
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정애 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은 · 박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라 · 박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립 · 박 현 진 · 장 문 선 · 구 본 훈 · 배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선 · 최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의[†]

박지연 이인혜[‡]
강원대학교 심리학과

본 연구는 완벽주의가 적응적 요소와 부적응적 요소로 구분되어 있고, 이 두 요소는 우울에 상반된 영향을 미치며, 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과가 차별적인지를 확인하기 위해 시도되었다. 아울러 부적응적 완벽주의 중에서도 우울에 대한 설명력이 큰 하위 요인이 무엇인지 알아보고자 하였다. 남녀 대학생 735명에게 다차원 완벽주의 척도(MPS), 반추 반응양식 척도(RDQ), 우울 척도(CES-D)를 실시하였고, 이중 705명의 자료를 요인분석 및 회귀분석을 이용하여 분석하였다. 확인적 요인분석 결과, 완벽주의는 적응적 요소와 부적응적 요소로 구분됨이 확인되었다. 그리고 적응적 완벽주의는 우울과 상관이 없었고 반추의 매개효과도 없는 것으로 나타났다. 하지만 부적응적 완벽주의의 경우 우울과 유의한 정적 상관을 보였으며, 우울과의 관계에서 반추의 부분 매개효과가 확인되었다. 부적응적 완벽주의 하위 요인들 중에서 '부모의 기대'를 제외한 나머지 세 요인에서 매개효과가 나타났다. 또한 매개효과에서 성차가 있었는데, 남성의 경우 부적응적 완벽주의와 우울 간에 반추의 완전 매개효과가 나타났고, 여성에서는 부분 매개효과가 나타났다. 부적응적 완벽주의 하위 요인 중 특히 '부모의 비난'과 우울의 관계에서 남자는 반추의 완전 매개효과가 여자는 부분 매개효과가 나타났다. 결론적으로, 완벽주의는 적응적 및 부적응적 요소로 구분되며, 부적응적 완벽주의만이 우울과 관련이 있고, 반추는 부적응적 완벽주의자들이 우울감정을 경험하는데 관여하는 인지적 매개변인이 확인되었다.

주요어: 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의, 반추, 우울

[†] 본 논문은 이인혜의 지도를 받은 박지연의 석사학위논문에서 재구성한 것임.

본 논문은 2010년 임상심리학회 추계 학술대회에서 포스터 논문으로 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 이인혜, 강원도 춘천시 효자동 사회과학대학 심리학과, Tel: 033-250-6850, E-mail: inheyi@kangwon.ac.kr

모두가 동의하는 정의는 없지만, 완벽주의(perfectionism)란 성격을 구성하는 인지 신념의 하나로써(Obsessive Compulsion Cognitive Working Group, 1997), 결점이 없는 상태를 추구하는 것을 지칭한다(Flett & Hewitt, 2002; 박현주 이동귀, 신지은, 서해나, 차영은, 2013, p.19에서 재인용). 일의 정확성과 완성도 측면에서 볼 때 완벽주의는 긍정적인 결과와 연결된다고 기대되기에 현대인들이 선호하는 특성이다. 하지만 연구 초기에는 완벽주의를 부정적인 결과와 연결되며, 단일 차원으로 이루어져 있다고 생각했다. 즉, 완벽주의를 비합리적 또는 역기능적 신념과 동일시했으며, 따라서 완벽주의가 높은 개인은 많은 심리적인 문제와 갈등을 경험한다고 보았다. 실제로 완벽주의가 우울, 강박, 알콜중독, 섭식장애, 성격장애 등의 임상적 변인과 밀접한 관련이 있는 것으로 확인되기도 했다(American Psychiatric Association, 1987; Pacht, 1984; Burns & Beck, 1978). 그러다가 1990년대 초에 이르러 완벽주의가 다차원적 개념임이 주장되기 시작했다. Frost, Marten, Lahart 와 Rosenblate(1990)는 완벽주의가 '실수에 대한 염려', '개인적 기준', '부모의 기대', '부모의 비난', '수행에 대한 의심', '조직화'라는 여섯 요인으로 구성되어 있다고 했고, Hewitt 와 Flett(1991)도 '자기지향적 완벽주의', '타인지향적 완벽주의', '사회적으로 부과된 완벽주의'라는 세 요소가 포함되어 있다고 주장했다. 이후 이 노선을 따르는 연구자들이 다양하게 완벽주의 하위 차원들을 제안하였다. 하지만 완벽주의가 다차원으로 구성되어 있다는 사실이 널리 인정받았음에도 불구하고 상당 기간 동안 완벽주의는 성격장애(정현강, 2007; Trka, Waldron, Graber, &

Brools-Gunn, 2002; Fairburn, Cooper, Doll, & Welch, 1999), 불면증(Vincent & Walker, 2000) 같은 부정적인 결과와만 연결되어 왔다.

완벽주의 하위 차원들이 다양하고 또 개념 상서로 복잡하게 연결됨에 따라 하위 차원들을 적응적 요소와 부적응적 요소로 구분할 필요성이 대두되었다. 이에 Frost, Heimberg, Holt, Mattia 와 Neubauer(1993)는 이미 개발된 다차원적 완벽주의 척도들(Frost et al., 1990; Hewitt et al., 1991)을 요인분석 하여 부적응에 해당하는 '평가 염려' 요인과 적응에 해당하는 '성취요구' 요인으로 구분하였다. Rice, Ashby와 Slaney(1998)도 선행연구자들(Frost et al., 1993; Slaney & Johnson, 1992)의 척도를 요인 분석하여 '적응적 완벽주의'와 '부적응적' 완벽주의를 분리해냈다. Rice 등(1998)은 부적응적 완벽주의는 자기존중감을 낮추고 우울을 높이지만, 적응적 완벽주의는 그런 작용을 하지 않는다고 하였다. Burgman, Nyland와 Burns(2007)도 부적응적 완벽주의는 후회, 인지적 역기능, 정서적 억압, 우울 등과 관련이 있고, 적응적 완벽주의는 삶의 만족과 최선의 의사결정 능력과 관련이 있다고 주장하였다. 일반적으로 적응적 완벽주의는 만족이나 기쁨을 경험할 수 있고, 상황에 맞게 기준을 수정할 수 있으며, 성취 가능한 기준을 설정하고, 성공에 대한 추구하고 일을 제대로 할 수 있는 것에 집중하는 등과 연결된다. 반면에 부적응적 완벽주의는 노력에서 즐거움을 경험할 수 없고, 융통성 없는 높은 기준, 비현실적/비합리적으로 높은 기준, 실패에 대한 두려움, 실패를 피하는 것에 집중하는 등과 연합되어 있다(Flett & Hewitt, 2002; 박현주 등, 2013 에서 재인용). 이처럼 완벽주의의 긍정적인

측면과 부정적인 측면이 극명하게 대비되기에, 최근 연구들에서는 다른 변인들과 연계할 때 이 두 요소를 함께 고려하고 있다.

초기부터 완벽주의는 우울 취약성 중의 하나로 간주되어 왔고, 완벽주의를 2 요인으로 구분하여 우울과 연결시켰을 때도 공통적으로 평가염려 완벽주의는 일관되게 우울과 관계가 있었다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Enns & Cox, 1999; Frost et al., 1993). 이는 평가염려 완벽주의가 자기비판으로 인하여 자신을 책망하고 무가치감과 절망을 느끼게 하기 때문이라고 설명하였다(Blatt, 1995). 반면, Klibert, Langhinrichen-Rohling과 Saito (2005)는 자기지향적 완벽주의는 우울과 관련이 유의하지 않다는 결과를 발표하였다. 이처럼 완벽주의와 우울간의 관계는 고려한 하위 차원이 무엇이나에 따라 다른 결과를 나타내고 있다.

우울 취약성으로 완벽주의보다 더 많이 거론되고 있는 인지 변인이 반추다. 반추(rumination)는 목표의 불일치에 의해 유발되고, 비의도적으로 반복되는 사고이다(Martin & Tesser, 1996). 시간이 지나면서 해결책을 찾는 문제해결적 사고와는 달리, 반추는 보속증적 인지기제로서 심리적 및 생리적 상태를 지속시킬 수 있고, 결과적으로는 질환과 관련되는 만성적인 병리를 초래할 수 있다(Brosschot, Dijk, & Thayer, 2002; Brosschot, Pieper, & Thater, 2005). Abela, Brozina, Haigh (2002)는 청소년기부터 잠재적인 우울 수준을 예측할 수 있는 변인이 반추라고 주장했고, Flett, Coulter, Hewitt와 Nepon(2011)도 반추가 완벽주의적 자동사고, 자기-지향적 완벽주의, 우울 및 걱정과 연합되어 있다고 하였다. 또한 경험적 연구들

은 자기 지향적 및 타인 지향적 완벽주의는 일관되게 반추의 상승과 연합된다는 것을 발견하였다(Flett et al. 2011; Blankstein & Lumley 2008; O'Connor & Marshall, 2007; Flett, Madorsky, Hewitt & Heisel, 2002). 즉, 완벽주의적인 사람들은 목표에 관하여 완벽의 필요성을 느끼고, 그 목표의 실패에 대해 반추하며, 이상적인 자기와 실제의 모순에 초점을 맞춘다는 것이다. 따라서 이상과 실제의 괴리로 인해 심리적인 고통과 스트레스를 겪게 된다(Hewitt & Flett, 2002).

Nolen-Hoeksema(1991)은 반추와 우울간의 관계를 설명하기 위하여 반응양식 이론을 제안했으며, 반응양식을 '주의전환'과 '반추'로 구분하였다. 이 중 반추 반응양식이 우울증상 지속에 영향을 미치는 기제로서, 우울한 기분에 대한 생각에 빠지게 함으로써 우울의 악순환에 기여한다고 하였다. 여러 연구들에서도 반추가 우울 기분을 악화시키고 우울 증상을 심화시키며 우울의 질병 기간을 연장시킨다는 것이 확인되었다(이인혜, 2008; Harrington & Blankenship, 2002; Just & Alloy, 1997; Kueher & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). 이를 토대로 볼 때 반추는 우울에 관한 중요한 설명 변인이라 할 수 있다.

반추는 우울뿐만 아니라 완벽주의와도 연결되는 개념이다. 그 이유는 완벽주의의 중요 요소 중의 하나가 부정적 반추이기 때문이다(Ito, Takenaka, & Agari, 2005). 즉 완벽주의의 반추 요소가 우울에 이르는 과정에 관여한다는 것이다. 완벽주의와 반추가 연합되어 있다는 주장들(DiBartolo, Dixon, Almodvar, & Frsot, 2001; Feltt et al., 2002, Frost et al., 1997)에 따르면 완벽주의자들은 시간이 지

나도 오랫동안 자신의 실수를 반추하는 경향이 있다. 국내에서 행해진 김현정과 손정락(2007)의 연구에서도 부적응적 완벽주의가 높은 대학생이 적응적 완벽주의적인 대학생들에 비해 반추를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

완벽주의와 반추가 연합되어 있고, 완벽주의와 반추 모두 우울의 유발·유지·심화에 기여하기에 연구자들은 이 세 변인 간의 관계에서 반추의 역할에 대해 관심을 갖게 되었다. 즉 개인의 완벽주의 성향이 반추를 유발하고, 반추를 통해 스트레스가 지속되어 우울과 같은 부정적 정서에 영향을 미친다고 기대되었다. 실제로 반추의 매개효과는 국내외 연구들(김현정, 2006; Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002)에서 밝혀졌다. 적응적 완벽주의는 평가 상황 및 과제수행 상황 하에서 부정적인 정서와 자멸적인 행동을 덜 일으키고 과제에 초점을 덜 맞추게 하는 것으로 나타났다(Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003; Enns et al., 2001; Rheume et al., 2000). 또한 적응적 완벽주의는 정신병리를 완충하는 기능을 가지고 있어 적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 매개효과가 없었다(Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2004). 하지만 부적응적 완벽주의는 반추를 거쳐 부정적 정서와 연결되었다. Patrick, Carolyn과 Danielle (2008)은 부적응적 완벽주의 - 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 - 와 우울과의 관계에서 반추가 매개한다고 하였다. 김현정(2007)은 평가염려 완벽주의에 관한 연구에서 반추는 비생산적이고 반복적인 사고로서 인지적 경직성을 증가시키고 스트레스를 지속시켜 불안 및 우울과 같은 부적응을 유발한다고 하였다. 하지만 그러나 선행연구들은 적응적이든 부적응적이든 완벽주의의 한 측면에만

초점을 맞추어 반추의 매개효과를 알아보았다. 특히, 김현정(2007)의 연구에서는 ‘걱정’과 ‘반추’를 함께 반복사고로 정의함으로써, 우울과 관련하여 반추의 효과를 불분명하게 하였다.

앞에서 기술했듯이 완벽주의의 적응적 또는 부적응적 면면은 우울 같은 임상적 변인과 연결시켰을 때 다른 양상을 보일 것이다. 완벽주의와 섭식장애의 관계에서 신체자존감의 매개효과를 알아본 연구(Davis, 1997)에서도 높은 적응적 완벽주의와 낮은 부적응적 완벽주의가 신체자존감의 높은 수준을 예측하는 반면, 낮은 적응적 완벽주의와 높은 부적응적 완벽주의가 낮은 신체자존감을 예측하는 것으로 나타났다. 즉 부적응적 완벽주의는 정신병리의 발병으로 이끄는 반면, 적응적 완벽주의는 정신병리를 완충시키는 작용을 하는 것으로 나타났다. 따라서 반추도 적응적 또는 부적응적 완벽주의에 따라 우울에 대해 차별적 영향을 미칠 것으로 생각된다.

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 첫째, 완벽주의의 하위 차원들이 2 요인으로 구분되는지, 그리고 우울과의 관계에서 요인들이 각각 적응적인 것과 부적응적인 것으로 구분되는지를 확인하고자 하였다. 둘째, 적응적 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추가 매개효과를 나타내는지, 그리고 매개효과에서 하위요인별 및 성별 차이가 있는지를 확인하고자 하였다. 반추는 우울에 영향을 미치는 인지적 요인으로 알려져 있지만, 동시에 부적응적 완벽주의자들이 가지고 있는 사고의 특성이기도 하다. 이러한 반추가 적응적 및 부적응적 완벽주의와 우울간의 관계를 매개하고 있는지를 살펴봄으로써 반추의 기제와 역할을 규명해 볼 수 있다. 본 연구에서는 부적응적 완벽주의와

우울의 관계에서만 반추의 매개효과가 있을 것으로 기대한다. 또한 부적응적 완벽주의의 개별 요인들도 우울과의 관련성이 다를 것이며, 따라서 반추의 매개효과 또한 다를 것으로 기대한다.

본 연구가 성차에 관심이 있는 이유는 우울기분이나 우울증상에서, 그리고 반추라는 대처 스타일에서 뚜렷한 성차가 있기 때문이다. 즉 여자가 남자보다 우울증 진단율이 높는데, 그 이유 중의 하나가 여자가 남자보다 반추의 대처양식을 더 많이 사용하기 때문으로 설명되고 있다(Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994). 또한 남자의 경우 애착 양상과 상관없이 “완벽하지 못하고, 타인의 기대에 못 미친다.”는 자각이 우울·불안과 관련이 있다는 연구(박현주, 정대용, 2010)도 있다. 이를 근거로 반추가 부정적 완벽주의와 우울을 매개한다 하더라도 그 관계성에서는 성차가 있을 것으로 예측된다.

본 연구에서는 Frost 등(1990)의 다차원 완벽주의 척도(FMPS)를 사용하였다. 현재 국내외적으로 FMPS와 Hewitt 등(1991)이 개발한 HMPS를 가장 많이 사용하고 있는데, 본 연구에서 FMPS를 선택한 이유는 두 가지이다. 하나는 HMPS가 대인관계에 초점을 맞추어 개발된 것인 반면, FMPS는 개인 내적 상태에 초점을 맞추었기 때문이다. 본 연구의 목적이 반추, 우울이라는 개인 내적 인지/정서 상태 간의 연결이기 때문이다. 또 다른 이유는 HMPS의 하위 차원들이 상대적으로 단순하고, 적응적 완벽주의로 분류되는 자기지향적 완벽주의가 우울과의 관계에서 혼재된 결과를 보이기 때문이다. 반면 FMPS의 하위 요인들은 일관되게 적응적 또는 부적응적 요소로 분류될 뿐만 아니라 ‘개인적 기준’과 ‘조직화’가 적응적 완벽주의로 확인되었다(Enns & Cox, 1999).

본 연구는 ‘성격-인지-정서’ 간의 연결에 초점을 맞춘다. 완벽주의라는 성격특성이 기분에 긍정적으로 또 부정적으로 작용하는지, 그리고 이 과정에서 반복적 생각이 어떻게 관여하는지를 밝히는 연구는 훗날 성격심리학 영역에서 기초자료로 활용되고, 정신병리 영역에서 치료적 함의를 제공해줄 수 있을 것이다.

방법

참여자

본 연구의 참여자는 지방 K대학교에서 심리학 관련 교양 과목을 듣는 남녀 대학생 735명이었다. 이 중에서 외국인 3명과 불성실한 응답자 27명을 제외한 705명(남자, 338명; 여자, 367명)의 자료를 통계 처리하였다. 연구 참여자의 평균 연령은 20.26세(표준편차=2.29)였다.

척도

완벽주의 성향 척도. 본 연구에서는 Frost 등(1990)이 개발하였고, 현진원(1992)이 번안한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional perfectionism Scale, MPS)를 사용하였다. MPS는 총 35문항이며 5점의 Likert 척도로 구성되어 있다. MPS의 하위 범주 중 실수에 대한 염려(Concern over Mistake, CM), 부모의 비난(Parental Criticism, PC), 부모의 기대(Parental Expectation, PE), 수행에 대한 의심(Doubt about Action DA)을 부적응적 완벽주의로, 그리고 개인적 기준(Personal Standard, PS), 조직화(Organization, O)는 적응적 완벽주의로 분류된다.

본 연구에서 산출한 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 $\alpha = .88$, 적응적 완벽주의 $\alpha = .84$, 부적응적 완벽주의 $\alpha = .86$ 이었다.

우울증 척도. 본 연구에서는 Radloff(1977)가 개발하고, 전점규와 이민규(1992)가 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 검증된 기존의 우울척도들(BDI, SDS, MMPI-D) 가운데에서 우울 증상을 보다 용이하게 측정하기 위하여 문항을 선정한 것으로서, 총 20문항의 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높다고 해석한다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

반추척도. Nolen-Hoeksema(1991)가 개발한 반응양식 질문지(Response to Depressed mood Questionnaire, RDQ)를 김진영(2000)이 요인 분석하여 세 하위 요인으로 구분한 것을 사용하였다. RDQ는 원래 우울한 상태에 있을 때의 반응양식을 측정하기 위해 개발된 것으로, 총 30문항의 5점 Likert 척도이다. 김진영이 RDQ를 요인 분석한 결

과, 반추적, 반성적, 분산적 정서처리방식의 하위 범주로 구성되어 있다고 확인되었고, 본 연구에서는 반추적 정서처리방식의 12문항만을 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .92$ 이었다.

자료처리

완벽주의가 적응적인 측면과 부적응적인 측면으로 구분될 수 있는지를 확인하기 위해 요인 분석 및 상관 분석을 실시하였고, 완벽주의와 우울의 관계에서 반추가 매개변인으로 작용하는지를 확인하기 위해 회귀 분석을 실시하였다. 자료 분석에는 SPSS 18.0, AMOS 18.0 프로그램을 사용하였다.

결 과

적응적 및 부적응적 완벽주의

다차원적 완벽주의가 적응적 요소와 부적응적 요소로 구성되어 있는지를 확인하기 위해서 탐색

표 1. 다차원 완벽주의 탐색적 요인분석

	Factor1	Factor2
실수에 대한 염려	.664	
부모의 비판	.774	
수행에 대한 의심	.542	
부모의 기대	.475	
개인적 기준		.761
조직화		.573

표 2. 다차원 완벽주의 확인적 요인분석

모형		χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
모형1	1요인	5321.743	560	.436	.365	.110
모형2	2요인	2939.572	553	.717	.678	.078

적(표 1) 및 확인적 요인분석(표 2)을 하였다. 요인추출은 주축 요인 분해법(principal factor analysis)으로 했고, 요인구조를 탐색하기 위해 사각 회전(oblique rotation)을 했다. 탐색적 요인분석 결과 2가지 요인이 확인되었다. 실수에 대한 염려(CM), 부모의 비난(PC), 부모의 기대(PE), 수행에 대한 의심(DA)은 <요인 1>에, 그리고 개인적 기준(PS)과 조직화(O)는 <요인 2>에 해당되었다. 요인 1은 전체 변량의 33.44%, 요인 2는 46.94%를 설명하였다. 요인 1과 요인 2는 선행연구들에서 주장하는 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의와 각각 일치하는 것으로 확인되었다.

확인적 요인분석의 결과 1요인 모형의 부합치는 RMSEA>.10으로 나쁜 적합도이며 2요인 모형은 괜찮은 적합도에 해당하는 RMSEA<.08의 지수를 보이고 있다. 그러므로 완벽주의를 단일 요인으로 설명하기보다는 성격이 다른 두 가지 구성 개념으로 보는 것이 더 적합하다고 할 수 있다.

요인 1과 2가 각각 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의에 해당하는지를 검증하기 위해 우울

과의 상관관계를 살펴보았다. 요인 2(적응적 완벽주의)의 하위요인인 ‘조직화’는 우울과 부적 상관을 보였지만 유의미하지 않았고, ‘개인적 기준’은 유의미한 정적 상관으로 나타났다. 하지만, 본 연구의 사례수의 크기를 고려할 때 이 계수($r=.077$)는 비록 통계적으로 유의미하나 실용적으로 유의하다고 하기는 어렵다. 따라서 적응적 완벽주의는 우울과 상관이 없다고 볼 수 있다. 반면, 요인 1(부적응적 완벽주의)과 우울 간에는 유의한 정적 상관을 나타내었다. 요인 1의 모든 하위 요소들도 우울과 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 요인분석 결과에 더하여, 우울과의 차별적 결과를 통해 완벽주의가 적응적 요소와 부적응적 요소로 구분된다는 것을 제시하는 것이다.

완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과

완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개 효과를 검증한 결과, 적응적 완벽주의는 반추를 유의하게 예측하지 않아 매개효과가 나타나지 않았다.

표 3. 완벽주의와 우울의 상관관계

	CM	PC	PE	DA	PS	O	반추	우울
CM	-							
PC	.390**	-						
PE	.357**	.368**	-					
DA	.550**	.315**	.232**	-				
PS	.486**	.039	.311**	.285**	-			
O	.204**	-.074*	.130**	.180**	.464**	-		
반추	.533**	.333**	.130**	.557**	.128**	-.007	-	
우울	.359**	.267**	.140**	.338**	.077*	-.039	.595**	-
M	25.90	8.46	15.04	12.63	23.14	20.17	36.10	33.31
SD	6.11	2.80	3.62	2.84	4.15	4.06	9.67	7.52

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

주. CM(실수에 대한 염려), PC(부모의 비난), DA(수행에 대한 의심), PE(부모의 기대), PS(개인적 기준), O(조직화)

부적응적 완벽주의는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.545, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.384, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 설명력이 유의하였으며($\beta=.547, p<.01$), 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 설명력은 줄어들었다($\beta=.087, p<.05$). 따라서 반추는 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

적응적 완벽주의의 하위 요인들과 우울의 관계에서의 반추의 매개효과를 검증한 결과, ‘조직화’는 반추를 유의하게 예측하지 않아 매개효과가 나타나지 않았고, ‘개인적 기준’은 통계에 대한 설명률이 0.6%로 낮았다. 따라서 적응적 완벽주의 하위요인들과 우울의 관계에서 반추의 매개효과는 없는 것으로 확인되었다.

부적응적 완벽주의의 하위요인인 ‘부모의 기대’

는 반추에 대한 설명률이 1.7%로, 비록 통계적으로는 유의미하나 실용적인 유의미성이 낮아 매개효과가 있다고 보기엔 어렵다. ‘실수에 대한 염려’는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.533, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.359, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으나($\beta=.563, p<.001$), 실수에 대한 염려가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다($\beta=.059, p<.05$). 따라서 실수에 대한 염려와 우울의 관계에서 반추는 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. ‘부모의 비난’은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.333, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.267, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.568, p<.001$), 부모의 비난이 우울에 미치는 영향력은 줄어들었다($\beta=.079, p<.05$). 따라서 반추는 부모의

표 4. 완벽주의와 우울에서의 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	R^2	ΔR^2	F	β
반추	부적응적 완벽주의	.297	.296	297.359	.545***
	부적응적 완벽주의	.148	.147	121.413	.384***
우울	부적응적 완벽주의	.359	.357	195.394	.087*
	반추				.548***
반추	실수에 대한 염려	.285	.284	280.376	.533***
	실수에 대한 염려	.129	.127	103.579	.359***
우울	실수에 대한 염려	.356	.354	194.033	.059
	반추				.563***
반추	부모의 비난	.111	.110	88.059	.333
	부모의 비난	.071	.070	53.956	.267
우울	부모의 비난	.359	.357	196.640	.079**
	반추				.568***
반추	수행에 대한 의심	.310	.309	316.669	.557***
	수행에 대한 의심	.115	.113	90.778	.338***
우울	수행에 대한 의심	.353	.351	191.405	.012
	반추				.588***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

비난과 우울의 관계에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. ‘수행에 대한 의심’은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.557, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.338, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 설명력이 유의하였으며($\beta=.588, p<.001$), 수행에 대한 의심이 우울에 미치는 설명력은 유의하지 않았다($\beta=.012, p<.001$). 따라서 수행에 대한 의심과 우울과의 관계에서도 반추는 완전 매개 효과를 가지는 것으로 나타났다.

부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과: 성차

부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과가 확인되었기에, 반추의 역할이 남녀 모두에서 동일하게 나타날지를 확인해 보았다. 남성

의 경우, 부적응적 완벽주의는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.552, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.362, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.503, p<.001$), 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다($\beta=.084, p<.001$). 따라서 남성 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추는 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 여성의 경우, 부적응적 완벽주의는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.531, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.391, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.551, p<.001$), 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향력은 유의했다($\beta=.100, p<.05$). 따라서 여성의 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추는 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

표 5. 남성의 완벽주의와 우울에서의 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	R^2	ΔR^2	F	β
반추	부적응적 완벽주의	.304	.302	147.527	.552***
	부적응적 완벽주의	.131	.129	50.624	.362***
우울	부적응적 완벽주의	.307	.303	74.008	.084
	반추				.503***
반추	실수에 대한 염려	.274	.272	127.508	.523***
	실수에 대한 염려	.112	.109	42.335	.335***
우울	실수에 대한 염려	.306	.301	73.685	.064
	반추				.517***
반추	부모의 비난	.167	.164	67.592	.408***
	부모의 비난	.093	.090	34.277	.304***
우울	부모의 비난	.310	.306	75.337	.096
	반추				.511***
반추	수행에 대한 의심	.302	.300	145.565	.549***
	수행에 대한 의심	.099	.097	36.970	.315***
우울	수행에 대한 의심	.302	.298	72.356	.017
	반추				.540***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

적응적 및 부적응적 완벽주의의 하위 요인들과 우울의 관계에서의 성별 반추의 매개효과를 검증한 결과 남녀 모두 개인적 기준, 부모의 기대, 조직화는 설명력이 부족하거나 Baron & Kenny (1986)의 매개 분석의 조건을 충족하지 않았으므로 매개효과가 나타나지 않았다. 남성의 실수에 대한 염려는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta = .523, p < .001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta = .335, p < .001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta = .517, p < .001$) 실수에 대한 염려가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다($\beta = .064, p < .05$). 여성의 실수에 대한 염려는 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta = .524, p < .001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta = .355, p < .001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta = .576, p < .001$) 실수

에 대한 염려가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다($\beta = .056, p < .05$). 따라서 남녀 모두 실수에 대한 염려와 우울의 관계에서 반추는 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 남자의 부모의 비난은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta = .408, p < .001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta = .304, p < .001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta = .511, p < .001$) 부모의 비난이 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않았다($\beta = .096, p < .05$). 여성의 부모의 비난은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta = .297, p < .001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta = .257, p < .001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta = .578, p < .001$) 부모의 비난이 우울에 미치는 영향력은 줄어들었다($\beta = .089, p < .05$). 그러므로 남성은 부모의 비난과 우울의 관계에서 반추

표 6. 여성의 완벽주의와 우울에서의 반추의 매개효과

종속변인	독립변인	R^2	ΔR^2	F	β
반추	부적응적 완벽주의	.282	.280	143.031	.531***
	부적응적 완벽주의	.153	.151	65.494	.391***
우울	부적응적 완벽주의	.372	.368	107.166	.100*
	반추				.551***
반추	실수에 대한 염려	.274	.272	138.052	.524***
	실수에 대한 염려	.126	.124	52.576	.355***
우울	실수에 대한 염려	.368	.364	105.564	.056
	반추				.576***
반추	부모의 비난	.088	.085	35.303	.297***
	부모의 비난	.066	.064	25.902	.257***
우울	부모의 비난	.372	.369	107.819	.089*
	반추				.578***
반추	수행에 대한 의심	.324	.322	175.431	.569***
	수행에 대한 의심	.127	.124	53.010	.356***
우울	수행에 대한 의심	.365	.362	104.657	.021
	반추				.592***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

가 완전 매개효과를 가지는 반면, 여성은 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 남성의 수행에 대한 의심은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.549, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.315, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.540, p<.001$) 수행에 대한 의심이 우울에 미치는 영향력은 줄어들어 유의하지 않았다($\beta=.017, p<.05$). 여성의 수행에 대한 의심은 반추를 유의하게 예측하였으며($\beta=.569, p<.001$), 우울에 대해서도 유의하게 예측하였다($\beta=.356, p<.001$). 매개 변인인 반추를 투입하였을 때 반추가 우울에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta=.592, p<.001$) 수행에 대한 의심이 우울에 미치는 영향력은 줄어들어 유의하지 않았다($\beta=.021, p<.05$). 그러므로 남녀 모두 수행에 대한 의심과 우울의 관계에서 반추가 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 남녀 대학생들을 대상으로 적응적 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과를 확인해보고자 하였다. 아울러 이런 관계성에서 성차가 있는지를 알아보고자 하였다.

탐색적 요인분석 결과 6개의 하위 차원은 두개의 상위 요인구조로 묶이는 것이 확인되었고, 이를 다시 확인적 요인분석 했을 때도 모형의 적합도가 좋은 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의는 두 요인으로 구분되었다. 본 연구에서 확인한 요인 2는 적응적 완벽주의로, '개인적 기준(PS)'과 '조직화(O)'가 포함되었다. 요인 1은 부적응적 완벽주의로, '실수에 대한 염려(CM)', '부모의 비난(PC)',

'부모의 기대(PE)', '수행에 대한 의심(DA)'이 포함되었다. 이 같은 결과는 완벽주의에는 양면성이 있음을 의미한다. Cox, Enns, Clara(2002)의 연구에서는 '부모의 기대' 요인이 부적응적 완벽주의에 해당되지 않는다고 하였는데, 본 연구에서는 부적응적 요소로 나타났다. 이는 대부분의 연구들(예, Chang, Watkins, & Banks, 2004; Frost et al., 1993)과 일치하는 결과이다.

완벽주의 2요인을 우울과 상관시켰을 때 요인 1(부적응적 완벽주의)과 우울 간에 정적 상관이 관찰되었고, 요인 2(적응적 완벽주의)와 우울 간에는 상관이 없거나(조직화), 있더라도 임상적 의미에서 낮은 정적 상관(개인적 기준)이 있었다. 이는 Adkins와 Parker(1996), 그리고 Frost 등(1993)의 연구를 지지하는 결과로서, 우울과의 연관성을 바탕으로 완벽주의가 적응적 측면과 부적응적 측면으로 구분될 수 있다는 것을 재확인하였다.

적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 역할에 대해서 살펴본 결과, 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서만 반추의 부분 매개효과가 확인되었다. 즉, 부적응적 완벽주의가 우울에 직접 영향을 줄 수도 하지만, 반추를 거칠 때 우울에 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이 결과는 반추가 부적응적 완벽주의와 우울의 관계를 매개한다는 Patrick 등(2008)의 연구를 지지하는 결과이다. 또한 부적응적 완벽주의 중에서도 '실수에 대한 염려'와 '수행에 대한 의심'은 우울과의 관계에서 반추가 완전매개의 역할을 하고 있으며, '부모의 비난'과 우울의 관계에서는 반추가 부분매개 역할을 하고 있었다. 이 같은 결과는 본 연구의 대상이 대학생이기 때문에 아직까지 용돈, 학비를 의존하는 등 부모의 그늘

을 벗어나지 못하여 부모의 비난이 직접적으로도 영향을 미치고 있는 것으로 여겨진다. 따라서 부모의 비난이 직접적으로도 영향을 미치는 것이 학생 표본만의 특징인지 재확인해 볼 필요가 있을 것이다. ‘부모의 기대’ 요인이 우울과는 상관이 있는 것으로 나타났으나 반추의 매개효과는 설명력이 너무 낮아 실용적인 유의성은 부족한 것으로 나타났다. 즉, ‘부모의 기대’요인과 우울과의 관계에서 반추의 매개효과가 확인되지 않았다. 추측하자면 ‘기대’라는 특성이 과하면 심리적인 부담감으로도 작용할 수 있지만, 대학생들에서는 아직 부모의 관심과 지지가 필요하므로 반추를 거치지 않아도 직접 우울에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 서양 학생들에 비해 부모에 대한 의존도와 기간이 더 긴 한국 대학생의 특성 상 ‘부모의 기대’ 요인과 반추 및 우울의 관계는 다양한 연령층과 직업군을 대상으로 후속 연구가 지속되어야 할 것으로 생각된다.

성별에 따른 반추의 매개효과를 살펴보았다. 남성의 경우 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서는 반추의 완전 매개효과가 나타났고, 여성의 경우는 부분 매개효과가 나타났다. 남녀 모두 부적응적 완벽주의의 하위 요인들 중 ‘실수에 대한 염려’, ‘수행에 대한 의심’과 우울과의 관계에서는 반추가 완전 매개효과가 나타났다. ‘부모의 비난’에서는 남성의 경우 반추가 완전매개 효과가 나타났지만, 여성에서는 부분매개 효과가 나타났다. 남성은 부모의 비난을 받는다 하더라도 가볍게 흘려들을 수 있지만 여성은 보다 부모의 비난에 직접적인 상처를 받는 것 같다.

본 연구에서는 일반 대학생들을 대상으로 기존의 다차원적인 완벽주의에서 벗어나 적응적 및

부적응적의 2 요인을 가지고 우울과의 관계에서의 반추의 매개효과를 살펴봄으로써 완벽주의의 양면성을 확인할 수 있었다. 같은 사건을 경험했다고 하더라도 적응적 완벽주의 성향이 지배적인 사람들은 반추를 거친다 하더라도 우울에 빠지지 않고 보다 긍정적인 삶을 살 것으로 생각된다. 이는 완벽주의의 긍정적 측면인 ‘추구와 노력’이 높은 수준의 성실성, 외향성, 인내성, 긍정적 정서, 삶의 만족도, 적극적 대처 스타일, 그리고 성취도와 관련이 있으며 낮은 자살 사고와도 관련이 높기 때문이다(Stoeber & Otto, 2006). 그러므로 부적응적 완벽주의의 감소만이 아니라 적응적 완벽주의를 활용하는 방안을 검토해야 할 것이며, 아울러 적응적 완벽주의의 영향력을 고려하여, 우울과 같은 부정적 특성뿐만 아니라 낙관성이나 자기효능감 등을 높이는 전략이 더해져야 할 것이다. 완벽할 필요가 있다고 인지적으로 사로잡혀 있으면서 완벽하려고 노력하는 완벽주의자들은 우울한 느낌에 대해서 반추하고 과거의 실수에 대해서 곱씹는 경향이 있다(Flett et al., 2011). 따라서 부적응적 완벽주의자들에게는 주의전환과 같은 인지적 방략의 개입을 통하여 반추를 감소 시킴으로써 이용한 우울 감소를 위한 효과적인 치료 전략을 세울 수 있다.

이 연구는 이러한 매개경로에 남녀 간의 차이가 있는지 살펴본 것에서 의의를 찾을 수 있다. 아직까지 남녀 차이의 잔재가 남아 있는 한국 사회에서 남성/여성들은 가정 및 사회로부터 성취를 위하여 더 높은 수준의 완벽주의적인 특성이 요구되어 왔을 수 있다. 따라서 완벽주의 요인 중에서도 ‘부모의 비난’ 요인과 같이 타인으로부터의 직접적인 피드백과 연관이 있는 요인에 직접적으

로도 영향을 받을 수 있다. 그러므로 치료적 접근에 있어서 남녀 간의 차이도 함께 고려되어야 할 것이다. 그리고 추측컨대 불평등의 경험이 많은 높은 연령대이면서 직장생활을 겸하는 여성일수록 이와 같은 부적응적인 완벽주의적 특성이 더욱 요구되었을 수 있다. 그러므로 추후 완벽주의의 관련 연구에서는 연령별 차이를 함께 살펴보는 것도 필요할 것이다.

본 연구에는 몇 가지 제한점이 내포되어 있다. 첫째로, 본 연구는 대학생들을 대상으로 연구를 하였다. 앞서 연구 결과에서도 나타났듯이 대학생 집단이기 때문에 가지고 있는 제약점이나 특수성 때문에 완벽주의의 요인 중에서도 특정 하위 요인이 두드러지게 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 달리 말하면 다른 집단이나 다른 직업군에서는 또 다른 특정 하위 요인이 더 큰 영향력을 미칠 수 있다는 것이다. 따라서 보다 다양한 집단에서의 후속 연구가 필요하다고 여겨진다.

둘째로, 본 연구의 사용된 자료는 자기 보고식 설문지로 얻어진 것이다. 자기 보고식 질문지는 응답자들이 선호하는 응답을 했을 가능성이 있다. 특히 완벽주의라는 특성은 현대사회에서는 긍정적인 평가를 받는 경향이 있기 때문에 보다 완벽주의 특성을 추구하거나 과장했을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 주변 사람들의 보고, 행동측정법과 같은 보다 다양한 평가를 병행해야 더욱 분명한 결과를 도출해 낼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

김현정 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의

관계. *대한스트레스학회지*, 14, 23-31.

김현정, 손정락 (2007). 인지행동치료가 평가염려 완벽주의적인 대학생의 불안과 우울에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 26, 4, 805-826.

박현주, 정대용 (2010). 불안정 애착과 심리적 고통의 관계에서 완벽주의와 자존감의 매개효과: 성차 검증. *한국심리학회지 여성*, 15, 3, 381-401

박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 공역 (2013). 완벽주의: 이론, 연구 및 치료. 학지사.

송민정, 이민규 (2011). 책임감과 기억 확신이 강박 증상에 미치는 영향: 부적응적 완벽주의의 매개효과. *한국심리학회지 임상*, 30, 629-645

이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성. *한국심리학회지*, 27, 633-651.

정현강 (2007). 다차원적 완벽주의 성향과 정서조절 양식이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

홍석인 (2006). 완벽주의와 우울과의 관계에서 우울반응 양식의 효과검증. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529-543.

Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43, 389-39

Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.

Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385

- Blatt, S. J., Brenneis, C. B., Schimek, J. G., & Glick, M. (1976). Normal development and psychopathological impairment of the concept of the object on the Rorschach. *Journal of Abnormal Psychology, 35*, 364-373
- Brosschot, J. F., van Dijk, E., & Thayer, J. F. (2002). Prolonged autonomic activation, perseveration negative cognition and daily stressor. *International Congress Series, 1241*, 329-336.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*, 1003-1020.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 93-102
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara. I. D. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*, 365-373
- Davis, C. (1997). Normal and neurotic perfectionism in eating disorder: An interactive model. *International Journal of Eating Disorders, 22*, 421-426.
- DiBartolo, P. M., Dixon, A., Almodovar, S., & Frost, R. O. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy, 32*, 167-184.
- 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.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depressive symptom severity in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy, 37*, 783-794
- Frost, R. O., Marte, P. A, Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- 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 Difference, 13*, 119-126.
- Flett, G. L, Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 20*, 33-47.
- Flett, G. L, Coulter, L-M, Hewitt, P. L & Nepon, T. (2011). Perfectionism, Rumination, Worry and Depressive Symptom in Early Adolescents. *Journal of School Psychology, 26(3)*, 159-176.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology, 32(3)*, 465-485.
- Hewitt, P. L., & Flett G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment and association with Psychopathology. *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.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: American psychological Association.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Kilbert, J. J., Langhinrichsen-Rohling., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*, 141-156
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Clarifying our Thoughts. In R. S. Wyer, (Ed.). Ruminative thoughts. *New Jersey: Lawrence Erlbaum Associations*.
- Nolen-Hoeksema. S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema. S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression in adolescence. *Psychological Bulletin, 115*, 424-443
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Patrick W. H, Carolyn M. P, Danielle J. M. (2007). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences, 44*, 150-160.
- Vincent, N. K., & Walker, J. R. (2000). Perfectionism and chronic insomnia. *Journal of Psychosomatic Research, 49*, 349-354.
- Ito, T., Takenaka, K., & Agari, I. (2005). Psychological vulnerability to depression: Negative rumination, perfectionism, Immodithymic personality, Dysfunctional attitudes, and Depressive state. *Japanese journal of educational Psychology. 53*, 162-171.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a Mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295-319.

원고접수일: 2014년 1월 13일

논문심사일: 2014년 2월 2일

게재결정일: 2014년 2월 24일

A Relationship of Perfectionism, Rumination and Depression : Adaptive Perfectionism and Maladaptive Perfectionism

Ji-Yeon Park In-Hyae Yi
Kangwon National University

This study aims to confirm whether perfectionism comprises of two different factors, adaptive or maladaptive, and to investigate whether these factors cause opposite effects on depression, and also to explore whether mediation of rumination acts differently in relation to perfectionism and depression. Three questionnaires were put forward for a sample of 735 (705 samples used) university students, by using MPS, RDQ and CES-D, and the resulting data were analyzed by using the Factor Analysis and Regression Analysis. Results of the analysis showed that perfectionism was comprised of adaptive and maladaptive factors. While adaptive perfectionism does not correlate with depression, the maladaptive factors appear to have meaningful correlations with depression and the rumination partially mediated the relationship between perfectionism and depression. The study also showed that sexual differences exist, as in males, the rumination fully mediated the relationship between perfectionism and depression while only showing partial mediation effects in females. It was especially noted that under the sub-criterion of “parental criticism and depression”, males have shown to have full mediation effects from rumination as opposed to females only showing a partial effect. Furthermore, results of this study showed that from the two factors of perfectionism, adaptive and maladaptive, only the maladaptive perfectionism was correlated with depression. Rumination is identified as a cognitive factor which mediates the effects of depression from maladaptive perfectionisms.

Keywords: Adaptive perfectionism, Maladaptive perfectionism, Rumination, Depression