ISSN 2586-1816
Journal of Convergence for Information Technology e-ISSN 2586-4440
Vol. 8. No. 3, pp. 183-191, 2018 DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.3.183

대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로

최재광, 송원영*
건양대학교 상담심리학과

The Effect of Socially-Prescribed Perfectionism of College Students to Depression: Testing the Mediation effect of Intolerance of Uncertainty and Unconditional Self Acceptance

Jea-Gwang Choi, Wonyoung Song*
Department Counseling & Psychotherapy, Konyang University

요 약 본 연구는 사회부과적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용을 매개로 우울에 미치는 영향을 검증하여 대학생들의 긍정적인 생활을 증진시킬 수 있는 방안을 모색하고자 실시하였다. 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 무조건적 자기수용, 우울에 미치는 영향을 238명의 대학생을 대상으로 진행하였다. 이에 다차원적 완벽주의척도(MPS)의 하위요소인 사회부과적 완벽주의 척도, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS), 무조건적 자기수용 척도(USAQ-R), 우울 척도(CES-D)로 구성된 설문을 실시하여 상관분석 및 구조방정식 검증을 실시하였다. 분석결과 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 우울과 유의한 부적 상관을 보였고, 무조건적 자기수용과는 유의한 정적 상관을 보였다. 구조방정식 검증을 통해 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기 수용이 완전매개를 보이는 것으로 검증되었다. 본 연구에서의 시사점 및 제언을 제시하였다.

주제어 : 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 무조건적 자기수용, 우울, 대학생

Abstract This study is to examine the effects of Socially Prescribed Perfectionism on depression by Intolerance of Uncertainty and Unconditional Self Acceptance, and to well being to improve the positive life of college students. This study is conducted on 238 college students who are influenced by Socially Prescribed Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Unconditional Self Acceptance, and Depression. This study analyzed a questionnaire consisted of a sub-component of the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), a Intolerance of Uncertainty Scale(IUS), an Unconditional Self Acceptance Questionnaire-R(USAQ-R), and a depression scale (CES-D) and verified correlation analysis and structural equation model. The results of this study showed that socially prescribed perfectionism had significant negative correlations with intolerance of uncertainty, and had significant positive correlation with unconditional self acceptance. The results of the structural equation model showed full mediating effect of the intolerance of uncertainty and unconditional self acceptance between Socially prescribed perfectionism and depression, Finally, implications and suggestions are suggested in this study.

Key Words : Socially Prescribed Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Unconditional Self Acceptance, Depression, College students

*Corresponding Author : Wonyoung Song(1058@paran.com)
Received May 17, 2018 Revised June 11, 2018
Accepted June 20, 2018 Published June 30, 2018

1. 서론

보건복지부의 2016년 정신질환실태 역학조사에 따르면 20대의 주요우울장애 발병률은 다른 연령대의 두 배 이상으로 높게 나타난다. 또한 만성화된 우울감이 유지되는 기분부전장애는 2006년 이후 역학 조사에서의 발생률이 점차 증가한다[1]. 이러한 결과는 우울관련 정신질환에 있어 20대 청년들이 취약하다는 것을 의미하는데, 그 이유는 대학생들이 취업을 위해 현재 자신의 삶을 포기하고, 불확실한 미래를 위해 스펙관리에 지나치게 매달리는 우리나라의 성취 및 성과 중심적인 특성이 반영된 것으로 볼 수 있다[2]. 높은 목표를 달성하기 위해 부단히 노력하는 완벽주의는 이러한 현상을 설명하는 중요한 개념이 된다.

초기 완벽주의는 부정적인 측면이 강조된 단일차원의 개념으로 이해되어왔다. Hollander(1965)는 완벽주의자를 높은 목표를 세워 수행할 때 이를 극단적으로 평가하는 사람으로 설명하였고, 그렇기 때문에 완벽한 수행이 성공을 수반한다고 하였다. 한편 계속되는 성취욕구는 실패를 반복적으로 경험하게 하며, 이를 통해 자신을 비난하는 패턴을 보이게 되는데[3,4], 이러한 패턴은 불안과 우울 같은 부정적인 정서를 야기하게 된다[5,6]. 1990년대 이후에는 완벽주의의 다차원에 대한 논의가 척도의 개발과 함께 활발히 진행되었다. 다차원적 완벽주의 척도는 완벽주의에 적응적인 측면과 부적응적 측면이 존재하며 다양한 장애 및 증상과 관련이 있다고 보고하였다. Hewitt와 Flett(1991)은 완벽주의를 세 가지 차원으로 구분하였다. 완벽한 자신만의 기준을 세워 스스로에게 성취를 강요하는 자기지향적 완벽주의, 주변 사람들을 대상으로 자신이 세운 완벽한 기준을 강요하는 타인지향적 완벽주의, 자신에게 중요한 타인이나 환경이 요구하는 비현실적인 기준을 자신에게 부과한다고 지각하는 것으로 이에 부합하기 위해 노력하는 사회부과적 완벽주의이다.

완벽주의의 적응적인 측면과 부적응적인 측면은 하위요인에 따라 다르게 나타나는데, 사회부과적 완벽주의는 자기지향적 완벽주의와 타인지향적 완벽주의와 다르게 불안, 우울 등의 부정적 정서, 신경성 폭식증 등 다양한 정신병리와 부적응적인 요인들과 밀접한 관련성을 나타낸다[7-11]. 반면 자기 지향적 완벽주의는 정적 정서와 정적상관을 보이지만 부적정서와는 상관을 나타내지 않는다. 이는 사회부과적 완벽주의가 부적응적으로 작용함을 의미한다. 특히 우울은 사회부과적 완벽주의의 부적응적인 측면과 관련이 깊다. 주요우울장애환자를 대상으로 한 Enns & Cox(1999)의 연구에서 사회부과적 완벽주의와 우울은 높은 상관을 보였고[6], 최근 국내·외의 연구에서도 사회부과적 완벽주의와 우울은 매우 높은 상관을 나타내고 있는 것을 확인할 수 있다[12-14]. 그러나 사회부과적 완벽주의가 우울로 이어지는 것에 대한 직접적이고 직관적인 설명은 용이하지 않다. 이는 이 두 개념 사이를 매개하는 변인이 존재할 것이라는 가설을 검토할 필요성을 요구한다.

Reuther(2013)은 완벽주의의 특징을 타인으로부터 부과되는 기준의 결과를 알지 못하는 것을 인내할 수 없기 때문에 불확실한 상황을 알려는 목표를 가진다고 하였다[15]. 이러한 특징은 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 사람이 타인이 자신에게 감당하기 어려운 기준을 부여한다고 지각할 때[16], 모호하고 불확실한 결과를 인내하지 못하는 것으로 추측할 수 있다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 개인이 불확실한 상황을 인식하고 해석하고 대응하는 방법에 있어 부정적으로 반응하는 인지적 편향으로 정의할 수 있다[17-19]. 불확실성에 대한 인내력의 수준이 낮은 사람들은 모호한 상황에서 부정적인 사건이 발생할 확률이 낮음에도, 모호하고 불확실한 상황을 위협으로 받아들이고 수행을 회피하게 만든다[20]. 이러한 패턴은 불확실한 상황에 대해 역기능적으로 반응하고 대처하게 되어 우울과 같은 부정적인 정서에 취약하게 된다[19]. 국내의 연구에서도 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울간의 상관을 보여주는 연구들을 통해 불확실성에 대한 인내력 부족으로 인하여 우울이 발생하는 것을 확인된다[21-24].

한편 정보처리모델에서는 초기 정보를 처리하는 과정에서 인지적 편향의 변화가 우울 등 정신병리의 개선에 영향을 줄 수 있다고 제시한다[25]. 따라서 인지적 편향으로 작용하는 불확실성에 대한 인내력 부족이 매개변인으로 확인된다면 이를 변화시킴으로 우울을 개선할 수 있을 것으로 보여진다. 즉, 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 사람은 환경과 타인으로부터 요구되는 모호한 기준을 달성하기 위해 노력하는 특징을 나타내며, 모호한 결과에 대해 불확실성을 느끼게 된다. 이러한 불확실성은 부정적 인지적 편향을 발생시키고 이에 역기능적으로 반응하게하고 대처하게 되어 악순환이 지속된다. 이러한 것은 결국 우울로 이어지게 된다.

한편 사회부과적 완벽주의는 자신을 온전히 수용하지 못함으로 부적응을 경험하게 한다. 무조건적 자기수용은 타인의 평가에 상관없이 있는 그대로 자신의 모습을 인정하고 받아들이는 것으로[26], 완벽한 기준과 타인의 긍정적인 평가에 민감해하지 않고 자신을 있는 그대로 수용하는 태도를 말한다[27]. 사회부과적 완벽주의는 이상적인 기준을 성취하지 못하였을 때 자신의 모든 것을 부정적으로 인식하고 자신을 수용하지 않는 모습을 보이게 되는데[28], 이러한 간극은 결국 우울로 이어지게 된다[29]. 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 사람은 성취의 기준을 다른 사람에게 수용 받는 것에 의미를 둔다. 즉 성취에 수반되는 수용을 조건적 수용이라 한다[30]. 조건적 수용은 타인이 부과하는 기준에 부합하기 위해 자신을 판단하고 평가하는 모습을 보이게 되는데, 이러한 자기평가의 과정은 Carver과 Scheier(1998)이 제시한 자기조절이론과 같은 맥락을 보인다. 자기조절이론은 이상적인 목표 혹은 기준을 위해 노력하는 과정 속에서 목표와 자신간의 불일치를 발견하게 되는 것으로, 이러한 불일치는 지속적인 자기평가를 통해 무조건적인 자기수용을 어렵게 만들고 우울로 이어진다고 하였다[29,31]. 즉 사회부과적 완벽주의의 수준이 높은 사람은 조건적 수용이라는 특징을 가지기 때문에 자신을 수용하지 못하고 우울로 이어지게 된다[32]. 반면 높은 무조건적 자기수용은 부정적인 사건에 직면하여도 우울과 같은 부정적인 정서를 덜 경험하게 한다[27]. 이를 통해 무조건적 자기수용이 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 치료적인 요인으로 작용됨을 확인할 수 있다.

이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구는 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용이 매개효과를 지닐 것으로 예상하고 이를 검증하였다. 이를 위해 첫 번째 연구문제로 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족, 무조건적 자기수용, 우울의 관계가 어떠한지를 설정하였고, 두 번째 연구문제로 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용이 매개할 것인지를 알아보고자 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 중부권의 4년제, 2년제 대학생을 대상으로 진행하였다. 총 293명의 대학생이 연구에 참여 하였고, 불성실하고 비일관적으로 응답하거나 무응답 및 무선반응으로 응답한 55명의 자료를 제외한 총 238명의 자료가 본 연구의 분석에 사용되었다. 이 중 남성은 73명(31.5%), 여성은 159명(68.5%)이였고, 참가자들의 평균 연령은 22세(*SD*=1.64)로 나타났다.

2.2 측정도구

2.2.1 사회부과적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS).

한기연(1993)이 번안한 Hewitt과 Fett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(MPS) 중 하위차원인 사회부과적 완벽주의 차원 15문항을 사용하였다. 각 문항은 Likert형 7점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다고 할 수 있다. Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 전체 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87이었고, 한기연(1993)의 연구에서는 .76이였으며 본 연구에서 사회부과적 완벽주의를 측정하는 15문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났다[33,34].

2.2.2 무조건적 자기수용 척도(Unconditional Self Acceptance Questionnaire-R: USAQ-R).

Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 무조전적 자기수용 척도(USAQ-R: Unconditional Self Acceptance Questionnaire-R)를 추미례와 이영순(2014)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 총 15문항으로 Likert식 7점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높다고 할 수 있다. 추미례와 이영순(2014)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 존재로서 자기수용 ,71, 판단분별로부터 자기수용 .72, 피드백으로부터 자기수용 .58로 나타났고[35], 본 연구에서 나타난 전체 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다.

2.2.3 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 (Intolerance of Uncertainty Scale: IUS)

Freeston 등(1994)이 개발하고 Buhr 등(2002)이 타당화한 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS: Intolerance of Uncertainty Scale)를 이슬(2016)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 총 14문항으로 구성되어있고 Likert식 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력이 부족하다고 해석한

다. Freeston 등(1994)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었고, 이슬(2016)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .92였으며[36-38], 본 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하는 14문항의 내적 일지도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

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

CES-D는 일반인이 경험할 수 있는 우울 증상을 측정할 수 있도록 개발된 척도이며 성인용으로 제작되었다[16]. 이를 전겸구, 이민규(1992)가 번안하여 한국 실정에 맞추어 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 척도는 총 20문항이고, Likert 식 4점 척도로 '거의 드물게' 0점에서 '거의 대부분'을 3점으로 하여 1주일 동안의 빈도를 나타낸다. 총점이 높을수록 우울의 수준이 높음을 의미한다. 전겸구(1992)등의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .91이었고[39,40], 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

2.3 분석방법

본 연구에서는 가설을 검증하기 위해 SPSS statistics 21과 SPSS AMOS 21을 활용하여 수집된 자료를 분석하였다. 첫째, 모든 측정도구의 내적 일치도(Cronbach′s α)와 변인들의 기술 통계치를 측정하여 확인하였다. 둘째, 각 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 연구 가설을 검증하고자 구조모형을 설정하여 매개효과를 분석하고, 자료와 모형간의 적합도 지수와 각 경로계수의 유의도를 확인하였다. 넷째, 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인하고자 부트스트랩(Bootstrap) 방식을 활용하였고, 이 때 재추출하는 표본수를 5,000개로 설정하고 유의도는 95% 신뢰도수준을 적용하였다. 또한 간접경로의 개별 매개효과를 팬텀변수(phantom variable)를 사용하여 유의성을 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 주요 변인 간 상관관계

본 연구에서 사용된 변인들의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 결과를 살펴보면 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울은 각 변수 간 유의한 정적 상관을 보였고 무조건적 자기수용은 다른 변수들과 유의한 부적상관을 나타냈다. 즉 사회부과적 완벽주의의 수준이 높을수록 우울과 불확실성에 대한 인내력 부족은 높아지지만, 무조건적 자기수용의 수준이 높을수록 다른 변수들의 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다. 또한 적절한 왜도, 첨도가 산출되었고, 각 변수간의 상관 및 평균, 표준편차, 왜도와 첨도는 Table 1에 제시하였다.

3.2 측정 모형 검증

본 연구에서 측정한 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 무조건적 자기 수용, 우울의 측정지표들을 측정모형 분석을 실시하여 이론적으로 잠재변인의 개념을 잘 반영하고 있는지 알아보았다. 측정모형의 적합도 지수는 $X^2(44)=134.91$, TLI=.945, CFI=,958, RMSEA=.074으로 측정모형이 자료를 잘 반영하고 있는 것으로 나타났다.

Table 1. Correlations between Scales (N = 238)

	1	2	3	4
1. Socially Prescribed Perfectionism(SPP)	-			
2 .Intolerance of Uncertainty(IU)	.58**	-		
3. Unconditional Self Acceptance(USA)	-.69**	-.60**	-	
4. Depression	.62**	.59**	-53.**	-
M	3.74	2.85	4.21	1.08
SD	.78	.75	.81	.53
Skewness	-.20	-.07	-.22	-.29
Kurtosis	-.01	-.40	.48	-.45

** p< .01

3.3 구조 모형 검증

연구가설에 따라 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 영향을 알아보기 위해 연구모형(완전매개모형)과 경쟁모형(부분매개모형)의 유의도와 적합도 지수를 비교하였다. Table 2에 제시한 연구모형의 적합도 지수는 X^2(43)=141.70, TLI=.942, CFI=,95, RMSEA=.076이고 경쟁모형의 적합도 지수는 X^2(44)=140.51, TLI=.941, CFI=,95, RMSEA=.076으로 두 모형 모두 양호한 수준으로 기준을 충족하는 것으로 확인되었다.

Table 2. Confirmatory Factor Analysis Fit Indices

	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (95%Confidence intervals)
Study model	141.702	61	.000	.942	.955	.076 (.059~.092)
competing model	140.515	60	.000	.941	.955	.076 (.060~.093)

다음으로 구조모형의 모수치를 추정하고 각 잠재변인 간 표준화된 회기계수를 확인하였다. Fig 1에 제시한 연구모형에서는 사회부과적 완벽주의에서 불확실성에 대한 인내력 부족(β=,728, p<.001)은 정적인 영향을 무조건적 자기수용(β=-.951, p<.001)은 부적인 영향을 미쳤으며, 불확실성에 대한 인내력 부족에서 우울(β=.346, p<.001)은 정적인 영향을 미쳤고, 무조건적 자시수용에서 우울(β=-.450, p<.001)은 부적인 영향을 가지는 것으로 나타났다. 한편 경쟁모형으로 제시한 Fig 2에서는 사회부과적 완벽주의에서 불확실성에 대한 인내력 부족(β=.728, p<.001)은 정적인 영향을 무조건적 자기수용은(β=-.951, p<.001) 부적인 영향을 미쳤고, 불확실성에 대한 인내력 부족에서 우울(β=.341, p<.001)은 정적인 영향을 가지는 것으로 나타났다. 반면 무조건적 자기수용에서 우울(β=.142, NS)과 사회부과적 완벽주의에서 우울(β=588, NS)로 이어지는 경로는 유의하지 않았다.

3.4 매개효과 검증

연구모형의 매개효과를 확인하기 위해 팬텀변수와 부트스트랩 기법을 사용하여 매개효과를 검정하였고 결과를 Table 3과 4에 제시하였다. 사회부과적 완벽주의와 우울과의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용이 매개하는 경로는 유의한 간접효과가 나타났다(p<.001). 또한 각각의 매개효과를 검증한 결과 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

Table 3. Direct and Indirect Effects of the Final Model

Route			Total Effects	Direct Effects	Indirect Effects
SPP	→	IU	.728***	.728***	-
SPP	→	USA	-.975***	-.975***	-
IU	→	Depression	.346***	.346***	.244***
USA	→	Depression	-.450***	-.450***	.427***

Table 4. Significance test of Mediator Effects using Bootstrap Method

independent variable		mediator variable		dependent variable	mediation effect	95% Confidence intervals	
						Lower	Upper
SPP	→	IU	→	Depression	.348***	.134	.595
SPP	→	USA	→	Depression	.606***	.301	.965

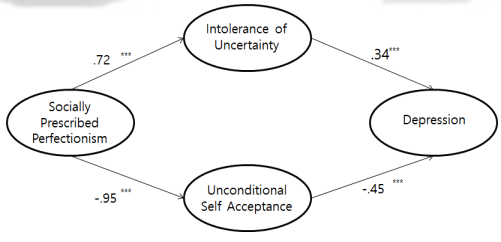


Fig. 1. Study model

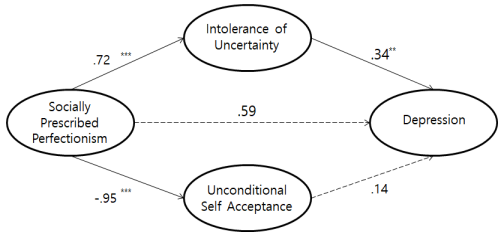


Fig. 2. Competing model

4. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생들의 사회부과적 완벽주의 성향이 우울에 미치는 변인들의 구조적 관계를 확인하기 위해 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용을 매개적 변인으로 상정하여 구조모형을 확인하였다. 또한 이를 통해 사회부과적 완벽주의로 야기된 우울을 감소시킬 수 있는 치료적 요인을 모색하고자 하였다. 결과를 바탕으로 본 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 무조건적 자기수용, 우울의 상관분석을 통해 변인들 간의 유의한 관계를 확인하였다. 이는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울은 정적 상관을 보이며 사회부과적 완벽주의의 수준이 높을 때 정신병리와 심리적 부적응과의 관련이 높게 나타남을 확인한 선행연구들과 일치하는 결과이다[14,21,41,42]. 한편 무조건적 자기수용은 다른 변인들과 부적 상관을 보였는데, 이는 무조건적 자기수용이 부정적인 정서, 인지 및 정신병리에 긍정적이고 적응적인 영향을 끼친다는 선행연구들과 일치하는 결과이다[28,29,43,44].

둘째, 사회부과적 완벽주의에서 우울로 이어지는 경로를 확인하기 위해 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용을 통해 구조방정식 모형을 살펴보았다. 그 결과 사회부과적 완벽주의와 우울 사이에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 경로가 연구모형인 완전매개로 유의한 결과로 나타났다. 반면 경쟁모형인 간접매개에서는 경로가 유의하지 않게 나타났다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의에서 우울로 이어지는 경로에 있어 정적으로는 불확실성에 대한 인내력 부족을, 부적으로는 무조건적 자기수용을 포함하여야 한다는 것을 시사한다. 즉, 사회부과적 완벽주의가 높을수록 다른 사람이 제시하는 기준에 대한 결과를 모호하고 불확실하게 지각함으로 이를 견디지 못하게 된다. 이러한 역기능적인 패턴의 반복은 결국 우울로 이어지게 되지만, 다른 사람이 제시하는 기준과 자기 자신의 차이를 인정하고 자신을 수용할 때에는 우울로 이어지지 않다는 것을 나타낸다.

결과를 바탕으로 살펴 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째. 사회부과적 완벽주의로 유발되는 우울을 해결하기 위해 변인을 구조모형으로 살펴본 데 의의가 있다. 결과에 따르면 사회부과적 완벽주의자는 타인의 기준을 모호한 자극으로 지각하고, 불확실한 것이기 때문에 인내하기 어려운 것으로만 보는 인지적 편향이 나타나게 된다. 이때 이러한 인지적 편향을 수정함으로 사회부과적 완벽주의로 나타나는 우울의 수준을 경감시킬 수 있음을 확인할 수 있었다. 또한 무조건적 자기수용과 사회부과적 완벽주의 및 우울은 부적인 경로를 나타내고 있었다. 이러한 결과는 역시 이상적인 기준에 맞게 자신을 평가하는 것이 아니라 자신을 있는 그대로 받아들임으로 사회부과적 완벽주의와 우울의 수준을 낮출 수 있음을 시사한다.

둘째, 본 연구의 결과는 한국 사회에서 요구되는 다양한 기준에 자신을 맞추기 위해 부단히 노력하는 대학생들의 우울을 해결하기 위한 치료적 방향성을 제시하였다는데 의의가 있다. 현재 한국의 대학생들은 불투명한 미래를 위해 다양한 스펙을 준비하는 모습을 볼 수 있다. 이에 적응적이지 못한 대학생들은 불확실한 미래의 결과를 인내하지 못하고, 이상과 자신의 차이를 수용하지 못함으로 우울이 나타나게 된다. 따라서 우울을 호소하는 대학생에게 치료적 개입을 할 때, 불확실성에 대한 인내력의 부족으로 나타나는 부정적 인지적 편향이 아닌지, 혹은 이상적인 기준과 자신에게서 나타나는 차이를 수용하지 못한 것으로 나타나는 문제는 아닌지를 살펴봄으로 어려움을 해결할 수 있는 치료적 방향성을 제시하는데 도움을 줄 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 이후에 진행될 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구참여자가 직접 보고하는 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였다. 그렇기 때문에 설문에 대해 방어적으로 응답할 수 있음을 배제하지 못하였다. 특히 사회부과적 완벽주의가 높은 사람의 경우 다른 사람들의 기준에 부합하기 위해 긍정왜곡을 보일 가능성이 있다. 따라서 추후 진행되는 연구에서는 자기보고식 질문지를 보완하여 면담과 같은 질적 자료를 수집하여 객관적인 검증이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 표본이 한 지역에 국한 되어 있어 일반화에 어려움이 있다. 그렇기 때문에 추후 연구에서는 보다 다양한 지역의 대상을 표집하여 연구를 일반화할 필요가 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 일반적인 대학생을 대상으로 진행된 연구로 병리적인 수준을 포함한 다양한 대상에 일반화하기에 어려움이 있다. 추후 연구에서는 이를 반영하여 정

신병리적 수준이 심각한 대상을 포함한 표본을 추출하여 연구가 진행될 필요가 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구는 횡단적으로 진행된 연구로 연속적인 결과를 얻지 못하였다. 추후연구에서는 종단적인 연구와 치료적 개입을 통해 사회부과적 완벽주의로 인한 우울을 해결하기 위한 개입으로 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 치료적 효과에 대한 검증이 필요할 것이다.

REFERENCES

[1] J. P. Hong et. al. (2016) *The Survey of Mental Disorders in Korea*. Sejong: Ministry of Health & Welfare.

[2] S. Y. Park. (2015). *Study on Qualification Management of Students for Getting a Job*. Master´s thesis. Graduate School Chonnam National University. Gwangju.

[3] D. D. Burns. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, *14(6)*, 34-52

[4] A. R. Pacht. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
DOI : 10.1037//0003-066x.39.4.386

[5] M. H. Hollander. (1965). *Comprehensive Psychiatry*, *6*, 94-03

[6] F. H. Kanfer & S. Hagerman. (1981). The role of self-regulation. *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*, 143-179.

[7] M. W. Enns & B. J. Cox. (1999). Perfectionism and depressions and symptom severity in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy, 37*, 783-794.

[8] E. J. Lee, Y. S. Seo, E. Y. Koh, S. Y Rhie & B. O. Choi. (2013). Relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Suicidal Ideation: The Mediating Effects of Self-Criticism and Psychache. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 25(1)*, 63-81.

[9] E. J. Son. (2011). The relations among perfectionism, self-criticism, self-consciousness, body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Korean Journal of Psychology: General, 30(1)*, 165-1983.

[10] P. L. Hewitt & K. R. Blankstein. (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.

[11] R. O. Frost, R. G. Heimberg, C. S. Holt, J. I. Mattia & A. L. Neubauer. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14,* 119-126.

[12] S. B. Sherry, A. L. Mackinnon, K.. Fossum, M. M.. Antony, S. H. Stewart, D. L. Sherry, L. J. Nealis & A. R. Mushquash. (2013). Perfectionism, discrepancies, and depression: Testing the perfectionism social disconnection model in a short-term, four-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 54*, 692-697.

[13] Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M. W., & Gralnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality, 30*, 201-212.

[14] T. Y. Lee, M. K. Song(2017). Relation between Socially-prescribed Perfectionism and Depression-The Mediating Effect of Perfectionistic Self-presentation, and Ambivalence over Emotional Expressiveness. *Korean journal of health psychology*, *22(2)*, 397-416.

[15] E. T. Reuther, T. E. Davis, B. M. Rudy, W. S. Jenkins, S. E. Whiting & A. C. May. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety, 30(8)*, 773-777.

[16] P. L. Hewitt & G. L. Hewitt. (1991). Perfectionism in the and social contexs: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology. 60(3)*, 456-470.

[17] K. Buhr & M. J. Dugas. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, *47*, 215-223.

[18] M. J. Dugas, P. Gosselin & R. Ladouceur. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, *25(5),* 551-558.

[19] K.. Yook, K. H.. Kim, S. Y. Suh & K. S. Lee. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.
DOI : 110.1016/j.janxdis.2010.04.003

[20] M. J. Dugas, A. Schwarzt & K. Francis. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, *28*, 835-842.

[21] K. H. Kim. & W. Song. (2014). Influence of Intolerance of Uncertainty on Depression : Mediating Effects of Self-Compassion. *The Korean Journal of Health Psychology. 21(4)*, 861-875.

[22] S. J. Lee. (2013). *The Influences of Intolerance of Uncertainty on Depression: The moderating effects of Emotion Regulation Strategy*. Master´s thesis. Ajou University. Suwan.

[23] J. E. Kim. (2013). *The Influence of Intolerance of Uncertaintyand Cognitive Controlon Anxiety and Depression*. Master´s thesis. Keimyung University. Daegu.

[24] E. Y. Shin. (2012). *Intoerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Mediating Role of Experiential Avoidance*. Master´s thesis. Ajou University. Suwan.

[25] N. Amir, C. Beard, M. Burns & J. Bomyea. (2009). Attention modification program in individuals with generalized anxiety disorder. *Journal of abnormal psychology*, *118(1),* 28, 26-35.
DOI : 110.1037/a0012589

[26] A. Ellis & R. A. Harper. (1997). *A guide to rational living (3rd Ed.)*. North Hollywood, CA: Wilshire.

[27] A. Ellis. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy, 1,* New York : Springer Pub.

[28] J. Y. Kim. (2012). *mediating effects of self-acceptance and self-concept clarity on the relation between socially-prescribed perfectionism and subjective well-being in college students*. Master´s thesis. Yonsei University. Seoul.

[29] Y. R. Lee. (2017). *The Mediating Effect of Self-focused attention and Cognitive Flexibility on the Relationship between Self acceptance and Depression*, Master´s thesis. Catholic University. Seoul.

[30] G. L. Flett & P. L. Hewitt. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.

[31] C. S. Carver & M. Scheier. (1990). *Principles of self-regulation: Action and emotion*. Guilford Press.

[32] S. H. Carson & E. J. Langer. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24,* 29-43.

[33] G. Y. Han. (1993). *Multidimensional Perfectionism-relevance to concept, measurement and maladjustment*. Doctoral dissertation. Korea University. Seoul.

[34] P. L. Hewitt & G. L. Flett. (1991). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology. 100(1),* 95-101.
DOI : 110.1037//0021-843x.100.1.98

[35] R. M. Chu & Y. S. Lee. (2014). Development and validation study of the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy. 26(1)*, 27-34.

[36] M. H.. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M. J. Dugas & R. Ladouceur. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17(6)*, 791-802.
DOI : 110.1016/0191-8869(94)90048-5

[37] K. Buhr & M. J. Dugas. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20(2)*, 222-236.
DOI : 110.1016/j.janxdis.2004.12.004

[38] S. Lee. (2016). *Validation study of the Korean version of the Intolerance of Uncertainty Scale*. Catholic University. Seoul.

[39] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for researches in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1,* 385-401.

[40] K. K. Chon & M. K. Rhee. (1992). Preliminary Development of Korean Version of CES-D. *Korean journal Clinical Psychology*, *11(1),* 65-76.

[41] J. Y. Park & N. M. Yang. (2014). The Relation Between Socially prescribed Perfectionism and Social Anxiety of College Students: The Mediator Effects of Social Support and Fear of Negative Evaluation. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, *26(2),* 363-386.

[42] J. Y. Heo. (2014). T*he influence of socially-prescribed perfectionism, self-disclosure and self-concealment on depressive mood : testing the moderated mediation effect of social support*. Master´s thesis. Yonsei University. Seoul.

[43] J. E. Park. (2015). *The relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination among university students : The mediating effect of self-acceptance and non-adoptive cognitive emotion regulation strategies*. Master´s thesis. Sookmyung Women's University. Seoul.

[44] I. H. Lee. (2010). *The effect of objectified body consciousness on depression among female college students:mediating role of unconditional self-acceptance*. Master´s thesis. Sogang University. Seoul.

최 재 광(Choi, Jea Gwang) [학생회원]



- 2017년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(학사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 일반대학원 상담심리학과 임상심리전공(석사과정)
- 관심분야 : 임상심리, 심리치료, 지역사회 정신건강서비스
- E-Mail : clinicalp_h@naver.com

송 원 영(Young, Song Won) [정회원]



- 2004년 12월 ~ 2006년 8월 : 국가청소년위원회 선임연구원
- 2007년 2월 : 연세대학교 심리학과(철학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 심리상담치료학과 부교수
- 관심분야 : 임상심리, 교정심리, 청소년 프로그램, 인지행동치료
- E-Mail : 1058@paran.com