

학교스트레스가 청소년들의 대인관계문제에 미치는 영향 : 분노표현양식의 조절효과

The Effect of School Stress on Interpersonal Problems in Adolescent : The Moderating Effect of Anger Expression Styles

임경빈*, 이봉건**

청주시중독관리통합지원센터*, 경인심리건강센터**

Kyung-Bin Im(bins0301@hanmail.net)*, Bong-Keon Lee(clinpsy@chol.com)**

요약

본 연구는 청소년을 대상으로 학교스트레스와 대인관계문제를 탐색하고, 그 관계를 조절할 것으로 예상되는 분노표현양식의 하위변인의 효과를 탐색하는데 목적이 있다. 이를 위해 2015년 9월~10월 충북 소재 청소년 300명을 대상으로 학교스트레스 척도와 분노표현 척도, 대인관계문제 척도로 구성된 설문지로 조사를 실시하였다. 총 261개의 설문을 분석에 사용하였으며, 중다회귀분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 청소년의 학교스트레스와 분노표현양식 중 분노억제와 분노표출이 대인관계문제를 악화시키는 요인으로 나타났다. 청소년의 대인관계문제에서 학교스트레스와 분노표현양식의 상호작용 효과는 나타나지 않았지만, 대인관계문제의 하위영역 중 통제지배를 분노표출이 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 청소년들의 대인관계문제를 유발하는 요인에서 학교스트레스와 분노 감정을 다루는 방식이 중요함을 제안한다. 이를 통해 청소년들의 대인관계문제를 예방하고 완화시키기 위한 예방 교재의 개발 및 효과적인 교육 프로그램 운영에 필요한 정보를 제공하였다는 데 의의가 있다.

■ 중심어 : | 청소년 | 대인관계문제 | 학교스트레스 | 분노표현양식 |

Abstract

The purpose of this study is to investigate the moderating effect of anger expression styles on the relationship between school stress and interpersonal problem in adolescent. A total 300 students of middle and high school located in Chungcheongbuk-do completed the questionnaires to assess school stress, anger expression styles, and interpersonal problem during September to October, 2015 and 261 data were used in this report. Using multiple and hierarchical regression analysis, the results indicated that school stress, anger-in and anger-out significantly contributed to interpersonal problem. The interaction effect of school stress and anger expression styles were not significant. But anger-out significantly moderated the impact of school stress on domineering/controlling of interpersonal problem. These findings suggest that the intervention for preventing and relieving interpersonal problem in adolescent should focus on reducing school stress and maladaptive anger expression. Limitations and futre directions were discussed.

■ keyword : | Adolescent | Interpersonal Problem | School Stress | Anger Expression Style |

I. 서론

최근 중학생들의 집단폭행으로 또래인 피해자가 옥상에서 자살하여 전국적인 공분을 산 사건[1], 또래 교생을 관악산 등에서 집단폭행하고 성추행한 중·고생 9명 중 7명이 징역형을 받은 사건[2] 등 10대들의 범죄를 보면 우려스러움을 넘어서 충격적인 수준이다. 이에 청소년들의 폭력을 예방하여 청소년들을 보호하고자 하는 노력의 일환으로 관련된 연구가 지속되고 있다. 그러나 근본적으로 폭력을 예방, 대처하기 위해서는 무엇보다 청소년들의 폭력을 유발하는 요인과 청소년 시기에 대한 이해가 선행되어야 한다.

이러한 사건들을 살펴보면, 스트레스에 노출되어있는 청소년이 분노, 화 등 정서적으로 과증할 때 스트레스가 문제 행동의 촉발요인 중 하나로 작용하게 된다[3]. 청소년들은 신체적, 사회적, 심리적으로 급격한 변화를 겪게 되면서 정서적으로 혼란을 느낀다. 특히 학교에서 많은 시간을 보내고 있는 청소년들은 학업성적에 대한 부담감, 또래 친구와의 경쟁 등 여러 요인들로 스트레스가 과증해질 수 있다[4]. 2018년 질병관리본부에서 진행된 '제14차 청소년 건강 행태 조사' 결과 스트레스 인지율이 중학생 37.0%, 고등학생 43.4%로 나타났고, 청소년 중 40.4%가 평상시에도 주관적 스트레스를 높게 느끼는 것으로 나타났다. 또한 2017년 기준 성인의 스트레스 인지율이 29.1%인 것과 비교해볼 때 청소년들의 스트레스가 심각한 수준인 것을 알 수 있다.

청소년들은 대부분의 시간을 학교와 관련된 환경에서 보내게 된다. 따라서 그들이 겪는 스트레스도 학교와 관련된 스트레스와 매우 밀접하다. 선행 연구들을 보면, 초등학교 고학년의 학교스트레스가 상승할수록 높은 공격성을 나타내는데 더해 학교폭력의 가해 행동이 유의미하게 증가하는 것으로 나타났다[5]. 또한 교사의 처벌 및 시험에 대한 심리적 부담과 같은 학교 및 학업 관련 스트레스가 학교 폭력 원인의 큰 요인임을 설명해 주는 것으로 밝혀졌다[6]. 중학교 1학년을 대상으로 한 국내연구[7]에서는 학생들이 학교에서 겪고 있는 심리적 어려움의 원인이 교칙 준수, 선생님과의 관계, 학교폭력 등으로 나타났다.

스트레스는 현대인들이 일상적으로 경험하는 현상으

로 개인에게 부과되는 환경적 변화로부터 정상적인 적응적 반응들이 찾아지지 않거나 효율성이 떨어질 때 발생하는 상태이다[8]. 스트레스의 영역을 나누면, 자극으로서의 스트레스(stimulus-based model of stress), 반응으로서의 스트레스(response-based model of stress), 개인과 환경간의 상호작용으로서의 스트레스(transactional-based model of stress)라는 3가지로 나눌 수 있다[9]. 그 중 본 연구에서 초점을 두는 스트레스의 영역은 개인과 환경 간의 상호작용으로서의 스트레스이다.

대인관계문제란 긍정적인 대인관계를 형성, 유지하는데 곤란을 겪거나, 부정적인 대인관계로부터 유연하게 대처하지 못하여 피해자가 되는 것을 말한다[10]. 대인관계문제와 관련해 인지·행동·정서적 측면에서 다양한 연구가 이루어지고 있다. 인지적 관점은 대인관계에 대한 왜곡된 지식이나 사고를 말한다. 행동적 관점은 시간이나 대상, 상황에 적절하지 않은 행동을 하는 것이고, 정서적 관점은 부적응적인 대인관계 상황에서 유발되는 정서이다. 대인관계문제는 이런 다양한 요소들의 복합적인 작용에 의해 발생된다[11]. 타인으로부터 관심, 사랑 등 긍정적 측면을 경험하기도 하지만 미움, 상실, 배척과 같은 개인의 정신건강에 부정적 영향을 주는 측면도 경험할 수 있다. 즉 대인관계문제는 관계에서 갈등, 고립감을 일으키는 등 돌이킬 수 없는 부정적 영향을 줄 수 있다. 따라서 청소년들의 대인관계문제의 주요 요인들을 규명하는 연구는 청소년의 관계문제를 완화, 회복시키는데 필요한 개입방향을 제시해 줄 수 있을 것이다[12].

먼저 청소년의 스트레스와 그로 인해 초래되는 대인관계문제와 관련한 연구들을 살펴보겠다. 여러 연구들에서 한국 청소년들은 일상생활 중 학업성취, 부모 및 친구 등 다양한 대인관계에서 여러 문제들을 겪으며 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[13-15]. 다양한 스트레스로 인해 유발된 청소년기의 부적응은 그들의 성격 형성에 부정적인 영향을 미치게 되어 건강한 성장을 저해하고 여러 부분에서 곤란을 초래한다는 연구 결과 또한 존재한다[16]. 특히 한국 청소년들은 타 국가의 청소년들과 비교해 스트레스에 보다 많이 노출되는 것으로 나타나는데, 스트레스에 취약한 사춘기에는 그 정도

가 더욱 심한 것으로 나타나고 있다[17]. 안타깝게도 이처럼 열악한 환경에 놓여 있는 국내 청소년들은 자신의 스트레스에 대해 명확히 인지하지 못하는 것으로 나타났다. 나아가 청소년들은 스트레스로부터 대처할 방법에 대한 전략과 기술이 부족하며, 스트레스를 해소할 능력도 미숙한 것으로 나타났다[18].

이처럼 높은 스트레스에 노출된 청소년들은 과중한 학교스트레스로 인해 학교폭력, 집단 따돌림, 자살 등 심각한 문제를 발생시키기도 한다[19]. 또한 타인에게 부정적인 태도를 가지게 되며 분노의 감정과 언어나 신체로 공격하여 해를 가하려는 적대감을 가지게 된다[20]. 따라서 분노는 어떻게 표현하느냐에 따라 대인관계를 포함한 삶의 여러 측면에서 중요한 영향을 미치게 된다.

분노란, 우리의 욕구 및 요구가 방해받았을 때 느끼는 극도의 불쾌감을 말하며, 이에 대한 정의는 학자에 따라 다르게 나타난다. Spielberg, Jacobs, Russell 와 Crane[21]에 따르면 분노는 비교적 가벼운 수준인 성가심, 짜증에서부터 격노나 분노, 높은 흥분 상태에 이르는 수준까지 다양한 감정들로 이루어진 정서라고 했다. Spielberg, Jacobs, Russell 와 Crane 은 분노표현방식을 분노표출(Anger Out), 분노억압(Anger In), 분노통제(Anger Control) 세 가지로 구분하였다. 먼저, 분노억압(Anger In)은 분노를 외부로 표현하지 않고 자기내부로 누르거나 분노 유발 원인과 관련된 사고와 기억, 분노 감정을 부인하는 것을 말한다. 분노표출(Anger Out)은 상대에게 신체적 행위나 비난, 욕설, 모욕 등 언어적 폭력으로 분노를 표출하는 것을 말한다. 이러한 역기능적인 분노표현방식과는 반대로 분노통제(Anger Control)는 화가 난 상태를 지각하고 자신의 감정을 관리하고자 노력하면서 상대의 권리와 감정을 존중하고 공격적이지 않은 언어적 표현방식으로 분노 감정을 상대에게 전달하는 것을 말한다. 어떤 방식으로 자신의 분노를 전달하는지에 따라 그 결과 역시 달라진다. 분노는 정서 중 하나이기 때문에 그 대상의 각성, 활동성, 민감성 등을 상승시킨다[22]. 분노를 적절히 사용하게 되면 분노로 인한 변화된 신체적·심리적 불균형 상태가 다시 안정을 찾게 되고 분노상황에서 자신의 목표를 효과적으로 달성하게 한다[23][24].

그러나 적절치 못한 분노표현방식은 관계에 부정적인 영향을 미치게 되고 결국 대인관계를 해칠 수 있다[25].

분노에 대한 기존 연구에 의하면, 분노는 대부분 대인관계 상황에서 발생하는 것으로 밝혀졌고[26], 온라인 폭력 행위를 하는 청소년의 심리적 요인 중 분노가 그들의 행위와 관련이 큰 것으로 나타났다[27]. 김정향[28]은 중·고등학생을 대상으로 분노표현방식과 학교 적응의 관계를 연구하였는데 분노표출과 학교생활적응 사이에 부적 상관이 있음을 나타냈다. 다시 말해, 분노 표출 방식으로 분노를 표현하는 학생일수록 학교생활 적응이 떨어지는 것으로 나타나 분노표출 방식이 청소년의 학교 부적응을 초래하는 주요 변인임을 밝혀냈다. 또한 분노표출과 함께 학교 부적응을 초래하는 분노의 부적절한 표현 양상으로 분노억압도 강조되고 있다[29][30]. 대인관계문제와 정서의 부정적 측면이 서로 영향을 주고받는 것은 여러 연구들을 통해서도 확인된다. 서수균[31], 정미리[32]는 대인관계문제가 정서의 부정적 측면과 관련이 크며, 그 중에서도 분노가 대인관계문제와 정적 상관이 있음을 밝혔다. 대인관계에서 갈등을 효과적으로 다루고, 관계 개선을 위해 분노를 적절하고 올바르게 표현하는 것은 매우 중요하다. 적절한 분노표현은 상대방에게 그의 잘못을 이해시켜 관계를 개선하는 촉매제로 작용할 수도 있다. 하지만 역기능적인 분노는 개인이 자신의 목표를 달성하는 것을 방해하고, 욕구를 좌절시키는 대상에게 공격행동을 유발시키게 된다[33]. 그렇기 때문에 청소년이 분노를 적절하게 조절하는 방법을 내면화하지 못한다면, 긍정적인 대인관계 및 사회 적응에 어려움을 초래하게 될 것이다[34].

이러한 결과들을 종합해 볼 때, 학교스트레스가 높은 청소년들이 대인관계문제를 많이 겪을 것이며, 분노표현 방식에 따라 대인관계의 양상이 달라질 것으로 예상해 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 청소년을 대상으로 학교스트레스와 대인관계문제를 탐색하고, 그 관계를 조절할 것으로 예상되는 분노표현양식의 하위변인(분노억압, 분노표출, 분노통제)의 효과를 탐색하는데 목적을 두었다. 본 연구의 결과는 청소년들을 위한 대인관계문제 예방 교재 및 분노 조절 교육 프로그램의 개발 등 후속 연구에 필요한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

이를 통해 우리나라 청소년들이 분노를 보다 적응적인 방식으로 표현하며 유용한 심리적 자원으로 활용하고, 사회적 적응에 주요한 요인인 대인관계문제를 잘 해결해나갈 수 있게 되기를 기대한다.

이와 관련하여 본 연구가 다룬 문제는 다음과 같다. 첫째, 학교스트레스 수준과 대인관계문제는 어떠한 관계를 보이는가? 둘째, 세 가지 분노표현양식(분노표출, 분노억압, 분노통제)은 대인관계문제와 어떠한 관계를 보이는가? 셋째, 세 가지 분노표현양식(분노표출, 분노억압, 분노통제)은 학교스트레스 수준과 대인관계문제의 관계를 어떻게 조절하는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 2015년 9월~10월까지 충북 소재 중학교 2곳과 고등학교 2곳에 재학 중인 청소년을 대상으로 진행되었다. 설문지는 총 300명의 자료가 수집되었으며 그 중 누락된 문항이 많거나 불성실한 응답을 보인 39명을 제외한 261명의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

표 1. 인구통계학적 특성

학년	남자(인원)	여자(인원)	빈도(비율%)
중학교 1학년	7	8	15(5.75)
중학교 2학년	20	5	25(9.58)
중학교 3학년	68	45	113(43.30)
고등학교 1학년	29	26	55(21.07)
고등학교 2학년	27	23	50(19.16)
고등학교 3학년	2	1	3(1.15)

2. 측정도구

2.1 학교스트레스 척도

본 연구에서는 원호택[35]이 개발한 학교스트레스 척도 15문항을 사용하여 측정하였다. 문항을 보면 '성적이 나빠서', '주의집중이 안 되고 잡념이 많아서', '주변의 친구들에게 따돌림을 당해서'와 같이 학교에서 받는 다양한 스트레스 요인을 포괄하고 있다. 조사대상자는

각 문항에서 자신이 경험하는 스트레스 정도를 "전혀 안 받는다"에서 "항상 그렇다"까지 5점 Likert 척도상에서 응답하도록 요청받는다. 이 척도는 하위영역 없이 점수가 높을수록 응답자가 지각하는 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 결과 해석에서는 1점에서 5점으로 점수화하여 사용하였다. 성순옥 등[36]의 연구에서 본 척도의 내적 일치도(Cronbach alpha)는 .89로 나타났다. 본 연구에서 사용한 학교스트레스 척도의 내적 일치도는 .79 였다.

2.2 분노표현 척도

청소년의 분노표현양식을 측정하기 위해 Spielberger가 개발한[37] 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory ; STAXI)를 한국판으로 표준화한 척도를 사용하였다[38]. 이 척도는 총 44 문항으로, 특성분노(Trait Anger) 10문항, 상태분노(State Anger) 10문항, 분노표출(Anger Out) 8문항, 분노억제(Anger In) 8문항, 분노통제(Anger Control) 8문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 상태분노, 특성분노 하위척도를 제외한 분노표현양식의 세 가지 하위척도인 분노표출, 분노억제, 분노통제를 사용하였다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 응답자가 지각한 분노표출, 분노억제, 분노조절 수준이 높다는 것을 의미한다. 전점구, 한덕웅, 이장호, Spilberger[38]의 연구에서의 내적 일치도는 분노억제 .78 분노표출 .73 분노통제 .79 이었다. 본 연구에서의 하위 요인별 내적 일치도는 분노억제 .64 분노표출 .72 분노통제 .79 로 나타났다.

2.3 대인관계문제 척도

본 연구에서 사용한 대인관계문제검사 원형척도의 단축형은 Alden, Wiggins와 Pincus[39]가 64문항으로 재구성한(IIP-Circumplex Scale, IIP-C) 것으로, 한국판으로 표준화[40]한 한국형 대인관계문제검사의 단축형 검사이다(Short form of the KIIP Circumplex scales, KIIP-SC). 이 척도는 8가지 하위영역(통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여) 각 5문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정된다.

하위영역 중 통제지배는 타인의 행동을 통제 또는 지배하고자 하는 경향을 의미하고, 자기중심성은 타인을 불신, 의심하는 경향을 의미한다. 냉담은 애정표현, 감정표현 등에 서툰고 친밀감을 잘 느끼지 못하는 것을 의미하며, 사회적 역제는 관계상황에서 불안, 위축되고 사회적 관계를 제한하는 경향을 의미한다. 비주장성은 자신의 욕구, 권리 등을 타인에게 표현하는 데 곤란을 경험하는 것을 의미하고, 과순응성은 타인의 의도에 따라 이용당하거나 설득당하기 쉬운 경향을 의미한다. 자기희생은 지나치게 타인에게 배려, 양보하는 경향을 의미하며, 과관여는 타인으로부터 관심, 주목 받고 싶어하고 참견을 하려는 경향을 의미한다.

이 척도에서 점수가 높을수록 개인이 대인관계에서 느끼는 어려움이 크고, 각 하위영역의 높은 점수는 해당 영역에서 대인관계문제를 겪을 수 있음을 의미한다. 김유진, 신희천[41]의 연구에서 사용된 본 척도의 내적 일치도는 통제지배 .73 자기중심성 .82 냉담 .83 사회적역제 .82 비주장성 .85 과순응성 .78 자기희생 .71 과관여 .69 로 나타났으며, 본 연구에서 각 하위 영역별 내적 일치도는 통제지배 .75 자기중심성 .75 냉담 .80 사회적역제 .82 비주장성 .84 과순응성 .75 자기희생 .64 과관여 .67 로 나타났다.

3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였다. 수집된 자료를 토대로 학교스트레스와 분노표현양식 및 대인관계문제와의 상관분석을 실시하였다. 다음

으로, 청소년의 대인관계문제를 가장 잘 예측할 수 있는 학교스트레스와 분노표현양식을 찾기 위해 단순회귀분석과 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 세 가지 분노표현양식 중 어떤 분노표현양식이 학교스트레스와 대인관계문제의 관계를 더 의미 있게 조절하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 청소년의 학교스트레스와 분노표현양식 및 대인관계문제의 상관관계

청소년의 학교스트레스와 분노표현양식, 대인관계문제 간의 관련성을 알아보기 위해 상관관계를 분석한 결과가 [표 2]에 제시되었다. 그 결과 대인관계문제와 학교스트레스는 $r=.398, p<.01$ 수준에서 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 또한 학교스트레스와 대인관계문제의 모든 하위변인 간에 유의미한 정적인 상관이 확인되었다. 그 중 통제지배가 $r=.343, p<.01$ 수준에서 학교스트레스와 상관이 가장 높은 변인으로 나타났다.

학교스트레스와 분노표현양식의 상관관계에서는 학교스트레스와 분노억제($r=.423, p<.01$), 분노표출($r=.247, p<.01$)이 유의미한 정적 상관을 보였다. 분노표현양식과 대인관계문제 간의 상관관계에서도 분노억제($r=.583, p<.01$), 분노표출($r=.270, p<.01$)이 유의미한 정적 상관을 나타내었다.

표 2. 청소년의 대인관계문제와 학교스트레스, 분노표현양식 간의 상관분석(n=261)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1												
2	.576**	1											
3	.707**	.420**	1										
4	.802**	.267**	.674**	1									
5	.833**	.301**	.558**	.784**	1								
6	.769**	.134*	.533**	.720**	.764**	1							
7	.722**	.271**	.373**	.435**	.519**	.523**	1						
8	.600**	.317**	.164**	.309**	.327**	.314**	.558**	1					
9	.611**	.668**	.283**	.238**	.338**	.209**	.373**	.452**	1				
10	.398**	.343**	.208**	.255**	.293**	.246**	.271**	.313**	.332**	1			
11	.583**	.301**	.347**	.481**	.515**	.461**	.408**	.391**	.358**	.423**	1		
12	.270**	.523**	.234**	.076	.152*	-.016	.101	.155*	.386**	.247**	.287**	1	
13	.064	-.192**	-.045	.107	.084	.108	.133*	.180**	-.053	-.095	.170**	-.213**	1

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

1.대인관계문제 2.통제지배 3.자기중심성 4.냉담 5.사회적역제 6.비주장성 7.과순응성 8.자기희생 9.과관여 10.학교스트레스 11.분노억제 12.분노표출 13.분노통제

2. 청소년의 분노표현양식이 대인관계문제를 설명하는 정도

분노표현양식이 대인관계문제를 설명할 수 있는지 알아보고자 대인관계문제를 종속변인으로, 세 유형의 분노표현양식을 독립변인으로 투입한 중다회귀분석을 실시하였다. [표 3]의 결과를 보면 세 유형의 분노표현양식은 대인관계문제의 총 변량 중 34.3%($F(3,257)=46.321, p<.01$)를 설명하였다. 각 독립변인과 종속변인의 관계를 살펴본 분석 결과, 분노표현양식에서 분노억제와 분노표출이 대인관계문제와 유의미한 정적 관련성을 나타냈다.

표 3. 청소년의 대인관계문제에 대한 분노표현양식의 중다회귀분석

변인	B	SE	β	R^2	adj R^2	F
분노억제	3.661	.359	.552***	.351	.343	46.321**
분노표출	.625	.310	.110*			
분노통제	-.030	.254	-.006			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$
B=회귀계수, SE=회귀계수 값의 표준편차, β =표준화된 회귀계수

3. 학교스트레스와 대인관계문제와의 관계에서 분노표현양식의 조절효과 검증

청소년의 학교스트레스와 대인관계문제와의 관계에서 분노표현양식의 조절효과를 알아보기 위해 대인관계문제를 종속변인으로 설정하여 학교스트레스와 세 가지 분노표현양식의 상호작용 효과를 알아보았다. 그 결과, 대인관계문제 전체에 대해서는 분노표현양식에 따른 조절효과가 유의미하지 않았다. 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 청소년의 학교스트레스와 대인관계문제와의 관계에서 분노표현양식의 조절효과 검증

단계	변인	B	SE	β	R^2	ΔR^2
1	학교스트레스(A)	1.156	.166	.398	.158	.158**
	학교스트레스(A)	.535	.159	.184	.367	.209**
2	분노억제(B)	3.347	.362	.505		
	학교스트레스(A)	.204	.727	.070		
3	분노억제(B)	2.706	1.423	.408	.368	.001
	A*B	.020	.042	.179		
1	학교스트레스(A)	1.156	.166	.398	.158	.158**
	학교스트레스(A)	1.025	.168	.352	.189	.031*
2	분노표출(I)	1.036	.328	.183		
	3	학교스트레스(A)	1.130	.676	.388	.189

	분노표출(I)	1.268	1.481	.224		
	A*I	-.007	.043	-.062		
1	학교스트레스(A)	1.156	.166	.398	.158	.158**
	학교스트레스(A)	1.184	.166	.407		
2	분노통제(C)	.492	.273	.103	.168	.010
	학교스트레스(A)	1.020	.782	.351		
3	분노통제(C)	.233	1.236	.049	.169	.000
	A*C	.008	.038	.075		

* $p<.05$, ** $p<.01$
B=회귀계수, SE=회귀계수 값의 표준편차, β =표준화된 회귀계수

이에 좀 더 세부적인 결과를 도출하기 위해 학교스트레스와 대인관계문제의 각 하위변인들 간의 관계에 대한 분노표현양식의 조절효과를 알아보았다. 대인관계문제의 8개 하위 변인을 각각 종속변인으로 설정하여 학교스트레스를 1단계에 투입하여 통제하고, 2단계로 학교스트레스와 분노표현양식의 3가지 방식들을 차례로 통제한 후, 3단계에서는 학교스트레스와 분노표현양식의 3가지 방식들 간의 상호작용 효과를 순서대로 투입하였다. 그 결과 청소년의 대인관계문제의 8가지 하위 변인 중 통제지배에 대해 분노표현의 3가지 양식 중 분노표출의 조절효과가 유의미한 것으로 나타났다. 결과는 [표 5]와 같다.

[표 5]에 나타난 바와 같이 학교스트레스와 분노표출이 상호작용하여, 대인관계문제의 하위 변인 중 통제지배에 영향을 미치는 것으로 나타났다($R^2 = .339, p<.05$). 즉, 학교스트레스와 분노표출은 대인관계문제 중 통제지배 유형에 정적 상호작용효과를 보였다. 다시 말해 학교스트레스가 낮을 때는 분노표출의 높고 낮음에 따른 통제지배(지나치게 통제하거나 자기주장만 내세움, 다른 사람을 이해하고 배려하기 어려운 경향이 있음) 문제가 비슷하지만, 학교스트레스가 높을 때는 분노표출을 많이 할수록 통제지배 문제가 더 뚜렷하게 나타날 수 있음을 의미한다.

표 5. 청소년의 학교스트레스와 통제지배에 미치는 분노표출의 조절효과 검증을 위한 위계적 회귀분석

단계	변인	B	SE	β	R^2	ΔR^2
1	학교스트레스(A)	.165	.028	.343	.118	.118**
	학교스트레스(A)	.109	.025	.228	.322	.204**
2	분노표출(I)	.436	.049	.466		
	학교스트레스(A)	.097	.026	.203		
3	분노표출(I)	.414	.050	.443	.339	.017*
	A*I	.017	.006	.137		

* $p<.05$, ** $p<.01$
B=회귀계수, SE=회귀계수 값의 표준편차, β =표준화된 회귀계수

IV. 논의 및 결론

본 연구는 청소년들이 경험하는 학교스트레스가 그들의 대인관계문제와 어떠한 관계를 보이며, 그 관계에서 분노표현 방식이 어떻게 조절하는지를 밝히고자 시도되었다. 이에 본 연구결과는 다음과 같다.

첫 번째 연구문제는 학교스트레스 수준과 대인관계 문제가 어떠한 관계를 보이는지 알아보는 것이다. 그 결과, 학교스트레스는 대인관계문제의 총 변량 중 15.5%를 설명하고 있어 중요한 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 스트레스가 학교적응에 부정 영향을 미친다는 것을 밝힌 정승현, 심미영[42]의 연구 결과와 일치하는 것이며, 학업스트레스가 상승하면 청소년의 친구관계에서 경쟁, 갈등 등의 부정적 측면이 증가한다고 밝힌 문수현, 강지현[43]의 연구 결과와도 일맥상통한다. 이러한 결과는 학교스트레스 자극이 청소년의 대인관계문제를 예언하는 중요한 환경적 변인이라는 점을 보여주는 것이다.

두 번째 연구문제로 청소년들이 나타내는 세 가지 유형의 분노표현양식이 대인관계문제와 어떠한 관계를 나타내는지 알아보았다. 연구 결과, 분노표현양식은 대인관계문제의 총 변량 중 34.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 그 중 청소년의 대인관계문제와 가장 상관이 높은 변인은 분노억제, 분노표출 순서였고, 분노통제는 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 연령 집단별로 분노의 수준에 따라 분노표현 양식이 어떻게 다른지를 알아본 송지은, 황순택, 전미주[44]의 연구에서 초등학교에서 대학생으로 발달해 감에 따라 분노통제를 사용하는 빈도가 더 많이 나타난다는 결과, 즉 연령이 증가함에 따라 보다 적절하고 성숙된 방법으로 분노를 표현한다는 설명과 일치한다. 또한 성인의 분노통제, 분노억제의 점수가 고등학생에 비해 더 높은 것으로 나타난 김효정[45]의 연구 결과와도 상당히 일치하는 것이다.

청소년의 대인관계문제에 대해 상담자나 보호자가 스트레스와 같은 자극환경 자체를 변화시키거나 강화시키는 등 직접적으로 개입하는 것은 한계가 뚜렷할 것이다. 이에 환경을 변화시키기 보다는 처해진 환경에서 청소년이 적절히 대처할 수 있도록 개인의 변화를 유도하는 것이 효과적이고, 현실적인 과정이다.

세 번째 연구문제에서는 청소년의 분노표현양식이 학교스트레스라는 자극환경과 대인관계문제를 어떠한 방식으로 조절하는지에 주목하였다. 하지만 이에 대한 분석 결과, 세 가지 유형의 분노표현양식의 조절효과는 나타나지 않았다.

그러나 대인관계문제를 하위 변인으로 분류하여, 학교스트레스라는 자극환경과 대인관계문제의 하위 변인들의 관계에서 분노표현양식이 어떠한 조절효과를 나타내었는지 분석한 결과, 분노표출이 대인관계문제의 하위 변인 중 통제지배 변량의 33.9%를 설명하였다. 즉, 분노표출 수준이 낮은 청소년들은 학교스트레스 수준에 따라 타인을 통제지배하려는 대인관계문제가 미미했으나, 분노표출 수준이 높은 청소년들은 학교스트레스가 높아질수록 타인을 통제지배하려는 경향이 높아지는 것으로 나타났다. 다시 말하여, 분노를 외부 대상에게 강하게 표출하는 유형의 청소년들이 학교스트레스가 높을 때, 타인을 통제하거나 조종하고 지나치게 자기주장만을 내세우는 형태의 대인관계문제가 두드러진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 대인스트레스가 높을수록 분노표출을 많이 하여 삶의 만족도가 낮아진 것을 밝힌 장혜주, 임지영[46]의 연구에서, 특히 분노표현방식 중 분노표출만이 삶의 만족도를 낮춘다는 연구 결과와 상당히 일치한다. 또한 대학생의 내면화된 수치심과 함께 분노표현방식 중 분노표출이 타인을 통제하거나 조정하려는 통제지배에 대해 높은 설명력이 있음을 밝힌 이전의 연구 결과와 일치하는 부분이다[47].

본 연구에서는 현재 중요성이 커지고 있는 청소년들의 대인관계문제를 학교스트레스와 분노표현양식이 예측할 수 있는지 검토하고자 했으며, 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 학교스트레스가 과도할수록 대인관계 문제가 상승하는 것으로 나타났다. 이는 우리나라 청소년들의 대인관계문제를 이해하는데 도움을 줄 수 있다. 둘째, 과도하게 분노를 억제하거나 분노를 밖으로 표출시키는 청소년들의 분노표현방식이 대인관계를 더욱 악화시킨다는 것을 볼 수 있었다. 권진희[48]는 자신의 정서를 정확히 알고 그것을 적절하게 활용할 수 있는 능력이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다도 대인관계에서 긍정적인 결과를 가져온다고 밝혔으며, 박미정, 오두남[49]은 의사소통 기술이 대인관계 만족도를 설명하

는 큰 예측요인으로 확인하였다. 이러한 연구 결과들로 미루어 볼 때, 청소년들이 자신의 분노감정을 능숙하게 다룰 수 있도록 분노표현방식에 대해 상담 및 교육이 적절하게 개입될 시 그들의 대인관계문제에 대해서도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대된다.

또한 분노를 쉽게 표출하는 청소년들이 학교스트레스가 높을 때 강압적이고 폭력적인 신체적 행위나 비난, 욕설 등 언어적 폭력을 통해 타인을 통제하고자 하고 자기주장을 강요하여 대인관계문제를 악화시키는 경향이 높은 것을 알 수 있었다. 따라서 성인으로서의 발달을 앞둔 청소년들에게 학교스트레스 관리가 필요할 것이고, 더욱 중요한 것은 스트레스 상황에서 자신의 분노를 적절하고 원만하게 표현하는 방법을 키우는 것이다. 이를 통해 대인관계문제로 인해 생길 수 있는 문제들을 사전에 예방하고, 나아가 원만한 대인관계를 형성하는데 도움이 될 것으로 생각된다. 그 방안 중 하나는 분노표현양식 중에서 가장 고차적이고 성숙된 방법인 분노통제에 대해 적극 교육하고, 능숙하게 사용할 수 있도록 훈련하여 일상생활에서도 적절히 활용할 수 있도록 돕는 것이다. 예를 들어, 학교, 학교 밖 청소년 기관 등 청소년 교육 유관기관에서 분노감정이 부정적인 것이 아님에 대해 알려주고, 올바른 분노표현을 할 수 있도록 프로그램을 개발, 배포해 청소년들을 교육하고 직접 표현할 수 있는 기회를 제공할 수 있겠다. 이를 통해 청소년들이 공격적이지 않은 방식으로 분노 감정을 전달하는 방식을 내재화 할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 기대된다.

하지만 사회를 살아가며 생길 수 있는 대인관계의 범위는 상당히 넓고, 대인관계에서 생길 수 있는 문제 역시 다양하다. 다시 말하여 다양한 대인관계 요인들 중 일부와 관련된 결과를 대인관계문제 전체에 적용하는 일반화는 경계되어야 할 것이다. 다음으로 본 연구는 충북 소재의 중, 고등학교에서 자료를 수집하여 결과를 알아보고 수집된 자료의 연령별 분포가 고르지 못하였다. 이에 국내 청소년들의 특성을 대표하기엔 무리가 있는 바, 추후 연구에서는 각 학년, 계열, 성, 지역을 고려하여 충분한 크기의 표본을 확보하여 연구 결과의 일반화 가능성을 높여야 할 필요가 있다.

참고 문헌

- [1] 이환직, *중학생 집단폭행 추락사 10대 피고인들 “때렸지만 숨질지 몰랐다”*, 한국일보, 2019.
- [2] 오세진, *관악산 고교생 집단폭행 10대들 1심 최대 7년 징역형*, 서울신문, 2018.
- [3] 이미영, 장은진, “학교폭력 가해자가 경험한 학교폭력 맥락에 관한 질적 연구,” *한국심리학회지: 발달*, 제28권, 제3호, pp.115-140, 2015.
- [4] 임광훈, 금명자, 이미숙, “중·고등학생의 학교스트레스 구성개념 확인,” *중등교육연구*, 제61권, 제4호, pp.1111-1133, 2013.
- [5] 석지혜, “*초등학교 아동의 학업스트레스가 학교폭력 가해행동에 미치는 영향과 공격성의 매개효과*,” 연세대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [6] B. Moon, H. Hwang, and J. D. McCluskey, “Causes of School Bullying: Empirical Test of a General Theory of Crime, Differential Association Theory, and General Strain Theory,” *Crime & Delinquency*, Vol.57, No.6, pp.849-877, 2008.
- [7] 유순화, “*초등학교에서 중학교로의 전환에 관한 학생들의 기대와 지각*,” *초등교육연구*, 제20권, 제1호, pp.355-375, 2007.
- [8] 박유정, 이지연, “*학업스트레스와 여고생의 폭식과의 관계에서 자이존증감의 매개효과 검증*,” *한국심리학회지: 학교*, 제6권, 제2호, pp.171-187, 2009.
- [9] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing., 1984.
- [10] 권석만, *인간관계 심리학*, 서울: 학지사, 1997.
- [11] 류진혜, *대학생의 대인관계와 지도방안*, 한양대학교 학생생활상담연구소, 서울: 학지사, 2002.
- [12] 남순임, “*청소년의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노억제, 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과*,” *한국심리학회지: 학교*, 제18권, 제2호, pp.221-241, 2018.
- [13] 김신희, 김유나, 김민경 *서울시 아동청소년 안전 및 건강실태 조사*, 서울: 서울시 여성가족재단, 2010.
- [14] 박소영, 문혁준, “*학령기 아동의 스트레스 관련 변인 탐색*,” *대안가정학회지*, 제43권, 제9호, pp.71-84, 2005.
- [15] 이정미, 이지연, 장진이, “*초등학생의 일상적인 스트*

- 레스와 공격성의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과,” 청소년학연구, 제19권, 제5호, pp.93-113, 2012.
- [16] M. U. O'Brien, R. P. Weissberg, H. J., Walberg, and C. B. Kuster, *Contributions and complexities of studying trends in the well-being of children and youth*, In Weissberg, R. P., H. J., Walberg, H. J., O'Brien, M. U., & Kuster, C. B. (Eds), *Longterm trends in the well-being of children and youth: issues in the children's and families' lives*, Washington, DC: Child Welfare League of America, 2003.
- [17] K. L. Herts, K. A. McLaughlin, and M. L. Hatzenbuehler, "Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior," *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol.40, No.7, pp.1111-1122, 2012.
- [18] M. D. Glick, *Evidence-based practice with emotionally troubled children and adolescents*, Oxford: Elsevier Inc, 2009.
- [19] 우재영, 박아청, 정현희, "성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계," *교육심리연구*, 제24권, 제1호, pp.19-38, 2010.
- [20] 변보기, 강석기, "청소년의 자아존중감과 적대감에 관한 연구," *청소년학연구*, 제9권, 제3호, pp.369-291, 2002.
- [21] C. D. Spielberger, G. A. Jacobs, S. Russell, and R. S. Crane, "Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*," N. J : LEA, Vol.2, pp.159-187, 1983.
- [22] 안근석, *심리학 개론*, 서울: 형설출판사, 1991.
- [23] G. A. Bonanno, K. Lalande, M. Westphal, and K. Coifman, *The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment*, *Psychological Science*, 2004.
- [24] S. Marwan and Z. T. Larissa, "Get mad and get more than even: When and way anger expression is effective in negotiations," *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol.42, pp.314-322, 2006.
- [25] R. F. Baumeister and J. J. Exline, "Self-control, morality, and human strength," *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.19, pp.29-42, 2000.
- [26] 고윤경, *분노표현태도와 대인관계문제: 분노표현방식의 매개효과*, 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- [27] 유선미, 김정민, 김찬권, "청소년의 심리적 특성이 사이버불링 가해행동에 미치는 영향: 사이버불링 피해경험의 매개효과," *정서·행동장애연구*, 제33권, 제3호, pp.63-82, 2017.
- [28] 김정향, *청소년이 지각한 부모양육행동 및 분노표현이 학교적응에 미치는 영향*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [29] 서수균, *분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의*, 서울대학교 대학원, 박사학위논문, 2004.
- [30] N. H. Thich, *Anger: Wisdom for cooling the Flames*, 서울: 명진출판사, 2002.
- [31] 서수균, "자존감과 자기에 수준에 따른 분노사고, 신념, 분노표현의 차이," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제19권, 제4호, pp.719-734, 2007.
- [32] 정미리, *분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향*, 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005.
- [33] J. W. Kalat and M. N. Shiota, *Emotion*, Australia: Thomson, 2007.
- [34] 장혜림, *남녀 청소년이 지각한 부모양육태도가 청소년의 분노표현방식에 미치는 상대적 영향력*, 덕성여자대학교 문화산업대학원, 석사학위논문, 2014.
- [35] 원호택, *청소년 범죄행동 유발 원인에 대한 심리학적 연구*, 한국형사정책연구원, 1991.
- [36] 성순옥, 박미단, 김영희, "청소년의 학교스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과," *청소년학연구*, 제20권, 제8호, pp.49-70, 2013.
- [37] C. D. Spielberger, *State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1988.
- [38] 전점구, 한덕용, 이장호, Spilberger, "한국판 STAXI척도 개발 : 분노와 혈압," *한국심리학회지: 건강*, 제2권, 제1호, pp.60-78, 1997.
- [39] L. E. Alden, J. S. Wiggins, and A. L. Pincus, "Construction of Circumplex Scales for the

Inventory of Interpersonal Problems,” Journal of Personality Assessment, Vol.55, pp.521-536, 1990.

- [40] 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상황, 박은영, “한국형 대인관계문제검사의 타당화: KIIP-C와 KIIP-PD의 신뢰도와 타당도,” 한국심리학회지: 임상, 제21권, pp.391-411, 2002.
- [41] 김유진, 신희천, “상위-기분이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로,” 상담학연구, 제14권, 제2호, pp.839-856, 2013.
- [42] 정승현, 심미영, “청소년 스트레스가 학교적응에 미치는 영향과 사회적지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회 논문지, 제14권, 제9호, pp.275-284, 2014.
- [43] 문수연, 강지영, “아동의 학업스트레스가 문제행동에 미치는 영향: 친구관계질의 조절효과,” 상담학연구, 제14권, 제6호, pp.3323-3339, 2013.
- [44] 송지은, 황순택, 전미주, “분노수준과 분노표현양식의 관계: 연령집단 간 비교,” 한국심리학회지: 학교, 제6권, 제2호, pp.213-227, 2009.
- [45] 김효정, “성인의 분노표현 영향요인,” 한국콘텐츠학회 논문지, 제18권, 제4호, pp.323-334, 2018.
- [46] 장혜주, 임지영, “청소년의 스트레스, 부모와의 대화 정도, 스트레스 대처 방식 및 분노표현방식이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향,” 열린부모교육연구, 제5권, 제1호, pp.17-36, 2013.
- [47] 최임정, 심혜숙, “대학생의 내면화된 수치심과 분노 표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제22권, 제2호, pp.479-492, 2010.
- [48] 권진희, “정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계,” 상담평가연구, 제14권, 제1호, pp.37-49, 2011.
- [49] 박미정, 오두남, “대학생의 의사소통 기술이 대인관계 만족도 및 주관적 행복감에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제11호, pp.423-434, 2017.

저 자 소 개

임 경 빈(Kyung-Bin Im)

정회원



- 2009년 2월 : 충북대학교 심리학과 (문학사)
- 2012년 2월 : 충북대학교 대학원 임상·상담심리학과(문학석사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 청주시중독 관리통합지원센터 팀원

<관심분야> : 임상심리, 중독, 청소년, 심리치료

이 봉 건(Bong-Keon Lee)

정회원



- 1990년 8월 : 서울대학교 심리학과 임상심리전공(박사)
- 1983년 4월 ~ 2018년 2월 : 충북대학교 심리학과 교수 역임
- 2000년 10월 ~ 2001년 9월 : 한국임상심리학회 회장
- 2009년 1월 ~ 2010년 3월 : 한국

명상치유훈회 초대회장 역임

- 2018년 3월 ~ 현재 : 충북대학교 심리학과 명예교수, 경인심리건강센터장

<관심분야> : 인지행동치료, 불안장애의 행동치료, 힐링명상(K-MBSR), 임상명상심리치료, 행동의학, 동양 비교 전통(esoteric tradition)의 응용 등.