

융복합시대 분노표현 유형이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 우울감 유형의 매개효과

장영탁*

세한대학교 대학원 경영학과 박사과정

The Effects of Anger Expression Types on Life Satisfaction of Forest Recreation Resource Users in the Times of Convergence : Focused on Mediating Effects of Depression Type

Young-Tak Chang*

Department of Business Administration, Sehan University

요약 본 연구의 목적은 융복합 시대에서 분노표현 방식을 살펴보고, 그것에 따른 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 본 연구는 서울특별시와 경기도 안에 있는 국공립공원 등의 산림휴양자원을 방문하는 이용고객들을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 조사기간은 2017년 7월 20일 ~ 2017년 8월 31일까지이다. 설문 실시는 연구자가 현장을 직접 방문하여 연구의 목적과 비밀보장 등을 설명하고 연구자의 지도하에 실시하였다. 표집 방법은 무작위 표집법을 적용하기에는 곤란한 측면이 있어 편의표집법을 적용하였으며 국공립공원 등의 산림휴양자원 이용자를 대상으로 450부의 설문지를 배포하고 각 단체의 대표를 통해 378부 수거하였다. 수거한 설문지 중 응답이 부실한 것은 제외하고 최종 355부를 본 연구에 활용하여 이후 분석을 진행하였다. 결과적으로 산림휴양이용자의 부정적 분노표현이 높을수록 삶의 만족도가 낮다는 것이며, 긍정적인 분노표현은 삶의 만족도를 높일 수 있다는 것으로 볼 수 있다. 생리적 우울감은 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

키워드 : 부정적 분노, 긍정적 분노, 삶의 만족도, 우울감 유형, 융복합

Abstract This study tries to understand the way they express their anger and how it affects the satisfaction of life. This study was conducted to survey people who use forest recreational resources among adults living in Seoul and Gyeonggi area. The survey period is from July 20, 2017 to August 31, 2017. The survey was conducted after the researcher visited the site and gave sufficient explanation about the purpose of the research and confidentiality. Sampling method was used as a Convenience Sampling Method. 450 parts were distributed to recreation resource group users and 378 parts were collected. Finally, 350 parts were utilized in this study and analyzed. As a result of the research analysis, the higher the expression of negative anger, the lower the satisfaction of life and the positive expression of anger could increase the satisfaction of life. Physiological depression was found to play a mediating role. This is statistically significant.

Key Words : Negative anger, Positive anger, Life Satisfaction, Depression Type, Convergence

1. 서론

오늘날 급격하게 사회가 변화하면서 사람들도 복잡하

고 다양한 형태의 문화 속에서 소외감과 긴장감을 갖고 사회에 빠르게 적응해나가야 한다. 그로 인해 많은 스트레스가 발생하게 되고 이 스트레스는 우울감이나 다른

병적인 문제로 표출되기 시작하였다. 사회적응에 대한 이런 문제들은 사회 곳곳, 다양한 연령대에서 빈번하게 발생하기 시작하였다. 사회와 대인관계 속에서의 스트레스 표출은 상황에 따라 타인이나 개인이 속한 환경에 긍정적 또는 부정적 영향을 준다. 결과적으로 삶의 만족도에도 영향을 끼치게 된다고 볼 수 있다[1,2].

분노는 스트레스의 정적 반응으로 볼 수 있고 일상생활에서 자연스럽게 경험하게 되는 부정적인 정서로 분류되었다. 그러나 개인으로 하여금 스트레스 상황에 적절히 대처하게 하여 문제를 잘 극복할 수 있게 한다[3]. 따라서 분노는 인간에게 극히 정상적인 감정이며 적절한 분노의 표현은 사회적 관계를 유지하는데 중요한 역할을 한다[4].

하지만 집단주의 문화권의 우리 사회에서는 부정적 정서로 인식되고 있는 분노 표현은 타인과 갈등을 야기하는 원인으로 파악되어 어려서부터 강하게 억압하도록 학습 되어왔다[5]. 더욱이 예로부터 유교사상을 중요시 여기던 사회에서 분노표현은 더욱더 부정적으로 인식되어왔다. 특히 양반이나 여자에게 ‘참음’을 강조했고, 참는 것이 선비이고 군자라고 여겼다. 그리하여 감정을 다 표현하면 미친한 인간으로 취급받았고, 감정 억제의 삶을 강요받고 살아왔던 것이다.

하지만 분노에 대한 표현을 참기만 하는 것은 많은 문제를 발생시킬 수 있다. 지속적인 억압시도의 실패와 풀지 못한 분노가 쌓인 상황에서는 폭발적 분노를 표출되기도 하고[6], 분노표현을 하고자 하는 개인의 목표가 사회 규준에 부합되지 않을 때, 갈등을 경험하게 되기도 하였다. 이로 인해 개인은 표현적이건 비표현적이건 신체 건강 및 정신 건강, 즉 우울감과 스트레스, 불안과 같은 심리적 문제를 경험할 수 있게 되는 것이다[7].

누구나 경험하는 분노이지만, 분노의 경험과 표현은 개인이 속한 문화와 사회적 상황에 의해 영향을 받을 수 있다. 즉 분노는 개인이 속한 배경에 따라 다르게 나타날 수도, 판단될 수도 있는 것이다[8]. 여기서 사회적 상황, 문화는 어떤 분노표현 방식이 긍정적 혹은 부정적인지를 판단하는데 큰 영향을 줄 수 있다. 즉, 분노 표현에 있어서는 표현방법뿐 아니라 문화적인 배경이 중요하다는 점을 고려해야 한다. 또한 이러한 분노 정서는 인간의 생애 주기, 연령과 성별에 따라 분노를 경험하게 되는 원인과 표현하는 방식에 차이가 있다[9]. 더불어 청소년기나 성인의 분노는 심리적이고 사회적인 요인(또래집단, 소

속집단, 학교, 직장 등)에 의해 발생한다. 초기 성인의 주요 인생과업은 타인과의 친밀감을 획득하는 데 있다. 진정한 친밀감이 형성되지 못하면 고립되고 소외되어 관계형성의 어려움을 겪게 되는 것이다[10]. 노년기 분노는 노인자신, 주변 환경 및 가족들의 부정적인 영향, 노화과정, 신체건강문제, 경제적인 어려움, 역할과 지위의 상실 등에서 오는 소외감, 상실감과 같은 현상으로 발생한다고 볼 수 있다.

Spiel berger에 따르면[11], 분노는 분노-표출, 분노-억제, 분노-조절로 구분하고 있다. 먼저 분노-표출(Anger-out)은 화난 표정, 욕, 과격함 공격 행동, 극단적 모욕 등과 같이 외적으로 표현하는 것이고, 분노-억제(Anger-in)는 말을 하지 않거나 속으로만 상대방을 비판하는 등의 감정과 사고를 억제하거나 부정하는 분노표현을 의미한다. 분노-조절(Anger-control)은 화가 난 상태를 지각하고 화를 진정시키기 위해서 다양한 방법들을 구사하여 인내심, 냉정함 등 감정을 통제하는 것을 의미한다고 설명하였다[12].

앞에서도 언급했듯이 분노 표현 방식이 중요한 이유는 부적절하게 표현된다면 타인이나 자신에게 신체적, 심리적 손상뿐 아니라 관계상의 어려움을 겪게 되고 나아가 문제행동이 발생할 가능성이 커지기 때문이다[5].

인간이 사회에서 적응하기 위한 조건에 대인관계는 중요한 요소이다. 긍정적인 대인관계는 자신에 대한 타인의 평가가 긍정적인 영향을 미칠 때 가능성이 높다. 대인관계가 긍정적으로 진행되면 사회의 적응력은 높아지고 그로 인해 삶의 만족도도 긍정적인 효과를 나타낼 것이다.

일반적으로 사람들은 타인과의 상호작용을 통해 다른 사람을 해석하고 관계의 의미를 부여하여 이해하려는 경향이 있다. 이러한 관계 속에서 분노 표현방식은 상호 커다란 영향을 끼치며, 그에 대한 평가가 부정적이라면 스스로를 부정적으로 인식하여 분노표현 자체를 두려워하는 경향을 보일 수 있다.

정신분석 이론에서는 분노가 밖으로 표현되지 않고 내적으로 억압된 것이 우울감이라고 하였고, 인지이론에서 분노를 내적으로 억제하는 사람은 자신의 행동을 통하여 타인의 행동을 통제하거나 자신의 정서를 회복하는데 있어 상실과 실패의 감정을 갖게 되고, 이것이 우울감을 유발할 수 있다고 하였다[5]. 즉 정신분석이론에서는 대상에 대한 분노가 내부로 향해지거나 자신에게로 돌려

진 것, 즉 분노가 밖으로 표현되지 않고 내적으로 억압된 것이 우울감이라고 하였다[13]. 행동주의 이론에서는 분노를 표현하는 것 자체가 정적인 강화를 받지 못하고 처벌을 받도록 할 수 있기 때문에 그것에 대한 공포가 우울감을 유발할 수 있다고 하였다[14].

분노에 대한 연구에서 살펴보면, 억압된 분노가 고향압의 주된 원인이라고 주장했으며, 의식적이건 무의식적이건 반복적으로 분노를 억제하는 사람은 신체화 증상을 보이는 경향이 있다는 임상적인 증거들을 제시하였다[15]. 적절한 분노표현방법을 배우지 못한 경우 외부 환경에 비효율적으로 대처하게 되며, 우울감과 강한 연관성을 갖게 되어 부적절한 방식으로 표출하게 된다[5]. 적절하게 분노를 표현할 줄 아는 사람이 우울감이 낮다는 것이다[16]. 분노억제와 표출 수준이 높은 사람일수록 우울감 수준이 높았으며, 분노표현양식과 우울감 및 불안과의 관계에서 자기주장표현 수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비하여 우울감과 불안 수준이 낮았다고 했다[17,18].

이러한 적절한 분노표현을 통해 우울감 수준을 낮추어 사회집단 속에 적응하고 합리적인 대인관계를 지속적으로 유지해나가 자신의 삶의 만족도를 높일 수 있다. 생활만족도는 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목적을 성취하였다고 느끼는 것이라 할 수 있다[19]. 분노표현의 부적절한 억제나 표출은 심각한 신체적, 정서적으로 문제가 발생하여 삶의 만족도에 악영향을 줄 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 과도한 경쟁과 무거운 사회적 책임, 갈등을 부추기는 현대 사회의 불확실성은 성인들의 심리적 안정을 찾지 못하는 원인이 되고 있다. 게다가 사회적 지위나 체면, 대인관계, 책임감 등의 소셜 포지션 때문에 젊은 층보다 분노표현이 더 억압되어 있을 것이라 예상해 볼 수 있다. 따라서 이들의 분노표현 방식을 살펴보고, 그것에 따른 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치게 되는지 살펴보고자 한다.

- 1) 분노표현 유형이 산림휴양자원 이용고객의 삶의 만족도에 미치는 영향은 어떠한가?
- 2) 분노표현 유형이 산림휴양자원 이용고객의 우울감에 미치는 영향은 어떠한가?
- 3) 분노표현 유형과 산림휴양자원 이용고객의 삶의 만족도 간의 관계에서 우울감은 매개효과가 있는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 연구 방법

본 연구는 서울특별시와 경기도 안에 있는 국공립공원 등의 산림휴양자원을 방문하는 이용고객들을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 조사기간은 2017년 7월 20일 ~ 2017년 8월 31일까지이다. 설문실시는 연구자가 현장을 직접 방문하여 연구의 목적과 비밀보장 등을 설명하고 연구자의 지도하에 실시하였다.

표집방법은 무작위 표집법을 적용하기에는 곤란한 측면이 있어 편의표집법을 적용하였으며 국공립공원 등의 산림휴양자원 단체 이용자를 대상으로 450부의 설문지를 배포하고 각 단체의 대표를 통해 378부 수거하였다. 수거한 설문지 중 응답이 부실한 것은 제외하고 최종 355부를 본 연구에 활용하여 이후 분석을 진행하였다.

본 연구의 조사대상자인 산림휴양자원을 방문하는 이용고객은 남자가 127명(35.8%), 여자가 224명(63.1%)로 여자가 절반이상을 차지하고 있었다. 연령은 30~40대 이하가 174명(49%)이며, 50~60대 147명(31.4%), 70대 이상 15명(4.2%) 순으로 나타났다. 대다수 결혼을 했으며 월평균 소득은 400만원 이상이 182명(51.3%)으로 절반을 차지하고 200만원 미만은 40명(11.3%)을 차지하고 있다.

2.2 주요변수 및 측정도구

2.2.1 삶의 만족도

삶의 만족도는 내 인생을 돌아봤을 때 현재의 결과에 만족하고 일상생활을 잘 관리해 나가고 내 성격의 대부분이 마음에 드는 것으로 조작적 정의한다. 삶의 만족도는 측정하기 위해 사용한 척도는 Ryff & Keyes가 만든 The Psychological Well Being Scale(PWB)를 박서영(2007)이 수정·보완한 척도를 사용하였다[20]. 이 척도는 각자 자신의 삶의 영역에서 정서적으로 느끼고 인지하는 수준을 나타내는 심리적 안녕감의 하위요인 중 삶의 만족도 4문항으로 이루어져 있다. 이 중 요인부하량이 .4 미만인 '나는 가끔 인생에서 내가 할 일은 다 한 것 같은 생각이 든다'를 제외한 3문항으로 이루어졌다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 구성되어 있고, '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'이며 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 삶의 만족도 척도의 Cronbach's alpha 값은 .664로 나타났다.

2.2.2 분노표현 유형

분노표현 유형은 친구를 때리거나 욕하기, 물건 따위를 부수거나 던지기, 소리치기, 비난하기 등 남에게 피해를 주는 표현도 있지만 우는 것, 벽을 치는 것, 얼굴표정이 일그러진 것, 주먹을 쥐는 것 등 혼자서 표현하는 표현법을 말한다[21].

Spielberger et al.[11]이 개발한 분노표현 척도를 우리 말로 한덕웅 외(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 분노표현 척도는 하위요인을 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노조절(8문항)로 구성되었다. 하지만 본 연구에서는 긍정적 분노표현과 부정적 분노표현을 구분하여 분석에 적용하였다. 긍정적 분노표현은 분노조절을, 부정적 분노표현은 분노억제와 분노표출을 의미한다.

긍정적 분노표현은 8문항 중 요인부하량이 .4 미만인 ‘화를 참는다’를 제외한 7문항, 부정적 분노표현은 16문항으로 이루어졌다. 각 문항은 리커트 5점 척도로 구성되어 있고, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇다(4점)’, ‘매우 그렇다(5점)’이며 점수가 높을수록 긍정적 분노표현이 높거나 부정적 분노표현이 높다. 긍정적 우울감 척도의 Cronbach’s alpha 값은 .881, 부정적 우울감 척도의 Cronbach’s alpha 값은 .877로 나타났다.

2.2.3 우울감

우울감은 사전적 정의로 ‘무겁게 내려 누르다’라는 뜻으로 착 가라앉은 기분을 인지하게 되는 ‘기분장애’로 정의한다[22]. 우울감 척도는 Zung(1965)이 개발한 자가평가 우울감 척도(Self-Rating Depression Scale)를 이중훈(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 우울감의 증상을 생리적 및 심리적 우울감으로 분류한 대표적인 척도로서 사용과 채점이 간편하고, 우울감을 잘 선별한다는 장점이 있다(이중훈, 1995). 이 척도는 일상생활에서 경험하는 우울한 증상을 조사대상자가 평가하게 하는 것으로, 전체 20개 문항 중 12개 문항은 절망감, 자기비하, 공허감 등 심리적 우울감을 측정한다. 나머지 8개 문항은 일주기성 변화, 피로, 수면 곤란, 식욕 감소 등 생리적 우울감을 측정하고, 전반적인 정동을 측정할 수 있는 문항은 2개로 이루어져 있다(서경현 외, 2005). 본 연구에서는 생리적 우울감과 심리적 우울감으로 분류하지 않고 분석에 활용하였다.

각 문항은 4점 척도로 구성되어 있고, 긍정적인 문항 10문항 부정적인 문항 10문항으로 구성되어 있으며, ‘아

니다(1점)’, ‘때로 그렇다(2점)’, ‘자주 그렇다(3점)’, ‘항상 그렇다(4점)’이며 부정적인 문항은 역으로 계산하였다. 본 연구에서 우울감 척도는 20문항 중 확인적 요인분석 결과 요인부하량이 .4미만인 문항은 삭제하고 본 척도의 Cronbach’s alpha 값은 .846으로 나타났다. 구체적으로 우울감의 하위요인의 긍정적 우울감의 Cronbach’s alpha 값은 .838이고, 부정적 우울감의 Cronbach’s alpha 값은 .621로 나타났다.

2.3 자료 분석방법

본 연구의 자료 분석은 삶의 만족도와 관련된 변인들의 특성과 상관관계, 매개효과 등을 설명하기 위해 SPSS WIN 21.0 프로그램을 사용하여, 다음과 같은 통계 분석을 실시하였다.

- 첫째, 조사대상자의 일반적 특성과 변수의 특성을 살펴보기 위해 빈도분석, 기술통계량 분석을 실시하였다.
- 둘째, 산림휴양자원 이용고객의 삶의 만족도와 분노표현 유형, 우울감 유형 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 셋째, 분노표현 유형, 우울감 유형과 삶의 만족도 간의 경로를 분석하기 위해 베이런과 케니의 분석방법을 적용하였다.
- 넷째, 매개효과 검증 방법은 sobel test를 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 주요 변수들의 기술통계량 및 상관분석

주요 변수들의 평균과 표준편차를 기술하면 Table 1과 같다. 산림휴양자원을 방문하는 이용고객의 부정적 분노표현(분노표출, 분노억제를 말함), 긍정적 분노표현(분노조절), 생리적 우울감, 심리적 우울감, 삶의 만족도 변인들 간의 기술통계 분석결과는 Table 1과 같다.

주요변수들의 평균값과 표준편차(SD)를 살펴보면, 부정적 분노표현의 평균값과 표준편차는 2.5489(SD .563), 긍정적 분노표현의 평균값과 표준편차는 3.4690(SD .516), 생리적 우울감의 평균값과 표준편차는 1.5149(SD .410), 심리적 우울감의 평균값과 표준편차는 2.4345(SD .686), 삶의 만족도의 평균값과 표준편차는 3.4432(SD .600)를 보여주고 있다.

Table 1. Characteristics of Major Variables

variables	N	Min.	Max.	Mean	S.D.	Skewness	Kurtosis
negative anger	355	1.13	3.94	2.549	.564	-.355	-.045
positive anger	355	2.00	5.00	3.469	.516	.062	.103
physiological depression	355	1.00	3.00	1.515	.411	.651	-.130
psychological depression	355	1.00	4.00	2.435	.686	-.154	-.660
life satisfaction	355	1.67	5.00	3.443	.600	-.099	-.586

매개효과를 분석하기 전에 본 연구의 주요변수들이 정규성을 이루고 있는지 확인해야 한다. 이를 위해 왜도와 첨도를 살펴보면, 왜도는 절대 값이 3보다 작고, 첨도의 절대 값이 10보다 작아 정규성을 이루어, 주요 변수들로 매개효과를 검증하는데 무리가 없는 것으로 확인되었다.

Table 2. Correlation among Major Variables

variable	Correlation				
	negative anger	positive anger	physiological depression	psychological depression	Life Satisfaction
negative anger	1				
positive anger	-.372**	1			
physiological depression	.377**	-.275**	1	1	
psychological depression	.342**	-.388**	.410**	1	1
Life Satisfaction	-.328**	.295**	-.290**	-.483**	1

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

산림휴양자원을 방문하는 이용고객의 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현, 생리적 우울감, 심리적 우울감, 삶의

만족도간의 상관관계를 검증하기 위해 pearson의 적률상관관계를 분석한 결과는 Table 2와 같다. 모든 변수는 유의수준이 .01미만으로 나타나 통계적으로 유의함을 볼 수 있다. 세부적으로 살펴보면, 부정적 분노표현은 긍정적 분노표현($r=-.372, p<.01$), 생리적 우울감($r=.377, p<.01$), 심리적 우울감($r=.342, p<.01$), 삶의 만족도($r=-.328, p<.01$)와 유의미한 상관관계를 보여주고 있고, 분노조절은 생리적 우울감($r=-.275, p<.01$), 심리적 우울감($r=-.388, p<.01$), 삶의 만족도($r=.295, p<.01$)와 유의미한 상관관계를 보여주고 있다. 생리적 우울감은 심리적 우울감($r=.410, p<.01$), 삶의 만족도($r=-.290, p<.01$)와 유의미한 상관관계를 보여주며, 심리적 우울감은 삶의 만족도($r=.377, p<.01$)와 정적인 상관관계를 보여주고 있다.

3.2 연구모형 검증분석 결과

3.2.1 분노표현 성향이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 생리적 우울감의 매개효과

부정적 분노 표현, 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 우울감의 하위요인인 생리적 우울감의 매개효과가 있는지를 알아보기 위해 Baron, Kenny(1986)의 분석단계를 활용하여 Table 3에 검증 결과를 기록하였다.

Table 3. Focused on mediating effects of physiological depression

단계	variable	B	β	t	F	R ²	adjusted R ²
1	negative anger→physiological depression	.275***	.377	7.650	58.522***	.142	.140
2	negative anger→life satisfaction	-.407***	-.328	-6.520	42.516***	.107	.105
3	negative anger, physiological depression→life satisfaction	-.316*** -.331***	-.255 -.194	-4.769 -3.643	28.631***	.140	.135
1	positive anger→physiological depression	-.219***	.041	-5.372	28.854	.076	.073
2	positive anger→life satisfaction	.400***	.295	5.797	33.608	.087	.084
3	positive anger, physiological depression→life satisfaction	.315*** -.385***	.233 -.226	4.509 -4.391	27.314***	.134	.129

1단계는 독립변인과 매개변인의 영향 관계를, 2단계는 독립변인이 종속변인에 어떻게 영향을 미치는지 검토하기 위해 단순회귀분석으로 진행하였다. 3단계에서는 독립변인과 매개변인을 함께 투입하여 독립변인과 매개변인의 관계 흐름을 분석하였다. 먼저 1단계에서 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현→생리적 우울감→삶의 만족도 간의 매개효과를 검증을 위하여 각 단계에 따라서 투입된 변수들을 살펴보면 1단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 생리적 우울감을 검증하였으며, 2단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 삶의 만족도를 검증하였다. 3단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현과 매개변수인 생리적 우울감을 동시에 투입하여 삶의 만족도를 검증하였다.

1단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 생리적 우울감을 검증한 결과, 부정적 분노표현은 생리적 우울감에 유의한 정(+)의 영향($\beta=.377, t=7.660, p<.001$)을, 긍정적 분노표현은 생리적 우울감에 유의한 정(+)의 영향($\beta=-.275, t=-5.372, p<.001$)을 주었다. 우울감의 하위요인인 생리적 우울감 변수를 설명하는 각 변수의 설명력은 14.2%, 7.6%였다.

2단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 삶의 만족도를 검증한 결과, 부정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 부(-)의 영향($\beta=-.328, t=-6.520, p<.001$)을 주었으며, 긍정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 정(+)의 영향($\beta=.295, t=5.797, p<.001$)을 주었다. 삶의 만족도를 설명하는 각 변수의 설명력은 10.7%, 10.5%였다.

3단계에서는 부정적 분노표현과 긍정적 분노표현, 생리적 우울감을 동시에 투입하여 삶의 만족도를 검증한

결과, 독립변수인 부정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 부(-)의 영향($\beta=-.255, t=-4.769, p<.001$)을, 긍정적 분노표현은 정(+)의 영향($\beta=.233, t=4.509, p<.001$)을 주었다. 매개변수인 생리적 우울감은 삶의 만족도에 각각 부(-)의 영향($\beta=-.194, t=-3.643, p<.001, \beta=-.226, t=-4.391, p<.001$)을 미치고 있었다. 3단계에서 삶의 만족도를 설명하는 설명력은 각 변수는 14.0%, 13.4%였다. 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현, 생리적 우울감, 삶의 만족도 간의 매개효과를 살펴보면 부정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 회귀계수 값이 2단계의 $\beta=-.328$ 에서 3단계에서는 $\beta=-.184$ 로 감소하고 있고, 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 회귀계수의 값도 2단계의 $\beta=.295$ 에서 3단계의 $\beta=.233$ 으로 감소하고 있으므로 생리적 우울감은 독립변수인 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 매개하여 삶의 만족도에 영향을 미친다고 설명할 수 있다.

본 연구를 통하여 산림휴양이용자의 부정적 분노표현을 높일수록 삶의 만족도가 낮다는 것이며, 긍정적인 분노표현은 삶의 만족도를 높일 수 있다는 것으로 볼 수 있다. 생리적 우울감은 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

3.2.2 분노표현 성향이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 심리적 우울감의 매개효과

부정적 분노표현, 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 우울감의 하위요인인 심리적 우울감의 매개효과가 있는지를 알아보기 위해 Baron, Kenny(1986)의 분석단계를 활용하여 Table 4에 검증 결과를 기록하였다. 먼저 1단계에서 부정적 분노표현, 긍정

Table 4. Focused on mediating effects of psychological depression

단계	변수	B	β	t	F	R ²	adjusted R ²
1	negative anger → psychological depression	.417***	.342	6.848	46.902***	.117	.115
2	negative anger → life satisfaction	-.407***	-.328	-6.520	42.516***	.107	.105
3	negative anger, psychological depression → life satisfaction	-.228*** -.428***	-.184 -.420	-3.778 -8.632	62.941***	.263	.259
1	positive anger → psychological depression	-.516***	-.388	-7.903	62.452***	.150	.148
2	positive anger → life satisfaction	.400***	.295	5.797	33.608***	.087	.084
3	positive anger, psychological depression → life satisfaction	.171* -.443***	.126 -.434	2.521 -8.655	57.777***	.247	.243

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

적 분노표현→심리적 우울감→삶의 만족도 간의 매개효과를 검증하기 위하여 각 단계에 따라서 투입된 변수들을 살펴보면 1단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 심리적 우울감을 검증하였으며, 2단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 삶의 만족도를 검증하였다. 3단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현과 매개변수인 심리적 우울감을 동시에 투입하여 삶의 만족도를 검증하였다.

1단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 심리적 우울감을 검증한 결과, 부정적 분노표현은 심리적 우울감에 유의한 정(+)의 영향($\beta=.342, t=6.848, p<.001$)을, 긍정적 분노표현은 심리적 우울감에 유의한 부(-)의 영향($\beta=-.388, t=-7.903, p<.001$)을 주었다. 우울감의 하위요인인 심리적 우울감 변수를 설명하는 각 변수의 설명력은 11.7%, 15.0%였다.

2단계에서는 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현을 투입하여 삶의 만족도를 검증한 결과, 부정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 정(+)의 영향($\beta=-.328, t=-6.520, p<.001$)을 주었으며, 긍정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 정(+)의 영향($\beta=.295, t=5.797, p<.001$)을 주었다. 삶의 만족도를 설명하는 각 변수의 설명력은 10.7%, 8.7%였다.

3단계에서는 부정적 분노표현과 긍정적 분노표현, 심리적 우울감을 동시에 투입하여 삶의 만족도를 검증한 결과, 독립변수인 부정적 분노표현은 삶의 만족도에 유의한 부(-)의 영향($\beta=-.184, t=-3.778, p<.001$)을, 긍정적 분노표현은 정(+)의 영향($\beta=.126, t=2.521, p<.001$)을 주었다. 매개변수인 심리적 우울감은 삶의 만족도에 각각 부(-)의 영향($\beta=-.420, t=-8.632, p<.001, \beta=-.434, t=-8.655, p<.001$)을 미치고 있었다. 3단계에서 삶의 만족도를 설명하는 설명력의 각 변수는 26.3%, 24.7%였다.

부정적 분노표현은 매개효과가 나타나지 않음으로서 각 변수는 독립변수의 역할을 하고 있을 뿐이다. 그러나 긍정적 분노표현, 심리적 우울감, 삶의 만족도간의 매개효과를 살펴보면 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 회귀계수 값이 2단계의 $\beta=.295$ 에서 3단계에서는 $\beta=.126$ 으로 감소하고 있으므로 심리적 우울감은 독립변수인 긍정적 분노표현을 매개하여 삶의 만족도에 영향을 미친다고 설명할 수 있다.

본 연구를 통하여 산림휴양이용자의 긍정적인 분노표현은 삶의 만족도를 높일 수 있다는 것으로 볼 수 있다.

심리적 우울감은 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

Table 5. Mediated effect verification

	Sobel test statistic	p
negative anger→ physiological depression → life satisfaction	-3.284	.001
positive anger→ physiological depression→ life satisfaction	-3.385	.001
negative anger→ psychological depression → life satisfaction	-5.860	.000
positive anger→ psychological depression→ life satisfaction	-5.342	.000

위에서 분석한 결과를 토대로 우울감 성향의 매개효과 유의성 검증을 살펴보기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test 검증결과, 우울감 성향의 하위요인인 생리적 우울감, 심리적 우울감과 분노표현의 하위요인인 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현과 삶의 만족도 간에 있어 통계적으로 유의미한 것을 Table 5에서 볼 수 있다. 즉, 우울감 성향의 하위요인 생리적 우울감, 심리적 우울감은 분노표현의 하위요인인 부정적 분노표현, 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 부분 매개효과가 있는 것으로 검증되었다.

4. 결론 및 논의

과도한 경쟁과 무거운 사회적 책임, 갈등을 부추기는 현대 사회의 불확실성은 성인들의 심리적 안녕을 찾지 못하는 원인이 되고 있다. 게다가 사회적 지위나 체면, 대인관계, 책임감 등의 소셜 포지션 때문에 젊은 층보다 분노표현이 더 억압되어 있을 것이라 예상해 볼 수 있다. 따라서 이들의 분노표현 방식을 살펴보고, 그것에 따른 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치게 되는지 살펴보고자 시행하였다.

연구결과에서 나타났듯이 산림휴양이용자의 부정적 분노표현(분노표출, 분노억제)이 높을수록 삶의 만족도가 낮다는 것이며, 긍정적인 분노표현(분노조절)은 삶의 만족도를 높일 수 있다는 것으로 볼 수 있다. 생리적 우울감은 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 우울감의 하위요인인 심리적 우울감, 심리적 우울감은 분노표현의 하위요인인

부정적 분노표현, 긍정적 분노표현이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 부분 매개효과가 있는 것으로 검증되었다.

분노표현은 개인이 속한 환경의 수용성에 따라 커다란 영향을 받는다. 분노표현이 수용되지 않는 사회에서는 분노상황을 회피하거나 억제하면서 살아갈 수밖에 없을 것이며, 그로 인해 많은 병리적 현상과 심리적 방어기제가 표출되어 자신의 삶이나 타인의 삶에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

본 연구의 분노억제, 분노표출에 우울감은 매개효과로 관련 있고 그것이 삶의 만족도에 영향을 미친다는 결과는 단순히 분노표현을 하여 병리적 증상을 줄여나가자는 의미만 포함하는 것은 아니다[20].

개개인에 따라 같은 분노라 하더라도 받아들이고 대처하는 방식은 전혀 다르게 나타날 것이다. 인간에게 분노는 당연한 것이기에 적절한 상황에서 적절하게 표출, 억제할 수 있게 교육하고, 지도해야 한다는 의미가 더 크다 하겠다. 그러므로 효과적인 교육은 개인이 가지고 있는 신체적, 성격적, 기질적 특성을 고려하여 적용하는 것이 중요하다 하겠다.

따라서 분노표현에 대한 사회적 기술을 교육하여 향상시킨다면 부정적 분노표현도 줄어든 것이다. 그로 인해 타인과의 관계에도 영향을 미쳐 사회적응에 긍정적인 효과를 발휘할 것이며, 삶의 만족도도 높아질 것이다.

사회 전반에서 가정과 사회의 주춧돌 역할을 하고 있는 성인들이 건강한 삶을 유지해야 사회 전체가 흔들림 없이 중심을 잡고 성장해 나갈 수 있을 것이다. 따라서 이들에게 분노표현의 적절한 분노표현 기술을 터득하고 부절절한 분노 표현으로 인한 문제를 해결하여 원만한 인간관계를 형성하고 합리적이고 적응적으로 성장하는데 도움이 되는 방법을 교육하여 건강한 삶을 영위하고 그 영향으로 바람직한 사회가 구축될 수 있도록 해야 할 것이다.

본연구결과에 기초하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 부정적 분노표현이 우울감에 미치는 효과뿐 아니라 개인이 속한 환경에 따라 다르게 표현될 수 있다. 따라서 생태 체계적 관점의 다각적 연구가 지속되어야 할 것이다.

둘째, 분노표현은 생애주기별 특성에 따라 다르게 표출, 억제, 조절 될 수 있다. 따라서 생애주기별 연구가 반

복적으로 지속되어 분노현상에 대한 생애주기별 이해와 표현방식에 대해 더 명확히 설명되기를 제언한다.

REFERENCES

- [1] M. K. Kim, S. J. Kim, Y. R. Kim & Y. O. Yun. (2017). *Statistics on the Youth* Statistics Korea. <http://kostat.go.kr/portal/eng/index.action>
- [2] Yonhap News Agency. (2015). *Yonhap News*. <http://www.yonhapnews.co.kr>
- [3] M. S. Shin. (1993). *An Empirical Study of the Mechanism of Suicide : Validation of the Scale for Escape from the Self*. Riss. http://www.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=be54d9b8bc7c09&control_no=47c7ebf4769620e5
- [4] K W. Sung, O. G. Kwag, & W. H. Lee. (2010). Comparison of Anger Expression, Assertive Behavior, And Self-esteem between a Nursing Student Griup and an Educational Student Group. *Journal Korean Acad Community Health Nurs*, 21(1), 1-11. DOI : 10.12799/jkachn.2010.21.1.1
- [5] J. H. Ha & S. H. An. (2008). The Verification of a Structural Relationship Model of Suicidal Ideation to Stress, Coping Styles, Perfectionism, Depression, and Impulsivity. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(4). 1149-1171.
- [6] M. S. Suk. (2017). The Effects of Maladaptive Perfectionism and Academic Stress on Suicidal Ideation of the Adolescent: The Mediating Effects of Parental Support. *The Journal of Welfare and Counselling Education*, 6(1), 77-104. DOI : 10.20497/jwce.2017.6.1.77
- [7] O. S. Cho. (2012). *A Study on Factors Affecting Youth Suicidal Ideation*. Hansai University.
- [8] D. E. Hamacheck. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic and Neurotic Perfectionism. *Psychology*. 15(1), 27-33.
- [9] S. Callaghan & S. Joseph. (1995). Self-Concept and Peer Victimization among Schoolchildren. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 161-163. DOI : 10.1016/0191-8869(94)00127-e
- [10] J. Y. Lee, H. C. Kim & M. H. Hyun. (2005). The Relationship of Stress, Parent-adolescent Communication and Suicide Ideation among Adolescent The Korea. *Journal of Health Psychology*, 10(4), 375-394.
- [11] C. D. Spielberger, S, S. Krasner & E. P. Solomon.

(1988). *Individual Differences, Stress, and Health Psychology*. New York : Springer Verlag, 1, XIV, 191.
DOI : 10.1007/978-1-4612-3824-9

[12] J. Y. Park & I. S. Nam. (2015). Group Developmental Trajectories of Adolescent Suicidal Ideation and Associated Predictors. *Mental Health and Social Work, 43(3)*, 82-106.

[13] S. Austin & S. Joseph. (1996). Assessment of Bully/Victim Problems in 8 to 11 Year-Olds. *British Journal of Educational Psychology, 66*, 447-456.
DOI : 10.1111/j.2044-8279.1996.tb01211.x

[14] S. M. You & S. Y. Lee. (2008). Relationship of Perceived Stress, Maladaptive Perfectionism, Suicidal Ideation: Focusing on the Moderating Effects of Social Problem Solving and Attachment Styles. *The Korean Journal of School Psychology, 5(2)*, 119-136.
DOI : 10.16983/kjsp.2008.5.2.119

[15] U. S. Jeong. (2011). *The Controlling and Moderating Effects of Perfectionism on the Relations between Stressors and Suicide Ideation of High School Students*. Doctoral dissertation. Kangwon National University, Kangwon.

[16] O. H. Kweon. (2017). *The Influence of Early Adolescents' Perceived Parenting Practices on Mobile Phone Dependency : with Focus on the Mediating Effect of Ego-Resilience and Moderating Effect of Gender*. Doctoral dissertation. Hanse University

[17] J. Y. Park & G. M. Chae. (2011). The Role of Parenting Behaviors, Child's Communication and Problem Solving Skills in Bullying/Being bullied. *Korean Journal of Psychology : General, 30(1)*, 45-67.

[18] E. J. Song. (2015). The Effect of School Bullying Victim & Academic Stress on Suicidal Ideation of the Adolescent : The Mediating Effects of Social Support. *Korea Academy of Mental Health Social Work, 283-322*.

[19] J. W. Whangbo. (2008). *Suicide a Study in Sociology*. Gyeonggi : Chunga.

[20] C. D. Ryff & C. L. M. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
DOI : 10.1037/0022-3514.69.4.719

[21] G. H. Shin & M. H. Kang. (2015). Anger Expression Type of Elementary School Students through Q Methodology. *The Korean Society of Social Work, 31(31)*, 137-163.

DOI : 10.20993/ssw.31.6

[22] S. Kim & S. H. Ko. (1989). Theoretical Models of Causative Factors in Depression : A Review of the Literature for Nursing. *Journal of Korean Academy of Nursing, 19(2)*, 173-190
DOI : 10.4040/jnas.1989.19.2.173

저 자 소 개

장 영 탁(Young-tak Chang)

[정회원]



- 2012년 2월 : 한국방송통신대학교 문학사
- 2015년 2월 : 서울사회복지대학원 대학 사회복지학석사
- 2017년 11월 ~ 현재 : 세한대학교 대학원 경영학과 박사과정 재학

<관심분야> : 산림휴양, 산림복지, 산림경영