

중년기 직장인의 완벽주의와 삶의 만족의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과*

남 광 석¹⁾

박 회 현²⁾

동신대학교 상담심리학과

본 연구에서는 중년기 직장인의 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구대상은 중년기 직장인 430명이었으며, 측정도구는 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움, 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 수집된 자료 분석을 위해 상관분석을 실시하였으며, 매개효과 검증을 위해 구조방정식 모형을 사용하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심, 외로움은 정적상관을 나타냈으며, 평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움과 삶의 만족은 부적상관을 나타냈다. 또한, 개인기준 완벽주의와 내면화된 수치심은 정적상관을 나타냈다. 둘째, 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심이 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 셋째, 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심이 매개역할을 하는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심과 외로움이 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계를 순차적으로 거치는 이중매개역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 완벽주의 성향이 있는 중년기 직장인의 삶의 만족을 저하시키는데 있어 내면화된 수치심이 의미 있는 매개 변인으로 제시되었으며, 중년기 직장인의 완벽주의 특성에 따라 내면화된 수치심과 외로움이 삶의 만족에 대해 매개 변수로서의 역할을 달리한다는 것을 확인하였다. 이는 중년기 직장인의 삶의 만족을 높이기 위한 개입 방안을 마련하는데 유용한 기초자료로 제공될 수 있을 것이다.

주요어 : 중년기 직장인, 삶의 만족, 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움

* 본 논문은 남광석의 박사학위논문(2020)을 수정·보완한 것임.

1) 동신대학교 대학원 상담심리학과 박사 졸업

2) 동신대학교 상담심리학과 교수 (E-mail: gpark25@dsu.ac.kr)

I. 서론

중년기는 그동안 가져 온 직업을 통해 쌓아 온 지식과 경험을 활용하여 어느 때보다 왕성하고 안정적으로 경제활동에 참여하는 시기이며, 노년기를 앞두고 이 시기의 직업 활동은 삶의 만족에 주요한 영향을 미치는 핵심특성이다(Erdogan, Bauer, Truxillo, & Mansfield, 2012).

직장인들은 조직에서 인정받기 위해 자신의 역량과 전문성을 발휘하여 업무를 수행한다. 특히 중년들은 직장에서 경력 및 직위, 전문성 등이 절정기에 달하므로 다른 시기보다 안정적이지만, 한편으로는 실직과 은퇴에 대한 강한 불안감을 느낀다(김미령, 2013; 이은주, 이지연, 2015). 이러한 불안감을 해소하기 위해서 중년들은 성과를 내고 인정받기 위해 과도한 목표와 수행기준을 세우며 완벽주의 성향을 더욱 강화할 가능성이 크다. 따라서 이들은 조직에서 뒤처지지 않고 능력을 인정받기 위해 완벽해지려고 애를 쓰지만, 자신과 조직이 설정한 목표나 기준이 과도하다면 아무리 애를 써도 목표달성에 실패하고 부정적인 평가를 피할 수 없게 된다.

이처럼 자신의 행동에 대한 비판적 평가와 함께 수행에 대해 과도하게 높은 기준을 설정하고 완벽해지려는 노력을 지속하는 특성을 완벽주의라고 한다(Flett, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 2002; Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의는 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의로 구분할 수 있다(김현희, 김창대, 2011; Dunkley & Blankstien, 2000; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 개인기준 완벽주의는 스스로에게 높은 기준을 적용하고 목표를

설정하지만, 타인의 평가나 인정에 대해 두려움을 포함하지 않는 개념을 의미하며 평가염려 완벽주의는 타인의 부정적인 평가에 대해 민감하고 자신에 대한 타인들의 기대가 비현실적으로 높다고 인지하며 이를 충족시키지 못할 때 자신을 가혹하게 비판할 것이라는 두려움을 나타내는 것을 의미한다(Dunkley & Blankstien, 2000).

직장인들은 어느 정도의 개인기준 및 평가염려 완벽주의 성향을 발휘하며 자신과 조직이 설정한 목표를 달성하기 위해 애쓰고 살아간다. 이러한 자신의 노력에 대해 긍정적인 피드백이 주어지면 삶의 만족이 높아질 것이다. 하지만 자신이 이를 수 없는 과도한 목표나 기준을 설정하고 이를 완벽하게 성취하려고 애를 쓰다 보면 자신에 대한 평가 또한 긍정적일 수 없고 나아가 삶의 만족에 부정적인 영향을 미칠 것이다. 이처럼 완벽주의는 그 수준과 상황에 따라 개인의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수도 있고 부정적인 영향을 미칠 수도 있는 변인이다(김현정, 손정락, 2006; 최영옥, 2011). 중년들은 심리·사회적으로 변화가 큰 시기에 처해 있으며, 자신이 잘 살아왔는지에 대해 스스로 재평가하며 이후 노년기의 삶을 준비한다. 이때 삶의 만족이 높아야 노년기로 순조롭게 이행할 수 있으므로 중년기 삶의 만족은 매우 중요한 변인이다. 따라서 중년기 직장인의 삶의 만족을 높이기 위해 완벽주의 성향이 그들의 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

구체적으로 개인기준 완벽주의가 삶의 만족에 긍정적 영향을 미친다고 보고한 연구도 있

지만(김보선, 2019; 김현희, 김창대, 2011; 오유경, 김은정, 2014), 개인기준 완벽주의가 삶의 만족에 유의한 영향력이 없다는 연구도 있다(하정희, 장유진, 2011). 한편, 평가염려 완벽주의는 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(김보선, 2019; 김현희, 김창대, 2011; 오유경, 김은정, 2014; 이승희, 1999). 이처럼 완벽주의와 삶의 만족 간의 관련성은 높지만, 개인기준과 평가염려 완벽주의에 따라 삶의 만족에 미치는 영향이 다른 양상을 보였다. 이같이 두 가지 차원으로 구분되는 완벽주의 성향은 완벽주의 차원에 따라 차별적인 영향력을 나타낼 것을 시사한다.

최근 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향을 다룬 연구들은 이 두 변인의 관계에서 제 3의 변인에 관한 관심을 가질 것을 강조하여 제시되고 있다(김보선, 2019; 김현정, 손정락, 2006; 최영옥, 2011; Dunkley & Blankstein, 2000). 즉, 중년기 직장인의 완벽주의가 단독으로 삶의 만족에 영향을 미치기보다는 이 경로에서 다양한 매개변인을 통해서 영향을 미치며, 그 변인의 영향력에 따라 결과가 달라질 수 있음을 시사한다. 따라서 중년기 직장인들의 삶의 만족을 높이는 방안을 마련하기 위해서는 완벽주의가 어떤 변인들을 통해서 삶의 만족에 영향을 미치고 있는지를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

한편, 완벽주의자들은 자기평가와 타인평가에 많은 에너지를 집중하기 때문에 수치심을 내면화할 가능성이 높다(정해숙, 정남운, 2011). 내면화된 수치심은 자기를 전체적으로 볼 때 부적절하고 무력하게 느껴지는 감정이다(Kaufman, 1989). 내면화된 수치심은 상태수치

심과 달리 수치심을 느낄만한 상황이 아닌데도 만성적으로 수치심을 느끼는 것으로, 주로 대인관계에서 경험하는 정서이다(김민경, 현명호, 2013; 이인숙, 최해림, 2005). 완벽주의와 내면화된 수치심의 관계를 살펴본 연구에서 완벽주의 성향이 높으면 과도한 목표와 기준, 수행에 대한 엄격한 평가로 인해 수치심을 경험하기 쉽다고 보고하고 있으며(장효진, 2013; Blankstein & Dunkley, 2002; Kim & Gudjonsson, 2007), 특히 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김성주, 이영순, 2015; 김송연, 홍혜영, 2018; 박인후, 2019; 이성원, 양난미, 2015; 정해숙, 정남운, 2011). 또한, 내면화된 수치심은 삶의 만족을 낮추는 것으로 확인되었다(강선모, 2013; 장효진, 2013; Kim & Gudjonsson, 2007). 또한, 선행연구에서 내면화된 수치심은 완벽주의와 심리적 부적응의 관계를 매개한다고 보고되었다(이성원, 양난미, 2015; 이연실, 2017; 정해숙, 정남운, 2011). 이를 통해 내면화된 수치심이 중년기 직장인의 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 매개 역할을 할 것으로 예측할 수 있다.

또한 완벽주의자들은 자신이 설정한 높은 목표를 달성하는 과정에서 대인관계에 문제를 일으키는 경우가 많고, 상황을 통제하지 못할 것으로 판단되면 회피하는 방법을 선택하는 경향이 있다(Burns, 1980; Habke & Flynn, 2002; Patch, 1984). 따라서 이들은 결국 타인과의 접촉을 피하고 사회적 지지체계가 약화되어 외로움을 경험하게 된다(Blatt & Zuroff, 1992). 외로움은 주관적이며 친밀감에 대한 욕구가 충분하게 충족되지 않았을 때 특히 사회적 관계

에서 발생하는 매우 불유쾌한 경험이다(Peplau & Perlman, 1982). 다수의 선행연구에서 완벽주의가 외로움에 부정적인 영향을 미치고 있음을 보고하였다(오선우, 서수균, 2016; 정미현, 강영신, 2018; 최희정, 2019; Ana & Antonio, 2017; Chang, Sanna, Chang, & Bodem, 2008; Sherry et al., 2012). 특히 외로움은 완벽주의와 우울, 불안 등 심리적 부적응 및 삶의 만족의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 밝혀졌다(김태곤, 2006; 정미현, 강영신, 2018; 최희정, 2019; Ana & Antonio, 2017; Burns, 1980; Flett, Hewitt, & De Rosa, 1996; Greenspan, 2000; Sherry et al., 2012). 이러한 결과들을 통해 중년기 직장인의 완벽주의가 외로움을 통해서 삶의 만족에 부정적인 영향을 미칠 것을 예측할 수 있다.

한편, 본 연구에서 완벽주의와 삶의 만족의 관계에서 설정한 두 개의 매개변인인 내면화된 수치심과 외로움은 서로 밀접한 관련을 가지며 삶의 만족에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 수치심을 내면화하게 되면 대인관계에서 타인의 시선에 노출된 자신을 받아들이기 힘들어하고, 사회적 관계에서 철수하며 회피하는 양상을 보이며 결국 삶의 안녕감을 저하시킨다(강선모, 2013; Kaufman, 1989). 또한 내면화된 수치심이 높은 사람은 다른 사람 앞에 자신이 취약해지거나 사랑스럽지 못하다고 여기게 되며 사람들과 가까워지는 것을 꺼리게 되어(Greenberg, 2001), 회피행동을 동기화시키기 때문에 외로움을 더 많이 느낀다(신영숙, 이지연, 2008; 이인숙, 최해림, 2005). 더 나아가 내면화된 수치심으로 나타나는 대인관계에서의 외로움이 만성화되면서 삶의 만족이

낮아지는 것으로 알려졌다(Qualter, Quinton, Wagner, & Brown, 2009). 즉, 내면화된 수치심이 삶의 만족에 영향을 미치는 관계에서 외로움은 삶의 만족 저하를 가중시킨다고 볼 수 있다.

따라서 중년기 직장인의 완벽주의 성향이 높을수록 비현실적으로 높은 기준을 세우고 이에 부합하지 못하는 자신을 결함이 있는 것으로 해석하게 만들기 때문에 내면화된 수치심이 강화될 것이다. 이러한 내면화된 수치심이 대인관계를 회피하게 만들고 스스로 고립시켜 외로움을 유발할 것이며 이 외로움은 결국 삶의 만족을 저하시킬 것이다. 즉, 완벽주의는 내면화된 수치심과 외로움을 거쳐서 삶의 만족에 부정적인 영향을 미칠 것으로 가정할 수 있다.

중년기 직장인들의 삶의 만족에 영향을 주는 여러 가지 요인들 간의 관계를 규명하는 것은 중년기 직장인들의 정신건강과 삶의 질을 향상시키는데 구체적인 시사점을 제공하여 줄 것이다(이은주, 이지연, 2016). 그러나 지금까지 삶의 만족 관련 연구는 주로 아동, 청소년, 여성, 노인 등을 대상으로 수행되어왔으며, 중년기 직장인을 대상으로 수행된 연구는 상대적으로 부족한 실정이다(윤혜준, 민숙원, 2019). 완벽주의 연구 또한 주로 대학생을 대상으로 수행되었다(이현진, 주인석, 김명찬, 2019). 완벽주의는 그 대상과 상황에 따라 삶에 미치는 영향이 달라질 것으로 보인다. 즉 학교에서 공부하는 상황에 있는 대학생과 직장에서 직무를 수행하는 상황에 있는 직장인의 완벽주의 수준과 양상은 같지 않을 것이다. 따라서 본 연구에서는 그동안 연구자들이 관

심을 덜 가졌던 중년기 직장인을 대상으로 완벽주의가 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지를 구체적으로 탐색할 것이다.

이상의 선행연구를 종합해보면, 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개역할을 다수의 선행연구에서 완벽주의는 삶의 만족과 내면화된 수치심, 외로움에 각각 영향을 미치는 것으로 나타났고, 내면화된 수치심은 외로움에, 외로움은 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 완벽주의가 내면화된 수치심과 외로움을 차례로 거쳐서 삶의 만족에 영향을 미칠 것이라고 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개역할을 하는지를 탐색하고자 하였다.

본 연구에서 완벽주의를 개인기준과 평가염려 차원으로 구분하여 검증하고자 하였다. 그 이유는 1990년대 이후 완벽주의 연구자들이 완벽주의를 단일 차원으로 보기 보다는 하위 차원으로 구분할 것을 제안하였기 때문이다 (김현희, 김창대, 2011; Dunkley & Blankstien, 2000; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991). 이에 완벽주의가 하위차원에 따라 삶의 만족에 다소 다른 영향을 미치고 있었다는 선행연구를 토대로 본 연구에서는 완벽주의를 개인기준과 평가염려 차원으로 구분하여 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 검증하고자 하였다.

본 연구에서는 중년기 직장인의 완벽주의를 적응적인 측면이라고 알려진 개인기준 완벽주의와 부적응적인 측면이라고 알려진 평가염려 완벽주의로 구분하여 각각의 측면이 삶의 만

족에 어떤 영향을 미치는지에 초점을 두고, 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개역할을 살펴보는 데 목적이 있다. 이를 통해 중년기 직장인의 완벽주의가 삶의 만족에 이르는 과정을 보다 세부적으로 이해하여 이들의 삶의 만족을 높이기 위해 어떤 요인을 고려하여 개입할지에 대한 방안을 제시하는 것을 목적으로 하였다. 아울러 본 연구의 결과는 중년기 직장인을 대상으로 한 교육 및 상담 프로그램 개발에도 유용한 기초자료를 제시할 것으로 기대한다. 이러한 목적 하에 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 중년기 직장인의 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움과 삶의 만족의 관계는 어떠한가?

둘째, 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과는 어떠한가?

셋째, 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

연구대상은 만 40~59세까지의 중년기 직장인 남녀 430명으로 선정하였다. 본 연구에 참여한 연구대상의 일반적 특성은 다음과 같다. 분석에 사용된 연구대상 430명 중 남성은 168명(39.3%), 여성은 260명(60.7%)으로 여성의 비

율이 높게 나타났다. 연령대를 살펴보면, 40대가 295명(68.8%), 50대가 134명(31.2%)으로 40대의 비율이 높게 나타났다. 최종학력을 살펴보면, 고졸 이하가 36명(8.4%), 2·3년제 대학 졸업이 63명(14.7%), 4년제 대학 졸업이 199명(46.4%), 대학원 졸업 이상이 131명(30.5%)으로 나타났다.

2. 측정도구

삶의 만족 척도

중년기 직장인의 삶의 만족을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 척도를 임영진(2012)이 타당화한 삶의 만족 척도(Korean Satisfaction With Life Scale: K-SWLS)를 사용하였다. 이 척도는 단일요인으로 총 5문항이다. 문항은 7점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 삶의 만족 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

완벽주의 척도

중년기 직장인의 완벽주의를 측정하기 위해 Frost 등(1990)이 개발한 척도를 김현희와 김창대(2011)가 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의의 2차원으로 재분류한 척도를 사용하였으며 총 20개 문항이다. 5점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 수치심 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 개인기준 .76, 평가염려 .88로 나타났다.

내면화된 수치심 척도

중년기 직장인의 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(2001)이 개발한 척도를 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 이 척도는 부적절감, 공허감, 자기처벌, 실수불안의 네 하위요인으로 구성되어 있으며 총 24개 문항이다. 각 문항은 5점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 수치심 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 내면화된 수치심 전체 .95, 부적절감 .92, 공허감 .90, 자기처벌 .81, 실수불안 .74로 나타났다.

외로움 척도

중년기 직장인의 외로움을 측정하기 위해 Russell과 Peplau 및 Cutrona(1980)가 개발한 척도를 김교현과 김지환(1989)이 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scale)를 사용하였다. 이 척도는 단일요인으로 총 20문항이며, 4점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 외로움 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도는 .94로 나타났다.

3. 연구절차 및 자료분석

연구대상이 연구에 참여함으로써 받을 수 있는 위험 가능성을 최소화하고 연구의 윤리적 측면을 검증하기 위해 본 연구자의 소속기관에서 생명윤리심의위원회(IRB)의 심의를 거친 후 설문조사를 시행하였다(IRB 승인번호 1040708-201911-SB-051). 설문조사는 온라인 설문조사와 오프라인 설문조사를 병행하여 실시

하였다. 온라인 설문조사는 서베이몽키 프로그램을 활용하였다. 그 후 기업체의 협조를 구한 후 연구자 또는 연구보조원이 기업체를 방문하여 연구 취지를 설명하였다. 오프라인 설문조사에서는 설문지를 받기 전에 연구의 취지를 설명한 안내를 한 후 ‘연구 참여 동의서’를 통해 연구참여 동의를 하는 경우에만 설문조사를 진행하였고, 온라인 설문조사에서는 본 연구의 취지를 설명한 안내문을 읽고 동의 이후 설문이 진행되도록 하였다. 설문지는 총 611명에게 배부하였으며, 오프라인에서 101명, 온라인에서 361명 총 462명이 응답하여 회수하였다. 이 중 연구대상인 중년기에 포함되지 않는 경우 1부와 무응답이 많은 경우 31부를 제외하고 총 430부의 자료로 분석을 시행하였다.

자료 분석을 위해 수집된 자료 SPSS 22.0과 Amos 23.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상의 인구학적 배경을 알아보기 위해 빈도분석을 하였고 연구에 사용된 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 신뢰도 계수 Cronbach' α 를 산출하였다. 둘째, 연구에 사용된 변인 간 관련성을 살펴보기 위하여 Pearson 적률상관분석을 통해 상관계수를 산출하고 더불어 변인들의 기술통계 및 차이검증을 시행하였다. 셋째, 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 검증하기 위해 Anderson과 Gerbing(1988)이 제시한 구조방정식 모형(SEM) 분석을 시행하였다. 구조모형 분석에 앞서 잠재변인 가운데 단일요인으로 구성된 외로움과 삶의 만족 변인을 요인분석을 통하여 각 2개의 문항꾸러미로 구성하여 측정변인으로 설정

하였다(우종필, 2012; Kline, 2010). 먼저 1단계에서 측정모형에 대한 신뢰성과 타당성을 확인하는 확인적 요인분석(CFA)를 통해 적합도를 평가하고, 주요 측정치로 요인부하량, C.R. 값, 평균분산추출(AVE), 개념신뢰도를 산출하였으며 개념타당도 및 수렴타당도, 판별타당도를 확인하였다. 2단계에서 연구모형의 적합도와 유의성 여부를 판단하였다. 최대우도법(ML) 모형의 적합도와 모수치를 추정하였다. 모형 적합도는 적합도 지수인 χ^2 , χ^2/df , TLI, CFI, RMSEA를 통해 평가하였다. 연구모형에서 유의하게 확인된 개별경로 추정치로부터 연구문제에 해당하는 매개 효과를 검증하였다. 유의수준 .05에서 각 경로계수의 통계적 유의성을 검증하였으며, 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping을 통한 간접효과 검증을 하였다. 이때 모형 내 개별 매개효과를 분리하기 위하여 팬텀변인을 설정하고 Bootstrapping을 통해 각 매개효과들의 편향교정된 95% 신뢰구간을 추정하였다.

III. 결과 및 해석

1. 중년기 직장인의 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움 및 삶의 만족 간의 관계

본 연구에서 사용된 중년기 직장인의 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움, 삶의 만족 간의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 구조방정식 모형분석은 정규분포를 가정하고 있으므로 정규성을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 살펴보았다. 본 연구에서 사용된 변인들은 왜

표 1. 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움 및 삶의 만족의 상관

잠재변인	개인기준 완벽주의	평가염려 완벽주의	내면화된 수치심	외로움	삶의 만족
개인기준 완벽주의	1				
평가염려 완벽주의	.610**	1			
내면화된 수치심	.273**	.672**	1		
외로움	.057	.420**	.621**	1	
삶의 만족	-.016	-.266**	-.435**	-.472**	1
평균	3.169	2.738	2.311	1.911	4.371
표준편차	.587	.592	.615	.405	1.067
왜도	.151	.305	.645	.359	-.237
첨도	.156	.702	.431	1.138	.097

** $p < .01$

도 2 미만, 첨도 7 미만으로 나타나 정규분포를 따른다고 가정할 수 있다.

다음으로 상관분석 결과를 살펴보면 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심($r = .672, p < .01$) 및 외로움($r = .420, p < .01$)과 정적상관, 삶의 만족과는 부적 상관을 보였다($r = -.266, p < .01$). 반면, 개인기준 완벽주의는 내면화된 수치심과는 정적상관을 보였으나($r = .273, p < .01$) 외로움($r = .057$) 및 삶의 만족($r = -.016$)과는 유의한 상관이 나타나지 않았다.

2. 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외

로움의 매개효과

측정모형 I의 검증

구조방정식 2단계 분석의 첫 번째 단계로 측정모형 I에 대한 확인적 요인분석을 하여 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하고 있는지를 살펴보았다. 연구문제를 검증하기 위해 설정한 측정모형 I의 적합도를 분석하여 표 2에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, χ^2 이 108.948로 나타났으며, TLI가 .945이고, CFI는 .966으로 양호한 적합도를 보이고, RMSEA도 .082로 양호한 적합도를 보여 측정모형 I이 적합하다고 판단하였다.

표 2. 측정모형 I의 적합도

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰수준)
측정모형 I	108.948***	28	.945	.966	.082(.066~.099)

*** $p < .001$

측정모형 I의 집중 타당성을 검증하기 위해 요인부하량의 유의성, C.R. 값, 다중상관지수(SMC), 평균분산추출(AVE), 개념신뢰도를 분석하여 표 3에 제시하였다. 측정모형 I에서 요인부하량은 5.787 ~ 23.789로 나타났으며, 다중상관지수(SMC)는 .458 ~ .876으로 나타났다. 개인기준 완벽주의의 실수에 대한 염려와 내면화된 수치심의 실수불안의 다중상관지수

(SMC)가 기준에 다소 못 미치는 것으로 나타났다.

측정모형 I의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위해서 개념타당도, 수렴타당도 및 판별타당도를 분석하였다. 먼저, 개념타당도를 확인하기 위해 C.R.값을 살펴본 결과 5.787 ~ 23.789이고 유의한 것으로 나타나 개념타당도가 확보되었다. 다음으로 수렴타당도를 확인하기

표 3. 측정모형 I의 모수치 추정 및 통계적 유의도

잠재변인	측정변인	B	β	S.E.	C.R.	SMC	AVE	개념 신뢰도
개인기준 완벽주의	실수에 대한 염려	.722	.898	.125	5.787***	.458	.632	.771
	수행에 대한 의심	1.000	.677			.806		
내면화된 수치심	부적절감	.882	.902	.043	20.657***	.814	.667	.888
	공허감	1.000	.809			.655		
	자기차별	.895	.844	.038	23.789***	.712		
	실수불안	.746	.699	.048	15.380***	.489		
외로움	외로움1	1.000	.936			.876	.731	.843
	외로움2	.688	.765	.042	16.362***	.585		
삶의 만족	삶의 만족1	.939	.812	.071	13.141***	.814	.736	.847
	삶의 만족2	1.000	.901			.655		

*** $p < .001$

표 4. 측정모형 I의 판별 타당도

잠재변인	개인기준 완벽주의	내면화된 수치심	외로움	삶의 만족	AVE
개인기준 완벽주의	1				.632
내면화된 수치심	.296(.087)***	1			.667
외로움	.114(.012)*	.750(.562)***	1		.731
삶의 만족	.012(.000)	-.531(.281)***	-.498(.248)***	1	.736

* $p < .05$, *** $p < .001$, 값은 상관계수 값이며, ()는 상관계수값(SMC)임.

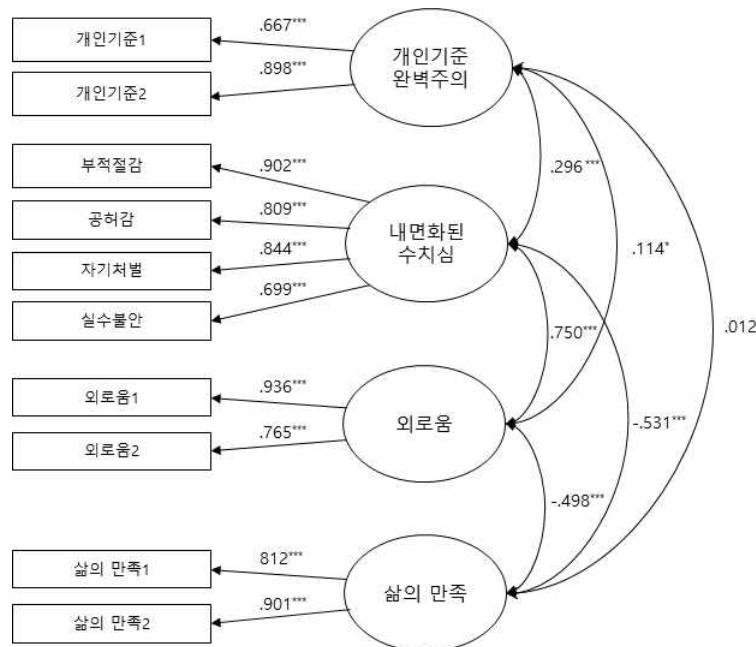


그림 1. 측정모형 I

위해 평균분산추출값(AVE)이 .5 이상인지를 확인하였는데 평균분산추출값(AVE)이 .632 ~ .736으로 나타났으며, 개념신뢰도가 .7이상인지를 확인하였는데 .771 ~ .888로 나타났다. 따라서 수렴타당도가 확보되었다.

마지막으로 판별타당도를 확인한 결과를 표 4에 제시하였다. 판별타당도는 분산추출지수(AVE)와 상관계수의 제곱 값(SMC)를 비교하여 평균분산추출지수(AVE)가 상관계수의 제곱 값(SMC)보다 클 때 변별력을 가진다고 해석한다. 본 연구에서 분산추출계수(AVE)가 상관계수의 제곱 값(SMC)보다 크므로 판별타당성이 확인되었다.

이상의 결과를 볼 때, 개인기준 완벽주의 모형의 측정변인들은 잠재변인을 측정하기에 적합하다고 할 수 있다. 측정모형 I의 경로와

표준화계수는 그림 1에 제시하였다. 측정모형 I에서 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 경로를 제외한 모든 경로계수가 유의했으며, 유의한 경로의 요인 간 상관계수는 -.531 ~ .750이었다. 매개효과 검증에서는 독립변인과 종속변인 간의 관계가 유의하다는 것을 전제 조건으로 한다. 하지만 독립변인과 종속변인 간의 관계가 유의하지 않아도 매개효과가 있을 수 있다는 배병렬(2015)의 주장에 따라 본 연구에서도 독립변인인 개인기준 완벽주의와 종속변인인 삶의 만족 간의 관계가 유의하지 않았지만 매개효과를 검증하였다.

연구모형 I의 검증

구조방정식 분석을 통해 산출된 연구모형 I의 적합도는 표 5와 같다. 적합도 검증결

표 5. 연구모형 I의 적합도

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰수준)
연구모형 I	154.547***	37	.941	.960	.086(.072~.100)

*** $p < .001$

과, χ^2 이 154.547로 나타났으며, TLI가 .941, 양호한 적합도를 보인다. 따라서 연구모형 I CFI는 .960, RMSEA가 .086으로 나타나 비교적 은 경험적 자료에 부합하는 모형으로 볼 수

표 6. 연구모형 I의 경로계수

경로	B	β	S.E.	t
개인기준 완벽주의→삶의 만족	.288	.167	.124	2.330*
개인기준 완벽주의→내면화된 수치심	.551	.643	.051	10.896***
내면화된 수치심→삶의 만족	-.987	-.491	.218	-4.532***
개인기준 완벽주의→외로움	-.064	-.120	.031	-2.029*
외로움→삶의 만족	-.640	-.197	.2730	-2.347*
내면화된 수치심→외로움	.509	.823	.051	9.988***

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

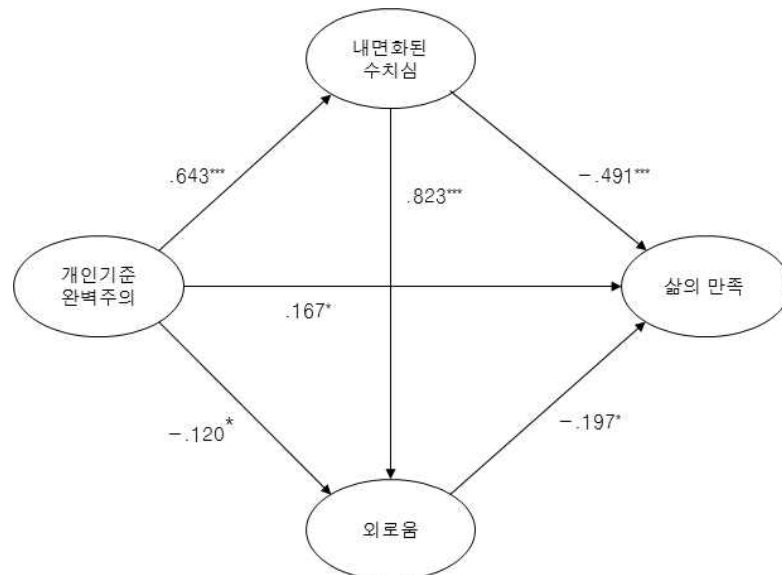


그림 2. 연구모형 I

있다.

연구모형 I의 각 변인 간 경로계수를 표 6과 그림 2에 제시하였다. 연구모형 I에서는 개인기준 완벽주의에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = .167, p < .05$), 개인기준 완벽주의에서 내면화된 수치심에 이르는 경로($\beta = .643, p < .001$), 내면화된 수치심에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = -.491, p < .001$), 개인기준 완벽주의에서 외로움에 이르는 경로($\beta = -.120, p < .05$), 외로움에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = -.197, p < .05$), 내면화된 수치심에서 외로움에 이르는 경로($\beta = .823, p < .001$)에서 유의하였다. 즉, 개인기준 완벽주의가 높을수록 삶의 만족이 높아졌고, 개인기준 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심이 높아졌고, 내면화된 수치심이 높을수록 삶의 만족이 낮아졌고, 개인기준 완벽주의가 높을수록 외로움이 낮아졌고, 외로움이 높을수록 삶의 만족이 낮아졌고, 내면화된 수치심이 높을수록 외로움이 높아졌음을 의미한다.

연구모형 I의 매개효과 유의성 검증

본 연구모형 I의 이중매개효과의 유의성을 검증하기 위해 팬텀모형 상에서 Bootstrapping을 활용하여 분석한 결과를 표 7에 제시하였다. 분석결과 개인기준 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 하여 삶의 만족에 이르는 경로($B = -.544, 95\%(-.893 \sim -.248)$)에서 내면화된 수치심의 매개효과가 유의함을 확인하였다. 하지만 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 경로에서 외로움의 매개효과, 내면화된 수치심과 외로움의 이중매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

분석결과 개인기준 완벽주의는 내면화된 수치심을 거쳐서 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다(개인기준 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 삶의 만족). 본 연구에서 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 직접효과는 정적방향이었으나, 내면화된 수치심을 통한 간접효과는 부적방향으로 나타났다. 이는 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 매개변인을

표 7. 연구모형 I의 매개효과 유의성

경로	B	S.E.	95% 신뢰구간	
개인기준 완벽주의→내면화된 수치심→삶의 만족	-.544**	.165	-.893	-.248
개인기준 완벽주의→외로움→삶의 만족	.041	.044	-.015	.155
개인기준 완벽주의→내면화된 수치심→외로움→삶의 만족	-.179	.113	-.421	.031

** $p < .05$

표 8. 측정모형 II의 적합도

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰수준)
측정모형 II	114.854***	28	.946	.967	.085(.069~.101)

*** $p < .001$

통한 간접효과(-)가 직접효과(+)를 희석해서 효과의 방향을 바꾼 결과이며 억제효과가 발생한 것이다(김하형, 김수영, 2020; Shrout, Bolger, 2002). 즉 개인기준 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향에서 직접적으로는 긍정적인 영향을 미치지만, 내면화된 수치심을 통해서 억제효과를 발생시켜 삶의 만족이 낮아지는 부정적인 영향을 미치고 있음을 의미한다.

3. 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과

측정모형Ⅱ의 검증

구조방정식 2단계 분석의 첫 번째 단계로 측정모형Ⅱ에 대한 확인적 요인분석을 하여 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하고 있는지를 살펴보았다. 연구문제를 검증하기

위해 설정한 측정모형Ⅱ의 적합도를 분석하여 표 8에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, χ^2 이 114.854로 나타났으며, TLI가 .946이고, CFI는 .967로 양호한 적합도를 보이고, RMSEA도 .085로 양호한 적합도를 보여 측정모형Ⅱ이 적합하다고 판단하였다.

측정모형Ⅱ의 집중 타당성을 검증하기 위해 요인부하량의 유의성, C.R. 값, 다중상관지수(SMC), 평균분산추출(AVE), 개념신뢰도를 분석하여 표 9에 제시하였다. 본 측정모형Ⅱ에서는 표준화계수 .712 ~ .946, C.R. 값 12.936 ~ 23.862, 다중상관지수(SMC) .506 ~ .895로 나타나 집중 타당성이 확보되었다. 측정모형Ⅱ의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위해서 개념 타당도, 수렴타당도 및 판별타당도를 분석하였다. 먼저, 개념타당도를 확인하기 위해 C.R. 값을 살펴본 결과 12.936 ~ 23.862이고 유의한 것으로 나타나 개념타당도가 확보되었다.

표 9. 측정모형Ⅱ의 모수치 추정 및 통계적 유의도

잠재변인	측정변인	B	β	S.E.	C.R.	SMC	AVE	개념 신뢰도
평가염려 완벽주의	실수에 대한 염려	.845	.722	.062	13.596***	.522	.587	.739
	수행에 대한 의심	1.000	.808			.652		
내면화된 수치심	부적절감	.889	.899	.042	20.960***	.809	.667	.888
	공허감	1.000	.800			.640		
	자기처벌	.907	.845	.038	23.862***	.714		
	실수불안	.768	.712	.049	15.708***	.506		
외로움	외로움1	1.000	.757			.895	.734	.845
	외로움2	.673	.946	.042	16.060***	.573		
삶의 만족	삶의 만족1	.942	.814	.073	12.936***	.809	.735	.847
	삶의 만족2	1.000	.899			.640		

*** $p < .001$

표 10. 측정모형II의 판별 타당도

잠재변인	평가염려 완벽주의	내면화된 수치심	외로움	삶의 만족	AVE
평가염려 완벽주의	1				.761
내면화된 수치심	.746(.556)***	1			.688
외로움	.562(.315)***	.830(.688)***	1		.846
삶의 만족	-.489(.239)***	-.530(.280)***	-.311(.096)***	1	.734

*** $p < .001$, 값은 상관계수값이며, ()는 상관계수(SMC)값임.

다음으로 평균분산추출(AVE) 값이 .587 ~ .735으로 .5이상이었고, 개념신뢰도는 .739 ~ .888로 .7이상으로 나타나 수렴타당도가 확보되었다. 마지막으로 표 10과 같이 분산추출계수(AVE)가 상관계수의 제곱 값(SMC)보다 크므로 판별타당성이 확인되었다.

이상의 결과를 볼 때, 평가염려 완벽주의 모형의 측정변인들은 잠재변인을 측정하기에 적합하다고 할 수 있다. 측정모형II의 경로와 표준화계수를 그림 3에 제시하였다. 측정모형II의 모든 경로계수는 유의했으며, 요인 간 상관계수는 -.311에서 .830으로 측정변인이 각

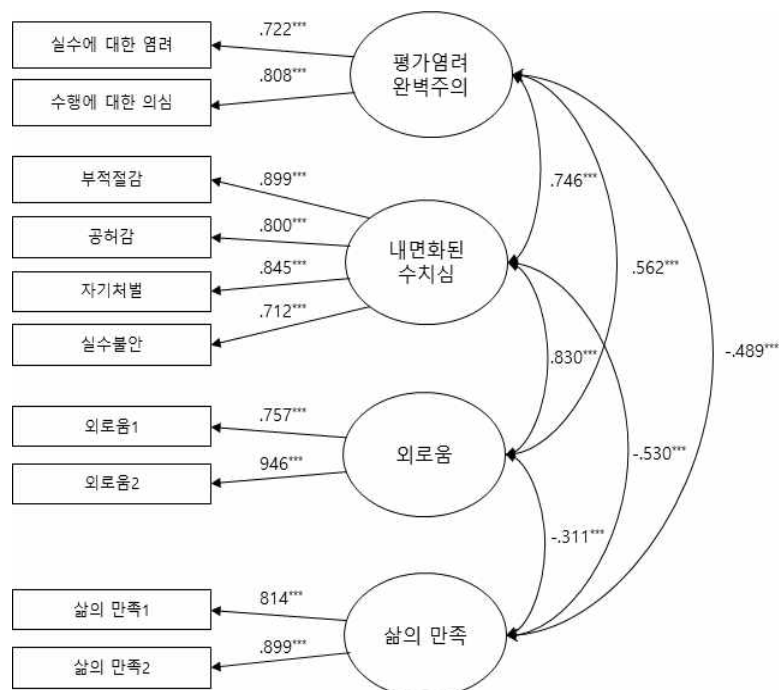


그림 3. 측정모형II

요인을 잘 설명하고 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구의 측정변인들은 잠재변인을 측정하기에 적합하다고 할 수 있다.

연구모형Ⅱ의 검증

구조방정식 분석을 통해 산출된 연구모형Ⅱ의 적합도를 비교한 결과는 표 11과 같다. 적

표 11. 연구모형Ⅱ의 적합도

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰수준)
연구모형Ⅱ	139.011***	29	.934	.958	.094(.079~.110)

*** $p < .001$

표 12. 연구모형Ⅱ의 경로계수

경로	B	β	S.E.	t
평가염려 완벽주의→삶의 만족	.583	.319	.233	2.498*
평가염려 완벽주의→내면화된 수치심	.733	.819	.064	11.542***
내면화된 수치심→삶의 만족	-1.267	-.621	.304	-4.167***
평가염려 완벽주의→외로움	-.061	-.110	.057	-1.073
외로움→삶의 만족	-.709	-.215	.267	-2.653**
내면화된 수치심→외로움	.508	.822	.070	7.262***

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

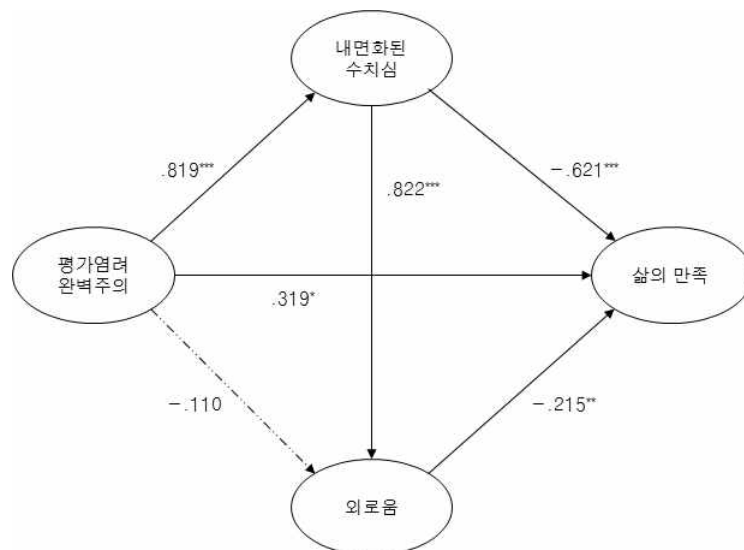


그림 4. 연구모형Ⅱ

합도 검증결과, χ^2 이 139.011로 나타났으며, TLI가 .934, CFI는 .958, RMSEA가 .094로 나타나 비교적 양호한 적합도를 보인다. 따라서 연구모형II은 경험적 자료에 부합하는 모형으로 볼 수 있다.

연구모형II의 각 변인 간 경로계수를 표 12와 그림 4에 제시하였다. 연구모형II에서는 평가염려 완벽주의에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = .319, p < .05$), 평가염려 완벽주의에서 내면화된 수치심에 이르는 경로($\beta = .819, p < .001$), 내면화된 수치심에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = -.621, p < .001$), 외로움에서 삶의 만족에 이르는 경로($\beta = -.215, p < .01$), 내면화된 수치심에서 외로움에 이르는 경로($\beta = .822, p < .001$)에서 유의하였다. 하지만 평가염려 완벽주의에서 외로움에 이르는 경로($\beta = -.110$)에서는 유의하지 않았다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 삶의 만족이 높아졌고, 평가염려 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심이 높아졌고, 내면화된 수치심이 높을수록 삶의 만족이 낮아졌고, 외로움이 높을수록 삶의 만족이 낮아졌고, 내면화된 수치심이 높을수록 외로움이 높아졌음을 의미한다.

연구모형II의 매개효과 유의성 검증

본 연구모형II의 이중매개효과의 유의성을

검증하기 위해 팬텀모형 상에서 Bootstrapping을 활용하여 분석한 결과를 표 13에 제시하였다. 분석결과 먼저, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 하여 삶의 만족에 이르는 경로($B = -.929, 95\%(-1.727 \sim -.391)$)에서 내면화된 수치심의 매개효과가 유의하였다. 다음으로, 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심과 외로움을 순차적으로 매개하여 삶의 만족에 이르는 경로($B = -.264, 95\%(-.580 \sim -.023)$)에서 추정된 각 신뢰구간의 상한계와 하한계 사이에 효과 없음을 의미하는 0을 포함하지 않아 내면화된 수치심과 외로움의 이중매개효과가 유의하였다.

분석결과 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심을 거쳐서 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났고(평가염려 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 삶의 만족), 아울러 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심과 외로움을 차례로 거쳐서 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 확인되었다(평가염려 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 외로움 → 삶의 만족). 즉, 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심은 매개 효과를 나타냈고, 내면화된 수치심과 외로움이 이중매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 평가염려 완벽주의 또한 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간

표 13. 연구모형II의 매개효과 유의성

경로	B	S.E.	95% 신뢰구간	
평가염려 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 삶의 만족	-.929**	.000	-1.727	-.391
평가염려 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 외로움 → 삶의 만족	-.264*	.342	-.580	-.023

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

의 관계와 같이 직접효과는 정적방향이었으나, 내면화된 수치심과 외로움을 통한 간접효과가 부적방향으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 매개변인을 통한 간접효과(-)가 직접효과(+)를 희석해서 효과의 방향을 바꾼 결과이며, 억제효과가 발생한 것이다(김하형, 김수영, 2020; Shrout & Bolger, 2002). 즉 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심, 외로움 및 삶의 만족을 모두 투입하여 분석한 본 연구의 모형 내에서 평가염려 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향에서 직접적으로는 긍정적인 영향을 미치지만, 내면화된 수치심과 외로움을 통해서 억제효과를 발생시켜 삶의 만족이 낮아지는 부정적인 영향을 미치고 있음을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년기 직장인의 완벽주의가 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하고, 이들 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 확인하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움 및 삶의 만족 간의 관계에 대한 상관분석을 실시하였고, 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과 검증을 위해 구조방정식 모형분석을 시행하였다. 다음에서는 연구결과를 요약하고 논의하였다.

먼저 중년기 직장인의 완벽주의, 내면화된 수치심, 외로움 및 삶의 만족 간의 관계를 살펴본 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

중년기 직장인의 개인기준 및 평가염려 완벽주의는 내면화된 수치심과 정적상관을 나타냈다. 이는 개인기준 및 평가염려 완벽주의 성향이 강할수록 내면화된 수치심이 높아짐을 의미한다. 이러한 결과는 완벽주의가 수치심에 직접적인 영향을 미친다는 다수의 연구(김송연, 홍혜영, 2018; 김수임, 강민철, 이윤희, 2017; 김정미, 2009; 신승현, 김유미, 2018; 이원경, 2011; 이유진, 2013; Sorotzkin, 1998)와도 일치한다. 또한 평가염려 완벽주의가 내면화된 수치심과 관련이 있다는 연구들(김성주, 이영순, 2015; 박인후, 2019; 이성원, 양난미, 2015; 정해숙, 정남운, 2011)과도 일치하는 결과이다. 완벽주의 성향이 높은 사람들은 자신에게 비현실적인 높은 수준의 목표와 기대를 설정하는 경향이 있어서 실패를 경험할 가능성이 높으며, 이에 내면화된 수치심을 경험할 것이다(장효진, 2013; 정해숙, 정남운, 2011; Blankstein & Dunkley, 2002; Kim & Gudjonsson, 2007). 따라서 이들에게 현실적인 목표나 기준을 세우도록 돕는 것이 필요함을 시사한다.

평가염려 완벽주의는 삶의 만족과 부적상관을 나타냈다. 이는 평가염려 완벽주의가 삶의 만족과 부적상관으로 나타난 연구(김현정, 손정락, 2006)와 일치하는 결과이며, 우울 및 불안, 자살사고, 낮은 긍정 정서 등과 정적상관이 있었다는 연구와는 유사한 맥락의 결과이다(최문선, 유제민, 현명호, 2005; Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Chang, Watkins, & Banks, 2004; Soenes et al., 2008; Stumpf & Parker, 2000; Wei, Russell, & Zakalik, 2005). 평가염려 완벽주의 성향으로 인해 자신의 부정적인 수행에 집중하고 실수를 실패로 지각하며 성공

을 했어도 스스로 고무시키고 만족감을 느끼지 못할 가능성이 크다. 이에 중년기 직장인이 자신의 책임과 역할 수행과정에서 타인으로부터 완벽함에 대한 압박을 과하게 지각한다면 과도한 노력과 수행을 하는 것으로 타인의 비난이나 부정적인 평가를 받지 않기 위해 애를 쓰고 그 과정에서 삶의 만족이 낮아짐을 시사한다.

평가염려 완벽주의는 외로움과 정적상관을 나타냈다. 이는 평가염려 완벽주의가 외로움과 정적상관을 나타냈다는 연구와 일치하는 결과이다(이은애, 2011; Flett et al., 1996). 자신에게 부여된 목표와 기준에 대한 타인의 평가를 과도하게 신경 쓰게 되면 타인에게 과도하게 기대하거나 공격적인 행동을 보이기도 하지만, 오히려 사회적으로 철수하는 위축된 모습을 보인다는 연구(Flett, Hewitt, Blankstein, & Dynin, 1994; Shearer & Davidhizer, 1994)와도 맥을 같이 한다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 높으면 자신에 대해 비현실적인 기대를 하고 타인의 부정적인 평가나 비판에 민감하여 타인에게 방어적인 반응을 취하게 되어 외로움을 경험할 가능성이 있다는 것을 보여준다.

둘째, 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 살펴본 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심의 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의가 강할수록 내면화된 수치심 정도가 높아져서 삶의 만족이 낮아짐

을 의미한다. 이러한 결과는 완벽주의가 삶의 만족에 영향을 미친다는 연구(김보선, 2019; 오유경, 김은정, 2014; 이승희, 1999; 최영옥, 2011; 허현정, 2004; Chang et al., 2004; Chow, 2002; Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005), 완벽주의가 수치심에 영향을 미친다는 연구들(김송연, 홍혜영, 2018; 김수임, 강민철, 이윤희, 2017; 김정미, 2009; 신승현, 김유미, 2018; 이원경, 2011; 이유진, 2013; Sorotzkin, 1998), 내면화된 수치심이 삶의 만족에 영향을 미쳤다는 연구(강선모, 2013)와 유사한 맥락이다. 개인기준 완벽주의 성향이 강한 사람들은 자신의 선택과 욕구를 토대로 기준을 세우고 동기화되며 타인의 인정이나 부정적인 평가에 대한 두려움은 갖지 않는 경향이 있지만 (Campbell & Paula, 2002; Wu & Wei, 2008), 개인기준 완벽주의 성향이 강한 중년기 직장인은 자신이 설정한 목표나 기준이 과도하다면 실현 가능성이 적어 실패를 경험하고 자신에 대해 불만족하고 수치심을 내면화하며 삶의 만족도 낮아지는 것으로 보인다.

또한 중년기 직장인의 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 외로움의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 외로움이 완벽주의와 정신건강 및 적응의 관계를 매개하는 변인임을 밝힌 연구(이새쌍, 2016; 정미현, 강영신, 2018; Ana & Antonio, 2017; Burns, 1980; Flett et al, 1996; Sherry et al., 2012)와는 일치하지 않은 결과이며, 완벽주의와 외로움이 관련이 있었다는 연구(오선우, 서수균, 2016; 이은애, 2011; 최희정, 2019; Greenspan, 2000; Peplau & Perlman, 1982)와도 불일치한 것으로 나타났다. 이처럼 본 연구에

서 가정한 바와 다르게 개인기준 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 외로움의 매개효과, 내면화된 수치심과 외로움의 이중매개효과가 나타나지 않은 이유는 본 연구의 대상이 중년기 직장인이기 때문일 수 있다. 특히 개인기준 완벽주의는 자신의 욕구를 토대로 목표와 기준을 설정하고 완벽성을 기하는 것이기 때문에 외로움을 경험하더라도 그 외로움을 통해서 삶의 만족이 낮아지는 않음을 의미한다. 다시 말해 개인기준 완벽주의가 외로움이나 삶의 만족에 각각 직접적인 영향은 미치지 만 외로움을 매개하여 삶의 만족에 영향을 미치지 않는다는 것이다. 또한 앞서 제시한 선행연구와 본 연구결과가 일치하지 않았던 또 다른 이유는 개인기준 완벽주의를 다룬 선행 연구들은 주로 대학생과 청소년을 대상으로 수행되었고(이현진, 주인석, 김명찬, 2019), 직업을 가진 중년을 대상으로 한 연구는 찾아보기 드물어서 비교·논의 할 자료가 부족했기 때문일 수 있다.

셋째, 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과를 살펴본 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심의 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의가 수치심을 통해서 심리적 부적응과 관련이 있다는 연구와도 부분적으로 일치하는 결과이다(김슬기, 박은영, 2018; 서영숙, 김진숙, 2009; 손은정, 양난미, 김상원, 2010; 이성원, 양난미, 2015; 이연실, 2017; 장영아, 김정문, 2014; 정해숙, 정남운, 2011; 한주연, 박경, 2011). 또한,

완벽주의가 삶의 만족에 영향을 미친다는 연구(김보선, 2019; 김현정, 손정락, 2006; 오유경, 김은정, 2014; 이승희, 1999; 최영옥, 2011; 허현정, 2004; Chang et al., 2004; Chow, 2002; Gilman et al., 2005), 완벽주의가 내면화된 수치심에 영향을 미친다는 연구(김송연, 홍혜영, 2018; 김수임, 강민철, 이윤희, 2017; 김정미, 2009; 서영숙, 2009; 신승현, 김유미, 2018; 이원경, 2011; 이유진, 2013; Ashby, Rice, & Martin, 2006; Fedewa, Burns, & Gomez, 2005; Sorotzkin, 1998; Wyatt & Gilbert, 1998). 내면화된 수치심이 삶의 만족에 영향을 미친다는 연구(강선모, 2013) 등을 종합하면 본 연구의 결과와 일맥상통하는 결과이다. 이러한 결과는 중년기 직장인들은 직장에서 어느 정도의 역할과 책임을 부여받으며 활발하게 직무수행을 하는 중년기 직장인의 특성을 반영한 것이라 할 수 있다. 평가염려 완벽주의 성향이 높으면 업무수행 과정에서 타인의 긍정적인 평가를 얻기 위해 과도한 목표나 기준을 세우고 수행하기 위해 애를 쓴다. 이들은 자신에게 엄격하여서 성공적인 수행에도 불만족하면서 성취는 축소하고 자신의 실수는 확대 지각하여서 내면화된 수치심을 유발하고 결국에는 삶의 만족이 낮아질 것을 예측할 수 있다.

또한 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 외로움의 직접적인 매개효과는 유의하지 않았으나 내면화된 수치심과 외로움의 이중매개효과가 유의하게 나타났다. 즉, 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향에서 외로움은 단순 매개역할을 하지 않았으나 내면화된 수치

심이 외로움을 거치면서 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 강한 개인은 타인과의 관계에서 자신이 취약하다고 여기고 타인과 가까워지기 꺼리기 때문에 외로움이 더 커질 수 있다는 연구결과(박현지, 2012; 신영숙, 이지연, 2008; 이유정, 2011; 이인숙, 최해림, 2005; 이지연, 2009; 황은혜, 2018; Tangney, 1991; Nathanson, 1992)와 외로움이 삶의 만족을 낮추는 주요한 변인임을 확인한 연구(양은진, 김수지, 김순은, 2019; 원형중, 박승하, 김의진, 2012; 장호중, 2017)와도 맥을 같이하는 결과이다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의 성향이 높은 개인은 타인에게 부정적인 평가가 두려워서 자신의 결함을 감추고자 타인과 관계 맺기를 피하게 되고, 외로움을 자주 경험하게 되며, 나아가 삶의 만족이 낮아졌을 것이다(이은애, 2011). 평가염려 완벽주의에서 삶의 만족에 이르는 경로를 살펴보면 완벽주의가 외로움에 미치는 영향력보다 완벽주의가 내면화된 수치심에 미치는 영향력과 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향력이 상대적으로 크므로 외로움의 영향이 유의하지 않게 나타났을 것으로 예측된다. 또한 평가염려 완벽주의가 외로움에 영향을 미치는 경로가 유의하지 않은 이유에 있어 외로움을 자주 지각하는 사람들이 외로움에 대해 긍정적으로 지각하고 있었다는 조사(BBC, 2018. 10. 9)에서도 그 이유를 유추해볼 수 있다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높더라도 외로움을 자주 지각하지 않을 수 있으며, 외로움 자체만으로는 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치지 않지만, 내면화된 수치심을 거쳐서 삶의 만족에 영향을 부정적인

영향을 미침을 시사하는 결과이다.

본 연구에서 완벽주의가 삶의 만족에 직접적으로 영향을 미칠 때는 긍정적인 영향을 미치는데, 매개변인을 통해서 부정적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 김하영과 김수영(2020)이 제시한 비일관적 매개모형에 속한다. 비일관적 모형이란 본 연구에서 나타난 결과와 같이 직접효과와 간접효과의 부호(방향)가 다르거나 혹은 그로 인해 총효과보다 직접효과의 크기가 큰 억제효과가 발생한 모형을 의미한다(김하영, 김수영, 2020). 평가염려 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 직접효과의 크기가 총 효과보다 더 큰 억제효과가 발생하였으며, 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과가 억제역할을 하여 직접효과와 간접효과의 방향이 반대로 나타났다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의 성향의 중년기 직장인의 삶의 만족이 낮은 이유가 내면화된 수치심과 외로움이 주요한 역할을 하고 있음을 시사한다. 따라서 중년기 직장인의 평가염려 완벽주의 수준이 높으면 삶의 만족이 낮아질 수 있지만, 내면화된 수치심과 외로움을 줄일 수 있다면 오히려 삶의 만족을 높일 수 있는 계기가 될 수 있음을 시사한다.

마지막으로 본 연구에서 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 직접효과의 크기가 총 효과보다 더 큰 억제 효과가 발생하였는데, 이는 김현정과 손정락(2006)이 완벽주의의 이론적 특성이 삶의 만족에 미치는 영향에서 중립적인 변인으로 작용하기 때문에 단독으로 영향을 미치기보다 제 3의 변인을 통해서 삶의 만족을 낮출 수 있다는 주장과 맥을 같이 한다. 즉, 개인기준 또는 평가염려 완벽주의가 높은

중년기 직장인들의 삶의 만족이 낮은 이유가 완벽주의 때문이라기보다는 매개변인인 내면화된 수치심이 주요한 역할을 하고 있음을 시사한다. 따라서 완벽주의 수준이 높으면 삶의 만족이 낮아질 수 있지만, 내면화된 수치심을 줄일 수 있다면 삶의 만족은 감소하지 않고 오히려 높아질 수도 있음을 시사한다.

본 연구에서는 중년기 직장인의 삶의 만족을 높이는 방안으로 완벽주의의 특성에 따라 삶의 만족에 대한 내면화된 수치심과 외로움의 역할을 구체적으로 규명하였다는 점에 의의가 있다. 특히, 중년기 직장인들은 대체로 사회나 직장에서 경력과 직급이 높아 과중한 책임을 요구받는다. 완벽주의가 높은 중년기 직장인은 자신의 역할을 성공적으로 수행해야 한다는 부담감을 느끼며 과도한 기준을 설정한다. 그러나 자신이 설정한 기준에 부합한 결과를 얻지 못하면 내면화된 수치심이 유발되고 내면화된 수치심이 강해지면 타인과 관계를 맺기 꺼리게 되어 외로움을 경험할 수밖에 없고 나아가 삶의 만족이 떨어지게 된다. 따라서 중년기 직장인의 삶의 만족을 높이기 위해서는 가장 먼저 완벽주의, 즉, 스스로 설정한 기준이 적절한지를 점검하고, 내면화된 수치심과 외로움에 대해서도 심층적으로 점검하고 개입할 필요가 있다는 것이 제시되었다. 이를 바탕으로 중년기 직장인의 삶의 만족을 높이기 위한 개입 요인과 교육 프로그램의 구성요인 개발에 유용한 기초자료를 제공할 수 있었다.

참고문헌

- 강선모 (2013). 부모화와 안녕감의 구조관계 분석: 수치심, 사회적지지, 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 14(6), 3409-3431.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도. *학생생활연구*, 16, 13-30.
- 김미령 (2013). 준고령자와 고령자의 은퇴만족도 영향요인 비교분석. *한국노년학*, 33(3), 617-636.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 161-176.
- 김보선 (2019). 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김송연, 홍혜영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 25(9), 49-76.
- 김수임, 강민철, 이윤희 (2017). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 수치심에 미치는 영향: 속박감의 매개효과와 삶의 의미의 조절효과. *교육치료연구*, 9(1), 155-173.
- 김슬기, 박은영 (2018). 대학생의 평가염려 완

- 벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 287-306.
- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계 자기비난과 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 16(10), 205-225.
- 김태곤 (2006). 완벽주의로부터의 해방. 서울: 미션월드.
- 김하영, 김수영 (2020). 비밀관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색. *한국심리학회지: 일반*, 39(1), 91-115.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 345-361.
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구 - 평가염려 · 개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구* 12(1), 373-391.
- 박인후 (2019). 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 자기격려로 조절된 내면화된 수치심의 매개효과. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박현지 (2012). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 거절민감성의 매개효과. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 배병렬 (2015). SPSS/Amos/LISREL/SmartPLS에 의한 조절효과 및 매개효과 분석. 서울: 도서출판청람.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(3), 661-682.
- 손은정, 양난미, 김상원 (2010). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식증 증상 간에 신체비교와 신체 수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 493-513.
- 신승현, 김유미 (2018). 부적응적 완벽주의와 발표불안의 관계: 자기수용과 수치심의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(19), 341-359.
- 신영숙, 이지연 (2008). 자기침묵 행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향-수치심을 매개변인으로. *홀리스틱교육연구*, 12(1), 51-68.
- 양은진, 김수지, 김순은 (2019). 부모-자녀결속감과 고독감, 삶의 만족 간 관계 연구: 시지역과 군 지역 노인 비교분석. *한국지방자치학회보*, 31(2), 135-161.
- 오선우, 서수균 (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현 양가성, 사회적 지지 및 관계욕구 충족을 중심으로. *청소년상담연구*, 24(2), 1-16.
- 오유경, 김은정 (2014). 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 1167-1187.
- 우종필 (2016). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래아카데미.
- 원형중, 박승하, 김의진 (2012). 노인의 레저기능, 사회적지지, 고독감 및 생활만족 간의 관계모형 검증. *여가학연구*, 10(1), 123-142.
- 윤혜준, 민숙원 (2019). 삶의 만족도와 직업적

- 특성의 관계: 성별의 조절효과 검증. *직업교육연구*, 38(5), 23-46.
- 이새썩 (2016). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계: 자기개념 명확성과 외로움의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- 이승희 (1999). 완벽성향이 내외동기, 성취목표 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한양대학교 석사학위논문*.
- 이연실 (2017). 대학생의 완벽주의적 성향과 사회불안간의 관계에 대한 내면화된 수치심의 매개효과. *학교사회복지*, 40, 173-194.
- 이원경 (2011). 대학생의 완벽주의와 대인관계 만족의 관계. *대학생활연구*, 17(2), 74-90.
- 이유정 (2011). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이유진 (2013). 청소년의 부적응적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 수치심의 매개효과. *숙명여자대학교 석사학위논문*.
- 이은애 (2011). 완벽주의와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이은주, 이지연 (2015). 중년기 은퇴불안 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 16(4), 35-458.
- 이은주, 이지연 (2016). 중년기 직장인의 직업적 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 은퇴불안 및 건강한 부부관계의 매개효과. *인간발달연구*, 23(1), 71-94.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구: 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이지연 (2009). 모애착이 여고생의 외로움에 미치는 영향-자기침묵과 수치심의 매개효과를 중심으로. *청소년시설환경*, 7(1), 39-53.
- 이현진, 주인석, 김명찬 (2019). 완벽주의 연구 동향 및 관련변인 간의 상관관계 메타분석: 상담학 분야 주요 학술지 중심으로. *상담학연구*, 20(3), 343-368.
- 임영진 (2012). 한국판 삶의 만족도 척도의 신뢰도와 타당도: 경찰공무원, 대학생, 청소년을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 877-896.
- 장영아, 김정문 (2014). 학업지연행동에 대한 내면화된 수치심의 영향에서 사회부과적 완벽주의의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 21(8), 131-156.
- 장호중 (2017). 스포츠참여 노인의 대인관계와 고독감 및 심리적 행복감의 관계. *한국체육학회지: 인문사회과학*, 56(5), 447-460.
- 장효진 (2013). 병리적 자기애가 부적응적 자기제시에 미치는 영향: 수치심과 완벽주의의 매개역할. *서강대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정미현, 강영신 (2018). 영·유아기 자녀를 둔 주부의 사회부과 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기수용과 외로움의 이중매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(2), 295-312.

- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 32(2), 87-107.
- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가 염려 및 개인 기준저 완벽주의와 우울 간의 관계: 자기효능감의 매개효과와 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 10(1), 1-15.
- 최영옥 (2011). 교사의 다차원적 완벽주의 성향에 따른 사회적 문제해결능력, 직무스트레스 및 행복 간의 관계분석. *경성대학교 대학원 박사학위논문*.
- 최희정 (2019). 완벽주의적 자기제시가 외로움에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적지지 제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- 한주연, 박 경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 허현정 (2004). 완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *연세대학교 대학원 석사학위논문*.
- 황은혜 (2018). 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. *숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- Ana, A. B., & Antonio. J. P. (2017). A test of the perfectionism social disconnection model among ethnic minority youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(6), 1181-1193.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended Two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. (2006). Perfectionism, shame, and depression. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148-157.
- BBC. (2018. 10. 9). 외로움에 대한 5가지 놀라운 사실들.
<https://www.bbc.com/korean/news-45696844>에
서 2020년 4월 8일 인출
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 285-315). Washington, DC: APA.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C., (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
- Campbell, J. C. Paula., A. D. (2002). *Perfectionistic self-beliefs: Their relation to Personality and Goal Pursuit*. Washington, DC: APA.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as

- a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? *Behavior Research and Therapy*, 46, 877-886.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93.
- Chow, G. S, Y. (2002). *The cultural context of perfectionism and psychological outcome investigating a stressmediated model with asian american and european american students. (doctoral dissertation)*. The University of Michigan. Michigan, USA.
- Cook, D. R. (2001) *Internalized shame scale: Technical manual*. North Twanda, NY: Channel press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Erdogan, B., Bauer T. N., Truxillo, D. M., Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: a review of the life satisfaction literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038-1083.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Dynin, C. B. (1994). Dimensions of perfectionism and type a behavior. *Personality and Individual Differences*, 16, 477-485.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. L., & Macdonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A development analysis. Theory, research, and treatment, (pp.89-132)*. Washington, DC: APA.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among croatian and american youth. *Personality and individual differences*, 39(1), 155-166.
- Greenspan, T. S. (2000). Healthy perfectionism's an oxymoron! *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 197-213.
- Greenberg, L. S. (2001). *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: APA.

- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). *International aspects of trait perfectionism*. In G. L., Flett & P. L., Hewitt (Eds.), *perfectionism theory, research, and treatment* (pp. 151-180). Washington, DC: APA.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Kim, W., & Gudjonsson, G. H. (2007). The development of a scale for measuring offence-related feelings of shame and guilt. *Journal of forensic Psychiatry & Psychology*, 18(3), 307-316.
- Kline, R. B. (2010). *Principle and practice of structural equation modeling* (3rd ed), NY: Guilford Press.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame & pride*. New York: Guilford Press.
- Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. New York: Wiley.
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., & Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(6), 1461-1479.
- 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, 472-480.
- Shearer, R., & Davidhizer, R. (1994). It can be never be the way it was: Helping elderly women adjust to change and loss. *Home Health Care Nurse*, 12(4), 60-65.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Stewart, S. H., Mackinnon, A. L., Mushquash, A. R., Flett, G. L., & Sherry, D. L. (2012). Social disconnection and hazardous drinking mediate the link between perfectionistic attitudes and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 34(3), 370-381.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35(1), 87-95.
- Soenes, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 465-474.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual*

- Differences*, 28(5), 837-852.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college student: A longitudinal study. *Journal of counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 276-288.
- Wyatt, R. & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism. exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences*, 24, 71-79.
- 1 차원고접수 : 2020. 10. 10.
수정원고접수 : 2020. 12. 17.
최종게재결정 : 2020. 12. 22.

Mediated Effects of Internalized Shame and Loneliness in the Relationship between Perfectionism and Life Satisfaction of Middle-Aged Workers

Nam, Kwangsuk

Park, Huihyun

Dept. of Counseling Psychology, Dongshin University

This research aims to explore the effects of internalized shame and loneliness in the relationship between perfectionism and life satisfaction of middle-aged office workers. An examination of a group of 430 middle-aged workers was conducted to measure their levels of perfectionism, internalized shame, loneliness, and life satisfaction. A correlation analysis of the collected data was then conducted and a structural equation model was used to indicate the mediating effects. The results of the research are as follows. First, internalized shame and loneliness have a positive correlation with evaluative concerns (EC) perfectionism (or the setting of unrealistically high standards), while life satisfaction has a negative correlation with EC perfectionism. In addition, internalized shame has a positive correlation with personal standards (PS) perfectionism. Second, the results show that in the relationship between personal standards perfectionism and life satisfaction, internalized shame has a mediating effect. Third and last, internalized shame has a mediating effect on the relationship between EC perfectionism and life satisfaction. These results suggest that internalized shame and loneliness have a dual mediating effect, as they are also present in the relationship between EC perfectionism and life satisfaction. Through this study, internalized shame was presented as a meaningful parameter in reducing the satisfaction of middle-aged office workers with perfectionism, and internalized shame and loneliness play different roles in life satisfaction depending on the perfectionist characteristics of middle-aged workers. This could be provided as a basic resource useful for preparing intervention measures to improve the satisfaction of middle-aged office workers.

Keywords: middle-aged workers, life satisfaction, perfectionism, internalized shame, loneliness