

# 청소년의 분노 표현 및 대처 경험에 관한 질적 연구

## -청소년과 청소년 전문가 포커스 그룹 인터뷰-

### The Qualitative Study on Youth Experiences of Anger Expression and Management

#### -Focus Group Interview with Youth and Youth Experts-

고기숙\*, 이지숙\*\*, 유동환\*\*, 윤용희\*\*\*\*

백석대학교 사회복지학부\*, 단국대학교 사회복지학과\*\*, 순천향대학교 청소년교육상담학과\*\*\*, 단국대학교 상담학과\*\*\*\*

Ki-Sook Ko(ksko@bu.ac.kr)\*, Jee-Sook Lee(jeesook@dankook.ac.kr)\*\*,  
Dong-hwan You(philip4se@gmail.com)\*\*\*, Yong-hee Yoon(Youngheey@gmail.com)\*\*\*\*

#### 요약

본 연구는 청소년들의 분노 문제에 대한 효과적인 대처법을 마련하는 데 도움을 주기 위해, 청소년과 전문가를 대상으로 포커스그룹 면접조사를 실시하여 청소년들의 분노정서, 분노표현, 분노조절 및 대처 등에 관하여 심층적으로 연구하는데 목적이 있다. 이를 위해 전문가 9명, 청소년 9명, 두 그룹을 구성하여 포커스 그룹면접 조사를 진행하였다. 수집된 내용은 일반적인 질적분석 절차에 따라 분석되었고, 총 12개의 범주, 34개의 하위범주, 138개의 개념이 도출되었다.

청소년 분노표현 및 대처에 관한 분석 결과 도출된 총 12개의 범주는 다음과 같다. 안정적 돌봄의 결여, 분노 촉발 상황들, 왜곡된 사고와 분노의 관계, 분노로 인한 신체 및 심리적 증상, 분노표현의 다양한 형태들, 억제된 분노, 분노조절의 어려움, 분노조절을 위한 청소년의 시도, 적절한 분노 표현법에 대한 갈망, 분노의 심리 메커니즘, 분노조절을 위한 전문가의 효과적인 방식들, 새로운 분노조절 프로그램의 요구에 직면 등이다. 이 결과를 바탕으로 분노 문제가 있는 청소년들에 대한 전문 상담 및 치료적 접근, 청소년의 특성에 맞는 ICT(Information and Communication Technology)기반의 분노조절 프로그램 개발, 사회적 지지체계의 확충, 청소년 전문가들을 대상으로 한 청소년 분노대처 전문 교육 및 워크숍의 필요성을 제안하였다. 끝으로 후속 연구를 위한 제언을 하였다.

■ 중심어 : | 청소년 분노 | 분노 표현 | 분노 대처 | 질적연구 |

#### Abstract

This paper illustrated the use of focus groups with adolescents and youth experts to enhance knowledge of anger, anger expression, and its coping strategies. Nine youth experts and 9 adolescents participated in the study. Analysis of the findings identified 12 meaningful elements, 34 sub-elements, and 138 descriptions. The meaningful elements were as follow: the lack of stable care, anger-provoking situations, a relationship between distorted thoughts and anger, physical and psychological symptoms, different types of anger expression, suppressed anger, difficulty of anger control, youth efforts to control anger, needs to implement appropriate anger expression, psychological mechanism of anger, effective ways to cope with anger, suggested by youth experts, needs of alternative anger management programs. Based on these findings, the study suggests various anger management alternatives, including ICT based cognitive-behavior anger management programs.

■ keyword : | Youth Anger | Anger Expression | Anger Management | Qualitative Study |

\* 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2016S1A5A2A03927815)

접수일자 : 2018년 09월 28일

심사완료일 : 2018년 11월 22일

수정일자 : 2018년 11월 02일

교신저자 : 이지숙, e-mail : jeesook@dankook.ac.kr

## I. 서론

분노란 인간이 느끼는 감정 중의 하나로서, 일상을 살아가면서 누구나 다양한 기체에 의하여 경험하는 보편적 정서이며 삶의 관계 속에서 발생하는 다양한 사건들에 대한 자연스러운 반응이다[1][2]. 분노의 표출은 외부의 부정적 상황에 대한 방어적 대응이거나 이를 교정하기 위한 생물학적 경향성이라고 볼 수 있다. 이러한 분노 감정은 일반적인 현상으로서, 분노정서 자체로 만든 문제적 요소로 발현되지 않는다. 오히려 위기상황에서 에너지를 활성화시켜 이를 극복하고 인내할 수 있도록 도움을 주는 일종의 자기방어 및 통제 기체로, 파괴적이거나 타인에게 손상을 주지 않고 신체적, 심리적 극복을 통하여 원하는 것을 성취할 수 있도록 하는 적응적 기능을 제공해주기도 한다[1-5].

분노는 외부 환경의 자극이 근본적인 요소라기보다는 이를 받아들이는 주체의 인지적, 정서적, 행동적 요인이 이것을 어떻게 해석하고 반응하느냐에 따라 그 표현방식이 결정된다[4]. 다시 말해, 분노를 일으키는 외적 동기에 따라 생리적 각성이 이루어지지만 이를 부정적으로 인지할 것인지 또는 부정적 인식을 행동적으로 표출할 것인지 등의 결과에 따라 적응적 행동 또는 부적응적 행동으로 구분되어 나타나게 된다. 이러한 결정 과정에서 합리적인 사고를 하지 못하여 나타난 인지적 왜곡이 행동으로 표출된다면 이는 자신뿐만 아니라 타인 또는 사회적인 문제를 일으키는 요인이 된다. 특히 분노는 정서가 내적으로 통제되지 못하고 지속해서 커지게 되면 공격적인 행동이 나타날 확률이 상승하게 되기 때문에 공격성 행동의 유발인자로 받아들여진다[1][6]. 지속 정도와 강도가 강해지고 조절되지 못한 형태로 표현되는 분노는 다양한 문제를 일으키는 위험요소이기 때문에 반드시 적극적 개입이 필요하다.

청소년의 경우 시기적 특성에 의하여 사회적으로나 신체적으로 급격한 변화를 겪는 시기이다. 신체적인 변화는 청소년들에게 정서적 불균형과 스트레스를 유발하며, 사회 문화적인 통제와 억압은 청소년의 개성과 자유를 허용하지 않으므로[7] 청소년의 분노를 자극한다. 이러한 청소년기의 분노 자극은 아동기와는 다르게

주로 대인관계와 같은 사회적 요인에 의하여 나타난다[8]. 선행연구에서는 청소년 문제행동의 유발 원인을 그들의 부정적 사고, 가치, 학습된 무기력 등으로 인한 분노와 적대감으로 보았다[9]. 분노를 표현하고 대처하는 방식을 습득한 경험이 없는 청소년의 경우, 분노 상황에서 자신의 대처가 비효율적이라는 점을 인지하며, 그 결과 그들의 분노는 사회적 문제의 기체인 좌절과 우울, 의존성 등과 깊은 연관성을 가지게 된다[10]. 청소년 문제행동 역시 정서표현의 하나이며 정서조절의 문제로, 개인이 분노 등을 포함하는 부정적 정서를 통제하지 못하는 데서 오는 결과라고 볼 수 있다[11].

이러한 청소년의 분노는 청소년 개인의 신체적, 정신적 손상을 줄 뿐만 아니라 학교생활적응에 부정적인 요소로 작용하며 더 나아가 사회적으로도 부적응적 행동을 유발할 수 있다[12][13]. 다른 선행연구에서도, 청소년들 사이에 신체적이고 물리적인 폭력 문제와 청소년의 언어, 신체적 공격성은 분노와 관련이 있는 것으로 보고 있다[14]. 즉, 청소년들의 분노 감정은 보편적인 감정이나 이러한 감정이 적절하게 조절 및 표현 되지 못할 경우 다양한 문제를 야기한다[15]. 이에 따라 분노가 발생하는 상황에서 적절하게 표현하는 것이 중요하다고 볼 수 있다[16].

청소년 분노 문제에 관하여 지금까지 이루어진 연구들은 주로 공격성과 같은 문제행동 혹은 비행 청소년을 대상으로 하고 있어 전반적인 청소년들의 분노 경험을 이해하고 대응하기에는 다소 부족한 면이 있었다. 그리고 그 연구들은 분노표현과 정서문제, 혹은 문제행동 간의 관계를 검증하거나[17][18], 분노표현과 대처방법[19][20], 분노조절 프로그램[21-23] 및 분노관리를 위한 정서조절 프로그램의 효과성[24]을 연구하고 있어서, 청소년이 경험하고 있는 분노, 분노표현, 대처 등에 대한 질적으로 생생하고 심층적인 이해를 하는데 한계가 있었다.

따라서 청소년들이 가정과 학교, 그리고 사회에서 어떠한 상황에서 분노를 느끼고 그것들이 어떠한 과정을 통하여 발현되는지, 또한 분노라는 감정이 발생되었을 때 그것들을 어떻게 조절해 나가는지에 대한 과정을 청소년들의 경험을 생생하게 조사할 필요가 있다. 본 연

구의 목적은 청소년 및 전문가 포커스 그룹 면접조사를 통해 청소년들의 분노를 깊이 있게 이해하고 효과적인 대처방법을 마련하기 위한 기초토대를 마련하고, 청소년들의 분노표현 및 대처 경험을 조사하는데 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계: 포커스 그룹 조사(Focus Group Interview : FGI)

본 연구에서 활용된 포커스 그룹 조사(FGI)는 연구에 필요한 내용을 충분히 제공해 줄 수 있는 토론 집단을 구성하여 연구자가 토의 주제를 제공해 구성된 간의 토론 속에서 참여자들 간의 상호작용을 관찰 및 기록 후, 이를 분석하는 질적 조사연구 방법이다. FGI의 경우 연구자를 새로운 분야로 이끌고 토론 참여자의 통찰력에 기반하여 연구 주제에 관한 가설을 구성할 수 있다. 또한 다양한 현상이나 연구 집단들을 평가할 수 있다. 이와 함께 이전 연구 결과들에 대한 토론을 통하여 참여자들의 시각에서 해석을 제공해 줄 수 있다는 점에서 유용성을 가진다. 특히 연구주제와 관련하여 동질성을 가진 참여자들로 집단을 구성함에 따라, 연구자의 질문 뿐만 아니라 참여자들 간의 상호작용 안에서 보다 의미 있는 내용을 이끌어 낼 수 있다[25]. FGI는 타 연구방법과 상호보완적으로 사용될 수 있으며, 그 방법 중 하나가 FGI를 통해 추출해낸 정보 중 유의미하거나 특별한 의미를 가진 내용에 대해 심층면접을 통하여 심도 있는 내용들을 추가적으로 드러내어 표현할 수 있다. 설문조사(survey)와의 연계는 흔히 마케팅 분야에서 관례적으로 사용되며 사회과학에서도 많은 도움을 얻을 수 있는 방법 중 하나로 양적연구와 질적연구가 가진 맹점들을 상호보완 할 수 있는 일종의 혼합연구방법(mixed research method)이다[26]. 초점집단 구성원 수는 연구 주제와 내용에 따라 유동적으로 구성되며, 집단의 크기는 일반적으로 6~8명[25]이며 최대 10명의 연구 참여자로 구성하는 것이 적절한 규모이다[26].

### 2. 연구참여자 선정

본 연구에서는 연구 목적에 따라 청소년의 분노와 관련하여 다양한 관점을 살펴보고자 전문가 집단과 청소년으로 구성된 총 2개의 FGI 그룹을 구성하여 진행하였다. 전문가 집단은 충남 00시에 있는 청소년 관련 기관 및 중고등학교 상담교사 중 청소년 관련 업무를 5년 이상 수행하고, 특히 청소년의 분노 문제를 다룬 경험이 있는 자들을 섭외하였다. 청소년은 충남 00시에 있는 지역아동센터의 청소년 중 연구와 관련하여 분노 문제에 관심이 있고, 이를 자유롭게 표현하기를 원하는 중고등학생을 기관으로부터 추천받았다.

이들 중 본 연구의 목적과 부합하고 당사자의 연구 참여 동의를 얻은 전문가 9명과 청소년 9명을 선별하여 진행하였다. FGI에 참석한 면접 참여자들은 다음 [표 1]과 같다.

표 1. FGI 참여자 명단

집단	성명	소속	성별
전문가 집단	전문가1	00중학교 위클래스	여
	전문가2	000청소년상담복지센터	여
	전문가3	00남자단체상담센터	남
	전문가4	0중학교 교육복지사	여
	전문가5	00청소년상담복지센터	여
	전문가6	000지역아동센터	여
	전문가7	00고등학교 교육복지사	여
	전문가8	00종합사회복지관	여
	전문가9	000 지역아동센터	여
청소년 집단	청소년 1	고등학교 1학년	남
	청소년 2	고등학교 1학년	여
	청소년 3	고등학교 1학년	여
	청소년 4	중학교 1학년	여
	청소년 5	중학교 1학년	여
	청소년 6	중학교 1학년	여
	청소년 7	중학교 1학년	여
	청소년 8	중학교 1학년	남
	청소년 9	중학교 1학년	남

### 3. 자료 수집 및 분석

본 연구의 수행을 위하여 선정된 전문가와 청소년을 각각 2개의 집단으로 구성하여 인터뷰를 진행하였다. 전문가 집단을 대상으로 한 FGI는 2017년 5월 26일과 6월 9일 연구 책임자가 소속된 대학에서 약 120분간 2

회 진행되었다. 청소년 집단의 FGI는 2017년 6월 26일과 28일 인터뷰 참여자들이 속해있는 지역아동센터에서 각각 90여 분간 2회 진행되었다. 각각의 FGI는 사전 본연구의 목적과 과정에 대한 설명과 함께 다시 한번 연구 참여자들의 현장 동의를 확인하였다. 인터뷰 질문은 전문가 집단에 대하여 “지금까지 상담해 온 청소년들의 분노표현과 대처에 대해 자유롭게 말씀해 주세요”를 시작으로 하였고, 면접이 진행되면서 구체적으로 질문을 하였다. 청소년 집단에 대하여 “집, 학교, 기관, 여러 사회상황 속에서 경험한 분노, 분노표현 대처에 대해 자유롭게 이야기해 주세요”라고 개방적으로 질문하면서 인터뷰를 진행하였다.

진행된 4회의 FGI는 모두 90분에서 120분의 시간이 소요되었고, 모든 내용은 녹음기를 이용하여 녹취하였다. 녹취된 내용은 전사 과정을 거쳐 연구 참여자들에게 해당 내용을 공유하여 정보의 정확도를 높였다. 철저한 검증 과정을 거쳐 나온 자료는 연구자들이 1차적으로 개념 단위로 내용을 분석한 후, 핵심 키워드를 조합하는 범주화 과정을 거쳐, 상위범주와 하위범주의 형태로 내용을 구성하였다.

#### 4. 연구참여자 윤리보호(IRB)

본 연구에 참여한 연구 참여자들의 윤리보호를 위하여 단국대학교 IRB의 심사 및 승인을 통하여 이를 확인 및 검증하였다. 청소년 FGI의 경우 윤리규정에 따라 부모와 연구 참여 청소년에게 참여 동의를 전달하였고 양자 모두의 서명을 받았다. 전문가는 사전에 FGI의 진행 목적에 대한 설명과 더불어 구두 동의를 받았고, 이후 FGI가 진행되는 당일 참여자로부터 직접 동의서에 서명을 받았다.

### III. 결과분석

청소년과 전문가를 대상으로 FGI를 실시한 결과, 총 12개의 범주, 35개의 하위범주, 138개의 개념이 도출되었다. 이에 관한 상세한 분석은 다음과 같다.

## 1 안정적 돌봄의 결여

### 1.1 불안정한 양육환경

전문가들에 의하면 청소년들 가운데 심각하게 분노를 일으키는 경우, 그 기저에는 성장하는 과정에서 불안정한 양육환경이 존재하였다. 한 곳에 정착하지 못하고 양육환경이 지속해서 변화하는 경우, 양육과정에서 가족의 보살핌을 충분히 받지 못하는 경우 청소년들의 분노감이 형성되고 있었다.

“부모님이 이혼하시고 애를 외가댁, 할머니 댁에 보내요. 그런데 거기서 할머니가 애가 감당이 안 되니까, 워낙 싸니까. 애는 이모 말을 잘 들었거든요. 그래가지고 이모 집에 보내요. 근데 이모가 감당이 안 되니까 이번엔 다시 할머니 집에 다시 보내요. 그러니까 애가 정서적으로 불안정하고 누구도 자기를 보호해 줄 수 있는 안전 기지가 없는 거죠.” (전문가 2)

“어렸을 적부터의 양육환경과 주변 분위기, 이런 것들이 이 분노를 점점 더 키우는 것 같아요. 예를 들어 사이코패스든 이런 기질적인 것이 아닌 이상은 처음에는 이게 작게 나타났다가 누구도 봐주지 않거나 그러면 확대되는 듯 한 느낌이 있었어요.” (전문가 6)

### 1.2 양육자의 분노 행동 모방

청소년들은 성장하면서 양육자가 하는 행동과 정서에 영향을 받고 있었다. 양육자의 분노에 찬 언어, 정서, 행동을 모방하는 것으로 나타났는데, 한 청소년의 경우를 보면, 화를 내다가 양육자가 쓰는 언어(예, ‘어이구 내 팔자야’ 등)를 쓰기도 하고, 심한 욕을 하였다.

“대부분 아이들을 만나면 부모의 영향이 가장 큰 것 같아요. 이제 예를 들면 부모의 양육태도. 엄마가 양육 방식을 몰라서 ‘나는 이렇게 때려서 키워야만 되는 줄 알고 때렸다고’ 그렇게 어머니는 말씀하시거든요.” (전문가 1)

“저희 센터 아이는 조부모 가정이거든요. 그런데 어렸을 적부터 어쨌든 조부모 가정이기 때문에 그 아이를 케어할 수 있는 부모가 없는 상태에서 지속적으로 할머니하고 같이 사는데, 이 할머니의 분노가 애한테 다 간

거예요.” (전문가 6)

## 2. 분노 촉발 상황들

### 2.1 마음대로 되지 않을 때

청소년들의 분노를 촉발하는 상황들은 특정 상황에서 자신이 원하는 대로 할 수 없거나 억지로 해야 될 때와 같이 스스로 처한 상황을 조절할 수 없을 때였다. 선생님이나 주변인들로 인해 원하지 않은 것을 억지로 해야 하거나 자신이 듣기 싫은 소리를 듣는 경우, 심지어 친제자변과 같이 개인이 의도적으로 상황을 조절할 수 없는 경우에도, 자신의 마음대로 되지 않는 상황을 두고 분노를 보였다.

“내가 원하는 방향으로 되지 않았을 때, 뭐 외출을 하고 싶은데, 누구를 만나고 싶은데, 아니면 어떤 남자를 만나고 싶은데 만나지 못하게 되거나 뭐 이런...” (전문가 3)

“도움만 선생님이나, 아니면 집에서나, 하기 싫은 거 하라할 때...” (청소년 7)

“센터에서는 할머니 때문에 분노가 일어나는 것이 아니라 센터에 있다가 친구들이 외모가지고 한마디 한다던지 뭐 ‘너는 왜 여기가 뭐를 흘리니’ 뭐 이런 자기가 듣기 싫어하는 한마디를 건드리면...” (전문가 6)

### 2.2 가족 및 친구와의 갈등

엄마의 잔소리나 동생과의 관계가 청소년들의 주요 분노 촉발 요인인 것으로 분석되었다. 자신이 직접 관련되지 않았더라도 엄마와 누나가 다투는 모습을 볼 때 분노 감정을 느꼈다. 또한 혼자 있을 때 분노를 표현하지 않다가, 또래 친구들과 어울리게 되면 분노를 표출하는 경우도 있었다.

“엄마가 게임하고 있는데 엄마가 핸드폰만 보냐, 남편 생겼냐 그러고, 아니라고 했는데 막 그래요. 그래서 큰소리로 화냈어요.” (청소년 6)

“아니요. 집이 좀 어질러져 있어요. 그래서 같이 치우고 하면 ‘이정도면 양호한거지’ 막 이래요. 그래서 ‘이게 집이냐’ 라고 하면 ‘형이 이것보다 더 더러운 집을

안가 봐서 그래’ 막 그러면서 한마디도 안지려고 해요. 그럴 때 화가 나요.” (청소년 1)

“혼자 있을 때 분노를 표출할 수 없는 친구들이 친구들하고 어울리면 그것의 상승 작용이라고 해야 할까요. 또 무리가 지어지면 분노를 표출하는 경우. 그런 친구들은 술이랑 상관없이 분노를 표출하는 경우가 많아요.” (전문가 3)

## 3. 왜곡된 사고와 분노의 관계

### 3.1 사람들이 나를 무시한다고 생각함

전문가들은 청소년들의 경우 타인들이 자신을 바라보는 시선들로 인하여 분노를 일으키는 상황들이 형성된다고 하였다. 청소년들은 사람들의 눈빛이나 태도가 자신을 무시한다고 느낀다거나 비아냥거리는 것으로 느끼는 경우가 많았다. 특정 상황에 대해 청소년이 스스로 인지적 왜곡을 함으로써 타인들이 자신을 무시하고 있다고 인지하고 그에 따라 분노라는 행동으로 옮겨가는 것으로 해석할 수 있다.

“열 테이블에서 쳐다만 봐도 시비 거는 것 같아서, 참을 수가 없어서 그냥 팍 손이 먼저 나간다고 하더라고요.” (전문가 5)

“그리고 내가 못하는 부분에 대해서는 남들이 자기를 무시한다고 생각해요. 예를 들면 수업 시간에 발표를 시켰다고 하면, 그럼 다른 애들이 나를 무시한다고 생각하고 막 화가 머리끝까지 올라오고. 그래서 엄청 화를 내면서 울고불고하는 경우도 있고...” (전문가 1)

### 3.2 과잉사고 및 확대해석

청소년들은 실제 상황을 올바르게 해석하지 못하고 과잉 대응하거나 확대하여 해석함으로써 자신의 역량에 대한 무력감을 느꼈다. 현실적으로 불가능한 상황 속에서 과도한 책임감과 중압감을 느끼고, 이를 감당하지 못하면서 분노 행위를 보였다.

“우리가(일반적으로 생각하기에) 그럴 수 있어라고 생각할 수 있는 것들에 대해, 성격에 따라서 역시 그거에 대해서 참는 아이가 있고 나를 무시하는 것으로, 공

격했으니까 나도 응징을 하마라고 해서 따돌림이 되던가..” (전문가 4)

“또 한 아이는 모든 사람이 날 버렸다고 생각하는 아이거든요. 학교에서는 학교 선생님들이 날 버렸고 학교 친구들이 날 버렸고 부모님도 날 버렸고 삼촌도 날 버렸고..” (전문가 2)

#### 4. 분노로 인한 신체 및 심리적 증상

##### 4.1 분노로 인한 신체적 증상들

청소년들은 분노가 일어났을 경우 두통을 호소거나 얼굴이 붉어지고 눈이 풀리는 등과 같은 신체적 증상을 보였다. 또 다른 외적 징후로는 주먹을 불끈 쥐는 행동을 보이기도 하였다. 실제로 참여자 중 일부는 과거에 분노 상황에서 단순히 주먹을 쥐는 행동을 넘어 물건을 부수거나 발로 차는 경험이 있었다.

“화가 나면요? 그러면 일단 머리가 아파요. 혈압이 쏠려요, 머리로.” (청소년 1)

“일단은 주먹이 쥐어져요. 근데 진짜 옛날에는요, 너무 짜증나가지고 화장실 문을 쳤거든요? 근데 집에 갔다 와서 보니까 들어간 거예요, 문이. 그래서 조금 놀랐어요.” (청소년 1)

“저는 장이 예민해가지고, 장이 난리가 나고요. 그 좀 얼굴도 빨개지고요. 좀 사람 눈이 풀렸다고 해야 하나? 췌려보는 것 같아요, 사람을. 그리고 화가 났을 때 물건을 발로 차는 경향이 좀 있는 것 같아요.” (청소년 3)

##### 4.2 혼란과 자기통제력 상실

담임선생님은 청소년들의 분노를 감소시키는 데 도움을 주지 못했고, 무관심한 태도를 보이는 경우도 많았다. 청소년들은 분노가 일어나면 세상 모든 것이 마음에 들지 않고 이성을 잃는다고 하였고, 극단적으로는 자기통제력을 상실하면서 폭력적인 행동까지도 생각하게 되었다.

“도움이 안 돼요. 담임선생님은 도움이 안 돼요! 남자 선생님이거든요? ‘선생님 짜증나요!’ 라고 이야기를 막해요.” (청소년 2)

“화가 나고 짜증이 나고. 제가 화가 나면 약간 이성을 잃는다고 해야 하나? 앞뒤 생각을 안 하고 짜증을 내는데..” (청소년 1)

#### 5. 분노표현의 다양한 형태들

##### 5.1 신체·물리적 분노표현

전문가들은 청소년의 분노표현 중 특징적인 것은 신체를 사용하여 물리적으로 표현하는 것이라고 하였다. 벽을 부수거나 망치를 던지는 등과 같은 과격한 신체적 또는 물리적 행동을 하였다.

“그러면 이 분노의 수위가..(중략).. 벽을 쳐요. 그럼 판넬이 부서져요. 그래서 센터에 있는 판넬이 굉장히 많이 부서져 있거든요.” (전문가6)

“저희학교 어떤 학생하고 문제가 있었어요. 그래서 그 학생을 이제 폭력을 가하기 위해서 집에서 술을 먹고 망치를 가지고 온 거예요. 망치를 가져와서 자던 상대방 피해학생의 머리를 가격한 거예요.” (전문가8)

“외모로 놀림 받던 한 여자 아이가 참고, 참고, 참고, 참다가.. 일어나서 의자를 던졌어요, 그 남학생에게. 그래서 피가 철철 나고 구급차 불렀던 사건이 있었거든요.” (전문가9)

##### 5.2 언어·공격적 분노표현

청소년들은 언어로 공격하는 것도 청소년 분노표현의 특징적인 형태라고 진술했다. 청소년들은 분노상황에서 갖은 욕을 하는데, 일부 청소년들은 아버지를 대상으로 욕을 하는 경우도 있었다.

“분노하는데 그런 방법들이 여러 가지, 뒤에 나오기는 하겠지만, 대표적으로는 행동으로 나타나는, 욕을 한다거나” (전문가3)

“학생 하나는 아버지께 대한 분노로 인해서 아버지께 대해서 욕을 한창하다가...” (전문가4)

##### 5.3 분노표현의 성별 차이

전문가들은 청소년의 분노표현 형태에 성별의 차이가 있다고 진술했다.

“어떤 친구들은 자학하는 친구들도, 여자아이들한테서 많이 나타나는 표현인데 자해해요.” (전문가3)

“특히 남학생과 여학생이 조금 차이가 있는 것 같아요... 여자애들은 욕을 한다던지 또 다른 따돌린 그룹을 형성해서 상대에 대한 분노를 그 아이를 배제하고 또 다른 그룹을 형성해서 그 아이를 같이, 언어적인 공격을 하면서 그것을 많이 해소하는 환경들이 많이 보이구요.” (전문가4)

#### 5.4 분노감이 문제행동으로 연결

청소년들의 분노표현 형태는 문제행동으로 이어지는 것으로 나타났다. 청소년들이 분노로 인해 가출, 자해, 예기치 못한 행동 등과 같은 문제행동을 할 뿐만 아니라, 청소년의 분노는 사고(事故)로까지 이어지기도 하였다.

“분노의 표현의 방법으로 할 수 있는 게 가출, 가출을 하고” (전문가4)

“청소년 때 분노가 문제가 되는 건 많은 친구들이 분노에 사로잡히면, 분노의 감정이라든지 분노에 사로잡히면 이것이 비행으로 연결된다든가 사고로 연결된다는 거죠. 그래서 폭력이라든지, 도박이라든지, 아까 말하신 것처럼 절도라든지...” (전문가3)

### 6. 억제된 분노

#### 6.1 가슴 깊이 분노를 억제

청소년들은 분노를 밖으로 드러내지 못하는 상황에 대해 여러 형태가 있다고 이야기하였다. 자신의 감정을 무시하거나, 속마음을 내비치지 않지만, 겉으로 티가 나는 경우에 관해 이야기하였다. 결국 청소년들은 관계에서 분노가 일어날 때 감정을 억누르며 숨어버리기도 하였다.

“나는 그걸 못해서 맨날 쌓이는데. 난 정말 화병 날 것 같아.”(청소년3)

“상담을 하고 싶을 때가 있었어요. 그래서 하러 갔는데 도움 반 썬이 화났어요. 왜 멋대로 가냐고 짜증났어요. 그래서 속마음을 내비치진 않았지만 또 혼날까봐

잔소리 들을까봐 잔소리가 너무 싫어가지고 속마음은 못 털고요 그냥 예예하고 지나갔어요.”(청소년7)

“어떤 친구들은 어떤 관계에서 분노가 일어나거나 했을 때 그냥 숨는 친구들도 숨는 친구들도 많이 있더라고요.” (전문가3)

#### 6.2 분노표현 방법을 잘 알지 못함

청소년들은 분노를 억제하는 이유로 분노를 적절하게 표현하는 방법을 잘 알지 못함을 말하였다. 청소년들은 화가 나는 상황에서 자신의 감정을 말하면 관계가 멀어지거나, 다른 청소년은 분노를 표현하는 것이 나쁜 사람이 되는 것 같다고 하였다.

“말하면 더, 더 음 뭐라 해야 하지 좀 멀어진다 해야 하나. 조금 멀어지는 거 같아요. 또 그런 일이 생기면 그 친구는 제가 또 싫어한다. 그런 식으로 생각할 거 같으니까”(청소년8)

“뭔가 표현을 하는게 맞는데 표현하면 안좋게 볼 것 같고. 내가 뭔가 나쁜 사람이 된 것 같은.”(청소년3)

#### 6.3 표현하지 못한 것에 대한 억울함

청소년들의 표현되지 못한 분노는 억울함이나 후회로 남았다. 화를 못 내고 울기도 하였다.

“저희는 화를 못 내고 울었어요.”(청소년2)

“그냥 참자하고 참았는데 그게 후회가 되더라고요. 말을 안 하면 제 속에서도 끓고 사람들도 잘못된 걸 모르잖아요.”(청소년3)

### 7. 분노조절의 어려움

#### 7.1 분노조절의 실패

전문가들은 분노조절의 실패는 폭발적인 형태로 나타나며, 지도나 표출에 대한 반발로 이어지는 경우가 있다고 이야기하였다.

“아이가 외부에서는 공부 잘하는 아이의 특징, 모범적이고 통찰력도 있고 자기가 그러면 안된다는 것도 다 알고 있어요. 그리고 자기 반성도 갖고 계획도 잘 세우

고. 그렇죠. 그러나 감정이 자기를 먹으니까 집에서 이제 조금만 틀리거나 걸리면 폭력적이었죠.” (전문가2)  
 “그래서 어느 날은 분노를 일으키길래 ‘너는 왜 그렇게 하지 말아라. 무슨 일 때문에 그러니’ 하면 처음에는 대답을 안하면서 계속 욕만 해요. 선생님이 앞에 있어도 계속, 그 분노가 삭여지지 않으니까 그러는 거죠.” (전문가6)

## 7.2 분노감이 사회로 확대

전문가들에 의하면 청소년들의 분노감정은 자신에게만 머물지 않고, 타인과 더 넓은 사회로 확산된다고 하였다.

“이 아이의 분노의 대상은 모든 사람. 그리고 기본적으로 이 세상이 다 맘에 안 들죠. 그래서 좋은 것도 맘에 안 들고 싫은 것도 더 싫고, 이런 아이예요.” (전문가2)

“다 날 버렸잖아요.’ 이런 형태의 좀 사회적인 분노 형태로 분노가 가는 것 같고.” (전문가2)

## 8. 분노조절을 위한 청소년의 시도

### 8.1 혼자만의 시간 갖기

전문가들은 청소년들이 스스로 분노조절을 위해 시도하는 행동 중 적극적인 형태는 혼자만의 시간을 갖는 것이었다. 청소년이 혼자서 시간을 보낼 때 자신의 상황을 이야기하는 것이 아니라 다른 활동을 하거나 자기만의 공간으로 들어가는 것도 분노조절을 하기도 하였다.

“그냥 침대로 들어간다거나 자기만의 공간으로 들어가서.” (전문가3)

“편의점 가서 뭐를 사먹고 온다던지, 그러니까 별거 특별한 일 안해요. 그냥 지역에 돌아다니면서, 혹은 친구들을 만나서 PC방을 갔다 오던지, 그런거죠. 누군가에게 이야기를 해서 자기 이야기를 공감받고 온다던지 그런게 아니라 그냥 돌아다니다가 오는 거예요.” (전문가6)

### 8.2 미디어를 통한 분노 해결

전문가들은 다수의 청소년들이 인터넷이나 게임, 채팅 등 미디어 활동을 통해 분노 감정을 해결하고 있다고 하였다. 미디어를 활용하는 방식은 다양하였는데, 혼자서 인터넷에 빠지는 경우를 이야기하였고, 음악을 듣는 경우, 게임이나 채팅, 톡을 하며 분노감정을 해결한다고 이야기하였다.

“스스로 하는 애들은 가정 안에서 갈등이 있을 때, 부모하고 갈등이 있을 때 너무 화가 난다고 할 때 자기 방에 들어가서 음악 듣는다고 하더라고요. 여자애들은.” (전문가1)

“남자애들은 게임한다는 애들이 많고.” (전문가2)

“그냥 자기혼자 인터넷 속에 빠져있는 그런 경우들,” (전문가3)

### 8.3 자기비하와 자기공격

전문가들은 분노 감정을 해결하기 위해 자기비하와 자기공격을 선택하는 경우도 있음을 이야기하였다. 그러한 자기비하가 죽고 싶거나 죽인단 등의 말로 표현되기도 하였다.

“말로 하는 경우도 많아요. 남한테 해치고 그런 폭력을 쓰지는 않는데 아까 말씀드린 그 친구 같은 경우에는 말로, ‘죽고 싶다, 죽인다’ 이런 이야기를 자주하거든요.” (전문가1)

“그러면서 자기를 엄청 비하하는 생각들을 하죠. ‘역시 나는 안돼’, ‘역시 나는 못났어’, ‘역시 나는 그렇게 당할 수밖에 없어.’” (전문가3)

### 8.4 신체적 활동을 함

전문가들은 청소년이 분노를 조절하기 위하여 다른 신체적 활동을 한다고 하였다. 청소년들은 분노를 조절하기 위해 오토바이를 타거나, 그림을 그리고, 놀이를 한다고 하였다.

“그림을 그리더라고요. 그런데 어떤 아이들은 계속 폭력적인 그림을 주로 그리는 아이들도 있고, 자기가



좋아하는 캐릭터 쪽으로 하는 아이들도 많더라고요, 스스로.” (전문가1)

“저는 상담실 안에서는 활동을 해요. 게임 내지는 몸을 쓰는 것...” (전문가2)

### 8.5 또래 관계 통해 분노조절

전문가들은 청소년들이 또래 관계를 통해 분노를 조절한다고 이야기하였다. 또래와의 관계가 분노정서 조절에 도움을 주기도 하였다. 친구의 권유가 분노조절과 행동수정에 도움이 되었고, 전문또래 관계를 통해 가치관을 형성하는 것이 또한 분노조절에 도움이 되었다.

“집주변 친구를 만나고 수요일 날에는 고등학교 친구, 새로 만나 친구 그룹하고 놀고 이리다 보니까 애가 풀 수 있는 기회가 됐더라고요.” (전문가5)

“친구들이 분노하면은 분노완화하려고 여러가지를 하는데 그게 어떤 친구들은 긍정적으로 코인노래방 가서 스트레스도 풀고 아니면 친구들이랑, 친구가 많은 관계가 형성되어 있는 친구는 친구 안에서 해결을 하고.” (전문가8)

### 8.6 수동, 회피적 대처

청소년들은 분노 상황이나 상태가 사라질 때까지 기다리는 방식을 취하며 분노를 조절한다고 하였다. 짜증을 내도 아무 말을 듣지 않으면 화가 풀리기도 하고, 사건이 해결되면 금방 풀리는 경우도 있었다. 그밖에 음식이나 타인에 대한 뒷담화를 통하여 분노를 해결하기도 하였다.

“저는 기분 나쁘면 가만히 있어요. (중략) 그래서 그것도 참으려고 그냥 처음부터 얌전히 있는 거예요. 갑자기 얌전해지면 티 나니까.”(청소년2)

“체육샘 때문에 짝짝이 있는데.. 그 때 쌍욕하고 친구랑 뒷담화 좀 했어요. (중략) 그냥 뒷담화하면서 씩었어요. (욕을 하고 나니까) 좀 편했어요.”(청소년5)

## 9. 적절한 분노 표현법에 대한 갈망

### 9.1 분노 폭발 후 밀려오는 후회

청소년들은 분노를 참지 못하고 폭발한 후에 후회를 하는 것으로 나타났다. 화가 나면 적절하게 해소하지 못하고 공격적인 언어와 행동을 하게 되고 이후에 사과를 하였다. 특히 폭력적 행동을 한 것에 대해 늘 후회를 하는 모습을 보였다.

“제가 화를 못 참아요, 짜증나면. 무조건 표현을 해야 돼요. 저는. 근데 화가 나면요 또 금방 ‘내가 왜 그랬지? 굳이 안 그래도 되는데’ 이 생각을 해요. 그래서 맨날 동생들한테 뭐라고 하고 나중에 사과해요.(중략) 일단 폭력부터가 안 좋은것 같고...가장 후회되는 행동은 폭력어요.”(청소년 1)

### 9.2 적절한 분노표현법 찾기

청소년들은 분노를 자신의 방법대로 표현하며, 더 적절한 표현법이 무엇일지에 대해 찾고 있었다. 분노 감정을 해결하기 위해 엄마와 이야기를 하거나 동생에게 화가 날 때 화를 내기보다 대화를 하려고 시도하였다. 담임선생님이나 상담자에게 가서 자신의 감정을 표현하거나 종이에 자신의 분노와 관련하여 하고 싶은 말, 욕 등을 모두 적고 난 후 찢어버리기도 하였다.

“그냥 제가 처음부터 동생한테 말을 잘 했어요. ‘동생아, 이것 좀 해줄 수 있니?’ 이런 식으로요. 뭐 할 때도 ‘동생아, 집이 많이 더러운데 같이 치울 생각 있니?’”(청소년 1)

“센터장님이랑 대화를 제일 많이 하고, 담임선생님도 많이 해요. 앉아 계시면 가서 ‘선생님! 저 짜증나요!’ 하면서 대화하고 쌤이 제 표현을 들어줬어요! 뭐가 그래도 제가 짜증난다는 거에 대해서 뭐라 하지 않으니까 그래서 더 잘 풀렸던 것 같은 느낌.”(청소년 2)

“종이에다가 하고 싶은 말 다 적은 거요. 속마음을 그냥 욕이나 뒷담 화나 그런 거들 다 종이에 적고 구겨서 찢어서 버려요.” (청소년 5)

### 9.3 분노 감정 사후 대처

청소년들은 분노 감정이 사그라진 이후에 상황 개선을 위해 다양한 대처를 하고 있었다. 친구에게 화를 낸

후 어느 정도 시간이 흐른 다음, 그 친구에게 화가 난 이유, 상대방에게 원하는바 등에 관해 이야기하였다.

“저는 근데 화를 누그러뜨리려고 딱히 어떠한 대처를 하지 않아요. 근데 제가 이 사람한테 화가 났었는데 이 사람도 알 것 아니에요, 티가 나니까. 그러면 나중에는 이유를 꼭 말해줘요. ‘나는 그때 이리이러해서 화가 났었다’하면서 ‘니가 그렇게 안했으면 좋겠다’해서 친구도 내가 왜 화가 났는지 다 알고 있어요.” (청소년 2)

“화가 났다고 이야기를 하고, 제가 하는 방법은 아닌데 그냥 좋은 방법이라고 드는 생각인데 화가 났다고 말을 하고, 무턱대고 짜증을 내고 그러는게 아니라 그냥 좋게 ‘아, 내가 어머어떠한 부분 때문에 화가 났다. 난 이렇게 이렇게 해줬으면 좋겠다, 이렇게는 안했으면 좋겠다’ 이렇게 이야기를 하는게 좋은 것 같아요.” (청소년 3)

## 10. 분노의 심리 메커니즘

### 10.1 분노감의 뿌리

분노하는 청소년들의 생각 기저에는 부모를 비롯한 어른에 대한 불신, 원망이 자리 잡고 있었다. 청소년들의 분노의 근원에 부모로부터 경험한 해결되지 못한 사건들이 자리하고 있었다.

“어머니에 대한 기대치가 거의 바닥이었고요. 근데 아버지하고 살긴 살되 모든, 아버지의 원인으로 인해서 힘들게 됐다라고 생각하고 있었어요... 모든 그 이외의 어른들에 대해서 신뢰감이 거의 없었고요.” (전문가5)

“근데 그 분노의 대상은 아버지. 아버지였어요. 아버지가 계실 때 애는 순한 양 같애. 그런데 아버지가 없으면 엄마만 있을 때에는 돌변해요 애는.”(전문가2)

### 10.2 통제와 힘 과시 수단으로 분노를 표출함

청소년들은 분노를 단지 화를 표출하는 것으로서가 아닌 타인, 환경을 통제하고, 자신의 존재감을 과시하기 위해서인 경우도 있는 것으로 파악되었다. 화를 내서 주변 사람들의 주의를 관심을 자신에게 향하도록 하면서 자신이 원하는 방향으로 이끌어 가는 모습을 보였다.

“그 아이가 화를 내고 액션을 할 때 그게 주의 집중이 되잖아요. 그리고 상황을 통제할 수 있잖아요. 선생님 이든 아이들이든,” (전문가2)

“자기 힘자랑을 좀 해서 자기 자리 영역표시를 좀 해야 애가 안정감을 갖는 것 같아요.” (전문가2)

## 10.3 자기방어로서 분노함

청소년들은 대인관계와 삶에서 취약한 자신을 방어하기 위해 의도적으로 과도한 분노를 표현하고 있는 것으로 나타났다. 청소년은 친구들이나 아는 사람들과 관계 속에서 화를 안 내면 자신을 만만하게 보기 때문에 의도적으로 화를 내는 것으로 나타났다. 어떤 청소년은 누가 말을 걸면 일부터 정색한 표정으로 응대를 한다고 하였다(청소년2). 이런 행동은 대인 관계에서 취약한 자신을 지키기 위한 방어기제인 것으로 보였다. 전문가4는 자신이 상담한 청소년은 분노를 살기 위한 몸부림으로 표현하는 것 같다고 하였다.

“일단은 요즘 사회에서도 화를 안내면 만만하게 봐요. 저는 건드려도, 가만히 있으니까 건드려도 된다 이런 마인드가 많기 때문에 선을 넘었다던가 그러면 화를 한번쯤은 내줘야 된다고 생각합니다.” (청소년 1)

“저는 화가 나면 세상 모든게 맘에 안듭니다. 그냥 그래서 괜찮은 친구한테는 좋게 해주고 싶는데 그렇게 곱게 나가지는 않고 그냥 별 생각없이, ‘이거 뭐야?’ 하면 ‘이거 이거잖아’ 하고 별로 안좋아하는 친구가 그러면 ‘몰라’ 하고 그냥 가버리고 저는 아까도 말했듯이 정색을 하기 때문에 다 알아봐요.” (청소년 2)

“그것들을 다른 사람들에게 해를 끼치지 않고 하나의 어긋난 행동 표현이기도 했고 살기 위한 몸부림이기도 했던 것 같은데 가출 같은 극단적인 표현으로 되고.” (전문가4)

## 11. 분노조절을 위한 전문가의 효과적인 방식들

### 11.1 분노 상황으로부터 분리되기

전문가들은 청소년들이 분노감을 표출하는 상황에서 가장 중요한 것은 그 상황으로부터 분리되는 것이라고 하였다. 분노가 일어났을 때 그 자리를 피해 바람을 쐬

거나 물 한 모금을 마시고 오는 사이 분노가 가라앉았다.

“제일 쉬운 거는 그 장소 피하기. 바람 쐬고 오기, 나가서 담배 한대 피우고 오기. 차라리 이런 거를 쓰고.” (전문가2)

“어떨 때는 스톱 시켜서 잠깐 환기. 물을 한잔 마시게 한다거나 아니면 ‘잠깐 선생님 얼굴보고 가’ 이렇게 해서 잠깐 선생님들의 얼굴을 보게 한다거나. 이렇게 해서 잠시 그것들을 환기하거나 전환시키는 방법들, 이것들을 통해서 그러면 그 잠깐의 시간이 아이의 여러 가지 분노의 행동이라든지 분노하는 모습들을 이성적으로 생각할 수 있게 해요.” (전문가3)

### 11.2 칭찬과 수용이 도움

전문가들은 청소년들이 좋아하는 선생님에게 잘 보이려는 마음, 인정받고 싶은 마음이 있을 때 분노감이 가라앉는다고 하였다. 또 전문가들은 청소년들의 이야기를 들어 주면서 칭찬해주고 수용해 줄 때 그들의 분노가 풀어진다고 하였다.

“여자선생님들이 끌어안고 ‘니 잘못이 아니야’ 라고 말해주는 것만으로도 이것들을 잠깐 멈추게 할 수 있거든요. 그리고 나서 접근하거나 이런 방법들을 많이 쓰는 것 같아요.” (전문가3)

“성공경험, 참은 경험을 하잖아요. 그러면 아이가 나중에 선생님들이 없어도 참을 수 있는 힘이 조금씩 생기거든요.” (전문가5)

“친구들과 대화가 어렵기 때문에 선생님들 찾아와서 선생님과 많은 상담을 하고, 또 그 속에서 이루어지는 칭찬에 굉장히 뿌듯함을 느끼고 분노를 약간 푸는 학생의 사례가 있었어요.” (전문가9)

### 11.3 경청 및 합리정서적 대화도 도움

전문가들은 많은 청소년이 주변에 자신들의 이야기를 들어주는 사람들이 부재하여 그들의 이야기를 들어주는 것만으로도 크게 위안을 받는다고 하였다.

“그게 정말 중요한 것 같아요. 잘 들어주는 거. 그런

아이들을 대부분 보면, 제가 아까 이야기 했던 친구도 주변에 친구가 없는 거예요. 그리고 가족 안에서 자기 얘기를 어디다 하소연하고 들어줄 사람이 없는 게 정말 안타깝더라고요.” (전문가1)

“각자 애들은 공감해주고, 특히 여자애들도 그렇지만 그 상황은 니 편이 되어서 들어주는 거가 아이들한테는 제일 위로가 된다고 해야 하나. 전문적인 지식이 없어도 할 수 있는 선에서는 그 방법이 제일 좋은 것 같아요.” (전문가4)

### 11.4 성찰적 글쓰기

한 전문가는 청소년들이 분노를 표출하고 나서 분노가 일어났던 상황, 표출 후 생각과 감정에 대해 성찰적으로 글을 써 보도록 하는 것이 효과적인 치료법이라고 하였다.

“자기가 일어난 상황, 우리가 치료적으로 하는 거 그대로 했어요. 그거랑 비슷해요. 그래서 내가 한 행동 다시 한 번 써보고 그때 그랬는데 요렇게 할 걸, 이제 이걸 하기로 했었던 거예요.” (전문가2)

“동성끼리가 보통 크게 발생을 하잖아요? 폭력적으로 많이 이어지는데 일단 상황에서 둘이 분리를 시켜야 되는 건 맞고 한명은 학생부, 한명은 교육복지실에 배치를 시켜서 한명은 학생부선생님과 이야기하고 한명은 저랑 이야기해서 다 적어요.” (전문가3)

### 11.5 전문적 심리 상담으로부터 도움

전문가들은 청소년들의 분노 문제에 대해 전문적 심리 상담이 도움이 된다고 하였다. 전문가들은 심리상담적인 접근을 통해 청소년이 어떤 점 때문에 분노하는지를 상담하였다. 청소년들은 상담을 받고 난 후 자신의 문제가 어떤 이유에서 비롯되었는지 알게 되었고, 이후 그 문제를 스스로 관리하게 되었다.

“상담을 척척 하면서 왜 배가 아픈지를 자기가 ‘내가 중학교 때 이리이러해서 배가 아팠구나’ 그걸 깨닫게 되더라고요. 그러면서 학교를 복학을 했데요. 고등학교를 올라갔다고 하더라고요. 복학을 했는데 학교 잘

다닌대요. 배 잘 안 아프대요. 가끔 아프데 그냥 견딜 만하대요.” (전문가5)

“누구누구야, 선생님이 보니까 너는 성격적인 특성이 있는 것 같아. 내가 왜 그렇게 스트레스를 받아서 장염, 위염이 될까를 한번쯤은 니가 스스로 탐색해보고 하는 기회가 너한테 참 좋을 것 같아. 왜냐하면, 너는 이런 이야기도 나한테 와서 할 줄 알고, 그래서 동반자 선생님을 연결을 해서 상담을 한번 받아보는 게 어떨겠니. 그 선생님은 니가 어떤 특성이 있는지를 잘 이야기 할 수 있게끔 도와주실 거야 그랬더니 좋다고.” (전문가4)

### 11.6 학교, 기관, 가정의 협력

전문가들은 청소년의 분노에 대하여 상담자, 학교, 가정, 관계기관의 협력이 중요하다고 하였다. 상담만으로 청소년의 분노에 효과적으로 대처하기는 어렵고 부모님이 상담자를 신뢰하며, 협력해 주는 것이 중요하며, 담임선생님, 기관, 부모의 연계가 핵심이라고 하였다.

“기관 같은 경우는 학교 담임교사랑도 연결이 되고 부모랑도 연결이 되고 또 개가 지역아동센터에 간다고 하면 또 지역아동센터하고 연결이 되고 이렇게 하면서 일종에 프라이머리 워크가 되는 거죠.” (전문가2)

“학생들에게 분노 상황에서 혼자 해결할 것이 아니라 학부모나 주변 친구들, 담임선생님, 교육복지사, 전문상담사 선생님, 상담센터에 여러 선생님들, 청소년전문가 선생님들 계시니까 상담을 받아보기를 권유를 하고요.” (전문가3)

## 12. 새로운 분노조절 프로그램의 요구에 직면

### 12.1 기존 방식의 한계

전문가들은 기존의 분노조절방식에 한계를 경험하고 있었는데, 실제로 분노한 청소년을 대할 때 이완, 인지적 접근 등은 잘 사용하지 않았다. 이런 방법은 어느 정도 분노가 진정되고 관리가 되었을 때 사용되며 분노한 상황에서 바로 사용할 수 있는 보다 현실적 방법들이 요구되었다.

“그런 방법 잘 안 쓰고요, 가르치는데 그 방법 진짜

안 쓰고요(웃으면서). 하나, 둘, 셋 이완! 그게 생각이 나면 얼마나 좋게요, 그게 생각이 나면. 그건 어느 정도 치유가 됐을 때 사용되는 방법이고.” (전문가2)

“떡살 잡고 있는, 주먹 나가는 상황에서 이걸 놓고 “하, 하(호흡법)” 하라고 하면 대처가 안되는 거잖아요. 그러니까 우리 안에서 실제적으로 아이들에게 그 분노에서 벗어 날 수 있게 해주는 방법들...” (전문가3)

### 12.2 게임을 활용한 예방 프로그램 필요

전문가들은 청소년의 분노 문제에 효과적으로 대응하기 위해 게임을 활용한 분노대처 연습이 요구된다고 하였다. 게임은 청소년들이 흥미 있어 하는 것이므로 이를 분노대처법에 접목하면 효과적일 것으로 보았다.

“예방적인 차원에서 아까 이야기한 것처럼 실제 VR에서 안에서 사람을 만났을 때 화나는 상황, 누군가 무시한다거나 나하고 관계로 분노가 일어나는 상황에서 이성적일 때 이런 것에서 어떻게 대처하면 되겠다라는 것을, 오히려 그런 연습을, 분노 대처하는 연습을 하는 게임이 오히려 좀 더 효과적이지 않을까. 게임으로 분노 할 수 있는 요소는 없는 것 같아요. 저희 아이들이 많이 하거든요.” (전문가3)

### 12.3 전문가의 역량 강화

전문가들은 청소년의 분노문제에 대처하기 위해 청소년과 함께 일 하는 전문가들의 역량 강화가 중요함을 주장하였다. 전문가들이 분노대처에 대한 지식과 방법을 잘 알지 못할 경우 청소년에게 도움을 주지 못하는 것은 물론 비효과적인 방향으로 흐를 수 있으며, 추가적으로 분노대처 문제에 대해 슈퍼비전을 받을 수 있는 체계도 갖추어지길 희망하였다.

“청소년들이나 아동을 만나는 기관들에 사회복지사 또는 시설에 계시는 선생님들 역량강화도 필요하다고 생각해요. 실질적으로 저희가 분노나 이런 것들 대처하는 부분에 대해서는 교육, 보수교육도 별로 없는 것 같고요 사실상은. 그렇기 때문에 실무에서 이런 일이 나타나면 사례관리자로서 되게 당황스러워요.” (전문가8)

“함께 있는 선생님들이 그것에 대한 지식과 그게 없으면 다른 방향으로 가니까. 어떤 면에서는 그분들을, 그분들이 어떻게 대처해야 되는지에 대해서 미리 교육이 아니라 그거에 대해서 어떻게 대처하는 게, 하고난 이후에 그런 것들을 슈퍼비전을 해줄 수 있는 그런 데가 있으면 좋겠고.” (전문가6)

#### IV. 논의 및 결론

본 연구의 참여자들 가운데 어린시절 심리 정서 및 환경 측면에서 안정적인 돌봄이 잘 이루어지지 않은 경우가 있었다. 어떤 참여자는 부모 부재로 조손가정에서 성장하면서 양육자의 불안으로 인해 정서에 부정적인 영향을 받았고, 또 다른 참여자는 친부모로부터 적절한 보살핌을 받지 못하고 여러 양육환경을 전전하며 성장하였다. 이런 경우에는 불안정한 성장환경이 분노감의 근원이 되었음을 추정해 볼 수 있다.

청소년의 분노감은 다양한 상황 속에서 형성되고 있었다. 왜곡된 사고가 청소년의 분노감에 영향을 미치고 있었는데, 상황을 부정적으로 과대 해석하거나, 의미있는 타자들로부터 버림받았다는 생각들로 인해 분노감을 갖고 있었다. 어린 시절 부모로부터 정서적 박탈, 거부, 버려졌다는 사고 등이 외상의 한 자리를 차지하였을 것으로 여겨진다. 선행연구에서도 이런 청소년들의 과거 외상들이 청소년의 분노와 폭력에 대한 위험을 증가시킨다고 주장하였다[27].

청소년들의 분노감을 일으키는 상황들이 있었는데, 그 중에서 엄마의 잔소리, 동생 혹은 또래와의 갈등을 겪을 때 등에 주목해 볼 수 있었다. 여기에서 통찰해 볼 수 있는 점은 많은 경우에 청소년의 분노는 의미있는 대인관계 상황 속에서 일어난다는 것이다. 이와 비슷한 주장을 보면, 청소년의 분노표현은 가족, 또래, 친구 관계 등 다양한 관계적 맥락에서 비롯되고 있다고 하였다[28]. 이처럼 분노와 대인관계는 밀접한 관련을 가질 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

청소년들의 분노는 신체, 행동적 표현과 같은 외적인 형태와 심리, 정서적 표현 같은 내적 형태로 표출되고

있었다. 청소년의 외적 분노 표출의 형태는 매우 다양하게 나타났다. 신체적인 징후를 시작으로 주위의 물건들을 발로 차고 부수고, 더 심한 경우 벽을 쳐서 부서뜨리거나, 망치나 칼과 같은 흉기를 휘두르는 모습을 보였다. 언어적인 공격도 청소년의 외적 분노 표출의 한 형태였다. 이런 분노 표출의 외적인 형태들은 청소년의 분노가 적절하게 관리되지 못하여 다양하고 심각한 문제로 나타날 수 있음[8][29]을 보여 주었다. 특히 분노에 비난, 욕설, 언어적 폭력 등과 같은 외현화된 행동이 수반되었는데[30], 이러한 특징들을 통해서 분노의 외적 표출의 핵심에는 공격성이 있음을 추정해 볼 수 있다[31].

한편, 일부 여학생들이 친구를 왕따 시키거나, 자해를 하는 등의 분노 표출을 하는 경우가 있었다. 이 결과는 분노의 성별 차이가 있을 수 있음을 암시하는 것이라 할 수 있다. 이와 관련하여 [32]은 아프리카계 미국인 소년들이 소녀들보다 더 분노를 표현한다고 주장하였고, [33]도 소녀들이 소년보다 분노를 덜 표현한다고 하였다. 본 연구 역시 남녀 청소년들 간에 성별차이가 있음을 보여준 기존의 주장들과 비슷한 입장을 보여 주었는데, 본 연구에서 좀 더 드러난 것이 있다면, 여학생들은 분노를 직접적으로 표현하기보다 왕따, 자해 등과 같이 분노를 또 다른 양상으로 전이시켜서 나타내고 있다는 점이다.

내적 분노표출의 형태도 살펴볼 수 있었는데, 어떤 청소년들은 자신의 분노를 인식하기는 하나 이를 무시하거나, 억눌러서 화병이 되었다. 또 어떤 청소년들은 자신에게 일어난 어떤 혼란스럽고 복잡한 감정이 분노인 줄 몰랐다. 이런 억제되거나 억압된 분노는 청소년들의 정서에 억울함, 후회감, 자책, 자기혐오 등 다양한 부정적인 감정들을 낳았다. 비록 분노가 내적으로 숨어들었으나, 이러한 청소년들은 정신건강 측면에서 부정적인 결과를 가질 수 있다. 한층 더 들어가 보면, 분노 억제를 보이는 청소년들은 정신역동 면에서 회피 기제를 사용하고 있는 것으로도 추정해 볼 수 있다[20]. 분노를 적절하게 표현하지 못하는 청소년들은 정신건강, 신체건강, 대인관계 측면에서 부정적인 영향이 초래될 수 있으므로 청소년의 분노 억제에 대해 경각심을 가질

필요가 있다[28].

또한 분노를 적절하게 표현하지 못하고 억제하는 경우에 공격적·폭력적이 될 위험을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이 점은 청소년의 언어, 신체적 공격성이 분노와 밀접하다고 주장한 [14]의 견해와도 유사하다. [34]도 분노로 인해 개인적 패배감, 우울 등과 같은 내재화된 문제행동을 보이는 청소년들이 분노 상황에서 무력함을 보이지만, 어느 순간 분노가 폭발하여 폭력적이 될 소지도 있다고 하였다. 분노와 폭력성이 관련성을 가지고 있음을 나타내는 결과들이라 할 수 있다.

청소년들의 심리 기저에는 부모를 비롯한 어른에 대한 불신, 원망, 상처들이 자리 잡고 있었다. 청소년들의 분노는 감정의 표출인 경우도 있었으나, 타인과 환경을 통제하고, 자신의 존재감을 과시하기 위한 수단으로 작용되는 경우도 있었다. 예를 들어, 청소년들은 대인관계나 여러 다양한 생활 속에서 취약한 자신을 방어하기 위해 의도적으로 과도한 분노를 표현하고 있었다. 청소년들이 자신을 지키고 방어하기 위한 수단으로 분노를 사용하고 있음을 알 수 있다.

청소년들은 분노조절의 어려움을 겪고 있음을 파악할 수 있었는데, 평소 모범적이던 청소년도 분노감이 폭발하면 폭력적인 행동을 보이며 통제 불가능한 상태가 되었다. 버림 받았다는 생각으로 인한 청소년의 분노 감정은 타인과 사회를 향하여 적개심으로까지 확대되었다. 이러한 사회를 향한 적개심은 대인관계 문제, 학교폭력을 넘어 사회부적응, 강력범죄들[35][36]까지 야기할 수 있는 것이어서 특별한 주의가 요구된다.

청소년들은 적절한 대처방법에 대한 확신은 없었으나, 분노를 조절하려는 시도를 하지 않는 것은 아니었다. 청소년들은 홀로 분노를 삭이거나, 화가 풀릴 때까지 음식을 섭취하였다. 인터넷 서핑, 게임, 채팅 등을 하며 분노감을 잊고자 노력하였고, 다양한 신체적 활동, 놀이, 또래와 대화를 하며 분노를 조절하려고 하였다. 이런 대처들이 분노를 스스로 대처하고자 하는 소극적인 방법이라면, 또 다른 청소년들은 좀 더 적극적으로 분노를 해결하고자 시도하였는데, 분노 감정을 해결하기 위해 부모님과 그 상황에 대해 대화를 하고자 하였고, 나아가 분노의 대상이 되었던 사람과 대화를 시도

하였다. 그리고 분노 감정이 사그라진 이후에 자신의 분노가 일어난 이유, 자신이 무엇을 원하는지 등에 대하여 누군가와 이야기를 하였다. 이런 시도들은 문제해결을 위한 시도라고 할 수 있다. 어떤 청소년들은 선생님이나 전문가에게 가서 상담을 청하였다. 또 종이에 자신의 분노와 관련된 감정, 생각 등을 적고 난 후 이를 찢으며 분노를 해소하고자 노력하는 청소년도 있었다.

지금까지의 청소년들의 시도들은 다양하지만 결국 그 방향은 개인의 성장 면에서 긍정적인 지점을 향한 것이었다. 그런데 일부 청소년들은 분노감을 풀기 위해 자기비하, 자기공격, 자해 및 타인을 해하는 것, 자살 및 타살과 관련된 극단적 사고와 언급들을 하고 있었는데, 이런 시도는 분노의 방향이 개인의 성장을 저해하는 것으로 볼 수 있다. 즉 청소년들은 분노감을 조절하기 위해 신체적 활동들, 대화 시도, 자기성찰적 방법 등 다양한 방법으로 분노조절을 위한 시도를 하고 있었다. 그 중에는 건강하고 적절한 방법도 있으나, 파괴적이고 위험한 대처도 있음을 볼 수 있다.

전문가들이 보는 관점에서 청소년들의 분노조절을 위한 효과적인 방식들을 보면, 먼저 분노 상황으로부터 분리되는 것이 중요한 것으로 나타났다. 그리고 어른들이 청소년의 분노감, 행위 자체가 아닌 그들의 마음을 알아주고 인정해 주는 것이 중요하였다. 청소년 주위에 그들을 이해하고 지지해 주는 멘토의 존재가 청소년들에게 도움을 된다는 점이 확인되었다. 분노조절을 위해 효과적인 것으로 청소년의 내면에 있는 강점, 힘을 찾아주는 일이 중요하고, 인지 왜곡을 수정해 주는 것이 중요하였다. 여기서 강점과 힘을 찾아준다는 것은 청소년 스스로 분노상황과 관련된 문제에 대한 해결 능력을 키울 수 있도록 도움을 의미하는 것이라 할 수 있다. 문제해결능력이 스트레스, 우울 등과 같은 다양한 정서적 문제와 문제행동을 완충할 수 있듯이, 청소년의 분노조절에도 긍정적으로 작용할 것으로 추측된다.

또 다른 방식으로는 청소년들이 분노를 표출한 이후, 분노가 일어났던 상황, 감정, 생각들을 성찰하며 글을 쓰는 것이었다. 또한 청소년들의 분노 문제에 대해서 전문적 심리 상담이 요구되는 것으로 나타났다. 심리 상담을 받은 청소년들은 자신이 경험하는 문제의 원인

을 알게 됨에 따라 분노를 스스로 관리하는데 더 도움을 받는 것으로 볼 수 있다. 청소년들의 분노문제에 접근하기 위해 상담자, 학교, 가정, 관계기관의 협력이 중요한 것으로 밝혀졌다.

한편, 전문가들은 기존의 분노조절방식에 한계가 있음을 주장하였다. 실제로 분노한 청소년을 대할 때 이완, 인지적 접근들은 분노 상황에서 바로 적용하기 어렵다고 하였다. 청소년들이 흥미를 보이는 게임을 활용한 분노대처 방법이 더 효과적일 수 있다는 의견이 제기되었다. 청소년의 분노문제에 대처하기 위해서는 전문가들의 역량 강화가 중요한 것으로 나타났다. 전문가들이 청소년의 분노 문제에 대해 당황하는 경우가 있고, 분노대처를 위한 훈련을 받을 수 있는 체계가 부족한 것으로 나타났다.

결론적으로, 본 연구는 그동안 시도되지 않았던 전반적인 청소년들의 분노에 대하여 형성의 배경, 분노 표현의 다양한 형태와 메커니즘, 또한 다양한 시도들을 질적으로 자세하게 드러내었다는데 기존 연구와 차별화된 의의가 있다, 또한 청소년 전문가들을 함께 조사하여 청소년의 분노를 더욱 깊이있게 이해하고, 향후 청소년 분노조절을 위한 대책과 전망을 제시해 보았는데 본 연구의 기여가 있음을 밝힌다.

이상의 내용을 바탕으로 청소년 분노조절을 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 분노 문제가 있는 청소년들의 경우, 그들의 내면에 어른들에 대한 불신, 원망, 해결되지 못한 상처와 감정들이 있음을 확인해 볼 수 있었다. 이런 감정들은 단기간에 형성된 것이 아니고 오랫동안 청소년들의 심리와 정서에 뿌리를 내리고 있어서, 자신들을 향한 자책, 자기혐오, 화병, 부정적 방어기제 형성은 물론, 타인들을 공격하는 왕따, 공격성, 폭력성 등과 같은 문제적 징후와 역기능적 행동 패턴들을 형성하고 있다. 또한 분노를 억제하여 무력감, 우울감, 자기패배감 등 내적인 부정적 감정을 보이는 경우에도 어느 순간 공격적·폭력적이 될 소지가 있다. 따라서 학교와 지역사회기관에서 외적, 내적 분노 문제를 가진 청소년들을 선별하여 전문상담을 제공하거나 치료기관에 의뢰하여 해결되지 못한 문제들을 다루어줄 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구에서 청소년들은 어린 시절 버림받았다는 생각, 사람들로부터 무시 받는다는 생각, 과잉 해석, 과도한 책임감 등과 같은 왜곡된 인지로 인해 분노를 일으키는 것을 확인해 보았는데, 이 문제에 대해서 인지행동적 접근의 중요성이 재확인되었다고 볼 수 있다. 또한, 본 연구의 청소년들은 분노감을 조절하기 위해 다양한 시도와 대처를 하고 있었고, 그 중에는 건전한 신체적 활동, 대화 및 상담을 구하는 적극적인 방법, 글쓰기 등의 자기성찰적 방법을 시도하고 있었으나, 일부 청소년들은 매우 극단적이고 심각한 대처를 하고 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 발견할 수 있었던 점은 나름대로 적절한 조절 시도를 하는 청소년이나, 부적응적인 시도를 하는 청소년들 대부분은 적절한 분노 조절, 대처법이 무엇인지 모른다는 점이었다. 물론, 인지행동적 프로그램이 개발되어 실시되고 있는 현상이 있으나, 일부 기관들에서 실시되고 있을 뿐 널리 보급되어 있지 않은 점을 지적해 볼 수 있다. 전문가들에 의하면, 인지행동 프로그램이 도움이 되기는 하지만, 청소년들이 분노감을 표출하는 상황에서 즉시 도움이 안 되는 한계점도 있는 것으로 나타났다. 따라서 청소년들의 분노상황에서 즉각적으로 도움이 될 수 있고, 청소년들의 흥미를 고려한 컴퓨터게임이나 가상현실(VR) 기반의 분노조절 프로그램 개발이 요구된다고 볼 수 있다.

셋째, 청소년들의 분노 문제에 대한 효과적인 대책으로 사회적 지지체계 확충의 필요함을 확인할 수 있었다. 본 연구에서 청소년들은 전문적인 도움도 물론 도움이 되지만, 청소년 자신들의 마음을 알아주는 멘토 등과 같은 사람들이 크게 도움이 되는 것으로 나타났다. 교사, 전문가, 부모뿐만 아니라 청소년들의 주변에서 그들이 필요로 할 때 함께 할 수 있는 지지체계 구축이 필요하다고 하겠다.

넷째, 마지막으로, 본 연구에서 청소년들의 분노문제에 접근하기 위해 상담자, 학교, 가정, 관계기관의 협력이 중요한 것으로 밝혀졌다. 또한, 본 연구에서 나타난 사실은 청소년 전문가들 역시 분노에 대한 이해, 대처, 상담 기법 등에 대해 훈련되어 있지 못하다는 점이다. 각 전문가 협회에서는 교사와 학교사회복지사, 지역사회 전문가들을 대상으로 분노조절 교육, 상담에 관한

워크숍을 마련해야 할 것으로 본다.

후속 연구를 위한 제언으로는 첫째, 본 연구에서는 청소년의 분노의 배경, 표현, 대처 등에 대해 통합적으로 조사하면서, 청소년들의 인지, 정서, 행동 측면에서 다양한 대처가 있음을 엿볼 수 있었다. 추후 연구에서는 분노의 여러 이슈 중에서도 대처에 초점을 두고, 청소년들이 분노에 대하여 인지, 정서, 행동 차원에서 어떻게 대처를 하는지에 대해 심층적으로 조사해 볼 것을 제안한다. 둘째, 본 연구에서 청소년의 분노표현을 성별 통합하여 조사하였고, 일부 여학생들의 분노표현 양상을 보여주었다. 앞서 언급했듯이 분노표현의 성별 차이를 암시하는 기존의 연구자들도 있는 만큼 추후 연구에서는 남학생과 여학생들의 분노감의 형성 배경, 원인, 표현 양상, 조절 및 대처방법 등에서 어떻게 다른지를 밝혀 볼 수 있기를 바란다. 끝으로 본 연구의 한계점으로, 본 연구는 청소년 일반을 대상으로 하여 그들의 분노 표현과 대처 경험을 조사하여 그 내용이 매우 넓어서 이를 아우르는 범주명 또한 기존의 이론적 틀에서 크게 벗어나지 않았을 수 있음을 밝힌다. 그러나 그 하위 범주, 개념들에서 매우 구체적이고 생생한 의미를 표현하고자 하였다. 그럼에도 불구하고, 범주명이 다소 포괄적이었음을 인정하며, 추후 연구에서 더욱 새롭고 특징적인 범주들이 개발되기를 바란다.

#### 참 고 문 헌

- [1] J. R. Averill, *Anger and aggression: An essay on emotional, stress*, New York: Springer, 1982.
- [2] C. F. Alschuler and A. S. Alschuler, "Developing healthy response to anger: counselor's role," *Journal of Counseling and Development*, Vol.63, pp.26-29, 1984.
- [3] W. Gaylin, *The rage within*, New York. Plenum Press, 1984.
- [4] R. W. Novaco, *Anger as a risk factor violence among the mentally disordered: In J. Manahan & H. J. Steadman (Eds.), Violence and mental*

*disorder*, Chicago: The University of Chicago Press, 1994.

- [5] 김광수, "청소년의 분노수준, 분노대처방식과 학교생활적응," *한국교육심리학회지*, 제17권, pp.393-410, 2003.
- [6] 강신덕, "비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구," *한국상담연구*, 제5권, 제1호, pp.81-143, 1997.
- [7] G. S. Hall, *Adolescence (Vols. 1 &2)*, New York: Appleton, 1994.
- [8] 안정미, 안권순, "청소년의 분노정서경험 관련 요인에 관한 연구," *청소년학연구*, 제19권, 제3호, pp.267-292, 2012.
- [9] P. Boman, D. C. Smith, and D. Curitis, "Effects of Pessimism and Explanatory Style on Development of Anger in Children," *School psychology International*, Vol.24, No.1, pp.80-94, 2003.
- [10] E. L. Feindler, S. A. Marriott, and M. Iwata, "Group Anger control training for junior high school delinquents," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.8, No.3, pp.299-311, 1984.
- [11] 류권옥, 채유경, "중학생을 위한 분노조절 프로그램의 효과 연구," *예술심리치료연구*, 제3권, 제2호, pp.79-94, 2003.
- [12] 이성정, *이야기치료 진로집단프로그램이 청소년의 역기능적진로사고 및 진로결정자기효능감에 미치는 영향*, 홍익대학교, 석사학위논문, 2007.
- [13] 이영, *청소년을 위한 분노조절 프로그램 개발 및 효과검증*, 경상대학교, 석사학위논문, 2004.
- [14] R. Nasir and N. A. Ghanib, "Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents," *Social and Behavioral Sciences*, Vol.140, pp.565-569, 2013.
- [15] 전원희, 최은정, 조은주, "대학생의 분노 경험," *한국콘텐츠학회*, 제18권, 제3호, pp.432-446, 2018.
- [16] 이은철, 남선우, "청소년의 분노에 대한 자아존



- 증감과 탄력성의 상호작용 효과 분석,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제8호, pp.322-331, 2016.
- [17] R. L. Cautin, J. C. Overholse, and P. Goetz, “Assesment of mode of anger expression in adolescent psychiatric inpatients,” *Adolescence*, Vol.36, No.141, pp.163-170, 2001.
- [18] 김진영, 고영진, “분노 억압의 역설과 분노 억제 의 비밀 : 외현적 언어 정보의 내현화 과정을 중심으로,” *인간연구*, 제19호, pp.155-196, 2010.
- [19] 서수균, 김윤희, “대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성,” *한국심리학회지*, 제22권, 제4호, pp.973-992, 2010.
- [20] 안가연, 김중운, 김미희, “이공계 대학생의 대인 관계 스트레스와 분노표현양식 및 대처전략 간의 관계,” *학습자중심교과교육연구*, 제16권, 제7호, pp.481-498, 2016.
- [21] 박연주, 유형근, “고등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서치료 활용 집단상담 프로그램 개발,” *한국상담연구*, 제20권, 제2호, pp.295-314, 2012.
- [22] 연성진, 류창현, “분노형 범죄에 대한 새로운 정책대안으로서의 가상현실치료(VRT)에 관한 연구,” *형사정책연구원 연구총서*, 제9권, 제3호, pp.191-228, 2015.
- [23] 김경희, 이윤주, “학급단위의 중학생 분노조절 프로그램 개발 및 효과,” *학습자중심교과교육연구*, 제17권, 제1호, pp.613-641, 2017.
- [24] S. Lotfali, A. Moradi, and H. Ekhtiari, “On the Effectiveness of Emotion Regulation Training in Anger Management and Emotional Regulation Difficulties in Adolescents,” *Modern Applied Science*, Vol.11, No.1, pp.1913-1844, 2017.
- [25] 신경림, 조명옥, 양진아, *질적 연구 방법론*, 이화여자대학교 출판부, 2005.
- [26] 윤택팀, *문화와 역사연구를 위한 질적 연구 방법론*, 서울: 아르케, 2013.
- [27] T. Maschi and C. Bradley, “Exploring the Moderating Influence of Delinquent Peers on the Link Between Trauma, Anger, and Violence Among Male Youth: Implications for Social Work Practice,” *Child Adolescence Social Work Journal*, Vol.25, pp.125-138, 2008.
- [28] M. A. Kerr and B. H. Schneider, “Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature,” *Clinical Psychology Review*, Vol.28, No.4, pp.559-577, 2008.
- [29] 고수현, 강석기, “고등학생의 우울과 불안이 학교폭력에 미치는 영향: 분노의 매개효과를 중심으로,” *청소년복지연구*, 제16권, 제4호, pp.149-172, 2014.
- [30] C. D. Spielberger, G. A. Jacobs, S. Russell, and R. S. Crane, “Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale,” *Advances in Personality Assessment*, Vol.2, pp.159-187, 1983.
- [31] 이규미, *청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 관한 체험분석*, 이화여자대학교, 박사학위논문, 1998.
- [32] J. A. Hubbard, “Emotion expression processes in children’s peer interaction: The role of peer rejection, aggression, and gender,” *Child Development*, Vol.72, pp.1426-1438, 2001.
- [33] M. K. Underwood, J. C. Hurley, C. A. Johanson, and J. E. Mosley, “An experimental, observational investigation of children’s responses to peer provocation: developmental and gender differences in middle childhood,” *Child Development*, Vol.70, pp.1428-1446, 1999.
- [34] 안윤영, *중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과*, 한양대학교, 박사학위논문, 2012.
- [35] 권남행, *청소년의 분노조절을 위한 인지행동집단프로그램의 효과성 연구*, 대구대학교, 석사학위논문, 2014.
- [36] 김모아, 이영호, “분노신념과 분노표현이 불안, 우울, 신체화, 정신병질, 자기애에 미치는 영향,” *인간이해*, 제34권, 제2호, pp.193-213, 2013.

저 자 소 개

고 기 숙(Ki-Sook Ko)

정회원



- 2000년 2월 : 이화여자대학교 사회복지학과(석사)
- 2003년 8월 : 성균관대학교 사회복지학과(박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 백석대학교 사회복지학과 부교수

<관심분야> : 청소년자살예방, 정신건강, 영성과 사회복지

이 지 숙(Jee-Sook Lee)

정회원

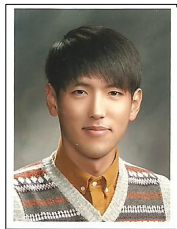


- 1997년 8월 : 미국 웨스트버지니아 주립대학교 사회복지학과(석사)
- 2004년 12월 : 미국 피츠버그 대학교 사회복지학과(박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 단국대학교 사회복지학과 부교수

<관심분야> : 청소년복지, 청소년정신건강, ICT융합연구

유 동 환(Dong-Hwan You)

정회원



- 2012년 8월 : 명지대학교 청소년지도학과(학사)
- 2016년 8월 : 순천향대학교 청소년교육학과(석사)
- 2016년 9월 ~ 현재 : 순천향대학교 청소년교육학과 박사과정

<관심분야> : 청소년, 문제행동, 청소년 시민성

윤 용 희(Yong-Hee Yoon)

정회원



- 2001년 2월 : 연세대학교 신학과(학사)
- 2013년 8월 : 서울장신대학교 사회복지학(석사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 단국대학교 상담학과 박사과정

<관심분야> : 청소년복지, 청소년 문제행동, 정서조절