

성인애착이 분노억제에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과

이 성 애

한양사이버대학교 휴먼서비스대학원
상담 및 임상심리전공

윤 성 민[†]

한양사이버대학교
상담심리학과 교수

본 연구의 목적은 성인애착(애착불안, 애착회피)과 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심이 매개 역할을 하는지 살펴보고, 이 매개효과가 성인애착(애착불안, 애착회피)과 내면화된 수치심 사이에서 자기자비의 수준에 따라 변화하는지 확인하는 것이었다. 이를 위해, 전국의 20세 이상의 성인 448명을 대상으로 설문을 실시하였고, SPSS 25.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro 3.4 프로그램을 활용하여 매개효과, 조절효과 그리고 조절된 매개효과를 분석하였다. 연구결과는 첫째, 애착불안과 내면화된 수치심, 분노억제 간에는 정적상관을, 애착회피와 내면화된 수치심, 분노억제 간에도 정적상관을 보였으며, 자기자비와 기타 변인 간에는 부적 상관이 있었다. 둘째, 애착불안과 분노억제 간, 애착회피와 분노억제 간 관계에서 내면화된 수치심은 부분 매개효과를 보였다. 셋째, 자기자비는 애착불안과 내면화된 수치심의 관계, 그리고 애착회피와 내면화된 수치심의 관계를 조절했다. 넷째, 애착불안이 내면화된 수치심을 매개로 분노억제에 영향을 주는 간접효과를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과를 보였다. 또한, 애착회피가 내면화된 수치심을 매개로 분노억제에 영향을 주는 간접효과를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과를 갖는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구에 대한 의의와 상담의 실제 장면에서의 시사점 및 연구의 제한점을 논의하였고, 이에 따른 후속연구 방향을 제시하였다.

주요어: 애착불안, 애착회피, 내면화된 수치심, 자기자비, 분노억제, 조절된 매개효과

[†] 교신저자(Corresponding author): 윤성민, (04763) 서울특별시 성동구 왕십리로 220, 한양사이버대학교, 상담심리학과 교수, Tel: 02-2290-0381, E-mail: ysmmps@hycu.ac.

최근 코로나가 장기화되면서 활동 제약, 불경기, 불안감 등으로 우울증 환자가 더욱 증가할 것으로 우려되는 가운데, 실제로 국민건강보험공단의 조사에 따르면 코로나19 이후 우울증 환자는 2018년 75만 명에서 2019년 79만 명으로 5.9% 증가했고, 진료비도 12% 늘어났다(김봉수, 2021). 이런 우울 관련 질환은 분노억제와 관련이 있다(이훈진, 2000; 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제, 2001; Kopper & Epperson, 1996). 이렇게 분노를 지나치게 억제하는 경우에는 화병이나 심장마비, 협심증, 불안, 우울 등과 같은 육체적 및 정신적 어려움을 경험할 수 있는데(채유경, 2001; Mayne & Ambrose, 1999), 이와 관련된 연구들이 지속적으로 활발히 진행되어오고 있다(김지은, 박수현, 2018; 이경순, 김교현, 2000).

분노는 인간이 살아가면서 경험하는 가장 대표적이고 보편적인 정서 중 하나로(Averill, 1983), 전경구(1999)의 연구에서도 많은 사람들이 일주일에 한 번 이상은 분노를 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 분노의 감정을 동일하게 느꼈다 하더라도 이것을 표현하는 방법에 따라서 분노는 긍정적으로 또는 부정적으로 작용할 수 있는데(안윤영, 2012), 적응적인 분노표현은 관계를 건강하게 유지하도록 돕는 등(이훈구, 이수정, 이은정, 박수애, 2003) 적응적 역할을 하지만, 역기능적으로 표현되었을 때는 대인관계의 손상 등 사회적 관계에서의 문제를 유발하는 부적응적인 행동들과 관련이 있다고 보았다(Del Vecchino & O'Leary, 2004). Spielberg, Reheiser와 Sydeman (1995)은 분노를 표현하는 양식으로 적응적 분노표현양식인 분노조절과 부적응적 분노표현양식인 분노표출, 분노억제의 세 가지로 구분하였는데, 본 연구

에서는 분노억제를 중심으로 살펴보고자 한다. 분노억제는 화가 나는 감정을 억제하거나 자기 내부로 돌리는 것으로, 분노의 유발 상황이나 그와 관련된 생각과 감정 등을 꼭 참고 괜찮다고 여기는 등의 행동을 포함한다(Kerr & Schneider, 2008). 분노억제는 분노표출과는 달리 공격 행동으로 나타나지 않고, 자기보고 상에서도 분노감을 낮은 수준으로 보고하여 문제가 되지 않을 것 같지만, 객관적인 검사인 심리검사나 생리학적 검사와 같은 검사에서 분노억제는 높은 수준의 분노를 나타내고, 공황장애나 신체화, 자살, 섭식장애와 같은 장애를 유발할 수 있다(이경순, 김교현, 2000; Beitman, 1992; Munhall, 1993). 또한, 분노억제가 강한 사람들은 주로 우울감과 절망감을 많이 보였으며, 자살의 위험성도 높아지는 것으로 나타났다(Bridewell & Chang, 1996; Cautin, Overholser, & Goetz, 2001).

분노억제는 앞서 설명한 바와 같이 역기능적인 분노표현의 주된 형태 중 하나로서 분노억제를 많이 하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 긍정적인 정서는 적게 느끼게 되고 부정적인 정서를 많이 느끼게 되는 경향이 있는 것으로 나타났다(김현주, 이정윤, 2011). 또한, 애착불안, 애착회피와 분노억제의 관련성을 지지하는 연구들이 보고되고 있는데(조영희, 정남운, 2016; 최수정, 이동훈, 2019), 더 구체적으로 애착불안, 애착회피와 분노억제의 심리적 기제를 알기 위해서 이에 대한 추가적인 탐색이 필요하며, 분노억제에 영향을 미치는 요인을 다양하게 고려하여 분노억제의 심리적 기제에 대해 밝힐 필요가 있다.

분노는 사건 자체에서 유발되는 것이라기보다 개인의 신념체계에 따라서 사건을 주관적으로 해

석하고 의미를 부여하게 되면서 유발되어 진다고 보는데(Deffenbacher & Mckay, 2000), 이러한 개인의 신념체계를 형성하는 데 결정적인 역할을 하는 것을 애착이라 보았다(Bowlby, 1980). 애착이란, 생애 초기에 주 양육자와의 상호작용을 통해서 형성되는 강한 유대관계로 어린 시절부터 시작되어 자기개념을 형성하고 세상에 대한 관점을 발달시키는 것으로(Bowlby, 1980) 처음에는 유아와 어린 아동에 초점을 두었지만, 이후에는 이 유대관계가 아동기와 청소년기를 거쳐 성인기까지 개인의 사회적, 인지적, 정서적 발달에 지속적인 영향을 미치는 것에 주목했다(Bowlby, 1988). 이제 애착 개념은 생애 초기의 아이와 주 양육자와의 정서적 유대관계에 관한 것을 넘어, 전 생애 동안의 중요한 타인과의 정서적 결합의 기초로서(Cassidy, 2000) 한 개인의 성격 특성으로 발전하는 것으로 보고 있다(Mallinckrodt, 2000). 성인애착은 크게 두 개의 차원인 불안과 회피로 분류되는데(Brennan, Clark, & Shaver, 1998), 애착불안은 타인에게 거절당하고 혼자가 되는 것에 대한 두려움을 가지고 있으므로 더욱 관계에 몰입하게 되고, 타인에게 지속적으로 사랑과 관심을 요구하는 특성이 있는 반면, 애착회피는 타인을 경계하고 타인과 친밀해지는 것을 두려워하며 정서적으로도 거리를 유지하려는 특성을 가진다(Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007). 이 두 차원 모두 낮은 수준이면 안정된 애착을 형성한 것으로 보고(Mikulincer & Shaver, 2008), 두 차원의 수준이 높을수록 불안정한 애착을 형성한 것으로 볼 수 있다(문희운, 양난미, 2019; 이재필, 2021).

동일한 분노의 상황에서 어떤 사람은 분노를

잘 통제하는 반면 어떤 사람은 표출하거나 억제하는 등 보다 역기능적인 모습을 보이게 된다. 무엇이 이러한 차이에 영향을 미치는지 선행연구를 살펴보면, 특히 성장 과정에서 정신적인 외상이 있었던 경우나 불안정하게 애착이 형성된 사람의 경우에 분노를 역기능적으로 표현한다고 보고하고 있다(Mikulincer, & Florian, 1998). 국내연구에서도 애착이 불안정하게 형성된 경우 분노억제와 같은 역기능적 분노표현을 더 자주 사용하는 것으로 나타났다(문소현, 박영주, 2008; 이지영, 손정락, 2009). 나아가 애착불안은 자신의 부정적 정서에 주의를 더 기울이고 많이 표현하는 특성인 정서적 반응성과 관련이 많으며 분노억제와 분노표출 모두에 영향을 미치는 반면, 애착회피의 경우 자신의 심리적인 불편감을 억제하려는 특성인 정서적 억제성과 높은 상관을 가지며 분노억제에만 영향을 미친다는 연구 결과들이 있다(김현주, 이정윤, 2011; 이지영, 손정락, 2009; 홍상희, 2017; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 이렇게 성인애착과 분노억제 간 관계를 여러 연구에서 다루고 있지만, 분노억제를 보다 기능적인 분노표현으로 변화시키기 위해 성격변인인 성인애착을 직접적으로 개입시키는 것은 매우 어려울 수 있으므로 성인애착과 분노억제 간의 중간 기제를 살펴보는 것이 중요하다. 이에 따라 본 연구에서 성인애착(애착불안, 애착회피)과 분노억제의 관계를 매개할 가능성이 있는 변인으로 내면화된 수치심을, 또한 이 매개효과를 성인애착(애착불안, 애착회피)과 내면화된 수치심 사이에서 조절할 가능성이 있는 변인으로 자기자비를 주목하여 살펴보고자 한다.

수치심은 자신의 부족함, 결핍, 부적절함에 대해 스스로 부정적인 평가를 내리고, 이로 인해 경험

하게 되는 고통스러운 정서이다(Kaufman, 1989; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992). 특히 내면화된 수치심이란, 반복적으로 수치심을 경험하여 개인의 성격에 내면화되어 자기 자신에 대한 부정적인 경험이 만성적인 특성으로 자리 잡게 되는 것이다(Cook, 2001). 따라서 내면화된 수치심은 한 개인으로 정서적으로는 스스로를 작고 무기력하게 느끼게 하고, 행동적으로는 숨거나 사라지고 싶은 회피행동을 하도록 한다고 보았다(안봉화, 2011). 이렇게 내면화된 수치심은 자신의 결함에 대한 인식으로부터 나타나기도 하지만, 주양육자와의 애착관계를 통해서도 형성될 수 있다(Cook, 1991). 즉, 내면화된 수치심은 만들어지는 과정에서 주된 애착 대상과의 관계가 중요하다고 볼 수 있다. 잘못된 양육태도는 수치심과 관련이 높는데, 양육과정에서 잘못된 행동에 대한 제대로 된 훈육이 아닌 양육자의 비난과 공격, 무시하는 태도로 나타날 때 자신에 대한 혐오나 조건적인 수용, 애정의 철회로 받아들여지기 때문이다(Claesson & Sohlberg, 2002; Gilbert, Allan, & Goss, 1996). 이런 양육자와 관계에서의 부정적인 경험은 스스로에 대한 평가에 부정적인 영향을 미치게 되고 내면화된 수치심 형성에도 영향을 준다(Gross & Hansen, 2000; Lopez et al., 1997). 이를 토대로 애착불안과 애착회피가 내면화된 수치심에 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 국내 선행 연구에서도 불안정한 애착일수록 내면화된 수치심이 높은 것으로 나타났다(강미애, 백용매, 2017; 김현주, 이정운, 2011; 이연규, 최한나, 2013; 황지선, 안명희, 2015).

한편, 처음에 수치심이 유발되면 그로 인해 스스로를 더욱 수치스럽게 생각하게 되어 결국 자

신에게 적대감까지 가지게 되고, 수치심은 다른 사람이 자신을 불승인할 것이라는 생각과도 연결되어 있으므로 자신에게 향했던 적대감이 다른 사람에게로 향하게 된다(Lewis, 1971). 분노가 일어났을 때도 사람들은 그 분노에 대해서 수치심을 느끼게 되며, 지속되는 분노로 인한 수치심은 역으로 다른 사람이 자신을 어떻게 볼 것인가라는 생각과 연결되어 타인에 대한 분노를 유발한다고 보았다(Miller, 1985). 수치심과 분노에 대한 선행연구에서 일관되게 수치심은 다른 정서보다 분노와 밀접한 관련이 있으며(류설영, 1999; 장진아, 2006), 수치심이 높은 사람들은 분노를 일종의 방어기제로 사용하고(Averill, 1982), 분노를 잘 조절하지 못하고 부적응적인 방식으로 반응한다고 보고하고 있다(Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996). 즉, 이러한 연구결과를 토대로 자기에 대해 손상된 지각을 가지고 있거나 부적절감을 가지고 있는 것을 의미하는 내면화된 수치심이 높은 경우, 역기능적인 분노표현인 분노억제를 보인다는 것을 설명할 수 있다(김현주, 이정운, 2011). 성인애착과 내면화된 수치심, 분노표현과의 관계를 종합적으로 다룬 연구가 있으나(조영희, 정남운, 2016), 예측 변인으로서 애착불안과 애착회피와 결과 변인으로서 분노억제와의 관계를 다루고, 내면화된 수치심이 이 관계에서 매개역할을 하는지 살펴보는 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 애착불안과 애착회피가 분노억제에 영향을 미치는 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 다루고자 한다.

또한, 정신건강 분야에서 꾸준히 주목받고 있는 자기 구성 개념인 자기자비는 임상적 개입에서 중요한 역할을 하여(백소영, 하현주, 권석만,

2018), 스트레스, 우울, 내면화된 수치심과 같은 심리적인 문제의 해결을 위해 많은 연구가 이루어지고 있다(김수영, 조민아, 2021; 김애경, 하승수, 2020; 박세란, 이훈진, 2015). Neff(2003a)는 자기자비가 3가지 주요 요소를 포함하는 다차원적 개념이라고 보았는데, 첫째는 자기친절로서 실패와 고통을 경험할 때 자기 자신을 엄격하게 비판하기보다 스스로를 온정적이고 친절하게 대하므로 스스로를 사랑받으며 행복해질 가치가 있는 존재라고 믿는다. 둘째는 보편적 인간성으로 자신의 실패나 부정적인 경험이 특별하고 자기 국한적인 것이 아닌 타인들도 그와 유사한 고통과 약함, 혼란을 공유하고 있음을 깨달아 자신의 경험을 객관화하여 인간의 보편적인 경험으로 인식하는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 그러므로 인간의 한계와 완벽하지 않은 것을 당연하다고 인정할 수 있고, 자신의 실패를 수용하고 용서할 수 있다. 셋째는 마음챙김으로 실패나 고통스러운 경험 속에서 지금 이 순간에 느끼는 부정적인 감정이나 생각을 회피하지 않고, 있는 그대로의 자신을 알아차리고 수용하는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 따라서 부정적인 정서나 고통에 과몰입하여 극대화하지 않고, 적절한 인식 및 수용으로 자신의 마음 상태와 생각을 균형 있게 바라볼 수 있도록 한다. 그래서 자기자비는 부정적인 감정 상태를 긍정적인 감정 상태로 변화시키는 정서조절 전략이라 할 수 있고(Neff, 2004), 부정사건 경험 시 평정심 유지와도 관련성이 크게 나타나 부정사건을 완화하는 역할이 확인되었으므로(박세란, 이훈진, 2015) 부정적인 정서의 조절을 돕는 역할을 할 것이라고 가정할 수 있다. 즉, 애착불안과 애착회피의 수준이 높은 경우에 부정적인 정서를 조

절하여 내면화된 수치심을 줄여주고 결과적으로 분노억제를 줄여줄 것으로 기대할 수 있다.

선행연구를 살펴보면, 낮은 우울집단의 불안에 착과 수치심의 관계에서 자기자비의 하위유형인 보편적 인간성의 조절효과가 나타났는데(김해경, 2015), 이와 같은 결과는 자기자비가 수치심의 수준을 유의하게 낮추었다는 Gilbert와 Proctor(2006)의 연구와 수치심에 대한 보호요인으로 자기자비가 작용한다는 Leary, Tate, Adams, Batts Allen과 Hancock(2007)의 연구를 지지하는 결과이다. 또한, 자기자비는 내면화된 수치심과 같이 만성적인 성격적 특성이라기보다 개인의 노력에 따라서 증진될 수 있는 특성이라 할 수 있는데(McKay & Fanning, 2000), 그 예로 만성화된 수치심과 자기비판을 경험하는 사람들을 위해 만들어진 자기자비 훈련 프로그램(Gilbert & Proctor, 2006)에서 자기비판과 만성화된 수치심으로 인한 불안, 우울, 열등감과 복종 행동을 경험하는 사람들이 훈련을 받은 후에 그 증상의 정도가 상당히 감소했음을 보여주었고, 이로써 자기자비가 개인의 노력으로 충분히 증진될 수 있음을 알 수 있다. 따라서 자기자비 훈련을 통해서 수치심을 느끼는 상황이나 부정적 피드백 상황에서 정서적 균형을 이루도록 도울 수 있고(Leary et al., 2007), 결국 자기자비는 내면화된 수치심을 완화시키는데 도움을 줄 수 있다.

위와 같은 선행연구를 바탕으로, 자기 자신을 긍정적으로 바라보고 수용하는 태도인 자기자비의 정도가 애착불안 및 애착회피가 내면화된 수치심을 경유하여 분노억제에 미치는 영향을 조절할 수 있다는 가정하에, 본 연구에서는 성인애착(애착불안, 애착회피)과 분노억제의 관계에서 자기

자비로 조절된 내면화된 수치심의 매개효과 모형을 설정하였다. 성인애착(애착불안, 애착회피)이 분노억제에 영향을 미칠 때, 특히 내면화된 수치심을 통하여서 분노억제가 유발되는 상황에서, 분노억제의 수준을 낮추기 위해서는 내면화된 수치심을 적절히 조절할 필요가 있는데, 내면화된 수치심을 어디에서 어떻게 조절하는 것이 효과적인지를 확인하기 위해서는 조절된 매개효과를 살펴볼 필요가 있다(정선호, 서동기, 2016). 이를 통해 본 연구에서는 성인애착(애착불안, 애착회피)과 분노억제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 살펴보고, 동시에 이 매개효과가 자기자비의 수준에 따라서 달라지는지를 살펴보고자 한다.

본 연구에서 구체적으로 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다. 첫째, 애착불안과 분노억제의 관계와 애착회피와 분노억제의 관계를 내면화된 수치심이 매개할 것이다. 둘째, 애착불안과 내면화된 수치심 간 관계와 애착회피와 내면화된 수치심 간의 관계를 자기자비가 조절할 것이다. 셋째, 애착불안이 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 간접효과와 애착회피가 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 간접효과가 자기자비에 의해 조절될 것이다. 이러한 가설들이 검증된다면, 상담 장면에서 불안정한 성인애착을 가지고 분노

표현에 어려움을 겪는 내담자들에게 자기자비의 치유적인 특성을 함께 공유함으로써, 실제적인 개입을 이해시키고 제공하는 데 도움이 될 것으로 기대된다.

방 법

연구참여자

본 연구를 위해 온라인으로 20세 이상의 성인 남녀를 대상으로 자기 보고식 설문을 실시하였다. 설문은 2021년 3월 12일부터 3월31일까지 약 3주간 학교, 직장, 온라인 모임 등 여러 경로의 지인들에게 온라인 조사 링크를 공유하여 응답을 회수하는 방식으로 자료를 수집하였고, 별도의 보상은 실시하지 않았다. 설문 응답시간은 약 20분 정도 소요되었으며, 총 448부의 설문이 수거되어 무응답, 고정 반응 및 응답의 비일관성을 보이는 사용자는 없었으므로 448부 모두를 최종적으로 분석하였다. 서울 및 경기지역에서 336명(75%), 기타 지역에서 112명(25%)이 응답하였고, 응답 대상자의 성별은 남자 170명(37.9%), 여자 278명(62.1%)으로 나타났으며, 연령은 20대 69명(15.4%), 30대 98명(21.9%), 40대 149명(33.3%), 50대 이상 132명

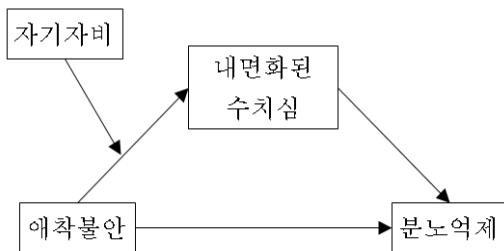


그림 1. 연구모형 1

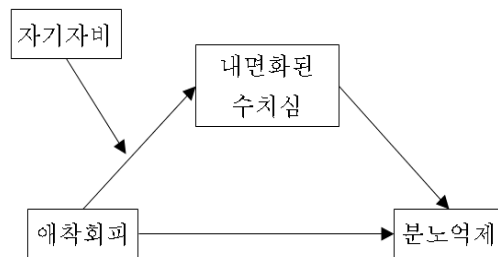


그림 2. 연구모형 1

(29.5%)으로 나타났다.

측정 도구

성인애착. 본 연구에서는 개인이 지각하는 불안정한 성인애착 측정을 위해 Brennan, Clark와 Shaver(1998)가 개발하였고 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개정한 친밀한 관계경험 척도-개정판(Experiences in Close Relationship-Revised: ECR-R)을 김성현(2004)이 한국어로 번안하고 타당화 한 척도를 사용하였다. 본 척도는 36개 문항으로 되어있고, 애착불안과 애착회피 측정을 위한 각 18문항씩으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 Likert 7점 척도로 평가되며, 각 차원의 점수 총합이 높을수록 해당 영역의 특성을 많이 보이는 것으로, 애착 형성이 불안정하게 되었음을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 애착불안은 .89, 애착회피는 .85의 내적 합치도를 보였다. 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 애착불안은 .93, 애착회피는 .89로 나타났다.

분노억제. 연구 참여자들의 분노억제 측정을 위해 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 개발하였고 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1997)가 번안하고 타당화 한 상태-특성 분노표현 척도 한국판(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)을 사용하였다. 본 척도는 상태분노(10문항), 특성분노(10문항)와 분노표현양식(24문항)으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(4점)'까지 Likert 4점 척도로 평가되며, 각

하위 척도에서 높은 점수를 받을수록 해당 분노표현양식을 많이 사용하는 것을 의미한다. 본 연구에서는 상태분노와 특성분노를 제외한 분노표현양식의 3가지 요인인 분노조절, 분노표출과 분노억제의 측정 문항을 사용하였다. 결과분석에는 분노조절(8문항)과 분노표출(8문항)을 제외하고, 분노억제(8문항)만 분석에 활용하였다. 전경구 등(1997)의 연구에서 .78의 내적 합치도를 보였고, 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 .80으로 나타났다.

내면화된 수치심. Cook(1987)이 개발한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 이인숙과 최해림(2005)이 번안하여 타당화 한 척도를 사용하였다. 본 척도는 수치심(24문항)과 자존감(6문항)을 측정하는 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 Likert 5점 척도로 평가되며, 자존감 문항을 제외한 24문항의 합산 점수가 높을수록 내면화된 수치심이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 응답 편향성 방지를 위해 자존감을 측정하는 6문항을 포함하여 총 30문항을 설문에서 사용하였고, 결과에서는 이 6문항을 제외한 부적절감(10문항), 공허(5문항), 자기치별(5문항), 실수불안(4문항)의 24문항을 분석에 활용하였다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 .93의 내적합치도를 보였으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 .97로 나타났다.

자기자비. Neff(2003b)가 개발하였고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화 한 한국판 자기자비척도(Korean Version

of the Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였다. 본 척도는 총 26문항으로 구성되어 있고, 총 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 하위요인은 두 개씩이 대립이 되도록 이루어져 있는데, 자기친절과 자기판단 10문항, 보편적 인간성과 고립 8문항, 마음챙김과 과잉동일시 8문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 평가되며, 점수가 높을수록 자기자비의 수준이 높음을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 .85의 내적합치도를 보였으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 .92로 나타났다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료를 SPSS 25.0과 PROCESS macro 3.4 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 시행하였고, 측정된 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 내적합치도(Cronbach's α)를 산출하였으며, 주요 변인들의 기술통계치와 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 둘째, 먼저 조절된 매개효과는 독립변인과 종속변인 간 관계에서 조절변인의 효과가 유의하지 않아야 하므로(정선호, 서동기, 2016), 성인애착(애착불안, 애착회피)이 분노억제에 미치는 영향이 자기자비의 수준에 따라 유의미하게 변하지 않아야 한다. 이를 검증하기 위해 PROCESS macro의 Model 1을 활용하였다(Hayes, 2013). 셋째, 내면화된 수치심의 단순매개효과를 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)의 제안에 따라서 3단계 순차적 회귀분석과 Hayes(2013)가 제안한

PROCESS macro의 Model 4를 활용하였다. 넷째, 독립변인인 성인애착(애착불안, 애착회피)이 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 1을 활용하였다(Hayes, 2013). 다섯째, 본 연구의 최종모형인 자기자비의 수준에 따라서 성인애착(애착불안, 애착회피)이 내면화된 수치심을 매개하여 분노억제에 미치는 영향이 달라진다는 것을 의미하는 조절된 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro의 Model 7을 활용하였다(Hayes, 2015).

결 과

기술통계 및 상관분석

주요연구 변인들의 평균 및 표준편차, 첨도 및 왜도와 상관계수를 표 1에 제시하였다. 먼저 모든 변수의 왜도는 ± 2 미만, 첨도는 ± 7 미만으로 나타나 정규성 가정을 만족하였고(Curran, West, & Finch, 1996), 따라서 회귀분석과 같은 모수통계를 진행하는 데 있어서 자료의 분포는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있다. 상관분석 결과, 애착불안은 분노억제, $r=.58$, $p<.001$., 내면화된 수치심, $r=.68$, $p<.001$.과 정적상관을, 자기자비, $r=-.60$, $p<.001$.와는 부적상관을 나타냈다. 애착회피는 분노억제, $r=.30$, $p<.001$., 내면화된 수치심, $r=.35$, $p<.001$.과 정적상관을, 자기자비, $r=-.37$, $p<.001$.와는 부적상관을 나타냈다. 내면화된 수치심은 분노억제, $r=.65$, $p<.001$.와 정적상관을, 자기자비, $r=-.69$, $p<.001$.와는 부적상관을 나타냈다. 자기자비는 분노억제, $r=-.59$, $p<.001$.와 부적상관을 나

표 1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 (N=448)

변인	1-1	1-2	2	3	4
1-1. 애착불안	-				
1-2. 애착회피	.27***	-			
2. 내면화된 수치심	.68***	.35***	-		
3. 자기자비	-.60***	-.37***	-.69***	-	
4. 분노억제	.58***	.30***	.65***	-.59***	-
평균	3.05	3.79	1.93	3.30	1.97
표준편차	0.95	0.83	0.71	0.55	0.50
왜도	0.25	-0.09	1.17	-0.31	0.34
침도	-0.68	0.06	1.28	0.71	-0.30

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

타났다.

조절된 매개효과의 기본 가정 검토

조절된 매개모형은 기본적으로 독립변인과 종속변인의 관계에서 조절변인의 효과가 유의하지 않아야 한다(Muller, Judd, & Yzerbyt, 2005). 즉, 종속변인인 분노억제에 대하여 독립변인인 성인애착(애착불안, 애착회피)과 조절변인인 자기자비의 상호작용 항이 유의하지 않아야 한다. PROCESS macro의 Model 1(Hayes, 2013)을 활용하여 이를 검증한 결과, 애착불안이 분노억제에 미치는 영향은 유의하게 나타났으나, $b=.08$, $t=2.71$, $p<.01$., 애착불안과 자기자비의 상호작용 항이 분노억제에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다, $b=.04$, $t=1.14$, ns . 또한, 애착회피가 분노억제에 미치는 영향은 유의하게 나타났으나, $b=.19$, $t=7.80$, $p<.001$., 애착회피와 자기자비의 상호작용 항이 분노억제에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다, $b=-.002$, $t=-.07$, ns . 따라서 독립변인과

종속변인 간 관계에서 조절변인의 효과가 나타나지 않았으므로 조절된 매개효과의 기본적 가정이 충족되었음을 알 수 있다.

애착불안과 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

애착불안과 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny (1986)의 제안에 따라 3단계 순차적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 1단계에서 애착불안이 분노억제에 미치는 영향은 유의하였고, $\beta=.58$, $p<.001$., 2단계에서 애착불안이 내면화된 수치심에 미치는 영향도 유의하였다, $\beta=.68$, $p<.001$. 3단계에서 애착불안 뿐만 아니라 내면화된 수치심도 변수로 투입한 결과, 내면화된 수치심은 분노억제에 유의하였고, $\beta=.48$, $p<.001$., 애착불안의 영향은 전 단계에 비해 감소하였으며, $\beta=.58 \rightarrow .26$, 애착불안도 분노억제에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, $\beta=.26$, $p<.001$., 내면화된

수치심은 애착불안과 분노억제 사이에서 부분매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 한편 Hayes(2013)의 Process macro의 Model 4를 이용하여 부트스트래핑 방법을 통해 표본의 수를 5,000명으로 설정하여 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 간접효과 크기는 .17이고, 이의 95% 신뢰구간은 .14~.21로 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아, 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다(Shrout & Bolger, 2002). 즉 애착불안이 내면화된 수치심의 수준을 높이고, 이는 분노억제 수준을 증가시키는 데 영향을 미치는 간접경로의 통계적 유의성이 확인되었다.

애착회피와 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

애착회피와 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심이 매개하는지 확인한 결과는 표 3과 같다. 1 단계에서 애착회피가 분노억제에 미치는 영향은 유의하였고, $\beta=.30, p<.001$, 2단계에서 애착회피가 내면화된 수치심에 미치는 영향도 유의하였다, $\beta=.35, p<.001$. 3단계에서 애착회피 뿐만 아니라 내면화된 수치심도 변수로 투입한 결과, 내면화된 수치심은 분노억제에 유의하였고, $\beta=.62, p<.001$, 애착회피의 영향은 전 단계에 비해 감소하였으며, $\beta=.30 \rightarrow .09$, 애착회피도 분노억제에 유의한 영향

표 2. 애착불안과 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 (N=448)

단계	종속변수	독립변수	B	SE	β	t	R ²	F
1	분노억제	애착불안	0.31	.02	.58	15.09***	.34	227.69***
2	내면화된 수치심	애착불안	0.51	.03	.68	19.61***	.46	384.62***
3	분노억제	애착불안	0.14	.03	.26	5.36***	.46	190.90***
		내면화된 수치심	0.34	.03	.48	10.12***		
Bootstrapping(5,000)			B	SE	95% 신뢰구간			
					LLCI	ULCI		
			.17	.02	.14	.21		

*** $p<.001$

표 4. 애착회피와 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 (N=448)

단계	종속변수	독립변수	B	SE	β	t	R ²	F
1	분노억제	애착회피	0.18	.03	.30	6.70***	.09	44.85***
2	내면화된 수치심	애착회피	0.30	.04	.35	7.83***	.12	61.37***
3	분노억제	애착회피	0.05	.02	.09	2.24*	.43	170.18***
		내면화된 수치심	0.44	.03	.62	16.39***		
Bootstrapping(5,000)			B	SE	95% 신뢰구간			
					LLCI	ULCI		
			.13	.02	.09	.17		

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

을 미치는 것으로 나타나, $\beta=.09, p<.05.$, 내면화된 수치심은 애착회피와 분노억제 사이에서 부분매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 한편 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위한 부트스트래핑 결과, 간접효과 크기는 .13이고, 이의 95% 신뢰구간은 .09~.17로 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 애착회피가 내면화된 수치심의 수준을 높이고, 이는 분노억제 수준의 증가에 영향을 미치는 간접경로의 통계적 유의성이 확인되었다.

애착불안과 내면화된 수치심 간의 관계에서 자기자비의 조절효과

애착불안과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과 검증을 위해서 PROCESS macro의 Model 1을 활용하여(Hayes, 2013) 결과를 표 4에 제시하였다. 애착불안과 자기자비의 상호작용

항이 내면화된 수치심에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, $b=-.18, t=-4.71, p<.001.$, 설명력이 약 2.0% 증가하여 자기자비의 조절효과가 확인되었다, $\Delta R^2=.02, p<.001.$ 조절효과의 양상을 확인하기 위해 그림 3과 같이 단순 기울기 분석(Aiken & West, 1991)을 시행하였고, 자기자비가 높을 때보다 자기자비가 낮을 때 애착불안에 의해 내면화된 수치심이 증가하는 정도가 더 큰 것을 확인할 수 있었다. 다음으로 자기자비의 수준, $-1SD, M, +1SD$ 에 따른 애착불안과 내면화된 수치심의 관계를 표 5에 제시하였다. 애착불안이 내면화된 수치심에 미치는 효과는 자기자비의 3가지 수준 모두에서 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타나 애착불안이 내면화된 수치심을 높이는 정도를 자기자비가 낮춰주는 것으로 판단할 수 있다.

표 4. 애착불안과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과 ($N=448$)

	비표준화 계수		<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
	B	SE			
상수	-.06	.02	-2.26*		
애착불안(A)	.30	.03	10.66***	.61	.61***
자기자비(B)	-.58	.05	-11.92***		
(A)×(B)	-.18	.04	-4.71***	.63	.02***

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

표 5. 자기자비 수준에 따른 단순회귀선의 유의성 검증 1

자기자비	조절효과	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
-1SD	.40	.03	.33	.46
<i>M</i>	.30	.03	.25	.36
+1SD	.21	.04	.14	.28

애착회피와 내면화된 수치심 간의 관계에서 자기자비의 조절효과

애착회피와 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과 검증을 위해서 PROCESS macro의 Model 1을 활용하여(Hayes, 2013) 결과를 표 6에 제시하였다. 애착회피와 자기자비의 상호작용항이 내면화된 수치심에 유의한 영향을 미치는

것으로 나타났으며, $b=-.13$, $t=-3.11$, $p<.01$., 설명력이 약 1.1% 증가하여 자기자비의 조절효과가 확인되었다, $\Delta R^2=.01$, $p<.01$. 조절효과의 양상을 확인하기 위해 그림 4와 같이 단순 기울기 분석(Aiken & West, 1991)을 시행하였고, 자기자비가 높을 때보다 자기자비가 낮을 때 애착회피에 의해 내면화된 수치심이 증가하는 정도가 더 큰 것을 확인할 수 있었다. 다음으로 자기자비의 수준

표 6. 애착회피와 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과 ($N=448$)

	비표준화 계수		<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
	B	SE			
상수	-.02	.03	-.84		
애착회피(A)	.11	.03	3.37***	.50	.50***
자기자비(B)	-.84	.05	-17.63***		
(A)×(B)	-.13	.04	-3.11**	.51	.01**

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

표 7. 자기자비 수준에 따른 단순회귀선의 유의성 검증 2

자기자비	조절효과	SE	95% 신뢰구간	
			<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-1SD	.17	.04	.10	.25
<i>M</i>	.11	.03	.04	.17
+1SD	.04	.04	-.04	.11

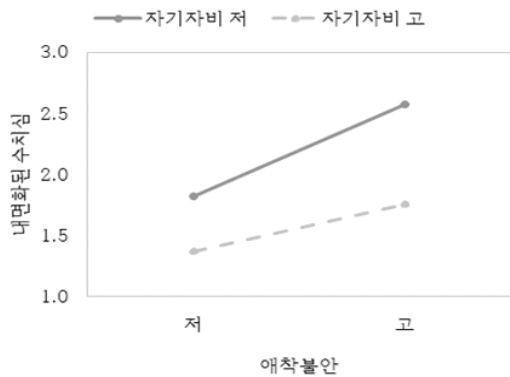


그림 3. 애착불안과 내면화된 수치심 간 관계에서 자기자비의 조절효과

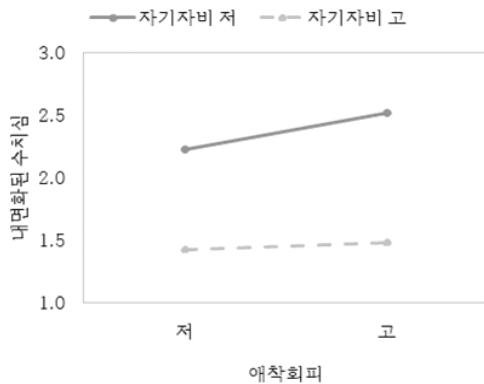


그림 4. 애착회피와 내면화된 수치심 간 관계에서 자기자비의 조절효과

(-1SD, M, +1SD)에 따른 애착회피와 내면화된 수치심의 관계를 표 7에 제시하였다. 자기자비가 높은 수준에서는 95% 신뢰구간에 0을 포함하며 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 높은 수준의 자기자비를 보이는 그룹을 제외한 보통이거나 낮은 자기자비를 가진 집단에서 애착회피가 내면화된 수치심을 높이는 정도를 자기자비가 낮춰주는 것으로 판단할 수 있다.

애착불안, 내면화된 수치심, 분노억제의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

조절된 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)

의 Process Macro의 Model 7을 활용하여 결과를 표 8에 제시하였다. 우선 독립변인인 애착불안과 조절변인인 자기자비의 상호작용 항이 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유의하였다, $B=-.18, p<.001$. 다음으로 독립변인인 애착불안이 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유의하였으며, $B=.30, p<.001$., 매개변인인 내면화된 수치심이 종속변인인 분노억제에 미치는 영향이 유의하였다, $B=.34, p<.001$. 뿐만 아니라, 조절된 매개모형의 유의함을 검증하기 위해 Hayes (2013)에 의해 제안된 조절된 매개지수 또한 유의하였다, $Index=-.06, LLCI=-.09, ULCI=-.03$. 즉, 애착불안은 내면화된 수치심을 통해 분노억제와

표 8. 자기자비의 조절된 매개효과 분석 1 (N=448)

	종속변인: 내면화된 수치심		
	B	SE	t
(상수)	1.88	.02	77.51***
애착불안	.30	.03	10.66***
자기자비	-.58	.05	-11.92***
애착불안×자기자비	-.18	.04	-4.71***
종속변인: 분노억제			
(상수)	1.32	.07	19.75***
애착불안	.14	.03	5.36***
내면화된 수치심	.34	.03	10.12***
조절된 매개효과 지수	SE	95% 신뢰구간	
		LLCI	ULCI
-.06	.02	-.09	-.03

*** $p<.001$

표 9. 자기자비의 수준에 따른 조건부 간접효과 1

간접효과 경로	자기자비	B	SE	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
애착불안 → 내면화된 수치심 → 분노억제	-1SD	.13	.02	.10	.17
	M	.10	.01	.08	.13
	+1SD	.07	.02	.04	.10

유의한 관련성을 보이며, 이러한 관계는 자기자비로 조절된다. 매개효과가 조절변인의 수준에 따라 달라지는 것을 통계적으로 조건부 간접효과라 하는데(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007), 조절된 매개효과가 유의하였으므로 자기자비의 $-1 SD$, M , $+1 SD$ 의 모든 수준에서 애착불안이 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 조건부 간접효과가 유의한지 검증하여 표 9에 제시하였다. 분석 결과, 세 개의 모든 수준에서 95% 신뢰구간을 기준으로 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였으며 자기자비의 수준이 높을수록 간접효과는 작아졌다. 이러한 결과는 애착불안이 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 매개효과가 자기자

비의 수준이 증가하면 그에 따라 약화 된다는 것을 의미한다.

애착회피, 내면화된 수치심, 분노억제의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과

조절된 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)의 Process Macro의 Model 7을 활용하여 결과를 표 10에 제시하였다. 우선 독립변인인 애착회피와 조절변인인 자기자비의 상호작용 항이 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유의하였다, $B=-.13, p<.01$. 다음으로 독립변인인 애착회피가 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유

표 10. 자기자비의 조절된 매개효과 분석 2 (N=448)

	종속변인: 내면화된 수치심		
	B	SE	t
(상수)	1.91	.03	76.71***
애착회피	.11	.03	3.38**
자기자비	-.84	.05	-17.63***
애착회피×자기자비	-.13	.04	-3.11**
종속변인: 분노억제			
(상수)	1.12	.06	20.55***
애착회피	.05	.02	2.24*
내면화된 수치심	.44	.03	16.39***
조절된 매개효과 지수	SE	95% 신뢰구간	
		LLCI	ULCI
-.06	.02	-.09	-.02

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

표 11. 자기자비의 수준에 따른 조건부 간접효과 2

간접효과 경로	자기자비	B	SE	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
애착회피 → 내면화된 수치심 → 분노억제	$-1SD$.08	.02	.04	.11
	M	.05	.01	.02	.07
	$+1SD$.02	.01	-.01	.04

의하였으며, $B=.11$, $p<.001$., 매개변인인 내면화된 수치심이 종속변인인 분노억제에 미치는 영향이 유의하였다, $B=.44$, $p<.001$. 뿐만 아니라, 조절된 매개모형의 유의함을 검증하기 위해 Hayes(2013)에 의해 제안된 조절된 매개지수 또한 유의하였다, $Index=-.06$, $LLCI=-.09$, $ULCI=-.02$. 즉, 애착회피는 내면화된 수치심을 통해 분노억제와 유의한 관련성을 보였고, 이러한 관계는 자기자비로 조절된다. 매개효과가 조절변인의 수준에 따라 달라지는 것을 통계적으로 조건부 간접효과라 하는데(Preacher et al., 2007), 조절된 매개효과가 유의하였으므로 자기자비의 $-1 SD$, M , $+1 SD$ 의 모든 수준에서 애착회피가 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 조건부 간접효과가 유의한 지 검증하여 표 11에 제시하였다. 분석 결과, 자기자비가 $-1 SD$, M 의 수준에서는 95% 신뢰구간을 기준으로 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하며 자기자비의 수준이 높아질수록 간접효과는 작아지는 것이 확인되었으며, $+1 SD$ 의 수준에서는 0을 포함해 통계적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이는 애착회피가 내면화된 수치심을 통해 분노억제에 미치는 매개효과가 자기자비의 수준이 증가함에 따라 약화되지만, 높은 수준의 자기자비를 보이는 그룹에서는 자기자비가 유의한 조절효과를 보이지 않는 것을 의미한다. 이는 자기자비의 수준이 낮은 개인의 경우, 애착회피와 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과는 더 커질 수 있음을 의미한다.

논 의

본 연구에서는 전국에 거주하는 20세 이상의

성인남녀를 대상으로 성인애착이 분노억제에 미치는 영향을 내면화된 수치심이 매개하고, 이 과정을 자기자비가 조절하는지 살펴보았다. 이를 토대로 불안정한 성인애착을 형성한 사람들의 분노억제와 같은 분노표현의 역기능적인 부분을 이해하기 위해 그들의 심리적 특성을 확인하여 그에 따른 개입 방안을 모색하고자 하였다. 본 연구에서 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심이 애착불안과 분노억제의 관계, 애착회피와 분노억제와의 관계를 각각 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 애착불안 및 애착회피가 분노억제에 직접적으로도 영향을 미치고, 내면화된 수치심을 통해서 간접적으로도 영향을 미치는 것을 보여준다. 이러한 결과는 불안정한 성인애착의 성향과 분노를 잘 조절하지 못하고 역기능적으로 표현하게 되는 성향 간의 관계에서 매개효과를 검증하였던 선행연구들과 같은 맥락에 있다(김남연, 양남미, 2012; 김현주, 이정운, 2011; 조영희, 정남운, 2016). 즉, 불안정한 성인애착의 특성은 자기를 부정적으로 평가하게 되는 내면화된 수치심을 증가시키며 그로 인해 분노를 더 역기능적으로 표현하게 만들 수 있음을 의미한다. 따라서 분노억제에 직접적으로 영향을 미치는 불안정한 성인애착만이 아닌 두 변인의 관계에서 유의하게 매개역할을 하는 내면화된 수치심 또한 분노억제에 대해 개입할 때 고려되어야 할 중요한 심리적인 요인으로 이해될 수 있다.

둘째, 자기자비가 애착불안 및 애착회피와 내면화된 수치심의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로 조절효과의 양상을 살펴보면, 자기자비의 수준에 따라 성인애착이 내면화된 수치심에 미치는 영향의 크기가 달라지는데 자기자비가 높

을 때 불안정한 성인애착 일수록 내면화된 수치심이 상승하는 정도가 자기자비가 낮을 때보다 상대적으로 작다는 것이다. 즉, 불안정한 성인애착을 형성한 사람이라도 자기자비의 수준을 높인다면, 내면화된 수치심의 수준이 낮게 나타날 수 있으며, 성인애착이 내면화된 수치심을 증가시키는 부정적인 영향력을 자기자비가 감소시키는 완충작용을 하는 것을 의미한다. 이는 자기자비의 완충효과를 다룬 여러 선행연구들과 일치하는 결과로(김수영, 조민아, 2021; 김해경, 2015), 자기자비는 자기 자신에게 친절하게 대하여, 자신과 환경에서 일어나는 일들을 비판단적으로 있는 그대로 바라보는 태도이기 때문에 불안정한 성인애착을 가진 사람도 자기자비가 높다면 부정적인 자기개념인 내면화된 수치심의 정도를 완화시켜줄 뿐만 아니라, 심리적인 보호요인으로도 작용할 수 있을 것이다(Allen & Leary, 2010).

셋째, 앞에서 살펴본 매개효과와 조절효과를 포함한 조절된 매개모형을 검증하였는데, 조절된 매개효과는 매개효과와 조절효과를 각각 검증하는 것에서 나아가 각 변인 간 관계를 통합적 관점에서 확인할 수 있다는 장점이 있다. 본 연구 결과, 애착불안과 분노억제의 관계에서 자기자비는 내면화된 수치심의 매개효과에 영향을 미쳤으며, 애착회피와 분노억제 간의 관계에서도 자기자비는 내면화된 수치심의 매개효과에 영향을 미친다는 조절된 매개효과를 검증하였다. 이는 애착불안과 애착회피의 수준이 높을수록 내면화된 수치심을 더 많이 느끼게 되어 분노억제가 증가할 수 있는데, 자기자비의 수준이 높아지면 애착불안 및 애착회피와 분노억제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과가 약화된다는 것을 의미한다. 따라

서 애착불안과 애착회피의 수준이 높아서 내면화된 수치심의 수준이 높아지더라도, 자기자비의 수준이 높다면 분노억제로 가는 경로가 유의하게 낮아질 수 있는 것으로 나타났다. 즉, 애착불안과 애착회피의 수준이 높을수록 내면화된 수치심의 수준이 높으며(이재필, 2021; 조영희, 정남운, 2016), 내면화된 수치심이 높을수록 높은 수준의 분노억제를 보이지만(김남연, 양난미, 2012; 정해숙, 정남운, 2011), 부적 정서의 완화(박세란, 이훈진, 2015)와 수치심의 보호 요인으로 작용하는(Leary et al., 2007) 자기자비가 애착불안 및 애착회피가 내면화된 수치심을 거쳐서 분노억제에 미치는 영향력을 감소시키는 완충작용을 하는 것을 알 수 있다.

본 연구에 대한 의의와 시사점은 다음과 같이 정리할 수 있다. 첫째, 분노억제, 성인애착(애착불안, 애착회피)과 내면화된 수치심 간 관계를 살펴봄으로써 불안정한 성인애착과 내면화된 수치심의 수준이 분노억제에 유의하게 영향을 미치고, 이러한 관계에서 자기자비의 긍정적인 요인으로서의 역할이 확인되었다는 것에 의의가 있다. 특히 성인애착(애착불안, 애착회피)이 내면화된 수치심을 거쳐 분노억제에 영향을 미치는 간접효과에 대한 자기자비의 완충적 역할에 대한 국내의 연구는 부족한 상황이므로 이와 같은 결과는 추후의 연구에서 의미 있게 활용될 수 있다. 둘째, 본 연구에서는 성인애착과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과가 있음을 확인했다. 선행연구에서 자기자비와 내면화된 수치심을 형성하는데 애착이 영향을 미친다는 결과가 있지만(Cook, 1987; Neff, 2003a), 자기자비는 성인애착이나 내면화된 수치심과 같이 만성적인 성격 특성이라기보다는

개인의 노력에 따라서 증진될 수 있는 특성이라 볼 수 있다(McKay & Fanning, 2000). 또한, 자기자비가 수치심의 수준을 유의하게 낮추며(Gilbert, & Proctor, 2006), 수치심에 대한 보호요인으로 자기자비가 작용한다(Leary et al., 2007)는 선행연구 결과도 있다. 따라서 상담 장면에서 역기능적으로 분노를 억제하는 내담자의 성격 구조를 이해하고, 분노억제로 인한 어려움을 겪는 내담자에게 자기자비를 통한 치료적 개입방법을 제공할 수 있음을 시사한다. 본 연구결과, 애착불안과 애착회피가 높을수록 자신을 부적절하게 바라보는 내면화된 수치심의 수준이 높으며, 이는 분노억제로 이어질 수 있음이 확인되었다. 즉, 분노를 부적응적으로 표현하는 내담자는 그 이면에 생애 초기부터 주양육자와의 상호작용으로 생겨나 성인에 이르기까지 영향을 미치는 애착이 존재하며(Bowlby, 1973; Bowlby, 1988), 불안정한 애착은 영아기 때부터 형성되어 전 생애에 걸쳐서 내면에 자리 잡게 된 수치심의 수준을 높이며(장진아, 2006; 조영희, 정남운, 2016), 이러한 높은 수준의 수치심은 분노로 더 쉽게 나타난다(Lewis, 1987)는 것으로서 내담자를 이해할 수 있다. 이러한 이면의 이유로 분노억제로 문제를 겪는 내담자의 경우, 이러한 매커니즘 속에서 자기자비가 조절된 매개효과를 보인다는 증거를 통하여, 상담자가 자기자비의 증진을 위한 개입을 시도하는 것이 필요함을 밝히는 점에서 본 연구의 의의가 있다. 자기자비는 자비적인 마음 훈련(Compassionate Mind Training: Gilbert & Irons, 2005; Gilbert & Proctor, 2006), 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: Gilbert, 2010), 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: Kabat-

Zinn, 2003) 등을 통한 증진이 가능하며, 이는 치료적으로 큰 강점을 지닐 것으로 시사된다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구 결과의 일반화를 위하여 전국에 거주하는 성인 남녀를 대상으로 하였으나, 지인을 통한 표본모집으로 인한 지역의 한계를 보였으며, 여성이 62%를 차지하는 등의 성비의 차이도 보였다. 이는 표본이 제한되어있고 이로 인해 연구 결과를 해석하는데 주의가 필요할 수 있음을 시사한다. 추후 연구에서는 수집한 자료에서 성별, 지역별 분포를 고르게 하는 작업을 시도해 볼 필요가 있다. 또한, 본 연구의 변인 중 역기능적 분노표현양식인 분노억제의 경우에는 성별과 성 역할에 관한 상반된 선행연구들이 보고되고 있으므로(Brody & Hall, 2000; Kopper & Epperson, 1991), 처음부터 성차를 고려해서 접근해볼 필요도 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구에서는 자기 보고식 측정 도구를 사용하였으므로 사회적 바람직성 편향이 자기 보고식 측정에 영향을 미친다(권희경, 이현주, 2020)는 선행연구에서도 알 수 있듯이 사회적 바람직 성을 추구하였을 경향이 있으며, 기억의 왜곡 등으로 사실과는 다르게 보고했을 가능성으로 자료가 편향되었을 수 있다. 그러나 집단검사가 가능한 객관화되고 표준화된 측정 도구로서 신뢰도와 타당도가 높으며 검사 시행 시간이 비교적 짧으므로 본 연구에서 자기 보고식 측정 도구를 사용하였다. 추후 연구에서는 자기 보고식 설문문의 한계를 극복할 수 있도록 설문 외의 측정 방법을 추가로 도입하여 활용하는 다차원적 측정 도구도 고려해 볼 필요성이 있다. 셋째, 본 연구는 성인애착(애착불안, 애착회피)과 분노억제의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

를 자기자비가 완충하는 효과를 검증하였는데, 모든 변인을 동일한 시점에 측정한 횡단 연구라는 한계가 있다. 후속연구에서는 자기함양 프로그램을 통한 자기자비의 증진을 확인한 선행연구(노상선, 조용래, 2013)를 참고하여 자기자비 프로그램을 실제 적용함으로써 조절된 매개효과를 검증하는 방안을 고려할 필요성이 있다.

참 고 문 헌

- 강미애, 백용매 (2017). 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. *청소년학연구*, 24(8), 407-433.
- 권희경, 이현주 (2020). 사회적 바람직성 편향이 자기보고식 측정에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 31(4), 251-282.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김남연, 양난미 (2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계 문제에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(5), 2309-2328.
- 김봉수 (2021. 09. 30). 정부, '코로나 우울증' 디지털치료제 시범 서비스. *아시아경제*. <https://view.asiae.co.kr/article/2021093011121025872>에서 2021, 10, 12 자료 얻음.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항반응을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김수영, 조민아 (2021). 초등학교 고학년 학생의 스트레스, 우울이 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(1), 295-321.
- 김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 25(6), 1181-1193.
- 김지은, 박수현 (2018). 간호사들의 분노억제와 신체화 증상간의 관계에서 우울증상의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 37(2), 289-305.
- 김혜경 (2015). 애착과 편집성 성격성향의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개된 조절효과. *충북대학교 석사학위논문*.
- 김현주, 이정운 (2011). 청소년의 애착과 분노표현의 관계: 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 12(3), 965-981.
- 류설영 (1999). 대인관계 상황에서의 죄책감, 수치심과 심리적 증상의 관계연구. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 문소현, 박영주 (2008). 청소년기 여성의 분노표현 유형. *한국심리학회지: 간호*, 38(4), 522-532.
- 문희운, 양난미 (2019). 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 129-154.
- 박세란, 이훈진 (2015). 부정사건에 대한 자기조절 과정에서 자기자비의 역할. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 877-907.
- 백소영, 하현주, 권석만 (2018). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상심리연구와 실제*, 4(3), 337-357.
- 안봉화 (2011). 내현적 자기와 내면화된 수치심에 대한 대인관계 문제에 미치는 영향. *한국외국어대학교 석사학위논문*.
- 안윤영 (2012). 중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과. *한양대학교 박사학위논문*.
- 이경순, 김교현 (2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 5(1), 60-72.
- 이재필 (2021). 대학생의 성인애착이 전위공격성에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 분노억제의 매개효과. *계명대학교 석사학위논문*.

- 이지영, 손정락 (2009). 대학생의 아동기 정서적 외상경험, 성인애착 및 역기능적 분노표현과의 관계. *스트레스연구*, 17(1), 81-89.
- 이연규, 최한나 (2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 34(2), 21-42.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수에 (2003). 정서심리학. 서울: 법문사.
- 이훈진 (2000). 분노표현양식과 편집증 및 우울의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 427-438.
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 전경구 (1999). 분노에 관한 기초 연구. *재활심리연구*, 6(1), 173-190.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증방법. *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 257-282.
- 정해숙, 정남운 (2011). 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 32(2), 89-107.
- 조영희, 정남운 (2016). 성인애착, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심이 분노 표현 방식에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(1), 169-190.
- 채유경 (2001). 청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제 (2001). 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. *신경정신의학*, 40(3), 425-433.
- 최수정, 이동훈 (2019). 대학생의 성인애착과 역기능적 분노표현의 관계에서 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 69-93.
- 홍상희 (2017). 성인애착과 분노표현방식의 관계: 부정적 자기초점주의와 거부민감성을 매개변인으로. 인천대학교 석사학위논문.
- 황지선, 안명희 (2015). 불안정 성인애착이 거절민감성에 미치는 영향: 외로움과 수치심의 매개효과. *인간이해*, 36(1), 1-20.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. CA: Sage.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beitman, B. D. (1992). Panic disorder in patients with angiographically normal coronary arteries. *The American Journal of Medicine*, 92(5), S33-S40.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and a loss (Vol 2)*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child attachment and healthy human development*. New York : Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close*

- Relationships*(pp. 46-76). New York: Guilford.
- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1996). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: relations to anger-in, anger-out, and anger-control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2000). *Gender, emotion, and expression. Handbook of emotions* (2nd ed.), (pp. 338-349). New York: Guilford Press.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131.
- Cautin, R. L., Overholser, J. C., & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of anger expression in adolescent of psychiatric inpatients. *Adolescence*, 38(141), 163-170.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (1991). Shame, attachment, and addictions for family therapists. *Contemporary Family Therapy*, 13(5), 405-419.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. New York, NY: Multi-Health Systems.
- Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(4), 277-284.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training*. Therapist protocol. Oakland, CA: New Harbinger.
- Del Vecchio, T., O'Leary, K. D. (2004). "Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review". *Clinical Psychology Review*, 24(1), 15-34.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 23-34.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*(pp. 263-325). Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263 - 325). Routledge.
- Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-359.
- Gross, C. A., & Hansen, N. E. (2000). Clarifying the experience of shame: the role of attachment style, gender, and investment in relatedness. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 897-907.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear

- moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Kerr, M. A., & Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 559-577.
- Kopper, B. A., & Epperson, D. L. (1991). Sex and Sex-Role Comparisons in the Expression of Anger. *Psychology of Women Quarterly*, 15(1), 7-14.
- Kopper, B. A., & Epperson, D. L. (1996). The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 158-165.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419.
- Lewis, H. B. (1987). *The role of shame in symptom formation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem solving orientations. *Personal Relationships*, 4(2), 187-199.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 10(3), 239-266.
- Mayne, T. J., & Ambrose, T. K. (1999). Research review on anger in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 353-363.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Technique for Assessing, Improving and Maintaining Your Self-Esteem*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). *The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events: Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Does gratitude promote prosocial behavior?: The moderating role of attachment security. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp.267-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Miller, S. (1985). *The shame experience*. Hillsdale, N. J.: The Analytic Press.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 852-863.
- Munhall, P. (1993). Women's anger and its meanings: A phenomenological perspective. *Health Care for Women International*, 14(6), 481-491.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward

- oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-455.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). *The experience, expression, and control of anger. In Individual differences, stress, and health psychology* (pp.89-108). Springer, New York, NY.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? the relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669-675.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256-1269.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediation roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.

원고접수일: 2021년 11월 30일

논문심사일: 2021년 12월 15일

게재결정일: 2022년 3월 24일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2022. Vol. 27, No. 3, 471 - 493

The Influence of Adult Attachment on Anger-In: The Moderated Mediating Effects of Self-Compassion Through Internalized Shame

Sungae Lee

Department of Counseling and
Clinical Psychology,
Hanyang Cyber University

Sungmin Yoon

Department of Counseling and
Clinical Psychology,
Hanyang Cyber University

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of self-compassion through internalized shame on the relationship between adult attachment and anger-in. In this study, 448 subjects older than age across the country completed self-report surveys. Data were analyzed for mediation, moderation, and moderated mediation effects using SPSS 25.0 and SPSS PROCESS Macro 3.4. The results are as follow: First, there was a positive correlation between adult attachment (attachment anxiety, attachment avoidance), anger-in, and internalized shame. There was negative correlation between self-compassion and the others. Second, internalized shame showed partial mediating effect in the relationship of adult attachment(attachment anxiety, attachment avoidance) and anger-in. Third, self-compassion moderated the relationship between adult attachment (attachment anxiety, attachment avoidance) and internalized shame. Fourth, the mediated effect of internalized shame was controlled by self-compassion in the relation of adult attachment (attachment anxiety, attachment avoidance) and anger-in. These findings show that self-compassion has a buffering effect that reduces the internalized shame that has a significant impact on dysfunctional anger expression (anger-in). Based on these results, the limitations and suggestion of the study are discussed.

Keywords: Attachment anxiety, Attachment avoidance, Internalized Shame, self-compassion, anger-in, the moderated mediating effect