



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

대학생의 심리적 부모화가
우울에 미치는 영향

: 사회부과 완벽주의와
자기침묵의 순차매개효과

2024

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
나 한 별

대학생의 심리적 부모화가
우울에 미치는 영향

: 사회부과 완벽주의와
자기침묵의 순차매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2023년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

나 한 별

인 준 서

나한별의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

심사위원장

차 욱 균

(인)

심사위원

서 수 연

(인)

심사위원

이 정 윤

(인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 초기 성인기에 해당하는 대학생을 대상으로 심리적 부모화와 우울 간의 관계를 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 각각 매개하는지, 나아가 두 변인이 순차적으로 매개하는지를 검증하는 데 있다. 이를 위해 국내 4년제 대학에 재학 중이거나 휴학 중인 만 18세 이상 29세 이하의 남녀 대학생 338명을 대상으로 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵 척도를 사용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵은 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 직접 효과는 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 넷째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 다섯째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 본 연구는 심리적 부모화로부터 우울을 경험하게 되는 기제와 경로에 대한 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 상담 장면에서 심리적 부모화를 경험한 사람들의 우울을 경감시키기 위해 사회부과 완벽주의와 자기침묵에 개입할 필요성이 있음을 시사한다.

주요어 : 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 연구문제 및 가설	7
1. 연구 모형	7
2. 연구문제 및 가설	8
III. 이론적 배경	10
1. 부모화	10
1) 부모화의 정의 및 유형	10
2) 부모화의 원인	11
3) 부모화의 영향	14
2. 우울	16
1) 우울의 개념	16
2) 부모화와 우울의 관계	18
3. 사회부과 완벽주의	19
1) 사회부과 완벽주의의 개념	19
2) 부모화와 사회부과 완벽주의의 관계	21
3) 사회부과 완벽주의와 우울의 관계	22

4. 자기침묵	23
1) 자기침묵의 개념	23
2) 부모화와 자기침묵의 관계	24
3) 자기침묵과 우울의 관계	25
5. 사회부과 완벽주의와 자기침묵	26
1) 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 관계	26
IV. 연구방법	28
1. 연구대상 및 절차	28
2. 측정 도구	29
1) 심리적 부모화 척도	29
2) 우울 척도	30
3) 사회부과 완벽주의 척도	31
4) 자기침묵 척도	32
3. 자료 분석	34
V. 연구 결과	35
1. 연구대상자의 특성	35
1) 연구대상자의 인구통계학적 특성	35
2) 성별에 따른 주요 변인들의 차이	37
3) 출생순위에 따른 주요 변인들의 차이	37
2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	39
3. 매개효과 검증	41
4. 간접효과 검증	45

VI. 논의 47

참고 문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 심리적 부모화 척도의 문항구성.....	30
<표 2> 우울 척도의 문항구성.....	31
<표 3> 사회부과 완벽주의 척도의 문항구성.....	32
<표 4> 자기침묵 척도의 문항구성.....	33
<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석.....	36
<표 6> 성별에 따른 주요 변인들의 독립표본 t-test 결과.....	37
<표 7> 출생순위에 따른 주요 변인들의 one-way ANOVA 결과.....	38
<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과.....	40
<표 9> 매개효과 검증 결과.....	44
<표 10> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과.....	46

그림 목 차

<그림 1> 연구 모형.....	7
<그림 2> 최종 모형.....	41

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

인간은 태어나는 순간부터 사람들과 끊임없이 관계를 맺고 상호작용하며 살아간다. 그중에서도 부모-자녀 관계는 인간이 태어나 맺는 최초의 사회적 관계이자, 한 개인의 심리사회적 발달에 중요한 영향을 미치는 관계이다. 일반적으로 자녀는 부모로부터 돌봄과 사랑을 받고 자라지만, 어떤 경우에는 자녀가 부모를 돌보는 역할을 대신하게 되기도 한다.

부모화(parentification)란 성장기 자녀가 부모로부터 돌봄을 받아야 할 시기에 오히려 부모의 역할을 감당하며 부모 혹은 형제를 돌보는 것을 의미하며, 부모화를 경험한 자녀를 ‘부모화된 자녀’라고 말한다(Jurkovic, 1997). 자녀가 부모를 배려하고 보살피는 마음을 갖는 것은 대부분의 사회에서 중요하게 여기는 성품 중 하나이지만, 특히 한국 사회에서는 타인을 돕거나 순종적인 아이를 바람직하게 보고, 어른스러운 아이가 좋은 아이로 평가받기 때문에(정태연, 최상진, 김효창, 2002) 부모화가 더욱 쉽게 발생할 가능성이 있다.

부모화는 부모가 어린 시절 자신의 원가족으로부터 충족되지 못한 수용, 이해 및 지지의 욕구를 자녀를 통해 충족하고자 할 경우(Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973), 부모-자녀 간 경계가 불명확하고 밀착된 관계를 이룰 경우(Minuchin, 2018), 부모가 대리만족을 위해 아이를 과대평가하고 과도한 수행을 요구할 경우(Jurkovic, Jessee, & Goglia, 1991)에 발생할 수 있다. 부모에 대한 걱정 수준의 배려는 그 자체로 적응적이면서 가족 내에서 발생하는 갈등과 스트레스를 줄일 수 있으나, 자녀가 너무 어린 나이에 자신의 내적

육구를 억압한 채 강박적으로 부모를 보살피거나 과도한 책임감을 떠맡게 될 경우 장기적으로 볼 때 심각한 정신건강의 문제와 정서적·대인관계적 어려움을 겪을 수 있다(전현수, 2013; 조은영, 정태연, 2005; Davies, 2002).

Jurkovic(1997)은 자녀가 맡게 되는 부모의 역할에 따라 부모화를 도구적 부모화, 정서적 부모화, 불공평으로 구분하였다. 도구적 부모화(instrumental parentification)는 집안일, 병간호, 경제활동 등 가족 내에서 물리적인 책임을 담당하는 것이고, 정서적 부모화(expressive or emotional parentification)는 가족을 위로하거나 갈등을 중재하는 등 가족의 정서적 요구를 충족시켜 주는 것이다. 불공평(unfairness)은 가족 내에서 책임을 공정하게 맡고 있는지, 부모의 역할을 하는 개인이 가족으로부터 적절한 인정이나 보답을 받았는지에 대한 것이다. 부모화를 살펴본 선행연구들에 따르면, 도구적 부모화는 정서적 부모화와 불공평에 비해 부정적인 영향력과 관련성이 적고(강원희, 유순화, 윤경미, 2010), 오히려 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 연구(Aldridge, 2006)가 보고되고 있다. 또한 Davies(2002)는 부모화의 하위유형을 분류하여 연구할 때 더욱 타당한 연구 결과가 도출될 수 있다고 하였고, 전현수(2013)는 정서적 부모화와 불공평을 통칭하여 ‘심리적 부모화’라 명명하면서 이를 부모화가 미치는 부정적 영향력의 핵심이라고 보았다. 이에 본 연구에서는 전현수(2013)가 제안한 심리적 부모화라는 개념을 수용하여 부모화 중에서도 정서적 부모화와 불공평의 부정적 영향력을 살펴보고자 하였다.

부모화된 자녀는 자신의 발달 수준에 적절하지 않은 역할을 맡게 되며, 우울, 자기비난, 불필요한 걱정 등의 정서적인 어려움을 겪을 수 있다(Byng-Hall, 2002). 하지만 이들의 심리적, 정서적 어려움은 어린 시절에는 잘 드러나지 않고, 후기 청소년기와 성인 초기에 발현되는 경우가 많다(Teyber, 2006). 이 시기에 해당하는 부모화된 대학생들은 학교생활에 있어 걸음으로는 적응적인

특성을 보이지만 실제로는 소외감을 많이 경험하고 주관적 삶의 질 수준이 낮았으며(조은영, 정태연, 2004), 부모의 기대에 미치지 못했다는 부적절감으로 무가치감, 무기력감을 느끼기도 하는데(공인원, 홍혜영, 2015), 이는 우울 수준을 증가시킬 수 있다. 또한, 선행연구들을 통해 부모화를 경험한 자녀들이 우울을 경험할 수 있다는 결과가 지속적으로 밝혀진 바 있다(강민정, 유금란, 2020; 공인원, 홍혜영, 2015; 조은영, 2004; 최명선, 강지희, 2008; Hooper, 2008). 이처럼 부모화 경험은 우울과 밀접한 관련이 있으며, 우울은 자해, 자살과 같은 부정적인 결과로 이어질 수 있기 때문에(권석만, 2016) 부모화 경험과 우울의 관계를 살펴보는 것은 중요하다.

한편, 부모화 경험은 우울에 직접적으로 영향을 미칠 수도 있지만, 제3의 변인을 통해 간접적으로 영향을 미칠 가능성도 있다. 이에 본 연구에서는 부모화 경험으로 형성될 수 있는 성격 특성인 완벽주의를 주목하여 살펴보고자 하였다. Hewitt과 Flett(1991a)은 대인관계 측면에 초점을 두어 완벽주의적 행동이 향하는 방향에 따라 완벽주의를 세 가지 차원으로 제시하였다. 이들이 제안한 완벽주의의 세 가지 차원은 스스로에게 높은 기준을 세워 자신의 행동을 엄격하게 비판하는 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism), 중요한 타인에게 과도하게 높은 기준을 세우고 타인의 행동을 엄격하게 평가하는 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism), 중요한 타인이 자신에 대해 높은 기준을 가지고 자기를 엄격하게 평가하며 그 기준을 달성해야만 인정받고 승인될 수 있다고 믿는 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)이다. 이러한 완벽주의의 세 가지 차원 중 사회부과 완벽주의는 심리적인 부적응과 가장 높은 관련성을 일관되게 보였다(김윤희, 서수균, 2008). 타인지향 완벽주의도 심리적 부모화와 대인관계 문제의 관계를 부분매개한다는 연구 결과가 존재하나(송승안, 남숙경, 2018), 타인지향 완벽주의는 심리 적응에 미치는 영향이 비일관적이기(김지윤, 이동

귀, 2013) 때문에 사회부과 완벽주의에 비해 심리적 부모화와 우울 간의 관계를 매개할 가능성이 적은 것으로 보인다. 또한, 전명임과 이희경(2011)의 연구에서, 타인지향 완벽주의는 사회적 유대감을 통해 긍정 정서를 더 많이 경험하고 우울과는 유의미한 관계가 없는 반면, 사회부과 완벽주의는 사회적 유대감을 감소시켜 우울과 부정정서가 높아지고 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 완벽주의의 세 차원 중 사회부과 완벽주의에 초점을 두어 심리적 부모화와 우울과의 관계를 살펴보고자 하였다.

완벽주의 성향은 어린 시절 부모화 경험으로 인해 형성될 수 있는데, 부모화된 자녀들은 자신에게 중요한 타인인 부모의 욕구를 충족시키기 위해 자신의 욕구를 희생시키고(Wells et al., 1999), 부모의 인정을 바라며 그 목표에 도달하기 위해 애쓴다(Hollender, 1965). 그들은 집안일에 책임감을 가지고 사회적으로 인정받기 위해 과도하게 노력하며 완벽해지려는 성향을 발달시키는데(Robinson, 1999), 이는 사회부과 완벽주의 성향을 증가시킬 수 있을 것으로 보인다. 실제로 선행연구를 통해 부모화가 완벽주의의 부적응적인 측면을 높이는 것으로 확인되었으며(정한솔, 이지민, 2021; Wells & Jones, 2000), 부모화가 사회부과 완벽주의 성향을 증가시킨다는 결과도 나타났다(유효중, 2020).

나아가 사회부과 완벽주의는 우울에 영향을 미칠 수 있는데, 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람일수록 타인의 정서 중 부정정서를 더 잘 경험하고, 자신의 행동에 대해 과도하게 비판적이며, 타인과의 깊은 상호작용을 회피하여 고립될 가능성이 있다(Dunkley et al., 2000). 이들은 대인관계 상황에서도 비현실적인 완벽을 추구하는데(Hewitt et al., 2003), 자신의 불완전함이 드러나 타인에게 거절당하거나 타인을 실망시키는 것이 두려워 스스로를 고립시키며 우울을 경험할 가능성이 있다. 또한, 타인의 기준은 과도하고 통

제할 수 없는 것으로 지각되기 때문에 무기력감, 우울, 분노, 불안 등을 경험하게 될 수 있으며(전명임, 이희경, 2011), 사회부과 완벽주의 성향이 강할수록 스트레스 수준이 높고 반추 반응이 잦아져 우울한 기분이 증가될 수 있다(Hewitt & Flett, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997). 이러한 선행연구에 근거하여, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의 수준이 심리적 부모화와 우울 간의 관계를 매개하는 주요한 변인 중 하나일 것으로 가정하였다.

이러한 사회부과 완벽주의와 더불어, 본 연구에서는 부모화와 우울 간의 관계를 매개하는 또 다른 변인으로 자기침묵을 가정하였다. 자기침묵(self-silencing)은 Jack(1991)이 여성의 우울을 설명하기 위해 이론화한 개념으로, 중요한 관계에서 친밀감을 유지하려 갈등을 피하고 자신의 감정과 생각 등을 억누르며 표현하지 않는 것을 의미한다.

자기침묵은 부모화 경험에 의해 영향을 받을 것으로 보이는데, 부모화된 자녀들은 부모의 욕구가 자신의 욕구보다 우선시되었던 경험을 통해 자신보다 타인의 욕구를 중요시하는 것을 내면화하게 되며, 이러한 부모-자녀 관계는 내적작동모델을 형성하게 하여 성인이 되어서도 대인관계에 영향을 미치게 된다(Hooper, 2007). 따라서 이들은 친밀한 관계에서 진실된 자신의 모습을 드러내기 어려워하며(Chase, 1999/2001), 부모로부터 요구된 역할을 수행하는 과정에서 지속적으로 자신의 욕구를 억제하고 부인하기 때문에 자신에게 필요한 욕구와 감정을 잘 표현하지 못한다(Jurkovic, Thirkield, & Morrell, 2001).

이러한 자기침묵은 우울에 영향을 미칠 수 있는데, 단기적으로는 갈등 없이 좋은 관계를 유지하게 만드는 것처럼 보이지만 실제로는 자신의 진짜 감정과 생각을 표현하지 않고 억제함으로써 내적 긴장감을 경험하게 되고(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007; Jack, 1991), 자기상실(lose of self)을

초래하여 우울에 대한 취약성을 증가시킨다(Jack, 1991; Jack & Dill, 1992). 또한, 자기침묵을 많이 할수록 우울 수준이 높아진다는 것이 여러 선행연구를 통해서 밝혀지고 있다(김명화, 홍혜영, 2011; 김미진, 2009; 박은하, 양난미, 2021).

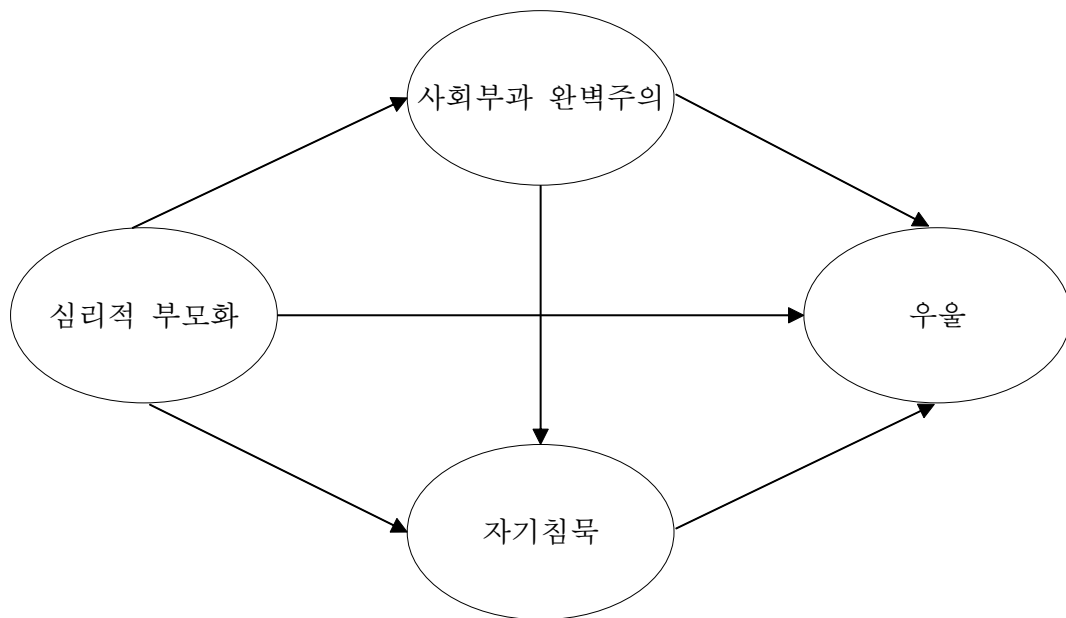
한편, 본 연구에서는 심리적 부모화와 우울의 관계를 매개할 것으로 예상한 사회부과 완벽주의와 자기침묵 사이에도 순차적인 관계가 있을 것으로 가정하고 이를 살펴보고자 하였다. 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람들은 타인의 인정을 받고 비난을 피하는 것에 초점을 두기 때문에 문제나 갈등 상황에 대하여 수동적이고 간접적으로 반응한다(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007). 이들은 실수할 경우 타인에게 거부당할 것에 두려움을 느껴 자신의 사고와 정서를 잘 표현하려고 하지 않으며(Burns, 1980), 부정적 감정을 표현하지 않거나 거짓으로 긍정적 감정을 내보이고(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007), 중요한 타인이 원하는 감정을 표현하고 행동하여 타인의 인정을 받고자 한다(박지영, 송현주, 2018). 이에 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 자기침묵 간의 순차매개를 상정하고 이들 간의 관계를 알아보고자 하였다.

정리하면, 본 연구에서는 심리적 부모화 경험으로 인해 심리적, 정서적 어려움이 많이 발현되는 초기 성인기에 해당하는 대학생들을 대상으로 심리적 부모화와 우울의 관계를 살펴보고 이들의 관계를 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 각각 매개하는지, 나아가 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 순차매개하는지 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정을 구체적으로 이해하고, 상담 및 심리치료 장면에서 심리적 부모화 수준이 높은 초기 성인기 내담자들이 우울감을 호소할 때, 상담 개입에 유용한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

II. 연구문제 및 가설

1. 연구 모형

본 연구에서는 대학생의 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 각각 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의가 자기침묵을 거쳐 순차매개할 가능성도 함께 살펴보고자 하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구 모형

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵은 모두 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 심리적 부모화는 우울에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 심리적 부모화는 우울에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의는 매개효과를 지니는가?

가설 3-1. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의는 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 4. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵은 매개효과를 지니는가?

가설 4-1. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵은 매개효과를 지닐 것이다.

연구문제 5. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵은 순차적인 매개효과를 지니는가?

가설 5-1. 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵은 순차적인 매개효과를 지닐 것이다.

Ⅲ. 이론적 배경

1. 부모화

1) 부모화의 정의 및 유형

부모화(parentification)란 Boszormenyi-Nagy(1973)의 맥락적 가족치료의 기본 개념 중 하나로, 성장기 자녀들이 발달적·정서적으로 성인의 역할을 성공적으로 수행할 준비가 되어 있지 않은 상황에서 성인의 역할과 그에 따른 과도한 돌봄과 책임을 오랜 기간 맡게 되는 것을 의미한다(Stein, Riedel, & Rotheram-Borus, 1999). 다시 말해, 자녀가 부모의 역할을 하게 되는 역전된 부모-자녀 관계를 ‘부모화’라고 하며, 이러한 관계를 경험하게 된 자녀를 ‘부모화된 자녀’라고 한다.

Jurkovic(1997)은 자녀가 맡게 되는 역할에 따라 부모화를 도구적 부모화와 정서적 부모화로 구분하고, 가족 구성원과 부모화된 자녀의 관계에서 상호성과 인정의 부족을 나타내는 불공평의 하위요인을 포함하였다(Hooper & Wallace, 2010; Jurkovic, 1997; Jurkovic, Jessee, & Goglia, 1991). 도구적 부모화(instrumental parentification)는 가족이 물리적으로 유지되기 위해 필수적이고 기능적인 과업에 대한 책임을 맡도록 강요받은 것으로, 청소하기, 빨래하기, 장보기, 요리하기, 형제 또는 아픈 가족 돌보기, 돈 벌기 등을 포함한다. 정서적 부모화(expressive or emotional parentification)는 자녀가 가족의 사회적·정서적 요구를 충족시켜주는 것으로, 가족을 보호하고, 믿을 만한 친구나 동반자가 되어주며, 가족 내의 갈등을 중재하고, 돌봄과 배려를 통해 가족에게 정서적 지지와 안정감을 주는 것을 의미한다. 불공평(unfairness)은 가족들이

각자의 능력, 자원, 부담, 그리고 의무를 고려했을 때 가족 내 책임을 공평하게 나눠 맡고 있는가에 대한 것으로, 자녀가 맡은 역할에 대해 가족의 인정을 받는지, 부여된 역할과 책임이 얼마나 공평하다고 지각하는지에 따라 그 수준이 달라진다(Hooper & Wallace, 2010).

이러한 부모화는 돌봄의 지속성, 정도, 책임의 연속선상에 따라 파괴적 부모화, 적응적 부모화, 비부모화, 유아화로 구분된다(Jurkovic, 1997). 파괴적 부모화(destructive parentification)는 자녀가 발달상 부적절하게 도구적·정서적 역할을 하게 된 경우로, 보살핌을 주고받음에 있어 일방적이며 불공평하다고 지각하는 경우이다. 파괴적 부모화를 경험한 자녀들은 배려받고 싶은 자신의 욕구를 충족하지 못한 채 가족에 대한 지나친 책임감과 과도한 충성심을 갖게 된다. 적응적 부모화(adaptive parentification)는 자녀가 과도한 도구적·정서적 책임을 지기는 하지만 가족이 어려운 상황에만 일시적으로 부과되며, 이러한 역할 수행에 대해 주변으로부터 인정과 지지를 받는 경우이다. 이들은 부모의 역할을 자연스럽게 학습하면서 유능감과 성취감을 경험할 수 있고, 부모화 역할에 얽매이지 않는다. 비부모화(non-parentification)는 자녀의 발달 수준과 문화를 고려했을 때 적절한 수준의 도구적·정서적 책임을 지는 것으로, 자녀의 노력은 주변으로부터 인정되며 상호호혜적이다. 유아화(infantilization)는 부모가 아동의 욕구를 과도하게 충족시켜주는 경우로, 자녀들은 발달 수준에서 꼭 필요한 과제를 경험하지 못하게 되어 정체감 형성에 어려움을 겪을 수 있다.

2) 부모화의 원인

부모화의 원인은 여러 이론에서 다양하게 제시되고 있다. 우선 맥락적 가족치료이론에서는 관계 맥락을 윤리적으로 정의하는 데 초점을 맞추고(Boszormenyi-Nagy, 2013), 윤리의 맥락이 제대로 지켜지지 않을 때 가족들이

역기능적 관계를 갖게 된다고 보았다. 윤리의 맥락이란 곧 실존의 질서로, 부부간에는 주고받는 관계를, 부모-자녀 간에는 부모로부터의 일방적 돌봄이 이루어지는 관계를 의미한다. 이러한 윤리의 맥락이 지켜지지 않으면 가족들은 자신이 받지 못한 돌봄과 사랑을 다음 세대로부터 받거나 다른 방식으로 보상 받으려 하게 되는데, 다음 세대를 통해 이를 충족시키고자 할 때 부모화 현상이 발생한다. 부모가 자녀에게 비현실적 기대를 하거나 윤리의 맥락에 맞지 않게 자녀를 대할 때, 자녀는 충성심으로 인해 부모의 기대대로 행동하려 하고 자신의 욕구보다는 부모의 기대에 먼저 반응하며 성장한다. 자녀의 의존성과 충성심을 착취하는 부모의 행동으로 인해 자녀는 자신의 욕구를 제대로 돌보지 못하는 결핍을 경험하게 되며, 의존성과 충성심을 악용하는 방법을 내면화하게 되어 자신의 다음 세대를 이용하고 착취하는 행동을 하게 될 수 있다. 또한, 부모가 자녀를 통해 자신의 욕구를 충족하려고 하면 자녀는 부모를 돌보는 역할을 하게 된다. 부모-자녀 간 역할 전이는 자녀가 성장함에 따라 자연스럽게 나타나는 현상이지만, 이것이 오랜 기간 지속되면 자녀는 과도한 책임감으로 심리적 어려움을 겪게 된다(김용태, 2000).

구조적 가족치료이론에서는 부모-자녀 간 경계선이 명확하지 않을 때 부모화가 발생한다고 보았다(Minuchin, 2018). 세대 간 경계선이 너무 약하면 자녀는 쉽게 부모의 기능을 할 수 있는데, 이때 아이는 부모의 정서적 갈등을 중재하거나 편부 또는 편모의 정서적 어려움을 달래주는 역할을 하게 된다. 어른의 역할을 하게 된 아이는 자신의 부모와 정서적으로 밀착되는 관계를 갖는다. 한편, 부모가 부부간의 갈등에 아이를 끌어들여 아이와 연합(coalition)하는 역기능적 가족관계도 존재하는데, 이때 아이는 부와 모 중 한쪽 편에 서서 정서적으로 연합하게 되거나 갈등 관계에 있는 부모 모두에게 정서적·심리적으로 연결되어 삼각관계(triangulation)를 이루게 될 수 있다. 이처럼 부모화된 자녀는 자신의 성장 과정에 필요한 발달 과제를 수행하는 대신, 부모의 세계에

관여하여 정체성의 혼란을 경험하기 쉽다(김용태, 2000).

애착이론에서는 자녀가 병든 부모를 돌보지 않아 경험하게 되는 죄책감을 회피하기 위해 혹은 부모와의 근접성을 유지하기 위해 부모화가 발생한다고 본다(Bowlby, 1980; West & Keller, 1991). 자녀의 안전지대이어야 하는 어머니가 우울하거나 불안할 경우, 자녀는 보살핌을 받고 싶은 욕구를 억압하고 오히려 불안정한 어머니를 돌보는 역할을 선택하여 안전지대의 불안요소를 제거함으로써 안정감을 느끼게 된다(Byng-Hall, 2002). 이러한 상호작용이 반복되면 자녀는 자신의 보살핌에 대한 욕구가 부모를 고통스럽게 하는 것임을 알게 되고, 부모와 근접성을 유지하기 위해 자신의 애착 행동을 억제하고 부모에게 보살핌을 제공하게 된다(West & Keller, 1991). 이렇게 부모화된 자녀는 중요한 타인과의 관계에서도 상대를 보살피는 방식으로 관계를 맺지만, 정작 자신은 타인으로부터 보살핌을 받지 못하게 되는 강박적 돌봄 행동을 하게 될 수 있다(Bowlby, 1979).

대상관계이론에서는 부모가 자녀의 진정한 감정과 욕구에 반응해 주고 공감해 주는 안정적인 환경이 부재할 때 혹은 부모가 원가족으로부터 자신의 감정과 욕구를 이해, 반영, 수용 받은 경험이 부족하고 의존 욕구를 충족하지 못한 경우 자녀를 자기대상으로 존재하게 하여 자신의 욕구를 채워주도록 하면서 부모화가 발생한다고 보았다(Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995; Miller & Ward, 1981). 이러한 부모들은 자녀가 자신의 요구를 충족시켜줄 때만 자녀에게 반응하는 특성이 있기 때문에(Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995), 자녀는 자신의 진정한 감정과 욕구는 미뤄둔 채 부모의 감정을 내면화하여 부모의 감정에 의해 민감하게 자극받고 반응하게 된다(Lowen, 1985).

한편, 부모-자녀 관계는 가정 안에서 형성되기 때문에, 부모화는 가정환경의 영향을 크게 받을 수 있다(Jurkovic, 1997). 부모의 사망, 이혼, 별거를 포함해 부모의 부재 경험이 있는 경우, 부모가 장애나 질병을 가진 경우, 경제적으로

어려운 환경에 있는 경우에 부모화가 더 자주 발생할 수 있다(김신희, 2008; 문비, 2006; 조혜정, 2013). 개인의 기질 또한 부모화의 원인이 될 수 있는데, 극도로 민감하고 내성적인 아이는 가족의 필요에 지나치게 민감하게 반응할 수 있다(Sessions, 1986).

3) 부모화의 영향

부모화된 자녀의 행동은 유능하면서도 적응적으로 보이는데, 특히 유교 문화권의 한국 사회에서는 효를 강조하기 때문에(조은영, 정태연, 2004) 타인을 돕거나 배려하며 순종적인 아이를 바람직한 아이로 보고, 아이가 어른스럽게 행동할 때 좋은 아이로서 긍정적으로 평가하여(정태연, 최상진, 김효창, 2002) 부모화가 더욱 쉽게 발생할 수 있다. 이들의 부모화된 행동은 바람직하며 착한 행동으로 칭찬받고 강화되기 때문에 어린 시절에는 심리적·정서적 어려움이 분명하게 드러나지 않으며(조은영, 2004; Minuchin, 2018), 주로 전환기에 해당하는 후기 청소년기와 성인 초기에 문제가 드러나게 된다(Teyber, 2006).

부모화된 자녀는 종종 수치심, 죄책감, 자기비난, 낮은 자존감, 불안, 우울, 낮은 에너지 수준, 사회적 소외감 등을 경험하게 되며(강민정, 유금란, 2020; 공인원, 홍혜영, 2015; Byng-Hall, 2002), 과도한 죄의식, 피학적 성격, 자기애적 성격, 심지어는 정신분열 등을 보이기도 한다고 밝혀진 바 있다(Wells & Jones, 2000). 그뿐 아니라, 강박적으로 부모를 배려하는 자녀는 소외감, 자신감 부족, 열등감, 억울함 등을 경험할 가능성이 있다(조은영, 2004).

또한, 부모화된 자녀들은 부모로부터 자신의 진정한 욕구와 감정에 대한 이해나 반영, 수용을 충분히 받지 못했기 때문에 자신의 욕구를 인식하거나 충족시키지 못하며, 자기표현의 어려움을 겪을 가능성이 높다(송은주, 이지연, 2016; 조혜정, 이윤주, 2014; Glickauf-Hughes & Mehlman, 1995). 이로 인해 부

모화된 자녀들은 자아정체감을 확립하는 데 혼란을 느끼고, 부모의 적절한 기대와 격려, 공감적 상호작용의 실패로 안정적인 자기감을 형성하는 데 어려움을 겪을 수 있다(Cashdan, 1988). 어린 시절의 부모화 경험은 부모의 조건적 사랑과 비현실적 기대의 결과로 거짓자기를 발달시키고 진정한 자기의 힘과 고유함을 퇴색시켜(Cleary, 1992), 결국 자기개념 형성에 부정적 영향을 줄 수 있다(Wells & Jones, 2000).

한편, 부모화 경험은 대인관계 영역에서도 어려움을 야기할 수 있다. 부모화된 자녀의 강박적 돌봄 행동은 대인관계의 원형이 되어, 성인이 된 후에도 타인과의 관계에서 강박적으로 타인을 돌보는 관계 패턴을 형성하게 된다(Bowlby, 1979; West & Keller, 1991). 이들은 항상 타인을 배려하지만 타인으로부터 배려를 받지 못하는 못하기 때문에 불공평함을 느끼고(Jurkovic, Thirkield, & Morrell, 2001), 타인을 배려하는 행동과 자신의 욕구 사이에서 양가감정을 느끼며 실존적인 관계를 경험하기 어렵다(Chase, 1999).

이처럼 많은 선행연구가 부모화의 부정적 측면에 초점을 맞추었지만, Jurkovic(1997)은 부모-자녀의 역할 전도가 일시적이거나 적합한 수준일 경우 또는 자녀의 가족과 주변인들의 인정, 지지, 보상이 존재하며 공평하다고 지각하는 경우에는 부모화가 자녀의 발달을 촉진시킬 수 있다고 보았다. 특별히 부모화의 하위요인 중 도구적 부모화는 정서적 부모화, 불공평에 비해 부정적 영향과 관련성이 적는데(강원희, 유순화, 윤경미, 2010; 문비, 2006; Jurkovic, 1997), 아동은 도구적 부모화를 통해 성취감과 효능감을 증진시키고(Aldridge, 2006), 성인기 대인관계에서 유능함을 보일 수 있으며(Thirkield, 2002), 사회적 기술을 습득함으로써 긍정적인 정체감과 자기가치감을 발달시킬 수 있기 때문에(Boszormenyi-Nagy, 1973; Jurkovic, 1997) 오히려 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들이 존재한다.

이에 본 연구에서는 도구적 부모화에 비해 부정적 영향이 크다고 밝혀진 정

서적 부모화와 불공평에 주목하고자 하였는데, 전현수(2013)는 부모화의 하위 요인 중 정서적 부모화와 불공평을 통칭하여 ‘심리적 부모화’라고 명명하며 있다. 효를 강조하는 유교 문화권인 한국 사회는 부모화가 발생하기 쉬운 환경이며, 도구적 부모화에 비해 심리적 부모화가 우울에 더 큰 영향을 미친다는 것을 근거로 하여 본 연구는 전현수(2013)가 명명한 개념을 수용하여 심리적 부모화의 부정적 영향을 살펴보고자 하였다.

2. 우울

1) 우울의 개념

우울(depression)은 현대사회에서 많은 사람이 흔하게 겪는 정서로, 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태부터 지속적인 상실감과 무력감을 포함하는 정서장애에 이르기까지의 광범위한 심리상태를 의미한다(Beck, Epstein, & Harrison, 1983).

Carlson과 Cantwell(1980)은 우울을 증상, 증후군, 장애의 세 측면으로 나누어 보았다. 첫째, 증상(symptom)으로서의 우울은 슬픈 기분, 불행함, 비참한 느낌과 같은 기분 상태로, 비교적 흔하게 발생할 수 있다. 둘째, 증후군(syndrome)으로서의 우울은 단순한 기분 변화를 넘어서서 정서·인지·행동·신체적 변화와 같은 우울 증상이 나타나는 것으로, 증상으로서의 우울처럼 흔하게 나타나지는 않는다. 정서적 증상으로는 우울한 기분이 지속되며 슬픔, 불행감, 좌절감, 무가치감 등의 고통스러운 정서를 경험하게 되며, 인지적 증상으로는 부정적이고 비판적인 생각이 증가하여 자기 자신, 미래, 세상에 대한 부정적 생각을 반복하게 된다(권석만, 2016). 행동적으로는 일을 시작하는 것

을 어려워하며 활력과 생기가 줄어 피로감을 쉽게 느끼고 외부 활동을 피하게 되고, 신체적으로는 식욕 및 체중에서 현저한 변화가 나타날 수 있으며, 성욕의 감소, 소화불량, 두통 등의 증상이 나타날 수 있다(권석만, 2016). 셋째, 장애(disorder)로서의 우울은 기능의 손상이 수반되는 임상적인 상태를 의미하며, 이는 정신장애 진단 및 통계편람(DSM-5)의 진단기준에 따라 진단될 수 있다. DSM-5에서 제시하는 주요우울장애의 진단기준은 지속되는 우울 기분에 대한 보고, 일상 활동에 대한 흥미 저하, 체중과 식욕의 의미 있는 감소 혹은 증가, 불면 또는 과다수면, 정신운동 초조나 지연, 피로나 활력의 상실, 무가치감이나 부적절한 죄책감, 사고력과 집중력의 감소 또는 우유부단함, 죽음에 대한 생각이나 시도·계획 등이 있다(APA, 2013). 본 연구에서는 현대인들이 흔히 겪을 수 있는 ‘증상으로서의 우울’에 초점을 맞추어 우울을 살펴보고자 하였다.

우울의 원인을 설명하기 위한 이론적 관점은 다양한데, 행동주의 이론에서는 우울을 긍정적 강화의 상실, 강화유발 행동의 감소, 우울행동의 강화에 의해 발생하는 것으로 보았다. Lewinsohn, Steinmetz, Antonuccio와 Teri(1984)는 경험적 연구를 통해 우울한 사람들의 특징을 밝힌 바 있는데, 이들은 우울하지 않은 사람에 비해 일상에서 더 많은 부정적 사건을 경험하고, 부정적 사건을 더 부정적으로 평가하며, 혐오자극에 대해 더 민감하게 반응하고, 긍정적 강화를 덜 받았다. 한편, Lopez(1986)는 구조적 가족치료이론에 기초하여 역기능적 가족구조를 부모-자녀 간 과잉개입, 분리불안, 부모-자녀 간 역할 전도, 부부갈등의 네 가지 하위유형으로 나누었는데, 최유정(2018)에 의하면 이러한 역기능적 가족구조가 대학생의 우울 취약성에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이를 통해 개인 요인뿐 아니라 가족 요인도 우울에 영향을 미칠 가능성이 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 우울은 누구나 경험할 수 있는 정서이지만, 국내 대학생들의 우울

을 연구한 선행연구들에 의하면 우울 문제로 상담 등의 외부 지원을 필요로 하는 대학생의 비율이 증가하고 있는 것으로 나타났다(곽현주, 김현주, 2013; 백종우, 송지영, 2009). 또한, 우울한 대학생이 그렇지 않은 대학생에 비해 낮은 학업 성취와 낮은 삶의 만족도, 학교 부적응과 더불어 높은 자살 생각, 알코올 및 인터넷 중독 증상 등을 보인다는 선행연구들(Furr, Westefeld, McConnell, & Jenkins, 2001; Garlow et al., 2008; Williams, Connolly, & Segal, 2001)은 대학생의 우울이 다양한 행동 및 심리적 문제를 발생시킬 수 있음을 시사한다. 이에 본 연구에서는 대학생의 심리적 부모화 경험이 우울에 부정적인 영향을 미칠 것으로 가정하고, 두 변인의 관계를 살펴보고자 하였다.

2) 부모화와 우울의 관계

부모화된 자녀는 자신의 내적 욕구를 억압함으로써 단기적으로는 가족의 스트레스를 감소시킬 수 있지만, 장기적으로는 안정적인 가족관계를 유지하기 위해 더 많은 에너지를 투자하기 때문에 정신건강 문제를 유발할 수 있으며(Davies, 2002), 심리적 부담감을 느끼게 되어 우울과 불안 같은 심리적 어려움을 겪을 수 있다(Kerig & Swanson, 2010). Chase(1999)에 따르면, 부모화된 자녀는 가족으로부터 부모와 같은 성인의 역할을 요구받으면서 과도한 책임감, 스트레스, 긴장을 경험하게 되고 우울과 같은 부정적인 감정을 느끼게 된다고 하였다. 실제로, 부모화된 자녀들은 종종 우울과 자기비난, 낮은 자존감을 경험하였으며(Byng-Hall, 2002), 부모화의 수준이 높은 사람은 우울 및 불안 증상을 호소하는 것으로 나타났다(Hooper, 2008).

부모화의 하위요인과 우울 증상의 관계를 살펴본 선행연구들에서는 세 가지 하위요인 가운데 단지 불공평만 우울에 영향을 미친다는 연구 결과(조아

라, 2016; Hooper & Wallace, 2010)와 정서적 부모화와 불공평을 많이 경험할수록 우울이 높게 나타난다는 연구 결과(강원희, 유순화, 윤경미, 2010; 최명선, 강지희, 2008)가 있었다. 이는 단순한 도구적 부모화 경험보다 정서적 부모화 경험이 부모화된 자녀에게 더욱 큰 고통과 심리적 건강에 어려움을 발생시킬 것이라는 임상적 견해(Davies, 2002)를 뒷받침해 주는 결과이다. 또한, 도구적 부모화의 경우 오히려 사회적 기술 습득을 통한 성취감, 효능감, 대인관계 유능성 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 연구(Aldridge, 2006; Boszormenyi-Nagy, 1973; Jurkovic, 1997; Thirkield, 2002)가 존재한다. 이러한 선행연구들을 종합하여 보았을 때, 본 연구에서는 대학생의 심리적 부모화가 우울에 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측하였다.

3. 사회부과 완벽주의

1) 사회부과 완벽주의의 개념

완벽주의에 대해 연구자들 간 합의된 정의는 아직까지 없으나, Flett과 Hewitt(2002)은 완벽주의(perfectionism)란 자신에 대한 비판적 평가와 함께 과도하게 높은 기준과 목표를 세우고 이를 달성하기 위해 노력하며 외부로부터 인정받기 위해 완벽을 추구하는 성향이라고 정의하였다. 1990년대 초 Frost 등(1990)과 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의 구성개념을 다차원적으로 이해하려는 시도를 하였으며, 이러한 시도는 그동안 부적응적인 성격특질로만 보아왔던 완벽주의에 대한 유연한 태도와 안목을 갖게 해주었다(김윤희, 서수균, 2008).

이러한 노력의 일환으로 Frost 등(1990)은 개인적 특성 측면에서 다차원적

완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 제작하였다. 이 척도의 하위요인은 완벽주의자의 공통된 6가지 특징인 실수에 대한 염려(concern over mistakes), 개인적 기준(personal standards), 부모의 기대(parental expectations), 부모의 비난(parental criticisms), 행동에 대한 의심(doubts about action), 조직화(organization)로 구성되어 있다.

한편, Hewitt과 Flett(1991)은 대인관계적 측면에서 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 제작하였는데, 이들은 ‘완벽하기를 요구받은 사람’과 ‘완벽하기를 요구한 사람’에 따라 3차원으로 구성하였다. 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism)는 자신에게 높은 기준을 세우고 자신의 행동을 엄격하게 평가하는 경향을 의미하고, 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism)는 자신에게 중요한 타인에게 높은 기준을 부과하고 타인의 행동을 엄격하게 평가하는 경향을 말한다. 한편, 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)는 중요한 타인이 자신에게 높은 기준을 부과하고 자신을 엄격하게 평가하고 있으며, 만일 이러한 기준을 충족시키지 못하면 자신을 거부할 것이라는 신념과 지각을 지닌 것을 의미한다. 이 중 사회부과 완벽주의를 가진 사람들은 타인의 기대와 기준을 충족시키기 위해 과도하게 주의를 기울이고, 부정적 평가를 받는 것을 두려워하여 타인의 인정과 승인을 얻는 것과 비난을 피하는 것에 큰 가치를 둔다(Hewitt & Flett, 1991b).

사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람들의 특성은 인지, 행동, 정서 측면으로 나누어 볼 수 있는데, 먼저 인지적 측면에서 이들은 타인으로부터 부과되는 기준이 매우 높다고 생각하며 실패에 대한 두려움을 갖기 때문에, 실패할 경우 자신의 실수를 반추하면서(Frost & Roberts, 1997) 자신을 비난하고, 결과로써만 자신을 평가하여 자신의 삶을 비판적으로 바라보는 경향이 있다(Sherry et al., 2015). 또한 이들은 세상에 대한 지각이 부정적이고 불확

실한 상황을 위협으로 지각하는 경향이 있기 때문에(강리영, 2016; 이자영, 양도선, 2016; Buhr & Dugas, 2002), 모호한 정보를 위협으로 받아들일 수 있고, 미래에 발생할 수 있는 부정적인 사건의 가능성에 대해 미리 걱정하고 스트레스를 경험하게 된다(김혜련, 2018). 행동적 측면에서 사회부과 완벽주의는 지연 행동과 정적 상관관이 있는 것으로 나타났는데(Frost et al., 1990), 문제를 해결할 능력이 있음에도 문제 해결에 대한 자신감이 부족하고, 스트레스에 압도되어 수행을 회피하는 특성이 있다(Verner-Filion & Gaudreau, 2010). 정서적 측면에서 Hewitt 등(1996)은 종단연구를 통해 사회부과 완벽주의가 4개월 후의 우울증을 예측한다는 것을 증명하였다. 또한, 사회부과 완벽주의는 다차원적 완벽주의의 다른 하위차원과 다르게 심리적 부적응과 관련성이 높았는데, 긍정 정서, 자존감, 삶의 만족도와는 부적 상관을 보였고(Bartsch, 2007; Saboonchi & Lundh, 2003), 심리적 소진과는 정적 상관을 보였다(Hill et al., 2008).

2) 부모화와 사회부과 완벽주의의 관계

Soenens 등(2005)은 부모가 자녀에게 발달 수준에 적합하지 않은 부모의 행동과 역할에 대해 심리적으로 과도하게 요구할 경우 자녀는 부모로부터 인정받기 위해 부여된 일에 열중하며 완벽주의적인 성향을 나타내게 된다고 하였다. Robinson(1999)은 부모화 수준이 높은 아이들을 일 중독 아동으로 정의하면서, 이들이 가사, 동생 돌보기 등 가족의 과업에 대한 지나친 책임감과 사회적으로 인정받는 좋은 아이가 되기 위한 과도한 노력으로 인해 완벽주의적 성향을 나타내기 쉽다고 보았다. 또한, 부모화된 자녀는 부모의 기대를 내재화하고 유지해나가는 과정에서 자아의 상실을 경험하고, 애정 상실에 대한 공포를 느끼며, 승인에 대한 욕구, 높은 자아 이상 등과 함께 완

벽주의를 경험할 수 있다고 하였다(Miller & Keirn, 1978).

부모화와 사회부과 완벽주의의 관계를 살펴본 선행연구에 따르면, 대학생의 부모화 경험이 대인관계 문제에 이르는 경로에서 사회부과 완벽주의가 매개하는 것으로 나타났으며(송승안, 남숙경, 2018), 어린 나이에 부모를 돌보거나 어른스럽게 행동할 때만 부모에게 조건적인 사랑을 받는 부모화 경험을 한 자녀들은 완벽주의 성향을 갖게 될 가능성이 높다고 하였다(함광성, 신태섭, 2015).

정리하면, 어린 시절 부모의 기대를 충족시키기 위해 강박적 돌봄 행동을 하며 조건적인 사랑을 받은 부모화된 자녀는 타인도 자신의 부모처럼 자신에게 높은 기준을 세우고 엄격히 평가하며, 기대에 미치지 못할 경우 인정받지 못하고 거부당할 것이라고 믿는 사회부과 완벽주의 성향을 갖게 될 가능성이 있을 것으로 가정해 볼 수 있다.

3) 사회부과 완벽주의와 우울의 관계

Dunkley 등(2006)에 따르면, 완벽주의 성향을 가진 사람들은 성공이 아닌 실패에 초점을 두고 자신을 평가하므로 우울이나 불안, 죄책감, 수치심과 같은 부정적 정서를 쉽게 경험할 수 있다고 보았다. 특히 사회부과 완벽주의 수준이 높은 사람들은 자신의 부모와 같은 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부과하며 이를 만족시켜야 자신이 인정받을 수 있다고 믿고(Hewitt & Flett, 1991a), 이러한 비현실적 기준에 도달하지 못했을 때 받을 수 있는 부정적 평가에 대한 두려움을 경험하게 되는데, 이러한 부정적 정서 경험은 우울로 이어질 수 있다(Flett, Hewitt, Garshowitz, & Martin, 1997). 실제로, 다차원적 완벽주의의 세 가지 차원 중 자가지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 심리 적응 지표와 비일관적인 관련성을 보인 반면(김

지윤, 이동귀, 2013), 사회부과 완벽주의는 심리적 부적응과 일관된 결과를 나타내고 있다(이태영, 송미경, 2017).

사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계를 살펴본 선행연구들에 따르면 사회부과 완벽주의는 자기불일치, 사회적 유대감, 정서표현 양가성 등을 매개로 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 보아(전명임, 이희경, 2011; 지명원, 이주연, 2020; 천지원, 이동귀, 2021), 다차원적 완벽주의의 하위요인 중에서도 사회부과 완벽주의가 특히 우울에 부정적 영향을 미칠 것이라 예측하였다.

4. 자기침묵

1) 자기침묵의 개념

자기침묵(self-silencing)은 Jack(1991)이 우울증 여성을 대상으로 실시한 질적 연구를 바탕으로 이론화한 개념으로, 대인관계 속에서 원활하게 상호작용하고 이러한 관계를 유지하기 위해 자신의 감정과 생각을 억압하고 표현하지 않는 것을 의미한다. 초기의 자기침묵 이론은 여성이 사회화 과정에서 순응적 태도로 타인과 관계를 맺는 것이 관계를 유지하는 데 도움이 될 것이라 생각하고, 타인이 원하는 것을 해주지 않으면 자신을 이기적이라고 생각하여 자기침묵이 발생한다고 보았다(Thompson, Whiffen, & Aube, 2001). 이로 인해 자기침묵이 여성에게만 적용되는 개념으로 여겨졌으나, 이후 다양한 연구를 통해 남녀 모두에게 나타나는 것으로 확인되었으며(Jack, 1999; McGrath et al., 1990), 오히려 여성보다 남성의 자기침묵 수준이 높다는 결과도 나타났다(Remen, Chambless, & Rodebaugh, 2002).

Jack과 Dill(1992)은 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale)를 제작하였는

데, 이 척도는 네 가지 하위요인으로 구성된다. 첫째, 외적인 자기지각(externalized self-perception)은 타인의 시선 혹은 사회적 기준과 같은 외적인 기준으로 자기 자신을 판단하고 부정적으로 평가하는 것을 의미한다. 둘째, 자기희생을 통한 돌봄(care as self-sacrifice)은 타인의 욕구를 자신의 욕구보다 우선시함으로써 친밀한 관계를 유지하는 것을 말한다. 셋째, 자기침묵 행동(silencing the self)은 관계에서의 갈등을 피하기 위해 갈등을 초래할 가능성이 있는 자신의 생각과 감정을 표현하지 않고 억누르는 것이다. 넷째, 분리된 자기(divided self)는 여성이 성역할에 순응하기 위해 겉으로는 착하고 순종적인 태도로 대인관계를 맺지만, 자신의 생각과 감정을 억누르고 있기 때문에 내면에서는 분노와 적개심을 경험하는 것을 의미한다.

자기침묵 성향이 높은 사람은 자신이 원하는 것보다 타인이 원하는 것을 해주는 것이 배려하는 것이고, 그렇게 하지 않을 때 자신을 이기적으로 생각하면서 강박적으로 타인에게 맞추고 자기표현을 억제하는 모습을 보인다(Thompson, Whiffen, & Aube, 2001). 이처럼 자기희생적인 대인관계 양상을 가진 사람들이 타인과의 친밀함을 유지하기 위해 자신의 목소리를 억제하게 되면 관계 내에서 개인의 자기 상실을 야기할 수 있다(Harper, Dickson, & Welsh, 2006).

2) 부모화와 자기침묵의 관계

Jurkovic 등(2001)은 부모화된 자녀들이 자신에게 요구된 역할을 수행하면서 지속적으로 자신의 욕구를 억제하고 부인하게 되며, 이를 통해 자신에게 필요한 욕구나 감정을 잘 표현하지 못하게 된다고 하였다. 같은 맥락에서, 어린 시절의 부모화 경험은 자녀로 하여금 발달적으로 적절한 활동이나 정서적 욕구를 포기하게 만들고, 이를 대신해 부모의 소망이나 욕구에 일치하

는 거짓 자기(false self)를 형성하게 할 수 있다(Miller, 2008; Wells & Jones, 1998).

자기침묵 수준이 높은 사람들은 타인을 배려하기 위해 자신의 욕구보다 타인의 욕구를 우선시하며, 그렇게 하지 않을 경우 자신을 이기적이라고 생각하게 되어 강박적으로 타인에게 맞추고 자기표현을 억제하는 특징이 있는데(Thompson et al., 2001), 이는 부모화된 자녀들이 나타내는 행동 양상과 유사하다. 뿐만 아니라 Katz 등(2009)에 따르면 어린 시절의 부모화 경험은 거절과 유기에 대한 일반화된 두려움을 야기하는데, 이는 관계의 안정성이 위협받을 때 나타나는 낮은 자기개방의 특정한 종류로써 자기침묵을 유발할 수 있다(Page et al., 1996).

부모화와 자기침묵의 관계를 살펴본 선행연구를 살펴보면, 어린 시절 심리적 부모화 경험은 불안정 애착으로 이어져 정서표현에 어려움을 느끼게 하며(전현수, 2013), 부모화된 자녀들은 성인기 친밀한 관계에서 회피나 양보 같은 부정적 갈등해결 전략을 사용하게 된다(전주연, 2016). 이와 유사하게, 문소희, 유순화, 윤경미(2014)는 부모화 경험이 더 많을수록 자신의 정서를 표현하는 데 있어 내적 갈등을 더 많이 겪게 된다고 주장하였다. 이와 같은 선행연구로 보아, 심리적 부모화 수준이 높은 대학생은 대인관계에 있어 자신의 진정한 욕구와 정서를 표현하기 어려워하는 자기침묵 수준이 높을 것이라 예측하였다.

3) 자기침묵과 우울의 관계

자기침묵이론에 따르면 타인과 친밀한 관계를 유지하기 위해 자신을 개방하지 않는 자기침묵은 우울의 위험요인으로 작용한다(Jack & Ali, 2010; Jack & Dill, 1992). 자신의 사고, 감정, 행동을 외부의 기준에 따라 판단하고

자기표현을 억제하는 것은 자신의 진정한 욕구와 다르기 때문에, 자기침묵 행동은 진정한 자신으로부터 소외되는 결과를 초래하고, 결국 개인의 자존감을 저하시키고 자기감을 상실하게 하여 우울로 이어지게 된다(Jack, 1991; Jack & Dill, 1992). 또한 자기침묵은 타인과의 친밀한 관계를 유지하는 데 일시적으로는 효과적일 수 있으나, 진정한 친밀감이 아니기 때문에 외로움, 무기력감과 같은 부정적 정서를 일으킬 수 있다(Joiner, Coyne, & Blalock, 1999).

한편, 자기침묵과 우울 간의 관계에 관한 선행연구들에서는 자기침묵이 우울을 유의하게 예측하는 변인이라는 것을 꾸준히 밝혔으며(Carr, Gilroy, & Sherman, 1996; Cramer, Gallant, & Langlois, 2005; Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007), Remen, Chambless와 Rodebaugh(2002)는 자기침묵에 동반되는 자기희생과 자기부정이 낮은 자존감과 우울에 영향을 미치며 내적으로는 분노를 누적시키므로 자기침묵을 사용할 경우 관계에서 만족을 느끼기 어려워 우울을 초래할 수 있다고 주장하였다. 국내에서 대학생들을 대상으로 한 선행연구 역시 자기침묵이 우울에 미치는 유의한 영향을 확인하였다(김명화, 홍혜영, 2011; 김미진, 2009). 이러한 선행연구들을 통해 자기침묵 성향이 높은 대학생들은 우울을 경험하게 될 것이라고 예측하였다.

5. 사회부과 완벽주의와 자기침묵

1) 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 관계

Hewitt과 Flett(1991)은 사회부과 완벽주의 수준이 높은 사람은 타인의 인정과 승인을 얻고 비난을 피하려는 특징이 있기 때문에 문제 및 갈등에 수

동적으로 반응하며 부정적인 감정을 표현하지 않거나 긍정적 감정을 거짓으로 내보일 수 있다고 주장하였다. 또한, 이들은 부모를 포함한 타인의 기대에 부응하려고 노력함으로써 타인을 기쁘게 하려 애쓰는 특징이 있으며 (Flett, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 2002), 건강하지 않은 완벽주의자들은 타인이 자신의 부정적 정서를 수용해주지 않는다고 생각하기 때문에(Tran & Rimes, 2017) 정서를 억압할 가능성이 있다.

완벽주의와 자기침묵 간의 관계를 살펴본 선행연구에 따르면, 다차원적 완벽주의의 하위요인 중 사회부과 완벽주의가 자기침묵에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007; Geller et al., 2000). 또한, 사회부과 완벽주의와 우울의 관계를 자기침묵이 완전매개하고(박지영, 송현주, 2018), 사회부과 완벽주의와 분노억압의 관계를 자기침묵이 완전매개하는(김소정, 이승연, 2014) 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의가 높은 사람들이 중요한 타인의 기준에 맞추어 완벽해지려 노력하면서, 자신의 진정한 감정이나 말, 행동을 감추고 외부에서 원하는 방식으로 말하거나 행동할 가능성이 있음을 시사한다.

이에 본 연구에서는 이러한 연구들에 근거하여 사회부과 완벽주의가 자기침묵에 영향을 미칠 것으로 가정하였으며, 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 순차적으로 매개할 것이라 예상하였다.

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 만 18세 이상 만 29세 이하의 국내 4년제 대학에 재학 또는 휴학 중인 남녀 대학생을 대상으로 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳤으며(승인번호: SSWUIRB-2023-040), 모든 연구 참여자에게 연구윤리에 따른 설명을 제공한 후 자발적으로 연구에 참여하도록 하였다. 또한, 설문 도중 언제라도 설문을 중단할 수 있으며 그에 따른 불이익이 없음을 고지하였다. 연구 참여자 모집은 온라인 및 설문조사 전문 업체(마켓링크)를 통해 실시하였다. 온라인 설문조사의 경우 커뮤니티 애플리케이션(에브리타임)과 SNS(카카오톡, 인스타그램)에 설문 링크를 배포하였고, 설문조사 전문 업체를 이용한 설문조사의 경우 연구 대상자에 해당하는 업체 내 회원에게 설문 링크가 배포되었다.

본 연구의 표본 크기는 선행연구에 포함된 연구대상자 수, 최종 분석자료에서 제거될 연구대상자의 수를 종합적으로 고려하였다. 선행연구에서 사용된 표본의 크기는 최소 306명에서 최대 441명이며, 본 연구에서는 불성실하게 응답하는 경우 최종 분석자료에서 탈락하게 될 가능성을 고려하여 약 360명을 표본 수로 산출하였다. 수집된 데이터는 총 388건이었으며, 그중 4년제 대학 재학생 또는 휴학생에 해당하지 않는 응답 5건, 무작위로 응답하거나 매크로 사용이 의심되는 응답 45건을 제외한 총 338건을 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 심리적 부모화 척도

본 연구에서는 심리적 부모화를 측정하기 위해 Jurkovic과 Thirkield(1999)가 개발한 부모화 척도(Filial Responsibility Scale-Adult: FRS-A)를 조은영(2004)이 번안하고 전현수(2013)가 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 부모화의 하위요인인 도구적 부모화, 정서적 부모화, 불공평으로 구성되어 있으며, 이 세 가지 하위척도를 과거 부모화와 현재 부모화로 구분하여 각각 10문항씩 총 60문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 과거에 경험한 부모화의 영향을 알아보려고 하므로 과거 부모화 경험 척도만을 사용하였고, 과거 부모화 척도 중에서도 심리적 부모화에 해당하는 ‘정서적 부모화’와 ‘불공평’ 각 10문항씩, 총 20문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 심리적 부모화 수준이 높음을 시사한다. 전현수(2013)의 연구에서 심리적 부모화의 전체 Cronbach's α 계수는 .86이었고, 하위요인 별로는 정서적 부모화 .78, 불공평 .87로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .90, 하위요인 별로는 정서적 부모화 .79, 불공평 .89로 나타났다.

<표 1> 심리적 부모화 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
정서적 부모화	10	1, 3, 5, 8, 9*, 11, 12, 16, 18, 20	.79
불공평	10	2, 4, 6, 7, 10*, 13, 14*, 15, 17, 19	.89
전체	20	1~20	.90

*은 역채점 문항임

2) 우울 척도

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D)를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 한국의 실정에 맞게끔 수정한 한국판 CES-D를 사용하였다. 본 척도는 자기 보고식 우울척도로, ‘우울 정서’ 7 문항, ‘긍정적 정서’ 4문항, ‘신체적 저하’ 7문항, ‘대인관계’ 2문항, 총 20문항으로 이루어져 있다. 이중 ‘대인관계’ 척도는 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 더 많이 경험함을 의미하지만, 해당 용어로는 의미를 명확히 파악하기 어려우므로 본 연구에서는 ‘대인관계 어려움’으로 재명명하였다. 각 문항은 ‘극히 드물게(1점)’에서 ‘거의 대부분(4점)’까지 4점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 시사한다. 공인원(2014)의 연구에서 우울의 전체 Cronbach' s α 계수는 .93이었고, 하위요인 별로는 우울 정서 .86, 긍정적 정서 .79, 신체적 저하 .77, 대인관계 어려움 .81로 나타났다. 본 연구에서의 전체 Cronbach' s α 계수는 .93,

하위요인 별로는 우울 정서 .90, 긍정적 정서 .80, 신체적 저하 .86, 대인관계 어려움 .87로 나타났다.

<표 2> 우울 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
우울 정서	7	3, 6, 9, 10, 14, 17, 18	.90
긍정적 정서	4	4*, 8*, 12*, 16*	.80
신체적 저하	7	1, 2, 5, 7, 11, 13, 20	.86
대인관계 어려움	2	15, 19	.87
전체	20	1~20	.93

*은 역채점 문항임

3) 사회부과 완벽주의 척도

본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 한기연(1993)이 변안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 다차원적 완벽주의의 하위요인인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의로 구성되어 있으며, 각 15문항씩 총 45문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 ‘사회부과 완벽주의’ 15문항만을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 7점 Likert 척도로 평정되

며, 점수가 높을수록 사회부과 완벽주의 수준이 높음을 시사한다. 한기연(1993)의 연구에서 사회부과 완벽주의의 전체 Cronbach's α 계수는 .78로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .85로 나타났다.

<표 3> 사회부과 완벽주의 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
사회부과 완벽주의	15	1, 2*, 3, 4, 5, 6*, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15*	.85
전체	15	1~15	.85

*은 역채점 문항임

4) 자기침묵 척도

본 연구에서는 자기침묵을 측정하기 위해 Jack과 Dill(1992)이 개발한 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale: STSS)를 양지윤(2006)이 번안하고 김미진(2009)이 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자기침묵의 하위요인인 ‘외적인 자기지각’ 6문항, ‘자기희생을 통한 돌봄’ 9문항, ‘자기침묵 행동’ 9문항, ‘분열된 자기’ 7문항, 총 31문항으로 이루어져 있다. 한편, 원척도 개발자인 Jack과 Dill(1992)은 여러 선행연구에서 1번과 11번 문항이 문항 총 상관의 0이거나 부적 상관이 있는 것으로 나타났으므로, 척도 사용 시 두 문항의 총 상관을 확인하고 보고할 것을 당부하였다. 이에 본 연구에서는 통계 처리 시 1번과 11번 문항을 제외하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 자기침묵 수준이 높음을 시사한다. 김명화(2010)의 연구에서 자기침묵의 전체

Cronbach' s α 계수는 .87이었고, 하위요인 별로는 외적인 자기지각 .72, 자기희생을 통한 돌봄 .64, 자기침묵 행동 .75, 분열된 자기 .68로 나타났다. 본 연구의 전체 Cronbach' s α 계수는 .92, 하위요인 별로는 외적인 자기지각 .80, 자기희생을 통한 돌봄 .77, 자기침묵 행동 .82, 분열된 자기 .79로 나타났다.

<표 4> 자기침묵 척도의 문항구성

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
외적인 자기지각	6	6, 7, 23, 27, 28, 31	.80
자기희생을 통한 돌봄	9	1*, 3, 4, 9, 10, 11*, 12, 22, 29	.77
자기침묵 행동	9	2, 8*, 14, 15*, 18, 20, 24, 26, 30	.82
분열된 자기	7	5, 13, 16, 17, 19, 21*, 25	.79
전체	31	1~31	.92

*은 역채점 문항임

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 23.0 프로그램과 PROCESS Macro ver. 4.1을 사용하여 자료를 분석하였으며, 다음의 절차로 실시하였다.

첫째, 연구에서 사용된 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 연구 참여자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였다.

셋째, 인구통계학적 특성 중 성별과 출생순위에 따라 주요 변인인 심리적 부모화, 사회부과 완벽주의, 자기침묵, 우울에서 차이를 보이는지 살펴보기 위해 독립표본 t-test와 one-way ANOVA를 실시하였다.

넷째, 주요 변인들의 상관을 확인하기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다.

다섯째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)의 직렬다중매개모형(Model 6)을 사용하여 분석을 실시하였다.

여섯째, 본 매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000회로 설정하여 실시하였다.

V. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 338명이며 인구통계학적 특성은 <표 5>에 제시하였다. 응답자 중 남성은 161명(47.6%), 여성은 177명(52.4%)이었으며, 응답자들의 평균 연령은 22.11세($SD=2.26$)이었다. 연령대별로 살펴보면, 만 20~21세가 110명(32.6%)으로 가장 많았으며, 만 22~23세는 102명(30.2%), 만 24~25세는 53명(15.7%), 만 18~19세는 42명(12.4%), 만 26~27세는 25명(7.4%), 만 28~29세는 6명(1.8%)으로 구성되었다. 학교 유형은 국내 4년제 대학에 재학 또는 휴학 중인 경우가 338명(100%)으로 나타났다. 응답자들의 학년은 4학년이 92명(27.2%)으로 가장 많았고 2학년과 3학년이 각각 83명(24.6%)으로 뒤를 이었으며, 1학년이 69명(20.4%), 5학년 이상이 11명(3.3%)으로 나타났다. 출생 순위는 첫째가 144명(42.6%), 막내가 117명(34.6%), 외동이 48명(14.2%), 중간이 29명(8.6%) 순으로 나타났다.

<표 5> 연구대상자의 인구통계학적 특성 빈도 분석

(N=338)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	161	47.6
	여성	177	52.4
연령	만 18세 ~ 19세	42	12.4
	만 20세 ~ 21세	110	32.6
	만 22세 ~ 23세	102	30.2
	만 24세 ~ 25세	53	15.7
	만 26세 ~ 27세	25	7.4
	만 28세 ~ 29세	6	1.8
학교 유형	국내 4년제 대학	338	100
	그 외	0	0
학년	1학년	69	20.4
	2학년	83	24.6
	3학년	83	24.6
	4학년	92	27.2
	5학년 이상	11	3.3
출생순위	외동(형제 없음)	48	14.2
	첫째(동생만 있음)	144	42.6
	중간(위 형제도 있고, 동생도 있음)	29	8.6
	막내(위 형제만 있음)	117	34.6

2) 성별에 따른 주요 변인들의 차이

성별에 따른 주요 변인들의 차이를 확인하기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. 분석 결과, 성별에 따른 주요 변인들의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 성별에 따른 심리적 부모화, 사회부과 완벽주의, 자기침묵, 우울의 차이는 나타나지 않았다. 자세한 결과는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 성별에 따른 주요 변인들의 독립표본 t-test 결과 (N=338)

주요 변인	성별	N	M	SD	t
심리적 부모화	남성	161	2.61	.65	-.33
	여성	177	2.64	.69	
사회부과 완벽주의	남성	161	3.72	.72	-.95
	여성	177	3.80	.87	
자기침묵	남성	161	3.00	.57	.47
	여성	177	2.97	.64	
우울	남성	161	1.90	.59	-2.07
	여성	177	2.04	.58	

3) 출생순위에 따른 주요 변인들의 차이

출생순위에 따른 주요 변인들의 차이를 확인하기 위해 one-way ANOVA를 실시하였으며, 출생순위 간 차이가 유의할 경우 그 차이가 어떤 집단에서 나타났는지 확인하기 위해 Scheffé의 사후검증을 실시하였다. 분석 결과, 심리적 부모화($F(3, 334)=3.22, p<.05$), 우울($F(3, 334)=2.75, p<.05$)에서 출생순위

간에 유의한 차이를 보였다. 이에 Scheffé 사후검증을 실시한 결과, 중간(위 형제도 있고, 동생도 있음)이 막내(위 형제만 있음)에 비해 심리적 부모화 점수가 높게 나타났다. 그러나 우울은 Scheffé 사후검증에서 어떤 집단 간의 차이도 보이지 않았다. 자세한 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 출생순위에 따른 주요 변인들의 one-way ANOVA 결과 (N=338)

주요 변인	출생순위	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	Scheffé
심리적 부모화	외동 ^a	48	2.68	.70	3.22 *	c>d
	첫째 ^b	144	2.65	.62		
	중간 ^c	29	2.91	.73		
	막내 ^d	117	2.50	.69		
사회부과 완벽주의	외동 ^a	48	3.65	.83	1.68	-
	첫째 ^b	144	3.81	.82		
	중간 ^c	29	4.00	.66		
	막내 ^d	117	3.69	.79		
자기침묵	외동 ^a	48	2.90	.74	1.67	-
	첫째 ^b	144	3.00	.60		
	중간 ^c	29	3.20	.54		
	막내 ^d	117	2.94	.56		
우울	외동 ^a	48	2.00	.54	2.75 *	-
	첫째 ^b	144	2.01	.57		
	중간 ^c	29	2.18	.70		
	막내 ^d	117	1.86	.58		

**p*<.05

2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

먼저, 주요 변인에 대한 측정 자료의 정규성 여부를 판단하기 위해 기술 통계 분석을 실시하였다. Kline(2010)에 따르면 왜도는 절댓값 3 미만, 첨도는 절댓값 10 미만에 해당해야 정규성을 가정할 수 있다고 하였기 때문에 측정값이 이에 해당하는지 확인하였다. 분석 결과, 본 연구에서 사용된 변인들의 왜도는 -.27에서 1.29의 범위로 나타났으며, 첨도는 -.94에서 .81의 범위로 나타났으므로 정규성 가정을 충족시키며, 모든 주요 변인이 정규분포를 이루는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 주요 변인 간 상관을 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 분석 결과, 심리적 부모화, 사회부과 완벽주의, 자기침묵, 우울은 모두 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 구체적으로 변인에 따라 살펴보면 심리적 부모화는 사회부과 완벽주의($r = .58, p < .001$), 자기침묵($r = .43, p < .001$), 우울($r = .52, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 사회부과 완벽주의는 자기침묵($r = .61, p < .001$), 우울($r = .51, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 또한, 자기침묵은 우울($r = .55, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다. 자세한 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

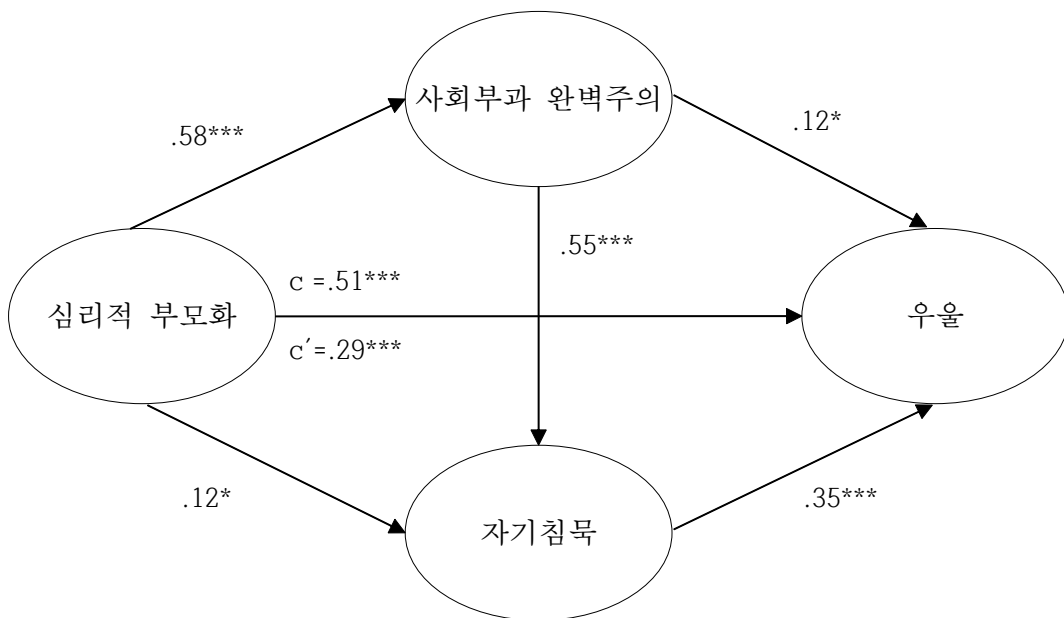
	1	1a	1b	2	3	3a	3b	3c	3d	4	4a	4b	4c	4d
1														
1a	.91***													
1b	.93***	.70***												
2	.58***	.49***	.56***											
3	.43***	.36***	.43***	.61***										
3a	.40***	.34***	.39***	.56***	.84***									
3b	.37***	.35***	.33***	.48***	.83***	.63***								
3c	.25***	.19**	.26***	.46***	.86***	.61***	.61***							
3d	.46***	.36***	.48***	.59***	.85***	.66***	.59***	.63***						
4	.52***	.38***	.57***	.51***	.55***	.56***	.39***	.37***	.56***					
4a	.50***	.38***	.53***	.43***	.47***	.50***	.35***	.30***	.48***	.94***				
4b	.26***	.12*	.34***	.45***	.38***	.35***	.22***	.31***	.40***	.57***	.36***			
4c	.46***	.35***	.49***	.40***	.50***	.52***	.37***	.34***	.50***	.92***	.83***	.36***		
4d	.47***	.36***	.49***	.45***	.44***	.43***	.34***	.27***	.49***	.74***	.72***	.21***	.64***	
평균	2.63	2.78	2.47	3.76	2.98	3.14	2.98	3.05	2.77	1.97	1.81	2.50	1.95	1.56
표준편차	.67	.67	.78	.80	.60	.77	.71	.67	.72	.59	.71	.72	.67	.77
왜도	.15	.14	.02	-.12	-.21	-.19	-.16	-.25	-.27	.49	.73	-.02	.54	1.29
첨도	-.84	-.45	-.94	.81	.20	-.15	.07	.30	-.05	-.50	-.35	-.54	-.38	.79

1. 심리적 부모화, 1a. 정서적 부모화, 1b. 불공평, 2. 사회부과 완벽주의, 3. 자기침묵, 3a. 외적인 자기지각, 3b. 자기희생을 통한 돌봄, 3c. 자기침묵 행동, 3d. 분열된 자기, 4. 우울, 4a. 우울 정서, 4b. 긍정적 정서, 4c. 신체적 저하, 4d. 대인관계 어려움

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

3. 매개효과 검증

심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2015)가 제안한 직렬다중매개모형 분석 방법인 SPSS Process Macro의 Model 6을 이용하여 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 변인을 통제하고자 하였으며, 독립표본 t-test와 one-way ANOVA를 통해 심리적 부모화에 영향을 미치는 것으로 확인된 출생순위를 통제한 상태에서 분석을 실시하였다. 이를 종합한 최종 모형은 <그림 2>에 제시하였다.



* $p < .05$, *** $p < .001$, c = 총 효과, c' = 직접 효과

<그림 2> 최종 모형 (표준화 회귀계수)

구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 우울을 예측하는 심리적 부모화의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 335)=62.44, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 우울에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.51, t=10.99, p<.001$). 즉, 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 우울의 .51 표준편차 증가를 가져왔으며, 이 모형의 설명력은 27.0%로 나타났다.

둘째, 사회부과 완벽주의를 예측하는 심리적 부모화의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(2, 335)=83.38, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 사회부과 완벽주의에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였다($\beta=.58, t=12.91, p<.001$). 즉, 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 사회부과 완벽주의의 .58 표준편차 증가를 가져왔으며, 이 모형의 설명력은 33.0%로 나타났다.

셋째, 자기침묵을 예측하는 심리적 부모화와 사회부과 완벽주의의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 334)=69.28, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 자기침묵에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.12, t=2.21, p<.05$), 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 자기침묵의 .12 표준편차 증가를 가져왔다. 자기침묵에 대한 사회부과 완벽주의의 영향도 정적으로 유의하였으며($\beta=.55, t=10.37, p<.001$), 사회부과 완벽주의의 1 표준편차 증가는 자기침묵의 .55 표준편차 증가를 가져왔다. 자기침묵을 예측하는 심리적 부모화와 사회부과 완벽주의의 회귀모형의 설명력은 38.0%로 나타났다.

넷째, 우울을 예측하는 심리적 부모화, 사회부과 완벽주의, 자기침묵의 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F(4, 333)=58.54, p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 우울에 대한 심리적 부모화의 영향은 정적으로 유의하였으며($\beta=.29, t=5.62, p<.001$), 심리적 부모화의 1 표준편차 증가는 우울의 .29 표준편차 증가를 가져왔다. 우울에 대한 사회부과 완벽주의의 영향도 정적으로 유의하였으며($\beta=.12, t=2.09, p<.05$), 사회부과 완벽주의의 1 표준편차 증가는 우울

의 .12 표준편차 증가를 가져왔다. 또한, 우울에 대한 자기침묵의 영향도 정적으로 유의하였으며($\beta=.35$, $t=6.54$, $p<.001$), 자기침묵의 1 표준편차 증가는 우울의 .35 표준편차 증가를 가져왔다. 우울을 예측하는 심리적 부모화, 사회부과 완벽주의, 자기침묵의 회귀모형의 설명력은 41.0%로 나타났다.

마지막으로, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵을 매개변인으로 투입하여도 심리적 부모화가 우울에 미치는 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($c'=.29$, $p<.001$). 지금까지 실시한 분석의 결과는 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 매개효과 검증 결과

(N=338)

준거변인	예측변인	B	SE	β	t
우울	심리적 부모화	.45	.04	.51	10.99***
	출생순위	-.03	.02	-.05	-1.00
$F(2, 335)=62.44, p=.000, R^2=.27$					
사회부과 완벽주의	심리적 부모화	.69	.05	.58	12.91***
	출생순위	.03	.03	.04	.91
$F(2, 335)=83.38, p=.000, R^2=.33$					
자기침묵	심리적 부모화	.10	.05	.12	2.21*
	사회부과 완벽주의	.41	.04	.55	10.37***
	출생순위	.01	.02	.02	.48
$F(3, 334)=69.28, p=.000, R^2=.38$					
우울	심리적 부모화	.26	.05	.29	5.62***
	사회부과 완벽주의	.09	.04	.12	2.09*
	자기침묵	.34	.05	.35	6.54***
	출생순위	-.04	.02	-.07	-1.59
$F(4, 333)=58.54, p=.000, R^2=.41$					

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

4. 간접효과 검증

심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵을 매개하는 모형의 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 10,000회로 설정하여 실시하였으며, 95%의 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다.

첫째, 심리적 부모화가 사회부과 완벽주의를 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .07$, 95% Bias-corrected CI = $-.004 \sim .151$). 즉, 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 사회부과 완벽주의의 매개효과가 유의할 것이라는 가설 3-1은 기각되었다.

둘째, 심리적 부모화가 자기침묵을 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta = .04$, 95% Bias-corrected CI = $.003 \sim .088$). 즉, 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기침묵의 매개효과가 유의할 것이라는 가설 4-1은 채택되었다.

셋째, 심리적 부모화가 사회부과 완벽주의와 자기침묵을 순차적으로 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로의 간접효과는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta = .11$, 95% Bias-corrected CI = $.066 \sim .158$). 즉, 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 순차매개할 것이라는 가설 5-1은 채택되었다. 자세한 결과는 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 간접효과 Bootstrapping 분석 결과

간접효과 경로	Bootstrapping estimates		95% 신뢰구간	
	β	<i>SE</i>	Boot LLCI	Boot ULCI
심리적 부모화 → 사회부과 완벽주의 → 우울	.07	.04	-.004	.151
심리적 부모화 → 자기침묵 → 우울	.04	.02	.003	.088
심리적 부모화 → 사회부과 완벽주의 → 자기침묵 → 우울	.11	.02	.066	.158

주. bootstrap은 10,000회 실시하였음.

VI. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 이들의 관계를 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 각각 매개하는지, 나아가 사회부과 완벽주의와 자기침묵이 순차적으로 매개효과를 지니는지에 대해 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 정리하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵의 상관관계를 살펴본 결과 모두 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 심리적 부모화와 우울은 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 심리적 부모화를 경험한 사람일수록 우울 등의 부정적 정서를 경험하게 된다는 다수의 선행연구(강민정, 유금란, 2020; 공인원, 홍혜영, 2015; Byng-Hall, 2002)와 맥을 같이 한다. 심리적 부모화는 사회부과 완벽주의와도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 심리적 부모화를 경험한 사람일수록 사회부과 완벽주의 성향이 증가한다는 선행연구(송승안, 남숙경, 2018)를 지지하는 결과이다. 또한 심리적 부모화는 자기침묵과도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 심리적 부모화를 경험한 사람일수록 자기침묵과 같이 정서표현에 어려움을 느끼게 된다는 선행연구(전현수, 2013; 문소희, 유순화, 윤경미, 2014)와 맥을 같이 하는 결과이다. 사회부과 완벽주의와 우울 간에도 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의 수준이 높은 사람일수록 우울 수준이 높다는 선행연구(전명임, 이희경, 2011; 지명원, 이주연, 2020; 천지원, 이동귀, 2021)와 일치한다. 또한 사회부과 완벽주의는 자기침묵과도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 사회부과 완벽주의 수준이 높은 사람일수록 자기침묵 수준이 높다는 선행연구(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007; Geller et al., 2000)와 일치하는 결과이다. 마치

막으로 자기침묵과 우울도 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 자기침묵을 많이 하는 사람일수록 우울 수준이 높아진다는 선행연구(김명화, 홍혜영, 2011; Cramer, Gallant, & Langlois, 2005; Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007)의 결과를 뒷받침한다.

둘째, 심리적 부모화는 우울에 직접적으로 영향을 주는 것으로 나타났으며, 다른 매개변수들을 투입하여도 여전히 우울을 유의하게 예측하였다. 이는 심리적 부모화에 해당하는 정서적 부모화와 불공평이 우울에 영향을 미칠 수 있다(강원희, 유순화, 윤경미, 2010; 조아라, 2016; 최명선, 강지희, 2008; Hooper & Wallace, 2010)는 선행연구들을 지지하는 결과이다. 즉, 어린 시절 심리적 부모화를 경험한 자녀는 가족으로부터 부모의 역할을 부여받기 때문에 과도한 책임감과 스트레스를 경험하며, 이로 인해 우울감을 느끼게 된다(Chase, 1999; Kerig & Swanson, 2010)고 볼 수 있다.

셋째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의가 단독으로는 심리적 부모화와 우울의 관계를 설명할 수 없다는 것을 의미한다. 본 연구 결과에 따르면, 심리적 부모화는 사회부과 완벽주의에 유의한 영향을 주고, 사회부과 완벽주의가 우울에 영향을 미치는 것은 하나 그 효과가 미미하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 우울에 직접적으로 영향을 미치기보다는 또 다른 변인을 통해 우울에 이르게 할 가능성이 있음을 시사하는 것으로 보인다. 실제로 선행연구들에서는 자기불일치, 사회적 유대감, 정서표현 양가성 등을 매개로 하여 사회부과 완벽주의가 우울에 간접적으로 영향을 미치는 것으로(전명임, 이희경, 2011; 지명원, 이주연, 2020; 천지원, 이동귀, 2021) 나타났다.

넷째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 어린 시절 심리적 부모화를 경험한 사람들은 초기 성인기에 우울을 경험하게 되는데, 이는 부분적으로는 자기침묵을 많이 하

기 때문이라는 것이다. 이러한 결과는 심리적 부모화와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증한 선행연구(정연목, 서수균, 2021)와 일치한다. 자기침묵이 심리적 부모화와 우울의 관계에서 매개효과를 보이는 것은 부모화된 자녀들이 자기 자신보다 부모의 욕구를 충족시키기 위해 지속적으로 자신의 욕구를 억제함으로써, 자신에게 필요한 욕구나 감정을 제대로 표현하지 못하게 되는(Jurkovic et al., 2001) 자기침묵에 이르게 되는 것으로 볼 수 있다. 이에 더해, 이러한 자기침묵의 증가는 진정한 자신으로부터 소외되는 결과를 초래하여 자기감을 상실하게 하고 우울로 이어지게 된다고 생각할 수 있다(Jack, 1991; Jack & Dill, 1992). 이러한 결과는 심리적 부모화로 인해 우울을 경험하는 내담자를 상담할 때 자기침묵에 개입하는 것이 유용함을 시사하는 것으로, 이미 과거에 발생한 심리적 부모화에 직접적으로 개입하기보다 자기침묵 경향성을 줄이도록 도와줌으로써 내담자의 우울감을 경감시킬 수 있도록 돕는 것이 보다 효과적일 수 있음을 의미한다.

다섯째, 심리적 부모화와 우울의 관계에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적으로 부모화된 자녀일수록 사회부과 완벽주의 성향이 증가하며, 증가된 사회부과 완벽주의 성향은 자기침묵으로 이어져 결과적으로 초기 성인기 우울을 증가시키게 되는 것으로 볼 수 있다. 다시 말해, 어린 시절 심리적 부모화를 경험한 자녀들은 초기 성인기에 우울을 경험하게 되는데, 이는 부분적으로는 이들이 사회부과 완벽주의로 인해 증가된 자기침묵이 더 높기 때문이라는 것이다. 여기서 사회부과 완벽주의는 우울에 직접적으로 영향을 미치기보다 자기침묵을 매개변수로 투입한 경우에만 심리적 부모화와 우울과의 관계를 설명할 수 있다고 볼 수 있으며, 이는 사회부과 완벽주의와 우울의 관계를 자기침묵이 완전매개한다는 선행연구 결과(박지영, 송현주, 2018)를 지지하는 결과이다. 앞서 언급한 선행연구들(전명임, 이희경, 2011; 지명원, 이주연, 2020; 천지원,

이동귀, 2021)에서도 사회부과 완벽주의는 자기불일치, 사회적 유대감, 정서표현 양가성 등을 거쳐 간접적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 이러한 결과는 심리적으로 부모화된 자녀가 자신의 발달 수준에 맞지 않는 부모의 역할을 통해 부모의 욕구를 충족시키려 과도하게 주의를 기울이면서, 부모, 즉 타인의 인정과 승인을 얻고 비난을 피하려는 사회부과 완벽주의 성향을 갖게 될 수 있으며, 이러한 성향은 문제나 갈등상황에 수동적으로 반응하며 자신의 진정한 말과 행동을 감추게 되는 자기침묵을 유발하여 결과적으로 우울을 더 많이 경험하게 될 수 있음을 시사한다. 이에, 심리적 부모화로 인해 우울을 경험하고 있는 사람들에게는 먼저 자기침묵을 줄이고, 이후 사회부과 완벽주의 성향을 낮추는 방식으로 치료적 개입을 제공할 수 있을 것이다.

자기침묵 성향이 높은 내담자들은 자기 자신보다 타인이 원하는 것에 맞춰주는 것을 배려라고 생각하며, 그렇게 하지 않을 때 자신을 이기적이라고 생각하여 강박적으로 타인에게 맞추고 자기표현을 억제한다. 이러한 내담자들에게는 마음챙김(mindfulness)을 통해 자신의 욕구와 감정을 알아차리도록 도울 수 있을 것이다. 자기침묵 성향이 높은 내담자들은 자신의 욕구와 감정을 저항, 회피하려고 하나 이는 더 큰 고통과 우울을 불러일으킬 수 있다. 이에 마음챙김을 통해 우선 자신의 욕구와 감정에 주의를 기울여 이것들이 일어나고 사라지는 것을 알아차리도록 돕는 과정이 필요할 것이다. 실제로 마음챙김은 긍정적 감정은 증가시키는 반면 부정적 감정이나 반추, 우울의 감소에 효과적이며, 관계의 갈등이나 정서적인 스트레스로부터 자신을 보호하는 능력을 증가시켜준다(Davis & Hayes, 2011). 또한, 이러한 마음챙김과 더불어 비폭력 대화(NonViolent Communication, NVC) 모델에 근거하여, 내담자 스스로 자신의 상황을 관찰하고, 감정을 느끼고, 자신의 욕구를 포착하고, 상대방에게 요청 혹은 부탁하는 방법을 통해 내담자의 자기침묵 경향성을 완화시키는 데 도움

을 줄 수 있을 것이다. 이처럼 자신을 솔직하게 표현하는 연습을 통해 자기침묵 수준이 낮아지고, 이에 따라 우울 수준도 경감될 수 있을 것으로 기대한다.

자기침묵 수준의 경감 이후에는 이들의 사회부과 완벽주의 수준을 낮추는 개입에 주목해 볼 수 있을 것이다. 사회부과 완벽주의 성향을 가진 내담자들은 타인이 자신에게 부과하는 기준이 매우 높다고 생각하며 실패에 대한 두려움을 지니고, 실패할 경우 자신의 실수를 반추하면서 자신을 비난하곤 한다. 그뿐 아니라, 주로 결과로써 자신을 평가하기 때문에 삶을 비판적으로 바라보는 경향이 있다. 따라서 ‘내가 일을 훌륭히 못 해내면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다.’, ‘사람들은 내가 완벽하기를 기대한다.’, ‘사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 내게 기대한다.’ 등의 비합리적인 신념을 인지치료를 통해 보다 합리적이며 적응적인 신념으로 바꾸어주는 것이 중요하겠하다. 또한 이들은 문제를 해결할 능력이 있음에도 자신감이 부족하고 스트레스에 압도되어 수행을 회피하고 지연시키는 특성이 있기 때문에 내담자의 수준에서 성취 가능한 과제를 제공함으로써 수행을 성공시켜보는 경험을 하도록 도울 수 있을 것이다. 과제를 완료한 후에는 결과보다 과정에 초점을 맞추어 수행을 평가하게 함으로써 자기친절을 베풀 수 있도록 한다. 특별히, 심리적 부모화를 경험한 내담자의 경우 어린 시절부터 자신보다 다른 가족 구성원들을 돌보았기 때문에 자신을 돌보는 일이 어색하거나 불편하게 느껴질 수 있다. 앞서 자기침묵을 경감시키는 방법에서 제안한 것처럼, 사랑하는 친구를 대하듯 친절과 돌봄, 그리고 이해와 지지로 자신을 대한다면 우울을 경감시키는 데 더욱 큰 효과를 볼 수 있을 것으로 예상된다.

한편, 본 연구가 갖는 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 심리적 부모화를 측정하는 문항은 어린 시절 자신의 모습을 회상하여 보고해야 하는데, 연구 참여자의 기억이 왜곡되어 과대보고하거나 과소보고했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 한

계를 보완하기 위해 심리적 부모화 경험에 대한 면접과 같은 질적 연구방법 사용을 고려해 볼 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 다양한 인구통계학적 정보를 수집하지 못하였다. 예를 들어, 연구 참여자들의 연령을 고려하면 현재도 부모와 함께 거주하며 부모화의 영향을 받고 있을 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 현재 부모와의 동거 여부, 형제 수 등 다른 인구통계학적 정보들을 함께 수집한다면 보다 풍부한 자료를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 초기 성인기에 해당하는 대학생에 국한하여 연구를 진행하였기 때문에 다른 대상에게 연구 결과를 일반화하기에 한계가 존재한다. 따라서 후속 연구에서는 연령대를 확장하여 어린 시절 심리적 부모화가 이후 삶에 미치는 영향에 대해 심도 있게 연구해 볼 필요가 있겠다.

넷째, 본 연구에서는 HMPS 척도 중 사회부과 완벽주의만을 사용하였다. 그러나 부모화가 HMPS의 하위요인 중 타인지향 완벽주의에도 영향을 미칠 수 있다는 선행연구(송승안, 남숙경, 2018)에 근거하여, 부모화가 타인지향 완벽주의를 통해 개인의 삶에 어떠한 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있겠다.

다섯째, 본 연구는 횡단연구로 어린 시절 경험한 심리적 부모화가 현재의 사회부과 완벽주의, 자기침묵, 우울에 미치는 영향을 측정하였으므로 변인들 간 인과관계를 명확히 밝히는 데 한계가 있다. 이에 추후 연구에서는 종단 연구를 통해 본 연구에서 나타난 순차매개효과를 보다 면밀히 살펴보고, 인과관계를 명확히 할 필요가 있겠다.

여섯째, 본 연구에서는 정서적 부모화와 불공평을 통합하여 심리적 부모화의 개념으로 변인 간 관계를 살펴보았다. 하지만 정서적 부모화와 불공평이 각기 다른 역할을 할 가능성도 있으므로, 후속 연구에서 이 요인들을 나누어 살펴본다면 부모화의 하위요인이 사회부과 완벽주의, 자기침묵, 우울에

미치는 영향과 이들 간의 관계에 대해 보다 상세한 정보를 얻을 수 있을 것이다.

일곱째, 본 연구에서는 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에서 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차매개효과를 확인하였으나, 후속 연구에서는 사회부과 완벽주의와 자기침묵 이외에 우울에 영향을 주는 또 다른 변인을 고려한다면 심리적 부모화로 인해 우울을 겪는 이유에 대하여 보다 풍부한 자료를 얻을 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 심리적 부모화가 우울에 영향을 미치는 과정에 대해 사회부과 완벽주의와 자기침묵의 순차적인 매개효과를 검증하였다는 데 의의가 있다. 심리적 부모화, 우울, 사회부과 완벽주의, 자기침묵의 관계를 부분적으로 검증한 선행연구는 존재하나, 이들 변인을 함께 분석한 연구는 아직까지 존재하지 않았다. 본 연구에서는 이들 변인을 함께 분석함으로써 심리적 부모화를 경험한 자녀들이 성인이 되었을 때 겪는 우울을 보다 통합적으로 이해하였으며, 심리적 부모화로 인해 우울을 겪는 내담자를 상담할 때 이들의 자기침묵 수준과 사회부과 완벽주의 성향에 효율적으로 개입할 수 있는 단서를 제공함으로써 이들에 대한 이해와 아울러 상담을 통해 우울을 경감시킬 수 있는 가능성을 제시하였다.

참 고 문 헌

- 강리영 (2016). **대학생의 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 강민정, 유금란 (2020). 부모화 경험과 우울과의 관계: 자존감과 타인승인의 순차적 매개효과. **한국심리치료학회지**, 12(2), 69-90.
- 강원희, 유순화, 윤경미 (2010). 청소년의 부모화 경험과 심리적 부적응의 관계. **중등교육연구**, 58(3), 357-379.
- 공인원 (2014). **대학생의 부모화가 우울에 미치는 영향: 자기불일치와 수치심의 매개효과**. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 공인원, 홍혜영 (2015). 대학생의 부모화(parentification)가 우울에 미치는 영향: 자기불일치와 수치심의 매개효과. **청소년학연구**, 22(2), 21-47.
- 곽현주, 김현주. (2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. **청소년학연구**, 20(7), 75-98.
- 권석만 (2016). **우울증: 침체와 절망의 늪**. 서울: 학지사.
- 김명화 (2010). **자기침묵, 대인관계, 우울의 관계연구**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 일반**, 30(1), 69-97.
- 김미진 (2009). **여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김소정, 이승연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. **상담학연구**, 15(2), 729-751.
- 김신희 (2008). **대학생들의 부모화 정도가 부모-자녀관계의 질에 미치는 영**

- 향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김용태 (2000). **가족치료 이론**. 서울: 학지사.
- 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 명확성의 매개효과 검증. **상담학연구**, 14(1), 63-82.
- 김혜련 (2018). **사회부과적 완벽주의가 심리적 건강에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문비 (2006). **부모화 경험이 대인관계 문제에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문소희, 유순화, 윤경미 (2014). 지각된 부모화 경험이 청소년의 안녕감에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과. **청소년복지연구**, 16(3), 105-128.
- 박은하, 양난미 (2021). 대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기개념 명확성과 자기침묵의 이중매개효과. **사회과학연구**, 60(3), 321-344.
- 박지영, 송현주 (2018). 대학생의 다차원적인 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 자기 침묵의 매개효과를 중심으로. **정서·행동장애연구**, 34(1), 301-318.
- 백종우, 송지영 (2009). 대학생과 우울증. **경희의학**, 25(1), 1-6.
- 송승안, 남숙경 (2018). 대학생의 부모화 경험과 대인관계문제 사이에서 완벽주의의 매개 및 조절효과. **인간이해**, 39(2), 167-187.
- 송은주, 이지연 (2016). 부모화, 성인애착과 초기 성인기 이성관계 만족 관련 변인의 구조모형 검증. **인간발달연구**, 23(1), 37-69.
- 양지윤 (2006). **애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향**. 이

- 화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 유효종 (2020). **대학생의 부모화 경험이 우울에 미치는 영향**. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이자영, 양도선 (2016). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. **교육방법연구**, 28(3), 421-441.
- 이태영, 송미경 (2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계: 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(2), 397-416.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES - D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. **인간이해**, 32(1), 67-83.
- 전주연 (2016). **대학생의 심리적 부모화와 갈등해결전략의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전현수 (2013). **심리적 부모화가 친밀함에 대한 두려움에 미치는 영향**. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정연목, 서수균 (2021). 성장기 심리적 부모화와 우울의 관계: 타인인정욕구와 자기침묵의 매개효과. **인간이해**, 42(2), 59-80.
- 정태연, 최상진, 김효창 (2002). 아동과 어른 그리고 청소년에 대한 사회적 표상: 성격적, 관계적 및 과업적 특성을 중심으로. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 8(2), 4-76.
- 정한솔, 이지민 (2021). 대학생의 성장기 부모화 경험과 심리적 부적응의 관계: 평가염려 완벽주의의 매개효과와 자기자비의 조절된 매개효과. **한국가족관계학회지**, 26(2), 51-74.

- 조아라 (2016). **성장기에 시작한 대학생의 부모화 경험이 우울증상에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조은영 (2004). **부모화된 자녀의 심리적 특성 및 가족 내 영향력 연구**. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조은영, 정태연 (2004). 자녀의 부모화와 관련된 심리적 특성들의 탐색. **한국심리학회지: 여성**, 9(1), 43-62.
- 조은영, 정태연 (2005). 부모화된 자녀의 개인적 및 가족관계적 특성: 자기보고 및 상담을 통한 질적 분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 833-853.
- 조혜정 (2013). **대학생의 부모화 경험과 자아분화가 우울 및 스트레스에 미치는 영향**. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조혜정, 이윤주 (2014). 대학생의 부모화 경험과 자아분화가 우울에 미치는 영향. **상담학연구**, 15(6), 2345-2360.
- 지명원, 이주연 (2020). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계: 정서표현 양가성의 매개효과. **상담심리교육복지**, 7(4), 127-140.
- 천지원, 이동귀 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 그릿 (Grit) 에 의해 조절된 자기불일치의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(1), 367-390.
- 최명선, 강지희 (2008). 부모화 경험이 청소년의 우울과 불안에 미치는 영향. **놀이치료연구-한국놀이치료학회**, 11(1), 43-53.
- 최유정 (2018). **사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 대인존재감과 자기수용의 매개효과**. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한기연 (1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 함광성, 신태섭 (2015). 중학생의 부모화 경험과 사회불안의 관계에서 완벽

주의의 매개효과. *청소년학연구*, 22(10), 159-185.

- Aldridge, J. (2006). The experiences of children living with and caring for parents with mental illness. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, 15(2), 79-88.
- APA, A. P. A. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *The American Psychiatric Association*.
- Bartsch, D. (2007). Prevalence of body dysmorphic disorder symptoms and associated clinical features among Australian university students. *Clinical Psychologist*, 11(1), 16-23.
- Beck, A. T., Epstein, N., & Harrison, R. (1983). Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1), 1-16.
- Boszormenyi-Nagy, I. K. (2013). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy*. Routledge.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G. M. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Hagerstown, MD: Harper & Row.
- Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London. Tavistock Publications. Boyd, J. H, & Weissman, MM (1981). Epidemiology of Affective Disorders: A Re-Examination of Future Directions. *Archives of General Psychiatry*, 38, 1039-1046.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. *Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- 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.*
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today, 14(6), 34-52.*
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process, 41(3), 375-388.*
- Carlson, G. A. & Cantwell, D. P. (1980). Unmasking masked depression in children and adolescents. *The American Journal of Psychiatry, 137(4), 445-449.*
- Carr, J. G., Gilroy, F. D., & Sherman, M. F. (1996). Silencing the self and depression among women: The moderating role of race. *Psychology of Women Quarterly, 20(3), 375-392.*
- Cashdan, S. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship.* WW Norton & Co.
- Chase, N. D. (Ed.). (1999). *Burdened children: Theory, research, and treatment of parentification.* Sage.
- Chase, N. D. (2001). Parentified children grow-up: Dual patterns of high and low functioning. In B. E. Robinson & N. D. Chase (Eds.), *High-performing families: Causes, consequences, and clinical solutions* (pp. 157-189). American Counseling Association.
- Cleary, M. J. (1992). Shame and shame-based syndromes: Implications for health education. *Health Values: The Journal of Health Behavior, Education & Promotion, 16(6), 47-54.*
- Cramer, K. M., Gallant, M. D., & Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences, 39(3), 581-592.*

- Davies, P. T. (2002). Conceptual links between Byng-Hall's theory of parentification and the emotional security hypothesis. *Family Process*, 41(3), 551-555.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.
- 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). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and individual differences*, 43(5), 1211-1222.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Garshowitz, M., & Martin, T. R. (1997). Personality, negative social interactions, and depressive symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 29(1), 28.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002).

- Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89–132). American Psychological Association.
- Frost, R. O., & Roberts, J. (1997). Perfectionism and daily hassles among college students. *Unpublished manuscript*.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*, 449–468.
- Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice, 32*(1), 97–100.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and anxiety, 25*(6), 482–488.
- Geller, J., Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Goldner, E. M., & Flett, G. L. (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 28*(1), 8–19.
- Glickauf-Hughes, C. & Mehlman, E. (1995). Narcissistic issues in therapists: Diagnostic and treatment considerations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 32*(2), 213.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of*

Youth and Adolescence, 35, 435-443.

- Hayes, A. F. (2015). *PROCESS macro를 이용한 매개분석 조절분석 및 조절된 매개분석*. 이형권 (번역). 신영사. (원전은 2013에 출판).
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). 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. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- 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., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 630-644.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the

- big five factors. *Journal of social behavior and personality*, 12(1), 257.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hooper, L. M. & Wallace, S. A. (2010). Evaluating the Parentification Questionnaire: Psychometric properties and psychopathology correlates. *Contemporary Family Therapy*, 32, 52-68.
- Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal*, 15(3), 217- 223.
- Hooper, L. M. (2008). Defining and Understanding Parentification: Implications for All Counselors. *Alabama Counseling Association Journal*, 34(1), 34-43.
- Jack, D. C. & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of women quarterly*, 16(1), 97-106.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C. (1999). Silencing the self: Inner dialogues and outer realities. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 221-246). American Psychological Association.
- Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Joiner, T., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). On the interpersonal nature

- of depression: Overview and synthesis. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 3–19). American Psychological Association.
- Jurkovic, G. J. (2014). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Routledge.
- Jurkovic, G. J., Jessee, E. H., & Goglia, L. R. (1991). Treatment of parental children and their families: Conceptual and technical issues. *American Journal of Family Therapy, 19*(4), 302–314.
- Jurkovic, G. J., Thirkield, A., & Morrell, R. (2001). Parentification of adult children of divorce: A multidimensional analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(2), 245–257.
- Jurkovic, Gregory J., Jessee, E. H., & Goglia, L. R. (1991). Treatment of parental children and their families: Conceptual and technical issues. *American Journal of Family Therapy, 19*(4), 302–314.
- Katz, J., Petracca, M., & Rabinowitz, J. (2009). A retrospective study of daughters' emotional role reversal with parents, attachment anxiety, excessive reassurance-seeking, and depressive symptoms. *The American Journal of Family Therapy, 37*(3), 185–195.
- Kerig, P. K., & Swanson, J. A. (2010). Ties that bind: Triangulation, boundary dissolution, and the effects of interparental conflict on child development. In M. S. Schulz, M. K. Pruett, P. K. Kerig, & R. D. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention* (pp. 59–76). American Psychological Association.

- Kline, R. B. (2010). 구조방정식 모형: 원리와 적용. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사.
- Lewinsohn, P. M., Steinmetz, J. L., Antonuccio, D., & Teri, L. (1984). Group therapy for depression: The coping with depression course. *International Journal of Mental Health, 13*(3/4), 8-33.
- Lopez, F. G. (1986). Family structure and depression: Implications for the counseling of depressed college students. *Journal of Counseling & Development, 64*(8), 508.
- Lowen, A. (1985). *Narcissism: Denial of the true self*. New York: Macmillan.
- McGrath, E. E., Keita, G. P. E., Strickland, B. R., & Russo, N. F. E. (1990). *Women and depression: Risk factors and treatment issues: Final report of the American Psychological Association's National Task Force on Women and Depression*. American Psychological Association.
- Miller, A., & Ward, R. T. (1981). *Prisoners of childhood: The drama of the gifted child and the search for the true self*. Basic Books.
- Miller, A. (2008). *The drama of the gifted child: The search for the true self*. Basic books.
- Miller, W. H., & Keirn, W. C. (1978). Personality measurement in parents of retarded and emotionally disturbed children: A replication. *Journal of Clinical Psychology, 34*(3), 686-690.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(4), 381-396.

- 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.
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly, 26*(2), 151-159.
- Robinson, B. E. (1999). *Parentification and adult psychosocial life distress*. (Doctoral dissertation, Yeshiva University).
- Saboonchi, F. & Lundh, L. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1585-1599.
- Sessions, M. W. (1986). *Influence of parentification on professional role choice and interpersonal style*. Georgia State University.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., & Gautreau, C. M. (2015). Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. *In Perfectionism, health, and well-being* (pp. 225-243). Cham: Springer International Publishing.
- Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of family psychology, 19*(3), 358.
- Stein, J. A., Riedel, M., & Rotheram-Borus, M. J. (1999). Parentification and its impact on adolescent children of parents with AIDS. *Family process, 38*(2), 193-208.
- Teyber, E. (2006). *Interpersonal process in psychotherapy: An integrative*

- approach* (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Thirkield, A. L. (2001). *The role of fairness in emotional and social outcomes of childhood filial responsibility*. Georgia State University.
- Thompson, J. M., Whiffen, V. E., & Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms?. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(4), 503-516.
- Tran, L., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences, 110*, 144-147.
- Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 181-186.
- Wells, M. & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy, 28*(1), 19-27.
- Wells, M., & Jones, R. (1998). Relationship among childhood parentification, splitting, and dissociation: Preliminary findings. *The American Journal of Family Therapy, 26*(4), 331-339.
- Wells, M., Glickauf-Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *The American Journal of Family Therapy, 27*(1), 63-71.
- West, M. L. & Keller, A. E. (1991). Parentification of the child: A case

study of Bowlby's compulsive care-giving attachment pattern.
American Journal of Psychotherapy, 45(3), 425-431.

Williams, S., Connolly, J., & Segal, Z. V. (2001). Intimacy in relationships and cognitive vulnerability to depression in adolescent girls. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 477-496.

ABSTRACT

The Effect of Psychological Parentification on Depression in University Students : The Sequential Mediating Effects of Socially Prescribed Perfectionism and Self-Silencing

HANBYUL NA

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to verify whether socially prescribed perfectionism and self-silencing have a sequential mediating effect on psychological parentification and depression for university students. For this purpose, the data were analyzed using psychological parentification scales, depression scales, socially prescribed perfectionism scales, and self-silencing scales for 338 university students. The main results were as follows. First, psychological parentification, depression, socially prescribed perfectionism, and self-silencing had significant positive correlations between one another. Second, in the mediating model of the psychological parentification and depression, the direct effect was statistically significant. Third, the mediating effect of socially prescribed perfectionism was not statistically

significant in the relationship between psychological parentification and depression. Fourth, the mediating effect of self-silencing was statistically significant in the relationship between psychological parentification and depression. Fifth, the sequential mediating effect of socially prescribed perfectionism and self-silencing was statistically significant in the relationship between psychological parentification and depression. This study provides basic data on the mechanism and path of experiencing depression resulting from psychological parentification. These results highlight a need to intervene in socially prescribed perfectionism and self-silencing to help individuals who have experienced psychological parentification reduce depression, particularly in counseling settings.

Keywords: Psychological Parentification, Depression, Socially Prescribed Perfectionism, Self-Silencing

부 록

부 록 1. 심리적 부모화 척도

부 록 2. 우울 척도

부 록 3. 사회부과 완벽주의 척도

부 록 4. 자기침묵 척도

부 록 5. 인구통계학적 질문지

부 록 1. 심리적 부모화 척도

(Filial Responsibility Scale-Adult : FRS-A)

다음은 여러분이 자라면서 경험했을 수 있는 것들에 관한 것입니다. 개인의 경험은 독특하므로 옳고 그른 답이 없습니다. 자신과 가장 가깝다고 생각하는 점수를 선택해주시요.

* 부모님이 계시지 않는 경우, 부모님의 역할을 해주신 분(양육자)을 떠올리며 응답해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	엄마나 아빠가 의지할 수 있는 유일한 대상은 나라고 느꼈던 적이 있었다.	1	2	3	4	5
2	부모님은 내게 잘 대해주시려고 했지만, 필요할 때 부모님께 의지하기가 어려웠다.	1	2	3	4	5
3	나는 식구들로부터 나이에 비해 성숙하다는 소리를 많이 들었다.	1	2	3	4	5
4	가족들이 나의 마음을 고려해주지 않았던 적이 많았다.	1	2	3	4	5
5	나는 가족들 사이에서 중재자인 것처럼 느꼈던 적이 많았다.	1	2	3	4	5
6	나는 가족들 때문에 실망한 적이 많았다.	1	2	3	4	5
7	나는 가족을 위해서 눈에 보이지 않는 희생을 많이 했다.	1	2	3	4	5
8	우리 가족들은 늘 자기들 문제에 나를 끌어들이었다.	1	2	3	4	5
9	가족 중 누군가가 속상해할 때, 나는 그것에 관여하지 않는 편이었다.	1	2	3	4	5

10	나에게 문제가 생기면 부모님은 많은 도움을 주셨다.	1	2	3	4	5
11	우리 부모님은 다투실 때 내가 자기의 편을 들게 하셨다.	1	2	3	4	5
12	가족들이 나에게 도와달라고 하지 않아도, 나는 가족에 대한 책임감을 느꼈다.	1	2	3	4	5
13	부모님보다 내가 더 책임감이 있다고 느낀 적이 있었다.	1	2	3	4	5
14	우리 가족은 나를 잘 이해해줬다.	1	2	3	4	5
15	나의 부모님은 내가 집안일을 잘 돕지 않는다고 뭐라 하셨다.	1	2	3	4	5
16	우리 가족은 내가 없으면 잘 지내지 못할 것 같다고 느낀 때가 많았다.	1	2	3	4	5
17	웬지 모르게 부모님을 신뢰하기가 어려웠다.	1	2	3	4	5
18	나는 부모님의 갈등 사이에 낀 것처럼 느꼈다.	1	2	3	4	5
19	나는 가족에게 받기보다 주는 것을 더 많이 했다.	1	2	3	4	5
20	나는 우리 가족 안에서는 아이가 아니라 어른처럼 느낀 적이 많았다.	1	2	3	4	5

부 록 2. 우울 척도

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

다음은 여러분이 일상에서 경험할 수 있는 감정들에 관한 것입니다. 지난 1주일 동안 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 점수를 선택해 주십시오.

번호	문항	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	1	2	3	4
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	1	2	3	4
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수 없었다.	1	2	3	4
4	나도 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	1	2	3	4
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	1	2	3	4
6	우울했다.	1	2	3	4
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
8	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.	1	2	3	4
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	1	2	3	4
10	두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
11	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	1	2	3	4
12	행복했다.	1	2	3	4
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	1	2	3	4
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	1	2	3	4

15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	1	2	3	4
16	생활이 즐거웠다.	1	2	3	4
17	갑자기 울음이 나왔다.	1	2	3	4
18	슬픔을 느꼈다.	1	2	3	4
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	1	2	3	4
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	1	2	3	4

부 록 3. 사회부과 완벽주의 척도

(Multidimensional Perfectionism Scale : HMPS)

다음은 성격특성에 관한 것입니다. 좋고 나쁨이 있는 것이 아니므로, 평소 자신의 모습과 가장 비슷하다고 생각하는 점수를 선택해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	남이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 잘하면 잘할수록 사람들은 내가 더 잘할 것이라 기대할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 일을 훌륭히 못 해내면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 모든 일에서 뛰어나지 않아도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	성공이란 다른 사람들을 기쁘게 하기 위해 더욱 열심히 일해야 하는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 사람들이 내게 너무 많은 것을 요구한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 실수했을 때 사람들은 겉으로 드러내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7

11	우리 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
13	사람들은 내가 완벽해지기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 내게 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내가 실수를 할 경우에도 내 주위 사람들은 나를 여전히 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

부 록 4. 자기침묵 척도

(Silencing The Self Scale : STSS)

다음은 대인관계에서의 태도에 관한 것입니다. 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 점수를 선택해 주십시오.

- * ‘애인’ 이 들어가는 문항에는 교제 중인 분과의 관계를 생각하며 응답해 주십시오.
- * 현재 교제 중인 분이 없다면, 마지막으로 만났던 데이트 상대를 회상하며 응답해 주십시오.
- * 교제 경험이 없다면, 친한 친구들과의 관계를 회상하며 응답해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	조금 아니다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	아무도 나에게 주의를 기울이지 않을 것이므로, 나 자신을 우선으로 고려하는 것이 가장 좋다.	1	2	3	4	5	6
2	친한 사람과의 관계에서, 내 감정을 말했을 때 의견 차이가 생길 것 같으면 감정을 말하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
3	배려하는 타인의 욕구를 내 욕구보다 먼저 고려하는 것을 말한다.	1	2	3	4	5	6
4	내 욕구를 내가 사랑하는 사람들의 욕구만큼 중요하게 생각하는 것은 이기적인 것이다.	1	2	3	4	5	6
5	나 혼자 있을 때보다 친한 사람과 같이 있을 때, 진정한 나 자신이 되는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6
6	다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 따라 나 자신을 평가하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
7	요즘 대부분의 사람들이 할 수 있는 일들을 내가 못하면 나 자신에게 불만족스럽다.	1	2	3	4	5	6

8	애인과 나의 욕구와 감정이 대립할 때, 나는 항상 내 욕구와 감정을 명확하게 이야기한다.	1	2	3	4	5	6
9	친한 사이에서, 상대방을 행복하게 만드는 것은 내 책임이다.	1	2	3	4	5	6
10	배려하는 나와 상대가 원하는 것이 다를 때 상대가 원하는 것을 선택하는 것을 말한다.	1	2	3	4	5	6
11	나 자신에 대해서 긍정적으로 느끼려면 내 자신이 독립적이고 자기충족적(self-sufficient)이라고 느껴야 한다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 할 수 있는 최악의 것 중 하나가 이기적이 되는 것이다.	1	2	3	4	5	6
13	애인을 기쁘게 해주기 위해서는 특정한 방식으로 행동해야만 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 친밀한 관계에서 갈등에 직면하는 위험을 감수하는 대신 갈등을 피하겠다.	1	2	3	4	5	6
15	내 감정을 말하면 문제나 의견 차이가 생기는 상황이라도, 나는 내 감정을 애인과 이야기한다.	1	2	3	4	5	6
16	종종 겉으로는 충분히 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항하고 싶은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6
17	내 애인이 나를 사랑하도록 만들기 위해, 나의 어떤 모습은 드러낼 수가 없다.	1	2	3	4	5	6
18	나와 애인의 의견이나 욕구가 갈등을 일으킬 때, 대개 내 관점을 주장하기보다는 끝내는 애인에게 동의하고 만다.	1	2	3	4	5	6
19	친밀한 관계에 있을 때, 나는 내가 누구인지에 대한 느낌을 잃어버린다.	1	2	3	4	5	6
20	나의 어떤 욕구들이 관계 안에서 충족될 수 없을 것 같으면, 그 욕구들이 그다지 중요한 것이 아니었다고 생각하게 된다.	1	2	3	4	5	6
21	내 애인은 있는 그대로의 나를 인정하고 사랑한다.	1	2	3	4	5	6
22	단지 나만을 위해서 어떤 것을 하는 것은 이기적이다.	1	2	3	4	5	6

23	내가 결정을 내릴 때, 내 생각과 의견보다 타인들의 생각과 의견이 나에게 더 영향을 미친다.	1	2	3	4	5	6
24	나는 친한 사람들에게 좀처럼 화내지 않는다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 애인이 진짜 나의 모습을 모른다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
26	나와 애인의 감정이 불일치할 때, 내 감정을 내 안에 담아두는 것이 더 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
27	종종 다른 사람들의 감정에 내가 책임이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6
28	다른 사람들의 감정에 대해 생각하느라 내가 무엇을 생각하고 느끼는지 알아차리기 힘들다.	1	2	3	4	5	6
29	친밀한 관계에서 상대방이 행복하기만 하다면 나는 우리가 무엇을 하든 별로 신경 쓰지 않는다.	1	2	3	4	5	6
30	친밀한 관계에서 내 감정이 갈등을 일으킨다면 나는 감정을 숨기려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6
31	나는 내 자신에게 세운 기준에 절대 미치지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6

부 록 5. 인구통계학적 질문지

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 세

3. 귀하의 학교 유형은 어떻게 되십니까?

- ① 국내의 4년제 대학 ② 그 외

4. 귀하의 현재 학년은 어떻게 되십니까?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년 이상

※ 휴학생인 경우, 현재까지 이수한 학년을 기준으로 응답해 주시기 바랍니다.

5. 귀하의 출생순위는 어떻게 되십니까?

- ① 외동(형제 없음)
② 첫째(동생만 있음)
③ 중간(위 형제도 있고, 동생도 있음)
④ 막내(위 형제만 있음)