

사상체질에 따라 마음챙김 명상이 분노에 미친 영향 연구

배효상 · 박서연* · 정준영** · 박성식

동국대학교 한의과대학 사상체질과, *동국대학교 불교문화연구원, **서울불교대학원대학교 불교학과

Abstract

The Effects of Mindfulness Meditation on Anger according to Sasang Constitution

Hyo-Sang Bae, Seo-Yeon Park*, Jun-Young Jeong**, Seong-Sik Park

Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Korean Medicine, Dongguk Univ.

**Institute for Buddhist Culture, Dongguk Univ.*

***Dept. of Buddhist Studies, Seoul University of Buddhism*

Objectives

In this study, we tried to examine that Sasang Constitutional differences affect the direction of the treatment of anger by comparing the effect of mindfulness meditation for anger scale in accordance with the difference of the constitution.

Methods

We analysed 105 college student's Constitution by Questionnaire for the Sasang Constitution Classification II and the effect of mindfulness meditation for anger by State-Trait Anger Expression Inventory Korean version(STAXI-K), Korean Version of the Behavioral Anger Response Questionnaire(K-BARQ). Volunteers who participated in this study were 105 people, except for person that did not properly entered the anger scale and Questionnaire for the Sasang Constitution Classification II, the subjects of analysis for State-Trait Anger Expression Inventory Scale were 45 and for the Behavioral Anger Scale were 49.

Results & Conclusions

The result of the effects of mindfulness meditation according to Sasang Constitution was as follows. The tendency to try to disperse and avoid the anger was increased through meditation for all subjects. The diffusion of male subjects and the avoidance of female subjects was increased. The effect of meditation on anger did not differ according to Sasang Constitution, constitutional differences did not affect the effects of meditation. The tendency of avoidance of anger was increased in Soyangin, Anger-out was decreased and the tendency of avoidance and diffusion of anger were decreased in Taeumin through meditation.

Key Words: Sasang Constitution, Anger, Mindfulness, Meditation, State-Trait Anger Expression Inventory Korean Version, Korean Version of the Behavioral Anger Response Questionnaire.

Received June 12, 2014 Revised June 12, 2014 Accepted June 24, 2014

Corresponding Author Seong-Sik Park

Dept. of Sasang Constitutional Medicine, Bundang Korean medical hospital of Dongguk university, 87-2, Sunae 3-dong Bundang-gu, Seoungnam-si, Gyeonggi-do, 463-865, Rep. of Korea.

Tel: +82-31-710-3723 Fax: +82-31-710-3780 E-mail: parkss@dongguk.ac.kr

© The Society of Sasang Constitutional Medicine. All rights reserved. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons attribution Non-commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>)

www.kci.go.kr

I. 緒論

분노는 인간의 기본 감정중의 하나로 인간이 경험하는 보편적이면서도 자연스러운 감정으로 타인 보다는 친구나 가족 등 가까운 관계에서 자주 발생되며, 신체 또는 건강에 미치는 영향이 커서 심장질환, 소화기의 통증 질환과 같은 신체적 증상과도 유의한 상관성을 나타낸다¹⁾.

이러한 분노는 상태-특성 분노표현 척도를 통해 분노경험과 분노표현방식으로 구분하여 개인의 분노 상태를 측정할 수 있으며²⁾, 특성분노 수준이 높고 분노표출과 분노억제 표현방식이 높게 측정된다면 역기능적 분노라 할 수 있다. 역기능적 분노는 심장혈관 질환과 고혈압 같은 신체적 질병을 유발시킬 수 있는 가능성이 높고 우울과 불안 같은 심리적 요인, 대인관계와도 관계가 높다³⁾.

이와 같은 분노의 역기능을 치료하는 방법의 하나로 마음챙김에 근거한 명상치료가 활용되고 있으며, 전 등⁴⁾은 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)가 분노표출과 특성분노 수준을 유의하게 감소시켰고, 분노 반추를 통해 발생하는 부정적인 정서의 유지와 악화 및 재발을 감소시켰음을 보고하였다.

사상의학에서는 四象人을 분류함에 있어서 性情을 들어 설명하고 있으며, 性情의 지나친 치우침이 질병을 야기한다는 이론을 가지고 있다. 따라서 性情이 偏急되지 않도록 경계할 것을 강조하며, 태양인과 소양인은 哀怒를 태음인과 소음인은 喜樂을 경계하는데 힘써야 함을 역설하여 체질에 따라 감정의 다스림에 있어 주안점을 두어야 하는 것이 다르다고 설명하고 있다¹⁾.

분노의 심리도 性과 情을 들어 살펴본다면, 怒性은 衆人들이 서로 업신여기는 것에 대해 화를 내는 경향성으로 怒性은 다름 아니라 보는 것이고, 怒情

은 타인이 나를 업신여기는 것에 대해 화를 내는 개인적인 감정으로 설명이 되며, 怒情은 태양인에게 促急되기 쉽고, 怒性은 소양인에게 크고 넓게 나타난다²⁾.

이렇게 체질에 따라 다른 性情을 다스리는 심리치료 방법에 대해 박⁵⁾은 喜怒哀樂 性情의 暴動浪動을 막기 위해서는 喜怒哀樂이 未發 했을 때 中을 지키고 已發 했을 때 節을 지켜야 하며 체질에 따라 치우치기 쉬운 性情을 미리 준비하고 또 적절하게 대처하기 위하여 명상법과 관련된 坐思의 방법이 심리치료를 위해 활용될 수 있을 것이라 하였다. 따라서 명상을 통한 심리적 치료가 분노를 다스리는데 한 가지 방법으로 활용될 수 있고, 분노의 경향성이 체질에 따라 다르게 나타난다면, 분노를 다스리는 방법에 있어서도 체질에 따라 다르게 구성하여 시행하는 것이 더 효과적이라 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 마음챙김 명상이 분노척도에 대해 미친 영향을 분석하고, 체질적 차이에 따른 명상의 효과를 비교 분석하여, 체질이 다름이 분노에 대한 치료 방향성에 영향을 미치는 것을 살펴보고자 하였다.

II. 研究對象 및 方法

1. 연구대상

사상체질에 따라 명상이 분노에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 대원 불교 문화대학에서 사마타, 위빠사나 실습을 하고 있는 학생 50명과 동국대학교 학생 중 ‘불교와 인간’이라는 교양강좌를 듣고 있는 학생 55명을 대상으로 선정하였다. 이 들 중 사상체질분류 검사지(QSCC II)를 작성하지 않았거나, 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)와 한국판분노행동척도(K-BARQ)를 명상 전과 명상 후에 모두 작성하지 않은 인원을

1) 『東醫壽世保元 辛丑本』 『四端論』 2-18 太陽人 有暴怒深哀 不可不戒 少陽人 有暴哀深怒 不可不戒 太陰人 有浪樂深喜 不可不戒 少陰人 有浪喜深樂 不可不戒.

2) 『東醫壽世保元 辛丑本』 『擴充論』 3-1 太陽人 哀性 遠散而怒情 促急 ... 怒情 促急者 太陽之脾 行於交遇而怒別人之侮已也 怒情 非他 怒也. 少陽人 怒性 宏抱而哀情 促急 怒性 宏抱者 少陽之目 察於世會而怒衆人之相侮也 怒性 非他 視也 ...

Table 1. Demographic Characteristics of the Subjects

		STAXI-K	K-BARQ
		N(%)	N(%)
Gender	Male	12 (26.7)	14 (28.6)
	Female	33 (73.3)	35 (71.4)
Age	teenage	6 (13.3)	7 (14.3)
	twenties	26 (57.8)	25 (51.0)
	thirties	0 (0.0)	0 (0.0)
	Forties	3 (6.7)	4 (8.2)
	Fifties	8 (17.8)	9 (18.4)
	Sixties	2 (4.4)	4 (8.2)
	Sasang Constitution	Soeumin	15 (33.3)
Soyangin	13 (28.9)	16 (32.7)	
Taeumin	17 (37.8)	17 (34.7)	
Total		45 (100)	49 (100)

STAXI: State Trait Anger Expression Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Response Questionnaire

제외하여 분석하였고, 상태-특성 분노표현 척도의 분석인원은 체질분류검사지 작성을 마치지 않은 44명과 2차 설문지 작성을 하지 않은 12명, 체질불분명으로 판정된 인원 4명을 제외하여 총 45명이었고, 소음인 15명, 소양인 13명, 태음인 17명이었다.

한국판분노행동척도의 분석인원은 체질분류검사지 작성을 마치지 않은 44명과 2차 설문지 작성을 하지 않은 6명, 체질불분명으로 판정된 인원 6명을 제외하여 총 49명이었고, 소음인 16명, 소양인 16명, 태음인 17명이었다 (Table 1).

2. 연구방법

연구대상자들의 사상체질 분석은 사상체질분류검사지(QSCC II)를 활용하였고, 분노의 변화는 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)와 한국판분노행동척도(K-BARQ)를 이용하여 마음챙김 명상 전과 후에 작성하게 하여 분석하였다.

마음챙김 명상방법은 교실 의자에 앉은 자세에서 30분 정도 좌선을 하는 것으로 시작하였고, 본인의 의사에 의해 힘든 경우 시간을 줄일 수 있도록 하였다. 평균적으로 약 15분 정도 좌선이 진행되었고, 호흡은 눈을 감고 배에 손을 대어 들숨과 날숨 시에 배가 부풀어 오르고 꺼지는 것을 알 수 있도록 하였다. 이후

30분정도 걷기 명상을 진행하였고 개인의 의사에 의해 가감하도록 하였다. 왼발을 내딛을 때 ‘왼발’이라고 속으로 되뇌이고, 오른발을 내딛을 때 ‘오른발’이라고 속으로 되뇌이도록 하였고, 교실과 복도, 건물 주변에서 진행하도록 하였다. 좌선이나 걷기 명상 도중에 들리는 ‘소리’나 보이는 ‘경치’, 혹은 ‘느낌(다리 저림)’이나 ‘생각(잡념)’ 등에 대해 거부하지 말고 편안하게 인식하면서 거기에 이름을 붙여 두어 번 지칭한 뒤³⁾에 좌선할 때는 배의 일어남/꺼짐, 걷기할 때는 왼발/오른발에 주의를 집중하도록 하였고, 전체적으로는 나의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 분명하게 알아차릴 수 있도록 하였다.

명상은 주 1회 총 8회 시행되었고 명상 시행 전에 사상체질분류검사지(QSCC II)와, 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K), 한국판분노행동척도(K-BARQ)를 작성하게 하고, 명상 수련이 끝난 8주후에 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K), 한국판분노행동척도(K-BARQ)를 작성하게 하여 분석하였다.

3) 예를 들어 좌선시에 소리가 들리면 ‘들림, 들림’이라고 이름붙인 뒤 배의 일어남/사라짐에 주의집중 하게 하였고, 잡념이 들면 ‘생각, 생각’이라고 이름 붙인 뒤 마찬가지로 배의 일어남/사라짐에 주의집중 하게 하였다. 그리고 걷기 명상 할 때에 경치가 보이면 ‘볼, 볼’이라고 이름 붙이고는 곧 발의 움직임에 집중하게 하였다.

3. 측정도구

1) 상태특성 분노표현 척도(State Trait Anger Expression Inventory Korean version; STAXI-K)

분노와 신체건강과의 관계를 살펴보는 연구에서 자주 사용되는 상태-특성분노 표현척도(STAXI)는 Spielberger, Krasner와 Solomon이 개발한 것으로 분노 경험척도와 분노표현척도로 구성되어 있으며⁶, 이를 국내에서 전 등⁷ 이 한국판 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K)로 개발하여 활용되고 있다. STAXI-K는 상태분노(10문항)와 특성분노(10문항)를 측정하는 문항과 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)를 측정하는 문항으로 구성되어 있고, 상태분노와 특성분노는 3점 척도로 되어 있으며, 억제, 표출, 통제의 경우는 4점 척도로 구성되어 있다.

본 연구에 활용된 상태-특성 분노표현 척도의 Cronbach's α 는 요인별로 명상 수행 전에 상태분노 0.877, 특성분노 0.799, 분노통제 0.864, 분노표출 0.732, 분노억제 0.796이었고, 명상 수행 후에 상태분노 0.929, 특성분노 0.862, 분노통제 0.880, 분노표출 0.769, 분노억제 0.855이었다.

2) 한국판분노행동척도(Korea Version of the Behavioral Anger Response Questionnaire; K-BARQ)

분노표현을 폭넓게 측정하기 위한 연구들 중에서 Linden 등은 분노표현을 더 잘 나타내 주고 측정해주는 분노행동척도(Behavioral Anger Response Questionnaire; BARQ)를 개발하였고, 조 등⁸이 한국판 분노행동척도(K-BARQ)를 개발하여 활용되고 있다. K-BARQ는 사회적 지지 추구(6문항), 직접표출(6문항), 반추(5문항), 자기표현(6문항), 분산(5문항), 회피(3문항)로 구성되어 있고, 각 문항은 5점 평정척도로 되어 있다.

본 연구에 활용된 분노행동척도의 Cronbach's α 는 요인별로 명상 수행 전에 사회적지지 0.725, 직접표출 0.636, 반추 0.772, 자기표현 0.745, 분산 0.771, 회피 0.735 이었고, 명상 수행 후에 사회적지지 0.813, 직접표출 0.716, 반추 0.747, 자기표현 0.740, 분산 0.683,

회피 0.652이었다.

3) 사상체질분류검사지(QSCC II)

사상체질분류검사지는 설문지를 이용한 체질진단의 기본 자료로 가장 널리 사용되는 방법이며, 김선호 등^{9,10}에 의하여 타당화가 검증된 방법에 의거하여 실시한 후 Sode 전자의 사상체질분류검사 프로그램을 이용하여 QSCC II의 체질을 분류하였다. 총 121문항으로 이루어졌고, 크게 신체적 요소, 심성적 요소, 병증을 묻는 문항으로 구성되어 있다.

4. 분석방법

본 연구의 모든 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 사용하여 통계처리 하였고, 각 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 인구 통계학적 특징은 빈도, 백분율을 구하였다.
- 2) 개발되어진 분노 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 측정하여 일관성을 조사하였다.
- 3) 명상 수행 전 후 체질에 따른 상태-특성 분노표현 척도(STAXI), 한국판분노행동척도(K-BARQ)를 비교하기 위하여 일원분류 분산분석을 실시하였고, 집단 간 차이를 확인하기 위해 Duncan의 사후 검증법을 사용하였다.
- 4) 명상 전 후의 분노 척도의 변화를 확인하기 위해 대응표본 t-test를 사용하였다.
- 5) 체질에 따른 명상 수행 전 후의 차이 값에 대한 변화를 비교하기 위해 일원분류 분산분석을 실시하였고, 집단 간 차이를 파악하기 위해 Duncan 사후 검증법을 활용하였다.
- 6) 성별에 따른 명상 수행 전 후의 차이 값에 대한 변화를 비교하기 위해 Independent-sample T-test를 사용하였다.
- 7) 소음인, 소양인, 태음인, 남자, 여자 집단을 각각 구분하여 명상 전후의 분노척도의 차이를 비교

하기 위하여 대응표본 t-test를 사용하였다.

III. 結果

1. 명상 시행 전후 분노 척도의 평균 비교

명상 시행 전 후 대상자들의 상태-특성 분노표현 척도에서는 상태분노, 특성분노, 분노통제, 분노표출, 분노억제 모두 명상 전보다 감소하였으나 통계적 유의성은 없었다. 분노행동척도에서는 직접표출과 반추 요인은 감소하였고, 사회적 지지와 자기표현은 증가하였으나 통계적 유의성은 없었고, 분산은 명상 전보다 명상 후에 증가하였고($t=-2.903, p=0.006$), 회피 또한 명상 전 보다 명상 후에 증가하였으며($t=-3.148, p=0.003$) 통계적으로 유의하였다 (Table 2).

2. 성별에 따라 명상이 분노에 미친 영향

성별에 따라 명상 전 후에 상태-특성 분노표현 척도와 분노행동척도에 나타난 변화를 살펴 본 결과 각 척도의 하부요인에서 성별에 따른 차이가 통계적으로 유의하지 않아, 명상의 효과가 성별에 따른 우위성이 없었음을 알 수 있었다 (Table 3).

남자 대상자들의 명상 전 후에 나타난 분노척도 요인 분석 결과 상태분노는 증가하였고, 특성분노와 분노통제, 분노표출, 분노억제는 모두 감소하였으나 통계적 유의성은 없었다. 또한 사회적지지 자기표현, 회피는 증가하였고, 직접표출은 감소하였으며, 반추는 변화가 없었으나 통계적 유의성은 없었다. 반면 분산은 증가되었고 통계적으로 유의하였다($t=-3.045, P=0.009$) (Table 4).

여자 대상자들의 명상 전 후에 나타난 분노척도 요인 분석 결과 상태분노, 특성분노, 분노표출, 분노억

Table 2. STAXI & K-BARQ Scale Analysis Before and After Meditation.

Scale			M±SD	T	p
STAXI-K	State anger	Before	11.51±2.98	.501	.619
		After	11.17±3.34		
	Trait anger	Before	19.84±4.25	1.413	.165
		After	18.93±4.75		
	Anger-control	Before	20.73±4.35	1.066	.292
		After	19.82±4.92		
Anger-out	Before	14.80±3.51	1.878	.067	
	After	14.00±3.28			
Anger-in	Before	17.37±4.22	1.061	.295	
	After	16.71±4.78			
K-BARQ	Support-seeking	Before	20.16±4.14	-.841	.404
		After	20.63±4.16		
	Direct anger-out	Before	13.36±3.49	1.683	.099
		After	12.57±3.53		
	Rumination	Before	15.59±4.28	1.464	.150
		After	14.87±3.73		
	Assertion	Before	17.71±4.09	-1.542	.130
		After	18.38±3.76		
	Diffusion	Before	10.73±3.71	-2.903	.006*
		After	12.18±3.59		
	Avoidance	Before	8.9592±2.55	-3.148	.003*
		After	10.10±2.30		

* $p<0.05$, STAXI: state Trait Anger Expression. Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

Table 3. STAXI & K-BARQ Scale Analysis according to Gender.

Scale	Male(n=50)	Female(n=20)	T	p	
	M±SD	M±SD			
STAXI-K	State anger	0.41±8.02	-0.60±2.22	.676	.503
	Trait anger	-2.00±5.41	-0.51±3.88	-1.019	.314
	Anger-control	-3.66±7.06	0.09±4.92	-2.009	.051
	Anger-out	-1.08±3.05	-0.69±2.82	-.397	.693
	Anger-in	-0.25±4.47	-0.81±4.17	.396	.694
K-BARQ	Support-seeking	1.85±4.03	-0.08±3.76	1.598	.117
	Direct anger-out	-0.42±4.18	-0.94±2.95	.487	.628
	Rumination	0.00±4.00	-1.00±3.17	.924	.360
	Assertion	0.78±3.42	0.62±2.95	.161	.873
	Diffusion	2.78±3.42	0.91±3.42	1.728	.091
	Avoidance	0.92±2.52	1.22±2.57	-.370	.713

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression. Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

Table 4. STAXI & K-BARQ Scale Analysis for Male Subjects.

Scale	M±SD		T	p	
	Before	After			
STAXI-K	State anger	Before	12.25±4.75	-1.180	.861
		After	12.66±6.21		
	Trait anger	Before	20.16±4.04	1.281	.227
		After	18.16±6.04		
	Anger-control	Before	21.50±5.21	1.798	.100
		After	17.83±6.47		
	Anger-out	Before	14.50±3.63	1.227	.245
		After	13.41±3.65		
	Anger-in	Before	16.75±4.59	.194	.850
		After	16.50±5.86		
K-BARQ	Support-seeking	Before	17.64±4.71	-1.722	.109
		After	19.50±4.58		
	Direct anger-out	Before	13.28±4.25	.383	.708
		After	12.85±3.52		
	Rumination	Before	15.00±4.89	.000	1.000
		After	15.00±2.93		
	Assertion	Before	18.28±4.47	-.859	.406
		After	19.07±3.51		
	Diffusion	Before	9.42±2.56	-3.045	.009*
		After	12.21±3.62		
	Avoidance	Before	8.50±2.95	-1.376	.192
		After	9.42±2.73		

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression. Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

제 요인은 감소하였고, 분노통제는 증가하였으나 통계적 유의성은 없었다. 또한 사회적지지, 직접표출, 반추는 감소하였고 자기표현 분산은 증가하였으나 통

계적으로 유의하지 않았다. 반면 회피 요인에서 증가되었고 통계적으로 유의하게 나타났다($t=-2.818$, $P=0.008$) (Table 5).

Table 5. STAXI & K-BARQ Scale Analysis for Female Subjects.

Scale			M±SD	T	p
STAXI-K	State anger	Before	11.24±2.04	1.567	.127
		After	10.63±0.99		
	Trait anger	Before	19.72±4.38	.762	.451
		After	19.21±4.27		
	Anger-control	Before	20.45±4.05	-.106	.916
		After	20.54±4.11		
	Anger-out	Before	14.90±3.52	1.418	.166
		After	14.21±3.16		
	Anger-in	Before	17.60±4.13	1.125	.269
		After	16.78±4.43		
K-BARQ	Support-seeking	Before	21.17±3.47	.135	.894
		After	21.08±3.95		
	Direct anger-out	Before	13.40±3.21	1.891	.067
		After	12.45±3.58		
	Rumination	Before	15.82±4.06	1.865	.071
		After	14.82±4.05		
	Assertion	Before	17.48±3.97	-1.260	.216
		After	18.11±3.87		
	Diffusion	Before	11.25±3.99	-1.579	.123
		After	12.17±3.64		
	Avoidance	Before	9.14±2.40	-2.818	.008*
		After	10.37±2.08		

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

3. 사상체질에 따라 명상이 분노에 미친 영향

사상체질에 따라 명상 전 후에 상태-특성 분노표현 척도와 분노행동척도에 나타난 변화를 살펴 본 결과 체질에 따른 차이는 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 않았다. 따라서 본 연구에서 시행된 마음챙김 명상은 체질에 따라 다른 효과를 나타내지 않았음을 알 수 있었다 (Table 6).

각 체질 별로 명상이 미친 영향을 분석한 결과 소음인들에서는 명상 후에 상태분노, 특성분노, 분노통제, 분노표출, 분노억제 모두 감소하였으나 통계적 유의성은 없었다. 또한 사회적지지, 자기표현, 분산, 회피는 증가되었고, 직접표출 반추는 감소되었으나 통계적으로 유의하지 않았다 (Table 7).

소양인의 경우 명상 시행 후에 상태분노, 특성분노

가 증가되었고 분노통제, 분노표출, 분노억제 요인은 감소하였으나 통계적 유의성은 없었다. 또한 사회적지지, 자기표현, 분산이 증가하였고, 직접표출, 반추는 감소하였으나 통계적으로 유의하지 않았고, 회피 요인의 경우 명상 후에 증가되었고 통계적으로 유의성이 있었다($t=-2.373, p=0.031$) (Table 8).

태음인의 경우 명상 시행 후에 상태분노, 특성분노, 분노억제가 감소하였고, 분노통제는 증가하였으나 통계적으로 유의성이 없었고, 분노표출 경향성이 명상 후에 감소하였고($t=2.139, P=0.048$) 통계적으로 유의하였다. 또한 사회적지지, 자기표현이 증가하였고, 직접표출, 반추는 감소하였으나 통계적 유의성은 없었고, 분산의 경우 명상 후에 증가되었으며($t=-2.168, p=0.046$), 회피 경향성 또한 증가되었고($t=-2.145, p=0.048$) 통계적으로 유의성이 있었다 (Table 9).

Table 6. STAXI & K-BARQ Scale Analysis according to Sasang Constitution

Scale	Soeumin (n=15)	Soyangin (n=13)	Taeumin (n=17)	F	p	
	M±SD	M±SD	M±SD			
STAXI-K	State anger	-0.20±7.28	0.07±2.06	-0.76±2.19	.136	.874
	Trait anger	-1.40±4.45	0.76±4.60	-1.76±3.86	1.435	.250
	Anger-control	-1.86±5.93	-1.30±6.57	0.23±4.98	.567	.571
	Anger-out	-0.73±2.98	-0.23±3.24	-1.29±2.49	.505	.607
	Anger-in	-0.60±3.71	-0.76±5.76	-0.64±3.44	.006	.994
K-BARQ	Support-seeking	0.75±3.54	0.37±4.27	0.29±4.08	.061	.941
	Direct anger-out	-0.37±3.66	-0.62±3.36	-1.35±3.01	.381	.685
	Rumination	-0.18±2.92	-1.18±3.22	-0.76±4.08	.336	.716
	Assertion	0.31±3.94	0.31±2.38	1.35±2.71	.633	.536
	Diffusion	2.06±3.97	0.43±2.96	1.82±3.46	1.015	.370
	Avoidance	0.56±2.44	1.31±2.21	1.52±2.93	.640	.532

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression. Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

Table 7. STAXI & K-BARQ Scale Analysis for Soeumin

Scale		M±SD	T	p	
STAXI-K	State anger	Before	12.26±4.38	.106	.917
		After	12.06±5.62		
	Trait anger	Before	19.26±4.51	1.218	.243
		After	17.86±4.83		
	Anger-control	Before	20.66±3.90	1.217	.244
		After	18.80±4.93		
Anger-out	Before	14.46±3.02	.951	.358	
	After	13.73±2.81			
Anger-in	Before	17.60±4.64	.625	.542	
	After	17.00±5.96			
K-BARQ	Support-seeking	Before	19.18±5.12	-.845	.411
		After	19.93±4.58		
	Direct anger-out	Before	13.31±3.00	.409	.688
		After	12.93±3.49		
	Rumination	Before	16.12±3.87	.256	.801
		After	15.93±3.17		
Assertion	Before	18.37±4.31	-.317	.756	
	After	18.68±3.32			
Diffusion	Before	10.06±3.51	-2.076	.056	
	After	12.12±3.30			
Avoidance	Before	8.93±2.17	-.919	.373	
	After	9.50±2.47			

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression. Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

Table 8. STAXI & K-BARQ Scale Analysis for Soyangin

Scale			M±SD	T	p
STAXI-K	State anger	Before	11.07±1.38	-.135	.895
		After	11.15±1.21		
	Trait anger	Before	20.6±4.15	-.602	.558
		After	21.3±5.10		
	Anger-control	Before	20.0±4.78	.717	.487
		After	18.76±4.54		
	Anger-out	Before	15.30±3.59	.256	.802
		After	15.07±3.42		
	Anger-in	Before	17.30±4.28	.481	.639
		After	16.53±4.23		
K-BARQ	Support-seeking	Before	21.00±3.59	-.351	.730
		After	21.37±4.36		
	Direct anger-out	Before	13.87±4.24	.743	.469
		After	13.25±3.35		
	Rumination	Before	17.06±4.10	1.471	.162
		After	15.87±3.70		
	Assertion	Before	17.25±3.62	-.524	.608
		After	17.56±2.98		
	Diffusion	Before	12.12±4.27	-.590	.564
		After	12.56±3.68		
	Avoidance	Before	8.50±2.80	-2.373	.031*
		After	9.81±2.42		

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

Table 9. STAXI & K-BARQ Scale Analysis for Taeemin

Scale			M±SD	T	p
STAXI-K	State anger	Before	11.17±2.32	1.437	.170
		After	10.41±0.79		
	Trait anger	Before	19.76±4.27	1.882	.078
		After	18.00±3.90		
	Anger-control	Before	21.29±4.57	-.195	.848
		After	21.52±5.00		
	Anger-out	Before	14.70±3.99	2.139	.048*
		After	13.41±3.53		
	Anger-in	Before	17.23±4.03	.774	.450
		After	16.58±4.28		
K-BARQ	Support-seeking	Before	20.29±3.61	-.297	.771
		After	20.58±3.65		
	Direct anger-out	Before	12.94±3.30	1.847	.083
		After	11.58±3.72		
	Rumination	Before	13.70±4.35	.772	.452
		After	12.94±3.68		
	Assertion	Before	17.52±4.44	-2.055	.057
		After	18.88±4.76		
	Diffusion	Before	10.05±3.13	-2.168	.046*
		After	11.88±3.95		
	Avoidance	Before	9.41±2.71	-2.145	.048*
		After	10.94±1.85		

* p<0.05, STAXI: State Trait Anger Expression Inventory Korean Version; K-BARQ: Korea Version of the Behavioral Anger Responses Questionnaire

IV. 考 察

Kassinove와 Tsytsarev의 연구에 따르면, 미국인 응답자들 중에서 일 주일에 한 번 분노를 경험한다고 응답한 사람이 29%였고 여러 번 분노를 경험한다고 응답한 사람이 27%, 하루에 한 번 이상 분노를 경험한다고 응답한 사람이 11%로 일주일에 평균 한 번 이상 분노를 경험하는 사람이 67%였다. 분노의 대상은 사랑하는 사람(35%), 잘 알고 좋아하는 사람(27%), 모르는 사람(12%), 잘 알고 좋아하지 않는 사람(10%) 등으로, 잘 아는 사람이 72%로 나타났다.

이렇게 분노는 인간의 기본 감정중의 하나로 인간이 경험하는 보편적이면서도 자연스러운 감정이며, 인간의 생존을 위해 필요한 정서이다. 또한 분노는 어떤 비참한 상황이 개선될 수 있다는 생각을 유지시키는 데 도움을 주며¹², 분노는 개인의 가치, 본능적 욕구, 기본 신념들을 보존하려는 의의이기도 하다¹³.

우리가 일상에서 자주 경험하는 분노는 잘 통제되고 표현된다면 인간의 삶에 긍정적으로 작용하겠지만 적절하게 통제되지 못하거나 표현되지 못한다면 분노만큼 개인이나 타인에게 해가 되는 감정도 드물 것이다. 그래서 분노가 부적절하게 표현될 때 인간관계가 악화되거나 사회적으로 부정적인 결과를 가져오기도 한다³.

또한 분노는 만성 통증을 비롯한 신체적 정신적 건강, 특히 심혈관계 질환의 발생 및 진행에 중요한 영향을 미친다고 보고되고 있는데, 분노와 통증 간의 메커니즘에 관하여 첫째, 분노는 모든 경우의 통증에 대한 반응성을 증가시키고 둘째, 분노는 특정 근육의 반응성 증가 및 중추성 지방 조직 증가를 통해 만성 통증을 유발할 수 있으며 셋째, 분노는 급만성 통증을 제어할 수 있는 내인성 아편양 물질의 역치값을 상승시킨다는 가설이 제기되고 있다¹⁴.

이러한 분노와 신체건강과의 관계를 살펴보는 연구에서 자주 사용되는 상태-특성분노 표현척도(STAXI)는 분노경험척도와 분노표현척도로 구성되어 있다. 분노의 경험적 측면은 상태분노와 특성분노로

구분하고, 분노의 표현적 측면은 분노억제, 분노표출, 분노통제로 구분하고 있다.

상태분노는 상황이나 시간에 따라 그 강도가 변하는 것으로, 주관적 감정과 신체적 활동으로 구성된 일시적인 정서적·신체적 상태를 말하고, 특성분노는 상황이나 시간에 관계없이 비교적 지속적인 개인의 분노유발 경향이거나 상태분노를 표현하는 개인적 성향으로 높은 특성분노를 보이는 사람들은 더 자주, 더 강하게 상태분노를 경험하게 된다. 또한 특성분노는 얼마나 자주 상태분노를 표현하는가에 대한 개인의 지속적이고 일관된 경향성이므로 특성분노가 높은 사람들은 광범위한 자극 상황을 개인의 분노 유발상황으로 지각하여 높은 상태분노로 반응하기 쉽다.

분노억제는 분노경험을 언어적 혹은 신체적으로 드러내지 않고 속으로 삭이려 하는 분노표현 양식으로, 속으로 화는 나지만 분노 유발상황과 관련된 사고나 감정을 억제하거나 부정하며, 분노의 원인을 제공하는 상대방을 피하거나 화난 이유를 말하기를 회피하는 행동으로 나타난다.

분노표출은 분노경험을 언어적 혹은 신체적으로 직접 드러내는 통제되지 않은 분노표현 양식으로, 신체적, 언어적 수단을 포함하여 분노를 유발시킨 대상자에게 직접 혹은 간접적으로 분노를 표출하는 특성을 가지며, 자신의 분노경험을 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적인 모욕과 같은 외현적 행동으로 표현한다.

분노통제는 화가 났다는 것을 인식하고 화를 진정시키기 위해 여러 방략을 사용하는 것을 말하며, 분노 상태를 지각, 감독하면서 냉정을 유지하고 상대방을 이해하려고 노력하는 분노표현 방식이다. 분노통제 방식이 우세한 개인은 분노의 충동적 표현 행동을 조절하고, 적절한 표현시기와 방법을 찾는다¹⁵.

분노표현방식들 중에서 분노표출과 분노억제는 역기능적인 분노표현 행동으로, 분노통제는 기능적인 분노표현 행동으로 구분되었다¹⁶. 역기능적 분노표현 행동은 다양한 심리적 문제에 영향을 미치는데, 과도한 분노의 억압은 불안, 우울과 같은 심리적 장애의 요인이 되고¹⁷, 지나친 분노표출은 대인관계에서 많은

문제를 일으킨다.

반면 상태-특성분노 표현척도와 함께 분석된 한국 판분노행동척도(K-BARQ)는 분노표현을 폭넓게 측정하기 위한 도구로, 사회적 지지 추구는 친한 사람에게 자신의 감정을 하소연하거나 지지를 구하는 것을 말하며, 자기표현은 문제해결을 위해 자신의 감정을 공격적이지 않은 방식으로 표현하는 것을 말하고, 직접 표출은 언어적으로나 행동적으로 분노를 직접 드러내는 것이며, 반추는 분노 사건을 반복적으로 생각하는 것이고, 분산은 분노를 삭이기 위해 다른 일을 열심히 하는 것이며, 회피는 분노 사건을 잊어버리기 위해 노력하는 것이다. 직접 분노표출과 회피는 분노행동에 대한 극단적 대처를 의미하고, 자기표현은 가장 건설적인 분노대처라고 할 수 있으며, 사회적지지 추구하고 분산은 직접분노표출이나 회피보다는 직접적 갈등을 덜 발생시키는 대처라고 할 수 있다⁸.

명상 시행 전 후에 상태-특성 분노표현 척도의 변화를 살펴본 결과 분노의 경험적 측면과 표현적 측면 모두 통계적으로 유의한 결과가 없었다. 반면 분노행동척도에서 분노를 분산하고 회피하려는 경향성이 명상 시행 후에 증가되었다. 따라서 본 연구에서 진행된 명상은 분노를 삭이기 위해 다른 일을 열심히 하는 분산의 경향성과 분노사건을 잊어버리려 하는 회피의 경향성을 높여주었음을 알 수 있었다.

본 연구에 활용된 명상은 마음챙김에 근거한 명상으로, 마음챙김은 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 내포한다¹⁸. Goleman¹⁹은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서, 자신의 경험을 있는 그대로의 사실로 보는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적으로 반응하는 과정으로 정의하였다. 이렇듯 마음챙김은 몸과 마음에서 일어나는 현상을 있는 그대로 알아차림에 근거하고 있으며, 불교 수행전통에서 현대 심리치료에 이르기까지 다양하게 사용되고 있다. 본 연구에서는 마음챙김 명상을 접해보지 않은 사람들을 대상으로 하여 8주간 주 1회 약 1시간 동안 마음챙김 명상을 수행

할 수 있도록 하였고, 학생들을 대상으로 하여 진행하였다.

성별에 따라 명상이 분노척도에 미친 영향에 대한 분석에서는 남자와 여자에 따라 유의한 효과가 다르게 나타나지 않아, 본 연구의 대상자들에 있어서 성별 차이는 분노척도의 변화에 영향을 미치지 않은 것으로 파악되었다. 반면 남자 대상자들만을 놓고 명상 전 후의 차이를 분석한 결과 분산의 경향이 증가되었고, 여자 대상자들만을 놓고 명상 전 후의 차이를 분석하였을 때에는 회피의 경향성이 증가되었음을 알 수 있었다. 따라서 남자들의 경우에는 분노를 해결하는 방식이 다른 일에 몰두함을 통해서 나타나며, 여자들의 경우에는 분노사건을 잊어버리려는 방식으로 진행됨을 알 수 있었다.

사상체질에 따라 명상이 분노척도에 미친 영향에 대해 분석한 결과 체질에 따라 유의한 효과가 나타나지 않았고, 본 연구 대상자들의 체질 차이는 명상을 통해 분노척도의 변화에 영향을 미치지 않은 것으로 파악되었다. 이로써 본 연구에서 시행된 마음챙김 명상은 체질적 차이에 따라 분노에 미치는 효과가 다르지 않았음을 알 수 있었다.

분노의 경험적 측면인 상태분노와 특성분노에서는 통계적인 유의성은 없었으나, 소음인과 태음인은 감소한 반면 소양인은 증가되었다. 분노의 표현적 측면인 분노통제, 분노표출, 분노억제에서는 통계적인 유의성은 없었으나, 소음인과 소양인 모두 분노통제, 분노표출, 분노억제가 감소하였고, 태음인은 분노억제가 감소하고 분노통제는 증가하였다. 이를 통해 소양인의 경우 명상이 오히려 경험적 측면을 증가시켜 명상의 순기능 보다는 역기능이 나타났음을 알 수 있었고, 태음인은 타 체질 보다 분노를 표현하는데 있어 명상이 순기능을 하였음을 알 수 있었다. 다만 통계적 유의성이 없어 경향성만을 확인할 수 있었다.

소음인들만을 대상으로 명상 전 후에 분노척도의 변화를 살펴본 결과 통계적 유의성이 나타난 분노척도 요인이 없어, 본 연구에 진행된 마음챙김 명상은 소음인들의 분노척도에 변화를 주지 않았음을 확인

할 수 있었다.

소양인들만을 대상으로 명상 전 후에 분노척도의 변화를 살펴본 결과 회피 요인이 명상 후에 증가 되었다. 따라서 본 연구에 진행된 명상을 통해 소양인들은 분노 해결방법을 회피에서 찾으려 한다는 것을 알 수 있었다.

태음인들만을 대상으로 명상 전 후에 분노척도의 변화를 살펴본 결과 분노표출 경향성이 명상 후에 감소되었고, 분산과 회피 요인이 증가되었다. 이는 태음인의 경우 명상을 통해 상대방에게 외부적으로 분노를 표출하려는 경향성이 감소되었음을 알 수 있었고, 분노의 해결방법을 분산과 회피에서 모두 찾으려는 경향성을 확인할 수 있었다.

본 연구결과에서는 마음챙김 명상이 분노척도에 있어서 체질적으로 우월하게 효과를 보인 요인이 나타나지 않아 체질적 차이가 명상의 효과에 있어서 변화를 주지 않았음을 알 수 있었다. 반면 각 체질 집단을 나누어 분석한 결과에서 소양인은 회피 경향성이 증가되었고, 태음인은 분노표출이 줄고, 회피와 분산이 증가되었다. 따라서 체질적으로 가장 많은 변화를 보인 체질은 태음인이었고, 소음인에게는 명상이 분노척도에 큰 영향을 미치지 않았음을 알 수 있었다.

본 연구는 학생들만을 대상으로 하고 있고, 명상이 수업시간에 진행되었고 엄격한 통제를 통해 진행되기 보다는 자의에 의한 통제를 위주로 하고 있으며, 설문지 작성을 제대로 작성한 인원이 적어 연구에 적극적인 참여의사가 적었다는 한계가 있다. 또한 분석인원이 STAXI와 K-BARQ가 달라 수평선상에서의 비교에 한계가 있다. 그러나 명상이 분노에 미친 영향을 체질에 따라 분노척도를 통해 분석하여, 본 연구가 앞으로 분노 수용과 해결에 있어서 체질적 차이를 확인한 기초자료로 쓰일 수 있다는 점에서 의의가 있을 것이다. 향후 사상체질에 적합한 명상방법을 고찰하여 구체화하고, 통계집단과 명상을 통한 실험집단을 나누어 분석하여 사상의학적 심리치료에 초석이 될 수 있는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

V. 結 論

분노척도를 통하여 사상체질에 따라 마음챙김 명상이 분노에 미친 영향을 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 전체 대상자의 분노척도 변화를 분석한 결과, 마음챙김 명상 이후에 분노를 분산시키려는 경향성과 분노사건을 잊어버리려 하는 회피의 경향성이 높아졌다.
2. 남자 대상자는 분산의 경향성이 높아졌고, 여자 대상자는 회피 경향성이 높아졌다.
3. 마음챙김 명상을 통해 소양인은 분노 회피 경향성이 높아졌고, 태음인은 분노표출이 감소하고 회피와 분산의 경향성이 높아져, 체질에 따라 마음챙김 명상이 미친 효과가 다르다는 것을 알 수 있었다. 그러나 분노에 미친 마음챙김 명상의 효과에서 사상체질에 따른 차이가 없어, 체질적 차이는 분노에 대한 마음챙김 명상의 효과에 영향을 주지 않았다.

VI. Acknowledgement

이 논문은 2011년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임. (NRF-2001-371-A00011)

VII. References

1. Chon KK, Kim KH. Effects of Anger, Hostability, and Stress on Physical Health. Korean Journal of Health Psychology. 1997;2(1):79-95. (Korean)
2. Spielberger, CD., Johnson, EH, Russell, SF., Crane, RJ., Jacobs, GA., Worden, TI. 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 disorders*. New York: Hemisphere/McGraw-Hill. 1985:5-30.
3. Sharkin BS. The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of counseling and Development*, 1988;66(8):361-365.
 4. Jeun HS, Son CN. The effects of mindfulness-based cognitive therapy on dysfunctional anger. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2012;17(3):589-608. (Korean)
 5. Park SS. Control and Moderation of natural Human emotions through Sasng Constitutional Medicine and Psychotherapy. *Journal of Oriental Medical Classics*. 2013;26(2):105-120. (Korean)
 6. Spielberger CD, Krasner SS, Solomon EP. *The Experience, Expression, and Control of Anger*. Contributions to Psychology and Medicine. 1988: 89-108.
 7. Chon KK, Kim DY, Yi JS. Development of the STAXI-K;IV. *Korean Journal of Art Therapy*. 2000;7(1):33-50. (Korean)
 8. Cho HC, Lee GB. Validation of the Korean Version of the Behavioral Anger Response Questionnaire. *The Korean Journal of psychology*. 2007;19(2):489-503. (Korean)
 9. Kim SH, Koh BH, Song IB. A Study on the Standardization of QSCC. II. *J Sasang Constitut Med*. 1995;7(1):187-246. (Korean)
 10. Lee JC, Koh BH, Song IB. The Validation Study of the Questionnaire for Sasang Constitutionla Classification. *J Sasang Constitut Med*. 1996;8(1):247-294. (Korean)
 11. Kassinov H, Sukhodolsky DG, Tsytarev SV, Solovyova S. Self-Reported anger episodes in Russia and America. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997;12(2):301-324.
 12. Frijda, NH. *The emotion*. Cambridge University Press. 1986:107-112.
 13. Carter Les, Minirth F. *The anger workbook*. Thomas Nelson Publishers. 1992:19-21.
 14. Bruhl S, Chung OY, Burns JW. Anger Expression and Pain: An Overview of Findings and Possible Mechanisms. *Journal of Behavioral Medicine*. 2006;29(6):593-606.
 15. Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ. Measuring the experience, expression and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 1995;18(3): 207-232.
 16. Gottleib MM. *The Angry Self: A Comprehensive Approach Anger Management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. press. 1999.
 17. Perlis RH, Smoller JW, Fava M, Rosenbaum JF, Nierenberg AA, Sachs GS. The prevalence and clinical correlation of anger attacks during depressive episodes in bipolar disorder. *Journal of Affective disorders*, 2004;79(1-3):291-5.
 18. Germer KC, Siegel RD, Fulton PR. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford publications. 2009.
 19. Goleman D. A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness*. 1978;4(2):203-213.