

분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과*

이 상 현[†]

성 승 연

서울불교대학원대학교 상담심리학과

본 연구는 자기-자비(Self-Compassion)의 심리 기능적 역할 중 분노가 전개되는 분노사고 과정에서의 자기-자비의 완충효과를 확인하고자 하였다. 또한 자아존중감과 자기-자비의 두 치료적 개념을 비교하여, 좀 더 적절한 분노조절 개념을 알아보고자 하였다. 이를 위해 일차적 분노사고와 이차적 분노사고의 관계에서, 그리고 이차적 분노사고와 분노표현의 관계에서 각각 자기-자비의 완충효과와 자아존중감의 완충효과를 살펴보았다. 총 280명의 대학생을 대상으로 자기-자비, 분노 사고, 분노 표현, 자아존중감 척도를 실시하여 자기-자비의 완충효과를 위계적 회귀분석을 통해 검증하였다. 연구결과, 일차적 분노사고가 이차적 분노사고에 미치는 영향에 대한 자기-자비는 완충효과를 보였고, 이차적 분노사고와 분노표현 사이에는 자기-자비가 완충효과를 보여주지 못했다. 반면 자아존중감은 일차적 분노사고와 이차적 분노사고 사이와, 이차적 분노사고와 분노표현 사이 어느 곳에서도 완충효과가 나타나지 않았다. 본 연구는 자기-자비가 분노인지 요인사이에서 완충역할을 함을 보여줌으로써, 자기-자비가 긍정적 인지요인으로 작용함을 확인한 것에 그 의의가 있다. 또한 분노조절에 있어서 자기-자비가 자아존중감보다 조절 영향력이 더 큰 것으로 드러남으로써, 자기-자비가 자아존중감보다 심리적 웰빙을 설명하는 개념으로 더 적절하다는 선행연구들을 뒷받침하는데 그 의의가 있다.

주요어 : 자기-자비, 분노사고, 일차적 분노사고, 이차적 분노사고, 자아존중감

* 본 연구는 2008년 8월 서울불교대학원대학교 석사학위논문을 요약 및 수정한 것임.

† 교신저자 : 이상현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, 서울시 마포구 상암동 DMC A3블록 DMC빌 101-1101 / Tel: 02-380-4611, E-mail: ss122525@hotmail.com

의미 있는 삶을 살며 행복하고자 사람들은 평생을 노력하며 살아간다. Seligman(2006)은 진정한 행복으로 가는 길속에서 우리의 주관적 안녕감과 강점을 개발시킬 것을 주장한다. 그리고 Rosenberg(2004)는 비폭력적 대화를 주장하면서, 우리 내면에 있는 신성한 에너지(divine energy)와 더욱 가까워질수록 우리 자신과 타인에게 자비로운 마음이 생기게 되며 이것이 바로 나의 행복과 타인의 행복의 초석이라고 말하고 있다. 이들에 의하면, 우리의 주관적 안녕감이나 강점의 개발 그리고 자비로운 마음을 내는 것은 우리가 행복해지기 위한 중요한 요소로 볼 수 있다.

최근 불교수행 및 철학의 특징 중 하나인 마음챙김이 많은 관심을 받아오면서 마음챙김에 대한 관심이 심리적 웰빙(well-being)¹⁾의 이해와 촉진에 있어 혁신적인 방법을 이끌어왔다(Brown & Rayn, 2003). 자기-자비(self-Compassion)는 그것과 관련된 불교수행 및 철학의 또 다른 특징을 지닌 구성개념이다(Neff, 2004). 실제 불교 심리학에서의 자기-자비의 구성개념은 자아개념과 자기태도에 관심이 있었던 서양심리학과 관련이 있는 것으로(Bennett-Goleman, 2001), 상좌부(Theravada)전통으로부터 다양한 불교문헌에 기초하여(Bennett-Goleman, 2001; Brach, 2003; Salzberg, 1997), Neff(2003a)에 의해서 자기-자비가 심리학적 구성 개념으로 정의되었다. 이는 자신을 향해 다정하고 이해심이 있으며, 개인의 경험을 인간 경험의 일부분으로 자각하며, 고통스런 생각이나 감정을 마음챙김의 자각 안에서 유지하려고 하는 것을 의미하면서, 동시에 자

신에게 자비로워짐은 상대와 연결되어 있어서 자기중심적인 것을 수반하지 않는다(Neff, 2003b). 또한 자기-자비는 자신에게 “다른 위치를 가지게 하는 힘”을 의미하며 이러한 더 객관적인 관점은 개인으로 하여금 더 위대한 관점으로 개인경험을 높이게 된다. 따라서 개인의 고통의 정도는 아주 큰 균형감과 명료함을 가지게 되는데, 이러한 이유로 자기-자비는 마음챙김(mindfulness)의 요소를 포함하는 것으로 Neff(2004)는 설명하고 있다. Rosenberg(2004)의 말을 해석하면 자기-자비가 바로 나의 행복과 타인의 행복의 초석이 되는 하나의 개념이 될 것이다. 이런 의미에서의 자기-자비는 이전에 이미 있어왔던 자연스런 개념으로서, 사람들의 인생의 문제를 다루는 방법에 있어서 중요한 역할을 할 수 있다(Neff, 2003a; 2003b)고 본다.

지금까지 관련된 연구들은 짧은 기간에도 불구하고, 자기-자비가 심리적 웰빙을 강력하게 예언하고 있음을 밝혀왔다(Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007a). 정서적으로는 긍정적 정서 개념의 촉진자가 되고, 부정적 정서의 완화작용을 밝혀내는 연구들(Neff, 2003a; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007a; Leary, M. et al., 2007)이 있어왔고, 인지적으로는 자신에게 따뜻하고 자비로운 마음을 내는 것이 정서적 성장을 촉진시켜 내면에 갈등의 빚장을 열면서 내담자의 결정적인 사고를 재조직하는 수단의 역할을 자기-자비가 했음이 보고되고 있다(Lee, 2005; Gilbert & Iron, 2005). 자기-자비에 대한 다문화적(태국, 미국, 대만) 연구(Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008)에서는 자기-자비가 세 나라 모두에서 심리적 웰빙과 중요하게 관련이 있었음이 나타나고 있다. 이상의 연구들로부터 자기-자비는 내면

1) 심리적 웰빙: 본 연구에서는 심리적 안녕감이란 말 대신 웰빙이란 단어의 광범위한 사용을 참작하여 심리적 웰빙이란 단어를 사용하였다.

의 자신에게 자비로운 마음을 내면서 우리의 정서와 인지에도 긍정적 영향을 미치는 성숙된 웰빙의 구성개념이라고 생각된다.

하지만 그동안 심리건강에서 중요한 몫을 담당했던 자아존중감은 몇 십년간 심리학자들이 격찬해 왔음에도 불구하고, 최근 연구들은 높은 자아존중감의 추구하고 연관된 잠재적인 손실을 드러내어왔다(Crocker & Park, 2004). 또한 심리건강의 한 주요한 측정도구로서의 자아존중감의 사용에 대한 여러 가지 비판들도 있어왔다(Baumeister, Smart & Boden, 1996; Damon, 1995; Ellis & London, 1993; Hewitt, 1998; McMillan, Singh & Simonetta, 1994; Seligman, 1995). 이러한 이유로 자기-자비가 비판을 받는 자아존중감에 대한 대안개념으로서의 역할을 할 수 있는지를 검증하는 여러 연구들(Neff, 2003b; Leary, M. et al., 2007; Neff, 2004; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007b; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007a)은 공통적으로 자기-자비와 자아존중감이 높은 상관을 보임에도 불구하고, 자기-자비는 자아존중감이 지니는 부정적인 측면들(예를 들면 높은 자아존중감은 대체로 나르시시즘 및 오만과 높은 상관을 가짐)과 낮은 상관을 보였다고 보고하고 있다. 최근 Neff와 그의 동료(2009)는 자기-자비와 자아존중감이 둘 다 통계적으로는 행복이나 낙관론 그리고 긍정적 영향을 동등하게 예언해주는 것으로 나타났지만, 자기-자비가 자아존중감보다 자신의 가치에 대한 좀 더 안정적인 감정을 예측하면서 특정한 결과에 덜 의존한다는 것을 밝히고 있다. 이러한 연구들은 자기-자비가 자아존중감보다 심리적 웰빙을 설명하는 구성개념으로 더 적절하다고 보고하는 것으로 보인다.

한편 자비와 같은 건전한 정서에 반하여 사

람들을 힘들게 하는 강력하고 보편적인 감정이 있다면 그것은 분노일 것이다. 초기불교에서는 분노의 성향이 있는 사람(瞋行)이 분노, 악의(惡意)를 제어하기 위한 수행법이 자비관(김재성, 2006)이라고 할 만큼, 분노는 자비에 반대되는 개념으로 보인다. 우리가 행복의 초석으로서 자기-자비의 개념을 상정한다면 그것에 반하는 것으로서의 분노는 행복을 위해서 반드시 중요하게 다루어져야 하는 개념임에는 틀림이 없다. 하지만 분노가 우리의 핵심 정서임을 생각해 본다면, 설령 그것이 다루기 힘든 정서임을 감안한다 하더라도 현재까지의 분노에 대한 연구가 우울과 불안에 비해 그 연구 수준이 10분의 1밖에 되지 못한다(서수균, 2004)는 것은 다소 놀랄만한 일이기도 하다. 뿐만 아니라 치료자가 분노 문제와 관련해서 내담자를 변화시키려면 내담자는 강하게 반발하기 일쑤이다(DiGiuseppe, 1999). 이는 분노를 직접 다루는 것이 그 만큼 쉽지 않음을 나타낸다.

분노는 신체적, 심리적 건강을 해칠 뿐만 아니라 타인과의 인간관계나 직업생활에 부정적 영향을 미치기도 쉽다. 통증이나 암(Greer & Morris, 1975), 아동 및 배우자 폭력(Nomellini & Katz, 1983; Reid & Kavanagh, 1985), 심장질환관계(김교현, 2000; 전경구, 1999), 높은 우울과 불안(고영인 1994), 등을 일으키는데 분노가 요인으로 작용을 한다. 이러한 분노의 요인 중 인지적 요인은 분노 경험을 일으키는 핵심적인 요인으로 강조된다(Beck, 2000; Deffenbacher & Mckay, 2000). 이런 입장에서 시도된 분노와 인지요인의 관련성이나 분노문제에 대한 인지행동치료 프로그램의 효과에 대한 연구들도 다수 있었다(Beck, 2000; 서경희, 1996; 임소영, 2000). 이러한 추세에 따라 실제

분노를 일으키는 분노사고에 대한 치료적 개입을 살펴보고자 한다. Beck(2000)은 분노가 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여에 발생하며, 특정 상황에 부여하는 개인이 갖고 있는 신념 체계에 의해 결정됨을 강조한다. 또한 이러한 신념체계는 특정상황에 처하면 자동적으로 활성화되어 여러 가지 분노사고를 일으키며, 이러한 분노사고들은 자동적 사고에 해당되는 것으로 분노가 유발된 당시에는 쉽게 자각하지 못하지만 주의를 주면 비교적 쉽게 의식화 된다. Beck과 Deffenbacher와 McKay(2000)는 분노경험이 일어나기 위해서 구별되는 두 단계의 자동적 사고를 각각 의미부여와 이차적 해석, 일차적 평가와 이차적 평가라고 언급하였다. 이에 서수균(2004)은 분노사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하여 척도를 개발하였다. 서수균(2004)에 따르면 일차적 분노사고는 상황에 대한 평가를 반영하므로 인지적 오류나 왜곡이 관여하기 쉽고, 이차적 분노사고는 대처양상을 주로 반영하여 처한 상황에서의 사고의 적응성이 중요하다고 보고하고 있다. 그가 제시한 인지모델에 따르면 일차적 분노사고가 직접적으로 역기능적 분노²⁾를 일으키지는 못하며 반드시 이차적 분노사고를 거쳐야 한다. 일차적 분노사고의 내용은 상황에 대한 해석이나 의미부여로서 “나는 배신감을 느낀다”, “나를 무시한다는 생각이 든다” 등과 같은 것이다. 이차적 분노사고는 일차적 분노사

고로 인한 불쾌감에 대한 반응으로 나타나며, 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리상태로 이루어져 있다. 예를 들면 “살기 싫다”, “이걸 그냥 확 잊어버려?”, “화를 내면 나만 손해다. 참고 기분 좋게 어울리자” 등이 있다. 이 일차적 분노사고는 상황에 대한 평가라는 점에서 정의가 비교적 명확하다. 그러나 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 대한 반응으로 일어나는 일련의 생각을 모두 포함하고 있어서 그 다양성이나 이질성이 일차적 분노사고에 비해 훨씬 크다. 인지적 오류나 왜곡은 이차적 분노사고보다 상황에 대한 평가를 주로 하는 일차적 분노사고에서 더 많이 나타난다. 한편 이차적 분노사고는 유발된 분노가 일차적 분노사고를 거치면서 증폭되는 과정으로 분노표현에 직접적인 영향을 준다. 따라서 일차적 분노사고는 이차적 분노사고에 앞서서 일어나며, 둘 다 분노유발에 영향을 미치지만, 이차적 분노사고가 직접적으로 분노유발에 기여한다. 서수균은 일차적 분노사고에 대한 치료적 개입을 사고의 타당성을 고려하는데 초점을 둘 것을 강조하고 있으며, 이차적 사고에 대한 치료적 개입에 있어서 상황에 대한 대처나 문제 해결적인 관점에서 사고의 유용성을 재고해 보는데 초점을 둘 것을 강조하고 있다. 이는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고에서의 치료적 개입의 가능성과 이차적 분노사고와 분노표현에 있어서의 치료적 개입의 가능성을 언급하고 있는 것으로 보인다. 또한 전성희(2007)는 부모의 일차적 분노사고는 부모의 이차적 분노사고에 의해 매개되어 분노표현에 영향을 줌을 보고함으로써, 서수균(2004)의 분노유발의 경로에 관한 견해를 지지하였다. 그리하여 전성희(2007)는 인지적 부분의 세분화를 통해서 분노에 있어서의

2) 서수균(2004)은 비합리적 신념과 역기능적 자동적 분노사고가 분노유발 과정에 관여하기 때문에 분노를 역기능적 분노라고 명명하였지만, 역기능적 분노에 대한 조작적 정의가 명확하지 않다는 한계를 지니고 있다.

체계적인 인지개입이 가능하다고 보았다.

그동안 전통 인지치료는 불안이나 우울과 같은 부정적 감정의 상태를 변화시키는데 있어서 사고양식의 재평가에 초점을 맞추어 왔다(Clark & Steer, 1996). 하지만 특히 오랫동안의 우울이나 불안을 가진 사람들의 정서적, 또는 내재적 수준에 대해서는 사고양식의 재평가에 주로 중점을 두고 있었던 인지치료가 별 성과를 거두지 못했다(Lee, 2005)고 한다. 그들은 어떻게 비합리적 생각을 재구성하고 도전하는지에 대해서는 이해할 수 있지만, 어떤 실질적이거나 지속된 감정변화에 대한 경험은 하지 못한다고 한다. 즉, 어떤 내담자들은 '난 대안적 관점이 무엇인지 머리로 이해는 가능하지만 느끼지는 못 하겠다'라고 하듯이 이는 자동적이고 감정적이며 무의식적 과정을 통해서 조정되는 내재적 자기-과정과, 통제되고 의식적인 자기-과정을 통해서 조절되는 외재적 자기-과정 사이에 모순이 있을 수 있다는 것이다(Baldwin & Fergusson, 2001; Haidt, 2001). 따라서 인지적 전망에서, 인간이 이해하는 것과 감정적으로 느끼는 사이에는 불일치 또는 격차가 나타날 수 있을 것이다. 실제로 많은 이론가들(Power & Dalgleish, 1997; Teasdale & Barnard, 1993)은 지적인 추론과 감정적 추론, 또는 명제적이고 함축적 인지체계 사이에 구별을 짓는다. Lee(2005)는 두 사례연구를 통해서 이러한 머리와 감정의 차이에 대한 조절자로서 자기-자비를 소개하고 있다. 첫 사례연구에서 그는 외모에 대한 수치심과, 우울 그리고 외상 후 증후를 가진 내담자에게 그녀의 비판적 사고를 재구성하기 위한 수단으로서 완벽한 양육자(여기에서는 자신을 향한 자비, 수용, 그리고 따뜻함을 상상하게 함)의 사용이 이 치료에 있어서 전환의 주요한

계기임을 입증했다. 그리고 그들의 변화에 있어서의 결정적 역할이 아마 자신에 대한 진정한 자비의 마음일 것이라는 Gilbert와 Iron(2005)의 입장을 지지하였다. Lee는 자신들에게 정서적인 성장을 촉진 할 수 있는 능력을 경험하는 것이 바로 내면에 있는 갈등의 빚장을 여는 것이며, 그로 인해 자신에 대한 부정적 생각을 재조직하는 동안 그들의 이성이 영향을 받게 됨을 설명하고 있다. 이는 자신을 향한 자비로운 마음이 자신의 생각을 변화시킬 수 있음을 밝혀주는 구체적인 예로 보인다. 또한 Gilbert와 Iron(2005)은 자비의 길은 재주목(re-attending), 재초점(re-focusing), 재평가(re-evaluating) 그리고 재부여(re-attributing)의 과정을 돕는데 사용되어질 수 있음을 언급하면서, 동시에 자비로운 마음의 훈련은 단순히 부정적 신념에 대한 회복이나 도전이 아니라 자아 내부에 있는 새로운 자원들의 발견이며, 조직적 속성을 가진 우리마음에 있어서의 새로운 패턴의 창조임을 강조하고 있다. Stewart(2004)는 자기-자비의 하위요인 중의 하나인 알아차림의 요소가 편향된 정보과정을 직접적으로 상쇄시키며, 이는 제한적이고 잦은 부정적이고 판단적인 전망들을 강제적으로 이끌기 보다는 오히려 개인의 더 많은 선택의 가능성에 대한 실재를 열어준다고 보고하고 있다. 이는 자기-자비의 알아차림의 요소가 인지변화에 긍정적 개입을 하고 있음을 시사한다고 보인다. 이와 더불어 Ladner³⁾(2004)는 불교의 관점에서는 화나 불안과 같은 건강하지 못한

3) Lorne Ladner, Ph. D,는 임상심리 박사이며, 오랜 기간 동안 티베트 불교 수행자이다. 지금은 버지니아 북부에 있는 Guhyasamaja 불교센터의 지도자로서 명상수련을 이끌고, 규칙적으로 강의를 하고 있다(www.omega.org).

정서가 잘못되고 부정확한 생각에 근거를 두는 반면 자비와 같은 건전한 정서는 우리 자신과 타인에 대한 타당하고 합리적인 생각에 근거를 두고 있다고 말하고 있다. 이는 비합리적 사고에서 분노(‘화’)가 발생함을 시사한다. 인도의 라즈니쉬⁴⁾는 “증오(憎惡)는 실재(實在)하지 않는다. 그것은 다만 사랑의 결여(缺如)일 뿐이다. ‘화’는 실재(實在)하지 않는다. 그것은 다만 자비(慈悲)의 결여(缺如)일 뿐이다.”(석지현·홍신자, 1980)라고 말을 하는데, 이는 우리에게 화가 있는 것은 근본적으로 우리 자신의 자비의 결여에 기인하는 것으로서 자비심이 넓어지고 깊어지면 분노(화)도 점점 사라지게 됨을 의미하는 것으로 해석될 수 있을 것이다. 이러한 일련의 보고들은 자기-자비의 심리적 웰빙의 역할 중, 우리가 가지는 부정적 사고를 자기-자비가 관여하여 긍정적 감정 변화를 일으키게 할 뿐만 아니라, 부정적 사고를 재조직하는 역할도 보여주고 있다.

따라서 서수균(2004)과 전성희(2007)가 시사한 분노사고와 분노표현에서의 체계적인 인지개입이 가능하다는 연구와, 자기-자비가 인지변화에 긍정적 개입을 보여주는 선행 연구들을 가지고 본 연구에서는 자기-자비의 분노사고에 대한 완충효과를 살펴보고자 한다. 또한 선행 연구에 의하면, 자기-자비가 자아존중감보다 심리적 웰빙을 설명하는 더 적절한 치료

개념으로 설명하고 있는 부분에 착안하여, 분노사고 완충효과에서의 영향력도 함께 비교해 보고자는 목적으로 다음과 같은 가설을 세워 보았다. 첫째, 자기-자비는 일차적 분노사고가 이차적 분노사고에 미치는 부정적 영향을 조절하여 완충효과를 보일 것이다. 둘째, 자기-자비는 이차적 분노사고에서 분노표현에 미치는 부정적 영향을 조절하여 완충효과를 보일 것이다. 셋째, 분노사고가 분노표현에 미치는 영향에 있어서 자기-자비가 자아존중감보다 그 영향력이 클 것이다.

이는 심리학적 기능에 대한 자기-자비의 관계에 관한 탐구가 더 필요하다는 연구과제의 해결에 어느 정도 기여함과 동시에 분노에 대한 상담적 접근의 이해의 폭을 넓히는 데도 일조를 하리라 생각한다.

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 서울, 부산지역의 대학생을 대상으로 설문지를 배포하였고, 회수된 설문지 중 무응답이 많고, 불성실한 설문지를 제외한 총 280부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 남자 143명, 여자 137명으로 평균연령 21.3세이고 표준 편차는 .501이었다. 종교는 기독교, 불교, 무교, 천주교, 기타의 순으로 각각 62, 59, 124, 14, 1 그리고 무응답이 20명이었으며 그 비율은 순서대로 22.1, 21.1, 44.3, 5.0, 0.4, 7.1 이었다.

측정도구

4) 오쇼 라즈니쉬, (本名: Rajneesh Chandra Mohan Jain) 오쇼는 1953년, 3월21일에 21세의 나이로 깨달았다고 한다. 印度 사가르(Sagar)대학철학과를 수석으로 졸업하고, 자발푸르(Jabalpure)대학에서 9년간 철학 교수를 지낸 후 전국을 돌아다니면서 사람들에게 강연하고, 기존 종교지도자를 공개적으로 비판하고, 전통적 신앙을 뒤흔들고, 기성세계에 충격을 주었다. 오쇼라즈니쉬, 손민규 옮김 『만야심경』 (서울: 계몽사, 1997)

자기자비척도

본 연구에서 사용되는 자기-자비 척도 (Self-Compassion Scale; SCS)는 Neff(2003a)가 개발한 SCS의 한국판 자기-자비 척도(K-SCS, 김경의 외, 2008)로 그 내적일치도는 .85이었다. 이 척도는 총 26개의 문항, 6가지 하위요인으로 구성된 5점 척도로 각각의 하위점수를 합산하여 자기-자비의 총점을 구하였다. 본 연구에서 전체문항의 Cronbach's α =.83이었다. 각 하위요인 별로는 자기친절의 Cronbach's α =.73, 자기판단의 Cronbach's α =.76, 보편적 인간애의 Cronbach's α =.70, 고립항목의 Cronbach's α =.73, 마음챙김의 Cronbach's α =.78, 과동일시의 Cronbach's α =.69이었다. 6가지 하위요인 중 자기친절(self-kindness)이란 혹독하게 자신을 비판하기 보다는 오히려 자신을 향해서 다정하고 이해력이 있는 것을 말하며, 자기판단(self-judgement)과는 반대의 개념으로 쓰인다. 보편적 인간애(common humanity)란 개인의 부정적인 경험들을 인간이 가진 상황의 보편적인 부분으로 바라보는 것으로 고립항목(isolation item)과는 반대의 개념으로 쓰인다. 마음챙김(mindfulness item)이란 고통스런 생각과 감정을 과동일시하기 보다는 마음챙김의 알아차림에서 수용하는 것을 의미하며 이는 과동일시(over-identified)와는 반대의 개념으로 쓰인다. 예로 들면 '나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다'는 자기친절문항과 '나는 정말로 힘들 때는 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다'는 자기판단문항 등이 척도에 포함된다.

분노사고척도

분노사고 척도(Anger Thought Scale)는 서수균(2004)이 개발한 척도로 분노전개과정에서 일

어나는 자동적사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고를 구분하여 평가하고 제작된 도구를 사용하였다. 일차적 분노사고 척도 (Primary Anger Thought Scale)는 총 20문항, 5점 척도로 구성되어 있으며 각 하위점수를 합산하여 일차적 분노사고의 총점으로 사용하였다. 하위요인으로 두 가지 요인구조를 가지는데 두 요인 모두 분노유발 상황에서 타인이 자신을 배려하지 않고 무시하거나 존중하지 않는 것에 대한 예민성을 반영하는 문항들이 추가되었다. 구체적으로는 타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성과 친밀한 관계상황에서 경험하는 무시와 실망감이 하위영역에 속한다. 서수균(2004)이 사용한 척도는 Cronbach's α =.89이었고, 본 연구에서 척도의 Cronbach's α =.90이었다. 이차적 분노사고 척도 (Secondary Anger Thought Scale)는 총 34문항, 5점 척도로 세 가지 요인구조를 가지는데, 첫 번째 요인은 타인비난 및 보복을 반영하며, 두 번째 요인은 무력감, 세 번째 요인은 분노통제 및 건설적 대처이다. 서수균(2004)이 사용한 이 척도의 Cronbach's α =.83이었고, 본 연구에서 이 척도의 Cronbach's α =.85이었다. 예를 들면 일차적분노사고 문항으로는 '잘못을 하고도 내 말을 무시하면, 내 자신이 그 사람에게 보잘 것 없는 존재라고 생각이 든다'와 이차적 분노사고 문항으로 '앞으로 이 사람에게는 말대꾸도 안하고 쳐다보지도 말아야지'란 내용이 포함되어 있다. 서수균은 이차적 분노사고의 세요인 중 첫 번째와 두 번째 요인을 역기능적 분노사고로, 세 번째 요인을 기능적 사고로 구분하고 있다. 본 연구에서는 자기-자비가 부정적 분노사고를 완충하는 역할을 할 것이라는 가설을 두고 있어서 이차적 분노사고에서 기능적 이차적 분노사고의 요인

은 포함하지 않는 역기능적 이차적 분노사고만을 척도에 포함시키고자 한다. 따라서 26문항으로 구성된 역기능적 두 하위 요인의 총점을 합산하여 역기능적 이차적 분노사고 총점을 구성하였다.

분노표현척도

분노표현 척도(Anger Expression Scale)는 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-분노 표현척도로 전경구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. STAXI-K(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version)에서 상태분노와 특성분노를 제외하고 분노표현으로 분노표출, 분노억제, 분노조절의 3가지 요인을 사용하였다. 총 24문항, 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 척도의 전체 Cronbach's $\alpha=.84$ 였다. 예를 들면 '나는 화난 감정을 표현한다'나 '나는 화난 감정을 자제한다'와 같은 문항들이 포함되어 있다.

본 연구에서는 자기-자비가 부정적 분노표현을 완충할 것이라는 가설을 바탕으로 하여 분노 조절 요소를 제외한 나머지 두 요인을 부정적 분노표현척도로 쓰고자 한다. 따라서 18문항으로 구성된 부정적 두 하위 요인의 총점을 합산하여 분노표현 총점을 구성하였다.

자아존중감 척도

자아존중감(Self-Esteem Scale; SES) Rosenberg (1965)의 자아존중감척도를 최정아(1996)가 번역한 것을 사용하였다. 총 10문항, 4점 척도로 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 구성되어 있다. 부정적 문항은 역채점 되었으며, 나머지 긍정적 문항은 점수변동 없이 합산되었다. 본 연구에서 이 척도의

전체 Cronbach's $\alpha=.82$ 이다. 예를 들면 '대체로 나는 나 자신에 만족한다', '나는 내가 적어도 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다' 등의 문항들이 포함되어 있다.

분석방법

본 연구는 SPSS 12.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 본 연구의 가설은 첫째, 자기-자비가 일차적 분노사고와 이차적 분노사고 사이에 있어서 완충작용을 하는지, 둘째, 자기-자비가 이차적 분노사고와 분노표현에 있어서 완충작용을 하는지, 셋째, 분노사고와 분노표현에 있어서 자아존중감보다 자기-자비가 더 영향을 미칠 것이라는 것을 증명하는 것이다. 총 280명을 대상으로 실시한 설문자료를 기초로 본 연구에서 사용된 전체 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 하였다.

다음으로 위 가설을 증명하기 위해서 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 가설을 증명하기 위하여 종속변인으로 역기능적 이차적 분노사고를, 독립변인으로 일차적 분노사고, 중재변인(mediation)으로는 자기-자비를 사용하였다. 두 번째 가설을 증명하기 위하여 종속변인으로 부정적 분노표현을, 독립변인으로 역기능적 이차적 분노사고, 중재변인으로 자기-자비를 사용하였다. 세 번째 가설을 증명하기 위하여 자아존중감을 중재변인으로 사용한 후 자기-자비를 중재변인으로 사용했을 때와의 상호작용효과를 비교하였다. 상호작용치를 독립변인으로 포함하는 것이 각각의 종속변인들에 대한 설명량을 유의미하게 증가시킬지 아닐지를 관찰하였다.

결 과

본 장에서는 연구 문제에 따른 자료의 분석 결과를 제시하였다. 먼저 전체변인들 간의 상관계수와 기술 통계치를 살펴보고, 다음으로 자기-자비의 상호작용 효과를 살펴보기 위하여 위계적 다중회귀분석(multiple regression analysis)의 결과를 알아보고자 하였다.

연구 변인들 간의 기술통계치와 상관계수

표 1에서 자기-자비는 자아존중감과 높은 정적 상관관계(.576)를 보여주었으며, 일차적 분노사고와는 낮은 부적 상관관계(-.131), 역기능적 이차적 분노사고와는 중정도의 부적 상관관계(-.372)를, 부정적 분노표현과는 높은 부적 상관관계(-.386)를 보여주었다. 한편 자아존중감은 역기능적 이차적 분노사고(-.228)와 부정적 분노표현(-.180)에서 낮은 부적 상관을 보여 주었다. 일차적 분노사고는 역기능적 이차적 분노사고와 높은 정적상관관계(.523)를, 분노표현과는 중정도의 정적 상관관계(.389)를

보여주었고, 역기능적 이차적 분노사고는 부정적 분노표현과 높은 정적 상관관계(.658)를 보여주었다.

일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노 사고에 미치는 영향을 조절하는 자기-자비 및 자아존중감의 완충효과

첫째 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고 사이의 자기-자비의 완충(상호작용) 효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1단계로는 일차적 분노사고와 자기-자비를 투입하여 두 독립변수가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 주 효과를 확인하였다. 2단계로는 일차적 분노사고와 자기-자비의 상호작용항을 투입하여 자기-자비가 일차적 분노 사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향을 완충하는가를 검증하였다. 상호작용항은 두 독립변수들의 측정치를 평균중심화한 값을 곱하여 생성하였다. 평균중심화 ($X-\bar{X}$)는 다중회귀분석에서 발생할 수 있는 다중공선성의 문제를 피할 수 있게 하므로 분석결과

표 1. 주요 연구 변인들의 상관계수와 기술통계치 (N=280)

변 인	자기-자비	자아존중감	일차적 분노사고	역기능적 이차적분노사고	부정적 분노표현
자기-자비	1	.576**	-.131*	-.372**	-.396**
자아존중감		1	.027	-.228**	-.180**
일차적 분노사고			1	.523**	.389**
이차적 분노사고				1	.658**
분노표현					1
평균	3.248	3.098	3.019	2.428	1.998
표준편차	.480	.467	.678	.704	.460

주.* $p < .05$, ** $p < .01$ (양방검증)

표 2. 역기능적 이차적 분노사고에 대한 일차적분노사고와 자기-자비의 상호작용효과

	독립변수	비표준화계수	표준화계수	R ² 변화량
		B	β	
	상수	2.437		.274
X	일차분노사고	.503	.484***	.094
Z	자기-자비	-.461	-.315***	
XZ	일차분노사고*자기-자비	.218	.096*	.009

주. 종속변인Ŷ: 역기능적 이차적 분노사고 *p<.05, ***p<.001(양방검증)

의 신뢰도를 높일 수 있다(홍세희, 2005). 표 2에 나타난 바와 같이 두 독립변수의 종속변수에 대한 설명량은 9.4%이고(F=41.140, p<.001), 두 독립변수의 주효과는 모두 유의미 하였다(일차적 분노사고 β=.484, p<.001, 자기-자비 β=-.315, p<.001). 상호작용항의 독립적인 설명량은 0.9% (F=4.054, p<.05)로 통계적으로 유의한 결과를 보였다.

자기-자비의 완충효과를 명료하게 볼 수 있도록 자기-자비의 수준에 따라 변화하는 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고 간의 선형적 관계를 그림 1에 제시하였다. 자기-자비의 수준은 평균치 (ZM), 평균치-1표준편차 (ZL) 평균치+1표준편차 (ZH) 등 세 가지의 수준으로 하였다. 세 수준의 자기-자비 값을 다중회귀식에 투입하면 일차적 분노사고를 독립변수로 하고 역기능적 이차적 분노사고를 종속변수로 하는 세 개의 회귀방정식을 얻을 수 있다.

$$\text{다중회귀식 } \hat{Y} = 2.437 + .503X -.461Z + .218XZ$$

$$\text{ZL 투입시 } \hat{Y} = 2.658 + .399X$$

$$\text{ZM 투입시 } \hat{Y} = 2.437 + .503X$$

$$\text{ZH 투입시 } \hat{Y} = 2.216 + .607X$$

그림 1을 보면 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고는 자기-자비의 수준에 따라 관계의 양상이 변화되는 것을 알 수 있다. 자기-자비의 수준이 낮아질수록 일차적 분노사고의 수준이 떨어지더라도 역기능적 이차적 분노사고의 감소율은 크게 줄어들지 않는다. 그 반면에 자기-자비의 수준이 높아질수록 일차적 분노사고의 수준이 떨어짐에 따라 역기능적 이차적 분노사고는 급격히 감소하게 된다. 다시 말하자면 일차적 분노사고가 높아질수록 자기-자비의 수준에 따른 역기능적 이차적 분노사고와의 차이는 작아지며, 반면 일차적 분노사고가 낮아질수록 자기-자비의 수준에 따른 역기능적 이차적 분노사고와의 차이는 커진다. 이러한 결과는, 자기-자비는 높은 수준의 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향 보다는, 보다 낮은 수준의 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향을 완충하는 경향이 있다고 해석할 수 있다. 한편 그림 1에서는 독립변인으로 가로축이 일차적 분노사고이며 세로축은 종속변인인 역기능적 이차적 분노사고를 나타내고 있다.

둘째, 역기능적 이차적 분노사고에 대한 일차적 분노사고와 자아존중감의 상호작용효과

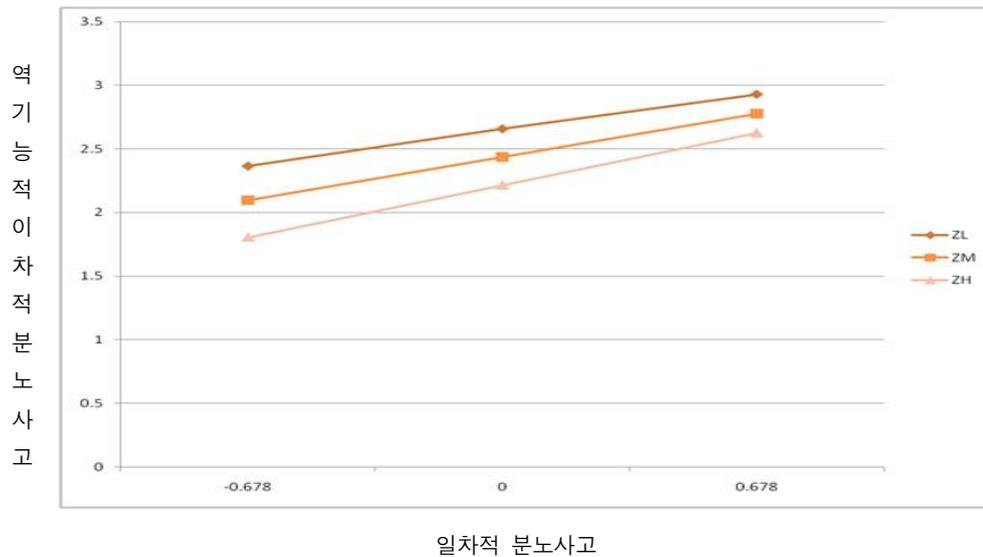


그림 1. 역기능적 이차적 분노사고에 대한 일차적 분노사고와 자기-자비의 상호작용효과

를 검증하기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1단계로는 일차적 분노사고와 자아존중감을 투입하여 두 독립변수가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 주효과를 확인하였다. 2단계로는 일차적 분노사고와 자아존중감의 상호작용항을 투입하여 자아존중감이 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향을 완충하는가를 검증하였다. 상호작용항은

두 독립변수들의 측정치를 평균중심화한 값을 곱하여 생성하였다. 표 3에 나타난 바와 같이 두 독립변수의 종속변수에 대한 설명량은 27.9%이었다($F=24.360, p<.001$). 두 독립변수의 주효과는 모두 유의하였다(일차적 분노사고 $\beta = .526, p<.001$, 자아존중감 $\beta = -.245, p<.001$). 상호작용항은 $p>.05$ 로 통계적으로 유의미한 결과를 보이지 못했다. 이는 자아존중감 수준에 따라 일차적 분노사고와 역기능적 이차적

표 3. 역기능적 이차적 분노사고에 대한 일차적 분노사고와 자아존중감의 상호작용효과

독립변수		비표준화계수	표준화계수	R ² 변화량
		B	β	
상수		2.427		
X	일차적분노사고	.546	.526***	.279
Z	자아존중감	-.369	-.245***	
XZ	일차적분노사고*자아존중감	.108	.031	.059

주. 종속변인 Y: 역기능적 이차적 분노사고 *** $p<.001$ (양방검증)

표 4. 부정적 분노표현에 대한 역기능적 이차적 분노사고와 자기-자비의 상호작용효과

	독립변수	비표준화계수	표준화계수	R ² 변화량
		B	β	
	상수	2.005		
X	이차적분노사고	.385	.589***	.433
Z	자기-자비	-.169	-.176***	
XZ	이차적분노사고*자기-자비	.059	.045	.027

주. 종속변인 \hat{Y} : 분노표현 *** $p < .001$ (양방검증)

표 5. 부정적 분노표현에 대한 역기능적 이차적 분노사고와 자아존중감의 상호작용효과

	독립변수	비표준화계수	표준화계수	R ² 변화량
		B	β	
	상수	2.002		
X	이차적분노사고	.423	.647***	.435
Z	자아존중감	-.037	-.037	
XZ	이차적 분노사고*자아존중감	.048	.035	.000

주. 종속변인 \hat{Y} : 분노표현 * $p < .05$, *** $p < .001$ (양방검증)

분노사고의 관계가 달라지지 않음을 의미한다. 넷째, 역기능적 이차적 분노사고와 분노표현간의 자기-자비와 자아존중감의 완충효과를 검증하였고 표 4와 5의 결과를 얻을 수 있었다.

역기능적 이차적 분노사고가 부정적 분노표현에 미치는 영향을 조절하는 자기-자비 및 자아존중감의 완충효과

첫째, 역기능적 이차적 분노사고와 부정적 분노표현간의 자기-자비의 완충효과를 검증하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

표 4에 나타난 바와 같이 두 독립변수의 종속변수에 대한 설명량은 43.3%였다($F=78.891$, $p < .001$). 두 독립변수의 주효과는 모두 유의하

였다(이차적 분노사고 $\beta = .589$, $p < .001$, 자기-자비 $\beta = -.176$, $p < .001$). 상호작용항은 $p > .05$ 로 통계적으로 유의미한 결과를 보이지 못했다.

둘째, 역기능적 이차적 분노사고와 부정적 분노표현간의 자아존중감의 완충효과를 검증하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

표 5를 보면 두 독립변수의 종속변수에 대한 설명량은 43.5%이었고($F=70.875$, $p < .001$), 두 독립변수 중 이차적 분노사고의 주효과는 유의하였으나 자아존중감의 주효과는 유의하지 않았다(이차적 분노사고 $\beta = .647$, $p < .001$, 자아존중감 $\beta = -.037$, $p > .05$). 또한 상호작용항도 $p > .05$ 로 통계적으로 유의미한 결과를 보이지 못했다.

논 의

본 연구는 심리학의 새 구성개념인 자기-자비의 심리적 기능에 관한 탐구가 더 필요하다 (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007b) 선행연구의 제언에 따라, 분노사고과정에서 분노표현으로 이어지는 과정에서 자기-자비의 완충효과를 살펴보고자 하였다. 또한 자기-자비와 자아존중감의 영향력을 비교해 봄으로써 자기-자비의 향후 역할에 대한 전망을 찾고자 하는 목적으로 다음과 같은 연구결과를 얻었다.

첫째, 주요연구변인간 상관관계를 보면 자기-자비가 자아존중감에 비해서 각 분노사고와 분노표현에 더 높은 부적 연관성을 가지고 있었다. 또한 일차적 분노사고가 높을수록 역기능적 이차적 분노사고가 높으며, 역기능적 이차적 분노사고가 일차적 분노사고보다 부정적 분노표현과 더 직접적으로 관련되어 있음을 보여주었다.

서수균(2004)의 연구에서, 자아존중감은 일차적 분노사고와 이차적 분노사고에서 모두 부적 상관관계를 보여주었다. 한편 자기-자비와 자아존중감은 높은 정적 상관관계를 가지며(Neff, 2003b), Leary 등(2007)은 부정적 영향(슬픔, 불안, 분노 등), 사고의 파국화에서 자기-자비가 자아존중감보다 더 높은 부적 상관성을 보였고, 정서적 평정이나 행동의 평정에서는 더 높은 정적 상관성을 보여주고 있음을 밝히고 있다. 이러한 연구들은 본 연구에서 자기-자비와 자아존중감이 높은 정적 상관관계를 보이지만, 부정적 정서인 분노와, 분노유발과정에 기여하는 두 단계의 분노사고에서는 자기-자비가 자아존중감보다 더 높은 부적 상관을 보여주는 결과와 연관된다.

둘째, 일차적 분노사고가 역기능적 이차적

분노사고에 미치는 영향을 조절하는 자기-자비의 완충효과를 알아본 결과, 자기-자비는 완충효과가 있는 것으로 나타나 첫 번째 가설을 지지하였다. 이는 자기-자비의 인지적 개입의 가능성을 보고하고 있는 이론적 배경에서 제시된 문헌들과 연관된다. 또한 Stewart(2004)도 자기-자비의 하위요인 중의 하나인 알아차림 요소가 편향된 정보과정을 직접적으로 상쇄시키며 개인의 더 많은 선택의 가능성에 대한 실재를 열어준다는 것을 밝혀내었다. 이는 자기-자비가 인지과정에서 사고의 다양한 채널을 열어줌으로서 편협된 사고의 완화에 도움을 줄 수 있음을 시사한다. 다만 본 연구에서 나타난 완충효과에서는 자기-자비가 높은 수준의 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향보다는, 보다 낮은 수준의 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향을 완충하는 경향을 보였다. 즉 자기-자비의 수준이 높아질수록 일차적 분노사고의 수준이 떨어짐에 따라 역기능적 이차적 분노사고는 급격히 감소하며, 반면 자기-자비 수준이 낮을수록 일차적 분노사고의 수준이 떨어지더라도 역기능적 이차적 분노사고의 감소율은 크게 줄어들지 않았다. 이는 일차적 분노사고가 높아질수록 자기-자비의 수준에 따른 역기능적 이차적 분노사고와의 차이는 작아지며, 반면 일차적 분노사고가 낮아질수록 자기-자비의 수준에 따른 역기능적 이차적 분노사고와의 차이는 커지는 경향을 의미한다. 비록 자기-자비의 완충효과가 통계적으로 유의미하게 나오긴 했지만 분노수준이 높은 경우보다는 낮은 경우에 더 효과가 있다는 점과 보고된 분노사고의 평균이 5점 척도에서 3.10인 점을 미루어 참여집단의 분노사고가 전반적으로 높지 않은 점을 감안할

때 실제 효과성에 대한 추후 구체적 검증은 다양한 척도와 더불어 다시 검토할 필요가 있다.

셋째, 역기능적 이차적 분노사고가 부정적 분노표현에 미치는 영향을 조절하는 자기-자비의 완충효과를 알아본 결과, 역기능적 이차적 분노사고와 부정적 분노표현사이에서 자기-자비의 완충효과는 나타나지 않아 두 번째 가설을 지지하지 못했다.

이러한 결과에 대해서 연구자는 척도사용에서 이차적 분노사고의 역기능적 분노사고와 분노표현에서 부정적 분노표현만을 사용한 부분을 다시 짚어 살펴보기로 하였다. 먼저 이차적 분노사고 중 역기능적 이차적 분노사고는 결과에서 제시된바와 같이 본 연구에서 사용된 모든 척도와 뚜렷한 정적, 부적 상관을 보이는데 비해 결과에서 제시되진 않았지만 기능적 이차적 분노사고는 모든 척도와 어떤 정적, 부적 상관관계를 보이지 못했고, 오히려 부정적 분노표현과 약한 정적 상관관계(.120)를 보이고 있다. 또한 서수균(2004)도 분노유발 과정을 설명하면서 이차적 분노사고를 거쳐서 분노표현행동이 나타나는 과정에서 이차적 분노사고의 내용 중 역기능적 분노사고만이 분노 인지요인으로 분노표현의 매개역할을 하고 있다고 말하고 있다. 이들을 근거로 하여 이차적 분노사고 중 기능적 이차적 분노사고를 역기능적 이차적 분노사고와 함께 사용하여 분노사고 점수를 내는 것은 결과의 오염요인으로 작용할 가능성이 있기에 역기능적 이차적 분노사고의 척도만을 사용하는 것이 좀 더 명확한 결과와 연구의 타당성을 확보할 수 있을 것 같다.

다음으로 본 연구자는 가설에 따른 구체적 결과를 얻기 위해서 이차적 분노사고와 마찬가지로

긍정적 분노표현 요인을 제외한 부정적 분노표현 요인만을 분노표현척도로 사용하였다. 기능적 이차적 분노사고와는 달리 실제 긍정적 분노표현은 결과에서 제시되진 않았지만 자기-자비(.369) 및 자아존중감(.183)과 정적 상관을 보이며, 역기능적 이차적 분노사고(-.206)와 부정적 분노표현(-.247)과는 모두 부적 상관을 보이고 있는 것으로 나타났다. 이러한 상관관계는 긍정적 분노표현의 역채점 점수와 부정적 분노표현 점수를 합하여 분노표현척도를 사용하는 것이 결과분석의 오염요인으로는 크게 작용하지는 않을 것이라는 가정을 해볼 수 있다. 이에 연구자는 역기능적 이차적 분노사고에서 전체 분노표현에 영향을 미치는 자기-자비의 완충효과는 어떤지를 살펴보기 위해서 다시 회귀분석을 실시하였다. 분석결과 두 독립변수인 역기능적 이차적 분노사고와 자기-자비의 종속변수인 분노표현에 대한 설명량은 7.4%이었고($F=111.010, p<.001$) 두 독립변수의 주 효과는 모두 유의미하였다(역기능적 이차적 분노사고 $\beta=.493, p<.001$, 자기-자비 $\beta=-.295, p<.001$). 상호작용항의 독립적인 설명량은 0.8%였고 $F=4.214, p<.05$ 로 통계적으로 유의미한 결과를 보였다. 이는 자기-자비의 수준에 따라 역기능적 이차적 분노사고와 분노표현간의 관계가 달라졌음을 의미하며, 분노표현에 미치는 역기능적 이차적 분노사고의 영향에 대해서 자기-자비가 완충역할을 하였음을 보여준다. 한편 자기-자비는 높은 수준의 역기능적 이차적 분노사고가 분노표현에 미치는 영향보다는 보다 낮은 수준의 역기능적 이차적 분노사고가 분노표현에 미치는 영향을 완충하는 경향으로 나타났다. 이는 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고에서 나타나는 자기-자비의 완충효과의 경향성

과 그 맥을 같이 한다고 보인다. 즉 자기-자비는 높은 수준의 일차적 분노사고보다는 낮은 수준의 일차적 분노사고가 이차적 분노사고에 미치는 영향을 완충하는 경향과, 높은 수준의 이차적 분노사고 보다는 낮은 수준의 이차적 분노사고와 분노표현에 미치는 영향을 완충하는 경향으로 나타났다. 물론 그 실제의 효과성에 관해서는 앞에서 논의한 바와 같이 구체적인 검증이 더 필요할 것으로 보인다. 그 이전에 분노표현척도 사용에 있어서 좀 더 구체적인 사례와 근거가 더 필요할 것으로 보인다. 더욱이 부정적 분노표현에 대한 자기-자비의 완충효과가 나타나지 않은 근거로는 현재의 근거가 불충분할 수 있음은 이 논의의 한계로 두고자 한다. 차후 이에 대해서 다방면의 척도사용이 함께 이루어져서 명확한 근거에 따른 결과가 제시될 필요성이 있을 것이다. 반면 역기능적 이차적 분노사고에서 전체 분노표현에 영향을 미치는 자아존중감의 완충효과는 나타나지 않았다.

넷째, 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비와 자아존중감의 영향력을 비교하기 위해서 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고 사이, 그리고 역기능적 이차적 분노사고와 부정적 분노표현 사이에서의 자아존중감의 완충효과를 알아본 결과 자기-자비가 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고 사이에서 완충효과는 보인 반면 자아존중감은 어느 곳에서도 완충효과를 보이지 않았다. 이 결과는 분노사고가 분노표현에 미치는 영향에 있어서 자기-자비가 자아존중감보다 그 영향력이 클 것이라는 세 번째 가설을 일부만 지지하였다. 이러한 결과는 다음의 문헌의 보고들과 연관된다. 자기-자비와 자아존중감을 함께 연구한 성과들은(Neff, 2003a, 2003b, Leary,

M. et al., 2007; Neff, 2004; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007b) 자기-자비와 자아존중감이 꽤 상관관계가 있음에도 불구하고, 자기-자비는 분노, 자기반추 등에서 자아존중감보다 더 강력하고 놀랄만한 부정적 예언자(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005)라는 것을 보여주고 있다. 이러한 보고와 더불어 자기-자비와 자아존중감의 완충효과를 비교한 몇 사례연구를 보면, Neff와 그의 동료들(2004)은 자기 초점 불안과 관련된 회복력에 관한 자기-자비의 역량을 연구하면서, 자기-자비는 개인의 부족함에 대해서 약화된 감정충돌에 대한 완화제로서 작용하는 반면에, 자아존중감은 긍정적 자기평가에 더 의존하는 것으로 나타나면서 완화제의 역할을 하지 못하고 있음을 밝혀내고 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자기-자비의 심리학적 역할의 한 보고로서 분노전개과정에서 자기-자비가 어떤 영향을 미치는지를 살펴보는 과정에서 일차적 분노사고가 역기능적 이차적 분노사고에 미치는 영향을 조절하는데 자기-자비가 효과적인 심리기제일 수 있다는 점이다.

이전 연구에서는 자기-자비는 긍정적 정서 개념의 촉진자로서, 그리고 부정적 정서의 완화작용을 밝히고, 내담자의 결정적인 사고의 재조직 수단으로서의 자기-자비의 역할들을 보고하고 있다. 하지만 본 연구에서는 쉽게 인지로 의식할 수 있는 자동적 분노사고에 대한 개입이 가능하다고 보이고 있는 연구들(서수균, 2004; 전성희, 2007)과 자기-자비의 긍정적 인지개입을 뒷받침해 주는 연구들을 근거로 하여 처음으로 분노사고에 대한 인지개입으로 자기-자비를 시도해 보았고, 그 결과로 일차적 분노사고와 역기능적 이차적 분노사고 사이에서의 자기-자비의 완충효과를 보여주었

다는 점은 이전의 연구에서 볼 수 없었던 성과로 그 가치가 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서 분노전개과정에서 나타나는 자기-자비의 영향과 자아존중감의 영향을 비교해 봄으로서, 향후 상담심리학에서 자기-자비가 분노표현에 영향을 미치는 분노사고수준을 낮추는데 치료적 함의를 가지고 있음을 본 연구가 밝혔다는데 그 의의가 있을 것으로 보인다. 불교적 개념의 자비와 그 의미에서 크게 다르지 않는 자기-자비가 역기능적 분노사고의 수준을 낮추어 분노를 조절이 가능성을 보여주면서, 앞선 문헌들의 보고에 자기-자비의 긍정적 기능을 추가함으로써, 현대 심리학에서의 자기-자비의 효용가치를 높이는데 본 연구가 작게나마 기여를 할 수 있음에 그 나름의 성과가 있다고 보인다.

이상의 연구결과와 논의를 근거로 하여, 본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 특정시에 있는 대학생들을 대상으로 진행되었다. 따라서 본 연구에 참여한 280명의 피험자들이 전 대학생 모집단의 제대로 된 표본이 되지 못하고, 또한 전 연령의 표본이 되지 못한다는 문제가 있다. 따라서 분노사고를 완화시키는 작용으로서의 자기-자비의 역할을 일반화하기 위해서는 사회적으로 연령별, 직업별로 다양한 많은 표본을 대상으로 추가적인 연구를 실시할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 변인 측정을 위한 모든 도구를 자기 보고식에 의존하였다. 특히 Neff(2004)는 대부분의 사람들이 자신에게 얼마큼 자비로운지를 그들 스스로가 충분히 자각하지 못할 수도 있다는 점에서 자기-자비에 대한 연구를 수행하기 위해서 자기보고식의 방법에 대한 다른 대안책도 필요함을 언급하

고 있다. 대학생들을 대상으로 연구가 진행되었지만, 고등학교에서 바로 올라온 학기 초의 대학교 1학생들의 경우 청소년의 특징-아직은 미성숙한데다가 그들의 경험이 독특하다고 느끼므로써 그들의 고통 안에서 더 고립감을 느끼고(Elkind, 1967), 자아존중감과 자기-반성에 대한 관심이 매우 증대되면서 어릴 때보다 더 자신을 향해서 비판적이 됨(Steinberg, 2002)에서 금방 벗어나지는 못한다는 점을 예상해보면 자기보고식의 자기-자비 척도(K-SCS)내용에서 그 내용에 대한 자각이 충분히 이루어지지 못할 가능성도 지적 할 수 있겠다. 실제로 Neff는 자기-자비 척도를 가지고 청소년의 자기-자비 수준을 조사하는 앞으로의 연구에서 이 또래그룹에 사용될 수정된 SCS를 제시하고 있기도 하다. 따라서 한국에서도 자기-자비를 측정하는 다차원적 측정도구의 필요성을 제기하고자 한다.

셋째, 본 연구는 분노유발의 과정에서 일어나는 분노인지의 특성에 관심을 두고 자기-자비의 완충효과를 알아보기 위해서 구성된 완충모델을 검증한 횡단 연구로서 모든 변인을 동시에 측정하였다는 것이 제한점이다. 비록 역기능적 이차적 분노사고에 영향을 미치는 일차적 분노사고와 자기-자비의 유의한 상호작용은 있었지만, 시간의 변화를 고려한 종단 연구는 이들 간의 완충효과를 보다 더 신뢰롭게 밝혀줄 것이다. 또한 가설에 대한 보다 다양한 접근의 필요성과 특히 분노표출과정에서의 자기-자비의 완충효과와 경향성에 대한 구체적인 검증이 필요할 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현 양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국관 자기-자비 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(4).
- 김교현 (2000). 분노억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5, 181-192.
- 김재성 (2006). 초기불교에서의 오정심관(五停心觀)의 위치. 불교학 연구, 14, 183-224.
- 서경희 (1996). 다동·충동적 아동의 자기통제 행동과 분노반응에 대한 인지적 행동훈련의 효과. 아동·가정복지연구, 71-99
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교, 박사학위 논문.
- 석지현 · 홍신자 (1980). 마하무드라의 노래. 서울: 일지사
- 임소영 (2000). 비행청소년을 위한 분노조절훈련 프로그램의 효과성 연구. 연세대학교 대학원, 석사학위 논문
- 전경구 (1999). 분노에 대한 기초 연구. 재활심리연구, 6(1), 173-190
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국관 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2, 60-78
- 전성희 (2007). 아동기 자녀를 둔 부모의 분노사고와 분노표현 방식. 숙명여대 대학원, 석사학위 논문
- 최정아 (1996). 자의식과 자존감이 상담에 대한 태도에 미치는 영향. 연세대학교, 석사학위 논문.
- 홍세희 (2005). 이항 및 다항 로지스틱 회귀분석. 교육과학사.
- Beck, A. T. (2000). Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. New York: Perennial.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Brach, T. (2003) *Radical Acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam.
- Baldwin, M. W. & Fergusson, P. (2001). Relational schemas: The activation of interpersonal knowledge structures in social anxiety. In W. R. Crozier & L. E. Alden(ed), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions to the Self and Shyness*, pp.235-257. Chichester; Wiley
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No.4, 822 - 48
- Clark, D. A. & Steer, R. (1996). Empirical status of the cognitive model of anxiety and depression. In P. Salkovskis (ed), *Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392 - 414.
- Damon, W. (1995). Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools. New York: Free Press.
- Deffenbacher, J. L., & Mckay, M. (2000).

- Overcoming situational and general anger.*
Oakland; New harbinger.
- DiGiuseppe, R (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55.* 311-324
- Ellis, A., & London, T. (1993). The case against self-esteem: How the self-esteem movement is damaging our children and culture. Chicago: Garfield Press.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development, 38,* 1025-1034.
- Gilbert, P. & Iron, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking, In Gilbert, P (ed), *Compassion.* New York: Routledge.
- Greer, s., & Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research, 2,* 147-153
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist disorder. Presentation at workshop, Richmond
- Hewitt, J. P. (1998). The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America. New York: St. Martin's Press.
- Ladner, L. (2004). *The Lost Art of COMPASSION.* New York: Harper SanFrancisco
- Leary, M. R. & Tate, E. B., Adams, C. B., Jessica Hancock, A. B. (2007). self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: the Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 92, No. 5,* 887-04
- Lee, D. A. (2005). The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy, In Gilbert, P (ed), *Compassion,* Routledge.
- McMillan, J. H., Singh, J., & Simonetta, L. G. (1994). The tyranny of self-oriented self-esteem. *Educational Horizons, Sp,* 141-45.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-102.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and Psychological Wellbeing. *Constructivism in Human science Vol. 9(2),* 27-37
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. Dejithirat, K. (2004). Self-compassion: Research on a promising alternative self-attitude construct. *Poster Personality and Social Psychology,* Austin, Texas.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4,* 263-287.
- Neff, K., Rude, S., kirkpatrick, L. (2007a). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* Volume 41, Issue4. August, 908-916.
- Neff, K., Rude, S., kirkpatrick, L. (2007b). self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, Vol. 41, Issue 1.*
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.

- (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Nomellini, S., & R. C. (1983). Effects of control training on abusive parents. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 57-68
- Power, M. & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. Hove: Psychology Press
- Reid, T. B., & Kavanagh, K. (1985). A social interactional approach to child abuse: risk, prevention, and treatment. In M. A. Chesney & R. A. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*(pp. 241-257). Washington, DC: Hemisphere.
- Rosenberg, M. B. (2004). *Practical Spirituality*. CA: Puddledancer Press.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. (2006). *긍정심리학: 진정한 행복 만들기*[Authentic Happiness]. (김인자 옮김). 도서출판: 물푸레. (원저 출판 2004)
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*, 6th Edition, Boston: McGraw-Hill.
- Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, Vol. 28 No. 6, November, 783-811.
- Teasdale, J. D. & Barnard, P. J. (1993). *Affect, Cognition and Change: Remodeling Depressive Thought*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- 원 고 접 수 일 : 2010. 8. 2
수정원고접수일 : 2010. 9. 23
게 재 결 정 일 : 2011. 2. 9

The Buffering Effect of Self-Compassion on Anger Thought and Expression

Sang-Hyun Lee

Seung-Yun Sung

Seoul graduate school of Buddhism

The main purpose of this study was to investigate the buffering effect of self-compassion on anger thought and expression. An additional objective was in the comparison of the effect of self-compassion on anger thought and expression with that of self-esteem. Results of multiple regression are as follow. First, the effect of primary anger thought on secondary anger thought were conditional on the levels of self-compassion, but not on those of self-esteem. Second, the relation between secondary anger thought and anger expression did not depend on either self-compassion or self-esteem. This study contributes to our understanding of the effects of self-compassion on anger thought and expression by showing that self-compassion plays a stronger role in accounting for the various cognitive components of anger than self-esteem.

Key words : self-compassion, self-esteem, primary anger thought, secondary anger thought