

대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향*

최 임 정*

심 혜 숙

부산대학교

본 연구의 목적은 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴봄으로써 대인관계문제를 유발하는 보다 근본적인 심리적 요인을 알아보는 데에 있다. 본 연구는 부산시에 소재한 서로 다른 두 개의 대학에 소속된 대학생 541명(남학생: 261명, 여학생: 280명)을 연구대상으로 하였다. 대인관계문제, 내면화된 수치심, 분노표현양식을 측정하는 질문지를 각각 참여자들에게 제시하여 실시하였고, 피어슨 상관분석과 중다회귀분석으로 결과 처리하였다. 그 결과 첫째, 내면화된 수치심과 역기능적 분노표현양식(분노 표출, 분노 억제)은 유의미한 정적 상관을 나타냈으며, 특히, 내면화된 수치심은 분노 억제와 상관이 높았다. 둘째, 내면화된 수치심과 분노표현양식 모두 대인관계문제에 유의미한 정적 영향을 나타냈으나, 내면화된 수치심이 분노표현양식 보다 대인관계문제에 더 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계문제를 유발하는 요인에 있어서 외부로 표현되는 분노 감정뿐만 아니라 그 밑에 깔린 내면화된 수치심과 같은 내부적 심리요인이 중요함을 의미하며, 또한 대학생들의 대인관계문제를 상담하는 데 내면화된 수치심을 다룰 필요성을 제시한다는 점에서 본 연구의 시사점이 있다고 하겠다.

주요어 : 내면화된 수치심, 분노표현양식, 대인관계문제

* 본 연구는 최임정(2009)의 부산대학교 석사학위논문 ‘대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향’을 일부 발췌, 수정한 것임.

† 교신저자 : 최임정, 부산대학교 종합인력개발원, moon554@hanmail.net

보편적으로 상담 장면에서 내담자들이 가장 많이 호소하는 문제는 대인관계의 어려움이다(조윤경, 2003). 그리고 대인관계문제를 일차적인 문제로 호소하지 않고 성격적인 문제, 정서적 또는 심리적 적응과 관련된 문제 등을 호소하는 경우에도 대부분 대인관계와 밀접한 관련을 맺고 있다(오현주, 1998). 따라서 대인관계문제는 내담자들이 호소하는 문제 중에서 큰 비중을 차지한다는 점에서 매우 중요하다.

대인관계문제는 긍정적인 대인관계를 형성하거나 유지하는데 어려움을 겪거나, 부정적인 대인관계를 다루지 못하고 피해자가 되는 현상을 말한다(박경애, 이재규, 권해수, 1998). 즉 소수인 또는 두 사람 사이에 맺어지는 대인관계의 상호작용과정에서 상호만족을 추구하는 관계를 형성하지 못하거나, 그런 관계를 유지하고 발전시켜 나가는 데 필요한 지식이나 기술의 부재, 결함, 혹은 왜곡을 의미한다.

대인관계문제는 인지·행동·정서적 측면에서 다양한 연구가 이루어지고 있다. 이때 인지적 요소는 대인관계에 대한 왜곡된 지식이나 사고를 말하며, 행동적 요소는 시간, 대상, 상황에 맞지 않는 행동을 하는 경우이며, 정서적 요소는 부적응적인 대인관계 상황에서 느끼지는 정서들을 말하는데, 대인관계문제는 이러한 여러 가지 요소들의 상호작용에 의해 형성된다(류진혜, 2002). 그러나 대인관계문제의 인지·행동 측면에서 이루어진 연구들에서도 정서와의 관련성이 언급되며, 또 정서가 매개 역할을 하고 있어, 대인관계에서의 정서적 요소의 중요성을 알 수 있다.

정서는 사회적인 삶에서 필요와 의도를 전달하며 상대방의 의사를 정확히 인식하고 반응하는 것을 돕기 때문에 성공적인 대인관계에 필수적인 요소이다(서은혜, 2005). 즉 개인

이 자신의 감정을 잘 알고 감정을 구분해서 감정에 따른 적절한 행동을 할 수 있을 때 대인관계에 있어서 적응적이라고 할 수 있다. 이와 같이 정서가 대인관계에 미치는 영향에는 긍정적인 측면도 있지만, 부정적인 측면이 있기도 하다. 부적응적인 대인관계 패턴은 부정적인 정서를 포함하고 있다(남희경, 2002). 이때 부적응적인 대인관계 상황에서 느껴지는 정서에 대하여 다른 사람으로부터 지적을 받거나 하면 더욱더 부정적인 정서를 느끼는 현상이 강화되기도 하고, 다른 사람의 시선을 의식하여 더욱 긴장 수준이 높아지는 악순환을 겪기도 한다(류진혜, 2002).

대인관계문제가 정서의 부정적 측면과 서로 관련이 있으며 영향을 주고받는다라는 것은 연구를 통해서도 확인된다. 김홍찬(2005)은 대인관계와 수치심이 부적 상관이라고 하였고, 정미리(2005)는 분노가 대인관계문제에 유의미한 정적 영향을 미친다고 하였다. 이정화(2006)는 자기비판성 우울 취약성 집단이 적대 행동을 많이 보이고, 의존성 우울 취약성 집단이 순응행동을 많이 보여 우울 취약성 집단 간 차이가 나타남을 언급하였다. 그리고 김현지(2003)는 외로움을 많이 느끼는 사람이 외로움을 덜 느끼는 사람에 비해 반항-불신이 강하다고 하였다.

그 중에서도 수치심은 특히 대인관계에서 부정적 행동 방식을 동기화시켜, 일상생활의 현상에서 중요시되고 있는 변인이다(남기숙, 2002). 그리고 수치심에 관한 지금까지의 연구는 많은 부분이 문헌연구에 집중되어(이인숙, 최해림, 2005), 수치심에 대한 조사 연구는 충분하게 이뤄지지 않았다(남기숙, 2002).

수치심은 자기 자신, 즉 자신이 어떤 사람인지, 어떻게 하고 있는지, 무엇을 하고 있는

지에 대한 부정적인 정서이자 평가적인 반응이다(Yontef, 2008). 그러나 수치심을 연구한 학자들은 수치심을 정서이면서 동시에 개인의 내면화된 성격으로 보기도 한다. 수치심을 개인의 내면화된 성격으로 보는 근거는 수치심이 유아기 초기에 형성되어 이후 생애 걸쳐 성격적 특성으로 자리 잡는다고 보기 때문이다(Cook, 1987; 이재훈, 1999; 장진아, 2006에서 재인용). 이러한 내면화된 수치심은 단순히 특정 상황에 대한 일시적인 부끄러움의 문제가 아니라, 자기 존재에 대한 공허감, 부적절감, 무가치함, 열등감을 포함하는 문제로 이야기된다(Allan, Gilbert, & Goss, 1994; Kaufman, 1989; Lewis, 1971; 이인숙, 최해림, 2005). 그리고 내면화된 수치심은 정체감 부분으로 내면화되어 지속적이고 만성적이며(Cook, 2001), 대인관계 상황에서 취약하다(Allan, Gilbert, & Goss, 1996).

내면화된 수치심은 중요 양육자로부터 광범위한 타인에 이르기까지, 기본적으로 인간관계를 하면서 생기는 정서(이인숙, 최해림, 2005)이다. 내면화된 수치심이 타인과의 관계에서 친밀감의 부재를 경험하게 하며(Bradshaw, 2003), 대인관계 상황에서 나타날 수 있는 문제와 특히 더 관련성이 크다(김민경, 2008)라는 점에서 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향을 알아볼 필요성이 있다.

수치심은 대인관계에서 부적응적 행동을 동기화시키는 한편, 외로움, 고립감, 열등감 등 많은 내적 상태에 복합적으로 관여하고 있다(Wheeler, 2000; 남기숙, 2002). 그 외에도 수치심은 분노 감정과 상호 관련성을 가지고 있는데, 내면화된 수치심이 높을수록 분노를 높게 경험하는 것으로 나타났다(Tangney, Wagner, Fletcher & Gramzow, 1992; 장진아, 2006). 이는

수치심을 느끼는 것은 정서적으로 강렬하기 때문에 사람들은 강렬한 수치심을 회피하기 위하여 타인에게 적대감, 분노를 품게 되는 방식으로 수치심을 분노 감정으로 대치(Lewis, 1971; Lewis, 1987)하기 때문이다. Nathanson (1992)도 수치심의 방어가제로 철회, 자기공격, 타인공격이 작용한다고 하였으며, 남기숙(2002)도 수치심이 대인관계에서 타인을 비난하는 경향성과 관련된다고 말한 바 있다. 이와 같이 수치심과 분노는 일차감정과 이차감정으로 함께 하는 경우가 대부분이다(Retzinger, 1995; 장진아, 2006). 그리고 분노 또한 대부분 대인관계 상황에서 발생되며(고윤경, 2007), 대인관계와 밀접한 관련이 있다(서현숙, 2005).

하지만 대인관계 상황에서 분노를 경험한다는 자체보다는 그것을 적절하게 표현하느냐가 대인관계에 더 큰 영향을 미친다고 할 수 있다(송지은, 2007). 즉 분노를 가지고 한 행동이 어떤 결과를 일으키느냐 하는 것이 중요한 문제가 된다. 분노를 표현하는 방식에 따라 타인과의 관계에 긍정적이거나 부정적인 역할을 할 수 있는 것이다(노세진, 2008). 적절한 분노 표현은 상대방에게 잘못을 알게 하여 관계를 개선시키는 적응적인 면도 있지만, 분노가 역기능적으로 표현되었을 때는 대인관계를 손상시키고 나아가 개인의 삶의 질까지도 영향을 미치게 된다.

수치심에 기초한 정체성을 가진 사람은 어떤 감정을 느낄 때마다 수치심을 느껴, 정서를 느끼고 표현하는 것에 어려움을 느낀다(김민경, 2008). 즉, 분노의 감정이 수치스럽게 여겨지면 화를 낼 때 마다 수치심을 느끼게 되어, 분노 감정을 억압하게 될 가능성이 많다. 적절히 방출되어야 할 분노 감정을 적절히 방출하지 못하고 억압하거나 회피하는 경우에는

우울, 불안, 신경증 같은 심리적 원인(이규미, 1998)이 되며, 이러한 요인들은 대인관계에 영향을 미치게 된다.

또한 수치심을 느끼게 되면 자신에게 적대감을 가지게 되는데, 그 적대감이 오히려 타인에게 향하게 되기도 한다(Lewis, 1971). 이와 같은 방식으로 다른 사람에게 자신의 수치심을 전가시키며, 이때의 분노를 폭발하는 형식으로 격노를 일으키기도 하는데(김성애, 2007), 역기능적인 분노는 공격적인 행동과 적대감을 일으켜 문제해결을 방해하고, 대인관계에서 부정적인 인상을 심어준다(고윤경, 2007). 과도한 분노 표출은 인간관계에 있어 사회적으로 문제가 되는 반사회적 행동을 유발시켜 다른 사람들과의 관계에 많은 문제를 발생시킨다(노세진, 2008).

따라서 본 연구의 목적은 내면화된 수치심과 분노표현양식 간의 관계에 대해 살펴봄으로써 내면화된 수치심에 대한 이해를 높이고, 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 상대적 영향력을 살펴봄으로써 대인관계문제를 유발하는 심리적 요인을 알아보는 데에 있다. 그리고 더 나아가 실제상담 장면에서

대인관계의 어려움을 호소하는 대학생들이 일상생활에서 적응할 수 있도록 적절한 개입을 하는데 필요한 정보를 제공하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 부산시 소재 2개의 대학교에서 남학생 261(49%)명, 여학생 280(51%)명, 총 541명을 대상으로 대인관계문제, 내면화된 수치심, 분노표현양식을 측정하는 질문지를 실시하였다.

측정도구

대인관계문제 원형척도(Interpersonal Problems-Circumplex, IIP-C)

본 연구에서는 정남운(2001)이 구성한 대인관계문제 척도를 사용하였으며, 전체 신뢰도(Crombach's α)는 .95이었다. 본 연구에서 측정된 전체 내적 합치도(Crombach's α)는 .95

표 1. 대인관계문제 원형척도의 하위영역 구성

| 하위척도 | 내용 | 문항 수 | 신뢰도 |
|------|--|------|-----|
| PA | 타인의 행동을 지나치게 통제하고 조종하려는 경향 | 8문항 | .82 |
| BC | 타인을 지나치게 불신하고 의심하는 경향 | 8문항 | .75 |
| DE | 애정표현이나 감정표현에 서투르고 친밀감을 쉽게 느끼지 못함 | 8문항 | .88 |
| FG | 대인관계 상황에서 불안해하며 위축되고, 사회적 접촉을 피하는 경향 | 8문항 | .85 |
| HI | 자신의 욕구나 권리를 타인에게 표현하기 어려워 함 | 8문항 | .84 |
| JK | 다른 사람들에게 쉽게 설득당하고 이용당하기 쉬운 경향 | 8문항 | .75 |
| LM | 지나치게 다른 사람을 배려하고 양보하는 경향 | 8문항 | .77 |
| NO | 지나치게 다른 사람의 관심과 주목을 받기를 원하고 참견을 하려는 경향 | 8문항 | .75 |

표 2. 내면화된 수치심척도의 하위영역 구성

| 하위영역 | 내용 | 문항 수 | 신뢰도 |
|-------|----------------------------------|------|-----|
| 부적절감 | 고통을 수반하며 자기 존재에 대한 보잘 것 없음이나 부족함 | 10문항 | .91 |
| 공허 | 자기 존재에 대하여 채워지지 않는 텅 빈 느낌 | 5문항 | .88 |
| 자기처벌 | 자기 존재에 대한 부정적 또는 비판적 평가 | 5문항 | .77 |
| 실수 불안 | 자신의 결점을 타인에게 보여 지는 것에 대한 불안감 | 4문항 | .71 |

표 3. 한국판 상태-특성분노표현척도의 분노표현양식 하위척도 구성

| 하위척도 | 내용 | 문항 수 | 신뢰도 |
|------|------------------------|------|-----|
| 분노표출 | 자신의 화난 감정을 다른 대상에게 나타냄 | 8문항 | .82 |
| 분노억제 | 화난 감정을 자기내부로 돌리거나 억압함 | 8문항 | .77 |
| 분노통제 | 화를 진정시키고 상대방을 이해하려 함 | 8문항 | .82 |

이었다.

결 과

내면화된 수치심척도(**Internalized Shame Scale, ISS**)

Cook이 개발한 내면화된 수치심 척도를 이 인숙과 최해림(2005)이 타당화한 도구로 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 이인숙과 최해림의 연구에서 .93의 내적 합치도를 나타냈다. 본 연구에서 측정된 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

한국판 상태-특성 분노표현척도(**State-Trait Anger Expression Inventory Korean version, STAXI-K**)

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 개발한 상태-특성 분노 표현 척도를 전경구, 한덕웅 및 이장호(1998)가 번안, 개발한 척도로 이 척도의 내적합치도 (Cronbach's α)는 분노표출은 .74, 분노억제는 .73, 분노통제는 .81이었고, 본 연구에서의 내적합치도는 표 3과 같았다.

대인관계문제와 내면화된 수치심 및 분노표현 양식의 평균과 표준편차

대인관계문제의 전체 점수는 대인관계문제로 얼마나 고통을 받고 있는지 그 심각도를 보여주는 지표로(정남운, 김정우, 권석만, 2000), 본 연구에서는 표 4에 제시된 바와 같이 대인관계문제 전체 점수는 평균 150.54 점이었다. 그리고 내면화된 수치심은 평균 75.08점으로, Cook의 연구에서는 50점 이상의 점수는 '고통스럽고' 문제가 될 수 있는 수치심 수준을 나타낸다고 보고된 바가 있다(이인숙, 최해림, 2005). 분노표현양식은 점수가 높을수록 분노표출, 분노억제, 분노통제를 각각 많이 사용하는 것을 의미하는데(전경구 외, 1998), 본 연구에서는 표 4와 같았다.

표 4. 대인관계문제와 내면화된 수치심 및 분노표현양식의 평균과 표준편차 (N=541)

| 척도 | M | SD | 척도 | M | SD |
|--------|--------|-------|----------|-------|-------|
| 대인관계문제 | 150.54 | 28.77 | 내면화된 수치심 | 75.08 | 14.18 |
| 지배통제 | 17.44 | 5.13 | 부적절감 | 20.49 | 7.06 |
| 자기중심성 | 17.46 | 4.11 | 공허 | 11.18 | 4.50 |
| 냉담 | 17.20 | 5.23 | 자기차별 | 10.74 | 3.79 |
| 사회적 억제 | 18.09 | 5.17 | 실수불안 | 11.79 | 2.89 |
| 비주장성 | 19.13 | 5.20 | 분노표현양식 | | |
| 과순응성 | 20.30 | 4.77 | 분노표출 | 15.93 | 4.59 |
| 자기희생 | 20.39 | 4.73 | 분노억제 | 17.06 | 4.63 |
| 과관여 | 20.53 | 4.90 | 분노통제 | 20.47 | 4.49 |

내면화된 수치심과 분노표현양식 간의 상관관계

내면화된 수치심과 분노표현양식 간의 상관관계를 살펴본 결과는 표 5에 제시되어 있는 바와 같다. 즉, 내면화된 수치심은 분노표출 및 분노억제와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈는데($p < .01$), 분노표출($r = .27$)보다는 분노억제($r = .52$)와 상관이 높았다. 반면, 내면화된 수치심과 분노통제는 유의미한 부적 상관관계를 보였다($r = -.12, p < .01$).

내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계 문제에 미치는 영향력

먼저 표 5에서 내면화된 수치심과 대인관계 문제 간의 상관관계를 살펴보았는데, 내면화된 수치심은 대인관계문제와 유의미한 정적 상관관계($r = .72, p < .01$)를 나타냈다. 그리고 분노표현양식에서는 분노표출($r = .23, p < .01$)과 분노억제($r = .55, p < .01$)는 대인관계문제와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈으며, 분노통제는 유의미한 부적 상관관계($r = -.15, p < .01$)를 보였다.

다음으로 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향력을 살펴보고, 그 결과는 표 6과 같다. 대인관계문제에 미치는 전체 독립변수들의 설명력은 56%로 높았으며, 이때 β 값은 내면화된 수치심이 .60 ($p < .001$)로, 그 영향력이 가장 컸으며, 분노억제는 .22($p < .001$), 분노통제는 $-.07(p < .05)$ 로 나타났다. 반면, 분노표출은 $-.06$ 으로 나타났는데 그 영향력은 유의미하게 나타나지 않았다.

그리고 표 7은 대인관계문제 각각 하위영역에 대하여 내면화된 수치심과 분노표현양식이 미치는 영향력을 살펴본 결과로, 대부분의 영역에서 높은 설명력을 가졌다. 가장 큰 설명력을 가지는 영역은 통제지배로, 41%의 설명력을 보였고, 그 다음으로 자기희생이 37%, 냉담과 사회적 억제가 36%로 높았다. 대부분의 대인관계문제 하위영역에서 내면화된 수치심의 영향력이 가장 높았는데, 통제지배에서만 분노표출의 영향력이 .38($p < .001$)로 가장 높았고, 내면화된 수치심이 .32($p < .001$)로 그 다음으로 높았다. 그 외에 나머지 다른 대인관계문제 하위영역 중 자기희생, 냉담과 사회적 억제는 내면화된 수치심과 함께 분노억제가

표 5. 변인들 간의 상관관계

(N=541)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. 대인관계문제 | -- | .61** | .77** | .78** | .77** | .78** | .79** | .75** | .62** | .72** | .71** | .60** | .62** | .65** | .23** | .55** | -.15** |
| 2. 통제지배 | | -- | .57** | .38** | .26** | .16** | .25** | .40** | .59** | .47** | .41** | .42** | .43** | .30** | .53** | .41** | -.30** |
| 3. 자기중심성 | | | -- | .76** | .64** | .50** | .43** | .34** | .32** | .53** | .55** | .46** | .45** | .45** | .23** | .47** | -.16** |
| 4. 냉담 | | | | -- | .80** | .60** | .45** | .35** | .19** | .57** | .63** | .50** | .49** | .50** | .08** | .42** | -.11* |
| 5. 사회적 억제 | | | | | -- | .69** | .56** | .40** | .16** | .54** | .63** | .45** | .44** | .51** | -.02 | .41** | -.02 |
| 6. 비주장성 | | | | | | -- | .76** | .55** | .29** | .50** | .56** | .38** | .44** | .54** | -.63 | .36** | -.01 |
| 7. 과순응성 | | | | | | | -- | .72** | .49** | .53** | .52** | .43** | .46** | .58** | .06 | .42** | -.08 |
| 8. 자기희생 | | | | | | | | -- | .64** | .59** | .50** | .47** | .53** | .55** | .13** | .39** | -.02 |
| 9. 과관여 | | | | | | | | | -- | .50** | .38** | .41** | .42** | .40** | .40** | .37** | -.18** |
| 10. 전체 수치심 | | | | | | | | | | -- | .86** | .88** | .88** | .75** | .27** | .52** | -.12** |
| 11. 부적절감 | | | | | | | | | | | -- | .73** | .74** | .59** | .19** | .41** | -.17** |
| 12. 공허 | | | | | | | | | | | | -- | .77** | .56** | .26** | .45** | -.15** |
| 13. 자기차별 | | | | | | | | | | | | | -- | .62** | .23** | .47** | -.14** |
| 14. 실수 불안 | | | | | | | | | | | | | | -- | .15** | .52** | -.05 |
| 15. 분노표출 | | | | | | | | | | | | | | | -- | .38** | -.46** |
| 16. 분노억제 | | | | | | | | | | | | | | | | -- | -.13** |
| 17. 분노통제 | | | | | | | | | | | | | | | | | -- |

* $p < .05$ ** $p < .01$

표 6. 대인관계문제에 미치는 독립변인의 영향력

| 종속변인 | 독립변인 | <i>b</i> | <i>SE</i> | β | R^2 |
|------------|----------|----------|-----------|---------|-------|
| 대인관계 문제 | 내면화된 수치심 | 1.21 | 0.07 | .60*** | .56 |
| | 분노표출 | -0.38 | 0.22 | -.06 | |
| | 분노억제 | 1.57 | 0.22 | .22*** | |
| | 분노통제 | -0.44 | 0.21 | -.07* | |

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

유의미한 정적 영향력을 나타냈다. 이때 내면화된 수치심의 β 값은 각각 .55, .49, .46으로 가장 큰 영향력을 보였고($p < .001$), 이와 함께 분노억제는 각각 .13, .22, .27의 영향력을 나타냈다($p < .01$, $p < .001$).

표 7. 대인관계문제 각 하위영역에 미치는 독립변인의 영향력

| 종속변인 | 독립변인 | <i>b</i> | <i>SE b</i> | β | <i>R</i> ² |
|----------------|----------|----------|-------------|---------|-----------------------|
| 통제지배 (PA) | 내면화된 수치심 | .11 | .01 | .32*** | .41 |
| | 분노표출 | .43 | .05 | .38*** | |
| | 분노억제 | .09 | .05 | .09* | |
| | 분노통제 | -.08 | .04 | -.07 | |
| 자기중심성 (BC) | 내면화된 수치심 | .11 | .01 | .39*** | .33 |
| | 분노표출 | -.00 | .04 | -.01 | |
| | 분노억제 | .23 | .04 | .26*** | |
| | 분노통제 | -.07 | .04 | -.08 | |
| 냉담 (DE) | 내면화된 수치심 | .18 | .02 | .49*** | .36 |
| | 분노표출 | -.20 | .05 | -.18*** | |
| | 분노억제 | .25 | .05 | .22*** | |
| | 분노통제 | -.12 | .05 | -.10** | |
| 사회적 억제 (FG) | 내면화된 수치심 | .17 | .02 | .46*** | .36 |
| | 분노표출 | -.31 | .05 | -.27*** | |
| | 분노억제 | .30 | .05 | .27*** | |
| | 분노통제 | -.07 | .05 | -.06 | |
| 비주장성 (HI) | 내면화된 수치심 | .17 | .02 | .45*** | .33 |
| | 분노표출 | -.34 | .05 | -.30*** | |
| | 분노억제 | .26 | .05 | .23*** | |
| | 분노통제 | -.07 | .05 | -.06 | |
| 과순응성 (JK) | 내면화된 수치심 | .15 | .01 | .45*** | .34 |
| | 분노표출 | -.20 | .04 | -.19*** | |
| | 분노억제 | .26 | .04 | .25*** | |
| | 분노통제 | -.08 | .04 | -.08 | |
| 자기희생 (LM) | 내면화된 수치심 | .18 | .01 | .55*** | .37 |
| | 분노표출 | -.05 | .04 | -.05 | |
| | 분노억제 | .13 | .04 | .13** | |
| | 분노통제 | .05 | .04 | .04 | |
| 파관여 (NO) | 내면화된 수치심 | .14 | .01 | .40*** | .33 |
| | 분노표출 | .29 | .05 | .28*** | |
| | 분노억제 | .06 | .05 | .06 | |
| | 분노통제 | .00 | .04 | .00 | |

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

논 의

내면화된 수치심과 분노표현양식 간의 상관관계

내면화된 수치심은 분노표출, 분노억제와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈는데, 분노표출 보다는 분노억제와 상관이 높았다. 이런 결과는 내면화된 수치심의 특성과 관련지을 수 있는데, 수치심에 기초한 정체성을 가진 사람은 감정을 억압하고 방어하게 된다(김민경, 2008). 수치심이 일단 자리 잡으면 모든 감정이 수치심에 묶이게 된다(Bradshaw, 1988). 감정이 수치심에 묶인다는 것은 어떤 감정을 느낄 때마다 수치심이 느껴진다는 것이다(김민경, 2008). 또 지속되는 분노로 인한 수치심은 다른 사람이 자신을 어떻게 볼 것인가와 연결된다(Miller & Eisenberg, 1988). 그렇기 때문에 수치심을 많이 느끼는 사람들은 분노가 일어났을 때 자신이 분노를 느낀다는 것에 대하여 수치스럽게 여기게 되어, 분노 감정을 드러내기보다는 억압하는 것으로 예상해 볼 수 있다.

내면화된 수치심은 역기능적 분노표현양식인 분노표출과 분노억제와는 유의미한 정적 상관을 나타낸 반면, 기능적 표현양식인 분노통제와는 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 이는 내면화된 수치심이 분노 감정과 관련성이 있고, 수치심을 느끼는 사람은 분노를 기능적으로 표현하기 보다는 역기능적으로 표현하기 쉽다는 것을 의미한다. 즉 표면적으로 나타나는 분노만을 인식하고 이것을 억압이나 회피 또는 폭발을 통해 처리하는 것은 수치심을 회피하기 위한 임기응변적인 태도로 볼 수 있다. 이는 겉으로 드러난 분노만을 인식하는 것은 분노와 그 밑에 깔린 수치심의 문제를

올바르게 해결할 수 없다고 말한 김성애(2007)의 연구와 맥을 같이 한다.

내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향력

먼저 대인관계문제와 내면화된 수치심 간의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과, 대인관계문제와 내면화된 수치심은 높은 정적 상관관계를 보였다. 이는 수치심이 대인예민성과 유의미한 정적 상관을 보인 Cook(2001)의 연구와 수치심과 대인관계와 부적 상관을 이룬다는 남기숙(2002)과 김홍찬(2005)의 연구를 지지하는 것이다. 즉 내면화된 수치심이 높을수록 대인관계에서 어려움이 많다는 것을 의미한다.

대인관계문제와 분노표현양식 간의 상관관계를 살펴본 결과, 분노표출 보다 분노억제가 대인관계문제와 상대적으로 높은 상관을 나타냈고, 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 분노억제는 대체로 대인관계문제의 모든 하위영역과 높은 상관을 나타냈는데, 그중에서도 특히 자기중심성, 냉담, 과순응성, 사회적 억제, 자기희생, 비주장성과 높은 상관관계를 보였다. 고윤경(2007)의 연구에서는 냉담, 과순응성, 사회적 억제, 자기희생, 비주장성은 분노억제와 유의미한 정적 상관을 나타냈는데, 이는 자기중심성을 제외하고 본 연구의 결과와 일치한다.

그 다음으로 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향력을 살펴보았는데, 대인관계문제에 미치는 전체 독립변수들의 설명력은 56%로 높았다. 이때 내면화된 수치심이 가장 큰 영향력을 나타냈는데, 이는 분노표현양식 보다는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향력이 더 크다는 것을 의미한다. 이 결과는 내면화된 수치심이

대인관계와 관련성이 크고(Kaufman, 1989), 대인관계 상황에서 취약하다(Allan et al., 1996)고 본 선행연구들을 뒷받침한다. 즉, 수치심을 느끼는 사람은 대인관계 상황에서 겪는 어려움이 많을 수 있다.

한편 분노표현양식 중에서 대인관계문제에 가장 큰 영향력을 미친 것은 분노억제로, 정적 영향력을 나타냈다. 이것은 분노억제가 대인관계문제를 증가시킨다는 것을 의미한다. 분노는 외부 상황에 대한 자연스런 내적 반응으로서, 적절히 방출되어야 할 감정(류소영, 1995; 노세진, 2008)이나, 억압하게 되면 우울감과 절망감을 많이 느끼게 되고 자살위험도 높아진다(김교현, 2000). 이렇게 분노를 억제하는 경우에는 불안정한 내적 상태와 다른 정서 문제들이 함께 동반되기 때문에 더 많은 대인관계문제를 일으킬 수 있다.

반면, 분노표출은 대인관계문제에 대하여 부적 영향력을 나타냈는데, 그 영향력이 유의미하게 나타나지 않았다. 이는 비록 분노표출이 역기능적인 표현양식이더라도 그 수준이 높지 않다면, 분노를 표출함으로써 상대방에게 잘못이나 감정을 전달하는 역할을 했을 것이라고 조심스럽게 추정해볼 수 있다. 그리고 주로 분노통제를 하는 본 연구대상이 대인관계문제에 미치는 영향력에서는 분노억제가 더 높게 나타났었는데, 이는 분노를 대체로 기능적으로 표현하는 사람이더라도 역기능적으로 표현하는 경우 대인관계에서 어려움을 겪을 수 있다는 것을 의미한다.

내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향을 하위영역별로 살펴본 것을 보면 가장 큰 설명력을 가지는 영역은 통제지배였으며, 그 다음으로 자기희생, 냉담, 사회적 억제였다. 통제지배는 분노표출의 영

향력이 가장 높았고 내면화된 수치심이 그 다음으로 높았다. 반면 자기희생과 냉담, 사회적 억제에서는 내면화된 수치심의 영향력이 높았다. 이는 수치심은 여러 대인관계문제 중에서도 과도한 냉정함, 내향성, 비주장성과 관련이 있다고 한 Allan 등(1996)의 연구와 일관성이 있다. 그리고 서주연(2006)은 수치심을 느끼는 사람은 불안하고 위축된 행동을 보인다고 하였으며, 김성애(2007)는 수치심은 관계 속에서 자신을 고립시키는 특성을 가지고 있다고 하였다.

한편, 내면화된 수치심과 함께 분노억제는 사회적 억제, 자기중심성, 냉담, 과순응성, 비주장성, 자기희생에서 높은 영향력을 나타냈다. 수치심을 느끼는 사람은 무시당하는 것에 대해 민감하기 때문에 다른 사람을 불신하고 의심하게 되며(김성애, 2007), 개인의 생각, 기대, 느낌 등을 표현하는데 어려움을 겪는다(Bradshaw, 2003). 따라서 자신의 필요와 권리를 주장하기보다는 다른 사람에게 지나친 배려를 하거나 휘둘리기 쉽다. 즉 대인관계에서 위축되고 회피적이거나 적의적인 태도를 가지게 되어 친밀한 관계에 대한 불편함을 느낄 수가 있다.

그리고 내면화된 수치심과 함께 분노표출은 타인을 지나치게 통제하고 조정하려는 통제지배와 다른 사람에게 참견하려는 과관여에서 높은 설명력을 보였다. 수치심을 느끼는 사람은 행동에 대한 비판을 자신의 인격을 평가한 것으로 해석하기 때문에 반드시 비난할 사람을 찾아내며, 오히려 다른 사람의 실수에 대해 더 민감하고 비판적일 수 있다(Powers, 2005). 김성애(2007)에 따르면 수치심을 경험하는 사람은 비판과 멸시의 태도를 통해 수치심을 외부로 표출하고 자신을 수치로부터 보호

한다고 한다. 즉 상황을 조종할 수 있는 입장을 가짐으로써 자신의 수치경험의 기회를 줄이고, 다른 사람을 수치스럽게 만드는 권력을 추구하고 통제하는 방식으로 자신의 수치심을 다른 사람이 느끼도록 하는 것이다.

본 연구의 결과에 근거하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있을 것이다.

첫째, 내면화된 수치심과 분노억제 간에는 정적 상관관계를 나타냈다. 이를 통해 내면화된 수치심과 분노 감정이 관련성이 있음을 알 수 있다. 이것은 대인관계 문제를 유발하는 원인 중 하나로 곁으로 드러나는 분노 감정뿐만 아니라 그 이면에 있는 수치심을 인식할 필요성을 제시하고 있다.

둘째, 대인관계문제에 대하여 내면화된 수치심은 높은 설명력을 가지고 있으면서 분노표현양식 보다 대인관계문제에 미치는 영향력이 더 크다는 것을 확인할 수 있었다. 이를 통해 대인관계문제를 유발하는 근본적인 문제가 분노표현과 같은 외부로 표현되는 요인보다 내면화된 수치심과 같이 내부적인 심리적 요인에 있음을 알 수 있다.

셋째, 내면화된 수치심과 함께 분노억제가 냉담, 사회적 억제, 자기희생, 과순응성, 비주장성, 자기중심성 영역의 대인관계문제를 증가시키는 것임이 확인되었다. 이것은 상담 장면에서 내면화된 수치심과 부적절한 분노표현으로 인해 대인관계에 어려움을 호소하는 사람들에게 적절한 개입방법을 제공하는 데에 활용될 수 있을 것으로 본다.

그리고 본 연구의 의의 및 제언을 살펴보면 다음과 같다. 수치심과 대인관계문제 모두 그 중요성에 비하여 학문적인 연구가 미흡한 실정이었으나, 본 연구에서 이를 함께 다루었다는 점과 국내에서 최근에 조금씩 이루어지기

시작한 내면화된 수치심에 대해 연구하였다는 점에서도 의미가 있을 것이다. 그리고 더 나아가 본 연구의 결과가 대학생들의 대인관계 문제를 상담하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 즉 대인관계문제를 유발하는 수치심의 문제를 인식하지 못한 채 곁으로 드러난 분노 감정만을 다루는 것은 근본적인 해결이 될 수 없을 것이다. 따라서 상담 장면에서 대인관계 문제를 심층적으로 다룰 수 있도록 도움을 줄 수 있다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 본다. 그리고 내면화된 수치심과 분노표현양식에 관해 남·여 간의 차이가 존재하는 지에 대해 다양한 견해가 있으나, 본 연구에서는 성차에 대한 고려 없이 대인관계문제에 미치는 영향을 알아보았으므로 이에 대한 후속 연구도 향후 필요해 보이며, 분노 감정의 원인으로서는 내면화된 수치심에 대한 연구도 경로분석을 이용하여 분석할 필요성이 있을 것이다.

참고문헌

- 고윤경 (2007). 분노표현태도와 대인관계문제: 분노표현방식의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김교현 (2000). 분노억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 181-192.
- 김민경 (2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시기대, 정서표현갈등의 매개효과 검증. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성애 (2007). 수치심 이해와 치료에 관한 연구: 기독교 상담적 관점으로. 국제신학대학원대학교 석사학위 청구논문.
- 김현지 (2003). 어머니와 애정적 유대와 아동의

- 외로움 및 대인관계 성향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김홍찬 (2005). 수치심치유 프로그램의 효과성 검증. 한영신학대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분문제. *심리학과학*, 11(1), 35-52. 서울대학교 사회과학대학 심리과학 연구소.
- 남희경 (2002). 가족관계, 자아강도 및 대인관계의 부정적 정서간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 노세진 (2008). 고등학교 운동선수들의 분노표현 양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류소영 (1995). 비행청소년을 위한 분노대처훈련 프로그램의 효과성에 관한 일 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류진혜 (2002). 대학생의 대인관계와 지도방안. 한양대학교 학생생활상담연구소.
- 박경애, 이재규, 권해수 (1998). 대인관계향상프로그램. 서울, 청소년대화의 광장.
- 서은혜 (2005). 초등학교 아동의 정서인식명확성, 정서조절양식 및 사회성과의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서주연 (2006). 모의 양육태도가 아동의 행동문제에 미치는 영향: 수치심 경향성을 매개변인으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서현숙 (2005). 사회적 기술 훈련 중심의 분노조절 프로그램이 남자대학생의 분노조절 프로그램이 남자대학생의 분노수준, 분노조절과 대인관계에 미치는 효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송지은 (2007). 분노수준 및 표현양식과 대인관계 성향의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오현주 (1998). 자기 비판적 우울 취약성과 의존적 우울 취약성에 따른 대인관계 문제 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이규미 (1998). 청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 대한 체험 분석. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심척도 (ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이정화 (2006). 우울 취약성에 따른 정서조절 양식과 대인관계 양상. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전점구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K) (Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory). *한국심리학회지*, 3(1), 18-32.
- 정남운, 김정옥, 권석만 (2000). 한국판 대인관계 문제 척도(K-IIP)의 개발: 요인구조 및 심리측정적 특성. *한국상담심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(1), 153-175.
- 정남운 (2001). 대인관계 원형모델에 따른 한국판 대인관계 문제척도의 구성. *심리과학*, 10(1), 117-132.
- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조윤경 (2003). 한국인의 나 의식-우리의식과 개별성-관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계문제와의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(3), 651-670.

- 담 및 심리치료, 15(1), 91-109.
- Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1994). An exploration of shame measure-II. *Psychopathology, Personality and Individual Difference*, 17, 23-34.
- Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1996). Parental representation, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 3, 23-34.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the Shame that Binds You*. Florida: Health Communication Incorporation.
- Bradshaw, J. (2003). 수치심의 치유. (김홍찬, 고영주 역). 서울: 사단법인 기독교상담연구원.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized sham scale. *Alcoholism Treatment Quarterly* 4, 197-215.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized Shame Scale: Technical manual*. New York: Multi Health System Inc.
- Kaufman, G. (1989). *The Psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1987). *The role of Shame in symptom formation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103, 324-344.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame & pride*. New York: Guilford Press.
- Powers, M. (2005). 수치심: 친밀감의 적. (김혜경 역). 서울: 예수전도단.
- Retzinger, S. M. (1995). Identifying shame and anger in discourse. *American behavioral Scientist*, 38, 1104-1113.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression and control of anger. In M. P. Janisse (Eds). *Individual differences, stress, and health psychology* (pp.203-222). NY: Springer Verlag.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed in to anger? the relation of sham and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669-675.
- Wheeler, G. (2000). Self and Shame: A Gestalt Approach. *Gestalt Review*, 4, 221-224.
- Yontef, G. (2008). 알아차림, 대화 그리고 과정. (Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy). (김정규, 김영주, 심정아 역). 서울: 학지사.

원고접수일 : 2010. 02. 17

수정원고접수일 : 2010. 04. 02

게재결정일 : 2010. 05. 15

The Influences of Internalized Shame and Anger Expression on Interpersonal Problems of College Students

Imjung Choi

Haesook Sim

Pusan National University

The purpose of this study was to investigate how psychological factors were related with interpersonal problems. In doing so, the relations of internalized shame and anger expression with interpersonal problems were scrutinized using data from 541 college students (261 male and 280 female) from two major universities in Pusan. Specifically, participants were asked the questionnaires of internalized shame, anger expression, and interpersonal problem. Result of correlation and multiple regression analysis showed that high internalized shame was associated with higher Anger-in, and that both internalized shame and anger expression yielded a significant effect on interpersonal problems. Additionally, influences of internalized shame on interpersonal problems were greater than that of anger expression. We also discussed implications for counseling college students having interpersonal problems.

Key words : internalized shame, anger expression, interpersonal problem