Journal of Convergence for Information Technology
Vol. 10. No. 10, pp. 150-160, 2020
e-ISSN 2586-4440
DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.10.150

사회부과적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 경험회피의 매개효과를 중심으로

오예람[1], 송원영[2*]
[1]건양대학교 상담심리학과 대학원생, [2]건양대학교 심리상담치료학과 교수

The Effect of Socially-Prescribed Perfectionism to Depression: Focusing on Mediating effect of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Experiential Avoidance

Yeram Oh[1], Wonyoung Song[2*]
[1]Student, Department of Counseling & Psychology, Konyang University
[1]Professor, Department of Counseling & Psychotherapy, Konyang University

요 약 본 연구는 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 주는 과정에서 정서표현 양가성과 경험 회피가 순차적으로 매개하는 경로를 탐색하였다. 전국의 성인 201명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, 정서표현 양가성 척도, 수용-행동 질문지-II, 우울 척도로 구성된 설문을 실시하였다. 수집된 자료 분석을 위해 기술통계분석과 Pearson 상관분석, 매개효과를 검증을 실행하였고, 간접효과 유의성을 검증하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성, 경험회피는 우울과 유의한 정적 상관을 보였다. 둘째, 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험 회피의 순차적 매개효과가 유의하였다. 결과를 바탕으로 우울을 높이는 변인으로써 정서표현 양가성과 경험 회피의 역할을 확인하였고, 사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성, 경험 회피, 우울의 통합적인 모델을 제시하였다. 나아가 경험 회피를 이용한 치료적 방안을 모색하고자 하였다.

주제어 : 사회부과적 완벽주의, 우울, 정서표현 양가성, 경험회피, 이중매개 효과

Abstract The purpose of this study was to test the effect of socially-perfectionism on depression by mediating ambivalence over emotional expressiveness and experiential avoidance. For this purpose, 201 participants across the country conducted the survey, a measure of MPS, AEQ-K, AAQ-II, CES-D. The descriptive statistics, Pearson correlation, path coefficient were conducted using SPSS 23.0. The indirect effect was examined using bootstrap in PROCESS Macro. The results of the study are as follows. First, all the variables had meaningful positive correlations. Secondly, When socially-perfectionism affects depression, ambivalence over emotional expressiveness, and experiential avoidance were mediated. As a result, the implications and limitations of the study were discussed.

Key Words : Socially-Prescribed Perfectionism, Depression, Ambivalence over Emotional Expressiveness, Experiential Avoidance, Dual Mediation Effect

1. 서론

완벽주의(Perfectionism)란 성취하기 어려운 과도한 기준에 자신을 맞추기 위해 스스로를 몰아세우고 평가하는 것으로 정의된다[1]. 완벽주의 수준이 높을 경우 완벽에 대한 비합리적 신념과 강박을 가질 수 있으며, 이상적인 기준에 따라 성공과 실패를 이분법적으로 판단해 자신의 수행 결과를 파국적으로 평가할 수 있다[2]. 이는 실패 상황에 과도한 주의를 기울이게 만들고, 결과적으로 스스로에 대한 비난과 좌절을 야기한다[3].

1990년대부터 연구자들은 단일차원으로 연구되어 왔던 완벽주의를 다차원적인 개념으로 정의하기 시작

*Corresponding Author : Wonyoung Song(1058@paran.com)
Received September 15, 2020
Revised October 6, 2020
Accepted October 20, 2020
Published October 28, 2020
www.kci.go.kr

하였다[4-5]. 대표적으로 Hewitt와 Flett(1991)[5]이 제안했던 다차원적 완벽주의가 있는데 이는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의, 총 3가지 차원으로 구성된다. 이 3가지 차원은 대인 관계적 특성과 완벽을 요구하는 대상에 따라 구별된다. 첫 번째로 자기지향적 완벽주의란 자기 자신의 완벽을 추구하는 것으로 스스로를 엄격하게 평가하고 관리한다[5]. 이는 스트레스의 원인이 될 수도 있지만 반대로 성취하고자 하는 동기와 효능감을 일으키는 긍정적인 동력이 될 수도 있다[6]. 또한, 선행연구들에 따르면 자기지향 완벽주의와 우울의 연관성은 일관적이지 않았다[7-8]. 두 번째로 타인지향적 완벽주의는 본인보다는 주변 타인에게 완벽을 요구하는 것으로 반사회적 성격특성과는 연관이 있지만, 우울과 같은 개인의 내적 문제와는 상관이 낮았다[9-10].

반면 사회부과적 완벽주의자는 부모, 선생님, 친구 등 주변의 의미 있는 타인으로부터 성취하기 어려운 높은 기준을 부여받고 이를 달성하기 위해 노력하는 사람이다[5]. 사회부과적 완벽주의 수준이 높을수록 주변으로부터 성취 압박을 강하게 받으며, 타인의 요구를 만족시키기 위해 완벽을 추구한다. 하지만 지나친 압박은 오히려 실패에 대한 두려움을 만들어내고, 목표한 기준을 충족시키지 못할 경우 자기 처벌적 경향성을 보인다[10-11]. 또한, 실패와 타인의 부정적인 평가에 대한 불안은 학습된 무기력과 우울을 경험하게 만든다[11]. 앞서 이야기했던 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의와 다르게 사회부과 완벽주의는 불안, 우울 등 정신 병리와 일관적으로 상관을 보인다[5,12-13]. 따라서 사회부과적 완벽주의 특성이 개인의 우울에 미치는 영향이 구체적으로 어떻게 이루어지는지 대해서 지속적인 연구가 필요하다.

완벽주의는 부적응적인 성격특성으로, 개인의 성격에 직접 개입해 완벽주의 수준을 낮추는 것은 어려운 일이다. 때문에 완벽주의 성향이 야기하는 부적응적인 문제들을 해결하기 위해서는 보다 변화가 쉬운 심리적 특성을 찾는 것이 중요하다[14]. 완벽주의 연구에서 주로 등장하는 요인들은 스트레스 대처방식, 사회적지지, 반추, 반복적 사고 등과 같은 인지적 특성들인데[12,15-16], 최근 정서 관련 연구들의 발전에 비추어 볼 때, 완벽주의는 사고뿐만 아니라 정서에도 영향을 미칠 수 있다. 완벽주의 수준이 높은 사람들은 타인의 평가를 지나치게 신경 쓰며 자신의 생각이나 정서를 공유하는 것을 두려워한다[1]. 특히 타인의 평가를 지나치게 신경 쓰는 사회부과적 완벽주의자들은 대인관계나 의사결정이 중요한 상황에서 정서가 불안정해지며 표현하기를 두려워할 수 있다[17]. 이는 높은 수준의 정서표현 양가성과 일관되는 특징이다.

정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)은 정서회피의 일종으로, 정서를 표현하려는 욕구는 있으나 이를 억압하거나 표현한 뒤 후회하고 갈등하는 것을 뜻한다[18-19]). 정서표현의 욕구가 있음에도 표현하기를 주저하는 이유는 정서를 표현했을 때 타인의 반응과 결과를 두려워하기 때문이다[20]. 정서를 표현하는 것은 자신의 내면을 타인과 공유하는 의사소통 방식이며, 사회적 지지나 친밀감을 주고받는 도구이기 때문에 적절한 정서 인식과 표현은 개인의 심리적 적응에 필수적이다[21-23]. 적절한 정서표현이 이루어지지 않고 억제되면 긍정적 감정을 경험할 기회가 적어지고, 부정적인 감정을 보다 많이 경험하게 된다[24-25]. 정서표현 양가성 수준이 높아 자기노출을 꺼릴수록 사회적 지지와 공감을 받는 것이 어려워지고 감정을 수용 받는 경험이 적어진다. 이는 고립감과 우울 경험으로 이어진다[26-27]. 사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성과 우울의 관계는 선행연구들을 통해서도 확인할 수 있다. 사회부과적 완벽주의 수준이 높을수록 사회적 관계에서 정서 표현 갈등 수준 또한 높았으며, 타인의 기대와 평가를 지나치게 신경 써 자신의 정서를 표현하는데 어려움을 겪었다[28-30]. 이에 더해 정서표현 양가성은 정서주의, 정서인식명확성 등 정서와 관련된 다른 요인들을 통제한 이후에도 우울에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다[31].

정서표현 양가성이 높은 사람들은 사회적 상황, 대인관계 내에서 정서를 경험할 때 이를 알아차리고 적응적으로 대처하기 보다는 혼란스러운 정서를 감당하지 못하고 억압하고 회피하려는 모습을 보인다. 이는 매우 미숙한 대처로, 우울 수준이 높아지는 원인이 될 수 있다[32-33]). 또, 회피는 정신건강의 여러 방면에서 부정적 영향을 미치는데 주관적 안녕감을 저해하고 대인관계에서 문제를 일으키기도 한다[34]. 정서 변인들의 수준 차에 따라 군집 분석을 시행한 연구에서도 정서를 억압하고 경험적 회피경향을 가진 집단이 다른 집단과 비교하여 자존감이 낮고 부적응적 심리증상이 많음을 확인할 수 있었다[31].

www.kci.go.kr

이와 같은 회피적 대처방식은 수용전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)에서 이야기하는 경험회피(Experiential Avoidance)로 설명될 수 있다. 경험회피란 심리적 유연성(Psychological Flexibility)과는 상반되는 개념으로 정서, 생각, 기억 등 개인이 겪는 내적 경험을 회피하려는 경향성을 의미한다[35]. 혼란스러운 부정적 정서에서 벗어나기 위해 경험을 무시하고 회피하는 행동은 당시에는 상황을 벗어나게 해주는 것 같지만 장기적으로는 여러 정신병리 증상의 원인이 된다[36-37]. 부정적 사건을 수용하지 못하고 회피하거나 통제하려는 시도는 오히려 과도한 시간과 노력을 쏟게 만들고, 피하고 싶었던 고통스러운 정서를 증가시킨다[35,38]). 또한 경험 회피는 사회부과적 완벽주의와 우울을 매개하는 변인으로 연구되고 있으며[39], 정서표현 양가성과 함께 우울, 불안, 대인관계문제를 일으키는 역할도 하고 있다[40-42]. 경험회피는 심리적 부적응을 악화시키지만 이를 잘 이해하고 수용하는 법을 배운다면 효과적인 치료변인이 될 수도 있다[35]. 수용전념치료는 제 3세대 인지행동치료로서 그 효과성은 이미 많은 선행연구들을 통해 입증된 바 있다[43-46]. 수용전념치료에서의 핵심은 심리적 고통을 없애기 위해 노력하기보다 고통을 수용하고 삶의 가치를 찾는 것인데, 심리적 유연성을 키우는 것이 치료의 궁극적인 목표이다[47]. 이에 사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성, 경험회피를 통해 우울로 이어지는 경로를 치료 장면에서 수용전념치료를 통해 해결할 수 있을 것으로 시사된다.

따라서 본 연구는 성인을 대상으로 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계를 살펴보고, 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험회피의 매개효과를 확인하기 위해 실시하였다.

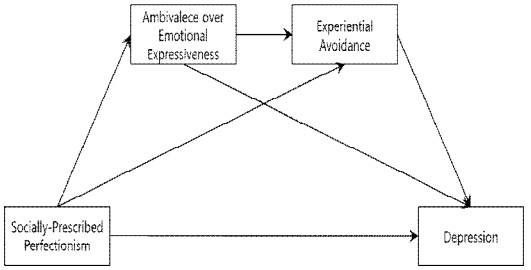


Fig 1. Study model

연구모형은 Fig 1에 제시하였으며 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성, 경험회피, 우울의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계를 정서표현 양가성과 경험회피가 매개할 것인가?

2. 방법

2.1. 연구대상 및 자료수집

전국의 남, 여 성인을 대상으로 하였으며 총 201명이 연구에 참여하였다. 네이버폼을 이용한 온라인 설문을 통해 참여자를 모집하였고, 연구 목적, 소요 시간과 개인정보처리 등 연구와 관련된 정보를 제공하고 동의를 받은 뒤 설문을 진행하였다.

Table 1. Characteristics of Respondent (N = 201)

SES	classicication	n	%
Gender	male	61	30.3
	female	132	65.7
	not specified	8	4.0
Age	20s	174	86.6
	30s	11	5.5
	40s	4	2.0
	50s	9	4.5
	60s	3	1.5
Job	self-employment	3	1.5
	sales/service	7	3.5
	office job	5	2.5
	managerial	2	1.0
	soldier	4	2.0
	profession	15	7.5
	student	133	66.2
	not employed	14	7.0
	Etc	18	9.0
region	Seoul	14	7.0
	Busan	2	1.0
	Daegu	2	1.0
	Incheon	1	0.5
	Gwangju	2	1.0
	Daejeon	54	26.9
	Ulsan	1	0.5
	Gangwon-do	30	14.9
	Gyeonggi-do	3	1.5
	Gyeongsang-do	11	5.5
	Jeolla-do	7	3.5
	Chungcheong-do	72	35.8
	Sejong	2	1.0

www.kci.go.kr

연구 대상자의 특성을 살펴보면 총 201명 중 남자 61명(30.3%), 여자 132명(65.7%)이고, 성별을 명시하지 않은 사람이 8명(4.0%)이었다. 연령은 20대가 174명(86.6%)으로 제일 많았고, 직업은 대학(원)생이 133명(66.2%)으로 가장 많은 비중을 차지했다. 거주 지역은 충청도 72명(35.8%), 대전광역시 54명(26.9%), 경기도 30명(14,9%) 순이었다. 따라서 본 연구의 주 대상은 중부권에 거주하는 성인 여성이라고 할 수 있다. 자세한 결과는 Table 1에 제시하였다.

2.2. 측정도구

사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성, 경험회피와 우울을 측정하기 위해 다차원적 완벽주의 척도(MPS), 정서표현 양가성 척도(AEQ-K), 수용-행동 질문지-Ⅱ(AAQ-Ⅱ), 우울 척도(CES-D)로 설문을 구성하였다. 각각의 척도들이 측정하는 조작적 개념과 문항 수, 구성 방식, 내적합치도(Cronbach's α)는 다음과 같다.

2.2.1 다차원적 완벽주의 척도(Multi-dimensional Perfectionism Scale: MPS).

Hewitt과 Flett(1991)[5]이 개발한 척도로 한기연(1993)[48]이 번안하였다. 완벽주의의 다차원적 측면을 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의의 3가지 차원으로 측정한다. 척도는 총 45문항이나, 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의를 측정하는 15문항만을 사용하였다. 7점 Likert척도로 구성되었으며(7점-'항상 그렇다', 1점-'전혀 그렇지 않다'), 점수가 높을수록 각 차원에 해당하는 완벽주의 수준이 높음을 뜻한다. 한기연(1993)[48]의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .76이었으며, 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .84이다.

2.2.2 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ-K)

King과 Emmons(1990)[19]가 개발한 척도로 최해연과 민경환(2007)[49]가 한국 문화에 맞게 번안과 타당화 하였다. 정서표현의 욕구가 있음에도 정서를 억압하고 갈등하는, 정서 표현에 대한 양가감정을 측정한다. 척도는 총 21문항이며, 자기-방어적 요인 14문항, 관계-관여적 요인 10문항으로 나누어진다. 5점 Likert식 척도로 구성(5점-'항상 그렇다', 1점-'전혀 그렇지 않다')되었다. 점수가 높을수록 정서표현 양가성 수준이 높음을 의미한다. 최해연, 민경환(2007)[49]의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92이다.

2.2.3 수용-행동 질문지-Ⅱ(Acceptance - Action Questionnaire-Ⅱ: AAQ-Ⅱ)

Hayese 등(2004)[50]이 개발한 척도로 허재홍, 최명식, 진현정(2009)[51]이 한국 실정에 맞춰 번안과 타당화 하였다. 수용전념치료의 수용과 경험회피 이론을 바탕으로 제작되었으며[35], 심리적 수용과 경험회피 모두 측정 가능하다. 총 10문항으로, 7점 Likert척도로 구성되었다(7점-'항상 그렇다', 1점-'전혀 그렇지 않다'). 역채점 할 경우 경험회피 지표로 사용되며 반대로 경험회피 점수가 낮을수록 심리적 수용 점수는 높아진다. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)[51]의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85이었으며, 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .86이다.

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

미국 정신 보건 연구원에서 성인을 대상으로 우울 수준을 측정할 목적으로 개발하였으며[52], 전겸구와 이민규(1992)[53]가 한국 문화에 맞게 번안과 타당화 하였다. 척도는 총 20문항이며, 3점 Likert식 척도로 구성(3점-'거의 대부분', 0점-'거의 드물게')되었다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미하며, 국립정신건강센터(2019)[54]에서 권고한 표준지침에 따르면 16점 이상부터 경미한 우울 이상에 해당 한다. 전겸구, 이민규(1992)[53]의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이다.

2.3. 분석방법

사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험회피의 이중 매개효과를 확인하기 위해 SPSS statistics 23.0과 PROCESS Macro v.3.4를 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 통해 인구통계학적 특성을 확인하였다. 둘째, 내적합치도(Cronbach's α)를 산출해 측정 도구의 신뢰도를 검증하였다. 셋째, Pearson 상관분석을 통해 사회부과적

www.kci.go.kr

완벽주의, 정서표현 양가성, 경험 회피, 우울 간의 상관을 확인하고, 기술통계분석을 이용해 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 확인하였다. 넷째, Hayes(2017)[55]가 제안한 PROCESS Macro의 Model 6을 통해 이중 매개 효과를 확인하고, 경로모형 검증과 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용해 연구모형의 간접 효과 유의성을 검증하였다.

3. 결 과

3.1. 상관관계 및 기술통계

본 연구 변인들 간 관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 사회부과적 완벽주의(Socially Prescrived Perfectionism, SPP), 정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Experessiveness, AEE), 경험회피(Experiential Avoidance, EA), 우울(Depression) 간의 상관분석 결과, 사회부과적 완벽주의는 정서표현 양가성(r=.548, p < .01), 경험회피(r=.595, p < .01), 우울(r=.577, p < .01),과 모두 정적 상관을 보였다. 정서표현 양가성도 경험회피(r=.574, p < .01), 우울(r=.590, p < .01),과 정적인 상관이 나타났으며, 경험회피 또한 우울(r=.703, p < .01),과 유의미한 정적 상관을 보였다. 왜도와 첨도는 결과의 정상분포를 가정하기 위한 것으로 왜도는 절대값 2, 첨도는 절대값 7을 넘지 않아야 한다. 본 연구에서 왜도는 절대값 .25~.45, 첨도는 절대값 .08~.59로 기준을 넘지 않아 자료 분석에 적합한 것으로 보고되었다. 상관분석과 왜도, 첨도 결과는 평균, 표준편차와 함께 Table 2에 제시하였다.

3.2. 매개효과

사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험 회피의 이중매개 효과를 확인하기 위해 Hayes(2017)가 제안한 절차대로 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 Table 3와 Fig 2에 제시하였다.

우선 사회부과적 완벽주의와 우울의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고($F_{(1, 199)}$=99.455, p<.001), 모형의 설명력은 33%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 우울에 미치는 사회부과적 완벽주의의 영향은 정적으로 유의하였다(β=.577, t=9.973, p<.001). 이는 사회부과적 완벽주의가 높아질수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다.

.

Table 2. Correlations between Scales **(N = 201)**

	1	2	3	4
1. Socially Prescribed Perfectionism(SPP)	-			
2 .Ambivalence over Emotional Expressiveness(AEE)	.55**	-		
3. Experiential Avoidance(EA)	.60**	.57**	-	
4. Depression	.58**	.59**	.70**	-
M	58.62	70.29	38.01	21.32
SD	13.44	15.22	11.39	12.20
Skewness	.30	-.32	.25	.45
Kurtosis	-.08	-.10	-.35	-.59

** p< .01

Table 3. Path Coefficient of Study Model **(N = 201)**

dependent variable	predictor variable	*B*	*SE*	β	*t*	R^2 ($\triangle R^2$)	*F* (df1, df2)
Depression	SPP	.524	.053	.577	9.973***	.333 (.330)	99.455*** (1, 199)
AEE	SPP	.621	.067	.548	9.246***	.301 (.297)	85.490*** (1, 199)
EA	SPP	.339	.054	.400	6.306***		
	AEE	.265	.047	.355	5.591***	.442 (.436)	78.393*** (2, 198)
Depression	SPP	.159	.056	.175	2.833**		
	AEE	.179	.049	.224	3.698***		
	EA	.504	.068	.470	7.466***	.564 (.557)	84.804*** (3, 197)

** p< .01, *** p< .001

www.kci.go.kr

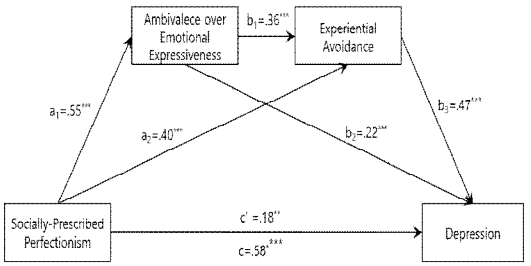


Fig. 2. Mediating Effect of the Study model

다음으로 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고($F_{(1, 199)}$=85.490, p<.001), 모형의 설명력은 30%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 정서표현 양가성에 미치는 사회부과적 완벽주의의 영향은 정적으로 유의하였다(β=.621, t=9.246, p<.001). 이는 사회부과적 완벽주의 수준이 높아질수록 정서표현 양가성이 높아짐을 의미한다.

그다음, 경험 회피에 대한 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F_{(2, 198)}$=78.393, p<.001), 모형의 설명력은 44%로 나타났다. 자세히 살펴보면 경험 회피에 대한 사회부과적 완벽주의(β=.400, t=6.306, p<.001)와 정서표현 양가성(β=.355, t=5.591, p<.001)의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 이는 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성이 높을수록 경험 회피 수준이 높아짐을 의미한다.

마지막으로, 우울에 대한 사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성, 경험 회피의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F_{(3, 197)}$=84.804, p<.001), 모형의 설명력은 56%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 사회부과적 완벽주의(β=.175, t=2.833, p<.001)와 정서표현 양가성(β=.224, t=3.698, p<.001), 경험 회피(β=.470, t=7.466, p<.001)의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 는 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성, 경험 회피가 높을수록 우울 수준이 높아짐을 의미한다. 또한, 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계(R^2=.333)를 정서표현 양가성과 경험 회피가 매개할 때R^2=.564) 설명력이 높아짐을 알 수 있다.

3.3. 간접효과

사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험 회피가 매개하는 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 종합적인 결과는 Table 4에 제시하였다.

자세히 살펴보면, 사회부과적 완벽주의가 정서표현 양가성을 거쳐 우울로 이어지는 경로의 신뢰구간은 0을 포함하고 있지 않기 때문에 간접효과는 유의하다(B=.524, 95% Bia-corrected CI=.049-.178). 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 정서표현 양가성이 높아져 우울이 증가함을 알 수 있다. 다음으로 사회부과적 완벽주의가 경험 회피를 거쳐 우울로 가는 간접효과는 통계적으로 유의한 결과이다(B=.188, 95% Bia-corrected CI=.103-.254). 즉, 사회부과적 완벽주의가 높을수록 경험 회피가 높아지고 이는 우울의 증가로 이어질 수 있다. 마지막으로 사회부과적 완벽주의가 정서표현 양가성과 경험 회피를 거쳐 우울로 가는 간접효과 또한 통계적으로 유희하였다(B=.188, 95% Bia-corrected CI=.103-.254). 이는 사회부과적 완벽주의 수준이 높을수록 정서표현 양가성이 높아지고, 정서표현 양가성이 높아지면 경험 회피 또한 증가해 우울 수준이 늘어남을 알 수 있다.

Table 4. Indirect Effect using bootstrap method **(N = 201)**

Route	Bootstrap Estimates				95% Confidence Interval	
	B	*SE*	*β*	*t*	LLCI	ULCI
Total Effect	.524	.052	.577	9.973***	.421	.628
Direct Effect	.158	.056	.175	2.833**	.048	.269
Indirect Effect	.366	.043	.403	-	.287	.455
SPP → AEE → Depression	.111	.033	.123	-	.049	.178
SPP → EA → Depression	.171	.039	.188	-	.103	.254
SPP → AEE → EA → Depression	.083	.024	.092	-	.041	.136

**p< .01, ***p< .001

www.kci.go.kr

4. 논 의

본 연구는 사회부과적 완벽주의가 우울에 영향을 주는 과정에서 정서표현 양가성과 경험 회피가 순차적으로 매개하는 경로를 검증하였다. 이로써 우울 수준을 높이는 변인으로써 정서표현 양가성과 경험 회피의 역할을 확인하였고, 사회부과적 완벽주의, 정서표현 양가성, 경험 회피, 우울의 통합적인 모델을 제시하였다. 더불어 사회부과적 완벽주의와 정서표현 양가성, 경험 회피 경로로 인해 야기되는 우울을 치료할 수 있는 방안을 모색하고자 하였다. 연구 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 모든 변인들이 정적인 상관을 보였으며, 사회부과적 완벽주의가 우울에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 사회부과적 완벽주의 수준이 높아질수록 우울의 수준 또한 높아진다는 것을 의미한다. 사회부과적 완벽주의가 높으면 타인이나 주변 환경으로부터 성취 압박을 받고 만족시키기 위해 노력한다. 하지만 성취과정에서 실패를 경험하지 않는 것은 매우 어려운 일이다. 이러한 과정에서 생기는 실패에 대한 불안감과 자신의 성취에 대한 이분법적 사고는 우울을 야기할 수 있으며[2,5], 본 연구의 결과는 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계를 검토한 국내외 선행 연구와도 일치한다[12,14,39,56]. 또한, 사회부과적 완벽주의와 우울의 수준이 높을수록 정서표현 양가성과 경험 회피의 수준도 높아질 수 있음을 시사한다. 사회적 상황에서 지나치게 타인의 평가를 신경 쓰는 사회부과적 완벽주의자들은 정서 표현을 주저할 수 있다는 선행 연구의 결과를 재검증 하였으며[29, 40], 높은 성취 압박과 부담스러운 사회적 상황이 고통을 회피해버리는 행동과 연관될 수 있음이 본 연구를 통해 다시금 확인되었다[39,57-58].

둘째, 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험 회피의 매개효과를 검증하였다. 우선 정서표현 양가성은 사회부과적 완벽주의와 우울 사이에서 부적응적인 정서 변인의 역할을 한다. 타인의 평가를 지나치게 신경 쓰는 사회부과적 완벽주의자들은 사회적 상황에서 자신의 정서를 표현하는 것을 두려워한다. 표현되지 못한 정서는 우울을 야기하며, 이는 기존의 선행 연구에서 주장하던 사실과 일치하는 결과이다[29,40]. 다음으로 경험 회피 또한 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계를 매개하였는데, 높은 성취기준에 도달하는 것은 아무리 완벽을 추구하더라도 매우 어려운 일이다. 그 과정에서 실패를 경험하는 것은 당연한 일이지만, 지나친 부담감은 실패에 대한 두려움을 야기하고 상황 자체를 회피하게 만들 수 있다. 회피 행동은 장기적으로 우울의 원인이 된다[39,57-58].

셋째, 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 정서표현 양가성과 경험 회피의 이중 매개효과를 검증하였다. 사회부과적 완벽주의에서 정서표현 양가성과 경험 회피를 거쳐 우울로 이어지는 경로는 순차적인 과정으로 해석될 수 있다. 완벽주의 수준이 높은 사람들은 타인의 기대에 맞춰 완벽히 보여야하기 때문에 정서를 표현해야 하는 상황에서도 수월히 표현해내지 못하고 갈등하는 모습을 보일 수 있다[1]. 이는 정서를 표현하고자 하는 욕구가 있음에도 억압하거나 표현을 하더라도 후회하고 갈등하는 정서표현 양가성과 이어진다[29-30]. 또한, 정서표현 양가성이 높은 사람들은 혼란스러운 정서를 경험할 때 적응적으로 대처하기 보다는 회피하려 한다. 하지만 경험 회피는 미숙한 대처 특성으로 당장의 상황을 피할 수는 있지만 오히려 우울 수준을 높이는 결과를 가져온다[32-33]. 즉 사회부과적 완벽주의가 가진 특성이 정서표현의 억압과 갈등을 불러와 정서나 고통을 회피하게 하고 이것이 우울을 더욱 증가시킨다.

따라서 본 연구는 사회부과적 완벽주의로 인해 우울이 발생하고 유지되는 심리적 과정을 정서와 행동을 통해 살펴보았다는 점에서 시사점을 갖는다. 완벽주의에서 자주 등장하던 인지적 개념이 아닌 정서적 측면에서 일어날 수 있는 심리적 문제를 살펴보았으며, 잘 변하지 않는 성격특성인 완벽주의가 야기하는 정서적 문제와 그로 인한 회피 행동을 순차적으로 제시하였다. 이에 사회부과적 완벽주의가 우울로 이어지는 과정을 기존 선행연구들에서 나아가 통합적으로 논의하였음에 의의가 있다.

경험 회피를 통해 치료적 개입의 방향성을 제시할 수 있다. 완벽주의는 성격특성이기 때문에 성격에 직접 개입해 완벽주의 수준을 낮추는 것은 어려운 일이다. 반면 경험 회피는 심리적 부적응을 일으키는 변인이지만 반대로 이를 잘 이해하고 수용하는 방법을 배운다면 효과적인 치료변인이 될 수 있다[35]. 경험 회피가 문제가 되는 이유는 심리적 고통은 통제 혹은 회피하려 할 때 오히려 고통이 증가하기 때문이다[38]. 수용전념치

www.kci.go.kr

료는 이 점을 지적하며 심리적 고통을 없애기 위해 노력하기보단 기꺼이 고통을 수용하고 심리적 유연성을 기르는 것을 목표로 삼았다[47]. 특히 실패와 정서적 고통을 경험하고 표현하기보다 꺼리고 회피하는 내담자가 올바른 수용을 할 수 있게끔 돕는다면 높은 수준의 사회부과적 완벽주의자가 가진 우울을 효과적으로 치료할 수 있을 것이다. 수용전념치료의 효과성은 많은 연구자들에 의해 입증되고 있다[43-46], 더불어, 최근 스마트폰 어플리케이션이나 증강현실, 온라인 게임, 인공지능 등 최신 기술과 융합시키는 치료들이 등장하고 있다[59-60]. 수용전념치료에서 자주 쓰이는 치료적 기법인 명상 또한 정신건강을 목적으로 하는 어플리케이션에서 자주 등장한다[61]. 이에 본 연구는 사회부과적 완벽주의가 우울로 이어지는 경로를 제시하며 치료적 개입의 기초를 마련할 수 있을 것으로 보인다.

이 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째, 전국의 성인을 대상으로 설문조사를 실시하였으나 실제 참여자의 성별, 지역, 직업적 특성이 편중된 경향이 있다. 따라서 일반화에 어려움이 있을 수 있으며 후속연구에서는 이 점을 고려하여 다양한 인구통계학적 집단을 표집 해야 할 필요가 있다.

둘째, 온라인 설문의 한계점을 고려해야 한다. 온라인 설문의 경우 비대면 참여가 이루어지기 때문에 참여자가 인구통계학적 특성을 정확히 보고하였는지 확인이 어렵다. 또한, 한 명의 참여자가 여러 번 설문에 참여했을 가능성을 배제할 수 없다.

셋째, 자기보고식 척도로만 구성된 설문을 실시하여 참여자들이 방어적으로 응답했을 가능성이 있다. 때문에 후속 연구에서는 실험적 절차나 타인 보고를 통해 객관화된 자료를 수집할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 일회성 응답을 이용한 횡단 연구이기 때문에 명확한 인과 관계를 상정하기에는 어려움이 있다. 따라서 시간을 두고 여러 번 평정하는 종단 연구를 통해 인과 관계를 명확히 밝히는 연구가 추후에 진행되어야 한다.

그럼에도 이 연구는 사회부과적 완벽주의가 일으킬 수 있는 부정적 문제들을 통합적인 관점으로 제시했다는 점에서 의의가 있다. 기존에 많이 연구되던 인지적 차원을 넘어 완벽주의로 인해 야기될 수 있는 정서적 문제에 대해 논의하였으며, 정서 표현의 문제가 경험회피를 거쳐 우울로 이어지는 과정을 살펴보았다. 연구에서 제시하는 경로는 사회부과적 완벽주의 특성을 가진 사람들이 경험할 수 있는 우울을 상당량 설명하며, 이는 완벽주의가 야기하는 우울을 치료할 지표로 제시될 수 있다.

REFERENCES

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

[2] R. Shafran, Z. Cooper & C. G. Fairburn. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40(7),* 773-791.
DOI : 10.1016/S0005-7967(01)00059-6

[3] S. H. Kim & M. H. Hyun. (2012). The effect of perfectionism on facial expression interpretation and memory in evaluation situation. *The Korean Journal of Psychology: General, 31(1)*, 27-44.

[4] R. O. Frost, P. Marten, C. Lahart & R. Rosenblate. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14(5)*, 449-468.

[5] P. L. Hewitt & G. L. Flett. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60(3),* 456-470.
DOI : 10.1037/0022-3514.60.3.456

[6] S. M. Lee & N. M. Yang. (2011). The Effect of Perfectionism on Academic Procrastination -Focusing on Stress and Academic Self-Efficacy as a Mediator. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 23(3)*, 717-738.

[7] M. H. Lee & J. H. Rhyu. (2002). The Positive and Negative Function of Perfectionism - in Relations with Achievement Goal, Stress, Psychological Well-Being and Depression. *Korean Journal of Youth Studies, 9(3)*, 293-316.

[8] P. L. Hewitt & G. L. Flett. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of abnormal psychology, 102(1)*, 58.
DOI : 10.1037/0021-843X.102.1.58

[9] G. S-Y. Chow. (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.

[10] M. W. Enns & B. J. Cox. (2002). T*he nature and*

www.kci.go.kr

assesment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, D. C.: American Psychological Association.

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

[12] H. J, Kim & C, N. Son. (2006). The Relationships between Perfectionism and Self-Esteem, Depression, Subjective Well-Being of Undergradute Students. *The Korean Journal of Health Psychology, 11(2),* 345-361.

[13] E. C. Chang, A. Watkins & K. H. Banks. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology, 51(1),* 93. DOI : 10.1037/0022-0167.51.1.93

[14] B. J. Kim, D. G. Lee & H. K. LEE. (2012). Exploration of Mediators between Perfectionism (Socially-prescribed and Self-oriented) and Depression: Social Anxiety and Rumination. *Korean Journal of Counseling, 13(2),* 417-436. DOI : 10.15703/kjc.13.2.201204.417

[15] K. R. Blankstein & D. M. Dunkley. (2002). *Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy.* .In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, research, and treatment (p. 285-315). American Psychological Association. DOI: 10.1037/10458-012

[16] D. B. O'Connor, R. C. O'Connor & R. Marshall. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality, 21(4),* 429-452. DOI: 10.1002/per.616

[17] M. A. Aldea & K. G. Rice. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 53(4),* 498. DOI : 10.1037/0022-0167.53.4.498

[18] Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion.* New York: Guilford.

[19] L. A. King & R. A. Emmons. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology, 58(5),* 864. DOI : 10.1037/0022-3514.58.5.864

[20] E. J. Kim & J. S. Kim. (2010). The Relation Between Childhood Trauma and Early Adulthood Depression: the Mediating Effects of Early Maladaptive Schemas, Ambivalence over Emotional Expressiveness and Avoidance Coping Style. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22(3),* 605-630.

[21] L. S. Greenberg & J. D. Safran. (1989). Emotion in psychotherapy. *American psychologist, 44(1),* 19. DOI: 10.1037/0003-066X.44.1.19

[22] P. Salovey & D. Grewal. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science, 14(6),* 281-285. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x

[23] P. Salovey & J. D. Mayer. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality, 9(3),* 185-211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

[24] J. J. Gross & O. P. John. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85(2),* 348. DOI : 10.1037/0022-3514.85.2.348

[25] J. J. Gross & R. W. Levenson. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology, 106(1),* 95. DOI : 10.1037/0021-843X.106.1.95

[26] Y. J. Kim. (2012). *Influence of Ambivalence over Emotional Expressiveness, Locus of Control on Psychosocial Adjustment of cancer patients: Moderating Effect of Social Support.* Master's thesis. Graduate School Catholic University of Daegu, Gyeongsan.

[27] C. K. Oh, & N. W. Chung. (2007). The Effect of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Counselor Perception on Working Alliance. *The Korean Journal of Culture and Social issues, 13(1),* 115-136.

[28] J. E. Shin. (2002). *Relationship among parent-adolescent communication, perfectionism and emotional expressiveness.* Master's thesis. Graduate School Hong-ik University, Seoul.

[29] 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. *The Korean Journal of Health Psychology, 22(2),* 397-416. DOI : 10.17315/kjhp.2017.22.2.010

www.kci.go.kr

[30] H. Y. Yoon. (2013). *The effect of perfectionism and ambivalence over emotional expresivenesson on interpersonal problem: moderated mediation of emotion regulation style.* Master´s thesis.Graduate School Catholic University, Bucheon.

[31] H. Y. Choi, D. G. Lee & K. H. Min. (2008). Clusters by Affect Intensity, Emotional Attention, Emotional Clarity, and Ambivalence over Emotional Expression and Psychological Adjustment. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 22(4),* 59-73.
DOI : 10.21193/kjspp.2008.22.4.005

[32] J. E. Um. (2010). *Relationship between Ambivalence over Emotional Expressiveness, Cognitive motion Regulation Strategies and Psychological well-being.* Master´s thesis. Graduate School Catholic University, Korea.

[33] J. Ha. (1997). *The effect of emotional expressiveness, stress appraisal and coping on depression: Integrative study on human's emotion, cognition and behavior.* Master´s thesis. Graduate School Ewha Womans University, Seoul.

[34] J. H. Heo. (2014). Effects of emotional suppression on SWB and interpersonal relationship: in the moderation of experiential avoidance. *Korean Journal of Counseling. 15(2),* 595-608.
DOI : 10.15703/kjc.15.2.201404.595

[35] S. C. Hayes, K. G. Wilson, E. V. Gifford, V. M. Follette & K. Strosahl. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64(6),* 1152.
DOI : 10.1037/0022-006X.64.6.1152

[36] H. S. Hwang, J. Y. Lee & J. Y. Jang, (2012). The Mediating Effect of Experiential avoidance on the Relationship between Work Stress and Depression in Secondary School Teachers. *Secondary Education Research, 60(2),* 495-515.
DOI : 10.25152/ser.2012.60.2.495

[37] J. Garber, S. M. Miller & L. Y. Abramson. (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.

[38] S. C. Hayes, K. D. Strosahl & K. G. Wilson.(1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

[39] J. K. Choi, Y. R. Oh & W. Y. Song. (2020). The Effect of Socially Prescribed Perfectionism and Intolerance of Uncertainty of College Students to Depression: Focusing on Mediating Effects of Experiential Avoidance. *The Korean Journal of Health Psychology, 25(4),* 737-756.
DOI : 10.17315/kjhp.2020.25.4.007

[40] A. Y. Kim. (2018). *The Mediating Effect of Ambivalence over Emotional Expression and Experience Avoidance in the Relationship between Borderline Personality Trait and Depressive Tendency.* Master´s thesis. Graduate School Catholic University of Daegu, Gyeongsan.

[41] Y. H. Kim. (2018). *The effects of College Student's Ambivalence over Emotional Expressiveness on Psychological Well-being: Self-efficacy and Experience Avoidance as Mediators.* Master´s thesis. Graduate School Tongmyon University, Busan.

[42] J. H. Yoon. (2017). Relationship between Internalized Shame and Social Anxiety: Focusing on mediating models among Evaluative Concerns Perfectionism, Ambivalence over Emotional Expression, and Experiential Avoidance. *Korean Journal of Youth Studies, 24(10),* 253-278.
DOI : 10.21509/KJYS.2017.10.24.10.253

[43] S. I. Kwon & H. H. Chung. (2014). Effects of the Acceptance and Commitment Therapy Program on Psychological Adjustment of University Students with a High Level of Social Anxiety. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 14(2),* 145-164.

[44] J. E. Kim & C. N. Son. (2012). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Evaluative Concerns Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, Experiential Avoidance, and Self-Efficacy of University Students with Evaluative Concerns Perfectionism. *Korean Journal of Clinical Psychology, 31(3),* 749-771.
DOI : 10.15842/kjcp.2012.31.3.007

[45] S. Y. Yang & H. K. Shin. (2013). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Acceptance, Psychological Well-being, Depression and Suicidal Ideation of Depressed College students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 32(4),* 761-782.
DOI : 10.15842/kjcp.2013.32.4.001

[46] E. K. Lee & M. K. Song. (2018). Effectiveness of ACT-based Group Counseling for Depression and Anxiety: A Meta-Analysis. *The Korean Journal of*

www.kci.go.kr

Counseling and Psychotherapy, 30(3), 635-661.
DOI: 10.23844/kjcp.2018.08.30.3.635

[47] 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.
DOI : 10.5210/bsi.v18i1.2525

[48] G. Y. Han. (1993). *Multidimensional perfectionism: Concept, measurement and maladjustment.* Unpublished doctoral dissertation, Graduate School Korea university, Seoul.

[49] H. Y. Choi & K. H. Min. (2007). The Study on the Validation of Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: Comparison of Suppression Constructs in Korean Culture. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 21(4),* 71-89.
DOI : 10.21193/kjspp.2007.21.4.004

[50] Hayes, S. C. et al., (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record, 54(4),* 553-578.
DOI : 10.1007/BF03395492

[51] J. H. Hu, M. S. Choi & H. J. Jin. (2009). Study on the Reliability and Validity of Korean Translated Acceptance-Action Questionnaire-Ⅱ. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 21(4),* 861-878.

[52] L. S. Radloff. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement, 1(3),* 385-401.
DOI : 10.1177/014662167700100306

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

[54] National Center for Mental Health. (2019). *2019 Manual for Mental Health Screening Tools.*

[55] Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* Guilford publications.

[56] , P. L. Hewitt & G. L. Flett. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100(1),* 98-101.
DOI : 10.1037/0021-843X.100.1.98

[57] S. J. Kim. (2020). *Mediating effects of dysfunctional metacognition and ambivalence over emotional expressiveness in the relation between socially prescribed perfectionism and depression.* Master´s thesis. Graduate School Hanyang University, Seoul.

[58] H. J. Jeong. (2014). *The Effect of Interpersonal Problems on Depression in University Students : Mediating Effect of Experiential Avoidance and Ambivalence over Emotional Expressiveness.* Master´s thesis. Graduate School Catholic University of Daegu, Gyeongsan.

[59] M. J. Kim, S. W. Choi, S. Y. Moon, H. I. Park, H. K. Hwang, M. K. Kim & J. H. Seok. (2020). Treatment Effect of Psychoeducation and Training Program Using Virtual Reality Technique in the Patients with Depressive Symptoms. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 59(1),* 51-60.
DOI : 10.4306/jknpa.2020.59.1.51

[60] H. J. Song. (2019). Clinical Psychology in the Age of in the new technology: focusing on the recent studies trends. *Korean Journal of Psychology: General, 38(4),* 549-578.
DOI : 10.22257/kjp.2019.12.38.4.549

[61] J. Y. Oh, J. Y. Ma, M. S. Kyu, W. S. Gim & J. Y. Lee. (2018). A Study on UI/UX design of mobile application of Mindfulness. *Journal of the Korea Convergence Society, 9(11),* 179-192.
DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.11.179

오 예 람(Yeram Oh) [학생회원]



· 2019년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(학사)
· 2019년 3월 : 건양대학교 일반대학원 상담심리학과 임상심리학전공(석사과정)
· 관심분야 : 임상심리, 우울
· E-Mail : sae4241@naver,com

송 원 영(Wonyoung Song) [정회원]



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

www.kci.go.kr