

대학생의 분노 경험

Experience of College Students on Anger

전원희*, 최은정**, 조은주***

계명대학교 간호대학*, 고신대학교 간호대학**, 고신대학교 대학원***

Won-Hee Jun(jwh97@hanmail.net)*, Eun-Joung Choi(jacob7410@kosin.ac.kr)**,
Eun-Ju Cho(yugin05@naver.com)***

요약

본 연구는 대학생들의 분노 경험을 탐색하여 그 의미와 구조를 밝히는데 목적이 있다. 이를 위하여 분노를 경험한 대학생 7명을 대상으로 심층면담을 사용하여 Giorgi의 현상학적 방법으로 분석하였다. 그 결과 19개의 하위 구성요소와 5개의 핵심 구성요소가 도출되었다. 5개의 핵심 구성요소로는 받아들이기 힘든 상황, 참을 수 없는 감정의 표출, 심신이 지칩, 극복을 위한 노력, 극복 후 성장하게 되었다. '받아들이기 힘든 상황'이란 분노를 느끼게 되는 상황을 말하며, '참을 수 없는 감정의 표출'이란 분노를 표출하는 방법을 나타냈으며, 분노의 영향으로 인해 '심신이 지치게 됨'이 나타났고, '극복을 위한 노력'과 '극복 후 성장하게 됨'은 분노를 해결하려는 노력을 통해 성장하게 되고 학교생활에 적응되어 가는 것이 나타났다. 마지막으로 본 연구는 대학생들이 분노를 잘 극복할 수 있도록 돕기 위한 방법과 대학의 역할에 대한 구체적 방안을 제안하였다.

■ 중심어 : | 대학생 | 분노경험 | 질적연구 |

Abstract

The purpose of this study is to explore the anger experiences of college students and to clarify their meaning and structure. For this purpose, 7 students who experienced anger were interviewed in-depth and the data was analysed by phenomenological method of Giorgi.

As a result, 19 sub-components and 5 core components were derived. The five core components were the difficult situation to accept, the expression of unbearable emotions, tiredness of mind and body, efforts to overcome, and growth after overcoming. 'The difficult situation to accept' referred to a situation in which anger was felt, and 'expression of unbearable emotion' referred to an expression of anger. The effect of anger showed the result of 'exhausted of mind and body'. 'Efforts to overcome' and 'growth after overcoming' has been to grow through efforts to resolve anger and have been adapted to school life.

Finally, this study suggested a method to help college students overcome their anger, and a concrete plan for university.

■ keyword : | University Students | Anger Experiences | Qualitative Research |

* 이 논문은 2015년도 정부(미래창조과학부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임
(No. NRF-2015R1C1A1A02037485)

접수일자 : 2018년 01월 03일

수정일자 : 2018년 02월 05일

심사완료일 : 2018년 02월 23일

교신저자 : 최은정, e-mail : jacob7410@kosin.ac.kr

1. 서론

1. 연구의 필요성

대학생 시기는 후기 청소년기에서 성인기로 전환하는 중요한 시기이며, 의존적인 청소년 시기와는 달리 부모로부터 독립하여 자신의 미래를 설계하고 학업, 대인관계, 진로 등의 다양한 발달과제를 완수해야하는 인생의 큰 변화에 직면하게 되는 시기이다[1][2]. 대학생들은 이러한 심리적, 사회적으로 급격한 변화 속에서 지속적으로 스트레스를 받고 심리적 부적응 상태인 분노를 경험하는 경우가 많은데[2-4], 연령별 분노수준을 비교한 선행연구에서는 젊은 층이 노인에 비해 대인관계 상황에서 분노를 더 많이 경험하는 것으로 나타났고 국내외를 막론하고 젊은 사람들 사이에 학교 내 폭력 행동과 분노조절 문제가 심각한 것으로 보고되고 있다 [2][5][6].

분노감정은 개인이 일상생활 속에서 흔히 경험할 수 있는 자연스럽고 정상적인 감정이나 적절히 조절되지 못하는 경우 자살사고나 우울과 같은 정신건강문제 뿐만 아니라 대인관계를 악화시키고 테이트 폭력과 같은 반사회적인 행동으로 이어질 수 있어[7-10] 개인의 정신적, 사회적, 직업적 기능에 손상을 초래할 수 있다. 또한 선행연구에서 분노를 억제하는 방식으로 조절하는 대학생들은 적응적으로 분노를 조절하는 대학생들에 비해 대인관계문제가 크고 행복지수가 낮았으며 분노 표출이나 분노억제와 같은 역기능적 분노표현이 증가할수록 학습된 무력감이 높은 것으로 나타나 대학생들의 효과적인 분노관리는 개인의 차원을 넘어 사회적 차원에서도 매우 중요한 부분이라 할 수 있다[11][12].

분노를 효과적으로 조절한다는 것은 자신이 화가 났음을 자각하고 자신의 감정 상태를 점검하면서 화를 진정시키기 위해 다양한 전략들을 사용하는 것이며, 냉정을 유지하고 인내심을 갖고 상대방을 이해하기 위해 노력하는 것을 의미한다. 또한 분노를 통제하고 관리하여 신체적, 심리적 불균형 상태에서 평정을 되찾고 자신과 타인에게 해를 주거나 사물을 손상시키지 않으면서 분노를 건전하게 표현하는 순기능적인 분노표현으로 볼 수 있다[13][14]. 그러나 대학생들은 분노를 적절히 조

절하여 적응적으로 표현하는 것이 미숙하기 때문에 과도하게 억제하거나 공격적인 양상으로 표출할 가능성이 높다[4][15][16]. 특히, 집단주의 문화가 팽배한 한국 사회에서는 타인이나 상황을 고려하여 자신의 감정과 생각을 표현하는 것을 어려워하고 지나친 자기 주장적 행동은 부정적으로 평가하는 경향이 있어 분노를 억제하는 경우가 많은데[17], 이은주와 박은아[18]의 연구에서 간호 대학생들은 분노 감정을 적극적으로 조절하여 해결하기보다는 억제하며 혼자 달래는 경우가 많은 것으로 나타났다. 추미례와 김정희[17]의 연구에서도 대학생들은 회유형의 의사소통 유형을 가장 많이 보였고 이는 분노를 억제하는 방식으로 표현하는데 가장 영향을 미치는 요인으로 나타나 한국 대학생들이 분노를 억제하는 방식을 많이 사용함을 짐작할 수 있다. 이와 같이 분노 감정은 실제로 표현하는데 있어 상당한 조절과 관리가 필요하다.

대학생을 대상으로 분노표현방식의 세 하위 요인(분노억제, 분노표출, 분노조절)을 모두 고려해 군집 분석으로 하위집단을 구성한 박상혁 등[11]의 연구에서 대상자들은 높은 수준의 분노억제와 높은 수준의 분노조절 점수를 보이는 경우, 억제형 분노조절 집단으로 분류되었다. 이는 많은 선행연구에서 사용되고 있는 개인의 분노표현방식을 양적으로 측정하는 분노표현 척도가 분노표현방식의 하위 요인을 하나의 유형으로 구분하고 있으나 하위요인별 문항들이 상호배타적이지 않은 부분이 있어 나타난 결과임을 언급하였고 만약 분노표현방식의 하위 요인을 하나의 유형으로 해석하여 분석을 했다면 억제형 분노조절 집단은 분노억제 집단이나 혹은 분노조절 집단에 분류될 수 있음을 제시하였다. 비록 박상혁 등[11]의 연구에서 분석방법을 통해 대학생들의 분노경험을 보다 세분화하여 개인차를 반영하고자 하였으나 양적인 측정만으로는 여전히 대학생들의 분노경험이나 분노표현의 의미를 보다 근원적이고 총체적으로 이해하는데 한계가 있다고 볼 수 있다. 다시 말해, 대학생의 효과적인 분노관리를 위해 이들의 분노경험과 역동적인 적응과정에 대한 생생한 경험적 기술에 초점을 두고 분노현상의 본질과 의미에 대한 심층적 분석이 필요할 것으로 본다.

지금까지 대학생의 분노관련 연구들은 분노수준이나 분노표현방식을 양적으로 측정하는 연구가 대부분으로, 몇 개의 관련 변수들을 포함하여 분노수준이나 분노조절에 영향을 미치는 요인을 조사하거나 독립변수로서 분노의 영향을 파악하는데 초점을 맞추고 있다. 이러한 양적연구는 대학생들의 분노조절경험을 보다 근원적이고 총체적으로 이해를 하는데 한계가 있다. 또한 연구 대상자의 경우에도 청소년들을 대상으로 실시한 연구가 대부분이었고 대학생을 대상으로 한 연구는 매우 부족한 실정이다. 분노경험에 대한 질적 연구도 공격성향 여성노인을 대상으로 한 연구[19]는 있었으나 대학생을 대상으로 한 연구는 없었다. 이에 본 연구에서는 대학생의 분노표현방식과 그 의미를 보다 심층적으로 파악할 필요가 있다. 이는 대학생들의 분노경험에 대한 이해를 돕고 분노에 영향을 미치는 새로운 요인들의 발견과 아울러 분노조절 역량을 증진시키기 위한 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구의 목적은 분노를 경험한 대학생들의 경험을 탐색하여 그 본질적 구조를 기술하는 것이며, 이에 본 연구에서는 Giorgi[20]의 현상학적 분석방법을 이용하여 분노를 경험한 대학생의 경험에 대해 기술하고자 하였다. 본 연구의 연구 질문은 “대학생의 분노 경험은 무엇인가?”이다.

2. 연구 참여자

연구 참여자의 선정은 의도적 표집을 통해 이루어졌다. 이는 연구주제와 목적에 부합하는 적절한 참여자를 연구자가 선정하는 방법으로 대학에 재학 중이면서 평소에 분노경험이 있다고 표현한 대학생으로 대학의 교수 및 재학생의 소개로 연구에 동의하는 자로 선정하였다. 본 연구 참여자는 D시 소재의 1개 대학에 재학 중인 대학생으로 분노경험의 심층적 자료 수집을 위하여 평소에 대학생생활에서 분노를 경험한 대학생 7명을 의

도적 표집을 하였다. 이들은 모두 연구 목적에 동의하고 자발적으로 참여하였다. 연구 참여자의 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분	연령	성별	계열	성적
1	24	남	예체능계열	상
2	22	여	보건계열	중
3	22	여	자연계열	상
4	21	여	인문사회계열	상
5	23	여	인문사회계열	중
6	25	남	보건계열	상
7	25	남	보건계열	하

3. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 K 대학교 기관생명윤리위원회 승인(IRB No.40525-201608-HR-86-03)을 받은 날로부터 자료가 포화상태에 도달될 때까지로 2017년 03월 10일부터 2017년 07월 10까지 이루어졌으며, 연구 목적과 방법에 대한 설명을 제공한 후 연구 참여에 대한 서면화된 동의서를 받았다. 면담은 연구 참여자에 따라서 1~2회까지 시행되었으며, 개인별로 총60분에서 70분이 소요되었다.

주요 면담 질문은 “대학생의 분노 경험은 어떠합니까?”로 연구대상자의 면담진술에 근거하여 질문을 이어 갔으며 사용한 부가 질문으로는 “대학생활 동안 경험한 분노 내용에 대해 말씀해주세요”, “분노를 경험하면서 가장 힘들었던 점이나 도움이 되었던 점은 무엇입니까?”, “분노를 어떤 방법으로 조절해 왔는지에 대해 말씀해주세요”, “자신의 분노 감정이 해결되었는지 어떻게 알 수 있나요?”, “분노조절 경험 후 가족이나 친구, 주변사람과의 관계에 어떤 변화가 있었나요?” 등 이다.

면담내용은 녹음되었고, 면담 직후 필사하여 자료의 신뢰성을 확보하였다. 필사작업에서 참여자가 사용한 용어나 몸짓, 표정 등 면담 중 관찰된 내용을 기록하여 참여자의 체험이 생생한 본질에 가깝도록 작성하여 맥락적 느낌을 확인하도록 노력하였다. 필사자료는 컴퓨터에 파일로 저장하고 분석을 진행하였다.

4. 자료분석 방법과 연구의 타당성 확보

수집된 자료는 대상자와 심층면접 내용에서 명확한 의미를 찾아내고 서로 다른 형태의 체험 자료를 수집하여 그 현상의 의미와 본질을 밝히려는 Giorgi[20]의 현상학적 연구방법에 따라 자료를 다음과 같이 분석하였다. 1단계는 연구할 내용에 대한 전체적인 느낌을 파악하는 단계로 필수된 자료는 총체적인 접근을 위하여 시간의 흐름, 공간적 의미, 관계의 변화 등을 염두에 두고 여러 번 반복적으로 읽으면서 전체적인 윤곽과 느낌을 파악하려고 노력하였다. 2단계는 참여자의 경험에 초점을 두고 진술된 자료를 처음부터 읽으며 의미 있는 경험이 드러나는 진술이나 의미의 변화가 일어난 부분에 표시하여 눈에 띄도록 구분하였다. 3단계는 참여자의 경험에 대한 일상적인 표현의 의미단위를 상상력과 반성과정을 통하여 간호학적 용어로 변형하였다. 학문적 용어로 변형된 의미단위들의 유사성과 상이성을 질적 연구 경험이 있는 교수 2인이 함께 검토하고 분류하여 주제별로 유사한 개념을 묶어 하위구성요소를 도출하였으며 하위 구성요소들 간의 연관성을 용어로 변형하였다. 4단계는 구성요소를 종합 검토하여 참여자의 개별적, 구체적인 상황에 따라 고유한 경험의 의미로 통합하였고 참여자의 관점에서 파악하여 경험을 상황적 구조적 기술로 체계화하였다. 5단계는 상황적 구조적 기술을 참여자의 경험의 일반적 구조로 합성 및 통합하였다. 이 과정을 통하여 구성요소의 전후맥락을 고려하였으며 참여자에게 확인하는 과정을 거쳐 최선의 구조가 나올 때까지 분석하고 배열하였다.

본 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 Lincoln과 Guba[21]가 제시한 엄밀성 평가 기준인 신뢰성, 적합성, 감사가능성, 확증성을 적용하였다. 따라서 신뢰성을 확보하기 위해 대학생의 분노 경험을 가장 잘 표현해 줄 수 있는 참여자를 선정하였고, 연구자는 연구 참여자들 중 남학생 1인과 여학생 1인에게 연구 분석 결과를 보여주고, 그들의 경험 내용과 일치한다는 것을 확인하였다.

본 연구에서는 정신 전문간호사 자격증 소지자이며, 질적연구 콜로키움 참석 및 학회 경험이 있고, 정신과 강의 경험이 있는 2인이 주요 면담 질문과 부가 면담

질문을 가지고 면담을 하였고, 질적 연구 경험이 있는 교수 2인의 연구 진행과정에 대한 지속적인 검토를 반영하였고, 연구 실행 전에 연구자의 사전 지식, 판단, 편견 및 선 이해를 먼저 검토하여 경험의 본질을 보호하고자 노력하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 K대학교 기관생명윤리위원회에서 심의를 받았으며, 참여자는 연구에 자유롭게 참여할 수 있으며, 면담에 참여할 경우라도 참여자가 원하지 않으면 언제든지 면담을 철회할 수 있음과 면담 동안 질문에 응하고 싶지 않으면 대답하지 않아도 됨을 설명하였다. 또한 면담 내용은 모두 녹음될 것이며 참여자의 개인적 비밀과 익명성 보장에 대한 설명과 면담내용은 연구 목적으로만 사용됨을 설명하였다.

메모나 필사 시에는 개인 정보는 기입하지 않을 것이며, 수집된 음성 파일을 포함한 모든 자료는 타인에게 노출되지 않도록 하고, 연구에 사용된 자료는 지정된 3년 동안 보관하고 그 이후에는 녹음자료의 경우 복원이 불가능한 방법으로 영구삭제 할 것이며 그 외 기록물, 인쇄물, 서면, 기록매체는 파쇄 또는 소각할 것을 참여자에게 설명하였다.

III. 연구 결과

대학생의 분노 경험의 본질에 대한 분석결과, 대학생의 분노경험의 본질적 의미 구조는 ‘소통의 어긋남을 꺼안고 다스리기’로 나타났다. 참여자들의 경험에 대한 의미와 본질을 초점으로 한 구체적인 진술을 근거로 19개의 하위 구성요소와 5개의 핵심 구성요소가 다음과 같이 도출되었다[표 2].

표 2. 대학생의 분노 경험

핵심구성요소	하위구성요소
받아들이기 힘든 상황	계획대로 진행되지 않음
	자신에 대한 기대의 좌절
	강요당함
	공평치 못함
	이해받지 못함

참을 수 없는 감정의 표출	스스로 분노를 삭임
	분노를 유발하는 상황을 전환함
	자책하게 됨
	타인에게 분노를 표출함
심신이 지침	마음이 힘들어짐
	신체적 증상이 나타남
	자포자기하게 됨
극복을 위한 노력	적극적으로 해결하려는 노력
	지지자원에 도움을 받음
극복 후 성장하게 됨	신체적, 심리적 안정감 회복
	자신을 돌아봄
	사회성을 배움
	타인의 입장을 배려하게 됨
	학교생활에 적응 되어감

1. 참여자의 상황적 구조 기술

1.1 받아들이기 힘든 상황

참여자들은 대학생활에서 학업에 대한 스트레스가 많았고 대학 입학 당시 자신이 기대하고 목표했던 만큼의 성적이나 역량에 미치지 못한 결과들에 좌절감을 느끼며 자신의 계획대로 진행되지 않을 때 스스로에 대해 분노를 경험했다.

또한 참여자들은 대학생활에서 경험하게 된 약자로서의 입장에 대해 토로하였다. 학과 내 규율이 엄격하고 관례적으로 후배 군기잡기가 묵인되어온 학과에서는 후배로서 선배들의 요구 사항들을 강압적, 반복적으로 받아들여야 했다. 이러한 요구들에 순응하지 않았을 때는 다른 사람 예를 들어, 요구에 순응한 동기들에게 까지 피해가 확대되어 죄책감을 느낄 수밖에 없는 상황에 이르기도 하였다. 강압적인 상황들은 교수님과 관계에서도 일어나고 있었다. 학생들은 취업문제나 학점 등에서 여전히 교수님에게 의존할 수밖에 없다는 생각이 있었고 이로 인해 터무니없고 부당하다고 생각하면서도 교수님이 지시하는 일들을 수행해 왔다.

또 다른 약자의 입장은 다수의 의견에 내몰리는 상황이 있었는데, 대학의 거의 대부분의 교과목에서는 그룹 과제가 이루어지고 이러한 과제를 함께 하는 과정에서 다수의 친구들의 의견에 몰려 리더가 되고 책임을 떠안게 되는데 큰 부담감을 느끼고 있었다.

그리고 참여자들은 자신을 무시하거나 자신의 약점을 몰아세우는 등 자신이 이해받지 못한다고 느낄 때 분노를 경험하였다.

1.1.1 계획대로 진행되지 않음

참여자들은 일상생활태도에서 스스로 정해놓은 자신의 만의 확고한 규칙들이 있었는데, 이를 준수하지 못했다고 생각할 때 스트레스를 받으며 스스로를 한심하게 생각하고 자신에 대해 분노한다고 한다.

계획을 세운 걸 안하고 싶어서 안한 게 아니라 항상 따른 첫 번째 일을 하다가 보니까 시간이 모자라서 뒤의 걸 못 하게 되고.. 약간 이렇게 되는게 너무 많아가지고.. 그 시간 지체되는 거 자체가 너무 열 받는 거예요. (참여자 1)

1.1.2 자신에 대한 기대의 좌절

입학 후 새로운 목표를 세우고 최선을 다해 노력했다고 생각했으나 자신이 기대한 만큼의 결과가 나오지 않음으로 인해 자신에게 실망하고 이러한 좌절감과 실망감은 자신에 대한 분노로 이어졌다. 더욱이 자신의 기대와 실제상황에서 현저한 차이가 있음을 깨닫게 되자 열등감에 빠져 더 이상 노력하기를 포기함으로써 상황은 더욱 악화되기도 하였다.

제가 입학을 할 때 수시 수석으로 입학을 했어요 처음에는 동기들 중에서도 월등했거든요 근데 다양한 운동종목도 있고 종목 중에서 안 되는 종목들이 하나 둘씩 생기니까 스트레스를 받고...(참여자 5)

1.1.3 강요당함

참여자들은 선배나 교수님과 같은 순응할 수밖에 없는 대상이 요구를 할 때 그 요구를 받아 들여야 할 수밖에 없음이 자의가 아닌 강요당한다고 느끼면서 분노를 느꼈다. 또한 조별 과제의 상황에서 자신도 말고 싶지 않고 본인도 잘 할 자신이 없는데도 불구하고 다수에 의해 떠밀려 과제를 떠안게 될 때와 선배들이 군기 잡으려고 하는 등의 강요에 분노를 경험하였다.

저한테 너무 터무니없는 일을 시키고 교수님들 일도 떠미는 것 같아서 저는 그게 너무 너무 싫은데 교수님 이니깐 말을 잘 못하겠는 거예요. 조별과제 했을 때 제

가 팀장인 경우가 많았는데 팀원들이 그걸 너무 당연하다고 생각하고 제가 발표도 할 거고 피피티도 할 거라는 걸 너무 당연하게 생각하고..(참여자 3)

선배들이 후배 군기 잡으려고 서너살 많은 선배들이 주축이 돼서...(참여자 5)

1.1.4 공평치 못함

참여자들은 대학생이 되었으면 청소년기와는 달리 좀 더 성숙된 가치관을 확립하고 공정성을 가지고 세상을 바라볼 수 있어야 한다. 그러므로 대인관계를 형성하고 의사결정을 자유롭게 하며 이에 대해 자신이 스스로 자유롭게 결정할 수 있을 것으로 기대했으나 여전히 주변에서는 부당한 일들이 일어나고 이러한 일들이 자신에게 불공정한 결과로 다가올 때 분노를 느꼈다. 세상이 자신에게는 불공평한 이치로 적용된다고 생각하였다.

조별과제 하려고 연락하면 연락도 안 되고 역할분담을 해도 자기 일을 제대로 안 해요 근데 그 오빠는 자기 개인적인 일은 또 다 하고 그러는 거예요 (중략) (참여자 1)

애가 딱히 욕을 먹을 만한 일을 하지 않았는데 그냥 이 아이가 싫다는 이유로 이렇게 집단으로 이렇게 하는 게 조금 화가 났어요(참여자 3)

4학년들을 공격적으로 막 가져다 식으로 이렇게 만들어서 올렸더라고요(참여자 7)

1.1.5 이해받지 못함

참여자들은 대학생 시기의 폭넓어진 대인관계 속에서 자신과 가치관이나 생각이 다른 사람과 관계를 형성해 나가야 하는 어려움이 있었다. 사고방식의 차이로 인해 의견충돌이 생기고 문제해결과정에서 자신의 생각이 받아들여지지 않아 화가 나는 경험을 하게 되었다. 또한 참여자들은 대학과정에서 경험하는 주요 스트레스 원들이 그들에게는 매우 중요한 문제로 경험되는 반면, 이를 지원하는 사람들 즉, 교수에게는 사소한 문제로 받아들여질 때 분노를 경험하고 있었다.

또한 참여자들은 과정에서 자신의 생각이나 가치관,

입장(역할)이 친구들이나 교수님에게 이해나 존중받지 못한다고 생각하거나 자신이 무시당한다고 느끼거나 이해받지 못한다고 느낄 때 분노를 경험하였다.

내가 한 게 아닌데 내한테만 뭐라 그러니깐 억울해서...(참여자 1)

교수님한테 사회복지가 힘들다고 얘기해도 그걸 이해를 못하세요 (중략) 그렇게 모르시면서 어디를 가든 다 힘든 건 똑같고 니 전공을 살리는 게 맞고 이렇게 너무 이론적으로 말씀하시니깐 저는 좀 답답한 거예요 (참여자 2)

제가 이렇게 하더라 총대 되더니 뭐 다른 사람의 의견을 무시하고 내 의견은 싸그리 무시하고 하더라 이런 식으로 말 해 버리니까 저는 점점 이제 학교생활을 하면서 내가 뭘 좀 더 해줘야지 잘해줘야지 (참여자 6)

성적이 좀 떨어졌어요 근데 이제 그걸로 무시하는 여자 애들이 대개 많거든요 제가 의견을 내도 그냥 그때만 고개를 끄덕이고 아예 반영도 안 되고 또 각자 자료를 찾아오자 해도 제가 찾아 온 거는 아예 반영도 안 되고 좀 그런 식으로 하는 게 몇 번 있었거든요(참여자 7)

1.2 참을 수 없는 감정의 표출

참여자들은 분노를 느끼게 될 때 분노의 감정을 참을 수 없어 표출하고 싶지만 분노를 표출한다고 해서 상대가 자신이 생각하는 것만큼 이해하고 받아들이지 못 할 거라는 생각으로 분노를 표출하는 것이 크게 도움이 된다고 느끼지 않았다. 때로는 분노를 일으킨 대상과의 관계가 지속될 것이 아니기 때문에 그냥 그 상황을 잘 넘기기를 바라는 마음에서 분노를 스스로 감추기도 했다. 그리고 분노가 나는 상황이 뭔가 자신의 잘못이 있는 것 같기도 하면서 스스로를 자책하기도 했다. 분노를 참지 못할 때는 가장 편한 대상인 가족이나 친구들에게 별일이 아닌 일에도 짜증을 내거나 분노를 표출하기도 했으며, 자신이 가장 소화하기 좋은 방법으로 분노를 삭일 수 있는 다른 상황을 찾아서 나름대로의 방법으로 분노의 감정을 정리하기도 하였다.

1.2.1 스스로 분노를 삭임

참여자들은 분노를 표현한다고 해서 다른 사람들이 자신의 감정을 이해하지 못하거나 표현을 하는 것이 스스로에게 도움이 되지 않는다고 생각하며, 표현한다고 해서 그 문제가 해결될 것이 아니라는 생각에 스스로 참거나 표현하지 않고 감추며 혼자 삭이는 방법을 선택하기도 하였다.

그 사람이 내가 생각하는 거만큼 받아들이지 못할 거라는 생각이 있어서 표현을 안 하는 게 더 큰 것 같아요. 그래서 표현 안 하는 게 차라리 낫다라는..(참여자 1)

이런 사람도 있고 저런 사람도 있구나 생각하면서.. 표현을 안 해요.(웃음). 참는거죠 이걸 어차피 따른 사람에게 얘기를 해도... 크게 도움이 안되니깐 어떤 방법으로 해결할 수 있는 게 아닌 것 같아요.(참여자 5)

제 치부를 말하는 거 같아가지고 부끄러워가지고 그냥 혼자 삭이는 편이에요.(참여자 7)

1.2.2. 자책하게 됨

참여자들은 화가 나는 상황에 자신이 잘못 한 것이 있는게 아닌가 하는 생각이 들기도 하며, 화가 나는 감정 자체가 자신의 문제인 것처럼 생각이 들어 스스로를 맘에 들지 않다고 느끼면서 자책하기도 하였다.

뭔가 화날 상황이면 뭔가 자꾸 제가 잘못된 거 같아요.(참여자 3)

저 스스로에 대한 화남도 있긴 있는 거 같아요. 이게 그냥 그 한사람이 좀 미워 보이거나 그런 감정 때문에 저 스스로한테 왜 그런 감정을 가져야하는지 이런 생각도 들기도 하고..(참여자 4)

1.2.3 타인에게 분노를 표출함

참여자들은 화가 난 상황에 그 자리에서 잘 표출을 하지 못하고 참고 있다가 가장 편한 가족에게 짜증을 내기도 하고 이유 없이 화를 내는 방식으로 표출하거나 편하고 친한 친구에게 분노의 상황을 이야기함으로 그 감정을 표출하기도 하였다.

남한테는 그걸 티를 잘 안내는 편인데 집에 오면 가

족들한테 티를 막 내니깐.. 계속 쟁쟁거려요. (참여자 1)

그럴 때는 남자친구 만나서 화풀이하고 그랬어요 남자친구가 들어주면 화가 좀 풀려요.(참여자 2)

쓸 때 없는데서 터지는 것 같아요 그러니까 화를 안 내도 되는 상황에서 괜히 이게 이 사람에 대해서 쌓아왔던 게 터지는 것 같아요.(참여자 3)

1.2.4 분노를 유발하는 상황을 전환함

참여자들은 분노가 나는 상황을 직접적으로 표출하거나 혼자서 삭히지만 하는 것이 아니라 자신이 가장 좋아하는 방법을 통해 분노를 전환하거나 기도를 통해서 감정을 조절하려고 하였다.

진짜 자고 나면 괜찮아져요. 화가 나면 아무것도 진짜 아무것도 안하고 싶어서 그냥 자요.(참여자 2)

그냥 이 아이를 사랑할 수 있도록 (웃음)이렇게 기도하는 것 같아요.(참여자 3)

내가 좋아하는 것들을 하면서 운동을 한다던가, 춤을 춘다던가, 술을 먹는다던가. 술은 아닌가요?(웃음)(참여자 5)

그냥 혼자 상대방 없이 혼자 생각을 좀 계속 하고 가만히 앉아있었어요 그냥 열을 식히려고..(참여자 7)

1.3 심신이 지침

참여자들은 분노가 나는 상황에 분노를 참음으로 인해 그로 인한 스트레스를 경험하였으며 이러한 스트레스로 인해 결국 신체적, 심리적으로 여러 가지 증상들이 나타나기도 했다. 때로는 자신에 대한 기대가 좌절되었을 때는 자포자기하기도 했다.

1.3.1 마음이 힘들어짐

참여자들은 분노의 상황에서 분노를 해결하지 못할 경우 심리적으로 영향을 받으며 집중을 하지 못하게 되기도 한다. 화가 난 상황이 꿈에 나타나기도 하며 이러한 상황들로 마음적으로 힘든 경험을 하였다.

화가 나면 다른 일에 집중을 못해요 일상에 제가 해야 하는 일인데..과제나 수업에도 잘 집중 못하고 그래

요 꿈에도 나오는 거예요 이때까지 누군가 저를 싫어할 수 있다고 생각을 했었는데 막상 닥치니까 너무 힘든 거예요.(참여자 2)

화나면 처음에는 자꾸 꿈에 나오잖아요 꿈에 쯤 많이 나오고...(참여자 5)

1.3.2 신체적 증상이 나타남

참여자들은 분노의 상황에서 스트레스를 받으면 수면을 이루지 못하는 상황이 되기도 하고 피로와 무기력을 느끼는 등 스트레스로 인한 신체 질환을 경험하기도 하였다.

진짜 누가 저를 안 좋아한다는 거를 느끼니까 막 잠을 못 자겠고...(참여자 2)

밤에 잠을 못자서 하루종일 무기력하고 피곤하다던지 그런거...(참여자 4).

분노를 내야하는 상황이 되었을 때 생기기전에 스트레스 때문에 제가 지루성두피염이 생겼었어요.(참여자 6)

1.3.3 자포자기하게 됨

참여자들은 자신이 받아들일 수 없는 상황에서 스트레스를 받게 되며, 이러한 스트레스는 그 상황을 극복하기 보다는 오히려 스스로를 포기하게 되는 경험을 하기도 하였다.

스트레스를 받고 나한테 화가 나는 거죠(웃음) 처음에는 학교도 안 나가고 시험도 안치고, 백지내고. 그러다 성적은 C플, C플, F.. 뜨고.. (웃음)(참여자 5)

1.4 극복을 위한 노력

참여자들은 분노를 극복하기 위해 나름대로의 방법을 찾아 적극적으로 노력하기도 하였고 지지자원의 도움을 받아 해결하려는 노력을 하였다.

1.4.1 적극적으로 해결하려는 노력

참여자들은 분노를 극복하기 위해 상대와 직접 대화를 하거나 그 친구를 위해 기도하며 자신의 마음을 다스리는 등 적극적으로 노력하는 모습이 나타났다.

교회를 다녀서 그 쌓이는 감정들을 잘 조절하게 된 것 같아요, 그냥 이 아이를 사랑할 수 있도록(웃음)이렇게 기도하는 것 같아요.(참여자 3)

친구랑 사이가 멀어졌는데 이야기를 통해서 풀어나가서 어느 정도 다시 원상복귀로 회복한 그런 경험이 있는거 같아요.(참여자 4)

1.4.2 지지자원에 도움을 받음

참여자들은 교수님과 상담이나 어머니를 통하여 지지 받는 등 다른 자원을 활용하여 분노를 극복하려는 노력을 하기도 하였다.

교수님이랑 상담을 했을때 무슨 검사를 했는데 제가 NP가 높아 다른 사람을 생각하는 성향이 많다고 하셔서요 그래서 제가 대인관계에서 뭐가 문제인지를 알게 되고 좀 편안해졌어요.(참여자 2)

저는 어머니랑 이야기를 진짜 많이 나누거든요 친구처럼 그것도 많은 영향이 있었어요 자존감이 조금 낮았을 때 말을 못했던 것들이 그런 대화를 통해서 아이게 내가 말해도 되는 상황이구나 이렇게 훈련이 됐던 것 같고...(참여자 3)

강연 이런 거 한번씩 뭐 보거나 테드 이런 동영상 보거나...(참여자 4)

1.5 극복 후 성장하게 됨

참여자들은 여러 가지 방법을 통해 분노를 극복하려고 하였고 분노를 극복하고 나서 성장하게 되는 경험을 하였다.

신체적, 심리적으로 안정감을 회복하였고 자신을 돌아보게 되었으며 사회성을 배우기도 하였다. 타인의 입장을 배려하게 되는 경험도 하였으며 그렇게 학교 생활에 적응되어 갔다.

1.5.1 신체적, 심리적 안정감 회복

참여자들은 분노를 극복하게 되면 먼저 몸과 마음이 편안해 짐을 느끼게 되었고 악몽도 사라지는 경험을 하였다.

화가 아 이제 괜찮아졌구나, 내가 마음이 뭐 편안해졌구나 하는 거는 잠도 잘 자고 더 이상 꿈에서 안 나타나고 이런 걸 통해서 내가 풀어졌구나를 알 수 있다는 지...(참여자 3)

그때도 어떻게 보면 추억이네. 이런 생각이 문득 들구요 악몽도 안 꾸고. 3학년 때 이후부터.(참여자 5)

정서적으로는 좀 더 안정감이 생겼고 내 감정조절을 잘하게 되고 조절을 잘 한다기 보다 평온하고. 그렇게 있는 거 같아요.(참여자 6)

1.5.2 자신을 돌아봄

참여자들은 분노를 표출하지 못하였다 하더라도 그 상황을 다시 돌아보면서 자신이 좀 더 침착해지고 단단해 짐을 경험하였다.

화가 나는데. 참아야 되니깐. 그걸 표출을 못하고 참아야 되는 상황에서 내 자신을 한번 돌아쳐보고 좀 더 침착해지고, 마음이 좀 더 단단해진다고 해야 하나 그러면서 좀 거만해짐이 없이 조금 더 내 자신을 한번 뒤 돌아보는...(참여자 5)

1.5.3 사회성을 배움

참여자들은 분노의 감정을 부정적으로 표출 하였을 때 친구 관계에서 힘들어 짐을 경험하게 되었고 이러한 경험을 통해 대학생활에서 전공학문 외의 사회성도 배우게 됨을 경험하였다.

그런 것들이 반복되면서 이제 아.. 이렇게 좀 배웠어요. 남자친구와의 관계에서도 친구들과의 관계에서 필요한 것처럼 그렇게 필요 하구나 그걸 느꼈어요.(웃음)(참여자 3)

그런 식으로 때를 쓰면 본인 스스로 안 된다는 것을 알고 있으니깐. 그걸 대학생활에서는 전공 말고도 사회성을 배우니깐. 그게 그거랑 연관 있지 않을까요?(참여자 5)

1.5.4 타인의 입장을 배려하게 됨

참여자들은 분노의 감정을 부정적으로 표출 하였을

때 친구가 떠나갈 수도 있겠다는 경험을 하였고 화가 나는 상황에서도 상대방의 입장을 한 번 더 생각해 보게 되는 배려를 경험하였다.

내가 이런 식으로 말도 안되게 화내고 내가 기분 나쁘다고 상대방도 기분 나쁘게 그런 식으로 해 버리면 떠날 수도 있겠구나 생각 했었어요.(참여자 7)

욱하는 상황이 와도 아. 애도 사정이 있겠지? 아니면 내 생각이 잘못될 수도 있겠다. 이렇게 생각을 하게 된 것 같아요.(참여자 3)

1.5.5 학교생활에 적응되어감

참여자들은 여러 가지 분노의 감정들을 느끼면서도 그 가운데서 배울 점을 찾게 되고 자신의 감정을 이해하게 되면서 학교생활에 적응 되어감을 경험하였다.

그런 사람들한테서도 이렇게 배울 점이 있고 그 관계 속에서도 인정을 받고 이럴수록 아 근데 그럴수록 화가 잘 안 나는 것 같은데 아 그런 경험들이 많아 사람들 만나는 빈도가 많아 질수록 화를 잘 안 내게 되는 것 같아요.(참여자 3)

그래서 난 감정이 없는 사람이라 생각했는데.. 그 이후로는 나도 이제 학생이구나, 사람이구나라는 걸 깨닫게 됐어요.(참여자 5)

2. 대학생 분노경험의 일반적 구조 기술

본 연구는 대학생의 분노 경험의 구조를 시간적 맥락 속에서 경험된 내용적 흐름에 따라 간략히 제시하고자 한다.

참여자들은 대학생활을 시작하면서 나름대로의 기대와 계획을 가지고 대학생활을 시작하였는데 자신의 계획대로 되지 않고 잘 할 줄 알았던 자신에 대한 기대에 좌절을 느끼면서 스스로 분노를 경험하였다.

참여자들은 본인의 의지와 상관없이 저항할 수 없는 대상에 의해 강요당하거나 집단 내에서 서로에게 공평하지 못한 일들이 발생할 때와 자신이 이해받지 못하거나 무시당한다고 느껴지는 상황들이 생겼을 때 받아들이기 힘들어 했으며 분노를 느끼게 되었다.

이렇게 분노를 느끼게 되면 처음에는 분노의 감정을 참을 수 없어 어떠한 방법으로도 표출을 하게 되는데 어떤 학생은 스스로 감추거나 자책하면서 분노를 표현하지 않고 억제 하지만 어떤 학생은 친구나 가족에게 이유 없이 분노를 표출하기도 하고 잠을 자거나 술을 마시거나 운동 등의 다양한 자기만의 방법을 활용하여 분노의 상황을 다른 상황으로 전환을 하기도 하였다.

그러나 분노를 느끼는 자체가 스트레스로 느껴지면서 한 곳에 집중이 되지 않거나 악몽을 꾸는 등 심리적으로 힘들어 했으며 수면을 잘 하지 못하거나 피로감을 느끼는 등의 신체적으로 여러 가지 문제들이 나타나기도 하였다. 그러나 스스로가 이러한 상황들을 극복하기 위해 기도나 신앙의 힘을 빌리기도 하고 친구와의 대화를 통해 적극적으로 노력하였으며 필요에 따라서는 교수님이나 상담을 통한 지지자원에 도움을 요청하기도 하였다.

이러한 노력들로 인해 참여자들은 분노를 극복하게 되고 분노 후 나타났던 신체적, 심리적 문제들로부터 안정감을 회복하게 되었으며 스스로 자신을 돌아보면서 분노를 쉽게 표출하는 것은 성인이 된 지금으로서는 좋은 방법이 아니라는 것을 깨닫기도 하였다. 그러면서 대학생활도 하나의 사회생활이라고 느끼면서 사회성을 배우게 되기도 했으며 내가 화를 내면 상대도 기분이나 나빠질 것이고 그렇게 관계가 끊어질 수도 있을 것이라는 생각으로 타인을 배려하게 되는 경험을 하였다.

참여자들은 이러한 분노의 경험을 극복해 나감으로 관계 속에서의 배울점을 찾게 되고 이제 대학생이라는 깨달음과 함께 대학생활에 차츰 적응되어가는 스스로를 경험하기도 하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 분노 경험은 어떤 의미를 갖는지 파악하여 그들이 느끼는 분노의 생생한 경험을 이해하고 본질을 탐색하고자 시도한 연구로서 대학생 7명을 대상으로 심층 면담한 내용을 녹음하여 자료를 수집하고 분석하였다. 일반적 특성에 따른 분노의 경험에서

남학생과 여학생의 분노 표출 방법에 조금의 차이가 있었다. 여학생은 주로 가족이나 친구들에게 표출하는 방법을 많이 사용하였고 남학생은 스스로 삭이거나 다른 상황으로 전환하는 방법을 주로 사용하였다. 본 연구의 대학생의 분노 경험은 19개의 주제와 5개의 중심의미로 나타났고 추출된 중심의미에 따라 구성요소에 대한 논의를 제공하고자 한다.

첫째, 대학생의 분노경험의 첫 번째 경험은 받아들이기 힘든 상황들로 인해 분노를 경험하게 되는 것이다.

참여자들은 자신의 계획대로 되지 않아 자신에 대해 실망하거나 좌절하게 될 때, 자율성이 없이 강요당하는 분위기와 공정하지 못하고 이해받지 못한다고 느낄 때 이러한 상황들을 받아들이기 힘들어 했으며 이로 인해 분노를 경험하게 되었다.

오영재[22]의 연구에서 대학생들은 예상보다 성적이 저조할 때 힘들어 하였으며 선배의 강압으로 인간관계가 힘들 때 학교를 떠나고 싶다고 보고 하였는데 이는 본 연구의 결과를 뒷받침 해 준다. Chikov와 Ryan[23]은 인간의 기본 심리 욕구중 가장 중요한 것이 자율성 욕구라 설명하며, 이 욕구가 충족되어야 삶의 만족감이 높아진다고 설명하고 있다. 이는 대학생들이 자신들의 자율성을 침해 받는 것에 대해 분노를 경험한 본 연구의 결과를 설명해 준다. Tangney와 Dearing[24]은 거부 혹은 조롱을 당하거나 타인에게 존중받지 못한다고 느낄 때 수치심을 경험하게 된다고 하였으며, 분노감정은 수치심을 느끼고 난 후에 생기는 자율적이고 자연스러운 반응으로 수치심과 분노는 상호관련성이 있다고 하였다[25][26]. 이는 친구의 놀림이나 무시당함으로 이해받지 못한다고 느끼는 것에 분노를 경험한다고 한 본 연구의 결과를 뒷받침 해 준다. 권혁남[27]의 연구에서 인간은 또한 자신이 옳다고 믿는 가치나 도덕률이 침해되고 그 침해를 부정적으로 평가하게 될 때 분노를 느끼고 자신의 가치판단에 어긋나는 사건이 일어날 때 분노한다고 한다. 이는 본 연구 참여자가 공평치 못함으로 분노 하게 된다는 것을 설명해 준다.

홍구화[28]는 분노를 죄와 관련된 감정으로만 생각하고 회피하거나 억압하려고 하면 정당한 자기주장을 하지 못하거나 불의에 맞서지 못하게 될 수 있을 것이라

고 하면서 왜곡된 분노를 조절하는 것이 효과적인 분노 조절을 위해 필요하다고 하였다.

그러므로 대학생들이 여러 가지 분노감정을 느끼는 상황에서 분노가 가지고 있는 순기능이나 긍정적인 측면을 고려하여 잘 조절 할 수 있도록 지도하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 대학생의 분노경험의 두 번째 경험은 분노로 인해 참을 수 없는 감정을 여러 가지 방법으로 표출하는 것이다.

추미례와 김정희[17]는 대인관계에서 빈번하게 경험하면서 어려움을 느끼는 정서가 분노라고 하였다. Erikson에 의하며 초기 성인기의 주요과업은 친밀감과 고립감이 형성되는 시기로 자신의 정체를 다른 사람과 연합하여 대인관계를 형성하려고 하는 시기이다. 대학생들은 이 시기에 대인관계를 잘 형성하기 위하여 자신과 타인을 희생하지 않고 분노를 다루는 것이 매우 중요한 부분이다[15]. Coillie와 Mechelen[29]의 연구에서 분노와 관련된 행동을 3개의 공격행동(신체적 공격, 언어적 공격, 자기공격)과 5개의 비공격 행동(분노 얘기하기, 피하기, 울거나 한숨 쉬기 등의 정서표현, 운동과 같은 긴장감소 행동, 속으로 가라앉히기)을 제안한 것과 분노상황에서 개인의 반응은 다양한데 상대와 자신의 관계에 따라 대처행동이 달라진다고 하였다[30][31].

오윤선[32]은 청소년기의 분노감정을 내적으로 발산하게 될 경우 자책감이나 우울감정에 빠져 자기파괴적 행동이 나타날 수도 있다고 하면서 청소년의 분노감정이 내부로 향한 극단적인 예가 청소년 자살이라고 한다.

한편 김종운과 이지은[33]은 감사성향이 높은 사람들은 자신의 분노를 자기 내부로 돌리거나 타인에게 회피, 언어적 폭력으로 표출하기보다 사건을 이성적으로 평가하고 긍정적 의미를 부여할 가능성이 높다고 하였다. 그러므로 분노의 감정을 표현하는 방법에 대해 긍정적이고 이성적인 판단으로 건강한 분노 관리를 할 수 있는 훈련이 필요하다고 본다.

셋째, 대학생의 분노경험의 세 번째 경험은 분노의 상황으로 인한 스트레스로 심신이 지치게 되는 경험을 하게 되는 것이다.

참여자들은 분노의 상황으로 인한 스트레스로 심리

적으로나 신체적 문제를 경험하기도 했으며 자포자기 하는 모습도 나타났다. 김교현[34]의 연구에서 분노의 경험은 심리적, 신체적 건강을 저해하는 효과가 있다고 보고하였다. 또한 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 분노를 억제하거나 분노를 표출하여 공격하는 수준이 높은 사람들은 분노를 해결하고 수용하는 통제 수준이 높은 사람들 보다 신체 병리를 경험하는 정도가 높았다. 중년 여성을 대상으로 한 연구에서도 분노를 억제하는 것은 정신건강상 많은 증상을 겪게 하였다[35].

유아교사를 대상으로 연구한 김미경[36]의 연구에서도 분노를 표출할 수 없어 억압함으로 신체적 증상인 두통이나 수면장애등을 경험하였다고 하였다.

분노를 인식하고 적절하게 표현하는 것은 자신의 신체적, 정신적 건강 뿐만 아니라 타인과의 건강한 관계 형성에도 중요하므로[28] 분노를 경험하더라도 심신의 건강에 영향을 미치지 않도록 해결하고 적절하게 표현하는 훈련이 필요하다고 본다.

넷째, 대학생의 분노경험의 네 번째 경험은 그대로 나름대로 극복을 위해 노력하게 되는 것이다.

참여자들은 분노의 상황들을 해결하기 위해서 적극적으로 노력하거나 지지 자원을 통해서라도 극복해 나가려는 노력을 보였다.

아담스[37]는 분노의 폭발은 다른 사람뿐만 아니라 자신에게도 상처를 주므로 결국은 우정의 손실을 가져온다고 하였는데 대학생들은 친구와의 관계를 중요하게 생각하면서 나름대로 적극적으로 분노를 극복하려고 노력하는 모습이 보였다.

고혈압환자의 분노 극복과정에서는 ‘마음다스리기’로 분노를 극복하는 것으로 드러났으나 본 연구에서 대학생들은 기도나 친구와의 대화, 교수님이나 부모님의 자원을 이용한 방법으로 극복하려고 하였다. 김정희[38]는 사람들은 자신의 고통스러운 사건에 대하여 글을 쓰거나 말을 함으로써 정서를 조절할 수 있다고 하였는데 이는 기도나 대화를 통해 분노를 조절한다는 본 연구의 결과를 설명해 준다.

대학생들이 분노의 감정을 극복하기 위해 사용하는 방법이 주로 대화나 상담으로 이루어지는 것을 볼 때 대학생들의 분노 극복 프로그램 활용 시 자기표현을 긍

정적으로 할 수 있는 나 전달법의 기법 등을 활용하는 것이 필요하다고 본다.

다섯째, 대학생의 분노경험의 다섯 번째 경험은 분노를 극복 후에 성장하게 되는 경험을 하는 것이다.

참여자들은 분노 극복을 위해 노력 한 이후에 나름대로의 신체적, 심리적 안녕감을 회복하였으며 자신을 돌아보고 사회성을 배우게 되며 타인의 입장을 배려하게 되면서 학교생활에 적응 되어 가고 있었다.

대학생활 중 분노의 감정을 해결하지 않거나 쉽게 분노를 표출하게 되었을 때 친구들과의 관계가 원만해지지 않을 수 있으므로 참여자들은 대학생활에 적응해 가는 과정에서 자신을 돌아보거나 타인을 배려하면서 사회성도 배우고 성장해 나가는 모습이 나타났다.

유아교사들의 분노경험[36]에서 교사들은 분노 후에 자신을 돌아보며 변화의 필요성을 느끼며 상대방을 이해하려고 하였다 한 결과는 본 연구의 결과와 동일하다.

대학생활 적응이란 대학생들이 건전한 개인 심리를 바탕으로 대학생활에서 요구되는 다양한 과업, 즉 학업과 진로, 대인관계 등의 문제에 능동적으로 대처하는 과정과 결과를 의미하는 것이다[39]. 본 연구의 참여자들은 대학생활에서 겪게 되는 분노를 통해 대인관계의 문제까지 생길 수 있는 상황들을 능동적으로 잘 대처한 결과로 신체적, 심리적 안녕감을 회복하게 되었고 자신을 되돌아보며 사회성을 배우고 타인의 입장을 배려하는 성장의 결과를 나타내면서 대학생활에 적응하게 되었다. 오윤정[40]의 연구에서 간호대학생의 대학생활 적응을 예측하는 변수로 자기효능감, 감성지능, 교우관계가 포함되었으며 이 중에서 자기효능감이 가장 강력한 변수였으며, 하위 구성요소에서 대인관계는 심리적 안녕감으로 나타났다.

이러한 결과들을 볼 때 대학생활에서 학생들이 중요하게 생각하는 부분들 중 하나가 대인관계로 나타나고 있는데 이를 위해서는 심리적 안녕감이 중요한 요소이므로 분노의 감정을 적절히 해결하여 심리적 안녕감을 유지할 수 있도록 하는 것이 필요하다고 본다.

위의 논의에 기초하여 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 분노의 감정을 느끼는 것 자체가 부정적인 감정으로 생각하여 분노를 표출하는 것이 잘못된 것이라고 생각하기보다 분노의 순기능이나 긍정적인 측면을 이해하도록 하고 자신의 감정이나 의견을 정당하게 주장할 수 있도록 하는 대학 내의 문화를 형성하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 자신들의 분노를 적절하게 표현하지 못하여 분노를 지나치게 억압하거나 건강하지 못한 방법으로 표출을 하였을 경우 대학생들은 스스로 힘들어 하며 신체적, 심리적 고통을 당하기도 한다. 그러므로 대학생활에서 분노가 생길 때 그 상황을 전환 할 수 있는 지지자원을 쉽게 활용할 수 있는 방안을 마련하여 지지자원을 통해 심리적 안녕감을 유지할 수 있도록 하는 것이 필요하다고 본다.

셋째, 청소년기에서 성인으로 전환되는 과정에 있는 대학생들은 독립적이고 능동적인 생활방식이 요구되는 시기인데 대학생활 중에 경험하는 분노의 감정을 어떻게 표현해야 적절한지를 알 수 없어 대인관계의 적응에도 어려움을 겪게 된다. 분노의 감정을 정당하고 긍정적으로 표현할 수 있도록 돕는 프로그램 개발을 통해서 분노를 건강하게 표현하는 기법들을 훈련하는 과정이 필요하다고 본다.

본 연구는 연구자에 의해 의도적 표집방법으로 일부 지역의 분노를 경험한 일반대학 학생 일부를 선정하여 시행된 것으로 일반화하는 데는 제한점이 있다. 향후 대학생들이 적절한 분노조절을 통해 심리적 안녕감을 가질 수 있도록 지속적인 연구가 필요할 것임을 제언한다.

참 고 문 헌

- [1] 김정진, “대학생의 자살생각 관련 요인 연구 : 자살시도경험, 정신건강, 심리사회적 문제를 중심으로,” 정신보건과사회사업, 제32권, 제1호, pp.413-437, 2009.
- [2] 주연수, “분노와 공격성 조절을 위한 감정코칭,” 신학과 실천, 제47권, pp.313-347, 2015.
- [3] 조혜영, “대학재학 후기청소년 세대의 사회적 위치 및 정체성 인식에 관한 연구,” 청소년복지연구,

- 제15권, 제2호, pp.367-393, 2013.
- [4] K. L. Reeve, C. J. Shumakera, E. L. Yearwood, N. A. Crowell, and J. B. Riley, "Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences," *J. of Nurse Educ Today*, Vol.33, No.4, pp.419-424, 2013.
- [5] F. Blanchard-Fields and A. H. Coats, "The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation," *J. of Dev Psychol*, Vol.44, pp.1547-1556, 2008.
- [6] A. Bilge and G. Keskin, "An evaluation of the effectiveness of anger management education enriched by psychodrama," *J. of Psychiatric Nursing*, Vol.8, No.2, pp.59-65, 2017.
- [7] 양난미, "대학생 문제음주와 테이트폭력의 관계에서 특성분노의 매개효과," *상담학연구*, 제10권, 제4호, pp.2539-2554, 2009.
- [8] K. Asberg, "Hostility/anger as mediator between college students' emotion regulation abilities and symptoms of depression, social anxiety, and generalized anxiety," *The J. of Psychology*, Vol.147, No.5, pp.469-490, 2013.
- [9] E. L. Birkley and C. I. Eckhardt, "Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A meta-analytic review," *Clinical Psychological Review*, Vol.37, pp.40-56, 2015.
- [10] E. Engin, A. Gurkan, S. Dulgerler, and L. B. Arabaci, "University students' suicidal thoughts and influencing factors," *J. of Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol.16, pp.343-354, 2009.
- [11] 박상혁, 노윤경, 조은혜, 이동귀, "분노표현양식에 따른 하위집단 간 대인관계문제 및 행복의 차이," *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제25권, 제3호, pp.77-92, 2011.
- [12] 최정, 차보경, "대학생의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인," *한국보건간호학회지*, 제28권, 제3호, pp.509-521, 2014.
- [13] 김종주, 유희근, 권순영, "중학생의 분노조절능력 향상을 위한 REBT활용 집단 상담프로그램 개발," *학습자중심교과교육연구*, 제11권, 제4호, pp.57-75, 2011.
- [14] 안정미, 안권순, "청소년의 분노정서경험 관련요인에 관한 연구," *청소년학연구*, 제19권, 제3호, pp.267-292, 2012.
- [15] 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, "대학생 분노조절을 위한 통합적 집단상담 효과 연구," *청소년학연구*, 제17권, 제2호, pp.131-154, 2010.
- [16] N. H. Cha and S. R. Sok, "Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students," *J. of Int Nurs Rev*, Vol.61, No.1, pp.109-115, 2014.
- [17] 추미례, 김정희, "대학생의 역기능적 의사소통 유형과 특성분노, 분노사고 및 분노표현에 대한 관계," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제20권, 제4호, pp.1023-1039, 2008.
- [18] 이은주, 박은아, "Q방법론을 활용한 여자 간호대학생의 분노표현 양상 탐색," *수산해양교육연구*, 제27권, 제3호, pp.682-695, 2015.
- [19] 한정화, 김은자, 현진숙, 김나현, "공격성향 여성 노인의 분노 경험," *노인간호학회지*, 제18권, 제2호, pp.95-105, 2016.
- [20] A. Giorgi, *Phenomenology and psychological research*, Duquesne university press, 1985.
- [21] Y. S. Lincoln and E. G Guba, *Naturalistic inquiry*, Beverly Hills CA Sage, 1985.
- [22] 오영재, "대학 신입생들의 대학생활경험에 대한 분석 연구," *교육문제연구*, 제25집, pp.141-164, 2006.
- [23] V. I. Chirkov and R. M. Ryan, "Parent and teacher autonomy-support in Russian and U. S. Adolescents : Common effect son well-being and academic motivation," *J. of Cross Cultural Psychology*, Vol.32, pp.618-635, 2001.
- [24] J. P. Tangney and R. L. Dearing, *Shame and*

Guilt, New York, Guilford Press, 2002.

[25] 정해숙, 정남운, “대학생의 완벽주의와 분노표현 양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개 효과,” *인간이해*, 제32권, 제2호, pp.89-107, 2011.

[26] 최임정, 심해숙, “대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향,” *한국심리학회지*, 제22권, 제2호, pp.479-492, 2010.

[27] 권혁남, “분노에 대한 인간학적 고찰,” *인간연구*, 제19권, pp.77-105, 2010.

[28] 홍구화, “분노조절을 위한 통합적 접근: Hall의 정감적 접근 이론에 대한 비판을 중심으로,” *목회와 상담*, 제28권, pp.325-359, 2017.

[29] H. V. Coillie and I. V. Mechelen, “A taxonomy of anger-related behaviors,” *Motivation and Emotion*, Vol.30, No.1, pp.57-74, 2006.

[30] S. Allan and P. Gilbert, “Anger and anger expression in relation to perception of social rank, entrapment and depressive symptoms,” *Personality and Individual Difference*, Vol.32, pp.551-565, 2002.

[31] P. Kuppens, I. V. Mechelen, and M. Meulders, “Every cloud has a silver lining: interpersonal and individual differences determinants of anger-related behavior,” *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.30, pp.1550-1564, 2004.

[32] 오윤선, “청소년 분노조절에 대한 기독교 상담학적 접근,” *복음과 상담*, 제4권, pp.9-34, 2017.

[33] 김종운, 이지은, “대학생의 감사성향이 분노대처 행동에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 매개 효과,” *상담학연구*, 제16권, 제6호, pp.409-423, 2015.

[34] 김교헌, “분노억제와 고혈압,” *한국심리학회지: 건강*, 제5권, pp.181-192, 2000.

[35] 이평숙, “중년 여성의 분노, 지각된 스트레스 및 정신건강 상태와의 관계,” *대한간호학회지*, 제33권, 제6호, pp.856-864, 2003.

[36] 김미경, *유아교육기관에 종사하는 유아교사의 분노경험 연구*, 백석대학교 기독교전문대학원, 석

사학위논문, 2016.

[37] 제이 E. 아담스, “분노와 상담 : 분노를 극복하는 방법,” *상담과 선교*, 제57권, pp.85-110, 2008.

[38] 김경희, *정서심리학*, 박영사, 2004.

[39] 정은이, 박용한, “대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구,” *한국교육방법학회*, 제21권, 제2호, pp.69-92, 2009.

[40] 오윤정, “간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 예측요인,” *디지털융복합연구*, 제15권, 제7호, pp.307-317, 2017.

저 자 소 개

전 원 희(Won-Hee Jun)

정희원



- 1992년 2월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학 학사)
- 2004년 8월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학 석사)
- 2012년 8월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학 박사)

▪ 2014년 9월 ~ 현재 : 계명대학교 조교수
 <관심분야> : 정신건강, 간호교육

최 은 정(Eun-Joung Choi)

정희원



- 1997년 2월 : 고신대학교 간호학과(간호학 학사)
- 2000년 8월 : 고신대학교 간호학과(간호학 석사)
- 2010년 2월 : 고신대학교 간호대학(간호학 박사)

▪ 2012년 3월 ~ 현재 : 고신대학교 조교수
 <관심분야> : 정신간호, 호스피스 간호

조 은 주(Eun-Ju Cho)

정회원



- 2007년 2월 : 고신대학교 간일반 대학원(간호학 석사)
- 2018년 2월 : 고신대학교 일반대학원(간호학박사수료)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 경성대학교 외래 교수

<관심분야> : 정신간호, 노인 간호