



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](#)

이 정 윤 교수지도
석사학위 청구논문

내현적 자기애와 외로움의 관계
:완벽주의적 자기제시와 거절민감성의
순차매개효과

2025

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
양 세 원

내현적 자기애와 외로움의 관계
:완벽주의적 자기제시와 거절민감성의
순차매개효과

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2025년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

양 세 원

인 준 서

양세원의 석사학위 논문으로 인준함

2025년 6월

심사위원장 서수연 (인)

심 사 위 원 박혜경 (인)

심 사 위 원 이정윤 (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 초기 성인을 대상으로 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 각각 매개하는지, 나아가 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 순차적으로 매개하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 만 19세부터 만 34세의 초기 성인 340명을 대상으로 내현적 자기애 척도, 외로움 척도, 완벽주의적 자기제시 척도, 거절민감성 척도를 사용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 내현적 자기애, 외로움, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성은 모두 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 직접 효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 넷째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 거절민감성의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 다섯째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 순차매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 본 연구의 결과는 내현적 자기애 성향으로 인해 외로움을 겪고 있는 초기 성인의 사람들을 상담할 때에는 이들의 거절민감성을 완화시키는 방향으로 개입할 필요가 있음을 시사한다.

주요어: 내현적 자기애, 외로움, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 배경 및 필요성	1
II. 이론적 배경	8
1. 내현적 자기애	8
1) 자기애	8
2) 내현적 자기애의 개념과 특징	10
2. 외로움	12
1) 외로움의 개념과 특징	12
2) 내현적 자기애와 외로움의 관계	14
3. 완벽주의적 자기제시	18
1) 완벽주의적 자기제시의 개념과 특징	18
2) 내현적 자기애와 완벽주의적 자기제시의 관계	20
3) 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계	21
4. 거절민감성	25
1) 거절민감성의 개념과 특징	25
2) 내현적 자기애와 거절민감성의 관계	26
3) 거절민감성과 외로움의 관계	27
5. 완벽주의적 자기제시와 거절민감성	29

III. 연구 문제 및 가설	32
1. 연구 모형	32
2. 연구 문제 및 가설	34
IV. 연구 방법	35
1. 연구 대상 및 절차	35
2. 측정 도구	36
1) 내현적 자기에 척도	36
2) 외로움 척도	37
3) 완벽주의적 자기제시 척도	38
4) 거절민감성 척도	40
3. 자료 분석	42
IV. 연구 결과	43
1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	43
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	45
3. 매개 효과 및 간접 효과 검증	47
4. 완벽주의적 자기제시 하위요인별 매개효과 및 간접효과 검증	50
V. 논의	55

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 내현적자기애 척도의 문항구성	37
<표 2> 한국판 ULCA 외로움 척도 3판 문항구성	38
<표 3> 완벽주의적 자기제시 척도 문항구성	39
<표 4> 거절민감성 척도 문항구성	41
<표 5> 연구 대상자의 인구통계학적 빈도분석	44
<표 6> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과	46
<표 7> 매개효과 검증결과	48
<표 8> 간접효과 Bootstrapping 결과	49

그림 목 차

[그림 1] 연구 모형	33
[그림 2] 최종 모형	50

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

심리학자들은 현대 사회를 ‘외로움의 시대’로 정의하고 있으며, 외로움을 21세기 전염병으로 규정할 정도로 중요한 문제로 주목하고 있다(Rokach, 2016). 한국 사회 역시 이러한 외로움의 문제에서 예외가 아니다. 문화체육관광부(2023)에서 전국의 만 18세 이상을 대상으로 실시한 외로움 실태조사에 따르면, 응답자의 약 70%가 평소 외로움을 경험한다고 하였으며, 특히 5명 중 1명은 평상시에도 외로움을 경험하고 있다고 보고하였다. 또한 통계청(2024)의 조사에 따르면 외로움을 느끼는 비율은 2020년 이후 20%대로 유지되었으며, 이는 상당한 규모의 인구가 외로움을 경험하고 있음을 시사한다.

이러한 외로움의 문제는 경쟁 중심의 사회 문화, 개인주의의 확산, 가구 형태의 변화 등 현대 사회 전반의 구조적 변화 속에서 더 심화될 것으로 예측된다. 예를 들어, 최근 한국에서는 1인 가구가 전체 가구 중 상당한 비중을 차지하며 빠르게 증가하고 있다(보건복지부, 2024). 통계청(2024)의 자료도 1인 가구가 향후 가장 일반적인 가구 형태가 될 것으로 전망하고 있는데, 이러한 1인 가구의 증가는 개인이 사회적으로 고립되어 정서적으로 외로움이 심화될 가능성을 내포하는 것이다. 실제로 1인 가구가 겪는 가장 대표적인 정신건강 문제는 우울과 외로움으로 나타났다(황정미, 2020). 이처럼 외로움은 현대 사회의 구조적 변화와 긴밀히 맞물려 더욱 심화되고 있는 정서적 현상으로서 중요하게 다루어져야 할 변인이다.

외로움은 개인이 지각하는 사회적 관계의 양적, 질적 결핍으로 인한 불유

쾌한 주관적인 경험이다(Perlman & Peplau, 1981). 외로움이라는 정서는 인간이라면 누구나 다 느낄 수 있는 보편적인 감정이지만, 일시적인 감정이 아닌 만성화될 경우 우울, 불안 등의 정신건강 문제, 심혈관계 질환 등 신체적 건강에도 부정적인 역할을 한다(Hawkley & Cacioppo, 2010).

그런데 이러한 외로움은 단지 사회변화와 같은 구조적 요인뿐 아니라 개인의 내면적 특성과도 밀접하게 관련되어 있다. 우리 사회는 경쟁 중심의 사회로 빠르게 변모하고 있는데, 이러한 변화는 타인과의 조화로운 관계보다 개인적 성취와 자기 가치를 중시하는 문화를 형성하며, 그 결과 자기애적 특성이 두드러지게 나타날 수 있다(정인영, 2024; 최혜정, 장문선, 2010). 이는 결국 현대 사회의 변화가 외로움을 심화시키는 동시에, 자기애 성향을 증가시키는 방향으로 복합적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 특히 외로움의 발생을 예측하는 요인으로 자기애가 여러 연구에서 지적되어 왔기에(소현숙, 2012; Horowitz, French, & Anderson, 1982), 이 두 변인 간의 관계를 탐색하는 것은 현대 사회의 심리적 건강을 이해하는 데 중요한 의미를 지닐 것이다.

자기애는 표현 방식에 따라 외현적 자기애와 내현적 자기애로 구분된다(Pincus et al., 2009). 외현적 자기애는 자아의 웅대성과 과시적 태도가 현저하게 드러나는 반면, 내현적 자기애는 겉으로는 수줍음과 소극성을 보이지만 내면에 웅대한 자아상을 가지고 있으며 타인의 반응에 예민하게 반응하는 특성을 보인다(Cooper, 1998; 정혜윤, 박경, 2022에서 재인용). 두 유형 중 내현적 자기애(covert narcissism)가 보다 더 병리적인 자기애로 알려져 있으며(Rose, 2002), 외로움을 유발하는 핵심 요인 중 하나로 제시되어 왔다(김지연, 2007; 임지준, 김진희, 2018; 소현숙, 2012). 실제 외현적 자기애와 내현적 자기애를 구분하여 외로움의 수준을 두 달 동안 추적 조사한 Finch 와 Kealy(2024)에 따르면, 내현적 자기애 성향이 높은 사람일수록 초기의 외로움

수준이 높으며 이는 두 달 후에도 계속 유지되는 경향을 보였다고 하였다. 이러한 결과를 통해 내현적 자기애가 외로움을 예측하는 주요 요인임을 추측해 볼 수 있다. 현성민과 정남운(2021)도 내현적 자기애 성향이 높은 개인이 타인에게 인정받고 싶은 욕구는 있지만 두려움으로 인해 대인관계를 회피하므로 필연적으로 외로움을 수반한다고 지적했다. 내현적 자기애 성향이 높은 개인은 타인의 평가에 과도하게 민감하고 부정적 반응을 두려워하기 때문에 대인관계를 회피하여 외로움을 심화시키는 경향이 있다(박세란 외, 2005; 윤희정, 김영근, 2016). 또한 이들은 내면의 자아옹대성과 자기애적 신념이 좌절될 경우 수치심을 경험하기 쉬우며(박경순, 안귀여루, 2012), 이러한 수치심은 대인관계에서 타인의 의도와 무관하게 부정적 평가를 내려 관계의 질을 저하시키고 외로움을 심화시킬 수 있다. Dikson(2003)에 따르면, 내현적 자기애를 가진 개인은 겉으로 보이는 수줍은 모습과 달리 내재화된 자기애적 성향으로 인해 열등감, 두려움, 불안정성, 취약성 등을 경험한다. 이는 내현적 자기애가 취약한 자기를 보호하는 방어기제로 작용(현성민, 정남운, 2021)하며, 이러한 방어로 인해 안정된 관계 형성에 어려움을 겪게 된다.

이처럼 내현적 자기애와 외로움의 밀접한 관련성에도 불구하고, 일부 연구에서는 두 변인 간 상관이 크지 않게 나타나기도 했다(김재웅, 2018; 정수인, 2014). 이는 두 변인 간 직·간접적 영향 관계를 더욱 정교하게 설명해 줄 매개변인 탐색의 필요성을 시사한다. 이에 본 연구는 내현적 자기애가 외로움에 이르는 심리적 경로를 탐색하기 위해 '완벽주의적 자기제시(perfectionistic self-presentation)'와 '거절민감성(rejection sensitivity)'을 매개 변인으로 주목하였다.

완벽주의적 자기제시는 결점 없이 완벽하게 보이기 위해 자기 모습을 치장하고 약점을 드러내지 않으려는 대인관계적 표현 방식이다(하정희, 2011;

Hewitt et al., 2003). 내현적 자기에 성향이 높은 사람일수록 타인에게서 얻는 인정과 관심으로 과대한 자기상을 확인받으며, 취약한 자기상에 대한 방어기제로서 완벽주의적 자기제시 행동이 나타난다(Morf & Rhodewalt, 2001, 송선화, 2023에서 재인용). 이들은 자신의 완벽한 모습만 제시하고 불완전한 모습은 철저히 숨기고 은폐하는 전략으로 대인관계를 맺는데, 장효진과 안명희(2015)는 이를 완벽주의적 자기제시의 특징으로 지적하기도 하였다. 이러한 완벽주의적 자기제시 성향은 내현적 자기에 성향이 높은 사람일수록 강하게 나타난다(남순임, 2021; 송선화, 2023; 임숙영, 임영진, 2017; Casale et al., 2016). 따라서 이러한 점으로 미루어보아 내현적 자기에 완벽주의적 자기제시 성향에 영향을 미칠 것으로 보인다.

나아가, 완벽주의적 자기제시는 외로움에 영향을 미칠 것으로 보이는데, 완벽주의적 자기제시는 자신의 결점을 은폐하고 완벽한 모습만을 보이려는 욕구로서, 부정적인 타인의 평가를 피하기 위해 자기 통제를 과도하게 하는 경향이 있다(남순임, 2021). 이러한 자기 통제는 결점이 될 수 있는 상황을 회피하게 함으로써 대인관계 기술 및 사회적 기술을 발전시킬 기회를 제한한다. 따라서 이는 대인관계를 피상적으로 만들며 궁극적으로 대인관계 만족감을 낮게 지각할 가능성을 높인다(양은혜, 하정희, 2020; Hewitt et al., 2003). 또한 완벽주의적 자기제시로 인한 과도한 자기 통제는 대인관계에서 자신의 생각이나 감정을 자유롭게 표현하기 어렵게 만들고 사회적 지지를 충분히 활용하지 못하게 하여 외로움을 유발하거나 심화시킬 수 있다(Arce & Polo, 2017; 오선우, 서수균, 2016; 김예진, 서수균, 2022).

다음으로 본 연구에서 내현적 자기와 외로움의 관계를 매개할 또 다른 변인으로 선정한 거절민감성은 대인관계에서 거절당할 가능성을 과도하게 예상하고 이에 대해 불안하게 반응하는 경향성이다(공지혜, 하정희, 2021; Downey & Feldman, 1996). 내현적 자기와 거절민감성의 관계를 살펴보면,

내현적 자기애는 거절민감성에 영향을 미치는 주요 요인으로 보고 되고 있으며(남희진, 진미경, 2021), 구체적으로 내현적 자기애가 높은 사람들은 거절이나 비난에 더 민감하게 반응하는 것으로 알려져 있다(강연우, 2004; Hendin & Cheek, 1997; 권석만, 한수정, 2000; 김미선, 2014; 신이지, 하문선, 2023). 이러한 경향성은 내현적 자기애 성향이 높은 개인의 모순적인 심리적 특성을 반영한 결과로 볼 수 있다. 이들은 내면에 자신을 과시하고 싶어하는 욕구와 함께 타인에게 인정받고자 하는 욕구를 동시에 지니고 있다(백승혜, 현명호, 2008). 이러한 특성은 이들이 자신의 과대한 자기를 만족시키기 위해 타인의 수용에 집착하면서도, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 항상 안고 있다는 모순적인 특성을 가지고 있음을 시사한다. 이에 따라 내현적 자기애 성향이 높은 개인은 자기상이 손상되는 것에 예민하고 거절에 대한 두려움에 특히 취약한 모습을 보인다. 또한 이들은 자신이 타인에게 긍정적인 평가를 받지 못했다고 느끼는 경우 수치심과 분노감 같은 감정을 쉽게 경험하고(이문선, 이동훈, 2014), 이는 거절 상황에 대한 민감성을 더욱 증가시키는 요인으로 작용한다. 이로 인해 대인관계에서 자신의 요구가 거절되었다는 단서를 발견하면 즉각적으로 방어하게 되며, 이러한 패턴은 결국 거절민감성을 더욱 강화하는 결과를 초래할 수 있다(민선숙, 이지연, 2025). 이를 뒷받침하는 연구로 Carlson과 동료들(2011)은 자기애적 성향이 있는 개인들이 자신을 스스로 보는 것만큼 타인이 자신을 긍정적으로 보지 않는다고 믿는 경향성이 있다고 보고하였다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 타인이 자신을 부정적으로 볼 가능성을 더 높게 예측하고, 중의적인 단서를 거절로 받아들일 가능성을 증가시킨다고 하였다.

또한 거절민감성은 외로움에 영향을 미치는 것으로 보인다. 선행연구에 따르면, 거절민감성이 높은 개인은 대인관계에서 부적응적 대처 행동을 취하게 되는데, 대표적으로 타인의 거부를 회피하려는 행동이 증가하고, 이는

결국 사회적 고립과 외로움을 가중시키는 원인으로 작용한다(김진선, 2009; 정지혜, 정남운, 2015).

나아가 본 연구에서는 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽주의적 자기제시가 거절민감성으로 이어지는 순차적 매개효과가 있을 것으로 가정하였다. 즉, 완벽주의적 자기제시 경향으로 인해 자신의 불완전함이 드러날 경우 받을 수 있는 거절에 대한 불안이 극대화되어(강지영, 심혜원, 2021; 강지우, 2022; 김하정, 장혜홍, 2019; 장하진, 2021), 결과적으로 거절민감성을 높이고 외로움을 심화시키는 복합적 기제로 작동할 가능성이 있다(Greenspan, 2000; Habke & Flynn, 2002).

본 연구에서는 연구대상의 설정에 있어, Erikson(1963)이 가족 외의 타인과 사회적 관계를 만들어 가며 친밀감을 발달시킨다고 본 성인 초기 시기에 주목하였다. 이 시기에 형성된 대인관계 경험은 이후 자아존중감과 정체감 형성에도 중요한 영향을 미친다(권석만, 1995; 황혜자, 유선림, 2005)는 점에서, 성인 초기의 외로움을 심층적으로 다루는 것은 개인의 삶 전반에서 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 필수적이다. 실제로 한국 리서치에서 실시한 외로움 인식 조사 결과, 2018년과 2024년 모두 일관되게 성인 초기에 외로움 경험이 높게 나타났다. 2018년 조사에서는 20대 응답자의 40%, 30대는 29%, 40대는 24%, 50대는 20%, 60대는 17%가 상시적으로 외로움을 경험한다고 하였다. 마찬가지로 2024년의 2차 조사에서도 외로움을 자주 느끼는 비율이 18세에서 29세와 30-39세는 21%로 가장 높았으며, 40대는 15%, 50대는 16%, 60대는 20%를 보였다. 이러한 결과는 일관되게 20대와 30대 성인 초기에 해당하는 사람들이 겪는 외로움의 정도가 큰 것을 시사한다.

정리하면, 본 연구의 목적은 만 19세~34세 성인 남녀를 대상으로 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 각각 매개효과를 가지는지, 그리고 이들이 순차적으로 매개효과를 보이는지를 확

인하고자 하였다. 본 연구를 통해 성인초기 시기에 내현적 자기에 성향이 어떤 경로를 통해 외로움을 심화시키는지 구체적으로 파악함으로써 상담 및 임상 현장에서 활용할 수 있는 실증적 기초자료를 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 내현적 자기애

1) 자기애

자기애는 그리스 신화에 등장하는 나르키소스(Narcissus) 이야기에서 유래한 개념으로, 나르키소스가 연못에 비친 자기 모습에 매료되어 결국 생을 마감했다는 서사는 여러 시대에 걸쳐 “자신에 대한 지나친 사랑” 또는 “자아도취”를 상징으로 자리 잡았다(이성욱, 송현주, 2011). 이러한 신화적 상징성은 오랜 시간 동안 문학과 예술 작품에서 반복적으로 재현되었으며, 현대 심리학에서 자기애 개념이 부각되기 훨씬 전부터 ‘자신에게 향하는 과도한 관심’이 문제적 양상을 띠 수 있음을 암시해 왔다.

심리학 영역에서 자기애가 공식적으로 등장한 것은 19세기 말로 거슬러 올라간다. Ellis(1898)는 “Narcissus-like”라는 표현을 통해 개인이 자기 자신에게 정서적으로 몰입하는 경향을 지적하였고, Nacke(1899)는 이러한 자기 몰입 현상을 ‘Narzissmus(자기애)’라 정의하였다. 이후 프로이트(Freud, 1905)가 정신분석이론 내에서 리비도(libido) 개념과 접목하여 자기애를 체계적으로 설명함으로써, 학문적 연구 대상이자 정신병리적 관심사로서의 자기애가 본격적으로 부상하였다.

프로이트는 일차적 자기애(primary narcissism)와 이차적 자기애(secondary narcissism)를 구분하였다(Freud, 1914). 일차적 자기애란 유아가 부모의 양육과 보살핌을 받으며 스스로를 특별하고 중요한 존재로 인식하는 초기 상태

로, 리비도가 자기 자신에게 집중되는 건강한 발달 단계로 간주된다. 반면 이차적 자기애는 성장 과정에서 타인에게 향해야 할 리비도가 다시 자기 자신에게 회귀하는 것으로, 프로이트는 이를 병리적 특성이 개입된 상태로 보았다. 즉, 적절한 시기에 타인에게로 분산되어야 할 애정과 관심이 충분히 실행되지 못하고, 거꾸로 자신의 내면으로 되돌아오는 현상이 병리적 자기애로 이어진다는 것이다.

Freud의 후속 이론가들인 Kernberg(1975), Kohut(1977) 등은 자기애를 보다 구체적으로 탐색하고 이 개념을 확장해 왔다. 특히 대상관계 이론(Object Relations Theory)을 통해 자기애성 성격장애(Narcissistic Personality Disorder, NPD)를 이해하는 핵심 관점을 제공함으로써, 현대 정신병리학에서 자기애가 차지하는 중요성을 확고히 하였다.

Kernberg(1975)는 자기애가 모든 개인의 성격 내에 내재되어 있지만, 초기 양육 과정에서의 부적절한 상호작용(예: 방임, 학대 등)이 있으면 자기애 발달이 병리적으로 왜곡될 수 있다고 설명하였다(Johnson, 1987). 그는 부모와의 안정적인 애착 관계가 결핍되면, 아이가 자신을 건강한 방법으로 인식·평가하기 어려워져 과대적 자아 이미지를 형성하거나 극단적 평가 양상을 보일 수 있다고 보았다. 반면 Kohut(1971)는 자기 심리학(Self Psychology) 관점에서 자기애가 성장 과정에서 반드시 필요한 발달적 요소라고 주장하였다. Kohut에 따르면 적절한 양육자의 공감과 지지를 통한 자기애 발달은 성숙하고 통합된 자아를 형성하는 데 필수적이며, 일시적인 자기애적 좌절 또한 개인이 현실을 수용하고 자율적인 자기 개념을 수립하는 데 중요한 학습 경험이 된다. 그러나 성장 과정에서 충분한 인정과 긍정을 받지 못하면 ‘수직 분리(vertical splitting)’가 일어나, 낮은 자존감과 불안 사이에서 과대 자아(grandiose self)를 통해 끊임없는 인정욕구를 충족시키려는 모습을 보인다고 한다.

이처럼 Kernberg와 Kohut은 자기에 발달이 초기 양육 환경에서 비롯된다는 데 공통된 의견을 나타내며, 성인이 된 이후에도 개인은 대인관계 상호작용에서 어린 시절의 결핍을 보상하려는 행동 패턴을 지속적으로 보여줄 수 있다고 설명한다. 1980년대 이후 DSM-III(American Psychiatric Association, 1980)에서 ‘자기애성 성격장애(NPD)’가 공식 진단명으로 등장하게 되면서, 자기에는 병리적 스펙트럼 안에서 더욱 구체화되고 분화된 형태로 연구가 활발히 진행되고 있다.

2) 내현적 자기에의 개념과 특징

자기애적 성향을 나타내는 사람들은 자기 자신에 대한 심리적 집착과 타인으로부터의 인정 욕구가 높다는 점에서 공통점이 있으나, 이를 표현하는 방식에서 개인차가 존재한다. Kohut(1977)은 자기를 크게 외현적 자기애(overt narcissism)와 내현적 자기애(covert narcissism)로 구분하였다. 먼저 외현적 자기애(overt narcissism)는 자기 자신을 적극적으로 과시하고, 주변의 시선을 끄는 데 적극적이며, 자신감 넘치고 거만해 보이는 태도를 보인다. 일상적인 대인관계 상황에서도 자신의 성취나 우월성을 크게 드러내려 하고, 비판받는 상황에서 분노나 공격성을 직접적으로 표출할 수 있다(Hendin & Cheek, 1997).

하지만 이에 비해 내현적 자기애(covert narcissism)는 겉으로는 소극적이고 겸손해 보이는 태도를 유지하지만, 내면적으로는 강한 인정욕구와 자존감 손상에 대한 취약성을 갖는다. 이들은 자신의 부족함이 노출될 것을 극도로 경계하며, 주변인이 조금만 무관심하거나 비판적인 태도를 보여도 쉽게 상처받는 특징이 있다(Wink, 1991). Hart와 Joubert(1996), Wink(1991), 강선희 외(2002) 등의 연구는 내현적 자기를 지닌 개인들이 외현적 자기에

자보다 더 빈번하게 우울, 불안, 분노, 공격성 등의 역기능적 정서를 경험한다고 보고하였다. 이는 내현적 자기에 성향자가 표면적 자신감 대신 수동적, 우울적 태도로 자신을 보호하면서도 동시에 강한 인정욕구를 지니고 있기 때문에 외부의 사소한 평가나 부정적 피드백에도 훨씬 민감하게 반응하는 것으로 해석된다(이준득, 이훈진, 2007). 실제로 이들은 외부에서 제공되는 긍정적 인정이 없으면 자존감이 급격히 낮아지는 양상을 보이고, 그 결과 대인관계를 회피하거나 소극적인 태도로 일관함으로써 자신을 보호하려는 경향을 강화한다(권석만 외, 2000).

자기애적 특성을 지닌 개인들은 자신의 가치를 유지하려는 강한 욕망과 함께 타인으로부터 인정받으려는 심리적 경향이 두드러진다. 내현적 자기에 성향자들의 경우, 겉으로는 자신감 넘치는 행동이나 과시적 태도를 보이지 않는 반면, 내부적으로는 타인의 승인에 대한 집착과 취약한 자존감이 공존하고 있어, 사회적 상호작용 과정에서 정서적 고통과 부적응적 반응을 더 빈번히 나타낼 수 있다(Hendin & Cheek, 1997; Wink, 1991). 이러한 심리적 특성은 우울감이나 불안장애로 발전할 위험성이 있으며, 사회적 관계망으로부터 충분한 정서적 지원과 이해를 경험하지 못할 경우, 깊은 단절감과 자기 평가 절하로 이어질 가능성이 높아진다.

따라서 내현적 자기에겐 임상·상담적 맥락에서 주목해야 할 주요 심리적 변인이며, 다양한 정서·대인관계 문제와 밀접한 연관성을 지닌다. 본 연구는 이러한 관점에서 내현적 자기에 성향이 왜 특정 부정적 정서를 높이는지, 그리고 어떠한 매개 과정을 통해 부정적 결과인 외로움을 야기할 수 있는지를 구체적으로 탐색하고자 한다.

2. 외로움

1) 외로움의 개념과 특징

외로움은 그 본질이 개인마다 다양하며 발생 원인과 결과도 다양하여, 이를 포괄하는 구체적인 정의나 학술적 합의가 이루어지지 않았다(Andersson, 1998; Mansfield et al., 2021). 이러한 복잡성을 이해하기 위해 다양한 이론적 접근이 시도되어 왔다.

사회욕구이론에서 Weiss(1973)는 Bowlby(1973)의 애착이론을 기반으로 외로움의 발달적 근원을 설명한다. 인간은 사회적 개체로서 정서적 연결성에 대한 근본적 욕구가 있으며(Fromm-Reichmann 1980; 안수정 외, 2023; 서영석 외, 2020) 이러한 욕구가 관계적 결핍으로 충족되지 못할 때 외로움을 경험한다. 즉, 단순히 혼자 있어서가 아니라 관계에 대한 근본적 욕구를 충족시키는 환경이 조성되지 못하거나 손상되었을 때 외로움이 발생한다는 것이다. Weiss는 외로움을 이원체계로 분류하였는데, 친밀한 애착 대상의 부재로 인한 '정서적 외로움(emotional loneliness)'과 또래나 동료와의 연대감 결핍으로 인한 '사회적 외로움(social loneliness)'으로 구분하였다. 그는 애착 대상이 다양할 수 있으며, 이러한 대상의 부재와 상실이 초래하는 고통이 외로움의 핵심이라고 주장한다.

인지적 접근에서의 외로움은 개인이 관계에서 바라는 이상과 실제 관계에서 충족된 정도의 괴리에 초점을 맞춘다(박광배 외, 2023; Parkhurst & Hopmeyer, 1999). 이 관점에서는 관계의 객관적 특성보다 개인의 인지적 평가와 해석이 외로움과 더 직접적으로 관련된다고 설명한다(Peplau & Perlman, 1982).

실존적-현상학적 접근은 외로움을 삶의 본질적이고 유기적인 실재로 간주

한다(서영석 외, 2020; Moustakas, 1961). 이 관점에서 외로움은 인간이 궁극적으로 홀로 존재하는 실존적 조건에서 비롯되며, 따라서 보편적인 감정이자 불안의 근원이 된다.

사회구성주의 패러다임을 기반으로 한 상호영향론적 접근은 외로움을 단순한 개인적 감정 반응으로 보지 않고, 환경, 시간, 사회문화적 요인의 영향을 받아 형성되는 현상으로 정의한다(Rokach et al., 2000).

이러한 다양한 이론을 통합적으로 고려하여 서영석(2020)은 외로움을 정의적 요소와 인식적 요소를 포함하는 복합적 현상으로 정의하였다. 정의적 요소로서 외로움은 '관계에 대한 욕구가 좌절 또는 결핍되었을 때 경험하는 불쾌하고 고통스러운 정서'이며, 인지적 요소로서 '개인의 주관적 인식이나 판단, 상황이나 맥락에 따라 다르게 해석되고 경험되는' 현상이다.

Peplau와 동료들(1982)도 외로움의 공통적 특성을 세 가지로 정리하였다. 첫째, 외로움은 개인의 사회적 관계가 필요나 욕구를 충족시키지 못할 때 발생한다. 둘째, 외로움은 주관적 경험으로, 물리적 고립과 반드시 일치하지 않는다. 셋째, 외로움은 본질적으로 불쾌한 감정 경험이다.

종합하면, 외로움(loneliness)은 인간이 본질적으로 지닌 사회적 연결 욕구가 충족되지 않을 때 경험하는 주관적인 심리적 상태로 정의할 수 있다(Perlman & Peplau, 1981). 모든 이론적 접근에서 공통적으로 외로움을 고통스러운 감정으로 인식하고 있으며, 강한 강도의 외로움이 지속될 경우 개인의 정신적, 신체적, 심리사회적 기능을 위협하는 위험 요소로 작용할 수 있다(김옥수, 1997; Anderson, 1993).

다양한 연구들은 외로움이 우울, 불안, 낮은 자존감과 같은 심리적 문제와 밀접하게 연관될 뿐만 아니라, 면역 기능 저하와 심혈관 질환 등 신체적 건강에도 부정적 영향을 미친다는 사실을 일관되게 보고하고 있다. 더욱 주목할 점은 외로움이 인지적 처리 과정에도 영향을 미쳐, 외로운 개인들이 타

인의 사회적 신호를 부정적으로 해석하는 편향을 보인다는 것이다. 이러한 인지적 왜곡은 대인관계에서의 위축과 사회적 고립으로 이어져 외로움을 더욱 심화시키는 악순환 구조를 형성한다(Cacioppo & Hawkley, 2010).

이처럼 외로움이 초래하는 복합적 영향과 자기 강화적 특성을 고려할 때, 외로움을 유발하고 심화시키는 심리적 요인들을 체계적으로 규명하는 것은 이론적 이해를 증진시킬 뿐만 아니라, 효과적인 예방 및 개입 전략 개발에도 중요한 기여를 할 수 있다.

2) 내현적 자기에와 외로움의 관계

최근 자기가 증가하고 있다는 연구 결과(Twenge & Campbell, 2009; 김혜원, 이지연, 2017)와 함께, 자기와 외로움 간의 관계가 지속적으로 연구되고 있다. 선행연구들에 의하면, 자기에 성향이 높을수록 사회적 관계에서 외로움을 느끼는 경향성이 더 크게 나타나며, 자기에 가운데서도 내현적 자기에 성향이 높은 개인이 외로움을 경험할 가능성이 크다는 점을 보고하고 있다(이인숙, 최해림, 2005; 현성민 외, 2021). 또한 내현적 자기에는 외로움과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(서다연, 남현우, 2018; 임지준, 김진희, 임성문, 2018, 신미경, 2016). 외로움이 관계의 양과 상관없이 관계의 질에 따라서 느낄 수 있는 주관적인 감정이라는 점을 고려할 때, 이러한 사실은 내현적 자기에가 높은 사람들이 사회적 관계의 양이 적절한 수준이라도 외로움을 느낄 가능성이 있다는 것을 시사한다.

내현적 자기에와 관련있는 변인들로는 열등감, 자기의심, 수줍음, 취약함, 비판과 현실적 좌절에 대한 민감성(박세란 외, 2005; Akhtar & Thompson, 1982), 적대감(Park, 2007), 수치심, 자기비난, 평가민감성과 취약성(강문선, 이영순, 2019; 노고은, 안도연, 2020) 등이 있다. 이러한 내현적 자기에의 특성

은 외로움에 영향을 미칠 수 있는데, 내현적 자기애가 높은 개인은 자존감을 조절할 수 있는 자기-고양(self-enhancement) 전략의 발달이 덜 되어 있어, 타인으로부터 오는 외적 평가에 민감하게 반응하며(Akhtar & Thompson, 1982; Cooper, 1998, Wink & Donahue, 1997), 타인의 비판에 대해 취약하고 민감하기 때문에 타인의 반응을 자기에 대한 위협으로 받아들인다(Akhtar & Thompson, 1982; Kohut, 1997). 그러므로 자신이 인정받지 못한다고 느낄 경우 쉽게 좌절할 수 있는데, 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 이런 좌절감을 버티지 못하고 상대방에 대해 더 적대감과 분노를 많이 느낄 수 있다(박세란 외, 2005). 따라서 이러한 분노로 인해 대인관계에 부정적으로 영향을 줄 수 있으며, 좌절감을 견디지 못하고 대인관계를 회피하는 경향으로 나타날 수 있다(강선희 외, 2002; Rathvon & Holmstrom, 1996). 이는 대인관계에서 충족감을 얻기 어렵게 만들어, 외로움의 주요 원인 중 하나로 작용할 수 있다.

또한 내현적 자기애가 높은 사람들은 수치심을 더 많이 경험하는 것으로 알려져 있다(Han, 2004). 이는 내현적 자기애가 높은 사람들은 사회적 관계에서 타인이 자신을 얼마나 가치있는 존재로 여기는지에 대해서 초점이 맞추어져 있기에, 자신의 이상이 실현되지 못하는 사회적 상황에서는 자신이 부족하고 우스꽝스럽다고 느끼는 수치심을 경험할 수 있다(김여량, 진미경, 2014). 내현적 자기애는 타인의 의도와는 상관없이 자신의 과장된 이상과의 괴리에서도 쉽게 좌절하며, 상처를 입거나 굴욕감을 쉽게 느끼기 때문에 이로 인해 피상적인 인간관계를 맺는 경우가 많고 이는 외로움을 심화시킬 수 있다 (강선희, 정남운 2002).

또한 사회욕구이론(Weiss, 1973)은 인간이 애착과 소속을 향한 근본적 욕구를 지니고 있으며, 이러한 욕구가 충족되지 못할 때 외로움을 경험한다고 본다. 내현적 자기애 성향이 높은 사람은 겉으로는 자신의 욕구를 숨기나,

내면적으로는 강한 인정 욕구와 취약성을 지니고 있어 대인관계에서 “원하는 인정과 관심”을 받지 못하면 쉽게 좌절을 느끼는 특징이 있다(Akhtar & Thompson, 1982; Kohut, 1997). 이는 타인에게 비판받거나 무시당했다고 여겨질 때 곧바로 분노와 적대감(Park, 2007; Park et al., 2005), 혹은 관계 회피(강선희 외, 2002)를 보이는 행태로 이어질 수 있다. 결과적으로 타인으로부터 정서적 지지와 소속감을 충분히 얻지 못하게 되면서, 사회적 욕구가 결핍되어 외로움을 느낄 가능성이 높아진다.

인지적 접근(Peplau & Perlman, 1982)은 개인이 바라는 이상적 관계와 실제 맺고 있는 관계의 괴리가 클수록 외로움을 경험한다고 설명한다. 내현적 자기에 성향자는 이상적으로 원하는 관계 수준이 매우 높지만, 현실의 대인관계 경험이 이를 만족시키지 못하는 경우가 많다(이인숙, 최해림, 2005; 현성민, 2021). 게다가 이들은 대인관계에서 자신이 충분히 공감받지 못할 것이라는 왜곡된 인지도식을 갖기도 하여(이성욱, 송현주, 2011), 실제로 받고 있는 지지조차 과소평가하거나 부정적으로 해석하는 경향이 있다(권은미 외, 2009). 이러한 인지적 편향은 결과적으로 관계 형성을 더욱 어렵게 만들어, 관계의 양은 충분해 보이더라도 개인이 느끼는 주관적 외로움을 심화시킨다(서다연, 남현우, 2021; 임지준 et al., 2018; 신미경, 2016).

실존·현상학적 접근(Moustakas, 1961)은 외로움을 인간의 본질적·근원적 경험으로 파악하며, 개인이 느끼는 주관적 체험에 주목한다. 내현적 자기에 성향자는 대인관계에서 거절과 비판에 극도로 민감하고(박춘엽, 하문선, 2020), 수치심·자기비난 등에 대한 취약성이 높다(강문선, 이영순, 2019; 노고은, 안도연, 2020). 이는 자신의 이상적 자기에 비해 현실의 자기가 충분히 인정받고 있지 못하다는 체감으로 인해 언제나 수치심이나 굴욕감을 경험하기 쉬운 상황(김여량, 진미경, 2014)을 만든다. 결국 이들은 타인과 함께 있어도 심리적 고립감을 느낄 수 있으며, 관계에서 느끼는 결핍감이나 단절감

은 더욱 깊은 외로움으로 연결될 수 있다(Cornwell & Waite, 2009).

상호영향론적 접근(Rokach et al., 2000)은 개인의 성격적 특성과 환경(예: 사회적 지지망) 간 상호작용이 외로움을 형성·유지한다고 본다. 내현적 자기에 성향자는 관계에 대한 높은 기대와 취약한 자존감 조절 기제로 인해(Park et al., 2025) 부정적인 피드백 가능성을 과도하게 예측하거나, 실제 관계에서의 사소한 갈등·충돌조차 거부나 무시로 받아들이는 경향이 있다(Akhtar & Thompson, 1982). 이때 분노 표출이나 극단적인 회피 반응(강선희 외, 2002; 한수정, 2016)은 대인관계에 부정적 영향을 주어, 주변 사람들의 지지를 점차 상실하는 악순환을 초래할 수 있다(Park et al., 2005). 결과적으로 개인이 지닌 부적응적 대인관계 패턴과 환경이 상호 작용하여 만성적 외로움을 심화시키게 된다(권은미 외, 2009).

위의 네 가지 이론적 관점을 종합해보면, 외로움은 궁극적으로 “개인이 갈망하는 관계 수준과 실제 충족 수준 사이의 간극”에서 비롯된다는 점이 공통적으로 드러난다. 그리고 내현적 자기에 성향자들은 인정 욕구와 취약함을 동시에 지니고 있어, 이러한 관계 결핍 혹은 불일치를 예민하게 인식하고 쉽게 좌절하는 특징을 보인다. 이로 인해 부정적인 대인관계 패턴이 고착화되거나, 공감능력의 손상(박창현, 2020; Marissen et al., 2012)으로 인한 고립이 심화되어, 결과적으로 외로움을 강하게 경험하게 된다(현성민, 2021; 이인숙 & 최해림, 2005).

따라서 내현적 자기에와 외로움 간의 관계를 이해하기 위해서는, 개인의 내면적 욕구와 대인관계 반응양식, 그리고 이를 둘러싼 사회·환경적 맥락을 종합적으로 살펴볼 필요가 있다. 이를 통해 내현적 자기에 성향자가 겪는 반복적인 외로움의 악순환을 해소할 수 있는 전략(예: 자기인식 증진, 관계기술 훈련, 공감역량 강화 등)을 모색할 수 있을 것이다.

3. 완벽주의적 자기제시

1) 완벽주의적 자기제시의 개념과 특징

완벽주의적 자기제시(perfectionistic self-presentation)는 완벽주의 성향이 대인관계 맥락에서 드러나는 한 양상으로, 개인이 타인에게 ‘흠결 없이 완벽한 모습’을 보이고자 하는 태도와 행동을 의미한다(Hewitt et al., 2003; 하정희 외, 2011). 즉, 완벽주의적 자기제시는 자신이 지닌 불완전함을 감추고 이상화된 이미지를 타인에게 제시함으로써 긍정적인 사회적 평가를 확보하려는 경향성을 포함한다(Hewitt & Flett, 1991). 기존의 완벽주의 개념이 개인 내부에서 완벽함을 추구하는 성향을 중심으로 설명되었다면, 완벽주의적 자기제시는 타인의 시선과 사회적 평가를 고려하여 자기 자신을 완벽하게 보이려는 경향을 강조하는 특성이 있다(Hewitt et al., 2003).

완벽주의를 ‘완벽해지고자 하는 욕구(need to be perfect)’로 본다면, 완벽주의적 자기제시는 ‘완벽하게 보이고자 하는 욕구(need to appear perfect)’로 정의될 수 있다(Hewitt et al., 2003). 이는 단순한 개인적 신념이 아니라, 대인관계에서의 자기표현 방식과 깊이 연결되어 있다. 즉, 완벽주의적 자기제시는 타인으로부터 긍정적인 평가를 받거나 부정적인 평가를 피하기 위한 전략적 행동 패턴으로 나타날 수 있으며, 이는 자기존중감(self-esteem)과 사회적 불안(social anxiety)과도 밀접한 관련을 갖는다(Flett et al., 2014). Hewitt 과 동료들(2003)은 완벽주의적 자기제시를 대인관계적 맥락에서 다차원적 개념으로 보고, 이를 ‘완벽주의적 자기노력(perfectionistic self-promotion)’, ‘행동적 및 언어적 불완전함 은폐노력(behavioral and verbal concealment of imperfection)’의 세 가지 요인으로 구분하였다.

완벽주의적 자기노력(perfectionistic self-promotion)은 자신의 완벽함을 강

조하고 공적으로 드러내려는 경향을 의미하며, 이러한 태도를 가진 개인은 타인의 승인과 긍정적 평가를 받는 것을 중요한 목표로 삼는다. 이들은 사회적 인정과 칭찬을 얻기 위해 끊임없이 자신의 성취와 능력을 부각하며, 자신을 능력 있고 완벽한 사람으로 보이려 한다. 이러한 행동은 겉으로는 자신감 있는 모습으로 비칠 수 있으나, 실제로는 타인의 평가에 대한 강한 의존성을 내포하고 있으며, 피상적인 상호작용을 유발할 가능성이 크다. 장기적으로는 이러한 경향이 깊이 있는 인간관계를 형성하는 데 방해가 될 수 있으며, 대인관계에서 정서적 거리감을 초래할 위험이 있다(Flett et al., 2014). 예를 들어, 사회적 네트워크에서 성공적인 이미지를 유지하기 위해 자신의 업적과 성취를 과장하거나 반복적으로 강조하는 행동이 이에 해당할 수 있다.

불완전함 은폐노력-행동적(nondisplay of imperfection)은 개인이 자신의 약점이나 실수를 공적인 상황에서 감추려는 경향을 의미하며, 이는 사회적 평가에 대한 두려움과 깊이 연관되어 있다(Hewitt et al., 2003). 사회적 평가에 민감한 사람일수록 이러한 행동을 더욱 강화하며, 실수나 결점이 드러나는 것을 막기 위해 과도한 자기 통제 전략을 사용할 가능성이 크다. 이러한 태도는 대인관계에서 위축된 행동을 초래할 수 있으며, 타인과의 관계에서 솔직한 의사소통을 어렵게 만들 수 있다(Hong et al., 2020). 예를 들어, 직장에서 실수를 했을 때 이를 솔직하게 인정하기보다 숨기거나 변명하려는 태도를 보이는 경우가 이에 해당하며, 이러한 행동이 반복될 경우 타인과의 신뢰 형성에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

불완전함 은폐노력-언어적(nondisclosure of imperfection)은 자신의 약점이나 실수를 언어적으로 표현하지 않으려는 태도를 의미하며, 개인이 자신의 결점을 인정하거나 공유하는 것을 꺼리는 성향을 포함한다(Hewitt et al., 2003). 이는 정서적 개방(emotional openness)을 제한하는 요인으로 작용하며,

장기적으로 깊이 있는 인간관계를 형성하는 데 어려움을 초래할 수 있다. 자신이 가진 약점이나 내면의 불안 요소를 타인과 공유하지 않으려는 성향은 감정적 친밀감 형성을 방해하며, 대인관계에서 겉으로는 안정적으로 보이지만 실제로는 타인의 지지를 충분히 받지 못하는 결과를 초래할 수 있다(Flett et al., 2016). 예를 들어, 자신이 실패하거나 심리적으로 어려움을 겪고 있을 때, 이를 주변 사람들과 공유하지 않고 혼자 해결하려 하거나 감정을 억제하는 방식으로 반응하는 행동이 이에 해당한다.

본 연구에서는 이러한 완벽주의적 자기제시가 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 중요한 매개 요인으로 작용할 가능성에 주목하고자 한다. 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 자신의 불완전함이 드러나는 것을 두려워하며, 완벽한 이미지를 유지하려는 경향이 강하기 때문에 완벽주의적 자기제시 성향이 높을 가능성이 크다(Casale et al., 2016). 그러나 이러한 성향은 대인관계에서 솔직한 소통을 방해하고, 타인과의 친밀감을 형성하는 데 어려움을 초래할 수 있다. 결과적으로, 이는 사회적 관계에서의 단절감을 심화시키고 외로움을 증가시키는 요인으로 작용할 수 있다(Hong et al., 2020).

2) 내현적 자기애와 완벽주의적 자기제시의 관계

자기애와 완벽주의의 관계는 많은 선행연구들을 통해 밝혀졌다. Higgins(1987)는 의무적 자기(ought self)와 이상적 자기(ideal self)의 불일치가 클수록 개인이 느끼는 정서적 고통이 심해지게 되고, 이러한 고통을 피하기 위해 불일치를 줄이려는 노력을 하게 되면서 완벽주의 성향이 표출될 수 있다고 했다. 또한, 이원희(2001)도 자기애의 두 가지 하위유형에 속하는 외현적 자기애와 내현적 자기애 성향이 모두 다 높을수록 완벽주의 성향이 높아진다고 하였다. 또한 내현적 자기애와 유사한 특징을 지닌 변인으로 완벽주의를 보고하기도 하였다(김여량 외, 2014).

이처럼 자기애는 완벽주의와 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 특히 내현적 자기애 성향을 가진 사람들은 본질적으로 이상적 자기상(ideal self-image)를 유지하려는 강한 동기를 포함하고 있으며(Dickinson & Pincus, 2003), 이는 대인관계에서 자신의 부족한 모습을 숨기고 완벽한 모습을 보이려는 자기제시 행동의 빈번한 출현을 예측한다. 또한, 이러한 동기는 외부 세계에 대해 직접적으로 드러나기보다는 은밀한 방식으로 작동하는데, 즉, 내현적 자기애가 높은 개인들은 타인의 주목을 과도하게 끌기보다는, 자신의 이미지를 철저히 통제함으로써 완벽한 모습을 유지하려는 경향을 보인다(Hewitt et al., 2003). 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 스스로를 우월한 존재로 인식하지만, 동시에 비판에 매우 민감하여 자신의 취약한 부분이 노출되는 것을 극도로 꺼린다. 이러한 특성은 결국 타인의 반응에 예민하며 쉽게 수치심을 느끼게 만들어, 자신의 모습을 이상적으로 표현하는 완벽주의적 자기제시(perfectionistic self-presentation)라는 형태로 나타날 수 있으며(이은지, 2015), 이는 타인의 평가에 대한 불안과 자존감 보호 기제의 일부로 작용한다(Casale et al., 2016). 따라서 이러한 점으로 미루어보아, 내현적 자기애는 완벽주의적 자기제시에 영향을 미칠 것으로 예측된다.

3) 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계

완벽주의적 자기제시는 개인이 타인에게 흠결 없는 모습을 유지하고자 하는 강한 동기를 반영하는 행동 전략으로, 이는 정서적 개방성을 억제하고, 사회적 지지를 활용하는 것을 제한하는 요인으로 작용한다(Hewitt et al., 2003). 즉, 완벽주의적 자기제시 성향이 강한 사람들은 자신의 불완전함이 드러나는 것을 극도로 꺼리며, 대인관계에서 진솔한 감정 공유를 회피하는 경향을 보인다(오선우, 서수균, 2016). 이러한 특징은 친밀한 관계 형성을 저해

하며, 결과적으로 개인이 느끼는 외로움을 증가시킨다(Arce & Polo, 2017).

연구에 따르면, 완벽주의적 자기제시는 외로움을 유발하는 몇 가지 핵심적인 기제를 포함하고 있다. 첫째, 타인의 기대에 부응해야 한다는 지속적인 심리적 압박은 사회적 관계에서 피로감을 증가시키며 대인관계를 부담스럽게 만드는 원인이 된다(Flett et al., 2016). 결국 대인관계에 대한 압박은 외로움을 심화시키는 요인이 될 수 있다(Sherry et al., 2014). 완벽주의적 자기제시 성향이 강한 사람들은 타인의 인정을 받기 위해 끊임없이 자신을 단련하고 자신의 이미지가 손상되지 않도록 철저히 관리하는데, 이는 대인관계를 피상적으로 만들고 정서적 소진(emotional exhaustion)을 초래할 수 있다(Besser et al., 2010).

둘째, 자기 개방(self-disclosure)의 제한은 사회적 고립을 심화시키는 주요 요인 중 하나이다(Hewitt et al., 2003). 완벽주의적 자기제시 성향이 강한 사람들은 자신의 불완전함을 인정하는 것이 자기존중감에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 인식하며, 이로 인해 타인과의 솔직한 대화를 기피하는 경향을 보인다(Chen et al., 2020). 이는 정서적 친밀감을 형성하는 데 중요한 요소인 ‘감정 공유(emotional sharing)’를 차단하고, 결과적으로 사회적 지지를 받을 기회를 상실하게 만든다(Arce & Polo, 2017).

셋째, 사회적 상호작용의 표면화는 외로움을 심화시키는 또 다른 기제이다. 완벽주의적 자기제시는 피상적인 관계 형성을 강화하는 방식으로 작용할 수 있으며, 이는 결과적으로 깊이 있는 인간관계를 형성하는 것을 방해한다(Flett et al., 2016). 예를 들어, 완벽주의적 자기제시가 강한 개인들은 SNS나 직장 내에서 자신의 긍정적인 면만을 부각하고 부정적인 감정을 숨기는 경향이 강한데, 이는 장기적으로 관계의 질적 저하를 초래하여 심리적 고립감을 증가시킬 수 있다(하정은, 김경미, 2023; 박수빈, 홍정순, 2025).

김예진과 서수균(2022)의 연구에서도 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 집

단일수록 외로움을 더 많이 경험하는 경향이 있음이 보고되었다. 이는 완벽주의적 자기제시가 대인관계에서 감정 공유를 차단하고, 사회적 지지망을 축소시키는 방식으로 외로움을 촉진하는 역할을 한다는 것을 시사한다. 따라서 위와 같은 선행연구들로 미루어 볼 때 완벽주의적 자기제시는 외로움에 영향을 미칠 것으로 추론된다.

완벽주의적 자기제시가 내현적 자기에와 외로움 간의 관계에서 핵심적인 매개 역할을 할 가능성이 높다는 점은 여러 선행연구에서 시사되어 왔다(Hewitt et al., 2003; Casale et al., 2016; Hong et al., 2020). 하지만 최근에는 완벽주의적 자기제시가 단일 차원으로만 이해될 때 간과될 수 있는 측면이 있다는 지적이 제기되고 있다. 예컨대 ‘완벽주의적 자기노력(perfectionistic self-promotion)’은 자신의 성취나 능력을 과시함으로써 사회적 승인을 얻고자 하는 전략이라는 점에서, 적절한 맥락에서는 오히려 긍정적 평가를 받는 결과로 이어질 수 있다는 연구 결과가 보고된 바 있다. 반면, ‘불완전함 은폐노력(nondisplay of imperfection)’과 ‘불완전함 은폐노력-언어적(nondisclosure of imperfection)’은 자신의 약점이나 실수를 드러내지 않으려는 성향을 더욱 강화한다는 점에서, 대인관계 맥락에서 솔직한 의사소통과 감정적 친밀감을 제한하여 외로움을 심화시키는 데 결정적 요인이 될 수 있다(Flett et al., 2014; Flett et al., 2016; Hong et al., 2020). 특히, 내현적 자기가 높은 개인은 이미 자신을 완벽하게 보이고자 하는 욕구와 취약함에 대한 예민성이 동시에 강하므로, 각 하위 요인의 작용 방식에 따라 외로움을 유발하는 기제가 달라질 가능성이 크다(Casale et al., 2016). 따라서 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시를 단일 지표로만 사용하는 대신, ‘완벽주의적 자기노력’, ‘불완전함 은폐노력’, ‘불완전함 은폐노력-언어적’이라는 세 가지 하위 요인을 구분해 분석함으로써, 내현적 자기에와 외로움 간의 관계에서 어떤 요소가 보다 유의미하게 작용하는지를 보다 정교하게 규명하

고자 한다.

본 연구는 이를 바탕으로, 내현적 자기애가 외로움을 증가시키는 과정에서 완벽주의적 자기제시가 매개변인(mediator)으로 작용하는지를 분석하고자 한다. 이는 내현적 자기애 성향을 지닌 개인이 외로움을 경험하는 심리적 기제를 보다 정교하게 이해하고, 임상적 개입전략을 마련하는 데 기초적인 자료를 제공할 수 있을 것이다.

4. 거절민감성

1) 거절민감성의 개념과 특징

거절민감성(rejection sensitivity)은 개인이 타인으로부터 거절당할 가능성을 과도하게 예측하고, 이에 대해 극도의 불안과 두려움을 경험하는 성향을 의미한다(Downey & Feldman, 1996). 즉, 거절이 실제로 발생하기도 전에 거절당할 것이라는 가능성만으로도 심리적 불안정과 예민성을 보이며, 이에 따라 관계 형성에서 회피적인 태도를 취하거나 과잉 반응을 보일 수 있다(Learly, 2001). 위와 같은 특성은 대인관계에서의 안정감을 저해하며, 사회적 상호작용에서 지속적인 긴장을 유발할 가능성이 크다(Berger & Krieger, 2024).

거절민감성은 일반적으로 사회적 경험과 초기 애착 형성 과정에 의해 강화될 수 있다(Schulze et al., 2024). 예를 들어, 어린 시절 부모로부터 안정적인 애착을 형성하지 못했거나, 일관되지 않은 양육 태도를 경험한 사람들은 거절에 대한 예측 능력이 왜곡될 가능성이 크다(Kiyak et al., 2024). 거절에 대한 경험은 타인과의 관계에서 거절을 극도로 민감하게 인식하는 경향을 강화하며, 이는 정서적 불안정과 낮은 자존감을 초래할 수 있다(Ayduck et al., 2000).

특히 거절민감성이 높은 사람들은 타인의 행동을 부정적으로 해석하는 경향이 있으며, 사소한 사회적 단서도 거절의 신호로 받아들일 가능성이 크다(Nowland, 2018). 예를 들어, 상대방이 문자 메시지에 즉각적으로 답장을 하지 않는 상황에서 이를 자신에 대한 거절의 표현으로 인식하고 과도한 불안감을 느낄 수 있다. 이처럼 거절민감성이 높은 사람들은 대인관계에서 불필요한 긴장을 경험하며, 이는 결국 사회적 고립과 정서적 고통을 증가시키는

원인이 될 수 있다(Schulze et al., 2024).

2) 내현적 자기에와 거절민감성의 관계

내현적 자기에(covert narcissism)는 자기존중감이 불안정한 상태에서 외부의 인정과 평가에 대한 집착을 보이는 특성이 있으며, 이러한 내현적 성향은 거절에 대한 극도의 불안과 연결될 가능성이 높다(박춘엽, 하문선, 2020). 이처럼 내현적 자기에 수준이 높은 사람들은 타인의 평가에 대한 불안 수준이 높고, 정서를 외적으로 표출하지 못하고 내적으로 억압을 하기 때문에, 거절과 관련한 사회적 상황에 적응적인 대처를 하지 못하고 회피하는 전략을 사용한다(권석만 외, 2000). 이는 내현적 자기에 수준이 높을수록 거절에 관련된 부정적인 감정이 더 많이 작용할 수 있고, 이는 거절민감성을 높일 수 있다는 것을 시사한다.

실제로 내현적 자기에가 높은 사람들은 타인과의 갈등이나 부정적인 피드백에 쉽게 좌절하며, 이는 대인관계에서 불안을 증가시키는 요소로 작용한다(Lutwak, Panish & Ferrari, 2003). 즉, 내현적 자기에 성향을 가진 사람들은 타인의 반응에 과도하게 의존하는 경향이 있으며, 이로 인해 거절당할 가능성을 더욱 민감하게 예측하는 특징을 보인다(Pincus et al., 2009). 또한, 권석만과 한수정(2000)에 따르면, 부모의 비일관적인 양육 경험이 내현적 자기에와 거절민감성을 동시에 강화하는 주요 요인으로 작용할 수 있다고 하였는데, 이러한 결과는 두 변인의 관련성을 시사한다고 볼 수 있을 것이다.

Casale et al. (2016)의 연구에서도 내현적 자기에와 거절민감성 간의 유의미한 정적 상관관계를 확인하였고, 특히 자기에적 성향이 강한 사람들이 거절을 경험할 경우 심리적 방어기제로 회피적 행동을 보일 가능성이 높다는 점을 보고하였으며, 이러한 특성은 대인관계에서의 긴장을 증가시켜 결국

사회적 관계를 유지하는 데 어려움을 초래할 수 있다(Chen et al., 2020). 이러한 연구들은 내현적 자기가 거절민감성에 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

3) 거절민감성과 외로움의 관계

거절민감성이 높은 사람들은 대인관계에서 거절 가능성을 먼저 인식하기 때문에 관계 형성을 회피하는 경향을 보이며, 사소한 거절 단서에도 과하게 반응함으로써 더욱 고립감을 경험하게 된다(남희진, 진미경, 2021; Watson & Nesdale, 2012). 이는 사회적 네트워크나 지지체계를 적극적으로 활용하지 못하게 만들며, 결과적으로 외로움을 심화시키는 요인으로 작용할 가능성이 높다(Schulze et al., 2024).

특히, 거절민감성이 높은 개인들은 사회적 관계에서 부정적인 신호를 과도하게 인식하는 경향이 있으며, 이는 대인관계를 유지하는 데 방해가 될 수 있다(Banga, 2024). 예를 들어, 사회적 상황에서 자신이 배제되었다고 느낄 경우 즉각적으로 부정적인 감정을 경험하고, 이러한 감정이 반복될수록 사회적 관계를 형성하는 데 점점 더 소극적으로 변할 가능성이 높다(Qodariah et al., 2024).

Ayduk과 동료들(2003)의 연구에서는 거절민감성이 높은 사람들이 정서적 개방성을 제한하고, 타인에게 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것을 회피함으로써 외로움을 증가시키는 경향이 있음을 보고하였다. 또한, 거절민감성이 높은 개인들은 타인의 반응을 과도하게 분석하고 부정적으로 해석하는 경향이 강하여, 실제보다 더 높은 수준의 사회적 소외감을 경험할 가능성이 크다(Kiyak et al., 2024). 따라서 본 연구에서는 거절민감성이 외로움에 영향을 줄 것으로 가정하였다.

결과적으로, 내현적 자기애가 높은 개인들은 거절민감성을 통해 외로움을 더욱 심화시키는 경향을 보인다(이주희, 김영근, 2020; Reinhard et al., 2022). 본 연구에서는 내현적 자기애와 외로움의 관계를 보다 정교하게 분석하고, 내현적 자기애가 외로움을 유발하는 과정에서 거절민감성이 매개변인(mediator)으로 작용하는지를 검토하였다. 이를 통해 거절민감성이 높은 사람들의 심리적 고통을 완화하고, 건강한 대인관계를 형성하는 전략을 마련하는 데 기여할 수 있을 것이다.

5. 완벽주의적 자기제시와 거절민감성

선행연구에 의하면, 완벽주의적 자기제시와 거절민감성은 정적 상관관이 있어서, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람이 거절민감성도 높은 경향이 있는 것으로 보고되고 있다. 예를 들어, Flett 등(2014)은 젊은 성인 표본에서 완벽주의적 자기제시가 거절민감성과 유의한 정적 상관관을 보인다고 밝혔으며, 완벽주의적 경향이 강한 개인일수록 타인으로부터 “수용되지 못하는 것(거절당하는 것)”에 대해 과민하게 반응한다는 점을 지적하였다.

이는 완벽주의적 사회적 단절 모델(Perfectionism Social Disconnection Model)의 관점과도 일치하는데, 이 이론에 따르면 완벽주의 성향을 지닌 개인은 대인관계에서 거절에 대한 과민반응 등의 역효과를 야기하는 행동양식을 보이게 쉽고, 결국 이러한 행동이 사회적 단절을 초래한다고 본다. 이러한 선행 연구 사례들은 완벽주의적 자기제시가 거절민감성을 높이는 방향으로 작용할 수 있음을 시사한다.

완벽주의적 자기제시는 본질적으로 타인의 인정에 대한 강한 욕구와 부정적 평가에 대한 두려움을 내포한다. 늘 완벽한 모습만을 보이려는 사람은 작은 흠이라도 드러날 경우 이를 통해 비판이나 거절을 당할 것을 극도로 우려하기 때문에, 타인의 반응에 예민하게 귀를 기울일 수밖에 없다. 실제로 Flett 등(2014)의 연구에서 완벽주의적 자기제시는 대인 관계에서 인정받으려는 확인 욕구와 밀접하게 연결되어 있는 것으로 나타났는데, 이처럼 타인의 인정에 자기 가치가 달린 사람일수록 사소한 부정적 피드백도 크게 위협으로 느끼게 된다. 요컨대 “완벽하게 보이고자 하는 욕구” 자체가 타인의 평가에 대한 과각성(hyper-vigilance)을 불러일으켜, 시간이 지남에 따라 거절에 대한 민감성을 높이는 악순환이 형성될 수 있다. 완벽주의적 자기제시를 하는 사람은 조금이라도 인정받지 못하는 상황을 일종의 거절로 인식하

기 쉽고, 이러한 인식이 거절민감성을 촉진하는 심리적 메커니즘으로 작용한다고 볼 수 있다.

하지만, 거절민감성이 완벽주의적 자기제시에 선행할 가능성도 완전히 배제하기는 어렵다. 거절에 대한 두려움이 큰 사람이라면, 오히려 타인의 거절을 막기 위한 방어전략으로 자신을 완벽하게 꾸미는 행동을 취할 수 있다는 가정도 성립하기 때문이다. 실제로 거절에 매우 민감한 개인은 조금의 결점도 보이지 않음으로써 타인의 비난이나 거부를 피하려는 자기표현 전략을 구사할 가능성이 있다. 이처럼 거절민감성이 원인이 되고 완벽주의적 자기제시가 결과가 되는 경로도 개연성이 있으며, 두 변인이 시간의 흐름에 따라 서로 순환적으로 강화될 가능성도 인지할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고, 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시가 거절민감성을 불러일으키는 선행변수로 가정하였다. 그 이유는 완벽주의적 자기제시는 비교적 안정된 성격 성향에 기반한 대인관계 양식으로 이해될 수 있는 반면, 거절민감성은 대인 경험의 축적 속에서 형성되는 취약성으로 간주할 수 있기 때문이다. 다시 말해, 끊임없이 완벽해지려는 노력이 타인의 거절 신호에 대한 과민한 민감성을 키우는 주요 선행 요인이라는 것이 본 경로의 출발점이다. 이러한 관점은 앞서 제시한 연구 결과들과 부합하며, 완벽주의적 자기표현이 어떻게 대인관계 취약성으로 이어지는지를 잘 설명해준다.

특히, 본 연구는 실제 상담 임상장면에서 내현적 자기에가 높은 개인들이 외로움을 호소할 때 도움을 주기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

Hewitt와 동료들(2003)에 의하면, 완벽주의적 자기제시와 거절민감성과 같은 변인은 상담을 통해 수정 및 개입이 가능한 것으로 보고되고 있다. 완벽주의적 자기제시는 성격적인 특성이 강한 변인이지만 완전히 고정된 것은 아니며 심리상담과 같은 적극적인 개입과 환경적 경험을 통해 변화가 가능하다고 보았다.

완벽주의적 자기제시 성향이 높은 내담자의 경우, ‘철수’, ‘억제’, ‘반동형성’과 같은 방어기제들을 사용하는데(하정희, 2011), 이러한 자기억제적 방어기제를 사용함으로써 나타나는 외로움, 자기비난과 같은 부정적 결과를 인식하도록 격려하고, 인지 및 정서적 기법을 통해 단점과 실수에 대한 왜곡된 인지를 수정하고 자기 수용과 자기자비를 높여 도울 수 있다(김두현, 손정락, 2016).

높은 거절민감성을 가진 내담자의 경우는 인지기법을 통해서, 타인의 반응에 대한 왜곡된 해석을 독립적으로 해석할 수 있도록 대안적인 해석을 찾도록 하며, 거절당하는 상황에 대한 인지적 오류를 수정하도록 하여 도울 수 있으며, 마음챙김과 인지적 탈융합 기법을 통해 타인이 아닌 자신의 내적 심리경험을 인식하고 객관적으로 수용할 수 있도록 도울 수 있다(김정은, 손정락, 2012).

종합하면, 본 연구는 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향에서, 상담을 통해 변화 가능한 것으로 보이는 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이라는 두 변인이 순차적으로 매개 역할을 하는지 검증하였다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

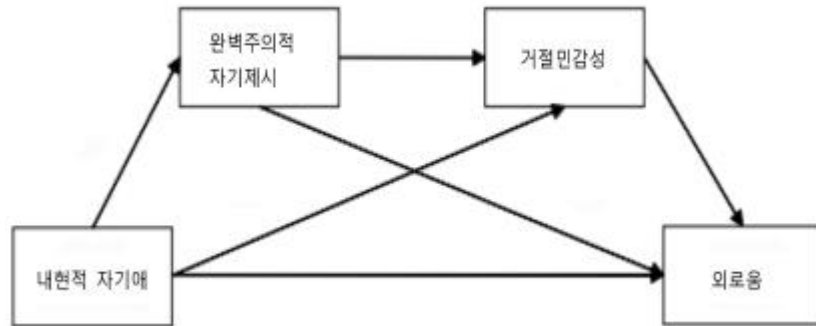
1. 연구모형

본 연구는 내현적 자기에가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 매개 역할을 할 것이라는 가정을 바탕으로 연구를 설계하였다.

첫째, 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 각각 독립적으로 매개 역할을 수행할 가능성을 검증하고자 하였다. 즉, 내현적 자기에 성향이 강한 개인일수록 자신을 완벽하게 보이려는 경향이 높아지고, 이는 대인관계에서의 불안과 경직성을 초래하여 외로움을 심화시킬 것으로 예상하였다. 또한, 내현적 자기에가 높은 사람들은 부정적인 평가에 대한 두려움이 크기 때문에, 타인에게 거절당할 가능성에 더욱 민감하게 반응하게 되고, 이로 인해 외로움이 증가할 가능성이 있다고 예상하였다.

둘째, 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 순차적으로 매개하는 경로를 검증하고자 하였다. 즉, 내현적 자기에 성향이 강한 사람들은 대인관계에서 자신의 결점을 숨기고 완벽한 모습을 보이려는 압박을 더욱 강하게 경험하며, 이러한 심리적 부담은 거절에 대한 두려움을 증폭시켜 거절민감성을 더욱 증가시키는 경로로 작용할 수 있다. 결과적으로, 거절에 대한 민감성이 높아진 개인은 대인관계를 회피하거나 위축된 태도를 보이며, 이는 사회적 고립감과 외로움을 더욱 심화시키는 요인이 될 것으로 예상하였다.

아래 <그림 1>은 이러한 가정을 바탕으로 설정된 연구 모형을 도식화한 것이다.



<그림 1> 연구 모형

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 내현적 자기애, 외로움, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 내현적 자기애, 외로움, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성은 모두 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 내현적 자기애는 외로움에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 내현적 자기애는 외로움에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시는 매개효과를 지니는가?

가설 3-1. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시는 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 거절민감성은 매개효과를 지니는가?

가설 4-1. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 거절민감성은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 5. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 5-1. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

IV. 연구 방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 국내에 거주하는 만 19세에서 34세 사이의 성인 남녀를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 총 340명의 표본을 확보했으며, 표본의 크기는 다음과 같은 근거로 선정하였다. 먼저, G*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 다중회귀분석을 수행할 경우, 효과 크기 .10, 검정력 .80, 유의수준 .05로 설정했을 때 필요한 최소 표본 크기는 120명으로 산출되었다(Faul et al., 2007). 그러나 이는 최소 요구 표본 수일 뿐, 본 연구와 유사한 선행연구들이 사용한 표본 크기를 종합적으로 고려할 필요가 있다고 판단하였다.

특히 내현적 자기애와 외로움의 관계를 다룬 기존 연구에서는 392명(임지준 외, 2018)에서 최대 500명(현성민, 정남운, 2021)까지 다양한 표본이 사용되었다. 따라서 일반화가 가능한 연구 결과를 도출하기 위해 최소 310명 이상의 표본을 확보하는 것이 적절하다고 판단하였다. 또한, 온라인 설문조사의 특성상 약 10% 내외의 불성실 응답이 발생할 가능성이 있으므로 이를 고려하여 최종적으로 340명의 유효 표본을 목표로 설정하였다.

연구 대상자의 모집은 리서치 전문 기관을 활용하여 이루어졌으며, 참여 대상자에게 이메일 또는 문자 메시지를 통해 설문조사 초대 링크를 제공하였다. 연구자는 개인 식별이 불가능한 형태로 데이터를 수집하고 연구참여자는 자발적으로 동의한 후 설문에 응답하도록 하였다. 설문조사는 연구 목적과 절차를 충분히 설명한 후 진행되었으며, 응답자는 연구 과정에서 언제든지 참여를 중단할 수 있었다. 또한, 불성실한 응답을 방지하기 위해 응답

시간을 고려하고 동일한 응답 패턴을 보이는 경우 분석에서 제외하는 방식을 적용하였다.

2. 측정 도구

1) 내현적 자기에

본 연구에서는 Akhtar와 Thomson(1982)이 자기에적 성격장애의 임상적 특성을 반영하여 개발하고, 강선희와 정남운(2002)이 비임상집단을 대상으로 번안 및 타당화한 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)를 사용한다. 척도는 총 45문항으로 구성되어 있으며, 하위요인은 5개로 구성되어 있다. 각각의 하위요인은 외현적 자기에와 공통요인인 ‘착취/자기중심성’ (9문항), ‘인정욕구/거대자기 환상’ (9문항)과 내현적 자기에만의 특수요인인 ‘목표불안정’ (9문항), ‘소심/자신감 부족’ (8문항), ‘과민/취약성’ (10문항)으로 구성되어 있다. 해당 척도는 5점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다 ~ 5 = 매우 그렇다)로 구성되며, 점수가 높을수록 내현적 자기에 성향이 강하다는 것을 의미한다. 하위요인별 문항을 구체적으로 살펴보면, 착취/자기 중심성은 “나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서, 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.” 인정욕구/거대자기 환상은 “나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.” 목표 불안정은 “많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해 갈피를 못 잡고 있다.” 소심/자신감 부족은 “나는 겁이 많고 소심한 사람이다.” 과민 취약성은 “사람들이 나의 부족한 점을 알아차릴까 봐 자주 두렵다” 등으로 구성되어 있다. 강선희와 정남운(2002)에서 전체 내적 신뢰도인 Cronbach's α 계수는 .91로 나타났고, 각 하위요인의 내적 신뢰도는 착취/자기중심성과 거

대자기 환상은 .83, 목표 불안정은 .89, 소심/자신감 부족은 .77, 과민 취약성은 .87로 나타났다. 전체 신뢰도 계수는 .94로 보고되었다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도인 Cronbach' s α 계수는 .93로 나타났다.

<표1> 내현적 자기에 척도의 문항구성

하위 척도	문항 번호	문항 수	Cronbach' s
착취/자기중심성	4,9,11,12,16,22,27,35,45	9	.85
인정욕구 / 거대자기 환상	2,6,7,13,17,24,33,38,43	9	.83
목표불안정	5,15,20*,23,29,30*,37,42,44	9	.62
소심/자신감 부족	1,18,21,28,32,34*,39,41	8	.84
과민 취약성	3,8,10,14,19,25,26,31,36,40	10	.88
전체		45	.93

*는 역채점 문항임

2) 외로움 척도

본 연구에서는 외로움을 측정하기 위해 UCLA 외로움 척도 3판을 사용한다. 이는 Russell, Peplau와 Ferguson(1978)이 개발한 UCLA 척도를 Russell(1996)이 3판으로 개정하고, 진은주, 황석현(2019)이 번안하고 타당화한 UCLA

외로움 척도 3판이다. 본 척도는 외롭지 않다고 생각하는 “사회적 연대감(9 문항)” 과 외롭다고 느끼는 “사회적 고립감(11문항)” 의 총 2개 요인으로 이루어졌으며, 총 20문항의 4점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다 ~ 4 = 항상 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 외로움 수준이 높음을 의미하며, 이 중 “사회적 연대감” 은 외로움과 거리가 먼 변인으로 역채점한 뒤 합하여 설정하였다. 진은주, 황석현(2019)에 따르면 Cronbach’ s α 가 .93으로 나타났으며, Russell(1996)의 연구에서는 .92로 나타났다. 본 연구에서 전체 내적신뢰도인 Cronbach’ s α 는 .92로 나타났다.

<표2> 한국판 ULCA 외로움 척도 3판 문항구성

하위 척도	문항 번호	문항 수	Cronbach’ s
사회적 연대감	1*,5*,6*,9*,10*,15*,16*,19*,20*	9	.89
사회적 고립감	2,3,4,7,8,11,12,13,14,17,18	11	.93
전체		20	.92

*는 역채점 문항임

3) 완벽주의적 자기제시 척도

완벽주의적 자기제시 성향을 측정하기 위해 본 연구에서는 Hewitt 과 동료들이(2003) 개발한 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self-Presentation Scale: PSPS)를 하정희(2011)가 번안하고 타당화한 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)를 사용한다. 본 척도는 총 19문항이며, 각 문항은 7점

리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다 ~ 7 = 매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 완벽주의적 자기제시 성향이 강한 것으로 해석된다.

해당 척도는 크게 세 가지 하위 요인으로 구분된다. 첫 번째 요인은 완벽주의적 자기노력(Perfectionistic Self-Promotion)으로, 이는 개인이 자신의 완벽함을 적극적으로 홍보하고자 하는 성향을 의미한다. 두 번째 요인은 불완전함 은폐노력 - 행동적(Nondisplay of Imperfection)으로, 개인이 자신의 결점을 타인에게 드러내지 않으려는 태도를 나타낸다. 마지막으로 불완전함 은폐노력 - 언어적(Nondisclosure of Imperfection)은 자신의 실수나 감정을 타인과 공유하지 않으려는 경향을 반영한다. 하정희(2011)의 연구에서 전체 척도 신뢰도 계수인 Cronbach's α 는 .85였으며, 각 하위 척도를 살펴보면 '완벽주의적 자기노력'은 .88, '불완전함 은폐노력-행동적'은 .75, '불완전함 은폐노력-언어적'은 .75였다. 본 연구에서는 내적신뢰도인 Cronbach's α 는 .90로 나타났다.

<표3> 완벽주의적 자기제시 척도 문항 구성

하위 척도	문항 번호	문항 수	Cronbach's α
완벽주의적 자기노력	1,8,9,12,15,16,18,19	8	.91
불완전함 은폐노력 -행동적	4,6,7,10*,17	5	.77
불완전함 은폐노력 -언어적	2,3,5,11,13,14	6	.82
전체		19	.90

*는 역채점 문항임

4) 거절민감성 척도

본 연구는 거절민감성을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)이 개발한 거절민감성 질문지를 이복동(2000)이 번안 및 타당화한 척도를 사용한다. 이 척도는 성인 초기의 일상생활에서 중요한 타인으로 여기는 친구, 애인, 부모 등에게 부탁을 해야 하는 18가지 상황을 제시하고, 중요한 대상이 자신의 요구를 거절할까 불안한 정도와 자신의 요구를 승인할 것이라고 기대하는 정도를 평가하도록 구성되어 있다. 18가지 상황에 (a)자신의 요구를 승인할 것이라고 기대하는 정도 (b) 자신의 요구를 거절할까 불안한 정도를 평정하게 되어 있어, 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 리커트 척도로 평정된다.

Downey와 Feldman(1996)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도 계수는 .83이며, 이복동(2000)의 연구에서는 .87이었다. 본 연구에서 전체 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 .93로 나타났다.

<표4> 거절민감성 척도 문항 구성

하위 척도	문항 번호	문항수	Cronbach' s
거절민감성	1a, *1b, 2a, *2b, 3a, *3b, 4a, *4b, 5a, *5b, 6a, *6b, 7a, *7b, 8a, *8b, 9a, *9b, 10a, *10b, 11a, *11b, 12a, *12b, 13a, *13b, 14a, *14b, 15a, *15b, 16a, *16b, 17a, *17b, 18a, *18b	36	.93
전체		36	.93

*는 역채점 문항임

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 28.0.1 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구 변수들의 신뢰도를 검증하기 위해 각 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)를 산출하였으며, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다. 또한, 연구 변수 간의 관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 수행하고 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 매개 역할을 하는지를 검증하기 위해 다중회귀분석을 활용하였다.

특히, 본 연구에서는 Hayes(2015)가 제안한 PROCESS macro Model 6을 적용하여 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 순차적 매개효과를 검증하였다. 이 과정에서 Bootstrapping 방법을 활용하여 5,000회 재추출을 수행하고, 매개효과의 유의성을 검증하였다. 다음으로 본 연구에서는 위의 분석 절차를 통해 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향을 구체적으로 파악하고 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 매개하는 경로를 검증하였다.

V. 연구 결과

1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 340명으로, 인구통계학적 특성은 <표 5>에 제시하였다. 응답자 중 남성은 170명(50.0%), 여성 170명(50.0%)이었으며, 연령대는 25세 이하가 66명(19.4%), 26세~30세 이하가 148명(43.5%), 31세 이상이 126명(37.1%)으로, 26~30세 이하의 응답자 비율이 가장 높았다. 결혼 여부로는 미혼이 259명(76.2%)으로 대다수를 차지하였으며, 기혼은 81명(23.8%)이었다. 최종 학력은 대학 졸업이 233명(68.5%)으로 가장 많았고, 대학 재학 42명(12.4%), 고졸 이하 40명(11.8%), 대학원 졸업 이상 14명(4.1%), 대학원 재학 11명(3.2%) 순이었다. 거주 지역은 인천·경기가 114명(33.5%)으로 가장 많았고, 서울 105명(30.9%), 부산·울산·경상 66명(19.4%), 광주·전라 25명(7.4%), 대전·충청 20명(5.9%), 강원·제주 10명(2.9%) 순으로 나타났다.

<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석
(N=340)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	170	50.0
	여성	170	50.0
연령대	25세 이하	66	19.4
	26세 ~30세 이하	148	43.5
	31세 이상	126	37.1
결혼 여부	미혼	259	76.2
	기혼	81	23.8
최종 학력	고졸 이하	40	11.8
	대학 재학	42	12.4
	대학 졸업	233	68.5
	대학원 재학	11	3.2
	대학원 졸업 이상	14	4.1
거주 지역	서울	105	30.9
	인천, 경기	114	33.5
	대전, 충청	20	5.9
	부산, 울산, 경상	66	19.4
	광주, 전라	25	7.4
	강원, 제주	10	2.9

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

먼저, 주요 변인에 대한 정규성 여부를 판단하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. Kline(2010)에 따르면 왜도는 절댓값 3 미만, 첨도는 절댓값 10 미만일 경우 정규성을 가정할 수 있다고 하였다. 분석 결과, 본 연구에서 사용된 변인들의 왜도는 -.34에서 .60의 범위로 나타났으며, 첨도는 -.53에서 1.18의 범위로 나타나 모든 변인이 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

다음으로, 주요 변인 간 관계를 확인하고자 Pearson 상관분석을 실시하였다. 내현적 자기에 전체는 완벽주의적 자기제시 전체($r = .62, p < .01$), 외로움 전체($r = .54, p < .01$), 거절민감성 전체($r = .42, p < .01$)와 유의한 정(+)적 상관이, 그리고 완벽주의적 자기제시 전체는 외로움 전체($r = .32, p < .01$), 거절민감성 전체($r = .22, p < .01$)와 유의한 정(+)적 상관이 나타났고, 이에 추가하여 외로움 전체는 거절민감성 전체($r = .66, p < .001$)와도 유의한 정(+)적 상관이 나타났다. 각 주요 변수 및 하위변수에 대한 상관관계를 확인한 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	1	1a	1b	1c	1d	1e	2	2a	2b	2c	3	3a	3b	4
1														
1a	.76**													
1b	.74**	.60**												
1c	.76**	.40**	.36**											
1d	.77**	.35**	.34**	.64**										
1e	.93**	.61**	.58**	.70**	.75**									
2	.62**	.43**	.58**	.36**	.47**	.57**								
2a	.56**	.53**	.67**	.23**	.29**	.47**	.87**							
2b	.43**	.06	.29**	.34**	.55**	.47**	.64**	.30**						
2c	.44**	.32**	.30**	.32**	.35**	.43**	.83**	.57**	.42**					
3	.54**	.27**	.13*	.51**	.60**	.63**	.32**	.21**	.23**	.34**				
3a	.16**	-.11*	-.20**	.27**	.38**	.29**	-.02	-.15**	.14*	.06	.79**			
3b	.68**	.47**	.32**	.56**	.60**	.72**	.48**	.41**	.25**	.46**	.91**	.48**		
4	.42**	.20**	.08	.34**	.52**	.49**	.22**	.16**	.19**	.20**	.66**	.53**	.59**	
평균	3.07	2.69	3.18	3.16	3.28	3.08	4.36	4.00	4.93	4.37	2.26	2.27	2.25	3.09
표준편차	.59	.76	.73	.58	.77	.84	.90	1.19	1.07	1.10	.56	.57	.70	.71
왜도	-.30	.06	-.34	-.29	-.21	-.18	.01	-.01	.01	-.04	.38	.60	.25	.05
첨도	-.03	-.27	-.01	-.53	-.18	-.36	.18	-.06	-.51	.07	.60	.67	-.42	1.18

1. 내현적자기애 전체 1a. 착취 자기중심성 1b. 인정욕구 거대자기환상 1c. 목표불안정 1d. 소심 자신감부족 1e. 과민 취약성
 2. 완벽주의적 자기체시 체 2a. 완벽주의적 자기노력 2b. 은폐노력 행동적 2c. 은폐노력 언어적 3. 외로움 전체 3a.
 사회적연대감 3b. 사회적고립감 4. 거절민감성 전체

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

3. 매개효과 및 간접효과 검증

내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 매개효과를 가지는지 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬다중매개모형 분석 절차인 SPSS Process Macro의 Model 6을 활용하여 분석을 실시하였다. 분석 과정에서는 외로움에 영향을 줄 수 있는 인구통계학적 요인인 결혼 여부를 통제하였으며, 이와 관련된 사전 검증은 독립표본 t-test 및 일원분산분석(one-way ANOVA)을 통해 수행되었다. 최종 분석 모형은 <그림 2>에 제시하였으며, 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시를 예측하는 내현적 자기애 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 337)=102.76, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 완벽주의적 자기제시에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.61, t=14.25, p<.001$), 이 모형의 설명력은 38.0%로 나타났다.

둘째, 거절민감성을 예측하는 내현적 자기애와 완벽주의적 자기제시의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 336)=25.19, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 거절민감성에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.44, t=7.05, p<.001$), 반면, 완벽주의적 자기제시는 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=-.05, t=-.86, p=.39$). 이 회귀모형의 설명력은 18.0%로 나타났다.

셋째, 외로움을 예측하는 내현적 자기애, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(4, 335)=91.17, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 외로움에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.32, t=6.20, p<.001$), 외로움에 대한 거절민감성의 영향도 정적으로 유의하였다($\beta=.52, t=12.33, p<.001$). 반면, 완벽주의적 자기제시는 외로움에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=-.01, t=-.17, p=.87$). 이 모형의 설명력은 52.0%로 나타났다. 지금까지 실시한 분석의 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 매개효과 검증 결과 (N=340)

준거변인	예측변인	B	β	se	t	p	LLCI	ULCI
완벽주의적 자기제시	constant	1.48		.21	7.05***	.00	1.06	1.89
	내현적 자기애	.94	.61	.07	14.25***	.00	.81	1.07
	결혼여부 (기혼=1)	-.05	-.02	.09	-.51	.61	-1.09	.13
	F(2,337) =102.76, p=.000 R ² = .38							
거절민감성	constant	1.68		.20	8.30***	.00	1.28	2.08
	내현적 자기애	.53	.44	.08	7.05***	.00	.38	.68
	완벽주의적 자기제시	-.04	-.05	.05	-.86	.39	-.14	.05
	결혼여부 (기혼=1)	-.16	-.10	.08	-1.98	.05	-.33	.00
F(3,336) =25.19, p=.000 R ² = .18								
외로움	constant	.09		.13	.64	.53	-.18	.35
	내현적 자기애	.30	.32	.05	6.20***	.00	.21	.40
	완벽주의적 자기제시	.01	.01	.03	.17	.87	-.05	.06
	거절민감성	.40	.52	.03	12.33***	.00	.34	.47
	결혼여부 (기혼=1)	-.07	-.05	.05	-1.35	.18	-.17	.03
F(4,335) =91.17, p=.000 R ² = .52								

*p<.05, ***p<.001

내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시에 대한 간접효과를 살펴보기 위해 Bootstrapping을 5,000회로 설정하여 분석하였으며, 95% 신뢰구간을 통해 통계적 유의성을 검증하였다.

첫째, 내현적 자기애가 완벽주의적 자기제시를 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .01$, 95% Bias-corrected CI = -.06 ~ .07). 이는 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽

주의적 자기제시의 매개효과가 유의할 것이라는 가설이 기각되었음을 의미한다.

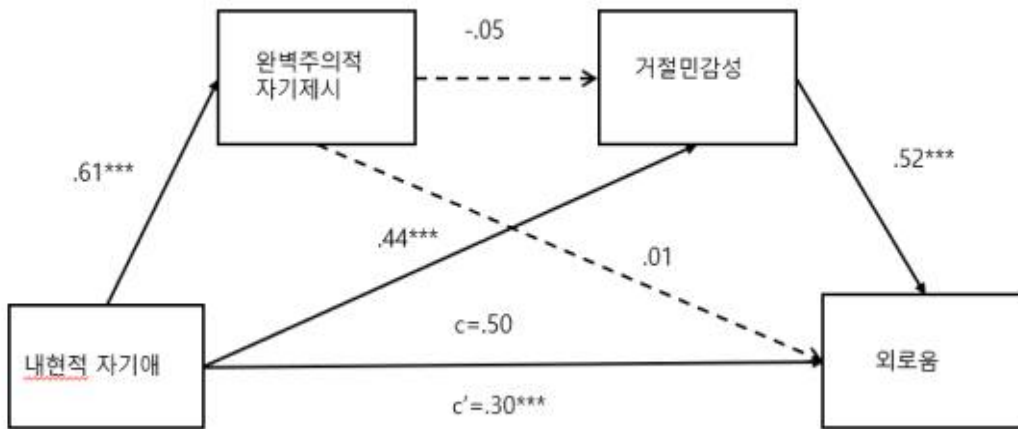
둘째, 내현적 자기에가 거절민감성을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta = .22$, 95% CI = .14 ~ .30). 즉, 내현적 자기에가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 거절민감성의 매개효과가 유의할 것이라는 가설은 채택되었다.

셋째, 내현적 자기에가 완벽주의적 자기제시와 거절민감성을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = -.02$, 95% CI = $-.07 \sim .04$). 이에 따라 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 순차적으로 매개할 것이라는 가설은 기각되었다. 자세한 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과

구분	간접효과 경로	Bootstrapping estimates		95% 신뢰구간	
		β	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
총효과	-	.50	.04	.42	.59
직접효과	내현적 자기에 → 외로움	.30	.05	.21	.40
간접효과	총효과	.20	.05	.11	.30
	내현적 자기에 → 완벽주의적 자기제시 → 외로움	.01	.03	-.06	.07
	내현적 자기에 → 거절민감성 → 외로움	.22	.04	.14	.30
	내현적 자기에 → 완벽주의적 자기제시 → 거절민감성 → 외로움	-.02	.03	-.07	.04

주. bootstrap은 5,000회 실시하였음



<그림 2> 최종모형

*** $p < .001$, c = 총 효과, c' = 직접 효과

4. 완벽주의적 자기제시 하위요인별 매개효과 및 간접효과 검증

본 연구에서는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시가 매개효과를 지닐 것으로 가설을 세웠으나 기각되었다. 이에 완벽주의적 자기제시의 하위요인에 따라 그 영향력이 다르다는 다수의 선행연구들을 참고하여, 완벽주의적 자기제시의 하위요인별로 그 영향력을 탐구하기 위해 추가적으로 매개효과 검증을 실시하였다.

완벽주의적 자기제시의 각 하위요인이 외로움에 이르는 경로를 이해하기 위해 SPSS Process Macro의 Model 6을 사용한 직렬다중매개모형 분석을 수행하였다(Hayes, 2015). 외로움에 영향을 줄 수 있는 인구통계학적 변수 중

결혼 여부는 독립표본 t검정 및 일원분산분석을 통해 사전에 유의성을 확인하고 분석에 포함하여 통제하였다. 주요 분석 결과는 아래와 같다.

먼저 완벽주의적 자기제시의 첫 번째 하위요인에 해당하는 완벽주의적 자기노력을 예측하는 내현적 자기애의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 337)=78.51, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 완벽주의적 자기노력에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta =.56, t=12.41, p<.001$), 결혼 여부는 자기노력에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta =-.04, t=-.83, p=.41$).

둘째, 거절민감성을 예측하는 내현적 자기애, 완벽주의적 자기노력의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 336)=26.33, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 거절민감성에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta =.47, t=7.93, p<.001$), 완벽주의적 자기노력의 영향은 부적으로 유의하지 않았으며($\beta =-.11, t=-1.88, p=.06$), 결혼 여부는 거절민감성에 부적으로 유의하였다($\beta =-.10, t=-2.05, p<.05$).

셋째, 외로움을 예측하는 내현적 자기애, 완벽주의적 자기노력, 거절민감성의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(4, 335)=92.86, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 외로움에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta =.37, t=7.52, p<.001$), 완벽주의적 자기노력의 영향은 유의하지 않았으며($\beta =-.08, t=-1.81, p=.07$), 거절민감성의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta =.51, t=12.15, p<.001$). 결혼 여부는 외로움에 유의하지 않았다($\beta =-.06, t=-1.46, p=.15$).

내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기노력에 대한 간접효과를 살펴보기 위해 Bootstrapping을 5,000회로 설정하여 분석하였으며, 95% 신뢰구간을 통해 통계적 유의성을 검증하였다. 첫째, 내현적 자기애가 완벽주의적 자기노력을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것

으로 나타났다($\beta = -.04$, 95% Bias-corrected CI = $-.10 \sim .01$). 따라서 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽주의적 자기노력의 매개효과는 유의하지 않았다. 둘째, 내현적 자기애가 완벽주의적 자기노력과 거절민감성을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = -.03$, 95% CI = $-.02 \sim .07$). 이에 따라 완벽주의적 자기노력과 거절민감성이 순차적으로 매개하지 않는다.

다음으로, 완벽주의적 자기제시의 두 번째 하위요인인 은폐노력 중 행동적 전략의 외로움에 대한 매개효과의 결과는 다음과 같다. 첫째, 행동적 은폐노력을 예측하는 내현적 자기애의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 337)=40.02$, $p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 행동적 은폐노력에 대한 내현적 자기애의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.44$, $t=8.89$, $p<.001$), 결혼 여부는 유의한 영향을 보이지 않았다($\beta=.08$, $t=1.67$, $p=.10$).

둘째, 거절민감성을 예측하는 내현적 자기애, 행동적 은폐노력의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 336)=24.94$, $p<.001$). 내현적 자기애는 거절민감성에 정적으로 유의한 영향($\beta=.40$, $t=7.27$, $p<.001$)을 미친 반면, 행동적 은폐노력($\beta=.02$, $t=0.37$, $p=.71$)과 결혼 여부($\beta=-.10$, $t=-1.98$, $p=.05$)는 유의한 영향을 보이지 않았다.

셋째, 외로움을 예측하는 내현적 자기애, 행동적 은폐노력, 거절민감성의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(4, 335)=91.16$, $p<.001$). 내현적 자기애($\beta=.32$, $t=7.14$, $p<.001$)와 거절민감성($\beta=.52$, $t=12.34$, $p<.001$)은 모두 외로움에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 행동적 은폐노력은 유의하지 않았다($\beta=.00$, $t=.01$, $p=.99$). 또한 결혼여부는 외로움에 유의한 영향을 보이지 않았다.

내현적 자기애와 외로움의 관계에서 행동적 은폐노력에 대한 간접효과를

살펴보기 위해 Bootstrapping을 5,000회로 설정하여 분석하였으며, 95% 신뢰구간을 통해 통계적 유의성을 검증하였다. 첫째, 내현적 자기애가 행동적 은폐노력을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .00$, 95% Bias-corrected CI = $-.04 \sim .04$). 이에 따라 행동적 은폐노력의 매개효과가 유의하지 않았다. 둘째, 내현적 자기애가 행동적 은폐노력과 거절민감성을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .00$, 95% CI = $-.02 \sim .03$). 이에 따라 행동적 은폐노력과 거절민감성이 순차적으로 매개하지 않았다.

마지막으로 완벽주의적 자기제시의 세 번째 하위요인인 언어적 은폐노력의 외로움에 대한 매개효과는 다음과 같다. 첫째, 언어적 은폐노력을 예측하는 내현적 자기애의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 337)=42.21$, $p<.001$). 내현적 자기애는 언어적 은폐노력에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며($\beta=.43$, $t=8.84$, $p<.001$), 결혼 여부는 유의하지 않았다($\beta=-.07$, $t=-1.41$, $p=.16$).

둘째, 거절민감성을 예측하는 내현적 자기애와 언어적 은폐노력의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 336)=24.90$, $p<.001$). 내현적 자기애는 정적으로 유의한 영향을 보였으며($\beta=.40$, $t=7.34$, $p<.001$), 반면 언어적 은폐노력($\beta=.01$, $t=.23$, $p=.82$)과 결혼여부($\beta=-.10$, $t=-1.93$, $p=.05$)는 유의하지 않았다.

셋째, 외로움을 예측하는 내현적 자기애, 언어적 은폐노력, 거절민감성의 회귀모형 역시 통계적으로 유의하였다($F(4, 335)=95.20$, $p<.001$). 내현적 자기애는 정적으로 유의하였으며($\beta=.27$, $t=6.12$, $p<.001$), 거절민감성도 정적으로 유의한 영향을 보였다($\beta=.51$, $t=12.45$, $p<.001$). 또한, 언어적 은폐노력은 외로움에 유의한 영향을 미쳤다($\beta=.12$, $t=2.78$, $p=.01$). 반면 결혼여부는 외로

움에 유의하지 않았다($\beta = -.06$, $t = -1.16$, $p = .25$).

내현적 자기애와 외로움의 관계에서 언어적 은폐노력에 대한 간접효과를 살펴보기 위해 Bootstrapping을 5,000회로 설정하여 분석하였으며, 95% 신뢰구간을 통해 통계적 유의성을 검증하였다. 첫째, 내현적 자기애가 언어적 은폐노력을 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta = .05$, 95% Bias-corrected CI = .02 ~ .09). 즉, 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 언어적 은폐노력의 매개효과가 유의하다. 둘째, 내현적 자기애가 언어적 은폐노력과 거절민감성을 순차적으로 거쳐 외로움에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 Bootstrapping 신뢰구간 사이에 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .01$, 95% CI = -.01 ~ .03). 이에 따라 언어적 은폐노력과 거절민감성이 순차적으로 매개하지 않는다.

Ⅵ. 논의

본 연구는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 각각 매개하는지, 그리고 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 순차적으로 매개하는지 살펴보고자 하였다. 초기 성인기에 해당하는 만 19세부터 34세의 성인 남녀 340명을 대상으로 변인들 간의 관계와 매개효과를 분석한 결과, 모든 변인 간 상관관계는 유의하였으나, 매개효과에 있어서는 거절민감성의 매개효과만이 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 그 의미를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 설정한 내현적 자기애, 외로움, 완벽주의적 자기제시, 거절민감성 간에는 모두 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 확인되었다. 구체적으로 살펴보면 내현적 자기애와 외로움 간에는 유의한 정적 상관이 나타났는데, 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 외로움을 더 많이 경험한다는 선행연구들(이인숙, 최해림, 2005; 현성민, 2021)과 일치한다. 이러한 결과는 내현적 자기애가 높은 개인들은 과대한 자아 옹대성을 충족하기 위해 타인의 인정을 바라는데, 이들의 기대와 달리 타인으로부터 충분한 인정을 받지 못한다고 느낄 때 더 쉽게 좌절하고 대인관계를 회피함으로써 외로움을 경험할 가능성이 높다는 것을 시사한다. 또한, Kealy와 동료들(2021)은 내현적 자기애 성향이 높은 사람들이 대인관계에 대한 충족되지 않은 기대에 더 민감하게 반응하는 경향이 있다고 밝혔다. 이러한 결과는 외로움이 관계의 양보다 관계에 대한 이상과 현실 간 괴리로 인해 발생할 수 있는 감정이라는 점(Perlman & Peplau, 1981)을 고려할 때, 내현적 자기애의 성향이 높은 사람들은 외로움을 더 느낄 수 있음을 시사한다.

내현적 자기애와 완벽주의적 자기제시 사이에도 유의한 정적 상관이 확인

되었다. 이는 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 자신의 불완전함이 드러나는 것을 두려워하여 완벽한 이미지를 유지하려는 경향이 강하다는 선행연구(Casale et al., 2016; Hewitt et al., 2003)를 지지한다. 더불어 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 타인의 평가를 통해 자신의 가치를 확인하는 경향성이 있는데, 이러한 경향성은 완벽한 모습을 보여 타인의 비난을 회피하게끔 한다(임숙영, 2017). 결과적으로 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 자신의 불완전성은 숨기고 완벽한 모습을 선택적으로 제시하는 경향성이 있다고 추측할 수 있다.

또한 내현적 자기에와 거절민감성 간에도 유의한 정적 상관이 확인되었다. 이는 내현적 자기에 성향이 높을수록 거절민감성이 높다는 선행연구(권석만 외, 2000; 박준엽, 하문선, 2020)를 지지한다. 또한 내현적 자기에 성향이 높은 사람들이 자신의 가치를 외부의 평가에 과하게 의존하는 경향이 있기 때문에 거절에 대해 더 높은 수준의 불편감, 불안을 경험한다고 보고한 선행연구(Besser et al., 2010)와도 맥을 같이 한다. 결과적으로 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 거절 상황에서 더 높은 수준의 불안을 경험하고, 거절 단서에 더욱 민감하게 반응할 가능성이 높음을 의미한다.

다음으로는 완벽주의적 자기제시와 거절민감성 간에도 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이는 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록 거절민감성도 높다는 선행연구(Weisinger & Lobsenz, 1981; 하정희, 2011)와 일치하는 결과이다. 또한 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 개인들은 타인의 인정에 높은 가치를 두고 자신을 완벽하게 제시하고자 하는 욕구가 강하기 때문에, 사소한 부정적 피드백조차 중대한 위협으로 지각하는 경향성이 있다고 지적한 Flett(2014)의 결과와도 일치한다.

거절민감성과 외로움 간에도 유의미한 정적 상관이 확인되었다. 이는 거절민감성이 높을수록 외로움을 더 강하게 경험한다는 선행연구(Watson & N

esdale, 2012)와 일치한다. 이러한 결과는 거절민감성이 높은 개인들은 거절 신호를 과도하게 인식하는 경향으로 인해 대인관계에서 부정적 정서를 경험하게 되며, 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것을 회피하여 진정한 친밀감을 형성하기 어려워 외로움이 심화될 수 있음을 시사한다.

둘째, 내현적 자기에가 외로움을 유의미하게 예측하는 요인임이 확인되었다. 이는 내현적 자기에 성향이 높은 사람들이 더 높은 수준의 외로움을 경험한다는 다수의 선행연구(이인숙, 최해림, 2005; 서다연, 남현우, 2018; 임지준, 김진희, 임성문, 2018)와 일치하는 결과이다. 특히, 내현적 자기에 성향자들은 친밀한 관계를 형성하고자 하는 욕구는 있으나, 실제 관계 형성 과정에서 경험하는 친밀감의 부족과 기대와 현실 간의 괴리로 인해 더 큰 외로움을 느낄 수 있다는 윤희정과 김영근(2016)의 연구 결과를 지지한다. 또한 Miller와 동료들(2018)의 연구에서는 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 타인에 대한 의존성이 높으면서 거절에 대한 두려움이 높는데, 이는 대인관계에서 역설적인 행동 패턴을 발생시키고 이것이 외로움의 주요한 요인이 될 수 있다는 점을 지적했다. 이러한 결과는 내현적 자기에 성향이 높은 개인들의 외로움을 다루기 위해서는 대인관계에서의 기대와 현실 간의 괴리를 인식하고 조정하는 개입이 필요함을 시사한다.

셋째, 본 연구에서는 내현적 자기에가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽주의적 자기제시가 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 내현적 자기에 성향이 높은 개인들이 완벽주의적 자기제시의 수준이 높을수록 외로움이 심화된다는 기존 선행연구들(Casale et al., 2016; Hewitt et al., 2003)과 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 직접효과를 나타낸 선행연구들(박수빈, 홍정순, 2025; 하정은, 김경미, 2023, 최종혁, 2021)과 상반되는 결과이다. 하지만 이러한 결과는 일부 선행연구들(김예진, 서수균 2022; 박지원, 유나현, 2023; 오선우, 서수균, 2016)에서 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 직접

적인 경로가 유의하지 않고 다른 변인을 거쳐 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났던 점을 고려하면, 두 변인 간의 관계가 단순하지 않음을 시사한다. 이처럼 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 관계에서 혼재된 결과가 나온 데에는 완벽주의적 척도의 특성이 작용했을 가능성이 있다. 완벽주의적 자기제시의 하위 차원 중 완벽주의적 자기노력은 나머지 두 척도인 불안전함 은폐노력-행동적, 언어적과 달리 오히려 적응적인 역할을 할 수 있다는 선행연구들(오선우, 서수균, 2016; 하정희, 2011; Casale et al., 2016; Flett, & Hewitt, 2016)이 존재하였다. 이러한 점들을 고려하면, 완벽주의적 자기제시 성향에는 서로 다른 작용을 할 가능성이 있는 세 가지 하위요인(완벽주의적 자기노력, 불안전함 은폐노력-행동적, 불안전함 은폐노력-언어적)이 모두 포함되어 있기 때문에 결국 외로움에 미치는 영향이 상쇄되어 유의한 매개효과를 보이지 않았을 가능성이 있을 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시를 하위요인으로 구분하여 매개효과에 대해 추가적으로 분석한 결과, 첫째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기노력은 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 완벽주의적 자기노력의 이중적 특성을 시사한다고 볼 수 있는데, 하정희(2011)는 완벽주의적 자기노력이 적응적 방어와 유의한 정적 상관을 보인다고 보고한 반면, Arkin(1981)과 Jones와 Pittman(1982)은 타인에게 호의적인 이미지를 보여주고자 노력하는 것이 부적응적인 측면과 적응적인 측면을 동시에 지닌다고 제시한 바 있다. 결국 완벽주의적 자기노력의 적응적 측면과 부적응적 측면이 상호 상쇄되면서, 내현적 자기애에서 외로움으로 이어지는 매개경로에서 일관된 방향성을 나타내지 못해 매개효과가 유의하게 나타나지 않았을 것으로 해석된다. 이는 완벽주의적 자기노력이 단방향적인 차원의 요인이 아닌 상반된 특성을 내포한 복합적인 구성개념일 가능성을 시사해준다.

둘째, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 ‘불안전함 은폐노력-언어적’

요인은 유의한 매개효과를 보였다. 이는 완벽주의적 자기제시의 하위요인에 따라 외로움에 대한 영향이 다르게 나타난다는 선행연구(최희정, 이희경, 2024)와 일치하는 결과이다. 특히 최희정 등(2024)의 연구에서는 불완전함 은폐노력-언어적, 완벽주의적 자기노력, 불완전함 은폐노력-행동적 순으로 외로움에 대한 설명량이 높게 나타났는데, 본 연구에서도 불완전함 은폐노력-언어적 요인은 외로움과 유의한 매개효과를 보였다. 이는 기존의 선행연구의 결과를 일부 지지하는 것으로 볼 수 있으며, 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시가 심리적 고통으로 이어지는 주된 원인이 방어적 태도와 은폐 성향이라고 제안한 기존의 선행연구들(Besser et al., 2010; Flett et al., 2014; 최희정, 이희경, 2024 재인용)과 맥을 같이한다.

마지막으로, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 ‘불완전함 은폐 노력-행동적’ 요인은 유의한 매개효과를 보이지 않았다. 이는 기존의 선행연구(하정희, 2011; Sherry et al., 2007)와 상반되는 결과이다. 불완전함 은폐노력-행동적 요인은 공적인 상황에서 결함을 숨기기 위해 회피하는 모습을 측정하는 요인이다. 기존 선행연구(하정희, 2011; Sherry et al., 2007)에 따르면, 불완전함을 은폐하기 위한 행동적 노력은 대인관계의 친밀감에 영향을 주는 부적응적인 방어기제를 사용하여 대인관계 문제를 어렵게 할 수 있다고 하였다. 따라서 본 연구에서 추가 분석시 유의한 매개효과가 나타날 것으로 기대했다. 그러나 매개효과 나타나지 않았는데 이러한 결과가 나타난 이유에 대해 다음과 같이 추론할 수 있을 것이다. 박수빈과 홍정순(2025)은 공적인 상황에서도 친밀한 관계가 형성되어 있다면 외로움에 미치는 영향력이 달라질 수 있다고 보고한 바 있다. 이러한 점을 고려할 때 불완전함 은폐노력-행동적 요인의 효과는 개인이 처한 사회적 맥락과 관계의 질에 따라 달라질 수 있음을 시사한다.

넷째, 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 거절민감성은 유의한 매개

효과를 지니는 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향에 거절민감성이 핵심적인 심리적 기제로 작용했음을 나타낸다. 이러한 결과는 내현적 자기애의 특징과 밀접한 관련이 있는데, 내현적 자기애 성향이 높은 개인들은 타인의 인정과 평가에 가치를 두는 경향이 있기 때문에 거절이나 비판에 더 민감하게 반응한다. 이러한 높은 거절민감성을 가진 개인들은 대인관계에서 역기능적인 행동 및 표현 방식을 보이는 경향이 있으며, 이는 대인관계에서의 불안, 회피, 방어적인 태도를 초래할 수 있다. 이와 같이 사회적 상황에서 과도한 불안을 경험하거나 방어적 태도를 보이는 등의 행동은 실제 관계 형성과 유지를 어렵게 만들고, 결과적으로 사회적 지지망의 약화와 외로움으로 이어질 수 있다.

또한, 거절민감성이 높은 개인들은 모호한 사회적 단서도 거절로 해석하는 경향이 있어, 실제로는 명확히 거절로 단정하기 어려운 상황에서도 이들은 거절 당했다는 인식을 더 자주 경험하게 될 가능성이 높다. 이는 거절민감성이 높을수록 외로움의 수준이 심화된다는 선행연구들과 유사한 결과이다. 이렇게 거절민감성이 매개효과가 있다는 것은, 내현적 자기애 성향자들의 외로움을 효과적으로 다루기 위해서는 거절민감성을 직접적으로 다루는 개입이 중요함을 시사한다. 특히 거절 신호를 자동으로 부정적으로 해석하는 비합리적인 인지적 해석을 수정하고 보다 대안적인 해석을 할 수 있도록 돕거나 거절에 대한 내성을 키우는 접근이 이들의 외로움 감소에 효과적일 수 있을 것이다.

마지막으로, 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성을 순차적 매개변인으로 투입한 결과, 이들의 순차적 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시의 매개효과가 유의하지 않았기 때문에, 순차적 매개효과 역시 검증되지 못한 것으로 해석할 수 있

다. 구체적으로 살펴보면, 외로움을 예측하는 거절민감성의 경로는 유의했으나, 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성을 순차적으로 투입했을 때는 유의한 결과가 나타나지 않았다.

본 연구에서는 완벽주의적 자기제시 경향이 높은 사람은 실패나 비판에 더 민감하게 반응할 수 있다는 기존의 선행연구들(Flett et al., 2014; Hewitt et al., 2003)에 따라 완벽주의적 자기제시가 거절민감성에 영향을 미칠 것으로 가정했다. 한편, Flett과 Hewitt(2020)은 이 두 변인이 서로 영향을 주고받을 수 있다고 제안한 바 있다. 이러한 점으로 미뤄보아, 완벽주의적 자기제시와 거절민감성 간에는 순차적으로는 포착할 수 없는 복잡한 상호작용이 있을 가능성이 있다.

정리하면, 본 연구는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 거절민감성이 중요한 매개변인으로 작용함을 실증적으로 확인하였다. 내현적 자기애 성향이 높은 개인들은 자기애적 신념으로 인해 타인의 거절을 자신의 결점과 수치로 해석하는 경향이 있으며, 이러한 거절민감성이 결국 외로움을 심화시키는 핵심 요인임을 본 연구는 시사한다. 이러한 결과는 상담 및 심리치료 장면에서 내현적 자기애로 인한 외로움을 호소하는 초기 성인기 내담자들에게 완벽주의적 자기제시 수준에 개입하기보다는 거절민감성에 초점을 맞춘 접근이 보다 효과적일 수 있다는 임상적 함의를 제공한다. Gao와 동료들(2017)의 연구에서도 거절민감성이 심리적 부적응에 미치는 영향력을 강조했으며, 이에 대한 개입의 중요성을 제안했다. 따라서 내담자로 하여금 거절을 자신에 대한 공격, 실패, 수치로 해석하는 비합리적 신념을 인식하게 하고, 이에 대한 대안적이고 중립적인 해석을 발전시킬 수 있도록 돕는 것이 중요할 것으로 보인다.

본 연구는 내현적 자기애와 외로움의 관계를 구조적으로 탐색하고, 그 과정에서 작용하는 심리적 매개변인을 완벽주의적 자기제시와 거절민감성으로

설정하여 확인함으로써 외로움의 대한 기제를 확인하였다. 이에 따른 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이라는 두 변인을 동시에 매개변인으로 고찰한 첫 시도라는 점에서 의의가 있다. 선행연구들에서 두 변인이 각각 내현적 자기애 및 외로움과 관련이 있음이 밝혀졌고, 두 변인 간 상관관계도 보고되었으나, 이를 구조적으로 살펴본 연구는 찾기 어려웠다. 비록 완벽주의적 자기제시의 매개효과는 확인되지 않았으나, 거절민감성은 강력한 매개변인으로 확인되었다. 이는 상담 장면에서 내현적 자기애 성향이 높은 초기 성인들의 외로움을 다룰 때 거절민감성에 초점을 맞추는 개입이 더 효과적일 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 외로움에 영향을 미치는 인지-정서적 요인인 거부민감성에 개입을 하여, 상황적인 요소를 어떻게 귀인하고 해석하는지 함께 탐색하는 방법의 개입이 효과적일 수 있다(이보미, 정남운 2021). 이는 거부로 지각했던 여러 상황들을 다시 생각해 보고 내담자가 사용한 귀인 양식을 검토함으로써 내담자가 사용한 귀인양식이 논리적이고 객관적인지를 인지적으로 탐색하게 한다. 또한 내담자가 사용한 귀인양식으로 인해 어떤 정서가 유발되었는지 탐색하고 그 과정에서 거절이라고 느낀 원인에 대한 과거의 경험을 함께 조명함으로써, 거절민감성을 완화할 수 있는 심리적 개입이 가능할 수 있다.

둘째, 본 연구는 성인초기의 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에 대한 학술적 이해를 확장하였다. 선행연구에서 내현적 자기애와 외로움의 관계를 다룬 연구는 매우 제한적이었다(정혜윤, 박경, 2022). 본 연구는 두 변인 간의 관계뿐 아니라 그 관계에 영향을 미치는 매개변인까지 포괄적으로 탐색함으로써, 이 분야의 학술적 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 연구대상을 만 19세부터 34세까지의 초기 성인기로

확장함으로써 연구결과의 일반화 가능성을 높였다. 기존의 내현적 자기애와 외로움 관련 국내 연구들은 주로 청소년과 대학생, 특히 여성에 초점을 맞추었다. 그러나 Arnett(2000)이 제안한 초기 성인기의 개념에 따르면, 현대 사회에서 성인기로의 이행이 점차 지연되고 있으며, 20대 후반과 30대 초반 까지도 정체성 및 진로 탐색과 친밀한 관계 형성이라는 발달 과업이 지속될 수 있다고 했다. 이에 친밀감이라는 중요한 사회적 발달과업을 이루어가는 초기 성인기 전반으로 연구대상을 확대함으로써, 이 시기에도 내현적 자기애 성향으로 인한 외로움이 중요한 심리적 문제로 경험될 수 있음을 확인하였으며, 이는 성인초기 전반에 걸쳐 외로움에 대한 개입의 필요성을 시사한다.

넷째, 본 연구는 최근 사회적으로 이슈가 되고 있는 외로움에 대한 탐색을 시도한 연구였다. 특히 코로나 19 팬데믹 이후 외로움과 사회적 고립은 전 세계적으로 주목받는 중요한 문제로 대두되었다(Luchetti et al., 2020). 이에 본 연구는 외로움을 심화시키는 심리 기제를 규명하고, 외로움 문제에 대한 효과적인 개입전략 개발에 일정 부분 기여하였다. 특히 내현적 자기애와 거절민감성이 외로움에 미치는 영향을 확인한 본 연구는 개인의 성격적인 특성과 관련된 내적 과정이 어떻게 외로움에 기여하는지에 대한 이해를 도왔으며, 이를 바탕으로 상담 및 임상 장면에서의 개입방안 수립에 기초를 제공하였다.

본 연구의 제한점과 이를 보완하기 위한 후속연구 방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상자들은 대부분 서울, 인천, 경기 수도권에 거주하는 초기 성인들이었으며, 이러한 지역의 편중성으로 인해 일반화의 한계가 있을 수 있다. 수도권 지역은 비교적 다양한 직업 환경 및 밀접한 도시 구조, 다양한 오프라인 등을 갖추고 있어, 이러한 요인들이 외로움에 대한 경험 양식에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역의

연구대상자를 포함하는 동시에, 지역 간 연구대상자의 수를 보다 균일하게 확보할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 횡단적 연구방법을 채택하였기 때문에 변인들간의 인과관계를 명확히 규명하는 데 한계가 있다. 특히 연구대상인 초기 성인기는 에릭슨의 발달단계에서 친밀감 대 고립감이라는 중요한 사회적 발달과업을 이루어가는 시기이다. 따라서 이 시기의 성격적 특성과 정서적 반응은 시간에 따라 변화할 가능성이 있기에, 횡단적인 연구로는 이러한 변화를 충분히 관측하기 어렵다. 특히 본 연구에서 중요한 매개변인으로 밝혀진 거절민감성의 경우에는 시간이 지남에 따라 불안과 우울과 같은 증상으로 발달할 가능성이 있다(Gardner, 2020). 이는 거절민감성이 시간적 축적을 통해 외로움과 같은 부정적인 심리에 대한 영향을 더욱 강화할 수 있다는 것을 시사한다. 또한 Finch와 Kealy(2024) 내현적 자기애가 시간이 흐르면서 친밀감을 저하시키고 외로움을 증가시킨다는 점을 보고했다. 따라서 후속연구에서는 종단적 접근을 통해 시간의 흐름에 따른 변인들 간의 인과관계와 매개효과를 보다 정확하게 검증할 필요가 있다. 이러한 접근은 상담 현장에서 외로움이 단순한 일시적 반응이 아니라 시간에 따라 축적되는 결과임을 이해하는데 도움을 줄 수 있으며, 개입 전략을 수립하는데 실질적인 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구의 표본은 초기 성인기에 해당하는 일반 성인을 대상으로 하였다. 하지만 비임상집단과 임상집단에서 자기애적 특성의 수준과 표현이 상이할 수 있다고 제안한 선행연구(Miller, 2018)을 고려하면, 후속 연구에서는 임상 집단을 대상으로 연구를 진행하거나 내현적 자기애 성향의 수준에 따른 하위 집단을 분류하여 보다 다양한 스펙트럼에서 탐색할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 내현적 자기애와 외로움간의 관계에 대해 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 순차적으로 매개하는지 살펴보았다. 그러나 이 밖

에도 내현적 자기애와 외로움 간 관계를 설명할 수 있는 변인들이 다수 존재한다. 대표적으로 내면화된 수치심, 정서표현 양가성 등이 있다. 향후 연구에서는 이러한 변인들을 추가적으로 포함하거나 비교함으로써 더욱 다양한 경로들을 탐색할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 완벽주의적 자기제시의 하위요인별로 매개효과를 살펴본 결과, 각 하위요인별로 그 특성이 상이하며 작용 양상이 복잡하게 나타났다. 이러한 결과는 하위요인간 심리적 기제가 단순하지 않음을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 측정오차를 통제할 수 있는 구조방정식 모델을 활용한 분석을 고려할 수 있다. 이를 통해 하위요인 간 관계를 더욱 정밀하게 파악하고, 이론적 구조를 보다 타당하게 검증할 수 있을 것이다.

이와 같은 논의를 종합해 볼 때, 본 연구는 초기 성인을 대상으로 내현적 자기애가 외로움에 이르는 과정에서 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 순차적 매개효과를 탐색하고자 하였다. 분석 결과, 완벽주의적 자기제시는 유의한 매개효과를 보이지 않았으나, 거절민감성은 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 핵심적인 매개변인으로 역할을 하고 있음이 확인되었다. 이는 개인의 성격적 취약성인 자기애가 대인관계에서의 정서적 반응에 영향을 미치며, 특히 외로움과 같은 부정적 정서의 형성과 관련된 인지, 정서적 경로를 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 또한 상담 및 임상 장면에서는 거절민감성에 대한 개입이 내현적 자기애 성향을 지닌 내담자의 외로움의 수준을 낮추는데 효과적인 개입이 될 수 있음을 시사한다. 본 연구는 내현적 자기애와 외로움 간의 복합적인 상호작용을 다룬 탐색적 시도로 향후 종단적 접근 및 정교한 분석을 통해 더욱 심화된 이론 적립과 개입 전략 마련에 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강문선, 이영순 (2011). 내현적 자기애성향과 내면화된 수치심과의 관계: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **상담학연구**, 12(5), 1645-1560
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 705-723.
- 강연우 (2004). 자기애와 방어유형. **학생생활연구**, 9, 83-98.
- 강지영, 심혜원 (2021). 여대생의 거부민감성과 SNS 중독경향성의 관계: 완벽주의적 자기제시와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 26(1), 277-296.
- 강지우 (2022). **대학생의 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성의 관계: 거부민감성과 경험회피의 매개효과**. 한양대학교 박사학위논문.
- 공지혜, 하정희 (2021). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 경험회피의 관계: 내현적 자기애와 거부민감성의 매개효과. **상담학연구**, 22(2), 207-229.
- 구태희, 황재원 (2021). 내현적자기애가 대인관계문제에 미치는 영향에서 평가염려완벽주의의 조절효과: 특목고와 일반고를 중심으로. **상담학연구**, 22(6), 191-216.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **서울대학교 학생연구**, 30(1), 38-63.
- 권석만, 한수정 (2000). **지나친 자기사랑의 함정**. 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적자기애가 사회공포증에 미치는 영향: 사회적자기 효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 김두현, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안장애 경향이 있는 대

- 학생의 사회불안, 거절민감성 및 수용에 미치는 효과. **한국 임상심리 학회지**, 35(1), 101-119.
- 김미선 (2014). **내현적 자기애 성향과 이성관계 불만족도의 관계에서 거부민감성과 역기능적 분노표현양식의 매개효과 검증: 성별에 따른 다집단 분석**. 연세대학교 석사학위논문.
- 김여량, 진미경 (2014). 대학생의 내현적 자기애와 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의의 매개효과. **아동복지연구**, 12(3), 1-16
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. **청소년상담연구**, 30(1), 1-20.
- 김옥수 (1997). 한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사. **대한간호학회지**, 27(4), 871-879.
- 김재웅 (2018). **취약성 자기애 성향과 SNS 중독의 관계: 완벽주의적자기제시와 외로움의 매개 효과**. 충북대학교 석사학위논문.
- 김정남 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 자살사고와의 관계: 자기비난과 거부민감성의 매개효과. **청소년학연구**, 22(3), 77-96.
- 김정은, 손정락 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 31(3), 749-771.
- 김지연 (2007). **초기부적응도식, 외로움, 우울증상의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김진선 (2009). **거절민감성이 외로움에 미치는 영향**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김하정, 장재홍 (2019). 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 전문적 도움추구태도에 미치는 영향: 자기은폐의 매개효과. **인간이해**, 40(1), 85-103.

- 김혜원, 이지연 (2017). 청소년의 내현적 자기애와 대인관계문제 간의 매개변인 탐색: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절. **청소년상담연구**, 25(1), 247-270.
- 남기석, 황성훈 (2020). 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 거절 민감성의 매개효과와 마음챙김의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 6(3), 207-227.
- 남순임 (2021). 고등학생의 내현적 자기애가 대인관계문제에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(17), 585-597.
- 남희진, 진미경 (2021). 여자대학생의 내현적 자기애와 대인관계문제의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 이중매개효과. **청소년학연구**, 28(10), 247-272.
- 노고은, 안도연 (2020). 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계: 정서표현신념과 경험회피의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 6(1), 97-115.
- 문화체육관광부. (2023). **국민 사회적 연결 실태조사**. 문화체육관광부
- 민선숙, 이지연 (2025). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계 탐색: 거부민감성과 대인관계 문제의 매개효과. **한국콘텐츠학회 논문지**, 25(2), 543-555
- 박경순, 안귀여루 (2012). 청소년들의 자기애와 수치심의 관계: 대상관계의 중재효과. **인지행동치료**, 12(1), 97-112
- 박광배, 이다니, 엄진섭, 장은진, 정안숙 (2023). **외로움-이차공통요인 척도의 개발과 타당화**. **한국심리학회지: 사회및성격**, 37(4), 573-608.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적, 내현적 자기애의 명시적, 간접적 귀인양식. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 465-474.

- 박수빈, 홍정순 (2025). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 37(1), 215-242.
- 박창현 (2020). 자기애의 핵심 특성과 표현 차이에 관한 메타 분석. 한양대학교 석사학위논문.
- 박춘엽, 하문선 (2020). 초기 청소년기 부모애착이 또래애착에 미치는 영향: 거절민감성과 사회불안의 순차적 매개효과. **중등교육연구**, 68(3), 651-680.
- 박효경, 김은하 (2017). 미혼커플의 내현적 자기애와 정서표현 양가성이 이성관계 만족도에 미치는 영향: 자기효과와 상대방효과. **상담학연구**, 18(6), 203-217.
- 백승혜, 현명호 (2008). 내현적, 외현적 자기애성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. **한국심리학회지: 임상**, 27(4), 1001-1017.
- 보건복지부. (2024). 2024년 고독사 사망자 실태조사 결과 발표. 보건복지부.
- 서다연, 남현우 (2021). 후기 청소년이 지각한 부모 공감과 공허감의 관계에서 내현적 자기애의 매개효과. **청소년학연구**, 28(6), 171-195.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. **한국심리학회지: 일반**, 39(2), 205-247.
- 소현숙 (2012). 완벽주의가 외로움에 미치는 영향. 가톨릭대학교. 석사학위논문.
- 송선화 (2023). 초기성인기의 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향. **상담심리교육복지**, 10(5), 127-144.
- 신미경 (2016). 대학생의 SNS중독경향성에 대한 구조모형 검증: 심리 사회적 변인과 온라인 상호작용 선호 경향성 및 SNS 이용 동기를

중심으로. 인천대학교 박사학위 논문.

신이지, 하문선 (2023). 초기 청소년의 내현적 자기애와 대인관계 문제 간 관계: 거절민감성과 사회적 위축의 이중매개효과. **중등교육연구**, 71(3), 259-286.

신혜인 (2009). **내현적 자기애 성향자의 정서경험특성과 정서조절방략이 우울에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 석사학위논문.

안수정, 고세인, 김수림, 서영석 (2023). 한국인들이 경험하는 외로움 (loneliness)에 대한 질적 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 35(1), 131-176.

양은혜, 하정희 (2020). 대학생들의 정서 억제 성향과 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의적 자기제시의 매개효과. **청소년학 연구**, 27(5), 375-403

오선우, 서수균 (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현 양가성, 사회적지지 및 관계욕구 충족을 중심으로. **청소년상담연구**, 24(2), 1-16.

윤희정, 김영근 (2016). 내현적 자기애, 내면화된 수치심, 친밀함에 대한 두려움 및 외로움의 구조적 관계. **교육치료연구**, 8(3), 549-568.

이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(4), 973-992.

이보미, 정남운 (2021). 어머니 양육행동이 대학생의 외로움에 미치는 영향: 거부민감성과 분노억제의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(1), 391-416

이복동 (2000). **성인 애착과 이성관계 만족-거부민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로.** 고려대학교 석사학위논문.

- 이성욱, 송현주 (2011). 내현적 자기애 성향과 정서조절방략, 대인관계 유능성 간의 관계 연구 고찰. **한국심리치료학회지**, 3(1), 65-83.
- 이원희 (2001). 자기애와 완벽주의, 적대감 및 자기효능감의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 이원희, 안창일 (2005). 자기애와 다차원적 완벽주의의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 24(1), 19-36.
- 이은지 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성과의 관계: 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 순천향대학교 석사학위논문
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(3), 651-670.
- 이준득, 이훈진, 서수균 (2007). 내현적/외현적 자기애 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 463-477.
- 임숙영, 임영진 (2017). 내현적 자기애와 대학생의 SNS 중독의 관계: 완벽주의적 자기제시의 매개효과. **인간이해**, 38(2), 131-145.
- 임지준, 김진희, 임성문 (2018). 내현적 자기애와 외로움의 관계: 완벽주의적 자기제시와 수치심의 매개효과 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. **사회과학연구**, 35(1), 1-31.
- 장효진, 안명희 (2015). 대학생의 병리적 자기애가 부적응적 자기제시에 미치는 영향: 수치심과 자기지향적 완벽주의의 매개역할. **상담학 연구**, 16(2), 249-271
- 정수인 (2014). 중학생의 외로움과 내현적 자기애가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별의 차이에 따른 영향을 중심으로. 동국대학교 석사학위논문.
- 정인영 (2024). 대학생의 내현적 자기애와 자살사과의 관계. 한국침례신학

대학교 석사학위논문.

- 정재기 (2012). **한국의 사회동향 2012**. 통계개발원, 187-194.
- 정지혜, 정남운 (2015). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. **청소년상담연구**, 23(2), 339-360.
- 정혜윤, 박경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. **인문사회** 21, 13(6), 1767-1781.
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. **청소년학연구**, 26(10), 53-80.
- 최혜정, 장문선 (2010). 외현적, 내현적 자기애 성향집단의 MMPI-2 프로파일 유형과 자아방어기제 특징. **상담학연구**, 11(2), 539-554.
- 최희정, 이희경 (2024). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 24(2), 365-380
- 통계청(2024). **2024 통계로 보는 1인 가구**. 통계청.
- 하정희 (2011). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 921-941.
- 하정희 (2011). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. **상담학연구**, 12(4), 1211-1230.
- 한국리서치 (2018). **여론 속의 여론, 2018: 워라벨, 가족, 외로움**
- 한국리서치 (2024). **여론 속의 여론: 외로움의 실태**
- 현성민, 정남운 (2021). 초기 성인기 내현적 자기애와 외로움의 관계: 적대감과 분노표현 방식의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(11), 11-29.
- 황정미 (2020). **베이비붐 세대 1인가구를 고려한 가족서비스 전달체계 운영모형 연구**. 한국건강가정진흥원.
- 황혜자, 유선림 (2005). 대인관계증진 프로그램이 대인관계 및 자존감에 미

치는 효과. *동아대학교 대학원 논문집*, 30, 75-93.

- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: *Narcissistic personality disorder*. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Anderson, C. A. (1993). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(4), 482-499.
- Arkin, R. M. (1981). Self-presentation style. In J. T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp. 311-333). Academic Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Asghar, M. S., Yasien, S., Ahmad, S., Zafar, M., & Hameed, N. (2019). The relationship between loneliness and subjective well-being. *Journal of Psychological Research*, 34(2), 112-128.
- Ayduk, Ö., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Banga, S. (2024). A study on social media use, fear of missing out & social rejection sensitivity among young adults. *Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*.
- Berger, T., & Krieger, T. (2024). The relationship between actual and desired social relationships in terms of rejection sensitivity and loneliness. *Scientific Reports*.

- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 335-346.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger* (Vol. 2). Basic Books.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2015). Loneliness as a major risk factor for health. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 25(2), 477-490.
- Carlson, E. N., Vazire, S., & Oltmanns, T. F. (2011). You probably think this paper's about you: Narcissists' perceptions of their personality and reputation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 185-201.
- Casale, S., Fioravanti, G., Rugai, L., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). The interpersonal expression of perfectionism among grandiose and vulnerable narcissists: Perfectionistic self-presentation, effortless perfection, and the ability to seem perfect. *Personality and Individual Differences*, 99, 320-325.

- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2016). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors, 63*, 60-66.
- Chen, B., Shi, Z., & Sun, S. (2020). The moderating role of social media use in the relationship between covert narcissism and perfectionistic self-presentation. *Computers in Human Behavior, 110*, 106395.
- Chen, C., Smith, J., Garcia, A., & Williams, M. (2025). Cognitive and mental health improvement under-and post-COVID-19. *Frontiers in Psychology*.
- Cooper, A. M. (1998). Further developments of the diagnosis of narcissistic personality disorder. In E. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 53-74). American Psychiatric Press.
- Cornwell, B., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior, 50*(1), 31-48.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3), 188-207.
- Differences, 131. pp. 185-190. ISSN 0191-8869
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343.

- Ellis, H. (1898). Auto-erotism: A psychological study. *Alienist and Neurologist*, 19(2), 260-299.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Finch, E. F., & Kealy, D. (2024). Loneliness in narcissistic vulnerability: Examining domains of personality functioning. *Personality and Mental Health*, 18(3), 259-268
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2016). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156-172.
- Freud, S. (1905). On psychotherapy. *Standard Edition*, 7, 267-268.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. *Standard Edition*, 14, 67-102.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A., & Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: *A meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 57, 59-74.
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Modecki, K. L. (2020). A longitudinal model of rejection sensitivity and internalizing symptoms: *Testing emotion regulation deficits as a mechanism and outcome of symptoms*. *Journal of Personality*, 88(6), 1045-1057.
- Gentzler, A. L., Morey, M. C., Palmer, C. A., & Ramsey, M. A. (2021). The

- influence of rejection sensitivity on social interactions and emotional well-being. *Social Psychological and Personality Science*, *1*(28), 1274-1282.
- Gormley, B. (2002). The assessment of perfectionistic self-presentation: Validity of the Perfectionistic Self-Presentation Scale. *Personality and Individual Differences*, *32*(7), 1251-1266.
- Goya Arce, A. B., & Polo, A. J. (2017). A test of the perfectionism social disconnection model among ethnic minority youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *45*(6), 1181-1193.
- Greenspan, S. (2000). Social understanding and social lives: From toddlerhood through to the transition to school. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 347-362). Blackwell Publishers.
- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151-180). American Psychological Association.
- Hart, B. A., & Joubert, C. E. (1996). Narcissism and self-esteem in college students. *Psychological Reports*, *79*(2), 555-558.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218-227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of

- loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588-599.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2020). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(3), 144-151.
- Horowitz, L. M., French, R. D., & Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 307-313). Wiley-Interscience.
- Jones, E. E., & Pittman, T. S. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 1, pp. 231-262). Erlbaum.
- Kealy, D., Woolgar, S., & Hewitt, J. M. A. (2022). Investigating pathological narcissism and loneliness, and the link with life satisfaction. *Scandinavian*

- Journal of *Psychology*, 63, 32-38.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society? *Psychological Reports*, 82(3), 872-882.
- Kim, O., Byeon, Y. S., Kim, J. H., Endo, E., Akahoshi, M., & Ogasawara, H. (2009). Loneliness, depression and health status of the institutionalized elderly in Korea and Japan. *Asian Nursing Research*, 3(2), 63-70.
- Kim, Y., & Lee, H. (2025). The impact of perfectionism and narcissism on loneliness in young adults. *Journal of Personality Studies*, 49(3), 203-221.
- Kiyak, C., Bengtsson, S., & Edwards, S. G. (2024). Investigating the effects of negativity bias on social signal processing among lonely individuals in virtual reality.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *The self-presentation model of social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American psychologist*, 75(7), 897.
- Lutwak, N., Panish, J., & Ferrari, J. (2003). Shame and guilt:

characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 909-916.

Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A Conceptual Review of Loneliness in Adults: *Qualitative Evidence Synthesis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), Article 11522

Marissen, M. A. E., Franken, I. H. A., Blanken, P., van den Brink, W., & Hendriks, V. M. (2012). Disturbed emotion recognition in patients with narcissistic personality disorder: Impaired recognition of fear and disgust. *Psychiatry Research*, 198(2-3), 269-273.

Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological inquiry*, 12(4), 177-196

Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Prentice-Hall.

Näcke, P. (1899). The sexual perversions in the mental hospital. *Psychiatrische En Neurologische Bladen*, 3, 122-149.

Nowland, Rebecca, Talbot, Rebecca and Qualter, Pamela (2018) Influence of

Park, S., Nguyen, A. M., Lindenfeld, Z., & Chang, J. E. (2025). Patient-provider communication for lonely, socially isolated adults in Medicare. *American Journal of Preventive Medicine*, 68(5), 905-913.

Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 56-79).

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21*(3), 365–379.
- Qodariah, L., Kumalasari, A. D., Scholte, R., & Verhagen, M. (2024). The relation between loneliness, depressive symptoms, and life satisfaction in early adolescence in Indonesia: Exploring the moderating role of parenting and peer relationships.
- Rathvon, N., & Holmstrom, R. W. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 1–19.
- Reinhard, M. A., Nenov-Matt, T., & Padberg, F. (2022). Loneliness in personality disorders. *Current Psychiatry Reports, 24*(12), 723–730.
- relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences, 107*, 108–115.
- Rokach, A. (2016). *Loneliness in life: A multidisciplinary perspective*. Nova Science Publishers.
- Rokach, A. (2024). The psychological impact of loneliness: Exploring individual differences and coping mechanisms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 43*(2), 200–218.
- Rokach, A., Lackovic-Grgin, K., Penezic, Z., & Soric, I. (2000). The effects

- of culture on the causes of loneliness. *Psychology*, 37(3-4), 6-20.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 379-391.
- Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Schulze, A., Rommelfanger, B., Schendel, E., & colleagues. (2024). You say it's not me: The influence of offering external explanations of rejection and acceptance behavior on the perception of benevolence in borderline personality disorder. *Springer Personality Disorder and Social Behavior Studies*.
- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., & Flett, L. F. (2014a). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences*, 61, 52-56.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2014b). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-5.
- Svec, J., Roberts, P., Chen, X., & Jones, M. (2025). Connected but lonely? The role of social networking sites among older adults experiencing isolation and loneliness. *Aging & Mental Health*.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2008). The development and assessment of narcissism in adolescence. *Developmental Psychology*, 44(5), 1351-1363.

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Free Press.
- Watson, S., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(8), 1984-2005.
- Weisinger, H., & Lobsenz, N. M. (1981). Nobody's perfect: How to give criticism and get results
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590-597.
- Wink, P., & Donahue, K. (1997). The relation between two types of narcissism and boredom. *Journal of Research in Personality, 31*(1), 136-140.

ABSTRACT

The effect Covert Narcissism on Loneliness :
The Sequential Mediating Effects of Perfectionistic
Self-Presentation and Rejection Sensitivity

Yang Sewon

Department of Psychology

Graduate School of

Sung shin Women' s University

This study examined whether perfectionistic self-presentation and rejection sensitivity mediate the relationship between covert narcissism and loneliness among emerging adults, and whether these two variables sequentially mediate this relationship. Data were collected from 340 emerging adults aged 19 to 34 using the Covert Narcissism Scale, Loneliness Scale, Perfectionistic Self-Presentation Scale, and Rejection Sensitivity Scale. The results revealed the following findings: First, covert narcissism, loneliness, perfectionistic self-presentation, and rejection sensitivity were all significantly correlated. Second, covert narcissism had a significant direct effect on loneliness. Third, perfectionistic self-presentation did not significantly mediate the relationship between covert narcissism and loneliness. Fourth, rejection sensitivity significantly mediated this relationship. Fifth, the sequential mediating effect of perfectionistic

self-presentation and rejection sensitivity was not significant. These findings suggest that when counseling emerging adults who experience loneliness due to covert narcissistic tendencies, it may be necessary to implement interventions aimed at reducing their rejection sensitivity.

keywords: Covert Narcissism, Loneliness , Perfectionistic Self-Presentation, Rejection Sensitivity

부 록

설 문 지

안녕하십니까? 저는 성신여자대학교 일반대학원 심리학과에서 상담심리를 전공하는 학생으로, 현재 석사학위 논문을 준비하고 있습니다. 본 연구는 내현적 자기애가 외로움에 영향을 미치는 과정에 기여하는 변인을 알아보기 위한 것입니다. 귀하는 본 연구에 참여할 것인지 결정하기 전에 설명서와 동의서를 신중하게 읽어보셔야 합니다. 이 연구가 왜 수행되며, 무엇을 수행하는지 귀하가 이해하는 것이 중요합니다. 이 연구를 수행하는 양세원 연구원이 귀하에게 이 연구에 관한 설명을 제공해 줄 것입니다.

이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행되며, 설문에 참여하지 않더라도 귀하에게 미치는 불이익은 없습니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 설문과 관련하여 궁금한 점이 있다면 설문지에 명시되어 있는 담당 연구원의 연락처를 통해 문의하시면 자세하게 설명해 줄 것입니다.

귀하의 서명은 귀하가 본 연구와 그 위험성에 대해 읽고 이해하였음을 의미하며, 이 문서에 서명한 귀하 자신이 본 연구에 참가하길 원한다는 것을 의미합니다.

본 연구의 참여로 귀하에게서 수집되는 개인정보는 다음과 같습니다.

성별, 연령, 결혼 여부, 가족구성원, 학력, 거주 지역

정보는 연구를 위해 1년간 사용되며 수집된 정보는 개인정보보호법에 따라 적절히 관리됩니다.

관련 정보는 잠금장치가 있는 외장 USB에 보관되며 연구책임자 및 연구담당자만이 접근 가능합니다. 연구를 통해 얻은 모든 개인정보의 비밀보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인정보가 학회지나 학회에 공개될 때 귀하의 이름과 다른 개인정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 공공기관생명윤리위원회는 연구대상자의 비밀보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 의사로 간주될 것입니다. 연구 종료 후 연구관련 자료(기관위원회 심의결과, 서면동의서, 개인정보수집/이용·제공현황, 연구종료보고서)는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 시행규칙 제15조에 따라 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 연구 관련 자료는 코딩하여 보안 처리된 외장 USB에 3년간 보관되며 이후 절차에 따라 모두 폐기될 것입니다.

연구에 성실히 참여해주신 분께 900원 상당의 포인트가 지급되며,

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시

다음 연구 담당자에게 언제든지 연락하십시오.

연구담당자: 양세원 전화번호: 010-2947-0899

이메일: didtpdnjs3@naver.com

연구책임자: 이 정 윤

만일 어느 때라도 연구대상자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면

성신여자대학교 기관생명윤리위원회에 연락하십시오.

성신여자대학교 기관생명윤리위원회 전화번호: 02-920-7760

[1] 내현적 자기에 질문지(Covert Narcissism Scale: CNS)

- 아래에 제시된 문항들을 읽으면서 자기 자신에게 해당한다고 생각하는 정도에 따라 솔직한 응답으로 √ 표시해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	약간 그렇다	그런 편이다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 모든 사람들이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3	비판을 받았을 때 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5

4	나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	많은 고민을 했지만 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 나를 내가 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해올 때 때때로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람들이 있다.	1	2	3	4	5
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해 주기를 요구 할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5
13	나는 내가 잘한 일에 대해서 많은 사람들이 알아봐 주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 다른 사람에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	1	2	3	4	5
16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
17	나는 내게 부족한 것(예를 들면 외모나 돈 혹은 능력 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	1	2	3	4	5

25	사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할 지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
31	나는 창피스러운 일을 당하면 두고두고 생각하며 괴로워 하는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5
35	나는 나에게 득이 될 때만 '공평의 원칙'을 지킨다.	1	2	3	4	5
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해줬으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
39	나 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
41	누군가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43	항상 다른 사람으로부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44	나의 모든 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45	기회만 된다면 나는 죄책감 없이 사람을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

[2] 완벽주의적 자기제시 질문지(Perfection Self-Presentation Scale Korean

Version : PSPS-K)

■ 다음은 개인의 성격과 특징을 기술 해 놓은 것입니다. 문항을 잘 읽고, 자신을 가장 잘 나타낸다고 여겨지는 응답에 √표시해 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	약간 그렇다	그런 편이다	꽤 그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내가 얼마나 열심히 일하는지 다른 사람들에게 말하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 내 문제를 늘 다른 사람들에게 비밀로 한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	다른 사람들 앞에 웃음거리가 된다면 끄떡할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	다른 사람들에게 내 문제를 말하기 보다는 스스로 해결해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 다른 사람들 앞에서 저지를 실수들에 대해 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 공적인 상황에서 실수하는 것을 무척 싫어한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	언제나 모든 것에 대해 통달한 것처럼 보이는 것은 내게 매우 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 언제나 완벽하게 보여야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 공적인 상황에서 실수하는 것에 신경쓰지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
11	내 단점을 되도록 말하지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5	6	7

	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	약간 그렇다	그런 편이다	꽤 그런 편이다	매우 그렇다
12	나는 다른 사람들에게 완벽하게 보이기 위해 최선을 다한다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내가 맡은 일이 완벽하게 성공할 때까지 아무도 내가 하는 일을 몰랐으면 좋겠다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 내 실수를 다른 사람들에게 결코 말하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내가 잘할 수 없는 일들도 아무렇지 않게 잘 하는 것처럼 행동한다.	1	2	3	4	5	6	7
16	다른 사람들이 나를 완벽하다고 말했으면 좋겠다.	1	2	3	4	5	6	7
17	나는 공개적인 상황에서 실수를 지적받는 것이 무척 싫다.	1	2	3	4	5	6	7
18	나는 언제나 내 행동에 대해 빠르게 판단하고 행동하는 것처럼 보여야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	내가 나의 일에서 실수를 하더라도 다른 사람들은 나를 완벽하게 보는 것이 중요하다	1	2	3	4	5	6	7

[3] 외로움 질문지 (한국판 ULCA 외로움 척도 3판)

■ 다음 문항을 읽고 여러분이 일상생활에서 얼마나 자주 이와같이 느끼는지 해당하는 곳에 √ 표시해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 주변의 사람들과 잘 통한다고 느낀다.	1	2	3	4

2	나는 사람들과의 교류가 부족하다고 느낀다.	1	2	3	4
3	나는 도움을 청할 사람이 아무도 없다고 느낀다.	1	2	3	4
4	나는 혼자라고 느낀다.	1	2	3	4
5	나는 친구들 모임에 속해 있다고 느낀다.	1	2	3	4
6	나는 주위 사람들과 공통의 관심사를 가지고 있다.	1	2	3	4
7	나는 더 이상 아무하고도 가깝지 않다고 느낀다.	1	2	3	4
8	나는 흥미와 생각들이 주변사람들과 공유되지 않는다고 느낀다.	1	2	3	4
9	나는 내가 외향적이고 우호적이라고 느낀다.	1	2	3	4
10	나는 사람들과 가깝다고 느낀다.	1	2	3	4
11	나는 혼자 남겨졌다고 느낀다.	1	2	3	4
12	나는 다른 사람들과의 관계가 의미 없다고 느낀다.	1	2	3	4
13	나를 진정으로 아는 사람이 아무도 없다고 느낀다.	1	2	3	4
14	나는 다른 사람들로 부터 고립되어 있다고 느낀다.	1	2	3	4
15	나는 내가 원할 때 친구들을 사귄 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4
16	나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다고 느낀다.	1	2	3	4
17	나는 자주 수줍음을 느낀다.	1	2	3	4
18	사람들이 나와 진정으로 함께 있지 않고 그저 주위에 있는 것이라고 느낀다.	1	2	3	4
19	나와 얘기를 나눌 사람들이 있다고 생각한다.	1	2	3	4
20	내가 도움을 청할 수 있는 사람들이 있다고 느낀다.	1	2	3	4

[4] 거절민감성 질문지

■ 다음은 일상생활에서 일어날 수 있는 여러 가지 상황에서 여러분이 어떻게 느끼고 생각하는 지를 알아보는 질문들입니다. 상황을 읽고 두 가지 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1)부터 매우 그렇다(6)’ 중 자신과 가장 가까운 곳에 √ 응답을 해주시길 바랍니다. 평소의 느낌과 생각을 솔직하게 응답해주시고 제시된 상황에 처해 본 경험이 없다면 만일 그러한 상황에 처할 경우를 상상하시면서 응답해주시길 바랍니다.

*각 상황에 대해 (a), (b) 전부 응답해 주시길 바랍니다.

문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	다소 그렇 지 않다	다소 그렇 다	그렇 다	매 우 그 렇 다
상황 1. 같은 수업을 듣는 사람에게 강의 노트를 빌려달라고 한다.							
(a)	강의 노트를 빌려주지 않을지에 대해 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	강의 노트를 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황2. 친구에게 이사 와서 나와 함께 살자고 부탁한다.							
(a)	이사 오기를 거부하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	이사 오라는 부탁을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6

문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	다소 그렇 지 않다	다소 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
상황3. 부모님에게 어떤 공부를 더 해야 할지 결정하는 것을 도와달라고 부탁한다.							
(a)	부모님이 결정을 도와주시지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	부모님이 결정을 도와주실 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황4. 잘 모르는 사람에게 데이트를 신청한다.							
(a)	데이트 신청을 받아들이지 않을까 걱정 되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	데이트 신청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황5. 당신의 남자(여자)친구는 오늘 밤에 다른 친구들과 약속이 있는데 당신은 오늘 당신의 남자(여자)친구와 함께 있고 싶을 때 그에게 자기와 함께 있어달라고 요구한다.							
(a)	남자(여자)친구가 당신과 함께 있어줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	남자(여자)친구가 당신과 함께 있어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황6. 부모님에게 용돈을 더 달라고 부탁한다.							
(a)	부모님이 용돈을 더 주지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	부모님이 용돈을 더 주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황7. 수업이 끝난 후 교수님에게 수업 중 잘 이해되지 않는 부분에 대해 질문하고 좀 더 설명해주실 것을 요구한다.							

문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	다소 그렇 지 않다	다소 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
(a)	교수님이 설명을 더 해주실지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	교수님이 설명을 더 해주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황8. 친한 친구와 심하게 다투고 난 후에 그 친구에게 먼저 다가가서 말을 건다.							
(a)	친구에게 다가가는 것에 대해 주저되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	아무런 거리낌 없이 다가가서 대화를 할 수 있을 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황9. 같은 수업을 듣는 사람에게 같이 커피를 마시자고 제의한다.							
(a)	그 사람이 그러자고 할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	그 사람이 같이 커피를 마실 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황10. 졸업 후 직장을 구하지 못했을 때 부모님께 당분간 생활비를 보조해달라고 요구한다.							
(a)	생활비 보조를 거부하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	생활비를 보조해주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황11. 방학 기간 동안 친구에게 나와 함께 여행을 가자고 제안한다.							
(a)	친구가 여행 제의를 거부하지는 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6

문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	다소 그렇 지 않다	다소 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
(b)	친구가 여행 제의를 받아들이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황12. 남자(여자)친구와 심하게 다투고 난 후, 먼저 전화해서 만나고 싶다고 말한다.							
(a)	그 친구가 만남을 거부할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	그 친구가 만나자는 제의를 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황13. 친구에게 어떤 물건을 빌려달라고 요구한다.							
(a)	친구가 물건을 빌려줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	친구가 물건을 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황14. 부모님께 내가 참여하는 중요한 행사에 참석해달라고 요청한다.							
(a)	부모님이 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	부모님이 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황15. 친구에게 어려운 부탁을 한다.							
(a)	친구가 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	친구가 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다	1	2	3	4	5	6

문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	다소 그렇 지 않다	다소 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
상황16. 남자(여자)친구에게 진심으로 나를 사랑하는지 물어본다							
(a)	남자(여자)친구가 나를 사랑할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	남자(여자)친구가 나를 사랑한다고 할 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황17. 클럽에서 눈에 띄는 이성에게 다가가서 춤을 추자고 청한다.							
(a)	내 청을 거부할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황18. 남자(여자)친구에게 부모님을 만나러 와달라고 요구한다.							
(a)	내 청을 거부할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
(b)	내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6

[5] 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 _____세

3. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타

4. 귀하의 가족 구성은 어떻게 되시나요?(함께 살고 있는 모든 가족 구성원을 체크해주세요)

① 아버지 ② 어머니 ③ 할아버지 ④ 할머니 ⑤ 형/오빠()명

⑥ 누나/언니()명 ⑦ 남동생()명 ⑧ 여동생()명 ⑨ 기타()

4. 귀하의 거주 지역은 어떻게 되십니까?

① 서울특별시 ② 인천광역시 ③ 대전광역시 ④ 울산광역시 ⑤ 광주광역시

⑥ 부산광역시 ⑦ 경기도 ⑧ 강원도 ⑨ 충청도 ⑩ 전라도 ⑪ 경상도

⑫ 제주특별자치도 ⑬ 해외

5. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

① 고졸 이하

② 대학 재학

③ 대학 졸업

④ 대학원 재학

⑤ 대학원 졸업 이상