

석사학위논문

분노조절훈련이

비행청소년의 공격성에 미치는 효과

지도교수 박태수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김선규

2005년 8월

분노조절훈련이

비행청소년의 공격성에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2005년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

제출자 김 선 규



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

김선규의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2005년 6월 일

심 사 위 원 장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

<국문 초록>

분노조절훈련이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과

김 선 규

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 박 태 수

본 연구는 인지적·행동적인 변화를 위한 분노조절 훈련이 비행청소년들의 공격성에 미치는 효과를 알아보려고 하였다.

이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 이론적 배경으로 공격성, 분노, 공격성과 분노의 관계를 고찰하였고 또한 선행연구를 토대로 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 분노조절 훈련은 비행청소년의 공격성에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 분노조절 훈련은 공격성의 하위 요인인 신체적 공격성, 언어적 공격성, 흥분성, 적의성, 수동적 공격성, 죄의식에 어떤 효과가 있는가?

연구의 대상은 제주도 소재 소년원학교 학생들 중 처우과정과 비행유형을 감안, 40명에게 공격성 검사를 실시한 후, 그 중 20명을 선발하여 무선으로 10명을 실험집단, 나머지 10명을 통제집단으로 구성하였다.

본 연구에서 사용한 분노조절 프로그램은 청소년 대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 고영인의 분노대처를 위한 상담(1995) 등을 중심으로 청주소년원(2004)에서 구안한 것을 연구목적에 맞게 재구성하였다.

* 본 논문은 2005년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

총 12회기, 각 60분, 주 2회씩 연구자가 직접 실시하였다.

본 연구에 사용된 측정 도구로는 Buss와 Durkee(1957)가 제작한 도구를 노안녕(1983)이 번안한 공격성 검사지를 사용하였다.

사전, 사후 검사를 통하여 수집된 자료는 SPSS/PC+ 전산 프로그램을 사용하여 상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위한 t검증과 분노조절훈련의 효과를 알아보기 위하여 일반선형모형(GLM)을 활용하여 변량분석(ANOVA)하였다.

그리고 상담집단의 프로그램 실시 전과 실시 후의 공격성 점수만을 비교하기 위하여 paired t검증을 실시하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 분노조절훈련에 참가한 상담집단은 프로그램 참가 후, 참가전보다 공격성 검사 점수에서 유의미한 양이 감소를 보였으며 비교집단의 점수는 거의 변화하지 않았다.

둘째, 공격성의 사전·사후 변화량에 대한 두 집단간 비교결과, 상담집단의 공격성 점수가 비교집단보다 통계적으로 유의미한 양이 감소하였다.

셋째, 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 비교집단보다 공격성의 하위영역 즉, 신체적공격성, 언어적공격성, 흥분성, 죄의식 등 4개 영역에서 유의미한 양이 감소하였다.

위와 같은 결과를 토대로 비행청소년들을 대상으로 하는 분노조절훈련은 이들의 분노라는 감정적 문제를 적절히 다루게 하여 공격성을 감소시키는데 효과적이라고 할 수 있다.

본 연구의 수행 결과, 비행집단을 세분화하여 각각의 심리적 특성과 집단의 유형에 적합한 프로그램의 개발과 지속적인 효과 측정을 위한 추수지도, 프로그램 운영자의 전문성 강화 등이 필요함을 제안하였다.

목 차

| | |
|---------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구 문제 및 가설 | 3 |
| II. 이론적 배경 | 4 |
| 1. 분노의 개념과 원인 및 과정 | 4 |
| 2. 공격성의 개념과 이론 및 유형 | 8 |
| 3. 분노와 공격성의 관계 | 13 |
| 4. 분노조절훈련에 관한 접근방법 | 15 |
| III. 연구 방법 및 절차 | 18 |
| 1. 연구 대상 | 18 |
| 2. 연구 설계 | 19 |
| 3. 분노조절훈련 프로그램 | 19 |
| 4. 측정 도구 | 21 |
| 5. 자료 처리 | 22 |
| IV. 연구 결과 및 해석 | 23 |
| 1. 연구 대상에 대한 동질성 검증 | 23 |
| 2. 가설 검증 | 24 |
| V. 요약, 결론 및 제언 | 39 |
| 1. 요약 | 39 |
| 2. 결론 | 41 |
| 3. 제언 | 41 |
| 참고문헌 | 43 |
| Abstract | 48 |
| 부록 | 50 |

표 목 차

| | |
|--------------------------------------|----|
| <표 III- 1> 연구대상자들의 특성 분류 | 18 |
| <표 III- 2> 연구설계 | 19 |
| <표 III- 3> 분노조절훈련 프로그램 | 20 |
| <표 III- 4> 공격성의 하위요인과 구성문항 | 21 |
| <표 IV- 1> 공격성 사전검사 결과 | 23 |
| <표 IV- 2> 상담집단의 공격성 사전/사후검사 비교 | 24 |
| <표 IV- 3> 비교집단의 공격성 사전/사후검사 비교 | 26 |
| <표 IV- 4> 공격성 점수의 평균과 표준편차 | 27 |
| <표 IV- 5> 공격성 점수의 변량분석표 | 27 |
| <표 IV- 6> 신체적 공격성 점수의 평균과 표준편차 | 29 |
| <표 IV- 7> 신체적 공격성 점수의 변량분석표 | 29 |
| <표 IV- 8> 언어적 공격성 점수의 평균과 표준편차 | 30 |
| <표 IV- 9> 언어적 공격성 점수의 변량분석표 | 31 |
| <표 IV-10> 흥분성 점수의 평균과 표준편차 | 32 |
| <표 IV-11> 흥분성 점수의 변량분석표 | 32 |
| <표 IV-12> 적의성 점수의 평균과 표준편차 | 34 |
| <표 IV-13> 적의성 점수의 변량분석표 | 34 |
| <표 IV-14> 수동적 공격성 점수의 평균과 표준편차 | 35 |
| <표 IV-15> 수동적 공격성 점수의 변량분석표 | 35 |
| <표 IV-16> 죄의식 점수의 평균과 표준편차 | 37 |
| <표 IV-17> 죄의식 점수의 변량분석표 | 37 |

그 립 목 차

| | |
|-------------------------------------|----|
| [그림 IV-1] 공격성의 사전/사후점수 비교 | 28 |
| [그림 IV-2] 신체적 공격성의 사전/사후점수 비교 | 29 |
| [그림 IV-3] 언어적 공격성의 사전/사후점수 비교 | 31 |
| [그림 IV-4] 흥분성의 사전/사후점수 비교 | 33 |
| [그림 IV-5] 적의성의 사전/사후점수 비교 | 34 |
| [그림 IV-6] 수동적 공격성의 사전/사후점수 비교 | 36 |
| [그림 IV-7] 죄의식의 사전/사후점수 비교 | 37 |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리 사회에서 청소년 비행이 중요한 사회문제로 부각되기 시작한 것은 주지의 사실이다. 법무부 보호통계(2004)에 따르면 1999년부터 해마다 전체범죄 건수는 꾸준히 증가하고 있는 반면, 전체 범죄건수 대비 소년범 구성비는 1999년 6.3%에서 2003년 4.3%로 감소하고 있다. 이러한 감소 추세는 청소년인구의 감소, 인권보호 차원에서의 불구속수사의 원칙 등 여러 가지 원인에 기인할 수 있다. 하지만 여기서 주목해야 할 점은 통계에 나타나지 않은 음주, 흡연, 싸움 등 경미한 청소년 비행은 청소년 범죄 건수인 4.3%(104,158 건)보다는 훨씬 많을 것이라는 추정을 쉽게 할 수 있다는 것을 감안할 때 청소년 비행은 심각한 수준에 와 있다고 할 것이다.

이에 따라 우리 사회에서는 사회적 차원에서 청소년 비행을 감소시키기 위한 노력이 이루어지고 있다. 과거에는 청소년 비행에 대하여 단순한 통제와 처벌이 주로 이루어졌으나 이에 대한 한계를 느끼고 점차 비행 감소를 위한 다양한 연구와 접근이 시도되고 있으며 이러한 연구들의 대부분이 청소년 비행의 주요 유발인자로 분노를 들고 있고(Feindler, 1989) 청소년 비행을 감소시키기 위해서는 분노에 대한 적절한 통제가 선행되어야 한다(Stefanek, Ollendick, Baldok, Francis & Yarger, 1987)고 하였다.

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 적응행위의 하나로 볼 수 있는 분노가 제대로 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성으로 발전하게 되면 육체적 손상은 물론 대인 관계에서도 심각한 문제가 발생하게 된다. 또한 분노는 적개심, 불안, 과도한 긴장의 원인이 되기도 하고 억압된 분노는 언어나 행동적인 공격성으로 표현되기 때문에 일상생활에 적응하는데 많은 문제를 야기한다(강신덕, 1997). 분노를 적절히 표현하거나 조절하는 방식을 습득하지 못한 비행청소년들은 재비행 또는 성인범죄자로

발전될 가능성이 높고 청소년기의 발달과업을 완수할 기회를 상실하여 이후의 삶의 과정에서 정신 건강, 직업 및 진로 및 행동상의 문제 등을 겪을 가능성이 높은 것으로 나타났다(박갑수, 1999).

청소년기는 급격한 신체적 성장뿐만 아니라 아동기적 상태로부터 벗어나 좀 더 완숙한 자기로 성장하려는 자아의식의 발달로 인하여 다른 시기에 비해 정서가 생활에 많은 영향을 미치게 된다. 특히 신체의 급격한 성장을 맞이하여 심리적·사회적 갈등이 심화되고 정서적인 기복이 심한 청소년의 문제점 가운데 가장 심각한 현상 중의 하나는 공격적 행위라고 할 수 있다. 공격적인 청소년들은 과격함이나 기타 일탈행동으로 인하여 주변 사람들에게 따돌림을 당하게 되어 열등감을 가지게 된다. 또한 이러한 공격적 성향 때문에 대인관계에서 보다 공격적으로 행동하게 될 가능성이 크다.

Farrington과 Rubin(1991)은 청소년 초기에 형성된 공격성은 그후 반사회적 행동을 예측하는 하나의 지표가 된다고 하였으며 공격성이 반사회적 행동 및 범죄 행동과 명백히 관련됨을 밝히고 있다.

비행청소년들은 다양한 생활 경험에서 많은 심리적 상처를 입어 분노가 억압되어 있을 가능성이 크며 이러한 분노는 대상에 대한 복수심리를 유발 할 뿐만 아니라 자신을 방어하고자 하는 욕구에서 타인의 어떤 한 가지 행동에 보다는 그 사람의 전부를 공격한다고 밝히고 있다(노안녕, 1983).

비행청소년의 분노에 대한 접근을 살펴보면, 심리학 분야에서 분노에 관한 연구의 시초는 미국에서 Cohen과 Spatz(1984)가 대학생들을 대상으로 그들의 일기 속에서 나타나는 공포와 분노 감정에 관하여 조사한 것이라 할 수 있다. 그 이후 Buss와 Durkee(1957)가 적개심검사(BDHI : Buss & Durkee Hostility Inventory)를 개발하였고 이를 시작으로 분노 경험 측정을 위한 다양한 도구가 개발되었다. 또한 국내에서도 임태숙(1992), 류소영(1996), 강신덕(1997) 등이 외국의 프로그램을 수정하여 프로그램을 실시하여 효과성을 측정하는 연구가 이루어졌는데 본 연구에서 사용된 프로그램은 청소년대화의 광장(1995)의 청소년 분노조절훈련 프로그램을 기본으로 하였다.

지금까지의 분노조절훈련 프로그램의 적용은 다양한 집단을 대상으로 이루어졌으나 소년원 학생을 대상으로 직접 소년원학교 교직원이 프로그램을 실시하고 그 효과를

증하는 것은 찾아보기 어려웠다. 또한 청소년 비행의 양적·질적인 심각성은 소년원 등 소년보호 교육기관에서도 주목할 수밖에 없는 문제라 할 수 있으며 비행청소년의 교정교육의 비효율성이 재비행을 초래한다고 보고 다양한 심성순화 프로그램을 통한 재비행 감소를 꾀하고 있다.

따라서 본 연구는 공격행동을 유발시키는 대표적인 변인인 공격성의 정도가 일반 청소년들보다 비교적 높은 비행청소년들을 대상으로 분노조절훈련을 실시한 후, 공격성에 미치는 효과를 검증하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구는 분노조절훈련이 비행청소년의 공격성에 어떤 효과가 있는지 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 분노조절훈련은 비행청소년의 공격성에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 분노조절훈련은 공격성의 하위영역인 신체적공격성, 언어적공격성, 흥분성, 적의성, 수동적공격성, 죄의식에 어떤 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 중심으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 프로그램 실시 전과 실시 후의 공격성에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 분노조절훈련에 참여하지 않은 비교집단 보다 공격성의 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1. 상담집단과 비교집단간에 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2. 상담집단과 비교집단간에 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3. 상담집단과 비교집단간에 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4. 상담집단과 비교집단간에 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-5. 상담집단과 비교집단간에 수동적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-6. 상담집단과 비교집단간에 죄의식에서 유의한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

이 연구는 분노조절 훈련이 비행청소년의 공격성에 어떤 효과를 미치는지를 밝히는 것을 목적으로 하며 이를 위해 분노의 개념과 유발원인, 발현과정, 공격성의 정의와 공격성 이론과 유형, 분노와 공격성의 관계, 분노조절훈련에 대해 살펴보고자 한다.

1. 분노의 개념과 원인 및 과정

1) 분노의 개념

분노란 신체적 불만과 고통, 좌절이나 자존감 상실로 인하여 혈압 상승, 심장 박동수 증가 등의 생리학적인 변화를 수반하고 운동적인 요소와 언어적인 구성 요소로 표현될 수 있는 가벼운 짜증으로부터 극단적인 격노까지의 강도를 지니는 비교적 강한 불쾌의 내적 정서 경험 상태라고 할 수 있다(박성혜, 1994)

일반적으로 분노는 자아에 대한 침해나 욕구의 방해 및 스스로의 가치 관념이 위협을 받을 때 일어나는 감정이다. 구체적으로 개체의 유지 및 주장을 위한 일종의 반응양식으로서 욕구 저지로 인한 긴장 상태를 해소시킬 어떠한 수단이나 방법이 발견되지 않을 때 그 긴장 상태를 파괴하고 급격하게 균형을 이루고자 하는 현상이라고 할 수 있다. 이러한 분노는 상당히 객관적인 사실로부터 추상적인 사실에 이르기까지를 모두 포함한다. 분노는 공포와 달리 위협에 의하여 압도된 상태가 아니며 개체가 분노의 대상과 싸울 능력을 갖고 있는 상태이다. 분노를 일으키는 자극은 대단히 많다. 그러나 개체의 성질, 능력, 안전감, 과거 경험의 성질 등에 따라 변한다.

강신덕(1997)은 분노를 그 구성 요소에 따라 상태 분노와 특성 분노로 구분하고 상태 분노는 정서 상태와 관련이 있는 것으로 자신이 인지하기에 부당하다고 느끼거나 목표 지향적인 행동에서 장애를 만났을 때 느끼는 좌절과 애타는 정도에 따라 그 강도에 있어서 매우 다양하며 유동이 심한 상태를 말하고 특성 분노는 얼마나 자주 분노를 일으키는가 하는 개인의 분노 경향성으로 설명하고 있다. 다시 말해서 상태 분

노는 자율 신경체계의 활성화 혹은 흥분을 수반하는 일시적인 정서 상태이고 특성 분노는 상태 분노를 일으킬 수 있는 개인의 분노 경향성이다. 특성 분노가 높은 사람은 쉽게 그리고 보다 강하게 상태 분노가 상승하는 것을 경험한다.

김계현(1993)은 분노를 정의할 수 있는 이론적 틀로 다음과 같이 세 입장을 구분하고 있다. 첫째, 생물학적인 관점으로 분노란 인간에게 내재해 있는 감정이며 어떤 부분에 감정이 쌓이므로 적절히 방출시키지 않으면 폭발할 위험이 있다는 감정적인 반응으로 보는 입장이다. 둘째는 심리적인 좌절에 의해서 생겨나며 외적인 자극으로 인해 발생하는 심리적인 좌절로 인한 감정적인 반응으로 정의된다. 분노를 감정적인 요인과 인지적인 요인과의 상호 작용, 즉 인지적인 기대가 충족되지 않을 때 생겨나는 현상으로 보는 입장이다. 셋째는 분노란 사회적인 학습의 결과로서 생겨난 행동으로 다른 사람들의 분노 표현 혹은 억제 등을 학습하여서 생겨난 반응이라는 관점이다.

대부분의 연구는 분노의 부정적인 측면을 강조하고 있다. 분노 경험이 스트레스 장애의 기초가 되어 신체적 질병의 원인이 되거나 정신 건강을 해치기도 하고(고영인, 1993), 분노와 적개심이 과긴장, 관상성 심장질환, 암 등의 발병의 원인이 된다는 것을 시사하고 있다.

그러나 분노의 긍정적인 영향에 대한 연구도 있다. Averill(1983)은 분노가 긍정적이며 가치로운 사회적 기능을 제공하지 않는다면 2500년동안 서구 문명사회의 중심적 특징이 될 수 없었을 것이라고 주장했다. 또한 누군가로부터 분노의 표적이 되었던 사람들 중의 76%가 타인의 분노 때문에 자신의 잘못을 깨닫게 되었으며 자신에게 분노한 사람과의 관계가 약해지기보다는 더욱 강해졌다고 보고하였다.

Gaylin(1984)은 분노를 스트레스 상황에 반응하는 기본적인 정서 반응으로 유기체가 그의 기본적인 관심사를 지키기 위해서 자신의 방어기제를 활성화시키고 경계하고 자신의 모든 존재를 경각 시키는 것이라고 하였다. 이러한 연구들은 분노의 긍정적인 측면에 관하여 언급한 것으로써 개인의 분노 경향성이 개인에게 긍정적인 영향을 미칠 수도 있다는 점을 시사해준다.

본 연구에서는 인지-정서적인 측면에서 분노를 유발하는 원인을 중심으로 한 김계현(1993)의 정의를 중심으로 분노를 심리적인 좌절에 의해 생겨나고 외적인 자극으로 발생하는 심리적인 좌절로 인한 감정적인 반응이라고 개념화하였다.

2) 분노의 원인과 과정

분노를 일으키는 원인은 연령, 개인적 요인, 환경에 따라 일정하지 않다. 영아의 경우 배가 고플 때와 운동의 자유가 억제 당할 때 분노를 일으킨다(김용섭, 1984에서 재인용). 또한 아동은 신체적인 공격을 받았을 때, 소유하고자 하는 욕구가 침해되었을 때, 열중하고 있는 활동이 저지되었을 때 분노를 표출하며 청소년 초기의 아동은 신체적 위해 즉, 치거나 때리는 것, 발로 차는 것, 갈기는 것 뿐만 아니라 심리적 위해 즉, 헐뜯하기, 소문내기, 친한 친구라면 하지 않을 것 같은 행동하기, 놀려대기, 깎아 내리기 등을 받았을 때 분노를 느낀다(정인석, 1988).

청소년들은 자아의식 때문에 자기주장이 방해, 간섭, 저지 받았을 때 강한 분노를 표출하며 부당한 취급과 무시, 경멸을 받을 때 또한 사회적 정의감이 손상되었을 때, 불공평한 취급, 흥미 없는 충고를 받았을 때 그리고 개인의 자유를 속박 당하였을 때 분노를 느낀다(김제한, 1988).

Izard(1977)는 여러 문헌과 연구들을 토대로 분노의 유발 원인을 다음과 같이 세 가지로 정리하였다.



첫째, 일상적인 생활에서 자신이 강렬하게 바라던 것을 심리적으로 또는 육체적으로 제지당했을 때 분노를 유발한다. 이 제지는 육체적인 장벽, 규범, 제한 또는 자신의 무능력 등이다.

둘째, 성인의 분노를 일으키는 주요 원인은 자신 또는 자신에게 중요하다고 생각하는 것을 평가 절하하는 공격이다. 자의적이고 깊은 고려가 없는 상태에서 이루어지는 악의적인 공격은 개인의 자아정체감을 위협하고 그에게 모욕을 느끼게 한다. 그리고 이 모욕이 분노를 일으키는 정도는 개인과 문화에 따라 상이하다.

셋째, 만성적으로 해결되지 않는 일반적이고 강하고 지속적인 스트레스가 분노의 유발 원인이다. 즉, 지속적인 신경 흥분은 스트레스의 유발 원인이 되기 때문에 이것이 분노의 유발 원인이 되기 위해서는 얼마나 지속적으로 강하게 유지되느냐에 달려 있다는 것이다. 스트레스 상황에서 경험하는 자극의 정도가 증가할수록 분노가 발생할 확률이 높아지는 것이다.

Carter와 Minirth(1993)는 분노의 발현과정을 다음과 같이 설명하고 있다. 개인은 자신을 평가 절하하는 상황, 자신에게 급박한 욕구가 채워지지 않는 상황, 자신의 확

신과 배치되는 상황에서 마주치게 될 때 고통을 느끼고 이러한 고통스러운 환경에서 분노를 느낀다. 이때 분노를 느낌과 동시에 이 상황을 변화시키기 위해서 노력을 하게 되고 상황을 변화시키기 위한 노력은 다른 사람들에 의해서 더 많은 저항과 직면을 당하게 되므로 더욱 더 분노가 증가되고 개인의 혼란은 가중된다는 것이다. 이 모델에 의하면 사람들은 환경을 변화시키고자 하지만 이는 곧 다른 사람들의 저항을 유발하고 결과적으로 더 큰 분노를 일으킨다

Berkowitz(1990)의 모형에서는 자극에 의하여 발현된 부정적 정서와 분노 사이를 매개하는 다양한 요소들을 언급하고 있다. 이 모형은 감정, 사고, 기억, 생리적 반응, 표현적 운동 등의 요소들이 하나의 네트워크를 이루고 이들 구성요소 중 하나가 활성화 되면 이것이 다른 구성 요소를 활성화한다는 것이다. 이 모형에서는 혐오적인 사건에 대한 단순한 평가에 의하여 처음에 발현된 원초적 정서와 이후 보다 고차원적인 인지 과정에 의해 유발된 정교화된 정서를 구분하고 있다. 처음에 유발된 부정적인 정서는 분노나 이를 수반한 공격의 기본적 원천이 되기도 한다. 처음의 원초적 정서는 두 가지 대조되는 반응을 거의 동시에 고조시킨다. 이는 불쾌한 자극으로부터 도피하는 것과 관련된 신체변화, 감정 및 기억이다. 이 두 부류의 반응의 상대적 강도는 유전, 학습 및 상황의 요인들에 의하여 결정되지만 함께 고조되는 경우가 있다. 이 때 나타나는 슬픔, 비탄, 혹은 우울은 도피 관련 반응으로써 공격 관련 반응인 분노와 여러 면에서 다르고 또한 다르게 느껴지지만 이 두 가지 대조되는 부류의 반응들은 함께 나타나는 일이 흔하다.

강신덕(1997)은 다음과 같은 다섯 단계로 분노의 발현과정을 정리하고 있다.

첫째, 분노 발현의 선행 상황이 있다.

둘째, 분노 발현 상황이 발생하면 자율적 연합과정에 의해서 단순한 평가가 이루어지고 이로 인해 초기의 부정적인 정서가 발현된다.

셋째, 원초적 경험이 발현한 후에 고차적인 인지 과정이 작용한다.

넷째, 고차적 인지 과정을 거친 후에 여러 가지 정서가 발현하는 데 그 중의 하나가 분노이다.

다섯째, 분노를 표현한 후에는 이에 상응하는 결과가 발생한다.

이상에서 살펴 본 분노의 발현 과정을 종합해 보면 분노는 외적 상황이나 사건 그

자체가 아니라 그것에 대한 개인의 인지적 평가와 그 매개 과정이 분노 감정을 유발 시키는데 중요한 역할을 담당하고 있는 것으로 본다. 즉 인지적 왜곡과정으로 인해서 외부 사건을 위협적인 것으로 지각하게 되면 이러한 인지적 왜곡은 심리적인 기대의 좌절을 만들어 내고 이로 인해서 불안과 두려움을 느끼게 된다. 이러한 감정적인 반응은 곧 분노를 일으켜서 심리적인 기대를 충족하려고 한다. 결국 분노는 생각에 의해서 매개되어지는 감정적인 상태로서 인지적인 변화를 통해 분노를 조절할 수 있다고 볼 수 있다.

2. 공격성의 개념과 이론 및 유형

1) 공격성의 개념

행위자의 의도를 고려한 개념으로 Dollard와 Miller(1939)는 ‘공격성을 다른 사람을 해치려는 목적으로 하는 일련의 행동’으로 보았으며 공격성을 누군가를 상해하려는 의도적인 행동이라고 정의하였다. 공격자의 의도와는 무관하게 행동의 결과만을 고려한 것으로 Buss(1961)는 공격성을 대인간의 상호작용 상황에서 유해한 자극을 나타내는 행동이라고 하였다. 공격 행동의 결과와 의도를 모두 고려한 것으로 Bandura의 정의를 들 수 있다. Bandura(1973)는 공격성을 ‘수행자보다 평가자가 공격적이라고 여기는 가해적이며 파괴적인 행동’이라고 정의하고 어떤 행동이 공격적인지 아닌지를 결정하기 위해서는 관찰자의 사회적 명명과정을 포함해야 한다고 주장하였다. Wolman(1980)은 공격성을 타인을 의도적으로 해롭게 하거나 다른 사람을 지배 통제하려는 욕구에 의한 행동이라고 정의하였다.

McClelland(1985)는 인간의 공격에 대한 동기를 포괄적으로 설명하려는 시도에서 공격행위 자체를 하나의 레퍼토리로 보기보다는 영향력을 행사하려는 본능의 다양한 발현 현상의 하나로써 파악하는 것이 적절하다고 주장하였다.

여러 학자들의 공격성에 대한 개념 정의를 종합해 보면 공격성은 인간의 본래적인 욕구의 하나로써 공격적인 충동이나 감정을 가졌을 때 나타나는 심리적 상황에서부터 외현적 행동까지를 포함한 반사회적인 부정적 행동이라 할 수 있다. 공격성은 적의나

증오와도 관계가 있는 모든 종류의 파괴적 행동, 특히 육체적인 타격이나 악의를 품은 발언 등으로 상대방에게 손상을 입히려는 행위와 그와 같은 행동을 하려고 하는 욕구 내지는 경향이라고 할 수 있다.

2) 공격성 이론

다양한 공격성 이론 중 여기에서는 본능이론, 욕구좌절이론, 사회학습이론, 사회 정보처리이론 등에 대하여 중점적으로 살펴보고자 한다

가. 본능이론(instinct theory)

Freud(1964)는 인간은 누구나 '죽음의 본능'(thanatos), '삶의 본능'(eros), '성 본능'(libido)을 가지고 있고 공격성은 이들에 의해 나타나는 본능적인 행동이라고 주장하였다. Freud에 의하면 모든 사람은 강력한 자기 파괴적 충동인 죽음의 욕망을 가지고 있으며 이 파괴적인 죽음의 욕망이 내부로 지향될 때 자기를 확대하고 자살을 기도하며 우울증을 유발하고 외부로 지향할 때에는 공격적이게 된다. 이러한 Freud의 공격성 심리학의 가치는 어디까지나 토론과 연구의 대상으로 삼을 수 있다는 데서 높이 평가된다.

Lorenz(1966)는 공격성을 동물과 인간에 내재하는 투쟁 본능이라고 정의하고 유기체 내에 축적된 공격 에너지의 양과 공격 유발 단서의 출현이나 강도의 작용에 의해 공격 행동이 유발된다고 하였다.

이와같이 인간의 공격성에 있어 그 정체는 아마도 본능일 것이라는 이론은 한편은 수긍은 하지만 논리적으로 모순이 너무 많다. 왜냐하면 인간의 공격 행위는 다음과 같이 동물과 다른 특성을 갖기 때문이다(한규석, 1995)

첫째, 동물은 위계의 설정이 힘 등 신체적 특징에 의해 이루어지지만 인간은 지능, 사교성, 지도성 등의 심리적, 사회적 특성에 의해 이루어진다.

둘째, 동물의 위계는 먹이, 교미 등의 생물학적 기능을 충족시키는 기능을 하지만 인간은 집단에의 기여, 자존심의 충족, 자기실현의 기회 등 사회심리의 충족이다.

셋째, 동물의 영토 설정은 종 내의 모든 개체에서 나타나지만 인간은 보편적인 형상도 아니고 짧은 역사밖에 없다.

넷째, 동물의 공격행위가 갖는 기능이 단순하지만 인간에게는 처벌, 위협, 회유, 의

사소통의 기능을 한다.

나. 욕구 좌절 이론(frustration - aggression theory)

Dollard와 Miller(1939)는 공격성의 원인을 욕구 좌절로 보았다. 이는 본능설의 내적인 접근 방법과는 상반된 이론으로써 개인에게 영향을 미치는 외적 조건을 공격성의 원인으로 보려는 견해이다. 욕구 좌절은 목표 획득에 간섭을 받거나 방해받을 때 나타나는 심리적 긴장 상태를 말한다. 이러한 긴장 상태일 때 사람들은 좌절을 가져오는 원천에 대해 직접 공격하거나 다른 사람이나 물체를 대신 공격하려 한다.

좌절은 외부적인 요인, 혹은 내부적인 요인에 의해 나타날 수 있으며 일단 좌절에 빠지면 목표행동이 방해를 받는 것은 물론 자기 궁지마저도 위협을 받게 되므로 어떤 형태의 공격성을 일으키게 된다고 한다(Dollard, 1939). 또한 좌절은 환경 내에서 개인이 자신의 결핍으로 인해 욕구를 충족시킬 수 없거나 환경에 대한 요구가 지나치거나 개인이 처해 있는 환경 조건이 그의 요구를 충족시키는 데 적합하지 않을 경우에 나타난다고 하였다.

Kauffman(1981)은 보상을 받게 되는 작업에의 좌절을 당했을 때 공격적 반응이 증가하였다는 실험 결과를 밝히고 있다. 이렇듯이 공격을 일으키는 욕구좌절의 조건은 학자들에 따라 다르지만 욕구좌절의 큰 범주에는 결핍, 상실, 갈등이 포함되며 아동의 생활에 있어서 좌절의 경험은 공격성 증가를 부추기는 한 요인이라는 것을 알 수 있다.

다. 사회학습 이론(social - learning theory)

공격성에 미치는 인지 요인의 영향을 강조하는 것으로 이 이론에 따르면 공격성은 다른 동물이나 인간의 공격 행위를 보거나 듣고 배운다는 것과 인간은 공격 행위의 빈번한 성공에 의해 무엇을 관찰시키거나 또는 자기 방어를 한다는 것 등의 두 가지로 나눌 수 있다. 즉, 공격성은 관찰, 모방을 통해서 학습될 수 있으며 강화를 받을수록 그 빈도가 증가한다고 한다(Bandura, 1973)

Bandura연구팀은 청소년들의 공격행위에 관한 연구에서 아버지들에게서 받은 영향으로 공격적인 청소년들은 그렇지 않은 청소년들보다 현저하게 집 밖에서의 공격행위

를 자행하는 빈도가 높다고 하였다. 이러한 청소년들의 공격성은 성숙과 인정에 의한 것으로 특정한 사회(청소년 사회)나 문화에 형성되어 있다.

Sears(1983)는 비차별적인 부모의 아동보다 차별적인 부모의 아동들이 공격적임을 보고하였고 Davis와 Dollard(1930)는 흑인 아동을 대상으로 한 연구에서 공격적 행동을 부모가 보상함으로써 공격적인 행동이 증가되었음을 보고하였다(신미숙,1997에서 재인용)

라. 사회 정보처리 이론(social information processing theory)

공격행위를 중재하는 인지적 처리과정과 그 내용을 밝히려 하는 통합된 사회인지 발달 모델은 없었으나 Dosge와 Huesmann 등이 이를 설명하기 위한 모델을 제시하였다. Dodge(1990)는 다음과 같은 다섯 단계에 따른 사회정보처리 모델을 제시하였다.

첫 번째 단계는 부호화 과정으로 환경에 있는 사회적 단서를 부호화하는 단계이며 이때 적절한 단서에 주의를 집중하고 정보를 절편화하는 과정이 요구된다.

두 번째 단계는 표상과 해석과정으로 일단 단서가 부호화 되면 표상이나 해석과정이 일어난다. 단서를 자신의 과거 경험이나 기억에 통합하고 그 단서에 대한 의미 있는 이해를 하게 된다.

세 번째 단계는 반응 탐색과정으로 상황에 대한 해석이 이루어지고 나면 이 상황에서 가능한 행동 반응을 탐색하는 과정이 일어난다. 사람들은 자신이 생성한 다양한 반응 목록 중에서 가장 합당한 반응에 접근하게 된다.

네 번째 단계는 반응 결정 과정으로 생성된 반응에 관한 잠재적 결과를 평가하고 효율적인 결과에 관한 확률을 계산하여 한 가지 행동 반응을 선택하는 과정이다.

마지막은 행동 수정 과정으로 여러 반응 중에서 최적의 반응이 선택된 다음에는 그것을 행동으로 옮기는 과정이 따른다.

사회적 상황에서 정보처리의 과정에 따라 공격 행동을 설명하는 Dodge의 접근과 유사한 설명을 Huesmann(1986)의 정보처리 모델에서도 찾아볼 수 있다. 그에 의하면 사회적 행동이란 발달초기 동안 학습된 행동프로그램에 의해 상당히 통제를 받는 데 이 프로그램은 기억에 저장된 인지적 스크립트로 기술 될 수 있고 이것은 행동과 사회문제 해결을 위한 안내자로서 사용된다. 일반적으로 스크립트란 “일상생활에서

반복적으로 일어나는 시간적·공간적 그리고 인과적으로 잘 짜여진 행동의 계열에 관한 지식체계”로 정의될 수 있다.

3) 공격성의 유형

공격 행위는 인간의 상호 작용 과정에서 생기는 것으로서 공격 의도가 표현되는 방법은 다양하다. 인간이 공격 의도를 충족시키기 위해서는 자신이 중요하다고 생각하는 가치나 집단내에서 중요하게 여기는 공통된 가치 등을 최대한 손상시키는 데 효과적이라고 생각되는 방법을 동원하게 될 것임으로 공격 의도에 따른 공격 행위는 많은 학자들에 의해 다음과 같이 다양하게 분류되고 있다.

Buss와 Durkee(1957)는 폭행(assault), 간접적 공격성(indirect aggression), 흥분성(irritability), 부정성(negativism), 언어적 공격성(verbal aggression)을 합쳐 공격성이라 하고 원한과 의심을 합쳐 적의성이라 하였으며 적의성은 공격성과 일치될 수도 있지만 공격성 반응의 부분처럼 개방적으로 언어화되지 않는 지속적인 태도로서 내적으로 강화된 공격이라 정의할 수 있다. 폭행은 타인에 대한 육체적 폭력 행위이며 간접적 공격성은 공격심을 간접적으로 표현하는 것으로 악의 있는 험담이나 짓궂은 장난 등이 이에 속한다. 흥분은 쉽게 화를 내거나 모욕을 주는 것, 부정은 협동하기를 거절하거나 반항 하는 것으로 반대되는 행동을 하는 것, 원한은 실제 또는 상상적인 학대로 인해 유발된 분노의 감정으로 타인을 질투하고 증오하는 것, 의심은 타인을 믿지 못하며 지나치게 세심하여 다른 사람에게 적개심을 투사하는 것, 언어적 공격은 언어를 매개로 하여 위협하고 저주하는 것 등이다.

Feshbach(1964)는 공격성을 적대적 공격과 도구적 공격, 합법적 공격과 비합법적 공격으로 구분하였는데 즉각적인 화와 충동에 의해 공격 행동이 나타나는 경우를 적대적 공격으로, 목적을 달성하기 위해 타인을 위협하여 영향력을 행사하기 위한 행동을 도구적 행동으로 정의하였다. 합법적인 공격은 그가 차지하고 있는 사회적 역할 내에서의 행동이나 위협한 상황에서 자신을 보호하려는 욕구에 의한 행동이며 비합법적인 공격은 사회인들에게 용인되지 않은 행동들이다.

Kauffman(1981)은 자극된 목표반응의 크기, 주관적으로 판단되는 욕구불만의 종류, 성숙도와 자신 행동에 대한 편견의 정도에 따라 공격행이 결정된다고 지적하고

공격 유형을 단순한 공격, 혼성형 공격, 고압적 공격, 노출형 공격, 퇴행적 공격 등으로 분류하였다.

단순한 공격은 아무런 억제력 없이 어떤 긴급한 공포나 분노에 부딪힐 때 공격 대상을 찾아 무차별하게 상해나 폭력을 가하는 경우이고 혼성형 공격은 욕구불만에 의하여 분노, 적의 또는 격분이 일어날 때 신체적으로 힘을 행사하는 경우와 말로 행사하는 경우이고 고압적 공격은 인간의 본능에서 튀어나오는 분노와 적의는 현실의 요청에 의하여 조절되거나 억압된 경향으로 변경 또는 수정되어서 나타나는 경우이고 노출형 공격은 목표가 뚜렷하지 않은 대상을 적으로 삼아 폭력을 쓰는 경우이고 퇴행적 공격은 어느 발달 단계에 이르렀다가 공포 때문에 영아기의 어떤 단계로 역전되는 상태이다. 입으로 언쟁하지 않고 완력으로 싸우며 강한 힘을 과시하기 위하여 기물을 파괴하고 규칙을 어기고 사소한 일에도 화를 내는 경우를 말한다.

Thome(1977)은 공격성을 공격 유형에 따라 신체적 공격과 언어적 공격으로 분류하였다. 신체적 공격은 공격 대상에게 신체적 상해나 고통을 주려고 하는 대인 공격과 물건을 손상시키려고 하는 대물 공격으로 나뉘고 언어적 공격은 상대에게 심리적 혹은 사회적인 해를 끼치는 행동이다. 또 그는 공격 대상에 따라 직접적 공격과 간접적 공격으로 분류하였는데 직접적 공격은 좌절 유발자 또는 공격 대상에게 직접적으로 행하는 공격이며 간접적 공격은 공격 유발자가 아닌 다른 대상에게 치환된 공격 또는 구체적인 대상이 없는 공격 행동이라고 정의하였다.

위에서 살펴본 바와 같이 공격 유형을 학자들에 따라 여러가지로 분류하고 있지만 본 연구에서는 Buss와 Durkee의 분류 방법을 기초로 하였다.

3. 분노와 공격성의 관계

인간이 정서를 표현한다는 것은 자연스럽고 정상적인 일이며 심리적으로 건강하다는 것을 의미한다. 그 중 분노는 우리의 일상생활 가운데 가장 빈번히 경험되는 정서 중의 하나로써 다른 사람과 함께 생활하면서 정서가 작용하는 동안 여러 가지 형태로 표현된다(고영인, 1994).

분노는 인류의 진화 과정에서 생존을 위해 필요한 기능 중의 하나이다. 이는 분노에 의해서 동원 태세가 위험 상황에 적절하게 대처하게 해주기 때문이다. 이러한 점에서 분노는 인간 에너지의 하나이며 개인으로 하여금 위험에 적절하게 대응하게 하여 그 해를 감소시키고 극복하게 한다는 면에서 적응 행위의 하나로 볼 수 있다(강신덕, 1997). 그리고 분노의 표현은 생존적 가치를 지니는 인간에게는 지극히 정상적인 반응이며 살아가면서 피할 수 없이 마주치게 되는 문제이기도 하다. 그러나 이 분노의 표현이 제대로 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성을 떨 때, 대인 관계에서나 자기 자신에게 많은 문제점이 발생하게 된다.

Rothenberg(1971)는 분노를 광범위한 공격의 현상으로 표현하여 공격의 이론은 분노의 이론으로도 제시되며 성난 것은 공격적인 행동으로 성나게 느끼는 것은 공격적 충동의 주관적인 자극으로 생각하였다. 이것은 분노가 공격성을 촉진시킬 수 있으며 상호 관련됨을 의미한다.

Rimm(1973)은 타인을 해치려는 강박 사고가 있는 사람은 흔히 분노의 정서를 지니고 있는데 이러한 사람은 때때로 자신의 분노를 알거나 혹은 인정하기 어렵기 때문에 그러한 분노를 통제할 수 없는 강박 증상으로 나타나게 된다. 따라서 분노와 공격성의 관계를 다음과 같이 추론할 수 있다(임태숙, 1991).

첫째, 분노는 공격성을 자극하며 억압된 분노는 공격적 행동의 부정적인 결과를 가져온다.

둘째, 공격성은 분노의 정서를 수반하여 분노와 공격성을 상황적으로 관련되게 한다.

셋째, 비 통제된 분노는 신체적, 생리적, 정신적, 사회적 문제를 야기시키며 항상 공격적인 행위의 전조가 된다.

Moyer(1975)는 공격성 유형 중에 분노 공격성은 그 대상에 심하게는 파괴적이고 통제할 수 없는 격분을 나타내며 심하지 않게는 노여움을 나타내는 공격성을 뜻한다고 했다. 이것은 욕구 좌절이나 손상, 고통 등과 같은 선행 요인에 의해 증가되고 이를 선행 요인을 가져다 주는 대상의 표현이 과잉 공격성을 상기시키는 자극 상태가 된다.

Moyer(1975)와 Glickman(1977)는 공격성 중에 과민 공격성은 욕구좌절이나 고통

으로부터 야기되며 보통 억제할 수 없는 분노라고 기술했다. 따라서 대부분의 공격성은 분노의 정서를 수반함을 알 수 있다.

Feindler와 Ecton(1986)은 분노라는 감정과 공격성과의 관계를 귀인이라는 변인을 통해 설명하고 있다. 분노는 공격성의 결정적인 요인이 될 수 있는데 이는 흥분된 감정적 상태의 원인을 무엇으로 돌리느냐에 따라 결정된다는 것이다. 또 Averill(1982)은 분노라는 감정적인 반응이 그 자체로서는 여러 충동성과 관련이 있다고 보았으며 분노의 감정이 공격적인 혹은 적대적인 행동으로 이어진다는 점을 발견하였다.

김계현(1993)은 분노라는 감정 자체는 옳고 그름의 판단 대상이 될 수 없다고 말하고 있으며 분노의 원인 중 하나로 '왜곡된 지각'을 들고 있다. 분노와 인지적인 지각과의 관계는 인지적 작용에 의해서 분노가 생기는 과정을 생각해 볼 수 있고 분노라는 감정에 인지적인 작용을 하여서 공격적인 행동을 유발하는 과정을 생각해 볼 수도 있다.

이상에서 살펴 본 선행 연구 결과를 통해서 분노와 공격성과의 관계를 종합해보면 다른 사람들의 부정적인 행동에 대한 인지적인 지각은 곧 분노의 감정을 유발하며 이 분노는 곧 공격적인 행위로 이어진다. 또한 통제되지 않은 분노는 신체적, 생리적, 정신적, 사회적인 문제를 야기시키며 공격적인 행위의 전조가 된다. 그러므로 청소년 비행과는 밀접한 관련이 있다 하겠다.

4. 분노조절훈련에 관한 접근방법

분노조절훈련에 관한 가장 보편적인 접근방법으로는 사회적 기술훈련, 인지-행동적 접근, 자기주장훈련 등이 있다.

첫째로 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, 1997에서 재인용) 여기서 사회적 기

술훈련이란 긍정적인 관계적 기술들을 사용하면서 대인간의 갈등을 줄여 나가도록 하는 프로그램으로 사회적 불일치와 갈등을 조정하는 것과 같은 적극적인 대인관계 기술에 초점을 두고 있다.

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 분노 상황에서 효과적이라는 새로운 사실이 확인되어졌다(김성혜, 1999에서 재인용)

둘째로 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 적용 원리를 제공함으로써 불안, 분노, 대인관계에서의 부적응 등에 효율적으로 사용되고 있다.

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

셋째로 자기주장훈련은 대인관계에서 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 권리를 지키기 위하여 상대방에게 자신의 생각, 욕구, 감정 등을 솔직하게 표현할 수 있도록 도와주는 훈련이다. Bandura(1973), 노안녕(1983), 이진복(1998), 김소연(1999) 등이 주장훈련을 통해 적절한 자기 주장을 증가시킴으로써 공격성을 감소시킬 수 있음을 지적한 바 있다.

이상에서 살펴본 것 외에도 자기교시훈련, 긴장이완훈련, 문제해결 기술훈련 등 다양한 프로그램이 개발되어 사용되어지고 있는데 분노와 공격성을 다루기 위한 다양한 식적 접근을 시도한 연구경향을 살펴보면 다음과 같다.

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 프로그램의 효과를 검증하였다. 이들의 연구는 하나의 프로그램 속에 여러 요인들을 점진적으로 통합시키는 방향으로 분노의 조절 프로그램을 만들어 가는 경향이 있다.

Feindler와 Fermow(1985)는 학교 부적응 청소년을 대상으로 분노통제훈련을 실시한 후 치료 효과를 검증하였다. 그 결과는 비교집단보다 상담집단의 피험자들이 공격적 행동과 파괴적 행동의 평균 비율의 감소뿐만 아니라 충동성이 감소되고 문제해결 기술이 증가된 것으로 나타났다(천성문, 1999에서 재인용).

임태숙(1991)은 소년원에 있는 비행청소년을 대상으로 Feindler(1984)의 분노통제훈련을 우리나라 실정에 맞게 수정하여 실시한 결과 분노와 공격성 감소에 효과가 있는 것으로 나타났고, 류소영(1995)도 비행청소년을 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 개입 방법이 필요하다는 의견이 제기되고 있다. 이러한 통합적 접근방법은 개인으로 하여금 분노환경에서의 분노 원천을 인식하게 해 주고 효과적인 과잉반응을 예방하여 분노를 일으키는 상황을 변화시켜 나갈 수 있는 기반을 제공해 주는데 도움이 된다.

본 연구에 적용된 프로그램의 구성은 크게 네 단계로 구분되어 있다.

첫 번째, 도입단계는 준비단계로 신뢰감과 자신에 대한 탐색 등으로 구성했고,

두 번째 이해단계는 감정 및 상황에 대한 이해, 분노 반응 등 느낌 알아채기 등으로 구성하였으며,

세 번째 실행단계에서는 타인의 감정 이해하기, 생각과 행동 변화 등으로 구성했고 마지막 네 번째는 정리단계로 정리 및 소감 나누기 등으로 구성하였다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 분노조절 프로그램이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과를 알아보기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구대상, 연구설계, 측정도구, 자료처리에 대해 살펴보기로 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상(피험자)은 제주도 소재 소년원학교 학생 40명에게 공격성검사를 실시한 후 프로그램에 자발적으로 참여하기로 한 학생 20명을 대상으로 한다. 이들은 상담집단과 비교집단에 각각 10명씩 무선적으로 배정하였다. 연구 대상자들의 특성은 다음과 같다.

<표 III-1> 연구대상자들의 특성분류

| 구 분 | 성 명 | 별 칭 | 비행명 | 연령 | 처분 |
|---------------|-------|-----|------|----|----|
| 상담집단 (10명) | 조 0 0 | 망골 | 특절 | 17 | 6 |
| | 윤 0 0 | 달 | 특절등 | 14 | 6 |
| | 최 0 0 | 점박이 | 특절 | 15 | 6 |
| | 한 0 0 | 골룸 | 절도 | 17 | 6 |
| | 강 0 0 | 별 | 폭력 | 16 | 6 |
| | 황 0 0 | 황도 | 특절등 | 18 | 7 |
| | 고 0 0 | 꼬봉 | 특절등 | 16 | 7 |
| | 현 0 0 | 짱구 | 강도상해 | 17 | 7 |
| | 김 0 0 | 린우 | 강도상해 | 17 | 7 |
| | 강 0 0 | 백도 | 강도상해 | 16 | 7 |
| 비교집단 (10명) | 윤 0 0 | | 특절등 | 15 | 6 |
| | 양 0 0 | | 특절등 | 16 | 6 |
| | 이 0 0 | | 특가법 | 15 | 6 |
| | 임 0 0 | | 보호관찰 | 19 | 6 |
| | 정 0 0 | | 특절미수 | 18 | 6 |
| | 고 0 0 | | 절도 | 18 | 7 |
| | 최 0 0 | | 특절등 | 19 | 7 |
| | 신 0 0 | | 절도 | 18 | 7 |
| | 박 0 0 | | 절도 | 17 | 7 |
| | 고 0 0 | | 절도 | 18 | 7 |

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 분노조절훈련 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 실험 처치의 결과를 평가하는 ‘전후 비교집단 설계(pretest-posttest control group design)’이다. 연구설계는 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 연구 설계

| | | | |
|------|----------------|---|----------------|
| 상담집단 | O ₁ | X | O ₂ |
| 비교집단 | O ₃ | | O ₄ |

O₁ O₃ : 사전검사(공격성 검사)
 O₂ O₄ : 사후검사(공격성 검사)
 X : 분노조절훈련 적용

3. 분노조절훈련 프로그램

본 연구에서 사용한 분노조절 프로그램은 인지-정서-행동의 통합을 이론적 근거로 하고 있는 청소년 대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 고영인(1995)의 분노대처를 위한 상담 등을 중심으로 청주소년원(2004)에서 구안한 것을 연구목적에 맞게 재구성하였다. 프로그램의 구성내용은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 분노조절훈련 프로그램

| 단계 | 회기 | 분노조절 훈련 프로그램 | | |
|-------|----|-------------------------------|--|-----|
| | | 주제 및 목표 | 내용 | 시간 |
| 도입 단계 | 1 | 프로그램 안내 및 자기소개 건전한 자아개념 | ① 서약서 작성 ② 자기소개 ③ 훈련안내 | 1시간 |
| | 2 | 내면으로의 여행 | ① 손명상기법 ② 손그리기 ③ 손그림에 내용기록하기 | " |
| | 3 | 가족의 성향 어린시절 경험나누기 | ① 강의 ② 어린시절 회상 ③ 느낌정리 | " |
| | 4 | 나의 장·단점 찾기 | ① 자신의 장점 적어보기 ② 자신의 단점 적어보기 | " |
| | 5 | 감정을 표현하는 단어들 느낌 알아차리기 | ① 감정표현목록 작성하기 ② 느낌일기 기록하기 | " |
| 이해 단계 | 6 | 분노란 무엇인가 화가 난 상황에 대한 이해 | ① 강의 위주 ② 분노의 정의, 원천 ③ 분노의 표현기술 | " |
| | 7 | 화가 났을 때 자신의 반응 글로 표현하고 나누기 | ① 화가 날 때를 문장 기록 ② 화가 난 상황 기록 ③ 느낌발표 및 마무리 | " |
| | 8 | 화가 났을 때의 신체적 변화 | ① 신체적인 변화 확인 ② 화난 결과 표현 ③ 느낌발표 및 마무리 | " |
| 실행 단계 | 9 | 화다루기 지연작전 | ① 심호흡하기 ② 구구단외우기 ③ 감정들여다 보기 ④ 기록내용 발표 | " |
| | 10 | 생각 변화시키기 | ① 화나게 만드는 생각유형 ② 비합리적인 신념 ③ 합리적인 사고 전환연습 ④ 느낌발표 | " |
| | 11 | 행동 변화시키기 | ① 부정적 감정다루기 ② 감정표현 방법 익히기 ③ 행동변화 전환연습 ④ 느낌발표 | " |
| 정리 단계 | 12 | 분노 처리방법의 이해 마무리 | ① 프로그램 과정 요약 ② 소감문 작성 ③ 소감문 발표 ④ 마무리 | " |

4. 측정 도구

본 연구에서는 학생들의 공격성의 정도를 측정하기 위하여 Buss 와 Durkee(1957)가 제작한 공격성 검사(BDHI : Buss & Durkee Hostility Inventory)를 노안녕(1983)이 번안한 공격성 검사 도구를 사용하였다.

이 검사는 6개의 하위 영역으로 구성되어 있으며 총 문항 수는 75문항으로 모든 문항은 척도기준 강제 선택형으로 되어 있으며 15문항(1, 10, 17, 20, 27, 34, 39, 50, 55, 63, 66, 67, 71, 72, 74)은 역 채점 문항으로 되어 있다. BDHI 속에 포함된 문항의 대부분은 분개, 부정이나 회의 그리고 운동적, 언어적, 직접적으로 표현된 적개심을 측정하려는 것으로 구성되어 있으며 전통적으로 공격적 행동을 검사하는데 사용되어 왔다

6개 하위 영역별 공격성의 하위요인과 문항을 살펴보면 다음의 <표Ⅲ-4>에 제시한 바와 같다. 본 연구에서 검사의 신뢰도를 측정하기 위해 Cronbach α로 계산된 내적합치도는 .83로 나타났다.

<표 Ⅲ-4> 공격성의 하위요인과 구성문항

| 하위요인 | 문항수 | 구 성 문 항 |
|---------|-----|--|
| 신체적 공격성 | 16 | 1, 9, 10, 17, 25, 26, 34, 47, 49, 55, 57, 58, 60, 65, 70, 75 |
| 언어적 공격성 | 12 | 2, 7, 15, 23, 28, 31, 39, 43, 51, 52, 59, 68 |
| 흥분성 | 10 | 4, 21, 29, 35, 44, 48, 50, 66, 71, 73 |
| 적의성(원한) | 15 | 5, 6, 11, 14, 20, 22, 30, 37, 38, 41, 46, 53, 54, 62, 72 |
| 수동적 공격성 | 13 | 3, 12, 13, 18, 19, 27, 36, 42, 45, 61, 63, 67, 74 |
| 죄의식 | 9 | 8, 16, 24, 32, 33, 40, 56, 64, 69 |
| 전 체 | 75 | |

5. 자료처리

사전, 사후 검사를 통하여 수집된 자료는 SPSS 프로그램을 사용하였다. 상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 t검증을 실시하였고 분노조절훈련 프로그램의 효과를 알아보기 위한 즉, 집단내(사전/사후)와 집단 간(상담집단/비교집단) 차이 검증을 위해서 일반선형모형(GLM)을 활용한 변량분석(ANOVA)을 하였다.

그리고 상담집단의 프로그램 실시 전과 실시 후의 점수만을 비교하기 위하여 paired t검증을 실시하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 연구 대상에 대한 동질성 검증과 가설검증에 따른 결과와 해석의 내용으로 구성하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단의 공격성 총점과 하위 영역 간 평균에 대해 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 공격성 사전검사 결과

| 구 분 | 상담집단 (n=10) | | 비교 집단 (n=10) | | t |
|-----------|-------------|------|--------------|------|------|
| | M | SD | M | SD | |
| 공격성 하위 요인 | | | | | |
| 신체적 공격성 | 7.70 | 2.94 | 7.00 | 2.40 | .58 |
| 언어적 공격성 | 6.40 | 2.45 | 6.00 | 2.86 | .34 |
| 홍분성 | 6.40 | 1.95 | 6.10 | 1.37 | .40 |
| 적의성 | 3.30 | 2.00 | 3.90 | 1.66 | -.73 |
| 수동적 공격성 | 6.00 | 1.33 | 6.60 | 2.45 | -.68 |
| 죄의식 | 4.40 | 1.95 | 4.20 | 2.25 | .21 |
| 총점 | 34.20 | 8.55 | 33.80 | 9.17 | .10 |

위의 <표 IV-1>에서 나타난 바와 같이 공격성 사전검사에서 상담집단의 공격성 평균(M=34.20)과 비교집단의 공격성 평균(M=33.80)간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고 하위요인간 차이가 나타나지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집단임이 확인되었다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 프로그램 실시 전과 실시 후의 공격성에 유의한 차이가 있을 것이다.

분노조절훈련에 참여한 상담집단의 공격성 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단의 공격성 사전, 사후검사 비교

| 공격성 하위 요인 | 사전 검사(n=10) | | 사후 검사 (n=10) | | paired t |
|-----------|-------------|------|--------------|------|----------|
| | M | SD | M | SD | |
| 신체적 공격성 | 7.70 | 2.94 | 5.40 | 2.71 | 3.85 ** |
| 언어적 공격성 | 6.40 | 2.45 | 4.80 | 2.25 | 4.31 ** |
| 흥분성 | 6.40 | 1.95 | 5.00 | 1.56 | 2.69 * |
| 적의성 | 3.30 | 2.00 | 2.70 | 1.41 | 1.20 |
| 수동적 공격성 | 6.00 | 1.33 | 5.70 | 1.76 | .89 |
| 죄의식 | 4.40 | 1.95 | 3.50 | 1.50 | 2.58 * |
| 총점 | 34.20 | 8.55 | 27.10 | 8.27 | 5.04 ** |

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

위의 <표 IV-2>에 나타난 결과를 분석해 보면, 상담을 받기 전 상담집단의 공격성 총점(M=34.20)에 비해 상담을 받은 후의 총점(M=27.10)이 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다($t=5.04, p<.01$). 즉, 프로그램에 참여한 상담집단은 사전 공격성 점수보다 사후 공격성 점수가 낮아졌다고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서의 분노조절훈련 프로그램은 비행청소년의 공격성을 낮추는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있으며 가설 1은 수용되었다. 이를 공격성 하위 요인 별로 보면,

첫째, 신체적공격성에 있어서 분노조절훈련 프로그램에 참여 전의 평균점수(M=7.70)에 비해 프로그램 참여 후의 평균점수(M=5.40)가 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다($t=3.85, p<.01$).

둘째, 언어적공격성에 있어서 분노조절훈련 프로그램에 참여 전의 평균점수(M=6.40)에 비해 프로그램 참여 후의 평균점수(M=4.80)가 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다($t=4.31, p<.01$).

셋째, 흥분성에 있어서 분노조절훈련 프로그램에 참여 전의 평균점수(M=6.40)에 비해 프로그램 참여 후의 평균점수(M=5.00)가 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다($t=2.69, p<.05$).

넷째, 죄의식에 있어서 분노조절훈련 프로그램에 참여 전의 평균점수(M=4.40)에 비해 프로그램 참여 후의 평균점수(M=3.50)가 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다($t=2.58, p<.05$).

이상과 같은 결과는 Deffenbacher(1990)가 피험자를 이완집단, 인지집단, 통제집단으로 나누어 인지적 대응기술과 이완 방법을 비교한 결과와 일치하며 임태숙(1992), 류소영(1995) 이 비행청소년을 대상으로 한 분노조절훈련의 적용 결과와도 유사한 결과를 보였으며 노안녕(1983)의 단계적인 주장훈련프로그램 투입을 통한 공격성과 불안감의 감소 등을 보고한 선행연구의 결과와도 유사함을 보였다. 분노조절훈련을 마치고 쓴 소감문과 연구자의 관찰을 근거로 공격성 감소의 원인을 분석해 보면 프로그램 중 분노의 유발원인의 탐색과 화 다루기 등을 통한 자기 통제와 분노의 처리방법을 익힘으로써 분노의 문제를 스스로 다룰 수 있게 되어 공격성의 감소로 나타났다고 보여진다.

반면에 적의성과 수동적 공격성에 있어서 분노조절훈련 프로그램에 참여 전과 프로그램 참여 후의 평균점수는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않고 있다. 이러한 결과는 대부분의 선행연구들의 결과가 공격성의 전체 하위요인에서 감소되는 것과는 다른 결과였다.

이는 상담집단에게 적용한 분노조절 훈련프로그램이 편중되었을 가능성과 적의성 등의 하위요인은 외현적이며 태도적인 공격성이기 때문에 타인을 질투하고 증오하는 원한이나 타인을 믿지 못하고 적개심을 투사하는 의심 등이 비행청소년들에게는 인지-행동주의적 방법으로 쉽게 변화되지 않을 것이라는 추정을 할 수 있겠다.

반면, 분노조절훈련 프로그램에 참여하지 않은 비교집단의 공격성 변화 정도를 알아보기 위해 비교집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 비교집단의 공격성 사전, 사후검사 비교

| 공격성 하위 요인 | 구 분 | | 사후 검사 (n=10) | | paired t |
|-----------|-------------|------|--------------|-------|----------|
| | 사전 검사(n=10) | | M | SD | |
| 신체적 공격성 | 7.00 | 2.94 | 7.20 | 2.74 | -.25 |
| 언어적 공격성 | 6.00 | 2.25 | 5.50 | 3.40 | 1.00 |
| 홍분성 | 6.10 | 1.37 | 6.80 | 1.75 | -1.77 |
| 적의성 | 3.90 | 1.66 | 3.80 | 2.14 | .15 |
| 수동적 공격성 | 6.60 | 2.45 | 6.10 | 2.76 | 1.86 |
| 죄의식 | 4.20 | 2.25 | 4.80 | 2.44 | -1.40 |
| 총점 | 33.80 | 9.17 | 34.20 | 10.69 | -.26 |

위의 <표 IV-3>에 의하면 비교집단의 사전-사후 간 공격성 총점에 거의 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 프로그램 투입이 없었던 비교집단의 경우는 일정기간

이 지난 후 공격성 점수가 감소되지 않고 사전 점수를 그대로 유지하고 있다고 할 수 있다.

이는 비교집단의 구성원들이 엄격한 수용시설에서 교육을 받고 있는 비행청소년들임을 고려할 때 폭력적인 영상이나 컴퓨터 게임, 또래집단과의 교우 등을 통한 영향을 거의 받지 않고 실험기간 동안 일상적 생활을 유지한 것에 기인한 것으로 해석할 수 있다.

분노조절 훈련이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과를 알아보고자 상담집단, 비교집단의 분노조절 프로그램 실시 전·후의 공격성 점수를 비교하였다. 각 집단에서의 프로그램 실시 전·후 공격성 점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-4>이다

<표 IV-4> 공격성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|-------------|--------------|
| 상담집단 | 34.20(8.55) | 27.10(8.27) |
| 비교집단 | 33.80(9.17) | 34.20(10.69) |

()는 표준편차

<표 IV-4>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

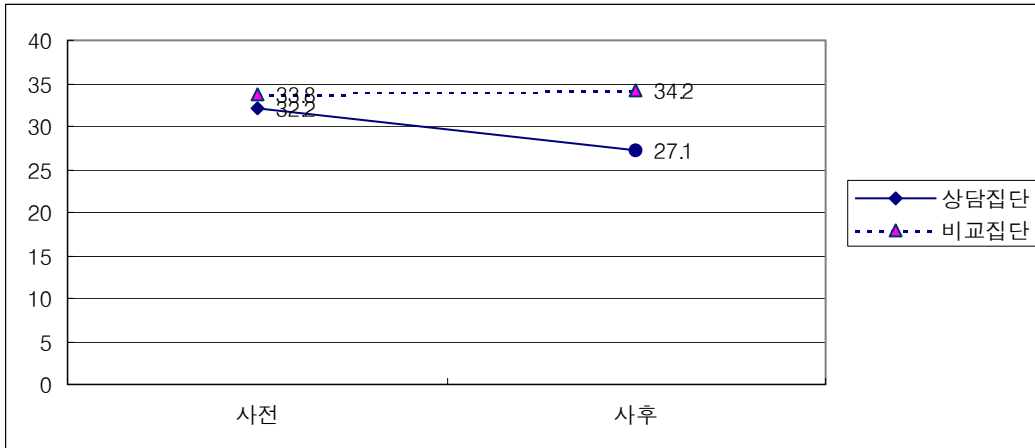
<표 IV-5> 공격성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|---------|---------|---------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 112.225 | 112.225 | .71 |
| 사전/사후(B) | 1 | 112.225 | 112.225 | 10.17** |
| 상호작용(A*B) | 1 | 140.625 | 140.625 | 12.74** |

**p<.01

<표 IV-5>에서 보면 측정시기의 주효과와 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다. 그러나 집단간 주효과는 통계적으로 유의하지 않았다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 IV-1>이다.



<그림 IV-1> 공격성의 사전/사후 점수비교

공격성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적 효과가 있음을 보여 주었다($F(1)=10.17$, $p<.01$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교집단간 공격성에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설-1을 지지해 주고 있다.

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 분노조절훈련에 참여하지 않은 비교집단보다 공격성 하위요인에서 유의한 차이를 보일 것이다.

(1) 신체적 공격성에서의 차이 검증

가설 2-1 : 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 신체적 공격성 점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-6>이다.

<표 IV-6> 신체적 공격성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 7.70(2.94) | 5.40(2.71) |
| 비교집단 | 7.00(2.40) | 7.20(2.74) |

()는 표준편차

<표 IV-6>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표 IV-7>와 같다.

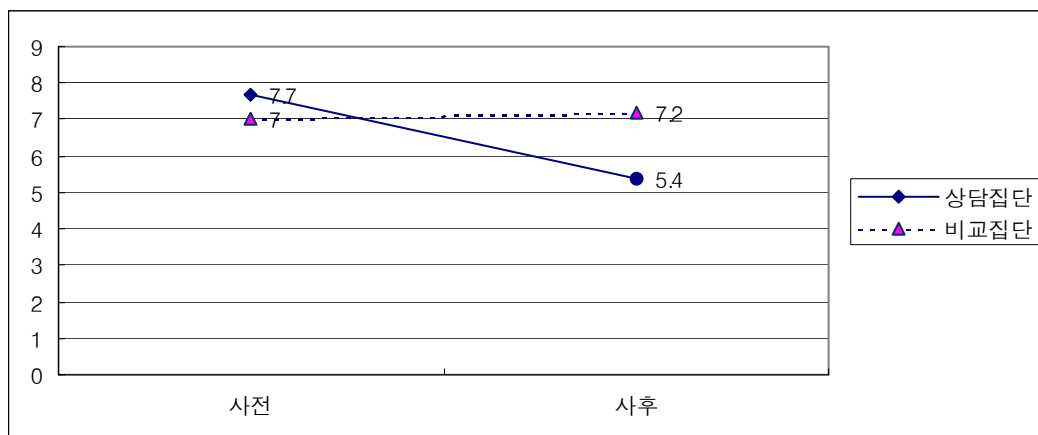
<표 IV-7> 신체적 공격성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|--------|--------|-------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 3.025 | 3.025 | .25 |
| 사전/사후(B) | 1 | 11.025 | 11.025 | 4.53* |
| 상호작용(A*B) | 1 | 15.625 | 15.625 | 6.41* |

*p<.05

<표 IV-7>에서 보면 측정시기의 주효과와 상호작용의 효과가 통계적으로 유의하였다. 그러나 집단간 주효과는 통계적으로 유의하지 않았다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 IV-2>이다.



<그림 IV-2> 신체적 공격성의 사전/사후 점수비교

신체적공격성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적 효과가 있음을 보여 주었다 ($F(1)=4.53, p<.05$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교집단간 공격성 하위요인 중 신체적공격성에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-1을 지지해 주고 있다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 공격대상에게 신체적 상해나 고통을 주려고 의도하거나 물건을 손상시키려는 성향에 대하여 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(2) 언어적 공격성에서의 차이 검증

가설 2-1 : 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 신체적 공격성 점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-8>이다.

<표 IV-8> 언어적 공격성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 6.40(2.45) | 4.80(2.25) |
| 비교집단 | 6.00(2.25) | 5.50(3.40) |

()는 표준편차

<표 IV-8>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

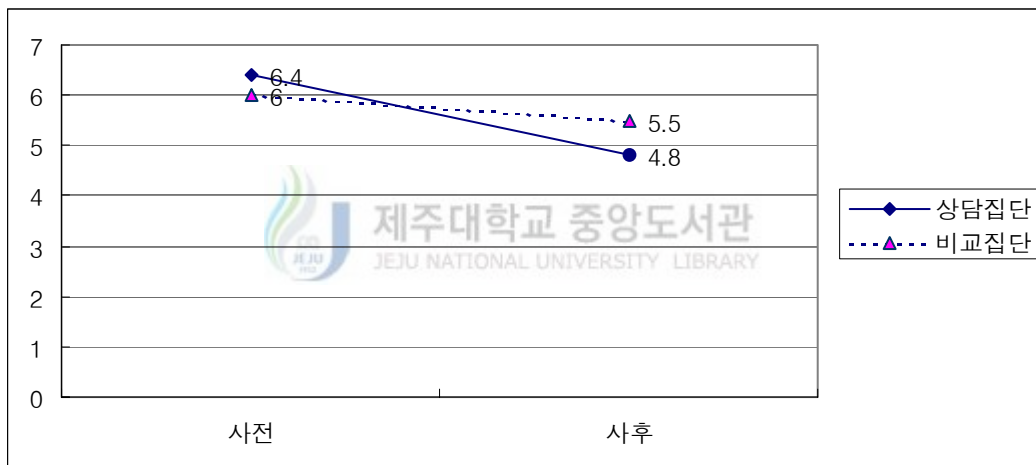
<표 IV-9> 언어적 공격성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|--------|--------|---------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | .225 | .225 | .02 |
| 사전/사후(B) | 1 | 11.025 | 11.025 | 11.37** |
| 상호작용(A*B) | 1 | 3.025 | 3.025 | 3.12 |

**p<.01

<표 IV-9>에서 보면 측정시기의 주효과가 통계적으로 유의하였다. 그러나 집단간 주효과와 상호작용 효과는 통계적으로 유의하지 않았다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 IV-3>이다.



<그림 IV-3> 언어적 공격성의 사전/사후 점수비교

언어적 공격성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적 효과가 있음을 보여 주었다 (F(1)=11.37, p<.01). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교집단간 공격성 하위요인중 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-2를 지지해 주고 있다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 상대방에게 심리적, 사회적인 해를 끼치고자 하는 언어적 반응에 대하여 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(3) 흥분성에서의 차이 검증

가설 2-3 : 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 흥분성 점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-10>이다.

<표 IV-10> 흥분성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 6.40(1.95) | 5.00(1.56) |
| 비교집단 | 6.10(1.37) | 6.80(1.75) |

()는 표준편차

<표 IV-10>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표IV-11>과 같다.

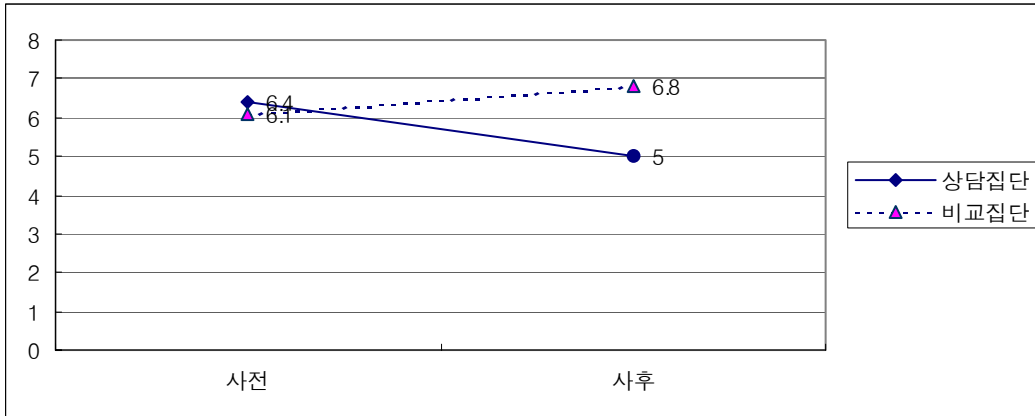
<표 IV-11> 흥분성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|--------|--------|---------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 5.625 | 5.625 | 1.24 |
| 사전/사후(B) | 1 | 1.225 | 1.225 | 1.15 |
| 상호작용(A*B) | 1 | 11.025 | 11.025 | 10.31** |

**p<.01

<표 IV-11>에서 보면 측정시기와 집단간 주효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 4>이다.



<그림 IV-4> 흥분성의 사전/사후 점수비교

흥분성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적 효과가 있음을 보여 주었다($F(1)=10.31$, $p<.01$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교집단간 공격성 하위요인 중 흥분성에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-3을 지지해 주고 있다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 자신 또는 타인에게 흥분하는 경향에 대하여 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

(4) 적의성에서의 차이 검증

가설 2-4 : 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 흥분성 점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-12>이다.

<표 IV-12> 적의성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 3.30(2.00) | 2.70(1.41) |
| 비교집단 | 3.90(1.66) | 3.80(2.14) |

()는 표준편차

<표 IV-12>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표IV-13>과 같다.

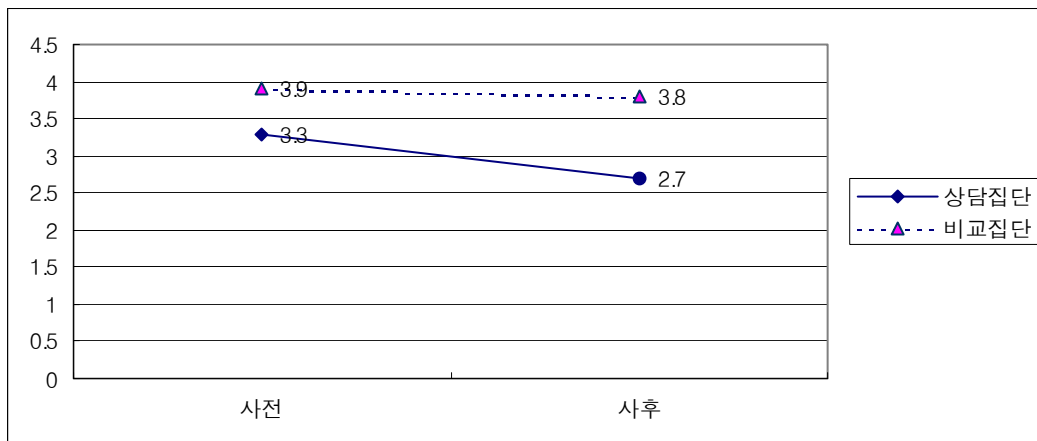
<표 IV-13> 적의성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|-------|-------|------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 7.225 | 7.225 | 1.48 |
| 사전/사후(B) | 1 | 1.225 | 1.225 | .68 |
| 상호작용(A*B) | 1 | .625 | .625 | .35 |



<표 IV-13>에서 보면 측정시기와 집단간 주효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의하지 않았다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 IV-5>이다.



<그림 IV-5> 적의성의 사전/사후 점수비교

적의성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 사후검사에서도 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($F(1)=.68, p>.05$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교 집단간 공격성 하위요인 중 적의성에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-4는 기각되었다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 대인관계에서 타인을 경계하는 경향에 대하여 긍정적인 효과를 가져오지 못한 것으로 해석된다.

(5) 수동적 공격성에서의 차이 검증

가설 2-5 : 수동적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 수동적 공격성점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-14>이다.

<표 IV-14> 수동적 공격성 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 6.00(1.33) | 5.70(1.76) |
| 비교집단 | 6.60(2.45) | 6.10(2.76) |

()는 표준편차

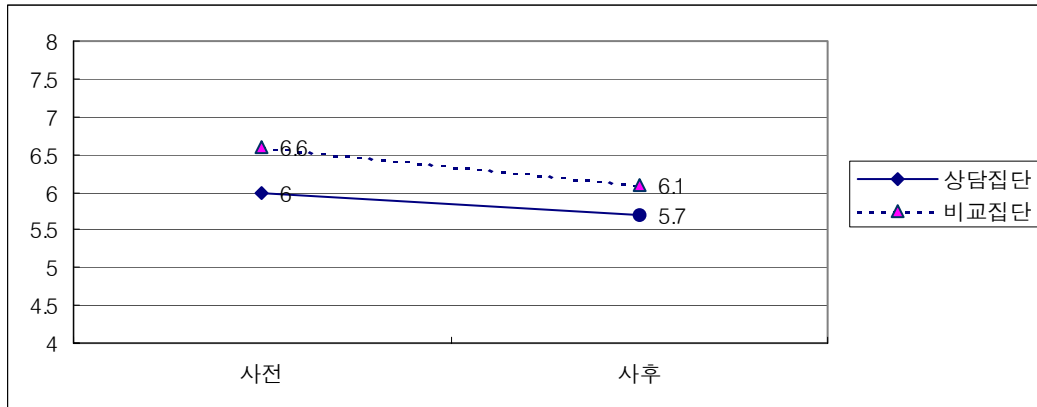
<표 IV-14>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전, 후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표IV-15>와 같다.

<표 IV-15> 수동적 공격성 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|-------|-------|------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 2.500 | 2.500 | .28 |
| 사전/사후(B) | 1 | 1.600 | 1.600 | 3.47 |
| 상호작용(A*B) | 1 | .100 | .100 | .22 |

<표 IV-11>에서 보면 측정시기와 집단간 주효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 그리고 상호작용 효과도 통계적으로 유의하지 않았다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 6>이다.



<그림 6> 수동적 공격성의 사전/사후 점수비교

수동적 공격성 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 사후검사에서도 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($F(1)=3.47, p>.05$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담 집단과 비교집단간 공격성 하위요인 중 수동적 공격성에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-5는 기각되었다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 수동적으로 자신의 공격 욕구를 표현하는 것으로 고집, 거부적 태도, 꾸물거리기, 상대방 무시 경향에 대하여 긍정적인 효과를 가져 오지 못한 것으로 해석된다.

(6) 죄의식에서의 차이 검증

가설 2-6 : 죄의식에서 유의한 차이가 있을 것이다.

각 집단에서의 프로그램 실시 전, 후 죄의식점수의 평균과 표준편차를 나타낸 것이 <표 IV-16>이다.

<표 IV-16> 죄의식 점수의 평균과 표준편차

| | 사전검사 | 사후검사 |
|------|------------|------------|
| 상담집단 | 4.40(1.95) | 3.50(1.50) |
| 비교집단 | 4.20(2.25) | 4.80(2.44) |

()는 표준편차

<표 IV-16>를 통계적으로 검증하기 위하여 각 집단간 프로그램 실시 전,후에 따른 공격성 점수를 변량분석한 결과는 <표IV-17>과 같다.

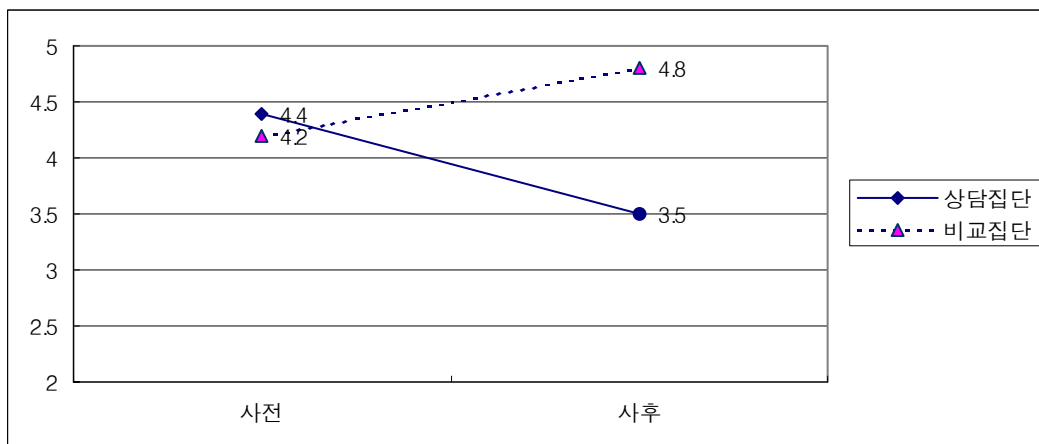
<표 IV-17> 죄의식 점수의 변량분석표

| | df | SS | MS | F |
|------------|----|-------|-------|-------|
| 상담/비교집단(A) | 1 | 3.025 | 3.025 | .39 |
| 사전/사후(B) | 1 | .225 | .225 | .30 |
| 상호작용(A*B) | 1 | 5.625 | 5.625 | 7.42* |

*p<.05

<표 IV-11>에서 보면 측정시기와 집단간 주효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다.

위의 결과를 그림으로 나타낸 것이 <그림 IV-7>이다.



<그림 IV-7> 죄의식의 사전/사후 점수비교

죄의식 사전검사에서의 두 집단간의 평균은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후검사에서는 상담집단과 비교집단의 평균 점수 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적 효과가 있음을 보여 주었다($F(1)=7.42$, $p<.05$). 이러한 결과는 사후검사에서 상담집단과 비교집단간 공격성 하위요인 중 죄의식에 유의한 차이가 있을 것이라는 가설2-6을 지지해 주고 있다.

이는 분노조절훈련 프로그램을 통하여 자신의 행동에 대하여 느끼는 의식의 상태 경향에 대하여 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 해석된다.



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 분노조절훈련이 비행청소년의 공격성에 어떤 효과가 있는지 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 분노조절훈련은 비행청소년의 공격성에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 분노조절훈련은 공격성의 하위영역인 신체적공격성, 언어적공격성, 흥분성, 적의성, 수동적공격성, 죄의식에 어떤 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 이론적 배경으로는 분노, 공격성, 분노와 공격성의 관계를 고찰하였고 이 이론적 배경과 선행 연구들을 토대로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 프로그램 실시 전과 실시 후의 공격성에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 분노조절훈련에 참여한 상담집단은 분노조절훈련에 참여하지 않은 비교집단보다 공격성의 하위요인에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1. 상담집단과 비교집단간에 신체적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2. 상담집단과 비교집단간에 언어적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3. 상담집단과 비교집단간에 흥분성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4. 상담집단과 비교집단간에 적의성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-5. 상담집단과 비교집단간에 수동적 공격성에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-6. 상담집단과 비교집단간에 죄의식에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 연구의 대상을 제주도 소재 소년원학

교 학생들 중 치우과정과 비행유형을 감안, 40명에게 공격성 검사를 실시한 후, 그 중 20명을 선발하여 무선으로 10명을 실험집단, 나머지 10명을 통제집단으로 구성하였다.

본 연구에서 사용한 분노조절 프로그램은 청소년 대화의 광장(1995)에서 개발한 분노조절 프로그램과 고영인(1995)의 분노대처를 위한 상담 등을 중심으로 청주소년원(2004)에서 구안한 것을 연구목적에 맞게 재구성하였다. 2004년 11월부터 12월에 걸쳐 총 12회기, 각 60분, 주 2회씩 연구자가 직접 실시하였다.

본 연구에 사용된 측정 도구로는 Buss와 Durkee(1957)가 제작한 도구를 노안녕(1983)이 번안한 공격성 검사지를 사용하였다.

사전사후 검사를 통하여 수집된 자료는 SPSS 전산 프로그램을 사용하여 t검증을 실시하였으며 일반선형 모형(GLM)을 활용하여 변량분석(ANOVA) 하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램 참여 전 상담집단의 공격성 총점(M=34.20)에 비해 프로그램 참여 후의 총점(M=27.10)이 낮게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다.($t=5.04$, $p<.01$).

둘째, 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 사후 공격성에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F(1)=10.17$, $p<.01$). 이를 공격성 하위 요인별로 보면,

신체적공격성에 있어서 상담집단(M=5.40)과 비교집단(M=7.20)간에는 사후검사 결과에 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F(1)=4.53$, $p<.05$).

언어적공격성에 있어서 상담집단(M=4.80)과 비교집단(M=5.50)간에는 사후검사 결과에 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F(1)=11.37$, $p<.01$).

홍분성에 있어서 상담집단(M=5.00)과 비교집단(M=6.80)간에는 사후검사 결과에 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F(1)=10.31$, $p<.01$).

죄의식에 있어서 상담집단(M=3.50)과 비교집단(M=4.80)간에는 사후검사 결과에 통계적으로 유의한 차이를 보였다($F(1)=7.42, p<.05$).

여섯째, 적의성과 수동적 공격성에 있어서 분노조절훈련 프로그램 참여 전과 프로그램 참여 후의 평균은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

2. 결 론

연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 분노조절훈련은 공격대상에게 신체적 상해나 고통을 주려고 의도하거나 물건을 손상시키려는 성향인 신체적 공격성을 감소시킨다.

둘째, 분노조절훈련은 상대방에게 심리적, 사회적인 해를 끼치고자 하는 언어적 반응을 감소시킨다.

셋째, 분노조절훈련은 자신 또는 타인에게 흥분하는 경향인 흥분성을 감소시킨다.

넷째, 분노조절훈련은 자신의 행동에 대하여 느끼는 의식의 상태 경향인 죄의식을 감소시킨다.

따라서 분노조절훈련 프로그램은 비행청소년들로 하여금 분노라는 감정적 문제를 적절히 다루는 기술을 습득케 하여 공격성을 감소시킴으로서 원만한 대인관계를 형성, 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 하는 효과적인 심성순화 프로그램으로 비행청소년을 교육 대상으로 하는 소년원학교는 물론 각종 교육현장에서 적극적으로 활용할 가치가 있음을 시사해 준다.

3. 제 언

위와 같은 결론을 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 제주도내 소년원학교 남학생을 연구 대상으로 하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반학교 학생 및 여학생까지 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 비행유형별로 공격성과의 상관관계를 규명하여 이들의 비행 유형과 관련된

적절한 치료 프로그램이 개발되어야 한다. 즉, 비행집단을 세분화하여 연구함으로써 심리적 특성이 다른 비행집단의 유형에 맞는 프로그램을 구성할 필요가 있다.

셋째, 프로그램 운영자의 전문성이 강화되어야 한다. 프로그램 효과에 작용하는 변인들이 복잡하게 관련되어 있는바, 특히 치료자의 변인이 중요하다 하겠다.

넷째, 본 연구는 집단성원들의 전체점수를 통한 통계 분석의 결과로 후속연구에서는 개별적인 공격성점수의 분석이나 행동변화 등의 질적 분석이 고려되어야 할 것이다.



참 고 문 헌

- 강신덕(1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구, 서울대학교 대학원 박사학위논문
- 고영인(1993). 분노의 심리적 과정 모형. 학생생활연구 연구 제28집, 부산대학교
- (1995). 분노 대처를 위한 상담. 효정장혁표박사회갑기념논문집 상담의 새로운 접근. 효정 장혁표 박사 회갑기념논문집 편찬위원회.
- 권 옥(1998). 분노조절 훈련 프로그램이 중학생의 공격성 감소에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 권영덕(2002). 분노조절 프로그램이 청소년의 공격성 감소에 미치는 영향, 안양대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김계현(1993). 분노조절을 위한 프로그램. 청소년범죄연구, 제11집.
- (1997). 상담심리학. 서울 : 학지사.
- 김백현(1993). 분노조절 프로그램이 부적응아동의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문
- 김성이(1996). 청소년 비행상담, 청소년 대화의 광장
- 김성재(1993). 스트레스, 대처, 타입A행동, 분노표현방식 및 건강상태에 관한 모형 구축. 학생생활연구, 청주전문대 학생생활연구소
- 김영옥(2000). 공격행동 감소 주장 훈련이 아동의 공격 행동감소에 미치는 효과, 경북대 교육대학원 석사학위논문
- 김용섭(1984). 분노에 대한 연구. 고신대학논문집, 제12집. 고신대학교.
- 노안녕(1983). 비행청소년에 있어서 공격성과 불안의 감소에 미치는 주장훈련의 효과. 서울대학교 석사학위논문.
- 대구소년분류심사원(2002). 위탁소년과 체험교육을 위한 심성수련프로그램
- 류소영(1996). 비행청소년을 위한 분노대처 훈련프로그램의 효과성에 관한

- 일연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 박갑수(1999). 분노조절을 위한 통합적 집단상담프로그램이 공격성 감소에 미치는 효과, 우석대 교육대학원 석사학위논문
- 박성수(1995). 상담교육과 교육 발전의 과제. 상담교육학회 26차 월례발표회
- 박성희(2001). 분노조절훈련 프로그램이 아동의 공격성 감소에 미치는 효과. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 박성혜(1994). 분노 유발상황과 분노 수준별 청소년의 대처전략과 효과성 평가. 숙명여대 석사학위논문
- 법무부(2004). 보호통계, 제19집(1999-2003), 법무부
- 윤순희(2000). 분노조절 훈련이 초등학생들의 부적응 행동감소에 미치는 효과. 단국대 교육대학원 석사학위논문
- 이건복(1998). 행동적 주장훈련이 비행청소년의 주장행동과 공격성에 미치는 효과, 제주대 교육대학원 석사학위논문
- 이숙희(2000). 주장훈련이 비행청소년의 공격성과 자아개념 변화에 미치는 효과, 국민대 교육대학원 석사학위논문
- 이훈구 역(1983). 성격심리학. 서울: 법문사
- 임태숙(1992). 분노통제훈련이 비행청소년의 분노 및 공격성 감소에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문
- 천성문(1991). 스트레스 대응훈련 프로그램의 평가, 학생생활연구 제22(1)호, 영남대학교 학생생활연구소
- (1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지 행동적 집단 치료 효과, 영남대학교 대학원 박사학위논문
- 청소년대화의 광장(1995), 청소년의 분노조절 훈련프로그램
- (1996a), 비행청소년 상담프로그램 1 개발 연구
- 청주소년원(2004). 행복한 학교생활을 위한 대안교육 프로그램

- 최광식(2000). 비행청소년의 분노 및 공격성 감소를 위한 분노조절프로그램의 효과. 계명대 교육대학원 석사학위논문
- 태상록 (2001). 분노조절 집단상담이 공격적 비행성향 중학생의 학교적응에 미치는 영향, 부산대 교육대학원 석사학위논문
- 한규석(1995), *사회심리학의 이해*, 서울: 학지사
- 홍경자, 김선남 역(1995). *화가 날 때 읽는 책*. 서울 : 학지사
- Averill, J. R. (1983). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Bandura, A.(1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Berkowitz, L.(1990). "The control of aggression" In B. Caldwell and H. Ricciuti ed. *Review of Child Development Research*, Volume 3. Chicago : University of Chicago Press.
- Blanchard, D. C., & Blanchard, R. J.(1984). Affect and aggression : An animal model applied to human behavior. *Advances in the Study of Aggression, 1*, pp. 1-67.
- Buss, H. A. & Durkee, A.(1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology. 21*, 343-349
- Buss, A. H.(1961). *The Psychology of aggression*. New York : Wiley
- Carter, Les and Minirth, Frank (1993), *The Anger Workbook: A 13-Step interactive plan to help you...* Nashville: Thomas Nelson.
- Deffenbacher, J, L., McNamara, K., Stark, R. S., & Sabadell, P. M.(1990). A Combination of cognitive, relaxation, and behavioral coping skills in reduction of general anger. *Journal of College Student Development, 31*, pp. 351-358

- Doge, K. A.(1985) Attributional bias in aggressive children, In P. C. Kendall(Ed). *Advances in cognitive behavioral research and therapy*. New York; Academic Press.
- Dollard, J., Doob, L., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R.(1939). *Frustration and aggression*. New Haven CT: Yale University Press..
- Farrington, D. P. (1991). *Childhood aggression and adult violence : Early Precursors and later life outcomes*. In D. J. Peopler and K. h. Rubin(Eds.), *The Development and Treatment of Childhood Aggression*, Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Farrington, D. P., Loeber, R., & Van Kammen, W.(1990). *Long-term criminal outcomes of hyperactivity-impulsivity-attention deficit and conduct problem in childhood*. In L. N. Robins & M. Rutter(Eds.), *Straight and devious pathways from childhood to adulthood*. Cambridge, England : Cambridge University Press.
- Feindler, Eva L. and Ecton, Randolph B. (1986) *Adolescent Anger Control: Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Pergamon.
- Feshbach, S.(1964). The function of aggression and the regulation of aggression drive. *Psychological Review*, 71, 252-272
- Gaylin, W.(1984). *The rage Within*. New York : Simon and Schuster
- Izard (1977). *Human emotion*. New York : Plenum Press.
- Kauffman, H, *Definitions Methodology In The Stu of Aggression Psychological Bulletine*. (1965), 351-364
- Maiuro, Roland D., Cahn, Timothy S., Vitaliano, Peter P., Wagner, Barbara

- C., and Zegree, Joan B. (1988). Anger, Hostility, and Depression in Domestically Violent Versus Generally Assaultive Men and Nonviolent Control Subjects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 56, No 1, 17-23*
- Novaco, R. W.(1975). *Anger control : The development and evaluation of an experimental treatment.* Lexington : Heath
- Rimm, D. C. (1977). Treatment of antisocial aggression. In G. Harres(Ed.), *The group treatment of human problems.* New York : Grune & Stratton
- Spielberger, C .D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger : the State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment, Vol.2, N.J.:* LEA, 159-187.
- Stefanek, Ollendick, Baldok, Francis & Yarger, (1987). *Self-Statements in aggressive withdrawn and popular children. Cognitive Therapy and Reserch, 11(2), 229-239*
- Zwemer, Weare A. and Deffenbacher, Jerry L. (1984). Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counseling. Vol. 31, No. 3, 391-393.*

<Abstract>

The Effects of Anger Control Training Program
on Aggression of Juvenile Delinquent

Kim, Seon-Gyu

Counselling Psychology Major
Graduate School of Education Cheju National University
Jeju, Korea

 Supervised by Professor Park, Tae-Soo
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

This study examined the effects of anger-control training for cognitive and behavioral changes upon aggression of juvenile delinquent.

To attain the purpose, the study examined relations between aggression and anger based on theoretical background, and adopted subjects based on preceding study as follows:

First, what effects does the anger-control training have upon aggression of juvenile delinquent?

Second, what effects does the anger-control training have upon sub factors such as physical aggression, verbal aggression, irritability, hostility, indirect aggression and sense of committing crime, etc?

The author conducted aggression test and selected 40 students at the juvenile training school in Jeju considering treatment process as well as delinquent types, etc. The subjects were consisted 20 students, among them , 10 students were being experimental group and another 10 students were being control group.

* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2005.

The author reorganized the anger-control training of originally written anger-control program as well as the discussion against the anger by Ko Young-in that was developed by the Square of Youth Conversation (1995). The author conducted the training by himself two times a week, each 60 minutes and 12 times in total.

The study made use of the tools produced by both Buss and Durkee (1957) and Ro Ahn-young's questionnaire (1983).

The study made use of SPSS computing program is to inspect the material before and after the test, conducted t-test is to find identity between experimental group and control group, and ANOVA is to verify the difference within the group (post and pre) and between groups (experimental group / control group).

The study conducted paired t-test to compare aggression score only before and after the program for experimental group.

The findings were as follows:

First, after the program, the experimental group attended the training showed significant decrease on aggression score, while the score on the control group remained almost unchanged.

Second, in the control between the groups, the aggression score of the experimental group decreased significantly than the control group did.

Third, after the anger control training, the experimental group showed significant low aggression than the control group at four areas: physical aggression, verbal aggression, irritability and sense of committing crime, etc.

The author made conclusion as follows:

The anger-control program was found to be effective for reducing aggression of juvenile delinquent.

The juvenile delinquent could reduce aggression by learning technology of emotional problem on anger to establish good human relations and to adapt them to social life well. Therefore, the program could be actively used at not only the juvenile training school but also other schools.

The study suggested to subdivide the delinquent group, to develop programs being suitable psychological features and groups, to train for continuous measurement and to reinforce specialty of program operators.

부 록

<부록 1> 공격성 검사지

<부록 2> 분노조절훈련 프로그램

<부록 3> 집단상담 프로그램 소감문



<부록 1> 공격성검사지

안녕하세요?

이 검사는 여러분이 일상생활에서 경험하는 여러 가지 문제들을 항목별로 모아 둔 것입니다. 이 질문의 답에는 옳은 답이나 틀린 답이 없습니다. 각 문항을 하나하나 읽어 가면서 다음과 같이 답해 주시기 바랍니다.

1. 여러분 자신의 생각이나 행동과 대체로 같거나 비슷한 내용이면
----- 예(V), 아니오()

2. 여러분 자신의 생각이나 행동을 나타낸 것이 아니거나 생각과 전혀 다른 내용이면
----- 예(). 아니오(V)
에 표시해 주시면 됩니다.

※ 본 검사지는 연구 목적 외에 사용하지 않을 것이며 사적인 비밀은 보장됩니다. 끝까지 성실하게 답변해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

| 문항 | 내 용 | 예 | 아니 오 |
|----|--|---|------|
| 1 | 나는 누가 나를 때린다고 할지라도 좀처럼 맞서서 같이 때리지 않는다. | | |
| 2 | 나는 때때로 싫어하는 사람들에 대한 험담을 늘어놓는다. | | |
| 3 | 나는 누가 내게 점잖게 부탁하지 않는 한 그가 원하는 것을 하지 않는다. | | |
| 4 | 나는 쉽게 화를 내지만 또는 쉽게 풀어진다. | | |
| 5 | 나는 마땅히 받아야 할 보답을 받지 못하는 것 같다. | | |
| 6 | 내가 없는 곳에서 사람들이 나에게 대한 이야기를 하는 것 같다. | | |
| 7 | 나는 친구들의 행동이 옳지 않다고 생각될 때는 그 점을 지적해 준다. | | |
| 8 | 나는 남을 몇 번 속였던 일로 인해 참을 수 없는 양심의 가책으로 고통을 받아왔다. | | |
| 9 | 나는 때때로 다른 사람을 해치고 싶은 충동을 억제할 수 없다. | | |
| 10 | 나는 아무리 화가 나도 결코 물건을 던지지 않는다 | | |
| 11 | 나는 사람들이 주위에 있으면 때때로 불안해진다. | | |
| 12 | 나는 누군가가 내가 싫어 약속을 정할 때는 그 약속을 지키고 싶지 않다. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 13 | 나는 다른 사람들은 항상 운이 좋은 것 같다고 생각한다. | | |
| 14 | 나는 기대 이상으로 친절한 사람들에게는 경계심이 일어난다. | | |
| 15 | 나는 가끔 사람들과 다른 의견을 표현한다. | | |
| 16 | 나는 가끔 나 자신조차 부끄럽게 여길 정도로 나쁜 생각을 한다 | | |
| 17 | 나는 무슨 일이 있든지 간에 다른 사람을 때려서는 안 된다고 생각한다. | | |
| 18 | 나는 화가났을 때 때때로 토라진다. | | |
| 19 | 나는 누가 거만하게 굴면 그의 말을 잘 들어주지 않는다. | | |
| 20 | 나는 내가 알고 있는 어떤 사람도 전적으로 증오하지 않는다. | | |
| 21 | 나는 사람들이 알고 있는 것보다 훨씬 성급하다. | | |
| 22 | 대부분의 사람들이 나를 몹시 싫어하는 것 같다. | | |
| 23 | 사람들이 나에게 동의하지 않을 때는 논쟁할 수 밖에 없다. | | |
| 24 | 업무 중 피를 부리는 사람은 죄의식을 느껴야 한다. | | |
| 25 | 누가 먼저 나를 때린다면 나도 때리겠다. | | |
| 26 | 나는 화가 났을 때 가끔 문을 ‘짱’ 닫는다. | | |
| 27 | 나는 대인관계에서 참을성이 강한 편이다. | | |
| 28 | 나는 누군가에게 화가 났을 때는 침묵으로 그를 대하는 편이다. | | |
| 29 | 나는 내게 일어났던 일을 돌이켜 볼 때 분노의 감정을 느낀다. | | |
| 30 | 많은 사람들이 나를 시기하는 것 같다. | | |
| 31 | 나는 사람들이 나의 권리를 존중하도록 요구한다. | | |
| 32 | 나는 부모님에게 좀 더 효도하지 못한 것 때문에 우울해 진다. | | |
| 33 | 나 혹은 나의 가족을 모욕하는 사람은 누구나 싸움을 걸어오는 것이라고 생각하게 된다. | | |
| 34 | 나는 결코 짓궂은 장난을 하지 않는다 | | |
| 35 | 나는 누군가가 나를 조롱하면 격분한다. | | |
| 36 | 나는 사람들이 잘난체 할 때는 일부러 천천히 일함으로써 반감을 표시한다. | | |
| 37 | 나는 거의 매주 내가 싫어하는 사람을 만난다. | | |
| 38 | 나는 가끔 다른 사람들이 나를 비웃는다는 느낌을 갖는다. | | |
| 39 | 나는 화가 났을 때도 ‘강경한 말’을 사용하지 않는다. | | |
| 40 | 나는 나의 죄가 용서될 것인가에 대해 걱정한다. | | |
| 41 | 계속해서 당신을 괴롭히는 사람은 한 대 얻어맞기를 자청하고 있다고 볼 수 있다 | | |
| 42 | 나는 내 뜻대로 되지 않을 때 자주 뿌루통해진다. | | |
| 43 | 나는 누가 나를 화나게 하면 그에 대해 가지고 잇는 감정을 쉽게 말한다. | | |
| 44 | 나는 종종 나 자신이 폭발할려고하는 화약과 같다는 느낌을 받는다. | | |
| 45 | 나는 표정으로 나타내지 않지만 때때로 질투심에 사로잡힌다. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 46 | “낮선 사람을 결코 믿지 말라”는 것이 나의 주장이다. | | |
| 47 | 사람들이 나에게 호통칠 때 나도 맞서서 호통을 친다. | | |
| 48 | 나는 나중에 후회할 일을 많이 한다. | | |
| 49 | 나는 매우 흥분했을 때 누군가를 때릴 수 있다. | | |
| 50 | 나는 10살 이후로는 심하게 화를 내거나 울화통을 터트린 적이 없다. | | |
| 51 | 나는 격분했을 때는 심한 말을 한다. | | |
| 52 | 나는 때때로 시비조로 행동한다. | | |
| 53 | 나는 사고 방식이 드러난다면 사람들은 나는 사귀기 어려운 사람으로 생각할 것이다. | | |
| 54 | 나는 나에게 친절을 베푼 사람이 다른 어떤 속셈을 갖고 있지 않나 하고 생각하는 편이다. | | |
| 55 | 나는 누가 껄뻐해서 혼내 주어야 할 때일지라도 차마 그의 자존심을 상하게 할 수 없다. | | |
| 56 | 나는 경기에서 진다면 양심의 가책을 느낄 것이다. | | |
| 57 | 나는 누구하고나 자주 싸운다. | | |
| 58 | 나는 너무나 화가 나서 주위에 있는 물건을 집어 던져 부숴 버렸던 적이 있다. | | |
| 59 | 나는 거짓 험박을 자주 한다. | | |
| 60 | 나는 내가 싫어하는 사람에게는 좀 예절에 어긋나는 행동을 한다. | | |
| 61 | 나는 일상생활에서 부당한 취급을 받는 편이다. | | |
| 62 | 대부분의 사람들이 진실을 말한다고 생각해 왔으나 지금은 그것이 거짓이었다는 생각이 든다. | | |
| 63 | 나는 다른 사람들에 대한 나의 부족한 견해를 보통 나타내지 않는다. | | |
| 64 | 나는 나쁜 일을 할 때는 양심의 가책을 심하게 느낀다 | | |
| 65 | 나는 권리를 지키기 위해 폭력을 써야 한다면 쓰겠다 | | |
| 66 | 나는 누가 나를 얹잡아 보더라도 화내지 않는다. | | |
| 67 | 나에게 진실로 해를 입히고자 하는 사람은 없다. | | |
| 68 | 나는 논쟁할 때 목소리를 높이는 경향이 있다. | | |
| 69 | 나는 가끔 올바르게 살지 못했다고 느낀다. | | |
| 70 | 나는 나를 궁지에 빠지게 한 사람을 알면 그 사람과 싸운다. | | |
| 71 | 나는 사소한 일로는 불안해하지 않는다. | | |
| 72 | 나는 좀처럼 사람들이 나를 화나게 하거나 모욕을 주려 한다고 생각지 않는다. | | |
| 73 | 나는 요즈음 다소 신경질을 내는 편이다. | | |
| 74 | 나는 어떤 일을 반박하여 논쟁하기보다는 차라리 상대방의 의견에 따른다. | | |
| 75 | 나는 화났을 때 가끔 책상(탁자)을 내려친다. | | |

♣ 끝까지 성실하게 답변해 주셔서 감사합니다. ♣

<부록 2> 분노조절훈련 프로그램

【1회기】 프로그램 안내 및 자기소개, 건전한 자아개념

1.1.1.1. 가. 목표

- 1) 지도자와 참여자 간의 친밀한 관계를 형성한다.
- 2) 참여자들간의 상호 이해 및 신뢰감을 증진시킨다.
- 3) 건전한 자아개념에 대해서 알도록 한다.

1.1.1.2. 나. 준비물

이름표, 필기도구, 서약서

1.1.1.3. 다. 진행방법

- 1) 지도자가 자신을 간략하게 소개 한 후 합창을 통해 참여자의 자발적인 참여를 유도한다.
- 2) 상호이해의 중요성을 설명한다.
- 3) 구성원 간의 친밀한 관계의 중요성을 설명한다.
- 4) 서약서를 작성한다.
- 5) 이름표에 상단좌측에 자신의 이름을 작게 쓰고, 중앙에 크레파스로 자신의 별칭을 크게 적도록 한다.
- 6) 이름표를 가슴에 달도록 한다.
- 7) 돌아가면서 발표하도록 한다.
- 8) 발표가 끝나면 프로그램 내용 및 절차에 대해 이야기 해 준다.
- 9) 건전한 자아개념에 대해 설명한다.

1.1.1.4.

1.1.1.5. 라. 주요내용

- 1) 합창제목은 참여자의 희망곡으로 하되 다함께 쉽게 따라 부를 수 있는 건전가요 로 선택한다.
- 1.1.1.5.1. 2) 서약서 양식을 나누어 주고 작성하게 한 후 그 자리에서 제출하게 한다.
- 1.1.1.5.2. 3) 건전한 자아개념에 대해서 설명한다. 강의 내용을 발췌한 것을 스크린에 보여주면서 자아상, 자신감, 자존감에 대해 설명한다.

서 약 서

본인은 “분노조절 훈련 프로그램”에 참여함에 있어 다음 사항을 성실하게 준수할 것을 서약합니다.

1. 본 프로그램에 성실한 자세로 끝까지 참여한다.
2. 프로그램 진행과정에서 알게 된 다른 사람들의 비밀사항을 외부에 누설하거나 악용하지 않는다.
3. 다른 사람들의 의견과 감정을 존중한다.
4. 프로그램 진행 중 개인적으로 느끼거나 생각하는 것은 솔직하게 이야기 한다.
5. 나의 발전을 위해 최선을 다해 노력한다.
6. 다른 참여자의 발전을 위해 적극적으로 협조한다.

년 월 일

이름

서명

【2회기】 내면으로의 여행

1.1.1.6. 가. 목표

- 1) 자신을 돌이켜 볼 수 있는 기회를 제공하여 마음가짐을 바로 잡는다.
- 2) 손명상 기법을 통해 참여자로 하여금 프로그램 참여에 대한 적극성을 증진시킨다.

1.1.1.7. 나. 준비물

크레파스, 필기도구, A4용지

1.1.1.8. 다. 진행방법

- 1) 지도자가 손명상 기법을 통해 참여자의 마음을 가라앉힌다.
- 2) 크레파스를 이용하여 종이 위에 손을 그리도록 하고 지시에 따라 자신의 생각을 적어 보도록 한다.

1.1.1.9. 라. 주요내용

- 1.1.1.9.1. 1) 손 명상을 통해 참여자를 이완시키고 자신의 내면세계를 알도록 한다.
- 1.1.1.9.2. 2) 종이를 나누어 주고 크레파스에 손을 그리게 하고 필기도구를 이용하여 아래와 같은 사항을 적어보도록 한다.

【손 그림에 대한 표현】

- ① 내가 선택하여 그린 손이 좌측손 또는 우측손 인지 표시
- ② 손목부위에 내가 편하게 느끼고 있는 사람의 이름 적기, 그 옆에 자신을 편하게 느끼고 있을 만한 사람 이름 적어보기
- ③ 손바닥 부분에 인생에서 가장 중요했던 사건이나 사람에 대한 핵심 낱말이나 사연 적어보기
- ④ 엄지부분에 성취했다고 느끼는 경험 적어보기
- ⑤ 검지부분에 가장 기쁨을 느꼈을 때의 상황 적어보기
- ⑥ 중지부분에 가장 힘들었을 때의 상황 적어보기
- ⑦ 소지부분에 슬플 때의 상황 적어보기
- ⑧ 약지부분에 장래희망 적어보기

- 3) 작성이 완료되면 각자 느낌을 발표하게 한 후 휴식시간을 갖는다.

【3회기】 가족의 성향과 어린 시절의 경험 나누기

1.1.1.10. 가. 목표

- 1) 자신의 성장환경에 대한 이해를 증진시킨다.
- 2) 어린시절을 회상하여 다양한 느낌이나 생각들을 정리해 볼 수 있도록 한다.

1.1.1.11. 나. 준비물

필기도구, 질문지

1.1.1.12. 다. 진행방법

- 1) 성장환경이 정서형성에 미치는 영향에 대해 설명해 준다.
- 2) 질문지를 나누어 주고 작성하도록 한다.

1.1.1.13. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간에는 가족에 대한 생각과 어린시절을 돌이켜보는 시간을 갖도록 하겠습니다.
- 2) 질문지를 나누어 주고 제시되는 사항을 글로 표현해 볼 수 있도록 한다.

【질문지】

여러분이 경험한 내용에 대한 질문입니다. 발표하거나 공개하는 내용이 아니니 편한 마음으로 표현해 보세요.

- ① 어린 시절에 주로 누구와 함께 지냈습니까?
 - ② 성장하면서 가족에 대한 당신의 전체적인 느낌은 무엇입니까?
 - ③ 당신의 어머니는 아버지께 어떤 대우를 받았다고 기억하십니까?
 - ④ 성장시절 집안에서 가장 큰 힘을 지니신 분은 누구입니까?
 - ⑤ 집안의 규율/규범들은 어떤 것들이 있었습니까?
 - ⑥ 성장기에 당신이 가장 존경한 분은 누구입니까?
 - ⑦ 자라면서 절대로 이것은 하지 않겠다고 맹세한 게 있다면?
 - ⑧ 문제해결을 위해서 폭력을 사용해도 된다는 것을 누구에게 배웠나요?
 - ⑨ 다른 사람에게 배운 불건전하고 부정적인 태도나 행동이 있다면 무엇입니까?
 - ⑩ 불건전한 행동이나 태도를 변화시키기 위해 당신은 무엇을 하시겠습니까?
- 3) 질문지 작성이 완료되면 소중히 보관하라고 지시한 후 휴식시간을 갖는다.

【4회기】 나의 장·단점 찾기

1.1.1.14. 가. 목표

자신의 장점과 단점을 생각해 볼 수 있는 기회를 제공하여 자신에 대한 이해를 증진시킨다.

1.1.1.15. 나. 준비물

필기도구, 질문지

1.1.1.16. 다. 진행방법

- 1) 질문 용지를 나누어 주고 자신의 장점과 단점을 생각해 볼 수 있는 여유를 준다.

2) 작성한 차례대로 발표 시킨다.

1.1.1.17. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간에는 자신에 대해 돌아켜보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 곰곰이 생각해 본 후 지금 나누어 준 용지에 작성해보도록 하세요.
- 2) 한명씩 차례대로 작성한 내용을 발표시킨다.

나의 장점과 단점 찾기

자신의 장점은 무엇입니까?

자신의 단점은 무엇입니까?



【5회기】 감정을 표현하는 단어들 및 느낌 알아차리기

1.1.1.18. 가. 목표

- 1) 참여자들로 하여금 감정에 몰입할 수 있는 기회를 제공한다.
- 2) 상황에 따라 감정을 표현하는 단어들 알게 하여 감정표현 능력을 향상시킨다.

1.1.1.19. 나. 준비물

필기도구, 제목만 적혀있는 감정표현 목록, 실물화상기, 스크린

1.1.1.20. 다. 진행방법

- 1) 감정표현 목록 제목만 표시되어 있는 A4용지를 나누어 주고 상황에 따른 감적표현 목록들을 작성하도록 합니다.
- 2) 기쁨과 즐거움, 슬픔과 비애감, 놀라움, 의심, 분노 및 증오 등으로 나누어 질문지를 나누어 주고 작성하도록 한다.

1.1.1.21. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간에는 여러분이 감정표현을 어느 정도 하는지 알아보도록 하겠습니다. 시험이 아니니 마음을 편하게 갖고 나누어진 용지에 적어보세요.
- 2) 감정을 표현하는 질문지 작성이 완료되면 감정으로 표현되는 단어들을 스크린을 통해 보여주면서 확인해 본다.
- 3) 최근 3일간의 느낌 일기를 기록하게 한다.

감정표현 목록(참여자 작성용)

행복함 · 즐거움 · 사랑



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

슬픔 · 회한 · 좌절

분노 · 미움 · 싫음

고통 · 두려움 · 놀라움 · 불안



집에서 혼자서 일기를 쓴다고 생각하고 편안한 마음으로 작성하기 바랍니다. 가급적 한 가지만 작성하지 마시고 느낌으로 표현될 수 있는 내용을 모두 기록해 보기 바랍니다.

【표 3-2】

느낌일기 작성하기

| 날짜 | 상황 | 감정 |
|--|---|----|
| <p style="text-align: center;">년 월 일</p> | | |
| <p style="text-align: center;">년 월 일</p> |  <p>제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY</p> | |
| <p style="text-align: center;">년 월 일</p> | | |

【6회기】 분노란? 및 화가 난 상황에 대한 이해

1.1.1.22. 가. 목표

- 1) 분노의 정의 및 분노의 극정적인 측면과 부정적인 측면에 대해 알게 한다.
- 2) 분노의 발생원인에 대한 이해를 통해 분노표현 방법을 터득한다.

1.1.1.23. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린

1.1.1.24. 다. 진행방법

- 1) 분노의 정의 및 분노의 긍정적인 측면과 부정적인 측면에 대해 설명한다.
- 2) 분노의 원천, 분노의 생성, 올바른 분노 표현 기술에 대해 설명한다.
- 3) 화가 났을 때 해야 할 사항 및 하지 말아야 할 사항, 왜곡된 분노에 대해 설명한다.

1.1.1.25. 라. 주요내용

1.1.1.25.1. 분노에 대한 정의, 분노의 긍정적인 측면과 부정적인 측면, 분노의 원천, 분노의 생성

【올바른 분노표현 기술】

- ① 화가 난 사실에 대해 인정한다.
 - ② 분노를 가라앉힐 시간을 가져라. 분노를 잘 처리하는 법을 배우는데 시간과 연습이 필요하다.
 - ③ 감정의 근원을 조사하고 확인한다.
 - ④ 분노 에너지와 자신의 분노와 관련된 사안들을 분리시켜라.
 - ⑤ 언제 어떻게 자신의 분노를 표출할 것인지 정한다.
 - ⑥ 자신을 화나게 한 대상과 정직하고, 개방적이면서도 공손한 태도로 당신의 감정을 이야기한다.
 - ⑦ 분노표현을 할 때 “나-전달법”의 문장을 사용한다.
자신의 감정에 스스로 책임을 진다.
 - ⑧ 상대방의 관점에 대해 경청하는 자세를 취한다.
상대방이 당신과 다른 시각을 가질 수 있음을 인정한다.
 - ⑨ 분노를 표현할 때 결과에 대한 자신의 기대수준과 목표를 미리 정한다.

【7회기】 화가 났을 때 자신의 반응

1.1.1.26. 가. 목표

- 1) 화가 날 때 어떻게 행동해야 되는지를 알게 한다.
- 2) 화를 내고 나면 어떤 결과가 생기는지 알게 한다.

1.1.1.27. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록 용지

1.1.1.28. 다. 진행방법

- 1) 【표 3-3】에 있는 기록용지를 나누어 주고 화가 났던 상황에 대해 기록하게 한다.
- 2) 그룹을 3내지 5명 정도의 인원수로 나누고, 【표 3-3】에 있는 기록용지에 각자 화가 날 때의 행동에 대해 그룹별로 토의한다. 가능한 많은 경우를 생각해 볼 수 있도록 하는 것이 좋다.
- 3) 그룹별로 대표자를 정해 모든 참여자에게 발표하도록 한다.

1.1.1.29. 라. 주요내용

- 1) 우선 현재 앉아 있는 자리를 기준으로 하여 두 그룹으로 나누겠습니다. 【표 3-3】 화가 날 때의 문장기록표를 나누어주고 화가 났던 상황들에 대한 상상해 봅시다. 그 내용을 각자 기록해 보세요.
- 2) 화가 날 때의 행동에 대해 알아보도록 합시다. 【표 3-4】 상황에 따른 생각과 행동기록표를 나누어준다. 가정에서 화가 날 때의 행동, 학교에서에서 화가 날 때의 행동, 친구 관계에서 화가 날 때의 행동을 기록해보세요. 작성이 끝나면 토의하게 하고 그룹별로 취합된 자료를 가지고 대표자를 정해 발표하도록 한다.

【표 3-3】 화가 날 때 문장기록표

화가 났던 상황에 대한 이해

자신의 생활을 돌이켜보고 최근에 화가 났던 상황들에 대해서 상상해 보고 화가 났던 상황을 적어보세요.

상황 :

상황 :



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상황 :

상황 :

【 표 3-4 】 상황에 따른 생각과 행동 기록표

【 학교에서 화가 날 때 】

| 유형 상황 | 화가 나는 상황 | 화가 나는 상황에 서의 나의 생각 | 화가 나는 상황에 서의 나의 행동 |
|----------|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| 상황예시 | 나는 담임선생님에게 찍혔기 때문에 내가 지 각할 때마다 지각생 모 두 심한 기합을 받는다. | 담임선생님의 차별로 인해 학교에 다니기 싫 어진다. | 차별대우를 할 때마다 비아냥대는 어조로 대 든다. |
| 상황 1 | | | |
| 상황 2 | | | |
| 상황 3 | | | |
| 상황 4 | | | |

【8회기】 화가 났을 때 신체적인 변화와 결과

1.1.1.30. 가. 목표

- 1) 화를 낼 때 유발되는 우리 몸의 신체적인 변화에 대해 안다.
- 2) 화를 내고 나면 어떤 결과가 초래되는 지를 느끼게 한다.

1.1.1.31. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록용지

1.1.1.32. 다. 진행방법

- 1) 화가 날 때 우리 몸에 어떠한 신체적인 변화가 일어나는지 알아본다.
- 2) 【표 3-5】 화가 날 때 일어나는 신체적인 변화 기록표를 나누어 주고 화가 났던 상황에 대해 기록하게 한다.
- 3) 그룹을 3내지 5명 정도의 인원수로 나누고, 【표 3-5】 화가 날 때 일어나는 신체적인 변화 기록표에 각자 화가 날 때 일어나는 신체적인 변화를 기록하게 하고 그룹별로 토의한다. 가능한 많은 경우를 생각해 볼 수 있도록 하는 것이 좋다.
- 4) 그룹별로 대표자를 정해 모든 참여자에게 발표하도록 한다.
- 5) 【표 3-6】 화를 내고 난 결과 기록표에 화를 내고난 결과에 대해 기록하게 하고 그룹별로 토의한다. 가능한 많은 경우를 생각해 볼 수 있도록 하는 것이 좋다.
- 6) 그룹별로 대표자를 정해 모든 참여자에게 발표하도록 한다.

1.1.1.33. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간에는 화가 날 때 어떤 신체적인 변화가 생기며, 어떻게 행동해야 되는지 알아보도록 하겠습니다. 우선 현재 앉아 있는 자리를 기준으로 하여 두 그룹으로 나누겠습니다. 화가 날 때 자신의 몸에서 일어나는 신체적인 변화에 대해 알아보도록 합시다. 【표 3-5】 화가 날 때 일어나는 신체적인 변화 기록표를 나누어준다. 그룹별로 취합된 자료를 가지고 대표자를 정해 발표하도록 한다.
- 2) 이번에는 화를 내고 난 결과에 대해 생각해 보기로 하겠습니다. 【표 3-6】 화를 내고 난 결과 기록표를 나누어준다. 화를 내고 나면 나에게서 어떠한 일이 발생되며, 또한 다른 사람들에게 어떤 일이 생기어지를 적어 보세요. 화 날 때의 신체적인 변화와 마찬가지로 여러분이 기록한 내용을 가지고 그룹별로 토의하는 시간을 갖도록 하겠습니다. 그룹별로 취합된 자료를 가지고 대표자를 정해 발표하도록 한다. 그룹별 토의는 집중토론의 형식을 빌어서 가능한 많은 생각들을 하도록 하는 것이 좋다.

【표 3-5】 화가 날 때 일어나는 신체적인 변화 기록표

화가 날 때 일어나는 신체적인 변화

자신의 생활을 돌이켜보고 화가 날 때 신체적으로 어떤 변화가 일어났었는지 생각해 보고 그 내용을 기록해 보세요.

【신체적인 변화 예시】

1. 얼굴이 화끈거린다.
2. 뒤통수가 멍긴다.
3. 가슴이 답답하다.

【신체적인 변화를 적어보기】



【 표 3-6 】 화를 내고 난 결과 기록표

화를 내고 난 결과

화를 내고 나면 어떤 일들이 발생할까요? 자신과 다른 사람들에게 일어난 상황을 추측하여 그 내용을 기록해 보세요.

【 나에게 생길 수 있는 것들 】



【 다른 사람들에게 나타날 수 있는 일 】

【9회기】 화 다루기 및 지연작전

1.1.1.34. 가. 목표

이완훈련을 통해 흥분된 감정을 조절하는 방법을 배우게 한다.

1.1.1.35. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록용지

1.1.1.36. 다. 진행방법

- 1) 화 다루는 방법 및 이번 시간에 할 내용을 이야기 해준다.
- 2) 화가 날 때 어떻게 지연시키는지 설명하며 함께해보도록 한다. 화가 난 상황을 잠시 회피하는 방법과 심호흡을 한다.
- 3) 눈을 지그시 감고 구구단을 외우게 한다.
- 4) 화가 난 감정을 차분하게 확인하는 훈련을 한다.
- 5) 화가 난 이유를 생각하는 훈련을 한다.
- 6) 화를 냈던 경험을 상상하여 화 다루는 연습을 한다.

1.1.1.37. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간에는 분노를 이완훈련, 행동적인 방법, 인지적인 방법을 통해 분노를 조절하는 방법을 배워보도록 하겠습니다. 이러한 방법을 배우게 되면 기초적인 분노조절방법을 배우게 되는 셈입니다.
- 2) 먼저 분노조절방법 중 이완훈련을 살펴보도록 하겠습니다. 이완훈련은 화 다루기의 주된 기법으로 분노로 인해서 생성되는 흥분된 감정상태를 지연시키는 과정입니다.
- 3) 화가 나려고 할 때 지연시키는 과정은 심호흡, 구구단 외우기, 긴장된 근육을 이완시키기, 화가 난 감정에 직면하기, 화가 난 이유에 대해 생각하기를 통해서 이루어집니다. 이때 단계별로 아래에 제시 되는 내용을 스크린을 통해 방법을 제시하면서 내용별로 진행한다.

【심호흡하기 - 숨을 들이쉬는 요령】

- ① 어깨와 가슴이 움직이지 않도록 한다.
- ② 가슴으로 숨을 쉬지 않는다.
- ③ 배가 불룩하게 나오도록 한다.
- ④ 숨을 들이쉴 때 가급적 큰 소리를 낸다.
- ⑤ 숨을 들이 쉴 때 입을 다물고 코로만 들이쉴다.

【심호흡하기 - 숨을 내쉬는 요령】

- ① 배가 불룩할 정도로 숨을 들이마신 다음 멈춘다. 혹은 배가 불룩하게 숨을 들이마시고 약간만 내뿜은 다음 멈춘다.

- ② 멈추는 시간은 약 2-3초로 한다.
- ③ 숨을 한꺼번에 몰아 내쉰다.
- ④ 숨을 몰아 내설 때는 입과 코를 동시에 사용한다.
- ⑤ 가급적 크게 내쉰다.
- ⑥ 가급적 여유를 가지고 화가 가라앉을 때까지 반복한다.

【구구단 외우기】

- ① 지그시 눈을 감는다.
- ② 구구단을 하나를 1~2초 정도 걸리게 천천히 외운다.

【근육 이완 요령】

- ① 주먹을 반복해서 꼭 쥐었다가 피었다 한다.
- ② 편안한 자세를 취한다.
- ③ 천천히 팔과 다리를 쭉 펴면서 으--아 소리를 낸다.
- ④ 목을 돌리며 긴장을 푼다.
- ⑤ 가볍게 몸을 두드리며 긴장된 근육을 풀어준다.

【화가 난 감정을 차분히 들여다보는 방법】

- ① 생각할 수 있는 조용한 시간을 갖는다.
- ② 가능한 한 편한 자세를 취한다.
- ③ 화난 감정을 직면한다.
- ④ 화난 감정을 피하거나 억누르려고 하지 말고 화난 감정을 충분히 느낀다.
- ⑤ 편안한 물건을 껴안고 화난 감정을 받아들인다.

【화가 난 이유를 생각하는 방법】

- ① 화가 날 수 있다는 것을 인정하고 받아들인다.
- ② 화가 난 이유를 차분히 생각해 본다.
- ③ 화나게 한 잘못된 생각이 곰곰이 생각해 본다.
- 4) 【표 3-7】 화 다루기 기록표를 참여자들에게 나누어 준다. 최근에 화를 냈던 경험을 상상하면서 기록하게 합니다. 자신이 작성한 내용을 발표하도록 합니다.
- 5) 각자 느낌을 발표하도록 하고 마무리 한다.

【표 3-7】 화 다루기 기록표

화를 냈던 경험을 상상하여 화 다루기

최근에 냈던 경험들을 상상하면서 화를 다루는 방법을 익히도록 합시다. 빈 공간에 구체적인 내용을 기록해 보세요.

【상황기록】

1. 화가 날 수 있다는 것을 인정하고 받아들인다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 화가 난 이유에 대해서 차분히 생각해 본다.

3. 화를 내게 한 잘 못된 생각이 무엇인지 곰곰이 생각해 본다.

【10회기】 생각 변화시키기

1.1.1.38. 가. 목표

합리적이지 못한 사고 즉, 현실적으로 타당성이 없는 비합리적인 신념들을 알아내어 합리적인 신념으로 변화시킨다.

1.1.1.39. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록용지

1.1.1.40. 다. 진행방법

- 1) 부정적인 감정이 생기는 과정에 대해 설명한다.
- 2) 나를 화나게 하는 생각들 즉 생각의 유형, 이분법적 생각, 극단적인 생각, 다른 사람들의 마음을 읽는 것, 판단 등을 순서대로 설명한다.
- 3) 생각이 행동에 미치는 영향에 관해 설명해 준다.
- 4) 우리가 흔히 느끼고 있는 합리적이지 못한 생각들에 대해 설명한다.
- 5) 합리적인 사고에 대해 설명한다.
- 6) 자신이 가지고 있는 비합리적인 생각을 알아본다.
- 7) 당위적인 생각, 이분법적 생각, 극단적인 생각에 대해 설명을 하고 이러한 생각을 합리적인 사고로 바꾸는 연습을 한다.

1.1.1.41. 라. 주요내용

- 1) 자신의 생각에 의해 달라질 수도 있다는 것입니다. 이번 시간에는 합리적이지 못한 부정적인 감정의 발생되는 과정에 대해 이야기 하도록 하겠습니다. 일반적으로 우리는 나를 화나게 만드는 사람 때문에 화가 난다고 생각합니다. 그러나 똑같이 화를 내게 만드는 상황이라도 대상과 본인의 생각에 따라 달라질 수 있습니다.
- 2) 【표 3-8】 화나게 만드는 생각유형의 내용을 보면 나를 화나게 하는 생각들 즉 당위적인 생각, 이분법적 생각, 극단적인 생각, 다른 사람들의 마음을 읽는 것, 판단 등이 나와 있습니다. 읽어 가면서 자세하게 설명해 준다.
- 3) 생각과 감정과의 관계에 있어서 생각의 변화를 통해서 감정을 조절하거나 통제할 수 있다고 보기 때문에 인지적 재구조화는 분노를 조절하는데 있어서 중요한 영향을 미칩니다. 분노감정의 원천은 결국 생각이며 생각의 변화는 분노감정을 억제하는 역할을 할 수 있습니다. 따라서 생각이 행동에 영향을 많이 주기 때문에 생각→감정→행동으로 이어지는 과정은 우리가 배울 내용입니다.
- 4) 【표 3-9】 11가지 비합리적인 신념들의 내용을 보면서 우리가 흔히 생각하는 합리적

- 이지 못한 생각들에 대해서 설명해준다. 여기에는 엘리스가 말하는 비합리적인 신념 11가지가 기록되어 있습니다. 이 비합리적인 신념들을 하나씩 읽어가면서 설명해준다.
- 5) 합리적인 사고에 대해 설명하고, 자신이 가지고 있는 비합리적인 생각을 알아본다. 【 표 3-10】 합리적인 생각 기록표를 가지고 당위적인 생각, 이분법적 생각, 극단적인 생각을 합리적인 사고로 바꾸는 연습을 한다.

【 표 3-8】 화나게 만드는 생각유형

나를 화나게 만들 수 있는 생각들

| 생각의 유형 | 예 문 |
|--------------|--|
| 1. 당위적인 생각 | <ul style="list-style-type: none"> ♠ 내가 대장인데 내 친구라면 반드시 나의 말에 복종해야만 한다. ♠ 배신이란 절대 있을 수 없다. ♠ 내가 하는 일은 반드시 성공해야만 한다. |
| 2. 이분법적인 생각 | <ul style="list-style-type: none"> ♠ 인문계 다니는 친구들은 모두 공부를 잘하고, 실업계 다니는 친구들은 모두 공부를 못한다. ♠ 어머니는 결코 나를 이해하지 못하지만 나의 친구들은 모두 나를 이해한다. ♠ 아부하는 친구는 나쁜 사람이고 반항하는 친구는 의리 있는 사람이다. |
| 3. 극단적인 생각 | <ul style="list-style-type: none"> ♠ 나는 항상 쓸데없는 짓만 한다. ♠ 나를 좋아하는 사람들은 아무도 없다. ♠ 나는 아무리 노력해도 안 된다. |
| 4. 타인의 마음 읽기 | <ul style="list-style-type: none"> ♠ 내 애인은 나를 죽을 때까지 따라 다닐 것 같다. ♠ 부모님은 진짜 나를 이해하지 못하신다. |
| 5. 타인에 대한 판단 | <ul style="list-style-type: none"> ♠ 저 친구는 진짜 멍청이다. ♠ 그는 노력해도 안 될 것이다. ♠ 내가 진실 된 이야기를 하더라도 선생님은 나를 이해해 주지 않을 것이다. |

【 표 3-9 】 11가지 비합리적인 신념들

우리가 흔히 생각할 수 있는 비합리적인 신념들

1. 자신의 주위에 있는 모든 사람으로부터 항상 사랑과 인정을 받아야 한다.
2. 가치 있다고 여겨지기 위해서는 완벽할 만큼 유능하고, 적절하게 대처하며, 목표 지향적이어야만 한다.
3. 어떤 사람들은 나쁘고, 사악하며, 악랄하다. 그러므로 그런 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야만 한다.
4. 일이 바라는 대로 되지 않을 경우 그것은 곧 파멸이다.
5. 사람의 불행은 외부환경 때문이며, 사람으로서는 도저히 어쩔 수 없다.
6. 위험하거나 두려운 일은 항상 일어날 가능성이 있으므로 나에게는 큰 고민거리다.
7. 인생에 있어서 어떤 두려움이나 주어진 자기 책임을 직면하는 것보다는 이를 회피하는 것이 더 쉬운 일이다.
8. 사람은 타인에게 의존해야만 하고 자신이 의존할 대상이 있어야 한다.
9. 과거의 경험이나 사태는 현재의 행동을 결정하며, 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다.
10. 사람은 주위에 다른 사람이 문제나 혼란에 처했을 때 자신도 당황할 수 밖에 없다.
11. 모든 문제에는 가장 적절하고도 완벽한 해결책이 반드시 있으며, 사람이 그것을 찾지 못한다면 그 결과는 파멸이다.

【 표 3-10 】 합리적인 생각 기록표

| 합리적인 생각으로 바꾸는 연습 | |
|--|--|
| <p>1. 당위적인 생각 : 반드시 무엇을 해야만 하는 경우.</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ 당위적인 생각 : 세상은 반드시 나의 뜻대로 되어야만 한다. ♣ 합리적인 생각 : ♣ 당위적인 생각 : 나는 반드시 인정받아야만 한다. ♣ 합리적인 생각 : | |
| <p>2. 이분법적인 생각 : 사고의 형태가 양분되는 경우, 흑과 백, 좋고 나쁨으로 구분</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ 이분법적인 생각 : 인문계 다니는 친구들은 모두 공부를 잘하고, 실업계 다니는 친구들은 모두 공부를 못한다. ♣ 합리적인 생각 : ♣ 이분법적인 생각 : 어머니는 결코 나를 이해하지 못하지만 나의 친구들은 모두 나를 이해한다. ♣ 합리적인 생각 : | <p>♣ 이분법적인 생각 :아부하는 친구는 나쁜 사람이고 반항하는 친구는 의리 있는 사람이다.</p> |
| <p>3. 극단적인 생각 : 일상생활에서 거의 일어날 것 같은 사고 형태를 의미하는데 불가능한 생각을 가능하게 보는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ 극단적인 생각 : 나는 항상 쓸데없는 짓만 한다. ♣ 합리적인 생각 : ♣ 극단적인 생각 : 나를 좋아하는 사람들은 아무도 없다. ♣ 합리적인 생각 : ♣ 극단적인 생각 : 나는 아무리 노력해도 안된다. ♣ 합리적인 생각 : | |

【11회기】 행동 변화시키기

1.1.1.42. 가. 목표

분노감정을 다른 행동으로 변화시켜 적응력을 향상시킨다.

1.1.1.43. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록용지

1.1.1.44. 다. 진행방법

- 1) 설명을 통해 부정적인 감정이 발생하는 과정과 을 다루는 법을 훈련한다.
- 2) 분노감정이 생겼을 때 자신의 분노를 건설적인 방법으로 해결하는 방법을 작성해 보고 발표한다.
- 3) 다른 사람들과의 관계에서 행동을 변화시키는 방법을 훈련한다.

1.1.1.45. 라. 주요내용

- 1) 지금부터 부정적인 감정을 다루는 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다. 【표 3-11】 부정적인 감정 다루기 진행과정 내용을 지도자가 말하는 대로 따라서 생각하게 한다. 【표 3-12】 감정표현 유형에 따른 특징을 설명해 준다.
- 2) 【표 3-13】 건설적인 분노 해결 기록표를 나누어 주고 분노감정이 생겼을 때 자신의 분노를 보다 건설적으로 해결하는 방법을 직접 기록하게하고 발표하게 한다. 그룹별로 토의를 충분히 하고 취합된 내용을 발표하게 하여 건설적인 방법으로 분노감정이 표출될 수 유도한다. 감정상승에 대처하려면 감정적으로 흥분하기 시작했을 때 스스로 마음을 가라앉히는 말을 하는 것이 중요하다.
- 3) 【표 3-14】 다른 사람과의 관계에서 행동 변화 기록표의 내용 즉, 화가 난 감정을 나를 주어로 하여 표현하기, 상대방을 주어로 해서 표현하기, 입장을 바꿔 생각해보기, 상대방의 입장을 들어보기 연습을 기록해 보면서 익힌다.
- 4) 각자 느낌을 발표하도록 하고 마무리 한다.

【표 3-11】 부정적인 감정 다루기 진행과정

부정적인 감정 다루기

1. 지금 느끼는 감정을 분명히 말해 봅시다.
예시 : 답답하다. 짜증난다. 가슴이 터질 것 같다. 외롭다. 쓸쓸하다. 슬퍼진다.
2. 어떻게 해서 화가 나거나 스트레스가 쌓이는지 생각해 봅시다.
예시 : 같은 반 친구들과 똑같이 학교에서 담배를 피웠는데 나만 걸려서 정학을 받았다.
막상 학교를 그만두고 나니 무엇을 하면서 시간을 보낼지 막막하다. 부모님은 이성친구는 대학에 진학해서 사귀어도 된다고 친구를 만나지 못하게 한다. 친구한테 컴퓨터 게임에서 졌다.
3. 화를 잠깐 멈추어 봅시다.
예시 : 화가 난 상황에서 잠시 피한다. 심호흡을 한다. 긴장된 근육을 풀어본다. 자신을 진정시키기 위해 스스로에게 말을 한다.
4. 화가 나거나 스트레스를 받게 만든 잘못된 생각을 바꾸어 봅시다.
예시 : 당위적인 생각, 이분법적인 생각, 극단적인 생각, 남의 마음을 읽어 보는 것, 판단하는 것을 통해 합리적인 사고로 전환한다.
5. 행동을 변화시킵니다.
 - ♣ 나의 행동을 변화시키기
예시 : 바람을 쐬러 나간다. 친구들과 운동한다. 음악을 듣는다. 주위 사람들에게 어려움을 이야기 한다.
 - ♣ 화가 난 감정을 나를 주어로 하여 표현하기, 상대방을 주어로 해서 표현하기, 입장을 바꿔 생각해보기, 상대방의 입장을 들어보기를 통해 다른 사람과의 관계에서 생각 변화시키기를 한다.
 - ♣ 나를 주어로 해서 표현하기 예시 : 네가 늦게 와서 내 마음이 불편하다. 네가 성적이 좋았으면 내 마음이 가벼울 텐데. 네가 내말을 들으면 기분이 참 좋겠구나. 네가 놀기만 하니까 내가 걱정이 되는 구나.
 - ♣ 나를 주어로 해서 표현하기 예시 : 너는 왜 그렇게 신경질만 내니? 너는 왜 내말을 안 듣니? 너는 왜 매일 나의 것만 빌려 쓰려고 하니?

【표 3-12】 건설적인 분노 해결 기록표

부정적인 감정 다루기

1. 분노상황 설정

2. 어떻게 해서 화가 나거나 스트레스가 쌓이는지 생각해 봅시다.

3. 화를 잠깐 멈추어 봅시다.

4. 화가 나거나 스트레스를 받게 만든 잘못된 생각을 바꾸어 봅니다.

5. 행동을 변화시킵니다.



【 표 3-13 】 감정표현 유형에 따른 특징

감정을 표현하는 방식

| 종 류 | 특 징 | 예 시 |
|--------|---|--|
| 공격적 표현 | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 자신의 입장만을 고집한다. ♣ 상대방의 입장을 무시한다. ♣ 화, 분노 등으로 표현한다. | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 공부하라는 말에 공부하기 싫다고 큰소리로 화를 내어 공부하라는 이야기를 못하게 한다. |
| 수동적 표현 | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 자신의 입장을 무시한다. ♣ 상대방의 입장만 고려한다. ♣ 자신의 입장이 있음에도 불구하고 밝히지 않는다. | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 공부하기 싫어도 공부를 열심히 하겠다고 약속한다. 그러나 열심히 하지는 않는다. |
| 주장적 표현 | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 자신의 입장을 있는 그대로 이야기 한다. ♣ 상대방에게 자신의 입장을 설명한다. ♣ 상대방이 내 입장을 받아들이지 않더라도 화나 분노를 표현하지 않는다. ♣ 확고한 태도로 이야기 한다. ♣ 상대방의 입장을 들으면서 이야기 한다. | <ul style="list-style-type: none"> ♣ 지금은 공부가 잘되지 않으니 잠시 쉬었다가 열심히 한다고 한다. ♣ 지금은 혼자 있고 싶네요. 내가 말하려고 하는 것을 오해한 것 같네요. |

【표 3-14】 다른 사람과의 관계에서 행동 변화 기록표

다른 사람과의 관계에서 행동 변화하기

1. 화난 감정을 나를 주어로 해서 표현하기

【예문】

- ♣ 네가 늦게 와서 내 마음이 불편하다.
- ♣ 네가 성적이 좋았으면 내 마음이 기쁠 텐데.
- ♣ 네가 내 말을 들으면 기분이 참 좋겠다.
- ♣ 네가 놀기만 하니까 내가 걱정이 되는구나.

【연습】

2. 화난 감정을 상대방을 주어로 해서 표현하기

【예문】

- ♣ 너는 왜 그렇게 신경질만 내니?
- ♣ 너는 왜 그렇게 내 말을 안 듣나?
- ♣ 너는 왜 그렇게 지지분하냐?
- ♣ 너는 왜 매일 내 것만 빌려 쓰냐?

【연습】

3. 입장 바꿔 생각하기

【연습】

4. 상대방의 입장 들어보기(상황을 설정하여 듣는 연습)

- ① 편안하고 자연스러운 자세를 취한다.
- ② 진지한 태도를 보여준다.
- ③ 잘 듣고 있다는 표시로 고개를 끄덕거린다.
- ④ 듣고 있다는 표시로 간단하게 말한다. “아! 그래”, “그랬니?”, “그랬구나”, “저런”
- ⑤ 말을 중간에 자르지 않는다.
- ⑥ 말을 끝까지 들어본다.
- ⑦ 내가 상대방의 말을 이해했는지 확인해 본다.

【12회기】 분노처리 방법에 대한 이해

1.1.1.46. 가. 목표

소감을 적고 프로그램에 대한 평가를 한다.

1.1.1.47. 나. 준비물

필기도구, 실물화상기, 스크린, 기록용지

1.1.1.48. 다. 진행방법

- 1) 당신의 변화를 위한 10가지 충고에 대해 이야기 한다.
- 2) 【표 3-15】 정리하기 내용의 기록용지를 나누어 주고 차분하게 기록할 수 있도록 한 후 발표하도록 한다.
- 3) 집단구성원간에 서로 느낀 점 및 배울 점, 등을 들을 수 있는 기회를 제공한다.

1.1.1.49. 라. 주요내용

- 1) 이번 시간이 프로그램의 마지막 시간입니다. 당신의 변화를 위한 10가지 충고에 대해 이야기하고자 합니다. 아래의 내용을 스크린에 보여준 후 한 가지씩 설명한다.

【당신의 변화를 위한 10가지 충고】

- ① 남과 경쟁하지 말고 자기 자신과 경쟁하라.
 - ② 자기 자신을 깔보지 말고 격려하라.
 - ③ 당신에게 장점과 단점이 있음을 알라.
 - ④ 과거의 잘못은 관대히 용서하라.
 - ⑤ 자신의 외모, 가정, 성격 등을 포용하도록 노력하라.
 - ⑥ 자신을 끊임없이 개선 시켜라.(변화와 성장을 위해)
 - ⑦ 당신은 지금 매우 중대한 어떤 계획에 참여하고 있다고 생각하라.
 - ⑧ 당신은 꼭 성공한다고 믿어라.
 - ⑨ 끊임없이 정직 하라.
 - ⑩ 주위에 내 도움이 필요한 사람들을 돕도록 하라.
- 2) 【표 3-15】 정리하기 내용의 기록용지를 나누어 준 후 프로그램을 진행하는 과정에 대한 자신의 느낌이나 생각을 정리할 수 있도록 한다. 기록이 완료되면 발표케 한다.

【표 3-15】 정리하기 기록표

정리하기

이름 :

별칭 :

1. 프로그램을 진행하는 동안 어려웠던 점은?

2. 나에게 새로웠던 점은?



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 배운 것을 어떻게 활용할 것인가?

4. 가장 인상 깊었던 점은?

5. 가장 싫었던 점은?



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6. 스스로 생각하기에 앞으로 자신이 개선해야 될 점은?

<부록 3> 프로그램 참여자 소감문 축약

망골

처음에는 내가 왜 이런 것을 해야 하나 의아해 하였습니다. 하지만 선생님을 만나고 여러 가지 게임도 하고 간식도 먹고 함께하는 형, 동생, 친구들과 평소에 알지 못했던 점들을 새롭게 알게 되었습니다. 그 과정에서 내 자신이 얼마나 부족하고 고쳐야 할 점이 많다는 걸 깨달았습니다.

달

처음에는 막 떨리고 어떻게 해야 할 줄 몰라 걱정이 되기도 하였다. 하지만 분노조절 훈련을 마치려니깐 너무나도 아쉽다. 나는 매주 일요일 분노조절훈련을 하면서 손해 본 것이 없고 오히려 많은 것들을 얻게 되었다. 나는 원래 참을성이 없는 편인데 나의 마음속에 분노들을 이젠 내 마음대로 조절할 수 있게 되었다. 그리고 많은 시간 우리와 함께 해 주신 봉달 선생님에게 감사드린다. 나는 앞으로 누군가 나를 화나게 해도 꼭 참아 낼 수 있을 것 같다.

점박이

처음에는 좀 어색하고 부끄럽고 창피하기도 하였으나 점차 내 자신이 놀랄 정도로 변화가 되는 걸 느꼈습니다. 화를 억제하는 방법과 화를 조절하는 방법들을 배우게 되면서 큰 도움이 된 것 같습니다. 처음에 가졌던 어색함은 온데간데 없고 오히려 시원함, 상쾌함 등의 기분을 느꼈습니다. 여기서 배운 것들을 일상에서 써 먹어야 될 것 같습니다.

골뿌

이곳에서 생활하면서 동료들과 트러블도 없잖았는데 그때마다 후해막급이었습니다. 앞으로는 이 훈련에서 배운 것을 써서 그런 나쁜 버릇을 없애려고 합니다. 살아오면서 또 다른 무언가를 알게 해 주신 봉달선생님 감사합니다. 앞으로도 이런 과정이 더욱 활성화되었으면 합니다.

별

훈련을 통하여 화를 다스리는 법을 알게 되어 좋았고 두달여 동안 나 자신을 되돌아 볼 수 있어서 무척 좋았습니다. 앞으로도 이런 훈련이라면 언제든지 참여할 수 있을 것 같습니다. 그동안 많이 가르쳐 주셔서 감사합니다.



황도

처음 분노조절훈련 프로그램을 시작 할 땐 이런 것을 왜 하는지 이해가 가질 않았습니다. 하고 싶은 마음도 별로 없었고... 그런데 한 두번 참여해서 선생님을 뵈고 여러 가지 활동을 하다 보니 내가 알지 못했던 것들을 알게 되고 생각하는 것도 좀 더 깊어진 것 같습니다. 만약 또 다시 이런 시간을 갖게 된다면 꼭 다시 해 보고 싶습니다. 마지막으로 화를 참아내는 방법을 알게 되어 아주 유용하게 쓰일 것 같습니다.

꼬봉

처음 만났을 때는 그냥 지루하기만 한 상담시간인 줄로만 알고 참석했는데 막상 해 보니 지루하기는 커녕 매주 이 시간이 기다려지기까지 하였습니다. 함께 한 친구들의 새로운 점을 많이 알게 되어 좋았구요. 다시 한번 기회가 있다면 참여하고 싶습니다.

짱구

지난 두달 동안 분노조절훈련을 하면서 제 자신을 한번 더 생각해 보는 시간을 많이 갖게 되었습니다. 그리고 여러 친구들과의 대화를 통해 친구들의 장,단점을 알게 되어 좋았습니다. 그동안 화가 났을 때 참을 수 있는 것에 대한 경험이 제일 기억에 남구요. 유익한 교육이었다고 생각합니다.

린우

분노조절훈련을 통하여 나의 지난 날의 행동을 돌아 볼 수 있었습니다. 예전에는 쉽게 화를 내고 내 입장만을 먼저 생각하고 행동했었던 것 같습니다. 이 과정을 통하여 화를 다스리는 법을 배우게 되었습니다. 항상 성질이 급하다는 소리도 많이 듣고 일상 생활에서 실수가 많았지만 이 프로그램을 통하여 많이 차분해진 것 같습니다.

백도

그 동안 주말과 일요일에 한번씩 두달여를 이 곳에 모여 분노조절 훈련을 하며 많은 것을 듣고 배웠다. 화가 난 일이 있으면 숨을 길게 마시고 내쉬고 구구단을 외우는 등... 무엇보다도 함께 생활하는 친구들의 장,단점을 알게 되고 동료들이 나에 대해서 어떻게 생각하는지를 알게 되었다. 앞으로는 좀 더 가까워지고 편하게 대할 수 있을 것 같다. 정말 유익한 시간들이었다.