

역기능적 분노표현 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계

전 현 숙

카이스트 상담센터

손 정 략[†]

전북대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김, 역기능적 분노표현(분노억제, 분노표출), 비합리적 신념의 관계를 살펴보고, 비합리적 신념의 영향을 통제하더라도 마음챙김이 역기능적 분노표현 양상에 독자적으로 기여하는지를 검증해보고자 하였다. 아울러, 역기능적 분노표현 양상에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도를 탐색해보고자 하였다. 본 연구의 대상은 382명의 대학생들로, 이들에게 마음챙김 척도(박성현, 2006), 상태-특성 분노표현 척도(STAKI-K), 비합리적 신념 척도(Jones, 1969)를 실시하였다. 그 결과, 마음챙김은 분노억제, 분노표출 및 비합리적 신념과 각각 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였다. 위계적 중다회귀 분석 결과, 마음챙김은 역기능적 분노표현 양상과 관련성이 높은 비합리적 신념의 영향을 통제한 후에도 역기능적 분노표현 양상에 고유하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 다음으로, 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김 4가지 하위요인 중 탈중심적 주의가 분노억제에 부적으로 유의하게 기여하였고, 탈중심적 주의, 주의집중 및 현재자각 차원이 분노표출에 유의하게 기여하였다. 끝으로, 본 연구의 제한점 그리고 후속 연구를 위한 의의 및 시사점을 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 역기능적 분노표현(분노억제, 분노표출), 비합리적 신념, 마음챙김 하위요인(탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중)

[†] 교신저자: 손정략, 전북대학교 심리학과, (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567
Tel: 063-270-2927, Fax: 063-270-2933, E-mail: json@jbnu.ac.kr

인간은 쾌를 추구하고 고통을 피하려는 경향성을 지니고 있다. 인간의 욕구가 충족될 경우에는 쾌를 경험하지만, 욕구가 좌절될 경우에는 고통을 경험한다. 인간의 욕구가 좌절될 때 경험하게 되는 인간의 중요하고도 보편적인 감정중의 하나가 분노이다. 진화론적으로 볼 때, 분노는 인간의 생존전략을 위해 정교하게 발달되어 온 신호체계로서 인간의 적응에 중요한 역할을 담당해왔고 자신의 욕구에 대한 위협이 있을 때, 이를 피하도록 동기화 시켜주는 역할을 담당해 왔다(Booth-Kewley & Friedman, 1987). 우리가 일상에서 자주 경험하는 분노는 잘 표현된다면 인간의 적응을 위해 매우 필요한 감정이지만 적절하게 표현되지 못한다면 분노만큼 개인이나 타인에게 역기능적으로 작용하는 감정도 드물 것이다. 역기능적 분노표현 행동은 신체적 및 심리적 장애에 영향을 미친다(Zaitsoff, Geller, & Srikaneswaran, 2002). 이러한 점을 고려해 볼 때, 분노를 적절히 통제하는 것은 개인의 건강 유지뿐만 아니라 사회적 갈등이나 분쟁에 소비되는 비생산적인 에너지를 줄일 수 있다는 측면에서 많은 연구자들의 중요한 관심사가 될 수 있겠다. 따라서 본 연구는 역기능적 분노표현양상에 영향을 미치는 중요한 변인이 무엇인지를 확인하고, 역기능적 분노표현을 효과적으로 예방하고 치료하기 위한 방안을 제안하고자 한다.

분노는 분노 유발사건으로 인하여, 인지적, 생리적, 행동적 측면으로 표현될 수 있는, 미미한 짜증으로부터 극단적인 격노까지의 비교적 강한 강도를 지니는 불쾌한 내적 경험 상태로 정의할 수 있다(고영인, 1994). 현재까지 기능적인 분노와 역기능적 분노를 명확하게 구분해주는 기준은 없지만 이전 여러 연구들

(Deffenbacher & McKay, 2000; DiGiuseppe, 1995; DiGiuseppe & Tafrate, 2007; Furlong & Smith, 1998; Spielberg et al., 1985; Tafrate et al., 2002)의 관점을 정리해 볼 때, 역기능적 분노는 분노를 빈번하고 강하게 경험하는가를 반영하는 특성분노 수준이 높고 분노표출과 억제적인 방식으로 표현하는 것으로 정의할 수 있다(이지영, 2010). 여기서 특성분노(trait)는 상황이나 시간에 관계없이 비교적 지속적이고 안정된 형태로 분노를 빈번하고 강하게 경험하는 성격적 경향성을 말한다(Spielberger, 1980). 분노표현방식은 분노표출(anger-out), 분노억제(anger-in), 분노통제(anger-control)로 분류할 수 있는데(Spielberger, 1983), 분노표출은 신체적, 언어적 수단을 포함하여 분노를 유발시킨 대상자에게 직접 혹은 간접적으로 분노를 표출하는 특성을 가지며, 자신의 분노경험을 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적인 모욕과 같은 외현적 행동으로 표현한다. 분노억제는 속으로 화는 내지만 분노 유발상황과 관련된 사고나 감정을 억제하거나 부정하며, 분노의 원인을 제공하는 상대방을 피하거나 화난 이유를 말하기를 회피하는 행동으로 나타난다. 분노통제는 분노상태를 지각, 감독하면서 분노를 가라앉히기 위해 다양한 책략들을 구사하는 것으로, 냉정을 유지하고 상대방을 이해하려고 노력하는 분노표현방식이다. 분노통제방식이 우세한 개인은 분노의 충동적 표현 행동을 조절하고, 적절한 표현시기와 방법을 찾는다(Spielberger, Reheiser, & Sydman, 1995). 후에 이러한 분류 방법은 분노표출과 분노억제는 역기능적인 분노표현 행동으로, 분노통제는 기능적인 분노표현 행동으로 구분되었다(Gottlieb, 1999). 역기능적 분노표현 행동은 다양한 심리적 문제에 영향을 미친다. 과도한 분노의 역

압은 불안, 우울과 같은 심리적 장애(Perlis et al., 2002)의 요인이 되고, 지나친 분노표출은 대인관계(Sharkin, 1988)에서 많은 문제를 일으킨다.

1990년대 이후부터 인지행동치료는 마음챙김에 큰 관심을 두어 왔고, 지금은 인지행동치료의 제 3동향으로 자리를 굳힌 상태이다(조용래, 2003; Lau & McMain, 2005). 이처럼 서양의 심리학자들이 마음챙김명상에 관심을 갖게 된 이유는 그동안 서양의 심리치료 이론이 ‘심리적 부적응이나 장애를 지닌 사람들은 왜곡된 인식을 지니고 있으며 이를 올바른 사실적인 인식으로 대체함으로써 치료될 수 있다’는 가정 아래 사실적인 사고와 적응적인 행동으로 대체하려는 치료적 태도를 취해왔다. 그러나 인간의 심리적 경험과 내용은 무한하게 다양하며 그 적응성의 여부는 상황과 관점에 따라 현저하게 달라질 수 있기 때문에 내담자의 경험을 어떤 처치나 조작에 의해 변화시키려는 통제적인 치료의 한계를 느끼게 되어 새로운 심리치료적 대안이 필요했기 때문이다(권석만, 2006). 1990년대 이전까지 대표적인 심리치료 이론 중의 하나로 자리매김해 왔던 인지행동치료의 목표는 부적응적인 사고와 신념을 검증되어야 하는 가설로 보고 이를 반박하여 합리적인 사고와 신념으로 바꾸어주는 데 있다(Hofman & Asmundson, 2008). 그러나 제 3 흐름의 기본 원리인 마음챙김 접근들은 생각이나 감정과 같은 사적 경험의 내용을 바꾸기보다 탈중심화 시켜 문제적인 생각이나 감정을 수용하는데 역점을 둔다(문현미, 2005). 따라서, 순간 순간 의식의장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 대한 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 현상에 휩싸이지 않고 탈중심적으로 주의집중 하는(박성현, 2006) 마음챙김

접근은 내담자의 경험을 어떤 처치나 조작에 의해 변화시키려는 인지행동치료의 통제적인 치료적 한계를 보완해 줄 수 있는 새로운 심리치료적 대안으로 주목받고 있다. 마음챙김(mindfulness)은 Kabat-Zinn(1990/2005)이 마음챙김명상에 기반을 둔 스트레스 감소 훈련 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR)을 개발하면서부터 최근에 이르기까지 심리적 장애 치료(Astin, 1997; Fennell, 2004; Kabat-Zinn et al., 1992; Kristeller & Hallett, 1999; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995)에 적용되어 왔다. Kabat-Zinn(1990/2005)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정이라고 하였다. Teasdale 등(2002)은 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 정의한다. 이에 상위 인지적 통찰(metacognitive insight)이 일어나는데 이는 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면이 아니라 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하게 되는 것이다. Dimidjian과 Linehan(2003)은 마음챙김의 요소로 관찰하기, 기술하기와 명명하기, 내적 외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하기, 비판단적으로 수용하기, 현재 순간에 집중하기 등을 제안하였다. Baer(2003)는 지속적인 내적 자극과 외적 자극의 흐름을 비판단적으로 관찰하는 것으로 마음챙김을 정의하였고, Brown과 Ryan(2004)은 현재의 자기 경험에 대한 비사변적이고 비판단적인 주의와 자각이 마음챙김의 충분한 성분이며 현재 경험에 대한 개방적인 수용은 주의와 자각의 부산물이라고 주

장하였다. 이렇듯 마음챙김의 정의나 구성요소에 대한 의견은 연구자마다 조금씩 다를 뿐만 아니라, 지금까지 개발되어진 마음챙김 관련 척도들은 다음과 같은 이유에서 한계점이 있다(박성현, 2006). 첫째, 마음챙김의 조작적 정의를 시도함에 있어 마음챙김 명상이론에 근거하기 보다는 심리치료에 활용되는 마음챙김 배양 기법에 근거한 경우가 많았다. 대표적으로 켄터키 마음챙김 기술척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; Baer, Smith, & Allen, 2004)만 하더라도, 변증법적 행동치료(DBT)에서 사용되는 기법을 중심으로 마음챙김을 정의하였다. 둘째, 마음챙김을 명상상태에서만 나타나는 특정한 의식 상태로 보는 견해이다. 마음챙김은 명상상태에서만 나타나는 특정한 의식 상태가 아니라 일상생활에서도 일어날 수 있는 주의과정이라고 할 수 있으므로, 마음챙김 척도는 명상상황에서 뿐 아니라 일상생활과 관련되어서도 측정될 수 있는 내용이 포함되어야 한다. 셋째, 마음챙김을 인지적 유연성이나 개방성 혹은 통찰과 같은 인지적 성숙상태로 정의하려는 경향이 있다. 그러나 위빠싸나의 방법은 순간순간의 경험에 대한 마음챙김과 올바른 앎(正知, sampajana)이 보다 본질적이다. 이것이 축적된 결과로서 최종적인 삼법인(三法印)에 대한 지혜(正慧, panna 반야)를 얻는 것이므로 마음챙김을 인지적 성숙 혹은 통찰과 같은 상태로 정의하는 것은 옳바르지 않다(김재성, 2006). 보다 구체적으로 지금까지 개발된 마음챙김 척도들의 한계점을 살펴보면 다음과 같다: 1) MACAM (Measure of Awareness and Coping in Autobiographical Memory; Moore, Hayhurst & Tesdale, 1996)은 마음챙김의 주의 과정보다는 마음챙김의 배양을 통해 얻게 되는 것으로 가

정되는 인지적 통찰과 적응적인 행동적 측면을 강조하고 있다. 또한, 피험자의 주관적인 보고내용을 평정자들의 내용분석을 통해 자각과 대처 수준을 평가하는 측정방법이므로 양적연구에서 한계를 가진다. 2) MMS(Mindfulness/Mindlessness Scale; Bodner & Langer, 2001)를 제작한 Bodner와 Langer는 MMS에서의 마음챙김은 위빠싸나 명상수행과는 맥락을 달리하는 개념임을 인정하고 있다. 3) MAAS(Mindful Attention Awareness Scales; Brown & Ryan, 2003)은 단일 요인으로 구성되어 있어 마음챙김의 다면적 특성을 담아내지 못하는 단점이 있다. 4) TMS(Toronto Mindfulness Scale; Bishop 등, 2003)은 명상 훈련이외의 장면(예, 심리치료 장면)에 있는 사람들 혹은 명상경험이 없는 사람들의 마음챙김을 측정할 수 없는 한계가 있다. 5) AAQ(Acceptance and Action Questionnaire; Hayes et al., 2004)는 마음챙김의 일부요인을 포함하고 있지만, 주의나 알아차림과 같은 보다 기본적인 주의 요소를 포함하지 못하고 있다. 이상과 같은 이유들로 인해, 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도는 위빠싸나 수행이론에 근거하여 조작적 정의를 내리고, 마음챙김을 일상생활에서도 측정할 수 있는 내용을 포함했으며, 주의의 특정한 양식으로서의 마음챙김을 측정할 수 있도록 하였다. 따라서, 본 연구는 마음챙김 명상의 근거경전인 대념처경(大念處經)과 권위있는 위빠싸나 명상 지도자들의 수행지침서를 토대로 하여 보다 근원적인 입장에서 마음챙김의 개념적, 조작적 정의를 확립하고자 하였던 그의 마음챙김에 대한 조작적 정의를 중심으로 관계성을 검증하였다. 그는 마음챙김을 순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(신체감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에

대한, 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의로 구성된 개념으로 정의하였다. 여기서 현재자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 뜻하는 것으로서, 여러 심리치료 이론에서 공통적인 치료적 기제로 논의되어 왔다(Sarfran & Segal, 1990).

마음챙김 상태는 강한 정서가 촉발되는 사건 후에 회복을 촉진시킨다(Arch & Craske, 2006). 마음챙김을 통해 의도적으로 비판단적인 주의력을 개발하게 되면 연결감과 자기 조절이 촉진되고 궁극적으로는 더 큰 질서와 건강상태를 가져올 뿐만 아니라 자동적이고 역기능적인 습관이 줄어들고 특정 감정이나 생각에 덜 통제를 받게 되며 습관적으로 반응하던 패턴과 자동적으로 감정과 생각에 반응하던 것이 덜 일어나게 된다(Shapiro & Schwartz, 1999, 2000). 따라서, 분노상태에서 마음챙김을 통해 “현재 나는 분노를 경험하고 있고 내가 느끼는 것은 분노이다”라는 것을 알아차릴 수 있다면 분노에 따라 행동하거나 분노에 사로잡히지 않을 수 있게 되는 것이다(Goleman, 1978). 생각과 느낌을 수용하고(Accept), 지향하는 가치를 선택하며(Choose), 이 가치를 행동으로 실천(Take action)하는 일에 전념하는 핵심 과정을 통해 분노를 다룰 수 있다(Eifert, Mckay & Forsyth, 2006/2008). 분노와 명상에 대한 연구들을 살펴볼 때, 명상훈련 후에 분노표출과

분노억제와 같은 역기능적 분노표현이 얼마나 감소하였는지에 대해 검증한 연구는 매우 드물고, 마음챙김과 역기능적 분노표현과의 관계를 밝히고 있는 연구를 찾아보기 힘들 뿐만 아니라, 주로 특정 피험자들을 대상으로 이루어졌다. 조현진 등(2004)의 연구에서는 흡연 중학생들을 대상으로 6주간의 명상이 금연 및 심리적 특성에 미치는 효과를 살펴봐왔는데, 소변검사, 흡연 개비 수, 니코틴 의존도에서는 유의한 차이가 없었으나 상태분노에서 유의하게 감소되었다. 천성문, 김경순 및 김정남(2006)의 연구에서도 신경증적 고등학생을 대상으로 5주 동안 총 13회 명상을 시행하여 집착 및 상태, 특성분노 감소에 효과적이었다. 최치정(2006)은 명상프로그램이 학교부적응 중학생들에게 미치는 영향을 알아본 결과, 처치를 받은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 상태분노, 분노표출, 분노억제 점수에서 유의하게 감소되었다고 밝혔다. 또한, 최연자(2007)의 연구에서는 간호 대학생들을 대상으로 4주 동안 총 12회의 명상훈련을 통해 분노수준이 감소되었다고 보고하였다.

마음챙김에 근거하고 있는 심리치료에 대한 연구들을 고찰해보면, 분노에 대한 연구는 매우 드물다. 이는 아직까지 마음챙김에 대한 조작적 정의가 분명하게 통일되어 있지 않고, 이에 대한 연구가 초기 진행과정에 상태에 놓여 있기 때문으로 생각된다. 하지만, 분노가 우리의 일상생활과 깊이 관련되어 있는 감정 중의 하나라는 점을 감안하여 볼 때, 마음챙김이 분노를 적절히 통제하여 기능적으로 표현하도록 하는데 영향을 미치는 중요한 변인으로 작용하는지를 확인해 보는 연구가 필요 하겠다. Baer(2003)는 MBSR과 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 중 한 가지를 사용한

연구를 개관한 바 있는데, 여기서 다루어진 조건들은 우울, 불안, 폭식, 만성 통증, 섬유증, 건선, 암과 관련된 스트레스, 비 임상적 집단 속에서 의료적, 심리 치료적 기능으로 분노에 대한 연구는 찾아 볼 수 없다. 또한 지금까지의 몇몇 마음챙김에 근거한 분노연구들(염승훈, 2008; 조현진, 2003; Goleman & Schwartz, 1976; Nirbhay, Robert, Angela, & Rachel, 2003)은 모두 마음챙김명상을 적용한 이후에 치료효과를 검증한 것으로 마음챙김과 분노와의 관계를 밝히고 있는 연구는 없다. 최근들어 전현숙과 손정락(2010)은 마음챙김과 특성분노와의 관계를 처음으로 입증하였다. 이 연구는 마음챙김 수준이 높아질수록 특성분노 수준이 낮아진다는 관계를 밝혀 마음챙김명상 훈련이 특성분노를 예방하거나 치료하는데 효과적인 기여를 하게 될 것이라는 점을 시사하였다. 아울러, 마음챙김 하위요인들 중에서도 탈중심적 주의가 특성분노에 미치는 상대적 기여도가 가장 크다는 점을 입증하였을 뿐만 아니라, 마음챙김 전체 수준은 비합리적 신념의 영향을 통제한 후에도 특성분노에 고유하게 기여한다는 점을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 하지만, 이 선행연구는 역기능적 분노의 변인들 중에서도 특성분노의 측면에만 중점을 두고 연구했을 뿐 그 나머지 부분에 해당되는 분노억제와 분노표출 양상에 대해서는 마음챙김이 어떠한 영향을 미치는지는 밝혀지 못했다는 제한점이 있다. 보다 효과적으로 역기능적 분노를 예방하고 치료하기 위해서는 분노를 경험하는 것과 분노라는 정서를 표현하는 것을 명확하게 구분하여 검증해볼 필요가 있을 것이다. 이러한 맥락에서, 본 연구는 마음챙김이 비합리적 신념의 영향을 넘어서서 역기능적 분노의 변인들 중 분노억제와 분노표

출(역기능적 분노 표현 양상)에도 독자적으로 기여하는 지를 검증하고자 하였다. 또한, 마음챙김 하위요인들 중에서도 탈중심적 주의가 특성분노에 미치는 상대적 기여도가 가장 크다는 점을 고려해 볼 때, 마음챙김의 4가지 요소들 중에서 탈중심적 주의가 분노표출과 분노억제에도 가장 크게 기여하는지를 주의 깊게 살펴보고자 하였다.

분노에 대한 대부분의 치료효과 연구는 분노유발에 관여하는 인지적 요인의 역할을 강조하면서 인지행동치료를 적용하고 있다(고영인, 1994; 이영순, 이현림, 천성문, 2000; 정선화, 2004; Beck & Fernandez, 1998; Deffenbacher & McKay, 2000; Kemp & Stongman, 1995). 특성분노와 비합리적 신념 수준간에는 유의한 상관관이 있었으며(Douglas, 1991), 비합리적 수준이 높을수록 분노 수준도 높아지는 것으로 보고하고 있다(Lopez & Thurman, 1986). 분노는 상황 그 자체보다는 그 사건에 대한 각 개인의 인지적 평가에 달려있다(Ellis, 1975). 신념체계 중 비합리적인 부분, 즉 잘못된 인지 혹은 인지과정을 비합리적 신념이라고 명명하고 이것이 어린 시절에 경험되고 학습되며 자기 언어화를 통해 개인에게 각인되고 그로 인해 부적절한 정서와 행동을 야기한다(Ellis, 1962). Beck (2000)에 의하면, 분노는 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여에 의해서 유발된다고 하였다. 아울러, 분노억제 및 분노표출과 같은 역기능적인 표현 행동과 비합리적 신념 간에는 정적인 상관관이 있으며(채유경, 2001), 분노억압과 분노표출이 높을수록 비합리적 신념이 높고(서수균, 2004), 비합리적 신념의 하위요인 중 과잉불안염려, 인정욕구, 무력감이 높을수록 분노를 억압하며 정서적 무

책임, 비난경향성이 높을수록 분노를 표출하는 것으로 밝혀졌다(고경희, 2001). 이러한 내용들을 종합해 볼 때, 비합리적 신념 수준은 분노억제와 분노표출을 예측하는데 있어 의미 있는 변인이라고 생각한다.

본 연구에서는 역기능적 분노에 관한 대부분의 연구가 분노유발에 관여하는 인지적 요인과 비합리적 신념의 역할을 강조하여 왔다는 점을 감안하여, 역기능적 분노표현(분노억제와 분노표현)에 대한 마음챙김의 고유 효과를 검증하기 위하여, 비합리적 신념의 영향을 통제하고자 하였다. 이에 더하여, 본 연구에서는 역기능적 분노표현 양상에 대한 마음챙김 전체의 영향 뿐만 아니라, 마음챙김의 각 차원들 중 어느 차원이 분노표현 양상을 예측하는데 가장 큰 영향을 미치는지를 탐색해보고자 한다.

방 법

연구 참여자

심리학 관련 교양과목을 수강하는 대학생 중 본 연구의 취지에 동의한 382명(남자 159명, 여자 223명)이 연구에 참여하였다. 이들의 연령범위는 19세에서 26세였고 평균연령은 21.93세(표준편차 1.84세)였다.

도구

마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

박성현(2006)이 위빠싸나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 척도의 문항은 총 20개로 구성되

었으며, 4개의 하위요인에 5문항씩 포함되어 있다. 각 하위척도에 해당하는 문항들의 예를 살펴보면 다음과 같다: 탈중심적 주의(de-centered attention) - ‘실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다’. 비판단적 수용(non-judgemental acceptance) - ‘어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다’. 현재자각(present awareness) - ‘나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못 한다’. 주의집중(concentration) - ‘한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다’. 전체문항이 역 문항으로 구성되어 있으며, 역 채점 후 점수를 기준으로 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 내적 일치도는 .78이고 하위요인별 내적 일치도는 탈중심적 주의 .73, 비판단적 수용 .70, 현재자각 .71, 주의집중 .74이었다.

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

Spielberger, Krasnet와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)를 전경구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. STAXI-K는 상태분노(10문항), 특성분노(10문항), 분노표현의 세 가지 양상인 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)의 하위척도로 구성되었다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 상태분노와 특성분노를 제외하고, 분노표현의 세 가지 양상 중 역기능적 분노표현에 해당하는 분노억제(예: 나는 화를 참는다), 분노표출(예: 나는 자제심을 잃고 화를 낸다)의 하위척도(16문항)만을 발췌해서 사용하였다. 각 문항은 Likert형의 4

점 척도(1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었고, 점수가 높을수록 각 분노표현 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 분노억제, 분노표출의 내적 일치도는 각각 .87, .89이었다.

비합리적 신념 척도(Irrational Beliefs Test)

이 척도는 Jones(1969)가 Ellis의 비합리적 신념 10가지에 대해 각각 10문항씩 총 100 문항으로 개발한 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 최정훈과 이정윤(1994)에 의해 우리말로 번역되어 타당도와 신뢰도가 확인된 한국판 척도를 사용하였다. 한국판 비합리적 신념 척도의 문항은 총 83개 문항으로 구성되었으며, 10개의 각 하위요인에 7~10문항씩 포함되어 있다. 비합리적 신념의 10가지 하위 요인들을 요약하면 다음과 같다: 1) 인정에 대한 욕구(demand of approval) - 모든 중요한 타인들로부터 사랑받고 인정받는 것은 없어서는 안 될 중요한 것이다. 2) 개인적 완벽성(personal perfection) - 완벽해야지만 가치가 있다. 3) 비난 경향성(blame proneness) - 잘못된 일을 하는 사람들은 나쁘고 벌을 받아야 한다. 4) 파국화(catastrophizing) - 원하는 대로 일이 되지 않으면 끔찍하다. 5) 정서적 무책임성(emotional irresponsibility) - 행복은 개인이 통제할 수 없는 외적 사건에 의해 유발된다. 6) 과잉불안염려(anxious over-concern) - 위협적인 사건에 대해서 많이 염려해야 하며 그것의 가능성을 지속적으로 유의해야 한다. 7) 문제회피(problem avoidance) - 어려움은 직면하는 것 보다 피하는 게 상책이다. 8) 의존성(dependency) - 사람들이 그들이 의지할 만한 강한 사람을 필요로 한다. 9) 무기력(helplessness) - 과거경험이 현재

의 감정과 행동을 결정하며, 과거의 영향을 변화시킬 수는 없다. 10) 완벽한 해결(perfect solution) - 모든 해결에는 반드시 올바른 해결책이 있다. 45문항이 역문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 비합리적 신념의 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 내적 일치도는 .68이고 하위요인별 내적 일치도는 .60에서 .74사이였다.

분석방법

먼저, 마음챙김과 역기능적 분노표현 양상 및 비합리적 신념간의 상관관계를 구하였다. 다음으로, 역기능적 분노표현 양상에 대한 마음챙김의 고유효과를 검증하기 위하여, 분노억제와 분노표현 양상을 종속변인으로 하고, 비합리적 신념을 회귀방정식에서 예측변인의 첫 번째 단계에, 그리고 마음챙김 전체 점수를 두 번째 단계에 투입한 다음, 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 역기능적 분노표현 양상에 미치는 마음챙김 하위요인들의 상대적 영향력을 알아보기 위해 분노억제와 분노표출 각각을 종속변인으로 하고 마음챙김 척도의 하위요인들을 예언변인으로 하여 동시적 중다회귀분석을 실시하였다.

결 과

마음챙김과 역기능적 분노표현 및 비합리적 신념의 상관관계

본 연구에서 측정된 변인들 간의 상관관계수 및 각 변인들의 평균과 표준편차는 표 1에 제시되어 있다. 먼저, 분노억제와 마음챙김 전체

표 1. 마음챙김, 역기능적 분노표현, 비합리적신념 변인들간의 상관, 평균 및 표준편차

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
1	--							
2	.81**	--						
3	.82**	.50**	--					
4	.77**	.47**	.54**	--				
5	.72**	.44**	.45**	.48**	--			
6	-.36**	.51**	-.19**	-.19	-.15**	--		
7	-.31**	-.36**	-.21**	-.17**	-.21**	.29**	--	
8	-.22**	-.26**	-.11*	-.07	-.24**	.24**	.66**	--
M	3.63	3.04	3.64	4.02	3.82	3.11	2.22	1.9
SD	.58	.89	.83	.63	.61	.27	.73	.71

주. 1 = 마음챙김-전체; 2 = 마음챙김-탈중심성; 3 = 마음챙김-비판단성; 4 = 마음챙김-현재자각; 5 = 마음챙김-주의집중; 6 = 비합리적 신념; 7 = 분노억제; 8 = 분노표출;

* $p < .05$, ** $p < .01$.

수준과의 관련성을 살펴보면, 분노억제는 마음챙김 전체 수준과 유의한 부적 상관을 보였다. 분노억제와 마음챙김 척도의 4가지 하위 요인들 모두는 유의한 부적 상관을 보였고, 마음챙김 4가지 하위요인들 중에서도 탈중심성과의 상관이 가장 높았다. 아울러, 분노표출은 마음챙김 전체 수준과 유의한 부적 상관을 나타냈으며, 마음챙김 4가지 하위요인들 중 탈중심적 주의, 주의집중, 비판단적 수용과 유의한 부적 상관을 보였다.

다음으로, 비합리적 신념과 마음챙김 전체 수준의 관련성을 살펴보면, 비합리적 신념은 마음챙김 전체 수준과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 비합리적 신념과 마음챙김 척도의 4가지 하위요인들 모두는 유의한 부적 상관을 보였으며, 마음챙김 하위요인들 중에서도 탈중심성과의 상관이 가장 높았다.

분노억제와 분노표출에 대한 마음챙김의 고유 효과 검증

분노억제에 대한 마음챙김의 고유 효과를 검증하기 위하여, 분노억제수준을 종속변인으로, 그리고 지금까지 연구들에서 분노억제와 관련이 있는 것으로 밝혀진 비합리적 신념을 회귀방정식에서 첫 번째 예측변인으로, 마음챙김의 전체 점수를 두 번째 예측변인으로 투입한 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 이 결과는 표 2에 제시되어 있다. 위계적 중다회귀분석 결과, 비합리적신념과 마음챙김의 예측변인들은 분노억제수준의 총 변량 중 13%를 설명하였다. 마음챙김 전체 수준은 비합리적 신념의 영향을 통계적으로 통제된 후에도, 분노억제 수준에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. $\beta = -.24, p = .000; \Delta R^2 = .05$.

다음으로, 분노표출에 대한 마음챙김의 고

표 2. 분노억제에 대한 위계적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	ΔR^2	F 변화
1단계			.08(.07)	.08	33.69***
비합리적 신념	.29	5.80***			
2단계			.13(.12)	.05	29.09***
비합리적 신념	.20	3.88***			
마음챙김	-.24	-4.75***			

*** $p < .001$.

표 3. 분노표출에 대한 위계적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	ΔR^2	F 변화
1단계			.05(.05)	.05	23.93***
비합리적 신념	.24	4.89***			
2단계			.08(.07)	.03	16.43***
비합리적 신념	.19	3.57***			
마음챙김	-.15	-2.91**			

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

유 효과를 검증하기 위하여, 분노표출수준을 종속변인으로, 그리고 지금까지 연구들에서 분노표출과 관련이 있는 것으로 밝혀진 비합리적 신념을 회귀방정식에서 첫 번째 예측변인으로, 마음챙김의 전체 점수를 두 번째 예측변인으로 투입한 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 이 결과는 표 3에 제시되어 있다. 위계적 중다회귀분석 결과, 비합리적신념과 마음챙김의 예측변인들은 분노표출수준의 총 변량 중 8%를 설명하였다. 마음챙김 전체 수준은 비합리적 신념의 영향을 통계적으로 통제된 후에도, 분노표출 수준에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. $\beta = -.15$, $p = .004$; $\Delta R^2 = .03$.

분노억제와 분노표출에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도

마음챙김의 여러 하위요인들이 분노억제에 미치는 상대적 기여도를 알아보기 위하여, 분노억제를 종속변인으로 하고, 마음챙김의 하위요인인 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재 자각, 주의집중을 동시에 예언변인으로 투입하여 중다회귀분석을 수행하였다. 그 결과는 표 4에 제시되어 있다. 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김의 4가지 차원들은 분노억제의 변량 중 13%를 설명하였다, $F(4, 377) = 14.42$, $p = .000$. 마음챙김 하위요인들 중 탈중심적 주의가 분노억제에 유의하게 부적적으로 기여하는 것으로 나타났다. 이와 달리, 비판단적 수

표 4. 분노억제에 대한 마음챙김 하위요인들의 동시적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	F
			.13(.12)	14.42 ^{***}
탈중심성	-.32	-5.59 ^{***}		
비판단성	.04	-.56		
현재자각	.03	.47		
주의집중	-.06	-1.03		

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

표 5. 분노표출에 대한 마음챙김 하위요인들의 동시적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	F
			.10(.09)	10.61 ^{***}
탈중심성	-.24	-3.98 ^{***}		
비판단성	.04	.64		
현재자각	.12	1.99*		
주의집중	-.22	-3.69 ^{***}		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

용, 현재자각, 주의집중 차원들의 기여도는 유의하지 않은 것으로 밝혀졌다.

위와 동일하게 동시적 회귀분석을 사용하여, 마음챙김의 4가지 하위요인들이 분노표출에 미치는 상대적 기여도를 살펴보았다. 그 결과는 표 5에 제시되어 있다. 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김의 4가지 차원들은 분노표출 수준의 변량 중 10%를 설명하였다, $F(4, 377) = 10.61, p = .000$. 아울러, 마음챙김의 4가지 하위요인들 중 탈중심적 주의, 주의집중, 현재자각 차원 각각이 분노표출 수준에 유의하게 기여하는 것으로 나타났다. 그 중에서도 탈중심적 주의의 기여도가 가장 큰 것으로 밝혀졌다.

논 의

본 연구는 역기능적 분노표현 양상에 대한 마음챙김의 고유한 효과를 검증하기 위해 지금까지 연구들에서 역기능적 분노표현 양상과 관련이 높은 것으로 밝혀진 비합리적 신념의 영향을 통제한 다음 마음챙김이 역기능적 분노표현에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

우선, 분노억제와 관련이 있는 비합리적 신념의 영향을 통제하더라도, 마음챙김은 분노억제 수준에 유의하게 기여하였다. 아울러, 분노표출과 관련이 있는 비합리적 신념의 영향을 통제했을 때에도, 마음챙김은 분노표출 양상에 유의하게 기여하였다. 이러한 결과는 역기능적 분노표현 양상을 효과적으로 예방하거

나 치료하기 위해서는 내담자들의 비합리적 신념을 감소시키는 것뿐만 아니라 분노사건에 주의를 기울이고, 객관적인 조망을 확보하게 하며, 판단하지 않고 있는 그대로 경험하고, 알아차림 하면서 분노 감정을 통제된 상태에서 표현하도록 돕는 마음챙김의 증가에 중점을 두는 심리학적 개입이 필요함을 시사한다.

다음으로, 본 연구에서는 역기능적 분노표현에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보고, 그 중 어느 하위요인이 역기능적 분노표현을 예측하는데 가장 큰 영향을 미치는지에 대해 알아보았다. 그 결과, 마음챙김의 4가지 차원들 중에서도 탈중심적 주의가 분노억제에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 반면, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중의 기여도는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이에 더해, 분노표출에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보고, 그 중 어느 하위요인이 분노표출을 예측하는데 가장 큰 영향을 미치는지를 알아보았다. 그 결과, 탈중심적 주의, 주의집중, 현재자각 차원 각각이 분노표출 수준에 유의하게 영향을 미치는 것으로 드러났다. 그 중에서도 탈중심적 주의의 기여도가 가장 큰 것으로 밝혀졌다. 여기서 분노표출에 대한 마음챙김 하위요인들의 기여도를 살펴보면, 흥미로운 점이 발견된다. 즉, 탈중심적 주의와 주의집중은 분노표출에 부적적으로 기여하고 있는 반면, 현재자각은 이들 하위요인들과 정반대로 분노표출에 정적으로 기여하는 것으로 나타났다. 역기능적 분노표현과 특성분노와의 관계를 살펴보면, 분노억제와 특성분노와는 아무런 상관이 없었지만, 분노표출과 특성분노와는 높은 정적 상관을 보였다(고영인, 2000). 한편, 전현숙과 손정락(2010)의 연구에

서 현재자각은 다른 하위요인들과 정반대로 특성분노 정적으로 기여하는 것으로 검증되었는데, 이들은 이러한 결과를 현재 경험하고 있는 분노에 사로잡히지 않기 위해서는 분노에 대한 알아차림이 선행되어야 하지만, 이 자각된 분노감이 감소되기 위해서는 마음챙김 명상 훈련을 통해 이를 어떻게 다루고 객관화시켜 거리를 두고 관계할 것인지에 대해 배울 기회를 가져야 비로소 조절될 것이라고 보았다. 따라서, 특성분노와 정적상관이 높은 분노표출에 대해서도 현재 자각만 있는 상태에서는 자각된 분노감이 반추과정을 거쳐 더 증폭이 됨으로써, 분노표출을 하게 될 가능성을 높아지기 때문에 분노표출 행동을 감소시키기 위해서는 마음챙김명상 훈련을 통해 이를 어떻게 다루고 객관화시켜 거리를 두고 관계할 것인지에 대해 배울 기회를 가져야 될 것으로 생각한다.

본 연구는 다음과 같은 의의 및 시사점을 지니고 있다. 먼저, 본 연구는 인지치료연구에서 역기능적 분노표현과 가장 크게 관련되어 있는 변인으로 가정되어 왔던 비합리적 신념의 영향을 통제된 후에도 마음챙김이 역기능적 분노표현(분노억제, 분노표출)에 독자적으로 영향을 미친다는 점을 처음으로 밝혔다. 이는 두 가지 의의를 지닌다고 할 수 있다. 첫째, 생각이나 감정과 같은 사적 경험(private experience)의 내용을 바꾸기보다 탈중심화 시켜 문제적인 생각이나 감정을 수용하는데 역점을 두는 마음챙김 훈련(문현미, 2005)만으로도 역기능적 분노표현의 감소를 기대할 수 있다는 점을 밝혔다. 둘째, 마음챙김의 독자적 영향력이 검증됨으로써, 그동안 부적응적인 사고와 신념을 검증되어야 하는 가설로 보고 이를 반박하여 합리적인 사고와 신념으로

바꾸어주는 데 목표를 두는 인지행동치료 접근(Hofman & Asmundson, 2008)이 지니고 있던 한계를 보완해 줄 수 있는 새로운 치료적 접근법을 구체적으로 생각해 볼 수 있게 되었다는 것이다. 따라서, 마음챙김과 인지행동적 접근을 서로 상반되는 치료적 개념으로 이해하기보다는 각 치료법이 가지고 있는 특성과 장점을 통합하여 역기능적 분노표현에 대한 치료효과를 높일 수 있는 방법을 고려해 볼 수 있을 것이다. 그리고 역기능적 분노표현 양상에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 탐색하였다는 점에서 의의가 있다. 또한, 본 연구에서는 전현숙과 손정락(2010)의 연구에서 다루지 못했던 분노억제와 분노표출의 영역을 다룸으로써, 역기능적 분노에 대한 이해력을 높이고, 치료적 접근 가능성을 확장시키는데 기여했다고 할 수 있다.

다음으로, 본 결과들은 마음챙김명상이 분노억제와 분노표출 행동을 치료하거나 예방하는데 효과적인 기여를 하게 될 것이라는 점을 시사하고 있다. 분노를 경험할 때 명상을 하면, 생리적으로 긴장되어 있어 있는 신체가 이완되어 교감신경계의 각성수준이 낮아지고, 타인의 민감한 감정신호를 받아들여 자신의 감정으로 느낄 수 있을 만큼 충분히 고요하고 평온한 상태가 되어 공감능력이 향상된다(Eifert, Mckay, & Forsyth, 2006). 따라서, 마음챙김명상을 통해 분노를 기능적으로 표현할 수 있도록 훈련 받을 수 있으므로, 역기능적 분노표현 수준이 높아질 가능성이 있는 학생들을 미리 선별하여 마음챙김명상 훈련을 실시하게 된다면 분노억제와 분노표출 행동을 예방하는데 상당한 도움이 될 것으로 생각한다. 마음챙김명상은 전문적인 훈련을 받은 한 사람의 임상가가 보다 많은 임상 환자들을 동시

에 치료할 수 있다는 특성을 가지고 있어 경제적으로 효과적인 접근법이라고 할 수 있다. 그리고 임상 환자들이 훈련을 통해 마음챙김 명상을 자립적으로 수행 할 수 있게 된다면, 임상가가 없는 상황에서도 필요할 때마다 시간과 장소에 구애받지 않고 자유롭게 마음챙김 명상을 실시하여 분노를 조절할 수 있다는 점에서 그 유용성이 크다고 할 수 있겠다.

마지막으로, 본 연구의 결과들은 분노억제와 분노표출 수준 감소와 치료에 마음챙김의 4가지 하위요인들 중에 탈중심적 주의의 역할이 아주 크다는 점을 나타내고 있다. 탈중심적 주의란 자신의 생각과 감정 사이의 틈을 인식 할 수 있는 능력을 말한다(Safran & Segal, 1990). 마음챙김에 기반한 대표적인 치료접근들로는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 수용-전념 치료(ACT), 변증법적 행동치료(DBT), 마음챙김명상에 기초한 인지치료(MBCT) 등이 있는데(Germer, Siegel, & Fulton, 2005/2009), 이들 중 탈중심적 주의의 역할을 가장 강조하고 있는 프로그램은 MBCT이다. 따라서, 탈중심적 주의의 영향력을 고려한다면, 역기능적 분노표현 수준을 신념을 감소시키기 위한 치료 프로그램을 개발할 때 마음챙김에 기반한 여러 치료접근들 중 어떤 프로그램을 선택해야할지 보다 분명해질 것이다. 즉, 향후 연구에서 역기능적 분노표현 수준을 감소시키기 위한 프로그램을 개발한다면 마음챙김의 4가지 하위영역들 중 탈중심적 주의를 강조하고 있는(Teasdale et al., 2000) MBCT의 적용을 고려해 볼 필요가 있겠다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구 방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에 사용된 마음챙김, 분노억제, 분노표출, 비합리적 신념에 대한 측정도구들은 모두 자기-보고식 질문지들로 객

관적인 명확한 측정값을 반영하고 있다고 보기 어렵다. 따라서 앞으로의 연구에서는 이러한 자기-보고형 질문지들의 단점을 보완하기 위해 실험적 방법, 투사적 도구를 활용한 방법, 전문가들을 통한 면접방법, 생리적 지표를 활용한 방법 등 보다 다양한 측정 방법들을 활용해 보는 방안을 고려해야 할 것이다.

둘째, 측정도구의 문제점을 들 수 있다. 최근 다양한 마음챙김 척도들이 개발되고 있음에도 불구하고, 본 연구는 박성현(2006)의 마음챙김 척도를 마음챙김을 측정하는 단일 척도로 사용하였다. 앞으로의 연구에서는 다른 마음챙김 측정 도구들을 사용할 때에도 본 연구 결과와 동일한지 반복 검증해 볼 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구의 대상이 일반 대학생집단에 국한되어 있기 때문에 본 결과를 다른 유형의 집단에 일반화하기에 어려움이 있다. 그러므로 향후 연구에서는 보다 넓은 연령과 다양한 상황에서 피험자들을 연구하여 모집단을 보다 잘 대표할 수 있도록 하여야 할 것이다. 특히, 일정 수준 이상으로 높은 역기능적 분노표현 수준을 보이는 임상집단을 대상으로 한 향후 연구에서 마음챙김이 본 연구와 동일한 패턴으로 영향을 미칠지에 대해 검증해 보는 것이 필요하겠다.

넷째, 본 연구는 마음챙김, 역기능적 분노표현과 비합리적 신념에 대한 자료들을 동시적으로 수집한 횡단적 조사연구로서 각 변인들 간의 시간적 관계를 확인하지 못했다. 이는 각 변인들 간의 인과관계를 분명하게 제시할 수 없다는 한계를 가진다. 따라서, 향후 각 변인들 간의 인과관계에 대해 보다 분명한 결론을 내리기 위해서 시간적 관계를 고려한 종단적 연구 뿐만 아니라 실험연구를 수행한다면,

각 변인들 간의 인과관계를 보다 명확하게 밝힐 수 있을 것으로 생각한다.

다섯째, 본 연구는 예외적인 관계 상황에 대한 인과성을 명확하게 밝히지 못했다. 즉, 마음챙김 하위요인 중 현재자각이 다른 하위요인들과 정반대로 분노표출에 정적으로 기여하는 원인을 밝히지 못했다는 한계가 있다. 향후에 실험 연구를 통해 현재자각과 분노표출의 관계가 마음챙김 명상 훈련 전과 후에 어떤 차이를 보이는지를 살펴보고, 현재자각과 분노표출 사이를 마음챙김 명상 훈련의 어떤 요인이 중재 또는 매개할 것인지에 대해 탐색한다면, 그 답을 찾는 데 도움이 될 것으로 생각한다.

여섯째, 아직 마음챙김은 인과관계를 추정할만한 확립된 이론적 모델과 마음챙김의 기능에 대한 경험적 연구가 매우 부족한 실정이다. 따라서 마음챙김이 어떠한 매개변인을 거쳐 개인의 행동에 영향을 주는지 그 경로를 분석하는 연구가 필요해 보인다. 후속 연구에서는 마음챙김과 역기능적 분노표현 그리고 비합리적 신념에 관련된 중요한 개인내적 변인들을 충분히 고찰하여 좀 더 다양하고 구체적인 경로모형을 검증할 필요가 있겠다. 이러한 가설은 앞으로의 연구를 통해 탐색될 수 있을 것이다.

일곱째, 마음챙김과 비합리적 신념간의 관계를 구체적으로 밝히지 못했다. Teasdale 등(2002)은 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 정의한다. 마음챙김 접근들은 생각이나 감정과 같은 사적경험의 내용을 바꾸기보다 탈중심화 되어 자신의 문제적인 생각이나 감정과 거리를 두고 분리

되는데 중점을 둔다(Teasdale et al., 2002). 이는 기존의 인지행동치료의 목표와 서로 상반되는 것처럼 보이지만 마음챙김 수준이 증가할수록 비합리적 신념이 감소한다는 본 연구결과는 사실상 이 두 변인이 서로 보완관계에 있음을 증명한다. 결국 마음챙김명상 프로그램을 적용하더라도 비합리적 신념이 감소될 것이고, 반대로 인지행동치료 프로그램을 실시하더라도 마음챙김 수준이 증가되어 역기능적 분노표현 양상 수준이 감소될 가능성이 있다. 따라서 차후 연구에서는 인지행동치료의 3세대 치료접근들이 공통적으로 적용하고 있는 마음챙김(Lau & McMain, 2005)과 인지행동치료의 목표인 비합리적 신념의 관계를 좀 더 명료하게 하기 위해 마음챙김이 역기능적 분노표현 양상에 영향을 미치는데 있어 비합리적 신념과 상호작용이 있는지를 밝힐 필요가 있겠다.

참고문헌

- 고경희 (2001). 특성분노, 분노표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 권석만 (2006). 위빠싸나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리, 1, 9-49.
- 김재성 (2006). 붓다의 말씀. 나나틸로카 엮음, 서울: 고요한 소리.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 5-33.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서 반응성에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 염승훈 (2008). 분노수용집단 개발 및 효과 검증 - ACT 모델을 중심으로 -. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 용은영 (2009). 아동의 비합리적 신념과 완벽주의가 분노표현방식에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 은혜정 (2009). 비합리적 신념, 특성분노, 분노표현, 성역할정체감과 교사소진의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이영순, 이현림, 천성문 (2000). 신경증적 비행 청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담, 12, 53-82
- 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이정이 (2009). 열등감과 분노 간 관계에서 특성분노와 기분인식의 중재효과. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이지영 (2010). 역기능적 분노의 조절을 위한 Siegel의 대인 신경 생물학적 모형에 기반한 절충적 프로그램의 개발 및 효과 검증.

- 전북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2, 60-78.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 989-1007.
- 정선화 (2004). 특성분노를 보이는 여대생들의 인지 행동적 치료 효과. *덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 조용래 (2003). AABT 제 37차 연차학술대회 참가기. *인지행동치료*, 3(1), 93-98.
- 조용래 (2008). 시험불안에서 상위인지의 역할: 우울수준, 실수에 대한 완벽주의적 염려, 학습기술 및 학업적 자기 효능감의 영향을 넘어서. *한국심리학회지: 임상*, 27(3), 709-726.
- 조현진 (2003). 마음챙김명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과. *덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 채유경 (2001). 청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증. *전남대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 천성문, 김경순, 김정남 (2006). 호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향. *제주대학교 직업능력개발원 학생생활 연구*, 27(1), 125-144.
- 최연자 (2007). 명상요법이 간호 학생의 우울과 분노에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 16(4), 481-488.
- 최정훈, 이정운 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 5, 1-12.
- 최치정 (2006). 명상프로그램이 학교부적응 중학생의 분노와 생활적응에 미치는 영향. *중앙대학교 대학원 석사학위논문*.
- Arch, J. J. & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on Psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- Baer, A. R, Smith, T. G, & Allen, B. K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-142.
- Beck, A. T. (2000). Prisoner hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. New York: Perennial.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L, et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bishop, S. R., Segal, Z. V., Lau, M., Anderson, N. C., Carlson, L., Shapiro, S. L, et al. (2003). *The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation*. Manuscript under review.
- Bodner, T. E. & Langer, E. J. (2001, June). *Individual difference in mindfulness; The*

- Mindfulness/Mindlessness Scale*. Poster Presented at the 13th American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada.
- Booth-Kewley, S., & Friedman, H. S. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101, 343-362.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- DiGiuseppe, R. (1995). Developing the therapeutic alliance with angry clients. In H. Kassinove(Eds.), *Anger disorder; Definition, diagnosis and treatment*(pp.131-149). Washington, DC: Taylor, & Francis.
- DiGiuseppe, R. & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. NY: Oxford University Press.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an Agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Douglas, F. B. (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality & Individual Differences*, 12, 211-215.
- Eifert, G. H., McKay, M., Forsyth, J. P. (2008). 분노의 갑옷을 벗어라 [*ACT on Life not on Anger*. Oakland: New Harbinger Publications]. (유성진 역). 서울: 학지사. (원전은 2006에 출판).
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart and Citadel Books.
- Ellis, A. (1975). *The new guide to rational living*. New York: Harper & Row.
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1053-1067.
- Furlong, M. J., & Smith, D. C. (1998). Raging Rick to tranquil Tom: An empirically based multidimensional anger typology for adolescent males. *Psychology in the Schools*, 35, 229-245.
- Germer, K. C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2009). 마음챙김과 심리치료 [*Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guilford Publications] (김재성 역). 서울: 무수, (원전은 2005에 출판).
- Goleman, D. J. (1978). *The Varieties of the Meditative Experience*. New York: Irvington publishers.
- Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The anger self: A comprehensive approach to anger management*. phoenix, arizona: Zeig, Tucker & Co. press.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., Wilson, G. K., Bissett., et, al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553(26).
- Hofman, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1-16.
- Jones, R. C. (1969). A factored measure of Ellis Irrational Belief System(Doctoral dissertation,

- Texas Technological College, 1968). *Dissertation Abstracts International*, 29, 4379B-4380B.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 명상과 자기치유(상, 하) [Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness]. (장현갑, 김교현, 장주영 공역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Flwtcher, K. E., pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kemp, S., & Stongman, K. T. (1995). Anger theory and management: a historical analysis. *American Journal of Psychology*, 108, 397-417.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357-363.
- Lau, M. A., & McMMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance- and change -based strategies. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(13), 863-869.
- Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of among college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 245-256.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implication of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Moore, R. G., Hayhust, H., & Taesdale, J. D. (1996). *Measure of awareness and coping in autobiographical memry: Instructions for administering and coding*. Unpublishes manuscript, University of Cambridge.
- Nirbhay, N. S., Robert, G. W., Angela, D. A., & Rachel, E. N. (2003). Sole of The Feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 158-169.
- Perlis, R. H., Smoller, J. W., Fava, M., Rosenbaum, J. F., Nierenberg, A. A., & Sachs, G. S. (2002). The prevalence and clinical correlation of anger attacks during depressive episodes in bipolar disorder, *Journal of Affective disorders*, 1, 1-5.
- Sarfran, J. D., & Segal, Z. V. (1990) *Interpersonal process in cognitive therapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (1999). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 128-134.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*(pp.253-273). New York: Academic Press.
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger counseling. *Journal of*

- Counseling and Development*, 66, 361-365.
- Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary manual for the State-Trait Anger scale (STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, N. J; LEA., 159-187.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney, & R. H. Rosenman(Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder*(pp.5-30). NY: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed). *Health Psychology: Individual differences and stress*(pp.89-108). New York: Springer Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18, 207-232.
- Tafate, R. C., Kassino, H., & Dundin, L. (2002). Anger Episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573-1590.
- Teasdale, J. D., Moore, G. R., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Zaitsoff, S. L., Geller, J., & Srikaneswaran, S. (2002). Silencing the self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review*, 10(1), 251-260.

1차원고접수 : 2010. 12. 24.

수정원고접수 : 2011. 3. 10.

최종게재결정 : 2011. 4. 26.

The Relationship Among Dysfunctional Anger Expression, Irrational Beliefs, and Mindfulness

Hyun-Suk Jeun

KAIST Counselling Center

ChongNak Son

Department of Psychology
Chonbuk National University

The aims of this study were to determine the relationships among dysfunctional anger expression(anger-in, anger-out), irrational beliefs and mindfulness to examine whether mindfulness uniquely contributed to dysfunctional anger expression after controlling for irrational beliefs. In addition, we investigated the relative contributions of sub-factors of mindfulness to dysfunctional anger expression. We asked 382 college students to complete questionnaires including the Mindfulness Scale(Park, 2005), the State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version(STAXI-K) and Irrational Belief Test(Jones, 1969). The results were as follows; The correlation analysis showed statistically significant negative correlations between mindfulness and dysfunctional anger expression, and between mindfulness and irrational beliefs. Hierarchical multiple regression analyses revealed that mindfulness uniquely contributed to dysfunctional anger expression after controlling for irrational beliefs. Simultaneous multiple regression analyses demonstrated that de-centered attention exhibited a significantly negative contribution to anger-in, and that de-centered attention, concentration, present awareness exhibited a significantly contribution to anger-out. Finally, we discussed the limitations and implications of this study and provided suggestions for future studies.

Key words : mindfulness, dysfunctional anger expression(anger-in, anger-out), irrational beliefs, sub-factors of mindfulness(de-centered attention, non-judgmental acceptance, present awareness, concentration)