

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2003. Vol. 8, No. 1, 147 - 168

스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향

한덕웅

성균관대학교 심리학과

박준호[†]

순천향대학교 부속 부천병원 신경정신과

스트레스를 유발한 생활사건에 관해서 의도적으로 생각하지 않으려고 억제하게 되면 인지적으로는 이 억제의 의도와 상반되게 그 사건에 관해서 자주 떠오르는 반복생각이 나타나고 정서적으로는 부정정서의 경험이 높아진다고 가정했다. 본 연구에서는 이 가정에 근거를 두고 (1) 반복생각과 아울러 부정정서 가운데 분노의 경험이 각각 다른 요소의 효과를 제거한 후에도 주관안녕과 건강지각에 단독으로 영향을 미치고, (2) 또한 이 두 요소의 상호작용의 효과도 역시 나타난다는 가설을 검증했다. 이 가설을 검증하기 위하여 조사연구에서 363명의 대학생을 대상으로 Horowitz, Wilner 및 Alvarez(1979)가 개발한 사건영향척도의 한국판을 제작하여 반복생각을 측정하고, 전점구, 한덕웅, 이장호와 Spielberg(1997)가 제안한 척도로 분노정서의 경험과 표현양식을 측정하였다. 그리고 주관안녕과 건강지각은 한덕웅과 표승연(2002)이 제작한 척도로 측정하였다. 연구의 결과를 보면 가설 1과 2가 모두 지지되었다. 그리고 스트레스를 유발한 사건에 대해서 생각하기를 회피하여 억제하면 원하지 않는 반복생각이 높아져서 결국 주관안녕이 낮아지는 매개효과를 보였다. 끝으로 본 연구의 제한점과 장래연구의 과제를 논하였다.

주요어: 스트레스, 생활사건, 반복생각, 억제, 생각회피, 정서경험, 분노, 주관안녕, 건강지각

본 연구는 일상생활에서 심한 스트레스 경험 억제하려고 의도하더라도 반복해서 생각하는 수
을 초래한 사건에 대하여 생각하지 않기 위하여 준과 아울러 분노의 경험이 주관안녕과 건강지각

[†] 교신저자(corresponding author): 박준호, (420-020) 경기도 부천시 원미구 중동 1174순천향대학교 부속 부천병원 신경정신과 임상심리실, E-mail: jjoon92@hanmail.net

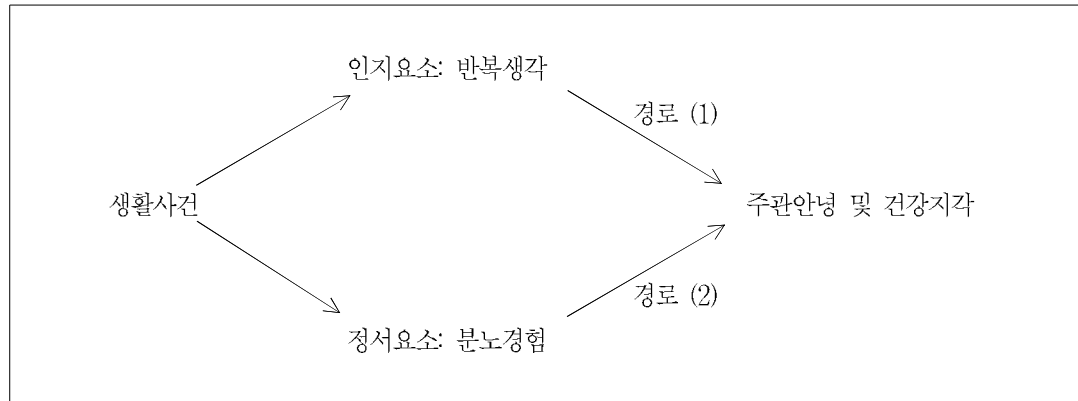


그림 1. 스트레스 사건의 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향

에 미치는 영향을 알아보는 데 목적이 있다.

한덕용(2001)은 스트레스 사건과 신체건강지각의 관계를 연구하기 위하여 (A) 생활사건 → (B) 정서경험 → (C) 주관안녕 및 건강지각의 연결관계의 연구를 제안한 바 있다. 본 연구에서 다루는 내용을 다음 그림 1에 따라서 설명하면 (B) 정서경험 가운데 특히 분노경험

이 주관안녕과 신체건강의 지각에 미치는 효과를 제거하더라도 지난 1년 동안 강한 스트레스를 일으킨 (A) 생활사건에 관한 반복생각이 (C) 주관안녕 및 신체건강의 지각에 미치는 영향을 알아내는 데 일차 목표를 둔다.

이 관점에서 본 연구는 먼저 반복생각과 생각회피 수준이 주관안녕과 건강지각에 각각 미치는 영향을 알아보기 위하여 스트레스 사건에 대한 반복생각과 생각회피 수준을 측정하기 위한 한국판 척도를 개발한다. 그리고 (1) 반복생각과 생각회피 수준이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향을 알아낸다. 이 과정에서 정서요소인 분노경험이 미치는 영향을 통제된 후에도 인지요소인 스트레스 사건에 대한 반복생각과 생각회피가 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향을 알아본다(경로 1).

(2) 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향을 살펴본다. 이 경우에도 반복생각과 생각회피가 미치는 영향을 통제된 후에도 분노경험의 영향이 유의한지 검증한다(경로 2). (3) 마지막으로 이 두 요소들의 상호작용 효과를 검증하기 위하여 반복생각과 분노경험이 각각 주관안녕과 건강지각에 미치는 주효과들을 제외한 후에도 두 요소들이 상호작용하여 종속변인에 미치는 효과가 유의한지 알아본다. 다음에는 본 연구에서 이 가설들을 설정한 배경을 차례대로 살펴보기로 한다.

스트레스 사건에 대한 반복생각과 생각회피가 정서 및 신체질병에 미치는 영향

Horowitz(1986)는 스트레스를 유발하는 생활사건에 대한 반응으로 두 가지 일반적 양식을 제안했다. 첫 번째 반응양식은 외상에 대한 생각이 계속 반복해서 떠오르는 현상이다. 그리고 두 번째 반응양식은 반복생각을 억제하려는 시도이다. 이 생각억제는 반복생각이 고통스럽기 때문에 이 상황을 회피하려는 의도로 나타난다. 본 연구에서는 이 두 반응양식을 모두 다루지만 특히 반복생

각을 중요한 독립변인으로 다룬다.

먼저 반복생각에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 반복생각(rumination or intrusive thought)의 정의에 대하여 명확하게 일치된 의견은 아직 없다. Klinger(1996)는 “명백히 반복되는 걱정을 일반적으로 반복생각이라고 한다”고 언급했다(13쪽). Martin과 Tesser(1996)는 반복생각을 “공통의 수단이 되는 주제를 생각하도록 하고 사고를 필요로 하지만 주변 환경의 요구가 없더라도 재발되는 의식적 사고의 일종”이라고 정의했다(7쪽). 이들의 정의는 광범위하지만 목표 달성의 개념에 특히 초점을 둔다(Harrington & Blankenship, 2002). Nolen-Hoeksema(1991)는 반복생각과 관련하여 반복적 반응양식(ruminative response style)이라는 개념을 제안했는데, “자신의 우울증상, 그리고 그 증상의 의미와 결과에 초점을 두고 반복되는 행동 및 사고를 포함하는 인지양식”이라고 정의했다(569쪽). 이 정의에서는 반복되는 행동과 사고를 포함하는 동시에 제한적으로 우울증상에 주된 초점을 두었다고 할 수 있다. 한편 Gold와 Wegner(1995)는 “예상과 다르게 반복되는 생각이 현저하고 귀찮아지게 되는 수준까지 예상과 다르게 자동적으로 우리의 의식을 차지하는” 경우를 반복생각이라고 정의했다(1245쪽). 즉 사람이 기억하려고 선택한 생각이 아니라 과거에 대해서 의도하지 않았던 생각이 떠오르는 경우를 반복생각으로 보았다(Harrington & Blankenship, 2002).

본 연구에서는 위의 연구자들 가운데 Gold와 Wegner(1995)의 정의와 유사하게 반복생각을 ‘원하지는 않지만 계속해서 떠오르는 생각’이라고 잠정적으로 정의하였다. 그리고 본 연구에서는 반복

생각의 내용을 일상생활에서 높은 스트레스를 유발한 생활사건에 대한 생각으로 한정시켰다.

반복생각은 인지반응이지만 정서로 보면 부정적 의미를 지니는 내용들이 많기 때문에 반복생각과 정서의 관계를 살펴본 연구에서는 반복생각이 부정적 정서와 정적상관이 있었다. Harrington과 Blankenship(2002)은 조사연구를 통하여 반복생각과 우울 및 불안의 관계를 살펴보았는데 반복생각은 우울과 불안 모두에 각각 정적상관관계를 보였다. Nolen-Hoeksema, McBride 및 Larson(1997)의 연구에서는 배우자의 사별에 대하여 반복생각했던 사람들이 심리적으로 더 큰 고통을 받는다고 보고했다. 한편 Beck, Rush, Shae 및 Emery(1979)는 우울할 때 부정적 사고가 자동으로 유발되며 이 반복생각에서 벗어나기 힘들다고 주장했다.

또한 우울이 심해질수록 부정적 도식이 사람의 사고를 지배하게 된다. 의미연결망이론에 따르면 부정적 기분은 부정적 기억을 활성화시키고, 자기와 세계에 대하여 부정적 신념과 도식을 인출하도록 할뿐만 아니라, 이러한 기억을 인출하는 과정에서 부정적 기억의 접근가능성과 활성화의 확률을 높인다(Bower, 1981). 위의 연구들 가운데 Beck 등(1979)이나 Bower(1981)의 연구는 우울이 반복생각에 미치는 영향을 설명하여 이 주제에 관한 연구의 방향을 설정하는 데 기여하였다. 그러나 이들은 스트레스를 유발한 생활사건에 대한 반복생각이 정서에 미치는 효과를 밝히지는 못했다.

반복생각을 실험으로 조작하여 정서에 미치는 효과를 다룬 연구들을 보면 반복생각이 우울한 기분을 더 악화시켰다(Morrow & Nolen-

Hoeksma, 1990; Nolen-Hoeksma, Morrow, & Fredrickson, 1993). 그러나 이 연구들에서는 반복 생각을 조작하면서 우울증상이 발생한 원인과 결과에 초점을 맞추었기 때문에 반복생각과 우울증상의 효과가 혼입되었다고 볼 수 있다. 그러므로 장차 실험연구에서는 반복생각만을 조작하여 정서에 미치는 효과를 연구할 필요가 있다.

한편 반응양식이론에 관한 Nolen-Hoeksma (1991)의 연구에서는 반복생각을 측정하기 위하여 반응양식질문지(Response Style Questionnaire: Nolen-Hoeksma & Morrow, 1991)를 고안하였으나 이 척도의 문항들이 우울한 기분에 초점을 맞추고 있기 때문에 우울증상에 포함되는 반복생각을 측정하게 된다. 그러므로 반복생각이 정서에 미치는 순수한 효과를 측정하지 못한다고 볼 수 있다.

앞에서 스트레스에 대한 두 번째 반응양식으로 반복생각을 억제하려는 시도를 제안했음을 살펴보았다. 이 반응유형은 스트레스 사건에 대하여 생각하지 않으려 하고 잊어버리려는 회피 경향이라고 할 수 있다. Pennebaker(1989)는 생각회피와 대조되는 현상으로 직면을 제안했다. 직면이란 능동적으로 생각하거나, 이야기하거나, 관련되는 정서를 인정하는 현상이다. 그리고 억제란 '생각하거나 느끼거나 행동하기를 의식적으로 삼가거나 주저하는 현상'이라고 정의했다. 여기서 억제란 사건과 관련되는 중요한 사고와 감정을 의도적으로 억압함으로써 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하도록 해서 정보처리 과정에 나쁜 영향을 미치게 된다. 그래서 억제된 경험에서 중요한 측면들은 반복해서 사고하거나 꿈과 관련되는 인지적 증상으로 드러나게 된다(Pennebaker, 1988,

1989). Pennebaker는 이처럼 억제가 반복생각과 회피를 유도하는 기제라고 보았다.

Pennebaker(1988)에 의하면 억제기제는 다양한 신체병리의 발생이나 악화에 영향을 미친다고 가정하였다. 그의 이론을 구성하는 제 1 기본 명제에 의하면 행동, 정서 또는 사고의 억제는 생리적 작용을 요구하게 되므로, 억제는 단기적으로는 자율신경계의 변화를 초래하며, 장기적으로는 감염, 궤양 등과 같은 스트레스성 증상과 관련된다 고 한다. 이 관점은 억제가 심장혈관계 질병 이외에도 다른 여러 신체증상에 영향을 미치게 된다는 일반가설을 시사하고 있다(전경구, 1991).

이 가운데 사고의 억제가 생리적 작용을 초래한다는 최근 연구들도 발표되었다. Richards와 Gross(1999)는 실험연구에서 시각자극을 제시한 후 기억하지 못하도록 억제시킨 조건의 참여자들이 비억제조건의 참여자보다 확장기혈압, 수축기혈압 및 손가락 온도가 더 높았다. 또한 특정 대상에 대해서 의식적으로 생각하지 않으려는 억제나 강박적 사고는 결과적으로 정서적 불안 수준도 높게 된다(Pennebaker, 1988, 1989).

지금까지 억제를 다룬 연구들을 정리해 보면 Pennebaker(1988)의 제안에서 보는데로 사고, 정서 및 행동의 억제를 다루고 있어서 억제의 대상이 다양했다. 그러나 지금까지 이 가운데 인지, 정서 혹은 행동의 억제 가운데 다른 요소의 영향을 제거하고 어느 한 요소만 억제한 조건에서 어떤 현상이 나타나는지 알아본 연구는 없다. 본 연구에서는 스트레스를 유발한 생활사건에 대한 반복생각의 영향을 알아보기 위하여 정서요소로서 분노의 영향을 제거하고 인지요소만의 효과를 살펴 보려고 한다.

스트레스를 경험한 생활사건의 측정: 사건영향 척도(IES: Impact of Event Scale)

본 연구에서는 스트레스 사건에 대한 반복생각과 생각억제를 측정하기 위하여 Horowitz, Wilner 및 Alvarez(1979)가 개발한 사건영향척도를 선택했다. 이 척도는 주관적으로 경험하는 스트레스를 측정하기 위하여 개발되었다. 그 하위척도로는 반복생각(intrusion)과 생각회피(avoidance)로 구성되어 있다. 반복생각척도를 보면 '나는 그 일을 생각하려 하지도 않았는데 그 일에 대해 생각하고 있었다' 등의 문항으로 구성되어 있다. 다시 말해서 분노나 우울증상과 같은 정서에 초점을 맞추지 않고 스트레스 사건에 대한 반복생각을 측정하고 있다. 생각회피척도는 '그 일을 기억에서 지워버리려고 했다' 등 생각을 회피하려는 인지 문항들로 구성되어 있다. 그러므로 스트레스 사건으로 경험한 정서나 행동의 회피가 아니라 스트레스 사건에 대한 생각회피에 초점을 맞추어서 측정한다. 이 척도에서 반복생각과 생각회피는 각각 7문항과 8문항으로 구성되어 있는데 선행연구들에서 각각의 타당도와 신뢰도는 만족스러웠다(Horowitz 등, 1979). 그러나 본 연구에서는 이 척도를 한국사회에서 사용하기 적합하도록 만들기 위하여 타당도와 신뢰도가 높은 한국판 척도를 제작하려고 한다.

그러나 이 척도들이 반복생각과 생각회피의 인지반응을 측정하고 있으나 이 척도를 사용한 선행연구들에서는 분노나 우울을 유발한 생활사건들에 대한 인지반응을 측정하고 있다. 따라서 이 두 인지반응 측정치들에는 스트레스를 유발한 생활사건에 관해서 느끼는 분노나 우울의 효과가

함께 포함된다고 볼 수 있다. 그러므로 이 정서요소들의 효과를 제거하고도 반복생각이나 생각회피가 주관안녕이나 건강지각에 단독으로 미치는 효과가 유의한지 알아 볼 필요가 있다. 본 연구에서는 이 방법으로 가설을 검증하려고 한다.

분노가 주관안녕과 신체질병에 미치는 영향

분노와 신체질병의 관계를 설명하는 관점은 크게 동양의 한의학과 서양의 건강심리학으로 구분해서 살펴볼 수 있다. 첫째, 한덕웅(2001)이 허준의 한의학적 관점에서 정리한 바에 따르면 분노정서는 7정에 포함되는 다른 정서들보다 신체건강을 손상시켜서 질병에 이르도록 하는 데 가장 큰 영향력을 지닌다고 보았다(허준, 1613/1999, 183쪽). 허준은 분노(忿怒)정서의 경험으로 기(氣), 혈(血), 맥(脈) 및 정신(神)이 손상되면 신체의 오장 가운데 특히 피를 조성하는 간장(肝腸)에 나쁜 영향을 미쳐서 이 기관에 신체질병이 생기기 쉽다고 설명한다.

둘째, 서양의 건강심리학에서 분노(anger) 정서는 신체적으로 호르몬의 분비, 심장의 박동, 혈관의 수축과 이완(혈압), 맥박, 위장의 기능, 근육의 활동 및 피부 반응 등에 영향을 미친다고 가정한다. 그러므로 분노의 경험으로 초래되는 생리적 변화들을 꺾어서 신체질병에 연결된다는 가설들을 제안하고 있다(한덕웅, 2001). 그리고 분노가 심장혈관계에 영향을 미친다는 이 가설들은 서양이나 동양에서 수행된 실증연구의 결과들에서 모두 지지되고 있다(예; Arnold, 1960; Tomkinns, 1980; 전겸구, 김영조, 한덕웅, 1999; 김교현, 한덕웅, 1996).

이와 더불어 분노는 신체질병의 유무를 판별하는 데에도 중요한 역할을 한다. 한덕웅과 표승연(2002)의 연구에서 분노를 예측변인으로 질병이 있는 사람과 없는 사람을 판별분석한 결과를 보면 신체질병이 있는 사람들은 없는 사람들보다 분노정서를 높게 경험했다. 특히 전체 연령뿐만 아니라 대학생과 고등학생 두 연령층에서도 공통되게 유의한 판별을 하여, 분노는 연령에 관계없이 질병을 지니는 사람이 지니지 않는 사람보다 높게 경험하는 정서임을 알 수 있다. 또한 한덕웅과 표승연(2002)은 정서경험 측정치(한덕웅, 강혜자, 2000)를 사용하여 분노경험 수준이 높을수록 전체주관안녕과 주관안녕인지 수준이 낮았음을 밝혔다. 즉 분노경험은 신체질병 이외에 삶의 만족도에도 관계가 있음을 알 수 있다.

한편 분노정서의 경험뿐만 아니라 분노표현 양식 또한 신체질병과 관계가 있다. 분노표현 양식 가운데 분노억제에 관한 연구를 보면, 분노억제는 관상동맥경화증과 유의한 상관관계를 보였고(Dembroski & MacDougall, 1985), 분노억제 경향이 높은 사람들은 분노를 일으킨 문제가 해결되지 않은 상태에서 혈압이 더 높았다(이경순, 김교현, 2000). 다른 분노표현 양식인 분노표출에 관한 연구를 보면 외부지향적으로 분노표출을 경험하는 고등학생일수록 혈압이 높게 나타났으며(Siegel, 1984) 심혈관계 증상 및 일반적 신체증상과 같은 신체건강과도 상관이 있었다(김교현, 전경구, 1997). 또한 전경구(1991)의 연구에 의하면 분노억제와 분노표출은 모두 심장혈관계, 소화계, 통증 그리고 신체화와 유의한 상관관계를 나타냈다.

위의 연구 결과를 종합해 보면 분노경험과 분

노표현 양식은 모두 심장혈관계 이외에도 다른 여러 신체증상과 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 정서요소인 분노의 경험도 주관안녕과 건강지각에 영향을 미친다고 가정한다. 그리고 실제로 한덕웅과 표승연(2002)의 연구에서 분노정서는 전체 주관안녕($r = -.36, p < .001$), 주관안녕인지($r = -.32, p < .001$), 주관안녕정서($r = -.31, p < .001$), 건강지각($r = -.14, p < .001$) 그리고 신체질병($r = -.05, p < .10$)과 관계가 있다는 결과를 보고한 바 있다. 이러한 실증연구 결과에 근거하여 본 연구에서는 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향도 검증하게 된다. 그리고 스트레스 생활사건에 관한 인지반응 가운데 반복생각과 생각회피가 이 두 종속변인에 미치는 영향을 제거한 다음에도 분노정서의 경험이 주관안녕과 건강지각의 설명에 유의하게 기여하는지 알아보려고 한다.

그러므로 본 연구에서 검증할 가설들을 정리하면 다음 세 가지이다: (1) 정서요소 가운데 분노의 효과를 제거하더라도 중요한 스트레스 사건에 대한 반복생각과 생각회피가 주관안녕과 건강지각에 영향을 미친다.(반복생각의 주효과 가설). (2) 반복생각과 같은 인지요소의 효과를 제거하더라도 스트레스 사건으로 인한 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 영향을 미친다(분노경험의 주효과 가설).

(3) 한편 일상생활에서는 스트레스를 유발하는 사건에 대하여 반복생각하게 되는 인지요소와 분노를 경험하게 되는 정서요소가 함께 발생하는 일이 빈번하다. 앞에서 각 요소가 독자적으로 미치는 영향을 설명한 논리를 연결지어 보면 이 두 요소가 상호작용하게 되면 상승 효과를 지니기

때문에 스트레스 사건에 대해서 생각하기를 억제하여 반복생각이 높으면서 부적정서의 경험도 역시 높으면 주관안녕과 건강지각에 더 나쁜 영향을 미친다는 상호작용 가설을 설정할 수 있다(상호작용 가설). 본 연구에서는 앞의 (1), (2) 두 주효과 가설들과 함께 (3) 상호작용 가설도 검증하려고 한다.

방 법

조사 대상

본 조사는 서울 250명(68.9%), 전주 60명(16.5%), 대구 53명(14.6%)으로 모두 370명의 대학생들을 대상으로 실시되었다. 질문지는 370부 가운데 363부가 회수되어 회수율은 98%였다. 질문지에 응답하기 전에 참여자들에게 조사 내용을 충분히 설명하였고 개인정보의 누출이 없다고 알려주어서 안심하고 응답하도록 했다. 363명의 자료를 182명(표본 1)과 181명(표본 2)으로 무선적으로 나누어서 표본 1을 사용하여 각 척도들의 요인타당도를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였고 표본 2를 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

자료 분석

한국판 사건영향척도의 구성개념 타당도를 알아보기 위하여 전체 363명 가운데 182명(표본 1)의 자료를 사용하여 요인 모형을 탐색하였다. 그리고 탐색적 요인분석 결과를 본 조사를 통하여 얻은 181명(표본 2)의 자료를 사용하여 확인적 요

인분석으로 교차타당화하였다. 그리고 척도의 전체 및 각 요인별 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 일관성계수(α)를 산출하였다.

다음으로 분노, 주관안녕 및 건강지각 척도들의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적일관성계수(α)를 산출하였다. 그리고 반복생각과 생각회피 및 분노가 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관분석과 중다회귀분석을 실시하였다. 분석은 SPSS 10.0과 Lisrel 8.5를 사용하였다.

측정 도구

사건영향척도(IES: Impact of Event Scale): Horowitz 등(1979)이 개발한 사건영향척도를 번안하였다. 척도의 문항들을 번안하는 과정에서 먼저 건강심리학자 1명과 임상심리학자 1명이 문항들을 번역하였다. 그리고 번안된 내용이 우리 문화에 맞지 않거나 어색한 문항들에 대해서는 논의를 통하여 수정하였으며 최대한 원문에 충실하면서도 응답자가 이해하기 쉽도록 보완하였다.

이 척도는 모두 15문항이며 반복생각(intrusion: 7문항)과 생각회피(avoidance: 8문항) 2개의 하위척도로 구성된다(Horowitz 등, 1979). 반복생각 하위척도는 스트레스 사건이 자신의 의지와 무관하게 머리속에 계속 떠오르는 수준을 측정한다(예: 나는 그 일을 생각하려 하지도 않았는데 그 일에 대해서 생각하고 있었다). 생각회피 하위척도는 스트레스 사건을 생각하지 않으려는 수준을 측정한다(예: 나는 그 일을 기억에서 지워버리려고 애썼다).

본 연구에서는 스트레스를 경험했던 사건에

대하여 인지적으로 반복생각하고 억제하는 반응을 어느 정도 보였는지를 측정하기 위하여 한국판 사건영향척도를 제작하여 사용하였다. 구체적으로 아래에 설명하는 분노척도가 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향을 제거하더라도 반복생각과 생각회피만으로 주관안녕과 건강지각에 영향을 미치는지 알아보았다.

본 연구에서는 반복생각과 생각회피 수준을 측정하기 위하여 응답자들은 지난 1년 동안 경험했던 사건들 가운데 자신이 가장 스트레스를 많이 느꼈던 사건을 떠올려서 그 제목만을 부호로 적도록 한 후, 사건영향척도의 각 문항에 대해서 ‘오늘을 포함하여 지난 1주일 동안 다음과 같은 생각이 얼마나 자주 나타났는지’를 4점 척도로 응답하도록 했다(0=전혀 없음; 1=드물게; 2=가끔; 3=자주).

사건영향척도의 요인타당도와 신뢰도: 사건영향척도의 요인타당도를 알아보기 위하여 182명의 대학생들로 구성되는 표본 1에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석 모형은 공동요인모형이었고, 기초구조 추출방법으로 주축분해방법을 사용하였으며, 공통분은 중다상관계수(SMC)로 추정하였다. 요인 수를 정할 때는 누적분산비율과 scree plot을 고려하여 결정하였으며 요인 해석을 용이하게 하기 위하여 Varimax 방법으로 직교회전시켰다.

요인 수를 결정하는 기준에 근거하여 볼 때 표본 1에서 2요인 모형이 적절하다고 판단되었으며, 그 결과는 표 1에 제시되어 있다. 추출된 2요인의 총 설명변량은 7.392로 전체변량의 52.80%를 설명하였다. 이 가운데 요인 1에는 7문항이 포함되었으며 요인부하량은 .56-.82였다. 요인 1에는

Horowitz 등(1979)의 연구에서 제시된 반복생각 하위척도에 해당하는 7문항이 모두 포함되었다. 요인 2에는 7문항이 포함되었으며 요인부하량은 .62-.79였다. 요인 2에는 Horowitz 등(1979)의 연구에서 제시된 생각회피 하위척도에 해당하는 8문항 가운데 7문항이 포함되었다. Horowitz 등(1979)이 개발한 문항 가운데 생각회피 하위척도에 해당하는 1문항(그 일에 대한 내 감정은 일종의 멍한 상태에 해당한다)은 요인 1과 요인 2에 모두 높게 부하되었기 때문에 이 문항은 제외하고 척도를 구성하여 두 요인을 각각 7문항으로 측정하는 2요인의 한국판 척도를 개발하였다.

다음으로 표본 1에서 2요인 모형으로 산출된 요인구조의 교차타당화를 위하여 표본 2(N=181명)의 자료를 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 요인 1에는 7문항, 요인 2에도 7문항이 포함된 모형이었다. Lisrel 8.5를 이용하여 두 하위척도들로 구성되는 2요인 모형과 아울러 각 요인별로 7문항들로 구성되는 1요인 모형이 자료에 부합되는 정도를 알아보았다. 그 결과 2요인 모형과 1요인 모형의 부합도는 모두 전반적으로 만족스러운 수준이었다. 자세한 결과는 표 2에 제시되어 있다.

끝으로 한국판으로 제작한 사건영향척도의 신뢰도를 산출하였다. 표본 1과 표본 2에 대해 신뢰도를 분석한 결과는 표 3에 제시되어 있다. 표 3에서 보는 바와 같이 각 표본에 대하여 전체 문항을 사용한 2요인 모형의 신뢰도와 요인 1 및 요인 2의 신뢰도를 내적일관성계수로 각각 산출하였는데, 모두 .87 이상으로 만족스러운 수준이었다.

표 1. 한국판 사건영향척도(Impact of Event Scale)의 문항별 요인부하량(표본 1: 182명)

문항	요인 1 반복생각	요인 2 생각회피
나는 그 일과 아무 상관이 없는 일에서도 그 일에 대한 생각이 계속 났다	.824	.282
나는 그 일로 인해서 강한 감정에 휩싸였다	.789	.218
그 일에 대한 이런저런 생각 때문에 잠들기 어렵거나 잠을 설쳤다	.681	.204
그 일을 떠올리게 하는 것은 무엇이든지 그 일에 대한 감정을 불러 일으켰다	.644	.261
그 일에 대한 영상이 내 마음에 갑자기 그림처럼 떠올랐다	.602	.356
그 일에 대해서 꿈을 꾸었다	.580	.235
나는 그 일을 생각하려 하지도 않았는데 그 일에 대해서 생각하고 있었다	.559	.242
나는 그 일에 대해서 생각하지 않으려고 애썼다	.290	.792
그 일을 기억에서 지워버리려고 애썼다	.270	.700
나는 내 마음 속에 그 일에 대한 생각이 여전히 많음을 알았지만 일부러 생각하지 않았다	.366	.672
나는 그 일에 대해서 이야기하지 않으려고 애썼다	.175	.656
그 일을 생각나게 만드는 것들과는 거리를 두었다	.236	.636
나는 마치 그 일이 아예 일어나지 않았거나 실제로는 없었던 것처럼 생각했다	.177	.621
그 일이 생각나서 정신이 산란해지지 않도록 의식적으로 생각하기를 피했다	.373	.621
고유치(eigenvalue)	3.741	3.651
설명변량(% of Variance)	26.723	26.079

표 2. 한국판 사건영향척도 요인모형의 부합지수(표본 2: 181명)

모형	GFI	NFI	NNFI	CFI	
2요인	0.97	0.99	1.00	1.00	
1요인	반복생각	0.99	0.99	1.01	1.00
	생각회피	0.98	0.97	0.98	0.98

표 3. 한국판 사건영향척도의 신뢰도계수(Cronbach α)

표본	요인 1 반복생각	요인 2 생각회피	전체
표본 1	0.88	0.88	0.91
표본 2	0.87	0.87	0.91

분노척도: 전검구, 한덕웅, 이장호와 State-Trait Anger Expression Inventory)를 사용
Spielberger(1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노 하였다. 이 척도는 분노경험을 측정하는 상태분노
표현척도(STAXI-K: Korean Adaptation of the (10문항)와 특성분노(10문항)로 구성되어 있다. 이

가운데 상태분노는 현재 경험하는 분노의 정도를 측정하기 위해 ‘자신이 현재 어떻다고 생각하는지’에 대하여 응답하도록 되어있다. 특성분노는 평소에 분노하는 경향성의 안정된 개인차를 측정하기 위해 ‘자신이 평소에 어떻다고 생각하는지’에 대하여 응답하도록 되어있다.

또한 이 두 하위 척도 이외에 분노표현을 측정하기 위하여 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)를 각각 측정할 수 있도록 고안되었다. 분노표현은 평소에 분노를 표현하는 방식을 측정하기 위해 ‘평소 자신의 감정을 어떻게 표현하는지’에 대하여 응답하도록 되어있다. 위의 모든 문항에 대하여 4점 척도로 응답하게 되어있다(1=전혀 아니다; 2=조금 그렇다; 3=상당히 그렇다; 4=매우 그렇다).

본 연구에서 사용한 척도들의 신뢰도계수는 내적일관성계수(α)로 측정하였는데, 각각 상태분노 $\alpha=.92$, 특성분노 $\alpha=.85$, 분노억제 $\alpha=.79$, 분노표출 $\alpha=.81$ 및 분노통제 $\alpha=.83$ 이었다. 그리고 상태분노가 1요인, 특성분노가 1요인 및 분노표현이 3요인으로 구성되는지 검토하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 상태분노(NFI=0.98, NNFI=1.00, CFI=1.00, GFI=0.99), 특성분노(NFI=0.92, NNFI=0.94, CFI=0.95, GFI=0.96) 및 분노표현(NFI=0.82, NNFI=0.91, CFI=0.91, GFI=0.91)의 부합도 지수는 만족할만한 수준이었다.

주관안녕척도(subject well-being scale): 한덕웅과 표승연(2002)이 제작한 주관안녕 척도는 모두 17문항으로 주관안녕인지(subject well-being scale: cognition) 7문항과 주관안녕정서(subject well-being scale: emotion) 10문항으로 구성된다. 주관안녕인지는 Campbell(1976, 1981)이 사용한

현재 자신의 삶의 질에 인지적 평가를 측정하는데 ‘최근 자신의 삶에서 느낀대로’-3에서 3까지 7점 척도로 응답하도록 되어있다(예: 현재 당신의 삶은 전체적으로 얼마나 행복합니까?). 주관안녕인지의 신뢰도계수는 $\alpha=.92$ 였다.

주관안녕정서는 ‘지난 몇 달 동안 자신의 삶에 대해서 어떻게 느끼는지’ Diener(1984) 그리고 Diener와 Lucas(2000)가 사용한 10개 정서들에 반응하여 행복 수준을 측정하였는데 -3에서 3까지 7점 척도로 응답하도록 되어있다(예: 지루하다/재미있다). 주관안녕정서의 신뢰도계수는 $\alpha=.94$ 였다. 한편 한덕웅과 표승연(2002)의 연구에서 한 요인구조를 가정한 통합 주관안녕의 1요인 모형이 지지되었기 때문에, 주관안녕을 측정하기 위해서 각 응답자마다 주관안녕인지의 평균치와 주관안녕정서의 평균치의 평균을 구하여 사용하였다.

주관안녕인지와 주관안녕정서가 별개의 요인으로 구성되는 구성개념인지 검토하기 위한 방법으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 주관안녕인지(NFI=0.99, NNFI=0.99, CFI=0.99, GFI=0.99)와 주관안녕정서(NFI=0.99, NNFI=1.00, CFI=1.00, GFI=0.99)의 부합도 지수는 만족할만한 수준이었다. 그리고 주관안녕이 주관안녕인지와 주관안녕정서의 두 요인으로 구분되는 개념인지 검토하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과에서 나타난 대표적인 부합도 지수를 살펴보면, 표준부합치(NFI)=0.99, 표준화하지 않은 부합치(NNFI)=1.00, 비교합치도(CFI)=1.00 및 기초부합치(GFI)=0.99로 나타났다. 그러므로 본 연구에서는 이 척도를 개발한 한덕웅과 표승연(2002)과 마찬가지로 주관안녕을 한 요인과 두 요인으로 각각 측정하여 분석한 결과를 함께 제시

표 4. 각 척도치들 간 상관행렬

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
평균(Mean)	1.39	1.32	0.40	1.04	1.06	0.79	1.51	4.44	4.48	4.39	4.90
표준편차(SD)	0.71	0.74	0.49	0.49	0.56	0.43	0.51	1.05	1.02	1.25	1.30
(1) 반복생각	1.00										
(2) 회피생각	.60**	1.00									
(3) 상태분노	.37**	.27*	1.00								
(4) 특성분노	.24**	.12*	.31**	1.00							
(5) 분노억제	.31**	.23*	.28**	.33**	1.00						
(6) 분노표출	.20**	.11*	.31**	.61**	.28**	1.00					
(7) 분노통제	-.04	.02	-.16**	-.29**	-.03	-.38**	1.00				
(8) 전체주관안녕	-.27**	-.15*	-.38**	-.18**	-.30**	-.12*	.04	1.00			
(9) 주관안녕인지	-.24**	-.13*	-.36**	-.16**	-.26**	-.10	.02	.91**	1.00		
(10) 주관안녕정서	-.26**	-.15*	-.34**	-.18**	-.28**	-.11*	.06	.94**	.70**	1.00	
(11) 건강지각	-.15**	-.09	-.14**	-.01	-.13*	-.03	.00	.31**	.33**	.25**	1.00

* p<.05, ** p<.01

하고 논의하기로 한다.

건강지각척도: 건강지각은 “당신의 신체는 얼마나 건강합니까?”와 “당신 주위의 다른 사람들과 비교해서 자신의 신체건강이 어느 수준입니까?”의 2문항으로 구성하였으며(한덕웅과 표승연, 2002), ‘최근 자신의 삶에서 느낀대로’ -3에서 3까지 7점 척도로 응답하도록 되어있다. 건강지각의 신뢰도 계수는 $\alpha=.93$ 이었다. 건강지각이 1요인으로 구성되는지 검토하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 부합도 지수는 만족할만한 수준이었다(NFI=1.00, NNFI=1.00, CFI=1.00, GFI=1.00).

결과 및 논의

반복생각과 생각회피 및 분노정서 경험이 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향

측정한 변인들 간의 단순상관분석 결과

반복생각, 생각회피, 분노, 주관안녕 및 건강지각과의 관계를 알아보기 위하여 단순상관계수를 산출하였으며 그 결과는 표 4에 제시되었다. 먼저 반복생각과 분노의 관계를 살펴보면 반복생각은 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노, 특성분노, 분노억제, 분노표출과 유의한 정적상관관계를 보였다($r=.20\sim.39, p<.01$). 즉, 자신이 경험한 스트레스 사건이 머리속에 자주 떠오를수록 현재 분노를 경험하는 정도가 더 높았으며, 평소에도 분노를 더 높게 경험했다. 또한 평소에 분노억제와 분노표출이 높을수록 스트레스 사건이 머리속에 떠오르는 빈도가 더 많았다. 반복생각과 분노통제의 상관관계는 유의하지 않았다.

다음으로 반복생각은 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각과 각각 모두 유의한 부적 상관계수를 보였다($r=-.15\sim-.27, p<.01$). 즉, 스트레스 사건이 머리속에 자주 떠올수록 삶 전반에 대한 인지적 만족, 정서적 행복

그리고 전체 주관안녕이 낮아졌으며, 또한 자신이 덜 건강하다고 지각했다.

한편 생각회피와 분노의 관계를 살펴보면 반복생각의 경우처럼 생각회피도 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노, 특성분노, 분노억제, 분노표출과 유의한 정적상관관계를 보였다($r=.11\sim.27, p<.05$). 즉, 자신이 경험한 스트레스 사건을 머리속에 떠올리지 않으려고 회피할수록 현재 분노를 경험하는 수준이 더 높았으며, 평소에도 지속해서 만성적 분노를 더 높게 경험했다. 그러나 생각회피와 분노통제의 상관관계는 유의하지 않았다. 또한 평소에 분노억제와 분노표출을 많이 할수록 스트레스 사건을 머리속에 떠올리지 않으려는 빈도가 많아졌다. 다음으로 생각회피는 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서와 유의한 부적 상관관계를 보였다($r=-.13\sim-.15, p<.05$). 다시 말해서 스트레스 사건을 머리속에 떠올리지 않으려고 할수록 삶 전반에 대한 인지적 만족, 정서적 행복, 그리고 전체주관안녕이 낮아졌다. 반복생각의 경우와 달리 생각회피는 건강지각과 상관관계가 유의하지 않았다. 이 결과에서 생각을 회피하려는 시도보다 실제로 머리에 떠오른 반복생각이 주관안녕을 설명하는 데 기여하는 변인임을 알 수 있다. 한편 참고로 스트레스 사건에 관한 생각회피가 반복생각에 미치는 영향을 추론하기 위하여 반복생각과 생각회피의 관계를 살펴보면 높은 정적 상관계수를 보였다($r=.59, p<.01$). 자신이 경험한 스트레스 사건을 머리속에 떠올리지 않으려고 회피할수록 그 사건에 대하여 반복해서 생각하게 되는 수준이 더 높아짐을 알 수 있다. 그러나 여기서 제시한 이 인과관계의 해석이 과연 적절한지 뒷 부분에 매개과정을 분석하면서 알아보기로

한다.

주관안녕과 건강지각을 준거로 본 중다회귀분석의 결과

(1) 분노정서 경험을 통제한 후 반복생각과 생각회피가 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향

5개 분노 측정치들이 준거변인에 미치는 영향력을 통제한 상태에서 반복생각 및 생각회피가 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각에 영향을 미치는지 위계적 회귀분석으로 알아보았다. 이는 서론의 그림 1에서 경로 (1)의 단독효과를 검증하는 데 해당된다. 다시 말해서 주관안녕과 건강지각에 영향을 미친다고 가정했던 정서요소로 분노경험의 효과를 제거한 후 인지요소로 반복생각이 단독으로 미치는 효과를 분석하였다. 이를 위하여 단계 1에 분노경험 측정치를 통제변인으로 투입했다. 그리고 단계 2에 반복생각과 생각회피를 예언변인으로 투입했다. 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각을 준거변인으로 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 표 5에 제시되었다.

이 분석의 결과를 보면 전체주관안녕의 경우 분노측정치(설명변량 18.8%)가 미치는 효과를 통제할 경우에도 반복생각이 유의미한 예측변인이었다. 한편 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노와 분노억제가 전체주관안녕에 유의미하게 영향을 미쳤다. 주관안녕인지의 경우 분노척도(설명변량 16.0%)를 통제한 후에도 반복생각만으로도 주관안녕인지에 유의미하게 영향을 미쳤다. 한편 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노와 분노억제가 주관안녕인지에 유의미하게 영향을 미쳤다. 주관안녕정서의 경우 분노 측정치의 효과(설명변량

표 5. 분노경험을 통제한 후 반복생각과 생각회피가 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향(위계회귀분석 $n=363$)

IV	DV	전체주관안녕			주관안녕인지			주관안녕정서			건강지각		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t	B	β	t
	상태분노	-.70	-.33	-6.34***	-.66	-.32	-6.04***	-.74	-.29	-5.48***	-.32	-.13	-2.22*
	특성분노	-.14	-.07	-1.07	-.12	-.06	-.89	-.16	-.07	-1.02	.17	.07	.98
	분노억제	-.39	-.21	-3.97***	-.32	-.17	-3.29**	-.46	-.21	-3.86***	-.26	-.12	-2.05*
	분노표출	.21	.09	1.34	.17	.07	1.12	.24	.08	1.26	-.01	-.00	-.04
	분노통제	.01	.00	.06	-.04	-.02	-.41	.05	.02	.36	-.01	-.01	-.08
		$R^2 = 0.188(p=.000)$			$R^2 = 0.160(p=.000)$			$R^2 = 0.160(p=.000)$			$R^2 = 0.032(p=.042)$		
	반복생각	-.21	-.14	-2.30*	-.18	-.13	-1.98*	-.24	-.14	-2.13*	-.20	-.12	-1.68*
	생각회피	.07	.05	.87	.08	.06	.91	.07	.04	.70	.02	.01	.21
		$R^2 = 0.200(p=.000)$			$R^2 = 0.169(p=.000)$			$R^2 = 0.172(p=.000)$			$R^2 = 0.041(p=.036)$		
		$\Delta R^2 = 0.012(p=.067)$			$\Delta R^2 = 0.009(p=.140)$			$\Delta R^2 = 0.012(p=.093)$			$\Delta R^2 = 0.009(p=.180)$		

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

16.0%)를 통제한 후에 반복생각만으로도 주관안녕정서에 유의미하게 영향을 미쳤다. 한편 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노와 분노억제가 주관안녕정서에 유의미하게 영향을 미쳤다.

건강지각의 경우에 분노 측정치들이 미치는 효과(설명변량 3.2%)를 통제한 후에도 반복생각이 $p < .10$ 수준으로 건강지각에 유의한 추세를 보였다. 한편 5개 분노 측정치들 가운데 상태분노와 분노억제가 건강지각에 유의미하게 영향을 미쳤다.

이상의 결과를 보면 분노경험이 주관안녕에 미치는 영향을 제외하더라도 스트레스로 유발된 사건에 대하여 반복해서 생각할수록 전체주관안녕, 주관안녕인지 및 주관안녕정서가 낮아졌다. 그리고 동일한 기법으로 분노경험의 효과를 제거하더라도 스트레스 사건에 대하여 반복생각할수록 자신이 건강하지 않다고 지각하는 경향이 있었다. 이 두 결과는 본 연구의 가설 1을 지지한다. 한편 생각회피는 주관안녕과 건강지각에 유의한 영향을 미치지 않아서 스트레스 사건을 생각하지 않

으려고 회피하는 수준은 주관적으로 느끼는 안녕감과 스스로 건강하다는 지각에 변화를 미치지 않았다. 참고로 반복생각과 생각회피의 상호작용은 주관안녕과 건강지각에 유의한 영향을 미치지 않았다.

(2) 반복생각과 생각회피를 통제한 후 분노정서의 경험이 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향

스트레스를 유발한 사건으로 인하여 나타난 반복생각과 생각회피의 영향력을 통제한 후에도 분노경험이 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각에 영향을 미치는지 알아보았다. 이는 서론의 그림 1에서 경로 (2)의 단독효과를 검증하는 데 해당된다. 다시 말해서 인지요소으로 반복생각과 생각회피의 효과를 제거한 후에도 정서요소인 분노경험이 단독으로 주관안녕과 건강지각에 미치는 효과가 유의한지 분석했다. 이를 위하여 위의 결과에서 반복생각과 생각회피 측정치를 통제변인으로 보고 이 변인이 준거변인에

표 6. 반복생각과 생각회피를 통제한 후 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향

IV	DV	전체주관안녕			주관안녕인지			주관안녕정서			건강지각		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t	B	β	t
반복생각		-.42	-.29	-4.51***	-.37	-.26	-4.04***	-.47	-.27	-4.20***	-.27	-.15	-2.34*
생각회피		.02	.13	.21	.02	.12	.28	.01	.01	.12	-.00	-.00	-.06
		$R^2 = 0.077(p=.000)$			$R^2 = 0.061(p=.000)$			$R^2 = 0.068(p=.000)$			$R^2 = 0.024(p=.014)$		
상태분노		-.64	-.30	-5.50***	-.61	-.29	-5.33***	-.66	-.26	-4.70***	-.24	-.10	-1.60
특성분노		-.12	-.06	-.88	-.09	-.05	-.73	-.14	-.05	-.84	.19	.08	1.12
분노억제		-.35	-.19	-3.57**	-.29	-.16	-2.97**	-.42	-.19	-3.45**	-.22	-.10	-1.67†
분노표출		.21	.09	1.39	.18	.08	1.16	.25	.09	1.31	.00	.00	.00
분노통제		.00	.01	.09	-.04	-.02	-.39	.05	.02	.42	.00	.00	.00
		$R^2 = 0.200(p=.000)$			$R^2 = 0.169(p=.000)$			$R^2 = 0.172(p=.000)$			$R^2 = 0.041(p=.036)$		
		$\Delta R^2 = 0.123(p=.000)$			$\Delta R^2 = 0.108(p=.000)$			$\Delta R^2 = 0.104(p=.000)$			$\Delta R^2 = 0.018(p=.263)$		

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

미치는 효과를 제거하기 위하여 단계 1에 투입했다. 그리고 5개 분노 측정치들을 단계 2에 예언변인들로 투입했다. 전체주관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각을 준거변인으로 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 표 6에 제시하였다.

5개 분노 측정치들 가운데 상태분노와 분노억제가 반복생각과 생각회피의 효과를 통제한 후에도 단독으로 주관안녕에 유의미한 영향을 미쳤다. 구체적으로 보면 상태분노의 경우에는 반복생각과 생각회피의 효과를 통제한 후에 전체주관안녕 ($\beta = -.30, p < .001$), 주관안녕인지 ($\beta = -.29, p < .001$), 주관안녕정서 ($\beta = -.26, p < .001$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 분노억제의 경우에는 반복생각과 생각회피의 효과를 통제한 후에 전체주관안녕 ($\beta = -.19, p < .001$), 주관안녕인지 ($\beta = -.16, p < .01$), 주관안녕정서 ($\beta = -.19, p < .01$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 한편 5개 분노 측정치들 가운데 반복생각과 생각회피의 효과를 통제한 후에도 단독으로 건강지각에 유의미한 영향을 미치는 측정치는 없었으며 분노억제가 건강지각 ($\beta = -.10$)에 $p < .10$ 수준으로

유의한 추세를 보였다.

이상의 결과를 보면 스트레스 사건에 대하여 반복생각하는 효과와 생각을 회피하는 효과를 제거한 다음에도, 분노경험 가운데 상태분노와 분노억제는 주관안녕에 유의한 영향을 미쳤다. 즉, ‘현재 느끼는 분노의 수준’과 ‘분노를 억제하는 수준’이 높을수록 주관안녕이 낮아졌다. 이 결과로부터 상태분노와 분노억제 측정치들이 대체로 주관안녕들을 유의하게 설명하지만 건강지각을 설명하는 변량은 분노억제에만 유의한 추세를 보였다고 정리할 수 있다. 그러므로 가설 2는 주관안녕의 설명에서는 유의하지만 건강지각에서는 유의한 추세만 보여서 적어도 부분적으로 지지되었다.

분노정서 경험과 반복생각이 주관안녕 및 건강지각에 미치는 상호작용 효과

본 연구에서 반복생각과 분노경험이 각각 주관안녕과 건강지각에 미치는 효과를 지닌다는 가설을 설정하였다. 그리고 이 반복생각과 분노경험

표 7. 반복생각 및 생각회피와 분노경험의 주효과를 제거한 후 주관안녕과 건강지각에 미치는 상호작용 효과

IV	DV	전체주관안녕			주관안녕인지			주관안녕정서			건강지각		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t	B	β	t
	반복생각	-.21	-.14	-2.30*	-.18	-.13	-1.98*	-.24	-.14	-2.13*	-.20	-.12	-1.68†
	생각회피	.07	.05	.87	.07	.06	.91	.07	.04	.07	-.02	-.01	-.21
	상태분노	-.64	-.30	-5.50***	-.61	-.29	-5.33***	-.66	-.26	-4.70***	-.24	-.10	-1.60
	특성분노	-.12	-.06	-.88	-.09	-.05	-.73	-.14	-.05	-.84	.19	.08	1.12
	분노억제	-.35	-.19	-3.57***	-.29	-.16	-2.97**	-.42	-.19	-3.45**	-.22	-.10	-1.67†
	분노표출	.21	.09	1.39	.18	.08	1.16	.25	.09	1.31	.00	.00	.00
	분노통제	.00	.01	.09	-.04	-.02	-.39	.05	.02	.42	.00	.00	.00
		$R^2 = 0.200(p=.000)$			$R^2 = 0.169(p=.000)$			$R^2 = 0.172(p=.000)$			$R^2 = 0.041(p=.036)$		
	반복생각>상태분노	.28	.28	1.22	.21	.22	.95	.34	.30	1.24	.04	.03	.13
	반복생각>특성분노	.23	.26	.99	.32	.36	1.35	.15	.14	.53	.11	.10	.36
	반복생각>분노억제	-.48	-.63	-2.78**	-.43	-.57	-2.48*	-.54	-.59	-2.54*	-.08	-.09	-.36
	반복생각>분노표출	-.12	-.12	-.45	-.14	-.13	-.50	-.11	-.09	-.34	-.19	-.15	-.53
	반복생각>분노통제	-.07	-.10	-.37	-.09	-.13	-.48	-.06	-.07	-.25	-.35	-.37	-1.30
	생각회피>상태분노	-.17	-.17	-.84	-.16	-.16	-.78	-.18	-.15	-.74	-.40	-.33	-1.47
	생각회피>특성분노	-.36	-.40	-1.60	-.53	-.60	-2.37†	-.19	-.17	-.68	.23	.21	.76
	생각회피>분노억제	.19	.25	1.20	.24	.32	1.52	.14	.15	.72	.34	.37	1.61
	생각회피>분노표출	.15	.14	.54	.18	.17	.65	.12	.09	.35	-.35	-.27	-.96
	생각회피>분노통제	-.13	-.17	-.70	-.08	-.11	-.43	-.18	-.20	-.80	.17	.19	.71
		$R^2 = 0.232(p=.000)$			$R^2 = 0.205(p=.000)$			$R^2 = 0.198(p=.000)$			$R^2 = 0.074(p=.059)$		
		$\Delta R^2 = 0.033(p=.152)$			$\Delta R^2 = 0.036(p=.123)$			$\Delta R^2 = 0.027(p=.336)$			$\Delta R^2 = 0.033(p=.281)$		

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

의 주효과 가설들이 다른 요소에 미치는 효과를 제거한 경우에도 지지된다고 보았다. 그 뿐만 아니라 본 연구에서는 반복생각의 인지요소와 분노감정의 정서요소가 상호작용하여 주관안녕과 건강지각에 영향을 미친다고 가정하였다. 이는 서론에서 제시한 그림 1에서 경로(1)×경로(2)의 상호작용 효과로 나타낼 수 있다. 다시 말해서 반복생각의 경향도 높으면서 분노경험도 높으면 이 두 요소들이 상호작용하여 개인의 주관안녕과 건강지각이 각각 나쁘다고 볼 수 있다. 이 가설은 인지억제와 아울러 정서억제 가운데 분노억제가 상호작용하게 되면 억제 효과가 가산되어서 주관

안녕과 건강지각에 나쁜 영향을 미친다고 정리할 수 있다.

본 연구에서는 이 가설을 검증하기 위하여 반복생각 및 생각회피(인지요소) 분노정서의 경험(정서요소)이 각각 미치는 주효과를 제거한 후에도 두 요소들의 상호작용 효과만으로 주관안녕과 건강지각의 수준이 달라지는지 검증하였다. 이를 위하여 단계 1에 반복생각 및 생각회피와 5개 분노 측정치들을 통제변인으로 투입했다(주효과 7개). 그리고 단계 2에 5개 분노 측정치들과 반복생각 및 생각회피 각각의 상호작용 효과를 예언변인으로 투입했다(상호작용 효과 10개). 전체주

관안녕, 주관안녕인지, 주관안녕정서 및 건강지각을 준거변인으로 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 표 7에 제시되었다.

인지 및 정서 요소의 주효과를 제거한 후에 반복생각×분노억제가 상호작용하여 전체주관안녕($\beta=-.63, p<.01$), 주관안녕인지($\beta=-.57, p<.05$) 및 주관안녕정서($\beta=-.59, p<.05$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 이 결과는 두 가지 주효과를 제외하고도 스트레스를 유발하는 사건을 반복해서 생각하는 수준이 높으면서 분노정서 역시 높은 수준으로 억제하면 주관적으로 느끼는 안녕감이 낮았음을 의미한다. 또한 생각회피×특성분노가 상호작용하여 주관안녕인지($\beta=-.60, p<.05$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 이 결과는 두 가지 주효과를 제외하고도 평소에 분노를 경험하는 수준이 높으면서 스트레스를 유발하는 사건을 생각하지 않으려고 회피하는 수준도 역시 높으면 삶에 대한 만족이 낮았음을 의미한다. 한편 인지 및 정서 요소가 상호작용하여 건강지각에 미치는 순수효과는 유의하지 않았다. 위의 결과들은 본 연구에서 상호작용의 순수효과를 가정한 가설 3이 지지됨을 의미한다. 그러므로 본 연구에서 얻은 결과는 본 연구의 상호작용가설이 주관안녕에서만 부분적으로 지지되었음을 의미한다.

생각억제와 주관안녕 및 건강지각의 관계에서 반복생각의 매개효과

앞에서도 언급했듯이 Pennebaker(1988, 1989)의 제안에 의하면 스트레스 사건을 의도적으로 억제한 경험을 지니게 되면 중요한 측면으로 반복해서 사고하거나 꿈과 관련되는 인지적 증상들

로 드러나게 된다. 그러므로 억제하면 반복생각을 유도한다고 가정할 수 있다. 이 논리로 보면 본 연구에서 반복생각에 따라서 주관안녕과 건강지각이 유의하게 달라진 결과가 반복생각에 앞서 스트레스 사건에 대한 억제에 의해서 영향을 받았는지도 알아보면 이 방면의 장래 연구에 중요한 시사점을 제공할 수 있다. 그런데 본 연구에서 측정된 생각회피가 스트레스 사건에 대한 의도적 억제 수준을 알아보는 중요한 지표가 된다. 그러므로 이 측정치를 사용하면 스트레스 사건에 관한 생각회피→반복생각→주관안녕 및 건강지각의 매개효과를 분석할 수 있다. 여기서는 이 매개경로를 검증한 결과도 제시하고자 한다. 앞서 단순상관의 분석 결과에서도 생각회피와 반복생각은 정적 상관관계를 보여서 생각회피가 많을수록 반복생각 수준이 높아짐을 알 수 있었다. 그러므로 스트레스를 유발하는 사건에 대한 생각을 회피하여 의도적으로 억제하면 반복생각하는 수준을 높여서 결과적으로 주관안녕과 건강지각에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 매개모형을 검증했다(그림 2, 3).

Baron과 Kenny(1986)의 방법을 이용하여 단계 1에서 예언변인과 준거변인의 관계를 살펴보았으며, 단계 2에서 예언변인과 매개변인의 관계를 살펴보았다. 그리고 단계 3에서 매개변인과 준거변인의 관계를 살펴보았으며 마지막 단계 4에서 매개변인을 통제된 후에 예언변인과 준거변인의 관계를 살펴보았다. 이 분석의 결과를 살펴보면 생각회피는 전체주관안녕($\beta=-.16, p<.01$)과 주관안녕정서($\beta=-.15, p<.01$)에 유의한 영향을 미쳤으며(단계 1), 생각회피는 반복생각($\beta=.59, p<.01$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 2). 그리고 반복생

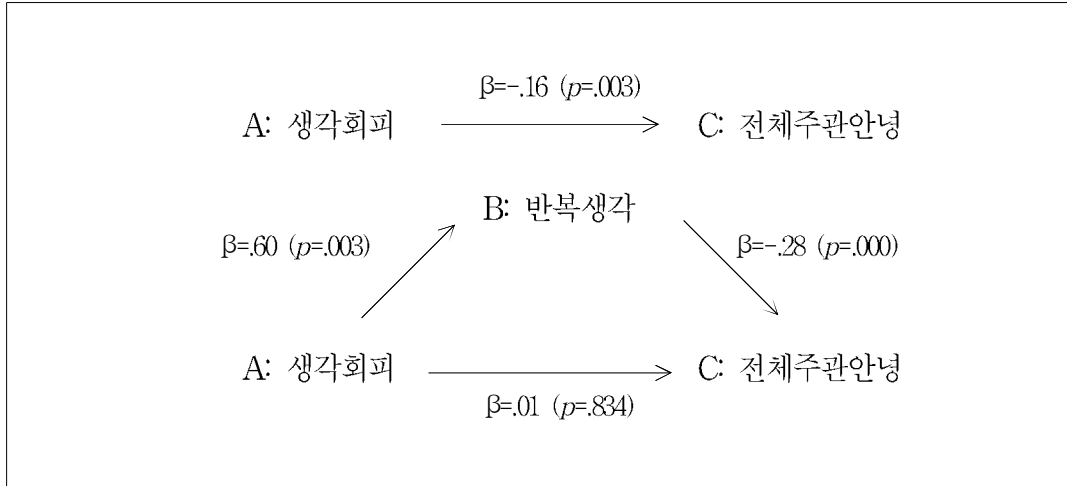


그림 2. 반복생각이 생각회피와 전체주관안녕의 관계를 매개하는 효과 검증

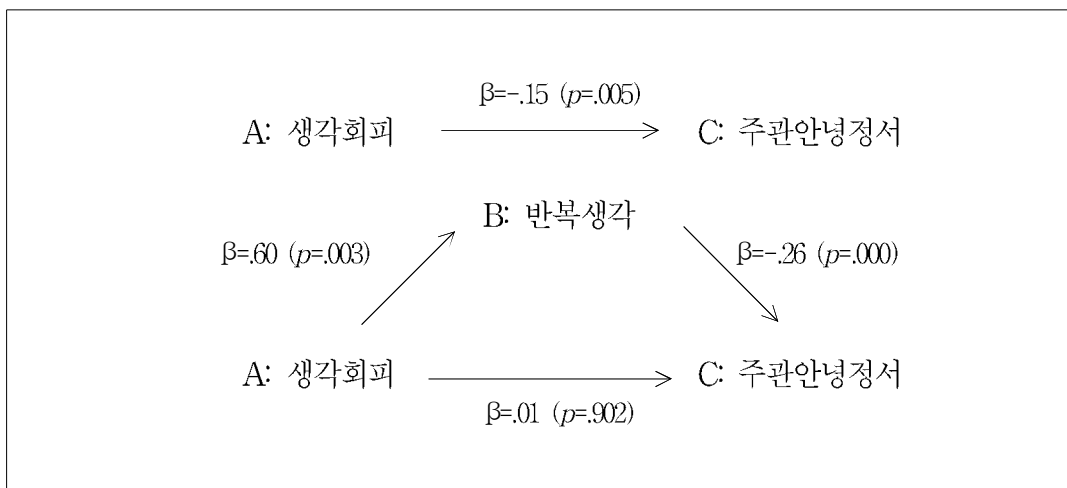


그림 3. 반복생각이 생각회피와 주관안녕정서의 관계를 매개하는 효과 검증

각은 전체주관안녕($\beta=-.28, p<.001$)과 주관안녕정서($\beta=-.26, p<.001$)에 유의한 영향을 미쳤으며(단계 3), 마지막으로 반복생각을 통제할 후에는 생각회피가 전체주관안녕과 주관안녕정서에 미치는 영향은 유의하지 않았다(단계 4). 그러므로 반복생각은 생각회피가 전체주관안녕과 주관안녕정서

에 미치는 영향을 매개한다고 결론지을 수 있다.

위의 결과는 억제가 반복생각을 유발하는 기제를 보여준다. 다시 말해서 스트레스를 유발하는 사건을 생각하지 않으려고 억제하여 회피하게 되면 그 사건에 대하여 반복생각하는 수준이 높아진다. 그리고 스트레스 사건에 대한 생각을 회

피하여 억제하게 된 수준이 높을수록 반복생각이 높아져서 결국은 전체 삶의 만족도와 정서적 행복 수준이 낮아졌음을 알 수 있다.

본 연구의 제한점과 장래 연구의 과제

본 연구에서 볼 수 있는 중요한 제한점들과 아울러 장래 연구를 위한 시사점들을 몇 가지 논의하면 다음과 같다. (1) 본 연구에서 사용한 사건영향척도에서는 스트레스를 유발한 생활사건에 대한 반복생각과 생각회피만을 측정하고 실제로 이 사건에 관해서 주위의 타인들에게 자기노출한 수준은 측정하지 않았다. 이 연구에 참가한 사람들이 스트레스를 유발한 생활사건을 경험했으나 개인마다 그 사건에 관하여 자기노출한 수준이 다를 수 있기 때문에 장래 연구에서는 자기노출 수준이 조절변인으로 작용하거나 직접 종속변인에 미치는 영향을 연구할 필요가 있다. (2) 본 연구에서는 인지요소로 심한 스트레스를 유발한 사건에 대한 반복생각과 생각회피를 측정하였다. 그러나 정서요소 가운데 분노경험은 스트레스를 유발한 사건에 한정하지 않고 현재 여러 경로를 통해서 경험하는 분노를 측정했다. 그러므로 장래 연구에서는 스트레스 사건을 통해서 직접 유발되어 경험하는 정서들을 측정하여 연구할 필요가 있다. (3) 본 연구에서는 반복생각과 분노정서의 경험과 아울러 주관안녕과 건강지각 역시 동일한 시점에서 측정하였다. 그러므로 독립변인들이 준거변인들에 미친 인과관계를 추론하기 쉽지 않다. 그러므로 장래 연구에서는 반복생각과 정서경험을 측정한 후 일정한 기간이 지난 다음에 준거변인들을 측정하는 중단연구를 할 필요가

있다. (4) 본 연구에서 대학생들만을 대상으로 조사를 진행하였으므로 본 연구의 결과는 일반화하기에는 제한이 따른다. 그러므로 성인 남녀를 포함하여 폭넓은 연령층을 대상으로 확대하여 일반화 가능성을 알아볼 필요가 있다. (5) 본 연구에서는 사건영향척도를 사용하여 반복생각을 유발하는 스트레스 생활사건을 떠올리도록 한 후 사생활을 보호하기 위하여 그 사건을 간략한 부호로 적도록 했다. 이 때 조사에 참가한 사람들이 각자 지적인 생활사건들은 종류와 아울러 스트레스를 유발한 수준에서도 서로 다를 수 있다. 그러므로 장래 연구에서는 유사한 생활사건들을 분류하고, 실제로 스트레스를 유발한 수준도 개인별로 측정하여, 이 요소들이 반복생각과 생각회피와 함께 주관안녕, 건강지각 및 신체질병에 미치는 영향도 함께 다를 필요가 있다.

본 연구는 스트레스를 유발한 생활사건으로 인하여 경험하는 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 단독 효과와 상호작용 효과를 각각 검증하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 스트레스를 유발시키는 사건을 반복해서 생각하는 수준이 높을수록, 그리고 그 사건으로 인하여 경험하는 분노를 억제하는 수준이 높을수록, 삶의 질에 대한 인지적 만족, 정서적 행복, 전체 주관안녕이 낮았으며, 스스로 건강하지도 않다고 지각하였다. 또한 스트레스를 유발한 사건에 대해서 생각을 회피하여 억제하면 높은 수준으로 반복생각을 유발하여 반복생각을 매개로 주관안녕에 영향을 미침을 밝혔다. 본 연구는 스트레스를 유발한 생활사건을 경험한 후 사건에 관한 억제의 요소들 가운데 인지요소와 정서요소가 주관안녕과 건강지각에 미치는 효과를 인지와 정서로 나누어

서 살펴보고 또한 두 요소들의 상호작용 효과도 밝혀낸 데 의의가 있다. 특히 선행연구들에서 주로 정서요소에 따른 효과를 많이 다루었는데 본 연구에서 억제의 인지요소 또한 중요한 요인임을 밝힌 데 의의가 있다.

참고문헌

- 김교현, 전겸구(1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 김교현, 한덕웅(1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 1(1), 66-88.
- 전겸구, 김영조, 한덕웅(1999). Mismatch of anger expression style in couple may be hazardous to health: The case of Korean male patient with CHD. *한국심리학회지: 건강*, 4(1), 27-40.
- 이경순, 김교현(2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 5(1), 60-72.
- 전겸구(1991). 분노 표현 양식과 신체병리와 관계. *한국심리학회 학술논문초록*, 9-15.
- 전겸구(1999). 분노에 관한 기초 연구. *한국재활심리학회: 재활심리연구*, 6(1), 173-190.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberg(1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 403-427.
- 한덕웅(2001). 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 1-22.
- 한덕웅, 강혜자(2000). 한국어 정서용어들의 적절성과 경험 빈도. *한국심리학회지: 일반*, 19(2), 63-99.
- 한덕웅, 표승연(2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 403-427.
- 허준(許浚)(1613/1999). 동의보감. 서울: 범인문화사.
- Arnold, M.(1960). *Emotion and personality* (2 vols.). New York: Columbia University Press.
- Baron, R. B., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shae, B. F., & Emery, G.(1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford.
- Bower, G. H.(1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Campbell, A.(1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Campbell, A.(1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Dembroski, T. M., & MacDougall, J. M.(1985). Beyond global type A: Relationship of paralinguistic attributes, hostility, and

- anger-in to coronary heart disease. In T. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), *Stress and coping*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E.(2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*(pp. 325-414). New York: Guilford Press.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M.(1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Psychology, 25*, 1245-1261.
- Harrington, J. A., & Blankenship. V.(2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 465-485.
- Horowitz, M. J.(1986). *Stress response syndrome*(2nd ed.). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., & Alvarez, W.(1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine, 41*, 209-218.
- Klinger, E.(1996). The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanism though flow. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason(Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*(pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Martine, L. L., & Tesser, A.(1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr.(Ed.), *Ruminative thoughts*(pp. 306-326). New York, NY: Guilford.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S.(1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 519-527.
- Nolen-Hoeksema, S.(1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J.(1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J.(1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 105-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L.(1993). Response styles and the durationof episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Richards, J. M., & Gross, J. J.(1999). Composure

- at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Pennebaker, J. W.(1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason(Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health*(pp. 669-682). London, England: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W.(1989). Stream of consciousness and stress: Levels of thinking. In J. S. Uleman & J. A. Bargh(Eds.), *Unintended thought*(pp. 327-350). New York, NY: Guilford Press.
- Siegel, J. M.(1984). Anger and cardiovascular risk in adolescents. *Health Psychology*, 3, 293-313.
- Tomkins, S. S.(1980). Affect as amplification: some modification in theory. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience*. (Vol. 1. pp. 141-164). New York: Academy Press.

원고 접수: 2003년 2월 27일

수정원고 접수: 2003년 4월 1일

게재 결정: 2003년 4월 7일

Effects of rumination about stressful life event and anger experiences on subjective well-being and health perception

Doug-Woong Hahn

Department of Psychology,
Sungkyunkwan University

Joon-Ho Park

Department of Psychiatry,
Soonchunhyang University Bucheon Hospital

It was assumed that, when the thought of the stressful life event was suppressed intentionally, the rumination about the stressful life event would be frequently occurred and the experience of negative emotion would be increased. Based upon the above assumption, two hypotheses were derived and examined through a survey research in this study: (1) The effects of rumination(cognitive factor) and the experiences of negative emotion(emotional factor) on subject well-being and health perception would be significant respectively, after controlling the effect of the other factor. (2) The interaction effect of these two factors would be significant. We asked 353 college students to answer to the Korean versions of the Impact of Event Scale(IES: Horowitz, 1979) for rumination and to Korean adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory(STAXI-K: Chon, Hahn, Lee, & Spielberger, 1997) for the experience and expression of anger. Subject well-being and health perception were measured with the scales developed by Hahn & Pyo(2002). The results of this research supported the hypothesis (1) and (2). Furthermore, the mediation effect of rumination between suppression and subjective well-being was significant. Finally, the limitations of this study and the suggestions for future studies were discussed.

Keywords: stressful life event, rumination, suppression, emotion experience, anger, subjective well-being, health perception