

대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성*

서 수 균

부산대학교 심리학과

김 윤 희†

삼성중공업 열린상담센터

본 연구의 목적은 분노경험시 대처행동을 평가하는 척도(Anger Coping Behavior Scale: 이하 ACBS)를 개발하고 그 타당도를 검증하는 것이다. 이를 위해서 연구 1에서는 대학생 179명을 대상으로 59개 예비문항을 수집하고 대학생 478명을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 낮은 요인부하량을 보인 25문항이 제거되고 5개 요인-이성적 대처, 공격적 표현, 회피, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환-이 확인되었으며 요인별 내적합치도는 .68~.83을 보였다. ACBS와 분노대응 척도, 상태-특성분노 척도(STAXI-K)의 상관분석 결과, ACBS의 수렴타당도는 양호하였다. ACBS, 분노대응 척도, STAXI-K 등의 13개 소척도를 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 행동적 표출, 적응적 대처, 회피/억제라는 세 요인이 확인되었다. ACBS의 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 적응적 대처 행동에 포함되었다. 연구 2에서는 분노대처행동의 적응적인 가치를 알아보기 위해서 대학생 152명을 ACBS의 소척도 점수에 따라 적응적 분노대처 및 부적응적 분노대처 집단으로 구분하고 이 두 집단이 공격성, 정서조절곤란, 자존감, 감사성향에서 어떤 차이를 보이는지를 살펴보았다. 그 결과, 적응적 분노대처 집단이 부적응적 분노대처 집단에 비해서 공격성과 정서조절곤란은 유의미하게 낮은 반면에 자존감과 감사성향은 유의미하게 높았다.

주요어 : 분노대처행동, 적응적/부적응적 대처행동, 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소, 공격적 표현, 회피

* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음.

† 교신저자 : 김윤희, 삼성중공업 열린상담센터, 경남 거제시 장평동 530

Tel : 055-630-9996, E-mail : esperakim@gmail.com

분노는 방어체계의 한 부분으로 작동하는 정서이다. 위협상황에서 에너지를 효율적으로 동원해 위협자극으로부터 자신을 보호하고 유기체의 생존을 돕는 적응적인 기능을 한다(Bilodeau, 1992; Ellis & Harper, 1975; Izard, 1977; Lazarus, Kranner, & Folkman, 1980). 하지만 분노는 강한 흥분 상태를 수반하고 인지적 유연성을 떨어트리며 적대적인 태도를 갖게 함으로써 여러 가지 신체적 및 심리사회적 악영향(고혈압을 비롯한 심장혈관계 질환, 가정폭력, 사회적 지지의 감소, 비효율적인 문제해결, 약물남용)을 초래할 수 있다(김교현, 2000; 김교현, 전경구, 1997; Deffenbacher, Thwaites, Wallace, & Oetting, 1994; Gentry, Chensney, Gary, Hall & Harburg, 1982; Gottlieb, 1999; Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Nomellini & Katz, 1983; Novaco, 1979; Pan, Neidig, & O'Leary, 1994; Reid & Kavanagh; Rosenman, 1985; Spielberger & London, 1982). 이처럼 분노는 적응적일수도 부적응적일 수도 있는 양가적인 가치를 지닌 정서로, 단순히 억압되거나 격려되기 보다는 부적응적일 수 있는 위험성은 최소화하고 적응적인 기능은 최대화하도록 잘 계발되어야 하는 정서이다. 분노 문제에 관심 있는 많은 임상가들이 이를 위해서 노력하고 있는데, 이들의 주된 관심은 분노를 애초부터 경험하지 않게 하는 것이 아니라 분노가 불필요하게 증폭되는 것을 초기에 막고 분노가 자기이해와 자기주장을 위한 동기적인 기능을 할 수 있도록 자기통제력을 길러주는 데 있다(서수균, 2004; Deffenbacher, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000; Gottlieb, 1999; Leifer, 1999; Pavio, 1999). 이러한 관심은 많은 연구자들에게 분노상황에서 보이는 다양한 대처 반응과 그것들의 적응적인 가치뿐만 아니라 분노반응

을 평가하기 위한 척도 개발에도 주의를 기울이게 했다.

Deffenbacher, Oetting, Lynch와 Morris(1996)는 분노표현 방식으로 직접적인 표현, 상호적인 의사소통, 타임아웃, 사람에 대한 신체적 가해, 사람이 아닌 다른 대상에 대한 물리적인 가해, 언어폭력, 짜려보기, 신체언어, 속으로 비난하기, 분노통제, 교정행동, 다른데 몰두하기, 수동공격적인 방해, 따돌림 등을 제안한 바 있다. Van Coillie와 Van Mechelen(2006)는 분노와 관련된 행동을 8개 범주, 즉 3개의 공격행동(신체적 공격, 언어적 공격, 자기공격)과 5개의 비공격 행동(분노 얘기하기, 피하기, 울거나 한숨 쉬기 같은 정서표현 행동, 운동이나 음악듣기 같은 긴장감소 행동, 속으로 분노 가라앉히기)을 제안하였다. 이상의 여러 연구자들의 제안에서도 알 수 있듯이 분노상황에서 개인이 보이는 반응은 매우 다양하며 상대와 자신의 관계에 따라 대처행동이 달라진다(Allan & Gilbert, 2002; Kuppens, Van Mechelen, & Meulders, 2004).

Van Coillie, Van Mechelen와 Ceulemans(2006)는 외부로 향한 공격, 긴장감소, 소통이라는 세 차원의 분노행동을 제안하였다. 이 세 차원의 관점에서 분노대처 행동의 적응적인 가치를 살펴보면 다음과 같다. 긴장감소는 흥분에 압도되어 파괴적이고 충동적인 행동을 할 위험성을 줄여주고 흥분이나 긴장 상태의 지속으로 인해 입을 수 있는 신체의 소진도 감소시켜준다. 분노시 타인과의 소통은 분노와 관련된 자신의 상태와 생각들을 타인과 나눔으로써 타인과의 유대감을 증진시켜주고 솔직하고 깊이 있는 관계를 만드는데 기여하며 관계가 소원해지거나 극단적인 갈등 상황으로 치닫는 것을 막아준다. 또한 분노를 유발시킨 사람이

자신의 행동을 돌아볼 기회를 갖게 함으로써 이후에 비슷한 분노유발 행동을 자제하게 만들 수 있다(Averil, 1983). 이러한 점들을 고려해 볼 때, 긴장감소와 소통은 분노시 개인이 할 수 있는 적응적인 대처행동 차원으로 여겨진다. 실제로 많은 분노조절 프로그램이 긴장감소와 효율적인 의사소통을 위한 개입을 포함하고 있다(서수균, 2004; Deffenbacher, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000; Gottlieb, 1999; Leifer, 1999; Pavio, 1999). 그에 비해 외부로 향한 공격은 타인과 물리적인 마찰을 초래하기 쉽고 관계를 적대적으로 만들어 대인관계적인 긴장을 높이며, 이로 인해 상대와의 솔직한 소통은 더욱 어려워진다는 점에서 부적응적인 대처행동 차원으로 볼 수 있다. 따라서 분노 상황에서 개인이 보이는 대처행동의 적응적인 가치는 그 행동이 긴장 감소와 타인과의 소통을 얼마나 효율적으로 하게하고 외부로 향한 공격성은 얼마나 효율적으로 줄여주는 지로 평가될 수 있다.

분노경험시의 행동을 평가하는 다양한 측정도구들이 개발되어 있다. Tangney, Wagner, Gavlas와 Gramzow(1991)는 분노상황에서의 반응을 직접적인 공격(신체적 공격, 언어적 공격, 상징적 공격), 간접적 공격(제3자에게 비방하기, 상대가 아끼는 물건 파괴하기), 대처된 공격(사람이 아닌 대상이나 다른 사람에게 화풀이하기), 자기공격, 분노를 안으로 삭히기, 적응적인 행동, 회피/기분전환 반응(즐거운 일 찾기, 상황 피하기, 무시하기, 과소평가), 인지적 재평가(타인재평가, 자기재평가) 등으로 분류하고, 이를 평가하기 위한 도구로 Anger Response Inventory를 개발한 바 있다. 이 척도는 23개의 가상 시나리오를 주고 그 상황에서 개인이 할 것 같은 반응을 평가하게 한다.

State-Trait Anger Expression Inventory-2(STAXI-2; Spielberger, 1999)는 분노경험, 표현 및 통제를 평가하기 위한 6개 소척도로 구성되어 있는데, 그 중에서 상태분노와 특성분노 소척도를 제외한 4개 소척도가 분노경험시의 대처행동을 평가하고 있다. Anger Expression-Out(AX-O)은 타인이나 대상을 향해서 분노를 표출하는 정도를 측정하고 Anger Expression-In(AX-I)은 분노를 억제하는 정도를 측정한다. Anger Control-Out은 분노를 타인이나 대상에게 표현하지 않고 통제하는 경향을 측정하며, Anger Control-In은 내적인 통제(이완, 진정시키기)를 통해 분노를 줄이는 경향을 측정한다. 하지만 STAXI는 분노표현 방식을 포괄적으로 평가하고 있지 못하다는 지적을 받고 있다(Linden, Hogan, Rutledge, Chawal, Lenz, & Leung, 2003; Miller, Jenkins, Kaplan, & Salonen, 1995; Riley & Treiber, 1989).

Linden 등(2003)은 극단적인 분노표현에서부터 극단적인 분노억제에 이르는 다양한 분노표현 방식을 평가하기 위해서 분노행동척도(Behavioral Anger Response Questionnaire: BARQ)를 개발하였다. BARQ는 6개 소척도(직접적인 분노표출, 자기표현, 사회적 지지추구, 기분전환(음악감상, 운동), 반추, 회피)로 구성되어 있다. BARQ는 조현춘과 이근배(2007)에 의해 한국판이 개발된 바 있으며 한국판 척도에서도 동일한 요인 구조가 확인되었다.

국내에서 개발된 척도로는 고경봉과 박중규(2005)가 개발한 분노대응 척도(Anger Coping Scale)가 있다. 이 척도는 행동적 공격성, 문제해결적 대처, 언어적 공격성, 긴장완화적 대응, 분노억압 등의 소척도들로 구성되어 있다.

끝으로 의사소통적인 분노표현 행동을 평가하는 언어성 분노행동 척도가 있다. 이 척도

는 Chambers(1999)가 개발한 것으로 건설적 언어성 분노행동과 파괴적 언어성 분노행동으로 크게 구분되며 파괴적 언어성 분노행동은 다시 정당화와 반추 소척도로 나뉜다. 건설적 언어성 분노행동은 타인에 대한 이해와 자기 역할에 대한 인식을 넓혀 갈등을 해결하려는 행동을 의미한다. 정당화 소척도는 타인을 책망하고 자신의 책임을 회피하는 행동을 평가하며 반추 소척도는 분노 사건을 반복해서 얘기하고 되씹어 생각하는 것을 평가한다. 이 척도는 서수균(2007)에 의해 한국판이 개발되어 국내에 소개된 바 있다.

이상에서와 같이 분노상황에서의 행동을 평가하기 위한 다양한 척도들이 개발되어 활용되고 있는데, 각 척도의 제한점을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 Anger Response Inventory (Tangney et al., 1991)는 23개 가상 시나리오의 대표성이 문화에 따라 다를 수 있다. STAXI-2(Spielberger, 1999)는 앞에서도 언급했듯이 분노표현 방식을 포괄적으로 평가하고 있지 못하다는 지적을 받고 있으며 AX-O, AX-I, Anger Control-Out/In이라는 소척도의 이름이 구체적인 분노표현 행동을 담고 있지 않아 실제 분노표현 방식을 이해하는데 혼란을 주기 쉽다. BARQ(Linden et al., 2003)는 조현춘과 이근배(2007)의 연구에서 37문항인 BARQ에서 6 문항이 제거되고 두 문항이 수정되었으며, 척도의 시간적 안정성에 대한 평가가 없었다. 한국판 BARQ와 원 척도의 차이가 문화적인 차이인지 아니면 대학생 참가자에 국한된 표집의 특성 때문인지에 대한 연구가 필요해 보인다. 분노대처 방식의 문화적인 차이를 고려해 볼 때 국내에서 개발된 척도의 필요성이 시사됨에 따라, 고경봉과 박중규(2005)가 분노 대응 척도를 개발하였다. 이 척도의 분노억압

하위척도는 내적합치도가 .58이고 검사-재검사 신뢰도가 .39로 다른 하위척도들에 비해서 현저히 낮은 수준을 보였다. 언어성 분노행동 척도는 언어성 행동에 제한되어 있어 분노시 행동을 포괄적으로 평가하지는 못한다. 이와 같은 기존 척도들의 제한점들을 고려해 볼 때, 분노상황에서의 대처행동을 포괄적으로 평가하기 위한 새로운 척도의 필요성이 제기된다.

본 연구는 첫째, 다양한 분노대처 행동을 평가하는 국내 실정에 맞는 척도를 개발하고 그 타당도를 검증하고자 한다. 둘째, 다양한 분노대처 행동들이 유사성에 따라 상위의 범주로 구분될 수 있는지를 탐색적으로 확인해 보고자 한다. 이론적 및 경험적으로 분노행동은 행동표출, 조절 및 긴장완화, 회피 및 억제라는 세 범주로 흔히 구분되어 지는 바, 분노대처 행동들도 그와 유사하게 상위 범주로 구분될 것으로 여겨진다(Spielberger et al., 1988). 셋째, 본 연구에서 개발된 ACBS가 앞에서 확인된 분노대처행동들의 상위 범주들을 얼마나 포함하고 있는지를 살펴볼 것이다. 넷째, ACBS가 적응적 분노대처 집단과 부적응적 분노대처 집단을 타당하게 구분할 수 있는지, 즉 ACBS가 부적응적인 분노대처에 취약한 개인을 효율적으로 변별해 주는 도구인지를 알아보고자 한다. 이를 위해서 연구 1에서는 ACBS, 분노대응 척도, STAXI-2의 소척도들을 대상으로 요인분석을 실시하였다. 연구2에서는 ACBS의 소척도 점수 분포에 따라 적응적 대처와 부적응적 대처 집단으로 구분하고 이 두 집단이 공격성, 정서조절 어려움, 자존감, 감사성향 등에서 어떤 차이를 보이는지를 살펴봄으로써, ACBS의 유용성을 알아보았다. ACBS는 분노유발 상황에서 부적응적인 행동을 보일 취약성이 높은 개인을 쉽게 찾아 적절한

분노조절 치료를 받게 해주고 분노관련 치료 프로그램의 효과를 객관적으로 확인할 수 있게 해 주는 등, 분노가 초래하는 부적응적인 행동은 물론이고 기타 대처행동에 관한 연구를 활성화하는데도 기여할 것으로 여겨진다.

연구 1. 분노대처행동 척도 제작

방 법

참여자 및 절차

교양 강좌를 수강중인 학부생 179명(남: 58명, 여: 121명)을 대상으로 최근에 화가 많이 났던 기억을 구체적으로 떠올려 보게 한 뒤에, “화가 났을 당시에 그 상황에서 당신은 어떻게 행동하셨나요(대처했나요)?”라는 질문에 대답하게 하였다. 동일한 대답들을 하나로 묶자 104개의 다른 대처 행동들이 수집되었으며 이들을 명료한 표현으로 다듬은 뒤에 연구자의 주관적인 판단에 따라 일차 분류를 하였다. 이 때 분류 범주는 억제(그냥 혼자 화를 삭힌다), 회피(마주치고 싶지 않아 피해 다닌다), 기분전환 혹은 타임아웃(운동을 한다), 정서적 해소(맘 맞는 다른 사람에게 하소연한다), 간접적 분노표현(은근히 비꼬는 말투로 주의를 준다), 직접적 분노표현(상대에게 막 화를 낸다), 문제해결시도(내 입장을 조목조목 이야기 한다) 등을 포함하고 있었으며 각 범주 내에서 유사한 반응들을 다시 묶고 반응 빈도를 계산하였다. 반응 빈도가 한 번이거나 표현이 모호한 반응은 제거하였으며(예, 무조건 내가 잘못했다고 한다. 그 사람의 말을 귀담아 듣

지 않는다.), 유사한 표현의 반응들은 가장 전형적인 반응이라 판단되는 것만 남겨 놓고 모두 제외시켰다. 이 과정을 거쳐서 추려진 64개 문항을 상담 혹은 임상심리 전문가 2인에게 유사성, 적절성, 특이성 등을 고려해서 문항을 분석하게 하였다. 두 전문가의 일치된 의견에 따라 일부 문항을 제외시킨 후에 최종적으로 59개의 문항을 선별해서 예비 ACBS를 개발하였다.

예비 ACBS를 학부 대학생 478명(남: 198명, 평균 연령: 22세(SD=2.59); 여: 280명, 평균 연령: 21세(SD=2.22))에게 실시하였으며, 탐색적 요인분석을 통해 ACBS에 포함될 최종 문항을 선별하고 ACBS의 요인구조를 살펴보았다. 수렴타당도를 알아보기 위해서 217명(남: 84명, 평균 연령: 22세(SD=2.98); 여: 133명, 평균 연령: 21세(SD=2.45))에게 ACBS, 분노대응척도, STAXI-K 등이 포함된 질문지 묶음을 실시하였다. 이상의 연구에 참여한 학부 대학생은 서울 소재 1개 대학과 지방 소재 2개 대학에서 표집하였다. 검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해서 수강중인 학부생 67명을 대상으로 2주 간격으로 ACBS를 실시하였다. 교차타당화를 위해서 280명(남: 125명, 평균연령: 22세(SD=2.52); 여: 155명, 평균연령: 21세(SD=2.34))에게 ACBS를 실시하고 확장적 요인분석을 실시하였다.

끝으로 분노유발 상황에서의 대처행동의 요인을 ACBS, 분노대응척도, STAXI-K의 소척도 수준에서 알아보고자 각 척도의 소척도 점수를 문항으로 지정하고 탐색적 요인분석을 실시하였다. ACBS, 분노대응척도 각각에서 얻은 5개 소척도 점수와 STAXI-K의 3개 분노표현 소척도 점수를 합쳐서 모두 13개 문항에 대한 요인분석이 실시되었다.

측정도구

분노대응척도(Anger Coping Scale)

고경봉과 박중규(2005)가 분노 대응 방법들을 평가하기 위해서 개발한 척도로, 행동적 공격성(3문항), 문제해결적 대응(5문항), 언어적 공격성(4문항), 긴장완화적 대응(4문항), 분노억압(3문항) 소척도로 구성되어 있으며 각각의 내적합치도는 .86, .80, .75, .71, .58였으며 검사-재검사 신뢰도는 각각 .78, .75, .64, .76, .39였다.

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

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 개발한 상태-특성 분노 표현 척도를 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 상태분노를 제외하고 특질분노와 분노의 세 가지 표현적 측면인 분노-억제(Anger-In), 분노-표출(Anger-Out), 분노-통제(Anger-Control)를 측정하는 문항들을 포함시켰다. 내적합치도는 특질분노는 .82였으며, 분노-표출, 억제, 통제는 각각 .73, .78, .79였다(전경구 등, 1997). 검사-재검사 신뢰도는 특질분노가 .81이었으며, 분노-표출, 억제, 통제는 각각 .71, .67, .82였다(전경구, 한덕웅, 이장호, 1998).

결 과

탐색적 요인분석

SPSSWIN 12.0를 사용해서 59개 문항으로 구성된 예비 ACBS에 탐색적 요인분석을 실

시하였다. 표본에 대한 요인분석의 적절성을 알아보는 여러 지표들은 모두 양호하였다. Bartlett의 구형성 검증 결과는 유의 확률이 .0001이하를 보였으며, 표집 적합성에 대한 KMO 측정치는 .842였다. 공통요인분석 중에서 최대우도법으로 요인을 추출하였으며, 고유치가 1 이상인 요인은 15개로 높은 고유치순으로 보면 7.59, 5.08, 4.88, 2.65, 2.11, 1.68, 1.49, 1.41 등이었다. 스크리 검사 결과에 따르면 요인수가 6개가 넘어서부터 요인간 고유치의 차이가 현격히 줄어드는 바, 요인수를 5개로 지정하는 것이 타당해 보였다. 다섯 요인은 전체 변량의 46.64%를 설명하였다. 이에 연구자는 요인수를 5개로 지정하고 다시 요인분석을 실시하였으며 앞에서와 같이 최대우도법으로 요인을 추출하고 Oblimin 방법(델타=0)으로 회전하였다. 그 결과로 얻어진 구조행렬에서 표적 요인의 계수가 .34 이상이고 동시에 표적 요인과 비표적 요인의 계수가 .10 이상의 차이를 보이는 문항만을 포함시켰다. 그 결과, 예비 ACBS에서 25문항이 제거되고 34문항이 남았으며 표1에 최종 척도의 구조행렬을 제시하였다. 요인 각각의 고유치는 3.93, 2.96, 2.77, 3.07, 2.63이었다. 각 요인의 이름은 ‘이성적 대처’(8문항), ‘공격적 표현’(8문항), ‘회피’(6문항), ‘정서적 해소(털어놓기)’(6문항), ‘기분전환’(6문항) 등으로 명명하였다. 이성적 대처 요인에는 “침착하고 이성적으로 생각하려고 노력한다.”, “홍분한 감정을 가라앉히려려고 노력한다.”, “과연 내가 잘못했는지를 생각해 보고 인정할 건 인정한다.” 등을 비롯한 8개의 문항이 포함되어 있으며, 흥분을 가라앉히고 상황을 객관적으로 이해하며 상대방과 차분히 소통하려는 노력을 반영하고 있다. 공격적 표현 요인은 “화가 풀릴 때까지 따진다.”, “화나

표 1. ACBS의 요인계수

문 항	요인계수				
	1	2	3	4	5
이성적 대처					
침착하고 이성적으로 생각하려고 노력한다.	.74	-.18	-.16	-.23	.26
마음을 가라앉히고 객관적인 입장에서 나의 행동과 지금의 상황에 대해 생각한다.	.72	-.21	-.16	-.27	.31
가급적 감정이 실리지 않게 하고 객관적으로 얘기한다.	.66	-.18	-.12	-.03	.25
충분한 감정을 가라앉히려고 노력한다.	.60	-.34	-.03	-.18	.25
그 사람 입장이 되어 그 사람을 이해하려고 노력한다.	.60	-.08	-.31	-.34	.41
그 사람의 이야기를 들어 본다	.58	.05	-.36	-.30	.17
과연 내가 잘못했는지를 생각해 보고 인정할 건 인정한다.	.54	-.03	-.18	-.37	.28
잠시 마음을 가라앉히고 싸우고 싶은 충동을 억제한다.	.49	-.30	.02	-.02	.11
공격적 표현					
화가 풀릴 때까지 따진다.	-.12	.77	-.03	-.12	-.03
그 사람에게 크게 소리지르고 성질을 부린다.	-.26	.67	.01	-.05	-.11
상대가 나에게 사과할 것을 요구한다.	-.03	.61	-.02	-.27	-.01
받은 만큼 되돌려 준다.	-.18	.58	.26	-.00	-.10
화가 난 사람에게 은근히 비꼬는 말투로 주의를 준다.	-.17	.48	.02	.06	-.08
화나게 한 상대방을 때린다.	-.17	.45	.31	-.11	.01
주위 물건을 집어 던지거나 부순다.	-.27	.41	.06	.00	-.05
옆에 있는 사람(혹은 가족)한테 소리지르거나 화풀이를 한다.	-.30	.38	.18	-.09	.10
회피					
그 사람을 무관심하게 대한다.	-.09	.07	.77	.03	.06
그 사람과 말을 하지 않고 눈을 마주치지도 않는다.	-.22	.16	.75	.05	-.03
그 사람과 마주치고 싶지 않아 그 사람을 피한다.	-.09	-.02	.69	.00	.22
그 사람의 전화나 문자를 받지 않는다.	-.15	.06	.50	.04	.06
혼자 틀어 박혀 있다.	-.05	.01	.43	.11	.23
그 자리에 있기 힘들어서 아무 말 없이 나온다.	-.06	.02	.34	.00	.07
정서적 해소(털어놓기)					
내 말을 들어 줄 사람을 찾아 내 감정을 털어 놓는다.	.06	.07	-.05	-.82	.12
다른 사람에게 조언을 구한다.	.30	.07	-.04	-.70	.28
친한 친구와 맘껏 수다를 떠다.	.07	.01	.01	-.68	.26
다른 사람도 그 상황에서 나 같이 생각하는지 물어본다.	.26	.13	-.04	-.59	.17
나중에 솔직한 심정을 담아 메일(문자, 편지)을 보낸다.	.17	.18	-.13	-.40	.08
화나는 감정과 그 때 있었던 일을 글로 써본다.	.11	.02	.01	-.36	.20
기본전환					
즐거운 생각을 하려고 노력한다.	.31	-.15	.02	-.24	.65
일부러 웃긴 얘기를 하려고 하거나 그저 웃는다.	.16	-.20	.10	-.13	.59
그 사람과 있었던 좋은 기억들을 떠올려 본다.	.19	.06	-.06	-.25	.51
영화나 TV를 본다.	.03	-.10	.14	-.20	.49
산책을 한다.	.20	.00	.08	-.11	.45
다른 일(단순 노동이나 할 일)에 몰두함으로써 화나는 감정을 잊으려 한다.	.18	-.10	.12	-.11	.43
고유치	3.93	2.96	2.77	3.07	2.63
전체 설명변량(%)	46.64				

게 한 상대방을 때린다.”, “주위 물건을 집어 던지거나 부순다.” 등의 8개 문항을 포함하고 있으며, 언어적 혹은 신체적인 공격행동이 주가 된다. 회피 요인에는 “그 사람을 무관심하게 대한다.”, “그 사람과 마주치고 싶지 않아 그 사람을 피한다.”, “혼자 틀어 박혀 있다.” 등의 6개 문항을 포함하고 있으며, 화나게 한 사람과의 접촉을 적극적으로 피하는 내용이 주가 된다. 정서적 해소(털어놓기) 요인은 “내 말을 들어줄 사람을 찾아 내 감정을 털어놓는다.”, “친한 친구와 맘껏 수다를 떠다.”, “화나는 감정과 그 때 있었던 일을 글로 써본다.” 등의 6개 문항을 포함하고 있으며, 누군가에게 화난 경험을 털어놓거나 글로 표현하는 내용이 주가 된다. 마지막으로 기분전환은 “즐거운 생각을 하려고 노력한다.”, “산책을 한다.”, “다른 일(단순 노동이나 할 일)에 몰두함으로써 화나는 감정을 잊으려 한다.” 등을 비롯한 6개 문항이 포함되어 있으며, 분노감정에서 벗어나기 위해서 다른 생각이나 활동을 하는 내용이 주가 된다.

확증적 요인분석

탐색적 요인분석에서 제안된 5요인 모델을 검증하기 위해서 AMOS 4.0 프로그램을 이용

해서 확증적 요인분석을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같았다: $\chi^2=1372.52(df=518, N=280)(p<.0001)$, NFI=.938, NNFI=.955, CFI=.961, RMSEA=.077. RMSEA의 90% 신뢰구간은 .072에서 .082를 보였다. χ^2 결과는 모델을 지지하지 않았다. 하지만 χ^2 는 검증은 지나치게 엄격하게 모델을 검증하기 때문에 모델의 적합성을 현실적으로 평가하지 못한다는 지적이 있으며, 다른 적합도 결과를 우선적으로 고려하는 것이 일반적이다(이순목, 1990). NFI, NNFI, CFI가 .90 이상이면 좋은 적합도고, RMSEA는 .05 이하면 좋은 적합도를, .05에서 .08 사이면 괜찮은(reasonable) 적합도를, .10을 초과하면 나쁜 적합도를 나타낸다고 해석한다(이순목, 1990; 홍세희, 2000). 분석 결과에 따르면, χ^2 를 제외한 모든 적합도 지수가 5 요인 모델의 타당성을 지지하였다. NFI, NNFI, CFI 모두에서 .90 이상의 값을 보여 양호한 적합도가 시사되었다. RMSEA는 .077로 괜찮은 적합도를 보였다. 각 문항별 표준화된 회귀계수는 한 문항(“화나게 한 상대방을 때린다”)을 제외하고는 모두 유의미한 수준을 보였으며, 유의미한 문항들의 표준화된 요인부하량은 .29에서 .77 사이였다. 유의미하지 않은 요인부하량을 보인 한 문항을 제외하고 다시 확증적 요인분석을 실시하였으나, 그 결과는 $\chi^2=1333.62(df=$

표 2. ACBS 소척도간 상관계수

	이성적 대처	공격적 표현	회피	정서적해소(털어놓기)
공격적 표현	-.26**(-.15)			
회피	-.19**(-.16)	.16**(.25)		
정서적해소(털어놓기)	.32**(.17)	.12**(.20)	-.03(-.15)	
기분전환	.36**(.53)	-.06(-.05)	.12**(.01)	.28**(.26)

** $p<.01$ (양방검증)

괄호 안은 확증적 요인분석에서 얻은 결과임.

486, $N=280$)($p<.0001$), NFI=.939, NNFI=.954, CFI=.960, RMSEA=.079(.074-.084)로 거의 차이가 없었기에 문항을 그대로 두었다.

신뢰도와 소척도간 상관

내적합치도로 Cronbach의 α 값을 산출하였으며 그 값을 표 3에 제시하였다. 이성적 대처 소척도의 α 값은 .83, 공격적 표현은 .77, 회피는 .75, 정서적 해소(털어놓기)는 .76, 기분전환은 .68이었다. 소척도간 상관분석 결과를 표 2에 제시하였다. 이성적 대처는 정서적 해소(털어놓기) 및 기분전환과는 중등도의 유의미한 정적 상관을 보인 반면에 회피 및 공격적 표현과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 기분전환은 정서적 해소(털어놓기)와 중등도의 유의미한 정적 상관을 보였으며 회피와는 경등도의 유의미한 정적 상관을 보였다. 공격적 표현은 회피 및 정서적 해소(털어놓기)와 경등도의 유의미한 정적 상관을 보였다.

2주 간격으로 검사-재검사 신뢰도를 알아본 결과, 이성적 대처는 .78, 공격적 표현은 .66, 회피는 .65, 정서적 해소(털어놓기)는 .85, 기분전환은 .74로 ACBS가 시간적인 안정성이 높음

이 시사되었다.

남녀 집단간 평균 비교

분노상황에서의 남녀 대처행동의 차이를 탐색적으로 비교하기 위해서 t 검증을 실시하였으며 그 결과를 표 3에 제시하였다. 분노상황에서 남자가 여자에 비해서 이성적 대처와 공격적 표현을 유의미하게 더 많이 하였으며 여자는 남자에 비해서 정서적 해소(털어놓기)를 유의미하게 더 많이 하였다. 회피와 기분전환에서는 남녀 간에 유의미한 차이는 없었다.

수렴타당도

분노유발 상황에서 보이는 행동을 측정하는 분노대응 척도 및 STAXI-K와 ACBS 소척도의 상관분석 결과를 표 4에 제시하였다. ACBS의 이성적 대처 소척도는 분노대응 척도의 문제해결적 대응 및 STAXI-K의 Anger-Control과 가장 높은 정적 상관을 보였으며 언어적 공격 및 Anger-Out과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 공격적 표현 소척도는 행동적 공격, 언어적 공격, Anger-Out, 특질분노와 특히 높은 정적 상

표 3. ACBS의 남녀간 평균비교와 내적합치도

소척도	전체($n=475$)	평균(표준편차)		t	α
		남자($n=198$)	여자($n=277$)		
이성적 대처	20.27(4.57)	21.38(4.69)	19.49(4.32)	4.50**	.83
공격적 표현	13.30(3.89)	13.75(4.10)	12.98(3.71)	2.15*	.77
회피	12.70(3.59)	12.44(3.70)	12.88(3.50)	-1.32	.75
정서적 해소(털어놓기)	13.65(3.91)	12.33(3.76)	14.60(3.75)	-6.47**	.76
기분전환	11.58(3.40)	11.84(3.34)	11.39(3.43)	1.43	.68

* $p<.05$ (양방검증), ** $p<.01$ (양방검증)

표 4. 관련 척도들과의 상관분석

ACBS 소척도	분노대응 척도					STAXI-K			특질 분노
	행동적 공격	문제해결적 대응	언어적 공격	긴장 완화	분노 억압	Anger-out	Anger-In	Anger-Control	
이성적 대처	-.05	.69**	-.15*	.35**	-.07	-.21**	-.11	.57**	-.11
공격적 표현	.45**	.05	.69**	.20**	.01	.53**	.24**	-.22**	.63**
회피	.17*	-.20**	.18**	.00	.59**	.15*	.64**	.05	.27**
정서적 해소(털어놓기)	-.03	.52**	.17*	.21**	-.25**	.08	-.04	-.11	.16*
기분전환	.03	.33**	-.04	.62**	.25**	-.15*	.01	.30**	-.09

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

* $p < .05$ (양방검증), ** $p < .01$ (양방검증)

관을 보였으며 Anger-Control과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 회피 소척도는 분노억압 및 Anger-In과 가장 높은 정적 상관을 보였으며 문제해결적 대응과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 또한 회피는 행동적/언어적 공격, 특질분노, Anger-Out와도 유의미한 정적 상관을 보이고 있어 회피가 분노감정을 줄이기보다는 공격성을 더 증가시키는데 기여하고 있음이 시사된다. 정서적 해소(털어놓기) 소척도는 문제해결적 대응과 특히 높은 정적 상관을 보였으며 언어적 공격 및 긴장완화와도 경등도의 유의미한 정적 상관을 보였다. 기분전환 소척도는 분노대응 척도의 긴장완화와 특히 높은 정적 상관을 보였으며 문제해결적 대응, Anger-Control, 분노억압과도 유의미한 정적 상관을 보였다. 이상에서와 같이 ACBS의 소척도들은 유사한 관련 척도들과 유의미한 정적 상관을 일관되게 보이고 있어 양호한 수렴타당도를 보였다.

분노대처행동의 3요인

ACBS의 5개 소척도(이성적 대처, 공격적 표

현, 회피, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환), 분노대응척도의 5개 소척도(행동적 공격, 문제해결적 대응, 언어적 공격, 긴장완화적 대응, 분노억압), STAXI-K의 3개 소척도(Anger-Out, Anger-In, Anger-Control) 각각의 점수를 문항으로 지정하고, SPSSWIN 12.0를 사용해서 이들 13문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. Bartlett의 구형성 검증 결과는 유의 확률이 .001이하를 보였으며 표집 적합성에 대한 KMO 측정치는 .70을 보여, 표본에 대한 요인분석의 적절성은 양호하였다. 최대우도법으로 요인을 추출하였으며, 고유치는 3.18, 2.65, 2.23, 1.05, .91, .63 등으로 4번째 요인부터 요인간 고유치의 차이가 현격히 줄어들었다. 이에 요인수를 3개로 지정하고 Oblimin 방법(델타=0)으로 회전하였으며, 그 결과로 얻어진 요인 구조행렬을 표 5에 제시하였다. 3요인의 전체 설명변량은 61.98%였다. 요인 1에는 언어적 공격, 공격적 표현, Anger-Out, 행동적 공격이, 요인 2에는 이성적 대처, 문제해결적 대응, Anger-Control, 기분전환, 긴장완화, 정서적 해소(털어놓기)가, 요인 3에는 회피, 분노억제,

표 5. 분노대처 행동의 3요인 요인계수

문 항	요인계수		
	1	2	3
행동적 표출			
언어적 공격(분노대응척도)	.83	.01	.07
공격적 표현(ACBS)	.80	.10	.15
Anger-Out(STAXI-K)	.73	-.16	.01
행동적 공격(분노대응척도)	.45	.02	.15
적응적 대처			
이성적 대처(ACBS)	-.20	.83	-.12
문제해결적 대응(분노대응척도)	.02	.78	-.26
Anger-Control(STAXI-K)	-.45	.54	.23
기분전환(ACBS)	-.05	.51	.17
긴장완화(분노대응척도)	.10	.50	.09
정서적 해소(ACBS)	.23	.40	-.25
회피 및 억제			
회피(ACBS)	.22	-.04	.82
분노억제(분노대응척도)	-.05	.05	.74
Anger-In(STAXI-K)	.24	-.03	.67
고유치	2.48	2.30	1.94
전체 설명변량(%)	61.98		

Anger-In이 포함되었다. 이는 분노유발 상황에 보이는 개인의 대처가 크게 세 범주로 구분됨을 시사하는 것으로, 첫 번째 범주는 분노를 행동적으로 표출하는 것이 주요 내용이 되고, 두 번째 범주는 분노를 적응적으로 조절하고 긴장을 완화시키는 것이, 세 번째 범주는 분노 대상을 적극적으로 피하거나 분노를 억제하는 것이 주가 된다. 표 6에 제시된 요인간 상관결과에 따르면, 이들 요인들은 서로 독립적인 것으로 여겨진다. 세 요인 모두에 ACBS의 소척도들이 포함되어 있었으며 이는 분노

표 6. 분노대처 행동 3요인 간 상관

요인	1	2
2	-.02	
3	.05	.00

대응척도와 STAXI-K에서도 마찬가지였다. 특히 ACBS는 적응적 대처 범주에 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)가 포함되어 있어 다른 척도들과 비교했을 때 ACBS가 적응적 대처를 가장 세분화해서 구분하고 있었다.

연구 2. 분노대처행동의 적응적 가치

연구 1의 요인분석과 상관분석 결과에 따르면, ACBS의 소척도 중에서 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 적응적인 분노대처인데 반해 공격적 표현과 회피는 부적응적인 분노대처일 가능성이 시사되었다. 본 연구에서는 이를 확인하기 위해서 분노대처행동에 따라 개인을 두 범주로 구분하였다. 적응적인 분노대처는 많이 하고 부적응적인 분노대처는 적게 하는 개인(적응적인 대처 집단)과 반대로 적응적인 분노대처는 적게 하고 부적응적인 분노대처는 많이 하는 개인(부적응적인 대처 집단)을 구분하고 이들 두 집단이 공격성, 정서조절의 어려움, 자존감, 감사성향에서 차이를 보이는지를 살펴보았다.

분노유발 상황에서 적응적인 대처를 하는 사람은 흥분성 감정을 적절히 조절해서 분노감정에 압도되지 않으면서 타인에 대한 자신의 불만이나 요구를 침착하게 표현하는 사람들이다(Van Coillie et al., 2006). 적응적 대처는 분노감을 더욱 증폭시키는 무력감에서 벗어나 개인적인 통제감을 경험하게 하고 타인과 충분한 소통을 하도록 도움으로써 적대적인 관계 보다는 상호호혜적인 관계를 도모하게 한다. 이는 개인의 자존감을 향상시키고 타인에 대한 감사하는 마음도 높여줄 것이다. 자존감과 감사 성향이 분노나 공격성과 부적인 관련성이 있음을 시사하는 연구들은 이미 많이 있다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 서남덕, 박성희, 2009; 서수균, 권석만, 2002; Buss & Perry, 1991; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). 분노유발 상황에서 적응적인 대처(이성적 대처, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환)를 많이 하고 부적응적인 대처(공격적 표현, 회피)를 적게

하는 사람일수록, 분노를 파괴적으로 표현하는 일이 적고 자존감이 높으며 타인과 호혜적인 관계를 형성하는 능력이 좋아 감사 태도 수준도 높을 것으로 예상된다.

방 법

참여자 및 절차

학부생 152명(남: 66명, 평균 연령: 22세(SD=2.32); 여: 86명, 평균 연령: 21세(SD=2.22))에게 분노대처행동 척도, 공격성 질문지(서수균, 권석만, 2002), 자존감 척도(이훈진, 원호택, 1995), 감사성향 척도(권선중, 김교현, 이홍석, 2006), 정서조절곤란 척도(조용래, 2007)를 실시하였다.

적응적 대처 집단은 ACBS의 소척도 중에서 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)의 합이 평균(46점) 이상이고 동시에 공격적 표현과 회피 소척도의 합이 평균(27점) 미만인 개인들로 구성되었다. 부적응적 대처 집단은 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)의 합이 평균 미만이고 동시에 공격적 표현과 회피 소척도의 합이 평균 이상인 개인들로 구성되었다. 집단 구분 결과, 152명 중에서 적응적인 대처 집단에는 40명, 부적응적인 대처 집단에는 30명이 포함되었으며, 나머지 82명은 집단간 비교에는 포함되지 않았지만 척도간 상관분석에는 포함되었다.

측정도구

분노대처행동 척도

연구 1에서 개발된 척도를 사용하였다.

**공격성 질문지(Aggression Questionnaire-
Korean version: AQ-K)**

Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 서수균과 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 개발하였다. 신체적 공격성, 언어적 공격성, 분노감, 적대감 등으로 구성된 4개 소척도로 이루어져 있으며, Likert 형의 5점 척도상에 평정하도록 하였다. 내적합치도는 신체적 공격행동이 .74, 언어적 공격행동이 .73, 분노감이 .67, 적대감이 .76이었다(서수균, 권석만, 2002).

**정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional
Regulation Scale)**

정서조절의 어려움을 포괄적으로 평가하기 위해서 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 것을 조용래(2007)가 한국판으로 개발하였다. 이 척도는 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행의 어려움 등의 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도 상에서 평정되었으며 전체척도의 내적합치도는 .92였다(조용래, 2007).

자존감 척도(Self-Esteem Scale)

Rosenberg(1965)가 개발한 척도로 전반적인 자존감을 측정하고 있다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 총 10 문항이며 각 문항이 자신에게 해당되는 정도에 따라 5점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 한국판 척도의 내적합치도는 .89였다.

감사성향 척도(Gratitude Questionnaire)

McCullough, Emmons 및 Tsang(2002)가 감사

성향을 평가하기 위해서 개발한 것으로 권선중, 김교현 및 이홍성(2006)이 한국판으로 개발하였다. 이 척도는 6문항의 단일 요인으로 구성되어 있으며 각 문항은 7점 Likert 척도 상에서 평정되었으며 내적합치도는 .85였다(권선중 등, 2006).

결 과

상관분석

표 7에 제시된 결과를 보면, 이성적 대처와 기분전환은 공격성과 유의미한 부적 상관을 보인 반면에 회피와 공격적 표현은 공격성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 정서조절곤란은 이성적 대처 및 기분전환과는 유의미한 부적 상관을 보인 반면에 회피 및 공격적 표현과는 유의미한 정적 상관을 보여, 분노상황에서 회피나 공격적 표현 대처를 많이 하는 사람일수록 정서조절의 어려움이 많으며 이성적 대처와 기분전환 대처를 많이 하는 사람일수록 정서조절의 어려움이 적은 것으로 시사된다. 긍정적인 성격 특징인 자존감 및 감사척도와 분노대처행동의 상관을 살펴본 결과, 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 자존감 및 감사 척도와 정적 상관을 보인 반면에 회피와 공격적 표현은 자존감 및 감사척도와 부적 상관을 보였다. 적응적 대처행동은 공격성, 정서조절곤란과는 부적 상관을 보인 반면에 자존감, 감사성향과는 정적 상관을 보였으며, 이러한 경향은 부적응적 대처행동을 통제 후 부분 상관을 구했을 때 더 강해졌다. 이에 비해 부적응적 대처행동은 공격성, 정서조절곤란과는 유의미한 정적 상관을 보였

표 7. 다른 척도들과의 상관분석

척도	이성적 대처	공격적 표현	회피	정서적 해소 (털어놓기)	기분전환	적응적 대처	부적응적 대처
공격성	-.30**	.61**	.27**	.14	-.22**	-.17*(-.31**)	.59**(.60**)
자존감	.26**	-.06	-.31**	.16	.25**	.15(.20*)	-.21**(-.22**)
감사 성향	.30**	-.14	-.21**	.22**	.24**	.22**(.27**)	-.21**(-.21**)
정서조절곤란	-.35**	.32**	.41**	.05	-.19*	-.12(-.17*)	.46**(.42**)

* $p < .05$ (양방검증), ** $p < .01$ (양방검증)

적응적 대처=이성적 대처+정서적 해소+기분전환, 부적응적 대처=공격적 표현+회피
괄호 안은 부분상관계수임.

지만 자존감, 감사성향과는 유의미한 부적 상관을 보였다.

집단간 평균비교

적응적 대처 집단과 부적응적 대처 집단이 적응적 및 부적응적 대처행동에서 유의미한 차이를 보여 집단 구분이 잘 이루어졌음을 표 8에서 확인할 수 있다. 부적응적 대처 집단이 공격성과 정서조절곤란에서 적응적 대처 집단에 비해서 유의미하게 더 높은 점수를 보였다. 반면에 자존감과 감사성향에서는 적응적 대처

집단이 부적응적 대처 집단에 비해서 유의미하게 더 높은 점수를 보였다. 적응적 대처행동을 많이 하고 부적응적 대처행동을 적게 하는 사람일수록 공격성이 적고 정서조절을 잘 하며 자존감과 감사성향은 높아, 분노가 쉽게 유발되는 좌절 상황에서 통합되고 적응적인 모습을 보일 가능성이 높을 것으로 시사된다.

논 의

분노 감정을 잘 다루는 것이 스트레스 관리

표 8. 두 집단간 평균비교

척도	평균(표준편차)		df	t
	적응적 대처 집단	부적응적 대처 집단		
공격성	59.87(12.13)	83.93(13.13)	66	-7.81**
자존감	40.55(6.45)	35.90(6.93)	66	2.86**
감사성향	34.65(5.65)	27.93(5.70)	67	3.79**
정서조절곤란	73.89(21.40)	97.93(19.21)	65	-4.79**
적응적 대처	50.80(3.27)	40.43(3.57)	68	12.63**
부적응적 대처	22.88(3.43)	33.70(4.95)	68	-10.81**

** $p < .01$ (양방검증)

의 중요한 부분임은 말할 나위가 없다. 분노 유발 상황에서 보이는 대처 행동은 상황에 따라, 개인별로 차이가 있으며 그 적응적인 가치 또한 대처 행동에 따라 차이가 있을 것이다. 본 연구의 목적은 국내 실정에 맞는 분노 대처 행동의 차원을 탐색적으로 살펴보고 그 적응적인 가치를 알아보는 것이다. 이를 위해서 먼저 분노경험 상황에서 개인이 보이는 대처행동을 평가하기 위한 목적으로 ACBS를 개발하였다. 이 척도는 이성적 대처, 정서적 해소(털어놓기), 회피, 공격적 표현, 기분전환 등의 5개 요인으로 구성되어 있으며 비교적 양호한 내적합치도를 보였다. 각 소척도의 검사-재검사 신뢰도도 높아서 분노대처 행동이 시간적으로 안정적임이 시사되었다. 이성적 대처 요인은 흥분을 가라앉히고 상황을 객관적으로 이해하며 상대방과 차분히 소통하려는 노력을 반영한다. 정서적 해소(털어놓기) 요인은 누군가에게 화난 경험을 털어놓거나 글로 표현하는 내용을 담고 있으며, 회피 요인은 화나게 한 사람과의 접촉을 적극적으로 피하는 내용을 담고 있다. 공격적 표현 요인은 언어적 혹은 신체적 공격행동을 평가하고 있다. 끝으로 기분전환은 분노감정에 압도되지 않기 위해서 어떤 생각이나 활동에 몰두하는 것을 담고 있다.

Van Coillie 등(2006)이 제안한 세 차원(외부로 향한 공격, 긴장감소, 소통)에서 ACBS의 요인들을 평가해 보면 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 긴장을 감소시켜 주거나 타인과의 소통을 증진시켜 준다는 점에서 적응적인 대처행동으로 볼 수 있는 반면에, 회피와 공격적 표현은 공격성을 증가시키고 타인과의 단절을 더 심화시킨다는 점에서 부적응적인 대처행동으로 볼 수 있다(Ellis &

Tafra, 1997; McKay, Rogers, & McKay, 2003; Novaco, 1975). ACBS, 분노대응척도, STAXI-K의 13개 소척도 점수를 대상으로 요인분석한 결과에서 행동적 표출, 회피 및 억제, 적응적 대처라는 세 요인이 확인되었다. ACBS의 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 적응적 대처 행동에, 공격적 표현과 회피는 각각 행동적 표출과 회피 및 억제에 포함되었다.

상관분석 결과, ACBS의 소척도들은 유사한 다른 척도들과 높은 정적 상관을 보여 양호한 수렴 타당도를 보였다. 공격적 표현 소척도는 분노대응 척도의 행동적/언어적 공격, STAXI-K의 Anger-Out과, 회피 소척도는 분노대응 척도의 분노억압, STAXI-K의 Anger-In과 특히 높은 정적 상관을 보였다. 이성적 대처, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환 소척도는 분노대응 척도의 문제해결적 대응, 긴장완화와 높은 정적 상관을 보였으며, 이 세 소척도 중에서 정서적 해소(털어놓기)를 제외한 두 척도는 STAXI-K의 Anger-Control과도 높은 정적 상관을 보였다.

ACBS 소척도들의 적응적인 가치를 알아보기 위해서 연구 2에서 상관분석과 집단간 비교분석을 실시하였다. 이성적 대처와 기분전환은 공격성, 정서조절곤란과는 부적 상관을, 자존감 및 감사성향과는 정적 상관을 보였다. 반대로 공격적 표현과 회피는 공격성, 정서조절곤란과는 정적 상관을, 자존감 및 감사성향과는 부적 상관을 보였다. 또한 ACBS의 소척도 점수 분포에 따라 적응적 대처 집단과 부적응적 대처 집단을 구분하고 평균을 비교한 결과, 적응적 대처 집단이 부적응적 대처 집단에 비해서 공격성과 정서조절 곤란은 낮고 자존감과 감사성향은 더 높은 수준을 보였다. 이는 ACBS의 소척도들 중에서 이성적 대처,

기분전환, 정서적 해소(털어놓기)는 적응적인 대처 행동인 반면에 공격적 표현과 회피는 부적응적인 대처 행동임을 시사하는 연구 1의 결과를 지지하고 있다.

이상의 결과들을 종합해 보면, ACBS는 분노 대처행동을 평가하는 척도들이 공통적으로 포함하고 있는 세 요인들, 즉 행동적 표현, 회피 및 억제, 적응적 대처를 모두 포함하고 있으며, 특히 ACBS는 적응적 대처 요인을 이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기)로 세분하고 있다. ACBS와 BARQ(Linden et al., 2003)를 비교해 보면, ACBS의 공격적 표현, 정서적 해소(털어놓기), 회피, 기분전환은 BARQ의 직접적인 분노표출, 사회적 지지추구, 회피, 기분전환 요인과 개념적으로 유사하다. BARQ의 자기표현 요인은 ACBS의 이성적 대처에 일부 포함될 수 있지만 두 개가 유사하다고 보기는 어려우며, BARQ의 반추 요인은 ACBS에는 포함되어 있지 않다. 반추 요인이 ACBS에 포함되지 않은 이유는 예비문항을 수집할 때 제시한 질문(“화가 났을 당시에 그 상황에서 당신은 어떻게 행동하셨나요(대처했나요)?”)에서 구체적인 행동을 물었기 때문에 외현적으로 관찰되지 않는 반추적인 반응 대답이 나오지 않은 것으로 여겨진다. 분노대응 척도(고경봉, 박중규, 2005)와 비교했을 때, 분노대응 척도의 행동적/언어적 공격성은 ACBS의 공격적 표현 요인에 해당되며, 분노대응 척도의 문제해결적 대처, 긴장완화적 대응, 분노억제는 각각 ACBS의 이성적 대처, 기분전환, 회피 요인과 유사하다. ACBS의 정서적 해소(털어놓기)는 분노대응 척도에는 없다. 이상에서와 같이 ACBS의 요인은 BARQ나 분노대응 척도와 비교했을 때 한 두 요인에서만 차이가 있을 뿐 상당히 유사하였다. 분노대응척도에 비해서 ACBS는

문항수가 많아 내적신뢰도가 보다 높고 정서적 해소(털어놓기) 요인을 추가로 포함하고 있었다. 분노대응 척도가 20세 이상의 정상 성인을 대상으로 개발된 데 반해 ACBS는 대학생들을 대상으로 개발된 척도이기에 두 척도를 직접적으로 비교하는데는 한계가 있다.

ACBS는 분노유발 상황에서 개인이 보이는 다양한 반응들을 국내 실정에 맞게 포괄적으로 평가하고 있다. 문항 표집 과정에서 최근에 경험한 분노유발 사건을 생생히 떠올려 보게 하고 그 당시에 개인이 실제로 한 행동적 반응들을 기록하게 함으로써, 분노유발 상황에서의 대처 행동을 보다 생생하게 표집하려고 노력하였다. 이에 비해 분노대응 척도(고경봉, 박중규, 2005)는 문항 표집을 위해서 “일반적으로 화가 났을 때 어떻게 대응하였는지?”라는 질문을 피검자들에게 주었는데, 이러한 질문은 상황과 개인의 상태에 따른 대처행동의 차이를 무시하는 것으로 생생한 대처 행동 목록을 표집하는 데 제약이 따랐을 수 있다.

ACBS의 개발은 분노유발 상황에서의 개인의 행동적인 반응을 포괄적으로 쉽게 평가함으로써, 분노조절에 어려움이 있고 이로 인해 관계형성에 지속적인 문제를 경험하고 있는 개인을 찾아내고 부적응적인 대처 행동의 감소나 적응적 대처 행동의 증가 정도를 측정하는데 유용하게 활용될 수 있다. ACBS가 분노 대처 행동을 평가하는데 얼마나 신뢰롭고 타당하며 효율적인 도구인지는 이후의 관련 연구들을 통해서 검증되어야 할 것이다.

ACBS는 문항 표집에서부터 타당화 작업에 이르기까지 대학생을 대상으로 개발된 척도이기에, 이 척도의 사용은 대학생 집단에 제한될 필요가 있다. 분노대처 행동들이 연령층에 따라 그리고 대학생 집단과 일반인 집단 간에

차이가 있을 수 있는 바, 추후 연구를 통해서 이 척도 적용의 일반화 가능성을 검증해 봐야 할 것이다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 11, 177-190.
- 고경봉, 박중규 (2005). 분노대응척도 개발. *신경정신의학*, 44(4), 477-488.
- 김교현 (2000). 분노 억제와 고혈압. *한국심리학회지: 건강*, 5, 181-192.
- 김교현, 전경구 (1997). 분노, 적개감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2, 79-95.
- 서남덕, 박성희 (2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. *초등상담연구*, 8, 79-94.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 서수균, 권석만 (2002). 자존감 및 자기애 성향과 공격성의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 809-826.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(2), 87-501.
- 이순목 (1990). *공변량구조분석*. 서울, 성원사.
- 이훈진, 원호택(1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집*, 277-290.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2, 60-78.
- 전경구, 한덕웅, 이장호(1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 18-22.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조현춘, 이근배 (2007). 한국판 분노행동척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(2), 489-503.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국임상심리학회지: 임상*, 19(1), 161-178.
- Allan, S., & Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32, 551-565.
- Averil, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Bilodeau, L. (1992). *The Anger Workbook*. Hazelden.
- Buss, A., & Perry, M. (1991). Sources of self-esteem in men and women. Unpublished data, university of Texas at Austin.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behavior research*

- and therapy*, 34(7), 575-590.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., & Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 386-396.
- Ellis, A. E. & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Citadel Press.
- Gentry, W. D., Chensney, A. P., Gary, H. E., Hall, R. P., & Harburg, E. (1982). Habitual anger-coping styles: Effect on mean blood pressure and risk for essential hypertension. *Psychosomatic Medicine*, 44, 195-202.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotion*. New York: Plenum Press.
- Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., & Meulders, M. (2004). Every cloud has a silver lining: interpersonal and individual differences determinants of anger-related behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1550-1564.
- Lazarus, R. S., Kranner, A. D., & Folkman, S. (1980). An ethological assessment of emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience*(Vol. 1)(pp.198-201). New York: Academic Press.
- Leifer, R. (1999). Buddhist conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 339-351.
- Linden, W., Hogan, B. E., Rutledge, T., Chawal, A., Lenz, J. W., & Leung, D. (2003). There is more to anger coping than "In" or "Out". *Emotion*, 3, 12-29.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts*. New Harbinger Publications, Inc
- Miller, T. Q., Jenkins, C. D., Kaplan, G. A., & Salonen, J. T. (1995). Are all hostility scales alike? Factor structure and covariation among measures of hostility. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1142-1168.
- Nomellini, S., & Katz, R. C. (1983). Effects of control training on abusive parents. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 57-68.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: the development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA, DC Health.
- Novaco, R. W. (1979). The cognitive regulation of anger and stress. In P. Kendall & S.

- Hollan(Eds.), *Cognitive Behavioral Interventions: Theory, research and procedures*. New York: Academic Press.
- Pan, H. S., Neidig, P. H., & O'Leary, K. H. (1994). Predicting mild and severe husband-to-wife physical aggression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62*, 975-981.
- Pavio, S. C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 311-324.
- Reid, T. B., & Kavanagh, K. (1985). A social interactional approach to child abuse: risk, prevention, and treatment. In M. A. Chesney & R. A. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 241-257). Washington, DC: Hemisphere.
- Riley, W., & Treiber, F. A. (1989). The validity of multidimensional self-report anger and hostility measures. *Journal of Clinical Psychology, 45*, 397-404.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-revised*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed). *Health Psychology: Individual differences and stress* (pp.89-108). New York: Springer Verlag.
- Spielberger, C. D., & London, P. (1982). Rage boomerangs, *American Health, 1*, 52-56.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Gavlas, J., & Gramzow, R. (1991). *The Anger Response Inventory for Adolescent (ARI-A)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Van Coillie, H., & Van Mechelen, I. (2006) A taxonomy of anger-related behaviors. *Motivation and Emotion, 30*(1), 57-74.
- Van Coillie, H., Van Mechelen, I., & Ceulemans, E. (2006). Multidimensional individual differences in anger-related behaviors. *Personality and Individual Differences, 41*, 27-38.

원 고 접 수 일 : 2010. 4. 26
수정원고접수일 : 2010. 6. 14
게 재 결 정 일 : 2010. 11. 20

Development of the Anger Coping Behavior Scale for College Students and its Utility

Sugyun Seo

Department of Psychology
Pusan National University

Yunhee Kim

Samsung Heavy Industries
Counseling Center

The present study aimed the development of the Anger Coping Behavior Scale(ACBS) to assess coping behaviors in anger situations. A scale of 59 candidate items was administrated to 478 undergraduates for exploratory factor analysis. Results indicated that 24 items needed to be removed because of low or cross factor loading. Five factors-Rational coping, Aggressive expression, Avoidance, Emotional resolution(opening up), and Distraction-were extracted for the ACBS of 34 items. Another exploratory factor analysis of 13 subscales of the ACBS, the Anger coping scale and the State-Trait Expression Inventory Korean Version(STAXI) showed that anger coping behaviors were well represented by three factors- Behavioral expression, Adaptive coping, and Avoidance/Inhibition. Rational coping, Emotional resolution(opening up) and Distraction subscale of the ACBS were included in Adaptive coping factor. In the following study, students in the adaptive anger coping group showed lower scores in the Aggression and the Difficulties in Emotional Regulation scale but higher scores in the Self-Esteem and the Gratitude scale than those in the maladaptive anger coping group.

Key words : anger coping behavior, adaptive/maladaptive coping, rational coping, aggressive expression, avoidance, emotional resolution(opening up), distraction