한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2005, Vol. 24, No. 1, 187-206

분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고

서 수 균†
서울디지털대학교 상담심리학부

권 석 만
서울대학교 심리학과

본 연구에서는 분노에 대한 세가지 인지이론(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991)에서 시사된 바에 따라, 분노유발 상황에서 일어나는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하고 각각을 평가하는 척도를 개발하였다. 대학생 179명을 대상으로 예비문항을 수집하고, 대학생 408명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이어서 대학생 410명을 대상으로 일차적/이차적 분노사고 척도의 수렴/변별 타당도를 알아보았다. 주요 결과는 다음과 같았다; 1) 일차적 분노사고 척도는 총 20문항으로 2요인구조(타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성(11문항), 친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감(9문항)를 보였다. 요인별 내적 신뢰도는 .86과 .80이었다. 2) 이차적 분노사고 척도는 총 34문항으로 3요인구조(타인비난 및 보복(19문항), 무력감(7문항), 분노통제 및 건설적 대처(8문항))를 보였다. 요인별 내적 신뢰도는 .96, .78, .75였다. 3) 일차적/이차적 분노사고 척도의 수렴/변별 타당도는 일관되게 지지되었다. 이차적 분노사고의 분노통제 및 건설적 대처 요인은 적응적인 분노행동과 정적 상관을 보여, 기능적인 분노사고일 가능성이 시사되었다.

주요어 : 일차적 분노사고, 이차적 분노사고, 분노에 대한 인지모델

† 교신저자(Corresponding Author) : 서 수 균 / 서울디지털대학교 상담심리학부 / 서울시 강남구 신사동 634-10
TEL : 02-2128-3063 / FAX : 02-2123-3111 / E-mail : sgseo@sdu.ac.kr

분노 경험은 정서적, 생리적, 인지적 요인으로 구성되어 있으며, 이 세가지 요인들은 거의 동시에 경험된다(Deffenbacher & McKay, 2000). 이 중에서도 특히 인지적 요인은 분노 경험을 일으키는 핵심적인 요인으로 여러 학자들에 의해서 평가, 해석, 의미부여라는 명칭으로 강조되어 왔다(Averill, 1983; Beck, 2000; Berkowitz, 1990, 1993; Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Lazarus, 1991).

인지는 분노가 발생하는 과정이나 분노를 경험하는 동안에 반드시 수반되는 경험이다. 분노를 경험할 때, 사람들이 흔히 보고하는 생각이나 인지적 반응의 내용을 요약하면 다음과 같다: "잘못되었다. 부당하다.", "날 화나게 한 사람은 비난받아 마땅하다.", "나의 분노가 정당하고 적절하다.", "상대가 의도적으로 그렇게 행동했다."(Averill, 1982, 1983; Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis, 1962, 1977, 1994; Ellis & Tafrate, 1997; Graham, Hudley & Williams, 1992; Horney, 1950). 그 외의 인지적 반응으로는 분노를 일으켰다고 생각하는 대상에 대한 저주나 보복과 관련된 장면을 상상하거나 그와 관련된 생각에 몰두하는 것과 분노를 일으킨 사건에 대해 반복적으로 생각하는 것이 있다.

분노 유발 과정을 설명해주는 인지 이론들에 대한 고찰은 분노와 관련된 인지적 요인의 중요성을 보다 구체적으로 확인시켜준다. 특히 본 연구자는 분노상황에서 일어나는 평가나 해석에 대한 체계적인 접근이 돋보이는 세 이론(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991)에 주목하였으며, 이 세 이론의 공통점을 살펴보고 이를 통해서 분노상황에서 보이는 자동적 사고와 관련된 시사점을 찾아보았다.

Lazarus(1991)는 분노와 관련된 고유의 관계주제와 평가과정을 강조한 바 있다. 특히 그에 따르면 평가과정은 일차평가와 이차평가로 다시 구분된다. 분노의 핵심적인 관계주제는 '나와 나의 것에 대한 비하적인 공격(demeaning offense against me and mine)'이다. 상황이 개인의 목표와 관련이 있는지, 목표를 이루는데 방해가 되는지 혹은 도움이 되는지, 자존감 유지나 증진에 위협이 되는지에 대한 일차평가가 이루어지고 이어서 누구에게 책임이 있는지, 어떤 대처 행동이 가능한지, 대처행동에 따르는 예상되는 결과에는 어떤 것들이 있는지에 대한 이차평가가 이루어진다. 일차평가에서 개인의 목표가 방해받고 자존감 유지나 증진에 위협이 된다고 지각하면, 그 개인은 분노나 불안을 느끼게 된다. 이차평가에서 부정적인 상황이 일어난 것이 타인의 탓이며 그 상황을 타인이 통제할 수 있었다고 판단하면 분노는 타인을 향하게 되고, 반대로 자신의 탓이라고 판단하면 분노는 자신을 향하게 된다.

Deffenbacher와 McKay(2000)는 분노가 촉발인, 분노전 상태, 평가라는 세 요인의 복잡한 상호작용의 결과로 발생한다고 보았다. 이들도 Lazarus(1991)와 유사하게 평가과정을 일차평가와 이차평가로 구분하였다. 일차평가에서는 분노의 원천에 대한 평가가 주가 된다. 미리 예방할 수 있는 일이고 고의성이 있으며 책망 받아 마땅하다고 생각하면 분노가 강하게 일어난다. 이차평가에서는 대처 자원, 좌절에 대한 인내력, 분노 경험의 적절성 등에 대한 평가가 주가 된다.

Beck(2000)은 분노가 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여에 의해서 유발된다고 주장하였으며, 분노발생 과정에 두 번의 해석과정이 포함되어 있다고 제안한 바 있다. 사건이 발생하면 먼저 이 사건에 의미를 부여하는 첫 번째 해석이 이루어진다. 그에 따르면 분노와 주로 관련된 의미부여 내용은 대인관계에서 경험

하는 상실(interpersonal loss)이나 자기가치 비하(devaluation)에 해당되는 것들이다. 타인이 자신을 우습게 본다고 생각하면, 심리적 불편감을 경험하게 되는데, 이런 불편감은 정서적인 것일 수도 있고, 가슴이 답답하거나 목에 뭐가 걸려 있는 것과 같은 신체적 불편감일 수도 있다. 이어서 규칙에서 위반되었다는 내용이 주가 되는 이차 해석이 이루어지고 분노를 경험하게 된다. 이차 해석의 내용은 '잘못되었다, 부당하다, 책망 혹은 처벌받아 마땅하다, 나는 희생자다' 등의 것들이다.

이상에서 살펴본 분노에 대한 세 가지 인지이론에 따르면, 평가나 해석 과정이 분노 유발에 중요하게 기여하고 있음을 알 수 있다. 특히 세 이론에서는 공통적으로 분노 경험이 일어나기 위해서는 두 가지 구별되는 인지과정이나 사고가 매개역할을 하고 있음을 강조하고 있다. 이 두 과정을 Lazarus(1991)와 Deffenbacher 및 McKay (2000)는 일차평가와 이차평가라고, Beck은 의미부여와 이차해석이라고 언급하였다. 앞에서 언급한 분노에 대한 세 인지이론에 따르면, 분노 유발 과정은 그림 1 과 같이 도식화될 수 있다.

아래의 모델은 Beck, Deffenbacher와 McKay, 그리고 Lazarus의 제안을 공통점만 추려서 도식화한 것으로, 분노 유발 과정에 대한 단순하고 거친 일반적인 인지 모델이라 할 수 있다. 이 모델에 따르면 분노 유발 과정에는 두 단계의 다른 평가 혹은 해석 과정이 관여하며, 이 단계들은 시간적으로 연속적이다.

첫 번째 단계는 사건 경험 직후에 좌절과 관련된 상황에 대한 평가가 주가 되는 것으로 미분화된 불편감이나 상대적으로 강도가 약한 분노를 일으킨다. 이에 비해서 두 번째 단계의 평가는 대처자원이나 대처행동의 결과에 대한 평가가 주가 되며, 분화되고 강도가 한층 높아진 분노를 일으킨다. 두 번째 단계의 평가를 거치면서 미분화된 불편감이나 약한 분노감은 정교화되고 증폭되어서 강한 분노나 격노에 이른다. 첫 번째 단계는 주로 상황에 대한 지각과 관련되며 두 번째 단계는 개인의 대처 행동에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 평가가 주를 이룬다. 첫 번째 단계에서 두 번째 단계로 넘어갈수록 분노의 강도는 더 강해지고 분화되는 경향이 있다.

Beck(1963)의 인지이론이 나온 이후로 다양한 심리 장애에 대해서 그 장애에 특수한 자동적 사고들이 제안되어 왔다(권석만, 1996; 조용래, 원호택, 1996: Beck & Weishaar, 1989). 하지만 이는 모두 내용상의 구분이지 자동적 사고가 일어나는 시간적인 단계에 따른 구분은 아니어서, 자동적 사고의 유형을 단계적으로 구분하려는 시도는 일찍이 없었다. 본 연구에서는 분노상황에서 보이는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고라는 두 단계로 구분하고자 한다. 앞서 언급한 인지이론들(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991)에 따르면 분노가 유발되는 과정은 두 단계의 평가 혹은 해석 과정으로 나뉜다. 이러한 평가나 해석 과정은 그와

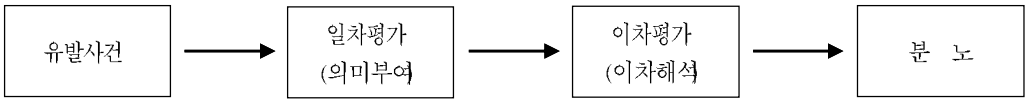

그림 1. 분노에 대한 인지 모델

관련된 인지적 산물로 여러 가지 사고를 각각 생성하며, 이러한 사고들은 Beck이 말하는 자동적 사고에 해당된다. 아래의 예는 일차적 및 이차적 분노사고가 실제 상황에서 어떻게 구분되는지를 구체적으로 보여준다.

「동아리 모임에 자주 늦는 친구가 있다. 이번에도 역시 1시간이나 늦게 왔다. 그래서 모임이 예정보다 많이 지체되었다. 늦게 왔으면서도 미안한 기색 하나 없다.」

<u>자동적 사고</u>

"여러 사람이 함께 갖는 모임인데 어떻게 1시간이나 늦을 수 있나(일차). 많은 사람한테 이렇게 피해를 주다니(일차). 그런 일은 절대 있어서는 안 된다(일차). 동아리 사람들을 얼마나 만만하게 보면 저럴까(일차). 저런 인간은 단단히 혼나야 한다(이차). 묻는 말에 대꾸도 하지 말고 인사도 받아주지 말아야지(이차). 상종을 하지 말아야겠다(이차)."

일차적 분노사고는 상황에 대한 평가라는 점에서 정의가 비교적 명확하다. 하지만 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 대한 반응으로 일어나는 일련의 생각들을 모두 포함하고 있어서 그 다양성이나 이질성이 일차적 분노사고에 비해 훨씬 크다. 때로는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고의 경계가 애매한 경우도 있다. "저런 나쁜 인간을 봤나"라는 생각은 타인이 저지른 행동에 대한 평가인 경우에는 상황에 대한 평가라는 점에서 일차적 분노사고로 볼 수 있다. 하지만 그 생각이 타인이 저지른 행동을 일차적으로 부정적으로 평가한 뒤에 타인을 비난하는 반응으로 떠올린 생각일 수도 있다. 그럴 경우는 일차적 분노사고에 대한 반응으로 떠오른 생각이라는 점에서 이차적 분노사고로 보는 것이 타당하다.

일차적 분노사고와 이차적 분노사고의 특징을 구분해서 살펴보면 다음과 같다. 우선 시간적으로 일차적 분노사고는 초기에 일어나며, 이차적 분노사고는 후기에 일어나고 일차적 분노사고에 이어서 일어난다. 분노가 최초로 유발되는 과정에서 일차적 분노사고 없이 이차적 분노사고만 있는 경우는 개념적으로 있을 수 없다. 일차적 분노사고의 내용은 상황에 대한 해석이나 의미부여로, 예를 들면 "나를 위협 한다", "나를 부당하게 대한다", "잘못되었다" 등을 들 수 있다. 이에 비해서 이차적 분노사고는 일차적 분노사고로 인한 불쾌감에 대한 반응으로 나타나며, 흔히 대처 양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리 상태로 이루어진다. 예를 들면 "저 인간은 혼이 나야 돼", "울고 싶다", "나중에 안정이 되면 다시 얘기해야지" 등이 있다. 인지적 오류나 왜곡은 이차적 분노사고보다 상황에 대한 평가를 주로 반영하는 일차적 분노사고에서 더 많이 나타날 것이다. 분노유발 상황에서 개인의 행동을 예언하는 정도에서도 차이가 있는데, 시간적으로 행동하는 시점에 가까이 있고 대처양상을 직접적으로 반영하는 이차적 분노사고가 행동을 예언하는 정도가 더 높을 것이다.

두 분노사고의 치료적 함의를 살펴보면, 일차적 분노사고는 상황에 대한 평가를 반영하기 때문에 인지적 오류나 왜곡이 관여하기 쉽다. 이에 비해서 이차적 분노사고는 대처양상을 주로 반영하기 때문에 처한 상황에서 그 사고가 얼마나 적응적인가가 중요하게 고려되어야 한다. 다시 말하면 일차적 분노사고에 대한 치료적인 개입은 사고 과정에서 오류나 왜곡이 있는지 그 타당성을 재고해 보는데 초점을 두어야 하는 반면에, 이차적 분노사고에 대한 치료적 개입은 상황

에 대한 대처나 문제해결적인 관점에서 그 유용성을 재고해 보는데 초점을 두어야 할 것이다. 이처럼 분노 유발 상황에서 보이는 일차적 분노사고와 이차적 분노 사고는 발생시기, 내용, 인지적 오류의 정도, 행동에 대한 예언력, 치료적 함의 등에서 차이를 보인다.

분노와 관련된 자동적 사고 척도로는 최근에 개발된 적대적 자동적 사고 척도(Hostile Automatic Thought Scale)가 있지만, 이 척도는 적대적인 대인관계 상황에 제한되어 있어서 분노 상황에서 일어나는 다양한 자동적 사고를 포괄하지는 못한다(Snyder, Crowson, Houston, Kurylo, & Poirier, 1997). 엄밀한 의미에서 보자면 분노 상황에서 경험하는 자동적 사고를 평가하는 척도는 아직 개발된 적이 없으며, 자동적 사고를 일차사고와 이차사고로 구분하려는 시도도 본 연구가 처음일 것으로 여겨진다. 일차적 및 이차적 분노사고 척도의 개발은 분노 상황에서 보이는 사고를 보다 객관적이고 체계적으로 평가하게 해줄 것이다. 또한 분노 유발 과정에서 보이는 평가나 해석을 일차적 및 이차적 분노사고를 통해서 추론할 수 있어, 분노와 관련된 인지나 인지 과정에 대한 연구가 더욱 활발해지는데 도움이 될 것으로 여겨진다. 본 연구의 목적은 분노상황에서 일어나는 자동적 사고를 일차사고와 이차사고로 구분하고 이들을 각각 평가하는 척도를 개발하는 것이다. 물론 일차적 분노사고와 이차적 분노사고의 관계를 가정하는 분노유발 모델에 대한 검증 연구도 필요하겠지만, 본 연구에서는 이에 앞서 일차적 및 이차적 분노사고 척도를 개발하고자 한다. 이 후 연구에서 분노 유발 과정에 관여하고 있는 일차적 및 이차적 분노사고의 역할을 가정한 모델을 제안하고 이를 검증해 볼 계획이다.

방 법

예비문항 수집

심리학 관련 강의를 수강중인 학부생 179명(남자: 58명, 여자: 121명)을 대상으로 최근에 타인과의 관계에서 분노를 심하게 경험했던 사건을 가능한 구체적으로 떠올리게 한 뒤에, 당시의 생생한 사고 내용을 알아보기 위해서 아래의 세가지 개방형 질문에 대답하게 하였다.

질문 1. "화가 났을 당시에 당신을 흥분하게 만들었던 타인의 행동(혹은 사건경험)을 어떻게 해석(이해)하셨나요? 혹은 타인의 행동(혹은 사건 경험)에 어떤 의미를 부여하셨나요?"

질문 2. "그 상황에서 무엇이 당신을 그토록 화가 나게 만들었나요?"

질문 3. "화가 심하게 났을 당시에 반사적으로 머리속을 스치고 지나갔던 생각들을 떠올랐던 그대로 기술해 보세요."

질문 1, 2는 분노 상황에 대한 개인의 해석이나 의미부여 내용을 알아보기 위한 것으로, 일차적 분노사고를 수집하기 위한 것이다. 질문 3은 분노 상황에서의 대처 행동이나 양상을 반영하는 이차적 분노사고를 수집하기 위한 것이다.

수집된 응답들 중에서 내용이 중복되거나 너무 지엽적인 것을 제외하고 45개의 일차적 분노사고와 127개의 이차적 분노사고를 추렸다. 이렇게 추려진 분노사고를 5명의 대학원생에게 유사성, 적절성, 특이성 등을 고려해서 독립적으로 내용분석을 하게 하였다. 그 결과 일부 문항이 제외되고 최종적으로 39문항의 예비 일차적 분

노사고 척도가 구성되었다. 이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 일치하지 않음, 2: 약간 일치함, 3: 어느 정도 일치함, 4: 상당히 일치함, 5: 거의 정확히 일치함)상에 평정하도록 하였으며, 그 지시문은 아래와 같다.

「본 질문지는 화가 나는 상황에서 흔히 하게 되는 생각들로 구성되어 있습니다. 각 문장을 읽고 그 상황에 처했을 때 당신이 경험하는 생각이나 느낌과 얼마나 일치하는지를 표시하시면 됩니다. 사람은 각자 생각이 다르기 때문에 여기에 옳고 그른 답은 없습니다. 어떤 문장의 내용들은 여러분이 경험하지 않은 것들일 수도 있습니다. 그럴 경우는 여러분이 그 상황에 처해있다고 상상을 하시고 평가하시면 됩니다. 그 일치 정도에 따라 적당한 숫자 위에 'O'표를 하시면 됩니다.」

예비 이차적 분노사고 척도는 68 문항으로 구성되었으며, Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에 평정하도록 하였다. 그 지시문은 아래와 같다.

「다음은 화가 나는 상황에서 자연스럽게 떠오르는 여러 가지 생각들을 열거한 것입니다. 각 문장을 읽고 최근 몇 주 동안 화가 났던 상황들에서 얼마나 자주 이러한 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 표시해주시기를 바랍니다. 각 문장을 읽고 아래와 같이 그 빈도에 따라 적당한 숫자에 'O'표를 해 주십시오.」

참여자

서울 시내 대학생 408명을 대상으로 예비 일차적 및 이차적 분노사고 척도를 실시하였다. 남자가 163명이었으며 평균 연령은 23세였고, 여자는 245명으로 평균 연령은 22세였다.

결 과

일차적 분노사고 척도

척도 구성: 요인분석 및 문항분석

39문항으로 구성된 예비 일차적 분노사고 척도를 대상으로 SPSSWIN 10.0을 사용해서 요인분석을 실시하였다. 공통요인분석 방법 중에서 주축분해법으로 요인을 추출하였으며, 고유치가 1 이상인 요인은 모두 9개로 그 값은 다음과 같았다: 10.68, 1.96, 1.74(이하 생략). 첫 번째 요인을 제외하고는 요인간 고유치의 차가 근소하였다. 일차적 분노사고에 대한 서수균(2004)의 조사연구에서 일차적 분노사고가 세가지로 분류되었던 점에 근거해서 요인수를 3개로 놓고 다시 동일한 방법으로 요인을 추출하였으며, 그 값은 10.12, 1.39, 1.17이었다. 이어서 Oblimin 방법으로 회전하여 요인계수행렬을 구하였다. 요인계수행렬에서 표적 요인계수가 .40이하거나 비표적 요인계수가 .30이상인 문항을 제외시켰다. 그 결과 세 번째 요인에는 두 문항만 남아 한 요인을 구성하기에는 문항수가 너무 적다고 판단되어 그 두 문항을 제외시켰으며, 문항-총점 상관이 다른 문항들에 비해 현저히 낮은 한 문항도 추가적으로 제외시켰다. 최종적으로 39개의 예비 문항에서 19문항이 탈락되고 2요인 구조의 20문항으로 구성된 일차적 분노사고 척도가 구성되었다. 이렇게 구성된 일차적 분노사고 척도의 요인별 문항과 요인계수가 표 1에 제시되어 있다.

표 1. 일차적 분노사고 척도의 요인별 문항과 요인계수

문 항	요인계수 1	요인계수 2
요인1. 타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성		
1. 내가 미리 전화를 걸어 얘기를 했는데도 상대가 약속을 이행하지 않으면, 이는 나를 무시하는 것이라는 생각이 든다. (.63)	**.73**	-.05
2. 내 말을 들어보지도 않고 화부터 내는 사람을 보면, 이 사람은 날 이해하려 하지 않는다는 생각이 든다. (.60)	**.68**	-.05
3. 발표준비 기간동안 한번도 관심을 보이지 않던 동료가 발표를 앞두고 내게 어떻게 되어가냐고 물어왔다. 이 동료가 너무 염치도 없고 이기적이다. (.57)	**.68**	-.08
4. 나에게 거짓말을 한 것이 들통이 났는데도 미안하다는 말 한마디 없다는 게 정말 참을 수가 없다. 그럴 때는 그 사람이 날 대수롭지 않게 생각한다고 느껴진다. (.63)	**.64**	.07
5. 누가 자기입장에서만 생각하고 내 성격과 태도가 잘못되었다고 고치라고 하면, 이는 날 너무 만만하게 보는 것이다. (.55)	**.60**	.00
6. 자기도 어려운 것을 다른 사람에게 시키는 사람을 보면, 그 사람이 다른 사람을 배려할 줄 모른다는 생각이 든다. (.56)	**.55**	.06
7. 누가 자기 기분대로 나를 대하면, 이 사람이 나를 만만히 보고 이런다는 생각이 든다. (.58)	**.55**	.11
8. 누가 연락도 없이 나를 기다리게 하면, 내 시간을 빼앗았다는 생각과 함께 이기적이라는 생각이 든다 (.50)	**.54**	.00
9. 바빠서 정신이 없는데 나를 굳이 만나고 싶어 하고 자기한테로 오라고 고집하면, 나는 그 사람이 다른 사람의 상황을 전혀 고려해주지 않는 자기 자신만 생각하는 이기적인 사람이라는 생각이 든다. (.49)	**.50**	.03
10. 잘못을 하고도 내게 사과하지 않다니, 이는 나를 무시하는 것이다. (.56)	**.49**	.17
11. 부모님이 내 얘기는 들어 보시지도 않고 무조건 화만 내시면, 내 생각은 전혀 해주질 않는다는 생각이 든다. (.46)	**.44**	.07
요인2. 친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감		
1. 믿었던 친구의 태도가 삐딱하면, 그가 자기 감정대로 행동하고 남을 배려하지 않는다는 생각이 든다 (.51)	-.12	**.67**
2. 친하다고 생각했던 사람이 내 말이나 행동을 받아주지 않으면, 나를 무시한다는 생각이 든다. (.50)	-.10	**.65**
3. 누가 나를 무시하는 듯한 말투로 얘기하면, 그 사람이 나를 우습게 본다고 여겨진다. (.53)	.12	**.52**
4. 친한 사이인 줄 알았던 사람이 갑자기 냉랭한 태도를 보이며 오히려 날 비판하면, 내가 이해받지 못하고 수용 받지 못한다는 생각이 든다. (.55)	.14	**.52**
5. 아끼던 사람이 나에 대해 험담을 뒤에서 하고 다니면, 내가 바보같이 여겨지고 그 사람에 대한 나의 믿음이 헛되다는 생각이 든다. (.47)	.04	**.51**
6. 중요하다고 여겼던 사람이 내게 중요한 어떤 사실을 얘기해주지 않으면, 나는 배신감을 느낀다. (.47)	.07	**.48**
7. 누가 내 말을 무시하면, 내 자신이 그 사람에게 보잘것없는 존재라는 생각이 든다. (.52)	.21	**.46**
8. 다른 사람을 심하게 비난하는 사람을 보면, 너무 이기적이고 자기 감정 밖에 모른다는 생각이 든다 (.43)	.06	**.45**
9. 믿었던 친구가 날 비난하고 내게 공격적인 행동을 하면, 나는 배신감을 느낀다. (.43)	.09	**.42**
고유치	5.47	4.67
전체설명변량(%)	34.68	

각 문항 끝의 괄호안의 값은 문항-하위척도 총점간의 상관계수임.

일차적 분노사고 척도의 두 요인 모두 분노유발 상황에서 타인이 자신을 배려하지 않고 무시하거나 존중하지 않는 것에 대한 예민성을 반영하는 문항들이 주를 이루었다. 첫 번째 요인(11문항)은 '일상적으로 경험하는 타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성'을, 두 번째 요인(9문항)은 '친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감'을 반영하고 있다. 두 하위척도 간의 상관은 $r(408)=.65(p<.001)$로 두 하위 척도가 상당히 유사한 내용을 담고 있음이 시사된다.

신뢰도

일차적 분노사고 척도의 내적합치도를 알아보기 위해서 Cronbach α값을 산출하였다. 일차적 분노사고 척도에서 타인의 부당하거나 이기적인 행동에 대한 예민성 요인의 α값은 .86이었고 친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감 요인의 α값은 .80이었다. 전체 척도의 α값은 .89로 높은 내적합치도를 보였다. 문항-하위척도 총점간 상관은 최저치가 .43이었고 최고치는 .63이었다.

이차적 분노사고 척도

척도 구성: 요인분석 및 문항분석

68문항으로 구성된 예비 이차적 분노사고 척도를 대상으로 SPSSWIN 10.0을 사용해서 요인분석을 실시하였다. 공통요인분석 방법 중에서 최대우도법으로 요인을 추출하였다. 고유치가 1이상인 14개의 요인이 확인되었으며, 그 값은 다음과 같았다: 18.82, 5.33, 2.66, 2.18, 1.81, 1.70(이하 생략). 고유치가 5번째 요인부터 큰 차이를 보이지 않는 경향이 있어, 요인수를 4개로 정하는 것이 타당해 보였다. 요인수를 4개로 정하고 최대우도법으로 요인을 추출하고 oblimine 방법으로 회전하여 요인계수행렬을 구하였다. 요인계수행렬에서 표적 요인계수가 .40이하거나 비표적 요인계수가 .30이상인 문항은 제외시켰다. 그 결과 네 번째 요인에 세 문항만 남았는데, 해석상의 어려움과 적은 문항 수를 고려해서 그 세 문항을 제외시켰다. 이어서 문항분석에서 문항-요인 총점간의 상관이 높고 유사한 내용의 다른 문항이 이미 존재하는 다섯 개의 문항을 추가적으로 제외시켰다. 그 결과 68개의 예비 문항에서 34문항이 탈락되고 최종적으로 3요인 구조의 34문항으로 구성된 이차적 분노사고 척도가 구성되었다. 이렇게 구성된 이차적 분노사고의 요인별 문항과 요인계수가 표 2에 제시되어 있다.

이차적 분노사고 척도의 세 요인은 '타인비난/보복'(19문항), '무력감'(7문항), '분노통제/건설적 대처'(8문항)였다. 타인비난/보복 요인은 타인을 경멸하고 모욕하거나, 정신적 혹은 물리적으로 보복하는 내용이 주가 된다. 무력감 요인은 분노상황에서 적극적으로 대처하지 못하고 무기력해 하는 내용이 주가 된다. 분노통제/건설적 대처 요인은 분노감정을 의식적으로 통제하고 분노상황을 객관적으로 살펴보거나 문제해결적인 노력을 취하는 내용의 문항들을 포함하고 있다. 하위척도들 간의 상관을 살펴보면 타인비난/보복과 무력감은 $.29(p<.01)$, 무력감과 분노통제/건설적 대처는 $.31(p<.01)$, 타인비난/보복과 분노통제/건설적 대처는 $.24(p<.01)$였다.

신뢰도

이차적 분노사고 척도의 타인비난/보복 요인의 α값은 .96이었고 무력감 요인은 .78, 분노통제/건설적 대처 요인은 .75였다. 무력감과 분노통제/건설적 대처 요인의 α값이 다소 낮지만, 10개가 안되는 적은 문항수를 감안해 볼 때, 이는 연구를 수행하기에 허용할 수 있는 수준으로 여겨진다.

표 2. 이차적 분노사고 척도의 요인별 문항과 요인계수

문 항	요인계수		
	1	2	3
요인1. 타인비난/보복			
1. 뭐 이런 인간이 다 있나. (.69)	.73	-.05	.04
2. 혼을 내줘야겠구만. (.67)	.73	-.21	.18
3. 그 사람도 기분 나쁘게 해주고 싶다. (.65)	.69	-.02	-.07
4. 잘못하고도 사과도 안하다니. 너무 기가 막힌다. (.65)	.69	-.15	.17
5. 앞으로 이 사람을 무시해줘야지. (.64)	.67	.06	-.06
6. 인간 쓰레기처럼 보이게 다른 사람에게 이 사람의 실체를 다 알릴까보다. (.63)	.65	.02	.00
7. 욕을 퍼붓고 싶다. (.64)	.64	.14	-.07
8. 이 사람 버릇을 단단히 고쳐주자. (.58)	.64	-.25	.24
9. 재수 없다. (.61)	.64	.14	-.16
10. 나쁜 놈! (.61)	.63	.01	-.01
11. 이걸 그냥 확 엎어버려. (.62)	.61	.09	.02
12. 자신의 잘못을 시인할 때까지 모든 방법을 동원해서 괴롭히고 싶다. (.59)	.61	.08	-.10
13. 저 사람이 치면 나도 그럴 것이다. (.59)	.61	.08	-.01
14. 이번에는 절대 그냥 넘어갈 수 없다. (.60)	.61	-.05	.15
15. 한 대 패주고 싶다. (.58)	.60	.05	-.06
16. 앞으로 이 사람에게는 말대꾸도 안하고 쳐다보지도 말아야지. (.59)	.60	.12	-.10
17. 따지고 싶다. (.57)	.56	.05	.10
18. 이 자식을 죽여버려! (.52)	.51	.20	-.12
19. 앞으로 잘 해주지 말자. (.53)	.49	.14	.07
요인2. 무력감			
1. 살기 싫다. (.57)	.07	.72	-.13
2. 모든 게 귀찮다. (.56)	.03	.62	.07
3. 아무 소리도 듣고 싶지 않고 말하고 싶지도 않다. (.49)	.12	.49	.06
4. 난 왜 이렇게 못났을까? (.49)	-.02	.49	.25
5. 이 세상에 나 밖에 없구나. (.46)	.08	.46	.11
6. 울고 싶다. (.48)	-.02	.46	.18
7. 막 소리지르고 싶다. (.48)	.20	.43	.12
요인3. 분노통제/건설적 대처			
1. 참아야지. (.52)	.01	-.04	.60
2. 나 자신은 어떤데? (.50)	.00	.15	.53
3. 내가 어떻게 해야 하나? (.48)	-.03	.16	.51
4. 내 상황도 조금 고려해 보고 배려를 해주면 좋겠다. (.46)	.30	.02	.48
5. 내가 뭘 안 해줬나? (.45)	.07	.08	.47
6. 내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까? (.45)	.16	.01	.47
7. 화를 내면 나만 손해다. 참고 기분 좋게 어울리자. (.39)	.00	-.03	.46
8. 미안하다. (.36)	-.20	.19	.42
고유치	8.51	3.70	3.43
전체설명변량(%)		38.33	

각 문항 끝의 괄호안의 값은 문항-하위척도 총점간의 상관계수임.

문항-하위척도 총점간 상관은 최저치는 .36이었고 최고치는 .69였다.

연구 2. 일차적 및 이차적 분노사고 척도의 신뢰도와 타당도 연구

여기서는 연구 1에서 제작된 일차적 및 이차적 분노사고 척도의 검사-재검사 신뢰도와 타당도를 알아보고자 한다. 이를 위해서 일차적 및 이차적 분노사고 척도를 2주 간격을 실시하였으며, 일차적 및 이차적 분노사고 척도와 비합리적 신념, 적대적 자동적 사고, 자존감 및 분노 관련 증상을 평가하는 척도들 간의 상관을 분석하였다.

비합리적 신념은 부적응적인 분노사고를 활성화시키는데 기여할 것으로 여겨지는 바, 이 둘은 유의한 정적 상관을 보일 것이다. 분노사고는 적대적 자동적 사고와 내용상 유사성이 높아 이 둘은 유의한 정적 상관을 보이며, 특히 이차적 분노사고의 타인비난/보복 요인은 적대적 자동적 사고와 높은 상관을 보일 것으로 예상된다. 또한 자존감 척도는 낮은 자존감을 간접적으로 반영하는 것으로 여겨지는 일차적 분노사고나 이차적 분노사고의 무력감 사고와 유의한 역상관을 보일 것이다. 일차적 및 이차적 분노사고 척도가 분노 관련 증상을 평가하는 척도들과는 유의한 정적 상관을 보일 것으로 예상되며, 특히 이차적 분노사고의 분노통제/건설적 대처 요인은 건설적인 언어표현이나 STAXI-K의 분노통제와도 유의한 정적 상관을 보일 것으로 예상된다.

방 법

참여자

참여자는 대학생 410명으로 남자가 149 명이었으며 평균 연령은 22세였고, 여자는 261명으로 평균 연령은 21세였다. 검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해서 113명의 대학생(남자 71명, 여자 42명)을 대상으로 2주 간격으로 일차적 및 이차적 분노사고 척도를 실시하였으며, 이 중 9명이 재검사를 받지 않았다.

측정도구

일차적 분노사고 척도(Primary Anger Thought Scale)

연구 1에서 제작된 척도로, 분노 유발 상황에서 경험하는 생각이나 느낌이 문항의 내용과 일치하는 정도를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 일치하지 않음, 2: 약간 일치함, 3: 어느 정도 일치함, 4: 상당히 일치함, 5: 거의 정확히 일치함)상에 평정하도록 하였다.

이차적 분노사고 척도(Secondary Anger Thought Scale)

연구 1에서 제작된 척도로, 최근 몇 주 동안 화가 났던 상황에서 얼마나 자주 이런 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에 평정하도록 하였다.

공격성 질문지 (Aggression Questionnaire-Korean version; AQ-K)

Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 서수균과 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 개발하였다. 신체적 공격성(9문항), 언어적 공격성(5문항), 분노감(5문항), 적대감(8문항) 등으로 구성된 4개의

하위척도로 이루어져 있으며, Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 3: 웬만큼 그렇다, 4: 꽤 그렇다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 내적합치도는 다음과 같았다: 신체적 공격행동 .74, 언어적 공격행동 .73, 분노감 .67, 적대감 .76 (총점=.86)(서수균, 권석만, 2002). 동일한 연구에서 5주 간격으로 얻어진 검사-재검사 신뢰도는 다음과 같았다: 총점 .81, 신체적 공격행동 .71, 언어적 공격행동 .83, 분노감 .60, 적대감 .75.

상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory- Korean version: STAXI-K)

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노 표현 척도를 전겸구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 상태분노를 제외하고 특성분노(10문항)와 분노표현의 세가지 양상인 분노억제(Anger-In)(8문항), 분노표출(Anger-Out) (8문항), 분노통제(Anger-Control) (8문항) 하위척도를 사용하였다. 각 문항은 Likert 형의 4점 척도(1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었다. 내적합치도는 특성분노는 .82였으며(전겸구 등, 1997), 분노표출, 분노억제, 분노통제는 각각 .73, .78, .79였다. 검사-재검사 신뢰도는 특성분노가 .81이었으며, 분노표출, 분노억제, 분노통제는 각각 .71, .67, .82였다(전겸구, 한덕웅, 이창호, 1998).

적대적 자동적 사고 척도(Hostile Automatic Thought Scale: HATS)

HATS는 Snyder, Crowson, Houston, Kurylo와 Poirier(1997)에 의해 적대적인 사고를 측정하기 위해서 개발된 것으로, 신체적 공격성(11문항), 타인비하(10문항), 보복(9문항)이라는 3요인으로 구성되어 있다. Snyder 등(1997)의 연구에 따르면 HATS의 내적합치도는 .94였고, 각 요인별로는 신체적 공격성이 .92, 타인비하가 .88, 보복이 .91이었다. 본 연구를 위해서 연구자가 HATS를 번안하였으며, 번안한 척도의 내적합치도는 다음과 같았다: 총점 .96, 신체적 공격성 89, 타인비하 .91, 보복 .91.

수정판 일반적 태도 및 신념 척도(Revised General Attitude and Belief Scale: R-GABS)

R-GABS는 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 GABS를 본 연구자가 번안하여 탐색적 요인분석과 문항분석을 거쳐 수정한 것으로, 5개의 하위 비합리적 신념 척도와 한 개의 합리적 신념 척도로 구성되어 있으며 총 38문항으로 이루어져 있다. 5개의 하위 비합리적 신념 척도에는 성취에 대한 집착(7문항), 자기비하(6문항), 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력(6문항), 무시나 부당한 대우에 대한 과민성(7문항), 호감이나 인정에 대한 집착(5문항)이 포함되어 있으며, 합리적 신념 척도는 7문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 동의하지 않는다, 2: 동의하지 않는다, 3: 중간이다, 4: 동의한다. 5: 강하게 동의한다)상에서 평정되었다. 본 연구자의 연구에 따르면 하위 비합리적 신념 척도들의 내적합치도는 .81에서 .87사이였으며, 비합리적 신념 척도 전체의 내적합치도는 .92였다. 합리적 신념 척도의 내적합치도는 .67이었다.

Rosenberg 자존감 척도(Self-Esteem Scale: SES)

SES는 Rosenberg (1965)가 개발한 것으로, 자기개념의 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정한다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 총

10문항이며 각 문항이 자신에게 해당되는 정도에 따라 5점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 한국판 척도의 내적합치도는 .89였으며 요인분석 결과 단일 요인이 시사되었다.

언어성 분노행동 척도 (Anger Behavior-Verbal Scale)

Chamber(1999)에 의해 개발된 언어성 분노행동 척도는 화가 났던 상황이나 그 경험에 대한 표현 방식을 측정하기 위해서 개발되었다. 이 척도는 건설적 언어표현, 정당화, 반추적 사고라는 3요인을 포함하고 있다. 건설적 언어표현 요인은 타인의 입장이 되어 보거나 분노유발 사건에 대한 이해를 넓혀서 분노를 느끼게 했던 문제를 해결하고자 하는 노력을 반영하는 문항들로 구성되어 있다. 정당화 요인은 타인을 책망하고 자신은 책임이 없다는 것을 강조하는 것으로, 타인의 관점을 이해하려 들지 않고 자신의 행동을 정당화하고 방어하려는 의도를 반영하는 문항들로 구성되어 있다. 반추적 사고 요인은 분노 유발 사건과 관련된 생각에 반추적으로 몰입하는 경향을 반영하는 문항으로 구성되어 있다. Chamber는 정당화와 반추적 사고 요인을 함께 묶어서 파괴적 언어표현으로 명명하였다. 각 문항은 Likert 형의 4점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 항상 그렇다)상에서 평정되었다. 건설적 언어표현 하위척도는 12문항, 정당화 하위척도는 6문항, 반추적 사고 하위척도는 5문항으로 구성되어 있으며, 각각의 내적합치도는 .90, .84, .77이었다(Chamber, 1999). 본 연구를 위해서 연구자가 언어성 분노행동 척도를 번안하였으며, 연구자의 연구에 따르면 Chamber가 제안한 3요인 모델이 그대로 지지되었다. 각 요인의 내적합치도는 건설적인 표현은 .87, 정당화는 .84, 반추적 사고는 .69였다. 본 연구에서는 정당화와 반추적 사고 요인을 구분하지 않고 함께 묶어서 파괴적 언어표현으로 놓고 분석하였다.

결 과

일차적 분노사고 척도

검사-재검사 신뢰도

검사-재검사 신뢰도는 타인의 부당하거나 이기적인 행동에 대한 예민성 요인이 .34(p<.001), 친밀한 관계 상황에서의 무시와 실망감 요인이 .20(p<.05), 총점이 .32(p<.001)였다. 높지는 않지만 유의한 수준의 신뢰도를 보인 것으로 보아 일차적 분노사고 척도가 성격적인 특질을 반영하는 것으로 일면 시사된다. 하지만 그 수준이 높지 않아 일차적 분노사고 척도가 측정 당시의 스트레스 정도나 심리 상태에 영향을 쉽게 받는 측면도 함께 시사된다.

일차적 분노사고 척도의 타당도

일차적 분노사고 척도의 수렴/변별 타당도를 알아보기 위해서 관련된 다른 척도와의 상관계수를 살펴보았다. 그 결과가 표 3에 제시되어 있다. 일차적 분노사고의 두 요인이 다른 척도들과 유사한 상관 양상을 보였기 때문에, 요인 각각과 다른 척도와의 상관은 보지 않고 두 요인의 총점과 다른 척도와의 상관을 중심으로 살펴보았다. 일차적 분노사고가 비합리적 신념과는 .50(p<.01)의 정적 상관을 보이는 반면에 합리적 신념과는 -.12(p<.05)의 부적 상관을 보였다. 일차적 분노사고는 비합리적 신념의 하위척도들 중에서 무시/부당한 대우에 대한 과민성 요인과 .50(p<.01)의 특히 높은 상관을 보였다. 일차적 분노

표 3. 일차적 분노사고와 다른 척도와의 상관계수, 평균 및 표준편차

척 도	타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성	친밀한 관계에서 경험하는 무시와 실망감	두요인의 총점	평균	표준편차
AQ-K					
분노감	.22**	.13**	.32**	13.14	3.55
적대감	.30**	.30**	.46**	18.41	5.12
STAXI-K의 특성분노	.37**	.40**	.40**	21.08	5.22
R-GABS					
성취에 대한 집착	.28**	.30**	.30**	20.30	4.84
자기비하	.32**	.26**	.32**	13.16	3.71
불편감 및 좌절에 대한 낮은 인내력	.33**	.36**	.37**	15.55	4.22
무시나 부당한 대우에 대한 과민성	.48**	.45**	.50**	21.02	4.20
호감 및 인정에 대한 집착	.37**	.42**	.43**	13.39	3.50
비합리적 신념 총점	.47**	.47**	.50**	83.17	15.50
합리적 신념	-.15**	-.06	-.12*	24.80	3.31
자존감척도	-.14**	-.15**	-.16**	36.77	6.21

* p<.05(양측검증), ** p<.01(양측검증)

비합리적 신념 총점은 '(성취에 대한 집착)+(자기비하)+(불편감/좌절에 대한 낮은 인내력)+(무시/부당한 대우에 대한 과민성)+(호감/인정에 대한 집착)'에 의해 산출되었다.

AQ-K=Aggression Questionnaire-Korean version

STAXI-K=State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version

R-GABS=Revised General Attitude and Belief Scale

사고가 자존감 척도와는 -.16 (p<.01)의 부적 상관을 보였다. 일차적 분노사고가 분노감이나 적대감 척도와는 중등도 수준의 유의한 정적 상관을 보였다. 이상의 결과들은 예언과 일치하며 일차적 분노사고의 수렴/변별 타당도를 지지해 준다.

이차적 분노사고 척도

검사-재검사 신뢰도

각 하위 척도별 검사-재검사 신뢰도는 타인비난/보복이 .27(p<.01), 무력감이 .18(p=.07), 분노통제/건설적 대처가 .17(p=.08)이었다. 하위 척도별로 차이는 있지만 대체로 검사-재검사 신뢰도가 높지 않았다. 이는 이차적 분노사고 척도가 개인이 최근에 경험한 분노유발 사건의 경험 빈도나 강도와 관련되어 있음을 일면 반영하는 것으로 여겨진다.

표 4. 일차적/이차적 분노사고 척도와 HATS의 평균 및 표준편차

척 도	평 균	표준편차
일차적 분노사고		
타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성	34.21	7.16
친밀한 관계에서 경험하는 무시와 실망감	30.91	5.63
이차적 분노사고		
타인비난/보복	39.57	12.50
무력감	16.03	5.08
분노통제/건설적대처	22.45	5.11
HATS		
신체적 공격성	16.46	6.22
타인비하	22.07	7.68
보복	16.58	6.93

HATS=Hostile Automatic Thought Scale

이차적 분노사고 척도의 타당도

이차적 분노사고 척도와 관련 인지 척도의 상관분석 결과가 표 5에 제시되어 있다. 이차적 분노사고 척도는 적대적 자동적 사고 및 비합리적 신념 척도와 유의한 정적 상관을 보였다. 타인비난/보복 요인은 적대적 자동적 사고와 특히 높은 정적 상관을 보였다. 이차적 분노사고의 하위 척도와 비합리적 신념의 상관을 살펴보면, 타인비난/보복 사고는 무시/부당한 대우에 대한 과민성 요인과, 무력감 사고는 불편감/좌절에 대한 낮은 인내력 요인과 특히 상관이 높았다. 무력감 사고는 자존감 척도와는 -.37(p<.10)의 부적 상관을 보였다. 분노통제/건설적 대처 사고는 이차적 분노사고의 세 요인 중에서 유일하게 합리적 신념과 유의한 정적 상관을 보였다. 한편 분노통제/건설적 대처 사고가 적대적 자동적 사고와 유의한 정적 상관을 보이고 있는데, 이는 분노통제/건설적 대처 사고의 역기능성을 반영하기보다는 분노유발 상황에서 일어나는 적대적인 사고에 대한 적응적인 반응으로 분노통제/건설적 대처 사고가 일어나는 것을 반영하는 것으로 여겨진다.

이차적 분노사고 척도와 분노 관련 증상 척도의 상관분석 결과가 표 6에 제시되어 있다. 타인비난/보복 사고는 분노감, 적대감, 신체적/언어적 공격성, 파괴적 언어표현, 분노표출, 분노억제, 특성분노와 중등도 이상의 유의한 정적 상관을 보였다. 무력감 요인은 분노 관련 증상 척도와의 상관이 타인비난/보복 사고에 비해서 대체로 낮은 편으로, 분노감이나 공격행동이 외부로 표현되는 정도를 반영하는 신체적/언어적 공격성, 분노표출 및 파괴적 언어표현 척도와 특히 상대적

표 5. 이차적 분노사고의 하위척도와 관련 인지 척도의 상관계수

척 도	타인비난/보복	무력감	분노통제/건설적대처
HATS			
신체적 공격성	.64**	.35**	.24**
타인비하	.68**	.29**	.22**
보복	.72**	.29**	.23**
R-GABS			
성취에 대한 집착	.29**	.24**	.27**
자기비하	.22**	.32**	.22**
불편감 및 좌절에 대한 낮은 인내력	.18**	.41**	.18**
무시나 부당한 대우에 대한 과민성	.45**	.22**	.11*
호감/인정에 대한 집착	.29**	.23**	.18**
비합리적 신념 총점	.38**	.37**	.26**
합리적 신념	-.04	-.13**	.18**
자존감 척도	-.13**	-.37**	-.11**

* p<.05(양측검증), ** p<.01(양측검증)
HATS=Hostile Automatic Thought Scale
R-GABS=Revised General Attitude and Belief Scale

표 6. 이차적 분노사고의 하위척도와 분노 관련 척도의 상관계수

척 도	타인비난/보복	무력감	분노통제/건설적대처
언어성 분노행동			
파괴적 언어표현	.49**	.35**	.22**
건설적 언어표현	.12*	.09	.43**
AQ-K			
신체적 공격성	.54**	.17**	.07
언어적 공격성	.45**	.09	.17**
분노감	.44**	.30**	.13**
적대감	.54**	.41**	.33**
STAXI-K			
분노표출	.56**	.29**	.08
분노억제	.43**	.39**	.27**
분노통제	-.19**	-.11*	.28**
특성분노	.61**	.34**	.18**

* p<.05(양측검증), ** p<.01(양측검증)
AQ-K=Aggression Questionnaire-Korean version
STAXI-K=State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version

으로 낮은 상관을 보였다.

이차적 분노사고의 분노통제/건설적 대처 사고는 분노통제 및 건설적 언어행동과 각각 .28(p<.01)과 .43(p<.01)의 정적 상관을 보여, 이 사고가 분노 상황에서 분노를 적응적으로 통제하거나 문제해결적으로 대처하는데 기여하는 사고임이 시사된다. 이러한 결과를 고려할 때, 이차적 분노사고의 타인비난/보복과 무력감 사고를 역기능적인 이차적 분노사고로 분류하고 분노통제/건설적 대처를 기능적인 이차적 분노사고로 분류하는 것이 타당해 보인다. 한편 분노통제/건설적 대처 사고가 파괴적 언어표현과도 경등도의 유의한 정적 상관을 보였다(r=.22, p<.01). 이는 분노통제/건설적 대처 사고와 파괴적 언어표현의 구성 요인인 자기 정당화나 반추적인 사고의 관련성을 반영하거나, 다른 한편으로는 분노통제/건설적 대처 사고의 자기주장적인 특징을 반영하는 것일 수도 있다.

논 의

본 연구의 목적은 분노유발 상황에서 일어나는 자동적 사고를 평가할 수 있는 척도를 개발하고 그 신뢰도와 타당도를 살펴보는 것이다. 이를 위해서 분노에 대한 세 인지이론에서 시사된 바에 따라(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991), 분노상황에서 일어나는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하고 각각을 평가할 수 있는 척도를 개발하였다.

일차적 분노사고 척도는 타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성과 친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감이라는 2요인 구조로 되어 있었으며, 각 요인의 내적합치도는 .86과 .80으로 높은 편이었다. 이차적 분노사고는 타인비난/보복, 무력감, 분노통제/건설적 대처라는 세 요인으로 구성되어 있었으며, 내적합치도는 타인비난/보복이 .96이었고 무력감은 .78, 분노통제/건설적 대처는 .75였다.

일차적/이차적 분노사고 척도의 타당도를 알아보기 위해서 비합리적 신념 척도, 적대적 자동적 사고 척도, 자존감 척도, 분노 관련 증상들을 평가하는 여러 척도들과의 상관을 살펴보았다. 일차적 분노사고는 비합리적 신념과 유의한 정적 상관을 보였으며 특히 무시/부당한 대우에 대한 과민성 요인과 높은 상관을 보였다. 일차적 분노사고가 자존감 척도와는 부적 상관을 유의하게 보였으며, 분노감이나 적대감 척도와는 중등도 수준의 유의한 정적 상관을 보였다.

이차적 분노사고 척도는 적대적 자동적 사고 및 비합리적 신념 척도와 유의한 정적 상관을 보였다. 특히 타인비난/보복 요인이 적대적 자동적 사고와 높은 정적 상관을 보였다. 무력감 요인은 자존감 척도와 부적 상관을 유의하게 보였다. 분노통제/건설적 대처 요인은 이차적 분노사고의 세 요인 중에서 유일하게 합리적 신념과 유의한 정적 상관을 보였다. 이차적 분노사고 척도와 분노 관련 다양한 증상 척도들과의 상관을 살펴보면, 타인비난/보복 요인은 분노경험과 표현의 다양한 증상에 걸쳐서 중등도 수준의 유의한 상관을 일관되게 보였으며, 이에 비해 무력감 요인은 공격성 표출과 관련된 척도들에서 타인비난/보복에 비해서 낮은 상관을 보이는 경향이 있었다. 이는 타인비난/보복 요인이 무력감 요인에 비해서 분노표출이나 공격행동과 더 관련되어 있음을 시사해 준다. 분노통제/건설적 대처 요인은 분노통제 표현 양상이나 건설적 언어행동과 유의한 정적 상관을 보여, 이 요인이 분노를 통제하고 적응적으로 표현하거나 해소하는데

기여하는 적응적인 사고임이 시사된다. 따라서 분노통제/건설적 대처 요인과 구분해서 타인비난/보복과 무력감 요인을 역기능적인 이차적 분노사고로 보는 것이 타당해 보인다. 이러한 결과들은 일차적/이차적 분노사고 척도의 수렴/변별타당도를 일관되게 지지해 주고 있다.

일차적 및 이차적 분노사고 척도가 성격적 특질을 반영하는 다양한 척도들과 의미 있는 일관된 결과를 보이고 있어, 이 두 척도가 분노유발 상황에서 보이는 개인의 특질적인 사고 경향성을 반영하고 있음이 시사된다. 하지만 이 두 척도 모두 검사-재검사 신뢰도가 높지 않은 점은 이 두 척도가 평가 당시 개인의 스트레스 정도나 심리 상태, 분노사건 경험의 빈도나 그 강도에 영향을 쉽게 받을 수 있음을 시사하는 것으로 여겨진다.

본 연구가 갖는 이론적 및 임상적 의의를 간추려 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 인지치료 분야에서 이론적 및 치료적으로 많은 주목을 받고 있는 자동적 사고를 개념적으로 세분화하였다. 우울이나 불안을 비롯해서 다양한 심리장애와 관련된 자동적 사고들이 제안되어 왔으나, 분노유발 과정에 기여하는 자동적 사고에 대한 구체적인 제안은 드물 뿐만 아니라 본 연구에서처럼 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 세분화하려는 시도도 지금까지 없었다.

자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하는 것의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 분노유발 과정에 대한 인지이론들(Beck, 2000; Deffenbacher, & McKay, 2000; Lazarus, 1991)에서 제안된 두 단계의 평가나 해석 과정을 반영해주는 인지적 산물로서 일차적 및 이차적 분노사고가 고려될 수 있다. 일차적 및 이차적 분노사고를 분석함으로써 분노유발 과정에서 이루어지고 있는 평가나 해석 과정에 대해서 경험적으로 알아볼 수 있다. 둘째, 분노유발 상황에서 보이는 역기능적인 사고양상에 대해서 보다 세분화되고 체계적인 이해가 가능해진다. 개인에 따라서 일차적 분노사고와 이차적 분노사고를 보이는 양상이 다를 것이다. 일차적 분노사고가 두드러진 사람, 이차적 분노사고가 두드러진 사람, 아니면 두 가지 분노사고 모두에서 역기능성을 심각히 보이는 사람이 있을 것이다. 이들 각각에 대한 차별화된 인지적 이해가 필요하고 그에 따라 치료의 초점이나 전략이 달라질 수 있다. 셋째, 분노 강도가 역기능적으로 증폭되는데 기여하는 인지 과정에 대한 이해를 넓힐 수 있다. 일차적 분노사고에서 이차적 분노사고로 넘어가면서 분노의 강도가 증가하고 과도하게 흥분된 상태에까지 이르는 경향이 시사된다.

둘째, 분노유발 상황에서 일어나는 자동적 사고를 측정하는 일차적 및 이차적 분노사고 척도를 개발하였다. 지금까지 분노유발 상황에서 일어나는 자동적 사고를 객관적으로 측정할 수 있는 측정도구가 마땅히 개발되어 있지 않았다. Snyder 등(1997)이 개발한 적대적 자동적 사고 척도가 있지만, 이 척도는 분노유발 상황에서 보이는 사고를 측정하기 보다는 적대적 상황에서 보이는 사고를 측정하고 있어서 분노유발 상황에서 보이는 자동적 사고를 포괄적으로 측정하지는 못한다. 일차적 및 이차적 분노사고 척도는 분노유발 상황에서 보이는 다양한 사고 양상들에 대한 체계적인 평가를 가능하게 해준다. 연구장면에서는 물론이고, 치료 장면에서 내담자의 분노사고 특징을 미리 알아보거나 치료 전후로 내담자의 분노사고 양상의 변화를 객관적으로 비교해보는데도 이 척도는 유용하게 활용될 수 있다.

본 연구의 제한점과 앞으로의 연구과제로는

다음과 같은 점들이 고려될 수 있다. 첫째, 일차적/이차적 분노사고 척도가 대학생 집단을 대상으로 문항수집과 요인분석이 이루어졌기 때문에, 본 연구의 결과를 일반인이나 청소년 집단으로 일반화시키기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서 일차적/이차적 분노사고와 분노의 관련성은 확인되었지만, 이들 간의 인과적인 관계는 검증되지 않았다. 그림1에 제시된 인지모델에 따르면 분노유발 사건과 분노 사이를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 매개하고 있다. 앞으로의 연구에서 이 모델에 대한 검증이 이루어져야 할 것이다. 셋째, 자동적 사고에 대한 일차 및 이차사고 구분이 다른 심리장애에도 적용될 수 있는지 검토해 볼 수 있다. 예를 들면, 우울증과 관련된 자동적 사고에도 적용될 수 있다. 우울한 사람들이 많이 보이는 일차사고는 세상, 자신, 타인에 대한 비관적이고 부정적인 평가 내용이 주를 이루며, 이차사고는 자신을 책망하는 내용이나 무기력하고 비관적인 대처 양상을 반영하는 내용이 주를 이룰 것이다. 넷째, 탐색적 요인분석을 통해서 확인된 일차적 및 이차적 분노사고 척도의 요인구조가 확인적 요인분석을 통해서도 일관되게 지지되는지를 검증해 볼 필요가 있다. 마지막으로 일차적 및 이차적 분노사고 척도가 분노 상황에서 일어나는 의식적인 사고를 평가하는데 초점을 두고 있어, 분노유발 상황에서 일어나는 자각이 어려운 사고를 평가하지는 못하고 있다. 이 점에서 보자면 일차적 및 이차적 분노사고 척도가 자각이 어려운 자동적 사고를 반영하고 있지는 않으며, 그 보다는 분노상황에서 개인의 머릿속에 떠오르는 의식 가능한 자기말(self-talk)을 반영한다고 보는 편이 타당하다.

참고문헌

권석만 (1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 심리과학, 5, 13-38.

서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구논문

서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21. 487-501.

이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.

전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지 : 건강, 2. 60-78.

전겸구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. 한국심리학회지 : 건강, 3(1). 18-22.

조용래, 원호택 (1996). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기 진술 검사 한국판의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. 한국심리학회 창립 50주년 '96 연차 학술대회 학술발표 논문집, 11-24.

Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion.* New York: Springer.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*. 1145-1160.

Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression: Idiosyncratic content and cognitive distortion. *Archives of General Psychiatry, 9,* 324-333.

Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence.* New York:

Perennial.

Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Bentler, & H. Arkowitz(Eds.). *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy* (pp. 21-36). New York: Plenum Press.

Berkowitz, L. (1990). On the information and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist, 45,* 494-503.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its cause, consequences, and control.* New York: McGraw-Hill, Inc.

Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 452-459.

Chambers, L. (1999). *The relation among self-reported constructive and destructive anger verbal behavior and resting blood pressure.* A dissertation for the degree of doctor in The Dalhausie University.

Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger.* Oakland: New Harbinger.

DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M. W. (1988). *The development of a measure of rational/irrational thinking.* Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland, September.

Ellis, A. E. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: LyleStuart.

Ellis, A. E. (1977). *Anger: How to live with it and without it.* New York: Citadel Press

Ellis, A. E. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated.* New York: Carol Publishing.

Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you.* New York: Citadel Press.

Graham, S., Hudley, C., & Williams, E. (1992). Attributional and emotional determinants of aggression among african-american and latino young adolescents. d*evelopmental Psychology, 28,* 731-740.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth.* New York: Norton.

Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove(Ed). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment(pp.1-26)*. Washington, DC: Tailor & Francis.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* Oxford University Press.

Snyder, C. R., Crowson, J. J., Houston, B. K., Kurylo, M., & Poirier, J. (1997). Assessing hostile automatic thoughts: Development and validation of the HAT scale. *Cognitive Therapy and Research, 21*. 477-492.

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: Springer Verlag.

원고접수일 : 2004. 10. 29
게재결정일 : 2004. 12. 15

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2005, Vol. 24, No. 1, 187-206

Development and validation study of the Anger Thought Scale: Primary/Secondary anger-thought

Su-Gyun Seo
Department of Counseling Psychology
Seoul Digital Univ.

Seok-man Kwon
Department of Psychology
Seoul National Univ.

According to the suggestions of three cognitive theories of anger(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991), the automatic thoughts which occur in anger situations can be divided into primary anger-thought and secondary anger-thought. The aim of the present study is to develop scales which assess primary anger-thought and secondary anger-thought separately. Initial items were sampled in 179 undergraduate students, and the preliminary Primary/Secondary anger-thought scale were administered to 408 undergraduate students for exploratory factor analysis. Convergent and discriminant validity were examined in 410 undergraduate students. The main results were: 1) The Primary anger-thought scale was composed of 20 items, 2 factors (Sensitivity to wrongful and selfish behavior of others(11 items), disregard and disappointment in intimate relationship situation(9 items). 2) The Secondary anger-thought scale was composed of 34 items, 3 factors(Derogation of others/revenge(19 items), Helplessness(7 items), Anger-control/ constructive coping(8 items)). 3) The internal reliabilities of each factors in the Primary/Secondary anger-thought scale were .75.96. 4) The convergent and discriminant validity of the Primary/Secondary anger-thought scale were supported consistently. The Anger-control /constructive coping factor in the Secondary anger-thought scale showed positive correlations with adaptive anger behavior, and is suggested to be functional anger thought.

Keywords : primary anger-thought, secondary anger-thought, cognitive model of anger