



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수지도
석사학위 청구논문

비행청소년의 분노와 충동성
조절을 위한 게슈탈트 관계성 향상
프로그램 효과 연구

2012

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
김 속 희

비행청소년의 분노와 충동성
조절을 위한 게슈탈트 관계성 향상
프로그램 효과 연구

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2012년 2월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

김 속 희

인 준 서

김숙희의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 비행청소년을 대상으로 게슈탈트 관계성 향상 프로그램이 비행청소년의 분노와 충동성 조절 및 자기개념에 미치는 효과를 검증하였다. 연구 대상은 법원의 보호처분 명령에 따라 수도권 소재 아동보호 치료시설에 위탁 수용 중인 비행청소년들로서, 실험집단과 통제집단에 각각 8명씩 무선 할당하여 배정하였다. 치료집단에는 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 회기 당 120분씩 주 2회 5주에 걸쳐 실시하였다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 충동성 척도는 Barratt Impulsive Scale II 를, 분노 척도는 Novaco Anger Scale 을, 자아개념검사 척도는 성신자아개념 척도를 각각 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참여한 실험집단 비행청소년들은 통제집단에 비해 충동성이 유의하게 감소하지 않았다. 둘째, 프로그램에 참여한 실험집단 비행청소년들은 분노수준이 유의하게 감소하지 않았다. 셋째, 프로그램에 참여한 실험집단 비행청소년들은 자기개념이 유의하게 상승하지 않았다.

결론적으로 본 연구에서 시행된 게슈탈트 관계성 향상 프로그램은 비행청소년의 충동성과 분노, 자기개념에 영향을 주지 않았음을 알 수 있었다. 마지막으로 본 연구의 한계와 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 비행청소년, 충동성, 분노, 자기개념, 게슈탈트 치료

목 차

논문 개요

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구가설 5

II. 이론적 배경

- 1. 비행청소년의 충동성 6
- 2. 비행청소년의 분노 9
- 3. 비행청소년의 자기개념 12
- 4. 게슈탈트 치료에서의 충동성, 분노, 자기개념 15

III. 연구방법

- 1. 연구대상 23
- 2. 실험설계 23
- 3. 프로그램의 기간 24
- 4. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 구성 24
- 5. 측정도구 36
- 6. 자료 분석 41

IV. 연구결과	
1. 집단 동질성 검증	42
2. 프로그램의 효과검증	43
V. 논의	53

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 치료집단 및 통제집단의 구성	23
<표 2> 실험설계	24
<표 3> 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 회기별 요약	34
<표 4> Barratt 충동성 검사 II 문항구성	36
<표 5> Novaco 분노 척도의 문항구성	37
<표 6> 성신자기개념 검사의 문항구성	41
<표 7> 치료집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증	42
<표 8> Mixed ANOVA에 의한 충동성과 하위요인 분산분석표	44
<표 9> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 충동성	44
<표 10> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 충동성 사전-사후-추후	45
<표 11> Mixed ANOVA에 의한 분노와 하위요인 분산분석표	47
<표 12> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 분노	47
<표 13> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 사전-사후-추후 분노	48
<표 14> Mixed ANOVA에 의한 자기개념과 하위요인 분산분석표	50
<표 15> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 자기개념	51
<표 16> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 자기개념 사전-사후-추후	51

그림 목 차

<그림 1> 실험집단의 충동성 총점변화	45
<그림 2> 실험집단의 분노점수 총점변화	48
<그림 3> 실험집단의 인지분노 점수변화	48
<그림 4> 실험집단의 자기개념 총점변화	52
<그림 5> 실험집단의 자아존중감 점수변화	52

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년 문제는 동서양을 막론하고 현대사회에 있어서 공통적인 고민거리이자 관심사(표갑수, 1998)이지만, 최근 우리 사회에서 청소년 비행 및 범죄의 심각성은 성인의 범죄 못지않게 우려할 만한 수준에 이르렀다. 우리나라에서는 12세 이상 24세 이하까지를 청소년 범죄자라 구분하고 그 중 12세 이상 20세 미만을 소년범죄로 구분하고 있다(통계청, 2009). 대검찰청 범죄분석 보고서(2009)에 따르면 2008년 소년범죄는 모두 13만 4992건이 발생해 2007년의 8만 8104건에 비해 53.2% 늘어났다. 이 중 강력 범죄로 적발된 소년 범이 전년 대비 38.8% 증가한 것으로 나타났다(청소년 백서, 2008). 같은 해, 15세 이하 중학생의 비행이 35.7% 증가한 것으로 보고(경찰백서, 2009)되었으며, 법원행정처의 자료에서도 접수된 소년보호사건기준으로 지난 4년간 청소년 범죄가 2배 이상 증가한 것으로 밝히고 있다(법률신문, 2009, 7.14). 즉, 청소년 비행문제는 저 연령대로 그 범위가 확대되고 있을 뿐 아니라 양적 증가와 질적 흉포화의 양상을 띠고 있다. 게다가 청소년 범죄를 우려스럽게 하는 부분은 재범을 또한 높다는 것이다. 청소년 재비행율은 1970년 4.6%였던 것이 1980년에는 11%, 1990년에는 22.4%로, 2008년에는 30.9%(범죄백서, 2009), 그리고 2009년 8월 기준 31.2%를 기록했고 이중 전과 9범 이상의 소년범죄자가 990명에 달한다(경찰청, 2009)고 하였다. 형사정책연구원에 따르면 청소년기에 1~2회 범죄를 저질렀던 사람들의 경우에는 70%, 5회 이상이었던 사람들 중에는 80% 가량이 성인 범죄자로 발전하는 것으로 나타나 청소년 비행과 성인 범죄 사이의 연관성을 경험적으로 밝혀주고 있다(배진우, 2003; 이정민 2009 재인용). 이렇듯 소년 재범율의 증가와 성인범죄자로의 연결현상은 청소년 범죄의 심각성과

소년에 대한 교정, 교화의 중요성을 일깨운다.

이에 따라 우리나라에서도 청소년 비행을 감소시키기 위한 노력이 이루어지고 있다. 과거에는 단순한 통제와 처벌이 주로 이루어졌으나, 이에 대한 한계를 느끼고 점차 비행 감소를 위한 다양한 연구와 접근이 시도되고 있다. 선행 연구들은 청소년 비행이 다양한 원인을 가지고 있음을 밝히면서 단순한 통제와 처벌로는 청소년비행의 감소 및 예방을 이룰 수 없고 비행의 원인에 대한 심리, 정서적 접근이 필요하다는 점을 지적하고 있다(Bynum & Thompson, 1992; 임소영, 2001 재인용). 즉, 같은 사회적 악조건에 있다고 해서 모두 범죄자가 되는 것은 아닌데 이러한 현상을 설명하기 위해 내적 요인에 관심을 가질 필요가 있다(권은정, 2011). 청소년기 비행행동과 관련된 초기 아동기의 위험요인을 탐색한 6년~8년의 종단연구(신경민, 신윤미, 김선영, 조선미, 2010)에서 아동기의 비행 및 문제행동이 청소년기의 비행성향을 유의하게 예측하였는데 이때, 가족구조 및 경제 상태 등의 인구사회학적 요인은 청소년기 비행 성향을 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 개인이 가진 어떤 특정 요인이 비행행동에 큰 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 가정환경 요인보다는 충동성 등과 같은 개인의 인성특성 요인이 청소년의 비행에 더 큰 영향력을 갖는다(이정아, 1995)는 것이다.

개인의 인성특성 중 관습위배 경향성, 주도성과 함께 충동성이 비행을 설명하는데 가장 유력한 특성(이애령, 1999)이라는 점을 먼저 주목할 필요가 있다. 청소년기의 충동통제의 결핍은 자신의 행동을 통제할 능력과 반사회적 행위가 가져올 미래의 결과를 생각할 능력을 방해하여 직접적으로 비행을 야기할 수 있으며(Moffit, 1993), 충동성이 부정적인 가족관계에서 비롯된 분노나 적대감과 같은 정서와 연결되면 언어적, 신체적 폭력으로 연결되기 쉽다(Felson, Liska, South & McNulty, 1994).

이렇게 충동적이거나 폭발적인 행동을 일으키는 데는 종종 분노가 원인

(Feindler, Ecton, 1986)이 되며, 분노는 비행에 구성하는 정서적 변인 중에 가장 두드러진 변인(Feindler, 1989)이라고 한 연구자도 있다. 말하자면, 분노는 일반 청소년들에게도 나타날 수 있는 자연스런 것이지만 적절히 대처하지 못하고 순간적, 충동적으로 반응함으로써 비행행동으로 연결(김동배, 권중돈, 1998)된다는 점이다. 그런 점에서 분노정서를 관리하는 능력이야말로 비행청소년들의 바람직한 사회적, 정서적 발달과 대인관계 적응을 위한 기본 요소(천성문, 1999)라고 할 수 있다.

청소년기 사회적, 정서적 발달을 성취하는데 있어서 또 다른 중요한 축을 이루고 있는 것이 자기개념이다. 자기개념이 긍정적일수록 범죄의 유혹이나 압력, 이탈행동에서 벗어날 수 있지만, 반대로 부정적이고 안정성과 항상성이 부족할 경우 불안정한 자기개념에서 비롯된 불안감을 비행행위를 통해 해소하는 경향(김유자, 백용매, 2000)이 있기 때문이다. 같은 우범지대에 거주하면서 비행자가 되는 경우와 그렇지 않은 경우가 있는데, 우범지대에 거주하는 소년들을 비행으로부터 격리시켜줌에 있어서 자아개념이 효과적인 변인으로 작용(Reckless와 Dinitz 및 Murraray, 1956) 한다고 밝힌 연구가 이를 뒷받침한다. 즉, 긍정적인 자아개념은 비행의 보호요인으로, 부정적인 자아개념은 비행의 위험요인으로 각각 작용한다. 그러므로 비행청소년들을 건전한 청소년으로 다시 사회에 환원시키고 재비행의 악순환을 끊기 위해서는, 위에서 살펴본 대로 그들의 심리, 정서상의 문제, 그 중에서도 충동성, 분노, 부정적 자기개념이 제기하는 문제에 초점을 맞출 필요가 있다. 게슈탈트 치료는 상담 장면에서 나타나는 과정을 다루는 것을 중요시하는 가운데, 이러한 충동성, 분노와 같은 개인의 감각, 감정, 행동에 대한 알아차림과 접촉의 중요성을 강조하는 치료적 접근으로, 게슈탈트 집단치료 프로그램에서는 지금 여기에서 신뢰로운 관계형성과 공감적 만남의 체험을 통해 심리적 회복을 시도한다. 특히 시설에 수용되어 비자발적으로 상담을 받게 되는 비행청소년의 경우에는 상담자 주도적이거나 인지위주의 지시적 접근보다는 게슈탈트 치료와 같이 내담자-상담자 간 대등한 만남 속에서 정서적 문제

를 다루어 줌으로써 궁극적으로 문제행동의 감소를 유도하여 실질적 효과를 이끌어내는 개입이 필요하다.

현재까지 비행청소년과 일반청소년의 심리사회적 환경비교를 비롯하여 비행청소년 문제를 다룬 선행연구는 다수이나, 비행청소년을 위한 치료 프로그램의 개발과 그 효과를 검증하는 연구는 그에 비해 훨씬 적는데, 이는 범법행위를 한 비행청소년들을 수용하고 있는 교정시설에 대한 물리적 접근이 용이하지 않다는 현실적 제약이 그 원인 중의 하나인 것으로 사료된다. 더욱이 본 연구에서 제기한 문제에 초점을 맞춘 치료 프로그램은 부족한 상황으로, 소년원을 비롯한 각종 청소년 보호치료시설 및 기관에서 상담자들이 활용할 수 있는 다양한 프로그램에 대한 현실적 요구에도 불구하고, 몇몇 치료적 접근에 기반을 둔 연구들에 국한되어 있다. 선행 연구결과를 살펴보면, 오현경(2001)은 인지 행동적 훈련이 비행청소년의 자아개념증진에 미치는 효과를 검증하였고, 임소영(2000)도 인지 행동적 접근에 따라 비행청소년을 위한 분노조절 프로그램을 실시하여 그 효과성을 입증하였으며, 성은주(2008) 역시 인지행동 집단치료가 이들의 충동성의 감소에 효과적이었음을 보고하였다. 이 때 사용된 프로그램은 일반적 문제해결훈련을 바탕으로 하여 검증하고자 하는 도구에 초점을 맞추어 주장훈련과 의사소통훈련을 재조합하여 구성한 것이었다. 비행청소년들을 대상으로 한 집단음악 프로그램의 효과를 연구한 장호정(2001)은 실험집단의 분노가 유의미하게 감소하였음을 보고하였다. 여기서는 즉흥연주, 작사, 그룹합주, 음악감상, 음악게임 등 다양한 음악적 활동을 함으로써 자신을 표현하고 감정을 표출하여 해소시키는 데에 도움이 되었다고 하였다. 김종필(2007)은 비행청소년들을 대상으로 매주 다른 주제를 갖고 역할극을 하는 것을 내용으로 한 연극치료를 시행하여 효과를 살펴보았는데, 자기개념은 향상하였으나 충동성은 감소하지 않았다고 보고하였다. 이처럼 지금까지는 심리교육이나 문제해결 중심의 접근 또는 특정 예술작업이 이끌어 내는 카타르시스 적인 요소에 초점을 맞춘 것이 대부분이다. 이에 비해 게슈탈트 치료와 같이 인지와 정서 그리고

행동의 상호 작용적 성격에 대한 이해를 바탕으로 하되, 정서를 우선적으로 다루어 줌으로써 인지와 행동에 있어서 변화를 가져오하고자 시도하는 정서 중심적 접근의 집단치료 프로그램은 거의 없었다. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램은 현상학적 이론을 바탕으로 대인관계에서의 접촉과 연결성을 중심으로 한 관계성 향상을 통해 비행청소년들의 심리·정서적 문제를 다루는 것으로 기존의 치료프로그램과 더불어 의미 있는 치료적 효과를 나타낼 수 있다.

본 연구의 목적은 비행청소년을 대상으로 한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하여, 이들의 충동성과 분노의 조절, 자기개념의 긍정적 변화의 측면에서 프로그램이 대상자들에게 효과가 있는지를 알아보려는 것이다.

2. 연구가설

본 연구에서 설정한 연구가설은 다음과 같다.

[가설 1] 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 비행청소년들은 참가하지 않은 통제집단의 비행청소년들에 비해 충동성이 유의하게 감소할 것이다.

[가설 2] 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 비행청소년들은 참가하지 않은 통제집단의 비행청소년들에 비해 분노수준이 유의하게 감소할 것이다.

[가설 3] 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 비행청소년들은 참가하지 않은 통제집단의 비행청소년들에 비해 자기개념의 긍정적 변화가 유의할 것이다.

[가설 4] 게슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 실험집단의 비행청소년들은 프로그램 종료 3주 후에도 그 치료효과가 지속되고 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 비행청소년의 충동성

충동성이란 행동적 측면과 인지적 측면 양자를 포함하는 성격특질로 위험을 감수하는 행동을 하거나 생각 없이 일을 시작하는 것, 혹은 시작한 행동을 중단하거나 조절하는데 어려움을 겪는 성격특질을 말한다(Eysenck & Eysenck, 1984). 이상노(1986)는 충동성을 사고나 행동이 단순하고, 감정적이며, 어디에 속박되거나 제약을 받기 싫어하고 자제력이 약하여 기분 나는 대로 또는 하고 싶은 대로 행동하며 흥분을 즐기는 인성특성이라고 정의하였다. 충동성은 부정적 정서를 행동으로 표출시키는데 중요한 역할을 하는 것(Moffit 외, 1994)이기도 하다.

충동성은 임상적으로 충동조절 장애나 반사회적 성격장애 또는 경계선 성격장애 등을 진단할 때 포함되는 주된 특징(American Psychiatry Association, 1994)으로서, 공격적인 행동이나 비행, 품행장애와 밀접한 관련이 있다(Helmer, Young & Phil, 1995). 여기에 대하여 이송선(2000)은 충동조절에 있어서의 장애가 자아실현의 지연과 쾌락 원칙의 추구, 자기 조절의 불완전 등으로 약물 사용 등과 같은 특정 행동에 대한 집착이나 내적 공격 충동이 즉각적인 행동으로 표출될 수 있다고 하였다. 성격에 관한 연구자들도 충동성이 반사회적인 행동에 영향을 주는 중요한 특질이고(Buss, 1961), 일생동안 지속적으로 비행을 반복하게 만드는 성격요소(Cleckley, 1976)라고 보았다(장양자, 2001). 충동성은 행동적 측면과 인지적 측면을 모두 포함하고 있는 성격특질로서, 충동적인 성격경향이 높은 사람은 조금 하고 즉각적으로 행동하며 주의를 기울이지 않고 충동적으로 의사결정을 하며 무계획적으로 문제를 해결하거나 반응은 빠르지만 오반응을 많이 하는

경향을 보인다. 따라서 충동적인 사람의 이러한 특성이 비행이나 범죄와 관련될 가능성이 높다(천성문, 1999). 많이 연구되고 있는 비행과 관련된 성격요인들로 성격차원이나 분노, 공격성, 낮은 자존감, 충동성, 자극추구, 낮은 공감능력(심혜숙, 김명권, 1997)등이 있으며, 이 외에도 안창규(1990)등은 적대감, 반사회적 경향성, 불안, 우울 등의 심리적 상태나 충동성, 과활동성 등의 성격적 경향성이 MMPI에서 각 하위척도의 분포 상에서도 같은 결과를 가진다는 것을 보고하고 있다. 이에령(1999)은 비행의 원인이 되는 개인의 인성특성 요인은 단일차원에서 볼 것이 아니라 여러 인성특성을 결합하여 보아야 한다고 전제하고, 개인의 인성특성 중 관습위배 경향성, 주도성과 함께 충동성이 비행을 설명하는데 가장 유력한 특성임을 보고하였고, 비행청소년의 성격 특성들에 관한 연구들 중에서 자기보고 방법을 사용한 연구(Marohn et al, 1971), 투사적 방법을 사용한 연구(Curtiss, 1979) 등에서 보고된 바와 같이 비행청소년들은 충동성이 강하다고 알려져 왔다(백영심, 2006 재인용). 또한 범죄행동과 성격특성의 관계를 연구한 결과(이인혜, 1991)에서도 범죄 집단이 통제집단에 비해 운동충동성이 유의하게 높았고, 모험추구성향이 있으며, 권태에 민감함 것으로 나타났다. 일찍이 Gray(1981)도 모험추구적인 성향이나 감각추구적인 성향은 충동성과 밀접한 관계를 가지고 있다고 하였다. 그는 성격과 범죄행동과의 관계를 충동성으로 설명하였는데, 그에 따르면 범죄자들은 처벌 자극에 대해서는 조건화가 안되지만 보상자극에 대해서는 정상인들과 다른 없는 조건화 능력을 보여준다고 한다. 이는 흔히 범죄자들이 정상인보다 더 외향적이어서 조건화 능력의 부족으로 적절한 사회규범과 부적절한 행동을 제지하는 능력을 습득하지 못하는 것으로 설명되는 것과는 달리 이들 범죄자들의 강한 충동성 때문이라는 주장이다. 최근에 많은 관심을 받고 있는 학원폭력이나 성폭력, 또는 가정폭력에 관련된 가해자들의 성격성향에서도 충동성이 많은 것으로 보고(강남청소년회관, 1997)되었기도 하다.

이처럼 높은 수준의 충동성이 문제가 되는 것은, 이것이 장기적으로 안정

적이고 심각한 반사회적인 행동과 정적인 상관관계(Farrington, Loeber & Van Kamens, 1990: 박병훈, 2002 재인용)를 갖고 있는 것으로 보고되었다는 데에 있다. Moffit(1993) 역시, 충동성은 장기적으로 반사회적 행위의 위험을 직접, 간접적으로 증가시킨다고 하였다. 그는 충동통제의 결핍이 자신의 행동을 통제할 능력과 반사회적 행위가 가져올 미래의 결과를 생각할 능력을 방해하여 직접적으로 비행을 야기할 수 있다고 주장한다. 비행청소년은 충동성으로 인하여 어떤 행위가 수용 가능한 한계를 넘는 지를 생각하지 않고 실행한다. 순간의 유혹으로 그들은 실제로 허용되지 않는 행동을 하는 경우도 종종 있다. 게다가 그들은 인습적인 규범에 그다지 매력을 느끼지 않는다. 더욱이 충동적인 청소년들이 자신의 행위 결과에 거의 신경 쓰지 않는다는 사실은 바람직하지 못한 행동과 그에 따른 처벌간의 관계를 거의 이해하지 못한다는 것을 암시한다. 때문에 그들은 범죄행동에 대한 억제력이 없다(한국형사정책연구원, 1999). Campbell, Andrews 와 Fuller(1983)의 실증적 연구에서도 이런 점이 지지되었는데, 그들은 비행학생의 문제해결 능력 연구에서 비행학생의 대부분이 충동적인 행동을 자제하거나 자기통제를 하는 능력이 부족하다고 보고하였다. 또한 Knecht(1995)은 기존의 많은 연구에서 약물을 사용하지 않는 중독적인 행동의 기저에는 공통적으로 충동통제력의 결핍을 보고하고 있다고 하였다. 이 부분에 있어서의 국내연구에서도 원호택(1991)은 청소년의 범죄행동을 유발하는 심리학적 요인에 관한 연구에서 범죄 집단이 일반집단에 비해 충동통제를 유익하게 하지 못하는 것으로 보고하였다.

위에 언급된 내용을 토대로, 비행청소년들의 반사회적 행동의 배경에 그들의 성격특성에서 충동성이 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다. 청소년기에 문제가 되는 충동성은 성인기까지 이어져 범죄와 같은 반사회적 행동의 기저에서 영향을 미치게 된다. 이에 충동성 감소 프로그램은 청소년 문제행동의 예방차원에서도 의미가 있을 뿐 아니라 비행의 반복을 막는데에도 도움이 될 것이라 여겨진다.

2. 비행청소년의 분노

분노는 생존의 필수적 요소(Bilodeau, 1992)이자, 대인관계 행동을 조절하고, 자기방어 및 통제력과 관련된 내부의 생리적 및 심리적 과정을 조직화하고 조절해 주는 등 다양한 적응적 기능을 제공(Avrill, 1982)하지만, 조절되지 않은 분노는 너무 쉽게 파괴적인 공격성으로 전환되며, 개인의 건강과 타인의 안녕에 해를 끼치는 위험 요인이 될 수 있다(남궁희승, 1995). 이를 테면, 분노는 종종 충동적이거나 폭발적인 행동을 일으킨다(Feindler, Ecton, 1986). 파괴적으로 표현된 분노는 적개심이나 불안(Deffenbacher, 1990), 신경증(Spielberger, 1979)이나 과도한 긴장(Crane, 1981)의 원인이 된다. 따라서 분노를 어떻게 표현하는가 하는 문제는 인간의 모든 삶에 있어 중요한 문제이다.

분노와 혼용되는 개념으로 공격성과 적대감이 있다. 이중에서 분노는 보통 적대감을 가져오는 지배적인 정서라 보이며, 공격성은 적대감이나 다른 정서에 의해 유발되는 신체적인 행동이라 볼 수 있다. Spielberger(1983)는 이 세 가지 개념 중에서 가장 근본적인 개념을 분노로 보았고, 분노가 상황적이고 일시적인데 비해 적개심은 지속적인 특징이 있다고 구분하여 설명하였다(박기호, 1998). 적개심은 분노에 비하여 원인이 되풀이 되지 않는데도 계속되는 경향이 있다. 또한 분노는 공격과 보복하고자 하는 충동을 수반하므로 공격성과 혼동하기 쉽다(안근석, 1991). 그러나 공격성은 공격이나 보복만을 유발하지만, 분노는 그 이외에도 위축, 우울 혹은 건설적 행동을 유도할 수도 있다는 점에서 이 두 개념은 서로 구별된다. 또 일반적으로 공격성은 사람이나 대상을 향한 파괴적, 처벌적 행동을 말하는 것인 반면, 분노와 적개심은 감정과 태도를 말하는 것이므로 이들은 서로 구별된다(Alschuler & Alschuler, 1984, 정원아 2002; 재인용). Novaco에 의하면, 일반적으로 분노의 유출이란 공격적 행동을 조장하기도 하며, 분노를 하고

나면 그 결과로써 공격적 행동은 감소하고 일반적인 생리학적 긴장은 낮아진다고 하였다. 이러한 사실에서 볼 때 분노했을 경우에는 언어적인 대처기술로써 분노의 흐름을 유출할 필요성이 있음을 시사한다(임태숙, 1991).

청소년들은 자아의식 때문에 자기주장이 방해, 간섭, 저지 받을 때 강한 분노를 표출하며, 부당한 취급을 받아 무시 경멸을 받을 때 또는 사회적 정의감이 손상되었을 때, 불공평한 취급, 흥미 없는 충고를 받았을 때 그리고 개인의 자유를 속박 당했을 때 분노를 느낀다고 하였다(김은정, 2001). 여기서 좀 더 문제시 되는 청소년기의 분노는 주로 낮은 자존심, 불안정한 가정 및 학교환경, 상실감, 좌절감 그리고 일반적으로 독립을 성취하는 과정에서 부딪히는 여러 가지 문제들과 연관되어 있는데(권혜진, 1995), 특히 비행청소년에게는 이러한 분노유발 원인이 다양하게 존재하며 이에 대한 대처능력도 미숙하기 때문에(Daniel, 1992; Larson, 1992; Smith 와 Becker, 1993) 더욱 심각하게 분노와 관련된 문제를 야기하게 된다(김진숙, 1997, 임소영 2003 재인용). 김명주(2000)는 인내하고 억제하는 문화적 전통이 강한 우리나라에서는 분노는 부정적 정서로 여겨져 오고 있어서 부정적 정서의 표현에 서툰 학생들은 자신이 환경에 비효율적으로 대처한다고 지각하며, 이들에 있어서 분노는 좌절, 우울, 의존성과 강한 연관성을 가져서 결국 사회적으로 바람직하지 않은 방식으로 표출되기 쉽고 친구들에게 외면당할 소지가 높으며 집단 활동에 참여할 기회도 점차 줄어든다고 보고하였다. 이에 비해 분노의 건전한 반응이란 상대편을 해치거나 사물에 손상을 주지 않고도 분노로 인한 신체적, 심리적 불균형 상태로부터 다시 평안을 회복하고 분노 상황에서 자신이 진정으로 원했던 것을 달성하게 하는 반응이다(Alschuler & Alschuler, 1984).

비행청소년들의 특징 중의 하나인 분노조절 능력의 결여는 문제 상황에 직면하였을 때 분노조절이 되지 않아 공격행위를 할 가능성이 높아지게 되는 것으로 비행까지 이르게 되는 경우가 많다(박정화, 1995). 말하자면, 분노는 일반 청소년들에게도 나타날 수 있는 자연스런 것이지만 적절히 대처

하지 못하고 순간적, 충동적으로 반응함으로써 비행행동으로 연결(김동배, 권중돈, 1998)된다는 점이 시사된다. 이와 같은 사실은 소년원생들을 대상으로 한 김용태(1995)의 연구에서도 드러난다. 그에 의하면 비행청소년들은 자신들의 화를 ‘조절하는 기술’이 부족하였고, 분노조절 프로그램 운영에서 당위적 사고의 변화와 충동적인 분노에 대한 지연작전에 대해 많은 저항을 보였다고 하였다. 또 다른 연구에서도, 참기 어려운 일에 대한 반응에 있어서 일반학생 청소년들은 ‘끝까지 참아냈다’, ‘가까운 사람들에게 이야기를 하면서 풀었다’는 답변이 많았던 반면, 비행청소년의 경우 ‘거리를 돌아 다녔다’, ‘물건을 집어던지며 거칠게 화를 냈다’의 순으로 답변한 것으로 드러나(구분영 외, 1993), 비행청소년들이 분노 조절을 제대로 하지 못한다는 사실을 단적으로 보여준다고 하겠다.

대부분의 이론가들은 분노가 공격행동 및 비행행동의 주요 유발 인자가 되는 것에 동의하였으며, 분노는 비행을 구성하는 정서적 변인 중에 가장 두드러진 변인(Feindler, 1989)이라고 하였다. 또, 비행행동을 다루기 위해서는 분노에 대한 통제가 먼저 다루어져야 한다고 제안하고 있는 선행 연구들이 많다(강신덕, 1997; Stephanek, Ollendick, Baldock, Francis & Yaerger, 1987). 왜냐하면 분노정서를 관리하는 능력이야말로 비행청소년들의 바람직한 사회적, 정서적 발달과 대인관계 적응을 위한 기본 요소가 될 수 있기 때문이다(천성문, 1999).

Rogers(1942)는 부정적인 감정에 대해 억제함 없는 분노의 자유로운 표현이 심리치료에 도움이 되며, 감정표현과 정화는 자신에 대한 새로운 지각, 즉 통찰을 할 수 있도록 한다고 설명하였다. 또한 이형득(1983)은 부정적인 느낌을 무시하는 것은 마치 우리의 신체가 과로하여 병이 나려고 하는 여러 가지 징후를 무시하는 것과 같다고 하여 분노의 억제를 피할 것을 주장하였고, Adler(1984)는 정신신체 질환은 자신의 생각과 느낌을 잘 표현하지 못하는 자신의 무능에 대해 느끼는 만성적인 불안에서 오는 것이라고 하여 자기표현을 하지 못하는 것의 문제점을 주장하였다.

이런 의미에서, 비행청소년들이 분노를 적절히 조절하고 건강하고 합리적인 방법으로 이를 표현할 수 있도록 도울 필요가 있다. 분노가 적절히 조절되게 되면 이들이 경험하는 긍정적 정서들은 대인관계를 포함한 여러 측면에서 질적으로 높아지고 양적으로 늘어나게 될 것이다. 분노 조절 프로그램은 이런 방식으로 비행청소년의 문제행동의 감소를 유도하게 될 것이다.

3. 비행청소년의 자기개념

자기(self)라는 개념을 도입하여 체계적으로 이론화한 James(1890)은 자기(self)를 ‘한 개인이 자신의 것이라고 부를 수 있는 모든 것의 총합’이라고 정의하였다. 자기를 ‘자기를 인지하는 자기(순수자기)와 자기로 인지되는 자기(경험적 자기)’의 두 부분으로 나누고, 전자는 인식주체로서의 자기와 후자는 인식대상으로서의 자기를 설명하고 있다. 그는 인식주체로서의 자기와 인식대상으로서의 자기 모두 일관성 또는 동질성을 가지고 있으며 이것은 자기정체감의 바탕을 이룬다고 하였다(임혜영, 2001). Rogers(1951)는 자기(Self)는 개인의 현상적 혹은 지각적 장인 경험의 전체성에서 분화된 부분이며, 여기서의 자기개념은 현재 자기가 어떤 사람인가에 대한 개념, 즉 자신의 자아상인데 ‘현재의 나’라는 존재의 인식과 ‘내가 할 수 있는 것’이라는 기능의 인식을 포함하는 것이라고 하였다. Allport(1973)는 자기개념을 인간의 행동을 결정하는 가장 중심적인 내적 성향으로 보고, 인간의 행동은 이 내적 성향과 환경적 여건과의 관계에 의해서 이루어진다고 설명하고 있다. 최근의 연구자들은 이러한 자기개념을 대체로 다차원적인 구조로 파악하고자 한다. 예컨대, 자기개념을 사회적 차원, 능력적 차원, 정서적 차원, 학업적 차원, 가족적 차원, 신체적 차원 등으로 나누어 파악하고자 한다(Crane & Bracken, 1994). 또한 자아존중감을 자기개념의 차원으로 포함시키는 학자들도 있다. 이 때 자아존중감은 자신에 대한 가치 평가적 차원

을 내포하는 것이다(Rosenberg, 1979; Germain, 1978). 이처럼 자기개념을 다원적 구조로 파악하는 것은 자기개념이 단순한 어느 한 측면만을 토대로 해서 이뤄지는 것이 아니라 여러 가지 복합적인 측면에 대해서 이뤄진다는 사실을 반영한 것이다(김정규, 2000).

자기개념의 형성과 변화, 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되는 것이지만 특히, 청소년기는 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달단계보다도 활발하게 진행된다. Erikson은 청소년기의 자기개념의 중요성을 다음과 같이 설명하였다. 첫째, 청소년기는 신체변화와 더불어 신체상과 자아관념에 변화가 생기며, 둘째, 청소년기 동안 지적발달로 말미암아 보다 복잡하고 세련된 자기개념을 갖게 되며, 셋째, 자기개념의 발달은 정서적 독립이 증가됨에 따라 직업, 가치, 성행태, 친구선택 등의 결정을 내릴 수 있으며, 넷째, 청소년기는 과도기적 특성을 가졌기 때문에 이 시기에 겪는 역할변화가 자기개념의 변화와 연관된다고 하였다(문선화 외, 1992).

Reckless와 Dinitz(1957)는 누구나 비행을 유발하게 만드는 유발요인과 하지 않도록 하는 통제요인을 가지게 되는데, 이러한 두 가지 요인의 균형이 어떻게 이루어지는가에 따라 범죄를 할 가능성이 달라진다고 하였다. 통제요인으로는 내적 봉쇄요인과 외적 봉쇄요인이 있는데, 이 중 내적 봉쇄요인에는 긍정적 자기개념과 같은 개인 내부에 형성된 통제력으로 이타심, 자기 통제력, 인내심, 책임감, 목표지향 성향 등이 있다고 하였다(한정운, 2009).

실제로 자기개념과 청소년 비행에 관한 많은 연구들(Harter, 1990; Kalan, 1975; Tedeschi, 1981)은 자기개념이 청소년 비행과 밀접한 관계가 있으며 비행의 직접적인 동기가 된다는 결과들을 제시하였다. 먼저, Mann과 Caplan(1982)은 낮은 자아존중감이 비행행동을 유발한다는 연구결과를 밝히면서, 자아존중감이 비행에 미치는 영향은 비행이 자아존중감에 미치는 영향보다 강하다고 하였고, 비행청소년들은 일반청소년들에 비해 자

자아개념이 대체로 부정적이며 특히 이들은 일반청소년들에 비해 자아수용 능력이 현격하게 낮다고 주장하고 있다. Hill과 Crowford(1990)도 낮은 자아존중감이 범죄나 비행성향과 관계가 있다고 하였고, 자아개념의 하위차원 중 학업에 대한 자아개념, 부모나 학교와의 관계에 대한 자아개념이 부정적일수록 비행을 저지를 가능성이 높음을 보고하였다.

그렇다면 자기개념이 낮은 청소년이 비행행동에 보다 쉽게 개입하게 되는 이유는 무엇인가라는 의문에 대한 한 가지 설명은 Kaplan (1980)에게서 찾아볼 수 있다. 그는 비행행동이 자기증진의 기능을 제공하는 하나의 대안적인 행동양식이 될 수 있기 때문이라고 보았다. 그에 따르면 비행을 자기개념의 결함에 상응하는 반응으로 부정적인 자기개념을 회피하거나 고치려고 하는 것이 인간의 동기 중의 하나라고 한다. 따라서 일부 청소년들에게 있어서 부정적 자아개념은 비행집단에의 개입과 반사회적 행동을 통해 또래들을 압박함으로써 오는 우월감, 또는 또래들이 도전하지 못하는 성인문화를 일찍 접하고 다양한 경험을 할 수 있다는 것에 대한 만족을 지속적으로 충족하고자 반사회적 행위 및 비행집단에 참여하는 것(Kaplan, 1997) 이라 하였다.

국내문헌을 살펴보다도 외국문헌과 비슷한 연구결과들을 내놓고 있다. 김유자, 백용매 (2000)는 자기개념이 긍정적일수록 범죄의 유혹이나 압력, 일탈행동에서 벗어날 수 있지만, 자아가 부정적이고 안정성과 항상성이 부족할 경우 불안정한 자기개념에서 비롯된 불안감을 비행행위를 통해 해소하는 경향이 있었다고 하였다. 문선화(1991)도 한국교정시설에 수용되어 있는 비행청소년들이 매우 부정적인 자아개념을 가지고 있으며 낮은 자아개념이 문제행동과 밀접한 관련이 있다는 연구결과를 발표하였다. 즉, 비행청소년은 정상소년보다 자기인식구조 또는 자기수용이 부정적이며, 욕구표현에 있어서 자기비하감, 열등감이 높고, 자기가치성이 낮다고 보고하였다. 또한 자아개념검사를 사용한 윤달원, 김남순(1983)의 연구에서도 자아개념의 총 자아긍정 점수에서 정상청소년이 비행청소년보다 유의하게 높은 것으로 나타났

다고 보고하였다.

한편, 김선희(2006)는 스트레스와 자아개념이 비행에 유의미한 변수이고 부정적 자아개념이 높을수록 스트레스도 높게 지각하여 비행을 할 수 있음을 지적하면서 부정적 자아를 최소화하는 것이 필요하다고 하였다.

자아개념향상에 목적을 둔 프로그램을 통하여 비행청소년의 교정에 효과가 있었다고 보고한 선행 연구로는, Lynch와 Gallahan(1988)이 있는데, 이들은 긍정적 자아개념을 갖도록 훈련함으로써 직업훈련을 성공적으로 수행하며 일에 대한 동기부여, 적응기술의 증가, 그리고 신뢰적 의사소통능력이 증가되었다고 보고하고 있다. Davis, Hoffman 그리고 Quigley(1988)는 수감명령을 받은 비행청소년들에게 긍정적 동료문화를 제시해주는 자아개념훈련을 제공함으로써 이들이 성공적으로 치료프로그램을 수행할 수 있었으며 이들의 부정적인 자기개념이 긍정적으로 변화하였다고 보고하고 있는 등, 자기개념 향상을 위한 프로그램개입은 낮은 자기개념을 보이는 비행청소년들에게 긍정적 자아인식을 돕고 자기개념을 강화시켜 비행의 유혹에 적절히 대처하고 재비행으로 심화되는 것을 막는데 도움을 줄 수 있다.

4. 게슈탈트 치료에서의 분노, 충동성, 자기개념

게슈탈트 심리치료에서는 인간이 창조적인 존재로서 자신이 살아가는 특정한 사회적, 생태학적 맥락이 중요하다고 본다. 치료의 목표를 질병의 치유 및 완화와 더불어 인격의 성장에 두고 있는데, 이는 정신분석이나 인지행동 치료 같은 개별적인 심리치료법이 아니라 통합적 심리치료를 이론적 배경으로 하여 다양하고 창의적인 미디어를 사용하는 특수한 기법을 치료에서 활용하는 것을 의미한다(Petzold, 2001, 이영이, 2001에서 재인용). 통합적 심리치료에서는 자아와 자기, 정체감이 중요한 개념이다. 개체는 환경에 있

는 새로운 자원들과 접촉함으로써 미해결 과제들을 해소하고 성장 변화할 수 있는데, 여기서 이러한 접촉을 행하는 주체 혹은 체계가 바로 자기(self)이다. 자기는 유기체 욕구와 환경의 조건을 감안하여 전경과 배경을 형성하면서 유기체와 환경의 교류를 통괄 지휘하는 반응체계라고 할 수 있다. 자기는 유기체-환경 장에서 매순간 가장 중요한 목표물을 전경으로 떠올리고 나머지는 배경으로 물러가게 하는 방법으로 유기체의 적응과 성장을 이끌어간다. 따라서 자기는 개체가 살아가는 의미를 발견하고 실현하는데 매우 중요한 역할을 한다(김정규 1995). 그리고 자기개념이란, 자기 자신에 대한 개인의 주관적인 지각, 인식 및 평가를 반영하는 인지적 관념을 의미한다. 즉, 한 개인이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는 지에 대한 종합적인 견해와 태도로서, 자기 자신이 누구인지, 어떤 사람인지, 어떤 사람이 될지, 얼마나 가치 있는 사람인지, 타인으로부터 얼마나 인정받는다고 느끼는지 등에 대한 자신의 생각과 감정을 설명하는 것이다. 자기개념은 특별한 계기가 없는 한 비교적 일생동안 변치 않고 그대로 유지되면서 개인의 일상 행동에 많은 영향을 미치게 된다(김정규, 2000). 한편 앞서 언급된 정체감은 정체성을 스스로 느끼는 과정과 정체성 부여의 두 과정이 함께 작용하는데, 전자는 특정시기에 자기 신체를 통한 지각과 행동을 근거로 스스로를 자기 자신으로 인식하는 과정이고, 후자는 사회적인 역할부여로서 특정한 시기에 나와 관련된 환경에 속하는 주변 사람이 보는 나를 나로서 규정하는 것이다. 두 과정이 일치하지 않으면 정체감 장애가 발생하는데, 정체감 개념에는 개인의 주관적인 현실과 사회라는 객관적인 현실 모두가 포함된다(곽윤이, 2004).

Goodman 등은 자기에 대한 기능적인 특질에 대해 말하였는데 이것은 발달적이고 현상학적인 과정이므로, 게슈탈트 치료자들은 현상학적인 방법에 기초하여 접근해 나가야 한다고 하였다(Philp, 2002). 게슈탈트 치료에서의

치료 목표는 현재 무엇을 어떻게 하는지 알아차리게 하는 것이며, 동시에 자신을 수용하고 존중하는 것을 배우게 하는 것이다. 사람들은 자존감이 낮다고 느끼는 것이 아니라, 자신을 수치스럽고, 가치 없고, 부끄럽다고 느낀다. 그들의 자기(Self)는 공격받기 쉽고, 불완전하거나 종종 파괴적이다(Sandra, 1997). 이러한 내담자를 변화시키기 위해서 내담자의 알아차림을 증가시키도록 이끌어주어야 한다. 알아차림은 게슈탈트의 형성, 흥분, 감각, 그리고 접촉이 특징이다(Perls, 1951). 증가된 알아차림은 더 이상 활용될 수 없게 된 고정된 게슈탈트나 습관화된 버릇이 아닌 현재 당면한 욕구에 따라 다양한 선택을 가능하게 한다. 이러한 변화는 자존감과 개인 내적인 힘 그리고 대응 능력의 향상된 결과를 가져온다(Joseph, 1998). 자신에 대해 좀 더 긍정적으로 느끼도록 해주기 위해서는 자기 자신으로 돌아오도록 도와줘야 하는데, 이 과정에서 가장 먼저 해야 할 중요한 작업은 자신의 현재 감정들을 느끼고 받아들이도록 해주는 것이다. 즉, 추하고, 공허하고, 보잘것없고, 절망적인 감정 등을 수용하는 것이다. 이러한 감정들을 받아들이게 되면서 내담자들은 자신의 감각과 신체 그리고 그것을 갖고서 할 수 있는 것들에 대해 다시 친숙해지게 된다. 그렇게 함으로써 자기 자신과 자신의 독특함에 대해 자신의 내부로부터 깨닫게 되며, 마침내 안녕감을 느끼기 시작한다. 즉 자기 자신으로 존재하는 것이 괜찮다는 느낌을 갖게 된다. 내담자들이 자기 자신을 되찾음으로 해서 낮은 자기개념이 향상되고, 이렇게 자기 자신을 되찾는 과정에서 그들은 이 세상을 새롭게 탐색하고 발견하는데 몰두하게 된다(Oaklander, 1997). 게슈탈트 치료에서는 내담자의 내적 자원으로서의 ‘자기 지지’를 강조하여 내담자로 하여금 자신의 에너지를 동원하여 주체적으로 행동하고 자기지지를 할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다(최유경, 2008).

필스와 그의 동료들(1994)은 충동성이란, 개체가 게슈탈트의 형성과 교체

의 자연스런 흐름을 타지 못한 채, 전경과 배경이 둘로 분리되어 있는 상태로 전경만이 맥락 없이 남아있거나 혹은 초점 없이 배경만 있는 상태라고 하였다. 그들에 의하면, 좋은 게슈탈트에서는 전경과 배경의 관계가 명료하다. 심리적 건강과 성숙함이라는 것은 게슈탈트의 형성과정에서 자유롭고, 접촉과 알아차림의 과정에서 지나친 불안이나 억압, 습관적인 선택적 주의가 없어야 한다. 개체의 필요가 충족되거나 혹은 보다 더 긴급한 필요가 전경으로 떠오를 때, 이러한 필요에 따라 전경이 자연스럽게 교체되지 못하게 될 때 문제가 된다. 만족감을 느낄 겨를도 없이 전경이 빨리 교체되는 경우(히스테리 증처럼)라든가, 교체가 너무 느려서 새로운 전경이 확실하게 떠오를 여지가 없는 경우(강박증처럼)와 같이, 충동성도 환경의 필요에 창의적으로 적응하지 못하고 환경을 자신의 필요에 맞추지 못함으로써 심리적 건강이 손상된 상태에 있는 것으로 설명한 것이다. Naranjo(2000)은 그의 9가지 성격유형 이네아그램에서 2형 성격유형의 특징에서 충동성을 언급하였는데, 2형 성격유형에 속하는 사람들은 자신들의 필요를 인정하는데서 오는 수치심을 피하기 위해 풍족함을 가장하는 입장을 취하는 사람들이며, 바로 이런 점으로 인해 그들의 필요는 상대방을 조종하는 방식으로 표현되고, 그것이 또한 충동적 성향의 원천이 된다고 보았다. Navis(1980)는 진정한 자발성이 가능하려면 하나의 어떤 충동이 아닌 접촉이 필요하다고 하면서, 그렇지 못할 경우 아무런 접촉 없이 충동 그 자체만이 남는다고 하면서 이것을 충동성이라고 하였다. 그런 의미에서 개체가 환경과 잘 접촉하고 환경의 필요에 융통성 있게 대응할 수 있는 상태가 심리적으로 건강한 상태라고 하겠다. 반대로, 해결되지 못한 공격적 충동이나 억압된 분노감정이 있을 경우에는 자신에게서 소외되고 분리되어 타인이나 외부환경으로 투사되어 쉽사리 불신감과 피해의식을 갖게 만들기도 하며 때로는 내사되어 우울감, 자살 같은 심리적 장애를 초래하기도 한다(김희성, 2008).

게슈탈트 치료적 관점에서 중요한 개념인 미해결 과제는 개체의 해결되지 않은 정서나 욕구를 의미한다. 분노가 바로 이 미해결 과제 중의 하나이며, 이는 다른 부정적 정서와 마찬가지로, 표현되지 않은 채 전경으로 떠오르지 않고 배경에 남아있는 사건과 기억이 포함된다. 이들은 끊임없이 완결을 요구함으로써 개체로 하여금 현재 행동에 주의를 집중하지 못하게 만들며, 또한 새로운 상황을 지각할 때 미해결 과제와 연관시켜 지각하게 만듦으로써 상황을 왜곡 지각하게 만든다(김정규, 1995). 불안의 관점에서 분노를 설명한 Perls(1973)에 의하면, 불안은 현재와 미래 사이의 간격으로 이러한 불안은 미해결 과제 때문에 발생하거나 또는 죄책감 때문에 발생한다고 보았으며 이것을 또한 표현되지 않은 분노라고 불렀다. Perls(1969)는 분노와 죄책감은 타인에게 투사된 것으로 인간의 내면에 갖고 있으나 표현되지 않은 평범한 정서적 경험이라고도 하였다. 이러한 정서는 표현되어야 할 필요가 있으나 표현되지 못한 욕구로 남아 있을 때 접촉경계혼란을 유발하여 알아차림과 접촉의 자연스런 주기가 단절되고 그 결과 미해결 과제를 쌓고 의존이나 다른 사람을 조종하는 등 심리적 장애가 나타나게 된다고 설명하였다. 그는 성격 변화를 심리발달을 “피상층, 공포층, 교착층, 내과층, 폭발층”의 다섯 단계로 설명하였는데, 이 중에서 네 번째 층인 내과층을 극복하고 마지막 층인 폭발층으로 갈 때 자신의 감정을 접촉하고 자유로울 수 있다고 하였다. 분노는 이 폭발층에 있는 다른 감정들 즉, 기쁨, 슬픔, 절정과 함께 하나의 감정으로, 이를 억압하거나 차단하지 않고 표현할 때 환경과의 접촉을 통해서 해소할 수 있다. 대체적으로 볼 때 분노를 제대로 표현하기 보다는 오히려 진정한 분노의 감정을 회피하는 것이 반사회적 행동들이라고 봐야한다. 상처받은 감정들은 대개 분노감정 아래에 숨겨지는데, 아이들이 (어른들도 마찬가지로) 표면의 분노감정을 뚫고 내려가 그 아래의 상처받은 감정을 표현한다는 것은 매우 두렵고 어려운 일이다. 우리의 모든 감정들은

근육이나 신체기능을 사용함으로써 물리적 에너지를 쓰는 것과 관련되어 있다. 만일 우리가 어떤 형태로든 직접적으로 분노를 표현하지 않으면 그것은 마침내 우리에게 해로운 형태로 분출된다(Oaklander, 1997). Moustakas(1955)는 아동은 놀이치료 과정에서 자신의 분노를 포함한 다른 부정적인 감정을 발산해야 치료가 되며, 이를 통해 정서적 발달을 이룬다고 하였다. 이 과정은 아동이 치료자와의 관계를 통해 정서의 다양한 수준을 내면화하는 과정이다. 게슈탈트 치료기법이 분노 조절에 효과적임을 주장하는 이론가들 중 Bohart(1999)는 집단상담에서 게슈탈트 상담기법이 분노와 적의적인 태도와 공격적 행동을 감소시키는데 효과적임을 강조하였다.

분노감정과 충동에 대하여 게슈탈트 치료에서 설명하고 있는 것 중 하나가 반전에 관한 것이다. Perls(1951)에 의하면 대부분의 반전은 분노감정 때문에 일어난다고 한다. 이 분노를 차단시켜 반전하면 결국 유기체는 수도관이 막힌 것과 같은 상태가 된다. 즉, 분노감정의 차단으로 말미암아 다른 정서가 형성되지도 표현되지도 못한다. 분노감정이 해결되지 않으면 시간이 지나도 분노는 사라지지 않고 미해결 과제로 남아, 개체가 다른 긍정적인 감정을 체험할 기회를 막아버린다(Resnick, 1990, 김정규 1995, 재인용). 우울증도 이러한 반전된 분노감과 관련하여 나타나는 증상이다. 흔히 우울증 환자들은 사랑하는 사람에 대해 분노나 불만감을 표현하지 못하고 그것을 자기 자신에게 반전시킴으로써 죄책감에 빠지고 우울하게 된다(김정규, 1995). 이런 이유로 분노감정을 알아차리고 접촉함으로써 이를 해소할 수 있게 도와주는 작업이 중요성을 띠게 된다.

내담자들이 자신의 욕구나 충동을 억압하는 것도 반전행동의 패턴을 반복하는 것으로 설명할 수 있다. 즉, 이런 부적응적인 행동은 새로운 경험에 대한 두려움 때문인데, 내담자는 자신의 과거경험에 비추어 거절이나 처벌이라는 결과가 두려워서 차라리 자신의 욕구나 충동을 억압함으로써(김정규

1995), 부적응적 패턴에 빠져있는 것이다. 분노감이나 충동의 발산을 위해서는, 이처럼 반전이 심한 내담자들에게 행동을 반대로 하게 하여 원래의 방향으로 되돌려주어야 한다. 예를 들면, 자신에게 화를 내고 있는 사람에게 그 분노감을 원래의 대상에 향하게 해줌으로써 내담자의 욕구나 충동의 방향을 바로 돌려주는 것이 필요하다고 했다. 이에 대해 Polster와 그 동료들(1974)과 Harman(1989)은 내담자로 하여금 말할 때마다 매번 손가락으로 상대를 가리키거나 타인과 신체접촉을 해가면서 말하도록 요구함으로써 자신의 말이 누구를 지칭하는지, 자신의 감정이나 욕구, 충동이 어디를 향하는 것인지 분명히 밝히도록 해주는 것이 도움이 된다고 하였다. 즉, 치료자들로서 내담자들이 자신들이 빠져있는 내부의 갈등상태를 알아차리도록 하여 억압된 욕구나 충동들을 통합시키면서 서서히 단계적으로 에너지를 외부로 돌리도록 도와줄 필요가 있다. 왜냐하면 이들은 환경과의 접촉에 써야 할 에너지를 자신의 내부로만 돌리고 있기 때문이다(김정규, 1995). 이와 같이 내담자들에게 이런 치료 작업을 할 때는 되도록 서서히 진행시키는 것이 좋다. 그러니까, 처음에는 신체자각을 통해 근육의 긴장과 호흡장애를 자각시키고, 다음에는 그러한 방어행동을 통하여 억압하고 있는 자신의 감정이나 충동을 알아차리게 해주고 나서, 마지막 단계로 이러한 에너지를 조금씩 밖으로 원래의 방향으로 표출시키면서 통합시키는 것이다. 호흡도 반전으로 인해 억압했던 욕구나 충동을 다시 접촉할 수 있게 해주는 하나의 방법인데, 즉, 우리는 반전을 하는 순간 자기도 모르게 호흡을 멈추므로 호흡을 잘 관찰함으로써 우리의 반전행동을 알아차릴 수 있다. 자연스런 호흡을 하게 되면 억압했던 욕구나 충동을 다시 접촉하고 완결 지을 수 있게 된다(김정규, 1995).

게슈탈트 치료에서는 이러한 관점에서 내담자의 반전된 분노감과 억압된 충동에 주목하고 내담자 스스로 자신 내부에 힘이 있음을 알아차리도록 하

며, 치료자-환자 간의 신뢰로운 관계형성과 공감적 만남 및 지지를 통해 미해결과제의 해결을 시도한다. 또한 지금-여기서의 자신의 모습을 자각함으로써 자신에 대한 온전한 이해와 수용을 도와 자기개념에 있어서 긍정적인 효과를 가져오게 한다(김희성, 2008).

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 ○○시 소재 보호관찰수탁기관에 수용중인 청소년 범죄자를 대상으로 진행하였다. 피험자들의 입소당시 기관에서 실시하였던 MMPI 검사 결과를 기준으로, 본 연구와 직접적 관련이 없는 정신장애를 가진 청소년은 제외한 후 피험자를 기관에서 선별하여 실험집단과 통제집단을 각 8명으로 무선 할당하여 구성하였다. 대상자의 인구통계학적 변인과 범법행위는 다음과 같다.

<표1> 치료집단 및 통제집단의 구성

	실험집단	통제집단
평균나이(표준편차)	17. 37(1.62)	16.98 (1.75)
범죄유형	인원(명)	
폭력, 공갈, 감금 등	3	6
절도, 특수절도 등	4	2
성범죄, 성매매 등	1	0
합계	8	8

2. 실험설계

실험집단과 통제집단에게 사전-사후 검사를 실시하여 비교하는 사전-사후 검사 통제집단 설계(pretest-posttest control design)를 사용하였다. 그

리고 실험집단에 한해서 프로그램 종결 3주 후에 추후 검사를 실시하였다.

<표2> 실험설계

G ₁	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
G ₂	O ₄		O ₅	

G₁ : 실험집단

G₂ : 통제집단

O₁, O₄ : 사전검사 실시

X₁ : 실험처치

O₂, O₅ : 사후검사 실시

O₃ : 추후검사

3. 프로그램의 기간

실험집단은 2011년 9월부터 10월까지 주 2회씩, 한 회기에 2시간씩 총 10회기에 걸쳐서 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 처치 받았다. 본 연구자가 프로그램의 주 진행자로, 심리학 전공 석사과정생 1명이 보조진행자로 참여하였다. 실험집단에서 프로그램이 진행되는 동안 통제집단은 아무런 처치도 받지 않았다.

4. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 구성

1) 개요

게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement

Program: GRIP 이하 ‘그립’)은 계슈탈트 치료이론에 근거하여 일반 아동, 청소년, 성인 및 각종 심리장애를 가진 집단들의 성장과 치유를 돕기 위한 목적으로 제작된 구조화 프로그램이다. 그립은 일차적으로 정상 집단(학교, 기업, 종교, 사회단체)과 각종 심리장애를 보이는 사람들의 집단 상담에 사용하기 위한 목적으로 제작되었지만, 필요에 따라 상담자가 창의적 능력을 발휘함으로써 얼마든지 개인 상담에서도 응용이 가능하도록 제작된 프로그램이다(김정규, 2010).

계슈탈트 치료에서는 인간을 유기체적 존재로 이해한다. 여기서 유기체라는 환경과의 유기적인 관계성 속에서 존재하는 생명체를 의미한다. 인간은 타인을 포함한 환경과의 관계성 또는 ‘연결성(connectedness)’ 속에서만 온전히 성장하고, 자기를 실현할 수 있는 존재이다. 따라서 계슈탈트 치료적 관점에서 볼 때, 모든 개인의 심리적, 정신적 문제는 ‘관계적’ 문제일 수밖에 없다. 이런 맥락에서 그룹에서 말하는 “관계성”의 개념은 통상적으로 사용되는 ‘대인관계 능력’보다 훨씬 넓고 포괄적인 의미이다. 즉, 그립의 관계성은 개인이 자기 자신의 신체와 정서, 욕구, 생각, 지각, 상상을 억압하지 않고 잘 알아차릴 뿐만 아니라, 그것들을 타인과의 ‘대화적 관계성(dialogical relationship)’ 속에서 적절히 표현할 수 있으며, 또한 타인을 왜곡하지 않고 있는 그대로 잘 알아차리고 이해하며, 타인과 공감적으로 교류하며 소통할 수 있고, 나아가서 사회적, 문화적 및 자연적 환경과도 유기적이고 효율적인 접촉을 할 수 있는 것을 의미한다(김정규, 2010).

본 연구에서는 계슈탈트 심리치료 이론을 바탕으로 성신여대 김정규 교수가 개발한 ‘계슈탈트 관계성 향상 프로그램’의 매뉴얼을 근간으로 하여, 본 연구자가 비행청소년 대상의 세부적인 프로그램을 구성하였다.

2) 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 구조

그립의 전체구조는 1. 알아차림 연습 2. 각종 놀이 및 예술 매체를 활용하는 집단 활동 3. 그립도구들을 활용하는 집단 활동의 순으로 되어 있으며, 각 프로그램의 시행과정과 교육목표 및 효과는 다음과 같다.

① 알아차림 연습

알아차림 연습은 6단계로 나뉘어져 있으며, 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등의 현상 알아차림을 연습하고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림을, 3단계에서는 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을, 그리고 4단계에서는 대화 속에서의 알아차림과 교류를 연습하고, 5단계에서는 대화 과정 속에서의 공감적 교류를, 그리고 6단계에서는 대화 과정을 통한 미해결 과제의 해결을 연습한다.

알아차림 연습의 목표는 1) 현상 알아차림을 통하여 개인의 내적 현상 및 외부 현상들에 대한 자각을 증진시키도록 도와주고, 2) 다음으로 생각과 감정 그리고 신체 등의 중요한 내적 현상들의 상호연결성을 깨닫도록 도와주며, 3) 타인과의 관계성 속에서 나타나는 개인의 내적 현상들에 대한 자각을 증진시켜주고, 4) 좀 더 일상적인 형태의 자연스런 대화 속에서의 나-너 관계를 체험하고, 5) 공감을 통한 타인과의 연결성을 경험하도록 도와주며, 6) 마지막으로 과거의 미해결 과제를 지금여기의 관계성 속에서 효율적으로 해결하도록 돕는데 있다(김정규, 2010). 알아차림은 게슈탈트 치료의 가장 기본적인 토대를 이루고 있으며, 게슈탈트 치료의 창시자인 Perls(1951)는 “알아차림 그 자체가 바로 치료적이다.”라고 하였다. 또한 Simkin과 Yontef(1984)는 “알아차림이 게슈탈트 치료의 유일한 목표이며, 필요한 모든 것.” 이라고 말할 정도로 알아차림의 의미를 중시했다. 그립에 참여하는 개인들은 알아차림을 단계적으로 연습하고 익힐 수 있도록 구성되어있다.

② 각종 놀이 및 예술매체를 활용하는 집단 활동

각종 놀이 및 예술매체들을 사용하여 집단원들은 자기 개방, 자기 탐색, 집단 상호작용, 상호 피드백 등을 시행한다. 이 과정을 통하여 집단원들은 자신의 존재에 대한 탐색 및 이해와 더불어 집단 상호작용을 통한 관계성 향상과 연결성을 회복하는 경험을 하게 된다(Oaklander, 1978). 그림에서 사용하는 놀이 및 예술매체 기법들은 기존의 놀이 및 예술매체들을 게슈탈트 놀이 및 예술 치료적 이론에 입각하여 재구성하거나, 혹은 새롭게 창안한 것들로서 자기 탐색과 자기 발견, 자기 개방, 그리고 상호작용, 상호피드백, 상호지지를 용이하게 해주기 위한 목적으로 개발되었다(김정규, 2010).

그림에서 사용되는 기법들에는 1. 어린 시절 집 그리기 2. 나무 되어보기 3. 집 가구 되어보기 4. 가족 상징작업 5. 찰흙 작업 6. 콜라주 작업 7. 집단그림 8. 집단 환상 9. 집단 동물인형놀이 등이 있다(김정규, 2010). ‘어린 시절 집 그리기 기법’은 집단 초기에 자기 개방과 더불어 집단 라포 형성에 매우 도움이 되는 작업이다. 어린 시절 살던 집을 떠올리고, 집의 구조와 더불어 각 공간에 얽힌 이야기들을 하다보면, 각자 자연스럽게 자기 개방을 하게 되며, 긍정적 체험들을 하게 된다. ‘나무 되어보기’는 자신과 환경과의 관계를 표현해주는 상징기법으로서 자기 탐색과 함께 자기 발견을 도와준다. ‘가족 상징 작업’은 각종 상징과 색채 및 화살표를 사용해서 가족관계의 역동을 알아보는 작업으로서 종종 불분명했던 자신의 행동을 이해하는 데에 많은 도움을 준다. ‘찰흙 작업’은 전형적인 미술치료 기법으로 이 또한 게슈탈트 예술치료에서 많이 쓰인다. 개인 작업 또는 집단 작업의 형태로 진행될 수 있으며, 자신의 욕구와 감정 그리고 행동을 알아차리고 접촉하는 데에 매우 유용한 도구이다. ‘콜라주 작업’도 게슈탈트 예술치료에서 자주 쓰이는 기법으로서 아동 및 청소년들이 좋아하는 즐거운 작업이다. 이 작업을

통해 비협조적이거나 무기력한 청소년들의 치료동기를 높여주고, 전형적인 행동패턴과 미해결과제들을 발견하는 데에 도움을 준다. '집단 그림기법'은 집단이 함께 한 장의 그림을 그리면서 비언어적 상호작용을 알아볼 수 있는 기법으로서 그 자체가 즐거운 활동이면서도 집단속에서 개인의 반복적인 행동방식이나 패턴을 발견할 수 있는 기법이다(Oaklander, 1978). '집단 환상'은 집단원들이 상상을 통해 서로 상호작용을 하면서 각자의 전형적인 행동방식과 반복적인 행동패턴들을 발견하고, 또한 새로운 행동을 실험할 수 있는 기법이다. '집단 동물인형놀이'는 전지에 크레파스나 콜라주를 사용하여 동물들의 놀이터를 만든 후 찰흙으로 만든 동물들을 갖고서 집단 상호작용을 하는 놀이로서 집단 친밀감향상, 전형적인 행동패턴 파악, 새로운 행동방식의 실험, 새로운 행동방식의 공고화, 자존감 향상 등에 유용하다.

③ 그림의 도구들을 활용하는 집단 활동

그림작업을 위해 따로 개발된 도구들에는 마음자세 카드(GR-1), 그림상황 카드(GR-2), 감정단어 카드(GR-3), 그림 가족인형(GR-4), 그림 보드게임(GR-5) 등이 있다.

마음자세 카드는 65가지의 긍정적 마음자세들을 각각의 카드에 인쇄한 것으로서 집단원들이 여러 가지 활동을 하면서 긍정적 가치관 및 내사(introjection)와 관련된 작업을 하는 것이다. 또한 대인관계 상호작용, 그리고 문제해결능력 향상작업에도 도움이 되며, 특히 상호작용이 서툰 집단원들 간에 서로에 대한 긍정적 피드백을 용이하게 해주는 장점이 있다. 본 프로그램에서는 긍정적 가치관에 주의를 집중시킴으로서 부정적 태도의 비중을 줄이려는 목적으로 회기 중간에도 이용되기도 하며, 회기 마무리에 집단원들간의 피드백용으로 많이 사용된다.

그림상황 카드는 62개의 사회적 상황을 묘사한 그림카드들인데, 집단원들

은 이들을 갖고서 다양한 자신의 미해결 과제나 전형적 행동패턴을 자각하고 탐색할 수 있다. 이 도구는 미해결 과제를 억압하고 있거나, 언어적 의사소통 능력이 부족한, 혹은 상담동기가 낮은 아동 청소년 내담자들에게 매우 효과가 있다(김정규, 2010).

감정단어 카드는 우리말의 감정단어들을 총망라한 900여개의 감정단어들을 행복한 감정, 화난 감정, 두려운 감정, 슬픈 감정, 우울한 감정의 5개 범주로 나누어 정리하여 목록을 만든 후, 다시 그것들을 간추려서 200여개의 카드로 정리해서 수록한 것들이다. 게슈탈트 치료에서는 정서를 매우 중요시하는 바, 감정단어 카드를 활용하는 정서 알아차림과 정서 표현놀이는 그룹의 주요 메뉴 중 하나이다.

그룹 가족인형은 내담자 행동진단, 상담주제 탐색, 정서접촉 작업, 미해결 과제 작업, 자기존중감 향상, 그리고 자기 개방과 상호작용 촉진 등의 목적으로 그룹에서 독자적으로 개발한 것으로서 아버지, 어머니, 형제, 남매, 할머니, 할아버지 등으로 구성된 봉제인형으로 되어있다.

그룹 보드게임은 그룹에서 개발한 그룹보드와 동물인형 캐릭터들을 갖고서 마음자세 카드, 그림상황 카드, 감정단어 카드들을 함께 활용하여 자기개방 및 집단 상호작용을 유도하는 기법이자 놀이이다. 이 도구는 보드게임을 통하여 즐겁고 유쾌한 분위기 속에서 자연스럽게 내담자들이 자기 개방과 상호작용, 그리고 피드백을 통한 상호지지를 가능하게 해준다.

3) 프로그램 단계별 개요

① 초기 단계 (1-3회기)

초기 단계는 집단 치료의 방향이 설정되고 집단 구성원들이 상담의 의미

를 찾는 단계로 집단원간의 접촉은 피상적인 수준에 머무르고 실제적인 감정적 접촉은 없는 단계이다(Yalom, 1985). 초기 단계에서 치료자는 집단원 개개인에 대한 특성과약과 함께 집단 역동을 파악하는 것을 중심으로 치료 회기에 대한 개략적인 밑그림을 준비하고, 집단원들은 자신의 동기와 욕구 수준을 바탕으로 집단 참여 방향과 목표를 설정하게 된다. 이 단계에서는 가벼운 작업들을 통해 집단 구성원과 집단치료자, 집단 구성원 간에 신뢰관계를 형성하고 집단의 응집력을 높이는 것을 목표로 한다(이지현, 2010).

② 중기 단계 (4-6회기)

집단치료의 중기는 집단 구성원간의 갈등과 지배, 저항이 일어나는 시기이며, 이러한 저항과 갈등이 해결되는 과정에서 진정한 의미의 집단 응집력이 형성된다(Yalom, 1985). 이 단계에서 집단원들은 각자가 알아차림과 접촉이 서서히 증대되면서 본격적인 실험이 일어나는 장이 마련된다. 점차로 개별 작업과 집단 작업이 병행하여 진행되면서 집단은 결속력을 더하게 된다. 이러한 집단 응집력은 집단원들이 자기개방을 할 수 있도록 도와주며, 그들 안의 미해결 과제들이 자연스럽게 나타나게 하며, 또한 집단원이 함께 그 과제를 해결할 수 있는 힘을 갖게 된다(서명규, 2010).

③ 후기 단계 (7-9회기)

집단 상담의 후기 단계는 집단의 응집력이 형성됨으로써 집단에 대한 신뢰와 집단의 지지를 바탕으로 구성원 개개인의 사기가 진작되고 공개하기 어려운 자신의 문제에 대한 자기 공개가 확대되는 시기이다(Yalom, 1985). 즉, 이 단계에서 집단원들은 이전 회기에서 자신에게 나타난 변화를 공고히 하게 되며, 치료자는 집단원들이 지금까지 발견하고 자각한 것들을 전체적으로 통합하고 자기 것으로 잘 소화할 수 있도록 조력자 역할을 해야 한다.

④ 종결 (10회기)

종결 회기에서는 그동안 진행되었던 회기에서 얻은 것들, 새롭게 깨닫고 변화된 것들을 되짚어보며 집단원 개개인이 그런 소득을 고스란히 자기 몫으로 가져갈 수 있게끔 해주는 역할을 하게 된다. 지금까지의 회기에서 가장 좋았던 작업에 대해서도, 힘들었던 순간 및 프로그램을 마치며 느끼는 아쉬움에 대해서도 충분히 표현할 수 있도록 한다.

4) 프로그램 회기별 구성

1회기는 집단치료 프로그램을 처음 접하는 대상자들을 위해 집단치료에 대해 개괄적으로 소개하고, 집단 내에서 지켜야 할 규칙들에 대해서 설명을 해준다. 별칭 짓기를 하고, 자기소개를 하되, 두 명씩 짝을 지어 자기소개를 시키고 그런 다음 자기의 짝에 대해 소개하도록 함으로써 집단원간 친밀감을 높인다. 집단 원들에게 사전검사 설문지를 작성하게 하고, 마음자세 카드를 이용하여 집단상담 프로그램을 시작하면서 기르고 싶은 마음자세를 한 장씩 뽑아 개인의 목표로 삼게 한다.

2회기는 조별로 한사람씩 눈을 감고 있는 상태에서 나머지 사람들이 눈 감은 사람의 얼굴을 만지고 이렇게 차례로 모든 집단원이 한 번씩 해보는 이런 활동을 통해 어린 시절로 돌아간 듯 한 즐거움을 맛보게 하고 집단원간 가벼운 신체접촉을 통해 상호 친밀감을 높인다. 이어서 ‘어린 시절 집 그리기’를 실시하여 유도된 환상을 통하여 어린 시절에 살았던 집을 떠올리게 하고 그 집의 평면도를 그린 후에 조별로 대화를 나누게 하는 가운데 자연스럽게 자기개방을 하며 친밀감과 라포가 형성될 수 있게 된다.

3회기는 집단원들이 모두 둘러앉고 한 사람이 가운데에 놓인 의자에 앉아 있을 때 나머지 사람들이 말로 설득하여 의자에 앉은 사람을 의자에서 일어나게 하는 활동을 통해서 언어적 의사소통의 힘과 그러한 기술에 대해

체험하는 기회를 제공한다. 이어 조별로 그림 보드게임을 실시하여 가볍고 유쾌한 분위기에서 집단원들이 새로운 행동을 실험하기도 하고 자기개방을 하기도 하면서 집단의 응집력은 더욱 상승하게 된다.

4회기는 집단원 한 사람을 가운데 세워 둔 채 나머지 집단원들이 신체적 접촉 없이 말이나 동작을 보여줌으로써만 웃게 만들도록, 그리고 그 다음엔 화나게 만들도록 하는 활동을 통해서 감정과 정서에 대한 조절에 대해 체험해 보는 기회를 제공한다. 또한 찰흙작업에서는 좋아하는 내 모습과 싫어하는 내 모습을 주제로 각자 작품을 만들고 이를 소개하는 작업을 통해 자기이해 및 집단 원 간 상호 이해를 높이고 공감 받고 지지받는 과정을 거치면서 내면의 양극성을 통합하는 체험을 제공한다.

5회기는 두 사람이 한 조가 되어 서로 마사지 해주기를 하면서 신체의 감각에 대한 자각을 높이고, 신체와 감정의 연결성을 일깨우며, 집단 원간 자연스런 신체접촉을 통한 친밀감 향상 및 서로를 돌보는 시간을 갖는다. 이어서 감정단어 카드를 이용하여 스피드게임을, 주사위를 굴려서 나온 감정단어에 대한 스토리텔링을 하는 과정을 통해, 집단원들이 감정을 세분화하여 익히면서 자연스럽게 자신이 평소에 겪는 감정들에 대한 알아차림을 증대시킬 뿐만 아니라 협동심도 기른다. 이러한 즐거운 활동들을 통해 비자발적 집단치료에 대한 거부감을 줄이고 집단원들간의 친밀도를 향상시킨다.

6회기도 두 사람이 한 조가 되어 서로 마사지 해주기를 하면서 신체의 감각에 대한 자각을 높이고, 신체와 감정의 연결성을 일깨우며, 집단 원간 자연스런 신체접촉을 통한 친밀감 향상 및 서로를 돌보는 시간을 연속하여 갖는다. 이어서 그림상황카드를 이용하여 보고 싶지 않은 카드, 덮어버리고 싶은 카드 혹은 마음이 가는 카드를 몇 장씩 골라서 이를 매체로 자신의 미해결과제나 가족관계에서 결핍되었던 것들을 다루어 주게 된다.

7회기는 집단원들이 풍선을 서로에게 던지며 풍선을 받은 사람은 받은 즉시 떠오르는 생각이나 감정을 알아차리고 표현하는 활동을 통해 감정과 생각을 알아차리는 것이 어렵게만 느껴지기 쉬운 어린 청소년들에게 놀이형식을 빌어 알아차림을 훈련하게 한다. 이어 조별 집단화를 그리되 합의된 주제에 따라 한 명씩 차례로 그림을 그리고 개인 작업이 끝나면 다함께 전지를 꾸미는 방식으로 진행하여 개인의 욕구와 공동의 과제를 절충하는 과정을 체험하게 된다. 이 과정에서 집단원은 대인관계 패턴을 발견하게 된다.

8회기는 한 장의 종이에 이름은 적지 않은 채, 자신을 정말 화나게 하는 것을 적은 다음 여기저기 던지게 한 후 자신 앞에 떨어진 한 장을 펴서 돌아가며 공개적으로 읽게 한다. 이 활동을 통해 집단원들은 자신의 분노를 표현하고 수용 받는 경험을 하고 상호이해를 높이게 된다. 이어서 그림상황 카드를 이용하여 집단 리더가 제시하는 카드의 상황이 어떤 상황이라고 생각되는지 스토리를 상상하여 써보기를 통해 집단원들로 하여금 자신이나 타인의 감정에 대해 알아차리는 연습 및 개인간 지각 차이에 대한 경험을 제공한다. 그런 다음 조별로 만들어낸 이야기를 바탕으로 역할연기를 통해 집단 상호작용을 하면서 개개인의 패턴과 가족과의 상호작용에서 드러나는 것을 체험적으로 발견할 수 있도록 한다.

9회기는 지금 어떤 감정이나 생각인지 천천히 알아차리고 나누는 것으로 시작한다. 그런 다음, 도화지의 한 면에는 자신이 가장 소중하게 여기는 것을 탐색하고 그것을 그려보며, 다른 한 쪽에는 그것을 바탕으로 “되고 싶은 내 모습” 혹은 “미래의 나”라는 주제로 도화지에 여러 소품을 이용하여 표현하는 작업을 통하여 자신의 비전과 꿈을 찾는 작업을 한다.

10회기에는 1회기 때 프로그램 개인목표로 삼았던 마음자세를 기르게 되었는지에 대한 나눈다. 롤링페이퍼를 작성하여 집단원들이 서로 마음을 전

하는 시간을 가지며, 한사람씩 나와서 자기 이름을 외치면 나머지 집단원들이 박수를 보내고 그러면 박수를 받은 사람은 간단한 제스처로 이에 답하게 함으로써 자존감향상에 도움을 준다. 집단에서 배우고 경험한 것들을 실생활에서도 이어갈 수 있도록 격려하고 전체 프로그램을 종결한다. 프로그램 전체를 회기별로 요약한 내용은 다음과 같다.

<표3> 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 회기별 요약

단 계	회 기	목표	활동내용	시간
초 기	1 회 기	- 프로그램 소개 - 대화방법 익히기 - 집단 규칙 익히기 - 집단 분위기 탐색	프로그램 오리엔테이션 집단 규칙정하기	20분
			별칭 짓기 및 자기소개	30분
			사전검사 설문지 작성	20분
			마음자세 카드로 개인 목표 설정 전체 소감 나누기	40분
	2 회 기	- 집단친밀감 형성 - 감정 알아차리기 - 자기이해	(조별) 얼굴만지기 -소감나누기	30분
			어린 시절의 집 그리기	20분
			작품 발표 및 피드백 하기	30분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
	3 회 기	- 의사소통기술 - 충동성 조절 - 집단응집력 향상	의자에서 일어나게 만들기 - 소감나누기	30분
			그립 보드게임	50분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
	중 기	4 회 기	- 감정조절능력 배양 - 자기 이해 - 알아차림 증진	웃게/화나게 만들기 - 소감나누기
찰흙 작업 (좋아하는/싫어하는 내 모습)				20분
작품 발표 및 서로 피드백하기				30분
마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기				30분

	5 회 기	- 관계성 향상 - 집단친밀감 증진 - 접촉 증진	(2인1조) 마사지해주기 - 소감나누기	30분
			감정단어 카드로 스피드게임 주사위 굴린 후 감정단어로 자기개방	50분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
	6 회 기	- 접촉 증진 - 이해결과제 통찰 - 상호지지	(2인1조) 마사지해주기 - 소감나누기	30분
			그림상황카드 작업	50분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
후 기	7 회 기	- 알아차림 증진 - 집단 상호작용증진 - 대인관계 패턴발견	한주동안 어떻게 지냈는지 라운딩 생각/기분 알아차리기 (풍선돌리기)	30분
			집단화 그리기	20분
			작품에 대한 소감 나누기	30분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
	8 회 기	- 분노표현 - 감정자각 증진 - 표현력 증진 - 관계성 증진	눈싸움(Snowball fight) -소감나누기	30분
			그림상황 카드 상상하여 스토리텔링	20분
			(조별) 즉흥 상황극	30분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
	9 회 기	- 알아차림 증진 - 자기수용 촉진 - 자신의 비전 찾기	한주 동안 어떻게 지냈는지 라운딩 (지금의 기분 알아차리고 나누기)	30분
			도화지에 소품으로 미래의 내 모습 표현	20분
			작품발표 및 서로 피드백하기	30분
			마음자세 카드작업 및 전체소감 나누기	30분
종 결	10 회 기	- 체험 다지기 - 지지자원 확인	한주 동안 어떻게 지냈는지 라운딩 (지금의 기분 알아차리고 나누기)	20분
			전체소감 나누며 마음자세카드 작업	30분
			롤링 페이지 돌리기/ 한사람씩 박수받기	30분
			사후 검사	30분

5. 측정도구

본 연구에서는 비행청소년의 충동성, 분노, 자기개념을 측정하기 위해 세 가지 측정도구를 사용하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1) 충동성 척도

본 연구에서는 충동성을 측정하기 위하여 이현수(1992)가 번안한 Barratt 충동성 검사 II(1969) (Barratt Impulsiveness Scale II) 판의 23문항을 사용한다. 이 검사는 인지충동성(예: “복잡한 일을 생각하려고 하며 곧 싫증이 난다”)을 측정하는 6문항, 운동충동성(예: “한군데 오랫동안 앉아 있기가 힘들다”)을 측정하는 8문항, 무계획 충동성(예: “한 가지 일이 채 끝나기도 전에 또 다른 일을 착수한다”)을 측정하는 9문항의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. Likert식 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(4점)까지 득점할 수 있게 되어 있고 점수가 높을수록 충동성이 높은 것을 의미한다.

검사개발시의 Cronbach α 계수는 .81이었고, 김유정(2001)의 연구에서는 .90, 이송선(2000)의 연구에서는 .82, 손지향(2008)의 연구에서도 .77로 비교적 안정적으로 나타났다. 각 하위요인별 문항구성은 <표 4>과 같다.

<표 4> Barratt 충동성 검사 II 의 문항구성

하위 척도	문항번호	문항수
인지충동성	(5), (8), (11), 14, (16), 21	6
운동충동성	2, 4, 7, 10, 13, 15, 18, 22	8
무계획충동성	(1), (3), (6), (9), 12, 17, (19), 20, (23)	9
계		23

※ 괄호 표시된 문항은 역방향 채점 문항임.

2) 분노 척도

본 연구에서는 사전 및 사후에 집단원들의 분노수준 변화를 측정하기 위해 Novaco Anger Scale; NAS를 사용한다. 이는 Novaco가 제작한 것을 남궁희승(1997)의 연구에서 번역하여 사용한 것으로, Cronbach α 신뢰도 계수는 .75에서 .92로 나타났다. 이 척도는 분노촉발상황에 대한 반응을 측정하는 것으로 총 48문항으로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다’ ‘때때로 그렇다’ ‘항상 그렇다’의 3점 Likert식 척도점수가 높을수록 충동성이 높은 것을 의미한다. 임소영(2003)의 연구에서 신뢰도는 사전검사에서 Cronbach $\alpha = .9031$, 사후검사시에는 Cronbach $\alpha = .9166$ 로 나타났다고 하였다.

이 척도의 하위영역은 인지영역, 각성영역, 행동영역으로 구분되어 있으며, 영역별 문항구성 및 각 하위척도가 측정하고자 하는 바는 <표5>와 같다.

<표 5> Novaco 분노 척도의 문항구성

하위 영역	하위척도	내용	문항 번호
인지 영역	주의적 초점 (attentional focus)	강한 분노를 유발하는 자극단서에 선택적으로 주의를 기울임	1, 13, 25, 37
	의심 (suspicion)	다른 사람으로부터 부당한 대우를 받고 있다고 생각하거나 주변 상황들을 적대적으로 해석하는 등 과도하게 위협을 지각함.	4, 16, 28, 40
	반추(rumination)	일단 화가 나면 쉽게 풀리지 않고 점점 더 그 강도가 심해지거나 분노자극에 계속해서 주의를 기울임으로 인해 생생하게 느낌	2, 14, 26, 38
	적대적 태도 (hostile attitude)	언제라도 싸울 준비가 되어있음.	3, 15, 27, 39
각성 영역	강도 (intensity)	분노 반응의 강한 정도	5, 17, 29, 41

	지속기간 (duration)	분노를 느끼는 기간	6, 18, 30, 42
	신체적 긴장 (somatic tension)	분노반응에 선행하는 육체적 긴장 및 이로 인한 증상들	7, 19, 31, 43
	성마름(irritability)	어떤 불쾌한 상황에 대해 분노반응을 보이려는 정서적 경향성으로, 이는 생리적 각성과는 구별되며, 반응 잠재기와 관련됨	8, 20, 32, 44
행동 영역	충동반응 (impulsive reaction)	분노자극에 대해 억제하지 못하고 충동적으로 반응함	9, 21, 33, 45
	언어적 공격 (verbal aggression)	갈등을 증가시키고 다른 사람들을 기분 나쁘게 하는 공격적인 말	10, 22, 34, 46
	신체적 대결 (physical confrontation)	다른 사람들을 신체적으로 해침.	11, 23, 35, 47
	간접적 표현 (indirect expression)	수용될 수 있을 만한 대체물로 분노를 전환하여 표출하는 것으로 여기에는 복수의 위험이 거의 없는 약한 상대를 공격하는 것이 포함됨.	12, 24, 36, 48

3) 자기개념 척도

본 연구에서는 자기개념의 측정을 위해 성신자기개념검사를 이용한다. 이것은 김정규(1999)가 Deusinger(1986)의 ‘프랑크푸르트 자기개념검사’와 Battle(1992)의 ‘문화효과가 없는 자존감 척도(Culture Free Self Esteem Inventory)’에 근거하여 한국 실정에 맞게 새롭게 제작한 것이다.

이 검사는 총 86문항으로 자기존중감(Self-esteem: 19문항), 정서안정성(emotional stability: 16문항), 대인관계능력(interpersonal relationship: 16문항), 문제해결능력(problem solving: 17문항), 대인신뢰감(interpersonal trust: 18문항)의 5가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 문항형식은 ‘아주 그렇다’(1점)에서 ‘전혀 아니다’(5점)의 Likert방식의 5점 척도로 구성되어 있다. 결과는 각 하위척도 점수에 따른 T 점수와 이를 합산

한 총 점수로 계산된다. 개인이 얻을 수 있는 점수는 86점에서 430점까지이며, 검사 점수가 높을수록 자아 가치관이 높은 것으로 해석한다.

각 하위척도의 점수를 살펴보면, 김민동(2003)의 연구에서 자기개념 전체의 내적합치도 계수는 .96이었고, 자기존중감 .91, 정서안정성 .82, 대인관계능력 .87, 문제해결능력 .82, 대인신뢰감 .86 이라고 하였다. 김민정(2003)의 연구에서는 자기개념 전체의 내적 합치도 계수는 .93, 자기존중감 .83, 정서안정성 .74, 대인관계능력 .89, 문제해결능력 .81, 대인신뢰감 .79로 나타났다고 하였다.

각 하위 척도에 대한 설명은 다음과 같다.

① 자기존중감 척도

이 척도는 자신의 존재에 대한 가치인식, 신뢰감, 자신감, 그리고 삶에 대한 만족도 등을 측정하는 척도이다. 이 척도에서 높은 점수를 받는 사람은 자신을 가치 있게 생각하고 만족스러워하며 매사에 자신감이 있다고 할 수 있다. 극단적으로 낮은 점수를 받은 사람은 우울증이나 외상 후 스트레스장애를 의심해 보아야 한다. 문항에는, '11 나는 미래를 자신감 있게 바라본다.' 등이 포함된다.

② 정서안정성 척도

이는 감정의 기복과 예민성을 측정하는 척도이다. 이 척도에서 높은 점수를 받는 사람은 내적인 동기에 의해 일하고 정서가 안정되어 있으며 일관된 행동을 하는 사람들이라고 할 수 있다. 극단적으로 낮은 점수를 받는 사람은 불안장애나 적응장애 혹은 조울증을 의심할 수 있다. 문항에는 '1 나는 쉽게 감정이 상한다.' 등이 포함된다.

③ 대인관계능력 척도

이 척도는 피검자가 타인과의 원만한 관계를 맺을 능력이 있는지를 측정하는 척도이다. 높은 점수를 받는 사람은 사람들 사이에서 자신의 관점을 자연스럽게 표현하며 쉽게 관계를 맺을 수 있는 사람들이다. 극단적으로 낮은 점수를 받는 사람들은 대인공포증이나 회피성 성격장애를 의심해보아야 한다. 문항에는 ‘10 나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.’ 등이 포함된다.

④ 문제해결능력 척도

이 척도는 피검자에게 갑자기 닥친 일에 대한 위기 대처능력을 측정하는 척도이다. 높은 점수를 받는 사람은 합리적인 상황판단과 소신 있는 추진력을 가진 사람이라고 할 수 있다. 극단적으로 낮은 점수를 받는 사람은 의존적 성격장애 또는 우울증을 의심해 보아야 한다. 문항에는 ‘13 어려운 일이 생기면 회피해버린다.’ 등이 포함된다.

⑤ 대인신뢰감 척도

이는 피검자의 평소 대인관계의 질을 측정하는 척도이다. 높은 점수를 받는 사람들은 자신이 가족이나 주변 사람들로 부터 사랑과 존중을 받는다고 느끼는 사람들이다. 극단적으로 낮은 점수를 받는 사람은 대인공포증 또는 편집증을 의심해보아야 한다. 문항에는 ‘4 사람들이 내 의견을 존중한다.’ 등이 포함된다.

성신자기개념 척도의 문항구성은 <표6>과 같다.

<표6> 성신자기개념 검사의 문항구성

하위 척도	정방향	역방향
자아존중감	5, 8, 17, 37	7, 11, 12, 21, 32, 40, 41, 49, 50, 64, 71, 77, 79, 81, 83
정서안정성	1, 3, 6, 9, 28, 51, 55, 58, 65, 67, 78, 80, 82, 84	76, 85
대인관계능력	2, 10, 19, 22, 29, 31, 44, 45, 53, 69, 70	15, 26, 46, 56, 72
문제해결능력	13, 16, 23, 39, 47, 60, 61, 63	18, 25, 27, 30, 36, 52, 59, 68, 73
대인신뢰감	24, 33, 38, 42, 43, 48, 54, 57, 62, 66, 74	4, 14, 20, 34, 35, 75, 86

6. 자료의 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 아래와 같이 분석하였다.

- 1) 집단 간 동질성 여부를 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사에 대해 독립표본 t-test를 실시하였다.
- 2) 프로그램의 처치 효과를 확인하기 위해 프로그램 종료 후 실험집단 사전-사후 측정치와 통제집단 사전-사후 측정치에 대해 Mixed ANOVA를 실시하여 상호작용 효과를 검증하였고, 이를 구체적으로 확인하기 위하여 대응표본 t-test를 실시하였다.
- 3) 실험집단의 프로그램 종료 후 변화의 추이를 알아보기 위해 실험집단 내 사전-사후-추후 측정치에 대해 반복측정 ANOVA를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

프로그램 실시 전 치료집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하고자 집단 간 사전 검사의 평균 차이를 검증하였다. 분석 결과, 각 척도 별 평가 영역에서 유의한 차이를 보이지 않으므로 치료 집단과 통제집단이 동질하다고 볼 수 있다. 이 결과는 <표7>에 제시되어있다. <표7>를 보면 총동성 ($t=-1.163$, $p=.264$), 분노 ($t=1.691$, $p=.113$), 자기개념 ($t=-.095$, $p=.926$)으로 모두 통계적으로 유의한 차이가 나지 않았다.

<표7> 치료집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증

변인	실험집단 (n=8)		통제집단 (n=8)		t	p
	M	SD	M	SD		
총동성	2.3207	.40516	2.5489	.37970	-1.163	.264
분노	1.9505	.36899	1.6641	.30567	1.691	.113
자기개념	3.1047	.45838	3.1308	.63002	-.095	.926

2. 프로그램 효과 검증

가. 충동성

측정시기(프로그램 실시 전과 프로그램 실시 후)를 연구참가자내 요인으로, 프로그램 참가여부 (처치집단과 통제집단)를 연구참가자간 요인으로 설정하여 Mixed ANOVA를 실시하였다. 그 결과, <표8>에서 확인할 수 있는 바와 같이, 실험집단과 통제집단 사이의 차이를 보여주는 집단 간 차이는 충동성 전체($F=2.764$, $p=.119$)에서 유의하게 나타나지 않았으며, 3가지 하위영역에서도 유의하게 나타난 것은 없었다. 측정치의 사전-사후의 차이를 비교하는 집단 내 효과에서도 충동성 전체($F=.000$, $p=.983$)에서나 하위영역에서 유의하게 나타난 것은 없었다. 실험-통제집단 간과 사전-사후 측정치간의 상호작용 효과에서도 충동성 전체($F=.143$, $p=.711$) 및 하위영역에서 유의하게 나타난 것은 없었다. 이로써, 실험집단은 충동성 전체 및 하위영역에서 프로그램 실시에 따른 유의한 차이를 나타낸 것은 없었다.

사전-사후 paired-t 검증 결과에서는 <표9>에서와 같이, 충동성 전체에서 실험집단($t=.442$, $p=.671$)과 통제집단($t=-.219$, $p=.833$) 모두 유의한 차이를 보이지 않았다. 하위척도에서도 두 집단 모두 유의한 차이를 나타낸 것은 없었다.

반복측정 ANOVA를 실시하여 실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 충동성 점수를 비교해 본 결과, <표10>과 같이 충동성 전체($F=.121$, $p=.887$) 및 하위영역에서 유의하게 나타난 것은 없었다.

이와 같이 프로그램 실시 후 실험집단은 충동성 점수가 유의하게 감소하지 않았다.

<표8> Mixed ANOVA에 의한 총동성과 하위요인 분산분석표

변인	분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
총동성 전체	집단간	.603	1	.603	2.764	.119
	오차	3.052	14	.218		
	집단내	5.907E-5	1	5.907E-5	.000	.983
	상호작용	.017	1	.017	.143	.711
	오차	1.672	14	.119		
인지 총동성	집단간	.147	1	.147	.427	.524
	오차	4.811	14	.344		
	집단내	.001	1	.001	.006	.940
	상호작용	.383	1	.383	2.618	.128
	오차	2.047	14	.146		
운동 총동성	집단간	.821	1	.821	3.503	.082
	오차	3.280	14	.234		
	집단내	.215	1	.215	.868	.367
	상호작용	.024	1	.024	.096	.761
	오차	3.472	14	.248		
무계획 총동성	집단간	.852	1	.852	2.616	.128
	오차	4.561	14	.326		
	집단내	.139	1	.139	.778	.393
	상호작용	.003	1	.003	.019	.891
	오차	2.505	14	.179		

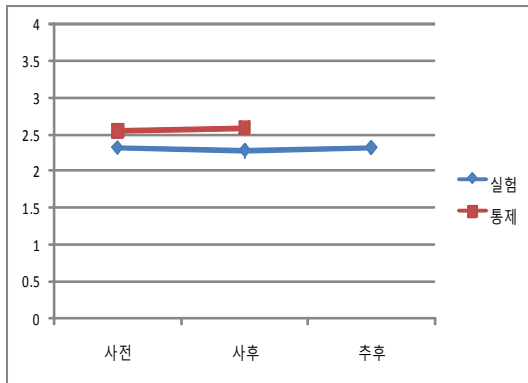
<표9> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 총동성

변인		사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
총동성 전체	실험	2.3207	.40516	2.2772	.47283	.442	.671
	통제	2.5489	.37970	2.5978	.37814	-.219	.833
인지	실험	2.7917	.52516	2.5625	.57000	1.949	.092
	통제	2.7083	.50982	2.9167	.34503	-.856	.420
운동	실험	1.7969	.57063	2.0156	.43526	-.946	.375
	통제	2.1719	.48152	2.2813	.46651	-.412	.693
무계획	실험	2.4722	.49956	2.3194	.60695	1.353	.218
	통제	2.7778	.43238	2.6667	.45231	.401	.700

<표10> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 충동성 사전-사후-추후

종속변인	실험집단 (n=8)			F	p	
	사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)			
충동성 전체	2.3207(.40516)	2.2772(.47283)	2.3152(.22622)	.121	.887	
충동성 하위 요인	인지	2.7917(.52516)	2.5625(.57000)	2.6250(.41547)	1.250	.316
	운동	1.7969(.57063)	2.0156(.43526)	2.0469(.31295)	.873	.439
	무계획	2.4722(.49956)	2.3194(.60695)	2.3472(.54897)	1.551	.246

<그림1> 실험집단의 충동성 총점 변화



나. 분노

측정시기(프로그램 실시 전과 프로그램 실시 후)를 연구참가자내 요인으로, 프로그램 참가여부 (처치집단과 통제집단)를 연구참가자간 요인으로 설정하여 Mixed ANOVA를 실시하였다. 그 결과, <표11>에서 보는 바와 같이, 분노 전체와 그 하위요인들에 있어서 실험-통제집단간과 사전-사후 측정치간의 상호작용 효과에서는 유의한 것은 없었다. 실험집단과 통제집단 사이의 차이를 보여주는 집단 간 차이도 분노 전체($F=1.062$, $p=.320$)에서 유의하게 나타나지 않았으며, 3가지 하위영역에서도 유의하게 나타난 것은 없었다. 그러나 사전-사후 측정치의 차이를 보여주는 집단 내 효과에서는 분노 전체($F=7.825$, $p=.014$)와 하위영역인 인지영역($F=9.401$, $p=.008$) 및 행동영역($F=6.085$, $p=.027$)에서 유의하였다.

이를 구체적으로 확인해 주는 사전-사후 paired-t 검증실시 결과는 <표12>와 같이, 분노 전체에서 실험집단($t=-2.269$, $p=.058$)의 점수와 통제집단($t=-2.245$, $p=.060$)의 점수가 모두 사후에 상승하여 유의함에 근접해 있다. 하위영역을 보면 인지영역에서 실험집단($t=-4.429$, $p=.003$)이 사후에 유의하게 상승하였고, 행동영역에서는 통제집단($t=-2.145$, $p=.069$)이 사후에 유의함에 근접하였음을 알 수 있다. 각성영역에서는 집단 간 차이가 나타나지 않았다.

반복측정 ANOVA로 실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 분노 점수를 비교해 본 결과, <표13>에 제시된 바와 같이 분노 전체($F=5.503$, $p=.017$)에서 유의하게 나타났으며, 하위영역에서는 인지분노($F=7.893$, $p=.005$)가 유의한 것으로 나타났다. 나머지 하위척도에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다.

위에서 살펴본 바와 같이 실험-통제 집단 간과 사전-사후간의 상호작용 효과가 확인되지 않음으로 해서 실험집단이 분노 수준에 있어서 변화를 보이지 않은 것으로 나타났다.

<표11> Mixed ANOVA에 의한 분노와 하위요인 분산분석표

변인	분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
분노 전체	집단간	.138	1	.138	1.062	.320
	오차	1.824	14	.130		
	집단내	.662	1	.662	7.825*	.014
	상호작용	.192	1	.192	2.269	.154
	오차	1.185	14	.085		
인지 분노	집단간	.343	1	.343	2.806	.116
	오차	1.711	14	.122		
	집단내	.762	1	.762	9.401**	.008
	상호작용	.035	1	.035	.435	.520
	오차	1.135	14	.081		
각성 분노	집단간	.226	1	.226	1.579	.229
	오차	2.001	14	.143		
	집단내	.454	1	.454	4.271	.058
	상호작용	.293	1	.293	2.756	.119
	오차	1.489	14	.106		
행동 분노	집단간	.003	1	.003	.011	.917
	오차	3.759	14	.268		
	집단내	.801	1	.801	6.085*	.027
	상호작용	.343	1	.343	2.605	.129
	오차	1.843	14	.132		

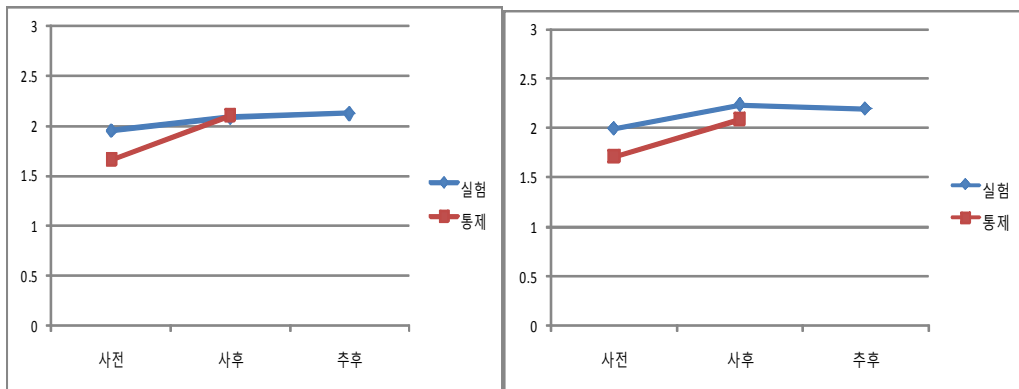
<표12> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 분노

변인		사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
분노전체	실험	1.9505	.36899	2.0833	.29273	-2.269	.058
	통제	1.6641	.30567	2.1068	.33858	-2.245	.060
인지	실험	1.9922	.32293	2.2344	.30206	-4.429**	.003
	통제	1.7188	.35355	2.0938	.29315	-1.936	.094
각성	실험	2.0156	.39210	2.0625	.31693	-.509	.626
	통제	1.6563	.37944	2.0859	.31682	-2.032	.082
행동	실험	1.8438	.50111	1.9531	.36405	-1.384	.209
	통제	1.6172	.35582	2.1406	.53842	-2.145	.069

<표13> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 사전-사후-추후 분노

종속변인	실험집단 (n=8)			F	p	
	사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)			
분노 전체	1.9505(.36899)	2.0833(.29273)	2.1276(.31994)	5.503*	.017	
분노 하위 요인	인지	1.9922(.32293)	2.2344(.30206)	2.1953(.28236)	7.893**	.005
	각성	2.0156(.39210)	2.0625(.31693)	2.1797(.29587)	2.273	.140
	행동	1.8438(.50111)	1.9531(.36405)	2.0078(.49937)	2.438	.124

<그림2> 실험집단의 분노점수 총점변화 <그림3> 실험집단의 인지분노 점수변화



다. 자기개념

측정시기(프로그램 실시 전과 프로그램 실시 후)를 연구참가자내 요인으로, 프로그램 참가여부 (처치집단과 통제집단)를 연구참가자간 요인으로 설정하여 Mixed ANOVA를 실시하였다. 그 결과, <표14>에서 볼 수 있는 바와 같이 실험집단과 통제집단 사이의 차이를 보여주는 집단 간 차이는 자기개념 전체 ($F=.000$, $p=.991$)에서 유의하게 나타나지 않았으며, 5가지 하위영역에서도 유의하게 나타난 것은 없었다. 측정치의 사전-사후의 차이를 비교하는 집단 내 효과에서도 자기개념 전체($F=.005$, $p=.947$)에서나 하위영역에서 유의하게 나타난 것은 없었다. 실험-통제집단 간과 사전-사후 측정치간의 상호작용 효과에서도 자기개념 전체($F=.022$, $p=.883$) 및 하위영역에서 유의하게 나타난 것은 없었다. 이로써 실험집단은 자기개념 전체 및 하위영역에서 프로그램 실시에 따른 유의한 차이를 나타낸 것은 없었다.

사전-사후 paired-t 검증 결과에서는, <표15>에서와 같이 자기개념 전체에서 실험집단($t=-.479$, $p=.646$)과 통제집단($t=.042$, $p=.968$) 모두 유의한 차이를 보이지 않았다. 하위척도에서 유의한 차이를 나타낸 것은 실험집단의 자아존중감 ($t=-2.466$, $p=.043$)척도였다. 그 외의 하위척도에서는 실험집단과 통제집단 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

반복측정 ANOVA로 실험집단의 사전-사후-추후 측정시기별 자기개념 점수를 비교해 본 결과, <표16>에서와 같이 자기개념 전체($F=1.697$, $p=.219$)는 유의하지 않았다. 하위요인에서는 자아존중감($F=2.747$, $p=.099$)과 대인관계영역($F=3.183$, $p=.073$)에서는 사후, 추후 측정에서 점수가 향상되어 유의함에 근접하였다. 나머지 하위요인에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다.

위에서 살펴본 바와 같이 실험-통제 집단 간과 사전-사후간의 상호작용 효과가 확인되지 않음으로 해서 실험집단이 자기개념에 있어서 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다.

<표14> Mixed ANOVA에 의한 자기개념과 하위요인 분산분석표

변인	분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
자기 개념	집단간	3.803E-5	1	3.803E-5	.000	.991
	오차	3.967	14	.283		
전체	집단내	.001	1	.001	.005	.947
	상호작용	.005	1	.005	.022	.883
자아 존중감	오차	2.890	14	.206		
	집단간	.596	1	.596	1.531	.236
	오차	5.454	14	.390		
	집단내	.281	1	.281	.894	.360
정서 안정성	상호작용	.038	1	.038	.121	.733
	오차	4.405	14	.315		
	집단간	.305	1	.305	.783	.391
	오차	5.460	14	.390		
자기 개념	집단내	.500	1	.500	3.300	.091
	상호작용	.125	1	.125	.825	.379
	오차	2.121	14	.152		
	집단간	.176	1	.176	.222	.645
대인 관계	오차	11.128	14	.795		
	집단내	.258	1	.258	.738	.405
	상호작용	.176	1	.176	.503	.490
	오차	4.901	14	.350		
문제 해결	집단간	.125	1	.125	.338	.570
	오차	5.183	14	.370		
	집단내	.002	1	.002	.007	.935
	상호작용	.028	1	.028	.111	.744
대인 신뢰	오차	3.493	14	.250		
	집단간	.099	1	.099	.416	.529
	오차	3.324	14	.237		
	집단내	.039	1	.039	.161	.694
	상호작용	.000	1	.000	.002	.969
	오차	3.347	14	.239		

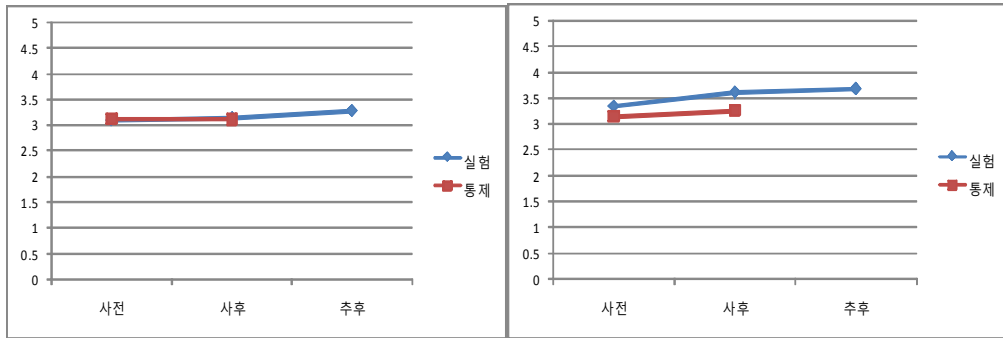
<표15> 사전-사후 paired-t 검증에 의한 자기개념

변인		사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD	M	SD
자기개념 전체	실험	3.1047	.45838	3.1395	.45249	-.479	.646
	통제	3.1308	.63002	3.1177	.40958	.042	.968
자아 존중감	실험	3.3553	.50931	3.6118	.53151	-2.466*	.043
	통제	3.1513	.65037	3.2697	.66600	-.309	.766
자기개념 하위 요인	정서 안정성	2.6016	.41984	2.4766	.51856	.876	.410
	통제	2.9219	.64326	2.5469	.47334	1.593	.155
	대인관계	3.1563	.78986	3.1875	.78348	-.280	.787
	통제	3.1563	.90201	3.4844	.48843	-.814	.443
	문제해결	3.0956	.59983	3.1397	.46947	-.683	.516
	통제	3.0294	.68166	2.9559	.44104	.212	.838
	대인신뢰	3.2500	.41361	3.1875	.38368	.822	.438
	통제	3.3681	.63130	3.2917	.48591	.226	.827

<표16> 반복측정 ANOVA에 의한 실험집단의 자기개념 사전-사후-추후

종속변인	실험집단 (n=11)			F	p
	사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)		
자기개념전체	3.1047(.45838)	3.1395(.45249)	3.2762(.41171)	1.697	.219
자아존중감	3.3553(.50931)	3.6118(.53151)	3.6776(.53780)	2.747	.099
정서안정성	2.6016(.41984)	2.4766(.51856)	2.7031(.39775)	1.204	.329
대인관계	3.1563(.78986)	3.1875(.78348)	3.4766(.79755)	3.183	.073
문제해결	3.0956(.59983)	3.1397(.46947)	3.2059(.40266)	.491	.622
대인신뢰감	3.2500(.41361)	3.1875(.38368)	3.2500(.41040)	.458	.642

<그림4> 실험집단의 자기개념 총점변화 <그림5> 실험집단의 자아존중감 점수변화



V. 논의

본 연구에서는 비행으로 인해 법원명령에 따라 위탁기관에 수용중인 청소년 범죄자들을 대상으로 구조화된 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시하고 대상자들의 분노, 충동성, 자기개념에 미치는 효과를 검증하고자 하는 목적으로 수행되었다.

이와 같은 목적에 따라 수도권 소재 모 비행청소년 위탁기관에 수용중인 청소년들 중에서 입소당시 실시했던 MMPI 프로파일을 기준으로 정신장애를 가지지 않은 청소년 16명을 선발하여 실험집단 8명과 통제집단 8명을 무선 할당하여 구성하였다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시한 실험집단과 통제집단 모두 충동성 전체 및 하위척도에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 이는 아동보호 치료시설에 수용중인 비행청소년들을 대상으로 게슈탈트 집단 상담을 실시하여 충동성이 유의미한 감소를 나타냈다고 보고한 여미정(2011)의 연구와는 일치하지 않는 결과이다. 여미정의 연구에서는 3회기에 걸쳐 충동성을 다루는 등 충동성을 다루는 데에 많은 시간을 할애하였으며, 충동에 대한 느낌 용어 지와 충동조절방법과 충동에 대한 대안을 생각해 보도록 하는 등, 게슈탈트 치료적 접근에 더하여 인지 치료적 요소도 가미된 프로그램을 사용하였다. 본 연구에서 충동성이 유의미한 감소를 나타내지 않은 이유를 추정해 보자면, 프로그램을 진행하는 데에 있어서 놀이치료적인 요소를 통해 충동성을 다루어 주기도 하였으나 충분하지 못했으며, 현상학적 접근으로 집단 과정에서 구성원들에게 드러나는 것을 간간히 다루어주긴 하였으나 이 부분도 미흡하였기 때문인 것으로 생각된다. 그러므로 한 달 남짓의 단기간에 유의미한 변화는 없었던 것으로 보인다. 게슈탈트치료에서 말하는 현상학적 접근이란 어떤 사실 그 자체보다는 개체가 주관적으로 체험하는 것을 중시하는 입장을 말한다.

그래서 치료자는 내담자와 관계함에 있어서 지금 여기에 초점을 맞추려고 한다. 즉, 내담자의 언어, 신체동작, 감정, 사고 등 지금 여기에 일어나고 있는 현상들에 주의를 기울인다(김정규, 1999). 집단 원들 중의 일부는 그림보드게임 할 때 자신의 순서를 기다리는 데에 참을성이 없는 모습이라든가 집단 참여 도중 끊임없이 몸을 꼬지락거리는 자신의 모습에 대해서 자기발견을 하기도 하였지만 유의미한 정도의 변화로 이어지지는 않았다.

둘째, 분노 수준에 있어서 실험집단과 통제집단 모두 분노 전체 및 하위척도에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 이와 관련된 선행연구로, 보육시설에서 생활하고 있는 가정폭력을 경험한 청소년들을 대상으로 한 게슈탈트 예술치료의 효과를 검증한 김희성(2008)의 연구에서 대상자들의 분노수준이 오히려 유의미하게 상승하여 추후까지 유지되었다는 보고가 있었다. Enright와 Fitzgibbons(2000)은 아동 및 청소년들의 다양한 정신, 행동장애의 이면에는 억압되고 미해결된 분노가 있음을 밝히면서 어린이와 청소년들의 장애에서 나타나는 분노의 치료는 뒤에 성인기에 나타나는 정서, 불안장애, 성격장애, 약물장애 등을 예방하기 위해서도 필요한 것임을 강조하였다. 게슈탈트 치료이론에서는 자신의 진정한 감정이나 욕구를 회피할 때 미해결 과제를 쌓게 된다고 보며, 알아차림-접촉 주기를 활성화 시켜줌으로써 심리적 건강을 회복하려면 자신의 감정에 대한 알아차림이 우선 중요하다고 본다. 또한 과거 또는 현재사건에서 반전된 분노가 제대로 표현되지 못하고 미해결 과제로 남아 우울과 같은 부정적 정서를 유발한다고 보기 때문에, 분노 조절은 우울을 다루는 데에 있어서도 중요하다. 집단과정에서 나타났던 것을 되짚어 보면, 한 집단원은 마지막 시간에 지금까지의 경험을 정리하며 소감을 나눌 때 이제는 자신의 감정을 잘 알게 되었고 표현도 잘하게 되었다고 하였으며, 또 다른 예로 집단 후반부에서 집단 원들은 자신들이 경험하는 분노상황에 대해 자기개방을 하며 서로 공감과 지지를 하는 가운데 그러한 감정이 보편적인 것 같다

고 하였다. 특히 주사위를 굴리면서 했던 감정단어카드 작업 때 구성원들은 이전의 작업보다 높은 집중도를 보이면서 참여했었고 회기 마무리 소감에서 재미있었다는 피드백이 많았다. 이를 포함한 감정단어카드를 이용한 여러 작업을 거치는 동안 다양한 감정단어들을 익히면서 자신이 느끼지만 제대로 자각하지 못했던 정서에 대한 보다 세분화되고 명료해진 알아차림이 일어나도록 유도하고자 하는 의도를 갖고 프로그램을 진행하였다. 그럼에도 불구하고 실험집단 구성원들의 분노 수준이 유의하게 감소하지 않은 이유 중의 하나로 추정되는 것은, 집단 원들이 수용시설에서 생활하고 있다는 상황의 특수성에서 오는 외생변수의 영향인데, 이러한 외생변수의 부정적 영향이 치료효과를 반감시켰을 것으로 보인다.

셋째, 자기개념 수준에 있어서도 실험집단과 통제집단 모두 자기개념 전체 및 하위척도에서 유의미하게 변화하지 않았다. 자아개념 총점에서 유의미한 차이가 발생하지 않은 이러한 결과는, 시설부랑인을 대상으로 한 게슈탈트 집단상담 실시 결과 자아개념 총점에서 유의한 결과가 나타나지 않았다고 보고한 김창호(2009)의 연구, 게슈탈트 관계성 향상 프로그램을 실시했던 이지현(2010), 서명규(2010)의 연구결과와 일치한다. 하위척도 중 자아존중감이 유의하게 나타나지 않았는데, 이는 가정폭력을 경험한 청소년을 대상으로 한 게슈탈트 예술치료 프로그램의 효과를 검증한 김희성(2008)의 연구에서 자아존중감이 유의미하게 상승하였다고 보고한 것과 일치하지 않으며, 게슈탈트 집단상담 프로그램을 학교부적응 아동을 대상으로 실시하였던 고혜민(2010)의 연구결과, 게슈탈트 집단상담 프로그램을 학교부적응 청소년을 대상으로 실시하였던 김명희(2009), 고등학생을 대상으로 게슈탈트 집단상담을 실시하였던 김권혜(2000)의 연구결과와도 일치하지 않는다. 게슈탈트 치료의 기본 입장은 내담자가 스스로 자신을 보살필 수 있다고 믿으며, 따라서 치료는 내담자의 이러한 자립능력을 일깨워주고 그 능력을 다시 회복하도록 도와주는 방향으로

이루어진다. 즉, 내담자 스스로 자신의 내적 힘을 동원하여 자립하는 것을 강조한다. 이러한 이론적 배경에 따라, 본 연구자는 프로그램 진행과정에서 다양한 매체를 이용하여 작품을 만들어 자기표현을 하게 하면서 자기 지지를 할 수 있도록 하여 자신이 가진 긍정적 자원들을 발견하도록 유도하고자 의도하였다. 그러나 긍정적 변화가 유의하게 나타나지 않았는데, 그 이유를 추정해보자면, 특히 마음자세카드를 이용하여 매 회기 서로 간에 발견한 장점을 피드백해주는 과정에서 일부 집단원을 제외하고는 대체로 다른 집단원들이 자신에게 해주는 긍정적인 피드백이나 칭찬을 있는 그대로 받아들이지 못하거나 별다른 감흥을 느끼지 못하는 모습을 자주 보였는데, 이때 연구자의 개입이 효율적이지 못하여 치료적 성과를 제대로 나타내지 못한 것으로 여겨진다. 한편, 자기개념의 다른 하위척도에서 유의미한 결과가 나오지 않은 것은 자기개념 역시 특별한 계기가 없는 한 비교적 일생동안 변치 않고 그대로 유지(김정규, 2000)되는 것으로서 급격히 변화하지 않는 특성(Allport, 1973)이 있기 때문인 것으로 생각된다. 하위영역 중 대인관계 영역에서 사전-사후-추후에서 지속적 향상을 보이며 나머지 척도에 비하여 높은 향상을 보이기는 하였으나, 특히 관계성 향상에 초점을 맞추어 진행하고자 했던 연구자의 의도에도 불구하고 유의미한 결과가 나오지 않은 것은 주의력 결핍의 성향이 매우 강한 비행청소년들에게 지속적으로 흥미와 관심을 유발시키는 방향으로 프로그램이 진행되지 못했기 때문인 것으로 사료된다. 주의집중의 어려움과 충동성을 보이는 청소년들이라 하더라도 자신들이 흥미를 느끼는 활동에서는 몇 시간씩 몰입하여 작업하기도 하는 특성(Nelson, 2011)이 있음을 고려할 때, 프로그램 진행의 묘를 살리는 것이 중요한 차이를 가져오는 것으로 사료된다.

위와 같은 결과들을 종합해 보면, 본 연구자가 실시했던 게슈탈트 관계성 향상 프로그램은 비행청소년들의 충동성과 분노조절 그리고 자기개념의 긍정적 변화에 유의한 변화를 가져오지 않았음을 알 수 있다.

본 연구에서의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 이 연구의 결과는 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 효과를 입증하지 못하였는데, 연구 대상자들의 특성으로 인해 본 연구의 결론을 일반화하기에 어려운 점이 있다. 대상자들은 법원명령에 따라 6호 처분을 받고 특정 수용시설에 수용중인 비행청소년으로 제한되었고, 실험집단과 통제집단 각 8명이라는 소수의 인원내 대한 자료 분석의 결과물이다. 비행청소년은 비행의 종류와 심각도에 따라 다양하게 분류되어 선도를 받게 된다. 따라서 연구대상자들이 모집단 전체를 대표하는 것으로 보기에 는 무리가 있다. 이에 연구대상자의 범위를 넓히고 집단 참여인원도 늘림으로써 연구의 타당도를 높일 필요가 있다.

둘째, 집단원에게 중요한 변화를 가져오는 치료자의 개입이 어떤 식으로 이루어졌는지, 집단원 간의 어떤 상호작용이 치료적이었는지를 밝힐 수 있으면 프로그램 시행 후의 변화에 대해서 보다 구체적인 자료를 제시할 수 있을 것이다. 이를 위하여, 치료 회기별 집단원의 반응과 변화를 객관적으로 측정할 수 있는 척도를 사용하거나 영상 촬영 후 이를 질적으로 분석하여 양적분석을 보완하는 것도 방법이 될 수 있다.

셋째, 측정도구를 모두 자기보고식 질문지를 사용했다는 점에서 분석의 객관성을 제한시키는 결과를 가져왔을 수 있다. 따라서 객관성 높은 연구결과를 도출하기 위해서는 제삼자의 관찰 평정을 위한 척도를 사용할 필요가 있다.

넷째, 기존 연구에 근거하여 비행청소년의 충동성과 분노 수준이 높고 자기개념은 낮을 것이라는 가정 하에 본 연구가 이루어 졌으나, 더욱 정확한 연구를 위하여 일반 청소년집단을 선정하여 비교집단으로 구성한 후 그 효과를 검증하는 연구가 필요할 것으로 생각된다.

다섯째, 추후검사를 프로그램 종료 3주 후에 실시하였는데, 후속 연구에서 프로그램 효과의 지속여부를 알아보기 위해서는 6개월이나 1년 후의 추후검사가 필요하다고 생각된다.

참 고 문 헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년의 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구. 미간행 박사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 곽윤이 (2004). 게슈탈트 놀이 및 예술치료가 우울한 중학생의 자기개념에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 구본영 외 (1993). 청소년의 삶, 고민과 대화. 청소년 대화의 광장
- 구본용 (1992). 비행청소년 지도를 위한 집단상담 프로그램. 한양대학교 학생생활연구소. 집단상담 및 훈련프로그램의 활용.
- 구창모 (1991). 체육환경이 청소년 비행에 미치는 영향. 한국청소년개발원: 한국청소년 연구, 4, pp.153-168.
- 권영기 (2001). 청소년 유형에 따른 자기개념의 구조적 차이에 관한 연구. 건국대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 권혜진 (1995). 청소년 분노현상의 근거이론적 접근. 이화여자대학교 미간행 박사학위논문.
- 김경희, 김지수, 김미진, 정승교 (2007). 청소년의 자아개념, 자극추구특성 및 가출경험에 관한 연구. 정신간호학회지, 16, pp.348-356.
- 김동배, 권중돈 (1998). 인간행동과 사회복지 실천. 학지사
- 김선희 (2006). 해결중심 단기상담이 결손가정 남중생의 자아존중감, 책임감, 불안에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김유자, 백용매 (2000). 정상청소년과 비행청소년의 부모양육태도와 자아개

- 념 및 우울의 관계. 한국동서정신과학회: 동서정신과학지, 3, pp.139-160.
- 김은정 (2001). 아동의 분노표현방식과 부모의 양육태도 및 심리적 가정환경. 계명대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사
- 김정규 (2000). 성신자기개념 검사 요강, 한국 가이던스
- 김정규 (2010). 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼. 게슈탈트 미디어.
- 김홍운 (1999). 성인아이의 분노조절을 위한 집단상담 프로그램의 개발과 적용. 충남대학교 박사학위 청구논문.
- 김희성 (2008). 가정폭력 경험 청소년을 위한 게슈탈트 예술치료 프로그램의 개발 및 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남궁희승 (1997). 분노조절 프로그램의 효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박병훈 (2002). 심리극이 비행청소년의 충동성, 공격성 그리고 정서변화에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박정화 (1995). 비행청소년의 분노조절 및 문제해결을 위한 대처향상훈련 프로그램 적용에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 백영심 (2006). 잠재적 비행청소년의 성격특성 분석. 부산대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 서명규 (2010). 군복무 부적응 병사들에 대한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문

- 송혜승 (1997). 빈곤청소년의 비행예방을 위한 또래집단 프로그램 개발. 자아개념 향상을 중심으로. 사회복지관 논집 제5집, 이화여자대학교 종합사회복지관.
- 심응철 (1992). 심리적 성장환경과 자아개념이 청소년 비행에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 오수경 (1993). 집단사회사업실천이 비행학생의 자아개념에 미치는 영향. 성신여자 대학교 대학원 석사학위 청구논문
- 원호택 (1991). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 심리학적 연구. 서울: 한국형사정책연구원
- 윤달원 (1984). 일반청소년과 비행청소년간의 자아실현에 관한 비교연구. 경상대학교 학생생활연구소, 10, pp.65-78.
- 이미경 (1995). 충동성이 청소년의 비행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문
- 이애령 (1998). 비행청소년의 인성특성에 관한 연구. 충남대학교 석사학위 청구논문
- 이영이 (2001). 통합 예술심리치료. 대학생활연구, 15, pp.63-77.
- 이인혜 (1991). 범죄행동과 성격특성의 연결: 정신병적 경향성, 외향성, 충동성 그리고 감각추구성향을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 10, 126-136
- 이지현 (2010). 게슈탈트 관계성 향상 프로그램이 우울 성향 여자 중학생의 우울, 자기개념, 대인관계에 미치는 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이진우 (2003). 집단미술치료가 비행청소년의 분노조절과 우울감소에 미치

- 는 효과. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위 청구논문
- 임소영 (2000). 비행청소년을 위한 분노조절훈련 프로그램의 효과성 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전병제 (1979). 청소년과 가정, 한국청소년의 가치관 확립. 농민문화 123, pp.30-39
- 천성문 (1999). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 영남대학교 박사학위 청구논문.
- 한국형사정책연구원 (1999). 여자청소년의 비행실태에 관한 연구. 서울: 한국형사정책연구원.
- 홍태선 (1997). 비행청소년 자아개념강화를 위한 집단사회사업 프로그램 개발과 그 적용에 관한 연구. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- Abikoff, H., & Klein, R. G. (1992). Attention-deficit hyperactivity and conduct disorder: Comorbidity and implications for treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, pp.881-892.
- Allport, G. W. (1973). *Personality: A Psychological Interpretation*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Alschuler, C. F., & Alschuler, A. S. (1984). Developing healthy response to anger: the counselor's role. *Journal of Counseling and Development*, 63, September, pp.26-29.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical*

Manual of Mental Disorders (4th edition). Washington D.C.:
APA.

Avrill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.

Barrat, E. S (1983). The biological basis of impulsiveness: The significance of timing and rhythm disorders. *Personality and Individual Differences*, 4, 387-391.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression. *American Psychologist*, 45(4), pp.494-503.

Bilodeau, L. (1992). *The Anger Workbook*, Hazelden.

Buss, A. H. (1961). *The Psychology of Aggression*. New York: John Wiley.

Caspi A. Moffit T.E., Silva, P.A., Stouthamer-Loeber. M., Krueger, R.F., & Schmutte, P.S. (1994) Are some People Crime-prone?: Replication of the personality-crime relationship cross countries, genders, races, and methods. *Criminology*.

Cleckly, H. C. 1976. *The mask of sanity* (5th). St Louis, MO: Mosby.

Craig R. Colder & Eric Stice (1997). A Longitudinal study of the International Effects of Impulsivity and Anger on Adolescent Problem Behavior, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 27, No.3.

D. Hoffman & Quigley (1988). "Self-concept Change and Positive Peer Culture in Adjudicated Delinquents", *Children and Youth*

Care Quarterly. pp.137-145.

- Farrington, D. P. (1991). Childhood aggression and adult violence: early precursors and later life outcome. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.). *The Development and Treatment of Childhood Aggression*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Association. Publisher.
- Farrington, D. P., Loeber, R., & Van Kamens, W. (1990). Long-term criminal outcome of hyperactivity-impulsivity-attention and conduct problem in childhood. In L.N. Robins & M. Rutter (Eds.) *Straight and devious pathways from childhood to adulthood*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Feindler, E. L. (1989). Adolescent anger control: Review and critique. In Hersen, M., Eisler, R. M. & Miller, P. M. (Ed.) *Progression behavior modification*. Newbury Park, CA: Sage.
- Feindler, E. L., Ecton, R. B. (1986) Group anger control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Therapy*. 17. pp.109-123
- Fernandez, E., & Turk, D. C. (1993). Anger in chronic pain patients: A neglected target of attention. *American Pain Society Bulletin*, 3, pp.5-7.
- Fernandez, E., & Turk, D. C. (1995). The scope and significance of anger in the experience of chronic pain. *Pain*. 61. pp.165-175

- Glasser, W. (1965). Reality therapy: An approach to psychiatry. New York: Harper and Law.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), A model for Personality. New York: Springer. pp.246-276.
- H. B. Caplan (1982). Social Psychology of the Social Concept. New York: Horian David Son, Inc., pp.444-446.
- H. Kaplan (1980). Deviant Behavior in Defense of Self, London: Academic Press Inc., p8
- Heckel, R. V., Allan S. S., & Stane, P.A. (1981). A comparison of self-related high-and-low success problem solver. The Journal of Abnormal Social Psychology. 107, pp.173-176.
- Helmer, K. F., Young, S. N., Phil, R. O. (1995). Assessment of measures of impulsivity in healthy male volunteers. Personality and Individual Differences, 19, pp.927-935.
- Howells, K. (1986). Social skills training and criminal and antisocial behavior in adults. In C.R. Hollin & P. Trower (Ed.), Handbook of social skills training (Vol.1): Applications across the life span. Oxford: Pergamon.
- J. D. McCarthy & D. R. Hoge (1984). The Dynamic of Self-esteem and Delinquency, American Journal of Sociology
- Kaplan, H. (1980). Deviant behavior in defense of self. New York:

Academic Press.

- Kaplan, L. J. (1997). The basic dialogue and capacity for empathy, In N. Freedom and S. Grand (Eds.), Communicative structures and psychic structures. New York: Plenum.
- Larson, J.D. (1992). Anger and aggression management techniques through the think first curriculum. *Journal of Offender Rehabilitation*. 18 (1/2), 101-117.
- M. D. Lynch & L. Gallaham (1988). "Self-concept: A Cognitive Model and Its Implication for Industrial Training," *Journal of Industrial Teacher Education*. Vol.8 pp.15-27
- M. Rosenberg, H. B. Caplan (1982). *Social Psychology of the social concept*, New York: Harian David Son Inc., pp.444-446
- Moffit, T. E. (1993). Adolescence-limited and life course persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*. 100. pp.674-701
- Naranjo, C. (2000). *Gestalt Therapy; The Attitude & Practice of an Atheoretical Experientialism*. p.239.
- Navis, E. C. (1996). *Gestalt Therapy; Perspectives and Applications*, Gestalt Press. p.40.
- Novaco, R. W. (1979). The cognitive regulation of anger and stress. In P. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.). *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures*. New York: Academic Press. pp.241-285.

- Oaklander, V. (1969/1988). *Windows to our Children: A Gestalt therapy approach to children and adolescents*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Oaklander, V. (1999). Group play therapy from a Gestalt perspective. In *the Handbook of Group Play Therapy: How to Do It, How it Works, Whom It's Best for*, ed. D. S. Sweeney & L. E. Homeyer. New York: Jossey-Bass.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bantam Books.
- Perls' practices. *Journal of Counseling and Development*, 69, pp.299-304.
- Perls, F. (1970). Four lectures. In J. Fagan & I. L. Shepherd (Eds.), *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper & Row (Colophon).
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach and eyewitness to therapy*. New York: Bantam Books.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy Integrated: Contours of theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Reckless, W. G., Dinitz, S., & Kay, B. (1957). The self-concept in potential delinquency and potential non-delinquency. *American Sociological Review*, 22, pp.566-570.
- Reckless, W. G., Dinitz, S., & Murray, E. (1957). The self-concept in potential delinquency and potential non-delinquency.

American Social Review.

- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person, Boston: Houghton Mifflin.
- Rothenberg, A. (1971). On anger. American Journal of Psychiatry, 128, pp.454-460.
- Rowe, D. C., Vazsonyi A. T. and Flannery D. J. (1995). Sex Differences in Crime: Do Means and Within Sex Variation have Similar Causes?. Journal of Research in Crime and Delinquency. 32(1). pp.84-100.
- S. Moon (1991). A Comparative Study of Self-concept Between Korean Juvenile Delinquents and Nondelinquents. West Virginia University, p.22, p.67
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger counseling. Journal of Counseling and Development. 66. pp.361-365
- Steerns, F. R. (1972). Anger, psychology, physiology, pathology. Springfield. IL: Charles C. Thomas.
- Stephanek M. E., Ollendick, T. H., Baldock, W. P., Francis G.,
- Yaerger, N. J. (1987). Self-statements in aggressive, withdrawn and popular children. Cognitive Therapy and Research, 11(2), pp.229-239.

ABSTRACT

A research on effectiveness
of Gestalt Relationship Improvement Program
for Juvenile Delinquent's Anger and Impulsivity Control

KIM, Sook Hee
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to verify effectiveness of Gestalt Relationship Improvement Program for probationary juvenile delinquent's anger and impulsivity control and self-concept. The subjects were 16 female juvenile delinquents on probation who were detained in a children preservation facility. Eight of them were randomly divided into experimental group and control group each. During the experiment period, the experimental group was treated with group therapy sessions of 10 times, twice a week. Each session of the program lasted 110 minutes using Gestalt Relationship Improvement Program.

To measure the degree of impulsivity, Barratt Impulsiveness Scale II was used. Novaco Anger Scale and Sungshin Self-concept Scale were also used to assess anger level and self-concept respectively.

The result of this study shows that those who participated in the Gestalt Relationship Improvement Program did not make a significant reduction in impulsivity and anger, and they did not make a significant increase in self-concept, either.

In conclusion, the Gestalt Relationship Improvement Program implemented in this study was not helpful to probationary juvenile delinquents in terms of their impulsivity, anger and self-concept.

The implications and limitations of the study were discussed along with suggestions for further research.

부 록

부록 1. 충동성 척도

부록 2. 분노 척도

부록 3. 자기개념 척도

<부록 1. 충동성 척도>

☛ 질문을 잘 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 ○표시해주길 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다
1	일을 시작하기 전에 세밀한 계획을 세운다.	1	2	3	4
2	깊이 생각해 보지 않고 일을 시작한다.	1	2	3	4
3	여행을 떠나기 전에 장시간을 두고 세밀한 계획을 세운다.	1	2	3	4
4	나 자신을 스스로 억제할 수 없다.	1	2	3	4
5	어떤 일이든 쉽게 몰두할 수 있다.	1	2	3	4
6	정기적으로 저축을 한다.	1	2	3	4
7	한군데에 오랫동안 앉아있기가 힘이 든다.	1	2	3	4
8	실수를 범하지 않기 위해 신중하게 생각한 후에 행동한다.	1	2	3	4
9	어떤 일을 착수하기 전에 그 안전성을 고려한다.	1	2	3	4
10	깊이 생각하지 않고 말을 한다.	1	2	3	4
11	복잡한 문제를 놓고 생각하는 것이 좋다.	1	2	3	4
12	한 가지 일이 끝나기도 전에 다른 일을 시작한다.	1	2	3	4
13	충분한 사전계획 없이 행동한다.	1	2	3	4
14	복잡한 일을 생각하려고 하면 곧 싫증이 난다.	1	2	3	4
15	앞 뒤 생각 없이 행동한다.	1	2	3	4
16	한 가지 문제를 붙잡으면 그것이 해결될 때까지 한결 같이 계속 추구한다.	1	2	3	4
17	이리 저리 자주 옮겨 다니면서 사는 것이 좋다.	1	2	3	4
18	특별한 계획 없이 기분 나는 대로 물건을 산다.	1	2	3	4
19	일단 시작한 일은 어떤 일이 있어도 끝맺으려고 한다.	1	2	3	4
20	용돈보다 지출액이 많다.	1	2	3	4
21	깊이 생각하던 일도 다른 생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해 받는다.	1	2	3	4
22	수업을 듣거나 대화를 할 때 안절부절 못한다.	1	2	3	4
23	장래의 계획을 구체적으로 세운다.	1	2	3	4

<부록 2. 분노 척도>

☛ 질문을 잘 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 ○표시해주길 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	항상 그렇다
1	나를 짜증나게 만드는 일은 대체로 금방 느껴진다.	1	2	3
2	일단 어떤 일 때문에 화가 나면, 계속 그 일에 대해 생각한다.	1	2	3
3	나는 매주 싫은 사람을 만나게 된다.	1	2	3
4	내가 없을 때 사람들이 나에게 대해서 얘기한다.	1	2	3
5	내가 쉽게 흥분한다고 말하는 사람들이 있다.	1	2	3
6	나는 화가 나면 쉽게 풀어지지 않는다.	1	2	3
7	나는 대체로 근육이 팽팽히 긴장되어 있는 듯한 느낌이 든다.	1	2	3
8	나는 언제나 기분이 나쁜 상태이다.	1	2	3
9	나는 성미가 급하고 불같다.	1	2	3
10	누가 나에게 소리 지르면, 나도 그 사람한테 소리를 지른다.	1	2	3
11	나를 괴롭히는 사람들한테 사납게 대해 왔었다.	1	2	3
12	물건을 마구 때려 부수고 싶다.	1	2	3
13	어떤 사람이 내게 언짢은 말을 하면 그냥 듣지 않고 무시해 버린다.	1	2	3
14	무슨 잘못을 하고 나면 잠이 오지 않는다.	1	2	3
15	내가 싫어하는 사람이면, 그 사람의 기분이 상해도 상관없다.	1	2	3
16	사람들은 대개 약속을 지킨다.	1	2	3
17	한번 화가 나면 진짜 화가 많이 난다.	1	2	3
18	나를 화나게 하는 것에 대해 생각하면, 더욱 화가 난다.	1	2	3
19	나는 안절부절못하고, 긴장을 풀 수가 없다.	1	2	3
20	누가 내 일에 끼어들면 화가 난다.	1	2	3
21	누가 나를 귀찮게 하면, 생각보다 행동이 앞선다.	1	2	3
22	나는 어떤 사람이 마음에 안 들면, 그것을 말로 표현한다.	1	2	3
23	화가 나면, 쉽게 다른 사람을 때린다.	1	2	3
24	화가 나면, 물건을 던지거나 부순다.	1	2	3
25	어떤 사람이 불쾌한 행동을 하면, 그 일이 내 머리에서 떠나지 않는다.	1	2	3
26	어떤 사람이 나를 화나게 하면, 복수할 생각을 한다.	1	2	3

27	누가 나를 속이면, 후회하도록 만들 것이다.	1	2	3
28	사람들은 숨기는 것이 있으면서도 정직한 체한다.	1	2	3
29	화가 나면, 물건을 부수고 싶어진다.	1	2	3
30	화를 내고는 금방 잊어버리는 사람들도 있는 반면, 나는 잊어버리는데 오래 걸린다.	1	2	3
31	나는 잠들기 힘들거나 잠을 잘 못 잔다.	1	2	3
32	사소한 일인데 나를 괴롭히는 것들이 많다.	1	2	3
33	나는 사소한 일에도 화를 벌컥 내는 편이다.	1	2	3
34	어떤 사람들은 ‘꺼져버려!’ 라는 말을 들어도 싸다.	1	2	3
35	누가 나를 먼저 때리면, 나도 되받아 때려준다.	1	2	3
36	어떤 사람에게 화가 나면, 나는 내 주위에 있는 아무데나 화풀이를 한다.	1	2	3
37	일단 화가 나면, 어떤 일에 집중할 수가 없다.	1	2	3
38	무슨 잘못을 하고 나면, 잠이 오지 않는다.	1	2	3
39	좋아하지 않는 사람한테는 친절할 필요가 없다.	1	2	3
40	누가 나한테 친절하게 해주면, 왜 그러는지 의심이 간다.	1	2	3
41	누가 나를 놀리면, 속이 부글거린다.	1	2	3
42	내가 어떤 사람에게 화가 나면, 그 사람하고는 말도 안하고 무시해 버린다.	1	2	3
43	사람들이 나를 괴롭히면, 머리가 아프다.	1	2	3
44	누가 일을 틀리게 하면 신경이 쓰인다.	1	2	3
45	화가 나면, 차분히 생각하지 못하고 이성을 잃는다.	1	2	3
46	나는 누구랑 말다툼을 시작하면, 상대방이 그만둘 때까지 절대 물러나지 않는다.	1	2	3
47	어떤 사람들은 맞아도 싸다.	1	2	3
48	누가 나를 화나게 하면, 다른 사람한테 그 일에 대해 얘기한다.	1	2	3

<부록 3. 자기개념 척도>

● 질문을 잘 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 ○표시해주길 바랍니다.

	문 항	아주 그렇다	그렇다	중간 이다	아니다	전혀 아니다
1	나는 쉽게 감정이 잘 상한다.	1	2	3	4	5
2	사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다.	1	2	3	4	5
3	자주 긴장되고 불안하다.	1	2	3	4	5
4	사람들이 내 의견을 존중한다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 친구들보다 못하다.	1	2	3	4	5
6	나는 신경이 좀 예민한 편이다.	1	2	3	4	5
7	나도 다른 사람들만큼 똑똑하고 능력있다.	1	2	3	4	5
8	때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9	친구들의 성공소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.	1	2	3	4	5
10	나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다.	1	2	3	4	5
11	나는 미래를 자신감 있게 바라본다.	1	2	3	4	5
12	나는 소중한 사람이다.	1	2	3	4	5
13	어려운 일이 생기면 피해버린다.	1	2	3	4	5
14	나는 대체로 사람을 잘 믿는 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.	1	2	3	4	5
16	어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5
17	나는 내 자신이 싫다.	1	2	3	4	5
18	앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4	5
19	여러 사람 앞에서 내 주장을 펴기가 힘들다.	1	2	3	4	5
20	나는 가족들로부터 사랑 받는다고 느낀다.	1	2	3	4	5
21	내 자신에 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
22	어떤 사람들에게는 주눅이 들어서 다가가기 어렵다.	1	2	3	4	5
23	일을 제대로 해보지도 않고 포기해버린다.	1	2	3	4	5
24	사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다.	1	2	3	4	5

25	내 문제는 내가 해결할 수 있다.	1	2	3	4	5
26	사람들과 쉽게 어울리는 편이다.	1	2	3	4	5
27	하려고 마음먹은 일은 해내는 편이다.	1	2	3	4	5
28	차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.	1	2	3	4	5
29	할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못 하겠다.	1	2	3	4	5
30	내가 할 수 있는 일과 내가 할 수 없는 일을 잘 판단한다.	1	2	3	4	5
31	친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다.	1	2	3	4	5
32	이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것 같다.	1	2	3	4	5
33	혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까봐 신경을 많이 쓴다.	1	2	3	4	5
34	우리 가족들은 나를 믿어준다.	1	2	3	4	5
35	나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다.	1	2	3	4	5
36	사람들이 내 생각을 지지해주지 않아도 소신을 굽히지 않는다.	1	2	3	4	5
37	나는 지금까지 뭐든 성공한 경험이 별로 없다.	1	2	3	4	5
38	사람들이 내 말에 귀를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
39	나는 어떤 일을 결정할 때 자주 이랬다 저랬다 한다.	1	2	3	4	5
40	나는 내 자신이 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
41	나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다.	1	2	3	4	5
42	나는 별로 친구가 없다.	1	2	3	4	5
43	사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하며 행동하는 편이다.	1	2	3	4	5
44	여러 사람들과 함께 이야기할 때 대화에 끼어들기 어렵다.	1	2	3	4	5
45	여러 사람 앞에서 발표를 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
46	생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
47	무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다.	1	2	3	4	5
48	사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다.	1	2	3	4	5
49	내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5

50	나는 대체로 행복하다.	1	2	3	4	5
51	가끔 사소한 일로 잘 빠진다.	1	2	3	4	5
52	다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수 있다.	1	2	3	4	5
53	모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.	1	2	3	4	5
54	누가 내게 말을 걸어오면 불안해진다.	1	2	3	4	5
55	누가 나와 다른 의견을 말하면 불안해진다.	1	2	3	4	5
56	어디를 가든 내 밥그릇은 찾아 먹을 수 있다.	1	2	3	4	5
57	어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다.	1	2	3	4	5
58	나는 대범하지 못하고 너무 예민하다.	1	2	3	4	5
59	대부분 내가 선택한 행동에 대해 후회가 없다.	1	2	3	4	5
60	문제가 생길 때마다 겁부터 난다.	1	2	3	4	5
61	충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못 내리겠다.	1	2	3	4	5
62	사람들이 나를 좀 대하기 어려워하는 것 같다.	1	2	3	4	5
63	다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다.	1	2	3	4	5
64	친구들에 비해 나는 성공한 편이다.	1	2	3	4	5
65	웬지 모르게 늘 불안감을 느낀다.	1	2	3	4	5
66	관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어준다.	1	2	3	4	5
67	자주 까닭 모르게 우울해진다.	1	2	3	4	5
68	나도 다른 사람만큼 많은 일을 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
69	내 주장을 하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
70	사람 만나는 것이 두렵고 피하고 싶다.	1	2	3	4	5
71	나는 제법 괜찮은 사람인 것 같다.	1	2	3	4	5
72	처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.	1	2	3	4	5
73	어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다.	1	2	3	4	5
74	사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다.	1	2	3	4	5
75	가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다.	1	2	3	4	5
76	비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.	1	2	3	4	5

77	다른 사람들만큼 나도 쓸모 있는 사람이다.	1	2	3	4	5
78	시험이 다가오면 마음이 불안하다.	1	2	3	4	5
79	나는 내가 남자(여자인 경우는 여자)인 것이 좋다.	1	2	3	4	5
80	할 수만 있다면 내 자신을 완전히 뜯어고치고 싶다.	1	2	3	4	5
81	나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
82	내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.	1	2	3	4	5
83	나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다.	1	2	3	4	5
84	갑자기 놀라고 당황하는 일이 자주 있다.	1	2	3	4	5
85	나는 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.	1	2	3	4	5
86	우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해준다.	1	2	3	4	5