

RESEARCH ARTICLE

The relationship between career stress and academic procrastination: Parallel multiple mediation effects of socially prescribed perfectionism and self-oriented perfectionism

Jeong, Soyeon¹ · Ahn, Seyun²

¹Graduate student, Department of Counseling Psychology, Konyang University, Republic of Korea

²Professor, Department of Counseling and Psychotherapy, Konyang University, Republic of Korea

진로스트레스가 학업지연에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 다중병렬매개효과

정소연¹, 안세윤²

¹건양대학교 대학원 상담심리학과 상담심리전공 석사과정

²건양대학교 심리상담치료학과 교수

Corresponding Author: Ahn, Seyun (counsel2005@konyang.ac.kr)



OPEN ACCESS

Citation: Jeong, Soyeon · Ahn, Seyun. The relationship between career stress and academic procrastination: Parallel multiple mediation effects of socially prescribed perfectionism and self-oriented perfectionism. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 34, 1-11.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.34.1>

Received: July 24, 2025

Revised: August 29, 2025

Accepted: August 31, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

This study aimed to examine the effects of career-related stress on academic procrastination and to explore the underlying psychological mechanisms of evaluative concern perfectionism and personal standards perfectionism through a parallel multiple mediation model. By doing so, the study sought to provide insights for university students to better understand the impact of their stress and behavioral patterns on academic performance, helping them move away from inefficient behaviors such as repeated task delay or self-criticism and to develop more realistic and sustainable academic habits. A total of 195 Korean university students were recruited through online communities, and the collected data were analyzed using SPSS 25.0 and PROCESS Macro 4.2. The main findings were as follows. First, career-related stress was positively associated with both types of perfectionism and academic procrastination. Second, the parallel multiple mediation analysis revealed that evaluative concern perfectionism mediated the relationship between career-related stress and academic procrastination in a positive direction, whereas personal standards perfectionism showed a negative mediating effect, indicating that the two types of perfectionism may offset each other in their influence on academic procrastination. Finally, the study discussed its limitations and provided suggestions for future research.

Keywords: University students, Career stress, Academic procrastination, Evaluative concern perfectionism, Personal standards perfectionism

I. 서론

한국경제인협회가 발표한 ‘2023년 대학생 취업 인식도 조사’에 의하면, 대학생들이 예상한 평균 취업률은 49.7%였으며, 조사에 참여한 응답자 중 30.3%는 올해 대졸 신규 채용 여건이 지난해보다 더 어려워졌다고 응답하였다(한국경제인협회, 2023). 또한, 취업 준비기간에 대해서는 66.1%가 6개월 이상, 37.1%는 1년 이상이 걸릴 것으로 예상하였다. 잡코리아와 알바몬이 2021년에 공동 실시한 설문조사에서는, 4년제 대학생들을 대상으로 향후 휴학 여부를 조사한 결과, 학년이 올라갈수록 휴학을 고려하는 비율이 높아지는 경향이 나타났다(잡코리아, 알바몬, 2021). 특히 4학년 학생 가운데 65.6%는 인턴십 참여나 자격증 취득을 비롯한 취업을 위한 준비 활동을 이유로 휴학을 계획하고 있는 것으로 나타났다.

이는 대학생들이 점차 치열해지는 취업 경쟁과 높아지는 스펙 요구 수준으로 인해 상당한 스트레스를 경험하고 있으며, 특히 학년이 높을수록 그 부담감이 심화되고 있음을 보여준다(왕선혜, 2024).

이러한 스트레스는 단순히 개인적 수준에 그치지 않고, 사회 구조적 요인과 맞물려 더욱 심화되고 있다. 실제로, 사회 전반의 경기 둔화와 청년층의 고용 불안정은 심각한 사회적 문제로 지적되고 있다. 이러한 구조적 환경은 앞으로의 직업 선택과 미래 설계를 앞둔 대학생들에게 진로 결정 과정에서 심리적 부담을 더욱 가중시키며, 진로 문제를 단순한 선택의 차원을 넘어 심각한 불안과 고민의 원인으로 작용하게 한다(전찬열, 2013). 이와 같은 환경 속에서 많은 대학생들은 높은 학점을 유지하거나 두드러진 역량을 갖추어야 한다는 압박감을 경험하게 되며(김가희 & 송원영, 2016), 이러한 심리적 부담은 흔히 ‘진로 스트레스’로 나타난다.

진로 스트레스(career stress)란 대학생이 진로를 탐색하고 결정하며 취업을 준비하는 전반적인 과정에서 주관적으로 느끼는 정서적 긴장을 의미하며, 이는 청년기 후기에 두드러지게 나타나는 대표적인 스트레스 요인으로 간주된다(표은경, 2009). 실제로 진로 스트레스는 단순한 일시적 감정이 아니라 진로 준비 전반에 걸쳐 지속적으로 경험되는 정서적 반응으로, 대학생들의 학업 및 생활 전반에 영향을 미치는 주요 심리적 변수로 나타난다(조하나 & 박현주, 2022). 이러한 진로 스트레스는 청소년 후기부터 대학생 시기까지 점차 심화되며 다양한 형태로 나타나기 때문에, 해당 발달 시기 전반에 걸친 스트레스 요인에 대한 연구들이 지속적으로 이루어져 왔다. 대표적으로는 취업 스트레스(백상희, 2024), 생활 스트레스(강하나, 2018), 학업 스트레스(고명주 & 최보영, 2017), 진로 스트레스(이수현, 2023) 등이 있다. 이 중에서도 대학생들을 대상으로 한 기존 연구들은 주로 취업 스트레스나 학업 스트레스에 초점을 맞추는 경향이 강했다.

그러나 대학생의 삶에서 진로와 학업은 모두 중요한 발달 과업임에도 불구하고, 진로 스트레스에 대한 심층적 탐색은 상대적으로 부족한 실정이다. 이러한 점을 고려할 때, 진로 스트레스가 대학생의 학업 수행에 어떤 방식으로 영향을 미치는지를 보다 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

한편 진로 스트레스는 단순한 정서적 불편에 그치지 않고, 실제 학업 수행 전반에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 특히 과제를 회피하거나 미루는 행동으로 자주 나타나기도 한다. 이러한 행동은 일반적으로 ‘지연 행동(procrastination)’이라 불리며, 이는 해야 할 과제가 있음에도 불구하고 불편감이나 긴장감으로 인해 수행을 반복적으로 뒤로 미루는 비효율적이고 역기능적인 반응이다(Ellis & Knaus, 1977).

이러한 지연 행동이 학업 상황에서 구체적으로 나타나는 경우를 ‘학업 지연 행동(academic procrastination)’이라 하며, 이는 과제 제출을 마감 직전에 하거나 시험 공부를 계획보다 늦게 시작해 단기간에 몰아서 하는 등의 방식으로 드러난다(Solomon & Rothblum, 1984).

대부분의 지연 행동에 관한 연구들은 대학생을 중심으로 수행되어 왔다. Steel(2007)의 연구에서는 대학생 중 약 80~95%가 학업 맥락에서 지연 행동을 경험하며, 그 중 절반 정도는 이를 심각한 수준의 문제로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 국내 선행연구에 따르면 대학생의 약 95%가 학업 수행 중 지연행동을 겪은 경험이 있다고 보고하였으며, 40% 이상은 시험 기간 동안 이러한 행동으로 인해 어려움을 느꼈다고 응답하였다. 또한, 약 30%의 학생들은 매주 과제를 수행할 때마다 과제 미루기 현상을 반복적으로 경험하는 것으로 나타났다(신명희, 박승호, 서은희, 2005; 신선임, 심은정, 2017; 허효선, 임선영, 권석만 2015). 이러한 결과는 지연 행동이 대학생 집단에서 흔히 관찰되는 행동 양상을 보여주며, 이는 다양한 학업적 부적응과 관련될 수 있음을 시사한다.

선행연구에서는 학업 지연 행동에 영향을 주는 심리 요인들이 폭넓게 확인되어 왔다.

특히 성격적 요인인 완벽주의는 지연 행동을 설명하는 핵심적인 변수로 꾸준히 주목받아 왔다(신지호, 2024). 완벽주의는 기준을 현실적으로 도달하기 어려운 수준으로 설정하고, 그 기준을 토대로 자신의 수행이나 결과물을 지나치게 평가하는 성향을 말한다(Hewitt & Flett, 1991). 이러한 경향을 지닌 개인은 실제 요구되는 것보다 더 높은 수준을 목표로 삼는 경우가 많으며, 자신의 결과에 쉽게 만족하지 못하고 자기비판적으로 반응하는 경향을 보인다(Fee & Tangney, 2000). 또한 완벽에 대한 집착이 과도해질 경우, 이는 오히려 과제 수행을 방해하는 요소로 작용하여 과제 착수나 완수를 어렵게 만들며, 정해진 기한 내에 과업을 마치는 데에도 큰 어려움을 초래할 수 있다(Burka & Yuen, 1983).

초기 연구들에서는 완벽주의를 하나의 단일한 성향으로 간주하였기 때문에, 완벽주의와 학업 지연 행동 사이의 관계가 일관되게 나타나지 않았다(Johnson & Slaney, 1996; Solomon & Rothblum, 1984). 그러나 이후 Frost 등(1990)과 Hewitt, Flett(1991)은 완벽주의를 단일요인이 아닌, 여러 하위 요소로 구성된 다차원적인 개념임을 제시하였다. 이를 계기로 완벽주의와 학업 지연 간의 관련성을 보다 구체적으로 탐색하는 연구들이 활발히 진행되었다.

Dunkley 외(2000)는 Frost(1990)과 Hewitt, Flett(1991)이 제안한 이론적 틀을 바탕으로, 완벽주의를 두 가지 차원으로 구분하였다. 이들은 자기 기준을 중심으로 스스로에게 높은 기대를 설정하는 '개인기준 완벽주의'를 적응적인 특성으로, 타인의 평가에 과도하게 민감한 '평가염려 완벽주의'를 부적응적인 특성으로 제시하였으며, 이후 완벽주의에 관한 연구들은 이러한 긍정적·부정적 차원을 기준으로 양가적인 접근을 시도하고 있다. 선행연구에 따르면, 완벽주의는 학업 지연 행동을 설명하는 주요 성격 요인 중 하나로, 그중에서도 부적응적 성향을 지닌 평가염려 완벽주의와 학업 지연 간의 관련성은 다양한 연구에서 꾸준히 보고되어 왔다(권정혜, 박재우, 1998; 이성민, 김정규, 2017). 이는 외부의 평가에 민감하게 반응하는 성향이 과제 수행에 대한 불안과 회피로 이어질 수 있음을 시사한다(Lay & Burns, 1991; Saddler & Sacks, 1993).

그러나 완벽주의의 또 다른 차원인 개인기준 완벽주의, 즉 자신에게 높은 기대치를 부과하고 그에 부응하려는 경향이 학업 지연 행동에 어떤 영향을 미치는지는 상대적으로 덜 다뤄져 왔다. 실제로 기존 연구들은 평가염려 완벽주의 또는 개인기준 완벽주의 중 하나에만 초점을 맞춘 경우가 대부분이며, 두 성향이 동시에 나타나고 상호작용할 가능성에 주목한 연구는 매우 드문 실정이다. 진로 스트레스가 학업 지연 행동으로 이어지는 과정에서, 타인의 평가에 대한 민감성과 자신에게 부과한 높은 기준은 각기 다른 방식으로 작용할 수 있다. 따라서 이 두 성향을 별개의 요인으로 구분하여 동시에 살펴보는 것은, 진로 스트레스가 개인의 학업 행동에 미치는 영향을 보다 정교하고 입체적으로 이해할 수 있는 통합적 틀을 마련하는 데 기여할 수 있다.

이에 본 연구는 진로 스트레스가 학업 지연 행동에 어떤 영향을 미치는지를 탐색하고, 이 과정에서 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 어떤 방식으로 작용하는지를 밝히고자 한다. 특히 두 완벽주의 유형이 독립적으로 매개 효과를 갖는 것이 아니라, 진로 스트레스가 먼저 평가염려나 자기기준 완벽주의로 연결되고, 이것이 다시 학업 지연 행동으로 이어지는 이중매개 경로를 설정함으로써, 진로 스트레스가 학업 행동에 영향을 미치는 내면적 기제를 통합적으로 이해하는 데 목적이 있다.

이를 통해, 대학생들이 자신의 스트레스와 행동 패턴을 보다 구체적으로 이해하고, 반복적인 과제 미루기나 자기 비난 같은 비효율적 방식에서 벗어나 보다 현실적이고 지속가능한 학업 태도를 형성하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 진로 준비와 학업 수행을 동시에 부담스러워하는 대학생들이, 자신에게 맞지 않는 과도한 기준이나 타인의 기대에서 비롯된 스트레스가 학업 행동에 어떤 영향을 주는지를 스스로 인식하고 조절할 수 있게 함으로써, 불필요한 에너지 소모와 후회를 줄이고 일상 속 균형을 회복하는 데 실질적인 통찰을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 연구모형은 그림 1과 같고 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 진로스트레스, 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의, 학업지연간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 진로스트레스와 학업지연 간의 관계에서 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 매개효과는 어떠한가?

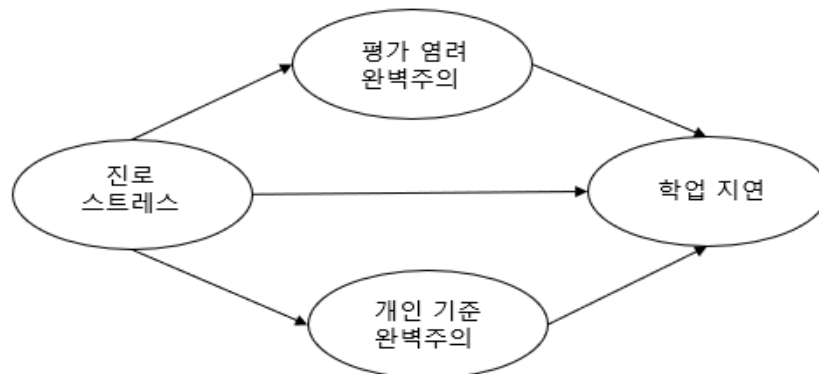


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 조사 대상은 국내 4년제 대학에 재학 또는 휴학 중인 만 18세 이상의 남녀 대학생 195명이다. 표집 과정에서는 지역, 연령, 전공 계열 등의 인구통계학적 편중을 최소화하고 표본의 대표성을 확보하기 위해 온라인 전문 조사기관인 나우앤서베이(www.nownsurvey.com)를 통해 응답자를 모집하였다. 이 경우 응답자와의 직접 대면이 어려운 상황을 고려하여, 온라인 설문 참여에 동의한 응답자를 대상으로 조사를 실시하였다.

응답자에게는 연구 목적 외의 용도로 수집된 정보를 사용하지 않으며, 익명성을 보장한다는 내용을 포함한 연구 참여 동의서를 안내하였다. 설문에 성실히 응답한 참여자에게는 보상으로 1,500원 상당의 기프티콘 교환용 나우캐시를 지급하였다. 수집된 연구 대상자의 인구통계학적 특징은 표 1에 제시하였다. 연구대상은 총 195명으로 남성 49명(25.1%), 여성 146명(74.9%)이고 평균연령은 23.08세($SD=2.337$)였다. 지역은 서울·경기 119명(60.1%), 대전·충청·세종 37명(19.0%), 경상도·대구·울산·부산 18명(9.2%), 전라도 광주 21명(10.8%)으로 서울·지역이 가장 많았다. 학년은 1학년 13명(6.7%), 2학년 56명(28.7%), 3학년 65명(33.3%), 4학년 59명(30.3%), 5학년 이상 2명(1.0%)으로 3학년이 가장 많았다. 휴학경험 유무는 있음 23명(11.8%), 없음 172명(88.2%)로 휴학 경험 없음이 더 많았다. 전공계열은 인문계열 55명(28.2%), 사회계열 50명(25.6%), 교육계열 22명(11.3%), 공학계열 26명(13.3%), 자연계열 22명(11.3%), 의학계열 11명(5.6%), 예체능계열 7명(3.6%), 기타 2명(1.0%)로 인문계열이 가장 많았다. 학업성적은 평균 평점 4.0이상 41명(21.0%), 평균 평점 3.0~3.9 134명(68.7%), 평균 평점 2.0~2.9 20명(10.3%)로 평균 평점 3.0~3.9가 가장 많았다.

표 1. 인구통계학적 특성 (N=195)

변수	범주	N	%
성별	남성	49	25.1
	여성	146	74.9
연령	평균 (SD)	23.08	2.337
지역	서울·경기	119	60.1
	대전·충청·세종	37	19.0
	경상도·대구·울산·부산	18	9.2
	전라도·광주	21	10.8
학년	1학년	13	6.7
	2학년	56	28.7
	3학년	65	33.3
	4학년	59	30.3
	5학년	2	1.0
휴학 경험	있음	23	11.8
	없음	172	88.2
전공계열	인문계열	55	28.2
	사회계열	50	25.6
	교육계열	22	11.3
	공학계열	26	13.3
	자연계열	22	11.3
	의학계열	11	5.6
	예체능 계열	7	3.6
	기타	2	1.0
학업 성적	평점 4.0 이상	41	21.0
	평점 3.0~3.9	134	68.7
	평점 2.0~2.9	20	10.3

2. 측정 도구

1) 진로 스트레스

진로 스트레스의 수준을 측정하기 위해 유현주(2019)가 개발한 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory; CSI)를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 이 척도는 정서적·인지적 스트레스를 측정하는 8문항(예: 나는 진로에 대한 고민이 많아 우울해질 때가 있다, 나는 내 진로 문제를 올바르게 판단하기 어려워 일단 미뤄두고 싶다)과 행동적·신체적 스트레스를 측정하는 7문항(예: 나는 진로에 대한 걱정으로 인해 종종 식욕이 없다, 나는 진로에 대해 생각하면 가슴이 답답해질 때가 있다)으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 진로 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 유현주(2019)의 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도가 .938이었고, 하위 요인별 내적 합치도는 각각 .913(정서·인지), .901(행동·신체)로 보고되었다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도는 .944로 나타났다.

2) 학업 지연

학업 지연 행동의 측정 도구로 허효선(2012)이 제작한 ‘학업적 착수-완수 지연도(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, AICPS)’를 사용하였다. 총 18문항으로 구성되어 있으며, 응답자는 각 문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 5점 Likert 척도로 응답하였다. 이 도구는 학업 과제를 시작하는 데 있어 지연 경향을 평가하는 항목 11개(예: 마감일이 다가와야 자료를 찾기 시작한다)와, 과제를 일찍 시작하고도 끝내는 데 시간이 지체되는 양상을 측정하는 항목 7개(예: 초기에 시작했지만 결국 마감 직전에 완성이 된다)로 구성된다. 높은 점수는 학업 수행 과정에서 지연 행동이 두드러짐을 의미한다. 원 연구에서 각 하위척도의 내적 일관성 계수는 각각 .95, .88이었으며, 본 연구에서는 전체 문항의 신뢰도가 .942로 나타났다.

3) 개인기준 완벽주의

Dunkley 외(2000)는 완벽주의를 적응적인 개인기준 완벽주의와 부적응적인 평가염려 완벽주의라는 두 유형으로 구분하였으며, 다차원적 완벽주의를 측정하는 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)와 HFMPs(Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale)의 일부 하위 요인을 기반으로 이러한 구분을 제안하였다.

그 중 개인기준 완벽주의 수준을 측정하기 위해 다차원적 완벽주의 척도인 FMPS와 HFMPs를 활용하였다. FMPS는 Frost, Marten, Lahart, Rosenblate에 의해 1990년에 개발된 다차원적 완벽주의 척도로, 본 연구에서는 FMPS는 정승진(1999)이 번안한 도구를 사용하였다. 여섯 개 하위요인 가운데 ‘개인적 기준’에 해당하는 7문항을 사용하였다. HFMPs는 한기연(1993)이 번역하고 타당화한 척도를 바탕으로 하였으며, 세 가지 하위요인 중 ‘자기지향 완벽주의’에 해당하는 15문항을 사용하였다. 두 척도 모두 점수가 높을수록 개인기준 완벽주의 성향이 강함을 의미한다. 정승진(1999)의 연구에서 ‘개인적 기준’ 요인의 내적 일관성 계수는 .72였으며, 한기연(1993)의 연구에서는 ‘자기 지향 완벽주의’의 내적 합치도가 .84로 보고되었다. 본 연구에서는 ‘개인적 기준’의 내적 신뢰도가 .751 ‘자기지향 완벽주의’의 신뢰도가 .855 전체 척도의 신뢰도는 .898로 산출되었다.

4) 평가염려 완벽주의

Dunkley 외(2000)는 완벽주의를 적응적인 개인기준 완벽주의와 부적응적인 평가염려 완벽주의라는 두 유형으로 구분하였으며, 다차원적 완벽주의를 측정하는 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)와 HFMPs(Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale)의 일부 하위 요인을 기반으로 이러한 구분을 제안하였다.

그 중 부적응적인 평가염려 완벽주의 수준을 측정하기 위해 FMPS와 HFMPs를 사용하였다. FMPS는 정승진(1999)이 번안하고 타당화한 버전을 사용하였으며, 총 35문항으로, 5점 Likert 척도로 이루어져 있다. 총 여섯 개의 하위요인 중 ‘실수에 대한 염려’ 9개 문항과 ‘수행에 대한 의심’ 4개 문항이 활용되었다. HFMPs는 한기연(1993)이 번안 및 타당화한 버전으로, 세 가지 하위요인 중 ‘사회적 기대에 의한 완벽주의’를 반영하는 15개 문항이 사용되었다. 점수가 높을수록 평가 상황에서 염려를 중심으로 한 완벽주의 경향이 강함을 나타낸다. 정승진(1999)의 연구에서는 ‘실수에 대한 염려’ 하위척도의 내적 신뢰도가 .85, ‘수행에 대한 의심’은 .82였고, 한기연(1993)의 연구에서는 ‘사회부와 완벽주의’의 내적 일치도가 .76으로 보고되었다. 본 연구에서는 ‘수행에 대한 의심’의 내적합치도는 .621, ‘실수에 대한 염려’는 .748, ‘사회부와 완벽주의’는 .830, 전체 척도의 내적신뢰도는 .898로 확인되었다.

3. 자료 분석

본 연구는 진로 스트레스가 학업 지연 행동에 미치는 영향에서 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 매개하는 이중매개효과를 검토하고자 하였다. 이를 위해 수집된 자료는 SPSS 25와 PROCESS Macro 4.2를 활용하여 다음과 같은 절차로 분석을 진행하였다.

첫째, 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계 및 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서 사용된 각 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위하여 내적 합치도(Cronbach's α 계수)를 산출하였다.

셋째, 진로 스트레스, 학업 지연 행동, 개인기준 완벽주의, 평가염려 완벽주의 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson 적률 상관분석을 수행하였다.

넷째, 진로 스트레스가 학업 지연 행동에 영향을 미치는 경로에서 두 가지 완벽주의 특성의 매개효과를 검증하기 위해, 여러 매개변인을 동시에 고려하여 각 경로별 효과를 검증하고, 간접효과의 신뢰성을 확보할 수 있는 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS Macro의 Model 4를 적용하였다. 매개효과의 통계적 유의성 확인을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 사용하였으며, 재추출 표본 수는 10,000개, 신뢰수준은 95%로 설정하여 검증하였다.

III. 연구결과

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

표 2는 본 연구의 주요 변인에 대한 기술통계 및 상관관계 분석 결과를 제시한 것이다.

먼저 각 변인의 정규성 검토를 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과 각각의 절댓값이 2와 7을 넘지 않아 정규분포 가정이 충족한 것으로 나타났다(Finch & West, 1997).

다음으로 주요 변인의 평균을 보면 평가염려 완벽주의는 평균 9.93(SD=1.77), 개인기준 완벽주의는 평균 6.47(SD=1.07), 진로스트레스는 평균 5.68(SD=1.97), 학업지연은 평균 6.01(SD=1.79)이었다. 또한 변인 간의 상관 정도를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 진로스트레스는 평가염려 완벽주의와 정적상관($r=.569$, $p<.001$)을, 개인기준 완벽주의와는 유의한 정적상관($r=.369$, $p<.001$)을, 학업지연과는 정적상관($r=.685$, $p<.001$)으로 나타났다. 평가염려완벽주의는 학업지연과 정적상관($r=.413$, $p<.001$)이, 개인기준 완벽주의는 유의한 상관을 보이지 않았으나, 경향 수준의 정적 상관을 나타냈다($r=.184$, $p=.001$).

표 2. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과 (N=195)

구분	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	3	4
1. 평가염려 완벽주의	1								
1-1. 실수에 대한 염려	.900***	1							
1-2. 수행에 대한 의심	.865***	.670***	1						
1-3. 사회부과완벽주의	.748***	.703***	.671***	1					
2. 개인기준 완벽주의	.823***	.755***	.627***	.880***	1				
2-1. 개인적 기준	.839***	.700***	.526***	.569***	.780***	1			
2-2. 자기지향 완벽주의	.718***	.642***	.453***	.582***	.898***	.810***	1		
3. 진로 스트레스	.569***	.537***	.580***	.541***	.369***	.348***	.132	1	
4. 학업지연	.413***	.372***	.546***	.422***	.184**	.118	-.075	.721***	1
M	9.927	3.296	3.305	3.116	6.467	3.326	3.351	5.677	6.009
SD	1.769	0.624	0.775	0.576	1.067	0.640	0.623	1.973	1.793
왜도	-.356	-.306	-.554	.337	.539	-.016	.396	-.105	-.507
첨도	1.100	.904	.513	.415	.626	.489	.052	-.655	-.207

* $P<.05$, ** $P<.01$

2. 진로스트레스와 학업지연의 관계에서 평가염려완벽주의와 개인기준완벽주의의 병렬다중 매개효과

진로스트레스가 학업지연에 미치는 영향에서 두 매개변인의 병렬 다중매개 효과에 대한 분석 결과는 아래와 같다. 표 2에는 병렬 다중매개 모형에 포함된 모든 변인 간의 직접효과가 제시되어 있으며, 표 3에는 독립변인이 종속변인에 미치는 총효과와 직접효과를 보여준다. 그림 2는 본 연구가 설정한 병렬 다중매개 모형의 총효과와 직접효과를 함께 나타낸 도식이다. 직접효과를 분석한 결과, 진로 스트레스는 평가염려 완벽주의($B = .510, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤으며, 평가염려 완벽주의는 학업 지연($B = .259, p = .011$)에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 진로 스트레스는 개인기준 완벽주의($B = .200, p < .001$)에 유의하게 영향을 주었고, 개인기준 완벽주의는 학업 지연($B = -.465, p = .002$)에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

표 3. 진로스트레스, 학업지연, 평가염려완벽주의, 개인기준 완벽주의의 관계에서 직접효과 (N=195)

직접효과	β	B	β	B	SE	t
(독립) 진로 스트레스	→	(종속) 학업지연	.678	.616	.055	11.143***
(독립) 진로 스트레스	→	(매개) 평가염려 완벽주의	.569	.510	.053	9.623***
진로 스트레스	→	개인기준 완벽주의	.369	.200	.036	5.523***
(매개) 평가염려 완벽주의	→	(종속) 학업지연	.255	.259	.101	2.560*
개인기준 완벽주의	→	학업지연	-.277	-.465	.148	-3.137**

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

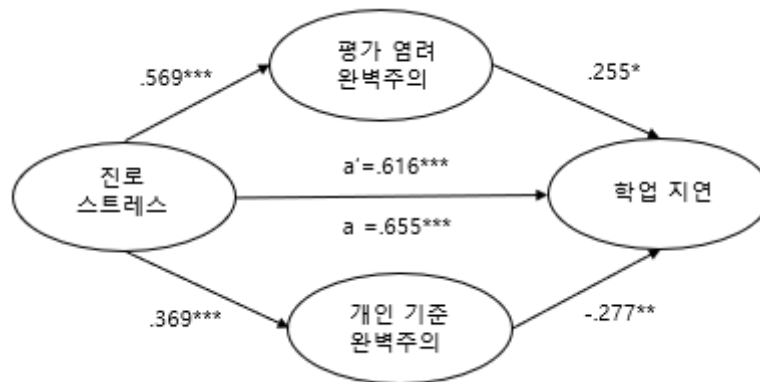


그림 2. 진로스트레스, 평가염려완벽주의, 개인기준완벽주의의 관계에서 직접효과와 총효과

진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 효과는 표 4에서 제시한 총효과, 직접효과, 간접효과(매개효과)로 구분하여 살펴볼 수 있다. 진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 직접적인 영향과 매개변인을 통한 간접적인 영향을 합한 총효과는 $B = .655(p < .001)$ 로 나타났으며, 이는 진로 스트레스가 학업 지연 변인의 분산의 약 52.0%를 설명하는 것으로 확인되었다($F(1,193) = 209.207, p < .001$). 또한 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의 두 매개변인을 통제한 상태에서 진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 직접 효과도 유의미하였으며 ($B = .616, p < .001$), 이는 매개변인을 포함하더라도 독립변인의 직접적인 영향이 남아 있는 부분 매개 양상임을 시사한다.

표 4. 진로스트레스가 학업지연에 미치는 총효과와 직접효과 (N=195)

	B	SE	t	p
총효과	.655	.045	14.464	.000
직접효과	.616	.055	11.143	.000
모형 요약	$R^2 = .520, F(1, 193) = 209.207^{***}$			

*** $P < .001$

마지막으로, 진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트 스트래핑 방법을 적용하였다. 부트스트래핑은 5,000개의 표본을 재추출하여 실시되었고, 신뢰수준은 95%로 설정하였다. 신뢰구간(CI) 내에서 간접효과의 하한값(BootLL)과 상한값(BootUL)을 참조하여 해당 구간에 0이 포함되는지를 검토하였다. 표 5에 제시된 분석 결과에 따르면, 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의를 각각 매개로 하는 두 경로 모두에서 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 각각의 간접효과는 통계적으로 유의하였다. 이는 진로스트레스가 학업지연 행동에 영향을 미치는 과정에서 두 완벽주의 유형이 유의미한 매개 역할을 함을 의미한다. 다만, 두 매개변인의 간접효과 방향이 상반되어 총 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타나, 상쇄 효과가 존재함을 시사한다.

표 5. 진로스트레스가 평가염려완벽주의, 개인기준완벽주의를 통해 학업지연에 미치는 간접효과 (N=195)

구분	B	Boot SE	95% CI	p
			Boot LL	Boot UL
진로스트레스→평가염려완벽주의→학업지연	.145	.075	.014	.302
진로스트레스→개인기준완벽주의→학업지연	-.093	.042	-.203	-.022
총 간접효과	.043	.041	-.030	.133

V. 논의 및 제언

본 연구는 진로스트레스가 학업지연에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계에서 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 이중매개효과가 있는지를 검토하고자 하였다. 연구 결과 진로스트레스와 학업지연의 관계에서 평가염려완벽주의와 개인기준완벽주의의 부분매개효과를 확인하였다. 본 연구의 결과의 논의는 다음과 같다.

첫째, 진로스트레스, 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의, 학업지연 간의 상관분석을 실시하였다. 그 결과 진로스트레스는 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의, 학업지연과 모두 정적 상관이 나타났다. 학업지연은 평가염려완벽주의와 정적 상관, 개인기준 완벽주의와 약한 정적 상관이 나타났다. 강승주(2024)는 평가염려 완벽주의와 유사한 개념인 사회부과 완벽주의가 학업지연 행동에 유의한 정적 영향을 미친다고 보고하였다. 이는 외부의 기대나 평가에 대한 민감성이 높을수록 과업 수행을 회피하거나 미루는 경향이 강해질 수 있음을 시사한다. 한편, 가수정(2015)는 자기지향적 완벽주의가 진로 및 취업 스트레스와 유의한 정적 상관을 보인다고 밝혀, 스스로에게 높은 기준을 설정할수록 진로에 대한 불안과 스트레스를 더 크게 경험함을 보여주었다. 또한, 박해준·안도희(2018)는 학업스트레스와 학업지연행동 간에 유의한 정적 상관이 있음을 보고함으로써, 학업과 관련된 스트레스가 높을수록 지연행동이 증가할 수 있음을 뒷받침하였다. 이러한 선행연구들은 완벽주의 성향과 진로 및 학업 스트레스, 학업지연행동 간의 정적 연관성을 일관되게 지지하고 있으며, 본 연구의 결과와도 일치한다.

둘째, 진로 스트레스와 학업 지연의 관계에서 평가염려완벽주의와 개인 기준 완벽주의의 매개효과를 탐색하였다. 진로 스트레스가 학업지연에 미치는 총 효과, 직접 효과, 간접효과(매개효과)를 살펴보면, 진로 스트레스가 학업 지연에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해 간접적으로 미치는 효과를 모두 포함한 총 효과는 학업 지연 분산의 약 52%를 설명하였다. 또한 두 개의 매개변인을 모두 통제한 상태에서 진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 직접 효과 역시 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 진로 스트레스와 학업 지연 간의 관계에서 평가염려 완벽주의와 개인 기준 완벽주의가 각각 유의한 매개 경로로 작용함을 나타낸다. 그러나 두 경로의 효과 방향이 상반되어 총 간접효과는 유의하지 않았다.

또한 개인기준 완벽주의와 학업지연 간의 단순 상관분석 결과, 두 변인 간에는 약한 정적 상관이 나타났으나, 회귀분석에서는 개인기준 완벽주의가 학업지연에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 진로스트레스를 비롯한 타 변인들을 통제한 조건에서, 개인기준

완벽주의가 오히려 학업지연을 억제하는 방향으로 작용함을 시사한다. 즉, 자신의 내면적 기준이 높고 성취에 대한 목표지향성이 강한 학생일수록 초기에는 과업에 대한 부담으로 인해 일시적인 회피 성향을 보일 수 있으나, 전반적으로는 학업 수행에 대한 자기 요구가 강하게 작용하여 결과적으로 지연행동을 줄이는 보호요인으로 기능할 가능성이 있다.

이러한 구조는 국내 선행연구들에서도 유사하게 보고된 바 있다. 예를 들어, 이수연, 이정윤(2019)은 재수생을 대상으로 한 연구에서 개인 기준 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향에서 정서조절곤란의 매개효과를 분석하였고, 그 결과 개인기준 완벽주의가 오히려 학업소진을 낮추는 방향으로 작용함을 확인하였다. 반면, 평가염려 완벽주의는 학업소진을 증가시키는 경향을 보여 두 하위요인이 서로 상반된 경로를 통해 영향을 미친다는 점을 강조하였다. 이는 단순 상관 수준에서는 드러나지 않았던 구조가 회귀분석을 통해 보다 명확히 드러난 것으로, 억제효과(suppression effect) 또는 경쟁적 매개(competitive mediation)의 전형적인 양상으로 해석될 수 있다.

경쟁적 매개란 독립변인이 종속변인에 미치는 간접효과와 직접효과가 서로 반대 방향을 보이는 경우를 의미하며(Zhao, Lynch, & Chen, 2010), 이러한 상반된 효과는 두 경로가 서로 상쇄되면서 총효과가 통계적으로 유의하지 않게 나타나는 결과로 이어질 수 있다. 실제로 선행연구들(MacKinnon et al, 2000; 서영석, 2010)에서도 이와 같은 구조적 특성을 지닌 억제효과의 존재 가능성을 지적한 바 있으며, 본 연구에서도 진로스트레스가 학업지연에 정적인 영향을 미치고, 개인기준 완벽주의는 부적인 영향을 미치는 경로가 확인됨에 따라 이러한 해석을 뒷받침한다.

이와 같은 연구 결과는 대학생의 진로스트레스와 학업지연 행동 간의 관계를 이해하고, 완벽주의 성향에 따른 심리적 개입의 방향성을 설정하는 데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 한계와 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구의 참여자는 재학생 중심의 대학생 집단으로 제한되어 있어, 연구 결과를 고등학생이나 취업 준비생, 일반 성인 등 다양한 진로 발달 단계의 집단에 일반화하기에는 무리가 있다. 향후 연구에서는 표집 범위를 확대하여 진로스트레스와 완벽주의, 학업지연 간 관계가 발달 단계에 따라 어떻게 달라지는지를 비교 분석할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용한 측정 도구는 모두 자기보고식 설문으로 구성되어 있어, 사회적 바람직성이나 응답자의 주관적 판단에 따라 측정 결과가 영향을 받을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 자료 수집 방식을 병행함으로써 측정 타당도를 보완할 수 있을 것이다.

국문초록

본 연구는 진로 스트레스가 학업 지연에 미치는 영향을 규명하고, 이 과정에서 평가염려 완벽주의와 개인 기준 완벽주의가 가지는 심리적 매커니즘을 병렬 다중매개 모형을 통해 탐색하는 데 목적이 있다. 이를 통해 대학생들이 자신의 스트레스와 행동 패턴을 보다 구체적으로 이해하고, 반복적인 과제 미루기나 자기 비난 같은 비효율적 방식에서 벗어나 보다 현실적이고 지속 가능한 학업 태도를 형성하는데 방향성을 제시하고자 하였다. 연구를 위해 온라인 커뮤니티를 활용하여 국내 대학생 195명을 표집하였으며, 수집된 자료는 SPSS 25.0과 PROCEDD Macro 4.2를 사용하여 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 진로 스트레스는 완벽주의, 개인 기준 완벽주의, 학업 지연 행동과 모두 정적 관계를 나타냈다.

둘째, 병렬 다중 매개효과 검증 결과, 평가 염려 완벽주의는 진로 스트레스와 학업 지연과의 관계를 정적인 방향으로 매개한 반면, 개인 기준 완벽주의는 부적인 방향으로 매개하여 상반된 간접효과가 확인되었다. 이는 두 완벽주의 유형이 학업 지연 행동에 미치는 경로가 서로 상쇄되는 효과를 가질 수 있음을 시사한다. 끝으로 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 함께 논의하였다.

주제어

대학생, 진로 스트레스, 학업적 지연행동, 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의

참고문헌

- 강승주, 이경순(2024). 대학생의 사회부와 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향에서 실패 두려움과 수행회피목표의 순차적 매개효과. *평생학습사회* 20(3), 한국평생교육학회, 212-233.
- 강하나(2018). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.

- 강하연, 안정광(2021). 대학생의 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 스트레스 대처방식의 조절효과. 한국심리학회지: 임상심리연구와 실제 7(1), 한국심리학회, 21-38.
- 가수정(2015). 진로유형에 따른 완벽주의 성향과 취업스트레스와의 관계분석. 교육연구 22, 교육연구학회, 104-133.
- 고명주, 최보영(2017). 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. 청소년학연구 24(6), 한국청소년학회, 81-104.
- 권정혜, 박재우(1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집 1998(1), 한국심리학회, 105-119.
- 김가희, 송원영(2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강 21(4), 한국심리학회, 861-875.
- 김하형, 김수영(2020). 비일관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색. 한국심리학회지: 일반 39(1), 한국심리학회, 91-115.
- 박인후(2023). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 자기격려로 조절된 내면화된 수치심의 매개효과. 학습자중심교과교육연구 23(23), 학습자중심교과교육학회, 653-667.
- 박해준, 안도희(2018). 대학생의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동간의 관계. 학습자중심교과교육연구 18(22), 학습자중심교과교육학회, 867-891.
- 백상희(2024). 대학생의 취업스트레스와 SNS 중독경향성의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 22(4), 한국심리학회, 1147-1168.
- 신명희, 박승호, 서은희(2005). 자기조절학습과 지연행동과의 관계. 교육학연구 43(4), 한국교육학회, 277-292.
- 신선임, 심은정(2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지연 간의 관계: 자기비난의 매개효과. 청소년상담연구 25(1), 한국청소년상담학회, 95-115.
- 신지호(2024). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향. 호서대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이수현(2023). 진로스트레스가 높은 청소년을 위한 진로탐색 프로그램 개발과 효과성 검증. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성민, 김정규(2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 회피-분산적 정서조절양식의 매개효과. 청소년학연구 24(8), 한국청소년학회, 83-104.
- 이수연, 이정운(2019). 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 재수생의 학업소진에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 아시아교육연구 20(2), 아시아교육연구학회, 377-403.
- 이현정, 손수경, 장유나, 홍세희(2019). 다차원적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에 대한 다변량 메타분석. 한국청소년연구 30(4), 한국청소년정책연구원, 159-189.
- 유현주(2019). 대학생의 진로 스트레스와 학업소진, 사회부과 완벽주의 및 일반적 자기효능감의 인과적 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 잡코리아, 알바몬(2021). 2021년 2학기 대학생 휴학 계획 설문조사 결과. 잡코리아&알바몬 공동연구보고서.
- 전찬열(2013). 대학생의 진로장벽이 취업스트레스에 미치는 영향. 인적자원관리연구 20(1), 한국인적자원관리학회, 1-14.
- 정승진(1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 고려대학교 박사 학위논문.
- 조하나, 박현주(2022). 대학생의 취업스트레스와 우울의 관계에서 자기격려와 사회적 지지의 조절효과. 학습자중심교과교육연구 22(23), 학습자중심교과교육학회, 237-251.
- 표은경(2009). 여대생의 스트레스 대처 방식에 따른 취업스트레스와 진로준비행동 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한국경제인협회, 한국대학교육협의회(2023). 2023년 4년제 대학생 취업인식도 조사 보고서. 공동연구보고서.
- 허효선(2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 허효선, 임선영, 권석만(2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology 34(1), 한국임상심리학회, 147-172.
- 왕선혜(2024). 대학생의 진로스트레스가 우울에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 석사 학위논문.
- Burka, Jane B. & Yuen, Lenora M. (1983). Procrastination: Why You Do It, What to Do About It. Addison Wesley Pub. Co.
- Dunkley, Daphne M., Blankstein, Kevin R., Halsall, Jennifer, Williams, Martha & Winkworth, Georgia (2000). The Relation Between Perfectionism and Distress: Hassles, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators. Journal of Counseling Psychology 47(4), APA, 437.
- Ellis, Albert & Knaus, William J. (1977). Overcoming Procrastination, Signet Books.

- Fee, Rachel L. & Tangney, June P. (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? *Journal of Social Behavior and Personality* 15(5), 167.
- Finch, John F. & West, Stephen G. (1997). The Investigation of Personality Structure: Statistical Models. *Journal of Research in Personality* 31(4), 439–85.
- Frost, Randy O., Marten, Patricia A., Lahart, Cathleen & Rosenblate, Robin (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14(5), 449–68.
- Hayes, A. F.(2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the Social Sciences. Kindle Edition.
- Hewitt, Paul L. & Flett, Gordon L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60(3), APA, 456.
- Johnson, David P. & Slaney, Robert B. (1996). Perfectionism: Scale Development and a Study of Perfectionistic Clients in Counseling. *Journal of College Student Development* 37(1), 29–41.
- Lay, Clarry H. & Burns, Paula (1991). Intentions and Behavior in Studying for an Examination: The Role of Trait Procrastination and Its Interaction with Optimism. *Journal of Social Behavior and Personality* 6(3), 605.
- MacKinnon, David P., Krull, Jennifer L., Lockwood, Chondra M.(2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science* 1(4), Society for Prevention Research, 173–181.
- Saddler, Craig D. & Sacks, Lisa A. (1993). Multidimensional Perfectionism and Academic Procrastination: Relationships with Depression in University Students. *Psychological Reports* 73(3), 863–871.
- Solomon, Laura J. & Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology* 31(4), APA, 503.
- Steel, Piers (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin* 133(1), 65–94.
- Zhao, Xinshu, Lynch, John G. Jr. & Chen, Qimei (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths About Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research* 37(2), 197–206.