

대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적, 반성적 반응양식의 매개효과*

최재광

건양대학교 상담심리학과
박사과정

송원영†

건양대학교 심리상담치료학과
교수

이 연구는 사회부과적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적, 반성적 반응양식을 매개로 우울에 미치는 영향을 검증하여 대학생에게 나타나는 우울을 효과적으로 해결할 수 있는 방안을 모색하고자 실시하였다. 이를 위해 중부권 소재의 대학에 재학중인 대학생 283명을 대상으로 우울(CES-D), 다차원적 완벽주의 척도(HMPS), 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS), 우울 기분에 대한 반응양식 척도(RDQ)를 사용하여 설문을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과적 완벽주의 불확실성에 대한 인내력 부족, 반추적 반응양식은 정적인 상관이 나타났지만 반성적 반응양식과는 상관이 나타나지 않았다. 둘째, 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 과정에서 불확실성에 대한 인내력 부족을 1차 매개변인으로 설정하고 반추적 반응양식을 2차 매개 변인으로 설정하여 관계를 검증하였고, 모든 매개효과는 의미있는 수준이었다. 한편 2차 매개변인을 반성적 반응양식으로 설정하여 매개효과를 검증한 결과 매개효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과로 볼 때 사회부과적 완벽주의로 나타나는 우울을 예방하기 위해서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적 반응양식에 초점을 두어 개입한다면 유용할 수 있을 것이다. 마지막으로 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 한계점을 논의하였다.

주요어 : 우울, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 반추적 반응양식, 반성적 반응양식

* 이 연구는 최재광(2019)의 석사학위논문을 수정 및 보완한 것임. 이 연구의 일부는 2019년 World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies 학술대회에서 포스터로 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 송원영, 건양대학교 심리상담치료학과, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 / Tel: 041-730-5414, E-mail: song@konyang.ac.kr

인간은 다양한 경험을 통해 현재를 살아가게 되고, 과거의 경험은 긍정적인 정서와 부정적인 정서를 야기한다. 과거에 경험한 부정적인 사건으로부터 벗어나지 못하게 될 경우 고통스러운 감정이 나타나게 되는데, 이에 대해 과한 주의를 기울이고 판단하려는 인지적 과정을 반추라고 한다(Nolen-Hoeksema, 1991). 반추는 반응양식이론을 토대로 정의된다. Nolen-Hoeksema(1991)는 반응양식이 우울한 기분에 반응하는 대처양식으로 우울의 수준에 영향을 미치게 된다고 주장하였다. 대처양식은 크게 주의전환 반응양식과 내부초점 반응양식으로 나누어진다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이 중 내부초점 반응양식은 우울의 원인을 개인 내적인 측면에 귀인하고 우울에 과도하게 초점을 맞추는 사고와 행동을 포함한 개인의 태도로 정의된다(Nolen-Hoeksema, 1991). 내부초점 반응양식의 이러한 특징은 인지적 취약요인으로 작용하는데, 적절한 문제해결을 방해하고 결국 우울의 수준을 증가시키며 회복을 저해하는 원인이 된다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 또한 부정적으로 편향된 정보처리과정을 거치게 되는데, 내부초점 반응양식이 있는 사람들은 과거에 경험한 부정적 정서를 정보로 사용하여, 편향된 자서전적 기억을 회상하는 경우가 많다(Lyubomirsky, Caldwell, Nolen-Hoeksema, 1998). 이러한 반추적 특성은 우울장애와 더불어 섭식장애, 불안, 신경증과 같은 정신병리를 예측하는 요인으로 보고되곤 한다(Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005; Raes, 2010; Smith, Mason, & Lavender, 2018).

한편 반추의 부정적인 측면과 더불어 적응적인 측면이 조명되면서 이를 측정하려는 시도도 시작되었다. Trapnell과 Campbell(1999)은

우울과 같은 부정적인 정서를 피하려고 노력하는 것이 아니라 능동적으로 초점을 맞추고 직접적으로 경험할 때 긍정적인 영향을 미치게 된다고 주장하였다. 이러한 것은 우울한 기분에 주의를 기울일 때 심리적인 고통이 나타날 수도 있지만 능동적이고 객관적으로 우울을 직면할 때 우울과 관련된 정서를 이해할 수 있게 된다고 보고하며 이를 ‘자기몰입의 역설’이라고 제시하였다. Trapnell과 Campbell(1999)은 이러한 자의식을 가질 때 신경증적으로 반응하는 경향성과 객관적이고 탐구하려는 방식으로 반응하는 경향성이 나타날 수 있음을 가정하였고 자기초점주의의 역기능 측면을 반추(Rumination), 기능적인 측면은 반성(Reflection)으로 구분하여 개념화하였으며 이를 측정하는 척도를 개발하였다. 반추는 자신에 대한 위협으로부터 동기화되는 부정적인 측면인 반면, 반성은 자신에 대한 호기심에 의해 동기화되며 경험에 대해 개방적인 태도를 취하게 된다(Trapnell, & Campbell, 1999). 즉 반추적 반응양식과 반성적 반응양식은 심리적 고통을 유발하는 원인을 개인 내적인 측면에 귀인하는 자기초점주의의 형식을 취하지만 내용적 측면을 살펴볼 때 반추적 반응양식은 자신에 대한 역기능적인 측면을 강조한 반면, 반성적 반응양식은 기능적 측면을 강조한다는 점에 있어 차이점을 가지게 된다는 것이다. 이러한 특성은 반성이 긍정적인 요인으로 작용하여 우울과 스트레스를 감소시키지만, 반추는 부정적인 요인으로 작용하여 증상의 수준을 증가시키게 된다(Samaie, & Farahani, 2011).

사람들은 현실과 개인의 내적모델 사이에 나타나는 차이, 그리고 개인이 설정한 목표와의 불일치를 줄이기 위해 반추를 지속하게 된

다(Martin, & Tesser, 1989). 반추의 원인이 되는 이상적인 목표와 개인의 불일치는 완벽주의의 주된 특징이다. 완벽주의 성향을 가진 사람들은 이상적이고 완벽한 목표를 추구하고, 성취하기 위해 노력하게 된다(Burns, 1980). 그러나 실패하게 되면 이상적인 목표와 자기와의 불일치에 초점을 두고 반추를 하게 된다(Hewitt & Flett, 2002). 완벽주의에 대한 초기 연구들은 부적응적인 측면을 강조한 단일차원으로 진행되어 왔다. 이는 대개 완벽주의의 비합리적인 신념과 역기능적인 태도를 통해 나타나는 적응적이지 못한 인지적 측면(Burns, 1980; Eills, 1962; Weissman & Beck, 1978), 우울과 불안, 그리고 신경증적 성향과 같이 부적응적이고 병리적인 측면들에 국한되어 있었다(Burns, 1983; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Hewitt, Mittelstaedt, & Flett, 1990). 그러나 1990년 이후 완벽주의를 다차원적인 개념으로 정의하고 이를 신뢰롭게 측정하려는 노력을 통해 개념이 확장되었다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991b). Hewitt & Flett (1991b)는 자기 자신과 대인관계적인 특성을 고려하여 완벽주의를 다차원적 측면으로 개념화하고, 이를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett (1991a, 1991b)는 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의로 차원을 구분하여 다차원적 완벽주의 척도를 개발하였다. 자기지향적 완벽주의는 스트레스와 우울 등 부적응적인 측면과 관련이 있으면서 (Hewitt, & Flett, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1995), 동시에 스트레스 대처와 자아존중감을 형성하는 등 적응적인 측면과도 관련이 있었다(이미화, 류진혜, 2002; Preusser, Rice, & Ashby, 1994). 타인지향적 완벽주의의 경우 높은 자기애와 높은 상관성이 있으면서(Sherry,

Gralnick, Hewitt, Sherry, & Flett 2014; Stoeber, 2014), DSM-5의 반사회성 성격장애의 특성인 조종(manipulation)과 위험감수(risk taking)와도 정적인 상관을 보였다(Stoeber, 2014). 이러한 상반된 속성들은 자기지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의가 개인에게 적응적인 영향과 부정적인 영향을 다 미칠 수 있음을 의미한다(Blankstein, Lumley, Crawford, 2007). 그러나 이 두 요인과 달리, 사회부과적 완벽주의는 완벽주의의 하위요인 중 가장 일관성있게 심리적 부적응 및 정신병리와 강한 상관을 보인다(Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Chang & Rand, 2000; Limburg, Watson, Hagger, & Egan, 2017; Hewitt & Flett, 1991b; Smith et al., 2020). 사회부과적 완벽주의는 타인이나 주변 사회적 환경으로부터 부과될 수 있는 목표를 자기 자신에게 부여하는 것으로, 완벽한 수행을 위해 노력하는 패턴이다(Hewitt & Flett, 1991b). 더불어 부과되는 목표를 적절히 수행해야만 타인이 만족할 것이라는 당위적이고 비합리적인 신념을 가지게 되므로, 결국 무기력을 경험하게 된다(Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991). 이는 우울로 이어지는 자연스러운 패턴이므로, 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계는 매우 밀접하다는 보고는 다수 발견된다(Enns & Cox, 1999; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Smith et al., 2018; Smith et al., 2019).

사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계는 인지적인 측면이 강조되며 연구되어 왔다. 완벽주의의 수준이 높은 사람들은 결과를 평가할 때 인지적 왜곡 중 하나인 이분법적 사고로 판단하는 경향이 있다(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). 더불어 실패에 과도한 주의를 기울이고 성공경험을 폄하하는 인지적

편향도 나타내는 경향이 있다(Burns, 1980; Shafran et al., 2002). 인지적 편향은 실패에 대한 반추, 일반화, 그리고 모호한 피드백을 부정적으로 해석하는 것 등을 말한다(Alden, Bieling, & Wallace, 1994; Gilbert, Durrant, & McEwan, 2006). 우울수준이 높은 사람은 인지적 편향 중 모호한 상황을 부정적인 상황으로 해석하는 편향이 있다는 연구가 많다(Blanchette & Richards, 2010; Hirsch, Meeten, Krahé, & Reede, 2016). 이를 통합하면 사회부과적 완벽주의 수준이 높은 사람은 타인으로부터 부과되는 이상적 기준에 모호함을 느끼며, 이에 대해 부정적으로 편향된 해석을 하게 되어 우울이 나타나게 된다고 볼 수 있겠다(Blankstein et al., 2007; Gilbert, Durrant, & McEwan, 2006; Rude, Wenzlaff, Gibbs, Vane, & Whitney 2002; Smith, Summers, Dillon, Macatee, & Cogle 2016). 사회부과적 완벽주의로 나타나는 결과에 대한 부정적 해석이 있으면, 미래에 대한 희망이 감소하고, 우울 수준은 증가하게 된다(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Andersen, 1990). Flett 등(2016)은 완벽주의의 인지이론(Perfectionism Cognitive Theory; PCT)을 통해 사회부과적 완벽주의와 반추가 상관이 높음을 강조한다. 완벽주의의 수준이 높은 사람은 만성적으로 자신에 대하여 부정적으로 평가하고, 지나치게 불완전함에 대한 두려움을 갖게 되어, 자기초점적인 사고를 보이게 되므로, 생각을 곱씹는 반추적인 인지적 과정을 경험하게 된다. 즉, PCT는 완벽주의에서 반추로 확장된 개념으로 타인이 부과하는 목표를 완벽하게 수행해야할 필요성이 반복적인 자동적 사고로 나타나게 되고 이러한 자동적 사고에는 실수에 대한 반감, 실패에 대한 인내, 사회적 비교가 포함되게 된다는 것이다(Flett,

Nepon & Hewitt, 2016; Xie, Kong, Yang & Chen, 2019). 또한 완벽주의에서 반추로 확장된 개념에서는 불확실함이 반추적인 사고에 관여하게 된다고 제시하였다(Flett, Nepon, & Hewitt, 2016).

불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of Uncertainty: 이하 IU)이 있으면 미래를 부정적으로 해석하는 패턴이 확고해진다(Miranda, Fontes, & Marroquín, 2008). 완벽주의와 IU는 강박장애를 예측하는 서로 다른 요인으로 보고되며 두 심리적 요인의 관계를 검증하는 연구가 다수 이루어져왔다. Frost와 Steketee(2010)은 과장된 자기 책임과 과대평가에 대한 신념이 완벽주의와 IU를 초래하고, 신념들을 유지하게 된다고 보고하였다. Obsessive Compulsive Cognitions Working Group(1997, 2005)은 완벽주의와 IU를 포함한 6가지의 요인을 강박장애를 예측하는 요소로 제시하며 두 요인의 상호작용을 제시하였다. 최재광 등(2020)의 연구에서도 사회부과적 완벽주의와 IU의 상호작용을 통해 경험회피를 예측하였다. 이 연구에서는 두 요인을 기질 및 성격적인 측면으로 제시하고 이로 인해 나타나는 심리적 고통을 경험회피라는 부적응적인 대처방식을 통해 해결하기 위해 노력한다고 하였다(최재광, 오예람, 송원영, 2020; Hewitt, Flett, 1991b; Koerner & Dugas, 2008). 즉 완벽주의와 IU의 성격 및 기질적 특성은 부정적인 측면을 과대평가하는 인지적 편향을 야기하고 개인은 이를 해결하기 위해 경험회피라는 부적응적인 대처방식을 사용하는 것이다. 하지만 사회부과적 완벽주의와 IU의 관계에서 나타나는 인지적 특성을 강조하였을 때 두 요인은 인과관계를 보이며 순차적으로 영향을 주게 된다. Kawamoto와 Furutan (2018)은 완벽함을 추구하는 강한 신념이 불확

실패를 인내하지 못하게 한다고 주장하며, 완벽주의가 IU에 미치는 영향을 검증하였다. 더불어 Reuther, Davis, Rudy, Jenkins, Whiting과 May(2013)는 완벽주의의 수준이 높은 개인은 목표를 완벽하게 수행하기를 원하기 때문에 미래의 결과를 알기 원하고, 이를 견디는 것을 어려워한다고 주장하였다. 즉 완벽주의는 불확실한 미래의 상황을 알려는 목표를 가지게 되는 것이다(Reuther et al., 2013), 특히 사회부과적 완벽주의는 타인으로부터 부과되는 이상적인 목표를 완벽하게 성취하기 위해 노력하기 때문에 스스로에게 부과하는 목표의 결과보다 미래의 결과를 더욱 예측하기 어렵게 되고, 사회부과적 완벽주의로 나타나는 IU는 더욱더 높은 수준으로 나타날 수 있음을 예측할 수 있다.

IU가 높은 사람들은 다양한 상황에서, 그 사건과 관련이 없을 뿐 아니라 일어날 가능성도 적은 부정적인 결과를 떠올리고, 그것이 발생하고자 할 것이라는 생각을 하며, 그런 생각을 떨쳐버리지도 못하는 특징이 있다(Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001; Carleton, Norton, & Asmundson 2007). 또한 IU는 정보를 부정적으로 해석하는 인지편향으로 정의되며, 정서적, 인지적, 행동적 측면에서 부정적으로 반응하는 경향을 보인다(Dugas, Schwartz, & Francis, 2004). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 모호한 상황을 위협적으로 해석하고 스트레스와 좌절감으로 간주하며, 모호한 상황을 회피하기 위해 노력하게 된다(Buhr & Dugas, 2006; Robichaud, 2007). 더불어 예측할 수 없는 상황을 부정적으로 가정하고 이를 확대평가하며 위협적으로 해석하게 되는데, 결국 부정적인 정서가 나타나게 된다(Yook, Kim, Suh & Lee, 2010). 초기 IU는 범불안장애(GAD)

을 야기하고 유지하는 요인으로 연구되었다(Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998). 이후 연구가 지속되며 범불안장애와 더불어 공황장애, 사회불안장애 그리고 강박장애를 예측하는 요인으로 확인되었다(Holaway, Heimberg, & Coles, 2006; McEvoy, & Mahoney, 2011; Tolin, Abramowitz, Brigidi, & Foa, 2003). 최근 IU는 정신병리를 발전시키고 유지하는데 있어 중요한 기제로 보고되며(Carleton, 2012, 2016a, 2016b), 우울과의 연관성 역시 보고되었다(Boelen, Vrinssen, & Tulder, 2010; Yook, et al., 2010). IU와 우울과의 관계는 인지적 모델을 통해 설명되어 왔다. IU는 모호한 사건과 이에 대한 결과를 부정적으로 해석하는 인지적 편향의 특성을 가지게 되는데, 이러한 특성은 사건을 부정적으로 과대평가하게 되고 개인은 자신의 대처능력을 과소평가하여 우울에 취약하게 된다(Dugas et al., 2004; Yook et al., 2010). 이러한 패턴이 반복될 때 IU의 수준이 높은 사람들은 우울한 감정을 해결하기 위한 수단으로 회피 중심적인 대처전략을 사용하게 되지만 역설적으로 반복인 부정적 사고로 이어지게 되어 우울의 수준을 높이게 된다(백인철, 2016; 윤소진, 장혜인, 2019). 즉, IU가 반추를 통해 우울의 수준이 증가하게 된다는 것이다. IU와 우울과의 관계에서 반추의 매개효과를 살펴본 Liao와 Wei(2011)의 연구에서는 IU와 우울의 관계에서 반추가 관계를 완전매개하는 결과가 나타났다. Yook 등(2010)의 연구에서는 IU가 우울과 불안을 예측하는 과정을 차별적으로 검증하였고, 우울과의 관계에서는 반추가, 불안과의 관계에서는 걱정이 매개하는 것으로 확인하였다. 이러한 결과는 IU와 우울과의 관계에서 반추가 중요한 요인이라는 것을 의미한다.

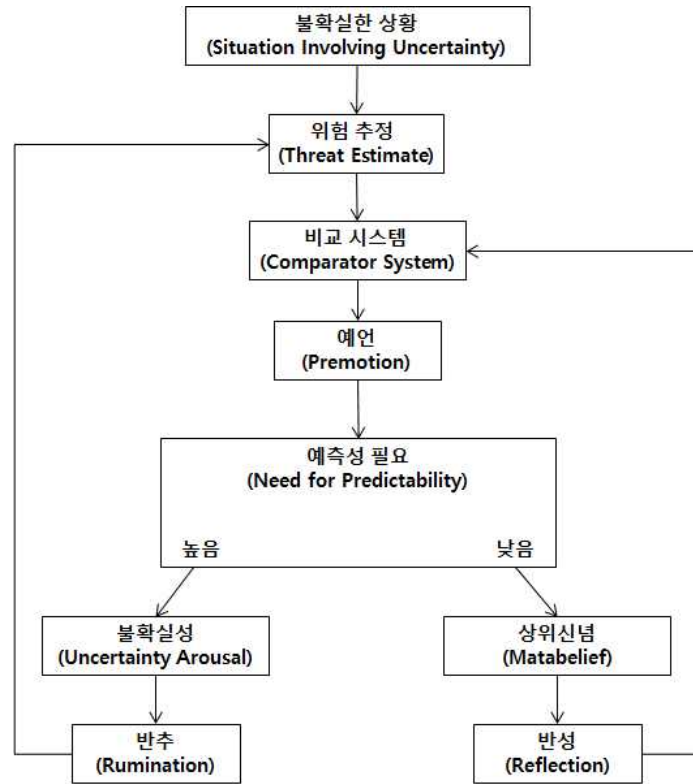


그림 1. IU의 확장된 모델

IU의 확장된 모델을 도식화한 아인슈타인(2014)에 따르면, 개인은 불확실한 상황 (situation involving uncertainty)을 직면하였을 때 결과로 나타날 수 있는 위험들을 추정(threat estimate)하게 되는데 이러한 추정은 인지적 편향으로 비롯된다. 불확실성으로 추정된 위험은 자신에게 중요하거나 민감한 영역일 경우 정서적 각성이 활성화되며, 이러한 정서적 각성은 불확실한 상황에서 나타날 수 있는 목표 간 잠재적 갈등으로 나타나게 된다. 갈등으로 비롯된 심리적 고통은 비교 시스템(comparator system)을 통해 예측하게 되며, 예언(promotion)을 통해 예측된 심리적 고통을 미리 경험하게 된다. IU의 수준이 높을 때 예언에 대한 예측

가능성이 높아지게 되는데, 이때 비교 시스템 내에서 예측된 정서적 각성을 인내하지 못하고 반추로 이어지게 된다. 반면 예측 가능성이 낮은 경우 목표간 갈등으로 나타날 수 있는 정서적 각성과 예언을 인내하게 되고 반성으로 이어지게 된다. 반성의 경우 새로운 정보의 예언을 고려하여 감정처리를 용이하게 한다(그림 1).

IU의 수준이 높은 사람은 불확실한 상황으로부터 경험되는 부정적인 감정을 해결하기 위해 회피적 대처 전략을 사용하여 일시적으로 심리적 고통을 해결하고자 한다. 하지만 이러한 태도는 결과적으로 사건과 심리적 고통으로부터 벗어나지 못하고 지속적으로 반추

를 하고 부정적인 감정을 심화시키게 된다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Ward et al., 2003). 반추는 현재 상황을 통제할 수 없을 것에 대한 불확실성을 반영하고(Nolen-Hoeksema, 2000), 불확실한 감정을 조절하기 위한 방법으로 반추를 사용한다(Ward, Lyubomirsky, & Nolen-Hoeksema, 2003). 하지만 반추는 개인의 부정적 측면에 초점을 두고 있기 때문에 문제의 해결 가능성을 낮추고 불확실한 상황을 대처할 수 없게 만든다(Davis & Nolen-Hoeksema, 2000). 따라서 IU는 반추과정을 통해 우울과 같은 부정적인 정서를 야기하게 된다(Liao, & Wei, 2011). 한편 반추와 반성은 자기초점주의의 특성을 가지며, 내부초점반응양식이라는 공통점을 가지게 된다. 하지만 반추는 문제로 나타나는 자신의 부정적인 정서와 문제에만 초점을 두는 반면 반성은 문제에 대한 대처전략이나 부정적 사고에 대한 재해석에 초점을 두게 되고, 정서에 직면하여 통제하기 어려운 부분을 수용하는 특성을 보이는 등 내용적인 측면에서는 차이점이 나타난다(김진영, 2000; Barber & DeRubeis, 1992; Nolen-Hoeksema, 1996; Teasdale, 1994). 이러한 차이점은 우울에 미치는 영향 역시 다르게 나타나는데, 반추는 우울의 수준을 증가시키지만, 반성은 우울의 수준을 감소시키게 된다(Samaie, & Farahani, 2011). 이러한 측면을 고려하였을 때 이 연구에서도 반추와 반성이 우울에 미치는 영향이 다를 것이라고 가정하고 이를 차별적으로 검증하고자 한다.

선행연구를 종합해본다면, 사회부과적 완벽주의로 인하여 나타나는 우울은 인지적 요소인 IU와 반추를 통해 나타나게 되고 우울을 유지하는 요인으로 작용하게 된다. 이 연구는 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계를 설명하

고, 더불어 IU와 반추적/반성적 반응양식의 매개역할을 확인하여 임상장면에서 활용할 방안을 제시하고자 한다.

연구문제 1. 사회부과적 완벽주의, IU, 반추적/반성적 반응양식 그리고 우울 간의 관계는 어떠한가?

가설 1. 사회부과적 완벽주의와 우울, IU는 반추적 반응양식과 정적인 상관관계가 나타날 것이다.

가설 2. 사회부과적 완벽주의와 우울, IU는 반성적 반응양식과 부적인 상관관계가 나타날 것이다.

연구문제 2. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반추적/반성적 반응양식의 매개할 것인가?

가설 1. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계를 IU와 반추적 반응양식이 정적으로 매개할 것이다.

가설 2. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계를 IU와 반성적 반응양식이 부적으로 매개할 것이다.

방 법

연구 대상

가설로 설정한 치료적 기제를 검증하기 위해 연구를 계획하고, 윤리적 기준을 준수하며 연구를 진행하였다. 설문은 2018년 10월 한 달 동안 진행하였으며, 중부권 소재 대학에 재학 중인 대학생 300명을 대상으로 오프라인 설문을 진행하였다. 연구를 위한 설문은 연구 참

여자의 자발적인 동의 이후 시행되었고 연구 참가자들에게는 소정의 보상을 제공하였다. 연구에 참여한 300명의 설문 중 설문을 완료하지 못하였거나, 불성실하게 응답한 14개의 설문을 제외하여 총 286명의 자료를 분석하는데 사용하였다. 또한 자료 중 결측값은 기대-최대화(EM; expectation-maximization)법을 사용하여 처리하였다. 분석된 대상자 중 남자는 95명(33.2%), 여자는 191명(66.8%)이었고, 대상자의 연령은 평균 21.8세로 나타났다. 학년은 1학년 77명(26.9%), 2학년 76명(26.6%), 3학년 63명(22.0%), 4학년 70명(24.5%)이었다.

측정도구

역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)

CES-D는 Radloff(1977)가 일반인에게 보고되는 우울을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도이다. 이 연구에서는 전경구와 이민규(1992)가 타당화한 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 일주일동안 경험 된 우울의 수준을 '0점(거의 드물)'에서 '3점(거의 대부분)'로 구성된 Likert형 척도로 평정하게 된다. 문항은 총 20문항으로 구성되어 있고 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 전경구와 이민규(1992)의 연구에서 나타난 CES-D의 Cronbach's α 계수는 .91 이었고, 이 연구에서는 .89로 나타났다.

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)

HMPS는 Hewitt와 Flett(1991b)가 완벽주의의 다차원적 측면을 측정하기 위해 척도를 개발

하였다. HMPS는 자기지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의의 차원으로 구분되며 7점 Likert형 척도로 수준을 측정하게 된다. MPS는 총 45문항으로 구성되어 있고, 이 연구에서 사용한 척도는 한기연(1993)이 한국어로 번안한 HMPS 중 사회부과적 완벽주의를 측정하는 15문항을 사용하여 측정하였다. 한기연(1993)의 연구에서 나타난 HMPS의 Cronbach's α 계수는 .76이었고, 이 연구에서는 .84로 나타났다.

불확실성에 대한 인내력 부족

척도(Intolerance of Uncertainty Scale: IUS)

IUS는 Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur(1994)이 불확실함에 대한 적응적이지 못한 신념과 반응을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 척도이다. 이후 Buhr와 Dugas(2002)는 문항을 영문으로 번안 및 타당화를 진행하였다. 이 연구에서는 이슬(2016)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였고, 5점 Likert형식으로 수준을 측정하게 된다. IUS는 총 14문항으로 구성되고 '불확실성으로 인한 정신적 고통 및 생활에서의 불만족감'과 '불확실성으로 인한 자신감 상실 및 일 진행에 대한 어려움' 두 하위요인으로 구분되어 있다. 이슬(2016)의 연구에서 나타난 IUS의 Cronbach's α 계수는 .92였고, 이 연구에서는 .91로 나타났다.

우울 기분에 대한 반응양식 척도(Response to Depressed Mood Questionnaire; RDQ)

RDQ는 우울로 나타나는 반응양식을 측정하기 위해 김진영(2000)이 제작하였다. RDQ는 Nolen-Hoeksema와 Morrow(1991)가 주의전환 반응양식과 내부초점 반응양식을 측정하기 위해 개발한 RSQ(Responses Style Questionnaire)를 근

거로 문항을 구성하고 타당화가 이루어졌다. RDQ는 내부초점 반응양식을 측정하는 반추적 반응양식과 반성적 반응양식, 그리고 주의전환적 반응양식으로 구분되며 5점 Likert형 척도로 수준을 측정하게 된다. 이 연구에서는 내부초점 반응양식을 측정하기 위해 반추적 반응양식과 반성적 반응양식을 측정하는 22개의 문항을 사용하였다. 김진영(2000)의 연구에서 나타난 RDQ의 Cronbach's α 계수는 반추적 반응양식이 .86, 반성적 반응양식이 .91이었고, 이 연구에서는 반추적 반응양식이 .92, 반성적 반응양식이 .87으로 나타났다.

계수를 산출하여 측정도구의 신뢰도를 확인하였고, 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변인들의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 마지막으로, Hayes (2013)가 제안한 절차대로 위계적회귀분석을 실시하였고, PROCESS Macro를 활용하여 이 연구에서 설정한 가설을 검증하였다. 매개모형을 검증하기 위해 Model 6을 통해 이중매개분석을 실시하고, 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

분석방법

이 연구는 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반추적 반응양식과, 반성적 반응양식의 매개효과를 차별적으로 알아보기 위해 SPSS 23.0를 사용하여 다음과 같은 분석을 진행하였다. 먼저, 각 변인들의 Cronbach's α

결 과

주요 변인 간 상관관계

주요 변인의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 먼저 우울과 사회부과적 완벽주의($r=.53, p<.01$), IU($r=.58,$

표 1. 주요 변인 간 상관관계 (N=286)

	1	2	3	4	4-1	4-2
1. 우울	-					
2. 사회부과적 완벽주의	.53**	-				
3. 불확실성에 대한 인내력 부족	.58**	.57**	-			
4. 우울한 기분에 대한 반응양식	.44**	.34**	.54**	-		
4-1. 반추적 반응양식	.57**	.47**	.66**	.86**	-	
4-2. 반성적 반응양식	-.01	-.05	.06	.65**	.17**	-
평균	.87	3.69	2.64	3.24	3.11	3.40
표준편차	.45	.77	.73	.55	.78	.62
왜도	.53	-.04	.03	-.85	-.24	-.66
첨도	.01	.10	-.55	2.45	-.03	1.43

** $p < .01$

$p < .01$), 반추적 반응양식($r = .57, p < .01$)은 유의한 정적 상관이 나타났다. 하지만 반성적 반응양식($r = -.01, NS$)은 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의, IU, 반추적 반응양식의 수준이 높은 경우 우울의 수준 역시 높다는 것을 의미한다. 산출된 Pearson 상관계수와 변인의 평균, 표준편차 및 왜도와 첨도는 표 1에 제시하였다.

이중매개효과 검증

이 연구에서 설정한 가설을 검증하기 위해 이중매개분석을 실시하였다. 먼저 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 1차 매개변인을 IU로 설정하고 2차 매개변인을 반추적 반응양식, 반성적 반응양식을 차례대로 설정하

여 이를 차별적으로 분석하였다.

첫째, 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반추적 반응양식의 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다(표 2). 사회부과적 완벽주의와 우울의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 111.26, p < .001$), 모형의 설명력은 28%로 나타났다. 구체적으로 우울에 대한 사회부과적 완벽주의의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta = .53, t = 10.55, p < .001$). 이는 사회부과적 완벽주의 성향이 높아질수록 우울의 수준이 더 높아짐을 의미한다.

다음으로 IU에 대한 사회부과적 완벽주의의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 134.33, p = .000$), 모형의 설명력은 32%로 나타났다. 불확실성에 대한 인내력 부족에 대한 사회부과적 완벽주의의 영향은 정적으로

표 2. 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 반추적 반응양식 우울의 위계적 회귀분석 ($N = 286$)

준거변인	투입변수	B	S.E.	β	t	p
우울	사회부과적 완벽주의	.31	.03	.53	10.55	.000
	$F = 111.26, p = .000, R^2 = .28 (\Delta R^2 = .28)$					
불확실성에 대한 인내력 부족	사회부과적 완벽주의	.54	.05	.57	11.59	.000
	$F = 134.33, p = .000, R^2 = .32 (\Delta R^2 = .32)$					
반추적 반응양식	불확실성에 대한 인내력 부족	.61	.06	.57	10.69	.000
	사회부과적 완벽주의	.15	.05	.15	2.75	.006
$F = 114.21, p = .000, R^2 = .45 (\Delta R^2 = .44)$						
우울	반추적 반응양식	.17	.03	.29	4.82	.000
	불확실성에 대한 인내력 부족	.15	.04	.24	3.81	.000
	사회부과적 완벽주의	.15	.03	.26	4.68	.000
$F = 74.17, p = .000, R^2 = .44 (\Delta R^2 = .44)$						

유의하였다($\beta=.57, t=11.59, p<.001$). 이는 사회부과적 완벽주의의 수준이 높아질수록 IU의 수준이 높아짐을 의미한다.

2차 매개변인인 반추적 반응양식을 투입한 결과 IU와 사회부과적 완벽주의의 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=114.21, p=.000$), 모형의 설명력은 45%로 나타났다. 자세히 살펴보면, 반추적 반응양식에 미치는 IU($\beta=.57, t=10.69, p<.001$)와 사회부과적 완벽주의($\beta=.36, t=2.75, p<.01$)의 영향은 모두 정적으로 유의하였다. 이는 사회부과적 완벽주의와 IU가 높을수록 반추적 반응양식의 수준이 높아짐을 의미한다.

우울에 대한 반추적 반응양식, IU, 사회부과적 완벽주의의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F=74.17, p=.000$), 모형의 설명력은 44%로 나타났다. 구체적으로, 우울에 대한 반추적 반응양식($\beta=.29, t=4.82, p<.001$), IU($\beta=.24, t=3.81, p<.001$), 사회부과적 완벽주의($\beta=.26, t=4.68, p<.001$)의 영향 모두 정적으로 유의하였다. 이는 경험회피, IU, 사회부과적 완벽주의의 수준이 높을수록 우울이 높아지는 것을 의미한다. 다음으로 IU와 반추적 반응양식을 동시에 투입했을 때, 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향력이 증가하고 통계

적으로 유의하였다($\beta=.53, p<.001, \beta=.03, p<.001$). 지금까지 실시한 분석의 결과를 종합하여 그림 2에 제시하였다.

사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반추적 반응양식의 간접효과의 유의성을 검증한 결과, 신뢰구간이 0을 포함하고 있지 않아 IU와 반추적 반응양식의 이중 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. $B=.05, 95\% CI(.05, .14)$. 이 결과는 사회부과적 완벽주의의 수준이 높아짐에 따라 IU와 반추적 반응양식의 수준이 순차적으로 증가하고 결국 우울이 높아진다는 것을 의미한다. 매개모형에 포함되어있는 간접효과와 세부 내용은 표 3에 제시하였다.

둘째, 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반성적 반응양식의 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다. 사회부과적 완벽주의와 우울, 그리고 사회부과적 완벽주의와 IU의 회귀모형 값은 유의하였으나, 반성적 반응양식과의 관계는 모두 유의하지 않았다(표 4). 또한 반성적 반응양식을 2차 매개변인으로 투입한 뒤 간접효과의 유의성을 검증한 결과 통계적으로 유의하지 않았다. 자세한 결과를 살펴보면 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU의 간접효과는 정적으로 유의한 관

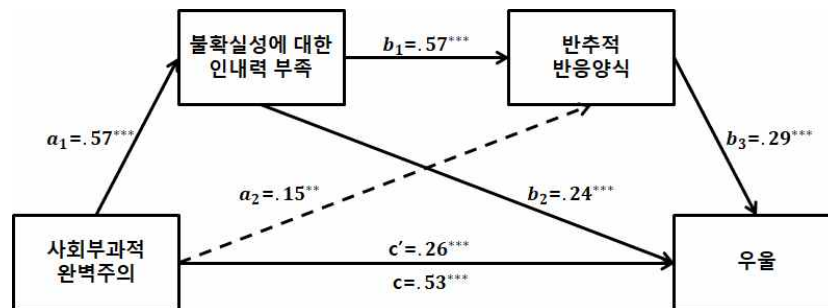


그림 2. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반성적 반응양식의 이중매개효과 검증모형

표 3. 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 과정에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 반추적 반응양식의 이중매개효과 (N=286)

종속변인	B	β	SE	t	95%신뢰구간		
					LLCI	ULCI	
직접효과	.15	.26***	.05	4.68	.15	.36	
중간접효과	.27	.27*	.04	-	.05	.14	
우울	SPP→IU	.14	.14*	.05	-	.06	.24
	SPP→반추적 반응양식	.04	.04*	.02	-	.01	.08
	SPP→IU→반추적 반응양식	.09	.09*	.02	-	.05	.14
	총효과	.31	.53***	.05	10.55	.43	.63

주. SPP=사회부과적 완벽주의, IU=불확실성에 대한 인내력 부족

* $p < .05$, *** $p < .001$

표 4. 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 반성적 반응양식 우울의 위계적 회귀분석 (N=286)

준거변인	투입변수	B	S.E.	β	t	p
우울	사회부과적 완벽주의	.31	.03	.53	10.55	.000
	$F = 111.26 \quad p = .000 \quad R^2 = .28 (\Delta R^2 = .28)$					
불확실성에 대한 인내력 부족	사회부과적 완벽주의	.54	.05	.57	11.59	.000
	$F = 134.33 \quad p = .000 \quad R^2 = .32 (\Delta R^2 = .32)$					
반성적 반응양식	불확실성에 대한 인내력 부족	.11	.06	.13	1.84	.066
	사회부과적 완벽주의	-.10	.06	-.12	-1.69	.093
$F = 2.00 \quad p = .137 \quad R^2 = .01 (\Delta R^2 = .01)$						
우울	반성적 반응양식	-.02	.03	-.02	-.50	.617
	불확실성에 대한 인내력 부족	.25	.03	.41	7.29	.000
	사회부과적 완벽주의	.17	.03	.30	5.24	.000
$F = 61.52 \quad p = .000 \quad R^2 = .40 (\Delta R^2 = .39)$						

표 5. 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 과정에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 반성적 반응양식의 이중매개효과 (N=286)

종속변인	B	β	SE	t	95%신뢰구간		
					LLCI	ULCI	
직접효과	.17	.30***	.06	5.24	.18	.41	
총간접효과	.23	.23*	.04	-	.16	.33	
우울	SPP→IU	.23	.23*	.04	-	.16	.33
	SPP→반추적 반응양식	.00	.00	.01	-	-.01	.02
	SPP→IU→반추적 반응양식	-.00	-.00	.00	-	-.01	.01
	총효과	.31	.53***	.05	10.55	.43	.63

주. SPP=사회부과적 완벽주의, IU=불확실성에 대한 인내력 부족

* $p < .05$, *** $p < .001$

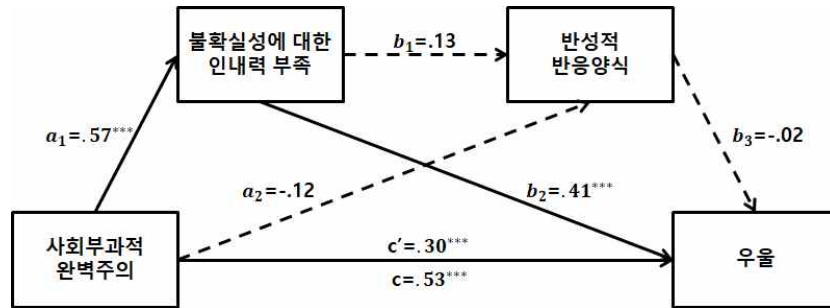


그림 3. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 IU와 반성적 반응양식의 이중매개효과 검증모형

계가 나타났지만 반성적 반응양식이 매개변인으로 투입되었을 때 관계는 유의하지 않았다. 이는 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 반성적 반응양식이 매개하지 않다는 것을 의미한다(표 5). 실시한 분석의 결과를 종합하여 그림 3에 제시하였다.

논 의

이 연구는 선행연구들을 바탕으로 사회부과

적 완벽주의가 인지적 기제를 거쳐 우울에 이르는 경로를 확인하고자 하였다. 이를 위해, 인지적 기제로 IU와 반추적/반성적 반응양식을 설정하였고, 인지적 부적응에 따른 우울의 변화를 확인하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울과 사회부과적 완벽주의, IU, 반추적 반응양식 간에 정적인 상관관계가 있었다. 이는 사회부과적 완벽주의와 IU, 반추적 반응양식이 우울과 상호작용하며 서로에게 영향을 미친다는 것을 시사하고 선행연구를 지지하는 결과이다

(Nlien-Hoeksema, 1991; Trapnell, & Campbell, 1999; Yook et al., 2010). 즉 사회부과적 완벽주의의 역기능적인 신념과 인지적 편향의 특성을 나타내는 IU, 그리고 반추적 반응양식이 우울과 정적상관을 나타내며 서로에게 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과를 선행연구에 따라 정리한다면, 사회부과적 완벽주의가 높은 사람들은 타인으로부터 부과되는 목표를 수행하는 과정에서 미래의 결과를 알기 원하게 되고 불확실함을 인내하지 못하며 우울한 기분을 느끼게 된다(Reuther et al., 2013; Yook, et al., 2010). 이때 이상적인 목표와 자기와의 불일치에 초점을 두고 반추를 하게 되는데 이러한 패턴이 지속되면 우울로 이어지게 된다(Hewitt & Flett, 2002; Liao, & Wei, 2011). 하지만 반성적 반응양식은 우울과 사회부과적 완벽주의 그리고 IU와의 상관이 유의하지 않았다. 이는 이 연구에서 사회부과적 완벽주의, IU, 우울이 반성적 반응양식과 부적인 상관을 가질 것이라고 설정한 가설을 지지하지 못하는 결과로 반성적 반응양식이 우울과 같은 부정적인 측면과 상관이 없다고 보고한 일부 선행연구와 일치한다(Whitmer, & Gotlib, 2011). 이러한 결과는 반추와 반성의 구분이 명확하지 않다는 선행연구들의 결과를 통해 해석해볼 수 있다. 선행연구에 따르면 반추와 반성의 수준이 증가함에 따라 우울의 수준이 증가하였다는 연구도 있지만(Junkins, & Haefel, 2017; Rimes, & Watkins, 2005), 반성과 우울의 상관관계를 발견하지 못한 결과도 보고되었다(Whitmer, & Gotlib, 2011). Samaie와 Farahani(2011)은 반추와 우울은 정적인 관계가 나타났지만 반성과 우울은 부적인 관계를 나타내며 반성의 수준이 증가함에 따라 우울의 수준이 낮아질 수 있음을 보고하였다. 이는

반추의 부정적인 특성은 일관되지만 반성의 특성은 아직 모호한 상태라는 것을 의미한다. 이러한 결과는 반성과 우울의 관계를 조절하는 변인이 있을 가능성을 시사한다.

둘째, 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 과정에서 IU와 반추적 반응양식의 매개효과를 확인하였다. 이 연구에서는 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 주는 과정을 인지적 기제를 통해 설명하고자 하였다. 타인으로부터 부과되는 이상적인 목표를 수행하기 위해 노력하는 사람은 타인의 기대에 불확실함을 느끼게 되고, 그 불확실함을 부정적으로 해석하게 되는데, 이런 모호한 상황이 발생하면 이들은 주의를 자신의 내부적 요인에 집중하게 되고 그것이 우울으로 나타나게 되는 것이다(Blanchette & Richards, 2010; Hewitt & Flett, 2002; Hirsch et al., 2016; Nolen-Hoeksema, 1991; Ward et al., 2003). 이 과정에서 반추적 반응양식이 있는 사람들은 반추적 반응양식의 자기초점주의적 특성으로 인해 부정적인 감정을 외부가 아닌 자기 자신에게 귀인하므로 우울 수준이 증가하게 된다(Nolen-Hoeksema, 1991). 따라서 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 개인은 타인으로부터 부과된다고 생각하는 이상적인 목표를 완벽하게 수행하려는 과정에서 불확실함을 느끼고 이를 견디지 못하여 부정적으로 편향된 결과를 예상하게 되며 이 과정은 반추를 통해 우울로 이어지게 된다는 해석이 가능하다. 한국사회는 취업을 위해 대학생들에게 높은 수준의 성취와 다양한 경험을 요구한다(최문경, 이기엽, 2008). 그러나 미래는 알 수 없는 것이므로 불확실하다는 특징이 있는데, 완벽주의가 있는 사람들은 이 불확실함을 견디기 더 어려워진다. 특히 고용상황과 사회경제적 상태에서 나

타날 수 있는 다양한 불안감은 모호함을 잘 견디지 못하는 사람들에게 더욱 불편감을 야기하게 된다(한승헌, 임다혜, 강민아, 2017). 자신이 해결하기 어려운 과업이 있는 상황에서, 이것을 꼭 해결해야만 한다는 당위성과 모호함을 빠르게 해결하고 싶은 욕구가 증가한 사람들은, 이를 해결하기 위해 반복적으로 고민하게 된다. 취업을 위해 높은 성적을 받아야 하고 다양한 스펙을 쌓아야 하는 대학생들에게서는 이러한 반추는 문제를 해결해 주기보다는 오히려 희망의 상실과 무기력을 경험하게 하고 우울을 초래하는 결과를 낳는다(이유림, 2015). 이 연구에서 시사하는 바와 같이 한국의 대학생들은 사회부과적 완벽주의로 인한 우울이 나타날 가능성이 높고 이는 IU와 반추라는 경로를 통해 매개될 수 있다.

셋째, Trapnell과 Campbell(1999)이 제시한 자기초점주의의 역기능적 측면과 기능적 측면을 고려하여 반추적 반응양식과 반성적 반응양식의 매개효과를 차별적으로 검증하였다. 먼저 역기능적 측면인 반추적 반응양식은 자신에 대한 위협에 과한 주의를 기울이고 이에 동기화된다(Trapnell, & Campbell, 1999). 이 연구에서도 반추적 반응양식이 역기능적으로 작용하였고, 사회부과적 완벽주의는 IU와 반추적 반응양식을 통해 우울을 예측하였다. 즉, 사회부과적 완벽주의로 나타나는 편향된 해석은 불확실함을 인내하지 못하게 하고 미래를 더욱더 부정적으로 해석하게 한다(Abramson et al., 1989; Andersen, 1990, Miranda, Fontes, & Marroquín, 2008.). 이에 개인은 불확실함을 조절하기 위해 반추를 사용하지만(Ward et al., 2000), 반추의 역기능적 측면으로 인해 우울이 나타나게 된다(Smith et al., 2020; Yook et al., 2010). 다음으로 기능적 측면인 반성적 반응양

식의 매개효과를 확인한 결과 사회부과적 완벽주의 및 우울과의 관계를 설명하지 못하였다. 이러한 결과는 반성적 반응양식이 우울의 수준을 감소시키거나 증가시킨다는 선행연구와는 달리 우울에 유의한 영향을 미치지 않았다. 이는 반성적 반응양식과 우울의 관계에 대한 연구 중 특별한 효과가 나타나지 않았다는 선행연구(Whitmer, & Gotlib, 2011)를 지지하는 결과이다. 이 과정에서 살펴볼 점은 이 연구가 사회부과적 완벽주의와 IU와의 관계를 인지적 특성에 초점을 맞춰 관계를 세부적으로 검증하였다는 것이다. 선행연구들은 사회부과적 완벽주의와 IU의 공통적인 특성에 초점을 맞추고 이로 나타나는 심리적 문제나 부적절하게 대처하는 심리적 특성을 검증하는 등 포괄적으로 관계를 설명하였다(최재광, 오예람, 송원영, 2020). 하지만 이 연구는 사회부과적 완벽주의로 나타날 수 있지만 개개인이 그에 대해 대처하기 이전에 선행하는 인지적 특성 중 IU를 설정하고 이를 이론적으로 설명하였으며 관계를 검증하는 점에서 사회부과적 완벽주의와 우울간의 경로를 보다 풍부하게 설명하고 있다.

넷째, 이 연구에서는 내부초점 반응양식의 기능적 측면과 역기능적 측면을 고려하여 검증하였고, 반성적 반응양식의 매개효과가 없음이 나타났다. 선행연구에 따르면 반추적 반응양식은 우울과 같은 부정적인 정서를 일관적으로 야기하는 등 역기능적인 측면이 나타난 반면 반성적 반응양식은 서로 다른 결과가 나타나며 기능이 모호한 것으로 나타났다. 이 연구에서도 반추적 반응양식은 우울을 예측했지만 반성적 반응양식은 우울과 관계가 없었다. 따라서 이 연구의 결과에 따르면 내부초점 반응양식으로 나타나는 우울은 반성적 반

응양식을 촉진시키는 것보다, 반추적 반응양식을 해결하는 것이 의미있는 치료적 개입이 될 수 있을 것이다. 반성적 반응양식의 영향에 대해서는 지속적인 연구를 통해 연구들 간의 불일치를 해소해나갈 필요가 있음을 제안한다.

이 연구 결과는 치료에 대한 시사점을 제공한다. 이 연구에서 나타난 결과와 선행연구들을 종합해본다면, 사회부과적 완벽주의가 높은 사람은 타인이 부과하는 이상적인 목표를 성취하기 위해 부단히 노력하며 그 현실과 이상의 불일치로 인해 미래를 부정적으로 해석하게 된다(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Andersen, 1990). 이때 IU가 미래를 부정적으로 해석하는 패턴을 확고히 하여 불확실함을 인내하기 어렵게 한다(Miranda, Fontes, & Marroquín, 2008). 더불어 완벽주의의 인지적 모델에 따르면, 이상적인 목표를 달성하지 못할 것이라는 비합리적인 신념으로 인해 자신에 대해 부정적으로 평가하고, 이를 지속적으로 생각하며 반추하게 된다(Flett, Nepon & Hewitt, 2016). 이 과정에서 불확실함은 반추의 수준을 높게 된다. 이는 IU의 확장된 모델에서도 불확실한 상황을 직면하였을 때 정서적 각성이 나타나게 되고 이를 인내하지 못하였을 때 반추를 하게 되어 결국 우울의 수준이 증가하는 것과 일치한다(Einstein, 2014). 이는 IU의 수준을 낮추고 반추사고를 해결하는 것이 사회부과적 완벽주의로 나타나는 우울 해결에 기여한다는 것을 시사한다. 먼저 IU는 불확실한 상황을 부정적으로 해석하는 인지적 편향으로 우울과 밀접한 관계가 있다(Dugas et al., 2004; Boelen et al., 2010). 따라서 불확실성으로 나타나는 인지적 편향의 수정은 우울 해결에 중요한 역할을 할 것이다. 본래 우울증

에 대한 인지행동치료는 인지적 편향을 해결하는 것을 치료의 목표로 한다(Hollon, Thase, & Markowitz, 2002). 예를 들어 인지행동치료의 최신 기법 중 하나인 인지적 편향 수정(CBM)은 부정적인 해석 편향과 이로 인해 나타나는 부정적 정서와의 관계를 파악하며, 모호한 정보를 긍정적으로 해석할 수 있는 훈련을 통해 생각과 정서에 대한 편향을 수정하게 된다. 이러한 기법들을 활용한다면, IU의 수준을 낮추는데 도움을 줄 수 있고, 결과적으로 사회부과적 완벽주의로 나타나는 우울의 수준을 감소시킬 수 있을 것이다(Baert, De Raedt, Schacht, & Koster, 2010; Hoppitt, Mathews, Yiend, & Mackintosh, 2010; Mathews, & Mackintosh, 2000). 반추 역시 우울을 유지하는 인지적 요소로 인지적 개입을 통해 수준을 감소시킬 수 있을 것이다. ACT 등의 심리치료에서는 탈중심화(decentering)를 통해 반추를 감소시키고 적극적으로 우울을 해소하는 것을 제시하고 있다(Lo, Ho, Nicky, & Siu, 2014). 탈중심화는 부정적인 사건과 거리를 두고 바라봄으로, 현실과 개인이 재해석한 현실간의 차이를 인식할 수 있도록 유도하여, 현실을 객관적으로 바라볼 수 있도록 도울 수 있다(Safran & Segal, 1990). Fresco, Segal, Buis, & Kennedy (2007)는 우울증 환자를 대상으로 인지행동치료를 진행하였고, 그 결과 탈중심화의 수준이 증가하고 우울의 수준은 감소하였다. 이 연구에서도 반추의 영향력이 확인된 바, 탈중심화를 비롯한 반추 감소를 통해 우울에 개입할 수 있음이 다시 한 번 확인되었다.

마지막으로 이 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 중부권 소재 대학에 재학 중인 일반 대학생을 중심으로 설문을 진행하였다. 그렇기 때문에

지역의 특성과 병리적 수준 등 표본의 다양성이 고려되지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 우울장애와 같이 우울의 증상이 두드러지는 표본을 대상으로 연구의 가설을 검증하여 변인들의 관계를 확인하고, 연구의 일반화를 위해 표본의 다양한 특성을 고려해야 할 것이다.

둘째, 반성적 반응양식은 우울을 예측하지 못하였고 전술한 바와 같이 선행연구에서도 반성과 우울의 관계에서는 반성이 우울의 수준을 증가시킨다는 결과와 우울 수준을 감소시킨다는 결과가 혼재한다. 이는 반성적 반응양식과 우울과의 관계에서 매개변인이나 조절변인이 있어 직접적인 영향력을 설명하기 어렵다는 것을 시사한다. 후속연구에서는 이 과정에서 대한 보다 자세한 검증이 필요하다.

셋째, 이 연구에서는 자료를 수집하기 위해 자기보고식 척도로 구성된 설문지를 구성하였다. 자기보고식 척도는 개인의 주관적인 응답을 평가하기 때문에 방어적이거나 불성실하게 응답했을 가능성을 배제할 수 없었다. 특히 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 사람들은 타인의 기대에 민감하게 반응하게 되는데 이러한 특성이 설문에 영향을 주었을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 타인평정이나 실험연구, 질적연구 등 다양한 평가를 고려하여 객관적인 연구가 진행될 필요가 있다.

넷째, 이 연구는 표본의 한 시점을 평가한 횡단연구로 표본의 연속적인 변화를 측정할 수가 없었다. 즉, 시간의 변화에 따라 나타날 수 있는 변인들의 관계를 고려하지 못하였다는 것이다. 따라서 후속연구에서는 종단적 연구를 진행하여 변인간의 관계를 정교하게 확인해야 할 것이다. 더불어 이 연구에서 제시된 인지적 변인들은 사회부과적 완벽주의로 발생하는 우울을 해결할 수 있는 치료적 기제

로 적용될 수 있다. 그렇기 때문에 사회부과적 완벽주의로 우울을 경험하는 대학생에게 치료적 개입을 진행하여 경험적으로 연구의 가설을 확인한다면 대학생의 심리적 부적응을 체계적으로 설명할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위논문.
- 백인철 (2016). 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 윤소진, 장혜인 (2019). 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울과의 관계: 걱정과 반추의 공통 요인(반복적 부정적 사고)과 차별 요인의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 24(3), 709-734.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이슬 (2016). 한국판 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 타당화. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이유림 (2015). 정서적 고통의 의미와 우울의 사회적 구성; 20대 '명문대' 여성의 정서적 고통과 우울증 경험에 대한 분석. 연세대학교 석사학위논문.
- 전경구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. Korean Journal of Clinical Psychology, 11(1), 65-76.
- 최문경, 이기엽 (2008). 대학졸업에서 첫 직장까지. 한국직업능력개발원, 한국노동연구원.

- 최재광, 오예람, 송원영 (2020). 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경회피의 매개효과. *한국심리학회지: 건강* 25(4), 737-756.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위 논문.
- 한승현, 임다혜, 강민아 (2017). 한국 청년의 삶의 불안정성(precariousness)과 행복: 불확실성과 통제권한 부재의 매개효과. *한국사회정책*, 24(2), 87-126.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.
- 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(4), 297-316.
- Andersen, S. M. (1990). The inevitability of future suffering: The role of depressive predictive certainty in depression. *Social Cognition*, 8(2), 203-228.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Baert, S., De Raedt, R., Schacht, R., & Koster, E. H. W. (2010). Attentional bias training in depression: Therapeutic effects depend on depression severity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(3), 265-274.
- Barber, J. P., & DeRubeis, R. J. (1992). The ways of responding: A scale to assess compensatory skills taught in cognitive therapy. *Behavioral Assessment*, 14(1), 93-115.
- Blanchette, I., & Richards, A. (2010). The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgment, decision making and reasoning. *Cognition & Emotion*, 24(4), 561-595.
- Blankstein, K. R., Lumley, C. H., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 279-319.
- Boelen, P. A., Vrinssen, I., & van Tulder, F. (2010). Intolerance of uncertainty in adolescents: Correlations with worry, social anxiety, and depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(3), 194-200.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Burns, D. D. (1980) The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*,

- 17(3), 219-230.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
- Carleton, R. N. (2016a). Fear of the unknown: One fear to rule them all?. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21.
- Carleton, R. N. (2016b). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 129-137.
- Dar, K. A., Iqbal, N., & Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian journal of psychiatry*, 29, 129-133.
- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive therapy and research*, 24(6), 699-711.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 783-794.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and individual differences*, 12(1), 61-68.
- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, health, and*

- well-being, 121-155
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences, 17*(6), 791-802.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of consulting and clinical psychology, 75*(3), 447.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Frost, R. O., & Steketee, G. (Eds.). (2002). *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment*. Oxford, Elsevier.
- Gilbert, P., Durrant, R., & McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences, 41*(7), 1299-1308.
- Hayes, A. F. (2013). Methodology in the social sciences. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression Based Approach. New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement, 51*(3), 335-337.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology, 100*(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of abnormal psychology, 102*(1), 58-65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment.*, 255-284.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of eating disorders, 18*(4), 317-326.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(2), 276.
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W. M., & Flett, G. L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology, 46*(1), 67.
- Hirsch, C. R., Meeten, F., Krahe, C., & Reeder, C. (2016). Resolving ambiguity in emotional disorders: The nature and role of interpretation biases. *Annual Review of Clinical Psychology, 12*, 281-305.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 158-174.
- Hollon, S. D., Thase, M. E., & Markowitz, J. C.

- (2002). Treatment and prevention of depression. *Psychological Science in the public interest*, 3(2), 39-77.
- Hoppitt, L., Mathews, A., Yiend, J., & Mackintosh, B. (2010). Cognitive mechanisms underlying the emotional effects of bias modification. *Applied Cognitive Psychology*, 24(3), 312-325.
- Junkins, M. B., & Haefel, G. J. (2017). Rumination: Reflection can amplify the depressogenic effects of brooding. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(1), 34-46.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Lo, C. S., Ho, S. M., Nicky, K. K., & Siu, B. P. (2014). Decentering mediates the effect of ruminative and experiential self-focus on negative thinking in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 38(4), 389-396.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought*, NY: Guilford Press. 306-326.
- Mathews, A., & Mackintosh, B. (2000). Induced emotional interpretation bias and anxiety. *Journal of abnormal psychology*, 109(4), 602.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- Miranda, R., Fontes, M., & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science, 3*(5), 400-424.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 667-681.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric Validation of the Obsessive Belief Questionnaire and Interpretation of Intrusions Inventory. Part 2. Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 1527-1543.
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development, 35*(2), 88-93.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1*(3), 385-401.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety, 30*(8), 773-777.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour research and therapy, 43*(12), 1673-1681.
- Rude, S. S., Wenzlaff, R. M., Gibbs, B., Vane, J., & Whitney, T. (2002). Negative processing biases predict subsequent depressive symptoms. *Cognition & Emotion, 16*(3), 423-440.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 978-982.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy, 40*(7), 773-791.
- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., & Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences, 61*, 52-56.
- Smith, H. L., Summers, B. J., Dillon, K. H., Macatee, R. J., & Cogle, J. R. (2016). Hostile interpretation bias in depression. *Journal of affective disorders, 203*, 9-13.
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical psychology review, 61*, 9-23.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Glowacka, M., Speth, T. A., Stewart, S. H., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2019). Who is the most demanding of them all? A multisource

- investigation of other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 138, 328-332.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Hall, P. A., & Lee-Baggley, D. L. (2020). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Testing a moderated mediation model in community adults using a one-month two-wave longitudinal design. *Personality and Individual Differences*, 157, 109826.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., McLarnon, M. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49-54.
- Stoeber, J. (2014). Multidimensional perfectionism and the DSM-5 personality traits. *Personality and Individual Differences*, 64, 115-120.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284-304.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., & Nolen Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Paper presented at the annual meeting of The American Educational Research Association.
- Whitmer, A., & Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 99-107.
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 24(6), 623-628.
- 원 고 접 수 일 : 2020. 06. 23.
수정원고접수일 : 2020. 07. 26.
최종게재결정일 : 2020. 08. 07.

**The Effect of Socially Prescribed Perfectionism
of University Student to Depression:
Focusing on the Mediating Effects of Intolerance of Uncertainty
and Rumination, Reflective Response Style**

Jaegwang Choi

Department of Counseling
Konyang University
Ph.D. candidate

Wonyoung Song

Department of Counseling & Psychotherapy
Konyang University
Professor

This study was conducted to verify the effects of socially prescribed perfectionism on depression as mediated by intolerance of uncertainty and either ruminating or reflective response styles, on as well as to find ways to effectively address depression as it presents in university students. For this purpose, 283 university students at the central region were assessed using data collected from the following surveys: the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D), the Multidimensional Perfectionism Scale(HMPS), the Intolerance of Uncertainty Scale(IUS), and the Response to Depressed Mood Questionnaire(RDQ) and that were used to collect data. The results of this study are as follows. First, there was a positive correlation between the Intolerance of uncertainty and the rumination response style to the uncertainty of socially prescribed perfectionism, but not correlation the reflective response mode. Second, with respect to the relationship between socially prescribed perfectionism and depression, intolerance of uncertainty was set as the primary mediator variable and the rumination response style were set as the secondary mediator variables. The results shown to have a significant mediating effects. However this mediating effect was not significant when, in order to verify the mediating effect, we set the secondary mediator variable as the reflective response style. These results suggest that to prevent depression that manifests as socially prescribed perfectionism, it may be effective to intervene with a focus on the intolerance of uncertainty and the rumination response style. Finally, the implications and limitations of the study are discussed based on the results.

Key words : Depression, socially prescribed perfectionism, intolerance of uncertainty, rumination response style, reflective response style