

자기조절능력 향상 프로그램이 남자 비행청소년의 자기통제력, 충동성 및 공격성에 미치는 효과

성 상 희

홍 창 희*

김 귀 애

김원묵기념 봉생병원 임상심리실

부산대학교 심리학과

본 연구의 목적은 비행청소년들을 대상으로 한 자기조절능력향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 측정하는데 있다. 연구에서 사용된 프로그램은 비행청소년들의 자기통제력을 향상시키고, 충동성, 공격성 및 비행행동을 감소시키기 위해 Gottfredson과 Hirschi의 자기통제이론을 바탕으로 연구자가 개발한 것이다. 부산 소재의 청소년폭력예방재단에 대안교육으로 의뢰된 30명의 남학생들 중 15명이 치료집단에 할당되어 5일 동안 자기조절능력향상 프로그램에 참가하였고, 15명이 비교집단에서 기존의 프로그램에 참가하였다. 또한, 같은 도시의 P고등학교에 재학 중인 학생들 중 대안교육에 의뢰될 예정인 15명의 학생이 무처치 통제 집단에 할당되어 프로그램에 참여하였다. 비행청소년들의 심리적 변화를 측정하기 위해 프로그램 참여 전-후에 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격 신념 및 비행행동을 측정하였으며, 치료집단의 학생들은 6주 후의 추수연구에도 참여하였다. 통계기법으로는 반복측정 다변량 분석을 사용하였는데, 그 결과 프로그램의 참여를 통해 비행청소년들의 자기통제력은 유의하게 향상되었고, 충동성과 공격성은 유의하게 저하되었으며, 이러한 효과는 6주 후까지 유지되었다. 마지막으로 연구 결과의 의의 및 제한점과 앞으로의 연구 방향에 대한 제언이 논의되었다.

주요어 : 자기조절, 비행청소년, 자기통제력, 충동성, 공격성

† 교신저자: 홍창희, 부산대학교 심리학과, 부산시 금정구 장전동 산 30번지
Tel: 051-510-2144, E-mail: hchh2144@naver.com

범죄백서(2014)에 따르면, 2004년에 전체범죄 인원 대비 소년범죄 인원이 3.2%를 기록한 이후 지속적인 증가 추세를 보여 2012년에는 5.1%를 차지할 만큼 최근 우리나라의 청소년 비행 및 범죄는 그 심각성이 위험수준을 넘어서고 있는 실정이다. DSM-5에서 한 해 동안 품행장애로 진단되는 아동 및 청소년의 비율은 2-10%인 것으로 보고되었고(APA, 2013), 범죄백서(2014)에서는 2012년 1년 동안 국내 청소년 중 8.5%가 비행을 일으켰다고 보고할 정도로 청소년 비행이 급속도로 증가하고 있다. 청소년 비행의 가장 큰 문제 중 하나는 양적인 증가뿐만 아니라, 질적으로도 저연령화, 폭력화, 흉포화, 조직화되는 경향이 두드러져 심각한 사회문제가 되고 있다는 것이며, 이에 따라 가정이나 학교의 책임이 아닌 사회적 차원에서의 접근이 필요한 문제로 여겨진다.

일반적으로 품행장애와 청소년 비행은 통용되어 사용되는 개념으로(김경희, 이희정, 2002), 심리학적 관점에서의 품행장애는 다른 사람의 기본 권리침해 또는 연령에 적합한 사회규범이나 규칙 위반과 같은 행동양상이 반복적이고 지속적으로 나타나는 것으로 정의된다. 사회학적 시각에서는 청소년 비행을 또래관계로부터의 압박, 부모와 가정에서의 부정적 영향, 사회문화적 불이익에 대한 반응 등으로 개념화한다(이종일, 김경빈, 진혜경, 1998). 청소년 비행과 관련된 문제들은 사회학적으로 개입해야 할 필요성이 많은데, 이는 비행문제에 빠져들었던 청소년들이 성인기 이후 사회에 잘 적응하도록 만들 필요가 있기 때문이다. 최근 들어 청소년들 사이에서는 친구들과 유사한 외모나 행동을 보이려는 개인들의 욕구로 인해 고가 브랜드의 옷을 입는 등 그들만의 문화가 형성되었다. 또한, 그들 사이에서 외모나 힘, 권력, 경제적 지위 등을 이용하여 또다시 암묵적 위계가 형성되고 있다. 이는 청소년들만의 특이한 문화가 아니라, 우리가 살아가는 사회에서 충분히 경험할 수 있는 문제들이기 때문에 이들이 성인기에 사회에 적응하기 위

해서는 청소년시기부터 적극적으로 개입할 필요가 있다. 특히, 청소년 시기 때부터 일탈 행동을 하는 비행청소년들을 대상으로 치료적 개입을 실시하는 것은 이들이 선입견으로 인해 사회로부터 도태되거나 부적응하는 것을 사전에 예방하여 사회구성원으로 재편성될 수 있도록 하는 개인의 변화 의지를 유도해 낼 수 있다는 점에서 큰 의의를 가지고 있다고 볼 수 있다.

청소년 비행(juvenile delinquency)은 살인, 강도, 강간 등과 같은 강력범죄에서부터 흡연, 음주와 같은 경미한 비행행동에 이르기까지 무척 다양한 행동을 의미한다(Weiner, 1982). 2009년에 개정된 우리나라 소년법 4조 1항에서는 “소년비행이란 14세 이상 19세 미만의 소년에 의한 범죄행위, 10세 이상 14세 미만의 소년에 의한 촉법행위 및 우범이라고 하는 세 종류의 행위 또는 행상을 총칭하는 개념”이라 정의한다. 범죄행위는 14세 이상 19세 미만의 청소년이 형벌법규를 위반하여 범죄를 일으킨 것이고, 촉법행위는 형벌법규를 위반하였으나 10세 이상 14세 미만으로 형사책임을 묻지 않는 청소년의 행위이다. 또한, 우범행위는 흡연, 가출 등과 같이 행위 그 자체가 범죄는 아니지만 범죄를 저지를 우려가 있다고 인식되는 10세 이상 19세 미만의 소년 행위이다(이수정, 이인희, 2005).

청소년 비행의 원래 개념은 범죄, 촉법, 우범행위를 포함하지만, 본 연구에서는 우범행위를 일으킨 청소년들이 범죄행위를 일으킨 청소년들에 비해 사회 및 학교로부터 도태되지 않았고, 죄질이 더 경미하며, 개선의 가능성이 더 많다고 판단하여 우범행위를 일으키는 고등학교 재학생을 대상으로 자기조절능력 향상 프로그램을 실시하였다. 특히, 범죄행위를 일으킨 것으로 여겨지는 보호관찰 청소년들은 일반청소년들에 비해 상대적으로 불안정한 가정환경에서 성장하였고(허명균, 2012), 정서 중심의 대처유형을 사용하며(김형선, 2002), 불안정한 애착형성과 불안 및 우울 수준이 높은 것으로 나타났다(김민동, 2002). 또한, 촉법행위자에 포함되는 초기 비행

청소년들은 후기 비행청소년들에 비해 자기통제 능력이 낮고(박현수, 정혜원, 2010), 불안정한 애착을 형성한 것으로 나타났다(Sampson, & Laub, 1993). 즉, 범죄나 촉법 행위를 일으킨 비행청소년들에 비해 우범행위를 일으킨 비행청소년들이 비행행동에 대한 보호요인이 더 많이 가지고 있음을 알 수 있다. 뿐만 아니라, 준임상집단에 해당하는 우범행위를 일으킨 청소년들이 전체 비행청소년 대비 가장 높은 비율을 차지하고 있음에도 이들을 위한 개입은 불충분하다는 점에서 본 프로그램의 의의가 있다고 볼 수 있다.

먼저, 비행청소년들의 특성을 살펴보면, 일반적으로 제한된 인지 능력, 미흡한 조망 채택 능력, 쾌락원리의 지배, 낮은 자아존중감, 건강한 대인 관계 능력 결여, 내적 긴장감 등이 있다(원호택, 1991; 이창호, 양미진, 이희우, 이은경, 2005). 특히, 타인을 신뢰하지 않고 자신에게만 충실하기 때문에 건강한 대인관계 형성에 어려움을 겪으며(이종화, 2011), 충동조절능력이 저하되어 절도나 폭력 등의 행동을 하는 등 사회적 규칙을 위반하는 특성도 가지고 있다. 아울러 비행청소년들은 자신의 감정이나 욕구를 제대로 표현하지 못하고 주변의 민감한 자극이나 갈등에 대해서 스스로의 감정조절 능력이 부족하여 비행행동을 일으킨다고 한다(한동주, 2006). 즉, 비행청소년들은 문제 상황에 처했을 때 합리적으로 판단하여 대처하지 못하고, 매우 충동적으로 반응하며, 상황을 적대적으로 해석한 결과 공격적이고 반사회적인 수단을 통해 문제를 해결하려는 성향(한국형사정책 연구원, 1996)을 보이기 때문에 자기 조절능력을 향상시키는 것이 청소년 비행 예방에서 중요하다고 볼 수 있다.

자기조절이란 자기가 세운 계획이나 목적에 도달하기 위해 자신의 행동을 기능적으로 조직화하는 것이다(Diaz, Neal, & Williams, 1990). 비행을 감소시키기 위해서는 단순히 명령이나 지시에 반응하는 것이 아니라, 목적의식을 가지고 자신의 행동을 조직화 하는 자기조절능력이 필요하다. 자기조절의 개념은 행동조절, 정서조절,

인지조절 등 크게 세 가지로 분류할 수 있는데 첫째, 정서, 행동, 주의 등 외적 행동을 통제하는 것뿐만 아니라 이와 관련 있는 행동들을 억제하고, 만족지연, 순응행동을 하도록 하는 것이 행동조절이다(양옥승, 2006). 둘째, 유혹저항, 좌절에 대한 인내, 스트레스에 대한 대처, 만족지연 등 정서조절의 측면이 있으며(Sethi, Mischel, Aber, Shoda, & Rodriguez, 2000), 셋째, 스스로 자신의 행동을 상황에 맞게 적절히 조절하고, 자율적으로 융통성 있게 문제를 해결하는 상위인 지조절(이정란, 2003)을 포함한다.

Gottfredson과 Hirschi(1990)의 자기통제이론에서 정의하는 자기통제력은 자신이 처한 환경과 상관없이 범죄행위를 회피하려는 정도의 차이이자, 순간적인 만족과 충동을 조절할 수 있는 능력이다. Gottfredson과 Hirschi는 대부분의 비행이나 범죄가 즉각적인 만족을 위해 즉흥적이면서도 충동적으로 발생한다는 점에 주목했다.

자기통제력이 낮은 사람들은 6가지의 공통적인 특징들을 가지고 있다. 첫째, 욕구를 즉각적으로 충족시키려 하고, 둘째, 단순한 일을 선호하며, 셋째, 위험한 행동을 좋아한다. 넷째, 말보다는 행동으로 스스로를 표현하려 하며, 다섯째, 자기중심적이어서 다른 사람의 고통에 무심경하고, 여섯째, 성미가 급하다. 반면, 자기통제력이 높은 사람들은 쾌락추구를 지연하고, 장기적인 손실을 생각하며, 분별력과 조심성이 있고, 말을 통해 스스로를 표현하며, 다른 사람의 고통에 예민하다(Gottfredson, & Hirschi, 1990). 본 프로그램에서는 상기의 특징들을 변화시키는 것에 주목적을 가지고 있다. 예를 들어, '자기중심적이어서 다른 사람의 고통에 무심경한 특징을 변화시키기 위해 자신과 타인에 대한 이해를 향상시키고, 타인의 입장에서 생각하는 기회를 제공하도록 한 것이다.

더욱이 Gottfredson과 Hirschi(1990)는 낮은 자기통제력을 비행에 영향을 미치는 유일한 원인으로 설명할 수는 없지만 낮은 자기통제력이 비행이나 범죄의 가능성을 높여 범죄의 많은 부분에

영향을 준다고 설명하기도 하였다.

경험적으로도 자기조절능력이 낮은 사람은 비행행위나 범죄행위를 일으킬 가능성이 높다(Grasmick, Tittle, Burski, & Arneklev, 1993). 2010년 소년범의 범죄 원인 별 구성비(범죄백서, 2011)에서도 우연이 28.6%로 제일 큰 비중을 차지했고, 욕심(20.1%), 호기심(12.1%), 부주의(6.4%), 유혹(1.9%) 등이 다음 순서로 나타나 소년 범죄 원인의 절반 가까이(우연, 호기심, 부주의, 유혹)가 사전 계획 없이 즉흥적으로 이루어진 범행임을 확인할 수 있었다. 국내의 형사정책위원회(1996)에서 실시한 폭행, 살인, 강간 등에 대한 연구에서도 그 원인이 우발적, 감정적, 충동적인 경우가 많았다.

자기조절능력이 낮은 사람들은 충동성향이 높으며, 높은 충동성으로 인해 비행행동을 일으킬 위험도 많다. 충동성은 행동적 측면과 인지적 측면을 포함하는 성격특질로 위험을 감수하는 행동을 하거나 생각 없이 일을 시작하는 것, 혹은 시작한 행동을 중단하거나 조절하는데 어려움을 겪는 성격특질이다(Eysenck, Eysenck, & Barrett, 1985). 정신장애 진단 및 통계편람 제4판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV, 1994)에서 충동통제 장애나 반사회적 성격장애 또는 경계선 성격장애 등을 진단할 때 가장 중요한 요인(이정선, 2010)으로 여겨질 뿐만 아니라, 반사회적인 행동의 중요한 특징들 중 하나로서 청소년의 비행행동을 잘 예측할 수 있는 특성 중 하나이다. 정신적으로 불안정한 양상을 보여 의료소년원에 입원 중인 청소년들을 대상으로 한 연구에서 충동성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 단독범행 및 이전과 동일한 범죄의 발생이 빈번(이현정, 신윤오, 안동현, 홍성도, 이원태, 2005)하다는 점을 볼 때, 충동성은 장기적이고 반복적인 반사회적 행위의 위험을 직접적·간접적으로 증가(주영신, 양승남, 2005)시킨다고 볼 수 있다. 이로 인해 개인적으로나 사회적으로 더 큰 문제를 야기할 수 있는 바, 자신의 행동을 통제하는 능력의 증가

를 통한 충동성의 감소로 반사회적 행위의 위험을 감소시키고, 비행행동에 쉽게 노출되지도 않도록 해야 할 필요가 있다.

공격성 역시 자기조절능력이 낮은 사람에게서 잘 나타나며, 비행행동을 일으키는 내적 특성 중 하나이다. 공격성은 관찰 가능한 행동 뿐 아니라 지각된 의도, 행동결과, 행위자의 역할과 지위, 사회적 가치 등의 여러 가지 요인에 의해 사회적으로 공격적이라 판단되는 상해적 행동이다(Bandura, 1973). 앞선 정의는 공격성을 관찰 가능한 행동에만 한정시키는 것이 아니라, 정신적 피해와 내면의 의도까지 포함한다고 할 수 있다(장혜정, 2008). 공격성은 학자에 따라 다르게 분류되고 있지만, Monks, Ruiz 그리고 Val (2002)은 표출 형태에 따라 신체적 공격성, 언어적 공격성, 관계적 공격성으로 분류하였다. 신체적 공격성은 물건을 던지거나 때림으로써 신체에 해를 입히는 것이고, 언어적 공격성은 욕설이나 악의적인 말을 하는 것이며, 관계적 공격성은 따돌리거나 악의적인 소문을 퍼뜨리는 것이다. 개인에 따라 차이가 있으나, 대부분의 비행청소년들은 이 세 가지 공격성을 포함하고 있다.

공격성은 증상 그 자체로 임상 연구의 대상이 되지 않은 경우가 많으나, 아동이나 청소년기의 품행장애 또는 반사회적 인격 장애의 징표로써 드물지 않게 연구되었다(Geller, & Greydanus, 1981). 공격성의 양상과 정도의 주요 변화는 주로 청소년기에 일어나며(Loeber, & Hay, 1997), 청소년기의 과도한 공격성은 현재의 비행이나 폭행문제 뿐 아니라 성인기 범죄와도 관련이 높기 때문에 그 심각성이 크다. 많은 연구에서 공격성은 약물사용이나 범죄와 같은 비행행동과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났으며, 청소년 초기에 자신의 공격성을 적절하게 발산하지 못할 경우 비행에 빠질 가능성이 더 높다는 연구 결과도 있었다(Loeber, & Stouthamer-Loeber, 1987). 그러나 청소년의 성격 양상에 공격성이 내재되어 있다하더라도 자기통제력이 높다면 공격성을

완화시킬 수 있다는 연구결과(진미희, 2009)도 있기 때문에 자기조절을 통한 공격성의 완화가 청소년들에게 필요할 것으로 시사된다.

이상에서 살펴보았듯이 자기조절능력의 결핍은 자신의 행동을 통제할 능력과 반사회적 행위가 가져 올 미래의 결과를 생각할 능력을 방해하여 비행에 영향을 미칠 가능성이 있다(Moffitt, 1993). 반면, 자기조절능력의 향상은 충동성 및 공격성을 보다 잘 통제하고 재비행 위험성을 줄이는데 도움이 될 것으로 보인다. 따라서 Goffredson과 Hirsch(1990)의 자기통제력 이론을 바탕으로 자기조절능력 향상 프로그램을 개발하고 비행청소년들에게 적용하는 것은 청소년 비행 예방에 도움이 될 것으로 여겨진다.

청소년 비행은 청소년 시기에 나타날 수 있는 가장 심각한 외현화 장애로, 약물 사용, 학업적 어려움, 비행행동 등을 유발할 수 있으며, 대부분의 경우 심리치료를 저항하는 지속적인 장애(Lahey, Loeber, Hart, Frick, Applegate, Zhang, Green, & Russo, 1995)의 형태로 나타나기 때문에 품행장애 및 비행청소년에 대한 적극적인 치료적 개입이 필요하다. 최근에는 비행청소년들에 대한 치료의 필요성을 점차 인식하고, 이들의 행동을 변화시키기 위해 인지행동 치료, 자존감 향상, 분노 조절, 자기조절 프로그램들이 활용되고 있다.

이를 살펴보면, 국내에서의 인지행동 치료(이정선, 2010; 주영신, 양승남, 2005)는 CBT기법을 통하여 비행청소년들이 자신의 문제를 인식하고, 생각을 변화하도록 하기 위해 개발되었다. 자존감 향상 프로그램(박상규, 2007)은 교도소에 수감 중인 비행청소년의 자존감 향상을 통해 대인관계를 증진시켰으며, 분노 조절 프로그램(박윤아, 박지연, 2008)은 내면에 억제된 부적 감정을 해소하여 비행청소년의 공격성을 감소시키고 정서적 능력을 향상시키는 결과를 가져왔다. 그리고 정서조절능력 향상 프로그램(황진규, 2010)은 새로운 자기의 발견을 통해 공격성을 감소시켰다고 보고하였다. 외국에서 실시된 인지행동

치료(Lochman, 1992)는 CBT 기법을 토대로 공격적인 소년들의 자존감과 사회적 문제해결기술을 향상시킨 것으로 보고되었고, 분노조절프로그램(Kellner, Bry, & Colletti, 2003) 역시 행동장애 위험 아동들의 문제 행동 감소 및 문제해결 기술 향상 등의 결과를 보였다.

그러나, 인지행동 치료(이정선, 2010; 주영신, 양승남, 2005; Lochman, 1992)는 교육위주로 프로그램이 진행되어 참여자의 자연스러운 자기표현 및 감정의 표현이 이루어지기 어렵고, 현재의 행동과 관련 있는 과거의 원인을 무시하였으며, 통찰을 제공하지 못한 한계가 있다(박정순, 김춘경, 2000). 또한, 자존감 향상(박상규, 2007), 분노 조절(박윤아, 박지연, 2008; Kellner, Bry, & Colletti, 2003), 정서조절(황진규, 2010)과 같은 프로그램은 사회적 관계 형성을 포함한 사회적 관심 증진의 중요성이 간과되었다.

아울러, 많은 연구들(박윤아, 박지연, 2008; 이정선, 2010; 주영신, 양승남, 2005; 황진규, 2010; Kellner, Bry, & Colletti, 2003; Lochman, 1992)은 비행청소년들이 이미 가지고 있는 여러 가지 내적능력을 파악하고 향상시키는데 초점을 맞추어 개발되지 못했고, 프로그램에서 학습한 내용을 일상생활에 적용하는 연계과정이 미흡하였다. 뿐만 아니라, 치료집단과 무처치통제집단의 자료만을 비교분석하였기 때문에 프로그램의 효과가 주의위약으로 인한 것은 아닌지 판단하기 어렵다는 문제점을 가진다.

본 연구에서는 비행성향을 가진 청소년들이 매우 다양한 정서 및 행동적 특성을 보인다는 점에 착안하여 자기조절능력 향상과 함께 자신과 타인에 대한 이해, 가족과 또래집단에 대한 생각의 변화, 그리고 미래에 대한 계획 설정 등을 통합한 포괄적이고 다면적인 접근법을 시도하였다. 청소년들의 왜곡된 사고와 행동을 수정하는 것을 목표로 한다는 점은 선행연구들과 유사한 점이다. 다만, 이전의 연구들에 비해 비행청소년들이 스스로에게 자기조절능력이 있다는 것을 인식하고 연습을 통하여 자신의 유능성을

확인하도록 하였으며, 집단 활동을 통한 자발적이고 능동적인 정서 표현 및 통찰이 이루어질 수 있도록 하였다. 또한, 집단 프로그램의 장점인 집단작업, 상호 협력적 학습, 상대방에 대한 긍정적 피드백 제공, 역할극 및 행동시연과 같은 상호관계적 기법을 활용하여 비행청소년들에게 부족한 사회적 관심을 증진시키는 것과 학습한 내용을 일상생활에 적용할 수 있도록 하는 것에 초점을 맞추어 프로그램을 진행하였다. 더불어, 연구 방법론적으로도 비교집단을 설정하여 주의위약으로 인한 프로그램의 효과성 여부를 확인하였다.

방 법

연구참가자

본 연구에 참가한 학생들은 재학 중인 고등학교 내에서 비행문제를 일으켜 대안교육에 의뢰된 30명의 남자 고등학생들과 대안교육 의뢰 예정인 15명의 남학생들이다. 이들의 평균 나이는 17.69세이다(SD=.79).

참가자의 자세한 인구통계학적 특징은 표 1에 제시하였다.

연구절차

1급 범죄심리사 자격을 갖추었고, 집단상담 프로그램 실시 경험이 있는 심리학과 대학원생이 자기조절능력 향상 프로그램을 진행하였다. 게임실시로 구성되어 있는 회기(7, 8회기)에는 학생들을 통제하기 위해 청소년폭력예방재단(이하, 청예단)의 선생님 1명이 보조진행자로 참여하였다. 보조 진행자가 참여할 때에는 주진행자가 보조진행자에게 프로그램의 목표 및 활동 내용에 대해 사전에 충분한 설명을 하였다. 진행자는 프로그램을 시작하기 4개월 전부터 청예단의 유사 집단에서 프로그램 실시에 관한 연습을 하였고, 청예단의 선생님들로부터 피드백을 받았다.

프로그램의 한 회기는 150분(쉬는 시간 10분 포함)으로 구성되어 있다. 프로그램은 오전과 오후에 각각 1회기씩 매일 2회기가 실시되었으며, 5일에 걸쳐 총 10회가 실시되었다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램 첫 회기와

표 1. 연구참가자의 인구통계학적 특성

		사례 수(각 집단의 전체 인원 대비 비율)			
		전체	자기조절 훈련집단	비교 집단	무처치 통제집단
학년	고등학교 1	19명(42.2%)	4명(8.9%)	8명(17.8%)	7명(15.6%)
	고등학교 2	17명(37.8%)	5명(11.1%)	4명(8.9%)	8명(17.8%)
	고등학교 3	9명(20.0%)	6명(13.3%)	3명(6.7%)	0명(0.0%)
	전체	45명(100%)	15명(100%)	15명(100%)	15명(100%)
대안교육 의뢰사유 (중복가능)	흡연	21명(29.6%)	5명(7.0%)	8명(11.3%)	8명(11.3%)
	폭행	23명(32.4%)	8명(11.3%)	7명(9.6%)	8명(11.3%)
	절도	7명(9.9%)	2명(2.8%)	3명(4.2%)	2명(2.8%)
	무단결석	11명(15.5%)	7명(9.9%)	3명(4.2%)	1명(1.5%)
	기타	9명(12.7%)	2명(2.8%)	3명(4.2%)	4명(5.6%)

마지막 회기에 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격신념 및 비행행동의 수준을 측정하였다. 추수 연구 시에도 동일한 척도를 사용하여 재검사를 실시하였다.

자기조절훈련 집단의 학생들은 부산광역시에 소재한 청예단에 대안교육으로 의뢰된 남자 고등학생 15명이다. 대안교육은 교내에서 비행행동을 일으켜 교육청에 의뢰된 일반학교 학생들에게 학교생활 적응을 위한 비행 및 폭력 예방교육을 실시하는 것으로 연구는 2012년 9월부터 10월까지 매월 1차씩 총 2차에 걸쳐 실시되었다. 1차에 6명, 2차에 9명의 학생이 참가하였으며, 모든 학생들은 10회기의 프로그램이 모두 종료될 때까지 한 회기도 빠짐없이 참여하였다. 고등학교 1학년 4명, 2학년 5명, 3학년 6명이었고, 의뢰사유는 폭행이 32.4%로 가장 높은 비율을 차지했다.

비교집단의 학생들은 청예단 부산지부에 대안교육으로 의뢰된 남자 고등학생 15명으로 청예단에서 기존에 실시하고 있던 프로그램에 참가하였다. 기존 프로그램에는 인성교육이 주를 이루고 있으며, 영화감상, 미술치료, 웃음치료, 장터체험 등의 다양한 활동을 함께 한다. 이들에게도 치료집단과 동일한 회기 수와 시간을 적용하였다. 무처치통제집단의 학생들은 부산시 내에 소재하고 있는 P고등학교의 학생 15명으로 모두 대안교육에 의뢰 될 예정이며, 이 학생들은 아무런 처치도 받지 않았다. 자기조절훈련 집단의 학생들에게 실시한 다섯 가지 척도를 사용하여 비교집단과 무처치통제집단의 학생들을 평가하였으며, 사전 검사 실시 5일 후에 사후 검사를 실시하여 연구 기간 역시 동일하게 유지하였다.

추수연구는 자기조절능력 향상 프로그램 참가자 15명 중 10명을 대상으로 프로그램 종료 6주 후에 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격신념 및 비행행동의 재평가를 통해 진행되었다. 5명은 전화번호 변경, 소년분류심사원 위탁, 설문응답 거부 등 개인적 사정으로 인해 연구에 참여

하지 못했다.

자기조절능력 향상 프로그램

본 연구에서 실시된 자기조절능력 향상 프로그램은 Gottfredson과 Hirsch(1990)의 자기통제이론을 바탕으로 연구자가 집단 상담과 기타 치료영역에서 사용되고 있는 프로그램들을 분석 및 재구성하여 개발한 것이다. 1-2회기는 프로그램에 조금 더 몰입하여 참여할 수 있도록 하기 위해 오리엔테이션과 라포형성을 목표로 프로그램을 진행하였다. 3-5회기까지는 자신과 주변 사람들의 내적 감정과 사고를 이해하고, 관계 형성을 증진시키도록 구성하였다. 6회기의 내적 감정 표현하기는 자신의 감정을 조절하는 것에 목표를 두었고, 7-8회기는 게임을 통해 협동성을 증진시키는 것뿐만 아니라, 내면에 있는 행동 조절력을 발견하여 스스로의 유능성을 확인하고 실제적인 행동 통제를 통해 목표를 성취할 수 있는 경험을 하도록 하였다. 9회기는 현재가 아닌 미래의 자신을 위하여 좀 더 구체적으로 목표를 설정하고 그를 위해 전략 설정 및 수정을 통한 상위인지조절력을 향상시키고자 하였으며, 마지막 10회기는 프로그램 종결 단계로 학습한 내용을 일상생활에 적용하여 개발된 기능을 유지 할 수 있도록 프로그램을 기획하였다.

좀 더 구체적으로 프로그램 구성 요소들을 살펴보면, 활동한 내용들과 그 과정에서 느낀 감정들을 발표하도록 한 것은 행동보다 말로 자신을 표현하게 하기 위한 것이고, 마니또 게임 등은 타인의 감정에 예민하게 반응하고 타인중심적 사고를 하도록 하기 위한 요소이다. 도미노 쌓기나 퍼즐 맞추기 등의 행동조절 프로그램은 욕구 만족을 지연시키는 것뿐만 아니라 일의 처리를 성급하지 않게 하도록 한 것과 관련이 있고, 미래의 내 모습 생각하기는 분별력과 조심성을 키우기 및 장기적인 손실을 생각하기 위한 것이다. 개발적인 프로그램 구성은 표 2에 제시하였고, 프로그램의 목표는 다음과 같다.

표 2. 자기조절능력 향상 프로그램의 내용

회기	단계별 목표	목표	내용
1 회기	관계 형성	프로그램 이해 및 규칙 나누기	<ul style="list-style-type: none"> · 오리엔테이션 · 사전검사 설문지 작성, K-HTP 그리기 · 서약서 작성 · 자기 소개하기
2 회기		라포 및 신뢰감 형성	<ul style="list-style-type: none"> · 짝지와 인사하고, 칭찬하기 · 짝의 얼굴 그리기 · 문장 이어가기(우리들만의 이야기) · 과제 : 마니또게임
3 회기	자신과 타인에 대한 이해	스스로에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 표정 찾기 · 감정온도계 · 나의 일상용어 발견하기 · 가치관 경매하기
4 회기		가족에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 우리 가족의 장단점 · 우리 가족 상징적으로 표현하기 · 가족들에 대한 불만과 만족
5 회기	자기 조절 및 통제	다른 사람에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 안마하기 · 톨 플레이 · '나-메시지'로 대화하기
6 회기		내적 감정 표현하기 (정서조절)	<ul style="list-style-type: none"> · 현재 감정 표현하기 · 내가 자주 쓰는 정서 단어 확인하기 · 감정단어 알아맞히기 · 감정조절 신호등(감정조절 연습)
7 회기	자기 조절 및 통제	자기 조절을 통한 협동 경험(행동조절)	<ul style="list-style-type: none"> · 마니또 게임에 대해 이야기 나누기 · 종이컵 쌓기, 퍼즐 맞추기
8 회기		행동 통제하기 (행동조절)	<ul style="list-style-type: none"> · 청기 백기 게임 · 도미노 쌓기
9 회기	종결	미래의 내 모습 (상위인지조절)	<ul style="list-style-type: none"> · 내가 하고 싶은 것들은? · 직업 알아보기 · 미래의 명함 만들기 · 나의 인생 그래프
10 회기		프로그램 마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> · 부정적인 자기 모습 쓰레기통에 던지기 · 스스로에게 상장 전달하기 · 톨링페이퍼 작성하기 · 사후 검사 설문지 작성

(1) 자신, 가족, 친구 및 주변사람들에 대한 이해를 통해 다른 사람의 입장에서 생각하는 능력을 향상시킬 수 있다.

(2) 비행청소년이 이미 가지고 있는 정서조절과 행동조절 능력의 향상을 통해 즉흥적이고 충동적인 선택을 하기 전에 결과에 대해 생각하

고, 행동과 감정을 조절할 수 있다.

(3) 자신의 과거를 돌아보고, 미래에 대한 체계적인 계획을 수립하는 상위인지조절을 통하여 현재 삶에 대한 적응력을 높일 수 있다.

(4) 상호관계적 기법을 활용하여 사회적 관심을 증진시키고, 학습한 내용을 일상생활에 적용할 수 있다.

측정도구

한국판 자기통제력 척도.

자기통제력 척도는 Grasmick 등(1993)이 개발한 척도를 하창순과 김병석(2005)이 번안한 것이다. 이 척도는 충동성(예: 결과를 생각하지 않고 기분에 따라 행동을 할 때가 있다), 단순과제 선호(예: 복잡한 일을 포기하거나 물러서려는 경향이 있다), 모험 추구(예: 때때로 재미 삼아 위험을 무릅쓸 것이다), 신체활동 선호(예: 가능하다면 주로 정신적인 것보다는 육체적인 활동을 선택한다), 자기중심(예: 다른 사람에게 피해를 주더라도 나 자신을 돌보는 편이다), 화 기질(예: 나는 쉽게 화를 낸다)의 6가지 주요소로 구성되어 있으며, 각각의 요소에 대하여 4문항씩 총 24문항으로 구성되어 있다. Grasmick 등(1993)은 4점 척도를 사용하였으나, 하창순 등(2005)은 “매우 동의한다(1)”에서 “전혀 동의하지 않는다(5)”까지의 5점 척도로 수정하여 사용하였고, 전체 점수의 합이 높을수록 자기통제력이 높음을 의미한다. 하창순 등(2005)의 연구에서 나타난 Cronbach α (내적 합치도)는 전체 척도의 경우 .81이었고, 본 연구에서의 Cronbach α 는 .77이었다.

한국판 충동성 척도.

충동성 검사는 Barratt의 Barratt Impulsiveness Scale II(1983)를 이현수(1992)가 번안한 것이다. 충동성 검사는 운동충동성척도 8문항(예: 깊이 생각해보지 않고 일을 시작한다), 인지충동성척도 6문항(예: 어떤 일에도 쉽게 몰두 할 수 있다), 무계획충동성척도 9문항(예: 충분한 사전계

획 없이 행동한다)으로 구성되었으며, “전혀 그렇지 않다(1)”에서부터 “항상 그렇다(4)”까지의 4점 척도다. 총점이 높을수록 충동성이 높은 것을 의미하며, 이현수(1992)의 연구에서 전체 척도의 Cronbach α 는 .81이었고, 본 연구에서 나타난 Cronbach α 는 .76이었다.

한국판 공격성 척도.

본 연구에서 사용한 공격성 척도는 Buss와 Perry(1992)가 개발한 공격성 질문지(Aggression questionnaire)를 서수균과 권석만(2002)이 번안한 것이다. 이 척도는 신체적 공격성 9문항(예: 누가 나를 때리면 나도 되받아 친다), 언어적 공격성 5문항(예: 나는 다른 사람과 의견 충돌이 잦다), 분노감 5문항(예: 일이 뜻대로 안 됐을 때 나는 화를 참기 어렵다), 적대감 8문항(예: 다른 사람들은 항상 운이 좋아 보인다) 등 4개의 하위 척도로 구성되어 있다. 응답자들은 “전혀 그렇지 않다(1)”부터 “매우 그렇다(5)”까지의 5점 척도로 응답한다. 공격성 척도의 총점이 높을수록 높은 공격성을 의미한다. Buss와 Perry(1992)의 연구에서 전체 Cronbach α 는 .89였고, 서수균과 권석만(2002)의 연구에서 전체 Cronbach α 는 .67이었다. 또한, 본 연구에서는 Cronbach α 가 .80이었다.

한국판 공격신념 척도.

한국판 공격신념 검사는 Slaby와 Guerra(1998)가 개발한 공격신념 척도(Beliefs Supporting Aggression Scale)를 정유진과 유미숙(2012)이 번안한 것이다. 자존감 및 이미지 향상 5문항(예: 만약 내가 싸움을 한다면 모두가 나를 우러러 볼 것이다), 공격행동의 정당성 4문항(예: 누가 나를 비난했다고 해서 그 사람을 때리는 것은 정말 옳지 못하다)으로 구성되어 있으며, 공격신념검사는 “전혀 그렇지 않다(1)”부터 “매우 그렇다(5)”까지의 5점 척도이다. 총점이 높을수록 공격신념이 높음을 의미한다. 정유진과 유미숙(2012)의 연구에서 전체 척도의 Cronbach α 는 .7로 나

타났고, 본 연구에서 Cronbach α 는 .65으로 나타났다.

비행척도 척도.

비행척도 검사는 기광도(2001)가 청소년의 비행을 측정하기 위하여 Cohen의 직업자율성이론, Patterson의 강압이론, Gottfredson과 Hirschi의 자기통제이론을 통합하여 만든 검사이다. 총 24문항인 비행척도는 지위비행(예: 취하도록 술 마시기), 질서위반(예: 무단횡단이나 교통질서 위반행위), 파괴행동(예: 고의로 학교물건을 파손한 행위), 폭력행위(예: 다른 사람과의 다툼, 재산비행(예: 다른 사람의 물건이나 현금을 훔치기) 등 다섯 가지 하위 척도로 구성되어 있다. 기광도(2001)는 이 척도를 4점 척도로 사용하였으나, 본 연구에서는 “전혀 없다(1)”부터 “항상(5)”까지의 5점 척도로 사용하였으며, Cronbach α 는 .82로 나타났다.

자료 분석

자료 분석에는 SPSS 18.0K for Windows를 사용하였다. 사전동질성을 검증하기 위해 t-test를 사용하여 모든 종속 측정치의 사전 점수를 비교하였고, 자기통제력, 충동성, 공격성 및 비행행동 척도의 측정치를 프로그램 전-후로 구분하여 반복측정 다변량분석을 실시하였다. 공격성 척도는 집단 간 사전 동등성이 확보되지 않아 공변량 분석을 실시하였다. 또한, 이원상호작용의 원천을 알아보기 위해 대응 t검증을 실시하였고, 사후검증으로 Dunnett을 실시하였다.

추수 연구에서는 프로그램 전과 프로그램 종결 6주 후, 프로그램 후와 프로그램 종결 6주 후의 점수치를 각각 t검증을 통해 비교하여 그 효과가 유지되는지 살펴보았다.

결 과

연구결과

본 연구에서는 자기조절능력 향상 프로그램이 비행청소년의 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격성 및 비행행동에 미치는 영향을 알아보았다.

표 3은 프로그램 전-후의 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격성 및 비행행동 척도의 점수로 집단별 평균과 표준편차를 나타낸 것이다.

자기통제력

반복측정 다변량 분석을 이용하여 자기통제력의 측정치를 분석한 결과 (프로그램전-후) \times (집단)의 이원상호작용이 통계적으로 유의하였다 [$F(2, 42)=2.89, p<.05$]. 이원상호작용의 원천을 알아보기 위해 실시한 대응표본 t검증에서, 자기조절훈련집단의 자기통제력은 프로그램 전 보다 프로그램 후에 유의하게 증가하였으나 [$t(14)=2.83, p<.01$], 비교집단 [$t(14)=.83, p>.05$]과 무처치통제집단 [$t(14)=.57, p>.05$]은 프로그램 전과 후에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

충동성

충동성 측정치를 반복측정 다변량 방법으로 분석한 결과, (프로그램전-후) \times (집단)의 이원상호작용이 통계적으로 유의하였다 [$F(2, 42)=3.17, p<.05$]. 이원상호작용의 원천을 알아보기 위한 대응표본 t검증에서 자기조절훈련집단의 충동성은 프로그램 전에 비하여 프로그램 후에 유의하게 감소하였으나 [$t(14)=3.49, p<.01$], 비교집단의 경우, 프로그램 전과 후에 유의한 차이가 없었고 [$t(14)=.36, p>.05$], 무처치통제집단에서도 프로그램 전과 후에 유의한 차이가 없었다 [$t(14)=.86, p>.05$].

공격성

공격성의 프로그램 전 측정치가 집단 간에 차이를 보이므로, 이를 공변량으로 통제하고 프로그램 후 측정치를 종속변인으로 하여 공변량

표 3. 프로그램 전-후의 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격신념 및 비행행동의 변화

		프로그램전	프로그램후	집단내변화	F	Dunnett
		M(SD)	M(SD)	(paired t)		사후검증
자기통제력	자기조절훈련집단 (n=15)	63.40 (8.00)	72.33 (11.49)	2.83**	2.89*	집단2,3<1
	비교집단 (n=15)	65.80 (9.16)	67.80 (9.75)	.83		
	무처치 통제집단 (n=15)	62.01 (9.40)	62.73 (7.85)	.57		
충동성	자기조절훈련집단 (n=15)	60.80 (5.66)	55.80 (5.09)	3.49**	3.37*	집단2,3<1
	비교집단 (n=15)	59.40 (6.57)	58.80 (5.72)	.35		
	무처치 통제집단 (n=15)	62.80 (7.33)	62.00 (6.48)	.86		
공격성	자기조절훈련집단 (n=15)	79.40 (18.02)	69.87 (15.50)	3.64**	3.31*	집단2,3<1
	비교집단 (n=15)	72.87 (15.56)	72.80 (16.53)	.03		
	무처치 통제집단 (n=15)	78.60 (12.43)	78.73 (13.82)	-.04		
공격신념	자기조절훈련집단 (n=15)	23.47 (5.28)	21.53 (5.00)	1.26	.91	
	비교집단 (n=15)	23.20 (3.30)	22.00 (4.09)	1.56		
	무처치 통제집단 (n=15)	22.20 (4.23)	22.27 (4.20)	-.11		
비행행동	자기조절훈련집단 (n=15)	54.40 (10.43)	50.07 (9.76)	2.40*	1.46	집단3<1
	비교집단 (n=15)	48.53 (9.56)	46.07 (10.76)	.83		
	무처치 통제집단 (n=15)	46.33 (7.57)	47.33 (9.42)	-.58		

* $p < .05$, ** $p < .01$ (일방검증)

1) '<'표시는 이웃하는 집단 간의 차이가 .05수준에서 유의함을 나타냄

2) 집단1: 자기조절훈련집단, 집단2: 비교집단, 집단3: 무처치 통제집단

분석을 실시하였다. 분석 결과, 집단 간 공격성의 정도에 통계적으로 유의한 차이가 있었다 [F(2, 41)=3.31, $p < .05$]. 집단 간 차이를 알아보기

위해 실시한 대응표본 t검증의 결과, 자기조절훈련집단의 공격성은 프로그램 전에 비하여 프로그램 후에 유의한 차이를 보였으나 [t(14)=3.64,

$p < .01$], 비교집단은 프로그램 전과 후에 유의한 변화가 없었고($t(14) = .03, p > .05$], 무처치통제집단 역시 프로그램 전과 후에 유의한 변화를 보이지 않았다($t(14) = -.04, p > .05$).

공격신념

공격신념 측정치의 반복측정 다변량 분석 결과, (프로그램전-후) × (집단)의 이원상호작용이 통계적으로 유의하지 않았다. 자기조절훈련집단의 경우, 프로그램 전에 비해 프로그램 후에 점수가 감소하였으나 통계적으로 유의하지 않았고, 비교집단과 무처치통제집단도 유의한 차이를 보이지 않았다.

비행행동

비행행동 측정치를 반복측정 다변량 방법으로 분석한 결과, (프로그램전-후) × (집단)의 이원상호작용이 통계적으로 유의하지 않았다($F(2, 42) = 1.46, p > .05$). 그러나, 자기조절훈련집단의 비행이 어느 정도 변화하였는지 알아보기 위해 실시한 대응표본 t 검증 결과, 프로그램 전과 후에 유의한 차이를 보였다($t(14) = 2.40, p < .05$). 반면, 비교집단의 점수는 프로그램 실시 전과 후에

유의한 감소를 보이지 않았고($t(14) = .83, p > .05$], 무처치통제집단 역시 프로그램 전과 후에 유의한 변화를 보이지 않았다($t(14) = -.58, p > .05$).

추수연구

추수연구는 프로그램의 효과가 유지되는지 확인하기 위해 실시되었다. 프로그램 종료 6주 후, 자기조절훈련집단의 학생 15명 중 10명을 대상으로 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격신념 및 비행행동을 재평가하였다. 추수검사 측정치를 프로그램 전의 측정치 및 프로그램 후의 측정치와 대응표본 t 검증을 실시하였다. 결과는 표 4와 같다.

자기통제력($t(9) = 2.92, p < .01$)과 충동성($t(9) = 2.70, p < .05$), 공격성($t(9) = 1.98, p < .05$) 모두 프로그램 전에 비해 종료 6주 후의 점수가 유의하게 변화하였다. 또한, 프로그램 후와 프로그램 종료 6주 후의 자기통제력($t(9) = -.31, p > .05$), 충동성($t(9) = -.54, p > .05$) 및 공격성($t(9) = -.22, p > .05$)의 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 공격신념과 비행행동의 경우, 프로그램 전 점수에 비하여 프로그램 종료 6주 후의 점수가 다소 감

표 4. 프로그램 전-후-6주 후 측정치의 차이 검증

변인	프로그램 전	프로그램 후	6주 후	사전-추수	사후-추수
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>t</i>	<i>t</i>
자기통제력	61.50 (8.56)	70.50 (10.31)	69.40 (12.12)	2.92**	-.31
충동성	62.00 (4.90)	56.20 (6.09)	57.50 (3.41)	2.70*	-.54
공격성	80.20 (14.30)	71.20 (13.75)	71.90 (12.78)	1.98*	-.22
공격신념	22.20 (7.10)	19.50 (6.80)	20.20 (5.61)	1.14	-.48
비행행동	53.30 (9.97)	49.90 (10.69)	50.20 (9.31)	1.25	-.14

* $p < .05$, ** $p < .01$ (일방검증)

소하고 있으나 이는 통계적으로 유의하지 않았다. 프로그램 후에 비해 프로그램 종료 6주 후의 점수는 증가하였으나, 이 역시 통계적으로 유의하지는 않았다.

논 의

본 연구는 비행청소년들에게 자기조절능력 향상 프로그램을 실시하고, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 진행되었다. 특히, 자기조절능력 향상 프로그램이 비행청소년의 자기통제력, 충동성, 공격성, 공격신념 및 비행행동에 어떠한 효과를 미치는지를 알아보고자 하였다.

이 연구의 결과와 의의는 다음과 같다.

첫째, 자기조절능력 향상 프로그램에 참여한 비행청소년들의 자기통제력은 비교집단 및 무처치통제집단에 비해 통계적으로 유의하게 상승하였다. 자기조절훈련집단의 자기통제력 수준은 처치 전보다 후에 더 증가하였고, 비교집단 및 무처치통제집단의 사전-사후 검사 결과에 비해서도 더 유의하게 증가하였다. 또한, 6주 후의 추수검사에서도 유지되고 있었다. 이와 같은 결과는 자기조절훈련 프로그램이 비행청소년의 자기통제력 향상에 미친 긍정적인 효과가 일시적이 아닌 것으로 예상해 볼 수 있다.

특히, 국내에서는 유일하게 자기조절능력의 향상을 통하여 보호관찰 청소년의 자기통제력 증가와 공격성의 유의미한 감소를 입증한 황진규(2010)의 연구와도 일치하는 결과이다. 본 프로그램에서 자기조절능력이 향상된 것은 정서조절, 행동조절, 인지조절 등 각각의 조절능력에 부분적으로 개입한 것이 아니라, 조절의 여러 가지 측면을 동시에 집중적으로 개입한 것이 긍정적인 효과를 일으킨 것으로 보이며, 참여자 스스로가 이미 자기통제력을 가지고 있다는 것을 인식하고 유능성을 증가시키는 연습을 한 것이 비행청소년들의 자기조절능력 향상에 많은 효과를 보인 것으로 고려된다. 아울러 자기조절

능력 향상 프로그램에 참여한 비행청소년들의 높은 만족도와 참여도 역시 자기통제력을 증가시키는데 도움이 된 것으로 여겨진다.

더욱이, Moffit(1993)은 자기통제능력이 낮은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 쉽게 범죄를 저지를 가능성이 높고, 충동적이거나 공격적인 행동을 할 위험성도 증가한다고 하였다. Goffredson과 Hirschi(1990) 역시 낮은 자기통제력이 비행이나 범죄의 가능성을 높여 범죄의 많은 부분에 영향을 준다고 설명하였다. 따라서 본 프로그램을 통한 자기조절능력의 향상은 청소년이 비행행동을 일으킬 위험성을 감소시키고 사회적응능력을 기르는 데 도움이 될 것으로 여겨진다.

둘째, 프로그램에 참가한 집단의 충동성과 공격성은 비교집단 및 무처치통제집단에 비하여 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이는 문제행동을 보이는 위험아동들을 대상으로 하여 공격적 행동을 포함한 문제행동의 감소를 보인 Deffenbacher, Oetting, Lynch, 그리고 Morris(1996)의 연구와 일치하며, 자기통제를 통하여 충동성 및 공격성의 감소를 보인 최오영, 손정락(2011)의 연구와도 일치하는 결과이다. 충동성이 높은 대부분의 비행청소년들은 상황에 대해 의식적으로 판단하기 전에 즉각적으로 행동하고, 공격성이 높은 청소년들은 상황을 더 적대적인 것으로 인식하는 경향이 있다(이영순, 이현림, 천성문, 2000). 본 연구의 자기조절능력 향상프로그램에는 행동하기 이전에 생각하게 하는 활동들이 포함되어 있다. 아울러 자기중심적인 사고에서 벗어나 여러 가지 측면에서 상황을 이해하는 활동들도 포함되어 있다. 즉, 타인의 입장에서 문제를 이해하고, 이후에 행동으로 옮기는 활동들이 비행청소년들의 충동성과 공격성을 감소시키는 데 영향을 미친 것으로 보인다. 또한, 자기조절능력을 향상시키는데 도움이 되는 프로그램의 여러 요소들을 통합하여 작용한 결과가 충동성과 공격성 수준을 낮추는데 기여했을 것으로 짐작된다.

셋째, 추수연구 결과, 자기통제력의 향상과 충동성 및 공격성의 감소효과가 6주 후까지 유지되었다. 프로그램을 통한 자기통제력의 증가와 충동성 및 공격성의 감소 효과가 얼마나 더 유지가 될 것인지에 대한 장기적인 연구가 더 필요하나, 일시적이든 장기적이든 현재 경험하고 있는 문제를 해결하고, 미래를 살아나가는데 긍정적인 역할을 할 수 있을 것으로 보인다. 그리고 비행청소년을 대상으로 실시한 국내 연구에서 프로그램의 효과성을 확인한 경우는 있었으나, 추수연구가 실시된 경우는 드물기에 그 의미는 더 크다고 하겠다.

마지막으로, 국내외에서 가장 주목 받는 비행이론 중 하나인 Goffredson과 Hirsh의 자기통제력 이론을 통해 비행청소년들의 행동 원인을 찾고, 분석하려는 시도는 국내에서도 여러 차례 있어 왔다. 그러나, 이를 활용하여 비행청소년들을 위한 직접적인 치료적 개입은 이루어지지 않았다. 본 연구에서는 Goffredson과 Hirsh의 자기통제력 이론을 직접적으로 활용한 국내의 유일한 연구이자, 자기통제력과 함께 정서조절, 행동조절, 상위인지 조절 등 자기조절의 여러 측면을 통합적으로 집중훈련 시켰다는 점이 본 프로그램의 강점이라고 할 수 있다.

이 연구의 한계점 및 이후 연구방향은 다음과 같다.

첫째, 프로그램 참여 전-후에 비행청소년의 공격신념과 비행행동은 유의한 감소를 나타내지 않았다. 공격신념은 공격행동의 사용을 지지하는 일반화된 신념(정유진, 유미숙, 2012)으로, 초기 발달부터 학습되어 왔던 행동 프로그램에 의해 사회적 행동이 통제받는 것(Huesmann, 1988)이기 때문에 삶의 전 생애에 걸쳐 형성된 것이다. 이를 5일이라는 짧은 시간 안에 변화시키기 어려웠던 것으로 보인다. 또한, 신념을 평가할 때에는 실제 자신의 모습이 아닌 정답을 표기하려는 도덕적 신념에 예민해져 사회에서 바라는 답을 작성하려는 경향(Huesmann, & Guerra, 1997)이 있는 바, 공격신념의 사전-사후 측정치 모두

에서 실제 자신의 모습이 아닌 자신이 원하는 혹은 사회에서 바람직하다고 여기지는 문항에 반응하려는 무의식적 의도가 반영되었을 가능성이 있다. 뿐만 아니라, 비행행동들 역시도 자신과 유사한 행동문제를 보이는 친구들과 함께 어울리는 과정에서 행하는 습관화된 행동들이자 실제 관찰 가능한 행동들이기 때문에 급격한 변화가 나타나지 않은 것으로 해석될 수 있으며, 행동문제들도 사회적 바람직성에 따라 응답했기 때문에 유의미한 변화가 관찰되지 않았을 가능성도 있어 보인다.

아울러 공격신념과 비행행동에는 바닥효과(bottom effect)가 발생하였을 가능성도 존재한다. 본 연구에서 공격신념의 평균은 2.61점으로 '보통이다'와 '거의 그렇지 않다'는 응답을 하였고, 비행행동의 평균은 2.27점으로 비행행동의 빈도에 대해 '한 두 번' 혹은 '가끔'에 응답하고 있다. 준임상집단에 해당하는 비행청소년들에게서 나타날 것이라고 예상되는 점수보다 낮은 것으로, 이 부분에 대해서는 문항별로 어떠한 차이가 있는지에 대해 살펴보았다. 그 결과, 전반적으로 학생들이 자신의 비행행동 패턴을 잘 보고하고 있는 것으로 보아, 평균 점수가 낮은 것은 비행척도의 문항들이 준임상집단의 학생들에게는 해당되지 않거나 자주 일어나지 않는 문항들로 구성되어 있는 것과 관련된 것으로 보인다. 결과적으로, 프로그램 참여 전부터 낮게 측정된 점수들로 인해 프로그램 후에도 측정치에서 점수 차이가 나타나지 않은 것으로 예상 가능하다. 따라서 면담이나 교사평정, 행동평가와 같이 자기보고 검사의 한계를 보완할 수 있는 평정도구의 사용이 필요할 것으로 여겨진다.

둘째, 본 연구의 대상이 대안교육 학생들이라는 점이다. 대안교육은 학교부적응 문제로 의뢰된 일반학교 학생들에게 교육적 치료를 하는 것이기 때문에 대부분의 비행행동이 준임상집단에 해당하는 경미한 수준이다. 따라서 소년학교나 소년교도소에 있는 심각한 비행청소년들에게까지 그 결과를 일반화하는데 한계를 가진다. 가

비행 집단에서부터 중범죄에 해당하는 비행 집단까지 다양한 집단에 본 프로그램을 적용하고, 그 효과를 검증할 필요가 있다. 또, 프로그램 적용 시 집단 특성에 맞추어 운용시간을 늘리거나, 더 많은 회기를 실시하거나, 회기 간 시간 간격을 두는 방법을 사용하여 프로그램을 조절할 필요가 있으며, 장기적이고 지속적인 개입을 필요로 할 것으로 보인다.

셋째, 추수연구에 참여하지 않은 학생들에 대한 연구의 필요성이 있다. 우선, 자기조절능력 향상 프로그램에 참여한 학생들 중 1/3에 해당하는 인원이 추수연구에 참여하지 않았다. 6주라는 시간을 고려하면 탈락률이 높은 편이라, 추수연구에 참여한 학생들과 참여하지 않은 학생들의 사전, 사후 연구측정치를 살펴보았다. 통계적으로는 두 집단 간에 차이가 없는 것으로 나타났다으나, 피험자 수가 매우 적어 통계적으로 유의한 결과가 나타나지 않았을 가능성을 배제하기 어렵다. 또한, 현실적인 여건 상의 문제로 비교집단과 무처치 집단 학생들에 대한 추수연구가 진행되지 못하였다. 다른 집단에 포함된 학생들의 변화에 대한 이해도 필요할 것으로 여겨지는 바, 치료, 비교, 무처치 집단 모두에서 추수연구에 참여하지 않은 학생들에 대한 지속적인 연구 및 분석도 필요할 것으로 예상된다.

마지막으로, 프로그램의 참여 후 나타난 결과와 추후 검사 결과는 진행자의 요구특성이 반영되었을 수 있다. 진행자가 직접 프로그램을 기획, 제작, 실시 및 검사를 하였기 때문에 프로그램의 진행과정에서 진행자가 집단원들에게 요구특성을 나타내도록 유도했을 가능성이 있다. 특히 본 프로그램은 무선설계가 되지 않은 상태에서 이루어졌음에도 불구하고 진행자 및 검사 문항의 의도를 비교적 분명하게 알아차릴 수 있는 자기보고 검사에만 의존하여 연구가 진행되었기 때문에 요구특성이나 사회적 바람직성에 따른 결과임을 배제하기 어렵다. 따라서 다른 진행자가 본 프로그램을 실시하고 효과성을 검증하여 이와 유사한 결과가 나오는지 확인해 보아야하

며, 자기보고방식이 아닌 객관화된 도구를 사용하여 결과를 확인해보아야 할 필요가 있다.

앞선 제한점에도 불구하고, 자기조절능력 향상 프로그램이 비행청소년의 자기통제력, 충동성 및 공격성에 미치는 효과가 매우 긍정적이었다. 또한, 비행행동이 심각하지 않은 비행청소년들을 대상으로 효과성이 확인되었고, 프로그램의 실시가 용이하기 때문에 학교현장에서 사용하기 편하다는 이점을 가진다. 이러한 장점을 가진 자기조절능력 향상 프로그램의 실시는 비행청소년들의 자기 조절능력을 향상시키고 충동성과 공격성을 감소시켜 비행행동을 줄일 수 있을 것으로 고려된다. 더불어, 자기조절능력의 향상은 비행청소년들의 사회생활 적응력을 향상시키고 긍정적인 미래로 나아갈 수 있는 발판이 될 것으로 여겨진다.

참고문헌

기광도 (2001). 사회계층과 자녀양육 및 비행간의 관계분석. 형사정책연구, 12(3), 139-164

김경희, 이희정 (2002). 품행장애 청소년과 일반 청소년의 자아 정체성. 한국심리학회지: 발달, 15(4), 1-23.

김민동 (2002). 애착유형과 자기개념, 우울 및 불안과의 관련성: 일반청소년 집단과 재소중인 비행청소년 집단과의 비교. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위 논문

김형선 (2002). 일반청소년과 비행청소년의 스트레스에 대한 대처유형 비교연구. 경기대학교 일반대학원 석사학위 논문

대검찰청/법무연수원 (2014). 2013 범죄백서. 서울: 대검찰청

대검찰청/법무연수원 (2011). 2010 범죄백서. 서울: 대검찰청

박상규 (2007). 교도소에 수용 중인 비행청소년에 대한 자존감 향상 프로그램 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(3), 1-12.

- 박윤아, 박지연 (2008). 분노조절프로그램이 정서 및 행동장애 위험 아동의 공격성 및 정서적 능력에 미치는 영향. *정서·행동장애연구*, 24(1), 23-42.
- 박정순, 김춘경 (2000). 공격적 아동을 위한 사회적 관심 증진 놀이집단상담 프로그램 개발과 적용. *놀이치료연구*, 4(1), 83-101.
- 박현수, 정혜원 (2010). 초기 비행청소년과 후기 비행청소년의 비행경로 비교: 비행친구, 부모애착, 자기통제를 중심으로. *한국청소년연구* 21(2), 5-34.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(2), 487-501.
- 양옥승 (2006). 3-6세 유아의 자기조절력 측정척도 개발. *미래유아교육학회지*, 13(2), 161-187.
- 원호택 (1991). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 심리학적 연구. 서울: 한국형사정책연구원
- 이수정, 이인희 (2005). 청소년의 비행실태와 원인에 대한 이해. *學生生活研究*, 20, 39-81.
- 이영순, 이현림, 친성문 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(1), 53-82.
- 이정란 (2003). 유아의 자기조절 구성 요소 및 관련변인에 대한 구조 분석. *덕성여자대학교 일반대학교 박사학위논문*.
- 이정선 (2010). 인지행동치료 집단프로그램이 비행청소년의 충동성 및 공감능력에 미치는 효과. *대구가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 이종일, 김경빈, 진혜경. (1998). 청소년 품행장애와 부모양육행동과의 관계에 대한 연구. *소아청소년정신의학*, 9(1), 67-81.
- 이중화 (2011). 성격유형이 청소년의 생활만족도와 범죄에 미치는 영향: 명리학적 성격이론을 중심으로. *광운대학교 일반대학원 박사학위논문*
- 이창호, 양미진, 이희우, 이은경 (2005). 청소년 정신건강 관련 요인 연구. 서울: 청소년상담원.
- 이현수 (1992). 충동성검사. 서울: 한국가이던스.
- 이현정, 신윤오, 안동현, 홍성도, 이원태 (2005). 비행청소년들의 충동성과 뇌기능에 대한 연구. *大韓神經精神醫學會*, 44(5), 604-611.
- 장혜정 (2008). 중학생이 지각한 사회적 지지, 성역할 정체감, 자기 통제 및 공격성간의 관계. *이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 정유진, 유미숙 (2012). 한국판 청소년용 공격신념 척도(K-BSAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 399-417.
- 주영신, 양승남 (2005). 인지-행동프로그램이 보호관찰청소년의 공격성, 충동성 및 자아존중감에 미치는 효과. *社會科學研究*, 26(1), 153-176.
- 진미희 (2009). 아동이 지각한 심리적 가정환경과 자기통제력, 공격성과의 관계. *아주대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 최오영, 손정락 (2011). 자기 통제 훈련 프로그램이 온라인 게임 중독 대학생들의 게임중독, 공격성 및 충동성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 723-745.
- 하창순, 김병석 (2005). 한국판 자기 통제력(Self-control) 척도의 탐색적 요인분석. *상담학연구*, 6(4), 1175-1188.
- 한국형사정책 연구원 (1996). *형사정책연구소식*. 37, 25-35
- 한동주 (2006). 멘토링을 활용한 비행예방집단프로그램 효과성 분석. *성균관대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 허명금 (2012). 가정환경 요인이 청소년 비행에 미치는 영향에 관한 연구: 일반청소년과 보호관찰청소년의 비교를 중심으로. *한남대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 황진규 (2010). 보호관찰 청소년 자기조절 프로그램 연구. *보호관찰*, 10(2), 287-324.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*, 4th edition(DSM-IV).
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*, 5th

- edition(DSM-5).
- Bandura, A. (1973). Aggression: A social learning analysis. *New Jersey: Prentice-Hall*, 6-21.
- Barratt, E. S. (1983). The biological basis of impulsiveness: The significance of timing and rhythm disorders. *Personality and Individual Differences*, 4, 387-391.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 575-590
- Diaz, R. M., Neal, C. J., & Amay-Williams, M. (1990). *The social origins of self-regulation*. In L.C. Mall. (Ed). *Vygotsky and education: Instructional implications and applications of sociobistorical psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). *A revised version of the psychoticism scale* Department of Psychology, Institute of Psychiatry, De Crespigny Park, Denmark Hill, London SE5 8AF, England, UK
- Geller, B., & Greydanus, D. E. (1981). Aggression in adolescents: aspects of pathogenesis. *Adolescent Health Care*, 1, 136-243.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Burski, R. J., & Arneklev, B. K. (1993). Testing the Core Empirical Implications of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency* 30, 5-29.
- Huesmann, L. F. (1988). An information processing model for the development of aggression. *Aggressive Behavior*, 14, 13-24.
- Huesmann, L. R., & Guerra, N. G. (1997). Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 408-419.
- Kellner, M. H., Bry, B. H., & Colletti, L. A. (2003). Increasing anger log use during school among middle school students with emotional and behavioral disorders. *Child & Family Behavior Therapy*, 25(3), 7-21.
- Lahey, B., Loeber, R., Hart, E., Frick, P., Applegate, B., Zhang, Q., Green, M., & Russo, F. (1995). Four-year longitudinal study of conduct disorder in boys: Patterns and predictors of persistence. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 83.
- Lochman, J. E. (1992). Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: Three-year follow-up and preventive effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(3), 426-432.
- Loeber, R., & Hay, D. F. (1997). "Key issues in the development of aggression and violence from childhood to early adulthood." *Annual Review of Psychology* 48, 371-410.
- Loeber, & Stouthamer-Loeber. (1987). *Prediction*. In H. C. Quay(Ed.). *Handbook of Juvenile Delinquency*. New York: Wiley, 325-382.
- Moffit, T. E. (1993). Adolescence-limited and life course persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100, 474-505.
- Monks, C., Ruiz, R., & Val, E. (2002). Unjustified aggression in preschool. *Aggressive Behavior*, 28(6), 458-476.
- Sampson, Robert, J., & John, H. Laub. (1993). *Crime in the Making: Pathways and Turning Points through Life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sethi, A., Aber, J. L., Shoda, Y., Rodriguez, M. L., & Mischel, W. (2000). The role of strategic attention deployment in development of self-

- regulation: Predicting preschooler's delay of gratification from mother-toddler interactions. *Developmental Psychology*, 36, 767-777.
- Slaby, R. G., & Guerra, N. G. (1998). Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: 1. Assessment. *Developmental Psychology*, 24, 580-588
- Weine, I. B. (1982). *Child and Adolescent Psychopathology*, New York: John Wiley & Sons.
- 1 차원고접수 : 2014. 03. 12.
수정원고접수 : 2014. 05. 20.
최종게재결정 : 2014. 05. 22.

The Effect of the Self-regulation Program on Self-control, Impulsiveness, Aggression of Juvenile Delinquents

Sang-Hee Seong

Department of Clinical Psychology
Bongseng Memorial Hospital

Chang-Hee Hong

Department of Psychology
Pusan National University

Gui-Ae Kim

The purpose of this study was to develop a self-regulation program for juvenile delinquents and evaluate its effects. The program was developed to improve juveniles' self-control and to decrease their impulsiveness, aggression, and delinquency behavior. This study was expected to decrease juvenile delinquents' recidivism and help their adaptation to a real life. Students in Adolescent Violence Prevention Center in Pusan Metropolitan City were randomly assigned to a treatment group($n=15$) and a comparison group($n=15$). A non-treatment group($n=15$) was also composed juvenile delinquents in P high school at the same city. The treatment group took a self-regulation program, the comparison group was with previous program for the center, and the non-treatment group did not receive any treatment program. One or two group leaders participated in the treatment group for each session twice a day during 5 days. The results were as follows. First, the level of self-control in the treatment group was significantly improved than the comparison and control groups. Second, the level of impulsiveness and aggression in the treatment group were significantly decreased than the other groups. Third, the effects of improved self-control, and decreased impulsiveness and aggression remained after 6 weeks. Finally, Implication and limitation of study were discussed.

Key words : self-regulation, juvenile delinquents, self-control, impulsiveness, aggression