

# 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향: 분노억제와 자기침묵의 매개효과<sup>†</sup>

박 소 현<sup>‡</sup>

광운대학교 상담심리치료학과  
석사졸업생

권 경 인

광운대학교 상담심리치료학과  
교수

본 연구에서는 20~30대 미혼 성인의 내현적 자기애와 외로움의 관계를 파악하고, 분노억제와 자기침묵의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 20세~39세 성인 미혼 남녀 443명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시한 후, 최종적으로 419명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구 모형 검증을 위해 SPSS 21.0과 MACRO 4.0을 활용하여 변인 간 상관관계를 파악하고, 매개효과를 검증하였다. 분석 결과 첫째, 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵, 외로움 네 변인 모두 통계적으로 유의한 정적 상관을 지니는 것으로 확인되었다. 둘째, 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향에서 자기침묵은 부분 매개효과가 유의했으나 분노억제의 매개효과는 유지하지 않은 것으로 나타났다. 셋째, 내현적 자기애와 외로움과의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차적 매개효과가 유의하다는 것을 확인하였다. 상담에서 20~30대 미혼 성인이 외로움을 호소할 경우, 내현적 자기애의 측면에 주목할 필요가 있음을 시사한다. 이러한 결과를 종합하여, 본 연구가 지니는 한계점과 실제 상담 현장에서 적용할 수 있는 시사점 및 후속 연구를 위한 방향성에 대해 제언하였다.

주요어: 내현적 자기애, 외로움, 분노억제, 자기침묵

<sup>†</sup> 이 논문은 박소현의 석사학위 청구논문 일부를 발췌하여 수정 및 보완한 것임

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 박소현, (01897) 서울특별시 노원구 광운로20 광운대학교 상담복지정책대학원 석사졸업생, Tel: 02-940-5743, E-mail: spring829@naver.com



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

외로움(loneliness)은 개인이 원하거나 필요로 하는 사회적 관계와 실제로 맺고 있는 관계 사이에서 지각된 불일치로부터 유발되는 불쾌한 감정 상태이다(Hawkley & Cacioppo, 2010; Padmanabhanunni & Pretorius, 2025). 이는 외로움이 단순한 물리적 고립이 아니라 내면화된 심리적 결핍을 느낄 때 경험하는 주관적 정서임을 시사한다(Heinrich & Gullone, 2006). Cacioppo와 Hawkley(2009)는 외로움을 경험하는 개인은 불안 정감을 경험하기 때문에 그렇지 않은 사람보다 자극에 과민하게 반응하고 부정적인 사건을 오래 기억하는 경향이 있다고 보고하였다. 또한 외로운 사람은 더욱 부정적인 기대를 할 가능성이 높기 때문에 외로움을 느끼는 정도에 따라 스트레스의 양도 다르게 지각할 수 있다고 밝혔다. 이처럼 외로움은 인지·정서적 과정뿐 아니라 신체 건강에도 영향을 미친다. 실제로 외로움은 우울과 불안을 심화시키고(Cacioppo & Hawkley, 2009), 삶의 만족도를 저하할 뿐 아니라 만성적인 스트레스 반응과도 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(Lee et al., 2021). 최근 한국 성인들을 대상으로 수행한 질적 연구에 따르면, 외로움은 단순한 관계 부재를 넘어 관계가 존재함에도 불구하고 ‘관계 속 외로움’, ‘실존적 외로움’, ‘문화적 특수성에 기반한 외로움’ 등 복합적 형태로 경험됨이 제시되었다(안수정 외, 2023). 이는 정서적 유대 부족, 사회적 역할과 기대에 대한 부담 등으로 인해 외로움이 심화할 수 있음을 보여준다. 또한 외로움은 뇌의 사회적 처리 회로와 정서적 공감 능력과도 관련이 있는데, 사회적 유대가 부족할수록 또래와의 신경 반응의 유사성이 낮다는 연구가 이를 뒷받침한다(Baek et al., 2023). 이러한 결과는 정서적 공감과

이해의 결핍이 외로움과 밀접히 연관될 수 있으며, 외로움이 단순한 정서 경험이 아니라 신경 생물학적 기반을 가진 심리·사회적 현상임을 시사한다.

특히, 외로움은 발달적 특수성이 두드러지는 20~30대 초기 성인기에서 더욱 중요한 주제로 다루어져야 한다. 이 시기는 독립, 경제적 자립, 결혼 및 친밀한 관계 형성 등의 발달 과업을 수행하는 시기로, 에릭슨(Erikson, 1968)이 제시한 ‘친밀감 대 고립감’의 과제가 중심이 되는 시기이다. 이 시기에 친밀한 관계를 형성하지 못하면 외로움과 고립감이 심화할 수 있으며, 이는 이후 전생애의 정신건강과 사회적 적응에도 장기적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 국내 초기 성인기를 대상으로 한 연구에서도 사회적 고립과 더불어 인간이 느끼는 외로움이라는 정서적 측면도 이 시기의 중요한 정신건강 문제와 깊이 연결되어 있음을 강조하고 있다(Lee et al., 2022). 이러한 맥락에서 본 연구는 초기 성인기인 20~30대를 연구대상으로 설정하였다. 실제로 한국 사회의 평균 결혼 나이가 남성 34.0세, 여성 31.5세로 나타나고 있으며(통계청, 2024), 이는 초기 성인기의 발달 과제가 30대 후반까지 이어지고 있는 현상을 반영한다. 또한 만 39세까지를 청년 범주에 포함하는 다양한 청년 지원 정책(서울특별시, 2025a)과 지방자치단체 조례(서울특별시, 2025b) 역시 초기 성인기가 청년의 범주가 중첩됨을 보여준다. 무엇보다 최근 보고되는 청년 고독사 현상은 초기 성인기의 외로움 연구의 필요성을 더 강조한다. 보건복지부(2024)에 따르면 고독사 사망자는 2021년 3,378명에서 2023년 3,661명으로 증가하였다. 비록 20~30대의 절대적 비중은 적지만, 이 연령대의 고독사 중 자살이 차지하는 비율은

2023년 기준 20대 59.5%, 30대 43.4%로 가장 높게 나타났다. 이는 초기 성인기의 외로움이 개인의 신체적·정신적 건강뿐 아니라 사회적 적응, 나아가 생명과 직결되는 심각한 결과로 이어질 수 있는 변인임을 시사한다. 따라서 본 연구는 초기 성인기의 외로움에 대한 영향과 그 함의를 규명하고자 한다.

외로움에 영향을 미치는 심리적 요인에 관한 연구가 활발히 이루어지고 있으며, 그중 내현적 자기애는 외로움과 밀접하게 연관된 주요 선행 요인으로 보고되고 있다(윤희정, 김영근, 2016). 또한 현대 사회 구조가 개인의 자율성과 경쟁을 중시하는 방향으로 변화하면서, 자기애가 심리적 적응이나 대인관계 형성에 점차 중요한 부분으로 자리 잡게 되었다(한수정, 2019). 이에 따라 본 연구에서는 내현적 자기애를 외로움의 중요한 예측 변인으로 설정하고, 두 변인 간의 관련성을 살펴보고자 한다. 자기애는 본래 모든 사람이 일정 수준 갖고 있는 심리적 특성이며 적절한 자기애는 개인의 심리적 안정에 긍정적 역할을 하지만, 과도한 수준의 자기애는 부적응적인 양상으로 전환될 수 있다. 자기애 성향이 지나치게 높을 경우, 현실과 괴리된 자기 이상을 추구하거나 과도한 타인 인정 욕구를 보이게 된다(한수정, 권석만, 2010). 자기애는 크게 외현형(grandiose)과 내현형(vulnerable)으로 구분할 수 있는데(Pincus & Lukowitsky, 2010), 외현적 자기애가 외적 과시성과 특권의식의 팽배한 태도를 보인다면, 내현적 자기애는 자기 확신이 부족하고 타인의 평가 및 반응 민감하게 반응하는 특성을 중심으로 한다. 이 때문에 내현적 자기애 성향을 지닌 개인은 타인과의 관계에서 더 빈번하게 주관적 불편감을 느낄 수 있다(김은

혜, 서수균, 2013; Wink, 1991). 또한 이들은 자기 애적 욕구가 좌절되거나 위협이 될 때 수치심을 경험하기 쉬우며, 사소한 실패나 실망 혹은 타인의 부정적인 평가에도 자기 가치감이 쉽게 손상되기 쉽다(박경순, 안귀여루, 2012). 이러한 특성은 실제 대인관계에서 행동의 불안정, 정서적 취약성, 낮은 자기 개념으로 이어질 뿐 아니라, 친밀한 관계 유지나 부정적인 상호작용을 경험하는 원인이 되기도 한다. 특히 내현적 자기애가 높을수록 사회적 고립감과 소외감을 느낄 가능성이 높으며, 이는 외로움과의 밀접한 연결로 이어진다고 볼 수 있다(Weike et al., 2010). 이 같은 맥락에서 본 연구는 사회적 맥락과 개인 심리적 특성을 반영하여 내현적 자기애가 외로움에 어떤 영향을 미치는지 실증적으로 검토하고자 한다.

내현적 자기애 성향자는 외현적 자기애와 달리 자기 과시적 행동이 두드러지진 않지만, 타인의 부정적 평가에 쉽게 상처받고 분노를 느끼거나 좌절하는 경향이 크다. 또한 취약한 자존감이 노출될 위협에 지속적으로 민감하게 신경을 곤두세운다는 점에서 방어적 태도를 보인다(한수정, 권석만, 2010; Hendin & Cheek, 1997; Kohut, 1977; Morf & Rhodewalt, 2001). 국내외 여러 연구에서는 내현적 자기애 성향자가 자기보호를 위해 감정과 생각을 억제하거나 내면화하는 특징을 보이며, 회피적 대인관계 양식을 빈번하게 택한다는 점이 확인되었다(박세란 외, 2005; 윤성민, 신희천, 2007; 정남운, 2001; Cooper, 1998; Kampe et al., 2021; Loeffler et al., 2020). 특히, 이들은 분노를 직접적으로 표현하기보다 억누르는 방식을 취하는 경향성이 높는데, 이러한 분노억제는 긴장을 증폭시키고 정서적 고립을 심화시켜 외로움을 악

화시키는 것으로 알려져 있다(이보미, 정남운, 2021).

분노억제는 분노를 경험하고 있지만 이를 경험하지 않으려 억압하거나 부인하고, 과거에 경험한 부정적 정서를 재경험하지 않기 위하여 의식적으로 억제하는 것을 말한다. 이 과정에서 강렬한 분노를 경험하는 개인은 상대방에게 자신의 공격성을 분노로 표출하는 경향이 있다. 그러나 분노와 불안울 동시에 경험하는 경우, 분노억제를 시도하며 그 결과 사회적 회피, 거부 민감성의 강화, 애정 철회, 자기 침묵과 같은 간접적이고 수동-회피적인 대처 전략을 선택하는 경향이 보고 되었다(Ayduk et al., 1999; Downey & Feldman, 1996). 분노억제는 결국 대인관계 유능성을 저하하고, 사회적 지지망을 확보하거나 긍정적인 관계를 유지하는 데 필요한 정서적 에너지를 소진해 외로움을 경험할 수 있다(Riley et al., 1989). 나아가 지속적인 억제 전략은 예기치 못한 순간적 폭발이나 만성적 공허감을 일으키기도 한다(현성민, 정남운, 2021). 특히 문화적 맥락에서, 내현적 자기에 성향자의 분노는 그들의 특징과 맞물려 참는 것이 미덕이라는 한국 사회 규범 속에서 더 억압되는 경향이 있다(이은성, 2017). 이러한 반복적인 분노 억제는 단기적으로는 관계 갈등을 회피할 수 있으나, 장기적으로는 정서적 긴장과 자기검열을 강화하여 감정표현에 대한 회피적 태도를 높일 수 있음이 보고되었다(Butler et al., 2003; Gross & John, 2003). 이러한 정서 수준의 억제 경향은 대인관계 상황에서도 자신의 감정이나 욕구를 표현하기보다 갈등을 최소화하기 위해 침묵하거나 자기표현을 억제하는 행동 경향 즉, 자기침묵으로 확장될 가능성이 있다(Jack, 1991; Tan

& Carfagnini, 2008). Tan과 Carfagnini(2008) 연구에 따르면, 분노억제와 자기침묵은 서로 정적으로 상관되었으며 우울을 유의하게 예측하였다. 이 연구는 횡단적 상관설계로 분노억제가 자기침묵을 직접적으로 유발한다는 인과적 해석으로 보기는 어렵다. 그럼에도 분노억제와 자기침묵 두 변인 모두 감정과 자기표현의 억제를 포함한다는 점에서 분노를 억제하려는 경향이 친밀한 관계에서 감정을 표현하는데 어려움과 관련될 수 있는 잠재적 연관성이 시사된다.

Jack(1991)은 자기침묵의 이러한 과정을 관계 차원에서 설명했다. 자기침묵은 관계 유지를 위해 자신의 욕구와 감정을 억제하고 타인의 기대에 맞추는 행동적 반응 양식으로, 원래 여성의 우울을 설명하기 위해 제안되었으나(Jack, 1991), 이후 성별과 관계없이 적용할 수 있는 개념으로 확장되었다(김명화, 홍혜영, 2011; Thompson et al., 2001). 한편, 자기침묵은 수치심과 굴욕감에 민감하게 반응 양식으로, 실제 자기를 드러내기보다는 사회적으로 수용할 수 있는 방식으로 표현하려는 내현적 자기에의 특성과 맞물려 나타날 수 있다(Wink, 1992). 선행연구 역시 자기침묵이 내현적 자기애와의 유의한 상관관계를 가진다는 점을 확인하였다(강미선, 2015; 김기남, 최보영, 2017). 또한 자기침묵은 사회적 철수를 심화시키고, 내면화된 수치심이나 자기비난을 통해 외로움을 증폭시키는 요인으로 작용한다(신영숙, 이지연, 2008; Besser et al., 2003).

내현적 자기애와 외로움의 관계를 설명하는 다양한 매개 변인이 보고되어 왔는데, 여기에는 거부 민감성, 자기침묵, 완벽주의적 자기 제시, 수치심, 친밀감에 대한 두려움, 적대감, 분노 표현 방

식 등이 포함된다(박선영, 이정윤, 2020; 윤희정, 김영근, 2016; 임지준 외, 2018; 현성민, 정남운, 2021). 특히 내현적 자기애 성향자의 평가 예민성과 인정 욕구 추구는 정서를 억제된 형태로 처리하는 경향(Hu et al., 2025; Pincus & Lukowitsky, 2010)이 있으며, 이는 정서조절이론(Gross, 1998)의 관점에서 분노억제가 부정적 정서의 부적응적 조절방식으로 기능할 수 있음을 시사한다. 분노억제는 내면의 긴장과 자기부정성을 강화하며, 분노를 외현적으로 드러내기보다 내면화하는 특성이 두드러진다(Hu et al., 2025; John & Gross, 2004). 이러한 정서 억제 전략이 반복될 경우, 관계 안정성이나 타인의 승인을 얻기 위해 자신의 감정과 욕구를 억누르는 행동 양식인 자기침묵으로 이어질 수 있다(Jack, 1991; Loeffler et al., 2020). 또한 일부 연구에서는 자기침묵이 내현적 자기애와 외로움 간의 관계를 매개한다고 보고하였으며(정혜운, 박경, 2022), 내현적 자기애 성향자가 대인관계 갈등을 회피하는 과정에서 긴장과 고립을 경험하게 되며 외로움으로 이어질 수 있다는 가능성이 제기되고 있다(Moon & Morais, 2023). 이러한 선행연구에 근거할 때, 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 분노억제와 자기침묵을 주요 매개 변인으로 탐색할 필요성을 강조한다. 따라서 본 연구에서는 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 역할을 더욱 심층적으로 조명하고, 특히 이 두 변인이 순차적으로 매개하는 과정을 규명하고자 한다. 이를 통해 기존 연구의 한계로 지적된 매개 변인의 복합적 작용에 대한 이해를 확장하고, 상담 현장에 현실적으로 적용할 수 있는 정서조절 개입의 이론적 근거를 제공하는 데 기여 하고자 한다. 이러한 맥락

에서 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵 외로움과의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 4. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차 매개효과는 어떠한가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구의 참여자는 20세부터 39세까지의 미혼 성인으로 온라인 게시판, SNS, 카카오톡 메시지를 통해 모집하였다. 연구 목적과 절차에 대한 안내 및 동의 절차를 거친 뒤, Google 설문지를 활용하여 온라인 설문을 실시하였다. 수집된 443부 중 기혼자로 본 연구대상 선정 기준에 포함되지 않거나 불성실하게 응답한 자료 24부를 제외하고, 최종적으로 419명의 자료를 분석에 사용하였다. 전체 응답자 중 남성 148명(35.3%), 여성 271명(64.7%)이었으며, 연령 별로는 20대가 254명(60.6%), 30대가 165명(39.4%)으로 나타났다.

### 측정도구

**내현적 자기애 척도 (Covert Narcissism Scale [CNS]).** 내현적 자기애 측정에는 강선희

와 정남운(2002)이 개발하고 타당화한 내현적 자기에 척도(CNS)를 활용하였다. 본 척도는 총 45 문항으로 구성되며, 다섯 가지 하위 요인인 목표 불안정(9문항), 인정 욕구 및 거대 자기 환상(9문항), 착취 및 자기 중심성(9문항), 과민함 및 취약성(10문항), 소심함과 자신감 부족(8문항)을 포함한다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 평정되며 점수가 역 채점 문항은 1점에, 이외의 문항은 5점에 가까울수록 내현적 자기에 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 내현적 자기에 척도의 신뢰도는 내적 합치도를 통해 검증하였으며, 이를 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 강선희와 정남운(2002)의 연구 결과, 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났고, 본 연구에서는 검정 결과, 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .94로 나타났다.

**한국판 상태-특성 분노표현 척도 (State-Anger Expression Inventory-Korean Version [STAXI-K]).** 분노억제 수준은 한국판 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)를 통해 측정되었다. 본 척도는 Spielberger 등(1988) 개발한 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)를 한덕웅 등(1998)이 번안하고 타당화한 것이다. 이 척도는 총 44문항이며 상태분노(10문항), 특성분노(10문항)와 분노표현(24문항)을 측정하고 있다. 이 중 분노표현은 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)로 이루어져 있다. 본 연구에서는 분노억제를 측정하고자 하므로 이 중 분노억제 하위척도 8문항을 사용하였다. 이러한 방식은 선행연구에서도 동일하게 활용된 바 있다. 성소영과 박기환(2018)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85, 이성애와 윤성민(2022)의 연구에서는 .80의 내적 합

치도로 양호한 수준임을 보고하였다. 각 문항의 응답은 Likert 4점 척도로 평정되었으며, 한덕웅 등(1998)의 연구 결과 분노억제의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .76으로 확인되었고, 본 연구에서는 .79로 나타났다.

**자기침묵 척도 (Silencing-The-Self-Scale [STSS]).** 본 연구에서 사용한 자기침묵 척도는 원 개발자인 Jack과 Dill(1992)이 고안한 척도를 양지윤(2006)이 한국어로 번안하고 타당화한 것이다. 이 척도의 하위구성요소는 외적인 자기 지각(6문항)과 자기희생을 통한 돌봄(9문항) 그리고 자기침묵(9문항)과 분열된 자기(7문항)이다. 본 척도는 총 31문항으로 구성되어 있으며, 일부 문항(1, 8, 11, 15, 21번)은 역채점되고, Likert 5점 척도를 사용하여 자기 보고식으로 평가한다. 점수가 높을수록 자기침묵 경향이 강한 것을 의미한다. Jack과 Dill(1992)은 향후 연구에서 1번과 11번 문항의 사용에 유의할 것을 당부하였다. 두 문항은 총 상관이 0 혹은 부적 상관이 있는 것으로 나타났으므로 본 척도로 자기침묵 정도를 측정할 시에는 두 문항 간 총 상관을 확인할 것을 제안하였다. 이에 본 연구에서 하위요인인 자기희생을 통한 돌봄 검정 결과, 자기침묵 1번, 11번 문항은 수정된 항목-전체 상관계수(Corrected Item Total Correlation [CITC])가 각각 -0.005, -0.093으로 나타났다. 0.3 미만의 항목은 여러 항목으로 구성된 척도 간의 상관성이 낮음을 뜻하기 때문에 본 연구자는 1번, 11번 문항을 제거하는 것이 타당하다고 판단하였다. 1번, 11번 문항 제거 후의 검정 결과, Jack과 Dill(1992)의 원척도에서는 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .94로 보고되었으며, 노현주와

신희천(2023)의 연구에서는 .87로 나타났다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도는 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났다.

**한국판 UCLA 외로움 척도 (The UCLA Loneliness Scale Version 3 [UCLA]).** 외로움 측정 도구로, 한국어로 번안 및 타당화된 UCLA 외로움 척도 3판을 활용하였다. 이 척도는 Russell(1996)이 개발하고 수정한 UCLA 외로움 척도 3판을 진은주와 황석현(2019)이 타당화한 것이다. 본 척도에서는 외로움을 자신이 바라는 수준만큼 친밀한 대인관계를 맺지 못함을 경험하는 불쾌한 정서적 상태로 정의하며, 그 경험의 빈도를 자기보고 형식으로 측정한다. 총 20문항으로 구성된 각 문항의 응답은 Likert 4점 척도로 평정된다. 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 진은주와 황석현(2019)의 연구에서 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

## 자료 분석 및 절차

본 연구는 SPSS 21.0 프로그램과 PROCESS MACRO 4.0(Hayes, 2022)을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 기술통계분석을 통해 확인하였으며, 측정 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 검증하였다. 또한 주요 변인인 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵, 외로움의 기술 통계치를 산출하여 평균과 표준편차를 확인한 이후, 자료가 정규분포 조건을 따르는지 검증하기 위해 왜도 및 첨도 값을 분석하였다. 변인 간 관련성은 Pearson의 상관분석을 통해 상관계수를 산출하여 확인하였다. 이

후 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 매개효과 검증에는 PROCESS MACRO 중 Model 4를 활용하였으며, 두 변인이 순차적으로 매개하는 효과를 확인하기 위해 Model 6을 추가로 활용하였다. 분석 시, 성별 차이가 가외 변인으로 작용할 가능성을 고려하여 PROCESS Macro를 실행할 때 성별을 통제 변인으로 포함하였다. 이에 따라 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 분노억제 및 자기침묵의 매개 효과는 성별의 영향을 배제한 상태에서 검증하였다. 마지막으로 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 연구모형에서 나타나는 간접효과 유의성을 검증하였고, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술 통계 및 상관분석

분석에 앞서 성별에 따른 주요 변인의 평균 차이를 검증하기 위해 독립표본  $t$ 검정을 실시하였다. 그 결과 내현적 자기애에서만 유의한 성별 차이가 나타났으며( $t(275.92)=-3.04, p<.01$ ), 남성이 여성보다 평균적으로 높은 것으로 확인되었다. 분노억제, 자기침묵, 외로움에서는 성별 차이가 통계적으로 유의하지 않았다( $ps>.05$ ). 따라서 본 연구에서는 PROCESS MACRO 분석 시, 성별을 통제 변인으로 포함하였으며 분석 결과, 성별을 통제하지 않은 경우와 비교해 주요 결과의 패턴은 동일하게 유지됨을 확인하였다. 이에 다음에서 보고하는 모든 매개효과 분석은 성별의 영향을 배제한 상태에서 산출한 결과만 제시하였다. 본 연구의

표 1. 주요 변인들의 기술 통계 및 상관계수

변인	1	2	3	4
1. 내현적 자기에	-			
2. 분노억제	.537***	-		
3. 자기침묵	.694***	.530***	-	
4. 외로움	.628***	.363***	.538***	-
평균	2.91	3.48	2.90	2.44
표준편차	0.60	0.60	0.82	0.71
왜도	-0.20	-0.12	-0.26	0.31
첨도	-0.42	-0.54	-0.29	-0.63

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

주요 변인인 내현적 자기에, 분노억제, 자기침묵, 외로움의 기술 통계분석 결과 모든 변인의 왜도가 절대 값 2보다 작고, 첨도는 절대 값 7보다 작기 때문에 모든 측정 변인은 정상분포 가정을 이룬다고 볼 수 있다(West et al., 1995). 내현적 자기에, 분노억제, 자기침묵, 외로움 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 분석 결과, 내현적 자기에와 외로움은 유의한 정적 상관관계를 보였고( $r=.63$ ,  $p<.001$ ), 내현적 자기에는 분노억제( $r=.54$ ,  $p<.001$ )와 자기침묵( $r=.69$ ,  $p<.001$ )과도 유의한 정적 상관관계를 보였다. 분노억제와 자기침묵 간( $r=.53$ ,  $p<.001$ )에도 통계적 검정 결과 유의미한 정적 상관이 나타났다. 또한 종속변인인 외로움도 분노억제( $r=.36$ ,  $p<.001$ )와 자기침묵( $r=.54$ ,  $p<.001$ )과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 결과적으로 내현적 자기에, 분노억제, 자기침묵, 외로움 간에는 모두 유의한 상관관계를 보였고, 이는 변인 간에 밀접한 관계가 존재함을 예측할 수 있다.

### 매개효과 검증

내현적 자기에와 외로움의 관계에서 분노억제의 매개효과 검증을 위해 PROCESS MACRO의 Model 4를 활용하여 단순 매개효과를 분석하였으며, 그 결과를 다음과 같이 제시한다. 내현적 자기에는 외로움을 정적으로 예측( $B=0.73$ ,  $t=13.44$ ,  $p<.001$ )하였고, 분노억제와도 유의한 정적 관계( $B=0.69$ ,  $t=12.94$ ,  $p<.001$ )가 나타났으며 본 모형의 설명력은 전체 변량의 약 40%로 나타났다. 내현적 자기에 성향과 분노억제의 관련성도 유의하였으나, 분노억제와 외로움 간 직접적인 관련성은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다( $B=0.03$ ,  $t=0.78$ ,  $p=.439$ ).

내현적 자기에와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2022)의 PROCESS MACRO의 Model 4를 통한 단순 매개효과를 검증하였으며, 분석 결과는 다음과 같이 확인되었다. 내현적 자기에는 자기침묵과 통계적으로 유의한 정적 관계( $B=0.74$ ,  $t=21.48$ ,  $p<.001$ )를 보였으며, 이 모형은 전체 변량의 53%를 설명하는 것으로 나타났다. 내현적 자기에와 외로움을



정적으로 예측( $B=0.58$ ,  $t=8.91$ ,  $p<.001$ )하였고, 이 모형의 설명력은 41%로 확인되었다. 자기침묵과 내현적 자기애 동시 투입 분석 결과, 두 변인 모두 유의한 수준에서 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기침묵도 외로움에 정적인 영향( $B=0.23$ ,  $t=3.51$ ,  $p<.001$ )을 미쳤고, 내현적 자기애도 외로움에 정적으로 유의미( $B=0.58$ ,  $t=8.91$ ,  $p<.001$ )하였다. 이와 같은 결과는 자기침묵이 내현적 자기애와 외로움 간 관계에서 부분 매개역할을 할 가능성을 시사한다.

이에 내현적 자기애가 자기침묵을 매개하여 외로움에 영향을 미치는 총 간접효과의 통계적 유의성을 확인하기 위하여 부트스트래핑 검증을 수행하였다. 본 연구에서는 부트스트래핑을 5,000회 반복 추출하는 방식을 실시하였고, 95%의 신뢰구간으로 설정하여 효과의 유의성을 평가하였다. 부트스트래핑 검증 결과, 내현적 자기애가 자기침묵을 거쳐 외로움에 미치는 경로는 95% 신뢰구간이 [0.06, 0.28]으로 0을 포함하지 않아 자기침묵의 단순 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다. 이는 내현적 자기애가 외로움으로 가는 경로에서 자기침묵이 매개한다는 것을 의미한다.

## 순차 매개효과 검증

본 연구에서 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차적 매개 효과를 확인하고자, Hayes(2022)의 PROCESS MACRO Model 6의 절차에 근거한 분석을 시행하였다. 주요 분석 결과는 다음과 같다. 먼저, 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향을 검증한 회귀분석 결과가 통계적으로 유의한 수준으로 확인되었으며( $F(1,417)=271.92$ ,  $p<.001$ ), 설명력은 40%로 나타났다. 둘째, 분노억제에 대한 내현적 자기애의 회귀모형도 통계적으로 유의미하게 나왔으며( $F(2,416)=84.49$ ,  $p<.001$ ), 설명력은 29%로 나타났다. 셋째, 자기침묵에 대한 내현적 자기애와 분노억제의 회귀모형은  $F(3,415)=175.20$ ,  $p<.001$ 로 통계적으로 유의하였고, 설명력은 56%였다. 내현적 자기애( $B=0.62$ ,  $t=15.87$ ,  $p<.001$ )와 분노억제( $B=0.16$ ,  $t=5.34$ ,  $p<.001$ ) 모두 자기침묵을 정적으로 유의하게 예측하여, 두 변인과 자기침묵의 긍정적 관련성을 확인하였다. 넷째, 외로움에 대한 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며( $F(4,414)=72.85$ ,  $p<.001$ ),

표 2 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차매개효과

독립변인	종속변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
내현적 자기애	외로움	0.73	0.05	13.44***	.000	.40
내현적 자기애	분노억제	0.69	0.05	12.94***	.000	.29
내현적 자기애	자기침묵	0.62	0.04	15.87***	.000	.56
분노억제		0.16	0.03	5.34***	.000	
내현적 자기애		0.58	0.07	8.63***	.000	.41
분노억제	외로움	-0.00	0.04	-0.11	.914	
자기침묵		0.23	0.07	3.42***	.000	

주. 통제변인: 성별.

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

설명력은 41%로 나타났다. 내현적 자기애( $B=0.58$ ,  $t=8.63$ ,  $p<.001$ )와 자기침묵( $B=0.23$ ,  $t=3.42$ ,  $p<.001$ )은 외로움에 유의한 정적 영향을 미쳤으나, 분노억제는 직접적으로 유의하지 않았다.

매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 래핑을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 내현적 자기애가 자기침묵을 통해 외로움에 영향을 미치는 간접효과는 유의하였다( $B=0.14$ , 95% CI [0.05, 0.25]). 이는 내현적 자기애가 외로움으로 가는 경로에서 자기침묵이 매개할 것이라는 본 연구의 가설을 뒷받침하는 결과이다. 반면, 내현적 자기애가 분노억제를 매개로 외로움에 이루는 간접경로의 95% 신뢰구간은 [-0.07, 0.10]으로 0을 포함하여 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 내현적 자기애가 분노억제와 자기침묵을 외로움으로 이어지는 순차 매개경로의 95%

CI는 [0.01, 0.05]로, 구간 내에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다. 이는 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차 매개효과가 유의하다는 것을 의미한다.

연구결과를 종합하면 다음과 같다. 첫째, 분노억제와 자기침묵을 매개변인으로 투입하지 않은 단순모형에서도 내현적 자기애가 외로움에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 두 매개변인을 통제한 이후에도 내현적 자기애가 외로움에 직접적인 영향을 미친다는 점을 보여주며, 자기침묵의 부분 매개효과가 존재함을 시사한다. 둘째, 내현적 자기애가 분노억제를 유의하게 예측하였고, 분노억제가 자기침묵을 높이며, 자기침묵이 외로움을 유의하게 예측하는 순차적 매개 경로가 확인되었다. 이는 내현적 자기애와 외로움 간의 관계가 단순한 직접 효과에 그치지 않고, 분노억제

표 3. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 순차매개효과의 부트스트랩핑 분석(N=419)

경로 (종속변인: 외로움)	Bootstrap 추정치		95% 신뢰구간	
	B	SE	LLCI	ULCI
내현적 자기애→분노억제→외로움	-0.00	0.03	-0.07	0.06
내현적 자기애→자기침묵→외로움	0.14	0.05	0.05	0.25
내현적 자기애→분노억제→자기침묵→외로움	0.03	0.01	0.01	0.05

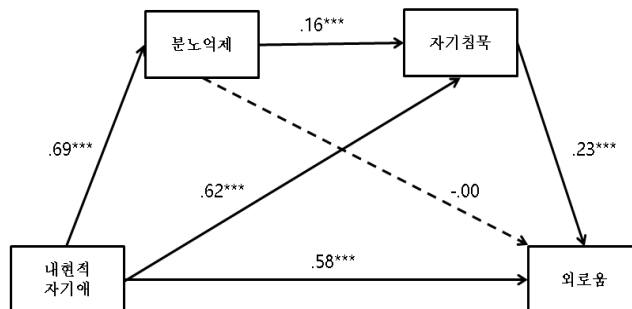


그림 1. 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 최종 매개효과 검증모형

와 자기침묵을 거치는 간접효과를 통해 설명될 수 있음을 보여준다. 다시 말해, 내현적 자기에 성향이 높은 개인은 분노를 외현적으로 표현하기보다 억제하는 경향을 보이며, 이러한 정서 억제가 자기침묵으로 이어져 결과적으로 외로움을 심화시키는 심리적 과정을 경험할 수 있음을 시사한다.

그림 1의 최종 매개모형 결과에 따르면, 내현적 자기애는 외로움에 대해 유의한 총 효과를 보였으며, 매개변인을 통제한 후 직접 효과의 크기는 감소하였다. 이는 분노억제와 자기침묵이 전체 효과 중 일부를 매개하고 있음을 의미한다. 특히 내현적 자기애→분노억제→자기침묵→외로움으로 이어지는 매개효과가 전체 효과의 약 20%를 설명하였으며, 이 중 자기침묵이 독립적으로 작용하는 매개 경로가 가장 큰 비중을 차지하였다. 이러한 결과는 내현적 자기애가 대인관계 내 분노 표현 억제와 자기 침묵을 통해 관계적 고립감과 외로움을 심화시킬 수 있음을 시사하며, 내현적 자기애의 정서적 적응을 이해하는 데 있어 분노억제와 자기침묵이 중요한 매개 요인으로 기능함을 보여준다.

## 논 의

본 연구에서는 20~30대 미혼 성인남녀 419명을 대상으로 내현적 자기애가 외로움에 미치는 영향에 관해 확인하고, 이 경로에서 분노억제와 자기침묵이 매개하는지 검증하고자 하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인 간 상관을 분석한 결과에 따르면 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵, 외로움 간에는 모두 유의한 정적 상관성이 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향이 강

한 개인일수록 관계 속에서 분노를 외현적으로 표출하기보다 억제하거나 침묵하는 경향을 보이며, 이와 관련된 외로움 수준이 더 높게 나타났다. 즉, 이들은 분노유발 상황에서 자신에 대한 타인의 평가를 염려하는 특성과 함께 분노를 감추고 억제하려는 경향성과 상관성을 보였다(김민환, 이은경, 2018; 현성민, 정남운, 2021). 이러한 정서 억제 양식은 관계 내에서의 자기표현을 제한하는 패턴과 연결될 수 있다. 또한 내현적 자기애와 자기침묵 간의 정적 상관은, 내현적 자기애 성향자가 관계 불안과 평가 민감성을 완화하기 위한 자기 보호 전략으로 자기 노출을 제한하고 침묵을 유지함으로써 관계의 안정과 타인의 승인을 확보하려는 경향을 보인다는 연구결과를 지지한다(남희진, 진미경, 2021; 심승진, 2019; Cooper, 1998; Dickinson & Pincus, 2003). 이러한 내현적 자기애의 특성이 자기노출 회피와 연결되면서 표면적 관계 안정에 일시적으로 기여하나, 장기적으로는 자기 불일치와 정서적 소외를 심화시켜 외로움을 증가시킬 수 있다(김예진, 서수균, 2022; 이보미, 정남운, 2021; Besser et al., 2003; Hart & Thompson, 1996; Jack & Ali, 2010). 즉, 내현적 자기애 성향자는 관계 유지를 위해 자기표현을 억제하지만, 오히려 있는 그대로의 자신이 이해받지 못한다는 내적 경험이 외로움을 강화하는 역설적 구조를 지니는 것이다.

둘째, 내현적 자기애와 외로움에 미치는 영향에서 자기침묵은 단독 매개변인으로서 유의함이 입증되었다. 이는 내현적 자기애자들이 대인관계 상황에서 타인의 기준에 맞추어 행동하며, 자기 생각과 감정을 침묵하는 경향을 보인다는 점을 지지한다(한수정, 2019; Cooper, 1998; Dickinson &

Pincus, 2003). Jack과 Dill(1992)이 제시한 바와 같이, 자기침묵은 갈등을 피하고 타인의 승인을 유지하기 위한 전략이지만 결과적으로 자기상실 및 외로움과 관련되어 관계 몰입을 어렵게 만드는 역기능적 측면으로 작용할 수 있다. 따라서 내현적 자기에 성향이 높을수록 자기침묵적 대처와 외로움 간의 정적인 연관성이 강하게 나타날 가능성이 있다.

셋째, 내현적 자기에와 외로움의 경로에서 분노억제가 단독 매개효과를 보이지 않았지만 자기침묵과 결합한 순차 매개에서는 통계적으로 유의한 관련성이 확인되었다. 이는 기존 연구를 확장하는 중요한 발견으로, 개인의 내적 정서조절 방식이 대인관계 행동으로 이어질 때 외로움을 경험할 가능성을 시사한다. Tan과 Carfagnini(2008)는 지속적인 분노억제가 관계 손상을 피하기 위한 자기침묵 전략으로 발전할 수 있으며, 이러한 부정적 패턴이 관계적 단절과 외로움을 심화시킨다고 보았다. 본 연구결과 역시 이러한 관점에서 이해될 수 있다. 개인 내적 정서조절 방식인 분노억제가(Gross & John, 2003; Spielberger, 1999) 단독으로 외로움이라는 관계적 경험에 직접적으로 작용하기보다, 대인관계 맥락에서 자신의 욕구와 감정을 억누르는 자기침묵과 결합할 때 외로움으로 이어질 가능성이 있다고 해석할 수 있다(Jack & Dill, 1992; Whiffen et al., 2007). 종합하면 내현적 자기에 성향자의 경우 관계 내 평가불안과 분노 표현 억제 경향이 상호 연관되며, 이는 정서억제와 자기침묵과 관련된 특징으로 이해할 수 있다. 억제된 분노가 관계 내에서 자기표현을 제한하는 경향과 관련되며, 이는 타인과의 상호작용에서 감정을 표현하거나 조율하지 못하게 함으로

써 외로움 증가와 관련됨을 시사한다.

본 연구는 이와 같은 심리적 경로를 검증함으로써, 내현적 자기에 성향자의 정서조절 양식이 대인관계 맥락에서 어떻게 외로움으로 이어지는지를 설명하는 중요한 이론적 근거를 제공한다. 나아가 내현적 자기에와 외로움에 미치는 영향에서 분노억제와 자기침묵의 매개 경로를 규명한다. 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 외로움 문제를 초기 성인기의 정신건강 및 사회적 적응과 연결된 주요 연구 과제로 조명했다는 점에서 의미가 크다. 초기 성인기는 자아정체감 확립을 유지하면서 친밀감 형성이 요구되는 발달 단계로서(Erikson, 1968), 자아정체감이 충분히 발달하지 않은 개인은 타인의 평가에 민감하며 대인관계에서 자신을 드러내는 과정에서 갈등을 경험하기 쉽다. 이러한 시기에는 내현적 자기에의 인정 욕구와 평가불안의 특성이 강화되어, 분노를 외현적으로 표현하기보다 억제하거나 관계 갈등 회피 전략으로 자기침묵을 선택하는 방식으로 나타날 가능성이 높다(송선화, 홍혜영, 2015; 정혜윤, 박경, 2022). 또한 분노 억제와 자기침묵은 정서적 거리감과 외로움을 심화시킨다(정예담, 장진이, 2024; 현성민, 정남운, 2021). 특히 최근 세계보건기구(WHO, 2023)가 외로움을 흡연이나 비만과 같은 주요 건강 위험요인에 필적하는 글로벌 공중보건 위협으로 선언할 만큼, 외로움은 심리적·사회적 차원에서 중요한 요인으로 대두되고 있다. Matthews 등(2019)의 영국 종단 연구에서는 청년층의 외로움이 우울, 불안 등 정신건강 문제와 관련성이 높다는 점을 입증하였다. 국내 청년층을 대상으로 한 연구에서도 사회적 고립과 더불어 인간이 느끼는 외로움이라는 정서적 측면도 청년

층의 중요한 정신건강 문제와 깊이 연결되어 있음을 강조하고 있다(Lee et al., 2022). 또한 1인가구의 상당수가 높은 수준의 외로움과 우울을 경험하는 것으로 보고되었으며(한국보건사회연구원, 2022), 이는 사회적 관계망의 약화가 개인의 정신건강 문제와 직결됨을 시사한다. 이러한 맥락에서 본 연구가 20~30대 미혼 성인을 대상으로 외로움의 심리적 경로를 실증적으로 규명한 것은 성인 초기 발달 단계에서의 정신건강 특성을 이해하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

둘째, 본 연구는 단일 경로 탐색에 그치지 않고 상대적으로 덜 주목받아 온 자기침묵을 2차 매개변인으로 설정함으로써 기존 연구와의 차별성을 갖는다. 특히 자기침묵은 정서조절 방식으로서의 분노억제를 넘어, 대인관계에서 자신의 정서와 욕구를 억누르고 타인의 기대·요구·선호에 순응하는 행동 양식이다(남희진, 진미경, 2021; Jack, 1991; Thompson, 1995). 따라서 본 연구에서는 분노억제 자체보다는, 분노억제 및 자기침묵 과정을 탐색함으로써 내현적 자기에 성향이 관계적 맥락에서 어떻게 정서적·행동적 침묵으로 나타나고, 외로움으로 이어지는지 그 과정을 이해하는 데 중요한 함의를 제공한다. 이러한 관점은 자기에, 외로움, 정서조절 연구의 기존영역을 확장하였으며 자기침묵을 핵심 매개변인으로 새롭게 부각했다는 점에서 의의를 지닌다.

셋째, 본 연구는 내현적 자기에 성향이 높은 20~30대 미혼 성인이 분노를 직접적으로 표현하기보다 억제하고, 자기침묵을 통해 관계적 갈등을 회피하는 과정에서 외로움에 취약해질 수 있음을 밝혔다. 이는 기존 연구에서 보고된 자기에적 욕구와 대인관계 행동의 관계(Robbins & Dupont,

1992)와도 일치하며, 나아가 내현적 자기에가 어떻게 사회적 고립과 정서적 고통으로 이어질 수 있는지를 설명하는 데 중요한 단서를 제공한다.

넷째, 본 연구의 결과는 상담 및 임상현장에서 내현적 자기에 성향 내담자에 대한 실천적 함의를 제공한다. 내현적 자기에 성향을 지닌 개인은 외로움이나 분노를 표현하지 못하고 억제함으로써 관계 단절을 심화시키는 경향을 보인다. 따라서 상담자는 내담자의 분노표현 방식뿐 아니라 자기침묵이라는 대인관계 패턴을 함께 탐색할 필요가 있다. 구체적인 개입 전략 및 프로그램은 다음과 같다. 상담 초기에는 내담자가 감정을 억누르게 된 심리적 이유를 충분히 타당화하고, 공감을 통해 내담자가 심리적 안정감과 신뢰를 형성할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 이후, 내담자가 자신의 욕구, 감정, 기대, 생각을 인식하고 표현할 수 있도록 돕는 개입을 통해 진솔한 자기와의 접촉을 촉진해야 한다. 이를 위해 감정 인식 및 조절 훈련, 자기표현 훈련, 경계 설정, 자기 수용 강화 및 회복탄력성 향상, 대인관계 기술 훈련 프로그램 등의 적용이 효과적일 수 있다. 이러한 접근은 단순한 정서조절 훈련을 넘어 관계 중심의 개입 전략을 통해 내담자의 외로움과 자기억압을 완화하는 실질적 도움을 제공한다. 한편, 내현적 자기에 성향적 구조의 특성상 오랜 시간에 걸쳐 형성된 뿌리 깊은 구조이기 때문에 쉽게 변하지 않고, 직접적인 개입이 어려워 분노억제와 자기침묵과 같은 핵심 문제를 점진적으로 해소하는 접근법이 필요함을 시사한다. 따라서 본 연구는 상담자가 내담자의 분노억제와 자기침묵을 중점적으로 다룸으로써, 내현적 자기에 성향이 높은 이들이 경험하고 있는 외로움 완화에 유의미한

개입 방향과 전략을 모색할 수 있는 기초자료를 제공한다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 지니며, 이러한 한계를 보완하기 위한 후속 연구 방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 Google 설문지를 통해 온라인으로 표집을 진행하였다. 한정된 웹 사이트 게시판과 SNS 또는 카카오톡 메신저를 통한 자발적 참여 표본이 중심이었기 때문에 수집된 자료가 20~30대 표본의 대표성을 의미한다고 결론짓기에는 다소 제한점이 있을 수 있다. 또한 온라인 조사 특성상 응답 환경의 통제가 어려웠으며, 응답자의 자기선택 편향 가능성도 존재한다. 향후 연구에서는 더욱 다양한 모집 경로를 활용하고, 지역·성별·직업 등 인구통계 특성을 고려한 균형 있는 연구 대상자 구성을 통해 표본의 대표성을 높일 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구의 자료수집 방법은 자기 보고식 설문지였기 때문에 실험 연구에 비하여 연구 대상자의 주관적인 판단에 의존하고 있어 실제와 오차 및 오류가 있을 수 있음을 염두에 둘 필요가 있다. 더군다나 자신의 부족한 점이나 약점을 드러내는 것이 수치감과 밀접한 연관이 되어 있을 수 있으며 평가와 결과에 민감한 특성이 있는 내현적 자기에 성향자가 기재하는 분노억제, 자기침묵, 외로움에 대한 응답을 완벽하게 신뢰하는 것은 무리가 있다. 익명성 및 비밀보장을 강조하여 설문지를 수집했다고 하더라도 응답자들이 사회적으로 바람직한 쪽으로 편향되게 응답했을 가능성이 있으므로 본 연구결과를 해석하고 적용할 시에 유의할 필요가 있겠다. 향후 연구에서는 인터뷰, 행동관찰, 실험 연구, 상담 및 프로그램 등을 통하여 다양한 연구방법을 활용한 체계적인

검증이 필요하다. 이러한 검증을 통하여 응답자가 보고하는 바와 실제 경험의 일치 여부를 확인하여 연구 결과의 신뢰성 및 일반화 가능성을 높일 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 횡단적 설계를 바탕으로 자기보고식 설문자료를 사용하였기 때문에 변인 간 인과적 관계를 단정하기 어렵다. 매개분석이 방향성을 가정하더라도, 실제로는 내현적 자기애가 외로움을 높이는 영향뿐 아니라, 외로움이 자기애적 특성을 강화하거나 분노억제를 유발하는 역방향 가능성도 있다. 따라서 본 연구의 결과는 인과적 해석보다는 잠정적 해석으로 이해되어야 하며, 종단적 또는 실험적 연구 설계를 통해 내현적 자기애, 분노억제, 자기침묵, 외로움 간 인과 경로를 검증할 후속 연구가 필요함을 제언한다.

넷째, 본 연구는 내현적 자기애와 외로움 간의 관계에서 분노억제와 자기침묵의 매개 역할을 확인하였으나, 외로움이라는 변인은 이미 사회적 지지, 완벽주의적 자기제시, 불안정 애착 등 다양한 심리적 요인에 의해 설명되어 온 바 있다(김정운, 김영희, 2009; 박수빈, 홍정순, 2025; 배성희, 양남미, 2016). 향후 연구에서는 이러한 요인들을 통제하거나 경쟁모형으로 비교함으로써, 자기침묵이 외로움에 대해 독자적으로 설명력을 지니는지를 검증할 필요가 있다. 이를 통해 본 연구에서 제안한 모형의 타당성을 보다 한층 정교하게 확립할 수 있을 것이다.

다섯째, 외로움은 성별, 나이, 사회적 지지망, 가구 형태, 취업 여부, 결혼 등에 따라서 영향받을 수 있음에도, 본 연구에서는 성별과 연령 외의 교란변인을 충분히 통제하지 못하였다. 따라서 변수 간 관계가 다른 심리적 특성이나 상황적 요인에

의해 영향받았을 가능성을 배제하기 어렵다. 향후 연구에서는 주요 변인 간의 관계를 검증할 때 개인 내적 요인뿐 아니라 사회·환경적 요인을 함께 고려함으로써 모형의 설명력을 높일 필요가 있다.

여섯째, 본 연구는 20~30대의 미혼 성인을 특정하여 연구했다는 점에서 의의가 있지만, 연구대상이 한정되어 있어 연령, 관계 상태, 문화적 요인에 따른 일반화에는 제한이 있다. 후속연구에서는 기혼 성인이나 중년층 혹은 문화 간 비교 연구를 통해 내현적 자기에 성향자의 외로움에 영향을 미치는 분노억제 및 자기침묵이 발달 단계와 사회적 맥락에 따라 어떻게 달라지는지를 탐색하는 것이 필요하다. 또한 본 연구는 횡단연구로서 성인기의 발달 단계에 따른 변화를 살펴보는 데는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 성인기 후기 이후의 대상자를 연구하여 발달 단계에 따른 변인의 양상을 살펴보는 것도 의미가 있겠다. 이에 향후에는 본 연구대상이 결혼 이후에는 어떠한 변화 양상을 보이는지를 규명하기 위한 장기적 종단 연구가 요구된다.

마지막으로, 자기침묵 척도 사용의 맥락 적합성에도 일부 한계가 있다. 본 연구는 파트너 관계를 기준으로 응답하도록 구성되어 있으나, 교제 경험 없는 경우에는 주요한 타인과의 관계(가족·친구 등)를 상정하여 답하도록 안내해 비연애 집단도 응답할 수 있도록 처리하였다. 따라서 일부 문항은 파트너 중심 문맥을 전제할 소지가 있기 때문에 비연애 집단에 완전히 적합하지 않을 수 있다. 향후 연구에서는 연애 여부에 따른 집단 비교나 일반 대인관계 맥락을 반영한 자기침묵 척도 수정·보완을 통해 측정 타당도를 강화할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강미선 (2015). 여자 대학생의 내현적 자기가애와 자기침묵이 섭식태도에 미치는 영향. *아동가족치료연구*, 13, 1-20. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=3317635>
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=50218202>
- 김기남, 최보영 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 내현적 자기에 및 자기침묵의 매개효과. *교육방법연구*, 29(1), 121-141. <http://doi.org/10.17927/tkjems.2017.29.1.121>
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 69-97. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=51114205>
- 김민환, 이은경 (2018). 대학생의 내현적자기가애와 분노 표현 양식의 관계: 자기제시동기와 자기제시대차이의 매개효과. *재활심리연구*, 25(3), 429-446. <http://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=51958585>
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. *청소년상담연구*, 30(1), 1-20. <http://doi.org/10.35151/kyci.2022.30.1.001>
- 김은혜, 서수균 (2013). 내현적 자기에성향과 적대감 사이에서 부적응적 대처의 매개효과. *한국심리학회지*, 32(3), 533-548. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=51366211>
- 김정운, 김영희 (2009). 사회적 지지와 자아존중감이 청소년의 외로움에 미치는 영향. *상담학연구*, 10(4), 2287-2301. <http://doi.org/10.15703/kjc.10.4.200912.2287>
- 남희진, 진미경 (2021). 여자대학생의 내현적 자기가애와 대인관계문제의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 이중매개효과. *청소년학연구*, 28(10), 247-272. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2021.10.28.10.247>

- 노현주, 신희천 (2023). 거부민감성과 이성관계만족의 관계에서 자기침묵의 매개효과: 자기효과와 상대방 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 199-221. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2023.02.35.1.199>
- 박경순, 안귀여루 (2012). 청소년들의 자기애와 수치심의 관계에서 대상관계의 중재효과. *인지행동치료*, 12(1), 97-112. <https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE10835881>
- 박선영, 이정운 (2020). 대학생의 내현적 자기애가 우울감에 미치는 영향: 거부 민감성과 자기침묵의 매개효과. *발달지원연구*, 9(3), 109-125. <http://doi.org/10.22839/adp.2020.9.3.109>
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적, 내현적 자기애의 자기평가와 정서특성. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 255-266. [https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti\\_id=ART001088131](https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART001088131)
- 박수빈, 홍정순 (2025). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 37(1), 215-242. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2025.02.37.1.215>
- 배성희, 양난미 (2016). 대학생의 불안정 애착과 외로움과의 관계: 저절민감성과 적극적 스트레스 대처의 매개효과. *상담학연구*, 17(3), 355-375. <http://doi.org/10.15703/kjc.17.3.201606.355>
- 보건복지부 (2024, 10월 17일). 2023년 고독사 실태조사 결과 발표[보도자료]. 보건복지부. [https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list\\_no=1483372&tag=&nPage=1](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=1483372&tag=&nPage=1)
- 서울특별시 (2025a, 12월 30일). 2025년 3차 청년안심주택 모집공고. 서울특별시 SOCIO 주거포털. <https://soco.seoul.go.kr/youth/bbs/BMSR00015/view.do?boardId=6401&menuNo=400008&pageIndex=1&searchCondition=&searchKeyword=>
- 서울특별시 (2025b). 서울특별시 청년 기본 조례[서울특별시조례 제9765호, 2025. 7. 14., 일부개정]. 서울특별시 법무행정서비스. <https://www.law.go.kr/LSW/ordinInfoP.do?ordinSeq=2054497&chrClsCd=010202&gubun=>
- 성소영, 박기환 (2018). 대학생의 내면화된 수치심과 자살사고의 관계: 분노억제와 우울의 이중매개 효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 209-230. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.1.011>
- 송선화, 홍혜영 (2015). 대학생의 내현적자기애와 분노표출의 관계: 마음챙김과 분노억제의 매개효과. *상담학연구*, 16(3), 325-344. <http://doi.org/10.15703/kjc.16.3.201506.325>
- 신영숙, 이지연 (2008). 자기침묵 행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향: 수치심을 매개변인으로. *홀리스틱종합교육연구*, 12(1), 51-68. [https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti\\_id=ART001231920](https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART001231920)
- 심승진 (2019). 내현적 자기애와 자기침묵이 분노반추에 미치는 영향: 정신화의 조절된 매개효과 [석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T15288878>
- 안수정, 고세인, 김수림, 서영석 (2023). 한국인들이 경험하는 외로움(loneliness)에 대한 질적 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료* 35(1), 131-176. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2023.02.35.1.131>
- 양지윤 (2006). 애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향 [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T10532458>
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험 회피의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 967-982. <https://kiss.kstudy.com/DetailOa/Ar?key=50746219>
- 윤희정, 김영근 (2016). 내현적 자기애, 내면화된 수치심, 친밀함에 대한 두려움 및 외로움의 구조적 관계. *교육치료연구*, 8(3), 549-568. <https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE10799089>
- 이보미, 정남운 (2021). 어머니 양육 행동이 대학생의 외로움에 미치는 영향: 거부민감성과 분노억제의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(1), 391-416. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2021.02.33.1.391>
- 이성애, 윤성민 (2022). 성인애착이 분노억제에 미치는



- 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(3), 471-493. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.3.003>
- 이은성 (2017). Kohut의 자기애적 분노의 성격적 해석: 가정폭력 경험이 있는 자녀의 분노를 대상으로. *복음과 상담*, 25(2), 181-209. <http://doi.org/10.17841/jocag.2017.25.2.181>
- 임지준, 김진희, 임성문 (2018). 내현적 자기애와 외로움의 관계: 완벽주의적 자기제시와 수치심의 매개효과 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. *사회과학연구*, 35(1), 1-31. <https://www.earticle.net/Article/A338368>
- 정남운 (2001). 과민성 자기애 척도(the Hypersensitive Narcissism Scale) 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(1), 193-216. <https://accesson.kr/kcpa/v.13/1/193/25256>
- 정예담, 장진이 (2024). 초기 성인의 자기개념 명확성, 자기침묵, 정서표현 양가성, 외로움 간의 구조적 관계. *발달지원연구*, 13(2), 97-112. <http://doi.org/10.22839/adp.2024.13.2.97>
- 정혜윤, 박경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. *인문사회* 21, 13(6), 1767-1782. <http://doi.org/10.22143/HSS21.13.6.121>
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 53-80. <http://doi.org/10.21509/KJYS.2019.10.26.10.53>
- 통계청 (2024). 2023년 혼인이혼 통계. 국가통계포털. [https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301020300&bid=204&act=view&list\\_no=429995](https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301020300&bid=204&act=view&list_no=429995)
- 한국보건사회연구원 (2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형: 서울시 1인가구를 중심으로. *보건사회연구*, 42(4), 127-154. <http://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.4.127>
- 한덕웅, 이장호, 전경구 (1998). 한국판 상태 - 특성 분노 표현 척도(STAXI-K). *한국심리학회지 건강*, 3(1), 18-32. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=280238>
- 한수정 (2019). 자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정 (2쇄). 학지사.
- 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. *한국심리학회지 임상*, 29(4), 1135-1143. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.4.012>
- 현성민, 정남운 (2021). 초기 성인기 내현적 자기애와 외로움의 관계: 적대감과 분노표현 방식의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 21(11), 11-29. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.11.11>
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in reflection sensitive women? *Social Cognition*, 17(2), 245-271. <https://doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.245>
- Baek, E. C., Hyon, R., López, K., Du, M., Porter, M. A., & Parkinson, C. (2023). Lonely individuals process the world in idiosyncratic ways. *Psychological Science*, 34(6), 683-695. <https://doi.org/10.31234/osf.io/yt872>
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00403-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8)
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cooper, A. M. (1998). Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. In E. F. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 53-74). American Psychiatric

- Press, Inc. <https://search.worldcat.org/ko/title/36352296>
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of personality disorders*, 17(3), 188-207. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company. <https://search.worldcat.org/ko/title/609480716?oclcNum=609480716>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hart, B. I., & Thompson, J. M. (1996). Gender role characteristics and depressive symptomatology among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 16(4), 407-426. <https://doi.org/10.1177/0272431696016004003>
- Hawkey, 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. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford publications. <https://www.guilford.com/books/Introduction-to-Mediation-Moderation-and-Conditional-Process-Analysis/Andrew-Hayes/9781462549030>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- 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. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2204>
- Hu, Q., Meng, Z., Lu, J., Zhu, Y., Zhang, K., & Zhang, Q. (2025). Distinct psychological mechanisms for explicit and implicit aggression: evidence from the narcissism and sense of power. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1519718. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1519718>
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self Women and depression*. Harvard University Press. <https://search.worldcat.org/ko/title/1089508214>
- Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press. <https://search.worldcat.org/ko/title/1160036949>
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97-106. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kampe, L., Bohn, J., Remmers, C., & Hörz-Sagstetter, S. (2021). It's not that great anymore: The

- central role of defense mechanisms in grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 661948. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.661948>
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. International Universities Press. <https://search.worldcat.org/ko/title/918770218>
- Lee, S. B., Shin, Y., Jeon, Y., & Kim, S. (2022). Factors affecting social isolation among the young adults in South Korea: A cross-sectional analysis. *Frontiers in public health*, 10, Article 979136. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.979136>
- Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., Mann, F., Pitman, A., Solmi, F., Sommerlad, A., Steptoe, A., Tymoszek, U., & Lewis, G. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 8(1), 48-57. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30383-7)
- Loeffler, L. A., Huebner, A. K., Radke, S., Habel, U., & Dertl, B. (2020). The association between vulnerable/grandiose narcissism and emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 11, 519330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.519330>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological medicine*, 49(2), 268-277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Moon, C., & Morais, C. (2023). The effect of covert narcissism on workplace incivility: The mediating role of self-esteem and norms for respect. *Current Psychology*, 42(21), 18108-18122. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02968-5>
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Expanding the dynamic self-regulatory processing model of narcissism: Research directions for the future. *Psychological Inquiry*, 12(4), 243-251. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204\\_3](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_3)
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2025). The relationship between loneliness and internalizing disorders among young adults: the mediating and moderating role of ego-resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1466173. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1466173>
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 421-446. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- Riley, W. T., Treiber, F. A., & Woods, M. G. (1989). Anger and hostility in depression. *The Journal of nervous and mental disease*, 177(11), 668-674. <https://doi.org/10.1097/00005053-198911000-00002>
- Robbins, S. B., & Dupont, P. (1992). Narcissistic needs of the self and perceptions of interpersonal behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 39(4), 462-467. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.39.4.462>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). Springer Verlag. [https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3824-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3824-9_5)
- Spielberger, C. D. (1999). *STAXI-2 : State-Trait Anger Expression Inventory-2 : professional*

- manual*. Psychological Assessment Resources. <https://search.worldcat.org/ko/title/44846684>
- Tan, J., & Carfagnini, B. (2008). Self-silencing, anger and depressive symptoms in women: Implications for prevention and intervention. *Journal of prevention & intervention in the community*, 33(2), 5-18. [https://doi.org/10.1300/J005v35n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J005v35n02_02)
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 19(3), 337-353. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00079.x>
- Thompson, J. M., Whiffen, V. E., & Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms?. *Journal of social and personal relationships*, 18(4), 503-516. <https://doi.org/10.1177/02654075011184004>
- Weikei, K. A., Avara, R. M., Hanson, C. A., & Kater, H. (2010). College adjustment difficulties and the overt and covert forms of narcissism. *Journal of College Counseling*, 13(2), 100-110. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2010.tb00052.x>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc. <https://search.worldcat.org/ko/title/31739316>
- Whiffen, V. E., Foot, M., & Thompson, J. M. (2007). Self-silencing mediates the link between marital conflict and depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 993-1006. <https://doi.org/10.1177/0265407507084813>
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
- Wink, P. (1992). Three types of narcissism in women from college to mid - life. *Journal of Personality*, 60(1), 7-30. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00263.x>
- World Health Organization. (2023). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

원고접수일: 2025년 9월 4일

논문심사일: 2025년 9월 24일

게재결정일: 2025년 10월 28일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2026. Vol. 31, No. 1, 105 - 125

---

# The Effect of Vulnerable Narcissism on Loneliness: The Mediating Effects of Anger Suppression and Self-Silencing

Sohyeon Park                      Kyoungin Kwon

Department of Counseling Psychology and Psychotherapy,  
Kwangwoon University

This study aimed to explore the mediating effects of anger suppression and self-silencing on the relationship between vulnerable narcissism and loneliness. To achieve this, an online survey was conducted with 443 unmarried adults aged 20 to 39, ultimately retaining data from 419 participants for the final analysis. The research model was assessed using SPSS 21.0 and PROCESS MACRO 4.0 to examine variable correlations and mediating effects. The results indicated that vulnerable narcissism, anger suppression, self-silencing, and loneliness were all positively and significantly correlated. Additionally, while self-silencing demonstrated a significant partial mediating effect on the relationship between vulnerable narcissism and loneliness, anger suppression did not show a significant mediating effect. Furthermore, the study confirmed a significant sequential mediating effect of both anger suppression and self-silencing in the relationship between vulnerable narcissism and loneliness. These findings suggest that when unmarried adults in their 20s and 30s express feelings of loneliness in counseling, it is important to consider the role of vulnerable narcissism. In conclusion, the study acknowledges its limitations while providing practical implications for counseling practice and suggesting avenues for future research.

*Keywords:* vulnerable narcissism, loneliness, anger suppression, self-silencing