



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

석사학위논문

대학생의 역기능적 분노표현양식이
대인관계문제에 미치는 영향에서
정서인식명확성의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

부 지 영

2022년 8월



대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과

지도교수 김 성 봉

부 지 영

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

부지영의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 

위 원 

위 원 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과

부 지 영

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 수도권과 비수도권 소재의 대학교에 재학중인 대학생 520명을 대상으로 온라인 설문조사를 통한 자료수집을 하였다. 연구도구는 한국판 상태-특성 분노표현척도(STAXI-K), 한국판 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC), 한국판 특질상위기분척도(TMMS)를 사용하였다. 이 연구의 자료는 SPSS통계프로그램과 Sobel 검증을 사용하여 기술통계분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 위계적 회귀분석, Sobel 검증을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제의 상관분석을 실시한 결과 서로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 하지만 역기능적 분노표현의 하위요인 중 분노표출과 정서인식명확성의 상관관계는 없는 것으로 나타났다.

둘째, 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제의 관계에서 대인관계문제의 하위변인과의 영향력을 살펴봄으로써 각 변인이 대인관계문제의 하위변

인에 다르게 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다.

셋째, 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 규명한 결과 대학생의 역기능적 분노표현은 정서인식명확성을 부분 매개로 하여 대인관계문제를 유의하게 설명하는 것으로 나타났다.

이와 같이 본 연구에서는 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 역기능적 분노표현양식과 정서인식명확성의 중요성을 확인하였고, 역기능적 분노표현과 대인관계문제에서 정서인식명확성의 매개효과를 규명하였다는 데 의의가 있다.

이상의 연구결과를 토대로 대학생 내담자가 분노로 인해 대인관계의 어려움을 가진 내담자를 상담할 때, 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식할 수 있는 학습과 훈련 등으로 이루어진 정서인식명확성 증진을 도와주기 위한 프로그램을 적용한 상담 개입을 통하여 접근을 해야 할 것이다.

주요어 : 역기능적 분노표현양식, 정서인식명확성, 대인관계문제

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	6
3. 연구모형	6
4. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 역기능적 분노표현양식	9
가. 분노의 개념	9
나. 분노표현양식의 개념	10
다. 분노표현양식과 관련된 선행연구	11
2. 대인관계문제	13
가. 대인관계의 개념	13
나. 대인관계문제의 개념	14
다. 대인관계문제와 관련된 선행연구	16
3. 정서인식명확성	17
가. 정서의 개념	17
나. 정서인식명확성의 개념	18
다. 정서인식명확성과 관련된 선행연구	19
4. 연구변인 간의 관계	21
가. 역기능적 분노표현양식과 대인관계문제의 관계	21
나. 역기능적 분노표현양식과 정서인식명확성의 관계	23
다. 정서인식명확성과 대인관계문제의 관계	25
라. 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제와의 관계	26
III. 연구방법	27

1. 연구대상	27
2. 측정도구	29
가. 한국판 상태-특성 분노표현 척도	29
나. 대인관계문제 척도	30
다. 정서인식명확성 척도	31
3. 자료분석	32
IV. 연구결과 및 해석	33
1. 주요 변인의 기술통계	33
2. 주요 변인의 상관관계	34
가. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성과의 상관관계	34
나. 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 상관관계	34
다. 정서인식명확성과 대인관계문제와의 상관관계	35
3. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향	37
4. 역기능적 분노표현이 대인관계에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과	41
V. 논의 및 제언	44
1. 논의	44
2. 의의 및 제언	47
참고문헌	49
Abstract	58
부록	60

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성	28
표Ⅲ-2 역기능적 분노표현 척도의 문항 구성 및 신뢰도	29
표Ⅲ-3 대인관계문제 척도의 문항 구성 및 신뢰도	31
표Ⅲ-4 정서인식명확성 척도의 문항 구성 및 신뢰도	32
표Ⅳ-1 주요 변인들의 기술통계	33
표Ⅳ-2 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제간의 상관관계	36
표Ⅳ-3 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향	37
표Ⅳ-4 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제 각 하위영역에 미치는 영향	40
표Ⅳ-5 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과	43

그 립 목 차

그림 I-1 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개모형	6
그림 IV-1 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과	43

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

성인 초기에 해당하는 대학생 시기는 부모로부터 심리적 독립을 시작하면서 사회적으로 다양한 경험과 상호작용을 하게 되며, 삶의 여러 영역에 걸쳐 다양한 변화가 일어나는 시기이다. 특히 다른 사람과 친밀감을 형성하는 것이 주요 발달 과업인 시기로 타인과의 의미있는 대인관계 형성의 중요성이 더욱 강조된다(Erikson, 1959). 이 시기동안 대학생은 그전까지 경험하지 못한 새로운 역할을 경험하게 되며 성인으로서의 지위와 확대된 대인관계를 직면하게 된다(여미정, 김완일, 2020). 하지만 청소년기의 역할에서 벗어나서 성인 초기의 규범과 책임을 습득하는 과정에서 우리나라 대부분의 학생들은 입시위주의 중·고등학교 시절을 보낸 탓에 대학생이 되어서야 비로소 폭넓은 다양한 대인관계를 경험하게 됨에 따라, 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것에 어려움을 느끼는 대학생이 많다(권석만, 2017).

실제로 2019년 기준 ‘한국청소년복지개발원 상담통계’에 의하면, 초·중·고·대학 대학생들이 호소하는 주요문제 중 대인관계가 가장 높은 비율로 나타났다(여성가족부, 2020). 이는 대학 상담기관들의 자료를 통해서도 확인할 수 있는데 K대학교에서 실시한 ‘정신건강 실태조사’에 따르면 대학생활 적응 영역 중 대인관계 영역에서 어려움을 호소하는 비율이 가장 높았으며, 대인관계와 관련된 상담프로그램의 필요하다 하였다(고려대학교 학생상담센터, 2019).

이러한 조사 결과는 성인 초기에 해당하는 대학생 시기는 다른 사람들과 친밀한 관계를 형성하는 것이 중요한 발달 과업임에도 불구하고 많은 대학생들이 대인관계문제 영역에서 타인과 관계를 형성하고 유지하는 데 어려움을 호소하는 것을 보여주고 있다. 이처럼 대학생 시기에 원만한 대인관계를 맺지 못할 경우, 높은 수준의 스트레스와 우울을 경험하여(박현미, 2013), 대인관계가 스트레스 요인으로 작용해 대인관계를 억압하거나 회피하게 되어 결국 심리적 혼란을 겪을

가능성이 높기 때문에(sullivan, 1953) 이 시기 대인관계문제에 영향을 주는 관련 변인들을 탐색하여 중요하게 다루어질 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 대인관계문제를 유발하는 관련 선행 변인을 탐색하여 상담 장면에서 대인관계문제를 호소하는 대학생을 위한 구체적인 개입 방안 마련에 중요한 기초자료를 제공하고자 한다.

대인관계문제는 개인이 긍정적인 대인관계를 형성하고 유지하는데 어려움을 겪거나, 타인과의 부정적인 관계를 잘 다루지 못하여 대인관계에 효과적으로 대처하지 못하는 것을 의미한다(박경애, 이재규, 권해수, 1998). 또한 대인관계의 문제를 겪는 사람은 정서·인지·행동 측면에서 복합적으로 어려움을 느낄 수 있는데 정서적으로 대인관계에서 불안, 두려움 등의 부정적인 정서를 느끼고, 인지적으로는 왜곡된 사고를 하며 또는 행동적으로 상황에 적절하지 못한 미숙한 행동을 보여 대인관계에서 어려움을 겪는다(권보정, 2018).

대인관계문제에 영향을 미치는 변인들에 관한 선행연구를 살펴보면 우선, 대인관계문제에 영향을 미치는 심리적 기제에 해당하는 개인내적 변인으로는 정서자각(안수진, 2016), 정서표현양가성(김경희, 2010), 정서인식명확성(이지영, 2012), 부정정서 회피(류혜림, 2016), 거부민감성(안재희, 2015), 분노반추(임문영, 2014), 내면화된 수치심(김예은, 2018) 등이 있으며 그 외 가정환경 변인으로는 애착(박혜원, 2018), 부모의 양육태도(김미나, 2019) 등이 연구되어 왔다. 이처럼 대인관계문제에 영향을 미치는 변인들 중에서 특히 정서적 문제와 관련된 많은 연구가 되어왔다.

Averill(1983)은 대인관계에서 빈번하게 경험되는 부정적 정서 중 가장 핵심적인 정서는 분노라고 하였다. 분노란 여러 가지 인간의 정서 경험 가운데 가장 대표적인 정서이며(전경구, 2000) 분노는 양가적인 정서로 기능적인 측면과 역기능적인 측면을 모두 지니며 기능적인지, 역기능적인지에 따라 다양한 결과를 초래할 수 있다(김우정, 2014). 분노를 기능적인 방식으로 표현하면 부정적인 사건의 발생을 예방하고 자신을 보호하는 방어기제로 분노를 사용한다. 하지만 역기능적인 방식으로 분노를 표현하면 자신과 타인의 정신적·심리적·신체적 건강에 해를 입히거나 대인관계에서 부정적인 영향을 미치기도 한다(전경구, 2000).

‘분노조절장애 진료실 인원 현황’ 자료에 따르면 분노조절장애 환자를 연령별로

보았을 때 20대가 가장 많은 것으로 보고하였으며 매년 치료를 받는 사람은 매년 증가하는 것으로 나타났다(국민건강보험공단, 2019). 이는 분노조절장애에 대한 치료적 수준에 대한 통계로써 성격장애, 우울증 또는 타인과의 관계 및 사회적 문제를 포함하지 않은 것으로 20대에게서 분노표현에 대한 개인적·사회적 어려움이 있을 것으로 보여진다(이명인, 서혜영, 황순정, 2021).

분노를 표현하는 방식에 대하여 구체적으로 살펴보면 분노표현양식은 분노억제(anger-in), 분노표출(anger-out), 분노통제(anger-control)으로 구분이 된다. ‘분노억제’는 분노를 경험하더라도 상대방에게 겉으로 표현하지 않고, 분노를 자신의 내부로 돌리거나 분노유발 상황과 관련된 사고와 분노 감정 자체를 억압하는 것을 의미한다. ‘분노표출’은 분노를 경험했을 때 이를 겉으로 드러내는 것으로 자신의 화를 타인이나 대상에게 신체적 행위나 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕 등으로 분노를 표현하는 것을 말한다. ‘분노통제’는 자신의 분노를 경험하고 있는 상태를 스스로 자각하고, 분노를 조절하고 관리하기 위해 다양한 방략을 찾으려고 노력하며 상대방의 권리와 감정을 존중하면서 상대방을 이해하려고 노력하며 공격적이지 않은 방식으로 분노 감정을 전달하는 것을 말한다(양영석, 2013 ; Spielberger et al, 1988). 분노통제는 기능적 분노표현양식으로, 분노억제와 분노표출은 역기능적 분노표현양식으로 분류되며 분노를 기능적으로 표현하는지, 역기능적으로 표현하는지에 따라 대인관계에 다른 영향을 미칠 수 있을 수 있다(정미리, 2005).

대학생을 대상으로 한 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴본 선행 연구들에 따르면, 일반적으로 기능적 분노표현양식인 분노통제는 대인관계 문제를 감소시키지만, 역기능적 분노표현양식인 분노억제와 분노표출은 대인관계에서 더 많은 어려움을 경험하였다(최임정, 심혜숙, 2010; 강지연, 2011; 조영재 2012; 임문영, 2014). 이는 분노란 위협과 같은 외부 자극에 의해서 유발되는 감정이기 때문에 분노를 경험하는 것보다 분노를 적절하게 표현하는 것이 더 중요한 문제임을 나타낸다(전현숙, 손정락, 2011). 따라서 분노에 대한 부정적인 인식은 분노 그 자체에 대한 것이 아니라 대개 분노표현에 대한 것임을 알 수 있다. 또한 분노억제 및 분노표출이 대인관계문제에 미치는 영향력에는 다소 차이를 나타냈는데, 분노억제가 분노표출에 비해 상대적으로 대인관계문제에 더 큰 영향

을 미쳤다. 이는 분노를 억제하여 표현할수록 대인관계 문제가 증가하는 것을 의미한다(최임정, 심혜숙, 2010; 강지연, 2011; 임문영(2014) ; 최윤경(2015). 이러한 맥락에서 분노가 부적절하게 억제되거나 과도하게 표출될 경우 개인의 대인관계 문제에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다. 이러한 연구들에 근거하여, 역기능적 분노표현양식을 형성한 대학생이 기능적 분노표현양식을 형성한 대학생에 비해 상대적으로 대인관계문제에 미치는 영향력이 더 클 것으로 예상하였다. 즉 역기능적 분노표현양식과 대인관계문제로 어려움을 겪을 때 치료적 개입을 시사할 수 있는 변인에 대한 탐색의 중요성을 나타낸다. 선행연구에 따르면 적절한 대인관계는 자신과 타인의 감정을 잘 이해하고 다룰 수 있을 때 타인과 긍정적인 상호관계를 맺을 수 있다고 하였다(김종만, 1999). 정서를 명확하게 인식하는 것은 긍정적인 대인관계를 형성 및 유지하는 것과 관련이 있으며 부정적인 정서로부터 회복하고 긍정적인 정서를 증가시킨다(신유진, 2018). 따라서 대학생들이 자신의 정서를 명확하게 인식함으로써 위기나 스트레스 상황과 같은 심리적인 어려움 속에서도 이해와 공감을 높이고 부정적인 정서를 조절하여 적응적인 대인관계 형성 및 유지하도록 하여 대학생들의 적응에도 중요한 영향을 끼칠 것으로 예상된다(박찬미, 2019). 이에 따라 본 연구에서는 대학생 시기에 역기능적 분노표현양식으로 분노를 표현하는 대학생이 경험하는 다양한 대인관계문제에 도움을 줄 수 있는 변인으로 정서인식명확성을 살펴보고자 한다. 정서인식명확성이란 정서에 대해 단순히 유쾌·불쾌 차원을 구분하는 것을 넘어 자신과 타인의 구체적인 정서를 명확하게 인식하여 설명하는 능력이다(이수정, 이훈구, 1997). 이에 따라 분노표현양식과 정서인식명확성과의 선행연구를 살펴보면, Goleman(1978)의 연구에서는 개인이 분노상태에서 자신이 느끼는 정서가 분노라는 정서라는 것을 명확하게 알아차릴 수 있다면, 분노에 사로잡혀 과도하게 행동하지 않을 수 있게 된다고 하였다. 또한 국내 선행연구에서 기능적 분노표현양식인 분노조절과 정서인식명확성은 정적상관을, 역기능적 분노표현양식인 분노표출, 분노억제와 정서인식명확성은 부적상관을 나타냈다(김우정, 2014, 신정미, 2013, 김진영, 2010). 이러한 결과는 기능적 분노표현양식을 사용하는 사람은 분노의 정서를 명확하게 인식하는 반면에 역기능적 분노표현양식을 사용하는 사람은 자신과 타인이 느끼는 분노의 정서를 명확하게 인식하는 것에 어려움을 느끼

는 것을 의미한다. 따라서 역기능적 분노표현양식을 사용하여 타인과 자신의 정서를 알아차는 것에 어려움을 느끼는 개인에게 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식할 수 있는 정서인식명확성을 탐색하는 것이 중요함을 나타낸다.

한편, 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향을 나타낸 선행연구를 살펴보면 김유진, 신희천(2013)의 연구에서는 정서인식명확성이 높으면 부정적인 정서의 경험이 적어 대인관계문제를 감소시켜준다고 하였으며, 사회생활을 통한 대인관계를 형성하고 유지하여 대인 간 문제 상황을 긍정적으로 해결할 수 있는 것으로 나타났다(심혜숙, 왕정희, 2001). 또한 대학생을 대상으로 한 선행연구에서도 정서인식명확성이 높을수록 대인관계문제를 적게 경험한다고 보고하였다(이지영, 2012; 박혜원, 2018; 김미나, 2019).

이러한 선행 연구 결과들을 토대로 본 연구의 목적은 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향을 확인하고, 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관계를 매개하는 변인으로 정서인식명확성의 역할을 확인하는 것이다. 이러한 연구 결과를 통해 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 정서인식명확성의 영향을 확인할 수 있을 것이다. 이를 통해 대학생의 대인관계문제를 유발하는 정서적 요인을 이해하고, 상담 장면에서 대인관계문제를 호소하는 대학생을 위한 구체적인 개입 방안 마련에 중요한 기초자료를 제공하여 도움이 되고자 하였다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증해보고자 한다. 이를 위하여 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과는 어떠한가?

가설 1-1. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 역기능적 분노표현과 대인관계문제에 정서인식명확성이 매개효과를 갖을 것이다.

3. 연구모형

본 연구는 I-1의 연구모형을 통해 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 나타내는지 분석해보고자 한다. 이에 따라 역기능적 분노표현양식과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성을 매개 변인으로 선정하였다.

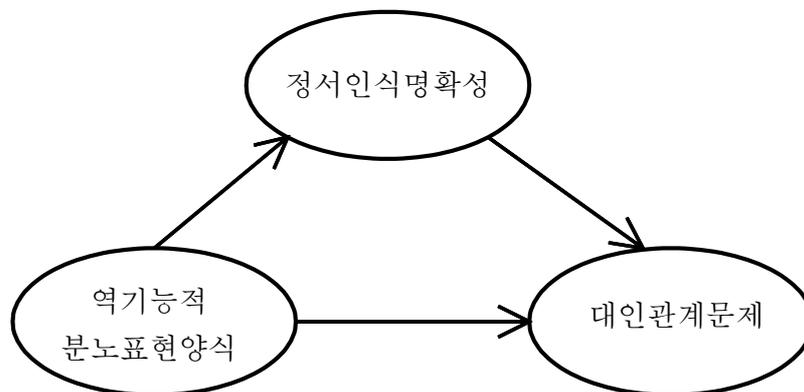


그림 I-1. 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 역기능적 분노표현양식

역기능적 분노표현양식은 분노억제와 분노표출 두 가지 하위영역으로 구성되어 있다. 분노억제는 분노를 경험하더라도 상대방에게 표현하지 않고, 분노를 자기 내부로 돌리는 것을 의미하고, 분노표출은 분노를 경험했을 때 타인이나 대상에게 신체적, 언어적 공격을 함으로써 분노를 표현하는 것을 말한다. 본 연구에서는 Spielberger 등(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현 척도를 전검구 등(1998)이 한국판으로 번안 및 타당화한 척도 중 역기능적 분노표현의 문항만으로 한정하였으며 점수가 높을수록 해당되는 분노표현 경향이 높은 것을 의미한다.

나. 대인관계문제

대인관계 문제란 타인과 상호존중적인 관계를 형성 및 유지하는 것에 어려움을 느끼고, 대인관계에서 발생하게 되는 어려움을 적절하게 다루지 못해 고통을 느끼는 현상을 의미한다(박경애 등, 1988). 본 연구에서는 Horowitz 등(1979)이 대관계문제 검사를 개발하고 Alden(1990)이 재구성한 원형척도를 김영환 등(2002)이 한국판으로 번안 및 타당화한 한국형 대인관계문제검사의 단축형 검사로 측정하였으며 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 느낀 정도가 많다는 것을 의미한다.

다. 정서인식명확성

정서인식명확성은 자신과 타인의 구체적인 정서를 명확하게 인식하고 설명하는 능력으로서 정서를 이해하는 정도를 말하며 자신의 정서 상태를 이해하고 조절하며 행동을 동기화 하는데 중요한 역할을 함과 동시에, 궁극적으로 개인이 적응적으로 기능하는데 도움을 준다(이수정, 이훈구, 1997; Salovey & Grewal, 2005). 본 연구에서는 정서인식명확성을 측정하기 위해 Salovey 등(1995)이 개발

한 특질 상위기분 척도(TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안 및 타당화한 척도 중 정서인식명확성의 문항만을 사용하였으며 점수가 높을수록 자신의 정서를 보다 명확하게 인식할 수 있다는 것을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 역기능적 분노표현양식

가. 분노의 개념

분노의 정의는 학자의 접근이나 견해에 따라 다르게 정의되고 있다. 특히 분노를 생리적인 증상 및 심리적인 경험의 측면에서 볼 것인지 혹은 분노의 표현이나 행동적 측면으로 접근할 것인지에 따라 다양하게 설명하고 있다(손민정, 2003).

먼저 분노를 생리적인 증상 및 심리적인 경험 측면에서 설명한 정의를 살펴보면 Novaco(1979)는 분노를 스트레스 상황에서 나타나는 생리적 반응으로 보았다. 이는 위협한 상황에 대해 통제감을 획득함으로써 스트레스 상황에 대처하도록 작동하는 것을 의미한다. 또한 안근석(1991)의 국내 연구에서도 분노를 교감신경계가 높은 수준으로 활성화되어 불쾌감이 강하게 촉발되는 정서라 하였다. 다음으로 분노의 표현이나 행동적 측면에서 분노를 강조한 정의를 살펴보면, Averil(1982)는 분노를 타인의 행동을 관찰하여 학습한 것으로 보았으며 위협과 좌절 상황에서 나타나는 반응상태로 공격성이 분노를 감소시키기 위한 행동이라고 보았다. Thornburg(1982)는 분노란 다른 사람들이나 물건에 신체적 혹은 언어적 공격을 가함으로써 자신이 분노했다는 사실을 표출하는 내적인 감정이라고 설명하고 있다.

분노를 정의함에 있어 또 다른 접근으로는, 분노를 정서인가 혹은 감정인가 하는 것에 강조를 둔 측면이 있다. 안근석(1991), Berkowitz(1990), Spielberger 등 (1988)의 연구에서는 분노를 정서로 보았으며 Zelin, Adler 및 Myerson(1972)의 연구에서는 분노를 감정으로 보았다. 감정으로서의 분노는 심리적 경험에 초점을 둔 개념이고, 정서로서의 분노는 생리적·신체적 반응, 심리적 경험, 인지적 평가를 포함하는 것으로, 결국 정서로서의 분노는 감정으로서의 분노를 포함하는 포괄적인 개념으로 규정될 수 있다(김미란, 2001)

한편 Spielberger 등(1988)은 분노를 상태 분노(state anger)와 특성 분노(trait anger)로 구분하였으며, 개인적인 성격특성에 맞춰서 설명하고자 하였다. ‘상태 분노’는 시간이나 특정 상황에 따라 그 강도가 변화하는 것으로 개인이 느끼는 분노의 정도를 말하며 자율신경계의 활성화를 수반하는 일시적인 분노상태이다. 이러한 상태 분노는 다양한 개인의 경험에 따라 달라질 수 있다. 반면에 ‘특성 분노’는 개인이 분노를 느끼는 정도를 말하며 시간이나 상황에 관계없이 비교적 만성적인 성격 경향성이다. 따라서 특성분노는 개인이 느끼는 분노의 빈도와 강도를 반영한 개인의 성격적 특질로 볼 수 있다(Spielberger et al., 1988).

분노에 관한 정의를 종합해 본다면, 분노란 일상생활에서 빈번하게 경험되는 핵심적인 정서로, 생리적 반응, 인지적 평가, 행동적인 측면의 복합적인 요인들로 구성된 다차원적인 개념으로 미미한 짜증에서부터 극단적인 격노까지 여러 강도의 감정을 지니는 불쾌한 내적 경험상태라고 할 수 있다(Averil, 1983; Spielberger et al., 1988).

나. 분노표현양식

분노는 흔히 파괴적인 면들 때문에 사람들은 분노를 부정적인 정서로만 여겨진다. 하지만 분노의 개념에서 알 수 있듯이 분노는 기본정서이기 때문에 분노는 그 자체로 좋은 것도 나쁜 것도 아니다. 따라서 분노에 대한 부정적인 인식은 분노 그 자체에 대한 것이 아니라 대개 화가 나는 느낌에 대한 개인의 대응 방식인 분노표현에 대한 것임을 알 수 있다(홍상희, 2017).

최근 분노에 대한 관심은 분노를 경험하지 않게 하는 것이 아닌 분노의 과도한 증폭을 막고, 분노가 자신의 감정을 이해하는데 도움이 될 수 있도록 분노에 대한 통제력을 향상시켜주는 데 있다(서수균, 2004). 따라서 분노유발 상황에서 분노를 경험하였는가의 여부보다는 분노를 사회적 상황 및 규범에 알맞은 정도로 적절하게 표현하는 것이 중요한 문제로서 분노 자체보다 분노표현양식에 초점을 두고 있다.

분노표현양식의 초기 연구에서는 분노억제와 분노표출에 대한 연구가 진행되었으며 이를 측정하기 위해 분노표현척도(AX: Anger Expression Scale)가 개

발되었다(Spielberger, 1988). 이후 Spielberger, Reheister와 Sydemen(1995)는 분노통제척도를 개발하여 분노를 조절하고 관리하려고 노력하는 분노통제를 추가하여 분노억제, 분노표출, 분노통제에 대한 연구가 진행되었다. 이에 따라 Spielberger 등(1995)은 기능적 분노표현양식과 역기능적 분노표현양식으로 구분하였고, 분노통제는 기능적으로, 분노억제와 분노표출은 역기능적으로 분노표현양식으로 분류하였다. 이처럼 분노는 양가적인 정서이며 기능적인 측면과 역기능적인 측면을 모두 지닌다. 기능적인 면에서는 부정적인 사건의 발생을 예방하고 자신을 보호하는 방어기제로 사용되는 반면에 역기능적 면에서는 자신과 타인의 신체적, 정신적, 심리적 건강에 해를 입히거나 대인관계에서는 부정적인 영향을 미친다(한동화, 2009). 분노표현양식에 따른 반응을 구체적으로 살펴보면 첫째 분노억제는 분노를 경험하더라도 겉으로 드러나지 않는 특성을 보이며 스트레스 상황에서 원인을 제공한 상대방을 피하거나 속으로 욕을 하고 화를 억압하는 등의 행동으로 나타난다. 둘째 분노표출은 분노를 경험했을 때 이를 겉으로 드러내는 것으로 자신의 화를 타인이나 대상에게 신체적·언어적 수단을 통하여 공격하는 것으로 물건을 던지거나 문을 쾅 닫거나 바닥을 때리는 등 구체적인 행동으로 나타난다. 셋째 분노통제는 자신의 분노를 경험하고 있는 상태를 스스로 인지하여 분노를 조절하기 위해 다양한 방략을 찾으려고 노력한다. 따라서 이는 상대방의 권리와 감정을 존중하면서 공격적이지 않은 행동으로 타인에게 자신이 화가 난 이유를 상대방에게 명확하게 말하는 행동으로 이어진다.

다시 말해 분노는 경험 또는 표현이라는 두 차원으로 구분이 가능하며 분노를 경험하는 자체보다 그것을 어떻게 상황에 알맞게 표현하느냐가 대인관계를 포함한 적응적인 삶에 영향을 미치게 된다(송지은, 황순택, 전미주, 2009). 따라서 개인의 분노 경험 그 자체보다 분노를 어떻게 표현하는지에 대한 연구가 진행될 필요가 있다.

다. 분노표현양식과 관련된 선행연구

분노표현양식과 관련된 선행연구를 살펴보면 기능적 분노표현양식은 대인관계문제와 부적상관을 나타냈으며, 역기능적 분노표현 양식은 대인관계문

제와 정적상관을 나타냈다(최임정, 심혜숙, 2010). 이는 분노를 기능적으로 표현하는지, 역기능적으로 표현하는지에 따라 대인관계에 다른 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 전현숙, 손정락(2011)의 연구에서도 역기능적 분노표현은 분노를 과잉통제하거나 극단적으로 표출하기 때문에 이에 뒤따르는 대인관계문제로 인한 고통이 발생할 수 있다고 설명하였다.

이뿐만 아니라 역기능적 분노표현양식은 다양한 심리적 건강과 신체 질환에도 영향을 줄 수 있다(Gottlieb, 1999). 주로 분노억제를 하는 분노를 경험할 때 상대방을 피하거나 속으로 화를 억압하기 때문에 암, 심장병, 뇌졸중과 같은 심혈관계 질환과 고혈압을 비롯한 심장관계 질환 및 소화기 질환에도 영향을 미치는 핵심적인 심리적 요인으로 나타났다(전경구, 2000). 또한 김모아, 이영호(2013)의 연구에서는 우울 및 불안과 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 특히 학교적응에서도 부정적 영향을 미치는 것으로 보고되었으며(서수균, 2004), 자살사고(구분용, 백승아 2019)와 자살의 위험성(문소현, 조현하, 2015)도 연관이 되어 있다. 또한 분노표출은 분노를 경험했을 때 자신의 화를 대상에게 신체적·언어적 수단을 통하여 공격하는 것으로 대인관계에서 큰 손상으로 인한 부적응 문제를 일으키며 가정폭력, 알코올 및 약물 중독과도 연관이 있다(전경구, 2000). 이규미(1999)의 연구에서는 분노표출은 사회적으로 문제가 되는 반사회적 행동을 유발한다고 하였다. 따라서 역기능적 분노표현양식인 분노표출과 분노억제는 신체적·정신적·사회적으로 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며 분노를 적절히 다루는 것은 개인의 적응과 발전에 중요한 것으로 예상할 수 있다.

2. 대인관계문제

가. 대인관계의 개념

인간은 생애 전반에 걸쳐서 끊임없이 타인과 관계를 형성하고 유지하며 살아가는 존재이다(권석만, 2004). 대인관계는 두 사람 이상의 사람들 간 지속적인 상호작용을 통하여 나타난 복합적인 패턴으로 인간이 삶을 잘 적응해 나가는 데 중요한 역할을 한다(이형득, 1995).

Sullivan(1953)은 인간이 주요 타자와의 반복적인 상호작용을 통해 성장하는 가운데 정체성 및 자아를 형성해나감에 개인적 만족 및 안정을 얻는다고 보았다. 또한 인간의 행동은 타인과의 상황적인 관계 맥락 안에서만 이해될 수 있고 성격은 대인관계 상황에서 명확해지는 것이라고 주장하며 대인관계의 중요성을 강조하였다. 즉 자신에게 의미 있는 타인과의 유일한 대인관계 경험은 사회적 적응에 긍정적 영향을 미치는 반면(송지은, 2007) 부정적인 대인관계 경험은 우울 및 불안, 분노, 소외, 불행감 등 정서적 문제를 유발할 수 있다(Teyber, 2000).

Erikson(1963, 1980)은 대학생 시기를 심리사회적 발달단계 중 성인 초기에 해당하며, 친밀감이라는 발달과업을 형성해야 하는 시기라고 하였다. 따라서 대학생 시기에 타인과의 의미있는 대인관계 형성을 통하여 적절한 수준의 친밀감을 경험하는 것이 중요하다. 하지만 Arnett(2000)은 대학생 시기를 학업에 종사하는 시기가 연장된 출현하는 성인기(emerging adulthood)로 제안하며 대학생 시기가 안정된 성인 역할과 책임을 맡기 이전의 성인기 진입을 위한 과도기 시기로 친밀감과 정체성을 동시에 형성해야 하는 이중 과업에 처해있다고 하였다.

실제로 우리나라 대부분의 학생들은 입시위주의 중·고등학교 시절을 보낸 탓에 대학생이 되어서야 비로소 폭 넓고 다양한 대인관계를 경험하게 됨에 따라, 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것에 어려움을 느끼는 대학생들이 많다(서수균, 권석만, 2005). 또한 이 시기동안 대학생은 그전까지 경험하지 못한 새로운 역할을 경험하게 되며 성인으로서의 지위와 확대된 대인관계를 직면하여 어려움을 느끼게 된다(여미정, 김완일 2020). 뿐만 아니라, 김순혜, 김정원(2004)의 연구에서는 대학생 시기에 대인관계의 어려움을 경험할수록 이후의 사회적 적

응 수준도 낮아진다고 하였다.

이러한 맥락에서 대인관계는 대학생의 현재의 사회적 적응뿐만 아니라 이후의 삶에도 매우 중요한 영향을 미치며 개인적인 성장과 발달을 위한 매우 중요한 과업임을 알 수 있다.

나. 대인관계문제의 개념

대인관계문제는 상황과 상대에 맞는 적절한 반응을 하지 못함으로써 타인과의 관계에서 균형을 유지하지 못하고 상대로 하여금 불편감을 유발하여 원활한 대인관계가 어려워진 상황이다(Leary, 1957). 뿐만 아니라, Horowitz (1988)는 대인관계문제를 개인이 타인과의 상호작용 과정에서 긍정적인 대인관계를 형성하거나 유지하는 것에 주관적인 어려움을 겪는 근본적인 원인이라고 하였다. 다시 말해 대인관계문제는 타인과의 상호작용 및 대인관계 상황에서 불만족스러운 관계를 형성하거나, 관계를 유지하거나 발전시키는데 필요한 지식, 기술이 부족하여 대인관계에 어려움을 겪는 것을 뜻한다(최임정, 심혜숙, 2009).

대인관계문제를 겪는 사람은 정서·인지·행동 측면에서 복합적으로 대인관계 어려움을 느낄 수 있다. 정서적 측면으로는 새로운 대인관계를 형성하는 데 정서적으로 불안, 두려움 등의 부정적인 정서를 느낀다. 인지적 측면으로는 왜곡된 지식이나 사고를 하며 행동적으로는 상황에 적절하지 못한 미숙한 행동을 하는 경향을 보인다(권보정, 2018).

실제로 대인관계문제와 관련된 대학 상담기관의 자료에 의하면 대학생활 적응 영역 중 대인관계 영역에서 어려움을 호소하는 비율이 가장 높았으며, 대인관계와 관련된 상담프로그램의 필요성을 보고하였다(고려대학교 학생상담센터, 2019). 이처럼 대인관계가 스트레스 요인으로 작용해 부정적인 대인관계를 경험하게 될 경우 불안이 증가하여 대인관계를 억압하거나 회피하게 되고 결국 공허감과 같은 심리적 혼란을 겪을 가능성이 높아진다(Sullivan, 1953). 이는 타인과 만족스러운 관계의 형성과 관련한 개인차로 나타날 수 있으며 대인관계에서 부정적인 정서를 경험할 때 어떤 사람은 자신의 정서를 상대방에게 솔직하게 표현하여 효과적인 방식으로 타인과 관계를 맺을 수 있는 반면에 대인관계 갈등을 회피하거

나 자신의 부정적인 감정을 억제하는 사람들은 대인관계와 관련하여 적응과 정신건강에 어려움을 경험하고, 타인에 대해 분노를 경험하여 불안, 우울, 신경증과 같은 심리적 고통감을 경험하게 될 수 있다(곽민주, 2020). 이러한 맥락에서 대인관계문제에 영향을 주는 관련 변인들을 탐색하여 중요하게 다루어질 필요가 있다.

한편, Horowitz 등(1986)은 대인관계문제를 구체적으로 파악하기 위해 Leary의 대인관계이론을 기반으로 대인관계문제 검사(Inventory of interpersonal problems: IIP)를 만들었다. 이 검사는 심리치료를 받는 환자들의 상담 장면을 녹화하여 환자들이 대인관계 문제와 관련 있는 진술을 수집하고 요인분석을 실시하였고 최종적으로 127문항을 선정하여 이를 바탕으로 대인관계문제 검사를 개발하였다. 이후 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)는 대인관계 문제를 대인관계문제 검사(IIP)의 문항 중 64문항들의 지배와 친애의 두 직교차원의 각 분원에 따른 원형을 배열하여 8개의 하위 차원의 대인관계 분원을 구성하는 대인관계문제 원형척도(IIP Circumplex Scale; IIP-C)를 개발하였다.

모든 대인관계의 문제는 대인관계의 8가지 분원들 중 한 곳에 위치하며 서로 유사한 문제들은 각 축에서 인접하여 위치하며, 서로 반대되는 특징을 갖는 문제들은 반대편에 위치한다. 8개의 분원을 살펴보면, ‘지배분원’은 타인을 비판하고, 공격하고, 지나치게 통제하려는 문제를 갖는다. ‘불신분원’은 타인이 처해있는 입장을 고려하지 않고 과도하게 의심하는 문제를 나타낸다. ‘냉담분원’은 타인과 관련된 감정 경험과 표현이 어려워 친밀한 관계를 형성하는 것의 어려움을 의미한다. ‘사회적 위축분원’은 대인관계에서 자신감의 부족으로 철회되는 것을 의미한다. ‘비주장 분원’은 대인관계에서 적절하게 자신의 욕구를 표현하지 못하는 것을 말한다. ‘착취분원’은 타인과의 관계에서 개인의 독립성 유지가 어려워 쉽게 이용당하며 설득당하는 것을 의미한다. ‘과양육분원’은 자신의 입장이나 처지 보다는 타인의 욕구 및 의사를 과도하게 신경 쓰고 책임지려는 문제를 의미한다. ‘과관여 분원’은 타인의 호감이나 관심을 유도하기 위해 지나치게 자신을 노출하는 문제를 의미한다.

이러한 적응적인 대인관계 형성에 실패하고 대인관계문제를 경험하게 되면 개인은 부정적인 심리적 증상을 경험하게 된다. 따라서 개인의 정신건강 또는 심리

적인 문제를 예방하기 위해서는 대인관계 문제의 근본적인 심리적 요인을 밝히는 것이 중요하다(권석만, 김지영 2002).

다. 대인관계문제와 관련된 선행연구

실제 상담 장면에서 내담자들이 호소하는 문제는 대인관계 어려움이다. 이에 연구자들은 대인관계문제에 영향을 미치는 연구를 활발하게 지속해왔으며, 크게 가정환경 변인과 개인내적 변인으로 나누어 선행연구를 살펴볼 수 있다.

우선 가정환경 변인이 대인관계문제에 영향을 미치는 선행연구를 살펴보면 부모의 양육태도가 부적절할 경우 대인관계문제에서 어려움을 더 많이 겪을 가능성이 높았으며(김지윤, 진미경, 2019), 대학생의 불안정 애착이 대인관계문제에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김은선, 허문선, 2021). 또한 가족지지(오명애, 2018), 가족건강성(신은미 2021) 등 다양한 가족환경적 변인이 대인관계문제에 영향을 주는 것으로 나타났다.

다음으로 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 개인내적 변인을 살펴보면 정미리(2005)의 연구에서는 분노가 대인관계문제에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며, 최임정, 심혜숙(2010)의 연구에서도 분노표현양식이 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서도 분노를 억제하여 표현할수록 대인관계문제가 증가하였다(임문영, 2014; 최윤경, 2015). 이외에도 자아존중감이 낮을수록 대인관계문제를 겪을 가능성이 크며(김나현, 2020), 완벽주의적 자기제시 성향이 대인관계문제에 정적 영향을 주었다(주혜원, 2020). 김여량(2013)의 연구에서도 내현적 자기애가 완벽주의를 통해 대인관계에 문제를 미치는 것으로 나타났다. 박민향, 정계현(2018)의 연구에서는 불안과 우울이 대인관계 문제 해결력에도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 정서인식이 낮으면 원만한 대인관계를 형성하고 유지하는 과정에서 갈등을 경험하게 되며(박경옥, 206), 정서자각이 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식하여 정서를 잘 표현하게 되어 대인관계에 도움을 주지만 정서자각이 낮을수록 대인관계에 있어 갈등이 높은 것으로 나타났다(안수진, 2016).

3. 정서인식명확성

가. 정서의 개념

정서란 용어가 오랜 기간 사용하고 있음에도 불구하고 학자마다 다양한 정의를 내리고 있다. 이에 대한 공통된 의견은 정서가 어떠한 대상 및 상황을 지각하고 이에 따른 생리적 변화를 수반하는 복합적 상태로서 다양한 감정들을 포괄하는 상위개념이라는 것이다(김경희, 1995).

20세기 초까지만 해도 정서는 정동(affect), 느낌(feeling), 기분(mood)과 혼용되었지만 1980년대 이후로 정서를 어떠한 사건을 지각한 후 수반되는 신체적 변화와 동시에 일어나는 감정의 변화라고 정의되었다(James, 1884). 또한 정서에 대해 많은 관심을 갖게 되면서 정서에 관한 연구가 더욱 활발하게 진행되었으며 정서가 주관적 경험, 생리적 반응 그리고 행동적 표현을 포함한다는 일반적 흐름에 더하여 인지적 요소에 더욱 관심을 갖게 되었다 하였다(이경희, 김봉환, 2010). 그중 Salovey와 Mayer(1990)는 정서지능(Emotional Intelligence)의 용어를 최초로 사용하였으며 정서지능에서 정서의 구성요소를 정서인식, 정서조절, 정서표현, 정서활용으로 보았다. 이를 ‘자신과 타인의 정서를 명확히 인식하고 표현하는 능력, 자신과 타인의 정서와 정서지식을 이해하는 능력, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력, 정서를 활용하고 사고를 촉진시키는 능력’으로 정의하였다.

Mayer(1992)는 정서인식 중 정서인식명확성이 긍정적인 인지적 판단을 도와준다고 설명하였으며, 임전옥, 장성숙(2003)의 연구에서도 정서인식을 명료화 하는 과정이 개인이 직면한 상황과 정서에 효과적으로 대처할 수 있는 긍정적인 요인이라고 하였다. 이를 통해 자신의 정서를 명확하게 인식하는 사람은 부정적 사건과 정서를 경험하더라도 적응적인 반응을 할 수 있도록 돕는 것임을 예측할 수 있다.

나. 정서인식명확성의 개념

정서인식명확성(Emotional Clarity)은 자신의 구체적인 정서를 스스로 명확하게 인식한 후 설명하는 능력으로 정서를 인식하고 이해하는 정도를 나타내는 것이다(Salovey & Mayer, 1990). 이를 토대로 이수정과 이훈구(1997)는 정서인식명확성을 자신의 정서를 이해하는 데에 핵심적인 요소로 보고 이는 정서에 대해 단순히 유쾌·불쾌 차원을 구분하는 것을 넘어 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식하는 능력이라고 설명하였다.

정서인식(Emotion awareness)은 자신의 복잡한 여러 가지 정서를 명확하게 인식하고 평가하는 것으로 자신의 정서가 어떤 것인지 알아낼 수 있는 능력을 말한다(salovey, Brackett, Mayer, 2004). Swinkels & Giuliano(1995)는 정서인식을 위해서는 자신의 정서에 대해 관찰하여 주의를 기울이는 ‘정서주의 과정’과 자신이 느끼는 정서를 명확하게 인식하고 범주화하는 ‘정서명명 과정’이 필요하다고 하였다. 정서주의 과정은 대체로 부정적인 정서에 의해서 일어나며 정서주의 경향이 너무 강할 때는 불안이 증가하여 지나간 일을 반추하게 되고 우울감을 겪게 된다. 반면, 정서명명 과정은 자신의 정서를 명확하게 인식하게 하여 부정적인 정서에 적응적인 방법으로 대처방법을 찾도록 돕는다(이선화, 2014). 이처럼 정서인식은 정서에 대한 지각뿐만 아니라 정서에 대한 인지, 정서의 이해 등 광범위한 범위를 포함하고 있기 때문에 정서인식에 관한 하위요인을 세분화하여 살펴볼 필요가 있다.

정서인식의 하위요인은 특성 메타-기분척도(Trait Meta-Mood Scale, TMMS)에 의하여 살펴볼 수 있다. 메타-기분(meta-mood)은 정서인식을 포함하고 있는 개념으로 자신의 정서나 기분에 대한 감정과 사고를 인지하는 것을 의미한다(Goleman, 1978). 또한 이는 메타-기분을 측정하는 척도로 스트레스 상황에서 개인이 성공적으로 적응적 반응을 하는데 있어서 중요한 역할을 한다.

특성 메타-기분 척도는 ‘정서에 대한 주의’, ‘정서에 대한 인식’, ‘정서개선에 대한 믿음’의 세 가지 하위요소로 구성된다. ‘정서에 대한 주의’는 자신의 정서경험에 대해 관심과 주의를 기울이는 정도를 평가하는 것을 의미하며, ‘정서명확성’은 자신이 경험하고 있는 정서를 명확하게 인식하여 이를 기술하는 것을 의미한다.

마지막으로 ‘정서개선에 대한 믿음’은 자신이 경험하고 있는 정서상태를 조절할 수 있다고 믿는 정도를 의미한다. TMMS 연구에서 다른 하위요인들보다 정서인식명확성은 적응문제, 우울 및 신경증적 경향과 부적의 관계가 있음을 나타냈다(Salovey, 1995). 또한 정서인식이 높은 사람일 경우 자신의 감정에 적절하게 반응하고 타인에 대한 판단을 명확하게 함으로써 적응적인 대처를 할 수 있는 반면(김유진, 신희천, 2013) 정서에 대한 인식 과정 없이 행동으로 나타난다면 이는 충동적 및 파괴적 행동으로 이어져 부적응적인 결과를 초래할 수 있다(이경희, 김봉환, 2010). 이러한 맥락에서 부정적 정서를 변화시키기 위해서는 정서를 정확하게 인식하는 것이 선행되어야 한다(Greenberg, 2002). 또한 정서인식명확성은 자신과 타인의 정서 상태를 인식하여 스스로 행동을 조절하도록 하는데 중요한 기능을 하여 개인의 생활에 적응적인 기제로 사용될 수 있음을 알 수 있다.

다. 정서인식명확성과 관련된 선행연구

정서인식명확성의 중요성을 확인한 선행연구들을 살펴보면, 정서인식명확성이 높을수록 신경증 및 사회적 불안이 덜하고 삶에 대한 만족도가 높았으며(Swinkels & Guiliano, 1995), 자율적이고 좋은 자아경계를 형성하여 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 갖는다(Mayer & Stevens, 1994). 이에 Salovey 등(1995)은 부정적인 정서에 노출되었을 때 정서인식명확성이 높은 사람은 비교적 부정적 정서에 잘 회복하여 적응적인 삶을 살아간다고 하였다.

정서인식명확성과 관련된 국내 연구를 살펴보면 김민아, 권경인(2008)의 연구에서도 높은 정서인식명확성은 취약한 가정환경에서 적응적이고 유연한 모습을 보인다고 보고하고 있다. 또한 정서인식명확성은 부모양육태도와 관련해서도 연구가 진행되었다. 양유진(2008)의 연구에서는 부모양육태도가 부정적일수록 정서인식수준이 낮아진다고 보고하였다. 이는 부모의 지지적인 반응이 자녀의 정서인식에 정적 영향을 미친다는 것을 의미한다(박유경, 2009). 이뿐만 아니라 정서를 명확하게 인식하는 사람은 신체화 경향이 낮은 것으로 나타났다(조소현, 2001), 홍주현, 심은정(2013)연구에서도 정서인식명확성이 우울과 불안 또는 신체화와 같은 정신건강 문제와 관련이 있다고 보고하였다. 이를 통해 정서인식명확성은

개인의 심리적 건강에 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 정서인식 명확성이 높은 사람은 궁극적으로 심리적 안정을 가질 수 있다는 것을 의미한다 (김은임, 2016).

반면에 정서인식명확성이 낮은 사람일수록 부적응적인 감정에 대한 접근성이 높았으며, 자신과 타인을 기술할 때 부정적인 정서를 더 자주 사용하였다. 또한 신경증과 고통에 취약하여 정서표현에서 양가적인 반응을 나타내는 등 다양한 심리적, 신체적 문제가 나타난다(Salovey et al., 1995). 이는 정서인식명확성이 높은 사람은 부정적인 상황이나 정서를 경험하더라도 심리적으로 유연하고 적응적인 반응을 보일 수 있으나 정서인식명확성이 낮은 사람은 정서조절의 어려움 및 부적응적인 대처로 인하여 우울, 불안 증상과 같은 증상을 유발 및 유지시키는 데 기여함을 시사한다(이찬미, 2016).

정서인식명확성과 관련된 선행연구를 종합해보면 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것은 위기나 스트레스 상황과 같은 어려움 속에서도 능동적이고 적응적인 방식으로 행동하도록 하여 자신과 타인에 대한 이해와 공감을 높여 부정적인 정서를 조절하도록 도와준다. 이는 적응적인 대인관계를 형성 및 유지하도록 하여 대학 생활의 적응에도 중요한 영향을 끼칠 것으로 예상된다.

4. 연구변인 간의 관계

가. 역기능적 분노표현양식과 대인관계문제의 관계

Averill(1983)는 분노란 대인관계에서 빈번하게 느낄 수 있는 정서로 가족이나 친구 등 가까운 관계에서 특히 많이 경험하게 된다고 하였다(우현주, 2016). 그는 일주일 동안 경험하는 분노경험 빈도를 160명을 대상으로 조사하였으며 그 결과 일주일 동안 분노를 1~2번 경험하는 사람은 65.5%였으며, 분노의 대상은 72.5%가 사람이라고 보고하였다(Averill, 1982). 전경구(1997)의 연구에서도 분노를 경험한 빈도와 대상자를 분석해 본 결과 53.2%의 사람들이 일주일에 1~2회 이상 분노를 경험하였고, 분노의 대상도 잘 알고 좋아하는 사람(37.6%), 잘 알지만 좋아하지 않는 사람(35.7%), 생소한 사람(19.1%) 등으로 친숙한 사람과의 관계에서 분노를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 분노 정서가 가까운 대인관계 안에서 많이 경험하고 있다는 결과를 뒷받침하기 때문에 분노를 대인관계측면에서 연구할 필요성이 있음을 나타낸다.

우선 역기능적 분노표현양식 중 분노억제와 대인관계문제간의 선행연구를 살펴보면 Berkowitz(2012)는 분노를 억압할 경우 단기적으로는 대인간 갈등을 차단하여 관계유지를 도와주는 것처럼 보이지만 장기적으로는 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것을 방해한다고 하였다. 또한 Gross & John(2003)은 분노억제를 습관적으로 하는 사람들은 스스로 진정성이 부족하다고 인식하여 타인과 깊은 관계를 맺기 어려워하는 경향성을 갖는다고 하였다.

이와 관련하여 대학생을 대상으로 진행된 국내 선행연구에 의하면 분노억제가 대인관계문제에 유의미한 정적상관을 나타냈다(최임정, 심혜숙, 2010; 임문영, 2014). 이는 분노를 억제하여 표현할수록 대인관계문제가 증가한다는 것을 의미한다(최윤경, 2015).

다음으로 분노표출과 대인관계문제간의 선행연구를 살펴보면 분노표출이 지나치게 과도할 경우 타인에게 직접 피해를 주거나 감정을 상하게 하여 결국 대인관계를 손상시킬 수 있다고 하였다(조영재, 2012). 강지연(2011)의 연구에서도 분노를 표출할수록 대인관계에 어려움을 경험하게 되어 대인관계문제가 많이

발생하는 것으로 나타났다. 강신덕(1997)의 연구에서는 분노표출이 과도한 사람은 비교적 짧은 시간에 자신이 얻고 싶은 것을 얻게 되는 것처럼 보이지만 장기적으로는 상대방이 관계를 피할 수 있기에 대인관계 문제를 경험하게 된다고 하였다. 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서도 역기능적 분노표현양식인 분노표출과 분노억제 모두 대인관계문제를 발생시킨다고 나타났다(조영재, 2012; 김혜원, 2013). 하지만 최윤경(2015)의 연구에서는 역기능적 분노표현양식 중 분노억제만 대인관계의 어려움을 경험하였으며 분노표출은 대인관계문제에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 밝혀졌다. 대학생을 대상으로 한 연구에서도 분노억제만이 대인관계문제를 발생시킨다고 하였다(최임정, 심혜숙, 2010).

이상의 연구결과를 종합해보면, 역기능적 분노표현양식에 해당하는 분노억제와 분노표출이 대인관계에서 어려움을 나타내는 것을 확인할 수 있었다. 또한 분노억제와 분노표현이 대인관계문제에 다른 영향을 주는 것으로 나타나고 있으므로 구체적인 탐색이 필요하다.

나. 역기능적 분노표현양식과 정서인식명확성의 관계

다수의 연구에서는 개인이 효과적으로 정서조절을 하기 위해서는 명확한 정서인식이 선행되어야 한다고 보고한다(이서정, 현명호, 2008; Greenberg, 2004; McFarlane et al., 1994; McFarlane & Buehler, 1997). Gohm(2003)은 자신의 정서를 명확하게 인식하는 사람은 정서가 유발되는 상황에서 자신의 정서 반응과 상태에 대한 이해가 충분히 되었기 때문에 그에 맞는 적응적·능동적인 표현이 가능하다고 하였다. 반면 김수안, 민경환(2006)의 연구에서는 자신의 정서에 대한 인식이 부족한 사람은 부정적 정서를 수용하지 않으며, 정서가 제공하는 정보를 인식하지 못하여 잘못된 기반을 전제로 정서조절을 하게 된다고 보았다. 특히 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 없는 상태에서 분노와 같은 강렬한 정서를 체험하게 되면, 사람들은 강렬한 정서에 압도되어 인지적 중재가 어렵고, 이성적 사고 판단에 방해를 받게 되어 부정적 정서를 적응적으로 대처하기 위한 능동적인 대처를 어렵게 만든다고 보고하였다.

Salovey & Mayer(1990)은 정서인식명확성은 정서 정보처리과정에서 가장 기초가 되는 과정이기 때문에 자신의 정서를 명확히 인식하는 사람은 정서가 유발되는 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 준비가 가능하지만, 정서를 인식하는 수준이 낮으면 대처에 어려움을 겪는다고 하였다. Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans(1992)는 정서인식의 명확성이 보다 긍정적으로 인지적 판단을 하게 한다는 것을 보여주었고, Goldman, Kramer, & Salovey(1996)의 연구에서도 정서인식명확성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정적 정서로부터 잘 회복하였음을 보여주었다.

이와 관련된 국내 선행연구들에 의하면 기능적 분노표현양식인 분노조절과 정서인식명확성은 정적상관을, 역기능적 분노표현양식인 분노표출, 분노억제와 정서인식명확성은 부적상관을 나타냈다(김우정, 2014, 신정미, 2013, 김진영, 2010). 즉 분노상황에서 분노조절을 사용하는 사람은 자신의 정서를 명확하게 인식하지만 분노억제와 분노표출과 같은 역기능적 분노표현을 사용하는 사람은 자신의 정서를 명확하게 인식하지 못하는 것을 의미한다. 하지만 오현아(2015), 심다혜(2015), 윤자영(2019)의 연구에서는 역기능적 분노표현 중 분노억제는 정서인식명

확성에 부적상관을 보인 반면 분노표출은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 역기능적 분노표현의 분노억제와 분노표출은 정서인식명확성에 다른 영향을 주고 있는 것을 나타낸다.

반면, 조소현(2005)의 연구에서는 분노와 같이 신체적 각성을 동반한 강렬한 부정적 정서를 경험할 때 그것이 무엇인지 명확하게 인지하지 못하는 사람은 순간의 정서를 조절하기 위해 충동적이고 무분별한 시도를 할 수 있다고 하였다. 최영희, 박경(2013)의 연구에서는 분노와 관련된 문제에 있어서 정서를 명확하게 인식할 수 있는 긍정적인 측면을 강화하여 분노로 인하여 나타나는 여러 문제를 정서를 명확하게 인식하는 것과 같은 긍정적인 변인을 사용하여 문제를 예방하는 차원으로 접근해야 한다고 하였다. 이는 분노상황에서 역기능적 분노표현을 사용할 때 정서인식명확성을 향상시킴으로써, 분노로 인하여 나타나는 부적응적인 결과를 예방하는데 중요한 시사점을 제공한다.

이러한 선행 연구를 바탕으로 분노와 같은 부정적 상황에서 적응적으로 조절하지 못하는 개인은 정서를 명확하게 인식하는 것에 어려움이 있을 것으로 예상된다. 또한 분노억제와 분노표현이 정서인식명확성에 다른 영향을 주고 있는 것으로 나타나고 있으므로 구체적인 탐색이 필요하다.

다. 정서인식명확성과 대인관계문제의 관계

정서인식명확성과 대인관계문제와의 관계를 알아본 선행연구들을 살펴보면, 우선 정서인식명확성이 높을수록 자신의 정서상태를 이해하고 명확하게 정의할 수 있기 때문에 적절하게 반응할 뿐만 아니라(Salovey, 1995) 대인관계를 편하고 즐겁게 느끼며 의사소통 능력과 사교성이 높다고 나타났다(서은혜, 2005). 또한 장정주와 김정모(2008)의 연구에서도 정서자각이 높으면 정서표현의 갈등을 낮추게 되어 대인관계가 증진된다고 보고하였다. 즉 정서인식 명확성은 대인관계와 정적상관을 보여줬으며 이는 대인관계에서 자신감을 가지고 원만한 관계를 형성하고 유지하는 것을 의미한다(박경옥, 2006). 심혜숙과 왕정희(2001)의 연구에서도 정서인식명확성이 높은 개인은 사회생활을 통한 대인관계를 형성하고 유지하여 대인 간 문제 상황을 긍정적으로 해결할 수 있는 것으로 나타났다. Salovey와 Mayer(1990)의 연구에서도 정서지능이 높은 사람은 사회성이나 대인관계 기술이 원만하고 사회에 적응하는 능력이 높게 나타났다.

반대로 정서인식명확성이 낮을 경우에는 대인관계에서 타인을 믿지 못하거나 피해 망상적 경향이 증가한다고 보고한 연구결과가 존재한다(Berenbaum, Boden, Baker, Dizen, Thompson & Abramowitz, 2006). 또한 더 많은 부정적인 정서를 경험하고, 자아존중감이 낮아 삶의 만족도까지 낮은 특징을 보인다(Brackett et al., 2006; Swinkels & Giuliano, 1995). 권진희(2007)는 정서에 대해 민감하게 반응하는 것은 타인의 기분을 알아차리는 것과 연결되어 대인관계 상에서 통찰을 제공할 수 있으므로, 정서 주의력이 너무 낮을 경우 대인관계에서 어려움을 겪을 수 있다고 보고하였다. 또한 대학생을 대상으로 한 선행연구에서도 정서인식명확성이 높을수록 대인관계문제를 적게 경험한다고 보고하였다(이지영, 2012; 박혜원, 2018; 김미나, 2019). 이처럼 정서주의력이 너무 낮은 경우 대인관계에서 어려움을 겪을 수 있다. 하지만 정서경험 단계 중 정서주의에만 너무 몰입해 있는 경우 이후 명료화 과정이나 조절 과정에 에너지 분배가 적절히 이루어지지 않아 결과적으로 부적응적 결과를 초래할 수 있다(신지욱, 2006). 따라서 정서의 명확한 인식 없이 정서에 대해 무분별한 주의를 기울이게 될 때 부적응적 반응으로 이어질 수 있기에 이를 적응적인 상태로 이어지기 위하여 정서에 대해 주의를

기울이되 정서를 명확하게 인식하는 과정이 동반되는 것이 중요하다(최요원, 이수정, 2004). 이러한 맥락에서 정서인식명확성이 대인관계문제를 경험할 가능성을 줄일 수 있음을 시사하고 있다. 즉 정서인식명확성은 대인관계문제에 영향을 미치는 주요한 변인이며, 앞서 설명한 역기능적 분노표현에 따라 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성이 어떤 심리적 기제로 작용하는지 살펴볼 필요가 있다.

라. 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제와의 관계

앞에서 살펴본 선행연구들을 종합해 보면, 역기능적 분노표현과 정서인식명확성은 각각 대인관계문제에 영향을 미칠 뿐 아니라 서로 밀접한 관련성이 있다는 것을 알 수 있다. 이에 선행연구를 토대로 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 유의한 영향을 미칠 것이며, 역기능적분노표현과 대인관계문제와의 관계에서 정서인식명확성이 매개효과를 가질 것이라고 가정하였다.

따라서 본 연구는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 알아볼 것이다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 인해 분노로 인하여 대인관계문제를 가진 대학생 내담자의 상담 개입 방향에 대한 기초자료를 제공할 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 코로나19 확산으로 대면으로 설문조사를 시행하기에 어려움이 있어 온라인 조사로 진행되었다. 모집단은 대학생의 역기능적 분노표현양식과 대인관계문제에서 정서인식명확성의 매개효과를 알아보기 위하여 수도권 및 비수도권 지역 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 520명을 대상으로 실시하였다.

자료수집은 2022년 2월 14일부터 21일까지 온라인 전문 리서치 기관의 패널을 이용하여 수도권 및 비수도권에 거주하는 대학생 520명의 설문 결과를 최종 분석하였다. 해당 리서치 기관의 대학생 패널은 전국에 전체 조사 패널 1,575,272명 중 대학생 패널은 약 200,498명의 패널을 보유하고 있다(2022. 6월 기준).

연구 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 표 Ⅲ-1과 같다. 성별 분포는 남성과 여성이 각각 49.9%와 50.1%로 나타났고, 연령대별 분포는 20대가 99.4%로 가장 많았으며, 30대가 6%로 나타났다. 학년별 분포는 1학년 35.5%, 2학년 31.8%, 3학년 23.3%, 4학년 10.8%, 기타 6%로 나타났다. 전공별 분포는 인문/사회계열 26%, 경상계열 13.1%, 자연계열 13.9%, 공학계열 28.3%, 예체능계열 8.9%, 기타 9.8% 순으로 나타났다. 마지막으로 대학 소재지별 분포는 수도권(서울, 인천, 경기) 49.1%, 비수도권 50.9%로 나타났다.

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성

(N=520)

구분		빈도(명)	구성 비율(%)
성별	남	259	49.0
	여	260	50.1
연령	20대	516	99.4
	30대	3	6
학년	1학년	147	34.4
	2학년	252	59.0
	3학년	28	6.6
	4학년	56	10.8
전공	기타	3	6
	인문/사회계열	135	26
	경상계열	68	13.1
	자연계열	72	13.9
	공학계열	147	28.3
	예체능계열	46	8.9
	기타	51	9.8
대학 소재지	수도권 (서울, 인천, 경기)	255	49.1
	비수도권	264	50.9

2. 측정도구

가. 한국판 상태-특성 분노표현 척도 (STAXI-K)

본 연구에서는 대학생의 역기능적 분노표현을 측정하기 위해 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korean version: STAXI-K)를 전검구, 한덕웅 및 이장호(1998)가 한국판으로 번역, 타당화해서 개발한 척도를 사용하였다. STAXI-K는 총 24문항이며, 분노표현의 세가지 척도인 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항) 총 3가지 하위척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 역기능적 분노표현인 분노표출과 분노억제 척도만을 사용하였다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다.’, 2점 ‘대체로 그렇다’, 3점 ‘대체로 그렇다’, 4점 ‘매우 그렇다’의 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 이 척도에서 점수의 의미는 점수가 높을수록 분노표현과 분노를 자주 느끼는 경향성이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서 측정한 분노표현의 내적합치도(Cronbach's α)는 전체 내적합치도 .84, 분노표출 .81, 분노억제 .82로 양호한 편이었다.

표 III-2 분노표현 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

역기능적 분노표현	문항번호	문항수	Cronbach's α
분노표출	1, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 16	8	.81
분노억제	2, 3, 4, 7, 9, 11, 12, 14	8	.82
전체	전체문항	16	.84

나. 대인관계문제 척도 (KIIP-SC)

본 연구에서는 대학생의 대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz(1979)가 대인관계문제검사(Inventory of Problem, IIP)를 개발한 것을 Alden, Wiggins 및 Pincus (1990)가 재구성하여 대인관계문제 원형척도(Inventory of Interpersonal Problem- Circumplex, IIP-C)를 제작하고, 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상황, 박은영(2002)이 표준화한 한국형 대인관계문제검사(Korea Inventory of Interpersonal Problem, KIIP))의 단축형 검사(Short form of the Korea Inventory of Interpersonal Problem: Circumplex Scales : KIIP-SC)를 사용하였다. KIIP-SC는 총 40문항이며, 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여 총 8가지 하위요인으로 구성되어 있으며 각 하위요인에 각 5가지 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’ 까지 5점 Likert 척도로 평가되며, 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 많이 겪을 수 있음을 의미한다.

본 연구에서 측정한 대인관계문제의 내적합치도(Cronbach's α)는 전체 내적합치도 .95, 통제지배 .79, 자기중심성 .82, 냉담 .85, 사회적억제 .88, 비주장성 .88, 과순응성 .84, 자기희생 .81, 과관여 .75로 양호한 편이었다.

표 III-3 대인관계문제 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

대인관계문제	문항번호	문항수	Cronbach's α
통제지배	19, 21, 27, 30, 33	5	.79
자기중심성	6, 7, 10, 13, 22	5	.82
냉담	2, 8, 9, 15, 18	5	.85
사회적억제	4, 12, 17, 31, 36	5	.88
비주장성	1, 3, 5, 11, 16	5	.88
과순응성	14, 23, 34, 37, 39	5	.84
자기희생	20, 24, 25, 32, 40	5	.81
과관여	26, 28, 29, 35, 38	5	.75
전체	전체문항	40	.95

다. 정서인식명확성 척도

본 연구에서는 정서인식명확성을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 개인의 정서지능을 측정하고자 개발한 것을 이수정 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 한국판 특질상위기분척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 사용하였다. TMMS척도는 총 21문항이며, 정서에 대한 주의(5문항), 정서에 대한 명확한 인식(11문항), 정서 개선에 대한 기대(5문항) 총 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서인식명확성을 측정하기 위해 정서에 대한 명확한 인식 11문항만을 사용하였다. 각 문항은 1점 ‘전혀그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 문항 중 1, 2, 4, 7, 11은 역점수로 환산하여 채점한다. 이 척도에서 점수의 의미는 점수가 높을수록 정서인식명확성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 측정한 정서인식명확성의 내적합치도(Cronbach's α)는 .81로 양호한 편이었다.

표 III-4 정서인식명확성 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

정서인식명확성	문항번호	문항수	Cronbach's α
정서인식명확성	1*, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	11	.81

* 역채점 문항

3. 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계 처리하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였으며, 각 척도의 신뢰도 검증은 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 각 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제에 대한 상관분석을 실시하였다.

셋째, 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

넷째, 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 중다회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해, Sobel 검증(절대값>1.96 경우, 유의함)을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술 통계치

본 연구의 주요 변인인 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제의 일반적인 경향성을 확인하기 위하여 평균, 표준편차, 분산, 왜도와 첨도를 기술통계 분석을 통하여 산출하였으며, 그 결과는 <표 IV-1>과 같다. 또한 각 변인들의 정규분포성 가정 충족여부를 확인하기 위하여 Kline(2010)에 따라 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값을 확인한 결과, 각각 2와 7을 초과하지 않음으로 정규분포성의 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

표 IV-1 주요 변인의 기술통계

(N=520)

변인	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
역기능적 분노표현	2.26	.45	1.06	3.63	-.17	.043
분노표출	2.07	.52	1.00	3.75	.34	.052
분노억제	2.44	.57	1.00	4.00	-.22	-.155
정서인식명확성	3.29	.63	1.36	4.82	.03	-.151
대인관계문제	2.46	.65	1.00	4.45	-.05	-.311
통제지배	2.01	.72	1.00	4.00	.51	-.373
자기중심성	2.13	.75	1.00	4.20	.39	-.357
냉담	2.48	.92	1.00	5.00	.16	-.793
사회적억제	2.67	.99	1.00	5.00	.16	-.790
비주장성	2.82	.96	1.00	5.00	.06	-.712
과순응성	2.47	.87	1.00	5.00	.31	-.377
자기희생	2.79	.86	1.00	5.00	-.22	-.462
과관여	2.31	.77	1.00	4.80	.34	-.106

2. 주요 변인들 간의 상관관계

대학생의 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제와의 상관관계를 살펴보기 위하여 각 변인들 간의 Pearson 상관계수를 산출하였으며 그 결과는 <표 IV-2>와 같다

가. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 상관관계

역기능적 분노표현과 정서인식명확성은 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.260, p < .01$). 역기능적 분노표현의 각 하위변인과 정서인식명확성의 상관관계를 살펴보면, 유의수준 .01에서 분노억제($r = -.362$)와는 부적 상관이 유의한 반면, 분노표출($r = -.054$)과의 상관은 유의하지 않았다.

나. 역기능적 분노표현과 대인관계문제와의 상관관계

역기능적 분노표현과 대인관계문제는 유의한 정적 상관을 나타냈다($r = .553, p < .01$). 역기능적 분노표현의 각 하위변인과 대인관계와의 상관관계를 살펴보면, 유의수준 .01에서 분노억제($r = .628$)가 다소 높은 정적 상관을 보였으며, 분노표출($r = .271$)은 보통수준의 정적 상관을 보였다. 역기능적 분노표현의 각 하위변인과 대인관계문제의 각 하위변인과의 상관관계를 살펴보면, 분노표출의 경우 유의수준 .01에서 통제지배($r = .445$)와 과관여($r = .323$)는 다소 높은 정적 상관을 보였으며, 자기중심성($r = .270$)과는 보통 수준의 정적 상관을 보였다. 사회적 억제($r = .197$), 냉담($r = .160$), 과순응성($r = .151$), 자기희생($r = .138$)과는 다소 낮은 정적 상관을 보였으며 비주장성($r = .052$)과의 상관은 유의하지 않았다. 분노억제의 경우 유의수준 .01에서 사회적 억제($r = .606$), 비주장성($r = .596$), 냉담($r = .528$), 과순응성($r = .475$), 자기희생($r = .415$)과 다소 높은 정적 상관을 보였으며, 자기중심성($r = .388$), 통제지배($r = .387$), 과관여($r = .366$) 순으로 보통 수준의 정적 상관을 보였다.

다. 정서인식명확성과 대인관계문제와의 상관관계

정서인식명확성과 대인관계문제는 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.423, p < .01$). 정서인식명확성과 대인관계문제의 각 하위변인과의 상관관계를 살펴보면, 유의수준 .01에서 냉담($r = -.427$)은 다소 높은 부적 상관을 보였으며, 사회적 억제($r = -.396$), 비주장성($r = .336$), 자기중심성($r = -.315$), 통제지배($r = -.309$), 과순응성($r = -.307$), 과관여($r = -.258$), 자기희생($r = -.204$) 순으로 보통 수준의 부적 상관을 보였다.

표 IV-2 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제간의 상관관계

(N=520)

	1	1-1	1-2	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8
1 역기능적 분노표현	1												
1-1 분노표출	.809**	1											
1-2 분노억제	.843**	.367**	1										
2 정서인식명확성	-.260**	-0.054	-.362**	1									
3 대인관계문제	.553**	.271**	.628**	-.423**	1								
3-1 통제지배	.501**	.445**	.386**	-.309**	.654**	1							
3-2 자기중심성	.401**	.270**	.388**	-.315**	.676**	.543**	1						
3-3 냉담	.426**	.160**	.528**	-.427**	.812**	.436**	.703**	1					
3-4 사회적 억제	.497**	.197**	.606**	-.396**	.875**	.436**	.589**	.836**	1				
3-5 비주장성	.407**	0.052	.596**	-.336**	.822**	.275**	.460**	.681**	.778**	1			
3-6 과순응성	.387**	.151**	.475**	-.307**	.822**	.394**	.399**	.504**	.654**	.720**	1		
3-7 자기희생	.342**	.138**	.415**	-.204**	.707**	.355**	.153**	.341**	.507**	.576**	.783**	1	
3-8 과관여	.417**	.323**	.366**	-.258**	.674**	.705**	.382**	.345**	.392**	.344**	.530**	.531**	1

** $p < .01$

3. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향

가설 1. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성은 대인관계문제에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1을 검증하기 위하여 독립변인을 역기능적 분노표현과 정서인식명확성으로 하고 종속변인을 대인관계문제 전체와 각 하위변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다.

가. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향

역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향력을 살펴보면, 그 결과는 <표 IV-3>와 같다. 대인관계에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 43.9%로 높았으며, 이 때 β 값은 역기능적 분노표현의 하위변인 중 분노억제가 .520 ($p < .001$)로 영향력이 가장 컸으며, 정서인식명확성은 -.231 ($p < .001$)로 유의한 부적 영향을 나타냈다. 반면, 분노표출의 영향력은 유의하게 나타나지 않았다.

표 IV-3 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향

종속변인	독립변인	비표준화		표준화	<i>t</i>	R^2	R^2_{adj}	<i>F</i>
		<i>B</i>	<i>SE</i>	β				
대인관계 문제	분노표출	.084	.044	.067	1.899	.442	.439	136.083***
	분노억제	.593	.043	.520***	13.654			
	정서인식 명확성	-.240	.037	-.231***	-6.513			

$p^* < .05$, $p^{***} < .001$

나. 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제 각 하위영역에 미치는 영향

역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제 각 하위영역에 미치는 영향력을 살펴보면, 그 결과는 <표 IV-4>와 같다. 통제지배에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 29.6%였으며, β 값은 분노표출이 .372($p < .001$), 분노억제는 .166($p < .001$) 순으로 영향력이 유의하게 나타났다. 반면 정서인식명확성은 $-.229$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향을 나타냈다. 자기중심성에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 20.5%였으며, β 값은 분노억제는 .249($p < .001$), 분노표출은 .167($p < .001$) 순으로 영향력이 유의하게 나타났다. 반면 정서인식명확성은 $-.216$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향을 나타냈다.

냉담에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 33.9%였으며, β 값은 분노억제는 .436($p < .001$)로 영향이 컸으며 정서인식명확성은 $-.202$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향을 나타냈다. 반면이 분노표출의 영향력은 유의하게 나타나지 않았다. 사회적 억제에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 40.0%였으며 β 값은 분노억제는 .537($p < .001$)로 영향력이 유의하게 나타났으며 정서인식명확성은 $-.202$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향을 나타냈다. 반면 분노표출의 영향력은 유의하게 나타나지 않았다.

비주장성에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 39.6%였으며 β 값은 분노억제는 .618($p < .001$)로 영향력이 유의하게 나타났다. 반면, 분노표출은 $-.181$ ($p < .001$), 정서인식명확성은 $-.121$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향력이 나타났다. 과순응성에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 24.2%였으며, β 값은 분노억제는 .423($p < .001$)로 영향력이 유의하게 나타났으며, 정서인식명확성은 $-.155$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향력이 나타났다. 반면 분노표출의 영향력은 유의하게 나타나지 않았다.

자기희생에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 17.1%였으며, β 값은 분노억제는 .397($p < .001$)로 영향력이 유의하게 나타났다.

반면 분노표출과 정서인식명확성의 영향력은 유의하게 나타나지 않았다. 과관여에 미치는 역기능적 분노표현과 정서인식명확성의 전체 설명력은 19.4%였으며, β 값은 분노표출은 .233($p < .001$), 분노억제는 .220($p < .001$) 순으로 영향력이 유의하게 나타났다. 반면에 정서인식명확성은 $-.165$ ($p < .001$)로 유의한 부적 영향력이 나타났다.

대인관계문제의 각 하위영역에 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 미치는 영향력은 대부분 유의한 것으로 나타났다. 가장 큰 영향력을 가진 영역은 사회적 억제 40%, 비주장성 39.6%, 냉담 33.9%, 통제지배 29.6%, 과순응성 24.2%, 자기중심성 20.5%, 과관여 19.4%, 자기희생 17.1% 순으로 영향력을 나타냈다. 또한 대부분의 대인관계문제 하위변인에서 분노억제의 영향력이 가장 높았는데, 통제지배와 과관여에서만 분노표출의 영향력이 가장 높게 나타났다.

표IV-4 역기능적 분노표현, 정서인식명확성이 대인관계문제 각 하위영역에 미치는 영향

종속변인	독립변인	비표준화		표준화	t	R ²	R ² _{adj}	F
		B	SE	β				
통제지배	분노표출	.511	.055	.372	9.345***	.300	.296	73.727***
	분노억제	.209	.054	.166	3.904***			
	정서인식명확성	-.282	.045	-.229	-5.764***			
자기중심성	분노표출	.238	.060	.167	3.949***	.210	.205	45.533***
	분노억제	.324	.059	.249	5.487***			
	정서인식명확성	-.257	.050	-.216	-5.120***			
냉담	분노표출	-.025	.068	-.014	-.372	.343	.339	89.702***
	분노억제	.702	.067	.436	10.548***			
	정서인식명확성	-.336	.056	-.270	-7.024***			
사회적억제	분노표출	-.020	.070	-.011	-.290	.404	.400	116.166***
	분노억제	.929	.068	.537	13.646***			
	정서인식명확성	-.319	.058	-.202	-5.515***			
비주장성	분노표출	-.334	.068	-.181	-4.917***	.400	.396	114.384***
	분노억제	1.041	.066	.618	15.667***			
	정서인식명확성	-.186	.056	-.121	-3.304***			
과순응성	분노표출	-.022	.069	-.013	-.318	.247	.242	56.165***
	분노억제	.644	.067	.423	9.572***			
	정서인식명확성	-.214	.057	-.155	-3.755***			
자기희생	분노표출	-.018	.071	-.011	-.254	.176	.171	36.586***
	분노억제	.598	.070	.397	8.585***			
	정서인식명확성	-.083	.059	-.061	-1.405			
과관여	분노표출	.343	.063	.233	5.476***	.198	.194	42.487***
	분노억제	.296	.061	.220*	4.828***			
	정서인식명확성	-.202	.052	-.165	-3.887***			

p*** < .001

4. 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과

가설2. 역기능적 분노표현과 대인관계문제에 정서인식명확성의 매개효과가 유의할 것이다.

가설 2를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 접근법에 따라 중다회귀분석을 실시하였으며, 정서인식명확성의 매개효과 크기와 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증하기 위해 본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 접근법에 따라 중다회귀분석을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)에 따르면, 매개효과는 3단계 절차에 따라 조건을 충족시켜야 한다. 1단계에서는 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미치는지 검증하고, 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미치는지 검증한다. 3단계에서는 독립변인과 매개변인이 동시에 투입했을 때 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 주는지 검증한다. 이 때 마지막으로 2단계에서 도출된 독립변인의 회귀계수 값이 3단계 회귀계수의 값보다 커야만 한다. 정서인식명확성의 매개효과 크기와 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

역기능적 분노표현과 대인관계문제에서 정서인식명확성의 매개효과 검증의 결과를 해석하기 앞서 회귀분석의 기본가정이 위배되지 않았는지 확인해 보면, VIF는 1.072로 다중공산성이 있는 것으로 판단하는 기준치 10이하의 값을 나타내었다. 공차한계는 .932으로 다중공산성 기준치 0.1이상의 값을 나타내 다중공산성은 존재하지 않음을 알 수 있었다. 또한 잔차의 독립성 가정 위배 여부를 확인하고자 Durbin-Watson 계수를 확인해본 결과, 2.055으로 정상분포곡선을 나타내는 2에 근접하므로, 잔차에 대한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 따라서 회귀모형에 적합하다고 해석할 수 있다.

Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 정서인식명확성이 분노억제와 대인관계문

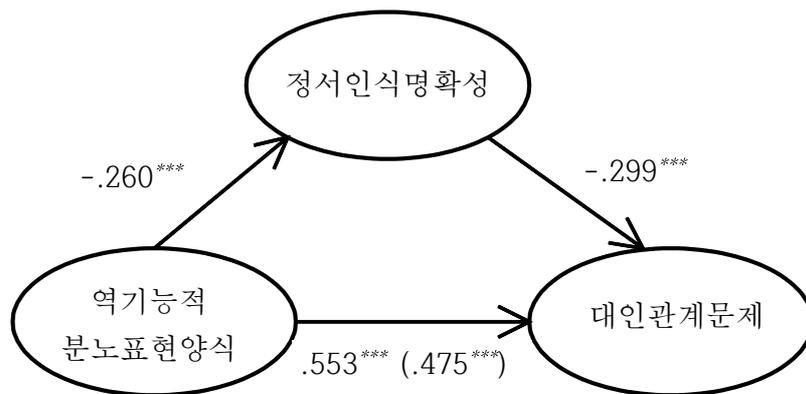
제간의 관계를 매개하는지 나타내는 <표IV-5>를 살펴보면, 첫 번째, 독립변인인 역기능적 분노표현이 매개변인 정서인식명확성을 유의하게 설명하였고($\beta = -.260, t = -.260, p < .001$), 두 번째, 독립변인인 역기능적 분노표현이 종속변인인 대인관계문제에 유의한 영향을 미쳤다($\beta = .553, t = 15.087, p < .001$). 마지막으로 역기능적 분노표현과 정서인식명확성을 동시에 투입했을 때, 역기능적 분노표현의 β 값이 떨어지기는 하였으나 유의하였으며($\beta = .475, t = 13.335, p < .001$), 매개변수인 정서인식명확성도 유의한 것으로 나타났다($\beta = -.299, t = -8.398, p < .001$). 따라서 역기능적 분노표현과 정서인식명확성은 대인관계 문제 사이를 부분 매개하는 것으로 나타났다.

역기능적 분노표현을 독립변인으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 분석하였을 때 설명량은 30.4%이었으며, 역기능적 분노표현과 정서인식명확성을 함께 독립변인으로, 대인관계문제를 종속변인으로 투입하여 분석하였을 때의 설명량은 38.7%로 증가하였다. 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증은 위해 추가적으로 Sobel 검증을 실시하였다. Sobel 검증은 독립변인이 매개변인을 경유하여 종속변인에 미치는 간접효과의 유의미성을 측정하는 것으로, Z값이 -1.96보다 작거나 1.96보다 클 경우 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다. 본 연구에서의 Sobel(1982)의 매개효과 유의성 검정 결과, 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z = 4.938, p = .000$).

표IV-5 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과

단계	독립변인	종속변인	비표준화 표준화			t	R ²	R ² _{adj}	F
			B	SE	β				
1	역기능적 분노표현	정서인식 명확성	-.300	.059	-.260	-6.120***	.088	.066	37.450***
2	역기능적 분노표현	대인관계 문제	.797	.053	.553	15.087***	.306	.304	227.620***
3	역기능적 분노표현 정서인식 명확성	대인관계	.685	.051	.475	13.335***	.389	.387	164.384***
		문제	-.311	.037	-.299	-8.398***			

$p^{***} < .001$



<그림IV-1> 대학생의 역기능적 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향을 알아보고 그 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 확인하기 위해 수행되었다. 이를 위해 수도권과 비수도권 소재의 대학교에 재학중인 대학생 520명을 대상으로 대상으로 온라인 설문조사를 통한 자료 수집을 하였으며 한국판 상태-특성 분노표현척도(STAXI-K), 한국판 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC), 한국판 특질상위기분척도(TMMS)를 측정도구로 사용하였다. 이 연구의 자료는 SPSS통계프로그램과 Sobel 검증을 사용하여 기술통계분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 중다회귀분석, Sobel 검증을 실시하였다.

주요 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과 대학生の 역기능적 분노표현방식의 각 하위변인과 대인관계문제는 정적 상관관계를 나타냈다. 이와 같은 결과는 대학生の 역기능적 분노표현양식인 분노표출과 분노억제를 많이 사용할수록 대인관계가 증가한다는 것을 의미한다. 이는 역기능적 분노표현이 높을수록 대인관계문제가 증가한다는 선행연구와 맥을 같이 한다(강신덕, 1997; 강지연, 2011; 최임정, 심혜숙, 2010, 최윤경, 2015,). 다음으로 대학生の 역기능적 분노표현방식과 정서인식명확성은 하위변인에 따라 다른 양상을 보였다. 우선 분노억제는 정서인식명확성과 부적 상관을 보였다. 이는 부정적인 평가 상황을 피하는 데 에너지가 집중되어 자신의 정서를 지각하고 이해하는 것에 둔감할 수 있음을 의미한다. 한편, 분노표출과의 상관은 유의하지 않았다. 이는 분노억제는 정서인식명확성과는 부적상관을 보인 반면, 분노표출과 정서인식명확성과의 상관은 유의하지 않은 것으로 나타난 선행연구(오현아, 2015; 심다혜, 이승연, 2015; 윤자영, 2019)와 일치한다. 이처럼 분노표현양식과 정서인식명확성의 상관이 연구마다 차이가 나는 이유는 개인이 고유한 유전적 기질과 주관적 경험에 의해 같은 사건도 저마다 달리 인식하게 되고(김수연, 2017; 장은혜, 이동귀,

2014) 이에 따라 분노 반응도 달라지기 때문일 것으로 예측한 연구(고경희, 2001)와 분노를 표출할 경우 분노상황에서 정서가 제공하는 정보를 명확하게 인식하지 못하고(Gohm, 2003), 미해결된 감정들로 인한 혼란 속에서 정서 표현에 대한 표현의 기회마저 잃게 되기 때문일 것이라는 선행 논문(심다혜, 2015; 윤자영, 2019)의 결과를 뒷받침한다.

마지막으로 대학생의 정서인식명확성과 대인관계문제는 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 이는 정서인식명확성이 높을수록 대인관계문제를 적게 경험한다고 보고한 선행연구들(심혜숙, 왕정희, 2001; 박경옥, 2006; 이지영, 2012)과 일치하는 결과이다. 이러한 결과는 자신이나 타인이 느끼는 정서를 명확하게 인식하고 주의를 기울이는 것은 대인관계 상에서 통찰을 제공할 수 있으므로 정서인식명확성이 높은 사람은 대인관계 문제 상황을 긍정적으로 해결할 수 있을 것을 의미한다.

둘째, 대학생의 역기능적 분노표현과 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향력을 분석한 결과, 우선 역기능적 분노표현 중 분노표출은 대인관계문제에 유의한 영향력을 나타내지 않았다. 하지만 대인관계문제 하위영역별로 살펴보면 분노표출이 통제지배에서 가장 큰 영향력을 나타냈으며, 통제지배, 자기중심성, 비주장성, 과관여에서는 유의한 정적 영향력을 나타냈으며 비주장성에는 유의한 부적 영향력을 나타냈다. 이러한 결과는 분노표출을 할수록 전체적인 대인관계문제가 증가되지는 않지만, 대인관계에서 타인을 통제하고 조정할 경우와 자신의 욕구를 적절하게 표현하지 못하거나 타인의 관심을 받기위해 자신을 지나치게 노출하려는 대인관계문제가 증가하는 반면 자신의 욕구를 표현하지 못하는 것과 관련된 문제는 감소함을 의미한다. 특히 분노표출은 통제지배에서 가장 큰 영향력을 나타냈는데 이러한 결과는 분노를 공격적이고 파괴적으로 표출하는 행동이 다른 사람을 통제하려는 욕구를 반영한다는 선행 연구를 뒷받침한다(Lemay, Overll, Clark, 2012).

반면, 역기능적 분노표현 중 분노억제는 대인관계문제에 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 또한 대인관계문제 하위영역인 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여에서 유의한 정적 영향력을 나타냈다. 이는 분노를 억제하여 표현할수록 대인관계의 어려움을 가져올 수 있

다는 최임정, 심혜숙(2010)의 연구결과를 지지하며, 대학생들을 대상으로 자신이 경험하는 분노를 표현하지 않고 억누르거나 멈추게 하려는 시도는 대인관계의 문제를 더욱 높이는 결과를 가져올 수 있다는 선행연구(강지연, 2011; 임문영, 2014)의 결과와 일치한다.

다음으로 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향력을 분석한 결과, 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향력은 유의한 것으로 나타났다. 또한 정서인식명확성은 대인관계문제 하위영역 중 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 과관여와 유의한 부적 영향력을 나타냈다. 이는 적응적인 대인관계를 형성하고 유지하기 위해 자신과 타인에 대한 정서를 명확하게 인식하는 과정이 동반되어야 하는 것을 의미한다. 이러한 연구결과는 정서인식명확성이 대인관계문제 전체 하위요인에 유의한 설명력을 가진 것으로 나타난 권진희(2006)의 연구결과와 자기희생을 제외하고는 일치한다. 따라서 대인관계에서 부정적인 정서가 생겼을 때 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것이 대인관계문제 해결을 위한 기초가 되며, 분노로 인해 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 대학생들을 상담할 때는 정서인식명확성에 대한 탐색을 통한 개입이 필요하다.

셋째, 대학생의 역기능적 분노표현이 대인관계에 미치는 영향에서 정서인식명확성의 매개효과를 검증한 결과, 정서인식명확성의 부분매개역할을 확인하였다. 이는 분노와 같이 부정정서 경험에서 역기능적 분노표현양식을 사용할수록 정서를 명확하게 인식하고, 파악하는 능력이 떨어진다는 선행연구(신정미, 2013; 김우정, 2014; 안수진, 2016)와 정서를 명확히 인식할수록 대인관계문제가 작아진다는 선행연구(심혜숙, 왕정희, 2001; 박경옥, 2006; 강수정, 유금란, 2016)결과와 일치한다. 이러한 연구 결과는 역기능적 분노표현이 높은 사람들은 부정적 정서를 과도하게 억제하거나 표출하여 자신과 타인의 정서를 명확하게 인지하는 데 어려움이 있어 대인관계에서도 부적절한 반응을 할 수 있을 것으로 해석할 수 있다.

이상으로 논의한 본 연구의 결과를 요약하면, 분노와 같은 부정정서 경험에서 역기능적 분노표현을 사용하여 대인관계 상황에서 어려움을 겪고 있는 대학생은 자신의 감정뿐만 아니라 타인의 정서가 어떠한 상태인지 명확하게 인식하는 것이 늦거나 안 될 수 있음을 의미한다. 따라서 상담 장면에서 역기능적 분노표현이 높은 대학생 내담자에게 자신의 감정뿐만 아니라 타인의 감정을 자신의 정서

에 집중하고 관찰하여 정서인식명확성을 높일 수 있도록 도와주어 적절하게 분노를 표현할 수 있는 방법을 가르쳐줄 수 있는 개입이 상담효과를 높이는 데 긍정적인 역할을 하도록 도와줄 수 있을 것이다.

2. 의의 및 제언

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 역기능적 분노표현, 정서인식명확성, 대인관계문제의 관계에서 대인관계문제의 하위변인과의 영향력을 살펴봄으로써 각 변인이 대인관계문제의 하위변인에 다르게 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다.

둘째, 대인관계문제와 관련된 기존의 연구들이 주로 대인관계 시 유발되는 정서의 조절 및 표현에 관심을 둔 반면 본 연구에서는 개인이 인식한 정서에 주목하고 정서를 명확히 인식하는 것이 적응적 이점이 있다는 것을 확인하였다.

셋째, 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관계에 있어 정서인식명확성의 부분매개효과를 확인함으로써, 역기능적 분노표현이 높은 사람이 대인관계문제를 야기하는 과정에서 정서인식명확성이 매개할 수 있음을 밝힘으로서, 역기능적 분노표현과 대인관계문제의 관련성에 대한 이해를 구체화 시키며 정서인식명확성의 중요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

넷째, 대인관계문제를 호소하는 역기능적 분노표현이 높은 대학생 내담자의 상담 개입 방향에 대한 정보를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 이에 따라 정서인식명확성의 상담 및 치료적 개입을 살펴보면, 대학생의 대인관계문제를 감소시키도록 조력하는 과정에서 상담자가 대학생 내담자에게 역기능적 분노표현으로 인하여 자신의 감정뿐 아니라 타인의 감정까지도 명확하게 느끼지 못하는 것을 깨닫게 함으로써, 자기를 지각할 수 있도록 도와주며 개인이 느끼는 정서에 대해 명확하게 인식하고 표현하는지가 타인과의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 인식할 수 있도록 도울 수 있다. 즉, 내담자가 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식할 수 있는 학습과 훈련 등으로 이루어진 프로그램의 개입이 이루어진다면, 대인관계의 어려움을 호소하는 대학생 내담자들의 어려움을 줄여줄 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자료수집이 온라인 설문을 통하여 이루어지면서 응답자들이 불성실하게 응답했을 가능성이 있다. 이에 후속연구에서는 온라인 설문 이외에도 오프라인 설문 객관적인 방법 및 투사검사 등 다양한 방법을 통해 살펴보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 역기능적 분노표현과 대인관계문제와의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과를 확인 했는데, 후속연구에서는 각 하위요인 별로 볼 때에도 매개효과를 확인할 수 있는지에 대해 살펴보는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구는 개인의 심리내적 측면인 정서에만 초점을 두었다. 이에 후속 연구에서는 대인관계의 어려움을 겪는 대학생 내담자들을 위한 심리내적 측면 뿐 아니라 사회적 환경 등 다양한 측면에서 접근하여 연구를 진행한다면 대인관계문제를 경험하는 내담자들을 돕는 데 도움이 될 것이다.

참고문헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. **청소년 상담연구**, -2(5): 81-143.
- 강지연 (2011). **대학생의 생활스트레스, 분노표현 및 대인관계 문제 간의 관계**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽민주 (2020). **성인초기의 분노표현양식과 대인관계 유능성**. 단국대학교 일반 대학원. 석사학위논문.
- 구본용, 백승아 (2019). 청소년의 비합리적 신념과 자살사고의 관계에서 분노표현 방식과 인지적 정서조절의 매개된 조절효과. **상담학연구**, 20(2): 281-301.
- 국민건강보험공단 (2019). 분노조절장애 급등.
- 권보정 (2018). **대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계에서 정서인식명확성의 조절효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만 (2004). **인간관계 심리학**. 학지사.
- 권석만, 김지영 (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. **한국심리학회**, 21(4): 705-726.
- 권진희 (2011). 정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계. **상담 평가연구**, 4(1): 37-49.
- 김경민 (2022). **대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향**. 한국교원대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김경희 (1995). **정서란 무엇인가**. 민음사.
- 김영미 (2021). **청소년의 분노표현방식과 정서인식명확성 군집에 따른 우울과 공격성의 차이**. 한양대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김나현 (2020). **대학생이 지각한 아버지-자녀관계가 대인관계문제에 미치는 영향**. 서울한영대학교 상담복지대학원. 석사학위논문.
- 김남현 (2017). **거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과**. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.

- 김모아, 이영호 (2013). 분노신념과 분노표현이 불안, 우울, 신체화, 정신병질, 자기애에 미치는 영향. **서강대학교 학생생활상담연구소**, 34(2): 193-213.
- 김미나(2019). **대학생이 지각한 부모양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김미란 (2001). **고등학생의 분노수준과 분노표현양식에 따른 우울 및 공격성의 차이**. 가톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. **청소년상담연구**, 16(1): 15-32.
- 김수안, 민경환 (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. **한국심리학회지**, 20(3): 45-66.
- 김순혜, 김정원 (2004). 대학생의 심리적 분리수준 및 대인관계 성향과 사회적 적응간의 관계. **한국교육심리학회**, 18(2): 83-97.
- 김여량 (2013). **대학생의 내현적 자기애와 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의의 매개효과**. 숙명여자대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.
- 김영환 (2019). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김예은 (2018). **대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 문제에 미치는 영향**. 건양대학교. 석사학위논문.
- 김유진, 신희천 (2013). 상위-기분이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 14(2): 839-856.
- 김은선 (2021). **대학생의 불안정 애착과 대인관계문제 간 관계에서 분리개별화와 자기수용의 이중매개효과: 성별에 따른 다집단 분석**. 공주교육대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김은임 (2016). **대학생의 정서인식 명확성과 공감능력 및 심리적 안녕감의 관계**. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김지윤, 진미경 (2019). **대학생이 지각한 부모양육태도와 대인관계문제의 관계에서 거부민감성의 매개효과**. **청소년학연구**, 26(4): 355-378.
- 김진영(2010). **청소년의 열등감과 공격성 간 관계에서 지각된 정서적 유능성과**

- 분노 통제의 중재효과. **한국심리학회지 : 건강**, 15(4), 725-746
- 김혜원, 원성두, 김은정 (2022). 거절민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노 표현양식의 조절효과. **한국심리학회지**, 8(1): 93-119.
- 문소현, 조현하 (2015). 군집분석을 이용한 청소년기 여성의 분노, 분노표현 유형, 문제행동 및 자살 위험성. **성건강간호학회지**, 21(2): 128-138.
- 박경애, 이재규, 권해수 (1998). 대인관계 향상 프로그램 개발연구. **청소년상담연구(총서)**, 1-281.
- 박경옥 (2006). 정서강도와 정서인식의 명확성, 정서조절양식이 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원. 석사학위논문.
- 박여정 (2009). 청소년의 정서인식의 명확성과 우울증상의 관계에서 정서조절 양식의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박유경 (2009). 자녀의 부정적 정서에 대한 부모반응과 자녀의 정서조절 방략의 관계. 가톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박지영 (2016). 고등학생의 역기능적 분노표현방식이 대인관계문제에 미치는 영향에서 우울증상의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박찬미 (2019). 대학생의 내현적 자기애가 대인관계 유능성에 미치는 영향. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박현미 (2013). 대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향. 관동대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박혜원 (2018). 대학생 성인애착의 불안-회피 차원과 대인관계문제의 관계. 서울여자대학교 일반대학원. 석사학위논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교. 박사학위논문.
- 서수균, 권석만 (2005). 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계. **한국심리학회**, 24(2): 327-339.
- 서수균, 이훈진, 권석만 (2004). 분노표출/분노억제 태도 척도의 개발과 타당화 연구. **한국심리학회**, 23(2): 521-540.
- 서은혜 (2005). 초등학교 아동의 정서인식명확성, 정서조절양식 및 사회성과의

- 관계. 서강대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 손민정 (2003). **부모의 분노표현 방식 및 아동의 분노표현 방식과 자기주장 행동**. 숙명여자대학교 일반대학원. 석사학위논문.
- 송지은, 황순택, 전미주 (2009). 분노수준과 분노표현양식의 관계. **한국심리학회지**, 6(2): 213-227.
- 신유진 (2018). **대학생의 분리 개별화와 대학생활적응의 관계**. 가톨릭대학교 상담심리대학원. 석사학위논문.
- 신은미, 이종우, 이화성 (2021). 대학생이 지각한 가족건강성이 자아존중감에 미치는 영향: 대인관계능력과 자기효능감의 이중매개효과. **디지털융복합연구**, 19(4): 177-183.
- 신정미 (2013). **정서인식명확성이 분노표현방식에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 상담심리대학원. 석사학위논문.
- 신지옥 (2006). **애착, 정서, 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로 분석**. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 심다혜 (2015). **중학생의 아버지 애착과 역기능적 분노표현의 관계**. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 심혜숙, 왕정희 (2001). 초등학생의 정서지능과 사회적 능력 및 대인문제해결력과 의 관계. **한국심리학회지**, 13(1): 163-175.
- 안근석 (1991). **심리학개론**. 형설출판사.
- 안수진 (2016). **중학생이 지각한 부모애착과 대인관계문제와의 관계에서 거부민감성과 정서자각의 매개효과**. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.
- 안재희 (2015). **대학생의 특성분노와 대인관계문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과**. 건양대학교 대학원. 석사학위논문.
- 양영석 (2013). **분노수준과 분노표현방식이 도박행동에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원.
- 양유진 (2008). **부모양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원. 석사학위논문.
- 여미정, 김완일 (2020). 대학생의 정서인식명확성과 대인관계 유능성의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. **청소년학연구**, 27(6): 215-234.

- 여성가족부 (2020). 한국청소년상담복지개발원 상담통계.
- 오명애 (2018). 가족지지가 중학생의 자아정체감 형성에 미치는 영향에서 대인관계의 매개효과. 제주대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 오현아 (2015). 성인의 지각된 부모 양육이 분노 표현에 미치는 영향. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.
- 우현주 (2016). 내현적 자기에 성향을 가진 대학생의 분노억제가 대인관계 문제에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 윤자영 (2018). 부적응적 완벽주의가 분노표현양식에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이경희 (2010). 대학생의 위협요인과 심리적 안녕감의 관계에서 정서명확성과 대처양식의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원. 박사학위논문
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향. 한국심리학회지. 22(2): 369-384.
- 이규미 (1998). 청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 관한 체험분석. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이명인, 서혜연, 황순정 (2021). 분노표현과 대인관계문제에서 정서조절곤란의 매개효과. 디지털융복합연구. 19(1): 295-305.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지. 13(4): 887-905.
- 이선화 (2014). 지각된 부모의 비지지적 반응이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서인식명확성, 정서표현양가성의 매개효과를 중심으로. 인천대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지. 11(1): 95-116.
- 이지영 (2013). 정서인식명확성과 대인관계문제, 지각된 스트레스의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. 광운대학교 대학원. 석사학위논문
- 이찬미 (2016). 정서인식명확성, 정서강도, 고통감내력과 정서장애 공병 증상 및 심각도와의 관계. 충북대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이형득 (1995). 인간이해와 교육. 중앙적성 출판사.

- 임문영 (2014). 분노반추와 역기능적 분노표현이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 경희대학교 대학원. 석사학위논문.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지**. 15(2): 259-275.
- 장정주, 김정모 (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. **한국심리학회지**. 23(4): 861-884.
- 전겸구 (2000). 분노의 종합적 이해를 위한 시도. **한국미술치료학회**. 7(1): 1-31.
- 전겸구, 김교현 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. **한국심리학회지**. 2(1): 79-95.
- 전현숙, 손정락 (2011). 역기능적 분노표현 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. **한국심리학회지**. 30(2): 377-396.
- 정계현, 박민향 (2019). 간호대학생의 아동기 정서적 외상과 우울의 관계에서 대인관계능력의 조절효과. **한국간호교육학회지**. 25(2): 263-272.
- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 계명대학교 대학원. 석사학위논문.
- 정소현 (2018). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계. 경상대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조소현 (2005). 정서 강도와 정서 인식의 명확성이 자기 파괴적 충동 행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조영재 (2012). 남자 전문대학생의 내현적 자기애성향이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어서 분노표현의 매개효과. 부산대학교 대학원. 석사학위논문.
- 주혜원 (2020). 부모의 심리적 통제와 대학생 자녀의 대인관계문제: 완벽주의적 자기제시와 인지적 정서조절전략의 매개효과. 상명대학교 대학원. 석사학위논문.
- 최영희, 박경 (2013) 청소년의 학교분노와 분노반추의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 영향에 관한 고찰. **심리치료: 다학제적 접근** 13(2)
- 최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향.

- 한국심리학회지. 9(4): 887-901.
- 최윤경 (2015). **청소년이 지각한 부·모 양육태도 및 분노표현방식이 대인관계 문제에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. **한국심리학회지**. 22(2): 479-492.
- 학생상담센터, 고려대학교. (2019). **2018년도 정신건강 실태조사 결과보고**.
- 한덕웅, 이장호, 전겸구. (1998). 한국판 상태 - 특성 분노 표현 척도 (STAXI-K). **한국심리학회지**. 3(1): 18-32.
- 한동화 (2009). **청소년의 분노표현방식에 대한 불안, 우울, 자존감의 영향**. 서울여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. **한국심리학회**. 21(4): 923-940.
- 홍상희 (2017). **성인에착과 분노표현방식의 관계**. 인천대학교. 석사학위논문.
- 홍주현 (2012). **청소년의 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. NewYork, NY: Springer-Verlag.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplexscales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Amett, J. J. (2000). Emerging adulthood A theory of development fromthe late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55,469-480.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinctionin social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173 - 1182.
- Berkowitz, L. (1990). On the information and regulation of anger andaggression : *A cognitiveneo associationistanalysis*. *American Psychologist*, 45,494-503.

- Berenbaum, H., Boden, M. T., Backer, J. P., Dizen, M., Thompson, R.J. & Abramowitz, A. (2006). Emotional correlates of the different dimensions of schizotypal personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 359-368.
- Erickson, E. H. (1982). *The life cycle completed* : Review, Norton.
- Goleman, D (1978a). A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness*.4(2), 203-213.
- Goleman, D. J. (1978b). *The Varieties of the Meditative Experience*. New York: Irvington publishers.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy : Coaching clients to work through their feelings*. Washington
- Gottlieb, M. M.(1999). *The angry self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. Press.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S.(1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 885.
- Lazarus R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leary, T. (1957). *International Diagnosis of Personality*. New York: The Ronald Press Company.
- Mayer, J.D., & Gaschke, Y.N.(1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55,102-111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood. *Journal of Research in personality*, 28, 351-373.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence, *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turney, C., & Palfai, P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, DC.: APA. 125-154.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: Norton.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed). *Health Psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). New York: Spring Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydman, S. M. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. Kassinove (Ed). *Anger Disorder: Definition, Diagnosis, and treatment* (pp. 49-67). Tatlor & Francis.

<Abstract>

The Mediated Effect of Emotional Clarity on the Relationship Dysfunctional Anger Expression and Interpersonal Problems of University Students

Bu Ji Young

Major in Counseling Psychology, Graduate School of
Education,
Jeju National University

Supervised by Professor : Kim Sung-Bong

This study investigated the mediating effect of emotional recognition clarity in the effect of dysfunctional anger expression patterns on interpersonal problems for college students. To this end, data were collected through an online survey of 520 college students enrolled in universities in the metropolitan and non-metropolitan areas. As for the research tools, the Korean version of the state-characteristic anger expression scale (STAXI-K), the Korean version of the interpersonal problem test circular scale (KIIP-SC), and the Korean version of the characteristic crisis scale (TMMS) were used. For the data of this study, descriptive statistical analysis, reliability analysis, correlation analysis, hierarchical regression analysis, and Sobel verification were performed using the SPSS statistical program and Sobel verification.

The results of this study are summarized as follows.

First, we conducted a correlation analysis of adverse functional anger expression, clarity of emotion perception, and interpersonal relationship problems, and found that there was a meaningful relationship between them. However, it was found that there was no correlation between the expression of anger and the clarity of emotional recognition among the lower factors of reverse functional anger expression.

Second, by examining the influence of the lower spokesperson on interpersonal issues in relation to adverse functional anger expression, clarity of emotion perception, and interpersonal issues, it was confirmed that each spokesperson could have a different effect on the lower spokesperson.

Third, the effect of inverse functional anger expression on interpersonal problems was identified, and it was found that inverse functional anger expression of university students significantly explains interpersonal problems by partial intermediation.

As such, this study confirmed the importance of dysfunctional anger expression patterns and emotional awareness clarity affecting interpersonal problems of college students, and it is meaningful to investigate the mediating effect of emotional awareness clarity in dysfunctional anger expression and interpersonal problems.

Based on the above research results, when a college student client consults a client with interpersonal difficulties due to anger, it should be approached through counseling intervention applying a program to help improve emotional awareness clarity, such as learning and training to clearly recognize emotions of oneself and others.

Key words : Dysfunctional Anger Expression, Emotional Clarity, Interpersonal Problems

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 분노표현, 대인관계문제, 정서인식명확성과 관련된 여러분의 생각을 알아보기 위한 것입니다.

설문조사 문항은 정답이 있는 것이 아니므로 각 문항 위에 제시된 안내문을 읽고, 평소 여러분의 생각이나 느낌에 가장 가까운 것을 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

답변이 누락된 설문지는 사용할 수 없으므로 한 문항도 빠짐없이 응답 부탁드립니다.

여러분이 응답하신 내용은 익명으로 처리되며 철저히 비밀이 보장됩니다. 또한 본 연구 이외에는 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

설문지 작성을 위해 여러분의 귀중한 시간을 내어 주심에 진심으로 감사드립니다.

2022. 2.

제주대학교 교육대학원 교육학과

상담심리 전공

지도교수: 김 성 봉

연구자: 부 지 영

qnwldud27@jejunu.ac.kr

※ 다음은 여러분의 일반적인 사항에 대한 것입니다. 해당되는 곳에 V표 해주시기 바랍니다.

1. 성별: ① 남 ② 여

2. 학년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 기타()

3. 나이: 만 ()세

4. 전공: ① 인문/사회계열 ② 경상계열 ③ 자연계열 ④ 공학계열 ⑤ 예체능계열 ⑥ 기타

5. 대학의 소재지: ① 수도권(서울, 인천, 경기) ② 비수도권

부록 1. 한국판 상태-특성 분노표현 척도

(State-Trait Anger Expression Inventory Korean version: STAXI-K)

▶ 다음 문항들은 평소에 화가 나거나 분노를 느꼈을 때 어떻게 반응하고 행동하는가에 관한 것입니다. 다음의 문항들을 잘 읽고 해당하는 숫자에 v로 표현해 주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 화난 감정을 표현한다.	①	②	③	④
2	나는 말을 하지 않는다.	①	②	③	④
3	나는 똥해지거나 토라진다.	①	②	③	④
4	나는 사람들을 피한다.	①	②	③	④
5	나는 소리를 지른다.	①	②	③	④
6	나는 문을 광 닫아버리는 식의 행동을 한다.	①	②	③	④
7	나는 상대의 시선을 피한다.	①	②	③	④
8	나는 사람들과 말다툼한다.	①	②	③	④
9	나는 아무에게도 말하지 않으나, 안으로 앙심을 품는 경향이 있다.	①	②	③	④
10	나는 목소리를 높인다.	①	②	③	④
11	나는 속으로 다른 사람을 비판한다.	①	②	③	④
12	나는 나 자신이 인정하고 있는 것보다 화가 더 나 있다.	①	②	③	④
13	나는 욱을 한다.	①	②	③	④
14	나는 다른 사람들이 알고 있는 것 보다 분통이 더 나있다.	①	②	③	④
15	나는 자제심을 잃고 화를 낸다.	①	②	③	④
16	나는 화난 표정을 짓는다.	①	②	③	④

부록 2. 대인관계문제 척도

(Short form of the Korea Inventory of Interpersonal Problem: Circumplex Scales: KIIP-SC)

<PART1>

“대인관계에서 이러한 것들이 어렵다” 라고 생각되는 해당 숫자에 V 표시 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	내가 원하는 것을 말하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
2	친구 사귀기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람들에게 정당한 요구라도 하기 어렵다	①	②	③	④	⑤
4	사람들과 어울리기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5	자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
8	다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
9	다른 사람에게 친근감을 느끼기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
10	다른 사람의 요구를 먼저 들어 주기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
11	내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12	다른 사람들을 너무 어려워한다	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때 같이 기뻐하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
14	다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
15	다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
16	다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못하다	①	②	③	④	⑤
17	다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다.	①	②	③	④	⑤
18	다른 사람들과 친해지는 데 시간이 너무 오래 걸린다.	①	②	③	④	⑤

<PART2>

“대인관계에서 나에게 지나치게 이런 면이 있다” 라고 생각되는 해당 숫자에 V 표시 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
19	독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
20	다른 사람들을 너무 잘 믿는다.	①	②	③	④	⑤
21	내 주장만 너무 내세울 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
22	누가 나에게 의지할 때 받아주기 싫다.	①	②	③	④	⑤
23	너무 잘 속는 편이다.	①	②	③	④	⑤
24	다른 사람을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다	①	②	③	④	⑤
25	다른 사람의 생각과 감정에 너무 많이 영향을 받는다	①	②	③	④	⑤
26	너무 존경받고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
27	내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조종하거나 이용한다.	①	②	③	④	⑤
28	다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어진다.	①	②	③	④	⑤
29	친한 사람에게 너무 매달린다	①	②	③	④	⑤
30	의견차이 때문에 다른 사람과 자주 다툰다.	①	②	③	④	⑤
31	다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.	①	②	③	④	⑤
32	다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.	①	②	③	④	⑤
33	다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	①	②	③	④	⑤
34	다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.	①	②	③	④	⑤
35	늘 주목받고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
36	다른 사람들 앞에서 너무 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
37	뚜렷한 주관 없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.	①	②	③	④	⑤
38	다른 사람의 험담을 너무 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
39	다른 사람들에게 자주 이용당한다.	①	②	③	④	⑤
40	다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤

부록 3. 정서인식명확성 척도
(TraitMeta-MoodScale:TMMS)

▶ 다음 문항들은 자신의 기분을 어떻게 느끼는지에 관한 것입니다. 다음의 문항들을 잘 읽고 해당하는 숫자에 v로 표현해 주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구분할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확히 안다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 신념과 의견들은 내가 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	①	②	③	④	⑤