

# 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동간의 관계에서 자기은폐의 매개효과

김주영, 신희천\*, 김은하  
아주대학교 심리학과

## The mediating effect of self-concealment on the relationship between self-critical perfectionism and disordered eating behavior

Ju-Young Kim, Hee-Cheon Shin\*, Eun-Ha Kim

Department of Psychology, Ajou University

**요약** 본 연구에서는 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 미치는 영향력을 살펴보고, 이 과정을 자기은폐가 매개하는 지에 대해 알아보았다. 이를 위해 대학생 348명을 대상으로 자기 비판적 완벽주의, 자기은폐, 이상섭식행동을 측정하였다. 먼저, 상관분석을 통해 각 변인 간의 관련성을 알아보았다. 그 결과, 자기 비판적 완벽주의는 자기은폐와 이상섭식행동과 유의한 정적 상관이 있었으며 자기은폐 또한 이상섭식행동과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 그리고 구조방정식 모형을 검증하여 자기은폐가 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동간의 관계를 부분 매개하는 것을 확인하였다. 즉, 자기 비판적 완벽주의는 직접적으로 이상섭식행동에 영향을 줄 뿐만 아니라, 높은 자기은폐를 매개로 이상섭식행동을 증가시키는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자신에게 높은 기준을 부여함과 동시에 스스로에게 비판적이고 타인의 부정적 평가를 두려워하는 특성을 가진 사람, 즉 자기 비판적 완벽주의자는 부정적인 사적인 정보를 숨기는 경향, 즉 자기은폐를 할 가능성이 높고 이로 인해 이상섭식행동을 보일 가능성이 높음을 의미한다. 본 연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언과 상담적 함의를 논의하였다.

**Abstract** The purpose of the present study was to examine the mediating effect of self-concealment on the relationship between self-critical perfectionism and disordered eating behavior. Toward this aim, 348 participants responded to the measures of self-critical perfectionism, self-concealment and disordered eating behavior. Correlation analysis revealed that self-critical perfectionism was positively correlated with self-concealment and disordered eating behavior. In addition, self-concealment was positively correlated with disordered eating behavior. Structural equations analysis found that the relationship between self-critical perfectionism and disordered eating behavior had a significant partial mediating effect on self-concealment, meaning that self-critical perfectionism increased disordered eating behavior through high levels of self-concealment. This finding suggests that individuals who place high standards on themselves, and feature fear of negative evaluation from others, are at greater risk for disordered eating behavior. Based on this finding, we discussed suggestions for future research and clinical implications.

**Keywords** : Disordered eating behavior, Eating disorder, Self-concealment, Self-critical perfectionism, Maladjusted perfectionism.

### 1. 서론

최근 TV 프로그램에서는 날씬한 여성들이 ‘몸짱’의

로 이상화되고 다이어트 음식 및 운동이 연일 소개되고 있다. 날씬한 몸매를 이상화하는 사회적 풍조는 다이어트 욕구를 증가시키고 심각한 경우 섭식장애를 야기할

본 연구는 2015학년도 아주대학교 일반연구비 지원에 의하여 연구되었음.

\*Corresponding Author : Hee-Cheon Shin(Ajou Univ.)

Tel: +82-31-219-2747 email: hcshin@ajou.ac.kr

Received January 18, 2018

Revised March 7, 2018

Accepted April 6, 2018

Published April 30, 2018

가능성이 높다[1]. 이를 반영하듯, 10대 여자 청소년의 50%~72%가 자신의 외모에 대해 만족하지 못하는 것으로 나타났고, 여자 대학생의 80%와 남자 대학생의 44%가 다이어트 경험을 했거나 하고 싶다고 응답한 것으로 보고되었다[2, 3]. 또한 최근 건강보험심사평가원에서 발표한 조사 결과(2013)에 따르면, 섭식장애로 전문적 치료를 받은 환자는 2008년 10,940명에서 2012년 13,002명으로 5년간 18.8% 증가하였는데, 특히 섭식장애환자의 과반수가 10~20대인 것으로 밝혀졌다[4].

여러 연구자들은 섭식장애의 예방과 치료의 선행 작업으로 이상섭식행동에 대해 살펴보았다[5]. 이상섭식행동은 섭식장애의 진단기준을 충족하지는 않지만 정상적인 섭식행동의 수준이나 범위를 벗어나는 행동으로, 심각하면 섭식장애로 이어질 위험성을 내포하고 있어 이에 대한 관심이 필요하다[6]. 대표적인 이상섭식행동으로는 거식행동(음식을 전혀 섭취하지 않거나 식사량을 극도로 제한하는 행동), 폭식행동(단기간에 많은 양의 음식을 섭취하거나 식사량에 대한 통제력을 잃은 상태), 섭식통제 행동(음식을 조금씩 먹거나 잘라서 먹는 행동)이 있다[7].

이상섭식행동을 예측하는 요인으로 상실감, 무기력감, 우울감, 불안, 완벽주의, 낮은 자존감, 경험 회피, 감정표현불능증 등의 심리적 요인[8, 9], 불안정한 부모애착, 부모의 통제적 양육태도, 모의 부정적 신체이미지와 이상섭식행동, 가족의 외모에 대한 부정적 피드백 등의 가족 요인[10-12] 그리고 대중매체, 마른 몸매를 긍정적으로 평가하는 사회적 분위기 등의 사회문화적 요인[13]이 연구되어 왔다. 이 중에서도 심리적 요인, 특히 완벽주의는 여러 연구를 통해 이상섭식행동과 밀접하게 관련되어 있음이 지지되었다[14-17]. 완벽주의자들이 이상섭식행동에 취약한 이유는 첫째, 완벽주의 성향이 강할수록 체형이나 체중에 대해 높은 기준을 세우고 그 기준에 조금이라도 미치지 못하면 완전히 실패한 것으로 간주하는 인지왜곡을 하기 때문이다[18]. 둘째, 완벽주의 성향을 가진 사람은 자신의 외모에 대해 엄격한 평가를 내리기 때문에 부정적 신체이미지를 형성할 가능성이 높고 이는 결과적으로 체중 감소에 대한 강한 욕구와 이상섭식행동으로 이어질 수 있기 때문이다[19].

완벽주의가 우울, 불안 및 이상섭식행동과 같은 심리적 부적응의 지표와 관련이 있다는 결과들이 보고되면서 완벽주의는 심리학 문헌에서 주목 받게 되었다. 특히 완벽주의를 다차원으로 정의하려는 시도가 늘어나면서 여

러 연구자들은 각자의 다차원적 완벽주의 측정 도구를 개발하였다[20]. 예를 들어, Frost 등[21]은 6개의 하위 요인(실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화)으로 구성된 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)를 개발하였고, Hewitt와 Flett[22]는 3개의 하위 요인(자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의)으로 이루어진 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)를 개발하였다[23]. 또한 Slaney와 Johnson[24]은 완벽성향 척도 개정판(Almost Perfect Scale-Revised; APS-R)을 개발하였는데, APS-R은 3개의 하위요인(높은 기준, 정돈, 불일치)으로 구성되어 있다. ‘높은 기준’은 자신의 수행에 대한 높은 기준, ‘정돈’은 정리정돈에 대한 높은 기준, ‘불일치’는 높은 기준과 지각된 실제 수행간의 불일치를 의미한다.

이와 같은 다차원적 완벽주의 척도들은 완벽주의에 대한 경험적 연구를 촉진시키는데 크게 기여 하였다[25]. 하지만 Shafran, Cooper와 Fairburn[26]은 다차원적 접근의 문제점을 지적하면서 기존의 척도들이 완벽주의의 구성 개념을 지나치게 확장시켜 완벽주의의 핵심 속성과 완벽주의의 관련 특징(예. 원인이나 결과)을 구별하지 못한다고 주장하였다. 예를 들어, FMPS의 ‘부모의 기대’와 ‘부모의 비난’은 완벽주의의 원인으로 완벽주의의 핵심 특성이 아니라고 설명하였다[27]. 이와 비슷하게, HMPS의 타인지향적 완벽주의와 사회부과적 완벽주의의 경우도 완벽주의의 핵심 특성으로 보기 어려운데, 즉, 모든 완벽주의자가 타인지향적 완벽주의나 사회부과적 완벽주의 성향이 강하지 않다고 설명하였다. 이에 Shafran, Cooper와 Fairburn[26]은 이러한 기존 척도의 한계점을 보완하기 위해 병리적 완벽주의에 초점을 둔 임상적 완벽주의(Clinical perfectionism)라는 개념을 소개하면서, 완벽주의는 단일차원의 개념으로 적어도 한 가지 영역에서 자신에 대해 높은 기준을 세우고 이를 추구하는 과정에서 과도하게 자기를 비판하는 경향이라고 정의하였다.

Blankstein과 Dunkley[28]은 이러한 Shafran, Cooper와 Fairburn[26]의 주장을 토대로 완벽주의를 적응적인 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 구분하고, 적응적인 완벽주의는 개인기준 완벽주의(Personal Standards Perfectionism)로, 부적응적인 완벽주의는 평가염려 완

벽주의(Evaluative Concerns Perfectionism)로 명명하였다. 개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하여 성취 지향적인 특성을 보이지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대해 두려움을 느끼지 않는 성향을 의미하는 반면에 평가염려 완벽주의는 자신을 과도하게 비판하고 자신의 성공적인 수행에도 만족을 느끼지 못하며 타인의 부정적 평가를 염려하는 성향으로 정의된다. Dunkley 등[29]에 따르면, 개인기준 완벽주의는 Frost 등[21]의 ‘개인적 기준’과 Hewitt와 Flett[22]의 ‘자기지향적 완벽주의’로, 평가염려 완벽주의는 Frost 등[21]의 ‘실수에 대한 염려’, ‘수행에 대한 의심’, 그리고 Hewitt와 Flett[22]의 ‘사회부과적 완벽주의’로 측정될 수 있다. 관련 연구를 살펴보면, 개인기준 완벽주의는 불안, 우울, 낮은 자존감 등과 같은 부적응 지표와 유의한 상관이 없지만, 평가염려 완벽주의는 심리적 부적응과 유의한 상관을 보이는 것으로 나타났다[29].

이후 Dunkley 등[30]은 평가염려 완벽주의를 자기 비판적 완벽주의로 재명명하였는데, 그 이유는 평가염려 완벽주의라는 개념이 타인의 평가에 대한 두려움만을 반영하고 있기 때문이었다. Dunkley 등[30]은 평가염려 완벽주의 개념에 자기비판을 추가한 개념인 자기 비판적 완벽주의를 제안하면서, 완벽주의는 자신에 대한 과도한 평가와 타인의 평가에 대한 과도한 두려움이 핵심특징이라고 설명하였다. 또한 자기 비판적 완벽주의가 완벽주의의 부적응적 측면 그리고 완벽주의와 심리적 부적응간의 관계를 더 명확하게 설명하는 개념이라고 주장하였다. 실제로, 자기 비판적 완벽주의는 여러 횡단 및 종단 연구에서 일관적으로 우울이나 심리사회적 부적응을 예측하는 것으로 나타났다[31, 32]. 아직까지 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동간의 관련성을 살펴본 연구는 소수에 불과하지만, Dunkley 등[30]과 Goodwin 등[33]의 연구에 따르면, 개인기준 완벽주의는 섭식장애와 직접적인 관련이 없는 반면에 자기 비판적 완벽주의는 섭식장애와 유의한 관련성이 있는 것으로 확인되었다.

자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동을 초래하는 이유는 자기 비판적 완벽주의자들의 역기능적 평가 체계 때문인 것으로 사료된다. 즉, 자기 비판적 완벽주의자는 자신을 부정적으로 평가하는데, 만약 자신의 부정적 평가가 몸매나 체중조절에 경직되게 적용되면, 이상섭식행동을 보일 가능성이 높다는 것이다[34-36]. 실제로, Steele, Murdock와 Wade[37]의 연구와 Dunkley와 Grilo[38]의

연구에서는 섭식장애를 진단받은 사람들이 과도하게 자기비판을 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 자기 비판적 완벽주의자는 타인의 인정이나 부정적 평가에 민감하기 때문에 날씬한 몸매를 중시하는 사회적 메시지를 내면화할 가능성이 높아 이상섭식행동에 취약한 것으로 확인되었다[30, 35, 39]. 이외에도, 자기 비판적 완벽주의는 불안과 우울과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났는데, 불안과 우울이 이상섭식행동을 예측한다는 점을 고려할 때 자기 비판적 완벽주의자들이 이상섭식행동에 취약할 것으로 예상할 수 있다[40, 41].

한편, 자기은폐(Self-Concealment)는 개인이 부정적인 것으로 지각하는 사적인 정보를 다른 사람에게 적극적으로 숨기려는 경향으로[42], 신체적 증상, 우울, 불안 등에 유의한 영향을 미치는 심리적 요인이다[43, 44]. 본 연구에서는 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 미치는 영향에서 자기은폐가 매개역할을 하는지 살펴보았는데, 그 이유는 첫째, 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 유의한 영향을 미친다는 점이 몇몇 연구를 통해 밝혀졌지만 자기 비판적 완벽주의가 어떠한 심리적 기제를 통해 이상섭식행동에 영향을 미치는지에 대한 연구가 거의 없기 때문이다. 본 연구를 통해 자기은폐의 매개효과가 유의한 것으로 나타난다면 성격처럼 굳어져 수정하기 힘든 자기 비판적 완벽주의[30]보다는 상대적으로 개입이 가능하고 수정이 용이한 자기은폐에 상담의 초점을 맞추는 것이 효과적임을 알 수 있을 것이다. 둘째, 대인관계의 조화와 사회집단의 질서를 유지하는 것을 미덕으로 생각하는 한국과 같은 집단 문화권에서는 자신의 개인적 욕구나 감정을 억제하는 것을 중요하게 생각하여 정서표현억제 및 자기은폐 경향성이 강하기 때문이다[45]. 실제로 한국인들이 전문적 도움을 추구하지 않는 이유 중 하나로 자기은폐가 나타났다[46]. 자기은폐에 대한 연구, 특히 자기은폐를 선행하는 요소 및 수반하는 적응 결과 사이의 연결 경로에 대한 연구가 필요하다고 판단하였다.

자기 비판적 완벽주의와 자기은폐간의 관계에 대한 연구는 아직까지 소수에 불과하지만 최근 Larson과 그의 동료들[47]이 개발한 자기은폐 모델에서는 불안정애착, 외상경험 그리고 타인의 평가에 대한 두려움이 자기은폐를 예측한다고 가정하고 있다. 자기 비판적 완벽주의가 타인의 평가에 대한 두려움과 긴밀한 관련성이 있음을 고려할 때, 자기 비판적 완벽주의가 자기은폐에 영

향을 미침을 가정 할 수 있다. 또한 자기 비판적 완벽주의와 비슷한 개념인 사회부과적 완벽주의가 자기은폐를 예측한다는 선행연구도 두 요인간의 관계를 가정하는 근거가 될 수 있다. 즉, 사회부과적 완벽주의가 타인의 평가에 민감하다는 특성을 반영한다는 점에서 자기 비판적 완벽주의와 유사하기 때문에 사회부과적 완벽주의에 대한 선행 연구의 결과가 자기 비판적 완벽주의에도 적용될 수 있다는 것이다. 사회부과적 완벽주의와 자기은폐에 대한 연구의 예로, Frost와 Steketee[48]는 사회부과적 완벽주의자는 타인으로부터 부정적인 평가를 받지 않고 완벽한 모습을 보이기 위해 자신의 결점을 숨길 가능성, 즉 자기은폐 가능성이 높다는 결과를 보고하였다. 또한 자기비판을 많이 할수록 자신에 대해 부정적으로 평가하고 자신을 은폐하려는 가능성도 높아진다는 Richardson과 Rice[49]의 연구도 자기 비판적 완벽주의와 자기은폐간의 관련성을 지지하는 결과이다.

또한 자기은폐는 이상섭식행동에 영향을 미칠 수 있는데[50], 관련 연구에 따르면, 이상섭식행동을 보이거나 섭식장애를 진단받은 내담자의 경우, 자신의 부정적인 감정이나 수치스러운 부분을 타인에게 공개하는 것을 과도하게 꺼리는 것으로 나타났다. 즉, 이러한 내담자는 공통적으로 자기은폐가 높을 수 있다는 것이다. 이와 유사하게 자기은폐는 정서표현억제와 회피를 통해 이상섭식행동에 영향을 미친다[51]. 예를 들어, 자기은폐를 많이 하는 사람은 자신의 부정적인 정보를 숨기기 위해 정서표현을 억제하거나 회피할 가능성이 높으며, 이러한 정서표현억제와 회피는 오히려 부정적인 감정을 더욱 증폭시키고 섭식장애를 초래할 수 있는 것으로 밝혀졌다[52, 53]. 관련하여, 여러 연구에서 감정 표현 욕구와 감정 억제 욕구 간에 느끼는 갈등, 즉 정서표현양가성이 이상섭식행동과 긴밀한 관련성이 있는 것으로 나타나 자기은폐와 이상섭식행동간의 정적 상관을 예상해 볼 수 있다[54].

이상의 내용을 종합하면, 자기 비판적 완벽주의는 이상섭식행동에 유의한 영향을 미치는 요인이며 자기은폐와도 관련성이 있다. 아직까지 이상섭식행동 연구에서 자기은폐의 역할이 명확하게 밝혀지지 않았지만, 관련 연구를 통해 이 두 요인간의 관련성도 가정해 볼 수 있다. 이에, 본 연구에서는 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 직접적으로 영향을 미치며 자기은폐를 유발하여 간접적으로도 이상섭식행동을 초래한다는 가설을 설

정하였다. 본 연구의 결과는 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 미치는 영향을 재확인함과 동시에 자기은폐의 매개효과를 밝힘으로써 이상섭식행동으로 고통 받고 있는 내담자를 상담하는데 의미 있는 시사점을 제시할 것으로 기대된다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 대상 및 절차

본 연구에서는 경기도 소재의 대학교에 재학 중인 대학생 455명을 대상으로 설문을 실시하였고 불성실한 응답한 설문지를 제외한 348개의 설문지를 분석에 사용하였다. 설문은 심리학과 전공 및 교양 수업 시간과 심리학 소학회 모임 시간 등을 활용하여 연구의 목적과 방법을 설명한 후 실시되었으며, 설문지 응답은 약 15분 정도가 소요되었다. 윤리적 규정에 따라, 연구 참여는 자발적으로 이루어졌으며, 연구 참여 동의서에 서명한 학생만 설문에 응답하였다. 연구 참여에 대한 보상은 없었다. 참여자들의 성비는 남자 145명(42%), 여자는 203명(58%)이었고, 연령은 만 18세부터 29세였다( $M=21.43$ ,  $SD=2.09$ ).

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 자기 비판적 완벽주의

본 연구에서는 자기비판적 완벽주의에 대한 선행 연구[28, 30, 35, 49, 55] 그리고 Dunkley, Zuroff와 Blankstein[55] 및 Moroz와 Dunkley[56]이 자기비판적 완벽주의를 측정된 방법을 종합하여 자기 비판적 완벽주의를 FMPS(Frost's Multidimensional Perfectionism Scale)의 '실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심', HMPS(Hewitt & Flett's Multidimensional Perfectionism Scale)의 '사회부과적 완벽주의', APS-R(Almost Perfect Scale)의 '불일치', DEQ(The Depressive Experiences Questionnaire)의 '자기비난'의 합으로 측정하였다.

FMPS는 Frost 등[21]이 개발한 척도로, 정승진과 연문희[57]가 한국어로 번안하였다. 이 척도는 총 35문항으로, 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 하위요인만을 사용하였다. 각 문항은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로

응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 하위요인의 성향이 강함을 의미한다. 정승진과 연문희[57]의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수는 .66~.87로 나타났고, 본 연구에서는 .86(실수에 대한 염려)과 .69(수행에 대한 의심)로 나타났다.

HMPS Hewitt와 Flett[22]가 개발하고 한기연[58]이 한국어로 번안한 척도이다. 이 척도는 총 45문항으로, 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 사회부과적 완벽주의 하위요인만을 사용하였다. 각 문항은 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 요인의 성향이 강함을 의미한다. 김현정과 손정락[59]의 연구에서 사회부과적 완벽주의의 신뢰도 계수는 .71로 나타났고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

APS-R은 Slaney 등[60]이 개발하고 박현주[61]가 한국어로 번안 및 타당화한 척도이다. 이 척도는 총 19문항으로, 높은 기준, 정돈, 불일치 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 불일치 하위요인만을 사용하였다. 각 문항은 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 요인의 성향이 강함을 의미한다. 정상목과 이동귀[62]의 연구에서 불일치의 신뢰도 계수는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

DEQ는 우울경험질문지로, Blatt, D'Afflitti과 Quinlan[63]이 개발하고 조재임[64]이 한국어로 번안 및 타당화한 척도이다. 이 척도는 총 22문항으로, 의존성, 자기비난, 효능감 등 3개의 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 자기비난 하위요인만을 사용하였다. 각 문항은 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 자신을 많이 비난함(예. 실수나 약점에 대한 죄책감, 내적 공허감, 자신에 대한 불만, 실패에 대한 두려움)을 의미한다. 조재임[64]연구에서 자기 비난의 신뢰도 계수는 .83으로 나타났고, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

### 2.2.2 자기은폐

본 연구에서는 자기은폐를 측정하기 위해 Larson과 Chastain[42]이 개발하고 장진이[65]가 한국어로 번안한 자기은폐 척도(Self Concealment Scale; SCS)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로, 자신과 관련된 비밀을

은폐하는 '개인적인 은폐'와 자신과 크게 관련되지 않은 비밀을 은폐하는 '일반적인 비밀유지'등 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 하위요인별 점수는 산출하지 않았고, 총점만을 사용하였다. 각 문항은 5점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 자기은폐 정도가 높음을 의미한다. 장진이[65]의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85로 나타났고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

### 2.2.3 이상섭식행동

본 연구에서는 이상섭식행동을 측정하기 위해 Garner와 Garfinkel[66]이 개발하고 이민규 등[67]이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 섭식태도 척도-26(Korean version of Eating Attitude Test-26; KEAT-26)을 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로, 거식, 폭식과 음식에 대한 몰두, 섭식통제 등에 대한 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 이상섭식행동을 많이 하고 있음을 의미한다. 김은하와 이신영[68]의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89로 나타났고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

## 2.3 자료분석

본 연구에서는 먼저 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 주요 변인들의 기술통계량을 확인하고, 상관분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 다음으로 AMOS 7.0을 사용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 모형의 적합도를 판단하기 위해 샘플의 크기에 민감한  $\chi^2$  뿐만 아니라 CFI, TLI, RMSEA를 함께 살펴보았다. CFI, TLI는 .90이상이면 좋은 적합도로 간주되고, RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도, .08이하이면 양호한 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도로 해석된다[69]. 또한, 본 연구를 가장 잘 설명하는 최종 모형을 알아보기 위해, 연구 모형1, 연구 모형2의 카이스퀘어 차이 검증(CSDT)를 실시하고 적합도 지수를 비교하였다. 마지막으로 매개효과의 통계적 유의성을 알아보기 위해 Bootstrapping 분석을 실시하였다[70].

## 3. 연구 결과

### 3.1 주요 변수의 기술 통계 및 상관관계

주요 변인들의 기술통계량과 상관분석결과는 Table 1에 제시하였다. 각 변인들의 상관관계를 살펴보면, 자기 비판적 완벽주의는 자기은폐와 이상섭식행동과 유의한 정적 상관이 있으며 자기 은폐는 이상섭식행동과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다.

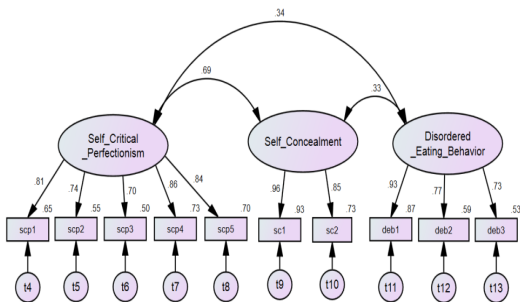
**Table 1.** Mean, standard deviations, and correlations

Variables	1	2	3
1. Self-critical perfectionism	-		
2. Self-concealment	.630**	-	
3. Disordered eating behavior	.317**	.290**	-
<i>M</i>	230.41	29.53	7.95
<i>SD</i>	42.51	9.08	7.90

\*\*  $p < .01$

### 3.2 측정모형 검증

구조(연구)모형을 검증하기 전에 측정변인들이 해당하는 잠재변인을 적절히 구인하는지 측정모형 검증을 통해 살펴보았다. 모형 내에 포함된 모든 잠재변인은 하위 요인이 존재하여 이를 기준으로 측정변인을 구성하였다. 분석 결과, Fig. 1에 나타난 바와 같이, 측정 모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다( $\chi^2(32)=97.734, p<.001, CFI=.970, TLI=.957, RMSEA=.077$ ). 각 잠재변인에 대한 측정 변인들의 요인부하량은 표준화된 계수 .70 ~ .96으로  $p<.001$  수준에서 모두 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 잠재변인의 각 측정변인들이 적절하게 구성되었기 때문에 잠재변수들 간의 이론적 관계를 규명하는 구조모형 검증이 가능함을 시사한다.



**Fig. 1.** Confirmatory factor analysis

### 3.3 구조(연구)모형 검증

구조(연구)모형 검증을 실시한 결과, Table 2와 같이, 완전매개 모형인 구조(연구)모형 1의 적합도는  $\chi^2(33)=85.706, p<.001, CFI=.975, TLI=.965, RMSEA=.068(90\% \text{ 신뢰구간 } .050 \sim .086)$ 로 나타났고, 부분매개 모형인 구조(연구)모형 2의 적합도는  $\chi^2(32)=79.314, p<.001, CFI=.977, TLI=.968, RMSEA=.065(90\% \text{ 신뢰구간 } .047 \sim .084)$ 로 나타나 두 모형 모두 자료에 적합한 것으로 확인되었다.

**Table 2.** Model Fit Summary

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
Model 1 (Full mediation)	85.706	33	.975	.965	.068
Model 2 (partial mediation)	79.314	32	.977	.968	.065

다음으로, 완전매개 모형인 구조(연구) 모형 1과 부분매개 모형인 구조(연구)모형 2 모형의 적합도를 비교하기 위해 카이스퀘어 차이 검증(CSDT)을 실시하였다. 그 결과, 모형 1과 모형 2의 적합도 차이가 유의한 것으로 나타났다( $\Delta\chi^2=6.392, \Delta df=1, p<.05$ ). 이에 따라 부분매개 모형인 모형 2가 최종 모델로 채택되었다. Table 3과 Fig. 2에 제시한 바와 같이, 최종 모형의 경로계수를 살펴보면, 자기 비판적 완벽주의에서 자기은폐로 향하는 경로는 정적으로 유의하였고, 자기 비판적 완벽주의에서 이상섭식행동으로 향하는 직접 경로와 자기은폐에서 이상섭식행동으로 향하는 경로도 정적으로 유의한 것으로 나타났다.

**Table 3.** Direct paths

	Unstandardized Estimate	Standardized Estimate	S.E
Path1	1.02	.69***	.076
Path2	.044	.186*	.019
Path3	.073	.212*	.029

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

path1: Self-critical perfectionism →Self-concealment

path2: Self-concealment →Disordered eating behavior

path3: Self-critical perfectionism →Disordered eating behavior

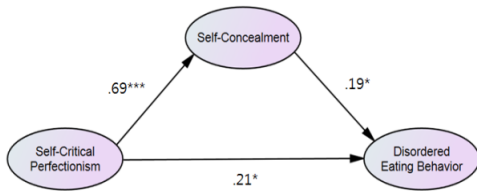


Fig. 2. Final research model  
(Note. Coefficients exhibited are standardized coefficients)  
\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

### 3.4 매개효과의 유의성 검증

마지막으로, 자기은폐의 매개(간접) 효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위하여 bootstrapping 분석을 실시하였다. 그 결과, Table 4와 같이, 자기 비판적 완벽주의가 자기은폐를 매개로 이상섭식행동으로 이어지는 경로는 BC 95% 신뢰구간이 .002~.091로 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 자기 비판적 완벽주의에서 이상섭식행동에 이르는 직접 경로가 유의하다는 점을 고려할 때 자기은폐는 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 자기 비판적 완벽주의는 직접적으로 이상섭식행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기은폐를 높임으로써 이상섭식행동을 증가시킬 수 있음을 알 수 있다.

Table 4. Mediating(Indirect)Effect Bootstrapping Results

	Indirect Effect	S.E	BC 95% CI
Self-critical Perfectionism	.044	.022	.002 ~ .091
Self-concealment			

Note. Presented value are unstandardized value.

## 4. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기 비판적 완벽주의가 자기은폐를 통해 이상섭식행동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 먼저, 본 연구의 가설과 같이, 자기 비판적 완벽주의는 이상섭식행동과 유의한 상관성이 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 자기 비판적 완벽주의가 우울, 불안, 이상섭식행동 등을 예측하는 요인이라고 밝힌 기존의 연구[30, 32]와 그 맥을 같이 한다. 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동과 관련이 있는 이유는 자기 비판적 완벽주의가 자신의 성공 경험을 축소하여

만족하지 못하고 자신에 대해 과도하게 비판적이기 때문인데[30], 선행 연구에 따르면, 자기비판을 많이 할수록, 자신의 신체에 대해 왜곡된 지각을 많이 하고 이러한 왜곡된 신체이미지는 체중조절에 대한 욕구를 크게 함으로써 이상섭식행동으로 나타나 가능성이 높은 것으로 확인되었다[71]. 또한 자기 비판적 완벽주의자는 타인의 평가에 매우 예민하고 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 것을 두려워하기 때문에 날씬한 몸매를 긍정적으로 평가하는 사회적 메시지를 그대로 내면화하여 이상섭식행동을 보일 수 있을 것으로 사료된다[72]. 그 동안 완벽주의가 이상섭식행동에 영향을 미친다는 연구 결과들은 다수 보고되었지만 완벽주의의 부적응적인 핵심 특성을 반영한 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동간의 관계에 대한 국내 연구는 없는 실정이었다. 본 연구의 결과는 국내 대학생을 대상으로 과도한 자기비판과 타인의 평가에 대한 두려움을 의미하는 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동에 영향을 미칠 수 있다는 점을 확인했다는 점에 그 의의가 있겠다.

둘째, 예상한 바와 같이, 자기은폐가 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의가 자기은폐와 높은 상관을 보인다고 보고한 Blatt와 Zuroff[73]의 연구와 자기 비판적 완벽주의가 이상섭식행동을 포함한 심리적 부적응과 높은 상관을 보인다고 보고한 Dunkley 등[30]의 연구를 부분적으로 지지하는 결과이다. 또한 부적응적 완벽주의와 심리적 고통 간의 관계를 자기은폐가 매개한다는 선행 연구와 일치하는 결과이다[74-76]. 자기 비판적 완벽주의가 자기 은폐에 정적으로 영향을 미치는 이유는 자기 비판적 완벽주의자는 자신에 대해 비판적이기 때문에 다른 사람도 자기를 비판할 것이라고 기대하여 자신의 실수나 부족함을 다른 사람이 알게 되면 자신을 거부할 것이라고 생각하기 때문이다[77]. 이로 인해, 이들은 타인에게 자신의 부정적인 측면을 적극적으로 숨기는, 즉, 자기은폐를 많이 하게 되는 것이다. 이러한 해석은 자기비판을 많이 할수록, 타인에게 완벽한 모습을 보이려는 경향이 강하다는 Hewitt 등[78]의 연구 결과를 통해 뒷받침된다. 이러한 맥락에서 자기 비판적 완벽주의는 자기 비판, 타인의 부정적 평가를 두려워함, 자기은폐, 이상섭식행동의 악순환으로 이어질 수 있다.

마지막으로, 자기은폐와 이상섭식행동과 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데, 이는 이상섭식행동을 많이 하는 사

람들이 자신의 개인 정보를 개방하기 꺼려한다는 Evans와 Wertheim[79]의 연구 결과와 그 맥을 같이 한다. 자기은폐가 이상섭식행동에 영향을 미치는 이유는 먼저, 자기은폐는 부적응적 대처 전략, 특히 회피와 부인과 관련이 있기 때문이다. 가령, 자기은폐를 많이 하는 사람은 스트레스 상황에서 술을 마시거나 게임을 하는 등의 회피적 대처를 보일 가능성이 높는데, 여러 연구를 통해 이상섭식행동도 회피적 대처의 한 예인 것으로 확인되었다[68, 80]. 둘째, 자기은폐를 많이 할수록, 자신의 어려움을 숨기기 때문에 타인으로부터 공감이나 지지를 받기 어려워 부정 정서를 경험하기 쉽고, 이러한 부정 정서는 이상섭식행동을 초래하는 요인으로 알려져 있다[81]. 또한 자기은폐를 많이 하는 사람들은 심리적으로 유연하지 못해 경직된 사고를 많이 하고 정서 조절에 어려움을 경험하는데, 선행 연구에 따르면, 이러한 특성은 이상섭식행동을 초래하거나 유지시키는 역할을 하는 것으로 나타났다[82-84].

본 연구의 결과가 상담 장면에서 가지는 시사점은 다음과 같다. 먼저, 이상섭식행동을 보이는 내담자의 경우, 자신에 대해 어떻게 지각하고 있는지, 특히 자신을 얼마나 과도하게 비판하는지 그리고 자신의 성공 경험에 대해 만족감을 느낄 수 있는지 구체적으로 살펴볼 필요가 있겠다. 또한 타인의 인정이나 평가에 얼마나 민감한지 그리고 타인으로부터 거절당할지 모른다는 두려움을 얼마나 느끼는지 탐색하는 것이 중요하겠다. 이를 통해 상담자는 내담자의 자기 비판적 완벽주의 수준을 파악할 수 있고, 이에 따라 적절한 상담 전략을 구상할 수 있을 것이다. 예를 들어, 자기 비판적 완벽주의가 강한 내담자의 경우, 그 이유와 결과에 대해 탐색하는 것이 중요할데, 특히 자기은폐를 많이 하는지 그리고 자기은폐가 이상섭식행동으로 이어지지 않았는지 살펴볼 필요가 있겠다. 이러한 상담자의 개입을 통해 내담자는 자신의 자기 비판적 완벽주의가 정서조절과 섭식행동에 어떠한 어려움을 초래하는지 자각하고 이상섭식행동이 아닌 다른 적절한 방법을 통해 자신의 욕구와 감정을 해소할 수 있게 될 것이다. 또한 상담에서 자신을 개방함으로써 상담자의 공감과 지지를 받는 경험을 하게 되고, 이러한 긍정적 경험은 내담자의 삶에서 주위 사람들에게 자기개방을 할 수 있는 밑거름이 될 것으로 사료된다.

둘째, 자기 비판적 완벽주의 성향이 높은 내담자의 경우 상담자의 부정적 평가를 두려워하여 자기개방을 하는

데 어려움을 느낄 가능성이 높기 때문에 상담자는 상담 관계에서 나타날 수 있는 내담자의 자기은폐 욕구에 대해 탐색하고 적절한 자기 개방[85]을 통해 긍정적 모델링을 제공하는 것이 중요하겠다. 이러한 과정을 통해 내담자는 자신을 드러내게 되어 긍정적인 상담관계를 경험하고 결과적으로 자신과 타인에 대해 객관적이고 수용적인 태도를 형성하게 될 것이다[25].

마지막으로, 선행 연구에서 자기 비판이나 타인의 평가에 대한 두려움이 낮으면서 높은 기준과 목표를 세우는 내담자, 즉, 개인기준 완벽주의가 높은 경우, 심리적 부적응을 경험하지 않을 가능성이 높다는 결과가 나타난 만큼[30], 상담자는 무조건 내담자의 기준이나 목표를 낮추도록 격려하기 보다는 상황에 따라 유연하게 기준이나 목표를 수정할 수 있는 능력을 키우도록 돕는 것이 중요하겠다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 이상섭식행동의 하위유형(예, 거식행동, 폭식행동, 보상행동)을 구분하지 않았는데, 각 하위유형이 다른 증상을 동반한다는 점을 고려할 때, 후속 연구에서는 자기 비판적 완벽주의와 자기은폐가 이상섭식행동의 하위유형에 어떠한 차별적 영향력을 가지는지 확인할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구에서는 이상섭식행동이 섭식장애의 위험성을 내포한다는 점을 고려하여 이상섭식행동을 종속 변인으로 설정하였으나, 본 연구의 결과를 섭식장애 임상집단에게 적용하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 섭식장애 임상 집단을 대상으로 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있겠다. 마지막으로, 본 연구에서는 자기보고식 설문지의 사용하였기 때문에 관련 한계점이 존재하는데, 후속 연구에서는 자기 비판적 완벽주의 성향을 보이는 내담자를 대상으로 실험 연구, 질적 연구, 관찰 연구 등을 통해 본 연구의 연구를 재확인하는 것이 중요하겠다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 그 동안 이상섭식행동 연구에서 많이 다루어지지 않은 자기은폐가 자기 비판적 완벽주의와 이상섭식행동간의 관계를 설명하는 변인이라는 점을 밝혔다는 데 그 의의가 있다. 그동안 자기은폐가 우울, 불안, 전문적 도움 추구에 대한 부정적 태도 등 개인에게 부정적인 영향을 미친다는 점이 밝혀졌지만 이상섭식행동과의 관련성에 대한 연구는 거의 없는 실정이었다. 본 연구의 결과는 이상섭식행동을 예방하고 치료하는데 있어 자기 비판적 완벽주의와 더불어



어 자기 은폐를 다루는 것이 중요하다는 점을 확인했다는 점에서 상담에 주는 시사점이 크다고 할 수 있다.

## References

- [1] H, J, Lee., S, Y, Lee. "The Mediating Effects of Adult Attachment on the Multidimensional Perfectionism and Abnormal Eating Behaviors of Female university students," *The Korea Journal of Developmental Psychology*, 29, 1, pp. 83-99, 2016.
- [2] E, J, Son. "The relations among perfectionism, self-criticism, self-consciousness, body dissatisfaction and bulimic symptoms," *Korea Journal of Psychology: General*, 30, 1, pp. 165-183, 2011.
- [3] A, R, Jeon. 2012 [Internet] Available From: <http://tvdaily.asiae.co.kr/read.php3?aid=1341367089352354016>, (accessed January, 5, 2018)
- [4] Heal Insurance Review & Assessment Service. "[Disordered Eating]Clinical tendency analysis," HIRA-Quickstat, 2, 2013.
- [5] E, H, Kim., C, Y, J. "Clustering by Female College students' Perfectionism and Attachment : Group Differences on Appearance Dissatisfaction, Appearance Orientation, Abnormal Eating Behaviors, Depression, and Life Satisfaction," *The Korea Journal of Psychology: Female*, 21, 1, pp. 41-64, 2016.
- [6] Littleton, H. L., & Ollendick, T. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented?, *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6, 1, pp. 51-66, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1023/a:1022266017046>
- [7] J, Y, Park., M, S, Shin., E, J, Kim. "The Mediating Effect of Body Shame in The Relationship between The Covert Narcissistic Personality Tendency and Disordered Eating Behaviors," *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30, 3, pp. 663-679, 2011. DOI: <https://doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.3.003>
- [8] M. H. Lee., K, M, Chae. "The Relationship between Negative Affect and Binge Eating Behavior-Focusing on the Mediating Effect of Difficulties with Emotional Regulation," *Cognitive Behavior Therapy*, 12, 2, pp. 129-144, 2012.
- [9] Sulkowski, M. L., Dempsey, J., & Dempsey, A. G. Effects of stress and coping on binge eating in female college students, *Eating Behaviors*, 12, 3, pp. 188-191, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.04.006>
- [10] E, H, Kim., H, J, Kim, M, S, Ki. "The effects of maternal negative body image and negative feedback on appearance on abnormal eating behaviors of female college students : Moderated mediational effect," *The Korea Journal of Psychology: Female*, 21, 4, pp. 725-748, 2016.
- [11] Stice, E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 128, 5, 825, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1037//0033-2909.128.5.825>
- [12] Arigo, D., Schumacher, L., & Martin, L. M. Upward appearance comparison and the development of eating pathology in college women, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 47, no. 5, pp. 467-470, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22240>
- [13] M, Y, Shin., J, Y, Lee. "The Relationship between perceived Sociocultural Influence for Appearance and Dietary Behaviors: Mediating Effects of Body Image and Cognitive Distortion," *Cognitive Behavior Therapy*, 12, 2, pp. 183-198, 2012.
- [14] Byrne, M. E., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders, *Eating Behaviors*, 23, pp. 131-136, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.09.004>
- [15] Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., Riva, G., Clerici, M. Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups, *Psychiatry Research*, 215, 1, 176-184 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.039>
- [16] Keel, P. K., & Forney, K. J. Psychosocial risk factors for eating disorders, *International Journal of Eating Disorders*, 46, 5, pp. 433-439, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- [17] Southgate, L., Tchanturia, K., Collier, D., & Treasure, J. The development of the childhood retrospective perfectionism questionnaire (CHIRP) in an eating disorder sample, *European Eating Disorders Review*, 16, 6, pp. 451-462, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1002/erv.870>
- [18] Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., Simonich, H. Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions, *Clinical Psychology Review*, 27, 3, pp. 384-405, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- [19] Hewitt, P. L., & Flett, G. L. Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis, *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 1, 58, 1993. DOI: <https://doi.org/10.1037//0021-843x.102.1.58>
- [20] Y, H, Seo., H, J, Lee. "The Impact that obesity stress can affect female university student's eating disorders, and multidimensional perfectionism," *The Korean Society of Sports Science*, 25, 2, pp. 249-266, 2016.
- [21] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 5, pp. 449-468, 1990. DOI: <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- [22] Hewitt, P. L., & Flett, G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression, *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 1, pp. 98-101, 1991. DOI: <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.1.98>
- [23] Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. Perfectionism and self-actualization, and personal

- adjustment, *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 5, 147, 1991.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-u](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-u)
- [24] Slaney, R., & Johnson, D. The almost perfect scale. Unpublished Manuscript, Pennsylvania State University, 1992  
DOI: <https://doi.org/10.1037/t02161-000>
- [25] Y, H, Kim., S, G, Seo. "A Review of Perfectionism: Assessment and Treatment," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20, 3, pp. 581-613, 2008.
- [26] Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. Clinical perfectionism: A cognitive - behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 7, pp. 773-791, 2002. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- [27] Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 2, pp. 317-327, 2002.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00026-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00026-5)
- [28] Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. *Perfectionism: Theory, research, and treatment, American Psychological Association*, pp. 285-315, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-012>
- [29] Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 4, 437, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- [30] Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. Personal standards and fs dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to shafran et al.(2002, 2003) and hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, vol. 44, no. 1, pp. 63-84, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.004>
- [31] Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. Self-criticism versus neuroticism in predicting depression and psychosocial impairment for 4 years in a clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 4, pp. 335-346, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.09.004>
- [32] Sarah E. Cruce, Travis J. Pashak, Paul J. Handal, David C. Munz, & Jeffrey D. Gfeller. Conscientious perfectionism, self-evaluative perfectionism, and the five-factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53, 3, pp. 268-273, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.013>
- [33] Goodwin, H., Arcelus, J., Geach, N., & Meyer, C. Perfectionism and eating psychopathology among dancers: The role of high standards and Self criticism. *European Eating Disorders Review*, 22, 5, pp. 346-351, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/erv.2282>
- [34] Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques. Hachette UK, 2010.
- [35] Luyten, P., Kempke, S., Van Wambeke, P., Claes, S., Blatt, S. J., & Van Houdenhove, B. Self-critical perfectionism, stress generation, and stress sensitivity in patients with chronic fatigue syndrome: Relationship with severity of depression. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 74, 1, pp. 21-30, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1521/psyc.2011.74.1.21>
- [36] Stoerber, J., & Otto, K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review : An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, Inc, 10, 4, pp. 295-319, 2006.  
DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- [37] Steele, A. L., O'shea, A., Murdock, A., & Wade, T. D. Perfectionism and its relation to overevaluation of weight and shape and depression in an eating disorder sample. *International Journal of Eating Disorders*, 44, 5, pp. 459-464, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.20817>
- [38] Dunkley, D. M., & Grilo, C. M. Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1, pp. 139-149, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.017>
- [39] Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M., & Cardinal, G. Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31, 7, pp. 913-924, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167204272298>
- [40] Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, 6, pp. 921-935, 2002. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00202-1)
- [41] Wu, T., & Wei, M. Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 2, 276, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.276>
- [42] Larson, D. G., & Chastain, R. L. Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 4, pp. 439-455, 1990.
- [43] M, R, Park., J, Y, Lee. "Construct Exploration and Validation of Self-Concealment Scale," *Korea Journal of Counseling*, 9, 4, pp. 1547-1565, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.9.4.200812.1547>
- [44] Uysal, A., & Lu, Q. Is self-concealment associated with acute and chronic pain?, *Health Psychology*, 30, 5, 606, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0024287>
- [45] M, J, Kim., J, G, Kim., S, H, Yoo., N, O, Kim., E, J, Jung., A, R, Jo., I, S, Shin., T, H, Kim., H, M, Kim., H, A, Park. "Reconstruction of Media Fusion and Social order," Korea Information Society Development Institute, 2011.
- [46] S, J, Lim., A, Y, Noh. "The Effect of Adult Attachment on The Help Seeking Intention," *Korea Journal of Counseling*, 10, 3, pp. 1383-1396, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.10.3.200909.1383>
- [47] Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. Self-concealment: Integrative review and

- working model, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34, 8, pp. 705-774, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>
- [48] Frost, R. O., & Steketee, G. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 4, pp. 291-296, 1997.
- [49] Richardson, C. M. E., & Rice, K. G. Self-critical perfectionism, daily stress, and disclosure of daily emotional events, *Journal of Counseling Psychology*, 62, 4, pp. 694-702, 2015.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00108-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00108-8)
- [50] Masuda, A., Boone, M., & Timko, A. The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating, *Eating Behaviors*, 12, 2, pp. 131-135, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.01.007>
- [51] Farber, B. A., Berano, K. C., & Capobianco, J. A. Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy, *Journal of Counseling Psychology*, 51, 3, 340, 2004.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.3.340>
- [52] H, I, Kwon., J, W, Kim., J, H, Kwoon. "MMPI-2 profiles of patients with Hwa-byung," *The Korea Journal of Psychology: Female*, 13, 3, pp. 379-395, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.3.008>
- [53] K, H, Kim., Y, M, B. "The Effects of Alexithymia, Emotional Clarity on Adolescent's Somatization : Mediated Effects of Difficulties in Emotional Regulation," *Korean Journal of Youth Studies*, 21, 1, pp. 267-290, 2014.
- [54] Quinton, S., & Wagner, H. L. Alexithymia, ambivalence over emotional expression, and eating attitudes, *Personality and Individual Differences*, 38, 5, pp. 1163-1173, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.07.013>
- [55] Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1, 234, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.1.234>
- [56] Moroz, M., & Dunkley, D. M. Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators, *Personality and Individual Differences*, 87, pp. 174-179, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.044>
- [57] S, J, Chung., M, H, Yon. "A Study of the Development of Cognitive - Behavioral Group Counseling Program for Reducing the Perfectionism," *Korean of Counseling and Psychotherapy*, 12, 2, pp. 147-167, 2000.
- [58] K, Y, Han. "Multidimensional Perfection: A Relation of Concept, Measurement and Maladjustment," Korea University, Graduate School, Doctorate Thesis, 1993.
- [59] H, J, Kim., J, R, Son. "The relation of University students, self-esteem, depression and subjective well-being," *Korean Journal of Health Psychology*, 11, 2, pp. 345-361, 2006.
- [60] Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. The revised almost perfect scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 3, 130, 2001.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/t02161-000>
- [61] H, J, Park. "Validation of the Almost Perfect Scale-Revised," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 21, 1, pp. 131-149, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/e611802009-001>
- [62] S, M, Jeong., D, G, Lee. "Differences in Passive/Active Procrastination, Happiness, and Depression by the Clusters of Perfectionism in College Students," *Korea Journal of Counseling*, 14, 2, pp. 857-875, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.14.2.201304.857>
- [63] Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. P. Depressive experiences questionnaire Yale University, school of medicine, *Department of psychiatry*, 1976.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/t02165-000>
- [64] J, I, Cho. "A Study of Two dimensionality of Depression," Korea University, Graduate School, Master's Thesis, 1996.
- [65] J, Y, Jang. "The relationships between self-concealment and emotional expressiveness, perceived social support and help-seeking attitudes," Ewha Womans University, Graduate School, Doctorate Thesis, 2000.
- [66] Garner, D.M., & Garfinkel, P. E. The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa, *Psychological Medicine*, 9, 2, pp. 273-279, 1979.  
DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- [67] M, K, Lee., Y, H, Lee., S, H, Park., C, H, Sohn., Y, J, Cjung., S, K, Hong., B, K, Lee., P, L, Chang., A, R, Yoon. "A Standardization Study of The Korean Version of Eating Attitudes Test-26(KEAT-26) I : Reliability and Factor Analysis," *Korean Society of Psychiatric and Physical Medicine*, 6, 2, pp. 155-175, 1998.
- [68] E, H, Kim., S, Y, Lee. "Differentiation and Abnormal Eating Behavior among Female (under)Graduate Students : Moderated Mediation Effect of Psychological Acceptance through Ambivalence over Emotional Expressiveness," *Korean Psychological Journal of School*, 13, 1, pp. 181-204, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.16983/kjps.2016.13.1.181>
- [69] Hu, L. T., & Bentler, P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural equation modeling: a multidisciplinary Journal*, 6, 1, 1-55, 1999.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- [70] Shrout, P. E., & Bolger, N. Mediation in experimental and nonexperimental studies: Newprocedures and recommendations, *Psychological Methods*, 7, 4, pp. 422-445, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//1082-989x.7.4.422>
- [71] Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 5, pp. 509-528, 2003.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- [72] Brausch, A. M., & Decker, K. M. Self-esteem and social support as moderators of depression, body image, and disordered eating for suicidal ideation in adolescents, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 5, pp. 779-789, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9822-0>
- [73] Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. Interpersonal relatedness

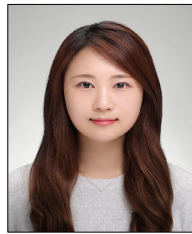
and self-definition: Two prototypes for depression  
*Clinical Psychology Review*, 12, 5, pp. 527-562, 1992.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-o](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-o)

- [74] Kawamura, K. Y., & Frost, R. O. Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress, *Cognitive Therapy and Research*, 28, 2, pp. 183-191, 2004.  
DOI: <https://doi.org/10.1023/b:cotr.0000021539.48926.c1>
- [75] J, E, Shin., D, G, Lee. "Socially-Prescribed Perfectionism and Psychological Maladjustment in High School Students : The Mediating Effects of Self-concealment," *Korea Youth Studies*, 22, 2, pp. 55-79, 2011.
- [76] J, K, Heo. "The influence of socially-prescribed perfectionism, self-disclosure and self-concealment on depressive mood : testing the moderated mediation effect of social support," Yonsei University, Graduate School, Master's Thesis, 2014.
- [77] Greenland, K., Scourfield, J., Maxwell, N., Prior, L., & Scourfield, J. Theoretical antecedents of distress disclosure in a community sample of young People1, *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 9, pp. 2045-2068, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00515.x>
- [78] Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., Stein, M. B., The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 6, pp. 1303-1325, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- [79] Evans, L., & Wertheim, E. H. An examination of willingness to self disclose in women with bulimic symptoms considering the context of disclosure and negative affect levels. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 3, pp. 344-348, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.10020>
- [80] H, H, Noh., M, K, Rhee. "The Effects of Neurotic Character, Self-concealment, and Attachment on Abnormal Eating Attitude for College Students: Focusing on the Mediating Effect of Psychological Flexibility," *Korea Journal of Youth Studies*, 22, 1, pp. 375-396, 2015.
- [81] J, H, Son., S, K, Yoo. "Relationships of the Client's Self-Concealment and the Session Evaluation and the Counselor-Client Verbal Interaction: The Case of Beginning Phase Counselors," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 16, 3, pp. 327-345, 2004.
- [82] Schmidt, U., & Treasure, J. Anorexia nervosa: Valued and visible. A cognitive interpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 3, pp. 343-366, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1348/014466505x53902>
- [83] Ghaderi, A. Structural modeling analysis of prospective risk factors for eating disorder, *Eating Behaviors*, 3, 4, pp. 387-396, 2003.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00089-2](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00089-2)
- [84] Lavender, J. M., & Anderson, D. A. Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43, 4, pp. 352-357, 2010.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.20705>

- [85] Y, K, Kim. "The Dimensionality of Clients' Perceptions of Counselor's Factors as Therapeutic Factors," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 25, 2, pp. 203-226, 2013.

### 김 주 영(Ju-Young Kim)

[정회원]



- 2010년 8월 : 아주대학교 학사
- 2017년 2월 : 아주대학교 석사
- 2017년 3월 ~ 2018년 2월 : 영동 일고등학교
- 2018 3월 ~ 현재 : 단국대학교 죽전캠퍼스 대학생활상담센터 전임상담원

<관심분야>

청소년 상담, 가족 상담, 정신역동

### 신 희 천(Hee-Cheon Shin)

[정회원]



- 1992년 2월 : 서울대학교 학사
- 1995년 8월 : 서울대학교 석사
- 2001년 8월 : 서울대학교 박사
- 2004년 9월 ~ 현재 : 아주대학교 심리학과 교수

<관심분야>

부부 및 가족상담, 노인상담, 재난상담

### 김 은 하(Eun-ha Kim)

[정회원]



- 2002년 5월 : University of Southern California, Marriage and Family Therapy (Master Degree)
- 2006년 8월 : Ohio State University, Psychology (Ph.D.)
- 2009년 8월 ~ 2013년 8월 : Adler School of Psychology 상담 심리학과 교수
- 2013년 9월 ~ 2015년 8월 : 건국대학교 교육학과 교수
- 2013년 9월 ~ 현재 : 아주대학교 심리학과 교수

<관심분야>

다문화상담, 아틀러 심리학 이론, 화병, 차별