

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 1, 1 - 15

평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계 : 자기 효능감의 매개효과와 중재효과

최 문 선	유 재 민	현 명 호 [†]
중앙대학교	강남대학교	중앙대학교

본 연구는 완벽주의와 우울과의 관계에서 자기 효능감이 어떤 역할을 하는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 431명의 대학생(남자 175명과 여자 256명)에게 Hewitt의 다차원적 완벽주의 척도, Frost의 다차원적 완벽주의 척도, 일반적 자기 효능감 척도 그리고 Beck의 우울 척도를 실시하였다. 완벽주의는 다 차원적 구성 개념을 기반으로 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의로 구분되었고 자기 효능감을 포함시킨 매개, 직선매개, 중재, 단순 가산의 네 가지 경로를 모델 공변량 구조 분석의 모델비교 절차로 검증하였다. 결과는 평가 염려적 완벽주의는 자기 효능감을 매개로 하여 우울을 예측하고, 개인 기준적 완벽주의는 자기 효능감을 중재로 해서 우울에 영향을 미치는 모델이 가장 우수하였다. 지각된 자기 효능감과 실재능력과의 불일치 문제가 제기되었고 완벽주의와 우울과의 순환적 혹은 역의 인과관계를 모델에 포함시키지 못한 한계가 논의되었다. 마지막으로 완벽주의에 관한 추후 연구에서는 실제의 수행을 기준으로 할 것과 정적 혹은 부정 정서들을 모두 포함시켜 비교하는 방안이 제안되었다.

주요어 : 다 차원적 완벽주의, 자기 효능감, 우울, 공변량 구조분석

Burns(1980)는 완벽주의를 부정적인 특성을 높은 기준을 추구하는 것에서 진정한 기쁨을 느낀 단일차원으로 정의하였다. 그는 완벽주의를 끼거나 건강한 방법으로 뛰어나고자 하는 사람들

† 교신저자(corresponding author) : 현명호, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221 중앙대학교 심리학과, 전화: (02) 820-5125, E-mail : hyunmh@cau.ac.kr

이 아니라, 도달하기 어려운 높은 목표를 세워놓고 이러한 불가능한 목표를 향해서 끊임없이 달려가면서 자신의 가치를 전적으로 생산성과 업적으로만 평가하는 사람들의 특징으로 보았다. 사실 완벽주의자들은 자신의 수행 자체에 대해서 막연한 불만족감을 느끼며 쉽게 자기패배감과 자기비난에 빠지는 경우가 많다. 따라서 섭식장애, 자살, 불안, 신체화장애, 성기능장애, A형 행동 등을 예측하는 개인차 변인으로 오랫동안 주목받아 왔다(Frost, 1990; Hewitt & Dyck, 1986; Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill, & Sloan, 1983; Bruch, 1978).

그러나 이러한 완벽주의의 개념은 조작적 정의가 부족하고 신뢰롭게 측정할 수 있는 도구도 부족한 상태에서 대부분 단순 관찰에 근거한 보고라는 비판이 있었다(Enns & Cox, 1999). 이에 따라 완벽주의를 다차원적 구성 개념으로 파악하는 연구 결과들이 다수 발표되고 있는데(Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003) 특히, Dunkley 등(2000)은 다 차원적 완벽주의 척도(MPS)에서 평가 염려적 완벽주의와 개인 기준적 완벽주의라는 두 개의 차원을 추출한 바 있다. 평가 염려적 완벽주의(evaluative concerns perfectionism) 차원은 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며 성공적인 수행에 불만족스러워 하고, 타인의 비판과 기대를 습관적으로 염려하는 것을 말한다. 반면에 개인 기준적 완벽주의(personal standards perfectionism) 차원은 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하는 것을 말한다. 이 차원은 성취 지향적이며 엄격한 자신에 대한 평가를 포함하는 개념이지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움을

포함하지는 않는다(Hewitt & Flett, 1991b).

평가 염려적 완벽주의자들은 과도한 자기비판과 자기 책망으로 무가치감과 절망감을 느끼는 경향이 있으며(Blatt, 1995), 다른 사람과의 친밀한 관계에서 상대적 거리를 두고 고독해한다(Dunkley & Blankstein, 2000). 또한 실수에 대한 염려 차원은 부정적 정서를 증가시키고 실수를 전반적인 실패로 해석하여 그들의 수행에 대한 가치를 감소시키고 자기의심을 더 많이 경험한다(Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia, & Faccenda, 1996). 특히, 그들은 타인이 자신에게 세운 목표가 너무 높아 이 목표를 달성하지 못할 때 타인의 인정 대신 비난을 받을 것이라고 생각해 우울해진다. 또한 타인이 자신에게 세운 목표는 달성할 수도 없고 변화시킬 수도 없다고 지각하기 때문에(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996) 학습된 무기력을 경험한다. 이러한 평가 염려적 완벽주의의 특징들은 일관되게 우울증상을 반영한다(Frost et al., 1993; Hewitt & Flett, 1993; Slade & Owens, 1998; Dunkley & Blankstein, 2000).

Rehm(1977)은 부정적인 자기탐지, 지나치게 높은 기준 설정, 부정적인 자기평가, 불충분한 자기 강화, 과도한 자기처벌 같은 인지적 특징들이 완벽주의뿐만 아니라 우울증에도 핵심적인 개념이라고 주장한 바 있다. 현재 우울한 사람들의 이러한 인지적 왜곡경향은 자기탐지, 자기평가, 자기강화로 진행되는 일련의 자기통제(self-control) 과정으로 해석된다(Dunkley et al., 2003). 그러나 심리적인 상태에 대한 인지적 과정 변인의 중요성은 동시에 그 역할에 따라 생산적이고 적응적인 심리 상태도 가능할 수 있음을 시사하기도 한

다(Blatt, 1995; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995). 실제로 많은 연구들에서 완벽주의도 적응적 특성을 보일 수 있음이 발견되었다. 소위 적응적 완벽주의는 자아실현, 높은 자기 존중감, 낮은 정서적 스트레스, 학교 적응과 같은 특징들과도 깊은 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Rice & Mirzadeh, 2000; Slaney & Ashby, 1996).

이처럼 완벽주의가 적응적이고 부적응적인 측면을 모두 포함하고 있다는 점은 안정된 개인차 변인인 완벽주의와 결과로서의 적응 양상 간에 중요한 심리적 과정이 개입한 결과일 수 있다(Frost, 1990; Hewitt와 Flett(1991a; 1991b). 완벽주의가 어떤 과정을 통해 심리적 문제와 관련되는지를 밝힌 연구는 드물지만 보다 최근에는 이와 관련된 인지적 변인이나 자기 통제과정으로 자기효능감이 자주 제안되고 있다(Lynn, Bieling & Wallance, 1994; Dunkley et al., 2003).

Burns(1980)는 초기 연구에서 완벽주의자들은 비논리적이고 왜곡된 사고유형, 자기 조절의 실패, 자기-파괴적인 책략들로 인해 보상보다는 처벌을 더 많이 경험한다고 주장한 바 있다. Cervone 등(1994)도 대학생을 대상으로 개인적 수행기준과 자기 효능감의 차이가 클 때 우울이 유발되며 이로 인해 더 낮은 자기 효능감을 갖게 되는 역기능적 순환이 이루어진다고 보고한 바 있다. 이는 완벽주의와 우울간의 양방향 관계를 추론하는 결과이기도 하지만 완벽주의자들이 높은 기준을 설정하고 수행에 대한 높은 기대를 하는 것 자체가 부적응적인 것이 아니라, 높은 기준과 더불어 지각된 자신의 능력과 그 확신에 따라 적응 혹은 부적응의 심리 상태가 좌우된다는 것을 의미하

는 것일 수 있다(Lynn, Bieling & Wallance, 1994). 이에 대해 홍혜영(1995)도 완벽주의와 자기 효능감이 상호 작용하여 우울수준에 영향을 미친다는 연구 결과를 보고하였다.

그러나 우울증 집단은 자기 효능감 차원에서 유의미하게 비 우울 집단보다 낮은 점수를 보였지만 목표설정에서 유사한 결과를 나타냈다는 연구 결과도 있다(Kanfer & Zeiss, 1983). Hewitt와 Flett(1993)도 자기 지향적 완벽주의와 성취 지향적 완벽주의의 각 하위유형에 따라 자신의 대처능력에 대한 평가와 실제로 수행된 대처 행동 그리고 그로 인한 정서 상태가 달라질 수 있음을 보고한 바 있다. 이러한 결과 역시 완벽주의가 단일 개념이 아닐 수 있음을 시사하는 것인데 특히 문경(1998)은 완벽주의 총점과 자기 효능감 간의 관계를 밝히는 기존의 연구에서 벗어나 완벽주의 차원에 따라 자기효능감 수준이 달라진다는 것을 발견하였다. 즉, 완벽주의 차원은 자기효능감과 상호작용하여 우울 수준에서 유의미한 차이를 예측한다고 보았다. 또한, 자기 지향적 완벽주의가 높고 자기효능감이 높은 사람은 자기 지향적 완벽주의가 높고 자기효능감이 낮은 사람보다 우울 수준이 낮았다. 이러한 결과는 높은 목표수준을 설정하고 있는 사람이 우울이나 불안과 같은 부정정서를 경험할 것인지를 자기효능감이 결정한다는 자기조절 모델(Bandura, 1986; Kanfer & Hagerman, 1981)과 일치되는 것으로 그 사람의 절대적인 목표수준이 중요한 것이 아니라 목표수준과 자기능력의 지각간의 불일치 정도가 우울에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

이에 따라 본 연구에서 완벽주의를 평가 염려적 완벽주의와 개인기준적 완벽주의 구분한

Dunkley 등(2000)의 준거를 수용하였다. 특히 개인 기준적 완벽주의의 경우 자신이 부과한 높은 기준을 달성하는 것이 중요하기 때문에 설정한 목표에 부합하는 능력이 있다고 지각하는가는 우울을 예측하는 중요한 예측변인이라고 추론할 수 있다. 그러므로 개인 기준적 완벽주의는 자기효능감과 상호 작용하여 우울을 예측한다고 볼 수 있다. 그러나 평가 염려적 완벽주의는 자기효능감과 상호작용하기 보다는 실패에 민감하고 자기를 비난하는 자체의 속성으로 인해 자기효능감을 저하시키고(Dunkley et al., 2003) 이로 인해 우울이 야기된다고 추론하였다. 따라서 본 연구에서는 개인 기준적 완벽주의는 자기 효능감을 중재변인으로, 평가 염려적 완벽주의는 자기 효능감을 매개변인으로 하여 우울을 예측한다고 가정하고 이를 공변량 구조모형으로 검증하고자 하였다. 본 연구는 다 차원적 완벽주의의 개념을 근거로 완벽주의자들이 보이는 우울 성향을 감소시키기 위해서 자기 효능감의 활용 방안을 모색하고 이를 통한 치료적 개입을 시사해 보고자 시행된 것이다.

방법 및 절차

연구 대상

본 연구의 참가자들은 서울의 C대학과 경기도의 H대학의 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생들로 전체 431명이었다. 성별분포는 남자가 175명, 여자가 256명이었고, 연령분포는 18~32세로 평균 연령은 21.06세(SD=2.44)이었다. 학년별로 보면 1학년이 전체의 42%로 가장 많았으며 2학년 25.1%, 3학년 18.1%, 그리고 4학년 6.4%였다.

측정 도구

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale : Hewitt & Flett의 버전; HMPS, 1991)

Hewitt와 Flett(1991a)은 자신에 대한 완벽성과 대인관계 측면을 고려하여 완벽주의가 지향하는 대상에 따라 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 차원으로 분류한 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)를 개발하였다. 각 하위차원들은 15문항씩 총 45문항으로 구성되어 있고 각 문항은 7점 Likert형 척도로 평정된다. 여기서는 이미화(2001)가 번안한 것을 사용하였는데 본 연구에서 각 하위차원별 내적 일치도 계수는 각각 $\alpha=.88$, $.69$, $.74$ 인 것으로 나타났다.

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale : Frost 버전; FMPS, 1990)

Frost 등(1990)은 완벽성을 다차원적 특성을 가진 구성개념으로 보고, 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화의 6개의 하위차원으로 구성된 FMPS를 개발하였다. FMPS는 총 35문항으로 구성되어 있고 각 문항은 5점 Likert형 척도로 평정된다. 여기서는 정승진(2000)이 번안한 것을 사용하였고, 각 차원별 내적 일치도 계수는 $.81$ 에서 $.87$ 에 이르는 것으로 확인되었다.

일반적 자기효능감 척도(General Self-efficacy Scale)

일반적 자기효능감 척도는 비교적 안정성 있는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 차정은(1996)에 의해 개발되었다. 이 척도는 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 3개의 하위척도로 구성되어 있으며 총 24문항으로 7점 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 여기서 자신감은 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도이며 자신의 능력에 대한 인지적 판단과정을 통해 조성되고 감정적인 반응으로 표출된다. 자기조절 효능감은 개인이 어떤 과제를 달성하기 위해 얼마나 스스로를 조절할 수 있는가 대한 기대라고 할 수 있다. 과제난이도 선호는 개인이 어떤 수행상황에 임해서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다. 본 연구에서 각 하위척도별 내적 일치도 계수는 각각 $\alpha = .82, .85, .86$ 였다.

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory : BDI)

우울 척도는 Beck(1967)이 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고식 질문지이다. 본 연구에서는 Beck(1967)의 BDI를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 BDI 한국판을 사용하였다. 이 질문지는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 총 21문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 4개의 기술문으로 구성되어 우울증상의 강도를 반영하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수는 $\alpha = .87$ 이었다.

자료 분석

완벽주의의 각 하위 차원(평가 염려적 완벽주의와 개인 기준적 완벽주의)과 우울간의 관계에 영향을 미치는 자기 효능감의 역할을 살펴보기 위해 가설적인 다양한 경로 모형을 AMOS (Analysis of Moment Structures) 4.01 v (Arbuckle, 2000)을 이용한 공변량 구조분석(covariance structure analysis)으로 비교하였다. 현재까지 모델의 전반적인 적합도를 나타내는 최상의 지수(index)에 대하여 연구자들 간의 일관된 견해가 존재하지 않기 때문에(Hoyle & Panter, 1995), 본 연구에서는 여러 가지의 적합도 지수를 함께 제시하였다(Bollen, 1989). 본 연구에서 모델의 적합도를 검증하기 위해 사용한 지수는 χ^2 , 기초부합치(Goodness of Fit Index : GFI), 조정부합치(Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI), 비교부합치(Comparative Fit Index : CFI), 간명성 부합치(Parsimony Goodness of Fit Index : PFI), 근사평균 오차제곱근(Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA)였다.

결 과

각 요인들의 문항구성과정

본 연구에서 가정한 인과모형을 검증하기에 앞서 각 요인들에 대한 신뢰도와 요인분석을 차례로 진행하였다. 우선 종속변인인 우울의 21개 문항을 기존의 이론적인 요인구조(조용래와 김정호, 2002)를 참고하여 요인의 수를 3개로 고정시켜 주성분 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 표본

적절성 측정치인 Kaiser-Mayer-Olkin(KMO)값이 .895이고, Bartlett의 구형성 검증 통계치가 $p < .05$ 으로 나타나 자료의 상관이 요인분석에 적합하다고 판단되었다. 3요인의 전체 변량의 41%였고 varimax 회전 후 요인부하량이 .35이하인 문항이 없어 더 이상 삭제할 문항은 없다고 판단되었다. 전체 변량의 20.66%를 설명하는 제 1요인은 '우울정서'(14개 문항), 전체 변량의 10.64%를 설명하는 제 2요인은 '신체적 증상'(5개 문항), 마지막으로, 전체 변량의 9.69%를 설명하는 제 3요인은 '죄책감'(2개의 문항)이라고 명명하였다.

동일한 방식으로 3요인으로 구성된 자기효능감의 요인 분석 결과, 전체 변량의 17.58%를 설명하는 '자기조절 효능감'(12개 문항), 변량의 16.50%를 설명하는 '자신감'(7개 문항)문항이 포함되었으며, 14.21%의 변량을 설명하는 '과제난이도 선호'(5개 문항) 요인으로 구분되었다(KMO=.868, Bartlett의 구형성 검증 통계치 $p < .05$). 세 개의

요인 구조는 전체 변량의 48.30%를 설명하였다.

Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의(HMPS)의 45개 문항은 Hewitt와 Flett(1991) 그리고 이미화(2001)의 연구에서 공통으로 나타난 3개의 요인으로 고정시켜 요인 분석을 하였다. 이 요인 구조에 부합하지 않은 문항들을 제거하였고 varimax 회전 후 요인부하량이 .35이하인 문항도 삭제하였다. 이 과정에서 전체 변량의 37.58%를 설명하는 총 32개 문항이 선택되었다. 이를 통해 18.23%의 변량을 설명하는 '자기지향적 완벽주의'(15개 문항), 10.06%를 설명하는 '사회적으로 부과된 완벽주의'(8개 문항) 그리고 9.27%의 변량을 설명하는 '타인지향적 완벽주의'(9개 문항)요인이 추출되었다.

한편 Frost 등 (1990)의 다차원적 완벽주의(FMPS)는 35개 문항을 정승진(2000)의 연구에서 확인된 6개의 요인 수로 고정시켜 요인 분석을 실시하였다. HMPS와 동일한 삭제 과정을 거친

표 1. 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의, 자기 효능감, 우울의 상관행렬

변인	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
①사회부과완벽주의	1.000										
②실수염려	.314 ^{**}	1.000									
③수행의심	.118 ^{**}	.387 ^{**}	1.000								
④자기지향완벽주의	.372 ^{**}	.332 ^{**}	.216 ^{**}	1.000							
⑤개인적 기준	.337 ^{**}	.416 ^{**}	.270 ^{**}	.706 ^{**}	1.000						
⑥자기조절효능감	.193 ^{**}	-.089	-.114 ^{**}	.474 ^{**}	.354 ^{**}	1.000					
⑦자신감	-.111 ^{**}	-.473 ^{**}	-.362 ^{**}	.026	-.051	.342 ^{**}	1.000				
⑧과제난이도선호	.127 ^{**}	-.089	-.001	.246 ^{**}	.248 ^{**}	.365 ^{**}	.220 ^{**}	1.000			
⑨우울정서	.121 [*]	.337 ^{**}	.203 ^{**}	-.005	.075	-.228 ^{**}	-.441 ^{**}	-.157 ^{**}	1.000		
⑩신체증상	.104 [*]	.227 ^{**}	.202 ^{**}	.073	.146 ^{**}	-.031	-.319 ^{**}	-.005	.501 ^{**}	1.000	
⑪죄책감	.145 ^{**}	.305 ^{**}	.218 ^{**}	.136	.176 ^{**}	.015	-.365 ^{**}	-.036	.464 ^{**}	.316 ^{**}	1.000
평균(M)	4.41	2.86	3.26	4.61	3.21	4.03	3.65	3.52	0.39	0.40	0.33
표준편차(SD)	0.70	0.62	0.87	0.80	0.78	0.53	0.79	0.88	0.35	0.36	.054

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

여섯 개의 요인은 전체 변량의 62.40%를 설명하였고 총 28문항이 이에 포함되었다. 변량의 14.43%는 '조직화'(6개 문항), 13.38%의 변량은 '실수에 대한 염려'(9개 문항), 변량의 10.78%는 '부모에 대한 기대'(4개 문항), 변량의 9.92%는 '개인적 기준'(4개 문항), 변량의 8.25%는 '부모의 비난'(3개 문항) 그리고 변량의 5.61%를 설명하는 '수행에 대한 의심'(2개 문항) 요인으로 구성되었다.

이렇게 두 개의 다차원적 완벽주의를 요인 분석한 후, 평가염려적 완벽주의에는 HMPS의 제 2 요인인 '사회적으로 부과된 완벽주의'와 FMPS의 제 2 요인인 '실수에 대한 염려'와 '수행에 대한 의심' 차원이 포함되었고, 개인기준적 완벽주의는 HMPS의 제 1 요인인 '자기지향적 완벽주의'와 FMPS의 제 4 요인인 '개인적 기준'으로 구성되었다. 이상과 같은 측정 변인들의 상관은 아래 <표 1>에 제시되어 있다.

우선, 주성분 분석의 특성 때문에 요인들이 서로 직교 차원을 이루고 그 경로가 한 요인에 높은 부하량을 보이고 다른 요인들에 낮은 부하량을 보이는 측정변인들은 필연적으로 서로 독립적으로 나타나야 하지만 각 변인들은 원점수가 아니라 요인분석으로 묶인 단순 합산 평균값이기 때문에 독립적으로 나타나지는 않는 경우가 많다. 본 연구에서도 이러한 양상이 확인되었다. 그러나 Kolmogorov-Smirnov 검정 결과 K-S(df=431)의 각 측정 변인들의 범위가 1.342에서 2.611로 정상 분포에서 크게 벗어나지는 않는 것으로 가정할 수 있었다($p > .05$). 사실 단변량과는 달리 다변량(multivariate) 정상성은 여러 변인의 선형 조합(평균 벡터)으로 추정하기 때문에 변인들의 선형 조합이 무한할 경우 정상성을 검증하기가 쉽지

않다. 본 연구에서도 다변량 정상성의 가정이 완전히 충족되었다고 보기는 어려웠지만 분포가 정상성을 이룰 때 잔차의 분포도 정상성을 이루고 독립성을 갖기 때문에 잔차에 대한 검증을 통해 이를 확인하는 절차를 부가하였다. 오차항의 독립성은 Durbin-Watson의 d값으로 판단하는데 가설 모델에서의 변인들은 1.7 정도가 산출되었다. 1에서 2사이인 경우 오차항의 자기 상관이 없는 것(즉, 잔차의 독립성)으로 간주하기 때문에(Dillon & Goldstein, 1984), 이 모델에서는 다변량 정상성이 크게 문제가 되지는 않는 것으로 추정하였다. 이러한 이유를 근거로 모수 추정방식으로 최대우도 추정법(maximum likelihood method: ML)을 사용하기에 큰 무리가 없었다. 또한 측정 변인의 척도가 다르기 때문에 표준화된 추정치를 구하기 위해 상관행렬을 그대로 사용하였다.

자기 효능감의 역할을 고려한 평가 염려적 완벽주의 -> 우울의 모델 검증

<그림 1>에는 제안된 네 가지 모델의 경로 관계가 이론 변인만으로 제시되어 있고 <표 2>에는 각 모델들의 부합지수가 요약되어 있다.

<표 2>에서 보듯이 절대 부합치로 평가할 때 직선적 매개 모델과 단순 가산 모델은 자료에 잘 부합하지 않았다. 특히 절대부합지수인 GFI와 자유도를 조정한 AGFI에서 평가 염려적 완벽주의가 자기 효능감을 거치는 간접 경로와 직접 우울에 끼치는 직접 경로를 모두 고려한 매개모델이 가장 우수한 것으로 나타났다. 이 매개 모델과 등지 관계(nested relationship)인 직선적 매개 모델은 CFI로 평가할 수 있는데 비교 부합치에서 두 모델의 차이가 .01 이상이면 간명모델을 선택하게

되어있다(Williams & Podsakoff, 1989). 두 모델의 비교부합치의 차이가 .006로 나타나 간명모델인 직선적 매개 모델을 채택할 필요가 없다. 또 다른 등지 관계의 기준인 SCDT에서도 직선적 매개 모델과 매개 모델의 차이는 자유도 1(26-25)에 17.950 이어서 이는 .05 (양방)수준에서의 χ^2 의 임계치인 3.84를 초과한다. 따라서 평가 염려적 완벽주의에서 우울로의 직접경로가 추가된 매개 모델이 복잡해진 것을 상쇄할 만큼의 부합도가 증가한 것이다. 마찬가지로 등지관계인 중재 효과 모

델과 단순 가산모델도 비교 부합치에서 자유도 1(26-25)에 .007로 나타났고 카이자승 차이검증(SCDT)에서도 7.125이어서 간명모델인 단순 가산 모델이 더 우수하다고 말 할 수 없다. 따라서 직선매개 보다는 매개가 그리고 단순 가산보다는 중재효과가 더 분명하게 나타난다고 볼 수 있다. 매개와 중재 모델은 모두 우수한 것으로 나타났지만 매개 모델은 양호한 부합성의 기준으로 최근 자주 제시되고 있는 근사평균 자승오차(RMSEA)의 .05 준거(Brown & Cudeck, 1993)이

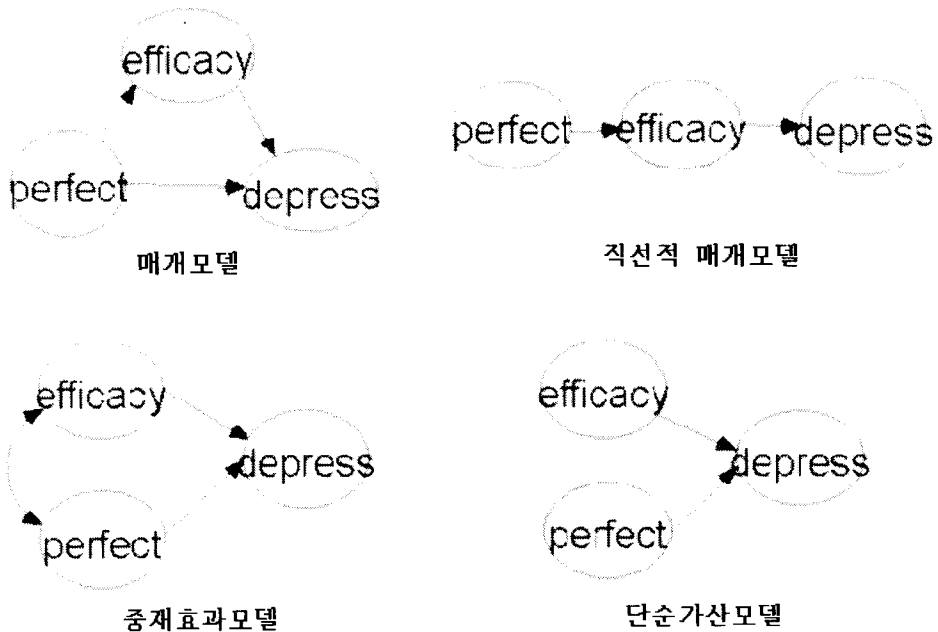


그림 1. 완벽주의(perfect), 자기 효능감(efficacy), 우울(depress)간의 경로 관계

표 2. 검증 모델들의 부합도 지수 결과

검증 모델	DF	χ^2	GFI	AGFI	CFI	PFI	RMSEA
매개모델	25	107.016	.919	.912	.912	.654	.058
직선적 매개모델	26	124.966	.872	.869	.906	.677	.083
중재효과모델	25	113.221	.907	.902	.906	.654	.067
단순가산모델	26	120.346	.890	.882	.899	.683	.076

도 가장 근접하고 있어 상대적으로 가장 적합한 모델이라고 판정할 수 있다. 경로계수를 포함한 이 최종 모형은 <그림 2>와 같다.

자기 효능감의 역할을 고려한 개인 기준적 완벽주의 -> 우울의 모델 검증

그림 1에서와 마찬가지로 평가 염려적 완벽주의를 개인기준적 완벽주의로 대체한 네 가지 모델의 경로 관계도 동일한 방식으로 구성할 수 있다. 표 3에는 이 모델들의 부합지수가 요약되어 있다.

<표 3>에서 보듯이 매개 모델은 동지관계인 직선적 매개모델에서 그리고 중재 효과 모델은

단순 가산 모델에서 비교 부합기준(CFI와 SCDT)에서 보다 우수한 모델이었다. 개인기준적 완벽주의의 경우에도 직선적 매개 모델과 단순 가산 모델은 자료에 잘 부합하지 않았다. 특히, 네 가지의 모델 중 절대 부합치인 GFI와 AGFI 그리고 RMSEA에서 개인기준적 완벽주의가 자기 효능감과 상호 작용하여 우울에 영향을 끼치는 중재 효과 모델이 상대적으로 우수한 것으로 나타났다. 경로계수를 포함한 이 최종 모형은 <그림 3>와 같다.

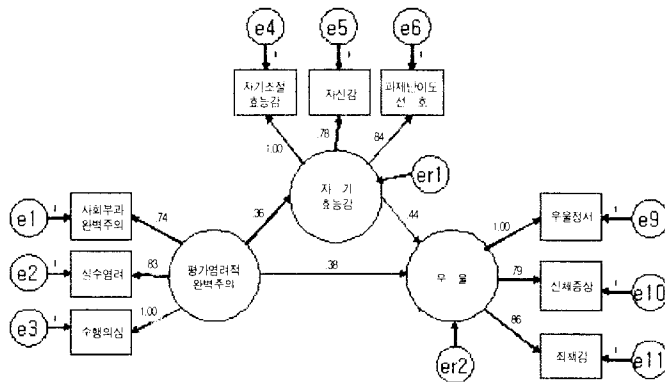


그림 2. 평가 염려적 완벽주의와 자기효능감, 우울의 최종 모델

표 3. 검증 모델들의 부합도 지수 결과

검증 모델	DF	χ^2	GFI	AGFI	CFI	PFI	RMSEA
매개모델	16	77.211	.903	.899	.899	.682	.075
직선적 매개모델	17	86.386	.879	.868	.873	.671	.084
중재효과모델	16	73.633	.908	.901	.899	.682	.072
단순가산모델	17	83.569	.893	.887	.873	.671	.076

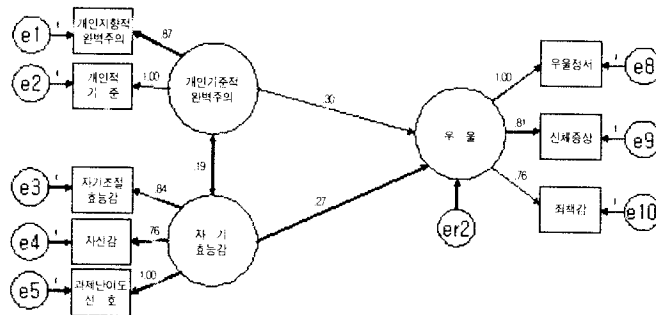


그림 3. 개인 기준적 완벽주의와 자기효능감, 우울의 최종 모델

논 의

본 연구는 완벽주의를 평가 염려적 완벽주의와 개인 기준적 완벽주의로 구분하고, 각각의 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감이 어떤 역할을 하는지에 관심을 두었다. 즉, 평가 염려적 완벽주의는 자기효능감을 매개변인으로, 개인 기준적 완벽주의는 자기효능감을 중재변인으로 우울을 예측할 것이라고 가정하였다. 이를 검증하기 위해 공변량 구조분석을 통한 모델비교(model comparison)절차를 사용해서 가장 우수한 모델을 도출하였다.

그 결과, 평가 염려적 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감의 역할을 설명하는 매개와 중재효과모델이 모두 적합하였으나, 특히 매개모델이 상대적으로 가장 우수한 것으로 판명되었다. 즉, 평가 염려적 완벽주의가 우울에 직접 영향을 끼치고 자기효능감이라는 인지 변인을 거쳐 간접적으로도 영향을 끼치는 모델이 가장 설득력이 있었다.

Dunkley 등(2003), Martin, Flett, Hewitt, Karmes와 Szanto(1996) 및 김근홍(1998)도 완벽주의자들은 대인관계 민감성, 통제 부족, 승인을 얻으려는 강력한 욕구 및 부정적인 평가의 회피 성향 때문에 자기비난(self-blame), 자기비하(self-deprecation) 및 자책(self-reproach)을 유발해 자기효능감을 저하시키고 결국에는 우울에 이르게 된다고 설명한 바 있다.

본 연구결과도 평가 염려적 완벽주의자들은 자신에게 중요한 사람이 자신에게 갖는 기대에 부응해야 한다는 강박 관념에 사로잡혀 있지만 정작 자신은 그러한 타인의 요구를 충족시킬 만한 능력이 부족하다고 인식하고 있으며, 잘 해낼 수 없다는 사고 패턴 때문에 좌절감을 경험하고 무기력해지며 이는 곧 자기효능감의 저하와 우울감으로 연결된다고 해석할 수 있다.

평가 염려적 완벽주의자들은 실패하는 것이 두려워서 일을 아예 시도조차 하지 않는 경우가 많다. 어떤 일을 제대로 끝내지 못하면, 전적으로 자신이 무능하고 별 볼일 없는 사람이라고 생각

하기 때문이다(Stoop, 1991). 그래서 매사를 완벽하게 하지 않으면 아예 손도 대지 않으려 한다. 너무나 비현실적인 목표를 가지고 있기 때문에 시작하기도 전에 낙심해버리거나 완벽하게 목표를 이루기 위해서 투자해야 할 엄청난 시간적 부담 때문에 일 자체를 계속 지연시키는 것이 그들의 행동 특징이다. 이와 같은 사고방식은 좌절감과 무기력감을 조장하고 불안, 자기비하, 낙담, 우울을 초래해 삶의 외적 요소에만 집착하게 되거나 생활 전반을 피폐하게 할 수 있음을 시사해준다.

한편 개인 기준적 완벽주의는 자기효능감과 상호 작용하여 우울에 영향을 끼치는 중재효과 모델이 가장 우수한 것으로 판명되었다. 이는 홍혜영(1995), 문경(1998), Dunkley 등(2003)의 연구와 일치하는 결과이다. 그러나 본 연구의 중재 효과 모델에서 개인 기준적 완벽주의는 우울에 정적 영향을, 자기효능감은 우울에 부적영향을 주는 결과를 보였다. 자기효능감은 '목표를 산출하기 위해 필요한 행동과정을 조직화하고 실행할 수 있는 자기 능력에 대한 신념(Bandura, 1993)'으로 정의된다. 따라서 개인 기준적 완벽주의자들이 높은 기준을 설정하고 수행에 대한 높은 기대를 하는 것 자체가 부적응적으로 작용할 수도 있지만, 결과를 통제할 수 있다는 지각된 자신의 능력에 따라 적응적으로 기능할 수 있다고 해석할 수 있다. 즉, 개인 기준적 완벽주의가 긍정적 기능을 하고 적응상의 문제를 유발하지 않는 것은 자신에게 긍정적인 사고나 기대를 가지고 있기 때문이다. 이러한 관계는 완벽주의자들의 기저에 있는 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 대체시키고, 불완전성에 대한 과도한 반추적 사고와 우울을 감

소시키는 치료적 함의가 있다.

본 연구에서는 다 차원적 완벽주의의 개념이 보다 타당하며 평가 염려적 완벽주의와 개인 기준적 완벽주의가 우울 경향과 차별적 관계가 있다는 증거를 확인하였다. 이 연구의 결과는 부정적응과 관련되고 생산적 행동을 억제하는 완벽주의와 건강하고 생산적인 측면을 강조하는 완벽주의를 구별하는 것이 중요하다는 여러 이론가들의 제안(Burns, 1980; Blatt, 1995)을 지지하는 것이기도 하다.

그러나 본 연구에서는 평가 염려적 완벽주의와 우울의 관계에서 상대적으로 매개 효과가 분명했지만 중재 효과도 유의미하게 나타났고 개인 기준적 완벽주의의 경우에는 중재 효과가 가장 뚜렷했지만 매개 효과도 무시할 수 없는 수준이었다. 따라서 자기 효능감의 작용을 기준으로 다 차원적 완벽주의의 개념을 지지하거나 우울간의 관계를 확증하기에는 다소 무리가 있을 수 있다. 이러한 결과가 나타난 하나의 설명은 지각된(perceived) 자기 효능감과 실제능력과의 불일치(discrepancy)이다. 이러한 가능성은 지속적으로 제기되어왔고(Bandura, 1993; Mills & Blankstein, 2000) 특히, 임상 군에서는 자주 발견되고 있는 현상이다. 본 연구에서와 같이 매개나 중재의 효과가 동시에 발견될 경우 완벽주의를 세분화하는 방안과 지각된 혹은 실재의 자기 효능감을 구분해서 비교하는 방안을 고려할 필요가 있었다.

본 연구는 또한 완벽주의와 우울과의 순환적 혹은 역의 인과관계를 모델에 포함시키지 못한 한계가 있다. 우울증자들의 비현실적인 기준은 자기 패배감을 유발시킬 수 있고 이를 만회하고자 보다 극적이고 완벽한 사고에 집착하게 만들

능성이 있다(Enns & Cox, 1999). 특히 자기 효능감이 인지적 변인임을 감안한다면 우울은 자기효능감과 완벽주의에 순차적으로 영향을 줄 수도 있다. 추후 연구에서는 중재나 매개경로만을 가정하지 않는 모델 찾기(model specification)를 시도해 볼 필요가 있다.

본 연구의 표집은 대학생 집단에만 한정되어 있다는 점도 고려할 필요가 있다. 특히 자기 효능감은 결과에 영향을 크게 받기 때문에 안정된 특질이라고 보기 어렵다(Cervone et al., 1994). 안정된 특질로도 우울감을 종단적으로 예측하기 어렵다는 것이 알려져 왔기 때문에(Flett et al., 1996) 표집 군의 특성이나 최근 경험의 양상에 따라 그 영향이 다소 다르게 나타날 수 있다. 이 표집 군에 따라 중다 집단 비교(multi group analysis)를 시행한다면 경로의 유의미성을 흥미롭게 비교할 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 평가 염려적 완벽주의는 낮은 학업 수행(Mills & Blankstein, 2000)과 불안 및 신체증상(Dunkley & Blankstein, 2000)과 관련되어 있고, 개인 기준적 완벽주의는 긍정적 정서와도 연관성이 있다(Frost et al., 1993). 따라서 완벽주의에 관한 추후 연구에서는 실제의 수행을 기준으로 하거나 다양한 정서들을 포함시키는 것이 바람직하다.

참 고 문 헌

- 김근홍(1998). 완벽주의 성향과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감의 측정. 산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집, 51-64.
- 문경(1998). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이미화(2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취 목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 정승진(2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 조용래, 김정호(2002). 한국판 Beck Depression Inventory의 확인적 요인분석: 대학생과 임상표본 간 구조 및 측정동일성 검증. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 843-857.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성-개념 측정 및 부적응과의 관련성-. 고려대학교 박사학위논문.
- 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Arbuckle, J. L.(2000). *AMOS 4.0 User's Guide*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Baron, R. M. & Kenny, D. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 6, 1173-1182.
- Beck, A. T.(1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Blatt, S.(1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- 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). Sage, Mewbury Park, CA.
- Burns, D. D.(1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Nov, 34-52.
- Cervone, D., Kopp, D. A., Schauman, L., & Scott, W. D.(1994). Mood, self-efficacy and performance standards: Lower moods induced higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 499-512.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R.(2000). Self-critical perfectionism, coping, hassle, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Reserach*, 24, 713-730.
- 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 mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R.(2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Enns, M. W., & Cox, B. J.(1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunschot, M.(1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 14, 245-274.
- 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., Lahart, C., & Rosenblate, R.(1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- 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.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward Terminological, Conceptual, and Statistical Clarity in the Study of Mediators and Moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 4, 599-610.
- Hoyle, R. H., & Panter, A. T.(1995). *Writing about Structural Equation Model*. pp. 158-176 in R. H. Hoyle (ed.). *Structural Equation Modeling*. Thousnad Oaks. CA: Sage.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K.(1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21, 403-410.
- Kanfer, R., & Zeiss, A. M.(1983). Depression,

- interpersonal standard setting, and judgement of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology*, *92*, 319-329.
- Lynn, E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T.(1994). Perfectionism in an Interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *18*, 297-316.
- Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Karmes, L., & Szanto, G.(1996). Personality Correlates of Depression and Health Symptoms: A Test of a Self-Regulation Model. *Journal of research in personality* *31*, 264-277.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R.(2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: a multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, *29*, 1191-1204.
- Rehm, L.(1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, *8*, 787-804.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A.(2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47*, 238-250.
- Slade, P. D., & Owens, R. G.(1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, *22*, 372-390.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S.(1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal Counseling and Development*, *74*, 393-398.
- Stoop, D.(1991). *Hope for the perfectionist*. Mission world library.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E.(1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *18*, 663-668.

원고 접수: 2004년 11월 12일
수정원고 접수: 2005년 1월 13일
게재 결정: 2005년 2월 18일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 1, 1 - 15

The Mediating and Moderating Effects of Self-Efficacy on the Relationship between Evaluative Concerns and Personal Standards Perfectionism and Depression

Moon-Sun, Choi
Chung-Ang University

Jae-Min, Yoo
Kangnam University

Myoung-Ho, Hyun
Chung-Ang University

This study examined the role of self-efficacy in the relation between evaluative concerns and personal standards perfectionism and depression through structural equation modeling. To identify the roles, sample of 431 undergraduate students(175 men and 256 women) completed Hewitt's Multidimensional Perfectionism Scale, Frost's Multidimensional Perfectionism Scale, General Self-efficacy Scale, and Beck Depression Inventory. First, it was assumed that evaluative concerns perfectionism would be mediated with depression by self-efficacy. Second, it was also assumed that personal standards perfectionism would have effects on depression though being moderated by self-efficacy. This findings suggest framework that understands potential mechanisms in the relation between evaluative concerns and personal standards perfectionism and depression in an effort to address more directly what might constitute effective treatment for perfectionistic individuals. Finally the limitations of this study were discussed.

Keywords : multi-dimensional perfectionism, self-efficacy, depression, structure equation modeling