

# 중년여성의 분노표현 유형과 정신건강

최일림

전북대학교 간호대학 교수

## Anger Expression Type and Mental Health in Middle Aged Women

Choi, Il-Rim

Professor, College of Nursing, Chonbuk National University, Jeonju, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to identify type of anger expression and mental health in middle aged women. **Methods:** From August to October 2005, survey data were collected by using the State Trait Anger Expression Inventory and Symptom Check List-90-Revision (SCL). Participants (1,442) were classified into four types of anger expression by K-mean cluster analysis. For collecting interview data for content analysis, 18 participants (4-5 participants from each type of anger expression) were recruited. The interview data were collected between March and September 2006. **Results:** The average score of the state anger of middle-aged women was 11.95, and that of the trait anger was 18.75. The average anger expression scores were 12.72 for Anger-In, 13.45 for Anger-Out, and 18.51 for Anger-Control. The average SCL scores were 45.03 for somatization, 42.23 for obsessive-compulsiveness, 42.44 for interpersonal sensitivity, 42.45 for depression, 42.40 for anxiety, 42.62 for hostility, 44.44 for phobic anxiety, 43.65 for paranoid ideation, and 43.08 for psychoticism. The anger expression types identified in this study were 1) anger-out in secret, 2) anger-control with a patience, 3) anger-out with suppression, and 4) low anger expression type. The psychosomatic symptom scores were the highest in type III (anger-out with suppression), and the lowest in type IV (low anger expression type). **Conclusion:** This study can be helpful in assisting middle aged women to control their anger effectively and may contribute to the improvement of their mental health.

**Key words:** Middle-aged, Women's health, Anger, Mental health, Cluster analysis

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

우리나라 45-64세 중년 여성의 수는 1990년 36만 명, 1995년 40만 명, 2000년 45만 명, 2005년 55만 명으로 지속적인 증가 추세를 보이고 있다(Korea National Statistical Office, 2006). 또한 우리나라 여성의 평균 수명은 82세(Korea National Statistical Office, 2006)로 보고되고 있어서, 여성의 중년 이후의

삶이 전 인생주기의 약 1/2을 나타내기에 중년 여성의 건강문제에 대한 재조명이 필요함을 보여주고 있다.

우리나라는 전통적으로 가부장제의 사회 구조 속에서 여성의 감정 표현에 대해 억압적이고 남에게 분노를 표현하지 않는 것을 사회적 덕목으로 여기어 왔다. 그러나 중년 여성은 부과된 역할과 관련하여 높은 분노를 경험할 수 있으며, 중년 여성의 분노는 청년기 분노나 남성의 분노와는 다른 특성을 지닌다고 볼 수 있다(Lee, Y. M., 2003; Park, Baik, et al., 2005).

분노와 건강 상태는 부정적 관계를 보이는 것으로 보고되고

주요어 : 중년기, 여성건강, 분노, 정신건강, 군집분석

Address reprint requests to : Choi, Il-Rim

College of Nursing, Chonbuk National University, San 2-20 Geumam-dong, Deokjin-gu, Jeonju 561-180, Korea  
Tel: 82-63-270-3108 Fax: 82-63-270-3127 E-mail: choi-ir@chonbuk.ac.kr

투고일 : 2008년 11월 27일 심사위원회일 : 2008년 12월 1일 게재확정일 : 2009년 8월 5일

있어, 분노의 정서가 지나치거나 분노 표현의 강도, 빈도 및 지속기간이 적절하게 조절되지 않는 경우 혈압과 심혈관계 질환(Burns, Bruehl, & Caceres, 2004; Siegel, 1984; Starner & Peters, 2004), 통증과 통증에 대한 민감성(Burns et al., 2004; Larson & Kasimatis, 1991), 소화기계 증상(Larson & Kasimatis, 1991) 등 부정적 건강 상태와 관계된다.

이를테면 분노를 표출하거나 억제하는 것은 우울과 중요한 관련이 있을 수 있고(Park, Baik, et al., 2005; Park et al., 2006; Park, Han, Shin, Kang, Chon, et al., 2004; Thomas & Atakan, 1993), 혈압과 혈중 콜레스테롤 농도, 혈청 지질 농도에 부정적으로 영향할 수 있다(Rutledge et al., 2001). 이러한 선행 연구결과들은 개인의 분노표현 유형과 신체적, 정신적 건강의 관계를 시사하는 것이다.

중년 여성의 분노 정서에 대한 그동안의 선행연구에서는 분노와 스트레스, 정신건강상태, 심혈관 반응 등의 관계 연구를 통해 분노표현 유형에 따라 건강 결과가 달라질 수 있음이 보고된 바 있으며(Lee, P. S., 2003; Lee, Sohn, Lee, & Kang, 2005; Park, Baik, et al., 2005), 질적(qualitative) 분석방법을 통한 분노경험 연구가 수행된 바 있다(Lee, Y. M., 2003). 그러나, 이들 연구들은 대부분 편의표집에 의한 소수 표본에 근거하여 진행된 방법론적 취약점을 가지고 있어 우리나라 중년 여성의 분노, 분노표현 유형을 파악하고 건강과의 연관성을 설명하기에는 한계가 있다.

따라서, 본 연구는 도시와 농촌의 특성이 동시에 존재하는 것으로 알려져 있는 J시(Jeonju city data, 2004)에 거주하는 중년 여성을 모집단으로 하는 표집을 통해 중년 여성의 분노 정도와 분노표현의 유형을 확인하고, 분노표현 유형에 따른 정신건강 상태를 파악함으로써 중년 여성의 분노표현 방식을 고려한 정신건강 간호중재전략을 제시할 수 있을 것으로 사료된다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 중년 여성의 분노 정도와 분노표현 유형을 확인하고, 각 분노표현 유형별 정신건강 상태를 파악하기 위한 것으로, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 중년 여성의 분노 정도를 파악한다.
- 둘째, 중년 여성의 분노표현 유형을 파악한다.
- 셋째, 중년 여성의 분노표현 유형에 따른 정신건강 상태를 파악한다.

## 연구 방법

본 연구는 중년 여성의 분노 정도와 분노표현 유형을 파악하고 정신건강의 관계를 확인하기 위한 횡단적 조사연구와 분노표현 유형별 분노표현 특성의 확인과 유형의 명명을 위하여 분노표현 유형별로 일부 대상자에게 심층면담을 실시한 질적 접근을 결합한 연구로 Cresswell (1994)이 제시한 dominant-less design으로 진행된 트라이앵글레이션(triangulation) 연구이다.

### 1. 중년여성의 분노, 분노표현 유형과 정신건강

#### 1) 연구 대상

본 연구의 대상은 J시에 거주하고 있는 중년 여성으로, J시 전체 2개구 21개 동에 거주하는 45-64세에 해당하는 중년 여성 69,965명(Jeonju city data, 2004)의 약 2%에 해당되는 1,525명을 대상으로 하였으며, 이 중 자료 분석 기준을 만족하지 않는 83을 제외한 1,442명을 대상으로 하였다.

#### 2) 연구 도구

##### (1) 상태특성 분노표현 척도

분노 및 분노표현의 측정은 Spielberger (1988)가 개발한 상태-특성 분노표현 척도(State Trate Anger Expression Inventory, STAXI)를 Chon, Kim과 Yi (2000)가 변안한 한국판 STAXI를 이용하였다. 이 도구는 분노의 정도와 분노표현을 측정하기 위한 자가보고 척도로 총 44개의 문항이며 5가지의 하위 척도로 구성되어 있다. 도구의 신뢰도는 분노의 정도를 측정하는 상태분노(10문항)는 .90이었고 특성분노 10문항 중 특성분노기질 5문항은 .75 그리고 특성분노반응 5문항은 .72이었다. 한편, 분노표현을 측정하는 분노억제(8문항)는 .66, 분노표출(8문항)은 .70이었고 분노조절(8문항)은 .79이었다.

분노표현 척도의 점수는 높을수록 각각 분노억제, 분노표출, 분노조절이 높음을 의미하고 3개 차원 점수의 합은 분노표현의 방향과 상관없이 점수가 높을수록 분노가 표현되는 빈도가 많음을 의미한다.

각 문항에 대한 응답범위는 “거의 전혀 아니다” 1점, “가끔 그렇다” 2점, “자주 그렇다” 3점, “아주 그렇다” 4점의 4점 척도이며, 점수범위는 상태분노와 특성분노가 각각 10-40점, 분노억제와 분노표출, 분노조절은 각각 8-32점이다. 본 연구에서 내적일관성 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 상태분노 .91, 특성분노 .89, 기질성 특성분노 .79, 반응성 특성분노 .89, 분노억제

.78, 분노표출 .74, 분노조절 .79이었다.

## (2) 간이 정신진단 검사

중년 여성의 정신건강을 측정하기 위해 간이 정신진단 검사(Symptom Check List-90-Revision, SCL-90-R)를 사용하였다. 이 도구는 Parloff의 불편감척도(discomfort scale)를 바탕으로 Derogatis (1977)에 의해서 개발된 자기보고식 정신건강 평가척도로서 다차원적인 정신과적 임상증상을 포함한다. 본 연구에서는 Kim, Won, Lee와 Kim (1978)이 번역한 것을 사용하였다. 이 도구의 신뢰도는 신체화(Somatization 12문항) .87, 강박증(Obsessive-compulsive 10문항) .83, 대인 예민성(Interpersonal Sensitivity 9문항) .84, 우울(Depression 13문항) .89, 불안(Anxiety 10문항) .86 적대감(Hostility 6문항) .68, 공포불안(Phobic Anxiety 7문항) .81, 편집증(Paranoid Ideation 10문항) .69, 정신증(Psychoticism 10문항) .67이었다. 이외에도 부가적 문항과 합하여 총 9개 하위척도로 구성된 총 90개 문항으로 이루어진 자가보고 척도이다. 응답자들은 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도를 표시하게 되어 있으며, 각 문항은 '전혀 없다' (0점), '약간 있다' (1점), '웬만큼 있다' (2점), '꽤 심하다' (3점), '아주 심하다' (4점)의 5점 척도로 구성되어 있고, 점수가 낮을수록 신체정신건강이 양호함을 나타낸다. 본 연구에서는 산출된 점수를 T-점수로 변환하여 제시하였으며, T-점수는 표준점수의 한 종류로서 점수의 이해와 비교를 쉽게 할 수 있도록 평균 50, 표준편차 10으로 변환한 점수이다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  = .97이었다.

## 3) 자료 수집 방법

중년 여성의 분노와 분노표현 그리고 정신건강을 알아보기 위한 조사연구의 자료 수집은 J시 시내에 거주하는 중년 여성을 대상으로 2005년 8월부터 10월까지 실시하였다. 자료 수집은 연구자와 연구자로부터 교육을 받은 7명의 연구 보조원들에 의해 J시 시내 21개 동에서 이루어졌으며, 대상자들에게 연구의 목적을 설명한 후 연구 참여에 동의한 자에게 질문지를 주고 직접 기입하도록 한 뒤 회수하였다. 또한, 심층면담 자료의 수집을 위해 대상자들에게 연락처를 기입해 줄 것을 부탁하였다.

## 4) 자료 분석 방법

수집된 자료는 PC-SPSS (Version 12.0)을 이용하여 기술적(descriptive) 통계 분석 방법, K-평균 군집분석, Chi-square test, ANOVA를 이용하였으며, 사후검정은 Duncan's multiple comparison test를 이용하였다.

## 2. 분노표현 유형별 분노표현 특성

### 1) 연구 대상

앞서 진행된 조사연구의 자료 분석에 사용된 1,442부의 군집 분석 결과 확인된 분노표현 유형에 기초하여 분노억제, 분노표출, 분노조절의 점수가 유형별 평균에 근접한 여성 중 면담 참여를 허락한 여성을 유형별로 4-5명씩 총 18명 편의표출하였다.

### 2) 자료 수집 방법

면담 참여를 허락한 18명의 대상자들에게 전화로 먼저 연구 목적을 설명하고 대상자들과 편한 시간과 장소를 정하여 면담하였다. 면담기간은 2006년 3월부터 9월까지였고, 대상자는 유형 I과 유형 II가 각각 4명씩, 유형 III과 유형 IV는 각각 5명씩 모두 18명이었으며, 1회 면담 시간은 1시간 30분에서 3시간 30분까지 다양하였다. 면담을 수락하여 대상자를 만났을 때 다시 연구의 목적과 대상자의 권리에 대한 설명을 하였고 연구 동의서를 충분히 읽어 보게 한 후 직접 서명하도록 하였다. 대상자의 신분 및 신상에 대해서 공개하지 않고 권리를 보호하기 위해 익명을 사용할 것을 약속하고 연구 도중이라도 참여를 원하지 않을 경우 언제라도 거부할 수 있음을 알려주었다.

모든 면담은 자료의 손실을 최소화하기 위하여 휴대용 녹음기로 대상자의 동의를 구한 후 녹음하였으며 녹음된 자료는 자료 수집 후 즉시 녹취록을 작성하여 면담 당시의 느낌과 상황을 자료화하는데 누락이 없도록 하였다. 자료의 보안을 위해 대상자의 표정이나 비언어적 표현, 면담시 상황 등을 관찰하고, 참여자 번호, 면담 시기, 면담일, 면담 시작 및 종료 시간, 면담 장소, 면담 시 환경 분위기, 면담 시 연구자가 받은 인상 등의 내용이 포함된 현장 노트를 작성하였다.

면담질문은 대상자들이 자유롭게 이야기할 수 있도록 하되 자료가 누락되는 것을 막기 위해 비구조화된 질문을 사용하였다. 연구자는 면담에 들어가기 전 대상자들이 겪었을 경험에 대한 기본적인 질문을 형성하기는 하였지만 면담의 진행방향은 대상자들이 이끌어 가는 쪽으로 자유롭게 흘러가도록 하였고, 연구자가 필요하다고 생각되는 내용이 있을 때는 질문을 통해 자료를 수집하였다. 주요 질문 내용은 "요즘 건강은 이전에 비하면 어떤가요?", "살면서 기억나는 힘들고 화난 경험은 무엇입니까?", "화가 날 때 화를 어떻게 표현하고 다루어왔습니까?", "화를 표현하는 방법 또는 다루는 방법이 자신의 건강과 어떠한 관계가 있다고 생각합니까?"이었다. 면담이 종결된 후에는 대상자에게 작은 선물로 고마움을 표시하였다.

3) 자료 분석 방법

심층면담과 현장노트 등을 이용하여 수집한 자료 분석은 잠재적 내용분석방법(Morse & Field, 1995)을 이용하였다. 분노 경험 속에 나타난 의미를 파악하기 위하여 녹음자료를 들으면서 기록하고, 자료의 내용을 면밀하게 읽으면서 의미 있는 단어 나 문구 혹은 문장을 찾아내었다. 이어 유사한 내용으로 명명된 단어나 문구 혹은 문장은 반복하여 읽으면서 내용상 의미를 확인하고 개념화하여 비슷한 의미를 갖고 있는 것끼리 묶어 범주화를 실시하였다.

연구 결과

1. 중년여성의 분노, 분노표현 및 정신건강

대상자의 분노, 분노표현 및 정신건강 점수의 평균은 Table 1과 같다. 중년 여성의 상태분노는 11.95 (SD=3.60)이었고, 특성분노는 18.75 (SD=5.97), 반응성 특성분노는 10.57 (SD=4.00), 기질성 특성분노는 8.17 (SD=2.58)로 나타났으며, 분노표현에서 분노억제는 12.72 (SD=3.61), 분노표출은 13.45 (SD=3.42), 분노조절은 18.51 (SD=4.59)이었다.

대상자들의 정신건강 상태는, 먼저 신체화 점수의 평균은 45.03 (SD=7.52)이었으며, 강박증은 42.23 (SD=7.90), 대인예민성은 42.44 (SD=6.99), 우울은 42.45 (SD=7.71), 불안은 42.40 (SD=7.18), 적대감은 42.62 (SD=5.80), 공포불안은 44.44 (SD=7.18), 편집증은 43.65 (SD=6.39), 정신증은 43.08 (SD=6.77)이었다.

Table 1. Anger, Anger Expression and Mental Health in Middle Aged Women (N=1,442)

Variable	Category	No. of items	M (SD)
Anger	State anger	10	11.95 (3.60)
	Trait anger	10	18.75 (5.97)
	Reactive trait anger		10.57 (4.00)
	Temperate trait		8.17 (2.58)
Anger expression	Anger-in	8	12.72 (3.61)
	Anger-out	8	13.45 (3.42)
	Anger-control	8	18.51 (4.59)
Psychosomatic symptom*	Somatization	12	45.03 (7.52)
	Obsessive-compulsiveness	10	42.23 (7.90)
	Interpersonal-sensitivity	9	42.44 (6.99)
	Depression	13	42.45 (7.71)
	Anxiety	10	42.40 (7.18)
	Hostility	6	42.62 (5.80)
	Phobic anxiety	7	44.44 (7.18)
	Paranoid ideation	10	43.65 (6.39)
	Psychoticism	10	43.08 (6.77)

\*Transformation to T-score.

2. 중년 여성의 분노표현 유형

1) 군집분석 결과에 의한 분노표현 유형의 특성

본 연구에서는 중년 여성의 분노표현 유형을 알아보기 위해 대상자 1,442명 중 분노표현 유형 질문지에 응답을 하지 않은 1명을 제외한 1,441명의 분노표현 점수, 즉 분노억제, 분노표출, 분노조절 점수의 평균을 구하고 평균의 표준화점수를 구한 후 평균결합법으로 집단 간 평균을 이용하여 K-means clustering 기법을 이용한 군집분석을 실시하였다. 군집분석 결과 군집이 4개일 때 R square가 급격히 증가하고 pseudo F값이 높았다가 떨어지며, pseudo t값이 떨어지는 것으로 나타나 군집의 수를 4개로 선정하였다. 그 결과 1,441명의 대상자가 4개의 군집으로 분류되어 4개의 군집의 특성에 따라 분노표현의 4가지 유형을 확인하였다. 분노표현 유형별 분노억제, 분노표출, 분노조절의 평균점수와 평균의 표준화점수는 Table 2와 같다.

유형 I은 전체의 38.1% (549명)로 분노억제 평균 점수는 13.71 (SD=2.21), 분노표출이 15.34 (SD=2.12), 분노조절은 17.88 (SD=2.72)이었으며, 유형 II는 전체의 17.1% (247명)로 분노억제 평균 점수가 13.26 (SD=2.88), 분노표출이 11.75 (SD=2.23)이었다. 유형 III은 전체의 8.6% (124명)로 분노억제 평균 점수가 19.74 (SD=3.31), 분노표출이 19.08 (SD=3.85), 분노조절은 21.50 (SD=4.23)이었고, 유형 IV는 전체의 36.1% (521명)로 분노억제 평균 점수가 9.78 (SD=1.76), 분노표출이 11.00 (SD=1.83), 분노조절은 15.33 (SD=2.85)이었다.

2) 유형별 전형사례 면담 결과에 의한 분노표현 유형의 특성

분노표현 유형별 심층면담 대상자는 유형 I이 4명, 유형 II가

Table 2. Anger Expression Type by Anger Expression Score (N=1,441)

Type	n (%)	Anger-in	Anger-out	Anger-control
		Mean (SD) T score Mean (SD)	Mean (SD) T score Mean (SD)	Mean (SD) T score Mean (SD)
Type I	549 (38.1)	13.71 (2.21) 0.27 (0.61)	15.34 (2.12) 0.54 (0.62)	17.88 (2.72) -0.14 (0.60)
Type II	247 (17.1)	13.26 (2.88) 0.14 (0.79)	11.75 (2.23) -0.50 (0.65)	25.10 (3.21) 1.44 (0.70)
Type III	124 (8.6)	19.74 (3.31) 1.93 (0.90)	19.08 (3.85) 1.64 (1.12)	21.50 (4.23) 0.65 (0.92)
Type IV	521 (36.1)	9.78 (1.76) -0.81 (0.49)	11.00 (1.83) -0.72 (0.53)	15.33 (2.85) -0.69 (0.62)

Type I=anger-out in secret type; Type II=anger-control with patience type; Type III=anger out with suppression type; Type IV=low anger expression type.

4명, 유형 III이 5명, 유형 IV가 5명으로, 총 18명이었다. 면담 결과는 Table 3과 같다.

(1) 유형 I의 면담 결과

유형 I의 대상자들은 모두 기혼상태로 남편과 함께 살고 있으며 직업을 가지고 있었다. 대상자들의 분노억제 점수는 13-15점이었으며, 분노표출 점수는 15-16점, 분노조절 점수는 18-19점이었다. 심층면담을 통해 나타난 유형 I의 분노표현의 특성은 <속으로 삭히기>, <남모르게 표출하기>, <긍정적으로 생각하기>, <이해하며 살기>의 4개의 범주가 도출되었다.

(2) 유형 II의 면담 결과

유형 II의 대상자들 중 2명은 기혼상태로 남편과 함께 살고 있었으며, 2명은 남편과 사별한 상태이었다. 4명 중 2명은 직업을 가지고 있었으며, 2명은 직업을 가지고 있지 않았다. 대상자들의 분노억제 점수는 12-14점이었으며, 분노표출 점수는 10-12점, 분노조절 점수는 23-25점이었다. 심층면담을 통해

나타난 유형 II의 분노표현의 특성은 <속으로 삭히기>, <마음과 몸으로 아픔>, <전환방법 이용하기>, <긍정적으로 생각하기>의 4개의 범주가 도출되었다.

(3) 유형 III의 면담 결과

유형 III의 대상자들 중 3명은 남편과 사별하였으며, 1명은 이혼 후 재혼한 상태였고, 1명은 기혼상태로 남편과 함께 살고 있었다. 5명 중 3명은 직업을 가지고 있지 않았으며, 2명은 직업을 가지고 있었다. 대상자들의 분노억제 점수는 17-21점이었으며, 분노표출 점수는 17-19점, 분노조절 점수는 19-24점이었다. 심층면담을 통해 나타난 유형 III의 분노표현의 특성은 <억누르기>, <거칠게 표출하기>, <마음과 몸으로 아픔>의 3개의 범주가 도출되었다.

(4) 유형 IV의 면담 결과

유형 IV의 대상자들은 모두 기혼상태로 남편과 함께 살고 있었다. 5명 중 3명은 직업을 가지고 있지 않았으며, 2명은 직업

Table 3. The Characteristics of Anger Expression Type I, Type II, Type III, and Type IV

Type	Category	Concept
Type I	Internalization of anger	Endure by oneself, calming oneself, keep silence when angered, think repeatedly.
	Expressing anger alone	Blaming or condemn when alone, crying all day alone.
	Think positively	Optimistic personality or disposition, no greed or desire, relaxed personality or disposition, following the norm, try to be generous, use downward comparison.
	Lead life with understanding	Good or smooth marital relationship, good or smooth relationship with in-laws.
Type II	Internalization of anger	Endure by oneself, calming oneself, giving up, keep silence when angered, let others win or lose intentionally.
	Psychosomatic suffering or pain	Feeling unfair about one's life, resentment toward spouse and in-laws, blood pressure elevation, headache, neurogenic stomach symptoms.
	Use of transformation method	Rely on the absolute, listening to music & song, reading, absorbed in work, volunteering, activities with spouse such as mountain climbing.
	Think positively	Thinking optimistically, discard greed or desire, try not to hate, try not to be angry, understand emphatically.
Type III	Suppression	Resentment, a bitter feeling, regrettable feeling, endure by oneself, calming oneself, crying all night alone, just ignore, given up or abandonment.
	Expressing violently or roughly	Singing loudly at karaoke, physical violence toward husband, anger shift to others, get angry with children, verbal abuse toward husband, breaking down doors, spending spree, having an unyielding spirit, breaking household goods, doing masochistic behaviors, drunken and throwing things away, suicidal attempt.
	Psychosomatic suffering or pain	Hyperlipidemia, fatty liver, diabetes mellitus, somatic symptoms with unknown cause, chest tightness, anger suppression syndrome, dizziness, heartburn, headache, shoulder discomfort or pain, knee joints pain and fatigue, tiredness, facial puffiness, indigestion, decreased or loss of appetite, loss of willpower, annoying, melancholic, irritating, stress, wish to die, lack of interest, being harassed, exhaustion or lack of energy, nihilistic, hopelessness, loneliness.
Type IV	Emptying oneself	Avoiding the thought, do nothing, let it be, let it pass, ignore, concern less, avoiding stress, giving up, let others win or lose intentionally, adjust to them, uphold feeling, console oneself.
	Think positively	Thinking good points, avoid greediness, enjoy working, try to be content, self compliments, satisfied with daily life, not to make a face, do one's best in life, shaping happiness by oneself.
	Use of transformation method	Leading faithful life, listening to gospel songs, praying, read bible, singing while playing guitar, strolling, drinking with friends, trying different foods, going out or outing, learn various things, leading busy life, mountain climbing, doing exercise.

Type I=anger-out in secret type; Type II=anger-control with patience type; Type III=anger out with suppression type; Type IV=low anger expression type.

을 가지고 있었다. 대상자들의 분노억제 점수는 9-11점이었으며, 분노표출 점수는 11-12점, 분노조절 점수는 14-16점이었다. 심층면담을 통해 나타난 유형 IV의 분노표현의 특성은 <마음 비우기>, <긍정적으로 생각하기>, <전환방법 이용하기>의 3개의 범주가 도출되었다.

**3) 중년 여성의 분노표현 유형의 명명**

이상의 군집분석 결과와 면담 결과 도출된 범주를 중심으로 중년 여성의 분노표현의 유형을 명명하면 다음과 같다.

**(1) 유형 I: 몰래 표출형**

유형 I은 분노표현의 세 가지 방식 중 분노억제와 분노표출을 모두 약간 사용하였으며 분노조절은 거의 사용하지 않는 것으로 나타났다. 즉, 분노를 억제하는 가운데 일부분 표출함으로써 분노가 잘 조절되지 않는 것으로 보인다. 또한, 면담 결과에서도 유형 I의 대상자들은 화가 날 때 분노를 유발한 사람 앞에서는 아무 말 하지 못하고 이를 혼자 속으로 참고 삭이다가 그 사람이 없는 곳에 가서 욕을 하고 우는 등 분노를 남몰래 표출하는 것으로 나타났는데, 이 유형은 분노를 다른 사람들 모르게 표출하는 것으로 보이므로 “몰래 표출형”으로 명명하였다.

**(2) 유형 II: 인내 조절형**

유형 II는 분노표현의 세 가지 방식 중 분노조절을 주로 사용하였으며 분노표출보다 분노억제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 즉, 분노를 억제함으로써 분노를 조절하는 것으로 보인다. 또한 면담 결과에서도 유형 II의 대상자들은 살아오면서 자신이 하고 싶었던 일을 하지 못하고 남편에게 무시당하는 등 마음속 응어리진 일을 가지고 있었으며, 이를 혼자 속으로 참고 삭이는 것으로 나타났다. 이 유형은 신앙생활에 몰두하고 일에 몰두하거나 남편과 대화하는 등 여러 가지 방법을 통해 분노를 해소하였으며, 다른 사람을 미워하지 않고 화를 내지 않으려고 노력하는 등 모든 일을 긍정적으로 생각하려고 노력하는 것으로 보였다. 따라서 화가 나도 참고 조절하는 것으로 보이므로 “인내 조절형”으로 명명하였다.

**(3) 유형 III: 억제 표출형**

유형 III은 분노표현의 세 가지 방식 중 분노억제와 분노표출의 두 가지 방식을 모두 많이 사용하였으며 분노조절은 거의 사용하지 않는 것으로 나타났다. 즉, 분노를 조절하지 못하고 참다가 폭발하는 것으로 보인다. 또한 면담 결과에서도 유형 III의 대상자들은 자신의 마음속에 겹겹이 쌓인 울분을 속으로 눌러

참거나 과격한 방법으로 표출하는 것으로 나타났는데, 이 유형은 분노를 억누르면서 동시에 거칠게 표출하는 것으로 보이므로 “억제 표출형”으로 명명하였다.

**(4) 유형 IV: 표현 저하형**

유형 IV는 분노억제, 분노표출, 분노조절의 세 가지 방식 모두를 거의 사용하지 않는 것으로 나타났다. 또한 면담 결과에서도 유형 IV의 대상자들은 남에게 저주고 맞춰주는 등 마음을 비우고, 모든 일을 좋게 생각하고 자신의 현 생활에 만족하는 등 긍정적으로 사고하였으며, 성경책을 읽거나 교회에 나가는 등 신앙생활에 심취하면서 자신의 삶에 대하여 영적 의미를 추구하는 것으로 보였다. 따라서 이 유형은 분노억제나 분노표출, 분노조절의 분노표현 방식을 거의 사용하지 않는 것으로 보이므로 “표현 저하형”으로 명명하였다.

**3. 중년 여성의 분노표현 유형에 따른 정신건강**

중년 여성의 분노표현 유형에 따른 정신건강의 정도는 Table 4와 같다.

정신건강의 하위영역 중 신체화 증상에서는 유형 I이 45.48 (SD=7.05), 유형 II는 46.46 (SD=9.18), 유형 III은 50.88 (SD=9.19), 유형 IV는 42.50 (SD=5.36)으로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 강박증 증상에서는 유형 I이 43.77 (SD=6.70), 유형 II는 43.19 (SD=8.58), 유형 III은 49.56 (SD=9.78), 유형 IV는 38.42 (SD=5.79)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 대인 예민성 영역에서는 유형 I이 44.07 (SD=6.57), 유형 II는 42.77 (SD=6.77), 유형 III은 48.48 (SD=9.86), 유형 IV는 39.15 (SD=4.79)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 우울 증상에서는 유형 I이 43.38 (SD=7.49), 유형 II는 44.26 (SD=8.21), 유형 III은 49.43 (SD=9.90), 유형 IV는 38.97 (SD=4.95)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 불안 증상에서는 유형 I이 43.58 (SD=6.99), 유형 II는 43.08 (SD=7.71), 유형 III은 48.27 (SD=9.49), 유형 IV는 39.45 (SD=4.84)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 적대감 영역에서는 유형 I이 43.80 (SD=5.84), 유형 II는 42.05 (SD=4.64), 유형 III은 48.08 (SD=9.16), 유형 IV는 40.36 (SD=3.68)으로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 공포불안 증상에서는 유형 I이 45.27 (SD=7.15), 유형 II는

Table 4. The Mental Health by Anger Expression Type

Variable	Type I	Type II	Type III	Type IV	F	p
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)		
Somatization	45.48 (7.05) <sup>b</sup>	46.46 (9.18) <sup>b</sup>	50.88 (9.19) <sup>c</sup>	42.50 (5.36) <sup>a</sup>	53.59	.001
Obsessive-compulsiveness	43.77 (6.70) <sup>b</sup>	43.19 (8.58) <sup>b</sup>	49.56 (9.78) <sup>c</sup>	38.42 (5.79) <sup>a</sup>	101.85	.001
Interpersonal-sensitivity	44.07 (6.57) <sup>c</sup>	42.77 (6.77) <sup>b</sup>	48.48 (9.86) <sup>d</sup>	39.15 (4.79) <sup>a</sup>	95.08	.001
Depression	43.38 (7.49) <sup>b</sup>	44.26 (8.21) <sup>b</sup>	49.43 (9.90) <sup>c</sup>	38.97 (4.75) <sup>a</sup>	90.60	.001
Anxiety	43.58 (6.99) <sup>b</sup>	43.08 (7.71) <sup>b</sup>	48.27 (9.49) <sup>c</sup>	39.45 (4.84) <sup>a</sup>	71.81	.001
Hostility	43.80 (5.84) <sup>c</sup>	42.05 (4.64) <sup>b</sup>	48.08 (9.16) <sup>d</sup>	40.36 (3.68) <sup>a</sup>	83.33	.001
Phobic anxiety	45.27 (7.15) <sup>b</sup>	44.26 (7.34) <sup>b</sup>	50.39 (10.8) <sup>c</sup>	42.26 (4.65) <sup>a</sup>	51.86	.001
Paranoid ideation	44.59 (6.19) <sup>b</sup>	43.96 (6.27) <sup>b</sup>	49.69 (9.42) <sup>c</sup>	41.09 (4.12) <sup>a</sup>	80.21	.001
Psychoticism	43.94 (6.72) <sup>b</sup>	43.93 (6.89) <sup>b</sup>	49.62 (9.20) <sup>c</sup>	40.22 (4.17) <sup>d</sup>	86.95	.001

a, b, c, d: Result of Duncan's multiple comparison test (Different alphabet means significant difference among the groups).

Type I=anger-out in secret type; Type II=anger-control with patience type; Type III=anger out with suppression type; Type IV=low anger expression type.

44.26 (SD=7.34), 유형 III은 50.39 (SD=10.85), 유형 IV는 42.26 (SD=4.65)으로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 편집증 증상에서는 유형 I이 44.59 (SD=6.19), 유형 II는 43.96 (SD=9.42), 유형 III은 49.69 (SD=9.42), 유형 IV는 41.09 (SD=4.12)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 정신증 증상에서는 유형 I이 43.94 (SD=6.72), 유형 II는 43.93 (SD=6.89), 유형 III은 49.62 (SD=9.20), 유형 IV는 40.22 (SD=4.17)로 유형 III의 점수가 가장 높았고 유형 IV의 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다.

## 논 의

### 1. 중년 여성의 분노

본 조사 대상자인 중년 여성의 분노 정도는 최소 10점부터 최대 40점까지의 가능점수에서 상태분노가 평균 11.95점, 특성분노가 18.75점으로 나타났다. 이러한 결과는 평균 상태분노 13.78점을 보고한 학령기 후기 아동이나(Park, Park, et al., 2005) 본 연구와 동일한 연구 도구를 이용하여 12-19점의 상태분노 정도를 보고한 청소년기 여성(Park, Han, Shin, Kang, & Moon, 2004)보다 낮은 결과이다. 그러나 특성분노의 정도는 중년 여성을 대상으로 평균 17.29점을 보고한 Park, Baik 등(2005)의 결과와 Lee 등(2005)의 연구에서 제시된 1.91 (전체문항 점수로 환산할 경우 19.1점)과 비교할 경우 유사한 결과라고 해석할 수 있다.

한편, 미국의 건강한 성인남녀를 대상으로 한 연구에서 상태분노와 특성분노 점수가 각각 10.49점과 16.68점으로 보고된 결과와 비교하면(Arena, Bruno, Rozantine, & Meador, 1997)

높은 점수라 할 수 있다.

상태분노는 분노유발 상황에서 즉각적으로 나타나는 감정의 정도로(Spielberger, 1996), 중년 여성의 경우 나이가 들에 따라 나타나는 정신적 성숙으로 인하여 모든 면에서 미성숙하고 충동적이기 쉬운 학령기 후기 또는 청소년기 학생들에 비해 낮은 정도의 상태분노를 보이는 것으로 생각되며, 이는 나이가 들에 따라 상황에 대한 분노의 정도가 감소하게 된다(Barefoot, Beckham, Haney, Siegel, & Lipkus, 1993)는 문헌의 내용을 뒷받침하는 결과이기도 하다.

이에 반해 특성분노는 특정한 유발요인 없이 경험하거나 표현하는 분노로(Spielberger, 1996), 우리나라 중년 여성의 경우 자신의 개성과 감정 등을 억압하며 어떠한 불합리한 처사라도 드러내지 않고 복종해야 하는 가부장적 사회문화의 영향으로 인해 특정 상황과 관계없이 마음속에 항상 분노가 내재되고 이러한 분노가 특성분노로 나타나게 되어 다른 나라의 연구 결과보다 높게 나타났을 것으로 생각된다.

### 2. 중년 여성의 분노표현 유형

본 연구에서 중년 여성의 분노표현의 유형화를 시도한 결과 <유형 I: 몰래표출형>, <유형 II: 인내조절형>, <유형 III: 억제표출형>, <유형 IV: 표현저하형>의 4개 유형으로 확인되었다. Park 등(2005b)은 중년 여성 251명을 대상으로 한 분노표현의 유형화 연구에서 중년 여성의 분노표현 유형을 분노조절형, 저분노표현형, 분노표출/억제형의 3개의 유형으로 분류하였는데, 분노조절형은 분노조절을 가장 많이 사용하는 특징을 보였고, 저분노표현형은 분노표현이 전반적으로 낮은 유형이었으며, 분노표출/억제형은 다른 어느 군집보다도 분노표출과 분노억제를 가장 많이 사용하는 특징을 보였음을 보고하였다. 분노억

제, 분노표출, 분노조절 점수를 비교해본 결과, 이 중 분노조절 형은 본 연구에서의 인내조절형에, 저분노표현형은 표현저하 형에, 분노표출/억제형은 억제표출형에 해당하는 것으로 보인다. 또한 Kerby, Brand와 John (2003)은 남녀 청소년을 대상으로 한 연구에서 분노발생 시의 반응에 따라 분노표현의 유형을 적응(adaptive), 내면화(internal), 외면화(external), 반응저하(low response)의 4가지 유형으로 구분하였는데, 이 중 울거나 기도하는 등의 행위를 보이는 내면화 유형은 인내조절형에, 싸우거나 언쟁을 하는 등의 외면화 유형은 억제표출형에, 분노발생 시 거의 아무 반응을 보이지 않는 반응저하형은 표현저하 형에 해당하는 것으로 보인다.

본 연구에서는 기존의 연구결과에서와 달리 ‘몰래표출형’의 분노표출 유형이 확인되었는데, 통계적인 결과만 보면 ‘억제표출형’과의 차이점이 단지 분노억제, 분노표출, 분노조절 점수의 정도 차이로만 보일 수 있으나, 면담 결과를 살펴본 결과 분노를 폭발시키듯 표출하는 ‘억제표출형’과 분노표출 방법에 있어서 차이가 있음을 확인할 수 있었다.

한편, 본 연구에서 확인된 네 가지 유형 중 유형 I (몰래표출형)은 본 연구의 대상자 중 38.1%를 차지하는 몰래표출형(유형 I)의 특성은 분노표출 점수가 분노억제 점수보다 약간 높고 분노조절 점수는 낮은 것으로 나타났는데, 분노를 억제하기보다는 표출하는 경향이 있으면서 분노를 제대로 조절하지 못 하는 것으로 해석된다. 본 연구의 면담 결과를 살펴보면, 대상자들은 화가 날 때 분노를 유발한 사람 앞에서는 아무 말 하지 못하고 이를 혼자 속으로 참고 삭이다가 그 사람이 없는 곳에 가서 욕을 하고 우는 등 분노를 남몰래 표출하는 것으로 나타났다. 이는 여성의 감정 표현에 대해 억압적이고 남에게 분노를 표현하지 않는 것을 사회적 덕목으로 여기는 우리나라 문화와도 무관하지 않은 것으로 생각되는데(Lee, Y. M., 2003), 분노를 표출하되 좀 더 효율적인 방법으로 표출하도록 함으로써 분노가 조절될 수 있도록 돕는 중재적 접근이 필요할 것으로 사료된다.

유형 II (인내조절형)는 본 연구의 대상자 중 17.1%를 차지하였으며, 분노조절형이 전체 대상자의 27.4%이었음을 보고한 Park, Baik 등(2005)의 연구결과와 내면화 유형이 전체 대상자의 23.7%이었음을 보고한 Kerby 등(2003)의 연구 결과보다는 적은 숫자이었다. 인내조절형(유형 II)의 특성은 분노억제, 분노표출, 분노조절의 세 가지 분노표현 방법 중 분노조절이 가장 높았으며, 분노억제가 분노표출보다 높은 것으로 나타났다. 특히 본 연구에서 규명된 4개의 유형 중 분노조절이 가장 높은 것으로 나타나 분노를 가장 잘 조절하는 그룹으로 보여진다. 이러한 결과로 볼 때, 인내조절형 중년 여성은 분노를 밖으로 표

출하지 않고 억제함으로써 분노를 조절하는 것으로 해석된다. 본 연구의 면담 결과를 살펴보면, 대상자들은 화가 날 때 이를 겉으로 드러내지 않고 혼자 속으로 참고 삭이면서 신앙생활이나 일에 몰두하거나 남편과 대화하는 등 여러 가지 방법을 통해 분노를 해소하는 것으로 나타났으며, 다른 사람을 미워하지 않고 화를 내지 않으려고 노력하는 등 모든 일을 긍정적으로 생각하려고 노력하며 분노를 잘 조절하고 있었다. 이러한 유형의 경우 비록 분노가 조절된다하더라도 분노억제 방법을 많이 사용함으로써 고혈압이나 두통 등 여러 가지 건강문제에 노출될 가능성이 높다(Nicholson, Gramling, Ong, & Buenevar, 2003; Ohira et al., 2002). 실제로 본 연구의 면담 결과 이 유형에 속하는 대상자들은 살아오면서 마음 속 응어리진 일들을 혼자 속으로 참고 삭이면서 혈압의 상승과 두통, 위장병 등의 신체 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 기존의 문헌 내용을 지지하는 결과로 볼 수 있다.

유형 III (억제표출형)은 본 연구의 대상자 중 8.6%를 차지하였으나, 12-16세 남녀 청소년을 대상으로 한 Kerby 등(2003)의 연구에서는 외면화 유형이 19.3%로 보고된바 있다. 이는 충동적이고 자아의 발달이 아직 미숙한 청소년과는 달리 중년 여성은 부모 분노를 표출하는 행위를 바람직하게 보지 않는 우리 사회의 문화적 영향으로 인해 나타난 문화적 차이에서 기인된 것으로 생각된다. 그러나, 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 분노표출/억제형이 전체 대상자의 32.5%이었음을 보고한 Park, Baik 등(2005)의 연구 결과와 큰 차이를 보이고 있는데, 이는 앞서 언급한 것처럼 통계적으로 유사한 유형인 ‘몰래표출형’과 ‘억제표출형’이 본 연구에서는 서로 다른 유형으로 구분되어 나타났기 때문인 것으로 생각되며, 중년 여성을 대상으로 이에 대한 반복연구가 필요할 것으로 사료된다. 억제표출형(유형 III)의 특성은 분노억압과 분노표출 점수가 네 유형 중 가장 높았으며, 분노조절 점수는 낮은 것으로 나타났다. 본 연구의 면담 결과를 살펴보면, 이 유형에 속하는 대상자들은 자신의 마음속에 겹겹이 쌓인 울분을 속으로 눌러 참거나 남편과 아이들을 때리고 물건을 때려 부수고 집어던지거나 약을 먹고 자살을 시도하는 등 과격한 방법으로 내부로 억압하거나 참았던 분노를 외부로 폭발시키듯 표출하는 것으로 보였다. 대상자들은 검사해도 병명이 안 나오는 증상들, 가슴 답답함, 화병, 어지러움, 살이 빠짐, 속 쓰림, 두통, 피로, 소화불량, 식욕저하 등의 다양한 신체증상을 호소하였다. 선행연구에 따르면, 분노를 억압하는 유형에서 고혈압이나 두통과 같은 문제가 많이 발생되었으며(Nicholson et al., 2003; Ohira et al., 2002), 분노를 밖으로 표출하는 유형에서도 역시 수축기와 이완기 혈압의 상승, 만성통



증의 증가, 고밀도 지질단백 콜레스테롤 농도의 증가 등이 보고된 바 있다(Bruehl, Chung, & Burns, 2003; Schum, Jorgensen, Verhaghen, Sauro, & Thibodeau, 2003). Linden 등(2003)도 높은 수준의 분노와 억제, 공격적 행위 같은 극단적인 분노 반응의 형태가 심장 질환의 진행에 있어서 중요한 유발요인임을 보고하였다. 그러므로 이러한 유형은 분노발생시 분노를 내부로 억누르지 말고 표출하되 운동이나 봉사활동, 예술 활동 등 사회적으로 받아들여질 수 있는 바람직한 방법으로 표출하도록 돕는 중재적 접근이 필요할 것으로 사료된다.

유형 IV (표현저하형)은 본 연구의 대상자 중 36.1%를 차지하여 두 번째로 높은 대상자 비율을 보였는데, 이는 저분노표현형이 전체 대상자의 40.1%이었음을 보고한 Park, Baik 등(2005)의 보고와 유사한 결과이며, 반응저하형이 전체 대상자의 26.5%이었음을 보고한 Kerby 등(2003)의 연구결과보다는 많은 숫자이다. 표현저하형(유형 IV)의 특성은 분노억제, 분노표출, 분노조절의 세 가지 분노표현 방법 모두가 네 유형 중 가장 낮은 것으로 나타났다. 본 연구의 면담 결과를 살펴보면, 이 유형에 속하는 대상자들은 남에게 저주고 맞추주는 등 마음을 비우면서 모든 일을 긍정적으로 생각하였으며, 자신의 현 생활에 만족하고 신앙생활에 심취하는 등 아예 화가 나지 않도록 분노를 다른 일이나 생각으로 전환시키는 것으로 보였다. 이 유형은 본 연구에서 도출된 네 가지 유형 중 가장 바람직한 유형으로 생각될 수 있으나, 이 유형에 속하는 대상자들이 Spielberg (1988)가 제시한 세 가지 분노표현 방식 중 어떠한 방식도 사용하지 않은 원인을 파악해볼 필요가 있을 것으로 생각된다. 또한 본 연구를 포함한 여러 연구결과에서 Spielberg (1988)가 제시한 세 가지 분노표현 방식 중 어떠한 방식도 사용하지 않는 유형이 도출되었던 점을 고려해볼 때(Kerby et al., 2003; Park, Baik, et al., 2005), 분노억제, 분노표출, 분노조절의 세 가지 방식 이외에 좀 더 다양한 분노표현 방식을 측정할 수 있는 연구도구의 개발과 함께 인간의 분노표현 방식의 다양성에 대한 탐색적 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

### 3. 중년 여성의 분노표현 유형별 정신건강

본 연구결과 나타난 몰래표출형, 인내조절형, 억제표출형, 표현저하형의 네 가지 분노표현 유형 중 정신신체증상의 정도가 가장 높은 유형은 억제표출형(유형 III)이었으며, 가장 낮은 유형은 표현저하형(유형 IV)으로 나타났다. 이는 분노표현 방법 중 분노억제와 표출을 가장 많이 사용하는 억제표출형의 대상자들이 정신신체증상을 많이 호소하였고, 분노억제와 표출을

가장 적게 사용하는 표현저하형의 대상자들이 정신신체증상을 가장 적게 호소하였음을 뜻한다. 면담 결과에서도 유형 III (억제표출형)에 속하는 대상자들은 연구 결과에 열거한 바와 같이 가슴 답답함 등의 검사해도 병명이 안 나오는 신체정신건강 문제 경험이 다른 세 유형에 비해 많음을 볼 수 있었다. Lee 등(2005)은 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 특성분노가 높고, 분노표현 방식에서 분노억제나 표출 점수가 높을 때 정신신체증상을 많이 경험하였음을 보고하여 특성분노와 분노표현 방식이 중년 여성의 정신건강상태에 영향함을 제시한 바 있다. 본 연구의 면담 결과를 볼 때, 분노억제를 많이 사용했던 유형 II (인내조절형)와 유형 III (억제표출형)에서 <마음과 몸으로 아픔>의 범주가 도출되었고, 유형 I (몰래표출형)에서는 신체적, 정신적 증상을 호소한 범주가 도출되지 않은 점으로 미루어보아, 분노표출보다 분노억제가 정신신체증상과 더욱 관련되어질 것으로 생각되며, 이에 대한 추후연구가 필요할 것으로 사료된다. 한편, 면담 결과 유형 IV (표현저하형)에서 정신신체증상과 관련된 범주가 도출되지 않았던 점은 유형 IV (표현저하형)가 정신신체증상 점수가 가장 낮게 나타났다는 통계결과와 일치하는 결과로 볼 수 있다. 이러한 결과로 볼 때, 분노표현의 유형은 정신신체증상과 관련된다고 보여지며, 중년 여성의 정신신체증상을 감소시키기 위해서는 분노표현의 방법을 교육할 필요가 있을 것으로 생각된다.

분노표현 유형별 정신신체증상의 특징을 살펴보면, 네 유형에서 모두 신체화와 공포불안 점수가 높게 나타났다. 이는 우리나라 중년 여성의 대부분이 높은 정도의 신체화 증상을 경험하고 있음을 시사하는 결과로 중년 여성들의 신체화 증상을 감소시키기 위한 중재를 개발할 필요가 있다고 사료된다. 그 중에서도 특히 유형 III (억제표출형)에서 신체화 점수가 가장 높은 것으로 나타나 분노억제와 분노표출의 사용이 신체화 증상과 관련될 수 있는 것으로 보여지며, 중년 여성의 신체화 증상을 감소시키기 위해서는 먼저 분노억제와 표출을 적게 사용하는 분노표현의 방법을 교육할 필요가 있을 것으로 생각된다.

### 결 론

본 연구는 중년 여성의 분노 정도와 분노표현 유형을 확인하고, 각 분노표현 유형별 정신건강 상태를 파악하고자 시도되었다. 중년여성의 분노의 정도를 보면 상태분노와 특성분노는 한국의 청소년들보다 다소 낮았으나 미국의 성인 남녀보다는 높았으며 특성분노에서는 반응성 특성분노가 기질성 특성분노보다 높은 것으로 나타났다. 중년여성의 분노유형을 확인하기 위

하여 분노표현 방법인 분노억제, 분노표출, 분노조절 점수의 평균을 구하고 평균의 표준화점수를 구한 후 평균결합법으로 집단 간 평균을 이용하여 K-means clustering 기법을 이용한 군집 분석을 실시한 결과 4개의 유형을 확인한 후 이 4개의 유형의 특성을 파악하기 위하여 각 유형별 면담한 결과로서 “몰래 표출형”, “인내 조절형”, “억제 표출형”, “표현 저하형”임을 확인하였다.

분노억제와 분노표출을 비슷한 정도로 사용하였으며, 네 유형 중 분노억제 점수와 분노표출 점수가 가장 높은 것으로 나타났으며, 면담 결과 <억누르기>, <거칠게 표출하기>, <마음과 몸으로 아픔> 3개의 범주가 도출된 “억제표출형”에서 정신신체증상이 가장 높았고, 분노억제와 분노표출, 분노조절 모두에서 네 유형 중 가장 낮은 점수를 보였으며 면담 결과 <마음 비우기>, <긍정적으로 생각하기>, <전환방법 이용하기> 3개의 범주가 도출된 “표현저하형”에서 정신신체증상이 가장 낮았다. 그리고 분노억제보다는 분노표출을 좀 더 많이 사용하며, 면담 결과 <속으로 삭히기>, <남모르게 표출하기>, <긍정적으로 생각하기>, <이해하며 살기> 4개의 범주가 도출된 몰래표출형과 분노표출보다는 분노억제를 더 많이 사용하는 것으로 나타났고 면담 결과 <속으로 삭히기>, <마음과 몸으로 아픔>, <전환방법 이용하기>, <긍정적으로 생각하기> 4개의 범주가 도출된 인내조절형에서의 정신신체증상은 억제표출형보다는 낮았고 표현저하형보다는 높은 것으로 나타났다.

이상의 본 연구의 결과를 토대로 중년 여성의 정신건강 관리 시 분노표현의 유형을 확인하고 유형별 특성을 고려하여 중년 여성들이 사회에서 받아들여지는 건강하고 효율적인 방법으로 분노를 표현하고 이를 조절할 수 있는 기술을 증진시킬 수 있는 간호중재 전략 개발할 것과 분노억제, 분노표출, 분노조절의 세 가지 방식 이외에 좀 더 다양한 분노표현 방식을 측정할 수 있는 연구도구의 개발과 함께 인간의 분노표현 방식의 다양성에 대한 탐색적 연구를 제언한다.

REFERENCES

Bruehl, S., Burns, J. W., Chung, O. Y., Ward, P., & Johnson, B. (2002). Anger and pain sensitivity in chronic low back pain patients and pain-free controls: The role of endogenous opioids. *Pain, 99*, 223-233.

Bruehl, S., Chung, O. Y., & Burns, J. W. (2003). Differential effects of expressive anger regulation on chronic pain intensity in CRPS and non-CRPS limb pain patients. *Pain, 104*, 647-654.

Burns, J. W., Bruehl, S., & Caceres, C. (2004). Anger management style, blood pressure reactivity, and acute pain sensitivity: Evidence

for “Trait×Situation” models. *Annals of Behavioral Medicine, 27*, 195-204.

Chon, K. K., Kim, D. Y., & Yi, J. S. (2000). Development of the STAXI-K: IV. *Korean Journal of Art Therapy, 7*, 33-50.

Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90: Administration, scoring, and procedures manual-1 for the revised version*. Baltimore, MD: Clinical Psychometrics Research.

Jeonju city data. (2004). *Population Census*. Retrieved April 27, 2004, from <http://www.jeonju.go.kr>

Kerby, D. S., Brand, M. W., & John, R. (2003). Anger types and the use of cigarettes and smokeless tobacco among native American adolescents. *Preventive Medicine, 37*, 485-491.

Kim, K. I., Won, H. T., Lee, J. H., & Kim, K. Y. (1978). Standardization study of symptom check list-90 in Korea: Characteristics of normal responses. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 17*, 449-458.

Korea National Statistical Office data. (2002). *Population Census*. Retrieved April 27, 2004, from <http://www.nso.go.kr>

Larson, R. J., & Kasimatis, M. (1991). Day-to-day physical symptoms: Individual differences in the occurrence, duration, and emotion concomitants of minor daily illness. *Journal of Personality, 59*, 387-423.

Lee, P. S. (2003). Correlational study among anger, perceived stress and mental health status in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 33*, 856-864.

Lee, P. S., Sohn, J. N., Lee, Y. M., & Kang, H. C. (2005). Prediction model on mental health status in middle-aged women of an urban area. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*, 239-251.

Lee, Y. M. (2003). *The Lived experiences of the middle-aged women's anger*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.

Linden, W., Hogan, B. E., Rutledge, T., Chawla, A., Lenz, J. W., & Leung, D. (2003). There is more to anger coping than “in” or “out”. *Emotion, 3*, 12-29.

Nicholson, R. A., Gramling, S. E., Ong, J. C., & Buenevar, L. (2003). Differences in anger expression between individuals with and without headache after controlling for depression and anxiety. *Headache, 43*, 651-663.

Ohira, T., Iso, H., Tanigawa, T., Sankai, T., Imano, H., Kiyama, M., et al. (2002). The relationship of anger expression with blood pressure levels and hypertension in rural and urban Japanese communities. *Journal of Hypertension, 20*, 21-27.

Park, Y. J., Baik, S. N., Choi, Y. H., Shin, H. J., Moon, S. H., & Kim, S. Y. (2005). The relation of trait anger and anger expression to cardiovascular responses and depression in middle-aged Korean women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*, 1371-1378.

Park, Y. J., Baik, S. N., Shin, H. J., Yoon, J. W., Chon, S. H., & Moon, S. H. (2006). Anger, cardiovascular health and depression in middle-aged Korean men: The mediating effect of social support. *Journal of Korean Academy of Nursing, 36*, 863-871.

- Park, Y. J., Han, K. S., Shin, H. J., Kang, H. C., Chon, S. H., Moon, S. H., et al. (2004). Prediction on the negative outcomes of anger in female adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 172-181.
- Park, Y. J., Han, K. S., Shin, H. J., Kang, H. C., & Moon, S. H. (2004). Anger, problem behaviors, and health status in adolescent women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 1234-1242.
- Park, Y. J., Park, E. S., Kim, S. J., Yang, S. S., Shin, H. J., Im, H. S., et al. (2005). Anger and health status in late school-age children. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*, 888-895.
- Rutledge, T., Reis, S. E., Olson, M., Owens, J., Kelsey, S. F., Pepine, C., et al. (2001). Psychosocial variables are associated with atherosclerosis risk factors among women with chest pain: The wise study. *Psychosomatic Medicine, 63*, 282-288.
- Schum, J. L., Jorgensen, R. S., Verhaghen, P., Sauro, M., & Thibodeau, R. (2003). Trait anger, anger expression, and ambulatory blood pressure: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 26*, 395-415.
- Siegel, J. M. (1984). Anger and cardiovascular risk in adolescents. *Health Psychology, 3*, 293-313.
- Spielberger, C. D. (1988). *Professional manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)*. Tampa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D. (1996). *Manual for the state-trait anger expression scale*. Port Huron, MI: Sigma Assessments System.
- Starnes, T. M., & Peters, T. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *Journal of School Nursing, 20*, 335-342.
- Thomas, S. P., & Atakan, S. (1993). Trait anger, anger expression, stress, and health status of American and Turkish mid-life women. *Health Care for Women International, 14*, 129-143.