

대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계: 정서조절양식의 매개효과*

김 아 름[†]

조 한 익

한양대학교

본 연구는 대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 수도권 대학생 249명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도(H-MPS), 정서조절양식 체크리스트, 심리적 안녕감 척도(PWBS)를 사용하여 설문을 실시하였다. 분석은 PASW Statistics 18 프로그램을 사용하여 기술통계, 상관분석, 중다회귀분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였고, 매개효과 검증에 Sobel Test를 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 능동적 양식이 완전매개 역할을 하였다. 둘째, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 회피/분산적 양식이 부분매개 역할을 하였다. 셋째, 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서조절양식의 매개효과는 나타나지 않았다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 후속연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 완벽주의, 정서조절, 정서조절양식, 심리적 안녕감

* 본 원고는 김아름(2013)의 한양대학교 석사학위논문 “대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계: 정서조절 양식의 매개효과”를 요약 및 일부 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 김아름 / 한양대학교 교육학과 / 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel: 02-2220-1498 / E-mail: reumi1004@hanyang.ac.kr

서론

최근 한 연구소에서 실시한 취업준비생 1인당 평균 스펙은 학점, 자격증, 공인어학성적 등 5.2개로 나타났다(아주경제, 2015.10.13). 또한 취업을 위한 자격증, 공모전 등의 경력을 쌓기 위해 4년제 대학 졸업을 유예하는 ‘5학년’ 학생들이 전국적으로 12만 명에 달하고 있는 상황이다(한국일보, 2015.3.23). 경쟁이 치열한 현대사회에서 대학생들은 취업이나 진로를 위해 높은 학업성취를 이루어야 할 뿐만 아니라(서영숙, 김진숙, 2009), 그 외의 것들도 소홀히 할 수 없어 완벽해야 한다는 신념을 갖기 쉽다. 한 연구에서는 참여한 대학생의 87%가 완벽주의로 분류되었고, 이 중 1/3은 부적응적인 완벽주의로 나타났다(Rice & Ashby, 2007). 이처럼 ‘완벽’은 현대사회의 성공 조건 중 하나로 인식 되어, 사람들은 주어진 일을 완벽하게 수행하고자 노력하는데(Burns, 1980; 김지현, 박기환, 2010에서 재인용), 이러한 노력은 사회적 관점에서는 적응적이지만 개인 심리적인 측면에는 부적응적인 특성이 되기도 한다(김지현, 박기환, 2010). 특히 Pacht(1984)는 “완벽 그 자체는 존재하지 않기 때문에 완벽에 대한 추구로 인해 여러 심리적 문제가 일어난다”고 하였고, Frost et al., (1990)은 “지나치게 높은 기준을 설정하고 그에 따라 자신을 가혹하게 비판하는 것”이라 하였다.

이러한 인식으로 인해, 초기 완벽주의는 상담이나 심리치료 현장에서 주로 우울, 불안, 성격장애와 같은 부적응적 혹은 병리적 특성에 대해 연구되었다(김윤희, 서수균, 2008; Broday, 1988; Hewitt & Dick, 1986, 1989). 그러나 1990년대 이후 완벽주의를 적응적인 측면도 포함하는 다차원적인 개념으로 인식하기 시작하였고, 이에 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 완벽하기 원하는 주체와

완벽하기 원하는 이유에 따라 다음의 3가지로 구분하였다. 자기지향적 완벽주의는 스스로 높은 기준을 설정하여 엄격하게 자신의 수행을 평가하며, 타인지향적 완벽주의는 중요한 타인이 완벽하길 기대하여 이들의 수행을 엄격하게 평가한다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 자신에게 중요한 사람이 높은 기준을 가지고 자신을 평가할 것으로 생각하여, 타인의 기준을 만족시키고자 한다(김현정, 손정락, 2006; 하정희, 장유진, 2011; Hewitt & Flett, 1991).

다차원적 완벽주의의 적응적-부적응적 측면에 대한 연구들이 진행될수록, 자기지향적 완벽주의는 성취 상황에서 스트레스가 부정적인 정서를 일으키기는 했으나(Hewitt & Flett, 1993), 대체적으로 자기통제, 긍정정서와 같은 적응적인 지표와 관련되었다(김현정, 손정락, 2006; Flett et al., 1991). 사회적으로 부과된 완벽주의는 거의 일관되게 우울, 불안, 지연행동과 같은 부적응적인 문제와 관련되었다(이미화, 2001; 임성문, 강미정, 2006; Hewitt & Flett, 1993; Lee & Kelly, 2011; Rice et al., 1998; Saddler & Buley, 1999). 타인지향적 완벽주의는 타인의 결점에 초점을 두으로써 대인관계 문제 발생 및 심리적 디스트레스를 경험하는 부적응적인 특성들이 알려졌으나(Hewitt & Flett, 1993), 아직까지 명확하게 개념화되지는 않았다(하정희, 장유진, 2011).

다차원적 완벽주의의 초기 연구들은 주로 부적응적인 변인과의 관계를 탐색하였으나, 최근에는 긍정심리학의 영향으로 안녕감, 삶의 행복, 삶의 만족과 같은 적응적인 변인과의 관계를 살펴보는 연구들이 진행되고 있다(김현정, 손정락, 2006; 하정희, 장유진, 2011). 특히 심리적 안녕감은 한 개인이 주관적으로 느끼는 정서적 안녕감 뿐만 아니라 사회 구성원으로서의 기능성까지 포함하기 때문에(이명조, 2013; Chang, 2006; Ryff, 1989; Ryff

& Keyes, 1995), 정체성을 형성 및 확립하며 성인으로서의 발달 과업을 지닌 대학생 시기에 있어 매우 주요한 변인이다(정민, 노안영, 2008).

완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 선행연구 중 대학생을 대상으로 한 연구들을 고찰하면, 주로 적응적인 완벽주의가 심리적 안녕감과 정적 관계를 보였고, 부적응적인 완벽주의는 부적 관계를 나타냈다. 이미화(2001)는 학교장면에서 심리적 안녕감을 긍정정서와 부정정서로 개념화하여, 대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 탐색하였다. 그 결과 자기지향적 완벽주의는 긍정정서와는 정적 관계를, 부정정서와는 부적 관계를 보였고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 긍정정서와는 부적 관계를, 부정정서와는 정적 관계를 나타내었다. 김현정과 손정락(2006)은 완벽주의와 심리적 안녕감과 유사한 주관적 안녕감의 관계를 살펴보았는데, 자기지향적 완벽주의는 생활만족을 증가시켰고 사회적으로 부과된 완벽주의는 생활만족에 직간접적인 부적 영향을 주었다. 이후 연구들은 심리적 안녕감을 긍정·부정정서로 구분하기보다, Ryff(1989)의 사회 구성원으로서의 기능을 포함한 확대된 개념으로 실시되었다. Chang(2006)의 연구도 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 결과, 자기지향적 완벽주의는 심리적 안녕감의 하위요인 2개와 정적으로 관련되었고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 심리적 안녕감과 부적 관계를 나타내었다.

이와 같이 완벽주의와 심리적 안녕감에 대해 탐색하였으나, 이 관계가 어떤 기제로 유지되는지 설명하기에는 한계가 있다. 완벽주의는 성격의 한 부분으로 잘 변하지 않고, 완벽을 추구함으로써 발생하는 보상도 있기에 포기하기 쉽지 않다(Flett & Hewitt, 2002, 2013). 또한 심리내적 과정은 매우 복잡하여 직접적인 원인 변수와 함께 다른 변수들을 통해 설명력을 높일 수 있어, 완벽주의와

심리적 안녕감의 관계를 설명하는 변인을 다각도로 탐색해야 할 필요가 있다(김지윤, 이동귀, 2013; 서영숙, 김진숙, 2009). 특히, 완벽주의와 같은 예측변인보다는 비교적 수월하게 수정이 가능한 매개변인을 탐색하여 결과변인에 영향을 주는 것은 상담 현장의 개입전략 수립을 도울 수 있다는 시사점을 지닌다(Frazier, Tix, & Barron, 2004). 따라서 완벽주의가 어떠한 기제로 심리적 안녕감에 영향을 주는지 매개변인을 탐색하여 확인하기 위해, 본 연구에서는 정서조절양식을 매개변인으로 상정하였다.

오유경과 김은정(2014)은 완벽주의와 삶의 만족도의 관계에서 주도적 대처가 완전 매개하는 것을 검증하였다. 즉, 완벽주의가 삶의 만족도와 같은 긍정적인 변인에 직접적인 영향을 주기보다 인지행동적인 대처를 통해 간접적인 영향을 미친다는 것이다. 이러한 대처행동은 정서조절의 전통적 개념인 스트레스-대처와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 대처반응은 상황 자체를 변화시키려는 시도인 문제 중심적 대처와 정서적 고통을 감소시키기 위한 회피 및 선택적 주의 등의 정서 중심적 대처로 구분되며 이후 정서조절 연구의 토대가 되었다(이지영, 권석만, 2006; Folkman & Lazarus, 1980). 이와 같은 맥락에서 정서조절을 대처행동과 상통하는 개념으로 간주하여, 완벽주의와 심리적 안녕감의 매개요인으로 상정하였다.

정서조절이란 어떤 정서를 어느 시점에, 어떤 방식으로 경험하고 표현할 것인가에 관한 것으로 세 가지 차원이 있다(Gross, 1998). 첫째, 정서조절은 정서를 조절하기도 하고 정서에 의해 조절되는 것이다. 둘째, 정서조절의 '대상'에 관한 것으로, 자신의 정서와 다른 사람의 정서를 조절하는 것이다. 셋째, 정서조절의 '과정'에 대한 것으로 의식적, 무의식적으로 정서를 조절한다고 하였다(Gross, 1999). 즉, 대처는 스트레스 자극에 대응하

기 위한 반응으로 의식적인 과정이지만, 정서조절은 부정·긍정정서를 함께 다룰 뿐만 아니라 의식적·무의식적인 과정을 포괄하는 방대한 개념이라는 차이가 있다(이지영, 권석만, 2006).

완벽주의자들은 매우 높은 기준으로 자신을 평가하거나 타인이 자신을 평가한다는 비합리적인 신념을 지닌 경우가 많아, 부정적인 자기평가적 정서에 취약할 수 있기에 정서조절은 중요하다. 타인의 평가에 민감한 사회적으로 부과된 완벽주의는 수치심, 죄책감 등의 부정정서를 더욱 경험하기 쉽다(김윤희, 서수균, 2008; Flett & Hewitt, 2002, 2013). 자기지향적 완벽주의도 대체로 긍정정서와 관련되나, 스트레스 상황에서는 부정정서와 연관된다(이미화, 2001; 하정희, 2007; Hewitt & Flett, 1993; Kopp, 1989). 특히 대학생들은 취업이나 진로문제로 불안하여 정서적으로 민감해질 수 있어(이시은, 2009), 정서를 어떻게 조절할 것인가 하는 문제는 매우 중요하다.

사람들은 경험하는 정서를 다룰 때 다양한 전략을 사용하는데, 선택하는 정서조절양식에 따라 결과가 다르게 나타나고, 궁극적으로 개인의 정신건강에까지 영향을 줄 수 있으므로 정서조절양식의 선택은 매우 중요하다(이지영, 권석만, 2006). 학자마다 정서조절양식의 구성요인이 다소 다르지만, 민경환 외(2000)는 정서조절양식을 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식으로 구성하였다. 능동적 양식은 정서조절을 위한 적극적인 전략으로, ‘문제 해결을 위한 계획 세우기’, ‘구체적인 문제해결 행동하기’ 등이 있다. 회피/분산적 양식은 문제 상황을 피하거나 주의를 분산시키는 소극적인 전략이다. 지지추구적 양식은 부정정서를 경험할 때 사람들로부터 정서적, 도구적 지지를 구하는 것이다.

선행연구에서 능동적 양식은 가장 자주 사용되었고, 분노, 불안 및 부끄러움을 조절하는데 효과

적이었다. 회피/분산적 양식은 분노나 부끄러움을 조절하기 위해 사용하지만 효과적이지는 않았다. 지지추구적 양식은 사용 빈도는 높지 않았으나 슬픔 조절에 사용되었고, 분노 조절에 효과적이었다(민경환 외, 2000). 이귀선과 정남운(2003)은 애착 유형에 따른 정서조절양식의 효과성 차이를 검증한 결과, 안정애착 유형은 능동적 양식과 지지추구적 양식을 많이 사용하였고, 이는 분노와 슬픔을 조절하는데 효과적이었다. 또한 지지추구적 양식은 불안 조절에 효과가 있었다. 반면, 불안정애착 유형 중 의존형 애착은 주로 지지추구적 양식을 사용했으나, 전반적으로 불안정애착 유형의 정서조절효과는 안정형 애착 유형에 비해 적은 것으로 나타났다.

완벽주의와 정서조절양식의 관계에 대한 선행연구를 고찰하면, Rudolph, Flett과 Hewitt(2007)이 대학생을 대상으로 완벽주의와 인지적 정서조절의 관계를 확인하였다. 그 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의자들은 자기비난, 파국화와 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하였고, 자기지향적 완벽주의자는 오직 자기비난 정서조절전략과 관련성을 보였다. Aldea와 Rice(2006)는 평가염려 완벽주의 즉, 부적응적인 완벽주의자들은 정서조절방식에 문제가 있어 심리적 고통을 겪지만, 개인적 기준을 추구하는 완벽주의자들 즉, 적응적인 완벽주의자들은 수행에 대한 기준이 높더라도 더 나은 정서조절전략을 사용함으로써 심리적인 고통을 겪지 않는다고 하였다. 한주연과 박경(2011)은 대학생의 부적응적인 완벽주의와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증했는데, 부적응적인 완벽주의는 수치심과 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 영향을 주었다. 즉, 선행연구들은 적응적이고 기능적인 완벽주의자들은 더 나은 정서조절전략이나 적극적인 방식을 사용하여 심리적 고통을 덜 경험하지만, 부적

응적이고 역기능적인 완벽주의자들은 소극적인 정서조절전략을 사용함으로써 더 큰 심리적 고통을 경험하는 경향이 있음을 보여주었다.

정서조절양식과 심리적 안녕감의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 임전옥과 장성숙(2003)은 대학생의 정서인식 명확성, 정서조절양식 및 심리적 안녕감의 관계를 확인하였다. 그 결과 정서조절양식 중 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였고, 회피/분산적 양식은 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 신주연, 이윤아와 이기학(2005)은 삶의 의미와 정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감에 주는 영향을 살펴본 결과 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕감에 유의미한 정적인 영향을 주었고, 회피/분산적 양식은 심리적 안녕감에 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 한편 정서조절양식과 유사한 개념인 대처양식과 심리적 안녕감의 관계에서, 문제 해결적 대처는 심리적 안녕감과 정적 관련성을 보였고, 정서중심 대처를 할수록 부적응적인 결과를 보였다(Billings & Moos, 1984).

완벽주의, 정서조절양식 및 심리적 안녕감에 대한 선행연구들을 고찰한 결과, 다음과 같은 연구의 필요성이 제기된다. 첫째, 완벽주의와 심리적 안녕감의 매개변인에 대한 연구들이 진행되고 있으나, 아직은 초기단계로 더욱 다양한 변인들이 탐색되어야 할 필요가 있다(하정희, 장유진, 2011). 둘째, 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 역할 및 과정을 살펴봄으로써 완벽주의가 심리적 안녕감에 이르는 기제를 밝히고, 이론적인 측면에서 상담성공에 긍정적인 효과가 있는 개입은 어떠한 것인지 검증할 필요가 있다. 셋째, 완벽주의는 개인이 지닌 성격의 일부로 안정적인 경향이 있어 바꾸기 어렵지만, 매개변인인 정서조절양식은 상대적으로 개입을 통해 변화할 가능성이 더 높고 내담자에게 효과적인 상담개입

전략 수립에 기여할 수 있다는 측면에 본 연구의 필요성이 있다(오경자, 정현강, 2008; 하정희, 장유진, 2011).

선행연구를 통해 살펴본 완벽주의, 정서조절양식, 심리적 안녕감은 대학생들에게 중요한 변인이었고, 완벽주의에 대한 다수의 주요 연구들은 대학생을 대상으로 진행되었다. 이에, 본 연구는 대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서조절양식의 매개역할을 검증하는데 목적이었고, Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 절차에 따라 매개효과를 확인하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 완벽주의는 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 2. 완벽주의는 정서조절양식에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 3. 정서조절양식은 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 4. 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계를 정서조절양식이 매개하는가?

방 법

자료수집 및 연구대상

본 연구는 2013년 3-4월 수도권에 위치한 4년제 대학교 1곳에서 심리학 관련 교양수업을 수강하는 274명의 대학생을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 설문조사에 앞서 연구 목적, 주의사항, 연구 참여 동의에 대해 설명하였고, 응답시간은 15-20분이었다. 불성실하게 응답한 25명의 자료를 제외하여 총 249명의 자료를 분석하였다. 성별로는 남자 143명(57.4%), 여자 104명(41.8%), 무응답 2명(0.8%)이었고, 평균연령은 23세

로 19세-30세까지 참여하였다. 학년별로, 1학년 51명(20.5%), 2학년 64명(25.7%), 3학년 55명(22.1%), 4학년 79명(31.7%)이었다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: H-MPS)

완벽주의는 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 완벽주의를 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의로 구분하였다. 자기지향적 완벽주의는 높은 수행 기준과 그것을 성취하기 위해 노력하는 경향이며, 타인지향적 완벽주의는 다른 사람들이 수행을 완벽하게하기를 기대하는 것이고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 타인들이 자신에게 완벽함을 기대한다고 생각하는 경향이다. 각각의 문항은, ‘나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다’, ‘내가 누군가에게 일을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다’, ‘사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다’ 등이다. 각 하위요인별로 15개씩 총 45개 문항이며 Likert형 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=아주 그렇다)로 구성된다. Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 Cronbach α 는 .82, .86, .87이었다. 본 연구의 전체 Cronbach α 는 .89, 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 Cronbach α 는 각각 .89, .79, .73이었다.

정서조절양식 체크리스트

일상생활에서 경험하는 정서에 대처하기 위해 주로 사용하는 정서조절양식을 구별하고자 윤석빈(1999)이 개발한 척도를, 임전옥과 장성숙(2003)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 정서조절양식

은 3가지로 구성되는데, 능동적 양식은 적극적으로 문제를 해결하려는 계획과 노력이고, 회피/분산적 양식은 문제 상황을 피하려고 하거나 주의를 분산시키는 것, 지지추구적 양식은 타인의 정서적 혹은 도구적인 지지를 구하는 것이다. 각 정서조절양식별 문항은 ‘상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다’, ‘기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다’, ‘다른 사람들로 부터 도움이나 조언을 구한다’ 등이다(민경환 외, 2000; 임전옥, 장성숙, 2003). Likert형 5점 척도(1=거의 사용하지 않는다, 5=자주 사용한다)로, 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식 각각 8문항, 9문항, 8문항으로 총 25문항이며, 임전옥과 장성숙(2003)의 연구에서는 Cronbach α 가 .82, .76, .88이었다. 본 연구의 Cronbach α 는 .81, .78, .88이었고, 전체 Cronbach α 는 .72였다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

자아수용, 환경 지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장의 6가지 차원, 총 54 문항으로 구성된 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 문항분석 후 수정·보완한 것을 사용하였다. Likert형 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)를 사용하고, 자아수용, 환경 지배력, 자율성, 개인적 성장은 각각 8문항, 긍정적 대인관계와 삶의 목적은 각각 7문항씩, 총 46문항으로 구성된다. Ryff(1989)의 연구에서 Cronbach α 는 자아수용 .93, 환경 지배력 .90, 긍정적 대인관계 .91, 자율성 .86, 삶의 목적 .90, 개인적 성장 .87이었고 김명소 외 (2001)는 .76, .66, .72, .69, .73, .70이었다. 본 연구에서 전체 Cronbach α 는 .93으로 나타났다. 각 문항은 ‘살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다’, ‘나에게 주어진 상황은 내게 책임이

있다고 생각한다’, ‘가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다’, ‘대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다’, ‘미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다’, ‘그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다’ 등이 있다(김명소 외, 2001).

자료분석

본 연구는 PASW Statistics 18 프로그램으로 통계처리 및 분석하였다. 첫째, 참여자의 특성을 알기 위해 기술통계를 실시하고, 측정도구의 신뢰도를 구하기 위해 Cronbach α 를 산출했다. 둘째, 완벽주의, 정서조절양식, 심리적 안녕감의 관계를 살펴보고자 Pearson 상관분석을 실시하였고, 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향, 완벽주의가 정서조절양식에 미치는 영향, 정서조절양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 하였다. 셋째, 완벽주의가 정서조절양식을 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 검증하고자 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 매개효과의 유의성을 검증하고자 Sobel Test를 실시하였다.

결 과

회귀분석의 기본가정 분석

회귀분석의 기본가정을 충족하는지를 확인하였다. 첫째, 정규성은 왜도와 첨도로 평가하는데 왜도지표의 절대값이 3.0 이상이면 분포가 ‘매우 큰 편포’로, 본 연구에서는 절대값 1 이상을 넘는 결과가 없어서 적절하다. 첨도는 절대값이 8.0에서

20.0일 때 ‘매우 큰’ 것이고, 10.0 이상이면 문제가 있다고 보는데, 본 연구에서는 가장 큰 절대값이 1.203으로 적절하였다. 둘째, 잔차의 상호 독립성을 검증하기 위해 구한 Durbin-Watson 값은 2.168로 2에 근접하여 상호 독립적임을 확인하였다. 마지막으로 다중공선성은 공차(.639~.909)와 분산팽창계수(VIF: 1.100~1.639)를 확인한 결과 모두 1에 근접하여 다중공선성이 없는 것으로 판단하였다(Kline, 2010).

주요 변인들 간의 상관관계

주요 변인들 간의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 유의미한 상관을 나타낸 변인을 살펴보면, 먼저 자기지향적 완벽주의는 능동적 양식($r=.26, p<.01$), 지지추구적 양식($r=.16, p<.05$), 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을($r=.20, p<.01$) 보였고, 회피/분산적 양식($r=-.21, p<.01$)에서만 부적 상관을 나타내었다. 타인지향적 완벽주의는 지지추구적 양식($r=.26, p<.01$)에서만 정적 상관을 나타내었고, 심리적 안녕감과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 지지추구적 양식($r=.13, p<.05$)에서만 정적 상관을 보였고, 심리적 안녕감과 부적 상관을 나타냈다($r=-.34, p<.01$). 능동적 양식($r=.47, p<.01$)과 지지추구적 양식($r=.25, p<.01$)은 심리적 안녕감과 정적 상관을, 회피/분산적 양식($r=-.42, p<.01$)과는 부적 상관을 보였다.

완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향

연구문제 1의 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴보고자 실시한 중다회귀분석 결과를 표 2에 제시하였다. 완벽주의는 심리적 안녕감에 대해 22%의 설명력을 보였는데, 타인지

표 1. 완벽주의, 정서조절양식, 심리적 안녕감의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7
완벽주의	1. 자기지향적 완벽주의	1					
	2. 타인지향적 완벽주의	.53**	1				
	3. 사회적으로 부과된 완벽주의	.33**	.45**	1			
정서조절양식	4. 능동적 양식	.26**	.06	-.06	1		
	5. 회피/분산적 양식	-.21**	-.10	.06	-.27**	1	
	6. 지지추구적 양식	.16*	.26**	.13*	.16*	-.07	1
심리적 안녕감	7. 심리적 안녕감	.20**	.03	-.34**	.47**	-.42**	.25**
	평균	4.79	3.85	3.87	3.47	3.08	3.70
	표준편차	.87	.71	.61	.69	.73	.85

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

표 2. 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F
심리적 안녕감	자기지향적 완벽주의	.19	.04	.32	4.79***		
	타인지향적 완벽주의	.05	.05	.07	1.00	.22	23.64***
	사회적으로 부과된 완벽주의	-.40	.05	-.47	-7.47***		

*** $p < .001$

향적 완벽주의를 제외한 자기지향적 완벽주의($\beta = .32, p < .001$)와 사회적으로 부과된 완벽주의($\beta = -.47, p < .001$)가 심리적 안녕감에 유의한 영향을 주었다. 즉, 자기지향적 완벽주의는 심리적 안녕감에 정적으로, 사회적으로 부과된 완벽주의는 심리적 안녕감에 부적적으로 영향을 미치고 있었다.

완벽주의가 정서조절양식에 미치는 영향

연구문제 2인 완벽주의가 각 정서조절양식에 미치는 독립적인 영향력을 살펴보고자 완벽주의의 하위요인들을 독립변인으로, 정서조절양식을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였고,

이를 표 3, 표 4, 표 5에 제시하였다. 능동적 양식에 대한 완벽주의의 설명력은 9%였고, 자기지향적 완벽주의($\beta = .33, p < .001$)와 사회적으로 부과된 완벽주의($\beta = -.15, p < .05$)만 능동적 양식에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 자기지향적 완벽주의는 능동적 양식에 정적영향을, 사회적으로 부과된 완벽주의는 부적영향을 미치는 것으로 확인되었다.

두 번째로, 회피/분산적 양식에 대한 완벽주의의 설명력은 7%였고, 자기지향적 완벽주의($\beta = -.25, p < .01$)와 사회적으로 부과된 완벽주의($\beta = .16, p < .05$)가 회피/분산적 양식에 갖는 영향력이 유의하게 나타났다. 즉, 회피/분산적 양식에 대해

표 3. 완벽주의가 능동적 양식에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F
능동적 양식	자기지향적 완벽주의	.26	.06	.33	4.59***	.09	8.23***
	타인지향적 완벽주의	-.05	.07	-.05	-.61		
	사회적으로 부과된 완벽주의	-.17	.08	-.15	-2.21*		

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

표 4. 완벽주의가 회피/분산적 양식에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F
회피/분산적 양식	자기지향적 완벽주의	-.21	.06	-.25	-3.34**	.07	5.78**
	타인지향적 완벽주의	-.04	.08	-.04	-.52		
	사회적으로 부과된 완벽주의	.20	.08	.16	2.34*		

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

표 5. 완벽주의가 지지추구적 양식에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F
지지추구적 양식	자기지향적 완벽주의	.02	.07	.02	.31	.07	6.18***
	타인지향적 완벽주의	.30	.09	.25	3.18**		
	사회적으로 부과된 완벽주의	.02	.10	.02	.24		

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

자기지향적 완벽주의는 부적영향을 보였고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 정적영향을 나타내었다.

세 번째로, 지지추구적 양식에 대한 완벽주의 하위요인의 설명력은 7%였고, 타인지향적 완벽주의($\beta = .25$, $p < .01$)만 지지추구적 양식에 갖는 영향력이 유의하였다.

정서조절양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향

정서조절양식이 심리적 안녕감에 미치는 독립

적인 영향력을 살펴보고자 정서조절양식의 하위요인을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로 투입하여 중다회귀분석을 실시하고 표 6에 제시하였다. 심리적 안녕감에 대한 정서조절양식 하위요인의 설명력은 33%로, 능동적 양식($\beta = .36$, $p < .001$)이 심리적 안녕감에 가장 큰 영향력을 미쳤고, 회피/분산적 양식($\beta = -.31$, $p < .001$)과 지지추구적 양식($\beta = .17$, $p < .01$)도 심리적 안녕감에 유의한 영향력을 주고 있었다. 구체적으로, 능동적 양식과 지지추구적 양식은 심리적 안녕감에 정적영향을, 회피/분산적 양식은 심리적 안녕감에 부적

표 6. 정서조절양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F
심리적 안녕감	능동적 양식	.26	.04	.36	6.49***	.33	40.90***
	회피/분산적 양식	-.21	.04	-.31	-5.65***		
	지지추구적 양식	.10	.03	.17	3.18**		

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

영향을 가지는 것으로 확인되었다.

완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서조절양식의 매개효과

Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차는, 독립변인이 종속변인에(단계 1), 독립변인이 매개변인에 유의미한 영향을 주어야 한다(단계 2). 또한 매개변인이 종속변인에 유의미한 영향을 주고 동시에 모든 변인들을 투입했을 때, 독립변인이 종속변인에 미치는 직접적인 영향을 감소시켜야

한다(단계 3). 회귀분석 결과 중 단계 1과 2를 충족하는 결과를 표 7에 제시하고 각각의 매개효과를 분석하였다.

첫째, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 능동적 양식의 매개효과를 분석하고 표 8에 제시하였다. 단계 1과 2에서 자기지향적 완벽주의는 매개변인인 능동적 양식($\beta = .26, p < .001$)과 종속변인인 심리적 안녕감($\beta = .20, p < .01$)을 유의하게 예측하였다. 단계 3에서 자기지향적 완벽주의와 능동적 양식을 함께 투입하자, 능동적 양식이 심리적 안녕감($\beta = .44, p < .001$)을 유의하게 예

표 7. 매개효과의 조건을 충족하는 회귀분석 결과 정리

1	자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 능동적 양식이 매개할 것이다.
2	자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 회피/분산적 양식이 매개할 것이다.
3	사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 능동적 양식이 매개할 것이다.
4	사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 회피/분산적 양식이 매개할 것이다.

표 8. 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 능동적 양식의 매개효과

단계	변인	B	SE	β	t	R ²	F
단계 1(독립→매개)	자기지향→능동	.20	.05	.26	4.17***	.07	17.37***
단계 2(독립→종속)	자기지향→안녕감	.12	.04	.20	3.20**	.04	10.25**
단계 3(독립, 매개→종속)	자기지향→안녕감	.05	.03	.09	1.49	.22	35.28***
	능동→안녕감	.33	.04	.44	7.61***		

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

측하였다. 동시에 능동적 양식의 효과를 통제된 상태에서 자기지향적 완벽주의는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하지 못했고($\beta=.09, p=.14$), 회귀계수는 감소하였다($\beta=.20 \rightarrow \beta=.09$). 이는, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 능동적 양식이 완전 매개 할 수 있음을 의미한다. 따라서 매개효과의 유의성을 검증하고자 Sobel Test를 실시한 결과, 매개효과가 유의한 것으로 나타났다($Z=3.67, p<.001$).

자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 회피/분산적 양식의 매개효과를 분석하고 결과를 표 9에 제시하였다. 독립변인인 자기지향적 완벽주의는 단계 1과 2에서 매개변인인 회피/분산적 양식($\beta=-.21, p<.01$)과, 종속변인인 심리적 안녕감($\beta=.20, p<.01$)을 유의하게 예측하였다. 단계 3에서 자기지향적 완벽주의와 회피/분산적 양식을 함께 투입하자, 회피/분산적 양식이 심리적 안녕감($\beta=-.39, p<.001$)을 유의하게 예측하였다. 동시에, 회피/분산적 양식의 효과를 통제된 상태에서

자기지향적 완벽주의는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하였으나($\beta=.12, p<.05$), 그 영향력이 유의미하게 감소한 것을($\beta=.20 \rightarrow \beta=.12, Sobel Z=3.02, p<.01$) 알 수 있다. 즉, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감을 회피/분산적 양식이 부분 매개하는 것을 확인하였다. 이는 자기지향적 완벽주의가 회피/분산적 양식을 매개로 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 능동적 양식이 매개효과를 갖는지 살펴보고 결과를 표 10에 제시하였다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하였으나($\beta=-.34, p<.001$), 능동적 양식은 예측하지 못하였다($\beta=-.06, p=.33$). 즉, Baron과 Kenny (1986)의 매개효과 성립 조건을 충족하지 못하여 다음 단계의 검증을 할 수 없었다.

사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 회피/분산적 양식이 매개하는지 살펴본 결과를 표 11에 제시하였다. 사회적으로 부과된

표 9. 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 회피/분산적 양식의 매개효과

단계	변인	B	SE	β	t	R ²	F
단계 1(독립→매개)	자기지향→회피분산	-.18	.05	-.21	-3.41**	.05	11.59**
단계 2(독립→종속)	자기지향→안녕감	.12	.04	.20	3.20**	.04	10.25**
단계 3(독립, 매개→종속)	자기지향→안녕감	.07	.03	.12	1.98*	.19	28.07***
	회피분산→안녕감	-.27	.04	-.39	-6.64***		

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

표 10. 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 능동적 양식의 매개효과

단계	변인	B	SE	β	t	R ²	F
단계 1(독립→매개)	사회부과→능동적	-.07	.07	-.06	-.98	.00	.95
단계 2(독립→종속)	사회부과→안녕감	-.28	.05	-.34	-5.59***	.11	31.26***

*** $p<.001$

표 11. 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 회피/분산적 양식의 매개효과

단계	변인	B	SE	β	t	R ²	F
단계 1(독립→매개)	사회부과→회피분산	.08	.08	.06	1.00	.00	1.00
단계 2(독립→종속)	사회부과→안녕감	-.28	.05	-.34	-5.59***	.11	31.26***

*** $p < .001$

완벽주의는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하였으나($\beta = -.34, p < .001$), 회피/분산적 양식은 예측하지 못하였다($\beta = .06, p = .32$). 이 역시 매개효과 성립 조건을 충족하지 못하여 다음 단계의 검증할 수 없었다. 종합하면, 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 매개효과는 나타나지 않았다.

논 의

초기 완벽주의 연구들은 주로 심리적인 부적응 혹은 역기능적인 결과에 집중했으나, 긍정심리학의 영향으로 점차 완벽주의와 적응지표와의 관계를 탐색하는 연구들이 진행되고 있다(김현정, 손정락, 2006; 하정희, 장유진, 2011; Chang, 2006). 이에 완벽주의와 함께 적응적인 지표인 심리적 안녕감의 관계를 확인하고자 하였는데, 동일한 완벽주의 성향일지라도 강렬한 정서를 경험할 때 정서를 어떻게 조절하는지에 따라 심리적 안녕감의 수준이 달라질 것으로 보였다. 따라서 본 연구는 대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 검증하고자, 249명의 대학생을 대상으로 실시한 설문조사를 Baron & Kenny(1986)가 제시한 방법으로 분석하였다. 이를 토대로 분석결과와 상담에의 시사점을 논의하고자 한다.

연구문제 1의 완벽주의가 심리적 안녕감에 어

떠한 영향을 주는지 검증한 결과, 자기지향적 완벽주의는 심리적 안녕감의 증가를 예측하였고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 심리적 안녕감의 감소를 예측하는 것으로 나타났다. 타인지향적 완벽주의는 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 주지 않았다. 아직까지 타인지향적 완벽주의의 속성이 명확히 밝혀지지 않았기에, 이를 제외한 다른 결과는 선행연구들과 일치함을 확인하였다(김지현, 박기환, 2010; 이미화, 2001; Chang, 2006).

연구문제 2인 완벽주의가 정서조절양식에 어떤 영향을 미치는지 살펴본 결과, 자기지향적 완벽주의는 능동적 양식을 더 많이 사용하고, 회피/분산적 양식은 덜 사용하였다. 이는 자기지향적 완벽주의가 능동적 양식과 정적 상관을 보이거나 인지적 정서조절 전략의 부적응적인 전략을 적게 사용한다고 하였던 선행연구 결과와 상통하는 것으로 볼 수 있다(Aldea & Rice, 2006; Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). 사회적으로 부과된 완벽주의는 능동적 양식의 감소와 회피/분산적 양식의 증가를 예측하였다. 이는 적극적인 문제 해결은 피하고 부적응적인 전략을 사용하는 사회적으로 부과된 완벽주의의 기존 연구들과 일치하는 결과이다(박소영, 안창일, 최승미, 2005; 한주연, 박경, 2011; Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). 마지막으로, 타인지향적 완벽주의는 타인이 완벽하기를 추구하고 그들의 수행을 높은 기준으로 평가하면서도 자신의 정서를 다룰 때에는 다른 사람들의 지지를 구하는 지지추구적 양식을 더 많이 사용하였다. 이

러한 이중적인 마음으로 인해 갈등상황을 만들고 고통을 겪는 것은 아닌지 후속연구를 통한 탐색이 이루어져야 할 것으로 보인다.

연구문제 3의 정서조절양식이 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가에 대한 결과는, 능동적 양식과 지지추구적 양식이 높은 심리적 안녕감을, 회피/분산적 양식은 낮은 심리적 안녕감을 예측하는 것으로 나타나 선행연구 결과와 일치함을 알 수 있었다(신주연 외, 2005; 임전옥, 장성숙, 2003). 능동적 양식은 문제 해결을 위한 계획을 수립하고 그에 맞는 행동을 하여 결과적으로 문제가 해결되거나 문제로 인한 피해를 최소화 할 수 있기에 심리적 안녕감이 높은 것으로 보인다. 지지추구적 양식도 다른 사람들의 지지나 위로를 통해 자신이 경험하는 부정정서를 다룸으로써 높은 심리적 안녕감을 나타낼 수 있었던 것으로 예상된다. 반면, 회피/분산적 양식은 문제 해결 상황을 피하거나 오히려 다른 일에 관심을 기울임으로써 문제를 지속적으로 경험하고, 심리적 안녕감의 감소에 영향을 주는 것으로 생각된다.

연구문제 4의 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계를 정서조절양식이 매개하는지 검증한 결과는 다음과 같았다. 첫째, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 능동적 양식이 완전매개하였다. 우선 자기지향적 완벽주의는 능동적 양식에 직접적인 영향을 미치고, 능동적 양식은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 주었으나, 자기지향적 완벽주의와 능동적 양식을 함께 투입하자 자기지향적 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향은 유의하지 않았다. 즉, 자기지향적 완벽주의가 직접적으로 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 유의하지 않았기 때문에 간접효과를 지니는 매개변인이 더욱 중요하게 해석 될 수 있고, 이 경우 예측변인인 완벽주의가 아닌 매개변인인 능동적 양식에 초점을 두고 상담을 하는 것이 효

과적일 수 있음을 시사한다. 이 결과는 오유경과 김은정(2014)의 연구에서, 개인기준 완벽주의(적응적 완벽주의)와 삶의 만족도를 주도적 대처가 매개한 것과 일맥상통한다고 할 수 있다. 주도적 대처는 스트레스를 초기에 인식하여 부정적인 효과를 감소시키는데(Aspinwall & Taylor, 1997), 이는 문제해결을 위해 계획을 세우고, 문제해결을 위한 행동을 하는 능동적 양식과 유사하다고 할 수 있다(민경환 외, 2000).

둘째, 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 회피/분산적 양식이 부분매개 하였다. 먼저, 자기지향적 완벽주의가 회피/분산적 양식에, 회피/분산적 양식은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 주었지만, 자기지향적 완벽주의와 회피/분산적 양식이 함께 투입되면 자기지향적 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 감소하고, 회피/분산적 양식이 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미치고 있었다. 즉, 자기지향적 완벽주의의 직접적인 효과가 사라지는 않았지만 감소하였고, 그만큼 매개변인인 회피/분산적 양식을 상담현장에서 중요하게 다룰 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 자기지향적 완벽주의의 내담자가 낮은 심리적 안녕감을 경험하며 어려움을 겪는다면, 이미 형성된 완벽주의 성향을 바꾸려고 하기보다 내담자가 적응적인 정서조절양식을 사용하도록 개입하는 것이 더욱 효과적일 수 있다는 의의를 지닌다.

마지막으로, 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 매개효과는 나타나지 않았다. 즉, 사회적으로 부과된 완벽주의는 심리적 안녕감에 직접적인 부적 영향을 주었다. 사회적으로 부과된 완벽주의의 속성 자체가 타인이 자신에게 기대를 가지고 있다는 생각으로 과도한 부담을 갖게 되는 부적응적인 측면을 의미하므로, 자신의 정서를 효과적으로 조절할 수 없는 상태가 되어 심리적 안녕감을 위협할 가

능성이 존재한다. 따라서 사회적으로 부과된 완벽주의 성향의 내담자가 상담현장을 방문한다면 정서조절양식을 변화시키는 개입보다는, 이들의 완벽에 대해 타인이 아닌 자기 자신에 의한 기준을 세우고 타인에게 집중된 시선을 자신에게로 돌릴 수 있도록 개입하는 것이 효과적인 상담전략이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 이론적인 측면에서는, 완벽주의의 하위요인 중 자기지향적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 정서조절양식이 매개하는 기제를 밝혔다는 의의가 있다. 향후에도 다차원적인 완벽주의와 심리적 안녕감과 같은 적응적인 지표를 연결하는 다양한 매개변인들을 탐색 및 검증함으로써 경험적 연구를 통해 이론적 근거를 탄탄히 할 필요가 있다. 한편 완벽주의와 정서조절양식에 관한 연구들은 조망 확대, 긍정적 재평가, 반추, 타인 비난 등의 인지적 정서조절전략 도구를 많이 사용함으로써 연구가 인지적인 측면에만 집중될 우려가 있다. 따라서 본 연구는 능동적 양식의 문제해결을 위한 계획 수립 및 실행과 같은 인지적·행동적 측면과, 회피/분산적 양식의 행동적 측면, 지지추구적 양식의 대인관계 측면을 포함한 도구를 사용하였다. 그 결과 자기지향적 완벽주의가 적극적 정서조절인 능동적 양식을 더 많이 사용하고, 부적응적으로 여겨지는 회피/분산적 양식은 덜 사용함을 알 수 있었다. 향후 인지·정서·행동·대인관계 측면을 포괄하는 정서조절양식 도구의 개발이 필요할 것으로 보인다.

상담 실무에 대한 본 연구의 시사점은 첫째, 자기지향적 완벽주의 성향인 내담자가 회피/분산적 양식을 사용함으로써 심리적 안녕감을 위협할 경우, 능동적 양식을 사용하여 정서를 조절하도록 개입할 수 있는 근거를 마련하였다. 둘째, 상담현장에서 사회적으로 부과된 완벽주의 성향인 내담

자는 정서조절양식을 수정하는 개입보다는, 타인의 기준과 평가에서 벗어나 자신의 기준을 세우고 자신에게 초점을 둘 수 있도록 하여, 타인의 기대에 부응하려던 노력을 멈추고 심리적 고통을 감소할 수 있도록 개입하는 것이 더 효과적일 수 있다는 시사점을 제공하였다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자가 1개교의 대학생 249명으로 한정되어 있어, 연구 결과를 다른 집단에 일반화하여 적용하기에는 무리가 있다. 후속 연구를 통해 연령, 집단 등을 확대하여 다양한 표본을 대상으로 연구가 수행될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 사용한 완벽주의 척도 중 타인지향적 완벽주의는 선행연구에서 일관된 결과를 보이지 않아, 완벽주의의 적응적인 속성과 부적응적인 속성을 명확히 하기에 어려움이 있었다. 후속연구에서는 타인지향적 완벽주의를 재개념화 하거나 다차원적인 완벽주의의 각 측면을 재검토하여 이론적으로 정립하는 작업이 필요할 것이다.

참고문헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김지윤, 이동귀 (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성이 매개효과 검증. 상담학연구, 14(1), 63-82.
- 김지현, 박기환 (2010). 완벽주의의 기능성: 완벽주의와 적응지표들의 관계. 한국심리학회지: 건

- 강, 15(4), 765-780.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아 존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 345-361.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(2), 1-16.
- 박소영, 안창일, 최승미 (2005). 기능적/역기능적 완벽주의와 정서의 매개효과. *인지행동치료*, 5(2), 101-121.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(3), 661-682.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.
- 아주경제 (2015.10.13). 청년 취업난에 눈물 흘리는 대학생. <http://www.ajunews.com/view/news/20151013133815009>.
- 오경자, 정현강 (2008). 이상 섭식 행동에 영향을 주는 완벽주의 성향과 정서조절 양식에 대한 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 41-55.
- 오유경, 김은정 (2014). 개인기준 완벽주의와 평가 염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주도적 대처의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 1167-1187.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 석사학위논문, 서울대학교.
- 이귀선, 정남운 (2003). 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(4), 779-793.
- 이명조 (2013). 대학생이 지각한 어머니 양육태도와 정서명확성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 14(1), 17-35.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능. 석사학위논문, 한양대학교.
- 이시은 (2009). 성인애착과 정서조절 양식의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 897-914.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 임성문, 강미정 (2006). 완벽주의가 지연행동에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로. *사회과학연구*, 23(1), 119-136.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 정민, 노안영 (2008). 대학생의 외향성 및 신경증적 경향성과 심리적 안녕감간의 관계: 장독립-장의존적 인지양식의 조절효과. *한국심리학회지: 일반*, 27(2), 373-387.
- 하정희 (2007). 스트레스 지각과 부정정서와의 관계: 완벽주의와 인지적 평가의 매개 효과. *상담학연구*, 8(4), 1573-1592.
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적 지지제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- 한국일보 (2015.3.23). 취업난에 졸업유예 급증 '대학 5학년' 12만명 넘어. <http://www.hankookilbo.com/v/803e46ae46154de384e06545e83f9b97>.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 박사학위논문, 고려대학교.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주

- 의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 498-510.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148-156.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator-variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Brodsky, S. F. (1988). Perfectionism and millon basic personality patterns. *Psychological Reports*, 63, 791-794.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료[*Perfectionism: Theory, research, and treatment*]. (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 역). 서울: 학지사(원전은 2002에 출판).
- 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. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.
- Kline, R. B. (2010). 구조방정식 모형[*Principles and*

- practice of structural equation modeling*]. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사(원전은 2005에 출판).
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology, 25*(3), 343-354.
- Lee, D., & Kelly, F. D. (2011). Cognitive Schemas as mediators in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Journal of Asia Pacific Counseling, 1*(1), 77-92.
- Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Conseling Psychology, 54*(1), 72-85.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Stuctural Equations Analysis. *Journal of Conseling Psychology, 45*(3), 304-314.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 343-357.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports, 84*(2), 686-688.
- 원고 접수일 : 2015. 08. 15.
수정원고 접수일 : 2015. 10. 26.
게재 결정일 : 2015. 11. 28.

The Relation between Perfectionism and Psychological Well-Being among College Students: Mediation Effects of Emotion Regulation Strategies

Kim, Ah-Reum

Jo, Han-Ik

Hanyang University

This study aimed to identify the mediating effects of emotion regulation strategies on the relationship between multidimensional perfectionism and psychological well-being among college students. The 249 college students in Seoul and Gyeonggi province were asked to answer the survey by using H-MPS, Emotion Regulation Strategies Checklist, PWBS. Descriptive Statistics, correlation, multiple regression, mediation effect and Sobel test were analyzed with PASW Statistics 18 program. The results were as follows. First, active strategy fully mediated the relation between self-oriented perfectionism and psychological well-being. Second, avoidance/distracting strategy partially mediated the relation between self-oriented perfectionism and psychological well-being. Third, emotion regulation strategies did not mediate the relation between socially-prescribed perfectionism and psychological well-being. Finally, the implications and limitations of this study and suggestions for future research are discussed.

Key words : Perfectionism, Emotion regulation, Emotion regulation strategies, Psychological well-being