한국아동심리치료학회지
Korean Journal of Child Psychotherapy
2018. Vol. 13, No. 3, 1~19
[DOI: http://dx.doi.org/10.23931/kacp.2018.13.3.1]

대학생의 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향: 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과를 중심으로*

The Effects of Anger Rumination on Student Adaptation to College Life : Mediation of the Anger Experience and Anger Expression

권 선 주**
한양아동가족센터
Kwon, Sun-joo
Hanyang Research Institute of Child-Family

이 정 숙***
한양대학교
Lee, Jung-sook
Graduate School of Child Psychotherapy, Hanyang University

《Abstract》

The purpose of this study is to examine whether anger experiences and expressions mediate the effects of anger rumination on student adaptation to college. The subjects for this study were recruited from three universities in Seoul and the Gyeong-gi area. A total of 499 college students volunteered to participate in this study. 54 of the participants were excluded due to insufficient responses or non-responses; as such, a total of 445 (male: 160, female, 285) college students' data was collected for this study. The Korean version of the anger rumination scale (K-ARS), the Korean version of the State-Trait Anger Expression inventory (STAXI-K), Student Adjustment to College Questionnaire (SACQ) was completed; SPSS 21.0 and SPSS Process Macro programs were used to analyze the collected data. The data yielded two main findings. First, anger rumination, state anger, trait anger, anger-in, and anger-out were negatively correlated with adaption to college life while self-oriented perfectionism was positively correlated with academic adaptation, and anger-control was positively correlated with students' college life adaptation. Second, the study found that the higher the rumination of anger memory and the rumination of revenge, the more difficult the students' adaptation to college life; rumination of anger memory and thoughts of revenge tracked through state anger and anger-in, and this procedure impeded adaptation. On the other hand, rumination of cause was positively associated with anger-control, which enhanced students' adaptation to college life. The present study verified that the focus of anger rumination determines its effects, whether they are positive and negative. In the effects of anger rumination on college life adaptation, state anger, anger-in, and anger-control showed mediation effects. The results here can be expected to be instrumental in the field of education, counseling, and treatment programs for college life adaptation.

주제어(Keywords) : 대학생활적응(Student's Adaptation to College), 분노 반추(Anger Rumination), 분노경험 및 분노표현(Anger Experience & Anger Expression)

* 본 연구는 주저자의 박사학위 청구논문의 일부로 지도교수는 본 연구의 교신저자임.

** 주저자 : 한양아동가족센터 연구원(E-mail: hyadong2@hanyang.ac.kr)
*** 교신저자 : 한양대학교 아동심리치료학과 교수(E-mail: ljs1994@hanyang.ac.kr)

www.kci.go.kr

Ⅰ. 서 론

인간은 태어나는 순간에서부터 환경에 끊임없이 적응해야 하는 존재이다. 즉, 적응이란 개인이 환경과 능동적으로 상호작용하는 과정으로, 환경의 요구에 맞게 개인을 변화시키기도 하고, 환경을 변화시키기도 하면서 환경에 효과적으로 대응해 나아가는 것을 의미한다(Arkoff, 1968).

이렇듯 인간은 살아가는 동안 끊임없이 환경에 적응해나가야 하며, 대학생 시기인 청소년 후기는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 이전까지와는 다른 환경의 변화를 경험하게 되는 시기이다. 대학생활 적응이란 대학, 대학생활이라는 환경적 변화에 적응해나가는 과정을 의미한다.

오늘날 우리 사회의 대학생은 신체적으로 성인과 다를 바 없으나 경제적・사회적・심리적인 면으로는 미성숙하여 자아정체성이 확립되지 않은 채 자유와 책임을 수행해야 하는 혼란한 상태에서 지내고 있다(하정희, 조한익, 2006). 대학생들은 통제적이고 타율적이던 이전까지의 학교생활과는 반대로 자유와 책임이 주어지며 자율적인 대학생활에 적응해야 한다(서란, 2014). 대학에 입학한 학생들이 처음으로 맞게 되는 과제는 대학 환경에 무사히 잘 적응하는 것이며, 대학생의 적응문제는 청소년기의 의존성에서 벗어나 성인으로서의 역할을 담당해야 하는 과도기에 겪는 대표적인 적응위기라고 볼 수 있다(이경아, 신혜린, 유나현, 이기학, 2008). 대학생 시기는 청년들에게 많은 변화와 갈등을 야기하며 바람직한 적응을 통해 성공적으로 성인기로 진입할 수 있으나 심각한 부적응은 성공적인 진입을 어렵게 만든다(박선영, 2003). 또한 대학생활이라는 환경의 급격한 변화와 생활의 변화를 성공적으로 적응하지 못할 경우 여러 가지 정서적 불안정감, 생활상의 어려움 등을 경험할 수 있게 된다(하정희, 조한익, 2006). 즉, 대학생 시기인 청년기는 대학 환경에 대한 적응, 심리적 성장, 학점관리, 출결관리, 취업준비 등 해결해야 할 중요한 과제들이 많으며 성인기로서의 틀을 형성하는 시기이므로 이 시기의 적응은 중요한 문제가 된다(서란, 2014).

이렇게 대학생활적응은 매우 중요한 의미를 갖지만, 현재 우리 사회 대학생들 중 일부는 대학생활 부적응 문제를 가지고 있다. 오혜영(2018)에 따르면 전체 대학생 응답자 중 75.4%(위험군 41.2 %, 잠재위험군 34.2 %)가 불안증상을 가지고 있으며, 43.2%(위험군 18.8 %, 잠재위험군 24.2 %)가 우울증상을 나타내고 있다. 나아가 전체 대학생 응답자의 14.3%가 자살위기 잠재위험군 이상으로 우리 사회 대학생의 심리부적응 문제가 상당히 심각한 것을 알 수 있다. 통계청(2016)에 따르면 스트레스를 경험하고 있는 대학생들은 약 58.4%로 조사되었으며, 대학알리미(http://www.academyinfo.go.kr)에 따르면 미등록, 미복학, 자퇴, 학사경고 등의 사유로 중도 탈락한 학생이 2014년도에는 6.39%, 2015년도에는 7.45%, 2016년도에는 6.32%인 것으로 나타났다.

대학생활적응에 영향을 미치는 요인들로는 성별, 학년 등의 개인적 특성(신지연,

www.kci.go.kr

2014; 이찬숙, 이혜경, 2014)과 애착, 가족응집력 등의 가족환경적 특성(양혜선, 2004; 신지영, 2010), 학업스트레스 등의 대학환경적 특성(이숙정, 유지현, 2008) 등을 비롯해 스트레스(전겸구, 김교헌, 이준석, 2000; 하정희 조한익, 2006), 자기효능감(이숙정, 유지현, 2008; 김경욱, 조윤희, 2011)등의 개인심리적 특성이 있다. 앞서 살펴본 개인적 특성, 가족환경적 특성, 대학환경적 특성이 대학생활적응에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 개인심리적 특성에 영향을 주어 결과적으로 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 보고 있다(김지나, 2008; 김소라, 2004; 이숙정, 유지현, 2008). 즉, 대학생의 심리적 특성은 개인을 둘러싼 환경적 특성들이 대학생활적응에 미치는 영향에 완충적 역할을 하는 중요한 요인이라 할 수 있다. 이러한 점에서 대학생활적응에 영향을 미칠 수 있는 대학생의 개인 심리적 요인들에 대해 살펴보는 과정은 매우 필요할 것이다.

또한 대학생들은 출결, 시험, 성적, 학점 등의 평가에 항상 노출되어 있으며 이로 인해 우울, 불안, 좌절, 분노, 수치심 등의 심리적 경험들을 빈번하게 한다. 이러한 부정적 감정들은 반추 과정을 통해 일상생활에 영향을 미칠 수 있으므로 이러한 점에서 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴볼 가치가 있을 것으로 생각해볼 수 있다.

반추(rumination)란 과거의 사건을 반복적으로 사고하는 경향을 의미한다. Martin & Tesser(1996)는 “공통된 주제를 보이며 상황적 요구가 없는데도 반복적으로 되풀이되며 ‘의식되는 사고(current concerns)’를 반추”라고 정의하였다. 또한 Thomsen(2003)은 반추를 “의식적이고 자발적이며 반복적인 사고 혹은 과거의 부정적 정보에 대한 이미지”라고 정의하였으며, Nolen-Hoeksema & Jackson (2001)는 “자신의 증상에 주의를 집중시키는 생각과 행동”으로 정의하였다.

분노반추(anger rumination)란 분노를 경험하는 동안이나 분노를 경험한 후에 자신의 의지와는 상관없이 계속적으로 떠올리게 되는 인지과정을 의미한다(Sukhodolsky, Golub & Cromwell, 2001). 이러한 분노반추는 분노 상황이 종료되었음에도 불구하고 계속적으로 생각하는 경향성으로 분노반추는 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 유발시키고, 신경증, 역기능적 태도, 절망감 등을 발생시킨다(Thomsen, 2006). 나아가 분노반추는 분노경험을 계속적으로 생각함으로써 분노경험의 지속기간과도 관련이 있으며(Sukhodolsky, Golub & Cromwell, 2001), 분노를 증가시키는 작용을 하기도 한다(Nolen-Hoeksema & Rusting, 1998). 이근배와 조현춘(2008)은 분노반추는 분노 이후의 행동적 반응이나 생리적 반응에 영향을 줄 수 있다고 하였다.

Sukhodolsky 등(2001)은 분노반추척도(Anger Rumination Scale: ARS)를 개발하여 분노를 경험하는 동안이나 경험한 후에도 의도하지 않게 계속해서 되풀이되는 인지과정을 평가하고자 하였으며, 이근배와 조현춘(2008)이 한국판 분노반추척도를 타당화하면서 분노기억반추, 원인반추, 보복반추로 하위요인을 구성하였다. 분노기억반추는 과거의 분노 상황에 대한 생각을 의미하며, 원인반추

www.kci.go.kr

는 분노 사건의 원인에 대한 생각을 의미하며, 보복반추는 응징에 대한 생각을 의미한다. 분노 반추는 반추의 초점이 무엇인지에 따라 기능적으로 작용하는지 역기능적으로 작용하는지 다를 수 있다. 원인반추는 자기 정서의 이유나 원인에 자신의 주의를 집중하여 반복적으로 생각하는 인지과정으로 분노의 감소와 해결에 기능적으로 작용한다. 반면 분노기억반추와 보복반추는 자신이 경험하는 분노 감정 자체에 자신의 주의를 집중하여 그 감정을 경험하는 인지과정으로 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 유발시키고 분노를 유지 혹은 증가시킨다고 할 수 있다(Sukhodolsky, Golub & Cromwell, 2001).

이러한 점을 바탕으로 분노 반추의 반추 초점에 따라 개인의 삶에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 것은 매우 의미 있는 과정일 것이다. 특히 대학생 시기에 분노 반추의 초점에 따라 대학생 개인의 삶에 어떠한 영향을 미치는지 파악하는 것은 상당히 중요할 것이나 아직까지 이를 입증할 만한 연구가 미비한 상태이다. 이에 이 연구에서는 분노반추의 각 하위 요인별로 대학생활적응에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고 분노반추의 반추 초점이 대학생활적응과 어떠한 관련성을 갖는지 규명하고자 한다. 더불어 분노 반추와 밀접한 관계를 갖고 있는 분노 경험 및 분노 표현을 매개변인으로 상정하여 매개효과를 규명해보고자 한다.

분노는 인간의 기본적인 감정 중의 하나로 Spielberger et al.(1985)은 분노를 '사소한 짜증, 약오름, 격분, 격노의 감정들과 자율신경계의 증가로 활성화 혹은 각성으로 구성된 정서적인 상태'로 정의하였다.

Spielberger(1988)는 분노가 개인의 성격특성으로서 어떻게 경험되는지와 어떠한 증상으로 표현되는지를 파악하기 위해 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger EXpression Inventory: STAXI)를 개발하였으며, STAXI는 분노 경험에 대한 하위 변인인 상태 분노, 특성 분노와 분노 표현에 대한 하위 변인인 분노 억제, 분노 표출, 분노 통제로 구성되어 있다(Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J., 1995). 이러한 분노 경험과 분노 표현은 개인의 신체 건강, 정신 건강, 대인관계 등에 영향을 미치며 특히 대학생의 대학생활적응, 대인관계, 심리적 안녕감 등에 영향을 미친다. 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선(2010)은 대학생의 경우 고등학교 생활과는 전혀 다른 학교생활의 경험에서 오는 심리적 갈등과 미래의 직장 생활을 대비해야하는 데서 오는 스트레스를 경험하게 되어 평범한 대학생들도 자신의 갈등을 해소하고 분노를 조절할 수 있는 경험의 시간이 필요하다고 하였다.

김나연(2010)은 대학생의 역기능적 분노표현방식이 대학생활적응에 부정적 영향을 미친다고 하였으며, 성기월, 곽오계, 이원희(2010)는 간호대학교 학생과 교육대학교 학생의 분노 억제 표현이 자아존중감에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 또한 임문영(2014)은 대학생을 대상으로 분노반추와 역기능적 분노표현이 대인관계문제에 미치는 영향에서 대학생들이 분노반추를 많이 할수

www.kci.go.kr

록 역기능적 분노표현 수준이 높았으며, 역기능적 분노표현을 많이 할수록 높은 대인관계문제를 가지고 있음을 밝혔다. 이와 같은 선행연구 결과 분노는 대학생활적응에 영향을 미치는 중요 변수임을 예측할 수 있다.

그러나 많은 선행연구에서는 분노의 역기능적 표현 방법이 대학생활에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다. 하지만 앞서 살펴본 것처럼 분노는 기능적인 역할을 수행하기도 하며 분노 표현 중 분노 통제의 경우에는 기능적으로 작용하기도 한다(DiGiuseppe & Tafrate, 2007: 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주, 2011). 따라서 기능적 분노 표현이 대학생활에 어떠한 영향을 미치는 지 살펴보는 것은 학문적 의미가 있을 것이다. 이에 이 연구에서는 분노 경험과 분노 표현이 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

이상의 내용을 종합해보면, 대학생의 대학생활적응은 적응의 부분으로서 대학생활적응에 영향을 줄 수 있는 개인 심리적 요인들을 파악하는 것은 매우 중요한 일이다. 이에 이 연구에서는 대학생활적응에 영향을 미치는 개인 심리적 요인 중 분노반추를 상정하여 살펴보고자 한다. 특히 분노 반추는 반추 초점에 따라 개인의 삶에 미치는 영향이 다르므로 이 연구에서는 반추 초점에 따른 대학생활적응과의 관계를 규명하고자 한다. 나아가 분노 반추와 밀접한 관계를 갖는 분노 경험 및 분노표현을 매개변인으로 상정하여 대학생의 반추 초점에 따른 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지를 파악해보고자 한다.

이를 위해 다음의 연구문제를 설정하고 분석하고자 한다.

1. 대학생의 분노 반추, 분노 경험 및 분노 표현, 대학생활적응은 간의 관계는 어떠한가?

2. 대학생의 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 대학생의 분노반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지를 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 서울 및 경기 지역 소재 대학교에 재학중인 대학생을 연구 대상으로 선정하였으며, 이 연구에서는 서울 및 경기 지역에 소재하고 있는 H대학, N대학, J대학 총 3개 대학교에 재학중인 대학생 총 499명이 설문 조사에 참여하였다. 설문에 참여한 총 499명 중 불성실하게 답하거나 미응답한 54명의 자료를 제외하고 최종적으로 445명의 자료를 연구 대상으로 하였다. 연구대상자 중 남학생은 160명(36.0%)으로 남학생의 연령평균은 23.22세였으며, 여학생은 285명(64.0%)으로 평균연령은 22.49세였다.

www.kci.go.kr

2. 측정도구

1) 분노반추척도

이 연구에서는 대학생들의 분노반추 정도를 살펴보기 위해 Sukhodolsky, 등(2001)이 개발한 분노반추 척도(Anger Rumination Scale:ARS)를 이근배와 조현춘(2008)이 번안하여 타당화한 한국판 분노반추척도 (K-Anger Rumination Scale: K-ARS)를 사용하였다.

분노반추 척도는 '분노기억 반추(8문항) - 화가 난 사건을 계속적으로 반추하려 는 경향', '보복반추(5문항) - 화가 나게 한 사람을 응징하려는 사고 경향', '원인반추(3문항) - 화가 난 사건의 원인을 반복적으로 분석하려는 경향'으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로, 1: 거의 그렇지 않다. 2: 가끔 그렇다. 3: 보통 그렇다. 4: 거의 언제나 그렇다. 로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 분노 반추 성향이 강한 것을 의미한다.

이 연구에서 분노기억반추, 보복반추, 원인반추의 Cronbach's α 는 각각 .92, .79, .82 이었고 전체 내적 합치도는 .93으로 나타났다.

2) 분노 경험 및 표현 척도

이 연구에서 대학생의 분노 경험 및 분노 표현을 측정하기 위해 Spielberger(1988)가 개발한 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI)를 함덕웅, 전겸구, 이장호와 Spielberger, C. D.(1997)가 번안하고 타당화한 한국판 상태-특성 분노표현척도(STAXI-Korea Version:STAXI-K)를 사용하였다.

한국판 상태-특성 분노표현척도는 분노경험과 분노표현으로 구성되며, 분노 경험은 '상태분노(10문항)-바로 지금 여기에서 경험되는 분노감정의 강도'와 '특성분노(10문항)-개인이 얼마나 자주 분노를 일으키는가와 같은 개인의 분노경향성'로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로, 1: 전혀 아니다. 2: 조금 그렇다. 3: 상당히 그렇다. 4: 매우 그렇다. 로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 분노 경험이 높은 것을 의미하며 각 영역별 점수는 10점에서 40점이다.

분노표현은 '분노표출(8문항)-유발된 분노를 타인에게 표현하며, 외부로 돌리려는 경향', '분노억제(8문항)-유발된 분노를 타인에게 표출하지 않고 자신 내부에게 돌리려는 경향', '분노통제(8문항)-유발된 분노를 조절하고 관리, 해결하려는 경향'으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로, 1: 거의 전혀 아니다. 2: 가끔 그렇다. 3: 자주 그렇다. 4: 거의 언제나 그렇다. 로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 분노 표출, 분노 억제, 분노 통제 수준이 높은 것을 의미하며 각 영역별 점수는 8점에서 32점이다. 이 연구에서 상태분노, 특성분노, 분노표출, 분노억제, 분노통제의 Cronbach's α 는 각각 .90, .86, .81, .81, .83 이었고, 분노 경험 및 표현 전체의 내적 합치도는 .77로 나타났다.

3) 대학생활적응척도

이 연구에서 대학생의 적응 정도를 측정하기 위해 Baker와 Siryk(1984)이 개발한 대학생활 적응척도(Student Adaptation to College

www.kci.go.kr

Questionnaire: SACQ)를 현진원(1992)이 번안하고 신지연(2014)이 요인분석을 통해 수정한 것을 사용하였다.

대학생활 적응척도는 '학업적 적응(7문항)- 대학의 다양한 교육적인 요구들, 학업에 대한 동기화, 학업적 노력에 대한 만족 등 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)에 대한 적응', '사회적 적응(5문항) -대학 내의 대인관계나 과외활동등과 같은 생활에 대한 적응', '개인-정서적 적응(13문항) -개인-정서적 적응으로 학생들이 일반적으로 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애 정도 '로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로, 1: 전혀 아니다. 2: 대체로 아니다. 3: 보통이다 4: 대체로 그렇다. 5: 매우 그렇다. 로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 대학생활 적응정도가 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응의 Cronbach's α 는 각각 .70, .85, .85였고, 전체 내적 합치도는 .86으로 나타났다.

3. 연구절차

이 연구를 위한 측정 도구의 적절성, 조사 시간의 적절성 등을 살펴보기 위하여 서울 지역에 소재하고 있는 H대학교에 재학중인 대학생 20명을 대상으로 예비조사를 실시하였다.

이 연구는 서울과 경기 지역에 소재하고 있는 H대학, N대학, J대학 총 3개의 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 IRB 승인을 받아 진행되었고, 설문조사기간은 2017년 11월부터 2018년 03월까지이었으며, 설문작성시간은 평균 20분 정도로 진행되었다.

4. 분석방법

이 연구의 결과 분석을 위해 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 방식으로 분석하였다.

첫째, 연구대상자의 분노반추, 분노 경험 및 분노 표현, 대학생활적응 정도가 어떠한지를 살펴보기 위해 기술통계분석을 실시하였으며, 둘째, 연구대상자의 분노반추, 분노 경험, 분노 표현, 대학생활적응의 관계가 어떠한지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 대학생의 분노반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험과 분노 표현이 매개하는지를 살펴보기 위해 Hayes(2012)가 개발한 Process macro를 이용한 매개분석을 실시하였으며 본 연구에서 Model 4를 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대학생의 분노 반추, 분노 경험 및 분노 표현, 대학생활적응의 일반적 경향

이 연구 참여자들의 분노반추, 분노 경험 및 표현, 대학생활적응의 일반적 경향을 살펴보기 위해서 기술통계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다.

www.kci.go.kr

〈표 1〉 대학생의 분노 반추, 분노 경험 및 분노 표현, 대학생활적응의 일반적 경향

변인	하위변인	평균	표준편차
분노 반추	분노기억반추	2.16	0.76
	원인반추	2.42	0.82
	보복반추	1.83	0.67
분노 경험 및 표현	상태 분노	1.24	0.39
	특성 분노	1.84	0.55
	분노 표출	1.76	0.49
	분노 억제	1.97	0.56
	분노 통제	2.59	0.54
대학 생활 적응	학업적 적응	3.45	0.58
	사회적 적응	3.69	0.74
	개인-정서적 적응	3.14	0.68
	대학생활적응합계	3.34	0.50

2. 대학생의 분노 반추, 분노 경험 및 분노 표현, 대학생활적응 간의 상관관계

이 연구에서 측정한 주요 변인들의 하위 변인간의 관계를 Pearson 적률상관분석을 통해 분석하였으며 그 결과는 <표 2>와 같다.

분노반추의 하위 변인인 분노기억반추와 원인반추, 보복반추는 분노 경험과 정적 상관관계를 보였으며, 분노 표현의 하위변인인 분노 표출, 분노 억제와도 유의한 정적 상관을 나타내었다. 반면 분노반추의 하위 변인인 분노기억반추와 보복반추는 분노 표현의 하위 변인인 분노 통제와는 유의한 부적상관을 나타내었다(r=-.14, -.17, p<.01).

〈표 2〉 분노반추, 분노 경험 및 표현, 대학생활적응의 상관관계

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
분노 반추	1	1.00											
	2	.57***	1.00										
	3	.78***	.42***	1.00									
분노 경험 및 표현	4	.36***	.16**	.41***	1.00								
	5	.56***	.32***	.58***	.47***	1.00							
	6	.42***	.23***	.48***	.39***	.70***	1.00						
	7	.59***	.34***	.52***	.30***	.49***	.49***	1.00					
	8	-.14**	.20***	-.17***	-.11*	-.21***	-.31***	-.01	1.00				
대학 생활 적응	9	-.10*	.08	-.14**	-.07	-.01	-.07	-.07	.16**	1.00			
	10	-.21***	-.04	-.26***	-.11*	-.17***	-.14**	-.33***	.16**	.31***	1.00		
	11	-.51***	-.27***	-.48***	-.38***	-.39***	-.35***	-.45***	.15**	.24***	.30***	1.00	
	12	-.46***	-.18***	-.46***	-.33***	-.33***	-.31	-.44***	.21***	.59***	.62***	.88***	1.00

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

1. 분노기억반추 2. 원인반추 3. 보복반추 4. 상태분노 5. 특성분노 6. 분노표출 7. 분노억제 8. 분노통제 9. 학업적 적응 10. 사회적 적응 11. 개인-정서적 적응 12. 대학생활적응 합계

www.kci.go.kr

그러나 분노반추의 하위변인인 원인반추의 경우 분노 표현의 하위변인인 분노 통제와 통계적으로 유의한 정적상관을 보였다(r=.20, p<.001).

또한 분노반추의 하위변인인 분노기억반추와 원인반추, 보복반추는 대학생활적응 전체와 유의한 부적관계를 보였다(r=-.18 ~ -.46, p<.001).

한편 분노 경험 및 표현의 하위변인인 상태분노, 특성분노, 분노 표출, 분노 억제는 대학생활적응의 각 하위변인들과 부적관계를 갖는 반면, 분노 표현의 하위변인인 분노 통제의 경우 대학생활적응의 각 하위변인 및 전체와 유의한 정적관계를 나타냈다(r=.15 ~ .21, p<.01).

3. 대학생의 분노반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

대학생의 분노반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 알아보기 위해 Hayes(2012)가 제시한 SPSS PROCESS Macro Model은 4를 사용하여 다중매개분석하였다.

이 연구는 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴보기 위해 분노반추의 각 하위 변인인 분노기억반추, 원인반추, 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지를 살펴보았다. 또한 매개변인인 분노 경험 및 분노 표현의 각 하위 변인인 상태 분노와 특성 분노, 분노 표출, 분노 억제, 분노 통제를 매개변인으로 설정하였으며, 대학생활적응 합계를 종속변인으로 설정하여 검증하였다.

이 연구에서는 Hayes(2013)가 제시한 두 가지의 방법으로 매개효과를 검증하였다. 먼저 직접효과의 추론은 신뢰구간 설정방법과 귀무가설의 검정방법으로 추론하였으며, 간접효과의 추론은 Sobel 검정과 Bootstrapping 신뢰구간 검정 방법으로 추론하였다. 이 연구의 Bootstrapping 표본 수는 10000이며, 신뢰수준은 95%이다.

1) 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과는 <표 3>에 제시하였다.

분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때 분노기억반추의 총효과(B=-.93, p<.001)는 유의하므로 분노기억반추가 높을수록 대학생활적응 수준이 낮아짐을 알 수 있다. 다음으로 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 간접적 경로를 살펴보면, 분노기억반추에서 상태분노(B=.23, p<.001), 특성분노(B=.50, p< .001), 분노표출(B=.27, p<.001), 분노억제(B=.43 p<.001), 분노통제(B=-.10, p<.01)로의 경로는 유의하다. 또한 상태분노(B=-.54 p<.001)와 분노억제(B=-.78, p<.001), 분노통제(B=.48, p<.001)에서 대학생활적응으로의 경로 또한 유의함을 알 수 있다. 반

www.kci.go.kr

〈표 3〉 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

경로	*B*	*S.E.*	*t*	R^2	*F*
독립변인의 총효과					
분노기억반추 → 대학생활적응(c)	-.93	.09	-10.77***	.21	116.06***
독립변인이 매개변인에 미치는 효과					
분노기억반추 → 상태분노	.23	.03	8.00***	.13	63.97***
분노기억반추 → 특성분노	.50	.04	14.29***	.32	204.29***
분노기억반추 → 분노표출	.27	.03	9.74***	.18	94.88***
분노기억반추 → 분노억제	.43	.03	15.19***	.34	230.76***
분노기억반추 → 분노통제	-.10	.03	-3.05**	.02	9.32**
독립 및 매개변인이 종속변인에 미치는 효과					
상태분노 → 대학생활적응	-.54	.15	-3.66***	.30	32.00***
특성분노 → 대학생활적응	.09	.14	.69		
분노표출 → 대학생활적응	.04	.19	.23		
분노억제 → 대학생활적응	-.78	.15	-5.31***		
분노통제 → 대학생활적응	.48	.12	3.93***		
분노기억반추 → 대학생활적응 (c')	-.48	.11	-4.39***		

c는 매개변인이 포함되지 않았을 때 독립변인의 총효과를 의미함.
c'는 매개변인이 포함되었을 때 독립변인의 직접효과를 의미함.
**p <.01 ***p <.001

면 특성분노와 분노표출에서 대학생활적응으로의 경로는 유의하지 않았다. 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되었을 때 분노기억반추의 직접효과(B=.48 p<.001)는 유의하나, 매개변인이 포함되지 않았을 때보다 감소하였다.

또한 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때의 설명력은 21%에서, 매개변인이 포함된 모형의 설명력은 30%로 증가하였다. 따라서 분노기억반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 부분 매개함을 알 수 있다.

이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위한 Bootstrapping 신뢰구간 활용 검정 결과는 <표 4>에 제시하였다. 직접효과의 경우 Bootstrapping 신뢰구간 상한값과 하한값(-.6986 ~ -.2664) 사이에 0을 포함하고 있지 않아 α=.05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 간접효과의 경우 Bootstrapping 신뢰구간과 Sobel 검정을 통해 상태분노(-.2015 ~ -.0615, Z=-3.31, p<.001), 분노억제(-.4703~ -.2124, Z=-5.00, p<.001), 분노통제(-.1044 ~ -.0145, Z=-2.36, p<.05)를 통한

www.kci.go.kr

〈표 4〉 분노기억반추의 총효과, 간접효과, 직접효과

	Effect	*S.E.*	신뢰구간(95%)	
			LLCI	*ULCI*
총효과(c)	-.93	.09	-1.096	-.7578
직접효과(c')	-.48	.11	-.6986	-.2664
	Effect	*Boot. S.E.*	신뢰구간(95%)	
			Boot. LLCI	*Boot. ULCI*
간접효과(ab)				
분노기억반추 → 상태분노 → 대학생활적응	-.12	.04	-.2015	-.0615
분노기억반추 → 특성분노 → 대학생활적응	.05	.07	-.0919	.1896
분노기억반추 → 분노표출 → 대학생활적응	.01	.05	-.0942	.1224
분노기억반추 → 분노억제 → 대학생활적응	-.34	.07	-.4703	-.2124
분노기억반추 → 분노통제 → 대학생활적응	-.05	.02	-.1044	-.0145

간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 분노기억반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용한다.

2) 원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과는 <표 5>에 제시하였다.

원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때 원인반추의 총효과(B=-.90, p<.001)는 유의하므로 원인반추가 높을수록 대학생활적응 수준이 낮아짐을 알 수 있다. 다음으로 원인반추가 대학생활적응에 미치는 간접적 경로를 살펴보면, 원인반추에서 상태분노(B=.26, p<.001), 특성분노(B=.70, p<.001), 분노표출(B=37, p<.001), 분노억제(B=.62 p<.001), 분노통제(B=.34, p<.001)로의 경로는 유의하다. 또한 상태분노(B=-.60, p<.001)와 분노억제(B=-1.02, p<.001), 분노통제(B=.59, p<.001)에서 대학생활적응으로의 경로 또한 유의함을 알 수 있다. 반면 특성분노와 분노표출에서 대학생활적응으로의 경로는 유의하지 않았다. 원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되었을 때 원인반추의 직접효과(B=-.32, p>.05)는 유의하지 않았으나. 매개변인이 포함되지 않았을 때보다 감소하였다.

또한 원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때의 설명력은 3%에서, 매개변인이 포함된 모형의 설명력은 28%로 증가하였다. 따라서 원인반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노

www.kci.go.kr

〈표 5〉 원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

경로	*B*	*S.E.*	*t*	R^2	*F*
독립변인의 총효과					
원인반추 → 대학생활적응(c)	-.90	.23	-3.84***	.03	13.75***
독립변인이 매개변인에 미치는 효과					
원인반추 → 상태분노	.26	.07	3.49***	.03	12.18***
원인반추 → 특성분노	.70	.10	7.01***	.10	49.17***
원인반추 → 분노표출	.37	.07	5.04***	.05	25.36***
원인반추 → 분노억제	.62	.08	7.58***	.11	57.50***
원인반추 → 분노통제	.34	.08	4.23***	.04	17.88***
독립 및 매개변인이 종속변인에 미치는 효과					
상태분노 → 대학생활적응	-.60	.15	-4.08***	.28	28.04***
특성분노 → 대학생활적응	-.06	.14	-.45		
분노표출 → 대학생활적응	.14	.19	.71		
분노억제 → 대학생활적응	-1.02	.14	-7.49***		
분노통제 → 대학생활적응	.59	.13	4.56***		
원인반추 → 대학생활적응 (c')	-.32	.23	- 1.41		

c는 매개변인이 포함되지 않았을 때 독립변인의 총효과를 의미함.
c'는 매개변인이 포함되었을 때 독립변인의 직접효과를 의미함.
***p<.001

경험 및 분노 표현이 완전 매개함을 알 수 있다.

이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위한 Bootstrapping 신뢰구간 활용 검정 결과는 <표 6>에 제시하였다.

직접효과의 경우 신뢰구간 상한값과 하한값(-.7724 ~ .1269) 사이에 0을 포함하고 있으므로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 간접효과의 경우 Bootstrapping 신뢰구간과 Sobel 검정을 통해 상태분노(-.2981 ~ -.0637, Z=-2.61, p<.01), 분노억제(-.9047~ -.0421, Z=-5.31, p<.001), 분노통제(.0825 ~ .3778, Z=3.06, p<.01)를 통한 간접효과가 유의하게 나타났다.

즉, 원인반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용한다.

3) 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과는 <표 7>에 제시하였다.

www.kci.go.kr

〈표 6〉 원인반추의 총효과, 간접효과, 직접효과

	Effect	*S.E.*	신뢰구간(95%)	
			LLCI	*ULCI*
총효과(c)	-.90	.23	-1.3610	-.4396
직접효과(c')	-.32	.23	-.7724	.1269
	Effect	*Boot. S.E.*	신뢰구간(95%)	
			Boot. LLCI	*Boot. ULCI*
간접효과(ab)				
원인반추 → 상태분노 → 대학생활적응	-.15	.06	-.2981	-.0637
원인반추 → 특성분노 → 대학생활적응	-.04	.10	-.2556	.1349
원인반추 → 분노표출 → 대학생활적응	.05	.08	-.0960	.2056
원인반추 → 분노억제 → 대학생활적응	-.63	.13	-.9047	-.0421
원인반추 → 분노통제 → 대학생활적응	.20	.07	.0825	.3778

〈표 7〉 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에서 분노 경험 및 분노 표현의 매개효과

경로	*B*	*S.E.*	*t*	R^2	*F*
독립변인의 총효과					
보복반추 → 대학생활적응(c)	-1.71	.16	-11.02***	.22	121.55***
독립변인이 매개변인에 미치는 효과					
보복반추 → 상태분노	.47	05	9.50***	.17	90.16***
보복반추 → 특성분노	.94	.06	14.80***	.33	219.21***
보복반추 → 분노표출	.55	.05	11.46***	.23	131.41***
보복반추 → 분노억제	.70	.05	12.96***	.28	168.00***
보복반추 → 분노통제	-.22	.06	-3.66***	.03	13.42***
독립 및 매개변인이 종속변인에 미치는 효과					
상태분노 → 대학생활적응	-.48	.15	-3.25**	.31	33.13***
특성분노 → 대학생활적응	.09	.14	.66		
분노표출 → 대학생활적응	.14	.19	-6.04***		
분노억제 → 대학생활적응	-.84	.14	-6.04***		
분노통제 → 대학생활적응	.48	.12	3.96***		
보복반추 → 대학생활적응 (c')	-.96	.19	-4.91***		

c는 매개변인이 포함되지 않았을 때 독립변인의 총효과를 의미함.

c'는 매개변인이 포함되었을 때 독립변인의 직접효과를 의미함.

**p<.01 ***p<.001

www.kci.go.kr

보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때 보복반추의 총효과(B=-1.71, p<.001)는 유의하므로 보복반추가 높을수록 대학생활적응 수준이 낮아짐을 알 수 있다. 다음으로 보복반추가 대학생활적응에 미치는 간접적 경로를 살펴보면, 보복반추에서 상태분노(B=.47, p<.001), 특성분노(B=.94, p<.001), 분노표출(B=.55, p<.001), 분노억제(B=.70 p<.001), 분노통제(B=.-22, p<.001)로의 경로는 유의하다. 또한 상태분노(B=-.48 p<.01)와 분노표출(B=.14 p<.001), 분노억제(B=-.84, p<.001), 분노통제(B=.48, p<.001)에서 대학생활적응으로의 경로 또한 유의함을 알 수 있다. 또한 상태분노(B=-.48 p<.01)와 분노표출(B=.14 p<.001), 분노억제(B=-.84, p<.001), 분노통제(B=.48, p<.001)에서 대학생활적응으로의 경로 또한 유의함을 알 수 있다. 반면 특성분노에서 대학생활적응으로의 경로는 유의하지 않았다. 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되었을 때 보복반추의 직접효과(B=.96 p<.001)는 유의하나, 매개변인이 포함되지 않았을 때보다 감소하였다.

또한 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 매개변인이 포함되지 않았을 때의 설명력은 22%에서, 매개변인이 포함된 모형의 설명력은 31%로 증가하였다. 따라서 보복반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노경험 및 분노 표현이 부분 매개함을 알 수 있다.

이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위한 Bootstrapping 신뢰구간 활용 검정 결과는 <표 8>에 제시하였다. 직접효과의 경우 신뢰구간 상한값과 하한값(-1.3382 ~ -.5736) 사이에 0을 포함하고 있지 않아 α=.05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 간접효과의 경우 Bootstrapping 신뢰구간과 Sobel 검정을 통해 상태분노(-.3808 ~ -.1063,

〈표 8〉 보복반추의 총효과, 간접효과, 직접효과

	Effect	*S.E.*	신뢰구간(95%)	
			LLCI	*ULCI*
총효과(c)	-1.71	.16	-2.0200	-1.4088
직접효과(c')	-.96	.19	-1.3382	-.5736
	Effect	*Boot. S.E.*	신뢰구간(95%)	
			Boot. LLCI	*Boot. ULCI*
간접효과(ab)				
보복반추 → 상태분노 → 대학생활적응	-.23	.07	-.3808	-.1063
보복반추 → 특성분노 → 대학생활적응	.09	.14	-.1763	.3545
보복반추 → 분노표출 → 대학생활적응	.08	.14	-.1343	.2897
보복반추 → 분노억제 → 대학생활적응	-.59	.11	-.8243	-.3971
보복반추 → 분노통제 → 대학생활적응	-.11	.04	-.2093	-.0394

www.kci.go.kr

Z=-3.06, p<.001), 분노억제(-.8243～ -.3971, Z=-5.46, p<.001), 분노통제(-.2093 ～ -.0394, Z=-2.64, p<.01)를 통한 간접효과가 유의하게 나타났다.

즉, 보복반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지 살펴본 결과 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용한다.

Ⅳ. 논의 및 결론

이 연구에서는 대학생의 분노반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지를 살펴보았다. 이 연구의 연구 결과를 요약하고 이를 바탕으로 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 분노 반추, 분노 경험 및 표현, 대학생활적응 간의 관련성이 있는지 상관분석을 실시한 결과 분노반추의 하위변인인 분노기억반추와 원인반추, 보복반추는 분노 경험과 정적 상관관계를 보였으며, 분노 표현의 하위변인인 분노 표출, 분노 억제와도 유의한 정적상관을 나타내었다. 반면 분노반추의 하위 변인인 분노기억반추와 보복반추는 분노 표현의 하위 변인인 분노 통제와는 유의한 부적상관을 나타내었으며, 분노반추의 하위변인인 원인반추의 경우에는 분노 표현의 하위변인인 분노 통제와 유의한 정적상관을 보였다. 즉, 분노 상황에서 자신의 분노 감정에 집중하고 그 원인을 살피는 '원인반추'를 사용하는 것은 분노 상황에서 유발된 분노를 조절하고 관리, 해결하려는 '분노 통제'의 분노 표현 방식으로 연결될 수 있음을 알 수 있다. 이를 통해 분노 상황에서 자신의 분노 원인을 살피는 것은 분노를 보다 기능적으로 표현할 수 있게 함을 예측할 수 있다.

또한 분노반추의 하위변인인 분노기억반추와 원인반추, 보복반추는 대학생활적응 전체와 유의한 부적관계를 보였다. 이를 통해 높은 분노 반추 수준이 대학생활적응에 방해요인이 될 수 있음을 확인하였다.

한편 분노 경험 및 표현의 하위변인인 상태분노, 특성분노, 분노 표출, 분노 억제는 대학생활적응의 각 하위변인들과 부적관계를 갖는 반면, 분노 표현의 하위변인인 분노 통제의 경우 대학생활적응의 각 하위변인 및 전체와 유의한 정적관계를 나타냈다. 즉, 분노상황에서 분노를 관리하고 해결하고자 하는 분노 통제의 방식으로 분노를 표현하는 것은 대학생활적응에 긍정적 영향을 끼친다고 할 수 있다.

둘째, 대학생의 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지를 알아보기 위해 다중매개분석을 실시한 결과 분노기억반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 부분 매개함을 알 수 있다. 더불어 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용하며, 분노기억반추가 높을수록 상태 분노와 분노 억제가 높아지며, 분노 통제는 낮아짐을 확인하였다. 또한, 상태 분노와 분노 억제가 높을수록 대학생활적응은 낮아지는 반면 분노 통제가 높을수록 대학생활적응은 높아짐이 나타났다. 이러한 점

www.kci.go.kr

들을 바탕으로 분노 통제가 대학생활적응에 긍정적인 요인임에도 불구하고 분노기억반추가 상태 분노와 분노 억제 수준을 높여 결과적으로 대학생활적응을 낮추는 개인심리적 요인임을 확인할 수 있다.

한편 원인반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 완전 매개함을 알 수 있다. 더불어 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용하며, 원인반추가 높을수록 상태 분노와 분노 억제, 분노 통제가 높아짐을 확인하였다. 나아가, 상태 분노와 분노 억제가 높을수록 대학생활적응은 낮아지는 반면 분노 통제가 높을수록 대학생활적응은 높아짐이 나타났다. 이러한 점들을 바탕으로 분노 통제가 대학생활적응에 긍정적인 요인임에도 불구하고 원인반추가 대학생활적응에 중요한 영향을 미칠 수 있는 개인심리적 요인임을 확인할 수 있다.

더불어 보복반추가 대학생활에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 부분 매개함을 알 수 있다. 더불어 상태 분노, 분노 표출, 분노 억제, 분노 통제가 매개변인으로서 작용하며, 보복반추가 높을수록 상태 분노와 분노 표출, 분노 억제가 높아지며, 분노 통제는 낮아짐을 확인하였다. 또한, 상태 분노와 분노 억제가 높을수록 대학생활적응은 낮아지는 반면 분노 통제가 높을수록 대학생활적응은 높아짐이 나타났다. 이러한 점들을 바탕으로 분노 통제가 대학생활적응에 긍정적인 요인임에도 불구하고 보복반추가 상태 분노와 분노 억제 수준을 높여 결과적으로 대학생활적응을 낮추는 개인심리적 요인임을 확인할 수 있다.

이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위한 Bootstrapping 신뢰구간 활용 검정 결과와 Sobel 검정 결과를 파악한 결과 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다.

이를 통해 분노기억반추, 원인반추, 보복반추는 대학생활적응에 중요한 영향을 미치는 요인임을 확인하였다. 특히 분노기억반추와 보복반추가 높아질수록 분노 경험의 하위변인인 상태 분노, 특성 분노와 분노 표현의 하위변인인 분노 표출, 분노 억제가 높아지는 반면 분노 표현의 하위변인인 분노 통제는 낮아짐을 확인하였다. 그러나 원인반추의 경우에는 원인반추를 많이 사용할수록 분노 경험 및 분노 표현이 모두 높아짐을 확인할 수 있었다. 즉 원인반추는 앞의 상관분석에서도 살펴보았듯이 분노의 원인을 살피고 자신의 감정에 집중할수록 분노 표현을 기능적으로 할 수 있게 된다는 것을 알 수 있다.

더불어 분노 경험 및 표현 중 분노 통제가 높아질수록 대학생활적응이 높아짐을 알 수 있다. 즉, 대학생활적응을 보다 건강하게 하기 위해서는 분노상황에서 자신의 분노를 적극적으로 해결하고 조절하려는 분노 통제의 방식이 매우 중요함을 알 수 있다.

셋째, 앞에서 도출된 결론을 바탕으로 대학생활적응 향상을 위한 교육・상담・치료 과정에서 분노를 반드시 다루어야 할 필요성을 제기할 수 있다. 특히 분노 감정에 대한 원인을 살펴보고 이해할 수 있도록 자신의 분노상황을 기록하고 분석하는 접근이

www.kci.go.kr

매우 효과적일 것이라 예측해볼 수 있다. 나아가 분노를 기능적 방식으로 표현하는 방법을 효과적으로 경험할 수 있는 소시오드라마, 의사소통훈련 등이 유용할 것이라 예측할 수 있다. 이러한 점들을 바탕으로 대학생들의 대학생활적응 향상을 위한 통합적 분노 관리 프로그램 개발이 후속 연구되어야 할 필요성을 제기할 수 있으며 그 효과성을 조심스럽게 예측해볼 수 있다.

마지막으로 이 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 서울과 경기 지역에 소재하고 있는 3개 대학에 재학중인 대학생을 연구대상으로 하였기 때문에 이 연구의 결과를 해석하고 일반화하기에는 제한이 있을 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 연구대상을 보다 확장하여 지역과 연령 등에 있어 다양한 집단을 연구대상으로 하는 추가적인 검증 과정이 이루어져야할 것이다.

둘째, 이 연구는 대학생의 대학생활적응에 분노반추가 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현이 매개하는지에 초점을 두고 있어, 대학생의 대학생활적응에 영향을 주는 다양한 요인들을 배제하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 대학생활적응에 영향을 줄 수 있는 다차원적인 요인들에 대한 추가 검증이 이루어져야할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 이 연구는 다음의 의의를 갖는다.

첫째, 대학생의 대학생활적응에 분노 반추가 미치는 영향력을 확인함으로써, 대학생활적응에 영향을 미치는 개인 심리적 요인 중 일부를 밝혀내었다는 점에서 이 연구의 의의가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 대학생의 분노 반추가 대학생활적응에 미치는 영향에 분노 경험 및 분노 표현을 동시에 매개변인으로 설정하여 다중매개분석을 실시하였으며, 이를 통해 상태 분노, 분노 억제, 분노 통제가 매개 변인임을 확인하였다. 특히 상태 분노와 분노 억제는 부정적 영향을 미치고, 분노 통제는 긍정적 영향을 미치는 변인으로서 방향성이 다르다는 점을 확인하였다는 점에서 이 연구의 의의가 있다고 할 수 있다.

셋째, 분노반추의 반추 초점에 따라 분노반추의 긍정적 역할과 부정적 역할이 상이함을 확인하였다. 특히 원인반추가 갖는 긍정적 의미와 부정적 의미를 확인하였다는 점에서 이 연구가 의의를 갖는다.

이러한 연구의 의의를 토대로 이 연구가 대학생활적응을 위한 교육·상담·치료 프로그램 개발에 근거가 되는 기초 자료로 활용될 수 있으리라 기대한다.

참고문헌

김경욱, 조윤희 (2011). 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과. 청소년학연구, 18(4), 197-218.

김나연 (2010). 대학생의 역기능적 신념과 분노표현방식이 대학생활적응에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

김소라 (2004). 부모애착과 지각된 사회적지지 및 대학생활 적응의 관계. 숙명여자

www.kci.go.kr

대학교 대학원 석사학위논문.

김지나 (2008). 부모로부터의 심리적 독립이 대학생활적응에 미치는 영향: 사회적 기술의 매개효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

대학알리미 http://www.academyinfo.go.kr

박선영 (2003). 자기효능감과 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.

서 란 (2014). 대학생의 학업적 실패내성, 자기수용 및 대학생활적응 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

성기월, 곽오계, 이원희 (2010). 간호대학교 학생과 교육대학교 학생의 분노표현, 주장행동 및 자아존중감 비교. 지역사회간호학회지, 21(1), 1-11.

신지연 (2014). 생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략, 사회적지지의 매개효과. 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

신지영 (2010). 부모와의 갈등적 독립 및 가족응집력과 대학생활적응과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

양혜선 (2004). 애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

오혜영 (2018). 대학생의 불안, 이대로 괜찮은가? -대학(원)생의 정신건강 위기 지원방안. 국회교육희망포럼, 한국대학교교육협의회, 전국대학교학생생활상담센터협의회 공동주최 세미나 자료집, 1-24.

이경아, 신혜린, 유나현, 이기학 (2008). 학교상담: 간편 대학생활적응척도 개발 및 타당화 연구. 상담학연구, 9(2), 739-754.

이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. 정서·행동장애연구, 24(1), 1-22.

이숙정, 유지현 (2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. 교육심리연구, 22(3), 589-607.

이정숙, 이 현, 안윤영, 유정선 (2010). 대학생 분노조절을 위한 통합적 집단상담 효과 연구. 청소년학연구, 17(2), 131-154.

이정숙, 이 현, 안윤영, 유정선, 권선주 (2011). 분노관리프로그램이 대학생의 분노와 우울에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(1), 105-126.

이찬숙, 이혜경 (2014). 전문대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인연구 -k전문대학교 신입생을 중심으로-, 대학생활연구, 20(1).

임문영 (2014). 분노반추와 역기능적 분노표현이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위 논문.

전겸구, 김동현, 이준석 (2000). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K) 개발연구 Ⅳ. 미술치료연구, 7(1), 33-50.

통계청 (2016). 사회조사보고서.

하정희, 조한익 (2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생활적응과의 관계. 상담학연구, 7(2), 595-611.

한덕웅, 전겸구, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발. 한국심

www.kci.go.kr

리학회지 건강, 2(1), 60-78.

현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health.* New York: McGraw Hill Book Company.

Baker, R. W., & Siryk. B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology, 31,* 179-189.

DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders.* Oxford University Press, USA.

Hayes, A. F. (2012). Process SPSS Macro Computer Software and Manual. www.afhayes.com

Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation and Conditional Process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Ruminative Thoughts. Advances in Social Cognition, Vol. IX,* Psychology Press, 1-47.

Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001) Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly; Cambridge, 25*(1), 37-47.

Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1998). Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 790-803.

Spielberger C. D. (1988). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory(STAXI).* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Warden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney, and R. H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders.* New York: McGraw-Hill.

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.

Sukhodolsky, D. G., Golub, A. & Cromwell, E. N. (2001). Development and Validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 689-700.

Thomsen, D. K. (2003). *Studies on the Associations Between Rumination, Negative Affect and Health-Related Measures.* Unpublished doctorial dissertation, University of Aarhus.

Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion, 20*(9), 1216-1235.

원고 접수일 : 2018. 08. 30
수정 원고접수일 : 2018. 10. 13
게재 결정일 : 2018. 10. 22

www.kci.go.kr