

대학생의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 그릿(Grit)에 의해 조절된 자기불일치의 매개효과*

천 지 원

서울특별시 강남서초교육지원청

이 동 귀†

연세대학교 교수

본 연구는 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 그릿에 의해 조절된 자기불일치의 매개효과를 확인하였다. 이를 위해 대학생 376명의 설문자료를 SPSS 25.0와 PROCESS macro v3.4를 사용하여 분석하였다. 그 결과, 첫째, 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 우울, 그릿 간에 유의한 상관관계가 있었다. 즉, 사회부과 완벽주의는 자기불일치 및 우울과는 정적 상관, 그릿과는 부적 상관을 보였다. 자기불일치는 우울과 정적 상관, 그릿과는 부적 상관을 보였으며, 우울과 그릿은 서로 부적 상관을 보였다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 자기불일치의 매개효과가 유의하였다. 셋째, 그릿은 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계를 조절할 뿐 아니라 자기불일치와 우울 간의 관계도 조절하였다. 넷째, 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 우울에 영향을 주는 간접효과를 그릿이 조절하여, 조절된 매개효과가 유의하였다. 이는 상담자가 사회부과 완벽주의 성향을 가진 대학생들이 우울을 경험할 때 그들이 지각하는 자기불일치에 초점을 두는 것과 그릿을 발달시키는 것이 효과적인 치료적 개입이 될 수 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 그릿, 우울

* 본 연구는 천지원(2020)의 연세대학교 교육대학원 상담교육전공 석사학위논문 ‘대학생의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향 : 자기자비와 그릿(Grit)에 의해 조절된 자기불일치의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 이동귀, 연세대학교 심리학과, (120-749) 서울시 서대문구 연세로 50, 위당관 410호

Tel : 02-2123-2437, E-mail : lee82@yonsei.ac.kr

2018년 상반기 대학생의 심리적 위기 실태에 의하면 전국 대학생 2,607명 중 43.2%가 우울 증상을 경험하고 있으며, 이 중 18.8%는 고위험군에 속한다(오혜영, 2018). 같은 해 하반기에 진행된 ‘20대 청년 심리·정서 실태조사’ 또한 20대 청년 1,312명 중 46.5%가 전문적인 심리상담을 받아야 할 정도의 우울 증상을 보인다고 보고하였다(김지경, 이윤주, 이민정, 2018). 우울은 청년 자살을 예측하는 대표적인 위험요인이며(문동규, 김영희, 2011; 하정희, 안성희, 2008), 대학생의 자살사고에도 영향을 미친다(안세영, 김종학, 최보영 2015; 이선영, 김윤영, 이정숙, 2017; 최마울, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석, 2011). 이 외에도 우울은 대학생의 생활 전반에 걸쳐서 심리적 건강을 위협하는 위험요인이기에(이신형 외, 2009; 이외선, 홍민주, 구혜자, 2016), 이를 예측하는 요인을 탐색할 필요가 있다.

한국의 대학생들은 자녀의 높은 교육적 성취가 곧 부모의 성공으로 여겨지는 독특한 한국 문화 속에서(김의철, 박영신, 2008), 부모의 집중적인 관심과 기대를 받으며 자라왔다. 대학입시가 끝난 후에도 이들은 치열한 경쟁사회에서 낙오되지 않기 위해 남들보다 앞설 것을 요구받고 있으며(서영숙, 2008), 대학에 입학하자마자 스펙 쌓기에 몰입하는 경향을 보인다. 성취가 중요한 한국 사회에서 대학생들은 완벽해야만 한다는 생각을 내재화할 가능성이 크며(서영숙, 2008), 따라서 이들의 정신건강을 이해하기 위해서는 중요한 타인이나 사회의 기대와 요구에 부응할 때만 인정받을 수 있다는 인식을 반영한 개념, 즉 사회부과 완벽주의를 이해하는 것이 중요하다.

사회부과 완벽주의란 Hewitt과 Flett(1991b)이 제시한 다차원적 완벽주의의 세 가지 하위차

원(사회부과 완벽주의, 자가지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의) 중 하나로, 다른 사람이 자신에게 과도하게 높은 기대를 가지고 있으며 그 기준에 도달하여야만 타인을 만족시킬 수 있다고 지각하는 성향을 의미한다. 스스로에게 높은 기준을 세우고 그 기준에 비추어 자신을 엄격히 평가하는 성향인 자가지향 완벽주의와, 중요한 타인에게 비현실적으로 높은 기준을 설정하는 성향을 의미하는 타인지향 완벽주의와 달리, 사회부과 완벽주의는 완벽함의 기준이 타인으로부터 규정되고 부과되는 점에서 차이가 있다(Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003; Hewitt & Flett, 1991b).

선행연구에서 사회부과 완벽주의는 다양한 심리 부적응과 일관되게 관련되는 것으로 보고되고 있으며(김윤희, 서수균, 2008), 특히 우울과의 강한 관련성이 입증되었다(이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아, 2015; Flett et al., 2003; Hewitt & Flett, 1991b). 비임상장면에서 일반 대학생을 대상으로 연구한 결과(Flett et al., 2003; Hewitt & Flett, 1991b)와 임상장면에서 주요우울장애 등의 환자군을 대상으로 연구한 결과(Hewitt & Flett, 1991a; Enns & Cox, 1999; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996) 모두 사회부과 완벽주의는 우울과 정적 상관을 보였다. 1990년에서 2014년까지의 국내학술지 논문을 메타분석한 결과, 특히 사회부과 완벽주의가 우울과 가장 큰 효과 크기를 보였다(이동귀 등, 2015). 이러한 결과는 대학생들의 우울을 완화하기 위해서는 이들의 사회부과 완벽주의 수준을 줄이는 방향의 개입이 필요함을 시사한다.

그러나 완벽주의 자체가 잘 변화시키기 어려운 개인의 성격특질임을 감안한다면(Flett & Hewitt, 2013) 실질적인 상담 개입의 초점을 알기 위해서는 사회부과 완벽주의가 우울로 이

행되는 과정에 작용하는 변인, 즉 매개변인을 탐색할 필요가 있다. 국내에서는 그간 사회불안, 반추, 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성 수준 등이 매개변인으로 확인되었으며(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 이태영, 송미경, 2017), 앞서 언급된 메타분석 논문(이동귀 등, 2015)에 의하면 완벽주의와 우울의 관계를 매개하는 변인의 범주에는 자기와 관련된 변인, 인지 과정, 정서 변인, 외적 요인 등이 포함되었다. 이 중에서 본 연구에서는 특히 자기개념 관련 변인 중의 하나인 자기불일치(실제적인 자기와 이상적인 자기의 차이)에 초점을 두고 이 변인이 사회부과 완벽주의와 우울의 관계를 매개하는지 확인하고자 한다. 특히 이 변인에 주목한 이유는 1) 사회부과 완벽주의 자체가 중요한 타인이나 사회의 기대와 요구를 한 개인이 내면화(internalization)한 것이기 때문에 그 과정에서 외부에서 기대하는 나의 모습을 반영한 이상적 자기의 모습과 실제로 자신이 경험하는 자기의 모습 사이에서 갈등을 경험할 가능성이 높으며, 2) 이러한 자기불일치가 우울로 이행된다는 것은 이론적인(자기불일치 이론, Higgins, 1987) 그리고 경험적인(예: 김아롱, 김정민, 송근아, 2017; 심승희, 2010; 정승아, 2004) 근거를 갖고 있기 때문이다.

더 나아가, 본 연구에서는 높은 사회부과 완벽주의와 자기불일치로 우울을 경험하는 대학생들을 상담 장면에서 돕기 위한 개입의 구체적 초점에 대한 통찰을 얻기 위해 앞서 언급한 매개과정에 영향을 미칠 수 있는 제 3의 조절변인으로서 그릿(grit, 장기적인 목적을 달성하기 위한 지속적인 열정과 끈기)의 역할에 주목하였다. 구체적으로, 사회부과 완벽주의자가 높은 수준의 자기불일치를 경험할 때 이들

로 하여금 자신의 목적을 향해서 보다 적극적으로 노력하도록 돕는 것을 하나의 개입 방향으로 생각해볼 수 있다. 이러한 관점의 토대는 긍정심리학에서 찾을 수 있다. 긍정심리학자들은 우리 삶에 우울과 같은 부정적인 정서가 존재하는 것을 부인하지는 않지만 이를 개선하기 위한 노력의 소중함을 강조한다(권석만, 2008). 이런 맥락에서 Austin과 Vancouver (1996)는 목표이론을 제시하며, 사람들은 자신의 목표를 달성하거나 적어도 자신이 목표를 향해 전진하고 있다고 믿을 때 행복을 느낄 수 있다고 주장하였다. 오래전 주관적 안녕감을 연구한 Wilson(1967) 역시 사람들은 목표와 성취간의 간극을 좁힐 때, 즉 실제의 자신의 모습이 추구하는 목표에 가까워졌을 때 행복할 수 있다고 주장한 바 있다. 요컨대 본 연구에서는 목표를 향해 접근하는 것과 밀접한 관련성이 있는 변인, 즉 그릿을 증진함으로써 사회부과 완벽주의와 자기불일치로 우울을 경험하는 대학생들을 도울 수 있을 것으로 가정하였다.

그릿은 자신이 목표로 하는 과제에 관심을 바꾸지 않고 계속 유지하는 경향을 의미하는 흥미 유지(perseverance of effort)와, 어떠한 어려움에 부딪히더라도 자신이 목표로 하는 것에 꾸준히 노력을 기울이는 노력 지속(consistency of interest)이라는 두 하위요인으로 구성되어 있다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Duckworth & Quinn, 2009). 그릿은 장기적인 과제를 향해 노력하도록 하며 그 과정에서 마주하는 방해요소들, 실패 등에도 관심과 노력을 유지하게 하는 원동력으로 기능한다. 그릿은 지능, 자기통제, 성실성 보다 개인의 성취를 더 강력하게 예측하는 요인으로 보고 되었으며(Duckworth et al., 2007) 비교적 초기

에는 그릿과 성공적 수행과의 관계를 확인하는 연구가 주를 이루었으나(Duckworth & Quinn, 2009; Rojas, Reser, Usher, & Toland, 2012; Strayhorn, 2014). 점차 다양한 영역에서 그릿의 효과를 탐색하는 연구가 진행되었다. 특히 높은 그릿을 보유한 사람들은 부정적인 상황에서도 긍정적으로 반응하며, 심리적 안정감이 높다는 연구결과가 꾸준히 보고되고 있다(Blalock, Young, & Kleiman, 2015; Salles, Cohen, & Mueller, 2014; Vainio & Daukantaitė, 2016). 그릿은 본 연구의 매개모형에서 두 가지 경로, 즉, 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계, 자기불일치와 우울의 관계에서 조절 역할을 할 것으로 예상되며, 그 근거를 아래에 별도로 기술하였다.

본 연구는 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 높여 우울을 심화시키는 간접효과뿐만 아니라 그 과정에서 그릿의 조절역할을 확인함으로써 치료적 개입초점에 대한 시사점을 제공하고자 하였다. 특히 완벽주의 성향이 높은 내담자가 취약할 수 있는 변인으로 자기불일치가 주목받고 있음에도 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계를 특정하여 자기불일치의 역할을 살펴본 연구를 찾기 어려우며 이는 우울의 심각성을 감안할 때 완벽주의 문헌에서 놓치고 있는 중요한 부분이다. 또한 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 우울로 나아가는 과정을 완화할 수 있는 보호요인으로 그릿의 효과를 검증하여 상담 개입의 측면에서 유용한 경험적 자료를 얻고자 하였다. 이하에서 본 연구모형의 이론적, 경험적 근거를 제시한다.

사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 자기불일치의 역할

자기불일치를 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 매개변인으로 상정한 근거를 구체적으로 살펴보면, 먼저, 사회부과 완벽주의 수준이 높은 사람들은 자기불일치를 경험할 가능성이 높다. 이들은 타인과 사회에 의해 과도하게 높은 기준이 부과되었다고 지각하며 비현실적인 기대를 충족시켜야만 타인의 승인을 얻을 수 있다고 생각한다. 이에 실제의 자기 모습과 자신이 지각하는 높은 사이에서 불일치를 크게 느끼며, 높은 기준에 도달하지 못하는 경우 우울에까지 이르게 될 수 있다(하정희, 2013). 실제로 Hankin, Roberts와 Gotlib (1997)은 사회부과 완벽주의와 자기불일치 사이에서 유의한 정적 상관을 확인하였고, 하정희(2013)는 사회부과 완벽주의가 자기불일치에 직접적으로 유의한 영향을 미치며, 자기불일치에 대한 사회부과 완벽주의의 설명량이 10.1%임을 보고하였다.

그 다음, 자기불일치는 우울을 포함한 심리부적응으로 이어진다는 이론적 및 경험적 근거가 있다. Higgins(1987)는 자기불일치 이론(Self-Discrepancy Theory)에서 다양한 자기불일치의 유형을 구분하고 각 유형에 따라 상이하게 나타나는 정서적 취약성을 소개하였으며, 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 긍정적 결과의 부재와 관련되어 슬픔, 우울, 불만족과 같은 낙담 관련 정서에 취약성을 보인다고 가정하였다. 실제-이상 자기불일치와 우울의 관계를 살펴본 실증 연구 결과, 대학생 우울집단의 자기불일치 수준이 비우울집단에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났으며(이세미, 2014; 최정원, 이영호, 1998), 자기불일치와 우

울의 상관성이 유의하고, 자기불일치가 우울을 예측하는 것으로 나타났다(김아롱 외, 2017; 심승희, 2010; 정승아, 2004). 따라서 자기불일치는 대학생의 우울을 예측하는 변인이다. 이를 종합할 때, 사회부과 완벽주의는 자기불일치를 매개로 우울로 이행될 것이라 예측할 수 있다.

사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계에서 그릿의 역할

앞서 언급한 본 연구의 매개모형에서 그릿이 조절변인으로 작용할 수 있는 첫 번째 경로, 즉 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계에서 그릿의 조절 가능성이 예상된다. 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람은 자신이 일정한 기준에 도달해야만 다른 사람에게 수용될 것이라고 믿는 경우가 많다. 이러한 신념은 자신이 동의하지 않지만 주위에서 요구하는 목표를 채택하는 방향으로 작용하고, 이 목표에는 효과적 수행을 위해 중요한 개인적 헌신이라는 요소가 빠져있다. 즉, 노력하면서 목표를 추구하기보다는 과도한 반추를 하게 되고, 결국 수용 받기 위해 필요하다고 보는 기준에 도달하는 것이 어려워진다(Flett & Hewitt, 2013). 이 과정에서 그릿은 높은 지구력(stamina)과 함께 오랜 시간 관심을 유지하고 노력을 지속하는데 도움을 주기 때문에 사회부과 완벽주의가 자기불일치에 취약할 수 있는 속성을 완화할 가능성이 있다. 또한, 높은 자기불일치가 주로 실제자기 수준이 낮아서 기인한다는 결과(이영호, 최정원, 1998)를 볼 때, 그릿은 사회부과 완벽주의 성향을 가진 사람의 실제적 자기수준을 높여 자기불일치를 감소시킬 것으로 예상할 수 있다.

그릿은 대학생들의 GPA(이수란, 손영우, 2013; Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009), 학교생활적응(하혜숙, 임효진, 황매향, 2015) 등과 유의한 상관을 나타내는 변인으로, 성공적 수행과 관련된다. 특정 영역에서의 성취를 통해 자존감을 유지하는 인간의 기본적인 욕구를 고려했을 때(Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003; Leary, Tambor, Tedral, & Downs, 1995), 높은 수준의 그릿은 긍정적인 자아상과 관련될 것이다. 국내 그릿 연구에 대한 메타분석 결과(서미옥, 2019)에서도 자기효능감과 그릿의 평균효과크기가 높은 것으로 나타났다. 그릿은 삶의 만족과도 유의한 정적 상관을 보였으며(주진영, 2018; Singh & Jha, 2008), 그릿이 자기효능감을 매개로 삶의 만족을 높인다는 연구결과도 보고되었다(신윤정, 전주람, 2020). 삶의 만족이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는지에 대한 주관적이고 인지적인 평가이자(Prasoon & Chaturvedi, 2016), 동시에 자신의 삶에 대한 긍정적인 평가를 내포한다(Diener, 1984)는 점을 고려할 때 노력과 열정을 특징으로 하는 그릿 수준이 높은 사람은 자신이 지각하는 실제적 자기가 긍정적일 가능성이 높으며, 이는 사회부과 완벽주의가 자기불일치에 미치는 부정적인 영향을 완화할 수 있을 것이다.

자기불일치와 우울의 관계에서 그릿의 역할

다음으로, 그릿은 자기불일치와 우울의 관계도 조절할 수 있을 것이다. 여러 연구들이 실제적 자기와 이상적 자기 간의 불일치가 우울과 관련된다는 것을 검증한 바 있다(이영호, 최정원, 1998; Higgins, 1987; Scott & O'Hara, 1993). 그러나 최근 연구들은 자기불일치와

우울 사이에도 제 3의 변인이 영향을 미치는 지 확인하는 방향으로 진화하고 있다(이효진, 2011; 류리나, 2012; Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007; Wasylkiw, Fabrigar, Rainboth, Reid, & Steen, 2010).

자기불일치와 우울의 관계에서 그릿이 조절 변인의 역할을 할 수 있다고 추론한 이유는 다음과 같다. 먼저 그릿은 여러 연구에서 일관적으로 우울을 완화할 수 있는 변인으로 확인되어 왔다. 국내 대학생을 대상으로 한 연구에서 그릿은 우울과 부적 상관을 보였다(신대건, 2019; 이한샘, 서은희, 2018; 최서경, 탁진선, 양수진, 2019). 국내 20-30대를 대상으로 한 연구(Jin & Kim, 2017)에서는 단순한 부적 상관을 넘어 실제로 그릿이 우울을 완화한다는 것이 확인되었다. 이 결과는 만성질환을 앓고 있는 대학생(Sharkey et al., 2017), 일반외과 레지던트(Salles et al., 2017)를 대상으로 한 연구와 필리핀의 고등학생을 대상으로 한 연구(Datu, King, Valdez, & Eala, 2019)에서도 반복 검증되었다. 즉, 그릿 수준이 높은 개인은 삶의 부정적인 측면에 초점을 맞추기보다 장기 목표를 달성하기 위하여 인내와 열정을 유지하는 데 집중함으로써 우울을 덜 경험할 수 있다. 더 나아가, 그릿은 특히 자기불일치와 우울의 관계에서 조절역할을 할 가능성이 높는데, 그 이유는 먼저, 실증연구에서 자기불일치와 우울의 관계를 그릿과 비슷한 적극적 대처 및 희망적 사고(예: ‘나는 힘차게 내 목표를 향해 나아가고 있다’)가 조절한다는 결과(이가은, 강민주, 2011)가 보고된 바 있기 때문이다. 아울러, 그릿은 관련된 변인들 사이를 조절하는 변인으로 밝혀지고 있다. 예를 들어, 그릿은 자기 불일치 수준과 자존감의 관계를 조절하였고(이수란, 2015), 부정적 사건과 자살

사과의 관계를 완화했으며(Blalock et al., 2015), 유능감에 대한 욕구 불만족과 일상적 스트레스 관계 역시 조절하였다(양혜원, 남숙경, 2019). 이러한 점들을 토대로, 자기불일치로 인한 우울의 정도가 그릿의 수준에 따라 달라질 것이라 예상하였다.

요약하면, 본 연구는 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 우울로 이행되는 과정을 그릿이 조절하는, 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구문제 및 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 우울, 그릿은 어떤 관계가 있는가?

연구문제 2. 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 자기불일치가 매개하는가?

연구문제 3. 사회부과 완벽주의와 자기불일치, 자기불일치와 우울 간의 관계에서 그릿이 조절하는가?

연구문제 4. 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 우울에 영향을 미치는 간접효과를 그릿이 조절하는가?

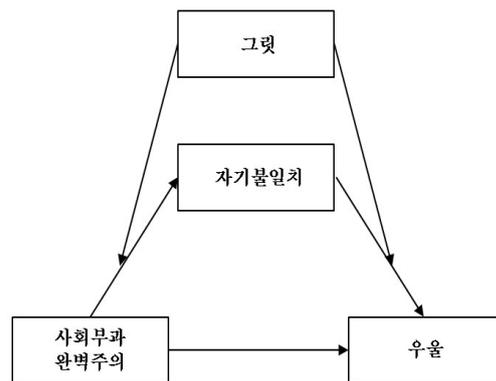


그림 1. 연구모형

방 법

연구 절차

본 연구는 전국의 만 18세 이상 대학생을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 설문 조사에 앞서 설문 결과가 연구를 위한 자료로만 사용될 것임을 밝히고, 설문에 참여하는 것에 관한 동의를 받았다. 설문을 작성하는 데 약 15-20분 정도 소요되었으며, 총 382명이 설문에 참여하였고, 이중 성실하게 응답하지 않은 6명의 자료를 제외하여 총 376명의 자료를 대상으로 분석하였다. 성별은 남성이 163명(43.4%), 여성이 213명(56.6%)이었으며, 평균연령은 만 22.15세($SD=2.19$)였다. 서울, 인천, 경기 소재 대학교에 재학 중인 학생이 208명(63.2%)으로 가장 많았으며, 학년은 4학년이 156명(41.5%)으로 가장 많았다. 전공은 공학 계열이 77명(20.5%)으로 가장 많고 이학계열이 16명(4.3%)으로 가장 적었으며 나머지는 고루 분포했다.

측정 도구

사회부과 완벽주의

본 연구에서는 연구 참여자들의 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991b)이 개발하고 국내에서 한기연(1993)이 번안한 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)를 사용했다. 이 척도는 자기지향 완벽주의(15문항), 타인지향 완벽주의(15문항), 사회부과 완벽주의(15문항)로 구성되며, 총 45문항이다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의에 해당하는 15문항(예: '다른 사람들이 내게 기대하는 것을 만족시키는 게 어렵다.')만을 사용하였다. 각 문항은 7점

Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 측정하며 점수가 높을수록 사회부과 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1993)이 보고한 문항 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .76이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .80으로 나타났다.

자기불일치

Higgins, Klein과 Strauman(1985)이 개발한 자기질문지는 자기의 영역(실제적, 이상적, 의무적 자기)과 두 가지 조망점(자신, 타인)을 구분하여 6가지 자기불일치 유형 상태를 측정할 수 있다. 하지만 특정 자기불일치 유형과 특정 정서가 관련된다는 자기불일치 이론에 부합되지 않는 결과(김남재, 2001; Bruch, Rivet, & Laurenti, 2000; Tangney, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998; Weilage & Hope, 1999)와 실제-이상 자기불일치와 실제-의무 자기불일치가 명확히 구분되지 않는다는 연구결과(이은영, 한기연, 1991; Tangney et al., 1998)가 나타나고 있어, 본 연구에서는 이러한 제한점을 보완하여 정승아(2004)가 개발한 다차원적 자기불일치 척도(MDSDS)를 사용하여 자기불일치를 측정하였다. 다차원적 자기불일치 척도는 자기불일치 유형에 따른 상이한 부정 정서에 초점을 두기보다 자기불일치가 크면 정서적 불편감을 더 많이 경험한다는 사실에 초점을 두었으며, Higgins의 자기질문지에 비해 측정과 채점이 간편하고 자기개념의 다양한 영역에 걸쳐 불일치를 측정할 수 있다는 특징을 갖는다. 이 척도는 외모(3문항), 능력(4문항), 대인관계 및 성격(7문항), 사회적 지위(3문항), 가족 및 부모 관계(4문항)로 구성된다. 다차원적 자기불일치 척도는 스스로 바라는 이상적인 수준을 100으로 가정하고 자신의 현실적인 모습에

점수를 부여하는 방식으로 진행되어 실제 점수가 낮을수록 자기불일치의 정도가 크다는 것을 의미한다. 예를 들어, 가장 이상적인 외모를 100이라고 가정할 때, 자신의 외모에 대해 0~100점 사이의 점수를 부여하여 적는 것이다. 본 연구에서는 해석상의 편의를 위해 100에서 참여자가 응답한 기존 점수를 뺀 값의 합으로 자기불일치 점수를 산정하여 자기불일치가 점수가 클수록 자기불일치가 큼을 의미한다. 정승아(2004)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93이었다. 본 연구에서 자기불일치 척도의 신뢰도는 외모 .88, 능력 .90, 대인관계 및 성격 .94, 사회적 지위 .80, 가족 및 부모관계 .97이었고, 전체 신뢰도는 .95로 나타났다.

그릿

본 연구에서는 대학생의 그릿 수준을 측정하기 위해 Original Grit Scale(Grit-O)척도를 사용하였다. 이 척도는 Duckworth 등(2007)이 개발하고 이수란과 손영우(2013)가 번안한 것으로, 흥미 유지(예: '나는 몇 개월마다 새로운 목표나 관심사에 흥미를 갖게 된다.') 및 노력 지속(예: '나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.')을 측정하는 2개의 요인으로 구성되어 있다. 모든 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 장기 목표를 달성하기 위한 끈기와 열정을 가진 것으로 볼 수 있다. Grit-O 척도는 총 12개 문항으로 구성되어 있으며 참가자들은 12개 문항에 모두 응답하였다. 그러나 이중 4개 문항을 제외하는 것이 끈기 개념을 나타내기에 더 적합하며 척도의 타당도를 높인다는 Duckworth와 Quinn(2009)의 제안에 따라 해당 문항들을 분석에서 제외하였다. 각

하위요인에서 2개 문항씩 제외되어 최종 분석에는 관심의 일관성 4문항, 노력의 꾸준함 4문항을 합하여 총 8문항을 사용하였다. 기존 연구에서 내적 합치도는 .73 ~.83의 범위로 보고되었다(Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009). 한국어 번안 척도의 경우 내적 합치도는 .79로 나타났으며(이수란, 손영우, 2013), 본 연구에서는 .73으로 나타났다.

우울

본 연구에서는 대학생의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D를 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 통합 및 타당화한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 이 척도는 임상집단이 아닌 비임상집단, 즉 일반인들이 경험하는 우울을 측정하기 위해 제작된 것으로, 총 20개의 문항(예: '가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.')으로 구성되어 있으며, 4점 Likert식 척도 [0=극히 드물게(1일 이하), 3=거의 대부분(5~7일)]로 평가된다. 전경구 등(2001)의 연구에서 전체문항 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서는 내적 합치도 계수 Cronbach's α 가 전체 .93으로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서는 수집된 자료를 IBM SPSS (Statistics Package for the Social Science) 25.0과 SPSS macro PROCESS v3.4를 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구에 참여한 대학생들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 성별, 학년, 학교 소재 및 전공 변인에 대한 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위하여 문항 간 내적 합치도

계수(Cronbach's α)를 구하였다. 셋째, 주요변인의 전체 및 하위요인들에 대한 평균과 표준편차를 산출하기 위하여 기술통계 분석을 실시하였다. 넷째, 주요변인 전체 점수들 간 및 측정변인들 간의 상호 관련성을 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 각각 실시하였다. 다섯째, 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계에서 자기불일치의 매개효과 분석을 위하여 Hayes(2018)가 제안한 SPSS macro PROCESS의 모델 4번을 적용하였다. 여섯째, 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계에서 자기불일치의 매개효과가 그릿에 의해 조절되는 조절된 매개효과 검증을 위해 Hayes(2018)가 제안한 SPSS macro PROCESS의 모델 58번을 활용하였다. 또한 사회부과 완벽주의와 자기불일치, 자기불일치와 우울 간의 관계에서 그릿의 조절효과도 함께 확인하였다. 조절효과의 유의성 영역은 조명등분석법(floodlight analysis)인 Johnson-Neyman 방법을 활용하였다(Spiller, Fitzsimons, Lynch Jr, & McClelland, 2013). 연구자가 상하집단을 자의적으로 선택하는 단순기울기(simple slope) 분석과 달리, Johnson-Neyman 방법은 실제로 유의한 차이가 나는 집단 구분에 따른

조절효과를 나타내는 장점을 갖는다(Hayes, 2018). 일곱째, 매개효과, 조절효과 및 조절된 매개효과의 검증은 부트스트랩(bootstrap)을 활용하였으며, 부트스트랩 검증 시 표본 수는 5,000개로 지정하고 신뢰구간은 95%로 하였다.

결 과

기술 통계

분석에 사용된 연구 변인들인 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 그릿, 우울의 전체 및 하위요인들의 기술통계를 확인하기 위해 평균 및 표준편차를 구하였고, 변인 간 관련성을 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하여 표 1에 결과를 제시하였다.

사회부과 완벽주의는 자기불일치($r=.35, p<.01$), 우울($r=.49, p<.01$)과의 정적 상관이 유의하였고, 그릿($r=-.22, p<.01$)과의 상관은 부적으로 유의하였다. 다음으로 자기불일치는 우울($r=.49, p<.01$)과의 정적 상관이 유의하였고,

표 1. 연구변인들의 상관분석 결과 (N = 376)

	사회부과 완벽주의	자기불일치	그릿	우울
사회부과 완벽주의	-			
자기불일치	.35**	-		
그릿	-.22**	-.42**	-	
우울	.49**	.49**	-.45**	-
M	3.60	27.1	3.00	0.83
SD	0.77	14.99	0.60	0.56

주. ** $p < .01$. 점수 범위: 사회부과 완벽주의(1-7), 자기불일치(0-100), 그릿(1-5), 우울(0-3)

그릿($r=-.42, p<.01$)과의 상관이 부적으로 유의하였다. 그릿은 우울($r=-.45, p<.01$)과의 부적 상관이 유의하였다.

사회부과 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기불일치의 매개효과 검증

사회부과 완벽주의와 우울과의 관계에서 자기불일치의 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2018)가 제안한 SPSS macro PROCESS의 Model 4를 이용하였고, 부트스트랩 표본은 5,000개로 지정하고, 신뢰구간은 95%로 설정하여 분석하였다. 표 2와 같이 사회부과 완벽주의는 자기불일치에 유의한 영향을 미치고($B=9.5399, p<.001$), 자기불일치는 우울에 유의한 영향을 미쳤다($B=0.0130, p<.001$). 또한 사회부과 완벽주의에서 우울 간의 총효과는

$B=0.4813(p<.001)$ 이었으나 매개변인인 자기불일치가 투입되면서 사회부과 완벽주의에서 우울 간 경로의 직접효과가 $B=0.3574(p<.001)$ 으로 감소하여 자기불일치가 매개하였음을 알 수 있다.

사회부과 완벽주의, 자기불일치 및 우울간의 관계에서 그릿에 의해 조절된 매개효과 검증

사회부과 완벽주의와 우울과의 관계에서 자기불일치의 매개효과를 그릿이 조절하는지를 검증하기 위하여 Hayes(2018)가 제안한 PROCESS macro의 model 58을 이용하여 분석하였다. 조절된 매개효과 검증은 부트스트랩을 활용하였으며, 부트스트랩 검증 시 표본수는 5,000개로 지정하고 신뢰구간은 95%로 하였으며, 그릿, 자기불일치 및 사회부과 완벽

표 2.. 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계에서 자기불일치의 매개효과

변인	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
매개변인 모형(종속변인: 자기불일치)						
사회부과 완벽주의	9.5399	1.3170	7.2440	.0000	6.9504	12.1295
종속변인 모형(종속변인: 우울)						
사회부과 완벽주의	0.3574	0.0431	8.2904	.0000	0.2727	0.4422
자기불일치	0.0130	0.0016	8.1900	.0000	0.0099	0.0161

주. 비표준화 계수로 제시되었음

표 3. 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계에서 자기불일치의 매개효과 검증

효과	B	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
총효과	0.4813	0.0438	0.3952	0.5674
직접효과	0.3574	0.0431	0.2727	0.4422
간접효과	0.1239	0.0277	0.0733	0.1827

주의의 값은 평균중심화 하였다. 첫째, 표 4 매개변인 모형에서 사회부과 완벽주의는 자기불일치에 정적으로 유의한 영향을 미쳤고 ($B=6.9585, p<.001$), 조절변인인 그릿은 자기불일치에 부적으로 유의한 영향을 미쳤다 ($B=-22.6688, p<.001$). 사회부과 완벽주의와 그릿의 상호작용항이 유의하였으며($B=-0.6586, p<.01$), 상호작용항에 따른 R^2 증가량도 유의하여($\Delta R^2=.0187, p<.01$) 사회부과 완벽주의와 자기불일치와의 관계에서 그릿의 조절효과가 확인되었다.

표 5는 조절변수의 특정 값에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향의 조건부효과를 나타낸 것이다. 분석 결과, 표 5에서 그릿 값에 따른 사회부과 완벽주의의 조건부 효과는 그릿

값이 $M-1SD(-4.8616)$ 부터 $M(.0000)$, $M+1SD(4.8616)$ 의 수준에서 모두 유의하였다.

조절변인의 전 범위에 대하여 조명등분석법 (Spiller et al., 2013)인 Johnson-Neyman 방법에 의한 유의성 영역을 확인하여, 조절변인 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하였다. Johnson-Neyman 방법에 의한 유의성 영역을 확인한 결과, 그릿에 따른 사회부과 완벽주의의 유의성은 그릿 값이 5.2711보다 낮을 때 유의하였고 그 이상에서는 유의하지 않았다. 이러한 영향이 유의한 비율은 대상자의 84.04%이었고, 그릿이 5.2711 이상인 15.96%는 유의하지 않았다.

둘째, 표 6에서 우울이 종속변인(준거변인)인 모형을 보면 자기불일치는 우울에 정적으

표 4. 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계에서 그릿의 조절효과 검증

변인	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
매개변인 모형(종속변인: 자기불일치)						
상수	-8.2002	14.2428	-0.5757	.5651	-36.2067	19.8063
사회부과 완벽주의	6.9585	1.2486	5.5729	.0000	4.5033	9.4138
그릿	-22.6688	2.9598	-7.6588	.0000	-28.4889	-16.8487
사회부과 완벽주의× 그릿	-0.6586	0.2142	-3.0744	.0023	-1.0798	-0.2374
상호작용에 따른 R^2 증가	ΔR^2		F		p	
	.0187		9.4519		.0023	

표 5. 그릿에 따른 사회부과 완벽주의의 조건부효과

그릿	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
$M-1SD(-4.8616)$	10.1604	1.5354	6.6176	.0000	7.1413	13.1795
$M(.0000)$	6.9585	1.2486	5.5729	.0000	4.5033	9.4138
$M+1SD(4.8616)$	3.7566	1.7118	2.1946	.0288	0.3907	7.1226

로 유의한 영향을 미쳤고($B=0.0083, p<.001$), 그릿은 우울에 부적으로 유의한 영향을 미쳤다($B=-0.6182, p<.001$). 자기불일치와 그릿의 상호작용항($B=-0.0006, p<.05$)은 유의하였고 자기불일치와 그릿의 상호작용항에 따른 R^2 증가량($\Delta R^2=.0100, p<.05$)도 유의하여 자기불일치와 우울과의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하였다.

표 7에서 그릿에 따른 자기불일치의 조건부효과를 보면 그릿 값이 $M-1SD(-4.8616)$ 부터 $M(.0000)$, $M+1SD(4.8616)$ 의 수준에서 모두 유의하였다. 또한 Johnson-Neyman 방법을 적용, 그릿에 따른 자기불일치의 조건부 효과는 그릿 값이 5.6355 보다 낮을 때 유의하였고 그

이상으로 높을 때는 유의하지 않았다. 이러한 영향이 유의한 비율은 대상자의 89.36%이었고, 그릿이 5.6355 이상인 10.64%는 유의하지 않았다.

요약하면, 그릿의 조절효과는 사회부과 완벽주의와 자기불일치 간, 그리고 자기불일치와 우울 간의 관계에서 모두 유의하였다. 그 형태를 확인하기 위하여 조절효과를 시각화한 결과는 그림 2, 그림 3과 같다. 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 그릿은 평균중심화 하였으며, 유의한 상호작용의 패턴을 확인하기 위하여 조절변수인 그릿을 저·중·고 집단으로 각각 나누어 기울기를 살펴보았다. 그림 2에서 사회부과 완벽주의가 높아질수록 자기불일

표 6. 자기불일치와 우울의 관계에서 그릿의 조절효과 검증

변인	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
중속변인 모형(중속변인: 우울)						
상수	16.1892	0.4699	34.4534	.0000	15.2652	17.1131
사회부과 완벽주의	0.3248	0.0412	7.8881	.0000	0.2438	0.4058
자기불일치	0.0083	0.0017	5.0121	.0000	0.0051	0.0116
그릿	-0.6182	0.1006	-6.1427	.0000	-0.8160	-0.4203
자기불일치 × 그릿	-0.0006	0.0002	-2.5485	.0112	-0.0011	-0.0001
상호작용에 따른 R^2 증가	ΔR^2		F		p	
	.0100		6.4949		.0112	

표 7. 그릿에 따른 자기불일치의 조건부효과

그릿	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					하한값	상한값
$M-1SD(-4.8616)$	0.0114	0.0018	6.2430	.0000	0.0078	0.0150
$M(.0000)$	0.0083	0.0017	5.0121	.0000	0.0051	0.0116
$M+1SD(4.8616)$	0.0052	0.0023	2.3054	.0217	0.0008	0.0097

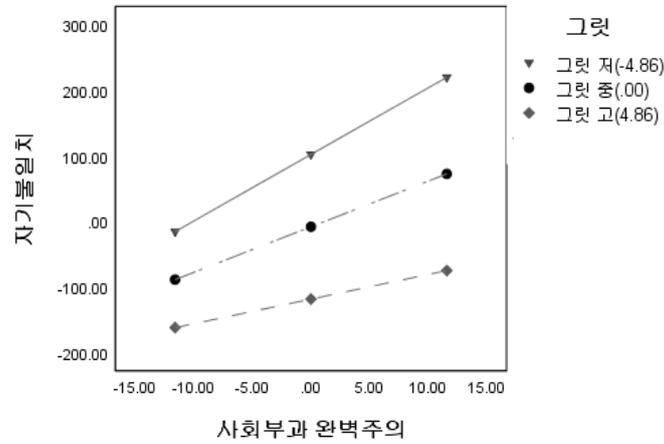


그림 2. 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계에서 그릿의 조절효과

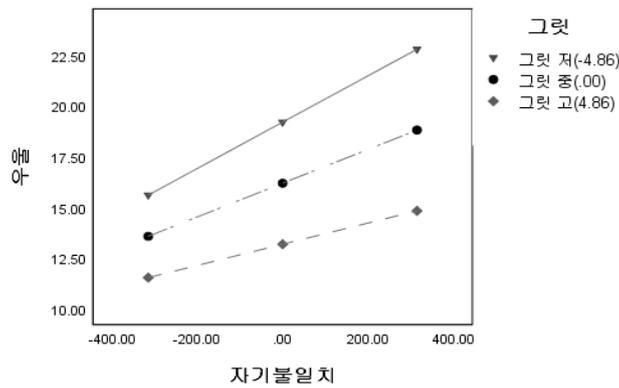


그림 3. 자기불일치와 우울의 관계에서 그릿의 조절효과

치 수준도 따라 상승하지만 조절변인인 그릿의 수준이 높은 집단은 그 증가율 기울기가 완만한데 반해 그릿 수준이 낮은 집단은 그 기울기가 가파르게 나타났다. 이 결과는 그릿 수준이 높아지면 사회부과 완벽주의가 높은 자기불일치로 이행되는 부정적인 과정을 그릿이 완화하는 기능이 있음을 말해준다. 마찬가지로 그림 3에서 자기불일치 수준이 높아질수록 우울 수준이 높아지지만 그릿 수준이 높은 집단은 그 증가율의 기울기가 완만한데 반해

그릿 수준이 낮은 집단은 그 기울기가 가파르게 나타났다. 이 역시 그릿이 자기불일치가 우울로 이행되는 부정적인 과정을 그릿이 완화하는 기능이 있음을 시사한다.

셋째, 표 8에서 그릿의 조건값이 평균보다 낮은 경우($M-1SD$)의 매개변인의 간접효과는 $0.1159(SE=0.0270)$, 평균(M)인 경우는 $0.0578(SE=0.0175)$, 높은 경우($M+1SD$)는 $0.0196(SE=0.0138)$ 로 나타나고 있어, 그릿의 조건 값이 커질수록 매개변인의 간접효과 크기가 작아진

표 8. 그림에 따른 조건부 간접효과

그림	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
-4.8616	0.1159	0.0270	0.0637	0.1684
.0000	0.0578	0.0175	0.0260	0.0941
4.8616	0.0196	0.0138	-0.0016	0.0515

표 9. 그림의 서로 다른 두 값에서의 조건부 간접효과 차이에 관한 통계적 유의성

Effect1	Effect2	Contrast	SE	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
0.0578	0.1159	-0.0581	0.0166	-0.0881	-0.0225
0.0196	0.1159	-0.0963	0.0253	-0.1431	-0.0427
0.0196	0.0578	-0.0382	0.0096	-0.0563	-0.0192

다는 것을 알 수 있다. 이것은 그림의 수준이 높을수록, 자기불일치의 간접효과는 줄어든다는 것으로 해석할 수 있다.

그림에 따른 조건부 간접효과는 그림의 값이 -4.8616(M-1SD), 0000(M)일 때 유의하였고, 4.8616(M+1SD)에서는 유의하지 않았다. 즉, 그림이 낮거나 평균일 때, 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 매개로 우울에 미치는 영향을 그림이 조절하는 것으로 나타났다. 이는 그림이 1SD 높은 수준부터는 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 통해 우울에 영향을 미치는 매개효과가 유의하지 않으며, 그림이 일정 수준 이상으로 높아지면 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 통해 우울에 영향을 미치지 않는다는 것을 의미한다.

그림의 서로 다른 두 값의 조건부 간접효과의 차이를 나타내는 표 9에서 세 가지 쌍은 모두 간접효과의 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하지 않고 있다. 세 가지 쌍 모두 조건부

간접효과의 차이가 유의하므로 그림이 증가하면 사회부과 완벽주의가 자기불일치의 증가를 경유하여 우울을 증가시키는 간접효과가 점점 감소하는 조절된 매개효과가 확인되었다.

논 의

본 연구는 대학생의 사회부과 완벽주의가 우울로 이행되는 과정을 자기불일치의 관점에서 이해하고자 하였으며, 더 나아가, 이 과정에서 그림이 사회부과 완벽주의와 자기불일치, 그리고 자기불일치와 우울의 관계를 각각 완화하는지를 경험적으로 확인하였다. 본 연구의 주요 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 그림, 우울 간의 유의한 관련성이 확인되었다. 사회부과 완벽주의와 우울(이태영, 송미경, 2017; Flett et al., 2003; Hewitt & Flett, 1991b), 자기

불일치와 우울(김아롱 외, 2017; 심승희, 2010; 이세미, 2014; 정승아, 2004; 최정원, 이영호, 1998)의 관계는 여러 선행연구에서와 마찬가지로 정적인 상관을 보였다. 이는 최근 심각한 문제인 대학생의 우울을 이해하는 데 있어 사회부과 완벽주의의 성향을 고려할 뿐 아니라, 실제적 자기와 이상적 자기 간의 불일치 정도에 주목할 필요가 있음을 시사한다. 사회부과 완벽주의와 자기불일치 또한 정적인 상관을 보였으며, 두 변인 간의 상관을 밝힌 선행연구의 결과(정소라, 장석진, 2017; 하정희, 2013; Hankin et al., 1997)를 지지하고 있다. 사회부과 완벽주의는 다차원적 자기불일치 척도의 외모, 능력, 대인관계 및 성격, 사회적 지위, 가족 및 부모 관계에 관한 실제 이상 자기불일치와 정적 상관을 보이고 있어, 높은 사회부과 완벽주의를 보이는 사람은 다양한 영역에서의 자기불일치를 경험할 가능성을 유추해볼 수 있다. 아울러 그릿은 사회부과 완벽주의, 자기불일치, 우울과 모두 부적 상관을 보였다. 그릿은 비교적 최근에 소개된 개념으로 다양한 변인과의 연구가 활발히 진행되고 있다. 국내에서 그릿과 사회부과 완벽주의, 자기불일치와의 관계를 살펴본 선행연구를 찾기 어려우나, 본 연구에서 변인 간 상관을 확인함으로써 그릿의 연구 범위를 확장했다는 데 의의를 찾아볼 수 있다.

둘째, 대학생의 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 자기불일치의 매개효과를 분석한 결과, 자기불일치는 사회부과 완벽주의와 우울의 관계를 매개함을 확인하였다. 즉, 사회부과 완벽주의 성향이 높은 대학생의 경우 자신이 생각하는 이상적인 자기모습과 실제 경험하는 자기의 모습간의 괴리를 많이 느끼며 이것이 우울을 경험하는 중요한 경로가 될 수

있다. 이러한 결과는 연구의 측면에서, 사회부과 완벽주의 경향성이 클수록 자기불일치가 높게 나타나며(정소라, 장석진, 2017; 하정희, 2013), 완벽주의자들이 이상적 기준과 현실 사이의 괴리로 인한 수치심을 느낀다는 연구 결과(이원희, 안창일, 2005)와 일관적이다. 자기불일치가 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계뿐만 아니라(전광탁, 2019), 사회부과 완벽주의와 우울 사이의 관계에서도 매개역할을 보이는 것은 사회부과 완벽주의자가 경험하는 심리적 부적응에 자기불일치가 큰 영향을 미치고 있을 가능성을 의미한다. 상담실무의 측면에서 보면, 우울한 대학생들을 상담할 때 이들의 우울을 경감하기 위해서는 이들이 보고하는 일화 중에서 특히 자신이 이상적으로 바라는 모습과 현재 자신의 모습이 어떠한지를 명료화하도록 돕는 것이 필요하다. 즉, 상담자는 사회부과 완벽주의 성향의 대학생이 타인이 부과하고 있다고 생각하는 기준이 무엇인지를 확인하고, 더 나아가 자신 스스로 기대에 미치지 못한다고 지각하는 영역과 불일치 수준을 자각하도록 도울 필요가 있다. 이러한 과정에서 보다 현실적이고 합리적인 수준에서 자신의 이상적인 기준을 조정하고 이를 통해 낙담의 정서인 우울 수준을 경감하려는 노력이 바람직할 것이다.

셋째, 그릿은 사회부과 완벽주의와 자기불일치의 관계, 그리고 자기불일치와 우울의 관계를 각각 완화하는 것으로 나타났다. 먼저, 사회부과 완벽주의와 자기불일치 간의 관계에 미치는 그릿의 조절효과가 유의하였는데, 이는 그릿이 자기불일치에 미치는 사회부과 완벽주의의 부정적 영향을 감소시켜주는 완충기 역할을 한다는 것을 의미한다. 그릿이 높은 경우보다 그릿이 낮을 때 사회부과 완벽주의

가 자기불일치에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타나, 상담자는 특히 장기간의 열정과 노력을 지속하는 힘이 부족한 내담자의 경우 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 자기불일치가 증가될 수 있음에 주목할 필요가 있다. 그것은 성장신념, 숙달 목표 등과 상관을 보이며, 자신의 부족한 부분이나 실패에 맞닥뜨리더라도 변화 가능성을 믿으며 노력을 지속하고, 설정한 목표를 쉽게 포기하지 않는 힘을 갖게 한다(류재준, 임효진, 2018; 이수란, 2015). 목표를 달성하거나 성취해가는 과정 중에 삶의 안녕감이나 행복이 증가한다고 설명하는 목표 이론과(Austin & Vancouver, 1996), 그것과 삶의 만족이 관련성을 가진다는 점(주진영, 2018; Singh & Jha, 2008)을 토대로, 그것이 실제적 자기 수준을 긍정적으로 지각하도록 이끄는 데 일조하여 사회부과 완벽주의가 자기불일치에 미치는 영향을 완화했을 것으로 해석할 수 있다.

아울러 그것은 자기불일치와 우울의 관계 역시 조절하는 것으로 나타났는데, 이는 우울에 미치는 자기불일치의 부정적 영향을 그것이 감소시켜주는 완충기 역할을 한다는 것을 의미한다. 그것이 높은 경우보다 그것이 낮을 때 자기불일치가 우울에 미치는 영향이 더 크므로, 그것의 수준이 낮은 내담자가 자기불일치를 크게 지각할수록 우울을 더 경험할 수 있음을 확인할 수 있다. 이러한 결과는 그것이 우울을 부적으로 예측한다는 연구(Jin & Kim, 2017)와 맥을 같이하며, 그것이 부정적 사건에 관한 반응을 완충하는 효과를 나타낸 바와 같이(이슬비, 배은희, 손영우, 이수란, 2016; Blalock et al., 2015), 개인이 자기불일치를 지각함으로써 발생하는 부정적 반응을 완화할 수 있음을 시사한다. 선행연구에서 그것이

의미발견을 매개로 우울을 부적으로 예측하였으므로(Datu et al., 2019), 그것이 높은 사람들은 자기불일치를 경험하더라도 그것을 의미 있는 경험으로 여겨 자신의 장기적인 목표를 쉽게 포기하지 않고 부정정서의 영향을 적게 받을 수 있다는 가능성도 고려해볼 수 있다.

넷째, 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 통해 우울에 영향을 미치는 경로에서 그것의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높은 사람들은 자신이 지각하는 타인의 기준과 현재의 자기상을 비교하면서 자기불일치감을 크게 느낄 것이며, 높은 기준에 도달하지 못함으로 인한 실패감 등으로 인해 우울을 경험할 수 있지만, 그것 수준이 높아질수록 이러한 매개효과로 인한 우울은 완화될 수 있다. 구체적으로, 사회부과 완벽주의가 자기불일치를 통해 우울에 영향을 미치는 매개효과는 그것이 낮거나 평균인 사람들에게 유의했음을 확인하였다. 사회부과 완벽주의 성향으로 인해 자기불일치가 높아지고 그로 인해 우울을 경험하는 것은 내담자의 그것 수준이 낮을 때 더욱 취약하며, 따라서 일정 수준 이상의 그것을 향상시키는 개입을 통해 이들이 경험하는 정서적 불편감이 경감되도록 도와줄 필요성이 있다. 완벽주의와 관련된 선행연구들은 자기불일치의 개입방향으로 자기수용(김지윤, 이동귀, 2012; 박정, 장현아, 2017), 마음챙김 기반 인지치료(Crane et al., 2008) 등을 주로 살펴봐왔으나, 본 연구 결과는 목표를 향해 꾸준히 나아가는 것과 관련된 변인인 그것 또한 중요한 개입의 초점이 될 수 있음을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

그것은 변화 및 증진 가능한 특성으로 소개되었으며(Duckworth, 2016), 최근 그것의 발달

을 촉진하는 개입 방안에 관한 연구가 이루어지고 있다(황매향, 2019). 실제 그릿증진 프로그램 개발하고 그 효과성을 살펴본 연구들(오경화, 탁진국, 2020; 이미란, 탁정화, 이혜원, 2020)은 그릿증진 프로그램이 대학생의 그릿 향상에 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였고, 대학생의 그릿이 증진 가능한 특성임을 시사하고 있다. 대학생들을 대상으로 한 오경화와 탁진국(2020)의 연구에서 사용한 그릿 향상 프로그램에는 타고난 능력보다 학습 및 노력을 칭찬함으로써 낙관적 사고방식을 높이는 것, 현재 중심의 단기적 사고와 미래중심의 장기적 사고를 통해 본인의 그릿 강도 초점을 맞춰보는 것, 그릿을 방해하는 비합리적인 생각을 합리적 사고로 변환하는 작업, 구체적 목표를 설정하고 자기통제전략을 익히는 것, 작은 목표에 대한 실행을 통해 성공경험을 안겨주는 것, 자신의 비전을 찾아 핵심가치를 찾는 작업 등이 포함되어 있다. 사회부과 완벽주의자의 심리적 부적응을 감소시키는 개입 방략으로 이와 같은 그릿 증진 프로그램을 개발하여 활용한다면 이들의 그릿을 수준을 높여 궁극적으로 우울을 완화하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구 참여자의 자기 보고에 기초하여 각 변인을 측정하였다. 특히 사회부과 완벽주의를 포함한 완벽주의 성향이 높은 사람일수록 인상관리의 측면에서 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향성이 있기 때문에(Stöber & Hotham, 2013), 주관적인 자기보고에서는 응답이 정확성이 떨어질 수 있으므로, 이러한 한계점을 보완하고 보다 객관적인 측정치를 얻을 수 있도록 행동관찰법, 실험, 인터뷰 등 다각적이고 입체적인 방

법을 이용하여 자료를 수집할 필요가 있다(곽민주, 2019).

둘째, 본 연구에서 사용된 표본은 심각한 우울을 보이는 임상군이 아닌 일반 대학생으로 하였기에, 임상장면에서도 동일한 결과가 적용될 수 있을지 후속 연구가 필요하다. 향후 연구에서는 주요우울장애 등의 환자군 뿐만 아니라 다양한 표본을 대상으로 본 연구의 가설을 반복검증할 필요가 있다.

셋째, 그릿은 비교적 최근에 소개된 개념으로 선행연구가 다수 축적되지 않았으므로 후속연구에서는 그릿의 역할을 보다 정교하게 살펴볼 필요가 있다. 예를 들어, 본 연구에서 조절변인으로 설정한 그릿은 사회부과 완벽주의, 자기불일치와 유의한 상관을 나타내고 있어 그릿의 매개변인 가능성도 고려해볼 수 있다. 또한 사회부과 완벽주의 성향이 높은 대학생에게 그릿을 강화하는 방향 대신 현실적인 자기 감사를 갖도록 하거나 있는 그대로의 자기 자신을 수용할 수 있도록 돕는 개입 방향 역시 추가적으로 고려해 볼 수 있을 것이다.

넷째, 그릿 척도 또한 요인구조를 검증하고자 하는 다양한 연구가 이루어졌으며, 흥미 유지와 노력 지속의 차별적 특성을 검증하고자 두 요인을 나누어 분석하는 연구(김정은, 이수란, 양수진, 2018; 임효진, 류재준, 2019)도 발표되고 있다. 또한 Datu, Yeun과 Chen(2017)은 집단주의 문화에 적합하도록 '상황 적응성' 요인을 추가하여 삼원그릿 척도(Triadic Grit Scale)를 개발한 바 있다. 본 연구에서는 흥미 유지와 노력 지속 점수를 합친 총점수를 분석에 사용하였으나, 두 요인의 차별적 역할, 혹은 3요인을 사용하여 상황적응성의 역할도 추가로 살펴보는 것이 그릿의 효과를 정확하게

이해하는 데 도움이 될 수 있다.

다섯째, 본 연구에서는 다차원적 자기불일치 척도를 사용하여 내담자가 생각하는 이상적 수준을 100이라고 가정했을 때 실제적 자기의 수준을 어느 정도로 지각하는지 측정하였다. 이상적 자기와 의무적 자기를 구분하기보다 전반적인 자기불일치를 측정한다는 점과 불필요한 시간을 줄여준다는 점에서 장점을 갖지만, 내담자가 지각하는 실제적 자기 수준과 이상적 자기 수준의 수치를 구분하여 수집할 수 없다는 한계점 역시 존재한다. 사회부와 완벽주의자가 경험하는 자기불일치를 이해하는 데 있어 실제적 자기와 이상적 자기의 수준을 파악하는 것이 보다 정교한 결과를 나타낼 수 있으므로, 추후 연구에서는 자기불일치의 크기뿐만 아니라 실제자기와 이상적 자기의 수준을 각각 측정하여 사회부와 완벽주의 및 우울의 관계를 확인하는 연구도 고려해볼 수 있을 것이다.

여섯째, 본 연구는 결과에 영향을 줄 수 있는 인구통계적 배경 등을 통제 변인으로 추가하여 분석하지 않았다는 점에서 제 3의 변인 가능성을 배제할 수 없다. 이에 후속 연구에서는 결과에 영향을 줄 수 있는 변인들을 고려할 필요가 있다.

끝으로, 본 연구에서는 한 번에 모든 변인을 측정하는 횡단적 분석을 사용하였기 때문에 각 변인들 간의 명확한 인과관계를 추론하는 데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 시간을 달리하는 종단연구를 실시하여 변인들 간의 실질적인 인과관계를 확인하는 것이 바람직하다.

참고문헌

- 곽민주 (2019). 사회부와 완벽주의에 관한 연구 동향: 국내 학술지 게재 논문을 중심으로. *상담교육연구*, 2, 15-29.
- 권석만 (2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 김남재 (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. *심리과학*, 10(1), 55-67.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부와 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김아롱, 김정민, 송근아 (2017). 대학생의 부정적 자기초점주의가 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기불일치의 조절효과를 중심으로. *인지행동치료*, 17(4), 575-595.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- 김의철, 박영신 (2008). 한국 사회와 교육적 성취 (II): 한국 청소년의 학업성취에 대한 심리적 토대 분석. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 14(1), 63-109.
- 김정은, 이수란, 양수진 (2018). 한국형 그릿 (Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿집단의 다차원적 유형 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(2), 131-151.
- 김지경, 이윤주, 이민정 (2018). 20대 청년 심리·정서 문제 및 대응방안 연구. *한국청소년정책연구원 연구보고서*, 1-397
- 김지윤, 이동귀 (2012). 여고생의 가족관계 및 가정경제수준에 대한 자기불일치가 행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할. *상담학연구*, 13(3), 1443-1460.

- 류리나 (2012). 자기불일치와 불안 및 우울의 관계에서 대처방식의 매개효과 검증. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 류재준, 임효진 (2018). 성장신념, 자기결정성, 그릿의 관계에서 목표 유형의 조절효과. *교육심리연구*, 32(3), 397-419.
- 문동규, 김영희 (2011). 청소년의 자살생각과 관련된 유발변인의 메타회귀분석. *상담학연구*, 12(3), 945-964.
- 박 정, 장현아 (2017). 대학생의 실제-의무 자기불일치가 대인불안에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과. *교육치료연구*, 9(1), 249-263.
- 서미옥 (2019). 그릿(Grit) 과 관련 변인들의 관계에 대한 메타분석. *교육학연구*, 57(1), 105-130.
- 서영숙 (2008). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. *경북대학교 박사학위 청구논문*.
- 신대건 (2019). 대학생의 진로스트레스가 우울에 미치는 영향 : 대학생생활부적응과 그릿의 조절된 매개효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 신윤정, 전주람 (2020). 대학생의 그릿과 삶의 만족 간의 관계에서 일반적 자기효능감과 공동체 의식의 이중매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(2), 965-991.
- 심승희 (2010). 여성의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 방어적 자기 초점주의의 매개효과. *인천대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 안세영, 김종학, 최보영 (2015). 대학생 자살생각 관련변인에 대한 메타분석. *한국심리학회지: 학교*, 12(3), 385-405.
- 양혜원, 남숙경 (2019). 중학생의 기본심리욕구 불만족과 학업소진과의 관계: 일상적 스트레스와 투지(Grit)의 조절된 매개효과. *청소년상담연구*, 27(2), 71-92.
- 오경화, 탁진국 (2020). 그릿향상 그룹코칭 프로그램이 여대생의 진로준비행동 및 진로태도성숙 향상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 코칭*, 4(1), 21-46.
- 오혜영 (2018). 대학생의 심리적 위기 현황과 실태. *한국대학교육협의회 제57회 대학교육정책포럼 자료집*. 33-58. 3월 30일. 서울: 이화여자대학교. 미간행
- 이가은, 강민주 (2011). 중·고등학생의 자기불일치가 우울 및 불안에 미치는 영향: 대처방식과 희망적 사고의 조절효과. *아동학회지*, 32(6), 141-155.
- 이동귀, 배병훈, 함경애, 천영아 (2015). 완벽주의와 우울의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 34(1), 305-333.
- 이미란, 탁정화, 이혜원 (2020). 예비유아교사의 그릿증진 프로그램 개발 및 효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(17), 1255-1282.
- 이선영, 김윤영, 이정숙 (2017). 대학생의 자아존중감, 우울, 사회적 지지가 자살사고에 미치는 융복합적 영향. *디지털융복합연구*, 15(8), 323-331.
- 이세미 (2014). 자기불일치와 암묵적 딜레마가 우울과 우울 지속에 미치는 영향. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이수란(2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가?- 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). *한국심리학회지: 학교*, 10(3), 349-366.

- 이슬비, 배은희, 손영우, 이수란 (2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지 (Grit): 부정적 피드백에 대한 정서 반응에 투지가 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 30(3), 25-45.
- 이신형, 정휘수, 이동욱, 박기흠, 윤주영, 박정재 (2009). 일개 대학 신입생들의 대학생 적응성에 대한 불안, 우울, 스트레스의 영향. 가정의학회지, 30(10), 796-804.
- 이영호, 최정원 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 69-87.
- 이외선, 홍민주, 구혜자 (2016). 기숙사 거주 대학생의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응 간의 관계. 한국산학기술학회 논문지, 17(9), 483-492.
- 이원희, 안창일 (2005). 자기에와 다차원적 완벽주의의 관계. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 19-36.
- 이은영, 한기연 (1991). 대학생들의 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기에 대한 내용 분석. 정신건강연구, 10, 195-209.
- 이태영, 송미경 (2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계: 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 397-416.
- 이한샘, 서은희 (2018). 대학생의 우울과 자아탄력성의 관계에서 자기효능감과 그릿의 매개효과. 교육학연구, 56(3), 61-88.
- 이효진 (2011). 자기불일치와 반추, 반성적 정서 처리가 수치심에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 임효진, 류재준 (2019). 성장신념과 그릿의 관계에서 목표 내용의 역할. 교육종합연구, 17(1), 43-70.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전광탁 (2019). 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 실제-의무 자기불일치와 사후 반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 정소라, 장석진. (2017). 청소년의 완벽주의와 대인관계문제의 관계에서 자기불일치의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 1-25.
- 정승아 (2004). 다차원적 자기불일치 척도의 개발 및 타당화 연구. 정신건강연구, 23, 85-91.
- 주진영 (2018). 여가스포츠로서 따릉이 이용자의 그릿이 여가지속, 여가만족도, 생활만족도에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최바울, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석. (2011). 부적응적 완벽주의, 무망, 우울, 심리적 극통 및 자살사고의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 693-716.
- 최서경, 탁진선, 양수진 (2019). 대학생의 자율성 욕구와 우울의 관계에서 그릿 (Grit) 과 자아탄력성의 매개효과. 청소년학연구, 26(3), 245-265.
- 최정원, 이영호 (1998). 실제 자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회: 임상, 17(1), 69-87.
- 하정희 (2013). 완벽주의 성격과 다문화가정에 대한 태도와의 관계-자기불일치, 편견, 외적 동기를 중심으로. 상담학연구, 14(6), 3557-3574.
- 하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에

- 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1149-1171.
- 하혜숙, 임효진, 황매향 (2015). 끈기와 자기통제 집단수준에 따른 성격요인의 예측력 및 학교 부적응과 학업성취의 관계. *평생학습사회*, 11(3), 145-166.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 황매향 (2019). 학업상담에서의 그릿의 의미와 증진 방안 탐색. *초등상담연구*, 18(1), 1-21.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. F. (1996). Goal construction in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781-784.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., & Laurenti, H. J. (2000). Type of self-discrepancy and relationships to components of the tripartite model of emotional distress. *Personality and Individual Differences*, 29(1), 37-44.
- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Hepburn, S., Fennell, M. V., & Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 775-787.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894-908.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6) 865-876.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198-205.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 783-794.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료(박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 공역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판)
- Hankin, B. L., Roberts, J., & Gotlib, I. H. (1997). Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 663-679.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86-92.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). 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., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression : Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276-280.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51-76.
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29-35.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518-530.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rojas, J. P., Reser, J. A., Usher, E. L., & Toland, M. D. (2012). *Psychometric properties of the academic grit scale*. Lexington: University of Kentucky.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251-254.
- Salles, A., Lin, D., Liebert, C., Esquivel, M., Lau, J. N., Greco, R. S., & Mueller, C. (2017). Grit as a predictor of risk of attrition in surgical residency. *The American Journal of Surgery*, 213(2), 288-291.
- Sharkey, C. M., Bakula, D. M., Baraldi, A. N., Perez, M. N., Suorsa, K. I., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2017). Grit, illness-related distress, and psychosocial outcomes in college

- students with a chronic medical condition: A path analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 43(5), 552-560.
- Scott, L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 282-287.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Spiller, S. A., Fitzsimons, G. J., Lynch Jr, J. G., & McClelland, G. H. (2013). Spotlights, floodlights, and the magic number zero: Simple effects tests in moderated regression. *Journal of Marketing Research*, 50(2), 277-288.
- Stöber, J., & Hotham, S. (2013). Perfectionism and social desirability: Students report increased perfectionism to create a positive impression. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 626-629.
- Strayhorn, T. L. (2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions?. *Journal of African American Studies*, 18(1), 1-10.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 256-268.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119-2147.
- Wasylikiw, L., Fabrigar, L. R., Rainboth, S., Reid, A., & Steen, C. (2010). Neuroticism and the architecture of the self: Exploring neuroticism as a moderator of the impact of ideal self discrepancies on emotion. *Journal of Personality*, 78(2), 471-492.
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-discrepancy in social phobia and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637-650.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- 원고접수일 : 2020. 08. 03
수정원고접수일 : 2020. 10. 07
게재결정일 : 2020. 11. 16

The Influence of Socially-Prescribed Perfectionism on Depression: The Mediating Effect of Self-discrepancy Moderated by Grit

Jiwon Chon

Seoul Gangnam Seocho
District Office of Education

Dong-gwi Lee

Yonsei University
Professor

This study examined the mediating effect of self-discrepancy moderated by grit in the relationship between socially-prescribed perfectionism (SPP) and depression. For this purpose, the responses of 376 college students were analyzed using SPSS 25.0 and PROCESS macro v3.4. The results indicated that SPP, self-discrepancy, grit, and depression were significantly correlated. SPP, self-discrepancy, and depression were positively associated with each other, and negatively associated with grit. Next, the mediation effect of self-discrepancy on the relationship between SPP and depression was significant. Additionally, grit had a moderation effect on both relationships mentioned above. The mediation effect of self-discrepancy on the relationship between SPP and depression was moderated by grit. This finding implies that focusing on college students' self-discrepancy and development of grit may be important to the creation of effective interventions for counselors working with those with depression and perfectionistic tendencies. Limitations and recommendations for future research are presented.

Key words : socially-prescribed perfectionism, self-discrepancy, grit, depression