

대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과*

박 수 빈

홍 정 순[†]

아주대학교 교육대학원 / 석사졸업생 아주대학교 교육대학원 / 교수

본 연구의 목적은 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 순차적 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 설문에 참여한 348명 중 불성실한 응답을 제외한 317명의 자료를 SPSS 23.0, AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기개념 명확성, 자기침묵, 외로움은 모두 유의미한 상관관계를 보였다. 둘째, 완벽주의적 자기제시가 외로움에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 넷째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 다섯째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 순차적 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이를 통해 완벽주의적 자기제시가 외로움에 직접적인 영향을 미치는 요인이며, 완벽주의적 자기제시가 높을수록 낮은 자기개념 명확성을 보이고, 이는 다시 자기침묵을 높여 높은 외로움을 유발시킨다는 것을 확인하였다.

주요어 : 완벽주의적 자기제시, 외로움, 자기개념 명확성, 자기침묵, 대학생

* 본 연구는 박수빈(2022)의 아주대학교 석사 학위논문 ‘완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 홍정순, 아주대학교 교육대학원, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel : 031-219-3293, E-mail : day012@ajou.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling 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.

누구나 살면서 한 번쯤 ‘외롭다’는 감정을 느낀다. 인간은 태어나서부터 죽을 때까지 타인과의 연결을 필요로 하는데, 이 욕구가 충족되지 못하거나 불안정할 때 우리는 외로움을 느낄 수 있다. 외로움은 우리 삶의 여러 순간에 나타날 수 있으며, 모두가 경험하는 보편적인 심리적 현상이다. 하지만 지속적이며 강도 높은 외로움을 경험하면, 우울과 같은 심리적 고통뿐 아니라 SNS 중독, 낮은 자아존중감, 자살사고 등으로 이어질 수 있다(이미화, 2018; 이영미, 2011b; 이정화 외, 2017; 이준희, 박수현, 2023; Teneva & Lemay, 2020). 매경이코노미가 2022년에 ‘한국 사회의 고립화 실태’에 대해 2만 6,341명을 대상으로 실시한 설문조사 결과(반진욱, 2022)를 보면, 20대 청년이 31.8%의 가장 높은 비율로 외로움을 느낀다고 답했다. 다음으로 30대 29.9%, 60대 이상이 29.6%의 순으로 외로움을 느끼는 것으로 나타났다. 외로움에 대한 호소는 전세계적으로 나타나는 현상으로 이를 반영하듯 2018년 영국에서는 외로움부 장관이, 2021년 일본에서는 ‘고독·고립 담당 장관’이 임명되었다.

Sullivan(1953)은 외로움을 인간의 발달과정에서 친밀한 관계 욕구가 충족되지 못할 경우 발생할 수 있는 불쾌한 경험이라고 정의하였고, Weiss(1973)는 정서적, 사회적 상황에서 상호작용 욕구가 좌절되면서 경험하게 되는 고통스러운 감정이라고 하였다. Perlman와 Peplau(1981)는 외로움을 객관적으로 나타나는 사회적 고립으로 인해 느낄 수 있는 정서이자, 사회적 관계에서 경험하는 주관적 결핍감으로 인한 고통스러운 정서적 경험이라고 하였다. 이렇듯, 외로움에 대한 견해는 학자마다 약간의 차이가 있지만 공통점은 다음의 세 가지로 볼 수 있다(Perlman & Peplau, 1982). 첫째, 외로

움은 다양한 부정적인 정서 상태와 같이 대개 유쾌하지 못하고 고통스러운 경험이다. 둘째, 객관적으로 평가되는 사회적 관계망 여부와 상관없이 경험하게 되는 개인의 내적인 감정으로, 이는 고독이나 사회적 고립과는 다른 지극히 주관적인 정서이다. 따라서 넓은 대인관계 속에서도 충분히 외로움을 느낄 수 있다. 셋째, 실제적인 사회적 관계와 이상적으로 바라는 사회적 관계 간에 간극을 크게 느끼면 외로움을 경험한다. 따라서 외로움은 인간이 흔히 경험할 수 있는 감정이지만 주관적인 것이기 때문에 그 원인이나 지속요인, 본질 등이 개인마다 다르게 나타난다(Rokach, 1989).

대학생 시기는 대인관계의 범위가 확장됨에 따라 관계 형성과 유지를 위해 다양한 요구가 부여된다. 대학생 시기를 포함하는 성인 초기의 발달 과업 중 하나가 타인과 의미 있는 관계를 통해 친밀감을 형성하는 것이기에, 이를 달성하지 못할 경우 사회적 고립감과 외로움을 경험할 수 있다(김예진, 서수균, 2022). 외로움을 단기적으로 느끼는 것은 누구나 경험할 수 있으나, 오랜 기간 반복하여 느끼면 다양한 부정적 정서와 부적응적인 대처 행동을 나타내게 된다(Asher & Paquette, 2003). 특히 대학생의 외로움은 학습소진 및 낮은 학습 성취수준(정현희, 2017; Lin & Huang, 2012; Wright et al., 2014)에 영향을 미치며, 휴대폰 중독성향(양종훈, 2010; 이영미, 2011a), 인터넷 및 게임중독(전주연, 2005; Bozoglan et al., 2013; Van Rooij et al., 2014)과 같은 다양한 중독 행동에 영향을 미친다. 그뿐만 아니라 음주, 건강(김옥수, 1999)과 같은 신체적 건강에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 더불어 대학생 시기에 오랜 기간 외로움을 경험하면 자기 삶에 대한 부정적 인식을 갖게

되고, 중년의 시기가 되었을 때 그렇지 않은 사람보다 이혼할 확률이 높으며, 이웃과도 문제가 발생하거나 안정적인 가정을 꾸리지 못하게 된다고 하였다(Cacioppo & Patrick, 2008). 이처럼 대학생 시기에 경험하는 외로움은 이후의 삶에까지 부정적 영향을 미친다. 또한 노인층보다 젊은 성인들이 외로움을 더 많이 느끼며, 더 취약하다는 선행연구(Fried et al., 2020)에 근거하여, 본 연구에서는 대학생의 외로움에 주목하여 살펴보고자 한다.

외로움에 영향을 미치는 여러 변인들 중 완벽주의적 자기제시가 있다(김예진, 서수균, 2022; 오선우, 서수균, 2016; 최종혁, 2021; 하정은, 김경미, 2023; Ana & Antonio, 2017). 완벽주의적 자기제시란 타인에게 결점 없는 모습을 보이고자 하는 욕구로, 완벽주의의 대인관계적 측면에 해당한다. 기존의 특성적 완벽주의는 완벽을 추구하기 위해 실제로 노력하는 ‘완벽하고 싶은 욕구(need to be perfect)’와 관련된다면, 완벽주의적 자기제시는 실제의 노력과 별개로 ‘타인에게 완벽하게 보이고 싶은 욕구(need to appear to be perfect)’와 관련된다(한가희, 김정민, 2017; Hewitt et al., 2003). Hewitt 등(2003)의 연구자들은 완벽주의적 자기제시의 하위변인을 세 가지로 제시하였는데, 이에는 완벽주의적 자기노력, 불완전함 은폐노력-행동적, 불완전함 은폐노력-언어적이 해당된다. ‘완벽주의적 자기노력(Perfectionistic Self Promotion)’은 자신의 완벽함을 다른 사람들에게 적극적으로 드러내고자 하는 것을 의미한다. 이러한 성향이 높은 사람들은 다른 사람에게 자신의 빈틈없는 능력을 보여주어 완벽한 인상을 주려 하고 이를 입증하기 위해 노력한다(Hewitt et al., 2003). ‘불완전함 은폐노력-행동적(Nondisplay of Imperfection)’은 자신이 불

완전하다고 생각되는 행동이 드러나는 상황을 염려하여, 회피하고 은폐하려는 경향을 의미한다(Hewitt et al., 2003). ‘불완전함 은폐노력-언어적(Nondisclosure of Imperfection)’은 자신의 결점이나 실수를 인정하거나 언어적으로 드러내는 것을 피하려는 경향을 의미한다. 이러한 성향을 가진 사람들은 다른 사람으로부터 부정적 평가를 받거나 거절될 것에 대한 두려움이 있다(Hewitt et al., 2011).

완벽주의적 자기제시는 여러 연구에서 다양한 심리적 어려움과 연관이 있는 것으로 보고되어 왔다. 완벽주의적 자기제시 경향이 높은 사람들은 사회불안, 우울, 낮은 자존감과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 크며(Hewitt et al., 2003), 타인에게 완벽한 모습을 보이기 위해 자신을 포장하거나(Frost et al., 1995), 자신의 정서나 행동을 제한하고 회피적인 대처방식을 취함으로써 대인관계에서 어려움을 겪게 된다(양은혜, 하정희, 2020; 최인영 외, 2018; 홍운정, 이영선, 2017; Heimberg & Becker, 2002). 이로 인해 자기개방을 하지 않음으로써 고립감과 사회적 단절감을 불러오기도 한다(Hewitt et al., 2007; Leary & Kowalski, 1995). Hewitt 등(2003)은 대인관계적 완벽주의가 고립, 외로움 등의 사회적 단절을 야기함으로써 부정적적이고 역기능적인 심리적 변인에 영향을 미친다는 완벽주의 사회적 단절 모델(Perfectionism Social Disconnection Model)을 제시한 바 있다. 사회적 단절 모델(PSDM)에 따르면, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 대인관계에서 경험하는 단절과 고립이 심화됨으로써 깊은 외로움을 경험할 수 있다(Ana & Antonio, 2017; Robinson et al., 2022). 즉, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 타인에게 결점 없는 모습을 보여주기 위해 부

단히 노력하지만(하정희, 2011a), 이는 오히려 완벽한 이미지를 유지하지 못할 상황에서 사회적 상호작용을 회피하게 함으로써 외로움을 심화시키는 요인이 된다(최종혁, 2021; 하정은, 김경미, 2023). 이는 완벽주의적 자기제시가 외로움에 직접적 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 실제로 완벽주의적 자기제시가 외로움에 직접적인 영향을 미친다는 연구(최종혁, 2021; 하정은, 김경미, 2023)들이 보고되고 있다.

이처럼 완벽주의적 자기제시가 외로움에 영향을 미친다면 이들 간의 기제를 확인하는 것이 필요하다. 여러 선행연구에서는 이들 간의 관계를 매개하는 다양한 변인들이 탐색되어왔다. 오선우와 서수균(2016)의 연구에서는 정서표현 양가성과 사회적 지지가 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계를 매개하는 것으로 나타났으며, 박지원과 유나현(2023)은 완벽주의적 자기제시가 정서표현 양가성을 통해 외로움에 영향을 미친다고 하였다. 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 관계를 매개하는 변인으로, 인지적 요소인 자기개념 명확성과 행동적 요소인 자기침묵을 설정하여 그 영향을 살펴보고자 한다.

자기개념 명확성은 개인이 자신에 대해 얼마나 분명하게 알고 있는지 그리고 자기 자신에 대한 신념들이 어느 정도로 일관적이고, 시간적으로 안정되게 형성되어 있는지를 의미한다(Campbell, 1990; Campbell et al., 1996). 자기개념 명확성은 자기 관련 정보처리를 조절하고, 자기에 대한 기억을 조직하며, 자기개념의 구조와 외부 정보를 조절하는 데 중추적인 역할을 한다(백수희, 2002; Campbell, 1990). 특히 대학생 시기에 자기개념 명확성은 다양하고 원만한 인간관계 및 부모로부터 점차 독립

하여 자율적이고 건강한 삶을 살아가는 데에 중요한 요인으로 작용한다(손유진 외, 2022). 선행 연구들을 살펴보면, 자기개념 명확성이 높을수록 대학생활적응과 대인관계에 긍정적인 영향을 주며, 자기개념 명확성이 낮은 개인은 진로미결정 수준(김나래 외, 2013) 및 심리적 부적응, 정신 병리적 문제(Gara et al., 1993; Leite & Kuiper, 2008; Stopa et al., 2010)와 관련이 있는 것으로 나타났다. 이처럼 자기개념 명확성은 개인의 심리적 적응을 비롯하여 적응적 행동 및 대인관계에도 영향을 미치는 중요한 변인이다(박소정, 2019).

완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 타인의 부정적 판단과 평가를 지나치게 신경쓰기 때문에 자신의 결점이 노출되는 것에 대한 두려움이 크다(하정희, 2010; Hewitt et al., 2008). 또한 사회적 인정을 중요하게 여기므로 자신의 가치에 대해 평가할 때 스스로 가진 기준에 따르기보다 외부의 기준을 따르게 될 가능성이 높는데(이새썸, 2016), 이는 자신에 대한 지각의 불일치를 야기해 안정적인 자기개념의 통합을 방해함으로써(이창아, 이지연, 2019) 이상적 자기상과 실제 자기상에 불일치가 생겨 자기개념 명확성이 낮아질 것으로 예측해볼 수 있다. 여러 선행연구들을 통해서도 완벽주의적 자기제시는 자기개념 명확성에 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(김예지, 2020; 이새썸, 2016; 이유진, 진미경 2022; 이창아, 이지연, 2019). 이새썸(2016)의 연구에 따르면, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람은 타인에게 완벽하게 지각될 모습만 자기의 일부로 인정하고, 있는 그대로의 자기는 수용하지 못하는 태도를 보였으며, 이로 인해 비일관적이고 불명확한 자기개념을 지닌다는 것을 확인하였다. 또한, 김예지(2020)는 완벽주의

적 자기제시 성향이 사회적 인정을 추구하는 반면, 부정적 경험은 감추려고 하기 때문에 안정적인 자기개념의 통합을 방해하여 자기개념 명확성을 낮추는 것으로 보고하였다. 자기개념 명확성이 낮은 사람은 자신에 대한 확신이 부족하기 때문에 타인에게 자신의 정보를 신뢰롭게 나누지 못하며(Lewandowski et al., 2010), 사회적 지지 수준을 낮게 지각한다(Caldwell et al., 1989). 결국 이러한 태도는 자기은폐적인 형태를 띠게 만들고, 관계의 발전에 걸림돌이 되어 낮은 관계만족감을 경험함으로써(Altman & Taylor, 1973) 외로움으로 이어질 것으로 예상된다. 실제로 Valkenburg와 Peter(2008)의 연구에서 청소년을 대상으로 자기개념 명확성, 사회적 유능감, 사회불안, 외로움을 측정했을 때, 자기개념 명확성과 외로움 간에 부적 상관이 높은 것으로 보고되었다. 이새씩(2016)의 연구에서도 자기개념 명확성이 외로움에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 자기개념 명확성이 낮으면 자기(self)에 관한 외부단서들에 쉽게 흔들리고, 민감하게 반응하여(Campbell et al., 1996) 외로움, 우울과 같은 부정정서가 유발되는 것으로 확인되었다. 이처럼 대부분의 연구(이새씩, 2016; 이유진, 진미경, 2022; 이창아, 이지연, 2019)에서 자기개념명확성은 완벽주의적 자기제시로 인해 영향받는 매개 변인으로 사용되었으나, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과를 확인한 연구(최희정, 2019)도 있다. 조절변인은 두 변인 간 관계의 방향이나 힘에 영향을 주는 변인(Baron & Kenny, 1986)으로 독립 변인과의 상호작용으로 인해 종속변인에 영향을 미치는 변인이며, 매개 변인은 두 변인간의 관계를 설명하는 변인(Baron & Kenny, 1986; Holmbeck, 1997)이라고

할 때, 자기개념명확성은 매개 변인이면서 조절변인일 수 있다. 본 연구에서는 자기개념명확성이 완벽주의적 자기제시와 상관이 높은 변인으로 완벽주의적 자기제시로 인해 영향받는다는 다수의 선행연구(이새씩, 2016; 이유진, 진미경, 2022; 이창아, 이지연, 2019)에 기초하여, 자기개념명확성을 매개 변인으로 선정하여 완벽주의적 자기제시와 외로움간의 경로를 보다 명확하게 살펴보고자 한다.

완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계를 매개하는 또 하나의 변인으로 자기침묵을 살펴보고자 한다. 자기침묵(Self-Silencing)은 관계 내에서 갈등과 손실을 피하고, 친밀한 관계 유지를 위해 자신의 사고나 감정을 드러내지 않는 행동 양식을 의미한다(박은하, 양난미, 2021; Jack & Dill, 1992). 초기에는 자기침묵의 인지적 측면을 강조하였으나 최근에는 대인관계 능력이 취약한 사람들이 원만한 관계 형성을 위해 사용하는 대처기제로 개념화되는 추세이다(Besser et al., 2003). 자기침묵 수준이 높은 사람들은 강박적으로 타인의 욕구에 맞추려 하는 반면, 자신의 욕구는 부정하고 스스로 소외시키는 모습을 보인다(Thompson et al., 2001). 완벽주의적 자기제시와 자기침묵의 관계를 살펴보면, 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 타인에게 긍정적으로 지각될 수 있는 행동을 촉진하고, 불완전하게 지각되는 행동은 은폐하려는 기만적인 자기제시 행동을 보이기 쉽다(하정희, 2011b). 자신의 불완전함이 드러나면 타인으로부터 거부당할 것이라고 생각하게 되어 수동적, 방어적 대처로써 자기침묵을 사용하게 된다(정신아, 2013). 더불어 타인과의 상호작용에서도 자신의 정서를 표현한 뒤 예상되는 부정적인 결과에 대해 두려움을 느끼기 때문에 표현하고 싶은 욕구를 억제

하게 된다는 점을 감안할 때(정원우, 2015; 홍윤정, 이영선, 2017), 완벽주의적 자기제시와 자기침묵의 관련성을 예상해 볼 수 있다. 선행연구들을 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 정서적 섭식의 관계를 살펴본 연구에서 자기침묵이 완전매개하는 것이 확인되었다(정의림, 2021). 도하라(2021)의 연구에서도 완벽주의적 자기제시자일수록 자기침묵을 많이 하는 것으로 밝혀졌으며, 신호진(2022)은 완벽주의적 자기제시자들이 다른 사람들에게 긍정적으로 인식되지 못할 것에 대해 걱정하여 자신의 긍정적이고 완전한 모습들만 드러내고 싶어함에 따라 자기침묵을 사용한다고 보고하였다.

자기침묵은 자기의 의견이 수용 받을 기회를 상실하게 함으로써 상호작용을 피상적으로 만들고, 외로움의 수준을 더욱 높인다(신아라, 2021). 즉 자기침묵과 같은 부정적인 사회적 전략은 친밀하고 유대감 있는 사회적 관계에 방해가 되고, 이 과정에서 외로움을 경험하는 것이다(Nurmi & Salmela-Aro, 1997). Besser 등(2003)이 자기비난, 우울 증상과 외로움 간의 관계를 살펴본 연구에서 자기침묵이 이들 간의 관계를 매개하는 것이 확인되었으며, 특히 자기침묵과 외로움은 높은 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. Perlman과 Joshi(1987)도 상호작용에서 자신을 개방하지 않고, 침묵하는 것은 외로움과 같은 사회적 단절감을 일으키는 주요 배경임을 지적하였다. 다른 연구들을 통해서도 자기침묵은 진실한 관계형성에 방해가 되어 외로움에 이르게 된다는 것이 밝혀졌다(신영숙, 이지연, 2008; 이은애, 2011).

한편 자기침묵은 자기개념 명확성과도 관련이 있다. 자기개념 명확성이 높으면 부정정서를 덜 경험하고 균형 있는 정서상태를 유지하며, 대인관계 유능성과 삶의 만족도를 높일

수 있다(Bigler et al., 2001). 반면, 자기개념 명확성이 낮으면 부정적이고 일관적으로 자기개념을 형성하지 못하여 자기관련 정보들에 대해 외부의 영향을 많이 받고 의존하게 된다(Dewi & Valentina, 2013). Morrison과 Wheeler(2010)의 연구를 보면, 자기개념 명확성이 낮으면 다수의 입장을 따르는 반면, 자기개념 명확성이 높으면 소수의 입장을 더 취하는 모습을 보인다고 하였다. 권영미와 정주리(2021)의 연구에서도 자기개념 명확성이 높으면 자신의 목표나 욕구 등에 대해 명확히 알기 때문에 타인과의 상호작용 과정에서 당당하게 행동한다고 밝혔다. 이를 종합해보면, 자기개념 명확성이 낮으면 사회적 상황에서 은폐나 회피적 행동으로 자기침묵을 사용할 것이라 예측할 수 있다. 선행 연구를 살펴보면, 김성휘와 홍혜영(2019)의 연구에서 자기개념 명확성과 자기침묵 간의 유의한 부적 상관이 확인되었다. 이는 자기개념이 모호하고 일관되지 않은 대학생들은 타인의 부정적 피드백에 민감하고(최정문, 정남운, 2016), 자기확신이 낮아 외부의 평가에 쉽게 흔들리며(Aspinwall & Taylor, 1993; Bigler et al., 2001), 관계에서 상대의 욕구를 우선시하고, 진솔한 자신의 모습은 드러내지 않는 자기침묵행동으로 나타날 수 있음을 보여준다(Jack, 1991). 김미주(2015)의 연구에서도 자기개념 명확성과 자기침묵 간의 유의한 부적 상관이 확인되었으며, 지각된 어머니의 심리통제가 대학생의 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성과 자기침묵 간의 순차적 매개효과가 있음을 밝혔다. 박은하와 양난미(2021)도 거부민감성이 자기개념 명확성과 자기침묵을 순차적으로 경유하여 우울에 유의한 영향을 미친다는 결과를 보고함으로써 자기개념 명확성과 자기침묵의 순차적 매개효

과가 유의함을 제시하였다.

종합해보면, 본 연구의 목적은 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과를 검증하는 것이다. 완벽주의적 자기제시와 외로움 간에 직접적인 경로가 나타나지 않은 연구결과(김예진, 서수균, 2022; 박지원, 유나현, 2023; 오선우, 서수균, 2016; 이새작, 2016)를 토대로, 연구모형은 완벽주의적 자기제시가 자기개념 명확성, 자기침묵을 매개로 외로움에 영향을 미친다는 것을 나타내는 모형으로 그림 1과 같다. 경쟁모형은 완벽주의적 자기제시와 외로움 간에 직접효과가 나타난 연구결과(최종혁, 2021; 하정은, 김경미, 2023)를 바탕으로, 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 직접적인 경로를 추가하였으며, 그림 2와 같다. 연구모형과 경쟁모형의 비교를 통해 변인들 간의 구

조적 관계를 가장 잘 설명하는 최종 모형을 선정할 것이다. 이를 통해 완벽주의적 자기제시가 외로움에 이르게 되는 과정을 이해할 수 있도록 도우며, 외로움을 낮추기 위해 필요한 핵심기제는 무엇인지 살펴보는데 그 목적이 있다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기개념 명확성, 자기침묵 및 외로움과의 관계는 어떠한가? 둘째, 완벽주의적 자기제시는 외로움에 직접효과가 있는가? 셋째, 완벽주의적 자기제시와 외로움과의 관계에서 자기개념 명확성은 매개효과가 있는가? 넷째, 완벽주의적 자기제시와 외로움과의 관계에서 자기침묵은 매개효과가 있는가? 다섯째, 완벽주의적 자기제시와 외로움과의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵은 순차매개효과가 있는가?

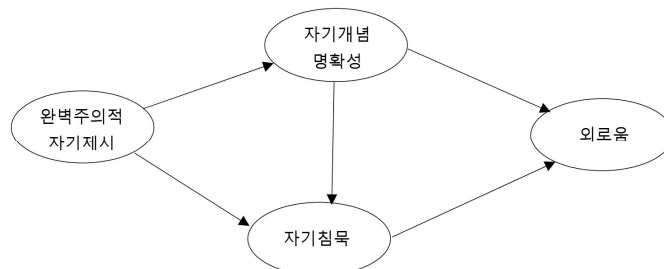


그림 1. 연구모형

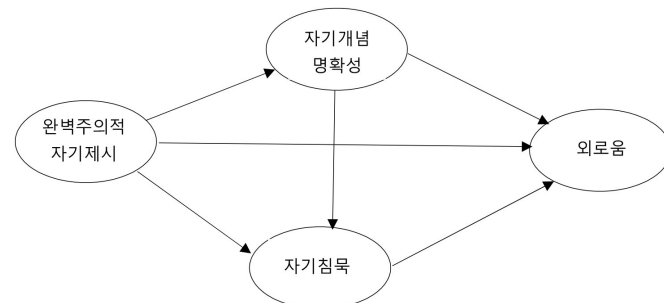


그림 2. 경쟁모형

방 법

연구 절차

본 연구는 대학생을 대상으로 이루어졌으며, 2022년 3월에 약 한 달 간 온라인 자기보고 설문조사 방식으로 실시되었다. 설문양식에 포함된 안내문을 통하여 설문결과 및 개인정보가 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않는 부분에 대해 설명하였고, 연구 목적 및 연구절차에 대해 설명하였다. 응답 시간은 10~15분 정도 소요되었으며, 참여자들에게는 소정의 보상을 제공하였다. 회수된 설문 중 불성실하게 응답되었다고 판단되는 31부를 제외한 317부를 자료 분석에 사용하였다. 최종적으로 분석에 사용된 자료에 응답한 연구대상자는 남학생 141명(44.5%), 여학생 176명(55.5%)이었고, 나이는 20세 41명(12.9%), 21세 62명(19.6%), 22세 57명(18.0%), 23세 65명(20.5%), 24세 32명(20.5%), 25세~29세 60명(18.9%)으로 23세가 가장 많았다. 학년 별 비율은 1학년 56명(17.7%), 2학년 93명(29.3%), 3학년 92명(29.0%), 4학년 76명(24.0%) 순으로 2학년 응답자가 가장 많았다. 지역별을 보면 서울 167명(52.7%), 경기/인천 124명(39.1%), 기타지역 26명(8.2%)으로 서울이 가장 많았다.

측정 도구

완벽주의적 자기제시

완벽주의적 자기제시를 측정하기 위해 Hewitt 등(2003)이 개발하고, 하정희(2011a)가 한국인 정서에 맞게 재구성하고 타당화하여 만든 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self-Presentation Scale-Korean version

[PSPS-K])를 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 ‘완벽주의적 자기노력’, ‘불완전함 은폐노력-행동적’, ‘불완전함 은폐노력-언어적’의 세 가지로 구성되어 있다. 총 19문항으로 구성되어 있으며, 7점 Likert 척도로 되어 있다. 점수가 높을수록 완벽주의적 자기제시 수준이 높음을 의미한다. 하정희(2011a)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .85였고, 하위요인별로는 각각 .88, .75, .75로 나타났다. 본 연구의 하위변인별 신뢰도는 완벽주의적 자기노력 .85, 불완전함의 은폐노력-행동적 .75, 불완전함의 은폐노력-언어적 .73이며, 전체 신뢰도는 .87로 나타났다.

외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell 등(1978)이 만든 UCLA 외로움 척도(UCLA Loneliness Scale)를 Russell 등(1980)가 개정하고, 김교현과 김지환(1989)이 우리나라 문화에 맞게 번안하고 타당화한 개정판 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scal [ULS])를 사용하였다. 본 척도는 외로움을 다른 사람들과 원하는 수준의 친밀한 대인관계를 맺지 못할 때 경험하는 불쾌한 정서적 반응으로 정의하며 이를 얼마나 자주 경험하는지 측정하는 20문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 외로움의 수준이 높음을 의미한다. Russell 등(1980)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .94였으며, 김교현과 김지환(1989)의 연구에서는 .86으로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도는 .91로 나타났다.

자기개념 명확성

자기개념 명확성을 측정하기 위해 Campbell 등(1996)이 개발한 척도는 처음에 20문항으로

구성되었으나, 요인 분석을 통해 12문항으로 단축되었다. 본 연구에서는 단축된 최종문항을 김대익(1998)이 번안한 자기개념 명확성 척도(Self-Concept Clarity Scale [SCCS])를 사용하였다. 총 12문항으로 구성되어 있으며, 자기개념의 내적 일관성, 지속성, 확신성의 정도를 측정한다(조성희, 2020). 5점 Likert 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 자기개념 명확성 수준이 높음을 의미한다. Campbell 등(1996)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .86이었으며, 김대익(1998)의 연구에서는 .78로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도는 .83으로 나타났다.

자기침묵

자기침묵을 측정하기 위해 Jack과 Dill(1992)이 개발한 자기침묵 척도를 번안한 양지윤(2006)의 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale [STSS])를 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 '외적인 자기자각', '자기희생을 통한 돌봄', '자기침묵', '분열된 자기'의 네 가지로 구성되어 있다. 총 31문항이며, 5점 Likert 척도로 되어 있다. 점수가 높을수록 자기침묵의 수준이 높음을 의미한다. Jack과 Dill(1992)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .94로 나타났으며, 양지윤(2006)의 연구에서는 .75로 나타났다. 본 연구의 하위요인별 신뢰도는 외적인 자기자각 .64, 자기희생을 통한 돌봄 .65, 자기침묵 .64, 분열된 자기 .75이며, 전체 신뢰도는 .85로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0 및 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석되었다. 첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시

하였고, 주요 변인들에 대한 측정도구의 신뢰도를 검증하였다. 둘째, 각 변인들의 기술통계 분석 및 상관분석을 실시하였으며, 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 값을 산출하였다. 셋째, 주요변인에 대한 확인적 요인분석을 실시하기 위해 균형할당 방법을 사용하여 측정변인의 문항 꾸러미를 3개로 제작한 후 측정모형의 적합성을 검증하였다. 문항 꾸러미 제작을 활용할 경우, 개별 문항 전부를 사용하여 자료를 분석하는 것과 비교했을 때, 몇 가지 이점을 지니고 있다(서영석, 2010). 측정된 개별 문항은 각각이 측정오차를 지니고 있기 마련인데, 개별 문항을 모두 사용하여 잠재변인을 구인할 경우 측정모형에 전체적인 측정오차가 증가하여 모형적합도가 나빠진다(MacCallum et al., 1999; 이지현, 김수영, 2016 재인용). 이때 문항 꾸러미 제작은 구인 측정을 위한 지표의 수를 감소시켜 전체적인 측정오차를 줄이며, 개별 문항들이 구인을 대표하는 것보다 각 문항 꾸러미가 구인을 대표하는 것에 그 정도를 높이고, 모형의 적합도 지수 또한 양호하게 확보할 수 있게 한다(이지현, 김수영, 2016). 넷째, 변인 간의 경로 및 영향력 등 구조적 관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석(Structural Equation Modeling [SEM])을 실시하였다. 이때 완전매개모형인 연구모형과 부분매개모형인 경쟁모형을 비교 검증하여 최종 모형을 선정하였다. 다섯째, 완벽주의적 자기제시가 자기개념 명확성, 자기침묵 각각을 매개하여 외로움에 영향을 미치는 매개효과 검증을 실시하였으며, 간접효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였다. AMOS 프로그램의 경우, 다중매개모형의 매개효과를 검증할 때 개별 간접 효과에 대한 추정 기준을 제공하지

않는다. 따라서 가상의 변수인 팬텀(phantom) 변수를 사용하여 특정 간접 효과 값을 확인하고 유의도 검증을 진행하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 주요 변인들의 일반적 특성과 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하였으며, 결과는 표 1에 제시하였다. 일반적으로 왜도는 2보다 작고, 분포의 뾰족한 정도를 나타내는 첨도는 7을 넘지 않아야 된다(West et al., 1995). 본 연구에서 측정된 각 변인의 왜도값은 -.585 ~ .395, 첨도값은 -.598 ~ .296으로 정규분포 가정을 충족하는 것으로 나타났다(West et al., 1995).

주요변인들의 상관관계를 산출한 결과, 변인들 간 모두 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시는 자기개념 명확성($r=-.262, p<.01$)과 유의미한 부적 상관을 보였으며, 자기침묵($r=.300, p<.01$), 외로움($r=.126, p<.05$)과는 유의미한 정적 상관을 보였다. 자기개념 명확성은 자기침묵($r=-.579, p<.01$), 외로움($r=-.587, p<.01$)과의 관계에서 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 마지막으로 자기침묵과 외로움($r=.516, p<.01$) 간에는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

측정모형 검증

구조방정식 모형 분석(SEM)을 실시하기 전 측정변인이 잠재변인을 얼마나 충실히 반영하여 측정하고 있는지 검증하기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis [CFA])을 실시하였다. 모든 잠재변인을 3개의 측정변인으로

표 1. 주요 변인들의 기술통계량 및 상관관계($n=317$)

변인	완벽주의적 자기제시	자기개념 명확성	자기침묵	외로움
완벽주의적 자기제시	1			
자기개념 명확성	-.262**	1		
자기침묵	.300**	-.579**	1	
외로움	.126*	-.587**	.516**	1
최소값	2	2	1	1
최대값	7	5	4	3
평균	4.65	3.13	3.00	2.04
표준편차	.744	.591	.425	.477
왜도	-.243	.395	-.585	-.153
첨도	.296	.124	.233	-.598

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

표 2. 측정모형의 적합도 지수

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	134.826***	48	.965	.953	.076 (.061~.091)

주. *** $p < .001$

로 꾸러미를 만들어 측정모형의 적합도 지수를 검증하였으며, 결과는 표 2과 같다. CFI와 TLI는 .90 이상이면 모형 적합도가 좋은 것을 의미하며(홍세희, 2000), RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10이하면 보통 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 판단한다(Browne & Cudeck, 1992). 그 결과, χ^2 은 134.826($p < .001$), CFI는 .965, TLI는 .953로 좋은 적합도를 나타냈으며, RMSEA 또한 .076(90% 신뢰구간, .061~.091)로

괜찮은 적합도를 나타냈다. 이상의 작업을 통해 측정모형의 적합도는 수용 가능한 것으로 판단하였다.

측정변인들의 표준화 회귀계수와 요인부하량은 표 3에 제시하였다. 완벽주의적 자기제시 .74~.87, 자기개념 명확성 .75~.85, 자기침묵 .84~.87, 외로움 .89~.92로 모든 표준화 회귀계수가 Cohen(1988)이 제시한 최소 기준인 .30보다 크다. 따라서 12개의 측정변인으로 4개의 잠재변인을 구인한 측정모형이 자료에

표 3. 측정모형의 요인부하량

측정변인	잠재변인	B	β	S.E.	C.R
자기제시하위1 ←	완벽주의적 자기제시	1.00	.74	-	-
자기제시하위2 ←		1.04	.82	.08	13.53***
자기제시하위3 ←		1.32	.87	.10	13.75***
자기개념하위1 ←	자기개념 명확성	1.00	.84	-	-
자기개념하위2 ←		.98	.85	.06	16.68***
자기개념하위3 ←		.87	.75	.06	14.52***
자기침묵하위1 ←	자기침묵	1.00	.84	-	-
자기침묵하위2 ←		1.03	.84	.06	17.28***
자기침묵하위3 ←		1.20	.87	.07	18.06***
외로움1 ←	외로움	1.00	.92	-	-
외로움2 ←		.87	.90	.04	24.50***
외로움3 ←		.97	.89	.04	23.91***

주. *** $p < .001$

타당함을 알 수 있다.

연구모형과 경쟁모형의 검증

완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계를 파악하기 위해 연구모형과 경쟁모형을 검증하여 비교하였으며, 모형검증 결과는 표 4에 제시하였다. 먼저, 연구모형(완전매개모형)의 적합도 지수는 $\chi^2=140.722(df=49)$, CFI=.963, TLI=.951, RMSEA=.077이고, 경쟁모형(부분매개모형)의 적합도 지수는 $\chi^2=134.826(df=48)$, CFI=.965, TLI=.952, RMSEA=.076으로 두 모형 모두 좋은 적합도 수준을 나타내는 것으로 확인되었다. 모형의 적합도가 유사하게 좋은 것으로 나타난 연구모형과 경쟁모형은 서로 내재된 관계를 가지기 때문에 χ^2 차이검증을 통해 최종 모형을 선정하였다. 홍세희(2000)에 따르면, $\Delta\chi^2$ 가 자유도 1일 때 임계값인 3.84보다 크면 χ^2 값이 유의하게 개선되었다고 보고 부분매개모형을 적합한 모형으로 채택하는 반면에 3.84보다 작으면 간명성 원리에 따라 완전매개모형을 채택한다. 본 연구에서는 두 모형의 Δdf 는 1, $\Delta\chi^2$ 는 5.896로 임계값인 3.84($p<.05$)보다 크게 나타났다. 따라서 연구모형과 경쟁모형 간 적합도에 유의한 차이가 있으며, 자유도가 더 작은 경쟁모형의 적합도가 더 양호한 것으로 판단할 수 있으므로 부분매개모형을 최종모형으로 채택하였다.

최종모형(경쟁모형) 검증

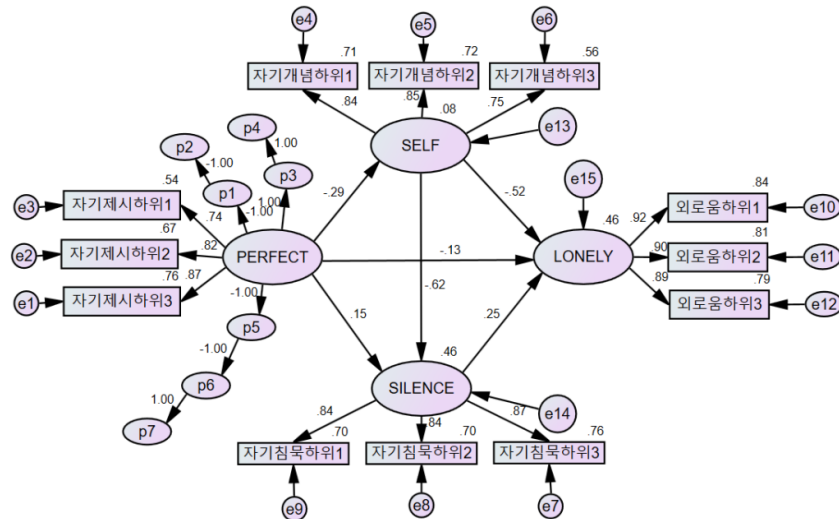
최종모형으로 선정된 경쟁모형의 분석결과를 그림 3에 제시하였다. 다중매개효과의 간접효과 검증을 위해 팬텀변인(phantom variable)을 사용하여 모형을 변형한 후 분석하였으며, 모형의 경로계수는 표 5와 같다. Kline (2005/2010)의 표준화 경로계수 해석에 의하면 경로계수의 절댓값이 .10 이하이면 작은 효과를, .10~.50이면 중간 효과를, .50 보다 크면 큰 효과를 나타내는 것으로 해석한다. 이를 토대로 최종모형의 경로들을 분석하면, 모든 직접 경로가 유의한 것으로 나타났으며, 경로계수 크기들은 중간 효과 크기에서 큰 효과 크기를 갖는 것으로 나타났다.

최종모형의 매개효과 검증

완벽주의적 자기제시가 외로움으로 가는 경로에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 간접효과와 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 사용하여 5,000개의 표본을 생성하고, 신뢰구간 95%로 설정하여 각 변인들의 간접효과에 대한 검증을 실시하였다. 매개 변인이 여러 개인 경우 부트스트래핑은 각 매개 변인의 유의성을 확인하는 데 한계가 존재하기 때문에 개별 매개효과를 확인하기 위해 팬텀 변인(phantom variable)을 생성하여 개별 간접 효과

표 4. 연구 모형과 대안 모형의 적합도 비교

적합도지수	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형(완전매개모형)	140.722	49	.951	.963	.077
경쟁모형(부분매개모형)	134.826	48	.952	.965	.076
χ^2 차이 검증		$\Delta\chi^2(1)=5.896, p<.05$			



주. 숫자는 표준화계수, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
그림 3. 최종모형

표 5. 구조모형의 경로계수

경로	B	β	SE	CR
완벽주의적 자기제시→ 자기개념 명확성	-.128	-.286	.029	-4.417***
완벽주의적 자기제시→자기침묵	.138	.154	.049	2.798**
자기개념 명확성→자기침묵	-1.241	-.619	.124	-10.045***
자기개념 명확성→외로움	-.738	-.524	.107	-6.866***
자기침묵→외로움	.173	.247	.052	3.342***
완벽주의적 자기제시→외로움	-.082	-.131	.034	-2.439*

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

검정을 실시하였다. 여기서 팬텀 변인이란, 모델 적합도 등에 영향을 미치지 않는 가상의 변수를 말한다(배병렬, 2014). 한편, 부트스트랩과 팬텀 변인을 통해 추정된 개별적 매개효과와 유의성은 추정치에 대한 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 유의한 것으로 판단한다. 팬텀 변인과 부트스트랩을 통한 매개변인 각각의 개별적 매개효과와 유의성 확인

결과는 표 6에 제시하였다.

표 6의 결과에 따르면, 완벽주의적 자기제시에서 자기개념 명확성을 거쳐 외로움에 이르는 간접 효과는 95% 신뢰구간(.036~.157) 사이에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시에서 자기침묵을 거쳐 외로움에 이르는 간접 효과는 95% 신뢰구간(.004~.052) 사이에 0을 포함하지 않아 유

표 6. 구조모형의 개별적 매개효과들의 부트스트랩 결과

경로	β	SE	(95% 신뢰구간)	
			Lower	Upper
완벽주의적자기제시→자기개념명확성→외로움	.087***	.030	.036	.157
완벽주의적자기제시→자기침묵→외로움	.021*	.011	.004	.052
완벽주의적자기제시→자기개념명확성→자기침묵→외로움	.022*	.013	.004	.059

주. * $p < .05$, *** $p < .001$

의한 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시에서 자기개념 명확성, 자기침묵을 거쳐 외로움에 이르는 간접 효과는 95% 신뢰구간 (.004~.059) 사이에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 매개효과를 검증하기 위해 이루어졌다. 주요 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 상관분석을 실시한 결과, 완벽주의적 자기제시, 자기개념 명확성, 자기침묵, 외로움 간에 서로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 먼저, 완벽주의적 자기제시는 자기개념 명확성과는 부적 상관을 보였으며, 자기침묵, 외로움과는 정적 상관을 보였다. 이는 완벽주의적 자기제시가 높으면 자기개념 명확성은 낮고(이유진, 진미경, 2022; 이창아, 이지연, 2019), 자기침묵(정의림, 2021; Besser et al., 2010), 외로움(김예진, 서수균, 2022; 오선우, 서수균, 2016; Ana & Antonio, 2017)은 높다는 선행연구 결과와 일치한다. 또

한, 자기개념 명확성은 자기침묵, 외로움과 부적 상관을 보였는데, 이는 자기개념 명확성이 높으면 자기침묵(김성휘, 홍혜영, 2019; 박은하, 양난미, 2021), 외로움(이새씩, 2016; Wong et al., 2019)이 낮다는 선행연구 결과와 일치한다. 마지막으로 자기침묵은 외로움과 정적 상관을 보였는데, 이는 자기침묵 수준이 높을수록 외로움 수준도 높다는 선행연구 결과와 일치한다(김예진, 서수균, 2022; 신영숙, 이지연, 2008; Besser et al., 2003). 요약하면, 완벽주의적 자기제시가 높을수록 자기개념 명확성은 낮고, 자기침묵과 외로움의 수준은 높다는 것을 알 수 있다.

둘째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성, 자기침묵의 매개효과를 확인한 결과, 경쟁모형으로 제시한 모형이 최종모형으로 확인되었다. 즉, 완벽주의적 자기제시와 외로움 간에 부적 직접효과가 나타났다. 많은 선행연구들이 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 직접효과가 유의하지 않아(김예진, 서수균, 2022; 박지원, 유나현, 2023; 오선우, 서수균, 2016; 이새씩, 2016) 완전매개모형을 채택한 반면, 일부 연구에서는 부분매개모형이 채택되며 두 변인 간 정적 직접효과가 나타난 것으로 보고되었다(최종혁, 2021; 하정은, 김경미, 2023). 그러나 본 연구에서는

부적 직접효과가 나타나 기존의 연구 결과와는 다른 결과가 나타났다. 이러한 결과에 대하여 논의해보면 두 가지 가능성을 유추해볼 수 있다. 첫 번째는 통계적 거짓효과(spurious effect)의 가능성이다. 거짓효과란, 실제 변수 사이에 존재하지 않는 관계가 거짓으로 유의하게 나타나는 현상(Bollen, 1989)으로 강력한 간접효과에 기인한 결과일 수 있다. 즉, 간접효과 추정치가 너무 커서 직접효과의 값이 과소추정되다 못해 통계적으로 유의한 다른 부호의 값으로 밀려서 나타났을 수 있다는 것이다. 본 연구의 직접효과와 간접효과, 총 효과를 확인해보면, 간접효과가 비교적 큰 것으로 나타났으며($\beta=.023, p<.001$), 이로 인해 직접효과의 추정치가 부적으로 왜곡되어 나타났을 수 있다는 것이다. 두 번째는 거짓효과가 아니라 실제 완벽주의적 자기제시가 외로움을 낮출 수 있음을 확인했을 가능성이다. 완벽주의적 자기제시는 3가지 하위요인으로 이루어져 있으며, 각각의 하위요인이 다르게 기능할 수 있음을 선행연구에서 밝힌 바 있다. 이나회와 이동귀(2020)는 대학생의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향에 대한 연구에서 각각의 하위요인들이 다른 기제를 통해 사회불안을 유발할 수 있음을 밝혔으며, 하위요인에 따라 방어유형에 차이가 있으며 우울감에 미치는 영향도 다를 수 있음을 확인하였다(하정희, 2011b). 이에 본 연구에서 확인된 최종모형을 완벽주의 자기제시의 하위요인 별로 각각 나누어 살펴본 결과, 불완전함은 폐노력-행동적 하위요인에서만 부적인 직접효과가 나타난 것으로 확인되었다. 불완전함은 폐노력-행동적은 개인이 공적인 상황에서 자신의 결함이 드러나는 것을 회피하고자 행동을 조절하는 것을 의미하며(하정희, 2011b), 특

히 사회불안에 정적 영향을 미치는 요인으로 확인되었다(이나회, 이동귀, 2020). 불완전함은 폐노력-행동적 하위요인의 구체적인 문항을 살펴보면, ‘다른 사람들 앞에서 웃음거리가 된다면 끔찍할 것이다.’, ‘나는 공적인 상황에서 실수하는 것을 무척 싫어한다.’, ‘나는 공개적인 상황에서 실수를 지적받는 것이 무척 싫다.’와 같이 공적인 상황에 대한 질문이 주를 이루고 있다. 공적인 상황에서 자신의 결함이 드러나는 것을 회피하는 모습들을 측정하기에 스스로를 고립시킴으로써 외로움을 증가시킬 것으로 예측하였으나, 부적인 직접효과가 나타남으로써 외로움을 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 공적인 상황에서 자신의 결함이 드러나는 것을 회피한다고 해서 외로움을 증가시키는 것은 아닐 수 있음을 보여준다. 신유림(2015)은 연구를 통해 사회적 불안감이 높은 사람이라도 친밀한 친구관계가 형성되어 있으면 또래집단의 격리로부터 비롯되는 외로움 정도가 감소될 수 있음을 밝힌 바 있다. 이를 본 연구에 적용하면 공적인 상황에서 자신의 결함이 드러나는 것을 회피한다고 해도 친밀한 관계를 형성하고 있다면 외로움이 감소할 수 있음을 시사한다. 그러나 이는 하나의 가능성으로, 추후 연구를 통해 완벽주의적 자기제시의 하위변인들의 영향력을 구체적으로 확인하면서 외로움에 미치는 차별적인 기제를 살펴보는 것이 필요하다고 보여진다.

셋째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념명확성의 매개효과를 확인하였다. 이는 완벽주의적 자기제시가 높을수록 자기개념 명확성을 낮춤으로써 외로움에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록 타인의 인정과 평가에 민감해 자기개념이 쉽게 흔들리고, 사회

적 상황에서 자아의 위협을 느껴 스스로 철수하는 모습을 보이기 때문에 외로움을 경험하는 것이다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 성향과 외로움의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과를 확인한 이새씩(2016)의 연구결과와 일치하며, 사회부과적 완벽주의가 자기개념 명확성에 영향을 미친다는 선행연구(김미소, 양난미, 2016; 이다운, 김종남, 2017; 최성혜 등, 2023)와 맥을 같이한다. 최근 현대 사회에서는 불안정한 진로 및 취업에 따른 과도한 경쟁과 성취 압박으로 인해 완벽함을 추구하는 사람들이 인정받는 분위기가 형성되어 왔다. 완벽함을 추구하는 것에서 나아가 완벽하게 보여야 한다는 의식이 팽배해졌으며, 이로 인해 다양한 심리적 어려움을 경험하게 된다(Misra & Castillo, 2004). 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 자기제시 동기가 높으며, 타인으로부터 존중, 인정받고자 하는 욕구가 강하다(Hewitt et al., 2003). 이는 타인에게 자신이 어떻게 비치는지를 중요하게 여기는 태도로 이어진다. 특히 한국 사회는 서구에 비해 주관적으로 인식하는 자기(subjective self)보다 타인에게 비치는 사회적 자기(social self)를 중시하는 것으로 나타났다(Suh, 2000). 이러한 모습은 타인에게 비치는 사회적 자기를 중시하고 완벽하게 보이고자 노력함으로써 주관적 자기와 사회적 자기의 불일치를 증가시켜 자기개념 명확성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 자기개념 명확성이 낮은 사람은 외부의 위협적이고 부정적인 단서들에 대해 더 쉽게 부정정서를 경험하며(김지윤, 이동귀, 2013), 불확실한 상황에서 적절한 대처를 하지 못하고(박누리, 2018), 대인관계 문제를 더 많이 경험한다(장주혜, 2019). 대인관계에서 자주 갈등을 겪거나 소통이 원활하지 못할 경우, 정서

적 지지나 이해를 충분히 받지 못해 관계 만족감이 낮아지고, 결과적으로 관계 속에 있지만 외로움과 같은 정서적 고통을 초래할 수 있는 것이다. 더불어 후기 청소년기에 해당하는 대학생들은 입시에 지쳐 진짜 자기가 누구인지, 자기가 무엇을 좋아하는지 등의 정체성에 대한 고민을 대학교에 와서 뒤늦게 하는 경우가 많다. 완벽주의적 자기제시가 높은 대학생의 경우, 진짜 자기에 대해 고민하기보다는 타인에게 자신이 어떻게 비치는지에 대한 고민을 함으로써 진짜 자기를 고립시키고 소외시키는 결과를 초래할 수 있다. 자기를 잘 알지 못함으로써 거짓자기로 행동하며, 사람들과 어울리지만 여전히 주관적으로는 소외감과 외로움을 경험할 수 있는 것이다.

넷째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 확인하였다. 이는 완벽주의적 자기제시가 높을수록 자기침묵행동을 함으로써 외로움을 경험한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 자기침묵은 진실한 관계형성에 방해가 되어 외로움에 이르게 된다는 선행연구(신영숙, 이지연, 2008; 이은애, 2011)를 지지한다. 또한 내현적 자기에 성향을 가진 사람들이 대인관계 내의 대처전략으로 자기침묵을 사용함으로써 외로움을 더 크게 경험하게 된다는 선행연구(정혜윤, 박경, 2022)와 맥을 같이 한다. 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 개인은 타인에게 인정받는 완벽한 모습을 보이는 것이 중요한 것에 비해 자기확신과 자존감이 낮아 대인관계 상황에서 회피적인 태도를 보이는 경향이 있다(류아영 외, 2014). 완벽주의적 자기제시의 모든 하위변인들이 전문적 도움추구태도의 하위변인 중 ‘자기 문제에 대한 개방성’과 높은 부적 상관을 보였다는 결과(하정희, 2010)는 완벽주의적 자

기제시가 높을 경우 회피적인 대처를 취하며, 자기에 대하여 개방하지 않을 수 있음을 보여 준다. 즉, 완벽주의적 자기제시가 높으면 자신의 결점이나 불완전한 모습에 대해 타인과 공유하기를 꺼려하여 관계에서 사회적 지지 및 도움 받을 기회를 얻지 못할 수 있는 것이다. 이러한 태도는 타인의 욕구를 우선시하고 진솔한 자신의 모습은 드러내지 않는 자기침묵 행동과 연결될 수 있다. 자기침묵행동을 하는 사람은 외부기준에 맞추어서 자신을 평가, 판단하고, 갈등과 손실을 피하기 위해 자신의 의견과 감정을 표현하지 않지만, 내적으로는 분노와 같은 긴장감을 경험한다(Jack & Dill, 1992). Joiner 등(1999)은 자기침묵에 대한 보상으로서 타인과의 친밀감을 가질 수 있으나, 이는 진정한 친밀감이 아니기 때문에 외로움과 무기력감을 느끼게 된다고 하였다. 진정한 친밀한 관계를 위해서는 자기 공개의 폭과 깊이 에 대한 확장이 요구된다(Altman & Taylor, 1973). 서로의 부족한 부분들과 현재 겪고 있는 어려움을 공유하며 깊은 친밀감과 유대감을 형성하게 되는데, 자신의 의견과 감정을 표현하지 않는 자기침묵행동은 단편적인 부분들만 공유하게 함으로써 깊은 유대감을 형성하는데 방해가 될 수 있다. 이는 관계의 질을 떨어뜨리며, 외로움으로 이어질 수 있다.

다섯째, 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기개념 명확성과 자기침묵의 순차적 매개 효과가 나타났다. 이는 완벽주의적 자기제시가 높은 사람들은 자기개념 명확성이 낮아지며, 이는 친밀한 관계 형성 및 유지를 위해 자신의 의견을 피력하기보다 침묵하는 방식으로 행동하게 됨으로써 외로움을 더 많이 경험할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 자기불일치가 높은 사람들이 대인관계에서

자기의 생각이나 감정을 정확하고 적절하게 표현하는데 어려움이 발생하여 자기침묵을 하게 되고, 결과적으로 우울을 경험한다는 선행 연구(강석, 이지연, 2013; 이유주, 이정운, 2023)와 부분적으로 일치한다. 또한 자기개념이 명확하지 않으면 외부의 자극에 민감하여 경험 회피의 수준을 높이고, 결국 대인관계 문제를 더 많이 경험할 수 있다고 주장한 연구결과(안지영, 홍혜영, 2022)를 부분적으로 지지한다. 아울러 자기개념이 불명확한 개인은 스트레스를 받는 사건이나 상황에서 수동적인 대처 행동을 더 많이 사용할 수 있는데(Smith et al., 1996), 수동적인 대처로서의 자기침묵은 관계를 피상적으로 만들어 외로움에 이르게 된다는 선행연구(김예진, 서수균, 2022; 신영숙, 이지연, 2008; 정혜윤, 박경, 2022)의 결과와도 맥락을 같이 한다. 즉 자기개념 명확성이 낮으면 자기자신에 대한 확신이 부족하고, 자기를 부정적으로 인식하기 때문에 관계를 친밀하게 유지하기 위해 자신의 욕구를 억제하는 방식의 자기침묵행동을 취하게 되는데, 이는 실질적인 사회적 활동 및 관계의 폭과 무관하게 피상적인 관계경험을 가지게 함으로써 외로움을 경험할 수 있는 것이다.

지금까지 외로움과 관련된 연구들은 폭식 행동(황다솔, 설경옥, 2018; Christensen et al., 2017), 스마트폰 및 SNS 중독(고은영 외, 2014; 김기숙, 김영근, 2020; Marche, 2012), 수면문제(최유정 외, 2020; Hom et al., 2017) 등 문제 증상과의 연관성을 밝힌 연구들이 대부분이었으며, 어떠한 기제를 통해 외로움에 영향을 미치는지에 대한 연구는 상대적으로 적었다. 개인은 문화의 영향을 받을 수밖에 없는데(Markus & Kitayama, 2010), 체면과 겉손, 관계를 중시하는 한국의 사회적 분위기는 자기의

사고, 감정 등을 표현하기보다 드러내지 않는 것을 미덕으로 여겨왔다. 하지만 이러한 태도는 깊이 있는 관계를 형성하고 유지하는데 방해가 되어 사람들을 외롭게 하는 요소로 작용한다. 서영석 외(2020)에 의하면 학연, 지연 등의 인맥을 중시하는 한국의 사회문화적 맥락을 고려할 때, 한국인들은 집단에서의 외로움, 타인지향적 외로움, 융합에서의 외로움을 경험할 가능성이 높다고 하였다. 이러한 한국의 사회문화적 배경과 더불어 최근에 일어났던 코로나 팬데믹은 대학생들이 외로움에 노출될 가능성을 더욱 높였다. 실제로 대학생들은 코로나 이전보다 코로나 이후에 외로움을 더 많이 호소하는 것으로 밝혀졌다(황승연, 2021). 코로나로 인해 사회적 교류가 줄고, 타인으로 부터 받았던 지지가 감소하는 상황에서 불안, 우울과 같은 부정정서를 더 많이 경험하게 되고, 코로나가 장기화될수록 외로움을 크게 야기한 것이다. 이에 본 연구는 완벽주의적 자기제시가 외로움으로 가는 경로를 밝혔으며, 그 과정에서 자기개념명확성과 자기침묵의 중간 기제를 밝힘으로써 외로움을 호소하는 대학생들을 위한 상담개입의 근거를 마련했다는 데 의의가 있다.

본 연구 결과를 토대로 상담장면에서 다음과 같은 개입을 시도해볼 수 있을 것이다. 우선 강도 높은 외로움을 경험하는 내담자를 상담할 경우, 이들의 완벽주의적 자기제시 성향을 살펴보는 것이 중요하겠다. “나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 노력한다.”, “나는 다른 사람들 앞에서 저지를 실수들에 대해 신경을 쓴다.”, “내 단점을 되도록 말하지 않으려고 한다.” 등의 언어적 보고가 있는 경우 내담자의 완벽주의적 자기제시 성향이 높을 수 있다. 완벽주의적 자기제시가 높은 내담자는 상담자

에게 자신의 문제를 인정하고 도움을 요청하는 것에 대해 꺼려할 가능성이 있다(Hewitt et al., 2003). 따라서 상담자는 내담자가 느끼는 불안이나 두려움 같은 불편한 정서에 대해 충분한 공감과 타당화 작업을 통해 먼저 내담자와 충분한 치료동맹을 맺는 것이 우선되어야 할 것으로 고려된다. 나아가 완벽주의적 자기제시는 변화하기 어려운 안정적인 성격적 측면이므로(Hewitt et al., 2003), 완벽주의적 자기제시에 대한 개입보다 그들의 특성이 통합적인 자기개념을 형성하는데 방해요소로 작용하였는지 확인하여 개입하는 것이 중요할 것이다. 타인과의 관계에서 완벽한 자기상이 보여지는 것에 초점이 맞추어지면 자신의 내면에 존재하는 부정정서와 욕구를 무시하게 되고, 시간이 지날수록 주관적인 자기에 대해 정확히 인지하지 못하게 될 것이다. 불명확한 자기개념은 관계에서 발생할 예측성을 낮춰 관계의 긴장도를 높이고, 이들을 타인의 의사나 결정에 더욱 의존하게 만들 것으로 유추할 수 있다. 따라서 내담자로 하여금 다양한 상황에서 스스로를 어떻게 인식하고 있는지 표현해 보도록 하여, 자기개념 명확성의 수준을 확인하는 작업이 요구된다. 그 과정에서 서로 모순되는 자기개념을 보다 다양한 관점에서 바라보고, 수용할 수 있도록 인지적 유연성을 높이는 작업을 통해 자기개념을 통합시키는 개입을 활용해 볼 수 있다(손은경, 권혜수, 2014). 특히 내담자가 사회적 상황 속에서 관계 형성 및 유지를 위해 진정한 자기를 드러내지 못할 경우, 자기감의 훼손뿐 아니라 타인에게 맞추려는 자기침묵행동으로 인해 부정정서에 취약해진다는 것을 내담자 스스로 지각할 수 있도록 도와줄 필요가 있겠다. 이를 위해 자기침묵행동이 관계에 미치는 부정적인

영향에 대해 내담자가 인지할 수 있도록 돕고, 상담자와의 신뢰를 바탕으로 내담자가 자기의 내면에 집중하여 감정과 생각을 있는 그대로 경험하는 시간을 가져보는 것이 중요할 것으로 보인다. 이러한 연습이 선행된 후에는 자신의 욕구나 감정을 보다 적응적인 방식으로 표현할 수 있는 실질적인 전략들을 활용하는 것이 도움이 될 것이다. 예를 들면, 의사소통 훈련이나 나 전달법, 역할극 등을 통해 대인 관계에서 자신의 생각과 감정을 적절하게 표현하는 것이 가능해짐으로써 피상적 관계에서 벗어나 친밀한 유대감을 형성할 수 있게 되어 외로움을 경감시킬 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기개념 명확성, 자기침묵, 외로움의 관계를 알아보기 위해 자기보고식 질문지를 사용하여 온라인 설문으로 정보를 수집하였다. 이는 사회적 바람직성으로 인해 실제보다 과장되거나 축소되어 답변되었을 가능성이 있다. 특히 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 다른 사람에게 긍정적이고 완벽한 모습만을 보이고 싶어하는 특성으로 인해 사회적 바람직성에 대한 수준이 높을 것으로 예상되며, 부정적인 측면을 나타내는 질문에는 솔직하게 보고하지 않았을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 참여 관찰, 면접 인터뷰 등의 다양한 방법을 활용한다면 해당 변인들의 관계를 보다 객관적으로 살펴볼 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 서울과 경기 지역의 대학생이 참여 대상의 대부분을 차지하고 있기 때문에 결과에 대해 일반화하는데 한계가 따른다. 젊을수록 외로움을 더 크게 경험하지만 외로움이란 누구나 경험할 수 있는 보편적인 감정이므로

다양한 집단과 연령층을 대상으로 추후 연구가 진행될 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에 대해 개인 내적 변인을 통한 경로를 확인하였다. 특히 완벽주의적 자기제시와 외로움에 대한 연구가 아직 미비한 상태에서 이외의 개인내적 변인들 역시 다루어질 필요가 있을 것으로 보이며, 이외에도 사회문화적 특성 및 상황적 특성들을 통한 관련성을 탐색한다면, 좀 더 포괄적이고 심도 깊은 연구결과를 도출할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강 석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개효과. *중등교육연구*, 61(4), 811-839.
- 고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(3), 713-736.
- 권영미, 정주리 (2021). 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계. *New Horizons of Educational Research*, 1(1), 1-21.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. *학생생활연구*, 16, 13-30.
- 김기숙, 김영근 (2020). 고등학생의 초기부적응도식과 SNS중독경향성의 관계: 거부민감성과 외로움의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 949-969.
- 김나래, 김대원, 이기학 (2013). 자기개념 명확성이 진로결정수준에 미치는 영향: 자기성장 주도성의 조절효과를 중심으로. *한*

- 국심리학회 학술대회 자료집, 2013(1), 424-424.
- 김대익 (1998). 한국인의 자아 개념 명료성에 대한 연구: 성격, 자의식, 행동의 관계를 중심으로. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미소, 양난미 (2016). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 진로미결정의 관계: 자기개념 명확성과 특성불안의 매개효과를 중심으로. *대학생활연구*, 22(1), 1-23.
- 김미주 (2015). 지각된 어머니의 심리통제가 대학생의 우울에 미치는 영향: 자기개념 명료성과 자기침묵의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성휘, 홍혜영 (2019). 대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 263-282.
- 김예지 (2020). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 대인관계유능성에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 매개효과. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. *청소년상담연구*, 30(1), 1-20.
- 김옥수 (1999). 일부 대학생들의 외로움이 음주, 흡연, 건강지각에 미치는 영향. *대한간호학회지*, 29(1), 107-116.
- 김지윤, 이동귀 (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. *상담학연구*, 14(1), 63-82.
- 도하라 (2021). 거부민감성이 자기침묵에 미치는 영향: 사후반추사고에 의해 조절된 완벽주의적 자기제시의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 류아영, 유순화, 윤경미 (2014). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 대인불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *열린교육연구*, 22(3), 135-155.
- 박누리 (2018). 자기개념 명확성과 사회불안의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소정 (2019). 성인애착, 유기도식, 자기개념 명확성에 따른 관계중독 성향의 차이: 잠재 프로파일 분석의 적용. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은하, 양난미 (2021). 대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기개념 명확성과 자기침묵의 이중매개효과. *사회과학연구*, 60(3), 321-344.
- 박지원, 유나현 (2023). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 외로움에 미치는 영향: 자기개념명확성으로 조절된 정서표현양가성의 매개효과. *상담학연구*, 24(6), 1-21.
- 반진옥 (2022년 1월 21일). 고립사회 실태 설문조사 해보니...사회 단절 '심각' 60% '외롭다' 30%, 매일경제.
<https://www.mk.co.kr/economy/view.php?sc=50000001&year=2022&no=65405>
- 배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식 모델링-원리와 실제. 서울: 청람
- 백수희 (2002). 자기존중감, 자기명확성과 타인에 평가에 따른 정서적 반응. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정

- 에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247.
- 손유진, 이정숙, 권선주 (2022). 대학생이 지각한 모의 심리적 통제가 관계적 공격성에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 매개효과. 한국아동심리치료학회지, 17(1), 81-95.
- 손은경, 권혜수 (2014). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기개념 명료성의 매개 효과. 청소년시설환경, 12(4), 153-162.
- 신아라 (2021). 완벽주의적 자기제시와 외로움 간의 구조적 관계: 공격 자의식, 분노 억제, 자기침묵을 중심으로. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 신영숙, 이지연 (2008). 자기침묵행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향: 수치심을 매개변인으로. 홀리스틱융합교육연구, 12(1), 51-68.
- 신유림 (2015). 아동의 위축성과 외로움 및 사회적 불안감에 대한 친구관계의 중재효과. 인간생태학연구, 53(6), 667-675.
- 신효진 (2022). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 자기침묵의 관계에서 자기불일치 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 안지영, 홍혜영 (2022). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 대인관계 문제에 미치는 영향-자기개념명확성과 경험회피의 매개효과. 통합치료연구, 14(1), 25-52.
- 양은혜, 하정희 (2020). 대학생들의 정서 억제 성향과 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의적 자기제시의 매개효과. 청소년학연구, 27(5), 379-403.
- 양종훈 (2010). 대학생의 외로움과 자기 통제력이 휴대폰 중독성향에 미치는 영향. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 양지윤 (2006). 애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오선우, 서수균 (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현 양가성, 사회적 지지, 관계욕구 충족을 중심으로. 청소년상담연구, 24(2), 1-16.
- 이나희, 이동귀 (2020). 대학생의 완벽주의적 자기제시, 자기몰입 및 자기은폐가 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 하위요인을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(3), 1347-1369.
- 이다운, 김종남 (2017). 여대생의 사회부과적 완벽주의와 이상 섭식 행동의 관계: 자기개념 명확성, 사회적 체형불안의 이중매개효과. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 925-941.
- 이미화 (2018). 외로움과 우울의 관계에서 영성과 수용의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이새싹 (2016). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계: 자기개념 명확성과 외로움의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영미 (2011a). 대학생의 스트레스, 외로움 및 자기통제력이 휴대폰 중독적 사용에 미치는 영향. 동서간호학연구지, 17(2), 156-163.
- 이영미 (2011b). 대학생의 자기통제력, 스트레스, 외로움 및 자살시도의 상관관계. 한국산학기술학회, 12(12), 5541-5549.
- 이유주, 이정운 (2023). 여대생의 자기불일치와 대인관계 문제의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 인문사회 21, 14(3), 3081-3096.
- 이유진, 진미경 (2022). 대학생의 완벽주의적

- 자기제시가 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 자기개념 명확성의 매개효과. 청소년학연구, 29(3), 141-162.
- 이은애 (2011). 완벽주의와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절 효과. 한국심리학회지: 건강, 36(2), 154-164.
- 이준희, 박수현 (2023). 외로움이 우울에 미치는 영향: 행동 활성화 기질과 균형 있게 바라보기의 조절된 조절효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 9(4), 767-794.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
- 이창아, 이지연 (2019). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 자기자비와 자기개념 명확성의 매개효과. 인간이해, 40(2), 1-21.
- 장주혜 (2019). 대학생의 내현적 자기애가 대인관계 문제에 미치는 영향에서 자기개념 명확성과 정서표현 양가성의 매개효과. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 전주연 (2005). 외로움과 인터넷사용의 문제행동과의 관계: 사회적 기술을 매개 변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정신아 (2013). 거절민감성과 우울증상의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 정원우 (2015). 청소년의 완벽주의적 자기제시와 또래관계 질 관계에서 정서표현 역제의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 정의림 (2021). 완벽주의적 자기제시가 정서적 섭식에 미치는 영향: 자기침묵과 분노반추의 이중매개효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현희 (2017). 대학생의 외로움이 성취목표지향성을 매개로 학업소진 및 학업성취에 미치는 영향. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 정혜윤, 박 경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 인문사회 21, 13(6), 1767-1782.
- 조성희 (2020). 예비유아교사의 분리-개별화, 심리적 안녕감 및 자기개념 명확성이 교사효능감에 미치는 영향. 유아교육학논집, 24(6), 101-125.
- 최성혜, 김정민, 박초희 (2023). 난임 여성의 사회부와 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 자기개념명확성과 정서조절곤란의 이중매개효과. 한국심리학회지: 여성, 28(1), 163-183.
- 최유정, 이경규, 이석범, 김경민, 김도현, 이재 (2020). 독거노인의 외로움과 수면의 관계. 정신신체의학, 28(2), 168-176.
- 최인영, 김은하, 신희천 (2018). 사회부과적 완벽주의가 대인관계만족에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(2), 133-153.
- 최정문, 정남운 (2016). 내현적 자기애가 진로미결정에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(1), 47-64.
- 최종혁 (2021). 완벽주의적 자기제시가 우울에 미치는 영향: 자기자비와 외로움의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최희정 (2019). 완벽주의적 자기제시가 외로움

- 에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 하정은, 김정미 (2023). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 외로움을 통한 사회적 지지의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 24(5), 1-26.
- 하정희 (2010). 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 265-280.
- 하정희 (2011a). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. *상담학연구*, 12(4), 1211-1230.
- 하정희 (2011b). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 921-941.
- 한가희, 김정민 (2017). 대학생의 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과를 중심으로. *인지행동치료*, 17(2), 161-179.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍윤정, 이영선 (2017). 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향이 대인관계 만족에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 18(3), 211-227.
- 황다솔, 설경옥 (2018). 초기 성인기 여성의 외로움, 통제감 그리고 폭식행동 변화에 대한 종단연구. *한국심리학회지: 발달*, 31(4), 123-141.
- 황승연 (2021). 코로나19로 인한 단절로 대학생들이 느끼는 외로움이 자아존중감 및 대학생활에 미치는 영향. *배재대학교 대학원 석사학위논문*.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Ana B. Goya Arce., & Antonio J. Polo. (2017). A test of the perfectionism social disconnection model among ethnic minority youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45, 1181-1193.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relational in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 708-722.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of amediation model. *Personality and Individual Differences*, 35, 1735-1752.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression. In D. K. Padilla Peralta, T. Ballou & C. G. Salvatore (Eds.), *Silencing the Self Across Cultures* (pp. 285-312). Oxford University Press.
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of

- self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396-415.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: W.W. Norton.
- Caldwell, R. A., Bogat, G. A., & Cruise, K. (1989). The relationship of ego identity to social network structure and function in young men and women. *Journal of Adolescence*, 12(3), 309-313.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Christensen, K. A., Strauss, G. P., Frost, K. H., McMahon, C. M., & Frank, G. K. W. (2017). Loneliness mediates the relationship between emotion dysregulation and bulimia nervosa/binge eating disorder psychopathology in a clinical sample. *Psychiatry Research*, 253, 116-128.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Dewi, A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan kelekatan orangtua-remaja dengan kemandirianpada remaja di smkn 1 denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181-189.
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkley, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., O'Sullivan, R., Perissinotto, C., van Tilburg, T., Tully, M., & Victor, C. (2020). A unified approach to loneliness. *The Lancet*, 395(10218). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32533-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32533-4)
- Frost, R. O., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51(1), 50-60.
- Gara, M. A., Woolfolk, R. L., Cohen, B. D., Goldston, R. B., Allen, L. A., & Novalany, J. (1993). Perception of self and other in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 93-100.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy of social phobia: Basic Mechanisms and Clinical Applications*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., Papsdorf, M., Cassels, T. G., & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and

- adolescents: Development and validation of the Perfectionistic self-presentation scale-junior form. *Psychological Assessment*, 23(1), 125-142.
- 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 perfectionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Hewitt, P. L., Flynn, C. A., Mikhail, S., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2007). *Evaluation of Brief Psychodynamic/Interpersonal Group Therapy for Perfectionism*. Manuscript in preparation.
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(2), 93-122.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 599.
- Hom, M. A., Hames, J. L., Bodell, L. P., Buchman-Schmitt, J. M., Chu, C., Rogers, M. L., Chiurliza, B., Michaels, M. S., Ribeiro, J. D., Nadorff, M. R., Winer, E. S., Lim, I. C., Rudd, M. D., & Joiner, T. E. (2017). Investigating insomnia as a cross-sectional and longitudinal predictor of loneliness: Findings from six samples. *Psychiatry Research*, 253, 116-128.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge, Harvard University Press, 128-183.
- 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.
- Joiner, T., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). On the interpersonal nature of depression: Overview and synthesis. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches* (pp. 3-19).
- Kline, R. B. (2010). 구조방정식모형: 원리와 적용 (이현숙 역). (원본 출판 2005년).
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 94-112). Guilford Press.
- Leite, C., & Kuiper, N. A. (2008). Client uncertainty and the process of change in psychotherapy: The impact of individual differences in self-concept clarity and intolerance of uncertainty. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38, 55-64.
- Lewandowski G. W., Jr., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity*, 9(4), 416-433.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.

- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological*, 4(1), 84-99.
- Marche, S. (2012). Is facebook making us lonely. *The Atlantic Monthly*, 309(4), 60-69.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Morrison, K., & Wheeler, S. C. (2010). Nonconformity defines the self: The role of minority opinion status in self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 297-308.
- Nurmi, J. E., & Salmela-Aro, K. (1997). Social strategies and loneliness a prospective study. *Journal of Personality and Individual Difference*, 23(2), 205-215.
- Perlman, D., & Joshi, P. (1987). The revelation of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 63-76.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of current Theory, research, and therapy* (pp. 123-134). Wiley.
- Robinson, A., Moscardini, E., Tucker, R., & Calamia, M. (2022). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, interpersonal hopelessness, and suicidal ideation in US adults: Reexamining the social disconnection model. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1447-1461.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Smith, M., Wethington, E. & Zhan, G. (1996). Self concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality*, 64(2), 407-434.
- Stopa, L., Brown, M. J., Luke, M. A. & Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 48(10), 955-965.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective Well-being*, (pp. 63-86). MIT Press.
- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 401.

- Teneva, N., & Lemay, E. P., Jr. (2020). Projecting loneliness into the past and future: Implications for self-esteem and affect. *Motivation and Emotion*, 44(5), 772-784.
- 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.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231.
- Van Rooij, A., Kuss, D., Griffiths, M., Shorter, G., Schoenmakers, T. & Van de Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- West, S. G., Finch, J. F. & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 2(3), 264-289.
- Wong, A. E., Dirghangi, S. R. & Hart, S. R. (2019). Self-concept clarity mediates the effects of adverse childhood experiences on adult suicide behavior, depression, loneliness, perceived stress, and life distress. *Self and Identity*, 18(3), 247-266.
- Wright, K. B., King, S. & Rosenberg, J. (2014). Functions of social support and self-verification in association with loneliness, depression, and stress. *Journal of Health Communication*, 19(1), 82-99.

원 고 접 수 일 : 2024. 05. 10
수정원고접수일 : 2024. 10. 03
게 재 결 정 일 : 2024. 11. 18

The Mediating Effects of Self-Concept Clarity and Self-Silencing in the Relationship Between Perfectionistic Self-Presentation and Loneliness Among College Students

SuBin Park

Jung Soon Hong

Ajou University / Master's Graduate

Ajou University / Professor

This study examines the sequential mediating effects of self-concept clarity and self-silencing in the relationship between perfectionistic self-presentation and loneliness among college students. A survey was conducted with 317 participants, excluding 31 insincere responses from an initial 348. Data were analyzed using SPSS 23.0 and AMOS 22.0. The main findings are as follows. First, perfectionistic self-presentation, self-concept clarity, self-silencing, and loneliness showed significant correlations. Second, perfectionistic self-presentation had a significant direct effect on loneliness. Third, self-concept clarity significantly mediated the relationship between perfectionistic self-presentation and loneliness. Fourth, self-silencing also showed a significant mediating effect. Fifth, the sequential mediating effect of self-concept clarity and self-silencing was confirmed. These findings suggest that higher perfectionistic self-presentation is associated with lower self-concept clarity, leading to increased self-silencing, and ultimately greater loneliness.

Key words : Perfectionist self-presentation, loneliness, self-concept clarity, self-silencing, college students