한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2020. Vol. 25, No. 4, 739 - 758

사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과†

최 재 광
건양대학교
상담심리학과 박사과정

오 예 람
건양대학교
상담심리학과 석사과정

송 원 영‡
건양대학교
상담심리학과 교수

이 연구는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개로 우울에 미치는 영향을 검증하여 대학생들이 자신의 경험을 받아들이고, 긍정적인 미래를 조망할 수 있는 방안을 모색하고자 실시하였다. 이를 위해 중부권에 대학에 재학중인 238명의 대학생을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도(HMPS), 불확실성에 대한 인내력 부족 척도(IUS), 역학센터 우울척도(CES-D). 수용-행동 질문지-Ⅱ(AAQ-Ⅱ)를 사용하여 설문을 실시하였다. 수집된 자료를 분석하기 위해 기술통계분석, Pearson 상관분석을 실시하였고, 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식 모델을 사용하여 모형을 검증하였다. 이 연구에서 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울은 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족 그리고 경험회피와 정적상관을 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 정적 상관이 나타났고, 구조방정식 모형에서도 상호작용이 나타났다. 셋째, 연구모형에 대한 검증 결과 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 경험회피를 통해 우울에 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 우울을 낮추기 위해 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족을 직접적으로 다루기보다, 훈련을 통해 변화 가능한 경험회피에 대해 개입하는 것이 보다 효과적인 치료가 됨을 의미한다. 마지막으로 이러한 결과를 바탕으로 하여 연구의 의의와 한계점을 논의하였다.

주요어: 우울, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피

† 이 연구의 일부는 2019년 World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies 학술대회에서 포스터로 발표되었음.

‡ 교신저자(Corresponding author): 송원영, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 건양대학교 심리상담치료학과, Tel: 041-730-5414, E-mail: song@konyang.ac.kr

최근 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 대학생들의 심리적 부적응을 일으키는 요인으로 대두되고 있다(김슬기, 김은경, 2017; 윤소진, 장혜인, 2019; 임재은, 2017). 완벽주의자란 도달할 수 없는 높은 기준을 설정하고 성취하기 위하여 자신을 몰아세우며, 자신을 성취에 기반하여 스스로를 평가하는 사람을 말한다(Burns, 1980). 완벽주의에 대한 초기연구들은 완벽주의를 비현실적인 높은 기준, 기준에 대한 강박적 열망, 실패에 대한 자기비난과 그에 따른 무가치함의 경험 등 부적응적 특성을 강조한 단일차원의 개념으로 이해하였다(Burns, 1980; Ellis, 1958; Hollender, 1965; Karen, 1950). 그러나 1990년대 이후, 학자들은 완벽주의에 대한 구성개념을 적응적인 특성이 포함된 다차원적인 개념으로 정의하였다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991b). Hewitt과 Flett(1991b)은 완벽주의를 개인적 및 사회적 측면을 반영하는 다차원적인 개념으로 소개하며 세 가지 하위차원으로 구분하였다. 세 하위차원은 '자기지향 완벽주의', '타인지향 완벽주의', '사회부과적 완벽주의'로 구분된다. 자기지향 완벽주의자는 자신 스스로 완벽함을 추구하며, 타인지향 완벽주의자는 자신에게 의미 있는 타인에게 완벽할 것을 요구한다(Hewitt & Flett, 1991b). 자기지향 완벽주의는 스트레스를 야기하기도 하지만 성취동기와 효능감을 유발하는 등 긍정적인 측면도 함께 보고되었으며, 우울과의 관계도 결과가 일관적이지 않았다(이미화, 류진혜, 2002; 이수민, 양난미, 2011; Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt & Flett, 1993). 타인지향 완벽주의는 완벽주의적 특성을 타인에게 요구하는 등 자신이 아닌 타인에게 초점화 되어있으며, 개인 내적 문제인 우울과는 상관이 미약하다(Chow, 2002, Enns & Cox, 2002). 이와 다르게 사회부과적 완벽주의는 일관적으로 심리적 부적응과 강한 관계를 보고하고 있다(Hewitt, Flett, 1991b).

사회부과적 완벽주의는 자신에게 의미 있는 타인이나 환경으로부터 높은 기준을 부여받는다고 여기고 이를 성취하기 위해 노력하는 신념이다(Hewitt & Flett, 1991b). 사회부과적 완벽주의 성향이 높은 사람들은 타인의 평가에 예민하게 반응하고, 요구에 맞추어 완벽하게 행동하려는 모습을 보인다. 하지만 완벽해지기 위한 패턴은 모순적으로 타인의 높은 기준을 충족시키지 못할 것에 대한 두려움을 만들고, 두려움은 무력감과 절망감을 경험하게 하게 한다(Flett, Hewitt, Blandstein, Solnik, & Brunschot, 1996).

완벽주의 성향이 높은 사람들은 파국적인 인지적 특성으로 인해 자존감이 낮아지고 우울수준이 높아진다. 이들은 수행상황에서 이상적인 기준을 부과하고, 자기 수행의 결과를 실패 또는 성공이라고 평가하게 되는데(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002), 이것은 모든 상황을 흑이 아니면 백으로 생각하는 이분법적 사고와 실패가 지속될 것이라는 자기 패배적 사고로 이어지게 한다(Shafran et al., 2002). 즉 실패에 과도하게 주의를 기울이는 왜곡된 인지적 특성이다. 이런 상황에서 개인은 피드백을 유연하게 해석하기보다는 부정적으로 해석하고 왜곡된 부정적 정보에 집중하면서 자신에 대한 비난과 스트레스를 경험한다(김상희, 현명호, 2012).

사회부과적 완벽주의와 함께 개인의 부적응을 예언하는 또 다른 변인인 불확실성에 대한 인내

력 부족(Intolerance of Uncertainty: IU)은 개인이 쉽게 예측할 수 없는 모호한 상황에서 미래 결과를 부정적인 방향으로 해석하려는 기질적 특성이다(Koerner & Dugas, 2008). 이러한 특성은 개인이 인지·정서적·행동적 수준에서 모호한 상황을 지각하고 해석할 때 영향을 미치며, 불확실한 정보를 위협적으로 해석하고 역기능적으로 인식하게 된다(Buhr & Dugas, 2006; Dugas et al., 2005). 이에 더해, 불확실함으로 인해 스트레스와 좌절감을 느끼고 위협적으로 해석된 애매한 정보를 피하려 한다(Yook, Kim, Suh, & Lee, 2010). 불확실성에 대한 인내력 부족에 대한 초기 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족을 범불안장애의 요인으로만 고려하는 경향이 있었다(Sexton, Norton, Walker, & Norton, 2003). 하지만 여러 연구들에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 정신질환에 미치는 영향이 경험적으로 밝혀지며 사회불안장애, 강박장애, 공황장애 등에서 일반적인 증상으로 통용되었으며(Carleton et al., 2014; Lind & Boschen, 2009; Whiting et al., 2014), 점차 영역을 넓혀 불안장애 뿐만 아니라 우울장애 영역에서도 연구되고 있다(Yook et al., 2010). 특히, 불확실성에 대한 인내력 부족의 하위요인 중 하나인 억압적 불안(inhibitory anxiety)은 우울과 높은 관련성을 보인다(McEvoy & Mahoney, 2011). Yook 등(2010)의 연구에 의하면 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람은 확실하지 않고 모호한 사건들을 반복적으로 겪을 경우 스트레스 수준이 높아지며, 상황에서의 자신의 대처능력을 과소평가한다. 반면, 부정적인 사건이 일어날 가능성은 과대평가하는 경향이 있다(Dugas, Schwartz, & Francis, 2004). 자신과 상황에 대한 극단적인 평가는 사회부과적 완벽주의 수준이 높을 때와 마찬가지로 자기 패배적인 사고와 이어져 왜곡된 정보를 강조해 자존감 감소와 우울의 과정을 또 다시 만들어 낸다(Yook et al., 2010).

사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 환경을 위협적으로 지각하고 자신의 능력을 과소평가하는 대표적인 인지적 오류 가운데 하나다(Randles, Flett, Nash, McGregor, & Hewit, 2010; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group(이하 OCCWG, 1997). 많은 연구들에서 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 병리적인 증상을 예측하는 변인으로 등장하지만 두 요소는 모두 비교적 변화되기 어려운 기질적이고 성격적인 특성으로 정의된다(Hewitt, Flett, 1991b; Koerner & Dugas, 2008). 또한 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 서로 유사한 속성을 밀접하게 공유하고 있다는 주장도 있다(Frost & Shows, 1993). OCCWG(2005)는 강박증상의 서로 다른 신념영역으로 여겨져 오던 '완벽주의'와 '불확실성에 대한 인내력 부족'을 '완벽주의/불확실성에 대한 인내력 부족(PC)'이라는 하나의 개념으로 정리하였다. 특히 인지적인 측면에서 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 비합리적이고 편향적인 특성이라는 공통성이 있다(Hewitt & Flatt, 1991b; Dugas et al., 2005). 더불어 자기비하를 강조하는 역기능적 신념으로써 상호작용하며 공존할 수 있다(임재은, 2017; Burns, 1980; Dugas et al., 2004, Ellis, 1962; Salkovskis, 1996; Weissman & Beck, 1978). 다른 한편으로 Buhr과 Dugas(2002)가 불확실성에 대한 인내력 부족에 관한 척도를 개발할 당시 완벽주의와 유의한 상관이 있었던 것도 두 변인의 유사성

을 설명해 준다.

완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 정서에 미치는 영향에도 공통점이 있다. 초기 연구에서는 두 요인이 불안장애와 강박장애를 설명하는 하위요인들로 소개되었고(OCCWG, 1997), Shikatani, Antony, Casin과 Kuo, (2015)은 두 변인이 불안에 공통적으로 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 최근에는 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울의 많은 부분을 설명하는 요인들로도 보고되고 있다(김지은, 2014; 노현준, 2015; 윤소진, 장혜인 2019). 완벽주의자들이 우울을 경험하게 되는 가장 큰 이유는 자기 가치를 낮게 평가하고 타인의 부정적인 인식을 두려워하기 때문이다(Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996). 특히 사회부과적 완벽주의는 타인이 부과하는 높은 기준과 목표가 자기에게로 향한다. 타인의 높은 기대에 매번 부응하기란 어려운 일이며 부정적인 평가를 흔히 경험할 수 있다(Flett, et al., 1996). 하지만 이들이 경험하는 부정적 평가는 자신의 능력이 충분하지 않다는 생각을 하게하며, 이는 자기 처벌적 경향성과 학습된 무기력 상태를 지속시킬 수 있다(Enns & Cox, 2002; Flett, et al., 1996; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). 실제로 완벽주의의 하위요인들을 분석한 연구에서 사회부과적 완벽주의에서 나타나는 자기 처벌적 경향성이 유의한 수준으로 나타났고(Enns & Cox, 2002), 완벽주의가 학습된 무기력을 지속시켜 우울을 경험하게 한다는 선행연구로 입증되었다(Flett et al., 1996). 불확실성에 대한 인내력 부족 역시 과거에는 주로 불안장애 영역에서 걱정을 설명하는 변인이었다(Ladouceur, Gosselin, & Dugas, 2000). 그러나 최근 대두되고 있는 초진단적 관점에서는 우울과 같은 내재화 장애에 부정적 영향을 미치는 요인으로 소개되고 있다(McEvoy & Mahoney, 2012). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향에 대한 선행연구들을 살펴보면, 걱정을 통제한 뒤에도 우울을 유의미하게 설명할 수 있었으며(Dugas et al., 2004), 불안을 통제한 연구에서도 유의한 상관이 있음을 알 수 있었다(백인철, 2016). 불확실성에 대한 인내력 수준이 낮은 사람들은 삶에서 반복되는 불확실하고 모호한 사건에 취약하며 사건을 위협적으로 인지한다(Yook et al., 2010). 이들은 모호한 사건들의 부정적인 면을 과대평가하고, 이에 대처할 수 있는 스스로의 능력은 보잘 것 없는 것으로 여긴다(Yook et al., 2010). 더불어, 이들은 불확실한 상황에서 과거에 있었던 부정적인 사건을 쉽게 회상하고, 미래에도 반드시 일어날 일로 예측하기도 한다(김지은, 2014). 결과적으로 편향된 인지는 스트레스와 우울을 가중시킨다(Yook et al., 2010).

사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 가지는 인지적, 정서적 특성은 경험회피(experiential avoidance)와 같은 이차적인 문제로 이어진다(오영아, 정남운, 2011; Moroz, & Dunkley, 2019). 최근 수용전념치료에서 대두되고 있는 경험회피는 개인이 경험하는 감정, 생각, 기억 등 내적 경험들을 회피하려 하거나 제거하는 방식으로 행동하는 특성을 말한다(Heyes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). 경험회피의 특성은 불쾌한 정서를 유발하는 사고와 감정에서 벗어나려 노력하지만 장기간 경험회피를 사용하며, 융통성 없는 생활방식을 고집하면 이는 역설적이게도 심리적 고통을 증가시키는 결과를 낳는

다(Hayes, 2004; Wegner, 1994). 삶을 살아가면서 확실하고 애매하지 않은 정보만을 취하기란 어려운 일이며 인생의 여러 측면에서 사람들은 필연적으로 불확실하고 모호한 상황들을 마주하게 된다. 이런 상황에서 효과적인 대처방안을 갖지 못하고 회피만 한다면 부정적 정서를 경험할 가능성이 높다(Garber, Miller, & Abramson, 2000). 경험회피가 당장의 스트레스는 낮출 수 있으나 장기적으로는 효율적인 대처가 어려워지는 이유이다(Gross, 1998; Wegner, 1994). 이에 경험회피는 다양한 병리적 증상들과 심리적 기제 사이에서 매개요인으로 자리 잡고 있으며(황현숙, 이지연, 장진이, 2012), 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 가지는 인지적 편향을 상황을 회피하는 방향으로 이끌어 심리적 부적응을 악화시키는 패턴으로 작용할 수 있다(Borkovec, Lyonfield, Wiser, & Deihl, 1993). 관련된 최근 연구들을 살펴보면, 우울에 영향을 주는 매개변인으로써 경험회피가 대인관계, 직무스트레스, 성인애착 등 다양한 심리적 요인들과 함께 작용하고 있었다(김은영, 이지은, 2015; 이지연, 황현숙, 장진이, 2012; 정혜진, 2014).

경험회피는 심리적인 부적응을 악화시키는 요인이라는 것을 이해하면 역설적으로 효과적인 치료목표로 활용할 수 있다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 경험회피의 특성을 고려해, 비교적 안정적이고 기질적인 특성으로 변화가 어려운 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족(Hewitt & Flett, 1991b; Koerner & Dugas, 2008) 대신 수용전념치료에서 효과성이 입증되고 있는 경험회피에 대한 개입방법을 사용하여 우울을 감소시킬 수 있을 것이다(Hayes et al., 1996).

이러한 개관에 따르면 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족의 상호관계성을 알아보고, 이들과 우울 사이의 관계에서 경험회피의 매개 효과를 살펴보는 것은 기존의 연구들을 통합하는 시도가 될 것이다. 따라서 이 연구는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울과의 관계에서 경험회피의 매개역할을 확인하여 치료 장면에서의 활용 가능성을 알아보기 위해 실시하였다. 연구문제와 그에 따른 연구모형은 다음과 같다.

연구모형으로는 사회부과적 완벽주의 그리고 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 완전매개모형을 설정하여 검증하였다(그림1). 더불어 위계모델의 적합도 평가를 위해 부분매개모형을 설정하여 완전매개모형과 비교검증하였다(그림2).

연구문제1. 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피, 우울 간의 관계는 어떠한가?

연구문제2. 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계를 경험회피가 매개할 것인가?

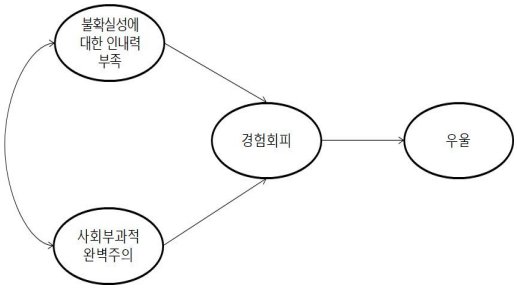


그림 1. 연구모형

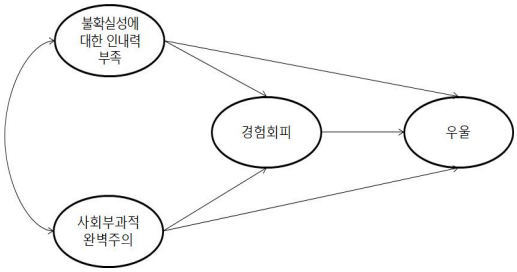


그림 2.. 경쟁모형

방 법

연구대상

중부권 4년제, 2년제 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 진행하였다. 설문을 진행하기 전 대상자들에게 연구에 대한 정보를 제공하였으며, 연구 참여에 동의한 총 293명의 대학생에게 설문을 진행하였다. 무응답 및 무선반응으로 응답한 61명의 불성실한 자료를 제외하여 총 232명의 자료를 이 연구에서 사용하였다. 결측값은 기대-최대화(expectation-maximization: EM)방식을 통해 처리하였다.

참여자들의 성별은 남성 73명(31.5%), 여성 159명(68.5%)이었고, 학년은 1학년 46명(19.8%), 2학년 52명(22.4), 3학년 85명(36.6%), 4학년 49명(21.2%)이었다. 평균 연령은 22세(*SD*=1.64, 최솟값=19, 최댓값=29)였다.

표 1. 참여자의 인구통계학적 변인

변인	구분	인원(명)	비율(%)
성별	남	73	31.5
	여	159	68.5
학년	1학년	46	19.8
	2학년	52	22.4
	3학년	85	36.6
	4학년	49	21.2

측정도구

역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D). 역학연구센터 우울 척도는 일반인이 경험할 수 있는 우울의 수준을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하였다. 이 연구에는 전겸구와 이민규(1992)가 이를 번역하고 타당화한 한국판 CES-D를 사용하였다. 총 20문항으로 구성된 CES-D는 일주일 동안 경험하였던 우울의 증상을 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분)으로 평정하게 되고, 점수가 높을수록 우울의 수준이 높음을 의미한다. 전겸구와 이민규(1992)의 연구에서 측정된 CES-D의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91 이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

다차원적 완벽주의 척도(Multi- dimensional Perfectionism Scale: MPS). 완벽주의의 다차원적 측면을 측정하기 위해 Hewitt와 Flett(1991b)은 다차원적 완벽주의 척도를 개발하였다. Hewitt

과 Flett(1991b)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의의 차원으로 구성되어 있다. 이 연구에는 한기연(1993)이 번안한 척도 중 사회부과적 완벽주의 차원 만을 사용하였다. 한기연(1993)이 번안한 HMPS는 타당화 검증이 이루어지지 않았지만, 국내의 많은 연구에서 완벽주의를 측정하기 위해 사용되어 왔으며, 신뢰도와 더불어 측정모형이 확인된바 있다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 김슬기, 이동귀, 2018) 사회부과적 완벽주의는 총 15개의 문항으로 구성되어 있고, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 사회부과적 완벽주의의 수준이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 측정된 사회부과적 완벽주의의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .76이었고, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

불확실성에 대한 인내력 부족 척도 (Intolerance of Uncertainty Scale: IUS). 불확실함을 인내할 수 있는 수준을 측정하기 위해 Freeston, Rhéaume, Latarte, Dugas와 Ladouceur(1994)이 불확실성에 대한 인내력 부족 척도를 개발하였다. 이후 Buhr와 Dugas(2002)가 타당화를 진행하였으며, 본 연구에는 이슬(2016)이 한국에 맞게 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 총 14문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)로 평정되고, 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력 부족의 수준이 높다는 것을 의미한다. 이슬(2016)의 연구에서 측정된 불확실성에 대한 인내력 부족의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

수용 - 행동 질문지 - Ⅱ (Acceptance - Action Questionnaire-: AAQ-Ⅱ). 수용-행동 질문지-Ⅱ는 경험회피의 수준을 측정하기 위해 개발된 10문항의 자기보고식 질문지이다(Bond et al., 2011). 이 척도는 Hayes 등(1996)이 제시한 수용전념치료(ACT)의 요소인 수용과 경험회피를 측정하도록 구성되어 있다. AAQ-Ⅱ는 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)으로 평정하며, 모든 문항을 합산하였을 때 수준이 높을수록 경험회피가 높다는 것을 의미하고 낮을수록 수용의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 수용-

표 2. 주요 변인 간 상관관계

	1	2	3	4
1. 우울	-			
2 사회부과적 완벽주의	.62**	-		
3. 불확실성에 대한 인내력 부족	.59**	.59**	-	
4. 경험회피	.67**	.62**	.65**	-
평 균	1.08	3.74	2.85	3.81
표준편차	.53	.79	.76	.87
왜 도	.29	- .20	- .07	.06
첨 도	- .46	- .02	- .41	- .35

**p< .01.

행동 질문지Ⅱ는 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안하고 타당화한 척도로, 허재홍 등(2009)의 연구에서 보고된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85였고, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

분석방법

이 연구에서 측정하고자 설정한 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 SPSS 21.0과 AMOS 21을 활용하여 분석하였다. 먼저 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α계수를 산출하였고, 인구통계학적 특성과 주요 변인들의 평균, 표준편차를 산출하였으며 왜도, 첨도를 산출하여 분석자료의 정규성을 확인하였다. 둘째, 각 변인들의 상관을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 진행하였다. 셋째, 변인의 측정모형을 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였고, 이 연구에서 설정한 구조모형의 유의성과 적합성을 확인하기 위해 구조방정식모델링을 실시하였다. 넷째, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩핑(Bootstraping)을 실시하였다.

결 과

주요 변인 간 상관관계

이 연구의 모형을 검증하기 위한 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고 결과는 다음과 같다. 우울, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피는 모두 각 변인 간 상관이 통계적으로 유의한 정적상관을 나타냈다. 즉 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 높은 수준을 나타낼 때 경험회피와 우울이 높은 수준으로 나타

표 3. 측정모형의 모수 추정치

잠재변인	측정변인	비표준화계수		표준화계수	*CR*
		B	*SE*	(β)	
우울	CES-D 1	1.00	-	.86	-
	CES-D 2	.89	.05	.86	17.19***
	CES-D 3	.99	.06	.85	17.39***
	CES-D 4	.78	.05	.79	14.97***
	CES-D 5	.87	.05	.84	16.66***
사회부과적 완벽주의	SSP 1	1.00	-	.63	-
	SSP 2	1.05	.08	.86	12.49***
	SSP 3	.62	.07	.78	9.30***
불확실성에 대한 인내력 부족	불확실성으로 인한 정신적 고통 및 생활에서의 불만족감	1.00	-	.84	-
	불확실성으로 인한 자신감 상실 및 일 진행에 대한 어려움	1.04	.08	.84	13.37***
경험회피	경험회피1	1.00	-	.69	-
	경험회피2	.70	.06	.91	11.13***

***p<.001.

난다는 것을 의미한다. 산출된 Pearson 상관계수와 각 변인의 평균, 표준편차와 더불어 왜도와 첨도는 표 2에 제시하였다.

측정모형 검증

연구모형의 변인을 구성하는 측정변인들이 잠재변수를 적절히 측정하는지 살펴보기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 측정모형의 적합도를 검증하였다.

연구에서 설정한 측정모형은 4개(우울, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피)의 잠재변인으로 구성되어있고, 각 잠재변수에 대한 측정변수의 요인적재량을 살펴 본 결과 경로계수는 모두 유의한 것으로 나타났다(표 3).

모델의 적합도 지수는 표본크기에 덜 민감한 TLI(Tucker-Lewis Index)와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), CFI (Comparative Fit Index)를 활용하였고, *TLI*와 *RMSEA*는 표본 크기와 더불어 모델의 간명성까지 고려한다(배병렬, 2017; Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008). *TLI*와 *CFI*는 .90이상의 값을, *RMSEA*는 .05이하를 좋은 적합도로 볼 수 있다(홍세희, 2000; Browne & Cudeck, 1993). 이 연구에서 나타난 측정모형의 적합도는 *TLI*=.98, *CFI*=.99, *RMSEA*=.05로 양호한 결과로 나타났으며, 통계적으로 유의하였다(표 4).

표 4. 측정모형의 적합도

구분	$\chi^2(df)$	*TLI*	*CFI*	*RMSEA* (90% 신뢰구간)
측정모형	74.22(48)**	.98	.99	.05(.03~.07)

**p<.01.

연구모형과 경쟁모형의 구조모형 검증

이 연구에서 설정한 가설에 따라 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험

표 5. 연구모형과 경쟁모형의 적합도

모형	$\chi^2(df)$	*TLI*	*CFI*	*RMSEA* (90% 신뢰구간)
연구모형	81.10(50)**	.98	.98	.05 (.03~.07)
경쟁모형	74.22(48)**	.98	.98	.05 (.03~.07)

**p<.01.

표 6. 연구모형의 경로계수

독립변수	종속변수	비표준화계수		표준화계수 (β)	*CR*
		B	*SE*		
사회부과적 완벽주의	경험회피	.69	.15	.42	4.51***
불확실성에 대한 인내력 부족	경험회피	.58	.10	.55	5.87***
경험회피	우울	.63	.07	.80	9.74***

***p<.001.

회피를 통해 우울을 예측하는 구조모형을 검증하였다. 분석결과는 다음과 같다.

연구모형과 경쟁모형의 적합도는 둘 다 양호한 것으로 나타났다. 연구모형의 경우 표본의 크기에 민감한 X^2=81.10(50), p<.01로 나타났고, *TLI*=.98, *CFI*=.98, *RMSEA*=.05로 모두 좋은 수준의 적합도를 보였다. 경쟁모형 역시 표본의 크기에 민감한 X^2=74.22, p<.01로 나타났고, *TLI*=.98, *CFI*=.98, *RMSEA*=.05로 모두 좋은 수준의 적합도가 나타났다. 이에 경쟁모형 역시 타당한 모형으로 볼 수 있다.

경로를 살펴보면, 연구모형의 경우 독립변인인 사회부과적 완벽주의(β=.42, p<.001)와 불확실성에 대한 인내력 부족(β=.55, p<.001)이 매개변인인 경험회피에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다. 또한 매개변인인 경험회피와 종속변인인 우울과의 인과관계를 나타내는 경로 역시 통계적으로 유의한 결과로 나타났다(β=.80, p<.001)(표 6, 그림 3). 경쟁모형의 경우 독립변인인 사회부과적 완벽주의(β=.36, p<.001)와 불확실성에 대한 인내력(β=.57, p<.001), 그리고 매개변인인 경험회피와의 인과관계를 나타내는 경로는 통계적으로 유의결과를 나타냈다. 매개변인인 경험회피와 종속변인인 우울의 인과관계를 나타내는 경로도 유의한 결과가 나타났다(β=.45, p<.001). 한편. 사회부과적 완벽주의와 우울의 인과관계를 나타내는 경로(β=.29, p<.01)는 유의한 관계가 나타났지만, 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울과의 인과관계를 나타내는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다(β=.11, *NS*).

연구모형과 경쟁모형의 적합도의 차이는 X^2에서만 나타나고 다른 적합도 지수에서는 모두 양호한 수준으로 보고되었다. 이에 따라 위계모델의 적합도를 비교하여 모형을 채택하였다. 위계모델의 적합도 평가는 X^2 차이검증을 통해 이루어지며 간명도의 희생에 따른 적합도의 변화를 통계적으로 검증하게 된다. 희생한 자유도(Δdf)에 비해 X^2의 차이가 충분하다면 복잡한 모형(경쟁모형)을 선택하고 그렇지 않을 경우 단순한 모형(연구모형)을 채택하게 된다. 이때 95% 유의수준에서 X^2의 유의한 차이는 자유도 1에 3.84이다(이순묵, 1990). 위계모델 적합도를 평가하기 위한 X^2차이 검증과 자유도(Δdf)차이 검증의 정의는 다음과 같다.

$$\triangle X^2 = X_s^2 - X_t^2$$
$$\triangle df = df_s - df_t$$

이에 이 연구에서 나타난 ΔX^2은 6.88이고 Δdf은 2로 나타남으로 자유도에 비해 X^2의 차이가 충분하지 않았다. 따라서 경쟁모형보다 연구모형이 적합하다고 볼 수 있다. 즉 유사한 적합도를 보이지만 자유도가 높아 좀 더 간명한 모델인 연구모형을 최종 채택하였다. 연구모형의 경로계수는 표 6에 제시하였다.

채택한 연구모형의 간접효과를 살펴보면 사회부과적 완벽주의가 경험회피를 매개하여 우울로 이어지는 경로는 정적으로 유의하였다(β=.34, p<.001). 또한 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울로 이어지는 경로 역시 정적으로 유의하였다(β=.44, p<.001). 표 7에 결과를 제시하였고, 이는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 과정에서 경험회피를 매개한다는 것을 의미한

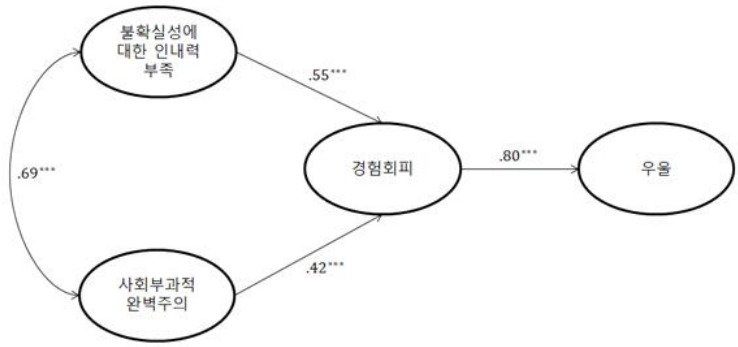


그림 3. 연구모형

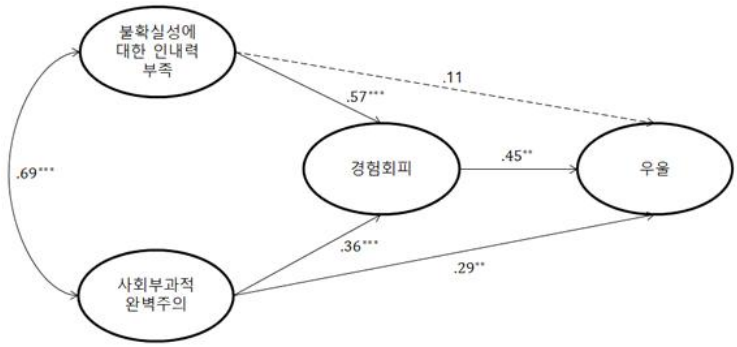


그림 4. 경쟁모형

표 7. 연구모형의 효과 분석

경로			직접효과	간접효과	총효과
사회부과적 완벽주의	→	우울	.42***	.34***	.34***
불확실성에 대한 인내력 부족	→	우울	.55***	.44***	.44***
경험회피	→	우울	.80***	-	.80***

***p<.001.

표 8. 연구모형 간접효과의 부트스트랩 결과

경로					비표준화계수 (B)	표준화계수 (β)	Bootstrap (Low-Up)
사회부과적 완벽주의	→	경험회피	→	우울	.44***	.34***	.18 - .50
불확실성에 대한 인내력 부족	→	경험회피	→	우울	.37***	.44***	.29 - .58

***p<.001.

다. 더불어 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고, 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 매개효과는 두 변인 모두에서 유의한 것으로 나타났다(표 8).

논 의

이 연구는 대학생을 대상으로 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울의 수준을 높이는 과정에서 경험회피의 매개효과를 확인함으로 우울이 유발되는 기제를 검증하였다. 연구 결과에 대한 요약과 논의는 다음과 같다.

첫째, 우울, 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족은 모두 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족의 수준이 높아질수록 우울의 수준이 높아진다는 선행연구들과 일치한 결과로 볼 수 있다(김가희, 송원영, 2016; 문경, 1997; 최문선, 유제민, 현명호, 2005; 최재광, 송원영, 2018; Dugas et al., 2004; Hewitt & Flett, 1991a; Yook et al., 2010). 다음으로 경험회피와 사회부과적 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울의 상관은 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족 그리고 우울의 수준이 높을수록 경험회피의 수준이 높아질 수 있다는 것을 의미하며 선행연구들과도 일치하는 결과이다(김소영, 2013; 김승완, 2011, 김해선, 2016).

둘째, 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향을 확인한 결과, 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회부과적 완벽주의의 특성을 가진 개인은 이상적인 목표를 성취하기 위해 노력하지만, 성취 과정에서 실패를 경험할 수 있다. 이러한 경험은 비합리적인 신념을 활성화 시키는 요인으로 작용하게 된다(Hewitt & Flett, 1991b). 이와 함께 불확실성에 대한 인내력 부족은 개인을 부정적인 정서에 취약하게 만들어 역기능적으로 대처하게 한다(김가희, 송원영, 2016). 또한 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 자기 패배적인 사고로 이어져 왜곡된 정보를 강조해 결국 우울로 이어질 수 있다(Shafran, Cooper, Fairburn, 2002; Yook et al., 2010).

셋째, 이 연구는 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 함께 우울에 영향을 미친다는 선행연구들을 바탕으로(Buhr & Dugas. 2002), 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 경험회피를 매개하여 우울로 이어지는 경로는 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 사회적으로 부과되는 완벽함과 불확실함을 견디지 못할 때 개인은 실패에 대한 두려움과 이를 피하려는 욕구가 작용하여(Slade & Owens, 1998), 경험회피가 나타나고(오영아, 정남운, 2011; Sherry, Sherry, Hewitt, Mushquash, & Flett 2015), 결국 우울로 이어질 수 있다는 것을 의미한다(노현준, 2015; 조영희, 2017). 즉 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족의 특성이 상호작용하여 개인의 심리적 고통을 회피하게 만들고 결국 우울이 나타날 수 있게 되는 것이다.

연구모형이 채택된 것은 다음과 같은 의미를

갖는다. 첫째, 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 영향을 미치는 과정에서 경험회피의 매개효과를 검증함으로 우울이 발생하고 유지되는 심리적 기제를 제시하였다. 특히 다차원적 개념 중 사회부과적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력 부족과 함께 모형에 포함된 것은 의미가 있다. 앞서 개관에서 두 개념이 서로 중첩되는 부분이나 공통되는 부분이 있는 것으로 여겨졌던 것을 소개하였다. 이 모형의 검증은 사회부과적 완벽주의가 불확실성에 대한 인내력과 구분되는 개념으로 영향력있게 활용될 수 있음을 시사한다.

둘째, 경험회피가 완전매개로 포함된 연구모형의 선택은 향후 경험회피를 통한 개입의 가능성을 시사해준다. 경험회피는 부정적인 정서와 생각 등 심리적 고통을 통제하기 위한 적응적이지 않은 방법이다(Hayes et al., 1996). 심리적인 고통은 통제하거나 회피할 때 역설적으로 고통의 수준이 증가하게 된다(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). 따라서 경험회피와 같은 적응적이지 않은 방법보다 고통을 수용하고 가치있는 목표를 향해 전념하며 심리적 유연성을 증진시키는 것이 중요하다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Masuda et al., 2009). 특히 수용전념치료는 심리적 유연성을 증진시키는 것을 목표로 하고 있으며, 우울, 불안, 스트레스로 인한 정신건강문제를 해결하는데 긍정적인 효과를 보고하였다(김미옥, 손정락, 2013; 김혜은, 박경, 2014; Hayes et al., 2006). 또한 Hayes 등(1999)은 '창조적 무망감' 즉 심리적 고통에 대한 투쟁이 무익하다는 것을 타당화하여 경험회피를 감소시킬 수 있다고 보고하였다. 창조적 무망감을 촉진하는 것은 경험에 대한 통제와 회피의 효용성을 논의하여 손실을 인지하고 이를 통해 경험회피의 노력을 내려놓을 수 있도록 할 수 있다(Hayes et al., 1999; Eifert & Forsyth, 2005). 이 연구는 우울의 감소에 대한 경험회피의 역할을 증명하였고, 특히 사회부과적 완벽주의나 불확실성에 대한 인내력이 부족한 내담자에게 경험회피를 줄이도록 개입하는 것이 매우 중요한 역할을 함을 입증하였다.

이 연구는 한국 대학생의 현실을 반영하고 있다는 점에서 사회적인 시사점이 있다. 한국사회에서는 취업을 위해 다양한 경험과 높은 성취를 요구한다(최문경, 이기엽, 2008). 이러한 성취는 지속적인 경쟁으로 이루어지고 성취하지 못하였을 때 우울을 유지하고 심화시키고(이유림, 2015), 특히 대학생들은 그러한 압박감에 쉽게 노출되는 집단이다. 이 연구에서 제시한 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 과정은 우울한 대학생을 이해할 수 있도록 한다. 최근의 대학생들은 타인과 사회적인 기준에 부합하기 위해 노력하고, 불확실한 경쟁을 이어나가는 중 우울을 경험하게 된다는 것이다. 따라서 특히 대학생들을 대상으로 하여 이 연구에서 매개변인으로 제시한 경험회피를 해결함으로 우울의 수준을 감소시킬 수 있을 것을 기대한다.

이 연구는 다음과 같은 한계점이 있어 후속연구를 필요로 한다. 첫째, 이 연구에 참여한 연구대상자는 중부권 소재 대학교에 재학 중인 대학생을 중심으로 표집하여 설문조사를 실시하였다. 그렇기 때문에 지역적 특성과 다양한 연령의 특수성이 반영되지 못하였고, 일반화하는데 어려움이 있을 수 있다. 따라서 추후에 진행되는 연구에서는 연구의 일반화를 위해 다양한 인구통계학적

특성을 고려해야할 필요가 있다.

더불어 분석을 위해 수집된 자료 중 비교적 많은 수의 자료가 분석에서 제외되었다. 연구를 위해 표집 된 293명의 자료 중 61명의 자료가 불성실(단일반응, 비일관적인 반응)하거나 완료되지 않아 분석에서 제외하였는데, 이는 설문의 양에 비해 비교적 작은 강화물이 주어졌고, 학기말에 실시되어 응답자인 대학생들의 피로도가 높아 충실도가 낮아진 것으로 파악된다. 따라서 추후에 진행되는 연구에서는 표집 된 연구 대상들에게 설문을 위한 충분한 시간 및 노력에 합당한 강화물을 제공하여 연구에 대한 충실도를 높여야 할 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 자기 보고식 척도로만 설문지를 구성하였다. 자기 보고식 질문지의 경우 사회적 바람직성의 영향으로 인해 방어적으로 응답했을 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 주관적인 응답과 더불어 객관적인 정보를 얻을 수 있는 타인 평정이나 실험연구를 통해 연구를 진행할 필요가 있다.

셋째, 이 연구에서 사용된 사회부과적 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족은 불안장애나, 강박장애를 예측하는 중요한 요소로 보고되었지만(Carleton et al., 2014; Lind & Boschen, 2009; OCCWG, 2005; Whiting et al., 2014), 이 연구에서는 이러한 장애의 측면을 고려하지 않았다. 추후 진행되는 연구에서는 다양한 병리적 측면을 고려하여 차별적으로 분석한다면, 연구결과를 다양한 병리적 측면에 적용할 수 있을 것이다.

넷째. 이 연구는 변인들의 횡단적 측면만을 고려하여 조사였다. 그렇기 때문에 변인들의 연속적인 변화를 측정할 없었고, 체계적으로 인과관계를 살펴볼 수 없었다. 따라서 후속연구에서는 종단적인 연구를 통해 각 변인간의 인과관계를 정교하게 살펴볼 필요가 있을 것이다. 더불어 경험회피는 수용전념치료를 통해 완화 시킬 수 있기 때문에 이에 대한 치료연구를 진행하여 경험적 검증이 이루어 질 필요가 있다.

참 고 문 헌

김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 861-875.

김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료 (ACT) 가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강 18(2), 301-324.

김병직, 이동귀, 이희경. (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. 상담학연구, 13(2), 417-436.

김상희, 현명호 (2012). 평가 상황에서 완벽주의성향이 얼굴 표정 해석과 기억에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 27-44.

김소영 (2013), 대학생의 수치심과 경험회피 및 우울의 관계. 경북대학교 석사학위 청구논문.

김슬기, 김은경 (2017). 불확실성에 대한 인내력 부족과 완벽주의가 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과를 중심으로, 한국심리학회지: 건강, 22(4), 995-1014.

김슬기, 이동귀. (2018). 인문계 고등학생의 사회부과 완벽주의가 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기초점적 주의와 자기비난의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(2), 243-264.

김승완 (2011). 강박적 신념과 강박증상의 관계에서 경험적 회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 16(3), 345-358.

김지은 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 인지통제가 불안과 우울에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.

김해선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과. 청소년연구 23(9). 107-126.

김혜은, 박경 (2014). 수용전념치료 (ACT) 에서 과정변인이 여성의 우울증에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology 33*(3), 429-460.

노현준 (2015). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울 간의 관계: 반추와 경험회피의 연속매개효과. 아주대학교 석사학위 청구논문.

문경 (1997). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

배병렬 (2017). Amos24 구조방정식모델링. 서울: 도서출판 청람.

백인철 (2016). 불확실성에 대한 대처방식이 우울과 불안에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.

오영아, 정남운 (2011). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계: 경험적 회피의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 671-691.

윤소진, 장혜인 (2019). 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안 및 우울과의 관계: 걱정과 반추의 공통 요인(반복적 부정적 사고)과 차별 요인의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 24(3), 709-734.

이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능. 청소년학연구, 9(3), 293-316.

이수민, 양난미. (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.

이순묵 (1990). 공변량구조분석. 서울: 도서출판 성원사.

이슬 (2016). 한국판 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 타당화. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

이유림 (2015). 정서적 고통의 의미와 우울의 사회적 구성; 20대 '명문대' 여성의 정서적 고통과 우울증 경험에 대한 분석. 연세대학교 석사학위논문

이지연, 황현숙, 장진이 (2012). 중등학교 교사의 직무스트레스와 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과. 중등교육연구, 60(2), 495-515.

김슬기, 김은경 (2017). 불확실성에 대한 인내력 부족과 완벽주의가 걱정에 미치는 영향: 인지적 회피의 매개효과를 중심으로, 한국심리학회지: 건강, 22(4), 995-1014.

임재은 (2017). 불확실성에 대한 인내력 부족 및 완벽주의가 강박증상에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 조선대학교 석사학위 청구논문.

전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. *Korean Journal of Clinical Psychology, 11*(1), 65-76.

정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 일반대학원. 석사학위 청구논문.

조영희 (2017). 자기비난이 우울에 미치는 영향: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과. 충북대학교 석사학위 청구논문.

최문경, 이기엽. (2008). 대학졸업에서 첫 직장까지. 직업능력개발연구, 11(3), 23-48.

최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기 효능감의 매개효과와 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 1-15.

최재광, 송원영 (2018). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향 : 불확실성에 대한 인내력 부족과 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. 융합정보논문지, 8(3), 183-191.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위 청구논문

허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 861-878.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1),

161-177.

황현숙, 이지연, 장진이 (2012). 중등학교 교사의 직무스트레스와 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과. 중등교육연구, 60(2), 495-515.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.

Borkovec, Lyonfield, Wiser, & Deihl. (1993). The role of worrisome thinking in the suppression of cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy, 31*(3), 321-324.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Testing Structural Equation Models,* 154, 136-159.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 931-945.

Buhr, K., & Dugas, M. L. (2006). Investigation the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 222-236.

Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today,* 34-51.

Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M., (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(5), 463-470.

Chow, G. S-Y. (2002). *The cultural context of perfectionism and psychological outcome: Investigating a stress-mediated model with asian american and european american students.* Doctoral Dissertation. The University of Michigan, USA.

Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Philip, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70.

Dugas, M. J., Schwarzt, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842.

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.

Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology, 59,* 35-49.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment.* Washington, D. C.: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial djustment, and social skills. *Personality and individual Differences, 20*(2), 143-150.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Brunschot, M. V. (1996). Perfectionism, social problem -solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 14*(4), 245-274

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences,*

17(6), 791-802.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.

Frost, R. O., & Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. Behaviour Research and Therapy, 31(7), 683-IN2.

Garber, J., Miller, S. M., & Abramson, L. Y. (2000). On the distinction between anxiety and depression: perceived control, certainty, and probability of goal attainment. In: J. Garber, & M. Seligman (Eds.), *Human helplessness: theory and application* (p.199 - 211). San Francisco: Academic Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psycholgy, 2*(2), 271-29.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-65.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.(1999). *Acceptance and commitment therapy.* New York: Guilford

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.

Hewitt, P, L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 58-65.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6,* 94-103.

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. Electronic *Journal of Business Research Methods, 6*(1), 53-60.

Karen, H. (1950). Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization. New York, 180.

Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research, 32*(5), 619-638.

Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933-941.

Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(8), 1047 - 1052.

Masuda, A., Hayes, S. C., Lillis, J., Bunting, K., Herbst, S. A., & Fletcher, L. B. (2009). The relation between psychological flexibility and mental health stigma in Acceptance and Commitment Therapy: A preliminary process investigation. *Behavior and Social Issues, 18*(1), 25-40.

McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2011). Achieving

certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorder, 25*(1), 112-122.

McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy, 43*(3), 53-545.

Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2019). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy, 112,* 18-27.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 35*(7), 667-681.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric Validation of the Obsessive Belief Questionnaire and Interpretation of Intrusions Inventory. Part2. Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy, 43*(11), 1527 - 1543.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.

Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., & Hewit, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences, 49*(2), 83-87.

Salkovskis, P. M. (1996). *Cognitive- behavioral approaches to the understanding of obsessional problems. In: R. Rapee, Editor, Current controversies in the anxiety disorders.* New York: Guilford, 103-133.

Sexton, K. A., Norton, P. J., Walker, J. R., & Norton, G. R. (2003). Hierarchical model of generalized and specific vulnerabilities in anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 32*(2), 82 - 94.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive - behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*(7), 773-791.

Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., & Flett, G.L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, andmoderated mediation. *Personality and Individual Differences, 76,* 104-110.

Shikatani, B., Antony, M. M., Casin, S. E., & Kuo, J. R. (2015). Examining the Role of Perfectionism and Intolerance of Uncertainty in Postevent Procesing in Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Asessment, 38*(2), 297-306.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification, 22*(3), 372-390.

Wegner, D. M. (1994). Ironic of mental control. *Psychological Review, 101*(1), 34-52.

Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation.

Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis III, T. E., & Reuther, E. T. (2014). The Role of Intolerance of Uncertainty in Social Anxiety Subtypes. *Journal of Clinical Psychology, 70*(3), 260-272.

Yook, K., Kim, K., Suh, S., & Lee, K. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(6), 623-628.

원고접수일: 2020년 2월 29일
논문심사일: 2020년 3월 24일
게재결정일: 2020년 5월 17일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2020. Vol. 25, No. 4, 739 - 758

The Effect of Socially Prescribed Perfectionism and Intolerance of Uncertainty of College Students to Depression: Focusing on Mediating Effects of Experiential Avoidance

Jaegwang Choi Yeram Oh
Konyang University
Graduate student

Wonyoung Song
Konyang University
Professor

The purpose of this study was to test the effect of socially-prescribed perfectionism and intolerance of uncertainty to depression on depression mediated by experiential avoidance, so that university students can accept their experiences and adopt a positive perspective on their future. For this purpose, 238 university students participated in this survey. To measure, the Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS), the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D), and the Acceptance-Action Questionnaire-Ⅱ (AAQ-Ⅱ) were used. The descriptive statistics and Pearson correlation were conducted to analyze the data, and structural equation modeling was conducted to test the research model. The results of this study are as follow. First, depression had a positive correlation with socially-prescribed perfectionism, intolerance of uncertainty, and experiential avoidance. Second, socially-prescribed perfectionism and intolerance of uncertainty had a positive correlation, and it was also found in the structural equation modeling. Third, socially prescribed perfectionism and intolerance of uncertainty had significant correlation and experiential avoidance had a mediation effect between them. It implies that treatment of depression is easier and more effective if the intervention targets experiential avoidance rather than directly addressing personality traits such as socially-prescribed perfectionism and intolerance of uncertainty. Finally, we discuss more implications, limitations, and suggestions for further research based on the above results.

Keywords: depression, socially-prescribed perfectionism, intolerance of uncertainty, experiential avoidance