

중년 남성의 체면민감성과 외로움의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과

The Relationship Between Chemyon Sensitivity and Loneliness Among Middle-Aged Men: The Sequential Mediating Effects of Rejection Sensitivity and Self-Silencing

1차원고접수: 2025.04.22. 수정원고접수: 2025.05.25. 최종게재결정: 2025.06.20.

김학환¹ · 장유진²

¹한양대학교 일반대학원 다문화교육학과, 박사과정

²한양대학교 상담심리대학원, 교수

Kim, Hakhwan¹

Jang, Yoojin²

¹Dept. of Multicultural Education, Graduate School, Hanyang University

²Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University

국문초록 본 연구는 중년 남성을 대상으로 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 40~59세의 중년 남성 408명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문을 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS PROCESS macro 3.3을 사용하여 분석하였다. 그 결과, 첫째, 거부민감성은 체면민감성과 외로움의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 거부민감성과 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 중년 남성들의 체면민감성이 높을수록 거부민감성이 높아지고, 이는 다시 자기침묵을 증가시켜 결국 외로움을 심화시키는 연쇄적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 본 연구는 한국 중년 남성의 사회문화적 맥락을 반영한 외로움의 심리적 기제를 탐색하였다는 점에서 의의를 가진다.

주요어 중년 남성, 체면민감성, 외로움, 거부민감성, 자기침묵

Abstract This study aims to examine the mediating effects of rejection sensitivity and self-silencing in the relationship between chemyon sensitivity and loneliness among middle-aged men. A total of 408 men aged 40 to 59 participated in an online self-report survey. The collected data were analyzed using SPSS PROCESS macro 3.3. The results showed that, first, rejection sensitivity fully mediated the relationship between chemyon sensitivity and loneliness. Second, self-silencing also fully mediated this relationship. Third, rejection sensitivity and self-silencing sequentially mediated the relationship between chemyon sensitivity and loneliness. These findings suggest that higher chemyon sensitivity among middle-aged men increases rejection sensitivity, which in turn heightens self-silencing, ultimately exacerbating feelings of loneliness. This study is significant in that it explores the psychological mechanisms of loneliness in the sociocultural context of South Korean middle-aged men.

Keywords middle-aged men, chemyon sensitivity, loneliness, rejection sensitivity, self-silencing

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

모든 인간은 외로움(loneliness)을 경험한다. 여론조사기관인 ‘한국리서치’의 조사에 따르면 우리나라 국

민의 72%가 최근 한 달 동안 외로움을 느낀 적이 있다고 응답하였다(최선아, 2024). 외로움은 기쁨, 배고픔, 자기실현과 같은 인간 본질의 한 요소이며, 필요불가결한 정서이다(Rokach, 1990). 따라서, 외로움은 자연스러운 것으로 받아들여졌으며, 개인이 피할 수 없다는

Corresponding to 장유진 (Jang, Yoojin)

한양대학교 상담심리대학원, 교수 (Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University) E-mail, yoojinjang@hanyang.ac.kr

Copyright © 2025 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

이유로 참고 견뎌야 하는 것으로 여겨져 왔다(Ernst & Cacioppo, 1999). 그러나, 최근 외로움으로 인한 고통을 호소하는 사람들이 증가하고 있다(안수정, 고세인, 김수림, 서영석, 2023).

외로움은 단순한 일시적 정서가 아니라, 개인의 신체 및 정신건강을 위협하며 사회적 기능 전반에 심각한 영향을 미치는 다차원적 심리 현상이다. 외로움은 신체적 측면에서 심혈관계 질환(Cacioppo et al., 2002), 면역체계 저하(Jaremka et al., 2013), 대사질환 위험 증가(Richard et al., 2017)와 같은 생리적 손상을 초래하며, 심리적 측면에서는 우울증(Park et al., 2020; Richard et al., 2017), 불안장애(Yanguas, Pinazo-Henandis, & Tarazona-Santabalbina, 2018), 만성적 불행감(Park et al., 2020), 사회적 위협에 대한 과민반응(Hawkley & Cacioppo, 2010) 등의 문제를 초래한다. 행동적 측면에서는 흡연·과음 습관(Richard et al., 2017; Segrin, McNelis, & Pavlich, 2018), 충동적 소비 및 중독 경향(Segrin et al., 2018), 수면 장애(Cacioppo et al., 2002) 등 해로운 행동을 유발하며, 사회적 측면에서는 사회적 고립(Arpin, Mohr, & Brannan, 2015; Tesch-Roemer & Huxhold, 2019), 공동체 활동 참여 감소(Leigh-Hunt et al., 2017), 사회적 갈등(De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2016)을 초래하여 대인 관계를 제한하며 공동체와의 연결을 약화시킨다. 이처럼 외로움은 개인의 삶 전반은 물론 사회 공동체의 결속에 부정적 영향을 끼치고 있다. 그 양태 또한 복잡하고 전반적이어서(Rokach & Patel, 2024), 유병률과 사망률 상승에 영향(Leigh-Hunt et al., 2017; Quadt, Esposito, Critchley, & Garfinkel, 2020; Yanguas et al., 2018)을 미친다. 따라서, 외로움에 대한 심리적 이해와 개입은 개인적 차원을 넘어 사회적 차원에서도 중요하다.

중년 남성은 외로움으로 인한 고위험 상태에 놓여 있다. 보건복지부(2024)의 ‘2024년 고독사 사망자 실태 조사 결과 발표’에 따르면, 50대와 60대가 각각 30.2%와 31.6%를 차지하여 중년이 고독사의 주요 연령층임을 확인할 수 있으며, 남성이 3,053명(84.1%)으로 여성 579명(15.9%)에 비해 5배 이상 많았다. 또한, 우리나라

성인의 대인관계 특성을 살펴본 연구(김지경, 김명소, 2003; 노경란, 방희정, 조혜자, 2007)에 따르면, 여성은 정서표현과 긍정적 관계 경험을 중시하는 반면, 남성은 과제 중심적인 행동과 도구적인 대인관계를 중시하는 경향을 보인다. 이는 남성이 대인관계를 형성하는 과정에서 정서 교류의 비중이 상대적으로 낮아, 심리적 지지의 결핍과 공감 능력의 부족 가능성을 시사한다. 이와 같은 통계와 대인관계 특성은 중년 남성이 다른 연령대나 여성에 비해 외로움으로 인한 고위험 상황에 처해 있음을 시사한다.

따라서, 외로움으로 인한 위협에 취약한 중년 남성에게 사회적·심리적 개입이 필요하다. 통계청(2024)이 발표한 ‘2023 한국의 사회지표’에 따르면, 연령대가 높아질수록 사회적 고립감이 점차 증가하는 경향을 나타냈으나, 오히려 연령대가 높아질수록 ‘도움을 받을 수 있는 사람이 있다’라는 응답 비율은 감소했으며, ‘정신적 도움을 받을 수 있는 사람’의 비율은 남성(76.8%)이 여성(82.7%)보다 낮았다. 이와 같은 보고는 중년 남성이 다른 연령대나 여성보다 외로움에 더 많이 노출되어 있음에도 불구하고, 이를 해결할 수 있는 자원이 부족하다는 점을 시사한다. 따라서, 외로움에 취약한 중년 남성을 위한 실효성 있는 사회적·심리적 구제 방안을 마련하기 위해서는 외로움에 대한 학문적 탐색과 이들 집단을 대상으로 한 연구의 축적이 선행되어야만 할 것이다.

외로움이 개인의 심리적 고통뿐 아니라, 사회적 위험 요인으로 부각되고 있음에도 불구하고 국내 상담심리학계의 외로움에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 외국의 경우 외로움과 관련된 연구들이 심리학 분야에서만 2,000여 편 검색되나, 우리나라는 지난 20년 간 한국심리학회 학술지에 게재된 외로움 관련 논문은 총 15편에 불과한 상황이다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 이는 우리나라도 외로움 문제를 다룰 사회적 대응 방안의 마련에 앞서 상담심리학 분야에서 외로움에 대한 연구의 선행과 축적이 시급히 요구됨을 시사한다. 특히, 고위험 상태에 놓여 있는 중년 남성을 대상으로 외로움에 영향을 미치는 심리적 기제를 우리 사회의

문화적 맥락 속에서 살펴보는 연구가 필요하다(서영석 등, 2020). 이러한 연구를 통해 외로움에 영향을 미치는 변인 간 상호작용 과정을 실증적으로 분석하고, 이를 바탕으로 중년 남성의 외로움을 완화할 수 있는 근거 기반 개입 전략의 마련이 요구된다.

서영석 등(2020)은 외로움을 애착 관계에 대한 욕구가 좌절되거나 결핍되었을 때, 개인의 주관적 경험과 상황 및 맥락에 따라 느끼는 공허함과 쓸쓸함 등의 고통스러운 정서라고 정의하였다. 이와 같은 정의는 외로움이 단순히 물리적 고립 상태에서 비롯되는 것이 아니라(Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015), 사회적 관계에 대한 욕구가 충족되지 못한 결과로 나타나는 주관적이고 부정적인 정서임을 시사한다. 따라서 외로움은 사회적 연결감의 결핍과 개인의 심리적 반응이 결합된 복합적인 현상으로 이해할 수 있다.

본 연구에서는 외로움을 예측하는 변인으로 체면(chemyon)에 주목하였다. 외로움과 같은 정서는 개인이 직면한 상황이나 사건을 해석하는 방식에 따라 다르게 경험되며, 이러한 해석 과정은 문화적 영향을 받는다(Mesquita & Walker, 2003). 한국 사회의 문화적 영향이 반영된 심리 기제 중 하나가 체면이다(임태섭, 1994; 최상진, 2011). 체면은 대인관계에서 부끄러움을 회피하고자 하는 동기에서 비롯되기 때문에, 타인에 대한 민감성으로 이어지며 체면을 지키려는 심리와 행동을 유발한다(최상진, 김기범, 2000). 따라서, 체면을 중시하는 사회에서는 타인의 시선을 의식하는 경향이 대인 관계를 제한하며(최상진, 김의철, 홍성윤, 박영숙, 유승엽, 2000), 이는 외로움을 형성하고 강화시키는 요인으로 작용할 수 있다. 특히, 체면민감성(chemyon sensitivity)이 높은 개인은 타인의 평가를 과도하게 의식하여(최은진, 정혜정, 2020) 정서적 표현을 억제하는 경향을 보이며(박미경, 정혜정, 황미진, 2022), 이러한 경향은 외로움과 밀접한 관련이 있음을 시사한다(전병기, 2018). 체면민감성은 사회적 관계에서 행위자가 자신의 행동에 대한 타인의 부정적 평가로 인해 지위, 신분, 인격, 권위의 손상을 우려하여, 일상생활에서 타인의 시선을 의식하는 개인의 주관적인 인식의 정도라고

정의할 수 있다(최상진 등, 2000). 따라서, 체면민감성이 높은 사람은 상대와 비교해 신분이나 지위, 연령 및 관계상에서 상위에 있는 사람이며, 이미지 중시, 명예 지위 중시, 상대와의 지위-권위 차별화 중시, 낮은 자신감, 형식 중시, 자존심을 중시한다(최상진, 2011).

체면민감성은 한국 사회의 대인 관계에서 중요한 기능을 하는 사회문화적 특성이다(유다현, 이지연, 2024; 임태섭, 1994; 최상진, 김기범, 2000). 자기지향적이고 평등지향적인 서구 사회와 다르게 한국과 같은 타인 의식적이고 신분지향적인 권위주의적 사회에서 체면은 중요하게 여겨진다(최상진, 2011). 한국 문화를 체면문화라고 할 만큼 대부분의 중년 남성들은 의사결정을 하거나 가족 내 어려움 또는 곤경 상황에서도 체면을 많이 의식한다(박혜란, 전귀연, 2014). 그럼에도 불구하고 중년 남성의 체면민감성과 관련된 연구는 찾아보기 어렵다(최은진, 정혜정, 2020). 따라서, 체면민감성이 한국 중년 남성의 특성적인 심리 기제로 작용(최상진, 2011)한다면, 체면민감성이 외로움이라는 정서에 영향을 미치는 과정에서 작용하는 심리 기제를 확인하는 것은 학문적·실천적 측면에서 의미가 있다.

체면민감성은 거부민감성(rejection sensitivity)으로 이어질 수 있다. 체면을 중시하는 개인은 타인의 평가에 민감하고 자신의 의견이 받아들여지지 않을 때 부끄러움을 느끼는데(나희영, 서미아, 2020; 박미경 등, 2022; 최은진, 정혜정, 2020), 이로 인해 대인관계에서 거절에 대한 기대와 경계심이 커져 거부민감성이 높아질 가능성이 있다. Feldman과 Downey(1994)은 거부민감성을 다양한 사회적 상황에서 거절을 예상하고 이에 대해 걱정하는 경향성이라고 정의하였다. 그들의 후속 연구에서, 타인으로부터 거절당할 것이라는 불안한 기대가 과잉 반응을 촉진한다는 점을 확인하였다. 이는 거부민감성이 다양한 대인관계 상황에서 거부당할 것이라는 예상에서 비롯된 과도한 경계심으로 인해, 거부에 대해 민감하게 반응하는 인지-정서적 과정임을 시사한다(김미리, 2024; Feldman & Downey, 1994). 거부민감성은 어린 시절의 거절 경험에 뿌리를 두며, 이는 성인기 대인관계의 어려움을 초래할 수 있다. Downey

와 Feldman(1996)은 어린 시절의 반복적인 거절 경험은 타인이 자신을 거절할 것이라는 불안한 기대를 형성하여 성인이 대인관계에까지 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 이와 같이, 거부민감성은 대인관계 패턴 발달과 정서적 반응에 있어 성장기 동안 형성되는 중요한 심리적 특질이지만, 그 영향은 중년기를 포함한 생애 전반에 걸쳐 다양한 측면에서 광범위하게 나타난다(김유정, 2022). 비록 거부민감성이 아동기 대인관계 경험에서 기원한다고 알려져 있으나(Downey & Feldman, 1996), 성인이 이후에도 사회문화적 요인이나 심리적 환경 변화에 따라 조절되거나 강화될 수 있다는 연구(Romero Canyas, Downey, Berenson, Ayduk, & Kang, 2010)가 존재한다. 특히, 중년기에 이르러 사회적 책임과 역할 부담이 커지고 체면을 중시하는 문화적 압력이 높아지면, 이러한 사회적 맥락은 거절에 대한 민감성을 증폭시킬 수 있다. 즉 체면민감성은 아동기의 정서적 상처 위에 구축된 거부민감성을 재활성화하거나 강화하는 방식으로 기능할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 체면민감성이 거부민감성에 영향을 주는 경로를 설정하였다.

거부민감성은 정서, 인지, 행동 측면에서 부정적 영향을 미친다. 거부민감성이 높은 개인은 외로움(정지혜, 정남운, 2015), 우울, 사회적 불안, 슬픔과 같은 부정적 정서를 경험(Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014)할 가능성이 높다. 인지적 측면에서는 부정적 인지편향(Normansell & Wisco, 2017), 인지적 유연성(민병남, 김완일, 2016)에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 거부민감성이 높은 개인은 거부가 예상될 때 철수·회피와 같은 소극적 대처 전략을 취하거나(김진선, 2009; Downey & Feldman, 1996), 배제를 경험하는 경우에는 적대감과 공격성을 더 강하게 느껴서 대인관계의 악순환을 초래할 수 있다(Romero-Canyas et al., 2010). 이와 같이 거부민감성이 높은 사람들은 거절이 예상되는 대인관계 상황에 더욱 민감하게 반응하여, 결과적으로 부정적인 정서를 초래할 가능성이 크다.

선행 연구에 근거하여, 거부민감성은 체면민감성과 외로움의 관계를 매개할 것으로 추론하였다. 윤태림

(1971; 최상진, 2011에서 재인용)은 체면민감성의 의식 구조 속에는 수치문화(shame culture)가 내재해 있다고 보았다. 따라서, 한국 사회에서 체면 상실은 개인이 경험하는 수치심의 핵심 요인으로 작용할 수 있다(최상진, 김기범, 2000). 최은진과 정혜정의 연구(2020)에 따르면, 체면민감성이 높은 개인은 타인이 자신의 의견을 받아들이지 않을 때 부끄러움을 느끼며, 타인의 평가에 민감하게 반응한다. 이러한 특성은 대인관계에서 거절에 대한 과도한 기대와 경계심을 유발하여, 결국 거부민감성을 높이는 요인으로 작용할 가능성을 시사한다. 한편, 김진선(2009)은 거부민감성이 높은 개인이 자신이 원하는 수준의 수용과 실제로 얻을 수 있다고 지각하는 수준 간의 불일치가 커질수록, 거절에 대한 인식과 이에 따른 불안이 증폭되어 외로움이 증가한다고 보고하였다. 정지혜와 정남운(2015)은 거절에 지나치게 민감한 개인이 타인과의 깊은 관계 형성을 스스로 회피하거나, 대인관계에서 실제로 거절당할 가능성이 높아질 수 있으며, 이러한 과정에서 거부민감성이 외로움을 경험하는 중요한 요인으로 작용할 수 있다고 하였다. 이상에서 살펴 본 체면민감성과 거부민감성의 관계, 거부민감성과 외로움의 관계를 종합하여 본 연구에서는 체면민감성이 거부민감성을 통해 외로움에 영향을 미칠 가능성에 주목하였다.

한편, 본 연구에서는 거부민감성과 더불어 중년 남성의 체면민감성과 외로움의 관계를 설명하는 심리 기제로 자기침묵(self-silencing)에 주목하였다. Jack(1991)은 자기침묵을 친밀한 관계 유지를 위해 자신의 생각, 감정, 욕구를 억제하는 행동 패턴으로 정의하였으며, 이러한 행동이 단기적으로 관계의 평화를 유지하지만 장기적으로는 자기 상실감, 내적 갈등, 우울과 같은 정신건강 문제로 이어질 수 있다고 하였다. Jack과 Dill(1992)은 자기침묵의 특성을 외부 기준에 따라 자신을 평가하려는 경향, 타인의 필요를 우선시하여 자기 희생을 통해 애착을 유지하려는 성향, 관계 유지와 갈등 회피를 위해서 자신의 표현과 행동을 억제하려는 경향, 외적으로 순응적 태도를 보이지만 내적으로는 분노와 적대감을 경험하는 분열된 심리상태로 구분하였다. 이는 자기

침묵이 단순히 성격적 특성이 아니라 개인의 자기평가, 사회화된 행동에 기저하는 인지도식, 행동 유형, 정서적 반응이 복합적으로 작용한 결과임을 시사한다(김지영, 2015).

자기침묵의 심리적 특성은 한국 중년 남성이 처한 사회문화적 맥락과 맞물리며 더욱 강화될 수 있다. 유교적 집단주의 문화는 타인에 대한 배려와 조화를 중시하며, 개인의 욕구 억제를 미덕으로 여겨왔다(김명화, 홍혜영, 2011). 김희경, 김영석, 조웅래와 성채은의 연구(2021)에 의하면, 우리나라 성인은 나이가 많을수록 집단주의 성향이 높은 것으로 보고되었으며, 특히 50대와 60대에서 그 경향이 두드러졌다. 이는 강한 정서 표현을 자제하는 것이 관계 유지에 바람직하다는 문화적 규범이 중년 세대에게 더욱 강하게 작용하고 있음을 시사한다. 또한, 한국의 남성들은 유교적 성역할 규범에 의해 정서 표현을 억제하도록 사회화되었으며(김명화, 홍혜영, 2011), 관계 양상 측면에서 여성은 긍정적 관계 경험과 정서 표현적 역할을 중시하는 반면, 남성은 과제 중심적인 행동과 도구적인 대인관계를 더 중요시 하는 것으로 보고 되었다(김지경, 김명소, 2003; 노경란 등, 2007). 이러한 특징들은 남성이 여성보다 정서표현을 더 억제하는 경향을 보이며, 자기침묵 행동으로 이어질 가능성을 시사한다. 결과적으로, 한국의 중년 남성들은 정서표현 자제를 미덕으로 여기는 집단주의적 가치관, 전통적 성역할 규범의 과잉 사회화, 도구적 대인관계 동기 등 사회문화적 요인에 의해 자기침묵에 더 취약할 가능성이 높다.

선행 연구에 근거하여, 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 매개할 것으로 추론하였다. 집단주의를 근간으로 하는 유교적 문화는 체면과 대인관계를 중시하여 강한 정서의 표현은 억제하는 특성을 가지고 있으며(최해연, 민경환, 2007), 대인관계의 조화를 위해 강한 정서표현을 자제하는 것이 미덕이라는 전통적 경향이 있다(이은경, 서은국, 2009). 또한, 남성은 체면과 사회적인 기대로 인하여 정서를 억압하거나 민감하게 느끼지 않도록 사회화되어 정서에 둔감한 경향이 있다(김명화, 홍혜영, 2011). 이러한 연구는 체면민감성이

자기침묵의 예측요인이 될 수 있음을 시사한다. 한편, 자기침묵과 외로움 간의 관계를 확인한 연구들은 자기침묵의 증가가 외로움의 심화를 초래하는 경향을 보고하였다. 중년 여성을 대상으로 한 연구(장은경, 이수림, 2024), 대학생들을 대상으로 한 연구(김예진, 서수균, 2022), 연인 관계의 지속 여부에 관한 연구(Besser, Flett, & Davis, 2003) 등에서 자기침묵이 외로움의 예측변인임을 확인하였다. 이상에서 살펴 본 체면민감성과 자기침묵의 관계, 자기침묵과 외로움의 관계를 종합하여 본 연구에서는 체면민감성이 자기침묵을 통해 외로움에 영향을 미칠 가능성에 주목하였다.

한편, 중년 남성의 거부민감성이 높을수록 자기침묵 경향도 강해질 것으로 추론하였다. 거부당할 가능성이 있는 상호작용을 위협적으로 인식할 때 개인은 자신의 생각과 감정을 솔직히 표현하지 못하고, 자기침묵 상태를 취한다(노현주, 신희천, 2023). 선행 연구에 따르면, 거부민감성과 자기침묵 간에는 유의한 정적 상관이 존재하며, 거부민감성이 높을수록 자기침묵 수준 또한 증가하는 경향이 확인되었다. 청소년을 대상으로 한 연구(Harper, Dickson, & Welsh, 2006), 대학생들을 대상으로 한 연구(정소현, 양난미, 2018), 이성관계만족도 연구(노현주, 신희천, 2023) 등 다양한 연구대상을 통해 거부민감성은 자기침묵의 예측변인임을 확인하였다. 한편, 유교적 규범에 의해 정서 표현을 억제하는 것이 바람직하다고 여겨지는 사회(김명화, 홍혜영, 2011)에서는 체면민감성이 높은 개인은 자신을 적극적으로 표현하는 것이 체면 손상을 유발할 수 있는 위협으로 인식하여, 사회적 평가와 같은 수치심 유발 상황을 회피하려는 경향을 보일 것이다. 이러한 과정에서 체면을 보호하고자 자신의 생각, 감정, 욕구를 억제하는 자기침묵의 행동 패턴을 강화할 것으로 추론하였다. 이상의 선행 연구를 바탕으로 본 연구에서는 중년 남성의 체면민감성이 자기침묵에 영향을 미치는 과정에서 거부민감성이 가교 역할을 할 것으로 추론하였다.

전술한 선행 연구들을 종합해 볼 때, 체면민감성이 높은 중년 남성은 타인의 평가에 민감하게 반응하고, 자신의 의견이 받아들여지지 않을 때 부끄러움을 느낄

가능성이 높다. 이러한 정서적 반응은 대인관계에서 거절에 대한 과도한 기대와 경계심을 유발하여 거부민감성을 높이는 요인으로 작용할 수 있다. 나아가, 거부당할 가능성이 있는 상호작용을 위협적으로 인식하게 되면, 개인은 자신의 생각과 감정을 솔직히 표현하기보다 회피적으로 침묵을 선택하게 되며, 이러한 자기침묵 행동은 사회적 관계 형성을 방해하여 결국 외로움의 증가로 이어질 수 있다. 이에 본 연구의 목적은 중년 남성을 대상으로 체면민감성과 외로움 간의 관계를 거부민감성과 자기침묵이 순차적으로 매개하는지 확인하는데 있다. 연구문제와 연구모형(그림 1 참조)은 다음과 같다.

2. 연구문제

- 연구문제 1. 거부민감성은 체면민감성과 외로움의 관계를 매개하는가?
 연구문제 2. 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 매개하는가?
 연구문제 3. 거부민감성과 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 순차적으로 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

윤진의 연구(1988)에 따르면 한국인들은 중년 남성의 연령을 39.03세 ~ 61.01세로 인식하며, 김명자와

박성연(1989)은 가족생활주기를 고려하여 중년기를 40세 ~ 59세로 설정하여 연구하였다. 이후에도 최근까지 다수의 연구가 중년기를 40세에서 59세로 설정하여 진행되었다(김학환, 장유진, 2024). 이에 본 연구에서도 선행 연구 기준에 따라 중년 남성의 연령 범위를 만 40세 ~ 만 59세로 설정하여, 408명을 연구대상으로 삼았다.

연구 참여자 408명 중 만 40세 ~ 44세 92명(22.5%), 만 45세 ~ 49세 101명(24.8%), 만 50세 ~ 54세 111명(27.2%), 만 55 ~ 59세 104명(25.5%)이었다. 직업별로는 사무직 227명(55.6%), 전문·기술직 77명(18.9%), 무직 및 기타 47명(11.5%), 자영업 33명(8.1%), 영업직 12명(2.9%), 공무원·교사 10명(2.5%), 농업·수산업 2명(0.5%) 순으로 많았다. 학력은 대학교 졸업(4년제 이상) 248명(60.8%), 대학원 졸업 이상 56명(13.7%), 전문대학 졸업(2 ~ 3년제) 54명(13.2%), 고등학교 졸업 48명(11.8%), 중학교 졸업 이하 2명(0.5%) 순으로 많았다. 결혼상태는 기혼(동거) 272명(66.7%), 미혼(비혼) 121명(29.7%), 이혼 11명(2.7%), 별거 3명(0.7%), 사별 1명(0.2%) 순으로 많았다. 가구유형으로는 자녀와 함께 산다 196명(48.0%), 부모 및 자녀와 함께 산다(3세대 가구) 78명(19.1%), 혼자 산다(1인 가구) 69명(16.9%), 부부끼리 산다(2인 가구) 46명(11.3%), 기타 15명(3.7%), 가족관계 외 동거인과 함께 산다 4명(1.0%) 순으로 많았다. 자녀수는 없음 153명(37.5%), 2명 139명(34.1%), 1명 85명(20.8%), 3명 20명(4.9%), 4명 이상 11명(2.7%) 순으로 많았다.

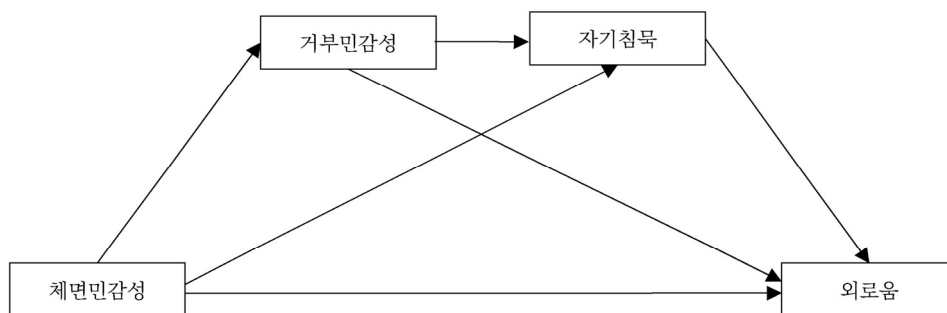


그림 1. 연구모형

2. 측정도구

1) 체면민감성 척도

본 연구에서는 중년기 남녀의 체면민감성을 측정하기 위하여 최상진, 최인재와 김기범(1999)이 개발한 척도를 최상진과 김기범(2000)이 수정·보완하고, 이어서 최은진과 정혜정(2020)이 다시 수정 후 타당성을 검증한 체면민감성 척도(Chemyon Sensitivity Scale)를 사용하였다. 이 척도는 총 14문항으로 2가지 하위 요인인 타인의식성 9문항(예, 나는 위신 때문에 부탁을 망설이는 경우가 많다.), 사회격식성 5문항(예, 나는 남들 앞에서 행동할 때 격식을 차리는 편이다.)으로 구성되어 있다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 체면민감성 수준이 높다는 것을 의미한다. 최은진과 정혜정의 연구(2020)에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .87이며, 하위 요인별로는 타인의식성 .87, 사회격식성 .82이었다. 본 연구의 전체 신뢰도는 .87이며, 하위 요인별로는 타인의식성 .88, 사회격식성 .83으로 나타났다.

2) 거부민감성 척도

본 연구에서는 박명진과 양난미(2017)가 한국문화의 특성을 반영하여 개발한 거부민감성 척도(Rejection Sensitivity Scale)를 사용하였다. 이 척도는 총 16문항으로 4가지 하위 요인인 예기분노 5문항(예, 거부당했다고 생각되면 화가 난다.), 예기불안 4문항(예, SNS(카톡)나 문자로 연락을 했을 때 답이 오지 않을까봐 걱정되거나 불안하다.), 과잉반응 4문항(예, 거부당할까봐 관계를 먼저 끊으려는 경향이 있다.), 거부지각 3문항(예, 내 말에 귀 기울여 주지 않는다면 거부당했다는 생각을 할 것이다.)으로 구성되어 있다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 거부민감성 수준이 높다는 것을 의미한다. 박명진과 양난미의 연구(2017)에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이며,

하위 요인별로는 예기분노 .88, 예기불안 .82, 과잉반응 .83, 거부지각 .80이었다. 본 연구의 전체 신뢰도는 .93이며, 하위 요인별로는 예기분노 .89, 예기불안 .82, 과잉반응 .82, 거부지각 .82로 나타났다.

3) 자기침묵 척도

본 연구에서는 Jack과 Dill(1992)이 개발하고 양지운(2006)이 변안한 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale)를 응답자의 변별력을 높이기 위해 김미진(2009)이 기존 5점 Likert 척도를 6점 척도로 재구성한 버전을 사용하였다. 이 척도는 총 31문항으로 4가지 하위 요인인 외현화된 자가지각 6문항(예, 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 따라 나 자신을 평가하는 경향이 있다.), 자기희생을 통한 돌봄 9문항(예, 친한 사이에서 상대방을 행복하게 만드는 것은 내 책임이다.), 자기침묵 9문항(예, 친한 사람과의 관계에서 내 감정을 말했을 때 의견 차이가 생길 것 같으면 감정을 말하지 않는다.), 분열된 자기 7문항(예, 종종 겉으로는 충분히 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항하고 싶은 기분이 든다.)으로 구성되어 있다. 응답은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’까지 6점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 자기침묵 수준이 높다는 것을 의미한다. Ferketich(1991)는 수정된 항목-전체 상관계수(Corrected Item Total Correlation; CITC)값이 .30 미만인 문항은 척도의 신뢰도를 저해할 수 있으므로 삭제가 필요하다고 하였고, 원척도 개발자(Jack & Dill, 1992) 또한 CITC가 낮은 문항(예: 1번, 11번)은 제외할 것을 제안하였다. 본 연구는 이러한 제안과 선행 연구들(김미진, 2009; 정예담, 장진이, 2024; 한승희, 2023)을 바탕으로 CITC값이 .30 미만인 문항(1번, 8번, 11번, 15번, 21번)을 제외하고 총 26문항을 분석에 사용하였다. Jack과 Dill의 연구(1992)에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .94이며, 하위 요인별로는 외현화된 자가지각 .83, 자기희생을 통한 돌봄 .81, 자기침묵 .90, 분열된 자기 .78이었다. 본 연구의 전체 신뢰도는 .92이며, 하위 요인별로는 외현화된 자가지각 .81, 자기희생

을 통한 돌봄 .73, 자기침묵 .79, 분열된 자기 .79로 나타났다.

4) 외로움 척도

본 연구에서는 Russell(1996)이 개발하고 수정한 UCLA 외로움 척도 3판을 진은주와 황석현(2019)이 번안하고 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도 3판(The UCLA Loneliness Scale Version 3)을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항(예, 얼마나 자주 혼자라고 느끼십니까?)으로 구성되어 있다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 평정하였으며, 총점이 높을수록 외로움 수준이 높다는 것을 의미한다. 진은주와 황석현의 연구(2019)에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .93이었다. 본 연구의 신뢰도는 .90으로 나타났다.

3. 연구 절차

자료를 수집하기 위하여, 국내에 거주하는 만 40세 ~ 만 59세의 중년 남성을 대상으로 패널 조사업체를 통해 자기 보고식 온라인 설문을 실시하였다. 조사 대상자는 사전에 연령 및 성별 정보가 등록된 온라인 패널을 기반으로 선정되었으며, 전체 패널 중 대상 조건에 부합하는 사례를 10배수 무작위로 추출한 후, 이들에게 자발적 참여를 권유하는 안내 이메일을 발송하여 참여에 동의한 대상자들만 설문에 참여토록 하였다. 설문 참여자들에게는 패널 홈페이지에서 현금으로 교환할 수 있는 적립금이 지급되었으며, 설문 기간은 2025년 2월 14일부터 2025년 2월 21일까지였다. 설문을 진행하기에 앞서 연구참여자에게 연구에 대한 목적과 내용, 절차, 참여 과정에서의 자발성 및 개인정보보호조치에 대해 안내하였고, 연구참여 동의서에 동의 후 설문을 시작하였다. 설문지 작성 예상 소요시간(약 12분)을 미리 제시하여 설문 수행 피로도를 예상하고, 참여 여부 결정을 위한 정보로 활용하도록 도왔다. 설문에 참여한 418명 중 불성실 응답자 10명을 제외한 408명의 자료를 최종 분석하였다. 이 표본수는 Green(1991)이 제시한 표본 산정 기준에 근거하여 통계적 검정력

.80, 유의수준 .05 조건에서 작은 효과크기(squared partial $r = .02$)를 탐지하기 위해 요구되는 최소 표본수인 392명을 상회한다. 따라서 본 연구는 회귀분석 기반 매개모형 분석에 필요한 통계적 검정력을 확보하였다고 판단된다.

4. 자료 분석

자료 분석을 위해 SPSS Statistics 21과 SPSS PROCESS macro 3.3을 사용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석 및 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 각 변인 별 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 척도별 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였고, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관계수 분석을 실시하였다. 셋째, SPSS PROCESS macro Model 4를 사용하여 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 개별 매개효과를 각각 검증하였다. 넷째, SPSS PROCESS macro Model 6을 사용하여 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과를 검증하였다. 다섯째, 각 매개효과와 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 사용하였으며, 95% 신뢰구간에서 5,000번 반복 추출을 실시하였다. 그 결과, 추출된 효과계수의 신뢰구간 하한값과 상한값에 0이 포함되지 않을 때, 해당 매개효과는 유의한 것으로 판단하였다(Preacher & Hayes, 2004).

III. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

본 연구에서는 변인들의 경향성과 정규성 충족여부, 변인 간 관련성을 확인하기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 적률상관계수 분석을 하였고, 그 결과를 표 1에 제시하였다. 기술통계 분석결과 각 변인들의 왜도가

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

($N = 408$)

변인	1	2	3	4
1. 체면민감성	1			
2. 거부민감성	.38***	1		
3. 자기침묵	.50***	.54***	1	
4. 외로움	.19***	.35***	.29***	1
평균	3.28	2.87	3.54	2.34
표준편차	.51	.65	.59	.46
왜도	-.26	-.38	-.11	-.07
첨도	.45	.06	.17	.64

*** $p < .001$.

표 2. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성의 매개효과

($N = 408$)

경로	B	se	t	95% 신뢰구간	
				하한	상한
체면민감성 → 거부민감성	.49	.06	8.23***	.37	.60
체면민감성 → 외로움	.06	.05	1.35	-.03	.15
거부민감성 → 외로움	.23	.04	6.55***	.16	.30

*** $p < .001$.

-.38 ~ -.07, 첨도가 .06 ~ .64 사이에 분포하였다. Kline(2023)이 제시한 바에 따라 본 연구에서는 왜도의 절댓값이 3미만, 첨도의 절댓값이 8미만으로 나타나 정규성 가정을 위배하지 않은 것으로 나타났다.

주요 변인들의 상관관계를 살펴보면 체면민감성은 거부민감성($r = .38, p < .001$), 자기침묵($r = .50, p < .001$), 외로움($r = .19, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 거부민감성은 자기침묵($r = .54, p < .001$), 외로움($r = .35, p < .001$)와 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 자기침묵은 외로움($r = .29, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

2. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성의 매개효과

체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성의 매개효과 확인을 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro Model 4를 사용하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다. 분석결과, 체면민감성은 거부민감성에 유의한 정적 영향을 미치고($B = .49, p < .001$), 거부민감성은 외로움에 유의한 정적 영향을 주어($B = .23, p < .001$), 거부

민감성이 체면민감성과 외로움의 관계를 매개하였다. 한편, 체면민감성이 외로움에 미치는 직접적인 효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B = .06, p = .18$). 이는 거부민감성이 체면민감성과 외로움 간 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다.

이어서, 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성의 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑 분석을 사용하여 95% 신뢰구간에서 5,000번 반복 추출하여 분석을 실시하였다. 분석결과, 표 3과 같이 체면민감성이 거부민감성을 경유하여 외로움에 미치는 간접 효과는 .11로 나타났으며, 신뢰구간의 하한과 상한은 .07 ~ .16으로 0을 포함하지 않고 있어 통계적으로 유의하다. 즉 체면민감성은 거부민감성을 매개하여 외로움에 간접적으로 유의한 정적 영향을 미친다. 이러한 결과는 체면민감성이 높은 개인일수록 거부민감성이 증가하고, 이로 인해 외로움이 심화될 가능성이 높음을 의미한다.

표 3. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성의 매개효과 유의성 검증

(N = 408)

구 분	경 로	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
				하한	상한
간접효과	체면민감성 → 거부민감성 → 외로움	.11	.03	.07	.16

표 4. 체면민감성과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과

(N = 408)

경 로	B	se	t	95% 신뢰구간	
				하한	상한
체면민감성 → 자기침묵	.58	.05	11.54***	.48	.68
체면민감성 → 외로움	.06	.05	1.16	-.04	.15
자기침묵 → 외로움	.20	.04	4.72***	.12	.28

*** $p < .001$.

표 5. 체면민감성과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과 유의성 검증

(N = 408)

구 분	경 로	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
				하한	상한
간접효과	체면민감성 → 자기침묵 → 외로움	.12	.03	.07	.17

3. 체면민감성과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과

체면민감성과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과 확인을 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro Model 4를 사용하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 분석결과, 체면민감성은 자기침묵에 유의한 정적 영향을 미치고($B = .58, p < .001$), 자기침묵은 외로움에 유의한 정적 영향을 주며($B = .20, p < .001$), 자기침묵이 체면민감성과 외로움의 관계를 매개하였다. 한편, 체면민감성이 외로움에 미치는 직접적인 효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B = .06, p = .25$). 이는 자기침묵이 체면민감성과 외로움 간 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다.

이어서, 체면민감성과 외로움의 관계에서 자기침묵의 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑 분석을 사용하여 95% 신뢰구간에서 5,000번 반복 추출하여 분석을 실시하였다. 분석결과, 표 5와 같이 체면민감성이 자기침묵을 경유하여 외로움에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($Effect = .12$, 하한 = .07, 상한 = .17). 즉, 체면민감성은 자기침묵을 매개하여 외로움에 간접적으로 정적 영향을 미친다. 이러한

결과는 체면민감성이 높은 개인일수록 자기침묵이 증가하고, 이로 인해 외로움이 심화될 가능성이 높음을 의미한다.

4. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과

체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro Model 6을 사용하였으며, 그 결과는 표 6과 그림 2에 제시하였다. 분석결과, 체면민감성은 거부민감성($B = .49, p < .001$)과 자기침묵($B = .40, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 거부민감성은 자기침묵($B = .37, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 체면민감성은 외로움($B = .02, p = .67$)에 유의한 직접 효과를 보이지는 않았지만, 거부민감성($B = .19, p < .001$)과 자기침묵($B = .10, p < .05$)은 외로움에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

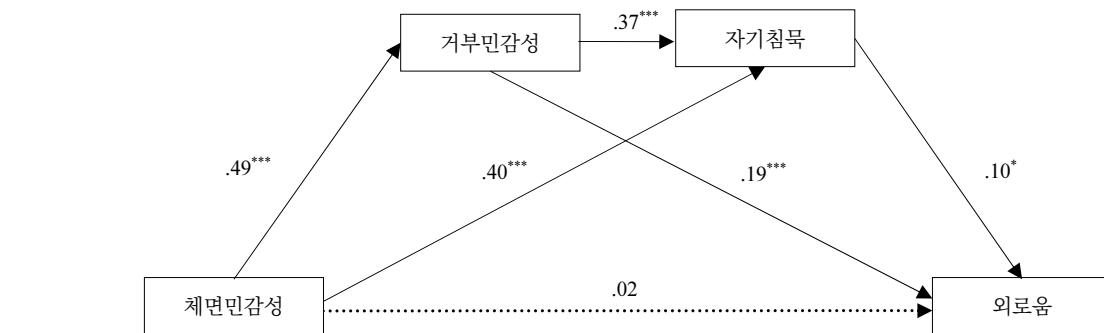
이어서 체면민감성이 외로움에 영향을 미치는데 있어 거부민감성과 자기침묵의 간접효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑 분석을 사용하여 95% 신뢰구간에

표 6. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과

(N = 408)

경로		B	se	t	95% 신뢰구간	
					하한	상한
체면민감성 →	거부민감성	.49	.06	8.23***	.37	.60
	자기침묵	.40	.05	8.18***	.30	.50
거부민감성 →	자기침묵	.37	.04	9.68***	.29	.44
체면민감성		.02	.05	.42	-.08	.12
거부민감성 →	외로움	.19	.04	4.97***	.12	.27
자기침묵		.10	.05	2.22*	.01	.19

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



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

그림 2. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개모형 결과

표 7. 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 순차적 매개효과 유의성 검증

(N = 408)

구분	경로	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
				하한	상한
간접 효과	체면민감성 → 거부민감성 → 외로움	.09	.03	.05	.15
	체면민감성 → 자기침묵 → 외로움	.04	.02	.01	.08
	체면민감성 → 거부민감성 → 자기침묵 → 외로움	.02	.01	.01	.04
	총 간접효과	.15	.03	.10	.21

서 5,000번 반복 추출하여 분석을 실시하였다. 분석결과, 표 7과 같이 체면민감성이 거부민감성을 경유하여 외로움에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($Effect = .09$, 하한 = .05, 상한 = .15). 체면민감성이 자기침묵을 경유하여 외로움에 미치는 간접효과도 통계적으로 유의하게 나타났다($Effect = .04$, 하한 = .01, 상한 = .08). 마지막으로, 체면민감성이 거부민감성과 자기침묵을 순차적으로 경유하여 외로움에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다($Effect = .02$, 하한 = .01, 상한 = .04).

종합하면, 체면민감성은 외로움에 직접적인 영향을 주지 못하지만, 거부민감성과 자기침묵을 순차적으로

경유하여 외로움에 간접적으로 유의한 정적 영향을 미친다. 이러한 결과는 체면민감성은 외로움에 직접적으로 영향을 주지는 않지만, 거부민감성과 자기침묵을 통해 간접적으로 외로움에 영향을 미칠 수 있음을 시사하며, 특히, 중년 남성들의 경우 체면민감성이 높을수록 거부민감성이 높아지고, 이는 다시 자기침묵을 증가시켜 결국 외로움을 심화시키는 연쇄적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 중년 남성을 대상으로 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵이 개별적으로 매개를 하는지, 그리고 거부민감성과 자기침묵이 순차적으로 매개하는지 확인하는 데 있었다. 그 결과, 체면민감성과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 개별적인 매개효과가 확인되었다. 또한 체면민감성이 거부민감성과 자기침묵을 순차적으로 경유하여 외로움에 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 본 연구의 주요 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 중년 남성의 체면민감성, 거부민감성, 자기침묵, 외로움 간 모든 변인들이 상호 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 체면민감성과 타인의 평가에 대한 민감성 간의 관련성을 확인한 연구(최은진, 정혜정, 2020), 체면을 중시하는 개인이 정서표현을 억제하는 경향이 있음을 보고한 연구(최해연, 민경환, 2007), 그리고 정서표현 억제가 외로움과 밀접한 관련이 있다는 연구(전병기, 2018)와 그 맥락을 같이 한다. 또한, 거부민감성이 자기침묵과 정적 상관을 보인다는 연구들(김은지, 하정희, 2024; 김진선, 2009; 노현주, 신희천, 2023), 자기침묵이 외로움과 정적 상관이 있다는 연구들(김진선, 2009; 이은지, 김태선, 2024; 정혜윤, 박경, 2022)과 일치한다.

둘째, 거부민감성이 체면민감성과 외로움의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 체면을 중시하는 경향이 외로움과 관련이 있지만, 이는 거부에 대한 두려움이 높아지는 과정을 거쳐 영향을 미친다는 점을 시사한다. 체면민감성은 타인의 시선과 평가에 민감하다는 의미로서, 타인으로부터 부정적인 평가나 거부를 당하는 것에 대한 두려움인 거부민감성(김은지, 하정희, 2024; 박정란, 이희경, 2021)과 연결될 수 있음을 시사한다. 또한, 거부민감성이 높은 사람은 사회적 상황에서 불편감을 느끼고 관계형성에 어려움을 겪어서(김혜원, 원성두, 김은정, 2022) 외로움을 경험할 가능성이 높다는 추론을 지지한다. 따라서, 거

부민감성이 인지-정서적 처리 과정이라는 점(김미리, 2024; Feldman & Downey, 1994)을 고려할 때, 체면민감성이 높아 외로움을 경험하는 중년 남성을 상담할 때 과도한 거절 기대와 경제심 경향을 수정하기 위한 인지재구성의 개입이 정서적 안정과 대인관계 회복을 돕는 전략이 될 수 있다.

셋째, 자기침묵이 체면민감성과 외로움의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 체면을 중시하는 경향이 외로움과 관련이 있지만, 이는 자기표현을 억제하는 과정을 거쳐 영향을 미친다는 점을 시사한다. 남성은 체면과 사회적인 기대로 인하여 정서표현을 억압하는 경향이 있으며(김명화, 홍혜영, 2011), 자기침묵은 외로움의 예측변인임을 확인한 연구들(김예진, 서수균, 2022; 장은경, 이수림, 2024; Besser et al., 2003)을 지지하는 결과이다. 체면민감성이 높은 개인은 타인의 평가를 과도하게 의식하여 정서적 표현을 억제하는 경향이 있으며(박미경 등, 2022), 이러한 특성이 외로움과 밀접한 관련이 있다는 연구(전병기, 2018)와 맥락을 같이 한다. 이러한 결과는 상담 개입에서 체면민감성이 높은 중년 남성의 자기표현을 촉진하는 전략이 중요함을 시사한다. 체면을 중시하는 문화적 맥락에서는 자기표현의 어려움이 가족 및 사회적 관계에서 정서적 단절을 유발할 가능성이 높으며, 이는 사회적 고립과 외로움을 심화시킬 수 있다. 따라서 상담 과정에서 내담자의 자기표현을 촉진하고, 정서적 개방을 장려하는 개입 방안이 필요하다. 나아가, 본 연구는 체면 문화가 강한 사회에서 외로움 감소를 위한 개입이 단순히 사회적 연결을 강화하는 것뿐만 아니라, 자기침묵을 완화하는 방향으로 이루어져야 함을 시사한다.

마지막으로, 거부민감성과 자기침묵은 체면민감성과 외로움의 관계를 순차적으로 매개하는 것으로 확인되었으며, 이 과정에서 체면민감성과 외로움 간의 직접적인 관계는 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 체면을 중시하는 성향이 외로움을 유발하는 과정에서 거부민감성과 자기침묵이 핵심적인 심리 기제로 순차적으로 작용함을 시사한다. 즉 체면을 중시하는 중년 남성은 거부에 대한 두려움이 높아지고, 이에 따라 자

기표현을 억제하는 경향이 증가하며, 결과적으로 외로움을 경험할 가능성이 높아진다는 것을 의미한다. 이는 거부민감성과 자기침묵 간의 정적 관계와 거부민감성이 자기침묵의 예측변인임을 확인한 선행 연구들(노현주, 신희천, 2023; 정소현, 양난미, 2018; Harper et al., 2006)과 일치하는 결과이다. 이러한 결과는 상담 개입에서 체면민감성이 높은 내담자의 거부민감성과 자기침묵을 완화하는 전략이 필요함을 시사한다.

인지행동적 개입과 자기표현 훈련은 거부민감성과 자기침묵 완화를 위한 실질적 개입 전략이 될 수 있다. 거부민감성이 높은 내담자는 타인의 반응을 과도하게 부정적으로 해석하고, 거부를 실제보다 심각하게 인지하는 경향이 있다(Downey & Feldman, 1996). 따라서, 상담에서 거부에 대한 인지적 왜곡을 재구성하고 합리적으로 사고하도록 돕는 인지행동적(Cognitive Behavioral Therapy; CBT) 개입이 거부와 관련된 대인관계 문제를 개선하고 부정적 감정을 완화시키는데 효과적일 수 있다(김후남, 정현희, 2018). 한편, 체면을 중시하는 개인일수록 자신의 감정을 표현하는 것이 대인관계에서 부정적인 영향을 미칠 것이라는 두려움을 가지며, 이로 인해 자기침묵 행동을 보일 가능성이 높다(Jack & Dill, 1992). 이러한 패턴을 수정하기 위해 내담자가 자신의 요구를 보다 명확하게 표현하는 자기표현훈련(assertiveness training)의 상담 개입이 필요하며, 이러한 연습은 대인관계에서 비롯된 문제를 완화시킨다고 보고되었다(송소원, 2008).

중년 남성, 체면, 외로움에 대한 선행 연구가 부족(서영석 등, 2020; 정소담, 2024; 최은진, 정혜정, 2020)하여 연구의 어려움은 있었지만, 본 연구는 외로움이라는 고위험 상태에 놓여있는 중년 남성을 대상으로 한국의 사회문화적 특성이 반영된 체면(임태섭, 1994; 최상진, 2011)에 주목하여, 체면민감성이 거부민감성과 자기침묵을 순차적으로 경유하여 외로움에 미치는 경로를 탐색하였다. 연구 결과를 바탕으로 정리한 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 체면민감성이 중년 남성의 외로움을 유발하는 핵심 심리 기제 중 하나임을 규명함으로

써, 외로움의 형성 과정에서 한국 사회의 문화적 특성이 작용할 수 있음을 실증적으로 제시하였다. 기존 연구들이 내현적 자기애, 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성 등과 같은 보편적 개인 내적 심리 기제와 외로움 간의 관계를 탐색하는 데 초점을 맞추었다면(김민기, 2024), 본 연구는 한국의 사회문화적 맥락을 반영한 체면민감성의 심리적 작용을 규명함으로써 외로움을 이해하는데 있어 보다 문화적 요인을 고려한 설명을 제공하였다. 이러한 결과는 외로움에 대한 이해의 틀을 개인 내적 요인뿐만 아니라 문화적 맥락으로까지 확장해볼 수 있는 가능성을 제시한다.

둘째, 상담심리 분야에서 중년 남성에 대한 이해를 확장했다는 점에서 의의가 있다. 정소담의 연구(2024)에 따르면, 최근 10년 간 진행된 중년 연구 중 남성은 단 13편으로, 여성 대상 연구(64편)의 20.3%에 불과하여 상대적으로 연구가 부족한 실정이다. 또한, 거부민감성, 자기침묵, 외로움을 고찰한 대부분의 연구는 대학생, 초기 성인, 중년 여성을 대상으로 수행되어(김명화, 홍혜영, 2011; 김민기, 2024; 박은경, 선혜연, 2018), 중년 남성의 특성과 관련된 논의가 제한적이었다. 따라서 본 연구는 이러한 한계를 고려하여, 체면을 중시하는 중년 남성이 경험하는 거부민감성과 자기침묵이 외로움에 미치는 경로를 실증적으로 확인함으로써, 중년 남성에 대한 연구 공백을 메우는 것은 물론 심리치료에서 중년 남성의 심리적 개입 전략을 수립하는 데 중요한 근거를 제공한다.

셋째, 체면민감성이 외로움에 미치는 영향이 심리적 측면의 거부민감성과 행동적 측면의 자기침묵을 순차적으로 경유하여 간접적으로 나타남을 실증적으로 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 체면민감성이 거부민감성과 자기침묵을 순차적으로 경유하여 외로움으로 이어지는 과정을 실증적으로 확인한 것은 외로움이라는 정서가 단일 요인이 아닌 심리적 요인과 행동적 요인이 복합적으로 작용한 결과임을 보여준다. 이는 외로움의 발생 과정을 보다 정교하게 설명하고, 그 경로에서 개입 가능한 구체적 심리 기제로 거부민감성과 자기침묵을 확인함으로써 상담 개입의 실효성을 높일 수

있는 근거를 제공한 것이다.

연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 표본의 대표성과 인구통계학적 세부 특성에 기반한 분석 가능성이 제한되었다. 패널 조사업체를 통해 만 40 ~ 만 59세의 중년 남성을 대상으로 하였으나, 실제의 연령대, 지역적, 직업적 분포 등이 충분히 반영되지 않았을 가능성이 있다. 예를 들어, 사무직 종사자가 55.6%로 가장 높은 비율을 차지하는 등 직업군의 균형이 맞지 않을 수 있으며 이는 연구 결과를 일반화 하는 데 제한점이 될 수 있다. 또한, 설문 응답 항목이 범주형으로 구성되어 있었기 때문에, 참여자의 정확한 연령 평균 및 표준편차, 사회경제적 지위(SES)에 해당하는 학력, 직업, 소득 등의 인구통계학적 세부 정보를 수집하지 못하였다. 이러한 정보의 결여는 연구 결과를 다양한 사회문화적 맥락으로 확장하여 해석하는데 제약을 줄 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 연령대 세분화와 더불어, 사회경제적 배경을 포함한 보다 다양한 직업군과 지역 기반의 표본을 확보하고, 인구통계학적 변인을 정량적으로 측정하고 분석할 수 있도록 연구설계를 정교화할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 유교적 가치, 집단주의, 남성성의 과도한 사회화 등 한국 사회의 문화적 특성을 중년 남성이 체면에 민감한 이유로 제시하였다. 하지만, 연구에서 고찰한 심리적 변인 간의 관계가 한국 사회의 문화적 맥락에서 발생한 것인지 아니면 개인적 특성에 기인하는 것인지 구별하기 어려운 한계가 있을 수 있다. 따라서, 향후 연구에서는 비교문화 연구를 통해 문화적 맥락을 보다 정교하게 측정하여, 체면민감성과 외로움 간의 관계가 보편적인 현상인지 혹은 특정 문화에서 더 두드러지는 현상인지 검토할 필요가 있다(Miller-Loessi & Parker, 2006).

셋째, 본 연구에서는 중년 남성의 사회문화적 맥락에서 체면민감성이 거부민감성에 영향을 미친다고 보았다. 하지만, 거부민감성은 어린 시절의 대인관계 경험에 뿌리를 두는 심리 특성으로(Downey & Feldman, 1996), 발달적 관점에서는 오히려 거부민감성이 체면민감성보다 선행할 가능성도 존재한다. 이에 따라 두

변인 간 인과적 순서에 대한 해석은 신중하게 접근할 필요가 있으며, 향후 종단적 설계나 실험 설계를 통해 인과 관계를 보다 정교하게 규명할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 독립변인인 체면민감성과 종속변인인 외로움 간의 상관계수는 $r = .19$ 로 통계적으로 유의하였으나, Cohen(2013)의 기준을 적용하면 매우 약한 상관 수준을 보였다. 이와 같은 낮은 상관계수는 두 변인 간의 직접적 관련성이 비교적 약하다는 점을 시사하며, 결과적으로 매개변인을 포함한 간접경로가 상대적으로 더 설명력이 크고, 완전매개 가능성을 내포한다. 이에 따라 후속 연구에서는 직접효과가 더 뚜렷하게 나타나는 조건이나 맥락적 요인을 추가로 탐색함으로써 연구 모형의 설명력을 심화시킬 필요가 있다.

다섯째, 연구에서 사용된 체면민감성, 거부민감성, 자기침묵, 외로움 변인은 부정적 심리변인으로 간주된다. 따라서, 자기 보고식 설문에서는 사회적 바람직성 편향으로 응답자가 자신을 과소 평가하거나 왜곡할 가능성이 높다(Paulhus & Vazire, 2007). 특히, 체면을 중시하는 개인일수록 자기 보고식 응답에서 방어적 반응 경향을 보일 가능성이 높다. 따라서, 후속 연구에서는 배우자나 친구 등의 타인 평가를 포함한 다면적 평가 방법을 활용하여 보다 객관적인 데이터를 확보할 필요가 있다.

본 연구에서는 사회문화적 압력이나 성역할 고정관념에 노출되어 있는 중년 남성들의 체면민감성이 외로움이라는 정서 경험으로 이어지는 과정을 조명하였다. 체면민감성이라는 특성 자체가 직장이라는 사회적 맥락에서 더 두드러지게 나타날 가능성이 크기 때문에 향후 연구에서는 가족체계 안에서 이 특성이 어떤 양상으로 발현되는지에 초점을 두어 연구모형을 설계하고 검증해 보는 것도 유용할 것으로 보인다. 또한, 본 연구에서 확인된 자기침묵의 경향은 개인의 정서적 외로움뿐 아니라 가족 내 정서소통 구조 전반에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다(정소현, 양난미, 2018; 최은진, 정혜정, 2020). 실제로 Jack(1991)은 관계의 갈등을 피하고자 하는 자기침묵이 단기적으로는 조화를 유지하는 전략이 될 수 있으나, 장기적으로는 오히려 친밀

감 저하를 초래한다고 보았다. 따라서, 중년 남성의 자기침묵이 배우자 및 자녀와의 관계에서 정서적 단절, 의사소통 왜곡, 갈등 회피의 상호작용적 결과를 어떻게 초래하는지를 통합적으로 탐색하는 후속 연구가 요청된다.

참고문헌

- 김명자, 박성연 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구 - 서울시 남성과 여성을 중심으로. *가정과삶의 질연구*, 7(1), 97-118.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. *한국심리학회지 일반*, 30(1), 69-97.
- 김미리 (2024). 중년기 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과. *제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서 표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김민기 (2024). 외로움 관련 연구 동향 분석: 2014년~2023년 국내 학술논문을 중심으로. *상담교육연구*, 7(1), 15-32.
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. *청소년상담연구*, 30(1), 1-20.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2022.30.1.001>
- 김유정 (2022). 내면가족체계 프로그램이 중년기의 위기감, 내면화된 수치심, 죄책감, 거부민감성에 미치는 효과. *경남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김은지, 하정희 (2024). 대학생의 이성 관계에서 내면화된 수치심과 관계중독의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. *청소년학연구*, 31(10), 57-86.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2024.10.31.10.57>
- 김지경, 김명소 (2003). 한국남녀의 관계적 자아의 특성: 다원적 구성요인 탐색 및 타당성 분석. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 9(2), 41-59.
- 김지영 (2015). 사회적 지지와 대인관계 문제에서 수치심, 자기 침묵 행동의 매개효과. *광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문*.
- 김진선 (2009). 거절 민감성이 외로움에 미치는 영향: 자기 침묵을 매개변인으로. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김학환, 장유진 (2024). 중년 남성의 성역할 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 생성감으로 조절된 정서표현양가성의 매개효과. *인간발달연구*, 31(3), 105-120.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2024.31.3.105>
- 김혜원, 원성두, 김은정 (2022). 거절민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노표현양식의 조절효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 8(1), 93-119.
<https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.8.1.93>
- 김후남, 정현희 (2018). 청소년의 초기 외상경험과 우울의 관계: 거부민감성, 사회적 위축, 대인관계 문제의 순차적 매개효과. *인지행동치료*, 18(3), 247-265.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2018.18.3.247>
- 김희경, 김영석, 조웅래, 성채은 (2021). 개인주의-집단주의, 사회지향성-자율지향성, 회복탄력성이 COVID-19 팬데믹에서의 소외감과 불안, 우울에 미치는 영향. *한국위기관리논집*, 17(7), 19-33.
<https://doi.org/10.14251/crisisonomy.2021.17.7.19>
- 나희영, 서미아 (2020). 가족관계 어려움과 전문적 상담 추구 간의 관계에서 체면과 자기은폐의 매개효과. *가족과 가족치료*, 28(1), 111-133.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2020.28.1.111>
- 노경란, 방희정, 조혜자 (2007). 성인애착과 성별에 따른 대인관계 양식의 차이. *한국심리학회지 여성*, 12(4), 471-490.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2007.12.4.004>
- 노현주, 신희천 (2023). 거부민감성과 이성관계만족의 관계에서 자기침묵의 매개효과: 자기효과와 상대방효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 199-221.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2023.02.35.1.199>
- 민병남, 김완일 (2016). 청소년의 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 인지적 유연성의 매개효과. *청소년학연구*, 23(10), 431-450.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.431>
- 박명진, 양난미 (2017). 대학생 거부민감성척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(1), 103-127.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.103>
- 박미경, 정혜정, 황미진 (2022). 중년기 기혼 남녀의 체면민감성과 주관적 행복의 관계에서 가족의사소통의 매개효과. *가족과 가족치료*, 30(1), 37-67.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2022.30.1.37>
- 박은경, 설희연 (2018). 거부민감성 관련 국내 연구동향 분석. *학습자중심교과교육연구*, 18(14), 735-754.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.735>
- 박정란, 이희경 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. *청소년학연구*, 28(4), 135-162.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2021.04.28.4.135>
- 박혜란, 전귀연 (2014). 한국 중년기 가족 레질리언스 척도 개발 및 타당화. *한국생활과학회지*, 23(6), 1013-1033.
<https://doi.org/10.5934/kjhe.2014.23.6.1013>
- 보건복지부. (2024. 10. 17). 2024년 고독사 사망자 실태조사 결과 발표. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=1483372

- &tag=&nPage=1에서 2025년 1월 20일 인출
서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 39(2), 205-247.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2020.6.39.2.205>
- 송소원 (2008). 자기표현향상 프로그램이 대학생의 우울, 대인관계, 자기표현에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 16(1), 103-117.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2008.16.1.007>
- 안수정, 고세인, 김수림, 서영석 (2023). 한국인들이 경험하는 외로움(loneliness)에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 131-176.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2023.02.35.1.131>
- 양지윤 (2006). 애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향: 성인 여성 표본을 대상으로 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 유다현, 이지연 (2024). 자기불일치가 물질주의에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 체면민감성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 24(7), 129-145.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.7.129>
- 윤진 (1988). 인생의 단계와 그 연령기준 (1) - 청년기 · 중년기 · 노년기 그리고 취업 및 은퇴적령기에 대한 대학생과 노인의 지각비교-. *한국심리학회지: 일반*, 7(2), 127-139.
- 이은경, 서은국 (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 131-146.
<https://doi.org/10.21193/kjspp.2009.23.1.008>
- 이은지, 김태선 (2024). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 24(18), 391-406.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.18.391>
- 임태섭 (1994). 체면의 구조와 체면욕구의 결정요인에 대한 연구. *한국언론학보*, 32, 205-247.
- 장은경, 이수림 (2024). 중년 여성의 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 24(5), 399-412.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.5.399>
- 전병기 (2018). 한국 노인에게 체면이 미치는 영향에 대한 문헌 고찰. *상담교육연구*, 1(2), 61-78.
- 정소담 (2024). 국내 상담 및 심리 분야 중년 대상 연구 분석. *교육치료연구*, 16(1), 167-190.
<https://doi.org/10.35185/KJET.16.1.9>
- 정소현, 양난미 (2018). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. *상담학연구*, 19(5), 137-159.
<https://doi.org/10.15703/kjc.19.5.201810.137>
- 정예담, 장진이 (2024). 초기 성인의 자기개념 명확성, 자기침묵, 정서표현 양가성, 외로움 간의 구조적 관계. *발달지원연구*, 13(2), 97-112.
<https://doi.org/10.22839/adp.2024.13.2.97>
- 정지혜, 정남운 (2015). 거절민감성과 외로움의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. *청소년상담연구*, 23(2), 339-360.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2015.23.2.016>
- 정혜윤, 박경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. *인문사회* 21, 13(6), 1767-1781.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.13.6.121>
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 53-80.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.10.26.10.53>
- 최상진 (2011). *한국인의 심리학*. 서울: 학지사.
- 최상진, 김기범 (2000). 체면의 심리적 구조. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(1), 185-202.
- 최상진, 김의철, 홍성윤, 박영숙, 유승엽 (2000). 권위에 관한 한국인의 의식체계: 권위, 권위주의와 체면의 구조에 대한 토착심리학적 접근. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 6(1), 69-84.
- 최상진, 최인재, 김기범 (1999). 정, 체면민감성과 스트레스, 문제대응방식 간의 관계. *한국심리학회: 사회 및 성격동계학술발표회*, 28-44.
- 최선아 (2024. 2. 21). [기획] 누가, 얼마나 외로운가? - 외로움 실태조사. *한국리서치 여론속의 여론*. <https://hrco.pinion.co.kr/archives/29126>에서 2025년 1월 20일 인출
- 최은진, 정혜정 (2020). 중년 남성의 자기분화와 체면민감성 및 가족의사소통의 관계. *가족과 가족치료*, 28(1), 1-24.
<https://doi.org/10.21479/kaft.2020.28.1.1>
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.
<https://doi.org/10.21193/kjspp.2007.21.4.004>
- 통계청. (2024. 3. 26). 2023 한국의 사회지표. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&act=view&list_no=430089에서 2025년 1월 20일 인출
- 한승희 (2023). 대학생이 지각한 부모양육태도가 관계적 공격성 및 자기침묵에 미치는 영향. *대구대학교 대학원 박사학위논문*.
- Arpin, S. N., Mohr, C. D., & Brannan, D. (2015). Having friends and feeling lonely: A daily process examination of transient loneliness, socialization, and drinking behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(5), 615-628.
<https://doi.org/10.1177/0146167215569722>
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00403-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8)
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B.,

- Van Cauter, E., & Bertson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407-417.
<https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
<https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. NY: Routledge.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. G. (2016). Social isolation and loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 4(2), 175-178.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
[https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Ferketich, S. (1991). Focus on psychometrics. Aspects of item analysis. *Research in Nursing & Health*, 14(2), 165-168.
<https://doi.org/10.1002/nur.4770140211>
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 435-443.
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9048-3>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97-106.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness promotes inflammation during acute stress. *Psychological Science*, 24(7), 1089-1097.
<https://doi.org/10.1177/0956797612464059>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Leigh-Hunt, N., Baguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777-793.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4)
- Miller-Loessi, K., & Parker, J. N. (2006). Cross-cultural social psychology. *Handbook of Social Psychology*, 529-553.
https://doi.org/10.1007/0-387-36921-X_21
- Normansell, K. M., & Wisco, B. E. (2017). Negative interpretation bias as a mechanism of the relationship between rejection sensitivity and depressive symptoms. *Cognition & Emotion*, 31(5), 950-962.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1185395>
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblatt, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*, 1(2007), 224-239.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). Spss and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
<https://doi.org/10.3758/bf03206553>
- Quadt, L., Esposito, G., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2020). Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 283-300.

- <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.015>
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PloS One*, 12(7), 1-18.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 124(1), 39-54.
<https://doi.org/10.1080/00223980.1990.10543204>
- Rokach, A., & Patel, K. (2024). The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology*, 9(6), 1-17.
<https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>
- Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110-121.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12042>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Segrin, C., McNelis, M., & Pavlich, C. A. (2018). Indirect effects of loneliness on substance use through stress. *Health Communication*, 33(5), 513-518.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1278507>
- Tesch-Roemer, C., & Huxhold, O. (2019, February 25). Social Isolation and loneliness in old age. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved December 13, 2024, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-393>
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.393>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314.
<https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>