

1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

The Mediating Effect of Interpersonal Competence in the Relationship Between Rejection Sensitivity and Psychological Well-being of Young Adults in Single-Person Households

김연옥¹⁾ • 조삼복^{2),*}

대구가톨릭대학교 가족상담복지학과 박사 수료¹⁾ • 대구가톨릭대학교 가족상담복지학과 교수^{2),*}

Kim, Younok¹⁾ • Cho, Sambok^{2),*}

Department of Family Counseling and Welfare, Daegu Catholic University^{1),2)}

Abstract

This study aimed to verify the direct effect of interpersonal competence on psychological well-being and to determine whether interpersonal competence mediates the relationship between rejection sensitivity and psychological well-being. The participants included 321 young adults aged 19-34 living in single-person households across the country. Data were analyzed using SPSS 25.0 and the SPSS PROCESS Macro Model 4, including descriptive statistics, Cronbach's α , correlations, regression analysis, and the significance of mediating paths. The results were as follows. First, interpersonal competence significantly influences psychological well-being. Multiple regression analysis indicated that the sub-factors of interpersonal competence were found to have a significant influence on psychological well-being in the following order: initial relationship formation, assertiveness, and self-disclosure. Second, interpersonal competence was found to partially mediate the relationship between rejection sensitivity and psychological well-being. Based on these results, there is a need to develop counseling interventions and educational programs aimed at reducing rejection sensitivity and enhancing interpersonal competence to improve the psychological well-being of young adult single-person households.

Keywords: Single-person households, Young adults, Rejection sensitivity, Interpersonal competence, Psychological well-being

I. 서론

1인가구는 혼자서 살림하는 가구, 즉 1인이 독립적으로 취사, 취침 등의 생계를 유지하고 있는 가구를 말한다(통계청, 2024a). 최근 들어 1인가구는 한국 사회의 주류 가구 유형으로 자리 잡고 있으며(김형민, 2022), '1인가구'라는 용어 역시 하나의 고유명사로 통용되고 있다. 「2023년 인구

주택총조사」에 따르면 국내 1인가구는 전체 가구의 35.5%인 782만 9천 가구로 가장 큰 비중을 차지하였다. 2000년도에 15.5%였던 1인가구의 비율은 2010년 23.9%, 2020년 31.7%, 2023년 35.5%로 꾸준히 증가하고 있다(통계청, 2024a).

이러한 증가 요인으로는 결혼에 대한 가치관의 변화, 경제적 상황, 학업이나 직업환경, 고령화 등 연령별 다양한 형

* Corresponding author: Cho, Sambok

Tel: +82-53-850-3517

E-mail: jonathan3@naver.com

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

성 요인이 작용하고 있다(정상민, 2018). 이로 인해 ‘혼밥’, ‘혼술’, ‘혼영’ 등의 신조어와 새로운 소비문화가 만들어지기도 했고, 중앙 정부의 1인가구 대상 정책 과제 계획과 각 지자체 차원의 조례 등을 통한 정책적 대응도 전개되고 있으며, 전국의 가족센터를 중심으로 1인가구 지원 프로그램도 운영 중이다(장정문, 2024). 1인가구의 증가는 이처럼 사회 전반에 걸친 구조적 변화를 촉진하였으나 개인적 차원에서는 사회적 고립이 우울감을 증가시키고(Smith & Victor, 2019), 자살 사고 및 자살 행동의 위험을 높이는 등 심리적 문제에 더 쉽게 노출될 가능성이 커졌다(Luo et al., 2024). 이에 1인가구의 정신건강에 대한 관심이 고조되고 있는데 실제로 1인가구를 대상으로 한 국내의 연구 동향을 살펴보면, 2000년부터 2018년 상반기까지 학술지에 게재된 1인가구 대상의 연구 주제는 ‘주택’과 ‘주거’에 초점이 맞추어져 있었다면(김현아, 2021), 2024년 4월까지 게재된 1인가구 대상 연구 주제를 분석했을 때 주제어는 ‘정신건강(23.5%)’과 ‘사회적 관계/가족(19.0%)’에 집중되어 있어(이지아 외, 2024), 연구 동향의 변화를 감지할 수 있다. 「2024 통계로 보는 1인가구」 자료에 따르면, 1인가구 중 지난 1년 동안 한 번이라도 자살에 대한 생각을 한 적이 있다고 답한 비율은 6.9%로 전체 인구 대비 2.1%p 높았다. 특히 자살 충동의 주된 원인으로 외로움·고독을 꼽은 비율은 1인가구(16.7%)가 전체 인구(9.0%)보다 7.7%p 높게 나타났다(통계청, 2024b). 따라서 1인가구의 사회적 고립을 해소하고 정신건강 증진을 도모하기 위한 실증적 연구와 이를 기반으로 한 맞춤형 개입 방안 모색이 요구되는 바이다.

그런데 1인가구는 하나의 동질 집단이 아니라 성별, 연령, 세대 등에 따라 다양한 형성 배경과 특성을 가진 집단들로 구성되어 있으므로 1인가구 전체를 포괄적으로 다룰 경우 각 집단의 특수성을 충분히 반영하기 어렵다. 이 점을 고려하여 본 연구는 1인가구 중에서도 청년층을 대상으로 분석하고자 한다. 청년기는 Erikson의 심리사회적 발달 이론에서 친밀감 대 고립감의 단계로, 신뢰할 수 있는 사람들과의 친밀한 관계를 유지하고 증진할 수 있는 능력이 필요한 시기이다(Erikson, 1968). 또한 앞으로의 자신의 삶을 준비해야 하는 시기이기 때문에 인생에 있어 전환점이 될 수 있다는 점에서 효과적으로 발달과업을 수행하는 것은 무엇보다 중요하다(Arnett, 2000). 한 단계에서의 발달과업의 성취는 현재의 단계는 물론 이후 단계에서의 삶의 만족에도 영향을 주게 되고(김성은, 2023), 발달과업 달성의 지연과 지체는 청년들의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는

것으로 보고되며(김정은 외, 2019), 장기적으로는 사회적 손실로 이어질 수도 있다. 하지만 1인가구는 다른 사람들과의 관계 맺음이 부족할 수 있어 외로움과 사회적 고립 상황을 경험할 가능성이 더 높고, 다인가구에 비해 심리적 어려움이 크다는 주장이 있다(Yeung & Cheung, 2015). 실제로 우리나라 청년 1인가구를 대상으로 한 선행연구를 확인하면, 청년 1인가구가 다른 사람과 함께 있는 시간은 다른 유형의 가구에 비해 55~60% 수준으로 짧았고(노혜진, 2018), 생활환경 요인 중 사회적 관계에 대한 인식 정도가 다른 요인들에 비해 낮은 수준임을 확인하였다(이소영, 2022). 다인 가구 청년과 비교했을 때 의지할 대상이 없다고 느끼는 비율은 더 높았고 지각된 사회적 지지는 낮은 것으로 확인되었다(양준영, 2022). 서울 청년을 대상으로 한 연구에서 청년 1인가구는 외로움과 사회적 고립감이 모두 높은 유형에 해당되었고(변금선, 김정숙, 2024), 청년 1인가구의 사회적 고립은 우울감을 증가시키는 것으로 나타나(유지희 외, 2024; 최성수, 송지현, 2023; 허혜경, 2025), 결과적으로 정신건강에 부정적인 영향을 초래할 수 있다. 따라서 청년 1인가구의 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 연구가 이루어질 필요가 있다.

심리적 안녕감이란, 자신의 삶에 대한 긍정적인 감정 혹은 만족도뿐만 아니라 자신이 사회적으로 어떻게 기능하는지에 대한 평가를 포함한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감이 높은 사람들은 자신을 있는 그대로 수용하면서 지속적으로 탐색하고, 타인과 의미 있는 대인관계를 맺으며, 자신의 의지에 따라 독립적으로 행동하거나 스스로를 조절하는 것이 가능하다(Ryan & Deci, 2000). 청년 1인가구의 삶의 질과 관련된 국내 선행연구들을 살펴보면, 삶의 만족도(민철기, 2023; 임주원, 김서현, 2023), 행복(이인정, 김미영, 2021), 주관적 웰빙(민우정, 이윤석, 2022; 송도훈 외, 2025)에 관한 연구는 있으나 청년 1인가구의 심리적 안녕감을 직접적으로 다룬 연구는 아직 이루어지지 않아 이에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

또한 외로움과 사회적 고립감이 높은 우리나라 청년 1인가구의 특성을 고려해 볼 때, 고립과 대인관계 문제의 해결을 위한 효율적인 대처 전략과 방안 제시는 궁극적으로 심리적 안녕감을 증진하는데 도움이 되는 근거 자료가 될 수 있다. 이러한 점에서 청년 1인가구의 심리적 안녕감에 영향을 미치고 고립 문제를 완화하기 위한 관련 변인으로 거부민감성과 대인관계 유능성을 고려해 볼 수 있다. 거부민감성은 사회적 관계에서 타인에게 거절당할 것이라는 불안으로 인해 대인관계 회피를 촉진하는 취약요인으로 작용할

수 있고, 대인관계 유능성은 타인과 효과적으로 관계를 맺고 유지하여 고립감을 완화하는 보호요인으로 기능할 수 있어 두 변인과 심리적 안녕감 간의 관계를 탐색해 볼 필요가 있다.

거부민감성은 주요 타인과의 관계에서 타인이 자신을 거부할까 봐 두려워하거나 불안해하고 과잉 반응하는 성격적 취약성을 의미하며 거부민감성이 높은 사람은 타인의 거부에 대해 쉽게 예민하게 지각하고 불안해하며 과잉 반응을 한다(Downey & Feldman, 1996). 이러한 거부민감성은 어린 시절 초기 양육자와의 상호작용에서 비롯되며 의미 있는 중요한 타인에게 자신의 필요가 충족되지 않거나 거절될 것이라는 예상을 통해 형성된다고 볼 수 있다(신형섭, 2025). 거부민감성이 높은 청년은 타인의 평가에 예민하게 반응하며, 관계 형성에 있어서도 방어적 태도를 보이게 되는데(Giovazolias & Paschalidi, 2022), 이러한 특성은 사회적 고립으로 이어질 수 있으며 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 줄 수 있다.

거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에 관한 선행연구를 살펴보면, 초기 성인들을 대상으로 한 연구에서 거부민감성이 높은 사람들은 심리적 안녕감 수준이 낮았고 거부민감성이 낮은 사람들은 심리적 안녕감 수준이 높은 것을 확인하였으며(Efeoglu & Sen, 2022), 윤서빈(2023)의 연구에서 고등학생의 거부민감성이 높을수록 심리적 안녕감이 감소하였고, 대학생을 대상으로 한 박명주(2012)의 연구에서 거부민감성이 높은 수준을 보일 경우 남녀 대학생 모두 심리적 안녕감이 낮아지는 것으로 나타났다. 청소년과 초기성인을 대상으로 한 연구에서도 거부민감성은 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Zulfqar et al., 2024). 그런데 청년 1인가구를 대상으로 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계를 밝힌 연구는 아직 이루어지지 않았기에 본 연구는 두 변인 간의 관계를 규명하여 심리적 안녕감 증진을 위한 근거를 제시하고자 한다.

대인관계 유능성은 삶의 질을 결정하고 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인으로(최은정, 2020), 타인과의 대인관계 형성 및 유지 능력을 의미한다(Spitzberg & Cupach, 1989). 대인관계 유능성은 일상생활에서 자기 및 타인의 감정과 사고, 행동을 이해하고 상호작용하는 과정을 통해 형성되는데(최옥숙, 2023), 1인가구는 구조적 특성상 대인 간 상호작용의 빈도가 감소하여 대인관계 유능성의 발달이 저해될 가능성이 있어 이 변인에 주목할 필요가 있다. 백연우(2024)의 연구에서 대학생들의 대인관계

유능성은 사회적 고립 및 소외감과 높은 부적 상관성이 확인되었고, 청년 1인가구를 대상으로 한 민철기(2023)의 연구에서 대인관계가 좋으면 삶의 만족도가 높아지는 것을 확인하였다.

대인관계 유능성과 심리적 안녕감의 관련성을 살펴본 선행연구에서는 노인의 대인관계 능력이 심리적 안녕감에 유의한 정적인 영향을 보였고(최찬주, 2020), 대학생을 대상으로 한 연구에서 대인관계 유능성은 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(오지혜, 윤희미, 2017), 예비 유아 교사의 대인관계 유능성 역시 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(박진성, 신현정, 2018). 이러한 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 대인관계 유능성은 심리적 안녕감을 유지하거나 높이는 데 도움이 된다. 하지만 대인관계 유능성과 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 국내외의 선행연구들을 살펴보았을 때 1인가구나 청년을 대상으로 한 연구는 미미한 실정이다. 이에 본 연구에서는 1인가구 청년의 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

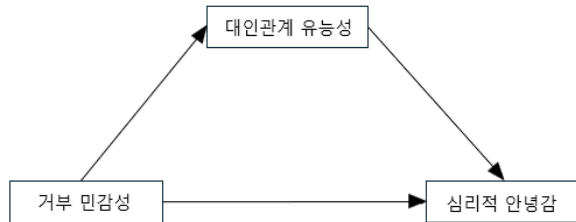
한편 거부민감성은 대인관계 유능성과 관련이 있는데 거부민감성이 높을수록 대인관계 유능성이 낮았으며(박주현, 이창현, 2022; 황선아, 2022), 대인관계 문제 수준이 높아지는 경향을 보였다(권혜민, 2022; 김형란, 2021). 거절에 민감한 사람들은 사회적 거절의 가능성으로부터 자신을 보호하기 위해 다양한 사회적 회피 행동을 하게 되며(Watson & Nesdale, 2012), 대인불안이 높은 것으로 나타났다(구세정, 송미경, 2018). 이러한 특성은 대인관계에 부정적 영향을 미치게 되어 사회적 유대 형성에 어려움을 초래하며, 결국 사회적 고립감을 증가시키고 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 거부민감성의 감소는 고립을 해소하고 긍정적인 대인관계 형성을 위해 매우 중요한 요소이며, 대인관계 유능성은 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 중요한 역할을 할 것으로 예측된다. 그러나 기존의 연구들에서는 이러한 변인들 간의 관련성이 단편적으로만 다루어졌고, 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성이 매개 역할을 하는지를 밝힌 연구는 거의 이루어지지 않았다. 다만, 성인의 거부민감성과 정서적 안녕감 간의 관계에서 사회적 위축과 자기주장이 순차적으로 매개하는지를 살펴본 김소정, 한기백(2024)의 연구에서 거부민감성이 높을수록 사회적 관계에서 위축되고 자기의 생각이나 감정 표현이 제한적이며 정서적 만족감과 행복감을 낮게 지각한다고 보고함으로써, 1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 대인관계

유능성의 매개효과를 예측하는 근거를 제공해 주고 있다.

이에 본 연구에서는 1인가구 청년의 거부민감성, 대인관계 유능성 및 심리적 안녕감 간의 상호관련성을 살펴보고, 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향과 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계 유능성이 매개 역할을 하는지를 검증하고자 하며 가설과 연구모형은 다음과 같다.

가설 1. 대인관계 유능성은 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 대인관계 유능성은 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개할 것이다.



[그림 1] 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료수집

본 연구는 1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감과의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하기 위해 전국에 거주하는 만 19세~34세의 청년 1인가구를 대상으로 하였으며, 자료수집은 연구 대상자에 대한 접근성을 높이고 충분한 표본 확보를 위해 온라인 설문조사 기관 ‘마이크로밀엠브레인’의 패널을 통해 실시되었다. 연령과 가구원 수 외의 인구통계학적 변인들은 무작위로 표집하였으며, 본 연구의 목적에 부합하는 대상자들에게 설명문 및 동의서를 제시하여 참여에 동의한 대상자에 한해 설문이 진행되었다. 불성실한 응답을 최소화하기 위해 응답 검증 절차가 적용되었고 최종 321부를 분석 자료로 활용하였다. 응답자의 주요 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 측정 도구

1) 거부민감성 척도

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특징

(N=321)

인구통계학적 변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	147	45.8
	여성	174	54.2
연령	19~24세	25	7.8
	25~29세	113	35.2
	30~34세	183	57.0
최종 학력	고등학교 졸업 이하	50	15.6
	2~3년제 대학교 졸업	38	11.8
	4년제 대학교 졸업	205	63.9
	대학원 졸업	28	8.7
	대학(원)생	29	9.0
직업	사무직	164	51.1
	전문직	37	11.5
	판매/서비스직	26	8.1
	기술/생산직	26	8.1
	자영업	10	3.1
	무직	29	9.0
월평균 소득	200만원 미만	63	19.6
	200~300만원 미만	147	45.8
	300~400만원 미만	84	26.2
	400~500만원 미만	18	5.6
	500만원 이상	9	2.8

본 연구에서는 거부민감성을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)에 의해 개발된 거부민감성 질문지(Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ)를 이복동(2000)이 변안 및 타당화 한 것을 사용하였다. 이 질문지에서는 일상생활 속에서 부모, 친구, 연인 등 중요한 관계의 타인에게 요구하는 18개의 상황이 제시되는데 상황의 예로는 ‘같은 수업을 듣는 사람에게 강의 노트를 빌려달라고 한다’ 등이 있다. 각각의 상황은 ‘노트를 빌려주지 않을지에 대해 걱정되거나 불안하다’와 같이 자신의 요구가 거부될 가능성에 대한 불안을 나타내는 거부불안과, ‘노트를 빌려줄 것이라 예상된다’와 같이 수용될 것으로 예상하는 수용기대를 나타내는 2가지 응답으로 이루어져, 총 36문항이다. 각 문항의 응답은 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 다소 그렇다(3점), 약간 그렇다(4점), 그렇다(5점), 매우 그렇다(6점)로 이루어진 6점 Likert 척도로 측정되었다. 점수는 18가지 상황 각각에 대해 거부불안 점수와 역채점한 수용기대 점수를 곱하여 산출한 뒤, 18가지 상황의 값을 모두 더하여 18로 나눈 값이다. 1~36점까지 나타날 수 있고, 점수가 높게 나올수록 거부민감성이 높은 것을 의미한다. 이복동(2000)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .92로 나타났다. 요인별 신뢰도 계수는 각각 .94(거부불안), .87(수용기대)로 신뢰도가 양호하다고 판단되었다.

2) 대인관계 유능성 척도

본 연구에서 대인관계 유능성은 Buhrmester et al.(1988)이 개발한 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 김창대, 김수임(2001)이 변안 및 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 대인관계 유능성 척도는 처음 관계 맺기 8문항(예: 친해지고 싶은 사람에게 먼저 이야기를 건넌 수 있다), 권리 주장 8문항(예: 친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때 그것을 친구에게 말할 수 있다), 자기 노출 8문항(예: 새로운 친구에게 있는 그대로의 자신에 대해 알린다), 정서적 지지 8문항(예: 가까운 사람이 우울할 때 위로할 수 있다), 대인 갈등 다루기 8문항(예: 친구와 싸웠을 때 친구의 관점을 이해할 수 있다)으로 총 5개 하위요인 40문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 응답은 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)로 이루어진 5점 Likert 척도로 측정되었다. 점수가 높을수록 대인관계 유능성 수준이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .90으로 나타났고, 요인별 신뢰도 계수는 각각 .84(처음 관

계 맺기), .83(권리 주장), .69(자기 노출), .71(정서적 지지), .69(대인 갈등 다루기)로 나타났다.

3) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리 웰빙 척도인 PWBS(Psychological well-being scale)를 김명소 외(2001)가 변안, 정태호(2014)가 타당화한 것을 사용하였다. 총 26문항으로 자기 수용 6문항(예: 지난 세월을 되돌아보면 내 자신은 크게 발전했다), 긍정적 대인관계 5문항(예: 정말 필요할 때 내 말에 귀 기울여줄 사람이 많다), 자율성 5문항(예: 대다수 사람들과 의견이 다를 때 내 의견을 분명히 말한다), 환경 지배 4문항(예: 생활을 만족스럽게 꾸려나갈 수 있다), 삶의 목적 3문항(예: 삶의 목표를 세워 하루하루 계획성 있게 살아간다), 개인 성장 3문항(예: 나는 인생의 목표를 가지고 살아간다)으로 구성되어 있다. 각 문항의 응답은 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)로 이루어진 5점 Likert 척도로 측정되었다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 더 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .93으로 나타났고, 요인별 신뢰도 계수는 각각 .88(자기 수용), .85(긍정적 대인관계), .82(자율성), .68(환경 지배), .81(삶의 목적), .69(개인 성장)로 나타났다.

3. 분석 방법

본 연구에서는 수집한 자료를 SPSS 25.0, SPSS PROCESS Macro(v4.2)를 사용해 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 인구통계학적 변인에 대한 빈도와 백분율을 산출하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위하여 각 척도와 하위 요인의 내적 합치도인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 거부민감성, 대인관계 유능성, 심리적 안녕감의 경향 및 분포를 확인하기 위한 평균과 표준편차, 정규성을 확인하기 위한 왜도와 첨도를 산출하는 기술통계치를 산출하였고, 변인 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째, 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 다섯째, 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 대인관계 유능성이 매개하는가를 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 4를 통해 분석을 수행하였고, 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)

을 신뢰구간 95%에서 5,000번 반복 추출로 설정하여 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

1인가구 청년의 거부민감성, 대인관계 유능성, 심리적 안녕감의 평균, 표준편차, 최소값, 최대값 및 왜도, 첨도를 확인하기 위해 기술 통계 분석 및 상관관계 분석을 실시하여 <표 2>에 그 결과를 제시하였다. 평균 및 표준편차를 살펴보면 거부민감성의 평균은 9.83(SD=4.54)으로 나타났으며, 대인관계 유능성의 평균은 3.55(SD=.41), 심리적 안녕감의 평균은 3.78(SD=.60)로 나타났다. 각 변인들의 정규분포 검증을 위해 산출한 왜도의 절대값은 2보다 낮으며, 첨도는 7보다 낮아 정규성 가정을 충족한다고 할 수 있다 (Curran et al., 1996).

거부민감성과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=-.508$ ($p<.01$)로 유의한 부적 관계가 나타났다. 이는 거부민감성이 높을수록 낮은 대인관계 유능성을 가지고 있다는 것을 의미한다. 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 상관관계는

$r=-.415$ ($p<.01$)로 유의한 부적 관계가 나타났다. 이는 거부민감성이 높을수록 심리적 안녕감이 낮다는 것을 의미한다. 대인관계 유능성과 심리적 안녕감 간의 상관관계는 $r=.607$ ($p<.01$)로 유의한 정적 관계가 나타났다. 이는 대인관계 유능성이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 나타낸다.

2. 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 가설1의 검증

대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을, 대인관계 유능성의 하위 요인들이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하여 <표 3>에 제시하였다. 단순회귀분석 결과, 대인관계 유능성은 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($\beta=.607$, $t=13.655$, $p<.001$). 다중회귀분석 결과의 다중 공선성 여부를 진단하기 위해 분산팽창요인(VIF)을 확인한 결과, 공차한계는 .45~.79, 분산팽창요인(VIF)은 1.27~2.23으로 값이 10을 넘지 않아 각 변인들 간 다중 공선성의 문제가 없는 것으로 파악되었다. 또한 잔차 간 상관성을 살펴보기 위해 Durbin-Watson의 값을 확인한 결과, 값이 2.15로 2에 근

<표 2> 측정 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

(N=321)

	1	2	3
1. 거부민감성	1	-	-
2. 대인관계 유능성	-.508**	1	-
3. 심리적 안녕감	-.415**	.607**	1
M(SD)	9.83(4.54)	3.55(.41)	3.78(.60)
왜도	1.16	.09	-.25
첨도	3.5	.21	-.01

** $p < .01$

<표 3> 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	SE	β	R ²	Δ R ²	t
심리적 안녕감	1. 대인관계 유능성	.897	.066	.607	.369	.367	13.655***
	1-1. 처음 관계 맺기	.268	.051	.306			5.269***
	1-2. 권리 주장	.259	.048	.265			5.381***
	1-3. 자기 노출	.133	.085	.107	.397	.387	1.974*
	1-4. 정서적 지지	.139	.085	.107			1.642
	1-5. 대인갈등 다루기	.026	.073	.021			.359

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

접하여 잔차항 간의 상관성이 없음이 확인되었다. 대인관계 유능성의 하위 요인들이 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력을 살펴보면 심리적 안녕감에 대해 처음 관계 맺기 ($\beta=.306, t=5.269, p<.001$), 권리 주장($\beta=.265, t=5.381, p<.001$), 자기 노출($\beta=.107, t=1.974, p<.05$) 순으로 유의한 영향이 나타났으며 가설1은 채택되었다.

3. 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과와 가설2의 검증

거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과 검증을 위해 SPSS PROCESS Macro의 Model 4번을 사용하여 분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 4>와 [그림 2]에 제시되어 있다. <표 4>에 제시된 바와

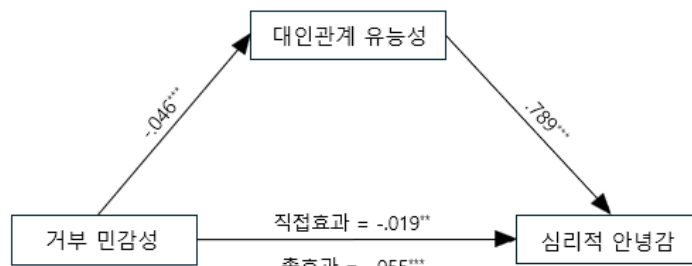
같이, 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 $\beta =-.508, t=-10.538, p<.001$ 로 유의미하고, 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향 역시 유의미하였다($\beta =.534, t=10.458, p<.001$). 그리고 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 매개변인인 대인관계 유능성을 통제하고 직접효과를 살펴본 결과, 직접효과가 통계적으로 유의하게 나타났고($\beta=-.144, t=-2.813, p<.01$), 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 총효과 역시 유의한 것으로 나타났다($\beta=-.415, t=-8.153, p<.001$). 이는 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 대인관계 유능성에 의해 부분 매개됨을 시사한다고 할 수 있다.

거부민감성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 대인관계 유능성의 효과를 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 <표 5>와 같다. 부트스트래핑을 실

<표 4> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	β	t	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
거부민감성	심리적 안녕감	-.055	.007	-.415	-8.153***	-.069	-.042	66.464	.172
거부민감성	대인관계 유능성	-.046	.004	-.508	-10.538***	-.054	-.037	111.052	.258
거부민감성	심리적 안녕감	-.019	.007	-.144	-2.813**	-.033	-.006	99.211	.384
대인관계 유능성		.789	.075	.534	10.458***	.641	.938		

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



[그림 2] 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

<표 5> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과 유의성 검증

구분	Effect	BootSE	t	β	95% 신뢰구간	
					BootLLCI	BootULCI
총효과	-.055	.007	-8.153***	-	-.069	-.042
직접효과	-.019	.007	-2.813**	-	-.033	-.006
간접효과	-.036	.005	-	-.271	-.047	-.027

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

시하기 위해 신뢰구간을 95%로 설정하고 샘플 수를 5,000개로 지정하여 검증을 진행하였고, 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 간접효과의 표준화 값은 -.271로 나타났다. 또한 하한값(LLCI=-.047)과 상한값(ULCI=-.027) 사이에 0을 포함하지 않아 유의미한 것으로 나타나 가설2는 채택되었다.

다중회귀분석을 통해 심리적 안녕감에 유의한 영향력이 확인된 대인관계 유능성의 하위 요인 처음 관계 맺기, 권리 주장, 자기 노출 각각의 매개효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 4를 사용하여 분석하였다. 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 세 하위 요인 모두 매개효과가 확인되었고, 부트스트래핑 방법을 통하여 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

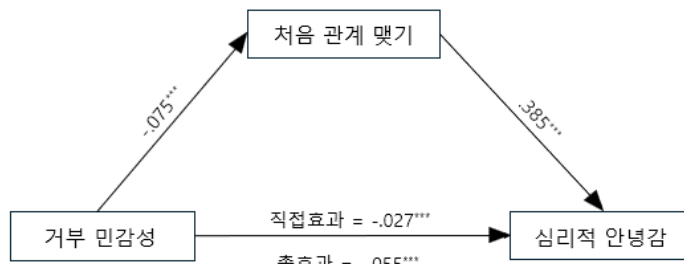
처음관계맺기의 매개효과를 검증한 결과는 <표 6>과 [그림 3]에 제시되어 있다. 매개변인인 처음 관계 맺기를 통제하고 직접효과를 살펴본 결과, 직접효과가 통계적으로 유의하게 나타났고($\beta=-.200, t=-3.762, p<.001$), 총효과 역시 유의한 것으로 나타났다($\beta=-.415, t=-8.153, p<.001$). 이는 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 처음 관계 맺기에 의해 부분 매개됨을 시사한다고 할 수 있다. 처음 관계 맺기의 매개효과와 통계적 유의성을 확인한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 유의미한 간접효과가 확인되었다<표 7>.

권리 주장의 매개효과를 검증한 결과는 <표 8>와 [그림 4]에 제시되어 있다. 매개변인인 권리 주장을 통제하고 직접효과를 살펴본 결과, 직접효과가 통계적으로 유의하게

<표 6> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 처음 관계 맺기의 매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	β	t	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
거부민감성	심리적 안녕감	-.055	.007	-.415	-8.153***	-.069	-.042	66.464	.172
거부민감성	처음 관계 맺기	-.075	.007	-.491	-10.056***	-.089	-.060	101.124	.241
거부민감성	심리적 안녕감	-.027	.007	-.200	-3.762***	-.041	-.013	74.417	.319
처음관계 맺기		.385	.047	.439	8.267***	.293	.476		

*** $p < .001$



[그림 3] 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 처음 관계 맺기의 매개효과

<표 7> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 처음 관계 맺기의 매개효과 유의성 검증

구분	Effect	BootSE	t	β	95% 신뢰구간	
					BootLLCI	BootULCI
총효과	-.055	.007	-8.153***	-	-.069	-.042
직접효과	-.027	.007	-3.762***	-	-.041	-.013
간접효과	-.029	.005	-	-.215	-.039	-.020

*** $p < .001$

나타났고($\beta=-.294, t=-5.948, p<.001$), 총효과 역시 유의한 것으로 나타났다($\beta=-.415, t=-8.153, p<.001$). 이는 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 권리 주장에 의해 부분 매개됨을 시사한다고 할 수 있다. 권리 주장의 매개효과의 통계적 유의성을 확인한 결과, 95% 신뢰구간에

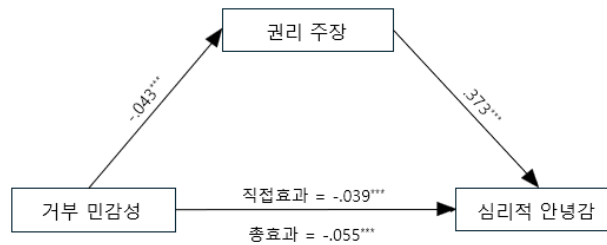
서 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 유의미한 간접효과가 확인되었다<표 9>.

자기 노출의 매개효과를 검증한 결과는 <표 10>과 [그림 5]에 제시되어 있다. 매개변인인 자기 노출을 통제하고 직접효과를 살펴본 결과, 직접효과가 통계적으로 유의하

<표 8> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 권리 주장의 매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	β	t	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
거부민감성	심리적 안녕감	-.055	.007	-.415	-8.153***	-.069	-.042	66.464	.172
거부민감성	권리 주장	-.043	.007	-.318	-5.998***	-.058	-.029	35.979	.101
거부민감성	심리적 안녕감	-.039	.007	-.294	-5.948***	-.052	-.026	69.277	.303
권리 주장		.373	.048	.382	7.735***	.278	.468		

*** $p < .001$



[그림 4] 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 권리 주장의 매개효과

<표 9> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 권리 주장의 매개효과 유의성 검증

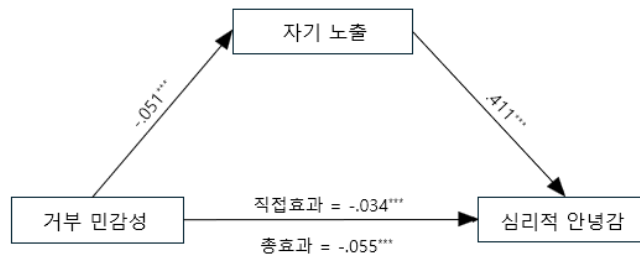
구분	Effect	BootSE	t	β	95% 신뢰구간	
					BootLLCI	BootULCI
총효과	-.055	.007	-8.153***	-	-.069	-.042
직접효과	-.039	.007	-5.948***	-	-.052	-.026
간접효과	-.016	.005	-	-.122	-.028	-.007

*** $p < .001$

<표 10> 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 자기 노출의 매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	β	t	95% 신뢰구간		F	R ²
						LLCI	ULCI		
거부민감성	심리적 안녕감	-.055	.007	-.415	-8.153***	-.069	-.042	66.464	.172
거부민감성	자기 노출	-.051	.006	-.424	-8.356***	-.063	-.039	69.822	.180
거부민감성	심리적 안녕감	-.034	.007	-.258	-4.927***	-.048	-.021	63.575	.286
자기 노출		.411	.058	.371	7.099***	.297	.525		

*** $p < .001$



[그림 5] 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 자기 노출의 매개효과

[표 11] 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 자기 노출의 매개효과 유의성 검증

구분	Effect	BootSE	t	β	95% 신뢰구간	
					BootLLCI	BootULCI
총효과	-.055	.007	-8.153***	-	-.069	-.042
직접효과	-.034	.007	-4.927***	-	-.048	-.021
간접효과	-.021	.004	-	-.157	-.029	-.014

*** $p < .001$

게 나타났고($\beta = -.258, t = -4.927, p < .001$), 총효과 역시 유의한 것으로 나타났다($\beta = -.415, t = -8.153, p < .001$). 이는 거부민감성이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 자기 노출에 의해 부분 매개됨을 시사한다고 할 수 있다. 자기 노출의 매개효과의 통계적 유의성을 확인한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 유의미한 간접효과가 확인되었다[표 11].

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 1인가구 청년의 거부민감성과 대인관계 유능성, 심리적 안녕감 간의 관계를 탐색함으로써 1인가구 청년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들을 이해하고 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 기초자료를 마련하고자 하였다. 본 연구에서 나타난 주요 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 1인가구 청년의 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향을 살펴본 결과, 대인관계 유능성은 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 다중회귀분석을 통해 대인관계 유능성의 하위 요인들이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 처음 관계 맺기, 권리 주장, 자기 노출 순으로 유의한 영향이 확인되었다. 이는 연구 대상은 비록 상이하나 노인의 대인관계 능력이 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인임을 밝힌 최찬주(2020)의

연구와 대학생의 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인이라고 제시한 오지혜, 윤혜미(2017)의 연구, 예비 유아 교사의 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 정적인 영향을 확인한 박진성, 신현정(2018)의 연구 결과를 지지하는 것이다. 아울러 다중회귀 분석을 통해 대인관계 유능성의 하위 요인들과 심리적 안녕감 간의 관계를 검증한 결과를 토대로 1인가구 청년의 심리적 안녕감 증진을 위한 대인관계 유능성 향상 교육 및 집단 프로그램 개발 시 처음 관계 맺기, 권리 주장, 자기 노출 능력의 증진을 목표로 하는 구체적인 내용이 포함될 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증한 결과, 대인관계 유능성이 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 즉, 거부민감성은 대인관계 유능성을 통해 간접적으로 또는 직접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 거부민감성이 사회적 위축과 자기주장의 매개를 통해 정서적 안녕감을 예측한다고 밝힌 김소정, 한기백(2024)의 연구와 부분적으로 일치한다. 본 연구 결과는 1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 대인관계 유능성이 매개 요인으로서 중요한 역할을 하고 있음을 나타내는 것으로, 1인가구 청년의 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는 대인관계 유능성을 함양할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있으며, 거부민감성이 높더라도 대인관계 유능성

이 개발되면 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정적인 변화를 촉진할 수 있고 심리적 안녕감의 저하를 어느 정도 방지할 수 있음을 시사한다.

한편 대인관계 유능성이 부분 매개 역할을 한다는 연구 결과는 거부민감성이 대인관계 유능성을 매개하여 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미치는 동시에 거부민감성이 대인관계 유능성 이외의 요인을 통해 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 즉, 거부민감성이 높은 개인은 타인과의 관계에서 부정적 평가에 대한 지나친 우려로 인해 자기효능감이 저하되거나, 정서조절 능력이 부족할 경우 거부 경험으로 인한 부정적 정서를 효과적으로 처리하지 못함으로써 심리적 안녕감이 저하될 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 자기효능감 및 정서조절 능력 등 다양한 변인을 포함한 통합적 접근을 통해 청년 1인가구의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 기제를 보다 심층적으로 규명할 필요가 있다.

본 연구의 한계와 후속 연구 방향에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단적 연구설계에 근거하여 변인들 간의 시간적 순서 및 인과관계를 규명하는데 한계가 존재하여 이에 해석에 주의가 필요하다. 여성이 혼자 생활한 기간이 길수록 행복감이 낮아진다는 이인정, 김미영(2021)의 연구 결과와 이와는 대조적으로 1인가구 유지 기간이 길수록 생활 만족도가 높아진다고 보고한 박윤환(2024)의 연구 결과가 있어 후속 연구에서는 종단적 연구설계를 통하여 1인가구 청년의 거부민감성, 대인관계 유능성과 심리적 안녕감 간의 관련성의 변화 궤적을 체계적으로 고찰할 필요가 있다.

둘째, 1인가구 청년의 정신건강은 증대한 사회적 문제로 보다 적극적인 관심이 요구되는 바이지만 이와 관련한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 따라서 1인가구 청년을 대상으로 대인관계 유능성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 선행연구나, 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증한 연구는 미미해 본 연구 결과에 대한 깊이 있는 논의가 어려우므로, 앞으로 이와 관련된 연구가 심층적으로 축적될 필요가 있다. 한편 본 연구는 1인가구 청년들이 경험하는 심리적 어려움에 주목하여 외로움과 사회적 고립을 완화할 수 있는 방안을 탐색하였으나 혼자 사는 생활은 자유와 독립성의 강화, 효율적인 시간 활용, 심리적 재충전의 기회 제공 등 긍정적인 면도 공존한다. 따라서 후속 연구에서는 혼자 사는 삶과 고독의 잠재적 이점을 통합적으로 조명함으로써 1인가구 청

년의 심리적 안녕감과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 요인을 규명할 필요가 있다. 이러한 연구의 축적은 1인가구에 대한 사회적 인식 개선뿐만 아니라 청년들이 행복한 1인 생활을 영위할 수 있는 사회문화적 기반 마련에도 기여할 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구의 결과를 토대로 하여 체계적인 교육과 집단상담프로그램을 개발할 필요가 있다. 타인으로부터의 거부에 대한 민감성을 완화하고 대인관계 기술을 향상시키기 위해 자기 이해와 자아존중감 향상을 목표로 하는 자기성장 프로그램, 공감적 표현과 자기주장 훈련을 포함한 의사소통 기술 향상 프로그램, 그리고 자율성, 유능성, 관계성의 욕구를 충족시키는 1인가구 맞춤형 동기 강화 프로그램의 개발이 필요하다. 이러한 프로그램들은 1인가구 청년들이 자신의 삶을 보다 주체적으로 선택하고, 고립되어 혼자 사는 삶이 아닌 사회적 관계망 속에서 더불어 사는 삶으로 인식하는데 기여할 수 있을 것이다.

넷째, 서울시를 시작으로 1인가구 전담 부서가 설치되어 1인가구를 위한 지원과 맞춤형 서비스를 제공하고 있으나 일부 지역에 국한되어 있어 전국 모든 지자체로 1인가구 전담 부서를 확충할 필요성이 제기된다. 또한 「2024년 고독사 사망자 실태조사」에 따르면 고독사 사망자 중 자살로 생을 마감한 비중은 20대(59.5%), 30대(43.4%)로 높게 나타나(보건복지부, 2024), 은둔·고립 청년의 심리·사회적 적응을 돕기 위해 멘토링 프로그램, 비대면 집단상담, 공통의 관심사를 중심으로 교류할 수 있는 네트워크 구축, 다양한 주제를 활용한 메타버스 플랫폼 운영 등의 방안을 제안한다.

최종적으로 본 연구는 1인가구 청년의 거부민감성과 대인관계 유능성, 심리적 안녕감 간의 관계를 통합적으로 검증함으로써 해당 변인들에 대한 이해를 증진시켰으며, 1인가구 청년의 정신건강에 관한 관련 연구의 확장 및 발전에 기여하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 1인가구 중 청년층은 생애주기 관점에서 보았을 때 친밀감 대 고립감의 발달 단계에 있어 이들의 사회적 고립 문제를 완화하는 것은 심리적 안녕감 증진을 위한 핵심과제라 할 수 있는데 본 연구는 1인가구 청년의 거부에 대한 민감성을 낮추고 대인관계 유능성을 향상시킬 수 있는 상담적 개입과 다양한 교육 프로그램의 필요성을 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

주제어: 1인가구, 청년, 거부민감성, 대인관계 유능성, 심리적 안녕감

REFERENCES

- 구세정, 송미경(2018). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인불안에 미치는 영향: 거부민감성, 자기제시동기의 매개효과. *정서 행동장애연구*, 34(1), 1-21.
- 권혜민(2022). 대학생의 성인애착과 대인관계문제간의 관계에서 내면화된 수치심, 거부민감성, 정신화의 다중매개효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김성은(2023). 초기 성인의 완벽주의와 삶의 만족 관계: 향유신념과 정서인식명확성의 매개효과. 동신대학교 박사학위논문.
- 김소정, 한기백(2024). 거부 민감성과 정서적 안녕감의 관계: 사회적 위축과 자기주장의 순차적 매개 효과. *심리유형과 인간발달*, 25(1), 1-19.
- 김정은, 박정운, 문의정(2019). 청년기 발달과업 달성이 청년 웰빙에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 24(2), 171-193.
- 김창대, 김수임(2001). 대인관계능력개발 집단상담 프로그램의 효과 연구. *학생연구*, 35(1), 83-95.
- 김현아(2021). 국내 1인가구의 상담 및 심리 연구동향 분석. *인문사회* 21, 12(5), 2173-2188.
- 김형란(2021). 성인애착불안이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성과 자기은폐의 매개효과. 차의과학대학교 박사학위논문.
- 김형민(2022). 1인가구의 사회심리적 요인이 주관적 웰빙에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 17(4), 37-43.
- 노혜진(2018). 청년 1인가구의 사회적 관계. *보건사회연구*, 38(2), 71-102.
- 민우정, 이윤석(2022). 청년 1인가구의 여가활동 및 여가 동반자가 주관적 웰빙에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 22(11), 391-405.
- 민철기(2023). 청년 1인가구의 라이프 스타일과 삶의 만족도와와의 관계: 대인관계의 매개효과와 부모의 사회·경제적 지위의 조절효과를 중심으로. 신한대학교 박사학위논문.
- 박명주(2012). 자기긍정확인이 거부민감성이 높은 대학생의 대인불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 박윤환(2024). 성별에 따른 경기도 1인가구의 생활만족도 결정요인 분석. *GRI 연구 논총*, 26(4), 43-71.
- 박주현, 이창현(2022). 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계: 자기자비와 거부민감성의 이중매개효과. *인문사회* 21, 13(2), 1075-1090.
- 박진성, 신현정(2018). 예비 유아교사의 대인관계능력이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *인문사회* 21, 9(6), 145-159.
- 백연우(2024). 대학생용 소외감 척도 개발 및 타당화. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 변금신, 김정숙(2024). 서울 청년의 외로움과 사회적 고립 유형이 정신건강에 미치는 영향: 서울 이주 경험에 따른 차이를 중심으로. *한국사회복지정책학회 춘계 학술대회 자료집*(p.305-337), 청주, 한국.
- 보건복지부(2024). *2024년 고독사 사망자 실태조사*. 세종: 보건복지부.
- 송도훈, 정규형, 김이슬, 이약남(2025). 청년 1인가구의 주거환경만족도가 주관적 웰빙에 미치는 영향 -우울의 매개효과-. *한국산학기술학회논문지*, 26(1), 434-442.
- 신형섭(2025). 대학생의 거부민감성과 자살생각 간의 관계에서 사회적 유대감과 우울의 매개효과. 세종대학교 박사학위논문.
- 양준영(2022). 1인가구 청년의 사회적 관계망 형성 지원 방안. *KWDI Brief*, (79), 1-20.
- 오지혜, 윤혜미(2017). 부모와의 애착이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계 유능성의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(2), 1-12.
- 유지희, 양정빈, 김자영(2024). 청년 1인가구의 사회적 고립감이 우울에 미치는 영향: 가족·친구·이웃 접촉 빈도의 조절효과를 중심으로. *한국웰니스학회지*, 19(3), 279-285.
- 윤서빈(2023). 고등학생의 사이버불링 피해경험과 심리적 안녕감의 관계. 한양대학교 석사학위논문.
- 이복동(2000). 성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이소영(2022). 청년 1인가구의 생활환경과 삶의 질 연구. *인문사회* 21, 13(5), 1017-1032.
- 이인정, 김미영(2021). 1인가구 청년의 행복에 영향을 미치는 요인 - 성차를 중심으로. *한국산학기술학회논문지*, 22(7), 51-60.
- 이지아, 송해란, 조광래(2024). 국내 '1인가구' 연구 동향 분석: 주제범위 문헌분석을 통한 체계적 문헌고찰.

- 사회복지학, 76(3), 289-318.
- 임주원, 김서현(2023). 1인가구 청년의 온·오프라인 사회적 관계망과 삶의 만족도의 잠재계층 간 전이관계. *사회복지연구*, 54(4), 5-41.
- 장정문(2024). 잠재성장모형을 활용한 중년 1인가구의 생애체계 요인이 행복감에 미치는 영향 분석. 울산대학교 박사학위논문.
- 정상민(2018). 1인가구 중·고령자의 삶의 질 영향요인에 관한 연구. 명지대학교 박사학위논문.
- 정태호(2014). 중등교사의 여가스포츠 참가가 스포츠 몰입 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. 경기대학교 박사학위논문.
- 최성수, 송지현(2023). 청년 1인 가구의 인지된 고립감이 우울에 미치는 영향-성별의 조절효과를 중심으로. *보건과 사회과학*, (64), 35-62.
- 최옥숙(2023). 애착불안과 대학생활적응과의 관계. 서울한영대학교 박사학위논문.
- 최은정(2020). 대학생의 부모-자녀 의사소통과 대인관계 유능성의 관계에서 자아존중감과 정서지능의 이중매개효과. 경기대학교 박사학위논문.
- 최찬주(2020). 노인의 여가활동 만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감과 대인관계 능력의 매개효과. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 통계청(2024a). 2023년 인구주택총조사 결과. 대전: 통계청.
- 통계청(2024b). 2024 통계로 보는 1인가구. 대전: 통계청.
- 허혜경(2025). 1인가구 청년의 우울감에 대한 사회적 고립의 영향: 놀이성과 자기표현의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 황선아(2022). 대학생의 거부민감성, 회복탄력성이 대인관계 유능성에 미치는 영향. *인문사회과학연구*, 30(1), 276-293.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Efeoglu, B., & Sen, C. K. N. (2022). Rejection sensitivity and mental well being: The positive role of friendship quality. *Personal Relationships*, 29(1), 4-23.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & company.
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). The effect of rejection sensitivity on fear of intimacy in emerging adulthood: A moderated-mediation model. *European Journal of Psychology Open*, 81(1), 1-12.
- Luo, Z., Wang, J., Chen, X., Cheng, D., & Zhou, Y. (2024). Assessment of the relationship between living alone and suicidal behaviors based on prospective studies: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1444820.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Smith, K. J., & Victor, C. (2019). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing & Society*, 39(8), 1709-1730.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.
- Yeung, W. J. J., & Cheung, A. K. L. (2015). Living alone: One-person households in Asia. *Demographic Research*, 32, 1099-1112.

Zulfiqar, N., Saleem, N., & Akram, H. (2024). Rejection sensitivity and psychological well-being: Moderating role of self-esteem and socio-demographics. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(2), 427-450.

Received 09 August 2025;
1st Revised 21 October 2025;
Accepted 04 November 2025