

부적응적 완벽주의가 분노표현양식에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과*

윤 자 영

가톨릭대학교 심리학과 / 대학원생

정 남 운†

가톨릭대학교 심리학과 / 교수

본 연구는 부적응적 완벽주의와 분노표현양식(분노표출, 분노억제)의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비가 매개역할을 하는지 확인하고자 하였다. 연구를 위해 총 330명의 20~40대 성인에게 Hewitt의 다차원적 완벽주의 척도, Frost의 다차원적 완벽주의 척도, 분노표현 척도, 특질 상위-기분 척도, 한국판 자기자비 척도로 구성된 자기보고식 설문을 실시하였다. SPSS 21.0과 PROCESS MACRO 프로그램으로 자료를 분석하였고, 매개효과의 유의성은 부트스트래핑 방법으로 검증하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 부적응적 완벽주의는 분노표출, 분노억제와는 정적 상관을, 정서인식명확성, 자기자비와는 부적 상관을 보였다. 둘째, 정서인식명확성은 자기자비와는 정적 상관을, 분노억제와는 부적 상관을 보였으나 분노표출과의 상관은 유의하지 않았다. 자기자비는 분노표출, 분노억제 모두와 부적 상관을 나타냈다. 셋째, 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계를 정서인식명확성과 자기자비가 순차적으로 이중 매개하였다. 즉, 부적응적 완벽주의자들은 명확한 정서의 인식이 어렵고, 자기자비 수준 또한 낮아서 주로 분노표출, 분노억제와 같은 역기능적인 방식으로 분노를 표현하는 것으로 확인되었다. 본 연구의 의의와 제한점이 논의되었다.

주요어 : 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비, 분노표현양식

* 본 연구는 윤자영(2019)의 가톨릭대학교 석사학위논문 ‘부적응적 완벽주의가 분노표현양식에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 정남운, 가톨릭대학교 심리학과, 경기도 부천시 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과(V205)

Tel : 02-2164-4469, E-mail : woonee@hanmail.net

현대사회는 저성장, 장기불황의 시대로 기업뿐만 아니라 개인에게도 치열한 생존전략이 요구되고 있다. 과열된 경쟁 구도에서는 성공과 실패만이 있을 뿐 과정은 중요하지 않다. 경쟁에서 살아남기 위한 많은 노력에도 불구하고 누군가는 실패를 경험하게 되고, 실패의 원인은 고스란히 개인의 잘못으로 돌아온다. 이 같은 성과주의는 모든 것을 잘해야 하고, 최고가 되어야 한다는 비합리적인 신념을 부추겨 완벽주의가 만연한 사회를 만든다(Burns, 1980).

완벽주의는 모든 문제에 완벽한 해결책이 존재하며, 어떤 일을 완벽하게 하는 것이 가능할 뿐만 아니라 반드시 완벽해야 한다는 신념으로, 이러한 완벽성은 개인의 수행, 외모, 도덕성, 행복 등 구체적인 것에서부터 추상적인 것에 이르기까지 모든 영역에 반영될 수 있다(Rh eume, Freeston, Dugas, Letarte, & Ladouceur, 1995). 역사적으로 완벽주의는 많은 연구자들에게 폭넓은 관심을 받아온 주제로, Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)는 완벽주의를 “지나치게 엄격한 기준을 설정하고, 자신에게 가혹한 비난과 평가를 하는 것”으로 정의하였다. Burns(1980)는 완벽주의자를 “비현실적인 높은 기준을 설정하고 그 기준에 도달하기 위해 스스로를 강박적으로 몰아붙이며, 자신의 가치를 오로지 생산성과 성취로 평가하는 사람”으로 보았다. 아직까지 완벽주의에 대해 연구자들 간에 합의된 정의는 없으나 공통되는 주장에 따르면, 자신 또는 타인에게 과도하게 높은 기준을 부여하고, 그 기준에 도달하도록 요구하는 행동특성을 보이는 신경증적 양식으로 볼 수 있다(Hewitt & Flett, 1991).

완벽의 추구는 고난과 역경 속에서도 목표

를 향해 나아갈 수 있는 원동력이 되어 성취를 이룰 수 있도록 돕는 효과가 있으며, 높은 기준을 설정하고 노력하는 것은 분명히 그 자체로 병적이지 않다(Frost et al., 1990). 일부 연구들은 완벽주의자들이 다분히 노력하는 성격 특성의 영향으로 학업적, 사회적 성취를 이루며, 완벽주의가 삶에 대한 긍정적인 전망을 반영한다고 보고한다(Stoeber & Otto, 2006). 반면, Frost 등(1990)은 완벽주의가 우울을 비롯한 다양한 정신병리학적 증상과 관련이 있다고 보고하였으며, 그 밖에도 강박, 섭식장애, 분노와 같은 여러 심리적 증상의 심화와 관련이 있음이 보고되었다(유성은, 권정혜, 1997; Lilienfeld, Wonderlich, Riso, Crosby, & Mitchell, 2006; McFall & Wollersheim, 1979). 이처럼 완벽주의에 대한 상반된 관점과 광범위한 심리적 문제와의 관련성을 이해하기 위해 다차원적 완벽주의 척도가 개발되기 시작했고(Hewitt & Flett, 1991; Frost et al., 1990), Hamachek(1978)을 필두로 하여 완벽주의를 적응적 측면과 부적응적 측면으로 구분하고 이해하려는 연구들이 꾸준히 시도되었다(Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995; Rh eume et al., 2000; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). 적응적 완벽주의는 심리적 안녕감, 높은 자존감 및 삶의 만족도와 정적 상관을 보인 반면(Dunkley et al., 2000; Rice & Mirzadeh, 2000), 부적응적 완벽주의는 스트레스, 걱정, 분노 등 다양한 심리적 문제와 관계가 있으며, 삶의 만족도와 주관적 안녕감을 저하시키는 것으로 나타났다(전현숙, 손정락, 2012; Frost et al., 1990; Hamachek, 1978; Hewitt & Flett, 1991).

적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의는 ‘상황에 따라 유연하게 대처할 수 있는 능력’으로 구분할 수 있다. 높은 기준을 세우면서

도 상황에 맞는 다양한 대처를 고려하고, 작은 실수에 대해 허용적인 적응적 완벽주의자들에 반해, 부적응적 완벽주의자들은 실수에 대한 과도한 걱정으로 사소한 결점조차 허용하지 못한다. 따라서 그들은 어떤 것도 완전히 혹은 충분히 잘 되었다고 느끼지 않는다. 즉, 완벽주의와 관련된 심리적 문제는 높은 기준의 설정보다는 이러한 비판적 평가 경향과 더 밀접하게 연관되어 있다(Burns, 1980; Hamachek, 1978). 이처럼 자신의 수행에 대해 가혹하게 평가하는 부적응적 완벽주의자들의 경향성은 종종 그들이 실패와 좌절을 경험하도록 만들며, 그에 동반되는 부정정서의 경험 또한 증가하게 된다. 이들은 자신의 실패에서 비롯되는 인지부조화와 좌절 등으로 인해 분노를 경험할 가능성이 높다(고희경, 현명호, 2009). 완벽주의와 분노의 관계를 살펴본 연구들은 수행에 대한 의심, 평가에 대한 염려와 같은 부적응적 완벽주의 수준이 높은 개인은 분노를 더 많이 경험하게 된다는 결과를 일관되게 제시하고 있다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991).

분노는 슬픔, 공포와 같은 인간의 기본적인 감정으로 빈번하게 경험되는 보편적인 정서 반응이자 개인의 가치, 본능적 욕구, 기본 신념들을 보존하려는 의지이기도 하다(Carter & Minirth, 1993; Taylor, 1988). 또한, 분노는 위협으로부터 자신을 보호하고 대처하도록 해주며(Plutckik & Kellerman, 1980), 분노의 표현은 관계에서 의사소통을 촉진하고(Rothenberg, 1971), 잘못된 상황을 바로 잡도록 행동을 활성화함으로써 유기체가 그들의 대인관계와 환경을 관리하는데 중요한 역할을 한다(Scherer & Ekman, 1984). 그럼에도 불구하고 분노에 대한 일반적인 견해가 부정적인 이유는 분노가 적

절하게 표현되지 않았을 경우 자신과 타인에게 손상을 주는 것은 물론 사회적으로도 크고 작은 문제가 야기되기 때문이다(DiGiuseppe, 1999). 즉, 지나친 분노표현은 신체적·언어적 공격성으로 나타나 대인관계를 손상시킬 뿐만 아니라 심장혈관계, 소화계 질환과 같은 건강상의 문제 및 재산상의 손실을 초래하기도 한다(전경구, 김교현, 1997; Averill, 1983; Gottman, 1993). 또한, 분노의 지나친 억압은 우울증, 신체화, 섭식장애 등과 같이 정신건강상의 문제를 일으키고 약물 남용이나 부적응의 원인이 될 수 있다(이경순, 김교현, 2000; 전현숙, 손정락, 2012; Bridewell & Chang, 1996). 이처럼 분노는 그 자체로는 좋지도 나쁘지도 않은 순수한 정서적 반응이지만 그에 대한 대처와 표현 방식에 의해 기능적 또는 역기능적으로 구분될 수 있다. 분노 연구에서 가장 많이 사용되고 있는 상태-특성 분노표현척도의 개발자인 Spielberger, Reheiser와 Sydman(1995)에 의하면 분노의 표현은 분노표출(Anger-out), 분노억제(Anger-in), 분노조절(Anger-control)의 세 가지 양식으로 구분된다. 이 중 분노표출과 분노억제는 역기능적 분노표현 방식으로, 분노조절은 기능적인 분노표현 방식으로 분류된다.

선행연구에서 적응적 완벽주의자와 부적응적 완벽주의자들은 서로 다른 방식으로 분노에 대처하는 것으로 나타났다. 고희경과 현명호(2009)의 연구에서 적응적 완벽주의자들은 실패상황에서 문제의 실질적인 해결책을 모색하고, 긍정적으로 재평가를 함으로써 기능적으로 분노표현을 하는 경향이 우세한 것과 달리 부적응적 완벽주의자들은 반추, 파국화와 같은 부적응적 인지대처전략을 사용하고, 분노억제와 같은 역기능적인 분노표현을 하는

것으로 나타났다. 이들은 타인이 자신에게 높은 기준을 부과하고 압력을 가한다고 생각하고 목표달성에 실패 시, 자신이 부당한 대우를 받았다고 느끼며 분노한다(Averill, 1983; Hewitt & Flett, 1991). 하지만 타인의 거절과 부정적 평가를 두려워하는 부적응적 완벽주의자들의 특성과 분노를 해결하기보다는 억제해야 할 정서로 여기는 한국문화의 영향(이경순, 김교현, 2000)은 이들이 분노 정서의 해결을 위해 노력하기보다는 회피 또는 억압하도록 유도한다. 그러나 해결되지 않은 분노는 어떤 형태로든 결국 터져 나오기 마련으로 실제로 부적응적 완벽주의자들은 분노조절이 어렵고, 분노억제, 분노표출과 같은 역기능적인 분노표현양식을 보이는 것으로 나타났다(고희경, 현명호, 2009; 정해숙, 정남운, 2011).

다수의 연구는 정서의 조절 및 적응적 정서처리를 위해서는 명확한 정서인식이 선행되어야 하며, 자신이 현재 경험하는 정서에 주의할 기울이고, 명확하게 구분하여 명명하는 것이 정서조절의 근간이 된다고 보았다(신정미, 조성호, 2014; Mayer & Gaschke, 1988). 즉, ‘정서인식명확성’이란 자신의 다양한 정서를 모니터링하여 명확하게 인식, 이해, 구분, 명명(mood labeling)하는 것으로, 정서를 명확하게 인식하는 사람은 자신의 정서 반응과 상태에 대한 충분한 이해가 되었기 때문에 그에 맞는 적응적이면서도 능동적인 정서조절과 표현이 가능하다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 반면 자신의 정서에 대한 인식이 부족한 개인은 정서가 제공하는 정보를 인식하지 못하기 때문에 사실상 잘못된 기반을 전제로 정서조절을 하게 되고(Gohm, 2003), 미해결된 정서들은 서로 뒤엉킨 채 더 큰 갈등과 혼란을 초래한다. 따라서 자신의 정서에 대한

명확한 인식이 없는 상태에서 분노와 같은 강렬한 정서체험은 정서에 압도되어 인지적 중재가 어렵고, 목표에 맞는 정서조절전략의 선택과 적응적인 대처를 방해한다(김수안, 민경환, 2006). 이는 분노상태에서 ‘지금 내가 느끼고, 경험하는 것은 분노’라는 것을 자각하고 인식할 수 있다면, 분노에 사로잡혀 행동하지 않게 된다는 Goleman(1978)의 주장과 상통하는 것으로, 정서의 자각과 이해가 분노조절의 일환이 될 수 있음을 의미한다. 이를 바탕으로 정서인식명확성이 낮은 개인은 분노상황에서 정서에 압도되어 분노를 적응적으로 조절하지 못하고, 역기능적인 분노표현양식을 보일 것으로 예상할 수 있다. 실제로 선행연구에서 정서인식명확성은 분노조절과는 정적 상관을, 분노표출 및 분노억제와는 부적 상관을 보이며, 정서인식명확성이 낮을수록 적응적인 분노조절이 어려운 것으로 나타났다(신정미, 조성호, 2014; 심다혜, 이승연, 2015).

또한, 정서인식명확성은 자신의 기분이나 정서에 대한 사고와 감정, 즉 자기 기분에 대한 기분(meta-mood)을 구성하는 하위요소로 개념적 정의에 있어서 자기자비의 하위차원인 마음챙김과 그 맥락을 같이한다(Salovey et al., 1995; Neff, 2003a). 자기자비는 불교심리학의 핵심특징인 ‘자비’에서 유래된 것으로 삶의 문제 또는 자신의 실패나 부족함에 대해 온정적이고 수용적인 태도를 보이는 건강한 형태의 자기수용이다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). 즉, 자기자비란 고통스러운 생각과 감정을 억압하거나 회피하지 않고 직면하여 그 순간의 정서를 알아차리고 관찰하는 비판단적이고 수용적인 마음챙김을 포함하는 개념이다. 자기자비에서 감정을 알아차린다는 것은 중요한 개념으로 한 발짝 물러서서 객관

적인 관점으로 자신의 고통을 바라봄으로써 감정에 과몰입(過沒入)되지 않고, 고통의 정도를 매우 명료하게 바라볼 수 있게 된다(Neff, 2003a). 이를 통해 자신의 경험을 있는 그대로 인식하고 수용하는 것이 가능하게 되며(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009), 스스로에게 돌봄을 제공함으로써 더 행복하고, 적응적인 삶으로 나아갈 수 있는 힘을 얻게 된다(Neff & Vonk, 2009). 선행연구에서 자기자비는 정서인식 척도(TMMS)와 유의한 정적 상관을 보였으며(Neff, 2003a), 정서인식명확성이 높을수록 자기자비가 높아지고(김신실, 유금란, 2014), 정서를 인식한 후에 적응적인 정서조절 전략을 선택하는 과정에서 자기자비가 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(문은주, 최해연, 2015). 자기자비는 경험에 대한 부정적인 느낌과 정서에 대한 조절전략으로, 균형 잡힌 지각을 통해 경험에 대한 비판단적인 자세와 자기 이해의 확장을 수반하며, 상황에 대한 감정적 몰두에서 벗어나 다른 대안적인 정서 반응이나 해석이 가능하도록 돕는다(Bennett-Goleman, 2001). 따라서 초기불교에서는 분노성향이 있는 사람에게 분노를 제어하기 위한 수행법으로 자비관을 제시하였는데(김재성, 2006), 선행연구에서 자기자비는 부정적 사건의 영향력을 완충하고(Neff, 2003a) 분노사고와 분노표현 사이에서 효과적인 분노조절 역할을 하며(이상현, 성승연, 2011), 자기자비 수준이 낮을수록 역기능적 분노표현양식을 보이는 것으로 나타났다(전현숙, 손정락, 2012; Goleman & Schwartz, 1976).

한편, 자신에게 비현실적인 기준을 적용하고, 비합리적인 사고와 실패에 대한 과잉일반화를 특징으로 하는 부적응적 완벽주의자의 경우, 좌절의 결과로 분노가 발생할 수 있으

며, 완벽주의와 분노의 관계를 살펴본 연구들은 완벽주의 수준이 높은 개인은 분노경험에 더 많이 노출된다는 결과를 일관되게 보고하고 있다(한기연, 1993; Frost et al., 1990). 하지만 이들은 성공적인 수행과 성취와 같은 자신의 외부 활동에 관심의 초점을 두기 때문에 정서적 경험이 차단될 수 있고(Zukav & Francis, 2002), 갈등, 극단을 피하고 타인의 기분과 반응을 감지하는 데에 에너지가 집중되어, 정작 자기 자신의 느낌과 정서를 알아차리고 이해하는 것에는 소홀하기 쉽다(심수명, 2004). 또한, 자기에 대한 가혹하고 처벌적인 평가는 자기 비난으로 이어져 자기수용을 어렵게 한다. 따라서 부적응적 완벽주의자는 고통, 실패와 같은 불쾌한 경험에 대한 비판단적인 이해를 토대로 자기 자신에게 따뜻한 이해와 돌봄을 제공하는 자기자비적인 태도가 부족하고(김송연, 홍혜영, 2018), 타인에게 완벽성을 유지하는 것을 중시하는 특성으로 인해 분노를 경험하더라도 분노 정서의 해결을 위해 노력하기보다는 회피하거나 억압하는 경향을 보인다(고희경, 현명호, 2009; 정혜숙, 정남운, 2011; Hewitt & Flett, 1991). 하지만 분노의 감정은 해결되지 않는 한 결코 사라지지 않고 변형되어 축적되기 때문에 어떤 형태로든 표현되지 않으면 폭발의 위험이 있고, 파괴적인 공격성으로 전환되기 쉽다(Taylor, 1988). 이러한 이론적 배경을 고려하였을 때, 부적응적 완벽주의자들은 자신의 정서를 자각하고 이해는 정서인식명확성이 낮고, 불쾌하거나 고통스러운 경험을 있는 그대로 수용하는 자기자비 수준 또한 낮으며, 분노억제, 분노표출과 같은 역기능적 분노표현양식을 보일 것으로 예측할 수 있다. 따라서 본 연구는 부적응적 완벽주의와 역기능적 분노표현양식의

관계에서 정서인식명확성과 자기자비가 매개 역할을 할 거라는 가설을 세우고 이를 경험적으로 탐색하기 위해 시도되었다.

본 연구를 통하여 상담현장에서 흔히 만날 수 있는 완벽주의자들과 분노조절의 어려움으로 인해 다양한 부적응을 겪고 있는 내담자들이 그들의 왜곡된 인지구조에서 탈피하여 효율적인 정서조절 전략을 구사하고 적응적인 방식으로 분노를 표현하도록 도울 수 있을 것으로 기대한다. 또한, 기존에 시행되어 온 치료기법을 보완하여, 더욱 실질적이고 효과적인 치료적 개입이 이루어지기를 희망한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비, 분노표현양식의 관계는 어떠한가? 둘째, 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비가 매개역할을 하는가? 셋째, 정서인식명확성이 자기자비를 이중매개하여 영향을 미치는가?

방 법

연구대상 및 연구절차

본 연구는 전국의 20대~40대 성인남녀 400명을 대상으로 자기보고식 질문지법에 의한 온·오프라인 설문을 실시하였다. 연구 목적과 내용을 안내하고 자료 활용에 동의한 참여자에 한하여 설문이 실시되었으며, 이 중 회수되지 않았거나 불성실한 응답을 제외한 총 333부가 연구 분석에 이용되었다. 연구대상의 분포를 살펴보면 먼저 연령 별로는 30대가 가장 많았고(140명, 42%), 다음으로 40대(104명, 31.2%), 20대(89명, 26.7%)의 순이었으며 전체

평균 연령은 35.53세(SD=7.11)였다. 성별로는 여자(176명, 52.9%)가 남자(157명, 47.1%)보다 많았다.

측정도구

부적응적 완벽주의

Blankstein과 Dunkley(2002)가 제시한 기준에 따라 '평가염려 완벽주의'를 부적응적 완벽주의로 정의하고 측정하였다. 이들은 요인분석을 통해 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)와 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)를 조합하여 이 중 HMPS의 '사회부과적 완벽주의'와 FMPS의 '실수에 대한 염려', '수행에 대한 의심'을 완벽주의의 부적응적인 측면으로 분류하고 평가염려 완벽주의의 하위요인으로 구성하였다. 먼저 HMPS는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의의 3가지 차원으로 분류되어 각각 15문항씩 구성되었으며, 이 중 사회부과적 완벽주의(문항 예: 나에게 대한 다른 사람의 기대를 만족시키기 어렵다)가 본 연구에 사용되었다. '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지의 7점 Likert형 척도로 구성되어 있으며, 본 연구는 한기연(1993)이 번안한 것을 유성은과 권정혜(1997)가 수정 보완한 것을 사용하였다. 이들의 연구(유성은, 권정혜, 1997)에서 사회부과적 완벽주의의 내적합치도(Cronbach's α)는 .79였으며, 본 연구에서는 .84였다. 다음으로 FMPS는 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비판, 수행에 대한 의심, 조직화의 6개 요인으로 구성되어 있다. 총 35문항으로 이 중 실수에 대한 염려(문항 예: 만일 내가 직장이나 학업에서 실패하면, 나는 한 인간으로서 실패한 것

이다)와 수행에 대한 의심(문항 예: 일상생활의 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다)이 본 연구에 사용되었으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert형 척도로 구성되었다. 본 연구에서는 정승진(1999)이 번안한 것을 사용하였으며, 정승진의 연구에서 각 하위요인의 내적합치도는 실수에 대한 염려가 .85, 수행에 대한 의심은 .82였다. 본 연구에서는 실수에 대한 염려가 .86, 수행에 대한 의심이 .76이었다. 한편, 부적응적 완벽주의 점수를 산출함에 있어서 HMPS(7점 척도)와 FMPS(5점 척도)의 평정 점수에 차이가 있기 때문에 HMPS 점수와 FMPS 점수 각각을 표준화(z-score)한 후 합산하였다.

분노표현양식

분노표현양식을 측정하기 위하여 Spielberger 등(1995)이 개발한 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI)를 한덕웅, 전경구, 이장호(1997)가 한국판으로 개발한 STAXI-K(Korean Adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 특성분노(개인의 기질적 특성에 의한 분노경험의 차이로 평소 분노를 경험하는 빈도) 10문항, 상태분노(현재 경험하는 분노의 정도로 자율신경계의 활성화와 같은 일시적인 정서 상태) 10문항, 분노표현양식 24문항으로 구성되어 있다. 분노표현양식은 분노표출(비난이나 욕설과 같이 언어적, 신체적 반응을 통해 분노를 직접적으로 외현화하는 방식), 분노억제(분노를 경험하지만 억제하거나 부정하는 것), 분노조절(자신의 분노를 해결하기 위해 노력하고 조절하는 것)의 3가지 차원으로 분류되어 각각 8문항씩 구성되어 있다. 본 연구에서는 이중 역기능적 분노표현양

식에 해당하는 ‘분노표출(문항 예: 나는 소리를 지른다)’과 ‘분노억제(문항 예: 나는 말을 하지 않는다)’의 16개 문항만을 사용하였다. 척도의 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(4점)’의 4점 Likert형 척도로 구성되었다. 전경구와 김교현(1997)의 연구에서 각 하위요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 분노표출 .67, 분노억제 .67이었으며, 본 연구에서는 분노표출이 .82, 분노억제가 .80이었다.

정서인식명확성

정서인식명확성을 측정하기 위하여 Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 바탕으로 Salovey 등(1995)이 개발한 특질 상위 기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 개인의 정서지능을 효율적으로 측정하기 위해 정서에 대한 주의, 정서인식명확성, 정서조절 기대의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 21문항이지만 본 연구에서는 ‘정서인식명확성(문항 예: 나는 내 느낌을 이해할 수가 없다)’ 11문항만 사용하였으며, 그중 5개 문항은 역채점 문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert형 척도로 구성되었다. 이 척도에서 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식한다는 것을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .88이었으며, 본 연구에서는 .81이었다.

자기자비

자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003b)가 개발한 자기자비척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의 등(2008)이 번안한 한국판 자기자비척도(K-SCS)를 사용하였다. 이 척도는 ‘자기-친

절(문항 예: 나는 마음이 아플 때 나 자신을 사랑하려고 애쓴다) 대 자기-비판(문항 예: 나는 정말 힘들 때, 자신을 더 모질게 대하는 경향이 있다)', '보편적 인간성(문항 예: 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다) 대 고립(문항 예: 나는 중요한 어떤 일에 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다)', '마음챙김(문항 예: 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고, 내 감정에 다가가려고 노력한다) 대 과잉-동일시(문항 예: 나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다)'로, 대립 쌍을 이루는 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 그중 13개 문항은 역채점 문항이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert형 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .90이었고, 각 하위요인의 내적합치도는 자기-친절 .78, 자기-비판 .80, 보편적 인간성 .74, 고립 .81, 마음챙김 .79, 과잉-동일시 .79였다. 본 연구에서 전체 내적합치도는 .91이었고, 각 하위요인의 내적합치도는 자기-친절 .77, 자기-비판 .79, 보편적 인간성 .72, 고립 .81, 마음챙김 .77, 과잉-동일시 .73이었다.

자료분석

부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과를 알아보기 위해 SPSS 21.0을 이용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다. 첫째, 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비,

분노표현양식 척도의 신뢰도를 살펴보기 위하여 내적합치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 각 변인 간 관련성을 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였고, 기술통계를 산출하였다. 셋째, 부적응적 완벽주의와 2가지 분노표현양식 각각의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차를 Hayes (2012)가 제작한 PROCESS(Version 2.11) 매크로(모델 6)를 통해 분석하였고, 매개효과의 유의성은 부트스트래핑(Bootstrapping)을 이용하여 분석하였다. 이 방법은 Sobel 검증에 비해 정상분포 가정의 위반 가능성으로부터 자유롭고, 상대적으로 높은 검증력을 보이는 매개효과 유의성을 검증하는 방법이다(MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, & Sheets, 2002; Shrout & Bolger, 2002). 부트스트래핑은 매개효과(ab)의 표준오차를 시뮬레이션을 통해 동일한 표본을 5,000번 이상 반복 추출하여 추정하는 방법으로 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 해석한다(Shrout & Bolger, 2002).

결 과

기술통계 및 상관분석

부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비 및 분노표현양식 간 상관분석을 실시하였고, 기술통계 결과와 함께 표 1에 제시하였다. 부적응적 완벽주의는 분노표출($r=.19, p<.01$), 분노억제($r=.46, p<.001$)와는 정적상관을, 정서인식명확성($r=-.46, p<.001$), 자기자비($r=-.66, p<.001$)와는 부적 상관을 보였다. 정서인식명

표 1. 연구 변인 간 상관분석 및 기술통계 (N=333)

	1	2	3	4	5
1. 부적응적 완벽주의	1				
2. 정서인식명확성	-.46***	1			
3. 자기자비	-.66***	.42***	1		
4. 분노표출	.19**	-.06	-.25***	1	
5. 분노억제	.46***	-.35***	-.44***	.39***	1
평균	.00	3.44	3.14	1.82	1.95
표준편차	2.51	.55	.54	.51	.56
왜도	-.19	.17	-.03	.77	.50
첨도	-.34	-.05	.60	.26	-.39

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

확성은 자기자비($r = .42, p < .001$)와는 정적 상관을, 분노억제($r = -.35, p < .001$)와는 부적 상관을 보인 반면, 분노표출과의 상관은 유의하지 않았다. 자기자비는 정서인식명확성을 제외한 나머지 변인들과 부적 상관을 보였으며, 분노표출은 분노억제($r = .39, p < .001$)와 정적 상관을 보였다.

매개효과 분석

부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과를 살펴보기 위하여 Baron과 Kenny (1986)의 매개효과 분석절차를 활용하였다 (Hayes, 2013). 즉, 1단계인 독립변인이 종속변인에 영향을 미치는지를 확인할 때에는 부적응적 완벽주의를 독립변인으로, 분노표출과 분노억제를 종속변인으로 한 단순회귀분석을 실시하였으며, 2단계인 독립변인이 첫 번째 매개변인에 영향을 미치는지를 확인할 때에는 부적응적 완벽주의를 독립변인으로, 정서인식

명확성을 종속변인으로 한 단순회귀분석을 실시하였다. 3단계인 첫 번째 매개변인이 두 번째 매개변인에 영향을 미치는지를 확인할 때에는 정서인식명확성과 부적응적 완벽주의를 독립변인으로, 자기자비를 종속변인으로 한 표준 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 두 번째 매개변인이 종속변인에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기자비, 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성을 독립변인으로, 분노표출과 분노억제를 종속변인으로 한 3변의 표준 중다회귀분석을 실시하였다.

부적응적 완벽주의와 분노표출의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과

다중공선성 여부를 살펴보기 위하여 표준 중다회귀분석을 통해 VIF를 산출한 결과, 최소 1.31, 최대 1.89로 다중공선성이 나타나지 않았다(Hocking & Pendleton, 1983). 결과는 표 2에 제시하였고, 각 변인 간 영향을 도표화하여 그림 1에 제시하였다. 우선 단순회귀분석

표 2. 분노표출에 대한 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비의 중다회귀분석

단계	준거변인	예측변인	B	SE	β	t	F	R ²
1	분노표출	부적응적 완벽주의	0.11	0.03	0.19	3.42***	11.68**	0.034
2	정서인식명확성	부적응적 완벽주의	-0.30	0.03	-0.46	-9.38***	88.03***	0.210
3	자기자비	부적응적 완벽주의	-0.38	0.03	-0.59	-12.75***	133.81***	0.448
		정서인식명확성	0.15	0.05	0.15	3.26**		
4	분노표출	부적응적 완벽주의	0.04	0.05	0.06	0.86	7.57***	0.065
		정서인식명확성	0.06	0.06	0.07	1.10		
		자기자비	-0.22	0.07	-0.23	-3.23**		

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

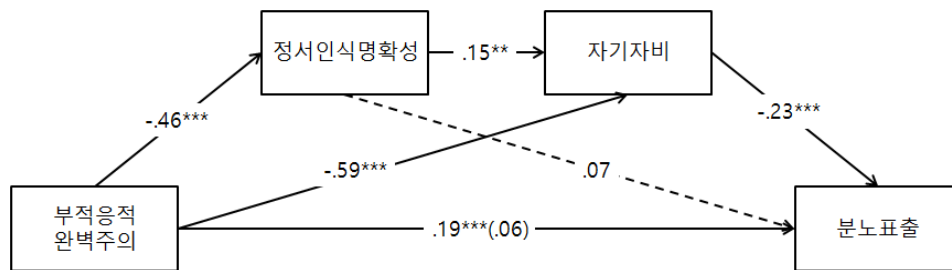


그림 1. 분노표출에 대한 연속적 매개효과 모형 경로도

주. 모든 회귀계수는 표준화된 회귀계수; 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로; 괄호는 4단계 경로의 표준화계수임. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

결과, 부적응적 완벽주의가 분노표출에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으며($F=11.68$, $p < .01$), 분노표출에 대한 부적응적 완벽주의의 설명량은 3.4%로 나타났다. 또한, 분노표출에 대한 부적응적 완벽주의의 정적인 영향($\beta=.19$, $p < .001$)이 유의하여, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 분노표출의 경향이 우세한 것으로 나타났다. 다음으로 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성에 미치는 영향을 살펴본 결과, 통계적으로 유의하였으며($F=88.03$, $p < .001$), 정서인식명확성에 대한 부적응적 완벽주의의 설명량은 21.0%로 부적으로 영향을 미쳤다(β

$=-.46$, $p < .001$). 표준 중다회귀분석을 통해 정서인식명확성과 부적응적 완벽주의가 자기자비에 미치는 영향을 살펴본 결과, 통계적으로 유의하였으며($F=133.81$, $p < .001$), 자기자비에 대한 이들의 설명량은 44.8%로 나타났다. 더불어 자기자비에 대해 정서인식명확성은 정적으로($\beta=.15$, $p < .01$), 부적응적 완벽주의는 부적으로 영향을 미쳤다($\beta=-.59$, $p < .01$). 즉, 정서인식명확성이 낮고, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 자기자비가 낮은 것으로 나타났다. 마지막으로 부적응적 완벽주의와 매개변인인 정서인식명확성, 자기자비가 분노표출에

표 3. 부적응적 완벽주의와 분노표출의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과

경로	B	SE	95% 신뢰구간 (95% Biased-corrected CI)	
			하한	상한
부적응적 완벽주의 → 정서인식명확성 → 분노표출	-.019	.018	-.055	.016
부적응적 완벽주의 → 자기자비 → 분노표출	.083	.032	.023	.146
부적응적 완벽주의 → 정서인식명확성 → 자기자비 → 분노표출	.010	.005	.003	.024

주. 부트스트래핑 표본 수는 5,000번.

미치는 영향을 살펴본 결과, 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F=7.57, p<.001$), 분노표출에 대한 이들의 설명량은 6.5%로 나타났다. 더불어 분노표출에 대해 자기자비는 부적응적 완벽주의와 정서인식명확성이 분노표출에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 다음으로 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과 자체의 유의성을 검증하기 위해 Hayes(2012)의 PROCESS 매크로 부트스트래핑을 통해 매개효과들을 살펴보고, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 우선 부적응적 완벽주의가 자기자비를 거쳐 분노표출로 가는 매개효과가 통계적으로 유의하여($B=.083, 95\% \text{ Biased CI}=.023 \sim .146$), 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 자기자비가 낮아서 분노표출 경향이 우세한 것으로 나타났다. 더불어 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성과 자기자비를 거쳐 분노표출로 가는 연속적 매개효과도 통계적으로 유의하였다($B=.010, 95\% \text{ Biased CI}=.003 \sim .024$). 즉, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 정서인식명확성이 낮아지고, 정서인식명확성이 낮을수록 자기자비가 낮아서 분노표출

경향이 우세한 것으로 나타났다. 반면, 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성만을 거쳐 분노표출로 가는 매개효과는 통계적으로 유의하지 않았다.

부적응적 완벽주의와 분노억제의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과

부적응적 완벽주의와 분노억제의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과를 살펴보기 위하여 2번의 단순회귀분석과 2번의 표준 중다회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 4에 제시하였다. 더불어 각 변인간 영향을 도표화하여 그림 2에 제시하였다. 우선 단순회귀분석 결과, 부적응적 완벽주의가 분노억제에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으며($F=89.91, p<.001$), 분노억제에 대한 부적응적 완벽주의의 설명량은 21.4%로 나타났다. 또한, 분노억제에 대한 부적응적 완벽주의의 정적인 영향이 유의하여($\beta=.46, p<.001$), 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 분노억제 경향이 우세한 것으로 나타났다. 표준 중다회귀분석을 통해 부적응적 완벽주의와 정서인식

표 4. 분노억제에 대한 부적응적 완벽주의, 정서인식명확성, 자기자비의 중다회귀분석

단계	준거변인	예측변인	B	SE	β	t	F	R ²
1	분노억제	부적응적 완벽주의	0.31	0.03	0.46	9.48***	89.91**	0.214
2	정서인식명확성	부적응적 완벽주의	-0.30	0.03	-0.46	-9.38***	88.03***	0.210
3	자기자비	부적응적 완벽주의	-0.38	0.03	-0.59	-12.75***	133.81***	0.448
		정서인식명확성	0.15	0.05	0.15	3.26**		
4	분노억제	부적응적 완벽주의	0.17	0.04	0.26	3.95***	39.11***	0.263
		정서인식명확성	-0.14	0.06	-0.14	-2.64**		
		자기자비	-0.22	0.07	-0.21	-3.35***		

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

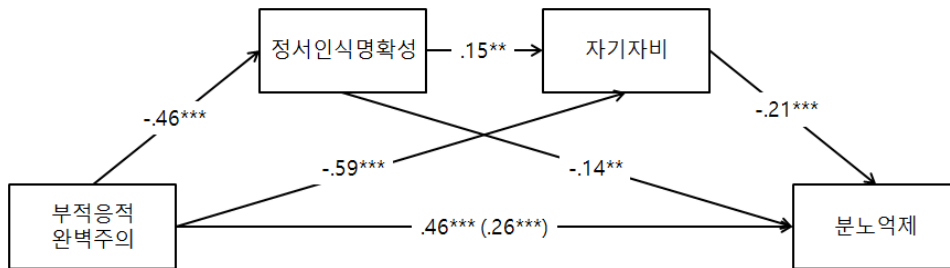


그림 2. 분노억제에 대한 연속적 매개효과 모형 경로도

주. 모든 회귀계수는 표준화된 회귀계수; 괄호는 4단계 경로의 표준화계수임. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

명확성, 자기자비가 분노억제에 미치는 영향을 살펴본 결과, 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F=39.11$, $p < .001$), 분노억제에 대한 이들의 설명량은 26.3%로 나타났다. 더불어 분노억제에 대해 부적응적 완벽주의는 정적으로($\beta=.26$, $p < .001$), 정서인식명확성($\beta=-.14$, $p < .01$)과 자기자비($\beta=-.21$, $p < .001$)는 부적으로 영향을 미쳤다. 즉, 자기자비와 정서인식명확성이 낮고, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 분노억제 경향이 우세한 것으로 나타났다. 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과 자체의 유의성을 검증하기 위해 Hayes (2012)의 PROCESS 매크로 부트스트래핑을 통

해 매개효과를 살펴보고, 결과를 표 5에 제시하였다. 우선 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성을 거쳐 분노억제로 가는 매개효과가 통계적으로 유의하였고($B=.043$, 95% Biased CI=.008~.080), 부적응적 완벽주의가 자기자비를 거쳐 분노억제로 가는 매개효과도 통계적으로 유의하였다($B=.083$, 95% Biased CI=.028~.148). 마지막으로 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성과 자기자비를 거쳐 분노억제로 가는 연속적 매개효과도 통계적으로 유의하였다($B=.010$, 95% Biased CI=.003~.025). 즉, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 정서인식명확성이 낮아지고, 정서인식명확성이 낮을수록

표 5. 부적응적 완벽주의와 분노억제의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 연속적 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과

경로	B	SE	95% 신뢰구간 (95% Biased-corrected CI)	
			하한	상한
			부적응적 완벽주의 → 정서인식명확성 → 분노억제	.043
부적응적 완벽주의 → 자기자비 → 분노억제	.083	.030	.028	.148
부적응적 완벽주의 → 정서인식명확성 → 자기자비 → 분노억제	.010	.005	.003	.025

주. 부트스트래핑 표본 수는 5,000번.

자기자비가 낮아서 분노억제 경향이 우세한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 적응적 정서조절전략 변인으로 알려진 정서인식명확성과 자기자비가 영향을 미칠 것으로 기대하고, 이들의 매개역할을 검증하고자 하였다. 이를 위해 20대~40대 성인을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 총 333부의 자료를 기초로 하여 본 연구의 가설을 검증하였다. 본 연구의 주요 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 부적응적 완벽주의는 역기능적 분노표현양식에 정적인 영향을 미쳤다. 이는 자신의 가치를 성공적인 수행과 타인의 인정에 두고, 타인이 부과한 높은 기준을 달성하기 위해 스스로를 몰아붙이는 완벽주의 성향이 강할수록 역기능적인 방식으로 분노를 표현하는 경향이 있음을 의미한다. 이러한 결과는 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 분노표출 및

억제와 같은 역기능적 분노표현이 우세한 것으로 나타난 선행연구와 일치한다(고희경, 현명호, 2009; 정해숙, 정남운, 2011).

둘째, 정서인식명확성은 자기자비와는 정적 상관을 부적응적 완벽주의, 분노억제와는 부적 상관을 보였다. 이와 같은 결과는 부적응적 완벽주의자의 경우, 부정적인 평가상황을 피하는 데 에너지가 집중되어 자신의 정서를 자각하고 이해하는 것에 둔감할 수 있음을 의미한다. 또한, 자신의 정서에 대한 인식이 명확할수록 경험을 있는 그대로 수용할 수 있는 자기자비적 태도를 보이는 것으로 나타난 선행연구와 맥을 같이 한다(김신실, 유금란, 2014; Neff, 2003a). 한편, 분노표출과의 상관은 유의하지 않았는데, 정서인식명확성이 낮은 경우, 분노상황에서 정서가 제공하는 정보를 인식하지 못하고(Gohm, 2003), 미해결된 감정들로 인한 혼란 속에서 정서표현에 대한 양가 감정을 가지게 됨으로써 표현의 기회마저 잃게 되기 때문인 것으로 추측된다(Salovey et al., 1995).

셋째, 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 살펴

본 결과 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식하고 정리하는 것에 어려움이 있으며, 분노를 경험하는 상황에서도 이를 표현하기를 주저하고 억압하거나 회피하는 것으로 나타났다. 반면, 분노를 외현화시키는 분노표출로 가는 매개효과는 유의하지 않았는데, 부적응적 완벽주의자들은 분노를 자각하더라도, 타인에게 완벽해 보이고자 하는 신념과 자신의 분노가 사회적으로 수용될 수 없을 거라는 두려움으로 인해 분노를 내부로 억제시킬 가능성이 있다. 또한, 타인의 인정과 승인을 자기 평가의 주요 지표로 사용하므로 긍정적 관계를 유지하기 위하여 화가 나더라도 겉으로 표현하지 않고, 말을 하지 않거나 속으로만 상대방을 비판하는 등 분노억제의 경향이 두드러진다(Dunkley et al., 2000).

넷째, 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 자기자비의 매개효과를 살펴본 결과 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 자기자비 수준이 낮아서 분노표출 및 분노억제 경향이 우세한 것으로 나타났다. 부적응적 완벽주의자들은 비현실적인 기준을 적용하여 자신의 수행에 대해 가혹하고 비판적으로 평가하기 때문에 수치심, 죄책감, 자기비난을 경험하게 된다(이문선, 이동훈, 2014). 자기비난은 자기자비와 대척되는 개념으로 이들은 부과된 기준에 미치지 못하는 자신 또는 상황에 대한 자동적 해석이 긍정적이지 못할 뿐만 아니라 자기수용 또한 어렵다(Hewitt, & Flett, 1991). 따라서 부적응적 완벽주의자들은 자신의 경험에 대해 개방적이고 비판단적인 자세를 유지하는 자기자비가 부족하고, 분노상황에서 감정에 압도되어 다른 대안적인 정서반응이나 해석이 어려우며, 결과적으로 감정적·회피적

대처와 같은 역기능적 분노표현양식을 보이게 된다. 이와 같은 결과는 분노사고와 분노표현에 있어서 자기자비가 완충역할을 하고, 자기자비의 증진이 부정적 자동적 사고가 분노로 이어지는 것을 감소시킬 수 있음을 시사한 선행연구(이상현, 성승연, 2011; 전현숙, 손정락, 2012; Goleman & Schwartz, 1976)와 맥을 같이 한다.

마지막으로 부적응적 완벽주의는 역기능적인 분노표현에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 정서인식명확성과 자기자비를 순차적으로 매개하여 간접적인 영향도 미칠 수 있음을 확인하였다. 이는 부적응적 완벽주의가 역기능적 분노표현에 미치는 영향을 정서인식명확성과 자기자비의 상호작용을 통해 완화할 수 있음을 확인한 것으로, 정서인식명확성과 자기자비가 함께 작용하였을 때, 분노억제뿐만 아니라 분노표출에서도 완충효과가 나타났다. 다수의 연구는 정서처리에 있어서 정서인식명확성의 중요성에 동의하였으나 최적의 정서처리를 위해서는 정서조절 및 부적응적 정서를 긍정 정서로 변화시키기 위한 작업이 함께 이루어져야 함을 보고하였다(Greenberg, 2004). 즉, 자신의 정서를 잘 아는 것이 반드시 바람직한 정서표현으로 이어진다고 가정하기는 어려운 것으로, 예를 들어 정서를 명확하게 인식하더라도 분노유발 사건이나 보복에 대해 반복적으로 생각하게 되면 분노가 유지되고, 분노의 강도가 증폭된다(신정미, 조성호, 2014). 본연구에서 자기자비는 부정적인 경험과 정서에 대한 조절전략으로, 정서인식명확성이 기능적인 분노표현양식의 선택으로 이어질 수 있도록 돕는 효과적인 기제로 작동하였다. 즉, 부적응적 완벽주의자들이 분노를 경험하는 상황에서 자신의 정서를 명확하게 자각하고, 정

서적 경험을 비판하거나 회피하지 않고 수용할 수 있다면, 역기능적인 분노표현에서 탈피하여, 보다 적절한 방식으로 분노에 대처할 수 있음이 시사되었다. 이와 같은 결과는 자신의 정서를 회피하지 않고 명확하게 인식할수록 자신의 경험을 이해하고 수용하는 자기자비가 가능하며, 효율적인 대처방식을 선택하는 것으로 나타난 선행연구(문은주, 최해연, 2015; Swinkles & Giuliano, 1995)에 의해서 지지된다.

본연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 부적응적 완벽주의가 역기능적 분노표현양식에 영향을 주는 경로를 확인하였다. 지금까지 완벽주의에 관한 선행연구들은 주로 완벽주의의 특성과 정신병리와의 관련성을 중심으로 수행되었다. 완벽주의와 분노의 관계를 살펴본 연구들은 상대적으로 부족한 실정이며, 주로 이론적인 수준에서 이루어지거나 분노경험에 초점을 맞추어 왔다. 본연구는 부적응적 완벽주의와 역기능적 분노표현양식의 관계에서 우선적으로 고려할 수 있는 심리적 기제를 규명하였다.

둘째, 부적응적 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 정서인식명확성과 자기자비의 적응적 정서조절전략으로서의 역할을 경험적으로 검증하였다. 완벽주의는 우리 사회에 만연해 있지만 비교적 쉽게 바뀌지 않는 개인의 고유한 성격특질이며, 분노는 대인관계에서 빈번하게 경험되면서도 가장 미숙하게 관리되는 정서이다(추미례, 김정희, 2008; DiGiuseppe, 1999). 따라서 완벽주의적 성향과 분노조절의 어려움으로 곤란을 겪는 내담자는 상담현장에서 흔히 만날 수 있는 유형의 내담자이지만 이들을 변화시키는 것은 매우 어려운 일이다. 타인의 평가에 민감한 완벽주의자들에게 이들

의 취약한 부분을 직접적으로 언급하는 것은 자칫하면 자신이 비난받는 듯한 오해를 살 수 있으며, 치료자가 분노문제와 관련하여 내담자를 변화시키려 할 때 내담자는 종종 강하게 반발한다(DiGiuseppe, 1999). 반면, 개인이 평소 자신의 마음을 잘 관찰하고, 정서를 분명하게 인식하여 표현하도록 독려하는 것과 스스로에게 관대한 마음을 가지고 따뜻한 돌봄을 제공하도록 돕는 것은 내담자에게 치료자로부터 충고나 비난을 받는 것이 아닌 이해와 지지를 받는 것으로 인식될 수 있다. 상담에서 지지와 공감을 경험하는 것은 매우 중요한 것으로 치료자와 내담자 간의 라포형성을 촉진하며, 이는 치료적 효과로 이어진다. 따라서 상담 장면에서 역기능적 분노표현으로 힘들어하는 완벽주의자를 만났을 때, 타인의 기대에 부응하고 인정받는 것에 에너지가 집중되어, 자신의 감정과 욕구를 이해하고 조절하는 일에는 소홀한 이들의 특성을 이해하고, 이들이 분노와 같은 부정정서를 억압하고 회피하기보다는 마주하여 이를 사회적으로 용인될 수 있는 방식으로 충분히 표현할 수 있도록 돕는 작업의 중요성이 시사된다.

또한, 정서인식명확성과 자기자비의 증진은 공감 능력 향상에 효과적이고(이나은, 김영근, 2019), 부적응적 심리적 기능을 완화하며 정신건강의 중요한 지표가 된다(문은주, 최해연, 2015). 따라서 분노뿐만 아니라 다양한 정서조절의 어려움과 이로 인한 부적응적 행동으로 어려움을 겪는 내담자, 공감 능력의 결여로 사회성 발달이 저해되고, 대인관계에서 어려움을 겪는 내담자 등 상담현장에서 흔히 만날 수 있는 다수의 내담자에게 그들의 현재 정서인식명확성 수준을 고려한 구체적인 개입을 하고, 마음챙김 명상, 마음챙김에 기초한 인지

치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) 및 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)등을 활용하여 자기자비를 높일 수 있는 방향으로 상담을 진행함으로써 궁극적으로 내담자의 정신건강 증진 및 적응을 도울 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 향후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 전국의 20대~40대 성인에 한정된 연구로 아동과 노년층 혹은 임상집단과 같은 다른 유형의 집단에 일반화하는 데 제약이 따른다. 향후 연구에서는 다양한 집단을 대상으로 본 연구에서 고려했던 변인 간의 구조적 관계가 타당한지를 확인해볼 필요가 있다. 특히, 일정 수준 이상으로 역기능적 분노수준을 보이는 임상집단을 대상으로 한 연구에서도 본 연구와 동일한 결과가 나오는지 검증해 보는 것이 필요하겠다.

둘째, 본 연구에서 사용된 척도들은 자기보고식 설문지로 반응자의 성향이나 심리상태에 따라 결과가 왜곡되었을 가능성을 배제하기 어렵기 때문에, 연구 변인들을 객관적으로 측정하는데 문제점과 한계를 가지고 있다. 따라서 이러한 한계점을 보완하기 위하여 연구자 감독하에 설문 진행, 개인 면담, 행동관찰 등의 다각적이고 입체적인 접근을 통한 측정이 필요하다. 또한, 관찰이나 실험연구를 통해서 각 개념을 객관적이고 실제적으로 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다.

셋째, 선행연구에서 정서인식명확성은 역기능적 분노표현양식의 하위차원에 따라 다른 양상을 보였다. 즉, 분노억제와는 일관되게 부적 상관을 보인 반면, 분노표출과의 상관은 연구에 따라 부적 상관을 보이거나(신정미, 조성호, 2014) 상관관계가 유의하지 않은 것으로 나타났다(심다혜, 이승연, 2015). 본 연구에서

정서인식명확성은 분노표출과의 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 일관된 결과를 위하여 정서인식명확성과 분노표출의 관계를 명확하게 밝힐 수 있는 구체적인 연구설계가 필요할 것으로 보인다.

끝으로 본 연구는 부적응적 완벽주의가 정서인식명확성을 낮추고, 자기자비를 어렵게 만들며, 분노표출, 분노억제와 같은 역기능적 분노표현에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 하지만 부적응적 완벽주의자 가운데도 기능적인 방식으로 분노를 표현하는 개인이 존재할 수 있으며, 부적응적 완벽주의가 역기능적인 분노표현에 정적인 영향을 미친다는 결과는 일관된 반면, 부적응적 완벽주의와 역기능적 분노표현의 하위차원인 분노표출의 관계는 연구자마다 서로 다른 결과를 제시하고 있다. 따라서 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 이들을 매개 또는 중재하는 다양한 변인에 관한 연구 및 완벽주의의 하위차원을 고려하여, 부적응적 완벽주의와 분노표출의 관계를 보다 명확하게 밝힐 수 있는 연구가 더 이루어질 필요가 있으며, 후속연구들을 통해 완벽주의와 분노표현양식에 대한 다양한 관점과 깊이 있는 이해가 가능할 것으로 기대된다.

참고문헌

- 고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 97-116.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.

- 김송연, 홍혜영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 25(9), 49-76.
- 김수안, 민경환 (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(3), 45-66.
- 김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식명확성의 매개효과. *청소년상담연구*, 22(1), 27-45.
- 김재성 (2006). 초기불교에서 오정심관(五停心觀)의 위치. *불교학연구*, 14, 183-224.
- 문은주, 최해연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식명료성의 효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 1-16.
- 신정미, 조성호 (2014). 정서인식명확성이 분노표현 방식에 미치는 영향: 분노반추의 매개효과. *인간이해*, 35(1), 129-148.
- 심다혜, 이승연 (2015). 중학생의 아버지 애착과 역기능적 분노표현 간의 관계: 정서인식명확성과 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 28(2), 41-61.
- 심수명 (2004). *인격치료*. 서울: 학지사.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 67-84.
- 이경순, 김교헌 (2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 5(1), 60-72.
- 이나은, 김영근 (2019). 상담자의 발달수준, 정서인식의 명확성, 자기자비 및 공감능력 의 구조적 관계. *교육치료연구*, 11(2), 245-263.
- 이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(4), 973-992.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 93-112.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 전겸구, 김교헌 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 전현숙, 손정락 (2012). 스트레스와 역기능적 분노간의 관계에서 마음챙김과 분노반추의 매개 역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 907-922.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단 상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 32(2), 89-107.
- 추미례, 김정희 (2008). 대학생의 역기능적 의사소통 유형과 특성분노, 분노사고 및 분노표현에 대한 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1023-1039.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한덕웅, 전겸구, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.

- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1996). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and anger control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(11), 34-51.
- Carter, L., & Minirth, F. (2001). 분노로부터 평안을 얻는 삶 (이승재 역). 서울: 은혜출판사. (원전은 1993에 출판)
- DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 365-379.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Wink worth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Goleman, D. (1978). A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness*, 4(2), 203-213.
- Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456-466.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling." [Computer Software and Manual] <http://www.afhayes.com/>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.

- (2009). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psycho pathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hocking, R. R., & Pendleton, O. J. (1983). The regression dilemma. *Communications in Statistics*, 12(5), 497-527.
- Lilenfeld, L. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., & Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 299-320.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111.
- McFall, M. E., & Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive-compulsive neurosis: A cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3(4), 333-348.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Plutckik, R., & Kellerman, H. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. S. Lazarus, A. D. Kanner, & S. Folkman (Eds.) *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York, London, Toronto, Sydney, San Francisco: Academic Press.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 785-794.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Valli eres, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Rothenberg, A. (1971). On anger. *American Journal of Psychiatry*, 128(4), 454-460.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association.

- Scherer, K. S., & Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In P. Ekman (Eds.) *Approaches to Emotion* (pp. 319-344). New York, London: Psychology Press.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- 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.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), 934-949.
- Taylor, E. (1988). Anger intervention. *American Journal of Occupational Therapy, 42*(3), 147-155.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663-668.
- Zukav, G. & Francis L. (2002). *Heart of the soul: Emotional awareness*. New York: Fireside.

원 고 접 수 일 : 2020. 04. 16
수정원고접수일 : 2020. 07. 22
게 재 결 정 일 : 2020. 08. 21

The Influences of Maladaptive Perfectionism on Anger Expression Styles: The Mediating Effects of Emotional Clarity and Self-Compassion

Ja Yeong Yoon

Department of Psychology, Catholic University
graduate student

Nam Woon Chung

professor

This purpose of this study was to confirm whether emotional clarity and self-compassion play a role in the relationship between maladaptive perfectionism and anger expression style (anger-out, anger-in). Participants were 330 adults in their 20s to 40s who were administered the Multidimensional Perfectionist Scale, Trait Meta-Mood Scale, Korean version of the Self-Compassion Scale, and Anger Expression Inventory. The data were analyzed with SPSS 21.0 and SPSS Process Macro program. The results indicated that maladaptive perfectionism was positively correlated with anger-out and anger-in, and negatively correlated with emotional clarity and self-compassion. Additionally, emotional clarity was positively correlated with self-compassion and negatively correlated with anger-in, but not with anger-out. Self-compassion was negatively correlated with anger-out and anger-in. Finally, the relationship between maladaptive perfectionism and anger expression style was dually mediated sequentially by emotional clarity and self-compassion. The significance and limitations of this study are discussed.

Key words : maladaptive perfectionism, emotional clarity, self-compassion, anger expression styles