

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2004. Vol. 9, No. 2, 265 - 283

## 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과<sup>†</sup>

박 경<sup>‡</sup>

서울여자대학교 특수치료전문대학원

본 연구는 부정적인 생활 스트레스와 우울과의 관계에서 문제해결과 완벽주의가 어떠한 역할을 하는지를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 대학생 남녀 545명을 대상으로 부정적인 생활 스트레스와 우울간의 관계에서 문제해결과 완벽주의의 중재와 매개효과를 검증하였다. 여기에 사용된 연구도구는 BDI, 부정적인 생활스트레스 질문지, 문제해결척도(PSI), 다차원적 완벽주의 척도이었다. 본 연구 결과에서 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의는 우울과 정적 상관이 있었다. 또한 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에서 문제해결은 우울에 대한 부정적 생활스트레스의 역할을 완충하는 중재변인으로 작용하였으나 매개효과는 밝혀지지 않았다. 반면에 평가적 염려 완벽주의는 중재변인으로 작용하였으며 동시에 매개변인으로도 작용하였다. 이 같은 연구 결과는 우울 증상에 영향을 미치는 문제해결에 대한 긍정적인 자기 지각의 증진과 평가적 염려 완벽주의를 개선하는 인지적 중재의 중요성을 확인시켜주었다. 마지막으로 본 연구의 제한점에 대해서도 논의하였다.

주요어 : 부정적 생활스트레스, 문제해결, 평가적 염려 완벽주의, 우울

<sup>†</sup> 이 논문의 일부 내용은 2003년도 한국심리학회 연차 학술발표대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(corresponding author): 박경, (139-774) 서울시 노원구 공릉동 126번지 서울여자대학교 특수치료 전문대학원, 전화: (02) 970-5885, E-mail: kpark@swu.ac.kr

우울은 평생 유병률이 우리나라의 경우 5.4-5.9%(이정균 등, 1986), 미국의 경우는 7.5-9.9%(Robins et al., 1984)에 이른다고 한다. 발생빈도에 있어서는 성차와 연령에 따른 차이를 보이기도 하는데 특히 여성이 남성의 두배에 달하며(Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders - 4th; APA, 1994), 대학생이 유사한 연령대의 직장인 보다 거의 두배 정도 높은 것으로 보고 된 바 있다(Bonner & Rich, 1988). 대학생의 우울 발생빈도가 높은 점에 대해 Blumberg (1984)는 교육적인 과정에 방해가 되는 대학의 환경과 대학생활에서의 성취경험 부족, 성취상황에서 겪게되는 여러 가지 마찰 때문이라고 보았다. 이러한 우울을 설명하는 대표적인 이론가인 Beck(1987)은 인지의 중요성을 강조하면서 개인의 인지적 취약성으로 인해 특정 사건을 경험하게 되었을 때 기존에 형성된 인지도식이 활성화되면서 부정적 사고가 형성되고 그 결과로 우울해진다고 하였다. 한편 Alloy, Peterson, Abramson 및 Seligman(1984)과 Brewin(1985)은 부정적인 도식이나 인지가 스트레스 요인에 의해 점화될 경우에만 우울과 관련된다고 제안하였으며 우울이 발생하는 데 있어 인지의 역할을 강조함과 동시에 스트레스도 중요한 요인이라고 보았다.

스트레스와 우울과의 관계에 대한 선행연구들(Compas, Grant, & Ey, 1994; Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1992)에서 스트레스가 우울을 예측하는데 있어서 중요한 역할을 한다는 점은 이미 밝혀졌다. 그러나 동일한 스트레스 사건을 경험하였다하더라도 어떤 사람의 경우는 높은 우울수준을 나타내는 반면 어떤 사람은 우울을 경험하지 않는 것에 대해 의문을 제기하게 되었

다. 이러한 관점에 입각하여 우울을 설명하는 모델로서 인지적 소질-스트레스 모델이 제기되었다. 이는 우울을 유쾌하지 않은 생활 사건과 부정적 정서를 증가시키거나 스트레스에 대한 대처능력을 저하시키는 고유한 인지적 특성의 상호작용에 의해 나타난 결과로 설명한다(Abramson, Alloy & Metalsky, 1988). 즉 스트레스와 개인의 인지적 취약성이 각각 우울의 발생에 영향을 미치기도 하지만 그 보다 더 중요한 것은 이 두 요인이 상호작용하여 영향을 미친다는 것이다. 이러한 맥락에서 많은 연구자들이 생활 스트레스, 우울과 같은 심리적인 적응과의 관계에 있어서 인지적이고 행동적인 변인들의 역할을 밝히려는 연구를 시도해 오고 있다. 특히 문제해결에 대한 지각과 완벽주의는 우울에 있어서 주요한 인지적 취약성 변인으로 간주되어 왔으며 광범위하게 연구되고 있다.

문제해결 능력은 개인의 정의에 의한 인지적 행동적 과정으로서 일상생활에서 어려운 상황에 처했을 때의 대처 전략을 가리킨다(D'Zurilla & Nezu, 1982). 초기의 문제해결 능력에 관한 연구는 Means-end Problem Solving Measure(MEPS: Platt & Spivack, 1975)와 같은 측정도구를 사용하여 객관적인 입장에서의 문제해결 능력을 평가하는데 초점을 맞춘 연구방법을 사용하였다. 그러나 어떤 사람의 경우 객관적으로 볼 때 문제해결 능력이 우수하지만 자신이 지각하는 문제해결 능력은 평가절하 되어 나타날 수 있으며 이러한 경우 실제적인 문제해결 능력과 자신이 지각하는 문제해결 능력간에 차이가 생기게 되므로 문제시될 수 있다. 따라서 실제적인 문제해결 능력에 대한 평가도 중요하지만 자신의 문제해결능력에 대

해 어떻게 지각하고 평가하는지 살펴보는 것도 상당히 의미 있는 연구라 할 수 있다.

Heppner와 Petersen(1982)은 이러한 점에서 자신의 문제해결 행동과 태도를 어떻게 지각하고 있는지 평가하기 위해 Problem Solving Inventory (PSI)를 개발하였다. 이 척도는 개인의 실제적인 능력을 측정하기보다 오히려 자신의 문제해결 능력에 대한 개인의 전반적인 자기 지각을 측정하는 3가지 하위요인으로 구분된다. 구체적으로 살펴보면 자신의 문제해결에 대한 신념을 나타내는 문제해결에 대한 신념(Problem Solving Confidence), 사회적 문제해결에 대한 개인의 일반적인 접근 혹은 회피 유형을 나타내는 접근-회피 유형(Approach-Avoidance Style), 실제 생활에서의 문제해결에 있어서 자신의 정서와 행동에 대한 통제를 나타내는 개인적 통제(Personal Control)로 구성되어 있다. 또한 PSI는 인지적, 행동적, 정서적인 변인들을 포함하고 있으며 다양한 심리적 적응과 관련되어 있다(Dixon, Heppner & Anderson, 1991; Dixon, Heppner, Burnett & Lips, 1993).

여러 피험자 집단(대학생, 정신과 환자, 농부, 재소자, 다른 문화권의 사람들)을 대상으로 한 연구 결과 문제 해결에 대한 지각과 우울이 일관되게 상관이 있는 것으로 나타났으며 비효율적으로 문제를 해결한다고 지각한 사람일수록 높은 우울 증상을 나타내는 것으로 밝혀졌다(Bonner & Rich, 1988; Nezu, Kalmar, Ronan & Clavijo, 1986; Nezu, Nezu, Saraydarian, Kalmar & Ronan, 1986). 이와 더불어 문제해결은 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 중재변인으로 작용하는 것으로 나타났다. Nezu와 Ronan

(1985)에 따르면 문제해결에 대한 지각이 우울을 설명하는데 있어서 주효과가 나타났으며 스트레스와 상호작용 하였을 때에도 우울을 유의하게 설명해 준다고 하였다. 그 이후 종단적 설계를 통해 이루어졌던 이들의 연구(1988)에서도 문제해결에 대한 지각이 스트레스와 상호작용하여 현재의 우울을 유의하게 설명해주었으며 문제해결에 대한 지각은 현재의 우울뿐만 아니라 미래의 우울까지 예측해주는 것으로 나타났다.

완벽주의 역시 우울과 관련하여 지속적으로 연구되어 온 변인이다. Frost, Marten, Lahart 및 Rosenblate (1990)는 “자기 자신에 대해 과도하게 높은 기준을 설정함으로써 비판적 자기 평가를 수반하는 것”으로 완벽주의를 정의하였으며 실수에 대한 염려, 조직화, 개인적 기준, 부모의 비난, 수행에 대한 의심의 6가지 차원으로 구분하였다. 이들의 다차원적 완벽주의를 토대로 한 Cheng(2001)의 연구에 의하면 완벽주의가 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 중재변인으로 작용하고 있어 생활스트레스가 높으면서 완벽주의 수준도 높은 사람들의 경우 보다 심각한 우울을 경험한다고 한다. 한편 Hewitt와 Flett(1991a)는 완벽주의적 행동의 대상이 누구인가 또는 완벽주의적 행동이 누구에게 귀인되는가에 따라 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 차원으로 분류하였다. 이 중 자기 지향적 완벽주의는 우울(Hewitt & Flett, 1991b), 불안(Flett, Hewitt, & Dyck, 1989), 신경성 식욕부진증(Cooper, Cooper & Fairburn, 1985)과 같은 다양한 정신병리와 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 사회적으로 부과된 완벽주의 역시 우울(이미화, 2001), 성격장애(Hewitt,

Flett & Turnbull, 1992)와 관련이 있는 것으로 나타났으며, 타인의 기준에 의해 평가된 자신에 대한 자의식과 느낌은 편집증적 불안에 있어서 중요한 부분이라고 한다(Fenigstein & Venable, 1992). 그러나 자기 지향적 완벽주의와 타인 지향적 완벽주의는 연구에 따라 상이한 결과들이 보고되고 있다. Flett, Hewitt, Oliver 및 Macdonald(2002)는 자기 지향적 완벽주의자들의 경우 결과에 있어서 실패와 성공이 그들의 완벽주의가 적응적이나 비적응적이나에 따라 좌우된다고 하였다. 또한 개인의 적응에 있어서 자기 지향적 완벽주의의 긍정적인 측면이 논의된 선행연구들도 있다(Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer 1993). 타인 지향적 완벽주의 역시 한기연(1993)과 유성은 (1997)의 연구에서는 우울과의 상관이 유의하게 높은 것으로 나타난 반면 Hewitt와 Flett(1991b)의 연구에서는 상관이 낮은 것으로 나타나고 있어 연구들 간에 차이가 있는 것으로 보인다. 그러나 사회적으로 부과된 완벽주의의 경우 우울과의 상관이 일관되게 유의한 것으로 나타나고 있어 완벽주의의 다른 차원에 비해 우울과 가장 밀접하게 관련되어 있는 것으로 보인다.

살펴본 바와 같이 완벽주의는 개인의 인지적 취약성으로서의 부정적인 측면과 더불어 적응이나 성취에 있어서 긍정적인 측면으로도 작용하고 있는 것으로 보인다. 이러한 맥락에서 Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams 및 Winkworth (2000)는 Frost 등(1993)의 연구에서 완벽주의의 여러 차원 중 사회적으로 부과된 완벽주의, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심이 우울이나 부정적 정서와 유의한 정적상관이 있는 반면 자기 지

향적 완벽주의, 개인적 기준은 긍정적 정서와 상관이 유의한 것에 주목하였으며 이를 기초로 완벽주의를 주요한 두 가지 차원으로 분류하였다.

첫째, 개인기준 완벽주의는 스스로에 대한 엄격한 기준이나 목표와 관련되며 여기에는 자기 지향적 완벽주의와 개인기준이 포함된다. 이는 보통 문제에 접근하는 해결 전략과도 관련되어 있으며(Flett, Russo, & Hewitt, 1994), 개인기준 완벽주의자들은 우월하고자 하는 성향을 나타낸다(Dweck & Leggett, 1988). 또한 적극적인 대처와 낮은 회피적 대처와도 관련이 있으며 스트레스의 빈도를 감소시키기도 한다(Holahan, Moos, & Bonin, 1997).

둘째, 평가적 염려 완벽주의는 비현실적인 기준을 통해 다른 사람을 움직이려는 것으로 타인을 지각하며 이에 부합하는 만족스러운 수행을 이끌어 내지 못했을 때에 스스로의 행동에 대해 지나치게 비판적으로 평가하는 것을 말한다. 여기에는 사회적으로 부과된 완벽주의, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심이 포함된다. 이는 실무적인 사고와 평범한 사건에 대해 부정적인 관점으로 초점을 맞추는 것으로 가정된다(Hewitt & Flett, 1993). 후자인 평가적 염려 완벽주의 성향이 높은 사람들은 자기 효능감이 낮고, 적절하게 대처하는 능력이 부족하며 회피적인 대처방식을 사용하게 된다고 한다(Flett, Hewitt & De Rosa, 1996). 또한 평가적 염려 완벽주의는 부정적인 정서를 경험하게 하는 경향이 있으며 타인과의 친밀한 상호작용을 억제하여 심리적 거리감과 고독을 경험하게 하는 경향이 있다(Dunkley et al., 2000). 스트레스와 우울에 있어서 평가적 염려 완벽주의의 영향에 대해 살펴본 두금주(2002)의 연

구에서도 평가적 염려 완벽주의가 매개변인으로 작용하였다.

결국 개인기준 완벽주의자와 평가적 염려 완벽주의자 모두 비현실적으로 높은 기준을 설정하며, 수행에 있어서 완벽을 추구하려는 경향이 높다. 그러나 개인기준 완벽주의는 학업이나 과제 수행에 있어서 긍정적인 영향을 미치기도 하는 반면에 평가적 염려 완벽주의자의 경우 타인에 의해 부과된 기준에 따라 자신을 평가하고 만족스러운 결과를 이끌어 내지 못했을 때 쉽게 좌절하게 된다. 또한 실수와 실패를 동일한 것으로 간주하여 집착하는 경향이 있으므로 심리적 적응상의 여러 문제들과 관련되는 것으로 보인다.

살펴본 바와 같이 스트레스와 우울에 있어 문제해결과 완벽주의가 각각 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구는 많이 진행되었으나 이를 함께 검토하여 인과관계를 밝혀 보려는 시도는 거의 없었다. 이에 본 연구에서는 부정적 생활스트레스와 우울간의 관계를 밝힘에 있어 문제해결과 더불어 선행연구들을 기초로 하여 부정적 정서와 관련이 높았던 평가적 염려 완벽주의가 어떻게 작용하는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 중재효과와 매개효과를 검토해 보고자 한다.

## 방 법

### 연구 대상

서울과 지방 소재 4개 대학교에서 심리학을 수강하는 570명을 대상으로 설문지를 실시하였으며 이 중 응답하지 않은 문항이 있거나 응답이

신뢰롭지 못한 25명을 제외하고 총 545명(남자: 266명, 여자: 279명)의 자료를 토대로 최종분석을 실시하였다. 이들의 평균 연령은 22.50세(SD: 2.35)이다.

### 연구 도구

#### 우울

우울증을 평가하기 위해 Beck Depression Inventory(Beck, 1978 : BDI)를 번안한 한국판 우울척도(이영호, 송중용, 1991) 21문항을 사용하였다. 이 척도는 각 문항마다 피검자의 증상 정도에 따라 0점에서 3점까지 반응하도록 되어 있다. 이 영호와 송중용(1991)의 연구에서 신뢰도 계수 Chronbach  $\alpha$ 는 .98이었으며 본 연구에서는 .85였다.

#### 부정적 생활스트레스

전경구, 김교현(1991)이 제작한 생활 스트레스 질문지에 기초하여 조옥귀(1993)가 사용한 대인관련 스트레스(대인관계에서 발생하는 부정적인 스트레스)와 성취관련 스트레스(성취 상황에서 발생하는 부정적인 생활 스트레스) 각각 21문항, 총 42문항을 사용하였다. 이 척도는 스트레스를 유발하는 사건의 경험빈도와 중요도를 0점, 1점, 2점 사이에서 반응하도록 되어있다. 대인관계에서 발생하는 스트레스 문항에 대한 경험빈도와 중요도의 신뢰도 계수는 각각 .84와 .87이었으며 성취상황에서 발생하는 스트레스 문항에 대한 경험빈도와 중요도는 .87, .89였다. 본 연구의 대인관계 스트레스의 경험빈도와 중요도의 신뢰도 계수는 각각 .79와 .85였으며 성취관련 스트레스와 경험빈도

와 중요도는 각각 .85와 .89로 나타났다.

### 문제해결

Heppner와 Petersen(1982)의 문제해결척도(Problem Solving Inventory: PSI)는 자신의 문제 해결 행동과 태도에 대한 지각을 측정하는 척도로서 본 연구에서는 연구자가 번안하여 사용하였다. PSI는 문제해결에 대한 신념(Problem Solving Confidence), 접근-회피 유형(Approach-Avoidance Style), 개인적 통제(Personal Control)의 3가지 하위요인으로 구분되어 있으며 총32문항으로 구성되어 있다. 그 답안은 6점 척도이며 낮은 점수는 자신이 효율적으로 문제해결을 한다고 지각하는 것을 나타내며 점수가 높을수록 자신의 문제해결능력이 비효율적이라고 지각하는 것이다. PSI를 2주 간격으로 실시한 검사 재검사 신뢰도는 .83-.89이며, 신뢰도 계수는 .72-.90으로서 신뢰로운 수준으로 나타났다(Heppner, 1988). 본 연구에서의 신뢰도는 .90으로 나타났으며 하위요인별로는 문제해결에 대한 신념이 .86, 접근-회피 유형이 .81, 개인적 통제가 .68로 나타났다.

### 평가적 염려 완벽주의

Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도를 현진원(1992)이 번안한 것과 Hewitt와 Flett(1991a)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것에서 선별하여 평가적 염려 완벽주의를 측정하였다. 평가적 염려 완벽주의에는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 요인이 포함된다.

Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도는 실수에 대한 염려, 조직화, 부모의 기대,

개인적 기준, 부모의 비난, 수행에 대한 의심의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 총 35문항이며 그 답안은 5점 척도로서 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 다차원적 완벽주의 척도의 신뢰도 계수는 .79로 나타났다(현진원, 1992). 본 연구에서는 부정적 정서와 관련이 있는 하위요인인 실수에 대한 염려 10문항과 수행에 대한 의심 5문항 선별하여 사용하였으며 각각의 신뢰도 계수는 .83, .61이었다.

Hewitt와 Flett(1991a)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도는 총 45문항으로서 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 그 답안은 7점 척도이며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다.

Hewitt와 Flett(1991a)의 연구에서 신뢰도는 자기 지향적 완벽주의의 경우 .82, 타인 지향적 완벽주의는 .86, 사회적으로 부과된 완벽주의는 .87이었다. 본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 15문항을 선별하여 사용하였으며 신뢰도 계수는 .75로 나타났다.

평가적 염려 완벽주의는 두금주(2002)의 연구에서 신뢰도 계수가 .84였으며, 본 연구에서는 .85였다.

### 자료분석

부정적 생활스트레스, 문제해결, 평가적 염려 완벽주의와 우울과의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였으며 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의가 우울을 얼마나 유의하게 설명해주는지를 알아보기 위

하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 통계프로그램은 SPSS 10.0을 사용하였다. 또한 부정적 생활 스트레스와 우울과의 관계에 있어서 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 매개효과를 살펴보기 위해 AMOS(Analysis of Moment Structure) 4.0을 사용하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 구조방정식 모형 부합도 지수로  $\chi^2$ 값과 기초부합 지수(Goodness of Fit Index: GFI), 수정 기초 부합지수(Adjusted Good of Fit Index: AGFI), 원소간 근접오차(Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA), 비교 부합지수(Comparative Fit Index: CFI), 표준 부합지수(Normed Fit Index: NFI), 증분 부합지수(Incremental Fit of Index: IFI)를 사용하였다. 모수에 대한 추정 방식으로는 AMOS의 기본 추정

방법인 최대우도법(Maximum Likelihood Estimator)을 선택하였다.

### 결 과

#### 부정적 생활스트레스, 문제해결, 완벽주의와 우울과의 상관관계

부정적 생활스트레스, 문제해결, 완벽주의와 우울과의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과를 표 1.에 제시하였다.

부정적 생활스트레스, 완벽주의와 우울과의 상관관계 분석 결과 부정적 생활스트레스의 2개 하위 요인인 대인관련 스트레스( $r=.38, p<.001$ )와 성

표 1. 부정적 생활스트레스, 완벽주의와 우울과의 상관관계

	우울	정서 및 취책	신체	stress 1	stress2	PSC	AAS	PC	실수 염려	수행 의심	사회적 부과
우울	1.00										
정서 및 취책	.97***	1.00									
신체	.77***	.58***	1.00								
stress 1	.38***	.39***	.22***	1.00							
stress 2	.36***	.37***	.22***	.57***	1.00						
PSC	.40***	.43***	.19***	.12**	.18	1.00					
AAS	.26**	.28**	.12**	.04	.03	.68**	1.00				
PC	.33***	.35***	.18***	.18***	.25***	.43***	.37***	1.00			
실수염려	.32***	.29***	.18***	.29***	.27***	.18***	.07	.33***	1.00		
수행의심	.15***	.30***	.10*	.20***	.15**	.07	-.12**	.20***	.33***	1.00	
사회적 부과	.25***	.25***	.18***	.25***	.23***	.17***	.11*	.21***	.55***	.25***	1.00
M	10.59	7.32	3.27	28.72	36.68	32.37	47.32	18.61	26.51	12.33	58.71
SD	6.88	5.42	2.16	13.71	15.44	6.63	8.29	3.41	6.04	2.48	8.24

주. \*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  \*\*\*  $p<.001$

stress 1: 대인관련 스트레스 stress 2: 성취관련 스트레스  
PSC: 문제해결에 대한 신념 AAS: 접근-회피 유형 PC: 개인적 통제

취관련 스트레스( $r=.36, p<.001$ ) 모두 우울과 유의한 정적 상관이 있었다. 문제해결도 3개 하위요인인 문제해결에 대한 신념( $r=.40, p<.001$ ), 접근-회피 유형( $r=.26, p<.001$ ), 개인적 통제( $r=.33, p<.001$ )가 우울과 유의한 정적 상관이 있었다. 평가적 염려 완벽주의 역시 3개 하위요인인 실수에

표 2 우울에 대한 부정적 생활스트레스와 문제해결, 완벽주의의 위계적 중다회귀분석

독립변인	B	$\beta$	t
대인관련스트레스	.128	.255	5.383***
성취관련 스트레스	.092	.216	4.550***
R <sup>2</sup> = .175( $p<.001$ ) $\Delta R^2$ = .175( $p<.001$ )			
PSC	.295	.285	5.525***
AAS	.001	.001	.022
PC	.261	.129	3.137**
R <sup>2</sup> = .298( $p<.001$ ) $\Delta R^2$ = .123( $p<.001$ )			
실수염려	.140	.123	2.679**
수행의심	.030	.011	.282
사회적 부과	.024	.030	.684
R <sup>2</sup> = .315( $p<.01$ ) $\Delta R^2$ = .017( $p<.01$ )			
대인×PSC	.005	.077	1.209
대인×AAS	.005	.097	1.534
대인×PC	-.015	-.111	-2.202*
성취×PSC	.001	.021	.336
성취×AAS	.005	-.089	-1.536
성취× PC	.014	.112	2.248*
R <sup>2</sup> = .336( $p<.05$ ) $\Delta R^2$ = .021( $p<.05$ )			
대인×실수염려	.008	.107	1.911
대인×수행의심	.010	.048	1.036
대인×사회적 부과	-.006	-.097	-1.750
성취×실수염려	-.005	-.073	-1.333
성취×수행의심	-.003	-.140	-3.060**
성취×사회적 부과	.009	.183	3.282**
R <sup>2</sup> = .361( $p<.01$ ) $\Delta R^2$ = .026( $p<.01$ )			

주. \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

PSC: 문제해결에 대한 신념 AAS: 접근-회피 유형 PC: 개인적 통제



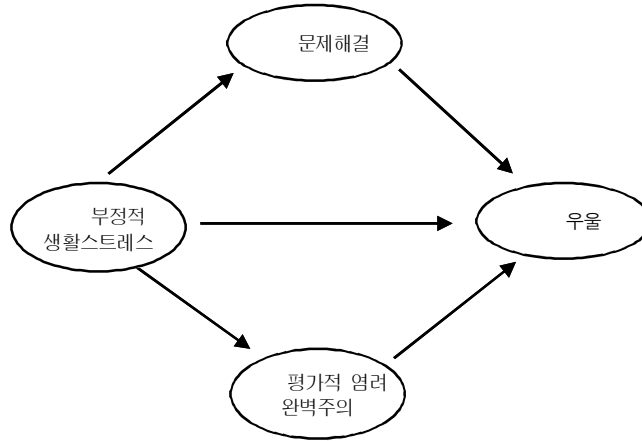


그림 1. 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 매개모형

대한 염려( $r=.32, p<.001$ ), 수행에 대한 의심( $r=.15, p<.001$ ), 사회적으로 부과된 완벽주의( $r=.25, p<.001$ )가 우울과 정적 상관이 있었다.

#### 우울에 대한 부정적 생활스트레스와 완벽주의의 위계적 중다회귀분석

부정적 생활스트레스와 완벽주의가 우울을 얼마나 유의하게 설명해주는 알아보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에는 부정적 생활스트레스의 2개 하위요인인 대인관련 스트레스와 성취관련 스트레스를 투입하였으며, 두 번째 단계에서는 문제해결의 3개 하위요인인 문제해결에 대한 신념, 접근-회피 유형, 개인적 통제를 투입하였다. 세 번째 단계에는 평가적 염려 완벽주의의 3개 하위요인인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의를 독립변인으로 투입하였다. 마지막 두 단계에서는 부정적 생활스트레스와 문제해결, 부정적 생활스트레스와 평가적 염려 완벽주의의 상호작용이 우울을 얼마나 유의하게 설명해주는지 알아보기 위

하여 이들의 상호작용을 독립변인으로 투입하였다. 우울에 대한 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의의 위계적 중다회귀분석 결과를 표 2에 제시하였다.

우울에 대한 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의의 위계적 중다회귀분석 결과 부정적 생활 스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의 모두 우울을 유의하게 설명해주는 것으로 나타났다. 부정적 생활스트레스의 경우 17.5%( $p<.001$ )로서 우울을 유의하게 설명해주었으며 2개의 하위요인인 대인관련 스트레스( $\beta=.255, p<.001$ ), 성취관련 스트레스( $\beta=.216, p<.001$ ) 모두 유의하였다. 문제해결은 우울에 대한 설명력이 12.3%( $p<.001$ )로서 유의하였으며 3개 하위요인 중 문제해결에 대한 신념( $\beta=.285, p<.001$ )과 개인적 통제( $\beta=.129, p<.01$ )가 유의하였다. 평가적 염려 완벽주의도 1.7%( $p<.01$ )로서 우울에 대한 설명력이 다소 작기는 하지만 유의한 것으로 나타났으며 3개 하위요인 중 실수에 대한 염려( $\beta=.123, p<.01$ )만이 유의하였다. 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의 상호작용도 우울

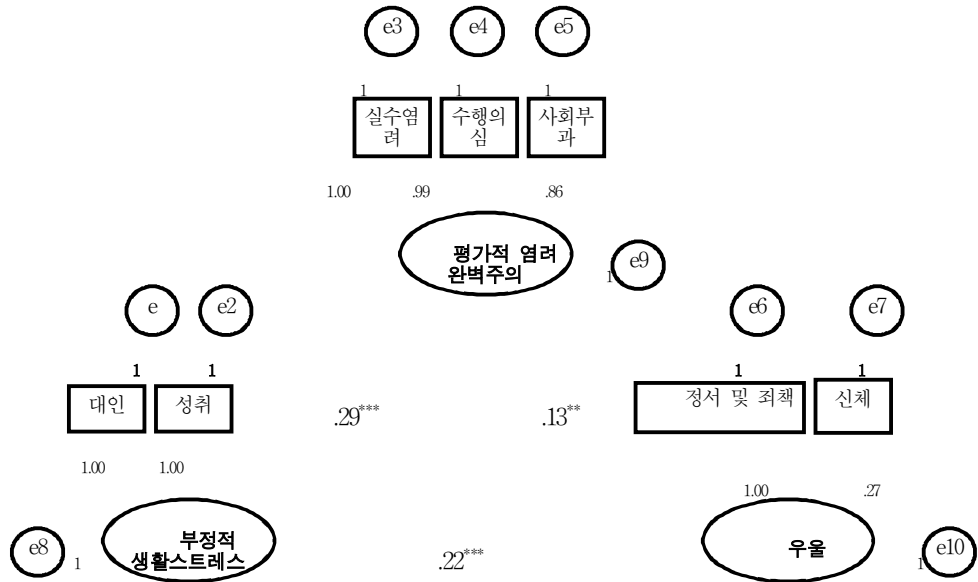


그림 2 평가적 염려 완벽주의의 매개모형

에 대한 설명력이 유의한 것으로 나타났다. 부정적 생활스트레스와 문제해결의 상호작용의 경우 2.1%( $p < .05$ )로서 우울을 유의하게 설명해주었으며, 부정적 생활스트레스와 평가적 염려 완벽주의의 상호작용은 2.6%( $p < .01$ )로서 우울에 대한 설명력이 유의하였다. 따라서 부정적 생활스트레스가 높으면서 비효율적으로 문제를 해결한다고 지각하는 사람의 경우 부정적 생활스트레스가 높더라도 효율적으로 문제를 해결한다고 지각하는 사람들 보다 우울 수준이 높으며, 부정적 생활스트레스가 높고 평가적 염려 완벽주의 성향이 높은 사람의 경우도 평가적 염려 완벽주의 성향이 낮은 사람들 보다 우울의 심각성이 더해질 수 있음을 의미한다. 즉 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 수준에 따라 부정적 생활스트레스와 우울의 관계가 달라질 수 있으며 이는 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 중재효과가 작용하고 있음을 시사

한다.

**부정적 생활스트레스, 문제해결, 평가적 염려 완벽주의와 우울 간의 구조방정식 모형 분석**

부정적 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 매개효과를 알아보기 위해서 구조방정식 모형을 이용하여 분석하였다.

본 연구에서는 선행연구들의 결과를 토대로 하여 그림 1과 같은 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 매개모형을 설정하였다. 부정적 생활스트레스라는 잠재변인은 대인관련 스트레스와 성취관련 스트레스라는 두 개의 측정변인으로 구성되어 있으며 문제해결은 문제해결에 대한 신념(PSC), 접근-회피 유형(AAS), 개인적 통제(PC)의 3가지 측정변인으로 구성되어 있다. 평가적 염려

완벽주의 역시 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 측정변인으로 이루어져 있다. 종속변인인 우울은 2가지 측정변인으로 이루어져 있는데 우울의 정서적 측면 및 죄책감, 신체증상으로 구분하였다.

구조방정식 모형에 따른 분석 결과  $\chi^2(30, N=545)=144.59$ ,  $p=.00$ 으로 본 연구에서 살펴보고자 한 매개모형이 부합도 기준치에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한  $\chi^2$  검증이 표본 크기에 민감하다는 지적에 의해 대안지수로 사용하는  $\chi^2/df$  값 역시 4.18로서  $< 2$  라는 기준에 부합하지 못하였다. 따라서 문제해결과 평가적 염려 완벽주의 각각의 매개 효과를 검증하는 새로운 모형을 분석하였다. 그 결과, 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에서 문제해결의 매개모형은  $\chi^2(11, N=545)=50.831$ ,  $p=.00$ ,  $\chi^2/df=4.62$ , GFI=.98, AGFI=.94, CFI=.97, NFI=.96, IFI=.97, RMSEA=.08로서  $\chi^2/df$ 가 기준치에 부합하지 못하는 것으로 나타났다. 반면에 평가적 염려 완벽주의의 매개모형은  $\chi^2(11, N=545)=8.718$ ,  $p=.65$ ,  $\chi^2/df=.79$ , GFI=.99, AGFI=.99, CFI=.10, NFI=.10, IFI=.10, RMSEA=.00으로 나타났다. GFI, AGFI, CFI, NFI, IFI는 .9이상이면 좋은 부합도로 간주되며 RMSEA의 경우는  $<.05$ 이면 좋은 부합도,  $<.08$ 이면 괜찮은 부합도,  $<.10$ 이면 보통 부합도,  $>.10$ 이면 나쁜 부합도로 평가된다(Brown & Cudeck, 1993). 이러한 부합도 지수의 기준에 의해 살펴볼 때 평가적 염려 완벽주의 매개모형의 전반적인 부합도가 문제해결의 매개모형보다 적절한 것으로 판단할 수 있다.

그림 2에 제시된 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 평가적 염려 완벽주의의 매개

모형 경로 추정치를 살펴보면 부정적 생활스트레스에서 평가적 염려 완벽주의로 가는 경로는  $.29(p<.001)$ , 평가적 염려 완벽주의에서 우울로 가는 경로는  $.13(p<.01)$ 으로 유의하여 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 평가적 염려 완벽주의가 매개변인으로 작용하고 있음이 밝혀졌다. 그러나 부정적 생활스트레스에서 우울로 가는 경로도  $.22(p<.001)$ 로 유의한 것으로 나타나 평가적 염려 완벽주의가 완전히 매개하지는 못하고 부분적인 매개효과가 작용하고 있음을 시사한다.

한편 문제해결과 부정적 생활스트레스, 평가적 염려 완벽주의와 부정적 생활스트레스의 관계를 가정하지 않고 부정적 생활스트레스, 문제해결, 평가적 염려 완벽주의가 각각 우울에 영향을 미친다는 단순효과 모형을 살펴본 결과  $\chi^2(32, N=545)=231.47$ ,  $p=.00$ , GFI=.92, AGFI=.86, CFI=.87, NFI=.86, IFI=.87, RMSEA=.10로서 평가적 염려 완벽주의의 매개 모형에 비해 부합도가 낮은 것으로 나타났다. 따라서 평가적 염려 완벽주의의 매개 모형이 단순효과 모형보다 적합한 모형으로 확인되었다.

## 논 의

대학의 환경이나 성취경험의 부족과 관련하여 대학생들의 경우 유사한 연령대의 다른 사람들보다 우울의 발생빈도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 동일한 환경과 상황이라 하더라도 어떤 사람은 우울한 반면 어떤 사람들은 우울을 경험하지 않았다. 이를 설명하기 위해 소질-스트레스 이론이 제시되었으며 인지적인 요인이 강조되었다.

특히 우울의 발생을 설명하는데 있어서 문제해결과 완벽주의는 중요한 요인으로 간주되어 왔다. 본 연구에서는 부정적 생활스트레스와 더불어 객관적인 문제해결보다 자신의 문제해결에 대해 어떻게 지각하는지 문제해결 척도(Problem Solving Inventory)를 사용하여 평가하였으며 완벽주의의 긍정적, 부정적 측면을 고려하였을 때 우울과 같은 부정적 정서와 관계가 높았던 평가적 염려 완벽주의가 우울에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다.

그 결과 부정적 생활스트레스와 문제해결, 평가적 염려 완벽주의 모두 우울과 상관이 유의하였다. 즉, 부정적 생활스트레스를 더 많이 경험할수록, 자신의 문제해결이 비효율적이라고 지각할수록, 타인의 기준에 의해 자신의 수행을 평가하는 평가적 염려 완벽주의가 높을수록 우울수준도 높았다. 또한 부정적 생활스트레스, 문제해결, 평가적 염려 완벽주의는 우울을 설명하는데 유의하였으며 부정적 생활스트레스와 문제해결, 부정적 생활스트레스와 평가적 염려 완벽주의의 상호작용 역시 유의하여 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에 있어서 문제해결과 평가적 염려 완벽주의가 중재변인으로 작용하였다. 즉, 자신의 문제해결에 대한 부정적 지각과 높은 평가적 염려 완벽주의는 우울의 유발에 있어서 취약성 요인으로서 부정적 생활스트레스를 경험하였을 때 자신의 문제해결에 대한 부정적 지각과 평가적 염려 완벽주의가 높은 사람들의 경우 자신의 문제해결에 대해 긍정적으로 지각하고 평가적 염려 완벽주의가 낮은 사람들에 비해 더 우울하다는 것이다.

Witty, Heppner, Bernard 및 Thoreson(2001)은 자신의 문제해결에 대해 어떻게 지각하느냐에

따라 심리적인 적응에 중요한 영향을 미치며 나아가서 자아 존중감, 정서적인 안녕, 실제 문제해결에도 중요하게 작용한다고 하였다. 자신의 문제해결이 효율적이라고 지각하는 사람들은 비효율적이라고 지각하는 사람들에 비해 환경적인 자원의 유용성과 안정성을 크게 인식하고(Neal & Heppner, 1986), 의사 결정에 있어서 유용한 합리적 전략들이 많았다(Chartrand, Rose, Elliott, Marmarosh & Caldwell 1993). 또한 대인관계를 형성하는 기술이 우수하였다(Heppner et al, 1982). 이러한 맥락에서 볼 때 자신의 문제해결이 효율적이라고 지각하는 사람들은 자신이 처한 상황에서 보다 탄력적으로 대처하게 되고, 비합리적인 신념이 적으며 합리적인 접근방식을 통해 문제를 해결해 나감으로써 보다 많은 성취를 경험하는 것으로 보인다. Dixon(2000)은 더 나아가 문제해결에 대한 자기 지각은 현재의 우울수준 뿐만 아니라 향후의 우울수준에도 영향을 미쳐 문제해결에 대한 자기 지각을 긍정적으로 전환하는 치료를 통해 우울 증상이 회복될 수도 있다고 하였다. 반면에 고등학생을 대상으로 한 전윤식과 심문숙(1997)의 연구에서는 문제해결이 현재의 우울증상에 영향을 미치기는 하지만 미래의 우울까지 예언해주지는 못한다고 하였다. 이들은 문제해결이 미래의 우울을 예측해 주지 못하는 결과에 대해 연구 대상의 차이와 문화적인 환경의 차이에 의한 것으로 보았다. 즉 한국의 고등학생들의 경우 과중한 학업이나 부모들의 기대, 대학 진학 문제, 자아 정체감의 혼돈 등과 같은 여러 문제들을 겪게 되므로 서양의 연구들에 비해 문제해결 척도(PSI) 점수와 우울척도(BDI) 점수의 평균치가 높게 나타나게 된다는 것이다.

본 연구에서는 부정적 생활스트레스와 우울의 관계에서 문제해결의 매개효과는 밝혀지지 않았으며 문제해결의 중재효과가 확인되어 문제해결에 대한 자기 지각이 우울에 있어서 인지적인 취약성 요인임은 분명해졌으나 매개 효과는 밝혀지지 않았다. 이와 관련하여 본 연구의 상관관계 결과에서 살펴보면 부정적 생활스트레스와 문제해결의 상관이 부정적 생활스트레스와 평가적 염려 완벽주의와의 상관보다 낮은 것으로 나타났다. 이는 매개모형에서 문제해결의 경우 부정적 생활스트레스에 의해 받는 영향이 평가적 염려 완벽주의 보다 적은 것으로 볼 수 있다. 이에 대한 한 가지 견해는 본 연구가 대학생을 대상으로 하였다는 점이다. 본 연구에서는 문제해결 척도의 평균이 고등학생이나 다른 집단을 대상으로 한 연구에서 보다 낮은 것으로 나타났으며 이는 자신이 효율적으로 문제해결을 하고 있다고 지각하는 경향이 높다는 것을 의미한다. 문제해결의 하위요인 중 문제해결에 대한 신념(PSC)의 경우 위계적 중다회귀분석에서 우울을 가장 유의하게 설명해주는 변인으로 나타났으나 부정적 생활스트레스와는 상관이 낮았다. 따라서 개인의 신념이라는 요인은 다른 요인에 비해 상황의 변화에 비교적 안정적인 요인으로 볼 수 있다. 또한 본 연구에서 사용한 문제해결 척도는 문제해결에 대한 능력을 측정하는 도구라기 보다는 자신의 문제해결에 대해 어떻게 지각하고 있는지를 측정하는 것이므로 부정적 생활스트레스에 영향을 덜 받았을 가능성이 있다. 유사한 결과로 Hammen, Burge 및 Paley(1995)의 연구에서도 스트레스와 우울의 관계에서 대인관계 문제해결에 대한 자기 지각의 매개효과가 확인되지 않았으며 대인관계 문제해

결 척도 역시 문제해결에 대한 행동적인 결과를 측정하기 보다 문제해결에 대한 지각을 측정하는 도구이므로 매개효과가 검증되지 못한 것으로 논의하고 있다. 그러나 Hammen 등(1995)의 연구에서 사용한 대인관계 문제해결 척도의 경우 본 연구에서 사용한 문제해결 척도와는 달리 대인관계 영역에 있어서의 문제해결을 측정하는 척도이므로 후속연구를 통해 좀 더 자세히 살펴보아야 할 것으로 생각된다.

한편 완벽주의는 심리적 적응에 있어서 긍정적, 부정적 측면을 모두 가지고 있는 것으로 알려져 있으며 타인의 기준에 의해 자신을 평가하는 평가적 염려 완벽주의는 우울과 같은 심리적 적응 상의 문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최근의 Bieling, Israeli 및 Antony(2003)의 연구에서 평가적 염려 완벽주의가 우울을 유의하게 설명해주는 것으로 나타났다.

또한 본 연구의 구조방정식모형 검증에서도 평가적 염려 완벽주의의 매개모형이 적합한 것으로 나타나 매개효과가 입증되었다. 그러나 부정적 생활스트레스가 우울에 미치는 영향도 유의한 것으로 나타나 평가적 염려 완벽주의가 부분적으로 매개역할을 하였다. 이는 부정적 생활스트레스가 우울에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 부정적 생활스트레스가 평가적 염려 완벽주의 수준을 높이고 이후에 높은 평가적 염려 완벽주의가 우울에 영향을 미친다는 것이다. 두금주(2002)의 연구에서도 평가적 염려 완벽주의가 우울을 유의하게 설명해주었으며 뿐만 아니라 스트레스와 우울의 관계에 있어서 매개변인으로 작용하는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 일치하였다. 특히 본 연구에서 주목할 부분은 평가적 염려 완벽주의가

성취관련 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미치고 있다는 점이다. 유사한 맥락으로 의대생을 대상으로 한 Enns, Cox, Sareen 및 Freeman(2001)의 연구에서도 적응적인 완벽주의는 긍정적인 정서, 좋은 학업 수행과 관련이 있는 반면에 평가적 염려 완벽주의는 학업 수행의 지나친 중시로 인한 스트레스, 우울, 무망감과 관련이 있는 것으로 나타났다.

완벽주의에 대해서 일찍이 Hamacek(1978)은 정상적인 완벽주의와 신경증적인 완벽주의를 구분할 것을 제안하였는데 전자는 현실적이고 자신의 한계와 강점을 모두 감안하여 설정된 현실적인 자기 기대와 관련된 것으로서 만족감과 자기 존중감을 향상시킨다. 후자는 실패에 대한 두려움, 자신과의 불일치 경험, 조건적인 긍정적 인정을 받은 초기 환경에서 형성된 사고에 의한 욕구로서 비현실적으로 높은 목표를 설정하는 것을 말한다. 유사한 입장으로 Terry-Short, Owens, Slade 및 Dewey (1995)는 완벽주의의 부정적 측면과 함께 긍정적 측면도 존재한다고 하였으며, 현진원(1992)도 대학생을 대상으로 한 연구에서 Frost 등(1990)의 완벽주의 차원 중 개인적 기준과 조직화의 경우 학업에 대한 적응이나 깔끔한 일처리, 대인관계 적응에 긍정적인 측면으로 작용할 수 있다고 하였다. 이 같은 개인적 기준 완벽주의 긍정적 측면과는 대조적으로 평가적 염려 완벽주의자들의 경우 타인들이 비현실적인 기준을 정해놓고 자신을 그 기준에 맞추어 평가하려고 한다고 지각하며 타인에 의해 부과된 기준을 지나치게 중시한 나머지 자신의 수행에 대해 염려하고 의심하는 경향을 보인다. 또한 성취 상황에서 자신의 수행에 대한 결과가 만족스럽지 않

을 때 과도하게 자신을 비판적으로 평가하게 되며 우울과 같은 부정적인 정서 경험에 이르게 되는 것으로 보인다.

한편 본 연구와는 다른 결과의 몇몇 연구들이 있다. Chang(1998)은 동양계 미국인과 백인계 미국인을 대상으로 하여 완벽주의의 문화적 차이에 대해 연구하였다. 그 결과 평가적 염려 완벽주의의 하위 요인인 실수에 대한 과도한 염려, 수행에 대한 의심과 더불어 부모의 기대, 부모의 비난이 백인계 미국인에 비해 동양계 미국인이 높은 것으로 나타났으나 무망감이나 자살 위험과 같은 심리적 부적응은 동양계 미국인 보다 오히려 백인계 미국인들과 더 관련이 있는 것으로 나타났다. 유사한 견해로서 단일체적(collectivistic) 문화인 동양문화가 개인주의적인 서양문화에 비해 사회적으로 부과된 완벽주의 경향을 높이고 지속시킨다고 한다(Sue & Okazaki, 1990). 이러한 결과에 대해 Chang과 Rand(2000)는 동양 문화에서는 사회적으로 부과된 기대 혹은 완벽주의 속에 단일체적인 집단으로서 하나라는 동질성이 내포되어 있으며 심리적 적응에 미치는 영향을 문화적 요인이 중재하는 것으로 보았다.

본 연구의 의의는 소질-스트레스 이론에서 강조하는 우울에 대한 인지적 요인의 중요성을 입증했다는 것이다. 즉 부정적인 생활스트레스와 우울의 관계에 있어 주요한 인지적인 변인이라 볼 수 있는 문제해결과 평가적 염려 완벽주의의 중재효과가 확인되었으며 평가적 염려 완벽주의의 매개효과도 확인하였다는 점이다. 이는 자신의 문제해결이 효율적이지 못하다는 지각과 평가적 염려 완벽주의가 부정적인 생활 스트레스를 접하게 될 때, 우울과 같은 부정적 정서 반응을 유발하게

된다는 점을 밝힌 것이다. 심리치료의 모델에 이러한 연구 결과를 적용한다면 평가적 염려 완벽주의의 경감과 문제 해결에 대한 긍정적인 자기 지각의 증진을 강화하는 인지적 중재가 우울의 예방이나 치료에 매우 중요함을 시사한다.

그러나 본 연구에서는 대학생을 연구 대상으로 한 바, 다른 연령 및 사회적 배경을 가진 집단이나 임상 집단을 대상으로 한 연구 결과와는 차이가 있을 수 있다. 특히 본 연구에서는 성취관련 스트레스와 우울의 관계에서 문제해결과 평가적 염려 완벽주의가 보다 중요한 중재변인으로 작용하고 있는 바 이는 대학시기의 특성상 성취관련 스트레스가 높을 뿐 아니라 한국의 사회적 상황에서 개인의 성취가 타인에 의해 평가되는 점들과도 관련이 있는 것으로 보인다. 이와 같은 점에서 볼 때 본 연구 결과를 여러 연령층에 일반화하는데는 제한점이 있다. 또한 본 연구는 부정적인 생활스트레스와 우울간의 관계에서 평가적 염려 완벽주의의 매개 효과를 확인하기는 하였으나 이들간의 인과관계를 보다 명확히 밝히기 위해서는 시간이 지남에 따라 나타나는 이들 변인간의 관계에 대한 종단적인 연구가 요망된다. 뿐만 아니라 앞으로의 연구에서는 우울을 보이는 사람들을 대상으로 문제해결에 대한 긍정적인 자기 지각의 향상이나 평가적 염려 완벽주의를 줄이는 인지적 치료 혹은 프로그램의 효과를 검증하는 연구가 필요하다 하겠다. 특히 문제해결에 대한 자기 지각 가운데서도 개인적 통제가 적절하지 못하다고 지각하는 사람들이 평가적 염려 완벽주의 또한 높은 것으로 나타난 바 이들에 대한 관심이 더욱 요망된다.

## 참 고 문 헌

- 두금주 (2002). 스트레스와 우울 간의 관계: 자기 효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취 목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도와 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이정균, 곽영숙, 이희, 김용식, 한진희, 최진옥, 이영호 (1986). 한국 정신장애의 역학적 조사 연구 (I): 도시 및 시골 지역의 평생 유병률. 서울의대 정신의학, 11, 121-131.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발 : 제어이론적 접근. 한국심리학회지 : 임상, 10(1), 137-158.
- 전윤식, 심문숙 (1997). 문제 해결력에 대한 자기 지각과 우울과의 관계. 교육학 연구, 35(5), 115-134.
- 조옥귀 (1993). 우울취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적인 생활스트레스와의 관계. 중앙대학교 박사학위논문.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정, 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1988). The cognitive diathesis-stress theories of depression: Toward an adequate evaluation of the theories validities. In L. B. Alloy(Ed.), *Cognitive processes in depression*(pp.3-30). New York: Guilford Press.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1984). Attributional style

- and the generality of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 681-687.
- American Psychiatry Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(4th ed)*. Washington, DC: Author.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Therapy: An International Quarterly*, 1, 5-37.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., Antony, M. M. (2003). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, in press.
- Blumberg, P. (1984). *Predicting student success from non cognitive variables*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA.
- Bonner, R. L., & Rich, A. R. (1988). Negative life stress, social problem solving self-appraisal, and hopelessness: Implication for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 549-557.
- Brewin, C. W. (1985). Depression and causal attributions: What is their relation? *Psychological Bulletin*, 98, 297-309.
- Brown, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen, & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models*(pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Compas, B. E., Grant, K. E., & Ey, S. (1994). Psychosocial stress and child/adolescent depression: Can we be more specific? In W. M. Reynolds & H. Johnston (Eds.), *Handbook of Depression in Children and adolescents*(pp.509-524). New York: Plenum Press.
- Chang, E. C. (1998). Cultural difference, perfectionism, and suicidal risk in college population: Does social problem solving still matter? *Cognitive Therapy and Research*, 22, 237-254.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college student. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 129-137.
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptom in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 303-310.
- Chartrand, J. M., Rose, M., Elliott, T. R., Marmarosh, C., & Caldwell, S. (1993). Peeling back the onion: Personality, problem solving, and career decision making style correlates of career indecision. *Journal of Career Assessment*, 1, 66-82.
- Cooper, Z., Cooper, P. J., & Fairburn, C. G. (1985). The specificity of the Eating Disorder Inventory. *British Journal of Clinical Psychology*, 24, 129-130.
- Dixon, W. A. (2000). Problem-solving Appraisal and depression: Evidence for a recovery model. *Journal of Counseling and Development*, 78(1), 87-91.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 51-56.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., Burnett, J. W., & Lips,



- B. J. (1993). Hopelessness and stress: Evidence for an interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 39-52.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediator and moderator. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). Asocial-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1982). Social problem solving in adults. In P. C. Kendall (Ed.). *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, 1, 201-274.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35(11), 1034-1042.
- Fenigstein, A., & Venable, P. A. (1992). Paranoia and self consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectism, psychological adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). self oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Flett, G. L., Russo, F., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 12, 163-179.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, C. S., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Hamacek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hammen, J. D., Burge, D., & Paley, B. (1995). Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent Women. *Journal of abnormal psychology*, 104(4), 592-600.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of

- Perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull, W. (1992). Perfectionism and Multiphasic Personality Inventory(MMPI) indices of personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 14(4), 323-335.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Bonin, L. (1997). Social support, coping, and psychosocial adjustment: A resources model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality*(pp. 169-186). New York: Plenum.
- Neal, G. W., & Heppner, P. P. (1986). Problem solving self-appraisal, awareness and utilization of campus helping resources. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 39-44.
- Nezu, A. M., Kalmar, K., Ronan, G. F., & Clavijo, A. (1986). Attributional correlates of depression: An interactional model including problem solving. *Behavior Therapy*, 17, 50-56.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., Saraydarian, L., Kalmar, K., & Ronan, G. F. (1986). Social problem solving as moderating variable between negative life stress and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 489-498.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1985). Life stress, current problems, problem solving and depression symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 693-697.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1988). Social problem-solving as a moderator of stress-related depressive symptoms: A prospective analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 134-138.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). predictors and consequences of childhood depressive symptom: A 5-years longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405-422.
- Robins, E. S., Helzer, J. E., Weissman, M. M., Orvaschel, H., Grueberg, E., Burke, J. D. Jr., & Regier, D. A. (1984). Lifetime prevalence of specific psychiatric disorders in three sites. *Archives General Psychiatry*, 41,948-958.
- Sue, S., & Okazaki, S. (1990). Asian-American educational achievements: A phenomenon in search of an explanation. *American Psychologist*, 45, 913-920.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Witty, T. E., Heppner, P. P., Bernard, C. B., & Thoreson, R. W. (2001). Problem-solving appraisal and psychological adjustment of persons with chronic low back pain. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8(3), 149-160.

원고 접수: 2004년 2월 10일

수정원고 접수: 2004년 3월 25일

게재 결정: 2004년 5월 10일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2004, Vol. 9, No. 2, 265 - 283

---

# The Moderating and Mediating Effects of Problem Solving and Evaluative Concerns Perfectionism on the Relationship between Negative Life Stress and Depression

Kyung Park

The Graduate School of Professional Therapeutic Technology  
Seoul Women's University

This study examined the roles of problem solving and perfectionism for the process from life stress to depress. To identify the roles, 545 college students of both genders were studied for the moderating and mediating effects of the problem solving and perfectionism on the process from negative life stress to depress. The research tools used on them were BDI, negative life stress questionnaire, PSI, and MPS. The result was that negative life stress, problem solving, and evaluative concerns perfectionism showed positive relationships with the degree of depress. It was testified that evaluative concerns perfectionism operated as a factor to moderate the problem caused by negative life stress as well as a mediate factor. In case of Problem solving, it operated as a factor to moderate, but it was not proved to be a mediate factor. These results identified the importances of cognitive mediation to improve evaluative concerns perfectionism, and of problem solving ability promotion that affected the depress syndrome. Finally the limitations of this study were discussed

*Keywords:* negative life stress, problem solving, evaluative concerns perfectionism, depression