

대학생의 특성분노 수준에 따른 특성분노 영향요인

전원희¹ · 홍성실²

¹계명대학교 간호대학 조교수, ²강원대학교 보건과학대학 간호학과 조교수

Predictors of Trait Anger among Undergraduate Students

Jun, Won Hee¹ · Hong, Sungsil²

¹Assistant Professor, College of Nursing, Keimyung University, Daegu; ²Assistant Professor, Department of Nursing, Kangwon National University, Samcheok, Korea

Purpose: The purpose of this study was to investigate factors affecting trait anger level in undergraduate students. **Methods:** The participants consisted of 315 undergraduate students at the universities in the P and D cities. Data were collected with a structured questionnaire and analyzed using descriptive analysis, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and multiple stepwise regression with the SPSS/Win 20.0 program. **Results:** The low trait anger group showed lower levels of anger-out, anger-in and depression compared to the high trait anger group. The anger-control and positive thinking were higher in the low trait anger group than that of high trait anger group. The result of multiple stepwise regression showed that both depression and anger-out were predictors in trait anger in the both groups. In the low trait anger group, anger-control, anger-in, depression, and anger-out were significant factors of trait anger, which accounted for 31% of the total variance. High trait anger level was affected by depression, anger-out and positive thinking, which explained 40% of trait anger. **Conclusion:** The results of this study suggest that anger management program for undergraduate students should consider trait anger level as well as approaches with customized strategies according to trait anger level.

Key Words: Anger, Depression, Positive thinking, Undergraduate Student

서론

1. 연구의 필요성

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기이고 급격한 환경변화에 노출되어 있으며 학업, 가치관 혼란, 진로와 취업 및 대인관계 문제 등으로 인해 스트레스가 높은 시기이다 [1]. 이러한 스트레스는 심리적 부적응 상태인 분노를 유발하는 경우가 많은데, 선행연구들은 학교 내 분노조절 문제와 폭력 행동이 심각한 것으로 보고하고 있다[2,3].

분노 감정은 위협이나 공격적인 상황에서 자신을 보호하기 위한 반응 중 하나로, 고통스럽고 파괴적인 감정으로 여겨지나 이를 적절하게 표현한다면 스트레스 상황을 해결하고 원활한 인간 관계를 유지하는데 긍정적으로 기능할 수 있다[4,5]. 그러나 분노의 강도가 높아지고 분노경험이 지속 또는 반복되면 알코올 중독이나 인터넷 중독, 자살사고 등의 정신건강문제와 테이트 폭력과 같은 반사회적 행동을 유발하여 개인의 신체적, 정신적 건강을 손상시키고 나아가 사회적으로도 심각한 문제가 될 수 있다[6,7].

주요어: 분노, 우울, 긍정적 사고, 대학생

* 이 논문은 2015년도 정부(미래창조과학부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(No. NRF-2015R1C1A1A02037485)

* 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. NRF-2015R1C1A1A02037485).

Address reprint requests to: Hong, Sungsil

Assistant Professor, Department of Nursing, Kangwon National University, 346 Hwangji-gil, Dogye-eup, Samcheok-si, Gangwon-do, 25949, Korea
Tel: +82-33-540-3366 Fax: +82-33-540-3369 E-mail: hss9456@hotmail.com

Received: 19 July 2017 Revised: 8 November 2017 Accepted: 9 November 2017

개인의 분노경험은 상태분노와 특성분노로 구분할 수 있다. 이 중 특성분노는 개인의 분노 경향성으로 분노를 경험하는 개인 간의 차이를 의미하며 특정 상황에서 일시적으로 경험하는 분노 감정인 상태분노를 상승시키고 역기능적 분노표현과도 밀접한 관련성이 있어 많은 선행연구에서 개인의 분노경험을 측정하는데 지표로 사용되었다(7-9). 따라서 대학생의 분노관리를 위해 특성분노에 초점을 맞춰 관련요인을 규명하고 이를 바탕으로 중재 방안을 마련하는 것이 필요하겠다.

분노표현방식은 분노감정과 밀접한 관련이 있고 개인의 정서적 안정과 조화로운 인간관계를 유지하는데 중요한 작용을 하므로 개인의 분노관리에서 반드시 고려되어야 할 부분이다(5). 분노표현방식은 분노 표현의 방향을 자기 안으로 향하거나 분노 상황에 대한 생각을 부정하는 분노억제(Anger-in), 분노 감정을 공격적인 방식으로 타인이나 사물에게 표현하는 분노표출(Anger-out), 그리고 공격적이지 않는 방식으로 상대방을 존중하면서 분노 감정을 조절하고 관리하여 표현하는 분노조절(Anger-control)의 방식으로 구분하고 있다(10). 선행 연구(11)에서 분노표현방식 중 분노억제와 분노표출 방식은 특성분노를 더욱 악화시켰고 분노 조절은 분노 수준을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 개인이 분노 감정을 적절하게 표현한다면 감정 표현을 통해 긴장을 해소하고 심리적 안정을 취할 수 있어 분노수준을 감소시킨다(5).

한편, 분노는 정서적, 인지적 영역 등을 포함하는 다차원적 개념으로서, 정서적 요인과 인지적 요인을 포함하고 아울러 위협 요인과 보호요인을 함께 고려하여 관련요인을 규명하는 것은 보다 효과적인 분노관리방안을 마련하는데 유용한 자료가 될 수 있다(9,12). 우울은 대학생들이 스트레스와 관련하여 흔히 경험하는 정서적 문제이며 이 시기에 발병한 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높고 분노와 같은 이차적인 정서적 고통으로 이어질 수 있어 대학생 시기에 다루어야 할 정신건강의 주요 문제이다(13). 선행연구에서 대학생의 우울은 분노수준에 영향을 미치는 분노표현방식과 유의한 관련성이 있었고(13), 간호 대학생을 대상으로 한 연구(9,12)에서는 우울이 특성분노의 영향요인으로 규명되었다. 이러한 점에서 대학생을 대상으로 우울과 분노와의 관계를 확인하는 것은 대학생 시기에 흔히 경험하는 정신건강문제들의 관련성을 이해하고 이를 효과적으로 중재하는데 지침을 제공할 수 있다.

최근 연구에서는 분노에 대한 위협요인을 제거하는 것 뿐 만 아니라 보호요인으로써 긍정심리자원을 강화하여 분노 수준을 감소시키는데 관심을 두고 있다(14,15). 긍정심리자원 중 긍정적 사고는 삶을 긍정적인 마음으로 대하고 지속적으로 행동의 변화

를 추구하고 유지할 수 있는 토대가 되어 분노를 적절하게 조절하는데 영향을 준다(16,17). 선행연구들에서 긍정적 사고는 특성분노와 역상관계가 있었으며 분노 조절에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다(9,14).

이상의 선행연구 결과들을 종합해 볼 때, 분노표현방식, 우울, 긍정적 사고는 대학생의 특성분노에 영향을 미치는 요인이 될 수 있음을 짐작할 수 있다. 그러나 지금까지 대학생들의 분노경험에 대한 선행연구들은 대부분 독립변수로서의 분노에 치중되어 있고(1,5-8), 분노 관련요인에 대한 연구는 대학생들의 분노 수준에 따른 차이를 고려하기 보다는 분노 경험 자체에 초점을 맞춰 일괄적으로 검토한 연구가 대부분이었다. 분노 관련요인들은 분노 수준에 따라 다른 양상을 보일 수 있다는 점에서(18), 대학생의 특성분노 수준에 따라 특성분노에 영향을 미치는 요인이 어떻게 다른지를 확인할 필요가 있다. 이는 대학생의 분노에 대한 이해를 넓히고 분노수준에 따른 차별화된 분노관리 중재 프로그램을 개발하는데 보다 명확하고 구체적인 근거자료를 제시할 수 있을 것으로 사료된다. 특성분노 척도는 임상군을 가리는 절단점이 없어 일반적으로 평균점수를 기준으로 '평균이상'과 '평균이하'로 나누고 이를 분노수준이 높은 그룹과 낮은 그룹으로 분류할 수 있다(18). 이에 본 연구에서는 특성분노 평균점수를 기준으로 높은 특성분노군(평균점수 이상)과 낮은 특성분노군(평균점수 미만)으로 분류하고 그룹 간 특성분노 영향요인의 차이를 비교하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 특성분노 수준에 따른 분노표현, 우울, 및 긍정적 사고의 차이와 특성분노 수준에 따른 특성분노 영향요인을 파악하기 위함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 각 특성분노 그룹의 일반적 특성을 확인한다.
- 각 특성분노 그룹의 분노표현, 우울, 긍정적 사고의 차이를 확인한다.
- 각 특성분노 그룹의 특성분노, 분노표현, 우울, 긍정적 사고의 상관관계를 확인한다.
- 각 특성분노 그룹의 특성분노에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 특성분노 수준에 따른 특성분노 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료 수집 방법

본 연구의 대상자는 P와 D시에 소재하는 2개의 4년제 대학 재학생 중 연구목적에 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 315명을 편의 추출하였다. 대상자 수는 G power 3.1.9 프로그램을 이용하였고, 선행연구[12,19]를 참고하여 회귀분석에서 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간효과크기 .15, 그리고 예측변수 5개를 기준으로 하였을 때 최소 표본수는 138명으로 산출되어 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본수를 충족하였다.

자료 수집은 K대학 생명윤리심의위원회의 승인(40525-201606-HR-71-02)을 받은 후, 2016년 8월 25일부터 9월 30일까지 시행하였다. 연구자는 해당 기관 학과장에게 설문조사에 대한 승인을 받고 강의실에서 학생들에게 연구의 목적과 필요성, 연구 참여자의 권리와 자료 관리에 대한 안내를 하였다. 연구자가 자리를 비운 상태에서 대상자와 이해관계가 없는 연구보조원이 연구 참여에 서면 동의한 대상자에 한해 설문지를 배부하였고 작성된 설문지를 일괄 수거하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 약 20분 정도였으며 설문을 마친 참여자에게는 소정의 사례품을 제공하였다.

3. 연구도구

1) 분노 및 분노표현

분노와 분노표현을 측정하기 위해 Spielberger 등[10]의 원도구를 Hahn, Lee와 Chon [20]이 한국어로 번역, 수정하여 타당도를 검증한 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(state-trait anger expression inventory, STAXI)를 사용하였다. 이 도구는 분노경험을 측정하는 상태분노와 특성분노 척도 각 10문항씩, 총 20문항과 분노표현양식을 측정하는 분노억제, 분노표출 및 분노조절 척도 각 8문항씩, 총 24문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 대학생의 분노경험을 측정하기 위해 특성분노 척도 10문항을 사용하였고, 분노표현양식을 측정하기 위해 분노억제, 분노표출 및 분노조절 척도 총 24문항을 사용하였다. 이 도구는 Likert 4점 척도이며, 특성분노 척도의 점수범위는 10점에서 40점까지이고 점수가 높을수록 분노수준이 높음을 의미한다.

분노표현양식 척도의 점수범위는 각 척도별 8점에서 32점까지이며 점수가 높을수록 해당 분노표현양식을 사용하는 정도가 높음을 의미한다. Hahn 등[20]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 는 특성분노 .82, 분노억제 .73, 분노표출 .74 그리고 분노조절이 .81이었고 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 특성분노 .86, 분노억제 .77, 분노표출 .76, 분노조절 .80이었다.

2) 우울

우울은 Beck, Steer와 Brown [21]이 개발하고 Sung 등[22]이 한국어로 번안하여 타당화한 한국판 Beck Depression Inventory-II (BDI-II)를 사용하여 측정하였다. 총 21개 문항의 4점 Likert 척도(0점-3점)이며 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. Sung 등[22]의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's α 는 .83이었고 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89이었다.

3) 긍정적 사고

긍정적 사고는 Kim 등[17]이 대학생의 긍정적 사고를 측정하기 위해 개발한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 주관적 만족요인 13문항과 목표추구 요인 5문항의 총 18문항으로 각 척도는 Likert 5점 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 긍정적 사고 수준이 높음을 의미한다. Kim 등[17]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .85였고 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다.

4. 자료 분석 방법

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

- 특성분노 그룹은 대상자의 특성분노 평균점수를 기준으로 평균이상 점수와 평균미만 점수로 나누었고 평균이상 점수인 경우, 높은 특성분노군으로, 평균미만 점수는 낮은 특성분노군으로 분류하였다.
- 특성분노 그룹별 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 특성분노 그룹 간 일반적 특성의 차이는 χ^2 -test와 t-test로 분석하였다.
- 특성분노 그룹 간 분노표현, 우울, 긍정적 사고의 차이는 t-test로 분석하였다.
- 특성분노 그룹별 변수들 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 특성분노 그룹별 특성분노 영향요인을 파악하기 위해 Stepwise multiple regression을 시행하였다.

연구 결과

1. 특성분노 수준에 따른 일반적 특성의 차이

대학생 315명의 특성분노 평균점수는 2.00 ± 0.52 점으로 평균이상의 점수를 보인 높은 특성분노군($n=136$, 43.2%)과 평균 미만의 점수를 보인 낮은 특성분노군($n=179$, 56.8%)의 일반적 특성을 파

Table 1. General Characteristics of the Participants by Trait Anger Level

(N=315)

		Low trait anger group (n=179)	High trait anger group (n=136)	t or χ^2	p
		n(%) or Mean±SD	n(%) or Mean±SD		
Age (yr)		21.7±2.1	21.6±1.9	0.43	.670
Gender	Female	107(59.8)	71(52.2)	1.80	.179
	Male	72(40.2)	65(47.8)		
Grade	1st	55(30.7)	55(40.4)	5.84	.120
	2nd	50(27.9)	26(19.1)		
	3rd	33(18.4)	30(22.1)		
	4th	41(22.9)	25(18.4)		
Religion	Yes	121(67.6)	74(54.4)	5.70	.017
	No	58(32.4)	62(45.6)		
House income (Korean Won)	<1.5 million	9(5.0)	6(4.4)	4.52	.822
	1.5-2 million	13(7.3)	14(10.3)		
	2-3 million	43(24.0)	30(22.1)		
	3-4 million	44(24.6)	29(21.3)		
	>4 million	70(39.1)	57(41.9)		
Satisfaction of major	Very satisfied	19(10.6)	19(14.0)	1.44	.697
	Satisfied	86(48.0)	60(44.1)		
	Common	63(35.2)	46(33.8)		
	Unsatisfied	11(6.1)	11(8.1)		
Smoking	Yes	29(16.2)	22(16.2)	0.00	.995
	No	150(83.8)	114(83.8)		
Alcohol drinking	Yes	117(65.4)	95(69.9)	2.03	.363
	No	62(34.6)	41(30.1)		
Friends relations	Very good	59(33.0)	44(32.4)	2.07	.228
	Good	92(51.4)	65(47.8)		
	Moderate	28(15.6)	26(19.1)		
	Bad	0(0)	1(0.7)		
Family relations	Very good	83(46.4)	59(43.4)	1.14	.768
	Good	69(38.5)	57(41.9)		
	Moderate	26(14.5)	18(13.2)		
	Bad	1(0.6)	2(1.5)		
Subjective health status	Very good	43(24.0)	30(22.1)	0.37	.946
	Good	81(45.3)	61(44.9)		
	Moderate	40(22.3)	34(25.0)		
	Bad	15(8.4)	11(8.1)		

악한 결과는 Table 1과 같다. 높은 특성분노군과 낮은 특성분노군은 종교유무에서 유의한 차이를 보였다($\chi^2=5.70, p=.017$). 높은 특성분노군에서 종교가 있는 학생의 비율(54.4%)은 낮은 특성분노군(67.6%)에 비해 유의하게 낮았다. 그러나 종교유무를 제외한 나머지 일반적 특성은 두 군 간 차이가 없었다.

2. 특성분노 수준에 따른 분노표현, 우울, 긍정적 사고의 차이

높은 특성분노군은 낮은 특성분노군에 비해 분노표출($t=-9.46, p<.001$), 분노억제($t=-4.83, p<.001$), 우울($t=-3.83, p<.001$) 점수가 유

의하게 높았고 분노조절($t=6.26, p<.001$), 긍정적 사고($t=6.31, p<.001$)는 유의하게 낮았다(Table 2).

3. 특성분노 수준에 따른 분노표현, 우울, 긍정적 사고 및 특성분노와의 관계

특성분노 수준에 따른 변수들간의 상관관계는 Table 3과 같다. 높은 특성분노군의 경우, 특성분노는 분노 표출($r=.34, p<.001$), 우울($r=.57, p<.001$)과 정적 상관관계가 있었고, 긍정적 사고($r=-.26, p=.002$)와 부적 상관을 보였으며 분노 억제, 분노 조절과는 상관

Table 2. Differences in Anger Expression Style, Depression, and Positive Thinking according to Trait Anger Level (N=315)

		Total (n=315)	Low trait anger group (n=179)	High trait anger group (n=136)	t	p
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Anger expression styles	Anger-out	1.92±0.43	1.74±.34	2.14±.42	-9.46	<.001
	Anger-in	2.08±0.52	1.96±.52	2.24±.49	-4.83	<.001
	Anger-control	2.52±0.57	2.68±.57	2.30±.50	6.26	<.001
Depression		8.70±8.55	7.03±6.48	10.89±10.30	-3.83	<.001
Positive thinking		3.53±0.64	3.71±.63	3.28±.58	6.31	<.001

Table 3. Correlations among Variables by Trait Anger Level (N=315)

Variables	Trait anger	
	Low trait anger group (n=179)	High trait anger group (n=136)
	r(p)	r(p)
Anger-out	.40(<.001)	.34(<.001)
Anger-in	.38(<.001)	.13(.135)
Anger-control	-.31(<.001)	-.08(.333)
Depression	.36(<.001)	.57(<.001)
Positive thinking	-.23(.003)	-.26(.002)

관계가 없었다.

낮은 특성분노군의 특성분노는 분노표출($r=.40, p<.001$), 분노억제($r=.38, p<.001$), 우울($r=.36, p<.001$)과 정적 상관관계가 있었고, 분노 조절($r=-.31, p<.001$), 긍정적 사고($r=-.23, p=.003$)와 부적 상관관계가 있었다.

4. 특성분노 수준에 따른 특성분노의 영향 요인

특성분노 수준에 따른 특성분노의 영향요인을 규명하기 위해 stepwise multiple regression을 실시하였다. 특성분노 수준별 Durbin-Watson 통계량은 1.715-2.199였고, 공차한계(tolerance)는

0.715-0.909로 0.1 이상이었으며, 분산팽창계수(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.024-1.398로 10보다 작아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 낮은 특성분노군에서는 분노표출($\beta=.20$), 우울($\beta=.23$), 분노조절($\beta=-.25$)과 분노억제($\beta=.23$)가 특성분노에 영향을 미치는 유의한 요인으로 나타났고, 이들 변인의 특성분노에 대한 설명력은 31%였다. 높은 특성분노군에서는 우울($\beta=.50$), 분노표출($\beta=.26$)과 긍정적 사고($\beta=-.15$)가 특성분노에 영향을 미치는 유의한 요인으로 나타났고, 이들 변인의 특성분노에 대한 설명력은 40%였다(Table 4).

논 의

본 연구는 대학생의 특성분노 평균점수를 기준으로 특성분노 수준을 분류하고 이에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 특성분노 수준에 따른 차별화된 중재 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

본 연구에서 대학생의 특성분노 수준은 4점 만점에 2.00점이었다. 이는 국내 대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 선행 연구들[1,8,9,11]과 Engin 등[6]의 연구에서 터키 대학생의 특성분노 점수(2.02점)와도 유사한 수준이었다. 그러나 Hong 등[18]의 연구와 Moon과 Cho [23]의 연구에서 청소년의 특성분노 점수(각각

Table 4. Factors associated with Trait Anger Level (N=315)

Group	Variables	B	S.E.	β	t (p)	Adj R ²	F (p)
Low trait anger group	Constant	1.40	.14		10.20(<.001)	.31	21.10 (<.001)
	Anger-out	.16	.06	.20	2.74(.007)		
	Depression	.01	.00	.23	3.45(.001)		
	Anger-control	-.12	.03	-.25	-3.83(<.001)		
	Anger-in	.12	.04	.23	3.16(.002)		
High trait anger group	Constant	2.10	.00		10.57(<.001)	.40	30.74 (<.001)
	Depression	.02	.00	.50	7.26(<.001)		
	Anger-out	.23	.06	.26	3.77(<.001)		
	Positive thinking	-.09	.04	-.15	-2.12(.036)		

1.64점과 1.69점)보다는 높은 수준이었다. 이러한 차이는 음주관련 특성서 기인한 것으로 추측해 볼 수 있다. 예를 들어, 선행연구에서 음주와 특성분노 간에 유의한 정적 상관관계가 있고 대학생들의 문제음주 수준이 평균이상이었으며[7], 본 연구에서도 대상자들의 60% 이상이 음주를 하는 것으로 보고한 점을 감안할 때, 법적으로 음주가 허용되어 쉽게 술을 접할 수 있는 대학생들은 그렇지 않은 청소년에 비해 특성분노 수준이 높게 나타날 수 있다고 생각된다. 한편 분노는 대학생 시기에 흔히 경험할 수 있는 감정이며 자살표출이나 자해표현 행동과도 유의한 관련성이 있다[24]. 본 연구대상자들의 분노수준은 자살위험이 높은 청소년을 대상으로 본 연구와 동일한 도구를 사용하여 관찰된 대상자들의 특성분노 점수(1.69점)보다 높았다는 점에서[23] 관심을 가져야 할 부분이다. 다시 말해, 대학생의 분노관리에 대한 대학의 적극적인 관심과 중재노력이 요구된다. 학과 교수는 학생들의 전반적인 생활 지도 뿐 만 아니라 정서적, 행동적 문제에 대해 실제적이고 지속적으로 접근 가능한 유용한 지지체계이다 [2,18]. 이러한 점에서 대학은 교수-학생 간의 멘토링 프로그램을 활성화하여 보다 체계적이고 심층적인 분노관리가 이루어 질 수 있도록 지원하는 것이 필요하다.

특성분노 평균점수를 기준으로 높은 특성분노군과 낮은 특성분노군으로 나누어 일반적 특성을 비교한 결과, 종교 유무에서 유의한 차이가 있었고 낮은 특성분노군이 높은 특성분노군에 비해 종교가 있는 비율이 높았다. 이는 종교가 있는 대학생들이 그렇지 않은 경우에 비해 특성분노가 유의하게 낮았던 선행연구의 결과와 일치하였다. 종교적 신념이 있고 교리에 따라 행동하고자 하는 사람은 삶의 위기 시 깊은 자기반성과 성찰을 통해 정신적인 안정감을 얻을 수 있어 분노수준이 낮아질 수 있다고 본다 [25]. 반면 종교 유무를 제외한 나머지 일반적 특성에서는 두 그룹 간 차이가 없었는데, 이는 선행 연구에서 특성분노가 성별, 경제 수준, 성적, 학교와 생활 만족도 등에 따라 차이를 보였던 결과와 차이가 있었다. 이러한 차이는 선행연구와는 달리 본 연구에서는 연구대상을 높은 특성분노군과 낮은 특성분노군으로 나누어 두 군의 일반적 특성의 차이를 분석하였기 때문에 방법론적 차이로 생각해볼 수 있다.

분노표현방식에서 높은 특성분노군은 낮은 특성분노군에 비해 분노표출, 분노억제 점수는 유의하게 높았고 분노조절 점수는 유의하게 낮았다. 즉, 특성분노 수준이 높은 경우 분노억제나 분노표출과 같은 역기능적 분노표현방식을 많이 사용함을 알 수 있다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 한 선행연구에서[18] 특성분노 수준이 평균이상인 경우, 평균이하와 비교하여 분노조절은 유의하게 낮았고 분노표출과 분노억제는 유의하게 높았던

결과와 일치하였다. 특성분노가 높은 경우 공격성이 증가되어 분노표현은 분노표출방식으로 나타나기 쉽고 이러한 분노표현 방식은 분노수준을 더욱 증가시킬 수 있다[4,26]. 또한 분노를 억제하는 경우에도 분노가 사라지는 것이 아니라 내면에 쌓여 감정회복이 더디다는 점에서[5] 높은 특성분노군의 분노억제 점수가 낮은 특성분노군에 비해 유의하게 높았던 본 연구결과를 이해할 수 있다. 아울러 본 연구에서 우울수준은 높은 특성분노군이 낮은 특성분노군에 비해 유의하게 높았는데, 이는 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 우울이 높을수록 특성분노수준이 높았던 결과와 일치하였다. 우울한 사람들은 분노감정을 통제하거나 분노 상황을 객관적으로 평가하는 것이 어려워 분노상황에서 참거나 무기력하게 대처할 가능성이 높고 이는 분노감정을 회피하거나 내면화하는 것으로 이어져 높은 분노수준을 나타낼 수 있다[27]. 긍정적 사고 또한 높은 특성분노군에서 유의하게 낮게 나타나 특성분노 수준을 낮추는 요인으로 긍정적 사고를 보고한 이전 연구[28] 결과를 지지하였다.

상관관계 분석결과, 높은 특성분노군에서 특성분노는 분노표출, 우울과 정적 상관관계가 있었고 긍정적 사고와는 부적 상관관계가 있었다. 다시 말해, 분노표출과 우울이 높을수록, 긍정적 사고가 낮을수록 특성분노가 증가할 수 있다. 이는 특성분노가 우울, 분노표출과 정적 상관관계가 있고 긍정적 사고와는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타난 선행 연구와 유사한 결과였다 [12,15,29]. 한편, 분노표현방식 중 분노억제와 분노조절은 낮은 특성분노군에서는 유의한 상관관계가 있었으나 높은 특성분노군에서는 유의한 상관관계가 없어 차이가 있었다. 따라서 특성분노가 높은 대학생의 분노관리 시 분노표현방식 중 분노표출에 보다 초점을 맞춰 중재방안을 마련하는 것이 효과적일 수 있다고 본다. 또한 우울과 긍정적 사고 수준을 평가하고 이를 개선할 수 있는 방안을 함께 고려하는 것이 필요하겠다.

대학생들의 분노수준에 따른 특성분노 영향요인을 규명하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 낮은 특성분노군과 높은 특성분노군에서 공통으로 나타난 특성분노 영향요인은 우울과 분노표출이었다. 우울과 분노표출이 두 군에서 동일하게 특성분노의 영향요인으로 나타난 결과는 우울과[9], 분노표출[30]이 특성분노의 영향요인이었던 선행연구의 결과를 뒷받침해준다. Park과 Wee[9]는 우울이 심각할수록 분노 상황을 객관적으로 바라보지 못하고 참거나 무력하게 대처할 수 있으므로 분노를 다루기에 앞서 우울에 대한 이해가 선행되어야 한다고 하였다. 분노를 표출하는 것이 정당하다 생각될지라도 공격성을 띤 채 분출되면 토해낸 분노를 다시 되새기게 되고 마음속에는 가셔지지 않는 분노의 불씨가 남아 또 다른 분노를 불러오게 된다[26]. 따라서

대학생의 특성분노를 다루기에 앞서 대학생의 우울을 평가하고 관리하는 것이 선행되어야 할 것이다. 아울러, 대학생들이 스트레스 상황에서 발생하는 분노 감정을 인정하고 객관화시켜 다루면서 상대방에게 적의를 품기보다 용서와 연민으로 대처할 수 있도록 지지하는 것은 이들의 적절한 분노표현을 강화하고 나아가 분노수준을 감소시키는데 효과적인 전략이 될 수 있다고 생각된다.

본 연구에서 주목할 부분은 우울과 분노표출의 경우, 높은 특성분노군과 낮은 특성분노군 모두에서 특성분노 영향요인으로 나타난 결과에 반해 분노조절과 분노억제는 낮은 특성분노군에서, 긍정적 사고는 높은 특성분노군에서만 특성분노 영향요인으로 나타나 차이가 있었다. 즉, 분노수준이 낮은 경우에는 우울에 대한 관리와 더불어 효과적인 분노표현기술을 함양 하는 것만으로도 분노를 감소시킬 수 있으나, 분노수준이 높을 때에는 우울과 분노표현방식을 개선하는 것 이외에도 인지적 측면에서의 변화가 필요함을 확인할 수 있었다. 따라서 대학생의 분노관리에 있어 분노수준과 상관없이 우울을 평가하고 예방하는 것은 매우 중요한 부분이다. 덧붙여, 낮은 특성분노군의 분노관리에서는 분노를 적절히 표현할 수 있는 기술을 강화하는데 중점을 두는 것이 효과적일 수 있다. 이와 달리, 높은 특성분노군을 대상으로 분노 중재프로그램을 운영할 때에는 긍정적 사고를 증진시키는 방안이 반드시 고려될 필요가 있다.

결론적으로 본 연구는 대학생의 분노관리를 위한 중재적 접근에서 대학생의 우울을 평가 및 관리하고 특성분노 수준에 따라 적절한 분노표현 훈련과 긍정적 사고를 증진시키는 전략을 적극적으로 도입할 필요가 있음을 제시하였다. 본 연구의 제한점은 2개 대학에 재학 중인 대학생들만을 추출하여 대상자를 선정하였으므로 연구의 결과를 일반화하는데 한계가 있다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생의 특성분노 수준의 평균점수를 기준으로 높은 특성분노군과 낮은 특성분노군으로 나누어 두 그룹 간 분노표현, 우울, 그리고 긍정적 사고의 차이를 조사하고 특성분노 수준에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 특성분노 수준에 따른 차별화된 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

본 연구에서 특성분노 수준에 따라 대학생의 특성분노, 분노표현방식, 우울 그리고 긍정적 사고의 수준은 유의한 차이가 있었다. 낮은 특성분노군의 특성분노에 영향을 미치는 요인은 우울, 분노표출, 분노조절, 분노억제였으며 높은 특성분노군의 특성분

노에 영향을 미치는 요인은 우울, 분노표출, 긍정적 사고로 나타났다.

본 연구는 대학생의 특성분노 수준을 분류하고 이에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 대학생의 분노에 대한 이해를 넓히고 분노수준에 따른 차별화된 분노관리 프로그램을 개발하는데 근거를 제시하였다. 더욱이 우울과 같은 분노의 위험요인과 함께 최근 주목받고 있는 긍정심리자원을 도입하여 대학생의 특성분노에 접근함으로써 보다 구체적인 분노중재 전략을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구 대상과 지역을 확대한 반복연구를 통해 연구 결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 특성분노에 대한 긍정적 사고의 영향을 보다 명확히 확인하기 위해 분노유발사건과 분노간의 관계에서 긍정적 사고 하위요인들의 역할을 규명하는 추후 연구가 필요하다. 셋째, 추후 본 연구결과를 바탕으로 분노중재 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하는 연구를 제언한다.

REFERENCES

1. Song M. The influence of anger, alienation on alcohol addiction, and internet addiction: behavioral activation as mediator. *Forum for Youth Culture*. 2013;36(1):60-83.
2. Reeve KL, Shumaker CJ, Yearwood EL, Crowell NA, Riley JB. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*. 2013;33(4):419-424. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
3. Bilge A, Keskin G. An evaluation of the effectiveness of anger management education enriched by psychodrama. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2017;8(2):59-65. <http://dx.doi.org/10.14744/phd.2017.08760>
4. Kim IJ. Anger, acceptance and expression: intervention through the humanities therapy in the green camp. *Lingua Humanitatis*. 2013;15(1):47-68.
5. Han AK, Won JS, Kim OS. Anger expression types and interpersonal problems in nurses. *Asian Nursing Research*. 2015;9(2):146-151. <http://doi.org/10.1016/j.anr.2015.04.001>
6. Engin E, Gurkan A, Dulgerle S, Arabaci LB. University students' suicidal thoughts and influencing factors. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2009;16(4):343-354. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2850.2008.01377.x>
7. Yang NM. The mediating role of trait-anger on the relationship between problem drinking and dating violence among college students. *The Korea Journal of Counseling*. 2009;10(4):2539-2554. <http://www.doi.org/10.15703/kjc.10.4.200912.2539>
8. Choo MR, Kim CH. The relationships of trait anger, angry thoughts, and expression of anger to dysfunctional communication patterns. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2008;20(4):1023-1039.
9. Park Y, Wee H. The influence of purpose in life, gratitude, and depression on anger in nursing college student. *Journal of The Korean Data Analysis Society*. 2013;15(5): 2685-2700.
10. Spielberger CD, Krasner SS, Solomon EP. The experience, expression

- and control of anger. Springer Verlag; 1988.
11. Choi J, Cha BK. Factors affecting learned helplessness in undergraduates. *The Journal of Korean Public Health Nursing*. 2014;28(3):509-21. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.3.509>
 12. Cha NH, Sok SR. Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *International Council of Nurses*. 2014;61(1):109-115.
 13. Jeon HK. The effect of anger expression as medium on the correlation between attachment and depression of college students. *The Korea Journal of Youth Counseling*. 2014;22(1):173-199.
 14. Seoh D, Park S. The effects of a thanksgiving program on children's anger control. *The Korean Journal of Elementary Counseling*. 2009; 8(1):79-94.
 15. Wong SS. Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning & Individual Differences*. 2012;22(1):76-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>
 16. Seligman ME. *Positive psychology: an introduction*. American Psychologist. 2000;55:5-14.
 17. Kim HJ, Oh Y, Oh GS, Suh DW, Shin YC, Jung JY. Development and validation study of the positive thinking scale. *Korean Journal of Health Psychology*. 2006;11(4):767-784.
 18. Hong S, Lee S, Won M, Han J. Impact of the anger level of middle school students on ways to express anger: verification of the moderating effect of human-rights-friendly classroom culture. *Journal of Youth Welfare*. 2016;18(1):185-209. <http://dx.doi.org/10.19034/KAYW.2016.18.1.08>
 19. Kim GH, Kim KH. Anger, depression and self-esteem among female students in nursing college. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2011;20(3): 233-241.
 20. Hahn DW, Lee CH, Chon KK. Korean adaptation of the state-trait anger expression inventory(STAXI-K): The case of college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 1998;3(1):18-32.
 21. Beck AT, Steer RA, Brown GK. *Beck depression inventory (2nd manual)*. The Psychological Corporation; 1996.
 22. Sung HM, Kim JB, Park YN, Bai DS, Lee SH, Ahn HN. A study on the reliability and the validity of Korean version of the Beck depression inventory- II (BDI - II). *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*. 2008;14(2):201-212.
 23. Moon SH, Cho HH. Anger, anger expression types, problem behaviors, and suicide probability in adolescent women using cluster analysis. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2015;21(2):128-138. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2015.21.2.128>.
 24. Lee JW. A study on the effect of secondary anger on the relationship between anger and self-harm behavior in the military. *Crisisonomy*. 2015;11(7):245-265.
 25. Jung HO, Chae YS, Kim HS. The influence of self-esteem, trait anger, depression, family function, and interpersonal relations on existential spiritual well-being in patients with alcohol dependence. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015; 24(1):50-60. <http://doi.org/10.12934/jkpmhn.2015.24.1.50>
 26. Han JH, Kim EJ, Hyun JS, Kim N. The lived experience of anger in elderly women with aggressive tendency. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2016;18(2):95-105. <http://doi.org/10.17079/jkgn.2016.18.2.95>
 27. Jeong HM, Hwang ST, Lee SH. Anger experience and anger thought in paranoid and depressed students. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 2008;27(1):153-165.
 28. Lightsey OR, Johnson E, Freeman P. Can positive thinking reduce negative affect? A test of potential mediating mechanisms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2012;26(1):71-88. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.26.1.71>
 29. Jun WH. Trait anger, anger expression, positive thinking and gratitude in college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2016;25(1):28-36. <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.1.28>
 30. Jun WH, Jo MJ. College students' anger expression, positive thinking, gratitude, and trait anger according to college majors. *Journal of East-West Nursing Research*. 2016;22(2):121-128. <http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2016.22.2.121>