



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

알아차림 연습이  
분노감소에 미치는 효과

2014

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 지 현

알아차림 연습이  
분노감소에 미치는 영향

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 지 현

# 인 준 서

이지현의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 알아차림을 기반으로 하는 알아차림 연습이 유도된 분노기분을 감소시키는 데 효과적인지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 선행연구에서 분노기분을 감소시키는 데 효과적인 것으로 밝혀진 주의 전환처치와 중립적인 처치 조건인 무 처치를 추가하여 알아차림 연습의 분노 감소 효과를 알아보았다. 과거 사건의 대한 분노가 해소되지 않은 대학생을 모집하였고, 총 65명이 자발적으로 참여하였다. 참가자들은 알아차림 연습처치 집단 21명, 주의 전환처치 집단 22명, 무 처치 집단 21명으로 무선 할당하였다. 과거에 분노사건을 떠올리게 하여 분노를 유발하였고, 분노 수준 측정을 위해 주관적 측정치로 분노 기분, 긍정적 기분을 측정하였다. 또한 생리적 측정치로 수축기 혈압, 확장기 혈압, 맥박을 측정해 처치 전과 후를 비교하였다. 자료 분석은 처치조건과 측정 시기 사이의 상호작용 효과 분석 및 주효과 검증을 위해 혼합변량분석을 사용하였고, 알아차림 연습 처치에 대한 분노감소 효과를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실행하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 알아차림 연습 처치는 분노 기분과 맥박을 유의미하게 감소시켰으나 수축기 혈압과 확장기 혈압에서는 유의미한 변화를 보이지 않았다.

둘째, 알아차림 연습 처치는 분노 유도 후 감소된 긍정적 기분을 유의미하게 증가시켰다.

셋째, 알아차림 연습 처치와 주의 전환처치, 무 처치는 주관적으로 보고하는 분노 기분 변화에서 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.

넷째, 알아차림 연습 처치와 주의 전환처치, 무 처치는 긍정적 기분 변화에서 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.

마지막으로, 생리적 측정치 중 수축기 혈압과 확장기 혈압에서 무 처치가

알아차림 연습처치와 주의 전환 처치보다 유의수준의 효과차이를 보였다. 그러나 알아차림 연습처치와 주의 전환처치 간에는 효과차이가 나타나지 않았다. 또한 맥박에서 알아차림 연습처치와 무 처치가 주의 전환처치보다 유의수준의 효과차이를 보였다. 그러나 알아차림 연습처치와 무 처치 간에는 효과차이가 나타나지 않았다.

이러한 연구 결과를 종합하여, 본 연구의 시사점과 의의, 제한점 및 후속 연구 방향에 관하여 논의하였다.

주요어 : 분노감소, 알아차림 연습, 주의 전환, 특성분노, 분노반추, 게슈탈트 치료

# 목 차

## 논문개요

### I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 ..... 1

### II. 이론적 배경

- 1. 분노
  - 1) 분노의 정의 ..... 9
  - 2) 분노의 역기능과 순기능 ..... 10
  - 3) 게슈탈트 치료에서의 분노 ..... 11
- 2. 알아차림
  - 1) 알아차림의 정의 ..... 12
  - 2) 알아차림의 중요성 ..... 14
  - 3) 알아차림 연습 ..... 15
- 3. 연구문제 및 가설 ..... 18

### III. 연구 방법

- 1. 연구 대상 ..... 19
- 2. 측정도구 ..... 19
  - 1) 분노 사건에 대한 기분 종속 측정치 ..... 19
  - 2) 조작점검 ..... 20
  - 3) 동질성 검증 ..... 21

3. 연구절차	
1) 실험절차 요약	23
2) 실험안내 및 기저선 측정	23
3) 적용시간	22
4) 분노사건 회상 전 기분 측정	24
5) 분노사건 회상	24
6) 분노사건 회상 후 기분 측정 및 기분 유발 조작 점검	24
7) 집단에 따른 처치	25
8) 처치 직 후 기분 측정	27
8) 이완기 및 기분 측정	28
9) 조작 점검	28
10) 실험설명	28
4. 자료 분석	29
<b>V. 결과</b>	<b>30</b>
1. 기저선 측정치들의 동등성 검증	30
2. 분노유도 효과 검증	31
1) 분노 조작 점검	31
2) 분노 유도 효과 검증	32
3. 알아차림 연습 효과검증	33
1) 분노 기분	33
2) 긍정적 기분	35
3) 수축기 혈압	36
4) 확장기 혈압	38
5) 맥박	40
4. 처치에 대한 조작 확인	41

<b>VI. 논의</b> .....	43
1. 논의 및 결론 .....	43
2. 연구의 한계 및 의의 .....	46

**참고문헌**

**ABSTRACT**

**부록**

## 표 목 차

<표 1> 각 종속변인별 처치 집단의 평균과 표준편차 및 각 집단 간 초기 동등성 검증 결과 .....	30
<표 2> 각 처치 집단 별 분노 경험 하위요인 평균과 표준편차 및 각 집단 간 분노유도 동등성 검증 결과 .....	31
<표 3> 분노유도 효과 검증 결과 .....	33
<표 4> 처치집단 별 측정시기에 따른 분노 기분 평균과 표준편차 비교 ..	34
<표 5> 처치집단 별 측정시기에 따른 분노 기분의 혼합변량분석결과 .....	34
<표 6> 처치집단 별 측정시기에 따른 긍정적 기분 평균과 표준편차 비교 .....	35
<표 7> 처치집단 별 측정시기에 따른 긍정적 기분의 혼합변량분석결과 ..	36
<표 8> 처치집단 별 측정시기에 따른 수축기 혈압의 평균과 표준편차비교 ..	37
<표 9> 처치집단 별 측정시기에 따른 수축기혈압의 혼합변량분석결과 .....	37
<표 10> 처치집단 별 측정시기에 따른 확장기 혈압의 평균과 표준편차비교 ..	39
<표 11> 처치집단 별 측정시기에 따른 확장기혈압의 혼합변량분석결과 ..	39

<표 12> 처치집단 별 측정시기에 따른 맥박의 평균과 표준편차비교 .....	40
<표 13> 처치집단 별 측정시기에 따른 맥박의 혼합변량분석결과 .....	40
<표 14> 처치조건별 알아차림 연습-주의 전환 질문지의 평균과 표준편차 및 검증결과 .....	42

# 그림 목 차

<그림 1> 실험 절차 .....	23
<그림 2> 분노 기분 도표 .....	34
<그림 3> 긍정적 기분 도표 .....	36
<그림 4> 수축기 혈압 도표 .....	38
<그림 5> 확장기 혈압 도표 .....	39
<그림 6> 맥박 도표 .....	41

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

분노는 사람들이 일상생활에서 가장 빈번하게 경험하고 쉽게 확인할 수 있는 정서이다. 주관적 보고에 따른 연구에서 분노는 자주 경험하고 쉽게 확인할 수 있는 정서로, 평균적으로 일주일에 몇 번씩 경험하고 전형적으로 30분씩 지속된다(Averrill, 1983; Kassinove, Sukhodolsky, Tsytsarev & Soloveyeva, 1997; 서수균, 김윤희, 2013에서 재인용). 분노 경험이 강하지 않은 경우에는 자기주장적인 의사표현이나 적극적인 문제해결 행동을 격려한다. 하지만 분노는 공격적인 행동을 동기화시키는 역할을 하기 때문에 파괴적일 수 있어 타인은 물론 본인에게 해로울 수 있다(Berkowitz, 1993, Colliter, 1985; Novaco, 1977; Rothenberg, 1971). 분노가 과도할 경우에는 적대적이고 공격적인 형태로 표현될 가능성이 높아지고, 이로 인해 타인과 지속적인 마찰을 경험하는 빈도가 높아진다(DiGiuseppe, 1999). 실제로 화나는 감정에 사로잡히면 욕을 하거나 물건을 부수는 등 언어적, 신체적 공격이 쉽게 나타난다(Yudofsky, Jackson, Dndicott, & Williams, 1986). 최근 일상에서도 공격적 행동을 쉽게 관찰할 수 있는데 바로 ‘지하철 막말녀, 막말남’이다. 지하철에서 흔히 경험할 수 있는 자리 양보를 하지 않은 것이나 발을 밟힌 것과 같은 사건으로 인해 욕설이나 신체적 폭력까지 오가는 모습의 동영상 촬영된 사건에 한해 조명을 받을 뿐 실제로는 공공장소에서 크고 작은 사건이 훨씬 더 많이 발생하고 있다(이뉴스투데이, 2012.2.19.).

분노를 경험할 때, 교감신경계의 활성화로 인해 혈압상승이나 심장박동의 증가와 같은 다양한 생리적 반응과 신체적 변화가 일어난다(Mayne &

Ambrose, 1999). 이로 인해 분노를 억제할 경우 개인의 신체적 건강 저하로 이어질 수 있는데, 고혈압을 비롯한 심장혈관계 질환(김교헌, 2000; 김교헌, 전경구, 1997), 통증이나 암(Greer & Morris, 1975), 약물남용(Deffenbacher, Thwaites, Wallace & Oetting, 1994; Gottlieb, 1999)등을 일으키는 원인이 되기도 한다. 더불어 적응적인 측면에서도 아동 및 배우자 폭력(Nomellimi & Katz, 1983; Reid & Kavanagh, 1985), 대인관계 손상(Hazaleus & Deffenbacher, 1986), 사회적 부적응(Deffenbacher, 1992), 가정이나 직장에서의 관계 단절(Pan, Neidig & O'Leary, 1994), 사회적 회피와 비효율적인 문제해결(Novaco, 1979)에 영향을 미친다(이지영, 손정락, 2011에서 재인용).

이와 같이 분노를 효과적으로 해소하지 못하여 누적시키거나 반복적으로 부적절하게 표출하게 되면 신체적 건강에 악영향을 주는 것은 물론 심리적 부적응과 정신 병리로 발전하게 된다. 이러한 임상적 중요성이 있음에도 불구하고 우울이나 불안과 같은 다른 부정적 감정에 비해 분노에 관한 연구는 상대적으로 부족하다(DiGiuseppe, 1999; Howells, 1998; Kassonove, 1995). 최근에서야 분노와 관련된 다양한 역기능적 신념이나 평가, 자동적 사고, 귀인 등에 대한 연구들이 이루어졌으며(서수균, 2005; 서수균, 권석만, 2005, 2006; 이훈진, 2001; Averill, 1983; Beck, 1999), 분노표현 행동을 유발하는 인지적 요인에 관심을 가지는 연구들이 진행되었다(Ellis & Tafrate, 1997; Kassonove & Sukhodolsky, 1995; Saxarus, 1991; 전소현, 2006에서 재인용).

본 연구에서 분노에 관심을 갖은 이유 역시 바로 이러한 임상적 중요성에서 시작된다. 전경구(1999)의 연구에 따르면, 참여자의 78.5%가 일주일에 1회 이상 분노를 경험했고, 분노를 느꼈던 당시의 사건을 생각하면 지금도 화가 난다는 응답자가 75.2%로 참여자의 3/4정도는 아직도 그 사건에 대해서 분노를 경험하고 있다고 보고되었다. 또한 Kassonove, Sukhodolsky, Tsytsarev 그리고 Solovyava(1997)의 연구에서 분노의 대상이 아는 사람인 경우가 72%였으며, 국내에서 진행된 전경구(1999)의 연구에서 역시 이와 비슷하게

73.3%로 보고되었다. 따라서 대부분의 경우 잘 알고 지내며 가까운 사람들 사이에서 분노를 경험한다는 것이다. 우리는 매일 매 순간 타인들과 관계를 맺으면서 분노 경험에 수 없이 노출되고 있는 것이다.

초기 연구에서는 분노를 포함한 부정적인 정서를 감소시키기 위해 정서의 어떤 측면의 변화를 통해서 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 두 가지 접근으로 분류하였다. 인지적 변화(긍정적 재평가, 인지적 재평가 등)를 통해 정서를 변화하는 측면과 행동적 변화(쇼핑하기, 조연구하기 등)를 통해 정서적 변화를 초래하는 방법이다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996; 이지영, 2008에서 재인용). 최근 심리치료 영역에서는 체험적 접근을 추가하여 정서적 정보처리의 역할을 강조하고자 하는 시도들이 이어지고 있다(Greenberg, Rice, & Elliot, 1993). 체험적 접근을 강조하는 심리치료자들은 정서(emotion)와 과정(Process)을 강조하면서 정서적 경험과 표현에 초점을 맞춘다. 이러한 체험적 접근은 기존에 인지적 접근과 행동적 접근이 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에서 많은 연구자들에게서 상당한 관심을 모으고 있다. Greenberg(2002)는 부정적 정서와 적응적 정서의 체험을 통해서 정서적 변화를 이끄는 체험적 전략을 도입하는 연구를 통해 정서를 자각하면서 정서적 경험과 표현 간의 균형을 유지하는 것이 정서를 잘 다룰 수 있다고 하였다. 국내에서도 체험적 전략을 이용한 빈 의자 기법(이정민, 2012)과 체험적 정서조절프로그램(이지영, 2008)을 통해 부정적 정서가 감소하는 효과가 드러났다.

이런 측면에서 볼 때, 지금 여기에서의 정서적 체험을 통해 부정적인 갈등과 정서를 해소하고 완화시키는 것을 강조하는 게슈탈트 치료가 부정적 정서를 감소시키는 효과를 기대할 수 있다. 특히 게슈탈트 치료에서는 고통이나 짜증, 타인을 향한 분노 등은 자기 주장적 행동으로 해결하거나 혹은 그냥 놓아 버림을 수용함으로써 해소해야 한다고 주장한다. 또한 해소하지 않으면

경험은 완결되지 못하고 미해결 과제로 남으며, 에너지와 심리적 자원이 ‘미해결 상황’ 속에서 억압되게 된다고 강조한다(Clarkson, 2004).

계슈탈트 치료는 자신의 감정을 솔직하게 인정하고 내보임으로써 나-너 관계로 들어갈 수 있고, 이러한 관계에서 친밀감과 성실성을 경험할 수 있다고 주장한다. 각자 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 미해결과제를 남기지 않는 것을 목표로 하는데, 이를 위해 필수적인 과정이 알아차림(awareness)이다. 알아차림(awareness)이란 자신의 실존과 접촉하고 있는 것, 있는 그대로와 접촉하고 있는 것으로 정의될 수 있는 경험의 한 형태다. 이것에는 주변 환경을 아는 것, 선택에 대한 책임, 자기에 대한 인식, 자기 수용, 접촉 할 수 있는 능력 등이 포함된다(Yontef, 2008). 김정규(1995)는 개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 중요한 현상들을 잘 알아차린다면 미해결과제가 쌓이지 않는다고 주장하였다. 알아차림은 계슈탈트 치료의 가장 기본적인 원리를 이루고 있으며, Perls(1951)는 알아차림 그 자체가 치료적이라고 하였다.

계슈탈트 치료에서는 분노 감정을 적절히 다루지 못하면 정신 병리의 원인이 되는 반전이 생겨난다고 설명한다. 반전(retroflexion)이란 다른 사람이나 환경에 대하여 하고 싶은 행동을 자기 자신에게 하는 것, 혹은 타인이 자기에게 해주기를 바라는 행동을 자기 자신에게 하는 것을 뜻한다(김정규, 1995). 분노는 개인의 가장 중요한 미해결 감정 가운데 하나로서, 이를 차단시켜 반전하면 결국 개인은 수도관이 막힌 것과 같은 상태가 된다는 것이다. 즉, 분노 감정의 차단으로 인해 다른 정서가 형성되지도 표현되지 못한다. 분노 감정이 해결되지 않으면 시간이 지나도 분노는 사라지지 않고 미해결 과제로 남아, 개체가 다른 긍정적인 감정을 체험할 기회를 막아버린다(Resnick, 1990; 김정규, 1995에서 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).

이렇듯 분노가 바로 미해결 과제 중의 하나이며, 앞서 살펴본 것처럼 게슈탈트 치료 이론가들이 알아차림의 중요성을 역설했던 것처럼 분노 감정의 해소 역시 알아차림에서부터 시작된다. 그렇다면 알아차림이 분노 감소에 어떤 영향을 미칠 것인가? 선행 연구들을 살펴보면, Bohart(1999)의 연구 결과 집단 상담에서 게슈탈트 상담기법이 분노와 적의적인 태도와 공격적 행동을 감소시키는데 효과적임이 드러났다. 그러나 김희성(2008)의 연구에서 가정폭력을 경험한 청소년들을 대상으로 한 게슈탈트 예술치료에서는 대상자들의 분노 수준이 오히려 상승하였으며, 김숙희(2012)의 연구에서도 게슈탈트 치료프로그램 실험집단과 통제 집단의 분노 수준이 차이를 나타내지 않았다. 이처럼 게슈탈트 치료가 분노에 미치는 영향에 대한 연구결과가 일관되지 않을 뿐만 아니라, 연구들에 사용된 기법이나 프로그램들이 알아차림은 근간으로 하고 있지만 알아차림이 어떠한 작용 기제로 분노에 영향을 미치는지에 대한 연구가 좀 더 구체적으로 진행되어야 할 필요가 있다. 본 연구에서는 알아차림의 효과성을 현장 연구가 아닌 실험 연구를 통하여 여러 가지 변인들이 통제된 상황에서 확인하고자 한다.

알아차림 개입을 실험 연구에 적용하기 위해 김정규(2010)가 개발한 알아차림 연습을 사용하고자 한다. 알아차림 연습은 게슈탈트 치료의 가장 중요한 기법인 ‘알아차림 연속(awareness continuum)’을 실습하도록 고안되었다. 이 연습은 내담자가 지금 이 순간 자신의 안팎에서 일어나는 모든 현상들을 전경에 떠오르는 대로 아무런 가치판단이나 비판 없이 하나도 놓치지 않고 계속해서 알아차리는 것을 표현하도록 진행하는 것이다. 알아차림 연습은 2인 1조 및 집단별 대화의 형태로 진행되는데 1단계는 자신의 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구에 대한 알아차림을 말하는 방식이며, 2단계에서는 생각과 감정, 신체의 상호연결성에 대한 알아차림을 표현한다. 3단계부터 대화적 과정이 더욱 중요시 되는데 상대방이 표현한 알아차림 내용에 짧게 반응하며, 4단계에서는 스토리텔링 후 상대방이 그것에 대해 표현하며 5단계에서는 공감

적 교류를 한다. 마지막 6단계에서는 고통에 머무르기(수용) 연습을 한다.

Greenberg와 Paivio(1997)는 내담자가 겪고 있는 분노, 우울, 불안과 같은 부정적 감정 등의 정서를 변화를 위해 정서를 알아차리고 체험하는 작업을 중요시하게 언급했고, 이지영(2008)의 연구에서도 자신의 감정을 알아차리고 느끼고 표현함으로써 부정적 정서가 유의미하게 감소되는 것이 확인되었다. 또한, 최근 심리치료 영역에서도 공감, 알아차림, 탐색, 실험 등의 요소들을 통하여 내담자의 경험과 표현을 촉진하고 치료 장면에서 새로운 정서적 체험과 정서적 통합을 유도하는 접근이 대두되고 있다(Greenberg, Watson, & Kietner, 1998). 알아차림 연습 역시 개인의 내적 현상(감정, 생각, 욕구, 감각)에 대한 지각, 대화 속에서의 나-너 관계를 체험 그리고 이를 바탕으로 한 미해결 과제의 해결을 돕는 것을 목표로 하고 있다. 따라서 알아차림 연습이 내담자의 분노 기분 감소에 영향을 미칠 것이라고 예상해볼 수 있다. 이를 검증해보기 알아차림 연습 처치 이후에 분노 기분이 유의미하게 감소할 것으로 가설을 설정하였다. 더불어 김교현(1995), 조용래, 노상선(2011), 팽은경(2005) 등 여러 연구에서 분노 경험이후 긍정적 기분이 감소했다가 정서조절을 위한 처치 후 긍정적 기분이 증가한 결과를 바탕으로, 알아차림 연습 처치 이후 긍정적 기분이 유의미하게 증가할 것으로 가설을 설정하였다.

이와 함께, 알아차림 연습 처치의 효과를 더 엄격하게 검증하기 위하여, 비교조건으로 주의 전환(distraction) 처치조건을 선정하였다. 주의 전환은 상황의 비정서적인 양상에 주의를 집중하거나(Nix, Watson, Pyszczynski & Greenberg, 1995) 현재의 상황에서 주의를 완전히 돌려버리는 것(Deeryberry & Rothbart 1984)과 같이 주의를 분산시키는 현상을 말한다(문현미, 2006에서 재인용). 주의 전환은 분노 기분을 감소시키는데 효과적인 것으로 알려져 있다(Rusting & Noeksem, 1998; 전소현, 2006). 본 연구에서는 참가자들의 주위의 초점이 분노 사건이 아닌 다른 사건에 돌릴 수 있도록 오늘 아침 등 꽃길을 상세하게 이야기하도록 주의 전환 절차를 구성하였다(조용래, 노상선,

2011). 주의 전환 절차의 경우, 알아차림 연습과 비교하여 처치 시간이나 형식을 동일하게 구성하기 위해 조용래, 노상선(2011)의 연구에서 회상 과제였던 것을 이야기하는 형식으로 변형하였다. 이것은 자신이 경험한 사건에 관해 단지 이야기함으로써 그들의 기분이 변화될 수 있다는 것을 통제하기 위해 포함되었다(윤정순, 2010).

주의 전환은 원인이 되는 생각을 통제하는 것이다. Kelly와 Roberts(2002)의 연구에 따르면 통제를 통한 분노조절은 분노를 일시적으로 감소시킬 수 있으나 그 본질은 내적 사건을 회피하는 것이기 때문에, 장기적으로는 결과를 악화시키게 된다고 보고하였다. 또한 이전 연구에 따르면, 생각을 억제했을 때와 생각을 억제하지 않았을 때의 두 조건에서 분노를 포함한 부정정서의 감소가 유의미한 차이를 보였다(박준호, 2012; Pennebaker, 1988, 1989). 유진아(2011)의 연구에서도 분노를 수용하는 인지적 탈융합이 분노를 통제하는 분노차단에 비해 분노 기분의 감소에 더 효과적인 것으로 나타났다. 따라서 지금 여기에서 자신이 경험하는 것을 알아차리고 표현하도록 하는 알아차림 연습 역시 주의 전환보다 분노 감소에 효과가 있을 것이라는 가설을 설정하였다.

본 연구에서 효과성을 알아보고자 하는 알아차림 연습 처치는 비교 조건인 주의 전환 처치와 실험자와의 접촉 및 실험자의 관심과 같은 비 특정적인 치료요인이 동일한 상태이다. 따라서 이러한 처치 형식을 제거한 무 처치 통제 집단과 비교함으로써 알아차림 연습 처치의 효과를 더욱 정교하게 비교 분석해보고자 한다.

본 연구에서는 알아차림 연습의 효과성을 확인하기 위해 참여자들에게 자신이 경험한 분노 사건을 회상하도록 설계하였다. 분노가 미해결 과제라는 게슈탈트 치료에 관점에 따르면, 개인이 경험한 분노 사건을 떠올렸을 때 아직도 분노 기분을 느낀다면 이것이 바로 미해결 과제이다. 그렇다면 실험상황에서 분노 사건 회상 후 분노 기분이 증가했을 때 알아차림 연습을 통하여

분노 기분이 감소한다면 실생활에서도 적용가능 할 것이라고 예상해볼 수 있다. 자신이 경험했던 분노 사건에 대해 회상하도록 해 분노 기분을 유발시킨 후 이들은 알아차림 연습 처치집단과 주의 전환 처치집단, 무 처치 통제집단에 무작위로 할당하여 분노 기분에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한 주관적 보고 뿐 만 아니라 생리적으로 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위해 분노를 경험했을 때 심장박동률, 혈압의 증가와 관련이 있다는 결과에 따라 (Mayne & Ambrose, 1999), 혈압과 심박을 통해 알아차림 연습 처치 전 후에 생리적 각성 차이를 알아보고자 한다. 이를 위하여 분노사건을 회상한 후 분노 기분과 혈압이 처치 전 후에 변화하였는지 실험을 통해 알아보고 그 결과를 주의 전환 처치 및 무 처치 통제집단의 결과와 비교한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 분노

#### 1) 분노의 정의

분노는 외부 자극에 대한 자연스러운 반응으로 일상생활에서 누구나 경험하는 기본 정서이다. 분노 때문에 생긴 생리적 동원 태세는 개인이 위협에 적절하게 대처할 수 있도록 해주기 때문에 생존에 필요한 요소 중 하나이다 (Lazarus, Kranner & Folkman, 1980; 김택성, 2008 재인용). 적응적 의미가 있음에도 불구하고 분노에 대해 부정적인 관점을 가지는 이유는 분노표출로 인해 생기는 파괴적인 결과 때문이라고 할 수 있다.

분노는 ‘분개하여 몹시 성을 냄’이라고 정의되고 있지만(국립국어 연구원, 1999), 접근방식에 따라서 학자마다 다르게 정의하고 있어서 명확한 정의를 내리기는 어렵다. 분노는 다양한 언어적 표현, 얼굴 표정, 신체적 반응, 자율신경계 반응들을 포함하는 불편한 주관적 경험이나 인지들의 총체라 할 수 있다. 분노에 대한 초기 정의들에서는 생리적 요소에 초점을 맞췄으나, 이러한 생리적 요소들은 분노에만 해당되는 것이 아니라 불안과 같이 분노와 비슷한 자율신경 반응을 보이는 다른 정서들의 생리적 요소들과 명확하게 구분되지 않는다. 이러한 한계점 때문에 주관적 경험이 강조되면서 자신의 경험에 대한 주관적 명명에 초점을 둔 정의가 제시되었다. 대표적인 예로 Spielberge, Jacobs, Russell 그리고 Crane(1983)은 분노를 “가벼운 짜증 혹은 성가심에서부터 강한 격노나 격분에 이르기까지 다양한 강도의 감정들로 구성되는 정서 상태”로 정의하였다. 그러나 이러한 주관적 명명이 다른 부정적 각성 상태들(예를 들어, 불안)과 명료하게 구분하여 분노만을 충분히 설명해 주지 못한다는 지적도

있다(Eckhardt, Morlander, & Deffenbacher, 2004). 이러한 점에서 분노를 생리적(교감신경 각성), 인지적(비합리적 신념, 자동적 사고), 현상학적(주관적 각성이나 분노 감정 명명), 행동적(얼굴 표현, 언어적 분노표현) 변수들로 구성되는 다차원적 구성개념으로 보고자 하는 접근이 있다(Berkowitz, 1993; Deffenbacher, 1994; Eckhardt & Deffenbacher, 1995; Kassinove & Sukhodolsky, 1995; 이근배, 2008에서 재인용). 이런 관점에서 고영인(1994)은 분노를 신체적 불만, 좌절 또는 자존감 상실 때문에 생기고, 생리학적 변화를 수반하고, 운동적 또는 언어적으로 표현될 수 있는 미미한 짜증에서부터 극단적인 격노까지 불쾌한 내적 경험 상태라고 정의하였다.

## 2) 분노의 역기능과 순기능

분노는 동기나 목표 추구 행동의 증가와 같은 긍정적 결과를 낳기도 한다. Averill(1983)은 분노가 유발되는 상황에서 대부분의 경우 공격행동이 일어나지 않는다는 것을 발견하였는데, 10% 정도에서만 신체적 공격행동이 발생한다고 하였다. 또한 분노는 대인관계에서 긍정적 효과를 낳는 경우도 있다. Tafrate, Kassinove 그리고 Dundin(2002)의 연구를 보면, 분노는 다른 사람의 순종을 이끌어내는 긍정적 역할을 하였다.

그러나 일반적으로 분노는 심리적 건강뿐만 아니라 신체적 건강에도 부정적 영향을 주는 것으로 나타난다. 분노는 질병에 대한 취약성을 증가시키거나 면역체계를 악화시킬 수 있으며 심혈관 질병으로 인한 사망 위험을 증가시킬 수 있다(김교현, 전경구, 1997; Williams, Paton, Siegler, Eigenbrodt, Nieto, & Tyroler, 2000). Suinn(2001)은 이러한 결과가 일어나는 이유로 분노가 건강에 도움이 되는 행동들을 감소시키거나 건강을 해칠 수 있는 심리사회적 특성들을 증가시킨다고 주장하였다. 특히 분노 억제의 부정적 결과들이 많이 보고되고 있다. 분노 억제는 통증 역사나 분노 강도나 우울보다 통증 강도의 강한 예측

변수 인 것으로 나타나는데(Kerns, Rosenberg, & Jacob 1994), 분노 억제는 통증 평가나 강도, 일상생활의 기능 손상과 정적 상관을 보인다(Gelkopf, 1997). 수축기 혈압은 확장이 혈압보다 심장질환을 잘 예측해주는 변수로 보고되는데(Mational Institutes of Health, 2000), 분노 억제는 여성의 높은 수축기 혈압과 상관을 보였다(Helmmers, Vaker, O'Kelly, & Tobe, 2000; 홍인희, 2004에서 재인용).

DiGiuseppe(1995)는 역기능적 분노는 과도하게 적대적이고 공격적인 형태의 사회적 표현을 초래해서 장기적인 문제를 가져오기 쉽다고 주장한다. 이런 분노로 인한 불쾌감과 그와 관련된 반추적인 사고는 개인의 다양한 기능을 손상시킨다. 분노에 찬 사람은 종종 무력감을 나타내기도 하며, 외로움을 더 느끼게 되어 심리적인 손상을 입을 확률이 높다(강신덕, 1997). 분노의 표출을 심하게 하는 경우에는 그렇지 않은 경우보다 공격성이 더 심하고(고영인, 1994), 분노 표출이 심각한 경우에는 타인에 대한 언어적, 신체적 학대, 재산의 파괴(Deefenbacher & Hazaleus, 1985)뿐만 아니라 사회적으로 위축되고 비합리적인 문제해결이라는 결과를 낳기도 한다(Novaco, 1979; 김택성, 2008에서 재인용).

### 3)계슈탈트 치료에서의 분노

불안의 관점에서 분노를 설명한 Perls(1973)에 의하면, 불안은 현재와 미래 사이의 간격에서 생겨난다고 했다. 이러한 불안은 미해결 과제 때문에 발생하거나 또는 죄책감 때문에 발생한다고 보았으며 이것을 또한 표현되지 않은 분노라고 불렀다. 분노와 죄책감은 타인에게 투사된 것으로 인간의 내면에 갖고 있으나 표현되지 않은 평범한 정서적 경험이라고도 하였다(김숙희, 2012에서 재인용). 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. 분노 역시 기쁨, 슬픔, 절정처럼 하나의 감정으로 이를 억압하거나 차단하지 않고 표현할 때 환경과의 접촉을 통해서 해소할 수 있다. 따라서 분노를 제대로 표현하기 보다는 오히려 진정한 분노의 감정을 회피하는 것이 반사회적 행동들이라고 봐야한다. 만일 우리가 어떤 형태로든 직접적으로 분노를 표현하지 않으면 그것을 마침내 우리에게 해로운 형태로 분출된다(Oaklander, 1997).

분노감정에 대하여 게슈탈트 치료에서 설명하고 있는 또 다른 견해는 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, 1995에서 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).

## 2. 알아차림

### 1) 알아차림의 정의

알아차림은 게슈탈트 치료의 가장 기본적인 토대를 이루고 있으며, 게슈탈트 치료의 창시자인 Perls(1951)는 “알아차림(awareness) 그 자체가 바로 치료적일 수 있다”고 말했으며, 또한 Simkin과 Yontef(1984)는 “알아차림이 게슈탈트 치료의 유일한 목표이고 필요한 모든 것이다”라고 주장했다(김정규, 1995). 알아차림(awareness)이란 우리의 중요한 내적·외적 상황에 대해 구체

적이고 현실적으로 아는 것이다(Yontef, 1984). 또한 알아차림은 감각, 감정, 인지, 지각, 행동 차원들을 모두 포함하는 다차원적 지각이다(김정규, 1995). 이렇듯 알아차림은 자신에 대한 보다 광범위한 지각을 강조하면서 주변 환경을 하는 것, 선택에 대한 책임, 자기에 대한 인식, 자기 수용, 접촉 할 수 있는 능력 등이 포함하는 개념이다(Yontef, 2008).

알아차림을 이해하기 위해 게슈탈트 치료에서의 게슈탈트(Gestalt)의 개념을 알아보려고 한다. 게슈탈트는 ‘전체’, ‘형태’, ‘모습’ 등의 뜻을 지닌 독일어 인데, 게슈탈트 치료에서 게슈탈트란 개인이 자신의 욕구나 감정을 하나의 의미 있는 행동동기로 조직화하여 지각하는 것을 뜻한다. 게슈탈트를 형성하는 이유는 우리의 욕구나 감정을 하나의 유의미한 행동으로 만들어서 환경과의 접촉을 통해 해소하기 위함이다. 이런 측면에서 알아차림이란 개인이 자신의 욕구나 감정을 지각한 다음 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠올리는 행위이다(김정규, 1995).

한편, 김정규(1995)는 개인이 자신의 내적·외적 상황에 대해 모든 것을 다 아는 것은 불가능하며 오히려 불필요하다고 하면서, 다만 자신에게 중요한 내적·외적 상황에 대해 알아차릴 수 있어야 한다고 주장한다. 개인은 환경과 상호작용하면서 자신에게 중요한 욕구나 감정을 게슈탈트로 형성하여 해소하는데, 이때 자신의 내적·외적 상황에 대한 알아차림이 있어야만 게슈탈트를 형성할 수 있기 때문이다.

알아차림은 누구나 갖고 있는 능력이며 또한 자연스런 상태에서는 누구나 사용하고 있는 개인의 고유한 능력인데, 이는 개인이 자신을 환경에 적응시키면서 성장해나가기 위해 반드시 필요한 생존도구이다. 알아차림은 또한 중요한 체험이기 때문에 단순히 도구적 가치를 넘어서서 그 자체로서도 매우 소중하다. 개인은 자기가 원하는 것을 얻었다하더라도, 자신의 내부와 외부에서 일어나는 현상들을 지각하고, 느끼고, 음미하고, 그 속에 젖어드는 체험 즉, 알아차림을 하지 못한다면 그것들은 아무 의미도 없을 것이다. 알아차림은 바로 삶의 내용이며 삶의 질이라고 할 수 있다(김정규, 1995). 따라서 알아차림은 치료적

인 의미에서 뿐만 아니라 개인이 자신의 삶은 건강하게 영위하기 위한 필수적인 조건이라고 할 수 있다.

## 2) 알아차림의 중요성

게슈탈트 치료에서는 심리치료를 찾는 대부분의 사람들이 호소하는 일반화된 불안감이나 특정한 불편감 혹은 관계에 대한 불만족 역시 알아차림의 결여로 설명하고 있다. 개인이 알아차림을 차단시키면 게슈탈트 형성은 불가능하게 되고, 행동은 목적성과 방향감각을 상실하게 되며, 해소되지 못한 욕구와 감정은 미해결 과제로 남아 문제를 일으킨다. 미해결 과제는 계속 해결을 요구하며 전경으로 떠오르려 하기 때문에 다른 게슈탈트가 선명하게 형성되는 것을 방해한다. 이처럼 미해결 과제는 전경과 배경의 자연스러운 교체를 방해하기 때문에 개체의 적응에 장애가 된다. 미해결 과제가 많아질수록 개인은 자신의 욕구를 효과적으로 해소하는 데 실패하게 되고 마침내 신체적·심리적 장애를 일으키는 것이다(Perls, 1976; 김정규, 1995에서 재인용).

이러한 개인의 부적응이나 병리를 치료하는 것 역시 알아차림에서 시작된다. Perls 등(1951; Yontef, 2010에서 재인용)은 치료한 완성된 결과물을 말하는 것이 아니고, 자신의 문제를 해결하기 위해 자기에게 필요한 알아차림을 어떻게 개발할 수 있는가를 배우게 된 개인이 바로 치료라고 하였다. 또한 “생동감이 높아지고, 보다 효과적으로 기능하고 있다는 것을 환자 스스로 알아차리는 것이다.”라고 주장하였다. 게슈탈트 치료에서 일어나는 치료적 변화의 과정은 환자가 자신의 알아차림을 통제하기 위해 사용하는 기제를 재발견하도록 도와주는 것이다. 지시에 따라 알아차리는 실험, 게슈탈트 치료에 있어서의 만남 그리고 집단 실험, 모두 그 목표는 환자로 하여금 자신의 알아차림을 통제하기 위해 개인이 사용하는 습관적인 행위를 알아차리게 하는 것이다(Yontef, 2010). 이런 점에서 알아차림은 게슈탈트 치료의 시작이자 최종 목표가 될 수 있다.

그렇다면 알아차림이 어떠한 작용 기제로 개인에게 적용되어지며 향상될 수 있는가? 현재 알아차림에 대한 기초연구는 부족한 실정이며, 주로 알아차림을 기반으로 한 게슈탈트 치료 프로그램에 대한 많은 현장 연구들이 이루어졌다. 게슈탈트 집단 상담을 통해 자아 존중감(고하나, 2009; 김미연, 2011; 이지현, 2010; 장영향, 2000)이 향상되었으며, 대인관계 변화(이상하, 2009; 이순일, 1997; 이효정, 2012; 조환진, 2012)에 도움이 된다는 것을 밝혀냈다. 또한 정서적 공감 능력이 향상되었다는 결과도 있었다(여미정, 2011; 이은비, 2013; 조은이, 2006).

이지영(2008)은 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단을 비교해 부정적 정서 조절의 효과를 확인하였다. 특정한 대상에 대한 감정을 알아차리고 표현하도록 돕는 빈 의자 기법의 효과를 확인하는 연구도 진행되었다. 이정숙(2011)은 빈 의자 기법이 '적절한 시기에 특정 타인에 대한 미해결과제를 안정적인 장에서 온전히 다시 겪고 그것으로부터 벗어나 이전보다 자유로워진 강한 치유적 경험'이라는 연구 결과를 밝혔다. 빈 의자 기법을 활용한 경우, 용서, 정서적 상처를 흘려보내는 것뿐만 아니라 심리적 증상에도 더 효과적인 것으로 나타났다(Greenberg, Warwar & Malcolm, 2008). 이처럼 알아차림을 향상시키기 위한 치료프로그램이나 기법들에 대한 연구는 진행되었지만, 순수한 형태의 알아차림이 개인에게 어떠한 영향을 미치는지에 대한 부족한 실정이다. 또한 대부분 현장 연구이거나 프로그램 연구로 여러 가지 변인들에 대한 영향을 배제할 수가 없다. 따라서 본 연구에서는 실험연구를 통하여 알아차림의 효과성을 확인해보고자 한다.

### 3) 알아차림 연습

알아차림을 실험 연구에 적용하기 위해 김정규(2010)가 개발한 알아차림 연습을 사용하고자 한다. 알아차림 연습은 게슈탈트 치료의 가장 중요한 기법인

‘알아차림 연속(awareness continuum)’을 실습하도록 고안되었다. 이 연습은 내담자가 지금 이 순간 자신의 안팎에서 일어나는 모든 현상들을 전경에 떠오르는 대로 아무런 가치판단이나 비판 없이 하나도 놓치지 않고 계속해서 알아차리는 것을 표현하도록 진행하는 것이다.

알아차림 연습은 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구에 대한 알아차림을 훈련한다는 것에서 위빠사나 명상수행법과 유사점이 있으나, 2인조 및 조별대화, 집단 대화적 요소를 첨가함으로써 단순한 수행의 차원을 넘어서 ‘현상학적 알아차림(phenomenological awareness)’과 ‘대화적 관계(dialogical relationship)’의 체험적 학습을 지향하고 있다. 이 작업을 통하여 내담자들은 불안이나 우울, 분노감정 등의 발생학적 연계성을 스스로 체험적으로 깨닫게 됨으로써 이들을 잘 다스릴 수 있게 되며, 나아가 대화적 관계를 통해 자신 및 타인과 연결성을 체험하게 된다(Perls et al., 1951; Ploster & Ploster, 1973; Thich Nhat Hahn, 1976, 1996; Yontef, 1993; Kabat-Zinn, 1990, 1997; Kim & Kramer, 2002; Polster, 2006; Kim & Daniels, 2008; 김정규, 2010에서 재인용).

알아차림 연습에 대해서 자세히 살펴보면, 단계별 진행 방식으로 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등 현상 알아차림을 연습하고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림을 연습한다. 그리고 3단계부터 대화적 과정이 중요시 되는데 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을, 그리고 4단계에서는 대화 속에서의 알아차림과 교류를 연습하고, 5단계에서는 대화 과정 속에서의 공감적 교류를, 그리고 6단계에서는 대화 과정을 통한 미해결과제의 해결을 연습한다(김정규, 2010). 이와 같이 알아차림을 누구나 배울 수 있도록 고안된 구조화된 알아차림 연습을 통해서 알아차림의 효과성을 검증해보고자 한다.

게슈탈트 치료에 관점에 따르면, 분노는 미해결 과제 중의 하나이며 심리적 건강을 회복하려면 자신의 감정에 대한 알아차림이 우선 중요하다. 게슈탈트

치료기법이 분노 조절에 효과적임을 주장하는 이론가들 중 Bohart(1999)은 집단 상담에서 게슈탈트 상담기법이 분노와 적의적인 태도와 공격적 행동을 감소시키는데 효과적임을 강조하였다. 따라서 본 연구에서는 알아차림 연습 처치가 분노 기분과 혈압을 감소시키는데 효과적일 것이라는 가설을 설정하였다. 또한 이를 검증해보기 위해 본 연구에서는 자신이 경험한 분노 사건에 대한 분노 기분에서 알아차림 연습 처치 이후에 분노 기분과 혈압이 유의미하게 감소할 것으로 가설을 설정하였다. 더불어 김교현(1995), 조용래(2011), 팽은경(2005) 등 여러 연구에서 분노 경험이후 긍정적 기분이 감소했다가 정서조절을 위한 처치 후 긍정적 기분이 증가한 결과를 바탕으로, 알아차림 연습 처치 이후 긍정적 기분이 유의미하게 증가할 것으로 가설을 설정하였다.

또한 이러한 알아차림 연습 처치의 효과를 더욱 엄격하게 검증하기 위하여, 주의 전환 처치 비교집단 및 무 처치 통제집단과 비교해 보고자 한다.

### 3. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 분노 기분에 대한 알아차림 연습 처치가 연구 참여자에게 어떠한 영향을 미치는지를 확인하려고 한다. 본 연구에서 살펴보고 싶은 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

**[연구문제] 알아차림 연습 처치가 분노 사건에 대한 분노 기분과 혈압에 유의미한 영향을 미치는가?**

가설 1. 알아차림 연습 처치가 주의 전환 처치나 무 처치보다 분노 기분을 더 감소시키고, 긍정적 기분을 더 증가시킬 것이다.

가설 2. 알아차림 연습 처치가 주의 전환 처치나 무 처치보다 혈압과 맥박을 더 감소시킬 것이다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 대학생을 대상으로 S대학교 및 K대학교 오프라인 게시판을 통해 65명의 참가자를 모집하였다. 모집 조건으로 “지금 생각해도 화가 나는 사건이 있을 것”을 제시하여 과거사건에 대한 분노가 해소되지 않은 사람을 모집하였다. 실험에 참가한 학생 중 주관적 보고를 기준으로 분노유도에 실패한 학생 8명이 분석에서 제외되어, 총 57명(남자 29명, 여자 28명)의 자료가 분석에 포함되었다. 참가자들은 알아차림 연습 처치를 사용한 실험집단(19명), 주의 전환 처치를 사용한 비교집단(19명), 무 처치 통제집단(19명)으로 무선 할당되었다. 참가자들의 평균나이는 21세이며, 1학년은 15명(26.3%), 2학년은 12명(21.1%), 3학년은 17명(29.8%), 4학년은 13명(22.8%)의 분포를 보였다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 분노 사건에 대한 기분 종속 측정치

###### (1) 분노 기분

분노 기분을 측정하기 위해 분노를 표현하는 단어를 각각 평정하도록 하는 기분질문지를 사용하였다. 분노 기분을 측정하기 위해 유진아(2011)가 사용한 형용사인 “화나는”, “짜증나는”, “미운”, “신경질나는”, “약오르는”, “열받는”, “분노하는”, “속상하다”로 8개를 사용하였다. 0점(전혀 아니다)에서 8점(매우

그렇다)까지 9점 Likert 척도이며, 점수범위는 분노 0점~72점이다. 본 연구에서 나타난 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었다.

## (2) 긍정적 기분

분노가 해소되었을 때 느껴지는 긍정적인 기분을 측정하기 위하여, 김교헌(1995)이 사용한 “홀가분한”, “개운한”, “해방된”, “편안한”, “상쾌한”, “느긋한”, “정리된”의 긍정감정 형용사 7개를 사용하였다. 0점(전혀 아니다)에서 8점(매우 그렇다)까지 9점 Likert 척도이며, 0점~40점이다. 본 연구에서 나타난 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다.

## (3) 생리적 측정치

실험과정에서 분노의 생리적 반응 수준을 평가하기 위해 자동 전자혈압계(서흥메가텍 제조, E-1368A)를 사용해서 처치 전후에 수축기 혈압, 확장기 혈압 및 맥박 수준을 측정하였다.

## 2) 조작 점검

### (1) 분노 기분 조작 점검

분노 기분 유도에 대한 조작 점검은 김효정(2003), 이은정(2000), Greemberg와 Stone(1992), Greemberg, Worthman 및 Stone(1996)에서 사용된 질문지를 토대로 최예종(2008)이 제작한 질문지를 본 연구에서 참여자에게 화가 나는 사건을 회상하도록 지시한 내용과 맞게 수정하여 사용하였다. 경험의 기간, 중요도, 몰입도와 같은 내용으로 구성되어 있으며 1점(전혀 그

렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert척도로 평정하였다. 점수가 높을수록 분노 경험이 중요하고 무관한 생각을 하지 않고 더 많이 몰입하고 생생하게 떠오른 것으로 간주하였다.

## (2) 처치 조작 점검

실습을 하는 동안 처치 조건의 지시에 맞게 실제로 수행했는지를 측정하기 위한 것으로, 조용래(2011)의 연구에서 제작한 질문지를 본 연구의 실험 상황에 맞게 수정하여 사용하였다. 알아차림 연습문항 3개, 주의 전환문항 3개, 총 6문항으로 구성하였다. 실습 동안 각 조건별로 개별 문항으로 표현되어 있는 대처방법을 사용한 빈도를 5점 Likert형의 척도(0점: 전혀 사용하지 않았다~ 4점: 아주 많이 사용했다)에 평정하도록 한다. 이와 함께, 각 조건별로 개별 문항으로 표현되어 있는 대처전략이 분노 기분과 신체감각 및 부정적인 생각을 감소시키는 데 얼마나 효과적이었는지 그 정도를 5점 Likert형의 척도(0점: 전혀 사용하지 않았다~ 4점: 아주 많이 사용했다)에 평정하도록 하였다.

## 3) 동질성 검증

### (1) 상태-특성분노표현 척도

전소현(2006)연구에서 분노특성이 분노 기분을 유발하는데 영향을 준다는 결과에 따라 분노 관련 변인으로 특성 분노를 측정하였다. 전경구, 한덕웅, 이장호 그리고 Spielberger(1997)가 개발한 한국판 상태-특성분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korea version; STAXI-K)는 상태분노, 특성분노, 분노표현의 3요인으로 구성되어 있으며, 4점 Likert형 척도

(1점 전혀 아니다, 2점 조금 그렇다, 3점 상당히 그렇다, 4점 매우 그렇다)이다. 전소현(2006)의 연구에서 상태분노 척도가 다양한 강도와 감정으로 나타나는 분노기분을 적절하게 측정하지 못했다는 것을 바탕으로, 본 연구에서는 특성분노의 10문항을 사용하였다. ‘나는 성미가 급하다.’, ‘나는 불같은 성질을 지녔다.’ 등의 내용으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80이었다.

## (2) 분노반추 척도

분노 반추가 분노 기분에 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과에 따라 분노 관련 변인으로 피험자의 분노반추를 측정하였다(이근배, 2008). Sukhodolsky Golub 및 Cromwell(2001)이 개발한 19문항의 분노반추척도(Anger Rumination Scale; ARS)를 이근배와 조현춘(2008)이 한국판으로 타당화하였다. 이 척도는 분노기억반추, 보복반추, 원인반추의 3요인 16문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert형 척도(1점 전혀 아니다, 2점 때때로 그렇다, 3점 자주 그렇다, 4점 항상 그렇다)이다. 본 연구에서는 분노기억반추의 8문항만 사용하였다(유진아, 2011). ‘과거에 나를 화나게 했던 사건을 반복해서 생각한다.’, ‘부당한 대접을 받았을 경우 그것을 지속적으로 생각한다.’ 등의 내용으로 구성되어 있다. 본 연구에서 분노기억반추의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었다.

### 3. 연구절차

#### 1) 실험절차 요약

본 연구의 실험절차를 요약하여 그림 1에 제시하였다. 실험에 소요되는 시간은 40~45분 정도였다.

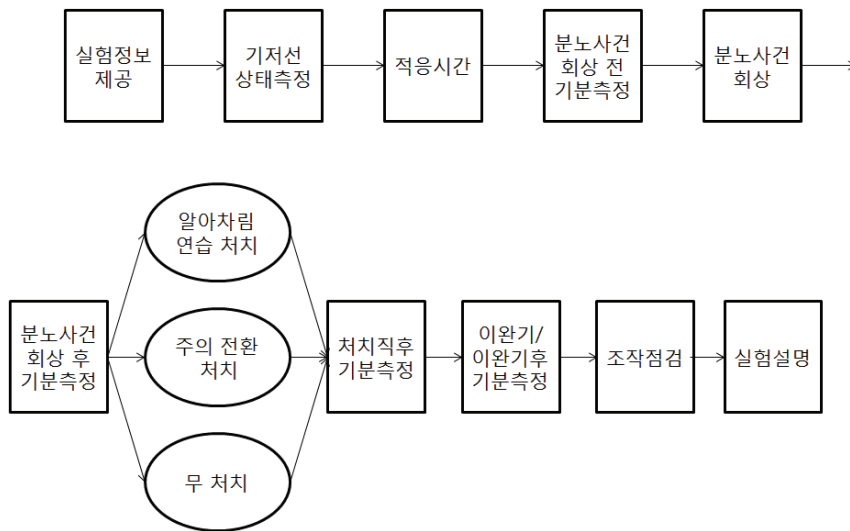


그림 1. 실험 절차

#### 2) 실험 안내 및 기저선 측정

사전에 약속한 실험대기실에 도착하면 실험안내자가 실험자를 실험실로 안내하고 실험 과정에 대해 설명한 후 실험 참가 동의서에 직접 서명하도록 하였다. 그 후 기저선 상태 측정을 위한 기분에 대한 주관적 보고(분노 기분, 긍정적 기분)와 생리적 반응, 동질성 검증을 위한 특성분노와 반추분노를 측정하였다.

### 3) 적응시간

참가자들이 처음 실험실에 들어와서 실험 상황과 실험실 환경에 의해 유발된 불안이나 긴장이 생리적 반응의 기저선 측정치들에 영향을 주는 것을 막기 위해 적응시간을 가진다. 적응 시간 3분 동안 자연 환경 동영상을 시청하였다(Piferi, Kline, Younger, & Lawler, 2000).

### 4) 분노 사건 회상 전 기분 측정

참가자들이 실험상황에 충분히 적응했다고 간주하고 기저 수준 기분에 대한 주관적 보고(분노 기분, 긍정적 기분), 생리적 반응을 측정하였다.

### 5) 분노 사건 회상

참가자가 설문지 작성을 다 끝내면 다음의 지시 사항에 맞게 자신이 경험한 분노 사건을 회상한다. 실험자가 (1) 당시 상황, (2) 그 사건에서 분노가 향하는 대상, (3) 그 사건에서 화를 내게 된 이유, (4) 그 사건을 떠올리면 느껴지는 감정, (5) 그 사건에서 했던 행동 등에 대해서 지시문을 주면 그것에 맞게 생생하게 회상하도록 하였다.

### 6) 분노 사건 회상 후 기분 측정 및 분노 기분 유발 조작 점검

분노 사건에 대해 회상이 끝난 후, 참가자들의 분노 기분에 대한 주관적 보고(분노 기분, 긍정적 기분), 생리적 반응을 측정하였다. 더불어 분노 사건을 회상한 것이 분노 기분을 유발하였는지 조작 점검을 하였다.

## 7) 집단에 따른 처치

참가자가 기분질문지 작성을 다 끝내면 참가자가 속한 집단의 처치를 실시하였다.

### (1) 실험집단: 알아차림 연습처치

“자 지금부터 알아차림 연습이라는 것을 해 볼 텐데요, 알아차림 연습이란 지금 이 순간 알아차려지는 것을 말해보는 것입니다. 먼저 눈에 보이는 것, 귀에 들리는 것 중심으로 해볼까요? 가령 ‘나는 방안에 책상이 있는 것을 알아차립니다.’ 혹은 ‘나는 지금 밖에 사람들의 대화소리가 들리는 것을 알아차립니다.’와 같이 표현하시는 것이에요.”

참가자가 1분 동안 알아차림을 할 수 있도록 하고 어려워할 경우 실험자가 알아차린 것을 예를 들어서 이야기 해준다.

“이제 신체감각을 한 번 알아차려볼까요? 눈을 감으시고요, 가려운 곳, 통증, 긴장된 느낌, 뻣뻣한 느낌, 이완된 느낌, 옷이 몸에 닿는 느낌 무엇이든 좋아요. 가령 나는 지금 어깨가 목직함을 알아차립니다.’와 같이 해볼게요.”

참가자가 1분 동안 알아차림을 할 수 있도록 하고 어려워할 경우 실험자가 알아차린 것을 예를 들어서 이야기 해준다.

“네 눈을 떠주시고요, 이번에는 아까 회상하셨던 자신이 경험한 분노 사건에 대해서 벨이 울릴 때까지 2분정도 이야기 해주시겠어요?”

“네 지금 분노 사건을 이야기 해주셨는데요, 눈을 감으시고 현재 느껴지시는 신체감각을 한 번 알아차려볼까요? 가령 ‘나는 심장이 빨리 뛰는 것을 알아차림

니다.’와 같이 해볼게요.”

참가자가 1분 동안 알아차림을 할 수 있도록 하고 어려워할 경우 실험자가 알아차린 것을 예를 들어서 이야기 해준다.

“이번에는 지금 이 순간 떠오르는 혹은 지나가는 생각을 한 번 알아차려볼까요? 가령 ‘나는 지금 내가 그 사람을 다시는 보고 싶지 않다는 생각이 드는 것을 알아차립니다.’와 같이 이야기해보세요.”

참가자가 1분 동안 알아차림을 할 수 있도록 하고 어려워할 경우 실험자가 알아차린 것을 예를 들어서 이야기 해준다.

“이제 어떤 감정이 느껴지는지 알아차려 보세요. 매순간 느껴지는 감정을 ‘나는 어색함이 느껴지는 것을 알아차립니다.’와 같이 해볼게요.”

참가자가 1분 동안 알아차림을 할 수 있도록 하고 어려워할 경우 실험자가 알아차린 것을 예를 들어서 이야기 해준다.

“네 제가 OO씨의 이야기를 들으니 ……”

참가자의 분노 사건에 대한 이해나 공감을 표현하면서 실험자가 알아차린 신체 감각, 감정, 생각에 대해서 2분 정도 이야기한다.

“OO씨의 이야기를 들으면서 제가 알아차렸던 것을 이야기했는데요, 지금은 어떤 신체 감각이 느껴지세요?”

“자 이번에는 지금 어떤 감정이 느껴지세요?”

“자 이번에는 지금 어떤 생각이 떠오르세요?”

참가자가 지금 현재 신체감각, 감정, 생각에 대해 2분 정도 알아차림을 하도록 한다.

## (2) 비교집단: 주의전환 처치

“자 지금부터 간단한 과제를 수행해볼 것인데요, 오늘 아침 집에서 학교까지 등교 과정을 이야기해주시는 것이에요. 먼저 집의 약도를 그려주세요.”

“교통수단은 어떤 것을 이용하셨죠? 네 그럼 집에서 00을 타는 곳까지 길을 설명해주세요. 도중에 어떤 건물이 있나요? 길거리에 어떤 것들이 있나요? 자세히 이야기해주세요.”

“교통수단을 타고 오는 과정을 이야기해주세요.”

“혹시 중간에 들리신 곳이 있나요? 그렇다면 어떤 용무 때문이었나요? 그 과정도 상세하게 이야기해주세요.”

“00에서 내려서 학교까지 오는 길을 설명해주세요. 도중에 어떤 건물이 있나요? 길거리에 어떤 것들이 있나요?”

## (3) 통제집단: 무 처치

“지금부터 10분간 편안하게 있으시면 됩니다.”

## 8) 처치 직 후 기분측정

참가자는 배정된 집단의 처치가 끝나고 나면 기분에 대한 생리적 반응을 측정하고 주관적 보고(분노 기분, 긍정적 기분) 질문지를 작성하였다.

## 9) 이완기 및 기분측정

생리적 측정치는 민감한 도구이기 때문에, 참가가는 측정도구에 대한 적응 시간이 필요하다. 선행연구에서 모든 처치가 끝난 후 2분간의 이완기 후 생리적 측정치를 기저선으로 사용한 것으로 바탕으로 본 연구에서도 2분 동안 음악을 감상한 후 생리적 반응 측정 및 주관적 보고 질문지를 작성하였다(서우정, 2007).

## 10) 조작점검

각 조건에 해당되는 처치에 대한 조작이 잘 이루어졌는지, 실습단계에서 처치를 잘 적용했는지 점검하기 위해 조작 점검 질문지를 작성하였다.

## 11) 실험설명

실험의 모든 절차가 끝나면 연구자는 참가자에게 실험의 본 목적을 설명해 주었다. 연구자는 참가자에게 아직 실험에 참여하지 않은 학생들이 있으니 다른 학생들에게는 이 실험에 대한 내용에 대해 비밀을 지켜달라고 부탁하고 또한 실험 참여에 대한 소정의 선물(문화상품권)을 증정하였다.

## 5. 자료 분석

본 연구에서는 실험결과를 처리하기 위하여 SPSS/Window 18을 사용하였다. 자세한 분석방법은 다음과 같다.

사전 측정치 및 처치 전 측정치들에서 각 집단 간에 서로 상이한지를 점검하기 위해 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 또한 분노기분회상 절차가 효과가 있었는지 검증하기 위해 일원배치 분산분석 및 대응표본 t검증을 사용하였다.

처치의 효과를 검증하기 위해 각 종속 측정치별로 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 실험 설계는 3(집단) x 2(측정시기) 혼합설계이며, 세 집단(알아차림 연습 처치, 주의 전환 처치, 무 처치)이 피험자 간 변인이고, 측정시기(2 수준: 처치 전, 처치 후)는 피험자 내 변인이다. 분석 결과 상호작용이 나타난 변인에 대해서는 단순 주효과 분석을 실시하였다.

## IV. 결 과

### 1. 기저선 측정치들의 동등성 검증

알아차림 연습의 분노효과 감소를 검증하기의 앞서 표집의 오류를 배제하고자 실험집단(알아차림 연습처치), 비교집단(주의 전환처치), 통제집단(무 처치)의 동질성을 검증하기 위해 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. <표 1>을 보면 특성분노( $F(1, 57)=.45, p=.640$ ), 분노반추( $F(1, 57)=.75, p=.477$ ), 분노 기분( $F(1, 57)=1.05, p=.354$ ), 긍정적 기분( $F(1, 57)=1.21, p=.306$ ), 수축기혈압( $F(1, 57)=.165, p=.849$ ), 확장기혈압( $F(1, 57)=.10, p=.898$ ), 맥박( $F(1, 57)=.09, p=.906$ ) 모두 5% 유의수준에서 통계적인 차이를 보이지 않아 실험집단, 비교집단 그리고 통제집단이 동질하게 구성된 것으로 나타났다. 이는 세 집단의 참가자들이 사전에 측정된 여러 속성들에 서로 다르지 않음을 나타낸다.

<표 1> 각 종속변인별 처치 집단의 평균과 표준편차 및 각 집단 간 초기 동등성 검증 결과 (N=57)

변인	알아차림 연습(N=19)		주의 전환 (N=19)		무 처치(N=19)		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
	특성분노	21.15	4.38	22.36	6.07	22.63		
분노반추	20.26	4.95	18.21	5.31	19.05	5.29	.75	.477
분노기분	10.10	13.90	5.9	9.13	5.78	6.79	1.05	.354
긍정적기분	30.31	10.74	26.78	12.15	24.47	12.01	1.21	.306
수축기혈압	117.42	13.21	119.95	17.47	119.37	11.26	.165	.849
확장기혈압	76.74	9.46	77.53	12.49	76.05	6.42	.10	.898
맥박	80.42	11.74	78.89	9.92	79.21	11.77	.09	.906

주. + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 2. 분노유도 효과 검증

### 1) 분노 조작 점검

처치 전에 처치조건(알아차림 연습, 주의 전환, 무 처치)에 따라서 분노 경험의 발생 시점, 분노 경험의 중요도, 분노 경험 회상의 몰입정도, 분노경험 회상의 생생한 정도, 분노경험과 무관한 생각의 회상정도에서의 차이를 알아보기 위해 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 분노 경험의 발생 시점( $F(1, 57)=.05, p=.949$ ), 분노 경험의 중요도( $F(1, 57)=.33, p=.716$ ), 분노 경험 회상의 몰입정도( $F(1, 57)=.27, p=.764$ ), 분노 경험 회상의 생생한 정도( $F(1, 57)=.43, p=.647$ ), 분노 경험과 무관한 생각의 회상정도( $F(1, 57)=.33, p=.715$ ) 모두 5% 유의수준에서 통계적인 차이를 보이지 않아, 분노 경험에 있어서 집단 간 차이가 유의미하지 않았다. 이에 대한 결과는 표 2에 제시되어 있다.

<표 2> 각 처치 집단 별 분노 경험 하위요인 평균과 표준편차 및 각 집단 간 분노유도 동등성 검증 결과 (N=57)

측정치	알아차림 연습(N=19)		주의 전환 (N=19)		무 처치(N=19)		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
발생시점	2.37	.83	2.32	1.00	2.26	1.14	.05	.949
중요도	4.00	1.00	4.00	.47	3.79	1.13	.33	.716
몰입정도	3.84	.37	3.95	.52	3.84	.60	.27	.764
생생한 정도	4.37	.59	4.16	.76	4.21	.78	.43	.647
무관한 생각 회상정도	2.53	.96	2.32	.94	2.32	.82	.33	.715

주. + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 2) 분노 유도 효과 검증

본 실험은 모든 참가자들에게 분노 사건을 회상하도록 하여 분노 기분을 유도하였다. 이러한 절차가 제대로 이루어졌는지를 알아보기 위하여 분노유도 후에 주관적 보고, 수축기 혈압, 확장기 혈압, 맥박을 측정하였다. 즉, 분노 유도 직후의 분노측정치가 기저선의 분노측정치들과 유의미한 차이가 있는지를 분석하여 분노유도 절차를 통한 분노 유도가 효과적이었는지를 알아보았다.

전체 참가자의 기저선 분노측정치와 분노유도 후 분노측정치에 대해 대응 t검증을 사용하여 분석하였다.

그 결과, 기저선 분노 기분 점수와 분노 경험 회상 후 분노 기분 점수의 평균은 각각 7.28(표준편차=10.38)과 35.08(표준편차=12.42)로 나타나 유의미한 차이를 보였으며( $t=-18.10, p<.001$ ), 기저선 긍정적 기분의 점수와 분노 경험 회상 후 분노 기분 점수의 평균은 각각 27.19(표준편차=11.70)과 12.80(표준편차=8.81)로 나타나 이 또한 유의미한 차이를 보였다( $t=16.53, p<.001$ ). 기저선 수축기 혈압 점수와 분노 경험 회상 후 수축기 혈압 점수의 평균은 각각 116.19(표준편차=12.99)과 119.40(표준편차=15.19)로 나타나 유의미한 차이를 보였으며, 기저선 확장기 혈압 점수와 분노 경험 회상 후 확장기 혈압 점수의 평균은 각각 77.14(표준편차=10.73)과 78.21(표준편차=10.08)로 나타나 유의미하지 않았으며, 기저선 맥박 점수와 분노 경험 회상 후 맥박 점수의 평균은 각각 75.46(표준편차=8.86)과 80.33(표준편차=10.66)로 나타나 유의미한 차이를 보였다.

즉, 본 실험에서 사용한 분노유도 절차가 주관적 보고, 확장기 혈압을 제외한 생리적 측정치에서 참가자들에게 분노 기분을 효과적으로 유도 시켰다고 볼 수 있다.

<표 3> 분노유도 효과 검증 결과

(N=57)

변인	기저선		분노유도 직후		t 값
	M	SD	M	SD	
분노 기분	7.28	10.38	35.08	12.42	-18.10***
긍정적 기분	27.19	11.70	12.80	8.81	16.53***
수축기혈압	116.19	12.99	119.40	15.19	-2.75**
확장기혈압	77.14	10.73	78.21	10.08	-.99
맥박	75.46	8.86	80.33	10.66	-8.51***

주. + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 알아차림 연습 효과검증

#### 1) 분노 기분

알아차림 연습처치의 효과가 다른 처치들(주의전환, 무 처치)보다 분노 감소에 효과가 있는지 알아보기 위해, 처치조건(알아차림 연습, 주의 전환, 무 처치)을 집단간 변인으로, 분노 기분 측정시기(처치 전, 후)를 집단 내 변인으로 설정하고 혼합된 분산분석(mixed ANOVA)를 수행하였다. 그 결과, 측정시기와 처치조건의 상호작용 효과( $F(2, 54)=2.48, p=.093$ )는 통계적으로 유의하지 않았다. 이 결과는 표 4와 그림 2에 제시되어 있다. 즉, 유도된 분노 기분에서 처치조건 간(알아차림 연습, 주의전환, 무 처치) 분노 감소 효과의 차이는 없었다.

추가적으로 처치 별 분노 기분 감소 효과를 검증하기 위하여, 처치개입 전과 후에 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과, 알아차림 연습 처치 전과 후의 분노 기분 평균은 각각 38.10(표준편차=11.07)과 18.26(표준편차=14.13)로 유의미한 차이가 나타났으며( $t=7.30, p<.001$ ), 주의 전환 처치 전과 후의 분노 기분의 평균이 각각 33.42(표준편차=12.70)과 5.47(표준편차=6.79)로 유의미한 차이가 나타났다( $t=12.19, p<.001$ ). 또한 무 처치 전과 후의 분노 기분의 평균

또한 각각 33.73(표준편차=13.48)과 8.84(표준편차=11.05)로 유의미한 차이가 나타났다( $t=9.08, p<.001$ ).

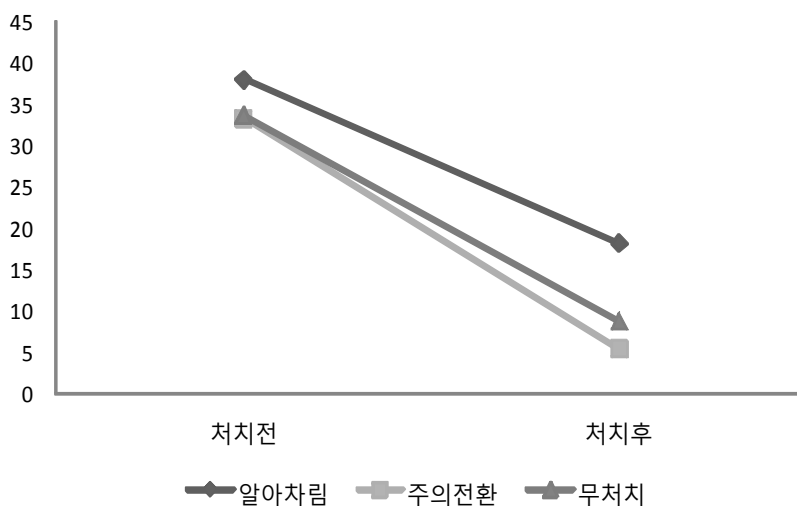
<표 4> 처치집단 별 측정시기에 따른 분노 기분 평균과 표준편차 비교 (N=57)

변인	집단	알아차림연습처치		주의전환처치		무처치	
		M	SD	M	SD	M	SD
분노기분	분노유발후	38.10	11.07	33.42	12.70	33.73	13.48
	처치후	18.26	14.13	5.47	6.79	8.84	11.05

<표 5> 처치집단 별 측정시기에 따른 분노 기분의 혼합변량분석결과 (N=57)

변인	변량원	SS	df	MS	F
분노 기분	집단간				
	집단	1612.00	2	806.00	3.76
	오차	11550.42	54	213.89	
	집단내				
	시기	16729.48	1	16729.48	260.59***
	집단x시기	318.38	2	159.19	2.48
	오차	3466.63	54	64.19	

주. + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



<그림 2> 분노 기분 도표

## 2) 긍정적 기분

알아차림 연습처치의 효과가 다른 처치들(주의전환, 무 처치)보다 긍정적 기분 증가에 효과가 있는지 알아보기 위해, 처치조건(알아차림 연습, 주의 전환, 무 처치)을 집단간 변인으로, 긍정적 기분 측정시기(처치 전, 후)를 집단 내 변인으로 설정하고 혼합된 분산분석(mixed ANOVA)를 수행하였다. 그 결과, 측정시기와 처치조건의 상호작용 효과( $F(2, 54)=.79, p=.456$ )는 통계적으로 유의하지 않았다. 이 결과는 표 6과 그림 3에 제시되어 있다. 즉, 분노가 유발된 후 감소된 긍정적 기분의 처치조건 간(알아차림 연습, 주의전환, 무 처치) 긍정적 기분 증가 효과 차이는 없었다.

추가적으로 처치 별 긍정적 기분 증가 효과를 검증하기 위하여, 처치개입 전과 후에 대응표본 t-test를 실시하였다. 그 결과, 알아차림 연습 처치 전과 후의 긍정적 기분 평균은 각각 15.57(표준편차=8.47)과 31.84(표준편차=13.69)로 유의미한 차이가 나타났으며( $t=-5.53, p<.001$ ), 주의 전환 처치 전과 후의 긍정적 기분의 평균이 각각 12.31(표준편차=9.30)과 26.84(표준편차=11.00)로 유의미한 차이가 나타났다( $t=-5.53, p<.001$ ). 또한 무 처치 전과 후의 긍정적 기분의 평균 또한 각각 10.52(표준편차=8.33)과 22.26(표준편차=12.88)로 유의미한 차이가 나타났다( $t=-5.13, p<.001$ ).

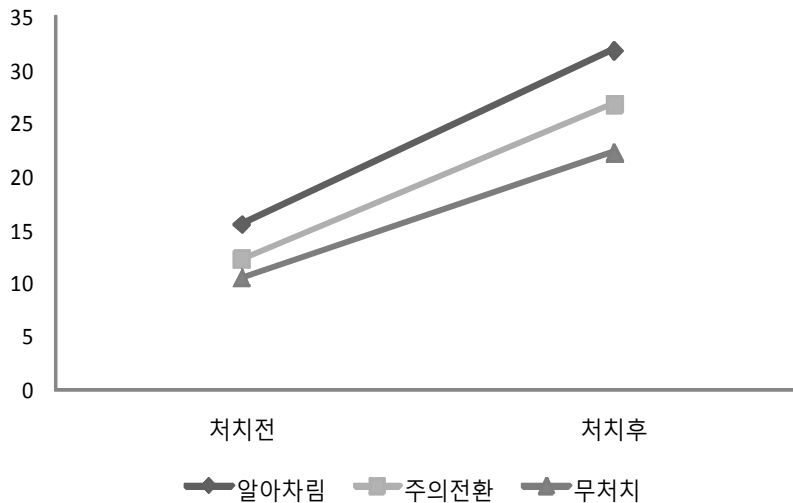
<표 6> 처치집단 별 측정시기에 따른 긍정적 기분 평균과 표준편차 비교  
(N=57)

변인	집단	알아차림연습처치		주의전환처치		무처치	
		M	SD	M	SD	M	SD
긍정적 기분	분노유발후	15.57	8.47	12.31	9.30	10.52	8.33
	처치후	31.84	13.69	26.84	11.00	22.26	12.88

<표 7> 처치집단 별 측정시기에 따른 긍정적 기분의 혼합변량분석결과  
(N=57)

변인	변량원	SS	df	MS	F
긍정적 기분	집단간				
	집단	1022.57	2	511.28	2.97
	오차	9293.15	54	172.09	
	집단내				
	시기	5726.87	1	5726.87	92.17***
	집단x시기	99.07	2	49.53	.79
	오차	3355.05	54	62.13	

주. + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<그림 3> 긍정적 기분 도표

### 3) 수축기 혈압

위와 동일한 설계 및 통계분석방법을 사용하여 분석한 결과, 측정시기와 처치 조건의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나( $F(2, 54)=4.75$ ,  $p=.013$ ), 단순주효과 분석을 실시하였다. 이 결과는 표 8와 그림 4에 제시되어 있다. 그 결과 알아차림 처치( $t=-.25$ ,  $p=.804$ )와 주의전환 처치

( $t=-1.47, p=.158$ )는 측정시점에 따른 유의미한 차이가 없었으나, 무 처치 조건은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=2.67, p<.05$ ). 변인의 집단간 차이의 소재를 밝히기 위하여 Scheffé 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 무 처치 집단이 주의 전환처치 그리고 알아차림 연습처치와 유의미한 차이를 나타내었다. 그러나 알아차림 연습처치와 주의 전환처치는 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 무 처치가 알아차림 연습처치나 주의 전환처치보다 수축기 혈압을 유의미한 차이로 감소시켰음을 확인했다.

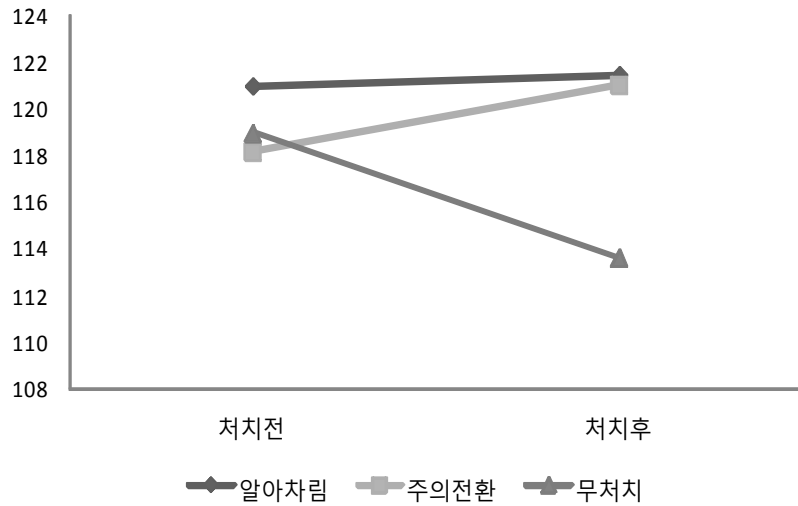
<표 8> 처치집단 별 측정시기에 따른 수축기 혈압의 평균과 표준편차비교 (N=57)

변인	집단	알아차림연습처치		주의전환처치		무처치	
		M	SD	M	SD	M	SD
수축기 혈압	분노유발후	121.00	17.46	118.21	15.81	119.00	12.59
	처치후	121.47	15.08	121.05	18.13	113.63	10.09

<표 9> 처치집단 별 측정시기에 따른 수축기혈압의 혼합변량분석결과 (N=57)

변인	변량원	SS	df	MS	F
수축기 혈압	집단간				
	집단	478.64	2	239.32	.57
	오차	22771.42	54	421.69	
	집단내				
	시기	13.34	1	13.34	.37
	집단x시기	339.31	2	169.65	4.75*
	오차	1925.84	54	35.66	

주. + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



<그림 4> 수축기 혈압 도표

#### 4) 확장기 혈압

위와 동일한 설계 및 통계분석방법을 사용하여 분석한 결과, 측정시기와 처치 조건의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나( $F(2, 54)=5.66, p=.006$ ), 단순주효과 분석을 실시하였다. 그 결과 알아차림 처치( $t=-1.47, p=.158$ )와 주의전환 처치( $t=-1.01, p=.326$ )는 측정시점에 따른 유의미한 차이가 없었으나, 무 처치 조건은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=2.72, p<.05$ ). 변인의 집단간 차이의 소재를 밝히기 위하여 Scheffé 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 무 처치 집단이 주의 전환처치 그리고 알아차림 연습처치와 유의미한 차이를 나타내었다. 그러나 알아차림 연습처치와 주의 전환처치는 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 무 처치가 알아차림 연습처치나 주의 전환처치보다 확장기 혈압을 유의미한 차이로 감소시켰음을 확인했다.

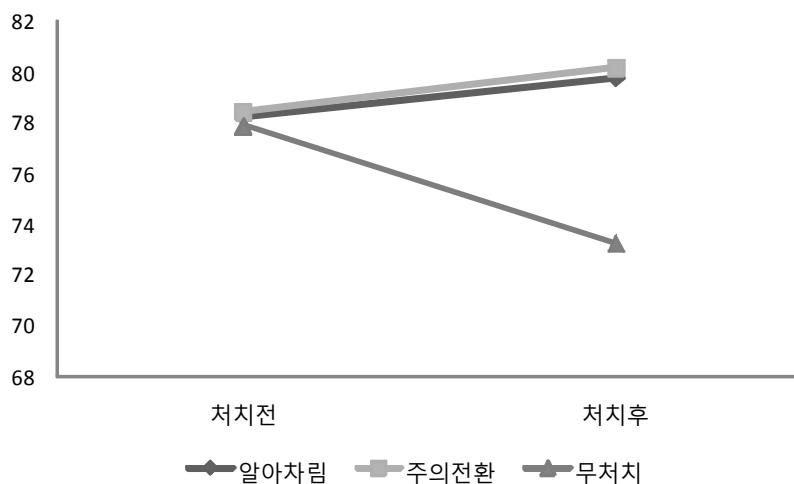
<표 10> 처치집단 별 측정시기에 따른 확장기 혈압의 평균과 표준편차비교  
(N=57)

변인	집단	알아차림연습처치		주의전환처치		무처치	
		M	SD	M	SD	M	SD
확장기	분노유발후	78.26	9.36	78.47	11.83	77.89	9.38
혈압	처치후	79.79	9.08	80.21	11.84	73.26	8.54

<표 11> 처치집단 별 측정시기에 따른 확장기혈압의 혼합변량분석결과  
(N=57)

변인	변량원	SS	df	MS	F
확장기 혈압	집단간				
	집단	331.17	2	165.58	.91
	오차	9825.78	54	181.95	
	집단내				
	시기	5.93	1	5.93	.27
	집단x시기	248.69	2	124.32	5.66**
	오차	1184.42	54	21.93	

주. + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<그림 5> 확장기 혈압 도표

## 5) 맥박

위와 동일한 설계 및 통계분석방법을 사용하여 분석한 결과, 측정시기와 처치 조건의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나( $F(2, 54)=4.55, p=.015$ ), 단순주효과 분석을 실시하였다. 그 결과 주의전환 처치는 측정시점에 따른 유의미한 차이가 없었으나( $t=1.96, p=.066$ ), 알아차림 연습처치( $t=4.64, p<.001$ )와 무 처치 조건은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=7.13, p<.001$ ). 이 결과는 표 12와 그림 6에 제시되어 있다. 변인의 집단 간 차이의 소재를 밝히기 위하여 Scheffé 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 알아차림 연습처치와 주의 전환처치는 유의미한 차이를 나타내었으며, 무 처치와 주의 전환처치도 유의미한 차이를 보였다. 그러나 알아차림 연습처치와 무 처치는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 즉, 알아차림 연습처치와 주의 전환처치가 무 처치보다 맥박을 유의미한 차이로 감소시켰음을 확인했다.

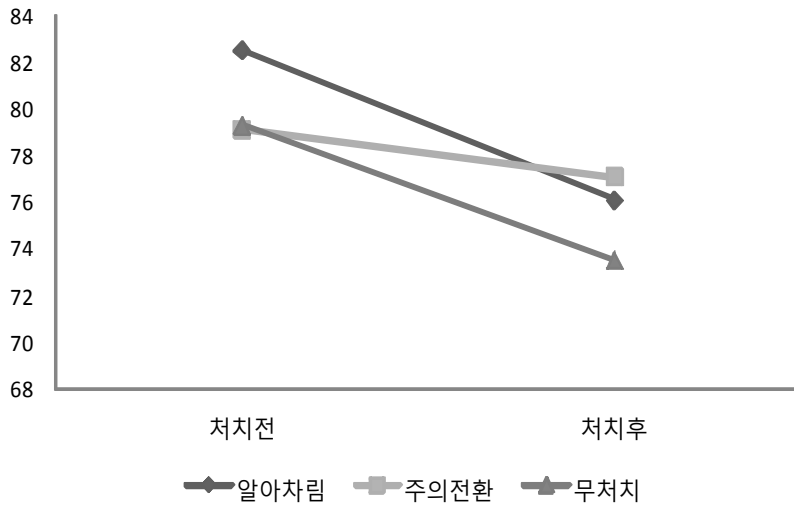
<표 12> 처치집단 별 측정시기에 따른 맥박의 평균과 표준편차비교 (N=57)

변인	집단	알아차림연습처치		주의전환처치		무처치	
		M	SD	M	SD	M	SD
맥박	분노유발후	82.53	10.44	79.16	9.72	79.32	11.59
	처치후	76.11	9.66	77.11	8.82	73.53	10.00

<표 13> 처치집단 별 측정시기에 따른 맥박의 혼합변량분석결과 (N=57)

변인	변량원	SS	df	MS	F
맥박	집단간				
	집단	160.96	2	80.48	.41
	오차	10492.31	54	194.30	
	집단내				
	시기	644.21	1	644.21	55.45***
	집단x시기	105.91	2	52.95	4.55*
	오차	627.36	54	11.61	

주. + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



<그림 6> 맥박 도표

#### 4. 처치에 대한 조작 확인

분노 기분이 유도된 후 지속되는 동안 경험한 분노 반응에 대해서 각 처치 조건에 따라 지시한 내용을 맞게 수행했는지를 확인하기 위하여 알아차림 연습-주의전환 질문지 점수에 대해 분석하였다.

그 결과, 알아차림 연습처치 조건이 분노반응에 대한 대처전략으로 알아차림을 사용한 점수의 평균(평균=9.90, 표준편차=1.68)이 주의전환처치 조건이 분노반응에 대한 대처전략으로 주의전환을 사용한 점수의 평균(평균=9.94, 표준편차=1.80)과 유의미한 차이가 나지 않았다,  $t(37)=-.085$ ,  $p=ns$ . 즉 각 처치조건별로 지시사항에 맞게 수행하였음을 알 수 있다.

각 처치조건에서 사용한 분노반응에 대한 대처전략이 분노기분 감소효과에 대한 평가는 알아차림 연습처치 조건의 평균(평균=8.35, 표준편차=2.13)과 주의전환처치 조건의 평균(평균=8.63, 표준편차=2.38)간에 유의미한 차이를 보이지 않았다,  $t(37)=-.389$ ,  $p=ns$ . 즉, 알아차림 연습처치와 주의전환 처치의

효과가 동일했다고 평가하였다. 처치조건별 조작점검 결과는 표 14에 제시되어 있다.

<표 14> 처치조건별 알아차림 연습-주의 전환 질문지의 평균과 표준편차 및 검증결과 (N=38)

변인	알아차림연습처치		주의전환처치		t 값
	M	SD	M	SD	
처치 사용빈도	9.99	1.68	9.94	1.80	-.085
처치 효과평가	8.35	2.13	8.63	2.38	-.389

주. + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## V. 논 의

### 1. 논의 및 결론

본 연구에서는 분노기분을 유도한 다음, 알아차림 연습 처치가 유도된 분노기분의 감소에 미치는 영향을 검증해보고자 하였다. 자신이 경험했던 분노 사건을 회상함으로써 증가되었던 분노 기분과 감소되었던 긍정적 기분이 알아차림 연습처치를 받은 후 분노 기분은 감소하고 긍정적 기분은 증가할 것이라고 예상하였다. 또한 분노 기분 감소에 효과가 있다고 알려진 주의 전환 처치와 더불어 무 처치와 비교해 알아차림의 효과를 탐색해보고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약해서 제시하고 논의하자하면 다음과 같다.

첫째, 분노 기분에 대한 주관적 측정치에서 처치 전후 분노 기분과 긍정적 기분의 집단 간 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타나, 가설 1은 지지되지 않았다. 이는 알아차림 연습과 같이 정서의 자각이나 수용을 바탕으로 한 처치가 분노 기분 감소에 영향을 준다는 국내 연구 결과들(유진아, 2011; 전소현, 2006; 정주혜, 2014; 조용래, 노상선, 2011; 팽은경, 2005; Greenberg & Paivio, 1997)과 일치하지 않는 결과이다.

선행연구들은 실험집단과 비교집단이 적극적인 처치조건으로 이루어져 있을 뿐 심리적 위약조건이나 무 처치 통제조건 등이 포함되어 있지 않아, 각 처치의 효과인지 비 특정한 치료요인의 결과인지 밝히지 못하고 있다. 따라서 본 연구에서 처치 특유의 효과를 밝히고자 무 처치 집단을 추가하였는데, 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 알아차림 연습 처치, 주의 전환 처치, 무 처치 모두에서 분노 기분은 감소하였으며 긍정적 기분은 증가하였다.

처치 조건 차이가 나타나지 않은 이유는 많은 선행 연구에서 주의 전환 전략의 분노 기분 조절의 효과가 검증되었기 때문이다(유진아, 2011; 전소현,

2006; 정주혜, 2014; Dangel et al., 1989; Deffenbacher & Stark, 1992; Maxweel, 2004). 따라서 동일한 실험 조건에서 분노 기분 감소에 효과를 보인 알아차림 연습 역시 주의 전환 처치와 비슷하게 효과적일 가능성을 시사한다. 그러나 본 연구에서 무 처치 역시 분노 감소에 효과가 있었는데, Rusting과 Nolen-Hoeksema(1998)에 따르면 정서조절 장애 환자들 및 일반 대학생들은 화가 날 때 정서조절 전략으로 주의전환을 자주 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 미루어볼 때, 본 연구의 무 처치 집단 자신이 익숙한 방식으로 유도된 분노 기분을 조절하려고 시도했을 것으로 보인다. 즉, 즉각적으로는 알아차림 연습처치, 주의 전환처치, 무 처치 모두가 분노 기분을 감소시켰다고 할 수 있다.

그러나 다른 여러 선행연구들에 의하면 주의 전환은 그 효과가 일시적이라는 제한점이 제기되기도 한다. Hunt(1998)의 연구에 따르면, 주의전환 처치의 경우 분노를 포함한 부정적 정서를 즉각적으로 감소시키지만 그 효과가 장기적으로 지속되지 않았다고 보고했다. Clark, Ball 및 Pape(1991) 역시 생각을 억압하도록 했을 때 생각의 빈도가 감소했으나 이후 억압을 그만두도록 하자 빈도가 통제 집단보다 더 증가 했다고 보고했다. 따라서 추후 평가 시의 분노 기분 측정치들에 반영된 처치효과는 조건 간의 차이를 드러낼 가능성이 있다.

또한 처치 조건 별 즉각적인 분노 감소 효과에서 차이를 보이지 않은 이유를 알아차림 연습의 자기노출 기능에서 찾아볼 수 있다. 주의 전환이나 무 처치와 다르게 알아차림 연습 처치의 경우 자신이 경험했던 사건에 대해 이야기하고 현재 느껴지는 신체감각, 감정, 생각에 대해 직접 표현하도록 구성되어있다. 즉, 높은 수준의 자기 노출을 하게 되는데, 선행 연구에 따르면 자기 노출의 순기능은 일반적으로 자기노출 직후보다 일정한 시점 이후에 나타나는 것으로 밝혀졌다(Christine, 1996). 이와 같은 결과는 자신이 부인하거나 회피했던 부정적 측면을 직면함에 따라 나타나는 일시적인 현상 때문일 수

있다(인현정, 김교현, 2002).

참가자들이 과제 난이도에 따른 불편감을 경험해 처치 간 차이가 나타나지 않았을 가능성도 생각해볼 수 있다. 주의 전환 처치의 경우 아침 등굣길에 대해 약도를 그리고 설명하는 방식으로 과제의 난이도가 높지 않으나, 알아차림 연습 처치의 경우 참가자들이 실험소감에서 자신의 생각과 감정을 분리해서 경험하고 표현하는데 어려움을 이야기했다. 일반적으로 알아차림 연습이 포함되는 계슈탈트 관계성 향상 프로그램이나 집단 상담의 경우 매 회기 초기에 5-10분 정도 반복적으로 시행하게 된다. 본 연구에서 10분간 짧은 처치로 인해 참가자들이 알아차림 연습에 익숙해지는 데 어려웠던 것으로 보인다.

둘째, 분노 기분의 생리적 측정치로 처치 전 후 수축기 혈압, 확장기 혈압, 맥박을 측정하였다. 그 결과 무 처치 후 수축기 혈압, 확장기 혈압, 맥박이 유의미하게 감소한 것으로 나타나, 어떠한 과제도 주지 않고 휴식하게 한 것이 신체적으로 이완되는 효과로 작용된 것으로 보인다. 주의 전환 처치 후 생리적 측정치에는 유의미한 변화가 없었으며, 알아차림 연습 처치 후 맥박만이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 본 연구에서는 알아차림 연습처치가 생리적 측정치에 유의미한 영향을 주는 것으로 가설을 세웠는데 맥박을 제외하고는 지지되지 않았다. 이경화 등(1999)의 연구에서 맥박이 가장 뚜렷한 정서 특징적 반응을 보여주는 것으로 보고되었는데, 이런 점에서 알아차림 연습 처치가 생리적 각성을 감소시킨 것으로 볼 수 있겠다.

그러나 수축기 및 확장기 혈압은 기존의 연구들과 일치되지 않은 결과를 보이고 있는데, 김교현(1995)의 연구에 따르면 분노상황에서 깊은 자기노출을 하는 것이 피상적인 자기노출을 하는 것보다 수축기 혈압을 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났다. 전소현(2006)의 연구 역시 분노상황에서 정서조절 처치 후 확장기 혈압이 유의미하게 감소하였다. 이와 같이 일치되지 않는 이유를 추정해보자면, 분노 기분 유도 절차를 생각해볼 수 있다. 선행 연구들은

실험실 상황에서 부당한 대우를 경험하도록 해 분노 기분을 유발하고 있으나, 본 연구에서는 과거 분노 사건을 회상하도록 하였다. 즉, 현재 진행 중인 분노 경험과 과거 경험에 의한 분노의 차이로 인한 가능성이 시사되고 있어, 추후 연구에서는 이러한 부분에 대한 고려가 이루어져야 할 것이다.

## 2. 연구의 한계 및 의의

본 연구는 몇 가지 한계를 지니고 있으며 다음과 같다.

첫째, 알아차림 연습처치에 대한 실습이 실험 중 1회만 실시되었기 때문에 알아차림 연습처치에 익숙하지 않은 참가자들이 처치를 적용하는데 어려움을 겪었을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 알아차림 연습을 반복적으로 실시하거나 좀 더 강화시킨다면 알아차림 처치의 더 큰 효과를 기대할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 실험의 처치 시간은 10분 정도로 과연 처치 개입의 효과를 발휘할 수 있는 시간으로 충분한지를 확인할 수 없다. 세 처치 모두 단시간의 처치개입을 통한 것으로 가외변인을 완전히 제거했다고 할 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 실험시간에 대한 탐색 역시 이루어져야 할 것이다.

셋째, 알아차림 연습이 실제로 알아차림을 증가시키는지에 대한 기초연구가 필요하다. 알아차림 연습의 목적은 알아차림을 증가시키는데 있다. 그러나 현재 알아차림에 대한 조작적 정의를 바탕으로 알아차림이 증가하였는지 측정할 수 있는 ‘상태’ 혹은 ‘특성’ 알아차림 척도가 아직 개발되지 않았다. 이러한 한계로 인해 본 연구에서도 분노 감소에 즉각적인 효과만을 확인하였기 때문에, 알아차림 과정을 객관적으로 측정할 수 있는 도구의 개발이 필요하며, 이를 바탕으로 ‘상태’ 알아차림이 향상되었음을 직접 측정할 필요가 있다고 생각된다.

넷째, 본 연구에서는 알아차림 연습 처치의 지속적인 효과 및 주의 전환 처치, 무 처치의 일시적인 효과를 검증할 수 없었는데, 앞으로는 follow-up 평가를 통해 주의전환기법의 분노감소 효과가 지속되는지의 여부와 알아차림 연습의 지속적인 효과를 검증할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에 참가한 연구대학은 일부 대학생들로 국한되어 있다. 따라서 연구 결과를 전국 단위의 대학생들이나 집단 등에 일반화하는데 주의를 요한다. 이는 대상을 확대하여 전국 단위의 대학생들이나 분노조절에 어려움을 겪고 있는 임상군을 대상으로 유사한 연구를 했을 때에도 본 연구와 동일한 결과가 나타나는지 추후 연구에서 알아볼 필요가 있다.

본 연구는 몇 가지 제한점들에도 불구하고, 여러 가지 면에서 의의를 지닌다고 하겠다.

첫째, 알아차림 연습 처치를 사용하여 분노조절을 시도하였다. 지금까지 알아차림 연습은 다양한 프로그램의 일부로만 사용되었기 때문에 알아차림 연습의 간접적인 효과를 예상할 수 있었으나, 본 연구 결과를 통해서 직접적인 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 또한 대부분 계슈탈트 기법이 현장 연구이거나 질적 연구로 이루어 졌으나, 본 연구에서 통제된 무선회된 실험설계의 맥락에서 진행되었다는데 의의가 있겠다.

둘째, 과거 분노사건을 반추하면서 고통 받는 개인이 일상생활에서 알아차림 연습을 유용하게 사용할 수 있을 것이라는 가능성을 보였다. 본 연구에서는 알아차림 연습 처치가 분노 사건 회상 상황에서 분노를 감소시키며, 간단한 실습을 통해 사용할 수 있음을 확인하였다. 따라서 여러 번의 실습을 통해서 그 방법에 익숙해질 경우, 공식적인 심리치료 상황이 아닌 일상생활에서도 쉽게 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 강신덕 (1997) 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 고영인 (1994) 대학생의 분노표현양식과 우울 및 공격성의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 고하나 (2009) 계슈탈트 관계성 향상 프로그램이 ADHD성향 아동의 자기조절능력과 집행기능에 미치는 영향: 놀이를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 국립국어연구원 (1999). 표준 국어 대사전. 두산동아.
- 김교헌 (1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상. 14(1), 237-252.
- 김교헌 (2000). 분노억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강. 5, 181-192.
- 김교헌, 전경구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강. 2(1). 79-95.
- 김숙희 (2012). 비행청소년의 분노와 충동성 조절을 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 효과 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정규 (1995). 계슈탈트심리치료. 창조적 삶과 성장. 학지사: 서울.
- 김정규 (2010). 계슈탈트관계성향상프로그램(GRIP) 사용자 매뉴얼. 계슈탈트 미디어.
- 김택성 (2008). 분노유발사건과 분노표출과의 관계에서 특성분노와 인지적 평가자원의 매개효과. 진주교육대학교 석사학위 논문.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 카톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박준호 (2012). 생각억제와 자기노출이 부정정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강. 17(1). 271-286.

- 여미정 (2011) **계슈탈트 집단상담프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 충동성과 공감능력에 미치는 영향**. 상지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤정순 (2008). **글쓰기 및 말하기의 정서표현이 대인불안성향자의 관계 맺음동기에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이경화, 이입감, 손진훈 (1999) 정서의 심리적·생리적 측정 및 지표개발: 기본 정서 구분모델. **한국감성과학회**, 2(2), 43-52
- 이근배 (2008). **분노기분에서의 반추사고와 반추초점의 효과**. 경북대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. **정서, 행동장애 연구**, 24(1), 1-22.
- 이상하 (2009) **비행청소년을 위한 계슈탈트 집단치료의 효과 및 치료 요인: 공격성과 대인관계능력을 중심으로**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이순일 (1997) **계슈탈트 집단 상담이 자존감과 대인관계 변화 및 불안감소에 미치는 효과: 집중적 형태의 집단을 중심으로**. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이은비 (2013). **계슈탈트 관계성 향상 프로그램이 학교부적응 청소년의 정서조절곤란과 문제행동에 미치는 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이정민 (2012). **사회적 배제 경험 이후 빈 의자 대화를 활용한 체험 치료적 개입의 효과**. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이정숙 (2011). 계슈탈트 심리 상담에서 빈의자 작업에 대한 내담자의 경험. **상담학 연구**, 12(6), 2105-2121.
- 이지영 (2008). **정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절 방략의 효과**. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.

- 이효정 (2012) **게슈탈트 관계성 향상 프로그램이 특성화고 학교폭력 피해 남학생의 자기개념 및 대인관계에 미치는 효과**. 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자의 자기노출이 부적정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 7(1), 111-126.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, SPielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도개발: 분노와 혈압. **한국심리학회지: 건강**. 2. 60-78.
- 전소현 (2006). **분노에 대한 정서조절 전략이 기분과 혈압에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정주혜 (2014). **자아탈관여 기법의 분노조절 효과: 인지적 탈융합과 분노차단 기법과의 비교를 중심으로**. 한양사이버대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조용래 (2007a). 발표불안에 대한 비디오 피드백의 효과: 중재변인과 매개변인. **한국심리학회지: 임상**, 26. 293-322.
- 조용래 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기 관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**. 30(3). 707-726
- 조은이 (2006) **정신분열병 환자를 위한 게슈탈트 집단프로그램의 개발 및 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조환진 (2012). **게슈탈트 예술치료가 우울성향 청소년의 자기표현과 대인관계에 미치는 효과**. 경성대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최예종 (2009). 정서조절곤란과 수용처치가 대학생의 우울기분 변화에 미치는 효과. **한국임상심리학회지: 임상**. 28(4). 1107-1134.
- 팽은경 (2008). **분노 스트레스 상황에서 자기표현 미술매체 활동이 분노억제 집단의 분노정서와 생리적 각성에 미치는 효과**. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.

원 석사학위 논문.

- Averrill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Beck, A. T. (1999). Prisoner of hate: *The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Berkowitz, L. (1993). *Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Bohart, A. C. (1999) Role Playing and Interpersonal Conflict Reduction. *Journal of Counseling Psychology*. 24. 15-24.
- Christensen, A. J., Edwards, D. L, Wiebe, J. S., Benotsch, E. G., McKelvey, L., Andrews, M., & Luvaroff, D. M(1996). Effect of verbal self-disclosure on natural killer cell activity: Moderating influence of cynical hostility. *Psychosomatic Medicine*, 58(2), 150-155.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29(3), 253-257.
- DiGiuseppe, R. (1999) End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*. 3(3). 229-261.
- Gary M. Yontef (2008). **알아차림, 대화 그리고 과정**. 학지사: 서울.
- Gelkopf, M. (1997). Laboratory pain and style of coping with anger. *The Journal of Psychology*, 131(1), 121-123.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotional-focused therapy. Coacting clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Pavio, S. C. (1997). *working with emotions in*

*Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998) *Handbook of experiential psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Howells, K. (1998). Cognitive-behavioural therapy for anger, aggression and violence. In N. Tarrier & A. Wells (Eds.), *Complex cases in cognitive-behavioural therapy* (pp. 295-318). Chichester: Wiley.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behavior Research and Therapy*, 36, 361-384
- Kassinove, H. (1995). *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Kassinove, H., Sukhodolsky, D.G., Tsytarev, S. V., & Solovyova, S. (1997) Self-reported anger episodes in Russia and America. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 103-324.
- Kelly G. W. & Roverts, M. (2002). Core principles in acceptance and commitment therapy: An Application to Anorexia. *Response paper*, 237-243.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob. M. C. (1994) Cowie H, Hutson N, Jennifer D, Myers, C. A. (2008). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*. 17. 57-67.
- Mayne, T., L., & Ambrose, T. K. (1999). Research review on anger in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 353-363.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health* (pp.669-682). London, England: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and Disease. In L,

Berkowitz (Ed), *Advanced in experimental social psychology* (Vol.22, pp 211-244). Orlando, FL: Academic Press.

Petruska Clarkson, (2010). **게슈탈트 상담의 이론과 실제**. 학지사: 서울.

Piferi, R. L., Kline, K. A. Younger, J., & Lawler, K. A. (2000). An alternative approach for achieving cardiovascular baseline: viewing an aquatic video. *International Journal of Psychophysiology*, 37, 207-217.

Suimm, R. (2001). The terrible twos-anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56(1). 27-36.

Tafate, R. C., Kassinove, H., & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high-and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(12), 1573-1590.

Yudofsky, S. C. Siver, J. M., Jackson, W., Endicott, J., & Williams, D. (1986). The Overt Aggression Scale for the objective rating of verbal and physical aggression. *American Journal of Psychiatry*. 143. 35-39.

이뉴스투데이. 2012.2.19. 지하철 막말녀 언제까지? 지난해 9호선 이어 이번엔 4호선..

<http://www.eneustoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=255906>

# ABSTRACT

## The Effects of Awareness Exercise on Reduction of Anger

Jihyeon Lee

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

This study aimed that awareness exercise treatment on the basis of awareness could be effective for decline directed anger. For this, adding investigated distraction treatment and no-treatment which is condition of centralizing, awareness exercise treatment would be effective anger decline. The 56 volunteers were invited university students from the public to participate in the research with a condition the anger tin the past has not been solved tin their minds. The participant are randomly assigned to each 21 for awareness exercise treatment group, 22 for distraction treatment group and 21 each no-treatment group. Anger was aroused recalling event of anger in the past, for measuring of recalling anger. As anger and positive mood were measured as subjective measure and systolic blood pressure, diastolic blood pressure, and pulse were measured as physiological measure, it compared the ex-ante and ex-post. In order to analyze the data, mixed ANOVA was used to look into the relations of the effects among the groups, the pre and post interventions in time and also simple main effects

therof. In addition, the paired sample t-test was used to find out whether awareness exercise treatment were effective on anger reduction.

The study could be concluded this.

Firstly, the awareness exercise treatment would decrease significantly anger and pulse, however systolic and diastolic blood pressure did not change significantly.

Secondly, the awareness exercise treatment let positive mood, which had declined after, inclined.

Thirdly, there was no significant difference in the effects on anger reduction the awareness exercise treatment, the distraction treatment, and the no-treatment.

Fourthly, there was no significant difference in the effects on positive mood transition the awareness exercise treatment, the distraction treatment, and the no-treatment.

Lastly, no-treatment showed significantly stronger effects on decreasing systolic and diastolic pressure than the awareness exercise treatment and the distraction treatment. However, there was no significant difference in the effects on pressure reduction between the awareness exercise treatment and the distraction treatment. Also, no-treatment and the awareness exercise treatment showed significantly stronger effects on decreasing pulse than the distraction treatment. But, there was no significant difference in the effects on pulse reduction between the awareness exercise treatment and the no-treatment.

The conclusion of this study synthetically, it discussed, implication, meaning, restriction and succeeding protocol.

*Key Words : anger reduction, awareness, distraction, trait anger, Gestalt therapy*

## 부 록

부록 1. 실험동의서

부록 2. 기분질문지

부록 3. 분노 기분 조작 점검 질문지

부록 4. 처치 조작 점검 질문지

부록 5. 특성분노 척도

부록 6. 분노반추 척도

# 1. 실험동의서

No.

## 실험동의서

본 연구를 위해 귀하의 귀중한 시간을 내주셔서 감사드립니다. 본 연구는 대학생들의 분노 기분에 관해 알아보고자 하는데 주목적이 있습니다.

최대한 성실하고 솔직하게 참여해 주시면 감사하겠습니다. 귀하께서 연구에 참여하여 응답하신 내용은 통계분석을 위한 자료로만 사용됩니다. 또한 말씀해주신 개인적인 내용 역시 연구 목적으로만 사용되며, 공개되지 않습니다. 철저히 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 귀하의 협조에 다시 한 번 진심으로 감사를 드립니다. 아래 신상 정보는 연구 완료 직후 안전하게 폐기됨을 보장합니다.

성신여자대학교 일반대학원 심리학과  
석사과정 이지현  
지도교수 김정규

이름: \_\_\_\_\_ (남/여)

나이: 만 \_\_\_\_\_ 세

학교: \_\_\_\_\_ 학과: \_\_\_\_\_ 학년 \_\_\_\_\_

실험날짜: 2014년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일 (am, pm) \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분

귀하께서는 본 실험연구의 취지를 이해하시고, 본 실험연구에 참여하는 것을 동의하십니까?

예, 동의합니다.       아니오, 동의하지 않습니다.

2014. . . 서 명 :

※ 실험실에 오기 전 (최소 30분동안)

- 뛰어오셨나요? 예/ 아니오
- 커피를 마셨나요? 예/ 아니오
- 흡연을 하셨나요? 예/ 아니오
- 식사를 하셨나요? 예/ 아니오

※ 수면이 부족하거나 과로를 하셨나요? 예/ 아니오

## 2. 기분 질문지

※ 다음에 나오는 각 단어는 **감정**이나 **기분**을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, **지금 이 순간 당신이 느끼는 정도**를 나타내는 숫자에 O표 해주십시오.

내용	중간 정도									
	전혀 느끼지 않는다									매우 많이 느낀다
1. 화나는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
2. 흥분한	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
3. 짜증나는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
4. 개운한	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
5. 속상한	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
6. 해방된	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
7. 미운	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
8. 편안한	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
9. 신경질나는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
10. 약오르는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
11. 상쾌한	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
12. 열받는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
13. 분노하는	0	1	2	3	4	5	6	7	8	

### 3. 분노 기분 조작 점검

※ 방금 떠올린 그 경험을 생각하면서 다음 질문들에 응답해 주시기 바랍니다.

모든 자료는 절대로 비밀이 보장되므로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1) 그 경험은 언제 있었던 일입니까?

①한 달 이내 ②1년 이내 ③1-5년 사이 ④5-10년 사이 ⑤10년 이상 지났음

2) 그 일은 당신에게 얼마나 중요한 일입니까?

전혀 중요하지 않다	별로 중요하지 않다	보통 이다	어느 정도 중요하다	매우 중요하다
1	2	3	4	5
-----+-----+-----+-----				

3) 당신은 삶에서 화났던 경험을 회상하는데 얼마나 몰입했습니까?

전혀 몰입하지 않았다	별로 몰입하지 않았다	보통 이다	어느 정도 몰입했다	매우 몰입했다
1	2	3	4	5
-----+-----+-----+-----				

4) 당신의 삶에서 화났던 경험을 줌전에 얼마나 생생하게 떠올랐습니까?

전혀 오르지 않았다	별로 떠오르지 않았다	보통 이다	어느 정도 떠올랐다	생생하게 떠올랐다
1	2	3	4	5
-----+-----+-----+-----				

5) 당신은 삶에서 화났던 경험을 떠올리는 동안 무관한 생각들을 얼마나 많이 했습니까?

전혀 하지 않았다	별로 하지 않았다	보통 이다	어느 정도 했다	매우 많이 했다
1	2	3	4	5
-----+-----+-----+-----				

#### 4. 처치 조작 점검

##### ① 알아차림 연습 처치

※ 분노 경험 회상 후에 본인에게 나타난 여러 신체감각, 불쾌한 생각이나 분노 기분을 알아차리는 것을 실습동안 여러분이 아래 각 방법을 얼마나 사용했는지를 알아보고자 합니다. 각 문항을 읽고, **각 방법의 사용빈도**에 해당되는 숫자에 최대한 성의있고 솔직하게 ‘○’ 표 해 주시기 바랍니다.

문항 내용	사용 빈도				
	전혀 사용하지 않았다	드물게 사용했다	가끔 사용했다	주요 사용했다	아주 자주 사용했다
1. 실습하는 동안, 내가 어떤 신체 감각을 느끼는지 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4
2. 실습하는 동안, 내가 어떤 감정을 느끼지는 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4
3. 실습하는 동안, 내가 어떤 생각이 일어나는지 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4

※ 분노 경험 회상 후에 본인에게 나타난 여러 신체감각, 불쾌한 생각이나 분노 기분을 알아차리는 것이 여러분의 불쾌한 생각이나 분노 기분과 신체감각을 감소시키는데 얼마나 효과적이었는지를 알아보고자 합니다. 각 문항을 읽고 얼마나 효과적이었는지를 해당되는 숫자에 최대한 성의있고 솔직하게 ‘○’ 표 해 주시기 바랍니다.

문항 내용	효과적인 정도				
	전혀 효과적이지 않았다	약간 효과적이었다	보통이었다	꽤만큼 효과적이었다	아주 효과적이었다
1. 실습하는 동안, 내가 어떤 신체 감각을 느끼는지 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4
2. 실습하는 동안, 내가 어떤 감정을 느끼지는 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4
3. 실습하는 동안, 내가 어떤 생각이 일어나는지 알아차리려고 하였다.	0	1	2	3	4

## ② 주의 분산 처치

※ 분노 경험 회상 후에 본인에게 나타난 여러 신체감각, 불쾌한 생각이나 분노 기분에 대해서 실습동안 여러분이 아래 각 방법을 얼마나 사용했는 지를 알아보고자 합니다. 각 문항을 읽고, 각 방법의 사용빈도에 해당되는 숫자에 최대한 성의있고 솔직하게 ‘○’ 표 해 주시기 바랍니다.

문항 내용	사용 빈도				
	전혀 사용하지 않았다	드물게 사용했다	가끔 사용했다	자주 사용했다	아주 자주 사용했다
1. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 우리 집의 약도를 자세히 그리려고 하였다.	0	1	2	3	4
2. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 우리 집에서 교통수단까지 과정을 구체적으로 이야기하려고 하였다.	0	1	2	3	4
3. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 교통수단에서 학교까지의 과정을 구체적으로 이야기하려고 하였다.	0	1	2	3	4

※ 분노 경험 회상 후에 본인에게 나타난 여러 신체감각, 불쾌한 생각이나 분노 기분에 대해서 실습동안 여러분이 등굣길을 설명하는 것이 여러분의 불쾌한 생각이나 분노 기분과 신체감각을 감소시키는데 얼마나 효과적이었는지를 알아보고자 합니다.

문항 내용	효과적인 정도				
	전혀 효과적이지 않았다	약간 효과적이었다	보통이었다	웬만큼 효과적이었다	아주 효과적이었다
1. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 우리 집의 약도를 자세히 그리려고 하였다.	0	1	2	3	4
2. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 우리 집에서 교통수단까지 과정을 구체적으로 이야기하려고 하였다.	0	1	2	3	4
3. 실습하는 동안, 조금 전에 떠올렸던 분노 사건과는 관계없는 교통수단에서 학교까지의 과정을 구체적으로 이야기하려고 하였다.	0	1	2	3	4

## 5. 특성 분노 척도

※ 다음은 평상시 당신의 마음상태를 묻는 질문입니다. 각각의 문항을 잘 읽고 해당되는 칸을 선택하여 O표 해주세요.

평소에 일반적으로 느끼는 바로는,	전혀 아니다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇 다
1. 나는 성미가 급하다.	1	2	3	4
2. 나는 불같은 성질을 지녔다.	1	2	3	4
3. 나는 격해지기 쉬운 사람이다.	1	2	3	4
4. 나는 다른 사람이 잘못해서 내 일이 늦어지면 화가 난다.	1	2	3	4
5. 나는 일을 잘하고도 다른 사람으로부터 인정받지 못하면 분통이 터진다.	1	2	3	4
6. 나는 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4
7. 나는 화가 나면 욕을 한다.	1	2	3	4
8. 나는 다른 사람들 앞에서 비판을 받으면 격분한다.	1	2	3	4
9. 나는 내 일이 막히면, 누군가를 때려주고 싶다.	1	2	3	4
10. 나는 일을 잘 했는데도 나쁜 평가를 받게되면 격분을 느낀다.	1	2	3	4

## 6. 분노 반추 척도

※ 당신이 화가 나거나 분노를 느꼈을 때 일상적으로 어떻게 반응하거나 행동하는지, 각 문항을 잘 읽으신 후 O표 해주세요.

문항	전혀 아니다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇 다
1. 과거에 나를 화나게 했던 사건을 반복해서 생각한다.	1	2	3	4
2. 부당한 대접을 받았을 경우 그것을 지속적으로 생각한다.	1	2	3	4
3. 나를 화나게 한 사건을 오랫동안 계속 생각한다.	1	2	3	4
4. 논쟁이 끝난 후에도 마음속으로 그 사람과 얼마동안 더 싸운다.	1	2	3	4
5. 화났던 일들이 잠자기 전에 불쑥불쑥 생각한다.	1	2	3	4
6. 분노를 경험할 때마다, 한동안 그것에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4
7. 짜증나는 일은 그것이 사소한 일이라도 얼마동안 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
8. 나를 화나게 한 사건에 대해서 계속적으로 생각한다.	1	2	3	4