

직장인의 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안과 소진의 이중매개효과

김지원 (가톨릭대학교 상담심리대학원)¹⁾ 정승철 (가톨릭대학교 심리학과)²⁾

국문 요약

본 연구는 직장인의 사회부와 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 특성 불안과 소진의 이중매개효과 검증
을 하고자 하였다. 이를 위하여 300명의 직장인을 대상으로 설문을 실시하여 사회부와 완벽주의, 주관적 안녕감, 특성
불안, 소진을 측정하였고, 변인들의 영향 관계와 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro를 사용하였으며,
Bootstrapping 방법을 활용하여 매개효과의 유의성을 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사
회부와 완벽주의는 특성 불안, 소진과 유의한 정적 상관을, 주관적 안녕감과는 부적 상관을 나타냈고, 특성 불안은 소
진과 정적 상관을, 주관적 안녕감과는 부적 상관을 나타냈으며, 소진은 주관적 안녕감과 부적 상관이 나타났다. 둘째,
사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감 간에 특성 불안과 소진이 각각 완전매개를 하는 것으로 밝혀졌다. 셋째, 사회부와
완벽주의와 주관적 안녕감 간의 관계에서 특성 불안과 소진의 순차적 이중매개 효과가 확인되었다. 본 연구의 결과는
사회부와 완벽주의가 주관적 안녕감에 영향을 미치는 심리적 기제를 밝힘으로써, 사회부와 완벽주의가 높은 사람의
주관적 안녕감을 향상시키기 위하여 완벽주의 그 자체를 다루기보다 과정 변인으로서 특성 불안과 소진을 다루는 것이
더욱 효과적일 수 있음을 시사한다.

■ 중심어: 사회부와 완벽주의, 주관적 안녕감, 특성 불안, 소진

I. 서론

직장인 대상 실태조사 결과, '직장에서 완벽주의를 추구한다'고 답한 사람이 전체의 67.2%였으나, '완벽주의
로 인해 행복해진다고 생각하는가?'라는 물음에는, 무려 75.9%의 직장인들이 '아니다'라고 응답했다. 절반 이상
의 직장인이 완벽주의가 완벽함을 추구하고 성과를 높이는 데 도움이 된다고 생각하면서도, 정작 행복으로 이
어지지 않는다고 여기고 있다는 것이다. 1990년대에 다차원적 완벽주의 척도들이 개발되면서 다차원적인 개
념으로 이해되기 시작했는데 그 중 사회부와 완벽주의는 부정적인 변인과 많은 관련이 있는데 우울, 불안, 열등
감, 스트레스, 수치심을 많이 느끼며 자기 비난적 사고를 가지는 한편 부정적 사고를 반추하는 성향과 높은 상
관을 보였다. 최근 긍정심리학의 영향으로 부정적인 것을 감소시키기보다는 오히려 긍정적인 측면을 증진시키

1)저자: 가톨릭대학교 상담심리대학원 조직상담학 전공 preezia@gmail.com

2)교신저자: 가톨릭대학교 심리학과 교수, 심리학 전공 parisjung@catholic.ac.kr

· 투고일: 2022-05-23 · 수정일: 2022-06-03 · 게재확정일: 2022-06-15

는 동향과 맞물리면서 완벽주의와 건강한 특성들과의 관계를 밝히려는 시도들이 증가하고 있는 추세이며 완벽주의와 주관적 안녕감과의 관계에 대해서도 연구되고 있다. 본 연구에서는 사회부와 완벽주의가 주관적 안녕감을 향하는 경로에서 특성 불안과 소진의 효과를 보고자 한다. 설문 결과 도출 후 이를 해석하는 과정에 있어 SPSS Statistics 21.0 및 SPSS PROCESS Macro v4.0을 활용하여 분석하였다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하고 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 투입된 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 구하여 변인의 분포 경향과 정규성 충족을 확인하였으며 변인 간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 변인 간의 영향 관계를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 6을 적용한 다중회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 연구 모형의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 PROCESS Macro의 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용해 간접효과의 통계적 유의미성을 검증하였다. 본 연구는 다음과 같은 순서로 진행되었다. 먼저 제1장 서론 부분에서는 연구의 배경, 목적 및 연구 범위, 방법 등을 밝힌다. 제2장 이론적 배경에서는 연구에 사용되는 각 주요 변인들의 주요개념을 살펴보는 단계로써 사회부와 완벽주의, 주관적 안녕감, 특성 불안, 소진 등의 개념, 선행 연구 및 측정방법 등에 대해서 알아본다. 제3장 조사설계 단계에서는 연구모형, 연구문제 등을 소개하고 연구의 전체적 설계방법과 설문지 항목 등. 마지막 제4장 결론 부분에서는 실증분석의 결과와 연구의 시사점 등을 제시하고 끝으로 본 연구가 지니는 연구의 한계점을 설명한다.

II. 이론적 배경

2.1 사회부와 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)

2.1.1 사회부와 완벽주의의 개념

완벽주의에 대해 학자들마다 다르게 정의하였다. 그중 Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의를 개인의 적응에 중요한 대인관계적 측면에서 바라보았는데 자기의 목표나 주변의 기대, 기준으로 높은 목표를 세우고 이를 추구하고 달성하려고 하며, 실패했을 때 과잉 일반화하거나 이분법적인 사고를 가지고 평가하려는 성격특성으로 정의하였다. 이 정의는 완벽의 주체와 완벽의 동기에 따라 세 가지 차원으로 나뉜다(한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991). '자기지향 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism)'는 자신에게 높은 기준을 설정하여 스스로의 완벽성을 추구하고 자신의 기준과 성공에 대해 엄격하게 평가하려는 경우를 말하며, 타인에게 높은 기준을 부여하고 그 사람이 이러한 기준에 부합되도록 행동하기 원하고 완벽성을 부여하는 '타인지향 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism)', 타인이나 외부에서 자신에게 부여하는 높은 기준에 대한 지각이나 믿음으로 완벽성을 추구하고 이 기준을 충족하였을 때만 자신이 인정받을 수 있고 거부당하지 않을 것이라고 인식하는 '사회부와 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)'로 나뉜다(Hewitt & Flett, 1991). 사회부와 완벽주의는 의미있는 타인들이 자신에게 현실적으로 달성하기 어려운 것을 기대한다는 신념을 말하며, 타인에게 인정받기 위해서는 스스로가 높은 성취를 추구해야 하는데 자신은 이러한 높은 기대를 충족시킬 만한 능력이 되지 않는다고 생각하는 특성과(Campbell & Di Paula, 2002), 이와 더불어 타인에게 인정받으려면 타인에게 완벽하게 보여야 한다고 믿는 특성을 보이는 것으로 알려져 있다(Hewitt & Flett, 2002)

2.1.2 사회부와 완벽주의의 선행연구

선행연구에서 사회부와 완벽주의는 자존감, 삶의 만족도, 긍정 정서와 같은 긍정적 측면과는 부적 상관을 보였고(Bartsch, 2007; Saboonchi & Lundh, 2003), 심리적 소진, 자살사고, 우울과 같은 부적응적 심리상태와는 정적 관계를 보여 완벽주의의 부적응적 측면으로 일관되게 보고되었다(전명임, 이희경, 2011; Chang, Watkins & Bank, 2004). 또한 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의에 비해 사회부와 완벽주의가 불안, 스트레스, 우울,

성격장애, 자살 사고나 행동 등과 같은 부적응적 심리적 기제와 높은 관련성을 보인 선행연구들이 있다(문경, 1998; 하정희, 장유진, 2011; 한기연, 1993; Dean, Range, & Goggin, 1996; Flett, Besser, & Hewitt, 2005). 이를 토대로 세 가지 차원의 다차원적 완벽주의 중 일관되게 부적응 지표와 관련성을 보이고 가장 많은 논의가 이루어졌던 사회부과 완벽주의에 대해 보다 살펴볼 필요가 있겠다. 직장인의 사회부과 완벽주의와 관련된 선행 연구들을 보면 직장인의 사회부과 완벽주의는 자기 침묵, 우울, 사회불안과 정적상관을 보였다. 또한 이상택(2017)은 사회부과 완벽주의가 높으면 성취동기는 낮아지며 직무소진은 올라간다고 보고하였다. 현재 직장인을 대상으로 한 사회부과 완벽주의에 대한 연구는 매우 드문 상황으로 보다 많은 연구가 필요할 것으로 생각된다.

2.1.3 사회부과 완벽주의의 측정 방법

직장인의 사회부과 완벽주의를 측정하기 위하여 Hewitt과 Flett(1991b)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: H-F MPS)를 국내에서 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 총 45문항으로 구성되어 있는데 본 연구에서는 사회부과 완벽주의에 해당하는 15문항만을 사용하였다. 본 척도는 7점 리커트 방식(1=전혀그렇지않다, 7=매우그렇다)으로 응답하였으며 척도의 총점은 15문항의 평균으로 구했다. 부정 문항 5개는 역채점하였으며, 점수가 높을수록 사회부과 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 사회부과 완벽주의의 Cronbach's α 는 .76 이었으며, 본 연구에서는 .74 이었다.

2.2 주관적 안녕감(Subjective well-being)

2.2.1 주관적 안녕감의 개념

주관적 안녕감에 대해 Szalai(1980)는 개인이 생활 전반에서 느끼게 되는 안녕감 또는 만족감으로써, 정서적 안녕을 나타내는 성격특성을 주관적 안녕감이라고 하였다. Diener(1984)는 사람들이 스스로 내리는 자신의 삶에 대한 주관적이고 심리적인 평가를 주관적 안녕감이라 하였다. 주관적 안녕감은 긍정정서와 부정정서를 포함하는 정서적인 평가 요소와, 삶의 만족도로 측정할 수 있는 인지적 평가요소로 구분되는데 이는 인간의 행복이 객관적 기준보다 개인이 자신의 삶을 어떻게 느끼는가 하는 주관적이고 통합적 판단이 중요하다(Diener, 1984; Diener et al., 1999). 주관적 안녕감은 다음의 세 가지 특징을 가진다. 첫째, 주관적 안녕감은 개인의 주관적인 경험에 바탕한다. 둘째, 주관적 안녕감은 삶의 적극적이고 긍정적인 측면을 반영하는데 부정정서를 느끼지 않는다는 것이 아니라 긍정정서와 부정정서가 각각 독립적으로 나누어져 만족감에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 셋째, 주관적 안녕감은 개인의 삶에 대한 전체적인 평가를 포함한다. 비록 삶의 어느 한 영역에 대한 만족도가 낮고 부정정서를 경험한다 하더라도 행복의 핵심은 한 개인의 삶에 대한 통합적 판단에 있다고 할 수 있어, 주관적 안녕감의 수준이 높다는 것은 삶의 만족도가 높고, 부정정서의 경험이 적고, 긍정정서를 많이 경험하는 상태라고 할 수 있다(Diener & Emmons, 1984). 따라서 본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 성격적 특성으로 볼 수 있는 완벽주의와 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족도를 포함한 개념인 주관적 안녕감의 관계를 알아보고, 이에 영향을 미치는 변인들을 통해 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있는 개입의 근거와 방향성을 제시하고자 한다.

2.2.2 주관적 안녕감의 선행연구

완벽주의 성향의 사람은 실패에 대한 두려움과 남보다 뛰어나야만 한다는 생각 때문에 오히려 쉽게 자기 패배감을 느끼는 경향을 갖고 있고 사소한 결함에도 실패로 지각하고, 수행에 대한 결과와 자신의 가치에 대한 평가를 동일시하기 때문에 우울에 특히 취약하다는 보고가 있다(Burns, 1980). 다차원적 완벽주의 중 사회부과 완벽주의는 직접적으로 우울을 증가시키고 생활만족을 저하시키는 것을 확인하였는데(김현정, 손정락, 2006; Chang, 2006; 전명임, 이희경, 2011) 사회부과 완벽주의가 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 것을 지지하는 연구결과라 할 수 있다. 한편 허현정(2004)은 사회부과 완벽주의가 부정적 정서는 증가시키고 긍정적 정

서와 삶의 만족감을 감소시키기는 하나, 완벽주의가 주관적 안녕감을 설명하는 요인이 그리 크지 않다고 하면서 주관적 안녕감에 영향을 주는 다른 변인들을 연구할 것을 제안하였다. 이에 본 연구에서는 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 함께 고민해볼 제3의 변인으로 불안과 소진을 상정하여 사회부와 완벽주의와 주관적 안녕감과의 관계에 있어서 매개역할을 알아보고자 한다.

2.2.3 주관적 안녕감의 측정방법

주관적 안녕감이 정서적 측면에서 부정적 정서 경험의 정도는 낮고, 긍정적 정서 경험은 높은 상태이면서 삶에 대한 만족도가 높은 상태(김현정, 손정락, 2006)에서 경험된다는 선행연구에 근거하여, 본 연구에서 주관적 안녕감을 측정하기 위해 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하는 정서질문지 척도와 삶의 만족을 인지적으로 평가하는 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 주관적 안녕감의 총점은 긍정 정서 10문항, 부정 정서 10문항, 삶의 만족도 5개 문항의 전체 평균으로 구했으며, 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미하도록 부정적 정서를 역채점하였다.

(1) 정서질문지(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)

Watson, Clark 및 Tellegen(1988)에 의해 제작되었으며 이주성(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. 정서 질문지척도는 긍정적인 정서를 나타내는 단어 10개와 부정적인 정서를 나타내는 단어 10개를 무선적으로 배치하여 일상적으로 느끼는 자신의 기분을 5점 리커트 형식(1=전혀 느끼지 않는다, 5=매우 많이 느낀다)으로 평정하였다. 이주성(1991)의 연구에서 Cronbach's α 는 긍정정서 .77, 부정정서 .84 이었으며, 본 연구에서는 긍정적 정서 .88, 부정적 정서 .94 이었다.

(2) 삶의 만족도 척도 (Satisfaction with Life Scale: SWLS)

Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 일반인들의 삶의 만족도를 평가하기 위하여 개발되었다. 본 연구에서는 류연지(1996)가 SWLS를 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 5점 리커트 형식(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)척도 상에서 평가하도록 되어 있다. 척도의 총점은 5문항의 평균으로 구했으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미한다. 류연지(1996)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었으며, 본 연구에서는 .88 이었다.

2.3 특성 불안(Trait Anxiety)

2.3.1. 특성 불안의 개념

Spielberger(1972)에 따르면, 불안이란 염려와 긴장감, 증가된 자율신경계통의 활동으로 특징을 가지는 유동적인 정서상태이다. 지속여부에 따라 상태불안과 특성불안으로 나뉘는데 상태 불안은 특정한 상황에 대해 위협이라고 주관적으로 지각했을 때 일시적으로 경험하는 불안인 반면 특성 불안은 상황 또는 시간이 변하더라도 지속적으로 느끼게 되는 불안을 의미한다. 즉, 특성 불안은 비교적 지속적이고 안정적인 특징이 있어 높은 특성 불안을 갖는 사람은 스트레스 상황을 실제보다 더 위협적으로 지각하는 경향이 높다.

2.3.2 특성 불안의 선행연구

완벽주의는 일상생활에서 불안을 더 많이 경험하게 되며, 개인의 안정적인 성격특성이기 때문에 지속적인 성격특질인 특성 불안과 관련이 높다(이영주, 2005; 조진주, 2008). 특히 사회부와 완벽주의를 포괄하는 개념인 부적응적 완벽주의는 상태불안 보다는 특성 불안과 상관이 더 컸다(송현화, 2015). 직장인을 대상으로 한 연구에서는 낮은 자존감과 사회부와 완벽주의가 불안 증상에 있어서 유의미한 주 효과를 갖는 것으로 나타났다. 특성 불안은 지속적인 성격 특질인 사회부와 완벽주의와 높은 관련성을 예상해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 Spielberger(1972)가 정의한 특성 불안으로 한정지어 연구를 진행하고자 한다. 특성 불안이 높은 개인은 직

접적인 위협이 없는 상황에도 위협을 느끼는 일반적인 성향을 가지고, 위협에 대해 지나치게 걱정하고 반추하며 압도당한다(이선주, 1995). 특성 불안이 높은 경우 적극적 대처 대신에 목표로부터 이탈하고 회피하려는 행동 경향성을 보이며(Carver & Scheier, 1989). 또한 특성 불안이 높은 집단이 정상 집단에 비해 강박적 불안, 의기소침, 부정적 정서 경험, 정보에 대한 부정적 해석 경향 등이 높은 것으로 나타났다(김지영, 이재혁, 2016) 이상의 연구들에서 볼 수 있듯이 특성 불안은 개인이 부정적 정서를 자주 경험하게 하고 삶의 만족감을 저하시킬 수 있다. 특성 불안이 지속될 경우 개인의 주관적 안녕감에 큰 영향을 줄 수 있다고 할 수 있다(Jolley & Spielberger, 1973).

2.3.3 특성 불안의 측정방법

Spielberger 등(1970)이 개발한 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory: 이하 STAI)를 한덕웅, 이창호, 탁진국(1993)이 번안, 타당화한 척도를 사용하였다. STAI는 특수한 상황 바로 그 순간에 느끼는 불안을 의미하는 상태불안과 일반적이고 지속적인 불안인 특성불안 2가지 요인으로 각각 20문항씩 총40문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 ‘특성불안’ 20개 항목을 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 방식(1=전혀 그렇지않다, 4=매우 그렇다)으로 응답하도록 구성되어 있으며, 척도의 총점은 20문항의 평균으로 구하였다. 부정 문항 7개는 역채점하여 점수가 높을수록 특성 불안이 높음을 의미한다. 한덕웅 등(1993)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87 이었으며, 본 연구에서는 .92 였다.

2.4 소진(Burn out)

2.4.1 소진의 개념

소진(Burnout)이라는 용어는 Freudenberger(1974)가 치료자들에게 나타나는 신체적, 정서적 탈진 상태를 설명하기 위해 처음으로 사용하였다. 그에 따르면 심리적 소진이란 자신의 일에 만족하지 못하고 신체적, 정신적으로 지친 증상이라고 하였다(Freudenberger, 1974). Maslach와 Jackson(1981)의 정의는 심리적 소진에 대한 여러 이론 중 지금까지 널리 사용되고 있다. 그들은 심리적 소진을 정서적 고갈(emotional exhaustion), 비인간화(depersonalization) 그리고 개인적 성취감(sense of personal accomplishment)감소의 세 가지 하위 차원으로 분류하였다. 정서 고갈은 심리적 소진의 가장 핵심적인 구성요소로 직무와 관련된 스트레스로 정서적인 자원이 바닥나게 되고 자신이 과부하되고 있음을 느끼며 일로 인해 피로감을 경험하는 상태를 말한다. 두 번째로 비인간화는 정서적 고갈을 극복하기 위한 방어적 대응기제로써 스스로 심리적 거리를 유지하면서 다른 사람들의 반응에 무감각해지고 고객 등에게 부정적인 태도를 취하는 것을 뜻한다. 성취감감소는 자신의 일을 의미 있게 여기지 못하고 더 이상 성취할 수 없다고 생각하면서 자신을 부정적으로 평가하는 것이다(Maslach et al., 2001). 한편, 초기에 소진은 사람들과 직간접적인 관계와 상호작용을 하는 서비스 직종 근로자들에게 많이 나타나는 것으로 알려져 있었다(오희경, 2012). 하지만 소진은 직장인 누구나 경험하는 하나의 현상으로(김정미, 백진아, 2018) 일반직 종사자에게도 발생하는 것으로 그 영역이 확대되었다(김성환, 송봉규, 2014; 최광일, 2017). 그러나 최근까지의 연구들의 대상은 서비스 직종 종사자들로 편중되어 있어 일반직 직장인을 대상으로 하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

2.4.2 소진의 선행연구

소진에 선행하는 주요한 심리변인으로 사회부과 완벽주의가 대두되어 왔다(Childs & Stoeber, 2012; Hill & Appleton, 2011; Taris, Beek, & Schaufeli, 2010). 소진이 스트레스 상황 이후 발생하기 쉬운 증상인데, 사회부과 완벽주의가 스트레스 유발에 상당한 역할을 하기 때문이다(Hill & Curran, 2016). 또한 소진은 무력감을 느끼게 하고 부정적 자아개념을 만들게 하는 등 개인에게 커다란 영향을 미칠 뿐만 아니라(윤아람, 정남운, 2011)

불안, 우울, 심장질환과 같은 다양한 만성적인 질환과 높은 관련성을 가지고 있다(조정아 등, 1999; 이수경, 2005). 또한 소진을 겪는 사람들이 무력감과 절망, 정서적 고갈, 부정적 자기 개념과 일, 인생 그리고 타인에 대한 부정적 태도를 지닌다고 하였다(Pine, Aronson & Kafry, 1980). 소진된 개인은 우울, 부정적 정서 경험 등으로 인해 주관적 안녕감이 낮아지는 것을 짐작할 수 있다. 상태-특성 불안과 심리적 소진의 관련을 알아보는 연구에서는 둘 사이의 유의미한 정적 상관을 밝혀내었으며(이형주, 최해림, 2010) 불안이 높을수록 소진을 더 경험한다는 연구와(조문주, 2007), 불안, 우울 등을 더 잘 느끼는 신경증 성향(neuroticism)이 높을수록 정서적 소모를 더 경험한다는 선행 연구가 있다(Arricale, 2001).

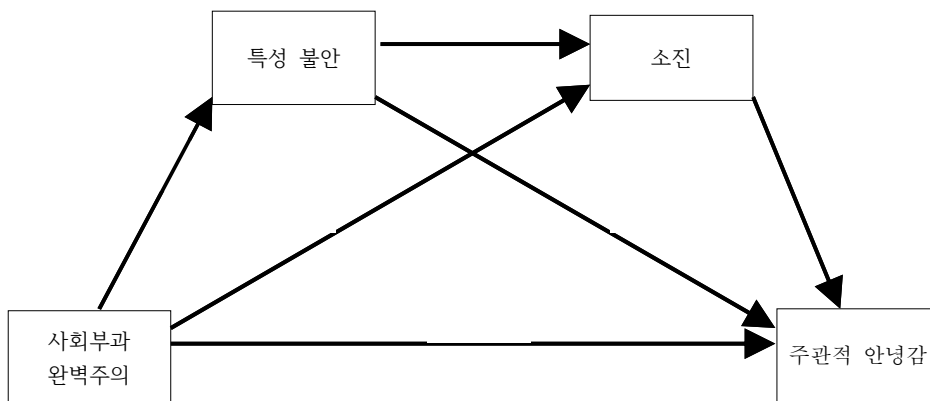
2.4.3 소진의 측정방법

소진의 측정도구는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 박성호(2001)가 번안하고, 김관석(2011)이 수정한 척도를 사용하였다. 소진 척도는 정서적 고갈 9문항, 비인간화 5문항, 개인적 성취감 8문항의 3가지 하위 요인이 있으며 총 22문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 Likert 5점 척도 방식(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)으로 응답하도록 되어있으며, 척도의 총점은 22문항의 평균으로 구했다. 개인적 성취감 요인의 부정문항 8개는 역채점하여, 척도의 총점이 높을수록 심리적 소진의 정도가 높음을 의미한다. 김관석(2011)의 연구에서 소진의 전체 Cronbach's α 계수는 .93 이었으며, 본 연구에서는 .89 이었다.

III. 연구문제 설정

3.1 연구 모형

본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 직장인의 사회부과 완벽주의, 주관적 안녕감, 특성 불안, 소진 간 어떠한 관계가 있는지를 확인하고, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 불안, 소진이 매개효과를 나타내는지 확인하고자 한다.



<그림 1> 연구 모형

3.2 연구 문제

본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 주관적 안녕감을 향하는 경로에서 특성 불안과 소진의 매개효과를 보고자 하였다. 사회부과 완벽주의가 주관적 안녕감에 부적 상관을 미친다는 연구들(김현정, 손정락, 2006; 전명임, 이희경, 2011; 허현정 2004), 특성 불안과 사회부과 완벽주의 간에 정적 상관을 보고한 연구(송현화, 2015), 사

회부와 완벽주의가 높을수록 소진이 많이 된다는 연구(Childs & Stoeber, 2012; Fairlie, 2011) 토대로 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 특성 불안, 소진과는 정적 상관, 주관적 안녕감과는 부적 상관을 가질 것이라고 예측하였다.(연구문제1) 또한 사회부과 완벽주의가 불안에 유의한 정적 영향을 미친다는 연구(송현화, 2015; Kawamura, Hunt, Frost & DiBartolo, 2001), 특성 불안이 주관적 안녕감과 부적 상관이 있다는 연구(김수정, 2021)등을 볼 때 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안이 매개효과를 가질 것이라고 예측하였다.(연구문제2) 사회부과 완벽주의가 소진을 야기하며(임해원, 2020; Fairlie, 2011; Hill & Curran, 2016), 소진이 주관적 안녕감을 낮추게 된다는 선행연구들(김정민, 2018; 이경민, 박주연, 2015)을 바탕으로 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 소진이 매개효과를 가질 것이라고 예측하였다.(연구문제 3) 마지막으로 사회부과 완벽주의가 특성 불안에 정적 영향을 미친다고 보고한 연구(이영주, 2005; 조진주, 2008), 불안이 높을수록 소진을 더 야기한다는 연구(조문주, 2007), 소진이 주관적 안녕감을 낮추게 된다는 선행 연구들(김정민, 2018; 이경민, 박주연, 2015) 바탕으로 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안과 소진의 순차적 이중매개 효과를 알아보고자 한다.(연구문제4)

- 연구문제 1. 사회부과 완벽주의, 특성 불안, 심리적 소진, 주관적 안녕감의 상관관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 사회부과 완벽주의 성향과 주관적 안녕감의 관계에서 불안이 매개효과가 있는가?
- 연구문제 3. 사회부과 완벽주의 성향이 주관적 안녕감의 관계에서 소진이 매개효과가 있는가?
- 연구문제 4. 사회부과 완벽주의 성향이 주관적 안녕감의 관계에서 불안과 소진이 순차적인 이중매개효과가 있는가?

3.3 조사 대상 및 방법

본 연구는 국내에서 현재 직장을 다니고 있는 20세 이상의 재직자들을 대상으로 선정하였다. 선정된 연구 대상자들은 연구 참여에 동의한 뒤 설문에 응답하였다. 2022년 4월 21일부터 5월1일까지 온라인 설문조사로 진행된 본 연구에는 총 300명의 인원이 참여하였으며 1회 수행, 수행시간은 15분 내외로 소요되었다. 다음은 본 연구의 설문에 사용된 각 설문 항목들에 대한 설명이다. 사회부과 완벽주의, 주관적 안녕감, 특성 불안, 소진 등 총 4가지에 대한 내용이고 각 항목별 문항수는 사회부과 완벽주의 15문항, 주관적 안녕감 25문항, 특성 불안 20문항 및 소진 22문항 등 총 82문항으로 구성되어 있다.

<표 1> 설문지 항목별 문항출처

변인	문항수	문항출처	척도
사회부과 완벽주의 (독립변수)	15	Hewitt과 Flett(1991b)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: H-F MPS)를 한기연(1993)이 번안한 것	Likert 7점
주관적 안녕감 (종속변수)	25	·정서질문지(Positive and Negative Affect Scale_PANAS): Watson, Clark 및 Tellegen(1988)에 의해 제작되었으며 이주성(1991)이 번안한 척도 ·삶의만족도척도(Satisfaction with Life Scale_SWLS): Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 개발한 것을 류연지(1996)가 번안한 것	Likert 5점
특성 불안 (매개변수)	20	Spielberger 등(1970)이 개발한 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety Inventory: 이하 STAI)를 한덕용, 이창호, 탁진국(1993)이 번안	Likert 4점
소진 (매개변수)	22	Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 Maslach Burnout Inventory(MBI)를 박성호(2001)가 번안하고, 김관석(2011)이 수정한 척도	Likert 5점

3.4 설문지 구성

설문지 구성은 <표 3-3>과 같이 크게 5가지 부분으로 나누어 구성하였으며, 인구 통계학적 특성을 제외한 모든 문항은 리커트 척도를 사용하여 조사하였다.

<표 2> 설문 항목의 구성

구분	설문 항목		변수형태
I. 인구통계학적 요인	(성별, 연령, 학력, 근무경력, 직급, 직종)		명목형
II. 사회부과 완벽주의	1-15		연속형
III. 주관적 안녕감	긍정정서	1-10	연속형
	부정정서	11-20	
	삶의 만족도	21-25	
IV. 특성 불안	1-20		연속형
V. 소진	1-22		연속형

3.5 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Statistics 21.0 및 SPSS PROCESS Macro v4.0을 활용하여 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 셋째, 본 연구모형에 투입된 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 구하여 변인의 분포 경향과 정규성 충족을 확인하였다. 넷째, 본 연구모형에 투입된 변인 간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 다섯째, 본 연구 모형에서 변인 간의 영향 관계를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 6을 적용한 다중회귀분석을 실시하였다. 여섯째, 본 연구 모형에서 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 PROCESS Macro의 부트스트래핑(bootsrtapping) 방법을 사용해 간접효과의 통계적 유의미성을 검증하였다. 부트스트래핑 방식은 5,000번 반복 추출한 샘플에 대해 95% 신뢰구간을 적용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다.

IV. 연구 결과

4.1 인구·통계학적 분석

연구대상자의 분포는 <표 3>에 제시하였다. 성별 분포는 남 148명(49.3%), 여 152명(50.7%)으로 확인되었다. 연령은 20대 32명(10.7%), 30대 109명(36.3%), 40대 98명(32.7%), 50대 41명(13.7%), 60대 20명(6.7%)로 나타났다. 학력은 고졸이하 30명(10.0%), 전문대 재학/졸업 57명(19.0%), 4년제 대학 재학/졸업 194명(64.7%), 대학원 이상 19명(6.3%)으로 나타났다. 근무경력은 10년 미만 141명(47.0%), 10~20년 미만 113명(37.7%), 20~30년 미만 39명(13.0%), 30~40년 미만 7명(2.3%)으로 나타났다. 직급은 사원급 72명(24.0%), 대리(선임)급 78명(26.0%), 과장급 65명(21.7%), 차장급 32명(10.7%), 부장급 45명(15.0%), 임원급이상 8명(2.7%)으로 나타났다. 직종은 일반사무/경영지원 167명(55.7%), 영업/고객상담/서비스 35명(11.7%), IT/정보/인터넷 33명(11.0%), 재무/회계/세무 22명(7.3%), 인사/노무/총무 18명(6.0%), 기획/홍보/마케팅 5명(1.7%), 기타 20명(6.7%)으로 나타났다.

<표 3> 연구대상자의 일반적 사항

(N=300)

	구분	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남	148	49.3
	여	152	50.7
연령	20대	32	10.7
	30대	109	36.3
	40대	98	32.7
	50대	41	13.7
	60대	20	6.7
학력	고졸이하	30	10.0
	전문대 재학/졸업	57	19.0
	4년제 대학 재학/졸업	194	64.7
	대학원이상	19	6.3
근무경력	10년 미만	141	47.0
	10~20년 미만	113	37.7
	20~30년 미만	39	13.0
	30~40년 미만	7	2.3
직급	사원급	72	24.0
	대리(선임)급	78	26.0
	과장급	65	21.7
	차장급	32	10.7
	부장급	45	15.0
	임원급이상	8	2.7
직종	일반사무/경영지원	167	55.7
	영업/고객상담/서비스	35	11.7
	IT/정보/인터넷	33	11.0
	재무/회계/세무	22	7.3
	인사/노무/총무	18	6.0
	기획/홍보/마케팅	5	1.7
	기타	20	6.7

4.2 연구 가설 검증

4.2.1 변인간 상관관계 분석

본 연구에서는 측정된 주요 변인들의 평균과 표준편차를 알아보고 변인들 간의 상관관계분석을 실시하였다. 결과는 아래의 <표4>, <표5>에 제시되어있다.

<표 4> 변인의 기술통계

(N=300)

변인	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
사회부과완벽주의	1.73	6.20	4.11	.58	-.42	1.57
특성불안	1.10	3.95	2.37	.53	.19	.11
소진	1.32	4.50	2.86	.54	-.27	.40
정서적 고갈	1.33	4.78	3.02	.75	-.08	-.48
비인간화	1.00	4.60	2.79	.69	-.11	-.11
개인적 성취감	1.13	4.50	2.72	.57	-.08	.10
주관적 안녕감	1.04	4.72	3.20	.61	-.21	.24
긍정 정서	1.00	4.70	3.06	.67	-.15	-.05
부정 정서	1.00	5.00	3.49	.88	-.36	-.61
삶의 만족	1.00	5.00	2.90	.90	-.06	-.45

<표 5> 변인의 상관분석

(N=300)

변인	1	2	3	3.1	3.2	3.3	4	4.1	4.2	4.3
1.사회부과완벽주의	1.00									
2. 특성불안	.51**	1.00								
3. 소진	.51**	.79**	1.00							
3.1 정서적 고갈	.53**	.73**	.89**	1.00						
3.2 비인간화	.46**	.55**	.80**	.69**	1.00					
3.3 개인적 성취감	.20**	.54**	.66**	.32**	.31**	1.00				
4.주관적 안녕감	-.42**	-.82**	-.78**	-.67**	-.51**	-.66**	1.00			
4.1 긍정 정서	-.25**	-.50**	-.53**	-.36**	-.23**	-.66**	.77**	1.00		
4.2 부정 정서	-.41**	-.76**	-.71**	-.67**	-.62**	-.37**	.77**	.23**	1.00	
4.3 삶의 만족	-.25**	-.56**	-.50**	-.41**	-.18**	-.54**	.76**	.66**	.30**	1.00

사회부과 완벽주의는 특성불안($r=.51, p<.01$), 소진($r=.51, p<.01$)과 유의한 정적 상관, 주관적 안녕감($r=-.42, p<.01$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 특성 불안은 소진($r=.79, p<.01$)과 유의한 정적 상관, 주관적 안녕감($r=-.82, p<.01$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 소진은 주관적 안녕감($r=-.78, p<.01$)과 유의한 부적 상관을 보였다 위의 결과를 통해 사회부과 완벽주의는 주관적 안녕감과 부적인 상관을, 특성 불안과 소진과는 정적 상관을 보인다는 것을 확인하였다. 따라서 연구문제 1인 사회부과 완벽주의, 특성 불안, 심리적 소진, 주관적 안녕감의 상관관계는 어떠한가에 대하여 확인되었다.

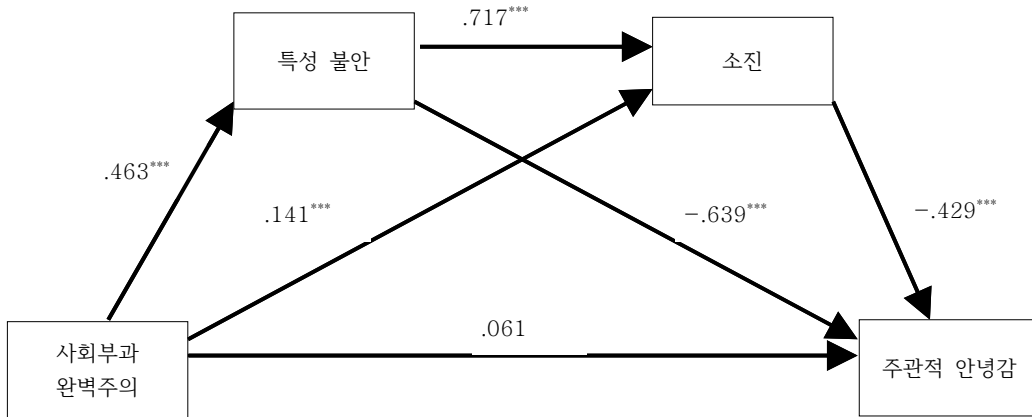
4.2.2 변인 간의 영향 관계 검증

사회부과 완벽주의, 불안, 소진, 주관적 안녕감의 영향 관계를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS Macro(Model 6)를 활용하여 다중회귀분석을 실시하였다.

<표 6> 연구모형의 다중회귀분석 결과

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
사회부과완벽주의 → 불안	.463	.046	.507	10.148***	.257	102.984***
사회부과완벽주의 → 소진	.141	.037	.153	3.780***	.638	261.727***
불안 → 주관적 안녕감	.717	.041	.710	17.537***		
사회부과완벽주의 → 주관적 안녕감	.061	.038	.058	1.602	.725	260.059***
소진 → 주관적 안녕감	-.639	.058	-.554	-10.987***		
소진 → 주관적 안녕감	-.429	.058	-.376	-7.416***		

*** $p<.001$



*** $p < .001$, 제시된 숫자는 비표준화회귀계수

<그림 2> 연구모형의 경로계수

사회부과 완벽주의가 특성 불안에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀 모형은 통계적으로 유의하였으며 ($F=102.984, p<.001$), 이 모형의 설명력은 25.7%로 나타났다($R^2=.257$). 사회부과 완벽주의는 불안에 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=.463, p<.001$). 이는 사회부과 완벽주의가 높아질수록 불안의 정도가 높아지는 것을 의미한다. 사회부과 완벽주의와 특성 불안이 소진에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=261.727, p<.001$), 이 모형의 설명력은 63.8%로 나타났다($R^2=.638$). 소진에 대해 사회부과 완벽주의($B=.141, p<.001$), 특성 불안($B=.717, p<.001$)은 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 사회부과 완벽주의와 특성 불안이 높을수록 소진의 정도가 높아짐을 의미한다. 마지막으로 사회부과 완벽주의, 특성 불안, 소진이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며($F=260.059, p<.001$), 이 모형의 설명력은 72.5%로 나타났다($R^2=.725$). 주관적 안녕감에 대해 특성 불안($B=-.639, p<.001$)과 소진($B=-.429, p<.001$)은 유의한 부적 영향을 미쳤으며, 사회부과 완벽주의의 영향은 유의하지 않았다($B=.061, p>.05$). 이는 사회부과 완벽주의, 특성 불안, 소진이 동시에 투입될 때, 사회부과 완벽주의는 더 이상 직접적인 영향을 미치지 못하며, 특성 불안과 소진이 높아지는 경우에 주관적 안녕감의 정도가 낮아질 수 있음을 의미한다. 따라서 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안과 소진 각각의 매개효과는 통계적으로 유의함을 알 수 있었다. 그러므로 연구문제 2, 3번은 확인되었다.

4.2.3 매개효과 유의성 검증

사회부과 완벽주의, 특성 불안, 소진, 주관적 안녕감의 관계에서 나타나는 개별 매개효과(사회부과 완벽주의 → 특성 불안 → 주관적 안녕감, 사회부과 완벽주의 → 소진 → 주관적 안녕감)와 순차적 이중매개효과(사회부과 완벽주의 → 특성 불안 → 소진 → 주관적 안녕감)의 유의성을 검증하기 위하여 SPSS PROCESS macro의 부트스트래핑을 이용하였다. SPSS PROCESS macro는 총 효과, 직접효과, 간접효과 크기를 비표준화계수로 제시하고, 95% 신뢰수준에서 상한값과 하한값 간에 0을 포함하지 않을 때 통계적으로 유의한 것으로 해석한다(이형권, 2015). 본 연구에서는 모집단($N=300$)에서 무선 표집으로 생성한 5,000개의 부트스트랩 표본을 생성하여 모수추정에 사용하였으며, 분석 결과는 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 연구모형의 매개효과 유의성 검증

구분	경로	Effect	SE	LLCI	ULCI
총효과	사회부과완벽주의→주관적안녕감	-.437	.055	-.546	-.328
직접효과	사회부과완벽주의→주관적안녕감	.061	.038	-.014	.136
	총 간접효과	-.498	.049	-.597	-.406
간접효과	사회부과완벽주의→불안→주관적안녕감	-.295	.044	-.388	-.214
	사회부과완벽주의→소진→주관적안녕감	-.060	.019	-.102	-.026
	사회부과완벽주의→불안→소진→주관적안녕감	-.142	.025	-.196	-.095

LLCI= 간접효과의 95% 신뢰구간내에서 하한값

ULCI= 간접효과의 95% 신뢰구간내에서 상한값

우선, 사회부과 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 총효과($B=-.437$, $CI=-.546 \sim -.328$)는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않았으므로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회부과 완벽주의가 매개변인을 경유하지 않고 주관적 안녕감에 미치는 직접효과($B=.061$, $CI=-.014 \sim .136$)는 95% 신뢰구간에 0을 포함하고 있어 유의하지 않은 것으로 나타났다. 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감 간에 간접효과를 구체적으로 살펴보면, 우선, 사회부과 완벽주의가 불안을 통해 주관적 안녕감에 미치는 간접효과($B=-.295$, $CI=-.388 \sim -.214$)는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않고 있어 유의하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 불안을 통해 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 즉, 사회부과 완벽주의가 증가할수록 불안이 증가하고 이로 인해 주관적 안녕감이 감소한다고 볼 수 있다. 사회부과 완벽주의가 소진을 통해 주관적 안녕감에 미치는 간접효과($B=-.060$, $CI=-.102 \sim -.026$)는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않고 있어 유의하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 소진을 통해 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 즉, 사회부과 완벽주의가 증가할수록 소진이 증가하고 이로 인해 주관적 안녕감이 감소한다고 볼 수 있다. 마지막으로 사회부과 완벽주의가 불안과 소진을 통해 주관적 안녕감에 미치는 순차적 이중매개효과($B=-.142$, $CI=-.196 \sim -.095$)는 신뢰구간에 0을 포함하지 않고 있어 유의하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 높아질수록 불안이 증가하고, 이로 인해 소진이 증가하여 주관적 안녕감이 감소되는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성불안과 소진의 이중 매개효과는 통계적으로 유의함을 알 수 있었다. 그러므로 연구문제 4번은 확인되었다.

V. 결론

5.1 연구의 요약

본 연구에서는 직장인을 대상으로 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안과 소진이 매개하는지 검증하였다. 이러한 연구 결과를 통해 상담 장면에서 사회부과 완벽주의로 인해 어려움을 겪는 내담자를 이해할 때 특성 불안과 소진을 낮춤으로써 주관적 안녕감을 향상시키는데 목적을 두었다. 본 연구의 결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 주요 변인들의 상관관계를 분석하였다. 우선, 사회부과 완벽주의는 주관적 안녕감에 부적 상관을, 특성 불안과 소진과 유의한 정적 상관을 보였다. 특성 불안과 소진은 유의한 정적 상관을 보였으며, 주관적 안녕감과는 각각 유의한 부적 상관을 보였다. 이상의 사회부과 완벽주의, 특성 불안, 소진, 주관적 안녕감 간의 유의한 관련성은 변인 간에 매개효과를 검증하기 위한 구조적 관계를 설정하여 분석할 수 있음을 시사한다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안의 매개효과를 발견할 수 있었다. 사회부과 완벽주의가 개인의 안정적인 성격특성으로서 지속적인 성격특질인 특성 불안과

관련이 높기 때문에(이영주, 2005; 조진주, 2008), 사회부과 완벽주의가 높은 직장인들은 특성 불안을 겪게 되고, 이로 인해 지나치게 걱정하고 혼란한 정서 상태에 빠지는 등 주관적 안녕감이 낮아지므로(Carver & Scheier, 1989) 이러한 결과가 나타난 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 사회부과 완벽주의는 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타나 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감 간에 특성 불안이 완전매개를 하는 것으로 밝혀졌다. 이는 주관적 안녕감을 높이기 위해서 사회부과 완벽주의의 직접적인 영향을 다루기보다 특성 불안에 초점을 두어 개입할 필요성이 있음을 시사한다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 소진의 매개효과를 발견할 수 있었다. 이는 사회부과 완벽주의의 수준이 클수록 소진이 증가하고 이로 인해 주관적 안녕감이 낮아지는 것으로 볼 수 있다. 사회부과 완벽주의가 높은 직장인들은 보다 많은 스트레스를 경험하게 되면서 소진에 취약토록 하는데(Hill & Curran, 2016), 이로 인해 정서적 고갈, 자기와 일, 타인에 대해 부정적 태도를 경험하게 되므로(Pine, Aronson & Kafry, 1980), 주관적 안녕감이 낮아지는 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서 사회부과 완벽주의는 주관적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타나 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감 간에 소진이 완전매개를 하는 것으로 밝혀졌다. 이는 주관적 안녕감을 높이기 위해서 사회부과 완벽주의의 직접적인 영향을 다루기 보다 소진에 초점을 두어 개입할 필요성이 있음을 시사한다. 넷째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감 간의 관계에서 특성 불안과 소진의 순차적 이중매개 효과가 확인되었다. 이는 사회부과 완벽주의 수준이 높을수록 특성 불안이 변화하고 이로 인해 소진이 증가하여 주관적 안녕감이 감소하는 것을 의미한다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의가 특성 불안에 정적 영향을 미친다고 보고한 연구(이영주, 2005; 조진주, 2008), 특성 불안이 높을수록 소진을 더 야기한다는 연구(조문주, 2007), 소진이 주관적 안녕감을 낮추게 된다는 선행연구들(김정민, 2018; 이경민, 박주연, 2015) 본 연구결과를 지지한다고 할 수 있다.

사회부과 완벽주의가 개인의 안정적인 성격특성으로서 지속적인 성격특질인 특성 불안과 관련이 높기 때문에(이영주, 2005; 조진주, 2008), 사회부과 완벽주의가 높은 직장인들은 특성 불안을 겪게 되는데 이로 인해 작은 스트레스에도 지나치게 반추하고 걱정하면서(이선주, 1995) 소진을 더 경험하게 되고 이로 인해 자신과 일 타인에 대한 부정적 태도를 지니게 되어 삶의 만족도가 낮아지고 부정적 정서를 경험하게 되는 등 주관적 안녕감이 낮아지게 됨을 의미한다. 이러한 순차적 매개과정은 우선적으로 특성 불안의 변화에 개입함으로써 소진의 변화를 이끌어내는 상담 과정을 통해 사회부과 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

5.2 연구의 시사점

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감으로 가는 경로에서 특성 불안의 매개 효과가 확인되었다. 이는 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 특성 불안의 단순 매개 효과 경로에 근거하여 상담자가 개입 전략을 준비할 때, 특성 불안을 낮추기 위한 개입이 효과적임을 시사한다. 수용전념치료(ACT)를 통하여 대학생들의 특성 불안이 유의하게 감소되었다는 선행연구들(강요한 & 송원영, 2020; 노지윤 & 강혜자, 2016)을 바탕으로 사회부과 완벽주의가 높은 직장인을 대상으로 수용전념치료 프로그램을 실시하여 특성 불안을 낮추고 주관적 안녕감을 관리할 수 있을 것이다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감으로 가는 경로에서 소진의 매개 효과가 확인되었다. 직장인의 소진을 낮추기 위해서는 지속적인 체계적인 스트레스 관리가 필요하며, 자기조절기술훈련 등을 실시한다면 소진 수준을 관리할 수 있을 것으로 예상된다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감으로 가는 경로에서 특성 불안과 소진의 순차적 이중매개가 확인되었다. 그간 변수들간의 연구들은 있어왔으나, 본 연구에서는 네가지 요인을 함께 검정을 실시하여 그 관계성을 보다 구체적으로 밝혀냄으로써 사회부과 완벽주의 직장인의 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있는 보다 효과적인 치료개입 경로에 대해 파악할 수 있게 되었다. 특성 불안의 수준이 낮아지면 소진의 수준도 낮아지게

되므로 사회부과 완벽주의 직장인의 특성 불안을 낮추는 개입을 먼저 실시하여 스트레스를 너무 받지 않게 관리하고 이를 통해 정서적으로 고갈되는 것을 줄여서 소진을 덜 경험하게 함으로써 주관적 안녕감을 높일 수 있을 것으로 생각된다.

5.3 연구의 한계

본 연구에 대한 제한점 및 향후 수행될 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 변인 수에 비해 표본수가 작다는 한계가 있다. 분석하는 데에는 문제가 없으나 작은 표본 수는 일반화가능성을 떨어뜨리고, 표본 수에 따라 결과분석에 영향을 미칠 수 있다. 둘째, 동일한 응답자가 동일한 시점에 수행하여 얻어진 횡단적 연구로, 매개효과를 검증하고 현실에 적용하는 데에 한계가 있다. 그러므로 후속 연구에서는 종단적인 연구 설계, 실험적인 설계를 통해 이러한 점을 보완해야 할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 객관적인 측정이 아닌 개인의 주관적 응답에 기초한 자기보고식 설문을 활용한 연구이다 보니, 자신의 내면적 특성을 드러내지 않고 내담자가 방어하거나 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하게 될 가능성이 있다. 따라서 변인의 속성을 정확하게 측정할 수 있는 도구에 대한 개발 및 연구가 필요하다. 넷째, 사회부과 완벽주의를 지닌 직장인의 주관적 안녕감을 높이는 데 기여할 수 있는 측정과 변화가 용이한 매개변인들에 대한 추가적인 연구들이 필요해 보인다.

REFERENCE

- 강요한, 송원영(2020), "수용전념치료(ACT)에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 성향 대학생을 중심으로," *한국심리학회지: 건강*, 25(6), 1059-1075.
- 김성환, 송봉규(2014), "주취자에 의한 경찰공무원의 감정부조화가 직무 소진에 미치는 영향," *한국공안행정학 회보*, 54, 10-31.
- 김수정(2021), *원가정의보호 아동의 우울불안이 행복감에 미치는 영향 : 레질리언스(Resilience)의 조절효과를 중심으로*. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정미, 백진아(2018), "보육교사의 직무스트레스가 심리적 소진에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로," *디지털융복합연구*, 16(3), 321-331.
- 김정민(2018), *직장어린이집 보육교사의 심리적 소진과 행복감의 관계*, 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지영, 이재혁(2016), "한의대생의 심리특성 연구 - 한국판 다면적 인성검사 -2, 상태특성 불안 척도를 중심으로," *Journal of Orienta*.
- 김현정, 손정락(2006), "대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계," *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 345-361.
- 문경(1998), "완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향," *학생생활상담: 가톨릭대학교 학생생활상담소*, 17, 82-102.
- 박민지(2020), *대학생의 완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자기불일치의 매개효과*. 단국대학교.
- 송현화(2015), *부적응적 완벽주의와 불안의 관계: 상태 통제소재의 조절효과를 중심으로*, 성균관대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 오희경(2012), *업무환경이 아동복지 종사자의 소진과 이직의도에 미치는 영향연구*, 청주대학교 박사학위논문.
- 윤아람, 정남운(2011), "상담자 소진," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 231-256.
- 유상미, 이승연(2008), "대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계," *한국심리학회지: 학교*, 5(2), 119-136.
- 이경민, 박주연(2015), "유아교사의 행복, 소진, 이직의도의 관계," *유아교육연구*, 35(6), 33-48.

- 이상택(2017), *플랜트산업 직장인의 자가지향 및 사회부과 완벽주의와 직무소진의 관계에서 성취동기의 매개효과 : 고용형태 및 성별에 따른 다집단 분석*, 한양대학교대학원 박사학위논문.
- 이선주(1995), *특성 불안 및 통제 소재와 스트레스 대처 양식과의 관계 : 고교생을 중심으로*, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수경(2005), *음악감상 중재와 리듬연주 중재가 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향*, 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 이영주(2005), *완벽주의와 특성 불안이 진로 결정 수준에 미치는 영향*, 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 이현진, 주인석, 김명찬(2019), “완벽주의 연구동향 및 관련변인 간의 상관관계 메타분석: 상담학 분야 주요 학술지 중심으로,” *상담학연구*, 20(3), 343-368.
- 이형권(2015), *매개분석, 조절분석 및 조절된 매개분석*, 신영사.
- 이형주, 최해림(2010), “상담자의 공감, 상태-특성불안, 완벽주의 부정적 결과가 심리적 소진에 미치는 영향,” *人間理解*, 31(1), 29-45.
- 임해원(2020), *초등학교 교사의 완벽주의가 소진에 미치는 영향: 상담 어려움의 매개효과*, 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전명임, 이희경(2011), “다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과,” *인간이해*, 32, 67-83.
- 조문주(2007), *불안과 자기 효능감, 사회적 지지가 상담자의 심리적 소진에 미치는 영향*, 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조정아, 정소희, 소천, 남기남(1999), “직장인의 스트레스 양과 정신건강상태와의 관계,” *가정의학회지*, 20(2), 167-173.
- 조진주(2008), *청소년의 애착과 완벽주의성향이 특성불안에 미치는 영향*, 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 최광일(2017), *직무소진이 정신건강에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로*, 가천대학교 박사학위논문.
- 하정희, 장유진(2011), “대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감 및 사회적지지제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과,” *한국 심리학회지: 상담 및 심리 치료*, 23, 427-449.
- 한기연(1993), *다차원적 완벽성 : 개념, 측정 및 부적응과의 관련성*, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 허현정(2004), *완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 열등감을 매개변인으로*, 연세대학교 석사학위논문.
- Arricale, F. (2001), A study of burnout of counselor sin college counseling centers. Doctoral Dissertation. The State University of New Jersey.
- Bartsch, D. (2007), “Prevalence of body dysmorphic disorder symptoms and asocial clinical features among Australian university students,” *Clinical Psychologist*, 11(1), 16-23.
- Burns, D. D. (1980), “The perfectionist's script for self-defeat,” *Psychology Today*, 34-51.
- Campbell, J. D. and Di Paula, A. (2002), *Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* Washington, DC : American Psychological Association, 181-198.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989), “Assessing coping strategies: A theoretically based approach,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chang, E. C. (2006), “Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.

- Chang, E. C., Watkins, A. F. and Banks, K. H. (2004), "How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress mediation model in black and white college students," *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Childs, J. H. and Stoeber, J. (2012), "Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace," *Work & Stress*, 26(4), 347-364.
- Dean, P. J., Range, L. M. and 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.
- Diener, E. and Emmons, R. A.(1984), "The independence of positive and negative effect," *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Fairlie, P. (2011), *Perfectionism in the context of burnout, job satisfaction, and depression (Order No. NR79856)*, Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (885427352). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/885427352?accountid=13942>.
- Flett, G. L., Besser, A. and 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. and Flett, G. L. (1991), "Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology," *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (2002), *Perfectionism and stress processes in psychopathology*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* Washington, DC: American Psychological Association, 255-284.
- Hill, A. P. and Appleton, P. R. (2011), "The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players," *Journal of sports sciences*, 29(7), 695-703.
- Jolley, M. T. and Spielberger, C. D. (1973), "The effects of locus of control and anxiety on verbal conditioning," *Journal of Personality*, 41(3), 443-456.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. and DiBartolo, P. M. (2001), "Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?," *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301.
- Maslach, C. and Jackson, S. E.(1981), *The Maslach Burnout Inventory*, Palo Alto California: Consulting Psychology Press.
- Pine, A., Aronson, E. and Kafry, D.(1980), *Burnout: From tedium to personal growth*, New York: FreePress.
- Saboonchi, F. and Lundh, L. G. (2003), "Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect," *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1585-1599.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. and Lushene R. E. (1970), *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*, Palo alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1972), "Anxiety as emotional state, In C. D. Spielberger(Ed)," *Anxiety: Current trends in theory and research*, (1), NY: Academic Press.

The Double Mediating Effects of Trait Anxiety and Burnout in the Relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Subjective Well-being of Employees

Kim, Ji-won¹⁾
Jung, Sung-cheol²⁾

Abstract

This study attempts to verify the double mediating effects of trait anxiety and burnout in the relationship between socially prescribed perfectionism and subjective well-being of employees.

For this study, 300 office workers were surveyed to measure the trait anxiety, the burnout, the socially prescribed perfectionism and subjective well-being. The collected data were analyzed with SPSS PROCESS Macro in a bootstrapping method.

The result of this study can be summarized as follows. First, socially prescribed perfectionism had significant positive relationship with trait anxiety and burnout. Socially prescribed perfectionism had significant negative relationship with subjective well-being. Also trait anxiety had significant positive relationship with burnout and significant negative relationship with subjective well-being. In addition, burnout had significant negative relationship with subjective well-being. Second, trait anxiety and burnout fully mediated the relationship between socially prescribed perfectionism and subjective well-being. Third, there was a dual mediation effect on trait anxiety and burnout in the relationship between socially prescribed perfectionism and subjective well-being. In conclusion, it suggests that in order to elevate subjective well-being of employees with a high level of socially prescribed perfectionism, it would be more effective to deal with trait anxiety and burnout which are proved to make them happy than to deal with perfectionism itself.

Keyword: Trait anxiety, Burnout, Socially prescribed perfectionism, Subjective well-being

1)Author, the Catholic University of Korea, Graduate school of Counseling: Organization Counseling, preezia@gmail.com

2)Corresponding Author, Professor of department of Psychology, the Catholic University of Korea, Parisjung@catholic.ac.kr

저 자 소 개

- 김 지 원(Kim, Ji-won)
- 가톨릭대학교 상담심리대학원 조직상담학 석사 졸업, 명지전문대학 상담센터 근무중
<관심분야> : 완벽주의, 긍정심리, 불안, 심리상담

교 신 저 자 소 개

- 정 승 철(Jung, Sung-cheol)
- 가톨릭대학교 심리학과 교수 (산업 및 조직심리학 전공)
- 프랑스 University of Paris 10, Ph.D.
<관심분야> : 인사 선발, 인사 평가, 직무스트레스, 경력개발