

완벽주의와 우울의 관계: 1990-2014년 국내 출간논문에 대한 동향 및 메타분석*

이 동 귀 배 병 훈 함 경 애* 천 영 아

연세대학교

본 연구에서는 1990년-2014년 기간 동안 국내에서 완벽주의와 우울간의 관계에 관해 출간된 43편의 논문에 대한 동향분석과 메타분석을 실시하였다. 먼저 동향분석에서는 발행연도별 논문 수, 연구대상의 특성, 완벽주의의 정의 및 연구방법, 매개변인들의 특성, 사용된 척도 등을 중심으로 요약했으며, 그 주요 결과는 다음과 같다. (1) 2010년을 기점으로 해당 주제에 대한 논문 수가 급증했으며, (2) 대학생 대상 연구가 주를 이룬 반면 아동 대상 연구는 전무했고, (3) 완벽주의의 적응적 차원만을 우울과 관련시킨 연구는 없었으며, (4) 단순상관 혹은 매개분석 연구가 주를 이루었고 매개변인으로는 자기개념, 인지 및 정서 변인 등이 사용되었으며, (5) 주로 Frost 혹은 Hewitt-Flett의 다차원적 완벽주의 척도, 그리고 우울 측정치로 BDI 및 CES-D가 사용되었다. CMA 프로그램을 사용하여 메타분석을 실시한 주요 결과는 다음과 같다. (1) 완벽주의의 측정도구별 효과크기에서, APS-R 척도의 '불일치', Frost 척도의 '실수염려', '수행의심', '부모비난', 그리고 Hewitt-Flett 척도의 '사회부과 완벽주의' 하위차원이 중간 효과크기 이상(>.5)을 보였고, (2) 완벽주의의 정의별 효과크기에서, 우울은 주로 완벽주의의 부적응적 차원(>.7) 및 평가염려 차원(>.7)과 밀접한 관련성을 보였으며, 개인기준적 완벽주의는 우울과의 관련성이 희박하였다, (3) 연구 참여자의 연령대에 따른 비교 결과, 효과크기가 높은 순서는 청소년, 성인, 대학생 순이었다. 끝으로 본 연구의 의의와 한계점에 대해 논의하였다.

주요어 : 완벽주의, 우울, 동향분석, 메타분석

* 메타분석 및 방법론 조언을 해 주신 고려대학교 교육학과 조기현 선생님께 감사드립니다.

† 교신저자: 함경애, 연세대학교 인간행동연구소, 서울시 서대문구 연세로 50 연세대학교 심리학과 유억겸기념관 201호, E-mail: hahm97@hanmail.net

그녀는 자신의 수행이 완벽에 미치지 못 했다고 인식할 때마다 우울 반응을 보였다. 그럴 때 드는 울적한 기분과 공황 반응으로 인해, 그녀는 자신의 기분이 엉망이기 때문에 완벽하지 않은 것은 끔찍한 일이라고 확신하게 되었다. 우울증상이 점점 발전하면서 그녀는 무기력감이 증가하고 활동이 줄어들면서 일상생활의 활동을 하지 않기 시작했다. 그러면서 자신의 활동성이 줄어든 것은 자신의 부적절성과 무가치감에 대한 증거라고 해석하였다. 따라서 우울한 생각, 감정, 행동의 악순환은 서로 서로를 지속시키는 구조였던 것이다 (Burns & Beck, 1978, p. 120).

위 사례의 주인공은 만성 우울의 전형적인 증상을 보이고 그 결과, 손목 컷기와 약물 남용으로 심리치료를 받으러 왔는데, 무엇보다 이러한 우울 증상의 기저에 비현실적인 완벽주의가 깊이 자리하고 있다는 점에 주목할 필요가 있다. 본 연구는 완벽주의와 우울의 관계에 대한 학문적 관심에서 출발한다. 지난 2011년 카이스트 학생 네 명의 잇따른 자살은 많은 이들에게 충격을 주었다. 특기할만한 것은 과도한 경쟁으로 인한 스트레스와 압박감으로 자살이라는 극단적인 방법을 선택한 이들 4명 중 3명이 우울증을 앓고 있었다는 점이다(조선일보, 2012.10.19). 조사에 의하면, 자살자 3명 중 2명은 우울증을 앓고 있고(한국경제, 2014.01.08), 우울, 자살로 말미암은 사회경제적 비용이 2011년의 경우 약 10조에 이르며 최근 5년간 40%이상 급증하였다(이투데이, 2014.01.07). 이는 우울증이 한국인의 정신건강을 위협하는 중요한 문제이며, 우울증에 영향을 미칠 수 있는 변인들, 혹은 광의적으로 우

울증과 관련되는 변인들에 대한 연구가 필요함을 강력히 시사한다.

이런 측면에서 연구자들의 관심을 끄는 한 성격변인이 바로 ‘완벽주의’이다. 앞서 언급한 카이스트 학생들의 잇단 자살을 분석한 심리 전문가들은 이들의 완벽주의적 성향이 지나친 경쟁상황과 맞물려 우울을 야기하고 결국 자살에까지 이르게 하였다고 해석한다(아시아경제, 2011.04.10). 완벽주의는 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고 이를 달성하기 위해 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 오로지 생산성과 성취의 차원에서만 평가하는 사람들이 보이는 성격특성이다(Burns, 1980). 이러한 완벽주의는 비현실적인 높은 기준, 기준에 대한 강박적 열망, 실패에 대한 자기비난과 그로 인한 무가치감의 경험 등 부적응적 특성을 띤 단일차원의 개념으로 이해되어 왔으나(Burns, 1980; Ellis, 1958; Hollender, 1965; Horney, 1950) 1990년대 이후 연구가 축적됨에 따라 완벽주의를 다차원적으로 이해하려는 시도가 대세를 이루게 되었다. 완벽주의를 단일차원이 아닌 여러 하위차원으로 정의하는 이러한 접근에 입각해서 여러 측정도구들이 개발되었다(예: Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). 이들 중 가장 빈번히 사용되는 척도로는 Frost 등(1990)이 개발한 척도, Hewitt과 Flett(1991a)이 개발한 척도, 그리고 Slaney, Ashby 및 Trippi(1995)가 개발한 완벽주의 척도를 들 수 있다. 이 세 척도는 완벽주의라는 구성개념을 여러 차원을 통해서 이해하려는 경험적 시도의 결과이며 이후 우울과의 관계를 확인하는 측면에서 중요하므로 이하에서 비교적 상세하게 소개하기로 한다.

먼저 Frost 등(1990)은 여섯 개 요인으로 이루어진 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional

Perfectionism Scale; 이하 FMPS)를 개발하였는데, 이는 실수나 실패에 대한 다양한 두려움과 부정적인 생활을 반영하는 ‘실수염려’, 과도하게 높은 기준을 세우는 경향을 반영하는 ‘개인적 기준’, 부모가 자신에게 높은 기대를 갖고 있다는 지각을 반영하는 ‘부모기대’, 부모가 지나치게 비판적이라는 지각을 반영하는 ‘부모 비난’, 수행의 질에 대한 의심 경향을 반영하는 ‘행동의심’, 질서와 정리정돈에 대한 선호를 반영하는 ‘조직화’ 등으로 주로 완벽주의의 개인 내(內)적 특성 측면에서 설명한 것이다.

Hewitt과 Flett(1991a)은 완벽주의 차원은 누가 완벽하기를 바라는지와 누가 완벽해지라고 했는지 등의 완벽주의를 지향하는 방향에 따라서 세 차원으로 구성된 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; 이하 HMPS)를 개발하였다. 즉, 자신에게 높은 기준을 세우고 자기의 행동을 엄격하게 평가하고 비판하는 경향을 반영한 ‘자기지향 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism; 이하 SOP)’, 배우자나 자녀 같은 중요한 타인에게 높은 기준을 적용하고 다른 사람의 행동을 엄격하게 평가하는 ‘타인지향 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism; 이하 OOP)’, 중요한 타인이 자신에 대해서 높은 기준을 가지고 자기를 엄격하게 평가하고 있으며 그 기준을 충족시키지 않으면 자기를 거부할 거라는 신념을 반영하는 ‘사회부과 완벽주의(Socially-Prescribed Perfectionism; 이하 SPP)’가 그것이다.

한편, Slaney 등(1995)은 FMPS와 HMPS와 구별되면서 불일치(Discrepancy)라는 부정적인 완벽주의의 특성과 기타 긍정적인 완벽주의의 특성을 모두 포함하는 새로운 완벽주의 척도인 ‘거의 완벽한 척도(Almost Perfect Scale; 이하 APS)’를 개발하였다. APS는 이후 높은 기준,

질서, 불일치라는 세 요인으로 구성된 APS-R (revised; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001)로 개정되었는데 긍정적인 완벽주의 차원으로 ‘높은 기준’을 그리고 부정적인 완벽주의 차원으로 ‘불일치’ 하위차원을 포함하고 있다.

각 개별척도에서 더 나아가 특히 FMPS와 HMPS에서 제시한 완벽주의의 세 차원들을 통합하려는 시도의 일환으로 일군의 연구자들은 완벽주의를 크게 ‘적응적 완벽주의’와 ‘부적응적 완벽주의’로 구분하였다(남궁혜정, 이영호, 2005; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Rice, Ashby, & Slaney, 1998; Slaney et al., 1995). 이러한 시도는 기존의 FMPS와 HMPS의 완벽주의 차원에 해당하는 문항을 요인분석에 함께 투입하여 차원을 단순화 하려는 것이었다(김윤희, 서수균, 2008). 먼저 Frost, Heimberg, Holt, Mattia와 Neubauer (1993)가 FMPS의 여섯 개 하위 차원과 HMPS의 세 개 하위차원을 합친 아홉 개 차원을 대상으로 요인분석한 결과, 다음 두 가지 요인이 확인되었다. 하나는 실수염려, 부모비난, 부모기대, 행동의심, 그리고 SPP 차원이 포함되었으며, 이를 ‘부적응적 평가 염려(Maladaptive evaluative concerns)’로, 다른 하나는 개인적 기준, 조직화, SOP, OOP 차원 등을 포함한 ‘긍정적 성취 욕구(Positive striving need)’로 명명되었다. 이와 유사하게 Dunkley 등 (2000)은 HMPS의 SPP 차원, FMPS의 실수염려, 수행의심 차원이 포함된 ‘평가염려 완벽주의(Evaluative concerns perfectionism)’와 HMPS의 SOP 차원, FMPS의 개인적 기준 차원이 포함된 ‘개인기준 완벽주의(Personal standards perfectionism)’라는 두 가지 완벽주의 차원을 제안하기도 하였다. 이러한 결과들은 완벽주의

의 여러 하위차원들이 존재하지만 이를 범주화 하면 크게 ‘적응적인 완벽주의’와 ‘부적응적인 완벽주의’로 구별될 수 있음을 시사한다. 이는 Rheaume, Freeston, Dugas, Letarte와 Ladouceur(1995)가 새롭게 개발한 완벽주의 질문지(Perfectionism Questionnaire; PQ)의 하위차원이 ‘기능적 완벽주의’와 ‘역기능적 완벽주의’로 구분된 것과 그 맥을 같이한다.

그렇다면 이처럼 다차원적으로 이해되는 완벽주의는 우울과는 어떤 관련이 있는가? 오래전부터 개인의 완벽주의 성향은 우울에 대한 중요한 취약성 요인으로 간주되어 왔다(Egan, Wage, & Shafran, 2011). 인지이론에 의하면 완벽주의와 관련된 역기능적 신념, 예를 들어, ‘모든 사람에게 항상 좋은 평가를 받아야 한다’, ‘인정받기 위해서 나는 완벽해야 한다’ 등의 비합리적 신념을 가진 사람들은 자기 자신이나 주위에서 일어나는 일들에 대해 과도하게 부정적으로 지각하기 쉽다. 이는 자신에게 엄격하고 비현실적인 기준을 부과하게 되며, 작은 실패경험에도 자신이 가치 없다고 느끼며 우울증에 빠지게 된다(Beck, 1976). 또한 정신분석적 입장에서 우울은 어린 시절의 결핍이나 상실 경험에서 비롯되기도 하지만 또 한편으로는 만연된 실패감과 죄책감을 유발하는 강력하고 엄격한 기준에서 발생한다고 봄으로써 완벽주의가 우울의 강력한 위험 요인임을 제안하고 있다(유성은, 권정혜, 1997). 이처럼 완벽주의는 우울을 예측하는 중요 변인으로 개념화 되어 왔다.

쉽게 예견될 수 있듯이 이러한 이론적 개념화를 실제 경험 연구로 확인한 많은 연구에서 완벽주의의 부적응적인 요소들이 우울과 정적인 관련성이 있음이 일관적으로 밝혀졌다(김근홍, 이민규, 1998; 김사라형선, 2005; 홍혜

영, 1995; 한기연, 1993; 현진원, 1992; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999). 그런데 앞서 언급한 바대로 1990년대 이후 완벽주의가 부적응적인 요소뿐 아니라 적응적인 요소도 포함하고 있다는 연구 결과들이 양산되면서 완벽주의와 우울의 관계 역시 복잡한 양상으로 나타나고 있다. 예를 들면, Rice, Ashby와 Slaney(1998)의 연구에서 부적응적 완벽주의는 우울 수준을 높이고 자존감을 낮추지만, 적응적 완벽주의는 그런 작용을 하지 않았다. Bergman, Nyland와 Bums(2007)도 부적응적 완벽주의는 우울, 후회, 인지적 역기능, 정서적 억압 등과 유의한 관련이 있는데 반해, 적응적 완벽주의는 삶의 만족과 최선의 의사결정 능력과 관련된다고 보고하였다. 또한 HMPS의 사회회과 완벽주의(SPP) 차원은 임상집단 및 비임상집단 모두에서 우울과 유의한 상관이 있었던 반면, 자기지향 완벽주의(SOP) 차원은 비임상집단에서는 우울과 유의한 관련이 없는 것으로 나타났다(Enn & Cox, 1999; Flett et al., 1991; Hewitt & Flett, 1991a, 1991b; Hewitt et al., 1996).

이러한 상이한 결과들은 완벽주의의 부정적인 요소들이 우울에 영향을 미치거나 적어도 관련성이 있다는 사실은 분명하지만 완벽주의의 적응적인 측면이나 자기지향 완벽주의는 우울과 유의한 관련성이 없거나 있다고 해도 집단에 따라 다른 양식으로 나타날 가능성이 있음을 시사한다. 특히 다차원적으로 완벽주의를 측정하는 다수의 도구가 혼용되어 사용됨으로써 최소한 12개 이상의 완벽주의 하위차원과 세 가지 이상의 완벽주의 범주가 존재하는데 과연 이 중 어떤 것이 우울과 보다 밀접한 관련성을 보이는지, 또 각 하위차원이나 범주 별로 우울과 어떤 차별적인 관계 패턴을

보이는지를 종합적으로 검토하는 것이 필요한 시점이다. 만일 이러한 완벽주의와 우울간의 관계에 대한 종합적인 이해가 가능하다면 다음과 같은 측면에서 유익할 것이다. 첫째, 완벽주의의 여러 차원 중 우울과 직접적으로 관련되는 요소와 그 관련성의 강도를 측정할 수 있고 이를 바탕으로 추후 연구에서 해당 하위 차원이나 해당 도구만을 선별하여 사용할 수 있으므로 경제적이다. 둘째, 우울과 관련성이 높은 하위차원과 그렇지 않은 하위차원들을 구분함으로써 정신건강의 위험요인과 보호요인이라는 관점에서 완벽주의라는 구성개념 자체에 대한 통합적인 이해를 도모할 수 있을 것이다. 셋째, 우울과 밀접한 관련성을 보이는 완벽주의의 하위차원을 밝힐 수 있다면 추후 완벽주의가 우울로 이행되는 경로 및 기제를 탐색, 확인하는 연구를 설계할 때 도움이 될 수 있다.

특히 국내에서 완벽주의의 여러 차원과 우울간의 관계를 종합적으로 살펴보는 것이 필요하다. 한국은 개인주의적인 서구문화와 달리 집단 및 가족 중심적이고 높은 교육열과 치열한 입시 경쟁의 사회 분위기를 보이고 있기 때문에(김왕배, 2010), 부모에 관한 직접적인 피드백과 관련이 있는 부모비난, 부모기대, 사회부과 완벽주의(SPP) 등의 완벽주의 하위차원과 우울간의 관계가 서구와 차별성을 보일 가능성이 있다. 또한 한국인의 완벽주의와 우울간의 관련성을 살펴보는 것은 우울한 사람들의 정신건강을 제고하는 개입방향을 수립하는 측면에서도 중요한 의미를 지닌다. 국내에서도 다양한 정신건강 관련 준거변인과 완벽주의의 관계에 대해 확인하려는 연구들이 이루어져왔으며, 특히 완벽주의 연구에 있어서는 우울과의 관련성에 대한 연구들(김근홍, 이

민규, 1998; 김사라형선, 2005; 왕미란, 1996; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995; 현진원, 1992)이 주로 이루어져 왔다. 이러한 연구 결과, 대부분 부적응적인 완벽주의와 우울과의 관련성에 있어서는 일관적인 결과들이 도출되고 있지만, 완벽주의의 구성개념이나 측정도구, 연구대상, 사용된 변인들이 제 각각으로 이루어져서 완벽주의의 여러 하위차원들과 우울간의 관련성에 대한 종합적인 이해를 하기에 매우 어려운 실정이다. 즉, 국내에서 완벽주의와 우울의 관련성을 탐색한 많은 연구들은 유사한 변인을 탐색했음에도 불구하고 연구자들이나 독자들의 입장에서는 다음과 같은 질문들에 직접적으로 대답하기 어렵다. (1) 지난 10여년 간 한국에서 완벽주의와 우울의 관계를 살펴본 논문은 모두 몇 개나 되며 그 동향은 어떠한가?, (2) 완벽주의의 다양한 하위차원 중 어떤 것이 우울과 보다 밀접한 관련성이 있으며 그 관련 정도의 강도는 어떠한가?, (3) 여러 가지 완벽주의 척도 및 범주 구분 중 어떤 것이 우울과 보다 밀접하게 관련되는가?, (4) 완벽주의가 우울로 이행되는 관계에서 매개하는 변인들로는 그간 어떤 것들이 연구되었으며 그 효과크기는 어떠한가?

이러한 질문들에 대답하기 위해서 본 연구에서는 지금까지 수행되어 온 완벽주의와 우울간의 관계에 관한 국내 학술논문 중 1990년부터 2014년 현재까지 ‘완벽주의’와 ‘우울’을 주제로 한국교육학술정보원에서 제공하는 학술연구정보서비스(RISS)와 한국학술정보(주)에서 제공하는 학술데이터베이스 검색사이트(KISS)와 누리미디어에서 제공하는 학술

1) 1990년을 시작 시점으로 삼은 이유는 이 시기 이후 본격적으로 다차원적 완벽주의 척도들이 개발되었기 때문이다.

데이터베이스 검색사이트(DBpia), 학술교육원 (earticle.net), 그리고 학지사(뉴논문) 등의 검색 엔진을 통해 도출된 논문에 대하여 다음과 같은 두 방향으로 연구하였다. 첫째, 본 연구는 우선 그간 출간된 완벽주의와 우울간의 관계 탐색 연구의 동향을 살펴보고자 한다. 일반적인 내용분석 방법을 통한 완벽주의와 우울의 관계에 대한 국내 연구의 동향을 살펴보고자 하였다. 구체적으로, (1) 발행연도별 논문 수, (2) 연구대상의 특성, (3) 완벽주의 정의 및 연구방법, (4) 매개변인들의 특성, (5) 완벽주의와 우울 척도 등의 다섯 개의 주제로 연구동향을 정리하였다. 이러한 동향분석을 통해 현재 우리나라에서 수행되고 있는 완벽주의와 우울간의 관계에 관한 연구동향을 파악함으로써 어떤 부분의 연구들이 부족한지와 더불어 후속 연구 시 필요한 정보와 지침을 제공할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 완벽주의와 우울간의 효과크기 혹은 설명력을 경험적으로 확인하기 위해 메타분석(meta-analysis)을 실시하였다. 메타분석은 다수의 연구에서 제시한 분석결과를 통합할 목적으로 개별 연구의 분석결과를 통계적 방법을 사용하여 병합하는 기법으로 분석들의 분석이라는 의미를 지니고 있다(김계현, 2000; Cohen, 1988; Heppner, Kivlighan, & Wampold, 1999). 본 연구에서 분석대상으로 삼은 연구들은 다양한 완벽주의 척도를 사용하여 완벽주의의 개인적 특성 측면, 완벽주의 지향 방향 측면, 적응-부적응 측면, 개인기준적-평가염려 측면 등을 측정하였고 이 측면들이 우울과 어떤 관련성이 있는지를 탐색 혹은 확인하였다. 개별 연구들은 완벽주의가 우울과 관련 혹은 영향력이 있음을 보여주고 있으나 개개의 연구 결과들을 제시하면서 ‘영향력이 있다’라고 일반화하기는 쉽지가 않다. 특히

어떤 구성개념의, 어떤 차원의, 어떤 과정적 접근이 효과적이며, 어떤 매개변인이 설명력이 더 큰지를 파악하여 향후 완벽주의자가 왜 우울한지에 대한 해답 및 개입 프로그램 개발에 반영할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 메타분석을 통해서 (1) 출판편향 및 우울을 설명하는데 있어서 완벽주의의 영향력 확인, (2) 완벽주의 전체 및 하위요인별 우울과의 관련성 확인, (3) 완벽주의 정의에 따른 효과크기 비교, (4) 연구 참여자의 연령대 및 우울 척도에 따른 효과크기 비교 등을 실시하였다.

요약하면, 본 연구는 국내 학술지에 게재된 1990년에서 2014년까지 완벽주의와 우울간 관계 연구물을 대상으로 동향분석과 메타분석을 통해 연구동향 및 효과크기를 종합한 최초의 연구로서, 완벽주의와 우울의 관계를 체계적이고 종합적으로 살펴보고 이를 바탕으로 궁극적으로 ‘완벽주의자가 왜 우울해지는가?’에 대한 퍼즐을 맞추는 그 첫 단추를 제공한다는 데에 그 의의가 있다.

방 법

연구 대상 논문 선정 및 수집

완벽주의와 우울의 관련에 대한 메타분석을 실시하기 위해서 1990년 이후 2014년 까지 국내에 발표된 학술지 논문을 수집하였다. 논문 검색은 한국교육학술정보원에서 제공하는 학술연구정보서비스(RISS)와 한국학술정보(주)에서 제공하는 학술데이터베이스 검색사이트(KISS)와 누리미디어에서 제공하는 학술데이터베이스 검색사이트(DBpia), 학술교육원

(earticle.net), 학지사(뉴논문)를 이용하였다. 자료의 누락을 피하고 체계적인 검색을 하기 위하여 검색어를 사전에 ‘완벽주의, 우울’로 설정하였으며, 검색된 논문들 중, 연구의 주제와 목적을 고려하여 완벽주의와 우울간의 관련성을 확인한 연구만을 분석 대상으로 삼았다. 위와 같은 방법으로 61편이 검색되었으나 다음의 조건을 만족시키는 논문 43개를 최종 선정하였다.²⁾ 첫째, 완벽주의와 우울간의 상관에 대한 효과크기를 적어도 하나 이상 제시한 논문을 택하였다. 둘째, 완벽주의와 우울에 대한 통계치나 사례수를 제시하지 않아 효과크기를 구할 수 없는 논문을 제외하였다. Cohen의 해석에 따라 작은 효과크기인 0.2를 가정했을 때, 80%의 검증력을 확보하기 위해서는 적어도 16개 또는 그 이상의 효과크기를 가지고 연구할 필요가 있다(Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009). 본 연구는 43개의 연구를 포함하였기에 검증력 면에서 연구 수행에 문제가 없을 것으로 판단하였다. 셋째, 부모의 완벽주의가 아동의 우울에 미치는 영향을 측정 한 편의 논문(김사라형선, 2005)은 한 개인내(內) 완벽주의와 우울간의 관계를 살펴본 것이 아니기 때문에 제외하였다. 최종적으로 선정된 논문의 학회지 등재 여부는 한국연구재단 등재지가 34편(79.1%), 등재후보지가 4편(9.3%), 기타 학회지가 5편(11.6%)으로 나타났다.

코딩절차

본 연구에서 개별연구들을 통합이 용이하도록 일정하게 정한 틀에 따라 통계치들을 정리하였다. 코딩표는 ID, 저자, 년도, 논문제목,

2) 이 43개 논문은 참고문헌란에 *로 표시함.

학술지 등재 여부, 표본 수, 성별, 연령대, 일반/임상 집단 여부, 연구방법, 완벽주의 정의, 완벽주의 척도, 우울 척도, 내적합치도, 효과크기로 변환 가능한 통계치 등으로 구성하였다.

자료분석

메타분석에는 포괄적 메타분석(Comprehensive Meta Analysis; CMA) 프로그램을 이용하였다. 연구마다 모수가 임의로 변한다고 가정하는 무선평과모형은 메타분석의 대상이 되는 각각의 연구들이 하나의 모집단으로부터 무선평과적으로 추출된 표본연구라는 가정 하에 이루어지게 되는데 무선평과모형으로부터 산출된 결과의 추론을 모집단으로 일반화시킬 수 있으며(오성삼, 2002), 시뮬레이션 연구를 통해서도 고정효과모형에 비해 편파가 적고 정확한 결과를 산출하기 때문에(Field, 2001) 본 연구에서는 무선평과모형에 따른 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 한 연구가 완벽주의의 하위요인들을 개별적으로 제시하였을 경우, 평균을 내어 사용하지 않고 완벽주의의 하위요인들과 우울의 상관의 효과크기를 산출하였다. 또한 Light와 Pillemer(1984)의 깔때기 그림(funnel plot)을 사용하여 분석 대상이 되는 연구에 ‘출판편향’³⁾이 있는지를 검증하였다. 마지막으로 완벽주의와 우울간의 상관에 대한 효과크기를 완벽주의 척도, 완벽주의 정의, 표본의 연령대, 사용된 우울 척도에 따라 구분하여 확인하였다.

3) 표본 수가 큰 연구의 경우 통계적 유의성과 관계없이 출판되는 편향이 있을 수 있음.

결 과

완벽주의와 우울간의 관계에 대한 국내 연구의 동향 개관

1990-2014년 기간 동안 국내 학회지에 게재된 완벽주의와 우울의 관계에 대한 연구들을 발행 연도별 게재논문 수를 기준으로 살펴본 결과는 그림 1과 같다. 그림에서 볼 수 있듯이, 2009년까지는 한 해에 게재된 논문이 2편 이하로 나타나다가 2010년에는 7편, 2011년에는 8편, 2012년에는 7편으로 증가하는 경향을 보였다. 학회지 등급별로 살펴보면, 연구재단 등재학회지 논문이 총 34편(79.1%)으로 가장 많았고, 등재후보학회지 4편(9.3%), 기타 5편(11.6%) 순이었다.

완벽주의와 우울의 관계에 대한 논문들에 포함된 연구 참여자의 특성은 표 1과 같다. 우선 연구대상의 연령을 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 연구가 27편(62.8%)으로 가장 많았으며, 청소년 11편(25.6%), 대학생을 제외한 성인 연구가 5편(11.6%) 순으로 나타났고, 아동을 대상으로 한 연구는 없었다.⁴⁾ 다음으로 현재까지 국내에 게재된 완벽주의와 우울의 관련성에 대한 연구들은 모두 일반집단을 대상으로 이루어졌고, 임상집단을 대상으로 이

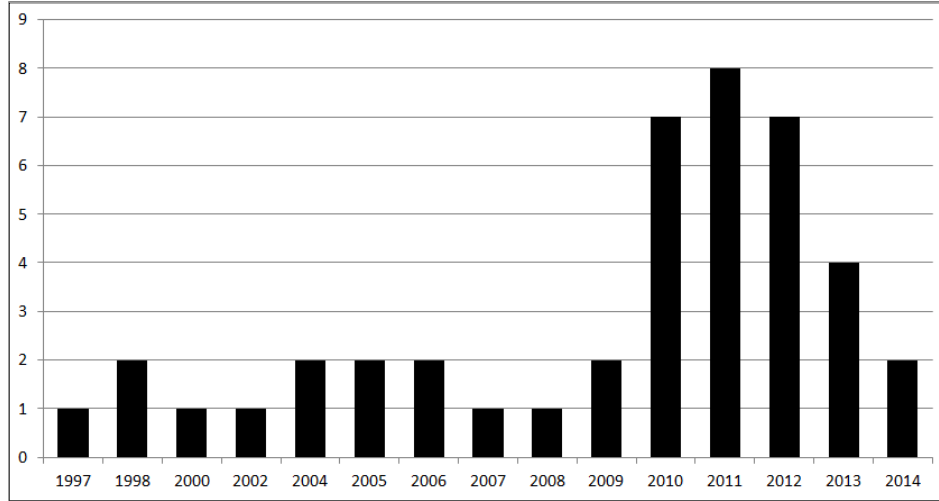
루어진 연구는 없는 것으로 나타났다. 참고로 성별을 통해서 살펴봤을 때에는 남녀 모두를 연구대상으로 한 논문이 40편(93%)으로 대부분을 차지했고, 여성만을 연구대상으로 한 논문이 3편(7%)이었다.

본 연구의 분석 대상 논문들에서 완벽주의 정의 및 연구주제에 관한 분석 결과는 표 2와 같다. 우선 완벽주의에 대한 정의를 살펴보면, 완벽주의를 적응적 차원과 부적응적 차원을 모두 포함한 다차원적 차원으로 정의한 논문이 25편(58.1%)으로 절반 이상을 차지했으며, 다음으로 부적응적 차원만으로 정의한 논문이 18편(41.9%)로 나타났다. 한편 완벽주의를 적응적 차원으로만 정의한 연구는 없는 것으로 나타났다.

그 다음, 완벽주의와 우울의 관계에 대한 연구방법을 살펴보면, 두 변인의 관련성에 대한 논문이 23편(53.5%)으로 가장 많았으며, 다음으로 두 변인간 매개변인을 확인한 논문이 18편(41.9%)이었고, 조절변인을 확인한 논문은 2편(4.7%)으로 가장 적었다. 완벽주의와 우울의 관계에서 매개변인으로 연구된 변인들을 살펴보면(표 3 참조), 자아존중감, 자기효능감, 자기개념, 자아탄력성과, 자기은폐 같은 자기개념 관련 범주의 변인들, 반추, 통제와 같은 인지 과정 범주의 변인들, 무망감, 자의식 정서, 사회적 유대감과 같은 정서 범주의 변인들, 타인에 의한 타당화와 외적 요인 범주의 변인들이 이용되었고, 조절변인으로는 자아존중감과 자기효능감이 이용된 것으로 나타났다. 매개변인의 효과(간접효과) 크기는 다양하였는데 그 중 자기개념($\beta = .746$)이 상대적으로 크게 나타났다.

완벽주의와 우울의 측정도구를 중심으로 살펴본 결과는 표 4에 제시하였다. 우선 완벽주

4) 메타연구의 분석대상은 연구자들이 수행한 연구물들이므로 해당 논문의 연구자들이 설정한 연구대상을 본 메타연구의 연구대상 분류기준으로 하였다. 실제로 김계원, 정종진, 권희영, 이운주, 김춘경(2011)의 연구에서는 상담심리학의 최근 연구동향 부분에서 취약전 아동, 초등, 청소년, 대학생, 성인, 노인 등으로 분류하였다. 본 연구에서도 이를 채용하여 완벽주의와 우울의 연구대상을 단순히 연령대로 분류하지 않고, 아동, 초등, 청소년, 대학생, 성인으로 분류하였다.



주. 2014년도 결과는 각 학회지별 1, 2호까지만 포함되었기 때문에 빈도수가 상대적으로 적을 수 있음.

그림 1. 발행 연도별 게재논문 수

표 1. 분석대상 논문에 포함된 연구 참여자의 특성

구분	빈도	백분율	
연령	아동	-	
	청소년	11	25.6%
	대학생	27	62.8%
	성인	5	11.6%
일반/임상집단 여부	일반집단	43	100.0%
	임상집단	-	-
전체	43	100.0%	

표 2. 완벽주의 정의 및 연구방법

구분	빈도	백분율	
완벽주의 정의	적응적 차원으로만 정의	-	
	부적응적 차원으로만 정의	18	41.9%
	다차원으로 정의	25	58.1%
연구방법	매개효과	18	41.9%
	조절효과	2	4.7%
	단순관계	23	53.5%
전체	43	100.0%	

주. 소수점 둘째 자리에서 반올림하였기 때문에 %의 합계가 100이 아닌 경우가 있음.

표 3. 완벽주의와 우울의 관계에서 매개변인들의 특성

구분		간접효과(β)
자기개념 관련	자아존중감(1)	자가지향(-.126), 사회부과(.198)
	자기효능감(1)	.158
	자아탄력성(1)	.122
	자기개념(1)	.746
	자기은폐(1)	.178
인지 과정	반추(1)	.299
	통제(1)	.201
정서	무망감(1)	.110
	자의식 정서(1)	.086
	사회적 유대감(1)	자가지향(-.128), 타인지향(-.078), 사회부과(.082)
외적 요인	타인에 의한 타당화(1)	.089

주. 연속적 이중매개변인(serial type mediations)들의 매개효과를 살펴본 7편의 연구는 포함되지 않았음.
구분 란의 괄호는 해당 변인의 연구에 포함된 논문 수를 의미함.

표 4. 완벽주의와 우울 척도

구분	빈도	백분율
완벽주의 척도	FMPS	14 32.6%
	HMPS	16 37.2%
	APS-R	4 9.3%
	기타	1 2.3%
	혼합	8 18.6%
우울 척도	BDI	17 39.5%
	CES-D	15 34.9%
	CDI	4 9.3%
	SCL-90-R	4 9.3%
	SDS	3 7.0%
전체	43	100.0%

주. FMPS = Frost 등(1990)의 Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS = Hewitt & Flett(1991a)의 Multidimensional Perfectionism Scale; APS-R = Slaney 등(2001)의 Almost Perfect Scale-Revised; 기타 = 남궁혜정(2002)의 완벽주의 척도, 혼합은 연구자들이 여러 척도들의 여러 하위요인들을 조합해서 사용한 것을 의미함.

주. BDI = Beck Depression Inventory; CES-D = the Center for Epidemiologic Studies-Depression scale; CDI = Kovacs' Children's Depression Inventory; SCL-90-R = Symptom Check-List-90-Revised; SDS = Zung's Self Rating Depression Scale.

의를 측정하기 위해서 HMPS를 사용한 논문이 16편(37.2%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 FMPS가 14편(32.6%), 척도들의 하위요인들을 뽑아서 혼합해서 사용한 논문이 8편(18.6%), APS-R이 4편(9.3%), 기타 척도가 1편(2.3%) 순으로 나타났다. 국내에서 게재된 완벽주의와 우울의 관련성 연구에서 완벽주의 척도로 HMPS와 FMPS가 주로 이용되었음을 알 수 있다.

다음으로 우울을 측정하는데 있어서 사용된 우울척도는 BDI, CES-D, CDI, SCL-90-R, SDS로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, BDI는 21문항으로 문항 하나하나가 내용척도로 사용이 가능하기 때문에 임상장면에서 우울을 측정할 때 가장 많이 사용하는 척도로 역채점 문항이 없으며, CES-D는 20문항으로 증상을 경험하는 빈도가 일주일 동안 얼마나 자주 일어났었는지를 4점 척도로 표시함으로써 우울감인지 아니면 우울증 초기 증상인지를 구분하는데 유용하며, 역채점 문항(5, 10, 15)이 존재한다. 한편, CDI는 아동 및 청소년용으로 만들어진 우울척도로 27개 문항의 자기보고형 검사로 0-2점 척도이며, SCL-90-R은 90문항의 간이정신진단검사로 우울(13문항)을 포함한 9개의 증상차원으로 구성되어 있으며 0-4점 척도이다. 끝으로 SDS는 20문항으로 증상을 경험하는 빈도를 4점 척도로 표시하고 역채점 문항(2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20)이 다수 존재한다. 분석 결과, BDI를 사용한 논문이 17편(39.5%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 CES-D가 15편(34.9%), CDI와 SCL-90-R이 각각 4편(9.3%), SDS가 3편(7.0%) 순으로 나타났다. 국내에서 게재된 완벽주의와 우울의 관련성 연구에서는 우울을 측정하기 위하여 BDI와 CES-D가 주로 이용되었음을 알 수 있다.

완벽주의와 우울의 관계에 대한 메타분석

출판편향(Publication bias)

일반적으로 표본수가 큰 연구는 통계적 유의성과 관계없이 출판되는 경향이 있는 반면, 표본 수가 적은 연구인 경우는 효과크기가 크면 통계적으로 유의해 출판되지만 효과크기가 작을 때는 유의하지 않아 출판되지 않고 결측될 가능성이 있기 때문에 깔때기 그림을 통해 출판편향을 살펴보았다(Light & Pillemer, 1984).

그림 2를 보면, 이민경과 이지연, 김아름(2010)의 연구 한 편을 제외한 나머지 표본 수가 적은 연구들, 즉 표준오차가 큰 연구들에 있어서 효과크기가 큰 것뿐만 아니라 작은 값들도 고르게 분포해 있음을 확인할 수 있다. 따라서 표본 수가 적은 연구는 효과크기가 큰 경우만 출판되는 경향으로 인해 자료수집이 왜곡될 수 있는 문제가 본 메타분석에서는 나타나지 않았음을 확인할 수 있다.

완벽주의와 우울간 상관의 전체 효과크기

완벽주의와 우울의 전체적인 상관에 대한 효과크기를 살펴보았고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 이때, 완벽주의 관련 연구들 대부분이 FMPS, HMPS, APS-R을 이용해서 완벽주의를 측정하였기 때문에 이 세 척도만을 이용해서 이루어진 연구들의 효과크기를 확인하고, 이후에 이 외 다른 완벽주의 척도를 이용하였거나 연구자들이 각 척도들의 하위요인들을 조합해서 사용한 연구들을 포함한 모든 완벽주의와 우울간 관련성 연구들의 효과크기를 확인하였다.

우선 주로 이용하는 세 척도를 그대로 이용

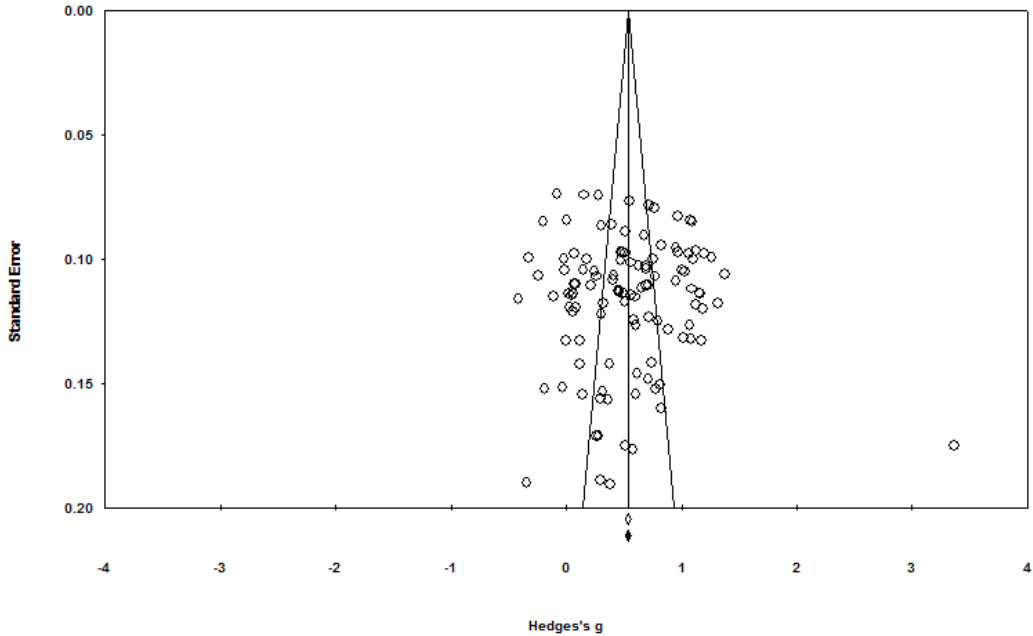


그림 2. 효과크기 깔때기 그림

표 5. 완벽주의와 우울간 효과크기

완벽주의 척도	효과크기 수	총 효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
단일 척도	111	.538	.044	.452 ~ .625	12.180***
혼합 척도	123	.547	.042	.463 ~ .630	12.881***

주. 단일 척도는 FMPS 하위요인 여섯 개, HMPS 하위요인 세 개, APS-R 하위요인 세 개의 효과크기만 포함됨. 반면, 혼합 척도는 단일 척도의 하위요인들을 혼합해 사용한 연구의 효과크기까지 추가된 결과임.
*** $p < .001$.

한 단일 척도 연구들에서 나온 총 111개의 개별 상관의 효과크기는 .538($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 효과크기에 대한 95% 신뢰구간은 .452 ~ .625로 이는 Cohen(1988)이 제안한 효과크기의 기준을 통해서 살펴봤을 때 중간 정도의 효과크기(>.5)인 것으로 볼 수 있다.

다음으로 단일 척도 연구들에 각 척도의 하위요인들을 조합했던 연구들을 추가한 연구들

에서 나온 총 123개의 개별 상관의 효과크기는 .547($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 95% 신뢰구간은 .463 ~ .630으로 중간 정도의 효과크기인 것으로 나타났다.

완벽주의 측정도구별 완벽주의와 우울간 상관의 효과크기

완벽주의와 우울간 관련성 연구에서 주로

표 6. FMPS와 우울간 효과크기

하위개념	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
실수염려	16	.885	.064	.759 ~ 1.011	13.779***
수행의심	15	.801	.076	.651 ~ .950	10.501***
부모비난	8	.794	.123	.552 ~ 1.035	6.447***
부모기대	4	.346	.065	.219 ~ .474	5.312***
개인적 기준	4	.194	.065	.066 ~ .322	2.963**
조직화	3	-.083	.080	-.240 ~ .073	-1.044
전체	50	.688	.056	.578 ~ .798	12.235***

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

이용되는 세 가지 완벽주의 측정도구(FMPS, HMPS, APS-R)별로 완벽주의와 우울간 상관의 효과크기를 살펴보았다.

FMPS의 하위요인별 효과크기

표 6을 보면, 완벽주의의 측정도구로 FMPS를 이용한 연구들에서 총 50개의 효과크기가 산출되었는데, 효과크기는 .688($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 효과크기에 대한 95% 신뢰구간은 .578 ~ .798로 중간 크기 이상의 효과크기인 것으로 나타났다. 각 하위요인별로 살펴보면, 우선 ‘실수염려’의 효과크기가

.885($p < .001$)로 가장 컸으며, 그 다음으로 ‘수행의심’은 .801($p < .001$)이었으며, Cohen(1988)의 기준을 통해서 살펴보았을 때, 큰 효과크기로 볼 수 있다. 또한 ‘부모비난’도 효과크기가 .794($p < .001$)로 큰 효과크기의 기준에 근접하였다. 반면, ‘부모기대’는 .346($p < .001$), ‘개인적 기준’은 .194($p < .01$)로 작은 효과크기에 가까웠으며, ‘조직화’의 효과크기는 -.083($p > .05$)으로 매우 미약한 것으로 나타났다.

HMPS의 하위요인별 효과크기

표 7을 보면, 완벽주의의 측정도구로 HMPS를 이용한 연구들에서 총 52개의 효과크기가 산출되었는데, 효과크기는 .307($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 효과크기에 대한 95% 신뢰구간은 .209 ~ .406으로 작은 크기 이상의 효과크기($>.2$)인 것으로 나타났다. 각 하위요인별로 살펴보면, 우선 ‘사회부과 완벽주의(SPP)’의 효과크기가 .580($p < .001$)로 가장 컸으며, 이는 Cohen(1988)의 기준을 통해서 살펴보았을 때, 중간 크기의 효과크기로 볼 수 있다. 그 다음으로 ‘타인지향 완벽주의(OOP)’의 효과크기가 .224($p < .001$)였으며, 이는 작은 효과크

5) Frost 등(1990)은 다차원 완벽주의 척도(FMPS)를 개발할 당시 하위요인을 6개로 보고하였지만 이후 다양한 연구들(Cox, Enns, & Clara, 2002; Harvey, Pallant, & Harvey, 2004; Lee & Park, 2011; Parker & Adkins, 1995; Purdon, Antony, & Swinson, 1999)에서 3-6요인의 존재 가능성이 추가적으로 제기된 바 있다. 다만 Frost 등이 제안한 6요인이 여전히 많이 사용되고 있고, 본 연구의 주 목적이 완벽주의와 우울간의 관련성에 대한 연구 동향 요약에 있었기에 본 연구에서는 FMPS가 개발될 당시의 6요인 모형에 기반을 두고 각 하위요인별 효과크기를 산출하였다.

표 7. HMPS와 우울간 효과크기

하위개념	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
자기지향 완벽주의	16	.012	.065	-.115 ~ .140	.186
타인지향 완벽주의	15	.224	.062	.102 ~ .345	3.615***
사회부과 완벽주의	21	.580	.058	.467 ~ .693	10.064***
전체	52	.307	.050	.209 ~ .406	6.102***

*** $p < .001$.

기의 기준에 근접하였다. 반면, ‘자기지향 완벽주의(SOP)’의 효과크기는 .012($p > .05$)로 우울과의 효과크기는 매우 미약한 것으로 나타났다.

APS-R의 하위요인별 효과크기

표 8을 보면, 완벽주의의 측정도구로 APS-R을 이용한 연구들에서 총 9개의 효과크기가 산출되었는데, 효과크기는 1.025($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 효과크기에 대한 95% 신뢰구간은 .483 ~ 1.566으로 큰 크기 이상의 효과크기($> .8$)로 볼 수 있다. 각 하위요인별로 살펴보면, ‘불일치’의 효과크기가 1.326($p < .001$)으로 가장 컸으며, 이는 Cohen(1988)의 기준을 통해서 살펴보았을 때, 큰 크기의 효과크기로 볼 수 있다. 반면, ‘정돈’과 ‘높은 기준’ 요인의 효과크기는 각각 .048($p > .05$), -.108($p > .05$)로 우울과의 효과크기가 매

우 미약한 것으로 나타났다. 다만 효과크기의 수가 각각 1개 밖에 되지 않으므로 신뢰할만한 결과로 단정하기에는 근거가 부족하다.

완벽주의 정의에 따른 효과크기

완벽주의에 대한 연구들은 척도를 그대로 이용하는 경우도 있지만, 완벽주의를 연구자가 어떻게 정의하는지에 따라 각 척도의 하위요인들을 분리해서 다양한 조합을 해서 우울과의 관련성 연구에 이용하고 있으며(Flett & Hewitt, 2002), 그에 따라 관계의 방향에 대한 결과도 다소 차이를 보이고 있다. 따라서 완벽주의에 대한 대표적인 두 가지 정의 방법인 적응/부적응적 완벽주의(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Slaney et al., 2001)와 평가염려/개인기준적 완벽주의(Dunkley et al., 2000)에 따라 우울과의 상관에 대한 효과크기

표 8. APS-R과 우울간 효과크기

하위개념	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
높은 기준	1	-.108	.115	-.333 ~ .117	-.940
불일치	7	1.326	.276	.784 ~ 1.868	4.797***
정돈	1	.048	.115	-.177 ~ .273	.418
전체	9	1.025	.276	.483 ~ 1.566	3.710***

*** $p < .001$.

에 차이가 있는지를 살펴보았다.

적응/부적응적 완벽주의 정의별 효과크기

표 9에서 볼 수 있듯이, 우선 적응적 완벽주의의 경우 우울과의 효과크기가 .020($p > .05$)로 통계적으로 유의하지 않았으며, 효과크기 자체도 거의 미약한 것으로 나타났다. 반면, 부적응적 완벽주의의 경우 우울과의 효과크기가 .703($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 중간 크기 이상의 효과크기($>.5$)인 것으로 나타났다.

개인기준적/평가염려 완벽주의 정의별 효과크기

표 10을 보면, 우선 개인기준적 완벽주의의 경우 우울과의 효과크기가 .052($p > .05$)로 통계적으로 유의하지 않았으며, 효과크기 자체도 거의 미약한 것으로 나타났다. 반면, 부적응적

완벽주의의 경우 우울과의 효과크기가 .748($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, 큰 효과크기($>.8$)에 가까운 것으로 나타났다.

연구 참여자의 연령대에 따른 효과크기

완벽주의와 우울의 관련성 연구들의 연구 참여자 연령대에 따라 완벽주의와 우울의 효과크기를 살펴보고, 표 11에 제시하였다. 이때, 연구대상의 연령이 혼합된 세 논문에서 도출된 효과크기는 분석에서 제외하였다.

우선 주로 이용하는 세 척도를 그대로 이용한 단일 척도 연구들을 살펴보면, 청소년을 대상으로 한 연구에서 완벽주의와 우울의 효과크기가 .741($p < .001$)로 가장 컸으며, 그 다음으로 성인이 .527($p < .001$), 그리고 그 다음으로 대학생이 .487($p < .001$)로 가장 작았다. 이때, 청소년과 성인을 대상으로 한 연구에서

표 9. 적응/부적응적 완벽주의 정의별 효과크기

구분	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
적응적 완벽주의	28	.020	.046	-.070 ~ .109	.433
부적응적 완벽주의	91	.703	.043	.620 ~ .786	16.536***

주. 적응적 완벽주의 = 개인적 기준, 조직화, 자기지향 완벽주의, 높은 기준, 정돈; 부적응적 완벽주의 = 실수염려, 부모기대, 부모비난, 수행의심, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 불일치.

*** $p < .001$.

표 10. 평가염려/개인기준적 완벽주의 정의별 효과크기

구분	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
개인기준 완벽주의	20	.052	.055	-.055 ~ .160	.953
평가염려 완벽주의	54	.748	.040	.669 ~ .827	18.593***

주. 개인기준적 완벽주의 = 자기지향 완벽주의, 개인적 기준; 평가염려 완벽주의 = 사회부과 완벽주의, 실수염려, 수행의심.

*** $p < .001$.

표 11. 연구 참여자의 연령에 따른 완벽주의와 우울의 효과크기

	연령대	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z
단일 척도	청소년	20	.741	.102	.541 ~ .940	7.287***
	대학생	77	.487	.052	.384 ~ .589	9.332***
	성인	14	.527	.125	.282 ~ .772	4.211***
혼합 척도	청소년	26	.723	.091	.545 ~ .901	7.972***
	대학생	83	.494	.051	.394 ~ .594	9.697***
	성인	14	.527	.127	.279 ~ .776	4.156***

주. 단일 척도는 EMPS 하위요인 여섯 개, HMPS 하위요인 세 개, APS-R 하위요인 세 개의 효과크기만 포함됨. 반면, 혼합 척도는 단일 척도의 하위요인들을 혼합해 사용한 연구의 효과크기까지 추가된 결과임.

*** $p < .001$.

완벽주의와 우울의 효과크기는 중간 정도의 효과크기(>.5)를 보였고, 대학생은 중간보다 작은 효과크기를 보였다.

다음으로 단일 척도 연구들에 각 척도의 하위요인들을 조합했던 연구들을 추가한 연구들을 살펴보면, 마찬가지로 청소년을 대상으로 한 연구에서 완벽주의와 우울간 상관의 효과크기가 .723($p < .001$)로 가장 컸으며, 그 다음으로 성인이 .527($p < .001$), 마지막으로 대학생이 .494($p < .001$)로 가장 작았다. 단일 척도를 이용한 연구들과 마찬가지로 청소년과 성인을 대상으로 한 연구에서 완벽주의와 우울간의 효과크기는 중간 정도의 효과크기(>.5)를 보였고, 대학생은 중간보다 작은 효과크기를 보였다.

우울 척도에 따른 효과크기

완벽주의와 우울의 관련성 연구들에 있어서 우울 척도에 따라 완벽주의와 우울의 효과크기를 살펴보고, 표 12에 제시하였다.

우선 주로 이용하는 세 척도를 그대로 이용

한 단일 척도 연구들을 살펴보면, 우울을 측정하는 도구로 CDI를 이용한 연구들에서 완벽주의와 우울의 효과크기가 .833($p < .001$)으로 가장 컸으며, 그 다음으로 SCL-90-R이 .751($p < .001$), CES-D가 .533($p < .001$), BDI가 .465($p < .001$)로 통계적으로 유의하였으며, CDI는 큰 효과크기(>.8), SCL-90-R, CES-D는 중간 크기의 효과크기(>.5), BDI는 중간 크기에 가깝지만 낮은 크기의 효과크기(>.2)로 나타났다. 반면, SDS는 .033으로 효과크기가 거의 미약한 것으로 나타났다.

다음으로 단일 척도 연구들에 각 척도의 하위요인들을 조합했던 연구들을 추가한 연구들을 살펴보면, 단일 척도 연구들과 마찬가지로 우울을 측정하는 도구로 CDI를 이용한 연구들에서 완벽주의와 우울의 효과크기가 .814($p < .001$)로 가장 컸으며, 그 다음으로 SCL-90-R이 .751($p < .001$), CES-D가 .512($p < .001$), BDI가 .503($p < .001$)으로 통계적으로 유의하였으며, 모두 중간 크기의 효과크기(>.5)로 나타났다. 반면, SDS는 .244로 작은 효과크기를 보였지만 통계적으로 유의하지는 않았다.

표 12. 우울 척도에 따른 효과크기

구분	우울척도	효과크기 수	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	Z(p값)
단일 척도	BDI	53	.465	.061	.346 ~ .584	7.662***
	CES-D	34	.533	.076	.384 ~ .682	7.013***
	CDI	12	.833	.127	.583 ~ 1.082	6.534***
	SCL-90-R	9	.751	.151	.456 ~ 1.047	4.981***
	SDS	3	.033	.262	-.480 ~ .545	.125
혼합 척도	BDI	58	.503	.060	.387 ~ .620	8.455***
	CES-D	38	.512	.074	.368 ~ .657	6.949***
	CDI	13	.814	.126	.566 ~ 1.061	6.436***
	SCL-90-R	9	.751	.155	.448 ~ 1.054	4.858***
	SDS	5	.244	.207	-.161 ~ .650	1.181

주. 단일 척도는 FMPS 하위요인 여섯 개, HMPS 하위요인 세 개, APS-R 하위요인 세 개의 효과크기만 포함됨. 반면, 혼합 척도는 단일 척도의 하위요인들을 혼합해 사용한 연구의 효과크기까지 추가된 결과임.

*** $p < .001$.

논 의

본 연구에서는 완벽주의와 우울간의 관계를 살펴보기 위해 1990년 이후 2014년 까지 국내에 발표된 학술지 논문 43편을 대상으로 연구의 전반적인 동향을 살펴보았으며, 123개의 효과크기를 산출하여 여러 가지 범주별로 완벽주의와 우울간 상관의 효과크기 평균을 비교 분석하였다. 본 연구의 결과에 따른 시사점을 논의하면 다음과 같다.

우선, 완벽주의와 우울의 관계에 대한 국내 연구의 동향을 살펴보면, 첫째, 2010년을 기점으로 논문의 수가 급증하였다는 것을 알 수 있다. 이러한 원인을 2010년 전과 후로 나누어서 살펴보면, 2010년 이전에는 완벽주의와 우울간의 관계 연구 15편 중 매개연구가 2편, 조절연구가 1편, 나머지 단순관계연구가 11편이었으나, 2010년 이후에는 총 28편 중 매개연

구가 22편, 조절연구가 2편, 나머지 단순관계 연구 및 차이연구는 4편으로 나타났다. 이러한 결과는, 2010년 이후에 매개효과 관련 방법론이 국내에 대거 소개되면서 매개효과 연구가 급증한 점과 관련이 있을 가능성이 있다. 즉, 2010년 이전에는 두 개의 변인인 완벽주의와 우울 간의 단순관계연구가 주를 이루었으나, 매개연구 방법론이 소개(김주환, 김민규, 홍세희, 2009; 서영석, 2010)되면서 세 개 이상의 여러 변인들을 설정하여, 독립변인이 종속변인에 영향을 미치는 ‘과정’에 초점을 둔 매개변인연구들이 왕성하게 이루어졌고 따라서 완벽주의와 우울간의 중간변인에 대한 다양한 탐색이 가능해졌다. 실제로 완벽주의와 우울간의 ‘과정’에 초점을 둔 연구가 22편 중 16편으로 나타났고, 완벽주의를 매개변인으로 설정하여 우울을 살펴본 연구는 6편이나 되었다. 아울러 RISS에서 KCI와 KCI등재 후보지 중에

서 키워드를 '우울'로 설정하여 기간 검색을 했을 때 2008, 2009년은 각각 276편, 278편으로 검색되었으나 2010년에는 326편으로 나타나 우울 관련 연구물이 양적으로 대폭 증가하였다. 이를 볼 때, 완벽주의와 우울의 관계에 대한 연구가 2010년을 기점으로 증가한 것은 매개변인 연구 방법론의 발전을 바탕으로 여러 연구자들이 우울을 설명하기 위한 시도로 완벽주의를 포함하여 우울에 영향을 미칠 것으로 보이는 다양한 변인들을 설정하여 심리적인 과정을 알아보고자한 노력의 결과로 보인다.

연구대상의 특성을 살펴보면, 연령별로 살펴보면 아동에 대한 연구가 없었다는 점이 특기할 만하다. 이러한 결과는 첫째, 아동이 우울에 대해서 스스로 보고하기가 어렵고 불안·타당화된 마땅한 아동용 완벽주의 척도의 부재 때문으로 보인다. 즉, 아동의 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Rice와 Preusser (2002)가 개발한 아동용 적응적/부적응적 완벽주의 척도(The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale; AMPS)를 김혜진(2006)이 번안하였으나 체계적인 타당화 과정을 거치지 않았으며, 일부 요인의 신뢰도 계수가 .53으로 낮게 나왔다. 이는 타당하고 신뢰로운 아동용 완벽주의 척도의 부재를 시사한다. 둘째, 좀 더 근본적으로 아동의 완벽주의 성향에 대해서 살펴보면, 아동은 부모관련 변인과 관련이 클 수밖에 없는 것이 사실이다. 즉, 부모의 과도한 비판과 요구, 조건적 인정, 권위적인 양육태도는 부정적 완벽주의 성향의 아동으로 자라게 되고(Barrow & Moore, 1983; Flett, Hewitt, & Singer, 1995), 부모의 수용적이고 자율적인 양육태도는 긍정적 완벽주의 성향의 아동으로 자랄 가능성이 높다(유미숙, 하은혜, 김혜진, 2004). 따라서 아

동기는 아직 성격발달이 개인내적으로 고정되어 있지 않고 계속 왕성하게 발달이 이루어지고 있기 때문에 완벽주의자라고 정의내리기 어렵다. 이러한 이유로 인해서 아동을 대상으로 완벽주의와 우울관련 연구가 전무한 것으로 보인다. 따라서 아동의 발달적 단계를 고려한 완벽주의 성향에 대한 좀 더 면밀한 연구가 필요할 것이다. 한편, 일반 및 임상집단 여부에 대한 결과를 살펴보면, 기존 완벽주의와 우울에 대한 연구들이 모두 일반인을 대상으로 하였고 임상집단을 대상으로 한 연구는 보이지 않았다. 이는 연구자의 연구 편의주의에 의해 연구가 이루어지고 있음을 보여주는 것으로 상담이나 병원장면에서 내방하는 임상집단을 대상으로 연구가 앞으로 필요함을 시사하고 있다. 완벽주의 성향을 지닌 사람들이 우울을 경험하기 쉽고 이러한 우울은 다시 삶의 장면에서 부적응이나 심지어 자살까지 이를 수 있지만, 정작 도움이 절실한 환자 집단을 대상으로 한 연구가 이루어지고 있지 않다는 사실은 재고되어야 한다.

그 다음, 완벽주의 정의에 관한 분석 결과를 살펴보면, 완벽주의와 우울관련 연구에서 완벽주의를 적응적 차원으로만 정의하여 우울과의 관련성을 살펴본 연구는 없었으며 대부분 완벽주의를 기본적으로 부적응적이면서 다차원으로 보고 연구가 진행되었다. 한편, 연구 방법적인 면에서, 완벽주의와 우울간 단순관계, 매개효과, 조절효과 순으로 연구가 진행된 것으로 나타났다. 완벽주의와 우울의 관계에서의 매개변인을 범주화하여 살펴보면, 자기개념, 인지과정, 정서 및 외적 요인으로 나눌 수 있다. 각 범주화에 따른 변인들을 구체적으로 살펴보면, 자기와 관련된 변인은 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성, 자기개념, 자기

은폐 등이 있었고, 인지과정으로는 반추, 통제 등 인지적인 작용과 관련된 변인들, 정서변인으로는 무망감, 자의식 정서, 사회적 유대감을 사용하였고, 외적 요인으로는 타인에 의한 타당화를 매개변인으로 사용하였다. 이와 같은 결과는 많은 연구자들이 완벽주의가 우울로 이행되는 과정에서 외적 요인에 의한 현상이라기보다는 심리내적으로 일어나는 과정으로 보고 있음을 의미한다. 완벽주의에 대한 다차원적인 접근이 주류를 이루듯이 그것들이 어떤 과정으로 우울에 영향을 주는지에 대한 다각적인 접근이 필요하다. 한편, 매개연구에 비해 조절연구는 총 2편으로 상대적으로 적었으며 그 변인으로는 자아존중감과 자기효능감을 사용함으로써 자기개념들이 매개변인 또는 조절변인으로 같이 사용되고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 매개변인 연구나 조절변인 연구에서 변인을 선정할 때 단순히 연구자의 선호나 직관에 의한 것이 아니라 이론적인 모형이나 근거를 바탕으로 설정되어야 함에도 불구하고 그림직한 변인들을 중심으로 연구가 진행되고 있음을 반증한다고 할 수 있다.

완벽주의와 우울의 측정도구에 관한 분석 결과를 살펴보면, 완벽주의를 측정하기 위해 HMPS와 FMPS가 거의 70%에 가깝게 주로 이용되었음을 확인할 수 있었다. 그러나 APS-R의 경우는 비교적 최근에 박현주(2009)에 의해 한국판으로 타당화된 척도이기 때문에 국내 연구자들에게 잘 알려지지 못한 점을 감안할 필요가 있다. 따라서 APS-R과 우울에 대한 관련성에 대해서는 후속 연구들이 더 필요하다. 한편, 완벽주의와 우울관련 연구에서 사용된 우울 척도는 주로 BDI와 CES-D가 70% 이상 사용되었다. BDI는 21문항, CES-D는 20문항으로 다른 우울 척도에 비해 우울 문항만으로

구성되어 있으며 긍정문항이 없어 역코딩할 필요가 없으며 채점이 용이하고 다양한 연령층에서 사용할 수 있도록 개발되었다. 또한 BDI는 문항 하나하나가 내용척도로 사용이 가능하기 때문에 임상장면에서 우울을 측정할 때 가장 많이 사용하는 척도이고 CES-D는 일반인을 대상으로 우울증상의 존재기간을 기준으로 우울 정도를 측정하므로 우울한 감정인가 아니면 우울증의 초기 증상인가를 구분하는데 유용하다. 즉, 우울증상을 보이는 대상자는 스트레스에 대한 면역성이 떨어지기 쉽고 이는 1주일 이상 증상이 이어지는 경우가 많기 때문에 단순한 우울감으로 해석하기 보다는 우울증의 가능성이 있다. 따라서 완벽주의와 우울 관련 연구에서 우울 척도는 해석의 용이성, 연구대상의 타당성 및 연구 편의성에 의해 BDI와 CES-D가 많이 사용되고 있는 것으로 보인다.

다음으로 완벽주의와 우울에 관한 메타분석 결과를 살펴보면, 첫째, 완벽주의와 우울에 관한 연구물들에서 출판편향의 문제가 없음을 확인하였고, 이러한 바탕 위에 총 43편의 논문을 통해서 우울에 관한 완벽주의의 단일 및 혼합척도 사용 시 효과크기가 Cohen(1988)의 중간 이상의 효과크기(>.5)를 보이고 있다. 즉, 완벽주의는 우울과의 관련성이 높다는 것을 다시 한 번 확인할 수 있다. 따라서 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 경로에서 면밀한 탐색이 필요하며 그 과정 마다 개입 전략 및 프로그램 실시를 통해 완벽주의가 우울로 이행되는 경로를 차단할 필요가 있다.

둘째, 측정도구에 따른 효과크기를 살펴본 결과 우울에 대한 완벽주의 효과크기는 APS-R, FMPS, HMPS 순으로 나타났다. APS-R을 통한 완벽주의와 우울의 관련성을 살펴본

연구에 대한 효과크기(1.025)는 Cohen(1988)의 큰 효과크기(>.8)를 보이고 있다. 그러나 APS-R은 가장 최근에 개발된 척도로써 한국에서 APS-R을 완벽주의 척도로 사용하여 우울을 살펴본 연구는 네 편 밖에 없기 때문에 효과크기에 대한 결과 해석은 다소 시기상조이다. 실제로 APS-R의 하위개념인 ‘높은기준’과 ‘정돈’은 효과크기수가 한 개 밖에 없기 때문에 논의하기가 어렵다. 그러나 완벽주의의 핵심적 측면을 잘 반영하는 ‘불일치’(정상목, 이동귀, 2013; Rice & Ashby, 2007; Slaney 등, 2001)에 대한 효과크기가 1.326으로 우울에 대한 효과크기가 상당히 높은 것으로 나타나 이상적 자기와 현실적 자기의 차이를 의미하는 불일치가 우울과 관련성이 크다는 것을 말해주고 있다.

한편, FMPS를 통한 완벽주의와 우울의 관련성을 살펴본 연구에 대한 효과크기(.688)는 Cohen(1988)의 중간 효과크기(>.5)를 보이고 있다. 이것은 완벽주의의 개인 내적인 경향성을 다차원적으로 측정하고 있는 FMPS는 개인의 심리적인 문제인 우울과의 관련성을 알아보는 완벽주의 도구로 적합함을 말해주고 있다. 좀더 세부적으로 살펴보면, FMPS의 하위요인들과 우울간의 효과크기에서 ‘실수염려’, ‘수행의심’, ‘부모비난’, ‘부모기대’ 순으로 높게 나타났다. 반면에 ‘개인적 기준’과 ‘조직화’는 다른 하위요인들과 여러 선행연구(Frost 등, 1990; Frost 등, 1993; Minarik & Ahrens, 1996)에서 관계성 방향의 이질성을 보여주고 있는 것처럼, 메타분석 결과에서도 ‘개인적 기준’과 ‘조직화’는 우울과의 관련성이 없는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(Enns & Cox, 2002)와 일관적인 결과로, 현실적으로 높은 기대, 만족감이나 즐거움의 경험, 뛰어나고자 하는 욕구와 관련

되는 적응적 완벽주의는 우울과 관련이 없는 반면, 비현실적으로 높은 기대, 실패에 대한 두려움, 수행의 결과에 따라 변하는 자기 가치감 등의 특징을 보이는 부적응적 완벽주의는 우울과 정적으로 관련될 수 있다. 따라서 FMPS를 통한 완벽주의는 우울과의 관련성에서 FMPS 내의 하위요인에서 ‘개인적 기준’과 ‘조직화’ 등의 다른 차원이 존재하며 향후 우울과의 관련성을 살펴보기 위해서는 ‘실수염려’, ‘수행의심’, ‘부모비난’, ‘부모기대’ 등의 부적응적인 네 개의 하위요인으로 우울과의 관련성을 살펴볼 것을 제안한다.

HMPS를 통한 완벽주의와 우울의 관련성을 살펴본 연구에 대한 효과크기(.307)는 Cohen(1988)의 작은 효과크기(>.2)를 보이고 있다. 이것은 완벽주의를 지향하는 방향을 개인 간 다차원적으로 측정하고 있는 HMPS는 한 개인의 내재화된 부적응 상태인 우울과의 관련성을 알아보는 완벽주의 도구로서는 한계가 있음을 말해주고 있다. 구체적으로, HMPS의 하위요인과 우울간의 효과크기에서 ‘사회부과 완벽주의(SPP)’만이 Cohen(1988)의 중간 효과크기(>.5)를 보이고 있다. 이러한 결과는 ‘사회부과 완벽주의’가 우울, 불안, 섭식 장애, 성격 장애 등 다양한 정신 병리와 일관적인 관련성이 있다고 밝힌 선행연구들(Alden, Bieling, & Wallace, 1994; Hewitt & Flett, 1993)과 맥을 같이 한다. 따라서 HMPS를 통한 완벽주의는 우울과의 관련성에서 HMPS 내의 하위차원에서 다른 성향을 가진 차원이 존재하며 향후 우울 관련 연구를 수행하는데 있어 ‘사회부과 완벽주의’의 차원만으로 우울을 설명하는 것이 타당할 것으로 보인다.

측정도구에 따른 효과크기를 정리해보면, APS-R에서 ‘불일치’, FMPS에서 ‘실수염려’, ‘수

행의심', '부모비난', HMPS에서는 '사회부과 완벽주의'가 Cohen(1988)의 중간 효과크기(>.5) 이상을 보였다. 이러한 결과를 통해, 완벽주의를 다차원적으로 접근하는 것은 타당하고 각 척도에서 우울과의 관련성이 높은 하위차원을 이용해서 우울관련 후속연구들이 이루어져야 결과의 신뢰성과 타당도를 높일 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 완벽주의 정의에 따른 효과크기를 살펴본 결과, 완벽주의를 적응적 차원과 부적응적 차원으로 정의하고 우울과의 관련성을 살펴본 결과 부적응적 완벽주의 효과크기가 .7 이상으로 나타났으나, 적응적 차원에서는 모두 우울과 관련이 없는 것으로 나타났다. 기존의 많은 선행연구들(Bergman, Nyland, & Bums, 2007; Rice & Mirzadeh, 2000)에서 완벽주의가 가지는 적응적 부분을 언급하고 있지만 본 연구결과는 이와는 달리 적응적 차원으로 완벽주의를 살펴보았을 때 우울과의 관련성이 나타나지 않았다. 따라서 '완벽주의가 적응적일 수 있는가'에 대한 정의에서부터 다시 논의가 필요하다. 실제로 Rice와 Mirzadeh (2000)의 연구에서 FMPS 여섯 개의 차원을 군집분석한 결과 비완벽주의자, 적응적 완벽주의자, 부적응적 완벽주의자들로 나누어진 바 있는데, 군집별로 평균값을 비교해본 결과, '조직화' 점수가 높아진 것을 제외하고 '실수염려', '수행의심', '부모비난' 등의 평균값이 상대적으로 낮았으며 비완벽주의자들의 평균은 이 두 군집의 중간값을 이루고 있었다. 이러한 결과를 통해 보았을 때 완벽주의는 적응적인 요소가 있는 것이 아니라 완벽주의의 정도가 스펙트럼을 이루듯이 분포하여 부적응적인 요소의 평균값이 낮으면 비완벽주의를 거쳐 적응적 완벽주의 군집이 나타났을 가능성

이 있고 이러한 가설은 후속 연구에서 검증될 필요가 있다.

아울러 완벽주의를 바라보는 차원을 평가에 대한 염려 또는 자신을 향한 기준으로 두고 설명하고 있는 '평가염려 완벽주의'와 '개인기준적 완벽주의'에 대한 우울의 관련성을 살펴보면, 타인에 의한 평가를 염려하는 차원에서 완벽주의는 우울과 관련성이 크게 나타났으나(.748) 개인기준적 완벽주의는 우울과 관련이 없는 것으로 나타났다. 실제로 Dunkley 등(2000)은 개인기준 완벽주의 자체는 부적응적인 특성이 아니며, 평가염려 완벽주의가 부적응과 관련성이 높은 이유는 그것의 자기비난적인 속성 때문이라고 하여 이러한 결과를 뒷받침하고 있다.

완벽주의 정의에 따른 효과크기를 정리해보면, '적응적 완벽주의'나 '개인기준적 완벽주의'는 우울의 변량을 충분히 설명할 수 없는 데 비해, '부적응적 완벽주의'와 '평가염려 완벽주의'는 우울과의 관련성이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해, 완벽주의와 우울과의 관련성 연구에서 FMPS의 부적응적 차원(실수염려, 부모기대, 부모비난, 수행의심)이나 자기비난적인 속성이 강한 '평가염려 완벽주의' 차원을 사용하는 것이 타당할 것이다.

넷째, 완벽주의와 우울의 관련성에서 연령대나 우울척도에 따른 효과크기를 살펴본 결과, 연구 참여자의 연령대에 따른 비교에서 효과크기가 높은 순서는 청소년, 성인, 대학생 순으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년을 연구대상으로 우울증을 측정할 때 청소년용으로 만들어진 CDI를 이용하여 완벽주의와 우울의 관련성을 보고하고 있는데 우울증 측정도구가 범용이 아니라 연구대상에 맞게 특화되어 있기 때문에 우울증을 예민하게 평가하는 측면

에서 이점이 있는 것으로 보인다. 한편, 우울 척도에 따른 효과크기 비교에서는 SDS 척도만이 다른 우울 척도에 비해서 효과크기가 미약한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 SDS의 특성에서 기인한 것으로 보이는데, 이 척도는 리커트식 4점 척도로 그 기준이 막연하고 역채점 문항도 많을뿐더러, 문항 중에서 ‘심장이 전보다 빨리 뛴다’는 우울 증상이라기보다는 불안증상에 가깝고 ‘나는 변비로 고생을 하고 있다’ 등은 우울증과 다소의 상관은 있겠지만 우울증에 대한 직접적인 측정문항은 아니라는 문제점이 있다. 따라서 완벽주의와 우울의 관계를 살펴 볼 경우, 우울을 측정하는 도구로 SDS는 효용성이 제한될 수 있다.

끝으로 본 연구 결과에 대한 의의 및 제한점을 살펴보면 첫째, 본 연구를 통하여 국내에서 지난 15여년 간 완벽주의와 우울간의 상관에 대한 연구동향을 확인할 수 있었고 메타분석을 통해서 완벽주의 측정도구와 완벽주의 정의에 따라 완벽주의와 우울의 관계가 가변적일 수 있음을 확인하였다는 데 그 의의가 있다. 둘째, 본 연구 결과에 의하면, 완벽주의와 우울과의 관련성을 살펴볼 때 적응적 완벽주의와 개인기준적 완벽주의는 전반적으로 우울과 관련성이 없는 것으로 나타났기 때문에 후속 연구를 설계할 때 이를 배제할 필요가 있다. 한편 부적응적 완벽주의와 우울의 관련성을 볼 때 여러 완벽주의 척도와 차원들이 존재하지만 FMPS만으로도 우울을 설명하는데 효과적이라는 것을 알 수 있다. 셋째, 우울과 완벽주의 연구에서 매개변인으로 사용하고 있는 변인들은 자기개념과 관련된 연구들이 대부분이었으며 투입된 매개변인들이 모형이나 이론적 근거에 의하기 보다는 다른 연구들에서도 많이 사용하는 변인을 선정하여 살펴본

것이 많아 매개연구의 한계를 보여주고 있다. 본 연구의 매개변인의 특성분석에서 범주를 구분할 때 다소 임의적이라는 제한점이 있을 수 있다. 즉, 범주를 자아개념, 인지과정, 정서, 외적요인으로 구분하였는데 이러한 범주의 구분은 선행연구들의 매개변인을 보고 공통으로 묶을 수 있는 차원을 연구자가 임의적으로 구분한 것이다. 후속 연구에서는 보다 명확한 이론적 혹은 경험적 기준을 가지고 매개변인을 분류하는 작업이 필요할 것이다. 또한, 본 연구에서는 완벽주의와 우울간의 관련성을 중심으로 매개변인을 살펴보았기 때문에 매개변인들의 연속매개효과에 대한 결과는 포함되지 않았다는 한계가 있다. 본 연구 결과, 놀랍게도 임상집단을 대상으로 완벽주의와 우울의 관계를 살펴본 연구가 없었음이 밝혀졌는데, 임상집단에서 우울과 자살이 많다는 점을 고려할 때 이 부분은 후속 연구의 방향성측면에서 심각하게 받아들일 필요가 있다. 본 연구에서는 연구의 질을 고려하여 학위논문을 배제하고 심사과정을 거쳐 학술지에 출간된 학술논문을 포괄적으로 포함시켜 표본 크기를 늘림으로써 연구결과를 다양하고 세부적으로 살펴볼 수 있었기 때문에 그 나름대로의 의미가 있으나, 그럼에도 불구하고 분석 사례수가 43개로 적었다는 점과 엄격한 심사과정을 거친 등재(후보)학술지 외의 5편의 비등재(후보)학술지가 포함되었다는 한계점이 있다. 후속 연구에서는 학위논문 까지 그 분석 대상을 확대하는 것도 고려해 볼 수 있을 것이다.

여러 한계점에도 불구하고, 본 연구는 완벽주의와 우울간의 관계를 살펴본 국내 학술논문을 대상으로 메타분석을 실시함으로써 연구의 전반적인 동향, 그리고 여러 관심 범주별로 효과크기를 살펴본 최초의 연구로서, 궁극

적으로 완벽주의가 우울로 이행되는 과정을 살펴보기 위해서 향후 어떤 연구들이 더 필요한지에 대한 유의한 방향성을 제시하였다는 데에 그 의의가 있다.

참고문헌

- *강정규, 정상남, 신학진 (2013). 일부 대학생의 자기완벽성, 우울, 절망이 자살생각에 미치는 영향. *디지털정책연구*, 11(10), 527-536.
- *구현경, 김종남 (2014). 내현적 자기애와 심리적 부적응의 관계: 내면화된 수치심, 부적응적 완벽주의, 지각된 사회적 지지의 매개효과. *상담학연구*, 15(2), 609-636.
- 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향: 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(2000~2009). *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 521-542.
- 김계현 (2000). *상담심리학 연구*. 서울: 학지사.
- *김근홍, 이민규 (1998). 완벽주의 성향과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 17(1), 211-222.
- *김민선, 석분옥, 박금란, 서영석 (2010). 중국인 유학생들의 문화적응 스트레스와 우울 및 신체화의 관계: 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의의 중재효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 29(4), 725-745.
- *김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 우울관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 10(4), 461-481.
- *김영희, 장래수 (2004). 부모의 완벽주의, 우울, 양육행동과 아동의 부적응 행동. *놀이치료연구*, 8(1), 117-139.
- 김왕배 (2010). 자살과 해체사회. *정신문화연구*, 33(2), 195-224.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- *김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 16(10), 205-225.
- *김정미 (2010). 남녀 청소년의 학교스트레스와 우울의 관계: 완벽주의와 자기존중감의 매개효과 및 성별차이 검증. *상담학연구*, 11(2), 809-829.
- *김정미 (2010). 아동 및 청소년의 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 자기존중감의 역할. *청소년학연구*, 17(8), 79-104.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문 쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- *김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 345-361.
- *김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. *스트레스 연구*, 14(1), 23-31.
- *김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일*

- 반, 26(2), 183-205.
- *김혜인, 도현심, 지연경 (2011). 부모의 심리적 통제와 고등학생의 역기능적 완벽주의 및 자의식 정서가 우울에 미치는 영향. *아동학회지*, 32(4), 15-36.
- 김혜진 (2006). 아동의 완벽주의 성향이 우울과 불안에 미치는 영향. *숙명여자대학교 박사 학위논문*.
- 남궁혜정, 이영호 (2005). 이차원 완벽주의 척도의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 24(4), 917-936.
- *문 경 (1998). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. *학생생활상담*, 17, 82-102
- *박 경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 265-283.
- *박지연, 이인혜 (2014). 완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 371-386.
- 박현주 (2009). Almost Perfect 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 131-149.
- *배은정, 조옥귀 (2005). 아동의 완벽주의 성향, 우울 및 학업성향과의 관계. *교육이론과 실천*, 15, 161-185.
- *배현주, 양난미 (2013). 부적응적/적응적 완벽주의가 고등학생의 우울감에 미치는 영향: 몰입과 통제의 매개효과. *상담학연구*, 14(4), 2253-2270.
- *손은정 (2013). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에서 대인관계 불일치, 지각된 사회적지지, 우울의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(2), 309-330.
- *송윤희 (2012). 대학 이리닝 학습자의 완벽주의, 우울, 시험불안, 자기손상전략이 학업지연에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 12(4), 209-229.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- *신정민, 송주현, 심현경, 김현지 (2011). 영재의 자아정체감 및 완벽주의 성향이 우울감에 미치는 영향: 영재교육원의 초·중등 영재아를 대상으로. *이화학술논집*, 7, 1-20.
- *신지은, 이동귀 (2011). 고등학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 부적응: 자기은폐를 매개변인으로. *한국청소년연구*, 22(2), 55-79.
- 아시아경제. 학생 또 자살.. 카이스트 '무한 경쟁' 논란. (2011.04.10.)
- *양경미 (2013). 남·녀 대학생의 신체 이미지, 완벽주의, 강박증이 우울에 미치는 영향. *스트레스연구*, 21(1), 1-11.
- *여환홍, 백용매 (2010). 경계선적 성격특성, 부적응적 완벽주의 및 우울이 자살관련행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 1047-1066.
- 오성삼 (2002). 메타분석의 이론과 실제. 서울: 건국대학교출판부.
- 유미숙, 하은혜, 김혜진 (2004). 완벽주의 성향의 발달 요인에 관한 연구. *청소년학연구*, 11, 425-444.
- *유성경, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이

- 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 67-84.
- *유성진, 권석만 (2000). 걱정이 많은 사람들이 성격특징. 심리과학, 9(1), 15-37.
- *이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- *이민경, 이지연, 김아름 (2010). 여성의 대상관계와 우울과의 관계에서 부적응적 완벽주의의 매개효과. 인간발달연구, 17(1), 363-383.
- *이영아 (2011). 여성의 완벽주의 성향과 우울에 미치는 자아탄력성의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 16(4), 517-530.
- 이투데이. 우울증·자살 사회경제적 비용 연 10조 넘어.(2014.01.07.) <http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=849411>
- *임성택, 김진호, 정의석 (2011). 청소년의 생활스트레스와 우울과의 관계에 대한 완벽성향의 조절효과. 청소년복지연구, 13(3), 243-260.
- *장애경, 이지연 (2010). 청소년의 모애착과 우울, 불안간의 관계에서 부적응적 완벽주의의 매개효과. 청소년시설환경, 8(4), 21-30.
- *장애경, 이지연 (2011). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울, 불안간의 관계에서 타인에 의한 타당화 매개효과. 상담학연구, 12(3), 881-896.
- *전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. 인간이해, 32(1), 67-83.
- *전상남, 박지은, 황성완, 김선희 (2012). 일부 대학생의 외적 이미지와 자기 완벽성에 대한 인식이 우울에 미치는 영향. 보건의료산업학회지, 6(1), 53-63.
- 정상목, 이동귀 (2013). 대학생의 완벽주의 성향에 따른 하위집단의 특징: 수동적/능동적 지연행동, 행복, 우울에서의 차이. 상담학연구, 14(2), 857-875.
- *정운주 (2012). 아동의 자기지향 및 사회부과 완벽주의와 우울, 불안 간 관계에 대한 자아존중감의 매개효과. 대한가정학회지, 50(1), 15-28.
- 조선일보. 카이스트생 14%가 우울증 가능성... 중간급 이상 우울감 느끼는 학생 260여명. (2014. 10. 19.)
- *진선홍, 양태연, 한기순 (2012). 영재들의 자살생각에 관한 구조모형 탐색. 영재교육연구, 22(3), 779-800.
- *진소연, 김정규 (2012). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계: 자기개념의 매개효과. 학생생활연구, 25, 77-101.
- *차명환, 임태희 (2009). 태권도 사범의 완벽주의 성향과 스트레스 및 우울의 기능적 관계. 대한무도학회지, 11(1), 59-71.
- *최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기효능감의 매개효과와 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 1-15.
- *최바울, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석 (2013). 부적응적 완벽주의, 무망, 우울, 심리적 극통 및 자살사고의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 693-716.
- *하정희 (2012). 완벽주의와 자아존중감이 자기구실 만들기와 우울감에 미치는 영향. 상담학연구, 13(2), 705-724.
- *하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각

- 에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처 방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1149-1171.
- 한국경제신문. 우울증·자살 사회비용 10조 시대...年 60만명 진료받는다. (2014.01.08.)
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응. 고려대학교 박사학위논문.
- *한주영, 박 경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 청소년학 연구, 18(9), 169-188.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가 수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Alden, L. E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297-316.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group Intervention with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorder*. New York: International Universities Press.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta analysis*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Burns, D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. In J. P. Foreyt & D. P. Rathjen (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Research and application* (pp. 109-139). New York: Plenum.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences(2nd ed)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically depressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
- Enns, M. W. & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Enns, M. W. & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical

- analysis. In Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Field, A. P. (2001). Meta-analysis of correlation coefficients: A Monte Carlo comparison of fixed- and random-effects methods. *Psychological Methods, 6*, 161-180.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 147-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology, 51*, 50-60.
- 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., & Shows, D. L. (1990). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy, 7*, 683-692.
- Harvey, B., Pallant, J., & Harvey, D. (2004). An evaluation of the factor structure of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Educational and Psychological Measurement, 64*(6), 1007-1018.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (1999). *Research design in Counseling* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with 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., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*, 257-270.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Lee, D-G., & Park, H-J. (2011). Cross-cultural validity of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in Korea. *The Counseling Psychologist, 39*(2), 320-345.

- Light, R. J., & Pillemer, D. B. (1984). *Summing up: The science of reviewing research*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lynd-Stevenson, R. M., & Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depression affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences, 26*, 549-562.
- Minarik, M. L., & Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research, 20*, 155-169.
- Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 17*(4), 323-334.
- Purdon, C., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology, 55*(10), 1271-1286.
- Rheaume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility, and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 33*, 785-794.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 72.
- 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., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Student Development, 42*, 157-168.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(4), 210-222.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment, 3*, 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*, 130-145.
- 주. * 본 연구의 메타분석에 사용된 43개의 학술논문.
- 1차원고접수 : 2014. 12. 30.
수정원고접수 : 2015. 02. 18.
최종게재결정 : 2015. 03. 02.

Relationship between Perfectionism and Depression: A Trend and Meta Analysis on Articles Published in Korea from 1990 to 2014

Dong-gwi Lee

Byeong-Hun Bae

Kyong-ae Ham

Younga Chun

Yonsei University

The present study performed a trend and meta analysis on 43 articles published in Korea from the year of 1990 to 2014 exploring the relationship between perfectionism and depression. The trend analysis summarized number of articles by the years of publication, participants, definition of perfectionism, mediating variables, and instruments used, and the main results are as follows: (a) number of published articles drastically increased after the year of 2010, (b) the studies mostly included college students as the participants, while no study was conducted with children, (c) no study attempted to link solely the adaptive aspect of perfectionism and depression, (d) the studies mostly used either correlational analysis or mediation analysis with self-concepts, cognitive-affective variables as potential mediators, and (e) mostly utilized the Frost or Hewitt-Flett scales to measure perfectionism as well as the BDI and CES-D to measure depression. Second, the main results from a meta analysis using the CMA program are as follows: (a) as for the effect sizes by the instruments, a medium effect was identified in the discrepancy dimension of the APS-R, the concerns of mistakes, doubts about action, and parental criticism dimensions of the Frost perfectionism scale, and the socially-prescribed perfectionism dimension of the Hewitt-Flett perfectionism scale, (b) in terms of the effect sizes by the definition of perfectionism, a large effect was detected in maladaptive perfectionism and evaluative concerns perfectionism but not in personal standards perfectionism, and (c) as for ages of the participants, the descending order of effect sizes was adolescents as the first, adults as the second, and college students as the third. This study concludes with discussion of implications and limitations.

Key words : Perfectionism, Depression, Trend Analysis, Meta Analysis