

# 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노억제에 미치는 영향: 외부 통제소재의 매개효과를 중심으로<sup>†</sup>

최 자 연

서울대학교병원 정신건강의학과

오 경 자<sup>‡</sup>

연세대학교 심리학과

본 연구는 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노억제에 미치는 영향을 외부 통제소재가 매개하는지에 대해 확인하려는 목적으로 진행되었다. 이를 위해 대학생 380명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, IPC 통제소재 척도, 상태-특성 분노표현 양식 척도를 통해 설문을 실시하였다. 구조방정식을 통해 수집된 자료를 분석하여 외부 통제소재의 매개효과를 검정한 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제 간의 직접경로가 유의하지 않은 것으로 나타나 외부 통제소재의 완전매개 모형이 더욱 적합함을 확인하였다. 추가적으로 외부 통제소재의 하위유형에 해당하는 강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재를 직접 투입한 모형의 경로계수를 비교한 결과, 강력한 타인 통제소재는 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 관계에서 모든 경로가 유의하였으나 우연 통제소재는 분노억제와의 경로가 유의하지 않은 것으로 나타나 외부 통제소재가 매개변인으로 기능하는데 있어 강력한 타인 통제소재의 영향력이 더욱 분명한 것을 확인하였다. 이러한 결과를 중심으로 연구가 지니고 있는 함의와 연구에서 나타난 제한점 및 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 사회적으로 부과된 완벽주의, 외부 통제소재, 분노억제

<sup>†</sup> 이 논문은 제 1저자의 연세대학교 석사학위논문을 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 오경자, 서울시 서대문구 신촌동 134, 연세대학교 심리학과, Tel: 02-2123-2435, E-mail: kjoh@yonsei.ac.kr

완벽주의에 대한 초기 연구들은 이를 개인적 측면에 중점을 둔 단일차원으로 인식하고 ‘자신에 대해 과도하게 높은 기준을 설정함으로써 비관적으로 자기를 평가하는 것(Burns, 1980)’으로 정의하였다. 하지만 후속연구를 통해 완벽주의의 다양한 특성이 발견되면서 개인적 측면과 함께 사회적 측면을 포함하는 다차원적 구성개념이 제시되기 시작하였다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991). 대표적으로 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의가 지향하는 방향과 이를 부과하는 대상에 따라 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially-prescribed perfectionism)의 세 가지 하위차원을 구분하여 제시하고 각 차원의 일관성과 타당도를 입증하였다. 이 중 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요인물(significant others)에 의해 부과된 비현실적인 기준을 충족시키지 못할 경우 그들을 실망시키고 결국 거부당할 것이라는 신념을 지니고 있으며, 이들에 의해 부과된 기준이 지나치고 통제 불가능하다고 지각하기 때문에 불안 및 우울, 분노와 같은 부정적 정서를 흔히 경험할 수 있다고 주장하였다. 이러한 주장과 관련하여 사회적으로 부과된 완벽주의가 다른 하위차원에 비해 다양한 심리적 부적응과 가장 분명하게 관련되었다는 결과가 일관적으로 발견되었으며, 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와 불안, 우울의 관계는 후속연구를 통해 정적인 관련성이 반복적으로 확인되었다(Blankstein & Lumley, 2008; Flett, Hewitt, & De Rosa, 1996; Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brian, 1991; Frost et al., 1993). 하지만, 사회적으로 부과된 완벽주의

와 분노의 관계는 밀접한 관련성이 주장되었음에도 불구하고 우울 및 불안에 비해 관련된 연구의 수효가 상당히 제한되어 있다(Saboonchi & Lundh, 2003). 다차원적 완벽주의의 개념을 제시한 Hewitt과 Flett(1991)은 분노가 타인으로부터 고의적으로 부당한 대우를 받고 있다고 지각할 경우 발생하는 정서이기 때문에(Averill, 1983), 타인으로부터 과도한 기준을 부과 받는다고 지각하는 사회적으로 부과된 완벽주의와 밀접하게 관련될 것이라고 주장하였다. 실제 이와 관련된 후속연구에서도 다양한 집단에서 완벽주의의 세 가지 하위차원 중 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노와 가장 분명한 관련성이 있다는 것이 비교적 일관적으로 확인되었다(Hewitt et al., 2002; Macedo et al., 2009).

분노는 거의 모든 사람이 빈번하게 경험하는 공통적인 정서이며(Averill, 1983), 어떻게 표현하는지에 따라 기능적 혹은 역기능적 역할을 하여 다른 결과를 유발할 수 있기 때문에(Sharkin, 1988), 분노경험 자체보다도 이를 표현하는 방식이 개인의 안녕에 더욱 중요한 요인이 될 수 있다. 현대 사회에서는 분노를 그대로 표출하기보다는 억제하는 것이 필요하고, 일시적으로는 분노를 억제하는 것이 대인간 갈등을 차단하여 관계유지에 기여하는 것처럼 보인다. 하지만, 정서 억제는 장기적으로 타인과 친밀한 관계형성을 방해하여 대인관계에 부적응적 영향을 미치게 되고, 경험하는 정서를 억제하는 것은 부정적 정서의 증가, 주관적 안녕감의 감소, 사회적 적응력의 저하를 초래할 수 있다(이경순, 2011; Gross & John, 2003). Spielberg, Russell, Crane, Jacobs와 Worden(1985)은 분노표현 양식에 대해 분노억제

(anger-in)와 분노표출(anger-out)은 부적응적 분노표현 양식으로, 분노통제(anger-control)는 적응적 분노표현 양식으로 분류하였다. 이 중 분노억제는 개인이 화가 나 있지만 이를 겉으로 드러내지 않으려는 분노표현 양식으로, 분노의 원인을 제공하는 상대방을 피하거나 화난 이유에 대해 말하는 것을 회피하는 등의 행동을 나타낸다 (Spielberger, Reheiser, & Sydman, 1995; 고희경, 2006 재인용). 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노표현 양식의 관계를 살펴본 연구들은 공통적으로 사회적으로 부과된 완벽주의가 부적응적 분노표현과 관련된다는 결과를 나타내고 있다. 특히, 대학생과 같이 성인을 대상으로 한 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제 간의 관련성을 지지하는 결과가 반복적으로 보고되었다 (고희경, 2006; 김은경, 2008; 정혜경, 2010). 하지만 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 관련성을 설명할 수 있는 기제에 대해서는 명확한 결론이 제시되지 않아 이에 대한 추가적인 탐색이 필요한 실정이다. Flett과 Hewitt(1998)은 완벽주의자들에게 성공이나 실패 자체뿐 아니라 이를 어떻게 해석하는지가 중요하다고 주장하였다. 이들은 연구를 통해 긍정적인 결과(성공)와 부정적인 결과(실패) 모두에서 사회적으로 부과된 완벽주의와 외부 통제소재의 정적 관련성을 확인하였으며, 사회적으로 부과된 완벽주의를 지닌 개인은 주관적인 통제감이 부족하여 부정적 결과에 대해 타인을 탓하는 경향이 있다고 하였다. 이러한 경향이 정서적 문제에 대한 강력한 예측요인으로 확인되었다는 점을 고려할 때(Tennen & Affleck, 1990), 사회적으로 부과된 완벽주의와 부정적 정서의 관계에서 외부 통제소재의 매개적 역할을

예상할 수 있을 것이다. Weiner, Russell과 Lerman(1979)은 실패 경험에서 단지 목표달성의 실패 자체보다는 부정적 결과가 타인에 의해 비롯되었다고 하는 것이 분노와 더욱 깊이 관련된다고 하였으며, 정서에 대한 인지적 이론에서도 분노를 타인의 부당한 대우가 의도적이라고 지각할 때 유발되는 정서라고 설명하였다(Averill, 1983).

개인은 경험하는 사건의 결과 혹은 강화가 무엇에 의해 결정된다고 믿는지에 따라 내부 통제소재와 외부 통제소재를 지니는 것으로 구분할 수 있다(Rotter, 1954, 1966). 이 중 외부 통제소재는 불안, 우울 등의 심리적 부적응과 정적인 관련성이 발견되었으며(Lane & Fransis, 2003; Becker et al., 2003), 품행장애(Raine & Jones, 1987), 자살사고(Lester et al., 1991) 등 더욱 심각한 형태의 정신병리 및 부적응과도 정적인 상관을 나타내어 개인의 심리적, 사회적 부적응과 관련되는 요소임이 확인되어 왔다. 또한 외부 통제소재 수준이 높은 개인은 직면한 상황에 대해 직접적으로 대처하기보다는 감정적인 억압을 주로 사용하는 것으로 보고되었기 때문에(이형초, 최정윤, 1993), 외부 통제수준이 높은 개인에게 분노가 유발되었을 경우 이를 직접 표현하거나 적절히 조절하기보다는 정서 자체를 억압하려는 분노억제와 관련될 것으로 예상할 수 있다. Levenson(1973, 1981)은 통제소재를 내부(Internality) 통제소재와 함께 외부 통제소재의 하위차원인 강력한 타인(Powerful others)과 우연(Chance)으로 분류하여 제시하였다. 우연 통제소재는 개인이 경험하는 강화 및 사건의 결과가 완전히 임의적으로 결정될 것이라는 신념을 의미하며, 강력한 타인 통제소재는 이러한

강화 및 결과가 다른 사람에 의해 결정될 것이라는 신념을 의미한다. 이와 관련된 연구는 사회적으로 부과된 완벽주의와 외부 통제소재의 관련성을 지지하고 있으며(Periasami & Ashby, 2002), 사회적으로 부과된 완벽주의가 개인에게 중요한 다른 대상으로부터 과도한 기대를 부과 받는 것으로 지각한다는 점에서 우연 통제소재보다 강력한 타인 통제소재와 더욱 분명한 관련성을 나타낼 것으로 예상할 수 있다. 또한, 외부 통제소재는 사회적으로 부과된 완벽주의와 부정적 정서 간의 매개적 역할을 한다는 것이 발견되었으며(Ravin, 2008), 분노억제와도 정적인 관련성이 보고되었다. 이에 본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인의 경우 사건의 결과가 자신이 아닌 외부에 의해 결정된다는 외부 통제소재를 발달시키게 되고, 부당한 기대에 대한 분노를 경험하는 상황에서도 이를 적절히 표출하는데 실패하고 억제하는 방식으로 대처할 것이라고 가정하였다. 이를 확인하기 위해 먼저 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 관계에서 외부 통제소재가 매개적 역할을 나타내는지 검정하였다. 또한, 외부 통제소재의 하위요인인 우연 통제소재와 강력한 타인 통제소재가 서로 다른 특징을 지니고 있다는 점에서 매개변인으로써의 영향력이 다르게 나타날 것이라고 가정하고 이에 대한 추가적인 검정을 실시하였다.

## 방 법

### 참여자

본 연구는 서울 및 경산 소재의 대학교 재학생

389명을 대상으로 실시되었으며, 설문을 완료하지 않은 9명을 제외하고 총 380명의 자료가 분석되었다. 서울 소재 대학교의 참가자들은 각 척도에 대해 온라인에서 응답하였으며, 경산 소재 대학교의 참가자들은 동일한 설문에 대해 오프라인에서 응답하는 방식으로 진행되었다. 분석에 포함된 380명의 참가자들의 평균연령은 20.89세( $SD=1.95$ )이며, 남자 197명, 여자 183명으로 구성되었다.

### 평가 도구

**다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS).** Hewitt과 Flett(1991)이 완벽주의의 개인적 측면과 사회적 측면을 모두 고려하여 제작한 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 자기지향 완벽주의(Self-oriented perfectionism), 타인지향 완벽주의(Other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(Socially-prescribed perfectionism)의 세 가지 하위차원이 각각 15문항씩 총 45문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지의 7점 리커트 척도를 지니고 있다. 본 연구에서 각 요인의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 각각 .86, .77, .76이었다.

**통제소재 척도(Internality, Powerful others, and Chance; IPC).** Levenson(1981)이 통제권에 대한 신념을 측정하기 위해 개발한 IPC를 이희주(2001)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 내재성(Internality), 강력한 타인(Powerful others), 우연성(Chance)의 세 가지 차원이 각각 8문항씩

총 24문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’까지 6점 리커트 척도를 지니고 있다. ‘내재성’ 척도는 스스로 자신의 삶을 통제할 수 있다는 신념을 측정하는 내용으로, ‘강력한 타인’ 척도는 타인이 자신의 생활사건을 통제한다는 신념으로 구성되어 있다. 그리고 ‘우연성’ 척도는 우연성이 사람들의 경험과 결과에 영향을 미친다는 것에 대한 신념을 측정하는 내용으로 구성되어 있다. 본 연구에서 각 요인의 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)는 각각 .65, .74, .68이었다.

**한국판 상태-특성 분노표현 척도(Korean State-Trait Anger Expression Scale; STAXI-K).** Spielberger 등(1985)이 상태분노 및 특성분노의 수준과 분노의 적응적, 부적응적 표현 양상을 측정하기 위해 제작한 분노 척도검사를 전경구 등(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 STAXI 척도를 사용하였다. 이 척도는 상태분노(10문항), 특성분노(10문항), 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)의 5개 하위요인이 총 44개의 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 리커트 척도를 지니고 있다. 본 연구에서는 분노경험을 측정하는 상태분노와 특성분노를 제외한 세 가지 분노표현 방법을 측정하였으며, 각 요인의 신뢰도 계수(Cronbach’s alpha)는 각각 .78, .80, .77이었다.

### 분석 절차

본 연구에서 수집된 자료는 PASW 18.0을 사용

하여 기술통계분석과 변인간의 상관분석을 하였고, AMOS 18.0을 사용하여 경로분석과 모형 적합도 검증을 실시하였다. 모형검증의 지표로는 GFI(Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), NFI(Normed Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 일반적으로 구조방정식 모형의 적합도 평가에서 많이 사용되었던 카이제곱( $\chi^2$ ) 검증은 영가설이 너무 엄격하여 모형이 쉽게 기각되며 연구자의 관심을 반영하지 못하고, 표본크기의 영향을 많이 받는 문제로 인해 더 이상 널리 쓰이지 않기 때문에(홍세희, 2000) 전체 모형의 적합도 평가에는 고려하지 않았다.

## 결 과

### 주요변인의 기술통계 및 변인 간 상관분석

본 연구에서 참여한 380명이 보고한 사회적으로 부과된 완벽주의, 내외 통제소재, 분노표현 양식의 평균과 표준편차가 표 1에 제시되어 있다. 본 연구에 주요변인으로 사용된 사회적으로 부과된 완벽주의, 내외 통제소재, 분노표현 양식 간의 Pearson 상관을 계산한 값이 표 1에 함께 제시되어 있다. 상관분석 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의는 강력한 타인 통제소재와 가장 높은 상관을 보였으며( $r=.38, p<.01$ ), 우연 통제소재 및 분노억제와도 유의미한 상관을 나타냈다( $r=.25, p<0.1$ ;  $r=.21, p<.01$ ).

**강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재의 매개 모형 검증**

사회적으로 부과된 완벽주의와 외부 통제소재, 분노억제 간의 관계를 나타내는데 있어 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 직접경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다(표 2). 반면, 외부 통제소재를 매개변인으로 투입한 모형에서 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제 간의 모든 경로가 유의미하였고, 붓스트랩을 통한 간접효과의 유의성 검정을 통해 간접효과가 유의미한 것으로 확인되었다. 이에 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노억제에 영향을 미치는 과정에서 외부

통제소재가 매개적 역할을 한다는 가정이 지지되었으으며, 그림 1에 매개모형과 경로계수를 제시하였다. 완전매개 모형의 적합도는 표 3에 제시하였다.

**강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재의 매개 효과 비교**

강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재를 개별적으로 투입한 매개모형의 경로계수를 분석한 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의가 강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재 모두에 유의한 영향을 미치는 것이 확인되었다. 강력한 타인 통제소재 역시

표 1. 주요변인들 간 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4	5	6	7
1. 사회적으로 부과된 완벽주의	-						
2. 내부 통제소재	.83	-					
3. 강력한 타인 통제소재	.38**	-.17**	-				
4. 우연 통제소재	.25**	-.20**	.63**	-			
5. 분노억제	.21**	-.15**	.31**	.24**	-		
6. 분노표출	-.19	-.10*	.14**	.87	.23**	-	
7. 분노통제	.10*	.18**	-.01	.32	-.03	-.47**	-
<i>M(SD)</i>	54.40(9.62)	33.79(4.43)	26.07(5.38)	26.23(5.01)	18.48(4.17)	16.78(3.98)	22.75(3.39)

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

표 2. 모형의 표준화된 경로계수와 직간접 효과

변인		<i>Estimate</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	직접효과	간접효과	총효과
외부 통제소재	← 사회적으로 부과된 완벽주의	.389***	.027	7.825	.389		.389
분노억제	← 외부 통제소재	.288***	.054	4.285	.288		.288
분노억제	← 사회적으로 부과된 완벽주의	.091	.024	1.647	.091	.112*	.202

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

분노억제에 유의미한 영향을 미쳐 매개효과가 확인되었으나, 우연 통제소재는 분노억제에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(표 4).

### 논 의

본 연구는 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 관계에서 외부 통제소재의 매개적 역할을 확인하려는 목적으로 진행되었다. 이를 위해 사회

적으로 부과된 완벽주의와 통제소재, 그리고 분노 표현 양식의 하위유형 간의 상관관계를 살펴보았으며, 구조방정식을 통해 외부 통제소재 매개모형의 적합도를 검증하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사회적으로 부과된 완벽주의가 외부 통제소재의 두 하위요인과 유의미한 정적상관을 나타냈고, 외부 통제소재의 매개모형 검정을 통해 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노억제에 미치는 영향은 외부 통제소

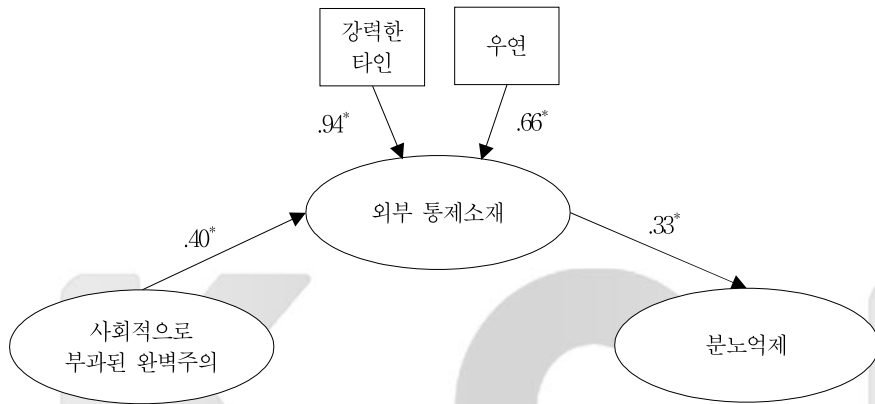


그림 1. 완전매개 모형과 경로계수

표 3. 완전매개 모형의 적합도

	<i>df</i>	<i>GFI</i>	<i>TLI</i>	<i>CFI</i>	<i>NFI</i>	<i>RMSEA</i>
완전매개 모형	2	0.996	0.991	0.997	0.990	0.033

표 4. 강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재의 표준화된 경로계수

변인	변인	<i>Estimate</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
강력한 타인 통제소재	← 사회적으로 부과된 완벽주의	.373***	.027	7.836
우연 통제소재	← 사회적으로 부과된 완벽주의	.245***	.026	4.924
분노억제	← 강력한 타인 통제소재	.246***	.040	4.666
분노억제	← 우연 통제소재	.043	.041	0.848
분노억제	← 사회적으로 부과된 완벽주의	.101	.023	1.871

\*\*\*  $p < .001$ .

제에 의해 매개됨이 확인되었다. 매개모형에서 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제간의 직접 경로가 유의미하지 않은 것으로 확인되어 외부 통제소재의 완전매개가 지지되었으며, 완전매개 모형의 적합도 역시 기준치를 충족하였다. 본 연구를 통해 확인된 외부 통제소재의 매개적 역할은 사회적으로 부과된 완벽주의와 시험불안의 관계에서 외부 통제소재가 매개변인으로 기능함을 밝힌 선행연구(Ravin, 2008)와 유사한 결과이며, 이를 통해 다양한 심리적 부적응에 대한 사회적으로 부과된 완벽주의의 영향력이 외부 통제소재와 관련되어 나타날 것이라는 주장이 지지되었다고 볼 수 있다. 또한, 외부 통제소재의 하위요인인 강력한 타인 통제소재와 우연 통제소재를 개별적으로 투입한 결과, 우연 통제소재가 분노억제에 유의미한 영향을 미치지 못한 반면, 강력한 타인 통제소재는 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적으로 부과된 완벽주의를 지닌 개인은 지나친 기대를 받고 있다고 지각하며 이를 충족시키기 위해 노력하기 때문에 스스로 목표를 세우고 달성하려는 자율성이 제한될 것이라고 예상할 수 있다. 제한된 자율성과 관련하여 환경을 스스로 통제할 수 있다는 통제감 역시 저하될 것이며 지나친 기대에 대한 분노가 유발될 경우에도 강력한 타인으로부터 돌아올 부정적 결과에 대한 예측으로 분노를 단순히 억압할 수 있을 것이다. 하지만 통제소재와 관련된 이전 연구에서는 대부분 외부 통제소재라는 상위개념을 다루었기 때문에 본 연구에서 살펴본 강력한 타인 통제소재에 특정한 이론적 모델이 부재하며 이는 해석에 있어 제한점이 될 수 있다.

사회적으로 부과된 완벽주의는 완벽주의의 하

위차원 중 불안, 우울, 분노 등의 부정적 정서와 가장 분명한 상관을 나타내고, 개인의 안녕에 손상을 입히는 특성임이 여러 연구를 통해 반복적으로 확인되었다(Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brian, 1991; Flett, Hewitt, & De Rosa, 1996; Frost et al., 1993). 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와의 관련성이 제기된 분노는 표현양식에 따라 개인에게 각기 다른 영향을 미치며, 본 연구를 통해 관련성이 나타난 분노억제의 경우 우울과 깊은 관련성을 나타내고 있다. Derry와 Kuiper(1981)는 분노를 내적으로 억제하는 사람은 자신의 행동을 통해서 타인을 통제하거나 자신의 정서를 회복하는데 상실과 실패의 감정을 갖게 되어 우울이 유발될 수 있다고 하였으며, 실제 분노표현 양식과 우울의 관계를 살펴 본 연구들을 통해 분노억제와 우울의 관련성이 확인되어 왔다(Solomon, 1987; Kropper, 1993). 사회적으로 부과된 완벽주의로 인해 분노억제가 유발될 경우 우울을 동반하여 개인의 정신건강을 위협할 수 있으며, 이에 주관적인 통제감 수준을 상승시키려는 노력이 분노억제 및 우울 등의 이차적인 심리적 부적응을 감소시키는데 도움이 될 것으로 예상할 수 있다.

이러한 함의에도 불구하고 본 연구에서 나타나는 몇 가지 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 대학생만을 대상으로 연구를 진행하여 표집의 대표성에 한계를 지니고 있다. 아동을 대상으로 완벽주의와 분노표현 양식의 관계를 살펴본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의가 분노표출과 관련된다는 결과를 보였으며(Hewitt et al., 2002), 초등학생을 대상으로 한 국내연구에서도 동일한 결과가 확인되



었다(이재연, 김광웅, 2007). 분노의 표현방법은 연령에 따라 다르게 나타나며, 낮은 연령에서는 분노를 외부로 표출하고 연령이 증가할수록 분노를 내부로 억제하거나 통제하려 하는 것으로 알려져 있다(Stoner & Spencer, 1987; Reyes et al., 2003). 분노 이외의 정서 역시 외적인 표현에서 점차 내적인 경험으로 전환되는 점을 고려할 때(Eisenberg et al., 1993), 아동에서 나타나는 분노표출이 분노를 그대로 표출할 경우 발생할 수 있는 부정적 결과를 예측하고 행동을 조절할 수 있는 능력의 불충분한 발달과 관련되었을 가능성을 생각할 수 있다. 추후 아동으로부터 청소년기와 성인기에 걸쳐 개인의 성장에 따라 나타나는 변화를 종단적으로 확인할 수 있다면 연령과 분노표현에 대한 더욱 신뢰할만한 결론을 도출할 수 있을 것이다. 둘째, 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제를 매개할 수 있는 다양한 변인을 비교하지 않았다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 강력한 타인( $r=.38$ ) 및 우연 통제소재( $r=.25$ ), 분노억제( $r=.21$ )와 유의미한 상관을 보였으나 이는 다소 낮거나 보통 수준의 관련성을 나타내기 때문에 변인들이 서로 결정적인 영향을 미치는 것으로 해석하기는 어려우며, 연구에 포함되지 않은 다른 변인들 역시 위의 주요변인 간의 관계에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 이에 기존 연구를 통해 관련성이 발견된 대처전략(Blankstein & Dunkely, 2002)과 정서조절(Aldea & Rice, 2006)을 포함하여 매개변인으로 적용될 수 있는 여러 변인들을 탐색하고, 이들 간의 상대적인 영향력을 비교한다면 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노억제의 관계에 가장 효과적인 개입방법을 발견하는데 도움이 될 수 있을 것이다. 셋째, 통제소재와 분노표출

의 관계가 확인될 필요가 있다. 본 연구에서는 외부 통제소재와 분노표현 양식의 관계에서 분노억제가 가장 높은 관련성을 나타냈지만( $r=.31$ ), 분노표출 역시 유의미한 정적상관을 보였다( $r=.14$ ). 분노억제와 분노표출은 매우 대조적인 표현방법이며, 개인에게 돌아오는 결과가 상당히 다르게 나타날 것이다. 분노억제를 주로 사용하는 개인은 우울을 동반한 심리적 부적응을 경험할 가능성이 높은 반면, 분노표출을 사용할 경우 사회적 처벌을 주로 경험할 것으로 예상할 수 있다. 따라서 외부 통제소재와 정적인 관련성을 나타내는 두 분노표현 양식이 어떤 과정을 통해서 다르게 나타나는지 확인할 수 있다면 각 개인에게 적합한 개입을 적용할 수 있을 것이다.

사회적으로 부과된 완벽주의를 다른 하위차원과 구별하는 가장 두드러진 특징은 타인으로부터 기준을 부과 받는다는 것이다. Pacht(1984)은 부적응적 완벽주의의 치료를 환자로 하여금 그들이 조금 더 편안함을 느끼고 스스로의 행동에 대한 통제권을 되찾을 수 있는 방향으로 나아가도록 하는 것으로 묘사했다. 즉 사회적으로 부과된 완벽주의가 다양한 심리적 부적응과의 관련성을 나타내는 핵심적인 원인은 기준이 부적절함에도 불구하고 이를 조정할 수 없다고 지각하는 통제감의 부재라고 할 수 있다. 따라서 과도한 기대로 인해 유발된 분노를 적절히 표출하여 이차적인 심리적 부적응으로 이어지지 않도록 하기 위해서는 주관적 통제감을 향상시키는 개입이 효과적일 것으로 예상되며, 이를 통해 개인의 심리적 건강과 안녕을 증진시키는데 도움이 될 것으로 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 고희경 (2006). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. *중앙대학교 석사학위청구논문*.
- 김은경 (2008). 사회적으로 부과된 완벽주의와 우울 간의 관계: 특성분노의 매개효과와 분노표현방식의 조절효과. *충북대학교 석사학위청구논문*.
- 이경순, 한덕웅 (2011). 분노경험의 억제와 인지적 해석이 상태분노에 미치는 효과. *한국심리학회 연차 학술발표논문집*, 2011(단일호), 406.
- 이재연, 김광웅 (2007). 아동의 완벽주의 성향 및 스트레스 대처행동과 분노표현과의 관계. *한국놀이치료학회지*, 10(2), 17-31.
- 이형초, 최정운 (1993). 통제소재와 사회적 문제해결과의 관계: 중년여성을 중심으로. *한국심리학회: 임상*, 12(2), 152-160.
- 이희주 (2001). 완벽주의 성향과 신경성 폭식증의 관계에서 자아존중감과 자아통제감의 매개효과. *강원대학교 석사학위논문*.
- 전검규, 한덕웅, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 정혜경 (2010). 대학생의 완벽주의와 분노표현방식이 우울에 미치는 영향. *동국대학교 석사학위청구논문*.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응. *고려대학교 박사학위논문*.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Becker, K. D., Ginsburg, G. S., Domingues, J. & Tein, J. Y. (2010). Maternal Control Behavior and Locus of Control: Examining Mechanisms in the Relation Between Maternal Anxiety Disorders and Anxiety Symptomatology in Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(4), 533-543.
- Blankstein, K. R., & Dunkely, 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*.
- Blankstein, K. R., & Lumley C. H. (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry, and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 168-193.
- Burns, D. D (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Nov, 34-52.
- Derry, P. A., & Kuiper, K. A. (1981). Schematic processing and self-reference in clinical depression. *Journal of Anormal Psychiatry*, 90, 286-297.
- DiGiuseppe R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 365-379.
- Dunkely & Blankstein (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child development*, 64(5), 1418-1438.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17(2-3), 249-262.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*, 61-68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*, 143-150.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Resenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfection. *Personality and Individual Differences, 14*, 119 - 126.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456 - 470.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences, 32*, 1049-1061.
- Kropper, B. A. (1993). Role of gender, sex identity, and type A behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology, 40*, 232-237.
- Lane, T. & Francis, A. (2003). Premenstrual symptomatology, locus of control, anxiety and depression in women with normal menstrual cycles. *Archives of Women's Mental Health, 6*(2), 127-138.
- Lester, D., Castromayor, I. J., & Içli, T. (1991). Locus of control, depression, and suicidal ideation among American, Philippine, and Turkish students. *The Journal of social psychology, 131*(3), 447-449.
- Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41*(3), 397-404.
- Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. *Research with the locus of control construct, New York*
- Macedo, A., Carvalho Bos, S., Maia, B., Soares, M. J., Marques, M., Pereira, A. T., Gomes, A., Valente, J., & Azevedo, M. H. (2009). F C 06-03 Conditional acceptance as a distinct feature of socially-prescribed perfectionism: A study in Portuguese pregnant women. *European psychiatry, 24, Supplement 1, abstract book*, 333.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist, 39*(4), 386.
- Periasamy, S. & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy, 17*, 75-86.
- Raine, A. & Jones, F. (1987). Attention, autonomic arousal, and personality in behaviorally disordered children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 15*(4), 583-599.
- Ravin, A. K. (2008). The mediating effect of locus of control in the relationship between socially-prescribed perfectionism and test anxiety. *The American University*.
- Reyes, L. R., Meininger, J. C., Liehr, P., Chan, W., & Mueller, W. H. (2003). Anger in adolescents: Sex, ethnicity, age differences, and psychometric properties. *Nursing Research, 52*(1), 2-11.

- Rotter, J. B. (1954). Social learning and clinical psychology. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.*
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1, Whole No. 609).
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585 - 1599.
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 66(8), 361-365.
- Solomon, E. P. (1987). An examination of personality characteristics and coping mechanisms identified ad Patative Risk Factors. Master's thesis, *University of South Florida, Tempa.*
- Spielberger, C. D., Russell, S., Crane, R. S. Jacobs, G. A. & Worden (1985). The experience and expression of anger : Construction and valification of an anger expression scale. In M. A. Chesney, &R. H. Rosenaman (Eds.). *Anger and cardiovascular and behavioral disorder. Washington, D. C. :Hemisphere Publishing*, 5-30.
- 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.
- Stoner, S. B. & Spencer, W. B. (1987). Age and gender differences with the anger expression scale. *Educational and Psychological Measurement*, 47(2), 487-492.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Weiner, B., Russell, D. and Lerman, D. (1979). 'The cognition-emotion process in achievement-related contexts', *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1211-1220.

원고접수일: 2014년 10월 28일

논문심사일: 2014년 11월 10일

게재결정일: 2014년 12월 29일



한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2015. Vol. 20, No. 1, 161 - 173

---

# The effects of socially prescribed perfectionism on anger-in expression: the mediating effects of external locus of control

Jayun Choi

Seoul National University Hospital

Kyungja Oh

Yonsei University, Dept. of Psychology

The purpose of this study was 1) to explore the mediating effects of external locus of control on the relationship between socially prescribed perfectionism and anger-in expression and 2) to compare mediating effects of other and chance factor are sub-factors of external locus of control. Three hundred eighty undergraduate students participated in study. They were asked to complete questionnaires about perfectionism, locus of control, and anger expression. The data were analyzed using Structural Equation Modeling. The results were as follows: (1) socially prescribed perfectionism was positively related to external locus of control and anger-in expression. (2) the relationship between socially-prescribed perfectionism and anger-in expression was completely mediated by external locus of control. (3) the results further that the other factor showed significant mediating effect. Based on these results, the implication and limitation of the study were discussed.

*Keywords:* socially prescribed perfectionism, external locus of control, anger-in expression