한국심리학회지: 학교
The Korean Journal of School Psychology
2017, Vol. 14, No. 2, 129-147
http://dx.doi.org/10.16983/kjsp.2017.14.2.129

여고생의 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과*

최 슬 기† 이 은 아 김

숙명여자대학교

본 연구에서는 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 규명하였다. 이를 위해 인천에 소재한 고등학교 1, 2, 3학년에 재학 중인 여자 고등학생 396명을 대상으로 연구를 실시하였다. 측정도구는 다차원적 완벽주의 척도, 청소년 마음챙김 다요인 척도, 한국판 시험불안 검사를 사용하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 변인 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과, 여고생의 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의는 시험불안에 대해 정적 상관관계를 나타냈고, 마음챙김은 시험불안에 대하여 부적 상관관계를 나타냈다. 둘째, 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시한 결과, 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과는 유의한 반면, 부적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서는 마음챙김의 조절효과가 유의하지 않았다. 이를 통해 본 연구에서는 여고생의 시험불안에 영향을 미치는 완벽주의와 마음챙김의 중요성을 확인하였고, 여고생의 시험불안에 대해 마음챙김 향상을 위한 개입의 근거를 마련하고자 하였다.

주요어 : 여고생의 시험불안, 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의, 마음챙김

---

* 본 연구는 최슬기(2017)의 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 최슬기, 숙명여자대학교 아동복지학과, 서울시 용산구 효창원길 52
E-mail: choi_seulki@naver.com

www.kci.go.kr

우리나라의 경우 학업성적은 학생의 수학 능력을 전반적으로 평가하는 핵심요소로 활용되고 있다. 특히 고등학생의 학업성적은 대학 진학 및 진로 선택에 지대한 영향을 미쳐, 많은 학생들이 학업 및 시험 스트레스로 인해 어려움을 겪고 있다. 통계청(2014) 자료에 의하면 고등학생이 고민하는 문제 1위가 성적 문제(주된 응답: 57.7%, 복수 응답: 80.9%)로 다른 고민들에 비해 월등히 높은 것으로 나타났다. 아동청소년 인권 실태 조사에서도 고등학생들이 행복하지 않은 주된 이유가 '학업 부담 때문(42.8%)'이었으며, 고등학생들이 자살 생각을 하게 된 이유 중 1위가 '학교성적(50.5%)'인 것으로 보고되었다(한국청소년정책연구원, 2015). 이는 우리나라 고등학생들이 성적으로 인해 자살을 생각할 만큼 정신적 고통을 느끼고 있으며, 성적에 대한 심리적 부담감이 매우 크다는 것을 시사한다. 특히 우리나라와 같이 시험 점수를 기준으로 다른 학생과 비교하고 그에 따른 사회적인 인정이 따르거나, 시험이나 성적을 통한 평가가 결정적인 역할을 할수록 학생들의 시험불안 수준은 높아질 수 있다(김문주, 1991; 장혜정, 하은혜, 2008).

시험불안(Test Anxiety)은 자신의 능력에 대해 평가를 받는 시험이라는 특수한 상황에서 개인의 경험과 결부되어 나타나는 여러 가지 종류의 신체적 또는 행동적 반응(조수철, 1991)으로, 개인이 중요하다고 느끼는 평가 상황에서 자신의 수행에 대해 갖게 되는 불안이다(Mandler & Sarason, 1952). 적절한 시험불안은 긴장감을 유발하여 시험 준비에 도움이 되지만, 과도한 시험불안은 학업수행을 저해하기 때문에 시험불안이 높은 사람은 시험 상황에서 시험불안이 낮은 사람보다 현저하게 수행 능력이 저하되었으며, 학업성적도 전반적으로 더 낮은 것으로 나타났다(McDonald, 2001; Segool, Carlson, Goforth, von der Embse, & Barterian, 2013; von der Embse, Barterian, & Segool, 2013). 특히 여학생은 남학생보다 시험에 대한 불안을 다소 높게 지각하는 것으로 보고되었으며(노지영, 2005; 우수경, 김기예, 2013), 남학생과 여학생의 시험불안 차이를 규명한 연구에서도 초·중·고등학생 모두 남학생에 비해 여학생의 시험불안이 높은 것으로 나타났다(Kavakci, Semiz, Kartal, Dikici, & Kugu, 2014; Lowe, 2014; Putwain & Daly, 2014). 이는 남학생은 시험을 도전으로 인식하는 경향이 있는 반면 여학생은 시험을 자존감을 저하시키는 위협적이고 불안한 것으로 지각하는 경향이 반영된 것으로 볼 수 있으며(Mcdonald, 2001), 여학생이 시험불안에 더 취약할 수 있다는 것을 의미한다. 더욱이 우리나라 고등학생들은 대학 입시로 인해 학업에 대한 스트레스가 높고 시험성적에 더 민감하기 때문에, 시험불안에 취약한 여고생들의 학업수행을 저해하는 시험불안에 대한 실질적인 개입의 필요성이 제기된다.

시험불안에 영향을 미치는 개인의 성격특성 중 하나인 완벽주의(Perfectionism)는 지나치게 높은 기준을 설정하며 자신의 수행을 과도하게 비판적으로 평가하는 경향성으로(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990), 완벽을 추구하는 강한 동기, 비현실적인 성취 기준, 강박적인 목표 추구 등의 특징을 보인다(Hewitt & Flett, 1991). 초기 완벽주의에 대한 연구는 완벽주의를 부정적인 단일 차원의 개념으로 간주하였지만(Hollender, 1965), 1990년대 완벽주의에 대한 다차원적인 측정도구가 개발되면서 완벽주의는 긍정적 속성과 부정적 속성을

www.kci.go.kr

모두 지니고 있는 개념으로 연구되기 시작했다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). 이후 Frost, Heimberg, Holt, Mattia와 Neubauer(1993)는 대표적인 다차원적 완벽주의 척도 두 가지를 요인분석 하여 '긍정적인 성취욕구' 요인과 '부적응적인 평가염려' 요인으로 구분하였고, 이에 후속 연구자들도 다차원적 완벽주의 척도를 바탕으로 완벽주의를 긍정적인 측면과 부정적인 측면으로 이분화하였다(남궁혜정, 이영호, 2005; Blankstein & Dunkley, 2002; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001; Stumpf & Parker, 2000; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995). 이는 완벽주의의 여러 하위차원들을 범주화하면 '적응적 완벽주의'와 '부적응적 완벽주의'로 구분될 수 있음을 시사한다.

적응적 완벽주의의 주된 특성은 자기 자신에게 높은 기준을 설정하고 긍정적인 성취욕구를 가지는 것으로(Frost et al., 1993), 자신의 수행에 대해 엄격하게 평가하고 비난하는 경향이 있지만 수행을 마쳤을 때 자신의 노력에 대해 기쁨과 만족감을 느낄 수 있다(Klibert, Langhinrichsen-Rohling, & Saito, 2005). 적응적 완벽주의는 완벽주의의 긍정적인 측면을 반영하기 때문에 자기 통제감과 자아존중감, 높은 성취를 이룰 가능성을 증가시켜 심리적 문제를 덜 야기할 수도 있는 것으로 나타났다(Klibert et al., 2005). 따라서 적응적 완벽주의는 어느 정도의 불안을 보이지만 정적 정서도 함께 갖고 있으며, 성취동기, 성실성, 책임감 등의 적응적인 성향과 유의한 관련이 있었다(남궁혜정, 이영호, 2005; Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Bieling, Israeli, Smity, & Antony, 2003; Klibert et al., 2005; Stump & Parker, 2000). 반면, 부적응적 완벽주의의 주된 특징은 평가에 대한 염려로, 실수와 실패, 다른 사람의 평가와 비난에 대한 두려움에 의해 동기화되는 측면이다(Frost et al., 1993). 따라서 타인에게 인정받고 비난을 피하기 위해 완벽을 추구하고, 사소한 실수도 실패로 인식하여 실수하지 않기 위해 과도한 에너지를 사용한다(Frost et al., 1993). 또한 기준에 도달하지 못할 경우 타인에게 인정받지 못할 거라는 두려움이 심리적 고통을 초래한다(김윤희, 서수균, 2008; Frost et al., 1993). 부적응적 완벽주의는 우울, 자살 생각, 불안, 섭식장애 등 다양한 심리적, 신체적 문제들과 일관되게 유의한 관련이 있었다(Flett & Hewitt, 2002; Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008).

완벽주의와 시험불안의 관계를 살펴보면, 완벽주의자는 평가가 강조되는 상황에서 실패가능성에 대해 지나치게 걱정하고(Flett, Endler, Tassone, & Hewitt, 1994) 그들의 비합리적 신념은 시험불안을 초래하여(강이순, 김명식, 2005), 완벽주의 성향이 높을수록 시험불안 수준이 높은 것으로 보고되었다(염시창, 박현주, 2005; 정종희, 정현희, 이귀숙, 2009; 최원혜, 문은식, 2004). 그러나 완벽주의를 적응적 차원과 부적응적 차원으로 나누어 시험불안과의 관계를 밝힌 선행연구에서는 완벽주의의 각 하위차원에 따라 시험불안에 미치는 영향이 다르게 나타났다.

완벽주의의 하위차원별로 살펴보면, 고등학생과 대학생을 대상으로 한 연구에서 부적응적 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높았으며(염시창, 박현주, 2005; Weiner & Carton, 2012), 부적응적 완벽주의의 특성인 실수에 대한 완벽주의적 염려도 시험불안에 유의한 영향을 미쳤다(조용래, 2008). 다차원적 완벽주의 척도를 완벽하길 바라는 주체와 대상에 따라 개인적 측면과 사회적 측면으로 개념화한 연구에

www.kci.go.kr

서도 부적응적 완벽주의와 관련된 사회적 측면의 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높았다(채민성, 2015; Eum & Rice, 2011; Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). 부적응적 완벽주의자들은 위협을 더 크게 인식하기 때문에 불안 수준이 높은 것으로 나타났는데(Lo & Abbott, 2013; Putwain & Daly, 2014), 이는 부적응적 완벽주의자들이 시험 상황을 더 위협적인 것으로 인식하고 자신의 수행에 대한 의심으로 불안에 사로잡혀 시험불안이 높게 나타난 것으로 볼 수 있다.

반면, 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향은 비일관적인 것으로 나타났다. 다차원적 완벽주의 척도를 사용하되 적응과 부적응의 차원으로 범주화하지 않고 각 하위요인이 시험불안에 미치는 영향을 규명한 연구에서는 적응적 완벽주의로 분류될 수 있는 하위요인들이 여고생의 시험불안에 유의한 영향을 미치지 않았다(염시창, 박현주, 2005). 다차원적 완벽주의 척도를 개인적 측면과 사회적 측면으로 개념화한 연구에서는 적응적 완벽주의와 관련된 개인적 측면의 완벽주의와 시험불안이 유의한 정적 상관(정종희 외, 2009; Mills & Blankstein, 2000) 혹은 부적 상관(Weiner & Carton, 2012)이 있었고, 부적응적 완벽주의와 관련된 사회적 측면의 완벽주의를 통계적으로 통제한 후에는 개인적 측면의 완벽주의와 시험불안 간에 유의한 관련이 없는 것으로 나타났다(Mills & Blankstein, 2000; Stoeber et al., 2009). 또 일부 연구에서는 개인적 측면의 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높았으나(장혜정, 하은혜, 2008; 최원혜, 문은식, 2004), 시험불안에 미치는 영향력이 사회적 측면의 완벽주의보다 작은 것으로 보고되기도 하였다(이현주, 손원숙, 2013; 최원혜, 문은식, 2004). 이처럼 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향이 다르게 나타나는 양상은 상황에 따라 긍정적이거나 부정적인 결과를 야기할 수 있는 적응적 완벽주의 자체의 특성과 더불어, 적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에 영향을 미치는 또 다른 변인이 있음을 시사한다.

한편, 완벽주의가 시험불안을 야기하는 위험요인이라는 것이 입증되어 왔음을 고려해볼 때(박병기, 임신일, 2010), 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서 보호요인으로 작용할 수 있는 변인에 대한 탐색의 필요성이 제기된다. 특히 완벽주의자들은 치료 과정에서도 완벽한 목표를 추구하려고 하고(Flett & Hewitt, 2002) 완벽주의가 주는 이득과 보상으로 인해 완벽주의 성향을 포기하기가 힘들기 때문에(Slaney, Rice, & Ashby, 2002), 완벽주의에 대한 치료적 개입 후에도 완벽주의 수준이 상대적으로 높게 나타나거나, 일시적으로 낮아지더라도 추적 검사에서 다시 높아지는 것으로 나타났다(김정은, 손정락, 2012; Flett & Hewitt, 2008). 이는 완벽주의에 대한 직접적인 개입보다는 완벽주의와 시험불안의 관계를 완충할 수 있는 요인을 탐색하여 개입하는 것이 치료효과를 더 극대화시킬 수 있음을 시사한다. 더불어 완벽주의와 시험불안의 관계에 대한 조절변인을 규명한 국내 선행연구는 주로 초등학생을 대상으로 하여(장혜정, 하은혜, 2008; 정아현, 강민주, 2014), 시험불안에 취약한 여고생을 위한 보호요인을 규명한 연구는 제한적인 실정이다. 따라서 여고생의 완벽주의의 각 하위차원과 시험불안의 관계를 조절할 수 있는 변인을 탐색할 필요가 있다.

일부 선행연구에서는 완벽주의자를 위한 개입의 초점을 자신의 실패나 실수, 완벽하지 않음을 인정하는 것이 어렵다는 부분을 있는

www.kci.go.kr

그대로 인정하고 받아들일 수 있는 수용의 태도에 맞출 것을 제안하였다(Lundh, 2004). 즉 완벽을 추구하기 위해 높은 기준을 설정하는 것 자체가 부적응적인 것이 아니라 기준에 도달하지 못했을 때 자기 자신을 비난하고 실패와 실수를 수용하지 않는 태도가 고통을 초래하는 것으로(Campbell & Paula, 2002; Lundh, Saboonchi, & Wångby, 2008), 수용 수준에 따라 완벽주의 특성이 기능적이거나 역기능적으로 작용할 수 있다는 것이다(Lundh, 2004). 수용은 마음챙김의 주요 특성 중 하나로, 이는 마음챙김을 통해 완벽주의의 심리적 어려움을 완화시킬 수 있음을 시사한다.

마음챙김(Mindfulness)은 현재 일어나는 것에 대한 의도적인 주의(attention)와 자각(awareness)을 향상시키는 것으로(Brown & Ryan, 2013), 현재 순간의 경험에 대해 평가하지 않고 비판단적으로 수용하고 관찰하는 역동적인 심리작용이다(김유리, 2016; Baer, 2003). 마음챙김은 부정적인 사고나 감정으로부터 주의전환을 가능케 하며, 반추와 같은 사고에 대한 이차적인 정교화 과정을 제한한다(Bishop et al., 2004). 또한 현재 순간에 지속적인 주의를 기울이도록 함으로써 현재 경험에 대한 재인식을 증가시켜 자동화된 지각과정에서 벗어나도록 한다(Bishop et al., 2004). 따라서 마음챙김은 시험상황에서 부정적인 평가를 받을지도 모른다는 걱정과 두려움에 대한 재인식을 통해, 이들이 현실이 아니라 단지 일시적인 사고와 감정임을 알아차리도록 함으로써 불안을 감소시킬 수 있고(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) 시험을 더 이상 위협적인 것으로 인식하지 않도록 할 수 있다. 선행연구에서도 마음챙김은 시험불안에 영향을 미치는 요인으로 보고되었다(김유리, 안도희, 2015; Burton, Schmertz, Price, Masuda, & Anderson, 2013; Morgan et al., 2014; Napoli, Krech, & Holley, 2005).

마음챙김과 시험불안의 관계를 구체적으로 살펴보면, 중 · 고등학생의 마음챙김 수준이 높을수록 시험불안이 낮았으며(김유리, 안도희, 2015; 이은영, 박양리, 현명호, 2008), 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 마음챙김은 시험불안을 감소시키고 학생들이 학습활동에 몰입하도록 돕는 것으로 나타났다(Napoli et al., 2005). 마음챙김 향상과 배양을 목적으로 하는 마음챙김기반 개입도 고등학생을 비롯한 청소년의 시험불안 감소에 효과적이었으며(김덕연, 이봉건, 2011; 이은영, 현명호, 2011), 증진된 마음챙김은 시험불안을 지속시키는 중심 요소인 걱정을 유의하게 감소시켰다(이은영, 현명호, 2011; Hoge et al., 2015). 또한 시험과 같은 스트레스에 노출되었을 때 마음챙김기반 개입을 받은 대학생 집단은 불안과 우울이 평상시와 유사하거나 안정되었고(배재홍, 장현갑, 2006), 마음챙김 수준이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 과제를 수행하는 동안 긍정적 정서가 높고 부정적 정서는 낮은 것으로 보고되었다(김효정, 2015). 이러한 연구결과를 토대로 마음챙김은 개인의 부적응적인 특성들을 완화시키고 긍정적인 영향을 미치는 속성이며, 높은 수준의 마음챙김은 완벽주의와 시험불안의 관계를 중재할 것으로 추론된다.

여러 선행연구를 통해서도 마음챙김이 완벽주의가 심리증상에 미치는 영향에서 조절효과를 가질 것으로 예측할 수 있다. 부적응적 측면의 완벽주의는 반추를 매개로 부정적인 정서에 영향을 미쳤지만, 마음챙김 수준이 높을 경우 마음챙김이 반추 사고의 영향을 감소시켜 정서적 고통이 완화된 것으로 나타났다

www.kci.go.kr

(Short & Mazmanian, 2013). 또한 마음챙김의 요소를 강조하는 수용증진 훈련은 타인평가와 자기비난에 에너지를 집중하기보다 지금 현재를 자각하고 마음상태를 조절하여 부정적인 평가에 대한 두려움 수준을 유의하게 감소시켰다(김정은, 손정락, 2012). 부정적인 평가에 대한 두려움이 부적응적 완벽주의의 특성임을 고려해볼 때, 마음챙김은 부적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향을 완화시킬 수 있을 것으로 추론된다. 한편, 적응적 완벽주의는 마음챙김과 상호작용하여 심리적 안녕감에 영향을 미쳤다는 연구결과(Perolini, 2012)가 있지만 그 외에 적응적 완벽주의와 심리적 변인과의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 규명한 연구는 미비한 편이다. 그러나 마음챙김이 적응적 완벽주의와 정적 상관관계를 나타냈으며(Hinterman, Burns, Hopwood, & Rogers, 2012; Perolini, 2012), 수용증진 훈련이 타인의 평가보다 자신으로부터 인정을 추구함으로써 스스로의 수행결과에 만족하고 적절한 자기보상으로 자신을 강화시키는 적응적 완벽주의의 자기발전적인 측면을 강화시켰다는 연구결과(김정은, 손정락, 2012)를 고려해볼 때, 마음챙김은 적응적 완벽주의와 상호작용하여 시험불안 감소에 유의한 영향을 미칠 것으로 예측된다.

더욱이 마음챙김은 청소년들도 일상생활에서 배울 수 있는 주의양식으로 심리치료나 상담 장면에서도 학습될 수 있는 기술과 상태이기 때문에(박성현, 2006; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008), 안정적인 성격특성인 완벽주의에 대해 직접적으로 개입하기보다는 마음챙김 기술을 습득함으로써 학생들이 시험불안에 능동적으로 대처하는 것이 시험불안 완화에 더 효과적일 수 있다. 또한 마음챙김은 경험에 대해 의도적으로 주의를 기울이는 만큼 지속될 수 있기 때문에(Bishop et al., 2004), 마음챙김에 대한 개입은 시험불안을 겪는 완벽주의 성향의 학생들에게 치료효과를 더 극대화시킬 수 있다.

이상의 선행연구들을 종합해볼 때, 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계를 조절하는 변인에 대한 연구가 필요하며, 마음챙김이 그 역할을 할 것으로 추론된다. 그러나 선행연구에서는 세 변인 간의 단편적인 관계만을 다루었고 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 역할을 직접적으로 규명한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구는 마음챙김을 조절변인으로 상정하여 마음챙김 수준에 따라 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향이 달라질 수 있다고 가정하였다. 이를 통해 본 연구에서는 시험불안으로 어려움을 겪는 완벽주의 성향의 여고생들의 개입에 대한 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 마음챙김이 여고생의 적응적 완벽주의와 시험불안의 관계를 조절할 것이다.

연구가설 2. 마음챙김이 여고생의 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계를 조절할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 인천에 소재한 고등학교에 재학중인 1, 2, 3학년 여학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 497부의 설문지를 배부하였으며, 이 중 460부가 회수되었다. 회수한 설문지 중 누락된 문항이 있거나 불성실하게 응답한 자료를 제외한 396부를 최종 자료 분석에 사

www.kci.go.kr

용하였다. 설문에 응답한 여고생은 각 학년별로 1학년 128명(32.3%), 2학년 114명(28.8%), 3학년 154명(38.9%)의 분포를 보였다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도

여고생의 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 정승진(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 35문항으로, '개인적 기준', '조직화', '실수에 대한 염려', '수행에 대한 의심', '부모의 기대', '부모의 비난'의 여섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 적응적 완벽주의 점수는 개인적 기준과 조직화 요인의 점수를 합산하여 도출한 평균점수로, 부적응적 완벽주의 점수는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난 요인의 점수를 합산하여 도출한 평균점수로 측정된다. Likert식 5점 척도로 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 평정되며, 점수가 높을수록 해당 요인의 성향이 강한 것을 의미한다. 설미향과 이윤형(2011)의 연구에서 보고된 이 척도의 전체 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .89였고, 하위차원 중 적응적 완벽주의는 .78, 부적응적 완벽주의는 .89였다. 본 연구에서 산출된 전체 Cronbach's α는 .91로, 하위차원 중 적응적 완벽주의는 .86, 부적응적 완벽주의는 .91이었다.

청소년 마음챙김 다요인 척도

여고생의 마음챙김 수준을 측정하기 위해 김유리(2016)가 중 · 고등학생을 대상으로 개발한 청소년 마음챙김 다요인 척도(Multi-factor Mindfulness Scale for Adolescents: MMSA)를 사용하였다. 이 척도는 총 19문항으로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert식 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 마음챙김 정도가 높은 것을 의미한다. 김유리(2016)의 연구에서 보고된 이 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .88이었으며, 본 연구에서 산출된 Cronbach's α는 .88이었다.

한국판 시험불안 검사

여고생의 시험불안을 측정하기 위해 김문주(1991)가 Spielberger 등(1980)의 Test Anxiety Inventory(TAI)를 기초로 한국 학생들에게 맞도록 개발한 중 · 고등학생용 한국판 시험불안 검사(Test Anxiety Inventory-Korea: TAI-K)를 사용하였다. 이 검사는 총 35문항으로 '거의 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(4점)'까지 Likert식 4점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 시험불안이 높은 것을 의미한다. 이은영과 현명호(2011)의 연구에서 보고된 이 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .94였으며, 본 연구에서 산출된 Cronbach's α는 .94였다.

자료분석

SPSS 22.0을 사용하여 기술통계 분석과 신뢰도 분석을 실시하였고, 변인 간의 관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 그리고 완벽주의(적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의)와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 조절효과가 유의한 경우 Aiken, West와 Reno(1991)가 제시한 방법에 따라 각 변인 간의 관계를 그래프로 제시하고 단순 기울기 검증(simple slope analysis)을 실시

www.kci.go.kr

하였다. 회귀분석에 앞서 각 변인들의 다중공선성 문제를 해결하기 위해 독립변인과 조절변인을 평균중심화(mean centering)하였다.

결 과

여고생의 완벽주의, 마음챙김 및 시험불안의 상관관계

여고생의 완벽주의, 마음챙김, 시험불안의 관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였으며, 각 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계를 표 1에 제시하였다.

종속변인인 시험불안에 대하여 독립변인인 완벽주의의 각 하위차원은 부적응적 완벽주의(r=.60, p<.001)와 적응적 완벽주의(r=.28, p<.001) 순으로 정적 상관관계를 나타냈고, 조절변인인 마음챙김은 시험불안에 대하여 부적 상관관계를 나타냈다(r=-.22, p<.001). 이는 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의 성향이 높은 여고생일수록 시험불안이 높고, 마음챙김이 높은 여고생일수록 시험불안이 낮음을 의미한다.

한편, 조절변인인 마음챙김에 대하여 적응적 완벽주의는 정적 상관관계를 나타낸 반면(r=.37, p<.001), 부적응적 완벽주의는 부적 상관관계(r=-.21, p<.001)를 나타냈다. 이는 적응적 완벽주의가 높을수록 마음챙김이 높고, 부적응적 완벽주의가 높을수록 마음챙김이 낮음을 의미한다.

여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과

마음챙김의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 완벽주의의 하위차원(적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의) 각각과 마음챙김을 투입하였고, 2단계에서는 이 변인들의 상호작용변인(적응적 완벽주의×마음챙김, 부적응적 완벽주의×마음챙김)을 투입하였다. 이 과정에서 완벽주의의 각 하위차원과 시험불안의 주효과를 통제한 후에도 시험불안에 대한 상호작용변인의 효과가 유의한지 살펴보았다. 조절효과가 유의한 경우 Aiken, West와 Reno(1991)가 제시한 방법에 따라 회귀식을 이용하여 마음챙김의 평균값을 중심으로 표준편차 ±1의 값을 마음

표 1. 각 변인들 간의 평균, 표준편차 및 상관관계 (N=396)

변수	1	2	3	4
1. 적응적 완벽주의	-			
2. 부적응적 완벽주의	.40***	-		
3. 마음챙김	.37***	-.21***	-	
4. 시험불안	.28***	.60***	-.22***	
평균 (M)	3.03	2.78	3.40	1.92
표준편차 (SD)	.54	.56	.48	.51

***p<.001

www.kci.go.kr

챙김의 상, 하 수준으로 구분한 후, 이를 그래프로 제시하고 단순 기울기 검증을 실시하였다.

적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과

적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 분석에서 앞서 분산확대지수(VIF)를 확인한 결과 1.01～1.18로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

표 2에 따르면, 1단계에서 적응적 완벽주의와 마음챙김은 시험불안에 대한 설명력이 20%로 유의하였다(F=49.46, p<.001). 2단계에서 추가로 적응적 완벽주의와 마음챙김의 상호작용변인을 투입하였을 때 시험불안에 대한 설명력이 2% 증가하였으며(F=36.16, p<.001), 상호작용변인이 시험불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=-.13, p<.01).

적응적 완벽주의와 마음챙김의 상호작용 효과의 양상을 구체적으로 확인하기 위해 마음챙김의 평균값을 중심으로 표준편차 ±1의 값을 마음챙김의 상, 하 수준으로 설정하여, 이를 그림 1에 그래프로 제시하였다. 그림 1의 결과를 보면, 마음챙김이 낮은 집단의 경우(-1SD) 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 효과의 기울기가 상대적으로 급격하였으며, 마음챙김이 높은 집단의 경우(+1SD) 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 효과의 기울기는 비교적 완만하였다. 이는 마음챙김 수준이 높을수록 여고생의 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향력이 감소함을 의미한다. 따라서 마음챙김은 여고생의 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향을 완충하는 효과를 가지고 있다고 볼 수 있다.

조절변인의 상, 하 수준에서 독립변인과 종속변인 간의 관계가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 마음챙김의 평균값으로부터 ±1 표준편차 값에서 단순 기울기 검증을 실시하였다. 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 단순 기울기는 마음챙김이 높을 경우(+1SD) .30으로 나타났고, 마음챙김이 낮을 경우(-1SD) .51로 그 값이 커졌다. 그리고 마음챙김이 높은 경우(t=5.13, p<.001)와 낮은 경우(t=8.35, p<.001)의 단순 기울기는 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 마음챙김 수준에 따라 적응적 완벽주의가 시험불안에 미치는 효과가 유의미하게 다르다는 것을 나타낸다. 즉 마음챙김 수준에 상관없이 적응적 완

표 2. 적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과 (N=396)

종속변인	단계	독립변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
시험불안	1	적응적 완벽주의(A)	.42	8.67***	.20		49.46***
		마음챙김(B)	-.38	-7.77***			
	2	적응적 완벽주의(A)	.43	8.90***	.22	.02	36.16***
		마음챙김(B)	-.40	-8.12***			
		A x B	-.13	-2.80**			

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

www.kci.go.kr

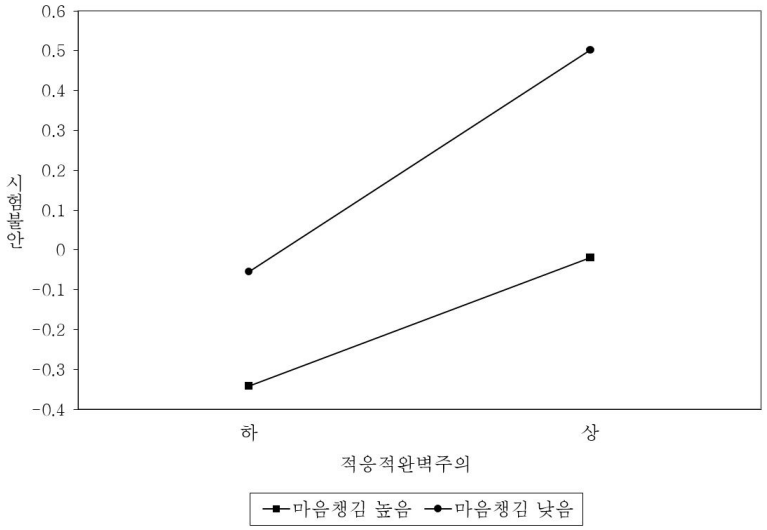

그림 1. 적응적 완벽주의와 마음챙김의 상호작용 효과

벽주의가 시험불안을 유의하게 예측하지만, 마음챙김 수준이 낮은 경우 적응적 완벽주의가 더 높은 시험불안을 나타나게 함을 의미한다.

부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과

부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 3과 같다. 분석에 앞서 분산확대지수(VIF)를 확인한 결과 1.05～1.09로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

표 3에 따르면, 1단계에서 부적응적 완벽주의와 마음챙김은 시험불안에 대한 설명력이 37%로 유의하였다(F=115.08, p<.001). 2단계에서 추가로 부적응적 완벽주의와 마음챙김의 상호작용변인을 투입하였을 때 설명력에 유의한 변화가 나타나지 않았으며, 상호작용변인이 시험불안에 유의한 영향을 미치지 않았다

표 3. 부응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과 (N=396)

종속변인	단계	독립변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
시험불안	1	부적응적 완벽주의(A)	.58	14.14***	.37		115.08***
		마음챙김(B)	-.10	-2.38*			
	2	부적응적 완벽주의(A)	.58	14.23***	.37	.00	77.63***
		마음챙김(B)	-.11	-2.62**			
		A x B	-.06	-1.45			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

www.kci.go.kr

(β=-.06). 따라서 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김은 조절효과를 가지지 않는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 여고생의 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과를 검증하였다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 여고생의 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의는 시험불안과 모두 유의한 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 이는 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높아진다는 것을 의미한다. 완벽주의 하위차원 별로 살펴보면, 부적응적 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높게 나타난 연구결과는 선행연구들(염시창, 박현주, 2005; Weiner & Carton, 2012)과 대체로 일치한다.

적응적 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높게 나타난 연구결과는 적응적 완벽주의로 분류될 수 있는 하위요인들이 여고생의 시험불안에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타난 연구결과(염시창, 박현주, 2005)와는 차이를 보이지만, 적응적인 개인적 측면의 완벽주의가 높을수록 시험불안이 높아진다는 선행연구(장혜정, 하은혜, 2008; 정아현, 2013)와는 유사한 결과이다. 전자의 선행연구(염시창, 박현주, 2005)의 경우 완벽주의의 적응적 차원과 부적응적 차원의 하위요인을 동시에 고려하여 시험불안에 미치는 영향을 규명하였기 때문에, 부적응적 차원의 완벽주의보다 시험불안에 미치는 영향이 작은 적응적 차원의 완벽주의의 영향이 억제되어 유의한 효과가 나타나지 않은 것으로 추측된다. 하지만 본 연구에서는 후자의 선행연구(장혜정, 하은혜 2008; 정아현, 2013)처럼 시험불안에 미치는 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의의 독립적인 영향을 규명하였기 때문에 억제효과가 나타나지 않은 것으로 추정된다. 또한 이러한 결과는 적응적 완벽주의가 상황에 따라 긍정적이거나 부정적인 결과를 야기하는 특성(Stoeber & Otto, 2006)이 반영된 것으로 볼 수 있다. 즉 적응적 완벽주의는 긍정적인 속성을 반영하기도 하지만 기본적으로 완벽주의로서 역기능적인 속성을 지니고 있기 때문에 어느 정도의 불안과 관련이 있다는 것이다. 또 적응적 완벽주의 성향이 높은 사람은 높은 기준을 설정하고 그 기준에 따라 자신의 수행을 평가하는 경향으로 인해(정아현, 강민주, 2014), 스스로 설정한 기준에 도달하지 못할 수도 있다는 두려움이 자신의 능력에 대해 평가가 이루어지는 시험 상황에서 불안을 야기했을 것으로 추측된다.

한편, 여고생의 적응적 완벽주의는 마음챙김과 유의한 정적 상관관계를 보고한 반면, 부적응적 완벽주의는 마음챙김과 유의한 부적 상관관계를 보고하였다. 이는 선행연구들(Baumeister & Tice, 1985; Hinterman et al., 2012; Perolini, 2012)과 일관된 결과로, 마음챙김과 완벽주의의 하위차원에 따른 수용의 태도가 관련이 있음을 의미한다. 또한 여고생의 마음챙김과 시험불안은 유의한 부적 상관관계를 보였는데, 이는 마음챙김 수준이 낮을수록 시험불안이 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 중 · 고등학생의 마음챙김 수준이 낮을수록 시험 자체보다는 시험에 대한 걱정과 불안에 몰두하게 되어 시험불안이 높아진다는 선행연구

www.kci.go.kr

결과(김유리, 안도희, 2015)와 일치하며, 마음챙김을 유발하는 기술을 가르쳐 마음챙김을 증진시키는 개입이 고등학생을 비롯한 청소년의 시험불안 감소에 유의한 영향을 미쳤다는 연구결과(김덕연, 이봉건, 2011; 이은영, 현명호, 2011)와도 맥을 같이한다.

둘째, 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증한 결과, 적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 이를 통해 적응적 완벽주의는 마음챙김과 상호작용하여 여고생의 시험불안에 유의한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 적응적 완벽주의와 마음챙김의 상호작용 효과의 구체적인 양상을 확인하기 위해 마음챙김이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 살펴본 결과, 적응적 완벽주의가 높고 마음챙김이 낮을 때 여고생의 시험불안은 더 높았으며, 적응적 완벽주의가 높더라도 마음챙김이 높다면 여고생의 시험불안은 유의미하게 낮은 것으로 확인되었다. 이는 적응적 완벽주의 성향이 높은 경우, 마음챙김이 낮은 집단은 마음챙김이 높은 집단보다 시험불안을 더 많이 경험할 수 있음을 의미한다. 이러한 연구결과는 적응적 완벽주의의 기능적인 측면이 마음챙김과 상호작용하여 시험불안을 낮춰주는 방향으로 작용할 수 있음을 시사한다. 즉 마음챙김 수준이 높은 적응적 완벽주의의 경우, 높은 기준을 설정하고 이에 도달하기 위해 노력하는 것과 동시에 수행 과정에서 자신의 실수나 완벽하지 않음에 대해 수용할 수 있게 된다. 따라서 설정한 기준에 도달하지 못하더라도 이를 비판적으로 받아들이기 보다는 스스로를 성장시키고자 하는 욕구로 인해 배움의 기회로 삼을 수 있어, 시험을 위협적인 것으로 인식하지 않을 수 있다는 것이다. 이와 반대로 마음챙김 수준이 낮은 적응적 완벽주의의 경우, 성취욕구로 높은 기준을 설정하지만 그 기준에 도달하지 못할 경우 자신의 노력이 부족한 것이라고 여기며 스스로를 비난하고, 실수한 것에 초점을 맞추기 때문에 자신감이 저하되고 실패할지도 모른다는 걱정이 가중되어 시험불안을 강화시킬 수 있다.

따라서 본 연구결과를 상담 및 임상 현장에서 활용한다면, 마음챙김이라는 긍정적 요소를 배양함으로써 적응적 완벽주의 성향을 가진 여고생의 시험불안을 완화시킬 수 있을 것으로 기대된다. 특히 완벽주의는 지속적인 성격특성으로 치료적 개입에도 유의미한 변화가 어렵다는 점(Flett & Hewitt, 2008)을 고려할 때, 완벽주의 자체를 변화시키는 것보다 마음챙김을 증진시키는 것이 훨씬 더 효과적인 개입 방안이 될 것으로 기대된다. 또한 완벽해지기 위해 노력하는 것은 학업장면에서의 동기부여 및 성취와 관련이 있다는 연구결과(Stoeber & Rambow, 2007)를 고려해볼 때, 마음챙김 개입은 자신의 비완벽함에 대해 수용하고 자신의 노력에 대해 만족감을 느끼도록 도움으로써, 시험 상황에서 완벽해지기 위해 노력하는 부분이 성취동기, 성실성, 책임감과 같은 적응적 완벽주의의 긍정적인 특성(Klibert et al., 2005; Stump & Parker, 2000)과 함께 건설적으로 발휘될 수 있을 것으로 기대된다.

한편, 본 연구에서 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과는 유의하지 않았다. 부적응적 완벽주의자의 경우 비현실적으로 높은 기준에 도달하지 못할 경우 타인으로부터 인정받지 못하거나 거부당할지도 모른다는 두려움 때문에(김윤희, 서수균, 2008) 자신의 실수나 실패, 완벽하지

www.kci.go.kr

않음을 받아들이는데 더 어려움이 있으며(Lundh, 2004), 타인의 인정 여부에 대한 걱정과 두려움은 결과적으로 불안에 대한 취약성을 더 증가시키게 된다(Bieling et al., 2004). 더욱이 부적응적 완벽주의가 높을수록 수행을 잘 해낼 수 있다고 믿는 능력이 부족하고 시험 준비를 충분히 하지 못했다고 지각하는데(김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀, 2009; Bieling et al., 2003), 이는 수행에 대한 자신감을 하락시켜 시험불안을 더 가중시키는 요인이 될 수 있다. 또한 본 연구는 청소년기의 중요한 관문 중 하나인 대학수학능력 시험을 위해 주기적으로 성취와 관련된 평가를 받아야하고 경쟁적인 상황에 놓여있는 고등학생을 대상으로 하였기 때문에 부적응적 완벽주의 성향을 가진 여고생일 경우 시험불안에 더 민감할 것으로 사료되는 바, 연구대상자의 특성도 결과에 영향을 미쳤을 것으로 조심스럽게 해석해 볼 수 있다. 따라서 연구대상의 특성과 부적응적 완벽주의의 역기능적 측면이 부각되어 마음챙김이 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 보호요인으로 작용하기 어려웠던 것으로 추측된다. 이에 후속연구에서는 여고생의 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계를 조절할 수 있는 또 다른 변인에 대한 탐색이 필요하다.

이상의 논의를 종합해보면, 본 연구는 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김이 조절효과를 가질 것이라고 가정하였고, 연구결과 여고생의 적응적 완벽주의는 마음챙김 수준에 따라 시험불안에 미치는 영향이 달라지는 것으로 나타났다. 이에 본 연구는 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 중요성을 규명함으로써 마음챙김 향상을 위한 개입 근거를 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 마음챙김은 개입을 통해 학습 가능하고 지속적으로 주의를 기울이는 만큼 유지될 수 있기 때문에(Bishop et al., 2004), 적응적 완벽주의 성향을 지닌 여고생의 시험불안을 실질적으로 도울 수 있는 자기 주도적 방안에 대한 치료적 함의를 모색하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 논의와 결론을 토대로 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김은 조절효과를 가지지 않는 것으로 나타났다. 부적응적이거나 역기능적인 완벽주의가 심리적 어려움을 야기하는 위험요인이자 유지요인으로 입증되어왔음을 고려해 볼 때(James, Verplanken, & Rimes, 2015), 후속 연구에서는 부적응적 완벽주의와 시험불안의 관계에서 완충요인으로 작용할 수 있는 변인을 탐색할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 인천지역의 고등학교 여학생만을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 전체 고등학생으로 일반화시키는데 제한이 있다. 일부 선행연구(Putwain & Daly, 2014)에서 남학생이 여학생보다 시험불안이 더 낮은 것으로 보고된 이유 중 하나가, 남학생이 회피 대처 방식에 더 의존하여 중요한 시험에 대한 위압감을 낮게 인식하기 때문일 것이라는 가능성을 제기하였다. 이를 고려해볼 때 남학생들 역시 시험불안으로 어려움을 겪고 있을 것으로 사료되므로, 후속 연구에서는 지역의 범위를 확대시켜 남 · 여 고등학생의 완벽주의, 마음챙김, 시험불안의 관계를 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 단일표집을 통해 여고생의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 확인한 횡단적 조사 연구이다. 이에 후속 연구에서는 측정시점 간 간격을 두고 종단

www.kci.go.kr

자료를 수집하여 조절효과를 검증함으로써 시간 변화에 따른 변인 간 관계를 면밀히 해석할 필요가 있다. 또한 후속 연구에서는 마음챙김을 수련하는 개입 연구를 통해 마음챙김의 변화가 완벽주의나 시험불안에 미치는 영향에 대해 그 효과성을 검증해볼 필요가 있다.

참고문헌

강이순, 김명식 (2005). 여자 고등학생의 시험불안에 영향을 주는 인지특성에 관한 연구. 청소년상담연구, 13(2), 75-84.

김덕연, 이봉건 (2011). 청소년 시험불안 감소를 위한 인지행동치료와 마음챙김명상의 효과 비교. 한국명상치유학회지, 2(1), 21-45.

김문주 (1991). 우리나라 학생들의 시험불안진단을 위한 도구개발과정. 소아청소년 정신의학, 2(1), 32-42.

김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 39-56.

김유리 (2016). 청소년 마음챙김 다요인 척도 개발 및 타당화. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

김유리, 안도희 (2015). 청소년의 마음챙김과 긍정심리 및 부정심리 특성 간의 관계. Journal of the Korean Data Analysis Society, 17(1), 347-363.

김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.

김정은, 손정락 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험회피 및 자기효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 31(3), 749-771.

김효정 (2015). 마음챙김이 주의조절에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

남궁혜정, 이영호 (2005). 이차원 완벽주의 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 임상, 24(4), 917-936.

노지영 (2005). 청소년의 시험불안과 정신건강과의 관계. 지역사회간호학회지, 16(4), 458-466.

박병기, 임신일 (2010). 시험불안 관련변인의 메타 분석. 한국교육심리학회, 24(4), 875-894.

박성현 (2006). 마음챙김 척도의 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 673-688.

설미향, 이윤형 (2011). 다차원적 완벽주의와 자기애가 열등감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 발달, 24(3), 1-17.

염시창, 박현주 (2005). 일반계 여고생의 완벽주의, 학업적 자기효능감 및 시험불안의 관계모형 검증. 한국심리학회지: 학교, 2(1), 19-35.

우수경, 김기예 (2013). 청소년의 성, 학교급, 시험불안 및 우울이 학교생활적응에 미치는 영향. 순천향 인문과학논총, 32(2), 165-195.

이은영, 박양리, 현명호 (2008). 시험불안에 있어 학업스트레스와 마음챙김의 관련성. 스트레스연구, 16(2), 79-84.

www.kci.go.kr

이은영, 현명호 (2011). 청소년의 시험불안 감소를 위한 MBSR과 REBT의 효과. 청소년학연구, 18(11), 165-184.

이현주, 손원숙 (2013). 고등학생의 자기지향과 타인지향, 사회부과 완벽주의가 자기조절 학습 및 시험불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 학교, 10(1), 219-239.

장혜정, 하은혜 (2008). 아동의 완벽주의와 시험불안의 관계에서 자기효능감의 중재효과. 한국심리학회지: 학교, 5(3), 251-267.

정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

정아현 (2013). 완벽주의와 인지적 정서조절 전략이 시험불안에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

정아현, 강민주 (2014). 완벽주의와 인지적 정서조절 전략이 시험불안에 미치는 영향. 아동학회지, 35(1), 61-76.

정종희, 정현희, 이귀숙 (2009). 부모의 성취압력이 중학생의 시험불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 6(3), 377-393.

조수철 (1991). 시험불안의 개념과 이론. 소아 · 청소년정신의학, 2(1), 3-10.

조용래 (2008). 시험불안에서 상위인지의 역할: 우울수준, 실수에 대한 완벽주의적 염려, 학습기술 및 학업적 자기 효능감의 영향을 넘어서. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 709-727.

채민성 (2015). 치위생과 여대생의 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 시험불안의 매개효과. Journal of Korean Academy of Oral Health, 39(4), 295-302.

최원혜, 문은식 (2004). 고등학생의 완벽주의 성향에 따른 시험불안의 차이. 교육심리연구, 18(1), 23-35.

통계청 (2014). 청소년 고민. 대전: 통계청.

한국청소년정책연구원 (2015). 아동청소년인권실태조사. 세종: 한국청소년정책연구원.

Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks: Sage.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.

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., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35*, 163-178.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., … & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.

Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The

www.kci.go.kr

benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Burton, M., Schmertz, S. K., Price, M., Masuda, A., & Anderson, P. L. (2013). The relation between mindfulness and fear of negative evaluation over the course of cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 69*(3), 222-228.

Campbell, J. D., & Paula, A. D. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 181-198). Washington, DC: American Psychological Association.

Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, *24*(2), 167-178.

Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C., & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology, 13*(4), 326-350.

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. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Treatment interventions for perfectionism-A cognitive perspective: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*(3), 127-133.

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*(1), 119-126.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.

Hinterman, C., Burns, L., Hopwood, D., & Rogers, W. (2012). Mindfulness: Seeking a more perfect approach to coping with life's challenges. *Mindfulness, 3*(4), 275-281.

Hoge, E. A., Bui, E., Goetter, E., Robinaugh, D. J., Ojserkis, R. A., Fresco, D. M., & Simon, N. M. (2015). Change in decentering mediates improvement in anxiety in mindfulness-based stress reduction for generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 39*(2), 228-235.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*(2), 94-103.

James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences, 79*, 123-128.

Kavakci, O., Semiz, M., Kartal, A., Dikici, A., & Kugu, N. (2014). Test anxiety prevalance and related variables in the students who are

www.kci.go.kr

going to take the university entrance examination. *Dusunen Adam, 27*(4), 301-307.

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-Oriented versus Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*(2), 141-156.

Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change, 30*(2), 96-116.

Lowe, P. A. (2014). Should test anxiety be measured differently for males and females? Examination of measurement bias across gender on measures of test anxiety for middle and high school, and college students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 33*(3), 238-246.

Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22*(4), 251-265.

Lundh, L. G., Saboonchi, F., & Wångby, M. (2008). The role of personal standards in clinically significant perfectionism. A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 333-350.

Mandler, G., & Sarason, I. G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *47*, 810-817.

McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology, 21*(1), 89-101.

Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, *29*(6), 1191-1204.

Morgan, J. R., Price, M., Schmertz, S. K., Johnson, S. B., Masuda, A., Calamaras, M., & Anderson, P. L. (2014). Cognitive processes as mediators of the relation between mindfulness and change in social anxiety symptoms following cognitive behavioral treatment. *Anxiety, Stress,* & *Coping, 27*(3), 288-302.

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1), 99-125.

Perolini, C. M. (2012). *Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students* (Unpublished doctoral dissertation). Fordham University, New York.

Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies, 40*(5), 554-570.

Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., von der Embse, N., & Barterian, J. A. (2013). Heightend test anxiety among young children: elementary school students' anxious responeses to high stakes testing. *Psychology in the Schools, 50*(5), 489-499.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.

Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between

www.kci.go.kr

perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 339-344.

Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences, 55*(6), 716-721.

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.

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*(3), 130-145.

Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, *47*(5), 423-428.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.

Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1379-1389.

Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences, 28*(5), 837-852.

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663-668.

Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 13*(3), 395-407.

von der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the Schools, 50*(1), 57-71.

Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 632-636.

원 고 접 수 일 : 2017. 02. 15.
수정원고접수일 : 2017. 04. 21.
최종게재결정일 : 2017. 04. 29.

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 학교
The Korean Journal of School Psychology
2017, Vol. 14, No. 2, 129-147

The Moderating Effects of Mindfulness in High School Girls' Perfectionism and Test Anxiety

Seul-Gi Choi **Eunah Kim Lee**

Sookmyung Women's University

The purpose of this study was to examine the moderating effects of mindfulness between high school girls' perfectionism and test anxiety. The subjects of this study were 396 first, second and third grade girl students in high school located in Incheon. They were assessed by the Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Multi-factor Mindfulness Scale for Adolescents (MMSA) and Test Anxiety Inventory-Korea (TAI-K). The collected data was analyzed using Pearson's correlation analysis and hierarchical regression. The results which were significant in hierarchical regression were analyzed by using simple slope analysis. The results of this study can be summarized as follows. First, as the adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism were increased, the level of test anxiety was increased. As the mindfulness was increased, the level of test anxiety was decreased. Second, the moderating effect of the mindfulness on the relationship between high school girls' adaptive perfectionism and test anxiety was significant. In contrast, the moderating effect of the mindfulness on the maladaptive perfectionism and test anxiety was not significant. In conclusion, this study confirmed the important role of high school girls' mindfulness to decrease test anxiety.

Key words : high school girls' test anxiety, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, mindfulness

www.kci.go.kr