

청소년기는 신체적인 변화와 더불어 심리적, 사회적 측면에서 큰 변화와 발달이 이루어지는 시기로, 더불어 청소년기에는 다양한 문제들이 발생하곤 한다. 최근 신문, TV, 인터넷 등과 같은 다양한 언론매체에서 청소년의 학교폭력, 비행 및 청소년들의 자살 등과 관련된 내용을 다루는 것을 자주 접하게 된다. 특히 청소년의 학교폭력은 이전부터 지속적으로 문제가 되어 왔지만 최근 들어 그 심각성이 크게 부각되고 있으며, 학교폭력이 사회적 이슈로 등장하면서 학교폭력에 대한 실패 파악과 그에 대한 대책의 필요성이 커져가고 있다.

이러한 학교폭력에 영향을 미치는 요인들에는 공격성, 친한 친구의 비행정도, 성적, 가정의 안정성, 충동성, 낮은 자아존중감, 가정형편 등이 있는데, 이러한 변인들 중에서 공격성은 학교폭력이나 청소년 비행을 예견하는데 높은 비중을 차지하고 있다(이석형, 2006). 박현선과 김유경(1997)의 연구에서 비행을 설명하는 변인들 중에서 공격성이 가장 높은 효과를 가지고 있었으며, 공격성과 같은 개인적인 성향은 문제행동의 발생에 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

공격성은 대인간의 상호작용상황에서 유해한 자극을 나타내는 행동, 타인이나 사물의 파괴나 상해의 결과를 초래하는 행동이나 이를 목적으로 의도적으로 행사하는 행동과 같이 부정적인 성향 및 행동으로 볼 수 있다(김효정, 1999; 한세리, 2007). Buss와 Durkee(1957)는 공격성을 크게 신체적 공격성, 적의성, 언어적 공격성·의심, 분노로 구분하였다. 신체적 공격성은 폭력의 의도, 다툼, 협박, 욕설, 보복 의도 등의 육체적 폭력 행위를 의미하며, 적의성은 타인에 대한 질투심, 피해의식, 증오

심 등의 방식으로 현실에 갖는 분노의 감정 표출을 의미한다. 언어적 공격성·의심은 따지기, 의견충돌, 성급함, 타인의 호의에 대한 의심 등의 방식으로 언어를 통한 공격 행위를 의미하며, 분노는 감정의 폭발, 화냄, 잦은 싸움 등 분노 표출과 관련된 공격 행위로 정의하였다.

Gregory와 James(1981)는 위축되거나 공격적인 아동은 학교에서 부적응과 비행을 일으킬 확률이 높으며, 성인이 되어서도 정신건강 및 사회생활에서 지속적인 문제를 갖는다고 보고하였다(박형원, 2002에서 재인용). 이러한 결과는 청소년기에 공격성에 관한 적절한 개입이 이루어지지 않을 경우 성인기에 부적응 문제를 나타낼 수 있다는 것을 보여준다. 공격성과 관련된 연구를 살펴본 결과, 자아존중감과 정서조절능력은 공격성을 낮추는데 긍정적 영향을 미친다고 보았다(김은임, 2011). 학교폭력 가해자들은 자아존중감이 저하되어 있고, 저하된 자아존중감은 학교생활에 대한 의욕상실과 소외감, 열등감을 증폭하게 하여 심리적 갈등을 유발하고, 반항, 파괴, 폭력 등 공격성과 관련된 반사회적 행동에 영향을 미친다(주은희, 2002). 또한 정서조절능력의 결함은 공격행동을 예측하는 주요 요인으로 밝혀졌으며, 청소년의 비행행동을 다루기 위해서는 분노조절이 선행되어야만 한다(손지영, 2003; 임소영, 2000).

청소년의 공격성은 다양한 심리적 변수 중 자아존중감에 의해서 영향을 받을 수 있다. Buss와 Perry(2002)는 자아존중감과 공격성이 연관된다고 하였다. 또한 낮은 자아존중감은 공격성을 유발할 수 있는데 자아존중감이 높은 청소년은 공격성이 낮은 경향을 보임으로써 자아존중감의 수준에 따라 공격성에 유의

한 차이가 있다는 것을 알 수 있다(오현숙, 2000). 자아존중감이 낮을수록 분노감, 적대감, 신체적 공격행동을 더 많이 보였고(서수균, 권석만, 2002), 자아존중감이 높을수록 부정적 정서에 대한 자신의 느낌을 이해하려는 노력, 문제 해결을 위한 구체적인 행동들을 보이는 능동적 대처를 통해서 부정적 정서를 조절하는 반응 수준이 높았다(민경환, 김지현, 장승민, 윤석빈, 2000).

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자기 자신에 대한 긍정적, 부정적 태도라고 정의하였으며, 자신을 존중하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 정도라고 하였다. 자아존중감은 개인의 행동방향과 강도를 결정하는 중요한 요인이라고 할 수 있으며, 청소년기에 변화와 발달에 중대한 영향을 미친다(유금란, 1999). 따라서 청소년기에 긍정적인 자아존중감이 형성될 수 있도록 하는 것이 개인 인생에서의 변화에 중요한 영향을 미친다고 할 수 있다.

한편, 분노는 특정한 공격적 형태의 반응이 수반되는 주관적 경험으로써, 공격성의 발생 확률을 높이는 생리적 흥분상태와 좌절의 효과를 결정하는 중요한 매개변인이다(강신덕, 1997). 분노는 모든 사람이 지니고 있는 감정으로써 인간의 가장 대표적인 정서 가운데 하나이며, 동서양에 제안된 다양한 정서이론에서 가장 핵심적이고 기본적인 정서개념이다(임능빈, 1995). 이러한 분노 감정은 각 개인마다 다양한 방식으로 표현이 되는데, Spielberg, Jacob 및 Crane(1983)은 분노표현양식을 분노표출, 분노억제, 분노조절로 구분하였다. 분노표현양식 중 분노표출과 분노억제는 역기능적인 분노표현 행동으로 분류되며, 분노조절은 기능적인 분노표현 행동으로 분류된다. 분노표

출은 자신의 분노를 환경 속의 타인이나 다른 대상에게 나타내는 경우를 말하는 것으로 신체적 행위나 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕으로 분노를 표현하는 것을 말한다. 분노억제는 경험하는 분노를 마음에 담아두거나 억압하는 성향이며, 자신의 분노를 자기 내부로 돌리거나 억압하거나 혹은 분노 유발 상황과 관련된 사고와 기억 혹은 분노 자체의 감정을 억제하거나 부정하는 것이다(안영순, 2007). 분노조절은 분노를 충동적으로 외부에 드러내는 행동을 조절하고 적절한 표현시기와 방법을 찾는 것을 말한다(임미옥, 송민경, 김청송, 2012).

분노표현 방식 중 분노표출을 심하게 하는 경우에는 그렇지 않은 경우보다 공격성이 더 심하며, 분노표출이 통제되지 않을 정도로 심한 경우에는 타인에 대한 언어적, 신체적 학대뿐만 아니라, 재산의 파괴, 사회적 철수와 비합리적인 문제해결을 낳기도 한다. 이러한 분노 표현이 적절하게 표현되지 못하고 타인 및 자신을 향하여 파괴적인 공격성을 띠게 될 때 대인관계나 자기 자신에게 많은 문제점을 발생하게 된다(반지정, 2009). 그렇기 때문에 분노를 조절하는 능력은 청소년들의 긍정적인 성장을 위해 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

남영옥과 김정남(2010)은 공격성은 청소년 문제행동을 설명하는 가장 강력한 요인이기 때문에 문제행동의 예방적 차원에서 청소년의 공격성을 낮추어줄 수 있는 프로그램의 필요성에 대해 언급하였다. 흔히 공격성을 낮추기 위해 사용되는 집단상담 프로그램의 주요 형태로는 인지·정서·행동 프로그램, 계슈탈트 프로그램, 해결중심 프로그램, 현실요법 프로그램 등이 있다. 이 중 청소년의 공격성에 접

근할 때 인지·정서·행동적 접근을 선호하며 (유수정, 2011), 청소년들의 공격성에 대하여 많은 연구에서 인지·행동적 접근의 효과성이 검증되었다(김성희, 1982; 노안영, 1983; 문재경, 1998; 반만점, 1993). 안소영(2013)은 마음챙김 수준이 높은 사람은 공격성이 강하지 않다고 볼 수 있으며, 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련을 통해 공격성을 감소시킬 수 있을 것으로 보았다. 그러므로 공격성을 감소시키기 위해서는 마음챙김 수준을 향상시키는 훈련 프로그램을 실시하거나, 비합리적 신념을 줄이는 인지 치료를 적용하는 것이 적합할 수 있다고 하였다. 또한 이완훈련과 인지기술을 혼합한 치료전략이 공격성과 관련된 분노조절에 상당한 효과가 있었으며(Schlicter & Horan, 1981), 명상프로그램은 학교부적응 중학생의 분노표출을 일반적인 상황에서 감소시키는데 효과적이었다(최치정, 2006). 한편 라정숙(2009)은 정서조절을 통한 공격성 감소를 위해 정서조절 집단상담 프로그램의 적용의 필요성을 언급하였는데, 마음챙김과 정서조절을 돕는 프로그램으로 알려진 변증법적 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy)는 학교폭력과 비행 청소년의 정서조절을 도와 공격성을 감소시킬 것으로 예상할 수 있다.

변증법적 행동치료(DBT)는 인지행동치료의 새로운 흐름 중 하나로 마음챙김을 포함하고 있다. 기존 인지행동치료는 대체로 변화의 기술로 이해할 수 있으나 변증법적 행동치료는 표준화된 인지행동치료에서 더 나아가 스스로를 완전히 수용하고 주변 세계 역시 바로 그 순간 있는 그대로 받아들일 수 있도록 교육하는 것을 강조한다(Linehan, 1993a). 변증법적 행동치료는 Linehan(1993b, 1993c)이 자살 근접 행동을 보이는 환자들을 치료하기 위한 방법으

로 개발하였는데, 기분장애, 불안장애, 중독장애, 섭식장애, 충동조절장애, 성격장애를 가진 환자들에게 사용하였고, 절충주의적 치료 접근의 개요를 만들었다(Marra, 2005). 변증법적 행동치료의 결과의 우수성은 자살시도의 감소, 입원의 길이와 빈도, 치료의 탈락과 분노조절, 대인관계 기능 등을 포함하는 다양한 영역에서 효과를 나타냈다(Linehan, Heard, & Armstrong, 1993; Linehan, Tutek, Heard, & Armstrong, 1994).

변증법적 행동치료와 공격성과 관련된 연구를 살펴본 결과, 변증법적 행동치료 기술훈련으로 반항장애 청소년의 공격성이 감소하였으며(Nelson-Gray, Keane, Hurst, & Mitchell, 2006), 정신건강 시설의 소녀 범죄자들의 공격성이 감소되었다(Trupin, Stewart, Beach, & Boesky, 2002). 또한 경계선 성격장애를 지닌 사람들의 공격성의 감소도 보고되고 있다(Bohus, Haaf, Stiglmayr, Pohl, Bohme, & Linehan, 2000). 또한 Koons 등(2001)의 연구에서 변증법적 행동치료 집단에 참여한 경계선적 성격장애 기준을 만족하는 20명의 참전 여성들이 분노표출과 분노억제에 유의미하게 큰 감소를 보였다.

표준적인 형태의 변증법적 행동치료는 일주일에 한 번 개인 심리치료와 집단 기술 훈련 회기가 있고, 필요한 경우에 따라 치료자와 전화로 기술 코치를 받는다. 변증법적 행동치료에서 기술 훈련의 기능은 내담자에게 부족하고 최소한 이론적으로 역기능적인 행동 패턴을 개선하고 장애를 해결하기 위해 중요하다고 생각되는 구체적인 행동 기술을 가르치는 것이다. 변증법적 행동치료 기술 훈련은 모델링, 교육, 행동 연습, 피드백, 코칭 등과 같은 기술 훈련 과정과 과제를 매우 강조하면서 변증법적으로 초점을 두고 있다. 변증법적

행동치료가 목표로 하는 네 가지 기술 훈련 모듈이 있는데, 마음챙김, 고통 감내, 정서 조절 및 대인관계 효과성이다(Linchon, 1993a).

Marra(2005)는 마음챙김 기술은 변증법적 행동치료에서 가르치는 가장 중요한 기술 중의 하나라고 하였다. 마음챙김은 주의와 전략을 전환하고 과잉 경계를 감소시킬 수 있는 능력을 증대시킬 수 있다. 고통감내 기술은 순간의 고통을 경감시키는 것과 비슷하다. 일반적인 전략들로는 정서적 고통에 대해 좀 더 마음을 모으고, 정서적 고통과 관련된 괴로움을 감소시켜 주며 만성적이고 오래된 고통을 다루는 심리학적 대처 기술을 향상시키는 것이다. 이 기술은 자아존중감이 낮은 학생이 느끼는 무가치감을 다루는데 사용될 수 있으며 이를 통하여 자신을 가치 있게 여기고 스스로를 위안할 수 있는 힘을 기르도록 한다. 정서 조절 기술은 개인이 어떤 정서를 가지고 있고, 언제 그 정서를 가지게 되었고, 어떻게 그 정서를 경험하고 표현하는지에 영향을 미치는 과정이다. 정서 조절 기술의 목표는 환자들로 하여금 자신의 감정을 더 잘 이해하도록 돕는 데 있다. 대인관계 효과성 기술은 대인관계 문제해결 전략과 자기주장 전략과 비슷하다. 효과성이란 원하는 것을 얻는 것, 대인관계를 원만하게 유지하는 것, 자아존중감을 유지하는 것을 뜻한다. 대인관계 효과성 기술은 자신의 자아존중감을 유지하면서 일관성 있고 유익한 관계를 유지하는 데 어려움을 지닌 사람들에게 도움이 된다(Baer, 2006).

본 연구는 변증법적 행동치료 기술훈련을 통하여 청소년의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식에 미치는 영향을 검증해 보고자 한다. 변증법적 행동치료 기술 훈련의 네 가지 기술 훈련을 통하여 공격성을 감소시키고, 자

아존중감을 향상시키고, 분노표현양식을 변화시키고자 한다. 따라서 본 연구에서는 변증법적 행동치료 기술훈련이 청소년의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다:

1. 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단의 공격성 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 감소될 것이다.
2. 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단의 자아존중감 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 향상될 것이다.
- 3-1. 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단의 분노조절은 통제집단에 비해 처치 후 더 향상될 것이다.
- 3-2. 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단의 분노표출은 통제집단에 비해 처치 후 더 감소될 것이다.
- 3-3. 변증법적 행동치료 기술 훈련 집단의 분노억제는 통제집단에 비해 처치 후 더 감소될 것이다.

방 법

참가자

전북지역에 소재한 J 중학교 2학년에 재학 중인 청소년 300명을 대상으로 공격성 척도, 자아존중감 척도 및 분노표현양식 척도를 실시하였다. 척도 실시 후 공격성 점수가 상위 30% 이상에 속하는 청소년 중 본 프로그램에 참가를 희망하는 22명을 최종 참가자로 선정하여 11명은 변증법적 행동치료 기술훈련 집단에 나머지 11명은 통제집단에 무선할당 하

였다. 각 집단에서 개인적인 사정으로 치료 도중 2명씩 탈락하여 최종적으로 본 연구에 참여한 참가자는 기술훈련 집단 9명(남 4명, 여 5명), 통제집단 9명(남 2명, 여 7명)으로 총 18명이다.

도구

공격성 척도

Buss와 Durkee(1957)가 개발한 BDHI(Buss-Durkee Hostility Inventory)를 노안영(1983)이 변안하여 수정한 검사지를 기반으로 하여 한세리(2007)가 재수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 신체적 공격성 5문항, 적의성 4문항, 언어적 공격성·의심 5문항, 분노 3문항으로 총 21문항으로 구성되어 있다. 1점에서 5점까지의 5점 리커트 척도이다. 이세연(2007)의 연구에서 내적합치도 계수는 .84였고, 본 연구의 내적합치도 계수는 .79였다.

자아존중감 척도

Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 전병제(1974)가 변안한 것으로 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 1점에서 4점까지의 4점 리커트 척도로, 부정적 자아존중감 5문항은 역채점으로 처리한다. 점수 범위는 10점에서 40점이고 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 김영임과 이윤주(2008)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .87이었고, 본 연구의 내적 합치도는 .82였다.

분노표현양식 척도

Spielberger(1988)이 개발한 상태-특성 분노표

현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory; STAXI)를 이장호, 한덕용 및 전경구(1998)가 한국판(STAXI-Korean Version)으로 개발한 것이다. 이 척도에는 특성분노 10문항, 상태분노 10문항, 분노표현 24문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 분노표현의 하위척도인 분노조절, 분노표출, 분노억제에 해당하는 24문항을 사용하였다. 이 척도는 분노를 느낄 때 나타나는 반응을 측정하는 것으로써, 1점에서 4점까지의 4점 리커트 척도이다. 이장호 등(1998)의 연구에서 분노표현양식척도의 내적합치도 계수는 분노조절이 .79, 분노표출이 .73, 분노억제가 .78이었고 본 연구의 내적합치도 계수는 분노조절이 .77, 분노표출이 .73, 분노억제가 .79였다.

절차

변증법적 행동치료 기술훈련은 총 9회기를 실시하였으며, 각 회기는 주 2회, 회기당 60분간 실시되었다. 마지막 9회기가 끝난 직후 프로그램 참가 청소년에게 공격성, 자아존중감 및 분노표현척도를 사용하여 사후 검사를 실시하였으며, 그로부터 4주 후 추적 검사를 실시하였다.

프로그램의 구성

DBT 기술훈련의 목표는 개인이 필요한 기술을 습득할 수 있도록 도움을 주는 데 있으며, 마음챙김, 고통감내, 정서조절, 대인관계 4가지 기술을 모두 포함하였다. 본 연구에서 실시한 변증법적 행동치료 기술훈련 집단은 Linehan(1993)의 경계선 성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료 메뉴얼을 참고하여 프

표 1. 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 프로그램 구성표

회기	활동 주제	활동 내용
1	오리엔테이션	기술훈련 집단에 대한 안내 친밀감 형성 및 동기화 참가자 별칭 정하기 & 자기소개 집단 규칙 정하기 동의서 작성
2	마음챙김 기술 I	기술훈련의 이론과 목표 설명 변증법적 행동치료 이론 소개 마음챙김 기술 배우기 (세가지 마음상태)
3	마음챙김 기술 II	과제 확인 ‘What’ 기술과 ‘How’ 기술
4	고통 감내 기술 I	마음챙김 연습 과제 확인 자기 위안(Self-soothing)
5	고통 감내 기술 II	마음챙김 연습 과제 확인 현실 수용(Reality acceptance) 기술
6	정서 조절 기술 I	마음챙김 연습 과제 확인 감정 스피드 게임 자신의 감정 이해하기
7	정서 조절 기술 II	마음챙김 연습 과제 확인 정서적 고통 줄이기 정반대 행동하기
8	대인관계 기술 I	마음챙김 연습 과제 확인 원하는 것을 얻기 위한 지침
9	대인관계 기술 II	마음챙김 연습 과제 확인 관계를 유지하기 위한 지침 자존감 유지를 위한 지침 척도 작성

로그그램을 재구성하였다. 각 회기의 주제 및 프로그램 내용은 표 1과 같다.

자료 분석

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단과 통제집단의 동질성 확인을 위해 독립집단 *t*검증을 실시하였다. 다음으로 변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단이 청소년의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식에 미치는 효과를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 조사들에 대한 이원반복측정 변량분석을 실시하였다. 끝으로 사전-사후-추적 조사 점수비교를 위해 대응표본 *t*검증(양방검증)을 실시하였고, 유의수준은 $p=.05$ 로 정하였다. 본 연구의 자료 처리는 SPSS 12.0을 사용하여 분석하였다.

결 과

치료 집단과 통제 집단의 동질성 비교

프로그램 실시 전 기술훈련 집단과 통제집

단의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식 수준이 동등한지를 검증하기 위해 독립집단 *t*검증을 시행한 결과, 프로그램 실시 전 기술훈련 집단과 통제집단의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식 점수는 동등한 수준이었다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련 집단과 아무런 처치를 하지 않은 통제집단의 사전, 사후, 추적 검사의 평균과 표준편차는 표 3과 같다.

공격성 점수의 변화

공격성 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 집단과 회기의 상호작용효과 모두 유의하지 않았다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 *t*검증 결과, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 더 감소되었으며 ($t=2.897, p<.05$), 추적 점수에서도 유지되었다 ($t=2.391, p<.05$). 그러나 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고 ($t=.315, p=.76$), 추적 점수에서도 유의한 차이

표 2. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단의 동질성 검증

	기술훈련 집단($n=9$)	통제집단($n=9$)	<i>t</i>	<i>p</i>
	M(SD)	M(SD)		
공격성	88.44(4.85)	90.22(7.56)	-.594	.461
자아존중감	24.00(1.23)	24.33(1.87)	-.447	.661
분노조절	20.89(2.89)	23.11(2.76)	-1.668	.115
분노억제	15.89(2.47)	17.67(2.65)	-1.473	.160
분노표출	16.33(2.00)	17.00(2.83)	-.577	.572

주. ()안은 표준편차.

표 3. 분노, 문제행동 및 자아존중감의 변량분석결과

변인	집단	사전	사후	추적	집단 (A)	검사 시기(B)	A*B
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	F	F	F
공격성	치료집단	88.44 (4.85)	74.56 (14.93)	80.44 (12.32)	2.65	2.81	1.89
	통제집단	90.22 (7.56)	88.89 (17.10)	89.11 (17.98)			
자아존중감	치료집단	24.00 (1.23)	28.33 (4.53)	28.56 (3.64)	4.92*	8.53***	4.89*
	통제집단	24.33 (1.87)	24.89 (2.21)	25.00 (1.22)			
분노조절	치료집단	20.89 (2.89)	22.00 (4.72)	23.33 (4.06)	.24	.23	6.79**
	통제집단	23.11 (2.76)	21.00 (2.45)	20.11 (2.98)			
분노억제	치료집단	15.89 (2.47)	18.44 (5.18)	18.56 (3.68)	.12	.88	3.27
	통제집단	17.67 (2.65)	16.78 (3.19)	16.89 (4.17)			
분노표출	치료집단	16.33 (2.00)	15.89 (3.41)	17.00 (1.87)	.18	.52	1.30
	통제집단	17.00 (2.83)	15.89 (2.37)	15.22 (3.15)			

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

가 없었다($t=.187, p=.86$).

분노조절 점수의 변화

자아존중감 점수의 변화

자아존중감 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 집단과 회기의 상호작용효과 모두 유의하였다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 t 검증 결과, 변증법적 행동치료집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 향상되었으며($t=-2.804, p<.05$), 추적 점수에서 더 유의한 향상이 있었다($t=-4.115, p<.01$).

그러나 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=-1.104, p=.30$), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=-1.265, p=.24$).

분노조절 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과는 유의하지 않았지만, 집단과 회기의 상호작용효과는 유의하였다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 t 검증 결과, 변증법적 행동치료집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었으나($t=-.717, p=.49$), 추적에서 차이가 유의하였다($t=-2.630, p<.05$). 통제집단에서는 분노조절 점수가 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 감소되었고($t=2.674, p<.05$), 추적에서도 유지되었다($t=2.745, p<.05$).

분노억제 점수의 변화

분노억제 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 집단과 회기의 상호작용효과 모두 유의하지 않았다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 *t*검증 결과, 변증법적 행동치료집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었으나($t=-1.532, p=.16$), 추적에서 차이가 유의하였다($t=-3.266, p<.05$). 통제집단에서는 사전-사후($t=.951, p=.37$), 사전-추적에서 유의한 차이가 없었다($t=.722, p=.49$).

분노표출 점수의 변화

분노표출 점수는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 집단과 회기의 상호작용효과 모두 유의하지 않았다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단과 통제집단 별 사전-사후, 사전-추적 검사 점수에 대한 대응표본 *t*검증 결과, 변증법적 행동치료집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=.397, p=.70$), 추적에서도 유의한 차이가 없었다($t=-.834, p=.43$). 통제집단에서는 사전-사후($t=1.971, p=.08$), 사전-추적에서 유의한 차이가 없었다($t=1.234, p=.25$).

논 의

변증법적 행동치료 기술훈련이 청소년의 공격성, 자아존중감 및 분노표현양식에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램을 통해 변화된 효과는

다음과 같다.

첫째, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 공격성 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 감소될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 공격성은 사전보다 사후에 유의하게 더 감소되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 그 상태로 감소되어 유지되고 있는 것으로 나타났다. 반면에 통제집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 변증법적 행동치료 기술훈련이 훈련 집단의 공격성 감소에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 이러한 변증법적 행동치료 기술훈련의 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 변증법적 행동치료 기술훈련이 반항장애 청소년의 공격적 행동이 감소되었던 연구(Nelson-Gray et al., 2006), 또한 정신건강 시설의 소녀 범죄자들을 대상으로 하였던 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 공격성이 감소되었던 연구(Trupin et al., 2002), 경계선 성격장애의 공격성이 감소되었던 연구(Bohus et al., 2000)와 일치한다.

변증법적 행동치료 기술훈련 중 마음챙김 기술에서 세 가지 마음상태는 감정적인 마음과 합리적인 마음의 조화인 지혜로운 마음을 학습시킨다. 적개심이나 분노와 같은 감정이 올라올 때, 공격적인 방식의 행동이나 부정적인 반응이 아닌 지혜로운 마음을 이용하여 더 나은 대처 방법을 사용할 수 있도록 하였다. 광재용(2005)은 인성교육에서 초등학생에게 마음수련을 적용한 결과 활기분하고 미워하는 마음을 버렸고 폭력이 사라지고 친구들과 사이좋게 지내게 되었고 부모님, 선생님, 어른들에게 감사하는 마음을 가지게 되었으며 집중력이 높아져 성적이 오르고 모든 일에 자신감이 생겼다고 보고하였는데 이와 연관이 있는

것으로 보인다. 또한 마음챙김이 증가하면 공격성이 감소한다는 결과와 연관이 있다(김준범, 2012; 전미애, 김정모, 2011).

고통감내의 현실 수용 기술은 자기 수용을 가능하게 한다. 자기수용이 높을수록 공격적인 행동을 적게 하며 적극적 대처 행동을 많이 하게 하는데, 이는 안정된 자기개념으로서의 자기수용이 스트레스 상황을 보다 건강하게 대처하는데 독립적인 역할을 한다는 의미이다. 즉, 자신의 평가와 상관없이 자신을 있는 그대로 받아들이는 사람일수록 문제를 해결하기 위해 직접적이고 적극적인 반응을 많이 보이며, 스트레스 상황에서 심리적, 신체적, 언어적 공격을 유발할 뿐 아니라, 문제에 직면하지 않으려는 소극적이고 회피적인 반응을 거의 하지 않는다고 하였다(김광웅, 2007).

둘째, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 자아존중감 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 향상될 것이라는 가설 2가 지지되었다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 자아존중감은 사전보다 사후에 유의하게 향상되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 유지되었다. 반면, 통제 집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 변증법적 행동치료 기술훈련이 훈련집단의 자아존중감 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 그 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 볼 수 있다.

변증법적 행동치료 기술 중의 하나인 마음챙김 기술에서의 명상과 고통감내에서 나를 위로하기가 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 특히 참가자들이 나를 위로하기 작업, 즉 자신이 고통스럽고 화가 나는 등의 부정적인 감정이 일어날 때, 자기 자신을 스스로 위로할 수 있는 것들이 무엇인지 찾고 그것을 시각화하여 만들어보는

시간을 통하여, 자기 자신이 좋아하는 것이 무엇인지 스스로 생각해보는 시간이 되었다. 이는 마음공부를 지도 받은 학생들이 비교집단보다 집단 간 차이와 시기에 따른 전체 자아개념에서 긍정적인 효과를 보였다는 연구(김경유, 2007)와 마음챙김 프로그램이 초등학생의 자아존중감 향상에 영향을 미쳤다는 연구결과와 연관이 있다(장정화, 2009). 또한 자기수용과 자아존중감 사이에는 정적인 상관성이 있다는 연구결과와 연관이 있다(김광웅, 2007; 안신호, 박미영, 2005; 이수연, 1999). 대인관계 효율성에서 자존감 유지를 위한 지침이 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 이를 통하여 상대방을 배려하면서도 자기 자신을 평가절하하지 않고 스스로를 존중하는 마음까지 유지할 수 있었을 것으로 판단된다.

셋째, 변증법적 행동치료 기술훈련이 분노조절 수준에 영향을 미칠 것이라는 가설 3은 지지되었다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 분노조절은 사전-사후에 유의한 차이가 없었으나, 4주 후 추적 조사에서 더 유의하게 향상되었다. 반면, 통제 집단은 사전보다 사후에서 유의하게 더 감소되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 그 상태로 감소되어 유지되고 있는 것으로 나타났다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 분노억제는 사전-사후에서는 유의한 차이가 없었으나, 사전-추적에서는 유의하게 향상되었다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 분노표출은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 Koons 등(2001)의 변증법적 행동치료 집단에 참여한 경계선적 성격장애 기준을 만족하는 20명의 참전 여성들이 분노표출과 분노억제에서 감소를 보였다는 연구와 일치하지 않는다.

본 연구에서 역기능적 표현 양식인 분노 억제가 사후에서 함께 향상되었는데, 분노 조절은 분노 억제와 정적인 상관을 이룬다는 연구들이 보고된 바 있다(김교현, 전경구, 1997; 서지영, 1996). 백승혜(2008)는 분노 억제와 분노 조절 간에 정적 상관이 있으며 분노 표출과 분노 조절 간에 부적 상관이 있음을 밝혔다. 김미림과 홍혜영(2013)은 분노억압을 분노조절의 일부 혹은 분노표출이 발생하기 전 단계의 기능적인 분노표현양식으로 볼 수 있다고 하였다. 본 연구프로그램에서 분노조절 방법을 배우는 과정으로서 추적에서 분노 조절의 유의한 향상과 함께 분노 억제가 정적 상관을 이루어 함께 향상된 것으로 보인다. 이는 분노를 무조건 표출하는 것 보다 분노가 사회적으로 받아들여지는 수준에서 상황에 따라 적절하게 표출하거나 또는 일시적으로 우선 억제하는 등 분노를 조절할 수 있는 것이 개인의 공격성 수준을 낮추는데 효과적일 수 있다는 연구와 맥락을 같이 한다(권재훈, 2011). 분노 조절에서 사전-사후는 유의하지 않았으나, 사전-추적에서 유의하게 향상되었는데 이는 프로그램을 통하여 분노조절을 하는 방법을 배우고, 추적 기간 동안 분노조절양식을 연습하여 더 향상된 것으로 보인다.

본 프로그램 중 고통 감내 기술에서 장단점 찾기를 통하여 감정을 터뜨리는 것과 감정을 참아내는 것의 장단점을 찾아보도록 하였다. 어떤 상황에서는 감정을 표출하는 것이 장점이 많고, 반대로 다른 상황에서는 감정을 억제하는 것이 도움이 될 때가 있다. 따라서 장단점 찾기를 통하여 분노감이 일어났을 때 보다 적절한 표현방법을 생각해보도록 하였다. 정서조절 기술에서 정반대 행동하기를 통하여 자신의 분노에 주의를 기울이고, 반사적으로

분노를 표출하는 것이 아니라 조금 더 시간을 두고 분노를 조절할 수 있도록 하였다. 분노는 명시적으로 불유쾌 정서이며 자동적으로 조절되는 것이 아니라 의도적인 조절 노력이 필요한 정서이며, 분노 경험이 흔히 타인과의 관계 상황에서 일어나기 때문에 분노가 조절되지 못하면 사회적 상호작용에 부정적인 결과를 초래할 수 있다(김주현, 2008). 따라서 정서조절 기술을 통하여 정서를 조절하는 방법을 배우고, 이에 분노조절이 향상된 것으로 판단할 수 있다. 또한 명상이 분노를 조절하는데 영향을 미친 것으로 여겨지는데, 명상활동이 분노 및 부정정서 조절에 영향을 준다는 연구 결과와 연관이 있다(권수진, 2010; 양동명, 2012). 또한 최경숙(2003)은 마음수련을 통하여 부모나 친구에 대한 분노의 감정이 완화되거나 소멸되었고, 초조하거나 불안했던 마음이 편해졌음을 입증하였다.

본 연구 결과를 요약해 보면, 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 공격성이 통제집단에 비하여 더 감소하였고, 자아존중감은 통제집단보다 더 유의하게 증가하였다. 분노표현양식에서 분노조절은 사전-추적에서 유의하였고, 분노표출과 분노억제에서의 변화는 실패하였지만, 변증법적 행동치료 기술훈련 프로그램이 청소년들의 공격성을 감소시키고, 자아존중감 향상시킨다는 것을 확인하였다고 볼 수 있다.

본 연구가 지니는 의의 및 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 5주간의 짧은 기간 동안에 진행되었음에도 불구하고 공격성 수준이 유의하게 더 감소되었으며 이는 4주 후의 추적검사에서도 유지되고 있었다는 점이다. 둘째, 청소년들의 학교 폭력에 대한 관심이 높아지고, 이와 관련된 연구들이 많이 이루어지

고 있는 가운데, 본 연구를 통하여 학교 장면에서 청소년들의 공격성을 감소시키는데 변증법적 행동치료 기술훈련의 적용 가능성을 제시할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구대상은 특정 지역의 중학교로 한정되어 있고, 사례 수가 적어 본 연구 결과를 일반화하는 데는 신중을 기해야 한다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 지역의 더 많은 사례를 포함시켜 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 둘째, 연구자와 집단 프로그램 진행자가 동일인이었다는 것이다. 이는 치료 과정에서 치료자가 보고자 하는 효과 방향으로 프로그램을 이끌고 갔을 가능성이 있으며 추후 연구는 연구자와 치료자가 다른 인물일 때 보다 정확한 효과를 입증할 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 본 연구의 통제집단은 비처치 통제집단이라는 점이다. 변증법적 행동치료 기술훈련 집단의 효과는 진행자와의 정기적 만남 또는 기술훈련 집단 참여로 인한 변화의 가능성을 고려해야 할 것으로 생각된다. 넷째, 본 연구에서는 자기보고식 질문지와 같은 참가자의 주관적인 보고를 바탕으로 하여 그 효과를 측정하였다. 청소년을 대상으로 하는 추후 연구에서는 개인의 주관적인 보고 외에 진행자 및 관찰자, 부모나 교사에 의한 행동관찰 결과를 포함하는 것이 프로그램의 효과를 더 객관적으로 측정하는데 도움이 될 것이다. 다섯째, 변증법적 행동치료 기술훈련을 진행하는데 게임을 활용하거나 쉬운 용어로 바꾸어 설명하여 참가자들의 이해를 돕고자 하였으나, 그럼에도 불구하고 참가자들이 프로그램 진행자의 의도를 이해하지 못하거나 어려워하는 일이 벌어지기도 하여 참가자들의 전반적인 이해를 돕는데

많은 시간이 소요되었다. 변증법적 행동치료 기술훈련을 청소년에게 적용할 때에는 많은 시간을 할애하거나 이해의 정도를 확인하며, 반복적으로 연습을 할 수 있도록 하는 것이 도움이 될 것이라 생각한다.

참고문헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 청소년상담연구: 5(1), 81-143.
- 곽재용 (2005). 마음수련을 통한 초등학생의 인성지도. 초등교육연구, 15, 151-225.
- 권수진 (2010). 명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권재훈 (2011). 일반 및 보호관찰 청소년의 공격성이 분노표현양식에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김경유 (2007). 마음공부가 초등학생의 메타기분과 자아개념에 주는 영향. 한남대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김광웅 (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 983-999.
- 김교현, 전경구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 79-95.
- 김미림, 홍혜영 (2013). 중학생의 수치심 경향성과 역기능적 분노표현양식이 학교적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 135-156.
- 김성희 (1982). 고등학생을 대상으로 한 주장훈련의 효과. 학생지도연구, 15(2), 1-29.

- 김영임, 이윤주 (2008). TA집단상담프로그램이 전문계고등학생들의 자아존중감과 의사소통 방식에 미치는 영향. 한국동서정신과학회지, 11(1), 13-27.
- 김은임 (2011). 초등학생의 자아존중감과 정서조절능력이 공격성에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김주현 (2008). 정서 조절 방식 및 지각된 세력이 분노 정서 조절에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김준범 (2012). 청소년의 비합리적 신념이 특성 분노 및 공격성에 미치는 영향: 마음챙김의 중재효과. 침례신학대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김효정 (1999). 청소년의 공격성 유형에 따른 심리적 특성 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남영옥, 김정남 (2010). 청소년 문제행동에 영향을 미치는 심리사회적 요인 연구. 청소년복지연구, 12(2), 123-141.
- 노안영 (1983). 비행청소년에 있어서 공격성과 불안 감소에 미치는 주장훈련의 효과. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 라정숙 (2009). 정서조절 집단상담 프로그램이 공격성이 높은 중학생의 공격성에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 문재경 (1998). 인지적 행동수정훈련이 아동의 공격성 및 자기효능감에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 민경환, 김지현, 장승민, 윤석빈 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 박현선, 김유경 (1997). 가족관계와 청소년 비행: 부부관계 및 부모-자녀 관계를 중심으로. 한국사회복지학, 32, 113-135.
- 박형원 (2002). 공격적인 아동을 위한 인지행동접근의 교육적 활용. 연세교육연구, 15(1), 37-54.
- 반만점 (1993). 주장훈련이 자기표현과 공격성에 미치는 효과. 울산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 반지정 (2010). 분노조절 프로그램이 공격성향이 있는 아동의 분노통제능력과 또래관계에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 백승혜 (2008). 내현적, 외현적 자기애성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. 한국심리학회지: 임상, 27(4), 1001-1007.
- 서수균, 권석만 (2002). 자존감 및 자기애 성향과 공격성의 관계. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 809-826.
- 서지영 (1996). 특성분노의 반응양식과 이에 영향을 주는 변인. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 손지영 (2003). 공격신념과 정서조절능력이 공격행동에 미치는 영향: 사회정보처리과정을 중심으로. 청소년상담연구, 11(2), 96-110.
- 안소영 (2013). 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향: 비합리적 신념과 이차적 분노사과의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 안신호, 박미영 (2005). 자존감 결정요인: 영역별 능력과 자기수용의 영향. 한국심리학회지: 일반, 24(1), 109-140.
- 안영순 (2007). 특성분노, 분노표현 양식 및 갈등관리 유형이 문제행동과 또래관계에 미치는

- 는 영향. 가톨릭대학교 상담대학원 석사학위 청구논문.
- 양동명 (2012). 마음챙김 명상이 신세대 병사의 분노조절에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오현숙 (2000). 청소년이 지각한 사회적 지지와 자아존중감 및 공격성의 관계. 공주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유금란 (1999). 청소년의 자아개념과 잠재비행의 관계 연구. 전북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유수정 (2011). 아동·청소년의 공격성 감소를 위한 집단상담 프로그램 효과에 관한 메타 분석. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이석형 (2006). 청소년비행 예방을 위한 보호요인 강화방안에 관한 연구. 대구대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이세연 (2007). 청소년의 자기에 및 자아존중감과 공격성의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이장호, 한덕용, 전경구 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. 한국심리학회지: 건강, 3(1), 18-32.
- 임미옥, 송민경, 김청송 (2012). 청소년의 분노 표현방식과 심리적 부적응에 대한 사회적 지지의 중재모형 연구. 청소년학연구, 19(4), 247-270.
- 임소영 (2000). 비행청소년을 위한 분노조절훈련 프로그램의 효과성 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장정화 (2009). 마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 전미애, 김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 63-78.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세총론, 11(1), 107-130.
- 주은희 (2002). 학교폭력의 실태분석과 대책에 관한 연구. 중부대학교 인문사회과학대학원 석사학위 청구논문.
- 최경숙. (2003). 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 최치정 (2006). 명상프로그램이 학교부적응 중학생의 분노와 생활적응에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 임능빈 (1995). 동양사상과 심리학. 서울: 성원사.
- 한세리 (2007). 남녀 학생이 지각한 부모의 양육행동과 학생의 공격성 및 학교폭력 경험 간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Baer, R. A. (2006). Mindfulness-based treatment approaches: *Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Bohus, M., Haaf, B., Stiglmayr, C., Pohl, U., Bohme, R., & Linehan, M. (2000). Evaluation of inpatient Dialectical Behavioral Therapy for Borderline Personality Disorder: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 875-887.
- Buss, A. H & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of consulting Psychology*, 21(4), 343-349.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K.

- (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Koons, R., Robins, J., Tweed, L., Lynch, R., Gonzalez, M., Morse, Q., Bishop, K., Butterfield, I., & Bastian, A. (2001). Efficacy of dialectical behavior therapy in women veterans with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 32(2), 371-390.
- Linehan, M. M. (1993a). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: Implications for the treatment of substance abuse [Monograph]. *National Institute for Drug Abuse Research Monographs*, 137, 201-216.
- Linehan, M. M. (1993b). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993c). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 971-974.
- Linehan, M. M., Tutek, D. A., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1994). Interpersonal outcome of cognitive behavioral treatment for chronically suicidal borderline patients. *American Journal of Psychiatry*, 151(12), 1771-1776.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A Practical and comprehensive guide*. Okaland, CA: New Harbinger Publications.
- Nelson-Gray, R., Keane, S., Hurst, R., & Mitchell, J. (2006). A modified DBT skills training program for oppositional defiant adolescents: promising preliminary findings. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1811-1820.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton university press.
- Spielberger, C. D., Jacob, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Trupin, E. W., Stewart, D. G., Beach, B., & Boesky, L. (2002). Effectiveness of a dialectical behavior therapy program for incarcerated female juvenile offenders. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 7(3), 121-127.
- 원고접수일 : 2013. 01. 21.
1차 수정원고 접수일 : 2013. 05. 16.
2차 수정원고 접수일 : 2013. 09. 30.
게재결정일 : 2013. 10. 13.

Effects of Dialectical Behavioral Therapy(DBT) Skills Training on Aggression, Self-Esteem, and Anger Expression of Adolescents

DaSeul Jin

ChongNak Son

Department of Psychology, Chonbuk National University

This study explored the effects of Dialectical Behavioral Therapy(DBT) Skills Training on Aggression, Self-Esteem, and Anger Expression in adolescents. Three hundred middle school adolescents in Chonbuk province completed the Aggression Scale, Self-Esteem Scale and Anger Expression Scale. Eighteen adolescents selected by those scales were randomly assigned into a DBT Skills training group and control group (nine each). The DBT Skills training program was administered for nine sessions. Aggression in the DBT skills training group decreased more than in the control group, while Self-Esteem increased in the DBT skills training group more than in the control group, Anger Expression did not differ significantly between the groups. Finally, the implications and the limitations of this study, along with suggestions for future study were discussed.

Key words : Aggression, Self-Esteem, Anger Expression and Dialectical Behavioral Therapy(DBT) Skills Training