

여성의 완벽주의 성향과 우울에 미치는 자아탄력성의 매개효과

이 영 아[†]

건국대학교 예술문화대학

심리학적으로 우울에 영향을 미치는 요인들은 매우 많으며 이에 대한 연구가 계속 진행 중에 있다. 여러 요인들 중에서 완벽주의가 우울에 취약한 성격변인으로 간주되고 있다. 따라서, 본 연구는 우울에 영향을 미치는 많은 요인 중에서 완벽주의 성향이 어떻게 영향을 미치며, 자아탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구대상은 서울·경기에 거주하는 만 20세 이상 성인 여성으로 330명을 대상으로 하여 설문지에 직접 응답하도록 하였다. 설문지는 완벽주의 45문항, 자아탄력성, 37문항, 우울 20문항으로 구성하였다. 분석 결과, 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서 자아탄력성의 매개효과를 검증하였으며, 완벽주의의 하위 변수인 자기지향, 타인지향, 사회지향 모두 우울에 영향을 미치고 있었고, 자아탄력성이 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 결론적으로 완벽주의는 우울을 증가시키는 요인이지만, 자아탄력성이 이들의 관계를 감소시키는 매개효과를 입증하였다. 즉, 성인여성의 우울을 감소시키기 위해서는 완벽주의를 감소시키는 것도 중요하지만, 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 방안을 마련하는 것도 효과적일 것으로 사료된다. 아울러 본 연구의 한계점에 대해서 제시하였다.

주요어 : 완벽주의, 우울, 자아탄력성, 성인여성, 매개효과

[†] 교신저자 : 이영아, 건국대학교 예술문화대학, (143-758) 서울시 광진구 자양3동 더샵스타시티 C동 303호
Tel : 010-5487-5512, E-mail : sillvia77@hanmail.net

우울은 가장 흔한 정신병리 증상으로 많은 경험적인 연구들이 우울에 취약한 요인들을 밝히기 위해 노력하였으며, 여러 요인들 중에서 완벽주의도 우울에 취약한 성격변인으로 간주되고 있다(Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의 성향의 사람들은 스스로에게 비합리적인 높은 기준을 설정하여 자신의 수행에 대해 불만족감을 느낄 뿐만 아니라, 실패 아니면 성공(All or Nothing)이라는 이분법적 사고를 가지고 있기 때문에 사소한 결함도 실패로 느끼며 매우 힘들어한다(Hewitt & Flett, 1993). 또한 실패가 예상되거나 자기비난의 상황에 취약하여 우울, 죄책감, 자살에 대한 느낌을 증가시키며 의미 있는 타인이나 가까운 친구들에게 자신의 심리적 고통을 나누자고 도움을 요청하는 것도 매우 힘들다(Blatt, 1995). 즉, 우울을 유발하는 비합리적인 사고패턴 중의 하나가 목표를 지나치게 높게 세우는 것이라고 하면서 완벽주의를 우울의 취약 요인으로 간주하고 있다(Beck, 1987).

완벽주의와 우울간의 관계에 대한 연구는 다차원적인 완벽주의 척도가 개발되면서 활발히 진행되고 있는데, 이러한 연구들은 완벽주의가 적응과 부적응에 중요한 역할을 하며, 광범위한 장애를 포함하고 특히, 우울 및 자살과 관련이 있다고 하였다(Blatt, 1995). 기존의 많은 선행연구들은 완벽주의가 일관되게 우울과 정적인 관계가 있음을 보여주고 있다. Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien(1991)은 완벽주의가 거의 일관되게 우울과 높은 상관성이 있는 반면 자기지향적 완벽주의는 상관성이 없다고 주장하였으며, Hewitt & Flett(1993)은 자기지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 모두가 우울과 관련이 있다고 주장하였다. 그리고, 완벽주의는 우울의 가장 안정된 예언

변인이라고 주장하고 있으며(Hewitt, Flett & Ediger, 1996), 완벽주의가 직접적으로 우울을 증가시켜, 생활만족도를 떨어뜨리거나 자아존중감을 통해 우울을 증가시켜 생활만족도를 저하시킨다는 연구결과도 있다(김현정, 손정락, 2006). 이러한 연구결과들은 완벽주의가 부정적인 생활 스트레스를 접하게 될 때 우울을 유발하는 중요변수임을 보여주는 것 뿐만 아니라, 스트레스, 자기효능감, 대처방식 등을 통하여 우울에 영향을 미치기도 한다는 것을 알 수 있다(Flett, Hewitt, Blankstein & Mosher, 1991; 김근홍, 이민규, 1998; Dunkley & Blankstein, 2000).

Hewitt & Flett(1991)의 다차원적 완벽주의의 세 차원은 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회지향 완벽주의로 구분하였으며, 완벽주의의 세 차원은 우울, 불안, 다양한 심리적 부적응과 관련되는 것으로 알려져 있다.

자기지향적 완벽주의는 우울에 영향을 미치지 못하는 것으로 주장하였으며(Hewitt & Flett, 1991), 자기지향 완벽주의가 부정적인 측면 뿐 아니라 긍정적인 측면도 있다고 보았다. 그러나, 자기지향 완벽주의는 자기 기대나 기준에 도달하려는 경향을 의미하기 때문에 개인이 성취 관련 스트레스를 경험하고 있을 때는 우울을 예언하는 취약요인이 되기도 한다고 하였다(Hewitt & Flett, 1993). 유성은과 권정혜(1997)는 자기지향 완벽주의가 우울에 정적인 영향을 준다고 주장하고 있어 선행연구에 따라 자기지향 완벽주의가 우울에 영향을 주는가에 대한 추가 연구가 필요한 실정이다.

타인지향적 완벽주의 성향의 사람들은 다른 사람들에게 많은 관심을 가지고 상호작용을 하지만, 이것이 지나칠 경우에 자신의 기준이나 생각을 강요하는 양상으로 나타날 수 있고,

긍정적인 측면으로 집단 안에서 리더십을 발휘하기도 한다(Hewitt & Flett, 1991). 하지만, 의미 있는 타인에게 부여하는 높은 기준과 기대를 충족시키지 못했을 경우 실망감과 좌절감, 우울 등의 심리적 부적응을 경험할 수도 있다고 하였다(유성은, 권정혜, 1997).

사회지향 완벽주의는 중요한 타인들이 부과한다고 지각하는 기준이 과도하고 통제할 수 없는 것으로 느껴지고, 평가받는 것에 대한 지나친 두려움으로 인해 오히려 타인의 인정과 관심에 지나치게 집착하게 됨으로써 무기력감, 우울, 불안 등에 취약하게 된다. 따라서, 다른 차원에 비해서 심리적 부적응과 가장 큰 관련을 보이고 있다. 우울증 환자를 대상으로 한 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의는 대인관련 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 미쳤고, Hewitt 등(1996)의 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의는 우울증의 가장 강력한 예언변수로 나타났다. 즉, 사회지향 완벽주의는 거의 일관되게 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있었다(김현정, 손정락, 2006; 한기연, 1993).

이처럼 완벽주의 성향과 우울간의 관계가 선행연구에 따라 차이를 보이며 일관적인 결과를 보이고 있지 않기 때문에 완벽주의의 하위차원에 따른 우울에 미치는 영향을 분석할 필요가 있는 것으로 판단 된다.

Rutter(1985)는 탄력성을 환경적인 어려움과 스트레스 상황 하에서 놀랍게 잘 적응하며 스트레스에 저항하는 어린이들을 발견하고 처음 언급한 이래 사용하고 있다. 초기 연구자들은 이와 관련한 현상이나 기저의 보호과정에 기여하거나 긍정적인 영향을 미치는 요인을 알아내고자 시도한 결과 자아강도, 유능성, 정서적 안정, 자기효능감, 사회적 지능 구조 등의

개념들이 성공적인 적응의 긍정적 요소들이라고 하였다(Egeland, Carlson & Sroufe, 1993). 이처럼 자아탄력성은 역동적인 성격과정을 설명하는 이론적 기반으로 Block(1982)에 의해 초기 성격구조로 개념화되었는데, 역경이나 어려움 속에서 그 기능을 수행하여 다시 회복한다는 의미의 탄력성과 개인이 일반적인 상황에서 충동을 표현하거나 억압하는 수준을 의미하는 자아통제 등의 관련개념들과 구분되는 개념으로 변화하는 상황적 요구들에 굳어져 있지 않고 유연하게 반응하는 경향을 의미한다고 하였다.

탄력적인 사람들은 스트레스 상황에 잘 적응하고, 대인관계가 효율적이고 원만한 반면, 탄력적이지 못한 사람들은 지극히 충동적, 반사회적이며, 자신들의 요구와 충동을 과도하게 통제하고 위협적이며 불안하고 부적응적인 징후를 나타낸다(Block and Block, 1980). 자아탄력성과 우울 관련 연구 자료들 중에서, 신현균과 장재윤(2002)의 연구를 보면, 자아탄력성이 낮을수록 우울과 불안 및 부적응에 정적인 영향을 미친다고 하였으며, 자아탄력성이 높을수록 학업적 유능감, 사회적 유능감, 자존감 수준에 긍정적인 영향을 주었으며, 자아탄력성이 우울 수준을 낮추는 요인이라고 하였다(정동화, 2009). 이처럼 자아탄력성은 부정적인 정서를 낮추는 효과를 보이는데, 이러한 결과는 자아탄력성이 높을수록 분노와 감정폭발 성향이 낮아 불안하고 주의집중이 잘 안되는 성향 또는 타인에 대한 지나친 불신 경향 및 대인관계에 있어서의 예민성을 낮추는데 영향을 미치는 것으로 나타났다(민동일, 2007). 또한, 자아탄력성과 적응의 관계를 다룬 한영민(2009)은 대학생들이 원활한 대인관계, 활력성, 호기심, 감정통제와 적절한 낙관성을 가지고

있을 때 우울, 불안, 공격성이 낮아 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 또한, 낙관적인 대학생들은 비관적인 대학생들보다 스트레스, 우울, 외로움을 덜 느끼고, 사회적 적응을 잘하며 심리적인 만족도가 높다고 주장하였다(Carver & Scheier, 1991).

이러한 결과들로 인해 자아탄력성 관련변인들이 부적응을 낮게 경험하는 변인이며, 우울에 직·간접적으로 영향을 미칠 수 있다는 것으로 판단할 수 있었다.

선행연구를 바탕으로 살펴보면, 완벽주의는 우울에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 자아탄력성 역시 직·간접적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 본 연구에서는 완벽주의를 독립변수로 설정하고, 자아탄력성을 매개변수로 설정하였으며, 우울을 종속변수로 설정하여 연구를 진행하였다.

완벽주의와 우울간의 관계에 대한 선행연구들은 많이 존재하고 있으나, 많은 연구자들이 아동이나 대학생을 대상으로 연구 하여 왔고, 자아탄력성을 매개로하여 분석한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 따라서, 본 연구에서는 20세 이상 성인 여성을 대상으로 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서 자아탄력성을 매개로 하여 분석을 실시하여 변수간의 관계를 밝혀보고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 서울/경기도에 거주하는 만 20세 이상 성인 여성을 대상으로 실시하였다. 성인

여성을 대상으로 연구를 실시한 이유는 현대 여성의 경우 가정과 직장에서 자녀의 양육과 직장에서의 경쟁으로 완벽해질 것을 강요당하고 있고, 이러한 완벽주의로 인해 가정, 직장, 대인관계에서 심리적 부적응에 쉽게 노출될 수가 있기 때문이다.

본 연구의 조사방법은 질문지법으로 시행되었다. 2011년 2월 1일부터 2월28일까지 서울/경기도에서 총 400부의 질문지를 배포하여, 361부가 회수되었고, 그 중에서 누락되거나 불성실하게 응답한 설문지 총31부를 제외한 총330부가 자료 분석에 사용되었다. 설문지의 회수율은 90%였으며, 분석율은 82.5%로 나타났다.

측정도구

완벽주의 척도

본 연구에서는 완벽주의 성향을 측정하기 위하여 Hewitt와 Flett(1991)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimension Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이 번안한 것에 홍혜영과 안혜선(2009)이 재요인을 분석한 것을 사용하였다.

이 MPS는 완벽주의 성향을 기존의 개인 내적인 측면에 국한된 단일 차원적 측정(Burns, 1980)에서 벗어나 개인 외적, 혹은 대인관계적인 측면의 다차원적인 특성을 고려하여 제작된 척도이다. 이 척도의 내용은 완벽성이 향하는 방향에 따라 완벽주의적인 행동의 대상이 자기를 향하는 자기 지향적 완벽주의, 타인에 따라 부과되는 타인 지향적 완벽주의와 완벽주의적 행동이 사회적으로 부과되었다고 지각하는 사회부과적 완벽주의의 3개 하위 차원을 포함하고 있다.

표 1. 완벽주의 검사문항의 문항구성 및 신뢰도 계수

요인	문항구성	신뢰도
자기지향	1, 6, 8, 12 , 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34 , 36, 40, 42	0.757
타인지향	2, 3, 4 , 7, 10 , 16, 19 , 22, 24 , 26, 27, 29, 38, 43, 45	0.642
사회지향	5, 9 , 11, 13, 18, 21 , 25, 30 , 31, 33, 35, 37 , 39, 41, 44	0.691

* 진하게 표시된 문항은 역채점 문항임.

이 척도는 각 하위차원이 15문항씩 합하여 총 45문항의 자기보고식 질문지로 전혀 아님(1), 아님(2), 보통(3), 그렇다(4), 매우 그렇다(5)의 Likert 방식으로 구성되었다.

본 연구에서 산출된 완벽주의 척도에 대한 요인별 문항구성과 문항간의 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 표 1과 같다.

완벽주의 하위차원의 구체적인 내용은 다음과 같다.

자기지향 완벽주의: 내 목표는 내가 하는 일에서 완벽해지는 것이고, 내가 하는 일에 최선을 다하며, 나 자신에게 높은 기준을 부여한다.

타인지향 완벽주의: 다른 사람이 하는 일은 모두 최고 수준이어야 하고, 내게 중요한 사람들에게는 높은 기대를 하며, 스스로 더 나아지려고 노력하지 않는 사람을 보면 참을 수가 없다.

사회지향 완벽주의: 부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하며, 내가 어떤 일에 실수하면 주변 사람들이 실망할 것이고, 성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해 해야 하

는 것이다.

자아탄력성 척도

본 연구에서는 O'Connell-Higgins(1983)와 Block & Klomen(1996)의 연구들을 기초로 구성요소를 개발한 척도를 사용하였다. 척도의 각 문항에 대한 반응은 전혀 아님(1), 아님(2), 보통(3), 그렇다(4), 매우 그렇다(5)의 5점 Likert 척도로 구성하였다.

본 연구에서 산출된 자아탄력성 척도에 대한 문항간 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 0.874로 표 2와 같다.

우울 척도

우울 측정도구로는 CES-D(Center for Epidemiologic Studies-Depression scale)는 Radloff (1977)가 일반인들이 경험하는 우울 증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 타당화가 검증된 다른 우울 척도들(BDI, SDS, MMPI-D) 가운데 문항을 선정하여 개발한 것이다. 본 연구에서는 전경구와 이민규(1992)가 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있고, 지

표 2. 자아탄력성 검사문항의 문항구성 및 신뢰도 계수

요인	문항구성	신뢰도
자아탄력성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 19, 20, 21, 22 , 23, 24, 25, 26, 27, 28 , 29, 30, 31, 32 , 33, 34 , 35, 36, 37	.874

* 진하게 표시된 부분은 역채점 문항임.

표 3. 우울 검사문항의 문항구성 및 신뢰도 계수

요인	문항번호	신뢰도
우울	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	.887

* 진하게 표시된 부분은 역채점 문항임.

난 일주일 동안 경험한 우울 증상들을 거의 드물게(0), 드물게(1), 가끔(2), 대부분(3)의 Likert 4점 척도로 평정하여, 긍정적 의미가 내포된 문항 4, 8, 1, 16은 역채점하였다. 점수가 높을수록 우울정도가 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 산출된 우울증상과 문항번호 및 신뢰도 계수는 표 3과 같다. 선행연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 0.8-0.9이하의 범위를 나타내었으며, 본 연구에서는 0.887로 표 3과 같다.

자료처리

본 연구에서는 설문지의 데이터 코딩(Data Coding)을 거쳐 SPSS ver 15.0을 사용하여 통계적 자료처리를 실시하였으며, 유의수준은 5%로 설정하여 분석을 실시하였으며, 자세한 통계분석방법은 다음과 같다.

첫째, 표본의 인구통계적 요인에 대해서는 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 완벽주의, 우울, 자아탄력성간의 상관관계를 분석하기 위해 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

셋째, 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과를 분석하기 위하여 다중회귀분석 (Multiple Regression)을 실시하였다.

매개효과를 분석하는 방법은 두 가지로 구조방정식 모형과 Barron & Kenny(1986)의 방법을 사용할 수 있는데, 본 연구에서는 Barron & Kenny(1986)의 방법을 사용하였다. 구조방정식

모형의 경우 여러 개의 관측변수가 하나의 잠재변수를 설명하여 각 잠재변수간의 관계를 분석하는 것이 목적이지만, 본 연구의 목적은 완벽주의의 하위차원들이 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과를 분석하는 것이기 때문에 Barron & Kenny(1986)의 방법이 더 효과적이라고 판단될 수가 있기 때문이다. Barron & Kenny(1986) 방법이란 총 3회의 회귀분석을 사용하여 매개효과를 검증하는 방법으로 1단계, 독립변수 → 매개변수간의 관계를 분석하고, 2단계, 독립변수 → 종속변수간의 관계를 분석하고, 3단계, 독립변수와 매개변수 → 종속변수간의 관계를 분석하였다. 1, 2, 3 단계에서 모두 유의한 관계가 나타나야 하며, 독립변수의 효과가 3단계보다 2단계 회귀분석에서 더 커야만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

결 과

표본의 인구통계적 요인에 대한 분석

표본의 인구통계적 요인을 분석한 결과는 표 4와 같으며, 연령에서는 30대가 49.7%로 가장 높게 나타났으며, 40대가 27.6%, 20대가 19.4%, 50대 이상이 3.3%로 나타났다. 학력에서는 대졸 이상이 57.9%로 가장 많았고, 고졸 이하가 26.1%, 전문대졸이 16.1%로 나타났다. 월 소득에서는 401만원 이상이 39.1%로 가장 많았

표 4. 표본의 인구통계적 요인에 대한 분석

구 분	구 분	Frequency	Percent
연령	20대	64	19.4
	30대	164	49.7
	40대	91	27.6
	50대이상	11	3.3
학력	고졸이하	86	26.1
	전문대졸	53	16.1
	대졸이상	191	57.9
월소득	100만원이하	3	.9
	101-200만원	24	7.3
	201-300만원	102	30.9
	301-400만원	72	21.8
	401만원이상	129	39.1
직업	있음	103	31.2
	없음	227	68.8
결혼여부	미혼	163	49.4
	기혼	167	50.6
Total		330	100.0

으며, 201-300만원이 30.9%, 301-400만원이 21.8%, 101-200만원이 7.3%, 100만원이하가 0.9%로 나타나고 있었다. 직업에서는 없음이 68.8%로 가장 많았고, 있음이 31.2%로 나타났으며, 결혼여부에서는 기혼이 50.6%, 미혼이 49.4%로 나타나고 있었다.

측정변수간의 상관관계분석

벽주의 성향, 우울, 자아탄력성간의 상관관계를 분석한 결과는 표 5와 같으며, 완벽주의 전체와 우울은 유의수준 0.1%에서 정(+)의 상관관계를 보이고 있으며, 자아탄력성과는 유

표 5. 측정변수간의 상관관계분석

구 분	자가지향	타인지향	사회지향	완벽주의	우울	자아탄력성
자가지향	1					
타인지향	.471***	1				
사회지향	.387***	.395***	1			
완벽주의	.802***	.800***	.744***	1		
우울	.242***	.286***	.224***	.321***	1	
자아탄력성	-.297***	-.326***	-.148**	-.332***	-.434***	1

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

의수준 0.1%에서 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 완벽주의 성향의 하위변수인 자기지향, 타인지향, 사회지향은 모두 우울과 유의수준 0.1%에서 정(+)의 상관관계를 보이고 있었으며, 자아탄력성과는 유의수준 1%와 0.1%에서 부(-)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 분석한 결과는 표 6과 같으며, 1단계에서는 완벽주의 성향이 자아탄력성에 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향

을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 완벽주의 성향이 우울에 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 3단계에서는 완벽주의성향은 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향, 자아탄력성은 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고, Beta값을 보면, 2단계 완벽주의 성향의 영향력이 0.321, 3단계에서는 0.199로서 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서 자아탄력성의 매개효과를 보인다고 할 수 있을 것이다.

완벽주의(자기지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

완벽주의(자기지향) 성향이 우울에 미치는

표 6. 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

단계	종속변수	독립변수	B	Beta	R Square	F, p	t	p			
1단계	자아탄력성	(Constant)	2.246		.110	40.499***	13.404	.000			
		완벽주의	-.346	-.332		.000	-6.364***	.000			
2단계	우울	(Constant)	1.343		.103	37.671***	10.975	.000			
		완벽주의	.244	.321		.000	6.138***	.000			
3단계	우울	(Constant)	1.944		.223	47.048***	13.703	.000			
		완벽주의	.151	.199					.000	3.853***	.000
		자아탄력성	-.268	-.368					.000	-7.121***	.000

*** p<.001

표 7. 완벽주의(자기지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

단계	종속변수	독립변수	B	Beta	R Square	F, p	t	p			
1단계	자아탄력성	(Constant)	2.550		.088	31.636***	18.793	.000			
		자기지향	-.233	-.297		.000	-5.625***	.000			
2단계	우울	(Constant)	1.045		.059	20.433***	10.425	.000			
		자기지향	.139	.242		.000	4.520***	.000			
3단계	우울	(Constant)	1.782		.202	41.470***	13.373	.000			
		자기지향	.071	.124					.000	2.406***	.017
		자아탄력성	-.289	-.397					.000	-7.675***	.000

*** p<.001

영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 분석한 결과는 표 7과 같으며, 1단계에서는 완벽주의(자기지향) 성향이 자아탄력성에 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 완벽주의(자기지향) 성향이 우울에 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 3단계에서는 완벽주의 성향(자기지향)은 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향, 자아탄력성은 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고, Beta값을 보면, 2단계 완벽주의(자기지향) 성향의 영향력이 0.242, 3단계에서는 0.124로서 완벽주의(자기지향)가 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 보인다고 할 수 있을 것이다.

완벽주의(타인지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

완벽주의(타인지향) 성향이 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 분석한 결과는 표 8과 같으며, 1단계에서는 완벽주의(타인지향) 성향이 자아탄력성에 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 완벽주의(타인지향) 성향이

우울에 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 3단계에서는 완벽주의 성향(타인지향)은 유의수준 1%에서 정(+)의 영향을 미치고 있었으며, 자아탄력성은 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고, Beta값을 보면, 2단계 완벽주의(타인지향) 성향의 영향력이 0.286, 3단계에서는 0.162로서 완벽주의(타인지향)가 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 보인다고 할 수 있을 것이다.

완벽주의(사회지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

완벽주의(사회지향) 성향이 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 분석한 결과는 표 9와 같으며, 1단계에서는 완벽주의(사회지향) 성향이 자아탄력성에 유의수준 1%에서 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 완벽주의(사회지향) 성향이 우울에 유의수준 0.1%에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 3단계에서는 완벽주의 성향(사회지향)은 유의수준 1%에서 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아탄력성은 유의수준 0.1%에서 부(-)의 영향을 미

표 8. 완벽주의(타인지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

단계	종속변수	독립변수	B	Beta	R Square	F, p	t	p
1단계	자아탄력성	(Constant)	2.543			38.917***	20.574	.000
		타인지향	-.262	-.326	.106	.000	-6.238***	.000
2단계	우울	(Constant)	1.083			29.159***	11.885	.000
		타인지향	.167	.286	.082	.000	5.400***	.000
3단계	우울	(Constant)	1.789				13.971	.000
		타인지향	.094	.162	.212	43.866***	3.111**	.002
		자아탄력성	-.277	-.381		.000	-7.340***	.000

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

표 9. 완벽주의(사회지향)가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 매개효과 분석

단계	종속변수	독립변수	B	Beta	R Square	F, p	t	p
1단계	자아탄력성	(Constant)	2.919			7.296**	20.195	.000
		사회지향	-.128	-.148	.022	.007	-2.701**	.007
2단계	우울	(Constant)	1.024			17.366***	9.885	.000
		사회지향	.141	.224	.050	.000	4.167***	.000
3단계	우울	(Constant)	1.894				13.400	.000
		사회지향	.103	.164	.214	44.634***	3.306**	.001
		자아탄력성	-.298	-.410		.000	-8.267***	.000

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

치는 것으로 나타났다. 그리고, Beta값을 보면, 2단계 완벽주의(사회지향) 성향의 영향력이 0.224, 3단계에서는 0.164로서 완벽주의(사회지향)가 우울에 미치는 영향에 대하여 자아탄력성의 매개효과를 보인다고 할 수 있을 것이다.

논 의

완벽주의와 우울간의 매개모형을 검증한 선행연구들에서 어떤 과정을 거쳐 완벽주의가 우울에 영향을 미치는지에 대해서 설명하고 있고(Hewitt & Flett, 1993), 자아탄력성이 우울에 영향을 미치고 있는지에 대해서 설명하고는 있지만(신현균, 장재운, 2002), 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서 자아탄력성이 어떠한 매개효과를 보이고 있는가에 대해 명확하게 설명하지 못하고 있다. 따라서, 본 연구에서는 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 매개변수로 자기탄력성을 포함하여 연구를 진행하였다. 즉, 자아탄력성이 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 있어서 매개역할을 하는지를 연구함으로써 완벽주의와 우울 간의 기제를 보다 명확하게 이해하고자 하였다.

연구 결과 완벽주의는 자아탄력성에 영향을

미치고 완벽주의와 자아탄력성이 증가함에 따라 우울은 감소하는 것으로 나타났다. 즉, 스스로에게 비합리적인 높은 기준을 설정하여 자신의 수행에 불만족을 느낄지라도 변화하는 상황에 유연하게 반응하고자 한다면 우울이 감소될 수 있다는 것이다. 이러한 결과들은 완벽주의가 우울과 정적인 관계가 있다는 선행연구(Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991)와 자아탄력성이 우울과 부적인 관계가 있다는 선행연구(한영민, 2009; Carver & Scheier, 1991)를 지지하는 결과이다.

이러한 결과를 통해 자아탄력성은 완벽주의가 우울을 유발하는 과정에서 중요한 매개역할을 한다는 것을 알 수 있다. 즉, 자아탄력성이 높은 사람의 경우 완벽주의가 높은 경우 어떤 상황에 대해 스트레스로 지각하는 경우가 적지만 스트레스로 지각하더라도 이로 인한 우울이 낮아지게 만드는 매개역할을 한다는 것이다. 이처럼 자아탄력성은 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해 매우 중요한 요인임을 알 수 있다.

다른 연구 결과 완벽주의의 하위변수인 자기지향, 타인지향, 사회지향이 우울에 미치는 영향에 대해 자아탄력성이 매개효과를 보이는 것으로 나타났다.

자기지향적 완벽주의는 우울에 영향을 미치지 못한다는 선행연구(Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991)와는 상반되는 결과를 보였으나, 자기지향적 완벽주의가 우울에 영향을 미친다는 선행연구(Hewitt & Flett, 1993)를 지지하는 결과이다. 하지만, 선행연구들의 경우는 자기지향적 완벽주의와 우울간의 관계를 단순히 검증하는 것으로 본 연구에서 자아탄력성이 매개변수로 투입되어 검증한 것과는 차이를 보이는 것이다. 즉, 본 연구에서 내 목표는 내가 하는 일에서 완벽해지는 것이고, 내가 하는 일에 최선을 다하며, 나 자신에게 높은 기준을 부여한다고 할지라도 자아탄력성이 높다면 우울은 낮아질 수 있다는 것이다.

하지만, 자기지향적 완벽주의와는 달리 타인지향적 완벽주의와 사회지향적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서는 일관되게 영향을 미치고 있다는 선행연구(Hewitt & Flett, 1993; 김현정, 손정락, 2006; 한기연, 1993)를 지지하고 있다.

즉, 다른 사람이 하는 일은 모두 최고 수준이어야 하고, 내게 중요한 사람들에게는 높은 기대를 하며, 스스로 더 나아지려고 노력하지 않는 사람을 보면 참을 수가 없는 사람이라도 자아탄력성이 높다면 우울이 감소한다는 것이며, 부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하며, 내가 어떤 일에 실수하면 주변 사람들이 실망할 것이고, 성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해 해야 하는 사람이라도 자아탄력성이 높다면 우울이 감소한다는 것이다.

이러한 결과는 완벽주의 성향의 하위변수인 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회지향적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대해서 자아탄력성이 매우 중요한 매개역할을 한다는 것을 알 수 있다.

자아탄력성이란 개인의 자아에 내재된 적응적 자원이면서 환경에 대해 적응할 수 있게 하는 행동, 정서적, 인지적 조절능력으로 현대의 성인 여성들에게 매우 중요한 요인이라고 할 수 있을 것이다.

결론적으로 완벽주의는 우울을 증가시키는 요인이지만, 자아탄력성이 이들의 관계를 감소시키는 매개효과를 입증하였다. 이는 성인 여성의 우울을 감소시키기 위해서는 완벽주의의 부정적인 영향을 완화시킬 필요가 있으며, 자아탄력성 증진과 같은 완벽주의의 영향을 감소시킬 수 있는 노력이 필요함을 의미한다.

본 연구의 제한점으로 첫째, 본 연구의 대상이 20세 이상 성인 여성을 대상으로 진행하였기 때문에 연구결과를 아동, 청소년에게 일반화하기에 한계를 갖는다. 아동, 청소년, 성인 여성간의 비교를 위한 연구가 진행되어야 할 것이다. 둘째, 자아탄력성 이외에 완벽주의와 우울 간에 다른 매개변수를 고려할 필요가 있는 것으로 여겨진다. 셋째, 지역적 한계로서 서울/경기도를 대상으로 실시하였으므로, 이후의 연구에서는 지역의 일반화가 필요할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 김근홍, 이민규 (1998). 완벽주의 성향과 자기 효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 211-222.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 민동일 (2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활

- 건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 인하대학교 박사학위논문.
- 신현균, 장재윤 (2003). 대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강. *한국심리학회지: 임상* 22(4), 815-827.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 67-84.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. *교육문제연구*, 33, 221-244.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한영민 (2009). 대학생의 자아탄력성과 정신건강의 관계. *서강대학교 학생생활상담연구소: 인간이해*, 30(1), 97-110.
- 한유진, 유안진. (1994). 아동과 청소년의 우울 성향 및 귀인양식과 학업성취. *대한가정학회지*, 32(3), 147-157.
- 홍혜영, 안혜선. (2009). 고등학생의 완벽주의 불안과 진로미결정간의 관계: 진로결정 자기효능감의 매개효과 연구. *청소년학연구*, 16(7), 149-175.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of personality and Social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Therapy: An International Quarterly*, 1, 5-37.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression, *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Block, J. H., Bloch, H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins(Ed.), *Minnesota symposia on child psychology*, 39-73. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M.(1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness, *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 349-361.
- Burns, D. D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Caver, C. S., & Scheier, M. F. (1991). Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2, 21-24.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassle, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychology*, 5, 517-528.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism, & learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization and personal adjustment, *Journal*

- of social of Behavior and Personality*, 6, 147-160.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism of self and social context: conceptualization, assessment, and association with psychology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimension 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.
- O'connel-Higgins, R. (1983). *Psychological resilience and capacity for intimacy. Qualifying paper*, Harvard Graduate school of Education.
- Radoff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-reported depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measures*, 1, 385-401.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- 1 차원고접수 : 2011. 10. 31.
심사통과접수 : 2011. 12. 5.
최종원고접수 : 2011. 12. 15.

Women's Perfectionism Attitudes and Mediating Effects of Self-elasticity on their Impact on Depression

Lee Young-A

Collage of Art & Design, Konkuk University

There are not a few psychological factors influencing depression and research has been continuously making headway in this area. Among such factors, perfectionism is deemed to be an important character variable vulnerable to depression. Thus this research investigates how a perfectionist attitude influences depression and attempts to verify if self-elasticity mediates the impact of perfectionism on depression. The subjects were 330 adult females over age 20 who live in Seoul and its suburbs in Kyeongki and were asked to answer a questionnaire comprising 45 items regarding perfectionism, 37 on self-elasticity, and 20 on depression. Results showed that all of the sub-variables of perfectionism, self-orientation, others-orientation, and social orientation, had effects on depression. There were also found to exist a mediating effect of self-elasticity on the relationships. In conclusion, perfectionism was shown to be a variable increasing depression, but the effect was significantly mediated by a change in self-elasticity. This implies that it is important to decrease perfectionism in order to decrease depression, but increasing self-elasticity can also be an effective way of decreasing depression. There were a few limitations in this research which should be addressed.

Key words : *Perfectionism, Depression, Self-Elasticity, Adult Females, Mediates*