

## 역기능적 분노의 조절을 위한 Siegel의 대인신경생물학적 모형에 기반한 절충적 프로그램의 효과검증<sup>†</sup>

이 지 영  
신생병원

손 정 략<sup>‡</sup>  
전북대학교 심리학과

이 연구의 목적은 분노와 관련된 선행 연구들과 Siegel의 대인 신경 생물학적 모형에 근거하여 외현 기억과 암묵 기억 요소들을 작업 기억 안에서 동시에 다루도록 개발된 절충적인 역기능적 분노 조절 프로그램의 효과를 검증하기 위한 것이다. 이를 위하여, 프로그램의 실시 전후로 특성 분노, 역기능적 분노, 불안정 애착 및 초기 부적응 도식에서의 변화를 연구하였다. 역기능적 분노 수준이 높은 24명의 대학생들을 선발하고, 이중 12명에게 치료 프로그램이 시행되었고, 나머지 12명은 통제 집단에 배정되었다. 치료 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 사전, 사후, 추적 검사가 시행되었다. 프로그램 실시 전과 후 검사를 시행한 결과는 다음과 같다. 첫째, 처치 집단은 통제 집단에 비하여 특성 분노와 분노 표출 점수에서 통계적으로 유의한 감소를 보였을 뿐만 아니라, 추적 검사까지 지속적으로 감소가 계속되었다. 또한, 분노억제 점수는 사전 검사와 사후 검사간에는 차이를 보이지 않다가, 추적 검사에서 유의한 감소를 보임으로서 지연된 효과를 보였다. 둘째, 불안정 애착의 점수는 사전 검사와 사후 검사간에 차이를 보이지 않았다. 셋째, 초기 역기능적 도식 중에서 결합 도식의 점수에서는 사후 검사간에 집단간 차이를 보였으나 추적 검사에서는 유지되지 않았고 시기에 따른 집단내 차이는 보이지 않았다. 결핍 도식 점수는 사전 검사와 사후 검사간에 통계적으로 유의한 양적 감소를 보이지 않았다. 이 연구 결과는 역기능적 분노의 진정한 원인은 현재의 자극이 아니라, 이 자극과 과거 다양한 기억표상으로 저장되어 있는 외상적 사건 간의 상호작용의 결과일 수 있음을 시사한다.

주요어: 역기능적 분노, 아동기 정서적 외상, 초기 부적응도식, 불안정 애착, 대인신경생물학

<sup>†</sup> 이 논문은 제 1저자의 박사학위 논문의 일부를 수정 정리한 것임

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 손정략, (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927, E-mail: jrson@chonbuk.ac.kr

분노 조절 프로그램은 분노로 인해 행동에 문제를 보이거나 심리적 어려움을 겪는 사람들에게 문제 상황에 대한 적절한 대처 방법을 가르치고, 분노를 조절하며, 통제하는 능력을 습득시키는 중재 방법을 말한다.

분노조절 훈련 프로그램에 관한 연구는 Novaco(1976)에 의해 처음 시도되었다(Deffenbacher, 1999). 그는 불안 치료를 위해 개발된 Meichenbaum의 스트레스 예방 훈련을 토대로 한 프로그램을 인지적 준비, 기술 습득, 훈련 적용의 세단계로 구성하였으며, 여기에는 인지적 재구조화, 이완 훈련, 심상법, 모델링, 역할 연기가 포함되어 있다.

이후로, 분노와 관련된 문제를 다루기 위한 다양한 접근들이 임상현장에서 시도되어 왔으며, 그 중 가장 널리 활용되고 있는 것은 인지 행동 치료적 접근이다(서수균, 2005). 인지 행동 접근은 인지적 재구성 치료, 이완치료 및 기술 훈련 치료로 구성된다. DiGiuseppe(1999)는 분노치료에 관한 기존의 연구들을 평론한 후, 분노치료에 관한 연구가 불안이나 우울과 같은 다른 정서치료에 비하여 현저히 적고, 대부분의 연구들이 행동 치료, 인지 치료, 인지 행동 치료적 접근에 치우쳐 있으며, 불안과 우울 치료에서 보고된 것보다 치료의 효과가 적다는 점을 지적하면서 분노치료를 위한 새롭고 창의적인 중재가 필요함을 제안한 바 있다. 또한, 분노치료에 관한 연구들은 치료 직후의 치료 효과가 부분적으로 유지(Lochman, 1985; Kazdin, 1993)되거나, 추적 연구에서는 유지되지 않았다고 보고된 연구들이 많다(Alan, 1993; Kendall, Ronan, & Epps, 1991). 특히, 인지행동치료를 사용한 국내 치료 논문들의 경우, 이철호와

이민규(2007)의 연구에서는 상태 분노 수준은 감소하였으나 특성분노의 수준이 변화되지 않았고, 천성문(1999)의 연구에서는 추적 연구에서 치료 효과가 유지되지 않았으며, 이 영(2004)의 연구에서는 상태 분노에서 변화를 보이지 않았고, 서수균(2005)의 연구에서는 역기능적 분노 표현 방식 중에 분노표출 수준에서 변화를 보이지 않았다.

국내, 외 연구들을 살펴보면, 최근들어 분노치료 프로그램의 내용 및 대상이 다양함을 볼 수 있으나, 여전히 인지행동치료를 근간으로 하는 프로그램이 많다. 보다 구체적으로 프로그램 내용면에서 기존의 인지 행동 프로그램(Actor & During, 1992; Deffenbacher, Lynch, Oetting, & Kemper, 1996; Moore & Shannon, 1993; Smith & Beckner, 1993)을 사용한 연구 이외에도, 인지 행동 치료시와 접목한 프로그램(오재호, 2008), 음악과 접목한 프로그램(이주영, 2008), 영화와 인지행동을 접목한 프로그램(김현주, 2008), 사이버 상담과 접목한 프로그램(김경아, 2008), 인지-정서-행동적 프로그램을 미술과 접목한 프로그램(강은숙, 2007)이 개발되었다. 또한, 새로운 이론적 시도로, 감사하는 마음이 무엇인지 생각해 보고 스스로 자신의 주변에서 감사할 꺼리를 찾아보고 그 감사함을 직접 행동으로 실험해 보도록 해줌으로써 분노조절을 돕는 감사 프로그램(서덕남, 2009), 수용, 인지적 탈 융합, 현재에 존재하기, 맥락으로서의 자기, 가치 및 전념적 행동의 프로그램 구성요소들을 통해, 의식적 존재로서 현재의 순간에 완전하게 접촉하는 능력, 즉 심리적 유연성을 키워줌으로써 분노 문제를 해결하도록 돕는 수용 전념 치료(염승훈, 2008), 웃음치료(류창현, 이수정, 2009), 미술치료(Kaplan, 2009), 집단 미술치료(강미량, 2008; 전민

정, 강차연, 2007, 최은영, 박경, 2008) 및 역동적 심상치료(김은심, 2003)등 실로 다양한 방법들을 통하여 분노를 조절하기 위한 시도들이 있어 왔다. 아울러, 그 대상도 부부, 비행 청소년, 고등학생, 중학생, 초등학생 등 다양하다.

분노 문제를 호소하는 내담자들은 치료자가 자신이 분노할 수 밖에 없는 이유 즉, 분노의 정당성을 인정해 줄 것을 강하게 표현하므로 다른 정서치료에 비하여 치료자와 내담자간의 치료적 동맹을 맺기가 어렵다(DiGiuseppe, 1999). 또한, 분노치료와 관련된 연구들은 치료과정에서의 높은 탈락률을 가장 중요한 쟁점 중의 하나로 다루어 왔다(Howells & Day, 2003). 아울러, 분노한 내담자들은 인지 치료적 접근에서 제안하는 것처럼 생각을 바꾸어 분노를 조절해 보려고 시도하지만 실제로는 변화가 잘 되지 않는다고 호소하는 경우가 많다.

따라서 본 연구에서는 위에서 기술한 문제점들을 보완할 수 있는 새로운 절충적 분노조절을 위한 프로그램(표 1)을 개발하여 그 효과를 검증하고자 한다. 프로그램의 구성요소는 불교적 접근(Leifer, 1999), 자기심리학적 접근(Ornstein, 1999), 경험적 접근(Pavio, 1999), 체계적 접근(Robin & Novaco, 1999), 인지 행동적 접근(Deffenbacher, 1999)에서 제시한 분노의 치료적 요소들을 문헌고찰을 통해 탐색한 결과물이다.

상기한 인지치료적 접근 외에, 각 접근들이 제안한 분노에 대한 관점과 치료적 요소들을 살펴보면, 불교적 접근에서는 마음이 쾌를 추구하고 불쾌를 회피하는 방식으로 기능한다고 가정한다. 분노는 원하는 것을 잃거나 원치 않는 것을 갖게 될 가능성을 지각하고 열망을 만족시킬 수 없다는 무력감과 더불어 위협을 느낄때 발생한다. 따

라서 치료는 이러한 분노 발생과정을 이해하고 분노대로 행동하거나 억누르지 않으며 분노의 파괴적 결과에 대한 자각을 한 후 이완전략과 자기훈육 그리고 분노 이면의 좌절감과 무력감에 반응할 수 있는 새로운 방식을 찾게 하는 것을 포함한다(Leifer, 1999).

체계이론의 관점에서 분노는 위협에 대한 자동적 반응이다. 따라서, 위협에 대한 보다 정교화된 대안적 반응을 학습시키는 것이 필요하다. 또한, 분노행동은 한때 일부 적응적인 목적을 가졌기 때문에 발달했다고 가정한다. 그러나, 한 체계에서 짧은 기간 적응적이었던 행동이 다른 체계에서는 적응적이지 아닐 수도 있고, 장기적으로는 적응적이지 아닐 수 있다. 따라서 치료자는 체계에서 장기적인 분노결과를 인식하도록 내담자를 돕는 것을 강조한다(Robin & Novaco, 1999).

자기심리학적 접근에서 볼 때, 화를 내는 것은 화내는 사람의 취약성을 반영하는 것이다. 특히 만성적인 분노는 매우 초기의 외상의 결과이고, 취약한 자기를 가진 사람들은 직면적 중재를 받아들이지 못한다. 따라서, 치료자는 환자를 이해하고 환자 편에서 있으면서 그의 세계로 들어가 실제로 그를 이해할 수 있어야 한다. 이렇게 안전하고 믿을 수 있는 사람을 찾게 되면 스스로 객관적 상황을 볼 수 있게 된다. 부적절한 결과 없이, 정서를 표현하고 참는 능력을 향상시키는 것이 자기탐색과 응집력을 회복시킨다. 이런 과정을 통해 자존감이 향상되면 분노반응을 막을 수 있다(Ornstein, 1999).

경험적 접근에서는 분노를 깨지기 쉬운 자기상에 대한 방어적 반응으로 규정한다. 따라서, 분노한 내담자의 경험을 이해하고 타당화 해주는 것

의 중요성에 초점을 둔다. 또한, 치료적 동맹을 촉진하는데 공감의 중요성을 강조한다. 치료과정 동안 치료자는 안정과 지지를 제공함으로써 대인불안을 감소시키고 교정적 대인경험을 제공한다. 치료자가 분노를 정당화해주고 수용하며 결과적으로 분노가 진정되는 경험은 깨지기 쉬운 자기감을 강화하는데 도움이 된다. 이는 차례로 내담자가 자신을 더 잘 수용하고 지지하게 만들며 상처와 수치심 경험에 덜 취약하게 만들며 따라서 덜 방어적이고 더 개방적이게 만든다고 가정한다. (Pavio, 1999).

이상의 분노에 관한 이론적 접근들의 치료적 요소들을 요약하면, 첫째, 자기심리학적 접근과 경험적 치료는 분노가 낮은 자기존중감과 무력감에 대한 방어라고 가정하고, 내담자의 분노를 치료자가 정당화해주는데 초점을 두고 있다. 둘째, 인지행동치료, 체계적 이론 및 불교적 접근은 지금까지 화가 났을 때 해왔던 행동을 대신할 수 있는 새로운 반응을 연습하는 것이 분노치료의 핵심구성요소가 되어야 한다고 주장한다. 인지행동치료와 체계적 접근은 인지적 오류, 왜곡된 자동적 사고 및 비합리적 신념의 수정에 초점을 둔다. 불교적 접근과 인지행동적 접근은 신체적 각성을 감소시키기 위한 중재를 포함시킨다(DiGiuseppe, 1999). 이처럼, 각 이론적 접근들은 분노의 치료적 요소로 인지적 요소, 행동적 요소, 생리적 요소, 및 정서적 요소들의 일부를 강조하고 있다.

앞서 탐색한 치료적 요소들을 고려한 절충적 프로그램 개발(외현 기억과 암묵 기억 요소들을 작업 기억 안에서 동시에 다루도록 개발)의 이론적 모형과 근거는 주로 Siegel의 대인신경생물학적 관점(2001, 2003)을 따랐다. 이 관점에 따르면,

마음은 에너지와 정보의 흐름을 조절하는 과정이고, 정서가 생리적 조절에서 추상적 추론에 이르기까지 전체 뇌와 신체 기능에 직접 영향을 줄 뿐만 아니라, 대인관계에서 서로를 연결하는데도 중요한 역할을 한다고 가정한다. 아울러, 건강한 마음이란 오케스트라의 음악처럼 뇌의 각 부분들이 분화되고 수직적(예, 신피질과 변연계), 수평적(예, 좌반구와 우반구)으로 통합되어 있는 상태로 정의 내려진다.

대인신경생물학적 관점에서 역기능적 분노 상태란 신피질, 변연계 및 뇌간의 정보를 수렴하여 충동은 통제하고 의식적으로 적응적인 반응을 선택하는 과정을 담당하는 안와 전두피질이 고도로 부하된 변연 센터와의 연결이 차단되어 반사적이고 융통성 없는 반응 양식, 강한 정서 그리고 암묵 기억의 요소들에 의해 주도되고 있는 상태라고 가정한다. 이러한 상태는 과거 양육자와의 정서적 외상 및 그로 인한 불안정 애착과 연관되어 있다.

따라서 이 관점에 의하면 분노치료는 다양한 표상으로 기억되어 있는 외상을 실제로 치료 동안에 작업 기억 안에서 자각하면서, 안정애착의 요소인 치료자와의 유관적이고 반영적인 의사소통에 참여하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 치료상황에서 명료 기억, 행동적 구성요소, 정서적 구성요소, 지각적 구성요소, 신체적 구성요소 및 도식 같은 암묵 기억의 요소들이 동시에 활성화되고 작업 기억 안에서 자각될 수 있도록 해야 한다. 이러한 과정을 통하여 외상기억이 재처리될 수 있고 더 이상은 반사적이고 융통성 없는 분노 표현 방식 대신에 상황에 적절한 적응적 반응을 통하여 자신의 욕구를 표현할 수 있게 된다.

대인신경생물학적 관점과 상기한 여러 이론적

접근들에서 제안한 분노의 치료적 요소들을 절충한 본 프로그램이 기존의 분노프로그램들과 다른 점은 정서적 외상으로 인한 여러 기억 요소들을 동시에 활성화시켜서 재처리하는 사회들을 포함시키고 있다는 점이다. 또한, 집단치료안에 개인치료 사회들을 포함시킴으로써 두 치료양식의 장점을 추구하고, 개인치료의 결함인 실생활적인 상황의 결여와 집단 치료의 단점인 개별성의 결여를 줄여보려고 시도하였다는 점이다.

아울러, 분노에 관한 여러 이론들이 공통적으로 제안하였으나, 자기 심리학과 경험적 접근에서는 그 중요성을 간과한 치료적 요소 중의 하나가 행동변화를 이행할 수 있는 요소의 필요성이었다 (Deffenbacher, 1999). 연구자는 자주 분노를 경험하는 사람들이 지금까지의 주된 욕구표현 방식이 분노였을 것으로 가정하고, 이에 대한 대안으로 욕구를 정확하게 듣고 말하게 하는 기술이 필요할 것으로 생각하였다. 따라서 최근에 개발된 비폭력 대화법(Rosenberg, 2003/2004)을 치료프로그램에 포함시켰다. 비폭력 대화법은 상대의 행동이나 말을 비디오로 찍은 듯 관찰하여, 그것을 보거나 들은 나 자신의 내면에 든 느낌을 확인한 다음 그 느낌 뒤에 존재하는 욕구를 확인하여 상대방에게 자신의 욕구를 충족할 수 있도록 전달하는 방식이다.

Siegel의 관점을 치료 장면에서 구체적으로 구현하기 위하여, 사회들을 다음과 같은 내용으로 구성하였다. 먼저, 초기 사회들에서 참여자들로 하여금 분노상황을 떠올리게 함으로써 암묵기억의 요소들을 활성화시킨다. 다음으로 일차정향반응단계에서 교감신경계의 활성화에 의한 신체긴장 신호를 자각하게 돕고 긴장과 긴장간의 관계를 설명한 다음, 이완기법을 통해 이완을 유도한다.

중반사회들에서, 분노시 암묵기억의 행동적 요소, 지각적 요소, 정서적 요소, 신체적 요소 및 도식을 자각하게 하고 이와 관련된 과거로의 시간여행을 통해, 취약한 자기의 정서와 욕구를 다시 표현해 보게 한다. 이때, 치료자는 과거 상황과는 달리 표현된 욕구에 유관적, 반영적 의사소통 방식으로 반응해 주며, 분노와 그 배후의 정서상태가 과거 상황에서는 가장 적절하였음을 인정해주고 내담자 스스로도 인정하게 하는 정서적 재구성을 시행한다. 즉, 지금-현재에서 의식적으로 과거에 해결되지 않은 분노상황을 떠올리면서(작업기억), 분노감정(정서기억), 상황에 대한 해석(지각기억), 행동하고 싶은 경향성(행동기억), 신체반응(신체 기억), 나, 상대방, 상황에 대한 생각(도식)을 자각하고 표현하면서, 신체적인 이완과 더불어 치료자와 다른 참여자들의 유관적, 반영적 의사소통을 경험하게 하는 것이다. 이 과정에 포함되는 치료적 요소들은 치료적 동맹 촉진, 경험적 이해와 타당화, 자각과 통찰 및 인지변화의 촉진이 포함된다.

말기 사회들에서, 욕구를 현 상황에 적절하게 표현하고, 상대방의 간접적인 표현방식 뒤에 숨은 욕구를 듣는 방식을 교육하고 연습함으로써 미래의 재발 예방을 돕는다. 아울러, 집단원들에게 욕구표현방식에 대한 피드백과 지지를 제공받는다. 상기한 과정들을 통하여, 실제로 분노를 경험하는 상황에서 분노 신호가 분노의 표출이나 억제와 같은 기존의 반사적이고 즉각적인 대처로 이어지는 대신에, 의식적으로 상대방의 의도나 욕구, 나의 욕구 및 상황적 요소들을 고려할 수 있도록 치료 장면에서 유도함으로써 새로운 학습을 하게 한다. 이때, 치료적 요소들은 행동변화이행, 재발 예방교육 및 환경적 지지의 제공이다.

표 1. 역기능적 분노의 조절을 위한 Siegel의 대인 신경생물학적 모형에 기반한 프로그램 내용

회기	제 목	목 표	내 용
1	프로그램 소개 및 구조화	집단 구조화와 역기능적 분노조절을 위한 절충 프로그램에 대한 소개	* 프로그램의 목적 및 내용소개 * 치료자 및 집단원 소개 * 집단 규칙 안내
2	일차정서 자각 훈련 및 이완 훈련	분노발생의 첫 단계인 신체적 증상 자각 연습하기 이완 연습을 통한 자율신경계 조절	* 분노와 신체증상간의 관계 교육 * 분노표현양상 나누기 * 이완훈련하기
3	이완훈련II & 감정이입연습	이완훈련을 생활화하고 감정이입의 실제방법을 안내하기	* 실제 분노상황을 상상을 통해 유도하고 이완훈련하기 * 감정이입 개념과 중요성 및 방법교육 * 감정이입 연습하기
4	반영적 대화 교육 & 연습하기	분노시 일련의 정신과정을 자각할 수 있게 함으로써 분노 때문에 초점화된 주의를 확장시키고 이를 통해 자기탐색 강화	* 분노상황에서 다양한 기억요소들에 대한 설명 및 교육 * 분노경험을 신체감각, 생각, 자기에 대한 지각, 타인에 대한 지각, 행위경향성, 비슷한 느낌을 경험했던 과거 기억, 신념, 태도 및 의도로 나누어 이야기 하도록 한다.
5	유관적 의사소통 연습하기	집단원들간에 서로 수용 받는 경험을 제공하여 명료하고 응집성 있는 자기감을 갖게 한다.	* 유관적 의사소통에 대한 교육 * 유관적 의사소통을 실제 분노 경험을 이야기하면서 연습하기
6-9	취약한 아이 재양육하기 & 정서적 재구성하기	내담자가 기저에 있는 사고과정이 기저에 있는 강한 정서적 각성의 결과로 나타나는 방식을 체험을 통해 알게 하기 & 불충분한 양육경험 또는 환경적 외상으로 인한 부족한 지지와 안내 및 보살핌을 제공	* 과거의 외상과 관련한 심상작업 * 정서적 재구조화
10	분노뒤의 욕구를 자각하고 표현하기	분노뒤의 욕구를 관찰, 감정, 욕구, 요청 순으로 표현하기	* 삶과 욕구 및 정서간의 관계에 대한 교육 * 관찰, 느낌, 욕구, 요청을 설명하기 & 연습
11	상대방의 분노 뒤의 욕구를 자각하기	지금까지 비난이나 비판, 거절의 형태로 지각되어 왔던 나와 타인의 숨은 욕구를 찾아봄으로써 타인에 대한 이해를 증진시킨다.	* 비난하는 타인으로 인한 분노상황을 회상해보고, 타인의 충족되지 않은 욕구와 느낌을 찾아보기 * 위에서 찾은 타인의 욕구를 감정이입적으로 표현해보고 자신의 욕구를 11회기에서 배운 방식대로 표현해보기
12	자기감정이입하기	다른 사람을 감정이입하고 용서하며 궁극적으로 분노조절을 위해서는 자책의 목소리를 줄일 수 있는 자기감정이입을 강화하기	* 지금 후회하거나 자책하고 있는 나의 행동이나 말을 표현하고 그 뒤에 충족되지 않은 욕구와 느낌을 찾아보기 * 위의 행동이나 말을 했을 때 충족하려 했던 욕구가 무엇인지 찾아보고 이를 받아들이기 * 충족되었던 욕구와 충족되지 못했던 욕구를 다 충족시킬 수 있는 새로운 방법이 있을지를 생각해보기
13	역할연기를 통한 분노표현 연습하기	앞의 회기들에서 배웠던 내용들을 통합하여 효율적이고 건설적인 대처방식을 생각하고 극본을 써서 연습해 보기	* 동일한 주제로 분노상황을 떠올리고 내적 연극을 위한 대본을 써보기 * 자신이 기록한 대본대로 행동해보고 다른 집단원과 치료자가 그 내용을 들으면서 느낀 감정과 생각을 솔직하게 피드백 해주기
14	마무리	프로그램 점검 & 프로그램 참여 전과 후의 달라진 부분, 개선되어야 하는 부분 그리고 새롭게 이해하게 된 자기 및 타인부분에 대해서 이야기해 보기	* 프로그램에 대한 소감 나누기 * 프로그램에 대한 평가실시

요약하면, 본 연구는 기존 분노 프로그램을 보완하기 위하여, 분노치료에 관한 선행연구들에서 제안한 치료적 요소들을 Siegel의 대인 신경생물학 이론에 근거하여 절충한 프로그램을 개발(표 1)하고 그 효과를 검증하고자 한다. 본 프로그램의 평가를 위하여 역기능적 분노 척도 외에 불안정 애착 질문지와 초기 부적응 도식 질문지를 사용하였다. 이는 프로그램 개발의 근거가 된 Siegel의 이론에서 불안정 애착을 역기능적 분노와 관련된 성격변인으로 고려하였고, 애착의 결과인 내적 작동모형이 도식과 유사한 개념이기 때문이다. 내적 작동모형이 보편적이고 복잡한 도식망(한수정, 신민섭, 김중술, 권석만, 2002)인 반면, 초기 부적응 도식은 구체적인 주제를 가진 단일 도식들이라고 할 수 있다. 특히, 도식 중에서도 Young이 제안한 결함/수치심 도식(이하 결함도식)과 정서적 지지 부족 도식(이하 결핍도식)이 분노를 자주 경험하는 사람들에게서 볼 수 있는 자기 정당성에 대한 욕구와 관련이 있을 것으로 가정하였다. 이러한 가정의 배경에는 인지 치료적 접근과 대조적으로 자기 심리학과 경험적 접근 그리고 불교적 접근들에서 쉽게 분노하는 사람들이 공통적으로 불충분한 양육(정서적 지지 결핍도식)으로 인하여 깨지기 쉬운 자기 혹은 취약한 자기(결함/수치심 도식)를 가지고 있는 것으로 가정하고 있는 데서 근거하였다.

연구가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 프로그램 집단은 통제집단에 비하여 역기능적 분노수준이 더 감소할 것이다.
- 가설 2. 프로그램 집단은 통제집단에 비하여 불안정 애착 수준이 더 감소할 것이다.
- 가설 3. 프로그램 집단은 통제집단에 비하여 초기 부적응 도식 수준이 더 감소할 것이다.

## 방 법

### 참가자

연구 참가자는 J지역과 D지역 소재 대학교에 다니고 있는 대학생 23명과 일반인 3명이었으며, 이들을 치료집단과 통제집단에 배정하였다. 치료 집단의 참여자중 한 사람은 2회기에서 탈락하였고, 다른 한 사람은 6회기에서 도중에 탈락하여 최종 참여인원은 24명이었다. 프로그램 종료 후 치료집단에 참여한 한 명이 프로그램 종료 후 다음날 해외여행을 가게 되어 추적 검사에는 참여하였으나, 사후검사에는 응답을 하지 못하였다. 또한, 통제집단에 참여했던 두 명이 사후검사에는 응답하였으나, 추적 검사에서는 응답을 하지 못하였는데, 한명은 휴학을 하였고 연락이 되지 않았으며 다른 한명은 개인사정상 검사에 응하지 않겠다고 하여 자료 분석에서 제외되었다.

### 측정도구

**아동기 외상질문지.** 아동기 정서적 외상의 정도를 측정하기 위하여, Bernstein 등(1998)이 개발한 아동기 외상질문지(Childhood Trauma Questionnaire, CTQ)를 이유경(2006)이 번안, 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 정서적 학대와 정서적 방임, 신체적 학대와 신체적 방임, 성적 학대의 다섯 가지 하위척도가 각각 5문항씩으로 구성되어 있고, 점수에 합산되지 않는 타당도 척도 3문항으로 총 28문항인 리커트 척도이다. 각 문항은 0-3점의 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이중 정서적 외상 측정을 위하여 정서적 학

대와 정서적 방임을 측정하는 10문항만을 사용하였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .83과 .70이다.

**성인 애착 질문지.** Simpson 등(1992)이 개발한 성인 애착 질문지(Adult Attachment Questionnaire; AAQ)를 김나리(2002)가 번역한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 회피애착의 정도와 불안애착의 정도를 측정한다. 불안차원은 자신의 가치에 대한 걱정과 자신이 타인에게 받아들여질 수 있을지 불안해하는 경향성이며, 회피차원은 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대한 불편 혹은 타인과 친밀해지는 것을 싫어하는 차원이다. 17문항 7점 척도로 구성되어 있으며, 회피차원은 8문항이고 .70-.74의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 보였고, 불안차원은 9문항이며, .72-.76의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 보였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .75와 .78이었고, 요인분석 결과 타당도를 저해하는 불안차원 문항 14, 15, 16, 17을 제외한 나머지 문항들을 분석에 사용하였다.

**상태-특성분노표현 척도(STAXI-K:AXI).** Spielberger 등(1988)의 상태-특성분노표현 척도를 전경구, 한덕웅 및 이장호(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 특성분노(10문항)와 세 가지 분노표현 양상 중 역기능적 분노척도인 분노억제(8문항)와 분노표출(8문항) 하위척도를 사용하였다. 이 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 특성분노가 .82였고(전경구 등, 1997), 분노억제가 .78, 분노표출이 .79였다. 검사-재검사 신뢰도는 특성분노가 .81이었고, 분

노억제와 분노표출은 각각 .67과 .71이었다(전경구, 한덕웅 및 이장호, 1998). 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 특성분노가 .84, 분노억제가 .89, 분노표출이 .93이었다.

**초기 부적응 도식 질문지(단축형).** Young 도식질문지는 18가지 초기부적응 도식을 측정하기 위해 고안된 75문항의 6점 리커트 스타일의 자기보고식 질문지로, 조성호(2001a)가 번안한 문항을 사용하였다. 본 연구에서는 18개의 도식 중 정서적 외상과 관련된 결합도식과 정서적 비지지 도식(이하, 결합도식) 척도를 사용하였으며, 각각의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93과 .89이었다.

**SCL-90-R(간이정신진단검사).** 정서 및 성격변화를 유추하기 위한 도구로 한국판 SCL-90-R(김광일, 김재환, 원호택, 1984)을 사용하였다. 이 검사는 Derogatis(1977)에 의해서 개발된 자기보고식 다차원 증상목록을 국내에서 표준화한 것이다. 이 검사는 총 90개 문항으로 구성되어 있으며 신체화, 강박증, 대인민감성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등 9개의 하위증상으로 구성되어 있다.

## 연구설계

프로그램의 효과성 검증을 위하여, 프로그램 실시 전에 치료집단과 통제집단 모두에게 사전검사를 실시하였다. 치료집단은 프로그램 실시 후 사후검사를 시행하였고, 통제집단은 아무런 처치를 가하지 않고 치료집단과 비슷한 시기에 사후검사를 시행하였다. 또한, 프로그램이 종료되고 한 달 후에 프로그램 효과가 발생 및 유지되는지를 알



아보기 위하여 추적검사가 시행되었다. 독립변인은 역기능적 분노의 조절을 위한 프로그램이고, 종속변인은 특성분노, 분노표출, 분노억제, 회피애착, 불안애착, 결합도식 및 결핍도식이었다.

### 실험절차

임상심리전문가인 연구자가 각각 6명과 7명으로 구성된 프로그램 집단을 대상으로 매 회기당 2-3시간씩 매주 2-3회기를, 모두 2개월에 걸쳐 시행하였다. 통제집단에는 아무런 처치가 가해지지 않았다. 사전검사는 프로그램이 시행되기 직전에 실시되었고, 사후검사는 프로그램 종료 후 3일째에 실시되었으며, 추적검사는 프로그램이 종료되고 1개월 후에 시행되었다.

### 분석방법

연구 자료는 SPSS 16.0을 사용하여 분석하였다. 치료집단과 통제집단 간의 실험전 측정치의 동질

성을 검증하기 위하여 독립표본 *t* 검증을 실시하였다. 프로그램 실시 후 효과를 검증하기 위하여 사전검사 점수를 공변인으로 하여 두 집단의 사후 검사 점수와 추적검사 점수에 대해 각각 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 공변량분석을 사용하 이유는 일부 참여자들을 치료집단과 통제집단에 무선할당하지 않았기 때문이다. 마지막으로, 치료 집단 내 비교를 위해서 사전, 사후, 추적 검사 결과에 대한 대응 *t* 검증(paired *t*-test)을 실시하였다.

### 결 과

#### 역기능적 분노조절 프로그램과 통제집단의 동질성 비교

프로그램 실시 전 집단 간 동질성을 알아보기 위하여, 특성분노, 분노표출, 분노억제, 정서적 학대, 방임, 회피애착, 불안애착, 결합도식 및 결핍도식에 대한 치료집단과 통제집단 간의 평균차이분석을 실시하였다. 표 2에서 보이는 바와 같이, 두

표 2. 치료집단과 통제집단의 아동기 정서적 외상, 불안정 애착, 초기 부적응 도식 및 역기능적 분노의 동질성 검증

변인	치료집단(n=12) M(SD)	통제집단(n=12) M(SD)	t
특성분노	26.35(5.50)	27.01(3.07)	-.775
역기능적 분노			
표출	18.00(4.00)	18.40(2.41)	-.704
억제	18.03(2.41)	19.90(5.58)	-.724
정서적 외상			
학대	3.91(2.53)	3.16(1.64)	-.859
방임	12.41(2.10)	10.66(3.36)	-1.526
불안정 애착			
불안	19.27(5.49)	19.30(2.90)	-.228
회피	28.09(7.72)	28.00(4.02)	-.276
도식			
결핍	4.63(4.29)	4.20(5.45)	.171
결합	5.63(5.55)	5.30(6.21)	.127

집단 간에 유의한 차이가 없었다.

또한, 치료집단과 통제집단의 종속변인들의 정규분포성과 등분산성을 검증하였다. 정규분포성을 검증하기 위하여 Shapiro-Wilk검증을 실시한 결과, 모든 변인들에서 정규분포를 가지는 것으로 나타났다( $\alpha = .05$ ). 등분산성 검증을 위해 Levene 검증을 실시한 결과, 모든 변인들에서 분산에 차이가 없었으며, 등분산성을 충족시키는 것으로 나타났다( $\alpha = .05$ ).

**역기능적 분노의 조절을 위한 프로그램의 효과**

**치료집단과 통제집단 간 비교.** 역기능적 분노의 조절을 위한 프로그램 집단(이하 치료집단)이 통제집단에 비해 치료 후 특성분노, 분노표출, 분노억제, 불안애착, 회피애착, 결핍도식 및 결함도식에서 유의한 저하가 있는지를 알아보기 위하여

각 변인의 사전검사 점수를 공변인으로 하여 치료집단과 통제집단의 사후 검사 결과를 비교하는 공변량 분석을 실시하였다.

다음으로, 프로그램이 끝나고 1개월 후에도 그 효과가 지속되는지 검증하기 위하여 사전 검사를 공변인으로 하여 치료집단과 통제집단의 추적검사 결과를 비교하는 공변량 분석을 실시하였다. 치료집단과 통제집단의 특성분노, 분노표출, 분노억제, 불안애착, 회피애착, 결핍도식 및 결함도식의 사전, 사후, 추적검사의 평균과 표준편차 및 사후검사와 추적검사의 교정평균과 표준오차는 표 3과 같다.

공변량분석 결과, 특성분노에서는 치료집단의 주효과가 나타났다,  $F = 6.716, p < .05$ . 또한, 프로그램이 종료되고 1개월 후에도 치료효과가 지속되는지를 검증하기 위하여 사전검사를 공변인으로 하여 공변량분석을 실시한 결과, 치료집단의

표 3. 치료집단과 통제집단의 종속변인의 사전, 사후, 추적검사의 평균 및 표준편차

	치료집단( $n=12$ )						통제집단( $n=12$ )					
	사전		사후		추적		사전		사후		추적	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i> ( <i>M<sup>a</sup></i> )	<i>SD</i> ( <i>SE</i> )	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i> ( <i>M<sup>a</sup></i> )	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
특성분노	26.36	5.50	17.54 (17.91)	3.07 (1.54)	9.18 (10.50)	3.65 (1.10)	27.30	6.11	23.20 (23.49)	8.13 (1.48)	23.10 (21.64)	5.25 (1.16)
분노표출	18.00	4.00	12.09 (12.41)	2.21 (1.10)	6.36 (8.13)	3.58 (1.01)	18.40	2.41	18.83 (18.54)	5.76 (1.06)	20.20 (18.25)	4.44 (1.07)
분노억제	18.63	5.40	16.36 (16.78)	4.56 (1.50)	8.00 (8.60)	3.03 (1.03)	19.90	5.58	9.41 (19.03)	6.31 (1.44)	17.60 (16.93)	5.12 (1.08)
불안애착	19.27	5.49	15.72 (15.89)	5.81 (1.39)	17.09 (17.64)	4.43 (1.33)	19.30	2.90	19.70 (19.42)	4.98 (1.33)	17.80 (17.19)	4.49 (1.40)
회피애착	28.09	7.72	27.70 (7.27)	7.27 (1.54)	26.72 (10.50)	6.13 (1.10)	28.00	4.02	28.60 (28.10)	6.68 (1.50)	28.00 (28.32)	5.41 (1.43)
결핍도식	4.63	4.29	4.18 (4.08)	4.09 (1.22)	5.72 (5.73)	4.47 (.795)	4.20	5.45	4.20 (4.33)	5.88 (1.16)	5.00 (5.72)	5.86 (1.16)
결함도식	5.63	5.55	4.63 (4.31)	4.43 (.935)	5.27 (5.73)	6.60 (.973)	5.30	6.21	6.91 (7.21)	6.85 (.895)	6.60 (6.08)	6.11 (1.02)

*M<sup>a</sup>*: 교정평균, *SE*: 표준오차

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

추적 특성분노 점수가 통제집단의 추적 특성분노 점수보다 의미있게 낮았다,  $F = 13.972$   $p < .01$ . 또한, 사후 검사에서 독립 변인이 종속 변인에 미치는 효과를 나타내는 설명량 추정치( $\eta^2$ )가 .251이었고, 추적검사에서는 .723으로 높아졌다. 이는 프로그램이 종료된 후에도 시간이 지남에 따라 프로그램의 효과가 더 커지고 있음을 반영하는 것으로 볼 수 있다.

분노표출에서도 공변량분석 결과, 치료집단의 주효과가 나타났고,  $F(1, 20) = 8.519$ ,  $p < .05$ . 1개월 후, 추적검사를 비교한 결과에서도 치료집단과 통제집단간에 유의한 차이를 보였다,  $F(1, 20) = 85.845$ ,  $p < .000$ . 또한, 사후검사에서 독립 변인이 종속변인에 미치는 효과를 나타내는 설명량 추정치( $\eta^2$ )가 .442였고, 추적검사에서는 .723으로 높아졌다.

분노억제에서는 공변량분석 결과, 치료집단의 주효과가 나타나지 않았으나, 1개월 후 추적검사를 비교한 결과 치료집단의 추적 분노억제 점수와 통제집단의 추적 분노억제 점수간에 유의한 차이가 있었다,  $F(1, 20) = 25.085$ ,  $p < .000$ . 이러한 결과는 역기능적 분노조절 프로그램이 끝난 당시에는 변화를 보이지 않다가, 추적 검사에서 유의한 변화를 이끌어내고 있음을 볼 수 있다. 이

는 아마도 프로그램의 지연 혹은 숙성효과로 해석될 수 있을 가능성도 있다. 아울러, 사후검사에서 독립변인이 종속변인에 미치는 효과를 나타내는 설명량 추정치( $\eta^2$ )가 .055였으나, 추적검사에서는 .569를 보이고 있어서 앞의 해석을 뒷받침하고 있는 것으로 생각된다.

불안애착, 회피애착 및 결핍도식 각각에 대해서 공변량분석을 한 결과, 치료집단의 주효과가 나타나지 않았으며, 추적검사 비교에서도 치료집단과 통제집단간의 차이를 보이지 않았다.

결함도식에서는 공변량분석 결과, 치료집단의 주효과가 나타났으나,  $F = 5.004$ ,  $p < .05$ , 1개월 후 추적검사 비교에서는 치료집단과 통제집단간의 차이를 보이지 않았다.

**치료집단과 통제집단의 집단 내 비교.** 특성분

노에 대한 치료집단 내 사전, 사후 검사 결과 비교에서는 사전점수와 사후점수( $t = 5.718$ ,  $p < .01$ ), 사전점수와 추적점수( $t = 5.985$ ,  $p < .01$ ) 그리고 사후점수와 1개월 후 추적 검사,  $t = 10.918$ ,  $p < .01$  사이에서 유의한 차이를 보이고 있다(그림 1). 통제집단의 경우에는 사전점수와 사후점수, 사전점수와 추적점수간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

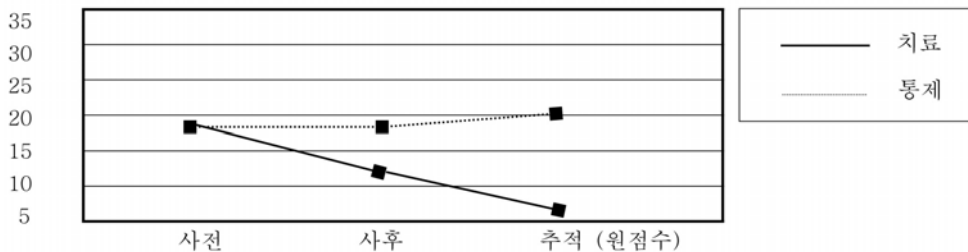


그림 1. 특성분노에 대한 치료집단과 통제집단의 사전, 사후 및 추적 검사 결과

논 의

분노표출 점수에 대한 치료집단 내 사전, 사후 검사 결과 비교에서는 사전점수와 사후점수,  $t = 6.977, p < .01$ , 사전점수와 추적점수,  $t = 11.631, p < .01$  그리고 사후점수와 1개월 후 추적점수,  $t = -8.161, p < .01$  사이에서 유의한 차이를 드러내고 있다(그림 2). 통제집단의 경우에는 사전점수와 사후점수, 사전점수와 추적점수간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

분노억제 점수에 대한 치료집단 내 사전, 사후 검사 결과 비교에서는 사전점수와 사후점수,  $t = 6.977, p < .01$ , 사전점수와 추적점수,  $t = 11.631, p < .01$  그리고 사후점수와 1개월 후 추적점수,  $t = -8.161, p < .01$  사이에서 유의한 차이를 드러내고 있다(그림 3) 통제집단의 경우에는 사전점수와 사후점수, 사전점수와 추적점수간에 유의한 차이가 없었다.

역기능적인 분노조절을 위해 정서기억, 인지기억, 생리적 기억 및 지각적 기억요소를 함께 다루는 절충적인 분노조절 프로그램을 개발하고, 이를 치료집단에 속한 12인에게 집단치료의 형식으로 시행하였다. 다음으로 프로그램 실시 후에 분노표출, 분노억제, 불안애착, 회피애착, 결합도식 및 결핍도식에서의 변화를 알아보았다.

먼저, 역기능적 분노표현과 관련하여 치료집단은 통제집단에 비하여 특성분노의 수준과 분노표출 수준이 사후에 현저히 감소하였고 변화는 프로그램 종료 후에도 계속되어 사후검사에서도 추적검사에서도 더 낮은 점수를 보였다. 한 가지 주목할 만한 결과는 분노억제 점수인데, 사전검사와 사후검사간에는 유의한 차이를 보이지 않았으

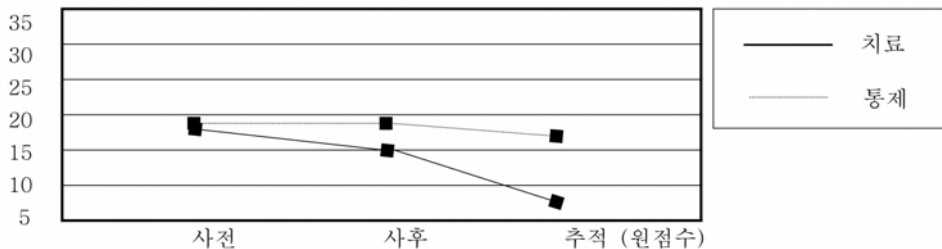


그림 2. 분노표출에 대한 치료집단과 통제집단의 사전, 사후 및 추적검사 결과

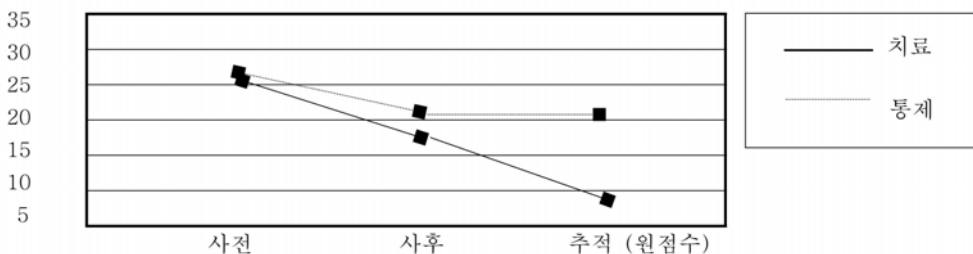


그림 3. 분노억제에 대한 치료집단과 통제집단의 사전, 사후 및 추적검사 결과

나, 추적검사에서 사전검사 점수와 사후 검사점수에 비해 유의한 정도로 낮아져 있는 지연된 효과를 보였다. 프로그램 종료후에 프로그램 동안 취득하고 실행하였는지에 대한 추후조사가 뒤따르지 않았음으로 추적 검사의 결과가 프로그램의 영향이라고 단정하기는 어려울 것이다. 그러나 이러한 결과는 참여자들이 프로그램이 종료되고 나서도 프로그램 동안 훈련하고 취득한 분노조절을 위한 프로그램의 내용을 실제 생활에서 스스로 이행한 결과일 가능성이 있다. 특히, 프로그램 후반부에 실시된 분노 뒤의 숨은 욕구를 적응적으로 표현하는 방식을 사용하게 됨에 따라 지금까지 사용해왔던 분노억제 방식을 대신하게 된 결과로 생각해 볼 수도 있다. 따라서 치료집단의 참여자가 통제집단의 참여자에 비하여 특성분노, 분노표출 및 분노억제가 감소될 것이라는 가설 1은 지지되었다. 본 연구결과는 분노에 대한 인지 행동 접근을 시도했던 천성문의 연구(1999)에서 치료집단 참여자들의 특성분노의 수준이 사전검사와 사후검사간에는 유의한 차이를 보였으나, 추적검사까지는 치료효과가 유지되지 않았고, 이철호와 이민규(2007)의 연구에서 상태분노수준은 감소하였으나 특성분노의 수준이 변화되지 않았고, 서수균(2005)의 연구에서는 분노표출 수준이 사전검사와 사후검사간에서 유의한 차이를 보이고 있지 않았던 결과와 대비된다. 이러한 결과가 프로그램 대상의 차이인지, 회기수의 차이에 따른 결과인지, 프로그램의 구성내용에 새로운 치료적 요소를 첨가한데 따른 결과인지, 혹은 다른 제삼의 변인에 의한 것인지에 대해서는 추적 연구가 더 필요할 것으로 여겨진다.

둘째, 치료집단은 통제집단과 비교할 때 사후검

사와 추적검사에서 불안애착과 회피애착 점수의 유의한 차이를 보이지 않았고, 치료집단 내에서 시기에 따른 변화도 유의하지 않았다. 따라서, 프로그램 후에 치료집단이 통제집단에 비해 불안애착과 회피애착에서 유의한 차이를 보일 것이라는 가설2는 지지되지 않았다.

셋째, 결합도식은 치료집단과 통제집단 간에 사후검사에서 차이가 있었으나, 추적검사에서 차이를 보이지 않았다. 또한, 치료집단의 시기에 따른 결합도식의 변화는 유의하지 않았다. 결합도식에서는 치료집단과 통제집단 간에 사후검사와 추적검사에서 유의한 차이를 보이지 않았고, 치료집단 내에서 시기에 따른 변화도 유의하지 않았다. 따라서, 프로그램 후에 치료집단이 통제집단에 비해 불안애착과 회피애착에서 유의한 차이를 보일 것이라는 가설3의 일부도 지지되지 않았다.

가설2와 가설3의 일부가 지지되지 않은 결과에 대하여 본 프로그램의 14회기의 시간이 타인이나 자신에 대한 도식을 바꾸기에는 부족했을 가능성과 프로그램 내용이 도식이나 애착을 변화시키는데 초점을 맞추지 못했을 가능성을 먼저 고려해야 할 것으로 생각된다. 이 결과는 애착이나 도식은 성격특성이며, 성격의 변화를 단기간의 치료프로그램으로 이끌어내기 어렵다는 주장(천성문, 1999)과 일치한다고도 볼 수 있다. 또한, 프로그램이 집단형식으로 이루어졌기 때문에 본 프로그램의 의도와 달리, 개인치료에서처럼 각 개인의 반응에 대해서 즉각적이고 일대일 대응식의 피드백을 제공함으로써 내담자에게 필요한 지각, 이해 및 즉각적 반응이라는 안정애착의 요소들을 충분히 제공하지 못했을 가능성에 대해서도 고찰해 보아야 할 것이다.

그러나 다른 한편으로, 애착과 도식의 변화가 본 연구에서 사용한 측정도구로는 감지되기 어려운 정도의 변화였을 가능성에 대해서도 고려해 보아야 할 것으로 생각된다. 특히, 질적 분석의 내용을 검토해보면, 자신과 타인에 대한 긍정적인 변화를 보고하고 있는 참여자들이 동시에 실시된 양적 검사문항들에서는 변화를 보고하고 있지 않은 자료를 분석한 결과를 미루어볼 때 그러하다. 예컨대, 프로그램 후, “내가 나쁜 사람이 아니었다는 것을 알게 되었다. 내 자신이 하찮다고 많이 생각했었는데 이젠 아니예요”라고 보고한 한 참여자나, “힘을 갖게 되었다”, “될 수 있다는 믿음”을 보고한 참여자도 도식질문지상에서는 의미 있는 변화를 보고하지 않았다. 또한, 많은 수의 사람들이 타인을 나와 같은 욕구를 가진 사람이라는 것을 자각했다고 표현함으로써 타인을 회피하거나 타인의 반응에 대해서 불안해하던 이전 반응성에서의 변화를 추측케하나, 애착질문지 상에서는 그러한 변화가 반영되어 있지 않았다. 심지어는 치료자나 내담자가 모두 확인가능한 정서적 통찰을 하고 이를 집단에 보고하였음에도 불구하고, 현재의 변화에 만족하고 다음 변화를 계획하는 대신 소감문에서는 자신의 변화에 대해서 아직 잘 모르겠다고 기술하고 더 많은 치료경험에 대한 간절한 요구를 표현한 내담자도 있었다.

이러한 결과와 관련하여 본 연구에서 사용한 특성분노를 측정하는 질문지와 역기능적 분노표현방식의 질문지 내용을 구체적으로 기술해보면, ‘화를 낸다’, ‘욕을 한다’, ‘때려준다’, ‘토라진다’, ‘시선을 피한다’, ‘소리 지른다’, ‘화난 표정을 짓는다’ 등과 같은 단어들을 사용하고 있다. 이 단어들은 자신의 실제 행동을 계측하기가 쉽고, 따라서 스

스로의 변화를 보다 쉽게 감지할 수 있는 구체적이고 상세하며 측정가능한 행동단위의 단어들이나, 애착질문지의 경우, ‘가까워진다’, ‘사랑한다’, ‘신뢰한다’, ‘버림받는다’, ‘완전히 일치된다’와 같은 단어들이 사용되고 있고, 도식질문지의 경우도, ‘가까이하지 않는다’, ‘존중받는다’, ‘수용한다’, ‘관심을 가져준다’, ‘올바른 방향을 제시한다’와 같이 다소 추상적이고 포괄적이며 경계가 불분명한 단어들을 사용하고 있는 것으로 생각된다. 따라서 애착질문지나 도식질문지 처럼, 큰 단위를 계측하는 도구와 더불어, 측정하는 큰 단위 사이를 보다 섬세하게 계량할 수 있는 척도들의 개발이 필요할 것으로 생각된다. 변화란 일련의 연속적 과정으로 볼 수 있고, 큰 변화를 위해서는 작은 변화들이 누적되어야 하며, 이를 미세하게 감지할 수 있는 측정도구는 문제의 정도와 변화의 양을 정밀하게 가늠케 해 줌으로써 치료자나 내담자에게 목표를 향해 가는 데 있어서 정교한 지침을 제공해 줄 수 있을 것으로 생각된다. 그런 의미에서 애착 질문지와 도식 척도는 범주화 목적에는 적절하나 차원화를 목적으로 한 본 연구목적에는 일치하지 않았던 것으로 여겨진다.

이 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 집단에 참여한 사람은 누구나 할 것 없이 초반의 머뭇거리고 방어적인 태도를 보이는 시기가 지나면, 집단 안에서 자신을 있는 그대로 드러내 보이고 싶어 하는 욕구와 표현된 그대로를 이해받고 수용받고 싶어 하는 욕구를 보였다. 이는 아마도 본 프로그램이 궁극적으로 제공하고자 의도했던 안정 애착적 환경에 대한 욕구일 것으로 생각된다.

둘째, 프로그램 후 달라진 점을 기술하도록 요청한 질문에 대해서 다수의 사람들이 타인들도

나랑 똑같은 욕구와 고통을 갖고 있다는 것을 새롭게 알게 되었다고 보고하였다. 이는 우리가 그만큼 자신의 관점을 벗어나기가 힘들고 타인의 관점에 서보기가 힘들며 오히려 타인의 관점을 왜곡하고 있었을 가능성을 시사하는 것으로 생각되었다. 이는 아마도 불안정 애착이나 부정적인 타인도식과도 간접적으로 연결되어 있을 가능성에 대해 고려해 보았다.

세째, 자각이나 통찰이 되었어도 욕구를 찾고 표현하는 방식을 새로 연습하는 것은 시간이 걸리고 낯선 새로운 학습과정이었다. 주어진 형식대로 하면 쉽게 될 것 같았지만, 집단원들은 꽤 낯설어하였다. 먼저, 욕구를 찾는 과정에서 집단원들은 상대방의 욕구를 잘못 귀인하는 경우가 상당히 많았다. 예를 들면, 상대방의 사랑받고 싶은 욕구를 힘 또는 통제 of 욕구로 잘못 귀인시킴으로써 분노를 느끼는 경우가 상당히 있었다. 그러나 같은 상황을 관찰자 입장에 있었던 다른 집단원들은 힘의 욕구가 아닌 사랑받고 싶은 욕구로 귀인시키는 경우가 많았다. 이 과정을 시행하면서 여러 명의 집단원들이 상대방의 욕구를 잘못 짐작하는 경우가 생각보다 많다는 것을 확인하고 놀라워 하였다. 다음으로, 실제 분노상황을 설정하고 그 상황에서 자신의 욕구를 표현하는 연습을 하였다. 이때, 한 사람은 표현을 하고 나머지 사람들은 그 표현방식을 듣고서 상대방이 되어서 어떤 느낌이나 생각이 드는지를 피드백 해주는 과정이 자기반응을 객관화하여 보는 것에 도움이 되었고, 상대방의 마음을 지레짐작함으로써 자칫 병적인 투사가 될 수도 있는 내용을 창조적 투사가 되게 하는 데 상당히 도움이 되었다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째 분노수

준이 높고 역기능적 분노표현점수가 높은 학생들을 대상으로 하였으나, 일부 참여자들을 치료집단과 통제집단에 무선할당하지 못하였다. 치료집단과 통제집단의 처치 전 조건을 동일하게 유지하지 못한 한계를 보완하기 위하여, 독립변인 외에 종속변인에 영향을 줄 수 있는 변인의 영향을 통계적으로 제거한 다음 평균의 차이를 검증하는 공변량 분석을 사용하여 자료를 처리하였다. 둘째, 분노를 측정하기 위한 도구로 자기 보고형 질문지만을 사용함으로써 참여자들이 자신의 반응을 사회적으로 바람직한 방향으로 왜곡했을 가능성을 배제할 수 없다는 점이다. 분노를 측정하는데는 자기 보고법 이외에도 생리적 혹은 신경적 변화, 행동, 필적이나 그림과 같은 행동의 산물을 통해 평가할 수 있다(Plutchik, 2003/2004). 셋째, 본 연구에서는 무처치 통제집단을 사용하였기 때문에 치료집단에서 보인 효과는 프로그램의 효과 외에 플라세포 효과가 포함되어 있을 가능성이 있다.

## 참 고 문 헌

- 강미량 (2008). 집단미술치료를 적용한 분노조절 프로그램이 비행청소년의 공격성에 미치는 효과. 교육연구, 31, 89-102.
- 강은숙 (2007). REBT에 근거한 미술치료가 가출청소년의 분노에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권석만, 신민섭, 한수정, 김중술 (2002). 성인기 애착 양식원형과 내적 작동 모형 요소간 관련성에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 93-124.
- 김경아 (2008). 사이버 상담을 통한 분노 조절 프로그램

- 의 효과 연구. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이 정신진단 검사 실시요강, 중앙적성출판부
- 김나리 (2002). 대학생의 이성관계에서 애착이 갈등 해결 전략에 미치는 영향 : 부정적 기분 조절 기대치를 매개변인으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김은심 (2003). 역동적 심상치료가 유방암환자의 억압된 분노와 면역기능에 미치는 효과. 성인간호학회지: 15(4), 639-649.
- 김현주 (2008). 분노조절 프로그램이 부모의 분노수준, 양육스트레스 및 양육효능감에 미치는 영향 영화를 활용한 분노조절 프로그램과 일반 분노조절 프로그램의 효과 비교. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류창현, 이수정 (2009). 비행청소년의 분노조절과 분노 감소를 위한 웃음치료와 인지행동치료의 효과 비교. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 55-79.
- 서덕남 (2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. 청주교육대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서수균 (2005). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 한국학술정보.
- 염승훈 (2008). 분노수용프로그램 개발 및 효과 검증 : ACT 모형을 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오재호 (2008). 고등학생의 분노 조절을 위한 인지행동적 시 치료 프로그램의 개발과 적용. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이 영 (2004). 청소년을 위한 분노조절 프로그램 개발 및 효과검증. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향: 애착의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이주영 (2008). 방임된 아동의 공격성과 분노 감소를 위한 분노조절 음악 프로그램 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이철호, 이민규 (2007). 분노조절 프로그램이 교도소 수형자의 분노와 자아존중감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(1), 35-46.
- 전검구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2, 60-78.
- 전검구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성분노표현 척도(STAXI-K): 한국심리학회지: 건강, 2, 18-22.
- 전민정, 강차현 (2007). 분노를 억제하는 성인여성의 집단미술치료 체험연구. 심리치료, 7(1), 1-22.
- 조성호 (2001a). 한국판 도식질문지의 요인구조. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13, 177-192.
- 천성문 (1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 영남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 최은영, 박경 (2008). 집단미술치료가 해외거주 청소년의 자아존중감과 우울 및 분노에 미치는 효과. 심리치료, 8(2), 67-85.
- 최정윤 (2002). 심리검사의 이해. 서울: 시그마프레스.
- 한수정, 신민섭, 김중술, 권석만 (2002). 성인기 애착 양식원형과 내적 작동 모델 요소간 관련성에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(1), 93-124.
- 홍수경 (2003). 아동학대가 아동의 부적응 정서 행동에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Actor, R. G. & Daring, S. M., (1992). Preliminary results of aggression management training for aggressive parents. *Journal of Interpersonal Violence*, 7, 410-417.
- Alan, T. G. (1993). *General anger reduction treatment: A Comparative study*. Unpublished



- doctoral dissertation. Colorado State University, Fort Collins, Colorado.
- Bernstein, D. P. & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire. A retrospective self-report manual*. TX: Harcourt Brace, San Antonio.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., and Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 149-157.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-Behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 295-309.
- Derogatis, L. R. & Cleary, P. A. (1977). Factorial invariance across gender for the primary symptom dimensions of the SCL-90-R. *British journal of Clinical psychology, 347-356*.
- DiGiuseppe, R. (1999). End Piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 365-379.
- Guiford, J. P. & Fruchter, B. (1981). *Fundamental statistics in psychology and education*. NY: McGraw-Hill.
- Howells, K., Day, A. (2003). Readiness for anger management: clinical and theoretical issues. *Clinical psychology Review, 23*, 319-337.
- Kaplan, F. F. (2009). Art Therapy and Anger. *The art in psychotherapy, 36*(1), 47-48.
- Kazdin, A. E. (1993). Psychotherapy for children and adolescents: current progress and future research direction. *American Psychologist, 48*, 644-657.
- Kendall, P. C. (1991). Guiding theory for therapy with children and adolescents. In P. C. Kendall(Eds.), *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-behavioral procedures*. NY: The Guildford Press.
- Kendall, P. C., Ronan, & Epps, 1991). Aggression in children/adolescents cognitive-behavioral treatment perspectives. In Pepler, D. J., & Rubin, K. H. (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*(pp. 341-360). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- LeDoux, J. E. (1993). Emotional networks in the brain. In M. Lewis and J. M. Haviland(Eds.), *Handbook of Emotions*, NY: The Guilford Press.
- LeDoux, J. E. (2005). 시냅스와 자아 [*Synaptic self: How our brains become who we are*]. (강봉균 역). 서울: 소소. (원전은 2002년에 출판)
- LeDoux, J. E. (2006). 느끼는 뇌 [*The emotional brain*]. (최준식 역). 서울: 학지사. (원전은 1998년에 출판)
- Leifer, R. (1999). Buddhist conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 339-351.
- Lochman, J. E.,(1985). Effects of different treatment lengths in cognitive behavioral intervention with aggressive boys. *Child Psychiatry and Human Development, 16*, 45-56.
- Moore, K. J. & Shannon, K. K. (1993). The development of superstitious beliefs in the effectiveness of treatment of anger: Evidence for the importance of experimental program evaluation in applied settings. *Behavioral Residential Treatment, 8*, 147-161.
- Novaco(1976). Treatment of chronic anger through cognitive & relaxation controls. *Journal of Consulting & Clinical psychology, 44*(6), 681-691.
- Ornstein, P. H. (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. *Journal*

- of Clinical Psychology*, 55, 283-293.
- Paivio, S. C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 311-324.
- Plutchik, R. (2004). 정서심리학 [*Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*]. (박권생 역). 서울: 학지사. (원전은 2003년에 출판)
- Robins S. & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Rosenberg, M. B. (2004). 비폭력대화 [*Norviolent Communication: A Language of Life*]. (캐서린 한 역). 서울: 바오. (원전은 2003년에 출판)
- Siegel, D. J. (2001). *The development mind: How relationships & the brain interact to shape who are*. NY: The Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2003). The development mind and the resolution of trauma. In M. F. Solomon & D. J. Siegel(Eds). *Healing trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*. 1-56.
- Simpson, J., Rholes, W., & Nelligan, J. S. (1992). Support giving within couples in and anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.
- Smith, L. & Beckner, B. M. (1993). An anger management workshop for inmates in a medium security facility. *Journal of Offender Rehabilitation*, 19, 103-111.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger, In M. P. Janisse(Eds), *Health Psychology: Individual differences and stress*(pp. 89-108). NY: Springer Verlag.
- 원고접수일: 2010년 11월 30일  
수정논문접수일: 2011년 4월 8일  
게재결정일: 2011년 6월 7일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2011. Vol. 16, No. 2, 243-261

---

# The Development and Verification of the Siegel's Interpersonal Neurobiology Model - Based Eclectic Therapy Program for Dysfunctional Anger Control

Ji Young Lee  
Shin Saeng Hospital

ChongNak Son  
Department of Psychology  
Chonbuk National University

The purpose of this study was to verify the effects of eclectic group therapy for dysfunctional anger control both quantitatively and qualitatively. The program for dysfunctional anger control eclects anger-related therapeutic elements to be suggested in previous researches on the basis of Siegel's interpersonal neurobiology model. The focus of this program is to work at deep levels with the body, with emotions and with many different elements of memory consisting of semantic memory, episodic memory and implicit memory during the activation of representations related to anger episodes. To verify the effects of the program, a group of 24 undergraduate students believed to have high level of dysfunctional anger were selected. This group was divided into two subgroups: therapy group and control group. The pre and post tests were conducted against these two subgroups in order to determine the effect of the therapy program to reduce dysfunctional anger level. A follow up to know whether the effect of the program had been maintained or not was performed one month after the therapy program was completed. The qualitative analysis was based on anger diary, SCT, participants' report on their experiences. The results of the study were as follows. First, the dysfunctional anger levels of therapy group were significantly lower than those of the control group. Second, the quantitative post test revealed that the effect in reducing insecure attachment & emotional deprivation schema level was insignificant, whereas the qualitative post test showed some remarkable change sign into secure attachment & adaptation schema. The significance of this study can be: First, the true source of dysfunctional anger would be not a current stimulus, but the effect of interaction that current stimulus and traumatic event in store to various memory representations of the past. Second, the therapeutic approach for anger control with secure attachment factors including contingent and reflective communication is useful.

*Keywords:* dysfunctional anger, insecure attachment, early maladaptive schema, Siegel's interpersonal neurobiology