

스트레스와 역기능적 분노간의 관계에서 마음챙김과 분노반추의 매개 역할*

전 현 숙

카이스트 상담센터

손 정 략†

전북대학교 심리학과

본 연구는 스트레스, 마음챙김 및 분노반추가 대학생의 역기능적 분노에 영향을 미치는 구체적인 기제를 밝히기 위해 수행되었다. 선행 연구들을 기초로 하여, 마음챙김과 분노반추가 스트레스와 역기능적 분노간의 관계를 순차적으로 매개한다고 가정하고 두 가지 이중 매개 모형, 즉 부분 이중 매개모형과 완전 이중 매개모형을 설정하였다. 본 연구의 대상은 424명의 대학생들로, 이들에게 일상적 스트레스 척도, 마음챙김 척도, 한국판 분노반추 척도 및 상태-특성 분노표현 척도를 실시하였다. 그 결과, 부분 이중 매개모형이 수집된 자료에 가장 잘 부합하였다. 즉, 스트레스와 역기능적 분노간의 관계를 마음챙김과 분노반추가 순차적으로 매개하였다. 또한 스트레스는 역기능적 분노에 직접적으로도 영향을 주었다. 끝으로, 본 연구의 의의, 제한점 그리고 후속 연구를 위한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 스트레스, 마음챙김, 분노반추, 역기능적 분노, 부분 이중 매개 모형

* 본 연구는 제 1저자의 박사학위 논문의 일부를 요약, 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 손정락 / 전북대학교 심리학과 / (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567 / Tel : 063-270-2927 / Fax : 063-270-2933 / E-mail : jrson@jbnu.ac.kr

분노는 인간의 기본 감정중의 하나로 인간이 경험하는 보편적이면서도 자연스러운 감정이며, 인간의 생존을 위해 필요한 정서이다. 분노는 어떤 비참한 상황이 개선될 수 있다는 생각을 유지시키는데 도움을 준다(Frijda, 1986). 또한, 분노는 개인의 가치, 본능적 욕구, 기본 신념들을 보존하려는 의지이기도 하다(Carter & Minirth, 1993). 그러나 인간의 일상생활에서 분노로 인해 초래되는 역기능 또한 상당하다. 분노는 문제해결을 방해하고, 앞으로 실수를 반복할 기회를 줄여줄 수 있는 적응적인 행동을 위축시킨다(DiGiuseppe, 1995). 또한, 분노가 부적절하게 표현될 때 인간관계가 악화되거나 사회적으로 부정적인 결과를 가져오기도 한다(Sharkin, 1988).

Deffenbacher와 McKay(2000)는 역기능적 분노를 빈도, 강도 및 지속 기간이 과도한 수준에 있는 상태라고 하였다. DiGiuseppe(1995, 2007)는 역기능적 분노를 분노가 빈번하고 강하며 주관적으로 고통스러울 때 그리고 언어적이고 공격적으로 표현될 때 또는 표현되지 않을 때로 정의하였다. Gottlieb(1999)는 분노표출과 분노억제는 역기능적인 분노표현 행동으로, 분노통제는 기능적인 분노표현 행동으로 구분하여 정의하였다. 역기능적 분노표현 행동은 다양한 심리적 문제에 영향을 미친다. 과도한 분노의 억압은 불안, 우울과 같은 심리적 장애(Perlis, Smoller, Fava, Rosenbaum, Nierenberg, & Sachs, 2002)의 요인이 되고, 지나친 분노표출은 대인관계(Sharkin, 1988)에서 많은 문제를 일으킨다. 본 연구는 이전의 여러 연구들(Deffenbacher & McKay, 2000; DiGiuseppe, 1995; DiGiuseppe & Tafrate, 2007; Furlong & Smith, 1998; Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs, & Worden, 1985; Tafrate, Kassino, & Dundin,

2002)의 관점을 정리하여 역기능적 분노를 정의한 바 있는 이지영과 손정락(2011)의 조작적 정의를 중심으로 관계성을 검증하였다. 그녀는 역기능적 분노를 특성분노 수준이 높고 분노표출과 억제적인 방식으로 표현하는 것으로 정의하였다(이지영, 2010).

Spielberger 등(1985)은 분노를 상태분노와 특성분노로 나누었다. 상태분노는 상황이나 시간에 따라 그 강도가 변하는 것으로, 주관적 감정과 신체적 활동으로 구성된 일시적인 정서적-신체적 상태를 말한다. 반면에 특성분노는 상황이나 시간에 관계없이 비교적 지속적인 개인의 분노유발 경향이거나 상태분노를 표현하는 개인적 성향이다. 즉 높은 특성분노를 보이는 사람들은 더 자주, 더 강하게 상태분노를 경험한다(Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988). 특성분노는 얼마나 자주 상태분노를 표현하는가에 대한 개인의 지속적이고 일관된 경향성이므로 특성분노가 높은 사람들은 광범위한 자극 상황을 개인의 분노 유발상황으로 지각하여 높은 상태분노로 반응하기 쉽다.

특성분노는 다시 기질성 특성분노와 반응성 특성분노로 나눌 수 있다. 쉽게 분노하는 기질성 특성분노를 가진 사람들은 분노표출과 높은 상관관계가 있고, 좌절되거나 부당한 취급을 받을 때 분노를 경험하는 반응성 특성분노를 가진 사람들은 분노억제와 분노표출 모두와 높은 상관관계가 있었다. 분노표현 방식은 분노표출(anger-out), 분노억제(anger-in), 분노통제(anger-control)로 분류할 수 있다(Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983). 분노표출은 신체적, 언어적 수단을 포함하여 분노를 유발시킨 대상자에게 직접 혹은 간접적으로 분노를 표출하는 특성을 가지며, 자신의 분노경험을 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적인 모욕과 같은 외

현적 행동으로 표현한다. 분노억제는 속으로 화는 나지만 분노 유발상황과 관련된 사고나 감정을 억제하거나 부정하며, 분노의 원인을 제공하는 상대방을 피하거나 화난 이유를 말하기를 회피하는 행동으로 나타난다. 분노통제는 분노상태를 지각, 감독하면서 분노를 가라앉히기 위해 다양한 전략들을 구사하는 것으로, 냉정을 유지하고 상대방을 이해하려고 노력하는 분노표현방식이다. 분노통제방식이 우세한 개인은 분노의 충동적 표현 행동을 조절하고, 적절한 표현시기와 방법을 찾는다(Spielberger, Reheiser, & Sydman, 1995).

스트레스는 개인의 항상성을 흔드는 자극에 대한 신체적 반응으로서 인간이 태어나면서 죽을 때까지 계속되는 삶의 일부분이다(Selye, 1956). 스트레스 경험은 분노 경향성을 예측하였으며, 분노와 스트레스 간에 유의한 상관관계가 존재하였다(Turner, Russell, Golver, & Hutto., 2007). 또한, 스트레스는 분노, 공격성, 우울과 같은 부정적인 심리적 증상들과 관련되어 있으며(Jaser et al., 2005), 스트레스 수준이 높을수록 분노수준이 높은 것으로 나타났다(Aseltine, Gore, & Gordne, 2002). 스트레스와 공격성은 정적 상관관계를 보이고 있으며, 일상생활에서 스트레스를 많이 지각하면 할수록 공격적 성향이 높은 것으로 나타났다(김영선, 2000).

역기능적 분노의 발생과 지속 인자를 이해하기 위해 다양한 연구들이 이루어지고 있는데, 이 중 분노에 대한 반추는 분노를 지속하거나 증폭시키며, 부정적인 사건에 반복적으로 연결시키게 한다(Greenberg, 1995). 분노반추는 분노를 경험하는 동안이나 분노를 경험한 후에 의도하지 않았지만 계속해서 되풀이되는 인지과정을 말한다(Sukhodolsky, Golub, &

Cromwell, 2001; Thomsen, 2006).

스트레스 사건에 대해 반추하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 작은 분노 촉발사건을 경험하더라도 무관한 타인에게 공격성을 더 나타내는 경향이 더 높았다(Bushman, Bonacci, Pedersen, Vasquez, & Miller, 2005). 반추는 대인관계 스트레스 이후 심리적 고통을 경험한 결과에 대한 반응으로 공격성을 증가시키며(Collins & Bell, 1997), 분노 경험의 강렬함과 지속 기간을 증진시킬 수 있고 분노로 인해 생길 수 있는 부정적인 결과들을 악화시킨다(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998). 분노반추는 분노를 유발하고 심화시킨다. 분노반추는 성찰과 원인파악 등의 긍정적인 기능 외에도 개인이 경험한 분노에 주의를 더욱 집중하게 하여 분노의 강도를 증폭시키며 반복적으로 생각하게 하고, 분노를 해결하지 못하게 하여 심리적 안녕에 부정적인 영향을 끼칠 수 있을 뿐 아니라, 부적절한 방법으로 분노를 표현하게 되어 타인들까지도 분노로 인해 피해를 겪을 수 있게 한다(정은의, 송현주, 2010).

분노반추가 역기능적 분노를 유발하고 심화시키는 중요한 요인이라는 위 연구들을 고려해 볼 때, 역기능적 분노를 이해하기 위한 다음 단계는 반추의 발달에 기여하는 선행 요인을 파악하는 것으로 볼 수 있다. 스트레스 경험은 인간으로 하여금 스트레스 사건에 대해서 의도하지 않았던 생각이 떠오르는 반추를 경험하게 한다. 스트레스 사건 경험 이후 개인의 적응과 부적응에 영향을 미치는 정서조절 전략은 이론적으로 더 적응적인 전략과 이론적으로 덜 적응적인 전략으로 구분된다. 더 적응적인 전략은 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기 및 수용이며, 덜 적응적인 전략은 반추, 자기비난,

타인비난 및 과국화이다(Garnefski & Spinhovan, 2001).

반추는 일종의 부정적 정서를 해결하기 위한 인지적 과정의 일환으로, 정서조절 방략이라고 할 수 있다. 부정적 정서를 효과적으로 다루지 못할 경우, 부정적 정서가 유지되거나 악화되는 등 부적절한 방식으로 반복적으로 표출되어 심리적 부적응이나 정서장애가 발생할 수 있다(이은화, 2010). 최근에는 이렇게 부정적 정서를 유발시키는 자극이나 상황 뿐 아니라, 계속해서 반추하는 경향에 대한 관심이 높아지고 있으며 반추에 대한 연구들이 증가하면서(Papageorgiou & Siegle, 2003), 반추의 부적응적 기능에 대한 관심이 증가하고 있다.

다음으로 반추가 스트레스와 역기능적 분노 사이에서 역기능적 분노를 유지 및 증폭시키는 변인으로 작용한다면, 스트레스 경험 후 어떻게 분노반추가 증폭되어 역기능적 분노에 이르게 되는지에 대해 고려해 볼 필요가 있다. Segal 등(2002)은 스트레스 사건 접촉 후에 반추적 사고 패턴에 빠져 분노감이 우울감으로 바뀌는 과정을 예로 제시하면서 스트레스 경험 이후에 자동적인 패턴으로 이어지는 반추적 문제를 해결하여, 우울증 재발을 예방할 수 있는 방법을 찾고자 하였다. 이들은 Kabat-Zinn의 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램에 참여하는 경험을 통해, 스트레스 경험 후 마음챙김이 부족해져 자동조정상태에 빠져 있을 때, 마음챙김 명상을 한다면 탈중심적 태도가 길러져 반추적 사고에 골몰하지 않게 됨으로써 우울증 재발을 예방할 수 있다고 가정하였다. 이들이 분명하게 명시한 내용은 없지만 내용상의 흐름을 고려해 볼 때, 스트레스 자극에 노출되어 마음챙김이 잘 되지 않으면 반추적인 생각에 골몰하게 되어 심리

장애가 재발될 가능성이 높아진다는 점을 시사하였다고 볼 수 있다. 따라서, Segal 등(2002)은 스트레스 경험 후 마음의 '여유'를 갖고 마음챙김 하여 반추적 패턴으로부터 벗어날 수 있는 치료방법으로 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)프로그램을 고안하였다.

그동안 분노를 연구해 왔던 많은 연구자들은 분노유발 과정에 인지적 과정이 결정적으로 관여하고 있다고 주장하고 있다(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000). 인지 행동적 접근으로 분노를 치료하고자 하였던 50개의 연구들을 메타분석을 통해 검증한 결과, 인지행동치료를 처치 받은 집단이 통제집단보다 약 75% 정도 분노수준이 더 감소된 것으로 나타났다(Beck & Fernandez, 1998). 그러나 인지행동 치료가 제 3세대에 접어들면서부터 분노를 보는 이론적 틀을 확대할 필요성을 자각하기 시작하였고, 분노 연구자들도 마음챙김 명상에 대해 주목하기 시작하였다(Howells, 2004). 실제로, 마음챙김 명상을 적용한 이후에 분노가 효과적으로 감소하였다(염승훈, 2008; Goleman & Schwartz, 1976; Nirbhay, Robert, Angela, & Rachel, 2003).

마음챙김 명상의 핵심인 마음챙김(sati)의 원어는 불교 원전에 사용된 팔리(Pali)어로 사띠이다. 이는 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 내포한다(Germer, Siegel, & Fulton, 2005). 영어권에서는 mindfulness로 사용되고 있고 우리말 번역으로는 가장 적합한 단어로 마음챙김을 추천한다(김정호, 2004). Goleman(1978)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서, 자신의 경험을 있는 그대로의 사실로 보는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적

으로 반응하는 과정으로 정의하였다. Segal 등 (2002)은 마음챙김 명상이 반추적 패턴의 악순환을 미리 차단해 주며, 만약 마음챙김 명상을 통해 스트레스 상황을 객관적으로 관찰하지 않는다면 부정적인 생각을 입증하는 혹은 반대하는 증거들을 늘어놓으면서 그 생각이 사실인지 아닌지 논쟁하게 되는 반추적 사고 패턴에 갇히는 위험에 빠지게 될 것이라고 하였다. Linehan(1993)은 강렬한 부정적인 감정으로부터 스스로를 돌보기 위해서는 마음챙김 명상을 통해 반추적 사고와 감정들로부터 한 발짝 뒤로 물러서서 이들과 관계를 덜 가지는 것이 중요하다고 하였다. 이는 스트레스를 경험하면 마음챙김이 잘 되지 않는데, 마음챙김 명상을 통해 훈련한다면, 반추적 사고와 감정으로의 증폭을 미리 억제함으로써 분노와 같은 부정적인 정서의 유지와 악화 및 재발을 감소시킬 수 있음을 시사한다고 할 수 있다.

선행연구들을 종합해보면, 스트레스는 역기능적 분노에 영향을 미치고, 스트레스에 대한 조절 및 대처전략으로 역기능적 분노를 증폭시키는데 기여하는 것으로 검증된 분노반추와 같은 반복사고가 나타나는데, 이러한 분노반추는 스트레스 경험 후 마음챙김이 되지 않는 상황에서 지속되고 증폭되는 것으로 가정할 수 있다. 따라서, 본 연구는 역기능적 분노의 유발 과정에 스트레스와 마음챙김 및 분노반추가 관여하고 있다고 가정하고 이들 변인들이 역기능적 분노에 영향을 주는 과정적 측면을 밝혀보고자 한다.

즉, 스트레스와 역기능적 분노간의 관계를 마음챙김과 분노반추가 순차적으로 매개하는지를 알아보고자 한다. 첫 번째 연구모형은 부분 이중 매개 모형(그림 1 참조)으로 스트레스가 마음챙김과 분노반추를 순차적으로 거쳐

서 역기능적 분노에 영향을 미치는 간접 경로와 스트레스가 역기능적 분노에 직접 영향을 미치는 직접 경로를 모두 포함하고 있는 모형이다. 두 번째 연구모형은 완전 이중 매개 모형(그림 2 참조)으로 스트레스가 마음챙김과 분노반추를 순차적으로 거쳐서 역기능적 분노에 영향을 미치는 간접 경로만을 포함한 모형이다.

또한, 구조방정식 분석에서는 한 개 이상의 모형이 경험적으로 수집된 자료에 잘 부합할 수 있음을 감안하여(Brecker, 1990), 경쟁적인 대안모형으로 단순 매개모형(그림 3 참조)을 설정하고 그 적합도를 두 연구모형들과 비교하였다. 본 연구에서 스트레스와 역기능적 분노간의 관계를 마음챙김과 분노반추가 순차적으로 매개한다는 가정이 검증된다면, 역기능적 분노의 원인과 기제에 대해 이해하게 됨으로써 앞으로 치료적 개입을 위한 효과적인 방안을 모색해 볼 수 있을 것이다.

방 법

참여자

J시 소재 대학에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 336명과 D시 소재의 대학생 127명에게 수집한 총 463명의 자료들 중, 불성실하게 응답한 자료를 제외한 총 424명의 자료를 분석하였다.

성별은 남자가 259명(61%), 여자가 165명(39%)이었고, 평균연령은 22.76세(SD 2.17)이었다.

도구

일상적 스트레스척도 (Daily Hassles Scale)

Delongis, Folkman 및 Lazarus(1988)가 사용한 일상생활에서 발생하는 문제거리 중심의 스트레스 측정 척도를 김정희(1995)가 번안한 것으로 사용하였다. 본 단일척도의 문항들을 스트레스 1(문항 1, 3, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 23, 25, 28, 29, 31, 33, 36)과 스트레스 2(문항 2, 4, 5, 9, 10, 12, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 30, 32, 34, 35) 꾸러미로 묶은 후, 문항들을 두 꾸러미 속에 무작위로 배치하여 측정 모델을 설정하였다. 이는 단일요인 척도의 측정 모델을 설정함에 있어 단일 지표화 방법이나 각 문항을 지표변수로 설정할 경우에 당면되는 단점들을 보완하기 위해 꾸러미로 묶는 방법(item parceling method)을 추천한다는 내용에 근거한 것이다(문수백, 2010). 척도에 포함된 문항들을 두 개 또는 세 개의 꾸러미 속에 무작위로 배치할 경우 적어도 통계적으로 각 꾸러미 속에 배치된 문항의 모든 특성(예컨대, 문항신뢰도 및 문항타당도)이 골고루 분배될 것으로 기대할 수 있다고 한다. 총 36문항으로 구성된 이 척도는 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘아주 많이 그렇다(4점)’까지의 Likert식 4점 척도로, 응답자들은 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도로 걱정을 하였는지 답하였으며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .92이었다.

마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

박성현(2006)이 위빠싸나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 척도의 문항은 총 20개로 구성되었으며, 4개의 하위요인에 5문항씩 포함되어 있다. 각 하위척도에 해당하는 문항들의 예

를 살펴보면 다음과 같다: 현재자각(present awareness) - ‘나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못 한다’. 주의집중(concentration) - ‘한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다’, 비판단적 수용(non-judgemental acceptance) - ‘어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다’. 탈중심적 주의(de-centered attention) - 실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다. 전체문항이 역 문항으로 구성되어 있다. 원래의 마음챙김 척도는 역 채점 후 점수를 기준으로 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 강한 것으로 평가하는 것이었다. 그러나 본 연구에서는 역 채점을 하지 않은 상태에서, 점수가 높을수록 마음챙김이 부족한 것으로 평가하였다. 본 연구에서 마음챙김 척도의 내적 합치도는 .92이었다.

한국판 분노 반추 척도(K-Anger umination Scale: K-ARS)

이 척도는 Sukhodolsky 등(2001)이 분노반추를 측정하기 위해 제작한 척도이다. 본 연구에서는 이근배와 조현춘(2008)이 타당화한 한국판 분노반추척도의 총 16 문항을 사용하였다. 한국판 분노반추척도는 분노기억반추, 원인반추, 보복반추의 세 가지 하위요인 구조를 가지며, Likert형 4점 평정척도로 점수가 높을수록 해당되는 분노반추가 강하다는 것을 나타낸다. 본 연구의 내적 합치도는 .93이었다.

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

Spielberger, Krasner 및 Solomon(1988)의 상태-특성 분노표현 척도를 전경구, 한덕웅 및 이장호(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하

였다. 본 연구에서는 특성분노(10문항)와 세 가지 분노표현 양상 중 역기능적 분노 척도인 분노억제(8문항)와 분노표출(8문항) 하위 척도를 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도는 특성분노 .88, 분노표출 .80, 분노억제 .82였다.

분석방법

먼저 스트레스, 마음챙김, 분노반추, 역기능적 분노 간의 상관을 알아보기 위해 SPSS 12.0을 사용해 실시하였다. 또한 매개 가설을 검증하기 위해 구조방정식 모형의 프로그램인 AMOS 18.0을 사용하여 분석하였다. 모형의 적합도는 모형의 적절성을 평가하는 기준으로 공변량 구조모형에서 여러 가지 기준들이 사용된다. 적합도는 여러 가지 기준에서 서로 다른 특성을 보이는데, 본 연구에서는 모형의 간명성을 반영하고, 표본크기에 민감하지 않

으며, 해석기준이 비교적 명확하게 제시되는 적합도인가를 고려하여, CFI(Comparative fit index), TLI(Tucker-lewis index), RMSEA(Root mean Square error of approximation)를 기준으로 사용하였다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상이면 양호한 모형이라고 평가하며, RMSEA는 .05 이하이면 좋은 적합도, .08 미만이면 괜찮은 적합도, .10 미만이면 보통 적합도, .10 이상이면 좋지 않은 적합도 라고 본다(홍세희, 2005).

결 과

각 측정변인들 간의 상관관계

측정변인인 스트레스, 마음챙김, 분노반추 및 역기능적 분노의 관계를 알아보기 위한 단순상관 계수는 표 1에 제시하였다. 잠재변수

표 1. 모형에 투입된 변인의 하위 요인 간의 상관 ($N = 424$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 스트레스 1	-											
2. 스트레스 2	.893**	-										
3. 탈중심성(부족)	.420**	.399**	-									
4. 비판단성(부족)	.464**	.450**	.628**	-								
5. 현재자각(부족)	.502**	.459**	.549**	.678**	-							
6. 주의집중(부족)	.423**	.464**	.611**	.616**	.697**	-						
7. 분노기억	.318**	.327**	.641**	.487**	.380**	.385**	-					
8. 원인반추	.185**	.150**	.324**	.302**	.169**	.089	.518**	-				
9. 보복반추	.331**	.371**	.567**	.478**	.436**	.448**	.804**	.454**	-			
10. 분노표출	.412**	.406**	.377**	.368**	.371**	.450**	.407**	.197**	.462**	-		
11. 분노억제	.479**	.485**	.515**	.466**	.460**	.501**	.622**	.311**	.555**	.433**	-	
12. 특성분노	.460**	.428**	.497**	.486**	.381**	.450**	.516**	.244**	.535*	.699**	.550**	-

주. * $p < .05$, ** $p < .01$.

인 스트레스는 스트레스 1, 스트레스 2로 구성되어 있고, 마음챙김은 탈중심적 주의, 비판 단적 수용, 현재자각, 주의집중으로 구성되어 있으며, 분노반추는 분노기억, 원인반추, 보복 반추로 구성되어 있고, 역기능적 분노는 분노 표출, 분노억제, 특성분노로 구성되어 있다.

상관분석 결과에서 알 수 있듯이 마음챙김, 분노반추, 스트레스, 역기능적 분노 잠재변인들에 대한 측정변인들은 대부분 유의한 상관을 보였으며, 동일한 잠재변인에 대한 측정변인들 간에는 대체로 높은 상관을 보였다.

구조 방정식 모형의 검증 결과

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기 전에, 측정 변인들이 잠재 변인을 얼마나 잘 측정하고 있는지를 알아보기 위해서 측정 모형을 검증하였다. 스트레스, 마음챙김, 분노반추, 역기능적 분노 4개의 잠재 변인들이 모형에 포함되었다. 스트레스는 2개, 마음챙김은 4개, 분노반추는 3개, 역기능적 분노는 3개의 측정 변인이 각각 모형에 포함되었다. 측정 모형의 적합도를 검증해본 결과, 측정 모형의 적합도는 양호하였고, $\chi^2(40, N = 424) = 130.167$, $p < .001$; TLI = .956, CFI = .973, RMSEA = .073, 잠재 변인에 대한 모든 측정 변인들의 요인계수가 유의하였다.

다음으로, 본 연구에서 설정한 모형들의 적

합도를 구조방정식 분석으로 검증하였다. 두 개의 이중 매개모형과, 대안 모형인 단순 매개모형의 적합도 지수는 표 2에 제시하였다. 스트레스가 역기능적 분노에 직접 영향을 미치는 경로와 스트레스가 마음챙김과 분노반추의 이중 매개를 통해 역기능적 분노에 간접적으로 영향을 미치는 간접 경로가 포함된 부분 이중 매개 모형이 수집된 자료에 가장 적합한 것으로 검증되었다.

완전 이중 매개모형(그림 2 참조)과 단순 매개모형(그림 3 참조)의 적합도 지수는 부분 이중 매개모형(그림 1 참조)에 비해 좋지 않았다. 완전 이중 매개모형과 단순 매개모형은 전체적으로 CFI, TLI는 적합도 기준을 충족시켰으나 RMSEA는 적합도가 낮았다.

추가적으로 스트레스와 역기능적 분노 간의 관계를 마음챙김과 분노반추가 매개하는 효과가 유의한지를 검증하기 위해, Bootstrap 검증법을 수행하였다. 매개 효과는 정상성을 따르지 않는다는 결과가 있으므로, 최종 선택된 연구 모형에서 Bootstrap 방법을 적용하여 마음챙김과 분노반추의 매개 효과에 대한 검증을 실시하였다.

먼저 스트레스가 마음챙김과 분노반추를 거쳐 역기능적 분노로 가는 경로를 살펴보면, 95% 신뢰 구간(0.142~0.999)으로 0을 포함하지 않으므로 매개 효과는 유의도 수준 5%에서 유의한 것으로 나타났다. 또한 마음챙김이 분

표 2. 모형들의 적합도 ($N = 424$)

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
부분 이중 매개모형	147.889	42	0.951	0.969	0.077
완전 이중 매개모형	234.004	43	0.914	0.944	0.102
단순 매개모형	233.332	42	0.912	0.944	0.104

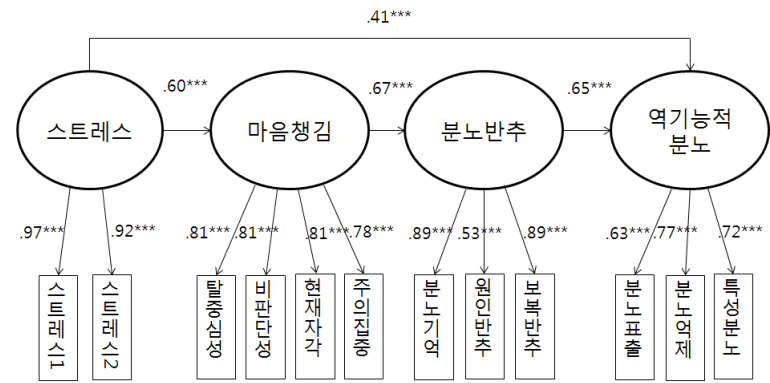


그림 1. 부분 이중 매개모형과 표준화된 계수 추정치(연구모형 1)

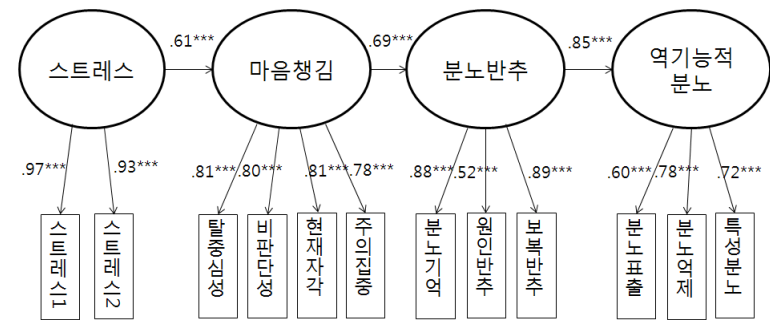


그림 2. 완전 이중 매개모형과 표준화된 계수 추정치(연구모형 2)

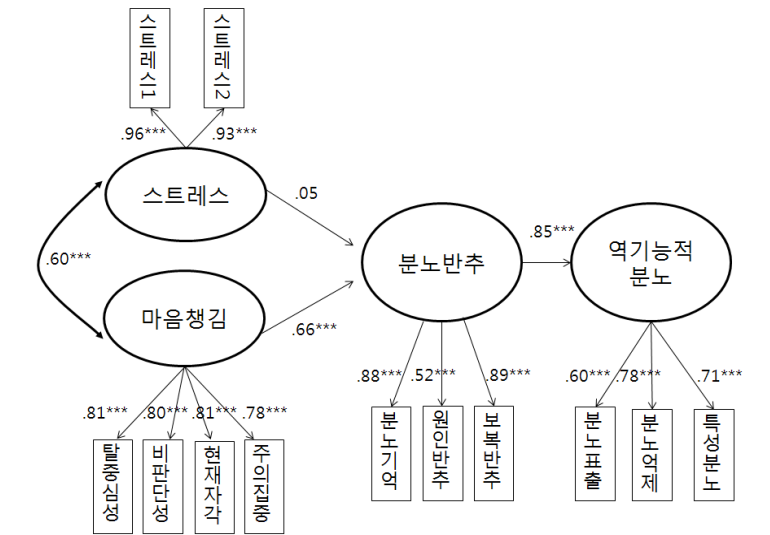


그림 3. 단순 매개모형과 표준화된 계수 추정치(대안모형)

노반추를 거쳐 역기능적 분노로 가는 경로를 살펴보면, 95% 신뢰 구간(.148~.246)으로 0을 포함하지 않기 때문에 매개 효과가 유의도 수준 5%에서 유의하다는 것을 알 수 있다. 또한 직접효과의 신뢰구간도(.242~.385) 0을 포함하지 않으므로 스트레스가 역기능적 분노로 가는 직접효과도 유의도 수준 5%에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 스트레스가 역기능적 분노에 미치는 영향은 마음챙김과 분노반추에 의해 부분 매개되는 것으로 검증되었다.

논 의

본 연구는 스트레스, 마음챙김, 분노반추가 대학생의 역기능적 분노에 영향을 미치는 구체적인 기제를 밝히고자 하였다. 선행연구들을 검토하여 스트레스와 역기능적 분노간의 관계를 마음챙김과 분노반추가 순차적으로 매개한다고 가정하는 매개모형을 설정한 다음, 비임상 대학생 집단을 대상으로 구조방정식을 사용하여 이 매개 모형과 다른 대안 모형 중 어느 것이 수집된 자료에 더 적합한지를 검증하였다. 분석 결과, 마음챙김과 분노반추가 스트레스와 역기능적 분노 사이를 부분적으로 매개한다고 가정한 부분 이중 매개 모형 가설이 지지되었다. 이러한 결과는 스트레스가 비임상 대학생 집단의 역기능적 분노에 직접 영향을 줄 뿐만 아니라 마음챙김과 분노반추를 순차적으로 매개로 하여 역기능적 분노에 간접적으로 영향을 준다는 점을 나타낸다.

이러한 결과의 시사점을 고려해 볼 때, 본 연구에서 설정된 부분매개모형은 역기능적 분노의 발생과 지속과정을 잘 설명해준다고 할 수 있겠다. 즉, 마음챙김이 잘 되지 않아 분노

반추가 증가하며 이러한 분노반추의 증가에 의해 역기능적 분노가 오히려 더 증폭된다고 볼 수 있는 것이다. 이러한 해석은 Segal, Williams 및 Teasdale(2002)의 주장과도 잘 부합된다. 그들은 스트레스를 받아 마음챙김이 잘 되지 않으면 반추적 사고가 증가하며 이로 인해 심리적 장애가 다시 발생하거나 더 지속된다고 하였다. 즉, 반추적 사고는 다양한 부정적 정서와 밀접한 관련성을 가지고 있다. 마음챙김은 이러한 반추적 사고를 미리 예방하고 반추적인 생각과 감정의 사이클을 유지시키려는 정보처리 채널의 악순환으로부터 주의를 전환시킬 수 있도록 고무시킨다. 만약 마음챙김 명상을 통해 마음상태를 객관적으로 관찰하지 않는 태도를 취한다면 스트레스 사건과 관련된 부정적인 생각을 입증하는 혹은 반대하는 증거들을 늘어놓으면서 그 생각이 사실인지 아닌지 논쟁하게 되는 반추적 사고 패턴에 갇히게 된다고 한다. 따라서, 이러한 반추적 사고 패턴에 갇히게 되면 처음에는 경미하였던 분노감정이 통제하기 힘든 강렬한 분노감정으로 증폭될 가능성이 높다.

또한, 이들은 경험적 연구를 통해 비임상적 대학생을 대상으로 이러한 관계를 입증하지 못하였다. 본 연구에서는 분노반추의 기원에 대한 중요한 변인으로 스트레스 경험 후 마음챙김 부족임을 확인함으로써, 마음챙김 명상을 한다면 반추적 사고와 감정으로부터 거리를 두면서 부정적인 정서의 유지와 악화 및 재발을 감소시킨다고 제안한 연구자들의 가설을 경험적으로 입증하였다(Linehan, 1993; Wright, Day, & Howells., 2009). 아울러 이 결과는 분노반추가 분노와 관련이 있으며 분노를 유지하게 한다는 연구들(Bushman et al., 2005; Sukhodolsky et al., 2001)과 일관된 것으로, 분노

반추와 역기능적 분노의 관계가 비임상적 대학생에게도 적용된다는 것을 보여준다.

한편, 본 연구 결과는 스트레스가 마음챙김과 분노반추를 통해 역기능적 분노에 간접적으로 영향을 미치는 간접 효과 뿐 아니라 스트레스가 역기능적 분노에 영향을 미치는 직접 효과 역시 유의하였다. 이런 결과는 스트레스와 역기능적 분노간의 유의한 상관관계가 확인된 여러 연구들의 결과와 일관된다(Aseltine, Gore, & Gordne, 2002; Turner et al., 2007). 또한 일단 마음챙김이 잘 되지 않는 상황이 되면, 문제를 직면하여 합리적으로 사고하기보다는 비합리적으로 분노사고의 패턴을 반추함으로써 역기능적 분노가 발생하거나 악화된다고 해석할 수 있다.

그동안의 연구들은 스트레스와 마음챙김 및 분노반추는 분노를 비롯한 많은 심리적 장애의 유발 과정에 영향을 미치는 변인들로, 이들에 대한 연구를 활발하게 진행해 왔지만, 스트레스와 분노, 마음챙김과 분노, 분노반추와 분노와의 관계를 단편적으로 기술해 놓고 있을 뿐이다. 본 연구에서는 스트레스의 강도가 높아지면 마음챙김의 수준이 낮아질 것이고, 마음챙김이 낮아짐에 따라 분노반추를 차단하고 억제해주는 힘이 감소되어 분노반추 수준이 증가되면, 그로 인해 분노감정이 오랫동안 지속되고 강하게 증폭될 것이라는 가정하에 이들 변인들 간의 관계를 체계화한 모형을 검증해 보고자 하였다. 이러한 관련성에 대한 검증 결과는 분노의 원인 및 유지 과정에 대한 이해를 높이고, 분노를 효과적으로 예방하거나 분노에 대한 치료효과를 증가시키기 위한 방안을 제언해 줄 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점과 향후 연구의 방향을 논의하면 다음과 같다: 첫째, 본 연구의 대상이

비 임상적 대학생 집단에 국한되어 있기 때문에 본 결과를 다른 유형의 집단에 일반화하기에 어려움이 있다. 그러므로 향후 연구에서는 보다 넓은 다양한 상황에서 참여자들을 대상으로 연구하여 모집단을 보다 잘 대표할 수 있도록 하여야 할 것이다. 특히, 일정 수준 이상으로 높은 역기능적 분노 수준을 보이는 임상집단을 대상으로 한 향후 연구에서도 본 연구와 동일한 변인들 간의 관계를 보이는지에 대해 검증해 보는 것이 필요하겠다.

둘째, 측정도구의 문제점을 들 수 있다. 최근 다양한 마음챙김 척도들이 개발되고 있음에도 불구하고, 본 연구는 박성현(2006)의 마음챙김 척도를 마음챙김을 측정하는 단일 척도로 사용하였다. 그가 개발한 마음챙김 척도는 그동안 개발된 마음챙김 척도들의 단점을 종합적으로 보완하기 위해 위빠싸나 수행이론에 근거하여 조작적 정의를 내리고, 마음챙김을 일상생활에서도 측정할 수 있는 내용을 포함시켰으며, 주의의 특정한 양식으로서의 마음챙김을 측정할 수 있도록 하였다. 하지만, 앞으로의 연구에서는 다른 마음챙김 측정 도구들을 사용할 때에도 본 연구 결과와 동일한지 반복 검증해 볼 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 스트레스, 마음챙김, 분노반추, 역기능적 분노와 관련된 자료들을 동시적으로 수집한 횡단적 조사연구로서 각 변인들 간의 시간적 관계를 확인하지 못했다. 이는 각 변인들 간의 인과관계를 분명하게 제시할 수 없다는 한계를 가진다. 따라서, 향후 본 연구에서 검증된 이중 매개 모형을 좀 더 명확하게 검증하기 위해서는, 각 변인들의 시간차를 두고 측정하는 종단적 연구가 필요할 것으로 여겨진다.

넷째, 실생활 속에서 분노의 기능적인 측면

과 역기능적 측면의 차이를 빈번하게 경험할 수 있음에도 불구하고 현재까지 기능적인 분노와 역기능적 분노를 명확하게 구분해주는 합의된 기준이 없다. 따라서 앞으로의 연구에서는 분노의 기능적인 측면과 역기능적 측면을 명확하게 구분하여 이해할 수 있도록 이와 관련된 구체적인 구성개념들을 밝혀 정교화하는 방안을 고려해야 할 것이다.

참고문헌

- 김영선 (2000). 스트레스와 자아존중감이 공격성에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위청구 논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7(1), 44-69.
- 문수백 (2010). 구조방정식모델링의 이해와 적용. 학지사.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위청구 논문.
- 염승훈 (2008). 분노수용집단 개발 및 효과 검증 - ACT 모델을 중심으로 -. 아주대학교 대학원 석사학위청구 논문.
- 이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. 정서·행동장애연구, 24(1), 1-22.
- 이은화 (2010). 분노반추와 용서, 심리적 안녕감의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위청구 논문.
- 이지영, 손정락 (2011). 역기능적 분노의 조절을 위한 Siegel의 대인신경생물학적 모형에 기반한 절충적 프로그램의 효과검증. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 243-261.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2, 60-78.
- 정은의, 송현주 (2010). 한국 청소년 대상 분노반추척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 223-239.
- 홍세희 (2005). 구조방정식 모형의 이론과 응용. 한국교육심리학회: 연구방법론 workshop.
- Aseltine, R. H., Gore, S., Gordne, J. (2002). Life stress, anger and anxiety, and delinquency: And emperical test of general strain theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 41, 256-275.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.
- Breckler, S. J. (1990). Applications of covariance structure modeling in psychology. *Psychological Bulletin*, 107, 260-273.
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 969-983.
- Carter, L. & Minirth, F. (1993). *The anger-workbook*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Collins, K, Bell, R. (1997). Personality and aggression: The dissipation-rumination scale.

- Personality and Individual Differences*, 22(5), 751-755.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-496.
- DiGiuseppe, R. (1995). Developing the therapeutic alliance with angry clients. In H. Kassirer (Ed.), *Anger disorder: Definition, diagnosis and treatment*(pp.131-149). Washington, DC: Taylor & Francis.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. NY: Oxford University Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Furlong, M. J., & Smith, D. C. (1998). Raging Rick to tranquil Tom: An empirically based multidimensional anger typology for adolescent males. *Psychology in the Schools*, 35, 229-245.
- Garnefski, N., V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Germer, K. C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2009). 마음챙김과 심리치료 [Mindfulness and psychotherapy]. New York: Guilford Publications]. (김재성 역). 서울: 무수. (원전은 2005에 출판).
- Goleman, D. (1978). A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness*, 4(2), 203-213.
- Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. Press.
- Greenberg, L. (1995). Cognitive processing in trauma: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
- Howells, K. (2004). Anger and its links to violent offending. *Psychiatry, Psychology, and Law*, 11(2), 189-196.
- Jaser, S. S., Langrock, A. M., Keller, G., Merchant, M. J., Benson, M. A., Reeslund, K., et al. (2005) Coping with the stress of parental depression II: Adolescent and parent reports of coping and adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 193-205.
- Kassirer, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassirer(Ed). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*(pp.1-26). Washington, DC: Tatlor & Francis.
- Linehan M. M., (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Nirbhay, N. S., Robert, G. W., Angela, D. A., & Rachel, E. N. (2003). Sole of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in*

- Developmental Disabilities*, 24, 158-169.
- Papageorgiou, C., & Siegle, G. J. (2003). Rumination and depression: Advances in theory and research. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 234-245.
- Perlis, R. H., Smoller, J. W., Fava, M., Rosenbaum, J. F., Nierenberg, A. A., & Sachs, G. S. (2002). The prevalence and clinical correlation of anger attacks during depressive episodes in bipolar disorder, *Journal of Affective Disorders*, 1, 1-5.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료 [Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: The Guilford Press]. (이우경, 조 선미, 황태연 공역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판).
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. N. Y.: McGraw-Hill.
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66, 361-365.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2. N. J; LEA., 159-187.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney, & R. H. Rosenman(Ed.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder*(pp.5-30). NY: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The expression and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). New York: Springer-Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18, 207-232.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Tafate, R. C., Kassirer, H., & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573-1590.
- Teasdale, J. D., Moore, G. R., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(9), 1216-1235.
- Turner, R. J., Russell, D., Golver, R., & Hutto, P. (2007). The social antecedents of anger proneness in young adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(1), 68-83.
- Wright, S., Day, A., & Howells, K. (2009).

Mindfulness and the treatment of anger
problems. *Aggression and Violent Behavior*, 14,
396-401.

원고접수일 : 2012. 2. 23.

1차 수정 원고접수일 : 2012. 6. 11.

2차 수정 원고접수일 : 2012. 9. 05.

게재결정일 : 2012. 9. 20.

The Mediating Role of Mindfulness and Anger Rumination in the Relation between Stress and Dysfunctional Anger

Hyun_Suk Jeun

KAIST Counselling Center

ChongNak Son

Department of Psychology
Chonbuk National University

This study was conducted in order to examine the relationships among stress, mindfulness, anger rumination, and dysfunctional anger. Based on findings from previous studies, partial and full dual mediation models were proposed, in which mindfulness and anger rumination would sequentially mediate the relationship between stress and dysfunctional anger. We asked 424 college students to complete questionnaires, which included the Daily Hassles Scale, Mindfulness Scale, K-Anger Rumination Scale (K-ARS), and State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version(STAXI-K). The results were as follows. According to the structural equation modeling (SEM), a partial dual mediation model fit the data well. These findings suggest that mindfulness and anger rumination sequentially mediate the relationship between stress and dysfunctional anger, and that stress has direct influence on dysfunctional anger. Finally, the implications and limitations of the present study were discussed.

Key words : stress, mindfulness, anger rumination, dysfunctional anger, dual mediation model