

## 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계

서 수 균<sup>†</sup>

서울디지털대학교 상담심리학과

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 자동적 사고가 비합리적 신념과 분노 사이에서 어떤 역할을 하는지를 알아보고자 하였다. 분노 상황에서 일어나는 자동적 사고는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 세분된다. 이중인지매개모델은 비합리적 신념과 분노 사이를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 매개하고 있음을 가정하고 있다. 비합리적 신념 → 일차적 분노사고 → 이차적 분노사고 → 분노. 이중인지매개모델과 두 대안모델의 적합도를 비교한 결과, 이중인지매개모델이 두 대안모델보다 상대적으로 더 우수한 모델임이 시사되었다. 두 대안모델에서 일차적 분노사고가 이차적 분노사고를 거치지 않고 직접 분노를 유발시키는 경로계수는 유의하지 않았다. 이중인지매개모델에서 일차적 분노사고를 거치지 않는 경로(비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 분노)는 분노가 증폭되는 과정에 관여하는 것으로 여겨진다.

주요어 : 이중인지매개모델, 일차적 분노사고, 이차적 분노사고, 비합리적 신념

---

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

고대 그리스의 스토아학과 철학자들의 주장에 따르면, 사람들이 심리적으로 고통받는 것은 경험한 사건 자체가 아닌 그 사건을 보는 관점 때문이다. 이런 관점은 오늘날 Ellis(1962, 1977, 1994)의 합리적 정서행동치료나 Beck(1963, 1967, 1976, 2000)의 인지치료와 같은 주요 인지치료적 접근의 기본 전제와도 맥을 같이 한다. 최근 들어 분노의 역기능성과 임상적인 중요성에 대한 관심이 증가하면서 분노의 유발 과정에 관여하는 인지적 요인과 분노조절 인지행동프로그램의 효과에 대한 연구들이 활발히 보고되고 있다(강신덕, 1997; 고미영, 1999; 고영인, 1994; 권혜진, 1995; 김계현, 1993; 김상희, 1996; 김청자, 1993; 이영순, 이현립, 천성문, 2000; 임태숙, 1992; 천성문, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000; Kassinove & Sukhodolsky, 1995). 특히 Ellis와 Beck은 비합리적 신념이나 역기능적 신념, 자동적 사고가 정신병리의 발병이나 부정적인 정서의 유발 과정에 결정적으로 관여하고 있으며, 이들을 기능적으로 변화시키는 것이 인지치료의 주요 과정임을 강조하였다.

우울이나 불안에 비해 분노와 관련된 비합리적 신념이나 자동적 사고에 대한 연구는 상대적으로 드문 편이다(Deffenbacher & McKay, 2000; DiGiuseppe, Tattara, & Eckhardt, 1994; Kassinove & Sukhodolsky, 1995). 더군다나 본 연구의 관심인 비합리적 신념과 분노 사이에서 자동적 사고가 어떤 역할을 하는지에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 분노 유발 과정에 대한 주요 인지이론(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Lazarus, 1991)들은 비합리적 신념이나 자동적 사고보다는 인지적 평가나 해석에 초점을 두고 있으며, 분노 유발 과정에 관여하는 비합리적 신념과 자동적 사고의 영향에 대한 이해를 넓혀주지는 못한다. 본 연구에서는 분노의 유발에 기여하

는 것으로 가정되는 인지 요인인 자동적 사고와 비합리적 신념에 대해서 고찰해 보고 분노와 이들 간의 관계를 검증해보고자 한다.

분노를 비롯해서 우울, 불안, 공포 등의 다양한 부정적인 감정을 경험할 때 순간적으로 다양한 생각들이 스쳐 지나간다. 이런 생각들은 심사숙고하거나 논리적으로 따져본 생각이 아니며, 비슷한 상황에 처하면 반복해서 떠오르는 경향이 있다. 흔히 자기 진술(self-statement), 자기말(self-talk), 내적 대화(internal dialogue), 혹은 내면적 언어(covert verbalization)로 불린다(Kendall & Hollon, 1981). Beck(1967, 1976)은 이를 자동적 사고로 명명하였다. 자동적 사고는 특정한 상황과 밀접히 연관되어 있으며 자신이 처한 상황의 위협성이나 대처능력 혹은 대처행동의 결과와 관련된 순간적으로 떠오르는 구체적인 생각이나 심상들이다(권정혜, 1993; Fennell, 1989). 특히 역기능적인 자동적 사고는 유발 사건에 의해 활성화된 비합리적 신념이 만들어낸 일종의 인지적 산물로, 상태 의존적이며 상황에 따라 쉽게 변하고 다양한 내용으로 구성되어 있다(Ingram & Kendall, 1987). 비합리적 신념은 쉽게 의식되지 않는데 비해서 자동적 사고는 비교적 의식 가까이 있어 쉽게 인식할 수 있다. 분노를 느낄 때, 흔히 하는 사고들을 분류해보면 대개는 다음의 네 경우에 해당 된다: “잘못되었다. 부당하다.”, “날 화나게 한 사람은 비난받아 마땅하다.”, “나의 분노가 정당하고 적절하다.”, “상대가 의도적으로 그렇게 행동했다.”(Averill, 1982, 1983; Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis, 1962, 1977, 1994; Ellis & Tafrate, 1997; Graham, Hudley & Williams, 1992; Horney, 1950).

서수균과 권석만(2005)은 분노유발에 기여하는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 세분하였다. 일차적 분노사고는 상황에

대한 부정적인 평가를 주요 내용으로 하며, 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 사고로 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리 상태로 이루어진다. “나를 무시한다.”, “너무 부당하다. 어쩌면 이럴 수가 있다.”, “일부러 날 괴롭힌다.” 등은 일차적 분노사고에 해당되는 반면에, “저런 인간은 그냥 두면 안되는데. 침이라도 뱉어줄걸”, “울고 싶다.”, “한대 패주고 싶다.” 등은 이차적 분노사고에 해당된다. 인지적 오류나 왜곡은 이차적 분노사고보다 상황에 대한 평가를 반영하는 일차적 분노사고에 더 많이 나타나며, 분노상황에서 보이는 개인의 구체적인 행동은 일차적 분노사고보다 이차적 분노사고의 내용과 더 관련된다.

비합리적 신념은 자신과 세계에 대한 지식과 정보를 기억 속에 조직하고 저장하는 인지구조로, 외부 자극을 선택적으로 지각하고 해석하며 저장하는 기능을 한다. 또한 심리적으로 안정적이고 지속적인 특징을 보이며 심층 심리를 반영한다(권석만, 1995; 조용래, 1998; Beck, 1995; Ingram & Kendall, 1987; Kwon, 1992). 비합리적 신념은 학자에 따라 역기능적 신념으로도 불리며, 어린 시절의 중요한 경험들이 비합리적 신념을 형성하는데 상당히 기여하는 것으로 알려져 있다. 내용 면에서 보면 비합리적 신념은 자기 자신이나 타인 혹은 세상에 대한 절대적이고 완벽주의적이며 융통성 없는 비현실적인 신념이다. 이 신념이 위반되면 극단적이고 과도한 정서경험이 초래된다. 비합리적 신념 수준이 높을수록 분노 수준도 높아지는 것으로 다수의 연구에서 확인되었다(고경희, 2000; 김인희, 2000; Douglas, 1991; Lopez & Thuman, 1986). 분노와 특히 관련이 높은 비합리적 신념으로는 파국화, 완벽주의, 남 탓하기, 높은 인정욕구, 좌절에 대한 낮은 인내력, 무력감, 과도한 걱정 등이 보고된 바가 있

다(Deborah, 1999; Deffenbacher & Hogg, 1986; Zwemer & Deffenbacher, 1984). 본 연구에서 사용하고 있는 수정판 일반적 태도 및 신념 척도는 비합리적 신념을 ‘무시나 부당한 대우에 대한 과민성’, ‘불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력’, ‘호감이나 인정에 대한 집착’, ‘성취에 대한 집착’, ‘자기비하’라는 5개 요인으로 구분하고 있다(서수균, 2004).

본 연구에서 제안하고자 하는 분노에 대한 인지모델은 Beck의 인지매개이론을 정교화한 것이다. Beck은 스트레스 사건에 의해 활성화된 역기능적 신념과 우울 증상 사이를 자동적 사고가 매개하고 있다는 인지매개이론을 제안하였다(Beck, 1967; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). 인지매개이론은 다양한 정서 장애나 성격장애를 설명하는데 적용되어 왔다(조용래, 1998; 조용래, 원호택, 1996; Beck, 1976; Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck & Weishaar, 1989; Kwon, 1992). 앞서 언급한 서수균과 권석만(2005)의 연구에 따르면, 분노유발 상황에서 보이는 자동적 사고는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분되며 이들은 순차적으로 역기능적 분노를 유발하는데 기여하는 것으로 여겨진다. 본 연구에서는 분노유발 자동적 사고에 대한 서수균과 권석만(2005)의 주장을 수용하여 분노유발 과정을 설명하는 보다 정교한 인지매개모델을 제안하고자 한다. 이 모델을 이중인지매개모델이라 명명하였다. 이를 도식화하면 그림 1과 같다.

이 모델에 따르면 유발사건이 비합리적 신념을 활성화시키고 이어서 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 일어나 최종적으로 역기능적 분노를 경험하게 된다. 여기서 이차적 분노사고는 역기능적인 이차적 분노사고를 의미하는 것으로, 이차적 분노사고의 세요인 중에서 분노통제/건설적 대처 사고를 제외하고 타인비난

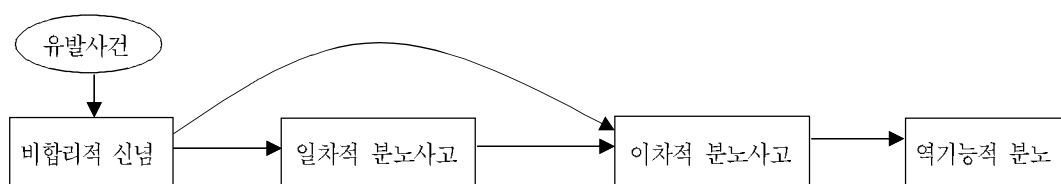


그림 1. 이중인지매개모델

/보복과 무력감 사고를 포함한 것이다(서수균, 권석만, 2005). 비합리적 신념과 역기능적 분노 사이를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 매개하고 있다: 비합리적 신념 → 일차적 분노사고 → 이차적 분노사고 → 역기능적 분노. 여기에 더해서 이 모델은 일차적 분노사고를 거치지 않는 경로도 가정하고 있다: 비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 역기능적 분노.

본 연구에서는 분노의 발생 과정을 설명하는 이중인지매개모델의 타당성을 검증해 보고, 이를 통해서 분노 문제에 대한 인지적 개입을 위한 시사점을 얻고자 한다. 특히 병리적 인지구조인 비합리적 신념이 역기능적 분노를 초래하는 과정에서 인지적 산물인 분노사고, 즉 일차적 및 이차적 분노사고가 어떤 역할을 하는지를 알아 보는데 초점을 두었다. 비합리적 신념이 강한 사람일수록 생활 사건들을 부정적으로 평가하기 쉬워 일차적 분노사고를 많이 경험하게 되며, 부정적인 평가를 반영하는 일차적 분노사고는 심리적 불편감과 함께 공격적인 사고나 무력감을 반영하는 역기능적인 이차적 분노사고를 많이 유발시켜 역기능적 분노를 일으키게 된다. 역기능적인 이차적 분노사고는 분노 경험 상황에서 부적응적인 대처를 일으키는 주요 인지 요인으로 여겨진다. 이렇게 유발된 역기능적 분노는 다시 부정적인 정서 경험과 연합되어 있는 비합리적 신념을 활성화시키고 이어서 일차적 분노사고와 이차적 분노사고를 더욱 활성화시켜 분노

가 점차 증폭되는 악순환이 반복된다. 분노가 증폭되는 과정에서 비합리적 신념은 일차적 분노사고를 거치지 않고 이차적 분노사고를 직접 활성화시키기도 하며, 그 결과 분노는 짧은 시간 내에 폭발적으로 증폭되게 된다.

본 연구에서 제안한 이중인지매개모델의 타당성을 알아보기 위해서 병렬인지매개모델과 비매개인지모델이라는 두 대안모델을 제안하고, 이 모델들의 적합도를 비교해 보았다. 병렬인지매개모델(그림 3)에서는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 비합리적 신념과 역기능적 분노사이를 병렬적으로 매개하고 있으며, 비매개인지모델(그림 4)에서는 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 매개역할을 하고 있지 않다.

## 방 법

### 참여자

참여자는 서울 시내 학부 대학생 813 명으로 남자가 405명, 여자가 408명이었다.

### 측정도구

**일차적 분노사고 척도 (Primary Anger-Thought Scale)**

서수균과 권석만(2005)이 분노유발 상황에서

경험하는 일차적인 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도이다. 일차적 분노사고는 분노유발 상황에 대한 부정적인 평가를 주 내용으로 하는데, 심리적 불편감을 동반하며 이차적 분노사고를 일으킨다. 이 척도는 '타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성(11문항)'과 '친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감(9문항)'이라는 2 요인 구조를 보였다. 분노 유발 상황에서 경험하는 생각이나 느낌이 문항의 내용과 일치하는 정도를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 일치하지 않음, 2: 약간 일치함, 3: 어느 정도 일치함, 4: 상당히 일치함, 5: 거의 정확히 일치함)에 평정하도록 하였다. 각 요인의 내적합치도는 각각 .86과 .80이었다(서수균, 권석만, 2005).

**이차적 분노사고 척도(Secondary Anger-Thought Scale)**

서수균과 권석만(2005)이 분노유발 상황에서 경험하는 이차적인 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도로, 총 34문항으로 이루어져 있다. 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 일련의 생각들로, 흔히 대처 양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리 상태를 반영한다. 최근 몇 주 동안 화가 났던 상황에서 얼마나 자주 이런 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에 평정하도록 하였다. 타인비난/보복(19문항), 무력감(7문항), 분노통제/건설적 대처(8문항)라는 3 개의 하위척도로 구성되어 있으며, 각 하위척도의 내적합치도는 각각 .96, .78, .75였다(서수균, 권석만 2005). 세 하위척도 중에서 타인비난/보복과 무력감 하위척도는 역기능적인 이차적 분노사고로 명명된다. 이에 비해 분노

통제/건설적 대처는 분노를 완화시키거나 통제하는 역할을 하는 기능적인 사고이다. 본 연구에서는 역기능적 이차적 분노사고만을 사용하였다.

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

Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 서수균과 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 개발하였다. 본 연구에서는 신체적 공격성, 언어적 공격성, 분노감, 적대감 하위척도 중에서 분노감 하위척도(5문항)만을 발췌해서 사용하였다. Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 3: 웬 만큼 그렇다, 4: 꽤 그렇다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 분노감 하위척도의 내적합치도는 .67이었으며 검사-재검사 신뢰도는 .60이었다(서수균, 권석만, 2002).

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

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노 표현 척도를 전검구, 한덕웅, 이창호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 특성분노 하위척도(10문항)만을 발췌해서 사용하였다. 각 문항은 Likert 형의 4점 척도 (1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었다. 특성분노의 내적합치도는 .82였으며 검사-재검사 신뢰도는 .81이었다(전검구 등, 1997; 전검구, 한덕웅, 이창호, 1998).

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

R-GABS는 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 GABS를 본 연구자가 번안하여 탐색적

요인분석과 문항분석을 거쳐 수정한 것으로, 5개의 하위 비합리적 신념 척도와 한 개의 합리적 신념 척도로 구성되어 있으며 총 38문항으로 이루어져 있다(서수균, 2004). 본 연구에서는 비합리적 신념 척도만을 발췌해서 사용하였다. 5개의 하위 비합리적 신념 척도에는 성취에 대한 집착(7문항), 자기비하(6문항), 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력(6문항), 무시나 부당한 대우에 대한 과민성(7문항), 호감이나 인정에 대한 집착(5문항)이 포함되어 있다. 각 문항은 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 동의하지 않는다, 2: 동의하지 않는다, 3: 중간이다, 4: 동의한다, 5: 강하게 동의한다)상에서 평정되었다. 본 연구자의 연구에 따르면 하위 비합리적 신념 척도들의 내적합치도는 .81에서 .87사이였으며, 비합리적 신념 척도

전체의 내적 합치도는 .92였다.

자료분석

공분산구조분석을 위해서 역기능적 분노의 관찰변인으로 AQ-K의 분노감 하위척도와 STAXI-K의 특성분노 하위척도 점수를, 일차적 분노사고의 관찰변인으로 일차적 분노사고의 두 하위척도 점수를, 역기능적인 이차적 분노사고의 관찰변인으로 타인비난/보복과 무력감 하위척도 점수를, 비합리적 신념의 관찰변인으로 R-GABS의 5개 비합리적 신념 하위척도 점수를 지정하였다.

표 1. 각 척도별 평균과 표준편차

척도	평균	표준편차
AQ-K의 분노감	13.61	5.24
STAXI-K의 특성분노	20.60	5.08
R-GABS		
성취에 대한 집착	20.34	4.93
자기비하	13.07	3.62
불편감/좌절에 대한 낮은 인내력	15.50	4.18
무시/부당한 대우에 대한 과민성	20.97	4.10
호감/인정에 대한 집착	13.40	3.39
일차적 분노사고		
부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성	32.56	7.71
친밀한 관계에서 경험하는 무시와 실망감	28.91	6.07
역기능적인 이차적 분노사고		
타인비난/보복	44.56	14.26
무력감	16.32	5.24

AQ-K: Aggression Questionnaire-Korean version

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

R-GABS: Revised General Attitude and Belief Scale

결 과

본 연구에 사용된 각 척도별 평균과 표준편차는 표 1과 같았다.

공분산구조분석을 이용한 모델 검증

비합리적 신념과 분노 사이에서 일차적 분노 사고와 이차적 분노 사고가 어떤 역할을 하는지를 살펴보기 위해서 공분산구조분석을 실시하였다. 이를 위해서 그림 2, 3, 4와 같은 세 가지 모델을 가정하였다. 병렬인지매개모델에서는 일차적 분노 사고와 이차적 분노 사고가 비합리적 신

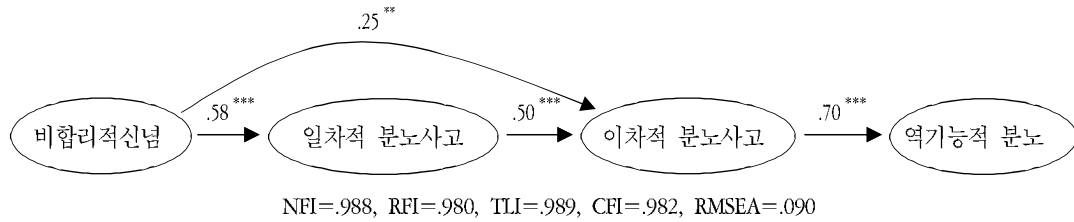


그림 2. 이중인지매개모델 (\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

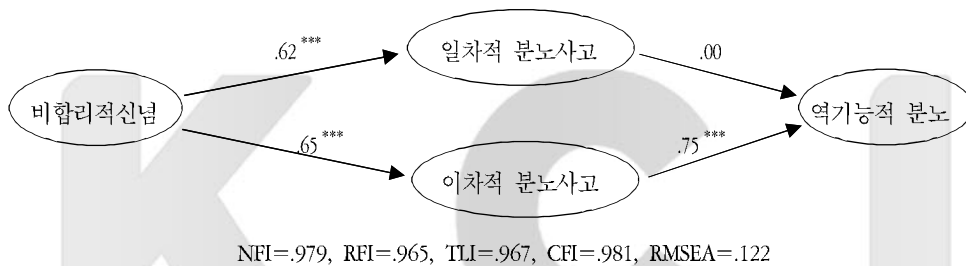


그림 3. 병렬인지매개모델 (\*\* $p < .001$ )

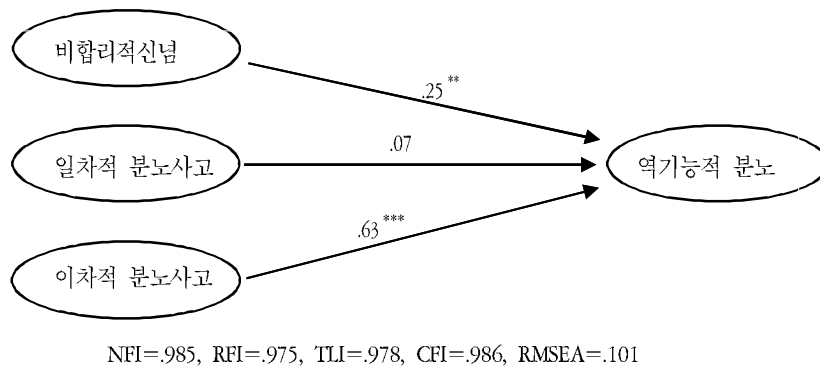


그림 4. 비매개인지모델 (\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

념과 역기능적 분노 사이에서 순차적인 관련성을 보이지 않으며, 이 둘 사이를 병렬적으로 매개한다. 비매개인지모델에서는 비합리적 신념, 일차적 분노사고, 이차적 분노사고가 서로 관련되어 있지 않으며 역기능적 분노에 독립적으로 영향을 미친다. 이 각각의 모델에 대해서 AMOS 4.0 프로그램을 이용해서 공분산구조분석을 실시하였다.

분석 결과, 병렬인지매개모델과 비매개인지모델에서 일차적 분노사고가 분노에 직접 미치는 영향을 반영하는 경로계수는 각각 .00과 .07로 유의한 수준을 보이지 않았다. 이는 일차적 분노사고가 이차적 분노사고를 거치지 않고 분노를 유발시키는 경로를 가정하는 것이 타당하지 않음을 시사해 준다. 따라서 일차적 분노사고와 역기능적 분노 사이의 직접적인 경로를 가정하고 있는 병렬인지매개모델과 비매개인지모델은 부적절한 모델로 여겨진다. 이에 비해 이중인지매개모델의 경우에는 모델에서 가정한 모든 경로가 유의한 수준을 보였으며, 적합도 또한  $\chi^2$ 를 제외하고는 이중인지매개모델의 타당성을 지지해 주었다:  $\chi^2=305.78$  ( $df=40$ ,  $N=824$ ) ( $p<.001$ ), NFI=.988, RFI=.980, TLI=.982, CFI=.989, RMSEA=.090.  $\chi^2$ 는 지나치게 엄격하게 모델을 검증하기 때문에 모델의 적합성을 현실적으로 평가하지 못하기 쉬우며, 이럴 경우 일반적으로 다른 적합도 결과를 우선적으로 살펴보고 판단하도록 권한다(이순목, 1990; Mulaik, James, Alstine, Bennett, Lind, Stilwell, 1989). 이중인지매개모델에 대한 공분산구조분석 결과, NFI, RFI, TLI, CFI는 '양호한' 수준을 보였으며 RMSEA는 '받아들여질 만한' 수준을 보였다. NFI, RFI, TLI, CFI에서는 세 모델이 거의 차이를 보이지 않았으나, RMSEA에서는 이중인지매개모델이 .90으로 상대적으로 양호한 수준의 적합도를 보였다. 비합리적 신념이

일차적 분노사고를 거치지 않고 이차적 분노사고로 직접 연결되는 경로계수가 유의한 수준을 보였는데, 이는 '비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 역기능적 분노'에 이르는 분노 증폭 경로가 있음을 시사해준다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 병렬인지매개모델이나 비매개인지모델에 비해서 이중인지매개모델이 더 우수한 모델임이 시사된다. 또한 비합리적 신념과 분노 사이를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 매개하고 있으며, 일차적 분노사고가 이차적 분노사고를 거치지 않고 직접 분노를 일으키지는 않는 것으로 시사된다.

## 논 의

본 연구에서는 분노유발 과정에서 비합리적 신념과 자동적 사고가 어떤 역할을 하는지를 살펴보았다. 이를 위해서 비합리적 신념과 분노 사이를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 순차적으로 매개하고 있는 이중인지매개모델이 제안되었으며, 공분산구조분석을 통해서 두 대안모델(병렬인지매개모델과 비매개인지모델)과 이중인지매개모델을 비교하였다. 그 결과, 이중인지매개모델이 두 대안모델에 비해서 상대적으로 더 우수한 모델임이 확인되었다.

연구 결과를 보다 세분해서 다시 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 자동적 분노사고의 두 유형인 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 비합리적 신념과 분노 사이를 순차적으로 매개하고 있었다. 이는 '비합리적 신념 → 일차적 분노사고 → 이차적 분노사고 → 분노'로 이어지는 분노발생 경로를 지지해 준다. 둘째, 비합리적 신념이 일차적 분노사고를 거치지 않고 이차적 분노사고



를 직접 유발시켜 분노를 일으키기도 하였다. 이는 ‘비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 분노’로 이어지는 경로로, 특히 분노가 증폭되는 과정에 기여하는 것으로 여겨진다. 분노를 폭발적으로 보이는 사람은 역기능적인 이차적 분노사고가 과도하게 활성화되어 분노가 쉽게 증폭되며 급기야는 폭발적으로 표출되는 경향을 보일 수 있다. 셋째, 병렬인지매개모델과 비매개인지모델에서 일차적 분노사고가 이차적 분노사고를 거치지 않고 직접 분노를 일으키는 경로계수는 유의한 수준을 보이지 않았다. 이러한 결과는 역기능적인 분노를 직접적으로 일으키는 주요 인지요인이 일차적 분노사고 보다는 이차적 분노사고일 가능성이 높음을 보여준다. 이차적 분노사고의 과도한 활성화를 다루지 않고 일차적 분노사고만을 다루어서는 분노를 감소시키는데 한계가 있을 것으로 여겨진다. 역기능적 이차적 분노사고(타인에 대한 비난/보복, 무력감)를 감소시키는 것이 과도한 분노감을 적절한 수준으로 낮추기 위해서는 반드시 필요한 치료적 개입임이 시사된다.

분노와 관련된 비합리적 신념이나 자동적 사고를 단편적으로 다룬 연구들은 소수 있었지만, 이들 간의 관계에 대한 모델을 검증한 연구는 거의 보고되지 않았다. 특히 본 연구에서는 분노사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 세분화하고 있어 Beck의 인지매개모델을 이론적으로 정교화하였다. 분노증폭 과정에 관여하는 ‘비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 분노’ 경로는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하지 않았으면 확인할 수 없었을 것이다. 역기능적 분노를 효율적으로 다스리기 위해서는 개인의 비합리적 신념과 자동적 사고의 양상을 체계적으로 평가하는 것이 필요하며, 특히 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차

적 분노사고로 세분하는 것이 개인의 분노관련 인지적 취약성을 이해하는데 한층 더 유용할 것으로 여겨진다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 몇 가지 고려해 보면 다음과 같다. 첫째, 비합리적 신념, 일차적 및 이차적 분노사고, 역기능적 분노 간의 관계에 대한 이중인지매개모델이 공분산구조분석을 통해서는 지지되었지만, 이는 이들 간의 상관관계에 기초한 분석일 뿐 변인간의 인과적인 관계에 대해서 명확한 결론을 내려주지는 못한다. 예를 들면, 일차적 및 이차적 분노사고가 분노를 일으키는 인지 요인인지 아니면 분노가 일어났을 때 보이는 인지적 반응인지에 대한 명확한 구분은 본 연구 결과를 통해서는 확인하기 어렵다. 둘째, 본 연구에서 분노증폭 과정에 관여하는 ‘비합리적 신념 → 이차적 분노사고 → 분노’ 경로가 확인되었지만, 이는 공분산구조분석을 통해서 시사된 것으로 다른 연구 방법을 통해서 다시 검증될 필요가 있다. 이를 위해서는 분노가 증폭되기 전과 증폭된 후의 인지적 변화를 시간 상에서 비교할 수 있는 연구 설계가 유용할 것으로 여겨진다. 셋째, 역기능적 분노에 대한 조작적인 정의가 명확하지 않다. 본 연구에서는 AQ-K와 STAXI-K의 점수가 높을수록 역기능적인 분노일 가능성이 높다고 가정하고, 역기능적인 분노의 수준을 이 두 척도의 점수로 평가하였다. 이중인지매개모델에서 가정하고 있는 것처럼 비합리적 신념과 역기능적인 분노사고로 인해서 유발된 분노라면 역기능적인 분노일 가능성이 더 높을 것이다. 하지만 이는 분노발생 과정을 통해서 역기능적인 분노라고 추론한 것이지, 실제 분노유발 상황에 비추어서 분노의 역기능성을 평가한 것은 아니다. 따라서 구체적인 분노유발 상황에서 경험하는 분노의 수준, 지속기간, 발생빈도가 그 상황에 비추어 적절한지에 대한

평가가 이루어지고, 이와 함께 그 상황에서 보이는 자동적 분노사고의 오류나 왜곡, 역기능성에 대해서도 평가가 이루어진다면, 유발된 분노의 부적절성과 역기능성에 대한 보다 객관적인 평가가 가능할 것이다.

### 참고문헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 고경희 (2000). 특성분노, 분노표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 고미영 (1999). 정신건강센터에서 제공하는 청소년 분노 조절 소집단에 관한 연구. 정신보건과 사회사업, 8, 5-24.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현 양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 권석만 (1995). 정신병리와 인지 I: 정서장애를 중심으로. 심리학 연구의 통합적 탐색(한국심리학회 편)(pp. 49-95). 1995년도 한국심리학회 동계 심리학 연구 세미나 자료집.
- 권정혜 (1993). 인지행동치료의 실제. 1993년도 한국심리학회 동계연수회 자료집.
- 권혜진 (1995). 청소년 분노현상의 근거이론적 접근. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 김계현 (1993). 분노조절을 위한 프로그램 청소년 범죄연구, 제11집.
- 김상희 (1996). 대학생의 분노표현 방식과 우울 및 불안의 관계. 효성가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김인희 (2000). 대학생의 비합리적 신념과 분노의 관계. 명지대학교 석사학위 청구논문.
- 김청자 (1993). 공격유발요인과 판단에 대한 연구. 성신여자대학교 박사학위 청구논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21, 487-501.
- 서수균, 권석만 (2005). 분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 187-206.
- 이순목 (1990). 공변량구조분석. 서울, 성원사.
- 이영순, 이현림, 천성문 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담, 12, 53-82.
- 임태숙 (1992). 분노통제훈련이 비행청소년의 분노 및 공격성 감소에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberg, 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 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 조용래, 원호택 (1996). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기 진술 검사 한국판의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. 한국심리학회 창립 50주년 '96 연차 학술회 학술발표 논문집, 11-24.
- 천성문 (1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 영남대학교 박사학위 청구논문.

- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression: Idiosyncratic content and cognitive distortion. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and Phobias: A Cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Bentler, & H. Arkowitz(Eds.). *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*(pp. 21-36). New York: Plenum Press.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Deborah, A. (1999). *Cognitive distortions in the experience and expression of anger*. A dissertation for the degree of doctor in The Adler school of professional psychology.
- Deffenbacher, J. L., & Hogg, J. A. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel*, 27, 349-353.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M. W. (1988). *The development of a measure of rational/irrational thinking*. Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland, September.
- DiGiuseppe, R., Tatrata, R. C., & Eckhardt, C. I. (1994). Critical issues in the treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1, 111-132.
- Douglas, F. B. (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality & Individual Difference*, 12, 211-215.
- Ellis, A. E. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: LyleStuart.
- Ellis, A. E. (1977). *Anger: How to live with it and without it*. New York: Citadel Press
- Ellis, A. E. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated*. New York: Carol Publishing.
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Graham, S., Hudley, C., & Williams, E. (1992). Attributional and emotional determinants of aggression among african-american and latino young adolescents. *developmental Psychology*, 28,

- 731-740.
- Fennell, M. (1989). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. & D. M. Clark (Eds.) *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: A practical guide* (pp. 169-234). Oxford University Press.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1987). The cognitive side of anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 523-536.
- Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove(Ed). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*(pp.1-26). Washington, DC: Tailor & Francis.
- Kendall, P. C. & Hollon, S. D. (1981). Assessing self-referent speech: Methods in measurement of self-statements. In P.C. Kendall, & S. D. Hollon(Eds.), *Assessment Strategies for Cognitive - Behavioral Interventions*(pp.85-118). New York: Academic Press.
- Kwon, S.(1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: An integrated cognitive model of depression*. A dissertation for the degree of doctor in The University of Queensland.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lopez, F. G., & Thuman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of among college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 245-256.
- Mulaik, S. A., James, L. R., Alstine, J. V., Bennett, N., Lind, S., & Stilwell, C. D. (1989). Evaluation of goodness of fit indices for structural equation models. *Psychological Bulletin*, 105, 430-445.
- 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.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 391-393.

원고접수일 : 2005. 2. 22

게재결정일 : 2005. 3. 31

## The relation among irrational beliefs, automatic thoughts and anger

Su-Gyun Seo

Department of Counseling Psychology  
Seoul Digital Univ.

Seok-Man Kwon

Department of Psychology  
Seoul National Univ.

Seo and Kwon(2005) have divided automatic thoughts occurring in angry situations into two types, i.e., primary and secondary anger-thoughts. The present study investigates roles of the two types of automatic thoughts in the relation between irrational beliefs and anger. The dual cognitive mediation model assumes that primary anger-thoughts and secondary anger-thoughts may mediate sequentially between irrational beliefs and anger: irrational beliefs → primary anger-thoughts → secondary anger-thoughts → anger. The results showed that the dual cognitive mediation model was superior to two alternative models. The path coefficients going directly from primary anger-thoughts to anger without passing secondary anger-thoughts in the two alternative models were not significant.

*Keywords* : dual cognitive mediation model, primary anger-thought, secondary anger-thought, irrational belief