여성연구
The Women's Studies
2026. Vol. 129 No. 2 pp. 117~140
http://doi.org/10.33949/tws.2026.129.2.004

청년 세대 여성의 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계: 분노억제와 분노반추의 이중 매개효과

이유진*·유금란**

초 록

본 연구는 청년 세대 여성을 대상으로 미묘한 성차별 경험이 우울에 미치는 영향에서 분노억제와 분노반추의 개별 매개효과와 순차적 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 전국의 청년 세대 여성 361명(M=24.76세, SD=3.89)을 대상으로 자기보고식 설문 조사를 실시하였고, 측정결과는 SPSS Statistics 22.0, Macro PROCESS를 이용하여 기술통계, 상관분석 및 매개효과를 검증하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 미묘한 성차별 경험과 우울, 분노억제, 분노반추 사이에는 유의한 상관이 있었다. 둘째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제 및 분노반추의 부분 매개 효과를 확인하였다. 이를 통해 미묘한 성차별 경험이 직접적으로 우울에 영향을 미침은 물론 간접적으로는 분노억제와 분노반추를 통하여 영향을 미침을 확인할 수 있었다. 마지막으로 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제와 분노반추가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구가 가지는 의의와 한계점에 대하여 논의하였다.

주제어 : 미묘한 성차별 경험, 분노억제, 분노반추, 우울

* 제1저자 : 가톨릭대학교 대학원 심리학과 석사 졸업(dufma2646@hanmail.net)
** 교신저자 : 가톨릭대학교 심리학과 교수(kyu@catholic.ac.kr)

I. 서론

2000년대 들어 양성평등과 여성의 지위 향상에 따라 여러 법률의 정비가 이루어지면서 법적·제도적 성평등이 진전되어 왔다(송유미·이제상, 2011). 또한 청년 세대 젊은 여성들은 비교적 공평한 교육 기회와 사회진출 가능성이 보장되는 환경 속에서 성장했다. 그러나 이러한 제도적 변화에도 불구하고, 청년 여성들은 여전히 성차별 경험을 보고하고 있다. 한국리서치의 2026년 젠더인식조사에 따르면, 최근 1년간 성차별적인 경험을 한 적이 있다고 응답한 비율은 18~29세 여성 51%, 30대 여성 52%로 나타났으며, 이는 40대 이상 여성보다 높은 수준이었다(한국리서치, 2026).

한국 사회의 성평등 역시 불균형한 양상을 보인다. 성평등가족부(2026)가 발표한 2024년 국가성평등지수에 따르면, 7개 영역 중 교육(95.7점)과 건강(91.5점) 영역은 상대적으로 높은 점수를 보인 반면, 의사결정(37.4점)과 돌봄(37.2점) 영역은 가장 낮은 수준을 보였다. 이는 한국 사회에서 교육 등의 조건은 개선되었으나, 의사결정 참여와 돌봄 분담 영역에서는 여전히 성별 격차가 크다는 점을 보여준다. 또한 OECD 조사에 따르면 한국은 1996년 가입 이후 임금 격차, 유리 천장 지수 등에서 OECD 국가 중 가장 높은 수준을 유지하고 있는 것으로 나타났다(OECD Gender wage gap, 2023). 이러한 결과들은 현재 한국에서 성차별이 과거와 같은 제도적인 차별로 드러나지는 않지만, 여전히 다양한 형태로 지속되고 있음을 시사한다.

성평등을 위한 법적·제도적 장치가 마련되어왔음에도 청년 세대 여성들이 성차별을 경험한다고 보고하는 이유는 성차별 방식이 과거와 달라졌을 가능성을 보여준다. 현대 사회에서는 성차별이 바람직하지 않다는 사회적 규범이 형성되었으나, 현대적 성차별(modern sexism)은 과거의 명시적이고 노골적인 형태에서 벗어나, 은밀하며 모호한 방식으로 나타나는 경향이 있다(Dipboye & Colella, 2005). 즉, 오늘날의 성차별은 일상 속에서 미묘하고 간접적인 방식으로 지속되고 있을 수 있다(Jones et al., 2017).

이러한 성차별을 설명하는 개념으로는 젠더마이크로어그레션(Gender Microaggression), 즉 미묘한 성차별이 사용된다. 미묘한 성차별이란 일상 속에서 발생하는 무의식적이고 교묘한 차별로, 의도하지는 않았지만 나오는 언어적, 행동적 차별을 말한다(Sue et al., 2007). 미묘하게 차별을 가하는 메시지는 의도와 의미가 명확하지 않기 때문에, 이를 경험한 개인은 자신이 겪은 일을 확신하기 어렵고, 주변으로부터 충분한 이해와 지지를 얻기도 어렵다. 이

처럼 차별적 메시지와 이를 경험하는 개인의 불쾌한 현실 사이 괴리는 혼란을 초래하기(Sue et al., 2009) 때문에 오히려 명백한 성차별보다 여성의 정신건강에 더 부정적인 영향을 끼칠 수 있다(Dumont, Sarlet & Dardenne, 2010).

여성은 성차별적 상황에 노출될 때 분노와 같은 부정적 감정을 경험할 수 있다(Lafrance & Woodzicka, 1998). 반복적인 성차별 경험은 정서적 고통과 분노를 유발하며, 이러한 감정이 적절히 해소되지 않을 경우 우울이나 화병 같은 정신건강 문제로 이어질 수 있다(김은하 외, 2017). 선행 연구에서도 미묘한 성차별이 여성의 분노를 유발할 수 있다고 보고되었는데(Nadal et al., 2013), 미묘한 성차별은 겉으로는 사소하거나 모호해 보일 수 있으나, 이를 경험하는 여성에게는 부당함으로 지각되어 분노 반응을 일으킬 수 있는 사건으로 작용할 수 있다.

그러나 성차별 상황에서 유발된 분노가 항상 표현되는 것은 아니다. Munhall(1994)은 분노 감정이 사회적으로 공격적이고 부정적인 정서로 인식되어 억압되는 경향이 있으며, 이러한 인식은 여성에게 더욱 강하게 적용될 수 있다고 하였다. 국내 맥락에서도 여성은 자신의 생각과 감정을 억제하거나 간접적으로 표현하는 경향이 나타나며, 자신의 부당한 경험이나 감정을 드러내지 않도록 사회화되는 경향이 있는 것으로 보고되었다(송성자, 1997). 특히 미묘한 성차별은 의도와 의미가 모호하기 때문에, 이를 경험한 여성은 '자신이 너무 예민하다'고 지각할 수 있어, 미묘한 성차별을 경험한 후 자신이 느낀 감정에 대한 확신을 가지는 데 어려움을 경험할 수 있다(Sue & Spanierman, 2020). 이러한 모호성은 즉각적인 문제 제기나 대처를 어렵게 하고, 결과적으로 분노를 표현하기보다 억제하게 만들 수 있다.

이처럼 표현되지 못하고 억압된 분노는 미해결된 상태로 남아 이후의 인지적 처리 과정에서 반복적으로 활성화될 수 있다. 분노반추는 분노 경험 이후 분노 사건, 원인 및 결과를 반복적으로 떠올리는 인지적 과정으로 정의되므로(Sukhodolsky, Golub & Cromwell, 2001), 억제된 분노는 분노 경험에 대한 반복적 사고, 즉 분노반추로 이어질 가능성이 있다.

이를 종합해 볼 때, 현대 사회에서 성평등이 확대된 것처럼 보이지만 일상 속 미묘하고 은밀한 성차별은 여전히 지속되고 있다. 반복적인 미묘한 성차별 경험은 청년 세대 한국 여성에게 분노와 같은 부정적 정서를 유발할 수 있다. 그러나 이러한 경험은 그 의도와 의미가 모호하게 지각되기 쉽고, 여성의 분노 표현은 사회문화적으로 부정적 평가를 받을 가능성이 높다. 이에 성차별 경험에서 비롯된 분노는 직접적으로 표현되기보다 억제되거나 내면화될 수 있으

며, 이러한 과정은 우울로 이어지는 심리적 경로를 이해하는 데 중요한 단서가 된다. 억제된 분노는 충분히 해소되지 못한 채 남아 성차별 사건과 그 의미를 반복적으로 떠올리는 분노반추로 이어질 수 있으며, 이는 결과적으로 우울을 심화시킬 수 있다. 이에 본 연구에서는 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제와 분노반추의 순차매개효과를 검증하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 미묘한 성차별 경험과 우울

미묘한 성차별이란 일상 속에서 일어나는 무의식적이고 교묘한 차별, 다시 말해 의도하지 않았더라도 언어적·행동적 방식으로 드러나는 차별을 의미한다(Sue et al., 2007). 미묘한 성차별의 예로는 “여자치고 대담하다”, “아이는 엄마가 키워야 잘 자란다” 등과 같이 성역할 고정관념과 관련된 발언 등이 있다. 이러한 발언들은 표면적으로는 좋은 의도를 가진 것처럼 보일 수 있어 피해자와 가해자 모두 이를 명확히 인지하기 어렵고(Sue, 2010), 그 심각성이 쉽게 축소되어 인식될 수 있다(김은하·김보라, 2018). 국내 연구에 따르면 미묘한 성차별은 외모에 대한 차별, 전통적 성역할 고정관념, 여성에 대한 사회적 고정관념, 직장에서의 차별, 여성 경시, 딸 역할에 대한 기대 등으로 구성되는 것으로 나타났다(강혜원·이정윤, 2020).

우울은 정상적인 슬픔에서부터 임상적 우울장애에 이르기까지 연속선상에 존재하는 것으로 이해될 수 있다(Makowski, Schomerus & von dem Knesebeck, 2021). 한국 여성의 우울 증상 경험률과 우울장애 유병률은 남성보다 약 2배 높은 것으로 보고되었으며(보건복지부, 2016), 이러한 차이는 생물학적 요인뿐 아니라 심리사회적·사회문화적 요인의 복합적인 영향으로 설명된다(Afifi, 2007). 특히 여성은 일상에서의 성차별과 불평등으로 인해 지속적인 스트레스와 부정적 정서를 경험할 수 있으며, 이는 우울 증상의 발생과 유지에 중요한 요인으로 작용한다(Piccinelli & Wilkinson, 2000; Kessler et al., 2005; Klonoff, Landrine & Campbell, 2000).

미묘한 성차별 역시 일상 속에서 반복적으로 경험하게 될 경우 심리적 스트레스를 유발하며, 우울과 불안과 같은 정신건강 문제와 밀접하게 연결된다(Sue, 2010; Pascoe & Smart Richman, 2009). 특히 겉보기에는 긍정적으

로 나타나는 우호적 성차별은 미묘한 방식으로 여성에 대한 고정관념과 불평등을 유지하며(Glick & Fiske, 1996), 축적된 일상 속 성차별 경험은 우울, 불안과 같은 정신건강 문제를 유발할 수 있다(Nadal, 2010). 이재복과 연규진(2022)은 미묘한 성차별을 경험한 여성이 상황을 바꿀 수 없다고 체념하게 되는 경우 회피적 대처가 높아지고, 우울 수준 또한 높아지는 것으로 나타났다고 보고하였다. 따라서 미묘한 성차별 경험은 여성의 우울과 관련되는 주요한 사회문화적 스트레스 요인으로 이해할 수 있다.

2. 미묘한 성차별 경험과 분노억제

미묘한 성차별은 모호하고 간접적인 방식으로 나타나기 때문에, 이를 경험한 여성이 자신의 경험을 즉각적으로 문제화하거나 분노를 표현하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 성차별 경험에 대해 즉각적으로 분노를 표현하는 여성은 '히스테리를 부린다', '예민하다'와 같은 부정적 평가를 받을 수 있으며(Brescoll & Uhlmann, 2008), 이는 대인관계상의 어려움으로 이어질 수 있다(Pascoe & Smart Richman, 2009). 이러한 사회문화적 맥락 속에서 여성들은 성차별 경험으로 인해 유발된 분노 감정을 직접적으로 표현하기보다 억제할 가능성이 높다.

London et al.(2012)에 따르면, 현대의 성차별은 미묘한 방식으로 나타나기 때문에 성별 기반 거절 위협을 활성화할 수 있으며, 이러한 위협에 민감한 여성은 갈등을 직접 다루기보다 자신의 생각과 감정을 억제할 가능성이 높다. 따라서 미묘한 성차별 경험은 단순한 차별 경험에 그치지 않고, 성차별 상황에서 유발된 부정적 정서와 분노를 억제하는 대처 방식과 관련될 수 있다.

분노는 일상생활에서 빈번하게 경험하는 자연스럽고 보편적인 감정이다(Averill, 1983). Spielberger와 동료들(1983)은 분노 표현 방식을 분노억제(anger-in), 분노표출(anger-out), 분노통제(anger-control)로 구분하였으며(Spielberger et al., 1983; 김희연 등, 2015에서 재인용), 이 중 분노억제는 분노를 외부로 표현하지 않고 억제하거나 내면화하는 경향을 의미한다(Spielberger, Krasner & Solomon, 1988; 김희연 등, 2015에서 재인용). 분노억제는 우울과 관련이 있는 것으로 보고되었으며(김교헌, 2000), 경험적 연구에서도 이러한 관계가 확인되었다(최성일 외, 2001). 따라서 미묘한 성차별 경험은 그 모호성과 사회문화적 평가 맥락으로 인해 분노억제와 관련될 수 있으며, 이러한 분노억제는 우울과 같은 심리적 부적응으로 이어질 가능성이 있다.

3. 분노억제와 분노반추

분노억제는 분노를 직접적으로 표현하거나 조절하기보다 내면에 담아두는 방식이기 때문에, 분노 경험이 충분히 해소되지 못한 상태로 남을 가능성이 있다. 이러한 미해결된 분노는 이후에도 해당 사건과 감정을 반복적으로 떠올리게 하는 인지적 과정과 연결될 수 있다. 즉, 분노가 외현적으로 표현되지 못하고 억제될 경우, 개인은 분노를 유발한 사건과 그 의미를 반복적으로 사고하게 될 가능성이 있으며, 이는 분노반추와 관련될 수 있다.

경험적 연구에서도 분노억제와 분노반추의 관련성이 보고되었다. 박지수(2020)에 따르면 역기능적 분노표현인 분노억제 및 분노표출과 분노반추는 정적 상관을 보여 밀접하게 관련되어 있는 것으로 나타났으며, 일반 성인을 대상으로 한 연구에서도 분노반추는 분노표출 및 분노억제와 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다(윤지은·백지은, 2022). 이를 통해 분노를 억제하는 경향은 분노 경험을 반복적으로 떠올리는 분노반추와 관련됨을 알 수 있다.

분노는 사건 자체에 의해 자동적으로 유발되기보다, 해당 사건에 대한 개인의 인지적 평가와 해석에 의해 영향을 받는다. Novaco(1994)는 정서적 반응이 사건에 대한 개인의 인지적 평가에 의해 결정된다고 보았으며, Beck(1999)은 분노가 사건 자체가 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 의미나 해석에 의해 유발된다고 설명하였다. 이처럼 분노가 인지적 평가와 밀접하게 관련된 정서라는 점에서, 분노 경험 이후의 반복적인 사고 과정은 중요한 의미를 가진다. 분노를 경험한 사람은 분노 유발 사건에 대해 계속해서 되풀이해 생각하는 인지적 과정을 경험할 수 있으며(Beck, 1999; Deffenbacher & McKay, 2000), 이러한 과정은 분노반추로 설명될 수 있다. 따라서 분노억제는 단순히 분노를 표현하지 않는 것에 그치지 않고, 표현되지 못한 분노가 인지적으로 반복 처리되는 분노반추와 연결될 수 있다.

4. 분노반추와 우울

분노반추는 분노와 관련된 사고를 반복적으로 떠올리는 인지적 반응양식으로, 이러한 반복적 사고는 부정적 정서를 지속시키거나 강화하는 경향이 있다(Thomsen, 2006). 결과적으로 분노반추는 분노 경험의 강도와 지속성을 증가시켜, 분노로 인해 유발되는 부정적 결과를 악화시킬 수 있다(Rusting &

Nolen-Hoeksema, 1998).

분노반추는 일반적인 반추 과정과도 연결된다. 반추는 부정적인 정서와 관련하여 비생산적으로 반복되는 사고 활동을 의미하며(Muris et al., 2004), 분노와 관련된 인지 과정에서도 중요한 요소로 작용한다. 특히 반추는 자신의 문제에 대해 비관적이고 비판적이며 자기비난적인 사고를 반복하는 특성을 보이기 때문에(Lyubomirsky et al., 1999), 불안과 우울 같은 부정적 정서의 유지 및 증상 악화에 영향을 미칠 수 있다(Thomsen, 2006).

Deffenbacher와 McKay(2000)에 따르면 분노는 인지적, 정서적, 행동적 변인들로 이루어진 다차원적 개념이며, 분노반추는 이 중 인지적 변인에 속한다. 반추의 인지과정은 우울뿐 아니라 분노를 포함한 부정적인 정서를 지속시키거나 더욱 심화시킨다(Miller et al., 2003). 또한 Nolen-Hoeksema (1991)의 반응양식 이론에 따르면, 우울한 기분이 들 때 자신의 증상과 원인, 결과에 초점을 두는 반추적 반응양식을 취하면 우울한 기분은 더 오래 지속된다.

따라서 분노반추는 단순히 분노를 반복적으로 떠올리는 과정에 그치지 않고, 분노와 관련된 부정적 정서를 지속시키며 우울을 심화시키는 인지적 과정으로 이해할 수 있다. 성차별 경험과 관련해서도 김은하와 김보라(2018)는 성차별 경험이 침습적 반추를 통해 우울에 영향을 미친다는 것을 확인한 바 있다. 이는 성차별 경험 이후 반복적으로 활성화되는 사고 과정이 우울로 이어질 수 있음을 보여준다.

본 연구에서의 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제1. 청년 세대 여성의 미묘한 성차별 경험, 분노억제, 분노반추, 우울 간에는 어떤 관련성이 있는가?

연구문제2. 청년 세대 여성의 미묘한 성차별 경험과 우울의 사이에서 분노억제와 분노반추가 매개하는가?

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 참여자 및 절차

대한민국에 거주 중인 청년 세대(만 18세 이상 39세 이하 여성, 평균 연령 24.76세(SD=3.89))를 대상으로 미묘한 성차별 경험, 분노억제, 분노반추, 우울 척도로 구성된 자기 보고식 설문지를 비밀보장, 동의서와 함께 온라인(인터넷, SNS 등)을 통해 배부하였으며 설문에는 약 10분이 소요되었다. 수집된 설문지는 총 365부였고, 설문 대상에 속하지 않는 응답을 제외한 총 361부를 최종분석 자료로 사용하였다. SPSS ver.22.0 통계 프로그램을 사용하였으며, 연구 도구의 신뢰도 산출을 위한 Cronbach's α를 산출하였으며 기술통계, Pearson 상관계수 분석을 실시하였다. Hayes(2013)가 제안한 SPSS Macro를 사용하여 이중매개효과 분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)방식을 사용하였다. 표본은 5,000번을 추출하여 분석하게 지정하였고, 95% 신뢰구간(confidence interval)을 지정하였다.

〈표 1〉 연구대상자의 사회인구학적 특성(N=361)

변수	구분	사례 수(N)	비율(%)
나이	20대	320	88.6
	30대	41	11.4
거주지역	수도권	305	84.5
	비수도권	56	15.5

2. 측정 도구

1) 젠더 마이크로어그레션 척도(Gender Microaggression Scale: GMS)

이 척도는 Capodilupo 등(2010)의 질적 연구를 바탕으로 문항이 구성되었으며, Judson(2014)이 요인분석을 해 타당화하였다. 본 연구에서는 김예은·연규진(2018)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 총 일곱 개의 하위요인으로 구성되어 있고, 전통적 가사 의무의 기대 6문항, 대상화 5문항, 자기주장

에 대하여 혹독하게 여김 5문항, 외모에 대한 압박 3문항, 결혼과 출산에 대한 기대 4문항, 성차별의 부정 3문항, 가부장적 직업 기대 7문항으로 총 33문항으로 구성되어있다. 김예은·연규진(2018)의 연구에서 전체 척도의 내적합치도는 .93이었고, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

2) 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait AngerExpression Inventory- Korean version: STAXI-K)

Spielberger, Krasner 그리고 Solomon(1988)이 개발한 STAXI(State-Trait Anger Expression Inventory)척도를 전겸구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger가 타당화한 한국판 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korean Version :STAXI-K)를 사용하였다. 본 척도는 총 54문항으로 분노표현을 측정하는 분노억제, 분노표출, 분노통제 세 개의 하위요인을 비롯하여, 상태분노와 특성분노를 측정하는 두개의 하위요인을 포함한 총 다섯 개의 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 다섯 가지의 하위요인 중 본 연구에 필요한 분노억제 8문항만 사용하였다. 전겸구 외(1997)의 연구에서는 내적합치도가 .76이었고, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

3) 분노반추척도(Anger Rumination Scale : K-ARS)

Sukhodolsky, Golub와 Cromwell(2001)이 개발한 분노반추 척도를 이근배와 조현춘(2008)이 번안하고 타당화한 K-ARS를 사용하였다. 분노반추척도는 3가지 하위요인(분노기억반추, 원인반추, 보복반추)으로 구성되어 있고, 총 16문항으로 이루어져 있다. 이근배와 조현춘(2008)의 척도 타당화 논문에서 측정한 전체 내적 합치도는 .91로 나타났고 본 연구에서는 .92였다.

4) 통합적 한국판 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울 기분을 측정하기 위해 개발한 척도를 전겸구, 최상진, 양병창(2001)이 통합적 한국판 CES-D로 개발한 척도이다. CES-D 척도는 총 20문항으로, 우울한 기분과 연관된 인지, 행동, 신체 증상들을 측정하도록 이루어져 있다. 본 연구의 내적 합치도 계수는 .83으로 나타났다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계

가설 모형 검증에 앞서, 주요 변인들의 평균(M)과 표준편차(SD), 왜도, 첨도를 측정하였다. 모든 변인의 왜도는 절대값이 2미만, 첨도의 절대값이 4미만으로 정규분포의 조건을 만족하는 것으로 나타났다(Finch & West, 1997). 다음으로 본 연구의 연구문제를 살펴보기 위해 기초적인 통계자료로서 주요 변인들의 기술통계를 분석한 결과는 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉 변인들의 기술통계 (N=361)

변수	M	SD	왜도	첨도
미묘한 성차별 경험	3.10	.70	-.25	-.23
분노억제	2.51	.74	-.08	-.63
분노반추	2.82	.61	-.25	-.07
우울	1.10	.46	.75	-.001

2. 주요 변인들의 상관관계

주요 변인인 미묘한 성차별 경험, 분노억제, 분노반추, 우울 간의 관련성을 파악하기 위하여 상관분석을 실시하였다. 미묘한 성차별 경험은 분노억제(r=.114, p<.01), 분노반추(r=.316, p<.01), 우울(r=.214, p<.01)과 각각 유의하게 정적인 상관을 보였고, 분노억제와 분노반추(r=.507, p<.01), 우울(r=.406, p<.01)과 유의한 정적인 상관을 보였다. 마지막으로 분노반추와 우울도(r=.429, p<.01) 유의한 정적 상관을 보였다.

〈표 3〉 주요 변인 간 상관 (N=361)

	1	2	3	4
미묘한 성차별 경험	1	-	-	-
분노억제	.114*	1	-	-
분노반추	.316**	.507**	1	-
우울	.214**	.406**	.429**	1

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

3. 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노반추와 분노억제의 매개효과

〈표 4〉 매개효과 분석

단계	독립 변인	종속 변인	B	β	S.E	t	LLCI	ULCI	R^2
1	미묘한 성차별 경험	분노억제	.12	.11	.055	2.17*	.0113	.2284	.01
2	미묘한 성차별 경험	분노반추	.23	.26	.038	5.97***	.1530	.3032	.32
	분노억제		.40	.48	.036	10.90***	.3241	.4668	
3	미묘한 성차별 경험	우울	.07	.20	.032	2.07*	.003	.130	.24
	분노억제		.16	.26	.033	4.86***	.097	.230	
	분노반추		.20	.26	.042	4.72***	.117	.284	

*p〈.05, **p〈.01, ***p 〈.001

미묘한 성차별과 우울의 관계에서 분노억제와 분노반추의 이중매개효과를 살펴보고자 Hayes(2013)의 SPSS Macro Model 6을 적용하여 분석을 실시하였다.

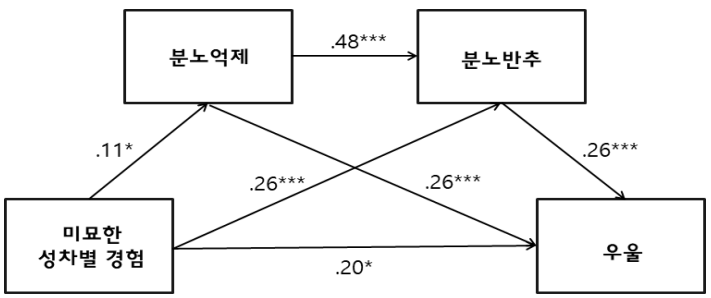
분석 결과는 〈표 4〉와 같다. 먼저, 미묘한 성차별 경험은 분노억제에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.11, p〈.05). 다음으로 미묘한 성차별 경험과 분노억제가 분노반추에 미치는 영향을 살펴본 결과, 미묘한 성차별 경험(β=.26, p〈.001)과 분노억제(β=.48, p〈.001)는 분노반추에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 마지막으로 미묘한 성차별 경험, 분노억제, 분노반추가 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과, 미묘한 성차별 경험은 분노억제와 분노반추를 통제한 후에도 우울에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.20, p〈.05). 또한 분노억제(β=.26, p〈.001)와 분노반추(β=.26, p〈.001) 역시 우울에 유의한 정적 영향을 미쳤다.

통계적으로 간접효과가 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑 방법을 실시한 결과, 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제와 분노반추를 통한 간접효과가 유의하였으며, 특히 미묘한 성차별 경험이 분노억제와 분노반추를 순차적으로 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로가 유의한 것으로 확인되었다.

〈표 5〉 모형 간접효과 분석

경로	효과 크기	Boot SE	LLCI	ULCI
총 간접효과	.0750	.020	.0360	.1171
Ind1 미묘한 성차별 경험 → 분노억제 → 우울	.0197	.010	.0011	.0423
Ind2 미묘한 성차별 경험 → 분노반추 → 우울	.0459	.013	.0229	.0741
Ind3 미묘한 성차별 경험 → 분노억제 → 분노반추 → 우울	.0095	.005	.0005	.0224

본 연구에서는 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 표본을 5,000회 재추출하여 간접효과의 95% 신뢰구간을 산출하였다. 부트스트래핑 기반 매개효과 검증에서는 간접효과의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다. 미묘한 성차별 경험이 분노억제를 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로는, 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다(B=.0197, 95% CI=.0011~.0423). 미묘한 성차별 경험이 분노반추를 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로 또한 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였다(B=.0459, 95% CI=.0229~.0741). 또한 미묘한 성차별 경험이 분노억제와 분노반추를 거쳐 우울에 영향을 미치는 경로도 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의하였다(B=.0095, 95% CI=.0005~.0224). 한편, 분노억제와 분노반추를 투입한 이후에도 미묘한 성차별 경험이 우울에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다(B=.07, 95% CI=.003~.130). 본 연구에서는 부트스트래핑을 통해 확인된 간접효과가 유의하면서 직접효과가 여전히 유의한 경우 이를 부분매개로 해석하였다. 따라서 분노억제와 분노반추는 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계를 부분매개하는 것으로 볼 수 있다.



[그림 1] 연구모형의 표준화 경로계수 결과

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 대한민국에 거주 중인 청년 세대(만 18세 이상 39세 이하) 여성을 대상으로 미묘한 성차별 경험과 분노억제, 분노반추와 우울의 관계를 확인하고, 미묘한 성차별 경험과 우울의 경로에서 분노억제와 분노반추의 순차매개 효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과와 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요 변인들 간 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인 간 유의한 정적 상관이 나타났다. 구체적으로 미묘한 성차별 경험은 분노억제, 분노반추, 우울과 유의한 정적 상관을 보였으며, 분노억제는 분노반추와 우울, 분노반추는 우울과 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 미묘한 성차별 경험이 개인의 정신건강과 관련된다는 선행연구(Nadal et al., 2013; 손지빈·홍정순, 2021)와 일관되며, 성차별 경험이 분노와 우울 같은 부정적 정서와 관련된다는 Swim 등(2001)의 연구를 지지한다. 즉, 미묘한 성차별 경험은 단순한 불쾌감에 그치지 않고, 정서적·인지적 반응 및 심리적 어려움과 밀접하게 연결될 수 있음을 보여준다.

둘째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제의 부분매개효과가 확인되었다. 이는 미묘한 성차별 경험이 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 분노억제를 통해 간접적으로도 우울에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이웅과 임란(2014)에 따르면 우울은 개인의 내적 문제를 넘어 사회적·경제적 환경과 밀접하게 관련되며, 문화권에 따라 정서조절 방식에도 차이가 나타난다. 특히 동아시아 문화에서는 정서 억제가 상대적으로 빈번하게 사용되는 경향이 있다(Matsumoto, Yoo & Nakagawa, 2008). 이러한 맥락에서 한국 여성들은 분노와 같은 부정적 감정을 직접적으로 드러내는 데 어려움을 경험할 수 있으며, 특히 모호한 특성을 지닌 미묘한 성차별 경험은 분노 표현을 더욱 어렵게 만들 수 있다. 본 연구 결과는 이러한 사회문화적 맥락 속에서 미묘한 성차별 경험이 분노억제와 연결되고, 억제된 분노가 우울을 높일 수 있음을 시사한다. 이는 분노를 억제하는 경향이 불안과 우울에 영향을 미친다는 선행연구(김모아·이영호, 2013; 유하영, 2024)와도 일치한다.

셋째, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노반추의 부분매개효과가 나타났다. 분노경험은 정서적, 생리적, 인지적 요인으로 구성되며(Deffenbacher & McKay, 2000), 분노반추는 분노와 관련된 인지적 반응양식으로 이해될 수 있다. 또한 미묘한 성차별 경험은 분노 감정을 유발하거나 증가시키는 것으로 나타났다(Bosson, Pinel & Vandello, 2010). 이러한 분노는 반추를 통해 유

지·증폭될 수 있으며, 실제로 반추는 분노의 강도와 지속을 증가시키고(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998), 다양한 부정적 정서를 심화시키는 것으로 보고되었다(Miller et al., 2003). 따라서 본 연구 결과는 미묘한 성차별 경험으로 인해 유발된 분노가 반복적인 사고 과정을 통해 유지될 수 있으며, 이러한 분노반추가 우울로 이어지는 인지적 경로로 작용할 수 있음을 보여준다.

마지막으로, 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 분노억제와 분노반추의 순차매개효과가 확인되었다. 이는 미묘한 성차별 경험이 분노억제를 높이고, 억제된 분노가 분노반추로 이어지며, 결과적으로 우울을 높일 수 있음을 의미한다. 특히 사회문화적 맥락에서 여성은 분노를 부정적이고 표현해서는 안 되는 감정으로 인식하도록 사회화되어 왔으며(Munhall, 1994), 이러한 규범은 성차별 상황에서 유발된 분노의 표현을 억제하게 만들 수 있다. 억제된 분노는 충분히 처리되지 못한 채 남아 이후 반복적으로 재경험될 수 있으며(Miller et al., 2003), 이러한 반추적 반응양식은 우울의 발생과 지속에 기여하는 인지적 위험요인으로 제시된다(Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993; Michl et al., 2013). 따라서 본 연구 결과는 미묘한 성차별 경험이 우울로 이어지는 과정에서 분노억제와 분노반추가 정서적·인지적 매개기제로 작용할 수 있음을 보여준다.

본 연구는 미묘한 성차별 경험이 여성의 우울에 영향을 미치는 과정을 분노억제와 분노반추를 중심으로 설명함으로써, 여성의 정신건강 문제를 사회문화적 맥락과 개인 내적 인지·정서 과정의 상호작용 속에서 이해했다는 점에서 의의가 있다. 특히 여성의 분노억제를 개인의 정서조절 문제로만 보지 않고, 성차별 경험 이후 분노 표현이 억제될 수 있는 사회문화적 맥락 속에서 이해하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 직접효과가 유의하게 남아 있다는 점은 미묘한 성차별 경험이 분노억제와 분노반추 외에도 자기의심, 무력감, 소외감 등 다양한 심리사회적 경로를 통해 우울에 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

이러한 결과는 상담 장면에서도 중요한 함의를 가진다. 분노 경험과 분노 표현은 구분되는 개념으로, 비슷한 수준의 분노를 경험하더라도 개인에 따라 이를 억제하거나 회피하거나 행동화하는 방식은 다르게 나타날 수 있다(Spielberger et al., 1983, 서수균·권석만, 2005에서 재인용). 따라서 상담자는 미묘한 성차별 경험을 타당화하고, 내담자가 분노를 어떻게 경험하고 표현하며 반복적으로 사고하는지를 함께 탐색할 필요가 있다. 또한 상담자가 미묘한 차별에 대한 이해가 부족할 경우 상담 장면에서도 소수자 내담자에게 미묘한 차별을 가할 수 있으므로(김혜민·유금란, 2021), 상담자는 일상 속 미묘

한 차별에 대한 민감성을 높일 필요가 있다(Swim et al., 2001).

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자는 20대가 다수를 차지하고 있으며, 거주지역 역시 수도권에 편중되어 있다. 구체적으로 전체 연구참여자 중 20대의 비율이 높고, 비수도권 거주자의 비율이 상대적으로 낮아 본 연구 결과를 전체 청년 세대 여성 또는 다양한 지역적 배경을 가진 여성에게 일반화하는 데에는 주의가 필요하다. 또한 연령, 거주지, 혼인상태와 같은 인구사회학적 특성은 성차별 경험과 우울, 정서적 반응에 영향을 미칠 수 있으므로, 후속 연구에서는 이러한 변인을 통제하거나 집단 간 차이를 비교할 필요가 있다. 특히 성차별 경험과 이에 대한 정서적·인지적 반응은 연령대, 지역사회 환경, 사회문화적 맥락에 따라 다르게 나타날 수 있으므로, 보다 다양한 연령대와 지역적 배경을 포함한 표본을 통해 본 연구 결과를 재검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 역기능적 분노표현 방식 중 분노억제에 초점을 두었다는 한계가 있다. 분노는 상태분노와 특성분노로 구분될 수 있으며, 같은 성차별 경험을 하더라도 개인의 분노 경험 수준이나 분노 성향에 따라 반응 방식이 다르게 나타날 수 있다(Spielberger et al., 1983). 또한 역기능적 분노표현에는 분노억제뿐 아니라 분노표출도 포함된다. 억압된 분노는 시간이 지나도 사라지지 않고, 사소한 촉발 사건을 계기로 타인을 향한 공격성으로 나타날 수 있다는 점에서(Marcus-Newhall et al., 2000), 후속 연구에서는 상태분노, 특성분노, 분노억제, 분노표출을 함께 고려할 필요가 있다. 이를 통해 성차별 경험 이후 나타나는 다양한 분노 반응과 그 심리적 결과를 보다 입체적으로 이해할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 미묘한 성차별 경험이 우울로 이어지는 과정에서 분노반추의 역할을 확인하였으나, 반추를 완화할 수 있는 보호요인이나 개입 변인은 충분히 다루지 못하였다. 우울의 인지 모형에 따르면 반추적 반응양식은 우울의 발생과 지속에 기여하는 주요한 인지적 위험요인으로 제시되며(Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993), 우울한 개인은 부정적 자극에서 주의를 전환하는 데 어려움을 보인다(Donaldson & Lam, 2004). 이에 비해 마음챙김과 탈중심화는 사고와 감정을 일시적인 정신적 사건으로 관찰하도록 도와 반복적 사고에서 벗어나게 하는 데 기여할 수 있다(Bishop et al., 2004; Safran & Segal, 1990, 박민주·박기환, 2019에서 재인용). 후속 연구에서는 마음챙김, 탈중심화, 상위인지적 신념과 같은 변인이 미묘한 성차별 경험과 우울의 관계에서 보호요인으로 작용하는지 살펴볼 필요가 있다.

마지막으로, 여성의 정신건강 문제는 개인의 심리적 요인뿐 아니라 성차별 경험, 사회적 역할 부담과 같은 구조적 요인과 밀접하게 관련되어 있다. 따라서 후속 연구와 실제 개입에서는 개인의 정서조절이나 인지적 반응만을 다루기보다, 성차별 경험이 발생하는 사회문화적 맥락을 함께 고려할 필요가 있다. 이러한 접근은 여성 내담자가 자신의 경험을 개인적 취약성으로만 이해하지 않고, 보다 넓은 사회적 맥락 속에서 재이해하도록 돕는 데 기여할 수 있을 것이다.

■ 투고일 : 2026년 4월 30일 ■ 심사일 : 2026년 5월 28일 ■ 수정일 : 2026년 6월 3일 ■ 게재확정일 : 2026년 6월 8일

참고문헌

강혜원·이정윤(2020). “미묘한 성차별(Gender Microaggression)에 대한 개념도 연구: 20대 여성을 중심으로”. **여성연구**. 제106권 제3호. 63-92.

김교헌(2000). “분노 억제와 고혈압”. **한국심리학회지: 건강**. 제5권 제2호. 181-192.

김모아·이영호(2013). “분노신념과 분노표현이 불안, 우울, 신체화, 정신병질, 자기애에 미치는 영향”. **인간이해**. 제34권 제2호. 193-213.

김예은·연규진(2018). 20~30대 여성의 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계: 여성주의 정체성 차원에 의해 조절된 분노의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 제23권 제3호, 499-523.

김은하·김보라(2018). “성차별경험과 우울간의 관계에서 반추 하위유형의 매개효과: 침습적 반추와 의도적 반추”. **한국심리학회지: 여성**. 제23권 제3호. 335-354.

김은하·김수용·김도연·박한솔·김지수(2017). “직장 내 성차별 경험, 정당한 세상에 대한 믿음, 우울에 대한 연구: 척도 개발 및 매개효과 분석”. **한국심리학회지: 여성**. 제22권 제4호. 643-667.

김혜민·유금란(2021). “LGB 내담자가 경험하는 상담자의 마이크로어그레션에 관한 개념도 연구”. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**. 제33권 제4호. 1501-1526.

김희연·이명훈·배재남·김철응·유희정·이정섭(2015). “한국판 상태-특성 분노표현 척도를 이용한 한국 청소년의 분노 평가 및 우울과의 관계”. **소아청소년정신의학**. 제26권 제4호. 288-294.

박민주·박기환(2019). “사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과”. **한국심리학회지: 건강**. 제24권 제1호. 147-164.

박지수(2020). “아동기 정서적 외상이 대학생의 역기능적 분노표현에 미치는 영향: 거부민감성과 분노반추의 이중매개효과”. **정서·행동장애연구**. 제36권 제2호. 191-210.

보건복지부(2016). **정신질환실태 역학조사**. 세종: 보건복지부.

서수균·권석만(2005). “분노반추와 분노표현양식의 관계”. **한국심리학회지: 임상**. 제24권 제4호. 871-889.

성평등가족부(2026). **2024년 국가성평등지수 측정 결과**. 제19차 양성평등위원회 발표자료.

손지빈·홍정순(2021). “20~30대 여성의 일상속 미묘한 성차별경험과 우울, 전위 공격성의 관계: 자기침묵과 분노억제의 매개효과”. **여성연구**. 제109권 제2호. 269-297.

송성자(1997). “집단주의와 개인주의 문화 비교와 한국 가족치료 접근 전략”. **가족과 가족치료**. 제5권 제1호. 1-26.

송유미·이제상(2011). “저출산의 원인에 관한 연구: 산업사회의 변화와 여성의 사회진출을 중심으로”. **보건사회연구**. 제31권 제1호. 27-61.

유하영(2024). 용서, **자기비난과 분노억제가 우울에 미치는 영향**. 서강대학교 석사학위논문.

윤지은·백지은(2022). “관계중독과 분노반추가 역기능적 분노표현 방식에 미치는 영향”. **학습자중심교과교육연구**. 제22권 제2호. 773-784.

이근배·조현춘. (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. **정서·행동장애연구**, 제24권 제1호, 1-22.

이웅·임란(2014). “박탈경험과 불평등인식의 관계연구: 우울의 매개효과 검증”. **보건사회연구**. 제34권 제4호. 93-122.

이재복·연규진(2022). “20, 30대 여성의 미묘한 성차별 경험이 우울에 미치는 영향: 사건에 대한 통제가능성 평가에 의해 조절된 대처 전략의 매개효과”. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**. 제34권 제4호. 1331-1357.

전겸구·최상진·양병창(2001). **통합적 한국판 CES-D 개발**. 한국심리학회지: 건강, 제6권 제1호, 59-76.

전겸구·한덕웅·이장호·Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. **한국심리학회지: 건강**, 제2권 제1호, 60-78.

최성일·김중술·신민섭·조맹제(2001). “분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계”. **신경정신의학**. 제40권 제3호. 425-433.

한국리서치(2026.4.1). [2026 젠더인식조사] 우리 사회 젠더갈등 심각성 인식과 성차별 경험, 젠더갈등 담론에 대한 인식. 한국리서치 주간리포트(제373-2호).

Afifi, M.(2007). Gender differences in mental health. *Singapore Medical Journal*, 48, 385-391.

Averill, J. R.(1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.

Beck, A. T.(1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: HarperCollins.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Bosson, J. K., Pinel, E. C. & Vandello, J. A.(2010). The emotional impact of ambivalent sexism: Forecasts versus real experiences. *Sex Roles*, 62, 520-531.

Brescoll, V. L. & Uhlmann, E. L.(2008). Can an angry woman get ahead? Status conferral, gender, and workplace emotion expression. *Psychological Science*, 19, 268-275.

Capodilupo, C. M., Nadal, K. L., Corman, L., Hamit, S., Lyons, O. B. & Weinberg, A.(2010). The manifestation of gender microaggressions. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 193-216). John Wiley & Sons.

Deffenbacher, J. L. & McKay, M.(2000). *Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Dipboye, R. L. & Colella, A.(Eds.)(2005). *Discrimination at work: The psychological and organizational bases*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Donaldson, C. & Lam, D.(2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine*, 34, 1309-1318.

Dumont, M., Sarlet, M. & Dardenne, B.(2010). Be too kind to a woman, she'll feel incompetent: Benevolent sexism shifts self-construal and autobiographical memories toward incompetence. *Sex Roles*, 62, 545-553.

Finch, J. F. & West, S. G. (1997). The investigation of personality structure: Statistical models. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 439-485.

Glick, P. & Fiske, S. T.(1996). The Ambivalent Sexism Inventory:

Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-512.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.

Jones, K. P., Arena, D. F., Nittrouer, C. L., Alonso, N. M. & Lindsey, A. P.(2017). Subtle discrimination in the workplace: A vicious cycle. *Industrial and Organizational Psychology*, 10, 51-76.

Judson, S. S. (2014). Sexist discrimination and gender microaggressions: An exploration of current conceptualizations of women's experiences of sexism [Doctoral dissertation, University of Akron].

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E.(2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.

Klonoff, E. A., Landrine, H. & Campbell, R.(2000). Sexist discrimination may account for well-known gender differences in psychiatric symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 93-99.

Lafrance, M. & Woodzicka, J. A.(1998). No laughing matter: Women's verbal and nonverbal reactions to sexist humor. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 61-100.

London, B., Downey, G., Romero-Canyas, R., Rattan, A. & Tyson, D.(2012). Gender-based rejection sensitivity and academic self-silencing in women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 961-979.

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. & Berg, K.(1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.

Makowski, A. C., Schomerus, G. & von dem Knesebeck, O.(2021). Public continuum beliefs for different levels of depression severity. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 666489.

Marcus-Newhall, A., Pedersen, W. C., Carlson, M. & Miller, N.(2000).

Displaced aggression is alive and well: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 670-689.

Matsumoto, D., Yoo, S. H. & Nakagawa, S.(2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 925-937.

Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K. & Nolen-Hoeksema, S.(2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 339-352.

Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M. & Pollock, V. E.(2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 75-97.

Munhall, P. L.(1994). The transformation of anger into pathology. In P. L. Munhall(Ed.). *In women's experience*. New York: National League for Nursing Press. 295-322.

Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C. & Boomsma, P.(2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 539-554.

Nadal, K. L.(2010). Gender microaggressions and women: Implications for mental health. In M. A. Paludi(Ed.). Feminism and women's rights worldwide: Volume 2: Mental and physical health. Santa Barbara, CA: Praeger. 155-175.

Nadal, K. L., Hamit, S., Lyons, O., Weinberg, A. & Corman, L.(2013). Gender microaggressions: Perceptions, processes, and coping mechanisms of women. In M. A. Paludi (Ed.), The Psychology of Business Success, Volume 1: Juggling, Balancing, and Integrating Work and Family Role and Responsibilities (pp. 193-220). Santa Barbara, CA: Praeger.

Nolen-Hoeksema, S.(1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. & Fredrickson, B. L.(1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal*

of Abnormal Psychology, 102, 20-28.

Novaco, R. W.(1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman(Eds.). Violence and mental disorder: Developments in risk assessment. Chicago: University of Chicago Press. 21-59.

OECD(2023). *Gender wage gap*(indicator). Paris: OECD.

Pascoe, E. A. & Smart Richman, L.(2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135, 531-554.

Piccinelli, M. & Wilkinson, G.(2000). Gender differences in depression. *The British Journal of Psychiatry*, 177, 486-492.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.

Rusting, C. L. & Nolen-Hoeksema, S.(1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.

Safran, J. D. & Segal, Z. V.(1990). Interpersonal process in cognitive therapy. Basic Books.

Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. & Crane, R. S.(1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), Advances in personality assessment (Vol. 2, pp. 159-187). Lawrence Erlbaum Associates.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S. & Solomon, E. P.(1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), Health psychology: Individual differences and stress (pp. 89-108). Springer-Verlag.

Sue, D. W.(2010). Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation. Hoboken, NJ: Wiley.

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. & Esquilin, M.(2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62, 271-286.

Sue, D. W., Lin, A. I., Torino, G. C., Capodilupo, C. M. & Rivera, D.

P.(2009). Racial microaggressions and difficult dialogues on race in the classroom. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15, 183-190.

Sue, D. W. & Spanierman, L. B.(2020). Microaggressions in everyday life(2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Sukhodolsky, D. G., Golub, A. & Cromwell, E. N.(2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.

Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L. & Ferguson, M. J.(2001). Everyday sexism: Evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues*, 57, 31-53.

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

Abstract

The Relationship Between Gender Microaggression and Depression Among Young Adult women: Mediating Effects of Anger-In and Anger-Rumination

Yu-jin Lee*·Kum-lan Yu**

This study aimed to examine the serial mediating effects of anger-in and anger rumination in the relationship between experiences of gender microaggressions and depression among young adult women. To measure each variable, a questionnaire was conducted for 361 young adult women(age: 24.76, SD=3.89) across the nation using the subtle gender discrimination experience scale, depression scale, anger rumination scale, and state-characteristic anger expression scale. Descriptive statistics, correlation analysis, and mediating effects were verified using SPSS Statistics 22.0 and Macro PROCESS.

The summary of the results of this study is as follows. First, it was confirmed that there was a significant correlation between the Gender Microaggression experience and Depression, Anger-In, and Anger rumination. Second, in the relationship between gender microaggression and depression, the partial mediating effect of anger-in was confirmed, and the partial mediating effect of anger rumination was confirmed. Through this study, it was confirmed that gender microaggression affect depression not only directly, but also indirectly through anger-in and anger rumination. Third, it was found that anger-in and anger rumination were sequentially mediated in the relationship between gender microaggression and depression. Lastly, we discussed the significance and limitations of this study.

Keywords : Gender Microaggression, Anger-In, Anger-Rumination, Depression.

* First Author : Master degree, The Catholic University of Korea.
** Professor, The Catholic University of Korea.