

사회초년생의 평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향: 부적응적 인지정서조절 전략과 속박감의 이중매개효과[†]

류 경 하

서울여자대학교 교육심리학과

김 중 남[‡]

서울여자대학교 교육심리학과 교수

본 연구는 사회초년생의 평가염려 완벽주의 성향과 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략 및 속박감이 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 더 나아가 속박감을 내적, 외적 속박감으로 나누어 각각이 부적응적 인지정서조절 전략과 함께 평가염려 완벽주의와 특성불안에 미치는 이중매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 사회초년생 370명을 대상으로 평가염려 완벽주의 척도, 부적응적 인지정서조절 전략 척도, 속박감 척도, 특성불안 검사를 실시하였다. 이들 중 불성실한 응답자의 자료를 제외하고 324명의 자료가 최종분석에 사용되었다. 분석 결과 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지정서조절 전략, 속박감과 정적 상관을 보였으며 부적응적 인지정서조절 전략은 속박감, 특성불안과 정적 상관을 보였고, 속박감은 특성불안과 유의한 정적 상관을 가졌다. 또한 평가염려 완벽주의와 특성불안과의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적, 외적 속박감의 이중매개효과를 검증한 결과, 부분이중매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 추후 평가염려 완벽주의자의 특성불안에 대한 치료의 효과성을 높이기 위해 부적응적 인지정서조절 전략을 긍정적 인지정서조절 전략으로 바꾸고 내적, 외적 속박감을 감소시키는 방법에 주목할 필요가 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구결과를 바탕으로 연구의 의의와 더불어 제한점을 제시하였다.

주요어: 평가염려 완벽주의, 특성불안, 부적응적 인지정서조절 전략, 속박감

[†] 본 논문은 제1저자의 석사학위논문을 수정, 보완한 것이며, 2018년 한국건강심리학회 동계학술대회에서 포스터로 발표되었음. 이 연구는 2019학년도 서울여자대학교 교내특별연구비의 지원을 받았음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김중남, (139-774) 서울특별시 노원구 화랑로 621 서울여자대학교 교육심리학과 교수, Tel: 02-970-5561, E-mail: kimjn@swu.ac.kr

경쟁적이고 성취지향적인 현대사회에서 완벽성은 개인이 궁극적으로 도달해야 하는 이상적인 미덕으로 받아들여지기도 한다(김윤희, 서수균, 2008; Burns, 1980). 특히 한국은 짧은 시간 동안 급속도로 경제발전을 이룩하면서 회사나 조직은 구성원들에게 완벽해지기를 요구하고 직장인들은 그 요구에 순응하며 완벽해지고자 노력해왔다(김은정, 2010; 이정운, 조영아, 2001). 사람들이 완벽주의 성향을 야망이나 개인 성공의 필수요소로 여기면서(김윤희, 서수균, 2008; 노정식, 2009) 직장인은 경쟁이 치열한 조직 환경에서 살아남기 위해 여러 가지 심리적 문제를 일으킴에도 불구하고 완벽주의를 추구한다(김민경, 신제구, 2017).

직장인 중 사회초년생은 조직생활에 대한 현실적인 준비가 부족한 상태이기 때문에 업무내용을 습득하기 어렵고, 직업에 대한 기대수준의 격차를 크게 지각한다(문은미, 이주희, 2016; 한국고용정보원 2013). 또한 새로운 환경과 상황, 인간관계에 적응해야 하는 과제에 직면해 있는 등(주홍석, 2014) 기존 조직 구성원과는 다른 심리적 스트레스를 경험하고 있다. 사회초년생은 위와 같은 심리적 스트레스가 있음에도 불구하고 직장 내 낮은 지위로 인해 정서적 어려움과 스트레스적인 상황을 스스로 감내하거나 해결하지 못한 채로 남아있게 된다(신선임, 2013). 이와 더불어 사회초년생은 외부로부터 주어진 목표와 자신이 이상적으로 추구하는 목표를 완벽하게 달성하기 위해 노력한다. 하지만 이들은 많은 책임을 완수하기에는 경험이 충분하지 않기 때문에 완벽주의로 인한 직무스트레스가 증가될 수 있다(이지아, 2015). 이러한 직장인의 완벽주의 성향은 직무스트레스를 증가시키고, 직무소진과 강한 상관성이 있다(최

영옥, 2011; Stoeber & Rennert, 2008).

여기서 완벽주의란 스스로에게 지나치게 높은 비현실적인 기준을 설정하고 그 기준에 도달해야만 비로소 자신을 가치 있는 존재로 받아들이는 것을 의미한다(Burns, 1980). 완벽주의는 초기에 단일하고 부정적인 개념으로 받아들여졌지만 1990년대에 긍정적 완벽주의와 부정적 완벽주의로 구분된 다차원적인 개념으로 인식되었다(유상미, 이승연, 2008). Cohen, Longo, Hood, Edwards와 Elwyn(2004)에 따르면 타인이나 사회의 강압적 기준에 맞추려 하고 실수나 수행에 대한 염려와 관련된 부정적 완벽주의는 특정불안, 공황증상, PTSD 등 다양한 불안과 높은 관련성을 보인다고 하였다. 부정적 완벽주의는 습관적으로 엄격하게 자기를 감시하고, 자신의 행동을 비판적으로 평가한다. 이는 성공적인 수행결과에 대해 만족하지 못하고, 타인의 비판과 기대를 지속적으로 염려하는 것을 의미하는 평가염려 완벽주의와 상호 교환적으로 사용된다(Blankstein & Dunkley, 2002).

이러한 평가염려 완벽주의 성향은 스스로에게 심리적 압박감을 경험하게 하여 개인에게 불안, 우울, 대인공포, 신경증과 같은 정신병리적 증상을 경험할 수 있게 한다(Chang, Watkins, & Banks, 2004; Frost, Marten, Lahat, & Rowenblate, 1990). 또한 완벽을 추구하는 과정에서 '잘 할 수 있을까?', '실수하면 안 된다'와 같이 자신의 수행에 대한 끊임없는 의심과 실수에 대한 염려는 특히 불안과 같은 부정적인 정서를 경험하게 만든다(Chang et al., 2004). 이처럼 완벽주의는 오랫동안 심리적 결과를 예측하는 중요한 변인으로 관심을 받아왔는데, 특히 불안을 예측하는 중요한

변인으로 인식되었다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991a).

직장인 특히 사회초년생은 과도한 경쟁문화 속에서 평가염려 완벽주의를 가지기 쉽고 이로 인한 불안을 경험하고 있음에도 불구하고 사회초년생을 대상으로 한 평가염려 완벽주의에 관한 연구는 적은 실정이다. 전체 직장인을 대상으로 한 일부 연구를 살펴보면 다음과 같다. 김민경과 신제구(2017)에 따르면 평가염려 완벽주의 성향을 가진 직장인은 개인 내면의 가치에 부합하지 않더라도 의미 있는 대상에게 완벽하고 좋은 모습을 보여주기 위해 표면적으로 긍정적인 모습만을 보여주려고 노력한다. 이는 개인으로 하여금 불안, 염려와 같은 정서적, 심리적 문제를 겪게 한다고 하였다. 또한 직장인을 대상으로 한 이성령, 홍혜영(2015)의 연구에서도 평가염려 완벽주의의 한 하위요인 사회부과 완벽주의가 사회불안과 유의미한 관계가 있음을 밝혔다. 위와 같은 선행연구를 통해 사회초년생의 평가염려 완벽주의가 불안과 관련이 있음을 예상해 볼 수 있다.

학자마다 불안에 대한 다양한 정의와 분류가 있지만 Spielberger, Gorsuch, Lushene(1970)은 불안을 위험한 상황에서 일시적인 반응으로 나타나는 상태불안(state anxiety)과 시간이 지나도 비교적 안정적인 성격특질에 기인한 특성불안(trait anxiety)으로 나누었다. 완벽주의자들은 대체로 지나치게 높은 기대수준을 가지고 있고 이로 인해 모든 과제를 완벽하게 해야 한다고 생각하기 때문에 과제를 시작하기 전에 만성적인 불안을 경험한다(감원정, 2001; Hewitt & Flett, 1991b). 직장인을 대상으로 한 박재우와 김지혜(2001)의 연구에서, 평가염려 완벽주의의 하위 요인인 사회부

과 완벽주의는 불안 증상에 있어 유의미한 주 효과를 갖는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 김지연(2010)의 연구에서는 완벽주의와 특성불안은 정적 상관관계를 갖고 완벽주의가 특성불안을 예측하는 변인임을 밝혔다. 이렇게 특성불안과 완벽주의 간에는 정적상관이 있고 완벽을 추구하는 것은 삶의 일정한 방식이므로 일시적인 상태 불안 보다는 지속적인 성격특질인 특성불안과 관련이 높다(이영주, 2005; 조진주, 박경, 2008; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989)

따라서 본 연구에서는 선행연구의 결과에서 나아가 평가염려 완벽주의가 어떠한 기제를 통하여 특성불안에 영향을 미치는지 밝히고자 한다. 완벽주의가 비교적 안정적으로 지속되는 성격 특질임을 고려할 때, 상담 현장에서 완벽주의에 대해 직접적으로 개입하는 것은 치료 효과가 적거나 치료 시간이 지나치게 오래 소요된다는 제한점이 있다(이지연, 김아름, 박미란, 2010). 이에 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 특성불안 간의 관계를 정교하게 밝혀줄 매개변인을 확인하고 이를 통해 평가염려 완벽주의와 불안간의 관계에 대한 새로운 측면을 발견함으로써 치료적 개입의 효과성을 증진시키기 위한 중요한 시사점을 제공할 수 있을 것이라고 예상된다.

평가염려 완벽주의와 불안에 대한 선행연구를 살펴보면, 평가염려 완벽주의가 높을수록 개인은 수행이나 목표에 대해 높은 기준을 가지고 그에 맞춰 엄격하게 자신의 행동과 자기가치를 평가한다(Lo & Abbott, 2013). 또한 평가염려 완벽주의자는 타인의 인정에 지나치게 의존하는 비합리적인 신념을 가지고 있다. 이런 평가염려 완벽주의자들의 특성은 부정적 기억을 선택적으로 더 많

이 하며(Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002) 자신의 수행이나 타인의 피드백에 대해 왜곡해서 지각하거나 자신의 실수를 과국적으로 생각하고 미래를 통제할 수 없다고 생각하여 높은 불안수준을 보일 수 있다(유성진, 신민섭, 김중술, 2003; Lundh & Ost, 1996). 이러한 평가염려 완벽주의의 특성은 완벽주의와 불안과의 관계에서 매개하여 영향을 미친다고 알려져 있는 인지정서조절 전략(Spokas, Luterek, & Heimberg, 2009)과 속박감(Griffiths, Wood, Maltby, Taylor, & Tai, 2014)과 관련이 높다.

인지정서조절 전략은 개인이 받아들인 정서적 정보를 인지적으로 다루는 것을 의미한다. 이는 개인이 스스로 자신의 감정을 조절하고 다룰 수 있게 하고 정서를 통제하여 넘치지 않도록 도와주는 전략을 의미한다(Garnefski, Kraaij, & Spinrove, 2001; 박정하, 2016에서 재인용) 이러한 인지정서조절 전략은 긍정적 인지정서조절 전략과 부적응적 인지정서조절 전략으로 나뉜다(Garnefski et al., 2001). 긍정적 인지정서조절 전략은 개인이 환경을 지각할 때 부정적 사건을 중립적 또는 긍정적인 방향으로 바꾸거나 부정적 정서의 강도를 약화시킬 수 있는 전략을 의미하고, 부적응적 인지정서조절 전략이란 환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 부정적 정서를 크게 느끼게 하는 전략으로 자기비난, 타인비난, 반추, 과국화 하위 4가지 요인으로 구성되어 있다.

Garnefski 등(2001)은 인지정서조절 전략과 심리적 부적응과의 관계를 연구하였는데, 연구 결과에 따르면 부적응적 인지정서조절 전략은 불안, 우울과 관련이 높은 것으로 나타났다. 김향숙(2001)에 따르면 인지과정은 불안장애 연구에서 많은 주목

을 받고 있으며 불안 장애의 핵심적 원인이라고 하였다. 또한 박정희(2009)는 스트레스 상황에서 부적응적 인지정서조절 전략을 사용하면 심리적 부적응을 발생시킬 가능성이 높다고 하였다. 박성신(2017)의 대학생을 대상으로 한 연구 결과 부적응적 인지정서조절 전략과 특성불안이 유의미한 상관관계를 보였고 부적응적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략은 부분 매개 효과를 가지는 것을 확인하였다. 또한 김성주, 이영순(2013)는 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략이 매개효과를 보인다고 하였다. 위의 선행연구들을 보았을 때, 불안은 특정 부적응적 인지정서조절 하위 전략에 의해 설명되기보다는 대체로 부적응적 인지정서조절 전략 하위요인 모두와 관련이 높음을 알 수 있다. 이와 관련하여 조현주 등(2007)은 불안은 어느 하나의 부적응적 인지정서조절 전략과 관련이 있기보다는 여러 부적응적 인지정서조절 전략을 동시에 사용하여 생기는 증상일 수 있다고 설명하였다. 따라서 본 연구에서도 부적응적 인지정서조절 전략 하위 요인을 모두 사용할수록 특성불안을 경험할 가능성이 높을 것으로 가정하였다.

평가염려 완벽주의와 불안 간의 관계를 매개하는 것으로 밝혀진 또 다른 변인인 속박감은 현재 자신에게 처해진 스트레스 상황이나 고통스러운 감정으로부터 벗어나고 싶지만 부정적 감정으로 부터 벗어날 수 없다고 인식하는 상태인 '내적 속박감'과 고통스러운 상황으로부터 벗어나고 싶다고 인식하는 '외적 속박감'으로 나뉜다(Brown, Bifulco, & Harris, 1987). 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2015)은 대학생을 대상으로 한 연구에서

내적, 외적 속박감이 모두 불안, 우울과 유의한 상관관이 있다고 하였다. 그리고 1년 전 경험했던 내적, 외적 속박감과 패배감은 1년 후 불안을 유의미하게 설명해주는 변인임이 확인되었다(Griffiths et al., 2014). 이러한 내적, 외적 속박감과 불안, 우울과의 관계는 일반인을 대상으로 한 연구뿐만 아니라 불안장애와 우울장애가 있는 임상집단이 대상인 연구에서도 일치된 결과를 보였다(Struman & Mongrain, 2005; Troop & Baker, 2008). 위와 같은 연구 결과를 통해서 내적, 외적 속박감은 불안을 예측해주는 요인임을 알 수 있다. 하지만 대학생을 대상으로 한 천숙희(2012)의 연구 결과에 따르면, 남녀 대학생의 불안은 내적 속박감이 가장 중요한 예측요인으로 나타났고, 역시 대학생을 대상으로 한 이종선, 강민철, 조현주(2012)의 연구 결과에서는 외적 속박감이 불안에 유의한 영향을 주는 것으로 나타나, 불안에 영향을 미치는 속박감이 내적 속박감인지, 외적 속박감인지에 대한 연구 결과는 혼재되어 있는 상황이다. 이와 더불어 이종선과 조현주(2012)는 내적 속박감과 외적 속박감을 묶어 사용하기 보다는 각각 다른 개념으로 가정하고 다른 변인들과의 관계를 연구하는 것이 도움이 될 것이라 제안하였다. 이에 본 연구에서는 내적 속박감과 외적 속박감을 구분하여 분석하고자 한다.

속박감은 또한 평가염려 완벽주의와도 관련을 보인다. 김대현(2016)의 연구결과에 따르면, 부적응적 완벽주의는 내적 속박감과 외적 속박감과 관계에서 각각 유의미한 정적 상관을 보였으며, 부적응적 완벽주의가 성취관련 자기불일치와 내적, 외적 속박감을 매개로 하여 불안과 우울에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 장슬기(2018)의

연구에서도 부적응적 완벽주의와 속박감이 유의미한 정적 상관을 보였으며, 부적응적 완벽주의는 속박감을 매개로 만성지연행동에 영향을 미쳤다. 이러한 연구 결과를 통해 부적응적 완벽주의가 높을수록 속박감을 크게 느낀다는 점과 부적응적 완벽주의가 속박감의 주요 예측 변인이라는 것을 알 수 있다.

부적응적 인지정서조절 전략과 속박감 간의 관계를 분석한 연구는 많지 않지만 이들의 관련성을 시사하는 연구들이 있다. 부적응적 인지정서조절 전략의 하위 요인인 자기비난과 반추는 속박감과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다(신혜원, 2014; Gilbert, Cheung, Irons, & McEwan, 2005; Struman & Mongrain, 2005). 이는 반추나 자기비난을 많이 하는 사람은 내면의 생각이나 감정에서 벗어날 수 없다고 느끼고 현재 경험하고 있는 외부 상황으로부터 벗어나고자 하는 동기는 있으나 탈출구가 없다고 느끼고 있음을 시사한다. 이와 같은 연구 결과를 통해 본 연구에서는 부적응적 인지정서조절 전략이 내적, 외적 속박감과 연관이 있을 것으로 가정하였다.

이상의 결과들을 종합하여, 본 연구에서는 평가염려 완벽주의 성향을 가진 사람은 특성불안을 크게 느끼며, 이들은 자기비난, 타인비난, 반추, 파괴화와 같은 부적응적 인지정서조절 전략을 사용하여 부정적 상황이나 불편한 감정으로부터 벗어날 수 없다는 외적, 내적 속박감을 크게 경험할 것으로 예상하였다. 따라서 본 연구는 직장 생활을 시작한지 5년 이내의 사회초년생을 대상으로 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지정서조절 전략과 내적, 외적 속박감을 순차적으로 매개하여 특성불안에 영향을 미치는지 확인하고자 하며, 이

러한 결과를 토대로 평가염려 완벽주의로 인해 지속적인 불안을 경험하는 사회초년생들에게 효과적인 치료적 접근방법을 제안하고자 한다.

연구문제1. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략, 내적, 외적 속박감의 이중매개효과가 있는가?

가설 1-1. 평가염려 완벽주의와 특성불안 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적 속박감의 순차적인 이중 매개효과가 있을 것이다.

가설 1-2. 평가염려 완벽주의와 특성불안 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 외적 속박감의 순차적인 이중매개효과가 있을 것이다.

방 법

연구참여자

본 연구의 참여자인 사회초년생은 선행연구에 근거하여 근속기간이 5년 이내인 자를 의미한다(장서영, 장원섭, 2008; 이지아, 2015; 한국경영자총협회, 2007). 전국에 있는 사회초년생을 대상으로 인구통계학적 변인, 평가염려 완벽주의, 부적응적 인지정서조절 전략, 속박감, 특성불안에 대한 자기보고식 설문지를 온라인으로 실시하였다. 총 370부의 설문지가 수거되었으나 이중 무응답, 불성실하게 응답한 46부를 제외한 324부의 자료를 최종분석에 사용하였다. 연구 참여자의 성별은 남성 145명(44.8%), 여성 179명(55.2%)이었으며, 연령은 20대 198(61.1%), 30대 126명(38.9%)이었다.

측정도구

평가염려 완벽주의 척도. Dunkley와 Blankstein(2000)의 기준에 따라 분류된 평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 평가염려 완벽주의의 특성으로 밝혀진 세 가지 하위척도를 사용하였다. 평가염려 완벽주의 세 가지 하위척도는 Hewitt와 Flett(1991a)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)중 ‘사회부과적 완벽주의’를 포함하며, Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 중에서는 ‘수행에 대한 의심’, ‘실수에 대한 염려’ 이 두 가지 요인을 포함해 총 3가지 하위척도로 구성되었다. 평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 다양한 연구에서 사회부과적 완벽주의 척도와 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 척도를 하나의 척도로 하여 사용하였다(예: 김민선, 서영석, 2009; 김성주, 이영순, 2012; 두금주, 2002; 이승아, 2016). 해당문항은 5점 척도(1점= 전혀 그렇지 않다, 2점= 그렇지 않다, 3점= 보통이다, 4점= 그렇다, 5점= 매우 그렇다.)로 점수가 높을수록 평가염려 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 2번, 6번, 8번, 12번, 15번 이렇게 5 문항은 역채점 하여 총점을 구한다. 이지아(2015)의 연구에서 내적 합치도는 .90이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .89였다.

부적응적 인지정서조절 전략 척도(CERQ). 부적응적 인지정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안하였으며, 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화 한 한국판 인지정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire;

CERQ)를 사용하였다. CERQ는 총 36문항, 9가지 하위차원으로 구성된 자기보고식 질문이다. 이 중 4가지 하위요인이 부적응적 전략으로 구분되기 때문에 본 연구에서는 4가지 하위요인만을 사용하였다. 부적응적 전략 4가지 하위요인은 총 16문항이며 5점 척도(1점= 전혀 그렇지 않다, 2점= 그렇지 않다, 3점= 보통이다, 4점= 그렇다, 5점= 매우 그렇다.)로 점수가 높을수록 부적응적 인지정서조절 전략을 사용한다는 것을 의미한다.

김소희(2004)의 연구에서 내적 합치도는 자기비난 .76, 타인비난 .83, 반추 .68, 파국화 .78로 나타났다. 본 연구에서는 반추 .76, 자기비난 .80, 타인비난 .80, 파국화 .88, 총 부적응적 인지정서조절 .85의 내적합치도를 보였다.

속박감 척도(ES). 속박감을 측정하기 위해 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고 이종선과 조현주(2012)가 타당화한 속박감 척도(Entrapement Scale: ES)를 사용하였다. 속박감 척도는 총 16문항으로 내적속박감, 외적속박감 2개의 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 척도(1점= 전혀 그렇지 않다, 2점= 그렇지 않다, 3점= 보통이다, 4점= 그렇다, 5점= 매우 그렇다.)로 점수가 속박감을 크게 지각하고 있음을 의미한다.

이종선과 조현주(2012)의 연구에서 속박감 척도의 내적 합치도는 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .92로 확인되었다. 본 연구에서 내적 속박감 .91, 외적 속박감 .93의 내적 합치도를 보였다.

특성불안 척도(STAI). Spielberger et al., (1970)이 개발한 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory: 이하 STAI)를 한덕웅, 이창

호, 탁진국(1993)이 번안, 타당화한 척도를 사용하였다. STAI는 상태불안과 특성불안 2가지 요인으로 구성되어있는데 본 연구에서는 특성불안 20문항만을 사용하였다. 각 문항은 4점 척도(1점= 전혀 그렇지 않다, 2점= 가끔 그렇다, 3점= 자주 그렇다, 4점= 거의 항상 그렇다)로 점수가 클수록 특성불안을 크게 느끼고 있음을 의미한다.

한덕웅 등(1993)의 연구에서 특성불안의 내적 합치도는 .89였다. 본 연구에서 특성불안의 내적 합치도는 .90이었다.

분석방법

자료의 기술통계 분석을 실시한 후, 인구통계학적 특성을 파악하였다. 다음으로 신뢰도 검증을 위해 각 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)를 확인하였고, Pearson 적률 상관분석을 실시하여 주요 변인 간 상관계수를 살펴보았다. 마지막으로 Hayes의 PROCESS를 이용하여 매개효과 분석을 하였다. Hayes의 PROCESS는 직접효과, 조절효과, 매개효과의 효과크기를 한번에 검증할 수 있는 방법이다(정대용, 채연희, 2016). 본 연구에서 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 5000번으로 부트스트래핑 횟수를 설정하였으며, 이중매개모형을 검증하기 위해 6번 모형을 사용하여 검증하였다.

연구절차

본 연구는 인간을 대상으로 진행된 연구로써 서울여대 생명윤리위원회(Institutional Review Board)에 연구 계획서를 제출하여 2018년 6월 26일 심사(IRB-2018A-17)를 통과한 후 진행하였다.

설문은 2018년 9월 3일부터 10월 7일까지 약 5주간 이루어졌다. 먼저 연구대상자에게 설명문 제시 및 동의를 구한 후 동의한 대상자에 한해 설문지를 작성하도록 요청하여 실시하였다.

결 과

평가염려 완벽주의, 부적응적 인지정서조절 전략, 속박감, 특성불안 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며 그 결과를 표 1에 제시하였다. 상관분석 결과, 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지정서조절 전략과 유의한 정적 상관($r=.54, p<.01$)을 보였고, 내적 속박감, 외적 속박감과 유의한 정적 상관($r=.58, p<.01; r=.60, p<.01$)을 보였다. 또한 종속변수인 특성불안과도 유의한 정적 상관($r=.59, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 부적응적 인지정서조절 전략은 내적 속박감, 외적 속박감과 각각 유의한 정적 상관($r=.56, p<.01; r=.54, p<.01$)을 보였고 특성불안과도 유의한 정적 상관($r=.58, p<.01$)을 보였다. 내적 속박감도 외적 속박감과 유의한 정적 상관($r=.87, p<.01$)을 보였고 특성불안과도 유의한 정적 상관($r=.73, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 외적 속박감과 특성 불안 간의 관계

도 유의한 정적 상관($r=.70, p<.01$)을 보였다.

평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향에서 부적응적 인지정서조절 전략, 내적 속박감의 이중매개효과 검증

이중매개효과 분석 결과는 표 2에 제시되어 있으며, 모든 변수는 특성불안에 유의한 영향을 주는 것으로 확인되었다. 구체적으로 첫째, 평가염려 완벽주의는 특성불안에 유의한 정적 영향을 주었다, $B=.391, p<.001$. 따라서 평가염려 완벽주의가 높을수록, 특성 불만의 강도 또한 높아짐을 알 수 있었다. 평가염려 완벽주의가 특성불안에 보이는 설명력은 35% , $R^2=.347, F(1,322)=171.52, p<.001$.로 나타났다.

둘째, 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지정서조절 전략에 유의한 정적 영향을 주는 것으로 나타났다, $B=.352, p<.001$. 따라서 평가염려 완벽주의가 높을수록 부적응적 인지정서조절 전략 수준도 높아진다고 볼 수 있다. 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지정서조절 전략에 보이는 설명력은 30%, $R^2=.295, F(1,322)=135.23, p<.001$ 였다.

부적응적 인지정서조절 전략과 평가염려 완벽주의를 함께 투입했을 때, 두 변수 모두 내적 속박감에 유의한 정적 영향을 미쳤다, $B=.217,$

표 1. 주요 변인 간 상관계수

변인	M	SD	1	2	3	4	5
1. 평가염려 완벽주의	78.56	14.13	1				
2. 부적응적 인지정서조절 전략	46.04	9.15	.54**	1			
3. 내적 속박감	13.91	5.74	.58**	.56**	1		
4. 외적 속박감	23.17	9.07	.60**	.54**	.87**	1	
5. 특성불안	45.54	9.36	.59**	.58**	.73**	.70**	1

** $p<.01$.

$p<.001$; $B=.158$, $p<.001$. 따라서 부적응적 인지정서조절 전략을 많이 사용할수록 내적 속박감의 수준도 올라가고, 평가염려 완벽주의를 가질수록 내적 속박감을 크게 지각하는 것으로 볼 수 있다. 부적응적 인지정서조절 전략과 평가염려 완벽주의가 내적 속박감에 보이는 설명력은 42%, $R^2=.416$ $F(2,321)=114.76$, $p<.001$ 였다.

마지막으로 특성불안을 종속변인으로 설정하고 부적응적 인지정서조절 전략, 내적 속박감, 평가염려 완벽주의를 동시에 분석했을 때, 부적응적 인

지정서조절 전략과 내적 속박감은 각각 정적 영향, $B=.193$, $p<.001$; $B=.839$, $p<.001$, 을 미쳤고 평가염려 완벽주의도 유의한 것으로 나타나, $B=.126$, $p<.001$, 이중매개효과를 보였다. 이는 평가염려 완벽주의 성향이 강할수록 부적응적 인지정서조절 전략을 많이 사용할 수 있고 부적응적 인지정서조절 전략을 많이 사용하면 내적 속박감을 크게 느껴 특성불안 수준이 올라갈 수 있음을 의미한다. 부적응적 인지정서 조절 전략, 내적 속박감, 평가염려 완벽주의가 특성불안에 보이는 설명력

표 2. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적 속박감의 이중매개효과 검증

종속변인	독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	하한값	상한값	<i>F</i>	<i>R</i> ²
특성불안 (총효과c)	평가염려 완벽주의	.391	.030	13.10***	.3320	.4494	171.52***	.35
부적응적 인지정서조절 전략	평가염려 완벽주의	.352	.030	11.63***	.2927	.4119	135.23***	.30
내적 속박감	부적응적 인지정서조절 전략	.217	.032	6.80***	.1540	.2795	114.76***	.42
	평가염려 완벽주의	.158	.021	7.67***	.1178	.1991		
특성불안	부적응적 인지정서조절 전략	.193	.046	4.17***	.1018	.2840	157.89***	.60
	내적 속박감	.839	.076	11.08***	.6902	.9882		
	평가염려 완벽주의 (직접효과 c')	.126	.031	4.12***	.0657	.1857		

*** $p<.001$.

표 3. 부적응적 인지정서조절 전략 및 내적 속박감에 대한 간접효과 검증

경로	효과크기	<i>SE</i>	95% 신뢰구간	
			<i>LLCI</i> (하한값)	<i>ULCI</i> (상한값)
총 효과(c:완벽→불안)	.3907	.0298	.3320	.4494
직접 효과(c':완벽→불안)	.1257	.0305	.0657	.1857
완벽→부적응적 인지→불안	.0680	.0187	.0342	.1072
완벽→내적 속박감→불안	.1329	.0226	.0893	.1797
완벽→인지→내적→불안	.0641	.0137	.0388	.0931

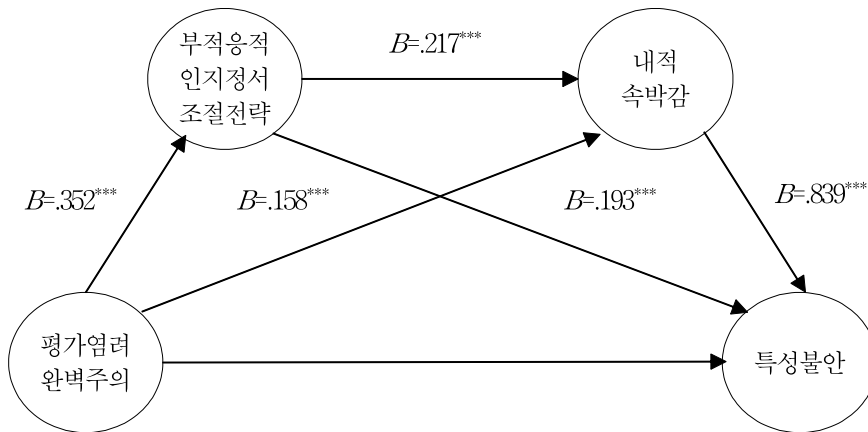


그림 1. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적 속박감의 이중매개모형

은60%, $R^2 = .597$ $F(3,320) = 157.89$, $p < .001$ 이었다.

간접효과 검증 결과 표3과 같다. 평가염려 완벽주의와 특성불안에서 부적응적 인지정서조절 전략의 간접효과가 95% 신뢰구간에서 [.0342~.1072]로 0을 포함하지 않았기 때문에 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 평가염려 완벽주의와 특성불안에 내적 속박감을 매개로 하는 간접효과 역시 신뢰구간 95%에서 [.0893~.1797]로 유의한 것으로 나타났다. 더 나아가 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서 조절 전략과 내적 속박감을 순차적으로 매개하는 경로 또한 95% 신뢰구간에서 유의하였다[.0388~.0931]. 이에 더해 평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 직접 경로 역시 유의하여[.0657~.1857] 부분매개 효과를 보였다. 마지막으로 총효과도 95% 신뢰구간에서 [.3320~.4494]로 0을 포함하지 않아 유의하였다. 따라서 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지정서조절 전략, 내적 속박감을 순차적으로 매개하여 특성불안에 이르는 이중매개 효과가 있음을 확인하였다.

평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향에서 부적응적 인지정서조절 전략, 외적 속박감의 이중매개효과 검증

다음으로 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략, 외적 속박감의 이중매개효과 검증 분석 결과는 표4와 같으며, 모든 변수는 특성불안에 유의한 영향을 가지는 것으로 확인되었다. 첫째, 평가염려 완벽주의는 특성불안에 유의한 정적 영향을 미쳤다, $B = .391$, $p < .001$. 따라서 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 특성불안 수준도 높아짐을 알 수 있었다. 평가염려 완벽주의가 특성불안에 보이는 설명력은 35%, $R^2 = .35$ $F(1,322) = 171.52$ $p < .001$ 로 나타났다.

둘째, 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지정서 조절 전략에 유의한 정적 영향을 주는 것으로 나타났다, $B = .352$, $p < .001$. 이는 평가염려 완벽주의 성향이 강할수록 부적응적 인지정서조절 전략을 더 자주 사용하는 것을 의미 한다. 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지정서조절 전략에 보이는 설

명력은 30%, $R^2=.30$, $F(1,322)=135.23$, $p<.001$ 였다.

셋째, 부적응적 인지정서조절 전략과 평가염려 완벽주의를 동시에 투입했을 때, 두 변인 모두 외적 속박감과 유의한 정적 영향을 미쳤다, $B=.303$, $p<.001$; $B=.280$, $p<.001$. 따라서 부적응적 인지정서조절 전략을 많이 사용하고 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 외적 속박감도 크게 느낀다는 것을 알 수 있다. 부적응적 인지정서조절 전략과 평가염려 완벽주의가 외적 속박감에 보이는 설명력은 43%, $R^2=.43$, $F(2,321)=120.43$, $p<.001$ 였다.

마지막으로 특성불안을 종속변인으로 설정하고

부적응적 인지정서조절 전략, 외적 속박감, 평가염려 완벽주의를 모두 동시에 투입했을 때, 부적응적 인지정서조절 전략, $B=.227$, $p<.001$, 과 외적 속박감, $B=.487$, $p<.001$, 평가염려 완벽주의, $B=.122$, $p<.001$, 모두 특성불안과 각각 유의한 정적 영향을 미쳐 순차적 이중매개효과를 확인하였다. 이는 평가염려 완벽주의가 높을수록 부적응적 인지정서조절 전략을 많이 사용하고 더 나아가 외적 속박감을 높게 지각하여 결과적으로 개인이 특성 불안을 크게 느낄 수 있음을 의미한다. 부적응적 인지정서조절 전략, 외적 속박감, 평가염려

표 4. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 외적 속박감의 이중매개효과 검증

종속변인	독립변인	B	SE	t	하한값	상한값	F	R ²
특성불안 (총효과c)	평가염려 완벽주의	.391	.030	13.10***	.3320	.4494	171.52***	.35
부적응적 인지정서조절 전략	평가염려 완벽주의	.352	.030	11.63***	.2927	.4119	135.23***	.30
외적 속박감	부적응적 인지정서조절 전략	.303	.050	6.08***	.2052	.4013	120.43***	.43
	평가염려 완벽주의	.280	.032	8.67***	.2165	.3435		
특성불안	부적응적 인지정서조절 전략	.227	.047	4.81***	.1342	.3201	140.95***	.57
	외적 속박감 평가염려 완벽주의 (직접효과 c')	.487 .122	.050 .032	9.72*** 3.80***	.3883 .0590	.5855 .1857		

*** $p<.001$.

표 5. 부적응적 인지정서조절 전략 및 외적 속박감에 대한 간접효과 검증

경로	효과크기	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI (하한값)	ULCI (상한값)
총 효과 (c:완벽→불안)	.3907	.0298	.3320	.4494
직접 효과 (c':완벽→불안)	.1223	.0322	.0590	.1857
완벽→부적응적 인지→불안	.0800	.0205	.0428	.1221
완벽→외적 속박감→불안	.1363	.0234	.0932	.1861
완벽→인지→외적→불안	.0520	.0126	.0298	.0792

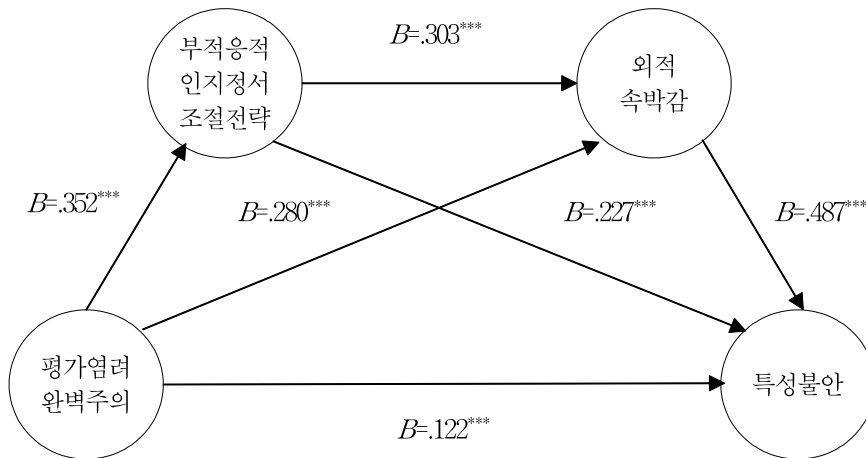


그림 12. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부정응적 인지정서조절 전략과 외적 속박감의 이중매개모형

완벽주의가 특성불안에 보이는 설명력은 57%, $R^2=.57$, $F(3,320)=140.95$, $p<.001$ 로 나타났다.

간접효과 검증 결과 표 5와 같다. 평가염려 완벽주의와 특성불안에서 부정응적 인지정서조절 전략의 간접효과가 95% 신뢰구간에서 [.0428 ~.1221]로 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 또한 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 외적 속박감을 매개변수로 한 간접효과를 살펴보았을 때, 95% 신뢰구간에서 [.0932~.1861]로 유의한 것으로 나타났다. 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부정응적 인지정서조절 전략과 외적 속박감이 순차적으로 매개하는 경로 역시 95% 신뢰구간에서 [.0298~.0792]로 유의하였다. 평가염려 완벽주의에서 특성불안으로 이르는 총 효과는 95% 신뢰구간에서 [.3320~.4494]로 유의하였고, 평가염려 완벽주의가 특성불안에 이르는 직접효과도 95% 신뢰구간에서 [.0590 ~.1857]로 유의하여 부분매개효과를 가진다고 할 수 있다. 따라서 간접효과 검증 결과, 평가염려 완

벽주의를 통해 부정응적 인지정서조절 전략, 외적 속박감이 순차적으로 매개하여 특성불안에 이르는 이중매개 효과가 있음을 밝혔다.

논 의

본 연구는 근무년수 5년 이내의 사회초년생을 대상으로 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부정응적 인지정서조절 전략과 속박감의 이중매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 324명의 자료를 분석하였으며, 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저 평가염려 완벽주의, 부정응적 인지정서조절 전략, 속박감, 특성불안과의 상관관계를 확인하였다. 평가염려 완벽주의는 부정응적 인지정서조절 전략, 내적, 외적 속박감과 각각 유의미한 정적 상관을 보였다. 즉, 평가염려 완벽주의가 클수록 부정응적 인지정서조절 전략을 많이 사용하고 속

박감을 크게 지각한다는 것을 의미한다. 부적응적 인지정서조절 전략은 내적, 외적 속박감과 각각 정적 상관이 있었다. 이는 부적응적 인지정서조절 전략을 사용할수록 내적, 외적 속박감의 수준도 올라간다는 것을 의미한다. 또한, 내적, 외적 속박감은 모두 특성불안과 정적 상관을 보였다. 마지막으로 평가염려 완벽주의는 특성불안과 정적 상관을 보였다. 즉, 평가염려 완벽주의가 심할수록 특성불안을 강하게 느낄 수 있음을 의미한다. 종합해보자면, 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 부적응적 인지정서조절 전략을 사용하기 쉽고 스트레스 상황이나 부정적 감정으로부터 벗어날 수 없다는 내적 외적 속박감을 크게 지각하며 지속적인 불안인 특성불안을 경험할 수 있음을 시사한다. 이는 다양한 선행연구들과 비슷한 결과라고 볼 수 있다(박성진, 2017; 유성진 외, 2003; Allan & Gilbert, 2002; Griffiths et al, 2014).

다음으로, 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적 속박감의 부분 이중매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 특성불안에 직접적으로 영향을 미치지, 부분적으로는 부적응적 인지정서조절 전략을 사용할수록 부정적인 감정에서 벗어날 수 없다는 내적 속박감을 느끼게 하고 결과적으로 특성불안으로 이어질 수 있다는 것을 확인해주었다. 이는 장슬기(2018)의 연구에서 부적응적 완벽주의가 속박감을 매개로 만성지연행동에 영향을 미쳤다는 결과와 남녀 대학생을 대상으로 한 천숙희(2012)의 연구 결과 불안은 내적 속박감이 가장 중요한 예측요인이라는 선행연구 결과와 유사하다는 것을 알 수 있다. 즉, 본 연구의 결과는 정서적 인지적 요소를 포함하고 있는

부적응적 인지정서조절 전략과 내적 속박감이 완벽주의와 불안을 연결하는 중요한 요인임을 밝혔다고 볼 수 있다.

다음으로 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 외적 속박감의 순차적 이중매개 효과가 유의하였고 평가염려 완벽주의와 특성불안의 직접효과도 유의하여 부분매개효과를 확인하였다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의를 가진 개인은 직접적으로 특성불안을 크게 느낄 수 있지만, 부분적으로는 부적응적 인지정서조절 전략을 사용하여 스트레스적인 상황에서 벗어날 수 없다는 외적 속박감을 지각하며 특성불안을 느끼게 한다는 것을 의미한다. 이는 이종선, 강민철, 조현주(2012)가 대학생을 대상으로 한 연구 결과 외적 속박감이 불안에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다는 결과와 부적응적 인지정서조절 전략을 사용할수록 속박감을 느낀다는 연구결과(신혜원, 2014)와 유사하다고 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 사회초년생을 대상으로 평가염려 완벽주의와 특성불안 간의 관계를 밝혔다. 직장인은 평가염려 완벽주의와 불안을 크게 경험할 수 있음에도 지금까지의 선행 연구는 대부분 청소년이나 대학생을 대상으로 진행되었다. 직장인 중에서 특히 사회초년생은 자신에게 부과된 목표와 그 목표를 완벽히 달성해야 한다는 내적인 스트레스를 가지고 있다. 이로 인해 경력이 많고 연령이 높은 직장인보다 불안 수준이 더 높다(박재우, 김지혜, 2001). 이와 더불어 평가염려 완벽주의와 특성불안이 안정적인고 지속적인 특징이라는 점과 사회초년생이 시간이 지날수록 조직과 사회의 중추적인 역할을 한다는 것을

고려해 보았을 때, 사회초년생의 평가염려 완벽주의와 불안을 연구하는 것이 필요하다. 이와 같이 사회초년생을 대상으로 한 연구의 필요성이 제기 되는 바 본 연구는 직장인 중 근무년수 5년 이하인 사회초년생을 대상으로 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계를 확인하였다. 이는 평가염려 완벽주의와 특성불안을 경험하는 사회초년생에 대한 이해를 향상시킬 수 있다는 의미를 가진다.

둘째, 속박감과 특성불안의 관계에서 내적 속박감과 외적 속박감으로 나누어 특성불안과의 관계를 확인했다는 점에서 의의를 가진다. 특성불안과 내적, 외적 속박감의 관계에서 선행연구 결과 간 차이가 있어(이종선 외 2012; 천숙희, 2012) 본 연구에서는 속박감을 내적 속박감, 외적 속박감으로 나누어 특성불안과의 관계를 분석하였다. 그 결과 내적 속박감, 외적 속박감 중 어느 한 속박감이 특성불안에 더 중요한 예측요인이라기 보다는 내적, 외적 속박감 모두 특성불안과의 유의한 관계를 가지는 것을 확인하였다.

셋째, 변화하기 어려운 성격적 특징인 완벽주의 대신 다룰 수 있는 새로운 심리적 경로와 기제를 확인했다는 점에서 의미가 있다. 본 연구결과 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부적응적 인지정서조절 전략과 내적, 외적 속박감이 순차적 이중매개효과를 가지는 것을 확인했다. 비록 평가염려 완벽주의와 특성불안이 직접효과를 보여 부분매개효과를 가지지만 특성불안과 완벽주의가 변화하기 어려운 안정적인 성격특질임을 고려해볼 때, 부적응적 인지정서조절 전략과 내적, 외적 속박감을 변화시켜 특성불안을 줄일 수 있는 새로운 상담전략을 수립하는 것이 더 큰 치료의 효과성을 가질 수 있는 것으로 보인다. 적응적

인지정서조절 전략은 정신병리와 부적관계, 심리적 안녕감과는 정적관계가 있고, 부적응적 인지정서조절 전략은 정신병리와 정적관계, 심리적 안녕감과는 부적관계가 있다는 선행연구(Plutchik, 2004)가 있다. 위와 같은 연구결과를 바탕으로 부적응적 인지정서조절 전략을 사용하는 개인이 적응적 인지정서조절 전략인 조망확대, 다시계획 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용을 사용하도록 돕는다면 불안 수준을 낮추는 것과 같은 긍정적인 결과를 나타낼 수 있을 것이라고 생각된다.

또한 윤장열(2010)과 장원섭, 김소영, 김민영, 김근호(2007)의 선행연구에 따르면 신입사원 교육 프로그램과 사내 학습 동아리 참여 경험은 조직 소속감, 이직의도 감소, 직무만족, 조직몰입과 같은 직장생활적응과 유의미한 정적 상관이 있다고 하였다. 이에 개인의 노력 뿐 아니라 기업 차원에서 이루어지는 학습과 교육 프로그램들이 사회초년생의 불안과 경험부족에서 발생하는 실수에 대한 염려를 줄일 수 있을 것을 보인다. 이를 위해 기업은 선배와의 멘토링, 의사소통 통로 개방, 동아리 활동 등 다양한 의사소통과 관계적 접근과 함께 다양한 학습 환경과 프로그램을 개발하고 실시해야 한다. 자신의 직무에 대한 이해와 경험의 부족으로 인한 실수가 발생했을 때, 경험이 다양하고 많은 선배와 회사 내의 여러 교육 프로그램을 통해 도움을 받을 경우 부정적인 환경에서 벗어날 수 없다는 외적 속박감을 적게 느끼게 하고 결과적으로 불안을 낮출 수 있을 것이라 기대한다.

본 연구의 제한점과 이를 바탕으로 한 제언은 다음과 같다. 첫째, 표집의 한계가 있다. 연구의

참여 대상자는 전국의 사무직 사회초년생으로 설정하였으나, 자료 분석에 쓰인 324명중 서울/경기/인천지역이 86.7%로 대부분을 차지하였다. 따라서 본 연구의 표본은 전국의 사무직 사회초년생을 대표하기에 어려움이 있다. 따라서 추후 연구에서는 전국의 사무직 사회초년생을 대표하고 일반화 가능성을 높이기 위해, 전국적으로 고르게 표집하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 평가염려 완벽주의 및 부적응적 인지정서조절 전략, 내적, 외적 속박감, 특성불안을 측정하기 위해 자기보고식 검사를 사용하였다. 그러나 평가염려 완벽주의자가 타인의 비판에 예민하다는 점을 고려할 때, 사회적 바람직성에 따라 문항의 응답을 왜곡했을 가능성이 있을 수 있다. 그러므로 추후 연구에서는 변인들을 객관적으로 측정할 수 있는 방식을 선택하여 연구를 진행하는 것이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 각 매개변인의 경로와 효과만 파악하였고 상담 방식을 적용하여 연구를 진행하지 않았다. 이에 따라 추후 연구에서는 부적응적 인지정서 조절 전략을 적응적 인지정서조절 전략으로 바꾸도록 돕고 내적, 외적 속박감을 덜 느끼게 하는 상담 개입 전략을 세워 상담 개입 방식의 효과성을 직접적으로 연구할 필요가 있다. 이러한 접근을 통해 특성불안에 대한 효과적인 치료와 효율적인 상담방식을 발전시켜 나갈 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 완벽주의는 다양한 하위 요인으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구는 선행연구의 관점을 수용하여 평가염려 완벽주의와 특성불안의 관계를 분석하였을 뿐 다른 완벽주의, 특히 적응적 완벽주의와의 관계는 검증하지 않았다. 따라서 추후 연구

에서는 적응적 완벽주의를 포함한 다양한 완벽주의 하위요인과의 연구가 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 김원정 (2001). 완벽주의 성향자들의 정신건강 및 성격유형. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김민경, 신계구 (2017). 조직 구성원의 평가염려 완벽주의가 통제적 동기를 매개로 직무열의 및 직무 소진에 미치는 영향: 리더의 사회적 지지의 조절효과. 리더십 연구, 8(4), 61-96.
- 김대현 (2016). 부적응적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계: 성취-관련 자기 불일치와 속박감의 매개효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. 상담학 연구, 14(3), 1919-1938.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 학생생활상담, 2008(26), 5-29.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김은정 (2010). 직장인의 완벽주의 성향과 목표성향이 성취동기와의 관계. 국민대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김지연 (2010). 대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재효과. 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억편향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 노정식 (2009). 무용수의 완벽주의 성향과 자기관리, 공연불안 및 공연몰입의 관계. 세종대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 두금주 (2002). 스트레스와 우울간의 관계: 자기효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 문은미, 이주희 (2016). 사회초년생이 직업적응과정에서 경험하는 어려움. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 28(3).
- 박성신 (2017). 부적응적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 충북대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 박재우, 김지혜 (2001). 직무스트레스, 자존감, 완벽주의가 직장인의 불안 증상 및 신체화 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 20(4), 697-710.
- 박정하 (2016). 자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략과 정서 인식 명확성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 박정희 (2009). 아동기 행동억제와 사회불안의 관계: 인지적 정서조절 전략의 조절 효과를 중심으로. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 신선임 (2013). 대졸 신입사원의 자기초점 방식이 정서조절과 이직의향에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 신혜원 (2014). 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. 인지행동치료, 17(4), 489-506.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절 전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
- 유상미, 이승연 (2008). 대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 5(2), 119-136.
- 유성진, 신민섭, 김중술 (2003). 위협에 대한 재평가와 걱정증상, 상태불안 및 인지평가차원의 관계. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 303-319.
- 윤장열 (2010). 멘토링이 직원의 조직몰입과 직무만족 및 이직의도에 미치는 영향에 관한 연구: 여행사 규모 및 판매형태의 조절효과 검증. 세종대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이성령, 홍혜영 (2016). 직장인의 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기위로 능력의 조절효과. 통합치료연구, 7(2), 35-57.
- 이소영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2015). 한국판 패배감 척도의 신뢰도와 타당도 연구 및 패배감과 속박감의 요인구조. 한국심리학회지: 임상, 34(1), 17-36.
- 이승아 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 성실성, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 광운대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 이영주 (2005). 완벽주의와 특성 불안이 진로 결정 수준에 미치는 영향. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위 청구논문.
- 이정윤, 조영아 (2001). 사회공포증과 완벽주의의 관계. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 13(2), 93-104.
- 이종선, 강민철, 조현주 (2012). 외적 속박감이 자살사고에 미치는 영향: 부정적 정서의 매개효과 및 정서 대처 탄력성의 조절효과. 한국심리학회지: 임상, 31(4), 883-905.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 883-905.
- 이지아 (2015). 사회초년생의 평가염려 완벽주의 성향과 인지적 유연성이 직무만족에 미치는 영향: 상사의 코칭 행동을 매개로. 한국상담대학원대학교 석사학위 청구논문.
- 이지연, 김아름, 박미란 (2010). 청소년의 완벽주의와 정서강도, 정서인식 명확성에 따른 하위집단과 정신건강. 아시아교육연구, 11(3), 181-207.
- 장서영, 장원섭(2008). 대졸 초기경력자의 조직적응에 관한 질적 연구: 이직 고려사유와 이에 대한 대응 실태를 중심으로, *Andragogy Today International Journal of Adult & Continuing Education*, 11(3), 105-138.

- 장슬기 (2018). 부적응적 완벽주의가 속박감과 만성지연 행동에 미치는 영향: 마음챙김의 매개된 조절효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 장원섭, 김소영, 김민영, 김근호 (2007). 대졸 초기경력자의 직장 적응 실태에 관한 조사연구. *한국직업교육학회*, 26(3), 141-164.
- 정대용, 채연희 (2016). 고용가능성이 창업의도에 미치는 영향과 셀프리더십과 자기 효능감의 이중매개효과. *대한경영학회지*, 29(3), 467-488.
- 조진주, 박경 (2008). 청소년의 애착과 완벽주의성향이 특성불안에 미치는 영향. 심리치료: 다학제적 접근, 7(2), 145-164.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서 조절방랑과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
- 주홍석 (2014). 대기업 대졸 신입사원의 직업적응과 입사 전의 지식, 입사 후에 대한 기대, 선도적 행위, 조직사회화 전략 및 직장 내 사회적 지원의 관계. 서울대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 최영옥 (2011). 교사의 다차원적 완벽주의 성향에 따른 사회적 문제해결능력, 직무스트레스 및 행복 간의 관계분석. 경성대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 속박감 및 정신건강의 관계. *여성건강간호학회지*, 18(3), 223-235.
- 한국경영자총협회 (2007). 대졸 신입사원 업무능력 평가 조사. 서울: 한국경영자총협회.
- 한국고용정보원 (2013). 2011 대졸자 직업이동경로 조사 기초분석 보고서, 서울: 한국고용정보원.
- 한덕웅, 이창호, 탁진국 (1993). Spielberger 상태-특질 불안 검사의 표준화. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1993(1), 505-512.
- Allan, S., & Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551-565.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment(pp.285-315)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements. *British Journal of Psychiatry*, 150(1), 30-42.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Chang, E. C., Watkins, A., & 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(1), 93-102.
- Cohen, D., Longo, M. F., Hood, K., Edwards, A., Elwyn, G. (2004). Resource effects of training general practitioners in risk communication skills and shared decision making competences. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 10(3), 439-445.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahat, C., & Rowenplate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination

- and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 20(1), 33-47.
- Gamefski, N., Kraaij, V., Spinhove, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585-598.
- Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., & McEwan, K. (2005). An exploration into depression-focused and anger-focused rumination in relation to depression in a student population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 273-283.
- Griffiths, A. W., Wood, A. M., Maltby, J., Taylor, P. J., & Tai, S. (2014). The prospective role of defeat and entrapment in depression and anxiety: A 12-month longitudinal study. *Psychiatry Research*, 216(1), 52-59.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P., L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- 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(4), 762-778.
- Lundh, L. G., & Ost, L. G. (1996). Stroop interference, self focus, and perfectionism in social phobics. *Personality and Individual Differences*, 20(6), 725-731.
- Plutchik, R. (2004). 정서심리학. [*Emotions and Life: Perspectives from psychology, Biology and Evolution*]. (박권생 역). 서울: 학지사. (원전은 2003에 출판).
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene R. E. (1970). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*. Palo alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37-53.
- Struman, E. D., & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: An evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 505-519.
- Troop, N. A., & Baker, A. H. (2008). The specificity of social rank in eating disorder versus depressive symptoms. *Eating Disorders*, 16(4), 331-341.

원고접수일: 2019년 4월 22일

논문심사일: 2019년 5월 6일

게재결정일: 2019년 9월 15일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2019. Vol. 24, No. 4, 871 - 889

The Effects of Evaluative Concerns Perfectionism of the New Employee on Trait Anxiety: The Double Mediating Effects of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategy and Entrapment

Kyeong Ha Ryu Jong-Nam, Kim
Seoul Women's University

The purpose of this study was to investigate the effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategy and entrapment in the relationship between evaluative concerns perfectionism and trait anxiety. Also, this study focused on identifying the mediating effects of evaluative concerns perfectionism and trait anxiety with non-adaptive cognitive emotion regulation strategy and entrapment categorized into internal and external entrapment. The Multidimensional Perfectionism Scale(HMPS), Multidimensional Perfectionism Scale(FMPS), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ), Entrapment Scale(ES), State-Trait Anxiety Inventory(STAI) were used as measurements. The data from 324 new employees were used for analysis. The results of this study can be summarized as follows. First, evaluative concerns perfectionism showed a significant positive correlation with maladaptive cognitive and emotion regulation strategy and entrapment. Also maladaptive cognitive emotion regulation strategy showed a significant positive correlation with entrapment and trait anxiety. Additionally, evaluative concerns perfectionism showed a significant positive correlation with trait anxiety. Second, evaluative concerns perfectionism had a direct effect on trait anxiety as well as an indirect effect on trait anxiety via maladaptive cognitive emotion regulation strategy, and internal, external entrapment. So, maladaptive cognitive emotion regulation strategy, and internal, external entrapment had a dual mediating effect between evaluative concerns perfectionism and trait anxiety. Based on the results of this study, the implications and limitations of this study were discussed with suggestions for the further study.

Keywords: evaluative concerns perfectionism, trait anxiety, maladaptive cognitive emotion regulation strategy, entrapment