

내담자 집단의 분노와 우울 수준에 따른 분노사고와 비합리적 신념의 특성*

서 수 균[†]

서울디지털대학교 상담심리학과

권 석 만

서울대학교 심리학과

Beck(1976)은 정서 장애에 따라 문제가 되는 주된 인지적 내용이 다르다는 인지적 내용-특수성 가설을 제안한 바 있다. 본 연구에서는 우울과 비교해서 역기능적 분노와 특정한 관련성을 보이는 자동적 사고와 비합리적 신념의 유형을 알아보려고 하였다. 213명의 대학생 내담자를 대상으로 분노나 우울을 통제한 부분상관분석을 하였으며, 이어서 내담자를 분노와 우울 수준에 따라 네 집단(분노/우울 집단, 분노집단, 우울집단, 비교집단)으로 구분하고 집단 간에 일차적/이차적 분노사고와 비합리적 신념의 수준을 비교하였다. 주요 결과는 다음과 같았다: 1) 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고가 우울보다 분노와 특히 높은 정적 상관을 보였다. 2) 비합리적 신념 중에서 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 요인은 분노와, 자기비하 요인은 우울과 특정한 관련성을 보였다. 3) 분노/우울 집단은 네 집단 중에서 분노사고와 비합리적 신념 수준이 가장 높았다. 이상의 결과들은 역기능적 분노에 대한 인지적 내용-특수성 가설의 타당성을 지지해 준다.

주요어 : 인지적 내용-특수성 가설, 일차적/이차적 분노사고, 비합리적 신념, 분노, 우울

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 서수균 / 서울디지털대학교 상담심리학과 / 서울시 강남구 신사동 634-10
TEL : 02-2128-3063 / FAX : 02-2123-3111 / E-mail : sgseo@sbu.ac.kr

분노유발 과정에 관여하는 인지적 요인의 중요성은 여러 학자들에 의해 강조되어 왔다 (Averill, 1983; Beck, 2000; Berkowitz, 1990; Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Lazarus, 1991). 일부 학자들(Beck, 2000; Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997)은 역기능적 분노 유발 과정에 비합리적 신념이나 자동적 사고가 기여하고 있음을 강조하였다. 서수균과 권석만(2005b; 2005c)은 비합리적 신념과 역기능적 분노 사이를 일련의 분노사고가 매개하고 있음을 밝힌 바 있다. 서수균과 권석만(2005b; 2005c)의 연구에 따르면 인지적으로 취약한 신념 구조를 가지고 있는 사람이 분노유발 사건을 경험한 뒤에 비합리적 신념이 활성화되면, 이어서 일련의 자동적 분노사고가 일어나고 역기능적 분노를 경험하게 된다. 이때 비합리적 신념과 분노경험 사이를 일련의 자동적 분노사고가 매개역할을 순차적으로 하고 있어, 서수균과 권석만(2005b)은 이를 이중인지매개모델이라 일컬었다. 이중인지매개모델에 따르면, 자동적 분노사고는 상황에 대한 부정적 평가를 주요 내용으로 하는 일차적 분노사고와 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리 상태가 주가 되는 이차적 분노사고로 구분된다.

본 연구에서는 비합리적 신념과 일차적/이차적 분노사고가 역기능적 분노유발 과정에 기여하고 있음을 밝힌 이전 연구들(서수균, 권석만, 2005b; 2005c)에 이어서, 비합리적 신념의 하위 요인들 중에서 어떤 것들이 분노와 특별히 관련되는지 그리고 분노유발 과정에 기여하는 일차적/이차적 분노사고가 얼마나 분노에 특정한 자동적 사고인지를 살펴보는 데 초점을 두었다. 특히 임상 현장에서 우울

과 분노를 함께 보이는 경우가 많은 점을 고려해서, 특정 비합리적 신념과 일차적/이차적 분노사고가 우울로부터 분노를 얼마나 유용하게 변별해 주는지에 대해서 알아보고자 하였다. 임상 현장에서 만나는 내담자들 중에는 물론 분노 증상을 주로 호소하는 사람도 있지만 많은 내담자들이 분노와 우울 증상을 함께 호소한다(Eckhardt & Deffenbacher, 1995; Fava & Rosenbaum, 1998; Fava, Rosenbaum, Pava, McCarthy, Steingard, & Bouffides, 1993; Moreno & Selby, 1994; Rosenbaum, Fava, Pava, McCarthy, Steingard, & Bouffides, 1993). 본 연구의 또 다른 목적은 분노와 우울 증상을 동시에 호소하거나, 아니면 분노나 우울 증상 중 한가지만을 지배적으로 호소하는 내담자들이 비합리적 신념과 일차적/이차적 분노사고에서 어떤 차이를 보이는지를 탐색적으로 알아보는 것이다.

본 연구의 관심은 Beck(1976)에 의해 제안된 인지적 내용-특수성 가설(cognitive content-specificity hypothesis)의 맥락에서 이해될 수 있다. 인지적 내용-특수성 가설에 따르면 다양한 정서 상태들은 그 나름의 특정한 인지적 내용을 가지고 있으며, 심리적 장애별로도 자동적 사고의 내용과 비합리적 신념의 주제가 다를 것으로 예상된다. 다수의 연구에서 인지적 내용-특수성 가설은 지지되고 있다(Beck, Brown, Steer, Eidelson & Riskind, 1987; Beck & Perkins, 2001; Cho & Telch, 2005; Greenberg & Beck, 1989; Schniering & Rapee, 2004; Westra & Kuiper, 1997). 인지적 내용-특수성 가설에 대한 연구의 대부분은 공병률이 높은 것으로 알려져 있는 우울증과 불안장애를 감별해 줄 수 있는 인지적 내용을 찾는데 초점을 두고 있으며 (Beck & Perkins, 2001), 소수의 연구자(Westra & Kuiper, 1997)가 인지적 내용-특수성 가설을 폭

식중이나 타입 A 행동과 같은 부적응 영역에 까지 확장시켜 살펴보았다. 인지적 내용 특수성 가설을 역기능적 분노에까지 확장시켜 적용해 보려는 시도는 이전에 없었던 것으로 알고 있다.

일차적 분노사고의 내용은 다른 사람이 자신을 부당하게 대하거나 무시한다는(배려하지 않는다는) 상황에 대한 평가가 주가 되는데, 이러한 평가는 자존감을 위협하는 것으로 분노감뿐만 아니라 우울감도 자극하기 쉽다(Averill, 1983; Lazarus, 1991). 일차적 분노사고는 우울과도 정적인 관련성은 보일 것으로 예상된다. 분노를 자주 경험하는 사람은 부정적인 경험에 대해서 다른 사람을 탓하는 반면에 우울감을 자주 느끼는 사람은 부정적인 경험에 대해서 자신을 책망하는 경향이 있다(Beck, 2000; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Deffenbacher, & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Lazarus, 1991). 이차적 분노사고의 타인 비난/보복 사고는 분노와 특히 높은 관련성을 보일 것으로 예상되며, 우울증의 주요 인지적 증상이 무력감인 점을 감안할 때, 이차적 분노사고의 무력감 사고는 우울과도 유의한 관련성을 보일 것으로 예상된다.

본 연구에서 비합리적 신념을 평가하기 위해서 사용한 수정판 일반적 태도 및 신념 척도(서수균, 2004)에는 성취에 대한 집착, 호감/인정에 대한 집착, 불편감/좌절에 대한 낮은 인내력, 무시/부당한 대우에 대한 과민성, 자기비하라는 다섯 개의 비합리적 신념 하위척도가 포함되어 있다. 이 중에서 과도한 성취 및 인정 욕구나 스트레스에 대한 낮은 인내력을 반영하는 '성취에 대한 집착', '호감/인정에 대한 집착', '불편감/좌절에 대한 낮은 인내력'

하위척도들은 좌절감에 대한 인지적 취약성을 공통적으로 반영하기 때문에 분노와 우울 모두와 유의한 관련성을 보일 것으로 예상된다(Ellis & Tafrate, 1997). 좌절을 경험했을 때, 이를 타인의 탓으로 돌리면 타인을 향한 분노를 경험하게 되고 자신의 탓으로 돌리면 우울을 경험할 것이다(Ellis & Tafrate, 1997; Lazarus, 1991). '무시나 부당한 대우에 대한 과민성' 하위척도가 용납할 수 없는 타인의 행동을 강조하고 이에 대해 타인을 비난하는 내용(예, "나는 부당하게 대우받는 것을 참을 수 없으며, 부당한 행동은 용납될 수 없다고 생각한다.")이 주가 된다는 점에서 분노와 보다 특별한 관련성이 예상되며, 이에 비해서 '자기비하' 하위척도는 자신의 부족함이나 무능력함을 탓하는 내용(예, "중요한 사람이 나를 싫어한다면, 이는 내가 호감이 가지 않는 나쁜 사람이기 때문이다.")이 주가 된다는 점에서 우울과 보다 특별한 관련성이 예상된다.

요약하면, 본 연구의 목적은 역기능적 분노와 우울을 변별해 주는 비합리적 신념과 자동적 사고를 탐색적으로 알아봄으로써, 인지적 내용-특수성 가설을 검증해 보는 것이다. 이를 위해서 먼저 비합리적 신념 및 일차적/이차적 분노사고와 분노나 우울의 상관분석을 실시하였다. 다음으로 내담자를 분노와 우울 수준에 따라 네 집단(분노와 우울이 모두 높은 집단, 분노는 높지만 우울은 낮은 집단, 분노는 낮지만 우울이 높은 집단, 분노와 우울이 모두 낮은 집단)으로 구분하고 이들 집단 간에 비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고의 수준을 비교하였다.

방 법

참여자 및 절차

대학내 상담기관에서 무료로 상담을 받고 있는 213명의 대학생(남: 87명, 여: 126명, 평균연령: 26세)을 대상으로 자기보고형 질문지 묶음을 실시하였으며, 분노와 우울 수준에 따라 이들을 네 집단으로 구분하였다. 질문지 묶음에는 특성분노 척도(전검구, 한덕웅, 이장호, Spielberg, 1997), Beck 우울 척도(BDI)(이영호, 송중용, 1991), 수정판 일반적 태도 및 신념 척도 중 비합리적 신념 척도(서수균, 2004), 일차적/이차적 분노사고 척도(서수균, 권석만 2005a) 등이 포함되어 있다.

특성분노와 BDI에서 모두 상위 40% 이내의 점수(특성분노는 23점 이상, BDI는 15점 이상)를 받은 내담자는 분노/우울집단에 포함되었으며 45명(남: 16명, 여: 29명, 평균연령: 25세)의 내담자가 할당되었다. 분노집단은 특성분노는 상위 40% 이내지만 BDI는 하위 40% 이내(특성분노는 23점 이상, BDI는 11점 이하)에 속하는 내담자로 구성되며 33명(남: 13명, 여: 20명, 평균연령: 25세)의 내담자가 할당되었다. 우울집단은 특성분노는 하위 40% 이내지만 BDI는 상위 40% 이내(특성분노는 20점 이하, BDI는 15점 이상)에 속하는 내담자로 구성되며 30명(남: 10명, 여: 20명, 평균연령: 26세)의 내담자가 할당되었다. 마지막으로 특성분노와 BDI에서 모두 하위 40% 이내(특성분노는 20점 이하, BDI는 11점 이하)에 포함되는 내담자는 비교집단으로 분류하였으며, 이 집단에는 49명(남: 23명, 여: 26명, 평균연령: 25세)의 내담자가 할당되었다. 전체 내담자 집단의 특성분노와 BDI의 평균(표준편차)은 각각 21.82

(5.10)와 13.63(8.53)이었다.

측정도구

특성분노 척도

전검구 등(1997)의 한국판 상태-특성 분노 표현 척도에서 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. 내적합치도는 .82였으며(전검구 등, 1997), 검사-재검사 신뢰도는 .81이었다(전검구, 한덕웅, 이장호, 1998).

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh (1961)가 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 이영호와 송중용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울척도를 사용하였으며 내적합치도는 .98이었다

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 비합리적 신념 하위척도와 한 개의 합리적 신념 척도로 구성되어 있으며 총 38 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 비합리적 신념 척도만 발췌해서 사용하였다. 5개의 비합리적 신념 하위척도에는 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. 서수균(2004)에 따르면 비합리적 신념 하위척도들의 내적합치도는 .81에서 .87사이였으며, 비합리적 신념 척도 전체의 내적합치도는 .92였다.

일차적 분노사고 척도(Primary Anger Thought Scale)

서수균과 권석만(2005a)이 분노유발 상황에서 일어나는 일차적 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도이다. 일차적 분노사고는 분노유발 상황에 대한 부정적인 평가를 주 내용으로 하는데, 심리적 불편감을 동반하며 이차적 분노사고 유발에 기여한다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 분노유발 상황에서 타인이 자신을 배려하지 않고 무시하거나 존중하지 않는 것에 대한 예민성을 반영하고 있다. 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)상에 평정하도록 하였다. 일차적 분노사고 척도의 내적합치도는 .89였다(서수균, 권석만 2005a).

이차적 분노사고 척도(Secondary Anger Thought Scale)

서수균과 권석만(2005a)이 분노유발 상황에서 일어나는 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 3개의 하위척도로 구성되어 있으며, 각 하위척도의 내적 신뢰도는 각각 .96, .78, .75였다(서수균, 권석만, 2005a). 본 연구에서는 역기능적인 이차적 분노사고로 명명되는 타인비난/보복과 무력감 하위척도만 포함시켰다.

결 과

부분상관분석

비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고 중에서 분노나 우울에 특정하게 관련되는 변인을 탐색적으로 알아보기 위해서, 이들과 특성분노 및 BDI의 상관을 살펴보았다. 특성분노와 BDI가 .21($p < .01$) 수준의 유의한 상관을 보여, 각각을 통제 변인으로 지정하고 부분상관분석을 실시하였다.

표 1에 따르면 일부 비합리적 신념을 제외하고 대부분의 인지 요인들이 정도의 차이는 있지만 분노와 우울 모두와 유의한 정적 상관을 보였다. 분노사고와 비합리적 신념에서 분노나 우울에 특정한 관련성이 시사되는 요인들을 중심으로 결과를 살펴보면 다음과 같다. 비합리적 신념의 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 요인은 특성분노와는 유의한 정적 상

표 1. 인지 요인들과 특성분노 및 BDI의 부분상관계수

척도	특성분노(통제변인:BDI)	BDI(통제변인:특성분노)
일차적 분노사고	.38**	.23**
이차적 분노사고		
타인비난/보복	.55**	.14*
무력감	.31**	.54**
R-GABS		
비합리적 신념 총점	.31**	.49**
성취에 대한 집착	.22**	.32**
자기비하	.09	.48**
불편감 및 좌절에 대한 낮은 인내력	.20**	.50**
무시나 부당한 대우에 대한 과민성	.34**	.02
호감 및 인정에 대한 집착	.21**	.33**

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

R-GABS: Revised General Attitude and Belief Scale

관을 보이는 반면에, BDI와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 반대로 비합리적 신념의 자기비하 요인은 BDI와는 유의한 정적 상관을 보이는 반면에, 특성분노와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 분노사고들은 분노와 우울 모두와 유의한 상관을 보이지만 상관의 정도에서 차이를 보였다. 특히 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고는 BDI보다 특성분노와 높은 상관을 보이는 경향이 있었다. 비합리적 신념 중에서 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 요

인은 분노와의 특정한 관련성이 시사되며, 반대로 자기비하 요인은 우울과의 특정한 관련성이 시사된다.

집단 간의 분노와 우울 수준 비교

네 집단 간에 특성분노 점수와 우울 점수를 비교한 결과가 표 2에 제시되어 있다. 분노집단과 우울집단이 특성분노와 우울 수준에서 상반된 결과를 보였다. 분노/우울집단과 분노

표 2. 각 집단간 분노와 우울 점수의 평균 비교

척도	분노/우울집단 ¹	분노집단 ²	우울집단 ³	비교집단 ⁴	F	사후검증 (scheffé)
특성분노	27.02(3.00)	26.76(2.77)	16.73(2.20)	17.10(2.00)	203.72**	1=2>3=4
BDI	22.36(7.21)	7.33(2.53)	21.23(5.65)	5.55(3.25)	125.45**	1=3>2=4

** $p < .01$ (양방검증)

비교집단: 분노와 우울이 동시에 낮은 집단

집단은 우울 수준에서만 유의한 차이를 보인 반면에 분노/우울집단과 우울집단은 분노 수준에서만 유의한 차이를 보였다. 또한 분노집단이 비교집단과 우울 수준에서는 유의한 차이가 없었으며, 우울집단이 비교집단과 분노 수준에서는 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 분노와 우울 수준에 따른 집단 간 분류가 계획대로 잘 되었음을 확인해 준다.

비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고의 집단 간 비교

비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고 수준에 대한 네 집단 간의 비교 결과가 표 3에 제시되어 있다. 네 집단을 대상으로 일원변량

분석을 하였으며 사후 검증으로 Scheffé 분석을 실시하였다. 표 3의 결과에 따르면 앞서 제시한 부분상관분석의 결과가 집단 간 비교 분석에서도 일관되게 지지되고 있음을 확인할 수 있다. 즉, 비합리적 신념 중에서 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 요인에서는 분노/우울집단과 분노집단이 우울 및 비교집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보였으며 우울집단과 비교집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 또한 자기비하 요인에서는 반대로 분노/우울집단과 우울집단이 분노 및 비교집단 보다 유의하게 더 높은 수준을 보였으며 분노집단과 비교집단 간에는 유의한 차이가 없었다. 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고에서는 분노/우울집단과 분노집단이 우울 및 비교집단

표 3. 비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고에 대한 집단 간 평균비교

척 도	분노/우울집단 ¹	분노집단 ²	우울집단 ³	비교집단 ⁴	F	사후검증(Scheffé η)
일차적 분노사고	76.62(10.29)	68.22(11.89)	62.37(12.25)	60.02(11.86)	18.22**	1>2>4, 1>3
이차적분노사고						
타인비난/보복	59.69(13.43)	55.09(14.84)	41.63(12.18)	40.47(10.01)	24.43**	1=2>3=4
무력감	22.84(5.74)	17.24(5.80)	19.83(4.36)	13.57(3.61)	29.34**	1>2=3>4
R-GABS						
비합리적 신념 총점	110.02(14.96)	93.81(14.24)	98.57(13.96)	86.71(13.12)	22.08**	1>2,3>4
성취에 대한 집착	26.84(4.74)	21.75(4.91)	23.33(4.53)	21.22(5.23)	11.87**	1>2=3=4
자기비하	18.40(4.66)	13.66(3.84)	17.30(4.08)	13.15(4.12)	15.88**	1=3>2=4
불편감 및 좌절에 대한 낮은 인내력	21.84(4.20)	17.88(4.57)	20.20(4.80)	16.24(3.87)	14.78**	1>2=4, 1=3>4
무시나 부당한 대우에 대한 과민성	25.78(3.53)	25.30(3.61)	22.37(4.06)	22.24(3.59)	10.59**	1=2>3=4
호감 및 인정에 대한 집착	17.16(4.30)	14.76(3.22)	15.37(3.50)	13.59(3.02)	8.05**	1>2=4

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

비교집단: 분노와 우울이 동시에 낮은 집단

R-GABS: Revised General Attitude and Belief Scale

보다 유의하게 더 높은 수준을 보였으며, 우울집단과 비교집단 간에는 타인비난/보복 사고에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과들은 비합리적 신념의 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 요인과 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고 요인이 분노와 특정하게 관련된 요인이며, 비합리적 신념의 자기비하 요인은 우울과 특정하게 관련된 요인임을 시사해 준다. 분노/우울 집단은 모든 분노사고와 비합리적 신념에서 다른 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보이고 있어, 역기능적인 분노와 우울에 인지적으로 가장 취약한 집단임이 시사된다.

논 의

본 연구에서는 분노와 우울 수준에 따라 비합리적 신념, 일차적/이차적 분노사고가 어떤 특성을 보이는지, 특히 서수균과 권석만(2005a)이 개발한 일차적/이차적 분노사고가 우울과 비교했을 때 얼마나 분노와 특정하게 관련되는 자동적 사고인지를 내담자 집단을 대상으로 탐색적으로 알아보려고 하였다. 그리고 이를 통해서 Beck(1976)이 제안한 인지적 내용-특수성 가설이 역기능적 분노에도 적용될 수 있는지를 살펴보았다.

연구결과는 비교적 일관되게 인지적 내용-특수성 가설을 지지하였다. 분노와 특히 관련되는 인지적 내용으로는 타인의 부당함/기성/무시에 대한 비난이나 보복과 관련된 주제가 주를 이루었다. 이에 비해 자기비하감과 관련된 주제는 우울과 특히 밀접한 관련성을 보였다. 자동적 분노사고 중에서 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고가 분노와 특히 높

은 관련성을 보였다. 이러한 결과들은 분노나 우울에 특정하게 관련되는 비합리적 신념과 자동적 사고가 존재함을 보여준다. 다만 일차적 분노사고와 이차적 분노사고의 무력감 사고는 우울과도 유의한 관련성을 보여, 분노와 특정하게 관련된 사고는 아닌 것으로 확인되었다.

이러한 연구결과들은 다음과 같은 점들을 시사해 준다. 첫째, 타인의 무시나 부당한 대우에 과민하면서 타인을 비난하거나 보복하는 사고에 몰두하는 경향이 강한 사람일수록 우울보다는 분노를 자주 지배적으로 경험할 것이다. 이에 비해 좌절 상황에서 자기비하적인 생각을 많이 하는 사람은 분노보다는 우울을 더 자주 지배적으로 경험할 것이다. 둘째, 일차적/이차적 분노사고 중에서는 이차적 분노사고의 타인비난/보복 사고 척도가, 비합리적 신념 중에서는 타인의 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 척도가 역기능적 분노에 인지적으로 취약한 사람을 변별하는데 효율적인 도구로 시사된다. 셋째, 임상 현장에서 분노 관련 문제를 호소하는 내담자들이 우울을 함께 호소하는 경우와 그렇지 않은 경우를 구분할 필요가 있으며, 그에 따라 인지치료의 초점도 달라져야 할 것이다. 분노와 함께 우울 수준도 높은 내담자는 분노에 대한 인지적 개입에 더해 자기비하적인 사고에 대한 인지치료적인 개입도 병행되어야 할 것으로 여겨진다.

마지막으로 본 연구의 제한점이나 앞으로의 연구방향에 대해서 몇 가지 언급하겠다. 첫째, 내담자 집단을 분노와 우울에 대한 자기보고형 질문지 점수에 따라 네 집단으로 구분하였는데, 보다 객관적인 집단 분류가 이루어지면 분노와 우울 수준에 대한 제 3자의 평정자료를 함께 고려하는 것이 필요하다. 둘째, 무

력감 사고가 우울과 분노 모두와 중등도 이상의 유의한 상관을 보였지만, 만성적으로 분노 수준이 높은 사람이 경험하는 무력감과 만성적으로 우울한 사람이 경험하는 무력감은 그 이유에서 차이가 있을 수 있다. 분노수준이 높은 사람의 경우는 타인의 부당함을 시정하고자 하는 과도한 통제욕구에서 비롯된 무력감일 가능성이 높다. 반면에 우울수준이 높은 사람들은 좌절상황에서 자기비하적인 생각에 강하게 몰두하는 점을 고려해 볼 때, 자신의 무능력함에 보다 초점이 맞춰진 무력감일 가능성이 높다.

참고문헌

- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구 논문.
- 서수균, 권석만 (2005a). 분노사고척도의 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. *한국심리학회지: 임상*, 24(1), 187-206.
- 서수균, 권석만 (2005b). 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 327-339.
- 서수균, 권석만 (2005c). 분노조절 인지행동프로그램을 통한 이중인지매개모델의 검증. *한국심리학회지: 임상*, 24(3), 495-509.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구, *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113
- 전검구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태 특성 분노 표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 18-22.
- 전검구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- 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., Brown, G., Steer, R. A. Eidelson, J. L., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 179-183.
- Beck, A. T., & Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 651-663.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-606.
- Berkowitz, L. (1990). On the information and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494-503.
- Cho, Y., & Telch, M. J. (2005). Testing the

- cognitive content-specificity hypothesis of social anxiety and depression: An application of structural equation modeling. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 399-416.
- 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.
- Eckhardt, C. I., & Deffenbacher, J. L. (1995). Diagnosis of anger disorders. IN H. Kassinove(Ed). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment(pp.27-48)*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Fava, M., & Rosenbaum, J. F. (1998). Anger attacks in depression. *Depression and Anxiety*, 8, 59-63.
- Fava, M., Rosenbaum, J. F., Pava, J., McCarthy, M. K., Steingard, R., & Bouffides, E. (1993). Anger attacks in unipolar depression: Part 1. Clinical correlates and response to fluoxetine treatment. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1158-1163.
- Greenberg, M. S., & Beck, A. T. (1989). Depression versus anxiety: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 9-13.
- 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: Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Moreno, J. K., & Selby, M. J., Fuhriman, A., Laver, G. D. (1994). Hostility in depression. *Psychological Report*, 75, 1391-1401.
- Rosenbaum, J. F., Fava, M., Pava, J., McCarthy, M. K., Steingard, R. J., & Bouffides, E. (1993). Anger attacks in unipolar depression: Part 2. Neuroendocrine correlates and changes following fluoxetine treatment. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1164-1168.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 464-470.
- Westra, H. A., & Kuiper, N. A. (1997). Cognitive content-specificity in selective attention across four domains of maladjustment. *Behavioral Research and Therapy*, 35, 349-365.

원고접수일 : 2005. 10. 11

게재결정일 : 2006. 2. 10

The characteristics of anger thought and irrational belief depending on the level of anger and depression in client group

Su-Gyun Seo

Department of Counseling Psychology
Seoul Digital Univ.

Seok-Man Kwon

Department of Psychology
Seoul National Univ.

This study examined the characteristics of automatic thoughts and irrational beliefs related specially to dysfunctional anger as compared with depression. Participants consisted of 213 clients visiting the counseling centers in the university. Participants completed several self-report measures assessing primary/secondary anger thoughts and irrational beliefs and trait anger and depression. Partial correlations controlling for anger or depression were computed to investigate the degree of cognitive content-specificity of anger and depression. And participants were classified four groups according to the level of anger and depression (anger/depression, anger, depression, control group). Four groups were compared in the level of primary/secondary anger-thoughts and irrational beliefs. The main results were: 1) Derogation of others/revenge thought of secondary anger-thought were specially associated more with anger than depression. 2) Hypersensitivity on disregard and unfairness of others among irrational beliefs was exclusively associated with anger, while Self-downing was exclusively associated with depression. 3) Anger/depression group showed the highest level in primary/secondary anger thoughts and irrational beliefs among four groups.

Keywords : primary/secondary anger-thought, irrational belief, anger, depression