

## 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과\*

김 현 정

천주의 성요한병원

손 정 략<sup>†</sup>

전북대학교 심리학과

본 연구는 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울 사이를 스트레스와 반복사고가 순차적으로 매개하는지 이론적 모형검증을 통해 확인하는 것이다. 연구 1은 대학생 525명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, 완벽성향 척도, 대학생용 생활스트레스 척도, 일상적 스트레스 척도, 펜실베니아 걱정 질문지, 걱정영역 질문지, 사건영향척도, 반추적 반응양식 척도, Beck 불안 척도, Beck 우울 척도를 실시하였다. 구조방정식 모형 분석 결과 스트레스와 반복사고는 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울의 관계를 매개하였고, 제안모델의 적합도는 적절한 것으로 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 스트레스를 더 많이 경험할 뿐만 아니라 반복사고를 더 함으로써 결과적으로 불안과 우울을 유발하는 것으로 나타났다. 연구 2는 연구 1의 매개모형이 대학생 207명을 대상으로 한 자료에 교차타당화되는지를 알아보았는데, 연구 1의 모형이 반복검증되었다. 이러한 연구결과를 토대로 평가염려 완벽주의는 스트레스와 반복사고를 매개로 불안과 우울에 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 본 연구의 의의와 제한점이 논의되었다.

주요어: 완벽주의, 스트레스, 반복사고, 불안, 우울.

\* 이 논문은 제 1저자의 박사학위 논문의 일부를 요약, 보완한 것임

† 교신저자(Corresponding Author): 손정락 / 전북대학교 심리학과 / (561-756) 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14 TEL: 063-270-2927 / E-mail: jrson@chonbuk.ac.kr

우리가 살아가는 데 완벽을 추구함으로써 성취감과 만족을 느끼기도 하지만, 상당한 불편을 경험하며 자신을 힘들게 할 수 있다. 지난 20여 년 이상 완벽주의는 심리적 고통을 설명하는 주요 변인으로 대학장면에서의 다양한 심리사회적 문제를 이해하는 데에도 유익한 것으로 알려졌다. Hamachek(1978)이 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의를 구분하였으나, 초기에 완벽주의는 주로 부정적인 단일 차원의 개념으로(Burns, 1980) 정의되었다. 이후 다차원적 개념으로 이해되었는데, Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)는 높은 개인적 기준을 세우고 자신의 수행을 지나치게 비판적으로 평가하는 것으로 완벽주의를 정의하고, 개인적 기준, 조직화, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대 및 부모의 비판 하위차원으로 분류하였다. 한편, Hewitt과 Flett(1991)에 따르면, 자기지향 완벽주의는 자신에게 완벽주의적인 기준을 세우고 성취에 대한 강한 동기와 자신에 대한 엄격한 평가를 나타내며, 타인지향 완벽주의는 타인의 행동에 대해 완벽주의적인 높은 기대와 기준을 부과하며, 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 비현실적인 요구와 완벽주의적 동기를 부과한다고 지각하고 이런 요구에 부합하려고 하며 부정적인 평가를 두려워하는 것이다. 이 연구자들의 다차원적 완벽주의 두 척도는 2요인으로 분류되었는데(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), Frost 등(1990)의 개인적 기준, 조직화, Hewitt과 Flett(1991)의 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의 차원은 긍정적 성취추구 요인에 해당되고, Frost 등(1990)의 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대 및 부모의 비판, Hewitt과 Flett(1991)의 사회적으로 부과된 완벽주의 차원은 부정적 평가염려 요인에 해당

되었다. 긍정적 성취추구는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하고 성취지향적이며, 자신에 대해 엄격한 평가를 하지만, 타인의 인정과 부정적 평가에 대한 두려움을 나타내지는 않는다. 부정적 평가염려는 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며 성공적인 수행도 불만족스러워하고, 타인의 기대나 부정적 평가에 민감하다. 이 두 차원의 완벽주의는 Hamachek(1978)의 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의 구분과 일치하고, 이후 적응적 완벽주의와 부정적 완벽주의(Rice, Ashby, & Slaney, 1998), 개인기준 완벽주의와 자기비평 완벽주의(Dunkley & Blankstein, 2000), 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의(Blankstein & Dunkley, 2002) 등으로 명명되었다. 또한, Slaney와 Johnson(1992)은 완벽주의에 긍정적 및 부정적 면이 있으며, 높은 기준 자체가 반드시 문제시되지 않는다고 보았는데, Slaney, Mobley, Trippi, Ashby와 Johnson(1996)의 완벽성 척도중 기준은 자신의 행동이나 수행기준을 높게 설정하는 것이고, 정돈은 업무나 사물을 조직하는 데 정돈되고 깔끔한 것을 선호하는 경향이며, 격차는 이상적인 자기와 실제적인 자기간에 불일치를 지각하는 정도를 의미한다. 기준과 정돈은 적응적 측면이고 격차는 부적응적 측면에 해당된다. 이들 대표적인 완벽주의 세 척도를 사용한 Blankstein과 Dunkley(2002)는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심(Frost et al., 1990), 사회적으로 부과된 완벽주의(Hewitt & Flett, 1991), 격차(Slaney et al., 1996)를 평가염려 완벽주의 차원으로 규정하였으며 본 연구도 이에 따르고자 한다.

완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면을 이해하는 것은 이론적으로나 임상적으로 시사하는 바가 크다. 개인기준 완벽주의가 긍정적 정서, 학업적응 등과 관련되는 반면(Frost et al.,

1993; Rice & Mirzadeh, 2000), 평가염려 완벽주의는 우울, 불안, 스트레스 등 다양한 심리적 문제와 관련된다(Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Bieling, Summerfeldt, Israeli, & Antony, 2004; Blankstein & Dunkley, 2002; Chang, 2000). 특히 평가염려 완벽주의는 일관되게 우울과 관련되었고(Dunkley & Blankstein, 2000; Enns & Cox, 1999; Frost et al, 1993; Rice et al., 1998), 사회불안이나 광장공포증(Saboonchi & Lundh, 1997), 평가위협이 높은 상황에서의 불안(현진원, 1992)과 관계가 있었다. 평가염려 완벽주의와 대표적 정신병리인 불안, 우울의 관계를 알아보는 것은 치료적 중재를 이해하는 데 중요하다.

지금까지 완벽주의와 심리적 고통의 직접적 관련성은 꾸준히 연구되어 왔고, 최근에는 이를 매개하는 변인들에 대한 관심이 증가하고 있다. 완벽주의의 영향을 이해하는 데 스트레스는 주요 변인이며(Hewitt & Flett, 1991), 완벽주의가 스트레스와 관련되어 정신병리를 초래하는 과정은 복잡적일 수 있다. 완벽주의와 스트레스에 관한 연구가 주로 소인-스트레스 모델을 토대로 하였으나(Chang & Rand, 2000), 완벽주의와 심리적 기능간의 관계에서 매개변인으로서 스트레스를 검증할 필요성이 제기되었다(Chang, 2000). 이는 완벽주의 자체가 스트레스를 유발하고 이런 스트레스가 부적응을 초래한다는 것이다. 최근 몇몇 연구는 완벽주의와 불안, 우울을 포함하는 부정적 정서간의 관계에서 스트레스의 매개효과를 확인하였다. 즉, 평가염려 완벽주의로 인해 지각된 스트레스 수준이 높고(Chang, Watkins, & Banks, 2004), 매일의 사소한 일상 스트레스를 더 많이 경험하며(Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003), 이러한 스트레스의 매개를 통해 결과적으로 불안, 우울 등 부적응적 정서를

초래하는 것으로 나타났다. 완벽주의자는 일상의 사소한 골칫거리를 비롯하여 자신의 내외부적으로 나오는 높은 기준을 이루어내기 위해 지속적인 압박을 느끼고 스트레스를 경험할 가능성이 높다. 엄격한 자기평가로 인해 스트레스에 대한 지각수준이 높을 뿐만 아니라 일상생활중 스스로 스트레스를 유발하고 생성시키는 데 많은 역할을 할 수 있다. 즉, 고집스럽게 비현실적인 높은 기준과 목표를 세우며 자신의 수행에 만족하지 못하거나 자신에게 과도한 압박을 가하며 쉽게 자기비난을 하고, 타인의 비평에 민감하여 대인문제를 일으키며 스트레스를 유발하는 경향이 있다(Hewitt & Flett, 2002). 대학은 성취나 대인관계를 비롯하여 다양한 스트레스적 요소들이 존재하며, 일상생활에서 매일의 사소한 문제거리들(김정희, 1995), 당면과제와 대인관계 관련 생활스트레스(전경구, 김교현, 이준석, 2000)는 대학생의 불안과 우울을 예언하는 주요변인이다. 평가염려 완벽주의와 관련하여 스트레스 지각수준이 높기도 하지만 실제로 경미한 스트레스나 성취 및 대인관련 스트레스 상황에 자신을 내몰며 매일의 스트레스와 주요한 생활스트레스를 경험할 가능성이 있어 이를 검토할 필요가 있다.

인지적 변인들중 걱정과 반추는 부정적 정서와 관련되는 비생산적 반복사고로(Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997) 인지적 경직성을 증가시키고 문제해결에 대한 자신감을 낮춤으로써 스트레스를 지속시키며 불안 및 우울과 같은 부적응을 초래할 수 있다. 그러나, 완벽주의와 관련하여 걱정과 반추를 알아본 연구는 소수이며, 주로 직접적 관계를 검토하거나 더 알아볼 필요성을 제기하는 수준에서 머무르고 있다. 평가염려 완벽주의 차원인 Frost 등(1990)의 실

수에 대한 염려, 수행에 대한 의심이 걱정과 관련되고(Frost & Robert, 1997; Stöber & Joormann, 2001), 걱정의 중요한 예언변인으로 확인되었다(Chang et al., 2007). 아울러, 완벽주의자들이 시간이 지나도 오랫동안 자신의 실수를 반추하고(Frost et al., 1997), 완벽성에 관한 반추가 우울과 관련되며(Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998), 평가염려 완벽주의적인 대학생이 개인기준 완벽주의적인 대학생에 비해 반추를 더 많이 하는 것으로 나타났다(김현정, 손정락, 2006). 최근 평가염려 완벽주의와 심리적 고통간의 관계에서 반추의 매개효과가 확인되었는데(O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007), 부정적 사건에 대한 반추가 완벽주의의 유해한 영향을 나타내는 선행기제로서 우울이나 무망감 등을 지속시키며, 완벽에 대한 욕구에만 한정되지 않는 자신의 행동, 결점, 문제 등에 대한 빈번한 반복사고와 관련됨이 시사되었다.

완벽주의 연구에서 매개변인으로서 스트레스나 반복사고를 알아볼 필요성은 상당히 제기되어 왔다. Hewitt과 Flett(2002)에 따르면 완벽주의가 스트레스를 유발할 뿐만 아니라 인지적 변인이 스트레스로 인한 부정적 효과를 지속시킬 수 있다. 평가염려 완벽주의가 스트레스를 유발한다고 할 때 이러한 스트레스가 부적응과 관련되도록 영향을 미치는 인지적 변인들이 존재할 것이다. 완벽주의 관련 연구에서 반추가 스트레스의 부정적 영향을 지속시킬 것으로 시사되었으나(Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002), 이러한 인지적 기제를 검토한 연구는 드물다. 지금까지 스트레스 관련 연구에서도 주로 자극 특성으로서 스트레스 혹은 개인의 스트레스 지각에 초점을 맞추어 왔고, 걱정과 반추 같은 인지적 과정은 간과되었다(Brosschot, Dijk, & Thayer, 2002). Brosschot, Pieper와 Thayer (2005)는 스트레

스와 신체질환간의 관계에서 스트레스의 영향을 지속시키는 매개변인으로서 걱정과 반추를 보속증적 인지라고 규정하였다. 이들에 따르면 보속증적 인지는 스트레스 관련 내용에 대한 인지적 표현의 반복 혹은 만성적인 활성화로 정의되고, 생활사건이나 일상스트레스로 인한 즉각적인 심리적 및 생리적 결과가 나타나는데 영향을 줄 뿐만 아니라, 질병을 초래하는 만성적인 병리에 영향을 미칠 수 있다. 즉, 걱정과 반추 같은 현상은 생리적 활성화와 관련될 수 있고 매개역할을 할 수 있다는 것이다. 완벽성 주제에 관한 반추가 스트레스적 사건의 경험 후에 수반되는 고통을 유지시키거나 심지어 활성화시킬 수 있고(Flett et al., 1998), 완벽주의와 스트레스의 관계에서 스트레스가 지속되는데 반추와 같은 인지적 변인의 매개역할이 제기되었다(Hewitt & Flett, 2002). 지금까지 완벽주의에 관한 연구에서 스트레스의 유해한 영향을 지속시키는 매개변인으로서 반복사고를 알아본 연구가 드물어 더 검토할 필요성이 있다.

최근 걱정과 반추는 함께 검토되고 있는데, 걱정과 반추로 구성되는 잠개변인인 반복사고가 횡단자료에서 불안과 우울 모두를 예언한 것에 비해 1주 뒤의 불안을 예언하고 우울은 예언하지 못하였다(Segerstrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000). 또한, 걱정과 반추가 별개의 요인이지만 서로 관련되는 과정으로서 불안, 우울과 관계가 있고(Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002), 6~8주후의 불안을 전향적으로 예언한 반면 우울은 예언하지 못하였다(Calmes & Roberts, 2007). Watkins, Moulds와 Mackintosh(2005)는 걱정과 반추가 동일한 과정을 공유하지만 내용면에서는 다르며, 걱정이 미해결된 안전 목표에서 비롯되어 미래에 초점을 맞추는 반면 반추는 미해결된 자기정체감과 목표이해에서 비롯되고 과

거에 초점을 맞춘다고 하였다. 본 연구에서는 걱정과 반추로 구성되는 반복사고를 매개변인으로 알아볼 것이다.

걱정에 관한 연구에서 주로 사용되는 측정도구들은 걱정의 다소 상이한 측면을 평가한다. 걱정영역 질문지(Tallis, Eysenck, & Mathews, 1992)는 비병리적인 걱정 측정치로서 일상생활의 다양한 영역에서 경험하는 걱정의 양을 측정하며, 펜실바니아 걱정 질문지(Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990)는 병리적 걱정을 측정하는 도구로서 과도하고 고통스러우며 통제불가능한 걱정을 측정한다. Ströber와 Joormann(2001)은 걱정의 모든 측면을 포괄하려면 걱정의 양과 병리적 걱정 질문을 함께 사용할 것을 권고하였다. 반추를 측정하는 데 널리 사용되는 도구는 반추적 반응양식 척도로(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) 반추의 의미, 우울관련 감정 및 증상에 초점을 맞춘다. 그러나 이 척도의 내용이 우울과 혼입된다는 문제점이 있고, Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)는 문항을 재구성하여, 이루지 못한 기준과 자신의 현재 상황을 수동적으로 비교하는 것으로 반추를 정의하였는데, 만성적 스트레스 수준이 높고 자신의 삶의 중요한 부분에 대한 통제감이 낮을수록 반추할 가능성이 높다고 하였다. 또한, 한덕웅과 박준호(2003)는 스트레스를 유발하는 사건을 반복해서 더 많이 생각할수록 정서적 행복감이 낮다고 하였다. 이들이 제작한 사건영향척도(Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979)중 반추는 생활스트레스 사건이 자신의 의지와 무관하게 머릿속에 계속 떠오르는 것으로 정의되었다. 높은 기준을 세우며 쉽게 불일치를 경험하는 평가염려 완벽주의적 특성을 고려하고, 선행되는 스트레스와 관련한 반복사고를 이해하는 데 Treynor 등(2003)과 한덕웅, 박준호(2003)의 정의는 적절할 것으로 여겨진다.

이상과 같은 이론적 배경에 따르면, 평가염려 완벽주의가 스트레스를 유발하고, 이러한 스트레스가 심리적 부적응에 영향을 미치는 과정에서 스트레스의 영향을 지속시키거나 증폭시키는 인지적 변인으로 반복사고의 매개역할이 시사된다. 지금까지 완벽주의와 불안 및 우울의 관계에서 매개변인으로서 스트레스 혹은 반복사고, 스트레스와 부적응사이에서 걱정과 반추 같은 인지적 요소의 역할 등에 관한 단편적인 연구들이 있으나 이들의 관계를 통합적으로 알아본 연구는 거의 확인되지 않았다. 특히, 걱정과 반추 같은 반복사고는 완벽주의로 인해 발생하는 스트레스의 부정적 영향을 지속시키는 주요 인지적 변인일 수 있으며 이를 확인할 필요가 있다. 본 연구는 완벽주의가 불안과 우울에 영향을 미치는 데 스트레스와 반복사고가 순차적으로 영향을 미치는 과정에 초점을 맞추고자 한다. 즉, 평가염려 완벽주의가 스트레스를 유발하고 인지적 요인인 반복사고를 거쳐 심리적 부적응을 초래할 수 있다는 가정하에 이들 변인간 관계에 대한 모형을 설정하여(그림 1, 그림 2) 검증하고자 한다. 연구 1은 이론적 모형을 검증하고, 연구 2는 연구 1의 모형이 다른 표본의 자료에 교차타당화되는지 알아보는 것이다.

## 연구 1

연구 1에서는 평가염려 완벽주의가 불안과 우울에 영향을 미치는 과정에서 스트레스와 반복사고의 순차적인 매개작용이 있음을 가정하여 경로모형을 설정하고, 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 평가염려 완벽주의가 높을수록 스트레스를 많이 경험하고, 스트레스는 부정적인 반복사고를 더 많이 하게 하고 불안과

우울을 초래하게 된다. 또한, 평가염려 완벽주의는 불안과 우울이 발생하는 데 스트레스를 거치지 않고서도 반복사고를 직접 일으킬 가능성이 있다. 본 연구의 제안모델은 평가염려 완벽주의가 스트레스뿐만 아니라 반복사고에도 직접 영향을 미치는 경로가 포함되었다. 대안 모델에서는 평가염려 완벽주의에서 반복사고로 가는 경로가 제외되었다.

연구1의 가설은 다음과 같다: 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고가 유의한 매개효과를 나타낼 것이다.

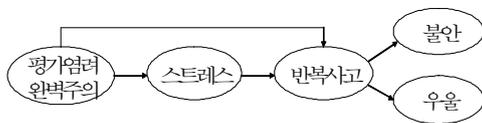


그림 1. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(제안모델)

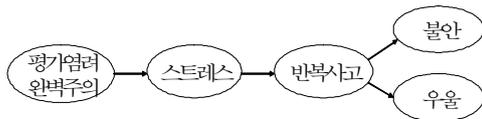


그림 2. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(대안모델)

## 방 법

### 연구대상

J, K, D, W시 소재 대학의 심리학 관련과목을 수강하는 대학생 총 645명의 자료중 무응답이 있거나 응답이 명백하게 신뢰롭지 못하다고 여겨진 자료를 제외한 총 525명의 자료이다. 성별은 남자가 217명, 여자가 308명이고, 평균연령은 22.25세(*SD* 2.21)였다. 학년별로는 1학년 93명, 2학년 115명, 3학년 177명, 4학년 140명이었다.

### 절 차

심리학 관련과목 수강시간에 완벽주의, 스트레스, 걱정, 반추, 불안 및 우울 수준을 알아보는 설문을 실시하였다. 설문실시에는 대략 40~50분 정도의 시간이 소요되었다.

### 측정도구

본 연구의 도구는 평가염려 완벽주의(Frost 등의 다차원적 완벽주의 척도, Hewitt과 Flett의 다차원적 완벽주의 척도, 완벽성향 척도), 스트레스(대학생용 생활스트레스 척도, 일상적 스트레스 척도), 걱정(펜실베이니아 걱정질문지, 걱정영역 질문지), 반추(사건영향척도, 반추적 반응양식 척도), 불안(Beck 불안척도), 우울(Beck 우울척도)로 구성되어 있다.

### 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도를 정승진(1999)이 변안한 것으로 5점 척도의 35문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의에 해당하는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 척도를 실시하였고, 내적 합치도 계수는 각각 .82, .63이었다.

### 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도는 7점 척도의 45문항으로 한기연(1993)이 변안하였다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의에 속하는 사회적으로 부과된 완벽주의 척도를 실

시하였고, 내적 합치도 계수는 .72이었다.

의 16문항이며, 내적 합치도 계수는 .90이었다.

완벽성향 척도(Almost Perfect Scale- Revised: APS-R)

걱정영역 질문지(Worry Domains Questionnaire: WDQ)

Slaney 등(1996)의 완벽성향 척도는 7점 척도의 23문항이며, Slaney가 제공한 한국어판을 김수연(2005)이 사용한 것이다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의에 해당하는 격차 척도를 실시하였고, 내적 합치도 계수는 .85이었다.

Tallis 등(1992)이 상이한 영역에 대한 걱정 정도를 측정하기 위해 개발한 척도로 조숙현(2002)이 번안하였다. 5점 척도의 25문항으로 내적 합치도 계수는 .93이었다.

대학생용 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students)

사건영향척도(Impact of Event Scale: IES)

전검구 등(2000)의 개정판 대학생용 생활스트레스 척도는 4점 척도의 50문항으로서 각 문항은 경험빈도와 중요도에 대하여 평정하도록 되어있다. 본 연구에서는 경험빈도를 측정하였고, 내적 합치도 계수는 .90이었다.

한덕웅과 박준호(2003)가 Horowitz 등(1979)의 사건영향척도를 토대로 제작한 것이다. 모두 15문항이고 4점 척도이며, 본 연구에서 반추를 측정하기 위해 실시한 반복생각의 내적 합치도 계수는 .82이었다.

일상적 스트레스 척도(Daily Hassles Scale: DHS)

반추적 반응양식 척도(Ruminative Response Scale: RRS)

DeLongis, Folkman과 Lazarus(1988)가 사용한 일상생활에서의 문제거리 중심의 스트레스 측정도구를 김정희(1995)가 보완한 것이다. 4점 척도의 36문항으로 구성되어 있고, 내적 합치도 계수는 .92로 나타났다.

Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)의 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ)를 김은정(1993)이 번안한 척도이고, 이중에 반추적 반응양식 척도는 22문항으로서 4점 척도이다. 최근에 수정된 10문항(Treynor et al., 2003)은 5문항의 반추 척도와 5문항의 숙고 척도로 이루어져 있는데, 본 연구에서 실시한 반추 척도의 내적 합치도 계수는 .86이었다.

펜실베이니아 걱정질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ)

Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)

Meyer 등(1990)이 개발하고 김정원과 민병배(1998)가 번안한 검사로 만성적이며 통제불가능한 걱정의 빈도 및 강도를 측정한다. 5점 척도

Beck, Emery와 Greenberg(1985)가 불안을 측정하기 위해 개발한 4점 척도의 21문항으로 권석

만(1992)이 변안하였다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .89이었다.

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

우울의 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상을 측정하기 위해 Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh(1961)가 개발한 21문항의 4점 척도이고, 이영호와 송중용(1991)이 변안하였다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .82이었다.

### 분석방법

SPSS 12.0을 사용하여 전체 자료에 대한 기술 통계 및 척도별 상관관계 분석을 시행하였다. 다음으로 본 연구의 모형 검증을 위해 AMOS(Analysis of Moment Structure) 5.0을 사용하여 구조방정식 모형 분석을 시행하였다. 구조방정식 모형에서 모형의 적절성을 평가하기 위한 기준으로 여러가지 적합도 지수들을 이용하는데, 모형을 제대로 평가하기 위해서 적합도 지수는 최소한 다음의 두가지 조건을 충족시켜야 한다. 첫째, 적합도 지수는 표본 크기에 민감하게 영향을 받지 않아야 하고, 둘째, 자료에 잘 부합하면서 동시에 간명한 모형을 선호해야 한다는 것이다(홍세희, 2000). 이에 따라 본 연구에서는 상대적 적합도 지수인 비교 적합도 지수(Comparative Fit Index: CFI), 비표준 적합도 지수(Non Normed Fit Index: NNFI or TLI), 표준 적합도 지수(Normed Fit Index: NFI)와 절대적 적합도 지수인 일반 적합도 지수(Goodness of Fit Index: GFI), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 일반적으로 이 적합도 지수들은 .90이상이면 좋은 모형으로 간

주되고, RMSEA의 경우 .05이하이면 적합도가 좋은 모형, .08이하이면 적절한 모형, .10이상이면 나쁜 모형으로 평가하며, 구조방정식 모형의 적합도 평가에서 초기에 많이 사용되었던  $\chi^2$ 검증은 전집오류가 작은 모형도 쉽게 기각될 수 있어 연구자의 관심을 반영하지 못하고, 표본 크기에 의해 영향을 받는다는 문제점이 있다(홍세희, 2000). 아울러, 제안모델과 대안모델은  $\chi^2$ 차이 검증을 이용하여 평가설(즉, 두 모델 간의 적합도에는 차이가 없다)을 검증하였다.

### 결 과

#### 측정변인간 상관관계

측정변인인 완벽주의, 스트레스와 반복사고, 불안 및 우울의 관계를 알아보기 위한 단순상관 계수는 표 1에 제시되어 있다. 완벽주의는 스트레스( $r=.28\sim.48, p<.01$ ), 반복사고( $r=.36\sim.60, p<.01$ )와 각각 유의한 정적 상관이 있고, 스트레스는 반복사고( $r=.46\sim.60, p<.01$ )와 유의한 정적 상관이 있고, 반복사고는 불안( $r=.53\sim.64, p<.01$ ), 우울( $r=.20\sim.63, p<.01$ )과 각각 유의한 정적 상관이 있었다.

#### 매개모형 검증

스트레스와 반복사고가 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계를 매개하는지 확인하고자 설정한 제안모델을 검증하였다. 또한 대안 모델로서 평가염려 완벽주의에서 반복사고로 가는 경로를 제거한 모형을 비교해 보았다. 제안모델과 대안모델을 검증한 결과가 그림 3과

표 1. 완벽주의, 스트레스와 반복사고, 불안 및 우울간 상관(N=525)

측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 실수에 대한 염려	—												
2. 수행에 대한 의심	.58**	—											
3. 사회적으로 부과된 완벽주의	.57**	.42**	—										
4. 격차	.60**	.57**	.51**	—									
5. 생활스트레스	.38**	.40**	.36**	.48**	—								
6. 일상스트레스	.28**	.32**	.28**	.29**	.59**	—							
7. 걱정	.60**	.60**	.51**	.61**	.60**	.55**	—						
8. 반추	.46**	.46**	.36**	.43**	.46**	.50**	.65**	—					
9. 불안1	.41**	.40**	.41**	.43**	.46**	.47**	.64**	.55**	—				
10. 불안2	.33**	.37**	.36**	.39**	.36**	.39**	.55**	.53**	.70**	—			
11. 우울1	.44**	.40**	.33**	.50**	.47**	.43**	.63**	.52**	.55**	.48**	—		
12. 우울2	.33**	.32**	.27**	.41**	.44**	.40**	.56**	.50**	.54**	.50**	.63**	—	
13. 우울3	.12**	.11**	.16**	.17*	.16**	.20**	.20**	.23**	.29**	.31**	.30**	.40**	—
평균	29.58	12.47	58.78	47.52	42.46	61.08	59.09	13.58	3.89	7.88	3.95	4.10	1.45
표준편차	6.15	2.58	9.31	11.30	16.89	12.53	13.62	3.49	3.34	5.06	3.35	2.55	1.55

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

그림 4에 제시되어 있다. 평가염려 완벽주의는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의 및 격차 측정변인으로 구성된 잠재변인이고, 각각의 측정변인은 각 척도의 총점으로 하였다. 스트레스도 생활스트레스, 일상스트레스 각각의 총점을 측정변인으로 하였다. 반복사고는 걱정과 반추 측정변인으로 이루어져 있는데, 걱정의 두 척도 총점 평균, 반추의 두 척도 총점 평균을 각각 측정변인으로 하였다. 불안은 불안1, 불안2를 측정변인으로 하였는데, 이는 Beck 불안 척도에 관한 선행 연구들(Steer, Rissimiller, Ranieri, & Beck, 1993)에서 나온 2요인에 해당하는 문항 총점을 사용하였다. 주관적인 불안 요인에는 문항 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 신체적 불안 요인에는 나머지 문항이 포함된다. 우울은 우울1, 우울2, 우울3을 측

정변인으로 하였다. 이는 대학생 표본에서 Beck 우울 척도의 위계적 3요인 구조가 적합한 것으로 나타났는데(조용래, 김정호, 2002), 3개의 1차 요인에 해당하는 문항 총점을 각각 사용하였다. 부정적인 태도 요인에는 문항 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 수행상의 어려움 요인에는 문항 4, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 신체적 요소 요인에는 문항 16, 18, 19, 21이 포함된다. 본 연구에서 가정한 제안모델을 검증한 결과 적합도는 적절한 것으로 나타났다,  $\chi^2(60, N=525)=204.32, p < .001, GFI=.940; TLI=.947; CFI=.959; NFI=.943; RMSEA=.068$ . 또한 대안모델로서 평가염려 완벽주의에서 반복사고의 경로를 제거한 모형을 검증한 결과, 적합도는 적절하였다,  $\chi^2(61, N=525)=262.82, p < .001, GFI=.928; TLI=.927; CFI=.943; NFI=.927; RMSEA$

=.079. 표 2를 보면,  $\chi^2$ 차이검증 결과 두 모델 간에 유의한 차이가 있었는데,  $\chi^2_{\text{difference}}(1, N=525)=58.50, p<.01$ , 제안모델이 변인들간의 관계를 더 잘 설명한다고 볼 수 있다.

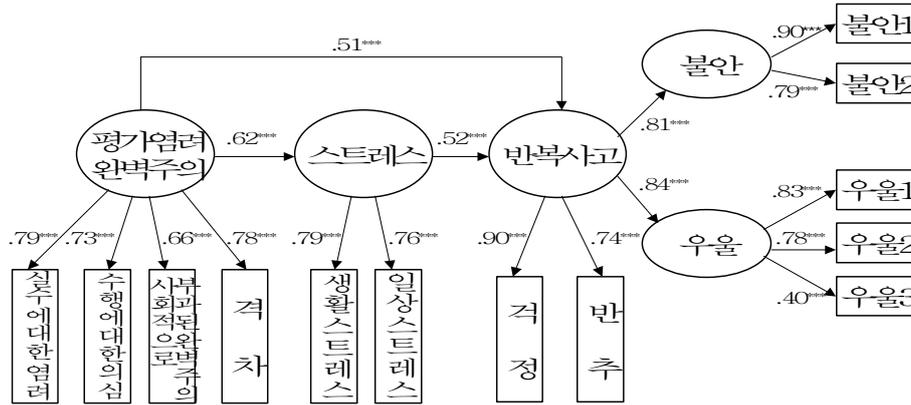


그림 3. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(제안모델)  
(경로계수는 표준화된 계수, \*\*\* $p<.001$ )

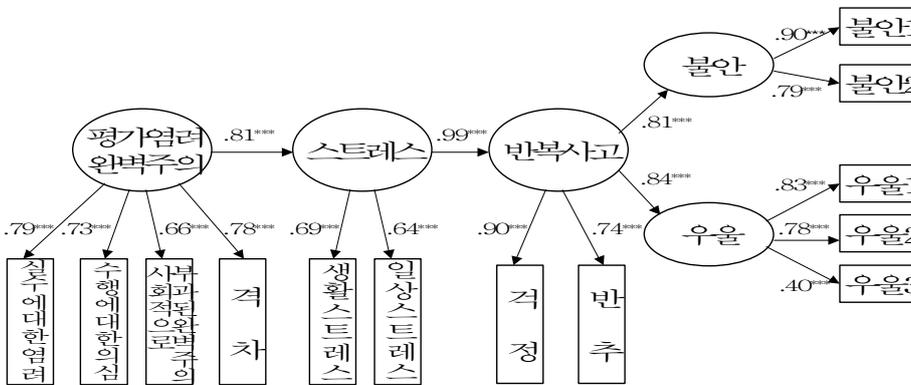


그림 4. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(대안모델)  
(경로계수는 표준화된 계수, \*\*\* $p<.001$ )

표 2. 제안모델과 대안모델의 비교(N=525)

모델과 모델비교	$\chi^2$	df	CFI	GFI	TLI	NFI	RMSEA	$\chi^2$ difference	df difference
모델									
1(제안모델)	204.32	60	.959	.940	.947	.943	.068	—	—
2(대안모델)	262.82	61	.943	.928	.927	.927	.079	—	—
모델비교									
1-2	—	—	—	—	—	—	—	58.50**	1

\*\*  $p < .01$ .

### 논 의

연구 1에서는 스트레스와 반복사고가 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계를 매개하는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 구조방정식 모델 접근을 적용하여 스트레스와 반복사고 매개모델의 타당성을 검증하였다. 분석결과, 평가염려 완벽주의가 스트레스와 반복사고를 거쳐 불안과 우울에 영향을 미치고, 반복사고에도 직접 영향을 미칠 것이라는 제안모델은 자료에 부합하였다. 또한, 평가염려 완벽주의에서 반복사고로 가는 경로를 제거한 대안모델은 제안모델에 비해 적합도가 낮은 편이었지만, 자료에 부합하였다. 따라서, 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고가 유의한 매개효과를 나타낼 것이라는 가설은 지지되었다.

평가염려 완벽주의는 스트레스를 유발하는 것으로 나타났는데, 스트레스의 매개효과는 개인기준 완벽주의보다는 평가염려 완벽주의를 포함시킨 상황에 한정될 수 있다(Dunkley et al., 2003). 평가염려 완벽주의자는 일상의 사소한 사건들조차 위협적인 스트레스로 해석하고, 사건의 부정적 측면에 초점을 맞추므로써 스스로 스트레스를 유발하거나 가중시킬 수 있다

(Hewitt & Flett, 1993). 일찍이 Hamachek(1978)의 제안대로 적응적 완벽주의자가 병리적이지 않으면서 바람직한 성취욕구를 지니고 융통성있는 사고나 대처를 하는 것에 비해 부적응적 완벽주의자는 쉽게 자기비평을 하며 자신에게 만족하지 못하는 것으로 알려졌다. 최근 완벽주의와 심리적 적응 및 부적응의 관계에 영향을 미치는 변인들에 대한 관심이 증가하고, 매개변인으로서 스트레스에 관한 연구들도 점차 증가하고 있다. 개인기준 완벽주의자들의 엄격한 자기 평가가 일상의 스트레스를 유발할 수는 있다. 그러나, 이들이 스트레스에 대해 능동적이고 문제중심적인 대처를 하는 것과 달리 평가염려 완벽주의자들은 수동적이고 회피적인 방향으로 스트레스적인 상황에 반응할 수 있다. 평가염려 완벽주의적인 사람들은 자신의 능력과 특질을 비난하며, 위협적 자극을 회피하고 그 상황에 능동적으로 대처하려는 동기가 약하여 스트레스를 다루는 데 자신의 결함이나 무능력에 초점을 맞추게 된다(Dunkley et al., 2003). 이들은 자신뿐만 아니라 타인들이 자신에게 부과한 비현실적인 욕구를 만족시키기 위해서도 만성적인 압박을 경험할 가능성이 높다.

스트레스와 반복사고가 매개변인으로 확인된 것은 일상생활중 스트레스에 자신을 내몰고 스

트레스하에서 문제해결적 사고나 노력을 하기 보다 상황을 쉽게 위협적으로 지각하며 걱정하고, 실패나 실수 등 부정적 측면을 반추하면서 자신을 비난하고 생산적인 방향으로 전환하지 못할 경우 부적응적 정서가 지속됨을 시사한다. 즉, 걱정과 반추 같은 비생산적 반복사고는 스트레스를 적극적으로 처리하는 것을 방해하고, Brosschot 등(2005)이 제안했듯이 스트레스로 인한 부정적 결과를 가중시킬 수 있다. 실패나 스트레스적인 사건이 발생하면 평가염려 완벽주의적인 사람은 실제적인 자기와 이상적인 자기간의 불일치를 경험하면서 자신을 비난할 뿐만 아니라 당면한 상황에 대한 부정적 사고를 반복해서 경험할 가능성이 높다. 또한, 평가염려 완벽주의는 반복사고를 직접 유발하여 불안과 우울을 일으키기도 하는 것으로 나타났는데, 이는 평가염려 완벽주의가 걱정(Chang et al., 2007), 반추(O'Connor et al., 2007)의 예언변인임을 밝힌 연구와 유사한 결과이다.

연구 1은 평가염려 완벽주의가 스트레스를 많이 경험하게 하고 반복사고를 나타내어 불안과 우울을 지속시키는 변인임을 보여준다. 평가염려 완벽주의적인 사람은 자신의 완벽주의 성향이 심리적 부적응의 취약성 요인이며, 이러한 비타협적인 성격이 스트레스와 부적응의 원천일 뿐만 아니라 스트레스 수준을 낮추고 반복사고를 덜 함으로써 불안과 우울이 감소될 수 있음을 인식할 필요가 있다. 본 연구결과는 평가염려 완벽주의로 인한 부정적 정서를 중재하는 데 시사하는 바가 있다. 스트레스와 반복사고 같은 매개변인을 다루어 심한 불안이나 우울을 예방하는 노력이 필요할 수 있다. 연구 1은 횡단설계로 변인들이 모두 동시에 측정되어 인과관계를 밝히는 데 한계가 있고, 시점을 달리하여 변인들을 측정하는 전향적 연구도 필

요할 것이다.

## 연 구 2

연구 1에서 지지된 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과가 다른 표본을 대상으로 시점을 달리한 자료에도 교차타당화되는지를 알아보고자 하였다.

## 방 법

### 연구대상

J시 소재 대학의 심리학 관련과목을 수강하는 대학생 총 306명의 자료중 결측치가 있거나 불성실한 응답을 제외하고, 2회의 조사 모두에 참여한 총 207명의 자료이다. 성별은 남자가 86명, 여자가 121명이었고, 평균연령은 20.79세( $SD$  1.95)이었다. 학년별로는 1학년 63명, 2학년 55명, 3학년 56명, 4학년 33명이었다.

### 절 차

연구 1에서 사용한 도구를 동일하게 실시하였는데, 특성 수준의 성격변인인 완벽주의를 제외한 설문지를 8주후 동일한 참여자에게 재 실시하였다. 이러한 간격은 시간에 따른 변화를 알아보는 연구에서 심리적 고통 수준의 변인에 대해 적합한 기간으로 간주된다(O'Connor et al., 2007).

### 측정도구

연구 1과 동일한데, Frost 등(1990)의 다차원

적 완벽주의 척도(MPS)중 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 척도의 내적 합치도 계수는 각각 .83, .71이고, Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(MPS)중 사회적으로 부과된 완벽주의의 내적 합치도 계수는 .73이었다. Slaney 등(1996)의 완벽성향 척도(APS-R)중 격차 척도의 내적 합치도 계수는 .85로 나타났다. 전경구 등(2000)의 대학생용 생활 스트레스 척도의 내적 합치도 계수는 .90이었고, DeLongis 등(1988)의 일상적 스트레스 척도(DHS)의 내적 합치도 계수는 .89로 나타났다. 펜실베니아 걱정 질문지(PSWQ)의 내적 합치도 계수는 .88이었고, 걱정영역 질문지(WDQ)의 내적 합치도 계수는 .93이었다. 사건영향척도(IES)의 내적 합치도 계수는 .87, 반추적 반응양식 척도(RRS)의 내적 합치도 계수는 .77, Beck 불안척도(BAI)의 내적 합치도 계수는 .85, Beck 우울척도(BDI)의 내적 합치도는 .82이었다.

#### 분석방법

SPSS 12.0을 사용하여 전체 자료에 대한 기술 통계 및 척도별 상관관계 분석을 시행하고, 본 연구의 모형 검증을 위해 AMOS 5.0을 사용하여 구조방정식 모형 분석을 하였다.

### 결 과

연구 2에서 완벽주의 측정치는 1차 시기의 점수이고, 스트레스, 걱정, 반추, 불안 및 우울은 8주후에 실시했던 2차 시기의 점수를 구조방정식 모형 분석에 사용하였다. 완벽주의를 제외하고 2회 실시되었던 각 변인의 1차 시기 점수와 2차 시기 점수간 상관을 보면, 생활스

트레스( $r=.61, p<.001$ ), 일상스트레스( $r=.60, p<.001$ ), 걱정( $r=.75, p<.001$ ), 반추( $r=.56, p<.001$ ), 불안1( $r=.60, p<.001$ ), 불안2( $r=.63, p<.001$ ), 우울1( $r=.68, p<.001$ ), 우울2( $r=.50, p<.001$ ), 우울3( $r=.40, p<.001$ ) 모두 유의하였다. 또한, 시간에 따른 변화를 알아본 결과, 일상스트레스, 불안, 우울간에는 1차 점수와 2차 점수간에 유의한 차이가 없었던 반면 생활스트레스는 2차 점수가 더 높았고,  $t=-2.18(206), p<.05$ , 걱정, 반추는 2차 점수가 더 낮게 나타났다,  $t=4.27(206), p<.001, t=2.47(206), p<.05$ .

측정변인들간 상관은 표 3에 제시되어 있고, 연구 1과 유사한 양상을 나타내고 있다. 아울러, 스트레스와 반복사고가 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계를 매개하는지 확인하고자 설정한 제안모형을 검증하였다. 대안모델로서 평가염려 완벽주의에서 반복사고로 가는 경로를 포함시키지 않은 모형을 제안모델과 비교한 결과는 표 4에 제시되어 있다. 제안모델과 대안모델을 검증한 결과가 각각 그림 5와 그림 6에 제시되어 있다. 먼저 본 연구에서 가정한 모형을 검증한 결과 적합도는 적절한 것으로 나타났다,  $\chi^2(60, N=207)=113.77, p<.001, GFI=.923; TLI=.942; CFI=.955; NFI=.911; RMSEA=.066$ . 또한 대안모델로서 평가염려 완벽주의에서 반복사고의 경로를 제거한 매개 모형을 검증한 결과, 전반적인 적합도는 적절하였다,  $\chi^2(61, N=207)=125.03, p<.001, GFI=.917; TLI=.932; CFI=.947; NFI=.903; RMSEA=.071$ . 표 4에서  $\chi^2$ 차이 검증 결과 두 모델간 유의한 차이가 있었는데,  $\chi^2_{\text{difference}}(1, N=207)=11.26, p<.01$ , 제안모델이 변인들간의 관계를 더 잘 설명한다고 볼 수 있다.

표 3. 완벽주의, 스트레스와 반복사고, 불안 및 우울간 상관(N=207)

측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 실수에 대한 염려	—												
2. 수행에 대한 의심	.45**	—											
3. 사회적으로 부과된 완벽주의	.51**	.35**	—										
4. 격차	.49**	.49**	.44**	—									
5. 생활스트레스	.34**	.27**	.24**	.31**	—								
6. 일상스트레스	.28**	.29**	.17**	.29**	.65**	—							
7. 걱정	.45**	.40**	.31**	.42**	.62**	.68**	—						
8. 반추	.37**	.30**	.21**	.27**	.58**	.52**	.62**	—					
9. 불안1	.44**	.28**	.27**	.34**	.48**	.47**	.57**	.47**	—				
10. 불안2	.34**	.24**	.22**	.29**	.50**	.50**	.50**	.48**	.69**	—			
11. 우울1	.35**	.27**	.17*	.36**	.55**	.42**	.63**	.46**	.54**	.40**	—		
12. 우울2	.25**	.21**	.13	.17**	.46**	.41**	.53**	.43**	.55**	.46**	.63**	—	
13. 우울3	.13*	.06	.05	.12	.21**	.16*	.13	.15*	.32**	.27**	.24**	.40**	—
평균	28.54	12.32	57.26	47.05	38.00	56.33	53.85	12.22	3.02	6.09	2.98	3.37	1.08
표준편차	5.98	2.56	9.00	9.50	16.20	11.39	12.45	3.17	2.72	4.60	2.87	2.31	1.36

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

표 4. 제안모델과 대안모델의 비교(N=207)

모델과 모델비교	$\chi^2$	df	CFI	GFI	TLI	NFI	RMSEA	$\chi^2_{\text{difference}}$	df <sub>difference</sub>
모델									
1(제안모델)	113.77	60	.955	.923	.942	.911	.066	—	—
2(대안모델)	125.03	61	.947	.917	.932	.903	.071	—	—
모델비교									
1-2	—	—	—	—	—	—	—	11.26**	1

\*\*  $p < .01$ .

### 논 의

연구 2는 연구 1의 결과가 다른 표본의 자료에도 교차타당화되는지 알아보고자 하였다. 시기에 따른 변화가능성을 고려하여 연구 1의 도

구중 성격특성인 완벽주의는 한 번, 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울은 8주 간격으로 두 번 측정하였다. 구조방정식 모델 접근을 적용하여 완벽주의와 불안 및 우울의 관계에서 스트레스와 반복사고 매개모델의 타당성을 검증하였다.

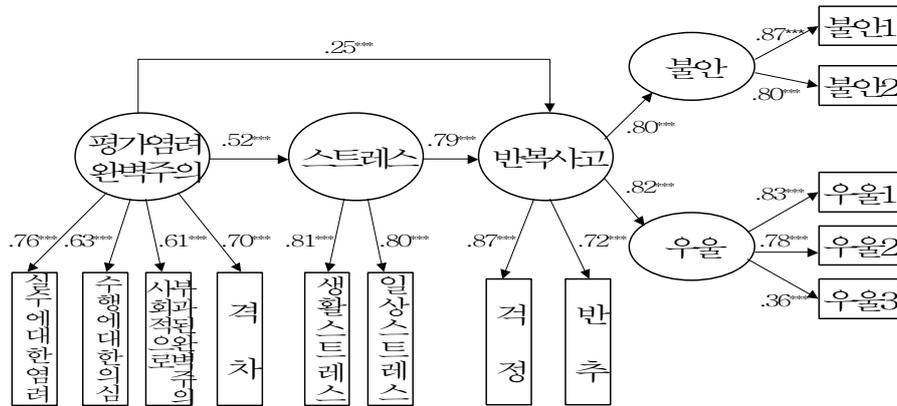


그림 5. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(제한모델)  
(경로계수는 표준화된 계수, \*\*\* $p < .001$ )

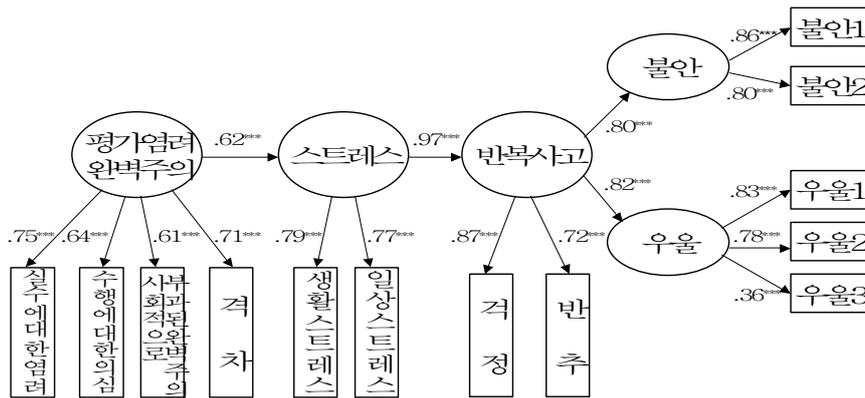


그림 6. 완벽주의와 스트레스, 반복사고, 불안 및 우울에 관한 구조모형(대안모델)  
(경로계수는 표준화된 계수, \*\*\* $p < .001$ )

분석결과, 평가염려 완벽주의가 스트레스와 반복사고를 거쳐 불안과 우울에 영향을 미치고, 반복사고에도 직접 영향을 미칠 것이라는 제안

모델은 자료에 부합하였다. 또한, 제한모델에 비해서는 적합도가 낮은 편이었지만 대안모델의 적합도도 적절하여 가설은 지지되었다. 경로

분석과 구조방정식 모형분석을 사용한 선행연구들에서도 평가염려 완벽주의와 부적응간의 관계에서 스트레스의 매개효과(Dunkley & Blankstein, 2000)가 나타났다. 또한, 반복사고는 8주 뒤의 불안과 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 시간경과에 따라 불안만을 예언했던 연구(Segerstrom et al., 2000)와는 다소 차이가 있다. 연구 1의 자료에서 지지된 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 순차적 매개모델은 연구 2의 자료에서도 교차타당화되었으며, 완벽주의와 관련한 불안이나 우울을 설명하는 데 적절하다고 여겨진다. 평가염려 완벽주의는 부적응적 정서에 취약한 성격으로서 스트레스와 반복사고의 매개를 거쳐 불안과 우울에 영향을 미친다고 결론내릴 수 있다.

본 연구는 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울 같은 부적응적 정서간에 스트레스와 반복사고의 매개효과를 검증했다는 데 의의가 있다. 이는 완벽주의로 인해 부적응적 정서를 경험하게 되는 하나의 과정을 나타내고, 치료적 중재에 시사하는 바가 있다. 본 연구의 제한점으로는 첫째, 구조방정식 모형 분석을 실시했으나 변인간 인과관계에 대해 명확히 결론을 내리는 데는 한계가 있고, 1차 시기 점수를 통제하지 않았다. 둘째, 이러한 결과들이 임상적 수준의 불안, 우울을 지닌 사람에게도 일반화될 수 있는지에 대한 문제가 남는다.

### 종합논의

본 연구는 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과를 검증하였다. 평가염려 완벽주의가 불안과 우울에 미치는 영향을 스트레스와 반복사고가 순차적으로

매개하는지 이론적 모형을 검증한 결과 자료에 부합하였고, 스트레스와 반복사고의 매개효과가 입증되었다. 이러한 결과는 다른 표본의 자료에서도 교차타당화되었다. 또한, 제안모델에 비해 적합도가 낮기는 하였지만, 평가염려 완벽주의에서 반복사고로 가는 경로를 포함시키지 않은 대안모델도 비교적 적합한 것으로 나타났다. 평가염려 완벽주의는 스트레스와 반복사고를 매개로 각각 불안과 우울에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이는 완벽주의의 부적응적 영향이 나타나는 데 스트레스와 반복사고가 선행기제일 수 있고, 일상생활의 스트레스에 대해서나 자신의 행동, 결점, 문제 등에 관한 빈번한 걱정과 반추가 부적응을 초래함을 시사한다.

완벽주의와 심리적 기능간의 관계에서 스트레스를 고려하는 것은 유익하며(Chang et al., 2004), 평가염려 완벽주의와 부정적 정서간의 관계에서 사건스트레스, 일상스트레스의 매개효과를 확인한 연구(Dunkley et al., 2003)와 마찬가지로 본 연구에서도 스트레스의 매개효과가 나타났다. 스트레스는 개인기준 완벽주의에 비해 평가염려 완벽주의와 심리적 기능간의 관계에서 매개변인으로 작용할 가능성이 높다. 완벽주의자는 스트레스적 사건들을 일으키는 데 적극적인 역할을 할 수 있고(Hewitt & Flett, 2002), 자신뿐만 아니라 타인들이 자신에게 부과한 비현실적 욕구를 만족시키기 위해 만성적 압박을 경험할 수 있다. 완벽주의자의 부적응을 이해하는 데 스트레스 매개모델은 유익한 것으로 여겨진다. 평가염려 완벽주의가 높을 경우 스트레스를 줄이는 방식으로 자신의 생활을 관리할 필요가 있다. 아울러, 일상의 사소한 스트레스 요인에 대해서도 위태로워하지 않고 스트레스적인 상황을 다루는 능력을 증가시켜 스트레스의 부정적 영향을 감소시킬 뿐만 아니

라 타인의 비평에 대한 과민성 등을 줄이도록 해야 할 것이다.

스트레스는 반복사고를 유발하여 불안과 우울에 영향을 미쳤는데, Hewitt과 Flett(2002)이 제안했듯이 완벽주의와 정신병리의 관계에서 완벽주의 자체가 스트레스를 유발할 수도 있고, 반추와 같은 요인이 이러한 스트레스를 지속시킬 수 있다. 이는 스트레스의 유해한 영향이 지속되는 데 반복사고와 같은 인지적 변인의 매개효과를 제기한 연구(Brosschot et al., 2005)를 뒷받침하며, 걱정과 반추가 불안이나 우울 같은 정신병리와 관련되는 비생산적 반복사고(Muris et al., 2005; Segerstrom et al., 2000)임을 시사한다. 본 연구에서 평가염려 완벽주의는 걱정과 반추 같은 반복사고를 직접 유발하는 것으로도 나타났는데, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심과 같은 평가염려 완벽주의 차원이 걱정의 주요한 예언변인이었고(Chang et al., 2007), 사회적으로 부과된 완벽주의가 반추에 영향을 미친 연구(O'Connor et al., 2007)와 유사하다.

평가염려 완벽주의가 스트레스를 유발하고, 이러한 스트레스는 반복사고에 의해 지속될 수 있다. 즉, 스트레스에 대한 걱정이나 반추 같은 인지적 요소는 평가염려 완벽주의가 불안, 우울과 같은 정신병리를 초래하는 데 중요하며 치료적 개입이 필요한 부분이다. O'Connor 등(2007)은 완벽주의자의 반복사고가 완벽성 추구에만 한정되지 않고 자신의 행동, 결점, 문제 등에 관련되는 인지적 변인임을 시사하였다. 자신에게 높은 기준을 부과하거나 타인들이 자신의 행동에 높은 기준을 부과한다고 믿으면서 내적 압박을 느끼며 실패나 타인의 부정적 평가를 두려워하는 평가염려 완벽주의자는 미래에 대한 사소한 위협도 과도하게 지각하며 불

안 수준이 높아질 수 있다. 유성진, 신민섭, 김중술(2003)은 걱정수준이 과도하게 높으면 위협사상의 발생가능성, 위협사상이 발생했을 때의 결과 치명성을 비합리적으로 평가하며, 걱정하고 있는 일이 발생했을 때의 대처능력에 대해 자신감이 낮아지므로 잠재적 위협에 대해 지각된 대가와 모호한 정보의 잘못된 해석을 더 효과적으로 다루는 방식을 학습할 것을 제안하였다. 평가염려 완벽주의자는 스트레스와 관련되는 사소한 자극이나 부정적 결과에 과민하고, 완벽주의 달성에 실패할 가능성뿐만 아니라 미래의 불분명하거나 통제하기 어려운 결과 등을 과도하게 위협적으로 지각하며 불안, 우울 등을 경험할 수 있다. 대안적 설명을 유도함으로써 위협사상의 발생가능성을 보다 합리적으로 예상하고, 파국적인 결과로 비약하지 않도록 해야 할 것이다. 즉, 당연한 문제나 상황을 위협적으로 해석하는 경향이 파국적 결과까지 예상하도록 함을 인식하고, 회피적인 태도로 병리적인 걱정을 지속하기보다 문제해결을 돕는 적응적 걱정으로 전환하도록 해야 할 것이다.

완벽주의자들이 ‘완벽해야만 한다’는 절대적인 당위성을 자신에게 부과할수록 비현실적인 성취추구로 스스로를 힘들게 하며(Ellis, 2002) 자기를 있는 그대로 받아들이고 인정하기가 더 어려워질 수 있다. 자신이 이루어야 한다고 생각하는 이상적인 자기와 실제적 자기간에 불일치는 스트레스를 더 많이 경험하도록 하며, 자신의 결점이나 실패 등에 대해 반추할 가능성을 높일 것이다. 개인기준 완벽주의자들이 높은 개인적 기준을 강조하고 이런 기준에 부합하기 위해 수행에서 뛰어나고자 하는 욕구가 있지만, 이들은 성취에 의해 동기화되며 기준에 부합하지 못하는 실패를 허용할 뿐만 아니라 심각하게 자존감을 손상시키지는 않는다.

반면, 평가염려 완벽주의자들은 자신의 기준에 부합하지 못할 경우 엄격하게 자신을 처벌적으로 평가하고, 이런 평가는 부적응적 정서를 유발하거나 지속시키며 자기비평이 반복될 수 있다. 또한, 평가염려 완벽주의를 지닌 대학생은 선택적으로 부정적 기억을 더 많이 하고(Flett et al., 2002), 자신의 수행을 왜곡해서 지각하거나 수행과 관련된 피드백을 잘못 해석하고 상당한 부적절감을 느끼는 것으로 알려졌다(Rice, Bair, Castro, Cohen, & Hood, 2003). ‘왜’라는 의문을 가지고 지난 일의 원인이나 의미에 대해 평가적 사고에 계속 머무르며 문제해결적 접근으로 나아가지 못하는 것은 부적응적임을 인식해야 할 것이다. 완벽주의적 기준에 부합하지 않는 결과에 몰두할 뿐만 아니라 당면한 문제의 원인과 의미를 지나치게 엄격히 평가하면서 건설적 대안을 찾지 못하는 것은 스트레스의 영향을 높이면서 불안, 우울을 지속시킬 것이다. 반추를 완화시키면서 건설적인 사고를 해보고 좀 더 수용적인 태도로 자신을 대하는 노력 등이 필요할 것이다.

평가염려 완벽주의와 관련한 부적응이 유발되는 데 스트레스뿐만 아니라 다양한 매개변인이 있는 것으로 알려졌지만, 걱정이나 반추 같은 인지적 변인은 충분히 검토되지 않았다. 평가염려 완벽주의가 높을수록 완벽주의적 기준을 적용하여 자신의 행동과 자기가치를 평가하는 데 엄격하고, 타인의 승인에 지나치게 의존하는 비합리적 신념을 지닌다. 일상생활중 주요한 생활스트레스와 매일의 사소한 스트레스를 경험하도록 자신을 유도하고, 스트레스를 위협적으로 평가하며 걱정하고 자기비난이나 융통성이 결여된 사고를 하며 반추하는 경향은 심리적 부적응을 지속시킬 수 있다. 수동적이고 회피적인 태도는 보다 효율적이고 생산적인

노력으로 전환해야 할 것이다.

본 연구가 지니는 임상적 의의는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의가 스트레스와 반복사고를 매개로 하여 불안과 우울을 유발할 수 있음을 확인하였다. 선행연구들에서 완벽주의와 스트레스, 걱정, 반추, 불안 및 우울의 관계가 단편적으로 확인되었지만, 이들을 함께 알아본 연구는 거의 없다. 평가염려 완벽주의와 부적응간의 관계에서 스트레스가 매개역할을 할 뿐만 아니라 스트레스의 유해한 영향력을 증가시키는 데 반복사고와 같은 인지적 기제의 중요성을 확인하였다. 둘째, 평가염려 완벽주의가 매개변인을 통해 불안과 우울에 영향을 미친다면, 완벽주의적 사고를 비롯한 완벽주의 성향 자체에 초점을 맞추는 치료적 중재뿐만 아니라 스트레스, 과도한 걱정과 반추 같은 매개변인에 초점을 맞춘 중재도 필요할 것이다. 완벽주의에 대한 치료적 접근은 완벽주의 자체에 더 집중되었는데, 본 연구결과는 완벽주의와 관련된 심리적 부적응을 예방하고 중재를 보다 세분화하는 데 시사하는 바가 있다.

본 연구의 제한점과 미래 연구방향에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 대학생을 대상으로 실시되었는데, 추후 연구에서는 더 포괄적인 대표성을 갖는 집단 즉, 일반인 집단, 불안이나 우울을 경험하는 임상집단을 대상으로 본 연구의 결과가 일반화될 수 있는지 알아볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구가 구조방정식 모델을 적용하여 변인들간의 관계를 검토하였지만 변인간 인과관계를 명확히 밝히는 데는 한계가 있다. 장기간의 추적조사를 통한 정교한 종단연구가 필요할 것으로 여겨진다. 셋째, 본 연구에서 스트레스와 반복사고의 순차적 매개효과에 초점을 맞추었는데, 이들 변인들의 다양하고 복합적인 관계를 포괄적으로 알아볼 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 김수연 (2005). 대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관연구: 완벽성향 척도(APS-R)를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동변인들. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집. 한국심리학회.
- 김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 7, 44-69.
- 김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. 대한스트레스학회지, 14, 23-31.
- 유성진, 신민섭, 김중술 (2003). 위협에 대한 재평가와 걱정증상, 상태불안 및 인지평가차원의 관계. 한국심리학회지: 임상, 22, 303-319.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 전겸구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5, 316-335.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조숙현 (2002). 걱정에 대한 긍정적, 부정적 신념이 걱정 유형에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조용래, 김정호 (2002). 한국판 Beck Depression Inventory의 확인적 요인분석: 대학생과 임상표본간 구조 및 측정동일성 검증. 한국심리학회지: 임상, 21, 843-857.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 한덕용, 박준호(2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8, 147-168.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-177.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Bieling, P. J., Summerfeldt, L. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Perfectionism as an explanatory construct in comorbidity of axis I disorders. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 26, 193-201.

- 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.
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology, 30*, 1043-1049.
- Brosschot, J. F., van Dijk, E., & Thayer, J. F. (2002). Prolonged autonomic activation, perseverative negative cognition and daily stressors. *International Congress Series, 1241*, 329-336.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, November*, 34-52.
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy Research, 30*, 343-356.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 18-26.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 129-137.
- 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 college students. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 93-102.
- Chang, E. C., Zumberg, K. M., Sanna, L. J., Girz, L. P., Kade, A. M., Shair, S. R., Hermann, N. B., & Srivastava, K. (2007). Relationship between perfectionism and domains of worry in a college student population: Considering the role of BIS/BAS motives. *Personality and Individual Differences, 43*, 925-936.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 486-496.
- 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*, 713-730.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment*(pp. 217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major

- depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.
- 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, 33-47.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 179-188.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., & Roberts, J. (1997). *Perfectionism and daily hassles among college students*. Unpublished manuscript.
- Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S., & Leung, A. W. (1997) Self-monitoring of mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209-222.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- 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 and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment*(pp. 255-284), Washington, DC: American Psychological Association.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218.
- Kwon, S. M. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: An integrated cognitive model of depression*. Doctoral Dissertation, University of Queensland, Australia.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of Penn state worry questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between

- neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105-1111.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 105-121.
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21, 429-452.
- 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.
- Rice, K. G., Bair, C., Castro, J., Cohen, B., & Hood, C. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17, 39-58.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). *The Almost Perfect Scale*. Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, State College.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J. T., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). *Almost Perfect Scale-Revised*. Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, University Park.
- Steer, R. A., Rissimiller, D. J., & Ranieri, W. F., Beck, A. T. (1993). Structure of computer-assisted Beck Anxiety Inventory with psychiatric inpatients. *Journal of Personality Assessment*, 60, 532-542.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1992). A questionnaire for the measurement of non-pathological worry. *Personality and Individual Differences*, 13, 161-168.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E. D., Moulds, M., & Mackintosh. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585.
- 1 차원고접수 : 2007. 10. 24.  
수정원고접수 : 2007. 11. 28.  
최종게재결정 : 2007. 12. 3.

한국심리학회지: 일반  
*Korean Journal of Psychology*  
2007, Vol. 26, No. 2, 183-205

## **The Mediating Effects of Stress and Repetitive Thoughts in Relationship Among Evaluative Concerns Perfectionism, Anxiety, and Depression**

**Hyun Jeong Kim**

**St. John of God Hospital**

**ChongNak Son**

**Department of Psychology  
ChonBuk National University**

In the present study it was tested that stress and repetitive thought may mediate sequentially among evaluative concerns perfectionism, anxiety, and depression. In Study 1, five hundred twenty five undergraduate students completed the following questionnaires: the Multidimensional Perfectionism Scale, the Almost Perfect Scale-Revised, the Revised Life Stress Scale for College Students, the Daily Hassles Scale, the Penn State Worry Questionnaire, the Worry Domains Questionnaire, the Impact of Event Scale, the Ruminative Response Scale, the Beck Anxiety Inventory, and the Beck Depression Inventory. The results of structural equation models showed that stress and repetitive thought mediate the relationship among evaluative concerns perfectionism, anxiety, and depression. The fitness of the proposed model was appropriate. In other words, the participants with higher levels of evaluative concerns perfectionism experienced higher levels of stress and repetitive thought. Consequently, anxiety and depression were induced. Study 2 examined whether the mediation model of Study 1 might be cross-validated with data from 207 undergraduate students. The model of Study 1 was replicated. On the basis of these results, it was confirmed that evaluative concerns perfectionism 's influence on anxiety and depression through the mediation of stress and repetitive thought. The significance and limitations of this study were discussed.

*Key words: perfectionism, stress, repetitive thoughts, anxiety, depression*