

# 직장인의 사회적으로 부과된 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향 - 자기위로능력의 조절효과

이성령, 홍혜영(명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과, lsr0913@nate.com)

본 연구는 직장인의 사회적으로 부과된 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 자기위로능력의 조절효과를 살펴본 결과, 사회부과 완벽주의와 사회불안과의 관계에서 자기위로능력이 조절효과를 하는 것으로 나타났으며, 남성보다는 여성에서, 20대와 40대보다는 30대에서 자기위로능력이 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

## 서 론

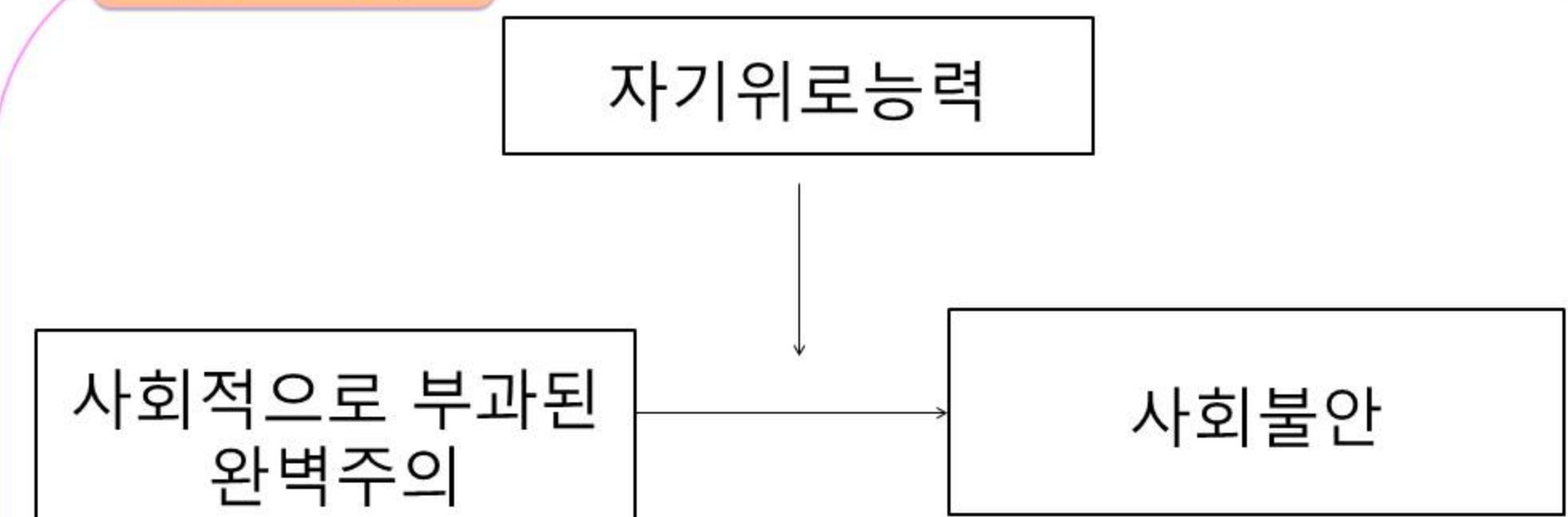
성취 지향적이고 경쟁적이며, 성과를 중요시하는 현대사회에서는 개인에게 확실하고 정확한 일처리를 요구하며 이로 인해 일 처리와 관련한 압박을 받고 있다. 그렇기 때문에 현대 사회를 살아가는 많은 사람들에게 완벽주의는 중요한 요소로 평가될 수 있다(Burns, 1980). Hewitt과 Flett(1991)은 이러한 완벽주의를 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의의 3가지 요인으로 나누었는데 이러한 다차원적 완벽주의 중에서 일관되게 부적응적 측면의 심리상태와 높은 연관성을 보이며 완벽주의 중 가장 병리적 요소로 확인되고 있는 것이 사회부과 완벽주의이다(하정희, 장유진, 2011). 사회부과 완벽주의는 스트레스, 불안, 우울과 성격장애 및 자살사고 등 여러 심리적 부적응 기제들과 유의한 상관이 있는 것으로 나타나고 있다(문경, 1998; 한기연, 1993; 홍석인, 현명호 2007; Dean, Range, & Goggin, 1996; Flett, Besser, & Hewitt, 2005; Frost et, al., 1993). 이러한 연구들은 사회부과 완벽주의자들이 타인에 비해 상대적으로 쉽게 불안등의 부적응적 정서를 쉽게 느끼고, 그 불안으로 인해 매우 심각한 심리적, 병리적 고통을 느낄 수 있다는 것을 알 수 있다.

사회불안은 사회공포증(social phobia)라고도 불리는데, 사회공포증을 가진 사람들은 상대방과의 만남에서 갑작스럽게 안절부절 못하고 두려움이나 당혹스러움과 같은 모습을 보이게 된다(홍창희, 조진석, 성경순, 이명주, 2006). 사회적 상황에서 불안한 감정을 느끼는 것은 대부분의 사람들이 경험하는 보편적인 증상으로 볼 수 있다. 하지만 불안이 지속되고 그 강도가 높아진다면 심각한 심리적 고통을 겪는 것 뿐만 아니라 일상생활 안에서도 부정적인 영향을 받을 수 있다. (송은영, 하은혜, 2008; 신혜진, 2005). 이러한 심리적, 정신적 고통이 심할 경우 우울증, 강박증과 같은 정신병리를 심화시킬 수 있기 때문에(윤수영, 2001), 심리적 고통을 줄여줄 수 있는 개인의 긍정적인 심리적 기제가 필요할 것으로 여겨진다. 이러한 맥락에서 자기위로능력은 기분 나쁜 상황으로부터 자신의 감정을 스스로 위로하는 방법과 상대방이 자신을 위로해주는 방법 모두를 수용하는 상호적인 개념으로써, 기존의 선행연구에서도 자기위로능력이 다양한 심리적 부적응기제들을 완화시켜주는 변인임이 확인된 바(박효서, 1999; 전희정, 1999; 이정선, 2011; 원선희, 2013; 조아라, 2014) 본 연구에서도 자기위로능력이 사회부과 완벽주의와 사회불안에 있어 조절변인으로서 불안을 낮춰줄 것으로 기대해 볼 수 있을 것이다. 지금까지의 선행연구들을 종합해보면, 사회부과 완벽주의와 사회불안, 자기위로능력과 우울 및 불안과 같은 부적응적 심리기제의 관계를 알아본 연구는 있었으나 사회부과 완벽주의와 자기위로능력간의 직접적 상관관계를 알아본 연구는 없었다. 다만, 사회부과 완벽주의와 관련이 있는 부정적 평가에 대한 두려움이 자살사고와의 관계에서 자기위로능력이 조절변인임을 확인한 원선희(2013)의 연구를 토대로, 사회부과 완벽주의와 자기위로능력간의 상관관계가 있음을 예측해본다. 또한, 다른 대상군에 비하여 직장인은 연구된 부분이 미비하며, 그중에서도 연령대 및 성별과 같은 인구학적 특성에 대하여 세부적으로 나누어 본 연구는 상당히 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 직장인들의 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력이 조절효과를 유의미하게 나타내는지를 확인하고, 성별 및 연령대에 따라 어떠한 차이가 있는지를 살펴보고자 한다.

## 연구방법

수도권 지역에 소재한 직장에 다니고 있는 직장인 총 493명(남성: 243명, 여성: 250명)을 대상으로, 일반 사무직을 포함한 공무원, 기술직, 판매 및 서비스직, 연구직, 영업직, 생산직등에 종사하고 있는 직장인들에게 설문지를 실시하였다. 측정도구로는 Hewitt, Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도중 사회부과 완벽주의척도를, Glassman(1989)의 자기위로능력 척도, Mattick과 Clarke(1998)이 제작한 사회적 상호작용 불안, 사회공포증척도를 김향숙(2001)이 번안한 것을 사용 하였다. 설문지 수거는 직접수거 및 지인을 통한 수거를 실시하였다. 이를 분석하기 위해 SPSS18.0을 사용하였다.

## 본 론



<그림 1. 본 연구의 연구모형>

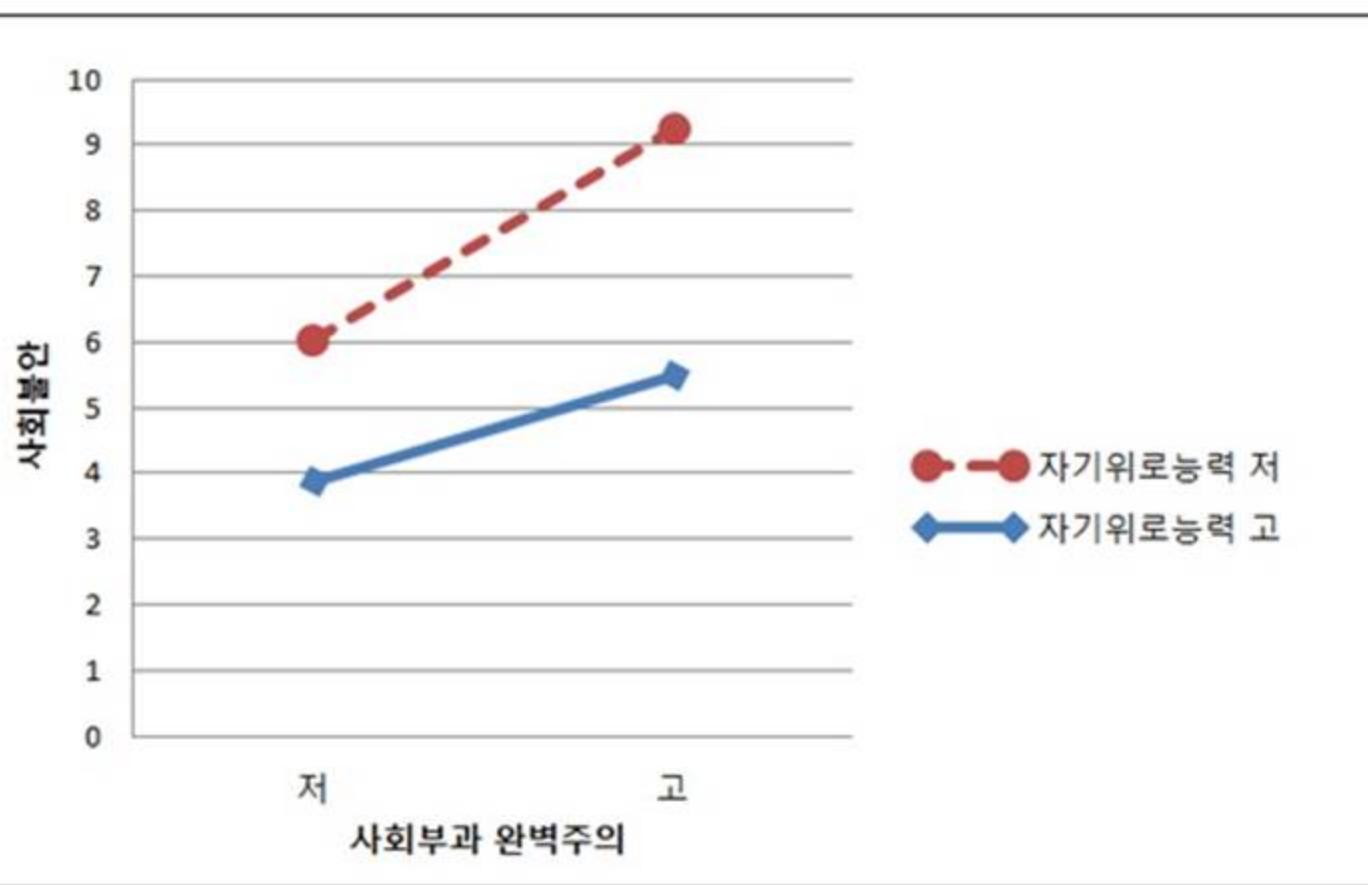
	사회부과 완벽주의	자기위로능력	사회불안
사회부과 완벽주의	1		
자기위로능력	-.29**	1	
사회불안	.29**	-.48**	1
M	2.95	4.68	1.30
SD	.47	.59	.56
왜도	-.10	.26	.24
첨도	.60	-.23	-.12

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

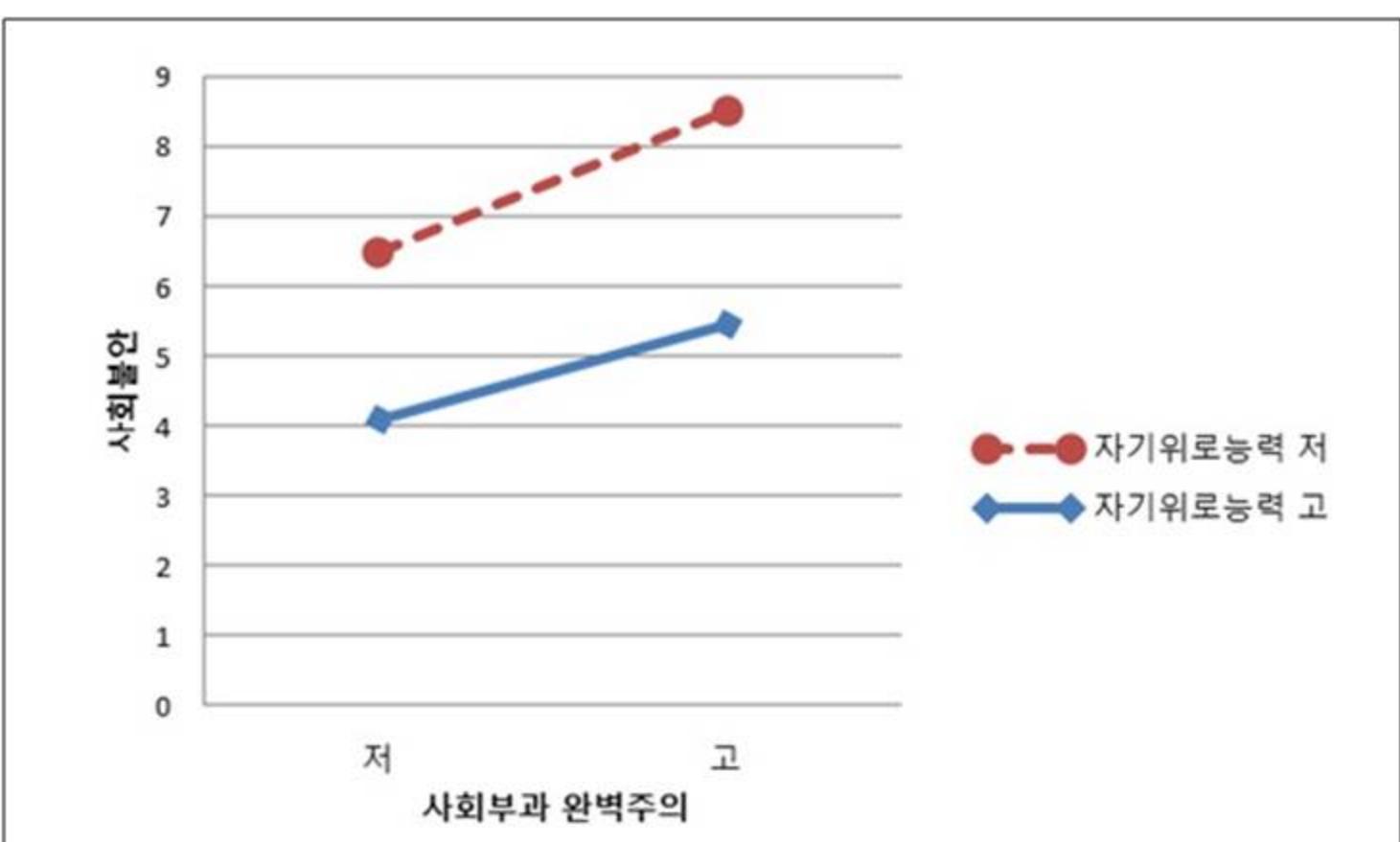
<표 1. 주요 변인들간의 상관관계>

## 참고문헌

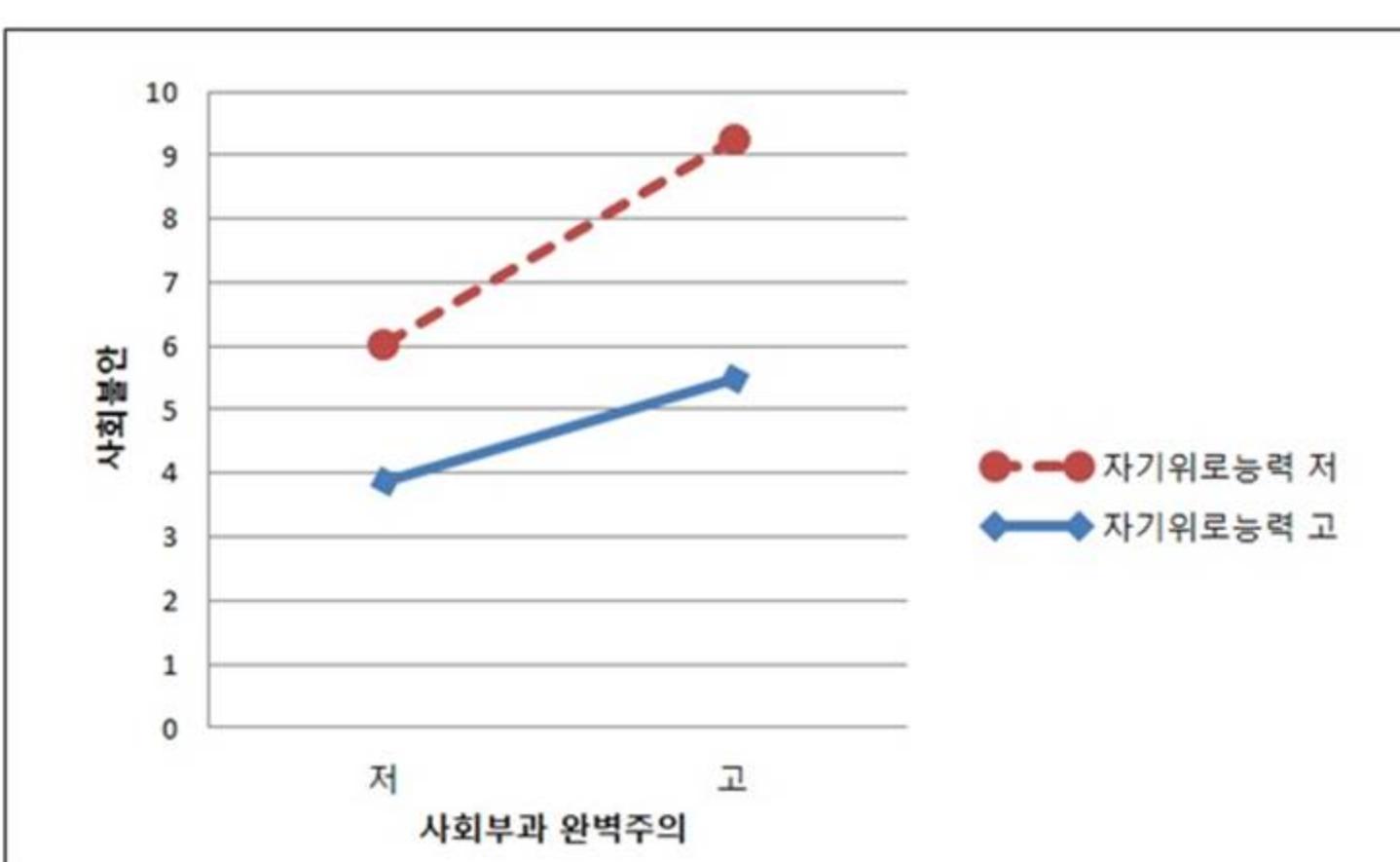
- ▶ 문경 (1998). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. *학생생활상담*, 17, 82-102.
- ▶ 박효서 (1999). **자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- ▶ 송은영, 하은혜 (2008) 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 8(1), 41-56.
- ▶ 신혜진 (2005). **자기불일치와 목표성향 및 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- ▶ 원선화 (2013). **고등학생의 부정적 평가에 대한 두려움과 자살사고와의 관계에서 자기위로능력의 조절효과**. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- ▶ 윤수영 (2001). **스트레스 대처방식에 따른 완벽주의 성향과 사회적 문제 해결력과의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- ▶ 이정선 (2011). **대학생의 부모화 경험이 우울과 신체화에 미치는 영향 : 자기위로능력의 조절효과 검증**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- ▶ 전희정 (1999). **청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계 : 대상관계 이론을 중심으로**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- ▶ 조아라 (2014). **대학생이 지각한 부모의 부부갈등과 우울 및 불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- ▶ 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적 지지제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- ▶ 한기연 (1993). **다차원적 완벽성- 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- ▶ 홍석인, 현명호 (2007). **완벽주의와 우울의 관계에서 우울반응 양식의 효과검증**. 한국심리학회 연차학술대회 논문집.
- ▶ 홍창희, 조진석, 성경순, 이명주 (2006). **이상심리학 현재의 조망**. 서울: 박학사.
- ▶ Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Novem.
- ▶ Dean, P. J., Range, I. M., & Goggin, W. C. (1996). The Escape Theory of Suicide in College Students: Testing a Model that Includes Perfectionism. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(2), 181-186.
- ▶ Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self-reports versus informant ratings. *Journal of Personality*, 73(5), 1355-1396.
- ▶ 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*, 100, 98-101.
- ▶ 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.



<그림2. 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과>



<그림3. 여성의 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과>



<그림4. 30대의 사회부과 완벽주의가 사회불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과>

첫째, 각 연구변인 간의 상관이 유의미 한 것으로 나타났다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력이 조절효과를 보이는것으로 나타났다. 셋째, 성별에 따른 조절효과가 있는지를 확인해본 결과, 남성보다는 여성이 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과를 보이는것으로 나타났으며, 연령대에 따라 자기위로능력이 조절효과를 보이는지에 대해서는 20대, 30대, 40대 중 30대가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

본 연구의 의의를 보면 첫째, 본 연구는 사회부과 완벽주의와 자기위로능력간의 직접적인 부적상관이 있음을 밝힌 최초의 연구로서 앞으로 본 연구가 사회부과 완벽주의와 자기위로능력에 관련된 연구들에 대하여 기초적인 자료를 제공해 줄 수 있을 것으로 여겨진다. 둘째, 사회부과 완벽주의에 대한 연구의 대상층을 직장인으로 선택하여 직장인의 사회부과완벽주의에 대하여 보다 구체적으로 연구함으로써 상담현장에서 직장인들을 대상으로 상담하고자 할 때 참고할 수 있는 기초자료를 제공하였다는데 의의가 있다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기위로능력의 조절효과가 유의하다는점이 밝혀짐으로써, 기존의 선행연구들과 일맥상통하여 다시한번 자기위로능력이 부적응적 심리기제를 감소시키는 중요한 변인임을 확인한것에 의의가 있다.