인지행동치료
Cognitive Behavior Therapy in Korea
2023. Vol. 23, No. 4, 337-359 https://doi.org/10.33703/cbtk.2023.23.4.337

대학생의 평가염려 완벽주의가 지연행동에 미치는 영향: 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과*

이 유 경† 송 원 영††

건양대학교 일반대학원 상담심리학과 건양대학교 심리상담치료학과

이 연구는 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동, 학업적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서(우울/불안)의 순차적 매개효과가 나타나는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 229명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도(FMPS, HMPS), 일반적 지연행동 척도(GP), 학업적 착수-완수 지연 척도(AICPS), 한국판 보속적 사고 질문지(K-PTQ), 역학연구센터 우울 척도(CES-D), 한국판 Beck 불안 척도(K-BAI)로 구성된 설문을 진행하였다. SPSS와 PROCESS Macro를 사용하여 분석하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의, 일반적 지연행동, 학업적 지연행동, 반복적 부정사고, 부정정서(우울/불안) 간의 정적 상관이 유의하였다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동, 학업적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서(우울/불안)의 순차적 매개효과가 각각 유의하였으며, 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이를 통해 이 연구에서는 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고와 부정정서(우울/불안)를 통해 일반적 지연행동, 학업적 지연행동을 초래할 수 있음을 밝혔다. 이상의 결과를 바탕으로 연구 의의, 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 지연행동, 반복적 부정사고, 부정정서, 순차적 매개효과

---

* 이 연구는 제 1저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것이며, 2023년 세계인지행동치료 학술대회(WCCBT 2023)에서 포스터 발표되었음.

† 제 1저자: 이유경, 건양대학교 일반대학원 상담심리학과 임상심리전공, 석사 졸업

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

대학교에 들어가면 일상생활과 학업 장면이 변화할 뿐만 아니라 성인으로서 다양한 책임과 과업도 완수해야만 한다. 어떤 대학생들은 그들이 해야만 하는 과업, 책임, 도전 등에 성실히 맞서기보다는 지연행동과 같은 회피행동을 하게 되는데, 이는 과제를 하지 못한 이유가 자신의 능력이 부족해서가 아니라 다른 원인에 의한 것이라 여김으로써 자존감을 지키려는 부적응적인 모습에서 기인하는 것이다(Brougham, Zail, Mendoza, & Miller, 2009).

지연행동(Procrastination)은 수행해야 할 과업을 미루는 행동을 의미하며(Yuen, & Burka, 1983), 인지, 정서, 행동이 복합적으로 관련된 개념이다(Fee, & Tangney, 2000). 지연행동은 두 가지 유형으로 분류된다. 일반적 지연행동(general procrastination)은 일상에서 경험하는 수많은 일에 대한 계획을 세우고 지키기를 어려워하는 것을 의미하고(Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998), 학업적 지연행동(academic procrastination)은 학업 장면에서 해야 할 과제가 있음에도 불구하고 이를 미루는 비합리적인 경향성이다(Lay, 1986).

대학생들의 지연행동은 일반적 지연행동 및 학업적 지연행동 모두와 밀접한 관련이 있는 것으로 여겨진다(Solomon, & Rothblum, 1984; Steel, 2007). 이들의 지연행동은 낮은 삶의 만족도, 우울, 불안 등과 같은 심리, 정서적인 어려움(강혜자, 2012; 김슬기, 박은영, 2018; 임성문, 2006; Fee, & Tangney, 2000; Solomon, & Rothblum, 1984)과 낮은 성적, 학사경고와 같은 학업적인 문제도 초래할 수 있는 것으로 알려져 있으며(이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민, 2014), 이것이 지속되면 대학생의 개인 내적인 어려움뿐만 아니라 외적인 문제까지 초래할 수 있다.

완벽주의는 지연행동을 초래할 수 있는 대표적인 성격 요인이다(이수민, 양난미, 2011). Dunkley와 Blankstein(2000)은 완벽주의를 다차원적으로 파악해야 한다는 주장에 따라 완벽주의의 부정적 측면을 평가염려 완벽주의(Evaluative Concerns Perfectionism)라고 정의하였다. 평가염려 완벽주의란 타인으로부터 지나치게 높은 기준을 부여받았다고 믿으며, 이를 달성하기 위해 자신에게 지나치게 엄격하게 대하면서 실패에 대한 두려움을 가지고 있는 것을 의미한다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). 평가염려 완벽주의자들은 사소한 실수도 실패한 것이라고 받아들이는 등 비합리적인 신념을 가지고 있으며, 정서적인 어려움뿐만 아니라 강박, 편집과 같은 임상적인 문제에도 취약한 편이다(Adkins, & Parker, 1996).

평가염려 완벽주의 수준이 높은 사람일수록 실수에 대해 과도하게 염려하는 특성으로 인해 일상적인 지연행동을 보이며(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990), 학업 상황에서도 부정적인 평가를 피하고자 과제나 시험공부 등을 미루는 모습을 빈번하게 보일 수 있다(김슬기, 박은영, 2018). 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의자들이 높은 기준을 충족시키지 못했을 때 받는 비난에 대한 두려움으로 인해 성취 상황 자체를 회피하려는 모습을 보일 수 있으며, 이와 같은 완벽주의 성향은 지연행동으로 이어질 것을 시사한다(하정희, 2012).

한편, 완벽주의에 대한 인지행동적 모델에

따르면(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002) 높은 수준의 완벽주의 성향이 있는 사람들은 실현 가능성이 없는 목표를 설정하며, 그 비현실적인 목표를 달성하지 못하기 때문에 실패를 경험하게 된다. 반복되는 실패는 완벽해야만 한다는 비합리적인 신념을 강화시키는데, 이러한 비능률적인 인지 과정은 자기패배적 사고를 초래하며, 불안, 불쾌감과 같은 고통스러운 감정을 야기할 수 있다(Shafran et al., 2002). 이에 따라 결과적으로 낮은 생산성과 성과를 보이게 되고, 과제 처리를 회피하는 지연행동을 행하게 된다(Shafran et al., 2002). 이를 근거로 평가염려 완벽주의자들은 실패와 같은 부정적인 상황이 예상되거나 이를 경험했을 때 반추(rumination)와 걱정(worry)을 자주 하며, 이것이 더 지속적인 지연행동을 유발할 것이라 예상할 수 있다(James, Verplanken, & Rimes, 2015).

반추는 우울과 관련되어 과거 경험에 대해 반복적으로 떠올리는 것을 말하며, 걱정은 불안과 관련되어 미래에 일어날 사건에 대해 반복적으로 사고하는 것을 의미한다(Nolen-Hoeksema, & Morrow, 1993). 현재까지는 반추와 걱정 각각을 별도의 변인으로 상정한 연구가 다수 진행되어 왔다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 박지연, 이인혜, 2014). 그러나 최근에는 반추와 걱정의 개념적 차이가 미미하고(Ehring, & Watkins, 2008), 서로 상관이 높으며, 공통된 요인을 통해 두 가지를 모두 설명할 수 있고, 불안과 우울 증상에서 발휘하는 영향력이 비슷하다는 점 등의 연구 결과(Ehring, & Watkins, 2008)가 보고되고 있다. 이에 따라 두 가지를 모두 포함하는 개념인 반복적 부정사고(repetitive negative thought)를 살펴보는 것이 더 유용하다는 제안이 받아들여지고 있다(Ehring, & Watkins, 2008).

반복적 부정사고는 자신 및 환경의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각하는 것을 통제하기 어려운 역기능적 인지 활동을 의미한다(Ehring, & Watkins, 2008). 평가염려 완벽주의와 지연행동 사이에서 반추와 걱정이 유의미한 상관을 가질 뿐만 아니라 정적으로 영향을 미칠 수 있다는 연구가 진행되었으나(김슬기, 박은영, 2018) 반복적 부정사고는 비교적 최근에 등장한 개념이라 이를 통해 평가염려 완벽주의와 지연행동 간의 관계를 살펴본 연구는 제한적이었다. 그러나 과잉 분석(over-analysing) 이론을 통해 개인이 위협적인 촉발 사건에 직면했을 때 반복적 부정사고를 사용하여 과잉 분석 과정에 참여하게 됨으로써 부정적인 사건을 회피하고자 시도하고, 결과적으로 혐오 감정과 신체적 각성 수준이 감소할 수 있다는 것을 확인하였다(Stavropoulos. Haire, Brockman, & Meade, 2020). 과잉 분석은 부정적인 영향을 감소시킨다는 효과로 인해 점차 강화를 받게 된다. 이 과정에서 촉발 사건에 대한 정상적 감정처리도 억제하기 때문에 문제해결을 방해하여 증상을 더욱 악화시키는 결과를 초래할 수 있다(Stavropoulos et al., 2020). 즉, 평가 상황이라는 두려운 사건을 겪었을 때 평가염려 완벽주의자들은 경험을 건설적으로 처리하지 못하고 반복적 부정사고를 통해 부정적인 결과를 회피하고자 시도할 수 있다. 그러한 회피 시도가 해야 할 과업을 미루는 회피행동으로 발현되리라 예측해볼 수 있다.

앞서 살펴본 바와 같이 반복적 부정사고는

반추와 걱정을 포함하는 개념으로서 우울 및 불안 같은 부정정서(negative affect)에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다(Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005). 부정정서는 주관적으로 느끼는 불편감을 의미하며, 대표적으로 우울, 불안, 분노, 두려움 등이 포함된다(Watson, Clark, & Tellegen, 1988). 이중 특히 우울과 불안은 임상 장면에서 공병률이 높은 것으로 여겨진다(American Psychiatric Association, 2013). 더불어 음주 문제(이현재 등, 2011), 과도한 흡연(김성식, 이정재, 2017), 자해 행동을 예측하는 강력한 변인(이순희, 허만세, 2021)으로 여겨지는 만큼 주요하게 다루어질 필요가 있을 것으로 보인다.

우울은 모든 사람이 경험할 수 있는 보편적인 정서이며, 슬픔과 같은 정상적 기분 저하, 식욕감퇴, 체중 감소, 수면 곤란 등 신체적 어려움 그리고 자살과 관련된 사고 및 행동 같은 정신적인 어려움에 영향을 미칠 수 있다(APA, 2013). 다음으로 불안은 미래에 일어날 수 있는 불쾌한 사건을 스스로 통제할 수 없을 것이라 믿고, 이에 따라 막연한 두려움, 불편함을 경험하는 상태를 의미한다(Wicks-Nelson, & Israel, 2015).

평가염려 완벽주의 수준이 높은 사람들은 실수하는 것을 과도하게 두려워하기 때문에 사소한 실수에 대해서도 파국적 해석을 하면서 비합리적 신념을 끊임없이 떠올려 우울을 경험할 수 있다(Juster et al., 1996). 그리고 평가염려 완벽주의자들이 자신의 능력을 계속해서 의심하며, 실수에 대해 과도하게 염려하는 특성은 불안을 증가시키고, 이 중에서도 특히 걱정이 많은 사람일수록 불안 수준이 높아진다(김민선, 서영석, 2009).

부정정서인 우울과 불안은 모두 지연행동과 상관이 높은 변인이다(김희정, 이영호, 2015; 홍승일, 현명호, 2005). 우울한 사람일수록 무언가를 해야 한다는 의지를 상실하며(Burns, 1981), 해야 할 과제를 미룰 가능성이 높다(곽유미, 2010). 불안도 지연행동을 유의미하게 예측하는 요인이며, 해야만 하는 일에 대해 강한 불안을 느끼는 사람들은 이를 낮추기 위해 지연행동을 한다는 연구 결과를 통해 불안 역시 지연행동과 유의한 관련이 있을 것으로 볼 수 있다(Rothblum, 1990).

한편, 우울과 불안을 측정하기 위해 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)와 Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)로 부정정서를 측정한 연구(김대현, 박기환, 2019)에서는 확인적 요인분석을 사용하여 부정정서의 타당성을 확보하였다. 이후 연구모형 검정을 통해 부적응적 완벽주의가 매개변수를 거쳐 부정정서에 영향을 미칠 수 있다는 결과를 도출하였다. 또한, CES-D, 특질-상태 불안 척도(State‐Trait Anxiety Inventory; STAI)를 통해 우울과 불안에 대한 확인적 요인분석을 시행한 후 부정정서로 구성하여 진행한 연구(박영민, 박기환, 2022)와 Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI), BAI를 사용하여 부정정서를 측정한 연구(이정민, 김미리혜, 김정호, 2012)도 유의한 결과를 도출한 것을 확인할 수 있었다. 따라서 이 연구에서는 선행연구를 바탕으로 부정정서를 측정하기 위해 CES-D와 BAI를 사용하였다.

이상을 종합하면, 평가염려 완벽주의자들은

부정적인 평가를 받는 상황을 반추하고 걱정함으로써 우울, 불안과 같은 부정정서를 강하게 느낄 것으로 생각해 볼 수 있다. 이들은 이에 대해 건설적인 대처를 하기보다는 지연행동과 같은 회피행동을 통해 자신의 자존감을 지키려는 부적응적인 모습을 보일 것으로 예측할 수 있다. 선행연구를 살펴본 결과, 현재까지 두 가지 지연행동을 함께 살펴본 연구는 제한적이었으며, 대부분 인지적 변인만을 포함하여 연구가 진행되었음을 확인할 수 있었다. 그뿐만 아니라 반복적 부정사고는 우울 및 불안 모두와 관련이 있는 초진단적 변인이라는 점과 우울, 불안이 유의미한 관계를 보인다는 연구 결과를 통해 우울과 불안을 각각 살펴보기보다는 통합하여 살펴보는 것이 더 적절할 것으로 예상된다. 따라서 이 연구는 평가염려 완벽주의와 지연행동 사이에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같으며, 연구모형은 그림 1, 그림 2에 제시하였다.

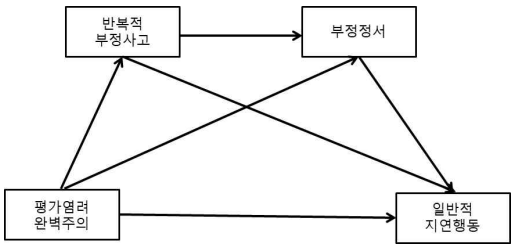


그림 1. 연구모형1

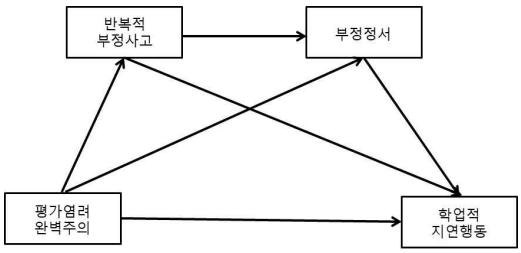


그림 2. 연구모형2

이 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의, 지연행동(일반적 지연행동/학업적 지연행동), 반복적 부정사고, 부정정서는 유의한 상관이 있을 것인가?

둘째, 반복적 부정사고와 부정정서는 평가염려 완벽주의와 지연행동(일반적 지연행동/학업적 지연행동) 간의 관계를 순차적으로 매개하는가?

방 법

연구대상

이 연구는 건양대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받은 후 진행되었으며(KYU 2022-08-029-001), 남녀 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 연구 참여자들에게 설문에 참여하기 전 연구의 목적과 익명성 보장, 참여자가 원할 때 언제든지 설문을 그만둘 수 있다는 점 등을 안내하였다. 이후 연구 참여자들이 자발적으로 참여 여부를 결정하여 동의 후 진행하였다. 연구에는 총 251명이 참여하였으며, 이중 연구 참여에 동의하지 않거나 불성실한 응답 등 22부를 제외하여 229부를 분석에 사용하였다.

총 229명 중 남성은 57명(24.9%), 여성은 172명(75.1%)이었으며, 연령은 21~23세가 105명(45.8%)으로 가장 많은 분포를 차지하였다.

이들 중 가장 많은 56명(24.5%)이 대전 소재 대학에 재학 중이었으며, 전공은 사회계열이 52명(22.7%), 학년은 4학년이 73명(31.9%)으로 가장 많았다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Multi-dimensional Perfectionism Scale; MPS)

평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 Dunkley와 Blankstein(2000)의 주장에 따라 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(Multi-dimensional Perfectionism Scale; FMPS) 중 '실수에 대한 염려', '수행에 대한 의심' 하위요인과 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multi-dimensional Perfectionism Scale; HMPS) 중 '사회부과적 완벽주의' 하위요인을 사용하였다.

FMPS는 정승진(1999)이 번안한 것을 사용하였으며, 실수에 대한 염려 9문항과 수행에 대한 의심 4문항을 포함하였다. 이는 1점(전혀 그렇지 않다)~5점(매우 그렇다)으로 응답하는 Likert 척도로 이루어져 있다. HMPS는 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였으며, 사회부과적 완벽주의 15문항을 포함하였다. 이는 1점(전혀 그렇지 않다)~7점(매우 그렇다)으로 응답하는 Likert 척도로 구성되었다.

정승진(1999) 연구에서 실수에 대한 염려 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .83, 수행에 대한 의심 내적 합치도 계수(Cronbach's α) .67이었으며, 한기연(1993)의 연구에서 사회부과적 완벽주의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .76으로 나타났다. 이 연구의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 실수에 대한 염려 .87, 수행에 대한 의심 .75, 사회부과적 완벽주의 .85, 전체 척도 .89였다.

일반적 지연행동 척도(General Procrastination; GP)

일상생활에서 경험할 수 있는 전반적인 지연행동을 측정하기 위해 Lay(1986)가 개발하고 임성문(2006)이 번안 및 타당화한 일반적 지연행동 척도(General Procrastination; GP)를 사용하였다. 이 척도는 학업 상황이 아니라 일상에서 해야 하는 과제 전반에 대한 지연행동을 측정하는 20문항으로 이루어져 있으며, 단일 차원으로 가정된다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)~5점(항상 그렇다)으로 응답하는 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 일상에서 주어진 과제를 빈번하게 미룬다는 것을 의미한다.

임성문(2006)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .80이었으며, 이 연구에서는 .92로 나타났다.

학업적 착수-완수지연 척도(Academic Initiation Procrastination Scale; AICPS)

학업적 지연행동을 측정하기 위해 허효선(2012)이 개발 및 타당화한 학업적 착수-완수지연 척도(Academic Initiation Procrastination Scale; AICPS)를 사용하였다. AICPS는 대학생을 대상으로 학업적 착수 또는 완수지연을 자기보고의 형태로 측정하는 것을 목적으로 한다. 척도는 총 18문항으로 구성되었고, 첫 번째 하위요인인 학업적 착수지연 11문항, 두 번째 하위요인인 학업적 완수지연 7문항으로 이루

어져 있다. 이는 1점(전혀 그렇지 않다)~5점(매우 그렇다)으로 응답하는 Likert 척도로 측정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 학업적 지연행동 수준이 높다는 것을 의미한다.

허효선(2012) 연구의 내적 합치도 계수는(Cronbach's α) 학업적 착수지연 .94, 학업적 완수지연 .83, 전체 .92로 나타났다. 이 연구에서는 학업적 착수지연 .96, 학업적 완수지연 .88, 전체 척도 .95였다.

보속적 사고 질문지(Perseverative Thinking Questionnaire; PTQ)

이 연구에서는 Ehring(2007)이 반복적 부정사고 측정을 위해 개발한 보속적 사고 질문지(Perseverative Thinking Questionnaire; PTQ)를 최수진과 황성훈(2019)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 한국판 보속적 사고 질문지(Korean Perseverative Thinking Questionnaire; K-PTQ)는 '반복, 침투, 관여', '정신 능력 잠식', '비생산성' 세 가지 요인으로 구분되며, 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0점(전혀 아니다)~4점(매우 그렇다)으로 응답하는 Likert 척도로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 부정적인 생각을 반복적으로 하고 있음을 의미한다.

최수진, 황성훈(2019) 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .96이었으며, 구체적으로 살펴보면 반복, 침투, 관여 .95, 정신 능력 잠식 .90, 비생산성 .79로 나타났다. 이 연구에서는 전체 척도 .94이었으며, 반복, 침투, 관여 .93, 정신 능력 잠식 .85, 비생산성 .75이었다.

역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)

우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전겸구와 이민규(1992)가 번안 및 타당화한 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 일반인들이 느낄 수 있는 우울을 측정하는 것을 목표로 하며, 우울 기분, 무가치감, 절망감 등을 평가하는 20문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 지난 일주일 동안 자신이 느꼈던 우울에 대해 0점(극히 드물게)~3점(거의 대부분)으로 응답하는 Likert 척도로 구성되며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다.

전겸구, 이민규(1992) 연구의 전체 척도 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났고, 이 연구에서는 .92였다.

Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)

Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)는 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)가 불안을 인지, 정서, 신체적 측면으로 구분하여 측정하기 위해 개발하였다. 이 연구에서는 권석만(1992)이 번안하였고 육성필과 김중술(1997)이 환자군과 대학생 및 이들의 부모를 포함한 비환자군을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 이는 주관적 불안, 신경생리학적, 자율신경계적, 공황적 불안을 측정하는 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0점(전혀 느끼지 않았다)~3점(심하게 느꼈다)으로 지난 일주일 동안 자신이 느꼈던 불안에 대해 응답하는

Likert 척도로 이루어져 있고, 높은 점수일수록 불안 수준이 심각하다는 것을 의미한다.

권석만(1992) 연구에서 전체 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .93이었으며, 육성필과 김중술(1997) 연구는 .78이었고, 이 연구에서는 .94로 나타났다.

자료 분석

가설 검정을 위해 SPSS Statics 23.0과 PROCESS Macro ver. 4.1을 사용하여 다음과 같은 절차에 따라 결과를 분석하였다. 첫째, 빈도분석을 사용하여 인구통계학적 특성을 제시하였다. 다음으로 신뢰도 분석을 통해 내적 합치도 계수(Cronbach' α)를 확인하였으며, 이를 통해 조사 도구의 신뢰도를 검토하였다. 이후 부정정서(우울/불안)를 측정하기 위해 CES-D와 BAI 점수를 합산하여 부정정서(우울/불안)를 구성하였으며, 기술통계 분석을 사용하여 평균, 표준편차를 확인하고, 왜도와 첨도가 각각 절댓값 2와 7 이내에 해당하는지 살펴봄으로써 정규성 가정 충족 여부를 확인하였다. 둘째, 변인 간 유의미한 상관이 나타나는지 보기 위해 Pearson 상관분석을 시행하였다. 이를 통해 평가염려 완벽주의, 일반적 지연행동, 학업적 지연행동, 반복적 부정사고, 부정정서(우울/불안) 간의 상관을 확인하였다. 셋째, 회귀분석을 실시하여 공차한계(Tolerance)와 분산팽창계수(Variance Inflation Factor; VIF)를 통해 변인들 간의 다중공선성을 확인하였다. 넷째, Process Macro ver. 4.1의 Model 6을 사용하여 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 확인하였다. 또한, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 통해 95%의 신뢰구간 내에서 10,000개의 샘플을 반복 추출하여 간접효과의 유의성을 검정하였다.

결 과

기술통계

이 연구의 기술통계는 다음과 같다(표 1). 먼저 평균 및 표준편차는 평가염려 완벽주의

표 1. 주요 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 (N = 229)

변인	평균 (M)	표준편차 (SD)	왜도 (Skewness)	첨도 (Kurtosis)
1. 평가염려 완벽주의	3.67	.76	-.22	-.23
2. 반복적 부정사고	2.41	.86	-.63	.06
3. 부정정서	.89	.56	.75	.05
3-1. 우울	1.09	.59	.39	-.54
3-2. 불안	.70	.59	1.03	.56
4. 일반적 지연행동	2.83	.66	.06	-.80
5. 학업적 지연행동	3.01	1.03	-.15	-1.01

3.67(*SD* = .76), 반복적 부정사고 2.41(*SD* = .86), 부정정서 .89(*SD* = .56), 우울 1.09(*SD* = .59), 불안 .70(*SD* = .59), 일반적 지연행동 2.83(*SD* = .66), 학업적 지연행동 3.01(*SD* = 1.03)로 나타났다. 정규성 가정을 충족하기 위해서는 왜도와 첨도가 각각 절댓값 2와 7을 넘지 않아야 하는데 모든 변인이 2와 7을 넘지 않았기 때문에 정규분포를 이루고 있다고 볼 수 있다.

변인 간의 상관관계

주요 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 시행하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 먼저 평가염려 완벽주의는 반복적 부정사고(r = .68, p < .001), 부정정서(r = .58, p < .001), 우울(r = .58, p < .001), 불안(r = .51, p < .001), 일반적 지연행동(r = .18, p < .01), 학업적 지연행동(r = .27, p < .001)과 유의미한 정적 상관을 보였다. 반복적 부정사고는 부정정서(r = .62, p < .001), 우울(r = .66, p < .001), 불안(r = .51, p < .001), 일반적 지연행동(r = .34, p < .001), 학업적 지연행동(r = .42, p < .001)과 정적 상관을 나타냈고, 부정정서는 우울(r = .94, p < .001), 불안(r = .95, p < .001), 일반적 지연행동(r = .35, p < .001), 학업적 지연행동(r = .36, p < .001)과 정적 상관이 있었다. 우울은 불안(r = .78, p < .001), 일반적 지연행동(r = .40, p < .001), 학업적 지연행동(r = .42, p < .001)과 정적 상관을 나타냈고, 불안은 일반적 지연행동(r = .26, p < .001), 학업적 지연행동(r = .26, p < .001)과 유의한 정적 상관이 있었다. 일반적 지연행동은 학업적 지연행동(r = .83, p < .001)과 정적으로 유의미한 상관이 있었다.

순차적 매개효과 검증

평가염려 완벽주의와 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서 간의 경로가 유의한지 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였으며, Hayes(2017)의 제안에 따라 Process Macro의 Model 6을 사용하여 순차적 매개효과를 검

표 2. 주요 변인 간 상관관계 (N = 229)

	1	2	3	3-1	3-2	4	5
1. 평가염려 완벽주의	-						
2. 반복적 부정사고	.68***	-					
3. 부정정서	.58***	.62***	-				
3-1. 우울	.58***	.66***	.94***	-			
3-2. 불안	.51***	.51***	.95***	.78***	-		
4. 일반적 지연행동	.18**	.34***	.35***	.40***	.26***	-	
5. 학업적 지연행동	.27***	.42***	.36***	.42***	.26***	.83***	-

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

증하고자 하였다.

평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과

평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 분석에 앞서 Tolerance와 VIF를 통해 다중공선성을 확인하였다. 그 결과 Tolerance .46 ~ .58로 .10보다 크고, VIF 1.74 ~ 2.18로 10보다 작은 것으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단하였다.

첫 번째, 평가염려 완벽주의와 반복적 부정사고의 회귀모형이 유의하였고($F(1, 227) = 198.102$, $p < .001$), 설명력은 46.6%로 나타났다. 이를 통해 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고에 정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다($\beta = .683$, $t = 14.075$, $p < .001$).

두 번째, 부정정서에 대한 평가염려 완벽주의와 반복적 부정사고의 회귀모형이 유의하였고($F(2, 226) = 83.452$, $p < .001$), 설명력은 42.5%로 나타났다. 자세히 살펴보면 평가염려 완벽주의는 부정정서에 정적인 영향을 미쳤고($\beta = 288$, $t = 4.177$, $p < .001$), 반복적 부정사고에도 정적으로 영향을 미쳤다($\beta = .420$, $t = 6.082$, $p < .001$).

세 번째, 일반적 지연행동에 대한 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고, 부정정서의 회귀모형이 유의하였고($F(3, 225) = 14.149$, $p < .001$), 설명력은 15.9%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 평가염려 완벽주의는 일반적 지연행동에 유의미한 영향을 끼치지 않았으며($\beta = -.170$, $t = -1.952$, NS), 반복적 부정사고($\beta =$

표 3. 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고, 부정정서의 경로계수 ($N = 229$)

종속변인	독립변인	*B*	*SE*	β	*t*	95% 신뢰구간		R^2	*F*
						LLCI	*ULCI*		
반복적 부정사고	평가염려 완벽주의	.777	.055	.683	14.075***	.668	.885	.466	198.102***
부정정서	평가염려 완벽주의	.213	.051	.288	4.177***	.113	.313	.425	83.452***
	반복적 부정사고	.273	.045	.420	6.082***	.184	.361		
일반적 지연행동	평가염려 완벽주의	-.147	.076	-.170	-1.952	-.296	.001	.159	14.149***
	반복적 부정사고	.219	.069	.287	3.179**	.083	.355		
	부정정서	.315	.095	.268	3.317**	.128	.502		

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

.287, t = 3.179, p < .01)와 부정정서(β = .268, t = 3.317, p < .01)에 정적으로 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 높은 사람일수록 반복적 부정사고와 부정정서를 거쳐 더 빈번한 일반적 지연행동을 보일 수 있음을 의미한다.

평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서가 매개하는 총효과, 직접효과, 간접효과 유의성 검정을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고, 95% 신뢰구간에서 검증한 매개효과 결과는 표 4에 제시하였다.

평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 총효과는 유의하였으며(β = .180, 95% Biased CI = .045 ~ .268), 직접효과는 유의하지 않았고(β = -.170, 95% Biased CI = -.296 ~ .001), 총 간접효과는 유의한 것으로 나타났다(β = .350, 95% Biased CI = .200 ~ .407).

구체적으로 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고를 거쳐 일반적 지연행동으로 가는 경로는 정적으로 유의한 것으로 나타났으며(β = .196, 95% Biased CI = .075 ~ .269), 평가염려 완벽주의가 부정정서를 거쳐 일반적 지연행동으로 가는 경로도 정적으로 유의하였다(β = .077, 95% Biased CI = .028 ~ .114). 마지막으로 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고, 부정정서를 거쳐 일반적 지연행동으로 가는 경로도

표 4. 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고, 부정정서의 순차적 매개효과 검증 (N = 229)

구분	경로	B	SE	β	95% 신뢰구간	
					$LLCI$	$ULCI$
총효과	평가염려 완벽주의 → 일반적 지연행동	.157	.057	.180	.045	.268
직접효과	평가염려 완벽주의 → 일반적 지연행동	-.147	.076	-.170	-.296	.001
간접효과	총 간접효과	.304	.054	.350	.200	.407
	평가염려 완벽주의 → 반복적 부정사고 → 일반적 지연행동	.170	.049	.196	.075	.269
	평가염려 완벽주의 → 부정정서 → 일반적 지연행동	.067	.022	.077	.028	.114
	평가염려 완벽주의 → 반복적 부정사고 → 부정정서 → 일반적 지연행동	.067	.022	.077	.028	.115

정적으로 유의한 것으로 나타났다(β = .077, 95% Biased CI = .028 ~ .115). 즉, 이러한 연구 결과는 완전매개모형이 유의하다는 점을 시사하며, 평가염려 완벽주의가 일반적 지연행동에 직접적인 영향을 미치기보다는 반복적 부정사고와 부정정서를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다.

평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과

평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 확인하기 위해 회귀분석을 진행한 결과를 표 5에 제시하였다. 분석에 앞서 Tolerance와 VIF를 통해 다중공선성을 확인하였다. 그 결과 Tolerance .46 ~ .58로 .10보다 크고, VIF 1.74 ~ 2.18로 10보다 작은 것으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단하였다.

첫 번째, 평가염려 완벽주의와 반복적 부정사고의 회귀모형이 유의하였고(F(1, 227) = 198.102, p < .001), 설명력은 46.6%로 나타났다. 이를 통해 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고에 정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다(β = .683, t = 14.075, p < .001).

두 번째, 부정정서에 대한 평가염려 완벽주의와 반복적 부정사고의 회귀모형이 유의하였고(F(2, 226) = 83.452, p < .001), 설명력은 42.5%로 나타났다. 자세히 살펴보면 평가염려 완벽주의는 부정정서에 정적인 영향을 미쳤고(β = .288, t = 4.177, p < .001), 반복적 부정사고에도 정적으로 영향을 미쳤다(β = .420, t

표 5. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고, 부정정서의 경로계수 (N = 229)

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	95% 신뢰구간		R^2	F
						$LLCI$	$ULCI$		
반복적 부정사고	평가염려 완벽주의	.777	.055	.683	14.075***	.668	.885	.466	198.102***
부정정서	평가염려 완벽주의	.213	.051	.288	4.177***	.113	.313	.425	83.452***
	반복적 부정사고	.273	.045	.420	6.082***	.184	.361		
학업적 지연행동	평가염려 완벽주의	-.105	.116	-.077	-.906	-.333	.123	.195	18.117***
	반복적 부정사고	.435	.106	.363	4.112**	.227	.643		
	부정정서	.326	.146	.177	2.243*	.040	.613		

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

= 6.082, $p < .001$).

세 번째, 학업적 지연행동에 대한 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고, 부정정서의 회귀모형이 유의하였고($F(3, 225) = 18.117$, $p < .001$), 설명력은 19.5%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 평가염려 완벽주의는 학업적 지연행동에 유의미한 영향을 끼치지 않았으며(β = -.077, t = -.906, NS), 반복적 부정사고(β = .363, t = 4.112, $p < .01$)와 부정정서(β = .177, t = 2.243, $p < .05$)에 정적으로 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 높은 사람일수록 반복적 부정사고와 부정정서를 거쳐 더 빈번한 학업적 지연행동을 보일 수 있음을 의미한다.

평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서가 매개하는 총효과, 직접효과, 간접효과 유의성 검정을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고, 95% 신뢰구간에서 검증한 매개효과 결과는 표 6에 제시하였다.

평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 총효과는 유의하였으며(β = .273, 95% Biased CI = .200 ~ .543), 직접효과는 유의하지 않았고(β = -.077, 95% Biased CI = -.333 ~ .123), 총 간접효과는 유의한 것으로 나타났다(β = .350, 95% Biased CI = .328 ~ .631).

구체적으로 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고를

표 6. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고, 부정정서의 순차적 매개효과 검증 (N = 229)

구분	경로	*B*	*SE*	β	95% 신뢰구간	
					LLCI	*ULCI*
총효과	평가염려 완벽주의 → 학업적 지연행동	.372	.087	.273	.200	.543
직접효과	평가염려 완벽주의 → 학업적 지연행동	-.105	.116	-.077	-.333	.123
간접효과	총 간접효과	.476	.078	.350	.328	.631
	평가염려 완벽주의 → 반복적 부정사고 → 학업적 지연행동	.338	.078	.248	.186	.493
	평가염려 완벽주의 → 부정정서 → 학업적 지연행동	.070	.029	.051	.017	.129
	평가염려 완벽주의 → 반복적 부정사고 → 부정정서 → 학업적 지연행동	.069	.030	.051	.016	.135

거쳐 학업적 지연행동으로 가는 경로는 정적으로 유의한 것으로 나타났으며(β = .248, 95% Biased CI = .186 ~ .493), 평가염려 완벽주의가 부정정서를 거쳐 학업적 지연행동으로 가는 경로도 정적으로 유의하였다(β = .051, 95% Biased CI = .017 ~ .129). 마지막으로 평가염려 완벽주의가 반복적 부정사고, 부정정서를 거쳐 학업적 지연행동으로 가는 경로도 정적으로 유의한 것으로 나타났다(β = .051, 95% Biased CI = .016 ~ .135). 즉, 이러한 연구 결과는 완전매개모형이 유의하다는 점을 시사하며, 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 직접적인 영향을 미치기보다는 반복적 부정사고와 부정정서를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다.

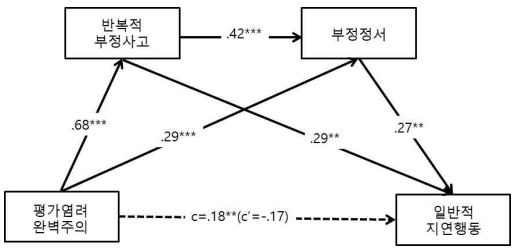


그림 3. 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과
**p < .01, ***p < .001

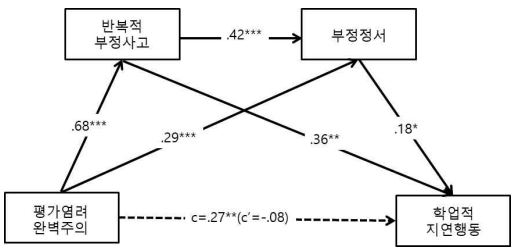


그림 4. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과
*p < .05, **p < .01, ***p < .001

종합하면 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동, 학업적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 완전매개모형이 유의하다고 볼 수 있으며, 각 매개모형의 비표준화계수 경로 값을 정리하면 그림 3, 그림 4와 같다.

논 의

이 연구는 대학생 집단에서 평가염려 완벽주의, 일반적 지연행동, 학업적 지연행동, 반복적 부정사고, 부정정서 간의 관계를 확인하고, 평가염려 완벽주의와 두 가지 지연행동 사이에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의, 일반적 지연행동, 학업적 지연행동, 반복적 부정사고, 부정정서(우울/불안) 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시한 결과 변인 간 모두 유의한 정적 상관이 나타났다. 각각의 상관을 구체적으로 살펴보면 평가염려 완벽주의는 반복적 부정사고, 부정정서(우울/불안), 일반적 지연행동 및 학업적 지연행동과 정적으로 유의한 상관을 보였다. 이는 변인 간 유의미한 정적 상관을 확인한 선행연구를 지지하는 결과이다(김슬기, 박은영, 2018; 박지연, 이인혜, 2014; Frost et al., 1990; Hewitt, & Flett, 1991). 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의 수준이 증가할수록 과거 경험 또는 예측되는 사건에 대해 반복적으로 생각하는 경향이 증가할 수 있

다는 것을 의미하고, 우울과 불안 수준 또한 높아질 수 있다는 점을 시사한다. 더불어 더 빈번한 지연행동을 보일 수 있고, 지연행동이 학업 상황에 국한되는 것이 아니라 일상생활 전반에 걸쳐 나타날 수 있다는 것을 보여준다.

다음으로 반복적 부정사고와 부정정서(우울/불안), 일반적 지연행동과 학업적 지연행동의 정적 상관이 유의하였다. 이러한 연구 결과는 반복적 부정사고가 정서적 어려움과 관련이 있고(윤소영, 황성훈, 2020), 인지적 어려움인 반복적 부정사고 수준이 증가할수록 지연행동이라는 회피행동도 빈번해질 수 있다는 것을 의미한다. 더불어 지연행동이 반복적 부정사고의 행동적 회피 패턴 중 하나일 수 있다는 것을 뜻한다(McEvoy, Moulds, & Mahoney, 2013).

마지막으로 부정정서(우울/불안)는 일반적 지연행동, 학업적 지연행동과 정적 상관을 나타냈다. 이와 같은 결과는 우울 및 불안이 지연행동과 높은 상관을 보인다는 연구 결과(김희정, 이영호, 2015; 홍승일, 현명호, 2005)와 일치하며, 우울과 불안 수준이 증가할수록 더 많은 지연행동을 보인다는 연구(Solomon, & Rothblum, 1984)를 지지한다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동, 학업적 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과를 분석한 결과 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한, 이러한 연구 결과는 완벽주의에 대한 인지행동적 모델(Shafran et al., 2002)을 지지하는 결과라고 볼 수 있다.

구체적으로 살펴보면 평가염려 완벽주의와 두 가지 지연행동 간의 관계에서 반복적 부정사고와 부정정서의 완전매개효과가 유의하였다. 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의가 일반적 지연행동, 학업적 지연행동에 직접적인 영향을 미치지는 않지만, 반복적 부정사고와 부정정서라는 인지, 정서적 요소를 통해 간접적으로 영향을 미칠 수 있다는 것을 뜻한다. 즉, 평가염려 완벽주의자들은 실패와 같은 부정적인 상황에 대해 과도한 두려움을 가지고 있으며, 실패 상황을 반복적으로 생각하고 걱정하는 경향이 있다. 이러한 특성으로 인해 우울과 불안 같은 부정적인 정서를 더 강하게 경험하고(Juster et al., 1996), 이를 적절히 해결하지 못하여 부적응적 행동으로 일상적인 할 일뿐만 아니라 학업 상황에서도 과제나 보고서 작성, 시험공부 등을 미루는 지연행동을 보일 가능성이 높다는 것을 시사한다.

더불어 완전매개모형이 유의하다는 것은 평가염려 완벽주의가 지연행동에 직접적인 영향을 미치지 않을 수 있으나 매개변인에 의해 그 영향력이 증가할 수 있다는 점을 보여주는 결과라 할 수 있다(김슬기, 박은영, 2018). 이는 앞서 평가염려 완벽주의와 일반적, 학업적 지연행동 사이의 상관이 낮은 것으로 나타났는데 이 사이를 반복적 부정사고와 부정정서가 매개함으로써 평가염려 완벽주의가 지연행동을 설명한 변량을 상쇄하여 직접효과가 나타나지 않았기 때문이라고 추측된다(조이슬, 강영신, 2015).

이 연구의 결과는 평가염려 완벽주의라는 성격적 측면 단독으로는 지연행동에 유의미한 영향을 미치지 않을 수 있음을 시사한다. 그렇지만 평가염려 완벽주의는 쉽게 변화하기

어려운 개인의 성격 특성이라는 점에서 직접적으로 개입하여 변화를 가져오기 어려운 것으로 여겨지고 있다(김슬기, 박은영, 2018). 또한, 선행연구에서도 인지 및 정서적 변인을 통한 완전매개효과가 유의하다는 결과를 확인할 수 있었다(김슬기, 박은영, 2018; 신선임, 심은정, 2017; 임성문, 2007; 최민식, 유태용, 2017). 즉, 이 연구의 결과는 인지, 정서, 행동이 복합적으로 지연행동에 영향을 미친다는 연구 결과를 지지하며(Fee, & Tangney, 2000), 평가염려 완벽주의가 지연행동과 같은 부적응적인 행동으로 이어지는 과정에서 인지와 정서적 변인이 중요하게 작용한다는 점을 시사한다. 따라서 평가염려 완벽주의에 직접적으로 개입하기보다는 이에 따른 역기능적인 사고 과정, 부정적인 정서를 종합적으로 고려하는 것이 더 효과적이라 볼 수 있다(김성주, 이영순, 2013). 더불어 상담과 심리치료를 통해 부적응적인 행동을 개선하기 위해선 인지 및 정서에 초점 맞춘 목표 설정이 더 유용할 수 있음을 의미한다(서영석, 2010).

연구 결과를 바탕으로 의의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 성격, 인지, 정서, 행동적 변인을 모두 고려한 모형을 제시함으로써 평가염려 완벽주의와 지연행동 간의 관계를 이해하기 위한 통합적 근거를 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 여기에서는 인지, 정서, 행동 및 성격적 요인까지 종합적으로 고려하여 이들 간의 유기적 관계를 확인하였으며(김슬기, 박은영, 2018), 완벽주의에 대한 인지행동적 모델(Shafran et al., 2002)을 입증하는 근거를 마련하였다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 일반적 지연행동, 학업적 지연행동 간의 관계를 구분하여 살펴봄으로써 상대적으로 연구가 적은 일반적 지연행동에 대한 연구 필요성을 제시하였다는 데 의의가 있다. 대학생들은 성인이 되면서 스스로 책임져야 하는 상황이 늘어나고, 주변 환경에 잘 적응하며 생활하기 위해서는 주어진 시간 내에 과업을 완수할 수 있는 능력을 함양해야 한다. 이 연구의 결과는 평가염려 완벽주의 성향이 있는 대학생들의 역기능적인 인지 및 정서가 학업 상황에서의 지연행동뿐만 아니라 일상생활에서의 지연행동으로도 나타나 성인 사회구성원으로서 적응적으로 기능하는 것을 방해할 수 있다는 점을 시사한다.

셋째, 평가염려 완벽주의는 개인의 성격 특성이기 때문에 직접 개입하여 변화를 가져오기 어렵다는 특징이 있다(김슬기, 박은영, 2018). 이에 관해 이 연구는 평가염려 완벽주의를 개선하기 위해선 이로 인해 야기되는 반복적 부정사고나 부정정서와 같이 인지 및 정서적 변인에 초점 맞춰 개입하는 것이 더욱 효과적일 수 있음을 제시하고자 하였다. 이와 같은 연구 결과를 바탕으로 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy; CBT), 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT), 정서중심치료를 제안하고자 한다.

먼저 CBT는 부적응적 완벽주의로 야기되는 어려움을 치료하는 데 효과적인 것으로 알려져 있다(Zikopoulou, Nisyraiou, & Simos, 2021). CBT에서는 완벽주의에 대한 문제점을 인식시키고, 이를 유지시키는 원인에 대한 이해와 비합리적인 신념을 합리적으로 변화시키는 인지적 재구조화 작업 등을 통해 완벽주의를 개선할 수 있다고 가정하고 있다(김윤희, 서수

균, 2008). 또한, 인지적 중재를 사용하여 평가염려 완벽주의자들의 부적응적 인지를 수정할 수 있으며(Flett, & Hewitt, 2002), 위협적인 상황에서 이를 과대하게 지각하면서 회피행동과 같은 소극적 대처를 하는 것에 대한 단기적 인지재구조화 작업도 유용한 치료법인 것으로 밝혀졌다(DiBartolo, Frost, Dixon, & Almodovar, 2001).

한편, 최근에는 CBT와 마음챙김을 결합한 MBCT도 평가염려 완벽주의로 인한 어려움 개선에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(이선경, 2016). MBCT는 알아차림을 통해 개인이 가지고 있는 역기능적인 사고나 신체 반응 등을 이전과는 다른 관점으로 바라볼 수 있도록 하는 것을 목표로 한다(Lau, & Mcmain, 2005). 완벽주의 성향이 있는 이들을 대상으로 하여 MBCT 프로그램을 시행한 연구에서는 명상과 같은 마음챙김 기법과 불쾌한 사건이나 자동적 사고를 기록해 보고 이에 대한 대안적 사고를 훈련하는 것 등 CBT 기법을 사용한 프로그램을 진행하였다(이선경, 2016). 그 결과 완벽주의 수준뿐만 아니라 이에 따른 반추적 사고, 불안, 우울 같은 인지 및 정서적인 어려움 또한 감소하는 것으로 나타났다(이선경, 2016).

마지막으로 정서중심치료를 통한 개입도 효과가 있는 것으로 알려져 있다(Greenberg, & Bolger, 2001). 정서중심치료는 완벽주의 개선을 위해 정서 자각 증진, 자기위로와 편안함을 높이기 위한 기술 학습, 역기능적 정서를 적응적인 정서로 대체하는 것을 목적으로 한다(Greenberg, & Bolger, 2001). 정서중심치료를 사용하여 억눌려있던 감정을 알아차리고 건강하게 표현함으로써 자신과 현실을 더 잘 받아들일 수 있는 태도를 함양하는 것은 완벽주의 개선에 유의미한 효과가 있을 것이라 여겨진다(김윤희, 서수균, 2008). 이 연구의 결과는 완벽주의에 따른 어려움을 해결하기 위해서 CBT, MBCT, 정서중심치료와 같은 치료적 개입이 효과적이라는 점을 뒷받침하는 근거가 될 수 있을 것이다.

넷째, 반복적 부정사고를 통해 평가염려 완벽주의에 따른 문제를 초진단적으로 이해하고자 하였다는 점에서 의의가 있다. 걱정과 반추는 개념적으로 각각 불안, 우울을 설명할 수 있는 변인으로 여겨진다. 하지만 걱정이 독자적으로 우울, 불안을 예측하는 데 반해 반추가 우울을 설명하지 못한다는 연구 결과(Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005)는 하나의 변인만으로는 부정정서와의 관계를 설명하는데 제한이 있음을 의미한다. 이 점을 보완하기 위해 이 연구는 초진단적 접근인 반복적 부정사고를 포함하였다. 선행연구에 따르면 반복적 부정사고는 다양한 임상적 어려움을 발생 및 유지시키는 기제로 작용할 수 있으며(Ehring, & Watkins, 2008), 임상적 장애가 있는 사람 대부분은 높은 수준의 반복적 부정사고를 보인다는 점(Zetsche, Bürkner, & Schulzea, 2018)에서 초진단적 접근으로 여겨진다(Harvey, Watkins, Mansell, & Shafran, 2004). 최근 정신장애에 대한 범주형 접근이 아니라 차원적으로 이해하기 위한 초진단적 접근이 중요시되고 있는 만큼(Fusar-Poli et al., 2019) 연구 결과를 통해 반복적 부정사고가 다양한 문제에 미칠 수 있는 영향을 다차원적으로 이해하기 위한 기틀을 다질 수 있을 것으로 생

각된다.

이 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자들의 인구통계학적 특성이 편중되어 있다는 점에 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 성별, 지역 등을 고려하여 더욱 다양한 표본 집단을 모집해야 할 것이다.

둘째, 이 연구에서는 참여자들이 자기보고식 설문을 통해 응답한 자료를 사용하여 결과를 도출하였다. 자기보고식 응답 방식을 사용한 설문은 사회적 바람직성으로 인해 실제 심각도보다 낮게 응답하는 등 참여자의 반응이 왜곡되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 객관적으로 평가할 수 있는 연구 방법을 사용하여 측정한다면 보다 신뢰할 수 있는 결과를 도출할 수 있을 것이다.

셋째, 일반적 성향의 대학생들을 대상으로 하였기 때문에 임상적으로 유의한 수준의 우울, 불안을 가진 사람들에게 일반화하기 어렵다. 이 연구는 기준 이상의 점수를 기록한 집단의 결과를 확인하지 않았기 때문에 향후 임상 집단에서는 변인들 간 어떠한 관계가 나타나는지 규명할 필요가 있을 것으로 보인다.

이러한 한계에도 불구하고 이 연구에서 발견한 반복적 부정사고와 부정정서의 순차적 매개효과는 향후 지연행동에 대한 이해와 인지행동적 개입에 대한 이론적, 실용적 기반을 제공하여 그 발전에 기여하게 될 것이다.

참고문헌

강혜자 (2012). 대학생의 지연행동 및 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감-자아존중감의 매개효과. 담론 201, 15(1), 67-92.

곽유미 (2010). 대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 우울의 매개효과. 전남대학교 일반대학원 석사학위논문.

권석만 (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: an integrated cognitive model of depression.* Queensland 대학교 박사학위논문.

김대현, 박기환 (2019). 부적응적 완벽주의와 부정적 정서의 관계: 성취관련 자기 불일치와 속박감의 매개효과. 인지행동치료, 19(4), 467-488.

김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.

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

김성식, 이정재 (2017). 대학생의 흡연과 취업스트레스, 취업불안, 자아존중감 관련성에 관한 연구: 지방도시 대학생을 중심으로. 인문사회 21, 8(6), 93-110.

김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. 상담학연구, 14(3), 1919-1938.

김슬기, 박은영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효

과. 한국심리학회지: 학교, 15(3), 287-306.
김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
김희정, 이영호 (2015). 능동-수동 지연행동 유형에 따른 심리적 특성 연구. 청소년학연구, 22(2), 71-93.
박영민, 박기환 (2022). 대학생의 기본심리욕구 만족과 SNS중독경향성의 관계: 소외에 대한 두려움(FoMO)과 부정정서(우울/불안)의 매개효과. 가톨릭대학교 사회과학연구센터, 37, 59-92.
박지연, 이인혜 (2014). 완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 371-386.
서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
신선임, 심은정 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지연 간의 관계: 자기비난의 매개효과. 청소년상담연구, 25(1), 95-115.
육성필, 김중술 (1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 임상적 연구: 환자군과 비환자군의 비교. *Korean Journal of Clinical Psychology, 16*(1), 185-197.
윤소영, 황성훈 (2020). 정서 억제가 과잉사고를 가져오는가? 생활 사건과 우울 및 불안의 관계에서 정서 억제와 반복적 부정사고의 순차매개효과. 인문사회 21, 11(4), 545-560.
이선경 (2016). 평가염려 완벽주의 성향 대학생을 대상으로 한 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)의 효과. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.
이순희, 허만세 (2021). 청소년의 스트레스 및 우울이 자해행동에 미치는 영향에서 자기통제력의 조절효과. 청소년복지연구, 23(1), 211-236.
이정민, 김미리혜, 김정호 (2012). 청소년들의 부정적 정서와 인터넷 중독 간의 관계에서 메타인지와 메타기분의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 229-242.
이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민 (2014). 대학생의 지연동기와 학업지연행동 간의 관계: 자기조절의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 11(3), 479-497.
이현재, 한덕현, 이영식, 기백석, 권혜진, 박두병 (2011). 직장 여성의 불안, 충동성과 음주문제. 대한불안의학회지, 7(2), 73-78.
임성문 (2006). 초기 부적응도식과 만성적 지연행동간의 관계: 매개변인과 경로모형의 탐색. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
임성문 (2007). 감각추구, 실패공포, 완벽주의와 대학생의 만성적 지연행동 간의 관계: 자기효능감의 매개효과. 한국청소년연구, 18(3), 323-356.
전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. *Korean Journal of Clinical Psychology, 11*(1), 65-76.

정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 일반대학원 박사학위논문.

조이슬, 강영신 (2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개 효과. 상담학연구, 16(4), 359-375.

최민식, 유태용 (2017). 완벽주의가 능동-수동 지연행동에 미치는 영향에서 목표지향성의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 30(2), 195-219.

최수진, 황성훈 (2019). 한국판 보속적 사고 질문지(K-PTQ)의 타당화. 인지행동치료, 19(1), 89-108.

하정희 (2012). 완벽주의와 자아존중감이 자기구실 만들기와 우울감에 미치는 영향. 상담학연구, 13(2), 705-724.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

허효선 (2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.

홍승일, 현명호 (2005). 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 자기효능감, 대처방식, 과제의 자아위협도의 효과. 한국심리학회지: 일반, 24(1), 259-277.

Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality, 64*(2), 529-543.

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author

Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol, 56*(6), 893-897.

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology, 28*(2), 85-97.

Burns, D. D. (1981). *Feeling good* (pp. 131-148). Kolkata: Signet Press.

DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., & Almodovar, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns?. *Behavior therapy, 32*(1), 167-184.

Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive therapy and research, 24*(6), 713-730.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437-453.

Ehring, T. (2007). *Development and validation of a content-independent measure of perseverative thinking*. Paper presented at the V World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, 13-15 July 2007

Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process.

International journal of cognitive therapy, 1(3), 192-205.

Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5; SPI), 167-184.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, Research, and Treatment (pp.5-32)*. Washington, DC: American Psychological Association.

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

Fusar-Poli, P., Solmi, M., Brondino, N., Davies, C., Chae, C., Politi, P., ... & McGuire, P. (2019). Transdiagnostic psychiatry: a systematic review. *World Psychiatry, 18*(2), 192-207.

Greenberg, L. S., & Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 197-211.

Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediationm moderation, and conditional process analysis A regression-based approach*. New York: Guilford publications.

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

James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences, 79*, 123-128.

Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*(3), 403-410.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry, 62*(6), 617-627.

Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptanceand change-based strategies. *Canadian J ournal of Psychiatry, 50*(13), 863-869.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality, 20*(4), 474-495.

McEvoy, P. M., Moulds, M. L., & Mahoney, A. E. (2013). Mechanisms driving pre-and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. *Journal of behavior therapy and*

experimental psychiatry, 44(1), 84-93.

Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and individual differences, 25*(2), 297-316.

Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105-1111.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & emotion, 7*(6), 561-570.

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.

Rothblum, E. D. (1990). *Fear of failure. In Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 497-537). Boston: Springer.

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

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology, 31*(4), 503.

Stavropoulos, A., Haire, M., Brockman, R., & Meade, T. (2020). A schema mode model of repetitive negative thinking. *Clinical Psychologist, 24*(2), 99-113.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin, 133*(1), 65-94.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063-1070.

Wicks-Nelson, R., & Israel, A.C. (2015). *Abnormal Child and Adolescent Psychology DSM-5 Update (8th Edition)*. Boston: Pearson Education.

Yuen, L. M., & Burka, J. B. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading*, PA: Addison-Wesley, 54.

Zetsche, U., Bürkner, P. C., & Schulze, L. (2018). Shedding light on the association between repetitive negative thinking and deficits in cognitive control–A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 63*, 56-65.

Zikopoulou, O., Nisyraiou, A., & Simos, G. (2021). A Randomised Controlled CBT Intervention for Maladaptive Perfectionism: Outcome and Predictors. *Psychiatry International, 2*(3), 287-299.

원고접수일: 2023. 06. 30.
수정원고접수일: 2023. 12. 05.
게재결정일: 2023. 12. 05.

인지행동치료
Cognitive Behavior Therapy in Korea
2023. Vol. 23, No. 4, 337-359

The Influence of Evaluative Concerns Perfectionism on Procrastination of College Students: the Sequential Mediating Effects of Repetitive Negative Thought and Negative Affect

Yu-Kyeong Lee[1)] Wonyoung Song[2)]

[1)]Department of Counseling, Konyang University, M.A

[2)]Department of Counseling & Psychotherapy, Konyang University, Professor

The purpose of this study was to verify the sequential mediating effect of repetitive negative thought and negative affect(depression/anxiety) in the relationship between evaluative concerns perfectionism and general procrastination, academic procrastination among university students. For this, 229 participants conducted the survey through online forms. The measurement tools used in this study included the Multi-dimensional Perfectionism Scale(FMPS, HMPS), General Procrastination(GP), Academic Initiation Procrastination Scale(AICPS), Korean Perseverative Thinking Questionnaire, K-PTQ), Center for Epidemiological Studies-Depression Scale(CES-D), and Beck Anxiety Inventory(BAI). Descriptive statistics and correlation analysis were performed using SPSS 23.0 for the collected data. Bootstrapping was conducted using PROCESS Macro ver. 4.1. The findings of this study are as follows: Firstly, evaluative concerns perfectionism, general procrastination, academic procrastination, repetitive negative thought, and negative affect(depression/anxiety) showed significant positive correlations. Secondly, there was a significant sequential full mediating effect of repetitive negative thought and negative affect(depression/anxiety) in the relationship between evaluative concerns perfectionism and general procrastination, academic procrastination. In conclusion, evaluative concerns perfectionism leads to general procrastination and academic procrastination through repetitive negative thought and negative affect(depression/anxiety). The study concludes by discussing the implications, limitations, and recommendations for future research.

Key words : Evaluative Concerns Perfectionism, Procrastination, Repetitive Negative Thought, Negative Affect, Sequential Mediating Effect