



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

마음챙김 수준이
공격성에 미치는 영향

- 비합리적 신념과 이차적 분노사고의 매개효과 -

2013

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
안 소 영

마음챙김 수준이
공격성에 미치는 영향

- 비합리적 신념과 이차적 분노사고의 매개효과 -

채규만 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
안 소 영

인 준 서

안소영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 마음챙김 수준과 공격성 간의 관계에서 비합리적 신념과 이차적 분노사고의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 본 연구에서의 마음챙김 수준은 Sternberg(2000)에 의해 설명된 것처럼 마음챙김 수준이 개인의 성향이며 개인차가 있는 것으로 정의되는 특질의 입장으로 보고 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의를 포함하는 개념으로 살펴보았다. 그리고 이차적 분노사고는 서수균과 권석만(2005)이 제안한 이중인지매개모델에서 사용된 개념으로 분노유발상황에서 보이는 자동적 사고에 포함된다.

연구대상은 서울과 경기도, 강원도 그리고 경상남도에 소재하는 4년제 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 총 335명이 조사되었으며, 본 연구에서는 총 307명의 자료가 사용되었다. 분석은 SPSS 19.0과 M-Plus 5.0을 활용한 경로분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의성 검증은 Bootstrapping 분석방식으로 결과를 처리하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 수준이 증가할수록 비합리적 신념, 이차적 분노사고 그리고 공격성을 유의미하게 감소시키는 결과를 보였다. 그리고 비합리적 신념이 증가할수록 이차적 분노사고와 공격성을 유의미하게 증가시키는 것을 알 수 있었다. 한편, 이차적 분노사고의 증가는 공격성을 유의미하게 증가시키지 않았다.

둘째, 비합리적 신념은 마음챙김 수준과 이차적 분노사고의 관계에서 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

셋째, 비합리적 신념은 마음챙김 수준과 공격성의 관계에서 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 반면에, 이차적 분노사고는 마음챙김 수준과 공격성의 관계에서 유의한 매개효과를 보이지 않았다.

본 연구결과는, 마음챙김 수준은 인지적 과정인 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 줄이는데 중요한 요인으로 나타났다. 그리고 마음챙김과 공격성의 관계에서는 비합리적 신념이 매개하여 유의하게 영향을 미치는 과정임을 알 수 있었다. 반면, 마음챙김이 공격성을 줄이는데 이차적 분노사고가 매개적인 역할을 유의하게 나타나지 않았다. 이는 분노관련 연구에서 인지적 과정에서 이차적 분노사고가 공격성으로 표출하는 과정에 또 다른 경로가 포함될 수 있을 가능성을 시사하여 향후 연구의 토대를 제안해준다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언과 의의에 대하여 논의하였다.

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적	1
-----------------------	---

II. 이론적 배경

1. 마음챙김	
1) 마음챙김의 정의	6
2) 마음챙김과 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성과의 관계	9
2. 비합리적 신념	
1) 비합리적 신념의 정의	10
2) 비합리적 신념의 유형	13
3) 비합리적 신념과 공격성	16
3. 이차적 분노사고	
1) 이차적 분노사고의 정의	18
4. 공격성	
1) 공격성의 정의	22
5. 연구 문제 및 가설	25

III. 연구 방법

1. 연구 대상	26
2. 연구 설계	
1) 연구 변인	26

2) 모형 설정	28
3. 측정 도구	
1) 마음챙김 수준 척도	29
2) 일반적 태도 및 신념 태도 척도	30
3) 이차적 분노사고 척도	31
4) 공격성 척도	32
4. 자료 분석	33

IV. 결과

1. 기술통계	
1) 측정변인들 간의 상관관계	35
2. 문항꾸러미	
1) 마음챙김 척도	36
2) 비합리적 신념 척도	39
3) 이차적 분노사고 척도와 공격성 척도	44
3. 구조 모형의 분석	
1) 구조모형 검증	48

V. 논의 및 제언

1. 연구 결과에 대한 시사점과 의의	56
2. 연구의 제한점 및 향후 연구방향	62

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 측정변인들 간 상관, 침도, 왜도	35
<표 2> 마음챙김 척도의 탐색적 요인분석 결과	37
<표 3> 마음챙김 척도의 하위요인별 문항	39
<표 4> 비합리적 신념 척도의 탐색적 요인분석 결과	39
<표 5> 비합리적 신념 척도의 하위요인별 문항	44
<표 6> 이차적 분노사고와 공격성의 탐색적 요인분석 결과	45
<표 7> 이차적 분노사고와 공격성의 하위요인별 문항	47
<표 8> 연구모형1의 적합도	48
<표 9> 연구모형2의 적합도	49
<표 10> 수정된 연구모형2의 적합도	49
<표 11> 재수정된 연구모형2의 적합도	50
<표 12> 연구모형의 검증	52
<표 13> 마음챙김이 공격성에 미치는 영향에 대한 검증	55

그림 목 차

<그림 1> 이중인지매개이론 모델	4
<그림 2> 마음챙김-인지구조 매개모형	28
<그림 3> 마음챙김-이중인지 매개모형	28
<그림 4> 연구모형의 결과	51

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라는 우발적 살인, 우발적 방화 등 이른바 ‘묻지마 범죄’에 대한 담론으로 들끓고 있다. 우울증을 앓고 있는 고교 중퇴생이 서울의 한 초등학교에 난입해 야전삽을 휘둘러 6명을 부상당하게 한 사건이나 의정부역 칼부림, 서울 광진구 주부 살인, 수원 주민 살인, 제주 올레길 여성 살해 및 사체 유기와 같은 사건들은 누구라도 피해자가 될 수 있다는 것을 넘어서 누구라도 우발적 범죄의 가해자가 될 수 있다는 것의 일례가 되고 있다. 이러한 우발적 범죄 사건은 사회 전반적으로 불안한 분위기를 고조 시키고 있다(세계일보, 2012.10.14.).

한국형사정책연구원의 통계자료에 따르면 우발적 살인 혐의자는 2000년 306명이었던데 반해 2010년에는 465명으로, ‘우발적 방화’ 혐의자는 2000년 347명에서 2010년에는 583명으로 늘어나 10년 사이 ‘묻지마 범죄’의 발생률이 50% 넘게 증가한 것으로 추정된다.

이런 우발적 범죄를 일으키는 이들의 특성을 조사한 결과, 이들은 대체적으로 감정 기복이 크고 참을성(intolerance)이 없고 분노를 폭발시키는 경향이 있다고 나타났으며(이수정, 2012) 정신 감정이 의뢰된 성범죄자들은 다면적 인성검사(MMPI-2) 결과를 통해 분노와 충동성, 공격성을 포함하는 반사회적 행동 및 대인관계에 문제를 보이는 ‘반사회성형’을 나타낸다고 보고되었다.(정지숙, 조성희, 최지명, 2009). 비행 및 범법 청소년들의 경우 공격적인 성향이 높고 욕구 좌절에 대한 인내력이 낮으며(박성수, 1991) 주의 집중하는데 어려움을 보일 뿐 아니라 정서불안 및 사소한 자극에도 예민한 반응을 보이는 충동

조절 문제를 가진 것으로 나타났다(안현석, 2001).

이러한 점을 고려해 볼 때, 분노와 공격성을 조절하고 통제하는 능력을 배양하는 효과적인 치료방안 마련이 시급하다. 이는 기존 범죄자들의 재범률을 낮출 뿐더러 범죄예방에도 긍정적인 효과를 발휘해 결과적으로 사회발전에 크게 기여할 것으로 기대 된다. 따라서 본 연구는 공격성에 영향을 미치는 중요한 변인이 무엇인지를 확인하고, 이를 보다 효과적으로 조절하고 통제하기 위한 치료 방안 설계의 토대를 만드는데 목적을 둔다.

공격성을 조절하고 통제하는 요인으로 대부분 인지적 영역에서 비합리적 신념을 다루는 연구들이 다수 보고되고 있다. 그러나 최근 들어 인지행동치료는 새로운 접근으로 인지치료의 제 3의 동향으로서 마음챙김이란 개념을 받아들였다(문현미, 2005; 조용래, 2003). 마음챙김 수준은 학자들마다 다양하게 정의되고 있는 것에 대해서 Sternberg(2000)는 마음챙김 수준이 특질, 상태, 주의양식의 입장에서 다양하게 정의되고 있다고 언급하였다. 다시 말하면, 특질의 입장에서 보는 마음챙김은 개인의 성향이며 개인차가 있는 것으로 보며, 상태의 입장에서 보는 마음챙김은 명상과정에서 일어나는 특정한 의식 상태로 정의한다. 그리고 주의양식의 입장에서 보는 마음챙김은 명상, 상담과 심리치료를 통해 학습될 수 있는 일종의 기술과 유사하다고 본다.

따라서 마음챙김은 특질로서 개인이 타고나는 성향으로서 개인마다 차이가 있는 개념으로서 볼 수 있다. 이처럼 많은 심리학자들이 제안한 마음챙김의 조작적 정의를 고려하여 마음챙김을 ‘순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(신체 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한 즉각적인 자각(현재 자각), 주의 집중, 비판단덕 수용 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의’라고 정의한다(박성현, 2006).

마음챙김 수준과 공격성과 관련된 전현숙, 손정락(2010, 2011)의 연구에서는 마음챙김 수준의 하위요인인 탈중심적인 요인이 분노와 관련이 있다고 보고하였다. 즉, 분노상태에서 마음챙김을 통해 자신과 분노를 일치시키지 않고 단지

분노란 감정을 경험하고 있으며, 자신이 느끼고 있는 감정이 분노라는 것을 알아차리게 되어 분노의 감정에 휩싸이지 않고 행동할 수 있다고 볼 수 있다 (Goleman, 1978).

또한 공격성과 관련된 임상적인 연구들 중에는 공격성 유발 과정에 영향을 미치는 인지적 요인에 관한 연구들은 다수 보고되고 있다(김정모, 전미애, 박성현, 2006; 류창현, 이수정, 2009; 서수균, 권석만, 2005; 이미경, 홍상황, 2007; 전미애, 김정모, 2011; 전현숙, 손정락, 2011; 천성문, 이영순, 이현림, 2000). 이들 연구들은 공격성에 영향을 미치는 대표적인 인지적 요인으로 비합리적 신념을 공통점으로 꼽고 있다.

개인은 현실의 대한 지각을 전달하는 인지적 배열을 가지고 있으며 이를 신념이라고 한다. 이러한 신념은 자기 자신에 대한 평가 뿐 아니라 세상에 대한 견해로 구성되고 있다고 한다(신은영, 1998).

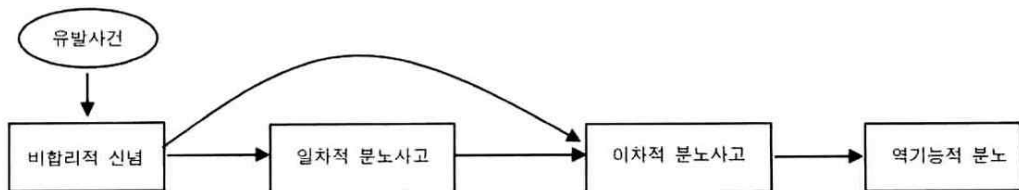
비합리적 신념은 자신과 세계에 대한 지식과 정보를 기억 속에 조직화하고 저장하는 인지구조를 의미하며, 외부자극을 선택적으로 지각하고 해석하며 저장하는 기능을 한다(권석만, 1995; 조용래, 1998). 비합리적 신념은 초기 아동기의 중요한 경험들에 기반을 두고 형성되며 잠재의식으로써 일생동안 안정적이고 지속적으로 유지 되다가(서수균, 2009) 스트레스 사건에 노출 되는 것을 통해 활성화 되어 자동적 사고를 형성한다. 이렇게 형성된 자동적 사고는 상태 의존적이고 상황에 의해 쉽게 변하는 성향을 띤다(서수균, 2011).

최근에는 마음챙김과 공격성과의 관계와 더불어 비합리적 신념과의 관계를 살펴보는 연구들이 다수 보고되고 있으며 다음과 같다. 김준범(2012)은 마음챙김 수준이 비합리적 신념과 특성분노, 공격성과 유의미한 부적상관이 있다고 분석했다. 그리고 비합리적 신념과 특성분노 사이에서 마음챙김 수준에 따라 비합리적 신념이 특성분노에 어떻게 영향을 주는지를 통계적으로 분석한 결과, 마음챙김 수준은 비합리적 신념과 특성분노 사이에서 유의미하게 특성분노를 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 마음챙김의 수준이 증가하면 자동적

이고 역기능적인 습관이 줄어들어 특정 감정이나 생각에 덜 통제를 받게 될 수 있으며, 습관적으로 반응적인 패턴과 자동적으로 감정과 생각에 반응이 감소하게 된다는 연구 보고가 있다(전현숙, 손정락, 2011; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000).

공격성과 관련된 연구들 중에 서수균과 권석만(2005)은 분노 유발 상황에서 일어나는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하였다. 일차적 분노사고는 상황에 대해 부정적인 평가를 내리는 것으로 인지적 왜곡이 해당된다. 그리고 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 반응하는 것으로 대처자원이나 대처행동의 결과에 대한 평가를 내리는 등 대처 양상을 반영하는 것을 말한다.

또한 서수균(2011)은 Beck의 인지매개이론을 정교화 하여 일차적 분노사고와 이차적 분노사고가 공격성 유발의 인지적 과정에 기여하는 이중인지매개모형을 제안하였다. 이 모델은 일차적 분노사고는 상황에 대해서 부정적으로 평가하는 인지적 왜곡과 관련이 깊고, 이차적 분노사고는 분노를 유발시키는 상황에서 나타나는 개인의 구체적인 행동과 더 큰 관계를 가지고 있다는 것을 보여주며 이 모델을 도식화 하면 <그림 1>과 같다. 이 때 일차적 분노사고를 거치지 않은 개인의 사고과정(비합리적 신념→이차적 분노사고→분노)은 보다 쉽게 분노의 증폭으로 이어진다고 설명하였다(서수균, 권석만, 2005). 이러한 결과는 비합리적 신념과 공격성의 관계에서 이차적 분노사고가 유력하게 영향을 미친다는 것을 알려준다.



<그림 1> 이중인지매개이론 모델

이상에서 살펴보았듯이, 마음챙김 수준이 비합리적 신념 그리고 공격성과 서로 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 이는 마음챙김 수준이 증가하면 비합리적 신념과 공격성이 줄어들 수 있다는 가정을 내포하고 있다. 따라서 분노 조절을 위해서는 비합리적 신념을 감소시키는 것 뿐 아니라 마음챙김 수준의 향상을 통해 분노유발 상황에 주의를 기울이고, 분노유발 상황을 판단하지 않고 있는 그대로 경험할 수 있게 하는 심리학적 개입의 필요성을 시사해 준다.

또한, 분노유발상황에서 공격성에 영향을 미치는 인지적 요인으로서 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있었다. 그러므로 마음챙김이 공격성에 미치는 영향에 있어서 인지적 요소로 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 어떻게 관련이 있는지에 대해서 연구할 필요성이 있다.

최근 마음챙김 수준과 공격성 간의 관련성에 대한 연구 중에서 마음챙김 수준과 공격성의 관계에 대한 기제(mechanism)를 추정할만한 이론적 모델을 검증하는 연구는 부족한 실정이다.(박성현, 2006; 전미애, 김정모; 2011, 전현숙, 손정락; 2011). 따라서 본 연구에서는 앞서 제시한 연구결과들을 기초로 하여 마음챙김 수준과 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성의 관계를 살펴볼 것이다. 또한 이중인지매개모델과 마음챙김 수준 간의 관계를 재검토하고 이를 통해 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 매개 효과를 보여준다는 이론적 모델을 제시하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 마음챙김

1) 마음챙김의 정의

1990년대 이후부터 인지행동치료는 마음챙김(Mindfulness)에 큰 관심을 두어 왔고, 지금은 인지행동치료의 제 3동향으로 자리를 굳혔다(조용래, 2003; Lau & McMain, 2005).

이처럼 서양의 심리학자들이 마음챙김에 관심을 갖게 된 것은 인지행동치료의 한계점을 보완하기 위해 시작되었다. 즉, 서양의 심리치료 이론은 ‘심리적 부적응이나 장애를 지닌 사람들은 왜곡된 인지를 지니고 있으며 올바르게 합리적인 인지로 대체함으로써 치료할 수 있다’는 가정 아래 사실적인 사고와 적응적인 행동으로 대체하려는 치료적인 태도를 지닌다(권석만, 2006). 그러나 인간의 심리적 경험과 내용은 무한하게 다양하며 그 적응성의 여부는 상황과 관점에 따라 현저하게 달라질 수 있다. 그렇기 때문에 개인의 경험을 어떤 처치나 조작에 의해 변화시키려는 통제적인 치료의 한계를 느껴 대안적인 치료적 방법이 필요하게 된 것이다(전현숙, 손정락, 2011).

마음챙김의 접근은 생각이나 감정과 같은 사적 경험의 내용을 바꾸기보다 개인의 경험을 탈중심화시켜 문제적인 생각이나 감정을 수용하는데 초점을 두는 것이다(문현미, 2005).

이런 새로운 인지행동치료에서의 중요한 핵심인 마음챙김은 다양한 학자들로부터 정의되어 있으며, 마음챙김의 정의들은 다음과 같다.

Goleman(1980)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여 매 사건을 처음으로 발생한 것으로 보고, 자신의 경험을 있는 그대로의 사실로 직면하는

것으로 보았다. 그리고 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고, 수용적으로 반응하는 과정으로 정의하였다.

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력 그리고 의도적으로 몸과 마음을 관찰하는 것으로 보았다. 그리고 순간순간 체험하는 것을 느끼며, 자신이 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 개념화했다.

그리고 Marttin(1997)은 마음챙김을 어떤 특정한 관점에 집착하지 않는 것이며, 주변이 조용하고 유연했을 때 나타나는 것이라고 보았다. 그리고 자신과 세계를 새롭게 경험하는 ‘심리적 자유의 상태’로 정의했다. 또한 왜곡되지 않고 탐색적으로 관찰하며 개방적이고 수용적인 알아차림 그리고 주의 집중의 요소들을 포함하여 개념화하였다.

Teasdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway와 Lau(2000)는 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 지각하는 능력으로 정의했다. 또한 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 개념화했다. 그리고 이런 마음챙김을 통해서 부정적인 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면으로서 지각하는 것이 아니라 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하는 상위 인지적 통찰(meta-cognitive insight)이 일어나게 된다고 하였다.

Brown과 Ryan(2003)은 현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)을 향상시키는 것으로 마음챙김을 정의했다. 그리고 Baer(2003)는 마음챙김을 지속적인 내적 자극과 외적 자극의 흐름들이 일어날 때 그것을 판단하지 않고 있는 그대로 관찰하는 것으로 개념화했다. Dimidjian과 Linehan(2003)은 관찰하기, 기술하기와 명명하기, 내적 외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하기, 비판단적으로 수용하기, 현재 순간에 집중하기 등을 마음챙김을 개념화하기 위한 요소로 포함시켰다.

이상에서 마음챙김의 정의와 관련된 선행연구를 살펴보았듯이, 마음챙김을

개념적으로 정의하기 위해 구성하는 하위 개념들에는 현재에 주의집중하기, 알아차림, 있는 그대로의 경험을 수용하기, 비판단적, 탈중심적, 기술하기 등 다양한 요소들로 연구자들마다 다르게 정의되고 있음을 알 수 있었다. 또한 마음챙김을 정의하는데 있어 현재경험, 자각, 수용 등과 같은 공통적인 요소들을 포함한다. 그러나 기술하기, 인지적 탈융합 등 연구자들마다 의미에 있어 상당한 격차가 있는 요인들이 포함되어 정의되고 있다(정준영, 박성현, 2010).

이에 Sternberg(2000)는 연구자들이 마음챙김을 특질(trait), 상태(state) 그리고 주의양식(mode)의 입장에서 다양하고 다르게 정의하고 있다고 하였다. 구체적으로 살펴보면, 특질의 입장에서 보는 마음챙김은 개인들마다 성향적인 경향이 있어 마음챙김에 개인차가 있다고 한다. 그리고 이는 개인 간에 평균적으로 마음챙김을 하는 빈도와 강도가 서로 다르고, 명상과 무관하게 자연스럽게 나타나는 특성이라고 보는 것이다(Brown과 Ryan, 2003). 상태의 입장에서 볼 때, 마음챙김을 명상과정에서 일어나는 특정한 의식 상태로 정의하기도 한다(Bishop, Segal, Lau, Anderson, Carlson과 Shapiro 등, 2003). 반면, 주의양식의 입장에서 보는 마음챙김은 자기 초점적인 주의나 반추와 같이 신경증적인 주의양식과는 다른 특정한 심리적 과정으로 본다. 그리고 마음챙김이 명상을 통해서 학습되어지는 것 뿐 아니라 상담 혹은 심리치료와 같은 다른 처치를 통해서도 학습될 수 있는 일종의 기술과 유사하다고 보았다(Bishop, Lau와 Shapiro 등, 2004; Hayes, 2002; Hayes 등, 2006; Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

이상의 내용을 종합해 보면, 마음챙김은 연구자들의 견해에 따라 상이한 요소들을 포함하여 정의된다. 따라서 박성현(2006)은 많은 심리학자들이 제안한 마음챙김의 조작적 정의를 고려하여 마음챙김을 정의 했다. 즉, 마음챙김을 ‘순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(신체 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한 즉각적인 자각(현재 자각), 주의 집중, 비판단적 수용 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의’로 개념화하였다. 구체적으로 살

펴보면, 현재 자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 말하며, 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 의미한다. 또한 비판단적 수용은 자신의 내적 경험을 사유작용을 통해서 평가나 판단을 하는 것을 멈추고 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의를 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다.

이로써 본 연구에서는 마음챙김을 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의를 포함하는 개념으로 보고자 한다.

2) 마음챙김과 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성과의 관계

최근 마음챙김 수준과 비합리적 신념과의 관계에 대한 연구의 결과를 살펴보면, 전현숙, 손정락(2011)의 연구에서는 마음챙김과 비합리적 신념이 서로 부적 상관이 있다고 보고하였다. 이를 통해 마음챙김의 수준이 증가하면 부정적인 사고와 인지가 약화되고, 마음챙김으로 인해 의도적으로 비판단적인 주의력을 배양하여 자기 조절이 촉진될 수 있다고 제안하였다.

Shapiro & Schwartz(1999, 2000)는 마음챙김의 수준이 증가하면 자동적이고 역기능적인 습관이 줄어들어 특정 감정이나 생각에 덜 통제를 받게 될 수 있으며, 습관적으로 반응적인 패턴과 자동적으로 감정과 생각에 반응이 감소하게 된다고 보고하였다.

따라서 마음챙김 수준이 비합리적 신념에 대한 자동적 사고에도 영향을 미쳐 자동적 사고를 약화하는데도 기여 할 수 있다고 볼 수 있다. 그러므로 서수균과 권석만(2005)이 제안한 이중인지매개이론에서 분노유발상황에서 나타나는 자동적 사고로 일차적 분노사고와 이차적 분노사고와도 관련이 있을 가능성이 있다고 가정할 수 있다. 특히 이차적 분노사고는 비합리적 신념에서 일차적 분노사고를 거치지 않고 공격성을 촉발하는데 가장 결정적인 요인으로

밝혀진 바가 있다. 따라서 마음챙김 수준은 비합리적 신념과 이차적 분노사고와 관련이 있으며, 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 이차적 분노사고가 중요한 영향을 미칠 수 있다는 점을 시사해준다.

최근 마음챙김과 공격성에 관한 연구들을 살펴보면, 전현숙, 손정탁(2010, 2011)은 마음챙김의 하위요인 중 탈중심적 주의가 분노억제에 유의하게 부적적으로 상관을 나타낸다고 보고하였다. 특히 마음챙김의 탈중심적인 요인이 분노와 관련이 되었다. 즉, 분노상태에서 높은 수준의 마음챙김은 자신과 분노를 일치시키지 않고 단지 분노란 감정을 경험하게 하며, 자신이 느끼고 있는 감정이 분노라는 것을 알아차리게 되어 분노의 감정에 휩싸이지 않고 행동할 수 있게 한다고 볼 수 있다(Goleman, 1978).

위에서 살펴본 것과 같이, 마음챙김 수준이 증가하면 비합리적 신념과 자동적 사고가 약화되는 것을 알 수 있었다. 그러므로 마음챙김 수준과 비합리적 신념, 자동적 사고가 공격성과 어떤 관계가 있고 어떻게 영향을 미치는 지에 대해서 살펴봐야 할 필요성이 있다.

특히 공격성에 영향을 미치는 비합리적 신념과 자동적 사고에 대해서 연구한 서수균(2011)은 비합리적 신념을 줄여 공격성을 감소시키는 과정에서 이차적 분노사고가 유력한 역할을 하고 있음을 제안하였다. 이를 토대로 비합리적 신념과 보완적인 관계를 보이는 마음챙김 수준을 포함시켜 공격성과 어떻게 영향을 미치는지에 대한 이론적 모델을 확장시킬 필요가 있겠다. 또한 공격성과 관련해서 비합리적 신념에 의해 나타나는 자동적 사고인 이차적 분노사고만을 매개로 한 연구는 아직 이루어지고 있지 않다. 더불어 마음챙김 수준과 공격성간에 어떤 기제로 영향을 미치는지에 대한 연구도 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 대해서 어떤 경로를 통해 나타나는 가를 알아보기 위해 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 매개로 설정하여 살펴 볼 것이다.

2. 비합리적 신념

1) 비합리적 신념의 정의

개인은 현실에 대한 지각을 전달하는 인지적 배열로 “신념”이라는 것을 가지고 있다. 이러한 신념은 자기 자신에 대한 평가 뿐 아니라 세상에 대한 견해로 구성되어 있으며, 개인의 과거 경험에서부터 발달하여 개인적으로 형성되거나 문화적으로 공유되는 특징을 가진다(신은영, 1998).

Ellis와 Harper(1975)에 의하면, 인간은 자신의 인생에서 모든 것이 최선의 상태이기를 바라는 경향이 있다고 한다. 그리고 자신이 원하는 것이 즉시 이루어지지 않으면 자신과 타인 그리고 세상을 직접적으로 비난하는 강한 생동적인 경향성을 가진다고 한다. 또한 인간은 스스로 사실을 왜곡시키고 불필요한 정서적인 혼란을 가져오게 하는 신념을 만들어 그 신념을 통해 자신을 혼란하게 하려는 경향성을 지니고 있다고 주장하였다.

Albert Ellis의 합리적 정서행동치료(Rational Emotive Behavioral Theory: REBT)는 인지행동치료의 주요한 접근법으로 인간의 사고과정, 특히 신념이 정서와 행동에 크게 영향을 미친다는 것을 강조한다. 그리고 어떤 사실에 의해 우리가 경험하는 정서적 결과는 경험한 어떤 사실 그 자체 보다는 그 사실에 대해 우리가 어떻게 해석하는지에 따라 달라진다고 하였다(양정하, 2010에서 재인용).

정리하자면, REBT의 핵심적인 인지치료의 ABC이론에서 ‘A(Adversity)’는 상황, 사람, 생각과 같은 촉발사건을 말한다. 그리고 ‘B(Belief)’는 ‘A’에 대한 신념으로 촉발사건에 대한 강한 믿음을 의미한다. ‘C(Consequence)’는 ‘A’로 인한 정서적, 행동적 결과이며 ‘B’에 의해 실질적으로 발생하는 결과를 말한다. 즉, 스트레스 상황자체가 심리적 장애를 일으키는 것이 아니라, 스트레스 상황을 인지적으로 해석하는 과정에서 오류가 생겨 장애가 발생하는 것이다.

여기서 Ellis(1962)는 인지적인 오류를 비합리적 신념이라는 용어로 설명하였다.

비합리적 신념은 비실제적이고 비윤리적인 특징을 가진다. 그리고 아무런 근거 없이 건강한 인간 행동을 유지하는데 어려움을 야기 시키는 사고나 신념을 의미한다. 이를 토대로 REBT의 핵심적인 치료과정은 부정적인 감정을 줄이기 위해서 역기능적이고 비합리적인 신념을 찾아 합리적인 신념과 사고로 수정시켜 내재화시키는 것에 중점을 둔다.

Ellis(1979)는 인간의 합리적 사고와 비합리적 사고를 비교하기 위해 Kuhn의 과학적 사고모델 기준을 접목시켜 다섯 가지 기준을 제안했다. 그 다섯 가지 기준은 논리적 일치성, 검증가능성, 실용성, 경직성, 정서적 파급효과로 구성되어 있다. 이 다섯 가지 기준에 대해서 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

‘논리적 일치성’의 기준에서 합리적 사고는 논리적으로 모순을 가지지 않지만 비합리적 사고는 논리적인 모순을 가지는 것이다. ‘검증 가능성’의 기준으로 보면 합리적 사고는 경험적 현실 및 사실과 일치하여 일반적인 현실세계에서 나타나는 것들로 검증이 가능하다. ‘실용성’의 기준으로는 합리적 사고가 삶의 목적을 달성하는 것에 도움이 되지만 비합리적 사고는 방해가 된다. ‘경직성’의 기준의 합리적 사고는 경직되어 있지 않고 융통성이 있어 개인의 소망을 반영하지만 비합리적 사고는 절대적이고 극단적으로 경직되어 있다. ‘정서적 파급효과’의 기준에서 합리적 사고는 적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 주지만 비합리적 사고는 부적절한 정서와 부적응 행동을 유도한다.

이장호, 정남우, 조성호(2005)는 합리적 사고와 비합리적 사고를 융통성, 현실성, 기능적 유용성으로 구분하여 비교하였다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

융통성의 기준에서 비합리적 사고는 ‘항상’, ‘반드시’, ‘꼭’, ‘모든’, ‘결코’ 등과 같은 단어가 포함되는 사고로서 융통성이 없으므로 합리적이지 못한 사고로 구분하였다. 현실성의 기준으로는 실현하기 불가능한 사고들로 현실성이 떨어

질 때 비합리적 사고로 구분하였다. 기능적 유용성의 기준으로는 한 개인의 생각이 아무리 그럴 듯하고 바람직하더라도 그의 삶을 유쾌하게 만드는데 도움이 되지 않는다면 비합리적인 사고로 구분하였다.

이렇게 구분되는 합리적 사고에 대해서 Ellis(1962)는 합리적 사고가 적절한 정서를 유발시키지만 비합리적 사고나 신념은 부적절한 정서를 유발시킨다고 하였다. 그리고 일상적으로 많이 생각하고 자신이 옳고 바르다고 간주하는 생각들도 실제로는 심리적 문제를 야기 시키는 비현실적 신념을 발견하였다.

더불어 비합리적 신념은 일생동안 비교적 안정되어 있고 상황에 관계없이 일정한 특징을 가진다. 그리고 비합리적 신념은 성격의 인지적 구조의 내용을 반영하는 신념체계로서 개인의 성장과정을 통해 부모나 사회 문화적인 영향을 받게 된다(김재권, 2009).

이를 종합해 보면, 비합리적 사고는 합리적인 사고에 비해서 융통성이 없고, 그 증거를 경험적인 현실에서 찾을 수 없으며 경직되어 있는 특징이 있는 것을 알 수 있었다. 따라서 비합리적 신념을 가진 사람들은 적응적이고 건강한 생활을 유지하는데 어려움을 겪게 되고 부정적인 정서와 부적응적인 행동의 결과를 보일 수 있음을 시사한다.

2) 비합리적 신념의 유형

Ellis(1962)는 비합리적 신념에 대해서 11 가지의 유형별로 제시하였다. 11가지의 비합리적 신념의 내용은 인정의 욕구(Demand of approval), 높은 자기 기대감(High Self-Expectation), 비난 경향성(Blame Proneness), 좌절 반응(Frustration Reactivity), 정서적 무책임(Emotional Irresponsibility), 과잉 불안(Anxious Overconcern), 문제회피(Problem Avoidance), 의존성(Dependency), 무력감(Helplessness), 지나친 타인염려(Overconcern about others), 완벽주의(Perfectionism)로 구성되어 있다. 11가지 비합리적 신념의 내용에 대해서 좀

더 구체적 살펴보면 다음과 같다(Ellis, 1962; 이형득, 1984; 정민상, 2007; 양정하, 2010; 이성아, 2012에서 재인용).

인정의 욕구(Demand of approval)는 자신이 중요하다고 여기는 주변 모든 사람들로부터 항상 사랑과 인정을 받아야 한다는 신념이다. 이런 신념은 현실적으로 모든 사람들에게 사랑과 인정을 받는 것이 불가능하기 때문에 합리적이지 못하다. 이런 신념으로 인해 모든 사람의 사랑과 인정을 받기 위해 노력할수록 자신의 신념에 못 미치는 결과에 대해 자신을 비하하거나 자기 파괴적으로 되기 쉬운 비합리적 신념이다.

높은 자기 기대감(High Self-Expectation)은 자신이 가치 있기 위해서는 모든 면에서 유능하고 성취적이어야 한다고 생각하는 것이다. 사람은 모든 면에서 항상 유능할 수 있는 것은 불가능하기 때문에 비합리적이다. 그리고 이 신념을 과도하게 추구하다 보면 정신적 압박감과 신체적 문제, 열등감과 무력감, 삶에 대한 무력감, 실패에 대한 두려움 등에 시달리게 된다. 이에 비해 오히려 합리적인 사고를 하는 사람들은 결과에 집착하기 보다는 목적 달성을 하는 과정 그 자체를 즐기고, 완벽하기보다는 배우려고 노력한다.

비난 경향성(Blame Proneness)은 악한 행동이나 옳지 않은 행동을 한 사람은 그것에 대해 혹독한 비난과 벌을 받아야 한다고 믿는 것이다. 그러나 선악의 판단에 대한 절대적인 기준이 없으며, 선악의 판단 자체가 비합리적인 편견에서 결정되는 경우가 많기 때문에 합리적이지 못하다. 반면, 합리적인 사고를 하는 사람들은 자기의 잘못을 고치려고 노력하며 타인의 실수를 이해하고자 하고 자신과 타인을 비난하지 않으려고 한다.

좌절 반응(Frustration Reactivity)은 내가 바라는 대로 일이 진행되지 않는 것에 대해서 끔찍스럽고 아무런 가치가 없다고 생각하는 것이다. 그러나 항상 자신이 바라는 대로 모든 일이 진행되는 것은 어려우며, 욕구가 좌절되는 경험은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 현상이므로 합리적이지 못하다. 그러나 합리적인 사람은 가능한 한 상황을 개선시키려고 노력하지만 자신의 뜻대로

되지 않고 다른 방법이 없다면 그 상황을 있는 그대로 받아들이기도 한다.

정서적 무책임(Emotional Irresponsibility)은 개인의 불행이 외부에서 오는 것으로 그로 인해 개인이 느끼는 불안과 슬픔 등의 감정 등은 어떻게 할 수 없다는 신념이다. 그렇지만 대부분의 정서는 외부적인 그 조건 자체보다는 그것을 받아들이는 심리적인 작용인 경우가 많다. 하지만 합리적인 사고를 하는 사람들은 자신의 내부에서 불행이 시작된다는 점을 알고 있고, 외부 조건 때문에 괴롭고 초조하더라도 합리적으로 판단하여 변화할 수 있음을 알고 있다.

과잉 불안(Anxious Overconcern)은 어떤 일이 위협하거나 두려운 것으로 생각하고, 그러한 일이 일어날 가능성이 언제든지 존재하여 항상 불안하고 걱정스러워하는 신념이다. 어떠한 일이 불안하거나 두렵게 느껴져 그것을 계속 신경을 쓰고 반복적으로 생각하다 보면 그 위협이 실제보다 더 과장되게 된다. 또한 이러한 일에 대한 과잉된 불안은 그 일을 효과적으로 대처하는데 방해물이 된다.

문제회피(Problem Avoidance)는 삶의 어려움이나 자기가 가져야 할 책임을 직면하는 것보다 회피하는 것이 더 쉽다고 생각하는 것이다. 그러나 이것은 순간적으로 위로가 될 수 있지만 자신감 상실을 포함한 불만과 기타 여러 문제를 일으킬 수 있어 합리적이지 못하다. 이에 비해 합리적인 사람은 불필요한 고통스러운 일은 피하지만, 해야 할 일은 어느 정도 견뎌내며 일을 완수한다.

의존성(Dependency)는 타인에게 의존해야 하고 자신이 의존할 만한 더 강한 누군가가 있어야 한다는 믿음이다. 누구나 어느 정도 타인에게 의존하지만 타인에게 강한 의존은 독립성과 개체성, 자아 등의 상실을 가져오게 한다. 하지만 합리적인 사람은 독립적으로 행동하고 자기 일에 책임을 지려고 하지만, 도움이 필요하다고 판단될 때에는 언제든지 타인에게 도움을 구한다.

무력감(Helplessness)은 현재의 행동과 운명은 과거 경험이나 사건에 의해 결정되며, 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다는 신념이다. 과거의 경험이

나 사건이 현재 행동을 결정하고 영향을 미치는 반면, 과거에는 필요했던 행동이 현재에는 필요하지 않거나 부적절한 경우도 있으므로 합리적이지 못하다. 그러나 합리적으로 사고하는 사람들은 과거의 중요성을 인식하고, 과거의 영향을 분석하여 현재 상황에 적합하게 변화시키려고 노력한다.

지나친 타인염려(Overconcern about others)는 다른 사람의 문제나 곤란함에 대해 크게 신경을 써야 해서 주위 사람이 어떤 문제에 직면했을 때 자신도 당황할 수밖에 없다고 생각하는 것이다. 하지만 다른 사람의 문제가 자신과 상관없는 경우도 있기 때문에 타인의 문제에 대해 심각하게 생각하는 것은 비합리적이다. 반면, 합리적인 사람은 어떤 사람의 행동이 자신에게 혼란을 일으킬만한 것인지에 대한 여부를 먼저 판단하고 도우려고 하지만, 자신에게 도울 힘이 없다면 그것을 있는 그대로 받아들인다.

완벽주의(Perfectionism)는 모든 문제에는 적절하고 완벽한 해결책이 있으며, 그 해결책을 찾지 못하면 인생이 괴로워진다고 믿는 것이다. 하지만 항상 모든 문제에서 완벽한 해결책을 찾는 것은 불가능하며, 그런 노력은 고민과 불안을 끊임없이 생산하게 한다. 그러나 합리적인 사고를 하는 사람들은 문제에 대한 가능한 해결책을 찾으려고 노력하며 그 중에서 최선 혹은 적절한 해결책을 받아들이는 것이다.

지금까지 살펴본 11가지 비합리적 신념의 유형에 기초해서 개발된 척도들은 인지적인 측면을 측정하는 신념척도를 포함시키기에 어려움이 있다는 여러 연구자들의 제기가 있었다. 이를 보완하기 위해 Ellis는 비합리적 신념의 공통된 특징을 반영하는 4종류의 핵심 비합리적 신념을 다시 제안하였다. 그리고 4가지 비합리적 신념의 주요 핵심으로서 절대적인 강요성과 당위성(Absolutistic musts and shoulds), 과극화(Awfulizing), 낮은 인내력(I-can't-stand-it-this), 자신과 타인에 대한 경멸(Damning oneself and other)을 제안했다. 이런 4가지 비합리적 신념에서도 절대적인 강요성과 당위성이 비합리적 신념의 가장 핵심적인 특징으로 보았다. 그리고 나머지 세 가지 신념들은 절대적인 강요성

과 당위성의 신념에 이어 이차적으로 발생한다고 보았다(Ellis & MacLaren, 2005).

이렇게 제안된 4가지 비합리적 신념을 토대로 DiGiuseppe(1988)는 비합리적 신념을 평가하기 위해 4가지 평가적 인지과정과 3가지 내용영역을 포함하였다. 4가지 인지과정에는 요구성, 과묵화, 좌절에 대한 낮은 인내력 그리고 전 반적인 자기에 대한 평가가 포함되었고, 3가지 내용영역에는 성취(achievement), 인정(approval), 편안함(comfort)등이 포함되었다.

여기서 Bernard(1998)는 내용영역에서 공정성의 영역이 빠져있음을 지적하여 공정성을 추가하였다. 공정성은 강요적이고 요구적인 비합리적 신념의 한 종류로 분류된다. 그리고 공정성은 어떤 상황에서든 사람들은 항상 자신을 공정하고 친절하게 대해줘야만 한다는 신념으로 개념화된다.

서수균(2009)은 지금까지 살펴본 비합리적 신념과 관련된 선행 연구들을 토대로 비합리적 신념의 내용들을 다시 연구하였다. 그래서 비합리적 신념을 다시 인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구 등 5 가지로 분석하여 제안하였다. 그리고 기존의 다양한 비합리적 신념들의 유형들과도 유의하게 관계가 있었다고 보고하였다.

모두 종합해보면, 비합리적 신념을 구성하는 하위요인은 여러 세대를 거치면서 경험적으로 연구되어왔음을 알 수 있었다. 따라서 비합리적 신념을 구성하는 인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구를 비합리적 신념의 대표적인 하위 유형으로 볼 수 있다.

3) 비합리적 신념과 공격성

비합리적 신념은 절대적이고 완벽 주의적이며 융통성이 없고 비현실적인 특징을 가진다. 그리고 이러한 신념에 어긋나는 경험을 하게 되면 극단적이고 과도한 정서적인 경험을 겪게 된다(Ellis & Maclaren, 2005).

또한 Deffenbacher(2011)에 의하면, 비합리적 신념이 역기능적으로 활성화되는 경우가 있다고 한다. 즉, 개인적인 욕구가 외부에서 요구되거나 명령되어지는 경우 또는 삶의 가치와 규칙이 개인적인 선호를 넘어서 타인에게 강요하는 독단적인 경우, 그리고 기대가 절대적이고 어겨서는 안 되는 기준이 되는 경우에 분노나 공격성이 더욱 강해져서 역기능적이 되기 쉽다고 하였다.

비합리적 신념이 강할수록 분노 수준도 높아진다는 많은 연구가 보고되고 있다(김인희, 2000; 고경희, 2000; 서수균, 2004). 서수균(2011)은 비합리적 신념 중에서 파국화와 남 탓하기가 공격성을 유의하게 예언하였다고 보고하였다. 또한 서수균(2009)은 비합리적 신념의 수준이 높을수록 분노감과 적대감이 높다고 하였다. 그리고 분노표출과 분노억제와 같은 부적응적 분노표현 양상을 많이 보인다고 했다. 또한 비합리적 신념 중에서 완벽주의, 높은 인정 및 성취욕구, 공정성에 대한 높은 요구, 불편감에 대한 낮은 인내력, 자기비하, 무력감 등이 특히 공격성과 관련이 높았다고 보고하였다.

한태희(2004)는 초등학생의 경우에 스트레스 상황에서 잘못 해석하는 인지적인 오류가 높을수록 비행과 공격성과 같은 외현적 문제행동이 나타날 가능성이 높다고 보고했다.

비합리적 신념을 기반으로 한 인지행동치료가 공격성에 미치는 영향에 관련된 연구 중에서 성은주, 성현란(2005)는 1, 3호 처분을 받은 보호관찰대상 청소년을 대상으로 인지행동 치료프로그램을 실시하였다. 그 결과, 인지행동치료 프로그램을 통해서 공격성과 충동성은 유의미하게 감소하였다. 반면, 문제행동은 유의한 감소효과가 나타나지 않았다. 또한 남순희(2010)는 초등학생 6학년을 대상으로 인지행동프로그램을 실시하였다. 그 결과, 프로그램 실시하기 전보다 실시한 후에 실험집단이 통제집단보다 유의하게 공격성의 정도가 감소된 것을 확인할 수 있었다. 그리고 정지윤(2011)의 연구에서는 품행장애 청소년을 대상으로 인지행동치료를 실시하였다. 실험 결과, 처치집단이 사전보다 사후에 공격성이 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 태양실(2008)은 시각장애아동의

어머니들을 대상으로 REBT 프로그램을 실시하였다. 그 결과, 공격성과 분노 수준을 유의미하게 감소시킨다고 보고하였다.

이상의 내용을 정리해보면, 비합리적 신념이 줄어들수록 공격성이 감소한다는 것을 알 수 있었다. 따라서 공격성을 줄이기 위해서는 비합리적 신념을 줄이는 것이 도움이 되는 것을 시사한다.

3. 이차적 분노사고

1) 이차적 분노사고의 정의

서수균과 권석만(2005)은 스트레스 사건에 대한 개인의 평가나 해석과정은 분노와 같은 부정적인 정서를 유발하는데 중요한 요인으로 보았다. 특히 분노를 경험을 하는데 있어 두 가지로 구별되는 인지과정과 사고가 매개적인 역할을 하고 있다고 하였다.

Lazarus(1991)는 분노와 관련된 고유한 관계주체와 평가과정을 강조하였다. 그리고 평가과정은 일차평가와 이차평가로 다시 구분하였다. 분노와 관련된 관계주체는 ‘나와 나의 것에 대한 비하적인 공격(Demanding offense against me and mine)’을 의미한다. 그리고 일차평가는 그 상황이 개인의 목표와 관련이 있는지의 내용이 포함된다. 그리고 그 목표를 달성하는데 상황이 도움이 되는지 혹은 방해가 되는지의 내용도 포함된다. 또한 그 상황이 개인의 자존감 유지와 증진에 위협이 되는지에 대한 내용들도 포함되어 평가되는 것이다. 그리고 일차평가에 이어서 이차평가가 나타나게 된다. 이차평가에서는 누구에게 책임이 있는지, 어떤 대처행동이 가능하며 대처행동에 따르는 예상되는 결과에는 어떤 것들이 있는지에 대해서 평가하는 것을 말한다.

즉, 일차평가에서는 개인의 목표가 방해받고 자존감 유지나 증진에 위협이

지각되면 분노나 불안을 느끼게 된다. 이어서 이차평가에서는 부정적인 상황이 일어난 것에 대해서 타인의 잘못이고 그 상황을 타인이 통제할 수 있었다고 판단하면 분노가 타인에게 향하게 된다. 그러나 반대로 자신의 잘못이라고 판단하면 분노가 자신에게 향하게 되는 것이다.

Deffenbacher와 McKay(2000)는 분노가 촉발인, 분노 전 상태, 평가라는 세 요인의 복잡한 상호작용의 결과로 발생한다고 주장하였다. 그리고 평가과정에 대해서 일차평가와 이차평가로 구분하였다.

그래서 일차평가에서는 주로 분노의 원인에 대한 평가가 이루어진다. 일차평가를 통해 분노의 원인을 미리 예방할 수 있는 상황이었다고 해석하며 고의적이며 책망 받아 마땅하다고 판단되면 분노를 느끼게 된다. 이어서 이차평가에서는 대처 자원, 좌절에 대한 인내력, 분노 경험에 대한 적절성 등에 대한 평가가 이루어진다.

Beck(2000)은 분노가 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 대한 주관적인 해석이나 의미부여에 의해서 발생된다고 하였다. 그리고 분노발생 과정에 두 번의 해석과정이 있다고 주장하였다. 즉 스트레스 사건이 나타나면 이 사건에 의미를 부여하는 일차 해석을 하게 된다. 일차 해석에서 특히 분노에 대해서 의미를 부여하는 내용은 대인관계에서 경험하는 상실이나 자기가치 비하 등이 포함된다고 하였다. 또한 일차 해석에서 타인이 자신을 우습게 여긴다고 생각하면 심리적 불편감을 경험하게 된다. 이런 불편감은 정서적인 것일 수도 있고 가슴이 답답하거나 목에 무언가 걸려있는 것과 같은 신체적 불편감일 수도 있다. 일차 해석에 뒤이어 규칙에서 어긋난 내용이 주요 핵심으로 구성 되는 이차 해석이 일어나면서 분노가 나타나게 된다. 여기서 이차해석의 내용은 '잘못되었다, 부당하다, 책망 혹은 처벌받아 마땅하다, 나는 희생자다'등이 포함된다고 하였다.

지금까지의 연구에서 살펴보았듯이, 분노를 유발시키는 과정에 대한 인지적 평가의 과정에서는 일차적 평가와 이차적 평가가 이루어진다는 것을 알 수 있

었다. 또한 일차적 평가와 이차적 평가가 시간적으로 연속적인 분노를 일으키는 하나의 과정이라고 추측할 수 있다. 그리고 이런 평가나 해석 과정은 그것과 관련된 인지적 산물로 여러 가지 사고를 활성화시키며, 이런 사고는 Beck이 말하는 자동적 사고에 해당된다. 그러나 Beck은 분노발생 과정을 의미부여와 이차해석이라고 언급했지만, 그는 다양한 심리장애에 대해서 그 장애에 대한 자동적 사고들의 내용을 중심으로 구분했을 뿐이었고, 자동적 사고를 단계적으로 구분하지는 않았다(서수균, 권석만, 2005).

이상의 선행 연구들을 통해 서수균, 권석만(2005)는 분노상황에서 보이는 자동적 사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고라는 두 단계로 나누어 구분하였고 분노발생과정에 대한 이중인지매개모형을 제안하였다. 구체적으로 살펴보면, 일차적 분노사고는 ‘나를 무시한다.’, ‘너무 부당하다. 어찌면 이럴 수 있나.’, ‘일부러 나를 괴롭힌다.’등의 상황에 대한 부정적인 평가를 주 내용으로 포함하고 있다. 그리고 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 사고로 ‘저런 인간은 그냥 두면 안돼.’, ‘울고 싶다.’, ‘한대 패주고 싶다.’등을 포함하는 내용으로 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리적 상태를 말한다. 또한 인지적 오류나 왜곡은 이차적 분노사고보다 상황에 대한 평가를 반영하는 일차적 분노 사고에서 더 많이 타나나는 경향이 있다. 또한 분노상황에서 보이는 개인의 구체적인 행동은 이차적 분노사고와 더 관련된다고 보고하였다.

서수균과 권석만(2005a, 2005b)은 자신들이 제안한 이중인지매개모형을 통해 일차적 분노사고가 이차적 분노사고를 거쳐 분노감에 영향을 미치는 것을 검증하였다. 특히, 비합리적 신념이 일차적 분노사고를 통해 이차적 분노사고에 영향을 미치기도 했지만, 직접 이차적 분노사고에 영향을 미치는 것을 발견했다. 이것을 통해서 비합리적 신념이 일차적 분노사고를 거치지 않고 이차적 분노사고를 직접 거치면서 분노감에 영향을 미치는 경로가 분노가 증폭되는 과정에 기여한다고 설명하였다. 더불어 노미경(2012)의 연구에서는 부정적 인

지적 정서조절 전략과 이차적 분노사고는 유의하게 정적인 상관을 나타낸다고 보고했다.

이상의 내용을 종합해보면, 비합리적 신념이 일차적 사고와 이차적 사고를 거쳐 분노에 유의하게 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 특히 이차적 분노사고가 공격성 유발의 인지적 과정에 있어 가장 근접한 요인임을 알 수 있었다. 따라서 공격성을 감소시키기 위해서는 비합리적 신념을 줄이는 것을 포함하여 자동적 사고인 이차적 분노사고를 감소시키는 것이 더욱 효과적일 것이라는 것을 시사한다.

4. 공격성

1) 공격성의 정의

일반적으로 공격성이란 개념을 가정, 학교, 직장, 사회 상황 속에서 어떤 개인이나 대상에 대한 의식적이거나 무의식적인 가해행위라고도 정의하기도 한다(박은희, 2010).

곽금주(1992)는 공격성을 타인에게 고통을 가할 목적을 지니고 있는 신체적, 언어적 행동과 더불어 위협적인 자기방어 태도가 포함되며, 그러한 내용을 담고 있는 사고 및 정서까지 포함한다고 하였다.

고은(2007)은 공격성이 폭력적인 행동과 같은 물리적인 형태의 개념으로 볼 수 있을 뿐만 아니라 언어적인 표현과 같은 간접적인 형태로도 나타날 수 있다고 했다. 그리고 분노와 같은 정서적 측면의 형태 뿐만 아니라 타인을 해치려는 공격에 대한 의도와 사고의 형태로도 다양하게 개념화할 수 있어 공격성에 대한 정의를 명확하게 규명하는 것은 쉬운 일이 아니라고 설명하였다.

공격성의 정의에 대한 선행연구들을 구체적으로 살펴보면, Buss(1961)는 공

격성을 개인의 내적인 성격적인 변인으로서 지속적이고 전반적인 반응을 보이는 것으로 개념화했다. 이러한 개인의 성격변인을 통해 공격성을 다른 대상으로 향하여 유해한 자극을 가하는 반응으로 정의했다.

Feshbach(1964)도 마찬가지로 공격성을 유해한 행위적인 측면에 초점을 두면서, 일반적으로 타인을 해를 가하거나 타인에게 중요한 것을 해치는 행위라고 개념화했다.

Bandura(1973)는 공격성을 사회규범에서 벗어나는 해로운 행위로 보면서 개인의 의도를 포함하지 않았다. 반면, Coie & Dodge(1998)은 공격성이 타인을 다치게 하거나 해를 가하려는 의도적인 행동으로 정의하였다.

Lazarus(1976)는 자신을 해롭게 할 수 있는 대상으로부터 자신을 방어하기 위해 해롭다고 여겨지는 대상에 타격을 가하는 것으로 공격성을 개념화했다. 즉, 자신에게 위협이 된다고 여겨지는 대상에 대해 상해, 파괴, 제거 혹은 제어를 가하는 것이라고 정의했다.

이에 더불어 Aronson(1980)은 공격성을 타인에게 해를 입히는 것과 동시에 자신에게도 고통을 주려는 의도와 목적을 가지고 행해지는 행동으로 정의하면서 공격 행동을 가하는 대상의 범위도 넓혀지기도 했다.

공격성을 정서적, 인지적, 행동적 차원으로서 각각 분노감(anger), 적대감(hostility), 공격행동(aggression)이라는 세 가지 요소로 구분되어 개인의 사고와 정서를 포함하여 공격성이 포괄적으로 정의되었다(Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs, & Worden, 1985; Martin, Warson & Wan, 2000).

공격성의 세 가지 요소들을 구체적으로 살펴보면, 분노감은 어떤 대상을 공격하기 위해 생리적으로 각성되고 준비되어진 상태를 의미한다. 또한 분노감은 불쾌한 사건을 유발시킨 사람이나 대상을 향한 부정적인 정서 경험을 말한다(Buss & Perry, 1992; Novaco, 1994). 적대감은 타인과 세상을 부정적으로 인지하고 평가하는 것을 의미한다. 그리고 자신을 불쾌하게 한 타인이나 대상을 해치려는 공격행동을 동기화하는데 역할을 갖기도 한다(Buss & Perry,

1992; Spielberger, Jacobson, Russel & Crane, 1983). 공격행동은 어떤 대상에게 피해를 주려는 의도로 실행되는 외현적인 행동을 말한다. 또한 공격행동은 형태에 따라서 신체적 공격행동과 언어적 공격행동으로 구분되는 것으로 개념화된다(Buss & Perry, 1992).

공격성의 개념화를 시도한 국내의 연구에서는, 공격성을 신체적이고 정서적인 방법을 통해 타인에게 상처나 고통을 가하면서 자신의 목적을 달성하려는 의도를 가진 언어적·비언어적 행동으로 정의한다. 그리고 어떤 특정한 개인이 포함되지 않아도 타인이 피해를 입을 수 있다는 것을 인식하면서 행해지는 파괴적인 행동의 정도라고 정의하였다. 이러한 정의는 공격 행동에 대한 정도가 개인차를 가질 수 있다는 것을 알게 하며, 공격성을 측정할 수 있는 가능성에 대해서도 보여준다(최선이, 2002).

박인구(2012)는 공격성을 자신이나 타인에게 위협이 될 수 있는 사회가 수용하기 어려운 해로운 행동으로 정의하였다. 그리고 한영경(2008)은 타인에게 상해나 상처를 입히고자 하는 행동이나 정서, 사고도 공격성을 개념화하는데 포함시켰다. 또한 공격성을 개념화하는데 개인이 특정한 목표를 달성하는 것을 방해받는 경우 분노감을 발생되어 공격적인 행동이 나타날 가능성이 높은 것이라고 하였다(최낙균, 2006).

위에서 공격성의 정의에 대해서 살펴본 것처럼 공격성을 개념화하는 다양한 정의에 따라서 공격성의 유형도 그 기준에 따라 다양하게 구분된다(김유진, 2005).

공격성은 행동의 목적, 표현의 여부와 방법 그리고 연구자의 관심에 따라 구분될 수 있는데, 우선 공격성을 행동의 목적에 따라 Dodge와 Coie(1987)는 반응적 공격성과 주도적 공격성으로 구분하였다.

반응적 공격성은 위협을 느끼게 한 대상에 대한 분노와 같은 반응으로 일종의 방어적인 공격성이고, 주도적 공격성은 공격행동을 통해서 구체적인 보상을 획득하고자 하는 수단적인 공격성이다.

또한 Shaffer(1993)는 공격성을 적대적 공격성과 도구적 공격성으로 구분하였다. 적대적 공격성은 타인에게 해를 가하거나 고통을 가하려는 것을 목적으로 삼는 공격성으로 분류된다. 그리고 도구적 공격성은 자신에게 이익을 위한 목적으로 타인에게 해를 가하거나 상처를 주는 공격성으로 분류된다.

공격성을 표현의 여부에 따라 Crick과 Grotmeter(1995)는 외현적 공격성과 관계적 공격성으로 구분하였다. 외현적 공격성은 공격유발 대상에게 직접적으로 신체적, 언어적 공격을 가하는 것으로 분류했다. 그리고 관계적 공격성은 집단의 힘이나 압력을 이용해서 개인의 감정이나 관계를 손상하고 위협하여 타인에게 피해를 주는 것으로 분류했다.

공격성을 표현방법에 따라 Frodi, Macaulay & Thome (1977)은 공격성을 신체적 공격성과 언어적 공격성 그리고 직접적 공격성, 간접적 공격성으로 구분하였다.

신체적 공격성은 타인에게 신체적으로 상해를 입히거나 고통을 주고, 타인의 물건을 손상시키는 모든 반응을 말한다. 그리고 언어적 공격성은 언어를 매개로 타인에게 심리적 혹은 사회적으로 피해를 주는 모든 반응을 의미한다.

또한 직접적 공격성은 공격성을 유발시킨 대상을 공격의 대상으로 여기는 것이다. 반대로 간접적 공격성은 공격성을 유발시킨 대상 이외의 불특정 대상을 향하는 것을 말한다.

이상의 연구들의 내용을 정리하면, 연구자들의 견해에 따라서 광범위하고 다양하게 정의되고 있는 것을 알 수 있다. 하지만 공격성을 타인에게 위협이 될 수 있는 행동으로 개념화 한다는 점에서 공통점이 있다.

따라서 본 연구에서는 공격성을 타인에게 위협이 될 수 있는 행동의 개념을 포함하여 공격성을 정서적, 인지적, 행동적 차원으로서 포괄적인 개념으로 보고자 한다. 즉, 공격성을 정서적인 차원에서는 분노감, 인지적인 차원에서는 적대감, 행동적인 차원에서는 신체적 공격과 언어적 공격으로 정의하고자 한다.

5. 연구문제 및 가설

본 연구는 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 매개하여 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향을 검증하려 한다.

이를 위해 아래와 같은 연구문제를 제기하였다.

[연구문제 1] 마음챙김 수준은 비합리적 신념과 이차적 분노사고, 공격성과 어떠한 관계가 있는가?

가설 1-1. 마음챙김 수준이 증가하면 비합리적 신념은 감소할 것이다.

가설 1-2. 비합리적 신념이 감소하면 이차적 분노사고는 감소할 것이다.

가설 1-3. 이차적 분노사고가 감소하면 공격성은 감소할 것이다.

가설 1-4. 마음챙김 수준이 증가하면 이차적 분노사고는 감소할 것이다.

가설 1-5. 비합리적 신념이 감소하면 공격성은 감소할 것이다.

[연구문제 2] 마음챙김 수준은 비합리적 신념을 매개로 이차적 분노사고에 유의한 영향을 미칠 것인가?

가설 2-1. 비합리적 신념은 마음챙김 수준과 이차적 분노사고의 관계에서 유의하게 매개효과를 가질 것이다.

[연구문제 3] 마음챙김 수준은 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 순차적으로 매개하여 공격성에 유의한 영향을 미칠 것인가?

가설 3-1. 비합리적 신념과 이차적 분노사고는 마음챙김 수준과 공격성의 관계에서 순차적으로 유의하게 매개효과를 가질 것이다.

Ⅲ. 연구방법

이 장에서는 마음챙김 수준이 공격성에 어떤 영향을 주는지 살펴보기 위해 설정된 가설을 검증하는 조사연구 방법에 대해 연구 대상, 연구 설계, 측정 도구, 자료 분석의 순으로 밝히고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구에서는 서울과 경기도, 강원도와 경상남도에 소재하는 4년제 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 하였다. 총 335명이 설문에 응답하였고, 그 중에서 성실히 응답하지 않은 학생은 제외하였다. 결과적으로 총 307명에 대한 분석을 실시하였다.

그 중에서 남자는 127명(41.4%)이었고, 여자는 180명(58.6%)이었다. 연령구성은 18세부터 31세까지이며 평균연령은 21.7세($SD = 2.4$)이었다.

2. 연구 설계

1) 연구 변인

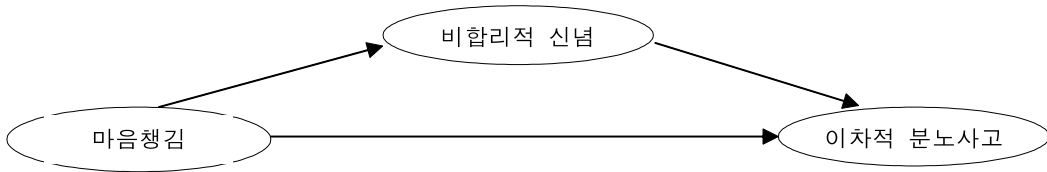
본 연구에서는 마음챙김 수준과 공격성의 관계를 알아보기 위해 연구변인을 다음과 같이 설정하였다.

예측변인은 마음챙김 수준으로 설정하였고, 매개변인으로는 비합리적 신념과 이차적 분노사고로 설정하였다. 그리고 준거변인으로는 공격성으로 설정하여 매개효과를 검증하고자 하였다.

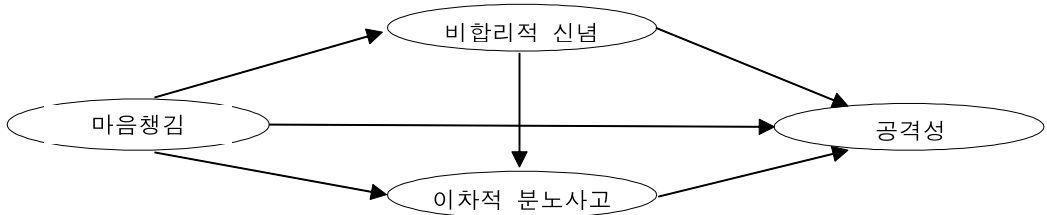
2) 모형 설정

본 연구에서는 마음챙김 수준과 인지적 요인과의 관련성을 보기 위해서 비합리적 신념이 마음챙김 수준과 이차적 분노사고의 관계에서 매개하는지를 살펴볼 것이다. 이를 위해 마음챙김-인지구조 매개모형을 설정하였고 모형은 <그림 2>에 제시하였다.

다음으로 마음챙김, 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성 간의 관계를 알아보기 위해 서수균(2011)의 이중인지매개모형을 근거로 마음챙김과 공격성의 관계에서 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 매개하여 공격성으로 이어지는 마음챙김-이중인지 매개모형을 설정하였다. <그림 3>에 제시한 바와 같이, 마음챙김은 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 순차적으로 거쳐 공격성에 영향을 미치는 것에 대해 알아볼 것이다.



<그림 2> 마음챙김-인지구조 매개모형



<그림 3> 마음챙김-이중인지 매개모형

3. 측정 도구

본 연구에 필요한 측정 도구는 마음챙김 수준 척도와 일반적 태도 및 신념 척도, 이차적 분노사고 척도, 공격성 척도를 사용했으며, 각 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 다음과 같다.

1) 마음챙김 수준 측정

내적, 외적 경험에 대한 즉각적인 자각과 집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의의 정도를 측정하기 위해 위빠싸나 명상 이론을 바탕으로 박성현(2006)이 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 본래의 척도 문항은 총 20개로 구성되어 있고, 하위문항 구성은 탈중심적 주의(예, '실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다' 등 5문항), 비판단적 수용(예, '어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다' 등 5문항), 현재자각(예, '나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다' 등 5문항), 주의집중(예, '한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다' 등 5문항)의 4개 하위척도로 이루어져 있다.

이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 3: 웬만큼 그렇다, 4: 꽤 그렇다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 전체 문항은 역 문항으로 구성되어 있으며, 역 채점 후에 점수를 기준으로 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것으로 평가된다.

본 연구에서는 전체 요인구조를 살펴보기 위해 주축분해법, 직접 오블리민 회전방법을 통해 요인 분석하여 4개가 추출되었으나, 각 문항 간 cross loading되는 문항들을 제외하여 총 12개 문항만을 사용하였다. 이를 통해서 추출된 요인 1은 탈중심적 주의, 요인 2는 주의집중, 요인 3은 비판단적 주의, 요인 4는 현재자각으로 명명할 수 있었다.

전체 내적 합치도는 .83이었고, 각 요인의 내적 합치도는 요인 1은 .79, 요인 2는 .66, 요인3은 .72 , 요인 4는 .52였다.

2) 일반적 태도 및 신념 태도(General Attitude and Belief Scale-Korean version: GABS-K)

비합리적 신념을 측정하기 위해 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 GABS를 서수균(2009)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 본래 척도의 문항은 총 36개로 구성되어 있다. 각 하위척도는 인정욕구(예, '나는 내가 원하는 사람으로부터 호감과 인정을 받아야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없을 것이다'등 6문항), 자기비하(예, '내가 좋아하는 사람들이 나를 거부하거나 싫어한다면, 이는 내가 나쁘거나 하찮은 사람이기 때문이다'등 9문항), 편안함 욕구(예, '나는 긴장되거나 불안해지는 것을 참을 수 없으며, 나는 긴장감을 견디기가 어렵다'등 6문항), 성취욕구(예, '나는 내가 중요한 과제들에서 잘 해내지 못하는 것을 견딜 수 없으며, 실패한다는 것은 참을 수 없는 일이다'등 8문항), 공정성 요구(예, '사람들이 나를 무례하게 대할 때, 나는 그런 행동이 매우 나쁜 것이라고 생각한다'등 7문항)의 5개 하위척도로 이루어져 있다.

이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 동의하지 않는다, 2: 동의하지 않는다, 3: 중간이다, 4: 동의한다, 5: 강하게 동의한다)상에 평정하도록 하였다. 전체 문항 중에서 자기비하요인에 포함되는 2문항('내가 중요한 과제들을 잘 수행 해내지 못하더라도, 나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다', '내가 좋아하는 사람으로부터 내가 거절당하더라도, 나는 자신을 수용하고 여전히 한 인간으로서 나의 가치를 긍정할 수 있다')은 역채점 되었다. 점수가 높을수록 비합리적 신념이 강한 것으로 평가된다.

본 연구에서는 전체 요인구조를 살펴보기 위해 주축분해법, 직접 오블리민

회전방법을 이용하여 요인 분석한 결과 5개가 추출되었으나, 각 문항 간 cross loading되는 문항들을 제외하고 총 27개 문항만을 사용하였다. 추출된 요인 1은 인정욕구, 요인 2는 자기비하, 요인 3은 성취욕구, 요인 4는 편안함 욕구, 요인 5는 공정성 요구로 명명할 수 있었다.

전체 내적 합치도는 .92였고, 각 요인의 내적 합치도는 요인 1은 .88, 요인2는 .64, 요인3은 .88, 요인 4는 .87, 요인 5는 .74이었다.

3) 이차적 분노사고 척도

분노유발 상황에서 분노에 대처하는 양상을 반영하는 자동적 사고를 측정하기 위해 서수균과 권석만(2005)이 개발한 척도를 사용하였다. 본래 척도의 문항은 총 34개로 구성되어 있다. 각 하위요인은 타인비난/보복(예, '그 사람도 기분 나쁘게 해줘야겠다'등 19문항), 무력감(예, '모든게 귀찮다'등 7문항), 분노통제/건설적 대처(예, '참아야지'등 8문항)의 3개 하위척도로 이루어져 있다.

이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에 평정하도록 하였다. 전체 문항 중에서 분노통제/건설적 대처에 해당하는 문항들은 역채점하여 평가하였다. 점수가 높을수록 이차적 분노사고가 강한 것으로 평가한다.

본 연구에서는 전체 요인구조를 살펴보기 위해 주축분해법, 직접 오블리민 회전방법을 이용하여 요인 분석하였다. 그 결과 요인이 3개가 추출되었으나 다른 척도 요인(공격성의 적대감)의 내용과 비슷하게 평가되는 요인 하나(무력감 요인)와 각 문항 간 cross loading되는 문항들을 제외하여 총 12개 문항만을 사용하였다. 추출된 요인 1은 타인비난/보복, 요인 2는 분노통제/건설적 대처로 명명할 수 있었다.

전체 내적 합치도는 .81이고, 각 요인의 내적 합치도는 요인 1은 .85, 요인2

는 .66이었다. 분노통제/건설적 대처를 제외하고는 모든 하위요인의 신뢰도가 0.7 이상으로 양호한 수준이었다.

4) 공격성 척도

공격성을 측정하기 위해 Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 서수균과 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 다시 개발한 것을 사용하였다. 본래 척도의 문항은 총 27개로 구성되어 있다. 각 하위요인은 신체적 공격(예, '나는 너무 화가 나서 물건을 부순 적이 있다' 등 9문항), 언어적 공격(예, '친구들은 내가 따지기를 좋아한다고 말한다' 등 5문항), 분노감(예, '일이 뜻대로 안됐을 때, 나는 화를 참기 어렵다' 등 4문항), 적대감(예, '내가 부당하게 대우받고 있다고 느낄 때가 종종 있다' 등 8문항)의 4개 하위척도로 이루어져 있다.

이 척도는 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 3: 웬만큼 그렇다, 4: 꽤 그렇다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 하였다. 점수가 높을수록 공격성이 높다고 평가하였다.

본 연구에서는 전체 요인구조를 살펴보기 위해 주축분해법, 직접 오블리민 회전하는 방법을 통해 요인분석하여 4개가 추출되었다. 그러나 다른 척도 요인의 내용(이차적 분노사고의 무력감)과 비슷하게 평가되는 요인 하나(적대감)와 각 문항 간 cross loading되는 문항들을 제외하여 총 12개 문항만을 사용하였다. 추출된 요인 1은 언어적 공격성, 요인 2는 분노감, 요인 3은 신체적 공격성으로 명명할 수 있었다.

전체 내적 합치도는 .79였고, 각 요인의 내적 합치도는 요인 1은 .72, 요인 2는 .73, 요인3은 .75였다.

4. 자료 분석

본 연구는 마음챙김 수준과 공격성의 관계를 설명하는 매개모형을 검증하는데 목적이 있다.

연구문제를 검증하기에 앞서 각 변인들 간의 일반적인 특성을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하고, 각 변인들 간의 관계를 알기 위해 상관분석을 실시하였다.

다음으로 마음챙김 수준과 비합리적 신념, 이차적 분노사고와 공격성의 관계를 설명하는 최적의 모형을 찾기 위해 구조방정식 모형검증을 하였다. 모형의 검증은 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 방식 절차를 따랐다. 단계별로 구체적으로 살펴보면, 1단계에서는 각 척도별 문항 꾸러미(item parceling)를 구성하여 측정변수를 만들었고, 이를 통해 구성된 측정변수들이 잠재변수를 적합하게 측정하였는지 알아보는 측정모형을 검증하였다. 즉, 잠재변수에 대해 유사한 수준의 요인부하량을 갖는 것을 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 뒤에 각 하위요인의 평균을 이용하여 측정변수로 활용하였다. 측정모형을 검증한 뒤 2단계에서는 연구모형을 검증하였다.

마음챙김 수준과 공격성의 관계를 설명하는 매개모형들의 적합도를 평가하기 위해 TLI(Tucker-Lewis index), CFI(Comparative fit index), RMSEA(Root information square error of approximation) 지수를 사용하였다. 구체적으로 살펴보면, TLI(Tucker-Lewis index)은 표본에 영향을 받지 않고 모형의 오류가 적을수록, 모형이 간명할수록 그 값이 증가하는 지수이며(Bentler & Bonett, 1980), CFI(Comparative fit index)은 표본에 영향을 받지 않고 모형의 오류를 비교하는 상대적 적합도 지수이다(Bentler, 1990). 그리고 RMSEA(Root information square error of approximation)는 모형의 간명성을 고려하는 절대적 적합도 지수이다(Steiger & Lind, 1980). 이런 적합도 지수들

을 통해 모형의 적합도를 확인하였다.

모형의 적합도를 판단하기 위해서 다음과 같은 기준에 따랐다. TLI와 CFI는 .90이상이면 좋은 적합도이며, RMSEA는 .10이하이면 좋은 모형이라는 기준 (홍세희, 2000)에 근거하여 적합성을 판단하였다.

마지막으로 매개효과의 유의성을 검토하기 위해 Bootstrapping 검정을 이용하였다(Shrout & Bolger, 2002). 그리고 본 연구에서 모든 분석은 SPSS 19.0 과 M-plus 5.0 프로그램을 활용하였다.

IV. 결과

1. 기초통계 분석

1) 측정변인들 간의 상관관계

마음챙김 수준과 비합리적 신념, 이차적 분노사고 그리고 공격성의 경로 모형을 검증하기 위한 기초분석으로 측정변수들의 상관과 기술통계량을 산출하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1> 측정변인들 간 상관, 첨도, 왜도 (N=307)

변인	1	2	3	4	첨도	왜도
마음챙김	1				-.192	-.536
비합리적 신념	-.561**	1			-.233	.241
이차적 분노사고	-.431**	.420**	1		-.232	.220
공격성	-.392**	.368**	.589**	1	.022	.581

cf. +<.10, * p <.05, ** p <.01, *** p <.001

마음챙김 수준과 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성은 통계적으로 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 마음챙김 수준은 다른 모든 변인들과 부적인 상관을 보였고, 비합리적 신념과 이차적 분노사고, 공격성은 서로 정적 상관을 보였다. 이는 마음챙김 수준이 증가할수록 비합리적 신념과 이차적 분노사고, 공격성이 감소하는 경향이 있음을 의미한다. 또한 비합리적 신념이 증가할수록 이차적 분노사고와 공격성도 증가하는 경향이 있음을

의미한다.

더불어 해당 자료의 척도와 왜도 수치를 살펴보았다. 분석 결과 모든 변수에서 척도는 2, 왜도는 7을 넘지 않는 것으로 나타나, 정규성의 가정이 충족된 것으로 본다.

2. 문항 꾸러미

마음챙김, 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성은 모두 몇 개의 하위요인으로 이루어져 있다. 이러한 경우 각 문항을 측정변수로 간주하고 척도별로 이차 요인구조(second-order factor structure)를 설정하거나, 각 하위요인의 총점 또는 평균을 계산해 측정변수로 사용(item parceling)할 수 있다. 모든 척도에 대해 이차 요인구조를 설정할 경우 모형이 지나치게 복잡해지고, 요인당 문항 수가 많아짐에 따라 적합도가 감소할 수 있기 때문에(Anderson & Gerbing, 1984; Ding, Velicer, & Harlow, 1995), 본 연구에서는 하위요인별 평균을 측정변수로 사용하는 방법을 선택하였다.

아직 쟁점이 남아 있기는 하지만, 하위요인별 평균(또는 총점)을 측정변수로 사용할 경우 측정변수가 보다 신뢰로워지고, 보다 정규분포를 따르게 되며, 연속변수에 가까워진다는 장점이 있다(Hall, Snell, & Foust, 1999). 또한 측정변수의 수가 감소함에 따라 요구되는 표본크기도 작아지는 장점이 있다(Bentler & Chow, 1987).

그런데 하위요인별 평균을 계산할 때 그 하위요인에 속한 문항 중 일부가 다른 하위요인과의 관련이 있을 경우 외적 일관성(external consistency)이 위배되어 추정에 부정적인 영향을 미치게 된다(Hall et al., 1999). 따라서 본 연구에서는 하위요인 평균 계산 시 각 하위요인에 고유하게 포함되는 문항들만을 선별하였으며, 이를 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 탐색적 요인분석에는 SPSS 19 프로그램을 사용하였으며, 요인 추

출 방법으로 주축분해법(Principal Axis Factoring)을, 요인 회전 방법으로 사각회전 방법인 직접 오블리민(Direct Oblimin)을 사용하였다. 또한 요인구조가 사전에 정해져 있기 때문에 추출할 요인의 수는 원칙도에서 제시한 요인의 수와 같도록 설정하였다.

1) 마음챙김 척도

마음챙김 척도는 탈중심적 주의, 주의집중, 비판단적 수용, 현재자각의 4개 요인으로 이루어져 있다. 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표2>와 같다. 요인계수가 0.3 이상이어서 해당 요인에 포함되는 문항의 요인계수를 음영으로 표시하였고, 다른 요인에 0.2 이상의 요인계수를 가지는 문항의 요인계수는 굵은 기울임꼴로 표시하였다.

<표 2> 마음챙김 척도의 탐색적 요인분석 결과

문항 번호	탈중심적 주의	주의집중	비판단적 수용	현재자각	문항 내용
12	.735	-.002	-.084	-.025	닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져 있는 경우가 많다
16	.680	.017	.064	.117	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다
4	.621	.087	-.158	-.098	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다
8	.582	.125	-.178	-.124	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다
20	.554	-.176	-.093	.208	실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다
17	.405	.269	.010	.224	나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다 (주의집중)
13	-.085	.736	-.059	-.035	다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다
9	-.109	.646	-.139	.077	책(혹은 신문)을 읽거나, TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다

3	.186	.456	.112	.088	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를, 놓치는 경우가 많다(현재자각)
5	.140	.417	-.107	.006	어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 피로운 경우가 많다
1	.183	.210	.076	.195	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기 어렵다(주의집중)
10	-.093	.040	-.732	.183	어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다
6	.054	-.010	-.677	.013	나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안되지라고 말하는 경우가 많다
14	.230	.126	-.536	-.030	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는 다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다
18	.206	.069	-.476	.105	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다
2	.176	.083	-.247	.185	내가 어떤 감정을 갖는다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다(비판단적 수용)
19	.189	-.062	-.143	.627	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다
7	-.141	.217	-.075	.473	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다
11	-.003	.016	-.115	.451	서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다
15	.302	.130	-.078	.331	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다(현재자각)

일차적으로 어떠한 요인에 대해서도 0.3 이상의 요인계수를 가지지 않는 문항을 제외하였다. 그 결과 1번 문항과 2번 문항이 제외되었다. 다음으로는 원척도의 요인과는 다른 요인에 큰 요인계수를 보이는 문항들을 제외하였다.

이에 따라 17번 문항과 15번 문항이 제외되었다. 마지막으로 다른 요인에 대해 0.2 이상의 요인계수를 가지는 문항들을 제외하였다. 0.2 이상의 요인계수는 실질적으로 무시하기 어렵기 때문에, 다른 요인에 대해 0.2 이상의 요인계수를 가지고 있는 문항을 포함시켜 하위요인의 평균을 구할 경우 모형의 모

수 추정 시 부정적인 결과를 얻을 수 있다. 그 결과 7번, 14번, 18번, 20번 문항이 추가로 제외되었다. 이러한 과정을 거쳐 각 하위요인에 최종적으로 포함된 문항은 <표 3>과 같다.

<표 3> 마음챙김 척도의 하위요인별 문항

하위요인	포함된 문항
탈중심적 주의	4, 8, 12, 16, 20
주의집중	5, 9, 13
비판단적 수용	6, 10
현재자각	11, 19

2) 비합리적 신념 척도

비합리적 신념 척도는 인정욕구, 자기비하, 성취욕구, 편안함 욕구, 공정성 요구의 5개 요인으로 이루어져 있다. 탐색적 요인분석을 실시한 결과와 같다. 마음챙김 척도와 마찬가지로 요인계수가 0.3 이상이어서 해당 요인에 포함되는 문항의 요인계수를 음영으로 표시하였고, 다른 요인에 0.2 이상의 요인계수를 가지는 문항의 요인계수는 굵은 기울임꼴로 표시하였다.

<표 4> 비합리적 신념 척도의 탐색적 요인분석 결과

문항 번호	인정 욕구	자기 비하	성취 욕구	편안함 욕구	공정성 요구	문항내용
21	.796	-0.032	-0.026	-0.054	.015	나는 중요한 사람들로 부터 반드시 호감을 얻어야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들이지 못할 것이다

1	.760	.039	.011	-.046	-.036	나는 내가 원하는 사람으로부터 호감과 인정을 받아야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없을 것이다
7	.736	-.021	-.035	-.056	.028	중요한 사람으로부터 호감을 얻는 것은 매우 중요하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없다
12	.613	-.115	-.033	-.114	.022	나를 좋아해 주었으면 하는 사람들이 나를 인정해 주지 않거나 거절 할 때, 나는 그들이 나를 싫어한다는 것을 참을 없다
16	.567	-.194	-.002	-.154	-.038	어떤 사람들이 나를 싫어하는 것을 참을 수 없으며, 그들이 나를 싫어할 수도 있다는 것을 인정할 수 없다
27	.166	-.678	-.030	.034	.200	중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 호감이 가지 않는 나쁜 사람이기 때문이다
13	.090	-.646	-.176	.003	.089	나에게 매우 중요한 일들을 잘 해내지 못한다면, 이는 내가 보잘 것 없는 나쁜 사람이기 때문이다
17	.012	-.544	-.026	-.29 5	.111	내가 여러 가지 어려움에 봉착하고 나의 인생이 괴롭게 느껴질 때, 나는 이러한 이유로 내 자신을 무가치한 사람이라고 생각하게 된다
8	.317	-.544	-.051	.065	.121	중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 얼마나 무가치한 사람인가를 보여주는 것이다(자기비하)
22	.009	-.523	-.23 6	-.082	.100	직업, 학업 그리고 그 밖의 중요한 영역에서 내가 계속 실패했다면, 나는 가치있는 사람이 아니다

31	-.026	-.490	-.101	-.037	-.078	내가 중요한 과제들을 잘 수행해내지 못하더라도, 나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다
2	.320	-.481	-.054	.037	.056	내가 좋아하는 사람들이 나를 거부하거나 싫어한다면, 이는 내가 나쁘거나 하찮은 사람이기 때문이다(자기비하)
6	.052	-.451	-.012	-.144	-.081	내가 좋아하는 사람으로부터 내가 거절당하더라도, 나는 자신을 수용하고 여전히 한 인간으로서 나와 가치를 긍정할 수 있다
32	.109	-.392	.119	$-\frac{.26}{3}$.061	생활 속에서 불편함이나 사소한 어려움을 겪을 때, 나는 내가 좋은 사람이 아니라고 생각하는 경향이 있다
9	-.074	.016	-.705	-.084	-.058	내가 내 자신에게 중요한 과제를 잘 해내지 못하는 것은 참을 수 없다
3	.003	-.036	-.696	-.081	-.060	나는 내가 중요한 과제들에서 잘 해내지 못하는 것을 견딜 수 없으며, 실패한다는 것을 참을 수 없는 일이다
18	.054	-.110	-.634	-.018	.091	중요하다고 여기는 일들에서 나는 반드시 성공해야 하며, 만약 내가 잘 해내지 못한다면 나는 그것을 인정하기 어려울 것이다
28	.151	-.144	-.625	.007	.037	나에게 중요한 일들에서 실패하는 것은 참을 수 없는 일이며, 그런 일들에서 성공하지 못하는 것은 용납할 수 없다
14	.005	$-\frac{.20}{1}$	-.603	-.116	.049	중요한 일을 잘 못하는 것은 참을 수 없는 일이며, 만약 그런 일이 나에게 일어난다면 그것은 끔찍한 일이라고 생각한다
23	.188	-.131	-.601	.031	.076	나는 중요한 일에서 반드시 잘 해내야 하며, 만약 내가 잘 해내지 못한다면 나는 그것을 인정하기 어려울 것이다

35	-.019	.096	-.585	.020	.127	중요한 일들을 잘 해내는 것은 필수적이므로, 나는 그러한 일들에서 반드시 잘해내야만 한다
33	.081	-.070	-.580	-.189	-.016	내가 중요한 일들을 잘 해내지 못하면, 그것은 끔찍한 일이 될 것이다
24	.018	-.077	.015	-.717	.077	살아가면서 겪는 사소한 문제들이 내게는 몹시 두려운 일이며, 나는 그런 문제에 부딪히는 것을 매우 끔찍스럽게 여긴다
4	.074	.113	-.169	-.709	-.110	나는 긴장되거나 불안해지는 것을 참을 수 없으며, 나는 긴장감을 견디기가 어렵다
29	.075	-.071	.100	-.660	.137	가끔 나는 일상생활에서 겪게 되는 사소한 어려움과 짜증스러운 일들을 매우 고통스럽게 여기며 내 인생에서 최악의 일이라도 겪은 것처럼 생각한다
15	.011	.085	-.190	-.654	.083	불편하고 긴장되고 불안한 것을 참을 수 없으며, 나는 그런 상태에 있을 때 너무 괴롭다
10	.075	-.064	-.188	-.595	-.015	긴장감, 초조감, 좌절감을 경험하는 것이 내게는 매우 괴롭고 두려운 일로 여겨지며, 그런 감정들을 느끼는 것은 내게 일어날 수 있는 최악의 일로 생각된다
19	.077	-.043	-.016	-.591	.026	나는 살면서 겪게 되는 사소한 괴로운 일들을 참기 어렵다
25	-.051	-.170	.124	-.145	.758	사람들이 나를 무례하게 대한다면, 이는 그들이 얼마나 나쁜 사람인가를 보여주는 것이다
11	.045	.180	-.070	-.075	.662	사람들이 나를 무례하게 대할 때, 나는 그런 행동이 매우 나쁜 짓이라고 생각한다
36	.023	-.087	-.125	.043	.612	내가 다른 사람으로부터 무례하게 대해질 때, 세상에는 이처럼 못된 구제불능의 인간들이 있다는 것을 새삼 생각하게 된다.

30	-.038	<i>-.26</i> <i>6</i>	-.006	-.071	.576	어떤 사람이 나를 매우 부당하게 대하면, 나는 그가 나쁘고 무가치한 인간이라고 생각한다
20	.150	<i>.259</i>	-.170	.008	.525	나는 사람들로 부터 공정하게 대우받아야만 하며, 나는 부당한 행위를 용납하지 못할 것이다
34	.313	.120	-.132	-.113	.416	나는 다른 사람들이 나를 배려하지 않는 것을 참을 수 없으며, 그들이 부당하게 행동할 수도 있다는 것을 용납할 수 없다 (공정성 요구)
26	<i>.297</i>	-.010	<i>-.20</i> <i>8</i>	-.039	.379	나는 다른 사람들로 부터 존중받아야 하며, 만약 내가 존중받지 못한다면 나는 그것을 인정하지 못할 것이다
5	<i>.230</i>	.305	-.188	-.021	.338	나는 부당하게 대우받는 것을 참을 수 없으며, 부당한 행동은 용납될 수 없다고 생각한다(공정성 요구)

비합리적 신념 척도에는 모든 요인에 대해 0.3 이상의 요인계수를 가지지 않는 문항이 발견되지 않았다. 따라서 일차적으로 원척도의 요인과는 다른 요인에 큰 요인계수를 보이는 문항들을 제외하였다. 이에 따라 2번, 5번, 8번, 34번 문항이 제외되었다. 다음으로 다른 요인에 대해 0.2 이상의 요인계수를 가지는 문항들을 제외하였다.

그 결과 5번, 14번, 17번, 20번, 22번, 26번, 27번, 30번, 32번 문항이 추가로 제외되었다. 이러한 과정을 거쳐 각 하위요인에 최종적으로 포함된 문항은 <표 5>와 같다.

<표 5> 비합리적 신념 척도의 하위요인별 문항

하위요인	포함된 문항
인정욕구	1, 7, 12, 16, 21
자기비하	6, 13, 31
성취욕구	3, 9, 18, 23, 28, 33, 35
편안함 욕구	4, 10, 15, 19, 24, 29
공정성 요구	11, 25, 36

3) 이차적 분노사고 척도와 공격성 척도

이차적 분노사고는 분노유발상황에서 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리적 상태로서 이미 정의된 바 있다. 서수균과 권석만(2005a, 2005b)의 연구에서 이차적 분노사고 척도는 적대적 자동적 사고 및 비합리적 신념 척도와 유의한 정적 상관이라고 보고하였다. 그리고 이차적 분노사고는 공격성 유발의 인지적 과정에 있어 가장 근접한 요인으로 나타났다. 이는 이차적 분노사고가 인지적인 과정으로서 공격적인 행동을 동기화 시키는 가장 유력한 요인임을 말해준다.

또한 공격성은 분노감, 적대감, 공격성이라는 세 요인으로 개념화하여 각 요인들이 정서, 행동, 인지에 해당하는 요인으로 구성되었다. 특히, 인지에 해당하는 적대감은 부정적이고 냉소적인 방식으로 세상을 보는 태도로 정의되며, 이차적 분노사고와 마찬가지로 공격적인 행동을 동기화시킨다고 한다(서수균, 권석만, 2002).

따라서 이차적 분노사고와 공격성 간에는 인지적인 차원에서 상당한 관련이 있을 것으로 보이며 이것은 척도를 구별하는데 방해요소가 될 것이다. 그러므

로 본 연구에서는 이차적 분노사고 척도와 공격성 척도를 통합하여 중복되는 요인을 제거하여 사용하였다.

먼저 이차적 분노사고와 공격성의 두 척도를 통합해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이차적 분노사고가 4요인, 공격성이 3요인이므로 총 7요인 구조로 설정하였고 <표 6>에 제시되었다. 마찬가지로 요인계수가 0.3 이상이어서 해당 요인에 포함되는 문항의 요인계수를 음영으로 표시하였고, 다른 요인에 0.2 이상의 요인계수를 가지는 문항의 요인계수는 굵은 기울임꼴로 표시하였다.

<표 6> 이차적 분노사고와 공격성의 탐색적 요인분석 결과(문항 내용 생략)

문항 번호	타인비난/ 보복	무력감& 적대감 (제외)	분노통제/ 건설적 대처	타인비난 /보복 & 언어적 공격성 (제외)	언어적 공격성	분노감	신체적 공격성
s10	.668	.078	.115	-.003	.110	-.023	.059
s19	.664	.174	.015	-.028	-.056	.004	-.029
s9	.652	.100	.047	-.092	.102	.002	.077
s16	.631	.192	-.075	-.028	-.132	-.076	-.039
s5	.613	.151	-.121	.062	-.214	-.093	-.032
s1	.603	-.008	.105	-.027	-.056	-.017	-.051
s7	.582	.002	.055	.098	.096	.132	.198
s3	.563	.055	-.033	.243	-.133	.070	-.003
s17	.497	.051	.130	-.037	-.070	.224	.058
s15	.468	.034	.070	.143	.195	.195	.384
s4	.444	.031	.122	-.022	-.138	-.015	.065
s2	.408	-.222	.054	.315	-.128	.009	.147
s14	.370	-.048	.098	.161	-.006	.287	.099
s11	.314	-.033	.045	.160	.014	.244	.276
s23	.082	.661	.063	.002	.034	.082	-.077

s20	.014	.651	.035	.038	.139	.137	-.007
s22	.097	.649	.029	-.179	.001	.061	.001
s21	.046	.615	.104	-.132	.109	.103	.026
a26	-.019	.570	.093	.235	-.222	.016	.080
s25	.221	.543	.089	-.213	.159	.200	-.159
s24	.154	.515	.069	-.016	.008	-.081	.052
a22	.066	.455	.030	.163	-.131	-.017	-.043
a23	.081	.437	.048	.163	-.151	.303	.031
a24	-.037	.428	.057	.281	-.221	.001	.086
a10	-.003	-.421	.219	-.123	-.311	.282	.087
a21	.222	.396	-.020	.179	-.233	.027	.031
a25	-.025	.352	.052	-.123	-.322	-.066	.163
s26	.253	.287	.189	-.076	.054	.214	.100
a20	.245	.272	.069	.079	-.081	.245	-.053
s31	.080	.094	.577	.152	.001	.061	-.015
s29	.162	.041	.546	-.153	.096	.057	-.065
s30	.155	.042	.542	-.113	.008	-.022	-.013
s32	.065	-.071	.537	.212	-.139	.051	-.006
s33	-.043	.063	.531	-.049	-.021	-.232	.114
s34	-.141	-.049	.512	.123	.105	-.010	.085
s28	-.004	.134	.457	-.006	-.183	-.045	.003
s27	-.115	.258	.410	-.123	-.127	-.185	.041
a7	-.073	.009	-.167	.018	.035	-.029	.097
s12	.317	.000	.000	.452	-.143	.021	.136
s6	.402	.123	-.019	.447	-.120	.073	.069
s8	.308	-.097	.089	.393	-.100	-.041	.183
s18	.285	.073	.013	.355	.070	.077	.348
a13	.092	-.048	-.026	.008	-.687	.066	.021

주: 문항 번호 중 's'는 이차적 분노사고, 'a'는 공격성을 의미함.

예상한 바와 같이 2개 요인에 대해 이차적 분노사고와 공격성의 중복 현상이 다음과 같이 나타났다. 첫째, 이차적 분노사고의 하위요인인 무력감에 해당하는 문항들과 공격성의 하위요인인 적대감에 해당하는 문항들이 한 요인에 관련되는 것으로 나타났다. 둘째, 이차적 분노사고의 하위요인인 타인비난/보복에 해당하는 문항들 중 일부와 공격성의 하위요인인 언어적 공격성에 해당하는 문항들 중 일부가 결합하여 하나의 요인인 것처럼 나타났다.

따라서 무력감과 적대감은 각각 그 상위요인인 이차적 분노사고와 공격성 간의 변별타당도를 저해하는 하위요인으로 간주하고 분석에서 제외하였다. 또한 타인비난/보복 요인과 언어적 공격성 요인이 뚜렷하게 나타났기 때문에 두 요인의 문항 일부가 혼재된 요인 역시 분석에서 제외하였다. 그 외에는 마음챙김 척도나 비합리적 인지 척도와 같은 절차를 사용하여 문항들을 제외하였다. 그 결과 각 하위요인에 최종적으로 포함된 문항은 <표 7>과 같다.

<표 7> 이차적 분노사고 및 공격성 척도의 하위요인별 문항

상위요인	하위요인	포함된 문항
이차적 분노사고	타인비난/ 보복	1, 4, 7, 9, 10, 16, 19
	분노통제/ 건설적 대처	28, 29, 30, 31, 34
공격성	언어적 공격성	13, 11, 14
	분노감	16, 17, 18, 19
	신체적 공격성	2, 4, 5, 6, 8

3. 구조모형의 분석

1) 구조모형 검증

본 연구에서는 마음챙김, 비합리적 신념, 이차적 분노사고 그리고 공격성을 측정변인으로 매개모형을 설정하였다. 매개모형을 검증하기 위해 측정변인들이 얼마나 잘 설명되고 있는지 살펴보기 위해 경로모형 검증을 실시하였고, 모형의 적합도를 검증하였다.

분석결과, 연구모형 1은 $\chi^2(71, N=307) = 193.5$ $p < .001$, TLI = .88, CFI = .93, RMSEA = .07(90% confidence interval[CI]: .06, .08)으로 좋은 적합도를 나타냈으며, 그 결과는 <표 8>에 제시되었다.

반면 연구모형 2의 적합도 평가결과, $\chi^2(71, N=307) = 219.4$ $p < .001$, TLI = .85, CFI = .88, RMSEA = .08(90% confidence interval[CI]: .07, .09)로 나타났다. 절대적 적합도 지수는 좋은 모형이라고 설명하고 있지만, 상대적 적합도 지수는 모형의 적합도에 미치지 못하였다. 이는 이론 모형이 자료와 잘 부합된다고 할 수 있지만, 이론모형과 다른 모형을 비교했을 때 상대적으로 이론 모형이 기저모형보다 자료를 잘 설명하지 못한다는 것을 의미한다. 그 결과는 <표 9>에 제시되었다.

<표 8> 연구모형1의 적합도 (N=307)

모형	χ^2 (df)	TLI	CFI	RMSEA
경로모형	193.5*** (71)	.88	.93	.07

cf. $+ < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

<표 9> 연구모형2의 적합도

(N=307)

모형	χ^2 (df)	TLI	CFI	RMSEA
경로모형	219.42*** (71)	.85	.88	.08

cf. +<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

연구모형2가 전반적인 적합도에 미치지 않았으므로 수정지수를 활용하여 모형을 수정하였다. 비합리적 신념 척도의 하위 요인에서 편안함 욕구 요인(예, 나는 살면서 겪게 되는 사소한 괴로운 일들을 참기 어렵다)과 공격성 척도의 하위요인에서 신체적 공격성 요인(예, 누군가 화를 한껏 돋구면, 나는 그 사람을 칠지도 모른다)은 서로 문항의 내용적인 측면에서 개인이 고통을 겪거나 해를 입는 것과 같이 유사한 조건을 공유하고 있을 가능성이 있다고 판단하여 오차항간 공분산을 주었다.

그 결과, 수정된 연구모형2는 $\chi^2(70, N=307) = 191.21$ $p<.01$, TLI= .87, CFI= .90, RMSEA= .75(90% confidence interval[CI]: .06, .08)로 나타났으며, <표 10>에 제시되었다. 이 결과는 여전히 상대적 적합도 지수는 .90 이상이면 좋은 모형이라고 설명하기에는 부족하다(홍세희, 2000).

<표 10> 수정된 연구모형2의 적합도

(N=307)

모형	χ^2 (df)	TLI	CFI	RMSEA
수정모형	191.21*** (70)	.87	.90	.07

cf. +<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

수정된 연구모형2가 적합도에 미치지 않았으므로 수정지수를 활용하여 모형을 재수정을 하였다. 마음챙김의 하위척도에서 탈중심적 주의요인(예, 어

편 불안한 생각에 휩싸일 때, 그 생각대로 될 거라고 믿는다)와 비합리적 신념의 척도(예, 내가 중요한 일들을 잘 해내지 못하면, 그것은 끔찍한 일이 될 것이다)의 문항 간에 내용적인 측면에서 어떤 사건에 대한 생각이나 감정에서 벗어나지 못하게 되면 합리적이지 못한 사고를 하는 관련성의 가능성이 있을 것으로 보아 상관을 주었다.

그 결과, 재수정된 연구모형2는 $\chi^2(69, N=307) = 165.91$ $p < .01$, TLI = .90, CFI = .92, RMSEA = .06(90% confidence interval[CI]: .05, .08)로 나타났으며, <표 11>에 제시되었다.

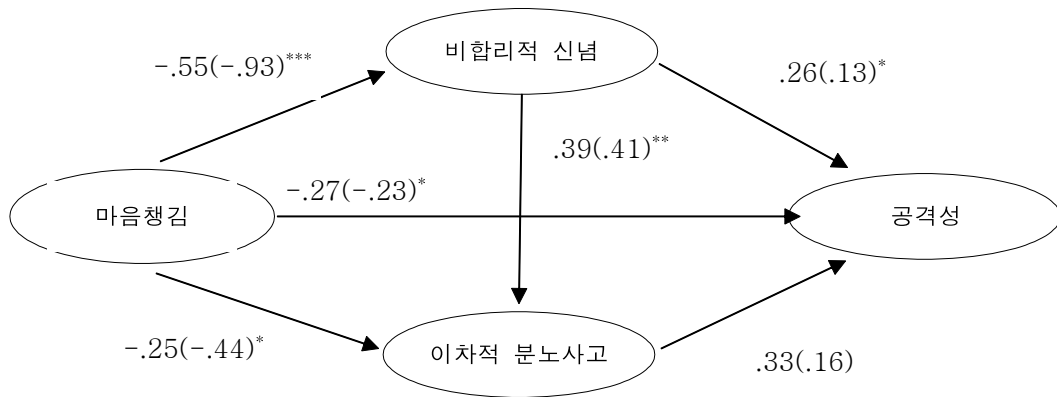
<표 11> 재수정된 연구모형2의 적합도 (N=307)

모형	χ^2 (df)	TLI	CFI	RMSEA
재수정 모형	165.91*** (69)	.90	.92	.06

cf. +<.10, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

재수정된 연구모형2의 적합도는 전반적으로 수용범위에 머무르고 있어 자료에 적합한 것으로 결론지었다.

재수정된 연구모형2의 적합성이 검증되었으므로 추정된 경로계수를 통해 연구의 가설을 검증하였다. 이를 검증하기 위해 마음챙김을 예측변수, 비합리적 신념과 이차적 분노사고는 매개변수, 공격성은 준거변수로 설정하였다. 그 결과, 마음챙김과 비합리적 신념의 변화량, 이차적 분노사고의 변화량 그리고 공격성의 변화량이 <그림 4>과 같이 나타났다.



cf. 표준화 회귀계수(비표준화계수), $^+ <.10$, $^* p<.05$, $^{**} p<.01$, $^{***} p<.001$

<그림 4> 연구모형의 결과

재수정된 연구모형2의 검증결과, 이차적 분노사고와 공격성의 경로를 제외하고 직접경로가 유의미하게 나타났다. 따라서 본 연구에서 가장 설명력이 높았던 재수정된 연구모형2의 변인 간 직접경로는 <표 12>와 같다.

마음챙김의 수준에 대한 비합리적 신념과 이차적 분노 사고 그리고 공격성의 관계는 모두 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 마음챙김 수준이 증가함에 따라 비합리적 신념과, 이차적 분노사고, 공격성이 감소시키는 것을 의미한다. 또한 비합리적 신념이 감소함에 따라 이차적 분노가 통계적으로 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 반면, 이차적 분노사고가 강할수록 공격성이 증가되는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미하지는 않았다.

<표 12> 연구모형의 검증

(N=307)

구조 경로	비표준화 회귀계수	표준화 회귀계수	표준오차	C.R.
마음챙김→비합리적 신념	-.93	-.55***	.21	-4.37
비합리적 신념→이차적 분노사고	.41	.39**	.12	3.42
이차적 분노사고→공격성	.16	.33	.12	1.33
마음챙김→이차적 분노사고	-.44	-.25*	.18	-2.39
비합리적 신념→공격성	.13	.26*	.06	2.11
마음챙김→공격성	-.23	-.27*	.12	-1.95

cf. * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$, **** $p < .001$

구체적으로 살펴보면, 마음챙김의 수준과 비합리적 신념은 -.55의 설명량을 보였고(표준화 회귀계수, $\beta = -.55$, $p < .001$), 이차적 분노사고는 -.25의 설명량을 보였다(표준화 회귀계수, $\beta = -.25$, $p < .05$). 그리고 공격성과는 -.27의 설명량을 나타냈다(표준화 회귀계수, $\beta = -.27$, $p < .001$). 이는 마음챙김이 증가할 때마다 비합리적 신념은 -.55만큼, 이차적 분노사고는 -.25 그리고 공격성은 -.27만큼 감소한다는 것을 알 수 있다.

또한 비합리적 신념과 이차적 분노사고는 .39로 정적인 상관을 보였고(표준화 회귀계수, $\beta = .39$, $p < .01$), 공격성과는 .26로 정적인 상관을 보였다(표준화 회귀계수, $\beta = .26$, $p < .05$). 이는 비합리적 신념이 증가할수록 이차적 분노사고는 .39만큼, 공격성은 .26만큼 증가한다는 것을 의미한다.

반면, 이차적 분노사고와 공격성은 .33으로 정적 상관을 보였지만 통계적으로 유의하지 않았다. 이차적 분노사고가 증가함에 따라 .33만큼 공격성이 증가한다고 볼 수는 없지만, 이차적 분노사고 공격성은 정적인 관계를 나타내는 것을 알 수 있었다.

그러므로 본 연구의 재수정된 모형의 직접적인 경로모형은 일부를 제외하고 유의미하였다. 즉, 본 연구에서 살펴보고자 했던 가설 1-1(마음챙김 수준이

증가하면 비합리적 신념은 감소할 것이다.), 가설 1-2(비합리적 신념이 감소하면 이차적 분노사고는 감소할 것이다.), 가설 1-4(마음챙김 수준이 증가하면 이차적 분노사고는 감소할 것이다.), 가설 1-5(비합리적 신념이 감소하면 공격성은 감소할 것이다)은 지지되었으나, 가설 1-3(이차적 분노사고가 감소하면 공격성은 감소할 것이다.)은 지지되지 않았다.

위와 같은 결과를 토대로, 마음챙김과 비합리적 신념, 이차적 분노사고 그리고 공격성의 구조경로의 간접효과를 검증하였다. 그리고 어떤 경로가 좋은지에 대한 매개효과를 통계적으로 유의미한지 확인하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 간접효과의 표준오차에 대한 보다 정확한 추정치를 계산하는 방법으로 제안한 bootstrap 절차를 사용하였다.

Bootstrap절차에서는 비대칭적인 신뢰한계들을 제공하고 간접효과가 정상 분포를 가정하지 않아도 되기 때문에, 본 연구에서는 서영석(2010)의 연구 자료에 따라 통계패키지에 특정수의 bootstrap 표본을 10,000개로 지정하고, 간접효과에 대한 신뢰구간을 95%로 제시하였다. 만일, 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면, 간접효과는 .05수준에서 통계적으로 유의미하다고 평가된다.

검증 결과, 마음챙김 수준이 이차적 분노사고 변화량에 미치는 영향력은 -.27 감소하는 것으로 나타났다(표준화 회귀계수, $\beta = -.27$, $p = .017$). 그리고 마음챙김은 비합리적 신념의 변화량이 -.55 감소하는 것으로 나타났다(표준화 회귀계수, $\beta = .21$, $p < .001$). 또한 비합리적 신념은 이차적 분노사고의 변화량이 .39 증가하는 것으로 나타났다(표준화 회귀계수, $\beta = .21$, $p = .001$). 이는 마음챙김 수준이 증가함에 따라 비합리적 신념이 감소되며, 비합리적 신념이 감소되면 이차적 분노사고가 감소되는 것을 의미한다.

비합리적 신념이 마음챙김과 이차적 분노사고를 어느 정도 매개하는지 간접효과를 측정하기 위해 bootstrap 절차를 실시한 결과, <표 13>와 같이 95% 신뢰구간(-0.34~-0.09)으로 0을 포함하지 않으므로 매개효과는 유의도

수준 5%에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 ‘비합리적 신념은 마음챙김 수준과 이차적 분노사과의 관계에서 유의하게 매개효과를 가질 것이다’라는 가설 2-1를 지지한다. 그러므로 마음챙김 수준이 이차적 분노사과에 미치는 영향에 있어 비합리적 신념에 의해 부분 매개되는 것으로 검증되었다.

다음으로, 마음챙김 수준은 공격성의 변화량을 -0.27 감소하는 것으로 나타났다(표준화 회귀계수, $\beta = .21$, $p = .05$), 마음챙김은 비합리적 신념의 변화량을 -0.55 , 이차적 분노사과의 변화량을 -0.27 감소하는 것으로 나타났다. 반면, 이차적 분노사과는 공격성과 관련이 있는 것으로 나타났으나, 변화량에는 유의미한 영향이 나타나지 않았다(표준화 회귀계수, $\beta = .33$, $p = .180$).

마음챙김과 공격성의 관계에서 비합리적 신념과 이차적 분노사과가 어느 정도 매개하는지 간접효과를 측정하기 위해 bootstrap 절차를 실시한 결과, <표 13>와 같이 95% 신뢰구간($-0.16 \sim 0.01$)으로 0을 포함하고 있어 매개효과는 유의도 수준 5%에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 ‘비합리적 신념과 이차적 분노사과는 마음챙김 수준과 공격성의 관계에서 순차적으로 매개효과를 가질 것이다’라는 가설 3-1은 지지되지 않았다. 따라서 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 비합리적 신념과 이차적 분노사과에 의해 순차적으로 부분 매개되지 않은 것을 알 수 있었다.

한편, 이차적 분노사과가 공격성의 변화량에 영향을 미치지 않았다는 결과를 제외하고 보면, 마음챙김 수준이 증가할수록 비합리적 신념이 감소하고, 비합리적 신념이 감소되면 공격성이 줄어들 수 있다는 것을 의미한다.

이에 따라 비합리적 신념이 마음챙김 수준과 공격성을 어느 정도 매개하는지 간접효과를 측정하였다. 그 결과 <표 13>에서와 같이, 95% 신뢰구간($-0.28 \sim -0.01$)으로 0을 포함하고 있어 매개효과는 유의도 수준 5%에서 유의하게 나타났다. 따라서 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 비합리적 신념에 의해 부분 매개되는 것을 알 수 있었다.

<표 13> 마음챙김이 공격성에 미치는 영향에 대한 검증

(N=307)

경로	value	Confidence Interval	
		one-tailed probability	two-tailed probability
마음챙김→비합리적 신념→이차적 분노사고→공격성	-0.07	-0.16	0.01
마음챙김→비합리적 신념→공격성	-0.14	-0.28	-0.01
마음챙김→이차적 분노사고→공격성	-0.88	-0.24	0.07
마음챙김→비합리적 신념→이차적 분노사고	-0.22	-0.34	-0.09

V. 논의 및 제언

1. 연구결과에 대한 시사점과 의의

본 연구는 마음챙김 수준과 공격성에 대한 관계에서 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 매개하는 경로모형을 설정하고, 모형의 적합도 및 매개효과를 확인하고자 하였다.

본 연구 결과의 주요 시사점은 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 수준과 비합리적 신념, 이차적 분노사고 그리고 공격성은 서로 유의미하게 상관이 있었다. 즉, 마음챙김 수준은 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격성과 각각 부적 상관을 보였다. 이는 마음챙김과 비합리적 신념, 공격성이 서로 상관이 있음을 보여주었던 선행연구(전현숙, 손정락, 2011)의 결과와 부분적으로 일치하는 결과이다. 구체적으로 살펴보면 마음챙김 수준이 증가하면 비합리적 신념과 이차적 분노사고 그리고 공격성이 감소한다고 볼 수 있다.

특히 마음챙김이 증가하면 공격성이 감소하는 부적 상관의 결과는 김준범(2012)의 연구 결과와 부분적으로 일치하는 결과이다. 또한, 마음챙김이 증가하면 비합리적 신념이 감소하는 부적 상관을 나타내는 결과는 전현숙, 손정락(2011)의 연구결과와 부분적으로 일치한다.

또한, 마음챙김 수준이 이차적 분노사고와 부적 상관이 있는 결과는 마음챙김과 이차적 분노사고에 대해서 다루었던 이전 선행연구가 없었기 때문에 그 의미가 중요하다고 생각된다. 따라서 마음챙김과 공격성의 관계에서 인지적 과정으로 비합리적 신념과 자동적 사고인 이차적 분노사고가 관련될 수 있음을 시사한다.

둘째, 회귀분석 결과를 통해서 마음챙김 수준이 증가하면 공격성이 유의

미하게 감소되었고, 비합리적 신념이 감소하면 공격성이 유의미하게 감소하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

먼저, 마음챙김 수준의 증가는 공격성을 감소하는 결과는 선행연구(전미애, 김정모, 2011)와 부분적으로 일치하는 결과이다. 즉, 마음챙김 수준이 높은 사람은 공격성이 강하지 않다고 볼 수 있으며, 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련을 통해 공격성을 감소시킬 수 있다고 생각해 볼 수 있다.

또한 비합리적 신념을 감소하면 공격성이 감소한다는 결과도 선행연구(서수균, 권석만, 2005)와 부분적으로 일치하는 결과로, 분노 유발상황에서 비합리적 신념이 강하게 활성화되지 않으면 공격성이 감소한다는 것으로 볼 수 있다. 따라서 마음챙김과 비합리적 신념은 공격성을 감소시키는 유력한 요인임을 알 수 있다. 그러므로 공격성을 감소시키기 위해서는 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련 프로그램을 실시하거나, 비합리적 신념을 줄이는 인지치료를 적용하는 것이 적합할 수 있다는 것을 시사한다.

한편, 이차적 분노사고는 공격성과 관계성은 있지만 유의미한 감소를 보이지 않아 연구가설과는 상반되는 결과가 나타났다. 즉, 이차적 분노사고는 공격성과 관련이 있어 보이지만 유의미한 영향을 미치지 않았다. 여기서 이차적 분노사고는 분노유발상황에서 나타는 인지적 과정으로 비합리적 신념에 의해 활성화 되는 자동적사고이다. 이러한 인지적 과정을 통해서 분노감을 갖는 것을 촉발하지만 분노를 표출하는 것에는 직접적인 영향을 주지 않는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구에서는 공격성을 언어적 공격, 신체적 공격요인이 포함되어 외부적으로 표출되는 분노에 대해서 다루는 요인이 포함되어 있다. 그러나 분노는 부적절한 표현양상으로 화가 나면 외부로 표출하는 분노표출과 외부로 표현하지 않는 분노 억제로 구분되기도 한다. 여기서 분노표출과 관련된 개인의 태도로서 ‘분노표현태도’는 잠재적으로 개인이 분노를 표현하는 행동에 영향을 미친다. 여기서 분노표현태도는 특정 분노표현 양상에 대한 개인의

평가로 분노 표현과 관련된 개인의 신념이나 지식을 말한다(서수균, 이훈진, 권석만, 2004).

즉, ‘분노표현태도’에 의해 분노를 신체적이거나 언어적인 방법으로 외부로 표출하는 공격성을 드러내거나 그렇지 않을 수 있다. 다시 말하면 분노사고가 강하더라도 자동적으로 분노감이 외부적으로 표현되는 것이 아니라 개인의 분노표현에 대한 태도에 의해서 분노 표출이 외부로 향하거나 그렇지 않을 수 있다는 것이다. 따라서 이차적 분노사고는 분노감을 불러일으키지만 이것이 표출되는 과정에는 ‘분노표현태도’와 같은 다양한 내적 요인에 의해 영향을 받을 수 있다. 그러므로 이차적 분노사고가 공격성에 미치는 영향을 알아보기 위해서는 분노가 표출되는 것과 관련된 내적 요인들을 함께 살펴볼 필요가 있다.

또한 김일중(2013)의 연구에서는 이차적 분노사고의 타인 비난/보복 요인이 타인을 향한 신체적 공격과 언어적 공격과 관련된 부적절한 분노표현과 관련된 것으로 보고하고 있다. 이는 본 연구에서 공격성을 신체적 공격성과 언어적 공격성 그리고 적대감 요인으로 대부분 타인을 향한 분노감을 측정하는 것을 감안 했을 때, 공격성은 이차적 분노사고의 타인 비난/보복 요인 외에 분노통제/건설적인 대처요인이 영향을 주었을 가능성이 있다고 본다.

즉, 이차적 분노사고의 분노통제/건설적 대처 요인으로 인해 이차적 분노사고가 공격성에 미치는 영향에 상쇄시켰을 것이라고 해석할 수 있다. 따라서 이차적 분노사고와 공격성이 유의미하게 관계가 있을 가능성이 전혀 없다고는 볼 수 없다. 그러므로 이차적 분노사고와 공격성의 관계에서 각각의 요인들이 서로 어떤 관계를 갖는지에 대해서 세부적으로 살펴볼 필요성이 있다.

셋째, 마음챙김 수준은 직접적으로 이차적 분노사고에 영향을 미쳤을 뿐 아니라, 비합리적 신념을 매개하여 이차적 분노사고에 간접적으로 유의미하게 영향을 주어 연구가설을 지지하였다. 이는 마음챙김 수준이 비합리적 신

념과 자동적 사고를 약화시킨다는 선행연구(전현숙, 손정락, 2011; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000)와 부분적으로 일치하는 결과이다.

이는 마음챙김 수준이 증가함에 따라 비합리적 신념이 약화되고, 뒤이어 자동적 사고인 이차적 분노사고도 약화될 수 있음을 의미한다. 다시 말하자면, 마음챙김 수준이 높은 사람들은 분노유발상황에서 자신의 비합리적 신념의 활성화를 알아차리고 이를 경험으로 받아드려 역기능적인 자동적 사고인 이차적 분노사고가 덜 일어난다고 볼 수 있다. 즉, 마음챙김 수준을 향상시키는 것만으로도 비합리적 신념이 약화되어 이차적 분노사고를 감소시킬 수 있다고 할 수 있다. 그러므로 마음챙김 수준을 향상시키는 프로그램을 통해 비합리적 신념을 감소시키고 이차적 분노사고를 줄일 수 있다는 시사점을 보여준다.

넷째, 마음챙김 수준은 공격성에 직접적으로 영향을 주었지만, 이차적 분노사고를 매개하여 공격성에 간접적으로 영향을 미치지 않아 연구가설을 지지하지 않았다. 이는 앞에서 언급한 것과 같이 이차적 분노사고는 공격성에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났기 때문에 마음챙김 수준이 증가하여 이차적 분노사고를 감소시키더라도 공격성에는 유의미하게 작용되지 않았을 가능성이 있는 것으로 보인다.

다시 말하면, 이차적 분노사고가 공격성에 미치는 영향에 다른 내적인 요인을 추가하여 검증된다면 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 있어 이차적 분노사고와 더불어 좀 더 세부적인 인지 과정을 살펴볼 수 있을 것이다. 따라서 추후연구에서는 이미 언급된 ‘분노표현태도’와 같은 내적인 요인과 더불어 사회문화적인 요인을 감안하여 이차적 분노사고와 공격성과의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴볼 필요성을 시사한다.

다섯째, 마음챙김 수준은 공격성에 직접적으로 영향을 주면서, 비합리적 신념을 매개로 공격성을 간접적으로 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 가설에서는 포함되지 않았지만 마음챙김 수준이 공격

성에 미치는 영향에 있어 비합리적 신념이 매개한다는 결과를 통해 마음챙김 수준과 비합리적 신념이 서로 상호보완적인 치료적 역할을 할 수 있음을 시사했던 선행 연구(전현숙, 손정락, 2011)의 결과와 부분적으로 일치하므로 중요하다고 볼 수 있다.

또한 마음챙김 수준이 비합리적 신념을 약화시키고, 공격성을 감소시킨다는 선행연구(전미애, 김정모, 2011; Hayes, 1994)와 부분적으로 일치하는 결과를 보이며, 이는 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련을 통해 배양된 마음챙김의 요소(예, 탈중심적 주의)들이 현재 경험하고 있는 비합리적 신념에 집착하기보다는 인지적 탈융합을 시켜 분노사고를 있는 그대로 경험하게 하면 공격성이 감소시킬 수 있다는 점을 시사해 준다. 따라서 마음챙김에 기초한 인지치료 프로그램은 공격성을 통제하거나 감소하는데 효과적이라고 볼 수 있다.

여섯째, 마음챙김 수준은 공격성에 직접적으로 영향을 주었지만, 비합리적 신념과 이차적 분노사고를 순차적으로 거쳐 간접적으로 영향을 미치지 않아 연구가설은 기각되었다. 이는 마음챙김 수준이 공격성에 영향을 미치는데 있어 인지적 과정으로서 비합리적 신념과 이차적 분노사고가 매개하지 못한다는 것을 의미한다.

그러나 마음챙김 수준이 공격성에 영향을 미치는데 비합리적 신념이 매개로 유의하게 영향을 주었다는 가설이 지지되었고, 마음챙김과 이차적 분노사고가 유의미하게 서로 영향을 주었으며, 이차적 분노사고와 공격성간의 부적상관은 있었던 결과를 통해, 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 있어 비합리적 신념과 이차적 분노사고의 매개효과의 가능성을 배제시킬 수 없다고 생각된다. 즉, 이차적 분노사고가 공격성에 미치는 영향이 유의미하지 않았기 때문에 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향에 비합리적 신념과 이차적 분노사고의 매개효과의 가능성이 있다고 해석해 볼 수 있다.

앞에서 연구 결과의 시사점을 논의한 것을 토대로 본 연구의 의의를 찾는

다면 다음과 같다.

우선, 공격성을 줄이기 위해 마음챙김에 기초한 치료프로그램의 효과검증을 다른 연구들은 많지만 마음챙김이 공격성에 미치는 영향에 인지적 과정의 매개효과를 검증하는 연구는 아직 국내에서 많지 않다. 특히, 본 연구에서는 마음챙김이 공격성에 미치는 영향에서 인지적 과정을 비합리적 신념과 자동적 사고로 세분화하여 체계적으로 살펴보려고 시도했다는 점에서 의의가 있다.

또한 마음챙김이 인지적 과정에서 비합리적 신념을 매개로 자동적 사고인 이차적 분노사고에 영향을 미친다는 점을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 이는 마음챙김에 기초한 인지치료 프로그램을 통해 비합리적 신념과 자동적 사고의 변화에 대해 이론적으로 설명할 수 있는 기반을 제공할 수 있다.

특히, 이차적 분노사고가 공격성을 자동적으로 촉발하지 않는다는 점이 향후 연구방향을 제사하는데 있어 의의가 있다.

예를 들어, 공격성을 촉발하는데 ‘분노표현태도’와 같이 분노와 관련된 사고가 들어도 분노를 표출하는 것에 대해서 어떤 태도를 지니는 것에 따라서 분노사고가 외부적으로 표현되는 것에 영향을 줄 수 있다는 것이다. 즉, 이차적 분노사고가 강한 것만으로 공격성이 촉발되지 않으며 외부로 분노가 표현되기 위해서 좀 더 세밀한 심리적 과정이 관여될 수 있다는 것을 의미한다.

따라서 추후 연구에서 이차적 분노사고와 분노표현의 양상간의 관계를 다루어야 할 필요성을 제안해준다. 그러므로 본 연구의 결과는 공격성과 관련된 인지적인 과정을 좀 더 세분화하여 설명해야 할 연구의 필요성을 제공해준다.

공격성을 감소하는데 있어 마음챙김이 비합리적 신념을 매개로 영향을 준다는 점은 마음챙김에 기초한 인지치료의 효과성이 이론적으로 유의하다고 설명할 수 있는 기반을 제공한다는 점에서 의의가 있다.

즉, 마음챙김에 기초한 인지치료 프로그램의 효과성에 대해서 설명하는 연구들은 많지만 마음챙김에 기초한 인지치료가 공격성에 어떻게 작용하여 효과가 있는지에 대해서 연구된 연구는 드물다. 그렇기 때문에 비합리적 신념이 마음챙김과 공격성간의 관계를 유의하게 매개하는 결과로서 마음챙김의 수준이 향상되면 비합리적 신념이 약화되어 공격성이 줄어드는 과정이라고 설명이 가능하다.

다음으로, 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련을 통해 비합리적 신념을 약화시켜 공격성을 통제함으로써 충동적인 공격행동을 예방하거나 치료할 수 있다는 점을 시사해 준다. 즉, 마음챙김 훈련을 통해 마음챙김 수준이 향상되면 과거에 의식되지 않았던 자동적이고 습관적인 인지과정이 약화됨에 따라 과거의 습관이나 신념, 감정, 욕망으로부터 자유로워질 수 있다(Deikman, 1966). 그러므로 역기능적으로 공격성을 표출할 가능성이 있는 청소년들이나 폭행사건과 관련된 범죄자들을 대상으로 마음챙김 수준을 향상시키면 폭력적인 비행 및 범죄를 예방하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

마지막으로, 마음챙김에 기초한 치료프로그램들은 마음챙김 수준을 향상시키는 기술을 전문적으로 훈련받은 한명의 전문가가 여러 명의 대상자들을 동시에 치료할 수 있다는 특성을 가지고 있어 경제적으로 효과적인 접근법이라고 할 수 있다. 그리고 훈련을 통해 마음챙김 수준을 자립적으로 향상시킬 수 있도록 수행할 수 있게 되면, 전문가가 없을 때에도 시간과 장소에 구애받지 않고 분노유발상황에서 적절히 공격성을 통제하는데 도움이 될 것이다.

2. 연구의 제한점 및 향후 연구방향

본 연구의 제한점 및 향후 연구 방향은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 사용된 마음챙김, 비합리적 신념, 이차적 분노사고, 공격

성에 대한 측정도구들은 모두 자기보고식 질문지들로 객관적인 측정값을 반영하는데 한계점이 있다. 이러한 자기보고식 질문지들의 단점을 보완하기 위해서 관찰자 평정, 전문가들을 이용한 면접방법, 생리적 지표를 활용한 방법 등 다양한 측정방법들을 활용할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 대상이 일반 대학생 집단에 국한되어 있어 본 연구의 결과를 다른 유형의 집단에 일반화하는데 어려운 점이 있다. 그러므로 향후 연구에서는 보다 넓은 연령대와 교육수준을 고려하여 모집단을 보다 잘 대표할 수 있도록 해야 할 것이다.

셋째, 측정도구의 문제점을 들 수 있다. 본 연구에서는 최근에 마음챙김과 비합리적 신념, 공격성과 관련된 많은 측정도구가 개발되고 있다. 그럼에도 불구하고, 마음챙김을 측정하기 위해서는 박성현(2006)의 마음챙김척도를 단일척도로 사용하였다. 또한 비합리적 신념을 측정하기 위해서는 서수균(2009)의 일반적 태도 및 신념 척도를 사용하였고, 공격성을 측정하기 위해 서수균, 권석만(2002)의 한국판 공격성 척도를 사용하였다. 앞으로의 연구에서는 마음챙김, 비합리적 신념, 공격성을 측정하는 다른 측정도구들을 사용할 때 본 연구에서의 결과와 동일한지 반복 검증할 필요가 있다.

넷째, 측정모형 검증 시 적합도가 수용되지 않아 수정지수를 활용하였는데 이 과정에서 비합리적 신념의 편안함 욕구와 공격성의 신체적 공격성 간 공분산을 주었다. 그리고 마음챙김의 탈중심적 요인과 비합리적 신념 간에 상관을 주었다. 두 경우에 모두 문항의 내용면에서 관련성과 유사한 조건이 있었기 때문에 결과에 영향을 주었을 것으로 예상된다. 따라서 보다 정확하고 신뢰로운 결과를 얻기 위해서는 반복적인 검증이 필요할 것으로 생각된다.

다섯째, 이차적 분노사고와 공격성의 관계를 구체적으로 밝히지 못했다. 이차적 분노사고와 공격성은 상관관계에 기초하여 서로 관련되지만 인과적인 관계에 대해서 명확한 결론을 내려주지는 못했다. 이차적 분노사고가 공

격성에 미치는 관계에서 다양한 다른 요인들이 영향을 주었을 가능성이 있어 추후 연구에서는 이차적 분노사고와 공격성의 관계에서 다른 내적요인과 외적요인을 고려하여 연구할 필요가 있을 것이다. 또한 이차적 분노사고와 공격성 간의 개념적으로 중복되는 경향이 있을 가능성이 있어 추후 연구에서는 이차적 분노사고와 공격성에 대한 조작적 정의를 명확하게 하여 연구할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고경희 (2000). 특성분노, 분노표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 고 은 (2007). 공격성과 분노정서 유발이 얼굴표정 정서 판단에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 곽금주 (1992). 공격영화시청이 아동과 청소년의 사회정보처리과정에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 권석만 (1995). 정신병리와 인지 :정서장애를 중심으로 심리학 연구의 통합적 탐색(한국심리학회 편)(pp. 49-95). 1995년도 한국심리학회 동계 심리학 연구 세미나 자료집.
- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리. 1, 9-49.
- 김설환, 손정락 (2010). 한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR)에 기반을 둔 인지치료 프로그램이 대학생의 우울, 자살생각 및 충동성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상. 29(1), 189-204.
- 김완석, 전진수 (2012). 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 마음챙김 수준, 심리적 증상, 삶의 질에 미치는 효과: 자기수련량 및 참여동기의 역할. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 79-98.
- 김유진 (2005). 공격성과 사회적 위축에 대한 유아의 추론과 행동. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김인희 (2000). 대학생의 비합리적 신념과 분노의 관계. 명지대학교 석사학위 청구논문.
- 김일중 (2013). 이차적 분노사고가 대인관계 문제, 신체화 및 분노표현 적절성에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김재권 (2009). 내외통제성과 비합리적 신념이 목회자 부인의 스트레스에 미치

- 는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 김준범 (2012). 청소년의 비합리적 신념이 특성분노 및 공격성에 미치는 영향: 마음챙김의 중재효과. 침례신학대학교 석사학위 청구논문.
- 김택성, 홍상황 (2008). 분노유발사건과 분노표출과의 관계에서 특성분노와 인지적 평가자원의 매개효과. 한국심리학회지: 학교. 5(3), 269-287.
- 남순희 (2010). 인지행동집단상담이 초등학생의 공격성과 자아존중감에 미치는 효과. 대구가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 노미경 (2012). 이차적 분노사고와 감사성향과 인지적 정서조절 전략과의 관계. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 류창현, 이수정 (2009). 비행청소년의 분노절과 분노감소를 위한 웃음치료와 인지행동치료의 효과. 한국심리학회지: 임상. 28(1), 55-79.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 17(1), 5-33.
- 박성수 (2001). 청소년비행의 예방과 재교육의 원리. 법무부청소년 범죄연구. 10, 11-14.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83-105.
- 박은희 (2010). 사회적 기술훈련 프로그램이 유아의 공격성 및 또래 유능성에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 박인구 (2012). 고등학생의 아동기 트라우마 경험이 공격성에 미치는 영향: 분노, 공감, 용서의 매개효과. 서강대학교 석사학위 청구논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 서수균, 이훈진, 권석만 (2004). 분노표출/분노억제 태도 척도의 개발과 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 23(2). 521-540.

- 서수균, 권석만 (2005). 분노사고 척도 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. 한국심리학회지: 임상, 24(1), 187-206.
- 서수균, 권석만 (2005). 분노조절 인지행동프로그램을 통한 이중인지매개모델의 검증. 한국심리학회지: 임상, 24(3), 495-510.
- 서수균 (2009). 비합리적 신념과 공격성 사이에서 일차적/이차적 분노사고의 매개역할. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 695-708.
- 서수균 (2009). 한국판 일반적 태도 및 신념 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 113-130.
- 서수균 (2011). 비합리적 신념과 공격성 사이에서 부적응적 인지전략과 대인관계양상의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 901-919.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 성은주, 성현란 (2005). 인지행동치료프로그램이 비행청소년의 공격성 및 충동성 감소에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표논문집.
- 신은영(1998). 한국 아동의 스트레스 대처모델에 관한 시도적 구성. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 신정연, 손정락(2011). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT) 프로그램이 문제음주 대학생의 우울, 충동성 및 문제음주 행동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 279-295.
- 안현석 (2001). 한국비행청소년 교화정책에 대한 개성방안. 교정학회지, 13, 57-96.
- 양정하 (2010). 부모의 비합리적 신념과 특성불안이 양육태도에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위 청구논문.
- 이미경, 홍상황 (2007). 초등학생의 분노유발상황에 초점을 둔 인지행동적 분노조절 프로그램의 효과. 한국심리학회지: 학교, 4(1), 1-22.

- 이봉건, 신재숙(2007). 단기 한국판 마음챙김명상(K-MBSR)의 스트레스 감소 효과 : II형 당뇨 환자를 대상으로 한 사례연구. 인지행동치료학회지, 7(2), 63-82
- 이성아 (2012). 부모의 비합리적 신념과 부모역할지능과의 관계. 단국대학교 석사학위 청구논문.
- 이수정 (2012). 범죄심리학의 관점에서 본 불특정 다수 대상 범죄의 특징. 한국정신병리-진단분류학회 추계 학술대회 발표 자료집(pp. 7-13). 서울: 한국정신병리-진단분류학회.
- 이장호, 정남우, 조성호 (2005). 상담심리학의 기초. 서울: 학지사.
- 이형득 (1984). 상담의 이론적 접근. 서울: 형설출판사.
- 이희영, 김정호(2012). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)가 여자대학생의 우울과 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 7(1), 43-63.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계. 한국심리학회지: 임상, 29(4), 989-1007.
- 전현숙, 손정락 (2011). 역기능적 분노표현 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 377-396.
- 전미애, 김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 63-78.
- 전미애, 김정모, 박성현 (2006). 심포지엄: 마음챙김 명상과 심리치료; 마음챙김 명상 인지치료 프로그램이 청소년 수형자의 공격성에 미치는 효과. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 94-95.
- 정민상 (2007). 교사의 소진과 비합리적 신념의 관계. 부경대학교 석사학위 청구논문.
- 정은실, 손정락 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷 중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 825-843.

- 정준영, 박성현 (2010). 초기불교의 사띠(Sati)와 현대심리학의 마음챙김 (Mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제안. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 1-32.
- 정지윤 (2011). 집단 인지행동치료가 품행문제 청소년의 부정적 자동적 사고와 공격성에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 정지숙, 조성희, 최지명 (2009) 정신감정이 의뢰된 성범죄자들의 MMPI-2 하위 유형에 따른 심리적 특성. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 1049-1068.
- 조용래 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 조용래 (2003). AABT 제 37차 연차학술대회 참관기. 인지행동치료, 3(1), 93-98.
- 천성문, 이영순, 이현림 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 53-82.
- 최낙균 (2006). REBT집단상담이 수형자의 공격성, 충동성 및 희망성에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위 청구논문.
- 최선이 (2002). 아동의 공격행동에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 동덕여자대학교 석사학위 청구논문.
- 최현옥, 손정락(2011). 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 북한이탈주민의 외상 후 스트레스 증상, 경험회피 및 수치심에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 469-482.
- 한영경 (2008). 중학생의 관계적 공격성에 영향을 주는 개인 내적 요인. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 한태희 (2004). 초등학생의 스트레스와 내재화의 관계에서 인지변인과 부정적 대처방식과의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 1(4), 1-21.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.

- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, *49*, 155-172.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1998). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, *103*, 411-423.
- Aronson, E. (1980). *The social animal (3rd Ed.)*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Bear, A. R., Smith, T. G., & Allen, B. K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report. *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. Assessment, *11*(3), 191-206.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, *88*, 588-606.
- Bentler, P. M. & Chou, C. P. (1987). Practical issues in structural equation modeling. *Sociological Methods and Research*, *16*, 78-117.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, *107*, 238-246.
- Bernard, M. E. (1998). *Validation of the General Attitude and Belief Scale*. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy. *16*(3), 183-196.
- Bishop, S. R., Segal, Z. V., Lau, M., Anderson, N. C., Carlson, L., Shapiro, S. L., et al. (2003). *The Toronto Mindfulness Scale: Development and*

validation. Manuscript under review.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Coie, J. D., & Dodge, K. A., (1998). *Aggression and antisocial behavior*. In W. Damon, & Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*. (pp. 779-862). Toronto: Wiley.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). *Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment*. *Child Development*, 66, 710-722
- Davidson, R., & Kabat-Zinn, J. (2004). *Response to letter by J. Smith*. *Psychosomatic Medicine*, 66, 149-152.
- Deffenbacher, J. L. (2011). *Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2). 212-221.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Deikman, A. J. (1966). *Deautomatization and the mystic experience*. *Psychiatry*, 29, 324-328.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M. W. (1988). *The*

development of a measure of rational/irrational thinking. Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland, September.

Ding, L., Velicer, W. F., & Harlow, L. L. (1995). Effects of estimation methods, number of indicators per factor, and improper solution on structural equation modeling fit indices. *Structural Equation Modeling, 2*, 119–144.

Dodge, K. A., & Coie, J. (1987). *Social cognition and children's aggressive and submissive children.* *Cognitive Therapy and Research, 5*, 309–312.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart and Citadel Books.

Ellis, A. & Harper, R. (1975). *A new guide rational living (Rev. Ed.).* Hollywood: Wilshire Brooks.

Ellis, A. (1979). *The biological basis of human irrationality: a reply to McBurnett and Lapointe.* *Individual Psychology, 35*(1), 111–116.

Ellis, A. E., & MacLaren, J. I. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd).* Impact Publishers.

Feshbach, S. (1964). *The function of aggression and the regulation of aggressive drive.* *Psychological Review, 71*, 257–272.

Feshbach, W. (1970). *Aggressions.* In P. H. Mussen (Ed.). *Carmichael's manual of child psychology*, New York: Wiley.

Frodi, A., Macaulay, J., & Thome, P. R. (1977). *Are woman always aggressive than man? A review of the experimental literature.* *Psychological Bulletin, 84*(4), 634–660.

Hall, R. J., Snell, A. F., & Foust, M. S. (1999). Item Parceling Strategies in

- SEM: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs. *Organizational Research Methods*, 2, 233-256.
- Hayes, S. C. (1994). *Content, context, and types of psychological acceptance*. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher. (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-22). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2002). *Acceptance, Mindfulness, and Science*. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 9(1), 101-106.
- Hayes, M. A., & Feldman, G. (2004). *Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy*. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Shenk, C., Masuda, A., & Bunting, K. (2006). *The psychological processes underlying mindfulness: exploring the link between Buddhism and modern contextual behavioral psychology*. *Buddhist thought and Applied Psychological Research*, Edited by D. K. Nauriyal, Michael Drummond, Y. B. Lal, London: Routledge.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). *Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance- and change-based strategies*. *Canadian Journal of*

Psychiatry. 50(13), 863–869.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment for borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Martin, R., Warson, D., & Wan, C. K. (2000). *A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition*, *Journal of Personality*, 68(5), 869–987.

Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Shaffer, D. R. (1993). *Developmental Psychology: Childhood and adolescence*. California: Brooks/Cole.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendation. *Psychological method*, 7, 422–445.

Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russel, S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). *The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale*. In M. A. Chesney & R. H. Rosenman(Eds.) *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder*(pp. 5–30). New York: Hemisphere

Spielberger, C. D., Jacobson, G., Russel, S., Crane, R. S., (1983). *Assessment of anger: The state-trait anger*. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality assessment* (pp. 161–190). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980, June). Statistically based tests for the number of common factors. Paper presented at the annual meeting of the Psychometric Society, Iowa City, IA

Sternberg, J. R. (2000). *Images of Mindfulness*. Journal of Social Issues, 56(1), 11-27.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). *How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help?*. Behavior Research and Therapy. 3(1), 25-39.

Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsbly, J. M., Segal, Z. V., RidgewayV. A., & Lau, M. A. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. Journal of Counseling and Clinical Psychology. 68. 615-623.

Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). *Measuring mindfulness-The Freiburg mindfulness inventory(FMI)*. Personality and Individual Differences, 40, 1543-1555.

세계일보(2012년 10월 14일). [기고] 묻지마 범죄 없는 사회 만들려면, 세계일보,<http://www.segye.com/Articles/News/Opinion/Article.asp?id=20121014022243&cid=&OutUrl=naver>에서 검색.

한국형사정책연구원(2013). 범죄분석통계시스템: 범죄자 범행동기, 한국형사정책연구원, <http://crimestats.aimudk.com/statistics/analysis/main>에서 검색.

ABSTRACT

The Effects of the Level of Mindfulness on Aggression

: focusing on Mediating effects between Irrational
Beliefs and Secondary Anger Thoughts

So-Young Ann

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

This research attempted to examine the mediating effects between irrational beliefs and secondary anger thoughts in the relationship between mindfulness and aggression.

As explained by Sternberg (2000), the level of mindfulness in this study is the personal tendency, and its feature is characterized as different depending each individual. So, this study tried to use the concepts of current perception, attentional concentration, non-judgmental acceptance and decentralized caution. Moreover, secondary anger thoughts is the concept used in dual cognitive mediation model suggested by Seo

Sugyun and Kwon Seokman (2005), which is included in automatic thought in the condition of anger induction.

The subjects for this study were total 335 students attending universities located in Seoul city, Gyeonggi-do, and Gyeongsangnam-do. Only 307 participants' data were used for statistical analysis. SPSS 19.0 and M-Plus 5.0 were applied. To find out the mediating effects, results were treated by Bootstrapping analysis method. The results of this research can be summarized as follows.

Firstly, the more the level of mindfulness was increased, the more irrational beliefs, secondary anger thoughts, and aggression were decreased at statistically significant level. Moreover, the more irrational beliefs were increased, the more secondary anger thoughts and aggression were significantly increased. However, the increase of secondary anger thoughts didn't increase aggression significantly.

Secondly, the irrational beliefs showed a significant meditation effect between the level of mindfulness and secondary anger thoughts.

Thirdly, irrational beliefs showed a significant meditation effects between the level of mindfulness and aggression. On the contrary, secondary anger thoughts didn't have a significant meditation effect for this case.

The results of this study demonstrated that the level of mindfulness is an important factor for decreasing cognitive processes such as irrational beliefs and secondary anger thoughts. On the contrary, secondary anger thoughts didn't play a significant role in meditating to decrease aggression through mindfulness. Therefore, the study implicated possibilities that cognitive process may have different courses for

expressing anger thoughts as aggression.

Finally, the limitations of this study, and further research suggestions were discussed, and significances for the study were suggested.

부 록

부록 1. 마음챙김 설문지

부록 2. 비합리적 신념 설문지

부록 3. 이차적 분노사고 설문지

부록 4. 공격성 설문지

설문지

안녕하십니까?

저는 성신여자 대학교 대학원에서 심리학을 전공하는 학생으로, 현재 석사학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 연구는 인지과정과 공격성을 살펴보기 위한 것입니다. 질문지의 문항들을 주의 깊게 읽고 답하여 주십시오. 질문지 작성에는 약 15분이 소요될 것으로 예상합니다.

본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있도록 하는 정보(예: 주민등록번호, 학번)는 수집하지 않을 것이며, 귀하의 모든 응답은 익명으로 처리되어 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다. 연구에 포함된 질문들에는 별도의 정답이나 오답이 없습니다. 그러므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 질문들이 제시된 순서대로 답하시고, 앞으로 돌아가지 마시기 바랍니다. 귀하께서 응답하신 모든 내용은 귀중한 연구 자료로 사용될 것입니다.

혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되나, 제시되는 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 이메일하십시오. 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사합니다.

연구자 : 안 소 영(성신여자대학교 심리학과 석사과정)

지도 교수 : 채 규 만(성신여자대학교 심리학과)

ansoo@hanmail.net

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 본인의 나이는 18세 이상이며
이 연구 참가에 동의합니다.”

성명

날짜

서명

본 연구의 참여에 동의하신다면 질문지 작성을 시작하여 주십시오.

◎ 다음은 자료 분석에 필요한 일반적인 질문입니다. 해당하는 곳에 ✓ 체크 해주세요.

1. 성별	① 여자	② 남자
2. 연령	(만 세)	
3. 학년	① 1학년	② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

◎ 다음 문항을 잘 읽고 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는지를 ✓ 체크 해주세요. 한 문항도 빠뜨리지 말고, 한 문항에 하나의 응답만 선택하세요.

① 전혀 그렇지 않다. ② 약간 그렇다. ③ 웬만큼 그렇다. ④ 상당히 그렇다. ⑤ 매우 그렇다.

문항	①	②	③	④	⑤
1. 한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기 어렵다.					
2. 내가 어떤 감정을 갖는 다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.					
3. 나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를, 놓치는 경우가 많다.					
4. 나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.					
5. 어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.					
6. 나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안되지라고 말하는 경우가 많다.					
7. 나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.					
8. 미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.					
9. 책(혹은 신문)을 일거나, TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다.					

문항	①	②	③	④	⑤
10. 어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.					
11. 서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.					
12. 닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져 있는 경우가 많다.					
13. 다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.					
14. 내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는 다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.					
15. 나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.					
16. 고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.					
17. 나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다.					
18. 어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.					
19. 때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.					
20. 실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.					

◎ 다음은 평소에 가지는 태도나 신념에 대한 것입니다. 각 문항을 읽고 자신에게 해당한다고 생각되는 부분에 ✓ 표시해 주세요. 한 문항도 빠뜨리지 말고, 한 문항에 하나의 응답만 선택하세요.

① 전혀 동의하지 않는다. ② 동의하지 않는다. ③ 중간이다. ④ 동의한다. ⑤ 강하게 동의한다.

문항	①	②	③	④	⑤
1. 나는 내가 원하는 사람으로부터 호감과 인정을 받아야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없을 것이다.					
2. 내가 좋아하는 사람들이 나를 거부하거나 싫어한다면, 이는 내가 나쁘거나 하찮은 사람이기 때문이다.					

문항	①	②	③	④	⑤
3. 나는 내가 중요한 과제들에서 잘 해내지 못하는 것을 견딜 수 없으며, 실패한 다는 것을 참을 수 없는 일이다.					
4. 나는 긴장되거나 불안해지는 것을 참을 수 없으며, 나는 긴장감을 견디기가 어렵다.					
5. 나는 부당하게 대우받는 것을 참을 수 없으며, 부당한 행동은 용납될 수 없다고 생각한다.					
6. 내가 좋아하는 사람으로부터 내가 거절당하더라도, 나는 자신을 수용하고 여전히 한 인간으로서 나와 가치를 긍정할 수 있다.					
7. 중요한 사람으로부터 호감을 얻는 것은 매우 중요하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없다.					
8. 중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 얼마나 무가치한 사람인가를 보여주는 것이다.					
9. 내가 내 자신에게 중요한 과제를 잘 해내지 못하는 것은 참을 수 없다.					
10. 긴장감, 초조감, 좌절감을 경험하는 것이 내게는 매우 괴롭고 두려운 일로 여겨지며, 그런 감정들을 느끼는 것은 내게 일어날 수 있는 최악의 일로 생각된다.					
11. 사람들이 나를 무례하게 대할 때, 나는 그런 행동이 매우 나쁜 짓이라고 생각한다.					
12. 나를 좋아해 주었으면 하는 사람들이 나를 인정해 주지 않거나 거절 할 때, 나는 그들이 나를 싫어한다는 것을 참을 없다.					
13. 나에게 매우 중요한 일들을 잘 해내지 못한다면, 이는 내가 보잘 것 없는 나쁜 사람이기 때문이다.					
14. 중요한 일을 잘 못하는 것은 참을 수 없는 일이며, 만약 그런 일이 나에게 일어난다면 그것은 끔찍한 일이라고 생각한다.					
15. 불편하고 긴장되고 불안한 것을 참을 수 없으며, 나는 그런 상태에 있을 때 너무 괴롭다.					

문항	①	②	③	④	⑤
16. 어떤 사람들이 나를 싫어하는 것을 참을 수 없으며, 그들이 나를 싫어할 수도 있다는 것을 인정할 수 없다.					
17. 내가 여러 가지 어려움에 봉착하고 나의 인생이 괴롭게 느껴질 때, 나는 이러한 이유로 내 자신을 무가치한 사람이라고 생각하게 된다.					
18. 중요하다고 여기는 일들에서 나는 반드시 성공해야 하며, 만약 내가 잘 해내지 못한다면 나는 그것을 인정하기 어려울 것이다.					
19. 나는 살면서 겪게 되는 사소한 괴로운 일들을 참기 어렵다.					
20. 나는 사람들로 부터 공정하게 대우받아야만 하며, 나는 부당한 행위를 용납하지 못할 것이다.					
21. 나는 중요한 사람들로 부터 반드시 호감을 얻어야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들이지 못할 것이다.					
22. 직업, 학업 그리고 그 밖의 중요한 영역에서 내가 계속 실패했다면, 나는 가치 있는 사람이 아니다.					
23. 나는 중요한 일에서 반드시 잘 해내야 하며, 만약 내가 잘 해내지 못한다면 나는 그것을 인정하기 어려울 것이다.					
24. 살아가면서 겪는 사소한 문제들이 내게는 몹시 두려운 일이며, 나는 그런 문제에 부딪히는 것을 매우 끔찍스럽게 여긴다.					
25. 사람들이 나를 무례하게 대한다면, 이는 그들이 얼마나 나쁜 사람인가를 보여주는 것이다.					
26. 나는 다른 사람들로 부터 존중받아야 하며, 만약 내가 존중받지 못한다면 나는 그것을 인정하지 못할 것이다.					
27. 중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 호감이 가지 않는 나쁜 사람이기 때문이다.					
28. 나에게 중요한 일들에서 실패하는 것은 참을 수 없는 일이며, 그런 일들에서 성공하지 못하는 것은 용납할 수 없다.					
29. 가끔 나는 일상생활에서 겪게 되는 사소한 어려움과 짜증스러운 일들을 매우 고통스럽게 여기며 내 인생에서 최악의 일이라도 겪은 것처럼 생각한다.					
30. 어떤 사람이 나를 매우 부당하게 대하면, 나는 그가 나쁘고 무가치한 인간이라고 생각한다.					

문항	①	②	③	④	⑤
31. 내가 중요한 과제들을 잘 수행해내지 못하더라도, 나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다.					
32. 생활 속에서 불편함이나 사소한 어려움을 겪을 때, 나는 내가 좋은 사람이 아니라고 생각하는 경향이 있다.					
33. 내가 중요한 일들을 잘 해내지 못하면, 그것은 끔찍한 일이 될 것이다.					
34. 나는 다른 사람들이 나를 배려하지 않는 것을 참을 수 없으며, 그들이 부당하게 행동할 수도 있다는 것을 용납할 수 없다.					
35. 중요한 일들을 잘 해내는 것은 필수적이므로, 나는 그러한 일들에서 반드시 잘해내야만 한다.					
36. 내가 다른 사람들로 부터 무례하게 대해질 때, 세상에는 이처럼 못된 구제불능의 인간들이 있다는 것을 새삼 생각하게 된다.					

◎ 화가 났던 상황에서 얼마나 자주 이런 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 ✓표시해 주세요. 한 문항도 빠뜨리지 말고, 한 문항에 하나의 응답만 선택하세요.

- ① 전혀 이런 생각을 하지 않았다. ② 가끔 이런 생각을 한다. ③ 종종 이런 생각을 한다.
④ 자주 이런 생각을 한다. ⑤ 항상 이런 생각을 한다.

문항	①	②	③	④	⑤
1. 뭐 이런 인간이 다 있나!					
2. 혼을 내줘야겠구만.					
3. 그 사람도 똑같이 기분 상하게 해주고 싶다.					
4. 잘못하고도 사과도 안하다니, 너무 기가 막힌다.					
5. 앞으로 이 사람을 무시해줘야지.					
6. 인간 쓰레기처럼 보이게 다른 사람에게 이 사람의 실체를 알릴까보다.					

문 항	①	②	③	④	⑤
7. 그 사람에게 욕을 퍼붓고 싶다.					
8. 이 사람 버릇을 단단히 고쳐주자.					
9. 재수 없다.					
10. 나쁜 놈!					
11. 이걸 그냥 확 옆어버려.					
12. 자신의 잘못을 시인할 때까지 모든 방법을 동원해서 괴롭히고 싶다.					
13. 저 사람이 치면 나도 그럴 것이다.					
14. 이번에는 절대 그냥 넘어갈 수 없다.					
15. 한 대 패주고 싶다.					
16. 앞으로 이 사람에게는 말대꾸도 안하고 쳐다보지 말아야지.					
17. 따지고 싶다.					
18. 이 자식을 죽여버려!					
19. 앞으로 잘 해주지 말자.					
20. 살기 싫다.					
21. 모든게 귀찮다.					
22. 아무 소리도 듣고 싶지 않고 말하고 싶지도 않다.					
23. 난 왜 이렇게 못났을까?					
24. 이 세상에 나 밖에 없구나.					
25. 울고 싶다.					
26. 막 소리지르고 싶다.					

문항	①	②	③	④	⑤
27. 내가 참아야지.					
28. 나 자신은 어떤데?					
29. 내가 어떻게 해야 하나?					
30. 내 상황도 조금 고려해 보고 배려를 해주면 좋겠다.					
31. 내가 뭘 안해 줬나?					
32. 내가 이렇게 흥분한 이유는 뭘까?					
33. 화를 내면 나만 손해다. 참고 기분 좋게 어울리자.					
34. 미안하다.					

● 다음 문항을 잘 읽고 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는지를 체크해주세요. 한 문항도 빠뜨리지 말고, 한 문항에 하나의 응답만 선택하세요.

① 전혀 그렇지 않다. ② 약간 그렇다. ③ 웬만큼 그렇다. ④ 상당히 그렇다. ⑤ 매우 그렇다.

문항	①	②	③	④	⑤
1. 때로 나는 누군가를 치고 싶은 충동을 통제하기 어렵다.					
2. 누군가 내 화를 한껏 돋구면, 나는 그 사람을 칠지도 모른다.					
3. 누군가 나를 때리면, 나도 되받아 친다.					
4. 나는 보통 사람들보다 좀 더 많이 치고 받고 싸우는 편이다.					
5. 나의 권리를 보호하기 위해서 폭력을 행사해야한다면, 나는 기꺼이 그렇게 하겠다.					
6. 나를 내몰아 세운 사람과 주먹다짐을 한 적이 있다.					

문항	①	②	③	④	⑤
7. 나는 누군 때리는 것은 어떤 이유로도 정당화될 수 없다고 생각한다.					
8. 나는 내가 아는 사람을 위협해 본 적이 있다.					
9. 나는 너무 화가 나서 물건을 부순 적이 있다.					
10. 나는 친구와 의견이 다를 때 솔직하게 얘기한다.					
11. 나는 다른 사람과 의견 충돌이 잦다.					
12. 사람들이 나를 짜증나게 하면, 나도 그에 맞서 그들에게 한마디 해줄 수 있다.					
13. 나는 다른 사람과 의견이 다를 때, 흔히 논쟁을 벌리게 된다.					
14. 친구들은 내가 따지기를 좋아한다고 말한다.					
15. 나는 화를 빨리 내지만, 그 후에 빨리 풀어진다.					
16. 일이 뜻대로 안됐을 때, 나는 화를 참기 어렵다.					
17. 나는 때로 울분이 치밀어 참기 어려워 금방이라도 폭발해 버릴 것 같다.					
18. 나는 쉽게 흥분하지 않는 사람이다.					
19. 나는 화나는 것을 통제하는데 어려움을 겪는다.					
20. 나는 때로 시기나 질투에 차 있다.					
21. 내가 부당하게 대우받고 있다고 느낄 때가 때때로 있다.					
22. 다른 사람들은 항상 운이 좋아 보인다.					
23. 나는 때때로 스스로도 놀랄 정도로 심한 적대감에 휩싸이곤 한다.					
24. 나는 소위 '내 친구'라는 자들이 나에게 대해 몰래 이야기하고 다닌다는 것을 알고 있다.					
25. 나는 지나치게 친한 척 하는 낯선 사람을 보면 의심이 든다.					
26. 나는 때로 사람들이 내가 모르게 나를 비웃고 있다는 느낌이 든다.					
27. 누가 내게 지나치게 친절하면, 나는 그 사람이 내게 원하는 것이 있어서 그러지 않나 생각된다.					