

## 반추초점과 분노의 관계\*

이 근 배†

영진사이버대학 상담심리학과

조 현 춘

경북대학교 심리학과

본 연구에서는 반추초점과 분노의 관계를 살펴보았다. 반추초점을 원인반추와 정서반추로 구분하고 분노에서의 그 역할을 밝히기 위해 먼저 반추초점에 따른 분노의 차이를 검토하고 분노에 대한 반추초점의 경로를 분석하였다. 집단비교 결과, 원인반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노기분이 높았고 분노경험도 높았다. 그러나 ‘원인반추는 높으면서 정서반추는 낮은 집단’은 ‘원인반추는 낮으면서 정서반추는 높은 집단’보다 분노기분이 낮았고 분노경험도 낮았다. 상관분석 결과, 정서반추는 원인반추에 비해 분노기분과 높은 정적 상관을 보였다. 이러한 경향은 분노경험에서도 동일하게 나타났다. 경로분석 결과, 원인반추는 분노억제를 통한 간접 경로로만 분노기분과 관련이 있었다. 정서반추는 직접 경로로도 분노기분과 관련이 있었고, 분노억제나 분노표출을 통한 간접 경로로도 분노기분과 관련이 있었다. 이러한 경향은 분노경험에서도 동일하게 나타났다. 본 연구의 결과들은 반추의 초점에 따라 반추와 분노의 관계가 다르다는 것을 나타낸다. 이러한 사실은 본 연구가 분노 조절에 유익한 정보들을 제공해 주며 이러한 정보들이 분노 조절을 위한 중재에 도움을 줄 수 있음을 시사한다.

주요어 : 분노, 반추, 분노반추, 원인반추, 정서반추

---

\* 본 연구는 이근배(2008년 8월)의 경북대학교 박사학위논문 ‘분노기분에서의 반추사고와 반추초점의 효과’를 일부 발췌 및 수정한 것임.

† 교신저자: 이근배, 영진사이버대학 상담심리학과, (702-721) 대구광역시 북구 들샘 4길 41  
Tel: 011-518-4940, E-mail: sansimjung@hanmail.net

분노는 외부 자극에 대한 자연스러운 반응으로 일상생활에서 누구나 경험하는 기본 정서다. 대부분의 경우 잘 알고 지내며 가까운 사람들 사이에서 분노를 경험한다. Kassinove와 Sukhodolsky, Tsytsarev, Solovyova(1997)의 연구에 따르면, 분노의 대상은 좋아하건 좋아하지 않건 잘 아는 사람이 72%이였다. 전겸구(1999)의 연구를 보면, 분노의 대상은 좋아하건 좋아하지 않건 잘 아는 사람(well-known)이 73.3%이었다. 이처럼 미국 연구나 국내 연구의 결과를 볼 때, 분노는 모르는 사람보다는 잘 아는 사람 사이에서 경험되는 정서라는 것을 알 수 있다.

외부 자극에 대한 자연스러운 반응이기도 하지만, 분노는 부정적 결과를 일으키는 경우가 많아 일반적으로 좋지 않게 지각되는 정서다. 분노는 배우자 학대, 아동 학대, 운전 격노, 살인 등과 같은 다양한 공격행동과 관련이 있는 것으로 나타난다. Dobash와 Dobash(1984)는 부부의 67%가 논쟁하는 가운데 신체적 공격행동을 한다는 것을 발견하였다. Cascardi와 Vivian, Meyer(1991)의 연구를 보면, 밀치기나 때리기와 같은 신체적 공격행동을 보인 남편의 100%와 아내의 67%가 자신의 공격행동이 언쟁 중에 일어났다고 보고하였다. 부모와 자녀의 관계에서 보면, 어머니는 자신을 화나게 하는 자녀에 대해 대부분의 경우 신체적 체벌을 하는 것으로 나타나고(Peterson, Ewigman, & Vandiver, 1994), 부모의 분노는 아동 학대와 매우 관련이 있는 것으로 나타난다(Kolko, 1996; Rodriguez & Green, 1997). 분노가 높은 운전자는 분노가 낮은 운전자보다 자동차 사고를 더 내었고 공격적으로 운전하는 것으로 나타난다(Deffenbacher, Huff, Lynch, Oetting, & Salvatore, 2000; Deffenbacher, Lynch,

Filetti, Dahlen, & Oetting, 2003).

일반적으로 분노는 대인관계뿐만 아니라 개인의 신체적 건강에도 부정적 영향을 주는 것으로 나타난다. 분노는 질병에 대한 취약성을 증가시키거나 면역체계를 약화시킬 수 있으며 심혈관 질병으로 인한 사망 위험을 증가시킬 수 있다. Suinn(2001)는 이러한 결과가 일어나는 이유로 분노가 건강에 도움이 되는 행동들을 감소시키거나 건강을 해칠 수 있는 심리사회적 특성들을 증가시킨다고 주장하였다. 특히 분노 억제의 부정적 결과들이 많이 보고되고 있다. 분노 억제는 통증 역사나 분노 강도나 우울보다 통증 강도의 강한 예측 변수인 것으로 나타나는데(Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994), 분노 억제는 통증 평가나 강도, 일상생활의 기능 손상과 정적 상관을 보인다(Gelkopf, 1997). 수축기 혈압은 확장기 혈압보다 심장 질환을 잘 예측해주는 변수로 보고되는데(National Institutes of Health, 2000), 분노 억제는 여성의 높은 수축기 혈압과 상관을 보였다(Helmers, Baker, O'Kelly, & Tobe, 2000).

이러한 분노의 부정적 영향으로 분노의 조절 방략에 대한 관심과 연구가 많아지고 있다. 최근 연구들에서 분노의 경험이나 표현에서 인지적 요인이 강조되고 있다(서수균, 2004, 2007; 이근배, 조현준, 2008; 조현준, 이근배, 2007; Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991). 이러한 인지적 요인들 중에서 정서 조절 방략들 중의 하나인 반추에 대한 관심이 증가하고 있다.

반추의 개념은 연구자들에 따라 혹은 연구되어지는 부정적 정서에 따라 다양하게 정의되고 있다. Martin과 Tesser(1996, p.7)는 “공통된 주제를 보이며 상황적 요구가 없는 데도 반복적으로 되풀이되는 의식되는 사고(conscious

thoughts)"를 반추라 하였다. 이들은 개인의 목표와 현 상태가 불일치할 때 반추가 촉발된다고 주장하였다. 우울반추(depressive rumination)에 관한 연구들에서 대표적인 정의를 제시한 Nolen-Hoeksema(1991, p.569)는 반추를 "사람들이 우울하다는 사실이나 자신의 우울 증상들이나 자신의 우울 증상들의 의미, 원인, 결과들에 반복적으로 집중하는 것"으로 정의하였다. 슬픔반추(sad rumination)에 관한 연구에서 Conway와 Csank, Holm, Blake(2000, p.404)은 반추를 "자신의 현재 심리적 고통이나 슬픔과 관련이 있는 상황들에 대한 반복적 사고들"로 정의하였다. Nolen-Hoeksema와 Jackson(2001)은 "자신의 심리적 고통의 증상들에 주의를 집중하는 사고들이나 행동들"로 정의하였다.

되풀이되는 다양한 사고들이나 심상을 포괄하는 용어인 반추에 대한 정의가 많고 다양하지만, 이러한 정의들에서 공통적으로 나타나는 요소들이 있다. 반추는 첫째, 의식되는 인지적 활동이고, 둘째, 부정적 기분이나 내용에 관한 것이고, 셋째, 과거 사건에 관한 것이고, 넷째, 자동적이거나 통제할 수 없는 것이고, 다섯째, 개인이 반추하는 동안 밖으로 표현하지 않는다는 것이다(Papageorgiou & Wells, 2004; Thomsen, Mehlsen, Olesen, Hokland, Viidik, Avlund, & Zachariae, 2004). 그리고 Matlin과 Tesser(1996)의 정의를 제외하면, 반추에 대한 정의들은 목표와 직접적으로 관련이 없고 목표 달성을 위한 계획을 세우도록 동기화 하지 않는다는 공통점도 보인다. 이러한 공통된 요소들에 근거하여 Thomsen(2003: Thomsen et al., 2004에서 재인용)은 반추를 "부정적 정서를 유발시킨 과거 사건들에 대한 의식되고, 자동적이고, 되풀이되는 사고 혹은 심상"으로 정의하였다.

과거 사건에 대한 되풀이되는 사고가 도움이 된다고 생각하는 사람이 많다. 부정적 기분이 발생했을 때 통찰을 얻거나 문제를 해결하기 위해 자신의 내부에 집중하여 자신의 감정이나 상황을 평가해야 한다고 믿는다. Lyubomirsky와 Nolen-Hoeksema(1993)의 연구를 보면, 반추하도록 한 우울 집단은 자신이나 자기 문제에 대해 통찰할 수 있었다고 보고하였고 자신이 문제를 잘 해결하지 못하였을 때 조차도 통찰에 도움이 되는 것으로 믿었다. 이는 반추가 문제를 해결하거나 기분을 호전시키는 데 도움이 된다고 생각하는 것이다.

이와 달리 많은 연구들에서 부정적 기분에 대한 반추는 부정적 기분이나 증상들을 유지시키거나 문제해결 능력을 손상시키는 등 부정적 영향을 놓는 것으로 나타난다. 부정적 감정을 경험할 경우 자연스럽게 반복 사고를 보이지만, 문제를 해결하기 위한 행동을 하지 않으면서 자신의 감정과 증상들의 의미 혹은 원인과 결과를 계속적으로 생각하는 경향이 있다. Lyubomirsky와 Tkach(2004)는 반추의 부정적 결과를 다음과 같이 제시하였다. 반추는 부정적 감정이나 증상들을 지속시키거나 악화시킬 수 있고, 부정적으로 편향된 사고를 하게 하고, 문제 해결 능력을 손상시키고, 문제를 해결하고자 하는 동기를 악화시키거나 억제하고, 집중력을 떨어뜨리거나 인지 능력을 손상시키며, 문제를 악화시킬 수 있다는 것이다.

그리고 많은 연구들에서 반추는 부정적 감정의 지속기간이나 강도에 영향을 줄 수 있고 신체 건강을 해칠 수 있는 것으로 나타난다. 반추와 부정적 정서에 관한 많은 상관 연구들에서 반추와 우울, 슬픔, 불안 간에 정적 상관이 나타나고, 많은 실험 연구들에서는 반추는

우울기분이나 증상들을 유지시키거나 악화시키는 것으로 나타난다(Thomsen, 2006). 반추가 신체 건강을 위협할 수 있으며 신체 반응들을 지속시킬 수 있다는 연구들도 많다(Thomsen et al., 2004).

최근 들어 우울에서뿐만 아니라 분노에서의 반추효과에 대한 관심이 증가하고 있다. 분노반추척도가 개발되어 제시되었고(이근배, 조현춘, 2008; Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001), 분노유발 사건에 대한 반복적인 사고가 고의성이나 부당성에 집중하도록 할 수 있다는 지적이 제기되었다(Kassinove & Tafrate, 2002). 반추가 분노에 미치는 영향을 검증한 Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)의 연구에서는 반추가 분노를 유지시키거나 증가시키는 것으로 나타났다. 이처럼 반추가 문제 해결에 도움이 될 수 있다는 일반적인 생각과는 달리, 분노를 유발시킨 상황을 반복해서 생각하거나 보복하는 생각을 곱씹는 경향은 집중력을 저하시키고 일의 능률이나 문제 해결 능력을 저하시킬 수 있다(Ellis & Tafrate, 1997). 예를 들어, 아침에 일어나기 힘들어하면서 누워있는데 “빨리 일어나라, 그렇게 해서 좋은 성적을 받겠니!”하며 어머니의 꾸중을 들은 학생은 짜증을 내며 일어나고 아침도 거르고 등교를 한다고 하자. 이 학생은 수업을 듣는 데 아침에 어머니가 한 행동과 말들을 잊을 수 없다. 생각할수록 짜증이 더 나고 주위에서 조금만 건드려도 폭발할 것 같다. 이처럼, 분노를 경험했던 사건을 반추하면서 사건을 구체화하게 되고 상대방의 비난이나 부당한 행동을 다시 생각함으로써 분노가 증가할 수 있다. 이로 인해 그 다음에 일어나는 사건들도 잘 다루지 못하게 되어 분노는 더욱 커질 수 있다(Kassinove & Tafrate, 2002).

반추의 부정적 영향에 관한 논쟁에서 반추의 하위유형을 구분할 필요성이 제기되었다. 반응양식이론에서 반추를 단일 개념으로 제시한 이후로, 구별되는 속성을 가진 반추의 유형들이 제시되었다. Nolen-Hoeksema(1991)는 우울에 대한 반응을 반추와 주의분산으로 구분하여 제시하였는데, 이러한 구분에 근거하여 반추와 주의분산의 효과를 비교하는 연구가 많이 이루어졌다. 그러나 다른 한편에서는 반추의 하위유형을 구별하고자 하는 노력이 이루어졌다. Trapnell과 Campbell(1999)은 다양한 척도들을 대상으로 요인분석을 실시하여 내부-초점 사고를 반추와 반성으로 구분하였다. 반추는 자신이 지각한 자신에 대한 위협이나 부당함에 강박적으로 주의를 집중하는 것을 말하고, 반성은 새롭고 독창적이고 대안적인 자기-지각을 유쾌하게 탐색하는 것과 관련이 있는 인식적(epistemic) 자기-의식을 말한다. Treynor와 Gonzalez, Nolen-Hoeksema(2003)은 반추를 곰곰이 생각하기와 반성으로 구분하였다. Fritz(1999)는 정서-중심 반추가 부정적 정서를 증가시킬 수 있다고 주장하면서, 반추를 정서-중심 반추, 수단적 반추, 의미 추구로 구분하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 정서-중심 반추와 수단적 반추로 구별되었다. 정서-중심 반추는 부정적 사건에 의해 발생하는 정서 상태에 과도하게 집중하는 것이고, 수단적 반추는 관련된 사건의 해결책을 찾기 위해 사고하는 것을 말한다.

이러한 반추의 유형들을 보면 문제해결 과정이 포함되어 있는 경우가 있는데, 반추와 문제해결 과정을 구분할 필요가 있다. 반성이거나 수단적 반추는 문제를 해결하기 위한 반복적 사고가 포함되는 데 이러한 반복적 사고는 문제해결 과정으로 볼 수 있다. Martin과 Tesser

(1996)는 반추를 문제해결 과정으로 보고자 한 반면, Nolen-Hoeksema(1996)는 반추와 문제해결 과정을 구별할 것을 주장하였다. 일반적으로 문제해결 과정은 미래 지향적이고 부정적 내용은 포함되지 않는다. 반추의 정의들에서는 과거 사건에 대한 되풀이되는 사고를 강조하고 부정적 정서 혹은 내용을 포함시키고 있다. 이러한 점에서 볼 때 반추와 문제해결 과정은 구분된다고 할 수 있다.

대처(coping)의 개념으로 보아도 반추와 문제해결 과정은 구분될 필요가 있다. Lazarus(1990)는 심리적 고통을 일으키는 상황과 개인에게 일어나는 결과를 중재하는 변수로 대처를 개념화하면서, 대처를 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분하였다. 문제중심 대처는 심리적 고통을 일으키는 상황을 변화시키는 데 초점을 두는 것이고, 정서중심 대처는 상황에 대한 정서적 반응을 조절하는 데 초점을 두는 것을 말한다(Thomsen et al., 2004). 반추는 이러한 대처들 중에서 정서중심 대처로 볼 수 있다(Higgins & Endler, 1995). 따라서 반추를 정서 조절 방략들 중의 하나로 정서에 대한 반응으로 보고 문제해결 과정과 구분할 수 있다.

부정적 정서에 바로 직면하고 직접 다루거나 지속적으로 주의를 집중하는 것이 정서 처리에 도움이 된다는 주장에 근거하여 반추를 구별하는 경우도 있다. Hunt(1998)는 우울에 대한 반응을 정서 처리 조건, 주의분산 조건, 논증 조건으로 구별하고, 우울 정서를 직면하고 경험하는 정서 처리가 심리적 건강에 도움이 된다고 주장하였다. Watkins(2004)는 Teasdale(1999)의 인지 하위체계 상호작용(interacting cognitive subsystem framework) 이론에 근거하여 분석적 자기-초점과 경험적 자기-초

점으로 구분하였다. 분석적 자기-초점은 자기 감정의 의미나 원인이나 결과에 관해 생각하는 것을 말하고, 경험적 자기-초점은 자기감정의 구체적 경험에 관해 생각하는 것으로 자신의 정서 경험 자체에 주의를 집중하는 것을 말한다. Watkins(2004), Watkins과 Teasdale(2004)의 연구에 따르면, 분석적 자기-초점이 경험적 자기-초점보다 부적응적 역할을 하는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 반추초점에 따른 분노의 차이를 살펴보았다. Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)는 반추가 분노를 악화시킨다는 것을 증명하였지만, 반추초점에 따른 그 효과를 구체적으로 밝히지는 못한 한계점이 있다. 즉, 상대방을 탓하며 자신의 분노를 곱씹는 경우에는 분노를 악화시키지만, 자신의 분노를 이해하려고 그 이유를 반추하는 경우에는 분노가 약화될 수 있다(Maxwell, Sukhodolsky, Chow, & Wong, 2005).

요인분석을 통해 제시된 하위유형들이나 이론에 근거해 제시된 하위유형들에서 문제해결 과정 요소가 포함된 하위유형을 제외하고 나면, 반추는 반추의 초점에 따라 정서-중심 반추와 분석-중심 반추로 구분할 수 있다. 분석-중심 반추는 이유나 원인을 반복적으로 생각하는 것이므로 본 연구에서는 분석-중심 반추를 원인반추로, 정서-중심 반추는 정서반추로 명명하였다.

요인분석이나 이론에 근거한 구분들이 주로 우울에 관한 연구들에서 제시된 한계점이 있지만, 분노에서의 반추도 원인반추와 정서반추로 구분하는 것이 유용할 것으로 본다. 연구가 적은 편이긴 하지만 분노반추에 관한 연구에서도 비슷한 하위유형을 볼 수 있다. 기존에 제시된 하위유형들에 근거하여 분노

반추 문항들을 개발하여 요인분석을 실시한 Sukhodolsky와 Golub, Cromwell(2001)의 연구에서 분노반추는 사고후분노, 보복사고, 분노기억, 원인 이해로 구분되었다. 이근배와 조현춘(2008)의 연구에서는 분노반추가 분노기억반추, 원인반추, 보복반추로 구분되어 나타났다. 그리고 분노반추척도의 문항들을 검토해 보면, 정서반추에 관한 문항들(예를 들어, ‘과거에 있었던 어떤 일들에 대해서는 지금도 화가 난다’)도 볼 수 있다. 이러한 점에서 분노에서는 반추를 원인반추와 정서반추로 구분하여 분노에서의 그 역할을 살펴보는 것이 유용할 것이다. 그래서 본 연구에서는 분노에서의 원인반추와 정서반추의 기능을 밝히기 위해 먼저 반추초점에 따른 분노의 차이를 살펴보고, 분노에 대한 반추초점의 경로를 분석하였다.

## 방법

### 연구대상

대구 소재 00대학교, 경북 소재 00대학교, 충북 소재 00대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 240명을 대상으로 분노 관련 척도들을 실시하여 자료를 수집하였다. 대구 소재 00대학교에서는 심리학 개론 2개 반, 경북 소재 00대학교에서는 심리학개론 1개 반에서 과목 담당교수의 양해와 학생들의 참여 동의를 받아 수업시간에 질문지를 실시하였다. 한 문항도 빠짐없이 성실히 답해 줄 것을 부탁하였고, 학생들의 응답이 끝난 후에 연구의 목적을 설명해 주었다. 충북 소재 00대학교에서는 심리학 관련 수업 2개 반에서 자료를 수집하였는데, 연구자가 수업 담당교수에

게 실시 방식을 설명해 주고 수업시간에 질문지를 실시하여 연구자에게 보내주길 부탁하였다. 질문지를 작성하는 데 약 25분 정도 소요되었다. 자료 수집은 2008년 4월에 이루어졌다.

240부 중에서 무응답 문항이 있는 질문지 19부를 제외하고 최종 221부를 대상으로 통계 처리를 실시하였다. 남학생은 96명(43.4%)이었고, 여학생은 125명(56.6%)이었다. 연령의 범위는 19세에서 29세이었고, 평균 연령은 22세이었다.

### 측정도구

#### 한국판 분노반추척도(K-ARS)

Sukhodolsky와 Golub, Cromwell(2001)이 개발한 분노반추척도(Anger Rumination Scale; ARS)를 이근배와 조현춘(2008)이 번안한 한국판 분노반추척도(K-ARS)를 사용하여 원인반추와 정서반추를 측정하였다. ARS는 사고후분노(angry afterthoughts), 분노기억(angry memories), 보복사고(thoughts of revenge), 원인 이해(understanding of causes)로 구성되어 있는데, 이근배와 조현춘(2008)의 연구에 따르면, K-ARS는 분노기억반추, 원인반추, 보복반추로 구성되었다. 그리고 K-ARS의 분노기억반추와 보복반추에는 ARS에서 사고후분노에 속했던 문항들도 다소 포함되어 있었다. 이러한 사고후분노 문항들을 검토해 본 결과, 분노 감정을 반복적으로 생각하는 경향을 측정하는 문항들이 있었다(예를 들어, ‘과거에 있었던 어떤 일들에 대해서는 지금도 화가 난다’). 따라서 정서반추를 측정하기 위해 K-ARS의 분노기억반추와 보복반추의 문항 검토를 통해 정서와 관련된 3문항(문항 4번: ‘상당히 오랜 시간이 지났지만, 지금

도 생각만 하면 화가 나는 일들이 있다.', 7번: '화났던 일들이 잠자기 전에 불쑥불쑥 생각난다.', 12번: '과거에 있었던 어떤 일들에 대해서는 지금도 화가 난다.')을 선택하였다. 원인반추는 K-ARS의 원 문항을 그대로 사용하였다. K-ARS는 '각 문항들을 자세히 읽어보고, 평소의 자신을 얼마나 잘 나타내는지'를 Likert 형 4점 척도(1: 거의 아니다, 2: 조금 그렇다, 3: 꽤 그렇다, 4: 매우 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 해당되는 반추가 강하다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 사용한 한국판 분노반추척도의 2요인 모델에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과, GFI = .96, AGFI = .89, RMSEA = .09, CFI = .95, NFI = .93으로 전반적으로 양호한 적합도를 보였다. 확인적 요인계수는 정서반추의 문항 4번이 .71, 7번이 .66, 12번이 .85이었고, 원인반추의 문항 9번이 .77, 10번이 .74, 14번이 .72이었고, 정서반추와 원인반추의 관계는 .52로 나타났다. 이근배와 조현춘(2008)의 연구에서 K-ARS의 각 하위척도별 내적 합치도는 분노기억반추 .90, 원인반추 .76, 보복반추 .75이었고, 전체 내적 합치도는 .90이었다. 본 연구에서 원인반추의 내적 합치도는 .79이었고, 정서반추의 내적 합치도는 .78이었고, 전체 내적 합치도는 .92이었다.

#### 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)

상태-특성 분노표현 척도(State Trait Anger Expression Inventory Korea version: STAXI-K)는 Spielberger와 Krasner, Solomon(1988)이 개발한 것을 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것이다. STAXI-K는 상태분노(10문항), 특성분노(10문항)를 측정하는 문항과 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노

통제(8문항)를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 STAXI-K 중에서 특성분노(trait anger), 분노억제(anger-in), 분노표출(anger-out), 분노통제(anger control)를 사용하였다. 각 문항은 4점 척도(1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)로 평정하게 되어 있다. 전경구 등(1997)의 연구에서 STAXI-K의 하위척도별 내적 합치도는 특성분노 .82, 분노억제 .67, 분노표출 .67, 분노통제 .79이었다. 본 연구에서 특성분노의 내적 합치도는 .86이었고, 분노표현의 분노억제는 .80, 분노표출은 .81, 분노통제는 .85이었다.

#### 기분 질문지

기분상태척도(Profile of Mood States; POMS)를 사용하여 기분 상태를 측정하였다. McNair와 Lorr, Droppleman(1992)이 개발한 POMS는 65문항으로 구성된 자기보고형 척도다. 본 연구에서는 윤재량(1993)이 번안한 것을 신윤희(1996)가 수정한 후 요인분석 하여 34문항으로 구성한 기분상태검사지와 김의중(2001)이 요인분석 하여 구성한 K-POMS에서 공통으로 나타나는 분노 문항(격분하다, 심술이 난다, 짜증난다)에 대해 9점 척도(0: 전혀 아니다, 1: 매우 약간 그렇다, 2: 약간 그렇다, 3: 다소 그렇다, 4: 웬 만큼 그렇다, 5: 꽤 그렇다, 6: 상당히 그렇다, 7: 매우 그렇다, 8: 아주 매우 그렇다)로 자신의 기분 상태를 평정하게 하였다. 본 연구에서 사용한 기분상태척도(3요인 9문항)에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과, GFI = .95, AGFI = .90, RMSEA = .07, CFI = .98, NFI = .95로 전반적으로 양호한 적합도를 보였다. 분노 문항의 확인적 요인계수는 문항 3번이 .78, 13번이 .90, 16번이 .64로 나타났다. 분노기분

점수는 분노 항목들에 대한 반응을 합산하여 구하였다. 분노기분 점수는 0점에서 24점까지 이었다. 본 연구에서 분노기분의 내적 합치도는 .81이었다.

## 분노경험 질문지

분노를 유발시키는 상황에서 분노를 경험하는 정도를 측정하기 위해 분노유발 상황을 제시하고 그 상황에서의 분노경험을 9점 척도로 나타내도록 하였다. 분노유발 상황은 장승민(2000)의 분노유발 질문지와 정연희(2006)의 정서강도를 달리한 정서사건 질문지에서 분노유발 상황 기술문 세 개('버스(지하철)를 타고 가는 데 옆에 있던 친구가 내 발을 밟아놓고도 미안하다는 말없이 그냥 가버렸습니다.', '오늘 매우 중요한 시험이 있습니다. 이 시험을 위해 밥을 새워가며 준비를 했습니다. 그런데 시험 도중 친구가 컨닝을 하기 위해 두리번거리며 다른 사람들 책상을 힐끔거리는 것을 보았습니다.', '친구가 저녁을 같이 먹자고 하였습니다. 다른 약속을 취소하고 친구를 기다리고 있는데 친구는 다른 일이 생겼다며 저녁을 같이 못 먹겠다고 합니다.')를 선택하여 사용하였다. 선택 기준은 부당성이 포함되어 있으며 양자 관계에서 중간 정도의 분노가 유발되는 상황이었다. 분노경험에 관한 문항들은 고영인(1994)의 상태분노검사에서 기분 질문지의 문항과 중첩되지 않는 5문항('속에서 열이 날 것이다', '신경질이 날 것이다', '속상할 것이다', '미칠듯할 것이다', '화가 날 것이다').을 선택하여 약간 수정하여 사용하였다 참가자에게 각 상황들을 자세하게 읽고 자신이 그 상황 속에 있다고 생각하면서 각 문항들(예를 들어, 속에서 열이 날 것이다)에 대해 9점 척도(0: 전혀 아니다, 1: 매우 약간 그렇다, 2: 약간 그렇다, 3: 그렇다, 4: 매우 그렇다, 5: 매우 그렇다, 6: 매우 그렇다, 7: 매우 그렇다, 8: 매우 그렇다, 9: 매우 그렇다)에 대해 응답하였다.

간 그렇다, 3: 다소 그렇다, 4: 웬만큼 그렇다, 5: 꽤 그렇다, 6: 상당히 그렇다, 7: 매우 그렇다, 8: 아주 매우 그렇다)로 응답하도록 지시하였다. 각 분노유발 상황에서 점수는 0점에서 40점까지이고, 분노경험은 세 상황의 점수를 합산하여 사용하였는데 점수 범위는 0점에서 120점까지이었다. 고영인(1994)의 연구에서 상태분노검사의 내적 합치도는 .92이었다. 본 연구에서 분노경험 질문지의 내적 합치도는 .92이었다.

## 자료 분석

SPSS for Windows 12.0을 사용하여 먼저 반추초점에 따른 분노에 대한 집단비교를 실시하였다. 본 연구에서는 절단점을 결정하기 위해  $\pm 1$  표준편차의 점수와 집단의 피험자 수를 고려하여 분노반추집단을 상위 30%로 구분하였다. 먼저 원인반추 상위 30%의 분노와 하위 30%의 분노, 정서반추 상위 30%의 분노와 하위 30%의 분노를 비교하여 원인반추 혹은 정서반추의 정도에 따른 분노 차이를 살펴보았다. 그리고 원인반추와 정서반추에 따른 분노를 비교하기 위해 원인반추만 높은 집단, 정서반추만 높은 집단, 둘 다 낮은 집단의 분노 차이를 살펴보았다. 이를 위해 원인반추는 높으면서(상위 30%) 정서반추는 낮은 집단(하위 30%), 원인반추는 낮으면서(하위 30%) 정서반추는 높은 집단(상위 30%), 원인반추와 정서반추 둘 다 낮은 집단(각각 하위 30%)의 분노를 검증과 분산분석을 통해 비교하였다. 세 집단의 성별과 연령은 다음과 같다. '원인반추 고/정서반추 저' 집단은 남학생이 18명(64.3%), 여학생 10명(35.7%), 평균 연령이 22세이었다. '원인반추 저/정서반추 고' 집단은 남학생이

11명(26.8%), 여학생이 30(73.2%), 평균 연령이 22세이었다. ‘원인반추 저/정서반추 저’ 집단은 남학생이 9명(30%), 여학생이 21명(70%), 평균 연령이 22세이었다. 원인반추와 정서반추 둘 다 높은 조건은 두 반추 조건 모두에 해당되므로 비교 집단에서 제외하였다. 반추초점과 분노의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고, 분노에 대한 반추와 분노표현의 설명량을 분석하기 위해 위계적 중다 회귀분석을 실시하였다. Amos 5를 사용하여 분노에 대한 반추초점의 경로를 분석하였다.

## 결과

### 반추초점에 따른 분노 비교

반추초점의 규준 자료는 표 1과 같다.

반추가 높은 집단의 분노와 반추가 낮은 집단의 분노의 차이를 알아보기 위해 독립표본

*t*검증을 실시한 결과는 표 2와 같다. 표 2에서 볼 수 있듯이, 원인반추에 따른 분노기분에 대한 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 원인반추가 높은 집단의 분노기분( $M = 9.12$ )과 낮은 집단의 분노기분( $M = 6.43$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $t(124) = -2.80$ ,  $p < .01$ . 따라서 원인반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노기분이 높다고 할 수 있다. 원인반추에 따른 분노경험에 대한 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 원인반추가 높은 집단의 분노경험( $M = 47.31$ )과 낮은 집단의 분노경험( $M = 33.85$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $t(124) = -3.34$ ,  $p < .01$ . 따라서 원인반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노경험이 높다고 할 수 있다.

정서반추에 따른 분노기분에 대한 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 정서반추가 높은 집단의 분노기분( $M = 11.57$ )과 낮은 집단의 분노기분( $M = 4.57$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $t(147) = -9.04$ ,  $p < .001$ . 따라서 정서반추가

표 1. 반추초점의 규준 자료

	N	평균	표준편차	최소값	최대값	상위 30%	하위 30%
원인반추	221	6.91	2.31	3	12	9	5
정서반추	221	5.80	2.24	3	12	7	4

표 2. 반추초점에 따른 분노에 대한 독립표본 *t*검증

	원인반추		<i>t</i> 값	정서반추		<i>t</i> 값
	상위 30%	하위 30%		상위 30%	하위 30%	
	( <i>n</i> = 59)	( <i>n</i> = 67)		( <i>n</i> = 72)	( <i>n</i> = 77)	
분노기분	9.12(5.91)	6.43(4.86)	-2.80**	11.57(5.76)	4.57(3.48)	-9.04***
분노경험	47.31(24.29)	33.85(20.89)	-3.34**	55.14(24.66)	29.60(20.18)	-6.94***

주. 팔호 안의 수치는 표준편차임.

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

높은 집단은 낮은 집단보다 분노기분이 높다고 할 수 있다. 정서반추에 따른 분노경험에 대한 독립표본  $t$ 검증을 실시한 결과, 정서반추가 높은 집단의 분노경험( $M = 55.14$ )과 낮은 집단의 분노경험( $M = 29.60$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $t(147) = -6.94, p < .001$ . 따라서 정서반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노경험이 높다고 할 수 있다.

원인반추와 정서반추의 고저에 따른 분노기분에 대한 분산분석을 실시한 결과는 표 3과 같다. 표 3에서 볼 수 있듯이, 원인반추와 정서반추의 고저에 따른 분노기분에 대한 분산분석을 실시한 결과, ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’의 분노기분( $M = 5.75$ )과 ‘원인반추가 낮으면서 정서반추는 높은 집단’의 분노기분( $M = 11.12$ )과 ‘원인반추가 낮으면서 정서반추도 낮은 집단’의 분노기분( $M = 5.53$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $F(2, 96) = 14.99, p < .001$ . 이러한 차이를 구체적으로 알아보기 위해 Tukey의 HSD 사후검증을 실시하였다. 표 3에서 볼 수 있듯이, ‘원인반추는 낮으면서 정서반추는 높은 집단’의 분노기분( $M = 11.12$ )은 ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’의 분노기분( $M = 5.75$ )보다 높았고,  $p < .05$ , ‘원인반추가 낮으면서 정서반추도 낮은 집단’의 분노기분( $M = 5.53$ )보다 높은 것으로 나타났다.  $p < .05$ . 이러한 결

과를 통해 정서반추가 높을수록 분노기분을 많이 느낀다는 것을 알 수 있다.

원인반추와 정서반추의 고저에 따른 분노경험에 대한 분산분석을 실시한 결과는 표 3과 같다. 표 3에서 볼 수 있듯이, 원인반추와 정서반추의 고저에 따른 분노경험에 대한 분산분석을 실시한 결과, ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’의 분노경험( $M = 38.68$ )과 ‘원인반추가 낮으면서 정서반추는 높은 집단’의 분노경험( $M = 55.17$ )과 ‘원인반추가 낮으면서 정서반추도 낮은 집단’의 분노경험( $M = 30.40$ )의 차이는 통계적으로 유의하였다,  $F(2, 96) = 12.60, p < .001$ . 이러한 차이를 구체적으로 알아보기 위해 Tukey의 HSD 사후검증을 실시하였다. 표 3에서 볼 수 있듯이, ‘원인반추는 낮으면서 정서반추는 높은 집단’의 분노경험( $M = 55.17$ )은 ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’의 분노경험( $M = 38.68$ )보다 높았고,  $p < .05$ , ‘원인반추가 낮으면서 정서반추도 낮은 집단’의 분노경험( $M = 30.40$ )보다도 높은 것으로 나타났다.  $p < .05$ . 따라서 이러한 결과를 통해 정서반추가 높을수록 분노경험을 많이 한다는 것을 알 수 있다.

#### 반추초점과 분노, 분노표현의 관계

#### 반추초점과 분노, 분노표현의 관계를 분석

표 3. 반추초점에 따른 분노에 대한 분산분석

	원인 고/정서 저 <sup>1</sup> ( $n = 28$ )	원인 저/정서 고 <sup>2</sup> ( $n = 41$ )	원인 저/정서 저 <sup>3</sup> ( $n = 30$ )	F	사후비교
분노기분	5.75(4.23)	11.12(5.91)	5.53(3.87)	14.99***	2 > 1, 3
분노경험	38.68(19.58)	55.17(24.12)	30.40(18.26)	12.60***	2 > 1, 3

주. 팔호 안의 수치는 표준편차임. <sup>1, 2, 3</sup>은 사후비교를 위한 숫자임.

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

표 4. 반추초점과 분노, 분노표현의 상관계수

원인 반추	정서 반추	특성 분노	분노 표출	분노 억제	분노 통제	분노 기분	분노 경험
원인반추	—	.42**	.30**	.14*	.35**	.20**	.22**
정서반추	—		.45**	.29**	.45**	-.11	.53**
특성분노		—		.65**	.31**	-.28**	.52**
분노표출			—		.27**	-.44**	.42**
분노억제				—		-.02	.42**
분노통제					—	-.18**	-.21**
분노기분						—	.44**
분노경험							—

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

한 결과는 표 4와 같다. 표 4에서 볼 수 있는 바와 같이, 원인반추는 분노기분( $r = .22$ ), 분노경험( $r = .24$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 정서반추는 분노기분( $r = .53$ ), 분노경험( $r = .43$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과를 볼 때, 정서반추는 원인반추에 비해 분노기분이나 분노경험과 더 강한 정적 상관을 가진다는 것을 알 수 있다.

반추와 분노표현의 관계를 보면, 원인반추는 분노억제( $r = .35$ ), 분노통제( $r = .20$ ), 분노표출( $r = .14$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 원인반추는 분노통제나 분노표출보다 분노억제와 높은 상관을 보였고, 분노표출보다 분노통제와 높은 상관을 보였다. 정서반추는 분노억제( $r = .45$ ), 분노표출( $r = .29$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 정서반추는 분노표출보다 분노억제와 높은 상관을 보였다. 이러한 결과를 통해 원인반추와 정서반추는 분노표출보다 분노억제와 관련성이 높다는 것을 알 수 있다.

#### 분노에 대한 반추초점과 분노표현의 설명량

분노에 대한 원인반추와 분노표현의 설명 정도와 상대적 기여도를 알아보기 위해 분노기분과 분노경험을 준거변수로 하고 반추와 분노표현을 예언변수로 하여 위계적 중다 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 반추를, 2단계에서 분노표현을 투입하였다. 그 결과는 표 5와 같다.

표 5에서 볼 수 있듯이, 반추는 분노기분을 28% 설명하였고 분노표현은 추가적으로 10% 설명하였다. 반추의 하위유형에서 정서반추만이 분노기분을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 정서반추를 많이 할수록 분노기분이 높은 것으로 나타났다. 분노표현에서는 분노억제와 분노표출만이 분노기분을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다.

반추는 분노경험을 19% 설명하였고 분노표현은 추가적으로 15% 설명하였다. 반추의 하위유형에서 정서반추만이 분노경험을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 정서반추를

표 5. 분노에 대한 반추초점과 분노표현의 위계적 중다 회귀분석

단계	예언변수	분노기분				분노경험			
		준거변수	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
1	원인반추		-.00				.08		
	정서반추	.53***	.28	.28	41.85***		.40***	.19	.19
2	원인반추		-.05				.05		
	정서반추	.38***					.23**		
	분노억제	.20**					.16*		
	분노표출	.26***					.34***		
	분노통제	-.01	.38	.10	26.85***		-.04	.34	.15
									21.77***

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

많이 할수록 분노경험이 높은 것으로 나타났다. 분노표현에서는 분노억제와 분노표출만이 분노경험을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다.

#### 분노에 대한 반추초점의 경로모형

집단비교를 실시한 결과, 원인반추가 높은 집단은 원인반추가 낮은 집단보다 분노가 높았으나 ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’은 ‘원인반추가 낮으면서 정서반추는 높은 집단’보다 분노기분이 낮은 것으로 나타났다. 그리고 분노기분은 원인반추보다 정서반추와 높은 상관을 보였다. 이러한 경향은 분노경험에서도 동일하게 나타났다. 그렇지만 원인반추는 분노표출보다 분노억제와 높은 상관을 보였는데, 분노억제는 분노기분과 정적 상관을 보였다.

이러한 점에서 반추초점과 분노의 관계에서 분노표현의 경로모형을 살펴보았다. 경로분석을 실시한 결과, 분노기분에 대한 반추초점의 초기 경로모형은 그림 1과 같다.

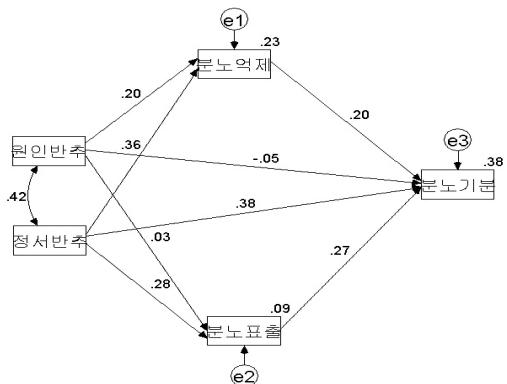


그림 1. 분노기분에 대한 반추초점의 초기 경로모형

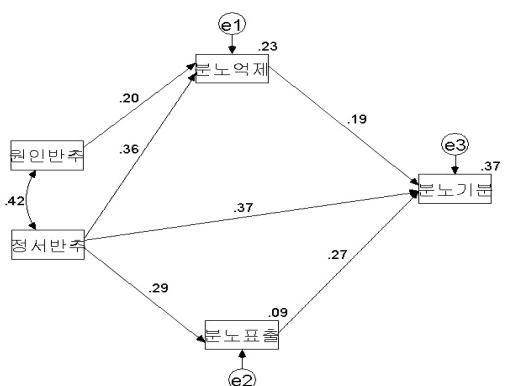


그림 2. 분노기분에 대한 반추초점의 수정 경로모형

분노기분에 대한 반추초점의 초기 경로모형에서 원인반추와 분노기분의 경로계수는  $-.05$ ,  $p = .42$ 로 통계적으로 유의하지 않았고, 원인반추와 분노표출의 경로계수는  $.03$ ,  $p = .71$ 로 통계적으로 유의하지 않았다. 초기 경로모형에서 경로계수가 통계적으로 유의하지 않는 경로(원인반추 → 분노기분, 원인반추 → 분노표출)를 제거하고 수정한 경로모형은 그림 2와 같다.

분노기분에 대한 반추초점의 초기 경로모형과 수정 경로모형의 적합도는 표 6과 같다. 표 6에서 볼 수 있듯이, 초기 경로모형의 절대 적합도(Absolute Fit Indexes)는 GFI = .99, AGFI = .85로 양호하였으나, RMSEA는 .14로 안 좋은 것으로 나타났다. 수정 경로모형의

절대 적합도(GFI = .99, AGFI = .94, RMSEA = .07)는 좋은 것으로 나타났다. 즉, 수정 경로모형이 초기 경로모형보다 절대 적합도가 좋았다. 개선 적합도(Incremental Fit Indexes)를 보면, 수정 경로모형 CFI = .99, NFI = .97로 좋게 나타났다. 간명 적합도(Parsimonious Fit Indexes)를 보면, 수정 경로모형(PGFI = .20, PNFI = .29)이 초기 경로모형(PGFI = .07, PNFI = .10)보다 높은 것으로 나타났다. 이는 수정 경로모형이 초기 경로모형보다 간명하다는 것을 나타낸다. 그리고 수정 경로모형은 자유도가 2만큼 늘면서도 모델 적합도가 크게 손상되지 않는 것으로 나타났다(CMIN = .80,  $p = .67$ ).

수정 경로모형의 경로계수는 표 7과 같다.

표 6. 분노기분에 대한 반추초점의 경로모형 적합도

모형	$X^2$	$df$	절대		개선		간명	
			GFI	AGFI	RMSEA	CFI	NFI	PGFI
기준 값			.90이상	.90이상	.05~.08	.90이상	.90이상	높을수록
초기모형	5.55	1	.99	.85	.14	.98	.98	.07
수정모형	6.35	3	.99	.94	.07	.99	.97	.20
								.29

표 7. 분노기분에 대한 반추초점의 수정 경로모형 경로계수

경로	표준화 회귀계수	비표준화 회귀계수	표준오차 (S.E.)	검정 통계량	
				(C.R.)	
정서반추 → 분노억제	.36***	.80	.14	5.60	
원인반추 → 분노억제	.20**	.43	.14	3.10	
정서반추 → 분노표출	.29***	.59	.13	4.55	
정서반추 → 분노기분	.37***	.95	.16	5.96	
분노억제 → 분노기분	.19**	.22	.07	3.11	
분노표출 → 분노기분	.27***	.34	.07	4.79	

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

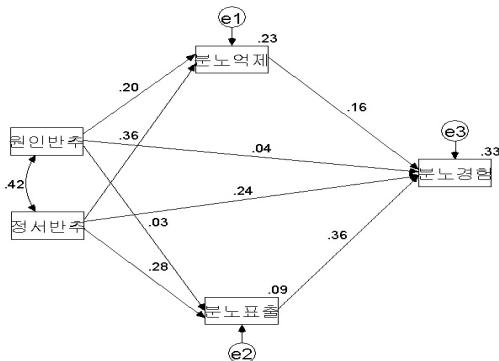


그림 3. 분노경험에 대한 반추초점의 초기 경로모형

표 7에서 볼 수 있듯이, 수정 경로모형의 모든 경로계수가 통계적으로 유의하였다. 수정 경로모형을 보면, 정서반추는 분노기분과 직접 경로로도 관계가 있는 것으로 나타났고, 분노억제나 분노표출을 통하는 간접 경로로도 관계가 있는 것으로 나타났다. 원인반추는 분노억제를 통한 간접 경로로만 분노기분과 관련이 있는 것으로 나타났다.

분노경험에 대한 반추초점의 초기 경로모형은 그림 3과 같다.

분노경험에 대한 반추초점의 초기 경로모형에서 원인반추와 분노경험의 경로계수는 .04,  $p = .56$ 으로 통계적으로 유의하지 않았고, 원인반추와 분노표출의 경로계수는 .03,  $p = .71$ 로 통계적으로 유의하지 않았다. 초기 경로모형에서 경로계수가 통계적으로 유의하지 않는

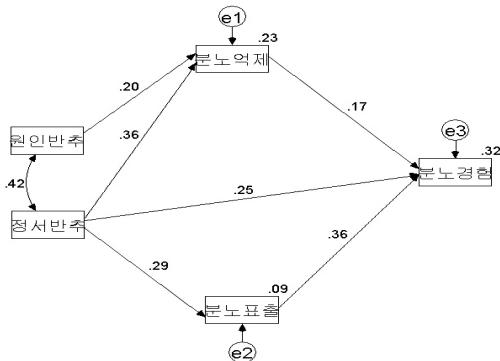


그림 4. 분노경험에 대한 반추초점의 수정 경로모형

경로(원인반추 → 분노경험, 원인반추 → 분노표출)를 제거하고 수정한 경로모형은 그림 4와 같다.

분노경험에 대한 반추초점의 경로모형의 적합도는 표 8과 같다. 표 8에서 볼 수 있듯이, 초기 경로모형의 절대 적합도는  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .85$ 로 양호하였으나,  $RMSEA$ 는 .14로 안 좋은 것으로 나타났다. 수정 경로모형의 절대 적합도( $GFI = .99$ ,  $AGFI = .95$ ,  $RMSEA = .07$ )는 좋은 것으로 나타났다. 즉, 수정 경로모형이 초기 경로모형보다 절대 적합도가 좋았다. 개선 적합도를 보면, 수정 경로모형은  $CFI = .99$ ,  $NFI = .97$ 로 좋게 나타났다. 간명 적합도를 보면, 수정 경로모형( $PGFI = .20$ ,  $PNFI = .29$ )이 초기 경로모형( $PGFI = .07$ ,  $PNFI = .10$ )보다 높은 것으로 나타났다. 이는

표 8. 분노경험에 대한 반추초점의 경로모형 적합도

모형	$X^2$	$df$	절대		개선		간명	
			GFI	AGFI	RMSEA	CFI	NFI	PGFI
기준 값			.90이상	.90이상	.05~.08	.90이상	.90이상	높을수록
초기모형	5.55	1	.99	.85	.14	.98	.97	.07
수정모형	6.04	3	.99	.95	.07	.99	.97	.20
								.29

표 9. 분노경험에 대한 반추초점의 수정 경로모형 경로계수

경로	표준화 회귀계수	비표준화 회귀계수	표준오차 (S.E.)	검정 통계량 (C.R.)
정서반추 → 분노억제	.36***	.80	.14	5.60
원인반추 → 분노억제	.20**	.43	.14	3.10
정서반추 → 분노표출	.29***	.59	.13	4.55
정서반추 → 분노경험	.25***	2.77	.70	3.93
분노억제 → 분노경험	.17**	.82	.31	2.66
분노표출 → 분노경험	.36***	1.92	.31	6.14

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

수정 경로모형이 초기 경로모형보다 간명하다는 것을 나타낸다. 그리고 수정 경로모형은 자유도가 2만큼 늘면서도 모델 적합도가 크게 손상되지 않는 것으로 나타났다(CMIN = .48,  $p = .79$ ).

수정 경로모형의 경로계수는 표 9와 같다. 표 9에서 볼 수 있듯이, 수정 경로모형의 모든 경로계수가 통계적으로 유의하였다. 수정 경로모형을 보면, 정서반추는 분노경험과 직접 경로로도 관계가 있는 것으로 나타났고, 분노억제나 분노표출을 통하는 간접 경로로도 관계가 있는 것으로 나타났다. 원인반추는 분노억제를 통한 간접 경로로만 분노경험과 관련이 있는 것으로 나타났다.

## 논 의

분노는 외부 자극에 대한 자연스러운 반응이고 누구나 경험할 수 있는 기본 정서이지만, 부정적 결과를 초래하여 일반적으로 긍정적으로 지각되기 보다는 부정적으로 지각되는 정서다. 대인관계에서 상대방에게 자신의 상태

를 알리는 긍정적 효과도 가질 수 있지만, 분노가 너무 과도하게 표출되거나 오랫동안 지속될 경우에는 부정적 결과를 낳을 수 있다. 적대감이나 공격행동으로 연결되거나 배우자나 아동 학대와 관련이 있으며, 분노하는 사람의 신체적 혹은 심리적 건강도 해칠 수 있다.

부정적 정서를 유지시키거나 악화시키는 요인으로 반추에 대한 관심이 증가하고 있다. 부정적 정서를 유발시키는 사건이나 상황이 종료되거나 과거의 일이 되었는데도, 그 사건이나 상황을 계속적으로 생각하여 부정적 정서를 조절하는 데 실패하여 지속시키거나 강도를 증가시킬 수 있다. 이처럼 분노를 경험하는 동안에 나타나거나 분노를 경험한 후에 계속되는 의도하지 않지만 되풀이되는 분노반추(이근배, 조현춘, 2008; Sukhodolsky et al., 2001)는 분노를 유지시키거나 증가시키는 것으로 나타났다(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998).

반추가 부정적 정서를 심화시킬 수 있지만, 반추의 하위유형을 구분할 필요가 있으며 하위유형에 따라 그 기능이 달라질 수 있다는

주장이 제기되었다. 반추의 역기능이나 반추초점에 따른 차별적 기능이 밝혀지고 있으나 대부분의 연구들이 우울을 대상으로 이루어졌다. 우울에서의 반추의 역기능을 지지하는 증거들이 많이 있지만, 분노반추의 기능에 대한 증거들은 적은 편이다. 특히, 반추초점에 따른 분노에서의 그 기능을 살펴본 연구를 찾아보기 힘들다.

그래서 본 연구에서는 반추초점을 원인반추와 정서반추로 구분한 후에 반추초점에 따른 분노 차이를 살펴보았다. 먼저 집단비교 결과, 원인반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노기분이 높은 것으로 나타났고, 정서반추가 높은 집단은 낮은 집단보다 분노기분이 높은 것으로 나타났다. 그러나 ‘원인반추가 높으면서 정서반추는 낮은 집단’보다 분노기분이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 경향은 분노경험에서도 동일하게 나타났다. 이러한 결과를 통해 정서반추가 높은 집단이 정서반추가 낮은 집단 혹은 원인반추가 높은 집단보다 분노기분과 분노경험이 높다는 것을 알 수 있다.

상관분석 결과, 원인반추와 정서반추는 다른 경향을 보였다. 원인반추와 분노기분의 상관은 정서반추와 분노기분의 상관보다 낮았다. 분노경험에서도 동일한 경향이 나타났다. 반추초점과 분노표현의 상관에서도 원인반추는 정서반추에 비해 분노표출과 낮은 상관을 보였다. 그리고 정서반추는 분노표출보다 분노억제와 높은 상관을 보였다. 이를 통해 정서반추는 원인반추보다 분노기분과 관련성이 높고 분노억제와 관련성이 높다는 것을 알 수 있다. 위계적 중다 회귀분석 결과, 반추는 분노기분을 28%, 분노경험을 19% 설명하는 것으로 나타났는데, 정서반추의 설명량만이 통

계적으로 유의하였다. 이러한 결과를 통해 정서반추를 많이 할수록 분노기분이나 분노경험도 높다는 것을 알 수 있다.

경로분석 결과, 원인반추는 분노억제를 통한 간접 경로로만 분노기분과 관련이 있었고, 정서반추는 직접 경로로도 분노기분이나 분노경험과 관련이 있었으며 분노억제나 분노표출을 통한 간접 경로로도 분노기분과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이 경향은 분노경험에서도 동일하게 나타났다. 이러한 결과는 집단비교의 결과나 상관분석의 결과와 일관되는 것이며, 원인반추를 할수록 분노를 표출하기보다는 억제할 가능성이 높다는 이근배와 조현춘(2008)의 연구와 일관되는 것이다. 원인반추는 간접 경로로만 분노기분과 관련이 있었고 정서반추는 직접 경로나 간접 경로로 분노기분과 관련이 있었는데, 이러한 결과에서 볼 때 분노에서의 원인반추와 정서반추의 역할은 각각 간접적 및 직접적으로 서로 다르며 정서반추는 원인반추보다 분노기분을 유지시키거나 악화시킬 수 있다는 것을 알 수 있다. 특히, 원인반추의 경우에는 분노억제가 매개역할을 할 수 있다는 것을 알 수 있다.

본 연구의 결과는 분노에서 반추가 부적응적 역할을 하지만, 반추초점에 따라 부적응적 역할이 달라질 수 있다는 것을 보여주는 것이다. 본 연구의 결과를 통해 우울에서 반추가 부적응적 역할을 하는 것처럼(Nolen-Hoeksema, 1991, 1996; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) 분노에서도 부적응적 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 그리고 반추초점에 따라 반추의 부적응적 역할이 달라질 수 있다는 기존의 주장들(Fritz, 1999; Hunt, 1998; Thomsen, 2006; Trapnell & Campbell, 1999; Treynor et al., 2003)과 일관되는 점이 있다.

그러나 우울에서 반추의 효과를 밝힌 연구에서 달리, 분노에서 반추초점의 역할이 다를 수 있다는 점도 시사한다. 우울 정서에 직면하고 경험하는 것이 도움이 된다는 주장(Hunt, 1998)이나 우울에서는 분석 양상이 경험 양상보다 부적응적 역할을 밝힌 연구들(Watkins, 2004; Watkins & Teasdale, 2004)과 달리, 본 연구에서는 정서반추가 더 부적응적 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 차이는 우울과 분노의 특성으로 설명할 수 있을 것이다. 우울은 활성화가 낮으며 내적 귀인 경향을 보이는 부정적 정서(Averill, 1982, 1983; Frijda, 1986)이므로 우울한 기분의 원인을 반복적으로 생각할수록 내적 귀인을 하여 우울이 유지될 수 있다. 이에 반해 분노는 활성화가 높으며 외적 귀인 경향을 보이는 부정적 정서이므로 분노 감정을 반복적으로 생각할수록 분노가 유지될 수 있다. 물론 본 연구의 결과는 정서-중심 반추의 부적응적 역할을 지적한 Fritz(1999)의 연구나 원인반추의 부적응적 역할이 매우 미미하거나 제한적일 수 있다는 이근배와 조현춘(2008)의 연구와 일관되는 점이 있다.

본 연구의 결과를 종합적으로 볼 때, 분노를 유발시킨 사건을 반추하는 것은 분노를 덜 감소시키거나 유지시킬 수 있는데, 정서반추가 원인반추보다 분노를 유지시키거나 악화시킬 수 있다는 것을 알 수 있다. 화가 나는 경우 화났다는 것을 반복적으로 생각하는 것은 분노를 유지시키거나 악화시킬 수 있다. 집단 비교의 결과를 볼 때, 화가 나는 사건이 있을 경우에는 원인을 이해하기 위해 노력하는 것은 도움이 될 수도 있을 것이다. 물론 경로분석의 결과를 볼 때, 이러한 원인을 이해하기 위한 노력에 분노를 억제하는 경향이 동반된다면 오히려 분노 조절에 부정적 영향을 줄

수 있을 것이다. 즉, 분노를 유발시킨 사건의 원인을 반복적으로 생각하면서 분노를 억제하는 경우에는 분노가 유지되거나 증가될 수 있다.

이러한 점에서 본 연구는 분노조절에 여러 시사점을 준다. 화가 나는 경우 자신의 화를 정당화하고 화났다는 것만을 계속적으로 말하는 것으로 도움이 되지 않을 수도 있다. 분노 감정에서 벗어나서 분노의 원인을 탐색해 보도록 할 필요가 있을 것이다. 그리고 원인을 탐색하도록 하지만 분노를 억제하지 않도록 할 필요가 있을 것이다.

물론 본 연구의 결과를 분노조절로 연결하기 위해서는 원인반추와 정서반추에 대한 추가적 연구가 있어야 할 것이다. 대부분의 경우 화가 났을 때 자기정당화가 일어나 원인을 외부 귀인 시킬 가능성이 높다. 그리고 분노의 원인을 이해하는 데 있어 제 삼자의 입장에서 할 수도 있다. 이러한 여러 유형의 원인반추의 효과를 검증하기 위한 조작 방법을 강구할 필요가 있을 것이다.

그리고 본 연구의 결과들을 확증하기 위해서는 다음 사항을 고려하여 추후연구를 해 볼 필요가 있을 것이다. 이근배와 조현춘(2008)의 연구를 보면, 원인반추는 분노기억반추나 보복반추에 비해 직접 분노표출과 낮은 정적 상관의 경향을 보였고, 분노기억반추나 보복반추에 비해 자기표현과 높은 정적 상관의 경향을 보였다. 그리고 원인반추는 직접 분노표출과의 상관보다 자기표현과의 상관이 높았다. 이러한 결과는 원인을 반추할수록 분노를 직접 표출하기보다는 자신의 감정을 진솔하게 표현할 가능성이 있다는 것을 시사하는 것이다. 따라서 자기표현에 따른 반추초점과 분노의 관계 혹은 반추초점의 차별적 기능을 살펴

볼 필요가 있을 것이다.

## 참고문헌

- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김의중 (2001). 정상 고교생 및 대학생을 대상으로 한 기분상태척도(POMS)의 신뢰도와 타당도 평가. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 서수균 (2007). 한국판 언어성 분노행동 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 239-250.
- 신윤희 (1996). 노인의 기분측정을 위한 도구 (Profile of Mood States, POMS)의 타당화에 관한 연구. 간호학회지, 26(4), 743-758.
- 윤재량 (1993). 운동강도에 따른 달리기 운동이 호르몬 반응 및 무드 변화에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반응척도의 타당화 연구. 정서·행동장애연구, 24(1), 1-22.
- 장승민 (2000). 권력동기와 친애동기가 분노의 체험과 표현에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 전겸구 (1999). 분노에 관한 기초 연구. 재활심리연구, 61(1), 173-190.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 60-78
- 정연희 (2006). 공격성향자들의 정서적 특징: 부적 정서 사건에 대한 분노 반응을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현춘, 이근배 (2007). 한국판 분노행동척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(2), 489-503.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Pernnial.
- Cascardi, M., Vivian, D., & Meyer, S. (1991, November). *Context and attributions for marital violence in discordant couples*. Poster presented at 25th Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New York.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Defenbacher, J. L., & Mckay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Deffenbacher, J. L., Huff, M. E., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Salvatore, N. F. (2000). Characteristics and treatment of high-anger drivers. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 5-17.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Filetti, L. B., Dahlen, E. R., & Oetting, E. R. (2003).

- Anger, aggression, risky behavior, and crash-related outcomes in three groups of drivers. *Behaviour Research and Therapy*, 41(3), 333-349.
- Dobash, R. E., & Dobash, R. P. (1984). The nature and antecedents of violent events. *British Journal of Criminology*, 24(3), 269-288.
- Ellis, A. E., & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Fritz, H. L. (1999). The role of rumination in adjustment to a first coronary event. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 60(1-B), 0410.
- Gelkopf, M. (1997). Laboratory pain and styles of coping with anger. *The Journal of Psychology*, 131(1), 121-123.
- Helmers, K. F., Baker, B., O'Kelly, B., & Tobe, S. (2000). Anger expression, gender, and ambulatory blood pressure in mild, unmedicated adults with hypertension. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(1), 60-64.
- Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253-270.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 361-384.
- Kassinove, H., Sukhodolsky, D. G., Tsytarev, S. V., & Solovyova, S. (1997). Self-reported anger episodes in Russia and America. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 103-324.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 57-67.
- Kolk, D. J. (1996). Clinical monitoring of treatment course in child physical abuse: Psychometric characteristics and treatment comparisons. *Child Abuse and Neglect*, 20(1), 23-43.
- Lazarus, R. S. (1990). Stress, coping, and illness. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease* (pp.97-120). New York: Wiley.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (pp. 21-41). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 9, pp.1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Maxwell, J. P., Sukhodolsky, D. G., Chow, C. C. F., & Wong, C. F. C. (2005). Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: Validation of the scale and a cross-cultural

- comparison. *Personality and Individual Differences*, 39, 1147-1157.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1992). *Profile of mood states Manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- National Institutes of Health (2000, May). NHLBI issues new clinical advisory on systolic blood pressure. *NIH News release*[On-line]. Available: <http://www.nhlbi.nih.gov/new/press/may04-00.htm>.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1996). Chewing the cud and other ruminations. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (Vol. 9, pp.135-144). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561-570.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (pp.3-20). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Peterson, L., Ewigman, B., & Vandiver, T. (1994). Role of parental anger in low-income women: Discipline strategy, perceptions of behavior problems, and the need for control. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(4), 435-443.
- Rodriguez, C. M., & Green, A. J. (1997). Parenting stress and anger expression as predictors of child abuse potential. *Child Abuse and Neglect*, 21(4), 367-377.
- 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.
- 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*. New York: Springer Verlag.
- Suinn, R. (2001). The terrible twos-anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56(1), 27-36.
- 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.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37(suppl. 1), S53-S77.
- Thomsen, D. K. (2003). *Studies on the associations between rumination, negative affect and health-related measures*, PhD Thesis, University of Aarhus.
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review.

- Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Olesen, F., Hokland, M., Viidik, A., Avlund, K., & Zachariae, R. (2004). Is there an association between rumination and self-reported physical health? *Journal of Behavioral Medicine*, 27(3), 215-231.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1037-1052.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 1-8.

1차원고접수 : 2010. 5. 10.

수정원고접수 : 2011. 2. 21.

최종게재결정 : 2011. 5. 17.

## Relationship of Rumination focusing and Anger

Geun-Bae Lee

Yeungjin Cyber College

Hyun-Chun Cho

Kyungpook National University

The goal of this study was to examine the relationship between rumination focusing and anger. High cause-focused rumination group showed greater angry mood than low cause-focused rumination group, but 'high cause-focused and low emotion-focused rumination group' showed less angry mood than 'low cause-focused and high emotion-focused rumination group'. And emotion-focused rumination showed higher positive correlation with angry mood than cause-focused rumination. Same pattern of results appeared in anger experience. The results of path analysis showed that rumination of causes was related with angry mood indirectly through anger-in. Emotion-focused rumination was related with angry mood both directly and indirectly through anger-in or anger-out. Same pattern of results appeared in anger experience. Based on the finding of the present study, it was concluded that the effect of anger rumination could be different according to subcomponents in rumination. The findings of this study may provide useful ideas of intervention for anger problem.

*Key words : anger, rumination, anger rumination, cause-focused rumination, emotion-focused rumination*