

분노수준과 분노표현양식의 관계: 연령집단 간 비교

송 지 은 황 순 택[†] 전 미 주

건양대학교병원 정신과

충북대학교 심리학과

본 연구는 분노수준에 따라 나타나는 분노표현 양식이 연령별로 어떻게 다른지를 알아보기 위해 수행되었다. 이를 위해 초, 중, 고등학교와 대학교의 남·녀 학생 453명을 대상으로 한국판 State-Trait Anger Expression Inventory를 실시하였고, 빈도분석과 변량분석 기법으로 얻어진 자료를 분석하였다. 연구결과 분노 수준이 낮거나 높은 집단에서는 연령 집단별로 분노표현 양식에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 분노의 수준이 중간인 경우에는 연령이 높은 집단일수록 분노를 통제(anger-control)하는 사람의 수가 유의하게 더 많이 나타났다. 연령 집단별 분노표현 양식을 분석한 결과, 연령이 높은 집단일수록 분노를 통제(anger-control)하는 사람의 수가 더 많이 나타났다. 한편, 분노를 표출(anger-out)하는 사람의 수는 중학생 집단에서보다 고등학생 집단에서 더 많이 나타났다. 본 연구에서는 분노표현 양식이 연령이 증가함에 따라 점차 적응적인 방식으로 변화하게 되지만 분노수준이 너무 높거나 낮은 경우에는 그것의 발달이 일반적인 경향을 따르지 않고 있을 가능성이 시사되었다.

주요어 : 특성분노, 분노표현 양식, 분노통제, 분노표출

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 황순택 충북대학교 심리학과, 충북 청주시 흥덕구 개신동 12번지
E-mail : hstpsy@chungbuk.ac.kr

분노란 매일 매일의 생활 속에서 누구나 경험하게 되는 인간의 가장 기본적인 정서 중의 하나로, 그 개념이 생리적, 인지적, 행동적 그리고 현상학적 측면 등의 여러 차원에서 설명되는 매우 복잡하고 미묘한 정서특질이다. 생리학적으로는 노르아드레날린의 분비와 관련된 여러 가지 신체 증상들과 강한 불쾌감이 특징적으로 나타나는 현상(김교현, 2000; 민성길, 2003; Alschuler & Alschuler, 1984; Buss & Perry, 1992)으로 정의 되고, 인지적으로는 적개심이나 냉소, 불신 또는 평가절하와 같은 비교적 오래 지속되는 태도(Buss & Perry, 1992; Deffenbacher, Dahlen, Lynch, Morris & Gowensmith, 2000)로 정의된다. 또한 행동적으로는 눈을 찌푸리거나, 입술을 꼭 다물고 노려보는 행동 등의 신체 외부적으로 나타나는 변화나 공격성의 증가, 보복하고자 하는 충동 등의 적대적인 태도로 행동하려는 경향성(Novaco, 1994)이 증가하는 것으로 정의되며, 현상학적으로는 짜증 내지 곤혹감으로부터 격분이나 격노까지의 여러 가지 강도를 지니는 정서 상태(고영인, 1994; 안근석, 1991; Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983; Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs & Worden 1985)로 정의된다. 즉, 분노란 단순히 ‘화가 났다’는 상태만을 일컫는 것이 아니라 신체, 사고 그리고 행동에 영향을 주는 다차원적인 정서특질인 것이다.

사람들은 보통 주당 평균 1~2회 정도 분노를 경험한다고 한다(Averill, 1983). 하지만 시험기간이나, 차들이 넘쳐나는 바쁜 출근길 같은 때에는 평소보다 좀 더 예민해져 사소한 일에도 쉽게 짜증을 내고 얼굴을 붉히며 화를 더 자주 내게 되기도 한다. 이러한 현상을 Spielberger, Jacobs, Russell, 및 Crane(1983)은 상

태분노라는 개념으로 설명하였다. 상태분노란 상황이나 시간에 따라 강도가 변할 수 있는 정서 상태로, 분노의 경험이 일시적인 것을 일컫는다. 그들은 또한 별 것 아닌 일에도 쉽게 자극을 받아 화를 내는 사람들의 ‘욱’하는 성질을 특성분노라는 개념으로 설명하였다. 특성분노란 얼마나 자주 분노를 일으키는가하는 개인의 분노경향성을 일컫는 것으로, 상황이나 시간에 관계없이 나타나는 비교적 지속적인 개인의 성격특질이다. 특성분노 수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 보다 광범위한 상황들을 빈번히 분노유발 상황으로 지각하여 더욱 쉽게 분노를 일으키며 분노 발생 시에 더욱 심하게 반응하게 된다고 한다. Spielberger 등(1983)과 Deffenbacher(1999)에 따르면 특성분노가 높은 사람은 분노에 대해 잘 대처하지 못하며 적절하지 못한 방법으로 분노를 표현하는 경향이 있어 더 자주 분노를 억제하거나 부적절한 방법으로 발산하게 된다.

한편, 분노를 경험하는 것과 분노를 표현하는 것은 다른 개념이다. 분노경험은 생리적인 반응과 더불어 느껴지는 정서적 상태인데 반해, 분노표현 양식은 화가 난 느낌에 대한 개인의 대응양식이라는 행동적인 차원을 일컫는 말이다. 따라서 비슷한 수준의 분노를 경험한다 하더라도 사람마다 분노에 대처하는 방식은 서로 다를 수 있다. 화가 났을 때 사람들은 분노의 원인을 제공한 상대방에게 자신이 왜 화가 났는지에 대해 설명을 하여 갈등 상황을 해결하기도 하고, 직접적인 타격을 가하거나 보복을 하기도 하며 원인을 제공한 당사자가 아닌 다른 대상에게 화풀이를 하기도 한다(Berkowitz, 1990). 또한, 뒤에서 그 사람을 욕하고 다닌다든지, 그 사람과의 약속을 잊어버리는 것과 같이 좀 더 수동적이고 미묘한 방

식으로 분노를 표현하는 경우도 있다(Spielberger, Jacobs, Russel, & Crane, 1983; Spielberger, Krasner & Solomon, 1988). Spielberger 등(1983)은 이러한 분노표현 방식들을 분노의 내적 억제(anger-in), 외적 표출(anger-out), 분노통제(anger-control)로 나누어 설명하였다. 분노를 내적으로 억제한다는 것은 분노를 자기 내부로 돌리거나 분노 유발 상황과 관련된 사고와 기억 혹은 분노 감정 자체를 부정하는 것을 말하고, 분노를 표출한다는 것은 분노를 환경 속의 타인이나 대상에게 나타내거나 신체적 행위나 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕 등으로 표현하는 것을 말하며, 분노를 통제한다는 것은 분노를 조절하고 관리하려고 노력하며 상대의 권리와 감정을 존중하면서 공격적이지 않은 양식인 언어적 형태로 분노 감정을 전달하는 것을 말한다.

어떤 방식으로 분노를 표현하느냐에 따라 그 결과도 달라진다. 분노는 정서이기 때문에 행동을 실제로 강요하지는 못하지만 각성, 활동성, 혹은 민감성을 증대시킨다(안근석, 1991). 분노를 적절히 표현할 경우 상대방을 해치거나 사물에 손상을 주지 않고도 분노로 인한 신체적·심리적 불균형 상태로부터 다시 평안을 회복하고 분노상황에서 자신이 진정으로 원했던 것을 달성하게 한다(Alschuler, 1984; Bonanno, Lalande, Westphal & Cpfman, 2004; Marwan & Larissa, 2006). 그러나 적절하지 못한 분노표현은 타인과의 상호작용에 부정적인 영향을 미치게 되어 결국 대인관계를 손상시킬 수 있고(Baumeister & Exline, 2000), 성격장애, 섭식장애, 우울증 등의 정신장애(김교현, 전경구, 1997; 이훈진, 2000; 전경구, 1991; Anderson & Bushman, 2002; Brigitte, Richard, Franklin & Michael, 2003; Fassino, Daga, Piero,

Leombruni & Rovera, 2001)와도 관련이 깊으며, 스트레스 장애의 기초가 되어 신체적 질병의 원인이 되기도 한다. 분노는 또한 암이나 특히, 고혈압을 비롯한 심장혈관계 질환(고영인, 1994; 김교현, 2000; 서수균, 이훈진, 권석만, 2004; 전경구, 김용주 2004; Asaf, Stephen, McGarvey & Satupaitea, 2006; Burns, Cautin, Overholser & Goetz, 2001; Spielberger & London, 1982)에 영향을 미치는 가장 핵심적인 심리적 요인이기도 하다. 따라서 분노를 적절히 다루는 것은 신체적 건강과 심리적 안녕의 유지뿐만 아니라 개인의 적응과 발전에 기초가 되는 매우 중요한 기술이다.

분노표현 양식은 학습과 특정한 사회적 맥락의 영향을 받아 발달하게 된다(안근석, 1991). 유아는 화가 날 때 신체가 굳어지고, 소리를 지르고, 울고, 팔다리를 허공을 향해 차는 행동을 보이는 등 주로 신체적으로 표현한다. 아동기에는 특히, 초등학교 남아들은 분노를 일으킨 대상에게 흔히 직접적인 신체적 공격을 가하는 방법으로 분노를 표현한다. 그러나 연령이 증가함에 따라 직접적, 신체적 표현은 점차로 줄어들고 언어를 사용하여 분노를 표현하거나 아예 말을 하지 않는 것과 같은 소극적인 공격형식을 취하는 경우도 많아 청소년기에 이르면 분노에 대한 반응 양식이 뚜렷하게 달라진다(김경희, 1997; 김광수, 2003; 김용섭, 1984; Anderson & Bushman, 2002; Gesell, Ilg, & Ames, 1956; Linda, Frank & Treiber, 2000). 청소년들은 분노가 발생하면 폭력을 실제로 행사하는 일은 거의 없고, 난폭한 행동을 의도적으로 억제하는 경향이 있으며 분노유발 원인이 있는 장소를 떠나거나, 말을 안 한다거나, 아니면 격렬한 운동에 몰두함으로써 분노 감정을 해소하기도 하며 신체

적 공격 대신 언어적 공격을 한다(김경희, 1997; 김용섭, 1984; Anderson & Bushman, 2002; Linda, Frank & Treiber, 2000). 즉, 성숙 과정에서 아동은 자신의 정서 표현 방법을 수정, 변화시켜 점차 과격한 표현은 줄어들고 주변의 사회적 환경에 비추어 자신의 부정적 정서를 효과적으로 표현하는 방법을 발달시켜 나간다(정인석, 1988; Elleson, 1982; Allan & Gilbert, 2002).

Stone과 Spencer (1987)의 연구에서 성인이 될수록 외적으로 분노를 표현 하는 경향이 줄어드는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 성인이 될수록 분노에 대한 내적 통제도가 증가(전경구, 1999)함을 시사하는 점으로 볼 수 있다. 즉, 나이가 들면서 스트레스에 대한 대처 방식이 행동적 대처에서 인지적 대처로 변하는 것(Deffenbacher et al., 2000)처럼 분노의 표현 및 대처 방식도 연령이 증가하면서 점차 달라져 부적응적인 외적표현은 줄어들고 적절한 표현이 늘어난다는 것이다.

지금까지의 분노에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 비교적 한정적인 연령 집단을 대상으로 하여 분노수준이 높은 집단만을 특정지어 심장혈관계 질환이나 정신질환 등과 같은 장애와의 관련성을 알아본 연구가 주를 이루었으며, 전체 집단에서 나타나는 분노의 수준별 인구 분포나 연령에 따른 양상 등과 같은 규범적인 자료를 제시해주는 연구는 많지 않았다. 특히, 성격 특질로서의 분노정서가 발달되는 시기인 청년기를 대상으로 분노 표현양식이 연령에 따라 어떤 차이를 나타내는지에 대해 알아본 연구는 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 성격특질로서의 분노가 청년기 및 초기 성인기에 해당되는 연령집단 간에 어떤 차이를 보이는지 알아보고자 하였다.

방 법

연구참가자

충북 청주시 소재 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교의 재학생들을 대상으로 하였다. 질문지에 빠트린 문항이 있는 경우와 응답의 신뢰성이 의심되는 자료를 제외한 총 453명의 자료를 분석하였다. 분석된 자료는 남자 208명(45.9%), 여자 245명(54.1%)이었으며, 학년 분포는 초등학교 5학년 123명(27.2%), 중학교 2학년 110명(24.3%), 고등학교 1학년 108명(23.8%) 그리고 대학생 112명(24.7%)으로 구성되었다. 초·중·고등학교 학생은 각각 청주시의 4개 학교를 임의 표집 하여 학급단위로 자료를 수집하였다. 대학생은 청주시의 2개 대학에서 전공강의 시간을 이용하여 자료를 수집하였다.

연구도구

분노수준 및 분노표현 양식 검사

특성분노의 수준과 분노표현 양식을 측정하기 위해 Spielberger(1988)가 개발한 상태-특성 분노 척도(State-Trait Anger Expression Inventory; STAXI)를 한국판으로 표준화한 STAXI(전경구, 한덕용, 이장호, Spielberger, 1997)를 사용하였다. 이 질문지는 상태분노와 특성분노의 수준, 분노표현 양식을 측정할 수 있도록 고안되었다. 상태분노와 특성분노 척도는 각각 10문항씩으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 특성분노를 측정하는 10문항을 사용하였다. 분노표현 양식척도는 Spielberger와 그의 동료들(Johnson, Russel, Crane, Jacobs & Worden, 1985)이 개발한 분노척도를 김백영(1997)이 한국의

실정에 맞게 수정한 것을 사용하였다. 척도는 분노-억제(anger-in), 분노-표출(anger-out), 분노-통제(anger-control)의 3개의 하위 범주로 이루어져 있으며 각각 8문항씩 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다, ‘가끔 그렇다’, ‘자주 그렇다’, ‘항상 그렇다’의 4점 척도로 구성되어 있고 특성분노 점수는 최소 10점에서 최대 40점까지, 분노표현 양식은 각각의 하위영역에서 최소 8점에서 최대 32점까지의 점수 분포를 이룬다. 각 척도에서 높은 점수를 얻을수록 그 영역의 성향이 강함을 의미한다. 본 연구의 자료에서 산출된 영역별 신뢰도 계수는(Cronbach's alpha)는 특성분노 .86, 분노통제 .78, 분노억제 .75, 분노표출 .78이었다.

분석방법

먼저 초등학교에서 대학생까지 4개 집단 총 453명의 학생들의 특성분노 점수와 분노표현 양식 점수를 산출하였다. 특성분노의 수준에 따라 집단을 나누기 위해 특성분노 분포에서 상위 25% 이내(특성분노 점수 23점 이상)인 사람을 ‘높은 분노’ 집단으로, 하위 25% 이내(특성분노 점수 16점 이하)인 사람을 ‘낮은 분노’ 집단으로 할당하였으며, 분포의 중간에 위치한 50%(특성분노 점수 17~22점)의 사람들을 ‘중간’ 집단으로 할당하였다. 또, 산출된 분노의 억제점수, 표출점수, 통제점수 중 가장 높은 점수를 받은 변인을 각 개인이 사용하는 우세한 분노표현 양식으로 정의하여 집단을 나누었는데, 원 자료에서 산출된 분노의 억제점수, 표출점수, 통제점수의 평균과 표준편차가 서로 달라 척도를 통일화해 주기 위하여 각각에 대한 Z-score를 산출하여 집단을 나누었

다. 세 가지 분노표현 양식 점수 중에서 어느 한가지의 점수가 다른 두 가지보다 높지 않는 경우는 우세한 분노표현 양식을 가지고 있지 않은 것으로 간주하고 추후 분석에서 제외하려고 하였으나 본 자료에서 그러한 경우는 없었다. 연령 집단별로 분노수준에 따라 나타나는 분노표현 양식의 양상을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 빈도 차이의 유의미성을 알아보기 위해 중다변량분석을 실시하였으며 사후검증을 통하여 어떤 하위 집단 간의 차이가 통계적으로 유의미한지 알아보았다.

결 과

연령 집단별 특성분노와 분노표현 양식 점수의 평균과 표준편차

전체 연령 집단에서 특성분노수준과 분노표현 양식 점수가 어떠한 양상을 나타내고 있는지 알아본 결과는 <표 1>과 <표 2>에 제시하였다.

특성분노 점수의 평균은 전체 집단 19.64, 초등학교 집단 17.74, 중학생 집단에서는 19.64, 고등학교 집단 21.22, 대학생 집단 20.21이었다(표 1). 특성분노 점수들의 집단 간 차이는 통계적으로 유의하였다($F_{(3,449)}=8.858, p<.0001$). 사후검증(Tukey HSD)결과, 초등학교 집단이 중·고·대학생 집단보다 유의하게 낮은($p<.05$) 특성분노 수준을 나타내었으며 나머지 연령 집단 간에는 특성분노 수준에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

분노표현 양식의 하위 척도별 점수의 평균은 초등학교 집단에서 분노표출 7.00, 분노억제 5.38, 분노통제 9.35로, 중학생 집단에서 분

표 1. 각 집단의 특성분노 점수의 평균과 표준편차

연령	n	특성분노	표준편차
초	123	17.74	4.80
중	110	19.64	5.74
고	108	21.22	5.98
대	112	20.21	4.63
전체	453	19.64	5.44
<i>F</i>		8.858, $p < .0001$	
사후검증(Tukey HSD)		초 < 중, 고, 대	

표 2. 분노표현 양식 점수의 평균 및 표준편차

연령집단	n	분노표출 점수		분노억제 점수		분노통제 점수	
		M	SD	M	SD	M	SD
초등	123	7.00	4.45	5.38	3.85	9.35	4.12
중등	110	7.68	4.01	7.22	4.05	10.23	4.48
고등	108	8.06	4.25	6.79	3.43	10.78	4.05
대학	112	6.93	3.60	8.32	4.63	13.04	4.05
전체	453	7.40	4.11	6.89	4.14	10.82	4.39
<i>F</i>		2.006, $p > .05$		10.796, $p < .0001$		16.398, $p < .0001$	
사후검증(Tukey HSD)				초 < 중 ; 고 < 대		초, 중, 고 < 대 ; 초 < 고	

노표출 7.68, 분노억제 7.22, 분노통제 10.23으로, 고등학생 집단에서 분노표출 8.06, 분노억제 6.79, 분노통제 10.78로, 대학생 집단에서 분노표출 6.93, 분노억제 8.32, 분노통제 13.04이었다(표 2). 분노표출 점수는 네 연령 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 없었지만($F_{(3,449)} = 2.006, p > .05$), 분노억제와 분노통제의 경우 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 있었다(각각 $F_{(3,449)} = 10.796, p < .0001$; $F_{(3,449)} = 16.398, p < .0001$). 사후검증(Tukey HSD)결과, 분노억제의

경우 초등학생 집단이 중학생과 대학생 집단에 비해 유의하게 낮은 점수를 보였고($p < .05$), 고등학생 집단이 대학생 집단에 비해 유의하게 낮은 점수를 보였다($p < .05$). 분노통제의 경우 대학생 집단이 다른 연령 집단에 비해 유의하게 높은 점수를 보였고($p < .0001$), 초등학생 집단이 고등학생 집단에 비해 더 낮은 점수를 보였으며($p < .05$), 이외에 다른 집단들에서는 분노통제 점수에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

연령 집단별 분노표현 양식의 빈도분포

연령 집단별 분노표현 양식에 대한 빈도분석 결과는 <표 3>, [그림 1]에 제시하였다.

분석 결과 연령집단 전체 453명(100%)중 분노를 표출하는 사람이 172명(37.9%), 분노를 억제하는 사람이 121명(26.7%), 분노를 통제하는 사람이 160명(35.3%)으로 나타났다. 초·중·고등학생 집단에서는 세 가지 분노표현 양식 중에서 분노표출의 빈도가 가장 높게 나타나고 있지만, 대학생 집단의 경우에는 다른 연령 집단과는 달리 분노표출(22.3%)의 빈도가 상대적으로 낮게 나타났으며 분노통제의 빈도

(45.5%)가 높게 나타났다($\chi^2_{(df=6, N=453)}=20.419, p<.01, odds\ ratio=21.167$).

분노수준에 따른 분노표현 양식의 빈도분포

각 연령 집단별로 분노수준에 따라 나타나는 분노표현 양식이 다른지 알아보기 위해 빈도분석을 실시해본 결과는 [그림 2]에 제시되어 있다.

모든 연령집단에서 분노수준이 낮은 경우(특성분노 점수 하위 25%)에 비해 분노수준이 높은 경우(특성분노 점수 상위 25%) 분노통제의 빈도가 낮고 분노표출의 빈도가 높게

표 3. 전체 연령집단에서의 분노표현양식 빈도분석 표

	표출		억제		통제		합계	
	n	%	n	%	n	%	n	%
초등	60	48.7	27	21.9	36	29.2	123	27.2
중등	41	37.2	34	30.9	35	31.8	110	24.3
고등	46	42.5	24	22.2	38	35.1	108	23.8
대학	25	22.3	36	32.1	51	45.5	112	24.7
전체	172	37.9	121	26.7	160	35.3	453	100

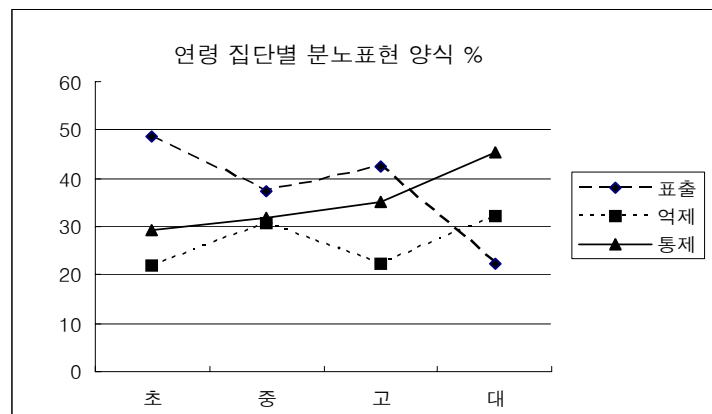


그림 1. 연령 집단별 분노표현 양식 빈도 그래프

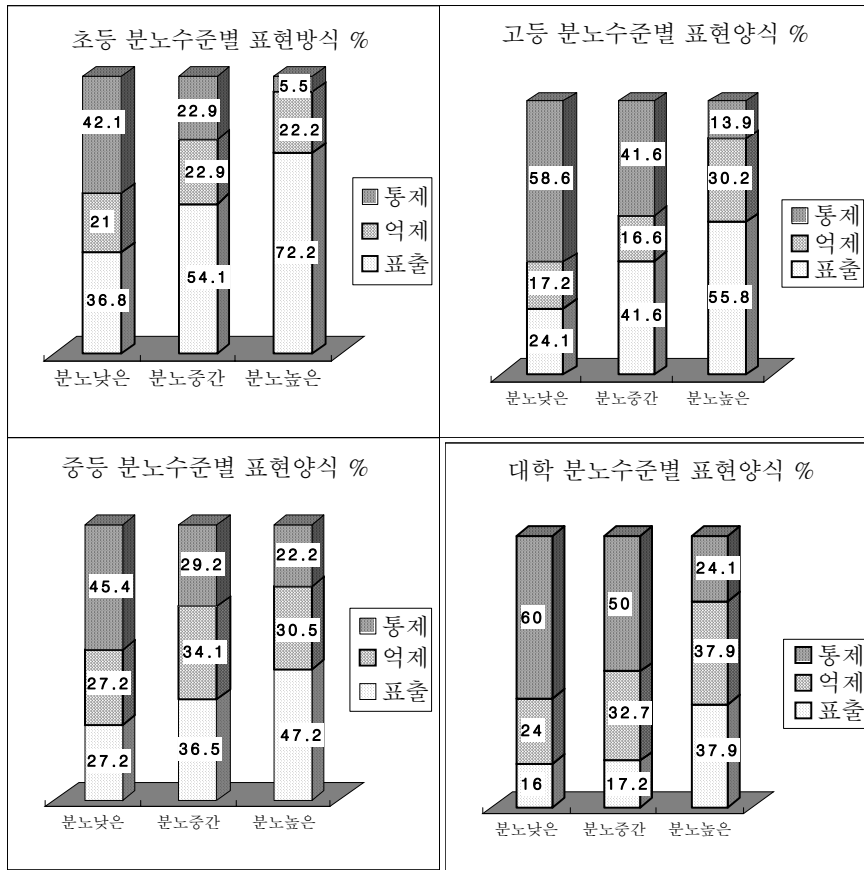


그림 2. 분노수준별 분노표현 양식의 빈도그래프

나타나는 비슷한 양상이 관찰되었다($\chi^2_{(df=4, N=453)}=31.150, p<.0001, odds\ ratio=32.622$). 하지만 분노수준이 중간(특성분노 점수 중간 50%)인 경우, 초·중·고 집단에서는 분노표출의 빈도가 가장 높았지만, 대학생집단에서는 분노통제의 빈도가 가장 높았다. 또한 중학생 집단에서는 고등학생 집단에 비해 더 높은 빈도의 분노억제가 나타났고, 고등학생 집단에서는 중학생 집단에 비해 더 많은 분노표출이 나타났다($\chi^2_{(df=6, N=453)}=31.921, p<.0001, odds\ ratio=32.020$).

연령과 분노수준에 따른 분노표현 양식의 차이검증

연령과 분노수준에 따라서 분노표현 양식 점수가 다른지를 알아보기 위해 다변량분석을 실시한 결과, 연령 집단 간 분노표현 양식에 유의한 차이가 나타났고($F_{(3,441)}=4.316, p<.0001$), 분노수준에 따른 차이도 유의미하였다($F_{(2,441)}=11.813, p<.0001$), 한편, 연령과 분노수준 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았다($F_{(6,441)}=0.326, p>.10$). 어떤 집단들 사이에서 차이가 나타났는지를 좀 더 상세히 알아보기 위해 사후검증

을 해본 결과는 <표 4>와 같다.

분석결과 중·고·대학생 집단에서 보다 초등학생 집단에서 분노억제 점수가 더 낮게 나타났고, 대학생 집단에서보다 고등학생 집단에서의 분노억제 점수가 더 낮게 나타났다. 고등학생 집단이나 대학생 집단보다는 초등학생 집단의 분노통제 점수가 더 낮았고, 대학생 집단보다 중학생 집단이나 고등학생 집단에서 분노통제 점수가 더 낮게 나타났다. 분노수준이 중간이거나 높은 집단보다는 분노수준이 낮은 집단에서 분노표출 점수가 더 낮게 나타났고, 분노수준이 중간인 집단에서는 분노수준이 높은 집단에서보다 분노표출 점수가 낮게 나타났다. 분노수준이 중간이거나 높은

집단에서 보다는 분노수준이 낮은 집단에서 분노억제 점수가 더 낮게 나타났고, 분노수준이 높은 집단에서 보다는 분노수준이 중간인 집단에서의 분노억제 점수가 더 낮게 나타났다. 분노수준이 낮을수록 분노통제점수가 높게 나타났지만 통계적으로 유의미한 정도는 아니었다.

논 의

본 연구는 분노수준과 분노표현 양식이 청년기 및 초기 성인기의 연령 집단에 따라 어떠한 양상 및 차이를 나타내고 있는지 알아보

표 4. 연령과 분노수준이 분노표현 양식에 미치는 효과에 대한 Tukey HSD 사후검증 결과

	학교 A	학교 B	평균차 (A-B)	표준오차
분노억제		중	-1.836***	0.482
	초	고	-1.405*	0.484
		대	-2.939***	0.480
	고	대	-1.534*	0.495
분노통제		고	-1.428*	0.551
	초	대	-3.695***	0.546
	중	대	-2.817***	0.561
	고	대	-2.267***	0.564
	분노수준 A	분노수준 B	평균차 (A-B)	표준오차
분노표출	낮은	중간	-2.526***	0.396
		높은	-6.566***	0.450
	중간	높은	-4.041***	0.380
분노억제	낮은	중간	-2.133***	0.433
		높은	-4.974***	0.492
	중간	높은	-2.841***	0.415

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

기 위해 수행되었다. 연구를 위해 각각 초·중·고·대학생 집단을 대상으로 특성분노 수준과 분노 표현양식 질문지를 실시하고, 빈도 분석과 중다변량분석, 사후검증을 통해 집단 간 차이를 살펴보았다.

연령 집단별로 특성분노의 수준에 따라 분노표현 양식이 어떻게 다른지를 알아본 결과 분노억제와 분노통제에서 연령에 따른 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 특히 초등학생에서 대학생으로 갈수록 분노표현 양식 중에서 분노통제를 사용하는 사람의 빈도가 더 많이 나타난 본 연구의 결과는 연령이 증가할수록 보다 적절한 방법으로 분노를 표현하게 된다는 선행 연구들(김경희, 1996, 1997; 김용섭, 안근석, 1991, 1984; 전경구, 1999; 정인석, 1988; Allan & Gilbert, 2002; Alschuler & Alschuler, 1984; Deffenbacher et al., 2000; Elleson, 1982; Gesell, Ilg, & Ames, 1956; Stone & Spencer, 1987)과 맥락을 같이 하고 있다. 흥미롭게도, 중학생 집단보다 고등학생 집단에서 분노표출이 더 많이 나타났고, 고등학생 집단보다 중학생 집단에서 더 많은 분노억제가 나타났다는데, 이는 고등학생의 경우 신념이나 자기주장성이 중학생 보다는 좀 더 확고한 반면 대학생에 비해서는 융통성이나 통찰력이 약하기 때문에 자신만의 신념에 비추어 상황을 평가하고 자신의 판단을 강하게 주장하게 되어 분노표출의 가능성이 높아지는 것으로 해석해 볼 수 있겠다. 또한, 중학생 집단에서 분노억제가 많이 나타나는 것은 고등학생에 비해 신념이나 자기주장성은 약하고 초등학생에 비해 상황을 좀 더 객관적으로 판단하려고 하는 가운데서 상황을 어떻게 다루어야 할지에 대한 확신이 부족하여 화를 터트리거나 해결하기보다는 속으로 참는 방식으로 행동하고 있을 가

능성을 고려해 볼 수 있겠다. 이외에도 우리나라 고등학생들의 경우 입학과 동시에 모든 학생들이 대학입시와 관련된 극심한 학업스트레스를 받게 되는 특수한 환경에 노출되는데, 이러한 상황적인 요인이 중학생에 비해 더 많이 분노를 표출하게 되는데 영향을 주고 있을 가능성이 있어 보인다. 따라서 추후 연구에서는 입시스트레스를 받지 않는 동 연령대의 다른 집단과의 비교 연구를 통해 실제로 이러한 특수한 환경이 분노표출과 관련성을 가지는지 검증해 볼 수 있겠다.

특성분노의 수준에 따른 분노표현 양식을 연령 집단별로 알아본 결과 분노수준이 높은 집단일수록 분노표출과 분노억제 점수가 유의하게 높아지는 것으로 나타났다. 분노수준이 낮은 경우에는 초등학생 집단에서 대학생 집단으로 갈수록 분노표출의 빈도가 더 적게 나타나고 분노통제의 빈도가 더 많이 나타나는 양상이다. 이러한 양상은 통계적으로 유의미한 수준은 아니지만 화를 잘 내지 않는 사람일수록 좀 더 효과적으로 분노를 다루고 있을 가능성을 어느 정도 시사하며, 한편으로는 똑같이 화를 잘 내지 않는 사람이라도 나이가 어린 경우에는 나이가 많은 경우보다 더 많은 사람들이 분노에 서투르게 대처하고 있을 가능성을 시사한다. 분노수준이 중간인 경우 초등학생 집단과 중학생 집단에서는 분노를 표출하는 사람이 더 많은 것으로, 고등학생 집단에서는 분노를 표출하는 사람과 통제하는 사람의 비율이 같은 것으로, 대학생 집단에서는 분노를 통제하는 사람이 더 많은 것으로 나타났다. 이는, 화를 내는 정도가 보통인 대부분의 사람들은 나이가 많을수록 분노를 표출하기 보다는 통제하고 있음을 시사하며 김경희(1996, 1997)와 이지연·김정미(1998)의 연

구와 맥락을 같이하는 결과이다. 분노수준이 높은 경우에는 대학생 집단을 제외한 모든 연령 집단에서 분노표출의 빈도가 가장 많이 나타났고 그 다음으로 분노억제, 분노통제의 순서로 나타났다. 이 결과는 분노수준이 높을수록 분노표출이 많이 나타난다는 Deffenbacher (1986)과 Digiuseppe(1999)의 연구와 상당부분 일치하며 화를 잘 내는 사람일수록 자기 통제력이 낮아 분노를 효과적으로 다루지 못하기 때문에 나타나는 결과인 것으로 보인다. 하지만 연령대가 대학생인 경우에는 분노통제를 하는 빈도가 더 많이 나타났는데 이 결과는 청년기 후기에 이르면 화를 잘 내는 성향을 가지는 사람이라도 분노를 표출하기보다는 억제하거나 통제하는 방식을 더 많이 사용하게 된다는 김경희(1996, 1997)와 이지연·김정미(1998)의 연구와 일치하는 결과이다.

본 연구에서는 연령과 특성 분노의 수준에 따라 분노표현 양식이 어떻게 다른지를 알아보았다. 분노표현 양식은 연령이 증가함에 따라 점차 적응적인 방식으로 변화하게 되지만 분노수준이 너무 높거나 낮은 경우에는 그것의 발달이 일반적인 경향을 따르지 않는 것으로 나타났다. 초등학생 집단은 분노억제와 분노통제에서 고등학생 집단이나 대학생 집단은 질적으로 다른 것으로 나타났고, 고등학생 집단의 경우도 분노억제와 분노통제에서 대학생 집단과 질적으로 다른 것으로 나타났다. 하지만 중학생 집단의 경우에는 분노통제에서 대학생 집단과 유의한 차이를 보이는 점을 제외하고는 초등학생 집단이나 고등학생 집단 같은 인접 연령 집단과는 질적으로 다른 것으로 분류되지 않았다. 이는, 중학생 집단이 초등학생에서 고등학생으로 넘어가는 과도기적인 상태임을 시사하는 결과로 생각된다.

본 연구는 청년기의 일반적인 분노표현 양식의 이해를 위한 표준적인 근거로서 분노나 분노표현 양식과 관련된 연구들을 이해하는데 필요한 규범적인 양상에 관한 자료라는 점에서 의의를 찾을 수 있겠다. 청년기의 연령에 따른 분노 처리의 양상을 이해하는 것은 임상 또는 학교 현장에서 분노를 중심으로 하는 감정과 행동을 이해하는 한 근거가 될 수 있을 것이다. 또한, 이 시기의 규범적인 분노 처리 양상에 대한 이해는 부적응 문제와 그 기저에 대한 측정과 진단평가에 활용될 수 있을 것이다.

본 연구는 청주시에 소재한 초, 중, 고, 대학교에 한정되어 이루어졌고, 무선 표집이 이루어지지 못했다. 또한, 집단별로 할당된 표본의 수가 충분하지 않다. 이런 점 때문에 전체 청소년기 학생들에게 연구결과를 일반화하는데 어느 정도 제약이 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 넓은 지역에서 자료를 수집하고 충분한 표본을 가지고 분석을 실시하여 본 연구와 유사한 결과가 나오는지 확인해 볼 필요가 있겠다. 또한, 자료 수집을 자기보고형 검사에만 의존해서 했기 때문에 분석한 결과가 실제 개인의 특성을 충분히 반영하는 것임을 보장하기가 어렵기 때문에 추후 연구에서는 주변인 평정이나 행동측정 등 다양한 방식을 통해서 자료를 수집해야 할 필요가 있겠다. 본 연구는 청년기에만 초점을 두고 이루어졌으나, 추후에 아동기, 성인기 그리고 노인기를 포함한 전 연령층을 대상으로 동일한 연구를 종단적으로 수행한다면 분노표현 양식의 전 생애적 발달추이를 한눈에 알아 볼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고영인 (1994). 대학생의 분노표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 박사학위 청구논문 부산대학교 교육대학원.
- 김경희 (1996). 한국청년의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 9, 1-14.
- 김경희 (1997). 한국아동의 정서에 대한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 10, 43-56.
- 김광수 (2003). 청소년의 분노수준, 분노대처방식과 학교생활적응. 교육심리연구, 17, 393-410.
- 김교현 (2000). 분노 억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5, 181-192.
- 김교현, 전경구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2, 79-95.
- 김용섭. (1984). 분노에 대한 연구. 고신대학. 논문집, 12, 71-90.
- 민성길. (2003). 분노에 대한 생행동적 연구. 간호학탐구, 12, 72-104.
- 서수균, 이훈진, 권석만 (2004). 분노표출, 억제 태도 척도개발. 한국심리학회지: 임상, 23, 521-540.
- 안근석 (1991). 심리학개론. 서울: 형설출판사.
- 이지연, 김정미 (1998). 대인관계 맥락 내에서 분노에 대한 탐색적 연구. 수원여자대학 논문집, 24, 297-314.
- 이훈진 (2000). 분노표현양식과 편집증 및 우울의 관계. 한국심리학회지: 임상, 19, 427-438.
- 전경구 (1996). 한국판 STAXI 척도 개발연구 (II). 재활심리연구 3, 53-69.
- 전경구 (1999). 분노에 관한 기초 연구. 재활심리연구, 6, 73-190.
- 전경구, 김용주 (2004). 분노, 결혼, 결혼만족 및 관상동맥 질환. 한국심리학회지: 건강, 9.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국건강심리학회지, 2, 60-78.
- 정인석 (1988). 신청소년심리학. 서울: 대왕사.
- 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.
- Alschuler, C. F., & Alschuler, A. S (1984). Developing healthy response to anger: the counselor's role. *Journal Of Counseling and Development*, 63, 26-29.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
- Bitton, A., McGarvey, S. T., & Viali, S. (2006). Anger expression and lifestyle incongruity interactions on blood pressure in Samoan adults. *American Journal of Human Biology*, 18, 369-376.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29-42.
- Berkowitz, R. F. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression. *American Psychologist*, 45, 494-503.

- Bonanno, G. A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible; the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger Experience and Expression in Social Anxiety Disorder; Pretreatment Profile and Predictors of Attrition and Response to Cognitive-Behavioral Treatment. *Behavior Therapy*, 34, 331-350.
- Burns, J. W., Evon, D., & Strain-Saloum, C. (1999). Repressed anger and patterns of cardiovascular, self-report and behavioral responses; effects of harassment. *Journal of psychosomatic research*, 47, 569-581.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- 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. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Dahlen, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D., & Gowensmith, W. N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 689-697.
- Digiuesppe, R. (1999). Reflection on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 311-324.
- Hurlock, E. B. (1975), *Developmental psychology*. 4th ed. New York: McGraw Hill.
- Elleson, A. (1982), Human Relations, Englewood Cliffs, N. J.: Perntice Hall Inc.
- Gesell, A., Ilg, G.L., & Ames, L. B. (1956). Youth: The year from ten to sixteen.. N. Y.: Harper & Row Publishers, Inc.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaption. New York: Oxford University Press.
- Musante, L, & Treiber, F. A. (2000). The Relationship Between Anger-Coping Styles and Lifestyle Behaviors in Teenagers. *Journal of Adolescent Health*, 27, 63-38.
- Sinaceur, M. & Tiedens, L. Z. (2006). Get mad and get more than even: When and why anger expression is effective in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 314-322.
- Novaco, R. W. (1976), The Functions and Regulation of the Arousal of Anger, *A. J. Psychiatry*, 133, 1124.
- Novaco, R. W. (1994). Clinical problems of anger and its assessment and regulation through a stress coping skills approach. In W. O'Donohue & L.
- Fassino, S., Daga, G. A., Piero, A., Leombruni, P., & Rovera G. (2001). Anger and personality in eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 757-764.
- Spielberger C. D., Johnson E. H., Russell, S. F, Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger.: construction and validation of anger expression scale. In: Chesney MA & Rosenm RH (eds), Anger and Hostility in

- Cardiovascular and behavioral Disorders. Washington DC: Hemisphere, 5-30.
- Spielberger, C. D., Kranser, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression and control of anger. In M. P. Janisse (Eds.), *Individual differences, stress and health psychology*, Washington DC: Hemisphere, 203-222.
- Spilberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 3, N. J.: LEA, 119-187.
- Stoner, S. B., & Spencer, W. B. (1987). Age and gender differences with the anger expression scale. *Educational and Psychological Measurement*, 47, 487-492.
- 원고접수일 : 2009. 6. 15.
게재결정일 : 2009. 7. 31.

Relationship between Anger Level and Anger-Expression Mode: Age group comparison

Ji-Eun Song

Department of psychiatry
Konyang University Hospital

Soon-Taeg Hwang

Department of Psychology
Chungbuk National University

Mi-Joo Jeon

Generally, anger expression mode is thought to develop as people grow older. This study examined whether anger expression mode is associated with age and trait anger level. The results were then compared to identify the differences between age groups. 453 students from Elementary School(ES), Middle School(MS), High School(HS) and University(US) were surveyed using the State-Trait Anger Expression Inventory. Frequency analyses and MANOVA were used to compare the groups. There were no significant differences of anger expression mode between age groups in high level-anger group and low level-anger group. But in moderate-anger group, it was found that there were more frequencies of anger-control. Also, it was found as the age of groups get older the more frequencies of anger-control appeared. In US, high level-anger group frequencies of anger-control were higher than anger-out and the same as anger-in. The results suggest that the age and trait anger level were related to anger expression mode. It also implies that as the ages increases most people get to use anger-control generally. However, if the anger level is too high or low then this general tendency might not be accompanied by its development. The implications and limitations of this study are discussed, along with directions for future research.

Key words : *Trait anger, Anger expression, Anger-control, Anger-out*