관련지어 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 경계선 성격장애의 정서 영역에서의 핵심 특징은 정서조절의 어려움으로 인한 정서적 불안정성이다(Linehan, 1993). Linehan(1993)에 따르면, 경계선 성격장애는 기본적으로 감정조절 장해이며 개인의 생물학적 취약성과 특정한 환경적 영향의 상호작용으로부터 발생한다. 선행 연구들에서도 정서조절 곤란과 경계선 성향 간의 관련성이 밝혀진 바 있다(이종환 등, 2013; Glenn & Klonsky, 2009).

섭식장애는 감정을 조절하고 처리하는 능력의 손상으로 인해 나타나는 자기조절에 대한 발달장애라고 할 수 있다(Goodsitt, 1983; Grotstein, 1986; Taylor et al., 1999). 섭식장애를 설명하는 모델들에 따르면, 감정조절에 어려움을 겪는 개인은 자신의 감정들로부터 벗어나거나 감정들을 하향조절(down-regulate)하기 위해서 음식에 의존할 수 있으며, 결국 음식과 관련하여 진단기준을 충족할 만한 병리적 증상을 나타낼 수 있다(Fairburn et al., 1995; McCarthy, 1990; Polivy & Herman, 1999, 2002).

한 연구에서는 섭식장애 집단이 통제집단에 비해 감정의 강도가 더욱 높고, 감정을 더욱 적게 수용하며, 정서적 인식과 명료성이 부족할 뿐 아니라 역기능적인 정서조절 전략을 사용하는 것으로 보고되었다(Svaldi et al., 2012). 또한 여러 연구들에서 정서조절 곤란이 폭식 행동과 관련되어 있음이 드러났다(박지현, 방희정, 2013; Sim & Zeman, 2004; Whiteside et al., 2007).

또한 자해에 대한 정서조절 모델(Suyemoto, 1998)에 따르면 자해는 언어적으로, 또는 다른 수단으로 표현될 수 없는 분노, 불안 등의 정서나 고통을 표현하거나 조절하려는 욕구로부터 유발된다. 아울러, 자해에 대한 경험 회피 모델(Chapman et al., 2006)에 따르면, 고의적 자해는 강렬한 감정 반응과 고통 감내력의 부족, 정서조절 기술의 결핍, 감정적으로 자극을 받았을 때 대안적인 대처 전략을 시행하는 것의 어려움 등으로부터 비롯되는 강한 경험 회피일 수 있다. 이러한 모델들이 시사하는 바는, 부정적인 감정을 적절히 다루고 조절하는 방법을 알지 못할 때 자해 행동이 나타날 수 있다는 것이다. 실제로 연구 결과들을 살펴보면 정서조절 곤란과 자해 행동이 서로 관련되어 있음이 드러난다(임선영, 이영호, 2017; Basay et al., 2012; Peh et al., 2017),

한편, 앞서 살펴보았던 분리개별화 및 자기위로 능력 또한 정서조절과 밀접한 관련성을 지닌다. 생애 초기에 형성된 애착관계의 질은 정서조절 능력을 형성하는 데 있어서 중요한 영향을 미칠 수 있기 때문이다(Cassidy, 1994; Hazan et al., 2004). 애착 이론에 따르면, 애착 대상과의 적절한 상호작용과 그 결과로 나타나는 안정된 애착은 건설적인 정서조절 전략을 학습하는 것을 돕는 반면, 회피적이거나 불안한 애착 관계를 형성한 경우에는 적절하게 정서를 조절하는 데 있어 어려움을 겪는다(Mikulincer & Shaver, 2012). 또한 Pascual-Leone 등(2016)에 따르면, 자기위로를 통한 정서조절은 한 개인이 자신의 주의를 안쪽으로 돌릴 수 있게 해주며, 의미 있는 과업을 해낼 수 있을 만큼 충분히 고통스러운 감정을 인내할 수 있게 해준다. 이러한 점들을 통해, 안정적인 애착 관계를 형성하는 데 실패하는 등 분리개별화가 잘 이루어지지 않을 경우, 그

리고 자기위로 능력을 적절히 보유하지 않은 경우, 정서를 적응적으로 조절하고 표현하는 데 있어서 어려움을 겪을 수 있음을 추론해볼 수 있다.

실제 선행연구에서도 대상관계 불안이 높을수록 정서조절 곤란이 증가한 반면 독립-개별화 수준이 높을 경우 정서조절 곤란이 감소한다는 결과가 나타난 바 있으며(김민정 등, 2015), 분리개별화가 정서표현양가성에 부적 영향을 미친다는 연구결과(송준현, 백용매, 2018)가 보고된 바 있다. 아울러 자기위로 능력은 정서적 고통 감내력에 정적인 영향을 미쳤으며(강화정, 이지연, 2016), 자기위로 능력의 하위 요인 중 '스스로 위로하기'는 분노조절에 정적 영향, 분노표출에는 부적 영향, 분노억제에는 부적 영향을 미쳤고, '자기노출'은 분노억제에 부적 영향을 미쳤다(양미숙, 하정, 2015).

이처럼 분리개별화 및 자기위로 능력의 결함은 정서조절 곤란에 영향을 미칠 수 있으며, 정서조절 곤란은 다시 경계선 성격장애, 섭식장애, 자해 행동 등에서 나타나는 충동행동 문제들에 영향을 미칠 수 있다는 점이 알려져 있다. 그러나, 분리개별화 및 자기위로 능력과 이러한 병리적 현상들 간의 관계에서 정서조절 곤란이 어떤 역할을 하는지 살펴본 연구는 찾아보기 힘들다. 이에, 본 연구에서는 폭식 행동 및 자해 행동이라는 문제 행동에 초점을 두고, 이들 변인의 역할을 알아보고자 하였다.

자기자비 훈련을 통한 자기위로 능력 증진의 필요성: 자비로운 편지쓰기를 중심으로

앞서 살펴본 것처럼, 분리개별화와 자기위로 능력은 충동행동 문제와 밀접한 관련이 있으며, 그 과정에서 정서조절 곤란이 작용할 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 분리개별화 및 자기위로 능력의 증진이 정서조절 곤란의 개선, 더 나아가 충동행동 문제의 개선을 가져올 수 있다고 가정하였다.

이러한 가정을 고려할 때, 분리개별화 또는 자기위로 능력을 향상시킬

수 있는 개입을 마련한다면 궁극적으로 정서조절의 어려움을 극복하고 더 나아가 충동행동 문제를 예방할 수 있으리라 사료된다. 다만 분리개별화는 양육 초기의 경험에서부터 형성되는 것이기 때문에 이에 대해 성인에게 단기적인 개입을 하는 것은 효과가 적을 것으로 여겨진다. 아울러 분리개별화를 주제로 한 국내 연구들 중 프로그램 및 사례연구에 대한 연구물은 주로 대상관계 부모교육 프로그램(김미화, 2014; 김영미, 2015; 김지숙, 2013; 이연우, 2013; 한명숙, 2013) 또는 예술치료(김가희, 2019; 박소영, 2019; 안성의, 2007; 이은경, 2007; 정수미 등, 2014; 현정원, 2013)의 효과를 검증한 연구들에 치중되어 있는 것으로 보인다. 그러므로, 본 연구에서 초점을 두는 대학생에게는 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 개입이 적절하다고 볼 수 있다. 그러나 자기위로 능력을 직접적으로 증진시키기 위한 목적으로 개발된 개입은 찾아보기 어려운 실정이다. 따라서, 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 대안적 프로그램을 모색할 필요가 있다.

자기위로와 유사한 개념으로 '자기자비'를 들 수 있다. 자기자비란 "자신의 고통에 접촉하고 열려 있으며, 자신의 고통을 피하거나 분리시키지 않고, 자신의 고통을 완화하고 스스로를 친절하게 치유하려는 소망을 일으키는 것"을 말한다(박세란, 2014; Neff, 2003). 심리학에서 자기자비라는 개념은 불교적 관점(Neff, 2003)과 진화론 및 생리심리학적 관점(Gilbert, 2010)의 두 가지 흐름으로 나뉘어 발전되어 왔다. 먼저 불교적 관점에서 자기자비라는 개념을 제시한 Neff(2003)에 따르면, 자기자비는 자기친절, 마음챙김, 인간보편성이라는 세 가지 하위 요인으로 구성된다. 자기친절이란, 고통과 실패를 겪을 때에도 혹독하게 자책하기보다 자신을 친절하게 대하고 온화하게 이해하는 태도를 뜻하는 것으로, 자기비난적 태도와 반대된다고 볼 수 있다. 또한 마음챙김은 고통스러운 생각과 감정들을 억제하거나 과장하지 않고, 이들을 있는 그대로 비판단적으로 관찰하는 것을 의미하며, 과잉동일시와 대립되는 말이다. 마지막으로 인간보편성이란 고립감과 대비되는 말로, 부정적인 경험을 할 때 이를 자신만의 부족함이라 생각하여 외로움과 단절감을 느끼는 대신에 취약성과

고통을 보편적인 인간 경험의 일부로 받아들이는 것을 말한다(Neff, 2003).

한편, Gilbert(2005)는 자기자비를 진화적, 생리심리학적 관점으로 개념화하였다. 여기에서 말하는 자비란 진화적 이득의 관점에서 약한 자손을 돌보고 타인과 협력하는 데 필요한 정서 및 생리심리적 체계이며, 자기자비란 이를 자기자신에게 적용한 것이라 할 수 있다. Gilbert(2010)에 따르면, 뇌에는 생존에 필요한 동기와 연결되는 위협보호, 추동활력, 진정안전 등 세 가지 유형의 정서조절 시스템이 존재하는데, 이 중 위협보호 시스템을 차단하고, 진정안전 시스템을 활성화하여 정서조절 시스템의 균형을 맞추는 데 초점을 둠으로써 심리적 건강을 촉진시킬 수 있다. Gilbert(2010)는 정서조절과 관련된 세 가지 시스템 중 하나인 진정안전 시스템을 활성화시키는 것이 자비 훈련의 핵심으로 보아, 이를 위한 여러 가지 개입 방안을 마련한 바 있다.

이렇듯 자기자비와 자기위로 능력이라는 두 개념은 모두 부정적인 경험을 했을 때 스스로를 친절하게 대함으로써 심리적 고통을 완화하려는 것을 의미한다는 점에서 공통적이다. 또한, Neff(2009)는 자기자비 부족이 가혹한 환경으로 인해 자기친절의 감정을 불러일으키지 못하는 것을 발달기원으로 한다는 가설을 제시하였는데, 이는 공감적 자기위로 능력의 부족 및 자기가치감 조절의 곤란을 특징으로 하는 경계선 성향의 발달적 기원과 유사하다(Linehan, 1993). 이러한 유사성을 바탕으로, 본 연구에서는 추가적으로 자기위로 능력과 자기자비 간의 관련성을 탐색함으로써 자기자비 처치를 통해서 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 개입을 고안해보고자 하였다. 특히, 본 연구에서는 자기자비의 두 흐름 중에서도 평온함, 따뜻함과 같은 정서적 요소와 돌보려는 욕구와 같은 동기적 요소를 강조한 Gilbert(2005)의 자기자비가 자기위로 능력과 더 가깝다고 판단하였다.

실제로 선행연구들을 살펴보면 자기자비 훈련이 자기위로 능력 증진(Gilbert & Procter, 2006), 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응 변화(조용래, 노상선, 2011; Leary et al. 2007), 정서조절 곤란 수준 감소(김

유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013; 박초롱, 조용래, 2020), 경계선 성향자에 대한 정적 정서 및 심리적 안녕감의 증진과 정서조절 곤란, 부적 정서, 우울, 불안, 스트레스 반응, 경계선 성향 감소(노상선, 조용래, 2013, 2015), 섭식장애 개선(박초롱, 조용래, 2020; Albertson, et el., 2014; Steindl et al., 2017)에 효과적인 것으로 나타났으며, 한 연구에서는 정서조절, 자기처벌, 대인관계 욕구 등 비자살적 자해의 근본적인 기능을 고려해볼 때 비자살적 자해에 자비중심치료가 효과적일 것이라 제안한 바 있다(Van Vilet & Kalnins, 2011). 이러한 연구들을 토대로, 자기자비 훈련은 본 연구에서 초점을 두고자 하는 자기위로 능력의 증진과 정서조절 곤란 및 폭식 행동, 자해 행동 등의 충동행동 문제 개선에 효과가 있을 것이라 예상해볼 수 있다.

한편, 국내 연구에서 주로 사용된 자기자비 훈련을 살펴보면 주로 내용에 마음챙김, 인간보편성 등 자기위로 능력과 다소 거리가 있다고 여겨지는 요소가 모두 포함되어 있거나, 다회기로 진행되는 집단 프로그램으로 구성된 경우가 대부분이었다(김유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013, 2015; 박세란, 2014; 박초롱, 조용래, 2020; 조용래, 노상선, 2011). 이에, 자기위로 능력 증진에 초점을 맞추면서도 시간과 비용이 비교적 적게 들고 접근성이 좋은 개입 방안을 마련할 필요성이 있다. 이러한 목적에 부합하는 개입법으로 Gilbert가 제안한 방법 중 하나인 '자비로운 편지쓰기'가 있다(Gilbert, 2009a, 2009b, 2010).

자비로운 편지쓰기란, 자신의 자비로운 이미지가 자신에게 말을 한다고 상상하거나, 스스로를 자비로운 자기의 상태로 전환하거나, 가까운 사람의 관점에서 자신에게 편지를 쓰는 것을 말한다(Gilbert, 2009a, 2009b, 2010). 자비로운 편지쓰기를 하면서 중요한 것은 힘든 감정에만 초점을 두는 것이 아니라, 자신의 감정과 생각에 대해 숙고하고 마음을 열며, 자신의 감정과 생각을 다루는 데 있어서 자비롭고 균형 있는 방식을 개발하는 것이다(Gilbert, 2010).

신경성 식욕부진증 환자에게 적용한 2주간의 자비로운 편지쓰기 개입이 수치심이나 자기자비 두려움을 낮춰주고 자기자비와 자발적 치료 동

기를 높여주는 효과가 있었다는 연구 결과(Kelly & Waring, 2018), 여대생에게 1회의 자비로운 편지쓰기를 시행하였을 때 신체 만족도와 긍정정서를 높여주는 효과가 있었다는 결과(Stern & Engeln, 2018), 7일간의 자비로운 편지쓰기가 개입 이후 3개월까지 우울 수준을 낮춰주고 6개월 후까지 행복을 높여주었다는 연구 결과(Shapira & Mongrain, 2010) 등은, 자비로운 편지쓰기가 실제로 심리적 고통을 완화해 주고 정신건강을 증진시키는 데 도움을 줄 수 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과들을 토대로, 본 연구에서는 자비로운 편지쓰기를 사용하여 자기위로 능력을 증진시키고 더 나아가 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동을 개선할 수 있는 방안을 모색해보고자 하였다.

문제 제기 및 연구 목적

분리개별화와 자기위로 능력 간의 밀접한 관련성(Busch, 1974; Cardasis et al., 1997; Milrod et al., 2014; Steindl et al., 2017)과 이 두 변인과 정서조절 곤란의 관련성(Cassidy, 1994; Hazan et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2012; Pascual-Leone et al., 2016), 그리고 충동행동 문제에 정서조절 곤란이 미치는 영향력(Chapman et al., 2006; Goodsitt, 1983; Grotstein, 1986; Linehan, 1993; Suyemoto, 1998; Taylor et al., 1999)에 대한 다양한 이론적, 경험적 근거에도 불구하고, 분리개별화 및 자기위로 능력이 충동행동 문제에 영향을 미치는 과정에서 정서조절 곤란이 어떤 역할을 하는지를 알아본 연구는 충분하지 못하다. 특히 청년기의 2차 분리개별화와 충동행동 문제 간의 관계, 그리고 이 변인들의 관계를 매개할 수 있는 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 역할에 대해서 살펴본 연구는 매우 드문 실정이다. 이에, 본 연구에서는 분리개별화와 충동행동 문제 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개할 것이라는 모형을 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 특히, 앞서 살펴본 충동행동 문제와 관련된 병리적 현상들 중 경계선 성격장애와 섭식장애의 진단기준에 폭식 행동과 자해 행동 등 자신의 신체에 악영향을 미치는 문제행동들이 포함되어 있으므로(APA, 2013), 본 연구에서는

폭식 행동 및 자해 행동이라는 문제 행동에 초점을 두고 연구를 수행하였다.

연구 1에서는 2차 분리개별화 시기에 해당하는 초기 성인기 대학생들을 대상으로 설문 조사를 실시하여 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동이 서로 어떠한 관련성을 지니는지 종합적으로 살펴보고, 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 역할을 검증하고자 하였다. 이에 더하여, 자기위로 능력과 자기자비 간의 관련성을 탐색함으로써, 자기자비 훈련을 통한 자기위로 능력 증진의 필요성을 뒷받침하고자 하였다.

연구 2에서는 연구 1의 결과를 바탕으로 자기자비 훈련의 일종인 자비로운 편지쓰기가 자기위로 능력의 증진 및 정서조절 곤란과 폭식 행동, 자해 행동의 개선에 효과적인지를 확인하고자 하였다. 글쓰기 처치에는 자비로운 편지쓰기 지시문(도현지, 2019; 정현희, 2018; Gilbert, 2009a, 2009b, 2010)을 활용하였으며, 통제 집단에는 표현적 글쓰기(신영원, 2012; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Smyth, 2016)를 활용하여 그 효과성을 확인하였다.

연구 1. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 역할

연구 1에서는 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 역할을 살펴보고자 하였다. 앞서 살펴보았듯이 분리개별화가 폭식 행동, 자해 행동 등의 충동행동 문제에 영향을 미칠 수 있다는 것은 선행연구를 통해 밝혀진 바 있다(Goodsitt, 1985; Sansone et al., 1991; Yates, 2004). 그러나 분리개별화의 실패가 폭식 및 자해 행동을 심화시키는 기제에 대해 살펴본 연구는 찾아보기 어려우므로, 이에 대하여 확인해보는 것은 의미가 있을 것이다. 특히 분리개별화와 자기위로 능력 간의 밀접한 관련성(Busch, 1974; Cardasis et al., 1997; Milrod et al., 2014; Steindl et al., 2017)과 이 두 변인과 정서조절 곤란의 관련성(Cassidy, 1994; Hazan et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2012; Pascual-Leone et al., 2016), 폭식 및 자해 행동에 정서조절 곤란이 미치는 영향력(Chapman et al., 2006; Goodsitt, 1983; Grotstein, 1986; Linehan, 1993; Suyemoto, 1998; Taylor et al., 1999)을 고려해 볼 때, 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 어떠한 역할을 하는지 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

이에, 본 연구에서는 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계를 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개할 것이라고 가정하고, 이를 검증하고자 하였다. 이에 더하여, 자기위로 능력과 자기자비의 상관관계를 알아봄으로써 추후 자기위로 능력 증진을 위한 자기자비 훈련의 필요성에 대한 근거를 마련하고자 하였다. 특히 2차 분리개별화 시기에 놓여 있다고 볼 수 있는 성인기 초기의 대학생들을 대상으로 본 연구를 실시하였다.

앞서 기술한 내용을 토대로 한 연구 1의 가설은 다음과 같다.

가설 1: 분리개별화는 자기위로 능력과 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 나타낼 것이다.

가설 2: 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계를 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개할 것이다.

가설 2를 토대로 한 이론적 모형을 그림 1에 제시하였다.

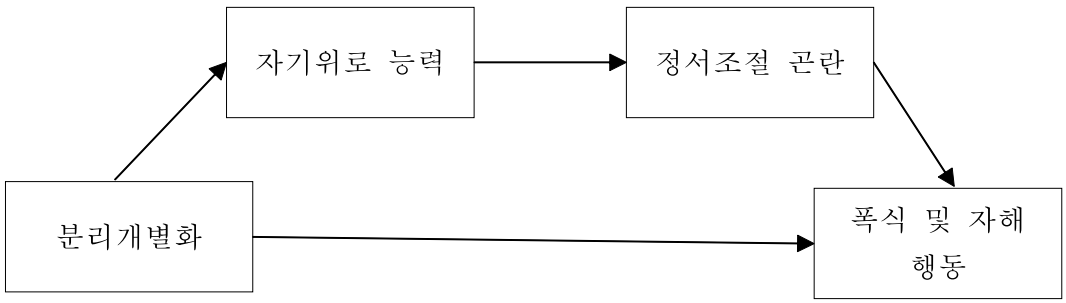

그림 1. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개에 대한 이론적 모형

방 법

참여자

본 연구에서는 서울대학교에서 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 대학생 총 238명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문은 모집문건을 통해 연구에 대한 충분한 내용을 확인한 후 자발적으로 참여에 동의한 대상에 한하여 수행되었다. 참여자의 평균 연령은 만 19.69세(SD = 1.60, 범위 18~26세)였으며, 이 중 남성 127명의 평균 연령은 만 19.94세(SD = 1.83, 범위 18~26세), 여성 111명의 평균 연령은 만 19.41세(SD = 1.25, 범위 18~25세)로 성별 간 연령의 유의미한 차이가 나타났다($t(236) = 2.602$, $p = .010$). 본 연구는 기관 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2004/001-011).

측정도구

분리개별화 척도(Separation-Individuation Scale: SIS). 개인이 느끼는 분리개별화 수준을 측정하기 위한 척도로 Levine 등(1986)이 제작한 청소년용 분리개별화 척도(Separation-Individuation Test of Adolescence; SITA)를 장근영과 윤진(1992), 김인경(1993) 등이 번안하고 박경순(1997)이 성인용으로 재구성한 분리개별화 척도를 사용하였다. 총 34문항으로, 개별화, 공생관계의 두 하위 요인으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정된다. 해석의 편의 상, 전체 문항 각각을 역채점하여 점수를 합산했을 때 점수가 높을수록 개인이 느끼는 분리개별화 수준이 높은 것을 나타내도록 하였다. 박혜원과 김영근(2019)의 선행 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .83로 나타났으며, 하위 요인의 경우 개별화 .85와 공생관계 .75로 보고되었다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .86으로 나타났고, 하위 요인의 경우 각각 .89, .68로 나타났다.

자기위로 능력 척도(Self-Report Measure of Soothing Receptivity: SRMSR). 스스로 위로할 수 있는 능력을 측정하기 위한 척도로 Glassman(1989)이 개발한 Self-Report Measure of Soothing Receptivity를 전희정(1999)이 수정번안한 자기위로 능력 척도를 사용하였다. 총 29문항으로 신체적 위로하기, 회복력, 자기노출, 스스로 위로하기의 네 개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=아주 그렇다)로 평정된다. 전희정(1999)의 선행 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .74로 나타났으며, 하위 요인의 경우 신체적 위로하기 .50, 회복력 .66, 자기노출 .53, 스스로 위로하기 .80으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 문항의 내적 합치도는 .89로 나타났으며, 하위 요인의 경우 신체적 위로하기 .80, 회복력 .78, 자기노출 .71, 스스로 위로하기 .86으로 나타났다.

한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도(Form of Self Criticizing/attacking and self Reassurance Scale: K-FSCRS). 자기자비를 측정하기 위한 척도로 Gilbert 등(2004)이 개발하고 조현주(2011)가 번안, 타당화한 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도를 사용하였다. 총 18문항으로 자기비판, 자기공격, 자기위안의 세 개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정된다. 조현주(2011)의 선행 연구에서 내적 합치도는 자기공격 .72, 자기비판 .86, 자기위안 .83으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 문항의 내적 합치도는 .89로 나타났으며, 하위 요인의 경우 자기공격 .69, 자기비판 .79, 자기위안 .86으로 나타났다.

한국판 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: K-DERS). 정서조절 곤란이라는 구성개념을 포괄적이고 다차원적으로 평가하기 위한 척도로 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 것을 조용래(2007)가 번안, 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도를 사용하였다. 총 35문항으로 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대

한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행 어려움의 여섯 개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트식 척도(1=거의 그렇지 않다, 5=거의 언제나 그렇다)로 평정된다. 조용래(2007)의 선행 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .92로 나타났으며, 하위 요인의 경우 충동통제곤란 .89, 정서에 대한 주의/자각 부족 .83, 정서에 대한 비수용성 .87, 정서적 명료성 부족 .76, 정서조절전략 접근 제한 .79, 목표지향행동 수행 어려움 .86으로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .94로 나타났으며, 하위 요인의 경우 충동통제곤란 .84, 정서에 대한 주의/자각 부족 .78, 정서에 대한 비수용성 .91, 정서적 명료성 부족 .84, 정서조절전략 접근 제한 .86, 목표지향행동 수행 어려움 .89로 나타났다.

신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test-Revised: BULIT-R). 신경성 폭식증의 다양한 증상을 측정하기 위한 척도로 Smith와 Thelen(1984)이 처음 개발하였고, Thelen 등(1991)이 개정하였으며 윤화영(1996)이 번안한 신경성 폭식증 검사 개정판을 사용하였다. 본 연구에서는 신경성 폭식증의 제반 증상이 아닌 폭식 행동을 중점적으로 살펴보고자 하였으므로, 전주리(2011)의 문항 선정을 참고하여 폭식 행동을 측정하는 1개 요인 16문항만을 사용하였다. 또한 기존 문항에 기술된 폭식의 정의가 폭식 행동뿐만 아니라 섭식절제 행동 또한 포함하고 있어 폭식 행동 자체만을 측정하기 어려울 것으로 예상되므로, 폭식의 정의는 DSM-Ⅳ-TR(American Psychiatric Association, 2000)에 따라 수정하였다. 전주리(2011)의 선행 연구에서 폭식 행동에 해당하는 문항들의 내적 합치도는 .88로 나타났으며, 본 연구에서 내적 합치도는 .89로 나타났다.

한국판 자해 척도(Self-Harm Inventory: K-SHI). 의도적인 자해 행동을 측정하기 위한 척도로 Sansone 등(1998)이 개발하고 김소정 등(2019)이 번안, 타당화한 한국판 자해 척도를 사용하였다. 총 22문항의 1요인 구조이며, 각 문항은 예/아니오의 2점 척도로 평정된다. 김소정 등

(2019)의 선행 연구에서 내적 합치도는 .76으로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 문항의 내적 합치도는 .72로 나타났다.

통계 분석

수집된 자료에 대한 기술 통계치를 구하고 독립표본 t 검정을 통해 성별에 따른 차이가 있는지 확인하였다. 또한 각 변인 간의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 검증하고자 Hayes(2013)의 PROCESS macro를 사용하였다. 순차 매개효과를 살펴보기 위하여 model 6를 사용하였으며, 매개분석에 대하여 5000번의 부트스트래핑(boot-strapping)을 실시하였다. 이 때, 95%의 신뢰구간을 기준으로 매개효과의 유의성을 판단하였다.

결 과

각 척도별로 전체 참여자의 평균과 표준편차 및 성별 평균과 표준편차를 포함한 기술통계치를 구하고, 성별 평균 차이를 구하였다. 또한 각 변인 간 관계를 알아보고자 상관분석을 실시하였다. 기술통계치는 표 1에, 상관분석 결과는 표 2에 제시되어 있다. 폭식 행동($t(236) = 3.06$, $p = .003$) 및 자해 행동($t(236) = 2.73$, $p = .007$)은 성별에 따른 평균 차이가 나타났는데, 두 변인 모두 여성에서의 평균 점수가 남성보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

주요 변인 간 상관

분리개별화를 비롯한 주요 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 실시한 상관 분석 결과를 표 2에 제시하였다. 각 변인들의 관계를 살펴보면, 분리개별화는 자기위로 능력($r(238) = .69$, $p < .001$) 및 자기자비($r(238) = .57$, $p < .001$)와는 유의미한 정적 상관을, 정서조절 곤란($r(238) =$

표 1. 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동의 평균과 성차($N = 238$)

	평균(표준편차)			t
	전체	남($n = 127$)	여($n = 111$)	
SIS	119.50(15.49)	120.67(17.21)	118.17(13.19)	1.27
SRMSR	103.31(16.12)	104.22(16.00)	102.27(16.27)	0.93
K-FSCRS	62.08(10.82)	62.26(10.94)	61.86(10.73)	0.28
K-DERS	83.53(20.58)	83.02(20.37)	84.13(20.91)	0.41
BULIT-R	29.86(10.08)	27.99 (8.63)	31.99(11.18)	3.06^{**}
K-SHI	0.81 (1.56)	0.54 (1.04)	1.11 (1.95)	2.73^{**}

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

$^{**}p < .01$.

−.49, p < .001), 폭식 행동(r(238) = −.16, p = .015) 및 자해 행동(r(238) = −.26, p < .001)과는 유의미한 부적상관을 보였다. 이는 가설 1을 지지하는 결과이다. 자기위로 능력은 자기자비(r(238) = .71, p < .001)와 유의미한 정적 상관을, 정서조절 곤란(r(238) = −.64, p < .001), 폭식 행동(r(238) = −.23, p < .001) 및 자해 행동(r(238) = −.39, p < .001)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 자기자비는 정서조절 곤란(r(238) = −.59, p < .001), 폭식 행동(r(238) = −.19, p = .003) 및 자해 행동(r(238) = −.32, p < .001)과 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 정서조절 곤란은 폭식 행동(r(238) = .32, p < .001) 및 자해 행동(r(238) = .30, p < .001)과 유의미한 정적 상관을 보였다.

추가적으로 남녀를 나누어 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 전체 표본에서 나타난 분리개별화와 폭식 행동 간의 부적 상관과는 다르게 남성 표본(r(127) = −.15, p = .094)과 여성 표본(r(111) = −.15, p = .117)에서는 그 상관이 유의하지 않게 나타났다. 또한, 전체 표본과 여성 표본에서 나타난 자기위로 능력과 폭식 행동 간의 부적 상관과는 다르게 남성 표본(r(127) = −.17, p = .061)에서는 그 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 성별에 따른 상관분석표는 부록 9에 제시하였다.

표 2. 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동 간의 상관 (N = 238)

	SIS	SRMSR	K-FSCRS	K-DERS	BULIT-R	K-SHI
SIS	-					
SRMSR	.69***	-				
K-FSCRS	.57***	.71***	-			
K-DERS	-.49***	-.64***	-.59***	-		
BULIT-R	-.16*	-.23***	-.19**	.32***	-	
K-SHI	-.26***	-.39***	-.32***	.30***	.04	-

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

분리개별화와 폭식 및 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과

분리개별화와 폭식 및 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 매개효과를 나타내는지 분석하였다. 이 때, 일부 변인에서의 성차를 고려해 성별을 통제하고 분석하였다. 우선, 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석하였다(표 3). 분석 결과, 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의미하였다(b = -.08, $Boot\ SE$ = .02, $CI_{95\%}$ = -.13 to -.04). 이에 대한 순차 매개모형을 그림 2에 제시하였다.

다음으로, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석하였다(표 4). 분석 결과, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력의 매개효과는 유의하였으나(b = -.02, $Boot\ SE$ = .01, $CI_{95\%}$ = -.05 to -.01), 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과는 유의미하지 않았다(b = -.00, $Boot\ SE$ = .00, $CI_{95\%}$ = -.01 to .00). 이와 같은 매개모형을 그림 3에 제시하였다.

표 3. 분리개별화와 폭식 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과

	효과계수	*BootSE*	*BootLLCI*	*BootULCI*
분리개별화→자기위로 능력	.72	.05	.62	.81
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.74	.09	-.92	-.57
정서조절 곤란→폭식 행동	.15	.04	.07	.22
간접효과	-.08	.02	-.13	-.04

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→폭식 행동.

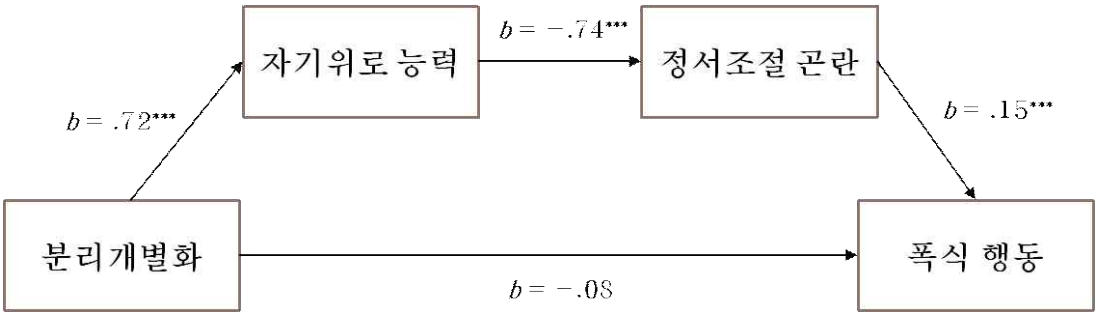

그림 2. 분리개별화와 폭식 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개모형 (***p < .001.)

표 4. 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력의 매개효과

	효과계수	*BootSE*	*BootLLCI*	*BootUCLI*
분리개별화→자기위로 능력	.72	.05	.62	.81
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.74	.09	-.92	-.57
자기위로 능력→자해 행동	-.03	.01	-.05	-.02
간접효과	-.02	.01	-.05	-.01

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→자해 행동.

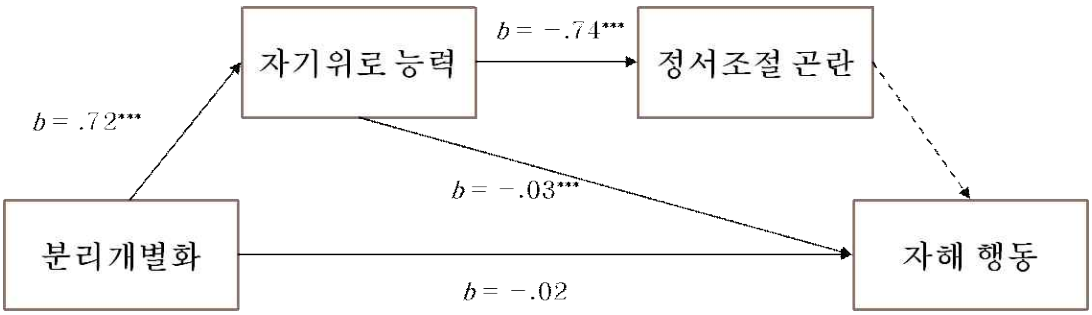

그림 3. 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력의 매개모형 (***p < .001.)

자해 경험이 있는 집단 대상 매개효과 분석

자해 경험이 있는 집단을 대상으로 매개효과를 살펴보기 위해 추가적인 분석을 시행하였다. 우선 자해 척도에 대한 빈도분석 결과를 표 5에 제시하였다. 빈도분석 결과, 자해 경험이 없는 참여자는 149명이었으며, 자해 경험이 있는 참여자는 89명이었다.

자해 경험이 있는 집단을 대상으로 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석하였다(표 6). 분석 결과, 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력 및 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다(b = -.02, *Boot SE* = .01, $CI_{95\%}$ = -.04 to -.00). 해당 매개모형을 그림 4에 제시하였다.

표 5. K-SHI에 대한 빈도분석 결과

K-SHI의 총합	빈도	유효 %	누적 %
0	149	62.6	62.6
1	50	21.0	83.6
2	16	6.7	90.3
3	6	2.5	92.9
4	7	2.9	95.8
5	6	2.5	98.3
7	2	0.8	99.2
10	2	0.8	100.0
합계	238	100.0	

주. K-SHI=한국판 자해 척도.

표 6. 자해 경험이 있는 집단(n = 89)의 분리개별화와 자해 행동의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과

	효과계수	*BootSE*	*BootLLCI*	*BootULCI*
분리개별화→자기위로 능력	.78	.09	.60	.95
자기위로 능력→정서조절 곤란	-.86	.15	-1.15	-.57
정서조절 곤란→자해 행동	.03	.01	.00	.05
간접효과	-.02	.01	-.04	-.00

주. *BootLLCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 하한값. *BootULCI*: 효과계수의 95% 신뢰구간 안에서 상한값. 간접효과: 분리개별화→자기위로 능력→정서조절 곤란→자해 행동.

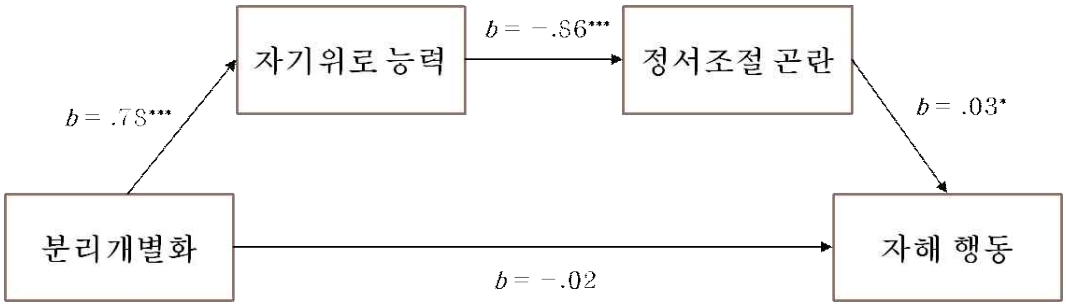

그림 4. 자해 경험이 있는 집단(n = 89)의 분리개별화와 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개모형
($^{*}p$ < .05. $^{***}p$ < .001.)

논 의

연구 1에서는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 관계에 대해 종합적으로 살펴보았다. 특히, 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 영향을 미치는 데 있어서 어떠한 기제가 작용하는지를 알아보기 위해 매개효과 분석을 실시하였다. 주요 결과는 다음과 같다.

우선, 주요 변인 간 상관관계 분석 결과, 분리개별화 수준이 높을수록 자기위로 능력의 수준이 높았으며, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 수준은 낮은 것으로 나타났다. 이는 가설 1을 지지하는 결과이며, 각 변인 간의 관계에 대해 알아본 선행 연구들의 결과와 일관된다(김민정 등, 2015; 김슬애, 하정, 2014; 김유리, 정남운, 2019; 박희철, 2016; 이지연 등, 2010; Basay et al., 2012; Demirdogen et al., 2020; McGee, 2013).

특히 자기위로 능력과 자기자비 사이에 높은 정적 상관이 나타나, 두 개념 간의 밀접한 관련성이 확인되었다. 자기위로와 자기자비는 서로 구분되는 개념이면서도(박세란, 2014; Neff, 2011) 내용적으로 매우 유사하다(Gilbert, 2005; Linehan, 1993; Neff, 2009). 그러나 두 변인이 실제로 어떠한 관계를 지니는지 실증적으로 검증한 연구는 찾아보기 어려웠다. 본 연구에서는 두 변인 간의 상관관계를 검증함으로써, 추후 연구에서 자기자비 훈련을 통하여 자기위로 능력을 증진시키는 개입을 마련하는 데 있어서 근거를 제공해주었다고 볼 수 있다.

한편, 본 연구에서 살펴본 변인들 중 폭식 행동과 자해 행동에서 성차가 나타났으며, 전체 표본에서 통계적으로 유의했던 분리개별화와 폭식 행동 간의 부적 상관이 성별을 나누어 분석하였을 때에는 남성과 여성 모두에서 유의하지 않았다. 이러한 결과에 대한 가능한 설명으로는 여성이 남성보다 폭식 행동 등의 섭식 문제에 생리학적으로 취약하며(Asarian & Geary, 2013), 자해 행동의 방법이 성별에 따라 다르고(Lee, 2016) 남성은 자해를 하더라도 이를 시인하지 않을 수 있다는 점

(Stänicke, 2019) 등이 있다. 실제로 선행연구들에서는 여성이 남성보다 폭식 행동(양혜미, 이봉건, 2016; Forbush et al., 2013) 및 자해 행동(Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005; O'Connor et al., 2009)을 더 많이 보인다는 것을 보고한 바 있다. 그러나 폭식 행동 혹은 자해 행동의 성차를 알아본 연구들에서 결과가 일관적으로 나타나지 않는다는 점(변지애, 이주영, 2016; Klonsky et al., 2003; Raevouri et al., 2014)에서 이러한 결과에 대한 해석은 주의를 요한다. 추후 연구에서 두 변인들에서 나타난 성차를 설명하는 기제에 대해서 보다 명확히 밝힐 필요가 있겠다.

다음으로 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 매개효과를 분석한 결과, 우선 분리개별화가 폭식 행동에 미치는 영향에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서는 자기위로 능력의 매개효과가 유의하였다. 특히, 자해 경험이 있는 집단에서는 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 핵심 가설이 지지되었다.

이러한 결과는 분리개별화 과정에서 어려움을 겪을 경우 자기위로 능력이 저하되고, 이는 다시 정서조절 곤란을 통해 폭식 및 자해 행동으로 이어질 수 있음을 보여준다. 이는 분리개별화는 자기위로 능력과 밀접한 관련이 있고(Busch, 1974; Cardasis et al., 1997; Milrod et al., 2014; Steindl et al., 2017), 분리개별화 및 자기위로 능력은 정서조절 곤란에 영향을 미칠 수 있으며(Cassidy, 1994; Hazan et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2012; Pascual-Leone et al., 2016), 정서조절 곤란은 폭식 및 자해 행동 등 여러 가지 충동행동 문제에 영향을 미친다(Chapman et al., 2006; Goodsitt, 1983; Grotstein, 1986; Linehan, 1993; Suyemoto, 1998; Taylor et al., 1999)는 선행연구 결과를 지지하면서도, 변인들 사이의 관계를 종합적으로 보여주는 결과이다.

전체 표본에 대한 분석에서 자해 행동과 관련해 순차 매개효과가 유의하지 않았던 이유로는 본 연구의 참여자 표본이 임상군이 아닌 일반

대학생들이라는 점을 들 수 있다. 본 연구에서 사용된 자해 척도에는 약물 남용, 성적 학대, 자살 시도 등의 행동들이 포함되는데, 일반인 대학생에게는 이러한 경험이 상대적으로 흔치 않을 수 있다. 이러한 점을 고려하여 자해 경험이 있는 참여자들을 선별하여 매개효과를 분석해보았을 때에는, 가설과 일치하게 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의하였다. 따라서, 추후 연구에서는 자해의 위험이 높은 대상이나 임상군을 대상으로 연구를 진행하여 변인들 간의 관계를 더욱 명확히 탐색해볼 필요가 있겠다.

연구 1에서는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동 간의 관계를 종합적으로 살펴보았으며, 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과를 입증하였다. 또한 자기위로 능력과 자기자비의 밀접한 관련성도 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로, 연구 2에서는 자기자비 훈련이 자기위로 능력을 증진시키고 정서조절 곤란을 개선하여 폭식 및 자해 행동을 감소시킬 수 있는지를 알아보기 위하여 실험처치 연구를 진행하였다.

연구 2. 자비로운 편지쓰기가 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동에 미치는 효과

연구 1에서는 분리개별화가 자기위로 능력과는 정적 상관을, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동과는 부적 상관을 나타내는 것을 확인함으로써 분리개별화와 관련 변인들 간의 관계를 확인하였다. 아울러 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 순차 매개효과를 가짐을 검증하였다. 특히, 개념적으로 연관되어 있는 자기위로 능력과 자기자비가 실제로 높은 정적 상관을 가짐을 밝혔다. 이를 바탕으로, 연구 2에서는 자기자비 훈련을 통하여 자기위로 능력을 증진시키고 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동을 개선할 수 있는 방안을 모색하고자 하였다.

고의적 자해는 우리나라 사망원인 중 5위를 차지할 만큼 치명적일 수 있으며(통계청, 2019), 폭식 또한 개인의 건강에 심각한 위해가 될 수 있다(Johnson et al., 2001; McElroy et al., 2003). 그럼에도 불구하고, 국내에서 자해 행동과 폭식 행동 등의 충동행동 문제에 대한 전문적 개입의 접근성이 다소 부족한 것으로 보인다. 이에, 이러한 문제 행동들에 대한 접근성 높은 개입을 마련할 필요가 있다.

최근에 주목받고 있는 심리치료적 개입 중 하나로 경계선 성향, 섭식장애, 비자살적 자해 등의 충동행동 문제를 개선하는 데 도움이 된다고 알려져 있는 자기자비 훈련이 있다(노상선, 조용래, 2013, 2015; 박초롱, 조용래, 2020; Albertson et al., 2014; Steindl et al., 2017; Van Vilet & Kalnins, 2011). Gilbert(2010)가 제안한 자비중심치료에서는 돌봄, 소속감 등의 진화적 및 생물심리사회학적 욕구를 충족시켜 정서조절 시스템의 균형을 맞출 것을 강조한다. 따라서 이러한 치료적 개입은 정서조절 곤란을 나타내는 여러 충동행동 문제를 개선하는 데에도 효과적일 것이라 추측해볼 수 있다. 그러나 앞서 살펴본 바와 같이 기존 국내 연구(김유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013, 2015; 박세란, 2014; 박초롱, 조

용래, 2020; 조용래, 노상선, 2011)에서는 주로 다회기 혹은 집단 프로그램으로 구성된 자기자비 훈련을 활용하여, 시간과 비용의 측면에서 접근성의 한계가 존재한다.

이러한 한계를 보완하기 위한 방법으로 글쓰기 처치를 들 수 있다. 글쓰기 처치는 심리적 건강을 증진시키는 데 효과가 있다고 알려진 매우 간편하면서도 접근성이 높은 방법이다. 기존에 널리 사용되어 온 글쓰기 훈련 중 하나로 표현적 글쓰기 개입이 있다. 표현적 글쓰기란, 주로 본인이 겪은 트라우마 사건에 대한 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 공개하듯이 쓰는 글쓰기를 말한다(Pennebaker & Beall, 1986). 표현적 글쓰기는 생물학적, 심리학적, 행동적 측면과 같은 다양한 방면에서 효과가 있는 것으로 나타났으며(Pennebaker, 2004), 자가 훈련이 가능하다는 점에서 매우 유용하다. 이러한 전통적 글쓰기에 마음챙김과 자기위안 같은 자기자비적 요소들이 포함될 경우 그 효과가 증가할 수 있다는 제안이 있다(Baum & Rude, 2013). 이러한 선행연구를 바탕으로, 본 연구에서도 자기자비 훈련의 일종인 자비로운 편지쓰기가 기존의 표현적 글쓰기에 비해 더욱 효과적일 것이라고 예상하였다.

이에, 연구 2에서는 2차 분리개별화 시기에 해당하는 초기 성인기의 대학생들을 대상으로, 스스로에게 자비로운 마음으로 편지를 써보는 자비로운 편지쓰기 처치(노상선, 조용래, 2013; Gilbert, 2009a. 2009b, 2010)를 한 후에 이러한 처치가 가지는 효과를 검증하고자 하였다. 뿐만 아니라, Baum과 Rude(2013)의 제안에 따라 이러한 자비로운 편지쓰기가 기존에 널리 사용되어 온 표현적 글쓰기보다 본 연구에서 관심을 두고 있는 변인들에 대해 더욱 큰 효과를 가질 것이라고 가정하였다. 추가적으로, 글쓰기 처치 전후로 측정된 자기위로 능력 및 자기자비의 변화량과 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동의 변화량을 함께 측정함으로써, 글쓰기 처치의 효과가 어떤 과정을 통해서 이루어지는지를 알아보고자 하였다.

이를 바탕으로 한 연구 2의 가설은 다음과 같다.

가설 1: 자비로운 편지쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단보다 자기위로 능력의 증진 정도, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 개선 정도가 유의미하게 클 것이다.

가설 2: 자기위로 능력 및 자기자비의 증진 정도와 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 개선 정도는 유의한 상관을 보일 것이다.

방 법

참여자

본 연구에는 대학생 42명이 참여하였으며, 이 중 19명은 서울대학교 심리학과 연구참여 시스템(R-point)을 통해, 23명은 서울대학교를 포함한 국내 대학교의 학내 커뮤니티 온라인 게시판 등을 통해 모집하였다. 각 참여자들에게 연구에 대한 충분한 정보를 제공하였으며, 자발적으로 참여에 동의한 대상에 한해서 설문 및 실험이 수행되었다. 이 중 중도탈락자 2명과 목적에 맞지 않는 글쓰기를 수행한 7명을 제외하여 총 33명의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 평균 연령은 만 21.85세(SD = 2.37, 범위 18~28세)였으며, 이 중 남성 11명의 평균 연령은 만 22.45세(SD = 2.95, 범위 18~28세), 여성 22명의 평균 연령은 만 21.55세(SD = 2.04, 범위 19~25세)로 성별 간 연령의 차이는 유의미하지 않았다. 자비로운 편지쓰기 집단에 배정된 참여자 15명의 평균 연령은 만 22.47세(SD = 1.81, 범위 19~25세), 표현적 글쓰기 집단에 배정된 참여자 18명의 평균 연령은 만 21.33세(SD = 2.70, 범위 18~28세)였으며 집단 간 연령의 차이는 유의미하게 나타나지 않았다. 두 집단의 남녀 구성 비율 또한 유의미한 차이가 나타나지 않았다(χ^2 = .00, p = 1.00). 본 연구는 기관 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2007/002-007).

측정도구

분리개별화 척도(Separation-Individuation Scale: SIS). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

자기위로 능력 척도(Self-Report Measure of Soothing Receptivity: SRMSR). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도(Form of Self Criticizing/attacking and self Reassurance Scale: K-FSCRS). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

한국판 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: K-DERS). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test-Revised: BULIT-R). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

한국판 자해 척도(Self-Harm Inventory: K-SHI). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

절차

연구 참여자 모집을 위해 심리학과 연구참여 시스템(R-point) 및 온라인 커뮤니티 사이트 등에 연구명과 연구 내용을 공지한 뒤, 이용자들이 이를 자발적으로 확인하고 참여하도록 하였다.

코로나19 상황을 고려하여, 실험은 온라인 화상회의 프로그램인 Zoom(https://zoom.us/)을 통해 진행되었다. 최종적으로 참여를 확정한 참여자는 연구자가 사전에 발송한 Zoom 회의 링크에 자발적으로 접속하여 화상으로 연구 안내를 받은 뒤 사전 설문에 응답하였다. 사전 설문은 약 20분 정도 소요되었다. 이후, 참여자는 자비로운 편지쓰기 집단 혹은 표현적 글쓰기 집단에 무선 할당되어 각 집단에 해당하는 글쓰기 처치를 받았다. 자비로운 편지쓰기 집단과 표현적 글쓰기 집단 모두에서, 최근 겪은 스트레스 사건 네 가지를 간결히 적도록 한 후 이 중 한 가지에 대하여 각 집단에 부합하는 글쓰기 처치를 받았다. 각 처치에는 15분 정도가 소요되었다.

참여자는 귀가 후 총 사흘 동안 하루에 한 번씩 추가적인 글쓰기 과제

를 개별적으로 수행하였다. 글쓰기의 주제는 실험 첫째 날 작성한 스트레스 사건 네 가지 혹은 새롭게 떠오른 사건 중에서 본인이 원하는 경험을 하나 선택하도록 하였다. 연구자는 사흘간 일정한 시간대에 참여자가 작성한 네 가지 경험 주제, 글쓰기 처치 지시문 및 글쓰기 링크를 참여자에게 전송하였다. 각 글쓰기 과제는 15분 정도가 소요되었다. 참여자는 글쓰기 처치 마지막 날에 변화를 살펴보기 위해 사전 설문과 동일한 척도에 응답하도록 지시받았으며, 사후 설문은 약 20분이 소요되었다.

참여자가 글쓰기를 지시에 따라 잘 작성했는지를 평가하기 위해, 참여자가 쓴 글을 연구자에게 제출하도록 하였다. 자료를 모두 수집한 뒤, 참여자가 제출한 글을 독립된 평정자인 심리학과 박사과정 대학원생 2명이 합의하는 방식으로 평정하였다. 글쓰기 처치에 총 42명의 참여자가 지원하였으나, 2명의 중도탈락자와 목적에 맞지 않는 글쓰기를 수행한 7명의 참여자가 있어 분석에서 제외하였다.

자비로운 편지쓰기 처치의 구성

자비로운 편지쓰기 집단에서 사용되는 글쓰기 지시문은 도현지(2019), 정현희(2018)와 Gilbert(2009a, 2009b, 2010)를 참고하여 재구성하였다(부록 7). 참여자는 총 4일에 걸쳐 이루어지는 글쓰기 회기 동안, 총 네 가지 주제를 가지고 스스로에게 자비로운 편지를 쓰도록 지시 받았다.

참여자는 글쓰기 처치 첫째 날 연구자가 Zoom 채팅창을 통해 전송한 사전설문 링크에 접속하여 사전설문에 응답한 후, 연구자가 전송한 글쓰기 링크에 접속하여 자비로운 편지쓰기에 대한 지시문을 읽고 글쓰기를 수행하였다. 편지쓰기를 시작하기에 앞서, 참여자는 최근에 기분이 불쾌했거나 스트레스를 받았던 상황 혹은 감정의 격변 경험에 대해서 총 네 가지를 간결하게 기술하고, 이 중 하나의 사건을 선택하여 약 15분간 스스로에게 자비로운 편지를 쓰도록 지시 받았다. 글쓰기 직후에는 편지쓰기에 대한 소감을 짧게 써보고, 본인이 편지를 쓰면서 얼마나 따뜻함이 느껴졌는지, 자신에 대해 어떻게 느껴졌는지에 대하여 간단한 설문을 수

행하였다. 글쓰기 처치의 두 번째 날부터 네 번째 날까지 참여자들은 본인이 기술한 주제를 카카오톡 오픈채팅을 통해 전달받고, 주제를 하나 선택하여 온라인으로 같은 방식의 글쓰기를 수행하였다.

표현적 글쓰기 처치의 구성

표현적 글쓰기 집단에서 사용되는 글쓰기 지시문은 신영원(2012), Pennebaker와 Beall(1986), Pennebaker와 Smyth(2016)의 표현적 글쓰기 지시문을 참고하여 재구성하였다(부록 8). 참여자는 총 4일에 걸쳐 이루어지는 글쓰기 회기 동안, 총 네 가지 주제를 가지고 표현적 글쓰기를 하도록 지시 받았다.

글쓰기 처치 첫째 날 참여자는 연구자가 Zoom 채팅창을 통해 전송한 사전설문 링크에 접속하여 사전설문에 응답한 뒤, 연구자가 전송한 글쓰기 링크에 접속하여 표현적 글쓰기에 대한 지시문을 읽고 글쓰기를 수행하였다. 참여자는 글쓰기를 시작하기에 앞서 최근에 기분이 불쾌했거나 스트레스를 받았던 상황 혹은 감정의 격변 경험에 대하여 총 네 가지를 간결하게 기술한 후, 이 중 하나의 사건을 선택하여 약 15분 동안 스스로의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 쓰도록 지시받았다. 글쓰기 직후에는 표현적 글쓰기에 대한 소감을 짧게 써보고, 본인이 글을 쓰면서 얼마나 따뜻함이 느껴졌는지, 스스로에 대해 어떻게 느껴졌는지에 대하여 간단한 설문을 수행하였다. 참여자들은 글쓰기 처치의 두 번째 날부터 네 번째 날까지 카카오톡 오픈채팅을 통해 본인이 기술한 주제를 전달받고, 하나의 주제를 선택하여 온라인으로 같은 방식의 글쓰기를 수행하였다.

통계 분석

연구 2에서 수집한 자료에 대한 기술통계치를 구하고, 집단 간 사전 동질성을 검증하기 위하여 독립표본 t 검정을 실시하였다. 이후, 본 연구

에서의 처치조건(자비로운 편지쓰기 집단, 표현적 글쓰기 집단)과 측정 시기(사전, 사후)의 상호작용효과가 유의한지 알아보기 위하여 혼합설계에 기초한 반복측정 분산분석(repeated-measures ANOVA)을 시행하였다. 다음으로 집단 내 처치 전후 변화를 살펴보기 위해 대응표본 t 검정을 실시하였다. 이에 더해 Cohen's d(Cohen, 1988)를 통해 효과크기를 산출하였다. Van Etten과 Taylor(1998)에 따르면, 일반적으로 효과 크기가 0.2 이하일 때는 효과 크기 없음, 0.2 이상 0.5 미만일 때는 낮은 효과 크기, 0.5 이상 0.8 미만은 중간 효과 크기, 0.8 이상은 높은 효과 크기를 나타낸다. 마지막으로, 상관분석을 통해 종속측정치 변화량 간의 상관관계를 살펴보았다.

결 과

두 집단의 사전 동등성 검증

참여자들의 집단별 주요 측정치 각각의 평균 및 표준편차를 표 7에 제시하였다. 두 집단의 사전 동등성 검증을 위해 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 연령을 비롯하여 각 측정치들에서 두 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다(표 7). 또한 카이제곱 결과, 두 집단의 남녀 구성 비율은 유의미한 차이가 나타나지 않았다(χ^2 = .00, p = 1.00).

조작점검 측정치

참여자들이 글쓰기 과제를 수행하면서 얼마나 스스로에게 자비로운 마음을 베풀었는지를 측정하기 위하여 두 가지 간단한 질문에 응답하도록 하였다. 먼저 '편지를/글을 작성한 후, 따뜻함이 얼마나 느껴졌나요?'라는 질문에 7점 리커트 척도(1=따뜻함을 전혀 느끼지 못했다, 7=매우

표 7. 자비로운 편지쓰기 및 표현적 글쓰기 집단의 사전 동등성 검증

	자비로운 편지쓰기 (n = 15)	표현적 글쓰기 (n = 18)	t
연령	22.47 (1.81)	21.33 (2.70)	1.39
SIS	123.26(15.77)	125.72(12.54)	0.50
SRMSR	105.87(16.19)	108.50(10.35)	0.54
K-FSCRS	65.60(11.42)	65.50 (9.49)	0.03
K-DERS	76.53(24.04)	81.39(16.73)	0.68
BULIT-R	27.27 (8.22)	29.67 (9.37)	0.77
K-SHI	0.80 (1.21)	0.72 (1.53)	0.16

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

따뜻했다)로 응답하도록 지시하였다. 또한 '편지를/글을 작성할 때, 자신을 탓하거나 스스로를 비난했나요?'라는 질문에 7점 리커트 척도(1=전혀 탓하거나 비난하지 않았다, 7=계속 탓하거나 비난했다)로 응답하도록 지시하였다. 두 번째 질문에 대해서 역채점을 실시하고 두 질문에 대한 점수의 평균을 낸 후, 응답에 대한 집단 간 차이를 탐색하기 위하여 독립표본 t 검정을 실시하였다. 그 결과, 글쓰기의 첫째 날($t(31) = 4.72$, $p < .001$), 둘째 날($t(31) = 5.61$, $p < .001$), 셋째 날($t(31) = 2.65$, $p = .013$), 넷째 날($t(31) = 4.42$, $p < .001$) 모두 집단 간 차이가 유의미한 것으로 나타났다(표 8).

표 8. 글쓰기를 통한 자기자비 증진 정도에 대한 집단별 독립표본 t 검정 결과

	자비로운 편지쓰기 (n = 15)	표현적 글쓰기 (n = 18)	t
첫째 날	5.67(0.72)	3.97(1.30)	4.72***
둘째 날	5.93(0.59)	4.22(1.05)	5.61***
셋째 날	5.73(0.82)	4.69(1.32)	2.65*
넷째 날	5.93(0.96)	4.14(1.30)	4.42***

*$p < .05$. ***$p < .001$.

집단 간 측정 시기에 따른 변화 분석

글쓰기 처치 조건(자비로운 편지쓰기 집단, 표현적 글쓰기 집단)과 측정 시기(사전, 사후)가 각각의 종속변인에 미치는 효과가 유의한지를 알아보기 위해 반복측정 분산분석(repeated-measures ANOVA)을 통해 분석하였다(표 9, 그림 5~7). 분석 결과, 분리개별화($F(1,31) = 4.576$, $p = .040$)와 자기위로 능력($F(1,31) = 7.083$, $p = .012$)에서 처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과가 유의하였다. 또한, 자기자비에서 처치 조건과 측정 시기의 상호작용효과는 유의미한 경향성을 보였다($F(1,31)= 3.483$, $p = .071$). 즉, 자비로운 편지쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단에 비해 처치 전후로 분리개별화와 자기위로 능력의 증진 정도가 유의미하게 컸고, 자기자비의 증진 정도는 큰 경향성을 나타내었다.

표 9. 각 변인에 대한 집단과 측정 시기의 상호작용효과

측정변인	제Ⅲ유형 제곱합	*df*	*F*	부분 η^2
SIS	103.184	1	4.576*	0.129
SRMSR	145.641	1	7.083*	0.186
K-FSCRS	45.758	1	3.483	0.101
K-DERS	3.152	1	0.047	0.002
BULIT-R	0.729	1	0.120	0.004
K-SHI	0.032	1	0.245	0.008

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

*p < .05.

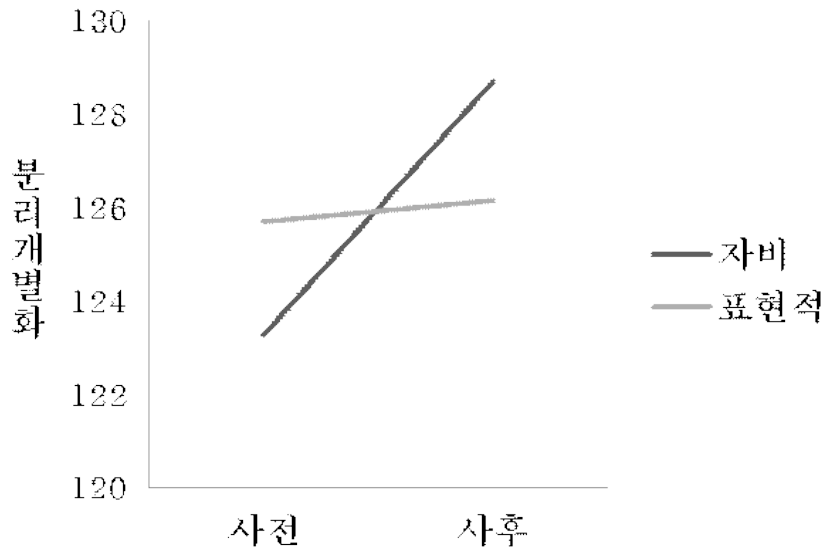

그림 5. 집단별 사전-사후 분리개별화의 변화

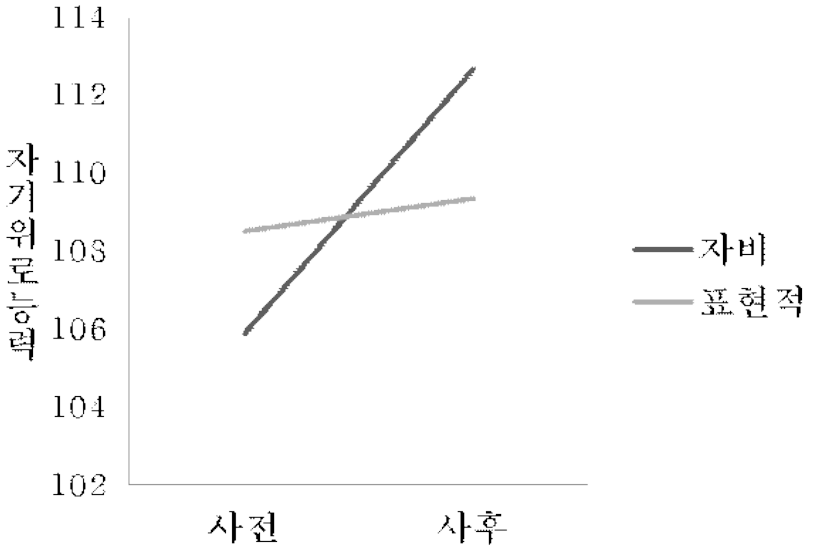

그림 6. 집단별 사전-사후 자기위로 능력의 변화

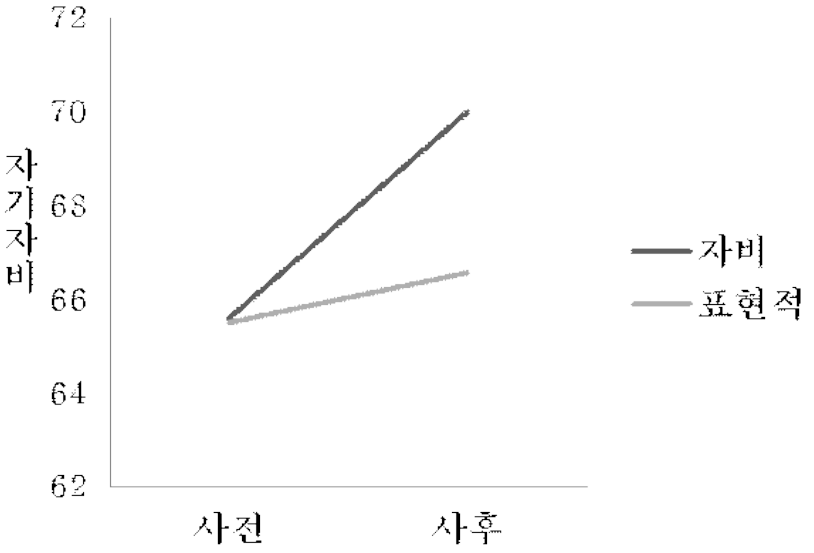

그림 7. 집단별 사전-사후 자기자비의 변화

집단 내 효과 분석

자비로운 편지쓰기 집단에서 사전-사후 간 변화가 나타나는지를 검증하기 위해 첫째 날과 넷째 날의 종속측정치에 대해 대응표본 t 검정을 실시하였다(표 10). 분석 결과, 분리개별화($t(14) = 3.31$, $p = .005$), 자기위로 능력($t(14) = 3.96$, $p = .001$), 자기자비($t(14) = 3.17$, $p = .007$) 수준이 통계적으로 유의미하게 증가하였다. 효과크기를 살펴보면, 분리개별화($d = 0.85$), 자기위로 능력($d = 1.02$), 자기자비($d = 0.82$) 모두 높은 효과크기를 보였다. 정서조절 곤란, 폭식 행동 및 자해 행동의 평균에는 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다.

표 10. 자비로운 편지쓰기 집단의 사전-사후 변화

	자비로운 편지쓰기 집단 (n = 15)			
	사전(첫째 날)	사후(넷째 날)	t	*Cohen's d*
SIS	123.26(15.77)	128.73(18.21)	3.31**	0.85
SRMSR	105.87(16.19)	112.67(16.64)	3.96**	1.02
K-FSCRS	65.60(11.42)	70.00(12.59)	3.17**	0.82
K-DERS	76.53(24.04)	69.93(21.79)	1.96	0.51
BULIT-R	27.27 (8.22)	27.80 (8.94)	0.50	0.13
K-SHI	0.80 (1.21)	0.60 (1.06)	1.38	0.36

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

**$p < .01$.

표현적 글쓰기 집단의 사전-사후 간 변화를 확인하기 위해 첫째 날과 넷째 날의 종속측정치에 대하여 대응표본 t 검정을 실시하였다(표 11). 분석 결과, 정서조절 곤란이 통계적으로 유의미하게 감소하였으며($t(17) = 2.40$, $p = .028$), 중간 효과크기($d = 0.57$)를 보였다. 그 외 분리개별화, 자기위로 능력, 자기자비, 폭식 행동 및 자해 행동의 평균에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

표 11. 표현적 글쓰기 집단의 사전-사후 변화

	표현적 글쓰기 집단 (n = 18)			
	사전(첫째 날)	사후(넷째 날)	t	*Cohen's d*
SIS	125.72(12.54)	126.17(14.08)	0.27	0.06
SRMSR	108.50(10.35)	109.33(12.18)	0.57	0.13
K-FSCRS	65.50 (9.49)	66.56(10.38)	0.91	0.22
K-DERS	81.39(16.73)	75.67(20.71)	2.40*	0.57
BULIT-R	29.67 (9.37)	29.78(10.62)	0.17	0.04
K-SHI	0.72 (1.53)	0.61 (1.50)	1.00	0.24

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

*p < .05.

종속측정치 변화량 간의 상관

자비로운 편지쓰기 집단에서 주요 변인들 간의 변화량이 서로 상관을 보이는지를 검증하기 위해 변화량 간 상관을 분석하였다(표 12). 분리개별화 변화량은 자해 행동 변화량과 유의미한 부적 상관을 보였다(r(15) = -.63, p = .012). 자기위로 능력 변화량은 자기자비 변화량과 유의미한 정적 상관(r(15) = .62, p = .013)을 보였으며, 정서조절 곤란 변화량과는 유의미한 부적 상관(r(15) = -.77, p < .001)을 보였다. 또한, 자기자비 변화량은 정서조절 곤란 변화량과 유의미한 부적 상관(r(15) = -.65, p = .008)을 보였다.

추가적으로 전체 참여자 및 표현적 글쓰기 집단에서 각 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 자비로운 편지쓰기 집단에서 나타난 분리개별화의 변화량과 자해의 변화량 간의 부적 상관과는 다르게 전체 표본(r(33) = -.19, p = .278)과 표현적 글쓰기 집단(r(18) = .23, p = .357)에서는 그 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한, 전체 표본과 자비로운 편지쓰기 집단에서와 다르게, 표현적 글쓰기 집단에서는 자기위로 능력의 변화량과 자기자비 변화량 간(r(18) = .13, p = .613), 자기위로 능력의 변화량과 정서조절 곤란 변화량 간(r(18) = .07, p = .785), 자기

자비의 변화량과 정서조절 곤란 변화량 간($r(18) = -.34$, $p = .171$)의 상관이 유의하지 않았다. 아울러, 전체 표본 또는 자비로운 편지쓰기 집단과 다르게 표현적 글쓰기 집단에서는 자기자비의 변화량과 자해의 변화량 간에 유의한 부적 상관이 나타났다($r(18) = -.56$, $p = .015$). 전체 표본 및 표현적 글쓰기 집단에서의 상관분석표는 각각 부록 10과 11에 제시하였다.

표 12. 자비로운 편지쓰기 집단에서 각 변인별 사전-사후 변화량 간 상관(n = 15)

	SIS	SRMSR	K-FSCRS	K-DERS	BULIT-R	K-SHI
SIS	-					
SRMSR	-.03	-				
K-FSCRS	-.09	.62*	-			
K-DERS	.10	-.77***	-.65**	-		
BULIT-R	-.13	.05	-.19	.38	-	
K-SHI	-.63*	.18	.03	-.33	.08	-

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

$^{*}p < .05$. $^{**}p < .01$. $^{***}p < .001$.

논 의

연구 2에서는 자비로운 편지쓰기 처치가 자기위로 능력의 증진과 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 개선에 효과적인지를 확인하고자 하였다. 이를 위해, 대학생을 대상으로 스스로에게 자비로운 마음으로 편지를 쓰는 자비로운 편지쓰기 집단과 스트레스 경험에 대해 제한 없이 글을 쓰는 표현적 글쓰기 집단을 나누어 처치 집단 간 처치 전후의 변화량 차이를 비교하였다. 아울러 집단 내에서 사전-사후 측정치의 변화량을 살펴보았으며, 사전-사후 측정치의 변화량 간 상관을 분석하였다.

먼저 처치 집단 간 처치 전후 변화량의 차이를 비교한 결과, 자비로운 편지쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단에 비해 분리개별화 및 자기위로 능력의 증진 정도가 유의미하게 컸으며, 자기자비의 증진 정도는 더 큰 경향성이 나타났다. 이는 가설 1을 부분적으로 지지하는 결과이다.

이러한 결과는 연구 1의 결과에 더해 자기자비와 자기위로 능력이 서로 관련이 있다는 점에 대한 더욱 탄탄한 근거가 되어준다. 자기위로 능력을 직접적으로 개발시키려는 목적을 둔 개입을 찾아보기 어려운 만큼, 이러한 결과는 이미 효과가 잘 알려져 있으며 접근성이 좋은 자비로운 편지쓰기를 통해 자기위로 능력을 증진시킬 수 있는 새로운 개입을 마련하였다는 데 의의가 있다. 하지만 자비로운 편지쓰기 처치가 자기위로 능력 증진에서 더 나아가 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 유의미한 개선으로까지는 이어지지 못했다. 이러한 결과는 연구 1에서의 한계점과 마찬가지로 연구 2에서도 일반인 대학생 표본을 대상으로 실험을 진행하였기 때문에, 참여자들이 처치 전에도 심각한 정도의 폭식 및 자해 행동을 나타내지 않아 처치 전후별 유의미한 차이가 나타나지 않았기 때문일 수 있다. 실제로 사전 점수분포를 검토한 결과, 분석에 포함된 33명의 참여자 중 자해 행동 경험이 없는 참여자가 22명으로 66.7%를 차지하였으며, 처치 전 자해 척도 점수의 평균은 0.76으로 Sansone 등(1998)이 경계선 성격장애 여부를 판단하기 위해 임상적 절단점으로 제안한 5점에 비해 상당히 낮았다.

각 집단 내에서 글쓰기 처치를 통한 사전-사후 변화를 살펴보면, 자비로운 편지쓰기 집단에서는 처치 전에 비해 처치 후에 분리개별화, 자기위로 능력 및 자기자비의 증진이 나타났다. 이러한 결과는 선행연구와 부분적으로 일치하는 결과이며(Gilbert & Procter, 2006; Kelly & Waring, 2018), 자비로운 편지쓰기를 통해 분리개별화의 증진으로까지 이어졌다는 점이 비교적 새롭게 제시되었다고 할 수 있다.

서론에서 살펴보았듯이, 분리개별화는 유아의 발달 단계에서 나타나는 과정으로(Clair & Wigren, 1999) 이론적으로 자기위로 능력과 자기자비에 선행하는 개념이라고 볼 수 있다. 그러나 본 연구에서 자비로운 편지쓰기 처치가 분리개별화를 증진시킨 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용된 분리개별화 척도가 자기보고식 척도이기 때문에 참여자가 현재 인식하는 자신의 분리개별화 수준이 반영되어 있을 수 있으며, 문항에 과거의 양육자와의 관계와 현재의 대인관계가 함께 포함되어 있기 때문일 수 있다.

한편, 표현적 글쓰기 집단에서는 처치 전보다 처치 후에 정서조절 곤란의 개선이 나타났다. 자비로운 편지쓰기 집단에서는 처치 전후로 정서조절 곤란의 유의미한 차이가 나타나지 않은 반면 표현적 글쓰기 집단에서는 그 차이가 유의미한 것으로 나타난 것은 부분적으로 표현적 글쓰기 조건의 참여자 또한 글쓰기로 인한 긍정적인 효과를 나타낸 것일 가능성이 있다. 표현적 글쓰기 역시 우울, PTSD, 공포증 등의 심리적 증상들의 개선 및 암환자 가족원의 돌봄부담감 개선과 심리적 안녕감 증진 등 여러 방면에 효과가 있다고 보고되고 있는 만큼(신영원, 현명호, 2014; 하승수, 권석만, 2011; Chu et al., 2020; Krpan et al., 2013; Meston et al., 2013), 표현적 글쓰기가 정서를 조절하는 데 효과적일 수 있다.

자비로운 편지쓰기 집단에서 처치 전후로 정서조절 곤란의 유의미한 차이가 나타나지 않은 것은 참여자들이 자비로운 편지쓰기를 하면서 정서를 조절하려고 하기 보다는 있는 그대로 받아들이려고 한 것에서 기인한 것일 수 있다. Gilbert(2010)가 제안한 자비중심치료에서는 고통을 회피하고 없애려고 하기 보다는 고통을 끌어안고 있는 그대로 받아들일 것

을 강조한다. 이러한 점을 고려할 때, 자비로운 편지쓰기 처치를 받은 참여자들이 부정적인 정서를 통제하거나 조절하려고 하기 보다는 있는 그대로 수용하려고 했을 가능성이 있다.

아울러, 자비로운 편지쓰기 집단에서 자기위로 능력 및 자기자비의 증진과 정서조절 곤란 및 폭식 행동, 자해 행동의 개선 간의 관계를 알아본 결과, 자기위로 능력의 변화량은 자기자비의 변화량과는 정적 상관을, 정서조절 곤란의 변화량과는 부적 상관을 나타냈으며, 자기자비의 변화량 또한 정서조절 곤란의 변화량과 부적 상관을 나타냈다. 이를 통해 가설 2가 부분적으로 지지되었다. 추가적으로, 분리개별화의 변화량은 자해 행동의 변화량과 부적 상관을 나타냈다.

이러한 결과는 자기위로 능력 증진이 자기자비의 증진 및 정서조절 곤란의 개선으로 이어질 수 있음을 밝혔다는 데 의의가 있다. 다만, 자기위로 능력의 변화량이 폭식 및 자해 행동의 변화량과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이는 앞서 설명한 것과 마찬가지로 본 연구에서 일반인 대학생 표본을 대상으로 실험을 진행하였기 때문에, 심각한 정도의 폭식 행동 혹은 자해 행동을 나타내지 않아서일 수 있다. 실제 치료 현장에서 자비로운 편지쓰기가 폭식 행동과 자해 행동 등의 충동행동 문제에 어떠한 효과가 있는지를 알아보기 위해서는 이러한 증상들을 보이는 환자군을 대상으로 연구를 진행해볼 필요가 있겠다.

비록 자해 행동에서 통계적으로 유의미한 집단 간 차이나 처치 전후의 유의미한 차이가 나타나지는 않았으나, 전체 표본 또는 표현적 글쓰기 집단에서와 다르게 자비로운 편지쓰기 집단에서 분리개별화 변화량과 자해 행동 변화량 간 다소 높은 부적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 비자살적 자해 및 자살 시도 경험이 있는 청소년들의 경험에서 분리개별화의 과정이 핵심적인 역할을 한다는 선행연구(Grandclerc et al., 2019)와 일관된다. 이는 자비로운 편지쓰기가 분리개별화 수준을 높일 수 있는 데 도움이 될 뿐만 아니라, 더 나아가 자해 행동과 같이 매우 충동적이고 자기파괴적일 수 있는 행동을 줄일 수 있는 데까지 나아갈 수 있음을 암시한다.

추가적으로, 본 연구 결과가 가설과 일부 일치하지 않게 나타난 데에는 실험이 비대면으로 진행된 점을 들 수 있다. 본 연구에서는 실험 전체를 비대면으로 진행하였으며, 첫째 날에는 연구자와 참여자가 화상으로 만나 실험 안내를 하였지만 대면으로 진행하는 것에 비해 처치에 대한 집중도가 다소 떨어졌을 수 있다. 코로나19 상황 개선 이후 추후 연구에서는 대면으로 실험을 진행하였을 때 연구의 결과가 어떻게 나타나는지 확인해볼 필요가 있겠다. 또한, 점점 비대면 치료에 대한 필요성이 높아지고 있는 만큼 비대면으로 글쓰기 처치를 제공하는 데 있어서 참여자의 동기와 집중력을 높일 수 있는 더욱 효과적인 방법에 대한 연구도 필요하겠다.

연구 2의 결과를 종합해보자면, 자비로운 편지쓰기 집단에서 분리개별화, 자기위로 능력 및 자기자비의 유의미한 증진이 나타났고, 집단 간 비교에서는 자비로운 편지쓰기 집단의 분리개별화 및 자기위로 능력의 증진 정도가 표현적 글쓰기 집단보다 컸다. 더욱 다양한 참여자들을 대상으로 정교한 설계 과정을 거친 처치가 이루어진다면, 보다 효과적인 변화를 가져올 수 있을 것이라 기대해볼 수 있겠다.

본 연구는 기존에 수행되었던 다소 복잡하고 장기간의 프로그램에 비해 접근성이 높은 글쓰기 처치를 바탕으로, 스스로에게 자비로운 마음을 가짐으로써 자기 자신을 위로할 수 있는 개입을 마련하였다는 데 의의가 있다. 후속 연구를 통해 자기위로 능력뿐만 아니라 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동에도 더욱 효과적으로 적용될 수 있는 정교한 자비로운 편지쓰기 개입이 고안된다면, 접근성이 높으면서도 매우 효과적인 방법으로 발전할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 글쓰기 처치가 참여자에게 다소 모호하게 느껴지거나 익숙하지 않아 실험 결과에 영향을 주었을 가능성이 있다. 글쓰기에 대한 평정 결과, 목적에 맞는 글쓰기를 수행하지 않은 참여자가 있었다. 특히 비대면 상황에서의 실험으로 인해 참여자들의 과제에 대한 동기와 집중력이 더욱 낮았을 수 있다. 추후 연구에서는 글쓰기 처치의 지시문을 보완하고 참여자의 동기를 이끌어내어, 글쓰기 처

치에 대한 효과를 더욱 명확하게 알아볼 필요가 있겠다.

둘째, 자비로운 편지쓰기의 효과가 관련 변인들에 미치는 장기적인 효과를 탐색하지 않았다. 본 연구는 처치 전후 4일간의 변화만을 측정하여, 그 이후에는 어떠한 변화가 나타났는지를 살펴보지 않았다. 추후 연구에서는 처치를 통한 효과가 장기적으로도 나타나는지 탐색해볼 필요가 있을 것이다.

종합 논의

초기 성인기 대학생은 부모와 가족으로부터의 독립을 이루어내야 하는 발달 과제를 마주하게 되는 시기에 있다. 이러한 점에서, 이 시기에 분리개별화가 잘 이루어지지 않았을 경우 정신건강의 측면에서 어떠한 문제가 발생할 수 있는지를 알아보는 것은 중요한 연구 과제일 수 있다. 본 연구에서는 대학생들이 분리개별화가 잘 이루어지지 않을 경우 발생할 수 있는 여러 정신병리적 현상들 중 폭식 행동과 자해 행동이라는 충동행동 문제에 초점을 맞추어 살펴보았다. 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 영향을 미치는 경로에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 어떠한 역할을 하는지 알아보고, 확인된 결과를 바탕으로 자기위로 능력을 증진시키고 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동을 개선할 방법을 마련하고자 하였다. 이를 위해, 본 연구에서는 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 관계를 구체적으로 탐색하고, 자기위로 능력과 자기자비의 관계를 검증하였다. 아울러 이를 바탕으로 대학생에게 자비로운 편지쓰기 처치를 제공한 후, 이러한 처치가 자기위로 능력의 증진과 정서조절 곤란 및 폭식 행동, 자해 행동의 개선에 기여하는지를 알아보았다.

연구 1에서는 분리개별화과 폭식 및 자해 행동 간의 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란이 갖는 역할을 검증하였다. 그 결과 분리개별화와 폭식 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과는 유의한 것으로 나타났으며, 분리개별화와 자해 행동 간의 관계에서는 자기위로 능력의 유의한 매개효과가 나타났다. 특히 자해경험이 있는 대학생만을 분리해 분석했을 때에는, 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 순차 매개효과가 유의미했다.

연구 1에서 주목할 점은 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력이 매개 역할을 한다는 점이다. 분리개별화가 폭식 행동과 자해 행동 등의 충동행동 문제에 영향을 미칠 수 있는 것으로 알려져 있으나(Goodsitt, 1985; Sansone et al., 1991; Yates, 2004), 분리개별화는

주로 양육 초기에 형성되는 것이라는 점에서 성인 대상으로 분리개별화를 증진시키는 것은 어려울 수 있다. 그러므로, 충동행동 문제를 개선하는 데 있어서 분리개별화와 충동행동 문제 간 관계를 매개하는 것으로 밝혀진 자기위로 능력에 개입하는 것이 보다 효과적이며 현실적일 수 있다. 자기위로 능력은 정서조절 곤란과도 밀접한 관련이 있으므로(Pascual-Leone et al., 2016), 자기위로 능력에 대한 개입은 정서조절 곤란의 개선에도 영향을 줄 수 있을 것이라고 추측해볼 수 있다. 뿐만 아니라 정서조절 곤란은 폭식 행동과 자해 행동 등의 문제행동과 매우 밀접한 관련성을 지니므로(Chapman et al., 2006; Fairburn et al., 1995; Linehan, 1993; McCarthy, 1990; Polivy & Herman, 1999, 2002; Suyemoto, 1998), 궁극적으로는 이를 통해 폭식 및 자해 행동의 개선까지 기대해볼 수 있을 것이다.

또한, 연구 1에서의 중요한 발견 중 하나는 자기자비와 자기위로 능력이 높은 정적 상관을 보였다는 점이다. Gilbert(2005)가 진화심리학적 관점에서 제안한 자기자비는 개념적으로 자기위로 능력과 가깝다는 것을 알 수 있었으나, 이제까지 자기위로 능력과 자기자비가 실제로 얼마나 큰 관련성을 지니는지를 알아본 연구는 드물다. 본 연구에서 이러한 관련성을 밝힌 것은 자기자비 훈련을 통해 자기위로 능력 증진을 도모하는 개입을 마련하는 데 있어서 경험적 근거가 되어주었다는 점에서 의의가 있다.

연구 1의 결과와 시사점을 바탕으로, 연구 2에서는 대학생을 대상으로 스스로에게 자비로운 마음으로 편지를 써보는 글쓰기 처치가 자기위로 능력 및 자기자비의 증진과 정서조절 곤란과 폭식 및 자해 행동의 개선에 얼마나 효과적인지를 알아보고자 하였다. 단순하고 접근성이 높은 개입에 대한 필요성을 반영하여 스스로도 쉽게 적용해볼 수 있는 글쓰기 처치가 제공되었으며, 비교군으로는 전통적인 글쓰기 연구에서 널리 사용되어 온 표현적 글쓰기 처치를 설정하였다.

연구 2의 결과, 자비로운 편지쓰기 집단에서 표현적 글쓰기 집단에 비해 분리개별화, 자기위로 능력의 증진 정도가 유의미하게 큰 것으로 나

타났으며 자기자비 역시 증진 정도가 더 큰 경향성을 보였다. 아울러 자비로운 편지쓰기에서 처치 전후로 분리개별화, 자기위로 능력 및 자기자비의 증진이 나타났으며 표현적 글쓰기에서는 처치 전후로 정서조절 곤란의 개선이 관찰되었다. 이는 자기자비 훈련의 일종인 자비로운 편지쓰기가 자기위로 능력을 증진시키기 위한 효과적인 개입법이 될 수 있음을 보여준 결과이다.

또한 자비로운 편지쓰기 집단에서 자기위로 능력의 증진은 자기자비의 증진 및 정서조절 곤란의 개선과 유의미한 상관이 있었으며, 자기자비의 증진 또한 정서조절 곤란의 개선과 유의미한 상관을 보였다. 아울러 분리개별화의 증진과 자해의 감소 간에 유의미한 상관이 나타났다. 이로써 자비로운 편지쓰기 처치의 효과가 어떠한 과정을 거쳐 나타나는지를 살펴보았다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 초기 성인기에 2차 분리개별화가 제대로 이루어지지 않았을 경우 나타날 수 있는 여러 정신건강 측면의 문제들 중 폭식 행동과 자해 행동이라는 충동행동 문제에 초점을 맞추어 탐색해보았다. 분리개별화가 자해 행동, 섭식장애, 경계선 성격장애 등 충동행동 문제를 보일 수 있는 여러 병리적 현상들과 관련이 있음을 선행연구를 통해 유추해볼 수 있었으나(Gillespie, 1996; Sansone et al., 1991; Speranza et al., 2003, 2005; Suyemoto, 1998; Western, 1991; Yates, 2004), 관련된 선행 연구는 주로 이론적인 개념을 제시하는 것에 그쳤으며 2차 분리개별화가 아닌 양육 초기의 분리개별화에 대한 것이 대부분이었다. 본 연구는 양육 초기뿐만 아니라 성인기 초기에서의 분리개별화 역시 폭식 및 자해 행동이 발현되는 데 있어서 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주었다는 데 의의가 있다.

둘째, 분리개별화와 폭식 및 자해 행동 간 관계에서 자기위로 능력과 정서조절 곤란의 역할을 탐색하였다. 이는 분리개별화가 폭식 및 자해 행동에 영향을 미치는 과정에서 매개하는 요인들을 밝힘으로써, 한 개인의 분리개별화 수준이 낮을 때 어떠한 경로를 거쳐 폭식 행동과 자해 행동처럼 자기파괴적이고 충동적인 문제 행동으로까지 이어질 수 있는지를

밝혔다는 데 의의가 있다.

셋째, 자기자비와 자기위로 능력의 관련성을 통계적으로 확인하였다. 이는 개념적으로 서로 연관되어 있는 두 변인의 관계를 실증적으로 검증하고, 자기위로 능력을 증진시키기 위한 개입법으로서 자기자비 훈련을 활용하는 데 있어서 경험적 근거가 되어주었다는 데 의미가 있다.

넷째, 스스로에게 자비로운 마음으로 편지를 써보는 자비로운 편지쓰기 처치를 제안하고, 이를 토대로 정서조절 곤란 및 충동행동 문제의 개선을 시도하였다는 점에서 의의가 있다. 자기자비 훈련을 시행한 기존 연구에서는 주로 내용에 마음챙김, 인간보편성 등 자기위로 능력과 다소 거리가 있다고 여겨지는 요소가 모두 포함되어 있거나, 다회기로 진행되는 집단 프로그램으로 구성된 경우가 대부분이어서(김유진, 장문선, 2016; 노상선, 조용래, 2013, 2015; 박세란, 2014; 박초롱, 조용래, 2020; 조용래, 노상선, 2011), 일반인들이 이용하기에 복잡하고 부담이 컸을 수 있다. 그러나, 본 연구에서는 4일간의 자비로운 편지쓰기 처치가 개인의 자기위로 능력 증진에 미치는 영향을 검증함으로써, 정신건강 증진을 위해 스스로도 쉽게 해볼 수 있는 개입법의 기반을 모색하였다. 특히, 자기위로 능력을 증진시키기 위한 목적으로 시행될 수 있는 대안적인 프로그램을 처음으로 제안하고 그 효과를 검증하였다. 보다 정교한 방식으로 처치 방법을 고안하고 참여자에게도 이러한 처치법이 더욱 잘 전달될 수 있다면, 접근성이 높으면서도 효과적인 개입법으로 발전할 수 있으리라 기대된다.

본 연구의 한계를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 실험을 설계하고 수행하는 데 있어서 여러 가지의 혼입 변인들이 작용하였을 수 있다. 일례로, 자비로운 편지쓰기는 스스로에게 친절한 마음을 베풀며 편지를 쓰는 것임에도 불구하고 일부 참여자의 경우 글쓰기 과제의 일부에서 타인을 향한 편지쓰기를 하는 등 제시된 지시문에서 다소 어긋나는 글쓰기를 수행하기도 하였다. 또한 글쓰기 평정 결과 목적에 맞지 않는 글쓰기를 수행한 참여자도 몇몇 존재하였다. 연구 수행 중이라는 상황적 조건과 제출한 글을 연구자가 볼 수 있다는 점으로 인하여 자신의 속이야기를 글에

충분히 담아내지 못하였을 가능성도 존재한다. 아울러, 연구 전반이 비대면으로 진행되었다는 점에서 대면 연구에 비해 참여자의 집중도가 더욱 부족했을 수 있다.

둘째, 자비로운 편지쓰기의 장기적인 효과에 대해서는 확인하지 않았다. 본 연구에서는 4일 동안의 사전-사후 변화만을 살펴보았으며, 추후 설문을 통해 장기적인 효과를 알아보지 않았다. 이로 인해 글쓰기 처치의 효과가 얼마나 지속적으로 나타나는지를 알아보지 못했다는 한계가 존재한다.

셋째, 일반 대학생을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반 성인 집단이나 임상 집단에 일반화하기에는 한계가 있다. 특히 연구 1에서 자해 행동과 다른 변인들 간의 관련성이 상대적으로 적게 나타난 점과 연구 2에서 글쓰기 처치가 폭식 및 자해 행동에 미치는 효과가 통계적으로 유의미하지 않은 점은 이처럼 일반 대학생을 대상으로 연구를 진행한 것에 기인하였을 수 있다.

넷째, 본 연구에서는 사용된 모든 변인들을 자기보고식 설문을 통하여 측정하였다. 자기보고식 설문은 기억의 왜곡과 자신에 대한 이해 부족으로 인해 객관적인 응답이 제공되지 않았을 수 있다.

다섯째, 본 연구에서는 표본을 추출하는 데 있어서 일반화 가능성이 떨어지는 편의표본추출이 사용되었다. 2차 분리개별화 시기에 해당하는 청년기에는 대학생뿐만 아니라 청소년과 고졸 이하의 학력을 가진 20대 초반의 성인 등이 포함될 수 있다. 추후 연구에서는 보다 넓은 대상을 통해서 본 연구의 결과를 반복 검증함으로써 일반화 가능성을 높일 필요가 있겠다.

여섯째, 본 연구의 주요 변인인 분리개별화에 대한 측정치가 오래된 척도이며, 이 척도에 과거의 양육자와의 관계와 현재의 대인관계가 얽혀 있는 것으로 보인다. 분리개별화는 양육 초기에 형성되어 오랜 기간에 걸쳐 이루어지는 복잡한 메커니즘에 의해 삶 전반에 영향을 미칠 수 있는 주요한 개념이다. 그러나 사용된 척도에서 이러한 복잡한 개념을 명확하게 정의내리고 있지 않다는 점에서 한계가 있다. 이론적으로는 분리

개별화가 자기위로 능력 혹은 자기자비에 선행하는 데 비해 연구 2에서 자비로운 편지쓰기 처치가 분리개별화의 증진에 기여하였다는 점도 이러한 척도의 한계와 관련되어 있을 수 있다. 추후에는 초기 성인기의 2차 분리개별화를 더욱 특정적으로 측정할 수 있는 척도가 마련될 필요가 있겠다. 또한 후속 연구를 통해 2차 분리개별화와 자기위로 능력 혹은 자기자비 간의 선후 관계를 살펴볼 필요가 있다.

일곱째, 개인이 보일 수 있는 여러 가지 충동적 문제들 중에서 폭식 행동과 자해 행동이라는 행동적 측면에만 초점을 맞추었다. 충동행동 문제에는 이러한 자기파괴적 행동뿐만 아니라 타인의 권리를 침해하는 여러 충동조절 장애 및 반사회적 성향, 중독 등이 포함될 수 있다. 추후 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 물질 중독, 도박 중독, 충동조절 관련 장애 등 보다 넓은 스펙트럼의 충동행동 관련 문제들에 대해 탐색해 봄으로써 본 연구의 결과를 보다 넓은 범위의 개념으로까지 적용해볼 수 있겠다.

여덟째, 2차 분리개별화 시기에 해당하는 '청년기'에 대한 정의가 다소 모호한 측면이 있다. 2차 분리개별화라는 개념을 처음 제안한 Blos(1979)는 이 시기에 해당하는 청년기의 연령대를 명시하지 않았다. 또한, 부모로부터의 독립이 점점 늦어지고 있는 사회 현상을 반영할 때 분리개별화 시기에 해당하는 청년기의 정의가 무엇인지 논의할 필요가 있을 것이다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 후속 연구를 제언해볼 수 있겠다. 첫째, 후속 연구에서는 폭식 및 자해 행동 등의 충동행동 문제를 흔히 나타낼 수 있는 임상군의 집단을 대상으로 연구를 수행함으로써, 본 연구에서 살펴본 변인들과의 관계 및 글쓰기 처치의 효과를 더욱 명확히 알아볼 수 있을 것이다. 둘째, 글쓰기 처치에 대한 더욱 정교한 개입법을 고안함으로써 접근성이 높은 글쓰기 처치의 장점을 활용하면서도 정신건강 증진에 더욱 효과적인 개입 방안을 마련해볼 수 있을 것이다.

여러 제한점에도 불구하고, 본 연구는 성인기 초기의 중요한 과제인 2차 분리개별화의 어려움으로부터 비롯되는 여러 심리적 어려움을 탐색하였으며, 자기위로 능력과 관련된 자기자비 훈련 중 자비로운 편지쓰기라

는 접근성 높은 처치를 제안하여 이후의 자기위로 능력 증진과 정서조절 곤란 및 충동행동 문제의 개선을 위한 자가 처치의 기반을 모색하였다는 점에서 함의를 가진다.

참 고 문 헌

강다현 (2020.09.26.). 경제적 독립 못한 20대들 “평생 전월세 유목민 신세되나”. 연합뉴스. https://www.yna.co.kr/view/AKR20200925070300505?input=1195m

강화정, 이지연 (2016). 여고생의 부정적 정서와 대인불안과의 관계: 자기위로 능력과 정서적 고통 감내력의 매개효과. 청소년시설환경, 14(2), 69-81.

김가희 (2019). 모-녀 미술치료를 통한 이란성 쌍둥이 자녀의 분리-개별화에 대한 내러티브 탐구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

김미화 (2014). 대상관계부모훈련(ORPT) 프로그램이 어머니의 분리-개별화 및 모-자녀 관계에 미치는 영향. 신라대학교 대학원 석사학위논문.

김민정, 이응택, 이은경 (2015). 고등학생의 대상관계와 학교적응 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 상담학연구, 16(3), 415-431.

김소정, 우성범, 구훈정, 이종선 (2019). 한국판 자해 척도(K-SHI) 타당화 연구. 인지행동치료, 19(2), 205-228.

김슬애, 하정 (2014). 청소년의 대상관계 수준과 공감능력 간의 관계에서 자기위로능력과 지각된 사회적 지지의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 503-524

김영미 (2015). 대상관계 부모교육프로그램이 어머니의 분리-개별화, 대상관계 수준 및 양육태도에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.

김유리, 정남운 (2019). 분리-개별화와 자기위로능력 간의 관계: 자기개념명확성의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 19(18), 653-673.

김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 299-316.

김인경 (1993). 청소년기 자아중심성과 관련된 변인연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

김지숙 (2013). 대상관계부모훈련이 어머니의 분리개별화와 자녀가 지각한 양육태도에 미치는 영향. 경남대학교 대학원 석사학위논문.

노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121

노상선, 조용래 (2015). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그

램의 적용: 사례연구. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 1(1), 65-93
도현지 (2019). 자기위안편지쓰기가 대인외상 경험 대학생의 수치심과 우울에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
박경순 (1997). 결혼갈등과 우울감에 대한 대상관계 이론적 접근. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
박소영 (2019). 방임 아동의 미술치료 단일사례연구: Mahler의 분리-개별화 이론을 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
박세란 (2014). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
박지현, 방희정 (2013). 여대생의 사회지향성이 폭식행동에 미치는 영향: 정서조절곤란의 조절효과를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 32(3), 653-674.
박초롱, 조용래 (2020). 폭식 경향이 있는 젊은 여자 성인들에 대한 자기자비 함양 프로그램의 효과. 인지행동치료, 20(1). 1-26.
박혜원, 김영근 (2019). 부정적 초기 대상관계, 분리-개별화, 유기불안, 관계중독의 구조적 관계. 아시아교육연구, 20(2), 569-589.
박희철 (2016). 청소년의 분리-개별화와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
변지애, 이주영 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀 고등학생의 폭식행동에 미치는 영향: 다차원적 충동성 (UPPS-P) 의 조절효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 35(4), 784-796.
송준현, 백용매 (2018). 대학생의 분리-개별화와 의존성 우울취약성의 관계에서 공적자의식, 거부민감성, 정서표현양가성의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 1-25.
신영원 (2012). 표현적 글쓰기 치료가 암환자 가족원의 돌봄 부담감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
신영원, 현명호 (2014). 표현적 글쓰기 치료가 암환자 가족원의 돌봄부담감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 655-676.
안성의 (2007). 예술치료가 부적응 행동을 보이는 청소년에게 미치는 효과성 연구: 분리개별화이론을 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
양미숙, 하정 (2015). 중학생이 지각한 수용적 부모양육태도와 분노조절의 관계: 자기위로능력의 매개효과. 한국청소년연구, 26(1), 27-50.
양혜미, 이봉건 (2016). 대학생의 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 고통 감내

력의 매개효과. 청소년학연구, 23(1), 387-405.
윤화영 (1996). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
이연우 (2013). 대상관계 부모훈련 프로그램이 어머니의 분리-개별화 및 양육태도에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
이은경 (2007). 분리불안이 있는 유아의 예술심리치료 사례연구: 말러의 발달이론을 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
이지연, 민선희, 김미진 (2010). 청소년의 대상관계 수준과 낙관성 간의 관계에서 자기위로능력의 매개효과. 청소년시설환경, 8(2), 13-22.
이종환, 곽호완, 이상일, 장문선 (2013). 경계선 성격장애 성향군의 정서조절능력. 한국심리학지: 임상, 32(3), 543-565.
임선영, 이영호 (2017). 부정긴급성, 부정정서 및 정서조절 곤란이 경계선 성격의 자해행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 565-585.
장근영, 윤진 (1992). 청소년기 자아중심성: 분리-개별화 과정 및 역할취득 수준과의 관계. 한국심리학회지: 발달, 5(1), 157-175.
정현희 (2018). 자기비난 대학생에게 자기위안편지쓰기의 효과: 자기보고와 행동실험을 중심으로. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
전주리 (2011). 정서조급성과 폭식행동의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
전희정 (1999). 청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
정수미, 오선미, 김소영 (2014). 분리개별화과정 중심의 모-자 미술치료가 양육행동과 아동 불안에 미치는 영향. 통합심신치유연구, 1(1), 97-115.
조용래 (2007). 정서조절 곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. 인지행동치료, 11(2), 137-154.
통계청(2019). 『사망원인통계』통계정보 보고서. https://kostat.go.kr
하승수, 권석만 (2011). 표현적 글쓰기가 특정 공포증상에 미치는 영향. Korean

Journal of Clinical Psychology, 30(2), 359-380.
한국청소년정책연구원 (2019). 청년사회·경제실태조사. http://www.nypi.re.kr
한명숙 (2013). 대상관계 부모훈련 집단치료 프로그램이 어머니의 분리-개별화 및 자아존중감에 미치는 영향. 성결대학교 대학원 석사학위논문.
한승곤, 김슬기 (2020.05.08.). "우리 아이 출석했는지 알려주세요" 대학가 '헬리콥터 맘·대디' 극성. 아시아경제. https://view.asiae.co.kr/article/2020050714553950273
현정원 (2013). 청각장애아동의 단일 예술치료 사례 연구: Mahler의 분리-개별화이론을 중심으로. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
Albertson, R. E., Neff, D. K., & Dill-Shackleford, E. K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3) 444-454.
American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th-TR ed.). American Psychiatric Association.
American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
Asarian, L., & Geary, N. (2013). Sex differences in the physiology of eating. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 305*(11), R1215-R1267.
Basay, B. K., Bildik, T., Basay, O., Tamar, M., Ozbaran, B., Somer, O., & Aydin, C. (2012). Non-suicidal self-injury among Turkish high school students: Functions, emotion regulation and separation individuation. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 5*(60), S150.
Baum, E. S., & Rude, S. S. (2013). Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognitive Therapy and Research, 37*(1), 35-42.
Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry, 25*(2), 128-134.
Blos, P. (1967). The second individuation of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child, 22*(1), 162-186.

Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues.* International Universities Press.

Busch, F. (1974). Dimensions of the first transitional object. *Psychoanalytic Study of the Child, 29*(1), 215-229.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(23), 228-249.

Cardasis, W., Hochman, J. A., & Silk, K. R. (1997). Transitional objects and borderline personality disorder. *The American Journal of Psychiatry, 154*(2), 250-255.

Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy, 44*(3), 371-394.

Chu, Q., Wu, I. H., & Lu, Q. (2020). Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: The moderating role of social constraints. *Quality of Life Research, 29*(4) 891-899.

Clair, M. S., & Wigren, J. (1999). *Object relations and self psychology: An introduction.* Thomson Learning. (안석모 역. 《대상관계이론과 자기심리학》. 시그마프레스, 2010)

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates.

Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Kaplan, A. S., & Kennedy, J. L. (2011). Evidence that 'food addiction' is a valid phenotype of obesity. *Appetite, 57*(3), 711-717.

de Kernier, N. (2012). Suicide attempt during adolescence: A way of killing the "Infans" and a quest for individuation-separation. *Crisis, 33*(5), 290-300.

Demirdogen, E. S., Algedik, P., Kadak, M. T., Alikasifoglu, M., Gunes, A. O., & Demir, T. (2020). The association between separation individuation process and binge eating disorder in adolescents aged 12 - 18. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and*

Obesity, 1-8.

Esman, A. (1980). Adolescent psychopathology and the reapprochment phenomenon. *Adolescent Psychiatry, 8,* 320-331.

Esplen, M. J., Garfinkel, P., & Gallop, R. (2000). Relationship between self soothing, aloneness, and evocative memory in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 27*(1), 96-100.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.

Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welch, S. L., O'Connor, M. E., Doll, H. A., & Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry, 52*(4), 304-312.

Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., ... & Nock, M. K. (2017). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological Bulletin, 143*(2), 187.

Forbush, K. T., Wildes, J. E., Pollack, L. O., Dunbar, D., Luo, J., Patterson, K., ... & Bright, A. (2013). Development and validation of the Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI). *Psychological Assessment, 25*(3), 859.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychopathology.* Routledge.

Gilbert, P. (2009a). *The Compassionate Mind.* Constable & Robinson, and New Harbinger.

Glibert, P. (2009b). *Overcoming Depression* (3rd ed.). Constable & Robinson, and Basic Books.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy.* Routlege. (조현주, 박성현 역. 《자비중심치료》. 학지사, 2014)

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Journal of Clinical Psychology, 43,* 31-50.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people

with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379.

Gillespie, J. (1996). Rejection of the body in women with eating disorders. *The Arts in Psychotherapy, 23*(2), 153-161.

Glassman, E. (1989). *Development of a self-report measure of soothing receptivity.* ProQuest Dissertations Publishing,

Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders, 23*(1), 20-28.

Goodsitt, A. (1983). Self regulatory disturbances in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 2*(3), 51-60.

Goodsitt, A. (1985). Self psychology and the treatment of anorexia nervosa. In D.M. Garner & D.E. Garfinkel (Eds.), *Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia* (pp. 55 - 82). Guilford.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Grandclerc, S., Spiers, S., Spodenkiewicz, M., Moro, M. R., & Lachal, J. (2019). The quest for meaning around self-injurious and suicidal acts: A qualitative study among adolescent girls. *Frontiers in Psychiatry, 10*(190), 1-15.

Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development, 56*(2), 415-428.

Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships. *Human Development, 29*(2), 82-100.

Grotstein, J. S. (1986). The psychology of powerlessness: Disorders of self-regulation and interactional regulation as a newer paradigm for psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry, 6*(1), 93-118.

Harris, E. C., & Barraclough, B. (1997). Suicide as an outcome for mental

disorders: A meta-analysis. *British Journal of Psychiatry, 170*(3), 205-228.

Hayes, A. (2013). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 3.1) [Software].

Hazan, C., Gur-Yaish, N., & Campa, M. (2004). What does it mean to be attached?. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55 - 85). Guilford Publications.

Johnson, J. G., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). Health problems, impairment and illnesses associated with bulimia nervosa and binge eating disorder among primary care and obstetric gynaecology patients. *Psychological Medicine, 31*(8), 1455.

Kelly, A. C., & Waring, S. V. (2018). A feasibility study of a 2 week self compassionate letter writing intervention for nontreatment seeking individuals with typical and atypical anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 51*(8), 1005-1009.

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research, 33*(3), 301.

Khantzian, E. J. (2003). Understanding addictive vulnerability: An evolving psychodynamic perspective. *Neuropsychoanalysis, 5*(1), 5-21.

Kins, E., Beyers, W., & Soenens, B. (2013). When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. I*nternational Journal of Behavioral Development, 37*(1), 1-12.

Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry, 160*(8), 1501-1508.

Koepke, S., & Denissen, J. J. (2012). Dynamics of identity development and separation - individuation in parent - child relationships during adolescence and emerging adulthood - A conceptual integration. *Developmental Review, 32*(1), 67-88.

Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self.* International Universities Press, Inc.

Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 150*(3), 1148-1151.

Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the "whats" and "whys" of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(5), 447-457.

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.

Lee, W. K. (2016). Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents. *Asian Journal of Psychiatry, 23*, 119-124.

Levine, J. B., Green, C. J., & Millon, T. (1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment, 50*(1), 123-139.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder.* The Guilford Press.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation.* Basic Books.

Mattanah, J. F., Lopez, F. G., & Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology, 58*(4), 565.

McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour Research and Therapy, 28*(3), 205-214.

McElroy, S. L., Arnold, L. M., Shapira, N. A., Keck Jr, P. E., Rosenthal, N. R., Karim, M. R., ... & Hudson, J. I. (2003). Topiramate in the treatment of binge eating disorder associated with obesity: A randomized, placebo-controlled trial. *American Journal of Psychiatry, 160*(2), 255-261.

McGee, K. (2013). *Examining the role of ego development, individuation, and resilency on symptomatology following a traumatic event.* Order No. 357321. Pace University.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*(10), 1281-1310.

Meston, C. M., Lorenz, T. A., & Stephenson, K. R. (2013). Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: Results from a randomized clinical trial. *The Journal of Sexual Medicine, 10*(9), 2177-2189.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.

Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., ... & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry, 171*(1), 34-43.

Moser, M. (1991). *Transitional objects and their relationship to self-soothing mechanisms in latency-aged children.* ProQuest Dissertations Publishing.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass. 5*(1), 1-12.

Nock, M. K., Joiner Jr, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry Research, 144*(1), 65-72.

O'Connor, R. C., Rasmussen, S., Miles, J., & Hawton, K. (2009). Self-harm in adolescents: Self-report survey in schools in Scotland. *The British*

Journal of Psychiatry, 194(1), 68-72.

Pascual-Leone, A., Gillespie, N. M., Orr, E. S., & Harrington, S. J. (2016). Measuring subtypes of emotion regulation: From broad behavioural skills to idiosyncratic meaning making. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 23*(3), 203-216.

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry, 39*(5), 503-511.

Peh, C. X., Shahwan, S., Fauziana, R., Mahesh, M. V., Sambasivam, R., Zhang, Y., ... & Subramaniam, M. (2017). Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child Abuse & Neglect, 67*(35), 383-390.

Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval.* New Harbinger Publisher.

Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1999). Distress and eating: Why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders, 26*(2), 153-164.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 187-213.

Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A., & Hoek, H. W. (2014). A review of eating disorders in males. *Current Opinion in Psychiatry, 27*(6), 426-430.

Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood - five German studies. *International Journal of Behavioral Development, 32*(5), 369-371.

Sansone, R. A., Fine, M. A., & Mulderig, J. K. (1991). An empirical examination of soothing tactics in borderline personality disorder.

Comprehensive Psychiatry, 32(5), 431-439.

Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology, 54*(7), 973-983.

Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 377-389.

Sim, L. & Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(4), 760-771.

Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(5), 863 - 872.

Soloff, P., White, R., & Diwadkar, V. A. (2014). Impulsivity, aggression and brain structure in high and low lethality suicide attempters with borderline personality disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 222*(3), 131-139.

Speranza, M., Atger, F., Corcos, M., Loas, G., Guilbaud, O., Stéphan, P., ... & Lang, F. (2003). Depressive psychopathology and adverse childhood experiences in eating disorders. *European Psychiatry, 18*(8), 377-383.

Speranza, M., Corcos, M., Loas, G., Stéphan, P., Guilbaud, O., Perez-Diaz, F., ... & Jeammet, P. (2005). Depressive personality dimensions and alexithymia in eating disorders. *Psychiatry Research, 135*(2), 153-163.

Stänicke, L. I. (2019). *The punished self, the unknown self, and the harmed self: Towards a more nuanced understanding of self-harm in adolescence.* Norwegian Open Research Archives.

Steindl, S. R., Buchanan, K., Goss, K., & Allan, S. (2017). Compassion focused therapy for eating disorders: A qualitative review and recommendations for further applications. *Clinical Psychologist, 21*(2), 62-73.

Stern, N. G., & Engeln, R. (2018). Self-compassionate writing exercises

increase college women's body satisfaction. *Psychology of Women Quarterly, 42*(3), 326-341.

Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review, 18*(5), 531-554.

Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology?. *Psychiatry Research, 197*(1-2), 103-111.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness.* Cambridge University Press.

Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. (1991). A revision of the Bulimia Test: The BULIT－R. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(1), 119 - 124.

Trost, K., Eichas, K., Ferrer-Wreder, L., & Galanti, M. R. (2020). The study of family context: Examining its role for identity coherence and adolescent adjustment for Swedish adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 40*(2), 165-196.

Van Etten, M., & Taylor, S. (1998). Comparative efficacy of treatments for post traumatic stress disorder: A meta analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 5*(3), 126-144.

Van Vliet, K., & Kalnins, G. (2011). A compassion-focused approach to nonsuicidal self-injury. *Journal of Mental Health Counseling, 33*(4), 295-311.

Weiner, L. (1970). *Psychological disturbances in adolescence.* Wiley.

Weiner, L. (1982). *Child and adolescent psychopathology.* Wiley.

Westen, D. (1991). Cognitive-behavioral interventions in the psychoanalytic psychotherapy of borderline personality disorders. *Clinical Psychology Review, 11*(3), 211-230.

Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors,*

8(2), 162-169.

Yates, T. M. (2004). The developmental psychopathology of self-injurious behavior: Compensatory regulation in posttraumatic adaptation. *Clinical Psychology Review, 24*(1), 35-74.

부 록

부록 1. 분리개별화 척도(SIS) ····· 72

부록 2. 자기위로 능력 척도(SRMSR) ····· 76

부록 3. 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도(K-FSCRS) ····· 79

부록 4. 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS) ····· 81

부록 5. 신경성 폭식증 검사 개정판(BULIT-R) ····· 85

부록 6. 한국판 자해 척도(K-SHI) ····· 90

부록 7. 자비로운 편지쓰기 지시문 ····· 91

부록 8. 표현적 글쓰기 지시문 ····· 97

부록 9. 성별에 따른 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동 간 상관 ····· 102

부록 10. 연구 2의 전체 표본에서 각 변인별 사전-사후 변화량 간 상관표 ····· 103

부록 11. 연구 2의 표현적 글쓰기 집단에서 각 변인별 사전-사후 변화량 간 상관표 ····· 104

부록 1. 분리개별화 척도(SIS)

이 질문지는 일상생활에서 여러분이 느끼고 생각하는 것들을 알아보고자 하는 목적을 가지고 만들어진 것입니다. 각 문항에 대해 자신과 일치하는 정도를 나타내는 번호에 체크해주시면 됩니다. 하나도 빼놓지 마시고, 반드시 한 답지만을 선택하십시오. 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답하여 주십시오.

		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 따뜻하고 애정어린 관계가 어떤 것인지 잘 모르는 것 같다.	1	2	3	4	5
2	과거에, 나는 부모님으로부터 독립해서 자유롭게 나만의 생활을 하고 싶어했다.	1	2	3	4	5
3	나는 누군가 나를 돌보아 주던 어린 시절이 가끔 그리워질 때가 있다.	1	2	3	4	5
4	내가 겪고 있는 문제를 말했을 때, 나를 이해해줄 만한 사람이 없다.	1	2	3	4	5
5	내 삶에 있어서 사랑이란 것은 그다지 큰 의미를 갖고 있는 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
6	대부분의 부모들은 자기 자녀들을 지나치게 통제하고 내심 자녀들이 성숙(독립)하지 않기를 바라는 것 같다.	1	2	3	4	5
7	나는 종종 주위 사람들로부터 버림받지 않을까 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5

8	내가 정작 누군가를 필요로 할 때, 아무리 친한 친구라 하더라도 그 사람에게 의지할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
9	누군가와 가까워진다는 것은 불편한 일이다.	1	2	3	4	5
10	과거에, 나는 부모님이 내게 시키시는 일들을 거역하고 싶은 생각이 들 때가 종종 있었다.	1	2	3	4	5
11	과거에 부모님들이 나를 과보호하셔서 가끔 답답할 때가 있었다.	1	2	3	4	5
12	혼자 있을 때 누군가가 그립고 생각날 때가 있다.	1	2	3	4	5
13	돌이켜 보면, 내 부모님들은 내가 태어나지 않았기를 바랐던 것 같았다는 생각이 들 때가 있다.	1	2	3	4	5
14	과거에, 부모님은 내가 어디에 가 있는지를 언제나 확인하시곤 하셨다.	1	2	3	4	5
15	혼자가 된다는 생각을 하면 겁이 날 때가 있다.	1	2	3	4	5
16	부모님이 나를 어떻게 생각하고 계시는지가 내게 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
17	누군가를 진정으로 신뢰한다는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
18	우정(이나 사랑)은 그것을 얻기 위해 들이는 노력에 비하면 그만한 가치가 없다.	1	2	3	4	5
19	나는 부모님 중 한 분이 돌아가시면 어떡하나 하여 걱정스러울 때가 있었다.	1	2	3	4	5

20	과거에, 부모님이 나의 자유를 지나치게 구속하신다고 생각하곤 했다.	1	2	3	4	5
21	나는 때로 내 주변 사람들에게 끌려다닌다는 기분이 들곤 한다.	1	2	3	4	5
22	나를 이해해 주는 사람이 아무도 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
23	사실 나는 아무도 필요로 하지 않는다.	1	2	3	4	5
24	살면서 어떻게 해야할지를 부모님께 의존할 수 있었던 어린 시절이 그립다.	1	2	3	4	5
25	과거에, 나는 가끔 부모님의 간섭에서 벗어나고 싶어 했다.	1	2	3	4	5
26	아는 사람이 아무도 없는 큰 모임에 혼자 가는 것이 겁이 난다.	1	2	3	4	5
27	나는 혼자 있을 때 가장 일을 잘하므로, 내 주위에 다른 사람들은 방해만 될 뿐, 별로 필요치 않다.	1	2	3	4	5
28	과거에, 가끔 내 부모들이 정말로 나를 미워하는 것처럼 느껴질 때가 있었다.	1	2	3	4	5
29	나는 사람들이 슬픈 영화를 보고서 우는 것을 창피한 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
30	내가 상처 입지 않으려면 아무에게도 의존하지 않는 것이 현명하다.	1	2	3	4	5
31	나는 사실 아무도 사랑하지 않는 것 같다.	1	2	3	4	5
32	때로 나는 집에서 아무런 쓸	1	2	3	4	5

	모가 없는 존재인 것처럼 느껴질 때가 있다.					
33	나는 다른 사람들과 가까이 지낼 필요를 거의 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
34	내 배우자(이성 친구)는 내가 어떤 일들을 겪고 있는지에 대해 별로 관심이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5

부록 2. 자기위로 능력 척도(SRMSR)

다음의 질문들은 사람들이 감정적으로 기분이 나쁠 때 반응하는 서로 다른 방식들에 관한 것입니다. 기분이 나쁠 때는 예를 들어 슬프거나, 우울하거나 불안하거나 기분이 안 좋을 때를 말합니다. 각 문항들을 읽을 때마다 '내가 기분이 나쁠 때'를 상상하면서 체크해 주세요. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응해 주세요.

		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	아주 그렇다
1	사람들은 내 기분을 풀어주는 것을 어렵게 생각한다.	1	2	3	4	5
2	친구를 만나러 가면 기분이 나아질 것이다.	1	2	3	4	5
3	따뜻한 물로 목욕하면 내 기분이 나아진다.	1	2	3	4	5
4	기분이 나쁜 감정을 극복하는데 오랜 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
5	나와 가까운 누군가가 나를 안아주고 꼭 껴안고 있으면 내 기분이 나아질 것이다.	1	2	3	4	5
6	내가 기분 나빠하는 일에 대해 다른 사람들과 이야기를 많이 해도 내 기분이 썩 좋아지지 않는다.	1	2	3	4	5
7	나와 가까운 사람과 함께 시간을 보내는 것만으로도 내 기분이 나아지는 데 도움이 된다.	1	2	3	4	5
8	나는 기분 나쁜 일이 어떤 것이든지 간에 빨리 극복하는 편이다.	1	2	3	4	5

9	나는 종종 먹는 것으로 좋지 않은 감정에서 빠져나오려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 감정을 밖으로 드러내지 않기 때문에 사람들은 나를 위로하려고 노력하지 않는다.	1	2	3	4	5
11	때때로 나는 너무 많은 좋지 않은 감정들에 휩싸여 어떻게 해야 좋을지 모르겠다.	1	2	3	4	5
12	내 기분을 나쁘게 하는 것에 대해 이야기하는 것이 힘들지만 그래도 누군가가 나를 안아주고 위로해 주는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
13	내 스스로 기분을 좋게 하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14	나와 가까운 누군가의 팔에 안겨 있으면 내 기분이 나아진다.	1	2	3	4	5
15	누군가 내 기분을 좋게 해주려고 하면 나에게 무척 도움이 된다.	1	2	3	4	5
16	누군가 나를 안아주고 꼭 껴안고 있어도 내 기분이 나아지지 않을 수도 있다.	1	2	3	4	5
17	나를 힘들게 하는 것이 무엇이든지 간에 좀처럼 다른 사람에게 도움을 요청하지 않는다.	1	2	3	4	5
18	때때로 술이나 약물에 취해서 나쁜 감정들을 잊어버리고 싶다.	1	2	3	4	5
19	때때로 공상에 빠져 좋지 않은 기분에서 벗어나려 노력	1	2	3	4	5

	한다.				
20	때때로 내가 어떤 충동적인 행동을 할까봐 나 자신을 제재시키려 노력해야 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
21	내 좋지 않은 감정상태에 어떻게 해야 할지 모른다.	1	2	3	4	5
22	때때로 너무 화가 나서 어떻게 해야 할지 모른다.	1	2	3	4	5
23	너무 기분이 안 좋아서 나중에 내가 누구인지 혹은 내가 무엇을 하고 있는지 모를 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
24	누군가에게 안겨 있으면 내가 안전하고 편안하다는 느낌을 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
25	내가 아끼는 사람들에 대해 참을성이 없어지고 화가 나는 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
26	종종 자책감에 빠지게 된다.	1	2	3	4	5
27	때때로 내가 미쳐버릴 것 같이 느낀다.	1	2	3	4	5
28	나는 종종 한 가지 좋지 않은 감정에서 다른 좋지 않은 감정으로 급속히 빠지게 된다.	1	2	3	4	5
29	가장 두려워하는 것 중 하나는 혼자 내버려지는 것이다.	1	2	3	4	5

부록 3. 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도(K-FSCRS)

아래의 문항들을 자세히 읽어보고, 평소 자신의 성향을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 표시해 주시기 바랍니다.

		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 나 자신에게 쉽게 실망한다.	1	2	3	4	5
2	나는 나 자신을 깎아내려는 면이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 나 자신의 긍정적인 면을 떠올릴 수 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 나 자신을 용서하기가 쉽다.	1	2	3	4	5
5	나는 나 자신이 부족하다고 느끼는 면이 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 머릿속으로 자신을 비판하면서 다그친다.	1	2	3	4	5
7	나는 지금 내가 좋다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신이 역겹다.	1	2	3	4	5
9	나는 사랑스럽고 수용 받을 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 나 자신을 돌보지 않는다.	1	2	3	4	5
11	나는 나 자신을 좋아하는 것이 쉽다.	1	2	3	4	5
12	나는 나의 실패를 기억하고 곱씹는다.	1	2	3	4	5
13	나는 나 자신에게 욕을 한다.	1	2	3	4	5
14	나는 나를 부드럽게 대하고 지지한다.	1	2	3	4	5

15 나는 실패하면 무능감을 느낀다.	1	2	3	4	5
16 나는 나 자신이 비판받아야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17 나는 나 자신을 돌볼 수 있다.	1	2	3	4	5
18 나는 미래를 향해 나 자신을 북돋아준다.	1	2	3	4	5

부록 4. 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS)

모든 사람들은 때로 부정적이거나 불쾌한 일을 경험합니다. 다음 문항들은 사람들이 일상생활 중에서 겪는 불쾌한 감정을 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력들을 나열한 것들입니다. 각 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 여러분이 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습을 가장 잘 나타내 주는 곳에 표시해 주십시오.

		거의 그렇지 않다	때때로 그렇다	보통 그렇다	대부분 그렇다	거의 언제나 그렇다
1	나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
2	내가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
3	나는 감정에 압도되고 감정을 통제하기 힘들다고 여긴다.	1	2	3	4	5
4	내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.	1	2	3	4	5
5	내 감정을 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6	나는 내 감정에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
7	내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.	1	2	3	4	5
8	내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.	1	2	3	4	5
9	내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
10	나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때, 내 감정을 알아차린다.	1	2	3	4	5
11	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 화가 난다.	1	2	3	4	5
12	나는 화가 나거나 기분이 나	1	2	3	4	5

	쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 당황하게 된다.					
13	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다.	1	2	3	4	5
14	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다.	1	2	3	4	5
15	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
16	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 결국에는 내가 아주 우울하게 느낄 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
17	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 일들에 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 자제하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
19	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 여전히 일은 끝마칠 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 것에 대해 부끄럽게 느낀다.	1	2	3	4	5
21	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
22	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
23	나는 화가 나거나 기분이 나쁘더라도, 내 행동을 통제할	1	2	3	4	5

수 있는 것처럼 느껴진다.					
24 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느껴지는 것에 대해 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
25 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
26 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
27 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게 하기 위하여 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없다고 믿는다.	1	2	3	4	5
28 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그렇게 느끼는 나 자신에게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
29 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 나 자신에 대해 기분이 매우 나빠지기 시작한다.	1	2	3	4	5
30 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 그 상태에 빠져 허우적거리는 것이 내가 할 수 있는 모든 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5
31 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동에 대한 통제력을 잃어버린다.	1	2	3	4	5
32 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
33 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.	1	2	3	4	5
34 나는 화가 나거나 기분이 나	1	2	3	4	5

	쁘면, 내 기분이 더 좋아지는 데 오랜 시간이 걸린다.					
35	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5

부록 5. 신경성 폭식증 검사 개정판(BULIT-R)

다음 질문들은 여러분의 평소 식습관에 관한 내용들로 구성되어 있습니다. 요즈음(오늘을 포함) 최근 4주 동안 본인을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 답을 골라 표시해 주십시오.

1. 나는 내 식사패턴에 만족한다.

① 그렇다.
② 대체로 그렇다.
③ 약간 그렇지 않다.
④ 그렇지 않다.
⑤ 전혀 그렇지 않다.

2. 당신은 스스로 '폭식한다'고 할 수 있습니까?

① 절대적으로 그렇다.
② 그렇다.
③ 아마 그럴 거다.
④ 그렇게 볼 수도 있다.
⑤ 아마도 그렇지 않을 것이다.

3. 식사량을 스스로 조절할 수 있습니까?

① 거의 항상 그렇다.
② 꽤 그렇다.
③ 가끔 그렇다.
④ 거의 그렇지 않다.
⑤ 전혀 그렇지 않다.

4. 너무 많은 음식을 급하게 먹는 때가 있다.

① 일주일에 2회 이상
② 일주일에 2회
③ 일주일에 1회
④ 한 달에 2-3회
⑤ 한 달에 1회 혹은 없음

5. 얼마나 오랫동안 폭식을 해 왔습니까?(*폭식: 비슷한 상황에서 대부분의 사람들이 먹을 양보다 많이 먹고, 먹는 것을 멈출 수 없다고 느낌)

① 전혀 하지 않는다.
② 세 달 이하
③ 세 달에서 1년 동안
④ 1년에서 3년 동안
⑤ 3년 이상

6. 나를 아는 사람들이 내가 한 번에 얼마나 많이 먹는지를 알면 놀랄 것이다.

① 확실히 그럴 것이다.
② 거의 그럴 것이다.
③ 아마도 그럴 것이다.
④ 그럴 수도 있다.
⑤ 그렇지 않다.

7. 먹기 시작하면 멈출 수 없을 거라는 두려움 때문에 어떤 것도 먹기가 겁난다.

① 항상 그렇다.
② 대체로 그렇다.
③ 자주 그렇다.

④ 가끔 그렇다.
⑤ 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.

8. 배고프지 않을 때에도 음식을 많이 먹는다.

① 매우 자주 그렇다.
② 자주 그렇다.
③ 그럴 때도 있다.
④ 가끔 그렇다.
⑤ 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.

9. 폭식을 할 때, 탄수화물이 많이 들어간 음식(달콤하고 전분이 많은 음식)을 먹는 경향이 있다.

① 항상 그렇다.
② 대체로 항상 그런 편이다.
③ 자주 그렇다.
④ 가끔 그렇다.
⑤ 거의 혹은 전혀 폭식을 하지 않는다.

10. 대개의 다른 사람들과 비교하여 나의 식사 행동을 통제하는 능력은

① 다른 사람들보다 훨씬 낫다.
② 비슷하다.
③ 다른 사람들보다 못하다.
④ 훨씬 못하다.
⑤ 통제할 만한 능력이 전혀 없다.

11. 나는 스스로 '충동적으로 먹는 사람'이라고 할 수 있다.

① 확실히 그렇다.

② 그렇다.
③ 그런 편이다.
④ 그렇게 볼 수도 있을 것이다.
⑤ 그렇지 않다.

12. 음식이 내 삶을 통제하고 있다고 느껴진다.

① 항상 그렇다.
② 대체로 항상 그런 편이다.
③ 자주 그렇다.
④ 가끔 그렇다.
⑤ 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.

13. 많은 양의 음식을 먹을 때, 보통 어느 정도의 속도로 먹습니까?

① 보통 사람들보다 훨씬 빨리 먹는 편이다.
② 보통 사람들보다 꽤 빨리 먹는 편이다.
③ 보통 사람들보다 빨리 먹는 편이다.
④ 보통 사람들보다 비슷한 속도로 먹는다.
⑤ 보통 사람들보다 조금 느린 편이다.

14. 폭식을 한 직후 내 느낌은?

① 너무 뚱뚱하고 부풀어서 참을 수 없을 정도이다.
② 극도로 뚱뚱해진다는 느낌이다.
③ 뚱뚱하다는 느낌이다.
④ 약간 뚱뚱해진다는 느낌이다.
⑤ 내 몸이 어떻든 괜찮다고 느낀다. / 폭식을 하지 않는다.

15. 나와 같은 성별을 가진 다른 사람들과 비교해서 얼마나 먹을 것인지 조절할 수 있을 것 같은 능력은

① 비슷하거나 더 낫다.
② 못한 편이다.
③ 못한다.
④ 아주 못한다.
⑤ 형편없다.

16. 최근 3개월 동안 얼마나 자주 폭식을 했습니까? (*폭식: 비슷한 상황에서 대부분의 사람들이 먹을 양보다 많이 먹고, 먹는 것을 멈출 수 없다고 느낌)

① 한 달에 1회 혹은 하지 않음
② 한 달에 2-3회
③ 일주일에 1회
④ 일주일에 2회
⑤ 일주일에 2회 이상

부록 6. 한국판 자해 척도(K-SHI)

다음 문항들을 읽고, 현재나 지난 6개월 내의 나 자신의 모습에 문항의 내용이 어느 정도 들어맞는지에 대해 표시해 주세요.

		예	아니오
1	약물을 과다복용 했습니까?	1	0
2	고의로 내 몸에 칼로 상처를 냈습니까?	1	0
3	고의로 내 몸에 화상을 입혔습니까?	1	0
4	스스로를 때렸습니까?	1	0
5	고의로 머리를 쾅쾅 박았습니까?	1	0
6	술을 남용했습니까?	1	0
7	고의로 무모하게 운전했습니까?	1	0
8	고의로 내 몸을 상처가 나도록 긁었습니까?	1	0
9	상처가 아물지 못하게 했습니까?	1	0
10	고의로 병을 악화시켰습니까?	1	0
11	문란한 성관계를 맺어 왔습니까?	1	0
12	거절당하는 관계에 스스로를 놓았습니까?	1	0
13	처방받은 약물을 남용했습니까?	1	0
14	자신을 처벌하는 의미로 신을 멀리했습니까?	1	0
15	감정적으로 학대받는 인간관계에 얽혔습니까?	1	0
16	성적으로 학대받는 관계에 얽혔습니까?	1	0
17	고의로 직업을 놓쳐버렸습니까?	1	0
18	자살을 시도했습니까?	1	0
19	고의로 부상 입히는 행동을 했습니까?	1	0
20	자기패배적인 생각으로 자신을 괴롭혔습니까?	1	0
21	밥을 굶어 몸을 상하게 했습니까?	1	0
22	이뇨제를 남용해서 몸을 상하게 했습니까?	1	0

부록 7. 자비로운 편지쓰기 지시문

<첫째 날>

※ 귀하의 부여받은 ID를 적어주세요:

안녕하세요, 반갑습니다. 오늘은 자비로운 편지쓰기의 첫 번째 날입니다.

자비로운 편지쓰기는 자신에게 자비로운 마음으로 편지를 써보는 것을 말합니다. 편지 쓰기를 시작하기에 앞서, 귀하가 방해 받지 않을 수 있는 잠깐의 시간과 장소를 마련해 주시기 바랍니다. 부드럽게 편안한 호흡을 이어가고, 편지를 쓰면서 귀하의 자비로운 이미지를 머릿속에 떠올려보거나, 귀하를 자비로운 상태에 놓고 귀하가 아주 자비로운 사람이라고 상상해보세요. 또는 귀하에게 친절하게 말해줄 수 있는 친구가 귀하에게 편지를 쓴다고 상상할 수도 있으며, 친구에게 말하고 싶은 것을 쓸 수도 있습니다. 잠깐 동안 시간을 내서 이것에 대해서 진지하게 생각해 보고, 귀하의 '친절한' 부분에 접촉하도록 노력해 보세요.

편지 쓰기를 시작하기에 앞서 최근에 귀하의 기분이 불쾌했거나 스트레스를 받았던 상황 혹은 감정의 격변 경험에 대해서 잠시 생각해 보고 총 네 가지를 적어보기 바랍니다. 내용을 구체적으로 서술할 필요는 없으며, 귀하가 알아볼 수 있도록 간결하게 적어 주시면 됩니다.

1._____ 2._____ 3._____ 4._____

오늘은 귀하가 적어주신 네 가지 사건 중 하나에 대하여 자유롭게 서술해 주십시오. 귀하가 편지를 쓰면서, 귀하의 상황, 어려움, 감정 또는 정신적 고통에 대해서 이해하고 수용할 수 있도록 노력해 보세요. 예를 들면, 귀하의 편지는 다음과 같이 시작할 수 있습니다: '나는 네가 괴로워하고 있다니 슬퍼' 또는 '너의 고통은 이해할 만 해. 왜냐하면 …"

<자비로운 편지쓰기 예시>
안녕, OO아.
요 며칠 진짜 힘들었지. 네가 그렇게 침대 속으로 숨어버리는 것도 당연해. 때때로 우리는 '가동 정지'가 된 것처럼 느끼기도 하잖아. 그리고 무언가와 싸워야 한다는 생각은 사람을 압도하는 것 같아. 너도 네가 진짜 열심히 했다는 거 알지. 너 요즘 마음 편히 제대로 쉰 적도 없잖아. 네가 지친 것도 당연해. 지금은 너 스스로에게 도움이 되는 것을 생각해 내는 게 중요한 것 같아. 침대에 누워 있는 게 도움이 된다고 생각하면 당연히 그래도 돼, 하지만 나중에라도 그것에 대해서 비난하지는 않았으면 좋겠어. 그리고 일어나기가 힘들긴 하지만, 막상 일어나면 기분이 좀 나아진다는 걸 너도 종종 느끼잖아. 차 한 잔 마셔보는 건 어때? 너 차 마실 때 그 첫 잔을 좋아하잖아. 좋아, 그니까 일어나자, 일어나서 좀 움직인 다음에, 우리 기분이 어떤지 한번 보자. 어렵겠지만, 같이 해보자.

*예시문 출처: Glibert, P. (2009). *Overcoming Depression* (3rd ed.). London: Constable & Robinson, and New York: Basic Books.

*글쓰기에 도움이 되는 팁

1) 최소한 15분을 써주세요. 더 오래 쓰시는 것은 상관이 없습니다.

2) 여기에는 '옳은' 방법이나 '틀린' 방법이 없습니다. 다만, '충고'나 '나는 ~해야만 해'와 같은 말을 쓰지 않도록 주의합니다.

3) 내용은 전적으로 비밀이 보장됩니다.

4) 다음과 같은 몇 가지 지침을 염두에 두고 편지를 쓰시면 더욱 도움이 됩니다.

- ✓ 진실한 관심과 돌봄을 표현하기
- ✓ 자신의 고통과 필요에 민감하기
- ✓ 공감적인 태도를 보이고, 자신의 괴로움을 정서적으로 잘 표현하기
- ✓ 자신의 감정을 인내하면서 알아차리고 직면하기
- ✓ 자신의 감정과 어려움, 딜레마를 더 잘 이해하고 숙고하기

✓ 판단하거나 비난하지 않기

✓ 앞으로 전진하기 위해 필요한 행동에 대해 생각하기

내가 선택한 주제: _____

글쓰기를 시작한 시간: ____시 _____분

자비로운 편지쓰기:

글쓰기를 마친 시간: ____시 _____분

*글 쓴 후 생각 정리하기

편지쓰기에 대한 짧은 소감

편지를 작성한 후, 따뜻함이 얼마나 느껴졌나요?

1	2	3	4	5	6	7
따뜻함을 전혀 느끼지 못했다						매우 따뜻했다

편지를 작성할 때, 자신을 탓하거나 스스로를 비난했나요?

1	2	3	4	5	6	7

전혀 탓하거나 비난하지 않았다	계속 탓하거나 비난했다

<둘째 날 ~ 넷째 날>
※ 귀하의 부여받은 ID를 적어주세요:
안녕하세요, 오늘은 자비로운 편지쓰기의 __번째 날입니다.

편지 쓰기를 시작하기에 앞서, 귀하가 방해 받지 않을 수 있는 잠깐의 시간과 장소를 마련해 주시기 바랍니다. 부드럽게 편안한 호흡을 이어가고, 편지를 쓰면서 귀하의 자비로운 이미지를 머릿속에 떠올려보거나, 귀하를 자비로운 상태에 놓고 귀하가 아주 자비로운 사람이라고 상상해보세요. 또는 귀하에게 친절하게 말해줄 수 있는 친구가 귀하에게 편지를 쓴다고 상상할 수도 있으며, 친구에게 말하고 싶은 것을 쓸 수도 있습니다. 잠깐 동안 시간을 내서 이것에 대해서 진지하게 생각해 보고, 귀하의 '친절한' 부분에 접촉하도록 노력해 보세요.
귀하가 편지를 쓰면서, 귀하의 상황, 어려움, 감정 또는 정신적 고통에 대해서 이해하고 수용할 수 있도록 노력해 보세요. 예를 들면, 귀하의 편지는 다음과 같이 시작할 수 있습니다: '나는 네가 괴로워하고 있다니 슬퍼' 또는 '너의 고통은 이해할 만 해. 왜냐하면 …"
귀하가 적어 주신 네 가지 사건 중 하나를 주제로 삼으셔도 좋고, 오늘 새롭게 쓰고 싶은 사건이 생겼다면 그것을 주제로 삼으셔도 좋습니다.

*글쓰기에 도움이 되는 팁
1) 최소한 15분을 써주세요. 더 오래 쓰시는 것은 상관이 없습니다.
2) 여기에는 '옳은' 방법이나 '틀린' 방법이 없습니다. 다만, '충고'나 '나는 ~해야만 해'와 같은 말을 쓰지 않도록 주의합니다.
3) 내용은 전적으로 비밀이 보장됩니다.

4) 다음과 같은 몇 가지 지침을 염두에 두고 편지를 쓰시면 더욱 도움이 됩니다.

- ✓ 진실한 관심과 돌봄을 표현하기
- ✓ 자신의 고통과 필요에 민감하기
- ✓ 공감적인 태도를 보이고, 자신의 괴로움을 정서적으로 잘 표현하기
- ✓ 자신의 감정을 인내하면서 알아차리고 직면하기
- ✓ 자신의 감정과 어려움, 딜레마를 더 잘 이해하고 숙고하기
- ✓ 판단하거나 비난하지 않기
- ✓ 앞으로 전진하기 위해 필요한 행동에 대해 생각하기

내가 선택한 주제: _____

글쓰기를 시작한 시간: ____시 _____분

자비로운 편지쓰기:

글쓰기를 마친 시간: ____시 _____분

*글 쓴 후 생각 정리하기

편지쓰기에 대한 짧은 소감

편지를 작성한 후, 따뜻함이 얼마나 느껴졌나요?

1	2	3	4	5	6	7
따뜻함을 전혀 느끼지 못했다						매우 따뜻했다

편지를 작성할 때, 자신을 탓하거나 스스로를 비난했나요?

1	2	3	4	5	6	7
전혀 탓하거나 비난하지 않았다						계속 탓하거나 비난했다

부록 8. 표현적 글쓰기 지시문

<첫째 날>

※ 귀하의 부여받은 ID를 적어주세요:

안녕하세요, 반갑습니다. 오늘은 표현적 글쓰기의 첫 번째 날입니다.

표현적 글쓰기란, 여러분의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 공개하는 듯 쓰는 글쓰기를 의미합니다. 글쓰기를 시작하기에 앞서, 귀하가 방해 받지 않을 수 있는 잠깐의 시간과 장소를 마련해 주시기 바랍니다. 오늘부터 4일 동안, 귀하의 삶에 가장 크게 영향을 주고 있는 심리적 상처나 감정의 격변에 대한 귀하의 가장 깊은 내면의 감정과 생각들에 대해서 써주시기 바랍니다. 힘들었던 사건과 관련된 여러분의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 쓰기 바랍니다. 이러한 경험들의 예로는 귀하의 어린 시절, 부모님과의 관계, 귀하가 사랑해 왔던, 또는 지금 사랑하는 사람들, 혹은 귀하의 진로 등이 있습니다. 이러한 경험이 귀하가 앞으로 어떤 사람이 되고 싶은지, 과거에는 어떤 사람이었는지, 혹은 지금 어떤 사람인지와 어떻게 연결될 수 있을까요?

글쓰기를 시작하기에 앞서 최근에 귀하의 기분이 불쾌했거나 스트레스를 받았던 상황 혹은 감정의 격변 경험에 대해서 잠시 생각해 보고 총 네 가지를 적어보기 바랍니다. 내용을 구체적으로 서술할 필요는 없으며, 귀하가 알아볼 수 있도록 간결하게 적어 주시면 됩니다.

1._____ 2._____ 3._____ 4._____

오늘은 귀하가 적어주신 네 가지 사건 중 하나에 대하여 자유롭게 서술해 주십시오. 많은 사람들이 한 번도 트라우마 경험을 겪지 않았을 수 있지만, 우리 모두는 우리 삶에서 주된 갈등과 스트레스를 경험하게 됩니다. 귀하는 그러한 갈등과 스트레스에 대해서도 써볼 수 있습니다. 어

떤 주제를 선택하시든지 간에, 중요한 것은 힘들었던 사건과 관련된 여러분의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 쓰는 것입니다.

<표현적 글쓰기 예시> 대학에 오면 정말 재밌고 흥미진진할 줄 알았다. 근데 막상 오니까, 항상 그렇지만은 않더라. 새로운 친구들을 많이 사귀긴 했지만, 집에서 떨어져 지내는 건 처음이라 그런지 가끔 완전히 혼자가 된 것 같고, 수많은 낯선 사람들이랑 같이 살고 있는 것 같고, 아무도 내가 누군지, 내가 어떤 사람인지 모르는 것 같은 기분이 든다. 기숙사에서 사는 건 재밌지만, 사람들이 나를 좋아하게 만들려고 항상 진짜 내가 아닌 나를 연기해야 한다는 느낌이 든다. 집에서는 기분 나쁜 거 가족들한테 털어놓고 얘기할 수 있는데, 여기서는 다른 사람들이 나한테 욕할까봐 그러지도 못하겠다.

*예시문 출처: Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (3rd ed.). The Guilford Press.

*글쓰기에 도움이 되는 팁

1) 최소한 15분을 써주세요. 더 오래 쓰시는 것은 상관이 없습니다.

2) 주제에 맞는다면 어떤 내용을 쓰시든지 상관이 없습니다.

3) 내용은 전적으로 비밀이 보장됩니다.

4) 글을 쓰시다가 내용이 주제에서 벗어난다고 생각이 되신다면, 원래의 주제로 다시 돌아와 주세요.

5) 더 이상 쓸 내용이 없다는 생각이 들면 이미 썼던 것을 반복해서 쓰셔도 상관이 없으며, 문법에도 신경 쓰실 필요가 없습니다.

6) 만약 글을 쓰시다가 감정이 격해지거나 벼랑에 선 듯한 위태로운 느낌이 들어 더 이상 글을 쓰기가 힘들다고 느끼신다면 글을 그만 쓰셔도 좋습니다.

내가 선택한 주제: _____

글쓰기를 시작한 시간: ____시 _____분

표현적 글쓰기:

글쓰기를 마친 시간: ____시 _____분

*글 쓴 후 생각 정리하기

글쓰기에 대한 짧은 소감

글을 작성한 후, 따뜻함이 얼마나 느껴졌나요?

1	2	3	4	5	6	7
따뜻함을 전혀 느끼지 못했다						매우 따뜻했다

글을 작성할 때, 자신을 탓하거나 스스로를 비난했나요?

1	2	3	4	5	6	7
전혀 탓하거나 비난하지 않았다						계속 탓하거나 비난했다

<둘째 날 ~ 넷째 날>

※ 귀하의 부여받은 ID를 적어주세요:

안녕하세요, 반갑습니다. 오늘은 표현적 글쓰기의 __번째 날입니다.

글쓰기를 시작하기에 앞서, 귀하가 방해 받지 않을 수 있는 잠깐의 시간과 장소를 마련해 주시기 바랍니다. 힘들었던 사건과 관련된 여러분의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 쓰기 바랍니다. 이러한 경험들의 예로는 귀하의 어린 시절, 부모님과의 관계, 귀하가 사랑해 왔던, 또는 지금 사랑하는 사람들, 혹은 귀하의 진로 등이 있습니다. 이러한 경험이 귀하가 앞으로 어떤 사람이 되고 싶은지, 과거에는 어떤 사람이었는지, 혹은 지금 어떤 사람인지와 어떻게 연결될 수 있을까요?
많은 사람들이 한 번도 트라우마 경험을 겪지 않았을 수 있지만, 우리 모두는 우리 삶에서 주된 갈등과 스트레스를 경험하게 됩니다. 귀하는 그러한 갈등과 스트레스에 대해서도 써볼 수 있습니다. 귀하가 적어 주신 네 가지 사건 중 하나를 주제로 삼으셔도 좋고, 오늘 새롭게 쓰고 싶은 사건이 생겼다면 그것을 주제로 삼으셔도 좋습니다. 어떤 주제를 선택하시든지 간에, 중요한 것은 힘들었던 사건과 관련된 여러분의 경험과 감정, 생각에 대해 아무런 제한 없이 그대로 쓰는 것입니다.

*글쓰기에 도움이 되는 팁
1) 최소한 15분을 써주세요. 더 오래 쓰시는 것은 상관이 없습니다.
2) 주제에 맞는다면 어떤 내용을 쓰시든지 상관이 없습니다.
3) 내용은 전적으로 비밀이 보장됩니다.
4) 글을 쓰시다가 내용이 주제에서 벗어난다고 생각이 되신다면, 원래의 주제로 다시 돌아와 주세요.
5) 더 이상 쓸 내용이 없다는 생각이 들면 이미 썼던 것을 반복해서 쓰셔도 상관이 없으며, 문법에도 신경 쓰실 필요가 없습니다.
6) 만약 글을 쓰시다가 감정이 격해지거나 벼랑에 선 듯한 위태로운 느낌이 들어 더 이상 글을 쓰기가 힘들다고 느끼신다면 글을 그만 쓰셔도 좋습니다.

내가 선택한 주제: _____

글쓰기를 시작한 시간: ____시 _____분

표현적 글쓰기:

글쓰기를 마친 시간: ____시 _____분

*글 쓴 후 생각 정리하기

글쓰기에 대한 짧은 소감

글을 작성한 후, 따뜻함이 얼마나 느껴졌나요?

1	2	3	4	5	6	7
따뜻함을 전혀 느끼지 못했다						매우 따뜻했다

글을 작성할 때, 자신을 탓하거나 스스로를 비난했나요?

1	2	3	4	5	6	7
전혀 탓하거나 비난하지 않았다						계속 탓하거나 비난했다

부록 9. 성별에 따른 분리개별화, 자기위로 능력, 정서조절 곤란, 폭식 및 자해 행동 간 상관

	SIS	SRMSR	K-FSCRS	K-DERS	BULIT-R	K-SHI
SIS	-	.69***	.51***	-.47***	-.15	-.26**
SRMSR	.70***	-	.70***	-.65***	-.27**	-.39***
K-FSCRS	.62***	.72***	-	-.62***	-.21*	-.34***
K-DERS	-.51***	-.64***	-.56***	-	.38***	.38***
BULIT-R	-.15	-.17	-.18*	.25**	-	-.01
K-SHI	-.30***	-.42***	-.34***	.19*	.04	-

주. 좌측 하단은 남성, 우측 상단은 여성.

SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

$^{*}p < .05$. $^{**}p < .01$. $^{***}p < .001$.

부록 10. 연구 2의 전체 표본에서 각 변인별 사전-사후 변화량 간 상관표

	SIS	SRMSR	K-FSCRS	K-DERS	BULIT-R	K-SHI
SIS	-					
SRMSR	.30	-				
K-FSCRS	.24	.46**	-			
K-DERS	.01	-.36*	-.49**	-		
BULIT-R	-.16	.02	-.07	.13	-	
K-SHI	-.19	.17	.24	-.29	.01	-

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

$^{*}p < .05$. $^{**}p < .01$.

부록 11. 연구 2의 표현적 글쓰기 집단에서 각 변인별 사전-사후 변화량 간 상관표

	SIS	SRMSR	K-FSCRS	K-DERS	BULIT-R	K-SHI
SIS	-					
SRMSR	.33	-				
K-FSCRS	.33	.13	-			
K-DERS	-.04	.07	-.34	-		
BULIT-R	-.29	-.07	.03	-.26	-	
K-SHI	.23	.28	-.56*	-.24	.08	-

주. SIS=분리개별화 척도, SRMSR=자기위로 능력 척도, K-FSCRS=한국판 자기비판/자기공격과 자기위안형태 척도, K-DERS=한국판 정서조절곤란 척도, BULIT-R=신경성 폭식증 검사 개정판, K-SHI=한국판 자해 척도.

*p < .05.

Abstract

The Effect of Separation-Individuation and Self-Soothing Ability on Emotional Dysregulation, Binge-eating and Self-harm Behaviors:

Focusing on the Effectiveness of Compassionate Letter Writing

Doyoung Lee
Department of Psychology
The Graduate School
Seoul National University

The present study was conducted to explore the influence of separation-individuation and self-soothing ability on emotional

dysregulation, binge-eating and self-harm behaviors, and the effect of compassionate letter writing intervention for improving self-soothing ability and decreasing emotional dysregulation, binge-eating and self-harm behaviors.

In study 1, the relationships among separation-individuation, self-soothing ability, emotional dysregulation, and binge-eating and self-harm behaviors were examined in a sample of 238 college students. The results showed that separation-individuation was positively correlated with self-soothing ability, and negatively correlated with emotional dysregulation, binge-eating and self-harm behaviors. Self-soothing ability and emotional dysregulation mediated the effect of separation-individuation on binge-eating behavior sequentially. Only self-soothing ability, not emotional dysregulation, mediated the effect of separation-individuation on self-harm behavior. However, in a sample of 89 participants who have experienced self-harm, the sequential mediating effect of self-soothing ability and emotional dysregulation in the relationship between separation-individuation and self-harm behavior was significant.

In study 2, the effect of compassionate letter writing intervention on self-soothing ability, emotional dysregulation, binge-eating and self-harm behaviors was explored. Forty-two college students were randomly assigned to two groups: compassionate letter writing group and expressive writing group. The writing interventions were performed on four themes for four consecutive days. There was significant increase of separation-individuation and self-soothing ability in the compassionate letter writing group, and the compassionate letter writing group showed more increase in separation-individuation and self-soothing ability than the expressive writing group. In the compassionate letter writing group, there were

significant correlations between the changes in self-soothing ability and self-compassion and the changes in emotional dysregulation. There was significant decrease of emotional dysregulation in the expressive writing group.

The present study not only explored the relationships among separation-individuation, self-soothing ability, emotional dysregulation and impulsive behavior problems such as binge-eating and self-harm behaviors, but also investigated the effectiveness of compassionate letter writing intervention. The implications and limitations of this study and suggestions for further study were also discussed.

keywords : Separation-Individuation, Self-Soothing Ability, Self-Compassion, Emotional Dysregulation, Binge-Eating and Self-Harm Behaviors, Compassionate Letter Writing
Student Number : 2019-26872