

공격성 및 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계*

서 수 균[†]

부산대학교 심리학과

본 연구에서는 공격성 및 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계를 알아보았다. 이를 위해서 공격성을 신체적공격행동, 언어적공격행동, 적대감, 분노감으로 구분하였고, 분노대처행동은 이성적 대처, 정서적 해소, 기분전환, 회피, 공격적 표현으로 구분하였다. 주관적안녕감은 삶의 만족감, 정적 및 부적 정서로 측정하였다. 387명의 대학생을 대상으로 공격성, 분노대처행동, 주관적안녕감을 평가하고, 상관분석과 회귀분석을 실시하였다. 공격성과 주관적안녕감의 관련성은 공격성 및 주관적안녕감의 요인별로 차이를 보였다. 적대감이 주관적안녕감과 가장 높은 부적 상관을 보였으며 신체적공격행동과 분노감도 주관적안녕감과 부적 상관을 보였다. 하지만 적대감을 통제하였을 때, 신체적 공격행동과 언어적공격행동은 주관적안녕감과 정적 상관을 보였으며 분노감은 주관적안녕감과 상관을 보이지 않았다. 또한 신체적공격행동, 언어적공격행동, 분노감이 부적정서와 정적 상관을 보였는데, 적대감 통제 후에는 상관을 보이지 않았다. 이는 공격성과 주관적안녕감의 부적인 관계가 적대감에 기인함을 보여주는 것으로, 공격성의 여러 요인들 중에서 특히 적대감에 주목할 필요가 시사된다. 분노대처행동 중에서 회피가 주관적안녕감의 모든 요인들과 유의미한 상관을 보였다. 회피는 삶의만족감 및 정적정서와는 부적 상관을, 부적정서와는 정적 상관을 보였다. 회귀분석 결과, 주관적안녕감을 가장 많이 예언해주는 요인은 공격성에서는 적대감이었고 분노대처행동에서는 회피였다. 일부 분노대처행동들(회피, 기분전환, 이성적대처)은 공격성을 통제한 후에도 주관적안녕감을 유의미하게 설명하였는데, 이는 주관적안녕감을 증진시키기 위해서 부정적인 공격성뿐만 아니라 분노대처행동도 다루어 주는 것이 가치 있음을 보여준다.

주요어 : 주관적안녕감, 공격성, 분노대처행동, 적대감, 회피

* 이 논문은 2008년도 부산대학교 인문사회연구기금의 지원을 받아 연구되었음.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 서수균 / 부산대학교 심리학과 / 부산시 금정구 장전동 산 30
Tel : 051-510-2125 / Fax : 051-581-1457 / E-mail : sgseo@pusan.ac.kr

공격성이 신체와 정신건강에 미치는 부정적인 영향은 다양한 연구들을 통해서 일관되게 지지되었다. 공격성은 심장혈관계 질환(김교현, 2000; 김교현, 전경구, 1997; Gentry, Chensney, Gary, Hall, & Harburg, 1982; Spielberg & London, 1982), 통증이나 암(Greer & Morris, 1975), 대인관계 손상(Hazaleus & Deffenbacher, 1986), 사회적 회피와 비효율적인 문제해결(Novaco, 1979), 가정이나 직장에서의 관계 단절(Pan, Neidig, & O'Leary, 1994), 약물남용(Deffenbacher, Thwaites, Wallcae, & Oetting, 1994; Gottlieb, 1999) 등을 일으키는데 기여한다. 이러한 공격성의 부정적인 영향은 개인의 행복을 저하시키기 쉬울 것이다.

공격성과 주관적안녕감의 관계를 살펴본 연구들에 따르면, 타인을 책망하고 원망하며 비난에 몰두하는 사람일수록 긴장 수준이 높고 주관적안녕감 수준이 낮았으며(Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003), 용서프로그램에 참여한 후 분노 수준이 감소된 사람들의 주관적안녕감이 증가하였다(Enright & The Human Development Study Group, 1991). 적대감이 높은 사람일수록 긴장감이 높고 주관적안녕감 수준이 낮았다(Hildingh & Baigi, 2010; Yan, Matthews, Daviglus, Ferguson, & Kiefe, 2003). 공격성과 주관적안녕감의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 아니지만, 보복 반응과 부적 정서(불안, 우울)의 정적 상관을 확인한 연구도 있었다(May, Byrd, Brown, Beckman, & Sizemore, 2007). 이상의 연구들은 공격성과 주관적안녕감의 부적인 관계를 시사하고 있다. 하지만 이들 연구들은 공격성의 여러 차원들 중에서 일부(분노감, 적대감, 보복행동)에만 초점을 두고 있어, 공격성과 주관적안녕감의 관계를 포괄적이고 체계적으로 살펴보지는 못했다.

공격성은 공격행동, 적대감, 분노감이라는 세 요소로 분류되며, 각각은 공격성의 행동적, 인지적, 정서적 차원으로 언급된다(Buss & Perry, 1992; Martin, Watson, & Wan, 2000; Spielberg, Jacobs, Russell & Crane, 1983). 공격성의 각 요소들에 대한 정의를 살펴보면, 공격행동은 타인이나 대상에 해나 피해를 주려는 의도로 행해진 외현적인 행동이다(Buss & Perry, 1992; DiGiuseppe, Eckhardt, Tafrate, Robin, & 1994). Buss와 Perry(1992)는 공격행동의 형태에 따라 신체적 공격행동과 언어적 공격행동으로 구분하였다. 공격행동은 분노감이 수반되는지 여부에 따라 정서적(혹은 적대적) 공격행동과 수단적 공격행동으로 나뉘기도 한다(Berkowitz, 1993). 적대감은 타인이 악의를 가지고 있고 자신을 부당하게 대한다고 생각하며 타인과 세상을 부정적으로 바라보는 태도를 의미하며, 타인이나 대상을 해치거나 파괴하려는 공격행동을 동기화시키기도 한다(Buss & Perry, 1992; Spielberg et al., 1983). 분노감에 대해서 Buss와 Perry(1992)는 공격을 위해서 생리적으로 각성되고 준비된 상태라고 하였으며, Novaco(1994)는 혐오적인 사건을 초래한 사람이나 대상을 향한 적대적이고 부정적인 정서 경험이라 하였다. Buss와 Perry(1992)는 이 세 차원이 공격성의 성격적 특질을 나타낸다고 주장하였다. 공격성은 공격행동, 적대감, 분노감이라는 세 차원으로 일반적으로 구분되고 있으며, 공격성과 주관적안녕감의 관계도 공격성의 차원에 따라 차이를 보일 수 있다. 본 연구에서는 먼저 공격성을 구성하고 있는 여러 차원들과 주관적안녕감의 관계에 대해서 탐색적으로 살펴보려고 한다.

공격성에 대한 연구들은 주로 공격성의 부정적인 영향에 대한 것들이 주를 이루지만,

공격성의 긍정적인 기능에 대한 논의도 오래 전부터 있어왔다. 플라톤은 분노가 삶을 추동하는 가장 강한 에너지이며 분노를 통해 도덕에의 의지와 진정한 자유에의 욕망을 표현할 수 있다고 하였으며, 스피노자는 분노를 인간의 자기보존 욕구에 기인하는 자연스러운 정서라고 제안하였다(권혁남, 2010). 게스탈트 치료 이론가들은 공격성을 성장에 필요한 것을 얻기 위한 시도로 보며 타인과 접촉하게 해주는 긍정적인 능력으로 보았다(Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). 그 외 공격성을 창조성이나 건강한 자기주장성의 한 면으로 본 학자들도 있었다(Earley, 2000; Kohut, 1977; Winnicott, 1939, 1960). 이처럼 공격성은 연구자의 관점에 따라 병리적인 면이나 건강한 면이 달리 강조되어 왔으며, 공격성의 적응적 및 부적응적인 면을 이해하는데 혼란이 있는 것은 사실이다. 공격성을 신체적 및 언어적 공격행동, 분노, 적대감으로 세분화하고 이들과 주관적안녕감의 관계를 살펴보는 것은 공격성의 부정적인 영향을 주도하는 공격성의 요인을 찾는 데 기여할 것이다.

주관적안녕감은 Dinner(1984)에 의해서 처음으로 구체화되었는데, 삶에 대한 만족감이 높고 긍정적 정서 경험이 빈번하고 부정적 정서 경험이 적은 상태로 이를 그는 주관적 안녕감이라 일컬었다. 이후 주관적 안녕감에 대한 연구들이 활발히 이루어져왔다. 주관적 안녕감의 세 요소를 측정하기 위해서 널리 사용되는 척도는 Dinner의 삶의 만족 척도(Dinner, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)와 Watson의 PANAS(the Positive Affect and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)이다. 많은 연구들이 이 두 척도가 주관적 안녕감을 신뢰롭고 타당하게 측정하고 있음을 보고하였

는데, 주관적 안녕감은 시간적으로나 공간적으로 상당히 안정적이고 일관되었으며 다양한 행동 측정치들과도 타당한 결과들을 보였다(Argyle, 2001; Dinner & Lucas, 1999; Dinner, Scollon, & Lucas, 2004; Lucas, Dinner, & Suh, 1996).

공격성에 대해서 분노유발 상황에서 보이는 대처행동도 주관적안녕감과 관련이 있을 것으로 보인다. Buss와 Perry(1992)가 주장한 것처럼 공격성이 성격적 특질이라면 개인의 공격성은 쉽게 변화되지 않을 것이다. 이에 비해 대처행동은 개인이 처한 상황이나 개인의 당시 심리적 상태에 따라 다양할 수 있으며 공격성에 비해서는 변화의 여지가 높은 개인의 특징으로 볼 수 있다(Allan & Gilbert, 2002; Deffenbacher, Oetting, Lynch, & Morris, 1996; Kuppens, Van Mechelen, & Meulders, 2004; Van Coillie & Van Mechelen, 2006). 분노유발 상황에서 피해야하는 행동으로는 담아두기, 쌓아두기, 화풀이, 공격하기 등이 흔히 언급되는데 이러한 행동들은 타인에 대한 분노나 원망감을 더 높이고 상대방의 방어 행동을 더 부추긴다. 이에 비해 자기 상태 돌아보기, 흥분 가라앉히기, 상대방에게 자기 상태나 바람 전하기 등의 행동은 긴장 수준을 낮추고 자신과 타인의 관계에 대해서 차분히 생각할 시간을 갖도록 돕고 화가 난 자신의 상태와 좌절된 욕구에 대해서 상대방과 진솔하게 소통하도록 돕는다(Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Gottlieb, 1999; McKay, Rogers, & McKay, 2003; Novaco, 1975; Van Coillie, Van Mechelen, & Ceulemans, 2006).

분노대처행동 유형에 대한 분류는 학자에 따라 다소 차이를 보인다. Tangney, Wagner, Gavlas와 Gramzow(1991)는 직접적인 공격(신체

적 공격, 언어적 공격, 상징적 공격), 간접적 공격(제3자에게 비방하기, 상대가 아끼는 물건 파괴하기), 대치된 공격(사람이 아닌 대상이나 다른 사람에게 화풀이하기), 자기공격, 안으로 삭히기, 적응적인 행동, 회피/기분전환 반응(즐거워 할 일 찾기, 상황 피하기, 무시하기, 과소평가), 인지적 재평가(타인재평가, 자기재평가) 등으로 분류하였다. Spielberg(1999)는 Anger Expression-Out(분노표출), Anger Expression-In(분노억제), Anger Control-Out(분노를 타인이나 대상에게 표현하지 않으면서 통제하는 경향), Anger Control-In(이완, 진정시키기 같은 내적인 통제)를 제안하였다. Linden, Hogan, Rutledge, Chawal, Lenz와 Leung(2003)은 분노대처 행동을 직접적인 분노표출, 자기표현, 사회적 지지추구, 기분전환(음악감상, 운동), 반추, 회피 등으로 분류하였다. 국내 연구로는 고경봉과 박중규(2005)가 행동적 공격성, 문제해결적 대처, 언어적 공격성, 긴장완화적 대응, 분노억압 등으로 분노대처 행동을 분류하고 분노대응 척도를 개발한 적이 있다. 최근에는 서수균과 김윤희(2010)가 공격적 표현, 회피, 이성적 대처, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환 등의 하위 요인으로 구성된 분노대처행동 척도를 개발한 바 있다. 본 연구에서는 분노대처행동을 측정하기 위해서 서수균과 김윤희(2010)의 척도를 사용하였다. 각각의 분노대처행동 유형은 다음과 같은 특징을 보인다. 이성적 대처는 흥분을 가라앉히고 상황을 객관적으로 이해하며 상대방과 차분히 소통하려는 노력을 반영한다(“침착하고 이성적으로 생각하려고 노력한다.”, “흥분한 감정을 가라앉히려려고 노력한다.”, “과연 내가 잘못했는지를 생각해보고 인정할 건 인정한다.”). 정서적 해소(털어놓기)는 누군가에서 화난 경험을 털어놓거나 글로

표현하는 내용이 주가 되며(“내 말을 들어줄 사람을 찾아 내 감정을 털어놓는다.”, “친한 친구와 맘껏 수다를 떠다.”, “화나는 감정과 그 때 있었던 일을 글로 써본다.”), 기분전환은 분노감정에서 벗어나기 위해서 다른 생각이나 활동을 하는 것을 반영한다(“즐거운 생각을 하려고 노력한다.”, “산책을 한다”, “다른 일(단순 노동이나 할 일)에 몰두함으로써 화나는 감정을 잊으려 한다.”). 공격적 표현은 신체적 및 언어적 공격행동이 주가 되고(“화가 풀릴 때까지 따진다.”, “화나게 한 상대방을 때린다.”, “주위 물건을 집어 던지거나 부순다.”), 회피는 화나게 한 사람과의 접촉을 적극적으로 피하는 행동이 주요 내용이다(“그 사람을 무관심하게 대한다.”, “그 사람과 마주치고 싶지 않아 그 사람을 피한다.”, “혼자 틀어 박혀 있다.”). 서수균과 김윤희(2010)은 연구 결과를 근거로 분노대처행동을 적응적 분노대처행동(이성적 대처, 기분전환, 정서적 해소(털어놓기))과 부적응적 분노대처행동(공격적 표현, 회피)으로 구분하였다. 적응적인 분노대처행동은 긴장을 감소시켜주고 효율적인 소통을 가능하게 해주는 반면에, 부적응적인 분노대처행동은 반대로 타인과 마찰을 초래하기 쉽고 관계를 적대적으로 만들어 긴장 수준으로 높이고 솔직한 소통을 어렵게 한다(서수균, 김윤희, 2010; Van Coillie et al., 2006). 본 연구에서는 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계를 탐색적으로 살펴보고자 하는데, 적응적 분노대처행동과 부적응적 분노대처행동이 주관적안녕감과 상반된 관련성을 보일 것으로 여겨지며 같은 적응적 혹은 분노대처행동이라 하더라도 주관적안녕감과 관련성 정도에서 차이를 보일 것으로 기대된다.

본 연구의 목적은 공격성 및 분노대처행동

과 주관적안녕감의 관계를 탐색적으로 살펴보는 것이다. 공격성의 차원이나 분노대처행동의 유형에 따라 주관적안녕감과 관계 방향이나 정도에서 차이가 있을 것이다. 또한 공격성을 통제 한 후에 분노대처행동과 주관적안녕감의 관련성도 살펴보고자 한다. 공격성이 주관적안녕감을 설명해 주는 부분에 더해 분노대처행동이 주관적안녕감을 추가적으로 설명해주는 부분이 있다면, 주관적안녕감을 증진시키기 위해서 분노대처행동을 개선하는 것이 의미 있는 일이 될 것이다. 본 연구는 공격성 및 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계를 체계적으로 이해하는데 도움이 될 것으로 기대된다. 다양한 분노대처행동들과 주관적안녕감의 관계에 대한 이해를 통해서 대처행동이 주관적안녕감에 미치는 영향에 주목하고 주관적안녕감을 증진시켜줄 수 있는 대처행동들과 주관적안녕감에 방해가 될 수 있는 대처행동들을 제안하고자 한다.

공격성과 주관적안녕감의 관계를 공격성의 여러 차원별로 살펴본 연구가 없었기 때문에 이에 대한 탐색적인 연구가 필요하다고 여겨진다. 이 과정에서 공격성의 부정적 영향에 지배적인 역할을 하는 공격성 요인을 찾을 수 있을 것으로 기대한다. 또한 이전 연구에서 언어적공격행동이 건설적 및 파괴적 언어성분노행동 모두와 유의미한 정적 상관을 보였으며(서수균, 2007), 이는 언어적공격행동이 공격성의 긍정적인 면과 부정적인 면을 모두 포함하고 있을 가능성을 시사한다. 본 연구에서는 공격성의 여러 요인들 중에서 부정적인 영향에 결정적인 역할을 하는 요인과 긍정적 및 부정적 영향 모두에 걸쳐있는 요인에 대한 탐색을 시도하였으며, 부정적인 영향을 주도하는 요인과 긍정적 및 부정적 영향 모두에 걸

쳐있는 요인의 관계에 대해서도 살펴보았다.

방 법

연구대상

대학의 학부생 387명에게 삶의 만족도 척도, 정적 정서 및 부적 정서 척도, 공격성 척도, 분노대처행동 척도를 실시하였다. 불성실하게 작성되었거나 응답이 많이 누락된 20부와 외국 유학생이 작성한 2부를 제외한 365부의 자료가 분석에 포함되었다. 전체 응답자 중 남자는 118명(평균연령=21.85 (SD=3.21)), 여자는 247명(평균연령=20.17(SD=2.44))이었다.

측정도구

삶의 만족도 척도(the Satisfaction with Life Scale)

이 척도는 Dinner 등(1985)이 개발한 것으로, 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 7점 Likert 형식(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)에 응답하도록 하였으며, 본 연구에서는 권석만(2008)이 번역한 것을 사용하였다. Dinner 등(1985)의 연구에서의 내적합치도는 .87이었으며, 본 연구에서는 .86이었다.

정적 정서 및 부적 정서 척도(the Positive Affect and Negative Affect Scale: PANAS)

Watson 등(1988)이 개발한 이 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 Likert 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우

그렇다)상에 평정하도록 되어 있다. 이현희 등(2003)과 김혜영(2009)의 연구에서 기민한(alert)이 기존의 척도에서와는 달리 부적 정서로 분류되었는데, 본 연구에서도 그 연구 결과에 따라 기민한을 부적 정서로 분류하여 계산하였다. 내적합치도는 정적 정서는 .84, 부적 정서는 .87이었다(이현희 등, 2003).

공격성질문지(Aggression Questionnaire)

Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 신체적 공격행동, 언어적공격행동, 분노감, 적대감 하위척도로 구성되어 있으며, 서수균과 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 개발하였다. Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 전체 척도(27문항)의 내적합치도는 .86이었으며, 신체적 공격행동은 .74, 언어적 공격행동은 .73, 분노감은 .67, 적대감은 .76이었다(서수균, 권석만, 2002).

분노대처행동 척도(the Anger Coping Behavior Scale)

이 척도는 서수균과 김윤희(2010)가 분노 유발 상황에서 개인이 보이는 다양한 대처 행동들을 평가하기 위해서 개발한 것이다. 총 34 문항으로 이성적 대처, 정서적 해소(털어놓기), 기분전환, 공격적 표현, 회피 요인으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도(1: 거의 그렇지 않다, 4: 거의 항상 그렇다)상에서 평정하도록 하였으며, 내적합치도는 이성적 대처는 .83, 정서적 해소(털어놓기)는 .76, 기분전환은 .68, 공격적 표현은 .77, 회피는 .75였다(서수균, 김윤희, 2010).

결 과

공격성과 주관적안녕감의 상관분석

변인들간의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 공격성의 4요인 중에서 적대감이 주관적 안녕감과 가장 높은 부적 상관을 보였으며 신체적 공격행동과 분노감도 주관적 안녕감과 유의미한 부적 상관을 보였다, $r(365)=-.41, p<.01$; $r(365)=-.11, p<.05$; $r(365)=-.17, p<.01$. 하지만 언어적 공격행동은 주관적 안녕감과 상관을 보이지 않았다. 주관적 안녕감의 하위요소별로 살펴보면, 신체적 및 언어적 공격행동은 정적정서와 부적정서 모두와 유의미한 정적 상관을 보인 반면에 삶의 만족도와는 상관이 없었다, $r(365)=.13, p<.05$; $r(365)=.32, p<.01$; $r(365)=.21, p<.01$; $r(365)=.24, p<.01$; $r(365)=-.07, ns$; $r(365)=.04, ns$. 적대감과 분노감은 삶의 만족도와는 유의미한 부적 상관을, 부적정서와는 유의미한 정적 상관을 보였으며 반면에 정적정서와는 상관이 없었다, $r(365)=-.30, p<.01$; $r(365)=-.13, p<.05$; $r(365)=.57, p<.01$; $r(365)=.32, p<.01$; $r(365)=-.09, ns$; $r(365)=.04, ns$. 이러한 결과는 공격성과 주관적 안녕감의 관계가 각 요소별로 상당한 차이가 있음을 보여준다.

신체적 및 언어적 공격행동과 정적정서의 개별 문항들과의 상관을 분석한 결과, 신체적 공격행동은 ‘열정적인’, ‘강한’, ‘흥분된’, ‘단호한’ 문항과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 언어적 공격행동은 ‘열정적인’, ‘자랑스러운’, ‘강한’, ‘흥미진진한’, ‘흥분된’, ‘단호한’, ‘주의깊은’ 문항과 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 신체적 및 언어적 공격행동이 활력을 느끼게 하는 정적정서 경험과 관련이 있음을 시

표 1. 변인들간 상관분석

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | .53** | | | | | | | | | | | |
| 3 | .59** | .32** | | | | | | | | | | |
| 4 | .47** | .38** | .51** | | | | | | | | | |
| 5 | -.08 | .00 | -.08 | -.01 | | | | | | | | |
| 6 | -.02 | .07 | .04 | .04 | .19** | | | | | | | |
| 7 | -.07 | -.03 | .05 | .06 | .41** | .31** | | | | | | |
| 8 | .50** | .45** | .36** | .38** | -.19** | .19** | -.02 | | | | | |
| 9 | .06 | -.06 | .30** | .13* | -.06 | .05 | .08 | .14** | | | | |
| 10 | -.11* | .01 | -.41** | -.17** | .14** | .07 | .10 | -.13** | -.23** | | | |
| 11 | -.07 | .04 | -.30** | -.13* | .15** | .07 | .09 | -.09 | -.15** | .84** | | |
| 12 | .13* | .21** | -.09 | .04 | .09 | .09 | .12* | .04 | -.13** | .79** | .60** | |
| 13 | .32** | .24** | .57** | .32** | -.09 | .01 | -.02 | .24** | .26** | -.67** | -.34** | -.22** |

1: 신체적공격행동, 2: 언어적공격행동, 3: 적대감, 4: 분노감, 5: 이성적대처, 6: 정서적해소, 7: 기분전환, 8: 공격적표현, 9: 회피, 10: 주관적안녕감, 11: 삶의만족도, 12: 정적정서, 13: 부적정서
 주관적안녕감 = 표준화된 삶의만족도 점수 + 표준화된 정적정서 점수 - 표준화된 부적정서 점수
 * $p < .05$ (양방검증), ** $p < .01$ (양방검증)

사하는 것으로 보인다.

분노대처행동과 주관적안녕감의 상관분석

표 1을 살펴보면, 이성적 대처는 주관적 안녕감과 유의미한 정적 상관을, 공격적 표현과 회피는 유의미한 부적 상관을 보였다, $r(365) = .14, p < .01$; $r(365) = -.13, p < .05$; $r(365) = -.23, p < .01$. 반면에 정서적 해소와 기분전환은 주관적 안녕감과 유의미한 상관을 보이지 않았다, $r(365) = .07, ns$; $r(365) = .10, ns$. 주관적 안녕감의 하위요소별로 살펴보면, 이성적 대처는 삶의 만족도와는 유의미한 정적 상관을 보였지만

정적 및 부적 정서와는 유의미한 상관을 보이지 않았다, $r(365) = .15, p < .01$; $r(365) = .09, ns$; $r(365) = -.09, ns$. 회피는 삶의 만족도, 정적정서와는 유의미한 부적 상관을, 부적정서와는 유의미한 정적 상관을 보였다, $r(365) = -.15, p < .01$; $r(365) = -.13, p < .05$; $r(365) = .26, p < .01$. 공격적 표현은 부적 정서와 유의미한 정적 상관을 보였다, $r(365) = .24, p < .01$.

주관적안녕감에 대한 공격성의 회귀분석

공격성이 주관적안녕감을 설명하는 정도를 알아보기 위해서 공격성의 네 요인들을 예언

표 2. 주관적안녕감에 대한 공격성의 회귀분석

| 종속변인 | 예언변인 | R ² | B | Beta | t | 공차 |
|--------|---------|----------------|-------|------|---------|-----|
| 주관적안녕감 | 적대감 | .172 | -2.00 | -.46 | -9.23** | .90 |
| | 언어적공격행동 | .192 | .95 | .15 | 3.05** | .90 |
| | 신체적공격행동 | | | .07 | 1.12 | |
| | 분노감 | | | .01 | .16 | |
| 삶의만족도 | 적대감 | .090 | -.40 | -.35 | -6.62** | .90 |
| | 언어적공격행동 | .109 | .24 | .14 | 2.76** | .90 |
| | 신체적공격행동 | | | .06 | .86 | |
| | 분노감 | | | .00 | -.09 | |
| 정적정서 | 언어적공격행동 | .046 | .54 | .27 | 5.00** | .90 |
| | 적대감 | .066 | -.24 | -.17 | -3.19** | .90 |
| | 신체적공격행동 | | | .12 | 1.83 | |
| | 분노감 | | | .04 | .69 | |
| 부적정서 | 적대감 | .322 | .84 | .57 | 13.14** | 1 |
| | 신체적공격행동 | | | .04 | .90 | |
| | 언어적공격행동 | | | .06 | 1.34 | |
| | 분노감 | | | .03 | .66 | |

** $p < .01$ (양방검증)

변인으로 지정하고 단계적 회귀분석을 실시하였으며 그 결과를 표 2에 제시하였다. 공격성의 요인들 중에서 적대감과 언어적공격행동이 주관적 안녕감 변량의 19.2%를 설명하였다. 주관적 안녕감의 각 요소별로 살펴보면, 적대감과 언어적공격행동은 삶의 만족도 변량의 10.9%를 설명하였고 정적정서 변량의 6.6%를 설명하였다. 부적정서는 적대감 혼자서 32.2%를 설명하였다. 공격성의 4요인 중에서 적대감만이고 주관적 안녕감의 모든 요인들을 유의미하게 설명하고 있었다. 언어적공격행동은 주관적 안녕감, 삶의만족도, 정적정서를 정적으로 예언하고 있었다.

상호작용 효과 분석

표 1에 제시된 상관분석 결과를 보면, 신체적 및 언어적 공격행동은 정적정서와 부적정서 모두와 유의미한 정적 상관을 보였으나, 삶의만족도와는 상관을 보이지 않았다. 이는 다양한 중재효과의 가능성에 대한 탐색이 필요함을 시사한다. 표 2에 제시된 주관적안녕감에 대한 공격성의 회귀분석 결과를 보면, 예언변인으로서 적대감의 기여가 주목되며 이에 신체적 및 언어적 공격행동과 적대감의 상호작용 효과를 확인하기 위한 분석을 추가적으로 시도하였다. 상호작용 효과는 위계적 회

귀분석을 통해 이루어졌으며, 다중공선성의 문제를 해결하기 위해서 투입되는 변인들의 점수를 편차점수로 변환시키는 평균중심화 과정을 거쳤다. 정적정서, 부적정서, 삶의만족도 각각을 준거변인으로 설정하고, 예언변인들을 투입하였다. 예언변인으로는 신체적공격행동과 적대감 그리고 이 두 변인의 상호작용 변인(신체적공격행동×적대감), 언어적공격행동과 적대감 그리고 이 두 변인의 상호작용 변인(언어적공격행동×적대감)을 투입하였다. 분석 결과, 부적정서에 대한 언어적공격행동과 적대감의 상호작용 효과만 유의미하였다, $\beta = -.11, t(361) = -2.38, p < .05$.

부적정서에 대한 언어적공격행동과 적대감의 상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위해서, 언어적공격행동과 적대감에서 상하위 30%에 속하는 사람들로 구성된 네 집단의 부적정서 평균 점수를 비교하였다. 각 집단의 부적정서 평균 점수는 다음과 같았으며 이를 그림 1에 제시하였다, 적대감 상-언어적공격행동 상 집단($n=65, M=26.66, SD=7.92$), 적대감 상-언어적공격행동 하 집단($n=29, M=28.41,$

$SD=9.40$), 적대감 하-언어적공격행동 상 집단($n=34, M=19.68, SD=5.20$), 적대감 하-언어적공격행동 하 집단($n=61, M=16.54, SD=4.65$). 그림 1을 보면, 표 2의 회귀분석 결과와 일관되게 적대감이 높을수록 부적정서를 많이 경험하지만 그런 경향은 언어적공격성이 낮은 집단에서 더 현저하였다. 부적정서 경험에서 적대감이 높으면서 언어적공격성이 낮은 사람과 적대감이 낮으면서 언어적공격성이 낮은 사람이 현저한 차이를 보였으며, 이는 두 유형이 다른 특성의 집단일 가능성을 시사한다. 언어적공격성이 자기주장적이고 자기보호적인 행동을 일부 반영하고 있음을 감안해 보면, 적대감이 높으면서 언어적공격행동 수준이 낮은 사람은 타인에 대한 불만은 많지만 이를 직접적으로 얘기하거나 해소하기 보다는 회피적인 대처를 많이 하는 사람일 수 있다. 이를 확인하기 위해서 분노대처행동의 한 하위 유형인 회피에서 앞의 네 집단이 차이를 보이는지를 일원변량분석을 통해서 알아보았다.

그 결과, 집단간 유의미한 차이가 있었다, $F(3, 185) = 9.10, p < .001$. 추가적으로 실시한

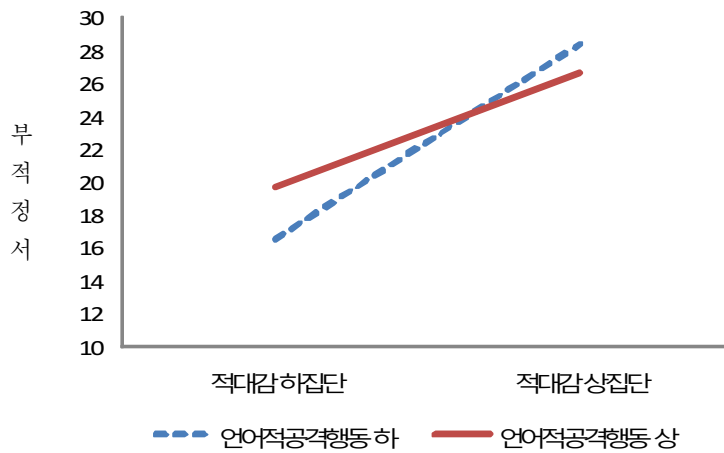


그림 1. 언어적공격행동과 적대감의 상호작용 효과

Scheffé 사후분석에 따르면, 적대감 상-언어적 공격행동 하 집단이 적대감 하-언어적 공격행동 하 집단과 적대감 하-언어적 공격행동 상 집단 보다 회피 수준이 유의미하게 더 높았다. 이는 적대감 상-언어적 공격행동 하 집단이 회피 대처를 많이 보이는 특징이 있음을 지지하는 결과로, 언어적 공격행동 수준이 낮은 집단이라 하더라도 적대감 수준에 따라서 대처행동에서 이질적인 특징이 있음을 시사한다.

주관적안녕감에 대한 분노대처행동의 회귀분석

분노대처행동들이 주관적안녕감의 각 차원에 미치는 영향을 비교하기 위해서 다섯 분노대처 행동들을 예언변인으로 지정하고 단계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다. 주관적 안녕감을 종속변인으로 두고 회귀분석한 결과, 회피와 이성적 대처가 주관적안녕감 변량의 7%를 설명하였다. 주관

표 3. 주관적안녕감에 대한 분노대처행동의 회귀분석

| 종속변인 | 예언변인 | R ² | B | Beta | t | 공차 |
|--------|-------|----------------|-------|------|---------|------|
| 주관적안녕감 | 회피 | .054 | -1.50 | -.23 | -4.43** | .996 |
| | 이성적대처 | .070 | .67 | .13 | 2.41* | .996 |
| | 공격적표현 | | | -.08 | -1.45 | |
| | 정서적해소 | | | .57 | 1.09 | |
| | 기분전환 | | | .08 | 1.45 | |
| 삶의만족도 | 회피 | .023 | -.25 | -.14 | -2.48** | .996 |
| | 이성적대처 | .043 | .20 | .14 | 2.76** | .996 |
| | 공격적표현 | | | -.05 | -.89 | |
| | 정서적해소 | | | .05 | 1.01 | |
| | 기분전환 | | | .06 | .98 | |
| 정적정서 | 회피 | .016 | -.29 | -.14 | -2.61** | .99 |
| | 기분전환 | .034 | .29 | .14 | 2.60** | .99 |
| | 이성적대처 | | | .03 | .47 | |
| | 공격적표현 | | | .06 | 1.11 | |
| | 정서적해소 | | | .06 | 1.11 | |
| 부적정서 | 회피 | .068 | .53 | .23 | 4.64** | .98 |
| | 공격적표현 | .108 | .48 | .20 | 4.07** | .98 |
| | 이성적대처 | | | -.03 | -.64 | |
| | 정서적해소 | | | -.04 | -.85 | |
| | 기분전환 | | | -.03 | -.60 | |

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

적안녕감의 하위요소별로 살펴보면, 삶의만족도는 회피와 이성적대처가 4.3%를, 정적정서는 회피와 기분전환이 3.4%를, 부적정서는 회피와 공격적표현이 10.8%를 설명하였다. 분노대처행동 중에서 주관적안녕감의 모든 요소들을 유의미하게 예언해 주는 것은 회피뿐이었다.

공격성 통제후 주관적안녕감에 대한 분노대처행동의 회귀분석

공격성을 통제한 후에 분노대처행동이 주관적안녕감을 설명해주는 양을 살펴보았으며 그 결과를 표 4에 제시하였다. 첫 단계에서 공격성의 4요인들을 예언변인으로 투입하고 단계적 회귀분석을 실시하였으며, 두 번째 단계에서 분노대처행동의 5요인들을 예언변인으로 투입하고 단계적 회귀분석을 실시하였다. 공

격성 통제후에 주관적 안녕감은 기분전환과 회피에 의해 추가적으로 2.7% 더 설명되었다. 주관적 안녕감의 하위요소별로 살펴보면, 삶의 만족도는 이성적 대처에 의해서 1.6%, 정적 정서는 기분전환에 의해서 2%, 부적 정서는 회피에 의해서 1% 추가적으로 설명되었다. 이상의 결과에 따르면, 주관적 안녕감과 그 하위요소들은 공격성 통제후에도 분노대처행동에 의해 고유하게 설명되는 양이 유의미하게 있었다.

논 의

본 연구는 공격성 및 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계를 알아보고자 하였다. 공격성은 신체적공격행동, 언어적공격행동, 적대감, 분노감 등의 하위요인으로 구분하였으며(Buss

표 4. 공격성 통제후 주관적안녕감에 대한 분노대처행동의 회귀분석

| 종속변인 | 예언변인 | R ² | B | Beta | t | 공차 |
|--------|---------|----------------|-------|------|---------|-----|
| 주관적안녕감 | 적대감 | .172 | -1.88 | -.44 | -8.34** | .80 |
| | 언어적공격행동 | .192 | .89 | .14 | 2.83** | .87 |
| | 기분전환 | .209 | .92 | .14 | 2.92** | .99 |
| | 회피 | .219 | -.71 | -.11 | -2.14* | .88 |
| 삶의만족도 | 적대감 | .90 | -.38 | -.34 | -6.43** | .89 |
| | 언어적공격행동 | .109 | .23 | .14 | 2.71** | .90 |
| | 이성적대처 | .125 | .17 | .12 | 2.52* | .99 |
| 정적정서 | 언어적공격행동 | .046 | .56 | .28 | 5.20** | .90 |
| | 적대감 | .072 | -.25 | -.18 | -3.40** | .90 |
| | 기분전환 | .092 | .31 | .14 | 2.84** | .99 |
| 부적정서 | 적대감 | .32 | .80 | .54 | 11.95** | .91 |
| | 회피 | .33 | .23 | .10 | 2.22* | .91 |

* p<.05(양방검증), ** p<.01(양방검증)

& Perry, 1992), 분노대처행동의 유형은 이성적 대처, 기분전환, 정서적해소(털어놓기), 공격적 표현, 회피 등으로 구분하였다(서수균, 김윤희, 2010). 주관적안녕감은 삶의만족도, 정적정서, 부적정서로 측정하였다(Dinner, 1984). 공격성과 주관적안녕감의 관계가 하위요인별로 차이를 보이는지를 탐색적으로 살펴보았으며, 분노대처행동의 유형에 따라 주관적안녕감과 관계도 달라질 것으로 예상하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

공격성 요인들 중에서 신체적공격행동, 적대감, 분노감이 주관적안녕감과 부적 상관을 보였으며, 언어적공격행동은 주관적안녕감과 상관이 없었다. 신체적 공격행동과 언어적공격행동은 정적정서, 부적정서 모두와 정적 상관을 보였으나 삶의만족도와는 상관을 보이지 않았다. 신체적 및 언어적 공격행동과 상관이 높은 정적정서 문항들을 분석한 결과, 활력을 느끼게 하는 내용(예, ‘열정적인’, ‘흥분된’, ‘강한’)이 주를 이루었다. 공격성의 4 요인들 중에서 주관적안녕감에 가장 부정적인 영향을 미치는 요인은 적대감이었으며, 회귀분석에서 적대감이 통제되었을 때 언어적공격행동은 주관적안녕감을 정적으로 예언하였다. 특히 언어적공격행동은 삶의만족감과 정적정서를 높여주는데 기여하고 있었다. 공격성질문지의 언어적공격행동 문항들을 살펴보면 ‘나는 친구와 의견이 다를 때 솔직하게 얘기한다’, ‘나는 다른 사람과 의견 충돌이 잦다’, ‘사람들이 나를 짜증나게 하면, 나도 그에 맞서 그들에게 한마디 해줄 수 있다’, ‘나는 다른 사람과 의견이 다를 때, 흔히 논쟁을 벌리게 된다’, ‘친구들은 내가 따지기를 좋아한다고 말한다’ 등의 내용으로, 주로 자신의 의견을 직접적으로 표현하거나 이로 인한 마찰을 경험하는 내

용을 담고 있다. 공격성의 긍정적인 기능으로 자기주장적이고 자기보호적인 측면이 여러 학자들에 의해서 제안된 바 있다(권혁남, 2010; Earley, 2000; Kohut, 1977; Perls, Hefferline, & Goodman, 1951; Winnicott, 1939, 1960). 적대감이 없는 언어적공격행동은 공격성의 건강한 기능인 자기주장적이고 자기보호적인 행동을 일부 반영하고 있어 보이는데, 타인과의 솔직한 소통을 활성화시켜 주는 긍정적인 기능을 하며 이는 주관적안녕감의 증진으로 이어질 수 있다.

본 연구에서 적대감을 통제하고 언어적공격행동과 주관적안녕감의 상관을 분석했을 때, 언어적공격행동은 주관적안녕감, 삶의만족도와 유의미한 정적 상관을 보였다, $r(362)=.15, p<.01$; $r(362)=.14, p<.01$. 뿐만 아니라 주관적안녕감과 부적 상관을 보였던 신체적공격행동도 적대감을 통제한 후에는 주관적안녕감과 정적 상관을 보였다, $r(362)=.12, p<.05$. 이런 결과는 적대감이 없는 공격행동이 개인의 삶의만족도와 정적정서 경험을 높여줘 주관적안녕감을 증진에 기여할 수 있음을 시사한다. 또한 주관적안녕감, 삶의만족도, 부적정서와 유의미한 상관들을 보였던 분노감은 적대감 통제후에 세 변인 모두와 상관을 보이지 않았으며, 이는 분노감이 주관적안녕감에 미치는 부정적인 영향의 상당부분이 적대감에 기인하는 것임을 시사한다, $r(362)=.05, ns$; $r(362)=.03, ns$; $r(362)=.03, ns$.

이상의 결과를 보면 적대감이 주관적안녕감에 미치는 고유의 부정적인 영향이 일관되게 시사된다. 적대감이 높은 사람들은 타인이나 세상을 부정적이고 냉소적으로 보는 경향이 있으며 이는 타인과의 상호작용을 통해 긍정적인 경험을 할 기회를 막고 사회적 관계를

제한해서 주관적안녕감의 저하를 가져올 수 있다(Cohen & Wills, 1985; Gencöz & Özlale, 2004; Rodin & Salovey, 1989). 또한 적대감은 개인을 불필요하게 긴장시키고 경계 상태로 만들며 정서적으로 소진시켜 긍정적인 정서를 경험하지 못하게 한다(Hildingh, & Baigi, 2009; Yan, et al., 2003).

분노대처행동들과 주관적안녕감의 관계를 분석한 결과, 이성적 대처는 삶의만족도와, 기분전환은 정적정서와 정적 상관을 보였다. 회피는 삶의만족도, 정적정서와는 부적 상관을, 부적정서와는 정적 상관을 보여, 주관적안녕감의 모든 요인과 관련이 있었다. 회피 행동이 주관적안녕감에 미치는 부정적인 영향은 이전 연구들에서도 보고된 바 있다(Elliot & Sheldon, 1998; Elliot, Sheldon & Church, 1997). 화가 났을 때 회피 행동을 적게 하고 이성적으로 행동할수록 행복 수준이 높았다. 공격적 표현은 부적정서에는 기여를 하였지만 다른 주관적안녕감의 요소들에는 영향을 미치지 않았다. 정서적해소(털어놓기)는 주관적안녕감과 상관이 없었다. 공격성을 통제 한 후에도 분노대처행동은 주관적안녕감을 유의미하게 추가적으로 설명하였다. 이는 주관적안녕감을 증진시키기 위해서 부정적인 공격성, 특히 적대감을 낮추는 것에 더해서 분노대처행동을 조절하는 것도 가치 있음을 보여준다.

이상의 결과를 종합해 보면, 타인이나 세상을 적대적으로 대하고 회피적인 대처를 많이 하는 사람일수록 불행한 경향이 두드러졌다. 적대감이나 회피 모두 타인과의 진솔한 접촉을 방해하며 이는 Fairbairn(1944)이 제안한 인간의 가장 기본적인 욕구인 관계욕구의 충족을 결핍시키기 쉽다. 적대감과 회피가 주관적안녕감을 저해하는 주된 이유 중 하나는 바로

관계욕구 충족의 기회를 막아버리기 때문일 수 있다. 행복해지기 위해서는 대인관계에 투자하라는 많은 연구자들의 지적도 이와 일관된다(Dinner & Dinner, 1995; Kammann & Flett, 1983; Lyubomirsky, 2007; Rimland, 1982). 적대감에 비해서 공격성의 다른 요소들은 주관적안녕감에 미치는 부정적인 영향이 미미하였다. 화가 나더라도 적대적인 태도와 회피적인 행동을 지양하고 이성적으로 대처하는 것이 개인의 행복 증진에 도움이 되는 것으로 시사된다. 즉 화가 난다고 해서 타인과의 접촉을 끊고 철수해서는 안되며 타인과의 진솔한 소통의 문을 열어두어야 한다.

공격성 및 분노대처행동 하위요인들의 주관적안녕감에 대한 설명량은 적대감이 16%정도로 가장 높았으며 그 외의 하위요인들은 5.3%를 넘지 않아 적은 설명량을 보였다. 하지만 주관적안녕감이 수많은 변인들에 의해 예언되는 행복감을 측정 한 것임을 감안한다면 5%를 넘지 않는 설명량이라 하더라도 그 값이 유의미한 수준이라면 임상적으로 의미를 가질 수 있을 것으로 생각된다.

공격성의 긍정적 및 부정적 영향에 대한 주장들이 학자들에 따라 한 방향으로 편향되어 강조되어 왔다. 본 연구 결과에 따르면 적대감이 공격성의 부정적인 영향을 주도하였으며, 신체적 및 언어적 공격행동이라 하더라도 적대감이 없는 경우는 주관적안녕감을 높여주는 기능을 하고 있음이 시사되었다. 이는 공격성의 긍정적 및 부정적 영향과 관련된 그 동안의 혼란을 일부라도 줄여주는데 기여할 것으로 기대된다. 또한 부적 정서에 대한 언어적 공격행동과 적대감의 상호작용 효과는 부적 정서에 대한 적대감의 영향이 언어적공격행동 수준에 따라 다른 양상을 보일 수 있음을 시

사하는 것으로, 특히 언어적공격행동 수준이 낮으면서 적대감은 높은 사람들의 부적응적인 특징(예, 회피적 대처)에 주목하게 한다. 이러한 사람들은 내적으로는 적대감 수준이 높지만 이를 쉽게 드러내지 않으며 갈등 상황에서 회피적인 대처를 주로 사용할 가능성이 높다. 이에 비해 적대감 수준이 높으면서 언어적공격행동 수준도 높은 사람들은 적대감을 직접적으로 드러내는 사람들로 갈등상황에서 직접적인 해결을 시도할 가능성이 높다. 전자를 내현적 적대감 집단으로, 후자를 외현적 적대감 집단으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 회피적인 대처에서만 집단간 차이를 확인했지만 이후 연구에서 두 집단의 심리적 특징들에 대한 포괄적인 연구들이 이루어질 필요가 있을 것이다. 공격성의 적응적인 혹은 부적응적인 면에 대한 이 전의 많은 연구들이 분노감이나 공격행동을 기준으로 집단을 구분하거나 공격행동, 분노감, 적대감이 모두 포함된 공격성 수준으로 집단을 구분하였다. 본 연구에서 적대감을 통제했을 때 주관적안녕감에 대한 공격행동이나 분노감의 부정적인 영향이 거의 없어진 점을 볼 때, 공격성의 어떤 요인을 기준으로 집단을 구분할지에 있어 보다 신중할 필요가 있어 보인다. 적어도 공격성의 부정적인 영향에 초점을 둔다면 분노감이나 공격행동 보다는 적대감을 보다 비중 있게 고려하는 것이 연구목적에 보다 부합할 것으로 여겨진다.

끝으로 본 연구의 제한점들을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 공격성, 분노대처행동, 주관적안녕감 모두 자기보고형 질문지를 통해서 평가된 것이라 사회적 바람직성에 대한 선호가 평가를 왜곡시켰을 가능성이 있다. 보다 객관적인 평가를 위해서는 타인이 관찰한 자

료 수집이나 기억의 왜곡을 최소화시킬 수 있는 자료수집 방법을 이용할 필요가 있다. 둘째, 연구대상이 지방 소재의 대학생에 국한되어 있어 연구 결과의 일반화에 신중할 필요가 있다. 셋째, 본 연구가 상관분석에 기반하고 있어 공격성이나 분노대처행동과 주관적안녕감 사이의 인과관계 방향에 대해서는 시사하기 어렵다. 실험적 연구를 통해서 인과적인 관계를 규명하려는 시도가 향후 연구에서 이루어져야 할 것이다. 넷째, 적대감의 유무에 따라 신체적 및 언어적 공격행동과 주관적안녕감의 관련성이 달라질 수 있음이 부분상관분석 결과에서 시사되는 바, 이를 경험적으로 검증하기 위한 후속 연구가 필요해 보인다. 다섯째, 적대감과 회피 대처가 낮은 주관적안녕감을 가장 많이 예언해주는 것으로 본 연구에서 확인되었다. 이 과정에서 매개변인으로 긍정적인 대인관계 결핍이 논의에서 제안되었는데 이에 대한 검증이 후속 연구에서 필요해 보인다.

참고문헌

- 고경봉, 박중규 (2005). 분노대응척도 개발. *신경정신의학*, 44(4), 477-488.
- 권석만 (2008). *긍정심리학*. 학지사.
- 권혁남 (2010). 분노에 대한 인간학적 고찰. *인간연구*, 19, 77-105.
- 김교헌 (2000). 분노 억제와 고혈압. *한국심리학회지: 건강*, 5, 181-192.
- 김교헌, 전경구 (1997). 분노, 적개감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적

- 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22, 935-946.
- 김혜영 (2009). 직장인의 자기계발 동기와 심리적 안녕감의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 서수균 (2007). 한국판 언어성 분노행동 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 239-250.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(2), 487-501.
- 서수균, 김윤희 (2010). 대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 973-992.
- 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.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Great Britain: Routledge.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its cause, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 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.
- DiGiuseppe, R., Eckhardt, C., Tafrate, R., & Robin, M. (1994). The diagnosis and treatment of anger in a cross-cultural context. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 3, 229-261.
- Dinner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dinner, E., & Dinner, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Dinner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale.
- Dinner, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, D. Diener, & N. Schwartz(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Dinner, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Sieger (Eds.), *Advances in cell aging and gerontology* (Vol. 15, pp.187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Earley, J. (2000). 공격성. 상호작용중심의 집단상담(김창대 외 9인 옮김). 시그마프레스.

- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality-illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1282-1299.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915-927.
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Citadel Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral of development of forgiving. In W. Kurines & J. Gewirtz (Eds.), *The handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp.123-151). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fairbairn, R. (1944). 대상관계 관점에서 본 심리 내적 구조. 성격에 관한 정신분석학적 연구 (이재훈 옮김). 한국심리치료 연구소.
- Greer, S., & Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 2, 147-153.
- 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.
- Gencöz, T. & Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 449-458.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. Press.
- Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- Hildingh, C., & Baigi, A. (2010). The association among hypertension and reduced psychological well-being, anxiety and sleep disturbances: A population study. *The Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 366-371.
- Kammann, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Austrian Journal of Psychology*, 35, 259-265.
- Karremans, J. C., Van Lange, P., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kohut, H. (1977). 자기의 회복(이재훈 옮김). 한국심리치료 연구소.
- 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.
- 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.
- Lucas, R. E., Dinner, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S. (2007). How to be happiness(오혜경 옮김). 지식노마드.

- Martin, R., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality, 68*, 869-987.
- May, L. N., Byrd, D. A., Brown, K., Beckman, T., & Sizemore, J. (2007). Exploring the relationships among hurt reactivity, social adjustment, and psychological well-being. *Psychology Journal, 4*(2), 50-57.
- McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts*. New Harbinger Publications, Inc
- 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.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder*. Chicago: The University of Chicago 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.
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Bantam.
- Rimland, B. (1982). The altruism paradox. *Psychological Reports, 51*, 521-522.
- Rodin, J., & Salovey, P. (1989). Health psychology, *Annual Review of Psychology, 40*, 533-579.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-revised*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment (pp.161-190)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 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.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- 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.
- Winnicott, D. (1939). 공격성과 그 뿌리. 박탈과 비행(이재훈, 박경애, 고승자 옮김). 한국심리치료 연구소
- Winnicott, D. (1960). 참자기와 거짓자기의 관점에서 본 자아왜곡. 성장 과정과 촉진적 환경(이재훈 옮김). 한국심리치료 연구소.
- Yan, L. L., Matthews, K. A., Daviglus, M. L., Ferguson, T. F., & Kiefe, C. I. (2003).

Psychosocial factors and risk of hypertension.
The Coronary Artery Risk Development in
Young Adults Study. *Journal of the American
Medical Association*, 290(16), 2138-2148.

원고접수일 : 2012. 5. 31.
1차 수정 원고접수일 : 2012. 7. 10.
게재결정일 : 2012. 8. 6.

Relationships between Aggression, Anger-coping behaviors, and Happiness

Sugyun Seo

Department of Psychology Pusan National University

The present study investigated the relationships between aggression, anger-coping behaviors and happiness. Aggression consisted of four factors(Physical/Verbal aggression, Hostility, and Anger). Anger coping behaviors were classified into five factors(Rational coping, Aggressive expression, Avoidance, Emotional resolution, and Distraction). Happiness was assessed by the Satisfaction with life and the Positive/Negative affect. 387 undergraduates served as subjects. Relationships between aggression and happiness varied according to the aggression and happiness factors. Hostility showed the most negative correlation with happiness, and Physical aggression and Anger were also negatively correlated with happiness. However, when controlling for Hostility, Physical aggression and Verbal aggression were positively correlated with happiness, and Anger displayed no correlation. Hostility, Physical aggression, the Verbal aggression and Anger were positively correlated with Negative affect, but when controlling for Hostility, the correlations were not significant. These results indicate the relationships between Aggression and happiness were caused by hostility. It seems that Hostility among all factors of Aggression had an especially strong effect on happiness. Among anger-coping behaviors, Avoidance was correlated with all happiness factors, negatively with the Satisfaction with life and the Positive affect, and positively with the Negative affect. The strongest predictor of happiness was Hostility in aggression and Avoidance in anger-coping behaviors. Some anger-coping behaviors(Avoidance, Distraction, and Rational coping) were significantly correlated with happiness after controlling for aggression. The Implications and limitations of this study are also discussed.

Key words : happiness, aggression, anger coping behaviors, hostility, avoidance