



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 2월

석사학위 논문

한국판 실수 반추 척도(K-MRS)의 타당화 연구

조선대학교 대학원

상담심리학과

주 현 영

한국판 실수 반추 척도(K-MRS)의 타당화 연구

A Validation Study of
the Korean Mistake Rumination Scale

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

상담심리학과

주 현 영

한국판 실수 반추 척도(K-MRS)의 타당화 연구

지도교수 김 나 래

이 논문을 상담심리학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

주 현 영

주현영의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김택호 (인)

위원 조선대학교 교수 권해수 (인)

위원 조선대학교 교수 김나래 (인)

2022년 12월

조선대학교 대학원

목 차

제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2장 이론적 배경	6
제1절 완벽주의	6
1. 완벽주의의 개념 및 특징	6
제2절 반추	10
1. 반추	10
2. 실수에 대한 반추	11
제3절 타당도 척도 관련	13
1. 우울	13
2. 사회불안	14
3. 자기자비	15
제3장 연구 방법	16
제1절 한국판 실수 반추 척도(K-MRS) 번역 절차 ...	16
제2절 연구 대상	16
제3절 측정 도구	17
1. 실수 반추 척도 (K-MRS)	17
2. 다차원적 완벽주의 척도 (HMPS)	17
3. 반추적 반응 척도 (K-RRS)	18

4. 우울 척도 (CES-D)	18
5. 대학생 사회불안 척도	19
6. 자기-자비 척도 (K-SCS)	19
제4절 자료 분석 방법	20
제4장 연구 결과	21
제1절 인구통계학적 통계	21
제2절 실수 유형에 대한 통계	22
제3절 기술통계치	23
제4절 탐색적 요인분석(EFA)	24
제5절 확인적 요인분석(CFA)	26
제6절 신뢰도 분석	28
제7절 타당도 분석	29
1. 변별타당도	29
2. 수렴타당도	30
3. 공인타당도	30
4. 증분타당도	32
제5장 논의 및 제언	33
참고 문헌	38
부록	47

표 목 차

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성	21
<표 2> 실수에 대한 유형	22
<표 3> 실수 반추 척도의 기술통계치	23
<표 4> 실수 반추 척도의 KMO와 Bartlett 검정 결과	24
<표 5> 실수 반추 척도의 탐색적 요인분석	25
<표 6> 실수 반추 척도의 확인적 요인분석 모형적합도	26
<표 7> 실수 반추 척도의 문항 구성 및 신뢰도	28
<표 8> 연구변인 간 상관계수	31
<표 9> 우울, 사회불안에 대한 위계적 회귀분석	32

그 립 목 차

<그림 1> 스크리 도표	25
<그림 2> 실수 반추 척도의 모형_ 표준화 계수와 설명력	27

ABSTRACT

A Validation Study of the Korean Mistake Rumination Scale

HYUNYOUNG JOO

Advisor : Prof. Na-Rae Kim, Ph. D

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to investigate the reliability and validity of the Korean version of the Mistake Rumination Scale (MRS) among a sample of Korean college students. The original scale was developed by Flett, Nepon, Hewitt, Zaki-azat, Rose, & Swiderski (2020). Data analysis used statistical programs SPSS 27.0 and AMOS 27.0.

First of all, Flett, the original developer, was informed of the research purpose and target, asked for permission, and approved for validation. After that, the original version of the scale was translated to Korean, and the reverse translation and correction of multilingual users and the acceptance process of native speakers were performed. Next, self-report questionnaire was conducted on 423 college students nationwide using the Korean Mistake Rumination Scale (K-MRS), the Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS), the Reflection Response Scale (K-RRS), the Depression Scale (CES-D), the College Student Social Anxiety Scale, and the Self Compassion Scale (K-SCS). As a result of exploratory factor analysis conducted on 212 college students, it was discovered that the Korean version of the Mistake Rumination Scale consisted of a single factor like the original scale, and showed high reliability. As a result of confirmatory factor analysis on 211 other college students, the Korean version of the Mistake Rumination Scale had a satisfactory fit level. As a result of

verifying convergent, discriminant and concurrent validity, the Korean version of Mistake Rumination Scale had positive correlation with the Multidimensional Perfectionism Scale, the Reflection Response Scale, the Depression Scale, the College Student Social Anxiety Scale and negative correlation with the Self Compassion Scale. Through hierarchical regression analysis, the verification of incremental validity confirmed that in explaining depression and social anxiety, the mistake rumination has an additional and unique explanation along with the multidimensional perfectionism and reflection response. Through the above results, it was shown that the Korean version of the Mistake Rumination Scale can be utilized as a reliable and valid assessment instrument.

In the discussion and results, the significance and limitations of the Korean version of the Mistake Rumination Scale were discussed based on the research results, and the direction of future research was proposed.

Key word: perfectionism, mistake rumination, depression, social anxiety, self compassion

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

대학생 시기는 학업, 대인관계, 진로준비 및 취업 등 요구되는 발달과업이 많은 시기이다. 진로와 취업에 있어 개인의 성취가 중요하게 여겨지는 경쟁 사회에서 승리를 쟁취하기 위하여, 학점을 지속적으로 유지하고, 동시에 많은 지식과 기술을 함양하는 것이 필요하다(신을진, 고진경, 2011). 그렇기 때문에 대학생들 중에는 이러한 과업들을 완벽하게 수행해야 한다는 완벽주의적 성향이 강한 특성으로 인하여, 심리적 어려움을 겪는 경우가 많다(Chang & Rand, 2000). 완벽을 추구함에 따라 만족감, 활력감, 높은 자존감 등의 긍정적 정서 경험을 얻을 수도 있지만(Rice & Slaney, 2002), 과업수행에 있어 많은 대학생들이 자신에게 높은 기준을 부여하고, 이에 맞추기 위해 고군분투함에 따라 심리적 어려움을 호소한다. 비현실적으로 높은 기준을 세움으로써, 그 기준을 달성하지 못해 좌절과 죄책감을 느끼고, 자기 비하에 빠지기도 하는 것이다.

이렇듯 완벽주의 성향은 우울, 불안 등 심리적 문제를 심화시키는 경향으로, 대학생 심리복지 차원에서 관심을 기울여야 하는 개인의 성격적 특징이라고 할 수 있다. 초기 완벽주의 연구에서는 완벽주의와 우울, 불안, 섭식장애, 강박 등의 병리적 측면 간의 관계를 중심으로 연구가 이루어져왔다(Burns & Beck, 1978; Pacht, 1984). 취약성-스트레스 모델(diathesis-stress model)에 따르면, 선행적 취약성은 삶에서의 경험으로 인한 스트레스와 상호작용하여 그 결과 심리적 어려움을 야기한다(Ingram & Luxton, 2005). 이처럼 취약성-스트레스 모델은 취약소인을 고려하므로, 스트레스 요인으로 설명되지 않는 여러 어려움을 보완하여 설명할 수 있다. 이를 완벽주의에도 적용해볼 때, 완벽주의라는 성격적 특성 또한 각기 다른 스트레스 요인과 상호작용을 통해 심리적 불편감과 부적응적인 행동을 초래할 수 있다(Hewitt & Flett, 1993).

특히, 학자들은 완벽주의를 다차원적으로 접근하고자 하였는데, Hewitt와 Flett(1991)은 ‘자기지향적 완벽주의’, ‘타인지향적 완벽주의’, ‘사회적으로 부과된 완벽주의’로 완벽주의를 구분하였다. 또한, Frost, Marten, Lahart는 Rosenblate(1990)

는 여섯 가지 차원인 ‘실수에 대한 염려’, ‘개인적 기준’, ‘부모의 기대’, ‘부모의 비난’, ‘수행에의 의심’, ‘조직화’로 완벽주의를 구분하였다. 이후, Dunkley, Zuroff와 Blackstein(2003)는 ‘평가염려 완벽주의’와 ‘개인기준 완벽주의’의 두 차원으로 구성한 바 있다. 이처럼 완벽주의 경향성에 있어서 적응성과 부적응성이라는 대비되는 측면에 주목하며, 관련 변인을 탐색하고 검증하려는 연구가 활발하게 이루어지고 있다.

특히, Flett 등(1998)은 이러한 완벽주의에 있어서 자동적 사고 경험 상에 두드러지는 개인차가 있다고 제안하며, 반추(rumination) 개념에 주목하였다(Flett et al., 2018). 넓은 의미에서의 반추는 중요한 사건이나 주제를 바탕으로 반복되고, 환경적 촉발요인이 없이도 발생할 수 있는 의식적인 사고의 형태다(Martin & Tesser, 1996). 반복적으로 생각하는 것이 무엇인지에 따라, 그 내용은 긍정적이었던 경험, 과거의 외상 사건, 대인관계, 미래에 대한 걱정, 과거에 했던 사소한 실수 등으로 다양하다. 특히, 과거의 실수나 잘못을 바로잡고 반복하지 않으려는 욕망에서, 반추는 동기부여가 될 수도 있지만, 반추에는 상당한 양의 시간과 에너지, 그리고 비용이 수반될 가능성이 높다. 즉, 반추는 기능적 측면에서 인지, 정서, 행동적으로 오히려 고통을 시작시키거나, 증폭시키거나 오히려 지속시키는 부적응적인 결과를 초래하기도 한다(박지연, 이인혜, 2014). 완벽주의 경향성이 높은 사람일수록 반추라는 반복적인 의식적 사고를 자주 하는 경향이 있다. 따라서, 완벽주의와 반추와의 관계에 대한 선행연구가 국내외에서 활발하게 이루어져왔다(e.g., 김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 김현정, 손정락, 2007; 임소영, 민경화, 2017; Flett, Coulter, Hewitt, & Nepon, 2011; Flett, Nepon, & Hewitt, 2016). 특히, 평가염려 완벽주의는 반추에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌고(김내환, 김은정, 2020; 임소영, 민경화, 2017; 조인애, 박기환, 2021), 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽주의가 반추와 유의한 수준의 정적 상관을 보였다(Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002). 한 국내연구에서는 사회부과 완벽주의가 반추에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나기도 하였다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012).

한편, 완벽주의를 연구한 기존의 학자들은 반추 중에서도 특히나 자신의 ‘실수’를 곱씹는 경향성에서의 개인차에 주목한다. ‘실수에 대한 반추’라는 개념에 처음으로 주목한 학자는 Frost와 Henderson(1991)으로, 이들은 완벽주의와 관련하여, 시합상황에서 저지른 실수에 있어서 여성 운동선수의 반응과 코치의 리액션 간 관계에 대해 연구한 바 있다(Kabadayi & Mercan, 2021에서 재인용). Sibrava(2007)에 따

르면, 과거 실수와 실패에 초점을 맞추어 반추하는 것은 무가치함과 죄책감과 같은 부정정서와 함께 우울감을 경험하게 한다. 또한, Nolen-Hoeksema(1991), Silk, Steinberg과 Morris(2003)도 우울이 심한 사람들이 주로 사용하는 정서조절방략으로 실수에의 반추를 제시했다. 국내 연구에서도 보면, 실수에 대한 반추는 과거의 자신이 겪은 부정적 사건이 자신에게 일반적으로 발생한다고 생각하도록 하며 더욱 우울해지도록 한다(이혜림, 최윤경, 2012). 매일의 생활에서 모든 일이 실수 없이 완벽하게 이루어지는 것은 불가능하며, 특히, 여러 과업을 수행해야 하는 대학생에게 있어서 실수는 불가피하다. 그럼에도 자신의 실수를 반복적으로 떠올린다면, 부정적 정서 경험을 야기하는 것이다. 따라서 실제 현실에서 개인이 범하는 실수에 초점을 맞춘 반추에 대해 이해하는 것이 필요하다. 즉, 기존 완벽주의 성향에 대한 이해를 보완할 수 있도록 ‘실수에 대한 반추’ 경향성에 초점을 맞춘 연구 및 상담심리 차원의 개입에 필요가 있다.

실수에 대한 반추 경향성은 전반적으로 과거 실수나 자신의 불완전함에 대해 지나치게 생각하는 것을 포함한 인지적 차원의 완벽주의 요소를 의미한다(Flett, Nepon, Hewitt, Zaki-azat, Rose, & Swiderski, 2020). Watson과 Clark(1984)은 부정정서에 취약한 이들이 지니는 특징으로 이러한 실수에 대해 곱씹고 생각하는 경향을 제안하기도 했다. 이러한 경향성은 기존의 완벽주의 개념화와 평가를 보완하는 개념으로, 완벽주의의 핵심적 특성을 드러내는 차원이다. 이와 같은 이유로 Flett 등(2020)은 완벽주의에 대한 인지적 관점에 있어 현재의 연구와 이론을 확장하는데 있어, 개인의 삶에서 저지르는 실제 실수에 초점을 맞출 필요가 있다고 보고, 이를 측정하고 상황이나 대상에 따라 조정할 수 있는 척도를 만들었다. 이에 2020년에 실수에 대한 반추 척도(the Mistake Rumination Scale, Flett et al., 2020)가 개발되었고, 미국을 중심으로 관련 연구가 활발하게 이어지고 있다. 또한 최근 터키에서 해당 척도가 번안 및 타당화 되기도 하여(Kabadayi & Mercan, 2021), 더욱 활발한 연구가 기대되는 상황이다.

이에 본 연구의 목적은 실수에 대한 반추 개념이 국내에서도 연구 및 상담 장면에서의 활용을 촉진하기 위해 최근에 개발된 ‘실수에 대한 반추 척도(MRS: the Mistake Rumination Scale)’를 국내 대학생들 대상으로 번안 및 타당화 하는 것이다. 또한 실수에 대한 반추라는 개념은 앞서 언급한 우울 뿐만 아니라, 사회불안에도 영향을 미치는 변수일 것으로 예상된다. 원척도 개발 과정에서 Flett 등(2020)도 기존의 완벽주의 경향성(자기지향, 타인지향, 사회부과)이 우울 및 사회불안에 영향

을 미치는 데 있어서, 실수에 대한 반추가 추가적으로 지니는 설명량을 확인하고자 증분타당도(incremental validity)를 검증한 바 있다. 이에 본 연구에서는 실수에 대한 반추가 우울과 함께, 사회불안에도 유의한 추가적인 영향을 미치는 변인일 것으로 보고, 위계적 회귀분석을 통한 증분타당도 분석을 하고자 한다.

실수에 대한 반추와 사회불안 간 관계에 대한 선행이론 및 연구는 다음과 같다. 개인이 수행을 함에 있어서, 너무 높은 기준을 충족해야 한다는 완벽주의 경향이 있는 사람들은 사회불안의 특성 또한 가지고 있다(Flett et al., 2020). 즉, 잠재적으로 사회적 상황을 위협하다고 지각하고, 그 위협을 높은 수준의 사회적 수행을 통해서만 피할 수 있다고 믿는 것이다. 그러나 동시에 사회불안이 높은 사람들은 그 필요한 기준을 달성할 수 없다고 믿는 경향이 있다. 오히려 기준을 높이 두고, 충족시켜야만 한다고 생각함으로써, 작은 실수에도 주의를 지나치게 기울이고, 결론적으로는 상황 자체를 실패로 치부하는, 한쪽으로만 치우친 지각을 하게 된다(Juster et al., 1996). 이는 특히 고등학생 때와 비교하여 과제나 발표 등 평가받는 상황이 갑작스럽게 많아진 대학교의 환경에서 완벽주의 성향을 가진 학생들이 지각하는 바와 이와 유사하다. 또한 사회불안이 높은 사람들은 자신의 수행 수준과 능력에 대해 계속적으로 의심하며, 타인이 자신에게 기대하는 바를 충족시키지 못할 것이라는 생각에 두려움을 멈추기 어려워하며, 반복되는 사회불안을 경험한다(Leary, 1987). 더불어, Flett 등(2020)이 실수에 대한 반추와 사회불안 간의 관계를 살펴본 결과, 유의한 상관성이 확인된 바 있다(Flett et al., 2020). 이에 본 연구에서도 실수에 대한 반추 경향성이 높은 대학생일수록 사회불안을 높게 경험할 것으로 예상하며, 기존의 완벽주의로 설명하지 못하는 사회불안에 대한 영향력을 실수에 대한 반추가 설명할 것으로 본다.

최근 정신건강과 관련하여 자기자비(self-compassion) 변인이 주목받고 있다. 또한 본 연구의 실수에 대한 반추가 자기자비와 부적 상관을 보일 것이며, 자기자비를 실수에 대한 반추의 변별타당도에 해당하는 변수로 예상한다. 이에 대한 근거는 다음과 같다. 먼저, 자기자비는 불교의 ‘자비(慈悲)’를 한국의 심리학적 관점에서 재해석한 개념으로, 고통을 겪는 본인에게 친절하고 따뜻한 태도를 취하는 것을 말한다. 이는 ‘자기친절(self-kindness)’, ‘보편적 인간성(commonhumanity)’, 그리고 ‘마음챙김(mindfulness)’ 세 요인으로 이루어져 있다. 선행연구를 보면 자기자비는 우울과 불안, 그리고 스트레스와 반추와 부적상관이 있다(MacBeth & Gumley, 2012; Raes, 2010). 또한 자기자비적 태도를 발휘함으로써 주의초점이 내부에 맞춰져 우

울할 때, 실패 등의 고통스러운 상황에서 부정적인 정서와 생각에서 머물지 않게 할 수 있다(Neff, 2003). 국내 연구에서도 자기자비가 높을수록 우울 수준을 완화시켜, 그와 관련된 상황을 반추하는 사고의 영향을 덜 받는다는 결과가 있다(윤희원, 김희경, 2020). Flett 등(2020) 또한 실수에의 반추가 자기자비와 부적 상관성이 있음을 확인하였다. 따라서 실수 반추와 자기자비의 상관을 분석함으로써 변별타당도를 검증해 보고자 한다.

본 연구결과에 따른 연구적 기여로 최근에 개발되고 관심이 모아지는 실수에 대한 반추 척도를 타당화함으로써, 국내에서도 관련 연구를 이어갈 수 있는 근간을 제공한다는 점을 기대할 수 있다. 완벽주의 연구는 그간 성격적 완벽주의 차원, 기본 반추, 자동적 사고 등을 중심으로 이루어져 왔는데, ‘실수에 대한 반추’라는 보다 구체적이며 실질적인 차원을 중심으로 관련 연구를 확장 시킬 수 있을 것으로 기대한다. 가령, 인지적 반추는 자기조절의 실패를 의미한다는 주장도 있다. Rosenbaum(1980)은 이처럼 자기조절척도에 실수반추 내용을 포함하기도 했다(“과거 내가 저지른 실수에 대해 생각하지 않을 수 없다.”). 이러한 실수에 대한 반추 연구를 통해, 추후 기존에 연구된 자기조절, 우울, 완벽주의 성향, 부정적 자동적 사고 등의 변인과의 관계를 통합적으로 살펴볼 수도 있다

또한 본 척도는 최근에 본인이 저지른 중요한 실수에 대한 반추를 평가하는 데 사용되었지만, 척도를 활용할 때는 누군가의 삶에 영향을 미치는 중요한 실수나 공개적인 상황에서 한 실수 등, 다른 유형의 실수를 평가하는 것으로 유의하여 수정하여 사용할 수도 있을 것이다. 또한 추후 직장이나 스포츠 경기 중과 같은 특정한 상황에서 저지른 실수에 대한 연구를 진행하여, 대상을 확대하여 적용해볼 수 있을 것이다.

아울러 임상 실무에서 상담 개입차원의 기여는 다음과 같다. 선행연구에 따르면, 실수에 대한 반추는 완벽주의 특질, 고민, 우울 및 사회불안과 같은 역기능적이고 대학생활에 적응이 어려운 요인과 관련이 높다. 대학상담센터에는 관련 문제로 심리적 어려움을 호소하는 많은 대학생들이 방문을 한다. 이러한 실수에 대한 반추 척도를 활용한다면, 현재 호소하는 심리적 어려움의 근간이 되는 성격 및 인지 측면을 더 구체적으로 확인할 수 있다. 특히, 우울감을 호소하는 대학생들에게 있어, 실수에 대한 반추 점수를 확인하여, 이러한 경향성을 완화할 수 있는 상담 및 교육적 접근이 가능하다. 즉, 근거 기반의 개인상담 및 집단상담 프로그램 운영이 가능할 것을 기대할 수 있겠다.

제2장 이론적 배경

제1절 완벽주의

1. 완벽주의의 개념 및 특징

완벽주의와 관련한 연구를 살펴보면 연구자에 따라, 그리고 시대에 따라 다양한 정의와 시각의 차이를 보이고 있다. 우선 그 시작은 Alfred Adler가 ‘우위를 차지하기 위한 노력(striving for superiority)’에 주목한 것이라고 볼 수 있다. Horney(1950)는 완벽주의에 대하여 ‘당위성의 횡포(the tyranny of the should)’라고 하며, 자신이나 타인에게 현실보다 가혹한 요구나 더 높은 업무의 질을 요구한다고 보고, 신경증의 한 가지 형태로 꼽았다. 또한 Hollender(1965)는 ‘완벽주의는 인격적인 특질의 일종으로, 상황에서 요구되는 것 이상의 높은 정도의 수행을 자신 또는 다른 사람에게 요구하는 것’이라고 정의한다. 이같이 초기의 완벽주의에 대한 연구를 보면, 완벽주의는 부정적이고 병리적인 것이라고 정의하며, 진단 기준에서도 강박적 성격장애의 하나로 정의된다(Mallinger, 2009; Wu et al., 2009).

Burns(1980)는 완벽주의자를 ‘도달하기 어려운 비현실적, 비합리적 기준을 설정하여, 그 목표를 달성하도록 스스로를 강박적으로 밀어붙이며, 자신의 가치를 생산성과 성취로만 평가하는 사람’이라고 하였다. Burns(1980)는 완벽주의를 기대, 개인에 대한 평가, 타인에 대한 평가 등을 담은 ‘인지 네트워크’라고 정의하였는데, 완벽주의자는 ‘자신을 위해 비현실적인 높은 기준을 세우고 엄격하게 적용하며, 그 높은 기준에 도달 여부로 자기가치를 판단한다’는 것이다.

Pacht(1984)는 완벽이라는 것은 존재하지 않기 때문에 완벽주의는 정상적인 상태와 다르다고 하였으며, 국내 연구에서도 실존하지 않는 완벽을 추구하기 때문에 부정적인 심리적 문제나 갈등을 경험하게 한다고 보았다(김지현, 2007). Patch(1984)는 Burns의 관점을 받아들여 완벽주의는 내재적이고 파괴적인 구조로 사람들을 혼란스럽게 하여 존재하지 않는 완벽함을 추구한다고 보았다. 그러므로 이러한 완벽주의는 많은 심리적 문제와 분명히 관련되어 있으며, 부적응적인 영향을 미치는 인

격적 특질이라고 볼 수 있다.

하지만, 기존 완벽주의를 부정적인 단일 요인으로써 보던 시각과는 달리, 이후에는 다차원적인 입장에서 완벽주의를 바라본 연구자들이 점차적으로 증가했다. 그 시초라고 볼 수 있는 Hamachek(1978)은 완벽주의 2요소 구조의 이론적 창시자이다. 이후 다수의 연구가 진행되면서 완벽주의가 부정적이기만 한 하나의 차원의 것이 아니라, 다차원의 것으로 볼 수 있으며, 개인의 삶에 긍정적인 도움을 제공할 수 있다는 연구들이 이어졌고, 이에 그는 정상적인 완벽주의(normal perfectionism)와 신경성 완벽주의(neurotic perfectionism)로 나눠 구분하였다. 두 가지 완벽주의는 각각 뚜렷한 특징을 가지고 있다. 전자는 실제 상황에 따라 개인이 높은 기준을 설정할 수 있고, 목표 패턴의 변동을 허용할 수 있으며, 성취와 관련된 보상을 추구할 수 있다. 또한, 성취에 만족할 수 있는 능력을 가지고 있다. 반면에 후자는 달성 불가능한 높은 기준을 고착화하고 실패의 공포에 시달리며 실패에 대한 지나친 비판, 타인의 능력에 대한 불안과 걱정 등을 겪는다(이수연, 2016; 한정희, 2012). 완벽주의의 다차원적 접근과 관련한 연구는 이제까지 부정적인 부분만을 바라보던 임상가들과 연구자들에게 완벽주의의 적응적 측면에 대한 가능성에 관심을 가지도록 돕는 계기가 되었다. 또한 완벽주의의 성향의 내담자들을 대하는 현장의 상담사들에게도 다면적으로 내담자를 이해할 수 있는 관점을 제공해 주었다.

Terry-Short(1995)의 행동주의의 관점에서 볼 때는 두 가지 완벽주의, 긍정적 완벽주의(positive perfectionism)와 부정적 완벽주의(negative perfectionism)가 존재한다. 전자는 정적 강화와 긍정적인 결과 기능을 가지고 있고, 후자는 부적 강화와 부정적인 결과를 회피하는 기능을 가지고 있다. Slaney(1996)의 완벽주의에는 세 가지 요소가 포함되어 있다. 적응적 완벽주의의 높은 기준(high standards)은 개인이 자신의 행동을 지나치게 높게 설정하는 것을 말한다. 질서(order)는 개인이 일을 깔끔하고 조직적인 순서로 하려는 경향이다. 부적응적 완벽주의의 차이성(discrepancy)은 설정한 기준과 실제 표현 사이의 차이를 가리킨다. Slaney(2000) 등이 생각하는 완벽주의는 긍정적인 완벽주의와 부정적인 완벽주의의 두 가지 측면을 모두 담고 있다. 개인들이 자신의 행동과 표현에 높은 기준을 세우고, 일을 할 때 깔끔하고 질서정연한 경향에 주목하는 것은 완벽주의의 긍정적인 측면의 본질적인 표현이라고 볼 수 있다. 반면, 개인들이 자신의 실제 표현과 목표 달성의 차이(discrepancy)를 느끼는 것은 부정적인 완벽주의 특성이다(Slaney, 2001).

Terry-Short(1995), Slaney(1996), Bieling(2004) 등의 적응적 완벽주의와 부적응

적 완벽주의 특징을 다음과 같이 정리할 수 있다. 적응적 완벽주의자들은 자신의 높은 요구와 기준을 실현하기 위해 노력하고, 상황에 따라 목표와 요구를 적시에 조정할 수 있다. 또한, 목표를 달성하는 과정에서의 실패와 실수를 충분히 받아들일 수 있다. 성공과 성취가 주는 만족감을 누릴 수 있고, 열심히 일하는 것에서 즐거움을 얻을 수 있으며, 완벽과 성공을 추구할 때의 스트레스를 위협이 아닌 도전으로 인식한다. 반면 부적응적 완벽주의자들은 고정된 높은 기준과 높은 성취 목표를 설정하지만 이는 자신의 실제 능력과 상황과는 괴리가 있어 결국 실현할 수 없게 된다. 성취한 것을 바라보기보다는 자기의 실수와 작은 잘못에 집착하다가 목표에 미달하면 자기비판을 하고 무가치하다고 느끼게 된다. 그렇게 저지른 실수에 대해 집착하고 반복적으로 되뇌이는 것은 부적응적 완벽주의의 인지적 반응의 형태라고 볼 수 있다.

이후, Frost 등(1990)은 Hamachek(1978)의 완벽주의자를 정상적인 유형과 신경증적인 유형, 2가지 유형으로 바라본 개념적 분류를 바탕으로 두고, 높은 기준을 세워 추구하는 경향과, 과도하게 비판적으로 평가하는 경향을 동시에 지니고 있는 경우에만, 완벽주의와 관련된 병리적, 임상적 문제들과 연관이 깊을 것으로 보았다. Frost의 다차원 완벽주의 척도는 부적응적인 경향으로 ‘실수에 대한 염려(concern over mistake)’, ‘수행에 대한 의심(doubts about action)’, 부모의 기대(parental expectation)’, ‘부모의 비난(parental criticism)’의 4개 요인과, 적응적인 경향으로 ‘조직화(organization)’, 개인적 기준(personal standards)의 2개 요인을 포함한 총 6가지 요인을 측정한다.

또한, Hewitt와 Flett(1991)는 인간관계의 관점에서 완벽주의 심리를 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인 지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)의 3차원 구조로 볼 수 있다고 하였다. ‘자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism)’는 자신을 향하여 엄격한 기준을 설정하고 그에 따라 스스로를 엄격하게 평가하고 비난하는 형태의 완벽주의를 의미한다. 이에 더하여 대인관계적인 상황에서 발현되는 ‘타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism)’는 중요한 타인에게 비현실적인 기준을 세우고, 그들의 수행을 엄격하게 평가하는 형태를 의미하는 반면, ‘사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)’는 자신에게 중요한 사람이 비현실적인 기준을 부여하고, 자신을 엄격하게 평가하면서 자신에게 완벽하기를 요구한다고 지각하는 형태를 의미한다.

이후, 진행되는 완벽주의 관련 연구에서는 Hewitt와 Flett의 다차원 완벽주의 척도(HMPS)와 Frost의 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)를 바탕으로 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 한편, 본 연구에서 변안 및 타당화하고자 하는 실수에 대한 반추원척도 개발 연구(Flett et al., 2020)에서는 Hewitt과 Flett의 다차원적 완벽주의 척도인 HMPS와만 그 상관을 보았으므로, 본 연구에서도 마찬가지로 실수에 대한 반추척도와 HMPS와의 관련성을 살펴보고자 한다.

제2절 반추

1. 반추

반추는 ‘중요한 주제를 중심으로 반복되는 의식적 사고 형태이며, 환경적인 촉발 요인 없이 일어나는 것’으로 정의할 수 있다(Martin & Tesser, 1996). 반추는 넓은 의미에서 반복적인 사고 형태를 의미하지만, 대부분의 연구에서는 반추의 부적응적이고 병리적인 면에 초점을 맞추어 왔다. 반응 양식 이론(Response Style Theory)에 따르면 반추는 우울의 증상과 그 증상이 가지는 함의에 초점을 맞추는 사고이며, 우울 증상을 유발하고 지속시키는 부적응적인 반응 양식으로 알려져 있다(Nolen-Hoeksema, 1991). 하지만 최근 연구에서는 반추의 병리적이고 역기능적인 개념에서 벗어나 반추의 기능적인 측면에도 관심을 기울이고 있다. 반추의 내용은 미래의 불확실성, 긍정적 경험, 문제 해결 방안, 과거의 외상 사건 등 다양하며, 그 내용과 기능적인 측면에 따라 정서적, 행동적, 인지적으로, 그리고 적응적 혹은 부적응적 결과를 초래한다고 보고되고 있다(안현의, 주혜선, 민지원, 심기선, 2013).

반추와 관련된 다양한 연구가 진행되면서, 반추의 일반적 경향에 대하여 평가하는 척도 외에도 다양한 반추의 경향성을 평가하는 척도들이 개발되고, 변안되었다. Conway 등(2000)이 개발한 슬픔에 대한 반추 척도(Rumination on Sadness Scale), Sukhodolsky와 Golub, Cromwell(2001)이 개발한 분노반추 척도(Anger Rumination Scale), Cann 등(2011)에 의해 개발된 사건 관련 반추 척도(Event Related Rumination Inventory), Cropley 등(2012)이 개발한 일 관련 반추 척도(Work-Related Rumination Questionnaire) 등 구체적인 상황에 관한 반추 척도들이 개발되었다. 위 척도들에서 평가하는 반추는 기질적이고, 안정적인 반추 경향성과 구별되는 특성으로 볼 수 있다. 또한 각 척도를 이루는 구성요인과 반추가 초래하는 결과 등에서도 차이가 보고되었다. 즉, 반추와 관련한 연구를 진행할 때는 연구 주제와 연구 참여자에게 맞는 측정 도구를 잘 선택해야 한다. 뿐만 아니라 상담 현장에서 내담자가 호소하는 상황과 문제 등을 잘 고려하여 적절한 측정 도구를 선택하고 적용해야 한다. 이에 매일의 일상에 있어서, ‘자신이 저지른 중요한 실수에 대한 반추’를 반복적으로 하는 내담자들에게는 본 연구의 실수에 대한 반추 척

도를 적용해 볼 수 있겠다.

2. 실수에 대한 반추

실수에 대한 반추란, 개인이 실제 삶에서 가장 최근에 저질렀거나 중요하다고 생각되는 실수에 대해서 곱씹는 경향을 의미한다. 전반적으로 과거 실수나 자신의 불완전함에 대해 지나치게 생각하는 것을 포함하는 완벽주의의 인지적 특성 중 하나이다(Flett, Nepon, Hewitt, Zaki-azat, Rose, & Swiderski, 2020). 사람들은 누구나 자신의 실수에 대해 그 크기와 상관없이 초점을 맞추기도 있지만, 어떤 사람들은 자신의 과거의 실수를 받아들이기 어렵고, 계속적으로 반추하는 경향이 있다. 즉, 실수에 대한 반추를 하는 경향성에서는 개인차가 있다는 것을 알 수 있다. 과거의 실수나 잘못을 바로잡고 개선하고자 하는 의미를 가지면, 이와 같은 반추는 동기부여가 될 수도 있겠지만, 이를 수용하지 못하고 계속적으로 되뇌이는 것은 상당한 심리적 고통을 유발한다.

실수에 대한 반추의 개념에 처음으로 주목한 학자는 Frost와 Henderson(1991)이다. 이들은 완벽주의와 관련한 연구의 일환으로, 시합상황에서 저지른 실수에 있어서 여성 운동선수의 반응과 코치의 리액션 간 관계에 대해 연구하였다(Kabadayi & Mercan, 2021에서 재인용). 해당 연구에 따르면, 완벽주의를 가진 선수들이 비교적 최근에 실수를 저지른수록, 그리고 해당 실수가 경기에 중요하다고 생각될수록 그 실수에 대해서 심리적 괴로움을 보이면서 더 자주 반추한다는 것을 발견했다. Sibrava(2007)에 따르면, 과거 실수와 실패에 초점을 맞추어 반추하는 것은 무가치함과 죄책감과 같은 부정정서와 함께 우울감을 경험하게 한다. 또한, Nolen-Hoeksema(1991), Silk, Steinberg과 Morris(2003)도 우울이 심한 사람들이 주로 사용하는 정서조절방략으로 실수에의 반추를 제시했다. 또한 Watson과 Clark(1984)은 부정정서에 취약한 이들이 지니는 특징으로 이러한 실수에 대해 곱씹고 생각하는 경향을 제안하기도 했다. 실수 반추 척도를 개발한 Flett 등(2020)은 실수 반추를 자기비난의 한 측면으로 보았으며, 취약한 완벽주의자들에게 보여지는 특성이라고 하였다. 또한 실수 반추는 회피 경향성과, 꾸물거림과 관련되며, 자신을 향한 분노와 실수 반추가 서로 쌍방향으로 영향을 주고받는다(Flett et al., 2020). 이처럼 자신의 실수를 곱씹게 되는 경우, 과거를 받아들이고 미래로 나

아가는 것을 저해하므로 이후의 성장에도 방해가 될 수 있을 것이다.

이혜림, 최윤경(2012)은 실수에 대한 반추는 과거의 자신이 겪은 부정적 사건이 자신에게 일반적으로 발생한다고 생각하도록 하며 더욱 우울해지도록 한다고 하였다. 대학생 시기는 주어지는 과업이 많은 만큼, 모든 과업을 실수 없이 완벽하게 처리하기는 어렵다. 또한 그러한 실수를 통해 해당 부분에서 더 주의를 발휘하여 완성도를 조금씩 높여갈 수도 있을 것이다. 그럼에도 자신의 실수를 반복적으로 떠올린다면, 부정적 정서 경험을 야기하는 것이다. 따라서 대학생들이 실제 현실에서 개인이 범하는 실수에 초점을 맞춘 반추에 대해 이해하는 것이 필요하다. 즉, 기존 완벽주의 성향에 대한 이해를 보완할 수 있도록 일반적 반추가 아닌 실수에 대한 반추 경향성에 초점을 맞출 필요가 있다.

또한 실수 반추는 기존의 완벽주의의 개념화와 평가를 보완하는 개념으로, 완벽주의의 핵심적 특성을 드러내는 차원으로 Flett 등(2020)은 완벽주의에 대한 인지적 관점에 있어 현재의 연구와 이론을 확장하고자 한다. 이를 위해 개인의 삶에서 저지르는 실제 실수에 초점을 맞춰, 이를 측정하고 상황이나 대상에 따라 조정할 수 있는 실수에 대한 반추 척도(the Mistake Rumination Scale, Flett et al., 2020)를 개발하였고, 최근 터키에서 해당 척도가 번안 및 타당화 되기도 했다(Kabadayi & Mercan, 2021). 이에 본 연구에서도 한국어로 번안 및 타당화를 하여 한국에서도 관련 연구가 활성화될 수 있기를 기대한다.

제3절 타당도 관련 변인

1. 우울

원래 우울은 심리적으로 건강한 사람들도 흔히 경험할 수 있는 정서로(Beck, 1967), 스트레스를 유발하는 생활 사건으로 인한 일상적이고 정상적인 우울 반응에서부터 일상적인 기능을 수행하기 어려워 전문적인 도움이 필요한 수준의 임상적 우울에 이르기까지 그 범위는 매우 광범위하다(강지현, 2019).

반면에 우울장애는 슬프고 공허하거나 과민한 기분을 느끼고 신체적·인지적 변화가 동반되는 기분장애이다. DSM-5를 통한 주요우울장애의 진단기준은 다음과 같다. 최소 2주 이상 지속되는 우울감과 흥미 및 즐거움의 상실, 체중 및 식욕의 감소 혹은 증가, 불면 혹은 과다수면, 거의 매일 나타나는 정신운동성의 초조 또는 지체, 피로감 및 활력의 상실, 과도하고 부적절한 무가치함 및 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함, 죽음 및 자살에 대한 반복적인 생각과 계획 등이 있다(APA; American Psychiatric Association, 2015). 또한 우울은 자신의 가치에 대하여 비현실적이고 부정적인 평가를 하며 과거에 실패했던 사소한 일에 대한 집착이나 반추가 나타날 수 있다(APA, 2013; Segal, Williams, Teasdale, 2013). 우울은 전반적인 정서고통과 기타 증상을 포함하지만, 무쾌감과 긍정정서 결핍은 우울의 특유한 증상이다. 따라서 우울은 높은 부정 정서와 낮은 긍정 정서의 혼합된 상태라고 할 수 있으며 부정적 정보의 과다와 긍정적 정보의 과소가 특징이다(권석만, 1996; Clark & Watson, 1991; Macleod & Moore, 2000).

2. 사회불안

사회불안은 사회적 상호작용에 개입하거나, 대중 앞에서 어떠한 행동들을 할 때 당황스러움과 창피스러움을 느끼게 될 것을 두려워하는 것을 특징으로 하는 불안 장애로 정의된다(Heimberg, 1994). 사회공포증은 1980년에 DSM-III에서 공식적인 진단범주로 등장하였으며, 현재는 연구자에 따라 ‘사회불안장애(Social Anxiety Disorder)’와 같이 사용되고 있다. 정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(Diagnostic

and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5)에서는 사회불안장애를 타인에게 면밀히 관찰될 수 있는 사회적 상황에 대한 현저하고 지속적인 두려움과 불안을 보이고, 그런 상황에서 타인으로부터 부정적 평가를 받을 수도 있는 행동을 하거나 불안증상이 나타날까봐 두려워하는 장애이다. 또한 사회불안장애는 사회적 상황에 노출되었을 때 거의 항상 불안과 공포가 나타나 이러한 상황을 회피하거나 참고 견디려 하지만, 불안이 실제 위협이나 사회적 맥락에 비해 과도하고 지나친 것을 주된 증상으로 하는 심리적 장애로 정의하고 있다(American Psychiatric Association, 2013). 전과 달리 DSM-5에서는 “부정적으로 평가되는 방향으로 행동”할 것에 대한 두려움이라는 진단 기준으로 바꾸면서 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안의 주요 원인임을 명시하였다(Heimberg, Brozovich & Rapee, 2014).

사회불안장애는 평생 유병률이 12%로 가장 흔한 불안장애 가운데 하나다(Kessler, Berglund, Demler, Merikangas, & Walters, 2005). 집단주의 문화권의 국가들에서는 사회적 상황에서의 수줍음에 대해 용인하는 수준이 더 높기 때문에 개인주의 문화권의 나라들보다 유병률이 낮게 고할 수 있다(Heinrichs et al., 2006)는 점을 고려했을 때, 보건복지부의 조사 결과보다 실제 사회불안장애 유병률이 더 높을 가능성이 있다. 보건복지부의 정신건강 실태조사(2021)에 따르면 2016년에 비해 불안장애의 유병율이 줄었는데, 이는 코로나 19확산으로 인해 외부활동이 줄어들고, 특정 상황에 대한 노출 자체가 줄어들어 의한 것이라고 본다. 코로나19로 인해 대학교에서도 전면 비대면 수업을 실시함에 따라, 부담감과 불안이 줄었다고 보고하는 대학생들이 많다. 그만큼 대학생들이 사회적 상황에서 느끼는 불안의 수준이 적지 않음을 알 수 있다. 또한 코로나19 상황이 점차 나아지며, 대면 수업이 증가함에 따라 사회적 상황을 다시 마주해야하는 대학생들에게 사회 불안과 관련된 이슈를 비중 있게 다루는 것이 필요할 것으로 보인다.

우울과 마찬가지로 사회불안에 있어서도, 원칙도 개발 당시(Flett et al., 2020) 기존의 완벽주의(자기지향, 타인지향, 사회부과)가 사회불안 및 사회공포를 설명함에 있어서, 그 이상으로 실수에 대한 반추가 사회불안을 설명할 수 있는 부분이 유의한 수준으로 존재하는 지를 살펴보고자 증분타당도를 검증한 바 있다. 이에 본 연구에서도 실수에 대한 반추와 사회불안 간의 상관 및 회귀분석을 통한 증분타당도 검증 절차를 수행하고자 한다. 이러한 증분타당도 검증을 통해서 실수에 대한 반추가 우울 및 사회불안을 의미있게 설명할 수 있는 변인임을 확인할 수 있을 것으로 기대한다.

3. 자기자비

더불어, 최신의 개념인 자기자비와 실수에 대한 반추 간 관련성 또한 검증하고자 한다. 자기자비는 불교의 ‘자비(慈悲)’를 한국의 심리학적 관점에서 재해석한 개념으로, 고통을 겪는 본인에게 친절하고 따뜻한 태도를 취하는 것을 말한다. 이는 가혹한 판단 혹은 비난 보다, 자신에게 부드럽고 이해하는 태도를 보이는 ‘자기친절(self-kindness)’, 자신의 경험을 분리하거나 고립시키는 것이 아니라 인간의 경험의 일부로 바라보는 ‘보편적 인간성(commonhumanity)’, 그리고 고통스러운 생각과 감정을 자기와 동일시하는 것이 아니라 균형 잡힌 인식을 가지고 보듬는 의미의 ‘마음챙김(mindfulness)’의 세 요인으로 이루어져 있다. 이 세 요인은 개념적으로는 분리되어 있으나, 상호 촉진하거나 발현하게 하는 상호보완적인 관계로 이루어져 있다(Neff, 2003). 최근 많은 연구에서 삶의 적응적이고 긍정적이며, 심리적 건강을 이야기할 때, 주요 개념으로 들고 있다. 또한 임상적으로, 불안, 우울, 스트레스(MacBeth & Gumley, 2012)와 반추(Raes, 2010) 등 심리적 부적응과 부적상관이 있음을 보고하였으며, 국내 연구에서도 우울(박세란, 2004), 스트레스(조용래, 2011), 반추(노상선, 조용래, 최미경, 2014)와 부적상관이 있음을 확인하였다.

본 연구에서는 실수에 대한 반추의 원칙도 개발 연구(Flett et al., 2020)과 동일하게 실수에 대한 반추와 자기자비과 유의한 상관이 있을 것으로 예상하고 이를 검증하여 변별타당도를 확인하고자 한다. 이를 통해 자신의 실수를 반복적으로 떠올리는 이들일수록 자신에 대해 자비롭기보다는 비난적 태도를 취하는 경향이 있을 것으로 예상된다.

제3장 연구 방법

제1절 한국판 실수 반추 척도(K-MRS) 번역 절차

실수 반추 척도(MRS)는 Flett 외 6인에 의해 개발되고 타당화되었다. 본 척도 번안을 위해 우선 원저자에게 이메일을 통해 한국판 척도를 제작하는 연구를 하는 것에 대한 동의를 구하였다. 이후 척도를 석사 과정에 있는 본 연구자가 번역하였고, 상담심리 분야 박사학위를 소지한 상담심리 전공 교수가 감수하는 과정을 거쳤다. 그 과정에서 본래 검사가 측정하려는 내용과 일치하면서도 한국 대학생에게 자연스럽고 익숙한 표현으로 내용을 구성하고자 하였다. 이처럼 연구자가 1차 번안한 내용을, 한국어와 영어를 모두 익숙하게 사용하며, 심리학 전공 학사와 통역번역 전공 석사 학위를 소지하였으며, 현재 통번역가로 활동 중인 다중언어사용자에게 역번역을 의뢰하였다. 그리고 역번역한 문항이 원 문항과 그 의미와 표현이 일치하는지 확인하기 위하여, 영어권 국적이며 한국에서 10년 이상 거주한 외국인에게 원 문항과 역번역 문항을 비교하여 두 문항간 유사성을 평정하는 검수와 수정의 절차를 진행하였다.

제2절 연구 대상

본 연구는 원 연구자인 Flett 등(2020)과 같이 대학생을 대상으로 하였다. 설문은 온라인으로 이루어졌으며, 시작 전에 연구의 목적 및 절차와 비밀보장 등의 안내문을 제시하여, 동의를 구한 뒤에 이루어졌다. 우선 대학생 커뮤니티 어플에 설문조사 URL과 QR코드를 배포하여 설문 참여자를 모집하였다. 불성실 응답을 제외한 123명의 자료가 분석에 활용되었다. 더불어, 본 연구는 장훈장학회로부터 후원을 받아 인바이트의 Invitation-based Panel을 대상으로 자료를 수집하였다. 즉, 인바이트(www.invight.co.kr)에서 수집한 자료 중 불성실 응답을 제외한 300명의 자료가 분석에 활용되었다. 이처럼 최종적으로 총 423명의 자료가 분석에 활용되었는데, 이를 임의적으로 분할하여, 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석을 실시하였다.

제3절 측정 도구

1. 한국판 실수 반추 척도(Korean Mistake Rumination Scale; K-MRS)

본 연구에 사용된 K-MRS는 개인이 저지른 중요한 실수에 대한 반추를 측정하기 위해 Flett 등이 2020년에 개발한 검사로, 4점의 Likert식 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 4 = 매우 그렇다)의 7문항으로 구성된 자기보고식 측정도구이다. K-MRS는 ‘실수 반추’ 하나의 하위요인으로 구성되어 있다. 5차례에 걸친 Flett 등의 연구의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 모두 .81 이상이였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .87로 나타났다.

2. 다차원적 완벽주의 척도 (Korean Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)

Hewitt와 Flett(1991)가 개발한 척도를 한기연(1993), 홍혜영(1995)이 번역하고, 이미화(2002)가 재번안한 다차원적 완벽주의 척도(The Mutidimensional Perfectionism Scale)를 사용하였다. 완벽성이 지향하는 방향과 대인관계에 따라 ‘자기 지향적 완벽주의’, ‘타인 지향적 완벽주의’, ‘사회적으로 부과된 완벽주의’의 3가지 하위요인으로 구성되었다. ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 Likert식 7점 척도로 총 45문항으로 구성되어 있다. 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45번 문항은 역채점 문항이다. 이 척도의 각 하위요인의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 각각 .86, .82, .87이였다(홍혜영, 1995). 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .88, 각 하위요인의 신뢰도 계수는 .87, .73, .80로 나타났다.

3. 한국판 반추적 반응 척도 (Korean Ruminative Response Scale; K-RRS)

원척도 개발 연구(Flett et al., 2020)와 마찬가지로 한국판 실수 반추 척도가 기존 반추적 반응척도가 변별되는 개념임을 타당도 검증으로 확인하기 위해, 반추적 반응척도 또한 측정하였다. Nolen-Hoeksema(1991)가 개발한 척도를 김소정, 김지혜, 그리고 윤세창(2010)이 번안한 척도 중, 우울증과 겹치는 문항을 제거하고, ‘자책’과 ‘숙고’만을 측정하는 개정 버전의 10문항을 사용하였다. 우울한 감정 반응을 측정하기 위해 개발한 반응 양식 질문지(Response Style Questionnaire, RSQ)의 총 71문항 중 반추적 반응 양식에 해당하는 문항으로 제작된 척도이며, 본래는 총 22문항으로 구성된다. 본 연구에서는 Flett 등(2020)의 연구에서와 같이 자책과 숙고 2개 변인만을 사용하였으며, 각 5문항으로 총 10문항을 사용하였다. Likert 4점 척도로 1점(전혀 아니다)에서부터 4점(거의 그렇다)의 사이에서 평정하도록 되어 있다. 전체 문항의 합산 점수를 반추적 반응 양식의 지표점으로 하고, 점수가 높을수록 반추적인 반응 양식이 두드러짐을 시사한다. 마찬가지로 2개 요인만을 사용한 이종은(2016)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .85로 나타났으며, 자책은 .74, 숙고는 .74로 나타났다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .90으로 나타났으며, 자책은 .86, 숙고는 .84로 나타났다.

4. 우울 척도 (CES-D)

우울 측정을 위해서 미국 정신 보건 연구원(Radloff, 1977)에서 일반인의 우울 증상을 측정하기 위해 개발하고, 전경구, 최상진, 그리고 양병창(2001)이 번안한 4점 척도, 한국판 CES-D척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 사용하였다. CES-D척도는 총 20개의 문항, 4점 Likert척도로 각 문항에 대해 0~3까지 지난 일주일 동안 느낀 감정의 빈도를 기록하도록 하였다. 4, 8, 12, 16번 문항은 긍정적 감정을 측정하는 문항들로 역채점 처리하였다. CES-D의 하위요인으로는 우울 감정, 긍정적 감정, 신체 행동 둔화, 대인관계가 있다. 전경구 등(2001)의 연구에서는 Cronbach’s α 가 .91, 배성우(2005)의 연구에서는 Cronbach’s α 가 .93이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .93으로 나타났다.

5. 대학생 사회불안 척도

한국 대학생의 현실에 적합한 사회불안 평가하기 위해 최명희(2018)가 개발하고 타당화한 대학생 사회불안 척도를 사용하였다. 해당 척도는 '수행 상황', '일상적 사회 상황' 2개의 구성요인으로 이루어져 있다. 총 22문항이며, 4점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다~ 4점: 늘 그렇다)로 평정한다. 최명희(2018)의 연구에서 전체 신뢰도는 .93으로 나타났고, 수행상황 요인은 .94, 일상적 사회상황 요인은 .85였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났으며, 수행상황은 .96, 일상적 사회상황은 .93으로 나타났다.

6. 자기-자비 척도 (K-SCS) 질문지

Neff(2003)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale; K-SCS)를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위 차원에 둘씩 대립되는 쌍을 이루는 6개의 구성요인으로 이루어져 있다. 즉, 자기자비는 자기친절 및 자기판단, 보편적 인간성 및 고립, 마음 챙김 및 과잉동일시로 구성된다. 총 26문항이며, 5점 Likert 척도(1점: 전혀 아니다~ 5점: 거의 항상 그렇다)로 평정한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 전체 척도 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 .90으로 나타났으며, 하위요인은 .74 ~ .80으로 적절한 신뢰도 계수로 나타났다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났으며, 자기친절 및 자기판단은 .76, 보편적 인간성 및 고립은 .61, 마음챙김 및 과잉동일시는 .64로 수용 가능한 수준으로 나타났다.

제4절 자료 분석 방법

본 연구는 남녀대학생 423명의 자료를 수집해 SPSS 27과 AMOS 27을 이용해 분석을 실시하였다. SPSS 27.0 프로그램을 이용하여 인구통계학적 분석 및 기술통계를 실시하였다. Flett 등(2020)의 연구에서는 탐색적 요인분석 과정 없이, 단일 요인을 가정하고, 확인적 요인분석만을 진행했지만, 본 연구에서는 423명의 자료를 절반씩 표본 1과 표본 2로 임의분할하여 표본 1의 212명의 자료에 대한 탐색적 요인분석을 먼저 시행한 후, 표본 2의 211명의 자료에 대한 확인적 요인분석을 시행하여 도출된 하위요인의 구조적 타당성을 검증하였다. 이후 타당도를 검증하기 위해 다차원적 완벽주의, 반추적 반응, 우울, 사회불안 그리고 자기자비와 상관분석을 실시하여 분석하였다. 또한 위계적 회귀분석을 통해 실수 반추가 우울 및 사회불안 변인에 미치는 영향력에 대해 증분타당도 검증으로 기존 완벽주의 척도, 반추적 반응 척도와 비교하여 볼 때, 독립적인 설명량을 확인하였다.

제4장 연구 결과

제1절 인구통계학적 통계

연구 대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다. 총 423명으로, 남자는 170명(40.2%), 여자는 253명(59.8%)이었다. 학년을 살펴보면, 1학년이 61명(14.4%), 2학년이 81명(19.1%) 3학년이 106명(25.1%), 4학년이 154명(36.4%), 그리고 5학년 이상에 재학 중인 대학생이 21명(5.0%)으로, 4학년이 가장 많았다. 전공은 인문 및 사회 계열이 178명(42.1%)로 가장 많았고, 이학 및 공학 계열이 141명(33.3%), 예술 및 체육 계열이 46명(10.9%), 의료보건 계열이 35명(8.3%), 교육 계열이 22명(5.2%), 서비스 계열이 1명(0.2%)로 나타났다.

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성

(n=423)

항목	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	170	40.2
	여성	253	59.8
학년	1학년	61	14.4
	2학년	81	19.1
	3학년	106	25.1
	4학년	154	36.4
	5학년 이상	21	5.0
전공	인문 및 사회	178	42.1
	이학 및 공학	141	33.3
	예술 및 체육	46	10.9
	의료보건	35	8.3
	교육	22	5.2
	서비스	1	0.2

제2절 실수 유형에 대한 통계

한국판 실수 반추 척도(K-MRS) 설문지에 원척도와 같이 실수의 유형을 묻는 문항을 포함시켰다. Flett 등(2020)의 연구에서는 주관식으로 ‘최근에 저지른 실수’를 보고하도록 하였지만, 본 연구에서는 응답자의 편의를 위해, 원 연구의 답변을 바탕으로 ‘학업(academic-related mistake)’, ‘대인관계(interpersonal domain)’, ‘직무(job-related mistake)’, ‘안전(potentially dangerous or life-threatening)’ 총 4개의 유형에, 자유롭게 서술할 수 있는 ‘기타’ 항목을 더해 5개 중 1개를 선택할 수 있도록 객관식으로 질문을 구성하였다.

실수 유형에 대한 답변은 <표 2>와 같다. 우선 학업과 관련된 실수를 보고한 대학생이 217명(51.3%)으로 가장 많았다. 다음으로는 대인관계와 관련된 실수가 132명(31.2%)으로 많이 보고되었고, 직무 관련 실수가 46명(10.9%), 안전과 관련된 실수가 18명(4.2%)으로 나타났다. 10명(2.4%)이 그 외 기타 실수를 보고하였는데, 면접에서 실수한 것, 타인이 소중하게 생각하는 물건을 망가트린 것, 은행의 계좌비밀번호를 5번 틀려 계좌를 이용할 수 없었던 것, 다이어트에 실패한 것, 지갑을 안 들고 외출한 것, 대중교통 이용 경로를 잘못 선택하여 약속에 늦은 것 등이 있었다.

<표 2> 실수에 대한 유형

(n=423)

항목	구분	빈도(명)	비율(%)
실수 유형	학업	217	51.3
	대인관계	132	31.2
	직무	46	10.9
	안전	18	4.2
	기타	10	2.4

제3절 기술통계치

전체 조사 대상자의 문항별 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등의 기술통계치를 검토하였다. 분석을 위해 SPSS 27.0 프로그램을 활용하였다. 내용은 <표 3>과 같다. 각 문항의 평균 점수 범위는 2.19에서 2.58, 표준 편차의 범위는 .796에서 .967로 나타났다. 요인분석에 앞서 문항의 정규성 검증을 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 모든 문항의 최소값은 1, 최대값은 4이며, 왜도(skewness)가 절대값 3보다 작고, 첨도(kurtosis)가 절대값 8보다 작으므로 정규성 가정을 충족하였다고 볼 수 있다 (Kline, 2005; West et al., 1995).

<표 3> 실수 반추 척도의 기술통계치

(n=423)				
문항번호	평균	표준편차	왜도	첨도
1	2.33	.871	.250	-.580
2	2.38	.889	.084	-.736
3	2.53	.928	-.035	-.847
4	2.19	.932	.256	-.881
5	2.58	.796	.107	-.506
6	2.34	.866	.101	-.677
7	2.20	.967	.357	-.854

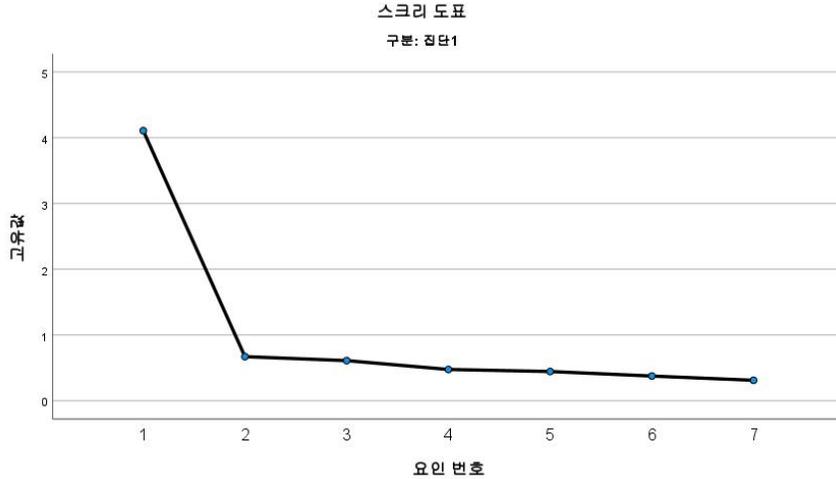
제4절 탐색적 요인분석(EFA)

Flett 등(2020)의 원 연구에서는 탐색적 요인분석의 과정 없이, 단일 요인으로 두고 확인적 요인분석을 바로 진행하였으나, 본 연구에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 각각 실시하였다. 423명의 자료를 무선할당하여 각각 표본 1(212명)과 표본 2(211명)로 구분하였는데, 이와 같은 무선할당을 활용한 방식은 객관적으로 요인구조를 파악할 수 있도록 돕는다(Pérez-Rojo et al., 2018). 표본 1의 자료에 대한 탐색적 요인분석을 시행하고, 표본 2의 자료에 대하여 확인적 요인분석을 시행하였다.

탐색적 요인분석은 SPSS 27.0 프로그램을 이용해 분석하였다. 최대우도법(maximum likelihood)방식으로 요인을 추출하고, 회전방식으로 직접 오블리민(direct oblimin)을 이용하였다. 고유치와 스크리검정(scree test)을 고려하여, 의미있는 요인의 수를 결정하고자 하였다. 우선 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 표준 적합도 검증과 Bartlett 검정으로 구형성 검증을 실시한 결과, <표 4>와 같이, KMO 적합성 지수는 .896, Bartlett 검정치는 $\chi^2(21)=658.907$, $p < .001$ 로 나타나 요인분석에 적합한 것으로 나타났다(Kaiser, 1974; Bartlett, 1950). <그림 1>의 스크리 검정 결과를 볼 때, 1~2요인까지는 고유값(eigenvalue)이 급격히 감소하였으나, 그 이후부터는 감소 폭이 현저히 줄어들었음을 확인하였다. 고유값이 작아진 직전까지의 요인 수를 의미있는 요인 수로 판단하기 때문에(Hayton, Allen & Scarpello, 2004), 기존의 단일 요인구조가 적합한 것으로 나타났다. 더불어, 요인부하량을 살펴보면, 모든 문항들의 요인부하량이 .50 이상이며, 공통성이 .30이상을 기준으로 할 때(신희건, 2013) 본 국내판 척도의 모든 문항은 적정범위 안에 있음을 확인하였다. 설명되는 총 변량은 51.892%였다. 탐색적 요인분석의 내용은 <표 5>와 같다.

<표 4> 실수 반추 척도의 KMO와 Bartlett 검정 결과

표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도		.896
근사 카이제곱(Approx χ^2)		658.907
Bartlett의 구형성 검정	자유도(df)	21
	유의확률(p)	.0000



<그림 1> 스크리 도표

<표 5> 실수 반추 척도의 탐색적 요인분석

(n=212)			
문항	공통성	요인1	
4. "왜 나는 다른 사람들이 하지 않는 실수를 하는 걸까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	.580	.762	
2. "왜 나는 이런 실수를 멈출 수 없을까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	.578	.760	
6. "나는 왜 이런 일이 벌어지는 것을 보지 못했고, 그것을 피할 방법을 찾지 못했을까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	.546	.739	
1. "나는 어떻게 그렇게 멍청할까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	.540	.735	
5. 당신이 저지른 다른 실수에 대한 생각을 얼마나 했나요.	.507	.712	
3. 아직도 그 실수에 대해 생각하고, 그것이 더 잘 되었으면 하는 생각을 얼마나 하나요.	.502	.708	
7. "나는 이것에 대해 다른 사람들에게 알리지 않을 거야." 라는 생각을 얼마나 했나요.	.380	.616	
아이겐값(eigenvalue)		3.632	
공통분산(%)		51.892	
누적분산(%)		51.892	

제5절 확인적 요인분석(CFA)

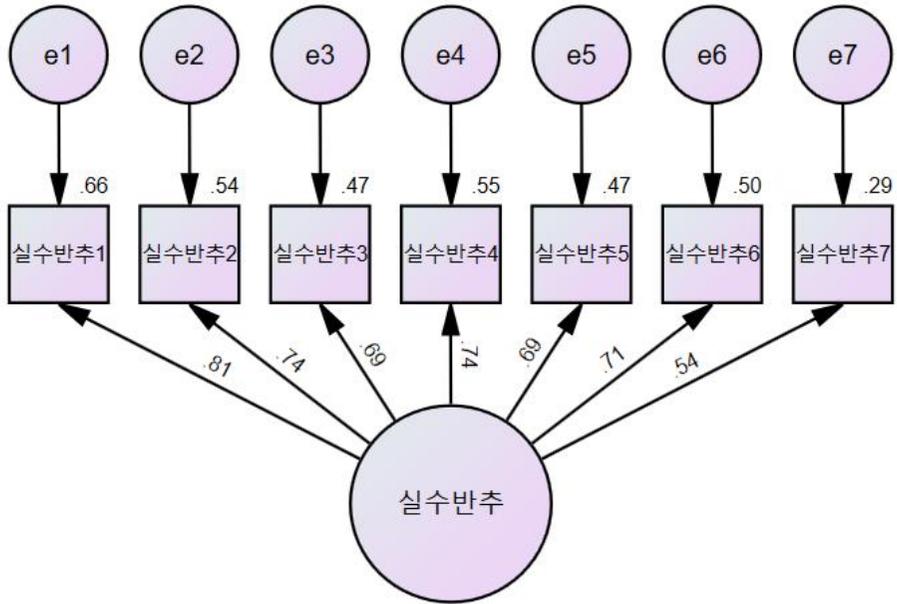
본 연구에서 탐색적 요인분석을 통하여 도출된 단일 요인 구조가 지지되는지 검토하기 위하여, 무선 분할한 표본 2의 211명의 자료로 확인적 요인분석을 실시하였다(Pérez-Rojo et al., 2018). 그 결과, 모형적합도는 $\chi^2(14) = 28.462$, $p = .012$, TLI = .964, CFI = .976, RMSEA = .070로 나타나, 원 연구와 같이 단일 요인 구조가 적절하게 부합하였다. 마찬가지로 확인적 요인분석 결과는 <표 6>과 같으며, 모형은 <그림 2>와 같다. 단일 요인 모형의 표준화 회귀계수 추정치를 확인하였을 때, 모든 문항의 추정치가 .50 이상으로 나타난 것을 확인할 수 있었다.

참고로 원척도 연구인 Flett 등(2020)의 연구에서 7문항을 단일 요인으로 한 확인적 요인분석을 실시한 결과, $\chi^2(14) = 21.86$, $p = .082$, TLI = .98, CFI = .99, RMSEA = .04로 나타났다. 적합도 해석 기준으로 RMSEA의 경우 .06 이하는 매우 좋은 것으로, .06~.08 은 좋은 적합도로 해석한다(Hu & Bentler, 1999). 또한 TLI와 CFI의 경우, .90 이상이면 좋은 적합도라고 할 수 있다(Bentler, 1990; Tucker & Lewis, 1973).

<표 6> 실수 반추 척도의 확인적 요인분석 모형적합도

(n=211)

	χ^2	DF	CMIN/DF	TLI	CFI	RMSEA (LO90 HI90)
연구모형 (1요인 7문항)	28.462	14	2.033	.964	.976	.070



<그림 2> 실수 반추 척도의 모형_ 표준화 계수와 설명력

제6절 신뢰도 분석

한국판 실수 반추 척도(K-MRS)의 신뢰도를 확인하기 위해 전체 문항의 내적 신뢰도를 검증하였다. 알파 계수는 .7 ~ .8이면 양호한 수준으로, .8 ~ .9이면 우수한 수준으로 판단하는데, 실수 반추 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's alpha는 .868로 나타나, 적절한 신뢰도를 보고하였다(Devellis & Thorpe, 2021).

<표 7> 실수 반추 척도의 문항 구성 및 신뢰도

(n=211)

요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's alpha
실수 반추	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.868

제7절 타당도 분석

원척도 논문의 경우, 타당도 분석 방법의 명확한 구분은 없이 관련 변수들과의 상관분석과 회귀분석을 통해서 실수 반추 척도가 사회불안, 우울에 미치는 영향을 확인하였다. 그러나 본 연구에서는 변별타당도, 수렴타당도, 공인타당도 그리고 증분타당도로 구분하여 각각 살펴보고자 하였다.

각 타당도로 선정한 척도에 대한 근거는 다음과 같다. 변별타당도 검증을 위해서 다차원적 완벽주의와의 상관분석을 실시하였다. 즉, 실수에 대한 반추 척도가 완벽주의에서 파생된 개념이지만, 서로 다른 척도라는 것을 검증하고자 하였다. 또한 자기자비는 부정사건에 대해 자신을 보호하려는 스스로에 행해지는 자비라는 면에서 본 연구에서 개발된 실수에 대한 반추 척도와 변별타당도 검증에 적합할 것으로 판단하였다.

또한, 수렴타당도 검증을 위해서는 기존의 반추적 반응 척도가 본 연구의 실수에 대한 반추 척도와 정적 상관을 보일 것으로 예측되어 수렴타당도에 적절할 것으로 보았다. 더불어, 공인타당도 검증을 위하여 실수에 대한 반추 척도와 우울, 사회불안 척도 간 상관을 확인하였다. 끝으로, 증분타당도의 경우는 원척도와 동일하게 우울 및 사회불안이라는 종속변수를 실수에 대한 반추가 기존의 다차원적 완벽주의와 반추적 반응 척도 이상으로 설명력을 지니는지를 살펴보았다.

1. 변별타당도

K-MRS의 변별타당도를 확인하기 위하여, 다차원적 완벽주의(HMPS)와의 상관분석을 실시하였으며, 그 내용은 <표 8>에 제시하였다. 실수에 대한 반추와 다차원적 완벽주의는 정적 상관을 보였다($r = .407, p < .001$). 또한 다차원적 완벽주의의 하위요인인 자기지향 완벽주의($r = .291, p < .001$)와 사회부과 완벽주의($r = .505, p < .001$)와도 정적 상관을 보였으나, 타인지향 완벽주의와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 따라서 K-MRS 척도는, 타인이 아닌 자신의 실수 행위만을 반추하는 행동으로써, 다차원적 완벽주의 척도의 자기지향 완벽주의 그리고 특히, 사회부과 완벽주의와 관련 척도임을 확인하였다. 또한 실수에 대한 반추는 상반되는 내용을 측정하는 자기 자비와 부적 상관을 보였다($r = -.534, p < .001$). 그 하위 요인

인 자기 친절($r = -.500, p < .001$), 보편적 인간성($r = -.428, p < .001$), 마음챙김($r = -.462, p < .001$)과도 모두 높은 부적 상관을 보임으로써 변별타당도를 지지하였다.

2. 수렴타당도

K-MRS의 수렴타당도를 검증하기 위하여, 우선 가장 유사한 의미를 가진 반추적 반응과의 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 그 내용은 <표 8>에 제시하였다. 반추적 반응과 실수에 대한 반추는 정적으로 높은 상관이 나타났다($r = .647, p < .001$). 특히 실수에 대한 반추는 반추적 반응의 하위 요인인 자책과 가장 높은 상관을 보였으며($r = .700, p < .001$), 반추적 반응의 또 다른 하위 요인인 숙고와도 유의한 정적 상관으로 나타났다($r = .482, p < .001$). 따라서 K-MRS는 측정하고자 하는 실수에 대한 반추와 가장 유사한 의미를 가진 반추적 반응과의 정적 상관을 확인함으로써 수렴타당도를 가진다고 할 수 있다.

3. 공인타당도

K-MRS의 공인타당도를 확인하기 위하여 우울, 사회불안 변인과의 상관을 살펴 보았다. 각 변인 간 상관은 <표 8>과 같다. 우선, 실수 반추는 부정적인 정신건강 변인인 우울($r = .606, p < .001$), 사회불안($r = .567, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 각각의 하위요인과의 상관을 더 살펴보면, 수행 상황에서의 사회불안($r = .490, p < .001$)과는 중간 수준의 정적 상관을, 일상적 사회상황에서의 사회불안($r = .514, p < .001$)과는 높은 정적 상관을 보였다.

위의 결과로 볼 때, 실수에 대한 반추는 부정적인 정신건강 변인들인 우울과 사회불안과의 총점이 유의한 정적 상관을 보임을 확인할 수 있었다. 이러한 변인들 간의 상관은 이론과 상식에 부합되며, 또한 이들 변인들 간의 상관 계수값(r)은 대체적으로 .2 ~ .6으로, 적절한 것으로 나타났다(Rea & Parker, 2005). 따라서 K-MRS 척도의 공인타당도는 확인되었다고 할 수 있다.

<표 8> 연구변인 간 상관계수

(n=211)

	1	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	4	5	5-1	5-2	6	6-1	6-2	6-3
1. 실수 반추	-															
2. 다차원적 완벽주의	.407***	-														
2-1. 자기지향 완벽주의	.291***	.787***	-													
2-2. 타인지향 완벽주의	.129	.743***	.355***	-												
2-3. 사회부과 완벽주의	.505***	.771***	.364***	.441***	-											
3. 반추적 반응	.647***	.403***	.304***	.104	.501***	-										
3-1. 자책	.700***	.466***	.329***	.174*	.558***	.917***	-									
3-2. 숙고	.482***	.270***	.226**	.016	.358***	.914***	.675***	-								
4. 우울	.606***	.394***	.143*	.188**	.593***	.669***	.683***	.542***	-							
5. 사회불안	.567***	.292***	.118	.070	.489***	.549***	.588***	.417***	.705***	-						
5-1. 수행 상황	.490***	.195**	.109	-.006	.338***	.415***	.476***	.281***	.517***	.912***	-					
5-2. 일상적 사회 상황	.514***	.340***	.097	.151*	.554***	.577***	.574***	.481***	.760***	.843***	.549***	-				
6. 자기자비	-.534***	-.412***	-.254***	-.214**	-.483***	-.472***	-.607***	-.253***	-.582***	-.459***	-.400***	-.413***	-			
6-1. 자기친절및자기비관	-.500***	-.360***	-.295***	-.101	-.411***	-.448***	-.549***	-.270***	-.514***	-.409***	-.374***	-.344***	.901***	-		
6-2. 보편적인간성및고립	-.428***	-.361***	-.134	-.276***	-.449***	-.381***	-.524***	-.170*	-.506***	-.384***	-.317***	-.366***	.829***	.591***	-	
6-3. 마음챙김및과잉동일시	-.462***	-.360***	-.210**	-.216**	-.411***	-.396***	-.514***	-.208**	-.506***	-.409***	-.348***	-.378***	.883***	.696***	.639***	-

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

4. 증분타당도

한국판 실수 반추 척도가 우울과 사회불안에 대하여, 기존의 다차원적 완벽주의 척도와 반추적 반응 척도의 설명량을 넘어 독립적인 설명량을 갖는지를 확인하기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical regression analysis)을 실시하여 증분타당도를 검증하고자 하였다. 이에 대한 분석 결과는 <표 9>에 제시하였다. 우울과 사회불안에 대하여 다차원적 완벽주의와 반추적 반응을 1단계에, 실수에 대한 반추를 2단계에 투입하였다.

우선, Durbin-Watson 통계량은 1.815로, 2에 근접한 값을 보임으로써 잔차의 독립성 가정에 대한 문제는 없다고 볼 수 있으며, 분산팽창지수(VIF)도 모두 10 미만으로 나와, 변인들 간의 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단되었다.

우울에 대한 회귀모형은 1단계($F = 90.906, p < .001$)와 2단계($F = 71.205, p < .001$)에서 모두 통계적으로 유의함을 보였으며, 실수에 대한 반추가 2단계에서 추가되었을 때, 설명량이 약 4.1% 유의하게 증가하였다($t = 4.176, p < .001$). 또한 사회불안에 대한 회귀모형 역시 1단계($F = 46.231, p < .001$)와 2단계($F = 42.161, p < .001$)에서 모두 유의함을 보이며, 실수에 대한 반추가 약 7.2%의 독립적인 설명량을 보임으로써 증분타당도를 확인하였다($t = 4.885, p < .001$).

<표 9> 우울, 사회불안에 대한 위계적 회귀분석

		(n=211)						
종속 변인		독립 변인	R^2	ΔR^2	B	S.E	β	t
우울	1단계	다차원적 완벽주의	.466***	.041***	.071	.027	.148	2.671**
		반추적 반응			1.105	.100	.610	11.020***
	2단계	실수 반추	.508***		.692	.166	.273	4.176***
사회불안	1단계	다차원적 완벽주의	.308***	.072***	.052	.039	.084	1.339
		반추적 반응			1.204	.147	.515	8.175***
	2단계	실수 반추	.379***		1.172	.240	.359	4.885***

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

제5장 논의 및 제언

본 연구는 Flett 등(2020)이 개발한 실수에 대한 반추 척도(Mistake Rumination Scale; MRS)를 K-MRS(한국판 실수 반추 척도)로 번안 및 타당화하여 국내에서도 적용가능한지 확인하고자 하였다. 이를 위해 국내 대학생들을 대상으로 자료를 수집하고, 두 표본으로 임의분할하여, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 각각 실시함으로써 한국판 실수 반추 척도의 요인구조를 확인하였다. 이후 내적합치도를 통한 신뢰도와 변별타당도, 수렴타당도, 공인타당도, 증분타당도를 검증하여 K-MRS가 국내에서도 활용될 수 있는 척도임을 밝히고자 하였다. 본 연구의 주요 연구 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 무선할당한 표본 1의 212명을 대상으로 한 탐색적 요인분석 결과, K-MRS(한국판 실수 반추 척도)는 원척도와 동일하게 단일 요인 7문항의 구조를 가지며 적절한 신뢰도를 보였다. 최대우도법 방식으로 추출한 요인과 스크리검정 결과를 고려하여 볼 때, 1개의 요인이 가장 합리적이라고 볼 수 있었다.

둘째, 앞의 탐색적 요인분석에서 도출된 단일 요인 구조가 지지되는지 확인하기 위하여, 표본 2의 211명을 대상으로 확인적 요인분석을 실시함으로써 반복 검증하였다. 그 결과 모형적합도는 좋은 적합도를 보이며 단일 요인 구조에 적절하게 부합하였다. 원척도와는 달리 문항 7번("나는 이것에 대해 다른 사람들에게 알리지 않을 거야." 라는 생각을 얼마나 했나요.)에 대한 설명력이 상대적으로 낮게 나오기는 했지만, 전체적으로 좋은 모형적합도를 보이는 경우, 해당 문항을 삭제하지는 않으므로, 원 연구와 같이 총 7문항을 그대로 사용할 수 있었다. 7번 문항이 낮은 요인부하량을 보인 이유를 고려해볼 때, 먼저, 원척도에서도 해당 문항이 두 개의 서로 다른 표본 모두에서 다른 문항 대비 낮은 요인부하량을 보인바 있다. 즉, 원척도 표본 1에서는 다른 문항들의 요인부하량이 .61에서 .73으로 나온데 반해, 7번 문항이 .55로 나왔고, 원척도 표본 2에서도 다른 문항(요인부하량 .63 ~ .79) 대비, .50의 부하량을 보인바 있다. 이에 대해 원척도에서 7번 문항 중 "I am not going to let other people know about this?"에서 this(이것)라는 표현을 주목해볼 수 있다. 반면에 다른 문항에서는 대명사가 아닌, 'mistakes'라고 구체적으로 표현이 되어있었는데, 7번 문항에서 이러한 'this' 용어가 지니는 모호함이 낮은 부하량의 원인이 되었을 가능성을 고려해볼 수 있다. 비록 본 연구에서는 그대로 사용하였을지

라도, 다른 실수 반추 문항들의 의미와는 다르게 해석될 수도 있기 때문에, 후속 연구자들은 해당 문항에 더 유의할 필요가 있을 것으로 보인다. 즉 7번 문항의 '이것'을 '실수'로 변환하거나, 혹은 7번 문항을 제거한 모델로 확인적 요인분석을 실시하여, 더 적절한 모형적합도를 보이는 모델을 채택하여 사용하는 것을 고려해 볼 수 있을 것이다.

셋째, K-MRS(한국판 실수 반추 척도)의 신뢰도, Cronbach's alpha는 .868로 나타나, 적절한 신뢰도를 보고하였다(Devellis & Thorpe, 2021).

넷째, 표본 2를 토대로 K-MRS의 타당도를 검증하였다. 변별타당도를 검증한 결과, 다차원적 완벽주의($r = .407, p < .001$)와는 정적 상관이 있으나, 하위 요인인 자기지향 완벽주의($r = .291, p < .001$)와는 상대적으로 낮은 정적 상관을 보였으며, 타인지향 완벽주의($r = .129$)와는 상관이 없는 것으로 나타나 변별타당도를 지지하였다. 다만 Flett 등(2020)의 연구에서의 결과에 비해, 본 연구에서 사회부과 완벽주의($r = .505, p < .001$)와의 상관이 비교적 높게 나왔다. 이는 한국이 집단주의 문화권으로써, 문화비교적인 측면에서 볼 때, 아시아 국가 및 민족이 원칙도를 연구한 서양 국가와 민족에 비해 타인을 더 많이 의식하는 경향과 관련이 있는 것으로 보인다(Yang, 1997). 또한 자신이 저지른 실수임에도, 그것이 자신에게 미치는 영향보다, 타인에게 미치는 영향을 더 우선으로 고려하고, 타인의 시선에서 자신을 바라보듯, 자신의 실수를 인식하는 경향이 높은 것으로도 보인다. 한편 실수에 대한 반추 척도는 자기자비($r = -.534, p < .001$)와는 부적 상관을 보임으로써, 변별타당도를 확인할 수 있었다. 스트레스 상황에서 자신에게 친절할 태도를 지닐수록 실수에 대해 반추하는 면이 낮은 경향성이 있음을 확인하였다. 다음으로 수렴타당도를 검증한 결과, 반추적 반응($r = .647, p < .001$)과 그 하위 요인들과도 높은 상관을 보임으로써 수렴타당도를 지지하였다. 하위 요인 중 자책($r = .700, p < .001$)과의 상관이 매우 높은 수준으로 나오기는 하였으나, 숙고($r = .482, p < .001$)와는 적절한 수준의 상관을 보임으로써, 높은 상관을 보이기는 하지만 반추적 반응과 실수 반추가 완전히 같은 것을 측정하는 척도는 아님을 보였다. 또한 완벽주의 성향의 사람들이 다양한 고통의 증상들과 높은 상관을 보였던 선행 연구들을 고려하여 볼 때, 실수 반추 또한 우울, 사회불안과 상관이 있을 것으로 보고, 공인타당도를 위해 각각 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 실수에 대한 반추척도는 우울($r = .606, p < .001$), 사회불안($r = .567, p < .001$)과는 정적 상관을 보여, 공인타당도를 확인하였다. 뿐만 아니라 위계적 회귀분석을 통해 다차원적 완벽주의와 반추적 반응 변

인이 우울과 사회불안에 미치는 영향을 통제하고도, 실수 반추가 우울에는 4.1%, 사회불안에는 7.2%의 추가 설명력을 가지는 것을 확인함으로써 증분타당도를 확보하였다.

위의 결과를 밝힘으로써, 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 국내에서 성인들을 대상으로 한국판 실수 반추 척도를 타당화함으로써, 추후 국내의 실수 반추와 관련된 연구를 촉진시키는데 이바지한다는 점에서 의미가 크다고 할 수 있다. Flett 등(2020)의 연구와 더불어 본 연구에서도 실수를 반추하는 정도를 측정하는 것이 의미가 있음이 나타났다. 특히 증분타당도를 보는 과정에서 다차원적 완벽주의와 반추적 반응의 영향력을 통제하고도 고유의 설명력을 가짐을 확인하였다. Conway 등(2000)의 슬픔에 대한 반추, Sukhodolsky와 Golub, Cromwell(2001)의 분노반추, Cann 등(2011)의 사건 관련 반추 등과 같이 개인의 반추의 유형에도 차이가 있으며, 개념적으로 반추도 세부적으로 구분되는 추세이다. 본 연구 결과를 통해 완벽주의 연구에 있어서도, 완벽주의적인 특성만을 강조하는 것에서 벗어나, 핵심적 특성을 보완하고, 타 변인과의 관련성을 살펴봄으로써 세부적으로 이론을 확장하는데 이바지할 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구를 토대로 할 때, 상담 장면에서 실수에 대한 반추하는 경향으로 인해 심리적 어려움을 겪는 이들의 경우, 그들의 실수 반추 경향 수준을 사전에 확인하여, 심리적 개입에 효과적으로 활용할 수 있을 것이다. 즉, 자신의 실수에 대한 반추 경향성이 우울이나 사회불안과 같은 부정적인 심리적 상태를 유발할 수 있음을 스스로 인식할 수 있도록 돕고, 실수에 대한 반추 경향을 줄이는 상담적 개입이 심리적 고통을 줄이는 데 도움이 된다는 자료로 활용할 수 있는 것이다. 인지행동 치료를 바탕으로, 역기능적인 인지적 특성인 실수에 대한 반추 경험과 경향성을 탐색하여, 반복되는 실수에 대한 반추적 사고의 악순환을 끊을 수 있도록 하는 개입을 함으로써 반추를 경감시킬 수 있을 것이다. 이와 더불어 과거의 실수 경험보다는 현재 순간에 머무르고 경험에 주의를 기울이는 마음챙김 기반 인지행동치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT)를 함께 활용하여 현재 순간에 참여할 수 있도록 돕는 것이 도움이 될 수 있다(Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015; Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2012). 이상의 개입 방법들의 비교 검증 등을 통한 효과의 차이를 보는 후속 연구를 통해 더 적절한 개입이 무엇인지 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다.

셋째, 특히, 본 연구에서 자기자비와의 높은 부적 상관을 고려하여 볼 때, 실수에

대한 반추 경향이 높은 사람들은, 자기 자신에게 관대하기 어렵고, 자기 연민이나 용서를 하는 것을 어려워하여 심리적 고통을 유발하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 자비의 개념을 활용하여 부정적 정서를 활성화시키는 위협적인 시스템을 낮추고, 진정과 안전 시스템을 촉진하는, 신경심리학적 이론과 연구에 기반하여 개발된 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT) 등을 활용한 개입이 효과적일 수 있다(Gilbert, 2009; Gilbert, 2014). 알아차림 자기자비 프로그램(MSC: The Mindful Self-Compassion Training Program)의 고통스러운 감정 조절하기, 자애 명상 등의 활동을 통해 자신에 대한 관대함을 증진시키는 근거기반의 치료적 개입이 이루어질 수 있을 것이다(장우혁, 2019). 이러한 자기자비 프로그램의 활동 요소를 대학생에 맞게 집단 프로그램으로 수정하여 대학 상담 센터에서 활용해 볼 수 있을 것으로 보인다(김혜진, 2022). 이러한 자기자비에 대한 개입이 실수에 대한 반추 경향성 경감에도 도움을 줄 것으로 기대한다.

마지막으로, 본 연구는 다음과 같은 한계점을 가진다.

첫째, 본 연구는 자기보고식 설문 의 횡단적 자료를 이용하였는데, 이는 변인들 간 인과관계를 정확히 확인하기 어려운 방법이다. 특히 문화적으로 한국을 포함한 동아시아 문화권에서는 겸손함을 미덕으로 보고, 현재 삶에 만족하여 잘못의 개선과 성취를 향한 도전을 게을리하는 것을 현실 안주로, 부정적으로 여기는 경향이 있다. 때문에 실수에 대한 반추 경향성의 수준을 잘못 인식하거나, 과장, 과소보고의 가능성이 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단적 연구를 통해 실수에 대한 반추의 변화가 실제로 심리적 고통을 유발하는 우울, 사회불안의 변화와 연관된다는 것을 더 구체적으로 탐색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 Hewitt와 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의와의 관계를 분석하였지만, 오늘날 완벽주의를 다양한 차원에서 측정하고자 하는 많은 다른 척도들이 있다. 특히 Flett 등(2020)의 연구에서도 Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도가 측정하는 특성과의 관계를 보는 연구에서는 실수에 대한 반추 경향성이 어떻게 설명될 수 있을지 보는 것이 필요하다는 제언을 남겼다. 본 연구에서는 설문 참여자의 피로도를 고려하여 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도 문항은 설문에서 제외하였지만, 후속 연구에서는 이를 추가하여 연구함으로써 실수에 대한 반추 경향성과 완벽주의에 대한 다양한 해석과 설명량을 더할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 원칙도 개발 연구와 같이 대학생을 대상으로 타당도를 검증하였

기 때문에, 모든 대상에게 일반화하여 적용하기에는 어렵다고 볼 수 있다. 실수 행위는 누구나 할 수 있는 것이며, 나이, 직업 등의 특성에 따라 실수 경험의 차이를 보일 수 있다. 따라서 실수에 대한 두려움이 높아 수행에 어려움을 느끼는 예체능 계열의 대학생이나 서류 제출, 면접 등의 평가 상황과 실패의 경험을 반복하는 취준생 등으로 대상을 변경하여 타당도를 검증함으로써, 대상에 따른 더 적절한 개입을 할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

위와 같은 한계에도 불구하고, 본 연구는 국내에서 실수에 대한 반추 경향성을 신뢰롭고 타당하게 측정 가능한 척도임을 밝혔다는 데에 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 향후 임상적으로 활발한 연구를 하고, 현장에서 상담적 개입을 하는데 있어 근거를 제공하는 것에 도움이 될 수 있을 것을 기대한다.

참고 문헌

- 강지현 (2019). 우울장애에 대한 이해와 개입. *통합인문학연구*, 11(1), 7-35.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김내환, 김은정 (2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울 간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과. *청소년학연구*, 27(2), 225-252.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도 (K-RRS) 의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(1), 1-19.
- 김지현 (2007). 대학 기초교양교육의 재개념화. *교육원리연구*, 12(2), 115-151.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 183-205.
- 권석만 (1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. *심리과학*, 5, 13-38.
- 권선주 (2018). 대학생의 다차원적 완벽주의와 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향. *한양대학교 대학원 박사학위논문*.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 735-757.
- 박세란 (2004). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 귀인양식. *서울대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박지연, 이인혜 (2014). 완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 371-386.
- 박지영, 송현주 (2018). 대학생의 다차원적인 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 자기침묵의 매개효과를 중심으로. *정서·행동장애연구*, 34(1), 301-318.
- 배성우, 신원식 (2005). CES-D 척도 (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) 의 요인구조 분석-확인적 요인분석 방법의 적용. *보건과 사회과학*, 18(1), 165-190.

- 신을진, 고진경 (2011). 능동-수동지연행동과 자기조절학습전략과의 관계. *교육과학연구*, 42(2), 25-47.
- 신희건 (2013). 학령기 후기 아동의 삶의 질 측정도구 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도 (K-ERRI) 의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 유은승, 안창일, 박기환 (2007). 한국판 Liebowitz 사회불안척도 (LSAS) 의 요인구조 및 진단적 유용성: 대학생 집단과 사회공포증환자 집단을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(1), 251-270.
- 윤희원, 김희경 (2020). 대학생의 자기초점주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 자기자비의 매개된 조절효과. *청소년학연구*, 27(10), 299-326.
- 이미화, 류진혜. (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. *청소년학연구*, 9(3), 293-316.
- 이혜림, 최윤경 (2012). 자전적 기억의 과일반화와 반추가 우울에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 523-540.
- 임소영, 민경화 (2017). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 18(3), 59-73.
- 이종은 (2016). 반추적 사고 척도들의 비교분석. 고려대학교 석사학위논문.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 767-787.
- 조인애, 박기환 (2021). 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 평가염려 완벽주의와 사후반추사고의 매개효과. *청소년학연구*, 28(6), 1-29.
- 최명희 (2018). 대학생 사회불안 척도 개발과 타당화. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 최명희, 김진숙 (2019). 대학생 사회불안 척도 개발과 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(2), 645-670.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한경희 (2012). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심과 정서표현양가

- 성을 통해 대인관계문제에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 현진원, 최정훈 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1992(1), 463-472.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools, 37*(6), 535-545.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411.
- Bartlett, M. S. (1950). Tests of significance in factor analysis. *British Journal of Statistical Psychology, 3*, 77-85
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological bulletin, 107*(2), 238.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373-1385.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.
- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. In *Cognitive behavior therapy* (pp. 109-134). Springer, Boston, MA.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 137-156.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis - stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 129.

- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316–336.
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science, 1*(3), 98–101.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry, 176*(4), 379–386.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*(3), 404–425.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1363.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 20*(1), 33–47.
- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology, 26*(3), 159–176.
- Flett, G., Nepon, T., Hewitt, P. (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). Springer, Cham.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., & Besser, A. (2018). Perfectionism Cognition Theory: The Cognitive Side of Perfectionism. In *The Psychology of Perfectionism* (pp. 89–110). Routledge.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Zaki-Azat, J., Rose, A. L., & Swiderski, K. (2020). The Mistake Rumination Scale: Development, validation, and utility of a measure of cognitive perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(1), 84–98.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(4), 323–335.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K.(2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? a systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37*(1), 1–12.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27 - 33.
- Hayton, J. C., Allen, D. G., & Scarpello, V. (2004). Factor Retention Decisions in Exploratory Factor Analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods, 7*(2), 191–205.
- Heimberg, R. G. (1994). Cognitive assessment strategies and the measurement of outcome of treatment for social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 32*(2), 269–280.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological medicine, 29*(1), 199–212.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Social Anxiety, 7*, 705–728.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J.,

- & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187-1197.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464 - 468.
- 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.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (1950). The tyranny of the should. *Neurosis and Human Growth. The Struggle Towards Self Realisation*, 64-85.
- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32 - 46). Sage Publications, Inc.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kabadayi, F., & Mercan, O. (2021). Reliability and validation of the Turkish adaptation of the mistake rumination scale. *Current Psychology*, 1-10.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *psychometrika*, 39(1), 31-36
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters,

- E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage.
- Leary, M. R., Knight, P. D., & Johnson, K. A. (1987). Social anxiety and dyadic conversation: A verbal response analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(1), 34-50.
- Liebowitz, M. R., & Pharmacopsychiatry, M. P. (1987). *Social phobia*. New York, NY: Guilford Publications.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Macleod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(1), 1-10.
- Mallinger, A. (2009). The myth of perfection: Perfectionism in the obsessive personality. *American Journal of Psychotherapy*, 63(2), 103-131.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition*, 9(1996), 1-47.
- Martell, R. M., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2012). 우울증의 행동활성화 치료: 치료자를 위한 가이드북 (김병수, 서호준 공역). 서울: 학지사.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23-38.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.

- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Pérez-Rojo, G., Martín, N., Noriega, C., & López, J. (2018). Psychometric properties of the CASP-12 in a Spanish older community dwelling sample. *Aging & Mental health*, 22(5), 700–708.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- Rea, L. M., & Parker, R. A. (2005). Selecting a representative sample. *Designing and conducting survey research: A comprehensive guide (3rd ed., pp. 157–173)*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Reynolds, W. M. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 119–125.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35–48.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–121.
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality, and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 341.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869–1880.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393–398.

- Slaney, R. B., Chadha, N., Mobley, M., & Kennedy, S. (2000). Perfectionism in Asian Indians: Exploring the meaning of the construct in India. *The Counseling Psychologist, 28*(1), 10-31.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 157-165.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 689-700.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663-668.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika, 38*(1), 1-10.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56 - 75). Sage Publications, Inc.
- Yang, K. S. (1997). Theories and research in Chinese personality: an indigenous approach. In H. S. Kao & D. Sinha (Eds.), *Asian perspectives on psychology* (pp.236-262). New Delhi, India: Sage.

부 록

부록 1. 설문에 관한 안내 및 인구통계학적 설문지

부록 2. 한국판 실수 반추 척도 (K-MRS) 질문지

부록 3. 다차원적 완벽주의 척도 (HMPS) 질문지

부록 4. 반추적 반응 척도 (K-RRS) 질문지

부록 5. 우울 척도 (CES-D) 질문지

부록 6. 대학생 사회불안 척도 질문지

부록 7. 자기-자비 척도 (K-SCS) 질문지

부록1. 설문에 관한 안내 및 인구통계학적 설문지

안녕하십니까? 조선대학교 일반대학원 상담심리학과 석사 과정에 재학 중인 주현영입니다. 설문에 참여해 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 완벽주의와 관련된 척도를 한국 대학생을 대상으로 타당화하는 연구를 위해 제작되었으며, 약 15분 정도 소요될 예정입니다.

각 질문의 응답에는 옳고 그른 답이 없으므로 평소 여러분의 경험과 가장 가까운 정도를 솔직하게 표시하여 주시면 됩니다. 또한 여러분의 응답 하나 하나가 연구 결과에 소중한 오니 빠짐없이 성의 있게 표시하여 주십시오.

본 설문으로 수집한 귀하의 응답 자료는 오직 학문적 연구목적으로만 사용될 것입니다. 또한 개인 연락처(전화번호)는 기프티콘 추첨 및 증정을 위해 서만 사용됩니다.

본 연구에 대한 문의사항이나 피드백이 있으신 분들은 아래 이메일로 연락 주시면 성심성의껏 답변드리겠습니다. 소중한 시간과 노력을 할애하여 설문에 응해주셔서 다시 한 번 진심으로 감사합니다.

조선대학교 대학원 상담심리학과

연구자 : 주현영 aaaaaaaaaa@gmail.com

지도교수 : 김나래

◎ 개인정보 이용 및 수집에 대한 동의

- 본 설문지의 응답 내용에 대한 이용 및 수집에 동의하십니까? (동의하지 않으실 시 참여가 불가합니다.)

- ① 예 ② 아니오

◎ 기본정보 - 인구통계학적 정보수집을 위한 귀하의 개인적인 사항에 관한 질문

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남 ② 여

2. 귀하가 태어난 연도를 적어주세요. (예) 2001 ())

3. 귀하는 현재 몇 학년입니까?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년 ⑥ 기타 ()

4. 귀하의 전공은 어느 계열입니까?

- ① 교육 ② 예술 및 체육 ③ 인문 및 사회 ④ 이학 및 공학
⑤ 의료보건 ⑥ 서비스 ⑦ 기타 ()

부록2. 한국판 실수 반추 척도 (K-MRS) 질문지

설문지1 (7문항)

※ 어떤 사람들은 자신이 저지른 실수를 돌이켜 생각하는 것을 멈추기 어려워 보이는 반면, 어떤 사람들은 실수가 일어난 직후 그것에 대해 생각하는 것을 멈춥니다. 당신이 가장 최근에 저지른 '중요한 실수'를 떠올려 보십시오.

◎ 당신이 가장 최근에 저지른 '중요한 실수'의 유형을 선택하여 주십시오.

- ① 학업 (예: 중요한 시험 공부를 하지 않은 것, 과제를 미루다 마감일 안에 끝내지 못한 것, 시험이나 수행평가에서 문제를 빼먹고 푼 것 등)
- ② 대인관계 (예: 전혀 믿을만하지 않은 사람을 믿은 것, 부모님이 시킨 집안일을 하지 않은 것, 연인에게 신경질 낸 것 등)
- ③ 직무 (예: 업무 관련하여 해야할 일을 깜빡한 것 등)
- ④ 안전 (예: 주차장에 주차하는 것을 잊은 것, 부주의에 의한 교통 사고, 가스를 잠그지 않은 것 등)
- ⑤ 기타 ()

◎ 위에서 떠올린 실수와 관련하여, 아래의 각 문장에 대해 각각 자신이 해당되는 정도를 선택하여 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	자주 그렇다	언제나 그렇다
1	"나는 어떻게 그렇게 멍청할까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④
2	"왜 나는 이런 실수를 멈출 수 없을까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④
3	아직도 그 실수에 대해 생각하고, 그것이 더 잘 되었으면 하는 생각을 얼마나 하나요.	①	②	③	④
4	"왜 나는 다른 사람들이 하지 않는 실수를 하는 걸까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④
5	당신이 저지른 다른 실수에 대한 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④
6	"나는 왜 이런 일이 벌어지는 것을 보지 못했고, 그것을 피할 방법을 찾지 못했을까?" 라는 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④
7	"나는 이것에 대해 다른 사람들에게 알리지 않을 거야." 라는 생각을 얼마나 했나요.	①	②	③	④

13	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14	나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
15	모든 일을 완벽하게 하는 것이 나에게서 매우 중요한 일이다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
16	나에게 중요한 사람들에게 큰 기대를 한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
17	내가 하는 모든 일에서 최선을 다한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
18	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
19	주위 사람들에 대해 높은 기준을 가지고 있지 않다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
20	나 자신이 완벽하기를 바란다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
21	내가 모든 일을 다 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
22	나는 아직 대학교에 입학하지 못했다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
23	더 나아지려고 노력하지 않는 사람들을 보면 참을 수가 없다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
24	내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
25	친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
26	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야만 한다는 것이다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
27	내가 누군가에게 일을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
28	나와 가까운 사람들이 실수하는 것을 참을 수가 없다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
29	나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
30	내게 중요한 사람들은 결코 나를 실망시켜서는 안 된다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
31	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
32	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
33	나는 일을 하는데 항상 최선을 다해야 한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
34	내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

35	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
36	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
37	나 자신에게 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
38	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
39	나는 평범한 사람을 존경한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
40	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
41	나 자신에게 높은 기준을 부여한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
42	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
43	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야만 한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
44	친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 그리 문제가 되지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
45	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
46	나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 할 것이라고는 기대하지 않는다.	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

부록 4. 반추적 반응 척도 (K-RRS) 질문지

설문지3 (10문항)

◎ 사람들은 우울할 때 여러 가지 생각과 행동을 하게 됩니다. 아래의 문항들을 읽고 우울할 때 이러한 생각이나 행동들을 어느 정도 하는지를 평가하여 해당하는 숫자에 √표해 주십시오.

번호	나는 우울할 때...	전혀 아니 다	가 끔 그 렇 다	자 주 그 렇 다	연 계 나 그 렇 다
1	‘내가 무엇을 잘못하여 그 대가로 이렇게 됐을까?’라고 생각한다.	①	②	③	④
2	내가 우울한 원인을 찾기 위해 최근의 경험들을 분석해본다.	①	②	③	④
3	‘나는 왜 항상 이런식으로 반응을 할까?’라고 생각한다.	①	②	③	④
4	혼자 조용히 내 감정이 왜 이런지를 생각한다.	①	②	③	④
5	내가 생각하고 있는 것을 글로 쓰고 분석한다.	①	②	③	④
6	최근의 상황에 대해 ‘더 잘 되었더라면’ 하는 생각을 한다.	①	②	③	④
7	‘다른 사람들은 없는 문제를 왜 나만 가지고 있을까?’라고 생각한다.	①	②	③	④
8	‘나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까’ 라고 생각한다.	①	②	③	④
9	내가 우울한 원인을 이해하기 위해서 내 성격을 분석한다.	①	②	③	④
10	혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해본다.	①	②	③	④

부록 5. 우울 척도 (CES-D) 질문지

설문지4 (20문항)

◎ 문항을 읽고 지난 1주 동안의 귀하의 느낌과 행동을 가장 잘 나타내는 정도를 선택하여 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	나는 지난 1주 동안...			
		전혀 (0일)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	①	②	③	④
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	①	②	③	④
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울직한 기분을 떨쳐버릴 수가 없었다.	①	②	③	④
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	①	②	③	④
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	①	②	③	④
6	우울했다.	①	②	③	④
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	①	②	③	④
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	①	②	③	④
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	①	②	③	④
10	두려움을 느꼈다.	①	②	③	④
11	잠을 설쳤다; 잠을 이루지 못했다.	①	②	③	④
12	행복했다.	①	②	③	④
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	①	②	③	④
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	①	②	③	④
16	생활이 즐거웠다.	①	②	③	④
17	갑자기 울음이 나왔다.	①	②	③	④
18	슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	①	②	③	④
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	①	②	③	④

부록 6. 대학생 사회불안 척도 질문지

설문지5 (23문항)

◎ 문항을 읽고 길게 생각하지 말고 평상시 경험을 바탕으로 떠오르는 대로 점수를 선택하여 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	응답			
		전혀 그렇지 않다	그런 편이다	자주 그렇다	늘 그렇다
1	발표나 공연을 할 때 몸이 얼어붙는 것 같다	①	②	③	④
2	발표나 공연을 할 때 긴장되어 머릿속이 하얘진다.	①	②	③	④
3	발표나 공연을 할 때 몸이 몹시 떨린다.	①	②	③	④
4	발표나 공연할 생각을 하면 미리부터 걱정된다.	①	②	③	④
5	발표할 때 긴장되어 입이 마른다.	①	②	③	④
6	나는 되도록 발표하는 상황을 피한다.	①	②	③	④
7	발표나 공연을 할 때 사람들의 시선에 압도당하는 느낌이다.	①	②	③	④
8	발표나 공연을 할 때 얼굴이 붉어지거나 심장이 빨리 뛰는 등의 이상 증상이 있다.	①	②	③	④
9	발표나 공연을 할 때 사람들의 눈을 쳐다보기 어렵다.	①	②	③	④
10	토의(토론) 중에 내 의견을 말하려면 몹시 떨린다.	①	②	③	④
11	수업시간에 교수님께서 이름만 부르셔도 얼어붙는다.	①	②	③	④
12	나의 눈빛이나 외모는 남들의 기분을 상하게 할 것이다.	①	②	③	④
13	나는 집에서 학교 건물로 가는 동안 자동차를 본 적이 없다.	①	②	③	④
14	친구와 이야기할 때 내 생각을 말하면 나를 안 좋아할 것이다.	①	②	③	④

15	평상시 만나는 사람들이 나를 인정해주지 않을 것 같아 걱정된다.	①	②	③
16	물건교환이나 반품을 요청하면 담당자가 나를 나쁘게 볼 것 같다.	①	②	③
17	사람들이 모인 곳에서는 남들이 나를 지켜볼 것 같아 두렵다.	①	②	③
18	학교 동기생과 관계가 틀어지면 나의 학교생활은 끝장이다.	①	②	③
19	누구든 내가 말실수하면 나를 부정적으로 평가할 것이다.	①	②	③
20	나보다 지식이 많은 사람 앞에서는 되도록 말하지 않는다.	①	②	③
21	어른의 눈을 마주보면 버릇없다 생각할 것이다.	①	②	③
22	복잡한 엘리베이터에서 남에게 피해를 줄까봐 몸을 움츠린다.	①	②	③
23	만나서 대화하는 것보다 온라인상으로 소통하는 것이 편하다.	①	②	③

부록 7. 자기-자비 척도 (K-SCS) 질문지

설문지6 (26문항)

◎ 여러분은 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 여러분 자신에게 어떻게 행동하는지 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로, 얼마나 자주 행동하는지, 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도를 선택하여 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	아 니 다	조 금 그 렇 다	보 통 이 다	자 주 그 렇 다	항 상 그 렇 다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	①	②	③	④	⑤

12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 고통을 겪을 때 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 (확대해서) 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌내려고 한다.	①	②	③	④	⑤