

# 분노관리 프로그램이 정신질환자의 공격성에 미치는 효과 : 동영상과 차모임을 중심으로

## The Effects of Anger Management Program of the Psychotic Patient : Focus on Video and Tea Gathering

김미혜

청암대학교 간호학과

Mi-Heyi Kim(mixedbetty@nate.com)

### 요약

본 연구는 정신질환자를 대상으로 분노관리 동영상과 차 모임 프로그램을 적용한 후 정신질환자의 공격성 감소에 미치는 효과를 검증하기 위함이며 비 동등성 대조군 전-후 설계로 진행되었다. 연구 대상은 H정신병원 폐쇄병동에 입원한 환자 32명이다. 측정변수는 공격성 척도로 프로그램의 효과는 동영상 프로그램이 끝난 후 1회와 8회의 분노관리 차모임 후 1회 총 2회를 측정하였다. 자료분석은 실수와 백분율, 평균과 표준 편차,

<sup>2</sup> test, t-test, paired t-test, 반복측정 분산분석으로 분석하였다. 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 공격성 정도는 대조군보다 유의하게 낮았다( $F=14.38, p<.001$ ). 공격성 하부항목인 적대감( $F=8.53, p<.001$ ), 분노감( $F=6.10, p=.004$ ), 언어적 공격성( $F=7.58, p<.001$ ), 신체적 공격성( $F=13.92, p<.001$ ) 모두 실험군이 대조군 보다 유의하게 낮았다. 이러한 결과를 바탕으로 분노관리 프로그램은 입원한 정신질환자의 전체 공격성과 적대감, 분노감, 언어적 공격성, 신체적 공격성을 유의하게 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났으며 정신질환자나 다양한 그룹에서 분노관리를 위한 기초자료로 활용되어질 수 있을 것이다.

■ 중심어 : | 분노관리 동영상 프로그램 | 분노 | 공격성 | 정신질환자 |

### Abstract

The purpose of this study was to investigate effect of psychotic patient after applying anger management video and tea gathering program to psychotic patient. This study was an experimental research and used nonequivalent control-group pretest-posttest design. Study subjects were 16 patients for an experimental group and 16 for a control group-32 in total- who were psychotic patients hospitalized in a closed ward in H mental hospital. The measurement variable is an aggressiveness scale, and the effect of the program was measured once after the video program and once after eight tea gathering. Data Analysis methods were real number and percentage, average and standard deviation, <sup>2</sup>test, t-test, paired t-test, and Repeated measure ANOVA. The aggression of an experiment group was significantly lower than the control group( $F=14.38, p<.001$ ). Aggressive sub-item, hostility ( $F=8.53, p<.001$ ), anger ( $F=6.10, p=.004$ ), verbal aggression( $F=7.58, p<.001$ ), physical aggression( $F=13.92, p<.001$ ) all of the experiment group was significantly lower than control group. Based on these results, anger management programs can be used as basic data for anger control in psychotic patient or in various groups.

■ keyword : | Anger Management Video Program | Anger | Aggression | Psychotic Disorder |

\* 이 논문은 2019년 청암대학교 학술연구비지원에 의한 논문임

접수일자 : 2019년 07월 31일

수정일자 : 2019년 10월 08일

심사완료일 : 2019년 11월 13일

교신저자 : 김미혜, e-mail : mixedbetty@nate.com

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대인들은 급변하는 사회에서 정신적, 육체적 긴장감 속에 실재적이고, 잠재적인 정신건강 문제를 안고 살아가고 있으며 사회·심리적 적응에 장애를 초래하여 우울, 분노조절 장애, 공격 행동, 스트레스 등 정신건강 문제로 인한 정신질환자들이 증가하고 있다[1][2]. 지난 일 년 동안 한 가지 이상의 정신질환에 한 번 이상 이환된 적이 있는 비율을 나타내는 일 년 유병률이 2006년에 8.3%에서 2016에는 12%로 상승하였고, 평생 살면서 정신질환을 경험할 비율을 뜻하는 정신질환 평생 유병률은 2006년에 12.6%에서 2016년에는 25.4%로 상승하였다[3].

정신질환은 하나의 개념으로 나타내기에는 너무 많은 요소와 상황이 존재하며 정신질환자란 망상, 환각, 사고나 기분의 장애 등으로 인하여 독립적으로 일상생활을 영위하는데 제약이 있는 사람을 의미한다[4]. 정신과 영역에서 분노는 면담을 통해 감지되는 것으로 적대감과 분노감이 있고, 행동으로 표현될 때는 언어적 공격성과 신체적 공격성으로 나타난다. 적대감과 분노감은 언어적 공격성과 신체적 공격성을 증가시키고 분노감이 높아질수록 자살생각이나 공격성이 높아지는 경향이 있는 것으로 나타나[5] 이를 적절히 관리해 줄 필요가 있다. 우울장애환자의 경우 자신감이 낮은 가운데 내적 분노를 표현하는 것을 두려워하고 내재화하여 다양한 신체증상을 호소하는 경향이 높고 적개심과 공격적 행동을 통해 분노를 표출한다[6][7]. 이와 같이 분노감이나 적개심은 내적, 자동적 반응이지만 공격성은 신체적, 언어적 위협의 수단이 되고 치료현장에 있는 간호사나 타 환자에게 공격적인 행동을 수반하는 경우가 많으며, 난폭한 말씨나 행동으로 표출되기 쉽기 때문에 자신은 물론 타인의 감정을 상하게 하고, 인간관계를 약화시키는 요인으로 작용한다[8][9].

Thornburg[10]는 분노란 흥분된 감정으로 타인이나 물건에 신체적, 언어적 공격을 표출함으로써 자신이 화났다는 사실을 표현하는 내적 감정이라고 하였고 Hartley[11]는 분노의 원인이 자존심의 손상, 자기 자신과 자신의 소유물에 대한 욕구충족을 위협하는 것이라고 하였다. 그러나 분노의 또 다른 측면을 살펴보면 인간이

스트레스 상황에서 자신을 지키기 위한 방어기제를 활성화시키는 것이고, 위협에 대처할 수 있도록 해주며, 기본적인 욕구에 대한 위협이 있을 때 이를 피하도록 동기화시키는 적응적인 역할을 하기도 하여[9][12][13], 분노감과 적개심은 공격성과 밀접하게 연결된 감정이다.

정신질환자가 언어적, 신체적 공격행동을 하는 이유는 환자의 망상이나 환청에 기인하며 환자의 공격적 정서나 성격특성이 공격행동 유발에 중요한 역할을 한다[14-16]. 최근 이러한 공격적인 분노를 긍정적인 방법으로 표현하기 위한 분노조절에 대한 관심이 증가하고 있으나[1][17], 국내에서는 아직 정신질환자를 대상으로 개발되거나 시행되고 있는 분노관리 프로그램은 거의 찾아볼 수 없었다. 선행연구에 의하면 대부분 아동과 청소년을 대상으로 분노조절 연구가 이루어졌고[18-22], 사회복지시설에 거주하는 정신 장애인에 대상[23]으로 했거나 정신질환자의 공격행동의 형태나 특성을 파악하고 예측하는 연구는 있었으나 분노관리 동영상 프로그램을 이용하여 공격성의 증재에 대한 효과를 규명하는 논문은 찾아볼 수 없는 실정이다.

분노관리 프로그램은 행동적·심리적으로 어려운 문제 상황속에서 적절한 대처 방법을 알려주고 분노를 조절하고 통제할 수 있도록 돕는 증재방법 중 하나이다. 선행연구에 의하면 분노관리를 위한 프로그램으로 음악, 미술, 원예를 이용하거나 상담전략, 자신을 이해시키는 교육 등이 효과적인 것으로 나타났으며[24-26], 분노관리를 위한 동영상 프로그램의 활용은 집중력이 낮은 정신질환자들의 주의를 끌고 흥미와 집중을 유발하여 사회기술의 향상과 유지를 도모[27] 할 수 있는 사회적 상호작용에 가장 근접한 방법이 될 수 있다.

이에 본 연구는 정신질환자에게 분노관리 동영상 프로그램을 적용하여 공격성 저하에 미치는 효과를 파악하고 정신질환자의 공격성에 대한 정신건강 증진의 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

### 2. 연구의 가설

본 연구의 목적은 정신질환자에게 분노관리 프로그램이 정신질환자의 공격성 저하에 미치는 효과를 파악하기 위함이며, 이를 위한 연구가설은 다음과 같다.

- 제 1가설: 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 전체 공격성 정도는 대조군보다 낮을 것이다.
- 제 1-1가설: 분노조절 프로그램에 참여한 실험군의 적대감 정도는 대조군 보다 낮을 것이다.
- 제 1-2가설: 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 분노감 정도는 대조군보다 낮을 것이다.
- 제 1-3가설: 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 언어적 공격성 정도는 대조군보다 낮을 것이다.
- 제 1-4가설: 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 신체적 공격성 정도는 대조군보다 낮을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 분노관리 프로그램이 분노표출 정신질환자의 공격성 감소에 미치는 효과를 검증하기 위한 유사 실험연구로서 비 동등성 대조군 전·후 설계(Non-equivalent control-group pretest-posttest design)이다[표 1].

표 1. 연구 설계

(N=32)					
집단 (n)	사전 조사	실험처치1 (1-6주차)	사후조사1 (6주차)	실험처치2 (6-10주차)	사후조사2 (10주차)
실험군 (16)	E1	X1	E2	X2	E3
대조군 (16)	C1		C2		C3

E=Experimental Group, C=Control Group  
 사전조사(C1, E1): 공격성 척도  
 사후조사(C2, C3, E2, E3): 공격성 척도  
 X1: 동영상프로그램,  
 X2: 차모임중재

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 연구기간 동안 J시 소재 정신병원 폐쇄병동에 입원한 정신질환자를 대상으로 하였으며, DSM-5의 진단기준에 따라 정신과 전문의에 의하여 의사 기록지와 간호기록지에 공격성의 4가지 하위구성(적대감, 분노감, 언어적 공격성, 신체적 공격성)요인으로

분노증상과 행동을 보이며 6개월에서 1년 이상 입 퇴원을 반복하는 정신질환자로 하였다. 분노관리 프로그램의 내용을 이해할 수 있고 의사소통이 가능하며, 글을 읽고 쓸 줄 아는 중학교 이상의 학력자, 현재 다른 분노관리 프로그램 및 대체 요법에 참여하고 있지 않은 자로서 본 연구 목적을 이해하고 연구 참여에 대상자, 보호자, 및 주치의가 모두 서면동의 후 연구를 수행 하였다.

대상자는 연구 시점에 정신병원 폐쇄병동에 입원한 25세 이상의 정신질환자를 대상으로 하였으며 연구 처치의 확산 효과를 막기 위해 실험군과 대조군은 같은 병원에 입원했다더라도 폐쇄병동 구조상 만날 수 없는 조건을 선택하였고, 본 연구의 대상자 선정 기준에 맞도록 실험군과 대조군으로 선정하였다. 대조군은 J정신병원의 10층(폐쇄병동), 실험군은 9층(폐쇄병동)으로, 무작위로 배정했으며, 각 16명씩 총 32명을 선정하였다. 연구진행과정 중 실험군에서 실험처치종료 후 3명, 종료4주 후 1명이 퇴원과 장기 외박, 참여거부로 탈락하였고, 대조군은 실험처치종료 후 2명, 종료 4주 후 2명이 중단 의사를 밝혀 최종 연구대상은 총 32명이었다.

연구대상자의 수는 G\*power 3.1.7 프로그램을 활용하였으며[28], 반복측정 분산분석에서 중간효과크기(d)=.50, 검증력(1-β)은 .80, 유의수준(α)= .05 로 계산한 결과, 1개의 집단 당 8명이 필요하였다. 대상자의 특성상 주의집중이 어렵고 중도탈락이 높을 것으로 예상되어 전체탈락률 20% 를 계산하여 실험군 20명, 대조군 20명으로 40명을 선정하였으나[29], 최종적으로 실험군 16명, 대조군 16명 총 32명을 분석에 사용하였다.

### 3. 윤리적 고려

연구 대상자의 보호를 위해 경상대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후(GIRB-G13-Y-0020), 병원의 기관장과 환자 주치의, 병동수간호사의 허락을 받았다. 참여자에게 연구자 자신을 소개하고, 연구목적과 과정을 설명한 후 분노관리 프로그램 진행 중 언제든지 중단할 수 있음을 설명하였다. 연구동의서는 서면동의를 받았으며 분노관리 프로그램에 참여하지 않은 대조군에게는 본 연구가 끝난 뒤, 분노관리 프로그램 소책자를 제공하였다.

## 4. 연구도구

### 4.1. 공격성(Aggression)

공격성 측정도구는 Buss와 Perry[30]가 개발한 공격성 질문지(Aggression questionnaire: AQ)를 서수균, 권석만[31]이 번안하고 수정 보완한 한국판 척도를 사용하였다. 이 도구는 입원기간 동안 공격성 사건에 대하여 느끼는 상태를 자가 보고식으로 평가한다. 총 27문항 중 2개의 역문항(12, 26)이 있으며 적대감(hostility), 분노감(anger), 신체적 공격성(physical aggression), 언어적 공격성(verbal aggression)의 4가지 하위 척도로 적대감(8 문항), 분노감(5 문항), 언어적 공격성(5 문항), 신체적 공격성(9 문항)으로 구성된 27문항, 5점 Likert형 척도로 (1)전혀 그렇지 않다, (2)약간 그렇다, (3)웬만큼 그렇다, (4)꽤 그렇다, (5)매우 그렇다 로 구성되어있다. 점수가 높을수록 공격성이 높음을 의미한다. 도구개발 당시의 신뢰도 Cronbach' $\alpha$ =.86이었으며, 서수균과 권석만의 연구에서 Cronbach' $\alpha$ =.89, 본 연구에서 Cronbach' $\alpha$ =.90이었다. 하위항목인 적대감( $\alpha$ =.81), 분노감( $\alpha$ =.71), 언어적 공격성( $\alpha$ =.73), 신체적 공격성( $\alpha$ =.72)으로 하부항목 모두 .70이상이었다.

## 5. 연구진행 절차

### 5.1 연구자의 준비 및 연구보조원 훈련

본 연구자는 정신질환자 간호경력 및 정신보건간호사 1급 자격증, 정신재활교육 집단 프로그램 운영경험이 있다. 본 연구진행을 위해 건강행복마을 워크샵에서 "Anger Free Life"에서 분노관리 강사 자격증을, 일본 하네만 동종요법 아카데미 주관 워크샵을 이수하여 Homeopathic practioner 자격증 및 일 대학 주관 Care of trauma 과정을 수료하였다.

연구보조원은 12년 경력의 정신보건간호사(2급)와 사회복지사(1급) 1인이며 연구원은 모두 예비 실험 및 조사과정을 통해 연구의 내용과 목적, 진행방식 등을 교육 후 보조하였다.

### 5.2 프로그램 교육 자료개발

본 연구에서 분노관리 동영상 프로그램이란 인지·행동적 접근과 사회적 기술을 포함한 통합적 중재로서[16][3

2][33]. 분노원인 및 분노감정을 인식하고 분노유발 상황에서 스스로 분노관리 능력을 길러주기 위해 정신질환자에게 애니메이션이 포함된 분노 대처하기 동영상제공하여 구성한 프로그램이다. 분노관리 동영상 프로그램은 Anger free life[34]와 분노치료 워크북[35], 분노관리 프로그램[23][36]을 참고하고 공중파 TV 교양프로그램 중 분노 관련방송분, 교육용 프로그램을 선정하여 1편의 동영상을 개발하였고, <http://blog.naver.com/smartrason/>에서 필요한 부분을 선택하여 재구성 한 뒤, 각 회기 마다 다른 동영상 12회기를 감상한 후 8회의 차 모임을 실시하여 분노관리 실천을 격려했다.

분노관리 동영상에 대한 타당도를 확인하기 위해 정신간호학 전공 교수 1인, 정신과 전문의 2인, 정신보건 전문 간호사 1인, 사회복지사 1인의 자문을 얻어 '동영상의 난이도는 적절한가', '회기 별로 내용이 적절히 구성 되었는가', '동영상이 일관성있게 연관되어 있는가', '흥미로운가'에 대한 피드백을 받아 수정 보완하였다.

### 5.3 예비 실험 및 조사

1차 예비 실험은 선정기준에 맞는 입원 정신질환자 6명에게 주 3회 50분간 6주 동안의 분노관리 동영상 프로그램을 실시한 후 진행방식, 용어의 해석, 설문지에 대한 이해도 등에 대한 의견을 수렴하였고, 정신간호학을 전공한 교수 1인과 정신재활을 담당한 정신보건간호사 1인, 사회복지사 1인의 자문을 받아 수정·보완 하였다.

### 5.4 사전조사

1차 예비 실험은 선정기준에 맞는 입원 정신질환자 6명에게 주 3회 50분간 6주 동안의 분노관리 동영상 프로그램을 실시한 후 진행방식, 용어의 해석, 설문지에 대한 이해도 등에 대한 의견을 수렴하였고, 정신간호학을 전공한 교수 1인과 정신재활을 담당한 정신보건간호사 1인, 사회복지사 1인의 자문을 받아 수정·보완 하였다.

### 5.5 동영상프로그램 적용

본 연구는 실험군을 대상으로 50분씩 주 2회 6주간 총 12회의 분노관리 동영상 프로그램을 시행한 후 실험군과 대조군의 공격성(적대감, 분노감, 언어적 공격성, 신체적 공격성) 정도를 측정 하였다.

5.6 추후조사

6주간 동영상 프로그램을 마친 후, 주 2회 30분씩 총 8회의 차 모임 종료 후에 분노관리 동영상 프로그램의 지속여부를 확인하기 위해 공격성(적대감, 분노감, 언어적 공격성, 신체적 공격성) 정도를 재조사하였다[표 1]. 동영상프로그램 종료 4주후 조사는 사전조사와 동일한 정신보건간호사(2급)가 실시하였다.

표 2. 분노관리 동영상 프로그램의 구성

회기	과정	주제	활동 내용 (시간: 총 50분)
1	도입 과정	오리엔테이션 (프로그램 안내)	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>자기소개와 인사 나누기 (14분)</li> <li>프로그램의 목적과 진행과정 안내(5분)</li> <li>분노조절 동영상 프로그램 소개(5분)</li> <li>나의 분노표출 분석 해보기 (5분)</li> <li>나의 분노와 관련된 공격성 분석 해보기(사전 검사) (15분)</li> <li>참여 약속하기 (5분)</li> </ul>
2		분노 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기 (9분)</li> <li>분노 정의와 개념 이해하기 (10분)</li> <li>분노 퀴즈 게임 (10분)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>O X 퀴즈 풀기</li> <li>오늘의 분노 관리 왕 시상식</li> </ul> </li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (5분)</li> </ul>
3		분노 원인 찾기 분노 관리하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>분노 원인 찾기 퀴즈 게임 (10분)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>O X 퀴즈 풀기</li> <li>오늘의 분노 관리왕 시상식</li> </ul> </li> <li>분노 관리 종류 설명하기 (10분)</li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (5분)</li> </ul>
4	전개 과정	분노관리 1 화 다스리는 법	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>화를 잘 다스리는 법 알아보기(15분)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>타인이 나를 화나게 했을 때의 화 다스리는법</li> <li>내가 타인을 화나게 했을 때의 화 다스리는법</li> </ul> </li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (10분)</li> </ul>
5		분노관리 2 분노한 나의 마음	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>분노한 나의 마음                             <ul style="list-style-type: none"> <li>알아주기 (15분)</li> <li>풀어주기</li> <li>달래주기</li> </ul> </li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (10분)</li> </ul>
6		분노관리 3 분노 일지 쓰기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>화가 났을때 경고신호 알기: 생각, 감정, 행동 (10분)</li> <li>분노일지 작성하기 (10분)</li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>소감 나누기와 실천 약속하기(5분)</li> </ul>
7	전개 과정	분노관리 4 심호흡과 감정자유기법(EFT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>이완 기술 훈련 : (동영상)(15분)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>심호흡, 감정자유기, 수행하기</li> </ul> </li> <li>분노대처하기(동영상) : 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (15분)</li> </ul>
8		분노관리 5 분노감소로 생각 바꾸기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘의 진행 내용 소개 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>생각 바꾸기 (15분)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>경험 나누기</li> <li>역할극</li> </ul> </li> <li>분노대처하기(동영상) : 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (10분)</li> </ul>
9		분노관리 6 분노감소로 감정 바꾸기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 진행될 내용 소개하기 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>감정바꾸기(15분) : 나-전달법으로 감정 표현하기 / 부정적 감정→긍정적 감정</li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (10분)</li> </ul>
10		분노관리 7 분노감소 견기와 운동하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 진행될 내용 소개하기 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>대처기술 훈련 (15분) : 움직여라 / 걸여라 / 운동하라</li> <li>분노대처하기(동영상) : 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기(10분)</li> </ul>
11		분노관리 8 분노유발적 행동 하지않기와 알아보 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>오늘 진행될 내용 소개하기 (1분)</li> <li>웃음 요법으로 분노 날리기(동영상) (9분)</li> <li>분노의 유발적 행동 (15분) : 하지 않기 / 알아보기</li> <li>분노통제 가능성 척도 작성(0-5-10) (5분)</li> <li>분노대처하기(동영상): 효과적 비효과적 대처 (15분)</li> <li>소감 나누기와 실천 약속하기 (5분)</li> </ul>
12		종결 과정	프로그램 마무리

6. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 program을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성 동질성을 검증하기 위하여 Chisquare test와 Fisher's exact test를 실시하였으며 공격성 측정도구의 신뢰도 검증은 Cronbach's α계수를 구하였다. 공격성정도의 사전 동질성 검증은 독립표본 t-검증을 실시하였고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 반복측정 분산분석(Repeated measure ANOVA)과 대응표본 t-검증을 실시하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 동질성 검증

##### 1.1 대상자의 일반적 및 질병관련 특성 동질성 검증

본 연구의 연구대상은 실험군 16명, 대조군 16명으로 총 32명이다. 일반적 특성에서 남자가 20명(62.5%), 여자가 12명(37.5%)로 남자가 많았으며, 연령은 평균 47.31세로 나타났다. 배우자는 없는 경우 25명(78.1%)으로 있음 7명(21%)보다 많았다. 최종학력은 고등학교 졸업이 14명(43.7%)으로 높았으며 발병연령은 40대 이상이 19명(59%)으로 가장 많았고, 입원횟수는 1-2번이 12명(37.5%)으로 가장 많았다. 입원형태는 동의입원이 28명(87.5%)으로 가장 많았고 동거 가족이 있는 경우가 21명(65.6%)으로 가장 많았으며 최근 1주일 동안 분노경험에 대해서 '있음'으로 답한 경우가 25명(78.1%)으로 가장 많았다. 실험군과 대조군의 일반적 및 질병관련 특성의 사전 동질성 검증결과와 성별, 연령, 배우자 유무, 최종 학력, 발병연령, 입원횟수, 입원형태, 보호자 동거 유무, 최근 1주일동안 분노경험 정도에서 통계적으로 유의한 차이가 없이 동질하였다[표 3].

표 3. 일반적 및 질병관련 특성의 동질성 검증 (N= 32)

변수	구분	전체	실험군	대조군	2	p
			n(%)	n(%)		
성별	남성	20(62.5)	8(50.0)	12(75.0)	2.13	.144
	여성	12(37.5)	8(50.0)	4(25.0)		
연령	<45	16(50.0)	8(50.0)	8(50.0)	-	1.000
	45≥	16(50.0)	8(50.0)	8(50.0)		
배우자	없음	25(78.1)	13(81.3)	12(75.0)	-	1.000†
	있음	7(21.9)	3(18.8)	4(25.0)		
최종 학력	중졸이하	9(28.1)	6(37.5)	3(18.8)	1.95	.449†
	고졸	14(43.8)	7(43.8)	7(43.8)		
	대재 이상	9(28.1)	3(18.8)	6(37.5)		
발병 연령	10-30대	13(40.6)	6(37.5)	7(43.8)	.13	.719
	40대 이상	19(59.4)	10(62.5)	9(56.3)		
입원 횟수	1-2번	12(37.5)	3(18.8)	9(56.3)	5.68	.055
	3-4번	11(34.4)	6(37.5)	5(31.3)		
	5번 이상	9(28.1)	7(43.8)	2(12.5)		

입원 형태	자의입원	4(12.5)	2(12.5)	2(12.5)	-	1.000†
	동의입원	28(87.5)	14(87.5)	14(87.5)		
동거 가족	없음	11(34.4)	8(50.0)	3(18.8)	3.46	.063
	있음	21(65.6)	8(50.0)	13(81.3)		
최근 1주일 동안 분노경험	없음	7(21.9)	2(12.5)	5(31.3)	-	.394†
	있음	25(78.1)	14(87.5)	11(68.8)		

Fisher's exact test : †

##### 1.2 종속변수의 동질성 검증

주요변수에 대한 실험군과 대조군의 사전 동질성 검증을 위해 독립표본 t-검증을 실시한 결과 공격성 정도는 모두 동질 하였다[표 4].

표 4. 종속변수의 사전 동질성

(N= 32)

변수	하위 요인	실험군	대조군	전체	t	p
		(n=16) M±SD	(n=16) M±SD			
공격성		2.57±0.73	2.20±0.56	2.38±.66	1.57	.125
	적대감	2.44±0.85	2.22±0.75	2.33±.80	0.76	.449
	분노감	2.78±0.92	2.34±0.72	2.56±.84	1.49	.145
언어적 공격성		2.50±0.72	2.24±0.65	2.37±.68	1.07	.291
	신체적 공격성	2.63±0.88	2.09±0.64	2.36±.80	1.96	.059

M: mean  
S: standard deviation

#### 2. 연구 가설 검증

##### 2.1 제 1가설

실험군의 사전 전체 공격성 정도는 2.57±.73점에서 실험 6주후 1.68±.38점으로 크게 감소하였으며, 실험 종료 4주후에는 1.41±.29점으로 6주 보다 감소하였다[표 5]. 실험군의 전체 공격성 시기에 따른 변화를 파악하기 위하여 측정 시점 간 비교를 한 결과, 사전에 비해 실험 6주에서 유의하게 감소하였고(t=4.50, p<.001), 실험 6주에 비해 10주에서도 유의하게 나타나(t=2.32,

$p=.034$ ), 실험 6주의 감소된 전체 공격성의 효과가 실험 10주에서도 유지되고 있는 것으로 나타났다[표 5]. 전체 공격성에 대한 반복측정 분산분석 결과[표 6], 집단간 전체 공격성( $F=7.74, p=.009$ )과 시기에 따른 대처에 유의한 차이가 있었고( $F=9.41, p<.001$ ), 시기와 집단 간의 교호작용에서 실험군은 대조군보다 시간의 흐름에 따라 전체 공격성이 유의하게 감소된 것으로 나타났다( $F=14.38, p<.001$ ).

표 5. 시기별 집단 간 전체 공격성의 변화 및 실험군의 시점간 차이검증 (N=32)

집단 \ 시기	실험군 시점간 비교			실험군 시점간 비교	
	사전	실험 6주	실험 10주	사전 - 실험6주	실험6주 - 실험10주
	M±SD	M±SD	M±SD	t(ρ)	t(ρ)
실험군 (n=16)	2.57±0.73	1.68±0.38	1.41±0.29	4.50 (.001)	2.32 (.034)
대조군 (n=16)	2.20±0.56	2.05±0.67	2.45±0.56		

M: mean  
S: standard deviation

표 6. 전체 공격성에 대한 반복측정 분산분석 (N=32)

요인	제곱 합	자유도	평균제곱	F	ρ
집단 간	2.91	1	2.91	7.74	.009
시 기	5.13	2	2.56	9.41	.001
집단× 시기	7.84	2	3.92	14.38	.001
오 차	16.36	60	0.27		

M: mean  
S: standard deviation

2.1.1 제 1-1가설

실험군의 사전 적대감 정도는 2.44±.85점에서 실험 6주후에는 1.53±.41점, 실험10 주후에는 1.38±.38점으로 유의하게 감소하였다[표 7]. 실험군의 적대감 시기에 따른 변화를 파악하기 위하여 측정 시점 간 비교를 한 결과[표 7], 사전에 비해 실험 6주에서 유의하게 감소하였으며( $t=4.39, p<.001$ ), 실험 10주에도 감소하였으나 유의하지 않았다( $t=1.14, p=.269$ ). 대조군의 적대감 정도는 사전(M=2.22, SD=.75)에 비해 실험 6주후(M=1.99, SD=.71)와 실험 10주후(M=2.45, SD=.92)에 뚜렷한 점수 변화가 없었다. 적대감에 대한 반복측정 분

산분석 결과[표 8], 집단 간 적대감( $F=6.58, p=.016$ )과 시기별로 점수의 변화가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=7.05, p=.002$ ), 집단과 시기에 대한 교호작용이 있는 것으로 나타나( $F=8.53, p<.001$ ) 제 1-1가설은 지지되었다[표 8].

2.1.2 제 1-2가설

실험군의 사전 분노감 정도는 2.78±.92점에서 실험 6주후 1.89±.66점, 실험 10주후 1.89±.66점으로 유의하게 감소하였다[표 7]. 분노감에 대한 반복측정 분산분석 결과 집단간 분노감( $F=6.15, p=.019$ )과 시기별로는 점수의 변화가 유의한 차이는 없었지만( $F=2.44, p=.096$ ), 집단과 시기에 대한 교호작용에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=6.10, p=.004$ ) 제 1-2가설은 지지되었다[표 8].

2.1.3 제 1-3가설

실험군의 사전 언어 공격성 정도는 2.50±.72점이었고 실험 6주에 2.04±.72점, 실험 10주에 1.49±.35점으로 점수가 감소하였다[표 7]. 실험군의 언어적 공격성 시기에 따른 측정 시점간 비교를 한 결과[표 7], 실험 6주와 10주에 유의하게 감소하였다( $t=2.36, p=.032$ ). 언어적 공격성에 대한 반복측정 분산분석 결과[표 8], 시기별 점수의 변화는 유의한 것으로 나타났으며( $F=3.44, p=.038$ ), 집단과 시기에 대한 교호작용도 유의한 것으로 나타나( $F=7.58, p<.001$ ) 제 1-3가설은 지지되었다.

2.1.4 제 1-4가설

실험군의 사전 신체적 공격성 정도는 2.63±.88점에서 실험 6주에 1.50±.37점으로 감소하였으며, 실험 10주 1.30±.30점으로 감소하였다[표 7]. 실험군의 신체적 공격성의 측정 시점간 비교를 한 결과, 실험 6주에서 신체적 공격성이 유의하게 감소하였고( $t=5.27, p<.001$ ), 실험 10주에는 유의하지 않았다( $t=1.90, p=.077$ ). 신체적 공격성에 대한 반복측정 분산분석 결과[표 8], 시기별로 점수의 변화가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며( $F=11.54, p<.001$ ), 집단과 시기에 대한 교호작용이 있는 것으로 나타나( $F=13.92, p<.001$ ) 제 1-4가설은 지지되었다.

표 7. 시기별 집단 간 적대감, 분노감, 언어적공격성, 신체적 공격성의 변화 및 실험군의 시점간 차이검증

(N=32)

변인	집단 \ 시기	실험군 시점간 비교				
		사전	실험 6주	실험 10주	사전 - 실험6주	실험6주 - 실험10주
		M±SD	M±SD	M±SD	t(ρ)	t(ρ)
적대감	실험군 (n=16)	2.44±0.85	1.53±0.41	1.38±0.38	4.39 (.001)	1.14 (.269)
	대조군 (n=16)	2.22±0.75	1.99±0.71	2.45±0.92		
분노감	실험군 (n=16)	2.78±0.92	1.89±0.66	1.56±0.74	3.00 (.009)	1.26 (.224)
	대조군 (n=16)	2.34±0.72	2.36±1.10	2.70±0.96		
언어적 공격성	실험군 (n=16)	2.50±.072	2.04±0.72	1.49±0.35	1.73 (.103)	2.36 (.032)
	대조군 (n=16)	2.24±0.65	2.13±0.82	2.44±0.61		
신체적 공격성	실험군 (n=16)	2.63±0.88	1.50±0.37	1.30±0.30	5.27 (.001)	1.90 (.077)
	대조군 (n=16)	2.09±0.64	1.90±0.72	2.31±0.80		

M: mean  
S: standard deviation

표 8. 집단간 적대감, 분노감, 언어적공격성, 신체적 공격성에 대한 반복측정 분산분석

(N=32)

변인	요인	제곱합	자유도	평균 제곱	F	ρ
적대감	집 단 간	4.60	1	4.60	6.58	.016
	시 기	5.48	2	2.74	7.05	.002
	집단*시기	6.64	2	3.32	8.53	.001
	오 차	23.33	50.92	0.45		
분노감	집 단 간	3.66	1	3.66	6.15	.019
	시 기	4.01	2	2.00	2.44	.096
	집단*시기	10.03	2	5.01	6.10	.004
	오 차	49.32	60	0.82		
언어적 공격성	집 단 간	1.61	1	1.61	3.25	.081
	시 기	2.81	2	1.40	3.44	.038
	집단*시기	6.20	2	3.10	7.58	.001
	오 차	24.54	60	.40		
신체적 공격성	집 단 간	2.06	1	2.06	3.50	.071
	시 기	7.97	2	3.98	11.54	.001
	집단*시기	9.61	2	4.81	13.92	.001
	오 차	20.72	60	.34		

#### IV. 논의

본 연구는 정신질환자를 대상으로 분노관리 동영상 프로그램을 개발하여 적용한 후 정신질환자의 공격성 저하에 미치는 요인을 규명함으로써 정신질환자의 공격성을 감소시키기 위한 교육프로그램을 개발하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 전체 공격성에 미치는 효과를 검증한 결과, 실험군의 전체 공격성 정도는 사전 2.57점, 사후 1.68점, 추후 1.41점으로 대조군 보다 유의하게 감소되었다. 이는 김래연[37]이 초등학교 고학년 12명을 대상으로 분노조절 프로그램 실시한 결과 초등학교의 전체 공격성점수는 사전 2.44점, 사후 1.90점으로 0.54점 낮아져 전체 공격성이 유의하게 감소한 결과와 유사하다. 권영덕[38]의 여자 축구부 중학생 30명을 대상으로 분노조절 프로그램을 실시한 결과 전체 공격성(범위 예/아니오)점수는 사전 1.44점, 사후 1.26점으로 0.18점 감소되었고 정지나[27]가 초등학교 3학년을 대상으로 실험군 10명에게 분노조절 프로그램 실시한 결과, 6개의 하위변인으로 구성된 총 35문항의 전체 공격성(범위 1-4점)점수는 사전 2.49점, 사후 2.16점으로 0.33점 감소되었다. 박경택[39]은 교도소 수용자 22명을 대상으로 분노조절 훈련프로그램을 실시한 후 전체 공격성(범위 예, 아니오 강제선택형)점수는 사전 1.22점, 사후 0.73점으로 유의하게 감소되었다. 이러한 선행연구들은 본 연구에 비해 대상자와 프로그램 방법상의 차이는 있지만 본 연구의 프로그램인 분노 이해하기, 복식 호흡법, 분노유발 상황 시 대처하기, 나- 전달법 등 구성원리가 일부 유사하여 공격성 감소의 효과를 가져 온 것으로 보여진다. 다만 동영상 프로그램이 공격성을 감소시키는데 효과적 이었는지, 동영상 프로그램과 함께 여러가지 심리적 측면의 중재활동을 병행 한 것이 효과적인지에 대한 중재비교는 추후 지속적 연구를 통해 알아볼 필요가 있다고 생각된다.

본 연구에서 분노관리 동영상 프로그램을 적용한 실험군의 적대감 효과를 검증한 결과, 분노관리 동영상 프로그램에 참여한 실험군의 적대감 정도는 사전 2.44점, 사후 1.53점, 추후 1.38점으로 대조군보다 유의하게 감소되었다. 정신질환자를 대상으로 분노관리 동영상 프로그



램을 실시 후 적대감을 측정한 연구가 없어 직접 비교하기 어려우나 정지나[26]는 초등학교 3학년 10명을 대상으로 분노관리 프로그램을 실시한 결과 적대감(범위 1-4점)이 사전 2.62점, 사후 2.06점으로 0.56점이 감소되었다. 천한나[16]가 초등학교 4학년 대상의 연구에서도 적대감(범위 1-5점)점수는 사전 1.84점, 사후 1.53점으로 0.31점이 감소되었다. 이러한 선행연구들은 대상자와 프로그램 운영방법 상의 차이는 있지만 본 프로그램과 구성원리가 유사하여 효과를 보인 것으로 생각된다. 반면 이성희[18]의 초등학교 4학년 대상에서는 적대감이 사전 2.30점 사후 2.53점으로 실험처치 후 적대감이 0.23점 증가하여 본 연구의 결과와 차이가 있었다. 이는 청소년기에는 인지, 정서 발달이 완전히 이루어지지 않았기 때문에 갈등 상황에서 일어나는 충동이나 환경적 스트레스로 인하여 발생하는 분노 또는 상대방에 대한 적대감 등을 제대로 통제하지 못한 경향으로 보여 진다.

본 연구에서 실험군의 분노감 정도는 사전 2.78점, 사후 1.89점, 추후 1.56점으로 대조군보다 유의하게 감소되었다( $F=6.103, p=.004$ ). 정신질환자를 대상으로 분노조절 동영상 프로그램을 실시한 후 분노감을 적용한 논문이 없어 직접 비교하기는 어려우나 손주영[40]은 알코올중독자에게 분노조절 프로그램을 실시한 결과 특성분노가 사전 2.03점, 사후 1.88점으로 감소되었고, 김혜성[41]의 알코올 중독자 분노 감소를 위한 프로그램의 효과를 규명하기 위한 연구에서도 프로그램 실시 후 실험군의 사전 분노점수는 1.74점, 사후 분노점수는 1.26점으로 감소하였다. 반면 김태희[42]의 청소년을 대상으로 한 분노감(범위 1-5점) 정도는 사전 2.86점, 사후 2.91점으로 분노감이 증가하여 본 연구의 결과와 차이가 있었다. 이러한 결과는 청소년기 자체가 환경변화에 민감하고 정서적으로 불안한 시기이며, 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 생물학적, 인지적, 심리적, 사회적 측면에서 다양한 문제들과 직면하게 되며[43], 사춘기의 급변하는 감정변화에 기인한 것이라 생각된다.

본 연구에서 실험군의 언어적 공격성 정도는 사전 2.50점, 사후 2.04점, 추후 1.49점으로 대조군 보다 유의하게 감소되었다( $F=7.583, p<.001$ ). 정신질환자를 대상으로 분노조절 동영상 프로그램을 실시 후 언어적 공격성을 측정한 논문이 없어 직접 비교하기 어려우나 선

행 연구들을 고찰한 결과 정신질환자를 대상으로 한 연구보다 초등학생과 중학생을 대상으로 한 연구가 많았다. 임영진[25]이 총 30문항의 도구로 초등학교 저학년 ADHD성향 아동 6명을 대상으로 한 연구에서 언어적 공격성(범위 1-4점)점수는 사전 2.58점, 사후 1.91점으로 0.67점 감소되었고, 권영덕[41]이 총 75문항의 도구로 여자 축구부 중학생 30명을 대상으로 한 연구에서 언어적 공격성(범위 예/아니오 강제선택형)점수는 사전 1.40점, 사후 1.24점으로 0.16점 감소되었다. 이성희[18]와 황혜선[27]이 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 언어적 공격성 사후점수가 각각 0.11점, 2.05점 낮았다. 이러한 선행연구들은 대상자와 프로그램 운영방법은 달랐으나 본 연구에서 개발된 동영상 프로그램이 공격의 위험신호인 비난과 위협적인 말을 사전에 감소시킴으로써 공격행동으로 연결될 가능성을 미리 예방할 수 있었던 것으로 판단된다. 특히 본 프로그램에서 정신질환자의 공격성에 자리 잡은 심리적인 원인을 이해시키고, 자신의 감정과 욕구를 적절하게 표현할 수 있는 대처기술 습득하게 한 것이 언어적 공격성 감소에 효과를 보인 것으로 생각된다.

본 연구에서 실험군의 신체적 공격성 효과를 검증한 결과, 분노관리 동영상 프로그램에 참여한 실험군의 신체적 공격성 정도는 사전 2.63점, 사후 1.50점, 추후 1.30점으로 대조군보다 유의하게 감소되었다( $F=13.927, p<.001$ ). 정신질환자를 대상으로 분노관리 동영상 프로그램을 실시 한 후 신체적 공격성 정도를 측정된 논문이 없어 직접 비교하기는 어려우나 임영진[25]이 초등학교 저학년 ADHD성향 아동 6명을 대상으로 한 분노조절 프로그램에서는 6개 하위영역 총 30문항 중 신체적 공격성(범위 1-4점)점수는 사전 2.56점, 사후 2.26점으로 0.3점 감소되었고 정지나[26]의 연구에서는 0.44점이 낮아졌다. 선행연구 결과에 의하면 분노를 조절하기 위한 보편적 방법으로 긍정적 자기 진술하기, 인지 행동적 접근, 사회문제 해결 기술과 같은 내용으로 분노대처 프로그램을 만들어 효과를 검증하였으며 연구결과 공격성 점수는 0.3점~0.52점 정도가 감소한 것으로 나타났다[19]. 본 연구결과에서 동영상을 활용한 공격성 점수는 1.13점이 낮아져 선행연구보다 신체적 공격성 점수가 현저히 낮게 나타났으며 이러한 결과는 최근 멀티미디어

기술의 발전으로 소리, 문자, 애니메이션 등 다양한 교육 자료가 흥미를 유발시키며 동영상을 이용한 시청각 자료가 정보를 제공하거나 수용하는데 효과를 나타낸 것으로 판단된다. 특히 집중력이 낮고 산만한 정신질환자에게 동영상 자료를 활용한 분노 대처하기와 웃음요법 등은 건강하게 분노를 대처할 수 있는 시각적 학습효과를 제공하고, 정서와 행동문제를 가진 정신질환자에게 긍정적인 효과가 있었음을 알 수 있었다[16]. 이상석과 이양희[44]의 연구에서도 동영상을 이용한 분노조절 프로그램이 초등학생의 공격성을 유의하게 감소시킨 것으로 보아 동영상은 교육의 집중도와 흥미를 높이고 자연스러운 상호작용의 기회를 부여하여 신체적 공격성을 감소시킨다고 볼 수 있다. 본 연구에서 개발한 동영상자료는 정신질환자를 대상으로 분노를 인지하고 이를 생산적이고 효과적으로 표현하게 함으로써 행동변화와 신체적 공격성을 감소시키는데 영향을 주었다고 판단된다. 따라서 분노조절과 행동장애를 가진 대상자에게 다양한 동영상 자료를 개발하여 적용하는 것은 인지와 행동을 통합적으로 증재할 수 있는 효과적인 방법임을 시사한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 정신질환자를 대상으로 분노관리 동영상 프로그램을 개발하여 정신질환자에게 적용한 후 공격성 저하에 미치는 요인을 규명하고 정신질환자의 공격성을 감소시키기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구는 비동등성 대조군 전후 설계연구로 실험군에게 1회 50분씩, 주 2회 총 12 회기로 분노관리 동영상 프로그램을 개발하여 적용한 후, 주 2회 총 8회의 차모임을 실시하여 분노관리 실천을 격려했다. 실험 증재 후 효과를 측정된 결과, 공격성, 적대감, 분노감, 신체적 공격성, 언어적 공격성에서 두 군 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 분노관리 동영상 프로그램은 정신질환자의 공격성 감소에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

본 연구를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다 첫째, 일개 병원에 입원한 정신질환자를 대상으로 하였기 때문에 본 연구 결과를 모든 정신질환자에게 일반화

하기는 어렵다. 후속연구에서 동영상을 적용한 프로그램이 공격성과 함께 정신질환자 간에 상호작용에도 효과가 있는지에 대한 입증이 필요하다. 둘째, 병원이라는 치료적 환경 내에서 실시되었기 때문에 외래 환자나 청소년에게 적용 할 때는 분노조절의 필요성을 사전에 교육하고 홍보한 후 지역사회 프로그램으로 계획해 볼 것을 제안한다.

## 참고 문헌

- [1] 김연옥, *정신질환자의 공격행동유형에 따른 간호중재 분석*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2010.
- [2] 강문희, 고희성, 이지혜, “정신질환자의 노화불안과 주관적 안녕감,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제19권, 제1호, pp.329-338, 2019.
- [3] 보건복지부, *2011년도 정신질환실태 역학조사(보건복지부 학술연구 용역사업 보고서)*, 서울: 보건복지부, 2012.
- [4] Korea Neuropsychiatric Association, “psychiatric news 2019[Internet]. Seoul: Update Korea,” 2019[cited 2019 October 2], Available from: <http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=14165>.
- [5] 신지원, *입원한 정신질환자의 분노와 공격성*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2012.
- [6] 김은정, *아동의 분노표현 방식과 부모의 양육태도 및 심리적 가정환경*, 계명대학교, 석사학위논문, 2001.
- [7] 오강섭, “불안증상을 보이는 노인 환자들에 대한 약물 지침,” *노인정신의학*, 제7권, 제1호, pp.34-41, 2003.
- [8] 정호성, 소지영, 정근재, “정신분열병 환자의 분노경험과 표현,” *한국 신경정신의학회*, 제39권, 제6호, pp.1045-1053, 2000.
- [9] 신지원, *입원한 정신질환자의 분노와 공격성*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2012.
- [10] H. D. Thornburg, *Development in adolescence*, Brooks/Cole Publishing company, 1982.
- [11] M. Hartley, *Managing at Work*, KMA, 2004.
- [12] W. Gaylin, *The rage within*, New York: Simon and Schuster, 1984.
- [13] 김용섭, “분노에 대한 연구,” *고신대학 논문집*, 제12

- 호, pp.71-90, 1994.
- [14] 송현주, 민성길, 고려원, 이남훈, 김태경, 오경자, "정신분열병 환자의 공격 행동 예측 변인," 한국 신경정신의학회, 제42권, 제5호, pp.573-597, 2003.
- [15] 국립특수교육원, *특수교육학 용어사전*, 하우출판사, 2009.
- [16] 천한나, 박지연, "동영상을 활용한 분노조절 프로그램이 초등 통합학급 학생의 공격성, 분노조절 능력, 사회적 기술에 미치는 영향," 정서 행동장애연구 학회, 제29권, 제3호, pp.61-84, 2013.
- [17] 문은주, *고등학생용 분노조절 프로그램 개발*, 경북대학교, 박사학위논문, 2010.
- [18] 이성희, *분노조절 프로그램의 분노실천을 통한 초등학교의 공격성 감소에 대한 효과*, 청주교육대학교, 석사학위논문, 2008.
- [19] 김성자, *분노조절 훈련프로그램이 아동의 분노, 공격성 및 또래관계에 미치는 효과*, 계명대학교, 석사학위논문, 2007.
- [20] 송현옥, *분노조절 집단상담 프로그램이 초등학생의 공격성 감소에 미치는 효과*, 홍익대학교, 석사학위논문, 2005.
- [21] 최광식, *비행청소년의 분노 및 공격성 감소를 위한 분노조절 프로그램의 효과*, 계명대학교, 석사학위논문, 2000.
- [22] 이윤경, *분노조절 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 공격성 감소에 미치는 효과*, 연세대학교, 석사학위논문, 2003.
- [23] 김혜민, *분노 조절 프로그램이 사회복귀시설 거주 정신장애인의 분노, 대인관계기술 및 자아존중감에 미치는 효과*, 전북대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [24] 김효원, 이숙, 백기청, "원예치료 프로그램이 입원한 정신질환자의 정신과적 증상에 미치는 효과," 한국식물-인간-환경학회지, 제9권, 제1호, pp.67-75, 2006.
- [25] 문지영, "음악치료 프로그램이 입원 정신질환자의 스트레스 감소에 미치는 효과," 재활복지, 제14권, 제2호, pp.199-221, 2010.
- [26] 정다희, *인지행동 미술치료가 정신질환자들의 스트레스 지각과 대처방식 행동에 미치는 영향*, 건국대 디자인대학원, 석사학위논문, 2010.
- [27] 구효진, 이봉건, "사회인지 동영상을 활용한 사회성기술훈련이 정신분열병 환자의 대인관계기술에 미치는 효과," 한국심리학회, 제30권, 제2호, pp.381-396, 2011.
- [28] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, and A. B. Uchner, "Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses," *Behavior Research Methods*, No.41, pp.1149-1160, 2009.
- [29] 성태제, 시기자, *연구방법론*, 학지사, 2017.
- [30] A. H. Buss and M. Perry, "The aggression questionnaire," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.63, No.3, pp.452-459, 1992.
- [31] 권석만, 서수균, "분노사고 척도 개발과 타당화 연구 : 일차적 분노사고와 이차적 분노사고," 한국심리학회지 임상, 제24권, 제1호, pp.187-206, 2005.
- [32] 박윤아, 박지연, "분노조절 프로그램이 정서 및 행동장애에 위험아동의 공격성 및 정서적 능력에 미치는 영향," 정서-행동장애연구, 제24권, 제1호, pp.23-42, 2008.
- [33] E. R. Dahlen and J. L. Deffenbacher, "Anger management," In W. J. Lyddon and J. V. Jones Jr.(Eds), *Empirically supported cognitive therapies current and future application*, New York: Springer Publishing Company, 2001.
- [34] 전검구, *똑똑하게 화를 다스리는 법*, 21세기북스, 2007.
- [35] 류창현, *최신 분노치료 워크북*, 교육과학사, 2009.
- [36] 이 영, *청소년의 분노조절 프로그램 개발 및 효과검증*, 경상대학교, 석사학위논문, 2004.
- [37] 김래연, *공감훈련을 기반으로 한 분노조절 프로그램이 초등학생의 공격성 및 교우관계에 미치는 영향*, 전주교육대학교, 석사학위논문, 2013.
- [38] 권영덕, *분노조절 프로그램이 청소년의 공격성 감소에 미치는 영향*, 안양대학교, 석사학위논문, 2003.
- [39] 박경택, *분노조절 훈련 프로그램이 교도소 수용자의 공격성 감소에 미치는 효과*, 신라대학교, 석사학위논문, 2001.
- [40] 손주영, *분노조절프로그램이 알코올중독자 가족의 분노표현에 미치는 효과*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [41] 김혜성, *즉흥연주 음악치료가 남성알코올 중독자들의 분노 및 스트레스 감소에 미치는 효과*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2007.
- [42] 김태희, *분노조절 집단 프로그램이 청소년들의 분노와 공격성에 미치는 효과*, 명지대학교, 석사학위논문, 2007.

- [43] 고기숙, 이지숙, 유동환, 윤용희, “청소년의 분노표현 및 대처경험에 관한 질적 연구: 청소년과 청소년 전문가 포커스 그룹 인터뷰,” 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제1호, pp.445-462, 2019.
- [44] 이상석, 이양희, “초등학생의 공격성 감소 및 문제해결 기술향상 프로그램의 웹을 통한 구현: 상담 및 심리치료,” 한국심리학회지, 제18권, 제1호, pp.93-115, 2006.

### 저 자 소 개

김 미 혜(Mi-Heyi Kim)

정회원



- 2014년 2월 : 경상대학교 간호대학 간호학과(간호학석사)
- 2018년 2월 : 경상대학교 간호대학 간호학과(간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 청암대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉 : 모아건강, 정신건강