

# 20~30대 성인의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계: 자기 개방에 대한 결과기대의 매개효과\*

강원대학교 / 석사 강원대학교 / 부교수

본 연구에서는 20~30대 성인을 대상으로 완벽주의적 자기제시와 자기 개방에 대한 결과기대(위험 기대, 유용성 기대)가 전문적 도움 추구 태도에 미치는 영향을 살펴보았다. 20~30대 성인 301명(남성 129명, 여성 172명)을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였고, SPSS 26.0과 AMOS 26.0을 이용해 분석하였다. 연구 결과, 완벽주의적 자기제시는 위험 기대와 정적 관련성을 보였고, 유용성 기대와는 유의미한 관련이 없었다. 전문적 도움 추구 태도는 위험 기대와 부적으로, 유용성 기대와는 정적으로 관련 있는 것으로 나타났다. 또한, 매개 분석 결과, 완벽주의적 자기제시는 자기 개방에 대한 위험 기대를 완전히 매개하여 전문적 도움 추구 태도에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시 수준이 높을수록 위험 기대가 높고, 위험 기대가 높을수록 전문적 도움 추구에 대한 부정적인 태도를 보이는 것이다. 이러한 연구 결과는 높은 수준의 완벽주의적 자기제시를 보이는 20~30대가 전문적 도움 추구에 대한 부정적인 태도를 지니고 있을 때, 치료 장면에서 자기 개방을 함으로써 발생할 결과를 위험하게 예상하는 위험 기대를 낮추는 개입이 필요함을 시사한다.

주요어 : 완벽주의적 자기제시, 자기 개방에 대한 결과기대, 위험 기대, 유용성 기대, 전문적 도움 촐구 태도

\* 본 연구는 송지안(2024)의 강원대학교 석사학위논문 ‘완벽주의적 자기체시와 전문적 도움추구태도의 관계: 자기 개방에 대한 결과기대의 매개효과’ 총 일부를 발췌, 수정한 내용임.

\* 교신저자 : 장은비, 강원대학교 사범대학 교육학과, 강원도 춘천시 강원대학길 1, 교육 4호관 211호  
Tel: 033-250-6656 E-mail: eunbichang@kangwon.ac.kr

누구나 살아가는 동안 적어도 한 번은 자신의 삶이 송두리째 흔들리는 드란 치명적인 외상(trauma)이나 정신 건강 문제를 경험할 수 있다. Helen Keller는 시행착오와 고통을 통해서만 인격이 성장하고, 영혼이 강해질 수 있다고 하였다(Picone, 2008/2012). 이는 인간에게 치명적인 고통을 줄 수 있는 외상이나 정신 건강 문제와 같은 요소들이 개인의 삶을 무너뜨릴 수 있을 만큼 강력하더라도, 이를 극복하는 과정을 통해 인간은 충분히 성장하고 강해질 수 있다는 것을 의미한다. 그러나 한 개인으로서 정신적으로 감당할 수 없는 충격을 받거나 현실적 적응에 곤란을 경험한다면, 이러한 과정을 스스로 견디고 나아가는 것은 매우 어려울 수 있다.

정신 건강 문제는 인간의 정신 기능에 있어, 생리적·심리적·사회적 측면이 서로 심각한 갈등 양상을 보이는 것으로, 한 개인이 사회집단과 현실적 적응을 함께 있어 곤란을 겪는 것이라 할 수 있다(서울대학교 교육연구소, 1994). 과거에는 정신 건강 문제의 책임을 개인에 국한하려는 경향이 존재했으나, 최근에는 가정, 학교, 지역사회 등과 같이 사회적 망을 통해 개개인의 정신 건강 문제를 예방, 개입하고, 정신 건강을 증진하려는 거시적, 미시적 차원의 노력이 이어지고 있다(서울대학교 교육연구소, 1994).

그러나 이러한 노력에도 불구하고 한국의 정신 건강 문제와 관련한 사회경제적 비용은 2015년 기준, 11조 3천억 원으로 나타났고, 연 평균 10%의 증가추세를 보였다(환경재 등, 2017). 또한 정신 건강 문제로 진료를 받은 사람 수도 2009년 80만 명에서 2022년 190만 3,000명으로 증가하여(국민건강보험공단 건강 보험심사평가원, 2024), 정신 건강 문제에 대

한 개인적·사회적 차원의 관심이 필요함을 알 수 있다.

World Health Organization(2022)의 보고에 따르면, 개인의 정신 건강 문제는 한 개인의 문제로 끝나는 것이 아니라, 경제 생산성 손실과 같은 사회적 차원의 부담과 손실로 이어질 수 있다. 이와 더불어, 개인이 외상이나 정신 건강 문제로 심리적 고통을 경험하게 되면, 사회경제적 손실과 박탈을 경험할 수 있고, 이는 다시 개인의 낮은 주관적 건강 수준 및 높은 만성질환 이환율로 연결될 수 있다(허종호 등, 2010). 따라서 개인의 정신 건강 문제와 그로 인한 사회·경제적 피해를 예방할 수 있는 전문적이고 체계적인 대책 마련에 주목할 필요가 있다.

정신 건강 서비스란 한 개인이 정신 건강 문제로 관련 분야의 전문가인 정신건강의학과 의사, 임상심리사, 상담심리사 등에게 상담 또는 치료를 받는 것이다(보건복지부, 2021). 보건복지부(2021)의 ‘정신 건강 실태 조사’에 의하면, 한국의 성인 4명 중 1명은 정신 건강 문제를 전 생애를 통하여 한 번 이상 경험하지만, 정신장애로 진단받은 사람 중의 12.1%만 정신 건강 서비스를 이용하는 것으로 나타났다. 또한, 2020년 한국의 정신 건강 서비스 이용률(보건복지부, 2021)은 7.2%로 선진국인 캐나다(2014년, 46.5%), 미국(2015년, 43.1%), 호주(2009년, 34.9%)의 정신 건강 서비스 이용률에 비해 낮은 수치임을 알 수 있다.

이는 2020년 6월, 코로나19의 확산으로 인하여 정신 건강 서비스 관련 시설이 제한적으로 운영, 폐쇄되어 의료 및 정신 건강 서비스에 대한 접근성이 떨어졌다는 점을 고려해도 확연히 낮은 수치이다(보건복지부, 2021). 따라서 본 연구에서는 정신 건강 문제의 예방, 조

기 발견 및 치료적 개입이 시기적절하고 원활하게 이루어질 수 있도록, 20~30대 성인을 대상으로 개인의 정신 건강 서비스 이용에 영향을 미치는 요인들을 살펴보고자 한다.

질병관리청의 2020년 국민건강영양조사(정신 건강 및 삶의 질 현황) 결과, 평소 일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 인지율은 20대 34.9%, 30대 40.2%, 40대 32.3%, 50대 26.9%, 60대 19%, 70세 이상 16.1%로, 다른 연령대와 비교하여 20~30대가 가장 높은 것으로 나타났다(질병관리청, 2021; 질병관리청, 2024). 우울장애 유병률 또한 20대 8.3%, 30대 6.8%, 40대 4.9%, 50대 2.4%, 60대 4.3%, 70세 이상 5.3%로, 20~30대가 가장 높았다.

한편, 정신 건강 문제 상담 경험률은 20대가 4.9%, 30대가 5.2%로, 다른 연령대(40대 3.4%), 50대(2.4%), 60대(2.4%), 70세 이상(2.8%)에 비해 높게 나타나기는 하였으나, 이는 20~30대의 스트레스 인지율이나 우울장애 유병률과 비교했을 때는 낮은 수치임을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 다른 연령층에 비해 높은 비율로 정신 건강 문제를 경험하면서도 전문적 도움을 잘 구하지 않는 20~30대의 특성에 초점을 두고 전문적 도움 추구 태도 및 관련 요인 간의 관계를 살펴보고자 한다.

한국에서의 20~30대는 남들과의 경쟁을 통해 좋은 성적을 받고, 좋은 직장을 얻는 등 성취를 요구받기 쉬운 시기로, 한 연구(조계화, 이현지, 2013)에서는 한국의 ‘성취지향주의 사회’가 대학생들이 인식한 대표적인 자살의 원인인 것으로 나타났다. 즉, 한국 특유의 사회 환경적 특성인 과도한 경쟁과 비교, 평가, 성취지향주의는 20~30대로 하여금 자신의 모습을 실수나 결점 없이 비추는 것을 지향하도록

할 수 있으며, 더 나아가 완벽함이라는 특성을 추구하도록 할 수 있다. 또한 이러한 과정에서 자신의 결점이나 실수를 은폐하고, 타인에게 완벽하게 지각되는 행동만 표현하려는 완벽주의적 자기제시 성향(Flett & Hewitt, 2002/2013) 역시 다른 연령대에 비해 더 빈번히 관찰될 가능성이 있다.

완벽주의적 자기제시란 타인에게 자신의 결점이나 실수를 숨기고, 완벽한 모습만을 제시하려는 완벽주의의 표현적 또는 대인 관계적 측면에서의 행동 및 특성이다(하정희, 2010). Flett과 Hewitt(2002/2013)은 완벽주의적 자기제시를 타인에게 완벽한 모습을 보이려는 욕구 혹은 자신의 지각된 결점을 타인으로부터 숨기려는 성향이라 정의했다. 즉, 완벽주의가 완벽에 가까워지려는 개인의 성격 및 태도에 초점을 맞추는 특성이라면 완벽주의적 자기제시는 타인에게 완벽하게 보이려는 개인의 행동과 표현적 욕구에 초점을 둔다는 점에서 서로 구별된다(하정희, 2011a).

완벽주의적 자기제시는 세 가지 하위 요인인 완벽주의적 자기노력(Perfectionistic Self Promotion [PSP]), 불완전함 은폐노력-행동적(Nondisplay of Imperfection [NDP]), 불완전함 은폐노력-언어적(Nondisclosure of Imperfection [NDC])으로 구성된다(하정희, 2011b; Hewitt et al., 2003). 먼저, 완벽주의적 자기노력(PSP)은 타인의 존중, 칭찬과 같은 호의적인 평판만을 위해 타인에게 극단적으로 자신의 완벽한 모습만 제시하려는 욕구를 의미한다. 둘째, 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)은 실수할 만한 행동이나 결점이 드러날 만한 상황을 회피하며, 자신이 지각한 자신의 불완전함을 은폐하려는 것을 의미한다. 마지막으로, 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)은 자신의 부정적인 모습이나

불완전함을 언어적 측면에서 은폐하고자 하는 것이다(하정희, 2011b; Hewitt et al., 2003). 이러한 완벽주의적 자기제시 특성이 있는 사람들은 괴로움과 스트레스에 취약하고, 사회불안, 우울, 대인관계 반추와 같은 심리적 고통이나 문제를 가지고 있을 가능성이 높으며, 자살 시도를 하거나, 자살할 가능성이 높은 것으로 나타난다(Besser et al., 2010; Fatima et al., 2021; Hassan et al., 2014; Nepon et al., 2011; Rutherford, 2019/2020).

선행연구(하정희, 2010; Hewitt et al., 2008; Shannon et al., 2018)에서는 완벽주의적 자기제시 특성이 정신 건강 문제에 대한 전문적 도움을 추구하는 데 걸림돌로 작용할 수 있음을 보고하고 있으며, 그 이유는 다음과 같다. 먼저, 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람은 자신의 불완전함을 타인으로부터 언어적, 행동적으로 은폐하고자 하므로, 정신 건강 문제를 결점으로 인식하여 숨기려고 할 수 있다. 유사한 맥락에서 이들은 정신 건강 문제를 개선하기 위해 수반되어야만 하는 전문적 도움 추구 자체가 자신의 완벽함을 저해하고, 불완전한 모습을 드러내야 할 수 있는 것이라고 느낄 수 있다.

다음으로, 높은 완벽주의적 자기제시 수준을 보이는 사람들은 타인에게 자신의 불완전한 모습이 드러났을 때 거부당할 것이라는 두려움을 가질 수 있기에, 전문적 도움 추구의 과정에 있어 다른 사람의 시선을 의식할 가능성이 높다. 또한, 이들은 정신 건강 문제를 다뤄야만 하는 치료 장면을 위협적으로 지각하기 때문에, 전문적 도움 추구에 부정적인 태도를 보일 수 있다. 실제로 Dang 등(2020)의 연구에서는 완벽주의적 자기제시 수준이 높을수록 전문적 도움 추구에 대한 부정적인 생각,

태도 및 우려가 높은 것으로 나타났고, 완벽주의보다도 완벽주의적 자기제시가 전문적 도움 추구에 더 큰 영향을 미치고 있음이 관찰됐다.

따라서 높은 수준의 완벽주의적 자기제시 특성을 지닌 20~30대 성인은 정신 건강 문제로 고통받고 있더라도 전문적 도움 추구에 대한 부정적 태도로 인해 적절한 시기에 도움을 요청하지 않을 수 있다. 또한, 이는 시기적절한 전문적 개입의 부재로 이어져 더 심각한 정신 건강 문제로 이어질 수 있다. 따라서 완벽주의적 자기제시 특성을 지닌 20~30대 성인의 전문적 도움 추구에 대한 긍정적인 태도를 높이기 위한 방안으로써, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

완벽주의적 자기제시는 전문적 도움 추구 태도에 직접적으로 뿐만 아니라 매개변인을 통해 간접적으로도 영향을 미칠 수 있다(김하정, 장재홍, 2019; 최서원, 이정윤, 2021). 김하정과 장재홍(2019)의 연구에서는 완벽주의적 자기제시가 자신의 심리적 고통을 다른 사람에게 감추려는 성향인 자기은폐를 매개하여 전문적 도움 추구 태도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시가 높을수록 자신에 대해 감추려고 하는 자기은폐 성향이 높게 나타나고, 높은 수준의 자기은폐가 낮은 수준의 전문적 도움 추구로 이어지는 것이다. 또한, 최서원과 이정윤(2021)의 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 부적 관계를 정서표현 양가성이 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시가 높을수록 자신의 정서를 표현하고 싶지만 정서표현을 통제하는 정서표현 양가성이 높게 나타나고, 정서표현 양

가성이 높을수록 전문적 도움 추구에 대한 부정적인 태도를 보이는 것이다. 완벽주의적 자기제시는 개인의 내적 특성으로 그만큼 변화가 어려울 수 있기에(Hewitt et al., 2003), 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도와의 관계에서 매개변인을 밝히는 연구는 완벽주의적 자기제시 성향을 지닌 사람들의 전문적 도움추구에 대한 긍정적인 태도를 제고하기 위한 실질적인 방안을 제시하는 데 도움이 될 수 있다. 따라서 본 연구에서도 이 두 변인 간 관계를 매개하는 새로운 매개변인을 살펴보고자 한다.

본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계를 매개하는 변인으로 자기 개방에 대한 결과기대를 고려하였다. 개인이 정신 건강 문제를 해결하고자 전문적 도움 추구를 실행하기 위해서는 개인의 의지에 기반한 정신 건강 서비스 이용 의사, 심리적 증상의 지속성 및 심각성 호소, 과거 병력 또는 외상 경험, 가족 관계, 개인의 감정 및 생각 등 광범위하면서도 심도 있는 자기 개방이 필수적으로 요구된다. 따라서 자기 개방으로 인해 얻는 결과가 무엇인지에 대한 개인의 기대는 전문적 도움 추구 태도에 영향을 미칠 수 있다(명은파, 장성숙, 2012).

Hewitt 등(2008)의 연구에서는 높은 수준의 완벽주의적 자기제시 수준을 보이는 개인이 치료 장면이나 치료 과정에서 심리적, 생리적으로 상당한 위협과 불안을 경험하고, 치료자를 비판적이고 판단적이라 인식할 수 있음이 관찰됐다. 즉, 완벽주의적 자기제시의 한 특성인 자신의 불완전함을 인정하지 않으려는 경향은 개인으로 하여금 치료 장면에서의 자기 개방을 더 고통스럽게 경험하도록 할 수 있는 것이다.

이와 관련하여, 자기 개방에 대한 결과기대란 자기 개방이 이루어지기 전, 한 개인이 자기 개방을 할 때 수반될 것이라 예상하는 결과와 그에 따라 인지된 가치를 의미한다(Omarzu, 2000). 이러한 자기 개방에 대한 결과기대는 자기 개방으로 인해 주변에 정신 건강 문제를 가진 것으로 인식되는 위협이나 자기 개방 자체를 위협하고 불안한 것으로 지각하는 위협 기대와 자기 개방을 통해 실질적인 도움을 받거나 고통이 감소할 것이라는 유용성 기대로 구성된다(Omarzu, 2000; Vogel & Wester, 2003). 따라서 개인은 자기 개방에 대한 결과기대를 통해 자기 개방이 이루어지기 전, 자기 개방의 폭과 질의 수준을 결정할 수 있다(Omarzu, 2000).

선행연구(고명주 등, 2019; 김영은 등, 2021; 명은파, 장성숙, 2012; 정경미, 신희천, 2014)에서는 자기 개방에 대한 결과기대가 자신을 드러내야 하는 것이 전제되는 전문적 도움 추구에 영향을 미칠 수 있다고 보고하고 있다. 즉, 위험 기대는 전문적 도움 추구 태도와 부적 상관, 유용성 기대는 전문적 도움 추구 태도와 정적상관이 있는 것으로 일관되게 나타나는데, 이는 위험 기대가 높을수록 전문적 도움 추구에 대한 부정적인 태도를, 유용성 기대가 높을수록 전문적 도움 추구에 대한 긍정적인 태도를 보일 가능성이 높다는 것을 의미한다. 또한 신연희와 안현의(2005)의 연구에서는 위험 기대의 경우, 자기 노출과 부적 상관, 자기 은폐와 정적 상관을 보인 반면, 유용성 기대는 자기 노출과 정적 상관, 자기 은폐와 부적 상관을 보였는데, 이들의 연구 결과 역시 자기 개방에 대한 결과기대가 자기 개방을 필수적으로 요구하는 전문적 도움 추구 태도와 유의미한 관련이 있을 것임을 시사한다.

자신의 불완전함을 인정하거나 드러내지 않으려는 완벽주의적 자기제시의 성향(Hewitt et al., 2008)을 지닌 사람들은 자신이 주변에 문제를 지닌 것처럼 인식될까 염려하여 자기 개방 자체를 위험하게 인식하는 위험 기대는 높게 지각하는 반면에, 자기 개방으로 인해 얻는 도움에 관련한 유용성 기대는 낮게 지각할 가능성이 있다. 아직 완벽주의적 자기제시와 자기 개방에 대한 결과기대의 관련성을 직접적으로 살펴본 연구는 찾기 어려운 실정이다. 그러나 완벽주의적 자기제시 특성이 강한 사람들의 자신의 불완전함을 드러내지 않으려는 특성(Hewitt et al., 2003)을 고려할 때, 이들은 자기 개방으로 인해 얻는 이득은 크지 않고, 자기 개방으로 인해 얻는 손해(예: 자신의 불완전함을 드러냄으로써 자신이 추구하는 완벽한 모습이 저해되는 것)는 크다고 생각할 가능성이 있다. 실제로 Hewitt 등(2008)의 연구에서, 완벽주의적 자기제시가 높은 사람들은 임상 면접 전후 부정 정서는 크게 느끼고, 면접 후 불만족도 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구는 완벽주의적 자기제시를 지닌 사람들이 전문적 도움 추구에 대한 기대가 그리 긍정적

이지 못할 가능성을 시사한다. 따라서 완벽주의적 자기제시 성향을 지닌 개인에게 있어, 자기 개방에 대한 높은 위험 기대와 낮은 유용성 기대는 전문적 도움 추구에 대한 부정적 태도로 이어질 수 있고, 더 나아가 정신 건강 서비스의 이용을 결정하는 데에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

이에 본 연구는 20~30대 성인을 대상으로, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계에서 자기 개방에 대한 결과기대(위험 기대, 유용성 기대)를 매개변인으로 설정하고, 이러한 변인 간에 어떠한 관련성이 있는지 살펴보고자 한다. 이를 통해 다양한 정신 건강 문제를 경험하고 있음에도 불구하고, 정신 건강 서비스를 잘 이용하지 않는 20~30대 중 높은 수준의 완벽주의적 자기제시를 지닌 사람들의 특성을 이해하고 그들의 부정적인 전문적 도움 추구 태도를 변화시킬 수 있는 방안을 모색할 수 있을 것이다. 또한, 완벽주의적 자기제시와 자기 개방에 대한 결과기대의 관계는 아직 명확하게 밝혀지지 않았기에, 본 연구를 통해 두 변인의 관계 또한 분명히 밝힐 수 있을 것이다.

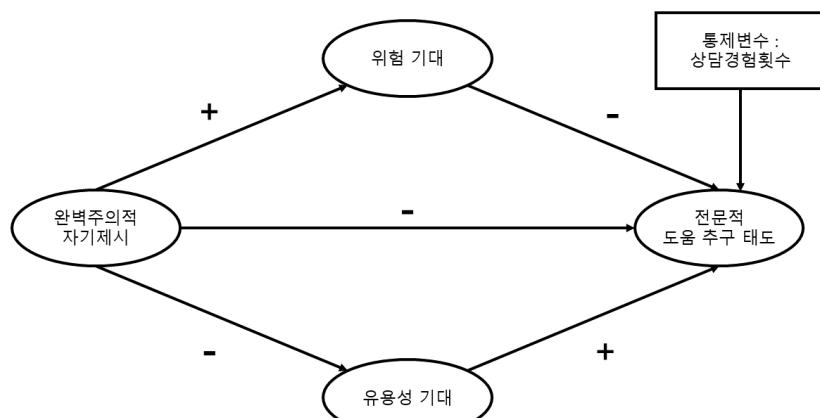


그림 1. 연구모형

선행연구에 기반하여 설정한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기 개방에 대한 결과기대(위험 기대, 유용성 기대), 전문적 도움 추구 태도는 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계를 위험 기대와 유용성 기대가 매개하는가?

연구모형은 그림 1과 같으며, 상담 경험 횟수가 전문적 도움 추구 태도에 영향을 미친다는 선행연구(남숙경, 이상민, 2012; 송현종, 2000; 유성경, 유정이, 2000; Fischer & Turner, 1970; Vogel & Wester, 2003)에 근거하여, 상담 경험 횟수는 통제변인으로 설정하였다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 연구자가 속해 있는 기관의 생명윤리위원회 승인을 받은 후 이루어졌다(IRB 승인번호: KWNUIRB-2023-02-003-004). 연구 대상자는 20~30대 성인으로 하였으며, 연구안내문에 연구 참여 가능 연령을 1983년 6월 1일생부터 2003년 6월 30일생까지로 표시하여 대상자를 모집하였다. 이는 한국에서 나이 계산법의 혼용으로 발생하는 사회적, 행정적 혼선 및 분쟁을 축소하기 위한 ‘만 나이 통일’개정안(민법 제158조, 2023; 행정 기본법 제7조의2, 2024)에 의거하여 설정한 것이다.

본 설문조사는 2023년 4월 3일부터 4월 14일까지 온라인으로 약 2주간 진행하였다. 20대 초중반 연구 참여자 모집을 위해 20대가 자주 사용하는 SNS/커뮤니티 사용률을 살펴보

았고, 사용률 1위로 밝혀진 네이버 카페와 2위인 에브리타임(김민경 등, 2021)을 통해 참여자를 모집했다. 네이버 카페의 경우, 20~30대의 관심사인 취업 정보를 공유하는 카페에 글을 올려 참여자를 모집하였다. 그 결과, 총 301부의 설문지가 회수되었으며, 이 중 불성실하게 응답한 설문지는 없었으므로 회수된 데이터 전부를 분석에 활용하였다.

연구 참여자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 남성은 129명(42.9%), 여성은 172명(57.1%)이었고, 연령대는 20대가 209명(69.4%), 30대가 92명(30.6%)으로 20대 연구 참여자의 비율이 높은 편이었다. 최종 학력은 대학교 졸업이 139명(46.2%)으로 가장 많았고, 대학교 재학 122명(40.5%), 석사 29명(9.6%), 고졸 7명(2.3%), 박사 4명(1.3%)의 순으로 나타났다. 상담 경험 유무는 있음이 134명(44.5%), 없음이 167명(55.5%)이었고, 상담 경험 횟수는 상담 경험이 있는 134명 중 10회 이상-40명(29.9%), 1회-36명(26.9%), 2회-15명(11.2%), 5회-12명(9%), 4회-11명(8.2%), 3회-7명(5.2%), 8회-5명(3.7%), 6회-4명(3%), 7회-3명(2.2%), 9회-1명(0.7%)의 순으로 집계되었다.

### 측정도구

#### 한국판 완벽주의적 자기제시 척도 (Perfectionistic Self-Presentation Scale-Korean version [PSPS-K])

완벽주의적 자기제시를 측정하기 위해, Hewitt 등(2003)이 개발한 척도를 한국 문화에 적합하도록 하정희(2011b)가 개발 및 타당화한 PSPS-K를 사용하였다. 각 문항은 7점 Likert 형식(1 : 전혀 그렇지 않다 ~ 7 : 매우 그렇다)으로 평정하고, 점수가 높을수록 완벽주의적

자기제시의 수준이 높은 것으로 해석한다(하정희, 2011b). 이 척도는 “나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 노력한다”와 같은 문항으로 구성된 완벽주의적 자기노력(PSP)-8문항, “나는 다른 사람들 앞에서 저지른 실수들에 대해 신경을 쓴다”와 같은 문항으로 측정하는 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)-5문항, “내 단점을 되도록 말하지 않으려고 한다”와 같은 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)-6문항의 총 19문항으로 구성되어 있다.

하정희(2011b)의 연구에서 문항 전체 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85로 매우 높은 신뢰도 수준이었고, 완벽주의적 자기노력(PSP)의 내적 일치도는 .88, 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)의 내적 일치도는 .75, 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)의 내적 일치도는 .75로 모두 만족 할 만한 신뢰도 수준으로 나타났다. 본 연구에서도 전체 문항 내적 일치도는 .86으로 나타나 매우 높은 신뢰도 수준을 보였고, 하위 요인인 완벽주의적 자기노력(PSP)의 내적 일치도는 .86, 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)은 .71, 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)은 .68으로, 세 하위요인 모두 수용 가능한 수준의 신뢰도를 보였다.

#### 자기 개방에 대한 결과기대 척도 (Disclosure Expectation Scale [DES])

자기 개방에 대한 결과기대를 측정하기 위해 Vogel과 Wester(2003)가 개발하고, 신연희와 안현의(2005)가 번역한 DES를 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 형식(1 : 전혀 그렇지 않다 ~ 5 : 매우 그렇다)으로 평정하고, 점수가 높을수록 위험 기대 또는 유용성 기대 각각의 수준이 높다고 해석한다. 자기 개방에 대한 결과기대 척도(총 8문항)는 “상담자에게 당신

의 숨겨둔 감정을 드러내는 것이 위험할 것 같습니까?”를 포함하고 있는 위험 기대(4문항)와 “만약 당신이 상담자에게 슬픔이나 불안의 감정을 드러낸다면 기분이 더 나아질까요?”를 포함한 유용성 기대(4문항)의 하위요인 2가지로 구성되어 있다.

데이터 분석에 있어, 자기 개방에 대한 결과기대 전체 평균 산출 시에는 위험 기대 4문항의 값을 역채점하여 사용하였으며, 위험 기대 하위 요인의 평균값을 산출할 때는 문항을 역채점하지 않고 그대로 사용하였다. 따라서 자기 개방에 대한 결과기대의 전체 평균과 위험 기대, 유용성 기대 모두 점수가 높을수록 자기 개방에 대한 결과기대와 위험 기대, 유용성 기대가 각각 높은 것으로 해석된다.

신연희와 안현의(2005)의 연구에서 위험 기대에 대한 내적 일치도는 .77, 유용성 기대에 대한 내적 일치도는 .81로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항 내적 일치도는 .77로 나타났고, 위험 기대의 내적 일치도는 .76, 유용성 기대의 내적 일치도는 .78로 나타났다.

#### 전문적 도움 추구 태도 척도 (Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale [ATSPPHS])

Fischer와 Turner(1970)의 ATSPPHS는 유성경(1998)이 번역하고, 신연희와 안현의(2005)가 수정하여 사용하였으며, 본 연구에서는 이를 세부적으로 좀 더 보완한 명은파와 장성숙(2012)의 척도를 사용하여 전문적 도움 추구 태도를 측정하였다. 척도는 총 29문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 4점 Likert 형식(1 : 전혀 그렇지 않다 ~ 4 : 매우 그렇다)으로 평정 한다. 위 척도는 총 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 첫 번째 요인은 필요 인식으로, 전

문적 도움 추구에 대한 개인의 필요성 인식을 측정한다. 두 번째 요인은 낙인 수용으로, 전문적 도움 추구와 관련한 부정적 낙인을 개인이 수용하는 것과 관련된 문항으로 구성되어 있다. 세 번째 요인은 개방성으로, 자신의 정신 건강 문제에 대한 개방성의 정도를 측정하며, 네 번째 요인은 신뢰성으로, 정신 건강 관련 전문가들이 전문적 도움을 주는 능력에 대한 개인의 신뢰와 관련한 문항으로 구성되어 있다. “만약 내가 정신적으로 힘들고 어려움을 겪고 있다면 우선 전문적인 도움을 구할 것이다.”, “만약 내가 현재 심각한 정서적인 위기를 겪고 있다면 상담으로 안정을 찾을 것이라고 확신한다.”와 같은 문항들을 통해 정신 건강 문제와 관련한 전문적 도움 추구에 대해 개인이 긍정적이거나 혹은 부정적인 태도를 가지는지 측정하며, 총점이 높을수록 정신 건강 문제와 관련한 전문적 도움 추구에 대해 긍정적인 태도를 가지는 경향이 높은 것으로 해석한다.

본 연구에서는 유성경(2005)이 한국 대학생을 대상으로 한 ATSPPHS 타당화 연구에서 요인부하량이 .3 이하로 나타나 적절하지 않은 것으로 판단된 5문항(10번, 13번, 16번, 21번, 24번)을 제외하고 총 24문항을 이용해 분석을 진행하였다. 유성경(2005)은 이러한 문항들이 전문적 도움 추구 태도에 있어 서구문화와 한국문화 간의 차이를 섬세히 반영하지 못하여, 한국문화에서는 사용하기 부적절한 문항일 수 있음을 지적하였다. 이에 명은파와 장성숙(2012) 역시 유성경(2005)의 ATSPPHS 타당화 연구 결과를 참고하여 자료 분석 시에 5문항을 제외하고 총 24문항을 사용하였으며, 제연화와 심은정(2015) 및 이민지와 손은정(2007)은 ATSPPHS에 대한 탐색적 요인분석을 통해, 요

인부하량이 .3 이하로 나타나는 문항을 제외한 후 하위요인을 새로 도출하고 분석하였다.

한편, 일부 연구에서는 ATSPPHS의 각 하위요인 신뢰도가 다소 낮게 관찰되는 경향이 보고되었다(김주미, 유성경, 2002; 김하정, 장재홍, 2019; 유성경, 이동혁, 2000; 장희정, 김영근, 2023; 정진철, 양난미, 2010; 정진철, 양난미, 2011). 이에 연구자들은 첫째, ATSPPHS의 하위척도가 아닌 전체 점수를 연구 분석에 활용하거나(김주미, 유성경, 2002; 명은파, 장성숙, 2012), 둘째, 신뢰도나 확인적 요인분석 결과 유의미한 관련이 없는 하위 요인 및 문항의 경우 제외하여 자료 분석을 하였고(장희정, 김영근, 2023; 정진철, 양난미, 2010; 제연화, 심은정, 2015), 셋째, 하위척도 구분을 연구에 사용하지 않고 전체 문항을 문항 묶음하여 자료를 분석하였다(김하정, 장재홍, 2019; 이민지, 손은정, 2007; 제연화, 심은정, 2015).

본 연구에서도 전문적 도움 추구 태도의 하위요인 신뢰도 분석 결과, 각 하위 요인별 내적 일치도는 도움에 대한 필요성 인식 .58, 낙인에 대한 내인성 .62, 대인관계에서의 개방성 .45, 전문가에 대한 신뢰성 .65로 나타나, 일부 하위요인의 신뢰도가 다소 낮은 것으로 확인되었다. 이에 분석 시, 하위척도로 측정변인을 구성하지 않고, 문항 합산 방법(item-parceling)을 사용하여 측정변인을 구성하였다. 본 연구에서 사용한 24문항의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 유성경(2005)의 연구에서 .83, 명은파와 장성숙(2012)의 연구에서 .79이었으며, 본 연구에서는 .80으로 나타났다.

### 상담 경험 유무 및 상담 경험 횟수

본 연구에서는 전문적 도움 추구 태도가 상담 경험 유무에 따라 다르게 나타날 수 있다

는 선행연구 결과(남숙경, 이상민, 2012; 송현종, 2000; 연규진 등, 2018; 유성경, 유정이, 2000; Fischer & Turner, 1970; Vogel & Wester, 2003)에 따라 상담 경험 횟수를 통제변인으로 설정하였다. 상담 경험 유무에 따라서만 내담자를 구분하게 되면, 상담 경험 횟수가 한 번인 내담자와 상담 경험이 그 이상인 내담자를 구별할 수 없기에 상담 경험 횟수를 통제변인으로 설정했다.

이와 관련하여, 연구 참여자의 상담 경험 유무 및 횟수를 수집하기 위해, “귀하는 심리 상담을 전문 상담 기관(예. 학생 상담센터, 병원, 전문 상담센터, 지역 정신건강복지센터 등)에서 1회(50분)이상 받아본 적이 있습니까?”의 단일 문항을 제시하고 있음 또는 없음으로 응답하게 하였다. 상담 경험이 있다고 응답한 응답자에게는 “심리상담을 받아본 적이 있는 경우, 총 몇 회 상담을 진행했는지 체크해 주세요.”라는 문항을 제시함으로써 상담 경험 횟수(1회~10회 이상)를 선택하도록 하였다.

### 분석방법

자료 분석을 위해, SPSS 26.0과 Amos 26.0을 이용하였다. 첫째, 기술통계 분석을 실시하여 주요 변수의 평균, 표준편차, 웨도와 첨도를 산출하였다. 이어서 본 연구의 주요 변인과 그에 해당하는 모든 하위요인 간 상관 분석을 실시하였다. 이때, 상관 분석을 위해 자기 개방에 대한 결과기대 중 위험 기대에 대한 응답 값은 역채점한 후 유용성 기대에 대한 응답 값과 합산하여 자기 개방에 대한 결과기대의 평균을 산출하였다. 그러나 위험 기대 하위요인 평균 산출 시에는 문항을 역채점하지 않고 그대로 사용하였다.

둘째, AMOS 26.0을 통해 구조방정식 모형(structural equation modeling [SEM])을 적용하고, 확인적 요인분석을 실시해 측정 모형의 적합도를 확인하였다. 이어서 연구모형의 적합도를 파악하고, 변인 간 구조적 관계를 살펴보았다. 본 연구에서 매개변인으로 설정한 자기 개방에 대한 결과기대 척도(DES)의 두 하위요인인 위험 기대와 유용성 기대의 경우, 높은 다중공선성으로 인해 모형분석 결과에 문제가 발생(최보윤, 김수영, 2023)할 수 있기에 연구 모형 분석 시, 위험 기대와 유용성 기대의 측정 오차 간에는 상관을 설정하였다.

측정모형 및 연구모형에서 독립변인인 완벽주의적 자기제시는 원척도에 의거하여 하위요인(PSP, NDP, NDC)의 평균 점수를 측정 변인으로 사용하였다. 매개변인인 자기 개방에 대한 결과기대의 하위 요인인 위험 기대(4문항)와 유용성 기대(4문항)는 문항 그대로를 측정 변인으로 사용하였다. 종속변인인 전문적 도움 추구 태도의 경우, 적절하지 않다고 밝혀진 5문항(10번, 13번, 16번, 21번, 24번)을 제외한 후, 검사의 구조가 다차원이면서 문항 수가 많은 경우에 사용되는 방법인 개념영역 대표성 방법(domain representative approach)을 사용(홍세희, 정송, 2014)하여 문항 꾸러미(item-parceling)를 만들었다. 일반적으로 측정 변인의 수는 3~4개로 구성하는 것이 권장되기에(홍세희, 정송, 2014), 본 연구에서는 총 3개의 문항 꾸러미를 만들어 측정 변인으로 사용하였다. 각 문항 꾸러미에는 전문적 도움 추구 태도 하위 요인의 측정 문항이 골고루 포함되도록 8문항씩 배정하였으며, 구성된 3요인은 태도 1, 태도 2, 태도 3으로 명명하였다.

마지막으로, 매개효과의 통계적 유의성을

검증하기 위해 부트스트랩(bootstrap) 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 매개변인(자기 개방에 대한 결과기대 중 위험 기대, 유용성 기대)이 두 개이므로, 모델의 적합도와 모수치에 영향을 미치지 않는 가상의 변인인 펜텀 변수를 사용하여 개별 매개효과의 유의성을 검증하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

각 변인의 평균 및 표준편차, 상관 분석 결과는 표 1에 제시하였다. 모든 변인이 왜도는 2, 첨도는 4를 넘지 않아, 정규분포 기준을 충족하는 것으로 나타났다(Hong et al., 2003). 상관분석 결과를 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 완벽주의적 자기제시의 하위 요인인 불완전함 은폐노력 - 언어적(NDC)과 전문적 도

표 1. 주요 변인의 상관 및 기술통계 (N=301)\*\*

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	3	3-1	3-2	3-3	4
1	-											
1-1	.84**	-										
1-2	.71**	.35**	-									
1-3	.81**	.46**	.54**	-								
2	-.19**	-.14*	-.06	-.24**	-							
2-1	.30**	.24**	.19**	.29**	-.83**	-						
2-2	.01	.03	.11	-.09	.77**	-.29**	-					
3	-.09	-.10	.06	-.15**	.64**	-.51**	.53**	-				
3-1	-.11	-.11	.05	-.16**	.57**	-.46**	.45**	.86**	-			
3-2	-.10	-.07	-.01	-.15*	.60**	-.49**	.48**	.85**	.60**	-		
3-3	-.04	-.06	.10	-.09	.50**	-.37**	.44**	.87**	.59**	.64**	-	
4	.06	.08	.07	-.02	.15**	-.07	.18**	.30**	.33**	.19**	.25**	
평균	4.50	4.12	5.36	4.30	3.55	3.61	2.51	2.89	2.87	2.90	2.92	2.28
SD	.89	1.18	1.07	1.07	.63	.74	.84	.34	.43	.35	.41	3.54
왜도	-.46	-.34	-.72	-.22	-.13	-.56	.15	.08	.19	-.15	-.04	1.39
첨도	.61	-.12	.39	-.30	-.39	.42	-.60	-.43	.08	-.49	-.53	.36

주1. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

주2. 1.완벽주의적 자기제시, 1-1.완벽주의적 자기노력, 1-2.불완전함 은폐노력-행동적, 1-3.불완전함 은폐노력-언어적, 2.자기 개방에 대한 결과기대, 2-1.위험 기대, 2-2.유용성 기대, 3.전문적 도움 추구 태도, 3-1.태도 1, 3-2.태도 2, 3-3.태도 3, 4.상담 경험 횟수

움 추구 태도는 유의미한 부적상관( $r=-.15, p<.01$ )을 보였다. 다음으로, 완벽주의적 자기제시와 자기 개방에 대한 결과기대는 부적 상관( $r=-.19, p<.01$ )을 보였다. 또한, 완벽주의적 자기제시는 자기 개방에 대한 결과기대의 하위 요인인 위험 기대와 정적 상관을 보였지만 ( $r=.30, p<.01$ ), 유용성 기대와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 완벽주의적 자기제시의 세 하위 요인 모두는 위험 기대와 모두 정적 상관관계를 나타냈다.

전문적 도움 추구 태도는 자기 개방에 대한 결과기대와 정적 상관( $r=.64, p<.01$ )이 있었다.

특히, 자기 개방에 대한 결과기대 중 위험 기대와는 부적 상관( $r=-.51, p<.01$ )을, 유용성 기대와는 정적 상관( $r=.53, p<.01$ )을 나타냈다. 마지막으로, 상담 경험 횟수는 자기 개방에 대한 결과기대( $r=.15, p<.01$ ), 유용성 기대 ( $r=.18, p<.01$ ), 전문적 도움 추구 태도( $r=.30, p<.01$ )와 유의미한 정적 상관을 나타냈다.

### 측정모형 분석

연구모형을 분석하기에 앞서, 확인적 요인 분석을 실시하고 측정 모형의 적합도(TLI, CFI,

표 2. 측정모형의 확인적 요인분석 결과

잠재변인	측정변인	Estimate		SE	C.R
		B	$\beta$		
완벽주의적 자기제시	PSP	1	.56		
	NDP	1.04	.64	.14	7.60***
	NDC	1.35	.83	.19	7.29***
위험 기대	위험 1	1	.80		
	위험 2	.95	.67	.09	10.66***
	위험 3	.90	.68	.08	10.85***
	위험 4	.84	.55	.10	8.72***
자기 개방에 대한 결과기대	유용성 1	1	.68		
	유용성 2	1.09	.78	.10	10.56***
	유용성 3	1.06	.67	.11	9.59***
	유용성 4	1.02	.63	.11	9.09***
전문적 도움 추구태도	태도 1	1	.77		
	태도 2	.85	.80	.07	13.05***
	태도 3	.95	.75	.08	12.38***
상담 경험 횟수 → 전문적 도움 추구 태도		.25	.22	.20	11.14***

주1. \*\*\*  $p<.001$

주2. PSP(완벽주의적 자기노력), NDP(불완전함 은폐노력-행동적), NDC(불완전함 은폐노력-언어적)

RMSEA)를 확인하였다. TLI와 CFI는 .09이상(홍세희, 2000; Bentler, 1990; Tucker & Lewis, 1973), RMSEA는 .05 이하인 경우 좋은 적합도의 모형이고, .05~.08 사이이면 모형이 적합하다고 할 수 있다(홍세희, 2000; Browne & Cudeck, 1992).

확인적 요인분석 결과,  $\chi^2=172.958(df=84, p<.001)$ , TLI=.923, CFI=.938, RESEA=.059로 나타나, 측정 모형이 적합한 것으로 판단되었다. 또한, 완벽주의적 자기제시, 자기 개방에 대한 결과기대, 전문적 도움 추구 태도 모두 각 측정 변인이 해당 잠재 변인을 적절하게 설명하고 있는 것으로 나타났다( $\beta=.55\sim.83, p<.001$ ). 통제변인으로 설정한 상담 경험 횟수가 전문적 도움 추구 태도에 미치는 영향도 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.22, p<.001$ ). 확인적 요인분석의 결과는 표 2에 제시하였다.

### 연구모형 분석

측정모형의 적합도 지수가 양호한 것으로 나타나 연구모형을 분석하였다. 연구모형의

적합도는  $\chi^2$ 값이 172.958( $df=84, p<.001$ ), TLI=.923, CFI=.938, RESEA=.059로 나타나, 적합한 것으로 확인되었다.

연구모형 분석 결과(표 3, 그림 2), 독립변인인 완벽주의적 자기제시는 종속변인인 전문적 도움 추구 태도에 유의미한 영향을 미치지 않았으나, 매개변인인 위험 기대에는 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.37, p<.001$ ). 또한, 위험 기대는 종속변인인 전문적 도움 추구 태도에 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-.49, p<.001$ ). 다음으로, 완벽주의적 자기제시가 또 다른 매개변인인 유용성 기대에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta=-.03$ ). 그러나 유용성 기대는 전문적 도움 추구 태도에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.44, p<.001$ ).

통제변인인 상담 경험 횟수는 전문적 도움 추구 태도에 유의미한 정적 영향( $\beta=.22, p<.001$ )으로 나타났으며, 매개변인으로 설정한 위험 기대와 유용성 기대의 공분산 계수는  $\beta=-.40(p<.001)$ 으로 나타났다.

표 3. 연구모형의 경로분석 결과

경로	Estimate		SE	C.R
	B	$\beta$		
완벽주의적 자기제시 → 전문적 도움 추구 태도	.02	.04	.03	.60
완벽주의적 자기제시 → 위험 기대	.44	.37	.10	4.54***
위험 기대 → 전문적 도움 추구 태도	-.20	-.49	.03	-.34***
완벽주의적 자기제시 → 유용성 기대	-.03	-.03	.07	-.45
유용성 기대 → 전문적 도움 추구 태도	.23	.44	.04	.20***
상담 경험 횟수 → 전문적 도움 추구 태도	.02	.22	.00	.45***
위험 기대 ↔ 유용성 기대	-.18	-.40	.04	-4.72***

주. \*\*\*  $p<.001$

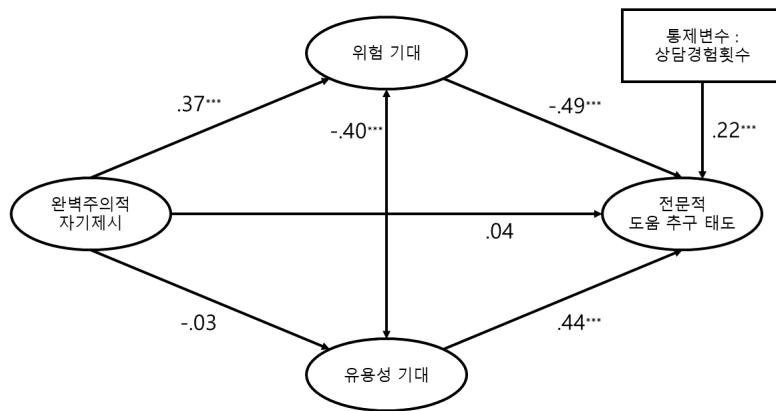
주. \*\*\*  $p < .001$ 

그림 2. 연구모형 분석 결과

### 매개효과 유의성 검증

위험 기대 및 유용성 기대의 매개효과 유의성을 검증하기 위해 표본을 5000번 추출하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 유용성 기대의 경우, 독립변인인 완벽주의적 자기제시가 유용성 기대로 가는 경로가 유의하게 나타나지 않았기에 매개효과 역시 유의하지 않을 것임을 알 수 있지만, 보다 정확한 결과 제시 및 해석을 위해 전체 매개효과를 분석한 후, 팬텀변인을 사용하여 위험 기대와 유용성 기대의 개별 매개효과를 검증하였다.

분석 결과, <표 4>에 제시된 바와 같이 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도

간의 관계에서 위험 기대와 유용성 기대를 합친 전체 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 위험 기대의 개별 매개효과 역시 95% 신뢰구간의 상한값(-.16)과 하한값(-.04)의 범위가 0을 포함하지 않은 것으로 나타나 유의하였다. 그러나, 유용성 기대의 매개효과는 95% 신뢰구간의 상한값(.03)과 하한값(-.06)의 범위가 0을 포함하여, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

### 논의

본 연구는 20~30대 성인을 대상으로, 완벽

표 4. 매개효과 유의성 검증 결과

경로	Estimate	SE	95% 신뢰구간	
			lower	upper
완벽주의적 자기제시 → 위험 기대, 유용성 기대 → 전문적 도움 추구 태도	-.09	.04	-.18	-.29
완벽주의적 자기제시 → 위험 기대 → 전문적 도움 추구 태도	-.09	.03	-.16	-.04
완벽주의적 자기제시 → 유용성 기대 → 전문적 도움 추구 태도	-.01	.02	-.06	.03

주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계에서 자기 개방에 대한 결과기대(위험 기대, 유용성 기대)의 매개효과를 살펴보았다. 이에 상관 분석 및 매개효과 분석 결과 순으로 주요 결과에 대해 논의하고자 한다.

상관 분석 결과, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도는 유의미한 상관을 보이지 않았으나, 완벽주의적 자기제시의 하위요인 중 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)은 전문적 도움 추구 태도와 통계적으로 유의미한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 하정희(2010)의 연구에서, 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)이 완벽주의적 자기제시의 다른 하위변인들(PSP, NDP)의 영향력을 통제한 후에도 전문적 도움 추구 태도와 유의미한 부적 관련성을 보인 것과 일관된 결과이다. 대부분의 치료 장면에서 치료자와 내담자는 언어로 소통하며, 특히 내담자는 언어적으로 자신을 개방해야 한다. 그러나 자신의 불완전함을 언어적으로 은폐하고자 하는 완벽주의적 자기제시의 특성(불완전함 은폐노력-언어적)이 강한 사람들은 언어를 주 매체로 자기 개방을 해야 하는 전문적 도움 추구 장면에 대해 부정적인 태도를 보일 수 있기 때문에 이러한 결과가 나온 것이라고 추론할 수 있다.

또한 완벽주의적 자기노력(PSP) 및 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)은 전문적 도움 추구 태도와 통계적으로 유의미한 상관을 보이지 않았다. 완벽주의적 자기노력과 전문적 도움 추구 태도 간 유의미하지 않은 상관관계는 완벽주의적 자기노력과 전문적 도움 추구 태도와 유의미한 관련성을 보고했던 선행연구(김정윤, 2019; 김하정, 장재홍, 2019; 정단아, 김수임, 2023; 최서원, 이정윤, 2021; 하정희, 2010)와 일치하지 않는 결과이다. 이와 관련하여, 하정

희(2010)의 연구에서는 완벽주의적 자기노력과 전문적 도움 추구 태도와의 관계를 자아존중감이 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감이 높거나 중간일 때는 완벽주의적 자기노력과 전문적 도움 추구 태도 간의 관계가 유의하지 않게 나타났으나, 자아존중감이 낮은 경우에는 완벽주의적 자기노력 정도가 클수록 전문적 도움 추구를 많이 하는 것으로 나타났다. 이렇듯, 본 연구에서 완벽주의적 자기노력과 전문적 도움 추구 태도와의 유의미한 상관이 나타나지 않은 이유도 이 두 변인의 관계를 조절해 주는 또 다른 변인이 있기 때문일 수 있다. 따라서 향후 연구에서 이 두 변인 간 관계가 분명히 밝혀질 필요가 있다.

한편, 불완전함 은폐노력-행동적(NDP)과 전문적 도움 추구 태도 간 유의미하지 않은 상관관계는 이 두 변인 간 유의미한 상관이 없음을 보고한 일부 선행연구(최서원, 이정윤, 2021; 하정희, 2010)의 결과와 일치했다. 이러한 결과를 종합해 보면, 완벽주의적 자기제시 하위요인 중 불완전하고 부정적인 자신의 모습을 언어적인 측면에서 은폐하고자 하는 불완전함 은폐노력-언어적(NDC)이 전문적 도움 추구 태도에 영향을 미치는 핵심 요인일 것이라고 추론할 수 있다.

다음으로, 완벽주의적 자기제시는 자기 개방에 대한 결과기대와는 유의미한 부적상관, 위험 기대와는 유의미한 정적 상관을 보였다. 그러나 완벽주의적 자기제시와 유용성 기대는 유의미한 상관을 보이지 않았으며, 연구모형 분석에서도 유의미한 관련성이 없었다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시가 높은 사람들의 경우, 위험 기대는 높게 지각하지만, 이와 반대되는 유용성 기대를 꼭 낮게 지각하는 건 아닐 수도 있음을 시사한다. 완벽주의적

자기제시가 높은 사람들은 자신의 부정적인 모습을 잘 드러내지 않으려 하는 자기 은폐가 높고 이로 인해 전문적 도움 추구에 대해서도 부정적인 태도를 가질 수 있다(김하정, 장재홍, 2019). 이러한 맥락에서 자신의 불완전한 모습을 숨기고자 하는 특성이 강한 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 상대적으로 자기 개방에 대해 위험하다고 생각할 가능성이 높음을 추론해 볼 수 있다.

전문적 도움 추구 태도는 자기 개방에 대한 결과기대 및 유용성 기대와는 정적 상관, 위험 기대와는 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 전문적 도움 추구 태도가 유용성 기대와는 정적 상관, 위험 기대와는 부적 상관이 있다고 보고한 선행연구들(고명주 등, 2019; 명은파, 장성숙, 2012; 신연희, 안현의, 2005; 정경미, 신희천, 2014)과 일치하는 것으로, 자기 개방으로 인해 얻는 도움은 크고, 자기 개방으로 인한 위험은 낮을 것이라 예상할수록 전문적 도움 추구에 대한 태도가 긍정적일 가능성은 보여준다.

다음으로, 구조방정식을 사용하여 연구모형을 검증한 결과, 자기 개방에 대한 결과기대 중 위험 기대는 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계를 완전히 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람들은 위험 기대를 높게 지각하고, 이러한 위험 기대가 높으면 전문적 도움 추구 태도는 그만큼 부정적일 수 있음을 의미한다. 즉, 완벽주의적 자기제시의 수준이 높은 사람들은 자기 개방 자체를 위험한 것으로 인식하거나 주변에 정신 건강 문제를 가졌다고 인식될 위험이 높을 것이라 판단하기에, 자기 개방을 해야 하는 전문적 도움

추구 장면에 부정적일 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람이 부정적인 전문적 도움 추구 태도를 보이며(Dang et al., 2020; Ey et al., 2000; Shannon et al., 2018), 자기 개방에 어려움을 겪거나 혼란스러워한다는 선행연구(박수미, 2021; Burns, 1980; Hewitt et al., 2008)와 일치하는 것으로, 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람들의 전문적 도움 추구 태도를 긍정적 변화시키기 위해서는 유용성 기대를 높이는 개입보다는 위험 기대를 낮출 수 있는 개입이 효과적일 수 있음을 보여준다.

이와 관련하여, 상담자는 내담자의 완벽주의적 자기제시 수준이 높다고 판단될 경우, 그들이 자기 개방에 대해 지니고 있는 위험 기대에 대해 다루어 줄 필요가 있다. 구체적으로, 상담자는 내담자에게 ‘상담자에게 자신의 숨겨둔 감정이나 사적인 이야기를 하는 것이 위험하고 불안하게 느껴지는지’, ‘상담자에게 자신의 이야기를 하는 것에 대해 주변 사람들은 어떻게 생각할지가 걱정되는지’ 등을 질문하고, 만약 그렇다면 왜 그러한지에 대해서 일차적으로 다루어 줄 필요가 있다. 이렇게 자기 개방에 대한 위험 기대를 상담 시작 전이나 상담 초기에 다루어 주는 것은 완벽주의적 자기제시 특성을 보이는 내담자들의 위험 기대를 낮추어 상담 장면으로 이끄는 데 도움이 될 것이다.

더불어, 상담자는 처음 상담을 경험하는 사람들에게 그들이 느끼는 자기 개방에 대한 부담감은 누구나 느낄 수 있는 것임을 타당화 해주고 상담과 심리치료에 대한 현실적인 기대를 지니도록 도와야 한다(변지영, 김선경, 2019). 보통, 처음 상담에 오는 내담자들은 상담에 대한 비현실적인 기대나 잘못된 오해를

하는 경우가 있기에, 높은 수준의 완벽주의적 자기제시를 보이는 사람들에게도 상담에 대한 기대와 생각을 구체적으로 질문하고, 정확한 정보를 제공할 필요가 있다. 상담에 대한 정확한 정보가 제공될 때 상담에 대한 부정적인식이 긍정적으로 변화되어 상담 요청 결정으로 이어질 수 있기 때문이다(오현수, 김진숙, 2012).

상담에 대한 경험이 없는 경우에도 상담이 무엇인지에 대한 올바른 정보를 가지고 있으면 전문적인 도움을 추구할 가능성이 높아지며(정주리 등, 2016), 상담자가 내담자와 비밀보장과 한계 등 상담에 대한 정보를 충분하게 공유하는 사전동의는 내담자의 불안 수준 감소에 도움이 될 수 있다(장성식, 성승연, 2020). 따라서 치료자는 높은 수준의 완벽주의적 자기제시를 보이는 내담자와의 상담 초기에 상담의 정의, 상담자와 내담자의 역할과 책임, 비밀보장의 원칙과 예외 상황 등에 대해 충분히 설명하고, 제대로 이해했는지 확인해 볼 필요가 있다. 이 밖에도, 과거 상담 경험에 대한 만족도는 추후 상담 이용 의도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며, 추후 상담 이용 결정에 중요한 역할을 할 수 있기에(정주리 등, 2016), 치료자는 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 내담자가 상담에서 자기 개방이 위험한 것이라는 인식을 낮추고 필요한 도움을 얻어, 추후에도 필요하다면 상담을 이용할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 20~30대가 주로 이용하는 온라인 카페 및 커뮤니티를 통해 참여자를 모집하였다. 그러나 이런 표집 방법은 연구 대상자의 편중으로 이어질 수 있고, 설문 응답에 있어서도 커뮤니-

티의 특징이나 온라인 활동을 하는 참여자의 특성이 반영될 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 전체 20~30대로 일반화하는 데 신중할 필요가 있으며, 향후에는 연구 결과의 일반화 가능성을 높이기 위해 다양한 방식으로 연구 참여자를 모집해야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 상담 경험 횟수를 통제변인으로 설정하여, 상담 경험 유무에 따라 변인 간 관계가 어떻게 달라지는지를 살펴보지 않았다. 그러나 상담 경험이 있는 사람들은 없는 사람들에 비해 전문적 도움 추구 태도가 긍정적일 수 있으며(오현수, 김진숙, 2012), 자기 개방에 대한 결과 기대도 이전 상담 경험에 따라 다르게 나타날 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 상담 경험 유무 또는 상담 경험 횟수에 따라 집단을 구분하여 변인 간 관계를 살펴볼 필요가 있다. 이는 상담 경험이 있는 완벽주의적 자기제시 성향의 사람과 상담 경험이 없는 완벽주의적 자기제시 성향의 사람의 전문적 도움 추구 태도를 높이기 위한 방안을 개별적으로 제시하는 데 도움이 될 것이다.

셋째, 본 연구에서는 전문적 도움 추구 태도가 전문적 도움 추구 행동으로 실제로 이어지는지까지는 살펴보지 않았다. 그러나 한 개인의 태도와 행동은 일치하지 않을 수 있다(신연희, 안현의, 2005). 따라서 후속 연구에서는 가까운 시일 내에 잠재적 내담자가 상담을 받을 계획을 측정하는 전문적 도움 추구 의도(안현지, 김창대, 2022) 또는 실제 전문적 도움 추구 행동을 하였는지 여부 등을 함께 조사하여, 위험 기대를 낮추는 개입이 완벽주의적 자기제시 수준이 높은 사람들의 전문적 도움 추구 태도 및 행동 변화로까지 이어질 수 있는지 살펴볼 필요가 있다.

이러한 제한점들에도 불구하고, 본 연구는 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움 추구 태도의 관계에서 자기 개방에 대한 결과기대의 매개효과를 밝힘으로써, 완벽주의적 자기제시 특성이 있는 사람들을 심리치료나 상담 장면으로 이끌기 위한 구체적인 방안을 모색했다는 데 그 의의가 있다.

### 참고문헌

- 고명주, 이연옥, 이승미, 최보영 (2019). 대학생의 성인애착과 전문적 도움추구태도의 관계에서 자기노출에 대한 위험기대와 유용성기대의 매개 효과. *교육치료연구*, 11(2), 265-281.
- 국민건강보험공단 건강보험심사평가원. 2009년 1월~2022년 12월 건강보험 의원 심사결정분 자료 - 의원 표시과목별 진료인원. 2024.03.15.  
<https://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapHthInsRvStatInfoTab10.do>로부터 검색됨
- 김민경, 호영성, 장지성, 신지연, 이은재 (2021). 연령별로 살펴보는 온라인 커뮤니티 이용 행태. *대학내일20대연구소*.
- 김영은, 윤미선, 이현정 (2021). 대학생의 레이트 폭력 관련 전문적 도움추구 태도 영향 요인. *융합정보논문지*, 11(10), 258-269.
- 김정윤 (2019). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계 : 사회적 낙인과 자기낙인의 매개효과. *명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.
- 김주미, 유성경 (2002). 전문적 도움 추구 행동에 영향을 미치는 심리적, 문화적 요인. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 991-1002.
- 김하정, 장재홍 (2019). 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 전문적 도움추구태도에 미치는 영향: 자기은폐의 매개 효과. *인간이해*, 40(1), 85-103.
- 남숙경, 이상민 (2012). 전문적 도움추구태도 단축형 척도의 집단간 차이분석: 대상, 성별, 연령, 상담경험 유무를 중심으로. *상담학연구*, 13(1), 341-366.
- 명은파, 장성숙 (2012). 문화적 자기관과 전문적 도움추구와의 관계: 자기 개방에 대한 결과 기대의 매개 효과. *인간이해*, 33(2), 181-198.
- 민법 제158조 (2023). <https://www.law.go.kr/법령/민법>
- 박수미 (2021). 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기노출과 정서인식 명확성의 조절된 매개 효과. *한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 변지영, 김선경 (2019). 남성 성역할갈등과 전문적 도움추구 태도: 우울과 자기 개방 예상 위험의 순차적 매개 효과. *상담학연구*, 20(3), 443-463.
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신 건강실태조사.
- 서울대학교 교육연구소 (1994). *교육학 용어사전*. 하우.
- 송현종 (2000). 학교상담에 대한 태도의 결정 요인 분석. *상담학연구*, 1(1), 37-51.
- 신연희, 안현의 (2005). 전문적 도움 추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 177-195.
- 안현지, 김창대 (2022). 자기 가치 확인이 심리

- 적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성에 미치는 영향. *상담학연구*, 23(2), 99-117.
- 연규진, 이지미, 이도형 (2018). 한국판 상담에 대한 신념 척도: 대학생을 대상으로 한 교차 문화 타당성 검증. *상담학연구*, 19 (6), 93-111.
- 오현수, 김진숙. (2012). 내담자의 상담요청 결정과정에 관한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4), 781-805.
- 유성경 (1998). 우울의 표현 및 상담에 대한 태도에 관한 문화간 비교연구: 한국 대학생과 미국 대학생간의 비교. *청소년상담연구*, 6(1), 93-114.
- 유성경 (2005). 한국 대학생의 상담, 심리치료, 정신치료에 대한 태도. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 617-632.
- 유성경, 유정이 (2000). 집단주의-개인주의의 성향과 상담에 대한 태도와의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(1), 19-32.
- 유성경, 이동혁 (2000). 한국인의 상담에 대한 태도에 관한 분석적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 55-68.
- 이민지, 손은정 (2007). 낙인과 전문적 도움추구 의도 간의 관계: 전문적 도움추구 태도의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 949-966.
- 장성식, 성승연 (2020). 심리상담서비스 사전동의 정보에 대한 대학생의 인식과 경험. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(4), 1967-1999.
- 장희정, 김영근 (2023). 성인 계층의 정서표현 양가성이 전문적 도움추구 태도와 의도에 미치는 영향: 자기은폐와 심리적 불편감의 구조적 관계 검증. *복지상담교육연구*, 12(2), 1-30.
- 정경미, 신희천 (2014). 남성의 성역할 갈등이 도움추구 태도에 미치는 영향: 수치심과 자기공개기대의 매개 효과. *인간이해*, 35 (2), 79-98.
- 정단아, 김수임 (2023). 대학생의 내면화된 수치심, 완벽주의적 자기제시, 심리적 불편감에 따른 군집별 전문적 도움추구 태도의 차이. *상담학연구*, 24(3), 87-107.
- 정주리, 연규진, 양지웅, 김정기 (2016). 상담경험 유무에 따른 성별, 심리적 어려움, 상담관련 경험 및 태도가 대학생의 상담서비스 이용 의도에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 24(1), 131-150.
- 정진철, 양난미 (2010). 낙인과 자존감, 전문적 도움추구 태도 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 631-652.
- 정진철, 양난미 (2011). 군인집단과 대학생집단에서 낙인과 자존감, 전문적 도움추구 사이의 관계. *상담학연구*, 12(4), 1321-1338.
- 제연화, 심은정 (2015). 2/30대 남성의 성역할 갈등과 우울의 관계: 전문적 도움추구 태도와 지각된 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 931-952.
- 조계화, 이현지 (2013). 대학생이 인식하는 자살의 원인과 대책에 관한 내용분석. *한국사회복지교육*, 22, 105-133.
- 질병관리청 (2021). 2022년 국민건강영양조사 결과발표집.
- 질병관리청 (2024). 제9기 1차년도(2022) 국민 건강영양조사 원시자료 이용지침서.
- 최보윤, 김수영 (2023). 구조방정식 모형에서의 높은 다중공선성 조정을 위한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 62(2), 159-189.

- 최서원, 이정윤 (2021). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계: 정서표현 양가성의 매개 효과. *인간이해*, 42(2), 19-34.
- 하정희 (2010). 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계 - 자아존중감의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 265-280.
- 하정희 (2011a). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 921-941.
- 하정희 (2011b). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. *상담학연구*, 12(4), 1211-1230.
- 허종호, 조영태, 권순만 (2010). 사회경제적 박탈이 건강에 미치는 영향. *한국사회학*, 44(2), 93-120.
- 현경래, 최기준, 이선미, 이수연 (2017). 건강보장정책 수립을 위한 주요 질병의 사회경제적 비용 분석. *국민건강보험공단 건강보험정책연구원*.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍세희, 정송 (2014). 회귀분석과 구조방정식 모형에서의 상호작용효과 검증: 이론과 절차. *인간발달연구*, 21(4), 1-24.
- 행정기본법 제7조의2 (2024).  
<https://www.law.go.kr/법령/행정기본법>
- American Psychological Association (2022). 제 7판 APA 논문작성법 (강진령 역). 학지사. (원본 출판 2019년).
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- 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 Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2020). Perfectionistic traits and self presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 621-629.
- Ey, S., Henning, K. R., & Shaw, D. L. (2000). Attitudes and factors related to seeking mental health treatment among medical and dental students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 14(3), 23-39.
- Fatima, M., Qayyum, S., & Younas, F. (2021). Perfectionistic self-presentation, social anxiety and interpersonal problems in teachers. *Psychology and Education*, 58(2), 5060-5074.
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt.1), 79 - 90.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료 (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나, 공역). 학지사. (원본 출판 200년).

- Hassan, S., Flett, G. L., Ganguli, R., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionistic self presentation and suicide in a young woman with major depression and psychotic features. *Case Reports in Psychiatry*, 2014(1), 901-981.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., Mc Murtry, 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.
- 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*, 71(2), 93-122.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configurational, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 43(4), 297-308.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174-185.
- Picone, L. (2012). 365 매일 읽는 긍정의 한 줄 (키와 블란츠 역). 책이 있는 풍경. (원본 출판 2008년).
- Rutherford, M. R. (2020). 괜찮다는 거짓말-우울증을 가리는 완벽주의 깨뜨리기 (송선폐 역). 북하우스. (원본 출판 2019년).
- Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences*, 126, 66-70.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva, Switzerland.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

원고 접수일 : 2024. 08. 26

수정원고접수일 : 2024. 09. 30

게재 결정일 : 2024. 09. 30

**The Mediating Roles of Anticipated Risk and  
Anticipated Benefits between Perfectionistic Self-Presentation and  
Attitudes toward Seeking Professional Help  
in Adults in Their 20s and 30s**

Jian Song

Eunbi Chang

Kangwon National University

Kangwon National University

Master's Degree

Associate professor

This study investigated the effects of perfectionistic self-presentation and outcome expectations (anticipated risk and anticipated benefits) regarding self-disclosure on attitudes toward seeking professional help among adults in their 20s and 30s ( $N = 301$ ; 129 men, 172 women). Data were analyzed using SPSS 26.0 and AMOS 26.0. Results indicated that perfectionistic self-presentation was positively correlated with anticipated risk. Attitudes toward seeking professional help were negatively associated with anticipated risk. Mediation analysis revealed that anticipated risk fully mediated the negative relationship between perfectionistic self-presentation and attitudes toward seeking professional help. In other words, higher levels of perfectionistic self-presentation were associated with greater anticipated risk, which, in turn, was linked to more negative attitudes toward seeking professional help. These findings suggest that for individuals in their 20s-30s with high perfectionistic self-presentation, interventions aimed at reducing anticipated risk may be necessary to improve attitudes toward seeking professional help.

*Key words : perfectionistic self-presentation, outcome expectations regarding self-disclosure, risk expectations, utility expectation, attitudes toward seeking professional help*