

분노에 대한 반추, 주의분산 및 긍정적 재평가가 기분과 혈압에 미치는 영향

전 소 현[†] 권 호 인 권 정 혜
LG화학 심리상담실 고려대학교 심리학과

사람들은 자신의 부정적인 정서를 조절하기 위해 다양한 전략들을 사용한다. 본 연구에서는 실험 연구를 통해 분노를 조절하기 위한 다양한 전략 - 반추, 주의분산, 긍정적 재평가가 기분과 혈압에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 피험자는 44명의 대학생들로 반추 집단 14명(남자 8명, 여자 6명), 주의분산 집단 15명(남자 8명, 여자 7명), 긍정적 재평가 집단 15명(남자 8명, 6여자 명)에 무작위로 할당되었다. 피험자는 실험 보조자와 함께 과제를 실시하는 사회적 상호작용 속에서 실험 보조자에 의해 불이익을 받는 상황을 통해 분노가 유발되었다. 피험자의 기분 변화는 연구자가 구성한 기분 질문지로 측정하였다. 피험자는 분노 유발 후 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 전략 과제를 수행하도록 요청받았다. 분노 유발과 정서조절 전략 과제 실시 이후의 기분과 혈압의 변화를 살펴보기 위해서, 피험자는 분노 유발 전후와 정서조절 전략 과제 실시 이후에 기분 질문지와 혈압을 측정하였다. 이를 통해 사람들이 분노를 경험한 뒤 기분과 혈압에 어떠한 변화를 보이고, 분노에 효과적인 정서조절 전략이 무엇인지 알아보았다. 실험 결과 피험자들은 분노 유발 후 분노 기분이 증가하고, 긍정적 기분은 감소하는 기분 변화를 보였다. 하지만 혈압의 변화는 유의하지 않았다. 그리고 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 전략을 실시한 집단 모두 분노 기분이 감소하였고 긍정적 기분은 증가하였다. 분노 기분 감소에 있어서 집단 간 차이는 유의하지 않았지만 긍정적 기분에 있어서는 집단 간 차이가 있었다. 즉 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 전략 모두 분노 기분을 감소시켜 주었고, 특히 주의분산 전략은 다른 전략보다 긍정적 기분을 더 증가시켜 주었다. 혈압 변화에 있어서 수축기 혈압은 집단 간 차이나 정서조절 전후의 시기별 차이가 유의하지 않았고, 이완기 혈압은 집단 간 차이는 유의하지 않았지만 정서조절 전후의 시기별 차이는 유의하였다. 즉 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 전략이 이완기 혈압을 감소시켜 주었다. 이러한 결과들은 정서조절 전략들이 분노를 조절하는데 효과적이었음을 시사한다.

주요어 : 분노, 혈압, 정서조절, 반추, 주의분산, 긍정적 재평가

* 본 논문은 제1저자의 2007년 석사학위 논문을 일부 수정, 보완한 것임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 전소현 / LG화학 심리상담실 / 서울시 영등포구 여의도동 20번지 LG트윈타워
Fax : 02-3773-3473 / E-mail : jsh357@hanmail.net

분노는 사람들이 일상생활에서 가장 빈번하게 경험하고 쉽게 확인할 수 있는 정서다. 분노는 가벼운 수준인 성가심이나 짜증으로부터 격노나 격분, 강한 흥분 상태에 이르는 강도가 다양한 감정들로 구성된 정서 상태라고 할 수 있다(Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983). 전경구(1999)의 연구에 의하면 연구 참여자의 78.5%가 한 주에 한번 이상 분노를 경험하였고, 분노를 느꼈던 당시의 사건을 생각하면 지금도 화가 난다는 응답자가 75.2%로 참여자의 3/4 정도는 아직도 그 사건에 대해서 분노를 경험하고 있었다. 또한 낯선 사람보다는 친숙한 사람에 대해 분노를 더 많이 경험하였고 동료, 이웃, 배우자, 친구와 같이 비슷한 지위에 있는 대상이거나, 집에서 더 자주 분노를 경험하는 것으로 보고된 바 있다(Kassinove, Sukhodolsky, Tsytsarev, & Soloveyeva, 1997).

분노 경험이 강하지 않은 경우에는 자기주장적인 의사소통이나 적극적인 문제해결 행동을 격려할 수 있다. 하지만 분노가 과도할 경우에는 적대적이고 공격적인 형태로 표현되기 쉽고, 이로 인해 타인과 지속적인 마찰을 초래할 가능성이 높다(DiGiuseppe, 1999). 그리고 고혈압을 비롯한 심장혈관계 질환(김교현, 2000; Suls, Wan, & Costa, 1995), 통증이나 암(Greer & Morris, 1975) 등 신체적 질환을 일으키는 원인이 되기도 한다. 또한 분노는 공격 행동을 유발시키는 주된 요소로(Deffenbacher, Demm, & Brandon, 1986; Sebastian, Buttino, Burzynski, & Moore, 1981) 좌절과 공격행동을 이어주는 매개변인이기도 하다(Feindler, Ection, Kingsley, & Dubey, 1986).

이러한 임상적 중요성에도 불구하고 분노에 대한 대처나 정서조절에 관한 연구는 많지 않

다. 1990년대에 이르러서야 부정적인 분노표현 행동을 일으키는 인지적 요인에 대해 관심을 가지는 연구들이 나타나기 시작했고(Ellis & Tafrate, 1997; Kassinove & Sukhodolsky, 1995), 분노와 관련된 다양한 역기능적 신념이나 평가, 자동적 사고, 귀인 등에 대한 연구들이 진행되었다(서수균 2005; 서수균, 권석만, 2005, 2006; 이훈진, 2001; Beck, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000). 분노를 효과적으로 해소하지 못하여 누적시키거나 반복적으로 부적절하게 표출하게 되면 신체적 건강에 악영향을 주는 것은 물론 심리적 부적응과 정신병리로 발전하게 된다. 따라서 다양한 심리치료에서 분노를 비롯한 부정적 정서의 효과적인 해소방법에 초점이 모아지면서 정서조절에 관한 학문적 관심이 급증하였다.

현대의 정서 이론들은 정서의 적응적 가치에 주목하고 있지만 정서가 항상 유용한 것은 아니며 정서조절이 필요하다고 가정한다(Barrett & Gross, 2001; Gross, 1999). 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이며 정서조절 양식은 정신병리와도 중요한 관련이 있다(Bonanno, 2001; Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995). 또한 정서에 대한 다양한 조절 양식은 그 방법과 상황, 경험하는 정서에 따라 효과와 만족도가 다를 수 있기 때문에 개인의 적응에 중요하다(Barrett & Gross, 2001). Kring(2001)은 특정 병리로 고통받는 개인에게는 하나 이상의 정서조절 전략이 손상되어 있다고 하였다. 이는 정신 건강과 정서조절이 매우 밀접한 관련이 있음을 의미한다. 사람들이 사용하는 정서조절 전략들은 몇 가지 범주로 묶일 수 있다. 윤석빈(1999)은 부정적 정서를 조절하는 전략들을 능동적 조절 양식, 회피/분산적 조절 방식, 지지

추구적 조절 양식으로 구분하고 정서의 종류에 따라 조절 양식의 사용 빈도와 효과성이 차이를 갖는지 확인하였다. 그 결과 사람들은 분노를 조절하기 위해서 능동적 조절 양식과 회피/분산적 조절 양식을 많이 사용하였다. 또 다른 연구에서는 능동적 조절양식과 지지 추구적 조절 양식이 분노 조절에 효과적인 것으로 나타났다(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000).

Garnefski, Kraaij과 Spinhoven(2001)은 기존의 대처전략 측정 도구들에서 인지적 측면의 전략은 반영하고, 비인지적 측면의 전략은 인지적 측면으로 변형하거나 혹은 새로운 전략을 첨가, 재구성해서 인지적 정서조절 전략의 개념을 이론화했다. 여기에는 자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 반추 혹은 사고에 초점두기, 긍정적 재평가, 조망확대와 파국화가 해당된다. 그리고 스트레스 사건 경험 후 개인의 적응과 부적응에 영향을 미치는 정서조절 전략을 이론적으로 더 적응적인 전략과 이론적으로 덜 적응적인 전략으로 나누어 연구하였다. 이론적으로 더 적응적인 전략은 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기와 수용이며, 이론적으로 덜 적응적인 전략은 반추, 자기비난, 타인비난과 파국화이다. Garnefski 등(2002)은 우울과 불안 증상으로 정신과 치료받는 외래환자로 구성된 임상 집단과 우울과 불안 증상이 없는 비임상 집단을 대상으로 인지적 정서조절 전략과 정서적 문제와의 관계를 연구하였다. 그 결과 자기비난, 파국화, 긍정적 재평가가 두 집단을 구별하는 중요한 변인이었으며 자기비난과 파국화는 임상 집단과, 긍정적 재평가는 비임상 집단과 관련이 있었다.

이처럼 사람들은 부정적 정서를 조절하기 위해 다양한 정서조절 전략을 사용하며, 어떤 정서조절 전략은 다른 것보다 부정적 정서를 감소시키는데 더 효과적이다. 이 중 반추(rumination)는 공통의 주제에 맴돌고 즉각적인 상황적 요구 없이도 다시 떠오르는 의식적인 사고로 목표와 현실간의 불일치나 도달하지 못한 목표로 인해 생겨난다(Martin & Tesser, 1996). 반추와 대비되는 개념인 주의분산(distraction)은 상황의 비정서적인 양상에 주의를 집중하거나(Nix, Watson, Pyszczynski, & Greenberg, 1995) 현재의 상황에서 주의를 완전히 돌려버리는 것(Derryberry & Rothbart, 1984)과 같이 주의를 분산시키는 현상을 말한다. 우울한 사람들을 대상으로 한 실험 연구에서 우울한 기분과 그 기분의 의미와 결과에 대해 반추하도록 시킨 사람들은 우울한 기분이 악화된 반면 주의분산을 시킨 사람들은 우울한 기분에서 벗어나 기분의 향상을 경험했다(Fennell & Teasdale, 1984; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1994). 그리고 불안이나 일반적인 부정적 정서에 대해서도 반추와 주의분산의 효과를 살펴볼 수 있다(Catanzaro & Mearns, 1990; Thayer, Newman, & McClain, 1994).

부정적 정서에 대한 반추와 주의분산의 효과는 연합망 이론(network theory)으로 설명할 수 있다(Bower, 1981, 1991; Ingram, 1984; Lang, 1984). 연합망 이론에 따르면 정서는 기억의 의미론적 구조에 저장되어 있는 정보에 근본적인 조직 구조를 부과한다. 각각의 정서는 인과적으로 연계된 정보를 서로 연결하는 절(node)로써 개념화된다. 정서 절이 활성화 될 때 정서와 관련된 과거 사건과 생각들은 정서를 더욱 증가시키거나 연장시킨다. 부정적 정

서에 대한 반추나 자기초점은 이 활성화를 강화시켜서 정서를 악화시키는 반면 주의분산은 이 활성화를 방해해서 정서가 진정되게 한다. 연합망 이론에 따르면 분노에 대한 반추와 주의분산의 효과 패턴은 우울의 효과 패턴과 같을 것이라고 가정한다. 즉 반추는 분노를 증가시키고 주의분산은 분노를 감소시킬 것이다.

주의분산과 분노에 대한 한 연구에서 Zillman(1988)은 분노처럼 각성되는 정서는 집중도나 흥미가 높은 활동에 몰두하는 것에 의해 효과적으로 감소된다고 주장하였다. 반면 Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)은 반추와 주의분산 전략이 분노 기분에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실험 연구를 하였다. 그 결과 반추는 분노 기분을 증가시키는 반면 주의분산은 분노 기분을 감소시키거나 분노 기분에 영향을 주지 않았다. 이처럼 반추가 기분에 미치는 부정적인 영향에 대해서는 여러 연구에서 일관되게 강조되었지만 주의분산이 분노에 미치는 영향의 결과는 일관되지 않았다. 한편 긍정적 재평가(positive reappraisal)란 개인적인 성장의 의미를 사건에 긍정적으로 부여하는 사고를 의미한다. 이 차원에는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일로 인해 자신이 더 강한 사람이 될 수 있다고 생각하는 것을 포함한다. 긍정적 재평가는 분노 정서의 중요한 예측 요인으로 분노통제와 관련이 있고, 감소된 긍정적 재평가는 역기능적 분노억제와 관련이 있었다(Beck, 1999; Deffenbacher, 1996; Martin & Dahlen, 2005). 그러나 이러한 연구들은 소수에 불과하며, 대부분 자기 보고 질문지를 사용하였을 뿐 아니라 분노와 정서 조절의 횡단적인 관련성에 국한되어 있어서 직접적으로 정서조절이 분노에 미치는 영향을 파악하는데 제한점이 있었다.

따라서 본 연구에서는 선행연구에서 밝혀진 여러 정서조절 전략들이 분노에서는 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 대학생들을 대상으로 실험연구를 실시하였다. 국내에서는 정서조절 전략이 우울에 미치는 영향을 살펴본 연구는 많으나 분노에 효과적인 정서조절 전략을 살펴본 연구는 미비한 실정이다. 또한 분노와 관련된 반추, 주의분산, 긍정적 재평가라는 정서 조절 전략의 직접적 효과를 실험을 통해 검증한 연구는 전무하다. 특히 분노는 발생한 사건이 그 사람에게 중요하거나 그 사람의 복지와 관련이 있고, 타인에 의해 부당하다고 느껴지는 일을 경험할 때 일어나는 정서이기 때문에(Lazarus & Smith, 1988) 실험을 통해 조작하기가 어려워 그간 분노에 대한 실험 연구는 드문 실정이었다. 본 연구에서는 우울에 대한 선행연구를 바탕으로 Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)의 연구에서처럼 연합망 이론에 따라 분노에 대한 반추와 주의분산의 효과 패턴은 우울의 효과 패턴과 같을 것이라고 가정하였다. 또한 분노 정서의 중요한 예측요인이며 Garnefski, Kraaij과 Spinhoven(2001)의 연구와 Garnefski 등(2002)의 연구에서 적응적인 정서조절 전략으로 나타난 긍정적 재평가를 주의분산과 함께 긍정적인 정서조절 전략으로 보았다. 위와 같은 절차와 방법을 통해서 분노에 가장 효과적인 정서조절 전략이 무엇인지 알아보았다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설1. 반추 전략은 피험자의 분노 기분과 혈압을 증가시킬 것이다.

가설2. 주의분산은 피험자의 분노 기분과 혈압을 감소시킬 것이다.

가설3. 긍정적 재평가는 피험자의 분노 기

분과 혈압을 감소시킬 것이다.

방 법

참가자

본 연구의 참가자들은 서울 소재 K대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 44명의 대학생들이었다. 연구자는 수업의 수강생들을 대상으로 “두 사람이 함께 과제를 수행하는 동안의 심리적·생리적 변화를 살펴보기 위한 것”이라고 실험에 대해 소개한 후 지원자를 모집하였다. 연구 참여자들은 연구에 대한 구두 설명과 함께 서면 동의서를 읽고 서명함으로써 연구에 동의하였다. 그리고 참가자들에게는 심혈관계 각성에 영향을 줄 가능성이 있는 담배나 술 혹은 커피 등의 음료를 실험에 참가하기로 약속된 3시간 전부터 금하도록 하였다. 자발적으로 실험에 참여한 학생의 수는 총 52명으로 분노가 유발되지 않은 8명의 사람은 자료에서 제외시켰다. 그래서 실험 참가자는 총 44명(남자 24명, 여자 20명)이었다. 이들의 18세에서 26세까지의 범위로 평균 만 21.75세였다. 학년은 1학년 14명, 2학년 4명, 3학년 14명, 4학년 12명이었다. 참가자들은 반추 집단 14명(남자 8명, 여자 6명), 주의분산 집단 15명(남자 8명, 여자 7명), 긍정적 재평가 집단 15명(남자 8명, 6여자 명)에 무작위로 할당되었다.

측정도구

기분 질문지

본 실험에 앞서 아래와 같은 실험절차를 사

용한 예비 실험에서는 기분 변화를 측정하기 위해 Spielberg, Jacobs, Russell과 Crane(1983)이 개발한 것을 한국판으로 표준화한 상태분노 척도와 기존의 기분을 측정하는 척도들을 사용하였다. 그러나 분노 유발 전후 기분을 측정했을 때 상태분노 척도를 비롯해 기존의 척도들은 분노 기분의 상태적 변화를 민감하게 반영하지 못한 것으로 나타났다. 즉 분노 유발 전후 상태분노 척도의 점수 변화는 없었지만 실험 종료 후 분노 유발 상황에서 화가 났다거나 기분이 좋지 않았다는 보고를 하는 피험자가 많았다. 또한 분노를 측정하는 항목의 점수 변화는 없었지만 긍정적인 기분을 측정하는 항목들의 점수가 낮게 변화한 피험자도 있었다. 따라서 다양한 강도와 감정으로 나타나는 분노 기분을 하나의 질문지로 측정하기 위해서 연구자가 분노 기분을 나타내는 형용사 7개와, 기분 구별을 위해 긍정적 기분을 나타내는 형용사 7개를 함께 구성하여 기분 질문지를 만들었다. 기분 질문지는 Likert형 7점 척도(1-7) 상에 평정하도록 하였다. 분노 기분을 측정하는 형용사로는 “화나는”, “짜증나는”, “미운”, “신경질나는”, “약오르는”, “열받는다”, “분노하는”이 포함되었으며, 이들 형용사에 대해 본 연구에서 측정된 내적 일치도는 .89로 나타났다. 긍정적 기분을 측정하는 형용사로는 “편안한”, “유쾌한”, “재미있는”, “기쁘다”, “상쾌한”, “흥미있는”, “활기찬”이 포함되었으며, 본 연구에서 측정된 내적 일치도는 .85였다.

혈압 측정

생리적 변화를 측정하기 위해 수축기(최고) 혈압과 이완기(최저) 혈압을 측정하였다. 혈압은 자동 혈압 측정계(OMRON 제작, 모델

MX3)를 사용하였다.

설명해준다.

실험절차

실험에 대한 설명

피험자가 실험실에 도착하면 새 환경에 적응하기 위해서 잠시 대기하라고 한다. 그런 후 실험에 대한 설명을 해준다.

“제가 간단히 이 실험에 대해서 설명을 해드리겠습니다. 이 실험은 두 사람이 함께 과제를 수행하는 동안 심리적·생리적으로 어떠한 변화를 보이는지를 살펴보기 위한 것입니다. 본 실험은 심리적·생리적 변화량을 보는 것이기 때문에 3번에 걸쳐 혈압을 측정하고 간단한 설문지를 작성하게 됩니다. 그래서 총 실험 시간은 30~40분 정도가 걸립니다. 이제 두 가지 과제를 하게 될 것입니다. 처음 하게 되는 과제는 두 사람이 함께 하는 것이고, 두 번째 하게 되는 과제는 혼자서 하는 것입니다. 두 과제 모두 어렵지 않으니 편하게 하실 수 있을 것입니다. 지금 옆방에서는 첫 번째 과제를 함께할 파트너가 같은 절차로 질문지를 작성하고 계십니다. 우선 혈압을 측정하고 질문지를 작성하시겠습니까.”

분노 유발 전 혈압과 기분 측정

피험자는 첫 번째 혈압을 측정하고 기분 질문지를 작성한다.

분노 유발 과제 실시

피험자가 질문지 작성을 다 끝내면 옆방에 있는 실험 보조자를 실험실로 들어오게 한다. 연구자는 두 사람에게 첫 번째 과제에 대해서

“이제 첫 번째 과제에 대해서 설명해드리겠습니다. 지금 옆에 계신 분은 다른 수업을 듣는 학생으로 이 과제를 같이 하게 될 파트너입니다. 즉 두 분은 한조가 되어 함께 문제를 풀게 됩니다. 제가 두 분께 단어가 적힌 종이를 드리면 10분 동안 단어의 뜻을 가능한 많이, 정확하게 적는 것이 첫 번째 과제입니다. 여기서 주의하실 점은 문제들을 나누어서 각각 푸시는 것이 아니라 두 분이 함께 상의하셔서 단어의 뜻을 적으셔야 한다는 것입니다. 여기까지 이해하시겠습니까?”

그런 후 연구자는 피험자의 개입수준을 높이기 위해서 주의를 준다.

“마지막으로 주의하실 점은 단어의 뜻을 너무 적게 적으시거나 단어의 뜻이 너무 부실하면 자료로 쓸 수 없게 됩니다. 만약 그렇게 되면 두 분이 한 조가 되어서 다시 한 번 더 오셔서 실험을 하셔야 합니다. 그러니 10분 동안 성실히 과제에 임해 주십시오. 그럼 저는 10분이 지나면 다시 들어오겠습니다. 자, 이제 시작하십시오.”

과제 수행 중 실험 보조자는 연구자와 미리 계획한대로 불성실하고 비협조적인 태도로 과제에 임한다. 실험 보조자는 연구자가 나가면 “제가 어휘력이 약하니까 단어는 제가 적을게요.”라고 통명스럽게 말한다. 그런 뒤 과제 수행에 있어서 단어의 뜻을 말하고 토의하는 것과 같은 적극적인 모습은 보여 주지 않고 피험자가 단어를 불러주면 적는 행동과 같은 수

동적인 태도만 주로 보여준다. 그리고 4분 가량이 지나면 연구자가 실험 보조자에게 전화를 건다. 실험 보조자는 핸드폰이 큰 소리로 계속 울리게 그대로 둔다. 그리고 다시 한 번 더 전화가 오면 그때 전화를 받는데 그 과정에서 전화를 가방에서 못 찾는 척 뒤적거리며 천천히 받는다. 그리고는 짧게 통화를 하고 끊는다. 이와 같이 첫 번째 과제를 수행하는 동안 실험 보조자는 과제 수행에 비협조적이고 매너에 어긋나는 무례한 행동을 함으로써 피험자에게 분노 기분을 유발하게 한다. 연구자는 10분 뒤에 들어가서 과제 결과를 보고 다음과 같은 말을 한다.

“아, 단어가 어려웠나요? 아니면 두 분이 협동이 잘 안 되셨나봐요. 단어 뜻을 너무 적게 적으셨네요. 이러면 곤란한데... 보통 다른 분들은 평균 ~개 이상은 적으시거든요. 이렇게 되면 두 분이 다시 한 번 더 오셔서 실험을 하셔야 될 것 같아요. 우선은 아까 설명 드린 것처럼 혼자서 하는 과제를 다 하고 나서 이 실험이 모두 끝나면 다시 스케줄을 정해봐야 할 것 같네요.”

이 때 실험 보조자는 연구자에게 불만스럽게 “다시 와야 한대구요?”라고 말한다. 그러면 연구자는 실험 보조자에게 “네, 그래야 될 것 같아요. 우선은 남은 과제를 하셔야 되니 처음 오셨던 방으로 돌아가셔서 잠시만 기다려주세요. 이 분 혈압부터 먼저 짚게요. 이쪽으로 나오세요.”라고 말하고 실험 보조자는 실험실에서 퇴장한다. 분노 유발 과제는 Wechsler 지능검사의 언어성 검사에서 어휘 문제를 활용하였으며 부록에 첨부하였다.

분노 유발 후 혈압과 기분 측정

피험자는 두 번째 혈압을 측정하고 기분 질문지를 작성한다.

정서조절 전략 과제 실시

피험자가 기분 질문지 작성을 다 끝내면 “이제 혼자서 하는 두 번째 과제를 하겠습니까. 제가 지시문을 드리면 그 지시에 따라 10분 동안 과제를 수행해주시면 됩니다. 자, 이제 시작하십시오.”라는 지시를 하고 피험자가 속한 집단의 정서조절 전략 과제를 10분 동안 실시한다. 정서조절 전략은 정서적 상태를 제거하거나 유지하고 혹은 변화시키려고 시도하는 사고와 행동으로 정의된다(Thayer, Newman, & McClain, 1994). 반추 전략은 부정적인 기분과 이 기분의 원인과 결과에 주의초점을 맞추는 사고와 행동을 말하며, 주의분산 전략은 부정적인 기분으로부터 벗어나 현재의 상황에서 주의를 완전히 돌려버릴 수 있게 충분히 몰두할 수 있는 중성 자극이나 즐거움을 야기하는 것으로 주의를 분산시키는 것을 말한다. 그리고 긍정적 재평가 전략은 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일을 통해 배울 수 있는 것에 초점을 맞추는 것이다. 본 연구에서는 Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)의 연구에서 반추와 주의분산에서 효과적이라고 제안된 바 있는 절차를 수정하여 고안하였다. 반추 집단에 속한 피험자는 분노 유발 과제를 할 당시를 다시 떠올리게 하면서, 그 상황에 느꼈던 기분과 생각에 초점화하도록 지시하였다. 주의분산 집단에 속한 피험자는 현재의 상황에서 완전히 주의를 돌릴 수 있게 현재 상황과는 전혀 무관한 집중력이 요구되는 과제를 실시하였다. 긍정적 재평가 집단에 속한 피험자는 반추 집단처럼

분노 유발 과제를 할 당시를 떠올리게 하지만, 그 상황에서 배울 것과 긍정적인 측면에 초점화하도록 지시하였다. 정서조절 전략 과제는 부록에 첨부하였다.

정서조절 전략 과제 실시 후 혈압과 기분 측정

피험자가 10분 동안 정서조절 전략 과제를 수행하고 나면 마지막 혈압을 측정하고 기분 질문지를 작성한다.

실험 설명

실험의 모든 절차가 끝나면 연구자는 피험자에게 실험의 본 목적을 설명을 해준다. 그리고 피험자에게 분노가 유발되었는지, 정서조절 전략 과제가 효과적이었는지 물어본다. 대체적으로 피험자들은 이 실험의 본래 의도를 알아채지 못했으며 첫 번째 과제에서 화가 났다고 응답하였다. 그리고 정서조절 전략 과제를 실시한 후에는 그전 보다 기분이 좋아졌다고 보고하였다. 연구자는 피험자에게 아직 실험에 참여하지 않은 학생들이 있으니 다른 학생들에게는 이 실험에 대한 내용에 대해 비밀을 지켜달라고 부탁하였다.

결 과

분노 유발에 의한 기분과 혈압의 변화

본 실험은 피험자들에게 실제로 타인과의 사회적 상호작용 속에서 분노를 유발시키고자 하였다. 따라서 피험자들에게 실험 보조자와 함께 공동의 과제를 실시하게 하고, 실험 보조자에게는 피험자에게 비협조적이고 무례한

행동을 보이게 해서 피험자의 분노 기분을 유발시켰다. 이러한 분노 유발 조작이 제대로 이루어 졌는지 알아보기 위하여 분노 유발 전후로 피험자의 혈압을 측정하고 기분 질문지를 작성하게 하였다. 이렇게 피험자가 실험실에 오자마자 측정한 혈압과 분노 기분이 분노 유발 후 측정한 혈압과 분노 기분 간에 유의한 차이를 보이는지를 살펴봄으로써 분노 유발 조작이 성공적이었는지를 알아보았다. 우선 분노 유발 후 분노 기분이 줄어든 피험자와 긍정적 기분이 증가한 8명의 자료는 분석에서 제외시켰다. 이는 본 연구의 목적이 분노 기분에 대한 정서조절 전략들의 효과를 보기 위한 것이므로, 분노 유발이 되지 않은 경우 정서조절 전략의 효과를 보는 것이 무의미하다고 보았기 때문이다. 따라서 기분 질문지의 점수에서 분노 기분이 줄거나 긍정적인 기분이 증가한 피험자의 경우에는 명백히 분노 유발이 되지 않은 것으로 보고 그 자료는 제외시켰다. 그러나 분노가 다양한 강도와 기분으로 표현되는 것을 감안하여 분노 기분 점수에는 변화가 없어도 긍정적 기분이 줄어든 피험자는 분노 기분이 유발된 것으로 보고 제외시키지 않았다.

그 결과 무작위로 할당된 총 52명의 실험참가자 중 반추 집단 14명, 주의분산 집단 15명, 긍정적 재평가 집단 15명, 총 44명이 남았다. 다음으로 전체 피험자의 유발 전후의 기분 점수와 혈압에 대해 대응 *t*검증(*paired t-test*)을 실시하였다. 분석 결과 분노 유발 전후의 분노 기분과 긍정적 기분의 변화는 유의하였다, $t(43) = 8.24, p < .001$; $t(43) = 10.03, p < .001$. 즉 분노 기분은 증가하고, 긍정적 기분은 감소하였다. 그러나 수축기 혈압과 이완기 혈압의 변화는 유의하지 않았다, $t(43) = .49, p$

표 1. 분노 유발 전후 기분과 혈압의 평균(표준편차) 및 대응표본 t-검증 결과

측정치	분노 유발 전	분노 유발 후	t
	(n=44)	(n=44)	
	M (SD)	M (SD)	
분노 기분	11.30 (4.65)	21.89 (8.11)	-8.24***
긍정적 기분	27.80 (7.00)	18.11 (7.45)	10.03***
수축기 혈압	114.86 (11.42)	115.48 (12.89)	-.49
이완기 혈압	70.48 (8.33)	70.07 (8.67)	.50

*** $p < .001$.

> .05; $t(43) = .50, p > .05$. 결과적으로 분노 유발 조작은 생리적 변화는 유의하지 않았으나 피험자의 주관적인 기분 변화는 야기했다고 할 수 있다. 결과는 표 1에 제시하였다.

정서조절 전략이 기분과 혈압의 변화에 미친 영향

정서조절 전략의 효과 양상을 비교하기 위

해 기분과 혈압의 측정치에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 이 때 세 집단의 변화 양상을 집단×시기로 검증하였다. 기분 점수와 혈압은 실험실에 도착해서(분노 유발 전), 공동의 과제 후(분노 유발 후), 정서조절 과제 후 총 3회에 걸쳐 측정되었으며 집단별 평균과 표준편차는 표 2에 제시하였다.

표 2. 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단의 기분과 혈압의 집단별 평균(표준편차)

	반추 집단 (n=14)			주의분산 집단 (n=15)			긍정적 재평가 집단 (n=15)		
	분노 유발 전	분노 유발 후	정서 조절 후	분노 유발 전	분노 유발 후	정서 조절 후	분노 유발 전	분노 유발 후	정서 조절 후
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
분노 기분	10.93 (3.05)	21.79 (6.89)	17.36 (7.76)	10.40 (5.04)	20.20 (9.12)	15.80 (9.70)	12.53 (5.47)	23.67 (8.27)	17.13 (6.97)
긍정적 기분	27.57 (5.99)	19.07 (6.51)	18.50 (6.22)	25.87 (6.89)	15.67 (7.29)	19.87 (8.21)	29.93 (7.79)	19.67 (8.26)	21.40 (7.50)
수축기 혈압	114.50 (13.60)	115.43 (11.81)	113.71 (14.69)	117.60 (11.80)	117.67 (14.71)	117.73 (13.30)	112.47 (8.69)	113.33 (12.43)	108.73 (8.59)
이완기 혈압	71.57 (8.34)	71.07 (8.56)	67.64 (9.04)	72.13 (8.11)	72.87 (9.03)	70.00 (7.08)	67.80 (8.42)	66.33 (7.57)	65.67 (7.89)

표 3. 분노 기분, 긍정적 기분, 수축기 혈압, 이완기 혈압의 변량분석 결과(분노유발 전-분노유발 후-정서조절 후)

변량원	자승합	자유도	평균자승	F
분노 기분				
피험자 간				
집 단	120.31	2	60.15	.62
오 차	3921.28	41	95.64	
피험자 내				
측정시기	2468.75	2	1234.37	40.44***
집단×측정시기	27.83	4	6.95	.22
오차	2502.41	82	30.51	
긍정적 기분				
피험자 간				
집 단	233.95	2	116.97	.98
오 차	4862.43	41	118.59	
피험자 내				
측정시기	2319.77	2	1159.88	58.99***
집단×측정시기	91.02	4	22.75	1.15
오차	1612.08	82	19.66	
수축기 혈압				
피험자 간				
집 단	852.59	2	426.29	1.08
오 차	16150.98	41	393.92	
피험자 내				
측정시기	100.49	2	50.24	1.59
집단×측정시기	98.34	4	24.58	.77
오차	2588.67	82	31.56	
이완기 혈압				
피험자 간				
집 단	604.09	2	302.04	1.73
오 차	7133.75	41	173.99	
피험자 내				
측정시기	190.71	2	95.35	6.38**
집단×측정시기	43.29	4	10.82	.72
오차	1224.35	82	14.93	

** $p < .01$, *** $p < .001$.

분노 기분에 대한 집단 간 측정 시기별 효과

반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단 간 분노 기분의 측정 시기별 효과를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량분석 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았으나 측정 시기의 주효과는 나타났다, $F(2, 41) = .62, p > .05$; $F(2, 82) = 40.44, p < .001$. 즉 분노 유발 후 분노 기분이 상승했다가 정서조절 후 분노 기분이 감소했다. 그림 1을 보면 분노 기분이 변화하는 모습을 볼 수 있다. 그러나 이러한 변화의 집단 간 차이는 없었다.

긍정적 기분에 대한 집단 간 측정 시기별 효과

반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단 간 긍정적 기분의 측정 시기별 효과를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량분석 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았으나 측정 시기의 주효과는 나타났다, $F(2, 41) = .98, p > .05$; $F(2, 82) = 58.99, p < .001$. 즉 분노 유발 후 긍정적 기분이 감소했다가 정서조절 후 긍정적 기분이 상승했다. 그림 2를 보면 긍정적 기분이 변화하는 모습을 볼 수 있다. 그러나 이러한 변화의 집단 간 차이는 없었다.

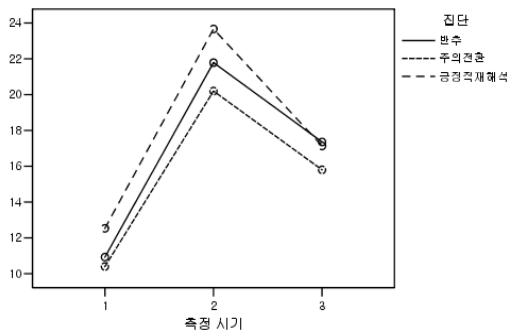


그림 1. 분노 기분의 측정 시기별 변화

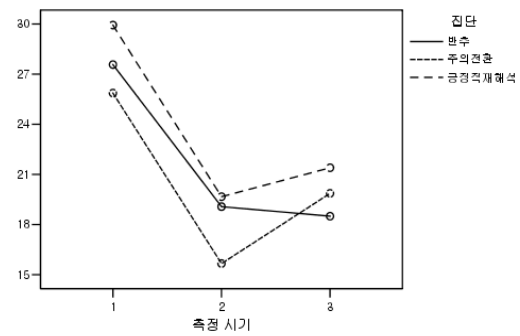


그림 2. 긍정적 기분의 측정 시기별 변화

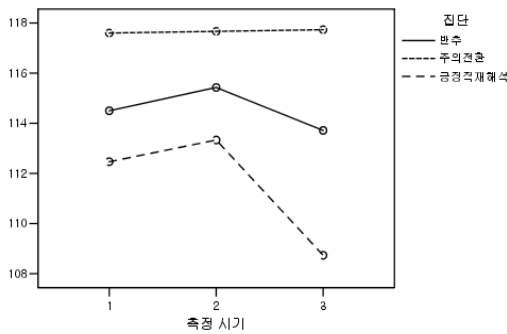


그림 3. 수축기 혈압의 측정 시기별 변화

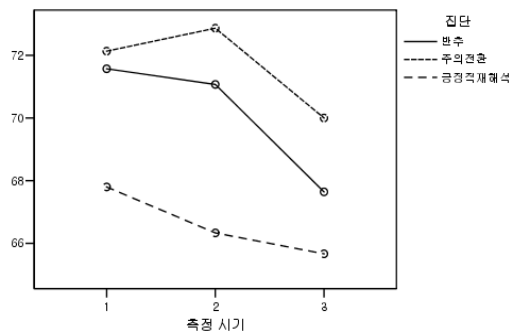


그림 4. 이완기 혈압의 측정 시기별 변화

수축기 혈압에 대한 집단 간 측정 시기별 효과

반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단 간 수축기 혈압의 측정 시기별 효과를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량분석 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과 집단과 측정 시기의 주효과 둘 다 나타나지 않았다, $F(2, 41) = 1.08, p > .05$; $F(2, 82) = 1.59, p > .05$.

이완기 혈압에 대한 집단 간 측정 시기별 효과

반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단 간 이

완기 혈압의 측정 시기별 효과를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 반복측정 변량분석 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았으나 측정 시기의 주효과는 나타났다, $F(2, 41) = 1.73, p > .05$; $F(2, 82) = 6.38, p < .01$. 그림 4에서 이완기 혈압의 변화를 볼 수 있다.

정서조절 전략의 효과

집단별 정서조절 전략 과제 실시 후 기분과 혈압의 변화가 있었는지 확인하기 위해 정서조절 전후의 기분 점수와 혈압에 대해 대응 t-검정을 실시하였다. 결과는 표 4에 제시하였

표 4. 정서조절 전후 기분과 혈압의 평균(표준편차) 및 대응표본 t-검증 결과

측정치	정서조절 전(n=44)	정서조절 후(n=44)	t
	M (SD)	M (SD)	
분노 기분	21.89(8.11)	16.75(8.07)	5.24***
긍정적 기분	18.11(7.45)	19.95(7.31)	-2.32*
수축기 혈압	115.48(12.89)	113.39(12.69)	1.85
이완기 혈압	70.07(8.67)	67.77(9.04)	2.92

* $p < .05$, *** $p < .001$.

표 5. 정서조절 후 집단 간 기분 및 혈압 변화량의 변량분석 결과

측정치	반추 집단 (n=14)	주의분산 집단 (n=15)	긍정적 재평가 집단 (n=15)	F	사후검증 Scheffe
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
	1	2	3		
분노 기분	-4.43(6.52)	-4.40(6.78)	-6.53(6.39)	.51	
긍정적 기분	-.57(4.12)	4.20(5.29)	1.73(5.36)	3.32*	2>3>1*
수축기 혈압	-1.71(7.88)	.07(6.40)	-4.60(7.79)	1.52	
이완기 혈압	-3.43(6.09)	-2.87(4.64)	-.67(4.77)	1.16	

* $p < .05$

다. 분석 결과 정서조절 전후의 분노 기분과 긍정적 기분의 변화는 유의하였다, $t(43) = 5.24, p < .001$; $t(43) = 2.32, p < .05$. 즉 분노 기분은 감소하고 긍정적 기분은 증가하였다. 그러나 수축기 혈압의 변화는 유의하지 않았고, 이완기 혈압의 변화는 유의하였다, $t(43) = 1.85, p > .05$; $t(43) = 2.92, p < .001$. 이러한 결과는 정서조절 전략이 피험자들의 분노 기분을 감소시키고 긍정적 기분을 증가시키는데 효과적이며, 이완기 혈압을 낮추는데도 효과적이라는 것을 알 수 있다.

이러한 변화양이 집단 간 차이가 있는지 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 통해 알아보았다. 분노에 대한 집단 간 정서조절 전략 효과의 차이 결과는 표 5에 제시하였다. 분석 결과 정서조절 후 분노 기분의 감소량은 집단 간 차이가 유의하지 않았지만 긍정적 기분의 증가량은 집단 간 차이가 유의하였다, $F(2, 41) = .51, p > .05$; $F(2, 41) = 3.32, p < .05$. 그리고 사후검증 결과 주의분산은 긍정적 재평가와 반추보다 긍정적 기분 증가량이 더 컸으며, 긍정적 재평가는 반추보다 긍정적 기분을 더 증가시켰다. 따라서 분노 기분일 때 주의분산은 긍정적 기분을 증가시키는데 효과적인 전략이라고 할 수 있다. 정서조절 후 수축기 혈압과 이완기 혈압의 변화량에서는 집단 간 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 41) = 1.52, p > .05$; $F(2, 41) = 1.16, p > .05$.

논 의

본 연구에서는 분노 상태에서 정서조절 전략이 기분과 혈압에 어떠한 영향을 주는지 살펴보기 위해 대학생들을 대상으로 실험을 통

해 분노를 유발시킨 후 피험자들을 무작위로 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 집단에 할당해서 정서조절 과제를 실시하였다. 여기서 반추 전략은 부정적인 정서조절 전략으로, 주의분산과 긍정적 재평가는 긍정적인 정서조절 전략이라고 가설을 세웠다. 실험 결과 분노 유발 조작은 성공적이었다. 즉 참가자들은 분노 유발 후 분노 기분이 증가하고 긍정적 기분은 감소하는 기분의 변화를 보였다. 하지만 혈압의 변화는 유의하지 않았다. 정서조절 과제 실시 시 반추 집단에 할당된 참가자들에게는 분노가 일어났던 상황에서 느꼈던 기분과 들었던 생각들을 중심으로 자유롭게 적게 하였다. 그리고 주의분산 집단에 할당된 참가자들에게는 분노가 일어났던 상황과 전혀 관계가 없는 일에 주의를 두기 위해 서울 지하철 1호선에서 8호선까지의 역명을 최대한 많이 쓰도록 지시하였다. 마지막으로 긍정적 재평가 집단에 할당된 참가자들은 분노가 일어났던 상황으로부터 배울 것은 무엇이고 자신에게 긍정적인 측면은 무엇인지를 중심으로 자유롭게 적도록 지시하였다.

그 결과 정서조절 전략 과제를 실시한 세 집단 모두 분노에 효과적인 것으로 나타났다. 즉 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 과제를 실시한 사람들은 모두 분노 기분이 감소하고 긍정적 기분이 증가하였다. 분노 기분 감소에 있어서는 집단 간 차이가 유의하지 않았지만 긍정적 기분에 있어서는 집단 간 차이가 있었다. 즉 주의분산 과제를 실시한 사람들은 긍정적 재평가나 반추 과제를 실시한 사람들보다 긍정적 기분이 더 많이 증가했다. 그리고 긍정적 재평가 과제를 실시한 사람들은 반추 과제를 실시한 사람들보다 긍정적 기분이 더 증가했다. 따라서 반추, 주의분산, 긍정적 재

평가 전략 모두 분노 기분을 감소시켜 주었고, 특히 주의분산 전략은 다른 전략보다 긍정적 기분을 더 증가시켜 주었다. 혈압 변화에 있어서 수축기 혈압은 집단 간 차이나 정서조절 전후의 시기별 차이가 유의하지 않았다. 이완기 혈압은 집단 간 차이는 유의하지 않았지만 정서조절 전후의 시기별 차이는 유의하였다. 즉 반추, 주의분산, 긍정적 재평가 전략이 이완기 혈압을 감소시켜 주었다. 따라서 본 연구의 반추 전략에 대한 가설은 입증되지 않았고, 주의분산과 긍정적 재평가 전략에 대한 가설은 부분적으로 입증되었다.

본 연구에서는 반추를 주의분산이나 긍정적 재평가에 비해 기분에 부정적인 영향을 주는 전략으로 가설을 세웠는데 실험 결과 지지되지 않았다. 이에 대해서 두 가지 이유를 생각해볼 수 있다. 첫째, 쓰기의 효과이다. 선행 연구에 의하면 심한 스트레스를 받은 사람들이 글을 쓰고 난 후 실제로 기분이 더 좋아졌다고 보고했고, 해직자를 대상으로 한 연구에서도 경험에 대해 쓰는 것이 그들을 즉시 덜 우울하고 덜 화나게 했다고 한다(Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994). 또한 심리적 외상 경험과 관련해서 깊은 생각과 느낌을 썼던 사람들은 피상적인 주제에 대해 썼던 사람들보다 면역 기능이 좋아졌다는 연구 결과도 있다(Glaser & Kiecolt-Glaser, 1994). Pennebaker (1999)는 외상 경험에 대해 글쓰기 실시하는 것이 다른 방식의 자기 노출보다 더 효과적인 것을 관찰하였다. 그는 이 현상에 대하여 글을 쓰는 과정이 본인이 의미하는 바를 전달하기 위해 자신의 생각을 고찰하게 되고 이를 통해 인지적 활동이 활성화되기 때문에 그 외상 경험에 대한 재해석과 객관화가 이루어지는 것으로 해석하였다. 즉 글쓰기가 궁극적으

로는 자기 스스로 사건을 정리하면서 그 당시보다는 객관적인 입장으로 사건을 재해석하고 재조망하는 기회를 주어 이를 통해 자신의 인지적 왜곡이나 결함들을 발견하게 된다는 것이다. 이렇게 의식하게 된 자신의 분노-인지반응 경향성에 대해서 의식적이든 무의식적이든 스스로 수정하고자 하는 노력이 이루어지기 때문에 기분이 좋아진다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서도 반추 전략의 결과에 쓰기의 효과가 발생한 것이라고 예측해 볼 수 있다. 실제로도 본 연구에서 반추 전략을 실시했던 참가자들은 실험 후 연구자에게 쓰고 나니 기분이 한결 좋아졌다고 보고하였다. 이렇게 쓰기의 효과를 반추 집단에서 통제하지 못한 것이 반추가 부정적인 정서조절 전략이라고 본 연구에서 세웠던 가설이 지지되지 못했던 첫 번째 이유이다.

둘째, 반추가 분노조절에 긍정적 영향을 미칠 가능성을 생각해 볼 수 있다. Hunt(1998)에 의하면 우울한 기분에 초점을 맞추는 것은 우울한 기분을 증대시키고 지속시킬 수도 있지만, 우울한 기분에서 주의를 전환하지 않고 우울 정서를 직면하고 경험하는 것은 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 김진영(2000)은 Nolen-Hoeksema가 제한한 반추적인 내부 초점적 반응과는 다른 성격의 내부 초점적 반응이 존재할 수 있다며 반추적 반응과 반성적 반응으로 구분했다. 반추적 반응은 우울한 기분, 우울의 원인 그리고 이와 관련된 부정적 사고에 계속해서 수동적으로 주의를 집중하는 사고와 행동으로 정의된다. 그러나 반성적 사고는 부정적 감정에 직면하여 우울의 원인과 우울한 기분을 야기하는 기저의 사고 과정을 능동적으로 검토하는 사고와 행동으로 정의되며 반추적 반응과 반성적

반응은 우울의 지속과 심화에 미치는 영향에서 차이가 있었다. 따라서 분노에 있어서도 반추적 반응과 반성적 반응이 구분해서 나타날 수 있을 것이다. 이 차이의 구분은 추후 연구를 통해 알아봐야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 첫째, 실험이 대학생들을 대상으로 진행되었기 때문에 그 결과를 일반인이나 환자 집단에 적용하기에 무리가 있다는 것이다. 따라서 추후 연구를 통해 일반인이나 임상 집단에 대해서도 분노에 효과적인 정서조절 전략이 무엇인지 살펴볼 필요가 있다. 그리고 기저 혈압 수준과 혈압의 변화 폭과 같은 생리적 특성과, 높은 특성분노나 사회적 바람직성 같은 성격 특성 등의 개인 내 특성을 통제하지 못했기 때문에 실험 결과에 있어서 개인 편차가 컸다. 더불어 사회적 상호작용을 통해 분노를 유발시키려다 보니 분노 유발시 환경적 요인이나 개인차 등으로 인해 모든 상황을 통제하는 것에 어려움이 있었다. 따라서 분노에 대한 정서조절 전략의 정확한 효과를 알아보기 위해서는 이러한 환경적 요인이나 개인 특성들을 통제할 필요가 있을 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구는 통제 집단을 설정하지 않았다는 한계점이 있다. 본 연구의 결과에서는 세 가지 정서 조절 조건에서 모두 분노 기분의 감소 효과를 나타냈는데, 통제집단이 없었으므로, 시간 경과에 따른 정서변화의 영향을 통제하지 못했다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 실험연구에서는 측정하기 힘든 분노를 직접 유발해서 효과적인 정서조절 전략이 무엇인지 알아보았다는 점에서 의의가 있다. 즉 분노유발이라는 실험연구 패러다임을 새롭게 개발하고, 실험을 통해 정서조절을 연구하여 앞으로 임상집단을 대상으로 연구할 수 있는 방법론

을 발달시켰다는 점에서 연구의 의의가 있다. 또한 본 연구의 결과는 분노의 정서조절에 대한 기초자료를 제공할 뿐만 아니라 일상생활에서 사람들이 분노를 다루고 대처하는데 도움을 줄 수 있으며 또한 분노 치료에 있어서도 효과적인 치료법을 제시할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김교현 (2000). 분노 억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 181-192.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 서수균 (2005). 분노와 관련된 인지적요인과 그 치료적 함의. 과주: 한국학술정보(주).
- 서수균, 권석만 (2005). 분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 187-206.
- 서수균, 권석만 (2006). 내담자 집단의 분노와 우울 수준에 따른 분노사고와 비합리적 신념의 특성. 한국심리학회지: 임상, 25(2), 417-427.
- 전경구 (1999). 분노에 관한 기초 연구. 재활심리연구, 6(1), 173-190.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학

- 교 석사학위 청구논문.
- 이훈진 (2001). 편집성향 집단의 분노표현 양식과 귀인 및 추론양식. *한국심리학회지: 임상*, 20(3), 443-452.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions* (pp.287-310). New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions* (pp.251-285). New York: The Guilford Press.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G. H. (1991). Mood congruity of social judgments. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgments* (pp.31-53). Oxford, England: Pergamon Press.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring general expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7, 1-10.
- Deffenbacher, J. L. (1996). Cognitive-behavioral approaches to anger reduction. In K. S. Dobson & K. D. Craig (Eds.), *Advances in cognitive-behavioral therapy* (pp.31-62). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deffenbacher, J. L., Demm, P. M., & Brandon, A. D. (1986). High general anger: Correlates and treatment. *Behavior Research and Therapy*, 24, 481-489.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1984). Emotion, attention, and temperament. In C. E. Izard, J. Kagan & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognitions, and behavior* (pp.132-166).
- DiGiuseppe, R. (1999). End piece: reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 311-324.
- Ellis, A., & Tafrate, R. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Birch Lane Press.
- Feindler, E. I., Ection, R. B., Kingsley, D., & Dubey, D. (1986). Group anger control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Therapy*, 17, 109-123.
- Fennell, M. J. V., & Teasdale, J. D. (1984). Effects of distraction on thinking and affect in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 23, 65-66.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal of*

- Personality*, 16, 403-420.
- Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1994). *Handbook of Human Stress and Immunity*. San Diego: Academic Press.
- Greer, S., & Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 2, 147-153.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behavior Research and Therapy*, 36, 361-384.
- Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-478.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Tatlor & Francis.
- Kassinove, H., Sukhodolsky, D. G., Tsytsarev, S. V., & Solovyeva, S. (1997). Self-reported constructions of anger episodes in Russia and America. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 301-324.
- Kring, A. M. (2001). Emotion and psychopathology. In J. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotion: current issues and future directions* (pp.337-361). New York: Guilford.
- Lang, P. J. (1984). Cognition in emotion: Concept and action. In C. Izard, J. Kagan & R. B. Zajonc (Eds.), *Emotions, cognition, and behavior* (pp.192-226). New York: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, 2, 281-300.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Martin, C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Martin, L. M., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp.306-326). New York: Guilford.
- Nix, G., Watson, C., Pyszczynski, T., & Greeberg, J. (1995). Reducing depressive affect through external focus of attention. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 36-52.
- Pennebaker, J. W. (1999). *털어놓기와 건강*. (김종한 역). 서울: 학지사.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effect of rumination and distraction on anger mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Sebastian, R. J., Buttino, A. J., Burzynski, M. H., & Moore, S. (1981). Dynamics of hostile aggression: Influence of anger, hurt, instruction, and victim pain feedback. *Journal*

- of *Research in Personality*, 15, 343-358.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: the State-Trait Anger Scale. In H. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment*, 2 (pp.161-189). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Suls, J., Wan, C. K., & Costa, P. T. (1995). Relationship of trait anger to resting blood pressure: a meta-analysis. *Health Psychology* 14, 444-456.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Zillman, D. (1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. In L. Donohew, H. E. Sypher, & E. T. Higgins (Eds.), *Communication, social cognition, and affects* (pp.147-171). Hillside, NJ: Erlbaum.
- 원고접수일 : 2009. 7. 10.
수정원고접수일 : 2010. 1. 12.
게재결정일 : 2010. 1. 25.

Effects of Rumination, Distraction, and Positive Reappraisal on Angry Mood and Blood Pressure

So-Hyun Jeon

LG Chem
Counseling Center

Ho-In Kwon

Department of Psychology
Korea University

Jung-Hye Kwon

People use a variety of strategies to regulate their negative moods. Some strategies are more effective than others at reducing these moods. In this study, we investigated the effect of rumination, distraction, and positive reappraisal strategies on angry mood and blood pressure. A total of 44 college students participated, and were randomly assigned to a rumination group(N=14; 8 males, 6 females), a distraction group(N=15; 8 males, 7 females), or a positive reappraisal group(N=15; 8 males, 6 females). Participants received a penalty if they caused anger in the social interaction situation. Participants were instructed to cause anger, ruminate, practice distraction, and perform positive reappraisal strategies. Researchers measure participants mood and blood pressure before and after the feeling of anger and after the emotion regulation. In this way, we investigated effective emotion regulation strategies with respect to anger. Results indicate that rumination, distraction, and positive reappraisal strategies were able to decrease angry mood and increased positive mood. Also, all strategies decreased minimum blood pressure.

Key words : anger, blood pressure, emotion regulation, rumination, distraction, positive reappraisal

부 록

실험과제

1. 분노 유발 과제

* 이제 아래에 있는 단어의 뜻을 가능한 많이 적어주십시오. 단 정확한 단어의 뜻을 적어야 점수를 받을 수 있습니다. (10분)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 목도리 : | 16. 나태하다 : |
| 2. 다투다 : | 17. 망각하다 : |
| 3. 풍년 : | 18. 숭배하다 : |
| 4. 김치 : | 19. 대항하다 : |
| 5. 단풍 : | 20. 무효 : |
| 6. 누설하다 : | 21. 개척하다 : |
| 7. 동전 : | 22. 기발하다 : |
| 8. 시늬 : | 23. 모험 : |
| 9. 서툰다 : | 24. 변명하다 : |
| 10. 가뭄 : | 25. 남루하다 : |
| 11. 본보기 : | 26. 완강하다 : |
| 12. 슬기롭다 : | 27. 부추긴다 : |
| 13. 가훈 : | 28. 과격하다 : |
| 14. 거래 : | 29. 경박하다 : |
| 15. 황무지 : | 30. 선구자 : |

2. 정서조절 전략 과제

a. 반추

이제 첫 번째 과제 수행 동안 일어났던 일들에 대해서 다시 떠올려 생각해보십시오. 그리고 그 상황에서 느꼈던 기분과 들었던 생각들을 중심으로 자유롭게 적어주시길 바랍니다. (10분)

b. 주의분산

이제 서울 지하철 1호선에서 8호선까지의 역명을 역 순서와는 상관없이 최대한 많이 쓰시오. (10분)

c. 긍정적재평가

이제 첫 번째 과제 수행 동안 일어났던 일들에 대해서 다시 떠올려 생각해보십시오. 그리고 그 상황으로부터 배울 것은 무엇이고 나에게 긍정적인 측면은 무엇인지를 중심으로 자유롭게 적어주시길 바랍니다. (10분)
