

# 대학생의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향

전 원 희

계명대학교 간호대학

## Trait Anger, Anger Expression, Positive Thinking and Gratitude in College Students

Jun, Won-Hee

College of Nursing, Keimyung University, Daegu, Korea

**Purpose:** This study was conducted to investigate the relationships among trait anger, anger expression, positive thinking, and gratitude in college students. **Methods:** The participants were 370 college students recruited from two universities in P and D cities. Data were analyzed using descriptive analysis, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and hierarchical regression analysis with the SPSS/WIN 20.0 program. **Results:** There were significant differences in trait anger and anger-in according to religion and college majors. Moreover, anger-control differed according to college majors. There were significant correlations among trait anger, anger expression, positive thinking, and gratitude. Positive thinking was a significant factor of trait anger explaining 17.0% of the variances. Positive thinking and gratitude were significant factors of anger-control explaining 12.0% of the variances. **Conclusion:** The results of this study suggest that there is a need for strategies to decrease trait anger and promote anger-control by enhancing positive thinking and gratitude in college students.

**Key Words:** Anger, Positive thinking, Gratitude, College student

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

최근 분노는 ‘분노장애에 빠진 대한민국’이라 할 만큼 한국 사회의 주요 키워드 중의 하나로 떠오르고 있다. 다양하고 복잡하게 변화하는 현대사회에서 개인이 스트레스에 노출되는 경우가 증가함에 따라 분노조절장애 환자의 수가 증가하고 있으며 분노의 역기능적 측면은 사회적 문제로 대두되고 있다[1].

분노감정은 일상생활 속에서 빈번하게 경험되는 자연스럽고 정상적인 감정이다. 그러나 적절히 해소하지 못하거나 효과적으로 대처하지 못하는 경우 난폭한 말이나 행동 등의 공격적인 행동을 유발하게 된다. 이러한 분노의 역기능적 측면은 자신은 물론 타인의 감정을 상하게 하여 대인관계를 악화시키고 나아가 사회적 문제가 되는 반사회적인 행동으로 이어질 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다[2-4]. 또한 분노수준에 대해 연령별로 비교한 연구에서는 젊은 층이 노인에 비해 대인관계 상황에서 전반적으로 분노를 더 많이 경험하고[5] 청소년 집단

**주요어:** 분노, 긍정적 사고, 감사성향, 대학생

**Corresponding author:** Jun, Won-Hee

College of Nursing, Keimyung University, 1095 Dalgubeol-daero, Daegu 704-701, Korea.  
Tel: +82-53-580-3954, Fax: +82-53-580-3949, E-mail: jwh917@hanmail.net

- This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea(NRF) funded by the Ministry of Science, ICT & Future Planning(No. 2015R1C1A1A02037485).

Received: Nov 23, 2015 | Revised: Mar 4, 2016 | Accepted: Mar 15, 2016

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

에서 정신과 상담을 의뢰하게 되는 가장 일반적인 이유 중 하나가 분노 및 분노로 인한 부적응적 공격으로 나타나[6] 대학생들의 분노에 대한 사회적 차원의 관심이 요구된다.

대학생은 자아정체감과 심리적 독립에 대한 혼란을 겪고 학업, 대인관계, 가치판단, 진로 등의 미래를 위한 다양한 과제들에 직면하여 지속적인 스트레스를 받으며 자주 분노를 경험하는 반면, 분노를 효과적으로 다루는 것이 미숙하여 부정적 결과를 초래할 가능성이 높다[3,7]. 분노는 상태분노와 특성분노로 나누어 설명할 수 있는데, 이중 특성분노는 개인의 일반적인 분노 경향성으로 분노를 경험하는 개인 간의 차이를 의미하며 보다 쉽고 강하게 상태분노를 상승시키고 역기능적 분노표출과도 밀접한 관련이 있어[8] 개인의 분노경험을 측정하는데 중요한 개념이다.

분노표현은 분노관리에서 분노경험과 함께 주요하게 다루어야 할 부분이다. 분노표현은 화를 겉으로 드러내는 분노표출(anger-out)과 화가 나 있으나 이를 겉으로 드러내지 않는 분노억제(anger-in), 화가 난 상태를 자각하고 화를 진정시키기 위해 다양한 방법을 찾는 분노조절(anger-control)의 세 가지 방식으로 구분하고 있다[9]. 적절한 분노표현은 사회적 관계를 유지하고 신체적, 심리적 안녕감을 유지하는데 긍정적으로 기능하지만 분노를 억압하는 빈도, 강도, 그리고 지속성이 과도하면 자신과 타인을 향하여 파괴적인 공격성을 보이게 되므로 분노표현방식은 개인의 정신건강 및 대인관계에서 중요한 역할을 할 수 있다[3,4,7,10]. 이상의 선행연구결과들을 종합해 볼 때, 특성분노와 적절한 분노표현은 대학생들의 정서적 안정과 조화로운 인간관계를 위해 주요 사안으로 다루어져야 하며 적극적인 관리가 필요한 부분으로 생각된다. 따라서 대학생들의 특성분노 및 분노표현에 대해 조사하고 관련요인들을 규명해 나갈 필요가 있다.

지금까지 분노나 분노표현 관련요인을 조사한 연구는 주로 성격 특성이나 부정적 정서에 관심을 두고 이를 교정하는데 초점을 맞추고 있다[2,7,11]. 그러나 최근 긍정심리학의 발전과 함께 인간의 문제에 대해 부정적인 부분들의 교정보다 강점, 자원, 미덕 등의 긍정적인 측면의 효과를 강조하는 연구들이 증가하고 있다[12]. 따라서 분노를 관리하는데 적용할 수 있는 개념으로 긍정심리특성의 활용가능성을 확인하는 것은 보다 효과적인 분노중재방안을 마련하는데 유용한 자료가 될 수 있다고 본다.

긍정심리특성 중 긍정적 사고는 개인이 삶을 긍정적으로 경험하고 올바른 인간성장을 추구하는 태도로 정의되며 행동의 변화를 지속적으로 유지시킬 수 있는 인지적 특성을 갖추고 있

어 인지영역에 영향을 받는 분노 및 분노조절에 영향을 미칠 수 있다[12-14]. 또한 선행연구에서 긍정적 사고는 삶의 만족감, 행복 등의 심리적 건강 지표들과 정적 상관관계가 있고, 스트레스, 불안, 우울, 분노 등과 같은 정신 병리 지표들과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타나[15] 부정적 정서나 문제행동에 대해 보호요인으로서 기능할 수 있음을 알 수 있다. 이러한 점에서 긍정적 사고는 분노수준을 감소시키고 분노조절을 증진시키는 데 기여할 것으로 짐작된다.

또한 감사는 스트레스 사건의 영향력에 대한 저항력을 가질 수 있는 인지, 정서, 행동적 개념으로 평소에 감사성향이 높은 사람은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 적게 경험하고 스트레스 사건을 덜 부정적으로 인식하며 그것의 부정적 영향이 오래 지속되지 않도록 한다[16, 17]. 선행연구에서 간호대학생의 감사성향은 특성분노와 역상관관계가 있는 것으로 나타났고 아동을 대상으로 사람, 사물, 환경에 대한 감사 표현 위주의 감사 프로그램을 실시 후 분노 및 분노표현에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[15,18]. 그러나 대학생들을 대상으로 이들 변인 간의 관련성을 조사한 연구는 없어 추가적인 연구가 필요할 것으로 본다.

지금까지 대학생의 분노 및 분노표현 관련요인을 조사한 연구는 미흡하며 긍정적 사고나 감사성향과 같은 긍정심리특성과의 관련성을 조사한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 더욱이 분노조절 및 적절한 분노표현의 중요성을 감안할 때, 특성분노와 분노표현 중 분노조절에 영향을 미치는 요인들을 규명하는 것은 대학생의 분노관리 방안을 모색하는데 의미 있는 자료가 될 수 있다고 본다. 이에 본 연구는 대학생의 특성분노 및 분노표현과 긍정심리특성과의 관련성을 파악하고 긍정심리특성이 특성분노 및 분노조절에 미치는 영향을 규명함으로써 대학생의 분노에 대한 이해를 넓히고 분노조절 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 대학생의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 관계를 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 특성분노와 분노표현 정도를 확인한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 특성분노와 분노표현의 차이를 확인한다.
- 대상자의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 관계를 파악한다.

- 대상자의 긍정적 사고와 감사성향이 특성분노와 분노표현 중 분노조절에 미치는 영향을 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 대학생의 특성분노와 분노표현 정도 및 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구대상자는 P시와 D시에 소재한 2개 4년제 대학에 재학 중인 대학생으로 전공계열별로(인문사회, 자연, 보건의료, 공학, 예체능 계열) 80명씩 총 400명을 편의 표집하였다. 대상자 수는 G\*Power 3.1.5 프로그램을 이용하여 산정하였으며 분산분석에서 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간 효과크기 .25, 5개 그룹으로 설정하였을 때 최소 표본 수는 305명으로 산출되었으나 탈락률 30%를 고려하여 총 400명을 표집하였다.

자료수집은 연구자 소속대학의 생명윤리심의위원회의 승인(40525-201508-HR-63-02)을 받은 후 2015년 10월 5일부터 10월 20일까지 실시되었다. 연구자는 해당기관의 학과장으로 부터 자료수집에 대한 승인을 얻은 후 강의실을 방문하여 학생들의 휴식시간 동안 본 연구의 목적과 내용을 설명하였다. 또한 대상자의 윤리적 문제를 고려하여 연구참여의 자발성과 익명성에 대해 명시하였고 대상자가 연구참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있으며 이로 인해 어떠한 불이익도 받지 않음을 설명하였다. 이후 연구보조원은 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구참여에 서면 동의한 대상자에 한하여 구조화된 자가 보고식 설문지를 배부하였다. 설문지는 대상자가 직접 작성하도록 하였으며 응답이 완성된 설문지는 일괄 수거하였다. 총 400부의 설문지를 배부하여 390부가 회수되었고 이중 응답내용이 불성실한 20부를 제외한 370 (93%)부를 최종분석에 사용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 분노 및 분노표현

분노는 Spielberger, Krasner과 Solomon[19]이 개발한 상태-특성 분노 표현 척도(state-trait anger expression inventory,

STAXI)를 Chon, Hahn, Lee와 Spielberger[20]가 한국판으로 번역·수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 분노의 경험적 측면을 측정하기 위한 상태분노와 특성분노 각각 10문항씩 총 20문항과 분노표현양식을 측정하는 분노억제, 분노표출 및 분노조절 척도 각각 8문항씩 총 24문항으로 구성되어 있다. 557명의 성인을 대상으로 한 Chon 등[20]의 연구에서 본 도구의 구성타당도 분석을 위해 주성분분석법을 사용하여 요인분석을 실시한 결과, 분노경험 2요인과 분노표현 3요인으로 분석되었고 Spielberger 등[19]의 STAXI와 유사한 요인구조로 나타났다. 본 연구에서는 대상자의 분노경험을 측정하기 위해 개인의 일반적인 분노 경향성을 측정하는 특성분노 척도 10문항을 사용하였고 분노표현을 측정하기 위해 분노표현양식을 측정하는 분노억제, 분노표출 및 분노조절 척도 24문항을 사용하였다. 각 척도는 Likert 4점 척도로, 특성분노 척도는 10점에서 40점까지의 점수범위를 가지며 점수가 높을수록 분노수준이 높음을 의미한다. 분노표현양식 척도의 각 척도별 점수범위는 8점에서 32점까지이며 점수가 높을수록 해당 분노표현양식을 사용하는 정도가 높음을 의미한다. Chon 등[20]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 상태분노 .90, 특성분노 .82, 분노억제 .73, 분노표출 .74 그리고 분노조절이 .81이었고 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 특성분노 .85, 분노억제 .75, 분노표출 .76, 분노조절 .78이었다.

#### 2) 긍정적 사고

긍정적 사고는 Kim 등[13]이 긍정적 사고를 체계적으로 측정할 수 있도록 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. Kim 등[13]의 연구에서 긍정적 사고척도는 대학생 145명을 대상으로 심리적 안녕감 척도( $r=.77, p<.001$ )와 Beck 무망감 척도( $r=-.52, p<.001$ )와 유의한 상관관계를 보였고 요인분석에서 2요인으로 분석되어 타당도를 확인할 수 있었다. 본 도구는 총 18개 문항으로 각 척도는 Likert 5점 척도로 측정되며 점수가 높을수록 긍정적 사고 수준이 높음을 의미한다. Kim 등[13]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .85였고 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .87이었다.

#### 3) 감사성향

감사성향은 McCullough, Emmons와 Tsang[21]이 개발하고, Kwon 등[16]이 한국어로 번안한 한국판 감사 질문지(Gratitude Questionnaire-6, GQ-6)를 사용하여 측정하였다. 대학생 328명을 대상으로 한 Kwon 등[16]의 연구에서 한국판 감사 질문지(GQ-6)는 삶의 만족척도와 유의한 상관관계( $r=$

.48,  $p < .001$ )를 보였고 요인분석에서 1요인으로 분석되었다. 본 도구는 일상생활에서의 감사의 경험과 표현을 평가하는 총 6문항의 7점 Likert 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것으로 해석한다. Kwon 등[16]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였고 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .86이었다.

#### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 정도는 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 특성분노와 분노표현의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였고, 사후 검정은 Scheffé's test를 이용하였다.
- 대상자의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 특성분노와 분노조절에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 2단계 위계적 회귀분석을 시행하였다. 위계적 회귀분석 1단계에서는 일반적 특성 중 특성분노와 분노조절에 유의한 차이를 보였던 변수를 회귀모형에 투입하였고, 2단계에서는 긍정적 사고와 감사성향을 추가적으로 투입하여 일반적 특성 변인을 통제한 상태에서 특성분노와 분노조절에 미치는 영향을 파악하였다

## 연구결과

### 1. 대상자 일반적 특성

본 연구대상자는 여학생 215명(58.1%), 남학생 155명(41.9%)이었고 1학년 146명(39.5%), 2학년 80명(21.6%), 3학년 76명(20.5%), 4학년 68명(18.4%)이었다. 종교가 있는 대상자가 226명(61.1%)이었다. 전공계열에서는 인문사회계열 73명(19.7%), 자연계열 76명(20.5%), 보건계열 79명(21.4%), 공학계열 79명(21.4%), 예체능계열 63명(17.0%)이었다. 전공 만족도는 만족 216명(58.4%), 보통 130명(35.1%), 불만족 24명(6.5%)이었다(Table 1).

**Table 1.** General Characteristics of the Participants ( $N=370$ )

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Female	215 (58.1)
	Male	155 (41.9)
Grade	1	146 (39.5)
	2	80 (21.6)
	3	76 (20.5)
	4	68 (18.4)
Religion	Yes	226 (61.1)
	No	144 (38.9)
College major	Humanities and social science college	73 (19.7)
	Natural sciences college	76 (20.5)
	Health allied college	79 (21.4)
	Engineering college	79 (21.4)
	Art, music and physical education college	63 (17.0)
Satisfaction on major	Satisfied	216 (58.4)
	Common	130 (35.1)
	Dissatisfied	24 (6.5)

### 2. 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 정도

대상자의 특성분노는 4점 만점에 평균평점 1.98점이었고 분노표현의 하위요인별 점수는 분노억제 2.08점, 분노표출 1.89점, 분노조절 2.53점이었다. 긍정적 사고 평균평점은 5점 만점에 3.55점이었고 감사성향은 7점 만점에 5.34점이었다(Table 2).

**Table 2.** Descriptive Statistics of Variables ( $N=370$ )

Variables	M±SD	Min	Max
Trait anger	1.98±0.48	1.00	3.70
Anger expression			
Anger-in	2.08±0.52	1.00	3.88
Anger-out	1.89±0.43	1.00	3.50
Anger-control	2.53±0.56	1.00	4.00
Positive thinking	3.55±0.64	1.61	4.89
Gratitude	5.34±1.10	1.83	7.00

### 3. 일반적 특성에 따른 특성분노와 분노표현의 차이

일반적 특성에 따른 특성분노는 종교( $t=-2.79, p=.005$ )와 전공계열( $F=6.79, p<.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 종교가 있는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 특성분노가 유의하게 낮았다. 전공계열에 대한 사후 분석 결과에서는 보건계열과 예



체능계열이 자연계열과 공학계열에 비해 특성분노가 유의하게 높았다.

분노표현 하위영역에서 분노억제는 종교( $t=-2.21, p=.028$ )와 전공계열( $F=3.02, p=.018$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 종교가 있는 경우, 그렇지 않은 경우에 비해 분노억제가 유의하게 낮았고 전공계열에 대한 사후 분석 결과에서는 인문사회계열 학생들이 공학계열에 비해 분노억제가 유의하게 높았다. 분노조절은 전공계열( $F=4.31, p=.002$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과, 예체능계열 학생들이 인문사회계열과 공학계열에 비해 분노조절이 유의하게 낮았다(Table 3).

#### 4. 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 관계

특성분노는 분노억제( $r=.36, p<.001$ ), 분노표출( $r=.56, p<$

$.001$ )과 유의한 양의 상관관계를 보였고 분노조절( $r=-.35, p<.001$ ), 긍정적 사고( $r=-.41, p<.001$ ), 감사성향( $r=-.19, p<.001$ )과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 분노억제는 긍정적 사고( $r=-.19, p<.001$ )와 유의한 음의 상관관계를 보였고 분노표출은 긍정적 사고( $r=-.24, p<.001$ ), 감사성향( $r=-.13, p=.010$ )과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 분노조절은 긍정적 사고( $r=.29, p<.001$ ), 감사성향( $r=.35, p<.001$ )과 유의한 양의 상관관계를 보였다(Table 4).

#### 5. 특성분노와 분노조절에 영향을 미치는 요인

대상자의 긍정적 사고와 감사성향이 특성분노와 분노조절에 미치는 영향을 파악하기 위해 2단계 위계적 회귀분석을 시행하였다. 특성분노의 경우, 위계적 회귀분석 1단계에서 종교

**Table 3.** Trait Anger and Anger Expression by General Characteristics

( $N=370$ )

Characteristics	Categories	Trait anger		Anger expression					
				Anger-in		Anger-out		Anger-control	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender	Female	1.98±0.49	-0.12	2.10±0.52	0.69	1.88±0.42	-0.38	2.49±0.54	-1.58
	Male	1.98±0.47	(.908)	2.06±0.53	(.488)	1.90±0.45	(.702)	2.58±0.59	(.115)
Grade	1	2.00±0.49	0.30	2.05±0.50	0.79	1.93±0.43	0.60	2.51±0.57	0.50
	2	1.94±0.53	(.825)	2.13±0.62	(.499)	1.87±0.51	(.618)	2.59±0.58	(.679)
	3	2.00±0.42		2.04±0.48		1.88±0.42		2.51±0.52	
	4	1.98±0.48		2.14±0.48		1.86±0.35		2.49±0.56	
Religion	Yes	1.93±0.45	-2.79	2.04±0.50	-2.21	1.88±0.43	-0.65	2.55±0.56	0.80
	No	2.07±0.52	(.005)	2.16±0.54	(.028)	1.91±0.44	(.516)	2.50±0.55	(.422)
College major	HSSC <sup>a</sup>	2.06±0.52	6.79	2.20±0.51	3.02	1.95±0.47	1.45	2.65±0.55	4.31
	NSC <sup>b</sup>	1.83±0.39	(<.001)	2.12±0.54	(.018)	1.85±0.41	(.217)	2.57±0.54	(.002)
	HC <sup>c</sup>	2.07±0.46	c, e>b, d*	2.15±0.49	a>d*	1.92±0.44		2.41±0.53	a, d>e*
	EC <sup>d</sup>	1.84±0.43		1.93±0.53		1.81±0.42		2.63±0.57	
	AMPEC <sup>e</sup>	2.13±0.55		2.04±0.51		1.93±0.42		2.34±0.57	
Satisfaction on major	Satisfied	2.00±0.51	0.88	2.09±0.53	0.40	1.91±0.45	1.80	2.55±0.57	0.62
	Common	1.94±0.44	(.415)	2.06±0.50	(.668)	1.85±0.40	(.167)	2.48±0.54	(.538)
	Dissatisfied	2.05±0.52		2.17±0.54		2.01±0.43		2.54±0.59	

\*Scheffe's test; HSSC=Humanities and social science college; NSC=Natural sciences college; HC=Health allied college; EC=Engineering college; AMPEC=Art, music and physical education college.

**Table 4.** Correlations among Variables

( $N=370$ )

Variables	Trait anger	Anger-in	Anger-out	Anger-control	Positive thinking	Gratitude
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Anger-in	.36 (<.001)	1	.42 (<.001)	-.00 (.992)	-.19 (<.001)	-.06 (.245)
Anger-out	.58 (<.001)	.42 (<.001)	1	-.28 (<.001)	-.24 (<.001)	-.13 (.010)
Anger-control	-.35 (<.001)	-.00 (.992)	-.28 (<.001)	1	.29 (<.001)	.35 (<.001)
Positive thinking	-.41 (<.001)	-.19 (<.001)	-.24 (<.001)	.29 (<.001)	1	.45 (<.001)
Gratitude	-.19 (<.001)	-.06 (.245)	-.13 (.010)	.35 (<.001)	.45 (<.001)	1

와 전공계열을 Dummy 변수 처리하여 분석한 결과, 형성된 회귀모형은 통계적으로 유의하였고( $F=6.69, p<.001$ ) 특성분노에 대한 종교와 전공계열의 설명력은 7.0%였다. 위계적 회귀분석 2단계에서는 긍정적 사고와 감사성향을 투입하여 특성분노에 영향을 미치는 요인을 탐색하였다. 그 결과, 긍정적 사고( $\beta=-.41, p<.001$ )는 특성분노에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났고 특성분노의 17.0%를 설명하였다.

분노조절에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 위계적 회귀분석 1단계에서 전공계열을 Dummy 변수 처리하여 분석하였고 이때, 형성된 회귀모형은 통계적으로 유의하였으며( $F=4.31, p=.002$ ), 분노조절에 대한 전공계열의 설명력은 4%였다. 위계적 회귀분석 2단계에서 긍정적 사고와 감사성향을 투입하여 분노조절에 영향을 미치는 요인을 탐색한 결과, 긍정적 사고( $\beta=.16, p=.001$ )와 감사성향( $\beta=.27, p<.001$ )이 분노조절에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났고 이들 변인의 분노조절에 대한 설명력은 12.0%였다(Table 5).

## 논 의

본 연구는 대학생의 특성분노 및 분노표현을 조사하고 이들 변인과 긍정적 사고와 감사성향의 관계를 파악하여 대학생의 분노조절 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

대상자의 특성분노 수준은 4점 만점에 1.98점으로 동일한 도구를 사용하여 대학생의 특성분노를 조사한 Choi와 Cha[22]의 연구에서 1.98점과 일치하였고 Choo와 Kim[8]의 연구(2.11점)와 Song[23]의 연구(2.11점), 그리고 간호대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 Park과 Wee[14]의 연구(2.04점)와는 유사한 결과를 보였다. 이러한 결과에서 대학생들의 분노수준이 중간 이하의 수준으로 유지된다고 볼 수 있으나 알코올 문제가 상당히 심각하고 가족 및 사회집단 내에서 안정적인 관계를 지속하는데 어려움이 많은 노숙인을 대상으로 한 연구에서 본 연구와 동일한 도구로 측정한 특성분노의 점수 1.95점보

**Table 5.** Predictors of Trait Anger and Anger-Control

(N=370)

Variable	Categories	B	SE	$\beta$	t	p
Trait anger	College Major* d1	-0.07	0.08	-.06	-0.87	.384
	College Major* d2	-0.29	0.08	-.24	-3.62	<.001
	College Major* d3	-0.05	0.08	-.04	-0.63	.529
	College Major* d4	-0.28	0.08	-.24	-3.58	<.001
	Religion <sup>†</sup>	0.12	0.05	.12	2.44	.015
	Adjusted R <sup>2</sup> =.07, F=6.69, p<.001					
	College Major* d1	0.03	0.07	.02	0.35	.725
	College Major* d2	-0.25	0.07	-.21	-3.38	.001
	College Major* d3	0.03	0.07	.02	0.39	.697
	College Major* d4	-0.19	0.07	-.16	-2.56	.011
	Religion <sup>†</sup>	0.15	0.05	.15	3.22	.001
	Positive thinking	-0.31	0.04	-.41	-8.01	<.001
	Gratitude	0.00	0.00	-.01	-0.27	.788
	Adjusted R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )=.24 (.17), F=17.366, p<.001					
Anger-control	College Major* d1	0.31	0.10	.22	3.23	.001
	College Major* d2	0.23	0.09	.16	2.41	.016
	College Major* d3	0.07	0.09	.05	0.77	.443
	College Major* d4	0.29	0.09	.21	3.10	.002
	Adjusted R <sup>2</sup> =.04, F=4.305, p=.002					
	College Major* d1	0.16	0.09	.12	1.78	.076
	College Major* d2	0.14	0.09	.10	1.59	.113
	College Major* d3	-0.05	0.09	-.04	-0.54	.593
	College Major* d4	0.16	0.09	.12	1.86	.064
	Positive thinking	0.14	0.05	.16	2.92	.004
	Gratitude	0.02	0.01	.27	4.88	<.001
	Adjusted R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )=.16 (.12), F=12.406, p<.001					

\*Dummy variables (College major; Art, music and physical education college=0; Humanities and social science college=d1; Natural sciences college=d2; Health allied college=d3; Engineering college=d4); <sup>†</sup> Dummy variables (Religion; yes=0; no=1).

다 높아 우려되는 결과이다[24]. 더욱이 대학생들의 분노는 대인관계문제뿐만 아니라 인터넷이나 알코올 중독과도 밀접한 관련이 있어 대학생활적응에 어려움을 초래할 수 있다[24]. 따라서 대학생들의 분노 경험에 대해 적극적인 관심과 중재 노력이 필요하며 이를 통해 성숙된 사회적 관계와 안녕감을 증진시켜나가는 것이 중요하겠다.

분노표현 하위영역에서는 분노조절 점수가 가장 높았고 그 다음으로 분노억제, 분노표출 순으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 Choi와 Cha[22]의 연구결과와 일치하며 대학생들이 분노를 다른 사람이나 자기 내부로 돌리기보다 적절히 조절해 나가는 경향이 있는 것으로 해석할 수 있다[22]. 분노표현은 분노경험에 대한 개인의 행동적 차원의 대처방식으로 선행연구[10]에서 적응적으로 분노를 조절하여 표현하는 대학생들은 분노를 억제하는 방식으로 조절하는 경우에 비해 대인관계문제가 적고 높은 행복지수를 보였으며 분노억제나 분노표출과 같은 역기능적 분노표현이 증가할수록 학습된 무력감이 높은 것으로 나타나 대학생 시기의 다양한 발달과제를 완수하는데 분노표현이 중요할 수 있음을 시사한다. 그러므로 대학교육은 대학생들이 일상에서 흔히 경험하는 분노감정에 대해 적응적 표현 능력을 증진시켜나갈 수 있도록 다양한 측면에서 지원할 필요가 있다.

일반적 특성에 따른 특성분노 및 분노표현의 차이를 살펴본 결과, 종교가 있는 대학생들은 그렇지 않은 경우에 비해 특성분노 및 분노억제가 유의하게 낮았다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 Park와 Wee[14]의 연구에서 종교가 없는 집단에서 분노가 높았던 결과와 일치하였다. 선행연구에서 용서 프로그램은 대학생의 분노 감소에 효과적이었고[25] 용서는 분노와 유의한 부적 상관관계가 있으며 종교가 있는 사람은 용서 수준이 높은 것으로 나타났다[26]. 그러므로 종교가 있는 경우, 용서와 같은 분노에 영향을 미칠 수 있는 종교적 신념에 근거하여 분노수준을 감소시킬 수 있다고 생각된다. 또한 종교 생활에서 초월적인 존재와의 개인적인 소통은 자신의 부정적 감정을 안전하게 노출시킬 수 있는 통로가 되어 분노억제 수준을 감소시키는 것으로 이해할 수 있다.

전공계열에 따라 특성분노, 분노억제, 분노조절에 유의한 차이가 있었다. 사후 검정 결과, 보건계열과 예체능계열이 자연계열과 공학계열에 비해 특성분노가 유의하게 높았다. 보건계열의 학생들은 이론과 임상실습을 병행하는 교육과정과 국가시험 준비 등으로 인해 다른 전공계열의 학생들보다 학업 부담감이 많고 이로 인해 불안, 우울 등의 부정적 감정을 경험하며[4,7,27] 예체능계열의 학생들은 높은 전문성에도 불구하고

취업시장이 협소하고 취업률이 낮아 다른 전공계열 학생들에 비해 진로문제로 인한 복잡한 심리 상태를 경험할 수 있다[28]. 스트레스나 우울과 같은 부정적 감정과 분노 간의 유의한 관련성을 감안할 때[1,3,7], 보건계열과 예체능계열의 학생들의 학업 및 취업 관련 부담과 스트레스가 높은 분노수준으로 이어진 것으로 볼 수 있다.

분노표현에서는 인문사회계열 학생들의 분노억제 점수가 가장 높았으며 공학계열과 비교하여 유의하게 높은 것으로 나타나 인문사회계열 학생들이 분노경험 시 분노를 억제하는 역기능적 대처를 많이 사용하고 있음을 알 수 있다. 또한 분노조절에서는 예체능계열 학생들의 분노조절 점수가 가장 낮았고 인문사회계열과 공학계열보다 유의하게 낮아 예체능계열 학생들이 분노를 적절히 조절하여 표현하는데 어려움이 있음을 짐작할 수 있다. 그러나 지금까지 전공계열별 분노표현의 차이를 조사한 연구가 없어 이러한 차이를 논의하는데 제한이 있으므로 추후 연구에서 표본을 확대하여 전공계열별 분노표현에 영향을 미치는 요인들을 규명하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 다만, 선행연구에서 체육계열 학생들은 규칙과 규율이 엄격한 교육 환경 속에서 자신의 감정과 정서를 적절히 표현하기 보다는 자연스럽게 억압하는 것으로 언급하였다[29]. 또한 분노수준과 적응적 분노표현 간에 유의한 음의 상관관계가 있다는 점에서[8,23], 본 연구에서 예체능계열 학생들의 분노수준이 가장 높았던 결과가 낮은 분노조절 수준에 영향을 미친 것으로 생각된다. 결과적으로, 전공계열별 특성분노 및 분노표현의 차이에 대한 본 연구결과는 향후 대학생의 분노관리 중재방안을 마련하는데 있어 전공계열별 차이를 반영한 차별화된 프로그램이 필요할 수 있음을 시사하고 있다.

상관관계 분석에서 특성분노는 분노표출, 분노억제와 유의한 양의 상관관계를 보였고 분노조절, 긍정적 사고, 감사성향과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 긍정적 사고는 분노억제와 분노표출과 유의한 음의 상관관계를, 분노조절과는 유의한 양의 상관관계를 보였고 감사성향은 분노조절과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 즉, 특성분노가 높을수록 역기능적인 분노표현방식을 사용하기 쉽고 긍정적 사고나 감사성향 같은 긍정심리특성은 특성분노와 분노를 효과적으로 조절하여 표현하는데 영향을 미칠 수 있다. 이는 대학생을 대상으로 긍정적 사고와 분노와 같은 정신 병리적 지표 간에 부적 상관관계를 보고한 Wong[15]의 연구와 간호대학생을 대상으로 감사성향과 분노 간에 유의한 상관관계를 보고한 Park와 Wee[14]의 연구결과와 일관된다.

한편, 위계적 회귀분석을 사용하여 일반적 특성을 통제한 상

태에서 긍정적 사고와 감사성향이 특성분노 및 분노표현 중 분노조절표현 방식에 미치는 영향을 분석한 결과, 긍정적 사고는 특성분노의 영향요인으로 나타났다. 이는 긍정적 사고가 정신적 건강과 안녕감을 악화시키는 부정 정서를 낮출 수 있음을 언급한 연구[30]와 유사한 맥락으로 이해할 수 있다. 분노는 인지적, 정서적, 생리적 측면에서 정의되고 있으나 많은 학자들은 인지적 요인이 분노 경험을 일으키는 핵심적인 요인으로 보고 중요하게 다루고 있다[9]. 즉, 분노는 외적 자극에 대한 평가의 결과로서 인지적인 기대의 좌절로 인한 정서적 반응으로 볼 수 있다[3]. 이러한 점에서, 긍정적 사고는 외적 자극이 긍정적이든 부정적이든 그 자체를 수용하고 의미를 찾도록 돕는 특성이 있어 특성분노를 감소시킬 수 있으므로 대학생들의 분노 경험을 감소시키기 위해서는 긍정적 사고 성향을 증진시키는 것이 중요하겠다.

또한 긍정적 사고와 감사성향은 분노조절에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 개인이 목표달성에 실패하고 이로 인해 분노를 느낀다 하더라도 목표달성의 기준을 현실적 수준으로 조정할 수 있는 인지적 융통성을 지닌 경우 수용 가능한 방식으로 분노를 표현할 수 있음을 보고한 Goh와 Hyun[11]의 연구와 일맥상통한다. 또한 청소년을 대상으로 감사 프로그램을 실시한 후 실험군의 분노조절 점수가 유의하게 높아진 Seoh와 Park[18]의 연구와 일관된 결과를 보였다. 본 연구에서 분노조절에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 감사성향이었다. 따라서 대학생들의 분노표현 중재 시 감사성향은 우선적으로 고려될 필요가 있으며 평소 감사를 표현할 수 있는 다양한 활동을 생활화 하는 것이 도움이 될 수 있다고 본다. 본 연구는 2개 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 편의 추출하였으므로 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다.

## 결론

본 연구는 대학생의 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향의 관련성을 파악하고 긍정적 사고와 감사성향이 특성분노 및 분노조절에 미치는 영향을 규명함으로써 분노조절 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

연구결과, 대상자들의 특성분노는 중간 이하의 수준이었고, 분노표현 하위영역에서는 분노조절 점수가 가장 높았다. 일반적 특성 중 종교에 따라 특성분노 및 분노억제에 유의한 차이가 있었고, 전공계열에 따라 특성분노, 분노억제, 분노조절에 유의한 차이가 있었다. 특성분노, 분노표현, 긍정적 사고 및 감사성향 간에 유의한 상관관계가 있었다. 특성분노의 영향요인은

긍정적 사고로 규명되었고, 분노조절에 영향을 미치는 요인으로는 긍정적 사고와 감사성향이 확인되었다.

결론적으로, 대학생을 위한 분노조절 프로그램 개발 시 전공계열별 특성을 반영하고 이를 교육과정에 접목시켜 실제적인 운영 방안을 마련하는 것이 중요할 수 있다. 또한 대학생의 특성분노를 감소시키고 분노조절을 증진하는데 있어 긍정적 사고와 감사성향을 향상시키는 것은 효과적인 전략이 될 수 있다. 본 연구는 전공계열에 따른 대학생의 분노와 분노표현의 차이를 조사함으로써 대학생의 분노에 대한 이해를 넓히고 향후 대학생들의 분노중재 프로그램 개발과 관련 연구의 활성화에 기여할 것으로 생각된다. 더욱이 최근 주목받고 있는 긍정심리특성들을 도입하여 대학생의 특성분노 및 분노조절에 접근함으로써 보다 구체적인 분노중재 전략을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 연구대상과 지역을 확대한 반복연구를 통해 연구결과를 일반화할 필요가 있다.

둘째, 분노중재 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하는 후속연구를 제언한다.

## REFERENCES

1. Editorial Team. Anger control disorder symptom. Data News. 2015 February 09;Sect. 09.  
<http://www.datanews.co.kr/site/datanews/DTWork.asp?aID=20150209041954103>
2. Baek SH, Hyun MH. Hostility, anger experience and anger expression in overt and covert narcissists. Korean J Clin Psychol. 2008;27(4):1001-17.
3. Lee JS, Lee H, Ahn YY, Yoo JS, Kwon SJ. Research trends of anger management programs-focusing on Korean theses and dissertations (1996~2008). Korean J Child Psychother. 2010;5(1):1-22.
4. Yang NY, Song MS. Health allied college students' interpersonal relationships and purpose-in-life depending on their ability to manage anger. J Korean Public Health Nurs. 2014;28(1):46-56. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.1.46>
5. Blanchard-Fields F, Coats AH. The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. Dev Psychol. 2008;44:1547-56.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0013915>
6. Steiner H, Saxena K, Chang K. Psychopharmacologic strategies for the treatment of aggression in juveniles. CNS Spectr. 2003;8:298-308.
7. Cha NH, Sok SR. Depression, self-esteem and anger expres-



- sion patterns of Korean nursing students. *Int Nurs Rev.* 2014; 61(1):109-15.
8. Choo MR, Kim CH. The relationships of trait anger, angry thoughts, and expression of anger to dysfunctional communication patterns. *Korean J Couns Psychother.* 2008;20(4):1023-39.
  9. Seo SG. Cognitive factors related to anger and their therapeutic implications [dissertation]. [Seoul]: Seoul National University; 2004. 167 p.
  10. Park S, Loh Y, Cho EH, Lee D. Differences in interpersonal problems and happiness by the subgroups of anger expression styles. *Korean J Soc Pers Psychol.* 2011;25(3):77-92.
  11. Goh HG, Hyun MH. The mediation effect of cognitive coping strategies on the relationships between perfectionism and anger expression. *Korean J Clin Psychol.* 2009;28(1):97-116. <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2009.28.1.006>
  12. Seligman ME. Positive psychology: an introduction. *Am Psychol.* 2000;55:5-14.
  13. Kim HJ, Oh Y, Oh GS, Suh DW, Shin YC, Jung JY. Development and validation study of the positive thinking scale. *Korean J Psychol: Health.* 2006;11(4):767-84.
  14. Park Y, Wee H. The influence of purpose in life, gratitude, and depression on anger in nursing college student. *J Korean Data Anal Soc.* 2013;5(5):2685-700.
  15. Wong SS. Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learn Individ Differ.* 2012;22:76-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>
  16. Kwon SJ, Kim KH, Lee HS. Validation of the Korean version of gratitude questionnaire. *Korean J Psychol: Health.* 2006;11(1):177-90.
  17. Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Soc Behav Pers.* 2003;31: 431-51.
  18. Seoh D, Park S. The effects of a thanksgiving program on children's anger control. *Korean J Elemen Couns.* 2009;8(1):79-94.
  19. Spielberger CD, Krasner SS, Solomon EP. The experience, expression and control of anger. New York: Springer Verlag; 1988. 32 p. (Janisse MP, editor. Individual differences, stress, and health psychology).
  20. Chon KK, Hahn DW, Lee CH, Spielberger CD. Korean adaptation of the state-trait anger expression inventory: anger and blood pressure. *Korean J Psychol: Health.* 1997;2(1):60-78.
  21. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol.* 2002;82:112-27. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
  22. Choi J, Cha BK. Factors affecting learned helplessness in undergraduates. *J Korean Public Health Nurs.* 2014;28(3):509-21. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.3.509>
  23. Song M. The influence of anger, alienation on alcohol addiction, and internet addiction: behavioral activation as mediator. *Forum Youth Cult.* 2013;36(1):60-83.
  24. Park SI, Kim S. Mediating effect of self-efficacy in the relationship between anger and functional health of homeless men. *J Korean Acad Nurs.* 2014;44(4):361-70. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2014.44.4.361>
  25. Kim HY, Kim CH, Lee YS. The effects of the forgiveness program on forgiveness degree, anger, anxiety, and depression. *Korean J couns Psychother.* 2004;16(3):347-66.
  26. Chung SJ, Suh KH. Trait forgiveness, state forgiveness and forgiveness determinant of Korean college students. *Korean J Youth Stud.* 2011;18(6):147-69.
  27. Whang SJ. The relationship between clinical stress, self-efficacy, and self-esteem of nursing college students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ.* 2006;12(2):205-13.
  28. Cho YH, Kim BC, Kim BJ. Investigation into the influential factors on employment outcomes of university graduates. *J Educ Admin.* 2008;26(2):437-62.
  29. Jung JH, So YH. The influence of aggression on the depression and anger level of physical education. *Korean J Phys Educ.* 2007;46(3):43-54.
  30. Lightsey OR, Johnson E, Freeman P. Can positive thinking reduce negative affect?: a test of potential mediating mechanisms. *J Cogn Psychother.* 2012;26(1):71-88. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.26.1.71>