상 담 학 연 구
Korean Journal of Counseling
2012, Vol. 13, No. 2, 705-724

완벽주의와 자아존중감이 자기구실 만들기와 우울감에 미치는 영향*

하 정 희†
한양사이버대학교

본 연구는 성취상황 등에서의 회피행동과 밀접한 관계가 있는 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관련성을 바탕으로 하여, 이들 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보고 아울러 이러한 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기가 우울감에 어떻게 이르게 되는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 229명의 대학생들로부터 자료를 수집하고 구조모형을 통해 검증하였다. 연구 결과 첫째, 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 자아존중감 및 '자기구실 만들기_노력포기' 차원과 관련되었으며, 사회적으로 부과된 완벽주의는 자아존중감 및 '자기구실 만들기_변명' 차원과 관련되었다. 둘째, 자기지향 완벽주의 및 사회적으로 부과된 완벽주의와 '자기구실 만들기_노력포기' 및 '자기구실 만들기_변명' 차원 간의 관계에서 각각 자아존중감의 매개 효과를 발견할 수 있었다. 아울러 자아존중감과 '자기구실 만들기_변명' 차원이 우울감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 넷째, 자기구실 만들기 하위차원과 우울감에 대한 자기지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감의 영향력이 다르게 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 하여 완벽주의 성향이 강한 사람들의 자기구실 만들기 행동에 대한 상담적 개입 방법을 제시하였고 연구의 의의와 제한점을 기술하였다.

주제어 : 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기_노력포기, 자기구실 만들기_변명, 우울감

---

* 본 연구는 2010년 한양사이버대학교 교내과제(2010-0003) 지원에 의한 연구임.
† 교신저자(Corresponding Author): 하정희 / 한양사이버대학교 상담심리학과 / 서울시 성동구 행당동 17
Tel: 02-2290-0364 / E-mail: hajung366@hanmail.net

www.kci.go.kr

완벽주의(perfectionism)란 상황이 요구하는 것 이상의 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 것으로서(Hamacheck, 1978), 한 개인이 완벽주의 성향을 갖고 있는 것은 부적응적이거나 신경증적인 성격 특성으로 여겨져 상담이나 치료적 관심을 받아오기도 하였다(Burns, 1980). 이런 완벽주의에 대한 인식이 1990년대 이후부터 비교적 적응적이고 정상적인 특성까지도 포함하는 다차원적 개념으로 확장되면서(Flett & Hewitt, 2002; Rice, Lopez, & Vergara, 2005), 현대사회에서 한 개인이 완벽하다고 일컬어지는 것은 비난이라기보다는 오히려 이상적이고 긍정적인 측면으로 인식되기도 한다. 완벽하다는 것은 주로 수행 차원과 밀접하게 관련되는데, 완벽주의 성향이 높은 사람들은 자신의 행동을 비판적으로 평가하여 과도하게 높은 기준을 설정하고 아무 결점 없이 과제를 수행하려고 한다(Flett & Hewitt, 2002). 이들은 높은 기준과 비판적 평가로 인해 자신들의 수행에 만족감을 덜 느끼고(Frost & Henderson, 1991), 융통성이 없거나(Ferrari & Mautz, 1997) 더 많은 스트레스를 경험하며(Flett, Parnes, & Hewitt, 2001) 자신들의 실수에 대해 계속적으로 염려하게 된다(Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1991; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). 수행에 있어서의 이러한 완벽주의적 성향은 실패에 대한 두려움으로 인해 꾸물대면서 지연하거나 노력을 하지 않는 특성을 가진 자기구실 만들기와 밀접한 관련이 있다(Kearns, Forbes, Gardiner, & Marshall, 2008).

자기구실 만들기는 성공적인 수행에 방해가 되는 상황을 전략적으로 만드는 심리적 기제로써(Johns & Berglas, 1978) 자아존중감이 위협받는 상황에서 자신을 보호하는 전략이라고 할 수 있다. John과 Berglas(1978)는 자기구실 만들기가 능력의 불확실성 때문에 유발되는 것이라 하였는데, 자신의 수행 성공에 방해가 되는 행동을 하여 수행이 실패했을 경우 실패의 원인을 자신의 능력 탓이 아닌 다른 곳으로 돌리기 위해 사용한다는 전략적 행동이라는 것이다. 하지만 이 전략적 행동은 불행하게도 수행의 성공을 방해하는 결과를 초래한다.

이렇듯 자기구실 만들기는 낮은 학업성취를 유발하고, 스트레스 상황에서 회피전략을 사용하기 때문에 불안이나 우울과도 관련이 깊으며, 5요인 성격 특성 중에서 신경증, 성실성과 밀접하게 관련되는데(Leondari & Gonida, 2007; Johnson & Bloom, 1995; Nurmi, 1993; Zuckerman et al., 1998; 서미옥, 2010, 재인용), 이러한 점들이 완벽주의와 밀접하게 관련된다. 실제로 완벽주의 성향이 높은 사람들이 대체로 더 빈번하게 자기구실 만들기 전략을 사용한다는 연구결과들이 있으나(Frost et al., 1990; Hobden & Pliner, 1995; Sherry et al., 2001), 더 많은 경험적 연구가 필요한 실정이다(Kearns et al., 2008). 특히, Kearns 등(2008)은 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 새로운 통합 모델을 제시하면서 자기구실 만들기가 완벽주의라는 역기능적인 핵심신념에 대한 행동적인 결과물이라 설명하였다. 이들은 완벽주의와 자기구실 만들기 두 변인을 함께 통합적으로 이해해야 할 필요성을 제기하면서, 완벽주의적 사고가 자기구실 만들기에 중요한 영향을 미친다고 제안하였다. 따라서 자기구실을 보다 덜 만들 수 있게 하기 위해서는 완벽주의적 사고와 같은 자동화된 사고를 덜 하게 한다던지, 부정적 사고를 긍정적 사고로 바꾸고 성공에 대한 기준을 보다 분명하게 하도록 도와주는 상담적 개입이 필요하다고 하였다.

완벽주의와 자기구실 만들기와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 완벽주의의 차원 가운데 주로 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실 만들기와의 관련성을 위주로 다루었다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요한 타인이 부여한 비현실적으

www.kci.go.kr

로 높은 기준을 자신에게 기대하면서 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 특성을 가진다(Hewitt & Flett, 1991). 사회적으로 부과된 완벽주의는 완벽하려는 동기가 외부에서 기인하기 때문에 부정정서나 우울, 불안, 자살 생각 등과 같은 심리적 부적응과 밀접하게 관련되어(Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 2004) 완벽주의의 부적응적 측면으로 주로 설명되어진다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 자기구실 만들기에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났는데(김아름, 2009; 서미옥, 2010; 오지은, 추상엽, 임성문, 2011), 이는 타인에게 목적한 인상을 주고자 하는 데에서 비롯된 것으로 보인다(Hobden & Pliner, 1995).

이렇듯 완벽주의와 자기구실 간에는 밀접한 관련성이 있음에 분명하나, 지금까지의 연구들은 주로 완벽주의의 부적응적인 측면인 사회적으로 부과된 완벽주의와의 관련성을 다룬 것이 주를 이루며, 보다 적응적인 측면과 관련되는 완벽주의 차원인 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의와 자기구실 만들기와의 관련성을 함께 다룬 연구는 최근 오지은 등(2011)과 서미옥(2010)의 연구를 제외하고는 거의 없었다. 또한, 선행연구에서는 자기구실 만들기의 하위차원인 '자기구실 만들기_변명'이나 '자기구실 만들기_노력포기' 차원과 완벽주의와의 관련성을 살펴본 것은 전혀 없었고, 모두 자기구실 만들기 전체의 합으로 완벽주의와의 관련성을 살펴보았다. 즉, 오지은 등(2011)의 연구에서도 자기지향 완벽주의는 자기구실 만들기에 부적으로 영향을 미치며, 사회적으로 부과된 완벽주의는 자기구실 만들기에 정적으로 영향을 미쳤음을 나타내고 있다.

자기구실 만들기를 일종의 회피전략으로 이해할 때 자기구실 만들기의 하위차원인 '자기구실 만들기_변명'과 '자기구실 만들기_노력포기' 차원 간에는 공통점이 있으나, Johns & Berglas(1978)는 '자기구실 만들기_변명'의 경우는 개인이 책임감을 피하기 위해 채택한 방식이라고 하였다. 즉, 자신이 맞닥뜨리기 힘든 것에 대해 나중의 책임감을 회피하기 위해 미리 잠재된 실패에 대한 변명을 대는 것이다. 중요한 수행 이전에 "아픈" 행동은 변명을 대기에 적합하므로 '자기구실 만들기_변명'의 대표적인 형태라 할 수 있는데, Hirt 등(1991)은 이것이 특히 수행 전에 높은 불안을 느끼는 사람들에게 주로 나타나는 현상이라 하였다. 반면에, 또 다른 자기구실 만들기 전략인 '자기구실 만들기_노력포기'는 노력을 아예 하지 않고 포기하거나 연습할 기회를 갖지 않는 것으로서, 한 개인이 목표로 하는 것에 대해 수행 자체를 하지 않는 것을 의미한다. 즉, 수행에 직접적으로 방해가 될 만한 것을 실제로 행동함으로써 수행에 대한 구실을 만드는 것이다. 따라서 완벽주의의 하위차원 특성 별로 살펴볼 때, 자기지향 완벽주의는 성취에 의해 동기 부여되므로(Neumeister, 2004) 높은 기준을 설정하고 열심히 노력하여 자신의 성취를 위해 애쓴다는 측면에서 '자기구실 만들기_노력포기'와 부적으로 관련된 변인으로 볼 수 있다. 아울러 의미 있는 타인이 완벽하기를 기대하는 타인지향 완벽주의는 타인에 대한 비난, 적대감, 불신감 등으로 인해 대인관계에서의 좌절감을 갖기 때문에 부적응적인 것으로 개념화되었다(Hewitt & Flett, 1993). 그러나 우울이나 주관적 안녕감과의 관련성을 검토한 연구들에서 서로 불일치하는 결과를 보임으로써 현재까지 그 속성이 명료하게 드러나지 않고 있지만(하정희, 장유진, 2011), 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의 두 차원 모두 사회적으로 부과된 완벽주의와는 달리 대체로 긍정적인 특성을 갖는 완벽주의로 평가되고 있다(Bieling et al., 2004). 또한 타인지향 완벽주의는 완벽행동이 향하는 방향성에서는 자기지향 완벽주의와 차이가

www.kci.go.kr

있지만, 이 차원이 '성실성'에 유의한 영향을 미치며(서미옥, 2010) 타인에게 높은 성취를 요구한다는 측면에서 '자기구실 만들기_노력포기' 차원은 물론 '자기구실 만들기_변명' 차원에 부적으로 영향을 미칠 가능성을 제기할 수 있다. 한편, 사회적으로 부과된 완벽주의는 실수를 피하고자 동기화되며(Neumeister, 2004) 주변 사람들의 기대나 사회적 평가에 관련되므로(Flett, Blanskin, Hewitt, & Koledin, 1992), 그 성취여부가 불확실할 때 이들은 나중에 있을 책임감을 회피하는 전략을 사용함으로써 자신을 보호한다. 그러므로 사회적으로 부과된 완벽주의는 '자기구실 만들기_변명'에 정적으로 영향 미칠 것이라 예상할 수 있다.

한편, 완벽주의와 자기구실간의 관계에 있어서 이들 간의 관계뿐만 아니라 그 과정을 살펴보는 것은 완벽주의 성향이 강한 사람들의 자기구실 전략을 이해함에 있어서 다양한 상담적 개입이나 심리적 기제를 살펴볼 수 있다는 면에서 의미가 있을 것이다. 본 연구에서는 이들 간의 과정으로서 자아존중감을 상정하였다. 아울러 자아존중감은 자기구실 만들기에 부적인 영향을 주는 변인으로 알려져 있는데(Tice, 1991), 자아존중감이 낮은 사람들이 자신의 가치감을 보호하기 위하여 자기구실 만들기를 더 많이 사용한다는 것이다(Cooley, 2004). 특히 자아존중감이 높을수록 '자기구실_노력포기' 및 '자기구실_변명'을 더 적게 사용하는 것으로 나타났다(전현수, 2011; Prapavessis & Grove, 1998). 완벽주의와 자아존중감은 매우 밀접한 관련성이 있는 변인이자(정승진, 1999; Burns, 1980; Jeffrey, Ashby, & Kenneth, 2002; Leary & Kowalaki, 1990; Rice et al., 1998), 자아존중감에 대한 완벽주의의 영향력 또한 매우 큰 것으로 드러난 바 있다. Ashby와 Rice(2002)는 구조방정식 모형을 통해 완벽주의가 자아존중감에 유의한 영향을 미친다는 것을 발견하였으며, Flett, Hewitt, Blankstein, 그리고 O'Beien(1991)은 완벽주의가 자아존중감에 유의한 영향을 미쳐서 이로 인해 우울감에 이르게 된다는 것을 밝힘으로서 완벽주의와 우울감 간의 관계에서 자아존중감의 매개역할을 설명하였다. 이와 비슷하게, Preusse, Rice와 Ashby(1994)도 신경증적 완벽주의와 우울감 간의 관계에서 자아존중감의 매개역할을 발견하여 신경증적 완벽주의 성향이 우울감에 부정적 영향을 준다는 것을 밝힌 바 있다. 이 외에도 완벽주의와 우울감 외의 다양한 병리적 측면 간의 관계에서 자아존중감이 매개역할을 한다는 결과를 통해(Rice, Ashby, & Slaney, 1998) 완벽주의와 자아존중감 간의 인과관계를 예상해볼 수 있다.

이러한 완벽주의와 자아존중감 간의 관련성뿐만 아니라, 위에서 살펴보았듯 완벽주의는 자기구실 만들기와도 밀접하게 관련되었다. 김아름(2009)의 연구에서도 사회적으로 부과된 완벽주의 성향 그 자체가 자기구실 만들기에 영향을 미치지만, 동시에 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 클수록 자아존중감이 낮아짐으로써 자기구실 전략을 더 많이 사용한다는 결과를 발견하였다. 그러나 이 연구에서도 완벽주의 하위차원 가운데 사회적으로 부과된 완벽주의만 다루었을 뿐, 자기지향 완벽주의나 타인지향 완벽주의와 간의 관계에서의 자아존중감의 역할에 대해서는 살펴보지 않았다. 또한 이 연구 역시 자기구실 만들기의 하위차원이 아닌 자기구실 만들기 전체의 합을 통해 다른 변인들 간의 인과관계를 살펴보고 있으며, 자기구실의 결과적인 측면 또한 살펴보지 않았다. 따라서 위에서 설명한 바와 같이 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의와 '자기구실 만들기_노력포기'가 직접적으로 관련될 뿐만 아니라 동시에 자아존중감이 매개역할을 할 것이라고 가정하였다. 또한 타인지향 완벽주의와 '자기구실 만들기_변명'이 직접적으로 관련될 뿐 아니라 자아

www.kci.go.kr

존중감이 매개역할을 할 것이며, 아울러 사회적으로 부과된 완벽주의와 '자기구실 만들기_변명'이 직접적으로 관련될 뿐만 아니라 동시에 자아존중감이 매개역할을 할 것으로 보았다.

살펴본 바와 같이 완벽주의와 자아존중감, 자기구실 만들기와의 관련성을 통해 자기구실 만들기에 이르는 과정을 가정해볼 수 있었다. 자기구실 만들기는 자기 가치감을 보호하려는 동기의 관점으로 이해될 수 있는데, 특히 자신이 바라는 자질을 증명할 수 있는 능력에 대한 불확실성을 그 핵심으로 한다(Rhodewalt, 1994). 이는 비교적 내적이고 안정적인 요인으로(Smith, Synder, Handelsman, 1982) 수행의 결과가 부정적이라 해도 좋지 못한 수행이 자신의 능력 때문이 아닌 외부적인 어떤 것 때문으로 비춰지게 함으로써 결과적으로 자신의 이미지를 보호한다. 이처럼 자기구실 만들기 전략을 사용하는 사람들은 자신이 생각하는 바람직한 자신에 대한 개념이 위협받는 경험을 하지 않는다는 측면에서는 자신을 보호할 수 있을지 모른다. 그러나 전략적으로 일부러 노력을 하지 않는다거나, 질질 끌기, 수행을 어렵게 만드는 상황 선택하기 등(Higgins & Harris, 1988; Martin, Marsh, & Debus, 2001, 2003; Rhodewalt & Davidson, 1986; Tice & Baumeister, 1990)의 대처행동들을 통해 이들은 결과적으로 낮은 학업성취를 경험하며(Midgley & Urdan, 2001) 학업에 불만족을 느끼고 주관적 행복감 수준 또한 낮게 지각하는 것으로 나타났다(Elliot & Church, 2003).

자기구실 만들기가 이처럼 수행에 부정적인 영향을 주는 것이 분명한 변인이므로 지금까지 이루어진 대부분의 연구들은 자기구실 만들기를 '왜' 하게 되는지에 많은 관심을 가져왔다. 가령, 자기개념, 부모 양육태도, 자아존중감, 학업적 자기효능감, 성취목표, 완벽주의, 지능에 대한 신념 등이 자기구실 만들기와 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(김지경, 2008; 김아름, 2009; 송재홍, 2008; 오지은, 추상엽, 임성문, 2011; 전현수, 이용현, 권성호, 2011; Pulford, Johnson, & Awaida, 2005; Rhodewalt. Tragakis, & Finnerry, 2006). 그러나 자기구실 만들기의 원인이 아닌 '결과'에 대해서는 학업과 관련된 것이 주를 이루며 그 외 자기구실 만들기 전략을 많이 사용하는 사람들이 부정 정서를 크게 느낀다거나, 대학 건강센터에 자주 방문한다는 결과를 비롯하여(Eronen, Nermi, & Salmela-Aro, 1988) 우울감을 크게 경험한다는 것(Ross, Canada, & Rausch, 2002) 등 그 수가 많지 않음을 발견할 수 있었다. 또한 완벽주의와 자기구실 간의 관계에 있어서도 지금까지 이들 간의 관계 또는 그 과정에 관심이 기울여졌고, 이러한 관계나 과정으로 인하여 어떠한 심리적 부적응 또는 적응에 이르게 되는지 살펴본 연구는 드문 실정이다. 이에 본 연구에서는 우울감을 상정하여 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기와의 관련성을 살펴봄으로써 자기구실 만들기의 과정뿐만 아니라 적응적 측면에서 결과를 살펴보고자 하였다. 이를 통해 성취지향적인 특성과 밀접하게 관련된 완벽주의자들에 대한 수행에 있어서의 이해는 물론 이러한 수행이 어떻게 우울감에 이르게 되는지의 경로를 살펴봄으로서, 이들에게 도움이 될 수 있는 상담 전략과 방향성을 제시해보고자 한다.

본 논문에서는 이상의 선행 연구 및 근거들을 토대로 하여, 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의 성향이 클수록 자아존중감이 커지는 반면에 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 클수록 자아존중감이 적어질 것이라 보았다. 또한 자기지향 완벽주의 성향이 클수록 '자기구실 만들기_노력포기' 전략을 더 적게 사용할 것이며, 타인지향 완벽주의 성향이 클수록 '자기구실 만들기_노력포기' 및 '자기구실만들기_변명' 전략을 더 적게

www.kci.go.kr

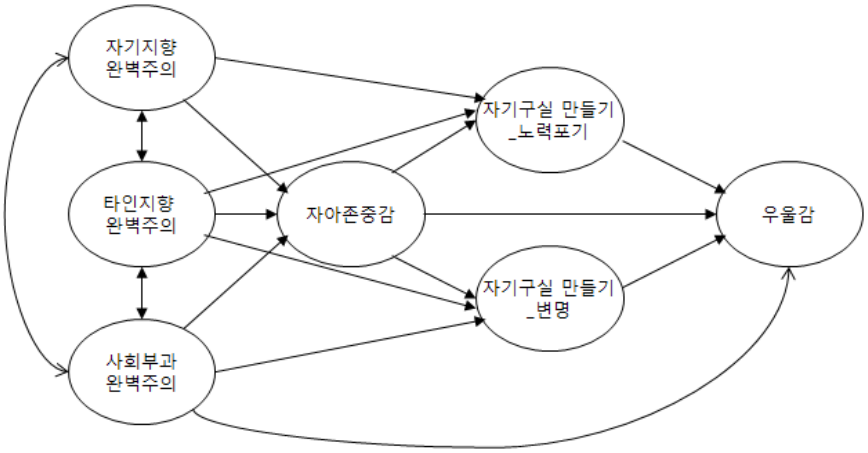

그림 1. 연구모형

사용할 것이라 예상하였다. 또한, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 클수록 '자기구실 만들기_변명' 전략을 더 많이 사용할 것이라고 예상함으로서 이들 각각의 완벽주의 차원들과 자기구실 만들기 간의 관계에서 자아존중감의 부분 매개효과를 예상하였다. 아울러, '자기구실 만들기_변명' 및 '자기구실 만들기_노력포기' 전략을 많이 사용할수록 우울감이 커질 것이며, 자아존중감 및 사회적으로 부과된 완벽주의 또한 우울감에 직접적으로 영향을 미칠 것으로 보았다. 이러한 모형을 그림 1과 같이 연구모형으로 설정하였다.

이에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 자기지향 완벽주의 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감이 자기구실 만들기의 '노력포기', '변명' 차원과 어떻게 관련되는가? 둘째, 연구모형이 최적의 모형인가(그림 1 참조)? 셋째, 자기구실 만들기, 우울감에 미치는 예측변인들의 영향력은 어떠한가?

방 법

연구대상

서울에 위치한 4년제 A, B 대학에서 교양강좌를 수강중인 학부생 1학년부터 4학년까지의 241명을 대상으로 하여 2010년 9월에 설문조사를 실시하였다. 설문지는 총 234부가 회수되었으며, 이 중 불성실하게 응답한 설문지 15부를 제외하였으며, 최종적으로 229부가 연구에 사용되었다. 분석에 포함된 남자 대학생은 75명으로 평균 연령은 21세(SD=2.50)였으며, 여자 대학생은 154명으로 평균 연령은 22세(SD=3.80)였다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 것을 사용하였는데, 한기연(1993), 홍혜영(1995) 등이 이 질문지를 번역하고 김연수(1998)가 이를 재번안하여 사용한 것을 본 연구에서 측정하였다. 이 척도는 완벽주의를 귀인하는 방향성에

www.kci.go.kr

따라서 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 차원으로 분류되며, 이들 각각의 하위차원들은 각각 15개 문항으로 구성되어 있고 전체 문항은 45문항으로 이루어져있다. 각 문항은 7점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 완벽주의적 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 이들 문항을 무선 할당하여 두 개의 측정변수(자기지향 완벽주의 1, 자기지향 완벽주의 2)로 분석하였다. Hewitt 과 Flett(1991) 연구에서의 척도의 세 가지 요인의 신뢰도계수(Cronbach α)는 각각 .82, .86, 87이었고, 본 논문에서의 이들 세 가지 요인의 신뢰도계수(Cronbach α)는 각각 .88, .80, .87로 나타났다.

자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 전병제(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기 존중 정도의 자아승인 양상을 측정하기 위해 고안된 것으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert형 척도로 평정되며 점수가 높을수록 자기존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 이들 문항을 무선 할당하여 두 개의 측정변수(자아존중감 1, 자아존중감 2)로 분석하였다. 전병제 연구에서의 이 척도의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .85였고, 본 논문에서의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .84로 나타났다.

자기구실 만들기(Self Handicapping Scale)

자기구실 만들기는 성공적인 수행을 방해하는 혹은 장애가 되는 어떤 선택을 하는 것을 설명한다(Rhodewalt & Davidson, 1986). 완벽주의적 자기제시 원척도를 개발한 Hewitt 등(2003)의 연구에서 완벽주의적 자기제시와 자기구실 만들기와의 관련성을 입증한 바 있으며, 자기구실 만들기라고 설명되는 행동들 자체가 자기 보호적인 혹은 자기증진적인 동기가 미리 상정되는 경우이므로(김지경, 2008) 완벽주의적 자기제시와 개념적으로 관련성이 크다고 할 수 있다.

이 척도는 Jones와 Rhodewalt(1982)가 만든 척도를 류정희(2006)가 번안한 것을 사용하였다. 문항은 총 25문항으로 구성되어 있으며 크게 두 가지 요인, 노력포기와 변명 경향으로 이루어졌다. 이들 문항들이 두 요인에 동시에 걸리는 문항들이 포함되어 있다는 설명에 따라(김아름, 2009) 이들 문항들을 요인 분석하여 두 요인에 동시에 부합되는 문항들을 제거하여 최종적으로 '자기구실 만들기_변명' 9문항과 '자기구실 만들기_노력포기' 9문항을 선정하여 사용하였다. 문항은 6점 Likert형 척도로 평정하게 되어 있으며, '자기구실 만들기_변명'의 점수의 합이 클수록 수행에 앞서서 변명을 많이 사용하는 것을 의미하며, '자기구실 만들기_노력포기' 점수의 합이 클수록 수행에 방해가 될만한 것들을 실제로 행동함으로서 구실을 만드는 경향이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 '자기구실 만들기_변명' 차원과 '자기구실 만들기_노력포기' 차원의 문항을 각각 두 개씩 무선 할당하여 각 차원 당 두 개의 측정변수(자기구실_변명 1, 자기구실_변명 2, 자기구실_노력포기 1, 자기구실_노력포기 2)로 분석하였다. 류정희(2006) 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .75로 나타났으며, 전현수, 이용현, 권성호 연구에서 '자기구실 만들기_변명'과 '자기구실 만들기_노력포기'의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .77, .73으로 나타났다. 본 연구에서의 이들 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .73, .71로 나타났다.

우울감 척도(Center for Epidemological Studies Depression Scale: CES-D)

우울감을 측정하기 위해 본 연구에서는 전겸구

www.kci.go.kr

와 이민규(1992)가 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. 최초로 완벽주의적 자기제시 척도를 개발한 Hewitt 등(2003)의 연구에서 타당화 검증을 위해 우울감과의 관련성을 살펴본 바 있으며, 완벽주의적 자기제시와 우울감은 개념적으로도 관련성이 크다고 할 수 있다. 본 연구에서는 개발한 한국판 완벽주의적 자기제시 척도 역시 원 척도와 마찬가지로 우울감과 관련성이 나타나는지 살펴보고자 우울감 척도를 사용하였다.

CES-D는 일반인들이 경험하는 우울증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발된 것으로서, 긍정적인 문항이 4개, 부정적인 문항이 16개, 총 20문항으로 구성되어 있으며 4점 Likert형 척도로 평정하게 되어 있다. 점수의 합이 높을수록 더욱 더 우울하다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 이들 문항을 무선 할당하여 두 개의 측정변수(우울감 1, 우울감 2)로 분석하였다. 전겸구와 이민규(1992) 연구에서의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .89로 나타났으며 본 연구에서 나타난 우울감 척도의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .90으로 나타났다.

자료분석

수집된 자료에 대해 먼저 SPSS를 이용하여 먼저 전체변인들의 왜도와 첨도를 확인하였다. 그 결과 왜도의 절대값이 3.0을 넘는 측정변수가 나타나지 않았고, 첨도 또한 7.0을 넘는 측정변수도 없는 것으로 나타났다. 따라서 모든 측정변수가 정규분포를 이루고 있음을 알 수 있었다. 이에 전체변인들의 평균 및 표준편차, 변인들 간의 상관을 구하였다. 다음으로 완벽주의 하위차원, 자아존중감, 자기구실 만들기 하위차원, 우울감과의 관계를 살펴보고자 AMOS 7.0을 사용하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 모형의 적합도를 판단하기 위해서는 절대적 적합지수로서 x^2/p와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 절대적 적합지수의 지표로 사용하였고, 기초모형에 대한 제안모형의 부합도 평가를 위하여 비표준 적합지수 TLI와 비교적합도 CFI를 사용하였다. 구조방정식에서 x^2의 값이 통계적으로 유의미하지 않으면 매우 적합한 모형이지만, x^2의 값은 표본수에 민감하기 때문에 x^2 값이 통계적으로 유의미하더라도 TLI와 CFI가 .90 이상이고 모형의 간명성을 고려하는 RMSEA가 .08보다 작으면 모형을 양호한 것으로 해석한다(MacCallum et al., 2001).

연구결과

완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기, 우울감 간의 상관 및 기초통계량

완벽주의의 하위변인인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기의 하위변인인 '자기구실만들기_변명', '자기구실만들기_노력포기', 우울감 간의 관계를 살펴보기 위하여 측정된 변인들 간의 단순상관계수를 산출하였고 평균 및 표준편차를 표 1에 제시하였다.

표 1에서 볼 수 있듯이, 완벽주의의 하위차원인 자기지향 완벽주의는 자아존중감과 부분적으로 유의한 정적 상관을 나타내었고, '자기구실 만들기_노력포기'와 유의한 부적 상관을 보여주었다. 완벽주의의 하위차원인 타인지향 완벽주의는 자기지향 완벽주의와 비슷한 양상으로 자아존중감과 부분적으로 유의한 정적 상관을, '자기구실 만들기_노력포기' 차원과 유의한 부적 상관을 나타내었고, 우울감과는 약간의 유의한 정적 상관을 보여주었다. 마지막으로 완벽주의의 하위차원인 사회적으로 부과된 완벽주의는 자아존중감과 유의한 부적 상관

www.kci.go.kr

표 1. 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기_노력포기, 자기구실 만들기_변명, 우울감 간의 상관분석 및 평균과 표준편차 (N = 229)

	변 인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
완벽주의	1. 자기지향 완벽주의 1	-	.71***	.39***	.37***	.20**	.17**	.17*	.12	-.04	.05	-.26***	-.36***	-.00	-.06
	2. 자기지향 완벽주의 2		-	.43***	.52***	.32***	.38***	.13*	.04	.08	.13*	-.19**	-.24***	.12	-.00
	3. 타인지향 완벽주의 1			-	.53***	.25***	.23**	.17**	.02	.05	.04	-.10	-.14*	.06	-.05
	4. 타인지향 완벽주의 2				-	.29***	.36***	.01	-.06	.18**	.11	-.04	-.14*	.18**	.06
	5 사회부과 완벽주의 1			-		-		-.41***	-.33***	.27***	.26***	.08	.05	.35***	.29***
	6. 사회부과 완벽주의 2						-	-.23***	-.25***	.22**	.15*	.05	.06	.33***	.24***
자아존중감	7. 자아존중감 1					-		-	.69***	-.35***	-.29***	-.35***	-.33***	-.38***	-.48***
	8. 자아존중감 2								-	-.42***	-.41***	-.34***	-.37***	-.48***	-.53***
자기구실 만들기	9. 자기구실-변명 1							-		-	.60***	.17*	.25***	.48***	.42***
	10. 자기구실-변명 2									-	-	.03	.14*	.51***	.44***
	11. 자기구실-노력포기 1									-		-	.48***	.19**	.25***
	12. 자기구실-노력포기 2												-	.23***	.33***
우울감	13. 우울감 1													-	.78***
	14. 우울감 2														-
	평균	3.30	3.36	3.13	2.91	2.80	2.99	3.15	2.78	3.37	3.87	2.91	2.85	2.00	1.85
	표준편차	.62	.56	.47	.44	.41	.47	.54	.56	.85	.75	.62	.68	.56	.50
	왜도	-.18	-.22	.01	-.07	.50	.05	-.52	-.48	-.02	-.24	.13	.27	.54	.61
	첨도	.23	.06	.25	-.57	1.33	.28	-.16	-.06	-.08	.27	.32	.48	-.48	-.06

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

을 나타내었으며, '자기구실 만들기_변명' 및 우울감과 유의한 정적 상관을 보여주었다. 이 밖에 자아존중감은 '자기구실 만들기_변명' 및 '자기구실 만들기_노력포기', 우울감과 유의한 부적 상관을 보여주었고, '자기구실 만들기_변명' 및 '자기구실 만들기_노력포기' 차원은 우울감과 유의한 정적 상관을 나타내었음을 발견할 수 있었다.

가설모형 검증 결과

완벽주의의 하위차원들과 자아존중감이 어떠한 과정을 통해 '자기구실 만들기_변명'과 '자기구실 만들기_노력포기' 차원 및 우울감에 영향을 미치는지 살펴보기 위해 경험적 자료를 토대로 연구모형을 설정하여 공분산분석을 실시하였다. 연구모형을 표 2를 통해 살펴보았을 때, CFI와 TLI 및 RMSEA의 적합도 지수 값이 양호한 것으로 나타났다. 그러나 본 연구모형에서 가정한 타인지향 완벽주의와 자아존중감, '자기구실 만들기_노력포기' 차원과의 관련성이 유의하지 않게 나타났으며(.07, *n.s.*; .12, *n.s*), 이들의 직접적인 관련성을 제거하고 수정된 모형을 토대로 공분산분석을 실시

www.kci.go.kr

표 2. 연구모형과 경쟁모형 간의 적합도 지수

	x^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA (90%신뢰구간)
연구모형	119.748	61	.00	.93	.93	.07(.05～.08)
수정모형	120.759	63	.00	.96	.94	.06(.05～.08)

표 3. 모수의 추정치, 표준오차 및 검정통계량

측정변인 간 경로계수	비표준화 추정치	표준화 추정치	표준오차(S. E.)	검정통계량(C. R)
자기지향 완벽주의 ↔ 타인지향 완벽주의	.10	.70***	.02	4.76
자기지향 완벽주의 ↔ 사회부과 완벽주의	.07	.44***	.02	5.63
타인지향 완벽주의 ↔ 사회부과 완벽주의	.05	.48***	.02	4.76
자기지향 완벽주의 → 자아존중감	.39	.42***	.09	4.65
사회부과완벽주의 → 자아존중감	-.88	-.66***	.14	-6.15
자기지향 완벽주의 → 자기구실만들기_노력포기	-.28	-.32***	.07	-3.84
타인지향 완벽주의 → 자기구실만들기_변명	.39	.18	.23	1.70
사회부과 완벽주의 → 자기구실만들기_변명	.13	.07	.25	.53
자아존중감 → 자기구실만들기_노력포기	-.51	-.56***	.09	-5.68
자아존중감 → 자기구실만들기_변명	-.75	-.49***	.16	-4.68
사회부과 완벽주의 → 우울감	1.65	.12	1.07	1.55
자기구실만들기_노력포기 → 우울감	.91	.08	1.08	.84
자기구실만들기_변명 → 우울감	3.02	.45***	.59	5.09
자아존중감 → 우울감	-2.97	-.29*	1.20	-2.48

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

한 결과를 살펴볼 때에도 적합도 지수가 더 양호하였고 x^2의 차이 비교에서도 수정된 모형이 더 간명하게 나타났다. 따라서 수정된 모형을 최종모형으로 선정하였다.

이에 최종모형에 대해 변수들의 모수를 추정해 보고, 관련 변인들의 직접, 간접 효과를 살펴보았으며 그 결과를 그림 3과 표 3, 표 4에 제시하였다. 그림 3에서 직선의 수치는 표준화된 회귀계수의 값을 의미한다.

그림 3과 표 3을 통해 볼 때, 자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 자아존중감에 영향을 미치며(.42, $p < .001$; -.66, $p < .001$), 자아존중감은 '자기구실 만들기_노력포기'와 '자기구실 만들기_변명' 차원에 영향을 미치는 것으로 나타났다(-.56, $p < .001$; -.41, $p < .001$). 또한, 자기지향 완벽주의는 '자기구실 만들기_노력포기' 차원에 직접적으로도 영향을 미쳤으며, 사회적으로 부과된 완벽주의는 '자기구실 만들기_변명' 차

www.kci.go.kr

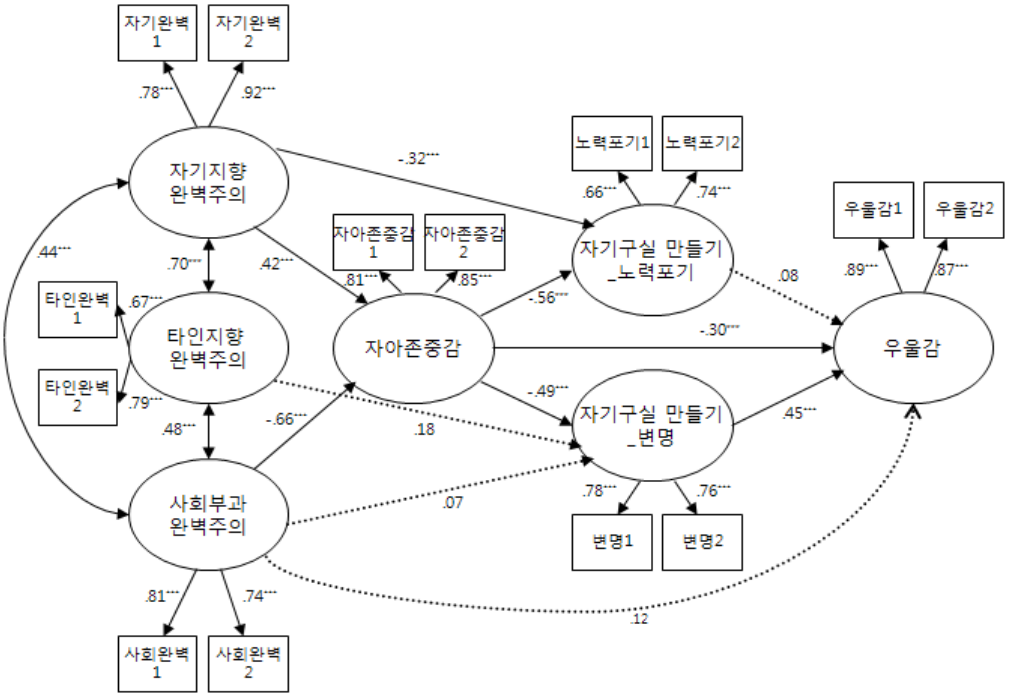

그림 3. 최종모형의 경로도 (* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$)

표 4. 자기구실 만들기 및 심리적 안녕감에 대한 예측변인들의 효과

기준변인	예측변인	직접효과	간접효과	총 효과	R^2
자아존중감	자기지향 완벽주의	.42	-	.42	.198
	사회부과 완벽주의	-.66	-	-.66	
자기구실 만들기 _변명	자기지향 완벽주의	-	-.21	-.21	.219
	타인지향 완벽주의	.18	-	.18	
	사회부과 완벽주의	.07	.32	.39	
	자아존중감	-.49	-	-.49	
자기구실 만들기 _노력포기	자기지향 완벽주의	-.32	-.23	-.55	.262
	사회부과 완벽주의	-	.37	.37	
	자아존중감	-.56	-	-.56	
우울감	자기지향 완벽주의	-	-.26	-.26	.460
	타인지향 완벽주의	-	-.08	-.08	
	사회부과 완벽주의	.12	.40	.52	
	자아존중감	-.29	-.27	-.56	
	자기구실 만들기_변명	.45	-	.45	
	자기구실 만들기_노력포기	.08	-	.08	

www.kci.go.kr

원에 직접적인 유의한 영향을 나타내지 않았다(.07, *n.s.*). 이를 통해 자기지향 완벽주의가 '자기구실 만들기_노력포기' 차원에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 자아존중감을 매개로 하여 '자기구실 만들기_노력포기'에 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 자아존중감을 매개로 하여 '자기구실 만들기_변명' 차원에 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었다. 한편, '자기구실 만들기_노력포기' 차원과 사회적으로 부과된 완벽주의는 우울감에 영향을 미치지 않았으나(.08, *n.s.*; .12, *n.s*), '자기구실 만들기_변명' 차원이 우울감에 영향을 미쳤으며(.45, $p < .001$), 자아존중감 또한 우울감에 직접적으로 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었다(-.30, $p < .001$).

한편, 표 4를 살펴볼 때 자아존중감에 대한 완벽주의 하위차원들의 설명량은 19.8%로 나타났다. 아울러 '자기구실 만들기_변명' 차원에 대한 완벽주의 하위차원 및 자아존중감의 설명량은 21.9%로 나타났으며, 변인들 가운데 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와 자아존중감의 설명량이 높게 나타났다. '자기구실 만들기_노력포기' 차원에 대한 완벽주의 하위차원 및 자아존중감의 설명량은 26.2%로 나타났으며, 이들 가운데 자기지향 완벽주의와 자아존중감의 설명량이 높게 나타났고 그 다음으로 사회적으로 부과된 완벽주의의 순으로 크기가 나타났다. 마지막으로, 완벽주의 하위차원, 자아존중감, 자기구실 만들기 하위차원이 우울감에 대해 설명하는 양은 46.0%로 나타났는데, 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와 자아존중감, '자기구실 만들기_변명'의 효과가 크게 나타났고 그 다음 순으로 자기지향 완벽주의의 영향력을 발견할 수 있었다.

논 의

본 연구는 성취상황 등에서의 회피행동과 밀접한 관계가 있는 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관련성을 바탕으로 하여, 이들 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아보고 아울러 이러한 완벽주의, 자아존중감, 자기구실 만들기가 우울감에 어떻게 이르게 되는지 살펴보고자 한다. 이를 통해 지금까지 이루어진 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관계를 보다 다차원적이고 세부적으로 살펴볼 뿐만 아니라, 이들 간의 관계가 한 개인의 우울감에 어떠한 영향을 미치게 되는지 파악하여 완벽주의 성향이 강한 사람들의 수행에 있어서의 특성을 바탕으로 이들에게 실질적으로 도움이 될 수 있는 상담적 개입을 고려해보고자 한다. 연구 결과에 대해 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기지향 완벽주의 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자아존중감과 자기구실 만들기의 '노력포기', '변명' 차원과의 관련성을 살펴본 결과, 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의는 자아존중감과 대체로 정적 상관을 나타내었고 사회적으로 부과된 완벽주의는 자아존중감과 부적 상관을 나타내었다. 이는 완벽주의가 분명 적응적인 차원과 부적응적인 차원으로 구분된다고 제안한 완벽주의의 초기 연구자 Hamach(1978)의 주장에 일치하는 것으로, 완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면에 따라 자아존중감과의 관련성이 다르게 나타난 것이라 할 수 있다. 따라서 타인이 부과한 이상화된 상에 스스로를 맞추고자 노력하는 완벽주의자들은 다양한 심리적 부적응과의 관련성(Flett, Hewitt, Blankstein, Kirt, & Dynin, 1994; Hewitt & Flett, 1991; Hewitt, Flett, & Turn bull-Donovan, 1992)과 더불어 자아에 대한 만족감이 낮을 수밖에 없지

www.kci.go.kr

만(Missildine, 1963), 자신과 타인에게 높은 기준을 설정하는 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의는 완벽주의의 순기능적 측면과도 밀접한 관련이 있으므로(Bieling et al., 2004) 긍정적 특성 중의 하나인 자아존중감과도 정적 상관을 나타낸 것으로 볼 수 있다.

또한 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의는 '자기구실_변명' 차원과 부적으로, 사회적으로 부과된 완벽주의는 '자기구실_노력포기' 차원과 정적으로 유의하게 관련되었음을 발견할 수 있었다. 이와 같은 결과는 자기지향 완벽주의는 자기구실 만들기와 부적 관련성을 가지며 사회적으로 부과된 완벽주의는 자기구실 만들기와 정적 관련성을 가진다는 선행연구에서 한 걸음 더 나아가서 완벽주의와 자기구실 간의 관계를 보다 세부적으로 이해할 수 있는 시도라 할 수 있다. Stobe와 Otto(2006)는 완벽주의를 '완벽주의적 노력'과 '완벽주의적 근심'의 두 축으로 분류하여 이들의 적응을 살펴보았다. 그 결과, 완벽주의의 '노력' 자체는 긍정적으로 평가할 수 있지만, 그 과정에서 지나치게 염려하고 근심하는 것은 부정적일 수 있다고 하였다. 이러한 제안에 비추어 볼 때, 자신과 타인에게 높은 기준을 설정하고 노력하여 '성실성'과도 밀접하게 관련된 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 수행에 방해가 될 만한 것들은 되도록이면 사전에 행하지 않음으로서 자기구실을 덜 만드는 방식과 더욱 더 관련된다고 볼 수 있다. 반면에, 사회적으로 부과된 완벽주의는 지나치게 염려하고 근심하는 특성으로 인해 자신이 목표로 하는 것에 대해 회피해 나가는 식으로 자기구실을 만들 수 있다. 실수하는 것이 두렵기 때문에 불안을 크게 느끼며 무의식적으로 그 상황을 회피해 나가는 이들의 특성(Hirt et al., 1991)이 수행에 앞서서 변명을 하는 등의 자기구실을 사용하게 하는 것이다.

둘째, 연구모형을 수정하여 최종모형으로 선정하였는데, 이를 통해 자기지향 완벽주의는 자아존중감을 매개로 하여 '자기구실 만들기_노력포기'에 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기지향 완벽주의가 직접적으로 '자기구실 만들기_노력포기'에 부적으로 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었다. 또한, 사회적으로 부과된 완벽주의는 직접적으로 '자기구실 만들기_변명'에 영향을 주는 대신에 자아존중감을 매개로 하여 '자기구실 만들기_변명'에 영향을 미친다는 것을 발견할 수 있었다. 한편, 자기구실 만들기 하위 차원 가운데 '자기구실 만들기_변명'만이 우울감에 영향을 미쳤으며, 자아존중감 또한 우울감에 부적으로 영향을 나타내었음을 발견할 수 있었다.

이러한 결과는 각각의 완벽주의 차원과 자아존중감, 자기구실 만들기 전체의 관계를 함께 살펴본 경우에는 자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 만이 자아존중감 및 자기구실과 관련성을 가진다는 것을 의미한다. 선행연구를 통해 타인지향 완벽주의의 긍정적인 면들이 강조되었기 때문에 자기지향 완벽주의와 동일한 선상에서 긍정적인 특성의 하나로 '자기구실 만들기_노력포기' 및 '자기구실 만들기_변명'과의 관련성을 가정하였다. 그러나 타인에게 높은 기준을 설정하고 타인을 평가하는 타인지향 완벽주의는 불리한 상황에서 자신을 보호하기 위해 사용하는 자기구실 만들기와 비교할 때 그것이 관심을 갖는 '대상'의 측면 자체가 다르기 때문에 상호 관련성이 없게 나타났다고 가정할 수 있다. 즉, 다른 타인지향 완벽주의 성향이 클수록 자기구실 전략을 부분적으로 사용할 수도 있으나, 자기지향 완벽주의나 사회적으로 부과된 완벽주의와 더불어 전체적인 구조를 살펴보는 경우에는 상대적으로 유의한 관련성이 나타나지 않았다고 할 수 있다.

이러한 결과를 통해 자기지향 완벽주의 성향이

www.kci.go.kr

클 경우에는 이들의 자아존중감이 높기 때문에 자신이 목표로 한 기준에 도달하기 위해 열심히 노력하지만 수행을 하기 전에 불안해하거나 근심을 하지 않기 때문에 자신의 실패에 대해 변명을 하면서 자신의 이미지를 보호하는 전략을 보다 덜 사용함을 발견할 수 있었다. 자신의 이미지를 보호하고자 무의식적으로 하게 되는 '변명'을 덜 할수록 이들의 우울감은 낮아지는 경향이 있다. 이와는 대조적으로 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 큰 경우에는 유의미한 타인이 자신에 대해 갖는 기대치가 높으며 이를 만족시켜야 자신이 사랑받을 수 있다고 생각하기 때문에(Flett, Hewitt, Blankstein, O'Brien, 1991) 그들에게 수용 받지 못할 것이라는 두려움을 갖기 쉬우며, 이로 인해 낮은 자존감을 갖게 될 수 있다(Rice, Ashby & Slaney. 1998). 따라서 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 큰 사람들이 수행에 앞서서 변명을 많이 사용하여 자기구실을 만들기도 하지만, 이들의 낮은 자아존중감으로 인해 사회적으로 평가받는 것에 대해 두려워하고 지나치게 인정받고자 하기 때문에 불확실한 성취여부 상황에서 자신을 보호하고자 노력을 포기하고 미리 다양한 행동적 전략을 사용하는 것이라 할 수 있다. 따라서 결국 이들의 변명들은 우울감을 증가시키게 된다.

셋째, 자기구실 만들기와 우울감에 미치는 예측변인들의 영향력을 살펴본 결과, '자기구실 만들기_변명' 차원에는 사회적으로 부과된 완벽주의와 자아존중감의 영향력이 가장 크게 나타났고, '자기구실 만들기_노력포기' 차원에는 자기지향 완벽주의와 자아존중감, 사회적으로 부과된 완벽주의의 순으로 영향력이 나타났다. 이 같은 결과는 자기구실 만들기 하위차원 모두에 자아존중감이 매우 중요한 영향을 미친다는 것을 설명하고 있는 것으로서 선행연구와도 일치하는 결과라 할 수 있다(Baumeister et al., 1989; Prapavessis & Grove, 1998; Tice, 1991). 즉, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 능력을 과시하는 데 따르는 위험을 감수하는 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기 보호적 성향을 보이기 때문에 자기구실 만들기 전략을 더 많이 사용하는 것이다(전현수, 이용현, 권성호, 2011). 아울러 '자기구실 만들기_변명' 차원에는 완벽주의 가운데 사회적으로 부과된 완벽주의의 설명량만이 크게 나타났으나, '자기구실 만들기_노력포기' 차원에는 자기지향 완벽주의의 설명량 다음으로 사회적으로 부과된 완벽주의의 설명량이 크게 나타났다. 이 같은 결과는 자기지향 완벽주의가 '노력' 차원과 관련된 자기구실 만들기와 주로 관련되는 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의는 자기구실 만들기의 차원 모두와 밀접하게 관련되는 특성이 있음을 시사한다. 따라서 불확실한 수행에서 실패나 성공에 관계없이 자신의 이미지를 보호하거나 긍정적으로 보이기 위해 언어적, 행동적으로 훨씬 더 다양한 구실을 사용하는 사람들은 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 큰 사람들이라고 할 수 있겠다. 한편, 우울감에 미치는 영향력의 측면에서 역시 사회적으로 부과된 완벽주의와 자아존중감, 자기구실 만들기_변명의 순으로 높게 나타났는데, 이는 우울감과 관련된 선행연구 결과들을 지지하는 것이라고도 할 수 있다(김현정, 손정락, 2006; Olson & Kwon, 2008; Ross, Canada, & Rausch, 2002).

본 연구를 통해 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의와 '자기구실 만들기_변명' 및 '자기구실 만들기_노력포기' 차원 간의 관계를 비롯하여 이들 간의 과정을 자아존중감을 통해 살펴볼 수 있었다. 이를 통해 사회적으로 부과된 완벽주의 뿐만 아니라, 선행연구들에서 간과했던 자기지향 완벽주의나 타인지향 완벽주의의 특성까지도 아울러 자기구실 만들기 전략의 세부적인 특성인 '자기구실 만들기_변명'

www.kci.go.kr

및 '자기구실 만들기_노력포기' 차원을 통해 확인해 볼 수 있었다. 또한, 완벽주의와 자아존중감, 자기구실 만들기와의 관계로 인한 결과를 우울감과 관련지어 살펴봄으로써 완벽주의 차원별로 어떠한 자기구실 만들기 전략을 사용하여 우울감에 이르게 되는지 그 과정을 확인해 볼 수 있었다는 데에도 연구의 의의가 있다.

이러한 결과는 수행을 방해하는 자기구실 만들기를 감소시키는 데 있어서의 전략이나 상담적 개입에 다양한 시사점을 준다고 할 수 있다. 먼저 자기구실 만들기를 증가시키는 완벽주의 차원은 이들 가운데에서도 사회적으로 부과된 완벽주의의 특성임을 이해해야 할 것이다. 사회적으로 부과된 완벽주의 특성이 큰 사람들은 교사나 부모로부터 인정받고자 하는 욕구가 강하며 이러한 특성으로 인해 다양한 부적응적 결과를 초래할 수 있음을 인식하도록 해야 할 것이며, 이들이 잘하고자 하는 동기가 외부로부터 비롯된 것이 아니라 보다 내적으로 동기화될 수 있도록 해나가야 할 것이다. 또한, 자기지향 완벽주의 성향이나 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 가진 사람 모두 스스로 높은 기준을 세우고 열심히 노력하는 그 자체에 대해서는 긍정적으로 인정해주어야 할 것이며, 그 과정에서 근심하고 염려하는 것은 줄여나갈 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한, 실수에 대한 두려움으로 인해 불안 수준이 높아져서 자신도 모르게 행동을 회피해나가면서 변명하는 태도는 그 자체로도 학업이나 각종 수업에 부정적일 뿐만 아니라, 더 나아가서 이것이 우울감을 증가시킬 수도 있음을 깨닫도록 해야 할 것이다. 또한, 완벽주의 성향이 강한 사람들이 자기구실 만들기 전략을 줄여나가는 것의 중요성도 강조해야 하지만, 장기적으로는 이들의 자아존중감을 높일 수 있는 다양한 방안을 모색하는 것이 성공적인 수행을 위해 장애가 되는 행동들을 보다 덜 할 수 있는 방법인 동시에 우울감 또한 줄일 수 있는 방법임을 깨달아야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 시사점으로, 이 연구는 대학생 집단으로 이루어진 연구이므로 결과의 일반화에 있어서 한계가 존재한다. 즉, 대학생들은 고등학교까지의 치열한 입시 제도를 거쳐 왔기 때문에 그렇지 않은 집단에 비해서 이미 어느 정도의 성취지향성이 있고 그것이 완벽주의와 관련될 가능성이 있기 때문이다. 추후에 보다 다양한 집단을 통한 연구가 이루어져서 본 연구 결과와의 비교가 이루어지는 것도 바람직할 것이다.

참고문헌

김성범, 김진숙 (2011). 사관후보생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계. 상담학연구, 12(6), 1915-1933.

김아름 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실 만들기 전략과의 관계에서 자존감 및 자기개념 명확성의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.

김연수 (1998). 성취관련 스트레스 경험 후 완벽주의와 자존감이 우울발생 및 지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교.

김지경 (2008). 자기구실 만들기: 지능에 대한 신념 및 목표성향, 노력/ 결과중심의 부모 양육태도의 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(1), 99-114.

김현정, 손정락. (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.

류정희 (2006). 시험불안과 학업적 유능감의 관계: 동기적 성취전략의 매개효과. 석사학위논문,

www.kci.go.kr

전남대학교.

서미옥 (2010). 대학생의 행복에 영향을 주는 심리적 변인들의 인과관계. 교육학 연구, 48(4), 1-20.

송재홍 (2008). 대학생의 학업 자해행동 예측에 있어서 자아개념 명료성과 성취목표 및 교실목표구조 지각의 역할. 교육심리연구, 22(1), 35-53.

오지은, 임성문, 추상엽 (2011). 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관계: 성취목표의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 135-155.

오지은, 추상엽, 임성문 (2011). 성취목표지향성과 학업평가장면의 회피전략 간 관계: 중학생과 고등학생의 비교. 청소년학연구, 18(3), 179-213.

전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D개발연구 1. 한국심리학회지: 임상, 11(1), 65-76.

전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세논총, 11(1), 107-130.

전현수, 이용현, 권성호 (2011). 고등학교 운동선수의 성취목표성향과 자아존중감이 자기구실 만들기에 미치는 영향. 한국체육학회지, 50(3), 323-332.

정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단 상담 프로그램 개발. 박사학위논문, 연세대학교.

하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감 및 사회적 지지제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 427-449.

하정희 (2011). 한국판 완벽주의적 자기제시척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. 상담학연구, 12(4), 1211-1230.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응. 박사학위논문, 고려대학교.

홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 석사학위논문, 이화여자대학교.

Bieling, P., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373 - 1385.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.

Cooley, D. (2004). *Am investigation of the assumptions of self-handicapping: Youth responses to evaluative threat in the physical domain.* Unpublished doctoral thesis, Victoria University of Technology, Australia.

Elliot, A. J, & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality, 71*(3), 369-396.

Enns, M. W., & Cox, B. J.(2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Perfectionism: Theory, research, and treatment. *American Psychological Association,* 435.

Eronen, S., Nurmi, J. E., & Salmela-Aro, K. (1988). Optimistic, defensive pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction, 8,* 159-177.

Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology, 53,* 1-6.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory and research.* Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self actualization, and personality adjustment. *Journal of Social Behavior & Personality*, *6*(5), 147-160.

www.kci.go.kr

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Kirk, K., & Dynin, C. B.(1994). Dimensions of perfectionism and Type A Behaviour. *Personality and Individual Differences, 16,* 477-485.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 61-68.

Flett, G. L., Parnes, J., & Hewitt, P. L. (2001). *Perfectionism and perceived pressure*. Manuscript submitted for publication.

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

Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport Exercise Psychology, 13,* 323-335.

Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport Exercise Psychology, 13,* 323-335.

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. (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., Sherry, S. B., & Habke M. P. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303-1325.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicidal potential. *British of Journal of Clinical Psychology, 31,* 181-190.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 22*(1), 39-57.

Higgins, R. L., & and Harris, R. N. (1988). Strategic "Alcohol" Use: Drinking to Self-Handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(2), 191-202.

Hirt, E. R., Deppe, R K., Gordon, L J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 981-991.

Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality, 29,* 461-474.

Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). *An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination.* Department of Psychology, University of Villanova, Villanova, PA 19085-1699

Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4,* 200-206.

Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicappping Scale.* Unpublished Manuscript, Princeton university.

Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *The Australian Educational Researcher, 35*(3), 21-36.

Kearns, H., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008).

www.kci.go.kr

Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research and Development*, *27*(1), 77-89.

Leondari, A., & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology, 77*(3), 595 - 611.

MacCallum, R., Widaman, K., Preacher, K., & Hong, sehee. (2001). Sample size in factor analysis: The role of model error. *Multivariate Behavioral Research, 36,* 611-637.

Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: a qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, *95*(3), 617-628.

Midgleya, C., & Urban, T. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals: A Further Examination. *Contemporary Educational Psychology, 26*(1), 61-75.

Missildine, W. H. (1963). Perfectionism- If you must strive to "do better." In W. H. Missildine (Ed), *Your inner child of the past*(pp.75-90). New York: Pocket Books.

Neumeister, K. L. S. (2004). Understanding the relationship between perfectionism and achievement motivation in gifted college students. *The Gifted Child Quarterly*, *48*(4), 259-274.

Nurmi. (1993). Self-handicapping and a failure-trap strategy: A cognitive approach to problem behaviour and delinquency. *Psychiatria Fennica, 24,* 75-85.

Olson, M., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 788-802.

Presser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development, 35*, 88-93.

Prepavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology, 10,* 175-184.

Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences, 39*(4), 727-737.

Rice, K G., Ashby, J., &, Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 304-314.

Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24,* 580-605.

Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of Ability, Achievement Goals, and Individual Differences in Self-Handicapping Behavior: On the Application of Implicit Theories. *Journal of Personality, 62*(1), 67-85.

Rhodewalt, F., & Davidson, J. (1986). Self-Handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology, 7,* 307-323.

Rhodewalt, F., Tragakis, M. W., & Finnerry, J. (2006). Narcissism and self-handcapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality, 40*(5), 573-597.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-*

www.kci.go.kr

image. Princeston, NJ: Princeton University Press.

Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Difference, 32(*7), 1173-1184.

Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg. Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314-321.

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

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

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-Esteem, Self-Handicapping, and Self-Presentation: *The Strategy of Inadequate Practice. Journal of Personality, 58*(2), 443-464.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1619 -1628.

원고 접수일 : 2012. 2. 15.
수정원고 접수일 : 2012. 4. 28.
게재 결정일 : 2012. 4. 28.

www.kci.go.kr

상 담 학 연 구
Korean Journal of Counseling
2012, Vol. 13, No. 2, 705-724

The Effects of Perfectionism and Self-Esteem on Self-handicapping and Depression

Ha, Jung-Hee

Hanyang Cyber University

The present study examined the links among perfectionism, self-esteem, self-handicapping, and depression, and further determined the mediating role of self-esteem between perfectionism and self-handicapping. The structural equation model was examined from 229 college students. Results indicated that self oriented perfectionism and other oriented perfectionism had positive correlation with self-esteem, negative correlation with behavioral self-handicapping. On the other hand, socially-prescribed perfectionism showed negative correlation with self-esteem, positive correlation with behavioral/claimed self-handicapping. Results from structural equation modeling indicated that self-esteem partially mediated the relation between self oriented perfectionism and behavioral self-handicapping. Similarly, self-esteem fully mediated the relation between socially-prescribed perfectionism and behavioral self-handicapping. Besides, self-esteem fully mediated the relation between self oriented perfectionism/ socially-prescribed perfectionism and claimed self-handicapping. In addition, self-esteem and claimed self-handicapping were positively related to depression. Finally, predictors including socially prescribed perfectionism, self-esteem, and claimed self-handicapping accounted for depression well. The findings and implications in this study are discussed in terms of future research and counseling practice.

Key words : perfectionism, self-esteem, behavioral/claimed self-handicapping, depression

www.kci.go.kr