

인지행동적 분노관리 프로그램이 군인의 자의식과 분노에 미치는 효과

현 명 선¹⁾ · 남 경 아²⁾ · 강 희 선³⁾

서 론

연구의 필요성

우리나라는 남자들이 일정한 나이가 되면 군에 입대해야하는 의무병 제도를 적용하고 있어 군인들의 대부분이 자발적이 아닌 의무적으로 군에 복무하고 있다. 이에 따라 군 생활이 만족스럽지 못하거나 잘 적응하지 못하는 경우가 많이 발생하고 있다. 군 조직은 국토방위라는 단일 목표 하에 계급과 권위를 바탕으로 한 위계적 집단으로 하급자는 상급자의 절대적인 통제와 감독을 받게 되며, 개인보다는 조직을 우선시하기 때문에 개인의 자존욕구나 자기실현 욕구의 충족 정도는 약화되는 경우가 많다(Lee, J. S., 2001). 따라서 군인들은 통제된 계급사회라는 군 조직의 특성으로 상하 계급이나 단체생활 또는 억압된 자유에서 오는 갈등을 겪고 있으며(Koo, 2004), 군대에서 부딪히는 여러 가지 갈등이나 군 조직에서의 스트레스는 군 병사에게 분노를 자극할 수 있다(Linkh & Sonnek, 2003). 특히 군인의 대부분이 발달단계상 성인으로 이행되어가는 과도기인 후기 청소년에 해당하여 아직 분노상황에 대한 건설적인 대처기전과 분노를 표현하는 방법이 성숙하지 않아 군 조직에서의 분노경험은 건강하지 못한 분노로 표출될 위험이 높다고 할 수 있다.

분노는 인간의 존엄성이나 자존심을 보호하며 자신의 불편한 상태를 전달하는 의사소통의 기능을 하기도 하며(Chang, Yun, & Seo, 1997), 목적달성을 위한 동기를 강화하는 기능을 하기도 한다(Kim, Y. M., 2003). 이와 같이 분노가 인간의 생

존에 필요한 기본적인 정서이며 긍정적인 기능을 가지고 있지만 분노가 제대로 조절되지 못하면 파괴적인 공격성으로 전환되어 개인의 건강과 타인의 안녕에 해를 끼치는 위험요인이 될 수 있기에 분노를 건강하게 표현하고 처리하는 것이 중요하다(Namgung, 1997). 2005년도에 발생한 군 총기난사 사건은 분노가 건강하게 조절되지 못한 대표적 사례라고 볼 수 있어("Gun Shoot", 2005) 군인들의 분노관리가 중요하다고 하겠다. 따라서 분노관리는 군 생활 적응을 위한 개인적인 차원에서 뿐만 아니라 장병들의 안전을 책임져야하는 군 조직적인 차원에서 특히 중요하다.

건강한 분노관리를 위해서는 분노 상태에 있는 자기 자신을 바라보는 자의식(self-consciousness)의 과정이 중요하다(Snyder, 1979). 즉 자기관찰을 통해 자신이 표출하는 행동이 사회적으로 적절한지에 대한 판단을 하게 되며 이어 자기통제와 자기관리를 하면서 분노를 조절할 수 있다는 것이다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). Deffenbacher(1999)도 분노 상태에 있는 자신에 대한 자의식을 개발하는 전략이 분노관리의 중요한 한 요소임을 강조한바 있다. 따라서 병사들이 분노를 건강하게 표현하고 조절하기 위해서는 자신의 분노의 근원이 무엇인지, 현재 자신의 감정이나 분노 수준 등에 대해 인식하는 것이 필요하다.

개인의 분노 경험은 개인적 성향에 따라 달라지지만 주변 상황에 따라 그 양상이 변화될 수 있다. 이 점에 대해 Speilberger, Jacobs, Russell과 Crane(1983)은 분노를 상태분노와 특성분노로 설명하고 있다. 즉 상태분노는 일시적으로 경험하는 정서상태인 반면 특성분노는 평상시에 얼마나 자주

주요어 : 군인(병사), 자의식, 분노, 인지행동 치료

1) 아주대학교 간호대학 부교수, 2) 한중대학교 간호학과 전임강사, 3) 중앙대학교 의과대학 간호학과 조교수

투고일: 2006년 4월 28일 심사완료일: 2006년 9월 25일

분노를 일으키는가 하는 개인의 분노 성향을 말하는 것으로, 특성분노가 높은 사람은 전반적인 상황들을 분노 유발상황으로 지각하는 경향을 보인다고 하였다. 즉 개인의 분노경험은 자극에 대한 개인의 지속적인 반응양상은 물론 환경변화에 따라서도 변화가 가능하다고 볼 수 있다.

군인들에게 분노의 건강한 표현 및 관리가 중요함에도 불구하고 국내의 분노 관리 프로그램은 주로 일반 청소년(Kang, 2001; Lee, Y., 2004; Oh, 2005), 비행 청소년(Lim, 2000; Lee, E. J., 2004), 교도수형자(Lee, C. H., 2005) 등을 대상으로 하였을 뿐 군인을 대상으로 분노관리 프로그램을 제공한 연구는 전무한 상황이다.

한편 Deffenbacher(1999)는 분노를 정서적, 인지적, 생리적 요인으로 구성된 경험이라고 정의하면서 분노관리를 위한 인지행동 요법을 제시하고 있다. 국내에서도 인지행동 요법을 적용한 분노조절 프로그램의 효과가 증명된 바 있다(Kang, 2001; Lee, Y., 2004; Lim, 2000). 따라서 본 연구는 군인을 대상으로 인지행동 이론에 근거하여 개발된 분노관리 프로그램을 실시하고 자의식과 분노 정도에 대한 효과를 파악하여 군 조직 내에 효율적인 분노관리 프로그램을 정착시키는데 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다. 군 병사들의 분노의 건강한 표출 및 분노관리를 돕는 것은 군 조직 내의 위기상황의 발생을 감소시킬 수 있으며 또 다른 한편으로는 이들이 제대 후 사회에 진출하기 전에 스스로를 통제하는 법과 건강하게 자신을 표현하는 기술을 학습할 수 있는 기회를 제공할 수 있으리라 생각된다.

연구기설

본 연구는 인지행동적 분노관리 프로그램이 군인들의 자의식과 분노정도에 미치는 효과를 파악하고자 함이며 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군의 분노관리 프로그램 참여 후 자의식(사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안) 및 분노(상대분노, 특성분노) 점수는 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 참여 전·후 자의식(사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안) 점수는 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 참여 전·후 분노(상대분노, 특성분노) 점수는 차이가 있을 것이다.

용어의 정의

● 자의식(self-consciousness)

자신에게 주의를 기울이는 개인의 성향을 나타내는 것으로 상황적 요인과 관계없이 지속적으로 나타나는 자기 자신의 성향을 말한다(Fenigstein et al., 1975). 본 연구에서는 Fenigstein 등(1975)이 개발한 자의식 척도(Self-consciousness Scale)를 Kim, Y. J.(1993)가 번안한 것을 사용하였으며, 총 23 문항으로 점수가 높을수록 자의식정도가 높은 것을 의미한다.

● 분노

분노는 개인의 욕구가 방해받고 있을 무렵에 나타나는 불쾌감을 제거하려고 하는 반응에 수반되는 정서이다(Kim, 1988). 본 연구에서는 Spielberger(1988)가 개발한 분노척도(State-Trait Anger Scale)를 Chon(1996)이 번안하고, Lee, Y. (2004)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 20개 문항으로 점수가 높을수록 분노 정도가 높은 것을 의미한다.

연구 방법

연구설계

본 연구는 군인을 대상으로 적용한 인지행동적 분노관리 프로그램이 자의식과 분노에 미치는 효과를 파악하기 위한 것으로 비동등성 대조군 전후설계의 유사실험 연구이다.

연구대상

경기도에 소재한 일개 육군부대의 일개 중대에 소속된 군인 92명을 대상으로 분노관리 프로그램이 필요한 대상자를 선정하기 위하여 Potter-Efron과 Potter-Efron(1995)이 제시한 건강하지 않은 분노표현 방식을 사정하는 설문지를 사용하였다. 이 설문지는 총 30개의 문항으로 구성되어 있으며, 10개의 건강하지 않은 분노표현의 유형(분노회피anger avoidance, 수동공격적인 분노sneaky anger, 편집적인 분노paranoid anger, 갑작스러운 분노sudden anger, 수치심에 근거한 분노shame-based anger, 목적지향적인 분노deliberate anger, 중독된 분노addictive anger, 습관적인 분노habitual anger, 도덕적인 분노moral anger, 증오의 분노hate)을 파악하기 위한 것이다. 각각의 유형에는 3개의 문항이 포함되어 있으며, 이 중 2개 문항 이상 해당이 되면 해당유형의 분노 표현을 하는 것으로 해석된다(Potter-Efron & Potter-Efron, 1995). 92명 중 2가지 이상의 건강하지 않은 분노표현 방식을 보이는 군인은 26명이었으며 이들을 본 연구의 대상자로 선정하였다.

계급에 따라 스트레스 정도가 다르기 때문에(Koo, 2004) 분노표현 방식도 영향을 받을 것으로 생각되어 대상자 26명을

계급에 따라 분류한 후 계급별 번호를 매겨 홀수는 실험군(13명), 짝수는 대조군(13명)으로 무작위 배정하였다. 사후 조사 시점에서 실험군 중 2명은 각각 진료예약과 긴급 훈련투입으로 인해 탈락됨으로써 최종적인 연구대상자 수는 실험군 11명, 대조군 13명이었다.

분노관리 프로그램 개발 및 진행 절차

분노 관리 프로그램은 본 연구진이 Eggert(1994)의 청소년을 위한 분노관리 모듈(Anger management for youth modules)을 기반으로 개발하였으며, 청소년과 인지행동이론에 전문가인 정신 간호학 교수 2인의 자문을 받아 프로그램 내용을 수정 보완하였다. Eggert(1994)의 프로그램은 고위험 청소년을 대상으로 인지행동 이론을 바탕으로 개발되었으며, 5개의 모듈로 구성되어 있다. 모듈의 주제는 분노 사정, 집단 내에서의 기술 훈련, 집단 내에서의 기술 적용 등으로 구성되어 있다. 각 모듈은 1회기로 진행할 수 있도록 되어있으나, 적용하고자 하는 집단의 사정에 따라 회기의 횟수를 조정하여 적용할 것을 권고하고 있다.

본 연구에서는 연구대상자가 군인이기 때문에 군 훈련 일정으로 프로그램의 진행에 예기치 못한 변동으로 인한 탈락자를 최소화하기 위해 매주 1회씩 총 3회기로 프로그램의 내용을 구성하였고, 인지행동요법의 적용에 경험이 많은 연구자 1인에 의해 제공되었다. 본 프로그램은 대상자의 왜곡되었거나 부정적인 인지를 재구성하는 것을 목적으로 하는 인지적인 요소와 건강한 분노표현 양상의 학습을 목적으로 하는 행동적인 요소로 구성되어 있다. 프로그램의 회기별 활동내용을 간략히 제시하면 다음과 같다.

1회기에서는 분노의 특성 및 분노가 이루어지는 과정 등에 대한 전반적인 설명을 제공하였으며, 분노표현 방식과 삶에 미치는 영향에 관한 교육과 대상자들의 분노 경험 등을 나누었다. 과제는 개인적 자의식을 증진시키기 위한 목적으로 자신의 분노표현 패턴을 파악하고 분노상황에서의 자신의 모습

을 기록해 오도록 하였다. 2회기에서는 1회기의 과제내용을 발표한 후 분노가 야기되고 표현되는 과정을 A(Antecedent), B(Belief), C(Consequence)의 개념에 따라 설명하였다. 그런 다음 자신의 분노반응을 분노를 야기하는 선행 사건과 이 선행 사건에 대해 가지는 신념, 자신의 분노 표출로 인해 초래되는 결과 등으로 표현하게 함으로써 이 세 개의 요소가 서로 연결되어 있음을 인식하도록 하였다. 특히 자신의 분노 표출로 인해 다른 사람이나 주변에 끼치게 되는 결과에 대해 생각해 보는 시간을 가짐으로써 공격적이고 사회적인 면에서의 자의식을 증진시키고자 하였다. 또한 그동안 경험했었던 촉발사건에 대해 가졌었던 신념이나 사고에 대해 다시 생각해봄으로써 건강하지 않거나 왜곡된 사고가 있는 경우 논박을 통해 합리적인 사고를 탐색하도록 하였다. 과제로는 그동안 경험했거나 1주일동안 생활하면서 분노가 야기되는 상황을 ABC로 기록하는 것으로 부여하였다. 3회기에서는 과제발표를 한 후 역할극을 통해 자신의 분노 패턴을 집단구성원들 앞에서 표현하고 피드백을 받음으로써 건강하지 않은 분노표현에 대한 인식을 확장하고 건강한 표현방식으로 변화할 수 있는 방법을 탐색하도록 하였다. 프로그램의 종결과 관련된 느낌을 나누고 소감 등을 발표한 후 사후조사를 실시하고 프로그램을 마쳤다. 구체적인 내용은 <Table 1>과 같으며, 각 회기의 시간은 120분이었고, 회기마다 회기목표에 적합한 유인물을 제공하였다. 프로그램은 조용한 장소에서 탁자를 놓고 둥그렇게 앉아 실시하였다. 프로그램을 진행하는 동안 대상자들이 계급을 의식하지 않고 자유롭게 편안하게 자신들에 대해 표현하도록 격려했으며, 익명성 보장과 개인적 자료의 보호에 관한 보장을 약속하였다.

연구도구

● 자의식

Fenigstein 등(1975)이 개발한 자의식 척도(Self-consciousness Scale)를 사용하였으며, 이 도구는 23문항, Likert 5점 척도로

<Table 1> Contents of the anger management program

Session	Main Contents	Task
1	<ul style="list-style-type: none"> · An introduction to program · Defining anger: Positives and Negatives aspects of anger · Recognizing signs of anger · How anger influences our lives 	My anger expression type and anger situation
2	<ul style="list-style-type: none"> · Sharing of the task · Sharing personal anger situations: Understanding the steps of anger expression · Changing the unhealthy thought into the healthy thought 	Understanding my anger situation (ABC)
3	<ul style="list-style-type: none"> · Sharing of the task · Expressing the anger into the healthy method · Role play: anger management and healthy expression 	

구성되어 있다. 3개의 하위 영역, 즉 사적 자의식(10문항), 공적 자의식(7문항), 사회적 불안(6문항) 영역으로 구성 되어 있으며, 사적 자의식은 '나는 나 자신에 대해 많이 생각한다,' 공적 자의식은 '나는 나 자신을 나타내는 방식에 대해 신경 쓰고 있다,' 사회적 불안은 '나는 새로운 상황에서 수줍음을 극복하는데 시간이 걸린다' 등의 내용으로 되어있다. 본 연구에서는 Kim, Y. J.(1993)이 번안한 것을 수정 보완하여 사용하였다. Kim, Y. J.(1993)의 연구에서 cronbach's α 값은 .76~.82이었으며, 본 연구에서는 사적 자의식은 .66, 공적 자의식은 .82, 사회적 불안은 .69이었다.

● 분노

Spielberger(1988)가 개발한 분노척도(State-Trait Anger Scale)를 Chon(1996)이 번역하고 Lee, Y.(2004)가 수정 보완한 것을 사용하였다. 이 도구는 상태분노(10문항)와 특성분노(10문항)로 구성되어있으며, Lee와 Cho(1999)가 한국인을 대상으로 신뢰도와 타당도를 검증하였다. Lee, Y.(2004)의 연구에서 cronbach's α 값은 .89~.92였으며 본 연구에서는 상태분노는 .81, 특성분노는 .93이었다.

자료수집 절차

본 연구를 수행하기 전에 본 부대의 대대장과 중대장에게 본 연구의 목적과 진행과정에 대해 설명을 하여 협조를 받았다. 또한 군 병사에게 본 연구의 목적에 대해 설명을 하였으며 개인 자료 보장 및 익명성에 대한 설명을 하고 서면 동의

를 받았다.

2005년 11월 5일에 일개 중대에 소속된 군인 92명을 대상으로 건강하지 않은 분노유형을 알아보는 설문지를 실시하여 분노관리 프로그램 적용 대상자 26명을 선정하고, 대조군과 실험군에 각 13명씩 배정하였다 실험군에게 사전 조사를 실시한 후 분노관리 프로그램을 11월 12일부터 1주일에 1회 총 3회 실시하였으며 마지막 날 사후조사를 실시하였다. 대조군에게는 실험군과 같은 시점에서 사전조사와 사후조사를 실시하였으며, 사후조사를 마치고 12월에 분노관리 프로그램을 1회 제공하였으며 그 결과는 본 연구에는 사용하지 않았다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS-Win 11.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적인 특성과 주요변수의 동질성 검증은 χ^2 test와 Mann-Whitney test를 이용하였다. 처치 후 실험군과 대조군의 자의식 및 분노 점수의 차이를 검증하기 위해서 Mann-Whitney test를 이용하였으며, 실험군과 대조군의 처치 전후 자의식과 분노점수의 차이검증을 위해 Wilcoxon signed rank test를 실시하였다.

연구 결과

대상자별 분노표현 유형

Potter-Efron과 Potter-Efron(1995)이 제시한 건강하지 않은 분노표현의 유형 중 분노회피 유형(실험군 10명, 90.9%; 대조

<Table 2> The anger expression type of the subjects

(N=24)

Anger type ID	Experimental group(Exp.) (n=11)										Control group(Con.) (n=13)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
n	10	5	1	1	4	2	0	0	1	2	13	2	1	2	7	0	1	0	3	0
(%)	(90.9)	(45.5)	(9.1)	(9.1)	(36.4)	(18.2)	(0.0)	(0.0)	(9.1)	(18.2)	(100)	(15.4)	(7.7)	(15.4)	(53.8)	(0.0)	(7.7)	(0.0)	(23.1)	(0.0)

(1: Anger avoidance, 2: Sneaky anger, 3: Paranoid anger, 4: Sudden anger, 5: Shame-based anger, 6: Deliberate anger, 7: Addictive anger, 8: Habitual anger, 9: Moral anger, 10: Hate)

군 13명, 100%)이 가장 빈도가 높았고, 그 다음으로는 수동 공격적인 분노표현 유형(실험군 5명, 45.5%; 대조군 2명, 15.4%)과 수치심에 근거를 둔 분노표현 유형(실험군 4명, 36.4%; 대조군 7명, 53.8%)이었다. 건강하지 않은 분노표현 유형을 3가지 이상 가지고 있는 대상자가 실험군의 경우 4명이었으며, 대조군의 경우 3명이었다<Table 2>.

대상자의 일반적 특성 및 주요변수에 대한 동질성 검증

연구 대상자가 모두 미혼이었으며, 실험군과 대조군의 교육 정도, 경제상태, 형제순위에 대해 χ^2 test로 검증한 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고, 연령과 군복무 기간의 동질성에 대해 Mann-Whitney test로 검증한 결과 유의한 차이를 보이지 않아 두 군이 동질한 것으로 나타났다<Table 3>. 주요변수인 자의식(사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안)과 분노(상태분노, 특성분노) 정도를 Mann-Whitney test로 검증한 결과 두 군간 유의한 차이를 보이지 않아 두 군이 동질한 것

으로 나타났다<Table 4>.

가설검증

● 가설 1. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군의 분노관리 프로그램 참여 후 자의식(사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안) 및 분노(상태분노, 특성분노) 점수는 차이가 있을 것이다.

실험군은 총 자의식 점수가 처치 후 3.36점 증가하였고, 대조군은 사후 .83점 감소하였으나 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(U=67, p=.820). 한편 사적 자의식과 공적 자의식은 실험군인 경우 처치 후 각각 2.72점, .91점 증가하였고, 대조군은 사후 사적 자의식은 .08점 감소하였으나 공적 자의식은 변화가 없었으며, 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(U=63, p=.649; U=71, p=1.00). 사회적 불안은 실험군은 처치 후 .27점 감소하였고, 대조군은 사전-사후 차이가 없었으나 두 집단 간에 유의한 차이는 없었다(U=64, p=.691).

<Table 3> Homogeneity test of general characteristics between the experimental and control group (N=24)

Characteristics	Variables	Exp. (n=11) n(%), M±SD	Con. (n=13) n(%), M±SD	U or χ^2	p
Age	Mean (years)	22.09±1.51	22.46± .66	47.0	.167
Education	High	2(18.2)	0(0.0)	4.05	.132
	College	9(81.8)	13(100.0)		
Economic status	High	0(0.0)	1(7.7)	.89	.642
	Middle	10(90.9)	11(84.6)		
	Low	1(9.1)	1(7.7)		
Rank	Second lieutenant	2(18.2)	1(7.7)	2.29	.682
	Sergeant	4(36.4)	5(38.5)		
	Corporal	3(27.3)	6(46.2)		
	Private first class	1(9.1)	1(7.7)		
Periods of army service	Private second class	1(9.1)	0(0.0)	45.50	.134
	Mean(months)	12.09±6.88	15.86±5.70		
Birth order	First	5(45.5)	8(61.5)	.02	.569
	Second	3(27.3)	4(30.8)		
	Third	2(18.2)	1(7.7)		
	Fourth	1(9.1)	0(0.0)		

<Table 4> Homogeneity test of self-consciousness and anger between the experimental and control group (N=24)

Variables	Exp.(n=11)		Con.(n=13)		U	p
	mean	SD	mean	SD		
Total Self-consciousness	50.27	6.25	51.25	15.45	51.5	.379
Personal Self-Consciousness	20.45	2.58	21.75	7.15	51.0	.379
Public Self-Consciousness	18.09	3.73	18.38	6.28	64.0	.691
Social anxiety	11.73	3.74	10.62	5.62	64.5	.691
Total anger	34.18	5.90	32.08	6.16	51.0	.379
State anger	22.18	4.17	21.46	4.79	64.0	.691
Trait anger	12.00	3.74	10.83	1.99	51.0	.379

한편 총 분노 점수는 실험군은 처치 후 1.36점 증가하였고, 대조군은 사전-사후 차이가 없었으나 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다(U=44, p=.190). 상태분노와 특성분노는 실험군은 처치 후 각각 1.18점, 0.18점 증가하였고, 대조군은 사전-사후 차이가 없었으나 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다(U=55, p=.361; U=53.5, p=.449). 이로써 가설 1은 기각되었다<Table 5>.

● 가설 2. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 참여 전·후 자의식(사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안) 점수는 차이가 있을 것이다.

실험군은 총 자의식 점수가 처치 전 50.27점, 처치 후 53.64점으로 통계적으로 유의한 차이는 없었으며(Z=-1.78, p=.075), 대조군도 사전 51.25점, 사후 50.38점으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Z=-1.00, p=.317). 한편 사적 자의식은 실험군은 처치 전 20.45점, 처치 후 23.18점으로 처치 전-후 유의한 차이가 있었고(Z=-2.73, p=.006), 대조군은 사전 21.75점, 사후 21.38점으로 처치 전-후 유의한 차이가 없었다(Z=-1.00, p=.317). 공적 자의식과 사회적 불안은 실험군(Z=-.93, p=.355; Z=-.42, p=.675)과 대조군(Z=0.00, p=1.00; Z=0.00, p=1.00) 모두 처치 전-후 유의한 차이가 없었다. 이로써 가설 2는 부분적으로 지지되었다<Table 5>.

● 가설 3. 인지행동적 분노관리 프로그램에 참여한 실험군의 참여 전·후 분노(상태분노, 특성분노) 점수는 차이가 있을 것이다.

총 분노 점수가 실험군은 처치 전 34.18점, 처치 후 35.55점이었으나 처치 전-후 통계적으로 유의한 차이가 없었으며(Z=-1.07, p=.284), 대조군도 사전 32.08점, 사후 33.0점으로 사전-사후 유의한 차이가 없었다(Z=.00, p=1.00). 한편 상태분노

와 특성분노는 실험군(Z=-1.34, p=.181; Z=-.43, p=.666)과 대조군(Z=.00, p=1.00; Z=.00, p=1.00) 모두 처치 전-후 유의한 차이가 없었다. 이로써 가설 3은 기각되었다.

논 의

본 연구에서는 군인을 대상으로 인지행동적 분노관리 프로그램을 적용하고 자의식과 분노에 미치는 효과를 검증하였다. 연구결과에 대해 연구 참여자들의 분노유형과 분노관리 프로그램 효과의 순으로 논하고자 한다.

연구 참여자들의 분노유형은 1명을 제외한 나머지 모든 대상자가 억압된 분노표현 유형을 가지는 것으로 나타났는데, 군 조직이 조직의 목적을 달성함에 있어 지휘계층을 엄격히 확립하고 명령체계의 준수를 중요시하며(Lee, J. S., 2001), 개인의 분노가 외형적으로 표출되는 것을 허용하지 않음으로써(Linkh & Sonnek, 2003) 적당한 분노의 억압이 요구되는 것과 관련될 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고 분노의 억압은 신체 및 언어적 공격성, 아동 및 배우자 폭력 등 부적절한 분노표현과 대인관계 손상, 우울, 사회적 회피와 비효과적인 문제해결 등(Lee, Y., 2004; Kang, 2001)으로 이어지고, 더욱이 분노발현을 예측하기 어렵고 치명적인 돌발행동을 초래할 수 있으므로 군 조직에서는 억압된 분노가 행위로 표출되기 전의 인간 행위유형에 대한 지속적 관심을 가지고 다양한 분노표출의 채널을 개발하고 제공해야 할 것이다.

분노관리 프로그램을 적용한 결과 자의식의 하위영역 중 사적 자의식 정도의 증가에 효과가 있었으나 공적 자의식과 사회적 불안 점수에서는 유의한 변화를 보이지 않았다. 참여자들의 중재 전 자의식 정도를 보면 우선 사적 자의식 점수는 평균값이 실험군은 20.45점, 대조군은 21.75점이었다. 이는

<Table 5> Effects of cognitive behavioral anger management program on self-consciousness and anger (N=24)

Variable	Group	Pre-test	Post-test	Mean of difference	Z	p	U	p
Total	Exp.	50.27± 6.25	53.64± 7.32	3.36±5.71	-1.78	.075		
Self-consciousness	Con.	51.25±15.45	50.38±14.94	-.08± .29	-1.00	.317	67.0	.820
	PrSC ¹⁾	Exp.	20.45± 2.58	23.18± 3.31	2.72±2.28	-2.73	.006*	
PuSC ²⁾	Con.	21.75± 7.15	21.38± 6.87	-.08± .29	-1.00	.317	63.0	.649
	Exp.	18.09± 3.73	19.00± 3.46	.91±3.14	-.93	.355		
Social anxiety	Con.	18.38± 6.28	18.38± 6.87	.00	.00	1.000	71.0	1.000
	Exp.	11.73± 3.74	11.45± 4.82	-.27±2.41	-.42	.675		
Total anger	Con.	10.62± 5.62	10.61± 5.62	.00	.00	1.000	64.0	.691
	Exp.	34.18± 5.90	35.55± 4.55	1.36±4.39	-1.07	.284		
State anger	Con.	32.08± 6.16	33.00± 5.82	.00	.00	1.000	44.0	.190
	Exp.	22.18± 4.17	23.36± 4.03	1.18±2.86	-1.34	.181		
Trait anger	Con.	21.46± 4.79	21.46± 4.79	.00	.00	1.000	55.0	.361
	Exp.	12.00± 3.74	12.18± 3.89	.18±1.99	-.43	.666		
	Con.	10.83± 1.99	11.00± 2.00	.00	.00	1.000	53.5	.449

* p<.05 ¹⁾ Personal Self-Consciousness ²⁾ Public Self-Consciousness

미국 대학생을 대상으로 한 Beitel, Ferrer와 Cecero(2005)의 연구에서의 25.67점이나, 중국 대학생(Chan, 1996)의 25.48점에 비해 낮은 수준인 것으로 나타나 본 연구의 대상자들의 사적 자의식 점수가 낮은 것을 알 수 있었다. 반면에 공적 자의식은 평균값이 실험군은 18.09점, 대조군은 18.38점으로 Beitel 등(2005)의 연구에서 보고된 18.11점과 비슷한 수준이었다. 문항 평균값을 비교하였을 때 사적 자의식이 공적 자의식보다 낮게 나타난 것은 개인보다는 조직의 단결을 최우선의 가치로 두는 군 조직의 특성 상 개인의 내면을 성찰하는 사적 자의식은 억제해야 하는 경우가 많기 때문인 것으로 보인다.

본 연구의 결과 프로그램 시행 후 실험군의 사적 자의식이 증가된 것은 분노조절에 있어 사적 자의식이 중요한 요인이라는 보고(Kim, Y. M., 2003)와 분노를 발생하도록 하는 촉발사건과 촉발사건에 대한 신념 및 분노로 초래되는 결과 등에 대한 인식에서 오는 자의식이 대처 자원 등의 사용을 증진시키고 분노조절에 있어 매우 중요하다고 보고한 Deffenbacher (1999)의 주장을 고려할 때, 본 프로그램의 내용이 단기적인 분노조절 프로그램을 구성하는데 있어 매우 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

인지행동적 분노관리 프로그램이 대상자의 자의식을 증진시킨 반면 상태분노 및 특성 분노의 점수에서는 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다. 중재 전 참여자들의 상태분노 정도(실험군 22.18점, 대조군 21.46점)는 비행청소년(Lee, E. J., 2004)들의 상태분노(19.2점)나 남자 중학생(15.16점), 남자 고등학생(15.72점)의 상태분노(Lee & Cho, 1999) 보다 상당히 높은 수준인 것으로 나타났다. 분노는 상실감이나 좌절감을 경험하게 되는 상황에서 나타나는데(Kang, 2001), 개인보다는 조직의 이익을 중요시하고 계급과 권위를 바탕으로 하는 위계적인 집단인 군 조직에서 개인이 자신의 자존감 욕구나 자기실현 욕구를 충족시키기가 어려운 상황에 많이 노출되기 때문에 군 병사들의 경우 상태분노가 높은 것으로 생각된다. 반면에 특성 분노는 평균값이 실험군은 12.0점, 대조군은 10.83점이었다. 이는 Lee와 Cho(1999)의 연구에서 보고된 남자 중학생(20.45점)과 남자 고등학생(21.88점), 그리고 Shin 등(2005)의 연구에서 중년남성(18.7점)과 중년 여성(17.5점)의 특성분노 점수와 비교해 볼 때 본 연구의 대상자인 군인들의 특성 분노가 훨씬 낮은 수준이었다. 본 연구의 대상자들의 특성분노가 다른 인구집단에 비해 낮은 반면 상태분노는 다른 인구집단보다 높은 것으로 나타난 결과는 자신들의 분노가 원래 자신들의 성품에서 비롯된 것이 아니라 현재 조직 또는 상황에서 초래된 것임을 반영하는 결과로 여겨진다.

본 연구에서 분노관리 프로그램 시행 후 특성분노나 상태분노에 유의미한 변화가 없었던 점은 중학생을 대상으로 9회

기의 프로그램을 제공한 연구(Kang, 2001)나 비행청소년을 대상으로 8회기의 프로그램을 제공한 연구(Lim, 2001)에서 분노 프로그램 제공 후 분노점수가 유의하게 낮아진 것과는 다른 결과이다. 이는 본 연구에서는 3회기의 프로그램 기간이 자의식 향상이 내면화되어 상태 분노나 특성 분노의 조절에 영향을 미치기에는 짧은 기간이었기 때문인 것으로 보인다.

특히 특성분노는 비교적 지속적으로 나타나는 개인의 분노 유발경향이기에 때문에 단기간에 변화하기 힘들므로 유의한 변화를 보이지 않았다고 볼 수 있다(Lee, 2005). 또한 상황이나 시간에 따라 변하는 상태분노가 분노관리 프로그램 실시 후에도 별 변화가 없었던 점은 중재기간동안 실생활에서 분노를 유발할 수 있는 상황이나 환경적 요인들이 특별히 변화되지 않았기 때문인 것으로 사료된다. 따라서 상태분노를 감소시키기 위한 분노관리 프로그램의 효과를 증대시키기 위해서는 부당함, 제지 및 욕구충족 좌절, 외부공격, 스트레스, 혐오 자극 등과 같은 욕구병사들이 특징적으로 경험하게 되는 가상의 분노유발상황(Jung, 2004)에서 역할극 등을 통해 분노조절 능력을 증진시키는 방안을 고려할 필요가 있을 것이다.

본 연구는 건강하지 않은 분노표현 유형을 다수 가진 병사를 대상으로 자신의 건강하지 않은 분노 표현 패턴을 인식하고, 분노 상황에 대해 좀 더 건강한 사고방식을 갖도록 하는 인지 행동적 접근을 시도하였으나 인지적 변화가 행동에 실제적 변화를 일으키는 과정까지 분석하는데 있어 시간적 제약이 있었으며, 10가지의 분노표현양상의 변화를 양적으로 검증하는데 있어 요구되는 대상자 수를 충분히 확보하지 못하였다. 따라서 인지행동적 분노관리 프로그램의 분노 표현방식의 변화에 대한 효과를 분석하지 못한 것은 본 연구의 제한점이다.

결론 및 제언

본 연구는 군 병사들을 대상으로 인지행동적 분노관리 프로그램을 적용하고 자의식과 분노에 대한 효과를 파악하여 군 조직 내 효율적인 분노관리 프로그램을 정착하는데 기초 자료를 제공하고자 실시된 비동등성 대조군 전후설계의 유사 실험연구이다.

본 연구의 대상은 경기도에 소재한 일개 부대, 일개 중대에 소속된 군인 중 건강하지 않은 분노표현 방식을 많이 사용하는 26명을 선정하여 계급과 훈련 일정 등을 고려하여 실험군과 대조군을 배정하였으며 최종적으로 실험군 11명, 대조군 13명이 본 연구에 참여하였다. 1주 1회씩 총 3회의 인지행동적 분노관리 프로그램을 시행하였다. 프로그램의 효과를 파악하기 위해 자의식 척도(Fenigstein et al., 1975)와 상태분노와 특성분노를 측정하기 위한 분노척도(Spielberger, 1988)를 사용

하였다.

본 연구에서 인지행동적 분노관리 프로그램을 제공한 결과 실험군에서 분노조절에 매우 중요한 요인(Deffenbacher, 1999; Kim, Y. M., 2003)인 사적 자의식이 유의하게 증가되었다. 본 연구에서 3회의 단기프로그램으로 사적 자의식의 증가를 초래한 결과는 훈련일정 등으로 프로그램 탈락율이 높은 군인(Linkh & Sonnek, 2003)을 대상으로 하는 단기의 분노관리 프로그램을 구성해야 하는 경우에 있어 본 프로그램의 유용성을 시사한다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 추후연구에 대해 제안하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 군 병사들의 계급에 따라 짝짓기를 실시한 후 실험군과 대조군에 무작위 배정하였기 때문에 한 집단 내에 상이한 계급의 참여자들이 포함되어 있었다. 이는 하급자와 상급자의 경우 분노발생요인 또는 분노표현 방식 등이 상이할 것으로 예상 되는 바 계급이 동일한 동질집단을 대상으로 본 분노관리 프로그램의 효과를 파악하는 추후연구를 제안한다. 둘째, 본 연구에서는 3회의 분노관리 프로그램의 효과를 측정할 것으로 그 효과를 장기적으로 측정하기에는 제한이 있었다. 따라서 회기를 증가시켜 적용함으로써 장기적인 효과를 측정할 수 있는 추후연구를 제안한다. 셋째, 일반인구집단을 대상으로 분노와 관련된 연구를 시행하고 군 병사 집단과의 차이를 비교분석하는 반복 연구를 통하여 군 병사들의 독특한 분노관련 특성과 그 영향 요인 등을 파악함으로써 군 병사들에게 적합한 효율적인 분노관리 프로그램을 파악하고 개발하는 추후연구를 제안한다.

References

- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *J Clin Psychol*, 61(6), 739-750.
- Chan, D. (1996). Self-consciousness in chinese college students in Hong Kong. *Person Individ Diff*, 21(4), 557-562.
- Chang, H. K., Yun, B. S., & Seo, H. J. (1997). Anger control training program. *Student Research*, 28, 193-269.
- Chon, K. K. (1996). A study of development of Korean STAXI Scale. *J Rehabil Psychol*, 3(1), 53-69.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *J Clin Psychol*, 55(3), 295-309.
- Eggert, L. L. (1994). *Anger management for youth : Stemming aggression and violence*. Bloomington : Indiana.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *J Consult Clin Psychol*, 43, 522-527.
- Gun shoot, Kim's maladaptation in military service is a reason. (2005. June 29). *Choson Ilbo*, p. A16.
- Jung, B. S. (2004). *A study of the impact of anger arousing factors perceived by army servicemen and their irrational beliefs on anger*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- Kang, S. J. (2001). *The effect of anger-control program on the anger and mental health of the middle school students*. Unpublished master's thesis. Gyeongsang National University, Jinju.
- Kim, J. H. (1988). *A study of relationship between family climate and personality*. Unpublished doctoral dissertation. Sungkyunkwan University.
- Kim, Y. J. (1993). *The cognitive and behavioral variables influencing to the depression*. Unpublished doctoral dissertation. Yonsei University, Seoul.
- Kim, Y. M. (2003). *The effect of self-monitoring and self-consciousness on anger control*. Unpublished master's thesis. Myongji University, Seoul.
- Koo, S. S. (2004). *A study on adjustment in military life of the new generation soldier*. Unpublished doctoral dissertation. Ewha Women's University, Seoul.
- Lee, C. H. (2005). *Mental health and effect of anger-control program for prison inmates*. Unpublished master's thesis. Gyeongsang National University, Jinju.
- Lee, E. J. (2004). The effect of a structured group therapy on self-esteem and anger in delinquents. *J Korean Acad Psych Ment Health Nurs*, 13(3), 354-361.
- Lee, J. S. (2001). *The influence of need tendency and job characteristics of members on organizational efficiency in the military organization*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- Lee, Y. (2004). *Development and effect test of anger-control program for adolescents*. Unpublished master's thesis. Gyeongsang National University, Jinju.
- Lee, Y. S., & Cho, J. Y. (1999). A standardization study of the Korean version of the adolescent's state-trait anger expression inventory. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 38(4), 794-804.
- Lim, S. Y. (2000). *The effect of anger control training program for the delinquent adolescents*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- Linkh, C. D., & Sonnek, C. S. (2003). An application of cognitive-behavioral anger management training in a military/occupational setting : Efficacy and demographic factors. *Mil Med*, 168, 475-478.
- Namgung, H. S. (1997). *The effect of anger control program*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Oh, S. H. (2005). *The effect of anger control training on the middle school students' aggression*. Unpublished master's thesis. Ulsan University, Ulsan.
- Potter-Efron, R., & Potter-Efron, P. (1995). *Letting go of anger: The ten most common anger styles and what to do about them*. New Harbinger: Oakland.
- Shin, C., Kim, J., Yi, H., Lee, H., Lee, J., & Shin, K. (2005). Relationship between trait-anger and sleep disturbances in middle-aged men and women. *J Psychosom Res*, 58, 183-189.
- Snyder, M. (1975). Self-monitoring of expressive behavior. *J*

Pers Soc Psychol. 30, 526-537.
Spielberger, C. D. (1988). *Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXI, Research

ed.), Tampa, Florida : Psychological Assessment Resources, Inc.

The Effects of Cognitive Behavioral Anger Management Program on Self-consciousness and Anger in Korean Military Man

Hyun, Myung-Sun¹⁾ · Nam, Kyoung A²⁾ · Kang, Hee Sun³⁾

1) College of Nursing, Ajou University, 2) College of Nursing, Hanzhong University
3) Department of Nursing, College of Medicine, Chung-Ang University

Purpose: The purpose of this study was to evaluate a cognitive behavioral anger management intervention in order to increase self-consciousness and decrease anger among Korean military men. **Methods:** A quasi-experimental design was used for this study. Ninety two soldiers were screened for unhealthy anger expression using a questionnaire. Among them, 26 soldiers who showed unhealthy anger expression were selected for this study. They were matched by rank and assigned to either a treatment or control group. The treatment group received the intervention three consecutive times, once a week and for 120 minutes per session. Participants were assessed before and after the intervention for anger (the State-Trait Anger Scale) and self-consciousness (Self-consciousness Scale). Data was analyzed using descriptive statistics, χ^2 -test, Mann-Whitney test, and Wilcoxon signed rank test. **Results:** There was no statistically significant decrease in anger or increase in self-consciousness between the two groups following treatment. However, there was a significant increase in private self-consciousness in the treatment group after the intervention ($p=.006$). **Conclusion:** The cognitive behavioral anger management program improves private self-consciousness in soldiers. However, Additional research is needed to explore whether long-term intervention is more effective for anger control in the military setting. The findings from this study suggest that more attention should be given to mental health care for Korean soldiers.

Key words : Military personnel, Self consciousness, Anger, Cognitive therapy

• Address reprint requests to : Hyun, Myung-Sun
College of Nursing, Ajou University
San 5, Woncheon-Dong, Youngtong- Gu, Suwon-Si, Gyeonggi-Do 443-749, Korea
Tel: 82-31-219-5156 Fax: 82-31-219-5094 E-mail: mhyun@ajou.ac.kr