



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](#)

김 정 규 교수지도
석사학위 청구논문

완벽주의가 불안에 미치는 영향
-자존감의 매개효과-

2015

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
변 석 희

완벽주의가 불안에 미치는 영향
-자존감의 매개효과-

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

변 석 희

인 준 서

변석희의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 완벽주의와 불안의 관계에서 자존감의 매개효과를 가정하고 이를 검증해 보고자 하였다. 이를 위해서 대학생 301명(남자 150명, 여자 151명)을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, 자존감 척도, 특성불안 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인의 상관분석 결과 완벽주의의 하위차원인 사회부과적 완벽주의는 특성불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 그리고 자존감은 사회부과적 완벽주의, 특성불안과 각각 유의미한 부적 상관을 보였다.

둘째, 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감이 매개효과를 가지는지 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 부분매개효과가 나타났다.

이러한 연구결과를 종합하여 본 연구의 의의, 제한점 및 후속 연구방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 완벽주의, 특성불안, 자존감

목 차

논문개요

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 연구목적	1
2. 연구문제	5
1) 연구문제	5
2) 연구모형	6

II. 이론적 배경

1. 완벽주의	7
2. 불안	10
3. 자존감	12
4. 완벽주의와 불안, 자존감 간의 관계	14
1) 완벽주의와 불안	14
2) 완벽주의와 자존감	16
3) 자존감과 불안	17

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상	19
2. 측정 도구	19
1) 완벽주의	19
2) 불안	20
3) 자존감	21
3. 자료 분석	22

Ⅳ. 연구결과

1. 연구대상들의 인구통계학적 특징	23
2. 측정 변인들 간의 상관관계	25
3. 완벽주의와 불안간의 관계에서 자존감의 매개효과	26

Ⅴ. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의	30
2. 연구의 제한점과 제언	34

참 고 문 헌
ABSTRACT
부 록

표 목 차

<표 1> 완벽주의 척도의 문항구성 및 내적합치도	20
<표 2> 연구대상자의 인구통계학적 특성	24
<표 3> 측정 변인들 간의 상관관계	25
<표 4> 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개효과	27
<표 5> 매개효과 검증결과	29

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	6
<그림 2> 연구모형의 결과	28

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

자신에게 주어진 일에 최선을 다 하고자 하는 의욕과 책임감은 개인을 넘어 사회적으로도 바람직한 성향이라 할 수 있다. 그러나 그러한 의욕과 책임감이 정도를 넘어 맡은 일에 작은 실수도 용납하지 않으려는 사람을 볼 때 우리는 완벽주의라는 말을 떠올리게 된다. 완벽주의는 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고, 이런 불가능한 목표를 향해서 쉴 새 없이 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 생산성과 성취의 차원에서 평가하는 사람들이 보이는 성격 특성이다(Burns, 1980).

완벽성을 추구하는 사람들은 성취동기가 높아 스스로에게 성취감과 만족감을 느낄 수 있고, 아주 조그마한 일에도 철저하기에 매우 신뢰감이 가며 성실하고, 부지런하여 다른 사람으로부터 인정을 받을 수 있다(Hollender, 1978). 그러나 지나치게 완벽을 추구할 경우 자신이 설정한 높은 목표 수준에 달성하지 못한 것에 대해 늘 아쉬움을 갖게 되고, 이러한 아쉬움이 자기비난으로 이어져 스스로를 힘들게 할 수 있다. 또한 자신의 가치를 성취 불가능한 목표의 달성과 생산성의 관점에서 평가하고, 스스로 부과한 당위성에 의해 지배되기 때문에 어떠한 상황에서도 더 잘 할 수 있었고, 더 잘 했어야 한다고 느낀다(Frost, 1990).

완벽주의 성향이 개인에게 심리적인 고통이나 부적응적인 행동 양상을 가져온다는 많은 연구들이 있다(e.g., Hollender, 1965; Burns, 1980; Pacht, 1984). 즉, 완벽주의 성향은 성취에 대한 압박감, 대인관계의 스트레스, 위기의식, 소외감, 자존감의 감소, 자기비난, 만성적인 우울, 지속적인 불안을 유발

하며(Alden, Bieling, & Wallace, 1994; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989), 심한 경우 우울증, 섭식장애, 불면증, 자살사고, 공황장애, 강박증 등 다양한 정신병리와도 관련이 있는 것으로 나타났다(문경, 1997; 심혜원, 1995; 홍혜영, 1995; Brody, 1988).

이처럼 완벽주의는 오랫동안 심리적 결과를 예측하는 중요한 변인으로 관심을 받아왔는데, 특히 불안을 예측하는 중요한 변인으로 다뤄졌다(Frost, R. O., et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의자들은 비완벽주의자들에 비해 자기수행에 대해서 비판적이고 스트레스에 취약하므로 더 쉽게 불안에 빠진다(Blatt, 1995). 불안은 이성적 자아와 실제적 자아 사이의 불일치로 인해 일어나게 되므로(Hewitt & Flett, 1993) 자기 자신 또는 타인에게 실제 도달하기 어려운 수행 혹은 성취 기준을 부과하는 완벽주의 성향과 연관이 있을 가능성이 높다. 즉 완벽주의 성향이 높을 경우 수행에 대한 높은 기대 수준, 타인의 평가에 대한 두려움, 자신감의 부족 또는 수행에 대한 의심 등으로 인해 불안이 야기되기 쉽다는 것이다(한기연, 1993).

급변하는 현대 사회는 사회 구성원으로 하여금 다양하고 복잡한 구조에 적응하는 능력을 요구하며 성취지향적이다. 이에 따라 사람들은 더 많은 능력과 성취결과를 얻기 위해 끝없이 노력하고 경쟁한다. 이러한 환경은 심리적 불안정 현상도 수반하게 되는데 그 중에서도 불안은 대표적인 심리 부적응 양상의 근원이다. 그러므로 현대인들의 불안 심리에 대해 이해하는 것은 의미있는 일이라고 할 수 있겠다.

초기 완벽주의에 대한 연구는 단일차원의 부정적 의미로 부각되었지만, 1990년대에 들어서면서 Frost, Hewitt과 Flett에 의해 완벽주의는 다차원적인 개념으로 정의되었다. 이들은 초기 완벽주의 연구자들과 달리 완벽주의의 정의에 긍정적인 측면을 포함시켰다. 이러한 배경에는 완벽주의자들이 완벽주의 그 자체로 고통을 호소하는 경우가 드물다는 점과 표면적인 측면에 중점을

둔 접근은 완벽주의로 인한 심적 부적응을 치료하는 데에 한계가 있다는 관점이 작용을 하였다. 이후 Hewitt과 Flett에 의해 다차원적 완벽주의 척도가 개발되었으며, 이 척도는 완벽주의자가 보이는 행동이 어느 대상을 향하고 있는지에 따라 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의의 세 가지 차원으로 분류된다.

최근 완벽주의의 연구에서는 완벽주의와 부적응과의 관계에 다른 내적 변수가 매개하여 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김민선, 서영석, 2009). 현재까지 부적응적 완벽주의와 심리적 부적응간의 관계를 매개하거나 중재하는 것으로 밝혀진 변인으로는 스트레스(김현정, 2007; Martin, 2005; Chang, 2006), 반복사고(김현정, 2006), 반추(O'Connor & Marshall, 2007; Harris, Pepper & Maack, 2008), 자기은닉(Kawamura & Frost, 2004), 자아방어기제(Flett, Besser & Hewitt, 2005), 자존감(김현정, 2006; Ashby & Rice, 2002) 자기효능감(최문선 외, 2005; Rice, Ashby & Slaney, 1998), 자기제시동기 및 자기제시기대(박소영, 2005), 인지세트(임주현, 2002), 사회적 문제해결 능력(Chang, 2002) 등이 있다.

상담자가 상담 전략을 세울 때에 어떤 요소들이 개인의 취약성을 더 강화시키는 지 혹은 약화시키는 지 파악하는 것은 성공적인 상담을 위한 기초자료가 된다. 따라서 다양한 변인에 대한 연구는 상담자가 내담자의 당면문제를 다루는 데에 있어서 유용한 자료가 될 수 있다. 이러한 자료를 통해 상담자는 내담자의 문제해결 및 변화를 위한 효과적인 전략을 세울 수 있기 때문이다.

자존감을 매개로 한 선행연구 중에는 완벽주의의 각 하위차원에 따라 완벽주의가 불안과 같은 심리적 부적응과 관련이 있다는 연구 결과(한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991a)와 이와 반대로 완벽주의가 오히려 긍정적 정서와 관련이 있을 수 있다는 연구 결과(유성은, 권정혜, 1997; 이미화, 류진혜, 2002; 이은영, 2003 Frost et al., 1993)가 함께 존재하고 있다.

본 연구에서는 자존감을 매개로 하여 완벽주의가 불안에 어떤 영향을 미치는지 알아볼 것이다. 특히 학업이나 취업으로 인한 과열된 경쟁에 처해있는 대학생들이 환경적으로 완벽주의와 불안에 노출될 가능성이 크다 여겨져 이들을 연구대상으로 하였다. 이를 통해 완벽주의 성향이 높으면서 불안한 내담자를 상담하는데 있어서 자존감을 강화시켜주는 상담 전략이 효과적일 수 있음을 밝히는 계기가 될 수 있을 것으로 기대해 본다.

2. 연구문제

1) 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 완벽주의, 자존감, 특성불안 간에 어떠한 관계가 있을 것인가?

가설 1-1. 완벽주의와 자존감은 부적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 완벽주의와 불안은 정적 상관이 있을 것이다.

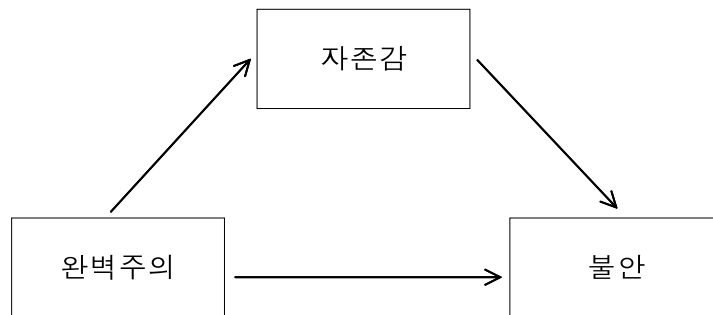
가설 1-3. 자존감은 불안과 부적상관이 있을 것이다.

[연구문제 2] 완벽주의와 특성불안 간의 관계에서 자존감이 매개할 것인가?

가설 2. 완벽주의는 자존감을 매개로 특성불안에 영향을 줄 것이다.

2) 연구모형

본 연구에서는 ‘연구문제2’의 완벽주의와 불안의 관계에서 자존감의 매개 효과를 알아보고자, 연구모형을 다음과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 완벽주의

최초로 완벽주의를 정의한 Hamachek(1978)은 완벽주의를 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분했다. 정상적 완벽주의자는 자신의 노력을 통해 보람을 느끼고, 타인의 인정보다는 자신을 향상시키는 것을 더욱 중요시한다. 이에 반해 신경증적 완벽주의자는 매사에 만족을 느끼지 못하며 타인의 인정, 실패에 대한 공포에 의해 동기화된다. 그러나 이후 Burns(1980)는 완벽주의를 부정적인 특성을 지닌 단일차원으로 정의했다. 그는 완벽주의란 도달하기도 납득하기도 어려운 높은 목표를 설정하고 그 목표에 도달하기 위해 끊임없이 안간힘을 쓰며 자신의 가치를 생산성과 업적으로만 파악하려는 사람들의 특성으로, 남보다 탁월하려는 욕구는 자기파괴로 나타나기 쉽다고 하였다. 또한 Pacht(1984)는 완벽하다는 것은 실제로 불가능한데 사람들이 이 불가능한 완벽함을 추구하기 때문에 심각한 심리학적 문제나 갈등을 경험한다고 하였다. 그는 인간이 완벽하지 못한 것이야말로 그 사람만의 매력과 특징을 가지게 하는 원천이라고 하면서 완벽주의를 철저하게 부정적인 것으로 간주하였다.

1980년대까지는 완벽주의를 단일차원의 부정적인 성격특징으로 보는 관점이 지배적이었으며, 섭식장애, 우울, 불안, 스트레스, 자살과 성격장애 등의 정신병리와 심리적 부적응과의 관련성이 주로 연구되었다(한기연, 1993; 현진원, 1992; Broday, 1998; Chang 1998). 그러나 1990년대 이후에 들어와서 완벽주의 성향을 적응, 부적응적인 측면을 모두 가지고 있는 다차원적인 개념으로 보기 시작했다. 이는 완벽주의 개념을 다차원적으로 정의한 연구자인

Hamacheck(1978)와 같은 입장이다. 특히 Hewitt과 Flett(1991), Frost 등(1990)은 더욱 세분화된 다차원적인 완벽주의 척도를 개발했다.

Frost 등(1990)은 완벽주의 개념의 중요성에도 불구하고 완벽주의에 대한 정의가 다양하고 또한 구체적이지 않기 때문에 이를 측정하는데도 어려움이 있음을 지적하였다. 그래서 완벽주의자들의 공통적인 특징을 조합하여 완벽주의를 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난, 개인의 기준과 조직화의 6가지 차원으로 구분하였다. 실수에 대한 염려는 실수하는 것은 실패하는 것이며, 실수를 하면 다른 사람들에게 승인받지 못할 것으로 생각하는 것이다. 수행에 대한 의심은 자신의 과제 완수 능력에 대한 의심의 정도를 말한다. 부모의 비난은 부모가 자신에게 지나치게 엄격하고 냉혹하다고 믿는 것이며, 부모의 기대는 부모가 자신에게 매우 높은 기준을 부과하고 기대하고 있다고 지각하는 것이다. 개인의 기준은 스스로 높은 기준을 가지며, 이러한 높은 기준은 자신에게 뿐만이 아니라 인간에 대한 보편적인 평가 기준이 된다. 조직화는 정리 정돈, 조직하는 것을 중요하게 생각하는 것이다.

Hewitt과 Flett(1991)은 Frost 등(1990)이 완벽주의를 행동양상에 따라 분류한 것과는 달리 완벽주의가 향하는 방향에 따라 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의로 나누었다. 자기지향적 완벽주의는 스스로에게 높은 기준을 설정하고 그러한 기준을 충족시킬 것을 강요하는 것이다. 이들은 자신의 행동을 엄격하게 평가하고 비판하는 경향을 나타낸다(Hewitt & Flett, 1991). Blatt(1995)은 이 차원이 결점이 없는 상태를 향한 적극적인 추구를 반영한다고 하였다. 자신에 대한 완벽주의는 단순히 실패하지 않으려고 하는 것 뿐만 아니라 자신의 행동에서 완벽함을 이루고자 하는 성향을 반영하기 때문에 강한 내적 동기를 가지고 있는 것으로 볼 수 있다(Hewitt & Flett, 1991). 이는 때로 적응적인 면을 반영하기도 하고, 우울과 관련되기도 하여(Hewitt & Flett, 1993), 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 가지

고 있는 것으로 나타나고 있다. 타인지향적 완벽주의는 타인에게 높은 기준을 부여하는 것이며, 자기지향적 완벽주의가 완벽주의 행동이 자기에게로 향해 있는 반면, 타인 지향적 완벽주의는 타인에게 높은 기준을 부여하여 완벽주의 행동이 타인에게로 향하는 것이다. 이는 중요한 타인에게 비현실적인 기준을 적용하고, 다른 사람들의 완벽함을 중요시하고, 다른 사람의 행동을 엄격하게 평가하는 경향을 나타낸다. 이와 같은 특징은 기본적으로 자신에 대한 완벽주의와 동일하지만 완벽주의적 행동의 방향이 외부로 향해 있다는 점에서 다르며 타인에 대한 비난, 신뢰의 부족, 타인에 대한 적대감과 관련된다. 사회부과적 완벽주의는 다른 사람들이 자신에게 높은 기준을 부여했다고 믿고 그러한 기준을 충족시키고자 하는 성향을 말한다(김민선, 서영석, 2009). 이는 중요한 타인이 자신에 대해서 비현실적인 기준을 가지고 있으며 자기를 엄격하게 평가하고, 완벽하도록 압력을 넣는다는 신념이나 지각을 의미한다. 사회부과적 완벽주의는 Hewitt과 Flett의 다차원적 완벽주의의 중심 차원으로 광범위한 부적응적 심리 상태와 관련된다. 사회부과적 완벽주의자는 중요한 타인에 의해 주어진 기준이 과도하고 통제할 수 없다고 지각하기 때문에 일반적으로 실패 경험 및 분노, 불안, 우울과 같은 정서를 경험한다. 이런 부정적인 정서는 다른 사람을 기쁘게 해 주지 못한다는 무력감, 다른 사람들이 비현실적인 기대를 한다는 신념, 또는 이 두 가지 모두에서 기인하는 것일 수 있다. 사회부과적 완벽주의가 높은 사람들은 다른 사람의 기준을 충족시키지 못하는 것을 염려하기 때문에 부정적인 평가를 두려워하고 다른 사람이 자신을 거부하지 않는 것을 중요하게 생각한다(박현주, 1999).

선행연구에 따르면 Hewitt과 Flett의 자기지향적 완벽주의는 정신병리와 높은 관련이 없는 반면 사회부과적 완벽주의는 자살사고, 강박, 우울, 불안, 편집증, 정신분열성 성격장애 등의 정신 병리와 관련성이 높은 것으로 나타났다(한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991). Frost 등의 완벽주의 척도에서 실수

에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 우울, 강박증, 경직성, 만성 피로 등의 부적응적인 결과와 강한 관련성이 있었다. 이처럼 완벽주의는 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 모두 가지고 있는 다차원적인 성격특성이며, 각 하위 차원에 따라 부정적인 결과를 초래하는 설명력이 다르다는 것이 1990년대 이후 활발히 진행된 완벽주의에 대한 연구 결과이다.

2. 불안

불안에 대한 정의는 크게 철학적 관점과 심리학적 관점에서 내릴 수 있다. 철학적 관점에서는 불안을 인간이 신과 떨어져 있다고 느낄 때 나타나는 극히 자연스러운 정서이며 더 높은 상태의 존재로 비약하고자 하는 인간의 욕망에 반드시 수반되고 선행하는 정서라 했다(김미숙, 1994). 즉, 불안을 인간 존재의 기본 조건으로 인간 실존과 직결되는 회피할 수 없는 정서로 보았다. 불안에 관해 최초로 체계적인 연구를 한 Kierkegaard는 인간을 신으로부터의 소외감을 극복하기 위하여 더 높은 단계를 향하여 끊임없이 노력하는 존재로 보았다. Jaspers는 주로 실존, 존재에 관한 불안에 대해 관심이 있었고, 불안을 종교적인 신앙의 거부에서 초래하는 결과로 간주했다. Heidegger는 각 개인은 그의 사회적, 정치적, 또는 종교적 지위에 관계없이 이 세상에 존재하는 실존 자체가 불안을 경험하게 하는 원인이 된다고 했다(Seiber, 1977). Sartre는 불안과 공포의 개념을 구별하고 있으며 인간존재의 구조는 불안으로 되어 있는데 존재구조 자체가 불안이 아니고, 존재구조에 대한 의식 그 자체가 불안이라고 했다(이애현, 1972).

심리학적 관점에서 불안에 대한 연구는 19세기 이후 심리학자 Freud를 기점으로 과학적인 연구 과제로 떠오르기 시작했다. Freud(1926)는 불안이란 자아기능의 하나로서 절박한 위협의 근원에 대해 개인을 각성시키는 것이며

개인으로 하여금 적절한 방식으로 반응할 수 있도록 하는 것이라고 정의했다. 또한 불안이 모든 종류의 중요한 문제들이 겹쳐지는 초점이기 때문에 불안해결을 통해서 우리의 정신생활이 명확해질 수 있다고 하였다. 그는 불안을 현실적 불안, 신경증적 불안, 도덕적 불안의 3가지 유형으로 분류하였다. 현실적 불안이란 위협에 대한 정서적 반응 내지는 외적 상황에 대한 현실적 위협으로서의 지각을 의미하며, 이러한 불안은 위협의 근원이 제거되면 사라진다고 했다. 신 Freud학파에 속하는 Honey, Adler, Sullivan 등은 불안에 대해 사회심리학적 측면에서 접근했다. 그들은 불안이 교란된 대인관계와 파괴된 인간관계에 의해 생긴다고 했다. 즉 오해, 갈등, 사고의 대응 등으로 잘못 형성된 대인관계와 파괴된 인간관계에서 오는 고립이나 적대 감정도 불안을 초래한다는 것이다. 다른 한편으로 능력의 한계에서 생기는 열등감이나 소속된 사회집단에서 분리되고 고립된 상태에서의 열등감에서도 불안이 생긴다고 했다. Honey(1939)는 불안을 정상 불안과 신경증적 불안으로 분류하였는데 전자는 인간이 죽음이나 자연의 위력에 직면했을 때 함축적으로 경험하는 것이고, 후자는 인간의 내적 갈등에서 연유한다고 하였다. Adler는 불안을 정서라기보다는 성격특성으로 파악하였으며 불안한 사람은 익숙해진 생활에서 조금만 벗어나도 두려움을 느낀다고 하였다. 또한 불안은 상당한 수준까지 고통을 느끼게 하고 다른 사람과의 인간관계도 원만하지 못하게 하여 정상적인 생활에 방해가 된다고 하였다.

Spilberger(1972)는 불안을 상태불안과 특성불안으로 분류했다. 상태불안은 특정한 상황에 의하여 초래되는 불안이다. 즉, 상황에 의해 인지되는 일시적 정서상 상태로 그 상황이 없어지거나 시간이 경과함에 따라 변화하는 것이다. 특성불안은 특정한 상황과는 무관하게 비교적 변화하지 않는 개인차를 지닌 성격의 일부분으로 동기나 획득된 행동으로 설명된다. 즉, 특성불안은 불안을 느끼는 사람이 나타내는 비교적 변화하지 않는 불안 성향을 말한다.

3. 자존감

자존감(self-esteem)은 인간의 지각, 감정, 행동에 미치는 영향이 크고, 개인의 성격 및 행동을 이해함에 있어서 중요한 심리적 개념이다. 때문에 자존감에 대한 연구는 오랜 역사를 차지하고, 이에 대한 정의 또한 다양하다.

Hatcher(2007)는 자존감을 스스로에 대한 개인적인 자기가치, 본질적인 가치, 능숙함, 인정의 양식이라고 정의했고, Gilmore(1974)는 자존감을 타인과의 비교 또는 절대적인 기준에서 자신을 긍정적으로 생각, 수용, 승인하는 정도라고 하였으며 Rosenberg(1965)는 자존감을 스스로 자신이 가지고 있다고 생각하는 특성에 대한 느낌 또는 평가로써, 자아에 대한 긍정적 또는 부정적 태도라고 정의하였다. 한편 Coopersmith(1967)는 자존감이란 자신이 얼마만큼 가치로운지에 대하여 내리는 개인적인 판단이라고 하였다. 그가 주장한 자존감의 세 가지 특징은 첫째, 자존감은 그 평가에 있어 일시적이고 세부적이기 보다는 지속적인 것을 강조하고 있고, 둘째, 경험이나 성, 연령, 역할규정 조건 등에 따라 달라진다. 따라서 학교, 친구들, 가족, 자기 자신, 일반 사회적 활동 등과 같은 다양한 환경을 포함하며, 특히 아동의 경우 가족경험이나 환경, 그 중에서도 부모의 영향이 중요하다. 셋째, 자기평가란 자신의 행동, 능력, 속성 등을 자신의 기준이나 가치척도에 따라 심사하는 판단과정으로 의식적일 수도 있고, 무의식적일 수도 있다고 하였다(김연주, 2010). 이처럼 많은 심리학자들이 자존감을 중요한 개념으로 간주해왔는데 이는 자존감이 인간 행동의 중요한 기본 동기이고 정신건강 및 적응과 밀접한 관계가 있기 때문이다(최해림, 1999).

보편적으로 자존감은 다양한 상황에서 형성된 자기 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적인 평가가 반영된 자기 자신에 대한 판단이라고 정의할 수 있다. 즉, 자존감은 스스로 자신이 지녔다고 생각하는 특성에 대한 느낌 또는 평가로, 자

기 자신을 바라보는 태도가 긍정적인 경우는 자신의 모든 특성을 긍정적으로 평가하는 반면에 자기 자신을 바라보는 태도가 부정적인 경우는 여러 측면에서 자신을 바람직하지 못하다고 지각하는 것이다. 또한 자존감은 자신이 중요하고 유능하며 성공적이고 가치 있다고 보는 정도를 나타내므로 개인이 자신에 대해 갖는 태도 속에 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이다(강미정, 2005).

자존감은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되고 인간의 전 생애에 걸쳐 변화한다. 또한 삶의 모든 영역에 영향을 주고, 개인의 행동을 결정하는데 중요한 역할을 하며 개인의 심리적 안녕에 결정적 요소가 된다. 따라서 살아가면서 부딪히는 많은 문제를 해결하는 데 있어서 자존감이 낮은 사람보다 자존감이 높은 사람이 보다 효율적일 가능성이 높다.

김연주(2010)에 따르면 자존감이 높은 사람들은 삶에 대해 만족하며 주관적으로 더욱 행복하게 느낀다. 또한 삶의 만족도가 높으며 불안과 우울이 낮고, 긍정적인 감정을 경험하며, 외부에서 주어지는 강화가 긍정적이거나 부정적인 것에 큰 영향을 받지 않는다. 반면 자존감이 낮은 사람들은 불안수준이 높고 대인관계가 좋지 않으며 고립되어 있다. 실제로 자존감과 관련된 연구에서 자존감이 낮은 사람들은 자존감이 높은 사람들과 상이한 행동패턴을 보인다고 보고한다. 즉, 자존감이 낮은 사람들은 긍정적인 사건에는 긍정적인 감정을, 부정적인 사건에는 부정적인 감정을 보이는 것에 비해 자존감이 높은 사람들은 긍정적인 사건에 대한 반응은 자존감이 낮은 사람들과 동일하지만 부정적인 사건에 대해서는 부정적 반응을 최소화하거나 상쇄시키려 한다는 것이다. 결과적으로 자존감이 낮은 사람들은 부정적 피드백을 받았을 때 감정, 동기, 수행 등에 있어서 자존감이 높은 집단보다 부정적 영향을 크게 받는다는 것이다(Campbell & Fairey, 1985).

4. 완벽주의, 불안, 자존감 간의 관계

1) 완벽주의와 불안

완벽주의는 우울, 지연행동, 불안 등의 다양한 심리적 부적응과 관련되어 있음이 선행연구를 통해 밝혀지고 있는데 특히 불안과 깊은 상관이 있는 것으로 나타나고 있다(Frost, 1990; Hewitt & Flett, 1991). Hewitt과 Flett 등 많은 학자들은 완벽주의자는 쉽게 불안해한다고 주장하였다. 또한 완벽주의자는 완벽주의 자체로 고통을 호소하기 보다는 대개 불안을 호소하는 경우가 많다(Ashby, 1996). 완벽주의자가 불안을 호소하는 것은 그들이 지나치게 높은 기대수준을 갖는데 이러한 점이 불안을 야기한다(감원정, 2001; Hewitt & Flett, 1991; Rehm, 1977)는 연구결과가 있다.

완벽주의와 불안의 관계에서 특히 특성불안이 완벽주의와 유의미한 상관을 보였다(이영주, 2005; 조진주, 2008). 특성불안이 높은 사람은 위협에 대해 지나치게 걱정하고 반추하며, 압도당하는 특성을 보인다. 또한 직접적인 위협이 없는 상황에도 위협을 느낀다. 이들은 완벽에 대해 높은 가치를 두는데 이처럼 완벽함을 추구하려는 성향으로 인해 일상에서 불안을 더 많이 경험하게 된다(김지연, 2010). 이러한 성향은 경쟁상황에서 더욱 부각되는데 학업과 취업 등으로 인해 경쟁상황에 노출되어 있는 대학생의 경우 완벽주의가 불안과 같은 심리적 부적응과 더욱 깊이 관련되어 있다고 했다(심혜원, 1995).

완벽주의의 각 하위요인과 불안의 관계에 대해 연구한 결과를 살펴보면 다음과 같다. 자기지향적 완벽주의가 불안과 정적 상관이 있다는 연구결과(서은희, 2006; 한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991; Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995)와 반대로 자기지향적 완벽주의는 특성불안과 부적 상관관계를 나타낸다는 연구결과(정옥경, 2001)가 있다. 또한 자기지향적 완벽주의가 부

적응적인 정서와 상관이 없으며 오히려 긍정적 정서와 관련이 있다는 연구결과(권정혜, 유성은, 1997; 이미화, 류진혜, 2002)가 공존하고 있다. 이와 같이 상반된 연구결과가 나타나는 것은 자기지향적 완벽주의의 특성에서 비롯되는 것으로 보인다. 자기지향적 완벽주의자는 자기 자신에게 높은 기준과 목표를 세우고, 그 기준과 목표를 달성하기 위해 노력한다. 이러한 노력이 긍정적인 결과를 가져왔을 경우에는 불안이나 우울 등의 부정정서를 경험하지 않겠지만 자신이 설정한 기준과 목표에 달성하지 못한 경우에는 부정정서를 경험할 수 있다.

자기지향적 완벽주의와 마찬가지로 타인지향적 완벽주의와 불안의 관계에서도 선행 연구결과 간에 상반된 결과가 보고되고 있다. 감원정(2001)의 연구에서는 타인지향적 완벽주의가 불안과 정적상관관계를 나타냈다. 반면에 허현정(2004)의 연구에서는 타인지향적 완벽주의가 부정적인 정서와 상관이 없고 긍정적인 정서와 유의미한 상관이 있다고 했다. 타인지향적 완벽주의는 기본적으로 자기지향적 완벽주의와 동일하지만 완벽주의적 행동의 방향이 외부로 향해 있다는 점에서 다르다. 따라서 타인에 대한 높은 기대와 비난을 하는 성향이 자신에게 향하게 되면, 비현실적인 기대수준으로 인해 불안이 높아지는 것으로 여겨진다.(김지연, 2010)

마지막으로, 사회부과적 완벽주의는 특성불안과 정적 관계를 나타냈다(이영주, 2005; 조진주, 2008). 이러한 결과는 해외 연구에서도 나타났는데 사회부과적 완벽주의는 불안과 정적상관관계가 있다고 밝혀졌다(Alden 등 1994; Flett 등, 1995). 이는 사회적으로 부과된 완벽주의가 높은 개인의 경우 타인이 자신에게 부과한 기준이 지나치게 높고, 이러한 기준이 외부적으로 주어졌으므로 통제 불가능하다고 느끼며, 실패감, 분노, 불안, 우울과 같은 부정적인 정서를 경험한다는 것을 나타낸다(Hewitt, Flett, & Blankstein, 1991).

이처럼 완벽주의에 대해 다차원적으로 접근한 선행연구에서 자기지향적 완

벽주의, 타인지향적 완벽주의와 특성불안의 관계는 연구에 따라 결과가 다르게 나타나는 것에 반해서 사회부과적 완벽주의는 불안과 정적 상관이라는 결과가 일관되게 나타나고 있다.

2) 완벽주의와 자존감

자존감은 완벽주의를 단일한 성격차원으로 보았던 초기연구와 다차원적으로 접근한 후기연구 모두에서 개인의 심리적 적응의 관계를 이해하는데 중요한 변수로 간주되어 왔다. 완벽주의를 정신병리로 규정했던 초기 연구에서는 완벽주의는 자존감과 일관되게 부적상관을 나타낸다는 연구결과가 보고되고 있다. (김혜진, 2006). Honey(1950)는 완벽주의자들은 사소한 부정적 피드백이라도 실제 자기와 이상화된 완벽한 자기와의 차이의 증거로 받아들이기 때문에 낮은 자존감은 완벽주의자들에게는 피할 수 없는 운명이라고 하였다. 이는 자기 존중은 중요한 타자에 의한 인정의 내면화라는 Rogers(1951)의 견해에 근거한다. Sorotzkin(1985)은 완벽주의자들에 대해 ‘완벽주의적 목표로부터의 이탈은 도덕적 자기 비난과 더 낮은 자존감을 동원하는 경향이 있다’ 고 하였다. 즉, 완벽주의 성향은 낮은 자존감과 관련이 있으며, 자존감을 낮게 하는데 영향을 미친다는 것이다(Burns, 1980; Pacht, 1984). 완벽주의자들은 비논리적이고 왜곡된 인지기제에 의해 과제수행에 직면했을 때 불안이 높아지고, 낮은 자기존중감으로 인해 과제수행에 대한 통제감을 잃기 쉽다. 과제를 끝마친 후에는 객관적으로 나타난 결과에 관계없이 완벽하게 수행하지 못한 부분에 대한 실패감과 죄의식을 갖게 된다. 이들은 과제 수행에 성공하더라도 잘했다는 만족이 아니라 당연히 해야할 일을 했을 뿐이라는 경직된 느낌만 남게 됨으로써 자존감을 높이는 데 영향을 미치지 못한다(Patch, 1984). 이처럼 1980년대까지의 완벽주의 연구에서는 완벽주의와 자존감은 일관되게 부적상

관을 나타내고 있다.

그러나 완벽주의 성향의 다차원적 접근에 대한 시도가 이루어지면서, 완벽주의 성향의 긍정적인 측면에 관한 관심들이 제기되기 시작하였다. 즉, 완벽주의 성향의 긍정적 측면이 존재한다는 것이며, 이러한 긍정적 측면은 자존감도 부적 상관이 아닌 정적 상관이 나타날 수 있음을 짐작케한다는 것이다.

많은 경험적 연구 결과 자기 지향적 완벽주의 성향과 사회부과적 완벽주의 성향을 각각 적응적인 측면과 부적응적인 측면을 지닌 성향으로 구분하여 두 차원간의 차이점을 밝히고자 한 연구에 의하면, 두 차원의 자존감 점수는 유의하게 차이가 있으며 자기지향 완벽주의 성향이 사회부과적 완벽주의 성향보다 자존감 점수가 높은 것으로 나타났다(Kilbert, Langhinrichsen-Rohiling, & Saito, 2005). 이러한 연구 결과는 긍정적 완벽주의자가 부정적 완벽주의자와 비완벽주의자보다 자존감 점수가 유의하게 높은 것을 의미한다. 그러나 Rice 등(1998)의 연구에서는 적응적 완벽주의와 자존감 사이에서 어떠한 관계도 나타나지 않았다. 이후 완벽주의를 기능적, 역기능적 측면으로 나누어 접근한 여러 연구들에서도 완벽주의의 적응적인 특성과 자존감의 상관은 비일관적인 결과를 보였다. 그럼에도 불구하고, 자기지향적 완벽주의 성향과 사회부과적 완벽주의 성향 사이에는 유의미한 자존감 차이가 있다는 연구들 역시 계속하여 제시되고 있다(Kilbert, 2005). 즉, 다차원적 완벽주의 중 자기지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의는 자존감과 상관에 있어서 상반된 연구 결과를 보이고 있고, 사회부과적 완벽주의는 부적상관을 보이고 있다는 결과가 일관되게 나타나고 있다.

3) 자존감과 불안

불안이 높은 사람과 자존감이 낮은 사람은 자기자신을 부정적으로 지각하고,

자신이 처한 상황에 대해 부정적인 측면에 주의를 기울인다는 점에서 공통점을 찾아 볼 수 있다. 불안장애를 가진 사람들은 내적, 외적 자극을 잘못 지각하거나 오해하는 경향이 있다(Clark, 1988). 즉, 사건이 실제로 위협적이지 않음에도 불구하고 위협적인 것으로 해석하여 결과적으로 불안을 야기하게 된다는 것이다. 또한 불안한 사람들은 걱정스러운 생각에서 벗어나는데 어려움을 겪는다. 이들은 자기 자신과 자신의 능력, 미래에 대해 불안을 유발하는 쪽으로 왜곡된 결론을 내린다. 한편 자존감이 낮은 사람들은 스스로에 대한 관점에 염려가 높고, 평가적인 상황에서 예민하며, 사회적인 평가에 과도하게 의존하는 특성이 있다. 또한 이들은 특정 영역에서 부정적인 피드백을 받을 때 그것을 자신의 다른 영역에까지 과잉 일반화하며 대체로 내적인 요인에 귀인하는 경향이 있다.

Greenberg 등(1992)은 공포관리이론에서 자존감과 불안이 서로 관련 있다고 하였다. 이 이론에 따르면 자존감은 의미있는 세계에서 자신이 우선적으로 가치 있는 대상이라고 느끼는 감정이며, 사람들은 이를 유지하려고 노력한다. 이는 자존감이 인간의 취약성과 죽음의 필연성을 지각하는 불안으로부터 개인을 보호하는 심리적인 기제이기 때문이라는 것이다. 또한 이 이론에서는 사람들은 자존감이 위협받을 때, 이를 방어하거나 회복하기 위한 전략을 사용한다고 했다. 자존감은 개인을 불안으로부터 보호하며, 자존감이 낮은 사람은 걱정하는 경향이 있고, 자존감을 위협하는 것은 불안을 야기하며, 자존감의 방어는 불안을 감소시킨다는 것이다(김민동, 2002).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울, 경기도 소재한 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 2014년 10월 1일부터 10월 20일까지 총 330부의 설문지를 배포하여 설문조사를 실시하였다. 설문지는 총 321부가 수거되었으며 그 중에서 누락된 문항이 많거나 무성의하게 응답한 설문지 20부를 제외한 301부를 연구 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

본 연구에서는 완벽주의를 측정하기 위해 한기연(1993)이 번안하고 홍혜영(1995)이 재요인 분석한 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 사용했다.

MPS는 완벽성이 향하는 방향에 따라 완벽주의적인 행동의 대상이 자기를 향하는 자기지향적 완벽주의, 타인에게 부과되는 타인지향 완벽주의, 완벽주의 행동이 사회적으로 부과되었다고 지각하는 사회부과적 완벽주의의 3개 하위 차원을 포함하고 있다. 각각의 하위차원마다 15문항으로 구성되어 총 45문항이며 각 문항은 ‘전혀아님(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’까지 5점 Likert 척도로 이루어져있다. 점수가 높을수록 각 하위요인의 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 홍혜영(1995)의 연구에서 하위요인들의 신뢰도 계수(Cronbach's

alpha)는 자기지향적 완벽주의가 .81, 타인지향적 완벽주의가 .78, 사회부과적 완벽주의가 .67 이고 전체의 신뢰도 계수는 .86이었다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's alpha)는 <표 1>과 같다.

<표 1> 완벽주의 척도의 문항구성 및 내적합치도

구 분	문항 수	문항번호	내적합치도
자기지향적 완벽주의	15	1, 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34*, 36*, 40, 42	.88
타인지향적 완벽주의	15	2*, 3*, 4*, 7, 10*, 16, 19*, 22, 24*, 26, 27, 29, 38*, 43*, 45*	.77
사회부과적 완벽주의	15	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	.73
전체	45		.90

주. *는 역채점 문항

2) 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI)

불안을 측정하기 위해 Spielberger(1970)의 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory)를 김정택(1978)이 번안한 것을 사용하였다. 상태불안과 특성불안은 각각 20개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지 4점 Likert 척도로 이루어져있다. 본 연구에서는 개인이 특수한 상황 하에서 느끼는 불안이 아닌, 항상적으로 느끼는 일반 불안만을 연구대상으로 삼는 까닭에 특성불안 척도만을 사용하였다. 신현균·원호택(1991)에 의하면 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .86이었다. 채점은 7개 문항은 역산문항이기 때문에 1~4까지를 4점에서 1점으로, 그 외 나머지 문항은 1점에서 4점으로 하며 점수가 높을수록 불안수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적합치도 계수는 .70이었다.

3) 자존감 척도(Rosenberh Self-Esteem Scale: RSES)

Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(RSES)를 최정아(1996)가 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 이루어져 있으며 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(4)'까지 4점 척도로 응답하도록 되어 있다. 부정적 문항에 대한 응답은 역으로 채점하며, 점수 범위는 10점에서 40점까지로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 김효숙(2012)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .87이었으며 본 연구에서는 .88로 나타났다.

3. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료에 대해 SPSS 18.0 을 사용해 분석을 실시하였다.

- 1) 연구 대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 각 변인별 평균, 표준편차를 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.
- 3) 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach 's Alpha를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.
- 4) 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 5) 완벽주의가 불안에 미치는 영향에서 자존감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였고, bootstrapping 검증을 통해 매개효과의 유의도를 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에서는 완벽주의가 자존감을 매개로 불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 설문조사를 실시했다. 총 301명의 설문 결과가 분석되었으며 연구대상자의 일반적 특성으로는 성별, 연령, 학년, 전공, 소속 대학교 등을 조사하였다.

응답자 전체 301명 중 남자는 150명(49.8%), 여자는 151명(50.2%)이고, 연령구성은 만 18세부터 만 29세까지이며, 평균연령은 22세($SD=2.2$)이었다. 나이별로는 20세 미만이 49명(49%), 20세 ~ 25세 미만이 219명(71.6%), 25세 이상이 33명(11%)으로 20세 ~ 25세가 가장 많았고, 다음이 20세 미만이 많았으며 25세 이상이 가장 적은 인원이 참여했다. 학년에 따른 분류는 1학년이 63명(20.9%), 2학년이 107명(35.5%), 3학년이 63명(20.9%), 4학년이 68명(22.6%)으로 2학년이 가장 많았고, 다음으로 4학년이 많았으며 1학년과 3학년은 각각 63명으로 가장 적은 인원이 참여했다. 전공에 따른 분류는 인문사회계열이 133명(44.2%), 자연과학계열이 41명(13.6%), 예술체육계열이 16명(5.3%), 공학계열(19.6%)이 59명, 기타가 52명(17.3%)이었다. 전공에 따른 분류에서는 인문사회계열이 가장 많았고, 다음이 공학계열, 기타, 자연과학계열의 순이었으며 예술체육계열이 가장 적었다. 학교구분은 2년제 혹은 3년제 대학생이 63명(20.9%), 4년제 대학생이 238명(79.1%)이었다. 자세한 사항은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 연구대상자의 인구통계학적 특성

(N=301)

변인	구분	빈도수(명)	구성비율(%)
성별	남	150	49.8
	여	151	50.2
나이	20세미만	49	16.3
	20세~25세 미만	219	71.6
	25세 이상	33	11.0
학년	1학년	63	20.9
	2학년	107	35.5
	3학년	63	20.9
	4학년	68	22.6
전공	인문사회계열	133	44.2
	자연과학계열	41	13.6
	예술체육계열	16	5.3
	공학계열	59	19.6
	기타	52	17.3
학교	2년제(3년제)	63	20.9
	4년제	238	79.1
계	전체	301	100

2. 측정 변인들 간의 상관관계

완벽주의와 자존감, 특성불안의 경로 모형을 검증하기 위한 기초자료로 각 잠재변인들의 상관분석을 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 측정 변인들 간의 상관관계

(N=301)

변인	1	1-1	1-2	1-3	2	3
1. 완벽주의 총점	1					
1-1. 자기지향적 완벽주의	.865**	1				
1-2. 타인지향적 완벽주의	.855**	.619**	1			
1-3. 사회부과적 완벽주의	.741**	.418**	.509**	1		
2. 자존감	-.061	.129*	-.019	-.338**	1	
3. 특성불안	.164**	.026	.108	.319**	-.702**	1
평균	299.76	335.66	281.28	282.35	357.87	242.74
표준편차	40.30	58.77	45.83	41.71	66.89	29.24

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

특성불안에 대하여 완벽주의 총점($r = .164$, $p < .01$)과 사회부과적 완벽주의($r = .319$, $p < .01$)는 정적 상관관계를 보였고, 자존감($r = -.702$, $p < .01$)과는 부적 상관관계를 보였다. 또한 특성불안에 대하여 자기지향적 완벽주의($r = .026$, ns), 타인지향적 완벽주의($r = .108$, ns)는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

한편 자존감에 대하여 자기지향적 완벽주의($r = .129$, $p < .05$)는 정적 상관관계를 보였고, 사회부과적 완벽주의($r = -.338$, $p < .01$)는 부적 상관관계를 보였다. 또한 완벽주의 총점($r = -.061$, ns)과 타인지향적 완벽주의($r = -.019$, ns)는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

3. 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개 효과

본 연구에서는 다차원적 완벽주의의 하위차원인 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 중 특성불안, 자존감 두 변수 모두와 유의미한 상관관계를 나타내는 사회부과적 완벽주의를 예측변인으로 하여 완벽주의와 특성불안의 관계를 살펴보았다.

사회부과적 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향관계에 있어서 자존감이 매개역할을 하는지 알아보기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 각각 회귀분석을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)는 매개변인이 되기 위한 조건을 다음과 같이 제시했다. 첫째, 예측변인과 준거변인이 통계적으로 유의미해야 한다. 둘째, 예측변인과 매개변인의 관계가 유의미해야 한다. 셋째, 예측변인이 준거변인에 미치는 영향을 통제된 상태에서 매개변인과 준거변인의 관계가 유의미해야 한다. 넷째, 매개변인이 준거변인에 미치는 영향을 통제했을 때, 예측변인과 준거변인의 관계가 유의미해야 한다.

위의 절차에 따라 사회부과적 완벽주의를 예측변인으로, 자존감을 매개변인으로, 특성불안을 준거변인으로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 앞서 각 변인의 상관관계를 살펴본 결과 사회부과적 완벽주의, 자존감, 특성불안이 유의미한 상관관계를 나타내어 매개효과를 검증할 수 있는 전제조건을 충족시키는 것을 확인하였다. 이에 따라, 사회부과적 완벽주의를 예측변인으로 하고 특성불안을 준거변인으로 하여 자존감의 매개효과를 검증해 보았다. 검증결과는 <표 4>와 <그림2>에 제시하였다.

<표 4> 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개 효과 (N=301)

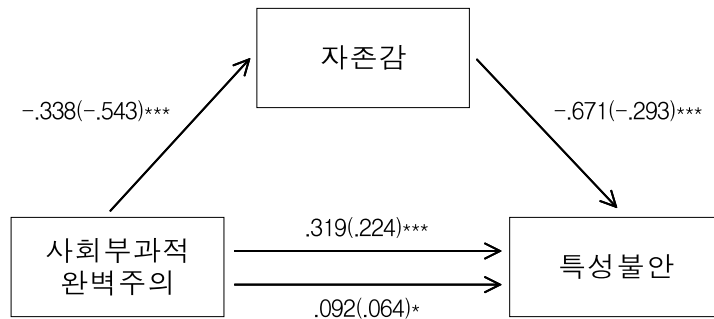
단계	준거변인	예측변인	B	β	t	R ² (Adj. R ²)	F
1	특성불안	사회부과적 완벽주의	.224	.319	5.816***	.102 (.099)	33.831***
2	자존감	사회부과적 완벽주의	-.543	-.338	-6.220***	.115 (.112)	38.689***
3	특성불안	자존감 사회부과적 완벽주의	-.293 .064	-.671 .092	-15.401*** 2.109*	.500 (.496)	148.865***

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

자존감이 매개변인으로 적합한지를 알아보기 위하여 세 단계로 살펴보면 첫째, 특성불안을 준거변인으로 한 회귀분석에서 사회부과적 완벽주의는 특성불안을 예측하는 유의미한 예측변인($\beta = .319$, $p < .001$)으로 나타났으므로 매개효과 검증을 위한 첫 번째 단계 조건을 충족시켰다. 다음으로 사회부과적 완벽주의를 예측변인, 자존감을 준거변인으로 투입한 두 번째 회귀분석 단계에서도 사회적으로 부과된 완벽주의는 자존감에 유의미한 영향을 미치는 예측변인($\beta = -.338$, $p < .001$)으로 나타나서 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계의 조건도 충족시켰다. 또한 사회부과적 완벽주의와 매개변인인 자존감을 함께 예측변인으로 투입하고 특성불안을 준거변인으로 투입한 세 번째 회귀분석의 단계에서 사회부과적 완벽주의를 통제하였을 때, 자존감은 특성불안에 유의미한 영향을 미치는 예측변인($\beta = -.671$, $p < .001$)으로 나타났다. 또한 매개변인인 자존감을 통제했을 때 사회부과적 완벽주의는 특성불안에 유의미한 예측변인으로 나타났다($\beta = .092$, $p < .05$).

결과적으로, 사회적으로 부과된 완벽주의와 특성불안 사이를 자존감이 매개하는 것으로 나타났다. 매개변수를 투입하였을 때, 예측변수의 영향이 통

계적으로 유의미하므로 자존감은 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다.



주. 표준화 회귀계수(비표준화계수), * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

<그림 2> 연구모형의 결과

사회부과적 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향에서 자존감의 매개효과가 유의미한지를 확인하기 위해 Bootstrapping 방식을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrapping을 이용해서 추정하는 것이다. Bootstrapping 방식에서는 95%의 신뢰구간을 제시하고 그 구간에 0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의미한 것으로 본다(서영석, 2010). 본 연구의 매개효과 검증 결과를 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 매개 효과 검증결과

경로	직접 효과	간접 효과
사회부과적 완벽주의 → 자존감	-.338***	.159*** (.112, .208)
자존감 → 특성불안	-.671***	
사회부과적 완벽주의 → 특성불안	.319***	

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

사회부과적 완벽주의와 특성불안 간의 관계에서 자존감의 간접효과는 .159($p < .001$)로 유의미하게 나타났다. 또한 Bootstrapping의 95% 신뢰구간에서도 0을 포함하지 않았다. 이에 따라 사회부과적 완벽주의는 자존감을 매개로 특성불안에 영향을 준다는 것을 확인할 수 있었다.

V. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개효과를 알아보고자 하였다. 만약 이 가설이 지지된다면, 완벽주의 성향이 높으면서 불안한 내담자를 상담하는 데 있어서 자존감을 강화시켜주는 상담 전략이 효과적임을 시사하는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 이를 위해 301명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하여 자료를 수집했다. 본 연구의 주요결과를 요약하고, 이를 중심으로 논의한 내용은 아래와 같다.

첫째, 완벽주의와 특성불안, 자존감의 상관관계는 다음과 같다.

먼저 완벽주의와 자존감의 상관관계를 살펴보면 자기지향적 완벽주의는 자존감과 정적상관관계를 보였다. 이는 Hewitt & Flett(1991)의 연구와 일치하는 결과이다. 자기지향적 완벽주의가 높은 사람들은 스스로에게 엄격한 기준을 세우고, 그 기준에 따른 행동을 하는 경향이 있다. 이러한 경향은 자신이 세운 기준에 만족할 만한 성과를 얻어 긍정적인 정서경험을 가능하게 한다. 여기서 긍정적인 정서경험이란 자신에 대한 만족감, 자기 스스로에 대한 인정을 의미한다. Hatcher(2007)의 정의에 따르면 자신에 대한 만족감과 인정이 자존감을 높여주는 요인이라는 것을 알 수 있다(정현진, 2013). 따라서 자기지향적 완벽주의가 높은 사람은 자존감이 높을 것이라 여겨진다. 이는 자기지향적 완벽주의가 긍정적인 정서와 상관이 있는 것으로 보고한 선행연구(권정혜, 유성은, 1997)와도 일치하는 결과이다.

한편 사회부과적 완벽주의는 자존감과 부적상관관계 즉 사회부과적 완벽주

의가 높을수록 자존감이 낮아지는 것으로 나타났다. 사회부과적 완벽주의는 다른 사람들이 자신에게 높은 기준을 부여하여 완벽하도록 압력을 넣으며 자신을 엄격하게 평가한다는 신념이나 지각이다. 한편 낮은 자존감을 보이는 사람들은 외부평가에 매우 취약하다. 따라서 외부평가에 취약한 사람 즉 자존감이 낮은 사람이 사회부과적 완벽주의 성향이 높아질수록 자존감은 더욱 낮아질 것으로 사료된다. 사회부과적 완벽주의와 자존감의 부적상관은 선행연구(구기영, 2010)와도 일치하는 결과이다.

완벽주의의 또다른 하위차원인 타인지향적 완벽주의와 자존감은 통계적으로 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 이는 자존감이 자기 스스로에 대해 칭찬이나 비난을 하는 정도를 나타낸다는 점에서 볼 때 완벽주의의 방향이 타인을 향하는 타인지향적 완벽주의는 그 방향성에 있어서 자존감과 상반되어 유의미한 상관이 없을 가능성이 높다고 여겨진다.

다음으로 완벽주의와 특성불안의 상관관계를 살펴보면 완벽주의와 특성불안과의 상관관계에서는 사회부과적 완벽주의와 특성불안이 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 특성불안이 높아진다고 보고한 선행 연구 결과(김지연, 2010)와 일치한다.

반면 자가지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의는 특성불안과 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 본 연구가 임상군이 아닌 일반인을 대상으로 하였기 때문에 불안의 편포가 크지 않아 두 변인의 관계가 유의하게 나오지 않았을 가능성이 있다. 또한 선행 연구에서도 자가지향적 완벽주의와 타인 지향적 완벽주의는 불안과의 관계에서 상반되는 연구결과를 나타내고 있는 점도 고려할 만한 부분이다. 자가지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의는 완벽의 대상이 향하는 방향만이 다를 뿐 근본적으로는 유사한 성향을 보이는데 이 둘은 긍정적인 정서와 관련되는 부분도 있고, 불안이나 우울 등 부정적인 정서와 관련되는 부분도 있어 연구에 따라 상반된 결과가 나오는 것

으로 보인다. 이에 대해 Chang(2002)은 연령을 주요요인으로 하여 설명하고 있다. 즉 완벽주의에 따른 심리적 부적응의 양상이 연령에 따라 다른 양상을 보인다는 것이다. 20대에서는 정상적이고 적응적으로 나타나는 완벽주의 수준이 40대 후반에서는 부적응적인 결과를 낳는 요인으로 작용하며, 이러한 결과는 성취와 인정을 추구하는 경쟁적인 상황에 놓였을 경우에는 완벽주의가 적응적이고 긍정적인 성취동기로 작용하는 까닭이라는 것이다. 자기지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의의 이러한 특성에 의해 연구결과가 불일치하는 경우가 있으며 이러한 특성이 본 연구에도 반영된 것이라 여겨진다.

끝으로 특성불안과 자존감은 부적상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 이는 자존감이 높을수록 불안 수준이 낮아진다는 선행연구(고영희, 2007)와 일치하는 결과이다. 즉 자존감이 낮은 사람은 걱정하는 경향이 높고, 자존감을 위협하는 것은 불안을 야기하며 자존감의 방어가 불안을 감소시킨다는 것이다. 불안한 사람들은 걱정스런 생각자체에서 벗어나는데 어려움을 느끼는 경향이 있다. 또한 자기 스스로에 대해, 자신의 능력에 대해, 미래에 대해 잘못된 결론 즉 더 불안감을 야기하는 쪽으로 왜곡하여 결론을 내린다(정현진, 2013). 불안이 높은 사람의 이러한 특징은 스스로를 바라보는 자기 관점에 대한 염려가 높고, 평가적인 상황에 대한 예민함이 크며 사회적인 평가에 과도하게 의존하는 사람 즉 자존감이 낮은 사람의 특성과 유사하다. 따라서 자존감이 낮을수록 불안이 높아질 수 있다.

둘째, 완벽주의 하위차원인 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 부분 매개효과가 유의미하게 나타났다. 사회부과적 완벽주의 성향을 가진 사람은 타인이 자신에 대해서 비현실적인 기준을 가져 자신을 엄격하게 평가하고, 완벽하도록 압력을 넣는다는 신념과 지각을 가지고 있다. 이러한 심리 상태는 중요한 타인에 의해 주어진 기준이 과도하고 통제할 수 없는 것으로 지각되기 때문에 일반적으로 실패 경험 및 분노, 불안, 우울과 같은 정서 상태

와 관련된다(박현주, 1999). 자존감이 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계에서 매개효과가 있다는 것은 사회부과적 완벽주의가 높고, 그에 따라 불안을 느끼는 사람들이 좀 더 적응적이고 긍정적으로 반응할 수 있도록 하는 데에 자존감을 높여주는 것이 한 방법이 될 수 있음을 시사한다.

이와 같은 결론을 토대로 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 완벽주의의 각 하위차원과 자존감과의 상관관계를 살펴봄으로써 완벽주의에 적응적인 하위차원과 부적응적인 하위차원이 있다는 것을 알 수 있었다. 즉, 본 연구는 완벽주의 성향이 심리적 부적응과만 연관되는 것이 아니라 적응적인 측면과도 관련될 수 있으며, 자존감이 이러한 적응적인 측면 중 하나임을 설명한 것에 의의가 있다.

둘째, 완벽주의의 하위차원 중 사회부과적 완벽주의는 다른 하위차원에 비해서 부적응적인 측면이 있다는 것을 확인하였다. 완벽주의에 대한 다차원적인 접근이 시작된 1990년 이후의 연구에서 완벽주의의 각 하위차원은 연구에 따라 그 결과가 상반된 경우가 많았다. 즉 자기지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의는 연구에 따라 긍정적 정서와 관련된다는 결과와 부정적인 정서와 관련된다는 결과, 유의미한 상관이 없다는 결과 등 그 결과가 일관되지 않았다. 그러나 사회부과적 완벽주의는 부적응적인 정서와 관련된다는 일관된 연구결과를 보이고 있다. Hewitt과 Flett의 연구결과에 따르면 자기지향적 완벽주의는 정신병리와 높은 관련이 없는 반면 사회부과적 완벽주의는 자살사고, 강박, 우울, 불안, 편집증, 정신분열성 성격장애 등의 정신 병리와 관련성이 높은 것으로 나타났다(한기연, 1993). 본 연구의 결과는 이러한 선행 연구 결과와 일치하는 것으로 사회부과적 완벽주의와 부적응적인 정서와의 부적상관관계에 대해 확인한 것에 의의가 있다.

셋째, 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개효과를 확

인하였다는 점이다. 자존감의 매개효과는 사회부과적 완벽주의 성향이 높으면서 불안이 높은 사람의 정신적 건강을 유지하기 위한 치료적 개입에 시사점을 제공한다. 즉 사회부과적 완벽주의 성향이 높으면서 불안이 높은 내담자를 상담하고, 치료하는 데에 있어서 자존감에 초점을 둔 개입이 필요함을 의미한다. 사회부과적 완벽주의 성향이 높은 사람은 타인이 자신에게 지나치게 높은 기준을 가지고 있다고 지각하고, 타인이 자신에게 완벽을 강요한다는 신념을 가지고 있어 쉽게 불안을 느끼게 된다. 자존감이 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계에서 부분매개효과가 있다는 본 연구의 결과는 상담자에게 사회부과적 완벽주의가 높고 이로 인해 불안을 호소하는 내담자를 상담할 때에 내담자의 불안감을 완화하기 위한 한 방법으로 내담자의 자존감을 높여주는 치료기법을 개발, 활용하여 특성불안을 낮출 수 있다는 방법적 측면을 제시했다는 점에서 의의가 있다 하겠다.

2. 연구의 제한점과 제언

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기도 소재한 대학교에 재학 중인 학생만을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 일반화하여 설명하기에는 제한이 있고, 정상집단의 대학생 대상 연구이므로 불안 증상이 있는 임상집단에 연구 결과를 일반화시키는 데는 한계가 있다. 그러므로 후속연구에서는 표집대상을 다양한 지역으로 확대하여 연구대상의 대표성과 일반화 가능성을 높여야 할 것이고, 불안 증상이 있는 임상집단의 연구 및 임상집단과 정상집단을 대상으로 완벽주의 각 차원에 따른 비교연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 모든 변인은 자기보고식 질문지에 의한 것으로 연구대상자의 완벽주의, 자존감과 특성불안 수준이 실제보다 과장되거나 혹은 축소되었을

가능성이 있다. 그러므로 설문조사를 통한 자기보고 외에도 면접, 실험 등 다양한 측정방법을 사용하여 결과의 타당성을 높이도록 해야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자존감의 매개효과를 검증하였다. 후속 연구에서는 자존감 이외에 완벽주의와 심적 부적응과의 관계에서 완벽주의적 성향이 있는 사람들에게 적응을 유지해 주는 매개변인을 보다 다양하게 설정하여 완벽주의에 대해 보다 체계적인 연구를 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김원정 (2001). **완벽주의 성향자들의 정신건강 및 성격유형**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 강미정 (2005). **완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자아존중감을 매개변인으로**. 충북대학교 석사학위논문.
- 고영희 (2008). **고등학생이 지각한 부모-자녀간 의사소통 유형과 자아존중감 및 우울, 불안의 관계**. 원광대학교 석사학위논문.
- 구기영 (2010). **중학생의 완벽주의와 우울 및 불안간의 관계에서 자아존중감의 조절효과**. 계명대학교 석사학위논문.
- 권석만 (1996). **우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점**. **심리과학**, 5(1), 13-38.
- 권정혜, 유성은 (1997). **완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 임상**, 16(2), 67-84.
- 김미숙 (1994). **스트레스로 인한 불안에 있어서 사회적 지지 효과에 관한 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김민선, 서영석 (2009). **평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과**. **한국심리학회지: 여성**, 14(3), 427-446.
- 김수진, 이현숙, 전수현 (2010). **구조방정식모형: 원리와 적용**, 서울:학지사.
- 김연주 (2010). **대학생의 자기불일치와 자존감, 삶의 만족도의 관계**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지연 (2010). **대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.

- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 16(10), 205-225.
- 김정택 (1978). **특성-불안과 사회성과의 관계 - Spielberger의 STAI를 중심으로**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김지연 (2010). **대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김혜진 (2006). **아동의 완벽주의 성향이 우울과 불안에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 김효정 (2009). **대학생의 애착, 분리-개별화와 불안과의 관계: 사회적 지지의 상호작용효과를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. *대한스트레스학회지*. 14, 23-31.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 183-205.
- 문 경 (1997). **완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박소영 (2005). **완벽주의가 대인불안에 미치는 영향: 자기제시동기와 자기제시기대를 중심으로**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박외숙 (1980). **Spielberger의 상태-특성 불안과 학업성적과의 관계연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박현주 (1999). **기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 백선희 (1986). **불안수준과 학업성취도의 관계분석**. 홍익대학교 석사학위논문.

문.

- 서영숙 (2008). **대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과**. 경북대학교 석사학위 논문.
- 서은희 (2006). 타인 지향적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 심리적 요인들의 매개효과. **미래교육연구**, 19(2), 24-41. 연세대학교 교육연구소.
- 심혜원 (1995). **완벽주의 성향이 정신 건강에 미치는 영향: 완벽주의 평가 척도에 대한 요인 분석을 토대로**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 16(2), 67-84.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스, 심리적 안정감, 우울과 관련하여. **청소년학연구**, 9(3), 293-316.
- 이애현 (1972). 불안개념의 연구, 새교육, Vol.208.
- 이영주 (2005). **완벽주의와 특성불안이 진로 결정 수준에 미치는 영향**, 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 이은영 (2003). **고등학생의 완벽주의 성향에 따른 스트레스 대처방식과 학교 적응의 차이분석**. 아주대학교 석사학위논문.
- 임주현 (2002). **역기능 완벽주의: 인지세트, 대처방식 및 심리적 부적응과의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정승진 (1999). **완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발**. 연세대학교 석사학위논문.
- 정옥경 (2001). **완벽주의 성향이 불안과 대인관계에 미치는 영향**. 홍익대학교 석사학위논문.
- 정현진 (2013) **자존감 유형에 따른 대학생의 대인관계능력과 우울 및 불안의**

- 차이. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 조진주 (2008). **청소년의 애착과 완벽주의성향이 특성불안에 미치는 영향**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 차미희 (2013). **사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 Mattering, 자존감의 매개효과 비교 : 사회적 단절 모델을 바탕으로**. 아주대학교 석사학위논문.
- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). **평가염려 및 개인기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기효능감의 매개효과 증재효과**. **한국심리학회지: 건강**, 10, 132-148.
- 최옥영 (1998). **대학생의 완벽주의 성향 및 자기 존중감과 우울과의 관계**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 최혜림 (1999). **대학생의 자아존중감, 우울증, 가정적 자아와의 관계**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 11(2), 183-197.
- 한기연 (1993). **다차원적 완벽성 - 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 고려대학교 박사학위논문.
- 한옥주 (1987). **자아개념, 불안, 학업성취간의 관계연구**. 홍익대학교 석사학위논문.
- 허현정 (2004). **완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 열등의식을 매개변인으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 현진원 (1992). **완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍혜영 (1995). **완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L.(1990). Perfectionism in an interpersonal contest: A self-regulation analysis of

- dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy & Research*, 18, 297–316.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020
- Brody, S. E.(1998). Perfectionism an Millon basic personality patterns. *Psychological Reports*, 63, 791–794.
- Burns, D. D.(1980). The perfectionist's script for self–defeat. *Psychology Today*.
- Campbell, J. D., & Fairey, P. J. (1985). Effects of self–esteem, hypothetical explanations, and verbalization of expectancies on future performance, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1079–1111.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self–esteem San Francisco*: W. H. Freeman.
- Chang, E. C.(2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: Social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 581–595.
- Dunkley, D. M., Blankstin, K. R., Halsall, J., Williams, M., &

- Winkworth, G.(2000). The relation between perfectionism and distress: hsaales, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 437–453.
- Ellis, A.(1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Blankstein, K. R.(1991). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality, 6*, 147–160.
- Frost, R.O., & Marter, P.A.(1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Trerapy and Research, 14*, 559–572.
- Frost, R.O., & Marter, P., Lahart, C., & Rosenbalte, R.(1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Trerapy and Research, 14*, 449–468.
- Frost, R.O., & Lahart, C.M., & Rosenbalte, R.(1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Trerapy and Research, 15*, 469–489.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C., Mattia, J. L., & Neubarer, A. L. (1993). A comparision of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119–126.
- Gilmore, J. V.(1974). *The productive personality*. San Franciso: Albion Publishing Company.
- Greenberg, M. Siegel, J., & Leitch, C.(1983). The nature and importance of attachment relationship to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 18*,

113–130.

Hamachek, D. E.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27–33.

Heider, F.(1964). *The psychology of interpersonal relations*, New York: Harper & Row, 1964.

Hewitt, P.L., & Flett, G.L.(1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98–101.

Hewitt, P.L., Flett, G.L., Turnbull–Donovan, W., & Mikail, S.F.(1991). The multidimensional Perfectionism scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*, 464–468.

Hewitt, P.L.(1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456–470.

Higgins, E. T.(1987). Self–discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*, 319–340.

Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personlity trait. *Journal of Clinical Psychiatry, 39*, 384–394.

Horney, K.(1950). *Neuriosis and human groth* New York: Norton.

Horney, K.(1995). *Our inner conflicts: a constraitive theory of neurosis*. NewYork: W.W.Norton & Company, Inc.

Horowitz, L. M., & Vitkus, J.(1986). The interpersonal basis of

- psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6, 443–469.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno Gilbert, Villasenor Valerie S.(1998). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, p.885.
- Horowitz, L. M.(1996). The study of interpersonal problems: A Leary Legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66, 283–300.
- Kaplan, H.B. Robbins, C. & Martin, S.S(1983). Antecedents of psychological distress in young adults: Self-rejection, deprivation of social support, and life events, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.1, pp.93–115.
- Kawamura, K. Y., & Frost, R. O. (2004). Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress, *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 183–191.
- Kilbert, J. J., Langhinrichsen-Rohiling, J., & Satio, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141–156.
- Leary, T. F.(1957). *Interpersonal Diagnosis of Personality*. New York: Ronald.
- Mallinger, A. E.(1984). The obsessive's myth of control. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, 12, 147–165.
- Martin, J. M (2005). *Relations between adaptive and maladaptive perfectionism, stress, and psychological adjustment*. Unpublished

doctoral dissertation, University of Georgia state.

- Missildine, W. H.(1963). *Your inner child of the Past*. New York: Simon & Schuster.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *Americal Psychologist*, 39, 386–390.
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21, 429–452.
- Pittman, R. K.(1987). A cybernetic model of obsissive–compulsive psychotherapy. *Comprehensive Psychiatry*, 28, 314–343.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self–esteem as a mediator between perfectionism and depression: *A structural equations analysis*. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304–314.
- Rogers, C. R. (1951). *Client–centered therapy: Its Current practice, implications and theory*. Boston: Houghton–Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Socirty and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Silver, J.E.(1977). *Development of the Concept of Anxiety*. New York: John Wiley & Sons, pp.21–42.
- Sorotzkin, B(1985). The quest for perfection: Avoiding quiet or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564–571.
- Spielbergter, CD & Gorsuch, R.S.(1970). *Manual for the State–Trait anxiety Inventory*, Pal.Alto, California: Consulting Psychology Press.

- Spielbergter, CD, Gorsuch RL, Lushene RE(1990). *STAI–manual*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist's Press.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: *Comparing healthy perfectionist, unhealthy perfectionists, and nonperfectionists. Personality and Individual Differences, 43*, 131–141.
- Sullivan, H. S.(1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York. W.W.Horton.
- Zwemer, W. A. & Deffenbacher. J. L.(1984). Irrational beliefs, anger and anxiety. *Journal of Couseling Psychology, 31*, 391–393.

ABSTRACT

The Relationship Between Perfectionism and Anxiety: The Mediating Effects of Self-esteem

Pyeon, Seok Hui
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

This paper examined the mediating effect of Self-esteem on the relationship between Perfectionism and Anxiety, and attempted to verify the effect. For the paper, 301 adults (150 male and 151 female) whose ages ranged from 18 to 29 responded to the questionnaires drawn using Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), State-Trait Anxiety Inventory Scale (STAI), Rosenberh Self-Esteem Scale (RSES). The result can be summarized as follows:

First, the correlation analysis of each factor showed that Socially Prescribed Perfectionism and Anxiety showed a statistically significant inpositive correlation with Self-esteem. And Socially Prescribed Perfectionism were found to have statistically significant positive

correlation with Anxiety. Also, Anxiety were found to have statistically significant inpositive correlation with Self-esteem.

Second regression analysis on the mediating effect of Self-esteem on the relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Anxiety showed that the effect was statistically significant.

On the conviction of these results, it helped the researcher have the deep understanding for the Anxiety. This study was also mean to benefit the counseling or therapeutic approaches.

The discussion of the significance and limitations were showed at the end of this study.

Keywords : Perfectionism, Anxiety, Self-esteem

부 록

부록 1. 완벽주의 척도

부록 2. 불안 척도

부록 3. 자존감 척도

부록1. 완벽주의 척도

문항	아님	아님	보통		매우 그렇다
1. 일단 일을 시작하면 다 끝마칠 때까지는 쉬지 않는다.	1	2	3	4	5
2. 다른 사람이 너무 쉽게 일을 포기한다고 해서 비난하지는 않는다	1	2	3	4	5
3. 나는 가까운 사람이 성공하느냐 안하느냐의 여부는 그리 중요한 일이 아니다.	1	2	3	4	5
4. 친구가 최선이 아닌 선택을 해도 비난하지 않는다.	1	2	3	4	5
5. 다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5
6. 내 목표는 내가 하는 모든 일 완벽해지는 것이다.	1	2	3	4	5
7. 다른 사람이 하는 모든 일은 최고의 수준이어야 한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 일을 하면서 완벽하려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5
9. 내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 내 주위 사람들이 최선을 다하지 않는 것을 봐도 나는 별로 문제 삼지 않는다.	1	2	3	4	5
11. 내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘 할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5
12. 나는 완벽해지고자 하는 욕구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
13. 내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없다고 여길 것이다.	1	2	3	4	5
14. 나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
15. 모든 일을 완벽하게 하는 것이 나에게 매우 중요한 일이다.	1	2	3	4	5
16. 나는 내게 중요한 사람에게 높은 기대를 한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 내가 하는 모든 일에 최선을 다한다.	1	2	3	4	5

문 항	아 님	아 님	보 통		매 우 그 렇 다
18. 나의 주변사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
19. 내 주위 사람들에 대해 높은 기준을 갖고 있지 않다.	1	2	3	4	5
20. 나는 자신이 완벽하기를 바란다.	1	2	3	4	5
21. 내가 모든 일에서 잘하지 못하더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
22. 스스로 더 나아지려고 노력하지 않는 사람을 보면 나는 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
23. 내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	1	2	3	4	5
24. 나는 친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
25. 성공이란 다른 사람들을 기쁘게 하기 위해서 해야 하는 것이다.	1	2	3	4	5
26. 내가 누군가에게 일을 부탁한 경우 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	1	2	3	4	5
27. 나와 가까운 사람이 실수를 하는 것은 참을 수가 없는 일이다.	1	2	3	4	5
28. 나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	1	2	3	4	5
29. 내게 중요한 사람은 결코 나를 실망시켜서는 안된다.	1	2	3	4	5
30. 내가 어떤 일에서 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
31. 나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32. 나는 일을 하는데 항상 최선을 다해야 한다.	1	2	3	4	5
33. 내가 실수를 했을 때 사람들은 비록 겉으로 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5
34. 내가 무엇을 하든지 최고가 되어야 하는 것은 아니다.	1	2	3	4	5

문 항	아 님	아 님	보 통		매 우 그 렇 다
35. 나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
36. 내 자신에게 매우 높은 목표를 가지고 있지 않다.	1	2	3	4	5
37. 부모님은 내가 하는 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
38. 나는 평범한 사람들을 존경한다	1	2	3	4	5
39. 사람들은 내가 완벽해지기를 기대한다.	1	2	3	4	5
40. 나는 나 자신에게 매우 높은 기준을 부여한다.	1	2	3	4	5
41. 사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 내게 기대한다.	1	2	3	4	5
42. 나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야 한다.	1	2	3	4	5
43. 친한 친구가 최선을 다하지 않더라도 내게 그리 문제되지는 않는다.	1	2	3	4	5
44. 내가 실수를 할 경우에도 내 주위 사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
45. 나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 해야 한다고 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5

부록2. 특성불안척도

	문 항	아 니 다	아 주 그 렇 다	아 주 그 렇 다	아 주 그 렇 다
1	나는 기분이 좋다	1	2	3	4
2	나는 쉽게 피로해진다.	1	2	3	4
3	나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
4	나는 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
5	나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	1	2	3	4
6	나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
7	나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
8	나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 하찮은 일에 너무 걱정을 많이 한다.	1	2	3	4
10	나는 행복하다.	1	2	3	4
11	나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
12	나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
14	나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4
15	나는 울적하다.	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
18	나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머릿속에서 지워버릴 수가 없다.	1	2	3	4
19	나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
20	나는 요즘은 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

부록3. 자존감 척도

문 항	그렇지 않다				매우 그렇다			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1. 내가 적어도 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4				
2. 나는 내가 좋은 장점(자질)을 많이 갖고 있다고 느낀다.	1	2	3	4				
3. 대체로 나는 내가 실패자라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4				
4. 나는 남들이 하는 만큼은 일을 할 수 있다.	1	2	3	4				
5. 나는 남들에게 자랑스러워할 만한 것들이 별로 없다.	1	2	3	4				
6. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4				
7. 대체로 나는 나 자신에 만족한다.	1	2	3	4				
8. 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있기를 바란다.	1	2	3	4				
9. 대체로 나 자신이 쓸모없는 존재로 느껴진다.	1	2	3	4				
10. 때때로 나는 내가 전혀 유능하지 못하다고 생각한다.	1	2	3	4				