

완벽주의는 어디서 와서, 어디로 가는가? 평가염려 완벽주의의 발달적 선행 요인, 우울 유발 기제, 그리고 그 완화 요인에 대한 탐색[†]

정 수 민

한양사이버대학교 상담심리학과
학사

황 성 훈^{*}

한양사이버대학교 상담심리학과
교수

평가염려 완벽주의가 우울에 영향을 미친다는 이론은 경험적으로 지지된 바 있다. 본 연구에서는 완벽주의와 우울의 기본모형을 확장하여 완벽주의의 기원, 우울 유발의 기제, 그리고 우울 완화의 기제를 탐색하고자 했다. 완벽주의의 기원은 불안정 애착과 그에 따른 조건부 자존감으로 거슬러 올라갈 수 있으며, 완벽주의가 우울을 생성하는 기제는 반복적 부정사고일 수 있으되, 이를 자기연민이 완화 할 수 있다는 가설을 검증하였다. 성인 232명에게 성인애착 척도(ECR-RS), 조건부 자아존중감 척도 (CSE), 평가염려 완벽주의 척도(FMPS, HMPS), 보속적 사고 질문지(K-PTQ), 통합적 역학센터 우울 척도(K-CES-D), 자기연민 척도(K-SCS) 등을 온라인으로 실시하였다. SPSS Process Macro 6번을 이용해 순차 매개모형을, 87번을 이용해 조절된 매개모형을 분석하되, 연구모형들은 애착의 하위 유형인 애착 회피와 애착 불안으로 나누어서 검증되었다. 먼저, 애착 회피에서 출발하여, 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고 등을 차례로 경유하여 우울에 이르는 순차 매개모형은 지지 되었다. 이 모형상에서 반복적 부정사고가 우울의 증가에 미치는 영향은 자기연민에 의해 완화되어 서, 조절된 매개모형도 성립하였다. 한편, 애착 불안을 독립변인으로 한 분석에서 순차 매개효과는 지지되었으나, 자기연민의 조절된 매개효과는 지지되지 않았다. 평가염려 완벽주의의 발달적 선행요인인 불안정 애착이 가져오는 불안정한 자존감이 작용할 수 있음을 논의하였고, 완벽주의가 우울을 유발하는 인지적 기제인 반복적 사고의 병리적 영향을 완화하기 위해 자기연민에 초점을 맞춘 개입의 필요성을 검토하였다. 끝으로 본 연구의 한계와 향후 연구의 시사점을 논의하였다.

주요어: 애착 회피, 애착 불안, 조건부 자존감, 완벽주의, 반복적 부정사고, 우울, 자기연민

[†] 이 논문은 제 1저자의 학사학위논문을 수정 보완한 것이며, 일부 내용은 2024년 한국임상심리학회 봄 학술 대회에서 포스터 발표되었음.

^{*} 교신저자(Corresponding author): 황성훈, (04763) 서울시 성동구 왕십리로 220 한양사이버대학교 상담심리학과 교수, Tel: 02-2290-0362, E-mail: thinkgrey@hanmail.net.

현대사회는 경제적 수준이나 사회적 성취로 사람을 판단하는 분위기가 높아지고 있는 가운데 사회적 성공 요인으로 완벽함이 요구되고 있다(최문선, 2003). 청소년들은 완벽한 결과를 바라며 치열한 경쟁 속에서 성장하고(최린, 2011), 우리나라의 기업문화 또한 성과주의 중심이며, 개인들도 다방면으로 능력을 쌓기 위해 완벽해지려 노력한다(김은정, 2009). 완벽주의란 불가능한 목표를 향해 강박적으로 노력하고 그 가치를 생산성과 성취의 측면에서만 평가하는 성향을 말한다(Burns, 1980). 그러나 완벽주의자는 자신의 노력을 성공을 위해 치뤄야 하는 고통스러운 대가로 여겨 그 스트레스로 인해 우울에 빠지기 쉬운 경향이 있다.

초기 연구는 완벽주의를 단일개념의 차원으로 가정하고 부적응적 면을 주시하였다(Burns, 1980; Hollender, 1965). 그러나 Hamachek(1978) 아래로 완벽주의에 대한 다양한 개념화가 제안되었다. 완벽주의가 적응적인 면과 부적응적인 면을 함께 아우르는 다차원적인 구조를 갖는다는 것이 점차 드러난 것이다(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS; Hewitt & Flett, 1991). 이에 따라 FMPS와 HMPS의 적응적 차원은 개인기준 완벽주의로, 부적응적 차원은 평가염려 완벽주의로 구분되었다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). 성실성과 관련된 개인기준 완벽주의는 엄격하고 높은 목표를 정하지만 대부분의 상황에 능동적으로 대처하므로 스트레스를 덜 받는 경향이 있다(Holahan, Moos, & Bonin,

1997). 그와 달리 신경증과 관련된 평가염려 완벽주의는 타인의 부정적 평가를 두려워하여 높은 성취와 완벽함을 위해 노력한다(Hewitt & Flett, 1993). 또한 결과에 만족을 잘 느끼지 못하는 경향이 있어 자신에게 비판적이며, 사건의 부정적 면에만 집중하여 평범한 일도 고통스럽게 해석하므로 스트레스를 곧잘 받게 된다. 본 연구에서는 Dunkley 등(2000)의 분류대로 부적응적 완벽주의를 평가염려 완벽주의로 개념화하여 그것의 발달적 기원, 그것이 가져오는 정서적 고통, 그리고 그 고통을 완화할 수 있는 조절 요인에 대해 살펴보자 한다.

오래전부터 완벽주의는 우울과 관련된 성격 스타일로 주목받아 왔는데(최문선, 2003; Besser, Flett, & Hewitt, 2004; Burns, 1980; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), 최근에는 평가염려 완벽주의가 우울로 이어지는 과정과 완화요인에 대해 연구 관심이 집중되고 있다(박주영, 2021; 이건용, 2021; 정인철, 2012; Harris, Pepper, & Maack, 2008). 국내에서도 완벽주의와 우울의 관계를 내면화된 수치심이 매개하되, 자기 수용은 그 매개 효과를 조절한다는 것을 확인하였다(곽현민, 정남운, 2022). 또한 평가염려 완벽주의가 우울을 가져오는 중간과정으로서 자기개념의 역할을 조명하였으며(진소연, 2010), 완벽주의가 우울로 이어지는 과정을 반추가 매개하되, 마음챙김은 그 과정을 완화한다는 것이 보고된 바 있다(채현주, 2022).

완벽주의가 부적응적이어서 우울과 같은 정신 병리로 이어질 수 있다면, 그 발달적 기원을 이해하는 것이 필요하다. Bowlby(1969)의 애착 이론이 완벽주의의 기원에 대한 힌트를 제공한다(정지선,

2016). 애착이란 개인이 주 양육자나 가까운 사람에게 느끼는 지속적이고 강한 유대 관계이다. 어린 시절, 주 양육자와의 유대관계가 안정적인 아동은 환경을 자신 있게 탐색하고 초기 발달과제를 충분히 해 나가는 반면, 유대관계가 불안정적인 아동은 자신에게 위협적으로 느껴지는 사건이 발생하면 주 양육자의 관심을 유도하는 이차 전략을 습득하게 된다(Lopez & Brennan, 2000). 즉, 주 양육자의 비일관적인 태도 때문에 불안정 애착이 형성되면 아동은 그 애정을 받기 위해 노력하거나 상처받은 내면을 가리기 위해 방어하게 된다(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004). 그 결과의 하나로 높은 기준을 추구해서 애정과 승인을 되찾고자 하는 완벽주의가 발달될 수 있다. 불안정 애착은 이에 그치지 않고 자존감을 낮추고 관계 회복력을 떨어뜨려서 점차 다양한 정신건강 문제로 이어질 수 있다(Han, Wang, Jin, & Bismar, 2022). 실제로 불안정 애착은 다양한 연구들에서 완벽주의와 높은 관련성을 보였고(Grilka, Ashby, & Noble, 2013; Han et al., 2022; Rice & Lopez, 2004), 우울과도 유의한 상관을 나타냈다(임혜선, 2016; 정연주, 2021; Emran, Iqbal, & Dar, 2023).

불안정 애착은 애착 불안과 애착 회피의 하위 유형으로 나보다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 애착 불안은 주 양육자에게 버림받는 것을 불안해하는 애착 유형이고 애착 회피는 주 양육자와 가깝거나 의존하는 것을 불편해하는 애착 유형이다. 애착 불안이 있는 아동은 주 양육자로부터 어쩌다 가끔씩 받게 되는 애정과 승인을 얻기 위해 만약 자신이 완벽하다면 사랑받을 가능성이 생긴다는 것을 학습하게 되어 완벽해지려

노력한다(Mallinckrodt & Wei, 2003; Wei et al., 2004에서 재인용). 반면 애착 회피가 있는 아동은 주 양육자의 부정적 반응으로부터 자신을 보호하고 상처와 거절을 피하기 위해 완벽함을 달성하려고 노력한다(Cassidy & Kobak, 1988; Wei et al., 2004에서 재인용). 실제 연구에 따르면, 평가 염려 완벽주의와 우울의 관계에서 애착 불안은 부분 매개효과를 보인 것에 비해 애착 회피는 완전 매개효과를 나타냈다(Wei et al., 2004). 또한 애착 회피와 완벽주의의 상관이 애착 불안의 경우보다 더 높았다(김은하, 2016; Shanmugam, Jowett, & Meyer, 2012). 이러한 결과들은 두 하위 유형이 완벽주의와 모두 관련이 있으되, 애착 회피가 애착 불안에 비해 더 밀접한 관련성을 가질 수 있음을 시사한다.

애착 회피이든 애착 불안이든 불안정 애착에서 시작된 낮은 자존감과 이에 동반되는 실패에 대한 처벌의 두려움이 완벽주의의 발생과 관련된다 는 것은 초기 연구자들의 공통된 의견이다(Beck, 1979; Ellis, 1962; Freud, 1926, 1959). 흔히 자존감의 수준은 높고 낮음으로 구분되며, 높으면 자신이 존경받을 수 있는 좋은 사람이라 여기고, 낮으면 그럴 자격이 없다고 여긴다(Kernis, 2003). 그러나 자존감의 수준이 안정되지 않고 외부의 조건에 따라 변화할 때 조건부 자존감이라 한다 (Deci & Ryan, 1995). 조건부 자존감을 지닌 사람은 자신의 기준이 만족되어야만 가치감을 느끼기 때문에 인정 욕구를 채우기 위해 부단히 노력한다(고은정, 2014). 그러나 기준이 만족되지 못하는 상황이 생기면 자존감이 낮아지거나 마치 자존감이 높은 듯 자신을 속이는 방어를 하여 정신건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있다. 실제로 임상적으로

정신병리를 일으키는 경우인 임상적 완벽주의(c clinical perfectionism)의 정의적 특성이 가치감 평가가 요구적 기준을 확고하게 추구하는가에 과도하게 좌우되는 것이어서(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002), 조건부 자존감과 완벽주의의 밀접한 관련성을 알 수 있다. 완벽주의는 사랑받지 못한 존재로서 느끼는 낮은 자존감을 보상하고 인정을 되찾기 위해 분투한다는 점에서 불안정 애착과 그에 따른 조건부 자존감이 밸달적으로 선행할 수 있다. 여러 연구에서 완벽주의와 애착 유형, 자존감은 서로 유의미한 관계가 있음이 나타났고(Moghadam, Ebrahimi Moghadam, & Jahangir, 2021) 완벽주의는 자존감과 애착 및 부정적 정서에 영향을 미쳤다(Dunkley, Berg, & Zuroff, 2012).

완벽주의의 선행 요인을 검토하였으므로, 이어서 완벽주의를 후속하는 과정을 살필 차례이다. 완벽주의가 어떠한 기제를 통해 우울에 이르는지를 알아봐야 하는데, 둘을 매개하는 변인으로서 인지 기제인 반추나 걱정과 같은 반복적 부정사고가 작용할 수 있다. 반추는 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계를 매개하는 역할을 하였고(이미정, 2014; 최중휘, 2021) 완벽주의와 반복적 부정 사고는 모두 우울에 영향을 주는 것으로 밝혀진 바 있다(Egan, Kane, Winton, Eliot, & McEvoy, 2017). 평가염려 완벽주의자들은 비판에 예민하기 때문에 실제로는 부정 정서가 높으나, 이를 알아차리거나 표현하지 못하여서 정서 조절 곤란으로 이어진다(Malivoire, Kuo, & Antony, 2019). 완벽주의 인지이론(Perfectionism Cognition Theory: PCT; Flett, Nepon, & Hewitt, 2016)에 따르면, 완벽주의자들은 정서에 대한 인식이 저하되어 있

는 대신에 부적응적인 사고 작용은 활성화되어 있다. 즉, 완벽주의적 기준은 속성상 실수와 실패의 확률이 있고 이에 따라 거절과 비난이 따라올 수 있으므로 이러한 가능성 및 취약점을 주제로 하는 반추와 걱정이 상승한다. 반추와 걱정은 비슷하지만 구별되는 보속적인 인지 현상이다(Xie, Kong, Yang, & Chen, 2019). 반추는 우울장애의 특징으로 과거지향적이고 정서에 초점을 맞추며 내부 통제력이 낮다. 걱정은 불안장애의 특징으로 미래지향적이며 사건에 초점을 맞추고 문제해결 능력에 대한 자신감이 낮다. 하지만 걱정과 반추는 차이점보다는 유사점이 더 많아 둘을 통합하여 반복적 부정사고(Repetitive Negative Thinking: RNT)로 개념화한다(Ehrling & Watkins, 2008). 완벽주의 인지이론(PCT; Flett et al., 2016)에 대한 메타분석에서는 완벽주의 측정 기준으로 다차원 완벽주의 척도(HMPS; Hewitt & Flett, 1991)를 사용하였다(Xie et al., 2019). HMPS는 타인지향 완벽주의, 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 세 가지 차원으로 구성된다. 타인지향 완벽주의는 타인에 대해 비판의 초점을 맞춘다. 이와 달리 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 자신에 대한 비판에 초점을 맞춘다. 그러나 자기지향 완벽주의는 부적응적인 면 외에도 개인기준 완벽주의처럼 자기효능감이나 긍정적 정서와 같은 적응적인 면도 있다. 자기지향 완벽주의의 부적응적인 면과 사회부과 완벽주의는 반복적 부정사고를 활성화시키고 그로 인해 우울과 같은 정서적 고통에 취약해지는 것으로 나타났다. 사회부과 완벽주의는 앞서 언급한 완벽주의의 부적응적인 면으로 Dunkley 등(2000)의 분류에 따라 평가염려 완벽주의의 하위요인을 구성한

다. PCT는 완벽주의의 인지과정과 작용기제를 설명하는 이론적 모델로서 완벽주의자가 우울과 불안 같은 정서적 고통에 취약한 것은 그 중간기제로서 반복적 부정사고가 작용하기 때문이라고 설명한다(Flett et al., 2016).

완벽주의와 우울의 관계에서 완벽주의를 선행하는 요인과 후속하는 과정을 살펴보았는데, 임상적 관심사는 어떻게 하면 완벽주의가 우울에 미치는 영향을 완화할 수 있는가에 맞춰질 수 있다. 완벽주의의 부적응적 영향을 완충할 요인으로 본 연구에서는 자기연민에 주목하였다. Neff(2003a, 2003b)는 자기연민을 고립이나 반추와 같은 부정적 증상으로부터 자신을 보호하는 긍정적 자기태도라 정의했다. 자기연민의 수준이 높으면 심리적으로 안정적이어서 정서장애를 덜 경험한다(김민지, 홍상황, 2018; 박세란, 이훈진, 2013). 자기연민의 구성요소로는 3가지가 있다(Neff, 2003a, 2003b). 첫 번째는 자기친절로서 판단하기보다 이해와 수용의 노력으로 자신을 친절하게 대하는 것이다. 두 번째는 보편적 인간성으로 실패 경험을 자신만의 것으로 국한하지 않고 더 넓게 생각하여 누구나 겪을 수 있는 것으로 인식하는 것이다. 세 번째로 마음챙김은 고통스런 생각과 감정을 부풀려서 과잉 동일시 하기보다는 있는 그대로 바라보는 현실감 있는 시각을 유지하는 것이다.

반면에 평가염려 완벽주의는 자신을 높은 기준에 맞춰 평가하고 그에 도달하지 못했을 때 비난하며 타인의 평가에 민감하고 부정적 정서에 취약하므로 자기연민과 반대되는 속성을 가진다(김민주, 2016). 따라서 완벽주의의 역기능을 자기연민이 상쇄할 수 있어 보인다. 실제로 자기연민

은 우울, 반추, 걱정, 평가염려 완벽주의 등과 부적 관련이 있고(우재연, 현명호, 2020; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), 자기연민의 수준이 높아지면 반추로 인한 우울은 완화되는 효과가 나타났다(김유진, 2014; Hodgetts, McLaren, Bice, & Trezise, 2021; Yamasaki, Sampei, & Miyata, 2024). 또한 자기연민은 완벽주의가 우울, 불안, 스트레스 등의 정서적 고통에 미치는 영향을 완화하는 작용을 하였다(박규리, 안진아, 2023; 진주은, 강민철, 2020; Adams, Howell, & Egan, 2023).

이상에서 살펴본 것처럼 본 연구는 우울 등의 정서적 고통을 초래하는 평가염려 완벽주의를 대상으로 발달적 기원을 찾아보려 하며, 더불어 부적응을 초래하는 인지적 기제를 조명하고, 더 나아가서 이러한 병리 과정을 완화할 수 있는 후보로서 자기연민의 조절 작용을 탐색하려 한다. 즉, 완벽주의의 기원은 불안정 애착과 그에 따른 조건부 자존감으로 거슬러 올라가고, 완벽주의가 우울을 생성하는 기제는 반복적 부정사고이되, 이를 자기연민이 완화할 수 있는지를 검증하고자 한다. 이 때 불안정 애착은 그 하위유형에 따라 완벽주의 및 우울과 맺는 관계가 달라질 수 있음을 고려하여, 각각을 독립변인으로 하여 별개의 분석을 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1: 애착 회피와 우울의 관계를 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고가 차례대로 매개할 것이다.

가설 2: 애착 불안과 우울의 관계를 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고가 차례대로 매개할 것이다.

가설 3: 애착 회피와 우울의 관계에서 조건부

자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고의 순차 매개효과를 자기연민이 조절할 것이다. 구체적으로, 자기연민은 반복적 부정사고와 우울의 경로를 조절할 것이다.

가설 4: 애착 불안과 우울의 관계에서 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고의 순차 매개효과를 자기연민이 조절할 것이다. 구체적으로, 자기연민은 반복적 부정사고와 우울의 경로를 조절할 것이다.

방법

연구참여자

전국 만 19세 이상 성인 남녀 486명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 설문에는 타당도 점검 문항(catch item)이 3개 포함되어 있었는데(예: 힘들 때 자신을 위로하기 위해 장을 보고 스페인금화나 조선시대 엽전으로 지불한다), 이들을 모두 통과한 233명의 응답을 선별하였고, 마할라노비스 거리(Mahalanobis Distance) 측정을 사용해 다변량 이상치 1개를 제거한 후(Tabachnick & Fidell, 2007) 총 232명의 응답을 최종 자료로 분석하였다. 참여자의 평균 연령은 32.37세($SD=8.13$)이었고, 평균 교육 연한은 15.63년($SD=1.69$)이었으며, 여자는 169명(72.8%), 남자는 63명(27.2%)이었다.

측정도구

친밀관계 경험조사 개정판-애착인물별 성인 애착 척도(The Experiences in Close

Relationships-Relationship Structures

Questionnaire: ECR-RS). Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개발한 친밀관계 경험조사 개정판(The Experiences in Close Relationships-Revised: ECR-R)을 Fraley, Heffernan, Vicary와 Brumbaugh(2011)이 수정 보완한 척도를 김주은(2015)이 번안한 것으로 사용하였다. 하위요인은 애착 불안과 애착 회피로 구성된다. 아버지, 어머니, 가장 친한 친구, 연인에 대해 질문하며 각각 9 문항씩 총 36문항으로 구성되어 있고 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정된다. 내적일치도(Cronbach's α)는 김주은(2015)의 연구에서 애착 불안이 .84, 애착 회피가 .87이었고, 본 연구에서 각각 .92, .89이었다.

조건부 자아존중감 척도(Contingent Self-Esteem Scale: CSE). Paradise와 Kernis(1999)가 개발하고, 도례미(2005)가 번안한 척도를 사용하였다. 개인의 가치감, 성공적 수행과 타인에 대한 기대 등을 질문하며 총 17문항으로 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정된다. 3가지 요인으로 구성되는데 각각은 타인에 의존적인 조건부 자존감, 외부상황에 따라 변화하지 않는 조건부 자존감, 자기 내부 기준에 기반을 둔 조건부 자존감으로 나뉜다(Paradise & Kernis, 1999; 도례미, 2005에서 재인용). 내적일치도(Cronbach's α)는 도례미(2005)의 연구에서 .85이었고 본 연구에서 .86이었다.

평가염려 완벽주의. Dunkley 등(2000)은 두 개의 다차원적 완벽주의 척도인 Frost 등(1990)의 척도와 Hewitt과 Flett(1991)의 척도를 함께 요인

분석하여 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의로 나누었다. 본 연구에서는 두 개의 다차원 완벽주의 척도 중 Dunkley 등(2000)의 기준에 따라 해당 소척도들을 조합하여 평가염려 완벽주의를 측정하였다. 먼저, Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도는 총 35문항과 6개의 하위요인으로 구성되고, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정된다. 본 연구에서는 현진원(1992)이 변안한 척도 중 ‘실수에 대한 염려’ 9문항과 ‘수행에 대한 의심’ 4문항을 사용했다. 한편, Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도는 총 45문항과 3개의 하위요인으로 구성되고, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정된다. 본 연구에서는 한기연(1993)이 변안한 척도에서 ‘사회부과 완벽주의’ 15문항을 사용했다. 내적일치도(Cronbach's α)는 Frost 등(1990)에서 실수에 대한 염려가 .88, 수행에 대한 의심이 .77이었고 Hewitt과 Flett(1991)에서 사회부과 완벽주의가 .87이었으며, 본 연구에서는 각각 .89, .82, .86이었다.

한국판 보속적 사고 질문지(Korean Version of Perseverative Thinking Questionnaire: K-PTQ). 반복적 부정사고를 측정하기 위해 Ehring(2007)이 개발하고 최수진과 황성훈(2019)이 번안, 타당화한 것을 사용하였다. 총 15문항으로 구성되고, 0점(전혀 아니다)에서 4점(거의 항상 그렇다) 사이의 점수로 평정된다. 하위요인은 ‘반복, 침투, 관여’ 7문항, ‘정신능력잠식’ 5문항, ‘비생산성’ 3문항으로 나뉘어 진다. 요인구조는 하위요인 3개와 이를 포괄하는 고차원 요인으로 반복적 부정사고 요인이 더해지는 위계적 3요인 모형구

조이다. 내적일치도(Cronbach's α)는 최수진과 황성훈(2019), 본 연구 모두에서 .96이었다.

한국판 역학연구센터 우울척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: K-CES-D). Radloff(1977)가 개발한 척도로써 전검구, 최상진과 양병찬(2001)이 보완, 수정한 것으로 사용하였다. 최근 일주일간 우울했던 경험에 대해 질문하며 총 20문항으로 0점(드물게/없음, 1일미만)에서 3점(대부분/항상, 5~7일)사이의 점수로 평정된다. 내적일치도(Cronbach's α)는 전검구 등(2001)의 연구에서 .91이었고 본 연구에서 .94이었다.

한국판 자기연민 척도(Korean Version of the Self-Compassion Scale: K-SCS). Neff(2003b)가 개발한 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 총 26문항으로 구성되고, 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)사이의 점수로 평정된다. 하위요인은 ‘자기친절’ 10문항, ‘보편적 인간성’ 8문항, ‘마음챙김’ 8문항으로 구성되어 있다. 내적일치도(Cronbach's α)는 김경의 등(2008)의 연구에서 .87이었고 본 연구에서 .92이었다.

분석방법

SPSS Statistics Version 25.0과 Process Macro 4.2(Hayes, 2013)을 사용해 분석하였다. 애착 불안, 애착 회피와 우울의 관계에서 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고의 순차 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro 6번을 사용해

삼중 순차 매개모형을 검증하였다. 이어서 이러한 매개과정을 자기연민이 조절하는지를 검증하기 위해서 Process Macro 87번을 사용해 조절된 매개분석을 실시하였다. 모든 모형 검증에서 나이, 성별, 교육연한 등의 인구학적 변인을 통제 변인으로 투입하였다. 간접 효과의 유의성과 조건부 간접효과를 나타내는 조절된 매개지수의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 사용하였다.

결과

기술통계 및 상관분석

정규성 가정 충족 여부를 검증하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 왜도는 절대값 2 이하, 첨도는 절대값 7이하를 기준으로 보는데(Hong, Malik, & Lee, 2003), 표 1에서 보듯이 모든 변인의 왜도 및 첨도의 절대값이 각각 0.92이하, 0.78

이하여서 정규성 가정을 충족하였다.

변인들의 관계를 탐색하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하여 표 1에 제시하였다. 거의 모든 변인들이 통계적으로 유의한 상관을 보였다. 단지 애착 불안의 경우, 조건부 자존감과의 상관이 유의하지 않았다, $r=.046$, $p=.486$. 애착 불안은 평가염려 완벽주의, 우울과 각각 낮은 정적 상관을 보였고, $r=.245$, $p<.01$; $r=.306$, $p<.01$, 반복적 부정사고와는 중간 수준의 정적 상관을, $r=.449$, $p<.01$, 자기연민과는 중간 수준의 부적 상관을 보였다, $r=-.409$, $p<.01$. 한편, 애착 회피는 조건부 자존감, 반복적 부정사고, 우울 등과 유의하나 낮은 정적 상관을, $r=.245$, $p<.01$; $r=.358$, $p<.01$; $r=.316$, $p<.01$, 평가염려 완벽주의와는 중간 수준의 정적 상관을, $r=.411$, $p<.01$, 자기연민과는 낮은 부적 상관을 각각 보였다, $r=-.379$, $p<.01$. 조건부 자존감은 평가염려 완벽주의와 높은 정적 상관을, $r=.691$, $p<.01$, 반복적 부정사고와 중간 수준의 정적 상관을, $r=.413$, $p<.01$, 우울과 유의하나 낮은

표 1. 변인들의 기술 통계와 상관 계수

	애착 불안	애착 회피	조건부 자존감	평가염려 완벽주의	반복적 부정 사고	우울	자기연민
애착불안	-						
애착회피	.354**	-					
조건부자존감	.046	.245**	-				
평가염려완벽주의	.245**	.411**	.691**	-			
반복적부정사고	.449**	.358**	.413**	.619**	-		
우울	.306**	.316**	.275**	.459**	.712**	-	
자기연민	-.409**	-.379**	-.451**	-.580**	-.730**	-.585**	-
평균	79.259	24.746	51.767	77.931	23.530	15.060	80.651
표준편차	25.340	11.824	8.975	16.905	12.618	11.306	14.992
왜도	0.295	0.919	-0.110	-0.124	0.129	0.821	-0.187
첨도	0.064	0.255	-0.241	-0.412	-0.598	-0.077	-0.778

주. * $p<.05$. ** $p<.01$.

정적 상관을, $r=.275$, $p<.01$, 그리고 자기연민과는 중간 수준의 부적 상관을 각각 나타냈다. $r=-.451$, $p<.01$. 평가염려 완벽주의는 반복적 부정사고와 높은 정적 상관을, $r=.619$, $p<.01$, 우울과 중간 수준의 정적 상관을, $r=.459$, $p<.01$, 그리고 자기연민과는 중간 수준의 부적 상관을 각각 보였다, $r=-.580$, $p<.01$. 반복적 부정사고는 우울과 높은 정적 상관을, $r=.712$, $p<.01$, 자기연민과는 높은 부적 상관을 보였다, $r=-.730$, $p<.01$. 우울과 자기연민은 중간 수준의 부적 상관을 나타냈다, $r=-.585$, $p<.01$.

순차 매개모형 검증

애착 회피와 애착 불안 각각이 조건부 자존감,

평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 순차적으로 경유해 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 Process Macro 4.2의 6번 모델을 통해 삼중 순차 매개분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

단계적으로 살펴보면 표 2의 1단계에서 보듯이, 먼저 독립변인인 애착 회피가 종속변인인 우울에 유의한 정적 영향을 미쳤고, $B=.30$, $p<.001$, 총 효과의 설명량은 12%였다. 2단계에서 애착 회피가 첫 번째 매개변인인 조건부 자존감에 미치는 정적 영향은 유의하였다, $B=.16$, $p<.001$. 3단계에서 애착 회피와 조건부 자존감이 두 번째 매개변인인 평가염려 완벽주의에 미치는 정적 영향도 유의하였다, $B=.38$, $p<.001$; $B=1.19$, $p<.001$. 4단계에서 세 번째 매개변인인 반복적 부정사고에 대한

표 2. 애착 회피/애착 불안과 우울의 관계에서 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고의 순차 매개효과

독립변인	종속변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
1단계(독립 → 종속)						
애착회피/애착불안	우울	.30/.15	.06/.03	5.02***/ 5.01***	.12/.12	7.45***/ 7.42***
2단계(독립 → 매개1)						
애착회피/애착불안	조건부자존감	.16/.07	.05/.02	3.58***/ 2.83**	.18/.16	12.34***/ 10.96***
3단계(독립, 매개1 → 매개2)						
애착회피/애착불안	평가염려	.38/.17	.07/.03	5.63***/ 5.02***		
조건부 자존감	완벽주의	1.19/.122	.09/.09	12.72***/ 13.06***	.54/.53	53.42***/ 50.92***
4단계(독립, 매개1, 2 → 매개3)						
애착회피/애착불안		.16/.16	.06/.03	2.66**/ 5.76***		
조건부자존감	반복적 부정사고	.05/.07	.10/.10	0.50/ 0.79	.43/.49	28.22***/ 35.62***
평가염려완벽주의		.42/.38	.06/.05	7.56***/ 7.25***		
5단계(독립, 매개1, 2, 3 → 종속)						
애착회피/애착불안		.04/-0.02	.05/.03	0.87/ -0.91		
조건부 자존감	우울	-.08/-0.09	.08/.08	-0.99/ -1.13		
평가염려완벽주의		.03/.05	.05/.05	0.62/ 0.93	.53/.53	36.35***/ 36.38***
반복적 부정사고		.63/.65	.05/.06	11.58***/ 11.45***		

주. / 표시의 좌측은 애착 회피를 독립변인으로 한 모형의 분석값을, 우측은 애착 불안을 독립변인으로 한 모형의 분석값을 나타냄.

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

효과에서 애착회피와 평가염려 완벽주의는 그 정적 영향이 유의했으나, $B=.16$, $p<.01$; $B=.42$, $p<.001$, 조건부 자존감은 유의한 영향이 나타나지 않았다, $B=.05$, $p=.62$. 마지막으로 5단계에서 독립 변인인 애착 회피가 종속변인인 우울에 미치는 영향을 보되, 세 가지 매개변인인 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 함께 투입해서 통제하였다. 그 결과, 애착 회피가 우울에 미치는 직접 효과가 유의하지 않아서, $B=.04$, $p=.39$, 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고는 애착 회피와 우울의 관계를 완전 매개하였다.

단계별 분석에서 얻어진 비표준화 회귀 계수를 표시한 연구모형 검증도가 그림 1인데, 여기서 보듯이 직접 효과는 유의하지 않으나, $B=.04$, $p=.39$, 애착 회피를 출발하여 세 가지 매개변인을 차례로 경유하는 경로는 유의하였다, $B=.30$, $p<.001$. 1 단계에서 우울에 대한 애착 회피의 설명량은 12%였으나, 세 개의 매개변인이 모두 고려된 5단계에서 우울에 대한 설명량은 53%여서, 41%가 증가

했다. 유의성 검증을 위해 복원 추출을 5,000번 시행하여 경험적 분포를 얻었는데, 그 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 순차 매개효과는 통계적으로 유의하였다, $B=.0520$, 95% CI[.0228, .0900]. 따라서 가설 1번이 지지되었다.

이어서 표 2의 1단계에서 보듯이, 독립변인인 애착 불안은 종속변인인 우울에 유의한 정적 영향을 미쳤고, $B=.15$, $p<.001$, 총 효과의 설명량은 12%였다. 세 개의 매개변인을 함께 투입한 5단계에서 애착 불안이 우울에 미치는 직접 효과는 유의하지 않아서, $B=-.02$, $p=.36$, 완전 매개모형이 지지되었다. 그럼 1에서 보듯이 애착 불안에서 시작하여 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 순차적으로 거치는 경로는 유의하였다, $B=.15$, $p<.001$. 1단계에서 우울에 대한 애착 불안의 설명량은 12%였으나, 세 개의 매개변인을 모두 포함할 때는 우울에 대한 설명량이 53%로서 41%가 더 증가하였다. 순차 매개효과에 대한 부트스트래핑도 유의하여 가설 2가 지지되었다, $B=.0203$, 95% CI[.0053, .0378].

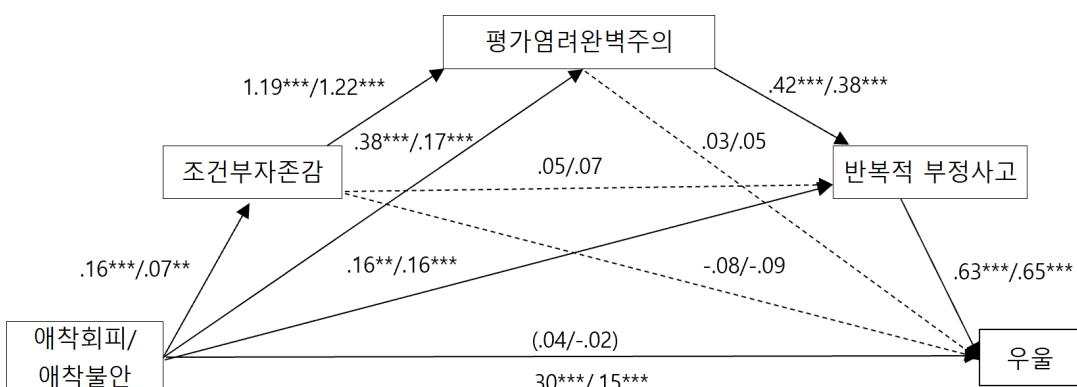


그림 1. 순차 매개효과의 모형도

주. 각 경로계수에서 / 표시의 좌측은 애착 회피를, 우측은 애착 불안을 독립변인으로 한 모형의 분석값을 나타냄. 활호안은 직접 효과임.

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

조절된 매개모형 검증

순차 매개모형에 이어서 자기연민이 이 매개효과를 완화할 수 있는지를 보기 위해 조절된 매개모형을 검증하였다. 즉, 불안정 애착이 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 차례로 경유하여 우울에 이르는 모형에서 자기연민이 마지막 경로, 즉 반복적 부정사고와 우울의 마디를 조절하는지를 분석하였다. 앞선 분석과 마찬가지로, 애착 회피와 애착 불안으로 독립변인을 구분하였다.

먼저, 애착 회피를 독립변인으로 하는 모형에서 조절된 매개효과는 지지되었다. 조절된 매개효과의 공식적 검증 통계치인 조절된 매개지수(Index

of Moderated Mediation; Hayes, 2013)를 산출하고, 부트스트래핑을 통해 신뢰구간을 추정하였다. 그 결과, 조절된 매개지수는 -.0006으로서 신뢰구간에 0을 포함하지 않아서 유의하였다, 95% CI[-.0013, -.0001]. 이와 일치하게, 표 3의 4단계와 그림 2에서 확인할 수 있듯이, 반복적 부정사고가 우울로 이어지는 경로에서 반복적 부정사고와 자기연민의 상호작용항은 유의하게 우울의 감소를 설명하였다, $B=-.0072$, $p<.01$. 이는 반복적 부정사고가 우울에 미치는 효과가 자기연민에 따라 달라짐을 보여준다. 따라서 순차적 간접효과가 어떠한 양상으로 나타나는지 알아보기 위해서, 조절변인인 자기연민의 수준을 저(-1SD), 중(M), 고(+1SD)로 나누어 조건부 간접효과를 산출하였

표 3. 애착 회피/애착 불안과 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고, 우울의 관계에서 자기연민의 조절된 매개효과

독립	종속	B	SE	t	R^2	F
1단계(독립 → 매개1)						
애착회피/애착불안	조건부자존감	.16/.07	.05/.02	3.58***/ 2.83**	.18/.16	12.34***/10.96***
2단계(독립, 매개1 → 매개2)						
애착회피/애착불안	평가염려	.38/.17	.07/.03	5.63***/ 5.02***	.54/.53	53.42***/50.92***
조건부자존감	완벽주의	1.19/.122	.09/.09	12.72***/ 13.06***		
3단계(독립, 매개1, 2 → 매개3)						
애착회피/애착불안		.16/.16	.06/.03	2.66**/ 5.76***		
조건부자존감	반복적 부정사고	.05/.08	.10/.10	0.50/ 0.79	.43/.49	28.22***/35.62***
평가염려완벽주의		.42/.38	.05/.05	7.56***/ 7.25***		
4단계(독립, 매개1, 2, 3, 매개3*조절 → 종속)						
애착회피/애착불안		.04/ -.03	.05/.03	0.76/ -1.08		
조건부자존감		-.10/ -.11	.08/.08	-1.19/ -1.38		
평가염려완벽주의	우울	.03/.04	.05/.05	0.54/ 0.82		
반복적부정사고(a)		.56/.58	.06/.07	8.68***/ 8.80***	.55/.56	30.64***/30.79***
자기연민(b)		-.08/ -.10	.05/.05	-1.60/ -1.90		
a × b		-.01/ -.01	.00/.00	-2.71**/ -2.58*		

주. / 표시의 좌측은 애착 회피를 독립변인으로 한 모형의 분석값을, 우측은 애착 불안을 독립변인으로 한 모형의 분석 값을 나타냄.

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

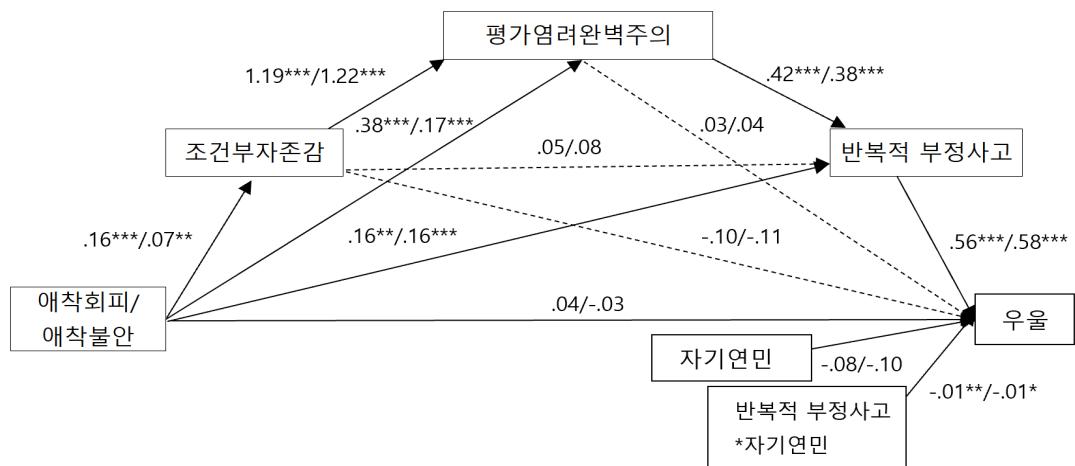


그림 2. 조절된 순차 매개효과의 모형도

주. 각 경로계수에서 / 표시의 좌측은 애착 회피를, 우측은 애착 불안을 독립변인으로 한 모형의 분석값을 나타냄.

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

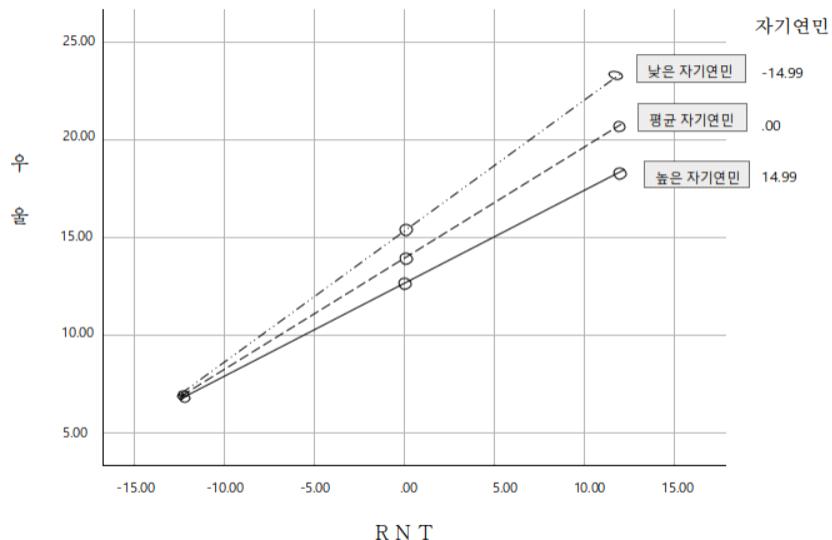


그림 3. 반복적 부정사고와 우울의 관계에서 자기연민의 조절효과에 대한 단순 기울기 분석

표 4. 자기연민의 수준에 따른 조건부 간접 효과

자기연민	<i>B</i>	<i>SE</i> [†]	95% CI [†]	
			LLCI	ULCI
저(<i>M</i> - 1 <i>SD</i>)	.0551	.0197	.0221	.0994
평균(<i>M</i>)	.0462	.0159	.0194	.0821
고(<i>M</i> + 1 <i>SD</i>)	.0373	.0127	.0159	.0656

[†] SE와 신뢰구간은 5,000번의 Bootstrapping을 통해 추정함.

다. 표 4에서 보는 것과 같이 세 수준 모두에서 조건부 간접효과가 유의하되, 자기연민의 수준이 높을수록 조건부 간접효과는 약화됨을 보여준다. 그럼 3의 단순 기울기 분석에서도 반복적 부정사고가 우울에 미치는 효과의 기울기는 자기연민이 낮을수록 급해지고, 높을수록 완만해지는 양상을 나타낸다. 따라서 애착회피에서 출발하여, 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 경유하여 우울에 이르는 병리적 효과에서 반복적 부정사고와 우울의 사이가 자기연민에 의해 완화 된다는 본 연구의 가설 3은 지지되었다.

이어서, 애착 불안을 독립변인으로 하는 모형에서는 조절된 매개효과가 지지되지 않았다. 조절된 매개지수로 -.0002가 산출되었는데, 부트스트래핑으로 추정한 신뢰구간은 0을 포함하고 있어서 유의하지 않았다, 95% CI[-.0005, .0000]. 그러나 표 3의 4단계와 그림 2에서 보듯이, 반복적 부정사고가 우울로 이어지는 경로에서 반복적 부정사고와 자기연민의 상호작용항은 유의하게 우울의 감소를 설명하였다, $B = -.0068$, $p < .05$. 표면적으로 조절 효과로 보여지기도 하나, 전반적인 모형을 고려하는 조절된 매개지수가 유의하지 않으므로 조절모형은 성립하지 않은 것으로 판단할 수 있다. 즉, 애착 불안이 조건부 자존감, 평가염려 완벽주의, 반복적 부정사고를 순차적으로 거쳐 우울에 미치는 병리적 효과가 자기연민에 의해 완화된다

는 가설 4는 뒷받침되지 않았다.

논 의

본 연구는 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향을 중심으로 완벽주의의 역기능이 어떠한 발달적 기원에서 유래되는지, 어떠한 경로를 거쳐 정서적 고통을 초래하는지, 그리고 어떻게 하면 그 고통 유발의 기제를 완화할 수 있는지를 알아보기 했다. 이러한 세 가지 연구 목적에 비추어 본 연구의 결과와 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, “완벽주의는 어디에서 오는가?”라는 질문에 답하기 위해 평가염려 완벽주의의 발달적 기원으로서 불안정 애착과 이에 따른 조건부 자존감과의 관계를 살펴보았다. 본 연구의 순차 매개 모형에서 불안정 애착과 조건부 자존감은 평가염려 완벽주의에 선행하는 요인임이 지지되었다. 양육자와 안정된 정서적 유대를 맺고, 이를 통해 자신이 가치 있고 사랑스런 존재임을 확인하는 발달사를 거친다면 완벽주의에 이르지 않을 수 있다. 반면에 양육자와의 정서적 연결이 불안정하거나 회피의 대상이어서 자신의 가치를 확인할 안정된 근거가 없으면 완벽주의를 통해 보상하고자 할 수 있다. 이러한 결과는 불안정 애착과 낮은 자존감이 연결되어 있으며(Horney, 1950; Roberts,

Gotlib, & Kassel, 1996), 불안정 애착이 평가염려 완벽주의에 영향을 준다는 앞선 연구들과 일치한다(Flett et al., 2001; Rice & Mirzadeh, 2000). 불안정 애착의 유형에 따라 완벽주의와의 관련성이 달라질 수 있으므로(송현주, 2017), 본 연구에서는 애착 회피와 애착 불안을 각각 독립변인으로 하는 모형을 검증하였다. 애착 회피와 애착 불안에서 시작되는 순차 매개모형은 모두 가설대로 성립하여서, 애착유형에 따른 차이가 나타나지 않았다.

둘째, “완벽주의는 어디로 가는가?”에 답하기 위해 완벽주의가 우울을 일으키는 기제로 반복적 부정사고의 역할을 살펴보았다. 완벽주의가 높은 사람들은 자신의 수행에 대해 의구심이 있고 잠재적 실수의 가능성에 민감하므로, 이와 관련된 과거지향적 반추와 미래지향적 걱정을 할 것이라고 보았다. 본 연구의 순차 매개모형에서 불안정 애착과 불안정한 자존감에서 발원한 완벽주의는 인지적 기제인 반복적 부정사고를 거쳐서 우울을 증가시키는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의자들은 실패의 경험과 완벽할 필요성에 대해 반추하는 경향이 있고(Hewitt & Flett, 2002), 평가염려 완벽주의와 우울의 사이에서 반추가 매개 역할을 한다는 것과 일치한다(Harris et al., 2008). 또한 이는 완벽주의자들은 만성적인 과잉사고자일 가능성이 높고 평가에 대한 두려움 때문에 걱정과 반추 같은 인지적 보속성이 증가하여 정서적 고통에 이르게 된다는 완벽주의의 인지이론(Perfectionism Cognition Theory; Flett et al., 2016)과도 부합한다.

셋째, “완벽주의는 어떻게 달리 갈 수 있는가?”는 답을 찾기 위해 완벽주의의 치유변인으로 주

목받고 있는 자기연민의 조절효과를 살펴보았다. 본 연구의 조절된 매개모형 검증에서 불안정 애착에서 출발한 평가염려 완벽주의가 인지적 기제인 반복적 부정사고를 통해 우울에 미치는 영향이 자기연민에 의해 완화되는지는 애착의 하위유형에 따라 달랐다. 즉, 애착 회피에서 출발한 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 병리적 영향은 자기연민에 의해 완화되었으나, 애착 불안에서 시작된 완벽주의의 경우는 완화되지 않았다. 애착 회피와 관련된 결과는 평가염려 완벽주의와 우울의 관계를 자기연민이 조절한다는 선행연구들의 결과와 일관되고(이수민, 양난미, 2018; 임수경, 2023), 반추와 우울의 관계를 자기연민이 조절한다는 연구와도 부분적으로 일치한다(윤희원, 2020).

자기연민의 조절작용이 애착의 하위유형에 따라 차별적으로 나타나는 것은 두 애착유형이 서로 다른 전략을 사용하기 때문일 수 있다(Mikulincer & Orbach, 1995). 애착 불안은 과활성화 전략을 사용해 고통을 유발하는 자극을 확대하여 받아들이는 경향이 있어서 타인과의 의존적 관계에서 감정에 압도되어 우울을 경험한다(Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming, & Gamble, 1993). 이에 반해 애착 회피는 비활성화 전략을 사용해 고통을 유발하는 자극에서 주의를 돌려서 실패나 비난에 대한 감정을 오히려 부인하고 자기 비난적 우울을 경험한다(김용희, 2019). 이러한 점에서 자기 비난과 반대되는 개념인 자기연민의 효과가 애착 불안보다는 애착 회피에서 분명했을 수 있다.

또다른 설명으로는 애착유형에 따른 내적 작동 모델의 자기상의 차이에서 기인할 수 있다(Wei et

al., 2004). 애착 회피는 자신에 대해 긍정적이고 타인에 대해 부정적이어서 타인으로부터 자신을 보호하려 하는 반면, 애착 불안은 자신과 타인에 대해 모두 부정적이다(Raque-Bogdan, Ericsson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011). 따라서 애착 불안과 달리 애착 회피는 자신이 자기연민을 받을 가치가 충분하다고 생각할 수 있다. 이러한 가능성과 관련하여, 자기연민 불안에 대한 연구를 살펴볼 수 있다(이미선, 홍혜영, 2017). 자기연민 불안이란 어릴 적 주 양육자에게 매번 사랑을 원했으나 의도와 상관없이 받지 못했을 때 느꼈던 고통스러운 감정이 자신이 과연 사랑 받을 만한 존재인지에 대한 의심으로 이어지며 스스로에게 연민을 느끼는 것을 두려워하는 것을 말한다. 애착 불안은 애착 회피보다 자기연민 불안과 상관이 높았고, 미치는 영향의 크기도 더 커졌다. 따라서 애착 불안의 경우 자기연민에 대한 불안과 저항이 큰 것이 자기연민의 조절효과가 나타나지 않은 것과 관련될 수 있다.

또한 애착 불안에서 시작된 완벽주의의 병리적 영향이 자기연민에 의해 완화되지 않은 이유를 분석하기 위해 각 변인들 간의 상관을 비교할 수 있다. 변인간의 영순위 상관을 비교하는 것은 단편화된 정보에 그칠 수 있으나 탐색적 목적을 위해 시도해보았다. 표 1에 나타난 바와 같이 애착 불안은 애착 회피와는 달리 조건부 자존감과의 상관이 유의하지 않았다. Kernis(2003)의 연구에서 조건부 자존감을 가진 사람들은 타인의 평가에 예민하지만, 그렇다고 자신에 대한 타인의 부정적 평가를 쉽게 인정하지 않는 모습을 보이는 걸로 나타났다(정수정, 2020). 유현욱(2015)의 연구에서는 애착 불안이 자존감과 부적 상관이 높은 반면,

애착 회피는 자존감과 부적 상관이 매우 낮았다. 이러한 점으로 보아 자신과 타인에 대해 모두 부정적인 애착 불안과는 달리 자기상이 긍정적인 애착 회피가 외적이나 내적 기준을 만족하면 자존감이 높아지는 조건부 자존감과의 상관이 유의하게 나타난 것으로 보인다. 또한 본 연구에서 애착 회피($r=.411$)가 애착 불안($r=.245$)에 비해 평가염려 완벽주의와의 상관이 더 크게 나타났다, ≈ 2.39 , $p < .05$. 게다가 선행 연구에 따르면, 불안정 애착과 우울의 관계에서 애착 회피는 애착 불안보다 자기연민에 미치는 부적 영향이 더 큰 것으로 나타났다(Yang, Ren, Song, Ge, & Peng, 2024). 그러므로 애착 불안이 아닌 애착 회피에서 자기연민의 효과가 나타난 것으로 보인다. 장애경(2006)의 연구에도 유사하게 평가염려 완벽주의와 애착 회피의 상관관계가 나타난 바 있다. 그러나 이는 대부분의 선행연구에서 평가염려 완벽주의와 애착 불안의 상관이 높은 것과 반대되는 결과이다(송현주, 2017; 정연주, 2021; Rice & Lopez, 2004; Wei, Heppner, Russell, & Young, 2006). 따라서 애착의 하위유형과 평가염려 완벽주의의 관계는 일정치 않아서 어떤 연구에서는 애착 불안이, 본 연구를 포함한 다른 연구에서는 애착 회피가 완벽주의와 더 높은 관련성을 보인다. 따라서 불안정 애착의 두 하위 유형 중 어느 것이 완벽주의자의 반복적 번민과 우울의 결정인인지를 밝히는 향후 연구가 요구된다. 그 답이 얻어지기까지 임상현장에서는 평가염려 완벽주의가 높은 사람이 우울을 나타날 때 불안정 애착의 두 가지 차원을 모두 고려하여 그러한 내담자를 이해하고 돋는 것이 필요할 수 있다.

자기연민이 애착 불안에서는 효과가 나타나지

않았으므로 다른 치료요인을 알아보는 것이 필요 한데, Wei 등(2006)의 연구를 보면 불안정 애착에서 시작된 평가염려 완벽주의는 비효과적 대처를 거쳐 우울에 영향을 주었다. 이에 대안적인 대처 방법을 배울 수 있는 문제해결치료를 우울을 감소시킬 개입전략으로 제시하였고(Wei et al., 2006), 실제로 대처기술 결합으로 인한 우울에 효과적인 접근법인 것으로 나타났다(Ergin & Dağ, 2013). 문제해결치료란 우울의 원인을 문제해결능력의 결핍으로 보고 효과적인 대처를 할 수 있도록 여러가지 훈련을 함으로써 우울을 감소시키는 것으로 밝혀진 요법이다(Nezu & Perri, 1989). 앞서 논의하였듯이 애착 불안은 타인과의 의존적 관계에서 감정에 압도되어 스트레스를 다룰 때 비효과적인 대처를 한다는 점으로 보아(Kobak et al., 1993) 효과적인 대처를 할 수 있도록 하는 문제해결과 같은 치유변인이 병리적 영향을 완화할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구는 완벽주의가 애착 회피와 관련하여 나타나는 경우 자기연민에 초점을 맞춘 개입이 효과일 수 있음을 시사한다. 상담개입 전략으로는 평가염려 완벽주의가 높은 내담자의 기원이 불안정 애착에서 시작된 조건부 자존감에서 비롯된 점을 해아려서 그 자존감이 외부로부터의 인정에 의한 것임을 깨닫도록 도와주고, 본래 가지고 있는 완벽주의의 부적응적인 면보다 적응적인 면에 집중할 수 있도록 한다(주인석, 김명찬, 2020). 또한 상담자는 평가염려 완벽주의의 수준이 높은 내담자를 상담할 때 내담자가 원래 갖고 있지만 밖으로 표현하지 못했거나 주 양육자에게 수용되지 못했던 자신의 가치감을 발견할 수 있도록 교정적 재양육 관계를 맺도록 한다. 현실적

으로 어린 시절부터 형성된 애착의 차원은 성인의 시기에 자각은 물론, 스스로의 노력으로 바꾸기 어렵고 상담 현장에서도 새롭고 안정적인 애착관계를 형성하도록 하는 것이 쉽지는 않다(이정희, 1999). 하지만 자기연민이란 후천적 개입을 통해 긍정적 변화를 일으킬 수 있으므로 내담자에게 도움이 될 수 있다(차지연, 김정규, 2018). 또한 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 반복적 부정사고가 많아지고 이어서 우울 수준도 높아지므로 자기연민을 높이는 개입과 더불어 반복적 부정사고의 치료적 접근인 마음챙김과 상위인지치료도 고려해볼 수 있다(윤소영, 황성훈, 2020).

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 완벽주의는 적응적인 면과 부적응적인 면이 있는데 본 연구에서는 부적응적인 평가염려 완벽주의만 살펴보았으므로 후속 연구에서는 개인기준 완벽주의를 포함하여 연구해 볼 것을 제안한다. 둘째, 설문조사는 모두 자기보고식으로 이루어졌다. 특히, 애착 회피는 애착 불안에 비해 자신을 방어하여 이상적으로 나타내려 할 수 있으므로 결과에 자신의 모습을 있는 그대로 나타내지 않았을 수도 있음을 고려해야 한다(황윤정, 2015). 향후 연구에서는 사회적 바람직성을 함께 측정하여 통제하는 방법을 쓸 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 앞서거나 뒤따르는 변인들을 연구하였으나, 단일 시점의 획단적 측정에서 얻어진 자료에 의존했다. 발달적 기원을 거슬러 올라가고, 완벽주의에서 출발되는 정서적 고통의 인과관계를 타당하게 평가하기 위해서는 종단적인 연구 설계가 요구된다. 넷째, 애착 회피의 자기연민의 조절된 매개효과는 유의하게 나타났지만 그 효과 크기가 작으므로 반복검

증이나 교차 타당화를 위한 연구가 필요하다. 다섯째, 본 연구는 자기연민의 수준을 질문지를 통해 알아보았으므로 자기연민의 직접적 효과를 평가한 것은 아니다. 따라서 후속연구에서는 글쓰기 프로그램이나 명상 프로그램과 같은 훈련을 통해 자기연민을 증진시켜 그 직접적 효과를 확인해 볼 수 있다. 이는 위에서 제기한 한계점인 자기연민의 작은 효과 크기를 임상적으로 재검증해 보는 기회가 되기도 할 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 평가염려 완벽주의로 대표되는 부적응적 완벽주의의 가능한 발달적 기원, 부적응적 정서적 결과와 그것이 만들어지는 인지적 기제, 그리고 이러한 병리적 효과를 완화할 수 있는 치유적 변인의 가능성은 하나의 틀에서 종합적으로 탐색하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 하나의 연구에서 다룰 수 있는 변인의 수는 제한되기 마련이고, 그래서 연구는 늘 부족함을 남기고 다음 연구로 이어져야 한다. 부적응적 완벽주의를 복판에 두고 이를 선행하거나 후행하는 변인들을 포괄하여 저변과 외곽을 검증하고자 하는 본 연구의 ‘완벽주의적’ 시도가 완벽주의의 모자이크를 맞추려 하는 후속 연구자들에게 더 시원한 시야를 제공하기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 곽현민, 정남운 (2022). 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기수용의 조

- 절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(1), 111-133.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김민주 (2016). 자기자비 글쓰기가 평가염려완벽주의를 가진 대학생의 자기비난 및 정서에 미치는 효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민지, 홍상황 (2018). 아동의 스트레스, 자기자비, 반추 및 우울의 관계. *초등상담연구*, 17(3), 377-395.
- 김용희 (2019). 대학생의 회피애착과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과. *청소년학연구*, 26(5), 201-220.
- 김유진 (2014). 자기자비 글쓰기가 우울 성향 대학생의 정서, 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은정 (2009). 직장인의 완벽주의성향과 목표성향이 성취동기와의 관계. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은하 (2016). 여대생의 완벽주의와 성인애착에 따른 집단분류: 외모불만족, 외모지향성, 이상섭식행동, 우울 및 삶의 만족도에 대한 집단 간 차이. *한국심리학회지: 여성*, 21(1), 40-64.
- 김주은 (2015). 대학생의 대상별 성인애착 수준 유형화와 우울, 부모와의 애정과의 관련성. *성균관대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 도례미 (2005). 자기애와 조건부 자아존중감 관계 연구: 자기 기만적 고양을 통제변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박규리, 안진아 (2023). 초기 성인의 사회부과 완벽주의, 자기자비 긍정적 요인, 자비불안에 대한 잠재프로파일 분석: 우울 및 삶 만족 차이를 중심으로. *상담학연구*, 24(2), 79-101.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 123-139.
- 박주영 (2022). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계: 자기비난과 속박감의 이중매개효과. 경북대학교 대학원

- 석사학위논문.
- 송현주 (2017). 대학생의 성인애착과 완벽주의와의 관계: 정서조절양식을 조절변인으로. 전주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 우재연, 현명호 (2020). 불확실성에 대한 인내력 부족과 걱정의 관계에서 자기자비의 매개효과. *스트레스研究*, 28(4), 195-201.
- 유현숙 (2015). 중학생 또래애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 윤소영, 황성훈 (2020). 정서 억제가 과잉사고를 가져오는가? 생활 사건과 우울 및 불안의 관계에서 정서 억제와 반복적 부정사고의 순차매개효과. *인문사회*, 21, 11(4), 545-560.
- 윤희원 (2020). 대학생의 자기초점주의와 우울의 관계에서 반추와 자기자비의 매개된 조절효과. 동산대학교 대학원 석사학위논문.
- 이건용 (2021). 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 패배감과 속박감의 이중매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미선, 홍혜영 (2017). 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계-자비불안의 매개효과. *청소년시설환경*, 15(4), 101-113.
- 이미정 (2014). 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계: 반추적 반응양식의 매개효과. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수민, 양난미 (2018). 자기자비가 부적응적 완벽주의와 삶의 만족, 우울간의 관계에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 26(1), 343-363.
- 이정희 (1999). 어머니 특성, 아동특성, 타인양육 특성과 애착 안정성간의 관계 연구-취업모 가정을 대상으로. *한국영유아보육학*, 0(17), 293-309.
- 임수경 (2023). 초기 성인기의 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과와 자기자비의 매개된 조절효과. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 임혜선 (2016). 대학생의 불안정 성인애착이 우울에 미치는 영향, 공동의존성의 매개효과. 명지대학교 사 회교육대학원 석사학위논문.
- 장애경 (2006). 대학생의 성인애착과 우울수준에 대한 부적응적 완벽주의 매개효과 검증. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정수정 (2020). 성인의 자존감 유형에 따른 SNS 이용동기와 중독경향성 간 차이: 인스타그램 이용자를 중심으로. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 정연주 (2021). 대학생의 불안정 성인 애착과 우울간의 관계에서 사회부과 완벽주의의 매개효과 검증. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 정인철 (2012). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기격려, 자기낙담, 사회적 유대감의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지선 (2016). 직장인의 성인애착, 다차원적완벽주의, 기본 심리적 욕구만족과의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 주인석, 김명찬 (2020). 완벽주의 경험에 대한 자문화기 술지-나를 지켜내고자, 나를 잊어버려야 했던 삶의 기억. *상담학연구*, 21(4), 341-363.
- 진소연 (2010). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계 : 자기개념의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 진주은, 강민철 (2020). 대학생들의 완벽주의가 우울 및 불안에 미치는 영향: 자의식과 자기자비의 조절된 매개효과. *인문사회*, 21, 11(6), 347-360.
- 차지연, 김정규 (2018). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. *한국심리학회지: 입상 심리 연구와 실제*, 4(3), 377-394.
- 채현주 (2022). 초기 성인의 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 반추의 매개효과와 마음챙김의 매개된 조절효과. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 최린 (2011). 청소년의 완벽주의와 우울증상의 관계에서 신체존중감의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최문선 (2003). 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감과 대처의 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논

- 문.
- 최수진, 황성훈 (2019). 한국판 보속적 사고 질문지 (K-PTQ)의 타당화. *인지행동치료*, 19(1), 89-108.
- 최중휘 (2021). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 반추와 마음챙김의 매개효과. *인문사회*, 21, 12(4), 645-660.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응 과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 황윤정 (2015). 성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Adams, V., Howell, J., & Egan, S. J. (2023). Self-compassion as a moderator between clinical perfectionism and psychological distress. *Australian Psychologist*, 58(1), 31-40.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian Book.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22, 297-324.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. England: Penguin.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Boston, MA: Springer US.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- 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.
- Egan, S. J., Kane, R. T., Winton, K., Eliot, C., & McEvoy, P. M. (2017). A longitudinal investigation of perfectionism and repetitive negative thinking in perinatal depression. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 26-32.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
- Ehring, T. (2007). Development and validation of a content-independent measure of perseverative thinking. In R. De Jong-Meyer (Chair), *Dismantling ruminative thinking. Symposium conducted at the Fifth World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, Spain*.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Emran, A., Iqbal, N., & Dar, K. A. (2023). Attachment orientation and depression: A moderated mediation model of self-silencing and gender differences. *Source International Journal of Social Psychiatry*, 69(1), 173-181.
- Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). The relationships among interpersonal problem solving behaviors, adult attachment patterns, and psychological symptoms. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Mosher, S. W., Sherry, S. B., Macdonald, S., & Sawatzky, D. L. (2001). *Dimensions of perfectionism and attachment style*. In annual meeting of the American Psychological Society, Toronto, Ontario, Canada.
- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. In: Sirois, F., Molnar, D. (Eds) *Perfectionism, health and well-being* (pp. 121–155). Switzerland: Springer, Cham.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615–625.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A(2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350–365.
- Freud, S. (1926/1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol. 20, (pp. 77–175). London: Hogarth.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119–126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 91*(1), 78–86.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Han, G., Wang, C. D., Jin, L., & Bismar, D. (2022). Insecure attachment, maladaptive perfectionism, self-esteem, depression, and bulimic behaviors for college women: A cross-cultural comparison. *International Journal for the Advancement of Counselling, 44*(2), 197–219.
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences, 44*(1), 150–160.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* New York, NJ: Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 58–65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B., & Trezise,

- A. (2021). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: The moderating role of gender. *Aging & Mental Health*, 25(12), 2337–2346.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Bonin, L. (1997). Social support, coping, and psychosocial adjustment: A resources model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality* (pp. 169–186). New York: Plenum.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636–654.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization*. London: Routledge.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231–245.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283–300.
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 71, 39–50.
- Mikulincer, M., Orbach, I. (1995). Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917–925.
- Moghadam, F., Ebrahimi Moghadam, H., & Jahangir, P. (2021). The relationship between perfectionism, early maladaptive schemas, attachment styles, and body image concern by the mediating role of self-esteem in cosmetic surgery applicants. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 7(1), 27–42.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Nezu, A. M., & Perri, M. G. (1989). Social problem-solving therapy for unipolar depression: an initial dismantling investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 408–413.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (1999). Development of the contingent self-esteem scale. *Unpublished data, University of Georgia*.
- Radloff, L. S. (1977). A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurements*, 1, 385–401.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health:

- Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Rice, K. G., & Lopez, F. G. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling*, 7(2), 118-128.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Shanmugam, V., Jowett, S., & Meyer, C. (2012). Eating psychopathology amongst athletes: Links to current attachment styles. *Eating Behaviors*, 13(1), 5-12.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Massachusetts: Pearson/Allyn and Bacon.
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-79.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312.
- Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *Plos one*, 19(1), 1-17.
- Yang, S., Ren, Y., Song, X., Ge, J., & Peng, Y. (2024). Insecure Attachment and Depressive Symptoms among a Large Sample of Chinese Young Adults: The Mediating Role of Positive and Negative Self-Compassion. *Behavioral Sciences*, 14(3), 238-250.

원고접수일: 2024년 3월 12일

논문심사일: 2024년 5월 30일

게재결정일: 2024년 8월 19일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 6, 1043 - 1065

Where Does Perfectionism Come From and Where Does It Go? Exploring the Developmental Antecedents of Evaluative Concerns

Perfectionism, its Depression-inducing Mechanisms, and its Mitigating Factors

Su-min Jeong Seong-hoon Hwang
Department of Counselling Psychology, Hanyang Cyber University

The theory that evaluative concerns (EC) perfectionism influences depression has been empirically supported. This study aimed to expand this basic model to explore origins of perfectionism, depression-inducing mechanisms, and its alleviating mechanisms. We explored if possible origins of perfectionism could go back to insecure attachment and subsequent contingent self-esteem (CSE), and whether the mechanism of perfectionism to elicit depression was repetitive negative thinking (RNT). In addition, we attempted to test if self-compassion (SC) could alleviate these pathological effects. Experiences in Close Relationship-Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS), Contingent Self-Esteem Scale (CSE), Evaluative Concerns Perfectionism, Perseverative Thinking Questionnaire, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, and Self-Compassion Scale were administered to 232 adults in an online survey. The serial mediation model was tested using SPSS Process Macro 6, and the moderated mediation model was tested using Macro 87. These research models were tested by dividing into attachment subtypes: attachment avoidance and attachment anxiety. First, the mediation model starting from attachment avoidance and reaching depression through CSE, EC perfectionism, and RNT was supported. Additionally, in this model, the effect of RNT on depression was alleviated by SC. Thus, a moderated mediation model was established. Meanwhile, in the analysis using attachment anxiety as an independent variable, the mediation effect was supported, although the moderated mediation effect of SC was not established. It was discussed that unstable self-esteem brought about by insecure attachment might play a role as a possible origin of perfectionism. The need for intervention focusing on SC was examined. Finally, limitations of this study and implications for future research were discussed.

Keywords: attachment anxiety, attachment avoidance, contingent self-esteem, perfectionism, repetitive negative thinking, depression, self-compassion.