

## 청소년의 완벽주의와 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과\*

정미진      이효정 †  
동국대학교

본 연구는 적응 및 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과에 대해 살펴본 것이다. 이를 위해 서울, 인천지역에 소재한 중·고등학교 6개교의 청소년 338명을 대상으로 다차원 완벽주의, 우울, 회복탄력성 척도 설문을 시행하였고 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 그 결과 완벽주의와 우울은 유의한 정적 상관관계, 회복탄력성과 우울 간에는 유의한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한 완벽주의와 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증해본 결과 완벽주의가 우울에 영향을 미칠 때 회복탄력성이 이를 매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 토대로 하여 이 연구의 시사점과 제한점을 논의하였다.

\*주요어 : 청소년, 적응적 및 부적응적 완벽주의, 우울, 회복탄력성

---

\* 본 논문은 정미진(2014)의 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자: 이효정, 동국대학교-서울 교육학과, (100-715) 서울특별시 중구 필동로 1길 30 02-2260-8612,  
E-mail: hjlee05@dgu.edu

## 서론

최근 들어 우리 사회는 국제적으로 비교하여도 상대적으로 매우 높은 청소년 자살율에 대한 우려와 함께 우울에 대한 많은 관심이 생겨나고 있다. 한국청소년상담복지개발원(2013)에 따르면 한 해 동안 상담 받은 청소년 3500명의 상담 결과 청소년이 가장 많이 호소한 주요문제는 우울/위축(12.6%)이었으며, 한국건강증진재단(2014)의 조사에서도 최근 1개월 동안 심각한 우울을 경험한 청소년이 29.1%로 10명당 3명꼴로 나타나면서 우리 사회에서 우울은 중요한 문제로 대두되고 있다. 청소년의 경우 그 발달특성으로 인해 우울에 더욱 취약한 모습을 보이는데 이는 이 시기에 자신이 처한 현실 상황으로부터 강렬한 정서와 스트레스를 경험하기 쉽고 생물학적 요인으로 인해 정서적 반응이 크게 증가함에 따라 여러 문제들이 발생할 위험성이 커지기 때문이다(대한소아청소년정신의학회, 2012). 또한 청소년은 사회·심리·신체적으로 급격한 변화를 겪고 여러 다양한 갈등을 경험하게 되면서 우울과 불안을 포함한 여러 부정적인 정서들이 일어나게 되어 정서조절에 어려움을 겪게 된다(이원화, 이지영, 2011). 이들은 풍부한 감수성을 가지고 있기 때문에 작은 자극에도 커다란 충격을 받을 수 있으며 현실과 이상간의 차이로 인한 심적 갈등을 경험하기도 한다(박용자, 1989). 또한 청소년기의 우울은 사회·정서·인지 등의 여러 영역의 발달에 부정적인 영향을 끼치고, 조기에 발병을 할수록 만성화 될 가능성이 높아 전반적인 삶의 질에 악영향을 미칠 수 있는 특성을 가지고 있는 만큼 이에 대한 연구는 특히 더 중요하다고 할 수 있다(대한소아청소년정신의학회, 2012).

우울은 경미한 수준의 침울한 기분에서부터 세상에 대한 부정적인 생각, 효율적으로 기능을 할 수 없을 정도의 심각한 수준까지 이를 수 있는 증상으로(Sarason & Sarason, 2002) 활동력이 줄어들고 기분이 저하되어 생활적응력과 개인의 능력, 의욕이 떨어지고, 좌절감, 슬픈 감정, 고독감, 죄책감, 무가치감, 절망감, 허무감과 같은 정서상태가 지속되는 것을 말한다(권석만, 2013). 이런 우울의 원인에 대해서는 여러 설명이 있을 수 있다. 먼저 Freud는 우울을 상실에 대한 반응이라고 하면서 분노가 무의식적으로 자신에게로 향해진 현상이라고 보았다. 자신에게로 향한 분노가 자기비난, 자기책망, 죄책감을 일으키고 자기가치감이 손상되면서 자아기능이 약해져 우울증에 이른다는 것이다. 반면 행동주의 이론에서는 우울이 사회 환경으로부터의 긍정적인 강화가 약화되어서 나타나는 현상으로 보았는데 이러한 우울은 일반적으로 강화유발행동의 감소, 긍정적 강화의 상실, 우울행동의 강화에 의해 발생되고 유지된다고 하였다(권석만, 2013, p. 310에서 재인용). 한편 인지이론에서는 우울을 유발하는 일차적인 요인을 부정적이고 비판적인 생각이라고 보았다. Beck, Rush, Shaw와 Emery(1987)는 우울증 환자에게서 ‘분노’에 대한 주제보다 ‘부정적인 사고’가 중심을 이루고 있는 것을 발견하고 우울한 사람들은 자신에 대한 부정적인 생각, 상황에 대한 부정적으로 과장된 평가, 미래에 대한

비관적 기대를 가지고 있는 것으로 보고하였다. 또한 이들은 자신의 부정적인 상황에 대해 그 귀인을 자신에게로 돌리는 특성을 가지고 있고 사회적 의존성과 자율성에 대한 경직되고 절대적인 역기능적 신념을 보임으로써 우울에 취약해지는 모습을 보였는데(Beck et al., 1987) 이러한 특성은 Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate(1990)가 정의한 실수나 실패에 대해 과도하게 걱정하고 자신에게 지나치게 높은 기준을 세워놓고 그것을 이루지 못하면 실패자라고 생각하며 자신을 탓하는 완벽주의의 부적응적인 부분들을 반영하는 부분이기도 하다.

한편 김기정(2009)은 청소년에게 이러한 우울을 느끼게 하는 주된 스트레스 상황은 성적문제, 진학문제, 친구문제, 가족문제 등이라고 보고하였다. 이중 학업성적과 진학에 대한 고민은 우리나라의 성취 지향적이고 완벽주의적인 분위기와 관련이 있다. 부모님의 높은 기대를 충족시키지 못하면 비난을 받을 것이라는 부담감과 성적이 떨어지거나 대학에 진학하지 못하는 것을 실패자라고 여겨 자살까지 생각하게 하는 부분은 타인이 자신에게 가지는 비현실적으로 높은 기준을 충족시키기 위해 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 사회부과적 완벽주의의 성향을 반영하는 부분이다(김성주, 2012). 이렇게 사회적으로 팽배한 완벽주의는 여러 심리적인 부적응을 만들어 내는데, 이러한 성향을 가진 사람들은 모든 일을 완벽히 소화해야 한다는 생각으로 인해 만성적인 불안과 혼란을 가지고 있으며 대인관계에서도 어려움을 느끼는 경우가 많다(서영숙, 2009).

또한 완벽주의의 성향은 학업지연 행동을 나타내는 원인이 되기도 하며(권정혜, 박재우, 1998; 윤숙경, 1996; 한영숙, 2011), 특히 우울의 직·간접적인 요인으로 지목되어 온 만큼(김혜진, 2006; 최대성, 2013; Hewitt & Flett, 1991a, 1991b) 여러 부차적인 문제들이 발생하는 원인이 될 수 있기 때문에 중요하다. 이는 완벽주의의 성향을 가지고 있는 청소년들의 경우 극단적인 자기비판 성향과 높은 기준으로 인해 자신의 부정적인 특성에만 초점을 맞추므로써 쉽게 좌절하고 여러 생활상의 부적응을 겪게 되어 우울에 빠지기 쉽기 때문인데(Kottman, 2000) 그렇기 때문에 치열한 입시경쟁구도에서 누구보다 완벽함을 요구받고 있는 우리나라 청소년들의 우울을 경감시킬 수 있는 방법은 중요하게 탐색되어야 할 주제라고 할 수 있다.

완벽주의는 흔히 적응적인 부분과 부적응적인 부분들로 나누어 정의된다. Hamacheck(1978)은 완벽주의를 정상적 완벽주의(normal perfectionism)와 신경증적 완벽주의(neurotic perfectionism)로 구분하면서 정상적 완벽주의를 열심히 노력하면서 그 노력에 대한 결과에 만족하고 상황에 따라 덜 완벽하게 되더라도 그것을 수용할 수 있는 사람이라고 정의하였고, 신경증적 완벽주의자를 이루기 힘들 정도로 기준을 높이 세워놓고 작은 실수도 허용하지 않으면서 어떤 일을 하더라도 충분히 만족감을 느끼지 못하는 사람이라고 정의하였다. 또한 Frost 외(1990)는 완벽주의의 정의를 '지나치게 높은 기준을 설정하고 스스로를 과하게 비판하는 경향성'이라고 정의하면서, 성취에 대한 욕구보다 실수에 대한 두려움과 과도한 걱정을 반영하는 '실수에 대한 염려', 자신에게 지나치게 높은 기준을 세우는 경향인 '개인적 기준',

부모가 자신에게 지나치게 높은 기대를 가지고 있다고 생각하는 자각을 반영하는 '부모의 기대', 부모가 지나치게 비판적이라는 자각을 반영하는 '부모의 비난', 자신의 수행의 질에 대한 의심경향을 반영하는 '수행에 대한 의심', 질서와 정돈에 대한 선호를 반영하는 '조직화'로 완벽주의의 여섯 가지 하위요인을 제시하였다.

반면, Hewitt와 Flett(1991a, 1991b)는 개인과 개인 사이의 특성들로 완벽주의의 성향을 구분하였다. 이는 높은 기준과 자신에 대한 엄격한 평가에 대한 부분인 '자기 지향적 완벽주의'와 의미 있는 타인에 대한 높은 기준과 기대를 반영하는 '타인 지향적 완벽주의', 의미 있는 타인이 부과한 기대와 기준에 대한 자각을 반영하는 '사회적으로 부과된 완벽주의'로 세 가지 차원의 완벽주의 성향을 제시하였다.

이러한 완벽주의에 대한 선행연구들을 살펴보면 완벽주의는 긍정적인 요인과 부정적인 요인이 서로 밀접한 관계를 가지고 있다(남궁혜정, 2002; 서영숙, 2009; 윤숙경, 1996; 권정혜, 박재우, 1998; 한영숙 2011; Hewitt & Flett, 1991a, 1991b). 먼저 Hewitt와 Flett(1993)은 완벽주의 성향이 생활 스트레스와 서로 상호작용해서 우울을 유발하는 것으로 보고하였으며 또한 불안과도 밀접한 관련성이 있다고 지적하였다(Hewitt, Flett, & Ediger, 1996). 또한 김혜진(2006)의 연구에서도 아동의 완벽주의 성향이 우울, 불안과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났고, 박지연(2010)의 연구에서도 부정적 완벽주의가 우울과 관련이 있다는 결과들이 보고된 바 있다.

한편 회복탄력성이란 자신에게 어떤 어려움이 닥쳤을 때 그것을 발판으로 삼아 도약하는 힘으로, 어려움을 이겨낼 때뿐만 아니라 일상 속에서 겪게 되는 스트레스와 인간관계에서 벌어지는 갈등을 자연스럽게 이겨내기 위해서도 필요한 힘이다(김주환, 2011). 심리학에서는 일반적으로 정신적인 저항력을 의미할 때 쓰이는 용어로(Muraven & Baumeister, 2000), 빠르게 변하는 환경에 잘 적응하고 그런 환경을 자신에게 유리하게 적용하는 인간의 총체적 능력이라고 정의할 수 있다. 즉, 회복탄력성이 높다는 것은 부적응적인 상황에 처했을 때 유연함을 발휘하여 자신의 감정을 조절할 수 있고 문제를 해결할 수 있는 내적힘이 높다는 것으로(이현경, 2012) 완벽주의 성향으로 인해 자신의 기대가 충족되지 못하는 여러 상황에서도 자기조절의 힘으로 우울로 흘러가지 않고 보호요인으로서의 역할을 할 수 있다는 것을 뜻한다. 이런 회복탄력성의 핵심은 결함과 약점이 전혀 없는 것이라기보다는 빠르게 변하는 환경에 적절하게 잘 대처할 수 있는 능력이라 할 수 있다(유안진, 이점숙, 김정민, 2005).

신우열, 김민규, 김주환(2009)에 따르면 회복탄력성의 세 가지 요소는 자기조절능력, 대인관계 능력, 긍정성이다. 그 중 첫 번째인 자기조절능력은 자신의 감정을 잘 인식하고 조절할 수 있는 능력으로 긍정적인 감정을 불러일으키고 부정적인 감정은 통제하는 감정조절력과, 충동적인 반응들을 억제하여 기분이 휩쓸리지 않는 충동통제력, 자신의 상황을 객관적으로 잘 파악하여 대처방법을 찾아내는 원인 분석력으로 이루어져 있다. 두 번째인 대인관계 능력은 다

른 사람의 마음을 잘 파악하고 공감해줌으로써 인간관계를 원만하게 유지할 수 있는 능력으로 소통능력과 공감능력, 자아확장력으로 이루어져 있으며, 세 번째 요소인 긍정성은 자신을 낙관적으로 바라 볼 수 있는 태도인 자아낙관성과 삶에 대한 만족도, 주변인들과 자신의 삶에 감사하는 태도로 이 중 긍정성은 자기조절능력과 대인관계능력을 키우는 열쇠라고 하였다(신우열 외, 2009).

이러한 회복탄력성은 유전적으로 타고난 부분도 있지만 시간이 흘러감에 따라 변화하며 환경적인 요인들과 개인의 노력에 따라 결정되기도 한다(Dyer & McGuinness, 1996). 김주환(2011)에 따르면 회복탄력성이 높은 사람일수록 실수에 대해서 보다 민감하게 반응하면서도 자신의 실수를 두려워하지 않고 잘 모니터링 하였고, 실수를 한다 해도 실수로 부터의 피드백을 보다 적극적으로 받아들이는 것을 볼 수 있었다. 반면에 회복탄력성이 낮은 사람들은 자신의 실수를 지나치게 두려워하지만 실수를 했을 때는 오히려 그 실수에 민감하게 반응하지 않고, 실수를 받아 들여 극복하기 보다는 억누르거나 무시하려 하는 무의식을 작동시키는 모습을 볼 수 있었다.

정리하자면 회복탄력성이 높은 사람들은 긍정적인 정서를 가지고 원만한 대인관계능력과 자기 조절 능력을 가지고 있으며, 실수에 대해서 민감하게 반응하면서도 두려워하지 않고 그 실수로부터 오는 피드백을 긍정적이고 적극적으로 받아들여 역경을 도약의 힘으로 삼을 수 있는 사람들이라고 할 수 있다. 이러한 부분들은 청소년들이 학교생활을 함에 있어 필수적으로 필요한 능력이기도 하다.

또한 앞서 말한 것과 같이 회복탄력성은 환경과 노력에 따라서 변화할 수 있는 것이기 때문에 회복탄력성이 높은 사람들의 특징들을 알고 그에 맞게 연습한다면 누구나 역경을 극복하고 그것을 기회의 발판으로 삼는 힘을 가진 사람이 될 수 있다(Dyer & McGuinness, 1996).

마지막으로 각 변인들의 인구사회학적 변인들에 대한 선행연구들을 보면 일반적으로 남성보다는 여성이 완벽주의 성향이 강하다는 결과들이 많았고(윤숙경, 1996; 윤은정, 2001; 이은희, 1999) 우울의 경우 역시 여성이 남성에 비해 높다는 결과들이 있었다(김서현, 2006; 임진영, 2011). 하지만 회복탄력성의 경우는 다수의 선행연구들에서 유의미한 성차가 없는 것으로 나타났으며(장한별, 2013; 정희윤, 2012), 학년별로는 학년이 올라갈수록 우울을 비롯한 부정적인 정서들이 높아지는 특성을 보이는 것으로 나타났다(박효정, 연은경, 2003; 이순성, 2010).

이에 본 연구는 완벽주의 성향으로 인해 우울을 경험하는 청소년들이 우울을 극복하는데 도움을 줄 수 있는 요인을 탐색하고자 회복탄력성, 다차원적 완벽주의, 우울의 관계에 대하여 알아보고 회복탄력성이 적응 및 부적응적 완벽주의가 우울에 영향을 미칠 때 매개를 하는지에 대해서 다음과 같이 알아보았다.

**연구문제 1.** 청소년의 인구사회학적 변인(성별, 학년)에 따른 적응 및 부적응적 완벽주의,

우울, 회복탄력성은 어떠한가?

**연구문제 2.** 청소년의 적응 및 부적응적 완벽주의, 우울, 회복탄력성의 관계는 어떠한가?

**연구문제 3.** 청소년의 적응 및 부적응적 완벽주의와 회복탄력성이 우울에 미치는 영향은 어떠한가?

**연구문제 4.** 청소년의 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과는 어떠한가?

## 방 법

### 연구 대상

본 연구에는 청소년의 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계 및 회복탄력성의 매개효과를 알아보기 위하여 서울과 인천에 소재한 학교 중 연구 참여에 최종 동의를 한 6개교의 남녀 중·고등학생 372명을 무선 표집 하였다. 각 학교별 상담교사를 통해 협조를 구한 6개교로 연구자가 직접 방문하여 담임교사와 상담교사의 도움을 받아 연구에 미리 참여의사를 밝힌 학생들을 대상으로 수업시간을 통해 연구를 소개하고 학생들의 동의를 받은 후 설문을 진행하였다. 이때 최종 회수된 설문지는 모두 372부였으며, 이중 불성실하게 답변한 34부를 제외한 338부가 최종 분석에 사용되었다. 대상의 성별, 학년별 분포는 표 1과 같다.

<표 1> 연구 대상자의 일반적인 특성

학년	성별	명	백분율(%)
중학생	남자	83	24.6%
	여자	66	19.5%
고등학생	남자	110	32.5%
	여자	79	23.4%
전 체		338	100%

### 연구 도구

#### 완벽주의 척도

본 연구에서는 청소년의 완벽주의를 측정하기 위해 Frost, Heimberg, Holt, Mattia, Neubauer(1993)의 다차원적 척도에 기반하여 제작된 80개의 문항에 대해 서정연(2009)이 우리나라 중고등학생의 특성을 반영하여 타당화한 완벽주의척도를 사용하였다. 이 도구는 자기

지향적 완벽주의와 타인 지향적 완벽주의, 조직화와 개인적 기준 등의 차원이 포함된 개인적 기준추구, 사회적으로 부과된 완벽주의, 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려차원의 문항들이 포함된 평가 염려, 부모의 기대와 사회 부과적 완벽주의의 일부문항들이 포함된 사회적 기대의 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며 총 31개 문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 리커트 평정 척도이며 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.90$  이고 개인적 기준추구는 .864, 평가염려는 .853, 사회적 기대의 신뢰도 계수는 .814로 그 신뢰성이 입증되었다. 본 연구에서는 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.909$ 였으며 하위요인별 신뢰도는 개인적 기준추구는 .813, 평가염려는 .871, 사회적 기대는 .863으로 나타났다.

### 우울 척도

본 연구에서 사용한 우울 척도는 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)이다. 이 척도는 1977년 Radloff가 제작하여 전 세계적으로 널리 쓰이게 된 도구로 전경구, 이민규(1992)가 개발한 한국판을 최상진, 전경구, 양병창(2001)이 다시 세 가지 한국판 CES-D의 문항을 가지고 개발한 것이다. 이 척도는 다른 우울척도들에 비해 일반인들의 우울을 측정하기에 용이하도록 개발이 된 자기보고식 4점 리커트 척도로서 총 20문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.91$ 로 높은 신뢰도를 보였으며 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.901$ 로 매우 높은 신뢰도를 보였다.

### 회복탄력성 척도

본 연구에서 사용한 회복탄력성 척도는 YKRQ-27로 신우열 외(2009)에 의해서 개발되었으며 총 27문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 생활만족도, 감사하기, 낙관성, 관계성, 공감능력, 커뮤니케이션 능력의 9가지에 대해서 각 3문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 리커트 척도로 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .618~.817로 적절한 신뢰도를 보였다. 본 연구에서는 전체 문항의 Cronbach's  $\alpha=.893$ 으로 적절한 신뢰도를 나타내었다.

### 분석방법

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해서 통계 프로그램 SPSS 18.0을 사용하였다. 먼저 대상자들의 인구사회학적 변인에 따른 집단 간의 차이를 알아보기 위해서 독립표본 t-검정을 실시하였고 변인들의 기술 통계자료를 얻기 위해 완벽주의, 우울, 회복탄력성의 평균, 표준편차를 산출하고, 측정 변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였으며, 회복탄력성, 완벽주의, 우울의 관계를 알아보기 위하여 각 변인 간에 단순상관

분석을 실시하였다. 그리고 회복탄력성과 완벽주의가 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해서 중다회귀 분석을 실시하였으며, 완벽주의가 우울에 미치는 영향에서 회복탄력성이 매개하는 지를 알아보기 위해서 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증절차를 활용하였다.

## 결 과

### 측정변인의 기술통계

본 연구의 연구문제를 검증하기 위한 기초 자료로서 완벽주의, 우울, 회복탄력성의 평균, 표준편차를 산출하였고 측정 변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 본 연구의 변인들의 왜도와 첨도 값을 산출해본 결과 표 2에 제시된 바와 같이 나타나 변인들이 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

<표 2> 주요 변인들의 기술통계(N= 338)

구분	점수 범위	평균	표준편차	왜도	첨도
완벽주의	1-5	3.05	0.53	0.07	0.33
우울	0-3	0.89	0.50	0.60	0.22
회복탄력성	1-5	3.55	0.50	0.17	-0.19

### 인구사회학적 차이

본 연구의 성별에 따른 각 항목의 차이를 검증하기 위해, 독립표본 *t*-검정을 실시한 결과 먼저 완벽주의는 성별에 따라 유의미한 차이를 보였으며( $p < .001$ ), 완벽주의의 하위항목들도 모두 유의미한 차이를 보였고( $p < .05$ ) 모두 남자보다 여자가 더 높게 나타났다. 우울 역시 성별에 따라 유의미한 차이를 보였는데( $p < .01$ ), 여자가 남자보다 우울 정도가 더 높게 나타났다. 반면 회복탄력성은 성별에 따라 유의미한 차이를 보이지 않았는데 하위요인 별로 살펴보면, 감정통제력과 커뮤니케이션, 공감능력에서만 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 감정통제력은 남자가 여자보다 높았고, 커뮤니케이션과 공감능력은 남자보다 여자가 더 높은 것으로 나타났다(표 3).



<표 3> 성별에 따른 차이(N= 338)

항 목	구분	평균	표준편차	t	p
완벽주의	남자	2.94	0.52	-4.656***	.000
	여자	3.21	0.51		
우울	남자	0.82	0.46	-2.817**	.005
	여자	0.97	0.54		
회복탄력성	남자	3.53	0.50	-1.111	.268
	여자	3.59	0.51		

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

그리고 중학생과 고등학생의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과, 완벽주의의 하위항목인 평가염려, 사회적 기대, 우울, 회복탄력성의 하위항목인 생활만족도, 커뮤니케이션에서 중학생과 고등학생 간에 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 또한 완벽주의의 평가염려는 고등학생이 더 높게 나타난 반면, 사회적 기대는 중학생이 더 높게 나타났다. 한편 우울은 중학생보다 고등학생이 더 높게 나타났고 회복탄력성의 하위항목인 생활만족도는 중학생이 더 높게 나타나고 커뮤니케이션은 고등학생이 더 높게 나타났다. 나타난 결과를 종합해보면 중학생에 비해 고등학생이 상대적으로 생활만족도가 낮고 평가에 대한 염려가 더 높으며 우울을 더 경험하고 있었다(표4).

<표 4> 학교급에 따른 차이(N= 338)

항 목	구분	평균	표준편차	t	p
완벽주의	중학생	3.04	0.55	-.371	.711
	고등학생	3.06	0.52		
우울	중학생	0.78	0.49	-3.503**	.001
	고등학생	0.97	0.49		
회복탄력성	중학생	3.53	0.55	-.700	.485
	고등학생	3.57	0.46		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 주요 변인에 대한 상관분석

본 연구의 주요변인들인 완벽주의, 회복탄력성, 우울 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과 완벽주의와 회복탄력성 간에는 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나타났으며, 완벽주의와 우울은 유의미한 정적 상관관계, 회복탄력성과 우울 간에는 유의미한 부적 상

관관계를 보였다. 이를 구체적으로 살펴보면 표 5와 같다.

<표 5> 주요 변수 간의 상관관계(N= 338)

구분	완벽주의	회복탄력성	우울
완벽주의	1		
회복탄력성	.060	1	
우울	.244***	-.445***	1

\*\*\*  $p < .001$

한편 하위항목들 간의 상관관계를 분석한 결과, 표 6과 같이 우울은 평가염려와 정적 상관관계, 회복탄력성의 모든 하위요인과 부적 상관관계를 보였으며 완벽주의의 개인적 기준추구는 관계성을 제외한 모든 하위요인과 유의미한 정적 상관관계를 보였고, 평가염려는 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성과 유의미한 부적 상관관계, 사회적 기대는 감정통제력, 충동통제력과 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 한편, 완벽주의의 하위항목들 간에는 모두 정적인 상관관계를 보였고, 회복탄력성의 하위항목들 간에도 모두 정적인 상관관계를 보였다.

<표 6> 주요 변인의 하위항목들 간의 상관관계(N= 338)

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1												
2	.053	1											
3	.435***	.520***	1										
4	.087	.557**	.437**	1									
5	-.138*	.363***	.059	.056	1								
6	-.302***	.232***	-.100	.127*	.405***	1							
7	-.244***	.210***	-.130*	.108*	.293***	.496***	1						
8	-.313***	.107*	-.214***	-.067	.197***	.228***	.185***	1					
9	-.511***	.137*	-.266***	.038	.270***	.341***	.333***	.456***	1				
10	-.351***	.272***	-.136*	.071	.341***	.331***	.301***	.398***	.591***	1			
11	-.387***	-.089	-.305***	-.102	.164**	.188***	.128*	.474***	.330***	.313**	1		
12	-.107*	.206***	-.018	.062	.367***	.363***	.165**	.275***	.209***	.274***	.266***	1	
13	-.087	.282***	.063	.079	.438***	.474***	.251***	.263***	.247***	.360***	.181***	.551***	1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ , 1. 우울, 2. 개인적 기준추구, 3. 평가염려, 4. 사회적 기대, 5. 원인분석력, 6. 감정통제력, 7. 충동통제력, 8. 감사하기, 9. 생활만족도, 10. 낙관성, 11. 관계성, 12. 커뮤니케이션, 13. 공감능력

**매개효과검증**

완벽주의가 우울에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성이 매개역할을 하는지 분석하기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계에 걸친 위계적 중다회귀분석을 진행하였다.

먼저 1단계에서는 완벽주의가 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였는데, 개인적 기준추구는 회복탄력성에 정적인 영향을 미쳤고 평가염려는 회복탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다( $p<.001$ ). 반면 사회적 기대요인은 회복탄력성에 유의미한 영향을 미치지 못했다.

2단계에서는 완벽주의가 우울에 미치는 영향을 검증하였는데, 개인적 기준추구는 우울에 부적인 영향, 평가염려는 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타난( $p<.001$ ) 반면 사회적 기대요인은 우울에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

3단계에서는 완벽주의와 회복탄력성이 함께 우울에 미치는 영향을 검증하였는데, 평가염려는 우울에 정적인 영향을 미쳤고, 회복탄력성은 우울에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편, 2단계에서의 개인적 기준추구의 표준화 베타값( $\beta=-.219$ )의 절대값이 3단계에서 표준화 베타값( $\beta=-.015$ )의 절대값 보다 크게 나타났고, 평가염려의 표준화 베타값( $\beta=.565$ )의 절대값이 3단계에서 표준화 베타값( $\beta=.394$ )의 절대 값 보다 크게 나타났기 때문에 매개변수인 회복탄력성이 투입되었을 때 개인적 기준추구와 평가염려가 우울에 미치는 효과가 감소되었으므로 회복탄력성은 완벽주의와 우울 사이를 매개한다고 볼 수 있다.

<표 7> 회복탄력성의 매개효과 분석(N= 338)

독립 변인	매개 변인	종속 변인	단계1 (독립 → 매개)			단계 2 (독립 → 종속)			단계 3 (독립 → 종속)			단계 3 (매개 → 종속)		
			$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p
개인적 기준 추구	회복 탄력성	우울	.575	9.459***	.000	-.219	-3.525***	.000	-.015	-.223	.823			
평가 염려			-.481	-8.558***	.000	.565	9.840***	.000	.394	6.620***	.000	-.356	-6.767***	.000
사회적 기대			-.059	-1.013	.312	-.038	-.646	.519	-.059	-1.061	.289			

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

**논 의**

본 연구는 청소년을 대상으로 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계를 바탕으로 회복탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 완벽주의의 적응적인 측면과 부적응적인 측면

을 살펴보기 위해 완벽주의의 세 가지 하위요인별로 분석을 하였다. 자신에게 지나치게 높은 기준을 세우는 경향으로 긍정적인 자기개념과 조직화 등을 포함하는 개인적 기준추구를 완벽주의의 적응적인 측면으로 분류하였으며 사회적으로 부과된 완벽주의, 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려 차원 등을 포함하는 평가 염려와 부모와 타인의 기대를 의미하는 사회적 기대를 완벽주의의 부적응적인 측면으로 보고 분석을 진행하였다. 본 연구를 위해서 서울, 인천 지역의 중, 고등학교 6개교의 청소년 338명의 응답이 최종 분석되었다.

본 연구의 결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울, 회복탄력성의 인구사회적인 변인 간 집단의 차이를 보면 성별과 학년에 따른 유의한 차이가 나타났다. 먼저 완벽주의의 경우 각 하위요인들이 모두 남자보다 여자가 높게 나타나면서 선행연구들의 결과와 일치하였고(김정미, 2010; 사공민, 2006), 우울의 경우 역시 여자가 더 높게 나타나면서 기존연구의 결과와 일치하는 결과를 얻었다(김정미, 2010; 안은경, 2009). 특히 완벽주의의 하위 요인 중 개인적 기준 추구요인에서 가장 뚜렷한 차이를 보였는데 이것은 남학생에 비해 여학생이 실제자기와 이상적인 자기의 차이가 크다는 것을 의미한다. 이러한 연구 결과는 일반적으로 여학생의 경우 자의식이 높다는 선행연구를 토대로(Bromberger & Matthews, 1996) 자의식이 클수록 이상적인 자기와 실제자기 간에 더 예민하게 반응하게 되어 여자가 남자보다 개인적 기준추구가 더 높게 나타난 것으로 보인다. 또한 우울의 경우 여학생들이 남학생에 비해서 자신의 삶이 외적인 요인에 의해 통제된다고 생각하는 경향이 높아(송관재, 2003) 스트레스 상황에 좀 더 민감하게 반응하면서 스트레스에 더 취약하게 되어 더 높게 나타났다고 볼 수 있다. 학년에 따른 차이를 보면 중학생에 비해 고등학생이 평가염려요인과 우울의 점수가 높았고 생활만족도가 낮게 나타났다. 이는 고등학생이 평가에 대한 염려가 높고 생활만족도가 낮아 좀 더 높은 우울을 보이는 것으로 해석되는데 이는 완벽주의의 부적응적인 측면들이 생활 스트레스와 서로 상호작용하여 우울에 영향을 미치는 것으로 보인다(Hewitt & Flett, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996).

둘째, 적응 및 부적응적 완벽주의, 우울, 회복탄력성의 상관과 영향에 대해서 살펴보면 완벽주의와 회복탄력성 간에는 유의미한 상관관계가 없었으며, 완벽주의와 우울, 회복탄력성과 우울 간에 유의미한 상관관계가 나타났다. 특히 완벽주의의 적응적인 측면인 개인적 기준추구가 높을수록 우울이 감소하고 회복탄력성이 높아지는 것으로 나타나 개인적 기준추구가 완벽주의의 적응적인 측면이라는 선행연구들을 뒷받침하였다(고은경, 2012; 김현정, 손정락, 2006; 장래수, 2003; 정운주, 2012). 반면 완벽주의의 부적응적인 부분인 평가염려가 높을수록 우울이 증가하고 대부분의 회복탄력성이 감소하는 것으로 나타나, 사회부과적 완벽주의와 수행에 대한 의심을 증정하는 문항들이 다수 포함 된 평가염려가 심리적으로 부적응적인 영향을 미친다는 선행 연구들과 일치하였다(구기영, 2010; 권이정, 2010; 김현정, 손정락, 2006; 임

경혜, 2013). 또한 대부분의 문항이 부모의 기대를 측정하는 부분들로 이루어진 사회적 기대의 경우는 회복탄력성의 하위요인인 충동통제력, 감정통제력과 정적 상관을 보였다. 요약해보자면, 부모의 기대 자체는 청소년에게 심리적으로 부적응적인 영향을 미치지 않지만 평가에 대한 염려가 있을 경우에는 심리적으로 부적응적인 영향을 미친다는 것을 의미하는데 이것은 적응적 완벽주의자는 성공적인 성취경험에 대해서 내부귀인을 하고 부적응적 완벽주의자는 실패경험에 대해서 전반적이고 안정적인 귀인을 함으로써(정명인, 2005) 적응적 완벽주의 요인인 개인의 기준 추구는 우울을 감소시키는 경향이 있고 부적응적 완벽주의 요인인 평가염려요인은 우울이 높아지는 것으로 볼 수 있다. 또한 삶의 질이 낮을수록 우울이 높아지는데(박경은, 2013) 회복탄력성의 하위요인은 상당수 삶의 질을 결정하는 요인들로 이루어져 있어 회복탄력성이 낮을수록 삶의 질이 낮아져 우울이 높아진 것으로 보인다.

셋째, 완벽주의가 우울에 영향을 미칠 때 회복탄력성의 매개효과를 알아본 결과 개인적 기준추구와 우울 간의 영향관계에서는 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성의 매개효과가 유의하게 나타났으며, 평가염려와 우울 간의 영향관계에서는 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성의 매개효과가 유의하게 나타나면서 완벽주의의 적응 및 부적응적인 측면과 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 확인하였다. 이것은 개인적 기준추구 완벽주의가 높을수록 회복탄력성이 높아진다는 것을 의미하고 평가염려 완벽주의가 높을수록 회복탄력성이 낮아지며, 회복탄력성이 높을수록 우울이 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 적응 및 부적응적 완벽주의가 우울에 영향을 미칠 때 회복탄력성을 매개로 하여 영향을 미치는 것을 뜻하는데 이것은 회복탄력성을 높여주면 우울을 감소시킬 수 있다는 것을 의미하여 완벽주의로 인해 우울을 경험하는 청소년들에게 회복탄력성을 높여 줌으로써 우울을 감소 시켜줄 수 있다. 이러한 결과는 완벽주의와 심리적인 부적응에 대한 선행연구들에서 완벽주의가 우울에 영향을 미칠 때 대처방식, 자기비난과 수치심의 매개변인을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것을 확인한 선행연구들과도 맥락을 같이 하는 것이다(김정미, 2009; 전미경, 2009).

이상으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

먼저 적응 및 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 확인하였다. 이는 부적응적인 완벽주의로 인해 우울을 호소하는 청소년들에게 회복탄력성을 길러줌으로써 도움을 줄 수 있다는 측면에서 의의가 있다고 할 수 있다. 회복탄력성은 긍정성을 높여줌으로써(신우열 외, 2009) 후천적으로 길러줄 수 있는 만큼 상담 장면에서 회복탄력성을 높여줌으로써 우울을 경감시키는 방법으로 활용을 할 수 있을 것으로 기대된다.

또한 완벽주의의 부적응적인 측면에서 대부분의 문항이 부모의 기대를 측정하는 부분들로 이루어진 사회적 기대의 경우는 회복탄력성의 하위요인인 충동통제력, 감정통제력과 정적 상관을 보임으로써 부모의 기대 자체는 청소년에게 부정적인 영향을 미치지 못한다는 결과를 얻

었다. 이는 청소년들에게 부정적인 영향을 미친다고 알려진 부적응적 완벽주의의 요소들 중 심리적인 부적응을 일으키지 않는 부분들이 있다는 것을 시사하여 부적응적인 완벽주의가 있는 청소년들을 상담함에 있어 구체적인 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

또한 개인적 기준추구가 우울과 부적상관이 있고(고연경, 2012; 김현정, 손정락, 2006; 장태수, 2003; 정윤주, 2012) 평가염려가 우울과 정적 상관이 있다는 선행연구(구기영, 2010; 권이정, 2010; 김현정, 손정락, 2006; 임경혜, 2013) 결과를 다시 한 번 확인하였으며, 그동안 연구에서 제외되는 경우가 많았던 고3을 연구에 포함시킴으로써 중·고등학생을 보다 잘 대표할 수 있도록 하였다는데 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울과 인천의 6개교에서만 연구를 진행하였기 때문에 전국의 청소년들의 결과로 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 서울, 인천외의 지역 청소년들을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 조사는 자기 보고식 설문으로 이루어진 바 이 자료들은 주관적인 보고 자료들로 그 한계점이 있어 다양한 조사 방법을 통해 연구 해 볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 김기정 (2009). 고등학생의 우울에 영향을 미치는 요인: 위험요인·취약요인·보호요인을 중심으로. 청주대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성주 (2012). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. 청소년학연구, 16(10), 205-225.
- 김정미 (2010). 아동 및 청소년의 부적응적 완벽주의와 우울의 관계에서 자기존중감의 역할. 청소년학연구, 17(8), 79-104.
- 김서현 (2006). 청소년기 우울장애와 비행의 성차에 대한 부정적 인지의 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김주환 (2011). 회복탄력성-시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 고양: 위즈덤 하우스.
- 김현정 (2007). 완벽주의에 대한 인지적 매개모형의 탐색과 인지행동치료의 효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지 건강, 11(2), 345-361.

- 김혜진 (2006). 아동의 완벽주의 성향이 우울과 불안에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 고연경 (2012). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계에서 사회적 유대감의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 구기영 (2010). 중학생의 완벽주의와 우울 및 불안간의 관계에서 자아 존중감의 조절효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만 (2013). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
- 권이정 (2010). 대학생의 완벽주의와 우울 간의 관계: 마음 챙김, 자기비난의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 권정혜, 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향, 한국심리학회 학술대회 자료집, 1998(1), 105-119.
- 남궁혜정 (2002). 성취 추구적 완벽주의 및 실패 회피적 완벽주의와 부적응간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 대한소아청소년정신의학회 (2012). 청소년 정신의학. 서울: 시그마프레스.
- 박경은 (2013). 여성노인의 우울, 죽음불안, 삶의 질의 관계. 한국보건학회지, 27(3), 527-538.
- 박용자 (1989). 청소년의 성격특성과 스트레스 인지에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박지연 (2010). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의: 반추 및 우울의 관계. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박효정, 연은경 (2003). 한국 중등학생의 생활 및 문화 실태 분석연구. 서울: 한국교육개발원
- 사공민 (2006). 초등학생의 완벽주의 성향과 성별, 자아개념 및 지각된 부모양육태도와의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 서정연 (2009). 중·고등학생용 완벽주의 척도의 타당화. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송관재 (2003). 성 차이의 심리. 서울: 선학사.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년연구, 20(4), 105-131.
- 안은경 (2009). 노인의 성별에 따른 우울증상 관련요인. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순성 (2010). 청소년 삶의 만족도와 관련 변인의 종단적 추이 분석. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은희 (1999). 지각된 부모-자녀관계에 따른 완벽주의와 우울. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란의 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구, *인간이해*, 32(2), 195-212.
- 이현경 (2012). 지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향: 회복탄력성을 매개로. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임경혜 (2013). 부적응적 완벽주의가 만성피로에 미치는 영향: 우울과 불안의 매개효과. *대구 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임진영 (2011). 청소년의 수치심과 우울증상 성차의 관계에서 인지적 대처의 매개효과. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 유안진, 이점숙, 김정민 (2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 23(5), 123-132.
- 윤숙경 (1996). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연특성의 차이. *연세대학교 석사학위논문*.
- 윤은정 (2001). 愛着과 成就動機가 完璧主義 性向에 미치는 影響. *홍익대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장래수 (2003). 부모의 완벽주의, 우울, 양육행동과 아동의 부적응 행동. *충북대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 장한별 (2013). 규칙적인 수영 운동이 성인들의 회복탄력성에 미치는 영향. *국민대학교 대학원 석사학위논문*.
- 전경구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 1. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 65-76.
- 전미경 (2009). 완벽주의와 부정적 정서의 관계에서 대처방식의 매개효과. *부산대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정명인 (2005). 성공-실패경험에 따른 기능적/역기능적 완벽주의자의 귀인양식. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정윤주 (2012). 아동의 자가지향 및 사회부과 완벽주의와 우울, 불안 간 관계에 대한 자아 존중감의 매개효과. *대한가정학회지*, 50(1), 15-28.
- 정희윤 (2012). 무용 전공 고등학생의 회복탄력성이 비만스트레스에 미치는 영향: 예술 고등학교 무용전공 학생들을 중심으로. *국민대학교 대학원 석사학위논문*.
- 한국청소년상담복지개발원(2013). 청소년 상담경향보고서. <http://www.kyci.or.kr>에서 검색.
- 최대성 (2013). 완벽주의 성향, 자기가치 수반성과 자기평가 간 불일치가 우울에 미치는 영향. *충북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최상진, 전경구, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지 건강*, 6(1), 59-76.
- 한국건강증진재단 (2014). 청소년 건강에 대한 인식과 실태조사. [http://www.khealth.or.kr/BoardType08.do?bid=27&mid=374&cmd=\\_view&dept=&idx=7817](http://www.khealth.or.kr/BoardType08.do?bid=27&mid=374&cmd=_view&dept=&idx=7817)에서 검색.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기 효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연*



구, 18(4), 277-299.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987) *Cognitive Therapy of Depression*. (원호택 역. 우울증의 인지치료). 서울 : 학지사.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Bromberger, J. T., & Matthews, K. A. (1996) A longitudinal study of the effects of pessimism, trait anxiety, and life stress on depressive symptoms in middle-aged women. *Psychology and aging*, 11(2), 207-213.

Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.

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

Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism of self and social context conceptualization assessment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60. 456-470.

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

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, 58-65.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 276-280.

Kottman, T. (2000). Perfectionistic children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling*, 3(3), 182-191.

Muraven, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247 - 259.

Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2002). *Abnormal Psychology*. (김은정, 김향구, 황순택 역. 이상심리학). 서울: 학지사.

[원고접수일: 2015. 08. 29. / 수정원고접수일: 2015. 10. 20. / 게재결정일: 2015. 11. 10.]

## **The Mediating Effects of Resilience in the relationship of Perfectionism and Depression of adolescents**

Jung, Mi Jin    Lee, Hyo Jung

Dongguk University-Seoul

The study investigated the mediating effects of resilience in the relationship of perfectionism and depression of adolescents. In order to consider a scheme which could be helpful for young people who have depression issues caused by their perfectionism, the study examined the effect of the parameters of resilience in relation to depression and a sense of adaptive/maladaptive perfectionism. A total of 338 middle and high school students from six schools located in Seoul and Incheon participated in the study. Questionnaires including multidimensional perfectionism, a sense of depression, and resilience were implemented by participants. The correlation analysis finds no significant correlation between the resilience and perfectionism. And depression shows a significantly correlated with perfectionism. In addition, perfectionism and depression are significantly correlated. Resilience and depression also shows significant negative correlation. As a result, the study finds the effect of the parameters of the Resilience related to depression and a sense of perfectionism. The mediating effect of resilience for perfectionism which affects depression was also found. Finally, possible limitations of this study were also discussed.

*key words* : Adaptive/maladaptive perfectionism, depression, resilience, adolescent