

성인애착, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심이 분노 표현 방식에 미치는 영향*

조 영 희[†]

정 남 운

가톨릭대학교

본 연구에서는 성인애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피가 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심을 거쳐 분노표현방식에 미치는 경로를 확인하고 각 변인들 간의 관련성을 탐색했다. 이를 위해 서울 및 경기 지역에 거주하는 성인 남녀 384명을 대상으로 설문조사 실시하였고, 이 중 분석에 사용할 수 없는 10명의 자료를 제외하고 374명의 자료를 분석에 사용하였다. 분석 결과, 애착불안과 애착회피 모두가 기본 심리적 욕구 만족을 거쳐 분노통제에 영향을 미치고, 내면화된 수치심을 거쳐 분노억제와 분노표출에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또, 애착불안과 애착회피의 차이가 나타났는데, 애착불안은 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심에 직접적으로 영향을 주지만 애착회피는 기본 심리적 욕구 만족에만 직접적으로 영향을 미치며 내면화된 수치심에는 기본 심리적 욕구 만족을 거쳐 간접적으로만 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과를 통해 애착불안과 애착회피의 차이점을 확인하였고, 애착불안과 애착회피가 분노표현방식에 영향을 미치는 과정에서 기본 심리적 욕구 만족이 중요한 변인임을 확인하였다. 이상과 같은 결과를 바탕으로 애착불안과 애착회피의 차이 및 결과의 의미를 논의에 포함시켰으며, 연구 결과에 대한 상담 및 심리치료에 대한 제언점 등을 논의하였다.

주요어 : 성인애착, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심, 분노 표현 방식

* 본 연구는 조영희(2014)의 가톨릭대학교 석사학위 논문을 요약한 것임.

† 교신저자 : 조영희, 가톨릭대학교 상담학과, 경기 부천시 원미구 지봉로 43

Tel : 02-2164-4114, E-mail : sigure02@naver.com

분노는 인간의 생존에 필수적이며 적응적인 감정이다(Lerner, 1985). 잘 통제된 분노를 적응적인 방식으로 표현함으로써 가까운 관계에 있는 상대방에게, '내가 상처 받았으니, 나에게 그렇게 하지 말라는 신호가 되어 타인과의 관계 속에서 자신을 보호하고, 관계를 보호할 수 있다(Bilodeau, 2013). 적응적인 분노표현은 건강한 관계를 유지하는데 도움이 되는데(이훈구, 이수정, 이은정, 박수애, 2003), 이는 분노가 갈등을 외부로 표현하도록 돕고, 불안에 대해 스스로를 방어하는 수단이 되어 주기 때문이다(Novaco, 1976). 이렇듯 우리가 느끼는 분노는 정상적인 정서이며, 다양한 순기능을 하기 때문에 분노를 잘 조절하여 사회적으로 받아들여지는 방식을 취하여 적응적으로 표현하는 것은 매우 중요하다.

그러나 최근 우리 사회의 모습을 보면 많은 사람들이 분노 조절의 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다. 심지어 '분노 범죄'라는 말이 생겼을 정도로 심각한 사회문제로도 이어지고 있다. 분노가 폭발적으로 표출되어 사회적으로 큰 이슈가 되었던 윤일병 사건도 분노 조절의 실패가 원인이라는 지적이 있었다(MBN 뉴스, 2015, 1, 23). 또, 건강보험심사평가원에 따르면 충동조절장애 증상으로 병원을 찾은 환자가 최근 5년 동안 30% 이상 늘어나 2009년 3720명에서 2013년에는 4934명까지 증가했다(서울신문, 2015, 3, 13).

잘 통제되지 못한 채 터지듯 표현되는 분노는 난폭한 말이나 공격적인 행동으로 표출되는 등 파괴적인 힘을 가지고 있다. 그리고 이러한 파괴적인 힘은 자기 자신, 부모, 형제, 자녀, 배우자, 친구, 직장 동료, 직장 상사 등 다양한 대상에게 향하게 된다. 때문에 자신은 물론 타인의 감정을 상하게 하고 인간관계를

악화시킬 수 있으며 결과적으로 삶의 질에 전반적으로 나쁜 영향을 미치게 되는 것이다. 그러나 분노를 부적응 적으로 표출하는 것만이 문제가 되는 것은 아니다. 오히려 많은 사람들이 분노감 대신에 답답함이나 우울감, 무기력감 혹은 신체적인 불편감 등을 먼저 호소한다. 이들은 직접적으로 분노에 대해서 이야기하지는 않지만 대부분 기저에는 큰 분노감을 가지고 있으면서(서수균, 권석만, 2006; 이훈진, 2000; 조현주 외, 2007) 표현하지 못한 채 억압하고 있을 뿐이다.

기존의 연구를 통해 많은 학자들이 분노에 대한 정의를 내려놓았는데, 이들의 정의는 대체로 Spielberger, Reheiser와 Sydeman(1995)의 정의와 일치한다. Spielberger 등(1995)은 분노를 사소한 짜증, 약오름, 격분, 격노의 감정들과 과도한 자율신경계의 활성화 혹은 가성으로 구성된 정서 상태라고 하였고, 분노표현방식을 적응적 분노표현방식인 분노통제(anger control)와 부적응적 분노표현방식인 분노억제(anger suppression), 분노표출(anger expression)의 세 가지로 분류하였다. 분노통제는 감정적인 요인의 개입 없이 화가 난 상태를 인지적으로 자각하고, 분노 감정을 조절하고 관리하려고 노력하여 표현하는 방식이다. 분노를 통제하여 표현함으로써 우리는 감정을 해소하기도 하며 건강한 자기주장을 할 수 있다(McCullough, Kuhn, Andrews, & Kaplan, 2003). 분노억제는 분노 유발상황과 관련된 사고와 감정 자체를 억제하거나 부정하고 분노를 자기 내부로 돌리는 표현방식이다. 이러한 분노의 억제는 자기보고 상에는 낮은 수준의 분노감을 보고하지만 생리학적인 검사나 심리검사와 같은 객관적인 검사의 지표상에서는 높은 수준의 분노를 나타내며, 임상적으로 공황장

애나 신체화장애, 자살 등과 같은 장애를 유발할 수 있다(Beitman, 1992; Gispert, Wheeler, March, & Davis, 1985; Munhall, 1993). 분노표출은 분노를 통제하지 않은 채 타인에게 직접적으로 나타내는 표현방식이다(Muris, Meesters, & Gobel, 2002; Spielberger et al., 1985; Spielberger et al., 1995). 분노표출도 심혈관계 질환에 유의한 영향을 미치며, 표출 이후에 자신에 대해 더욱 부정적으로 지각하게 되는 등 신체 및 정신적인 면에서 스트레스를 야기한다(Hahn, Lee, & Chon, 1996). 때문에 분노표출과 분노억제는 부적응적인 분노표현방식으로 분류되며, 분노통제는 적응적인 분노표현방식으로 분류된다. 지금까지의 분노표현방식에 대한 연구는 인지적 변인들에 대한 연구들이 주를 이루었다(서수균, 2004; 서수균, 2007; 이근배, 조현춘, 2011; 조현춘, 이근배, 2007; Smith & Lazarus, 1990). 그러나 최근에는 성인의 충동 통제나 감정 조절 등 정서 영역의 문제 또한 중요한 주제로 대두되고 있어(홍창희, 2003), 인지적 변인과 더불어 다양한 변인들에 대한 연구가 필요하다.

분노를 유발하는 요인 중 하나로 개인이 내면화하여 경험하고 있는 수치심이 있다. 수치심은 자신이 부족하고 걸뻘되었으며, 부적절하고, 무력하고, 작다고 느끼는 고통스러운 정서이다(Tangney, 1990; Tangney, 1991; Tangney, 1995; Tangney, 1996; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992). 이러한 수치심이 자신과 타인과의 관계 경험 속에 전반적이고 지속적으로 나타나는 것이 내면화된 수치심이며(이인숙, 최해림, 2005), 분노와도 밀접한 관계에 있다. 선행 연구들을 살펴보면 수치심이 우울, 적대감, 분노, 적개심, 복수심, 짜증, 타인을 비난하는 경향성, 자살, 부정적 평가에 대한 두려

움, 복종적 행동 등 각종 정신 병리적인 지표와 관련이 있음을 알 수 있고(Harder & Lewis, 1987; Kaufman, 1996; Tangney, 1995; Williams, 1993), 주로 우울과 분노, 노여움(rage)등으로 대체되어 나타난다는 것을 알 수 있다(Lewis, 1971; Retzinger, 1991).

수치심은 애착과도 관련이 있다. 이는 내면화된 수치심이 만들어지는 과정에서 주요 애착 대상과의 관계가 중요하기 때문이다. 내면화된 수치심이 높은 사람들은 과거 아동기에 잘못을 저질렀을 때 부모로부터 잘못된 행동에 대한 훈육을 받는 것이 아니라, 자신에 대한 혐오나 조건적인 수용을 받고, 애정을 철회당하는 경험을 한다. 이처럼 어머니의 비난, 공격, 무시하는 양육 태도는 수치심과 관련이 높다(Claesson & Sohlberg, 2002; Gilbert, Allan, & Goss, 1996; Gramzow & Tangney, 1992; Tangney & Dearing, 2004). 애착이란 어린 아이가 자신의 주된 양육자와 가까이 있음으로써 안정감을 느끼고 그 관계를 유지하려는 정서적인 결속이며, 성장하면서 특별한 사회적 대상과 형성하는 친밀한 정서적 관계이다(Ainsworth, 1989; Alessandri & Lewis, 1993; Bowlby, 1969). 성인의 애착도 어린 아이의 애착처럼 친밀한 사람과의 정서적 유대이며, 신체 및 심리적 안정을 제공해주는 특정한 사람과의 관계를 유지하려는 안정적인 경향이다(Berman & Sperling, 1994). 애착의 분류와 관련되어 많은 연구들이 진행되어 왔는데 그 중 Brennan, Clark와 Shaver(1998)는 애착을 크게 두 개의 차원인 불안(anxiety)과 회피(avoidance)로 분류했다. 애착불안은 관계에 대한 지나친 몰입 또는 버림받거나 거절당하는 것에 대한 두려움을 의미하며, 회피는 친밀함에 대한 불편함을 의미한다(Brennan et al., 1998; Mikulincer &

Shaver, 2007). 애착 유형과 수치심의 관계에 대한 선행 연구들을 보면 불안정애착 유형은 수치심과 정적인 상관성이 있음을 알 수 있는데 (Magai, Distel, & Liker, 1995), 특히 불안정애착 유형 중 회피-두려움형과 불안-몰입형 애착이 수치심과 유의미한 정적 상관성이 있음을 알 수 있다(김현주, 이정운, 2011; Lopez et al., 1997). 선행연구에서 눈에 띄는 것은 애착회피가 높은 사람들은 불안정 애착임에도 불구하고 내면화된 수치심과의 정적인 상관성이 분명하게 드러나지 않는다는 점이다. 성인애착과 기본 심리적 욕구 만족, 수치심, 우울, 외로움의 관계를 살펴본 Wei, Shaffer, Young과 Zakalik(2005)의 연구에서도 애착불안은 기본 심리적 욕구 만족과 수치심, 우울, 외로움에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 애착회피는 기본 심리적 욕구 만족에만 직접적으로 영향을 미칠 뿐, 수치심, 우울, 외로움에는 직접적으로 영향을 미치지 않고, 기본 심리적 욕구 만족을 매개로 간접적으로만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 애착불안과 달리 애착회피는 상대방이 자신의 감정과 경험을 이해하지 못할 것이라는 불신을 가지고 있어 부정적인 사건이나 감정을 타인에게 숨기고 혼자 처리하는 경향이 있고, 정서를 억압하는 경향이 강함(Wallin, 2010), 이러한 국내외의 연구결과와는 이러한 애착회피의 특성이 반영된 것으로 볼 수 있다.

애착회피가 직접적으로 영향을 주고 있는 기본 심리적 욕구(basic psychological needs)는 자기 결정 이론의 네 가지 이론 중 하나인 기본 욕구 이론(basic needs theory)에 기반을 두고 있는 개념이다(Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007). 이 이론에서 말하는 기본 심리적 욕구는 인간이 생존하고 성장하는데 필수적인 요

소로(Ryan & Deci, 2000), 자율성, 유능감, 관계성의 세 가지 하위 요인으로 이루어져 있다. 첫째, 자율성은 개인이 자신의 의지, 자발성, 주체성을 가진다는 주관적인 느낌이다. 비록 다른 사람으로부터 요구받거나 강요된 행동이라 하더라도, 자신이 하고 있는 행동의 원인의 주체가 자신에게 있다고 느끼는 것이며, 스스로 목표를 세우고 행동하며 자기에게 중요한 것과 가치 있는 것이 무엇인지 스스로 결정하는 것이다. 둘째, 유능감은 개인이 획득한 기술이나 역량 자체라기보다 자신이 환경과 효율적으로 상호 작용할 수 있다는 내부의 자각, 즉 자신이 유능하다는 것에 대한 주관적인 느낌이다. 마지막으로 관계성은 타인과 관계를 맺고 있다는 느낌으로, 타인과의 상호 작용을 통해서 신뢰로우며, 존경받고, 돌봄 받는다고 느끼는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008; Ryan, Stiller, & Lynch, 1994). 이러한 기본 심리적 욕구의 세 가지 하위 요인은 중요한 대상과 안정적인 애착관계를 형성하였을 때 각각의 만족 정도가 높아진다(La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). 기존의 연구들을 살펴보면 안정적인 애착 대상을 통해서 세 가지 욕구의 만족도가 높아지는 것을 알 수 있고(La Guardia et al., 2000), 개인의 애착 차원에 따라서 기본 심리적 욕구의 만족 정도가 달라짐을 알 수 있다(이혜수, 이희경, 2011; 조영미, 이희경, 2013; 조화진, 서영석, 2011). 이러한 기본 심리적 욕구 만족은 분노 표현과도 관계가 있다. Vansteenkiste와 Ryan(2013)의 연구를 살펴보면 개인의 욕구 만족과, 그 욕구를 지지 하는 사회적 환경은 인간의 성장을 촉진하지만, 개인의 욕구가 충족되지 못하는 경험들은 자기 통제력을 약화시키고, 경직된 행동 패턴을 강화시키며, 반항하

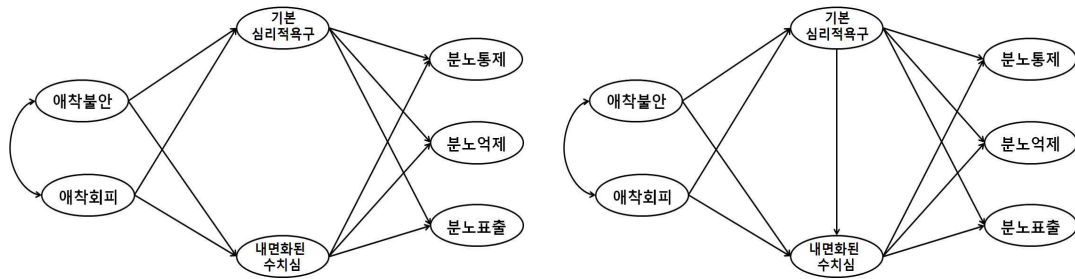


그림 1. 경쟁모형과 연구모형

고 저항하는 경향이 강해짐을 알 수 있다. 국내의 선행 연구들을 통해서도 기본 심리적 욕구 만족과 우울이 부적 상관에 있음을 알 수 있고(최희철, 정민선, 장지영, 김지현, 2011), 우울이 분노와 높은 상관이 있음을 보여준 연구들(서수균, 권석만, 2006; 이훈진, 2000; 조현주 외, 2007)을 고려하면 기본 심리적 욕구 만족과 분노와의 관계를 예측할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 분노 표현 방식을 예측할 수 있는 성인의 두 애착 차원인 애착불안 및 애착회피, 내면화된 수치심, 기본 심리적 욕구 만족을 변인으로 하여 분노 표현 방식에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 기존 연구를 통해서 애착불안, 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리적 욕구 만족은 낮고, 내면화된 수치심은 높을 것이라고 가정할 수 있으며, 낮은 기본 심리적 욕구 만족으로 인해 적응적 분노표현방식인 분노통제 정도는 낮고, 부적응적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출 정도는 높을 것이라 가정할 수 있다. 이러한 가정을 통해 그림 1에 경쟁모형을 제시하였다. 연구모형은 그림 1과 같이 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 미치는 경로를 포함시켜 설정하였다. 이는 기존의 연구들을 통해서 알 수 있듯이 애착회피가 부정적인 감정을 억압하는 특징이 있어 내면화된 수치

심에는 직접적으로 영향을 주지 않지만 기본 심리적 욕구 만족에는 직접적으로 영향을 준다는 점을 고려한 것이다. 연구모형에 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 영향을 주는 경로를 포함시킴으로써 애착불안 및 애착회피가 분노표현방식에 어떠한 경로를 통해서 영향을 미치는지 알 수 있을 것이다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 2013년 11월 말부터 2014년 1월까지 서울, 경기 지역에 거주하는 만 20세 ~ 만 59세까지의 성인남녀를 대상으로 자료를 수집하였다. 연구자가 소속된 대학의 생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 심의를 통과한 자기보고식 설문지 총 400부를 배포하여 384부의 설문지를 회수하였고, 이 중 불성실하게 응답한 10명의 자료를 제외하고 총 374부의 자료를 분석에 사용하였다. 남자는 139명(37.2%), 여자는 235명(62.8%)이었고, 미혼은 99명(26.5%), 기혼은 275명(73.5%)이었다. 직업이 있는 참여자가 278명(74.3%), 직업이 없는 참여자가 96명(25.7%)이었다.

측정도구

성인애착

성인애착을 측정하기 위해서 친밀관계경험 검사 개정판(ECR-Revised: ECR-R)을 사용하였다. 본 척도는 Fraley, Waller, & Brennan(2000)이 개정한 친밀관계경험검사(Experience of Close Relationship: ECR)를 김성현(2004)이 번안하여 타당화한 것이다. 이 척도는 총 36개의 문항으로 이루어져 있으며, 애착의 개인차를 불안(anxiety)과 회피(avoidance)의 두 가지 차원으로 측정한다. 애착불안을 측정하는 문항은 총 18문항으로 의존성 또는 친밀감에 대한 불편함 및 두려움을 측정하며 '때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.' '내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼 그들도 나에게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.' 등의 문항을 포함한다. 애착회피를 측정하는 18문항은 거절과 포기, 물 입에 대한 두려움을 측정하며 '다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는다.' '다른 사람들이 나에게 가까워지려고 하면 불편하다.' 등의 문항을 포함한다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 평점 척도로 평가되며, 점수의 총합이 높을수록 해당 영역의 특성을 많이 보이는 것으로, 애착이 불안정하게 형성되었음을 의미한다. Fraley 등(2000)의 연구에서는 애착불안의 내적 합치도(Cronbach's α)가 .91, 애착회피의 내적 합치도(Cronbach's α)가 .94였고, 김성현(2004)의 연구에서는 애착불안, 애착회피의 각각의 내적 합치도가 .89, .85였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 애착불안이 .90, 애착회피가 .86, 전체가 .89였다.

기본 심리적 욕구 만족

기본 심리적 욕구 만족 정도를 측정하기 위해 대인관계 기본 심리적 욕구 만족 척도를 사용하였다. 본 척도는 한소영, 신희천(2009)이 개발한 부모-자녀 관계 기본 심리적 욕구 만족 척도(BPNS in Parent-Child Relationships)를 확장적 요인분석을 실시하여 대인관계 기본 심리적 욕구 만족 척도로 사용하도록 한 것이다(소은희, 2009). 본 척도는 자율성, 유능감, 관계성의 3개의 하위요인으로 이루어져 있으며 각 6문항씩 총 18문항으로 이루어져 있다. 자율성을 측정하는 문항에는 '나에게 결정권이 있으며 내 의견을 말할 수 있다.' '내 영역이 유지된다고 느껴진다.' 등의 문항이 포함되며, 유능감 측정 문항에는 '내가 매우 능력 있고, 괜찮은 사람으로 느껴진다.' '무엇이든 잘 할 것 같은 자신감이 느껴진다.' 등의 문항이 포함된다. 관계성을 측정하는 문항에는 '사랑 받고 관심 받는다고 느껴진다.' '가깝고 친밀하다고 느껴진다.' 등의 문항이 포함되어 있으며, 대인관계에서 각각의 욕구가 얼마나 충족되는지 측정한다. 각 문항은 7점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'로 평가되며, 각 하위요인 당 점수는 8-42점으로 점수가 높을수록 기본 심리적 욕구 만족이 높음을 의미한다. 소은희(2009)의 연구에서는 내적 합치도가 전체 문항이 .94, 자율성이 .84, 유능감이 .92, 관계성이 .93으로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 자율성이 .89, 유능감이 .93, 관계성이 .94로 나타났고, 전체는 .95로 나타났다.

내면화된 수치심

내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1988)이 개발한 내면화된 수치심 척도를 이인

숙과 최해림(2005)이 타당화한 것(Internalized Shame Scale: ISS)을 사용하였다. 내면화된 수치심 척도는 수치심을 측정하는 24문항과 6개 문항의 자존감 척도로 구성되어 있으며 자존감 6문항은 연구에서 제외시켰다. 이인숙, 최해림(2005)은 Cook(1988)의 내면화된 수치심 척도를 요인분석 한 후 4개의 요인 구조를 확인하였으며, 이를 통해 각각 부정적절감, 공허감, 자기차별, 실수 불안의 4가지 하위 영역을 제시하였다. 부정적절감에는 '나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.' '나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.' 등의 문항이 포함되며, 공허감에는 '내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다.' '나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.' 등의 문항이 포함된다. 자기차별에는 '나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.' '나는 고통스러운 사건을 마음속으로 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.' 등의 문항이 포함되며, 실수 불안에는 '다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다.' '다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.' 등의 문항이 포함된다. 전체 척도는 '전혀 그렇지 않다(0)'에서 '매우 그렇다(5)'까지 5점 척도로 평가하며, 자존감 문항을 제외한 24문항의 합산 점수가 높을수록 내면화된 수치심이 크다는 것을 의미한다. 내적 합치도가 Cook(1988)의 연구에서는 임상집단이 .96, 비 임상 집단이 .95였으며, 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서는 .93이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 부정적절감 .87, 공허감 .86, 자기차별 .75 실수 불안 .59로 나타났으며, 이 중 실수 불안의 내적 합치도가 .59로 낮게 나타나 통계분석에서는 제외하였다.

분노표현방식

분노표현방식을 측정하기 위해서 분노표현척도 한국판(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean Version: STAXI-K)을 사용하였다. 본 척도는 Spielberger, Reheiser와 Sydeman(1995)이 개발한 것을 한덕용, 전경구, 이장호(1997)가 한국판으로 개발하고 타당화한 것으로, 분노경험 및 분노표현과 관련된 척도를 통합하여 구성한 질문지이다. 척도는 크게 분노경험과 분노표현으로 구분되며, 분노경험은 상황이나 시간에 따라 분노의 강도가 변하는 상태분노(10문항)와 상황이나 시간에 상관없이 비교적 지속적으로 유지되는 개인의 분노유발 성향인 특성분노(10문항)로 구성되어 있고, 분노표현은 분노표출(8문항), 분노억제(8문항), 분노통제(8문항)를 측정하는 24문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 상황과 관련된 분노경험은 측정하지 않으므로 분노경험척도는 제외하고 사용하였다. 분노표출에는 '나는 소리를 지른다.' '나는 문을 쾅 닫아버리는 식의 행동을 한다.' 등의 문항이 포함되고, 분노억제에는 '나는 말을 하지 않는다.' '나는 똥해지거나 토라진다.' 등의 문항이 포함되며, 분노통제에는 '나는 냉정을 유지한다.' '나는 화가 나더라도 침착하게 자제할 수 있다.' 등의 문항이 포함된다. 전체 척도는 '전혀 아니다'(1점)부터 '매우 그렇다'(4점)까지 4점 척도로 평정한다. 한덕용 등(1997)의 연구에서는 내적 합치도가 분노표출 .67, 분노억제 .67, 분노통제 .82로 나타났으며, 본 연구에서는 분노통제 .82, 분노억제 .82, 분노표출 .79로 나타났다.

자료분석

첫째, 연구 대상자들의 인구 통계학적 특성

을 알아보기 위해서 기술통계분석을 실시하였고, 측정도구들의 신뢰도를 산출하기 위해 내적 합치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 이후 각 변인들 간의 관계를 알아보기 위해, 애착회피, 애착불안, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심, 분노통제, 분노억제, 분노표출에 대한 상관분석을 실시하였다. 둘째, 연구 모형 검증에 앞서 측정변인들이 잠재변인들을 적절히 구인하는지 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 이후 연구 모형과 경쟁 모형을 검증하기 위해 AMOS 22.0을 사용하여 구조방정식 모형 검증을 실시하였으며, 모형의 적합도를 확인하였다. 셋째, 채택된 모형 내에 포함된 개별 경로들의 유의성과 매개효과에 해당하는 간접효과들의 유의성을 검증하기 위해 변인들 간의 간접효과를 구체적으로 살펴보고자 하였다. 이를 위해 부트스트랩 절차를 실시하였으며, 본 연구에서 사용한 AMOS 프로그램의 경우에는 개별 간접효과를 구분해 내기 위해서 모형 내 제약이 필요하기 때문에, Phantom 변수를 활용해 간접효과의 비표준화 계수 값을 추정하여(배병렬, 2011) 분석에 사용하였다.

결 과

기술통계

본 연구에서 사용한 측정변인들의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도, 상관계수는 표 1에 제시하였다. 모든 측정 변인들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7미만으로 나타나 본 연구에서 사용된 변인 모두가 구조방정식모형을 적용하는데 필요한 정규분포 조건을 충족시켜

(Hong, Malik, & Lee, 2003), 구조방정식모형 검증이 가능한 것으로 확인되었다. 상관계수를 결과를 살펴보면 애착불안 및 애착회피가 기본 심리적 욕구 만족과는 부적상관을 보였고, 내면화된 수치심과는 정적상관, 적응적 분노 표현방식인 분노통제와는 부적상관, 부적응적 분노표현방식인 분노억제 및 분노표출과는 정적상관을 보였다. 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심과는 부적 상관, 분노통제와는 정적상관, 분노억제 및 분노표출과는 부적 상관을 나타냈다. 내면화된 수치심은 분노통제와는 부적상관, 분노억제 및 분노표출과는 정적상관을 보였다.

측정모형 검증

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기에 앞서, Anderson과 Gerbing(1998)의 제안에 따라 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하는지 살펴보기 위해 측정 모형의 적합성을 확인하였다. 이를 위해 먼저 단일 하위 요인으로 이루어진 척도의 문항들을 묶어 문항꾸러미를 만들었다. 단일 하위 요인으로 이루어진 척도의 각각의 문항을 측정변인으로 사용할 경우 추정 오차의 문제가 발생하는 점을 고려하여 측정변인의 수를 줄이기 위해 각 문항들의 요인부하량을 산출한 후 문항들의 요인부하량 간의 합이 비슷해지도록 묶었다. 이러한 과정을 통해 7개의 잠재변인의 측정모형을 검증하는데 총 24개의 측정변인이 선택되었다. 측정 모형의 적합도 평가 결과는 표 2에 제시하였다. 적합도 해석을 위해 모형의 간명성을 반영하고 표본크기에 민감하지 않은 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approxiation)

표 1 주요변인의 평균, 표준편차 및 상관계수

	성인애착		기본 심리적 욕구 만족			내면화된 수치심			분노표현방식		
	애착불안	애착회피	자율성	유능감	관계성	부적절감	자기차별	공허	분노통제	분노억제	분노표출
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.24**	1									
3	-.35**	-.45**	1								
4	-.22**	-.43**	.64**	1							
5	-.37**	-.52**	.68**	.68**	1						
6	.59**	.31**	-.45**	-.38**	-.47**	1					
7	.47**	.24**	-.35**	-.26**	-.37**	.70**	1				
8	.52**	.28**	-.36**	-.29**	-.40**	.73**	.77**	1			
9	-.21**	-.20**	.32**	.33**	.32**	-.15**	-.10	-.14**	1		
10	.38**	.30**	-.20**	-.19**	-.33**	.51**	.49**	.49**	-.08	1	
11	.29**	.16**	-.08	-.02	-.24**	.38**	.35**	.38**	-.30**	.53**	1
평균	6.64	68.32	28.20	25.69	27.13	7.17	9.36	8.97	14.75	15.83	15.25
표준편차	15.03	14.38	6.64	7.19	6.88	5.43	3.21	3.72	3.14	4.21	3.76
왜도	.52	.01	-.19	.04	.03	.90	1.03	.93	.59	.75	.97
첨도	.26	.15	-.30	-.04	-.38	.61	.73	.24	.21	.97	1.94

** $p < .01$

표 2. 측정모형의 적합도 검증 결과

	χ^2	DF	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	618.770	231	.899	.915	.067

를 사용하였다. RMSEA의 경우 .06 이하이면 매우 좋은 것으로 해석하며, .06~.08 사이이면 양호한 적합도로 해석한다(Hu & Bentler, 1999). TLI와 CFI의 경우 .90 이상이면 좋은 적합도로 본다(홍세희, 2000). 본 연구에서는 표 2에서 보는 바와 같이 RMSEA .067, TLI는 .899, CFI는 .915로 적합도는 양호한 것으로 나타났다.

구조모형 검증

연구모형은 애착불안과 애착회피가 각각 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심을 거쳐 분노표현방식에 영향을 미치는 경로에, 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 영향을 미치는 경로를 포함하여 설정하였다. 그리고 경쟁모형은 연구모형에 포함된 기본 심

리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 영향을 미치는 경로를 제외시켜 설정하였다. 이후 이들 모형들 간의 적합도를 비교 분석하였고, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 연구 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(236)=600.800$, $p<.001$, CFI=.919, TLI=.905, RMSEA=.065로 나타났으며, 경쟁 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(237)=606.041$, $p<.001$, CFI=.915, TLI=.901, RMSEA=.066으로 나타났다. 두 모형의 차이 검증 결과, $\Delta\chi^2=17.064$ 로 연구 모형이 경쟁 모형에 비해 더 나은 모형으로 나타났다.

최종모형의 모수추정치는 그림 2에 제시하였고, 최종모형의 경로계수 및 유의도는 표 4에 제시하였다. 표 4에 제시된 각 모수추정치를 통해 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

애착불안이 기본 심리적 욕구 만족으로 가는 직접 경로는 부적으로 유의미하며($\beta=-.266$, $p<.001$), 애착불안이 내면화된 수치심으로 가는 직접 경로는 정적으로 유의미한 것으로 나타났다($\beta=.522$, $p<.001$). 이는 애착불안이 높을수록 기본 심리적 욕구 만족 정도는 낮아지고

표 3. 연구모형 및 경쟁모형의 적합도 및 모형 차이 검증

	χ^2	DF	Δdf	$\Delta\chi^2$	CFI	TLI	RMSEA
연구모형	600.800***	236			.919	.905	.065
경쟁모형	617.864***	237	1	17.064	.915	.901	.066

*** $p<.001$

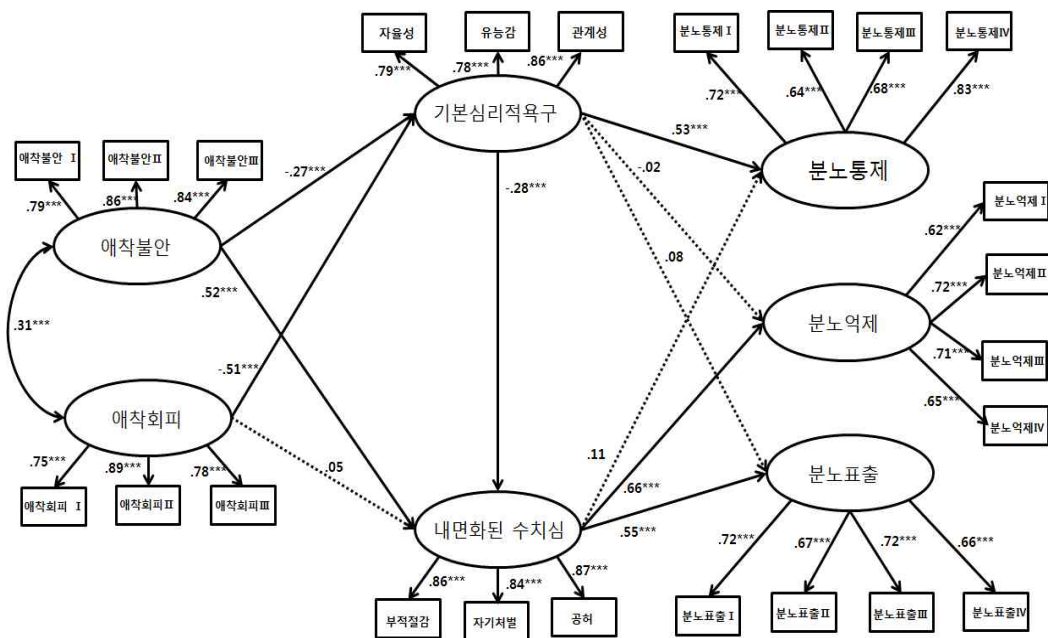


그림 2. 최종모형의 경로계수 및 유의도(오차항 생략)

표 4. 최종모형의 경로계수 및 유의도

	B	S.E.	β	t
애착불안 → 기본심리욕구	-.299	.061	-.266	-4.874***
애착불안 → 내면화된수치심	.358	.039	.522	9.288***
애착회피 → 기본심리욕구	-.636	.074	-.514	-8.607***
애착회피 → 내면화된수치심	.036	.046	.048	.783
기본심리욕구 → 내면화된수치심	-.169	.041	-.277	-4.165***
기본심리욕구 → 분노통제	.099	.014	.535	6.850***
기본심리욕구 → 분노억제	-.003	.011	-.017	-.265
기본심리욕구 → 분노표출	.012	.011	.081	1.139
내면화된수치심 → 분노통제	.033	.021	.109	1.581
내면화된수치심 → 분노억제	.182	.022	.657	8.151***
내면화된수치심 → 분노표출	.135	.019	.550	7.001***

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

내면화된 수치심은 높아짐을 의미한다. 애착 회피가 기본 심리적 욕구 만족으로 가는 직접 경로는 부적으로 유의미하고($\beta = -.514, p < .001$), 내면화된 수치심으로 가는 직접 경로는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리적 욕구 만족 정도가 낮아짐을 의미하며, 애착회피는 내면화된 수치심에는 직접적으로 영향을 미치지 않음을 의미한다. 기본 심리적 욕구 만족이 분노통제로 가는 직접경로는 정적으로 유의미하며($\beta = .535, p < .001$), 분노억제 및 분노표출로 가는 경로는 유의미하지 않은 것으로 나타났고 내면화된 수치심으로 가는 직접경로는 부적으로 유의미한 것으로 나타났다($\beta = -.277, p < .001$). 이는 기본 심리적 욕구 만족 정도가 높아지면 분노통제도 높아지고, 기본 심리적 욕구 만족 정도가 낮아지면 내면화된 수치심은 높아짐을 의미한다. 그리고 기본 심리적 욕구 만족이 분노억제 및 분노표출에는 직접적으로 영향을

미치지 않음을 의미한다.

최종모형의 간접효과 분석

연구모형에 설정된 각 경로의 간접효과를 알아보기 위해 부트스트랩 절차를 실시하였다. 이 방식은 분석을 통해 얻어진 신뢰구간을 통해 효과의 안정성을 확인하는 방법으로, 95% 신뢰구간(Bias-corrected Bootstrapped 95% Confidence Interval) 내에 효과 없음을 의미하는 "0"이 포함되지 않을 때, 추정된 간접효과가 한 방향으로(정적 또는 부정) 유의미함을 의미한다. 본 연구에서 사용한 AMOS 프로그램의 경우에는 개별 간접효과를 구분해내기 위해 모형 내 제약이 필요하므로, Phantom변수를 활용해 각 간접효과들의 비표준화 계수(값) 추정치와 표준오차, 신뢰구간의 하한계와 상한계(값)을 추정하였다(배병렬, 2011; 홍세희, 2013). 추정된 비표준화 간접효과들의 점추정치

와 표준오차는 표 5에 제시하였다.

먼저 애착회피가 분노표현방식에 미치는 간접효과는 다음과 같다. 애착회피가 기본 심리적 욕구 만족을 거쳐 분노통제에 영향을 주는 경로가 유의미한 것으로 나타났고(B=-.063, 95% 신뢰구간=-.087~-0.046), 애착회피가 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심에 순차적으로 영향을 미쳐서, 분노 억제(B=.020, 95% 신뢰구간=.007~.037)와 분노표출(B=.015, 95%

신뢰구간=.006~.027)에 영향을 미치는 경로도 유의미한 것으로 나타났다. 그러나 애착회피가 내면화된 수치심을 매개로 분노 표현 방식에 미치는 경로는 전부 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

애착불안은 기본 심리적 욕구 만족을 거쳐 분노통제로 가는 경로만 유의미한 것으로 나타났고(B=.030, 95% 신뢰구간=-.047~-0.017), 애착불안이 기본 심리적 욕구 만족을 거쳐 분

표 5. 추정된 비표준화 간접효과의 점추정치와 표준오차

간접효과 경로	간접효과	SE	Bootstrapped	
			BC 95% CI	
			Lower	Upper
1 애착회피→기본심리욕구→분노통제	-.063 ^{***}	.010	-.087	-.046
2 애착회피→기본심리욕구→분노억제	.002	.009	-.015	.021
3 애착회피→기본심리욕구→분노표출	-.008	.008	-.025	.007
4 애착회피→내면화된수치심→분노통제	.001	.003	-.002	.010
5 애착회피→내면화된수치심→분노억제	.007	.012	-.014	.031
6 애착회피→내면화된수치심→분노표출	.005	.009	-.009	.025
7 애착불안→기본심리욕구→분노통제	.030 ^{***}	.008	-.047	-.017
8 애착불안→기본심리욕구→분노억제	.001	.004	-.007	.011
9 애착불안→기본심리욕구→분노표출	-.004	.004	-.014	.003
10 애착불안→내면화된수치심→분노통제	.012	.008	-.004	.029
11 애착불안→내면화된수치심→분노억제	.065 ^{***}	.011	.044	.089
12 애착불안→내면화된수치심→분노표출	.048 ^{***}	.010	.031	.071
13 애착회피→기본심리욕구→내면화된수치심→분노통제	.004	.003	.000	.013
14 애착회피→기본심리욕구→내면화된수치심→분노억제	.020 ^{**}	.007	.007	.037
15 애착회피→기본심리욕구→내면화된수치심→분노표출	.015 ^{**}	.005	.006	.027
16 애착불안→기본심리욕구→내면화된수치심→분노통제	.002	.002	.000	.006
17 애착불안→기본심리욕구→내면화된수치심→분노억제	.009 ^{**}	.003	.004	.018
18 애착불안→기본심리욕구→내면화된수치심→분노표출	.007 ^{**}	.002	.003	.013

주. Bootstrap 절차는 2000번 실시함. CI=신뢰구간(Confidence Interval).

노역제 및 분노표출로 가는 경로는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 반면 애착불안이 내면화된 수치심을 거쳐 분노억제($B=.065$, 95% 신뢰구간=.044~.089) 및 분노표출($B=.048$, 95% 신뢰구간=.031~.071)로 가는 경로와, 애착불안이 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심을 순차적으로 거쳐서 분노억제($B=.009$, 95% 신뢰구간=.004~.018)와 분노표출($B=.007$, 95% 신뢰구간=.003~.013)로 가는 경로는 유의미한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 성인 애착의 두 차원인 애착불안과 애착회피, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심이 분노 표현 방식에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울 및 경기 지역에 거주하고 있는 성인남녀를 대상으로 자료를 수집한 후 수집된 자료를 바탕으로 각 변인들 간의 구조적인 관계를 살펴보고, 본 연구의 주요 결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 각 변인들 간의 상관을 구체적으로 살펴본 결과는 다음과 같다. 애착불안, 애착회피는 적응적 분노표현방식인 분노통제와는 부적적으로 유의미한 상관을 보였고, 부적응적인 분노표현방식인 분노억제 및 분노표출과는 정적으로 유의미한 상관을 보였다. 이는 애착이 불안정할수록 분노를 통제하여 표현하는 것이 어렵고 분노를 공격적으로 드러내거나 분노 감정을 내적으로 억압한다는 의미로, 기존의 결과를 일부(김현주, 이정윤, 2011; 전해경, 2014; 주선영, 2013; Muris, Meesters, Morren, & Moorman, 2004) 지지하는 것이다.

애착불안과 애착회피는 기본 심리적 욕구 만족과는 유의미한 부적상관을 보였는데, 이러한 결과는 기존 연구(이혜수, 이희경, 2011; 조영미, 이희경, 2013; 조화진, 서영석, 2011; Wei et al., 2005)에서 나타난 결과를 지지하는 것으로, 애착불안 및 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리적 욕구 만족 정도가 떨어진다는 의미이다. 애착불안과 애착회피가 내면화된 수치심과는 정적으로 유의미한 상관을 보였는데 이는 기존의 연구 결과들(김남연, 양난미, 2012; 김현주, 이정윤, 2011; 이연규, 최한나, 2013; 이인숙, 최해림, 2005; Lopez et al., 1997; Lutwak, Panish, Ferrari, & Razzino, 2001; Magai et al., 1995)을 지지하는 것으로, 애착이 불안정할수록 타인과의 관계 경험 속에서 지속적으로 수치심을 경험할 수 있음을 의미한다. 기본 심리적 욕구 만족은 분노통제와는 정적상관을 보였고 분노억제 및 분노표출과는 부적상관을 보였다. 이와 같은 결과는 Wei 등 (2005)의 연구를 지지하는 것으로, 기본 심리적 욕구 만족도가 높을수록 분노 감정을 알아차리고 가라앉혀 당사자에게 직접적으로 표현할 수 있으며, 분노를 억누르며 참거나 폭발적이고 공격적으로 드러내지는 않는다는 의미이다. 기본 심리적 욕구 만족은 내면화된 수치심과는 유의미한 부적상관을 보였고 내면화된 수치심은 분노통제와는 부적상관, 분노억제 및 분노표출과는 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 기존의 연구들(김현주, 이정윤, 2011; 최임정, 심혜숙, 2010; Jakupcak, Tull, & Roemer, 2005)을 지지하는 결과로, 기본 심리적 욕구가 인간의 생존에 필수적인 욕구임을 고려할 때, 이러한 욕구가 충족되지 못하는 경험은 자신에 대한 부정적인 개념을 키우게 되며 지속적인 욕구의 좌절이 내적인 수치심을

높은 수준으로 유지시키는 것으로 추정할 수 있다.

둘째, 연구모형의 각 경로들을 분석한 결과는 다음과 같다. 먼저 애착불안을 살펴보면, 애착불안과 분노통제의 관계에서 기본 심리적 욕구 만족이 매개효과를 갖는 것으로 나타났고, 애착불안과 분노억제, 분노표출의 관계에서는 내면화된 수치심이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 또 애착불안과 분노억제 및 분노표출 사이에서 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심이 이중매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 즉 애착 불안 수준이 높으면 기본 심리적 욕구 만족도가 떨어지고, 이로 인해 내면화된 수치심은 높아져 분노 감정을 내적으로 억압하거나, 외부로 표출해 버리며, 애착 불안 수준이 낮으면 기본 심리적 욕구 만족도가 높아져 분노를 적응적인 방식으로 표현한다는 의미이다.

셋째, 애착회피와 분노통제의 관계에서도 기본 심리적 욕구 만족이 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 그리고 애착회피와 분노억제 및 분노표출과의 관계에서는 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 순차적으로 영향을 주는 경로만 유의하게 나타나 두 변인이 이중매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 즉 애착회피는 애착불안과 달리 기본 심리적 욕구 만족에만 직접적으로 영향을 주는 것이다. 애착회피 수준이 낮으면 기본 심리적 욕구 만족도가 높아져 분노를 통제하여 표현할 수 있지만, 애착회피 수준이 높으면 기본 심리적 욕구 만족도가 낮아지고, 낮아진 기본 심리적 욕구 만족도로 인해 내면화된 수치심이 높아져 분노를 억제하거나, 표출한다는 의미가 된다. 이러한 결과는 애착불안과 애착회피가 분노표현방식에 미치는 경로의 차이를

보여주는 것인데 이는 애착회피의 특징이 반영된 결과로 볼 수 있다. 애착회피가 높은 사람들은 친밀한 관계를 피하고 타인에게 의존하는 것을 불편해 하며(Brennan et al., 1998; Collins & Read, 1990), 자신을 보호하고 안정을 유지하려는 경향이 강하다(Feeney & Noller, 1990). 국내 연구의 결과를 살펴봐도 애착회피 수준이 높은 경우 경험적 회피를 더 많이 하고, 자기 개방은 적게 하는 것을 알 수 있다(조영미, 이희경, 2013). 이러한 특성으로 인해 필수적인 욕구들을 충족시킬 수 없게 되고 더불어 높은 수준의 수치심을 유지하게 됨을 알 수 있다.

넷째, 기본 심리적 욕구 만족은 분노통제에만 영향을 주고 내면화된 수치심은 분노억제 및 분노표출에만 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 기본 심리적 욕구 만족과 분노, 내면화된 수치심이 가지는 특성이 반영된 결과로 볼 수 있다. 기본 심리적 욕구 만족은 사회적 상호작용 속에서 유능감, 자율성, 관계성이 충족된다. 이러한 욕구들이 충족되었을 때 심리적 스트레스는 낮아지고 동기는 높아지기 때문에(조화진, 서영석, 2011; 한소영, 신희천, 2009; Deci & Vansteenkiste, 2004; Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, & Lens, 2008), 적응적이고 건강한 자기주장이라 할 수 있는 분노를 잘 통제해서 표현할 수 있게 된다. 이와 달리 수치심은 사회적 관계 속에서 개인을 철수시키고 자기표현을 하지 못하도록 하므로(김민경, 현명호, 2013; 이지연, 2008), 자신이 드러나게 되는 강력한 자기주장인 분노통제와는 연관성을 잃게 된다. 그리고 수치심을 가지고 사회적 상황에서 철수되어 있을수록 분노는 억제되거나 정당하지 않는 상황에서 표출되어 버릴 수 있는 것이다.

본 연구를 통해서 애착불안과 애착회피의 차이와 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심의 이중매개효과가 확인되었고, 이렇게 확인된 주요결과들을 상담 실제에 적용함으로써 다음과 같은 효과를 기대할 수 있을 것이다. 분노를 적응적으로 표현하지 못해서 어려움을 겪고 있는 내담자들을 상담 장면에서 자주 만나게 되지만, 경험한 정서들과 접촉하도록 돕는 일은 쉽지 않다. 선행연구 뿐 아니라 본 연구에서도 확인된 바와 같이 분노는 개인의 수치심과 밀접한 관계에 있기 때문이다. 더구나 심리적 에너지가 부족한 상태에 있는 내담자가 자신의 수치심과 만나는 것은 두려워 피하고 싶은 일일 것이며, 오히려 저항을 높이는 일이 될 수 있다. 특히 부정적인 정서를 피하고 억압하는 특징이 뚜렷한 애착회피 수준이 높은 내담자들의 경우는 더 강한 저항을 일으킬 것으로 추정할 수 있다. 때문에 본 연구에서 나타난 애착불안과 애착회피의 차이를 고려하여 애착회피 수준이 높은 내담자들의 경우에는 자신의 경험 속에서 충족시키고 싶었던 욕구들을 이야기 할 수 있도록 돕는 것이 더 효과적일 수 있다. 내담자가 이러한 욕구들을 충분히 언어로 표현하는 과정을 통하여 욕구를 가지는 것 그리고 그것을 충족시키고자 하는 것에 타당성을 부여하고, 좌절된 경험에 대한 충분한 공감적 수용이 필요할 것이다. 이러한 상담과정 자체가 내담자의 기본 심리적 욕구 중 하나인 관계성을 충족시키는 작업이 될 것이라 기대한다. 또 상담 과정에서 내담자의 사소하고 작은 성공 경험들도 주목하여, 내담자가 스스로 인식할 수 있도록 돕는 작업 또한 내담자의 유능감을 높일 수 있을 것이다. 유능감은 실제로 수행을 잘 한다는 객관적인 평가가 아니라 개인 스스로가

자신이 유능하다고 느끼는 것이기 때문이다. 때문에 상담자는 상담 장면에서 만나는 내담자들의 작은 강점들까지도 찾아내어 지지하고, 내담자가 주목하지 못하는 강점들을 인식할 수 있도록 돕는 과정이 우선되어야 한다. 이후에 자신이 할 수 있는 일을 찾아 수행하도록 격려하고 그 과정을 지지함으로써 내담자의 유능감을 높일 수 있다. 마찬가지로 자율성도 타인의 결정은 모두 배척하고 모든 것을 주도적으로 결정하고 행한다는 의미가 아니라 개인의 경험 속에서 자신이 주체가 되어 행하는 느낌이다. 비록 다른 사람에 의해 혹은 사회적인 환경에 의해 주어진 행위라 하더라도 그 속에서 자신이 행동의 주인이라는 느낌을 가지고, 경험의 원인을 찾아가는 과정을 통해 그것을 받아들여 주체적으로 행한다는 의식을 갖도록 도와 내담자의 자율성을 높일 수 있을 것이다. 관계성 또한 다른 사람과의 관계 속에서 지지를 받을 수 있으며, 정서적으로 서로 연결되어 있는 개인의 느낌이다. 때문에 상담자와의 관계 속에서 정서적인 교류를 하고 공감을 받는 시간들이 쌓여 내담자가 상담 장면 밖에서도 타인과 정서적으로 교류하고 지지받고, 지지하는 관계를 형성할 수 있도록 하여 내담자의 관계성을 증진시킬 수 있을 것이다. 이렇게 욕구의 만족도가 높아짐에 따라 자신의 부적절감은 낮아져 분노 감정을 통제하여 외부로 표현할 수 있게 되고, 관계 속에서 자신을 보호하고 관계를 보호할 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 성인들을 대상으로 자료 수집을 하고 성인애착과 분노표현방식의 관계 속에, 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심과의 관계를 포함시킨 모형을 설정하고 검증하였다. 이를 통하여 애

착 차원에 따른 기본 심리적 욕구 만족과 내면화된 수치심이 분노표현방식에 미치는 영향을 확인하였다. 둘째, 애착회피와 내면화된 수치심의 관계에서 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과를 확인하였다. 이와 같은 결과는 상담 장면에서 만나는 애착회피 수준이 높은 성인들의 경우 직접 영향을 미치지 않는 내면화된 수치심에 대한 접근을 피하고, 기본 심리적 욕구 만족에 대한 접근을 먼저 고려하는 것이 효과적임을 시사한다. 셋째, 본 연구에서는 기존 연구에서 시도하지 않았던 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심에 영향을 미치는 경로를 탐색하였다. 그 결과 기본 심리적 욕구 만족은 내면화된 수치심에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 기본 심리적 욕구 만족이 내면화된 수치심을 낮출 수 있는 변인임을 시사하는 것으로, 애착불안 및 애착회피 수준이 높은 성인들의 내면화된 수치심을 다루는데 기본 심리적 욕구 만족을 먼저 고려하는 것이 중요함을 의미한다. 이를 통해서 애착불안 및 애착회피가 분노통제, 분노억제, 분노표출의 방식을 취하게 되는 경로를 확인하였고, 분노 표현의 어려움을 호소하는 성인들을 위해 상담 및 심리 치료 장면에서 기본 심리적 욕구와, 내면화된 수치심을 다루는 접근 방식이 필요함을 제안하였다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 및 경기 지역에 거주하는 성인들을 대상으로 하였으며, 남녀 비율 또한 동등하지 않아서 일반화가 어렵다는 제한점이 있다. 연구를 일반화시키기 위해서는 다양한 지역에 거주하는 성인들을 연구에 참여시킬 필요가 있으며, 남녀의 비율을 동등하게 맞추는 것이 필요할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문

지를 사용하여 자료를 수집하였기 때문에 응답의 왜곡이 있을 수 있다. 연구대상이 성인들이기 때문에 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 존재한다. 따라서 본 연구에서 수집된 자료들에는 왜곡된 응답이 포함되어 있을 가능성이 있고, 통제의 한계가 있었다. 셋째, 본 연구에서는 애착불안과 분노통제가 약간의 유의미한 상관을 보이는 것으로 나타났고, 내면화된 수치심의 하위 요인인 부적절감과 공허도 분노통제와 유의미한 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 기존의 연구결과와는 다른 결과로 후속 연구를 통해서 이들 변인들 간의 관계를 보다 명확하게 검증할 필요가 있을 것이다. 넷째, 애착불안과 애착회피 모두가 분노표출과 분노억제에 영향을 주었는데 이는 기존 연구결과의 일부만을 지지하는 것이다. 이러한 결과는 성인 애착의 두 차원이 분노표현방식에 영향을 미치는 과정에서 다양한 변수들이 존재할 수 있는 가능성을 의미한다. 따라서 추후 연구를 통해 다양한 변수들을 명확히 하는 과정이 필요할 것이다.

참고문헌

- 김남연, 양난미 (2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(5), 2309-2328.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시시대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 161-176.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당

- 화 연구. 서울대학교 석사학위 논문.
- 김현주, 이정운 (2011). 청소년의 애착과 분노 표현의 관계. *상담학연구*, 12(3), 965-981.
- 배병렬 (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링: 원리와 실제. 서울: 청람.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 논문.
- 서수균 (2007). 한국판 언어성 분노행동 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지 임상*, 26(1), 239-250.
- 서수균, 권석만 (2006). 내담자 집단의 분노와 우울 수준에 따른 분노사고와 비합리적 신념의 특성. *한국심리학회지: 임상*, 25(2), 417-427.
- 심영섭 (2015, 3, 13). 이제는 우리 안의 분노를 생각해 볼 때. *서울신문* 31면.
- 소은희 (2009). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향. *아주대학교 석사학위논문*.
- 이근배, 조현춘 (2011). 반추초점과 분노의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 30(2), 397-418.
- 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.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. *상담학연구*, 9(2), 353-373.
- 이혜수, 이희경 (2011). 초심상담자의 성인애착과 심리적 소진의 관계: 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. *상담학연구*, 12(5), 1433-1449.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애 (2003). 정서심리학. 서울: 법문사.
- 이훈진 (2000). 분노표현양식과 편집증 및 우울의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 427-438.
- 전혜경 (2014). 대학생의 애착과 우울간의 관계에서 분노표현의 매개효과. *청소년상담연구*, 22(1), 173-199.
- 조영미, 이희경 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1227-1245.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
- 조현춘, 이근배 (2007). 한국판 분노행동척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(2), 489-503.
- 조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 471-490.
- 주선영 (2013). 대학생의 불안정 애착과 분노표현의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과. *전남대학교 석사학위 논문*.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 최희철, 정민선, 장지영, 김지현 (2011). 남성 성역할 갈등과 우울의 관계에 대한 기본 욕구충족의 매개효과 검증: 남자 고등학생을 대상으로. *상담학연구*, 12(2), 559-576.
- 한덕웅, 전점구, 이장호 (1997). *건강: 한국판*

- STAXIi 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 한소영, 신희천 (2009). 대학생이 지각한 부모-자녀 관계에서의 기본 심리적 욕구 만족감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(2), 439-464.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지 임상, 19(1), 161-177.
- 홍창희 (2003). 정서경험과 정신건강과의 관계. 전남대학교 박사학위논문.
- MBN 뉴스 (2015, 1, 23). 대한민국에 퍼진 분
노동제장애 바이러스.
<http://tvpot.daum.net/mypot/View.do?clipid=65268951&ownerid=Ibk5fvE8Uiw0>에서 2015, 1, 23 자료 얻음.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Alessandri, S. M., & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in young children. *Sex Roles*, 29(5-6), 335-343.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Beitman, B. D. (1992). Panic disorder in patients with angiographically normal coronary arteries. *The American Journal of Medicine*, 92(5), S33-S40.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. Attachment in adults: *Clinical and developmental perspectives*, 3-28.
- Bilodeau, L. (2013). *The anger workbook*. Minnesota: Hazelden Publishing.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 46-76.
- 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.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*, 27, 17-34.
- Feeney, J. A., & Noller, p. (1990) Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 58(2), 281-291.
- 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., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 23-34.
- Gispert, M., Wheeler, K., Marsh, L., & Davis, M. (1985). Suicidal adolescents: factors in evaluation. *Adolescence*, 20(80), 753-762.
- Gramzow, R., & Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 369-376.
- Hahn, D. W., Lee, C. H., & Chon, K. K. (1996). Korean adaptation of Spielberger's STAI (K-STAI). *Korean J Health Psychol*, 1(1), 1-14.
- Harder, D. W., & Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. *Advances in Personality Assessment*, 6, 89-114.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Education and psychological measurement*, 63(4), 636-654.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men's expressions of anger and hostility. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 275-284.
- Kaufman, G. (1996). *The psychology of shame : Theory and treatment of shame-based syndromes(2nd ed)*. New York: Springer Publishing Co.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Lerner, H. G. (1985). *The dance of anger: A woman's guide to changing the patterns of intimate relationships*. New York: Harper & Row.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and Guilt in Neurosis. *Psychoanalytic Review*, 58(3), 419-438.
- 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.
- Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R., & Razzino, B. E. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, 36(144), 639-653.
- Magai, C., Distel, N., & Liker, R. (1995). Emotion socialization, attachment, and patterns of adult emotional traits. *Cognition & emotion*, 9(5), 461-481.
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., & Kaplan, A. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*.

- Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139-156.
- Munhall, P. (1993). Women's anger and its meanings: A phenomenological perspective. *Health Care for Women International, 14*(6), 481-491.
- Muris, P., Meesters, C., & Gobel, M. (2002). Cognitive coping vs emotional disclosure in the treatment of anxious children: A pilot-study. *Cognitive Behaviour Therapy, 31*(2), 59-67.
- Muris, P., Meesters, C., Morren, M., & Moorman, L. (2004). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(3), 257-264.
- Novaco, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *The American journal of psychiatry, 133*(10), 1124-1128.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 434-457.
- Retzinger, S. M. (1991). *Violent emotions: Shame and rage in marital quarrels*. 출판지: Sage Publications, Inc.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Stiller, J. D., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence, 14*(2), 226-249.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. Pervin, Lawrence A. (Ed), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). 출판지: Guilford Press.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *Advances in personality assessment, 11*(2), 159-187.
- 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. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 102-111.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 598-607.
- Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 38*(8), 1132-1145.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of

- shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 741-754.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2004). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress*, 22(3), 277-294.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263-280.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 [*Attachment in Psychotherapy*]. (김진숙, 이지연, 윤숙경 역.) 서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판)
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Williams, B. (1993). *Shame and Necessity (Vol. 57)*. Los Angeles: University of California Press.
- 원 고 접 수 일 : 2015. 09. 23
수정원고접수일 : 2015. 12. 24
게 재 결 정 일 : 2016. 02. 02

Effect of Adult Attachment, Basic Psychological Needs Satisfaction and Internalized Shame on Anger Expression Modes

Young Hee Cho

Nam Woon Chung

The Catholic University of Korea

The purpose of this study is to investigate the effect of adult attachment styles, basic psychological needs satisfaction (BPNS) and internalized shame (IS) on three types of anger expression modes (control, suppression and expression). 374 study participants were recruited from the Seoul and Gyeonggi areas. The primary findings of the analysis are as follows: First, both attachment anxiety and attachment avoidance affect anger control through BPNS and anger-in and anger-out through IS. Second, There was a difference between attachment anxiety and attachment avoidance. Attachment anxiety directly affects BPNS and IS while attachment avoidance directly affects BPNS alone and indirectly affects IS through BPNS. Third, through these results of the analysis, the difference between attachment anxiety and attachment avoidance was confirmed and BPNS was also identified as an important variable in the process through which attachment anxiety and attachment avoidance affect anger expression modes.

Key words : Adult Attachment, Basic psychological needs satisfaction, Internalized shame, Anger expression modes.