

석사학위논문

분노조절 프로그램이  
아동의 공격성에 미치는 효과

지도교수 고 명 규



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

허 은 순

2003년 8월

# 분노조절 프로그램이

## 아동의 공격성에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2003년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



허은순의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2003년 7월 일

심사위원장 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

<국문 초록>

## 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 미치는 효과

허 은 순

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 고 명 규

이 연구는 분노조절 프로그램을 초등학생을 대상으로 적용하여 공격성 감소에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 목적이 있으며 이를 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 분노조절 프로그램은 아동의 공격성에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 분노조절 프로그램은 공격성의 하위 요인인 신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성에 어떤 효과가 있는가?

연구의 대상은 제주시 J 초등학교 5학년 남학생 20명이었다. 연구 대상을 선정하기 위하여 5학년 전체 남자 아동 86명을 대상으로 공격성 검사를 실시하고 이 중 공격성 점수가 높은 상위 학생 20명을 뽑았다. 이 들 중 상담을 희망하는 학생 10명을 상담집단으로 구성하고 나머지 10명을 비교집단으로 구성하였다.

이 연구에서 사용한 분노조절 프로그램은 청소년대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 천성문(1999)이 분노조절을 위해 만든 통합 집단 치료 프로그램을 토대로 연구 목적에 맞게 재구성하였다. 집단상담은 주 2회씩 총 10회기에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며 한 회기당 시간은 60분이었다. 그리고 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

---

\* 본 논문은 2003년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

공격성 검사 도구는 Buss와 Durkee(1957)가 제작한 ‘공격성 진단검사’와 황정규(1964)의 ‘공격욕구 검사’를 참고로 하여 문재경(1998)이 초등학생에게 맞게 재구성한 것을 사용하였으며, 6개의 하위영역(신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성)을 측정하는 총 35문항으로 구성되어 있다. 자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단의 공격성 정도를 비교하기 위하여 SPSS/PC<sup>+</sup> 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 분노조절 프로그램은 아동의 공격성 감소에 효과가 있다.

둘째, 분노조절 프로그램은 화가 나서 싸울 때 주로 폭력을 사용하는 신체적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

셋째, 분노조절 프로그램은 남을 위협하거나 저주하는 나쁜 말을 사용하는 언어적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

넷째, 분노조절 프로그램은 상대방을 무시하거나 짓궂은 장난을 하는 우회적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

다섯째, 분노조절 프로그램은 협동하기를 거절하거나 반항하게 되는 부정성을 감소시키는 데 효과가 있다.

여섯째, 분노조절 프로그램은 쉽게 화를 내거나 모욕을 주는 흥분성을 감소시키는 데 효과가 있다.

일곱째, 분노조절 프로그램은 대인관계에서 타인을 믿지 못하고 경계하게 되는 적의성을 감소시키는 데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 분노조절 프로그램은 아동들로 하여금 사고의 결과로서 분노라는 감정적 문제를 적절히 다루는 기술을 습득하여 공격성을 감소시킴으로서, 다른 아동과의 원만한 대인관계와 학교생활 적응성을 높일 수 있는 효과적인 프로그램으로 교육현장에서 적극 활용할 필요가 있음을 시사한다.

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 분노의 개념과 특성	5
2. 공격성의 유형과 발달이론	9
3. 분노와 공격성의 관계	14
4. 분노조절 프로그램	16
III. 연구 방법 및 절차	21
1. 연구 대상	21
2. 연구 설계	21
3. 연구 절차	22
4. 측정 도구	24
5. 자료 처리	24
IV. 연구 결과 및 해석	25
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	25
2. 가설 검증	26
V. 요약, 결론 및 제언	35
1. 요약	35
2. 결론	37
3. 제언	38
참고문헌	39
Abstract	43
부록	45

## 표 목차

<표 III-1> 연구 설계의 구성	21
<표 III-2> 분노조절 프로그램	23
<표 III-3> 공격성 하위 요인별 내용과 문항구성	24
<표 IV-1> 상담집단과 비교집단의 공격성 사전검사 결과 비교	25
<표 IV-2> 상담집단의 공격성 사전, 사후검사 비교	26
<표 IV-3> 비교집단의 공격성 사전, 사후검사 비교	28
<표 IV-4> 신체적 공격성에서의 사후검사 비교	30
<표 IV-5> 언어적 공격성에서의 사후검사 비교	30
<표 IV-6> 우회적 공격성에서의 사후검사 비교	31
<표 IV-7> 부정성에서의 사후검사 비교	32
<표 IV-8> 흥분성에서의 사후검사 비교	33
<표 IV-9> 적의성에서의 사후검사 비교	34

## 그림 목차

[그림 II-1] 분노의 결정요인 및 과정	7
[그림 II-2] 분노의 순환적 발생과정	8

## 부록 목차

<부록 1> 공격성 검사지	46
<부록 2> 분노조절 프로그램	49
<부록 3> 분노조절 프로그램 활동지	59
<부록 4> 분노조절 프로그램 소감문	88

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

분노는 인간이 가지고 있는 기본적인 정서들 중의 하나로 사람들이 살아가는 일상생활 속의 불가피한 사건에 대한 자연스러운 반응이다. Gaylin(1984)은 분노란 인간이 스트레스 상황에서 반응하는 기본적인 정서 반응으로 자신을 지키기 위하여 자신이 가진 방어기제를 활성화시키고 자신을 깨어 있게 하는 것이라고 하였다. 이러한 점에서 분노는 인간 에너지이며 개인의 위험에 적절하게 대응하게 하여 그 해로움을 감소시키고 극복하게 한다는 점에서 적응행위의 하나로 볼 수 있다.

그러나 분노의 강도, 빈도, 지속 정도가 과도할 때, 그리고 분노가 제대로 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성을 띠고 표현될 때 육체적 손상을 입힐 뿐 아니라 대인관계에서도 많은 문제가 발생하게 된다. 또한 분노는 적개심, 불안, 과도한 긴장의 원인이 되기도 하고 억압된 분노는 언어나 행동적인 공격성으로 표현되기 때문에 일상생활에 적응하는데 많은 문제를 일으킨다(강신덕,1997).

공격성에 의한 피해가 나날이 심각해지면서 공격성은 아동기에 가장 흔히 나타날 수 있는 정신건강상의 문제로도 주목받고 있다. 아동기에 형성된 공격성은 이후 발달단계에서 청소년기를 거쳐 성인기까지 지속되면서 매우 심각한 결과를 낳게 된다.

분노를 적절히 표현하거나 조절하는 방식을 습득하지 못하고 분노에 대한 적절한 통제를 받지 못한 부적응 아동이나 비행청소년들은 성인 범죄자로 발전될 가능성이 높고, 성인 범죄자가 되지 않는다고 하더라도 청소년기에 성취해야 하는 다양한 발달과업을 완수할 기회를 상실하여 이후의 삶의 과정에서 정신 건강상의 문제, 직업 및 진로상의 문제, 행동상의 문제 등을 겪을 가능성이 높은 것으로 나타났다(박갑수, 1999).

아동이나 청소년의 비행에 반드시 분노가 수반되는 것은 아니지만 대부분의 이론가들은 분노가 공격행동과 비행행동의 주요 유발요인이 되는 것으로 보고 있다. 따라서 공격행동이나 비행행동을 다루기 위해서는 분노에 대한 통제와 먼저 다루어져야 한다고 제안하고 있다.

최근 급격한 경제성장 위주의 사회적인 변화와 가정의 교육적 기능약화, 입시위주의 학교 교육, 폭력적인 대중매체의 영향 등 급격하고 다양한 사회구조의 변화는 아동들에게 여러 가지 생활 적응상의 문제와 가치관의 혼란을 일으키고 있다. 특히 요즘 아동들은 화가 났을 때 욕설이나 주먹이 먼저 나가는 행동을 한다든지, 아무런 이유 없이 상대방을 괴롭히는 행동을 하는 등 자신의 감정을 조절하지 못하여 직선적으로 표현하고, 여러 가지 분노상황에서 적절하게 대처하는 방법을 알지 못하여 언어사용이나 행동이 점점 더 거칠어지고 있다. 이러한 상황에서 아동들은 그들이 가지게 되는 욕구불만을 적절하게 표현하는 방법을 알지 못하여 공격적인 행동으로 욕구불만을 표현하게 된다.

공격적인 아동들은 흔히 매우 과잉 활동적이거나 주의 산만한 특성을 공유하고, 부모나 형제들과 논쟁을 많이 하는 경향이 있으며 학교생활에서의 무단결석, 무단가출, 학교중퇴, 약물남용 등 현실적응에서 심각한 어려움을 나타내기도 한다. 또한 이러한 아동들은 다양한 생활경험에서 많은 심리적 상처를 입어 분노가 억압되어 있을 가능성이 크며, 이러한 분노는 대상에 대한 복수심리를 유발할 뿐만 아니라 자신을 방어하고자 하는 욕구에서 타인의 어떤 한 가지 행동에 보다는 그 사람의 전부를 공격한다고 밝히고 있다(노안녕,1983).

청소년 학생비행의 예방적 차원에서 학생비행의 주요 요인이 되는 공격성 감소를 위한 분노조절의 중요성을 인식하고 분노조절 프로그램이 개발되고 있다. 임태숙(1991), 김백영(1997), 문재경(1998), 김성혜(1999), 천성문(1999) 등에 의하면 분노조절 프로그램이 비행청소년과 아동의 공격성 감소에 효과가 있음을 보고하고 있다. 이 연구들은 자신의 정서를 이해하고 다룰 수 있는 능력, 타인의 정서를 인식하고 공유할 수 있는 능력을 바탕으로 서로 조화롭게 삶을 살아갈 수 있는 방법을 가르쳐 주는 것이 매우 중요함을 시사해 주



고 있다.

자신의 분노를 언제 어느 상황에서 어떻게 느끼는지, 분노를 어떤 식으로 다루는지에 대해 알지 못하기 때문에 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성으로 표현될 때 일상생활의 적응에 많은 문제를 일으키게 된다. 인간의 기본적인 감정중의 하나인 분노를 다루는 방식의 변화를 통하여 아동들의 공격적 행동을 감소하기 위한 교육적 배려가 필요하다고 본다.

따라서 본 연구는 공격성 정도가 높은 아동을 대상으로 한 분노조절 프로그램의 적용이 아동의 공격성에 어떠한 효과가 있는지를 밝히는 데 그 목적이 있다.

## 2. 연구의 문제 및 가설

본 연구는 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 어떤 효과가 있는지 알아 보는데 그 목적이 있으며, 이를 구체적으로 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 분노조절 프로그램은 아동의 공격성에 어떤 효과가 있는가?
2. 분노조절 프로그램은 공격성의 하위영역인 신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1. 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 공격성 총 득점과 실시 후 총 득점 간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 분노조절 프로그램에 참여하지 않은 비교집단 보다 공격성 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1. 상담집단과 비교집단 간 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

- 2-2. 상담집단과 비교집단 간 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 상담집단과 비교집단 간 우회적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 상담집단과 비교집단 간 부정성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-5. 상담집단과 비교집단 간 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-6. 상담집단과 비교집단 간 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

### 3. 연구의 제한점

본 연구에서는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 대상을 본 연구자가 근무하는 제주시내 J초등학교 5학년 남자 아동 중 20명의 아동을 대상으로 제한하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하는데 어려움이 있다.

둘째, 공격성의 변화는 관찰법에 의해서 가장 잘 확인할 수 있지만 본 연구 결과 해석은 공격성 검사지를 이용한 질문지법에 의존하였기 때문에 아동들의 행동 변화, 주관적인 내면세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있으며, 공격성의 하위요인들이 아동에 따라 양과 질이 다르게 나타날 수 있지만 똑같은 상황에서 질문지를 통해서 확인했기 때문에 민감한 차이 같은 것을 구별하기가 어렵다.

## II. 이론적 배경

이 연구는 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 어떤 영향을 미치는지를 밝히는 것을 목적으로 하며, 이를 위해 분노의 개념과 특성, 공격성의 유형과 발달 이론, 분노와 공격성의 관계, 분노조절 프로그램에 대해 살펴보고자 한다.

### 1. 분노의 개념과 특성

분노란 인간이 가지고 있는 기본적인 정서들 중의 하나로 일상생활 속의 불가피한 사건에 대한 자연스럽고 정상적인 반응이다. 분노에 대한 정의는 연구자들이 어떤 관점에서 분노를 접근하는가에 따라 다르게 정의되고 있다.

먼저 분노의 생리적 증상이나 심리적 경험에 강조를 둔 정의를 살펴보면, 분노는 교감신경계가 높은 수준으로 활성화되어 강한 불쾌감이 특징적으로 나타나는 정서라는 것과, 분노란 개인의 욕구가 어떠한 모습으로 방해받고 있을 무렵에 나타나는 불쾌감을 제거하려고 하는 반응에 수반되는 정서라고 하였다. 이때 신체적으로 나타나는 변화는 노려보는 눈이나, 눈살의 찌푸림, 짙은 입술 등으로 나타난다. 이 모든 일련의 생리적 변화들은 신체로 하여금 격렬한 활동에 견딜 수 있도록 대비시키기 위한 것이다(김성혜,1999).

Spielberger(1980)는 분노란 긴장, 격분되고 화가 나는 주관적인 느낌으로 구성되는 정서 상태라고 하였고, Novaco(1985)는 분노란 분노촉발 사건에 대한 정서적인 스트레스 반작용이라 하였으며, Averill(1983)은 분노는 공격의 저변에 깔려있는 주요 요소이며 우리가 감정적인 문제에 직면했을 때 공격적 행동을 통해 그러한 감정을 다루려고 한다고 하였다.

한편, 분노의 표현이나 행동에 강조를 둔 정의들을 살펴보면, Rothenberg(1971)는 분노를 의사소통 양식의 하나로서 연속적인 다단계 구조를 가진 감정으

로 보고 이를 짜증, 좌절감, 분노, 격분 등으로 분류하였다. 또한 Berkowitz(1990)는 분노의 경험과 표현을 종합적으로 파악하여 분노를 감정, 표현적 운동, 생리적 반응, 일단의 행위, 혹은 이 모든 것의 조합으로 보았다.

이상과 같은 분노에 대한 여러 이론들을 종합해 볼 때, 분노란 촉발사건에 대해 인지적 좌절과 심리적 좌절 경험을 통하여 자신이나 외부로 향하는 감정적 반응으로 사회적 학습 결과에 따라서 신체적 변화가 나타나고 인지적인 기대의 강도에 따라서 분노의 양이 결정된다고 볼 수 있다.

Novaco(1994)는 분노란 생존에 필수적인 정서로 가령, 역경에 처했을 때 우리의 에너지를 활성화 시켜주고 좌절이나 부당함에 직면했을 때 인내심을 증진시켜 주는 등 가치감을 공고하게 해준다고 하며, Averill(1982)등은 분노가 사회적, 대인관계 행동의 조절 뿐 아니라 자기방어 및 통제력과 관련된 내부의 생리적 및 심리적 과정을 조직화하고 조절해 주는 등 다양한 적응적인 기능을 제공한다고 한다.

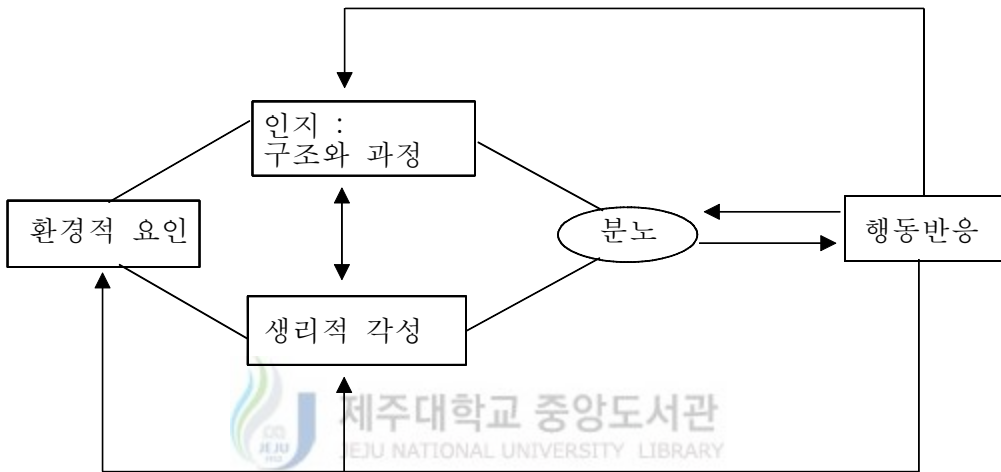
그러나 이러한 분노가 부적절하거나 과할 때 분노와 적개심이 불안이나 신경증 또는 과 긴장의 원인이 될 수 있으며 제대로 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 공격성을 띠고 표현될 때, 육체적 손상을 입힐 뿐만 아니라 대인관계에서도 많은 문제를 발생시켜 일상생활을 적응하는데 어려움을 갖게 한다.

분노를 일으키는 원인은 연령, 개인적 요인, 환경에 따라 일정하지 않다. 영아의 경우 배가 고플 때와 운동의 자유가 억제 당할 때 분노를 일으킨다. 또한 아동은 신체적인 공격을 받았을 때, 소유하고자 하는 욕구가 침해되었을 때, 다른 사람으로부터 실제적으로 또는 위협적으로 신체적, 심리적 위해를 받았을 때 분노를 일으킨다(권옥,1998).

Izard(1977)는 분노의 유발원인을 다음과 같이 세 가지로 정리하고 있다. 첫째, 일상적인 생활에서 자신이 강렬하게 바라던 것을 심리적으로 또는 육체적으로 제지당했을 때 분노가 유발된다고 보았다. 둘째, 성인의 분노를 일으키는 주요 원인으로써 자신 또는 자신에게 중요하다고 생각하는 것을 평가절하 하는 공격이다. 셋째, 만성적으로 해결되지 않는 일반적이고 강하고

지속적인 스트레스가 분노의 유발 원인이라고 보았다.

또한 분노가 발생하는 발현과정을 살펴보면 Novaco(1994)는 어떤 사건을 위협적, 체면적 손상 또는 불유쾌한 것으로 지각할 때 나타나는 자연스러운 반응이 분노라고 하면서 분노의 결정요인 및 과정모형을 [그림Ⅱ-1] 과 같이 제시하였다(천성문,1999).



[그림Ⅱ- 1] 분노의 결정요인 및 과정(Novaco,1994;천성문,1999,재인용)

이 모형의 기본 개념은 외부환경으로부터 불유쾌한 경험을 하게 될 때, 생리적으로 각성이 되고, 그 각성을 인지적으로 분노라고 해석하는 두 가지 과정을 거쳐 분노를 경험하게 된다는 것으로, 즉 외적 상황 그 자체가 분노를 일으키는 것이 아니라, 그 상황이 어떻게 해석되느냐가 중요한 변인이라 할 수 있다. 그리고 자극에 대한 정서적인 반응은 개인변인의 세 가지 양상인 인지적, 신체적-정서적, 행동적 요인에 의해 결정이 되는데 인지적 수준에서 분노는 자극상황에서 일어나는 평가, 귀인, 기대, 자기진술의 기능을 하며, 신체적-정서적 수준에서는 긴장, 초조감, 나쁜 기분에 의해 분노가 촉발되고 악화된다고 할 수 있다. 행동적으로는 철회와 적대감이 분노를 일으키는데

철회는 자극을 변화시키지 않고 그대로 둬으로써 발생하게 되고, 적대감은 자극과정을 점차 올림으로써 그리고 개인이 분노라고 추론한 것으로부터 단서를 제공함으로써 발생하게 된다(천성문,1999,재인용).

Bilodeau(1992)는 분노의 발생과정을 다음과 같이 설명하고 있다. 외부적인 사건이 생기면 인지적인 과정을 통해서 그 사건이 지각되고, 그 인지된 지각은 곧 화학반응을 신체 내에서 일으키게 된다. 화학반응은 감정적인 흥분으로 이어지며 이로 인해서 행동을 하고 이 행동은 다른 사람의 반응을 일으키게 되어 다시 지각된다고 한다. 이를 그림으로 표현하면 [그림Ⅱ-2]와 같다.



[그림Ⅱ-2] 분노의 순환적 발생과정 (Bilodeau,1992;천성문,1999,재인용)

이상에서 살펴본 분노의 발생과정을 종합해 보면 분노는 외적 상황이나 사건 그 자체가 아니라 그것에 대한 개인의 인지적 평가와 그 매개 과정이 분노감정을 유발시키는데 중요한 역할을 담당하고 있는 것으로 본다. 즉 인지적 왜곡과정으로 인해서 외부사건을 위협적인 것으로 지각하게 되면 이러한 인지적 왜곡은 심리적인 기대의 좌절을 만들어 내고 이로 인해서 불안과 두려움을 느끼게 된다. 이러한 감정적인 반응은 곧 분노를 일으켜서 심리적

인 기대를 충족하려고 한다.

이 두 모델에 의하면 결국 분노는 생각에 의해서 매개되어지는 감정적인 상태로서, 인지적인 변화를 통해 분노를 조절할 수 있다는 점을 시사한다고 볼 수 있다.

## 2. 공격성의 유형과 발달 이론

공격성에 대한 개념은 접근방법에 따라 다양하게 정의되고 있지만 일반적으로 두 가지 접근 방법에 의해 정의되고 있다. 첫 번째 접근 방법은 관찰 가능한 특성 및 행동만을 가지고 정의하는 것이고, 두 번째 접근 방법은 공격자의 의도나 동기를 포함시켜 정의하는 것이다.

전자의 입장에 입각한 정의를 살펴보면, Buss(1961)는 공격성을 다른 유기체에 유해한 자극을 가하는 반응으로 정의했으며, Feshbach(1963)는 일반적으로 타인의 물건이나 타인을 해치는 행위를 공격성으로 정의했는데 이들은 유해한 행위적인 측면에 초점을 두고 있다(권옥,1998,재인용). Bandura(1973)는 사람을 상처 내어 해를 입히거나 물건을 파괴하는 결과를 초래하는 행동이라고 정의하여 신체적인 것과 심리적인 것을 포함시켰다.

후자의 입장에 입각한 정의로는 Dollard 등(1939)은 공격성을 어떤 사람을 해치려는 의도로 행해지는 행동이라고 정의했으며, Moyer(1975)는 타 유기체에 대하여 파괴적 행동을 하거나, 유해한 자극을 주려고 하는 의도를 가진 외현적 행동이라고 정의하였다(권옥,1998). Hilgard 등(1979)은 공격성은 타인에게 신체적으로나 언어적으로 손상을 주거나 재산을 파괴하려는 의도가 있는 행동으로 정의하였고, Berkowitz(1973)도 공격성이란 타인을 상해할 의도를 가진 목표 지향적인 반응으로 정의하여 역시 의도라는 말을 강조하였다.

전자의 접근방법에 의한 정의를 따르면 우발적인 사고로 인한 상해도 공격 행동으로 포함될 수 있는 반면, 공격 의도를 가진 행동이라도 결과적으로 상대방에게 해를 끼치지 않게 되면 공격성이 아닌 것으로 간주되기 쉽기 때문에 대부분의 공격 이론가들은 일반적으로 의도를 포함하는 정의를 받아들이

고 있다.

따라서 본 연구에서는 공격성을 다른 유기체에 대하여 신체적, 심리적으로 유해한 자극을 주려고 의도한 행동이라고 정의하고자 한다.

의도적으로 남에게 유해한 상해를 입히는 행동인 공격성을 구성하는 유형은 학자들에 따라 다양하게 분류되고 있다. 여기에서는 Buss와 Durkee(1957), 황정규(1971), Rule과 Nesdale(1976), Crick과 Grotmeter(1995)의 분류에 대해 살펴보고자 한다.

Buss와 Durkee(1957)는 공격성의 유형을 종류에 따라 6가지로 나누고 있다. 사람들에게 행하는 육체적 폭력 행위는 폭행, 공격성을 간접적으로 표현하는 것으로 악의 있는 험담이나 짓궂은 장난을 간접적 공격성, 쉽게 화를 내거나 모욕을 주는 것을 흥분성, 협동하기를 거절하거나 반항하는 것으로, 반대되는 행동을 하는 것을 부정성, 실제적 혹은 상상적인 확대로 인해 현실에 대해 갖는 분노의 감정으로 타인을 질투하고 증오하는 것을 원한, 타인을 믿지 못하며 지나치게 세심하여 다른 사람에게 적개심을 투사하는 것을 의심, 언어를 매개로 하여 위협하고 저주하는 것을 언어적 공격성으로 구분하였다. 이들 공격성 유형 중 폭행, 간접적 공격성, 흥분성, 부정성, 언어적 공격성에 원한과 의심을 합쳐 적의성이라 하였으며, 적의성은 공격성과 일치될 수도 있지만 공격성 반응의 부분처럼 개방적으로 언어화되지 않는 지속적인 태도로서 내적으로 강화된 공격성이라 정의하였다(허일범,1997).

황정규(1971)는 공격성을 신체적 공격과 언어적 공격으로 나누었다. 신체적 공격에는 힘으로 반대를 극복하는 것, 싸우는 것, 부상에 대해 보복하는 것, 대상에게 공격을 가해서 상처를 주거나 죽이는 것 등이 포함되며, 언어적 공격성은 일이 잘못되면 남의 탓을 하며 욕을 하는 것 등이 포함된다(김백영,1997).

Rule과 Nesdale(1976)는 공격성을 분노 공격성과 비 분노 공격성으로 나누어 설명하고 있다. 분노 공격성은 좌절의 반작용으로 나타나는 분노에 의한 공격성이며, 비 분노 공격성은 자신의 욕구를 충족시키기 위한 수단으로 공격성을 표출하는 경우를 말한다(박갑수,1999).

Crick과 Grotmeter(1995)는 아동 및 청소년의 공격성 표현에 있어, 공격성을



타인에게 직접적으로 가하는 신체적·언어적 공격성을 의미하는 외현화 공격성과 또래간의 관계를 조종하거나 관계에 손상을 가함으로써 타인을 해하려고 하는 공격성을 의미하는 관계지향 공격성으로 구분하였다(김효정,1999).

공격성의 유형은 이상에서 살펴본 바와 같이 학자에 따라 그 기준에 따라 매우 다양하게 나누어지고 있지만 본 연구에서는 공격성의 유형을 아동들이 쉽게 인지할 수 있고 관찰할 수 있는 영역인 황정규의 신체적 공격성과 언어적 공격성, 그리고 Buss와 Durkee의 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성으로 보고자 한다(표Ⅲ-3 참조).

공격성 발달에 관한 이론을 여러 가지 유형으로 나누어 설명할 수 있는데 크게는 공격성이 처음부터 인간의 내부에 존재하고 있었는지 여부에 따라 본능론과 비 본능론으로 나누어 설명하는 방법이 있고, 좀 더 세분하여서는 공격성의 유발 원인에 따라 충동에 의한 공격성, 좌절경험에 의한 공격성, 학습에 의한 공격성 등으로 나누기도 한다. 여기에서는 Freud(1920)와 Lorenz(1966)를 중심으로 한 본능이론, Moyer(1971), Maccoby(1980), Tiger(1980) 등의 생물학적 이론, Dollard(1939)의 욕구좌절이론, Bandura(1973)의 사회학습이론, Dodge(1986)의 사회정보처리 이론에 대해 살펴보고자 한다.

공격성을 본능적으로 보는 입장의 본능이론은 Freud가 대표적이며, Freud의 본능이론에 의하면 인간은 내부에 일정한 양의 내적 충동이 있고, 인간의 모든 행동은 상반되는 두 개의 본능에 의해 유도된다고 하였다. 두 개의 본능이란 성장에 가치를 두는 삶의 본능(Eros)과 파괴로 이끄는 죽음의 본능(Thanatos)을 말한다. 삶의 본능의 힘은 건설적이며 성적인 에너지로서 생명력이 되는 것이고, 죽음의 본능은 내부로 지향될 때 자기를 확대하고 자살을 기도하며 우울증을 유발하고 외부로 지향될 때에는 공격적이게 된다. Freud(1920)는 배출구를 찾는 공격적인 욕구가 사회적 규범이나 도덕 윤리 등에 의해 억압되기 때문에 이 에너지가 폐쇄된 수압장치에 물이 고이듯이 자꾸 모이게 되고 사냥이나 격렬한 스포츠 등 사회적으로 용인되는 방법을 통해 만족할 만한 정도로 발산되지 못할 때는 과격한 공격행동으로 나타나게

된다고 주장한다(임나영,2000).

공격성에 대한 또 하나의 본능이론은 동물행동학자 Lorenz(1966)의 주장이다. Lorenz는 공격성을 동물과 인간에 내재하는 투쟁본능이라고 정의하고 유기체내에 축적된 공격 에너지의 양과 공격유발 단서의 출현이나 강도의 작용에 의해 공격행동이 유발된다고 하였다. 특히 그는 동물의 공격성은 동물이 개체보존이나 종족보존, 종족집단내의 질서형성 등에 중요한 역할을 한다고 하면서, 동물의 공격행동은 고유한 상황이나 자극에 의해서 유발할 수 있게 계획된 본능적 행동구조라고 보고 있다. 그러나 Lorenz의 견해는 동물 연구를 인간에게 일반화 시켰다는 비판과 함께 인간의 인지 및 학습능력을 무시하고 지나치게 본능적 요인에 치중하였다는 비판을 받고 있다(곽금주, 1992).

생물학적 이론은 공격성을 인간의 내부에서 규명하려는 점에서는 본능설과 유사하지만 인간의 공격성을 유발하는 특수한 생물적 기제를 밝혀보려는 점에서는 본능설과 다르다. 생물학적 요인과 공격성간의 관계는 네 가지 요인에 의해 설명되고 있는데, 근육 조직과 같은 생물학적 요인, 호르몬 분비, 신경학적 요인, 유전적 기질 등을 볼 수 있다.

한편, 공격성을 인간의 내부에 존재하는 본능이 아니라 학습 또는 외적 자극인 욕구좌절로 설명하려고 하는 비 본능설의 입장에는 욕구좌절이론, 사회학습이론, 사회정보처리 이론 등이 있다.

Dollard와 Miller (1939) 등 Yale 학파 학자들은 공격성의 원인을 욕구좌절로 보았는데, 이는 본능설의 내적인 접근 방법과는 상반된 이론으로서 개인에게 영향을 미치는 외적 조건을 공격성의 원인으로 보려는 이론이다. 욕구좌절은 목표 획득에 간섭을 받거나 방해받을 때 나타나는 심리적 긴장상태를 말한다. 이러한 긴장상태일 때 사람들은 좌절을 가져오는 원천에 대하여 직접 공격하거나 다른 사람이나 물체에 대신 공격하려 한다.

Kauffman(1981)은 유아들이 놀이터가 그들의 욕구를 채워주지 못하는 장소일 때 공격행동을 더 많이 보였고, 유치원도 허용적인 상황보다는 제한적인 상태일 때 공격성을 더 많이 보임으로써 욕구 좌절상황에서 공격적 행동이 발생됨을 지적하였다. 하지만, 모든 공격행동이 좌절에 의해 나타나지 않

을 수 있기 때문에 욕구좌절이 공격적 행동을 유발하는 유일한 조건이라는 이론에는 한계가 있다고 Miller(1941)가 제기하였고, Davitz(1953) 역시 공격 행동이 좌절 후에 나타날 가능성이 가장 높은 행동이기는 하지만 필연적인 결과는 아니라고 하였으며, Bandura(1963)의 연구에서도 좌절만이 공격성 표출에 영향을 주는 유일한 요인이 아님을 밝혀냈다(이정희,2002). Berkowitz(1962)는 좌절이 공격적 행동에 대한 준비상태인 분노를 불러일으킨다고 생각하였다. 공격적 행동이 일어나기 위해서는 공격단서가 있어야 하지만 극단적으로 화가 난 사람은 공격적 단서 없이도 공격을 할 수 있다는 공격성의 개인차를 인정하고 있다. 이상에서 보듯이 좌절이 항상 공격성을 가져오는 것은 아니며, 공격이 항상 좌절에 의해서 유발되는 것도 아니다. 좌절에 대한 비 공격적인 반응도 있고, 좌절에 의한 것이 아닌 공격 행동도 있을 수 있기 때문에 좌절이 일으키는 여러 가지 형태의 반응 중의 하나가 공격이라 할 수 있다.

본능이론이나 욕구좌절이론이 인간의 공격적 행동의 원천에 대하여 내적 요인을 강조한 반면에, 사회학습이론은 인지적인 자기조절의 영향과 환경적 영향을 강조한다. Bandura(1977)는 공격적인 반응은 두 가지 방법에 의해 획득될 수 있다고 보았다. 하나는 관찰학습에 의한 것으로, 타인의 공격행동에 주의를 기울이고 그 행동을 기억하는 인지 과정에 의해 획득되는 방법이다. 즉 부모나 또래 등의 모델의 모방이나 TV나 기타 매체의 모방을 통해 공격성이 획득될 수 있다는 입장이다. 다른 하나는 직접적인 경험에 의해 공격반응이 획득될 수 있다고 보았다. 이는 공격적인 행동이 강화나 벌의 직접적인 피드백의 경험을 통해서 형성된다는 것을 의미한다(김효정,1999). 사회학습이론에 따르면, 인간의 행동은 타인과 상호 작용함으로써 학습되며, 공격성은 관찰, 모방을 통해 학습될 수 있으며 강화를 받을수록 더욱 자주 일어난다고 한다. 그러나 이 이론은 공격성을 포함하는 사회적 행동이 관찰학습에 의해 습득되는 과정에서 연령에 따른 발달적인 변화를 전혀 고려하지 않았다는 점에서 비판받고 있다.

아동의 사회인지적 측면이 강조되면서, Dodge는 공격성 획득과 유지 과정을 사회정보처리 모델에 의해 설명했다. Dodge(1982)의 사회정보처리 이론에

따르면, 사회적 정보 입수, 정보 해석, 반응 행동 탐색, 반응 행동 결정, 반응 행동 수행의 5단계 내적 인지과정모형을 들어 아동의 행동을 표출하게 되는 과정을 설명하고 있다(김백영,1997). 각 단계는 일정한 순서를 거치게 되는데, 각 단계를 성공적으로 수행했을 때 효과적이고 적절한 행동 반응이 나타나게 된다. 그리고 각 단계에서 실패를 경험하게 되면 공격성과 같이 규준에 벗어난 부적절한 행동이 발생하게 되는 것이다. 이와 같은 공격성에 대한 사회정보처리 모델은 공격성에 있어서의 성차, 공격성의 발달적·개인적 차이, 공격성의 안정성을 설명하는데 적절한 모델이라 할 수 있다(Coie와 Dodge, 1987).

이상에서 살펴본 바와 같이 공격성의 원인이나 발달과정을 보는 관점은 본능적인 것, 욕구좌절, 사회학습, 사회인지적 접근 등으로 보고 있다. 본능 이론은 공격적인 충동이 적절한 해소 자극에 의해 경감될 수 있음을 보여주고 있다. 욕구좌절이론에서는 좌절에 대한 비 공격적인 반응이 학습될 수 있다고 주장한다. 사회학습이론에서는 분노나 좌절 같은 부정적 정서 상태에 대하여 비 공격적으로 반응하도록 배울 수 있다고 하였다. 사회적 정보처리 이론에서는 의사소통 기술의 증진을 통한 공격성 감소 가능성을 시사하고 있다.

### 3. 분노와 공격성의 관계

분노는 인류의 진화과정에서 생존을 위해 필요한 기능중의 하나로 이는 분노에 의해서 동원 태세가 위험상황에 적절하게 대처하게 해주기 때문이다. 이러한 점에서 분노는 인간 에너지의 하나이며 개인으로 하여금 위험에 적절하게 대응하게 하여 그 해를 감소시키고 극복하게 한다는 면에서 적응행위의 하나로 볼 수 있다(강신덕,1997). 그러나 이 분노의 표현이 제대로 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성을 띠게 될 때, 대인관계나 자기 자신에게 많은 문제점을 발생하게 된다.

Rothenberg(1971)는 분노를 광범위한 공격의 현상으로 표현하여, 공격의 이론은 분노의 이론으로도 제시되며 성난 것은 공격적인 행동으로, 성나게 느끼

는 것은 공격적 충동의 주관적인 지각으로 생각하였다. 이것은 분노가 공격성을 촉진시킬 수 있으며 이것들은 상호 관련되었음을 알 수 있다(박성희,2001).

Bach와 Goldberg(1974)는 격노, 분노의 억압이 공격적 행동의 잔인한 형태를 가져올 수 있으며 분노와 공격성은 충동성과 자기 통제의 부족에 의하여 촉진되며 분노와 공격성은 상황적으로 관련되었음을 시사했다.

Novaco(1977)는 분노는 공격의 저변에 깔려있는 주요 요소이며 우리가 감정적인 문제에 직면했을 때 공격적 행동을 통하여 그러한 감정을 다루려고 한다고 하였다. 이러한 결과는 인간관계의 어려움과 학업 또는 임무 수행의 방해, 자기멸시를 가져오고 자기 존중감을 잃게 한다(김성혜,1999).

Averill(1983)은 분노는 여러 가지 형태의 공격성 뒤에 있는 동기나 힘으로 보고, 분노가 공격적 행동의 숨은 동기나 유발인자 또는 공격적 충동을 수반하는 주관적인 경험으로서 분노와 공격성의 관계를 정의하였다.

Feindler와 Ecton(1986)은 분노라는 감정과 공격성과의 관계를 귀인이라는 변인을 통하여 설명을 하고 있는데 분노는 공격성의 결정적인 요인으로 이는 흥분된 감정적 상태의 원인을 무엇으로 돌리느냐에 따라 결정된다고 본다. 이것은 분노와 공격성의 관계를 인지적인 작용에 의해서 관련이 맺어지는 것으로 보고 있음을 알 수 있다(윤명렬,1995).

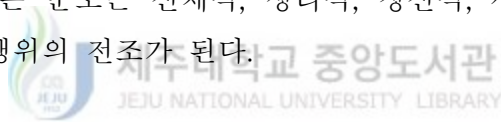
Berkowitz(1989)는 모든 분노가 갈등이나 공격성으로 이어지는 것은 아니더라도 충동적인 공격성에는 분노가 관련된다고 하여 조절되지 않는 분노는 너무 쉽게 파괴적인 공격성으로 전환되고 불필요한 공격성을 초래한다고 한다.

김계현(1993)은 분노라는 감정 자체는 옳고 그름의 판단 대상이 될 수 없다고 말하고 있으며, 분노의 원인 중 하나로 왜곡된 지각을 들고 있다. 분노와 인지적인 지각과의 관계는 인지적 작용에 의해서 분노가 생기는 과정을 하나 생각해 볼 수 있고, 분노라는 감정에 인지적인 작용을 하여서 공격적인 행동을 유발하는 과정을 생각해 볼 수 있다. 이렇게 다른 사람들의 부정적인 행동에 대한 인지적인 지각은 곧 분노의 감정을 유발하며, 이 분노는 꼭 공격적인 행위로 이어진다는 연구는 청소년의 비행과 관련해서 중요한 시사점

을 준다(박성희,2001).

강신덕(1997)은 느끼는 분노가 크면 클수록 공격적인 행동으로 이어질 가능성이 크다고 하였다. 공격적으로 행동하면 할수록 분노가 강해지고 분노가 강해질수록 남에게 해를 입히고 싶어한다. 공격적 행동의 결과는 양쪽 당사자가 계속적으로 공격적이게 서로를 자극하는 것이다. 일단 관계 안에서 분노를 언어적이거나 신체적인 공격행위로 표현하는 것이 허락되면 그 공격적인 경향성은 더 강화되어 서로 보복하고 비난하는 경향성은 점점 더 강화된다고 보고 있다.

이상에서 살펴본 선행 연구 결과를 통해서 분노와 공격성의 관계를 종합해 보면 다음과 같다. 첫째, 분노는 공격의 저변에 깔려있는 요소로서 공격성을 자극하며, 억압된 분노는 공격적 행동의 부정적인 결과를 가져온다. 둘째, 공격성은 분노의 정서를 수반하며 분노와 공격성은 상황적으로 관련되어 있다. 셋째, 통제되지 않은 분노는 신체적, 생리적, 정신적, 사회적인 문제를 야기시키며 공격적인 행위의 전조가 된다.



#### 4. 분노조절 프로그램

분노조절에 관한 가장 보편적인 접근방법으로는 사회적 기술훈련, 인지-행동적 접근, 자기교시훈련, 자기주장훈련, 문제해결 기술훈련과 긴장이완훈련이 있다.

첫째, 사회적 기술훈련은 구체적인 상황에 대한 구체적인 사회적 기술을 모방 및 연습을 통해서 적절한 행동을 강화시킴으로써 분노를 감소하려는 접근법이다. Lecroy는 청소년들이 발달단계에서 요구되는 사회적인 기술을 제대로 습득하지 못하기 때문에 공격행동 및 부적응 행동을 보인다고 하며, 적절한 사회적 반응을 습득하는 것은 분노조절에서 필수적인 부분이라고 한다(강신덕,1997,재인용). 여기서 사회적 기술훈련이란 긍정적인 관계적 기술들을 사용하면서 대인간의 갈등을 줄여나가도록 하는 프로그램으로, 사회적 불일치와 갈등을 조정하는 것과 같은 적극적인 대인관계 기술에 초점을 두고 있

다.

Deffenbacher(1994)의 연구에서는 경청하기, 대인간의 피드백, 협상, 그리고 주장하기 등의 요소들을 상담자에 의해 교수, 모델링 되어지고, 재연하고 구체화하는 기술들을 적용하고 있다. 그리고 귀납적 사회기술훈련이 매일의 분노상황에서 효과적이라는 새로운 사실이 확인되어졌다(김성혜,1999,재인용). 귀납적 사회기술훈련이란 피험자들이 분노를 일으키는 다양한 상황에 대해서 효과적으로 분노를 다룰 수 있는 방법들을 제시하고 실제로 효과적인 원리들을 만들도록 하는 프로그램을 말한다.

둘째, 인지-행동적 접근은 능동적이고 직접적이며 비교적 단기간의 구조적인 형태로써 개인의 정서와 행동이 대개는 그의 인지들에 의해 결정된다는 이론적인 근거에 기초를 두고, 인지 · 행동 · 감정 그리고 대인관계에 있어서 각기 다른 상황에 대한 적용원리를 제공함으로써 불안, 분노, 대인관계에서의 부적응 등에 효율적으로 사용되고 있다.

D'Zurilla와 Goldfried(1971)는 분노문제를 가진 내담자를 치료하는데 있어 네 가지 절차에 의해 이루어진다고 주장했다. 첫 번째 단계에서는 개인의 분노감정에 대한 자각과 평가를 탐색하도록 하고, 두 번째는 빈번히 분노감정이 유발되는 상황을 수집하고 그들의 분노감정과 행동의 결과를 검토한다. 세 번째 단계에서는 내담자에게 분노 상황에 대처하기 위한 많은 대처 방안을 만들어 내게 하고, 네 번째는 의사 결정의 단계로서 가능한 대안 중에서 가장 효과적인 대안을 찾아 대안을 실행해 보고 그 결과를 평가해 보는 과정이다. 이 과정은 결과가 효과적인 것으로 증명될 때까지 계속해서 반복된다(천성문,1999,재인용).

셋째, 자기교시훈련은 불건전한 분노에 대한 표현방식이 쉽게 바뀌지 않는 이유를 고정되어진 자기진술패턴의 결과로서 행동이 나타나기 때문인 것으로 보고, 모델링을 통하여 새로운 자기진술을 학습시키는 것이다. 자기교시훈련은 전형적으로 사람들이 능력을 적절하게 사용하도록 사고의 과정 또는 내재적 진술을 가르치는 것으로써, 비합리적 자기진술을 합리적으로 자기진술 하도록 하게 하는 훈련이다. 이것은 행동이 내적 인지요인인 언어의 영향을 받

는다는 이론적 근거에서 출발한다. 다시 말하면, 아동의 문제행동은 언어적 자기지도의 비합리성에서 오며, 성인의 경우에도 대부분 부정적이며 비합리적인 자기진술 언어에서 부적응 행동이 유발된다고 본다(문재경,1998).

Novaco(1975)가 분노조절훈련에 적용한 자기교시훈련은 세 단계로 구성된다. 제1단계는 인지적 준비단계로서 피 훈련자는 분노의 인지적, 생리적, 행동적인 면의 긍정적이고 부정적인 기능과 그것의 선행조건에 관해 교육받는다. 제2단계는 기술습득 기간인데 피 훈련자는 분노자극의 반응에 이용할 이완훈련과 자기 교시적 시연의 형태로 제시되는 인지기능 등 대처기술을 배운다. 제3단계인 적용훈련은 습득한 대처기술, 즉 자기교시의 기술을 여러 가지 분노유발 상황에서 이완, 깊이 숨 들이키기, 자기진술 등의 방법으로 문제 상황을 극복하는데 활용한다. 자기교시훈련을 공격적인 아동들의 행동을 재교육하는데 적용시켜본 결과 아이들의 공격행동을 통제하는데 효과적인 것으로 나타났다(박갑수,1999).

넷째, 자기주장 훈련은 대인관계에서 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 권리를 지키기 위하여 상대방에게 자신의 생각, 욕구, 감정 등을 솔직하게 표현 할 수 있도록 도와주는 훈련이다. Bandura(1973), 노안녕(1983), 이현경(1991), 김소연(1999) 등이 주장훈련을 통해 적절한 자기주장을 증가시킴으로써 공격성을 감소시킬 수 있음을 지적한 바 있다.

다섯째, 문제해결 기술훈련은 어려운 상황에 직면했을 때 문제 발생의 원인과 예견되는 결과들을 파악하고 아울러 대안적인 해결책들을 도출해 낼 수 있는 능력을 길러주는 것이다.

여섯째, 긴장이완훈련은 스트레스나 불안이 계획을 실행하는데 방해요인이 되는 일이 없도록 하기 위해 시행되며, 긴장이완 훈련만을 단독으로 시행하는 것보다는 인지적인 접근과 병행해서 시행했을 때 인지치료의 효과를 더욱 높일 수 있다.

이와 같은 관점에서 본다면 분노통제를 하기 위해서는 인지적, 정서적, 생리적 문제 해결 기술과 분노 유발의 대처 반응 등을 고려해야 함을 알 수 있다. 이러한 분노와 공격성을 다루기 위한 다 양식적 접근을 시도한 연구경향



을 살펴보면 다음과 같다.

Larson(1992)은 분노와 공격성을 다루기 위해서 인지-행동적인 접근방법을 사용한 10회기 프로그램을 22명의 피험자를 대상으로 5주 동안 실시하였다. 문제해결 중심, 스스로 조절하기, 스스로 가르치기 등의 기법을 사용한 결과 비교집단들과의 분노 및 공격성을 조절하는데 유의미한 차이가 있음을 발견하였다(권옥,1998).

Deffenbacher, McNamara, Stark 그리고 Sabadell(1990)은 분노조절을 위해서 인지적 요소, 이완적 접근, 대인관계에서의 행동적인 방식 즉, 대인간 마찰의 감소와 인간관계의 효율성들을 중심으로 한 프로그램을 만들어서 이 프로그램의 효과를 검증하였다. 이들의 연구는 하나의 프로그램 속에 여러 요인들을 점진적으로 통합시키는 방향으로 분노의 조절 프로그램을 만들어 가는 경향이 있다.

Feindler와 Fermouw(1985)는 학교에서 정학을 당한 비행청소년을 대상으로 분노통제 훈련을 실시한 후 치료효과를 검증하였다. 그 결과는 비교집단보다 상담집단의 피험자들이 공격적 행동과 파괴적 행동의 평균 비율의 감소뿐만 아니라 충동성이 감소되고 문제해결 기술이 증가된 것으로 나타났다(천성문,1999,재인용).

Lochman 등(1989)은 교사에 의해 공격적으로 평가된 9-12세의 공격적인 소년을 대상으로 생리적 단서 자각하기, 긍정적인 자기 진술하기, 사회적 문제해결 기술과 같은 내용을 중심으로 분노대처 프로그램을 만들어 그 효과를 검증하였다. 결과는 상담집단의 피험자들이 비교 집단의 피험자들보다 교실에서 파괴적인 행동이 유의미하게 감소하였고 부모들의 평가에서도 소년들의 공격적인 행동이 감소됨을 확인하였다.

임태숙(1991)은 소년원에 있는 비행청소년을 대상으로 Feindler(1984)의 분노통제 훈련을 우리나라 실정에 맞게 수정하여 실시한 결과 분노와 공격성 감소에 효과가 있는 것으로 나타났고, 류소영(1995)도 비행 청소년을 대상으로 분노조절 프로그램을 실시한 결과 효과가 있음을 증명하였다. 또한 학령기 아동을 대상으로 분노조절 프로그램을 실시한 김백영(1997), 남궁희승(1997),

박성희(2001)의 연구에서도 공격성 감소에 효과가 있음이 입증되었다.

최근의 연구에서는 분노조절을 위해서는 분노조절에 효과적인 변인으로 입증된 인지, 정서, 생리적 요인 그리고 행동적 요인을 따로 구분하여 각각에 대한 치료적 접근을 시행하는 것보다 각각의 요인을 적절히 통합한 치료의 개입방법이 필요하다는 의견이 제기되고 있다. 이러한 통합적 접근방법은 개인으로 하여금 분노환경에서의 분노원천을 인식하게 해 주고 효과적인 의사소통과 문제해결 행동의 수행을 증진시켜서 분노의 축적을 조절하고 공격적인 과잉반응을 예방하여 분노를 일으키는 상황을 변화시켜 나갈 수 있는 기반을 제공해 주는데 도움이 된다.

본 연구에 투입된 실험처치인 분노조절 프로그램은 인지-정서-행동의 통합을 하나의 모델로 하고 있다. 즉 인간의 개인적 변인으로 생각, 감정, 행동의 영역을 포함시킨 것이다. 여기에서 인지적인 영역에서는 비합리적인 신념이 다루어졌고, 정서적인 면에서는 감정적인 흥분된 상태와 이로 인해서 생기는 신체적인 변화의 측면을, 행동적인 면에서는 조절된 행동들의 측면이 다루어지고 있다. 특히 정서적인 면에서 감정의 흥분된 상태를 위해서 이완 기법이 도입되었다. 그 밖에 사회적 기술훈련, 인지-행동적 접근, 자기교시훈련, 자기주장훈련 기법 등이 동원되고 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 인지-정서-행동을 통합의 이론적 근거를 둔 청소년 대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 천성문(1999)이 분노조절을 위해 만든 통합 집단치료 프로그램을 토대로 연구목적에 맞게 재구성하여 공격성이 높은 초등학교 아동들에게 적용하여 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 어떤 효과가 있는지를 알아보려고 한다.

본 프로그램의 구체적인 구성내용은 <표Ⅲ-2>에서 제시하였다.

### III. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 미치는 효과를 구명하기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구 대상, 연구 설계, 연구 절차, 측정 도구, 자료 처리에 대해 살펴보고자 한다.

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주도 소재 J초등학교 5학년 20명이었다. 연구 대상을 선정하기 위하여 먼저 5학년 남자 아동 86명을 대상으로 공격성 검사를 실시하였다. 공격성 점수의 범위는 최저 35점에서 최고 140점인데 90점 이상 점수를 받은 아동 중에서 20명을 선정한 후 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 10명을 상담집단으로 하고 나머지 아동 10명을 비교집단으로 하였다.



#### 2. 연구 설계

본 연구의 설계는 분노조절 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 프로그램 투입의 효과를 검증하는 ‘전후 비교집단 설계(pretest-posttest control group design)’이다. 상담집단과 비교집단을 각각  $G_1$  과  $G_2$  , 상담집단  $O_1$  (사전검사)후 X(프로그램)를 투입한 다음  $O_2$  (사후검사)를 실시하였고, 비교집단은 같은 시기에  $O_3$  (사전검사)와  $O_4$  (사후검사)만을 실시하였다. 연구 설계의 구성은 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구 설계의 구성

상담집단 ( $G_1$ )	$O_1$ X $O_2$
비교집단 ( $G_2$ )	$O_3$ $O_4$

$O_1$   $O_3$  : 사전 검사 (공격성 검사)  
 $O_2$   $O_4$  : 사후 검사 (공격성 검사)  
 X : 분노조절 프로그램 적용

### 3. 연구 절차

#### 1) 연구의 진행절차

이 연구는 사전 검사, 상담·비교집단 구성, 분노조절 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구 대상을 선정하기 위하여 제주시에 위치한 J초등학교 5학년 남자 아동 86명을 대상으로 공격성 검사를 실시하였다.

사전 검사를 통하여 공격성 점수가 90점 이상 받은 아동 중에서 20명을 선정하였으며, 이 아동을 대상으로 개별면담을 하여 분노조절 프로그램에 참여하기를 원하고 시간을 낼 수 있는 아동 10명을 상담집단, 그 외 아동 10명을 비교집단으로 구성하였다.

상담집단에게는 분노조절 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 프로그램을 적용하지 않았다. 상담 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 5주간(2002년11월1일-12월4일까지) 매주 2회를 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요 시간은 60분으로 하였다.

프로그램의 실시를 마친 후, 사전 검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후 검사를 실시하였다.

#### 2) 분노조절 프로그램의 구성

분노조절 프로그램은 청소년대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 천성문(1999)이 분노조절을 위한 만든 통합 집단치료 프로그램을 토대로 연구목적에 맞게 연구자가 재구성하여 사용하였다.

프로그램의 회기별 구성 내용은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표 III-2> 분노조절 프로그램

회기	접근 방법	주제	활동 과정	시간
1		만나서 반가워요	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램 안내하기</li> <li>■ 마음열기 - 나는 누구인가</li> <li>■ 별칭 짓고 소개하기</li> <li>■ 우리들의 약속 정하고 촛불서약하기</li> </ul>	60분
2	인지 - 행동 적 접근	나의 분노 정서 알아차리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 여러 가지 감정 표현해보기</li> <li>■ 화가 난 나의 정서(느낌) 알아차리기</li> <li>■ 분노의 감정 알아차리고 수용하는 방법 알기</li> </ul>	60분
3	인지 - 행동 적 접근	분노상황 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 분노상황 이해하기</li> <li>■ 자기 분노 경험 이해하기</li> <li>■ 화가 날 때의 신체적, 행동적 변화 알기</li> <li>■ 자신의 분노 패턴 발견하기</li> </ul>	60분
4	자기교시 훈련 긴장이완 훈련	분노 진정 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 분노 진정 방법 소개하기</li> <li>■ 분노 진정 방법 연습 (역할극)</li> <li>■ 이완훈련 연습</li> </ul>	60분
5	사회적 기술 훈련	상대방 마음 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기본적인 대화 기술(경청, 공감) 익히기</li> <li>■ 경청, 공감 연습하기</li> </ul>	60분
6	인지 - 행동 적 접근	합리적인 사고	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 분노의 ABC 이해하기</li> <li>■ 비합리적 사고 찾아내기</li> <li>■ 합리적 사고 연습하기</li> </ul>	60분
7	사회적 기술 훈련 긴장이완 훈련	분노 표현기술 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 분노 표현 기술 (나-전달법) 익히기</li> <li>■ 나-전달법 연습하기</li> <li>■ 심상훈련 연습</li> </ul>	60분
8	자기주장 훈련	주장 행동 I	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수동적, 주장적, 공격적 행동의 의미 알기</li> <li>■ 주장 행동 구별하기</li> <li>■ 주장 행동 연습하기</li> </ul>	60분
9	자기주장 훈련	주장 행동 II	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 요청하기와 거절하기 방법 알기</li> <li>■ 요청하기와 거절하기 연습</li> <li>■ 이완훈련, 심상훈련 연습</li> </ul>	60분
10		정리 및 느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 지금까지 배운 내용 정리하기</li> <li>■ 소감문 작성하기</li> <li>■ 느낌 서로 나누기</li> </ul>	60분

#### 4. 측정 도구

본 연구에서 사용한 공격성 검사도구는 Buss와 Durkee(1957)가 제작한 ‘공격성 진단검사’와 황정규(1964)의 ‘공격욕구 검사’를 참고로 하여 문재경(1998)이 초등학생에게 맞게 재구성한 것을 사용하였다. 이 검사의 2주간에 걸친 검사-재검사 신뢰도는 .86이고, 총 35문항으로 6개 하위영역(신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성)으로 구성되어 있다. 이 검사는 4 단계 평정척도로서 각 문항에 대해 자주 그렇다(4점), 가끔 그렇다(3점), 대개 그렇지 않다(2점), 전혀 그렇지 않다(1점)로 측정된다. 최저 35점에서 최고 140점 사이의 점수를 얻을 수 있으며, 점수가 높을수록 공격성이 높은 것으로 나타난다. 하위 요인별 내용과 문항구성은 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 공격성 하위변인별 내용과 문항구성

요인	내용	문항 번호	문항수
신체적 공격성	공격대상에게 신체적 상처나 고통을 주려고 의도하거나 물건을 손상시키려는 성향	1, 4, 16, 21, 30, 34	6문항
언어적 공격성	상대방에게 심리적, 사회적인 해를 끼치고자 하는 언어적 반응	2, 10, 17, 22, 28, 29	6문항
우회적 공격성	공격성을 간접적으로 표현하는 것으로 고집, 거부적 태도, 꾸물거리기, 상대방 무시 등의 행동	8, 14, 18, 24, 27, 33	6문항
부정성	협동하기를 거절하거나 반항하는 것으로, 반대되는 행동을 하는 것	7, 11, 19, 23, 26, 32	6문항
흥분성	자신 또는 타인에게 흥분하는 경향	5, 13, 20, 25, 31, 35	6문항
적의성	대인관계에서 타인을 경계하는 경향	3, 6, 9, 12, 15	5문항

#### 5. 자료 처리

자료의 분석은 SPSS/PC<sup>+</sup> 전산 프로그램을 사용하였다. 상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t 검증을 하였다. 그리고, 프로그램 실시 전과 실시 후의 상담집단과 비교집단 사이의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 하였고 유의수준은  $p < .05$ ,  $p < .01$ 로 정했다.

## IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 연구 대상에 대한 동질성 검증을 하고 가설 검증에 따른 결과와 해석의 내용으로 구성하였다.

### 1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

공격성에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 사전 검사로 공격성 하위 영역 간 또 총 공격성 점수 차이를 t 검증한 결과는 아래의 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 상담집단과 비교집단의 공격성 사전 검사 결과 비교

구 분	상담집단 (N=10)		비교 집단 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
신체적 공격성	16.80	2.57	16.90	3.18	-.08
언어적 공격성	16.70	1.89	16.80	1.87	-.12
우회적 공격성	19.20	2.90	17.80	2.25	1.21
부정성	17.20	3.46	16.40	3.41	.52
흥분성	17.80	1.69	18.90	2.81	-1.06
적의성	14.10	3.00	14.50	2.76	-.31
공격성 총점	102.60	9.88	102.30	9.43	.07

<표 IV-1> 공격성의 사전 검사 비교에서 보는 바와 같이 상담집단의 공격성 점수(M=102.60)와 비교집단의 공격성 점수(M=102.30)를 보면 상담집단이 다소 높지만 두 집단 간의 공격성 점수는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 서로 공격성이 동질인 집단이라 할 수 있다.

또한 공격성의 각 하위요인에 대한 두 집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과, 상담집단과 비교집단간

의 하위요인별 점수는 통계적으로 유의한 차이가 나지 않아 동질집단으로 간주되었다. 따라서 위의 <표 IV-1>에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집단임을 나타내고 있다.

## 2. 가설 검증

### 1) 가설 1의 검증

가설 1 : 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 공격성 총 득점과 실시 후 총 득점 간에 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 공격성이 어느 정도 변화되었는가 알아보기 위해 상담집단의 사전 검사와 사후 검사를 비교, 분석한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단의 공격성 사전, 사후 검사 비교

구 분 공격성 하위 요인	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
신체적 공격성	16.80	2.57	12.10	2.08	-3.64 **
언어적 공격성	16.70	1.89	12.30	1.16	-7.33 **
우회적 공격성	19.20	2.90	14.30	1.49	-5.30 **
부정성	17.20	3.46	12.50	1.58	-4.25 **
흥분성	17.80	1.69	12.30	2.45	-4.83 **
적의성	14.10	3.00	10.00	1.83	-4.04 **
공격성 총점	102.60	9.88	73.60	5.87	-6.52 **

\*\* : p<.01



위의 <표 IV-2>에 나타난 결과를 분석해 보면, 상담을 받기 전 상담집단의 공격성 평균은 102.60점인데 비해 상담을 받은 후 평균은 73.60으로 낮아져서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다( $p<.01$ ). 즉 프로그램 투입이 있었던 상담집단은 사전보다 사후 공격성 점수가 낮아졌다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서의 분노조절 프로그램은 아동의 공격성을 감소시킨다고 볼 수 있으며, 가설 1은 수용되었다.

이를 공격성의 각 하위영역별로 자세히 살펴보면,

첫째, 신체적 공격성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 16.80점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 12.10점으로 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

둘째, 언어적 공격성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 16.70점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 12.30점으로 낮아져서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

셋째, 우회적 공격성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 19.20점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 14.30점으로 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

넷째, 부정성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 17.20점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 12.50점으로 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

다섯째, 흥분성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 17.80점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 12.30점으로 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

여섯째, 적의성 영역에서 분노조절 프로그램을 받기 전 평균은 14.10점인데 비해 프로그램 적용 후 평균은 10.00점으로 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ).

분노조절 프로그램을 마치고 나서 쓴 소감문과 연구자의 관찰을 근거로 공격성이 감소된 까닭을 분석해 본다면 분노조절 프로그램 중 분노 진정 방법,

나-전달법, 주장행동하기, 공감하기, 경청하기 등의 기법을 통하여 분노를 촉발하는 상황에서 자기통제와 문제해결기술을 가르치고 반복 연습한 결과, 분노의 문제를 스스로 다룰 수 있게 되어 공격성의 감소에도 도움이 된 것으로 본다.

이러한 결과는, 분노조절 프로그램을 초등학교 아동들에게 실시하여 공격성의 감소에 효과가 있었다는 김백영(1997), 박갑수(1999), 박성희(2001)의 연구 결과와도 일치한다.

반면, 분노조절 프로그램에 참여하지 않은 비교집단 아동의 공격성 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 비교집단의 공격성 사전, 사후 검사 비교

구 분	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
공격성 하위 요인					
신체적 공격성	16.90	3.18	17.20	2.62	.26
언어적 공격성	16.80	1.87	19.10	1.10	3.08 *
우회적 공격성	17.80	2.25	19.20	2.35	2.58 *
부정성	16.40	3.41	16.60	2.01	.15
흥분성	18.90	2.81	18.60	2.07	-.30
적의성	14.50	2.76	14.30	2.95	-.23
공격성 총점	102.30	9.43	104.80	7.48	-.88

\* : p<.05

위의 <표 IV-3>을 보면 비교집단의 공격성 총 점수는 사전과 사후 간에 차이가 없음을 알 수 있다. 그러나 언어적 공격성과 우회적 공격성은 사전 검사 점수보다 사후 검사 점수가 높게 나타나고 있다.

이를 자세히 살펴보면, 신체적 공격성은 사전과 사후 점수 간에 유의미한 차이를 보이지 않았는데, 언어적 공격성(사전=M:16.80<사후=M:19.10 ; p<.05)과

우회적 공격성(사전=M:17.80<사후=M:19.20 ;  $p<.05$ )은 사후에 더 증가하고 있고, 부정성, 흥분성, 적의성은 사전과 사후 점수 간에 차이를 보이지 않았다.

따라서 비교집단의 경우는 일정 기간이 지난 후에도 신체적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성은 감소하고 있지 않은 반면에, 오히려 언어적 공격성과 우회적 공격성 점수는 사전에 비해 뚜렷이 증가함을 알 수 있다. 이는 TV나 영화 등의 영상매체, 또래집단, 컴퓨터 게임 등을 통한 폭력적인 상황에 자주 노출되는 영향으로 언어적 폭력이나 남을 은근히 괴롭히는 것들이 일상화되고 있어서 사전검사 보다 사후검사에서 오히려 점수가 더 높게 나타난 것으로 해석할 수 있다.

## 2) 가설 2의 검증

가설 2 : 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 분노조절 프로그램에 참여하지 않은 비교집단에 비하여 공격성 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

### (1) 신체적 공격성에 대한 차이 검증

가설 2-1 : 상담집단과 비교집단 간 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 신체적 공격성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-4> 와 같다.

<표 IV-4> 신체적 공격성에서의 사후 검사 비교

집 단 별 \ 구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	12.10	2.08	-4.83 **
비교집단(N=10)	17.20	2.62	

\*\* : p<.01

<표 IV-4>에서 보는 바와 같이, 신체적 공격성의 사후 검사 비교는 상담 집단의 평균(12.10)이 비교집단의 평균(17.20)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(p<.01). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담 집단은 비교집단에 비해 신체적 공격성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-1은 수용되었다.

이는 분노조절 기법 중에서 심호흡하기, 구구단 외우기, 거꾸로 셈하기 등을 통해서 화를 진정시킬 수 있게 되어, 신체적 공격성의 감소에 도움이 된 것으로 해석된다.



(2) 언어적 공격성에 대한 차이 검증

가설 2-2 : 상담집단과 비교집단 간 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 언어적 공격성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-5> 와 같다.

<표IV-5> 언어적 공격성에서의 사후검사 비교

집 단 별 \ 구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	12.30	1.16	-13.45 **
비교집단(N=10)	19.10	1.10	

\*\* : p<.01

<표 IV-5>에서 보는 바와 같이, 언어적 공격성의 사후 검사 비교는 상담 집단의 평균(12.30)이 비교집단의 평균(19.10)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p < .01$ ). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 언어적 공격성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-2는 수용되었다.

이는 Deffenbacher(1994)의 사회적 기술훈련이 분노상황에서 매우 효과적이라는 연구결과와도 일치하며, 분노조절 기법 중 나-전달법, 주장행동하기, 경청하기와 공감하기 등의 기법을 사용하여 분노를 촉발하는 상황에서 자기 통제와 문제해결기술을 가르치고 역할극을 통해 반복 연습을 한 결과 언어적 공격성 감소에 도움이 된 것으로 해석된다.

### (3) 우회적 공격성에 대한 차이 검증

가설 2-3 : 상담집단과 비교집단 간 우회적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 우회적 공격성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-6> 과 같다.

<표 IV-6> 우회적 공격성에서의 사후 검사 비교

구 분	M	SD	t
집 단 별			
상담집단(N=10)	14.30	1.49	-5.57 **
비교집단(N=10)	19.20	2.35	

\*\* :  $p < .01$

<표 IV-6>에서 보는 바와 같이, 우회적 공격성의 사후 검사 비교는 상담 집단의 평균(14.30)이 비교집단의 평균(19.20)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 우회적 공격성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-3은 수용되었다.

8회기에서 수동적, 주장적, 공격적 행동의 의미를 알고 실생활에서 주장적 행동을 하는 시기와 방법을 분노경험 일지를 보면서 연습하기를 통해 익힌 결과 고집부리는 것, 거부하는 것, 상대방을 무시하는 등의 간접적으로 공격성을 표현하는 우회적 공격성 감소에 도움이 된 것으로 해석된다.

이는 노안녕(1983), 김소연(1999) 등이 주장훈련을 통한 공격성 감소의 결과와도 일치한다.

#### (4) 부정성에 대한 차이 검증



가설 2-4 : 상담집단과 비교집단 간 부정성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 부정성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-7> 과 같다.

<표 IV-7> 부정성에서의 사후 검사 비교

구분 \ 집단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	12.50	1.58	-5.07 **
비교집단(N=10)	16.60	2.01	

\*\* :  $p<.01$

<표 IV-7>에서 보는 바와 같이, 부정성의 사후 검사 비교는 상담집단의 평균(12.50)이 비교집단의 평균(16.60)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 부정성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-4는 수용되었다.

이는 합리적 사고하기, 경청과 공감의 대화 기술 익히기, 분노표현 기술 익히기 등을 통하여 실생활에서 아동들이 자신과 타인을 보다 긍정적으로 이해하게 됨으로써 협동하기를 거절하거나 반항하게 되는 부정성 감소에 도움이 된 것으로 해석된다.

#### (5) 흥분성에 대한 검증

가설 2-5 : 상담집단과 비교집단 간 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 흥분성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 흥분성에서의 사후 검사 비교

집 단 별 \ 구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	12.30	2.45	-6.21 **
비교집단(N=10)	18.60	2.07	

\*\* :  $p<.01$

<표 IV-8>에서 보는 바와 같이, 흥분성의 사후 검사 비교는 상담집단의 평균(12.30)이 비교집단의 평균(18.60)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다( $p<.01$ ). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 흥분성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-5는 수

용되었다.

이는 분노조절 기법 중 심호흡하기, 구구단 외우기, 거꾸로 셈하기, 이완훈련과 심상훈련을 통해서 화가 났을 때 화를 스스로 진정시킬 수 있게 된 것이 흥분성 감소에 도움이 된 것으로 해석된다.

(6) 적의성에 대한 차이 검증

가설 2-6 : 상담집단과 비교집단 간 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 적의성에서 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 적의성에서의 사후 검사 비교

구 분 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	10.00	1.83	-3.92 **
비교집단(N=10)	14.30	2.95	

\*\* : p<.01

<표 IV-9>에서 보는 바와 같이, 적의성의 사후검사 비교는 상담집단의 평균(10.00)이 비교집단의 평균(14.30)보다 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다(p<.01). 따라서 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 적의성이 유의하게 감소하였다고 볼 수 있으며 가설 2-6은 수용되었다.

이는 각 회기 때마다 여는 활동으로 간단한 놀이와 게임을 통해서 자연스럽게 서로의 마음을 열 수 있게 되었고, 경청하고 공감하는 방법을 익혀서 실생활에 활용할 수 있게 된 것이 대인관계에서 타인을 믿지 못하고 경계하게 되는 적의성 감소에 도움을 준 것으로 해석된다.



## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약

본 연구의 목적은 분노조절 프로그램이 아동의 공격성에 어떠한 효과가 있는지 밝히는 것으로 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 분노조절 프로그램은 아동의 공격성에 어떤 효과가 있는가?
2. 분노조절 프로그램은 공격성의 하위영역인 신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위하여 이론적 배경으로는 분노의 개념과 특성, 공격성의 유형과 발달이론, 분노와 공격성의 관계, 분노조절 프로그램에 대해 고찰하였고, 이 이론적 배경과 선행 연구들을 토대로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 공격성 총 득점과 실시 후 총 득점 간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 분노조절 프로그램에 참여하지 않은 비교 집단 보다 공격성 하위영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 상담집단과 비교집단 간 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 상담집단과 비교집단 간 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 상담집단과 비교집단 간 우회적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 상담집단과 비교집단 간 부정성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-5. 상담집단과 비교집단 간 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2-6. 상담집단과 비교집단 간 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주시에 위치한 J초등학교 5

학년 남자 아동 86명을 대상으로 공격성 검사를 실시하였다. 사전검사를 통하여 공격성 점수가 높은 순서로 아동 20명을 선정하였으며, 이 아동을 대상으로 개별면담을 하여 분노조절 프로그램에 참여하기를 원하고 시간을 낼 수 있는 아동 10명을 상담집단으로 구성하고 나머지 아동 10명을 비교집단으로 구성하였다.

분노조절 프로그램은 청소년대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 천성문(1999)이 분노조절을 위한 만든 통합 집단치료 프로그램을 토대로 연구목적에 맞게 연구자가 재구성하여 사용하였다.

분노조절 프로그램은 연구자가 직접 2002년 11월1일부터 12월4일까지 매주 2회씩 5주 동안 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며, 한 회기마다 60분이 소요되었다.

상담집단에만 분노조절 프로그램을 적용하였고, 비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용한 공격성 검사도구는 Buss와 Durkee(1957)가 제작한 ‘공격성 진단검사’와 황정규(1964)의 ‘공격욕구 검사’를 참고로 하여 문재경(1998)이 초등학생에게 맞게 재구성한 것을 사용하였으며, 6개의 하위영역(신체적 공격성, 언어적 공격성, 우회적 공격성, 부정성, 흥분성, 적의성)을 측정하는 총 35문항으로 구성되어 있다.

본 연구의 자료처리 분석은 SPSS/PC<sup>+</sup> 전산프로그램을 이용하여 평균과 표준편차를 산출하여 상담집단과 비교집단의 공격성 정도를 비교하기 위하여 t 검증을 실시하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단의 사전 공격성 총점(M=102.60)과 사후 공격성 총점(M=73.60)을 비교한 결과는 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t=-6.52, p<.01$ ). 따라서 본 연구에서의 분노조절 프로그램은 초등학교 아동의 공격성을 감소시키는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 분노조절 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 사후 공격성 검사 결과 유의한 차이가 있다. 즉 공격성 총 득점에서 상담집단(M=73.60)이 비교집단(M=104.80)보다 낮게 나타났고 유의한 차이를 보였다.

이를 구체적으로 살펴보면, 신체적 공격성에서 상담집단(M=12.10)과 비교집단(M=17.20)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-4.83, p<.01$ ).

언어적 공격성에서 상담집단(M=12.30)과 비교집단(M=19.10)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-13.45, p<.01$ ).

우회적 공격성에서 상담집단(M=14.30)과 비교집단(M=19.20)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-5.57, p<.01$ ).

부정성에서 상담집단(M=12.50)과 비교집단(M=16.60)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-5.07, p<.01$ ).

흥분성에서 상담집단(M=12.30)과 비교집단(M=18.60)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-6.21, p<.01$ ).

적의성에서 상담집단(M=10.00)과 비교집단(M=14.30)간에는 사후 검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t=-3.92, p<.01$ ).

## 2. 결론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 분노조절 프로그램은 아동의 공격성 감소에 긍정적인 효과가 있다.

둘째, 분노조절 프로그램은 화가 나서 싸울 때 주로 폭력을 사용하는 신체적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

셋째, 분노조절 프로그램은 남을 위협하거나 저주하는 나쁜 말을 사용하는 언어적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

넷째, 분노조절 프로그램은 상대방을 무시하거나 짓궂은 장난을 하는 우회적 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다.

다섯째, 분노조절 프로그램은 협동하기를 거절하거나 반항하게 되는 부정성을 감소시키는 데 효과가 있다.

여섯째, 분노조절 프로그램은 쉽게 화를 내거나 모욕을 주는 흥분성을 감소시키는 데 효과가 있다.

일곱째, 분노조절 프로그램은 대인관계에서 타인을 믿지 못하고 경계하게 되는 적의성을 감소시키는 데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 분노조절 프로그램은 아동들로 하여금 사고의 결과로서 분노라는 감정적 문제를 적절히 다루는 기술을 습득하여 공격성을 감소시킴으로서, 다른 아동과의 원만한 대인관계와 학교생활 적응성을 높일 수 있는 효과적인 프로그램으로서 교육현장에 적극 활용할 필요가 있음을 강력히 시사한다.

### 3. 제언



본 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 지금까지의 연구에서는 청소년을 대상으로 한 프로그램이 많았지만, 앞으로는 아동들의 발달단계와 흥미유발을 높일 수 있는 프로그램 개발이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 아동들의 성별과 성격유형을 고려하지 않았지만 앞으로는 아동의 성별과 외향적인 아동들과 내향적인 아동들의 성격특성 차이에 따른 분노조절 프로그램의 효과를 연구해 볼 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강신덕(1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 권 옥(1998). 분노조절훈련 프로그램이 중학생의 공격성 감소에 미치는 영향. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 김남성(1985). 인지적 행동수정. 서울: 교육과학사.
- 김백영(1997). 분노통제 프로그램이 부적응아동의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 김성혜(1999). 분노조절훈련 프로그램이 청소년의 공격성 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 김소연(1998). 초등학생의 공격성 감소를 위한 집단상담 프로그램에 관한 연구. 석사학위논문, 중앙대학교 사회개발대학원.
- 김순옥(2001). 초등학생의 교우관계 향상을 위한 분노조절 프로그램 개발. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김용태, 박한샘, 강신덕 (1995). 청소년 분노조절 프로그램. 청소년대화의 광장.
- 김향미(2001). 놀이중심의 인지적 행동수정 훈련이 아동의 공격성·분노·자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 김효선(2002). 인터넷 게임 중독이 아동의 충동성 및 공격성에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김효정(1999). 청소년의 공격성유형에 따른 심리적 특성 연구. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 남궁희승(1995). 분노조절 프로그램의 효과. 석사학위논문, 연세대학교대학원.
- 류소영(1995). 비행청소년을 위한 분노대처훈련프로그램의 효과성에 관한 일 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 문재경(1998). 인지적 행동수정 훈련이 아동의 공격성 및 자기효능감에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 민경환(2002). 성격심리학. 서울: 범문사.
- 박갑수(1999). 분노조절을 위한 통합적 집단상담프로그램이 공격성 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 우석대학교 교육대학원.
- 박경애(1998). 인지·정서·행동치료. 서울: 학지사.

- 박성희(2001). 분노조절 훈련 프로그램이 어린이의 공격성 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 박아청(2001). 성격심리학의 이해. 서울: 교육과학사.
- 변미정(2002). 심리극이 아동의 공격성에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 송명자(1995). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 윤명렬(1995). 아동의 공격성에 영향을 미치는 기질 및 성격특성. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이정희(2002). 공격성유형과 갈등상황 및 관계유형이 아동의 또래 평가에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 임나영(2000). 아동의 공격성 유형과 우울 정도에 따른 그림 검사상의 특징 비교. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 임태숙(1991). 분노통제훈련이 비행청소년의 분노 및 공격성 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 장양자(2001). 인지 행동적 집단상담이 비행청소년의 공격성, 충동성에 미치는 효과. 석사학위논문, 신라대학교 교육대학원.
- 진주희(1998). 공격적인 아동을 위한 인지행동치료 프로그램의 효과. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 천성문(1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지 행동적 집단치료 효과. 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 허일범(1997). 인간관계 개선 프로그램이 초등학교 아동의 공격성 및 대인불안 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- Averill, J. R.(1982). *Anger and aggression : An essay on emotion*. New York : Springer-Verlag.
- \_\_\_\_\_ (1983). Studies on anger and aggression. *American Psychologist*, 11, p. 1146
- Bach, G. & Goldberg, H.(1974). *Creative aggression*, Garden City, NY: Anchor Book.
- Bandura, A.(1973). *aggression : A Social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Berkowits, L. (1962). *Aggression : A social psychological analysis*.

New York : McGraw-Hill.

\_\_\_\_\_ (1990). On the information and regulation of anger and aggression : A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494-503.

Bilodeau, M, S. (1992). *The Anger Workbook*. Compcare Publisher.

Buss, A. H. & Dukee, A.(1957). An inventory for assessing different kinds of hostility, *Journal of Counselling Psychology*, 21, 343-349

\_\_\_\_\_ (1961). *The Psychology of aggression*. New York : Willy.

D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 78. 107-126.

Deffenbacher, J. L., McNamara, K., Stark. R. S., & Sabadell, P. M. (1990). A combination of cognitive, relaxation, and behavioral coping skills in the reduction of general anger. *Journal of College Student Personnel*, 31, 351-358.

Dodge, K. A.(1986). A Social information-processing model of social competence in children, In M. Perlmutter(ED), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 18. 77-125. Hillsdale, N.J : Erlbaum.

\_\_\_\_\_ & Coie, J. D.(1987), Social-information-processing factor in reactive and proactive aggression in peer in children 's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, pp. 1146-1158

Dollard, J. , Dood, L. , Miler, N., Mowrer, O. & Sears, R.(1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT : Yale University Press.

Feindl'er, E, L. & Ecton, R, B.(1986). *Adolescent anger control: Cognitive behavioral Techniques*. Elms ford. NY: Pergamon.

Frodi, A., Macaulay, J., & Thome, P. R.(1977). Are women always less

- aggressive than men? *A review of the experimental literature. Psychological Bulletin*, 84, 634-660.
- Gaylin, W.(1984). *The rage within*. New York: Simon and Schuster.
- Izard, C. E.(1977). *Human emotion*. New York : Plenum Press.
- Kauffman, J. M. (1981). *Characteristics of children's Behavior disorders*. columbus A bell & Howell Componey.
- Larson, J. D. (1992). Anger and aggression managemant techniques through the think first curriculum. *Journal of offender Rehabilitation*. 18(1/2), 101-117.
- Lochman, J. E. (1989) Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: Three year Follow-up effects. Paper presented to the American Psychological Association, Atlanta, Georgia.
- Lorenz, K. (1966). *On aggression*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Miller, N. E.(1941). Frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review*, 48, 337-342.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control*. Lexington, Mass : D.C. Health.
- \_\_\_\_\_ (1977), A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Commuity Psychology*, 5. pp 327-346.
- \_\_\_\_\_ (1985). Anger and its therapeutic regulation. In M.A. Chesney & R. H. Rosenman(ed), *Anger and hostility in cardiovascular behavioral disorders*. Washington : Hemisphere Publishing Corp.
- Rothenberg, A.(1971), On anger. *American Journal of Psychiatry*, 128, pp.454-460
- Rule, B. G., & Nesdale, A, R.(1976). Emotional arousal and aggressive behavior. *Psychological Bulletin*, 83, 851-863.
- Spielberger, C, D.(1980) *Preliminary Manual for the State-Trait Anger Scale (STAS)*. Tampa, Florida : University of Florida Human Resources Institute.



<ABSTRACT>

## The Effects of Anger-Control Program on the Reduction of Children's Aggression

Heo Eun-soon

Major in Counseling Psychology  
Graduate School of Education, Cheju National University  
Cheju, Korea

Supervised by Professor Ko Myoung-kyou

The purpose of this study was to find out the effects of anger-control program on the reduction of children's aggression. The following research questions were established in order to achieve this purpose.

First, what effect does the anger-control training program have on children's aggression? Second, what effect does the anger-control training program have on the sub-factors of aggression; physical aggression, verbal aggression, indirect aggression, negativism, excitability and hostility?

The test was conducted to select the subject of the study. The subjects in this study were 20 selected male students who were 5th grade students in Cheju city. They showed a high-level aggression in the pretest. 10 students who agreed to volunteer were the counseled group, the other 10 students were the control group.

This anger-control program was recreated on the basis of the anger-control program produced by the *Square of Youth Conversation* in 1995 and the integration group therapy program for anger-control devised by *Cheon Seong Moon* in 1999. The group therapy was conducted a total of 10 times for 1 hour

---

\* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2003.

each time, twice a week by the researcher. Meanwhile, the control group was only given pretest and post-test evaluations.

The measurement tool of aggression used was standard, revised by Moon Jae Kyoung(1998) which was based on the 'diagnostic test of aggression' produced by Buss & Durkee(1957) and the 'test of aggression need' by Hwang Jung Gue. The test consists of 35 items evaluating the 6 sub-factors that are physical aggression, verbal aggression, indirect aggression, negativism, excitability and hostility. The collected data was analyzed with the SPSS/PC program. In the meantime the t-test was conducted so as to compare the difference before and after holding the program.

The conclusion of the research through the procedure mentioned earlier is as follows.

First, the anger-control program is effective for reducing aggression in children.

Second, the anger-control program is effective for reducing physical aggression which is violent. The physical aggression can be used when students are angry and fight with others.

Third, the anger-control program is effective for reducing verbal aggression which can be used when students threaten and curse others.

Fourth, the anger-control program is effective for reducing indirect aggression which can be shown when students ignore others and carry a practical joke.

Fifth, the anger-control program is effective for reducing negativism which can be shown when students defy their teacher or parents and refuse cooperation.

Sixth, the anger-control program is effective for reducing excitability which can be shown when students are easily angry and offer an insult.

Seventh, the anger-control program is effective for reducing hostility which can be shown when students do not trust others.

Consequently the anger-control program was found to be effective for the reduction of aggression in children. This means that the anger-control program is necessary for the children to understand themselves, to have a good relationship with others and to adapt themselves to school life. Thus, this program needs to be used for the children to acquire skills in solving their anger problem in the primary school setting.

# 부 록

<부록 1> 공격성 검사지

<부록 2> 분노조절 프로그램 중앙도서관



<부록 3> 분노조절 프로그램 활동지

<부록 4> 분노조절 프로그램 소감문



번호	문항	자주 그렇 다 4	가끔 그렇 다 3	대개 그렇 지 않다 2	전혀 그렇 지 않다 1
1	누가 나를 때린다면 나도 맞아서 때린다.				
2	나는 화가 났을 때 심한 말을 한다.				
3	나는 때때로 미워하거나 질투심으로 가득 찰 때가 있다.				
4	나는 나의 권리를 지키기 위해 필요하다면 폭력을 쓴다.				
5	나는 누군가가 나를 놀리면 크게 화를 낸다.				
6	나는 일상생활에서 부당한(억울한) 취급을 받는다.				
7	나는 누가 나에게 정중하게 부탁하지 않으면 그가 원하는 것을 하지 않는다.				
8	나는 치고 부수고 때리는 TV 또는 영화나 책을 좋아한다.				
9	다른 사람은 나보다 항상 운이 좋은 것 같다.				
10	나는 누가 나를 화나게 하면 그에 대해 가지고 있는 감정을 쉽게 말한다.				
11	나는 누군가가 내가 싫어하는 약속을 정할 때는 그 약속을 지키고 싶지 않다.				
12	친구가 나 모르게 내 이야기를 한다는 것을 나는 안다.				
13	나는 때때로 다른 사람을 해치고 싶은 충동을 억제할 수 없다.				
14	나는 짓궂은 장난을 하기를 좋아한다.				
15	가끔 다른 사람들이 나 모르게 나를 비웃는다고 느낀다.				
16	나는 나도 모르는 사이에 다른 사람을 툭툭 친다.				
17	나는 내 의견과 반대되는 의견은 반박해 버린다.				

번호	문항	자주 그렇 다 4	가끔 그렇 다 3	대개 그렇 지 않다 2	전혀 그렇 지 않다 1
18	나는 화가 났을 때 문을 ‘꽁’ 닫는다.				
19	나는 내 뜻대로 되지 않을 때 뽀루통해 진다.				
20	나는 조그만 일에도 화를 낸다.				
21	나는 나를 화나게 한 사람에게 물건을 집어 던진다.				
22	나는 미운 사람에게 별명을 붙여서 부르기를 좋아한다.				
23	나는 사람들이 잘난 체 할 때는 일부로 천천히 일함으로써 반감을 표시한다.				
24	나는 내가 싫어하는 사람에게는 좀 무례한 행동을 한다.				
25	나는 다른 사람이 알고 있는 것보다 훨씬 성급하다.				
26	나는 다른 사람의 개인적 사정이나 감정은 무시해 버리는 편이다.				
27	나는 남을 골려 주면 기분이 좋게 느껴진다.				
28	나는 일을 잘못하는 사람이 있으면 비난을 퍼붓는다.				
29	나는 거짓말로 헐박을 한다.				
30	나는 내가 손해 보았다고 생각되면, 꼭 그 사람을 때려줘야 속이 풀린다.				
31	나는 종종 내 자신이 폭발하려는 화약과 같다는 느낌을 갖는다.				
32	나는 누군가에게 화가 났을 때 침묵으로 그를 대하는 편이다.				
33	나는 내가 싫어하는 사람을 못살게 군다.				
34	나는 나를 궁지에 빠지게 한 사람을 알면 그 사람과 싸운다.				
35	나는 나도 모르는 사이에 다른 사람과 다투는 일이 있다.				

## 분노조절 프로그램

### 【제1회기】 만나서 반가워요.

■ 목 표: 자기를 알리고 남을 알도록 하여 친밀감을 조성하고 분노조절 프로그램의 목적을 알고 적극적으로 참여하는 태도를 갖는다.

■ 준비물: 이름표, 필기도구, 색연필, 종이컵, 초, 성냥, 활동자료 유인물

#### ■ 활동내용

1. 여는 활동 : 세탁기가 되어 봅시다.

① 구성원들이 서로 손을 잡고 원을 만든다.

② 오른쪽, 왼쪽 사람의 얼굴을 기억하도록 한다.

③ 지도자의 큐 신호에 따라 구성원들은 세탁기 속의 빨래가 돌아가는 것처럼 빙글빙글 돌면서 춤을 추다가 스톱하면 그 자리에 멈춘다.

④ 맨 처음 원에서 잡았던 사람끼리 손을 잡은 다음 원래의 원모양으로 만든다.

#### 2. 주요활동

##### ■ 분노조절 프로그램 안내하기

이 프로그램을 통해서 우리는 화가 나는 상황에서 분노의 감정을 좀 더 잘 조절하고 갈등의 상황을 잘 다룰 수 있으며 남에게 피해를 주지 않으면서도 자기의 생각이나 느낌을 보다 정확하고 당당하게 나타내고 분노와 공격을 감소시키기 위해서 사용할 수 있는 다양한 기법을 배울 수 있으며 자기 자신과 친구들을 더 잘 이해하게 될 것입니다.

##### ■ 별칭 짓기

자기가 좋아하는 것, 자기가 하고 싶은 것, 불리고 싶은 이름 등으로 별칭을 짓는다.

##### ■ 나는 이래요

자신의 희망, 장점과 단점, 고치고 싶은 것, 별칭 소개 및 별칭을 지은 이유 소개하기

##### ■ 우리들의 약속 정하고 촛불 서약하기

앞으로 집단 안에서 지켜야 할 규칙들을 함께 정하고 촛불의식으로 약속을 지킬 것을 다짐하도록 한다.

#### 3. 마무리활동

■ 오늘 활동을 통하여 느낀 점이나 앞으로의 다짐을 자유롭게 발표한다.

## 【제2회기】 나의 감정 알아차리기

■ 목 표: 일상생활 속에서 경험하는 다양한 감정 즉 즐거움, 괴로움, 두려움, 불안, 분노에 대한 감정을 이해하고 알아차릴 수 있다.

■ 준비물: 감정카드, 거울, 사탕, 활동자료 유인물

■ 활동내용

1. 여는 활동 : 최면을 걸어요.

- ① 두 명씩 짝을 지어 한 사람은 최면을 거는 역할을 하고 다른 사람은 최면에 걸린 사람 역할을 한다.
- ② 최면을 거는 사람의 손바닥을 상대방의 얼굴에 가까이 갖다댄다.
- ③ 상대방은 최면에 걸린 사람처럼 얼굴 앞에 있는 그 손에서 일정한 거리를 유지해야 한다.
- ④ 최면을 거는 사람은 손을 위아래, 좌우, 앞뒤 등 여러 가지로 움직이며 이동한다. 동작을 정지하거나 너무 빠르지 않게 하며 짝이 우스꽝스런 모습이 되도록 연출한다.

2. 주요활동



■ 감정에 관한 단어 적어보기

내가 알고 있는 감정에 대한 단어를 모두 적어 본다.

기쁘다, 슬프다, 불안하다, 화가 난다, 괴롭다, 신난다 등

■ 여러 가지 감정을 표현해보기

구성원들이 한사람씩 여러 가지 감정 카드를 보면서 얼굴 표정이나 신체표현으로 나타낸다.

■ 여러 가지 감정 알아 맞추기 게임

구성원 중의 한 사람이 나와서 여러 가지 감정을 표정이나 신체표현으로 나타내면 나머지 집단원들이 알아 맞추는 게임을 한다.

■ 화가 났을 때에 느낀 감정 살펴보기

화가 났던 경험 이야기 한 후 그때의 감정을 여러 가지 방법으로 표현해 본다.

3. 마무리활동

■ 오늘 자신의 기분을 나타내 보고 오늘 활동을 통해서 배운 점이나 느낀 점을 자유롭게 이야기하도록 한다.

■ 과제 : 분노경험 일지 적어오기



## 【제3회기】 분노상황 이해하기

■ 목 표: 화가 났던 상황과 그 때의 반응과 생각, 행동을 살펴보고 자신의 분노 패턴을 발견할 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물

■ 활동내용

### 1. 여는 활동 : 번호 세며 일어나기

- ① 구성원들이 모두 원으로 둘러앉는다.
- ② 미리 약속을 하거나 앉은 순서로 하거나 말로 하지 않고, 눈짓이나 마음으로 통하도록 아무나 1부터 번호를 부르며 일어난다.
- ③ 이때 일어서려는 아이가 동시에 겹치면 다시 처음부터 시작하고 겹치지 않으면 계속해서 수를 이어간다.
- ④ 일어서려는 아이의 간격이 일정하지 않아도 처음부터 시작한다.

### 2. 주요활동

■ 분노 경험 일지 보면서 발표하기

일주일 동안 기록한 분노경험 일지를 보면서 화가 났던 상황을 이야기하고 그 때의 반응과 생각, 행동에 대해서 이야기 나눈다.

■ 화가 났을 때의 신체적 변화 알기

화가 나는 상황에서 신체적으로 어떤 변화가 생기는지 발표한다.

(얼굴이 빨개진다. 목소리가 커진다. 심장이 두근거린다. 등)

■ 화가 났을 때의 행동적 변화 알기

화가 나는 상황에서의 나의 행동은 어떤 변화가 생기는지 발표한다.

(문을 쾅하고 닫는다. 집을 나와 버린다. 엄마의 질문에 대답을 하지 않는다. 등)

■ 자신의 분노패턴 발견하기

일주일 동안 기록한 것을 보면서 자주 화가 나는 상황을 찾아본 후 화가 났을 때 주로 어떤 식으로 대응하는지, 어떤 신체적, 행동적 변화가 일어나는지를 발견하도록 한다.

### 3. 마무리활동

■ 오늘 배운 활동을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.

■ 과제 : 분노경험 일지 적어오기

## 【제4회기】 분노 진정방법

■ 목 표: 1. 화가 났을 때 화를 진정시키기 위해 사용할 수 있는 방법을 익히고 일상생활에 활용할 수 있다.

2. 이완훈련기법을 익히고 일상생활에서 활용할 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물, 명상음악 테이프, 녹음기

### ■ 활동내용

#### 1. 여는 활동 : 천국여행

- ① 한 구성원이 눈을 감고 천장을 향하여 반듯하게 눕는다.
- ② 나머지 구성원들이 누워 있는 구성을 머리 위로 수평이 되도록 들어 올린다.
- ③ 누워 있는 구성원은 높이 들어 올려질 때 천국으로 가는 기분을 느껴본다.
- ④ 가장 높이 올린 후 서서히 바닥에 내려놓는다. 나머지도 교대로 경험해 본다.

#### 2. 주요활동

##### ■ 분노 진정방법 알기

- 심호흡하기 - 구구단 외우기
- 거꾸로 셈하기(20에서 1까지 거꾸로 조용히 세기)
- 즐거운 상상하기(즐겁고 평화로운 장면을 상상한다.)

##### ■ 역할극 하기

분노를 일으킬 수 있는 상황을 제시하고 분노진정방법을 한 가지씩 역할극을 통하여 연습하도록 한다.

##### ■ 이완훈련 소개하기

분노가 일어났을 때 신체의 긴장을 풀어주는 이완훈련에 대해 소개한다.

하루 10분 정도씩 편안한 시간에 꾸준히 연습하도록 한다.

긴장감과 이완감을 연습을 통해서 충분히 익힐 수 있도록 한다.

##### ■ 이완훈련 연습

지도자의 지시에 따라 한 단계씩 이완훈련 연습한다.

#### 3. 마무리활동

- 오늘 분노진정기법과 이완훈련을 배우고 난 후의 느낌을 자유롭게 이야기하도록 한다.
- 과제 : 분노진정기법 연습하기, 이완훈련 연습하기

## 【제5회기】 상대방 마음 이해하기

■ 목 표: 상대방의 말에 경청하고 공감하는 법을 이해하고 실생활에서 활용할 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물, 명상음악 테이프, 녹음기, 의자

■ 활동내용

### 1. 여는 활동 : 이웃을 사랑하십니까?

- ① 구성원수보다 의자를 하나 적게 놓고 원을 만들어 의자에 앉는다.
- ② 순례가 구성원 중 한사람에게 다가가 ‘이웃을 사랑하십니까?’ 라고 묻는다.
- ③ ‘예’ 라고 대답하면 다른 구성원에게 가서 다시 질문하고, ‘아니오’ 라 대답하면 ‘그러면 어떤 이웃을 사랑하십니까?’ 라고 다시 묻는다.
- ④ 지적당한 구성원이 어떤 특정한 인물을 이야기하면 그에 해당하는 사람들은 모두 자리를 바꿔 앉는다. 이때 자리에 앉지 못하면 순례가 된다.

### 2. 주요활동

■ 기본적인 대화 기술- 경청하는 법 익히기

남의 이야기를 듣는 바람직한 자세와 태도 알기  
경청하지 않는 역할놀이하기, 경청하는 역할놀이하기  
두 가지 역할놀이에서 느낀 점을 이야기하기

적극적 경청 연습하기

■ 공감하는 법 익히고 연습하기

상대방의 입장이 되어서 상대방이 처한 상황이나 느낌 또는 감정을 느껴본 다음에 객관적인 입장에서 상대방을 이해하고 있다고 표현해 주는 공감 연습하기

■ 심상훈련 연습하기

마음속으로 평화롭고 즐거운 상상을 함으로써 화를 줄이고 신체적으로 이완효과를 얻을 수 있는 심상훈련 연습하기. 화가 많이 났을 때 심호흡을 먼저 하고 다음의 예와 같은 즐거운 상상을 하도록 한다. 예) 나는 공원의 파란 잔디 위에 누워 있다. 태양은 너무나도 아늑하고 따뜻하게 내 몸 위로 내려온다. 나무 위에서 지저귀는 새소리를 들으며 너무나 편안해서 슬슬 잠이 오기 시작한다. 따뜻한 햇빛이 나를 부드럽게 감싸주고 있다.

### 3. 마무리활동

■ 오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기하도록 한다.

■ 과제 : 가족과의 대화에서 경청, 공감 반응 사용하기, 심상훈련 연습하기

## 【제6회기】 합리적인 사고

■ 목 표: 분노의 ABC를 이해하고 합리적인 사고와 비합리적인 사고의 차이를 구별할 수 있고 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 바꿀 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물

■ 활동내용

### 1. 여는 활동 : 등 맞대고 일어서고 앉기

- ① 두 명씩 짝지어 서로에게 기대어 등을 맞댄다.
- ② 그 맞댄 자세를 유지하면서 점차로 바닥으로 내려가 등을 맞댄 채 완전히 바닥에 앉는다.
- ③ 손을 이용하지 않고 다시 위로 올라가 처음의 자세로 일어선다.

### 2. 주요활동

#### ■ 분노의 ABC 이해하기

일반적으로 우리를 화나게 만드는 사건이나 사람(A) 때문에 화(C)가 난다고 생각한다. 그러나 어떤 사건이나 사람(A) 때문이 아니라 그 사건에 대한 비합리적인 신념이나 생각(B) 때문에 화가 나는 경우(C)가 대부분이다.

같은 사건(A)이 같은 감정(C)을 가져오는 것은 아니다. 나의 감정(C)은 사건(A)에 대한 나의 생각(B)에 따라 달라질 수 있는 것이다.

#### ■ 합리적인 사고와 비합리적인 사고

합리적인 사고란 우리가 살아가는데, 우리가 바라는 어떤 목표를 달성하는데 도움을 주는 생각이며, 비합리적인 사고는 우리의 목표를 달성하는데 방해가 되는 생각이다.

##### ● 철수 ( 비합리적인 사고 )

‘왜 난 이렇게 되는 게 없지? 나는 역시 안 돼.’

‘나는 반드시 이겨야 하는데 이렇게 지다니 말도 안 돼.’

##### ● 훈이 ( 합리적인 사고 )

‘열심히 했는데 오늘은 잘 안 되는구나. 다음에는 더 잘할 수 있을 거야.’

‘이겼으면 좋았을 텐데... 하지만 질 수도 있는 거야.’

#### ■ 합리적인 사고의 연습

활동자료를 보면서 합리적인 사고와 비합리적인 사고를 구별한 후 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 고쳐보기

### 3. 마무리활동

- 오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기 하도록 한다.
- 과제 : 분노경험일지 적어오기

## 【제7회기】 분노 표현기술 익히기

▣ 목 표: 분노를 올바르게 표현하기 위해서 나-전달법을 이해하고 실생활에 활용한다.

▣ 준비물: 활동자료 유인물, 명상음악 테이프, 녹음기

▣ 활동내용

1. 여는 활동 : 무엇이 달라졌을까요?

- ① 짝끼리 마주보고 선 후 30초 정도 상대방을 관찰한다.
- ② 가위바위보로 이긴 사람이 먼저 뒤돌아서 자신의 옷이나 머리 모양 등에 변화를 준다.
- ③ 진 사람은 상대방의 변화를 준 부분을 찾는다.
- ④ 정해진 시간 안에 변화한 부분을 못 찾으면 정해진 벌칙을 지키게 한다.

2. 주요활동

■ 나-전달법이란?

자신의 감정을 건강한 방식으로 표현하는 방법으로 비판 없이 상대방의 행동을 묘사하고 그 다음에 자신에게 미치는 구체적인 영향과 자신의 긍정적이거나 부정적인 느낌 또는 감정을 전달하는 세 요소로 구성된다.

♣ (상대방의 구체적 행동) 할 때, (행동의 결과) 때문에 나는 (자신의 느낌) 이다.

■ 나-전달법 연습하기

활동자료 보면서 나-전달법 연습하기

♣ 모둠활동에 참여를 잘 안하고 숙제를 잘 안 해오는 친구에게

(나-전달법의 예) :

네가 모둠활동에 잘 참여 안하고 숙제를 잘 안 해 와서 우리 모둠이 이번 주에 꼴찌가 될 것 같아 내가 걱정이 되는구나.

(너-전달법의 예) :

숙제 좀 잘 해 와라. 맨 날 혼자서 잘난 척 하면서 그것도 못 해오냐?

■ 이완훈련 연습하기

3. 마무리활동

- 오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기 하도록 한다.
- 과제 : 가족이나 친구와의 대화에서 나-전달법 사용해 보기, 이완훈련연습

## 【제8회기】 주장행동 I

■ 목 표: 수동적, 주장적, 공격적 행동의 의미를 알고 이를 구별할 수 있으며 실 생활에서 주장적 행동을 할 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물

■ 활동내용

### 1. 여는 활동 : 장님과 조각가

- ① 짝을 이루어서 한 아이는 눈을 감고 다른 아이는 눈을 뜬 상태에서 시작한다.
- ② 눈을 뜬 아이가 자신의 몸으로 적당한 조각을 만든다.
- ③ 눈을 감은 아이는 짝의 몸을 만지기만 해서 자신도 똑같은 조각을 만든다.
- ④ 조각이 끝나면 눈을 뜨고 서로 비교해 본다. 짝끼리 역할을 바꾸어서 해 본다.

### 2. 주요활동

■ 주장적, 소극적, 공격적 행동의 의미 알기

♣ 주장적 행동이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자신의 생각이나 감정, 욕구 등을 솔직하게 잘 표현하는 것을 말한다.

♣ 소극적 행동이란 자신을 희생시키며 상대방을 우선적으로 생각하고 자신의 생각이나 감정, 욕구 등을 솔직하게 잘 표현하지 못하는 행동이다.

♣ 자신의 권리만을 내세우기 위하여 다른 사람의 입장을 전혀 생각하지 않고 심지어는 다른 사람을 괴롭히면서까지 자기의 생각이나 감정, 욕구 등을 내세우는 행동을 말합니다.

■ 주장적, 소극적, 공격적 행동 구별하기

활동자료 보면서 주장적, 소극적 행동 구별하기

■ 분노경험 일지 보면서 화가 났을 때의 상황에서 주장행동 연습하기

### 3. 마무리활동

■ 오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기 하도록 한다.

■ 과제 : 학교나 가정에서 주장행동 직접 해 보기

## 【제9회기】 주장행동Ⅱ

■ 목 표: 상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지 않고 자신이 원하는 것을 요청하거나 거절하는 방법을 알고 실생활에 올바른 주장행동을 할 수 있다.

■ 준비물: 활동자료 유인물

■ 활동내용

### 1. 여는 활동 : 원뿔 돌리기

- ① 구성원들이 원으로 만들어 선다.
- ② 먼저 한사람이 원 안으로 들어가 눈을 가린다.
- ③ 원안으로 들어간 사람은 두 발을 모으고 콧코끼 선 다음에 어느 쪽으로든지 쓰러진다.
- ④ 원에 있는 사람들은 넘어지는 사람을 잘 받아서 옆 사람에게 넘긴다.
- ⑤ 빈 공간이 생기지 않도록 주의하도록 한다.

### 2. 주요활동

■ 요청하는 방법

- ① 원하는 것에 대해서 구체적으로 말합시다.
- ② 만일 요청이 거절되면 그 다음 방법을 찾아봅시다.
- ③ 상대방이 거절하면 그 거절을 받아들일 준비가 되어 있어야 합니다.
- ④ 상대방의 대답에 대해 당신의 태도(감사, 실망, 수용)를 솔직히 표현합시다.
- ⑤ 상대방이 거절한다고 해서 당신의 전부가 거절당한 것은 아닙니다.

예) 친구들이 재미있는 놀이를 하고 있는데 나도 함께 놀고 싶을 때  
“너희들 참 재미있게 놀고 있구나. 나도 함께 놀고 싶은데 같이 할 수 있겠니?”

■ 거절하는 방법

- ① ‘그렇다, 아니다’ 를 확실히 밝힙시다. 만일 확실히 밝히기 어려울 때는 생각할 시간을 가진 뒤 솔직 하려고 노력합니다.
- ② 대답은 간단히 하고 변명은 하지 않습니다.
- ③ ‘미안하다’ 는 말은 꼭 그렇게 느낄 때만 합시다.
- ④ 침묵이 필요할 때는 말을 하지말고 침묵합시다.
- ⑤ 조용한 목소리로, 몸짓으로 말을 합니다.
- ⑥ 대안을 제시할 수도 있습니다.

■ 요청하기와 거절하기 연습

요청하기와 거절하기를 역할극을 통하여 연습한다.

### 3. 마무리활동

■ 오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기 하도록 한다. ■ 과제 : 요청하기와 거절하기 실제장면에서 사용해 보기

## 【제10회기】 정리 및 느낌 나누기

■ 목 표 : 그 동안 배운 내용을 정리하고 이 프로그램을 통해서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점 등을 서로 이야기하고 실생활에서 실천하려는 의지를 갖도록 한다.

■ 준비물: 활동자료 유인물 종이컵, 초, 성냥

### ■ 활동내용

#### 1. 여는 활동 : 손님 모셔오기

- ① 원을 만들어 앉고 구성원들이 모두 아는 노래를 부른다.
- ② 옆에 앉은 사람과 손을 잡고 다른 쪽에 있는 사람을 자기 자리에 모셔 온다.
- ③ 비어있는 자리 옆에 있는 두 사람이 다시 또 다른 자리의 친구를 모셔 온다.
- ④ 노래 한 곡이 끝날 때 자리에 앉지 못하고 걸리는 사람이 다시 술래가 된다.

#### 2. 주요활동

■ 그동안 배운 내용 정리하고 확인하기

##### ◆ 분노진정 기법

(심호흡하기, 거꾸로 셈하기, 구구단 외우기, 즐거운 상상하기)

##### ◆ 이완훈련과 심상훈련

##### ◆ 기본적인 대화기술 (경청하기와 공감하기)

##### ◆ 나-전달법      ◆ 주장적, 소극적, 공격적 행동

##### ◆ 요청하기와 거절하기

■ 소감문 작성하기

지금 까지 분노조절 프로그램에 참여하면서 새롭게 배운 것, 나에게 도움이 되었던 것, 달라진 생각이나 행동, 느낀 점 등을 적기

■ 촛불 의식

그 동안의 프로그램을 통해서 배운 것을 실생활에 활용하겠다는 다짐을 촛불 의식을 통해서 한다.

#### 3. 마무리활동

■ 이 프로그램을 하고 나서 달라진 점, 느낀 점, 앞으로 어떻게 달라질 것인지에 대해 서로 느낌 이야기 나누기





<활동자료 1-2>

# 나는 이래요

5학년 (            ) 반 별칭 (            )

1. 나의 좋은 점

\*  
\*  
\*

2. 나의 고칠 점

\*  
\*



3. 장래 희망 :

그 이유 :

4. 가장 기뻐던 일

\*

5. 가장 화가 났던 일

\*

6. 별칭 :

그 이유 :



<활동자료2-1>

## 나의 감정 알아차리기

\* 다음의 예에서 내가 느끼는 감정은 어떤 것인가요? 이때 나는 어떻게 감정을 표현합니까?

1. 숙제를 안 해가서 아이들 앞에서 선생님께 야단을 맞았다.

.....  
.....

2. 체육시간에 내가 찬 공이 골인이 되었다.

.....  
.....



3. 친구가 물건을 빌려갔다가 망가뜨려서 가져와서 사과도 하지 않았다.

.....  
.....

4. 밤에 아무도 없는 집에 혼자서 책을 보다가 이상한 소리가 들렸다.

.....  
.....

# 감정 카드

행복하다	슬프다
화가 난다	짜증난다
욱고싶다	무섭다
복안하다	기분 좋다
부수고 싶다	창피하다



## 분노 경험일지

5학년 (            ) 반 별칭 (            )

\* 오늘부터 다음 회기에 나올 때까지 매일 저녁에 하루를 되돌아보고 하루 동안 분노를 몇 번이나 느꼈는지를 기록하고 분노 수준을 점수로 나타내어 보세요. ( 0은 분노가 전혀 없었음. 100은 지금까지 경험했던 분노 중 가장 높은 수준의 분노) 솔직하고 정확하게 그리고 좀더 자세해 기록해 주세요.

날짜, 요일	하루 동안 분노 발생 횟수	가장 높은 분노 발생 상황	분노 수준
예) 11월 5일 화요일	3회	점심시간에 친구가 지나 가다 국물을 쏟아서 옷 이 더러워졌음.	70점

<활동자료3-1>

## 자기 분노 경험 이해하기

<예>

화나는 상황과 장소	엄마는 나와 제일 친한 친구 철수와는 함께 놀면 도움이 될게 없다고 하시며 함께 놀지도 못하게 하고 철수를 만나면 심하게 야단을 친다( 장소 : 집 )
화가 나는 상황에서 나의 신체반응	얼굴이 빨개진다 목소리가 커진다. 심장이 두근거린다.
화가 나는 상황에서의 나의 생각	이런 집에서는 도저히 살 수 없다. 엄마는 절대로 나를 이해 못하신다.
화가 나는 상황에서의 나의 행동	엄마가 말을 해도 대답을 하지 않는다. 내 방문을 꺾하고 닫아버린다.
결과에 따른 자신에 대한 생각	비참함. 속상함.

## 자기 분노 경험 이해하기

5학년 (            ) 반 별칭 (            )

화나는 상황과 장소	
화가 나는 상황에서 나의 신체반응	
화가 나는 상황에서의 나의 생각	
화가 나는 상황에서의 나의 행동	
결과에 따른 자신에 대한 생각	

<활동자료3-2>

## 분노 패턴 발견하기

5학년 ( ) 반 별칭 ( )

1. 화가 났을 때 어떤 신체적인 변화가 생길까요?

- \* 얼굴이 화끈거린다.
- \* 숨이 가빠진다.
- \* 주먹이 쥐어진다.
- \* 인상을 쓴다.
- \* 심장이 뛰다.
- \* 가슴이 답답하다.
- \* 머리가 아프다.
- \* 잠을 잔다.
- \*

2. 화가 났을 때 우리는 어떻게 행동하나요?

- \* 방에 처박혀 있다.
- \* 욕설을 퍼붓는다.
- \* 주먹질을 하고 싸운다.
- \* 고함을 지른다.
- \* 물건을 던지거나 부순다.
- \* 큰소리로 울어 버린다.
- \*

3. 여러분은 화가 날 때 어떻게 하나요?

- \* 화가 나는 상황과 장소 :
  
- \* 화가 나는 상황에서의 나의 신체적 반응 :
  
- \* 화가 나는 상황에서의 나의 생각 :
  
- \* 화가 나는 상황에서의 나의 행동 :
  
- 4. 화를 내고 나면 어떤 결과가 생기나요?
- \* 나에게는 어떤 일이 생기나요? :
  
- \* 다른 사람에게는 어떤 일이 생기나요? :



## 분노 진정 방법

사람은 누구나 화를 낼 때가 있습니다. 화는 슬픔, 기쁨과 같이 우리가 느끼는 감정중의 하나입니다. 하지만 우리가 이 화를 잘 다루지 못하면 우리생활은 큰 불행에 빠질 수도 있습니다. 그래서 우리는 화를 잘 다루어서 우리 생활을 보다 행복하게 이끌 수 있어야 합니다. 일상생활에서 겪게 되는 갈등상황에서 싸움 없이 화를 성공적으로 다룰 수 있는 분노를 진정시키는 방법은 많습니다. 먼저 화가 난 상황을 잠시 피하고 난 후에 다음과 같은 방법을 시도해 볼 수 있습니다.

### 1. 심호흡

몇 차례의 부드러운 심호흡을 하면 갈등상황에서 화를 조절하는데 도움을 주게 된다. 예를 들면, 농구에서 슛을 하기 전에, 달리기에서 출발하기 전에 이러한 심호흡은 신체적 긴장의 증상을 누그러 뜨려 줌으로써 긴장을 줄일 수 있다.

- \* 숨을 들이쉴다. - 어깨와 가슴이 움직이지 않도록 한다.
  - 가슴으로 숨을 쉬지 않는다.
  - 배가 불룩하게 나오지 않게 한다.
  - 숨을 들이쉴 때 가급적 큰 소리를 낸다.
  - 숨을 들이쉴 때 입은 다물고 코로만 들이쉴다.
- \* 숨을 내뿜는다. - 배가 불룩하게 들이마신 다음 2-3초간 멈춘다.
  - 입과 코로 동시에 숨을 한꺼번에 몰아서 내쉴다.
  - 되도록 큰소리로 내쉴다.
- \* 숨을 들이마시고 내뿜는다.
  - 숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 연속으로 한다.
  - 화가 가라앉을 때까지 여러 차례 반복한다.
  - 가급적 여유를 가지고 실시한다.

### 2. 거꾸로 셈하기나 구구단 외우기

화가 났을 때 20에서 1까지를 거꾸로 조용히 세거나 구구단을 천천히 외우는 방법이다. 이 때 화나게 했던 상황이나 사람을 생각하지 말아야 한다. 이 방법은 화가 났을 때 효과적으로 반응할 수 있는 시간을 갖게 해 준다.

### 3. 즐거운 상상하기(심상훈련)

화가 났을 때 평화로운 장면 상상하기

- 예) - 내가 아기였을 때 엄마가 따뜻하게 안아주고 있다.  
- 나는 바닷가에 누워 있고 태양은 따뜻하고 상쾌한 바람이 분다.

<활동자료 4-2>

## 화를 잘 다루 거예요.

5학년 (            ) 반 별칭 (            )

\* 여러분이 화가 났을 때 지금까지 배운 화 다루는 방법 중에 한 가지를 사용하여 잘 이겨내어 보세요.

날짜와 시간, 장소	2002년    월    일 장소 :
상황( 무슨 일로 화가 났었나요?)	
내가 사용한 화 다루는 방법	
자기 평가	
결과	

<활동자료4-3>

## 긴장을 풀어요(이완훈련)

우리는 일상생활에서 화가 많이 났을 때 스트레스를 많이 받게 되고 긴장감이 쌓이게 됩니다. 이럴 때 다음과 같은 방법의 이완훈련을 스스로 해 보면 긴장감을 푸는데 많은 도움이 될 것입니다. 하루에 10분 정도씩 아침이나 저녁에 또는 화가 많이 나는 상황에서 실시해 봅시다.

\* 편안한 자세로 눈을 감은 다음 숨을 깊게 쉬어봅시다.

(약 10초 후에) 이제부터 이완훈련을 시작하겠습니다.

오른쪽 주먹을 꼭 쥐어서 오른쪽의 근육을 긴장시켜 봅시다.

(약 7초 후에) 자, 오른손의 근육을 편안하게 이완시키고 오른손 근육을 긴장시켰을 때와 이완시켰을 때의 느낌을 비교해 보세요.

(약 10초 후에) 이번에는 왼손 근육을 긴장시켜 봅시다. 왼쪽 주먹을 꼭 쥐세요. (약 7초 후에) 자, 왼손의 근육을 편안하게 이완시키고, 왼손 근육을 긴장시켰을 때와 이완시켰을 때의 느낌이 어떻게 다른지 비교해 보세요.

(약 10초 후에) 이번에는 오른쪽 팔 근육을 긴장시켜 봅시다. 팔을 들어 올려 굽혀서 팔에 힘을 주어보세요.

(약 7초 후에) 오른쪽 팔 근육을 편안하게 풀어주세요. 오른팔 근육을 긴장시켰을 때와 풀어주었을 때의 느낌을 비교해 보세요.

(약 10초 후에) 같은 방법으로 이번에는 왼쪽 팔 근육을 긴장시켜 봅시다.

(약 7초 후에) 자, 이제 힘을 빼시고 편안하게 이완시켜 주세요. 왼쪽 팔을 긴장시켰을 때와 풀어주었을 때의 느낌을 비교해 보세요.

(약 10초 후에) 이제 오른발과 다리의 근육을 긴장시킬 차례입니다. 오른쪽 발을 들고 몸쪽으로 발끝을 쪽 뺀어봅시다. 오른발과 다리의 근육에 힘이 들어가고 긴장된 것을 느껴야 합니다.

(약 7초 후) 자, 이제 힘을 빼시고 편안하게 이완시켜 주세요. 긴장과 이완의 차이를 충분히 느껴봅시다.

(약 10초 후에) 같은 방법으로 왼쪽 발과 다리의 근육을 긴장시켜 봅시다.

(약 7초 후에) 자, 이제 편안하게 이완시키고, 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 깊이 느껴 봅시다. (약 10초 후에) 자, 이제 아랫배의 근육을 긴장시켜 봅시다. 아랫배를 안으로 들여보낸 상태로 가만히 계십시오.

(약 7초 후) 자, 편안하게 아랫배 근육을 이완시켜 봅시다. 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 충분히 느껴 봅시다.

(약 10초 후) 이번에는 양 허벅지의 근육을 긴장시켜 봅시다. 두 다리를 모아두고 허벅지를 서로 눌러주세요. 근육의 긴장을 느껴주세요.

(약 7초 후) 자, 이제 편안하게 풀어주시고, 허벅지가 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 비교해 보십시오.

(약 10초 후에) 자, 이제 아랫배의 근육을 긴장시켜 봅시다. 아랫배를 안으로 들여보

낸 상태로 가만히 계십시오.

(약 7초 후) 자, 편안하게 아랫배 근육을 이완시켜 봅시다. 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 충분히 느껴 봅시다.

(약 10초 후) 이제 가슴의 근육을 긴장시켜 봅시다. 숨을 들이쉬던 다음 가슴을 조금 위로 당기고 멈추세요. (여기서는 7초보다 길어도 좋다) 자, 숨을 내쉬면서 편안하게 이완시켜 봅시다. 가슴의 근육이 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 차이점을 느껴 봅시다.

(약 10초 후에) 이완이 점점 깊어갑니다. 자신의 호흡을 관찰해 보세요. 아주 규칙적으로 호흡하고 있는 것을 발견하실 수 있을 겁니다. 한번 들이쉴 때 마다 이완이 깊어 갑니다. 한 번씩 내쉴 때 마다 편안한 이완의 느낌이 온 몸 구석구석 퍼져 나갑니다.

자, 이번에는 어깨를 긴장시켜 봅시다. 어깨를 귀 쪽 까지 올려주세요.

(약 7초 후) 자, 이제 어깨 근육을 편안하게 풀어주십시오. 어깨 근육을 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 충분히 느껴 봅시다.

(약 10초 후) 이제 목의 근육을 긴장시켜 봅시다. 목을 뒤로 젖혀 힘을 주어봅시다. (약 7초 후) 편안하게 힘을 빼고 목의 근육이 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 차이점을 느껴 봅시다. (약 10초 후에) 이번에는 입술을 긴장시켜봅시다. 입을 꼭 다물어 주십시오. 어금니는 악물지 마세요.

(약 7초 후) 자, 이제 편안하게 이완시켜 봅시다. 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 충분히 느껴 봅시다. (약 10초 후) 눈의 근육을 긴장시켜 봅시다. 눈을 꼭 감고 계십시오. (약 7초 후) 자, 편안하게 눈의 근육을 풀어주고 눈의 근육을 긴장했을 때와 이완되었을 때의 차이점을 느껴 봅시다. (약 10초 후에) 이번에는 이마를 긴장시켜 봅시다. 양 눈썹을 모으고 미간을 찌푸려주세요. (약 7초 후) 자, 편안하게 이마 근육을 풀어보세요. 이마를 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 충분히 느껴 봅시다.

(약 10초 후) 더욱 깊은 이완상태로 들어가도록 도와드리겠습니다. 하나부터 다섯까지 세겠습니다. 다섯까지 세는 동안 점점 더 깊게, 그리고 편안하게 이완되고 풀어져서 아주 고요한 휴식상태로 들어갈 것입니다. 하나, (약 5초 후) 둘, (약 5초 후) 셋, (약 5초 후) 넷, (약 5초 후) 다섯. 아주 깊고 고요한 휴식상태입니다.

편안한 이완상태를 유지하면서 이번에는 호흡에 주의를 기울여 보세요. 조용히 복식호흡을 계속하십시오.

(약 20초 후) 복식호흡을 계속하면서 한번 상상해 보십시오. 목욕탕에 혼자 몸을 담그고 있는 자신을 그려보십시오. 물은 알맞게 따뜻하고, 수증기가 보이고, 향긋한 비누 향기가 느껴집니다. 목까지 따뜻한 물에 담그고 있습니다. 팔로 물을 휘저어 봅니다. 물결이 일어나면서 내 피부를 간지럽니다. 편안하고 느긋하게 그 물결을 느껴 봅니다. 계속 편안한 상태로 이 장면을 그려봅니다. (약 1분 후) 자, 이제 깨어날 시간입니다. 다섯에서 하나까지 세겠습니다. 지금부터 점점 정신이 들 것입니다. 둘에 눈을 떠 주세요. 하나를 셀 때는 평소의 깨어있는 상태로 돌아갑니다. 다섯, (약 3초 후에) 넷, (약 3초 후에) 셋, (약 3초 후에) 둘, 눈을 떠 주십시오. (약 3초 후에) 하나. 아주 상쾌한 느낌입니다.

## 경청(상대방 마음 받아들이기)

우리에게 귀가 둘이고 입이 하나인 이유는 듣기는 많이 하고 말은 적게 하라는 데 있습니다. 대화에서 상대방의 말을 잘 들어주는 것은 타인과의 친밀한 관계를 발달시키는데 매우 중요합니다. 잘 들어준다는 것 즉, 경청은 상대방의 말을 관심을 기울여서 잘 듣는 것, 상대방으로 하여금 존경받고 있으며 이해되고 있다는 느낌을 갖게 하는 것입니다. 뿐만 아니라, 신체적 및 심리적으로 상대방에게 주의를 집중함으로써 관심을 갖고 있다는 사실을 전달하게 됩니다. 그러나, 대부분의 공격적인 사람들은 상대방을 믿지 않고 자기 생각에만 빠져서 상대방이 하는 말과 행동에는 주의를 기울이지 않습니다. 듣고 이해하기 위해 노력하기보다는 그저 자신의 생각에만 집중한 나머지 상대방이 말을 하고 있는 동안에도 다음에 자신이 할 말에 대해 생각합니다. 상대방에게서 배우려고 하기보다는 자신의 생각에만 관심이 있고, 상대방이 한 가지 얘기를 미처 끝내기 전에 말을 끊어 버립니다. 상대방의 이야기를 잘 들어주면 상대방에 대해서 깊이 알 수 있고 상대방의 생각을 잘 파악할 수 있으며 오해를 줄여줌으로써 화를 감소시키는데 도움을 줄 수 있습니다.

### ♣ 듣는 자세 ♣

- ① 상대방의 말을 중간에 절대로 끊지 않는다.
- ② 이야기를 잘 듣고 있다는 표시로 고개를 끄덕인다.
- ③ 듣고 있다는 표시로 간단하게 말을 한다.  
( 아 그래, 그랬구나, 저런 ..)
- ④ 상대방의 이야기에서 표면적인 내용뿐만 아니라 그가 전달하려고 하는 깊은 마음까지 이해하려고 노력한다.
- ⑤ 상대방이 말을 마친 후에 들은 것을 되새겨 본다. ( 그러니까 네 말은 .... 라는 것이로구나. )

## 공 감 (상대방 마음 어루만지기)

공감은 상대방의 입장이 되어서 처한 상황이나 느낌 또는 감정을 느껴본 다음에 객관적인 입장에서 상대방을 이해하고 있다고 표현해 주는 것입니다. 상대방이 나쁘게 행동한다는 생각은 대개 여러분 자신의 추측에 의한 경우가 많습니다. 우리의 잘못된 생각 때문에 남을 미워하게 되는 경우가 많습니다.

공중전화 박스에서 어떤 사람이 너무 오래 동안 나오지 않고 통화를 하고 있어서 여러분은 화가 많이 나 있습니다. 그런데 그 사람의 어머니께서 편찮으셔서 여러 곳에 연락을 하고 있다는 것을 여러분이 알게 되면 아마도 여러분은 화가 가라앉고 조금 더 참고 기다려 줄 수 있을 것입니다.

이처럼 주어진 상황을 상대방의 입장이나 관점에서 경험해 보는 것을 공감이라고 합니다. 상대방의 입장을 이해하면서 상대방을 좀 더 도와주려고 한다면, 상대방 역시 여러분을 도와주려고 할 것입니다.

### ♣ 공감연습 ♣

“ 너는 이것에 대해서 매우 화가 난 것 같구나.”

“ 너는 어떤 것에 대해서 매우 당황한 것 같구나.”

“ 너는 그 사실에 대해서 매우 걱정이 되는 것 같구나.”

# 공감 반응 연습지

5학년 (                    )반 별칭 (                    )

\* 다음 문제에 가장 적당한 공감 반응을 골라 봅시다.

1. 며칠 전에 친구랑 싸웠는데 서로 말도 하지 않고 지내요. 그 후로 먼저 말을 걸려고 해도 잘 안돼요. ....(                    )

- ① 너의 성격이 까다로운 것 같아. 그러니까 친구가 없지.
- ② 친구랑 사이가 안 좋은 모양이구나. 그래도 친구 문제는 네가 알아서 해야지.
- ③ 친구랑 싸우고 나니 마음이 편치 못한 모양이구나.

2. 경수는 나만 보면 못살게 굴어. 정말 왜 그러는지 모르겠어. 어휴, 신경질 나. ....(                    )

- ① 경수에게 물어봐, 왜 그러는지.
- ② 경수가 못살게 굴어서 몹시 화가 났구나.
- ③ 뭘 그러니? 친구가 그럴 수도 있지.

3. 나는 매일 아침 일찍 일어나서 학교 가기가 지겨워요.....(                    )

- ① 너는 매일 아침 일찍 일어나는 게 힘이 들어서 학교 가기가 지겨운 모양이구나.
- ② 다른 아이들도 매일 일찍 일어나잖아.
- ③ 일찍 일어나서 준비해야 학교에 늦지 않겠지?

\* 다음과 같은 상황에서 여러분이 할 수 있는 공감 반응을 적어 봅시다.

● 아버지가 생일 선물로 사주신 시계를 잃어 버렸어요. 집에 가기가 싫어요.  
( 공감반응 )

.....

<활동자료5-4>

## 즐거운 상상을 해요(심상훈련)

심상훈련이란 마음속으로 평화롭고 즐거운 상상을 함으로써 화를 줄이고 신체적으로 이완효과를 얻을 수 있습니다. 화가 많이 났을 때 심호흡을 먼저 하고 다음의 예와 같은 즐거운 상상을 하여 봅시다.

- ① 자! 지금부터 편안한 자세로 앉아서 가만히 두 눈을 감아보도록 하세요.
- ② 두 눈을 감고서 자신이 가장 편안했던 경험을 머릿속으로 생각해 보세요.
- ③ 만약에 머리 속에 편안했던 기억이 떠오르지 않을 경우에 내가 화사한 봄날에 따스한 햇빛을 받으며 포근한 잔디 위에 편안히 누워 있는 모습을 상상해 보세요.
- ④ 자신의 호흡을 천천히 들이쉬고 내쉬어 보세요. 들이쉴 때는 하나, 둘, 셋 정도의 속도로, 그리고 내쉴 때는 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯 정도의 속도로 호흡하세요.
- ⑤ 그와 같은 방법으로 계속 호흡을 하세요. 그리고 이제 내가 마치 커다란 풍선을 타고서 산들바람을 맞으며 두둥실 떠 올라가 편안하게 이리 저리로 떠다니는 모습을 상상하세요.
- ⑥ 그리하여 마치 겨울에 얼어붙었던 고드름이 봄날 따스한 햇볕에 녹아 내리듯이 내 몸에서 나를 긴장시키는 힘들이 손끝과 발끝을 통해 빠져나간다고 느껴보세요.
- ⑦ 그러한 긴장감들이 빠져나간 나의 몸은 이제 아주 편안해지죠.
- ⑧ 잠시 그대로 있다가 조용히 두 눈을 떠보세요.

### <심상훈련의 예>

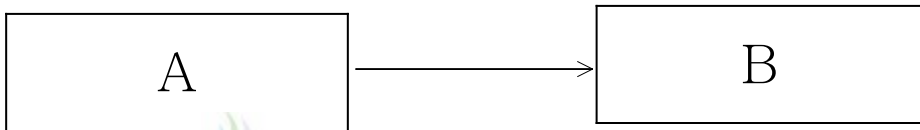
\* 나는 아침 일찍 잠에서 깨어났다. 나는 이불 속이 따뜻하고 편안함을 느낀다. 집안은 매우 조용하다. 너무나도 조용하기 때문에 아직 아무도 깨어나지 않은 것 같다. 아무 소리도 들리지 않는다. 너무나도 조용하다. 너무나도 평화롭다. 나는 지붕 위에 내리는 이슬비 소리를 듣고 자리에서 일어난다. 바깥공기는 상쾌하고 지금 내 기분은 너무나 좋다.



## 분노의 ABC

일반적으로 우리는 나를 화나게 만드는 사건이나 사람(A) 때문에 내가 화(C)가 난다고 생각합니다. 그러나 자세히 살펴보면 어떤 사건이나 사람 때문이 아니라 그 사건에 대해 개인이 가지고 있는 생각(B), 특히 비합리적인 믿음이나 생각 때문에 화가 나는 경우가 대부분입니다. 이는 비합리적인 믿음이나 생각이 우리의 정서나 행동에 좋지 않은 영향을 미치고 있다는 것을 의미합니다.

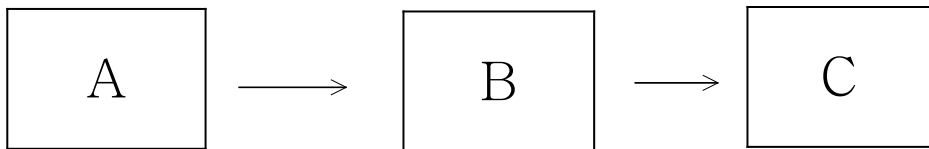
◆ 일반적으로 우리는 나를 화나게 만드는 사건이나 사람(A) 때문에 내가 화(C)가 난다고 생각합니다.



예) 누가 나를 밀었다. → 화가 난다.

◆ 그러나 정확한 과정은 다음과 같습니다.

예) 누가 나를 밀었다. → 인간이 이러면 안된다. → 화가 난다.  
나를 무시하는구나.



◆ 만일 나를 밀었던 사람이 지팡이를 짚고, 까만 안경을 낀 시각 장애우로 보이는 사람이었을 경우 나의 반응을 생각해 봅시다.

똑같이 나를 미는 사건이라도 우리는 다른 감정을 가질 수 있습니다.

◆ 즉, 같은 사건(A)이 같은 감정(C)을 가져오는 것은 아닙니다.

나의 감정(C)은 사건(A)에 대한 나의 생각(B)에 따라 달라질 수 있습니다.

## 합리적인 사고란?

합리적인 사고란 우리가 살아가는데, 우리가 바라는 어떤 목표를 달성하는데 도움을 주는 생각이며, 비합리적인 사고는 우리의 목표를 달성하는데 방해가 되는 생각입니다.

예를 들어 본다면, 철수와 훈이는 옆반 친구들과 점심시간에 축구 시합을 했는데 그만 지고 말았습니다. 그런데 시합에 진 철수와 훈이는 생각이 서로 다릅니다.

● 철수 ( 비합리적인 사고 )

‘왜 난 이렇게 되는 게 없지? 나는 역시 안돼.’

‘나는 반드시 이겨야 하는데 이렇게 지다니 말도 안돼.’

● 훈이 ( 합리적인 사고 )

‘열심히 했는데 오늘은 잘 안되는구나. 다음에는 더 잘할 수 있을 거야.’

‘이겼으면 좋았을 텐데... 하지만 질 수도 있는 거야.’

### ♣ 비합리적인 사고의 예 ♣

- ① 나는 반드시 공부를 잘해야만 한다.
- ② 나는 선생님께 꼭 좋은 말만 들어야 한다.
- ③ 내가 좋아하는 사람은 당연히 나를 좋아해야 한다.
- ④ 내 물건을 잃어버려서는 절대로 안 된다.
- ⑤ 무슨 일이 있어도 절대로 거짓말을 해서는 안 된다.
- ⑥ 나는 다른 사람보다는 무엇이든지 더 잘해야만 한다.
- ⑦ 누군가 나를 욕하는 것은 도저히 참을 수 없다.
- ⑧ 시험을 볼 때 아는 문제를 틀리는 것은 바보다.
- ⑨ 다른 사람이 나 보다 더 예쁜 것은 참을 수가 없다.
- ⑩ 발표를 할 때 무슨 일이 있어도 틀리면 안 된다.
- ⑪ 부모님은 항상 내게 잘 대해 주셔야만 한다.
- ⑫ 선생님이나 부모님께서는 말대답을 해서는 절대로 안 된다.

# 합리적인 사고의 구별

5학년 ( )반 별칭 ( )

♣ 각 장면들에 대한 생각들이 합리적이라고 생각되면 ‘합’, 비합리적이라고 생각되면 ‘비’ 라고 ( ) 안에 쓰세요.

1. 친구와의 약속 시간이 한참 지났는데도 그 친구가 약속 장소에 나타나지 않는다.

- ① 무슨 일이 갑자기 생겼나 보구나. 조금만 더 기다려보자. ....( )
- ② 나쁜 녀석! 나와서 약속을 어기다니 참을 수가 없어! .....( )
- ③ 이 친구가 나를 어떻게 보고 늦는 거야. .... ( )

2. 쉬는 시간에 계단을 급히 내려가다가 잘못해서 넘어지고 말았다.

- ① 이런 실수를 하다니! 나는 정말 바보인가 봐 .....( )
- ② 좀 창피하기는 하지만 이런 일도 있는 거지 뭐 .....( )
- ③ 너무 성급했나 보다. 서두르지 말고 천천히 가야겠다. ....( )

3. 형의 게임기를 갖고 놀다가 그만 고장을 내고 말았다.

- ① 나는 이제 끝장이다. 형이 나를 가만히 두지 않을 거야. ....( )
- ② 내가 좀 더 조심했어야 하는데, 다음부터는 주의해야지.....( )
- ③ 내가 이런 일을 저지르다니! 나는 정말 문제가 많아. ....( )

4. 학교에서 시험을 보았는데 성적이 안 좋았다.

- ① 나는 역시 머리가 나쁜가 봐. ....( )
- ② 나는 열심히 공부를 했는데, 시험 문제가 너무 어려웠어. ....( )
- ③ 시험성적이 많이 떨어졌지만, 열심히 하면 잘 할 수 있을 거야 ....( )

<활동자료6-4>

♣ 비합리적 사고를 합리적 사고로 고쳐 보세요.

5학년 (            )반 별칭 (            )

비합리적 사고	합리적 사고
내가 어떤 일을 할 때에는 반드시 잘 해야만 한다.	
내가 좋아하는 부모님이나 선생님께서로부터 항상 칭찬과 인정을 받아야만 한다.	
공부를 못하는 사람은 인생을 포기해야만 한다.	
나를 좋아하면 좋은 친구이고, 나를 좋아하지 않으면 나쁜 친구이다.	
나를 괴롭히는 사람은 마땅히 보복을 받아야만 한다.	

## 나- 전달법(I-Message)

여러 사람들과의 관계에서 나의 감정을 어떻게 표현하느냐가 친밀한 관계를 유지하는데 매우 중요한 역할을 합니다. 화가 나서 상대방에게 심하게 화풀이를 하든지, 아니면 화가 나도 그냥 꼭 참고 있다든지 하는 것은 건강한 방법이 아닙니다. 자신의 감정을 건강한 방식으로 표현하는 방법이 나-전달법(I-Message)입니다. 대부분의 사람들은 나를 주어로 하기보다는 상대방을 주어로 하는 너-전달법(You-Message)을 많이 쓰고 있습니다. 너-전달법은 상대방을 비난하거나 판단하는 메시지를 전달하기 때문에 상대방으로 하여금 불쾌감을 느끼게 하고 화가 나게 만듭니다. 자신의 감정에 대한 책임을 상대방에게 떠넘기고 자신의 문제를 상대방의 문제인 것처럼 행동함으로써 서로의 관계가 나빠집니다.

이와 반대로, 나-전달법은 모든 느낌이나 감정이 자신에게서 비롯되었음을 알고 그에 대한 책임도 자신에게 있습니다. 나-전달법은 자신을 보다 잘 이해하게 하며, 상대방에게 자신의 마음을 잘 알릴 수 있습니다.

♣ 나-전달법은 보통 다음의 세 가지 구성요소로 이루어져 있습니다.

- ① 문제를 일으키는 상대방의 구체적인 행동은 무엇인가?
- ② 그 행동이 나에게 어떤 영향을 끼치고 있는가?
- ③ 나는 그 결과에 대해 어떤 느낌을 가지고 있는가?

♣ 나-전달법은 먼저 비난이나 비판 없이 상대방의 행동을 묘사하고, 그 다음에 자신에게 미치는 구체적인 영향과 자신의 긍정적이거나 부정적인 느낌 또는 감정을 전달하는 세가지 요소로 구성됩니다.

♣ (상대방의 구체적 행동) 할 때, (행동의 결과) 때문에 나는 (자신의 느낌)이다.

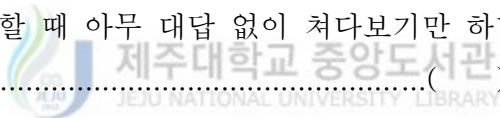
♣ 모둠활동에 참여를 잘 안하고 숙제를 잘 안 해오는 친구에게  
(나-전달법의 예) : 네가 모둠활동에 잘 참여 안하고 숙제를 잘 안 해 와서 우리 모둠이 이번 주에 꼴찌가 될 것 같아 내가 걱정이 되는구나. (너-전달법의 예) : 숙제 좀 잘 해 와라. 맨 날 혼자서 잘난 척 하면서 그것도 못 해오냐?

## 나-전달법 연습하기

5학년 (        ) 반 별칭 (        )

1. 다음 문장을 읽고 나-전달법과 너-전달법을 구별해 보세요.

- ① 네가 약속시간에 늦게 와서 많이 기다리느라고 힘이 들었고 지금 내 기분이 안 좋아. .... (        )
- ② 약속을 했으면 시간을 잘 지켜야지. 지금이 몇 시냐?..(        )
- ③ 네가 놀기만 하니까 이번 시험을 망칠 것 같아 내가 걱정이 되는구나.....(        )
- ④ 공부 좀 해라. 맨 날 놀기만 해서 커서 뭐가 되려고 그러니?....(        )
- ⑤ 왜? 내가 말한 것이 말 같지 않니? .....(        )
- ⑥ 내가 너에게 말할 때 아무 대답 없이 쳐다보기만 하니까 내가 무시당하는 기분이 들어 .....(        )



2. 우리 주변에서 화가 나는 상황을 떠올려보고 화가 날 수밖에 없었던 상대방의 행동에 대해서 구체적으로 적어 봅시다.

- ① 가정에서 있었던 일 :
- ② 학교에서 있었던 일 :
- ③ 기타 장소에서 있었던 일 :

3. 위의 경험을 나-전달법으로 화가 난 상황을 표현해 봅시다.

- ①
- ②
- ③

## 주장적, 공격적, 소극적 행동의 의미

종류	주장적 행동	공격적 행동	소극적 행동
뜻	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자신의 생각이나 감정, 욕구 등을 솔직하게 잘 표현하는 것을 말합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신의 권리만을 내세우기 위하여 다른 사람의 입장을 전혀 생각하지 않고 심지어는 다른 사람을 괴롭히면서까지 자기의 생각이나 감정, 욕구 등을 내세우는 행동을 말합니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신을 희생시키며 상대방을 우선적으로 생각하고 자신의 생각이나 감정, 욕구 등을 솔직하게 잘 표현하지 못하는 행동입니다.</li> </ul>
특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신의 입장을 있는 그대로 이야기 한다.</li> <li>* 상대방에게 자신의 입장을 설명한다.</li> <li>* 상대방이 내 입장을 받아들이지 않더라도 화내지 않는다.</li> <li>* 상대방의 입장을 들으면서 내 입장을 이야기 한다.</li> <li>* 다른 사람을 존중한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신의 입장만 고집한다.</li> <li>* 상대방의 입장을 무시한다.</li> <li>* 폭력적인 행동을 하게 된다.</li> <li>* 분노로 표현한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 자신의 입장을 무시한다.</li> <li>* 상대방의 입장만 생각한다.</li> <li>* 자신의 입장이 있음에도 불구하고 밝히지 않는다.</li> </ul>
예	<p>“ 지금은 공부가 잘 되지 않으니 조금 쉬었다가 할게요”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 공부하라는 말에 공부하기 싫다고 큰소리로 말하고 화를 내며 문을 쾅하고 닫는다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 공부하기 싫어도 공부하겠다고 약속한 후 공부를 하지 않는다.</li> </ul>

## 주장 행동 구별하기

5학년 ( )반 별칭 ( )

\* 다음 각 장면에 대한 반응이 주장적 행동이면 ‘주장’, 소극적 행동이면 ‘소극’, 공격적 행동이면 ‘공격’ 이라고 쓰세요.

장면	반응	구분
1. 어머니께서 용돈을 더 달라고 하니 어머니께서 화를 내신다.	“엄마는 용돈도 더 주시지 않으면서 화는 왜 내세요?”	
2. 내일이 시험인데 집 앞에서 아이들이 시끄럽게 떠든다.	“야! 조용히 해! 떠들려면 너희들 집에 가서 떠들어라.”	
3. 친구들이 집에 모이기로 하였는데 한 친구가 오지 않아서 전화를 걸었다.	“네가 오기로 해놓고 오지 않아서 섭섭하구나. 무슨 일이 있니?”	
4. 일찍 집에 가고 싶는데 선생님께서 일을 도와달라고 하신다.	“에... 음... 선생님 내일 도와드리면 안될까요?”	
5. 옆에 앉은 짝이 주위를 지저분하게 한다.	“너는 왜 그렇게 지저분하니?”	
6. 친구 중 한 명이 사회 숙제를 좀 보여 달라고 한다.	“웃기네! 나는 숙제하느라고 어제 놀지도 못했어.”	
7. 친구가 자전거를 좀 빌려 달라고 한다.	빌려주기 싫어서 못들은 척 하고 지나가 버린다.	
8. 버스 안에서 옆에 앉은 아저씨가 담배를 피워서 기침이 난다.	“아저씨께서 담배를 피우시니까 제가 기침이 많이 납니다. 죄송하지만, 버스에서는 담배를 피지 않았으면 합니다.”	
9. 선생님께서 방금 한 일에 대해 꾸중을 하신다.	“선생님 말씀도 옳은 점이 있다고 생각합니다. 그러나 제 잘못을 꾸짖을 때 인격을 무시하지 말고 제 잘못만 지적해 주시면 좋겠습니다.”	
10. 돈을 빌려간 친구가 돈을 갚지 않고 또 돈을 빌려 달라고 한다.	“나, 오늘 준비물 살 돈 밖에 없어”	



<활동자료8-3>

## 주장행동은 언제 해야 하나요?

5학년 (            ) 반 별칭 (            )

1. 주장행동은 이럴 때 합시다.

- \* 어떤 사람에 대한 짜증이나 불만이 머리 속에서 쉽게 사라지지 않을 때
- \* 그 사람을 만나려고 하면 불안해지거나 미움이 생겨 만나기 싫을 때
- \* 그 사람과 만나면 어딘지 모르게 내가 위축될 때
- \* 상대방에게 욕설이나 주먹질을 하고 싶을 때
- \* 상대방에게 알아보고 싶은 것이 있으나 솔직하게 물어보지 못할 때

2. 이럴 때는 주장행동을 하지 맙시다.

- \* 주장행동을 하면 상대방을 공격해 버릴 것 같을 때
- \* 상대방이 개인적인 문제로 어려움을 겪고 있을 때
- \* 얻는 것이 없다고 여겨질 때
- \* 모험이 너무 크다고 여겨질 때
- \* 자신의 권리가 침해당했는지 분명하지 않을 때

3. 다음 상황에서 주장행동을 하는 것이 좋으면 ○표, 하지 않는 것이 좋으면 × 표 하세요.

- \* 밖에서 놀다 늦게 들어간 나를 아버지께서 꾸중하셨다. (            )
- \* 내가 별로 좋아하지 않는 친구가 자꾸만 나를 괴롭히려 한다. (            )
- \* 어머니께 용돈을 더 달라고 하고 싶은데 지금 어머니께서 몹시 화가 나 있다.  
(            )
- \* 어제 친구와 다툰 문제로 기분이 나빠 하루 종일 공부가 안 된다. (            )
- \* 이번 주 토요일이 내 생일인데 언니가 잊고 있는 것 같다. (            )
- \* 병원에 입원한 친구를 문병하러 갔더니 그 친구가 나랑 친한 친구의 흉을 보아서 기분이 나빴다. (            )

<활동자료8-4>

## 주장행동의 연습

5학년 (            )반 별칭 (            )

(장면 1)

집으로 돌아오는 길에 문방구에서 공책을 사 가지고 와 보니 석 장이나 찢어져 있었다. 그래서 다시 문방구로 갔다.

“ 학생, 어떻게 왔지?”

.....

.....



(장면2)

교실에서 열심히 공부하고 있는데, 옆 쪽이 바로 뒤에 앉아 있는 친구와 시끄럽게 이야기를 하고 있어서 공부가 잘 되지 않았다.

.....

.....

(장면3)

힘센 친구가 내 연필을 부러뜨리고는 사과도 하지 않는다.

.....

.....

# 요청하기

5학년( )반 별칭 ( )

## 1. 요청하기

자기 성장을 위해서는 다른 사람과의 협력이 매우 중요합니다. 따라서 다른 사람의 도움이 필요할 때 도움을 요청할 수 있어야 합니다. 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있기 위해서는 생각을 합리적으로 해야 합니다. 그 첫째는 우리는 도움이 필요할 때 누구에게나 도움을 요청할 권리가 있습니다. 둘째, 그 도움의 요청을 받은 상대방은 도움에 응해 줄 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 권리가 있습니다. 셋째, 상대방의 행동 중 자신의 마음에 들거나 또는 들지 않는 한두 가지 행동을 보고 ‘좋은 사람’, ‘나쁜 사람’으로 상대방을 판단하지 말아야 합니다. 서로가 부담 없이 도움을 요청할 수도 있고 부담 없이 거절할 수 있는 인간관계에서 서로가 진정한 도움을 주고 받을 수 있습니다.

## 2. 요청하는 요령



- ① 원하는 것에 대해서 구체적으로 말합니다.
- ② 만일 요청이 거절되면 그 다음 방법을 찾아봅시다.
- ③ 상대방이 거절하면 그 거절을 받아들일 준비가 되어 있어야 합니다.
- ④ 상대방의 대답에 대해 당신의 태도(감사, 실망, 수용)를 솔직히 표현합니다.
- ⑤ 상대방이 거절한다고 해서 당신의 전부가 거절당한 것은 아닙니다.

예) 친구들이 재미있는 놀이를 하고 있는데 나도 함께 놀고 싶을 때

“ 너희들 참 재미있게 놀고 있구나. 나도 함께 놀고 싶은데 같이 할 수 있겠니?”

## 3. 요청하기 연습

### ① 상황 1.

미술시간에 준비물인 가위를 갖고 오지 않아서 짝에게 빌려달라고 할 때 :

### ② 상황 2.

점심시간에 친구들이 피구를 재미있게 하고 있어서 같이 하고 싶을 때 :

# 거절하기

5학년 (        )반 별칭 (        )

## 1. 거절하기

자기 성장을 위해서는 다른 사람에게 도움을 요청할 수도 있어야 하겠지만 다른 사람의 요구에 거절할 줄도 알아야 합니다. 자기가 하기 싫은데도 계속 상대방의 요청에 따르다 보면 정말 자기가 원하는 것을 할 수 없고, 하기 싫은 것을 하다보면 고통을 받게 됩니다. 이러한 거절하기를 위해서도 합리적인 생각을 하는 것이 중요합니다. 마음에 들지 않는 상대방의 어떤 한 행동을 보고 그 사람 전체를 싫어하는 것이 아니라, 상대방의 어떤 행동은 내가 좋아하나, 다른 어떤 행동은 자신이 싫어한다고 생각하는 것이 합리적인 생각입니다. 상대방에게 요청하거나 거절하는 행동은 주장행동에 속합니다. 상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지 않는 범위에서 상대방의 요청에 대해 거절할 수 있어야 합니다.



## 2. 거절하는 요령

- ① ‘그렇다, 아니다’ 를 확실히 밝힙시다. 만일 확실히 밝히기 어려울 때는 생각할 시간을 가진 뒤 솔직 하려고 노력합니다.
- ② 대답은 간단히 하고 변명은 하지 않습니다.
- ③ ‘미안하다’ 는 말은 꼭 그렇게 느낄 때만 합시다.
- ④ 침묵이 필요할 때는 말을 하지 말고 침묵합시다.
- ⑤ 조용한 목소리로, 몸짓으로 말을 합니다.
- ⑥ 대안을 제시할 수도 있습니다.

## 3. 거절하기 연습

### ① 상황 1.

교실에서 조용히 책을 읽고 있는데 친구가 자꾸만 운동장에 나가서 공놀이를 하자고 할 때 :

### ② 상황 2.

어머니께서 편찮으셔서 수업 끝난 후 집에 빨리 가려 하는데 친구가 같이 놀자고 자꾸 붙잡을 때 :



#### <부록4> 분노조절 프로그램 소감문

♣ 태양 : 예전에는 화가 나면 곧바로 주먹이 먼저 나갔었는데, 분노조절 프로그램에 참가하고 나서는 화가 났을 때 진정시키는 방법을 알게 되어서 화를 많이 참을 수 있었다. 나에게 도움이 많이 되었던 것은 주장행동을 할 수 있게 된 것이다. 앞으로는 지금까지 배운 것을 잘 실천하겠다.

♣ 바람 : 처음에 이 프로그램에 참가할 때는 좀 이상하고 하기 싫었는데 이완훈련, 심상훈련, 나-메시지 등을 배우다 보니까 나에게 많은 도움이 되었다. 친구와도 싸우는 것이 많이 줄어들게 되어서 기쁘다.

♣ 하늘 : 이 프로그램을 처음 할 때에는 언제 10회기가 언제 끝날 것인가 걱정했는데 막상 하다보니까 35일이 금방 지나갔다. 많이는 아니지만 처음보다는 나도 점점 조금씩 변해 가는 게 느껴졌다. 배운 것을 실천하니까 이제까지 한 것이 헛되지 않고 보람이 느껴졌다. 예전에는 화를 잘 참지 못하고 나쁜 말도 많이 썼다. 동생이 귀찮게 하면 바로 때리고 했는데 이제는 화가 날 때 호흡을 들이마시고 내쉬고 하면서 화를 가라앉히는 방법을 사용하니까 많은 도움이 되었다. 앞으로도 이 방법을 잘 사용하겠다.

♣ 개구리 : 이 프로그램에 참가하고 나서 나쁜 말도 쓰지 않고 친구들과도 싸움이 많이 줄어들었다. 끝나고 나니 아쉽고 다음에도 또 하고 싶다. 화가 났을 때 구구단을 거꾸로 외우고 심호흡하기를 여러 번 하다 보니 나도 모르게 화가 다 풀렸다. 이 프로그램을 가르쳐주신 진달래 반 선생님 감사합니다.

♣ 뽕쥬 : 처음에는 끝까지 잘 참여할 수 있을까 걱정을 했는데 한 번도 결석을 하지 않고 끝까지 참여하였다. 나에게 제일 도움이 되었던 것은 주장행동을 배운 일이다. 친구와 속상한 일이 있거나 화가 났을 때 공격적인 행동 대신 주장행동으로 얘기하니까 친구와도 사이좋게 지낼 수 있었다. 앞으로 이 방법을 잘 사용하겠다.

♣ 짱구 : 이 프로그램에 참여하면서 화가 났을 때 주장행동을 할 수 있게 되었고 이완훈련, 심상훈련, 나-전달법, 요청하기, 공감하기 등을 배우게 되었다. 처음에는 늦게 끝나니까 조금 짜증이 났지만 재미있는 놀이도 해서 재미있게 참여 할 수 있었다. 분노조절 프로그램이 끝나서도 그동안 배운 여러 가지들을 잊지 말아야겠다. 그리고 분노조절 프로그램을 마치니까 아쉽다. 다

음에도 이런 프로그램에 참가하고 싶다.

♣ 김두한 : 처음에 참가할 때는 10번 다 참가할 수 있을까 생각했고 이것을 배워도 효과가 없을 것 같았다. 그런데 계속 참가 하다보니까 내 생각이 달라졌다. 친구와 자주 싸웠었는데 주장행동을 배우고 나서 친구와 싸우지 않고 더 사이좋게 지낼 수 있게 되었다. 이 프로그램에서 나에게 제일 도움이 되었던 것은 주장행동하기와 화가 났을 때 심호흡하기다.

♣ 마황초 : 엄마의 충고 덕분에 상담을 하기 시작해서 한 번도 결석하지 않고 참가하였다. 공감하기, 나-전달법, 주장행동하기 등을 배우고 직접 사용하다 보니 친구들과 싸움도 많이 줄어들었다. 동생하고도 자주 다투고 때리고 했는데 상담을 하면서 많이 달라졌다. 나쁜 말도 많이 사용하지 않게 되었다. 이 모두가 상담덕분인 것 같다. 6학년이 되어서도 이런 프로그램이 있었으면 좋겠다.

♣ 신마적 : 처음에는 막 지겨울 것 같았다. 그런데 막상 오니까 새로운 것을 많이 배워서 재미있었다. 이완훈련, 심상훈련, 경청하기, 공감하기, 합리적 사고하기, 나-전달법, 주장행동하기 등 많은 것을 배웠다. 그 중에서 나에게 가장 중요한 것은 주장행동을 언제 써야 하고 어떻게 해야 하는지를 알게 된 것이다. 이 프로그램에서 배운 여러 가지 기법을 잘 활용해야겠다.

♣ 소용돌이 : 그동안 상담하면서 많은 것을 배웠다. 주장행동을 배우며 친구들과도 친해졌고, 공감하기를 배우며 다른 사람의 생각도 알게 되었다. 경청하기 연습을 하면서 남을 무시하지 않고 남의 이야기를 주의 깊게 듣는 방법도 알게 되었다. 상담을 하면서 큰 변화가 있었고 앞으로 나에게 많은 도움이 될 것 같다. 동생이 짜증나게 해도 주장행동으로 나는 화나지 않고 이야기 할 수 있게 되었다. 이번 경험을 통해서 상담이 매우 중요하다는 것을 알게 되었다.