

## 부적응적 완벽주의 및 상태 통제소재가 불안에 미치는 영향\*

송 현 화

장 혜 인†

성균관대학교 심리학과

본 연구에서는 부적응적 완벽주의 및 상태 통제소재와 불안 간의 관계를 통합적으로 검증하고자 하였다. 구체적으로 개인 내적 특질인 부적응적 완벽주의와 상황에 따라 가변하는 상태 통제소재가 각각 독립적으로, 또 상호작용하여 상태불안에 미치는 영향을 확인하였다. 이를 위해 서울 소재 4년제 대학생 159명(남성 88명, 여성 71명)이 연구에 참여하였으며, 부적응적 완벽주의와 상태불안은 자기보고 질문지를 통해 측정하였고, 연구참가자들을 두 집단으로 무선할당 한 후 상황을 조작하였다. 위계적 회귀분석 결과, 상태불안에 대한 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 주효과가 각각 유의하였다. 구체적으로 연구참가자는 부적응적 완벽주의가 높을수록 상태불안을 높게 보고하였으며, 내부 통제소재 조건보다 불분명한 통제소재 조건에서 상태불안을 높게 보고하였다. 그러나 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 상호작용이 상태불안에 미치는 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구의 의의 및 한계를 논의하였다.

주요어 : 부적응적 완벽주의, 상태 통제소재, 불안

---

\* 본 연구는 송현화의 석사학위 논문(2015)을 수정 정리한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 장혜인 / 성균관대학교 심리학과 / (03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 / Tel : 02-760-0490 / E-mail : hichang@skku.edu

불안은 유기체의 각성을 유도하고, 다가올 위협에 대처하게 함으로써 생존을 돕는 기본 정서 중 하나이다. 그러나 불안이 맥락에 맞지 않게 과도하여 개인에게 고통을 초래하거나, 부적응적인 회피 행동으로 이어질 경우에는 일상생활에 상당한 악영향을 미치는 병리적 불안이 될 수 있다(함진선, 이장한, 2012). 국내 정신질환자실태조사에 따르면, 전체 불안장애의 평생 유병률은 8.7%, 일년 유병률은 6.8% 정도에 이르는 것으로 나타났으며(보건복지부, 2011), 이는 국내 정신장애 유병률 중 두 번째로 높은 수치로 상당수의 개인이 불안장애로 인해 고통 받고 있다. 또한 불안장애는 치료 이후에도 재발될 가능성이 있으며(American Psychiatric Association, 2013), 발병 후 손실된 기능장해를 회복하는 데에는 많은 자원이 필요하다. 따라서 불안에 영향을 미치는 요인들을 파악하고 그 기제를 밝히는 것은 불안장애에 대한 조속하고 효과적인 개입에 기초자료를 제공한다는 점에서 중요한 과제이다.

완벽한 수행을 추구하는 것은 현대 사회의 덕목 중 하나로 여겨지고 있으며, 적절한 수준의 적응적인 완벽주의는 일상생활에 존재하는 여러 가지 과업을 수행하는 데 도움이 된다. 그러나 어떠한 완벽주의자는 실수를 범하는 것에 있어 자유롭지 않으며, 이에 따라 무엇이 충분하거나 완전하다는 느낌을 경험하지 못하고 오히려 일상생활의 저해를 경험할 수 있다(Frost et al., 1990; Hamachek, 1978). Frost 등(1990)과 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 차원적으로 분석하여 완벽주의의 적응적인 면과 부적응적인 면을 구분함으로써 각각의 완벽주의 척도를 개발하였다. 이후 두 척도의 하위 척도들을 대상으로 요인분석을 한 결과, '실수에 대한 염려', '부모의 기대 및 비난', '행

동에 대한 의심', '사회적으로 부과된 완벽주의'가 한 개의 요인으로, '개인적 기준', '조직화', '자기 지향적 완벽주의', '타인 지향적 완벽주의'가 한 개의 요인으로 포함되었다(Frost et al., 1990). 이에 따라 연구자들은 첫 번째 요인을 '부적응적인 평가 우려(Maladaptive Evaluation Concern)'로, 두 번째 요인을 '긍정적인 추구(Positive Striving)'로 명명하였다. 또한, '부적응적인 평가 우려' 요인은 부정 정서와, '긍정적인 추구'요인은 긍정 정서와 관련된 것으로 나타났다. 이로써 완벽주의는 보다 기능적인 측면과 관련이 있는 적응적 완벽주의(adaptive perfectionism)와 역기능적인 측면과 관계된 부적응적 완벽주의(maladaptive perfectionism)의 두 차원으로 구분되었다(Periasamy & Ashby, 2002).

선행 경험연구에서 부적응적 완벽주의는 우울 및 불안과 연관되는 것으로 나타났다(Crawford, & Henry, 2004). 특히, Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 부적응적 완벽주의 척도(Maladaptive Perfectionism Scale; MPS)의 사회적으로 부과된 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움, 특질불안, 공포증과 같은 여러 형태의 불안 증상과 관련이 있으며(Hewitt & Flett, 1991), 이러한 양상은 환자군을 대상으로 한 연구에서도 마찬가지로 나타났다(Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Kawamura, Hunt, Frost, & DiBartolo, 2001). 불안장애의 하위 유형 중에는 사회불안(Antony et al., 1998; Blankstein, Flett, Hewitt & Eng, 1993; Hewitt & Flett, 1991; Kawamura et al., 2001) 및 걱정(Santanello & Gardner, 2007; Stober & Joormann, 2001) 등이 부적응적 완벽주의와 관련 있는 것으로 나타났다. 또한 Kawamura 등(2001)의 연구에서는 부적응적 완벽주의가 불안과 공병

이 높은 우울을 통제한 뒤에도 불안을 유의하게 설명하여, 부적응적 완벽주의가 불안에 고유하게 관여하는 부분이 있음을 확인하였다.

그러나 높은 부적응적 완벽주의의 성향이 항상 불안으로 이어지는 것은 아니다. Chang과 Rand(2000)의 연구에서, 사회적으로 부과된 완벽주의가 심리적 적응에 미치는 해로운 영향력은 스트레스가 높은 상황에서만 활성화되었다. 또한 Enns 등(2005)의 연구에서는 부적응적 완벽주의(예: 사회적으로 부과된 완벽주의, 평가 염려, 수행에 대한 의심)가 부정적인 생활 사건과 상호작용하여 이후의 우울, 무망감, 심리적 고통에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 더불어 스트레스 상황을 직접 조작한 연구에서도 부적응적 완벽주의는 수행에 대한 기준이 높은 조건에서 더 높은 부정 정서, 수행 불안, 위협 평가, 낮은 자신감과 같은 부정적인 심리적 증상과 연관되는 것으로 나타났다(Lo & Abbott, 2013). 해당 연구에서, 부적응적 완벽주의를 높게 보고하는 사람들은 수행에 대한 기준이 높은 상황에서 자신의 능력에 대한 자신감을 더 낮게 경험하였다. 즉, 부적응적 완벽주의자들은 자신의 능력으로 통제하기 어려운 상황에서 스트레스를 경험할 것으로 이해할 수 있다. 이들 연구는 부적응적 완벽주의와 심리적 증상의 관계가 부적응적 완벽주의자들이 경험하는 특정한 환경적 특성에 따라 달라질 수 있음을 시사한다.

이러한 맥락에서, 부적응적 완벽주의와 불안 간 관계에 영향을 미치는 가능한 요인 중 하나는 통제소재이다. 선행 연구에서는 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의 간 중요한 차이 중 하나가 노력에 따라 결과를 통제할 수 있는 능력에 대한 지각이라고 설명하며 이를 통제소재와 연결하였다(Periasamy & Ashby,

2002). 통제소재는 사건을 통제할 수 있는 개인적 능력에 대한 지각으로(Rotter, 1966), 자신의 능력이나 노력과 같은 개인 내적 특성을 통해 통제가 가능하다고 지각할 경우는 내부 통제소재를, 운이나 강력한 타인과 같은 외부의 변수에 의해 통제가 된다고 여길 경우 외부 통제소재를 지각한다고 할 수 있다. 선행 연구에 따르면, 부적응적 완벽주의자는 적응적 완벽주의자 및 완벽주의가 높지 않은 통제군에 비해 높은 외부 통제소재를 지각할 뿐 아니라, 통제군에 비해 적응적 완벽주의자만큼의 높은 내부 통제소재를 지각하는 것으로 나타났다(Periasamy & Ashby, 2002). 즉, 이들은 스스로 사건을 통제할 수 있다고 믿으면서도 환경에 의해 결정되는 외부의 변수에 의해 상황을 통제하기 어려울 수도 있을 것이라고 느끼며 불안하고 혼란스러워할 가능성이 고려된다.

일반적으로 불안은 낮은 내부 통제소재 혹은 높은 외부 통제소재를 지각할 때 경험한다고 연구되어 왔다(e.g., Chorpita & Barlow, 1998; Scott & Weems, 2010; Watson, 1967). 그러나 낮은 내부 통제소재와 높은 외부 통제소재는 우울과 연관되어 있으며, 오히려 불안은 통제소재가 '불확실'할 때 발현될 수 있다는 이론적 제언이 있었다(Chorpita & Barlow, 1998; Seligman, 1975/1983). 지금까지 불확실한 통제소재에 대한 경험연구는 없었으나, 한 유형의 통제소재를 분명하게 지각하기보다 서로 다른 통제소재를 모두 높게 지각하는 상황에서 통제소재가 불확실하다고 여길 수 있을 것이다. 이러한 전제가 가능하다면, 부적응적 완벽주의자들이 두 통제소재를 모두 높게 지각하는 현상은 곧 통제소재를 불확실하게 지각하는 것이라고 이해할 수 있다.

위와 같은 선행 연구를 종합해보면, 부적응

적 완벽주의가 높은 개인은 통제소재를 불확실하게 지각하며 불안을 더 높게 경험할 수 있다. 다만 상황적인 면을 추가적으로 고려하였을 때, 앞선 연구에서처럼 부적응적 완벽주의자들이 자신의 능력으로 통제하기 어려운 상황에서 스트레스를 지각하고 더 높은 부정 정서, 수행 불안 등을 경험한다면 통제소재가 불확실한 즉각적인 상황 역시 부적응적 완벽주의와 불안 간의 관계에 영향을 미칠 수 있을 것으로 예상해볼 수 있다. 즉, 부적응적 완벽주의가 높은 개인은 현재 지각된 통제소재에 따라서도 불안을 다르게 경험할 수 있을 것이다. 통제소재에 대한 대부분의 연구가 통제소재를 특질(trait)에 한하여 전제하였으나(Chorpita & Barlow, 1998), 몇몇 연구들에서는 상황에 따라 통제감이 사라졌다는 즉각적인 느낌이 불안과 연관될 수 있음을 제안하였다(Barlow, 1991, 2004). 이는 곧 통제소재가 상황에 따라 다르게 지각될 수 있으며, 이러한 '상태(state)' 통제소재가 불안에 기여할 수 있다는 것이다(Chorpita & Barlow, 1998). 또한, 상태 통제소재를 결정하는 요인 중 하나로 환경적 사건 자체의 속성이 제안된 바 있다(McLaren & Crowe, 2003). 이를 종합하면 주어진 상황에서 개인이 지각하는 통제소재는 특질적인 개인차 뿐 아니라 상황 자체의 특성에 의해서도 결정되기에, 통제소재의 특질적인 면과 상태적인 면을 함께 고려할 필요가 있다. 그러나 앞서 언급했듯이 대부분의 선행연구가 안정적인 개인차, 즉 특질로서의 통제소재에 초점을 두었을 뿐, 통제소재가 상황적 특성을 반영할 가능성에 대해서는 탐색이 상대적으로 매우 부족하였다.

선행 연구들을 통해 부적응적 완벽주의와 통제소재, 불안이 유기적으로 연관되어 있음

을 알 수 있으나, 지금까지 이를 통합하여 본 연구는 없었다. 또한 기존에는 통제소재를 특질 수준의 개인 내적인 취약성으로만 보았다는 한계를 가진다. 그러나 상황에 따라 통제소재가 다르게 지각될 수 있다는 주장(McLaren & Crowe, 2003)에 따라, 상태 통제소재가 불안에 기여할 가능성 또한 존재한다. 아울러 불안에는 특히 불확실한 통제소재가 중요할 수 있다는 주장(Chorpita & Barlow, 1998; Seligman, 1975/1983)이 있었으나 이를 경험적으로 검증한 연구는 지금까지 없었다. 이러한 선행연구의 한계들을 극복하기 위해 본 연구는 통제소재를 개인 내적 특질뿐 아니라 상황에 따라 가변할 가능성까지 포괄하여 보다 통합적으로 고려하였으며, 이를 통해 부적응적 완벽주의라는 개인 내적 특성에 상태 통제소재가 함께 작용하여 불안에 영향을 미치는 기제를 확인하고자 한다. 특히 본 연구는 선행 연구와 달리 현재의 불안인 상태불안만을 종속변수로 분석하고자 하였는데, 이는 이론적 개념 상상상태불안이 조작의 효과로 변할 수 있는 변수이기 때문이다. 아울러 상태 통제소재에 대한 정보를 자기보고식으로 수집할 경우, 개인 내 취약성에 따라 편향적 보고가 이루어질 위험이 있다. 따라서 실험실 상황에서 상태 통제소재 상황을 두 수준(내부 통제소재 조건, 불확실한 통제소재 조건)으로 조작하는 동시에, 특질 통제소재를 측정하여 분석에 포함함으로써 그 효과를 통제하고자 한다.

불안장애가 발병하기 이전, 불안장애 발병에 취약한 고위험군을 탐색하는 것은 임상적으로 중요하다. 불안장애는 치료 이후에도 재발될 가능성이 있으며(American Psychiatric Association, 2013), 한 번의 발병으로 인해 손상된 기능을 회복하는 데에는 많은 자원이 필요

하다. 또한 불안장애가 발병하기 이전에도, 고위험군에 속하는 개인은 준임상 수준의 불안에 의해 주관적 고통을 느낄 수 있다. 따라서 불안장애 환자군에 대한 연구는 물론, 아직 발병하지 않은 지역사회 표본을 대상으로 불안장애 발병 기제를 밝히고 고위험군을 탐지하여 개입하는 것이 중요하다. 더불어 초기 성인기는 불안장애의 발병 위험이 높은 시기에 따라(Beesdo et al., 2009; Garcia et al., 2013), 본 연구는 발병 이전의 대학생 집단을 대상으로 불안 발현의 기제를 연구하였다.

본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다.

**가설 1:** 부적응적 완벽주의가 높을수록 상태불안이 높게 나타날 것이다.

**가설 2:** 내부 통제소재가 높은 조건보다 불확실한 통제소재를 지각하는 조건에서 상태불안이 높게 나타날 것이다.

**가설 3:** 상태 통제소재 조건에 따라 부적응적 완벽주의와 상태불안의 관계가 다르게 나타날 것이다.

**가설 3-1:** 내부 통제소재가 높은 조건에서 부적응적 완벽주의와 상태불안의 관계는 유의하지 않을 것이다.

**가설 3-2:** 불확실한 통제소재 조건에서 부적응적 완벽주의가 높을수록 상태불안이 높게 나타날 것이다.

## 연구 방법

### 연구 대상

서울 소재 4년제 대학 심리학 관련 과목을

수강하는 학부생 159명을 대상으로 연구가 진행되었다. 이 중 남성은 88명, 여성은 71명이었다. 전체 연령은 18세에서 26세로, 평균 연령은 20.4세( $SD = 2.16$ )이다.

### 측정 도구

#### 부적응적 완벽주의

부적응적 완벽주의를 측정하기 위해 두 개의 다차원적 완벽주의 척도를 사용하였다(참고: Froet et al., 1993). 선행 연구의 경우, 아래의 두 척도를 모두 측정된 뒤 부적응적 완벽주의에 속하는 하위 척도 점수를 합산하여 하나의 부적응적 완벽주의 점수로 사용하였다(예: 김현정, 손정락, 2007; 박소영, 안창일, 최승미, 2005; 최문선, 유제민, 현명호, 2005; Antony et al., 1998; Enns et al., 2005). 이에 따라 본 연구 역시 Hewitt과 Flett(1991)의 MPS(이하 HMPS), Frost 등(1990)의 MPS(이하 FMPS)를 모두 사용하여 위와 같은 방법으로 부적응적 완벽주의를 측정하였다.

#### 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(MPS: Hewitt & Flett, 1991; 이하 HMPS)는 총 45문항의 자기보고식 질문지이다. 각 문항은 7점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 7점: 아주 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다. HMPS는 '자기 지향적 완벽주의', '타인 지향적 완벽주의', '사회적으로 부과된 완벽주의'의 세 가지 하위차원으로 구성되어 있으며, 이 중 Frost 등(1993)의 연구에서 부적응적 완벽주의 하위요인은 '사회적으로 부과된 완벽주의'로 보고된

바 있다.

본 연구에서는 한기연(1993)이 번안한 HMPS를 일부 수정하여 사용하였으며, 대학생을 대상으로 한 최문선, 유제민, 현명호(2005)의 연구에서는 하위 차원 별 내적 합치도가 .88, .69, .74로 나타났다. 해당 연구에서의 내적 합치도는 .89, .73, .81로 나타났다.

**다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)**

Frost 등(1990)의 MPS(이하 FMPS)는 총 35문항의 자기보고식 질문지로 각 문항은 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 자기보고 하도록 되어있다. FMPS는 다음의 6개 하위 차원으로 구성되어 있다: 개인적 기준, 실수에 대한 염려, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화. 이중 Frost 등(1993)의 연구에서 부적응적 완벽주의로 분류된 하위 차원은 ‘실수에 대한 염려’, ‘부모의 기대’, ‘부모의 비난’, ‘수행에 대한 의심’ 차원이다. 본 연구는 현진원(1992)이 번안한 FMPS를 비문인 문항 일부를 수정하여 사용하였으며, 해당 연구에서 내적 합치도는 .79로 나타났다.

**상태-특질불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory: STAI)**

상태-특질불안 검사(STAI: Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970)는 총 40문항의 자기보고식 질문지로, 20문항은 상태불안을, 20문항은 특질불안을 측정한다. 각 문항은 4점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 4점: 매우 그렇다)로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 불안 증상이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 이론적 개념에 따라 조건에 따라 변화할 수 있는 상태불

안만을 종속변수로 사용하였다.

본 연구는 한덕웅, 이창호, 탁진국(1993)이 번안한 STAI를 사용하였으며, 대학생을 대상으로 한 함진선, 이장한(2012)의 연구에서는 상태불안의 내적 합치도가 .87, 특질불안은 .86으로 나타났다. 해당 연구에서는 상태불안의 내적 합치도가 .91, 특질불안은 .88로 나타났다.

**내외통제성 척도**

내외통제성 척도(Rotter, 1966)는 기질적인 통제소재를 측정하는 총 21문항의 자기보고식 질문지이다. 각 문항은 내부 통제소재를 반영하는 문장, 외부 통제소재를 반영하는 문장의 쌍으로 구성되어 있으며, 응답자는 두 문장 중 자신의 생각과 일치하는 한 문장을 선택하도록 되어있다. 21문항 중 6개 문항은 허구 척도이다.

국내에서는 차재호, 공정자, 김철수(1973)가 번안, 수정하여 한국판으로 개발하였으며, 본 연구에서는 김순자(1999)의 연구에서 사용된 내외통제성 척도를 사용하였다. 김순자(1999)의 연구에서 나타난 내적 합치도는 .69이다. 해당 연구에서의 내적 합치도는 .52이다.

**절차**

본 연구에 앞서, 실험실에서 상태 통제소재의 조작이 가능anz를 확인하기 위해 예비 실험을 진행하였다. 상태 통제소재의 조작은 대학생 집단이 흔히 겪을 수 있는 수행 상황인 절대평가 및 상대평가 상황을 토대로 제작되었다. 절대평가 상황은 타인과의 비교 없이 절대적인 수행 수준을 평가하는 것으로, 수행의 결과가 자신의 수행 수준 및 능력과 동일하다. 이로 인해 절대평가 상황에서는 내부

통제소재가 높게 지각될 가능성이 높다. 반면 상대평가 상황은 타인과의 비교를 통해 자신의 수행이 어느 위치인지를 판단하는 상황으로, 수행의 결과가 온전히 자신의 능력에 의한 것인지, 타인의 수행에 의한 것인지 분명하지 않다는 특징을 지닌다. 즉, 상대평가 상황의 경우 결과에 대한 통제소재가 절대평가 상황일 때보다 불분명하다. 이에 따라 절대평가 상황은 내부 통제소재 조건으로, 상대평가 상황은 불확실한 통제소재 조건으로 가정할 수 있다. 조작 점검은 총 10문항으로, '본 시험의 결과는 나의 능력 및 노력에 의해 결정될 것이다', '본 시험의 결과는 타인의 능력 및 노력에 의해 결정될 것이다'와 같이 각각 내부 통제소재를 측정하는 문항과 외부 통제소재를 반영하는 문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 척도로 평정하였다. 두 유형의 문항을 나누어 분석하여, 내부 통제소재를 반영한 문항에서의 점수가 높을수록 높은 상태 내부 통제소재를, 외부 통제소재를 반영한 문항에서의 점수가 높을수록 높은 상태 외부 통제소재를 지각하였다고 보았다. 본 연구에서는 상대평가 상황이 분명히 낮은 내부 통제소재 혹은 높은 외부 통제소재를 지각하도록 하기 보다는 내/외부 통제소재를 유사한 수준으로 경험하는 불확실한 지각을 유도한다고 가정하였다. 예비 실험 결과, 상태 내부 통제소재의 경우 절대평가 조건에서  $M=16.95$ ,  $SD=3.78$ , 상대평가 조건에서  $M=16.77$ ,  $SD=2.86$ 의 결과가 나타났다. 상태 외부 통제소재의 경우 절대평가 조건에서  $M=11.38$ ,  $SD=3.85$ , 상대평가 조건에서  $M=14.82$ ,  $SD=3.98$ 의 결과를 보였다. 예상과 일관되게 두 집단은 상태 외부 통제소재 점수에서 유의한 차이를 보였으며,  $F(1,41)=8.26$ ,  $p<.05$ , 상태 내부 통

제소재 점수에서는 차이를 보이지 않았다,  $F(1,41)=0.03$ ,  $p=.86$ . 즉, 상대평가 조건이 절대평가 조건에 비해 높은 수준의 상태 외부 통제소재를 지각한 동시에, 상태 내부 통제소재는 절대평가 조건과 유사한 수준으로 지각하였다. 이러한 점에서 미루어볼 때, 상대평가 조건 하에서 단순히 높은 외부 통제소재나 낮은 내부 통제소재를 지각하기보다는 두 통제소재를 동시에 지각하는 불확실한 통제소재를 경험한다고 볼 수 있다.

본 연구의 회기 당 연구참가자는 최대 5명이었으며, 참가자들의 도착 여부를 확인한 뒤 실험실로 안내하여 연구 참가 동의서를 작성하도록 하였다. 그 뒤 참가자들의 요구특성으로 인한 연구 결과의 왜곡을 방지하기 위해, 본 연구를 '대학생의 성격 특성 및 문제 해결 능력에 대한 연구'라고 소개하였다. 측정 및 조작이 연구 모형의 순서와 동일하도록, 가장 먼저 부적응적 완벽주의를 자기보고식으로 측정하였다. 그 후, 모든 참가자는 '문제 해결 능력에 대한 과제'라고 소개된 과제를 15분 간 수행하였다. 연구참가자가 스스로 추측한 과제 수행의 결과가 통제소재에 영향을 미칠 가능성이 있다고 판단하였기에, 이를 방지하기 위해 연구참가자들이 스스로의 수행을 짐작하기 어려운 모호한 과제를 사용하기로 하였다. 본 연구에서 사용한 모호한 과제는 이연영(1998)의 연구에서 발췌한 창의성 과제로, 평가 기준을 쉽게 알 수 없는 과제임에 따라 위에 묘사된 혼입 위험을 방지하기에 적절하다고 판단되었다. 또한, 이 과제는 '문제 해결'에 대한 것으로 연구참가자들에게 소개하였다. 이는 특정 영역의 능력에 더욱 민감한 개인이 있을 수 있으며, 이러한 개인차가 결과에 체계적으로 영향을 미칠 가능성이 있었기 때문

이다.

과제 수행에 대한 노력, 동기와 같은 측면에서의 차이를 발생시키지 않기 위해, 통제소재의 조작은 모호한 과제를 마친 뒤에 이루어졌다. 내부 통제소재 조건의 회기에서는 '절대평가' 상황의 지시문을 읽도록 하였으며, 불확실한 통제소재 조건의 회기에서는 '상대평가' 상황의 지시문을 읽도록 하였다. 절대평가 상황, 즉 내부 통제소재 조건의 연구참가자에게는 결과가 연구참가자의 문제 해결 기술에 따라 절대적인 점수의 형태로 제공될 것이라고 설명하였다. 상대평가 상황, 즉 불확실한 통제소재 조건의 연구참가자에게는 결과가 연구에 참여한 다른 학생들의 문제 해결 수준과 비교하여, 상대적인 백분위의 형태로 제공될 것이라고 설명하였다. 평가 불안이 결과에 미칠 수 있는 영향을 방지하기 위해, 수행의 결과는 연구자와 평가자 모두가 피험자의 결과를 알 수 없는 이중 맹검(double-blind) 형식으로 평가되며, 결국 자신의 수행 결과는 본인만이 알 수 있다는 지시를 주어 각 개인의 평가 불안에 의한 효과를 최대한 방지하고자 하였다. 과제가 끝난 뒤, 각 평가 상황이 실제로 가정된 통제소재의 지각을 이끌었는지 확인하기 위해 조작점검을 실시하였다.

마지막으로 연구참가자들이 자신이 수행한 과제가 채점되고 있다고 믿는 사이, 불안, 내외통제성 척도를 서면에 제시하여 자기보고식으로 응답하도록 하였다. 요구특성을 방지하기 위해, 이후의 자기보고식 질문지는 앞선 연구와 독립적으로 이루어지는 '대학생의 정서 및 인식 연구'라고 소개하였다. 모든 참가자가 응답을 마친 후, 참가자들에게 본 연구의 목적 및 연구에서 일어난 속임에 대해 해명하고 연구를 종료하였다.

## 자료 분석

IBM SPSS Statistics version 19를 사용하여 자료의 기술통계치를 확인한 뒤, 상태 통제소재의 조작점검을 위해 독립 표본 t검정을 실시하였다. 척도에서 나타난 13개의 결측치는 SAS 9.3을 사용하여 다중대치법(MI; multiple imputation)으로 추정하였다. 그 뒤 연구에서 사용한 각 척도의 신뢰도를 분석하였으며, 변인 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

부적응적 완벽주의와 상태 통제소재 조건의 상호작용이 상태불안을 유의하게 설명하는지를 확인하기 위해, SAS 9.3을 사용하여 위계적 중다회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다. 1단계에서는 통제변수로 가정한 연령, 성별, 특질 외부 통제소재를 투입하였으며, 2단계에서 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재 조건(0 = 내부 통제소재 조건, 1 = 불확실한 통제소재 조건)의 주효과를 확인하였다. 마지막으로 3단계에서는 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재 조건의 상호작용항을 포함시켰다. 상호작용항을 생성하기 위해 부적응적 완벽주의 점수를 중앙화 하였으며, 3단계에서 상호작용 효과가 유의할 경우 단순 주효과 분석으로 그 양상을 확인하고자 하였다.

## 결 과

### 기술통계치 및 조건 간 차이 분석

본 연구에 참여한 참가자들은 총 159명(남성 88명, 여성 71명)으로, 내부 통제소재 조건



표 1. 기술통계치 (N=145)

변수	평균	표준 편차
부적응적 완벽주의(FMPS, HMPS)	3.63	.63
상태불안(STAI-S)	2.05	.44
특질불안(STAI-T)	2.05	.41
특질 외부 통제소재	5.78	2.44

에는 79명, 불확실한 통제소재 조건에는 80명이 무선으로 할당되었다. 이 중 지시를 이해하지 못했던 외국인 참가자와 불성실한 참가자를 제외한 145명이 분석에 포함되었다. 이 중 73명(50.3%)은 내부 통제소재 조건에, 72명(49.7%)은 불확실한 통제소재 조건에 할당되어 있었다. 본 연구에서 측정된 각 변수들의 기술통계치는 표 1에 제시하였다. 예비 실험과 일관되도록 상태 통제소재 조작이 이루어졌는지 확인하기 위해 독립 표본 *t*검정을 실시한 결과를 표 2에 제시하였다. 조건에 따른 평균

차이가 나타난 변수는 조작점검 결과였으며, 내부 통제소재 조건과 불확실한 통제소재 조건에서 상태 통제소재의 지각이 다르게 나타났음이 확인되었다,  $t(144)=7.07, p<.01$ .

조작점검에서 나타난 상태 통제소재 조건 간 차이가 구체적으로 어떤 형태인지 확인하기 위해, 조작점검 문항 중 내부 통제소재와 관련된 문항과 외부 통제소재와 관련된 문항을 나누어 독립 표본 *t*검정을 실시하였다. 표 3에 제시된 결과를 보면, 두 조건 간 내부 통제소재 점수의 평균 차이가 유의하지는 않았으나, 절대평가조건이 더 높은 내부 통제소재를 보고하는 경향성이 나타났다. 반면 외부 통제소재에서는 두 조건 간 평균 차이가 유의하여, 상대평가조건일 경우 더 높은 외부 통제소재를 지각하였다. 즉, 절대평가조건일 경우 내부 통제소재는 높게, 외부 통제소재는 낮게 지각한 반면, 상대평가조건일 경우에는 내부 통제소재를 높게 지각하는 동시에 외부 통제소재 또한 절대평가조건보다 높게 지각

표 2. 조건에 따른 독립 표본 *t*검정 결과(절대평가조건  $n=73$ , 상대평가조건  $n=72$ )

변수	평균(표준편차)		<i>t</i>
	절대평가조건	상대평가조건	
성별	.42(0.50)	.44(0.50)	-.23
연령	20.16(2.22)	20.56(2.12)	-1.09
부적응적 완벽주의(FMPS, HMPS)	3.68(0.62)	3.58(0.65)	.93
상태불안(STAI-S)	2.00(0.41)	2.10(0.48)	-1.28
특질불안(STAI-T)	2.04(0.34)	2.08(0.43)	-.60
특질 외부 통제소재	6.05(2.53)	5.50(2.34)	1.37
조작점검	3.84(0.54)	3.23(0.50)	7.07**

주. 조작점검은 상태 통제소재 지각을 측정하기 위한 척도로, 점수가 높을수록 내부 통제소재를 높게 지각하였음을 의미한다.

\*\*  $p < .01$

표 3. 조건에 따른 조작점검 내용 별 독립 표본 t검정 결과(절대평가조건 n=73, 상대평가조건 n=72)

조작점검 내용	평균(표준편차)		t
	절대평가조건	상대평가조건	
조작점검_내부 통제소재문항	3.73(0.66)	3.55(0.58)	1.76 <sup>†</sup>
조작점검_외부 통제소재문항	1.06(0.73)	2.11(0.73)	8.60 <sup>**</sup>

† p < .10, \*\* p < .01

하였다. 이로써 절대평가조건은 내부통제소재를 높게 지각하였으며, 상대평가조건은 두 통제소재를 모두 지각하는 불확실한 통제소재를 경험하였음을 확인하였다,  $t(144)=8.60, p<.01$ .

상관분석

표 4에는 주요 변수들의 상관 분석 결과를 제시하였다. 본 연구의 독립변수 중 부적응적 완벽주의는 모든 변수와 유의한 상관을 보였으나, 상태 통제소재 조건은 다른 변수들과 유의한 상관을 보이지 않았다. 먼저 부적응적 완벽주의와 상태불안  $r=.44, p<.01$  간의 상관이 유의했다. 부적응적 완벽주의는 통제변수인 특질 외부 통제소재와도 정적 상관을 보였다,  $r=.18, p<.05$ .

상태불안에 대한 부적응적 완벽주의와 상태

통제소재의 주효과 및 상호작용 효과 분석

위계적 회귀분석의 결과를 표 5에 제시하였다. 1단계에 투입된 통제변수 중에서는 특질 외부 통제소재의 효과가 유의하였으며, 특질 외부 통제소재가 높을수록 상태불안이 높았다,  $\beta=.22, p<.01$ . 통제변수가 상태불안을 설명하는 총 설명량은  $R^2=.06, p<.01$ 로 유의하였다. 2단계에서는 부적응적 완벽주의, 상태 통제소재 조건을 투입하여 상태불안에 대한 두 독립변수의 주효과를 확인하였다. 2단계의 설명량은  $R^2=.24, p<.01$ 로 유의하였으며, 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재 조건의 주효과가 상태불안을 추가적으로 설명한 증분 또한 유의했다,  $\Delta R^2=.18, p<.01$ . 구체적으로 부적응적 완벽주의가 높을수록 상태불안 수준이 높았으며,  $\beta=.42, p<.01$ , 불확실한 통제소재 조건에서 내부 통제소재가 높은 조건에 비해 상태불안이 높게 보고되었다,

표 4. 변수 간 상관분석 결과 (N=145)

	1. 연령	2. 부적응적 완벽주의	3. 상태불안	4. 특질 외부 통제소재
2.	-.22 <sup>**</sup>			
3.	-.06	.44 <sup>**</sup>		
4.	.01	.18 <sup>*</sup>	.22 <sup>**</sup>	

\* p < .05, \*\* p < .01

표 5. 상태불안을 종속변수로 둔 위계적 회귀분석 결과 (N=145)

단계	종속변수	개별변수 <sup>a</sup>	b	β	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>
1	상태불안	연령	-.01	-.04	.06*	
		성별	.06	.07		
		특질 외부 통제소재	.04**	.22**		
2	상태불안	연령	.01	.03	.24**	.18**
		성별	.04	.04		
		특질 외부 통제소재	.03**	.16**		
		부적응적완벽주의	.29**	.42**		
		상태 통제소재 조건	.13*	.15*		
3	상태불안	연령	.01	.04	.26**	.02
		성별	.04	.05		
		특질 외부 통제소재	.03*	.16*		
		부적응적완벽주의	.11	.16		
		상태 통제소재 조건	.13*	.15*		
		부적응적완벽주의X상태 통제소재 조건	.12	.28		

주. 조건 = 0: 내부 통제소재 조건; 1: 불확실한 통제소재 조건

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

$\beta = .15, p < .05$ . 3단계에서는 2단계에서 포함된 변수들과 함께 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재 조건의 상호작용항이 추가로 투입되었다. 3단계에서의 설명량은  $R^2 = .26, p < .01$ 로 유의하였으나, 추가적으로 설명된 증분  $R^2$ 은 .02로 유의하지 않았다. 즉, 상호작용효과가 상태불안에 미치는 효과가 유의하지 않았다,  $\beta = .28, p = .22$ . 또한, 2단계에서 유의하였던 부적응적 완벽주의의 주효과가 더 이상 유의하지 않았으나,  $\beta = .16, p = .24$ , 상태 통제소재 조건의 주효과는 여전히 유의하였다,  $\beta = .15, p < .05$ .

## 논 의

본 연구는 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재가 함께 대학생의 상태불안 발현에 미치는 영향에 대해 검증하고자 하였다. 연구가설을 중심으로 요약한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 부적응적 완벽주의 성향이 높은 개인일수록 상태불안을 더 높게 보고하였다. 즉, 실수를 걱정하고 의심하며, 부모 및 타인의 기준에 부합하기 위한 완벽주의를 보이는 개인은 그렇지 않은 개인보다 더 높은 상태불안을 경험하였다. 이는 선행연구와 일관된 결과로, 부적응적 완벽주의가 불안에 미치는 영향은 그동안 반복적으로 검증되어 왔다(Antony

et al., 1998; Blankstein et al., 1993; Gnilka et al., 2012; Hewitt & Flett, 1991; Kawamura et al., 2001; Santanello & Gardner, 2007; Stober & Joermann, 2001). 둘째, 연구참가자들은 내부 통제소재를 높게 지각할 수 있는 상황에서보다 불확실한 통제소재를 지각하는 상황에서 상태불안을 더 높게 보고하였다. 이로써, 상황에 따라 통제소재가 다르게 지각될 수 있으며, 통제감이 '예측 불가능성(unpredictability)'이라는 특성을 지닐 때 불안과 더욱 관련이 있을 것이라는 선행연구의 제안(Barlow, 2004; Seligman, 1975)이 경험적으로 확인되었다. 셋째, 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 상호작용은 상태불안을 유의하게 설명하지 못하였다. 즉, 상태 통제소재에 따라 부적응적 완벽주의와 상태불안의 관계가 다르게 나타나지 않았다. 불분명한 통제소재 조건에서 부적응적 완벽주의가 높을수록 상태불안이 높게 나타날 것이라는 가설은 지지되었으나, 이러한 경향은 상황적으로 내부 통제소재가 높은 조건에서도 마찬가지로 나타났다. 즉, 내부통제소재가 높게 지각된 조건에서는 부적응적 완벽주의가 상태불안을 유의하게 설명하지 못할 것이라는 가설은 지지되지 않았다. 요약하면, 본 연구에서는 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재가 각각 독립적으로 상태불안에 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

본 연구는 그동안 개념적으로만 제안되었던 상태 통제소재를 경험적으로 연구하고, 이를 실험실 상황에서 성공적으로 조작하였다는 점에서 중요한 의의를 갖는다. 더불어 특질 통제소재라는 개인차가 조건에 따라 상태 통제소재를 지각하는 데 차별적인 영향을 미칠 가능성을 최소화하고자, 연구 참가자를 각 조건에 무선할당함으로써 그 한계를 극복하였다.

분석 결과 특질 통제소재와 상태 통제소재의 지각 간 상관성이 유의하지 않아 두 개념이 효과적으로 구분되었음을 알 수 있었다. 결과적으로, 개인차인 특질 통제소재를 통제한 이후에도 조건에 따른 상태 통제소재가 상태불안에 미치는 주효과가 유의하였다.

또한 상태 통제소재를 내부 통제소재와 외부 통제소재라는 양 극단을 가진 단일차원으로 여기지 않고, 내부 통제소재와 외부 통제소재가 모두 높은 불확실한 상태 통제소재 상황을 조작하였다. 기존에 상태 통제소재를 다룬 경험 연구는 없었으나, 특질통제소재를 다룬 최초의 선행연구에서는 특질통제소재를 결국 한 개의 단일차원인 것처럼 측정하고 있다(예: Rotter(1966)의 내외통제성 척도). 그러나 현실 상황에서는 한 개의 통제소재만이 절대적으로 우세한 극단의 상황만큼, 통제소재가 분명하지 않은 불확실한 상황도 존재한다. 본 연구는 통제소재가 불확실한 상황을 조작하는데 성공함으로써, 상태 통제소재가 두 개의 분리된 차원으로 구성되어 있음을 경험적으로 지지할 수 있었다. 특히 통제소재가 불확실한 상황은 불안과 관련하여 선행연구에서 언급된 바 있으며(Barlow, 2004; Seligman, 1975), 본 연구는 이를 직접적으로 다룬 최초의 경험연구라는 점에서 주목할 만하다.

한편, 본 연구에서 조작화한 '불확실한 통제소재' 상황이 사실상 외부 통제소재가 높은 상황이라는 반박이 가능하다. 각 조건별로 내부 통제소재와 외부 통제소재의 지각에 유의한 차이가 있는지 검증한 결과, '불확실한 통제소재' 조건이 외부 통제소재를 더 높게 지각한 점에서 차이가 유의하였기 때문이다. 다만 본 연구는 '불확실한 통제소재' 조건과 '내부 통제소재' 조건이 지각한 내부 통제소재가

통계적인 차이를 보이지 않음에 따라, ‘불확실한 통제소재’ 조건이 외부 통제소재만을 높게 지각하였을 뿐 아니라 내부 통제소재 역시 ‘내부 통제소재’ 조건 만큼 높게 지각하였다고 보았다. 이를 통해 ‘불확실한 통제소재’ 조건은 단순히 외부 통제소재가 높은 조건이 아닌, 외부와 내부 통제소재를 모두 높게 지각한 조건임을 가정할 수 있었다. 아울러 외부 통제소재 점수를 독립변수로 하여 상태불안에 미치는 영향을 추가적으로 검증한 결과, 외부 통제소재 점수만이 상태불안에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $\beta = .03, p = .08$ . 이에 본 연구에서는 단지 통제소재가 외부에 있는 것이 아닌 통제 소재가 불확실한 상황을 조작하였다고 할 수 있으며, 이러한 ‘불확실한 통제소재’ 상황이 상태불안에 미치는 영향이 유의함 역시 확인하였다. 그러나 불안 연구에서 불확실한 통제소재를 고려하는 것이 중요할 것이라는 이론적 제안 (Chorpita & Barlow, 1998; Seligman, 1975/1983)에 반해 이를 실제 경험연구에서 살펴본 적은 본 연구가 처음이었으므로, 불확실한 통제소재 상황을 연구에서 구현하는 방식에 대한 반복 검증 및 확장이 필요할 것이다.

본 연구의 조절모형에서 불안에 대한 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 반면, 상호작용항을 포함하지 않은 회귀분석 단계에서는 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 주효과는 각각 유의하게 나타나 이들 요인이 서로 독립적으로 상태불안에 영향을 미침을 시사한다. 그러나 부적응적 완벽주의가 상태불안에 미치는 영향과 상태 통제소재 간 관계가 전무하리라고 단정하기는 어렵다. 이와 관련하여, 위계적 회귀분석의 마지막 단계에서, 부적응적 완벽

주의와 상태 통제소재의 상호작용 변수가 모형에 추가되자 이전까지는 유의하였던 부적응적 완벽주의의 주효과가 더 이상 유의하지 않게 된 점에 주목할 필요가 있다. 아울러 부적응적 완벽주의의 주효과와 부적응적 완벽주의 x 상태 통제소재 상호작용효과의 표준화된 회귀계수가 각각 상태 통제소재 조건의 주효과보다 크에도 불구하고, 오히려 전자의 독립변수들이 상태 불안에 미치는 영향이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석의 마지막 단계에서 새로 추가된 상호작용 항이 상태 통제소재에 비해 부적응적 완벽주의의 주효과 항과 상관이 높을 경우 이러한 결과가 나타날 수 있음을 고려한다면, 비록 유의한 수준으로 검증되지는 않았으나 부적응적 완벽주의가 상태불안에 미치는 영향이 상태 통제소재 조건에 따라 다소 달랐을 가능성을 추론해볼 수 있다.

아울러 이론적인 측면에서도, 정신장애에 대한 일반적인 모형인 질병소인-스트레스 모형(diatheisis-stress model)에 의하면 취약성이 높은 개인은 자신이 ‘민감한’ 상황에서 상태불안을 더 높게 보인다(Lazarus, 2006). 부적응적 완벽주의라는 취약성을 가진 개인의 경우 상황이 자신의 ‘통제 하에 있지 않다는 통제감의 부족이 내재되어 있는 바(Flett et al., 1991), 실제로 통제소재가 불분명한 상황에서 더욱 민감하게 반응할 소지가 있다. 이러한 가능성을 바탕으로, 추후 다음에 논의할 본 연구의 한계를 보완한 보다 정교한 경험 연구를 통해 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 상호작용이 불안에 미치는 영향을 밝힐 필요가 있을 것이다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서는 상태 통제소재 조건과 관계없이 부적응적 완벽주의가

높을수록 상태불안 또한 높게 나타나는 양상이 확인됨에 따라, 두 조건에 공통적으로 해당되는 어떠한 제 3의 특성이 부적응적 완벽주의와 상태불안의 관계에 영향을 미쳤을 가능성이 제기될 수 있다. 결과에 영향을 미칠 가능성이 높은 제 3의 변수는 평가불안이다. 본 연구에서 사용된 패러다임은 본질적으로 ‘평가 상황’이라고 할 수 있다. 이는 개인이 평가 결과에 통제력을 갖는 정도에서 조건 간 차이를 두었을 뿐, 자신의 수행이 어떠한 기준에 의해 평가받는다든 사실은 공통적이기 때문이다. 이에 따라 부적응적 완벽주의가 높은 개인들은 어느 조건에 속하였든 평가 상황에 의한 평가불안을 경험하였을 가능성이 높으며, 이러한 가능성은 부적응적 완벽주의와 평가불안의 정적 관계를 검증한 선행연구들을 통해서도 지지될 수 있다(Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Eum & Rice, 2011; Frost & Marten, 1990; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). 본 연구는 피험자의 평가불안을 최소화하기 위해 몇 가지 장치를 하였으나, 결과적으로 이러한 시도가 얼마나 효과적이었는지에 대한 확인은 하지 않았다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 본 연구에서 사용된 패러다임이 조건과 관계없이 평가 상황으로 인식되어 평가불안을 야기하는지 경험적으로 확인해보아야 할 것이다. 대안적으로, 평가불안이 개입되지 않을만한 내부 통제소재 조건과 불확실한 통제소재 조건을 실험에 포함시킬 수도 있을 것이다. 개인이 불확실한 통제소재를 지각할 수 있는 다른 상황의 예로는 대인관계 상황이 있다. 대인관계 상황에도 한 극단의 통제소재를 지배적으로 경험할 수 있는 상황 뿐 아니라 통제소재가 불분명한 상황들 또한 존재하기 때문에, 내부 통제소재와 불분명한 통제소재

상황을 나누어 연구하기에 적절한 패러다임이 될 가능성이 있다. 비록 대인관계 상황에도 타인의 평가가 존재할 수 있으나, 평가불안의 정도는 직접적인 평가 상황에서보다 낮을 수 있다. 후속 연구에서는 이같은 다른 대안적 상황들을 탐색하여, 평가불안의 혼입을 줄이고 두 조건이 구분될 수 있는 실험적 조작 방안을 확인해야 할 것이다.

부적응적 완벽주의와 상태 통제소재의 상호작용 효과를 확인하지 못한 데 대한 또 다른 가능성으로, 실험 설계의 한계를 들 수 있다. 본 연구에서는 상태 통제소재와 특질 통제소재를 최대한 분리시키기 위해 상태 통제소재를 실험적으로 조작하고 조건 이분변수를 분석에 포함하였다. 즉 피험자가 지각한 상태 통제소재의 정도를 직접 분석에 포함한 것이 아닌, 조작 조건을 상태 통제소재로 가정한 것이다. 이러한 실험적 방법은 무선화를 통해 개인차 영향의 감소를 기대할 수 있다는 면에서 장점이 있으나, 생태학적 타당도는 떨어질 수 있다는 한계가 있다. 실제로 상태 통제소재와 특질 통제소재 간 관계가 독립적이지 않을 가능성이 있다. 예를 들어 특질적으로 외부 통제소재를 높게 지각하는 개인은 본 연구의 ‘내부 통제소재 조건’에서도 내부 통제소재를 비교적 낮게 지각하였을 수 있으며, ‘불확실한 통제소재 조건’에서는 외부 통제소재를 더욱 높게 지각하였을 수 있다. 상태 통제소재와 특질 통제소재의 상호작용 가능성이 본 연구에 반영되지 않음에 따라, 본 연구에서 분석에 사용한 ‘상태 통제소재 조건’이 개개인이 주관적으로 지각한 상태 통제소재를 잘 반영하는지에 대한 의문이 있을 수 있다. 본 연구에서는 상태 통제소재에 대한 선행연구의 부재로 이 개념과 특질 통제소재 간 독립성을

확인하는 데 주력하였으나, 추후 연구에서는 상태 통제소재를 조건에 따른 이분변수로 입력하기보다 연속적인 점수의 형태로 측정하여 투입하고, 상태 통제소재 점수에 영향을 미쳤을 특질 통제소재와의 상호작용효과가 유의한지 분석하는 것이 적절할 수 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 먼저 연구 대상이 대학생 집단임에 따라 나타날 수 있는 몇 가지 한계가 존재한다. 본 연구는 서울 소재의 4년제 대학교 교양과목 수강생을 대상으로 진행되었다. 실험 참여에 대한 보상은 성적에 영향을 미치는 점수의 형태로 제공되었기 때문에, 개인에 따라 실험 참여가 강제성을 띤다고 지각하였을 수 있다. 이러한 경우 피험자의 실험 참여 동기가 저하되는 등의 문제가 발생할 수 있다. 그러나 이러한 한계는 대체 과제 마련, 원치 않을 때 실험을 중단할 수 있다는 실험 동의서를 제공하는 등으로 어느 정도 극복이 가능하였다. 대학생 집단의 특성으로 인해 발생할 수 있는 또 다른 한계는 일반화 가능성에 있다. 연구 대상이 특정 대학교 내 특정 수업을 수강하는 학부생으로 제한됨에 따라, 연구 결과를 일반 지역사회 내 고위험군이나 임상군에게 일반화하는 데 어려움이 있을 수 있다. 그러나 서론에서 언급했듯이 이러한 연구 역시 불안의 발병 기제를 탐색하고, 고위험군 변별에 기여하는 위험요인을 확인할 수 있다는 점에서 중요한 시사점을 갖는다.

연구방법과 관련한 한계점으로 먼저 부적응적 완벽주의, 불안과 같은 주요 변수들을 자기보고식으로 측정함으로써 응답이 편향되었을 가능성을 들 수 있다. 연구 대상이 성적과 관련한 점수를 받기 위해 실험에 참여한 대학생 집단임을 고려하였을 때, 다른 집단에 비

해 사회적 바람직성(social desirability)을 높게 보였을 수 있다. 또한, 피험자들이 연달아 여러 종류의 자기보고식 질문지에 응답함으로써 앞선 질문지와 일관된 형태의 응답을 지속했을 가능성이 있다. 이로 인해 측정변수 간 상관성이 실제 상관보다 높게 추정되었을 수 있으므로, 추후 연구에서는 다양한 측정 도구를 사용, 자기보고식 질문지를 보완하여야 할 필요가 있다. 예를 들어 부적응적 완벽주의의 경우 자기보고식 질문지와 더불어 지연(procrastination) 행동과 같은 행동적 측정치를 사용할 수 있으며, 불안의 경우 생리적 측정과 같이 불안 정서를 우회적으로 측정하는 간접적인 측정 방식 등이 사용될 수 있다.

또한, 본 연구가 검증하고자 한 불안의 발현 기제가 실제 현실에서 나타나기 위해서는 더 긴 시간 혹은 과정이 필요할 수 있다. 본 연구에서는 상태 통제소재 상황에 약 20분가량 놓이도록 조작하였으며, 모든 연구는 1시간 내로 종료되었다. 이와 같은 실험적 조작은 임상적인 불안을 유도하기에 짧고, 간단하다는 한계를 가질 수 있다. 이와 같은 한계에도 불구하고 조작점점에서는 상태 통제소재가 효과적으로 조작되었음을 확인할 수 있었으며, 상태 통제소재 조건의 유의한 주효과를 확인함으로써 짧은 시간 동안 불확실한 상태 통제소재 상황에 놓이는 것만으로도 불안이 유발될 수 있다는 보수적인 검증을 할 수 있었다. 후속연구에서는 상태 통제소재 조작을 더욱 긴 시간 동안, 혹은 여러 번 실시하여 생태학적 타당도를 보완하고 불확실한 상태 통제소재에의 잦은 노출이 불안의 발현에 어떠한 영향을 미치는지 확인해볼 수 있을 것이다.

그럼에도 불구하고, 본 연구에서 지지된 가설에 따라 불안장애의 예방 및 치료 방안을

제언할 수 있다. 먼저 부적응적 완벽주의가 높은 개인이 불안을 더욱 높게 보임에 따라, 부적응적 완벽주의가 불안의 취약성임을 재차 확인하였다. 부적응적 완벽주의가 불안장애의 치료에 장애가 되는 것으로 알려져 있기 때문에(Shafran & Mansell, 2001), 불안장애를 대상으로 한 인지행동치료에 부적응적 완벽주의를 다루는 과정을 포함하여 치료 효과의 증진을 기대할 수 있겠다. 실제 부적응적 완벽주의가 높은 불안장애 환자를 대상으로, 자신의 완벽주의적인 성향이 본질적으로 어떤 목적과 득실을 갖는지, 그 기준이 적응적인지 등을 탐색하도록 하고, 완벽주의에 반하는 행동을 실험해보도록 함으로써 부적응적인 완벽주의를 수정하도록 하는 개입이 임상 현장에서 적극적으로 이루어지고 있다(Shafran & Mansell, 2001). 또한 불확실한 상태 통제소재가 지각되는 상황에 놓일 경우 불안을 더 크게 경험할 수 있으므로, 불안장애 환자 혹은 고위험군에게 이러한 상황에 대한 대처 전략을 교육하는 것 또한 불안장애에 대한 적절한 개입일 수 있다. 실제로 '불확실성'이라는 보다 포괄적인 개념에서, 불안장애 환자를 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of Uncertainty)을 다루는 개입이 이미 효과적으로 이루어지고 있다(김슬기, 2014; Boswell, Thompson-Hollands, Farchione, & Barlow, 2013). 그러나 구체적으로 상황에 따른 통제 소재의 불확실성에 대해서는 경험적 연구가 부족한바, 통제감과 관련한 문제가 핵심적인 불안장애 환자에게 더욱 밀착적인 개입이 가능하도록 보완이 필요할 것이다. 치료를 위해 불확실한 상태 통제소재가 지각되도록 하는 상황이 실제로 일어나지 않도록 통제하기는 어려우나, 그러한 상황에서 개인이 어떻게 대처해

야 하는지를 치료에 포함할 수는 있을 것이다. 불확실한 상태 통제소재가 지각되는 상황에서 불안장애 환자가 어떠한 자동적 사고를 하는지, 그러한 자동적 사고를 어떻게 수정하여 불안을 경감시킬 것인지를 인지행동치료 장면에서 다루는 것이 치료 효과 증진에 도움이 될 수 있다.

결론적으로 본 연구에서는 부적응적 완벽주의, 상태 통제소재가 각각 불안에 영향을 미치는 것을 밝힘으로써, 부적응적 완벽주의와 상태 통제소재가 각각 불안에 영향을 미치는 요인으로써 기능할 수 있음을 확인하였다. 임상적인 불안과 관련 있는 것으로 알려진 다양한 개인 내적 특성이, 특히 어떠한 상황에서 불안을 더욱 촉발시키는지 밝혀질 경우 보다 구체적이고 효율적인 내용의 개입이 가능할 수 있다. 따라서 본 연구에서와 같이 개인 내 요인과 상황적 요인의 상호작용을 확인하고자 하는 지속적인 노력이 예방 개입 및 치료에 중요한 의의를 제공할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김순자 (1999). 내외통제성과 직무만족에 관한 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위 청구 논문.
- 김영숙, 최규련 (2006). 중년기 여성의 내외통제성과 자아존중감이 심리적 복지에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 11, 173-199.
- 김현정, 손정락 (2007). 인지행동치료가 평가염려 완벽주의적인 대학생의 불안과 우울에 미치는 효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 26, 805-826.
- 박소영, 안창일, 최승미 (2005). 기능적/역기능



- 적 완벽주의와 정서의 매개효과. 인지행동 치료, 5, 101-120.
- 보건복지부 (2011). 정신 질환자 실태조사. 2014년 6월 2일 검색, <http://www.mohw.go.kr>.
- 손은령, 손진희 (2005). 한국 대학생의 진로결정 및 준비행동-사회 인지적 진로이론을 중심으로-. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17, 399-417.
- 유경나, 강민주 (2011). 청소년의 적응적, 부적응적 완벽주의가 일상적 스트레스에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개 효과. 청소년학연구, 18(6), 55-74.
- 이연영 (1998). 추상화를 통한 창의성 검사의 타당화 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구 논문.
- 차재호, 공정자, 김철수 (1973). 내외통제척도 작성. 한국행동과학연구소 연구노우트, 2(19), 263-271.
- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기 효능감의 매개효과와 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 10, 1-15.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 일반대학원 박사학위 청구 논문.
- 한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특질불안 검사의 표준화. 성균관대: 학생지도연구, 10, 214-222.
- 함진선, 이장한 (2012). 특질불안 경향자의 위협자극에 대한 주의편향 연구: 안구운동 추적장비를 이용하여. Korean Journal of Clinical Psychology, 31, 355-371.
- 현진원 (1992). '완벽주의'성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구 논문.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Dsm-5*. American Psychiatric Publishing.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
- Barlow, D. H. (2004). The Origins of Anxious Apprehension, Anxiety Disorders, and Related Emotional Disorders. In Barlow, D. H. (Eds.), *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford press.
- Barlow, D. H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological Inquiry*, 2, 58-71.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49-58.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32, 483-524.
- Beidei, D. C. (2000). Anxiety Disorders. In Kazdin, A. E. (Eds.), *Encyclopedia of psychology: 8 Volume Set*. Washington D. C.: American Psychological Association.
- 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, 1373-1385.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., &

- Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15*, 323-328.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 630-645.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis - stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 129-137.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin, 124*, 3-21.
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 103*, 103-116.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 245-265.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 463-478.
- Eum, K. U. & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*, 167-178.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9*, 185-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology, 14*, 112-137.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P. A, Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Garcia, S. E., Tully, E. C., Tarantino, N., South, S., Iacono, W. G., & McGue, M. (2013). Changes in genetic and environmental influences on trait anxiety from middle adolescence to early adulthood. *Journal of Affective Disorders, 151*, 46-53.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a Coping-Mediation model. *Journal of Counseling & Development, 90*,

- 427-436.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- 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, 456.
- Kandinsky, W., (1979). 예술에 있어서 정신적인 것에 대하여 [Über das Geistige in der Kunst]. (권영필 역). 서울: 열화당. (원전은 1910에 출판).
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25, 291-301.
- Kowalski, R. M. (2000). Anxiety. In Kazdin, A. E. (Eds.), *Encyclopedia of psychology: 8 Volume Set*. Washington D. C.: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 397.
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). The impact of manipulating expected standards of performance for adaptive, maladaptive, and non-perfectionists. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 762-778.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43, 297-308.
- McLaren, S., & Crowe, S. F. (2003). The contribution of perceived control of stressful life events and thought suppression to the symptoms of obsessive-compulsive disorder in both non-clinical and clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 389-403.
- Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61, 10-26.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 52-59.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17, 75-86.
- Preneveau, J. M., Craske, M. G., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Rose, R. D., & Griffith, J. W. (2011). Are anxiety and depression just as stable as personality during late adolescence? results from a three-year longitudinal latent variable study. *Journal of Abnormal Psychology*,

- 120, 832-843.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 319-332.
- Scott, B. G., & Weems, C. F. (2010). Patterns of actual and perceived control: Are control profiles differentially related to internalizing and externalizing problems in youth? *Anxiety, Stress, & Coping*, 23, 515-528.
- Seligman, M. E. (1983). 무기력의 심리: 우울증, 발달 과정 및 죽음에 대하여 [Helplessness: On depression, development, and death]. (윤진과 조공호 역). 서울: 탐구당. (원전은 1975에 출판).
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-906.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. New York: Academic.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.
- Stoerber, J., Feast, A. R., Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428.
- Stoerber, J., & Yang, H. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. *Personality and Individual Differences*, 49, 246-251.
- Taylor, K. M. (1982). An investigation of vocational indecision in college students: Correlates and moderators. *Journal of Vocational Behavior*, 21, 318-329.
- Watson, D. (1967). Relationship between locus of control and anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 91-92.
- Zureck, E., Altstötter-Gleich, C., Wolf, O. T., & Brand, M. (2014). It depends: Perfectionism as a moderator of experimentally induced stress. *Personality and Individual Differences*, 63, 30-35.
- 원고접수일 : 2017. 01. 16.  
수정원고접수일 : 2017. 03. 13.  
게재결정일 : 2017. 04. 17.

## The Effects of Maladaptive Perfectionism and State Locus of Control on College Students' State Anxiety

Hyeon Hwa Song

Hyein Chang

Sungkyunkwan University

The goal of this study was to examine the effects of maladaptive perfectionism and state locus of control on state anxiety. Of particular interest was the possibility of whether state locus of control might moderate the effect of maladaptive perfectionism on state anxiety. A total of 159 undergraduate students who completed the self-report questionnaires on maladaptive perfectionism, trait locus of control, and state anxiety were included. State locus of control was manipulated in a laboratory setting. The data were analyzed using a hierarchical regression analysis. The results indicated that the main effects of maladaptive perfectionism and state locus of control on state anxiety were significant. Specifically, participants who had higher levels of maladaptive perfectionism reported higher levels of state anxiety, and those who were placed in the uncertain state locus of control condition reported higher levels of state anxiety. However, the interactive effect of maladaptive perfectionism and state locus of control on state anxiety was not significant. Implications and limitations of the study are discussed.

*Keywords* : maladaptive perfectionism, state locus of control, state anxiety