

기획논문

# 노인의 분노조절 집단상담 프로그램 참여경험에 관한 질적연구

- 유영주  
유원대학교 사회복지학과 교수 / 주저자  
(RCID: <https://orcid.org/0000-0001-8232-142X>)
- 박지선  
서울시어르신상담센터 실장 / 교신저자
- 어윤지  
서울시어르신상담센터 사회복지사 / 공동저자
- 김경미  
서울시어르신상담센터 센터장 / 공동저자

투고일: 2019.11.07. / 심사완료일: 2019.12.02. / 게재확정일: 2019.12.08.

## 요약

본 연구에서는 노인의 분노조절 집단상담 프로그램 참여경험을 심층적으로 살펴보고자 하였다. 자료 수집은 '전문가 추천 사례 방식(reputational-cases selection)'으로 진행했고, 노인상담기관에서 진행한 '분노조절 집단상담 프로그램'에 참여한 6명의 노인을 대상으로 프로그램 참여경험에 대한 심층면접이 이루어졌다. 분석방법은 기노시타 야스히토(木下康仁)의 '수정근거이론(Modified Grounded Theory Approach)'을 활용했다. 분석결과 총 6개 개념, 23개의 하위범주, 9개의 상위범주로 발견되었고, 이를 두 개의 분석주제인 '분노경험'과 '분노조절 과정'으로 살펴보았다. 본 연구는 노인의 분노경험과 분노조절 과정을 심층적으로 살펴볼 수 있었다는 점에서 의미가 있다. 또한 향후 노인의 분노조절을 지원하기 위한 프로그램 설계 및 보완에 경험적 자료로 활용될 것이며 개입방식의 효과성 검증 및 개입 방안을 제안하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

**주제어** 노인, 집단상담, 분노경험, 분노조절, 질적연구

## 1. 서론

한국사회는 전통적으로 참는 것이 미덕임을 사회적 덕목으로 여겨왔다. 이러한 배경 속에서 살아온 노인세대는 타인에게 분노를 표현하지 않고, 분노를 억압하는 방식에 익숙한

세대라고 할 수 있다. 그러나 최근에는 분노감정을 적절하게 조절하지 못한 노인들이 분노를 잘못된 방식으로 표출하면서 사회적 이슈가 되고 있다. 승례문 방화사건, 봉화 염충 난사 사건, 시장점포 방화사건 등이 그 예로 이 사건들은 노인의 분노조절장애에 의한 것으로 추정된다.

분노는 인간의 기본적인 정서 중 하나이다. 분노는 다양한 수준의 감정들로 구성되어 있는데 짜증스러움과 같은 경미한 수준에서 격노, 격분에 이르는 감정들을 포괄한다(Spielberger et al, 1983). 진화론적 관점에서 보면, 적절한 분노는 외부의 위협에서 스스로를 보호하기 위한 생존감정으로 좌절이나 부당한 대우를 받을 때 자신을 방어하기 위해 나타나는 필수감정이다. 따라서 누구든지 분노감정을 경험할 수 있지만 조절과 관리에는 상당한 노력이 필요하다. 분노가 적절하게 조절되지 않거나 만성화될 경우, 신체적·심리적 건강을 저해하고, 대인관계 및 일상생활 적응에 악영향을 미친다(안소영·채규만, 2015). 분노감정과 신체적, 심리적 건강의 부적 관계는 이미 많은 연구들을 통해 알려져 있다. 분노는 혈압과 심혈관질환, 통증, 암 등 신체질환을 유발시키고(박영주 외, 2006; Schum et al., 2003; Greenwood, 1999; Hiller, 1989), 우울 및 자살과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(Thomas and Atakan, 1993). 또한 역기능적인 분노표출은 대인관계를 손상시키거나 범죄와 같은 비합리적이며 반사회적인 문제해결방식으로 발전되기도 한다(오세연, 2017; Jerome and Liss, 2005). 즉, 통제되지 않은 분노는 개인의 건강뿐만 아니라 사회에도 큰 피해를 줄 가능성이 높다. 따라서 적절한 분노조절은 개인의 신체적, 심리적 건강 유지 및 사회적응을 돕는 중요한 수단이 된다.

그동안 청소년 등 다른 세대에 비해 노인의 분노감정에 대한 사회적인 관심은 그다지 높지 않았다. 이에 대해 최석현(2013)은 현재의 노인세대는 살아온 시대적 특성상 분노감정을 제대로 표현하는 방법이나 자신의 분노를 다루는 방법에 대해 경험하거나 체계적인 교육을 거의 받지 못했기 때문이라고 언급한다. 또한 분노감정을 살아가면서 누구나 겪는 일 정도로 가볍게 생각하여 노인 자신은 물론 사회적으로도 노인의 정서관리에 대한 관심이 상대적으로 소홀했다. 그러나 과거와 달리 독거노인 및 노부부세대가 증가하면서 개인의 심리·정서적 불안감이 높아지는 한편, 노인의 분노감정 치유에 도움을 줄 수 있는 가족이나 주변인 등 사회적 지지기반이 매우 취약한 상황이다. 최광현(2006)은 분노감정이

인간의 생애주기, 연령과 성별에 따라 분노를 경험하게 되는 원인과 표현방식에 차이를 보인다고 했다. 노년기에 분노감정이 충분히 해결되지 못한 채 남아 있을 경우, 노인 자신의 신체, 정서적 위기를 초래함은 물론 가족과 주변인들에게까지 부정적 영향을 미칠 가능성이 크다. 따라서 노인의 분노감정을 예방하고, 관리할 수 있는 사회적 대응책 마련과 더불어 노인들이 분노를 적절하게 표현하고, 조절하는 방법을 익힐 수 있도록 돕는 지지 기반이 필요하다.

분노조절과 관련하여 학계 및 실천현장에서는 분노조절 집단상담 프로그램 개발 및 적용에 대한 연구가 1990년대 이후 활발하게 진행되어 왔다(송미경, 2002; 구슬이·김진숙, 2017). 분노조절 집단상담 프로그램은 분노로 인해 심리적 어려움을 겪는 사람들에게 문제 상황에 대해 인지하고, 적절하게 대처할 수 있는 기술을 연습하는 중재방법이다(이정숙 외, 2010). 분노조절 집단상담 프로그램 운영과 관련하여 이론적 측면에서는 주로 인지행동이론을 채택하여 인지-정서-행동적 측면을 통합적으로 다루고 있다(이진남 외, 2015). 어느 한 측면이 아닌 세 가지 요인을 모두 포함하여 구성하는 것이 분노를 효과적으로 다룰 수 있다고 본 것이다. 한편 대상의 측면에서는 청소년, 대학생, 성인 등을 대상으로 하는 프로그램이 대부분이며 이에 대한 성과들도 다수 발표되어 왔다(구슬이·김진숙, 2017). 그러나 국내에서 노인을 대상으로 한 분노조절 집단상담 프로그램으로 제시된 것은 본 연구자들이 소속하고 있는 노인전문상담기관에서의 화해하기 프로그램을 제외하고는 좀처럼 찾아보기 어렵다.

관련하여 노인 대상 개별상담과 집단상담이 활성화되지 못하는 이유를 권중돈(2016)은 다음과 같이 들고 있다. 먼저 문화적 특성으로 한국 문화에서는 개인이 문제에 직면했을 때 외부에 도움을 요청하기보다는 감추려는 분위기가 강하여 노인 스스로 상담을 기피하는 경향이 있다. 또한 한국 노인이 지닌 특성에서도 살펴볼 수 있는데 ‘늙으면 다 그렇다’ 같은 방식으로 문제를 인식함으로써 상담에 대한 필요성 자체를 못 느끼는 것으로 보았다. 아울러 일반적으로 노인의 경우, 정보 접근성이 낮아 노인상담기관에 찾아가 전문상담을 받을 수 있는 기회를 갖기 어렵다는 것이다. 노인상담체계가 미흡한 현실적 문제도 들 수 있다. 노인상담기법 개발이 활발하지 않고, 노인이 이용할 수 있는 상담기관이 매우 적으며 노인상담 전문인력 부족 또한 노인상담이 활성화되지 못하는 이유라고 볼 수 있다.

학문적으로도 노인 분노의 원인과 영향, 경험을 파악한 연구가 소수 발표(권혜진·노은선, 2000; 박영례 외, 2007; 고성희 외, 2013; 한정화 외, 2016; 엄진섭 외, 2017)된 것 외에는 노인 분노를 주제로 다룬 연구가 거의 이루어지지 않았다.

앞서 언급했다시피 분노를 경험했을 때 감정을 억제하거나 적절치 않은 방식으로 표출하는 노인의 현상은 개인의 건강을 해칠 뿐 아니라 사회적으로도 바람직하지 않다. 그럼에도 노인의 분노경험이나 분노조절을 위한 개입 방안에 대해 살펴본 연구, 특히 이와 관련한 질적 연구가 거의 없다는 점에서 노인의 분노경험과 분노조절에 관한 탐색과 분석 작업의 성과축적이 필요하다. 질적연구는 본질적으로 연구대상의 현재 경험을 다룬다. 질적연구의 다양한 방법들 중 수정근거이론은 개념형성 및 포괄적인 상위 카테고리를 구상하고, 그 개념을 통해 원자료를 조명하는 다중적 동시병행적 사고로 진행해 가는 특징을 보인다. 또한 연구주제와 분석주제 등을 명백히 하여 분석자가 무엇을 분석해야 하는지에 대한 인식을 보다 명료하게 해 준다(최종혁 외, 2009)는 강점이 있다. 이러한 점에서 노인의 분노조절 집단상담 참여경험을 탐색하는데 수정근거이론을 활용하는 것은 분노조절이 어려운 노인에게 실질적으로 도움이 될 수 있는 방안을 모색하는데 유용한 방법론이라고 생각한다.

이에 본 논문은 분노조절 집단상담 프로그램에 참여한 노인을 대상으로 그들의 프로그램 참여경험을 분노경험과 분노조절과정으로 세분화하여 탐색함으로써 노인의 분노조절을 위한 사회복지학적 개입의 기초자료 제공 및 개입방안을 제시하는데 목적을 두었다.

## II. 문헌고찰

### 1. 분노의 개념과 노년기 분노감정

분노는 인간의 삶에 직·간접적인 영향을 준 기본적인 감정이다. 그런 까닭에서인지 인간의 분노감정은 오래전부터 탐구대상이 되었다. 소크라테스, 플라톤, 아리스토텔레스와 같은 고대 철학자들은 분노의 순기능을 강조하며 긍정적 관점으로 바라봤다. 반면 스토아 학파 후기 철학자인 세네카는 분노를 악으로 규정하며 그 뿌리까지 제거해야 한다는 주장을 펼쳤다(손병석, 2014).

현대에 들어오면서 심리학, 생리학, 사회학, 의학 등 학문별 특성이 반영된 관점에서 분노의 의미를 밝히려는 노력이 이어져왔다(Novaco, 1975). 심리학적 측면에서는 분노를 타인과 소통할 수 있는 의사소통 수단이라고 보는 견해(Thornberg, 1982)와 분노를 인지적인 기대의 좌절로 인한 정서적 반응이라고 보는 견해가 있다(Digiuseppe and Tafate, 2007). 생리학적 측면에서 분노는 생리적으로 잠재되어 있는 인간의 본능적 감정으로 외부 자극에 의한 신체상태의 변화로 이해한다(김대균, 2014). 분노는 질병, 면역체계, 통증, 심혈관계 질환에 영향을 미치며(Suinn, 2001) 건강하지 못한 생활패턴이 분노에 의해 유발될 수 있음이 보고되었다(Stemmler, 2010). 인지심리학과 진화생물학에서 이루어진 과학적 연구는 분노에 대해 본능적으로 자신을 보호하기 위해 사용하는 감정으로 파악한다(이진남 외, 2015). 사회학적 측면에서는 분노를 행동관찰과 학습의 결과로 생겨난 감정으로 보고, 심리학적, 생리학적 관점과 달리 개인을 둘러싼 외부환경에 초점을 두고 있다(하홍규, 2013; 김대균, 2014). 이와 같이 과학의 발달로 분노에 대해 다양한 학문영역에서 구체적으로 탐색되고 있음을 알 수 있다.

분노는 예측 불가능하고, 폭발적 특성으로 인해 다른 감정들보다 이성의 통제와 조절이 더 필요하지만 스스로 통제하기 어렵다는 이중성을 보인다(손동선, 2017). 또한 동일한 사건이나 상황에 대해 분노를 경험하는 정도가 다르고, 같은 수준의 분노를 경험하더라도 표현하는 방식은 개인차가 있다(한양재, 2012). 분노에는 그 사회의 문화적 특성이 반영되어 있기도 하다. 한국문화는 오랜 유교적 사회구조 안에서 의사소통과 관계에 영향을 미쳐 왔다. 이는 체면 문화로 설명될 수 있는데 상대방의 기분을 상하지 않게 하는 방식으로 상호작용을 하는 것이다. 다른 세대보다 더욱 과거의 전통을 유지하고 있는 노인들은 분노감정의 표출이 체면을 손상시키는 일이라 생각하여 분노를 억제하거나 통제하는 방식에 익숙해 왔다. 또한 노인세대는 서열과 권위를 중시하는 한국문화 속에서 분노, 특히 아랫사람의 분노표출에 대해 부정적으로 평가하는 시대를 살아왔다(박홍규, 2013). 그렇다 보니 한국에서 특징적으로 찾아볼 수 있는 분노 관련 증후군인 화병이 노년기에 많이 나타나는 것으로 알려져 있다(권혜진·노은선, 2000).

노년기 화병과 관련하여 권혜진·노은선(2000)은 가정 내에서의 갈등과 소외, 고독, 경제적 어려움 등은 속끓임, 억울함, 숫구침, 끓어오름의 분노현상을 경험하게 한다고 보았

다. 즉 이러한 노년의 분노경험은 가족갈등, 교육받지 못함, 가난과 고생, 억울하게 당한 것 등이 후유증으로 남아 있거나 반복될 때 나타나며 화병을 유발시킨다는 것이다(민성길 외, 1997). 정미경(2011)은 남성노인의 화병의 주관적 원인을 분석하면서 공감적 관계의 부재, 자신의 무능함과 박복함, 노화로 인한 무력감, 과거 삶에 대한 후회로 구분했다. 특히 현재의 남성노인들은 경제적 부양자로서의 역할부담, 전통적 유교문화의 영향으로 정서표현의 어려움과 내적갈등이나 고민을 표현하는 것에 익숙하지 않은 환경 속에서 살아왔고, 이것이 적절히 조절되지 못할 때 화병으로 이어질 수 있다고 본 것이다. 또한 자신을 인정해주는 사람이 없고 알아주지도, 존중해주지도 않는 것에 대한 서운함, 자신의 존재가치와 자존감이 낮아지는 것에 대한 두려움이 공존해 있는 것으로 해석했다. 한편, 발달적 측면에서 노화에 성공적인 적응을 하지 못하여 좌절을 극복하지 못하고 갈등을 해결하지 못한 노인은 적개심을 보이기도 한다(Bromley, 1974). 즉 신체적·심리적·사회적 변화 등 노화과정에 잘 적응하지 못한 노인들은 우울 및 상실감과 함께 분노를 많이 경험한다는 것이다(서석희·이정윤, 2008).

인생의 마지막 발달단계에서 자이통합에 이르지 못하고 절망감을 느끼는 노인들의 경우, 자신이 살아온 인생에 대해 후회와 불만으로 가득하여 자신 또는 타인을 원망하거나 탓하며 분노감을 나타내기도 한다(한동성, 2004). 김정철(2016)의 연구에서는 노인의 분노 조절문제를 뇌의 노화현상으로 보고, 이성과 충동억제 기능을 담당하는 전두엽 문제가 감정억제 기능 및 판단력을 저하시켜 분노감정을 일으킨다고 보았다. 노년기로 접어들수록 소통기회가 점차 줄어들고, 이에 따른 언어능력의 노화에 의해 분노조절문제가 발생한다고 보는 주장도 있다. 은퇴 후 현업에 있을 때보다 대화를 나눌 상대가 급격히 감소하면서 소통능력이 떨어지는데 이런 노인들은 예상치 못한 상황에 처했을 때 대화로 해결하기보다는 자포자기의 심정으로 그간 쌓인 스트레스를 폭발시켜 버린다는 것이다. 따라서 노년기에 자신이 살아온 인생을 긍정적 태도로 수용하고 심리적 평안함을 이루기 위해서는 화나 분노를 적절하게 다루어주는 것이 중요하다. 이 밖에도 유교적 사고에 익숙한 노인들이 사회의 급속한 변화속도에 적응하지 못한 채 사회적으로 고립되면서 노인들의 분노폭발로 이어져 범죄로 이어진다는 견해도 있다(김봉수, 2018).

이처럼 노인의 분노경험은 개인적 기질에 의해서 뿐만 아니라 사회의 관습과 문화적,

시대적인 배경 등 복합적인 요인에 의해 영향을 받고, 대체로 분노를 억제하거나 통제하는 방식을 택함으로써 분노조절 어려움에 봉착하는 것으로 정리된다. 노인의 분노조절 어려움 등 노년기에 겪는 어려움은 그들만의 문제로 방치하거나 미온적으로 대응할 경우 현 세대와 미래 세대의 부담이 커질 수 있다는 점(양윤모, 2017)에서 구체적이고 근본적인 차원에서의 대안을 마련할 수 있어야 할 것이다.

## 2. 분노조절과정

분노가 형성되고 표출되기까지는 일련의 과정이 존재하는데 이에 대해서는 다양한 견해가 있다. 베르코비츠(Berkowitz, 1989)는 정서의 유발 및 진행에는 일련의 단계가 존재하는데 부정적 정서가 분노와 관련된 느낌, 행동경향, 사고, 기억 등을 활성화시킨다고 보았다. 노바코(Novaco, 1994)는 분노과정을 외부환경으로부터 불유쾌한 경험을 하게 될 때 생리적으로 각성이 되고, 그 각성을 인지적으로 분노라고 해석하는 과정으로 설명한다. 한편 김경호(2013)는 레이코프와 커베체쉬(Lakoff and Kövecses)가 제시한 분노의 인지모형을 바탕으로 분노과정을 살펴보았다. 인지모형에서는 분노과정을 5단계로 나타내고 있는데 그것은 '1단계 불쾌한 사건의 발생 → 2단계 분노(화)가 유발됨 → 3단계 분노(화)의 통제 시도 → 4단계 분노(화)의 통제 상실 → 5단계 보복행위(화난 행위)'이다. 분노가 형성되는 원인과 과정을 '욕구의 침해 → 당위적 사고 → 통제할 수 없는 무기력의 3단계로 구분한 연구도 있다(Hartley, 2004; 이영, 2004에서 재인용). 이 과정에서는 자신의 욕구가 침해당하고, 그것이 타인이 마땅히 지켜야 할 규범과 당위를 준수하지 못한 상황에서 그 상황을 스스로 통제할 수 없다는 생각이 들 때 인간은 화를 낸다고 보았다. 스스로 수용할 수 없는 상황이지만 바로잡을 기술이나 능력이 부족해서 상황에 압도당한다고 느낄 때 본능적으로 분노를 느끼게 되며 화를 내는 것은 문제 그 자체가 아닌 문제를 해결할 수 없다고 느끼는 자신의 능력에 대한 회의에서 비롯된다는 것이다.

분노조절을 성공적으로 도모하기 위한 효과적인 방법과 전략을 제시하고 있는 연구들이 다수 발표되어 있어 주된 성과들을 정리하는 것으로 분노조절과정에 대한 문헌고찰을 대신하고자 한다. 우선 분노조절 프로그램에서 다루어지는 내용에서 찾아볼 수 있다. 분노조절 프로그램에서는 주로 인지행동적 접근방법을 바탕으로(이진남 외, 2015; 구슬이·

김진숙, 2017) 분노에 대한 부정적 관념을 전환하기 위한 노력을 꾀한다. 여기에서는 분노가 인간의 자연스러운 반응이라는 점을 이해하는 것, 경우에 따라서는 분노가 인간의 삶과 생존에 필요한 감정이라는 것이 강조된다. 또한 좌절과 실망에 대한 반응으로 발생한 분노는 극복과 재기를 향한 동기로 기능한다는 것을 인지할 수 있도록 돕는다. 이러한 분노감정의 긍정적 측면으로의 전환 외에도 무의식적으로 발생하는 분노 반응을 발견하고 이해하는 것이 분노조절과정에서 중요하다고 강조한 견해도 있다.

김계현(1998)은 무의식적인 분노감정을 다양한 학문적 관점으로 정리하였다. 정신분석학적 관점에서의 무의식 속 분노반응은 오래전부터 억압된 갈등이나 감정이 연관되어 나타난다. 인지치료적 관점에서는 절대적, 극단적 사고방식 등 내면에 자리하여 개인의 다른 사고내용과 행동에 영향을 미친다. 사회심리학적 관점에서는 상대방의 나쁜 의도에 주목했을 때 분노가 증폭되는 경향이 있는 것으로 본다. 이러한 무의식적 분노반응을 스스로 통제하기 위해서는 감정을 민감하게 알아차리는 것이 중요하다. 인간은 종종 여러 가지 이유로 자신의 감정을 알아차리지 못하거나 왜곡해서 지각한다(김계현, 1998). 따라서 민감하게 감정을 알아차리고, 심호흡 등 이완법을 통해서 분노감정 그 자체를 제어하는 것도 분노조절과정에서 중요한 역할을 한다. 또한 자기주장훈련이나 자기표현훈련을 통해 분노를 적절하고, 설득력 있게 전달하는 것도 강조되는 과정이다. 즉 분노자체를 통제하기보다 분노를 겉으로 나타내되 그것이 문화나 상황에 맞도록 하고, 상대방에게 정확히 전달되도록 하는 방법을 습득하는 것이 중요하다. 한편, 그린버거와 페데스키(Greenberger and Padesky, 2015)는 분노조절 전략과정에 대해 분노할 때 드는 생각을 점검하고, 심상으로 일어날 사건을 대비하고, 분노의 초기징후를 알아차리면서 타임아웃, 자기주장하기, 용서하기로 설명하며 이를 통해 분노를 조절하고 관리할 수 있다고 보았다(권정혜, 2018에서 재인용).

분노를 경험하는 사람들은 대체로 원인은 알고 있어도 근본적인 원인을 제거할 수 없는 경우가 대부분이다. 이를 고려한다면 분노조절에 있어서는 원인뿐만 아니라 화나는 일을 어떻게 처리하고 풀어나갈 것인가가 중요하다. 이는 노인복지실천현장에서도 마찬가지로 노인들이 화를 조절하고, 그 감정을 잘 관리할 수 있도록 돕는 것이 중요한 과제일 것이다.

이상의 결과를 고려할 때 노인의 분노조절 집단상담 참여경험에 대한 탐색적 연구는 실천현장에서 노인 이용자의 분노감정을 접할 때 이를 충분히 사정하고 이해하여 적절히 개

입하면서 이들의 분노감정을 적절하게 조절하고 예방할 수 있도록 지원하기 위한 방안을 찾을 수 있을 것으로 기대한다.

### 3. 분노조절 집단상담 프로그램

분노조절 집단상담 프로그램은 주로 인지·정서·행동이라는 통합적 접근방법이 주류를 이룬다(구슬이·김진숙, 2017). 인지·정서·행동적 접근은 분노와 동반될 수 있는 공격성 감소, 대인관계 향상, 충동성 조절, 부적응 행동의 감소를 목표로 하며 분노조절 프로그램의 중심 원리를 제공한다. 인지·정서·행동적 접근을 활용한 분노조절 프로그램에서는 분노로 인한 심리적 어려움이나 행동문제를 겪는 사람들에게 문제 상황에 대해 인지하고, 적절한 대처방법을 연습함으로써 분노조절과 통제할 수 있는 능력을 습득시킨다(이진남 외, 2015). 분노조절 프로그램은 대체로 청소년, 대학생, 성인을 중심으로 진행되어 왔다. 반면 노인을 대상으로 한 국내 프로그램은 거의 찾아볼 수 없는 가운데 인지·정서·행동적 접근방법을 취한 서울지역 일개 노인전문상담기관의 분노조절 집단상담 프로그램을 간략히 살펴보고자 한다.

이 프로그램은 분노조절에 어려움을 겪는 노인 대상의 8회기 프로그램이다. 참여자 모집은 관내 계사관 홍보를 비롯하여 노인밀집지역으로의 아웃리치를 통한 사례 발굴, 분노문제로 개별상담을 받는 내담자에게 권유하는 등 다양한 방식으로 이루어진다. 이후 집단상담 담당자의 사전 개별상담을 통해 참여자를 최종 확정한다. 2016년부터 매년 본 연구자들이 기획하고, 운영해 온 본 프로그램은 사회복지사 및 임상심리사 자격을 가진 연구자 1인이 집단 리더의 역할을 수행하고, 내부 직원 1인이 코워커(co-worker)로 집단 운영의 지원 및 관찰자 역할을 수행한다.

프로그램은 <Table 1>과 같이 '1단계 = 1~3회기'와 '2단계 = 4~8회기', 총 2단계로 이루어져 있다. 1단계는 '자기이해 단계'로 분노발생 시 자신의 감정, 신체반응, 행동반응에 대한 정확한 인식을 돕기 위한 과정이다. 여기서는 사고와 감정을 분리하는 과정을 통해 상황에 대한 해석(사고) 때문에 부정적 정서가 일어남을 파악하고, 부정적 정서를 일으키는 사고에 대한 검증의 필요성을 인지하도록 한다. 또한 자신의 분노 신호를 알아차리고 지연전략과 행동전략을 사용하여 적절히 대처할 수 있도록 한다. 아울러 자신의 반응에

대한 이해과정에서 분노에 대한 자신의 대처 방향을 점검하고, 긍정적으로 대처하여 분노 감정을 효과적으로 풀 수 있도록 한다. 2단계는 ‘분노다루기 단계’로 분노의 원인을 직접적으로 다루면서 인지변화와 행동변화를 도모한다. 인지적 재구성에서는 비합리적 사고를 합리적 사고로 대체하는 훈련을 하여 상황에 대한 부적절한 해석을 긍정적으로 재해석할 수 있도록 진행한다. 상황을 부적절하게 해석하여 분노가 발생하는 것을 방지하는데 목적이 있다. 이어 행동변화를 도모하는 회기를 통해 분노예방 측면에서 행동전략을 실습한다. 또한 스트레스 대처 행동전략과 자기 주장적 훈련을 통해 사회적 훈련을 실시하고, 스트레스를 스스로 조절할 수 있도록 진행한다. 즉 인지전략, 행동전략, 사회기술 훈련을 연습하고, 성공적인 경험을 공유하면서 실생활에서도 이를 적용할 수 있도록 구성하고 있다.

(Table 1) Anger Control Group Counseling Program

Stage	Session	Activity topic	Contents
Stage1 Self- awareness	1	Understanding anger	An introduction to the purpose and content of program, Introduction round (getting to know each other), Setting group rules, Understanding anger, Share stories of angry situations and past experiences of anger
	2	Understanding physical responses and time delay strategy practice	Mindfulness meditation, Understanding physical responses to anger, Time delay strategy practice
	3	positive coping practice	Mindfulness meditation, Understanding types of coping strategies, I-messages/you-messages conveying method practice
Stage2 Dealing with anger	4	Solving misunderstandings and improving understandings	Mindfulness meditation, Anger cases due to misunderstanding/understandings, Role play, Listening practice
	5	Turning irrational beliefs into reasonable beliefs	Mindfulness meditation, Understanding and practicing rational/ irrational thinking, Sharing anger experiences
	6	Stress management and coping strategy	Mindfulness meditation, Understanding stress causes and management, Coping practices
	7	Expressing suppressed emotions	Mindfulness meditation, Sharing anger experiences due to unresolved tasks, Practice releasing suppressed emotions
	8	Forgiveness and reconciliation	Mindfulness meditation, Sharing of impression

인지행동적 접근은 노인의 심리정서 변화에 매우 효과적인 방법이며 노인 스스로 변화 동기를 갖도록 하는 자이통제력을 증진시켜 상담과정에서 적극적으로 참여를 유도할 수 있는 방법으로 알려져 있다(Thompson, 1993; 추수경 외, 2007에서 재인용). 그러나 국내에서는 분노조절 집단상담 참여노인의 분노경험에 관한 연구를 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구에서는 노인의 분노조절 집단상담 참여경험을 중심으로 탐색적 연구를 진행하고자 한다.

### III. 연구방법

#### 1. 조사기간 및 조사내용

본 연구는 서울지역 일개 노인상담기관의 분노조절 집단상담 프로그램을 바탕으로 수행되었다. 프로그램은 2018년 5월 25일부터 7월 13일까지 진행되었고, 자료수집 및 분석 기간은 2018년 8월 1일부터 12월 31일까지 5개월간 이루어졌다.

연구주제는 노인의 분노조절 집단상담 프로그램 참여경험, 즉 분노경험과 분노조절 과정으로 하였고, 이를 연구하기 위한 분석주제는 수집한 정보에 기초하여 다음과 같이 정했다. 첫 번째 분석주제는 ‘노인은 어떤 경우에 분노를 경험하는가?’, 두 번째 분석주제는 ‘노인의 분노조절 프로그램 참여와 변화과정은 어떠한가?’이다. 연구주제와 분석주제에 부합한 자료를 수집하기 위하여 1차 인터뷰 내용을 바탕으로 다음과 같이 반구조화된 면접 질문을 마련했으며, 면접 분위기나 흐름에 따라서 질문 순서와 내용에 변화를 주며 2, 3차 인터뷰를 진행하였다.

- ① 분노조절 상담프로그램에 참여하게 된 동기는?
- ② 자신의 분노 내용은 무엇인가?
- ③ 자신이 분노를 조절하고 있지 못하고 있다는 생각은 언제 들었나?
- ④ 자신의 분노를 조절해야겠다는 생각은 언제 하게 되었나?
- ⑤ 집단상담에 참여하게 된 이유는? 개별상담과 집단상담의 다른 점은?
- ⑥ 프로그램에서 찾아낸 자신이 분노하는 이유는 무엇이었는지?
- ⑦ 프로그램 중 제일 기억에 남는 시간은? 이유는?

- ⑧ 처음 자신이 분노를 조절할 수 있겠다는 생각이 들었던 때는?
- ⑨ 자신의 분노가 조절되고 있다는 생각은 언제 들었는지? 어떤 때 내가 분노를 조금이라도 조절하고 있다는 생각이 들었는지(과거 현재 비교, 사례를 들어서)
- ⑩ 분노를 조절하는데 가장 영향을 준 사람은?
- ⑪ 자신이 본 과정을 끝까지 수료할 수 있었던 것은 무엇 때문인가?
- ⑫ 참여 전과 참여 중, 참여 후 주변 사람들의 반응은 어떻게 달라졌는지?(가족, 친구, 친척, 기관 사회복지사 등)
- ⑬ 앞으로 자신의 분노조절을 위해 어떤 노력을 할 것인지?
- ⑭ 본 프로그램과 관련 기관에 요구하고 싶은 것은?

## 2. 조사대상

조사대상은 분노조절 집단상담에 참여한 노인 15명 중 총 6명에 대한 심층 인터뷰를 1차(2018. 8. 8) 1명, 2차(2018. 8. 10) 3명, 3차(2018. 8. 17) 2명으로 진행했다. 조사대상자는 집단상담 프로그램 담당자가 총 8회기의 과정을 이수한 대상자 중에서 본 연구대상자로 적합하다고 판단되는 참여자를 추천하여 진행했다. 1차 면접대상자로부터 얻어진 자료 분석 결과를 토대로 반구조화된 심층 질문지를 구성했고, 이를 바탕으로 다시 전문가 추천을 받아 반구조화된 질문에 대해 보다 많은 정보를 제공해 줄 것으로 판단되는 면접대상자를 2차 면접대상자로 선정했다. 3차 면접에서는 분석내용을 확인하거나 분노조절에 실패한 경험을 살펴보았다. 조사대상자의 특성은 <Table 2>와 같다.

<Table 2> General Characteristics of the Survey Subjects

Type	Name	Gender	Age	Family relations	Main contents of consultation
1st interview	Lee * *	Female	66	Spouse, 2 sons	She has frequent conflicts with her husband due to personality differences, which always makes her frustrated and angry
2nd interview	Lee * *	Male	72	Spouse, 1 son	He wants to recover relationship with his wife who has a lot of complaints about him being mostly outside with a lot of work to do. He is also stressed by his unmarried son
	Park * *	Male	81	Spouse, 1 son,	After the gallbladder cancer surgery, he

Type	Name	Gender	Age	Family relations	Main contents of consultation
				1 daughter (live separately)	has fits of anger when his family members do not follow his will.
	Lee * *	Female	73	Divorced, 1 daughter(live separately), 1 son(live separately)	She lets anger build up in relationships with those around her, which even resulted in a fight once, when they even hit one another.
3rd interview	Kim * *	Male	78	Bereavement, 2 sons (broke off relationship with them)	He had a dispute with his sons about the inheritance of his bereaved wife's apartment, after which he has difficulty controlling anger with his sons.
	Yang * *	Male	89	Divorced, 2 daughters (live separately)	He has been abandoned by his family when he had a stroke and became unable to work. That is why he has built up a lot of anger.

### 3. 자료수집

자료수집방법은 전문가추천사례방식(reputational-cases selection)으로 노인상담기관 내 상담실에서 개별심층면접을 실시하였다. 면접에 앞서 프로그램 담당자가 면접대상자들에게 면접에 대한 동의를 구했고, 면접 당일 다시 한 번 연구자가 연구의 목적과 취지 등을 설명하여 연구에 대한 이해를 구했다. 면접대상자의 이름, 나이, 가족관계, 상담내용 등 간략한 정보를 기본으로 제공받았고, 최대한 면접대상자가 자신의 이야기를 진솔하게 이야기 할 수 있도록 분위기를 조성했다. 개별면접은 1시간~1시간 30분 소요되었고, 면접대상자의 동의하에 녹음하였으며 면접 종결 후 면접내용 기록 작업을 수행했다.

수정근거이론에서는 의미 선택적 판단을 행하는 사람을 ‘연구하는 인간’으로 규정하고, 그것을 일관되게 강조한다(최종혁, 2011). 이는 상호작용성을 강조함으로써 조사와 분석과정에서 연구자의 책임과 자료처리, 분석 등을 애매하게 처리하지 않는다는 것을 의미한다. 따라서 자료를 분석하는 연구자는 분노조절 과정에 대한 관심을 갖고, 연구자의 선택적 판단에 의해 충실히 해석하려고 노력하였고, 그 신뢰성을 확보하고자 하였다.

#### 4. 연구의 엄격성과 윤리적 문제

연구의 엄격성을 확보하기 위해 링컨과 구바(Lincoln and Guba, 1985)의 사실적 가치(trust-worthy), 적용성(applicability)과 일관성(consistency), 중립성(neutrality) 영역에서 연구과정 전반에 걸쳐 지속적으로 고려했다. 먼저 ‘사실적 가치’는 질적연구자 2명에게 녹취록을 정독하여 함께 읽고 분석과정에 참여하여 결과를 해석하는 등 선입견과 이론적 편향성 문제를 최소화하기 위해 동료검증(peer briefing) 과정을 거쳤다. ‘적용성’은 인터뷰 시작 전에 연구참여자와의 관계형성을 위해 노력하였고, 자료의 포화상태가 느껴질 때까지 인터뷰를 진행하였다. ‘일관성’은 연구과정을 구체적으로 기술하여 타 연구자들도 동일한 연구를 진행할 수 있게 하였고, ‘중립성’은 연구자 편견이 분석 및 해석과정에 영향을 미치지 않도록 이를 배제하고자 지속적으로 노력하였다.

또한 연구의 장에서 발생할 수 있는 윤리적 문제 발생 예방을 위해 연구자는 연구참여자에게 연구의 목적, 진술 내용에 대한 비밀보장, 면접시간 및 장소, 면접 도중 철회 방법 등 심층면접 진행과 관련된 정보를 제공한 후 ‘연구 참여 동의서’ 서명 뒤 연구를 진행하였다.

#### 5. 분석방법

개별 면접조사를 통해 얻어진 자료는 기노시타 야스히토(木下康人)의 ‘수정근거이론(Modified Grounded Theory Approach)’에 의거하여 분석하였다. 기존의 근거이론과 달리 수정근거이론에서는 자료의 절편화를 생략하면서 자료에 나타난 표현과 문맥을 중시하는 입장이다.

개념형성과 함께 포괄적으로 상위의 카테고리를 구상하고, 그 개념을 통하여 원자료(raw data)를 조명하는 ‘동시병행적 다중 사고’로 진행해가는 특징이 있다(최종혁 외, 2009). 이러한 특징은 현상에서의 변화 과정을 포괄적이고 구체적으로 살펴볼 수 있다. 장인희·김리진(2017)은 연구대상 자체가 현상의 어떤 과정적 특성을 가지고 있을 때, 어떤 과정을 통해서 그러한 현상이 나타나는지를 이해하는 목적일 때 이 연구방법을 채택하는 것이 유리하다고 하였다. 따라서 본 조사를 통해서 면접대상자와 면접내용의 에피소드에 근거하여, 노인들이 분노조절 집단상담 프로그램에 참여하여 변화하는 과정을 분석하는

데 수정근거이론에 의한 분석방법이 적합하다고 판단하였다.

근거이론에서는 절편화 작업에서 정보맥락을 해체하는 것에 중점을 두는 반면, 수정근거이론에서는 오히려 정보의 맥락을 최대한 살리는 것이 가장 큰 특성이라고 할 수 있다. 그리고 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 등의 과정을 거치는 근거이론과는 달리 개방코딩과 선택코딩으로 단순화할 뿐만 아니라, 개념의 포화상태와 관련하여 수정근거이론에서는 각 개념별로 그것을 확인하는 방식이 보다 현실적이라는 점, 개념 생성이 각 작업시트별로 진행되므로 개념의 발견이 용이하고, 관리 또한 편리하다는 실용성을 갖고 있다(최중혁 외, 2009).

먼저, 분석주제는 수집한 정보에 기초하여 정하게 되며 분석주제에 맞추어서 개념 발견 작업을 진행하게 된다. 분석에서는 가장 풍부하고 다양한 자료가 포함되었다고 생각되는 첫 번째 면접자의 자료부터 분석하고, 분석주제에 적합하다고 생각되는 내용과 면접참여자가 경험하고 있는 실제 사례 속에서 그 의미를 생각하며 개념을 형성하여 나갔다.

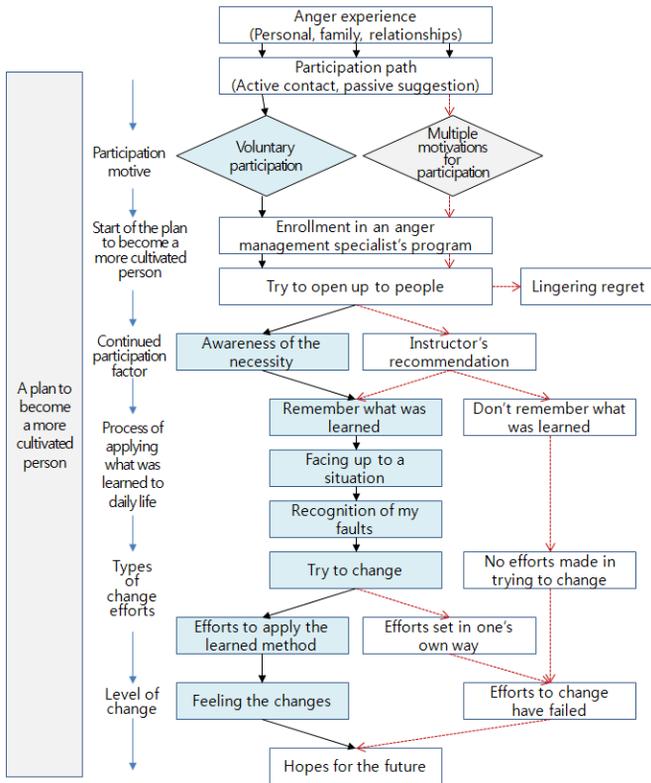
개념 발견 작업은 워크시트(개념명, 정의, 변수, 메모 등으로 구성)를 활용하였으며, 두 번째 면접참여자의 자료를 분석한 이후부터는 첫 번째 면접대상자로부터 나온 개념과의 지속적인 비교과정을 통하여 포화상태에 이르도록 하면서 새로운 개념을 형성하였다. 개념이 발견되면 동시 병행적으로 개념과 개념 간의 비교과정을 통하여 범주를 발견하고, 발견된 범주들은 다시 다른 범주와의 비교과정을 거치면서 상위범주를 찾게 된다. 이와 같은 과정은 지속적으로 이어지게 되며, 개념 및 범주명들은 계속 수정된다. 더 이상 새로운 범주나 개념명이 발견되지 않는다고 판단될 경우 이를 확인하기 위하여 도식화 및 도표작업, 논리적 확인 작업(storyline)을 거치면서 연구결과의 논리성 및 포화상태를 확인하게 된다.

#### IV. 연구결과

분석결과를 통해 밝혀진 노인의 분노조절 집단상담 프로그램 참여 의미는 ‘수양된 사람이 되기 위한 여정’으로 나타났다. 두 개의 분석 주제인 ‘노인은 어떤 경우에 분노를 경험하는가?’와 ‘노인의 분노조절 참여와 변화과정은 어떠한가?’에 따라 발견된 개념은 총 61개

였고, 하위개념은 23개, 상위개념은 9개를 발견하였다. <Figure 1>은 분석결과를 하위범주 중심으로 도식화한 것이다.

첫 번째 분석주제인 ‘노인은 어떤 경우에 분노를 경험하는가?’에 따른 상위범주는 ‘노인의 분노경험 유형’으로 개인차원의 ‘나에게서 촉발한 화’, 가족 차원의 ‘떠올리면 분노가 치미는 가족들’, 관계차원으로 ‘나를 인정해 주지 않는 주변 사람들’ 등 3가지 하위범주로 발견되었다. 두 번째 분석주제인 ‘노인의 분노조절 참여와 변화과정은 어떠한가?’에 따른 상위범주는 ‘참여 경로’, ‘참여 동기’, ‘수양된 사람이 되기 위한 여정 시작’, ‘참여 지속 요소’, ‘일상생활 적용 과정’, ‘변화 노력 유형’, ‘변화 수준’, ‘향후 바람’ 등의 상위범주로 발견되었다.



<Figure 1> Diagram of Anger Experience and Anger Control in Elderly People

## 1. 노인의 분노경험

노인은 어떤 경우에 분노를 경험하는지 ‘분노경험 유형’을 분석한 결과 크게 개인차원, 가족차원, 관계차원 등 3개의 범주로 발견되었다. 이에 대한 분석결과를 구조표로 나타내면 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Concept of Anger Experience in Elderly Persons

Upper category	Lower category		Contents
Types of anger experience in elderly persons	Personal dimension	Sparked anger from myself	Due to an anger-arousing personality
			Due to health that is not as it used to be
	Family dimension	Flaring anger toward family	Conflicts and quarrels with family members
			My family always blames me
			My family drives me into a corner
			Family situations that seem like it's all my fault
	Relationship dimension	People around me don't approve of me	My fate that even my family members have turned their back on me
			Spurred by anger that their thoughts are not the same as mine
			They are hostile towards me
			They are trying to harass me
They misunderstand me and do not accept me			

노인들은 화가 치미는 이유가 자신의 탓도 있고 가족의 탓도 있지만, 특히 주변 사람들과의 관계에서 느끼는 분노가 많은 것으로 나타났다. 먼저, 개인차원의 분노경험은 자신에게서 촉발하는 화로써 분노를 멈추려고 해도 안 될 때가 있고, 내가 상식에서 벗어난 일은 못하고, 거절을 못해서 화를 자초하고 있다고 생각된다고도 하였으며, 화가 난 상황을 잊어버리거나 해소하지 못해 계속 생각나는 상황이 병적이라고도 말한다. 또 나이가 들면서 성격이 급해졌으며 누구한테든 바른말 잘하고 성격이 참지를 못하고, 누가 뭐라고만 하면 화를 벌컥 내게 되고 공격적으로 표출하게 되는 등 화를 자초하는 자신의 성격 탓이라고 한다. 그리고 수술 후 후유증인지 모르지만 성격이 급해지고 화를 내며, 집 안팎 가리지 않고 화가 올라온다고 한다. 예전 활발하게 사업을 하던 때는 얼마든지 참을 수 있었는데, 지금은 나이 먹고 건강이 그전만하지 못한 탓인지 화를 내게 된다고 한다.

두 번째는 가족차원의 분노경험으로써 떠올리면 분노가 치밀어 오르는 가족들 때문에 화가 난다는 것이다. 특히 배우자와는 잦은 다툼과 의견 차이가 자주 일어나며, 자식을 비롯한 모든 가족들이 잘못을 모두 내 탓으로 돌리는가 하면, 나를 궁지로 몰아넣는 가족들 때문에 현재 재산은 아무것도 없고, 법 없이도 살 수 있는 사람인데 유독 가족만 자신을 구속하려 든다는 것이다. 그러다보니 불행한 가족의 상황이 자식에게 유전처럼 대물림되고 있다는 생각이 들어 화가 나고, 가족에게 인정받지 못할 뿐만 아니라 왕래하지도 않는 상황에 놓여 있는 자신의 팔자를 생각하면 치미는 화를 감당 못하겠다고 한다.

세 번째 관계차원에서의 분노경험은 나를 인정해주지 않는 주변 사람들 때문에 화가 나는 경우이다. 주변 사람들은 상식에는 어긋나는 언행으로 나를 분노케 하고, 또 나와 생각이 맞지 않는 생각을 하는 사람들을 보면 내 맘 같지가 않아 분노가 치밀어 오른다. 그리고 사람들이 나를 나쁜 사람으로 취급하고 적대시하고 있다는 걸 느끼게 되고, 내가 하는 일을 막아서거나, 시비를 걸고 스트레스 받게 하고, 나를 오해하며, 나에게 이야기 거는 것 자체가 화가 올라오고, 해를 끼치고도 사과하지 않고 아무 말 하지 않아 화가 나는 등 나에게 해코지를 하는 사람들에 대한 분노는 사그라들지 않고, 자꾸 생각나게 된다. 또한 나를 오해하는 사람들 때문에 잠이 오지 않고, 내 조언을 받아들이지 않을 때도 화가 난다. 내가 하지 않은 일로 오해받고, 배푼 호의를 거부하거나 인정받지 못할 때 속이 상해 답답하고 화가 난다는 것이다.

예를 들어서 이렇게 우리가 식권을 받아가지고, 식당에 가려면 줄을 서서 가거든요? 조금은 옆으로 서는 것도 어떻게 뒤 돌아보면 어떻게 상관없잖아요? 근데 그거를 못마땅하게 생각하거든요? 앞으로 서서 가면 괜찮은데 얼굴을 맞부딪치니까 불쾌하거든요? 사람이 뒤로 가면서 나는 앞을 보고 이런 경우도 서너 번 마찰 있었는데 앞을 보고 가면 안 되냐, 그랬더니 무슨 상관이나 이렇게 얘기한다고. 당신이 남한테 피해를 주니까, 그렇지 않으면 내가 왜 이런 말 하겠냐. 참 별놈이 다 있다는 생각이 들어요. 기분 굉장히 나빠요. (여섯번째 인터뷰이 양OO[남])

## 2. 노인의 분노조절 과정

노인들이 분노조절 집단상담 프로그램에 참여하게 된 경로와 동기, 참여 과정, 참여 이

후 일련의 변화과정들을 살펴보면서 프로그램 참여를 지속하게 했던 요인과 일상생활 적용, 이에 따른 노력, 결과 및 성과들도 함께 살펴되었다. 노인들의 분노조절 과정에 대한 개념 구조표는 <Table 4>와 같다.

<Table 4> Concept of Anger Control Process in Elderly Persons

Upper category	Lower category		Contents
Participation path	Active contact		Promotion materials in the Center
	Passive suggestion		Counselor's recommendation Tip by an acquaintance who says that friends can be made here
Participation motive	Voluntary participation	Willingness to control anger	Willing response to the need to control anger Fondness and curiosity for education
	Multiple motivations for participation	A way to make friends	Last resort to cure loneliness Can't stand being alone by myself
		Benefits of participation	Enjoy benefits offered to me
		Prior counseling experience	Choose to repay debts of gratitude to prior instructors Comfortable counseling sessions where I can open up and talk
Start of a plan to become a more cultivated person	Enrollment in an anger management specialist's program		Learning to control anger through class sessions
	Try to open up to people		Empathy and comparison through experience sharing Conversation allowed for two hours Sense of closeness, as if the wall I had built up around myself, has just been broken
	Lingering regrets		Could not reveal my innermost thoughts Leaves a lot to be desired Mistake in intention to participate
Continued participation factor	Awareness of the necessity		Awareness of the necessity
	Instructor's recommendation		Instructor's recommendation
Process of applying what was learned to daily life	Application of what was learned	Remember what was learned	I remember what I learned, when I start to get angry
		Don't remember what was learned	Sometimes I can't remember

Upper category	Lower category		Contents
	Facing up to a situation	Accept myself	Accept my life (and the circumstances) surrounding myself
		Acknowledge others	Acknowledge others as they are Acknowledge others
	Recognition of my faults		Get to know my faults
	Try to change		Try to change
Type of change efforts	Efforts to apply the learned method		Express (convey) my feelings Be patient Avoid
	Efforts set in one's own way		Leave things as they are Ignore Refuse to deal with things
	No efforts made in trying to change		What was learned, has not been applied to daily life at all
Level of change	Feeling the changes	Reduction in anger	Feel less anger Loss of anger
		Feeling different	Enjoy results of applying what was learned Continued efforts to cope with things Re-establishment of my identity Peace of mind and stability Expected happiness
	Efforts to change have failed	Positive response from others	Recognize and show approval of the positive changes in me My self-worth is revealed
		No results	Attempted to apply what was learned, but failed Anger control efforts are not needed No change in recognition by others Changes cannot be felt
	Distorted changes		Remaining irrational beliefs
Hopes for the future	Want to bridge the distance between me and others		Exchange greetings with familiar persons
	Willingness to continue to participate		I don't want to miss out on persons I have become familiar with I want to recommend the program to people around me

## 1) 참여경로

노인들이 분노조절 집단상담 프로그램에 참여하게 된 경로는 기관의 홍보게시물을 통해 정보를 접하게 되어 스스로 참여하게 된 ‘능동적 접촉’ 외에 기관방문이나 상담 시 상담자의 권유나 주변인들이 프로그램에 참여하게 되면 친구를 사귄 수 있을 거라는 ‘수동적 권유’에 의한 것으로 나타났다.

### (1) 능동적 접촉

노인들은 평소 이용하는 기관의 게시물을 살펴보고, 관심이 가는 프로그램에 자발적으로 신청하게 되었고, 공고물을 통해 분노조절 집단상담 프로그램이 진행된다는 정보를 알게 되었다. 스스로 분노조절을 한번 해보고 싶다는 생각으로 참여하게 되었다.

### (2) 수동적 권유

주로 프로그램에 참여한 노인들은 기관에 와서 활동해 왔거나 상담 선생님과 접촉 시 선생님의 권유에 의한 참여가 가장 많았으며, 프로그램에 참여하면 친구를 사귄 수가 있다는 이는 분의 솔깃한 이야기를 듣고 참여하게 되었다.

## 2) 참여동기

분노조절 집단상담 프로그램에 참여하게 된 동기는 두 가지 유형으로 구분된다. 하나는 앞으로 긍정적으로 살기 위해 화를 줄여보고 싶다는 의지를 표한 사례들이었고, 또 다른 하나는 배우는 일에 관심이 많거나 개별상담과 달리 집단상담은 어떻게 진행되는지 궁금하여 참여하게 된 사례들이었다. 대부분은 전자의 동기로 참여하고 있었지만 주된 동기 외에도 부수적인 동기를 가지고 참여하게 된 경우도 있었다. 이를테면 집단상담에 참여하여 외로움을 달래고, 친구를 만나고 싶다는 추가적 동기를 보이기도 했으며 왔다갔다하면서 분노조절과 함께 신체적 건강관리도 될 것이라는 기대를 가진 참여자도 있었다.

### (1) 의지적 참여

분노를 조절해야겠다는 생각이 평소에도 있었기 때문에 이런 프로그램을 은근히 기다

리고 있었으며, 자신의 삶을 들여다보고 화를 줄여보겠다는 분노조절에 대한 의지가 있었다. 또한 무엇이든지 배우는 일에 호감을 가지고 있었고, 개별상담과 달리 집단프로그램은 어떻게 진행되는지 호기심도 있어 참여하게 되었다.

### (2) 중복 동기적 참여

참여자들은 기본적으로 분노조절에 어려움을 갖고 집단상담의 목적에 동의한 이들이었다. 그러나 이러한 동기와 더불어 중복동기를 가지고 참여한 이들도 있었다. 분노조절 외의 동기로는 대화상대가 없어 외로움을 달래고, 도저히 혼자 견딜 수가 없는 상태에서 친구를 만나기 위한 통로로 참여하게 된 동기가 가장 많은 것으로 나타났다. 또한 기관을 이용하게 되면 점심 식사를 해결하게 되고, 왔다 갔다 움직이니까 건강에도 도움이 될 수 있어 자신에게는 이득이 많아 참여하게 되었다는 것이다. 무엇보다도 이전 상담에서 경험한 마음을 터놓을 수 있어서 편안했던 경험과 권해 주신 선생님에 대한 고마움을 갚는 길이라 생각하여 참여하게 되었다. 즉, 참여자들은 기본적으로 분노조절의 동기를 가지고 있었으나 친구관계 형성, 고독감 완화를 부수적으로 기대하기도 했다.

여기 다니면요, 점심도 먹고 가구요. 그렇지 않으면 왔다갔다 전철 타고 내리는데 거리가 상당히 멀거든요. 근데 걷는 거는 그만큼 나한테 얻는 것이 있거든요. 근데 그거 한 가지 두 가지가 나한테 이익을 주는 거죠. (여섯번째 인터뷰이 양OO[남])

### 3) 수양된 사람이 되기 위한 여정 시작

분노조절 프로그램에 참여하면서 노인들은 그들이 표현하는 수양된 사람이 되기 위한 여정의 시작으로 의도되었든 의도되지 않았든 ‘전문가 선생님의 수업 수강’을 통해 분노조절방법을 학습하게 된다. 이를 시작으로 프로그램 참여자들이 서로 자신들의 경험 공유를 통해 공감과 비교를 하면서 ‘마음 터놓기 시도’를 하게 되고, 매주 두 시간 동안 허락되는 편안한 대화 속에서 조금씩 마음이 벽이 허물어져 친근감을 느끼게 되었다. 반면 상대방에게 드러내놓고 이야기를 하면 우습게 여길 수도 있어서 속마음을 모두 드러내 놓을 수가 없었고, 상담 상대가 이야기를 잘 못해서 그 효과를 충분히 달성하지 못했으며, 자신을

드러내고 쉽지 않았던 노인들은 강의식 수업만 진행되는 줄 알았다가 당황스러웠다는 등 ‘남은 아쉬움’을 얘기했다.

### (1) 전문가의 수업 수강

노인들은 이미 검증된 신뢰할 수 있는 수준의 전문가 강의를 들을 수 있었고, 한 단계 수양할 수 있는 배움들 즉, 나 전달법, 역지사지로 생각하기, 숫자세기, 눈 감고 생각하기, 한참 생각했다가 말하기, 자리 피하기, 불경 외우기 등 배울만한 것들을 학습하였다.

나 전달법. 당신의 마음을 나는 이렇게 생각한다. 역지사지로 난 이렇게 생각한다. 그런 나 전달법이 좋고. 또 그 다음에 상대방이 화가 나서 나를 덤빌 적에 또 그 사람과의 내가 마음이 왔었을 때 나를 누르는 방법으로써 숫자 세기, 눈 감고 생각하는 거. 한참 생각했다가 말하는 거. 아니면 자리 피하기라든지, 그렇게 해서 불경 구절을 생각해 본다든지. 불경을 외워 본다든지. 아, 이게 참 배울만한 것이로구나. 이 걸 배움으로 인해서 내 마음을 수양, 한 단계 수양할 수 있는 배움이로구나. 저는 이렇게 생각했습니다. (두번째 인터뷰이 이00[남])

### (2) 마음 터놓기 시도

집단상담 프로그램을 진행하면서 참여자들은 자연스럽게 자신의 이야기를 꺼내 놓기도 하고 다른 사람들의 이야기를 들으면서 비슷한 상황에서 다른 사람들은 어떻게 해석하고 대처했는지를 배울 수 있어서 좋았다고 한다. 또한 충분치 않은 시간이지만 두 시간 동안은 서로에게 마음을 터놓을 수 있어서 마음이 안정되었고, 이렇게 마음의 벽이 허물어지면서 참여자들에게 친근감을 느낄 수 있었다.

내가 겪어보지 못한 걸 들으니깐, 새로운걸. 나한테 발생했던 일이 나와도 저 사람은 저렇게 해석을 하고, 저렇게 대처를 했기 때문에 그런 걸 많이 느끼게 돼요. 아, 거참 좋구나. (세번째 인터뷰이 박00[남])

### (3) 남은 아쉬움

마음을 터놓는 시도에서 남은 아쉬움들은 내 괴로운 이야기를 상대방에게 드러내놓고

하게 되면 나를 우습게 여길 수 있다고 생각되어 마음을 드러내 놓고 이야기하지 못하였으며, 짝을 이룬 분이 대화를 잘 할 수 있는 분이 아니라서 이야기를 충분히 나눌 수가 없었다고 한다. 또한 자신을 드러내지 않고 들을 수 있는 강의식 수업이라고 생각하고 참여한 터라 속마음을 이야기하는 것을 꺼렸다고 한다.

#### 4) 참여 지속 요소

분노조절 집단상담 프로그램의 출석률과 이수율이 높았던 것은 분명 참여를 지속할 수 있었던 요소들이 있었을 것이다. 무엇보다도 노인들은 자신한테 도움이 되는 프로그램이며 배울만한 내용들이라는 '필요성 자각'이 있어 계속해서 출석하게 되었다. 또한 노인들에게 비중 있게 영향을 주었던 부분은 '선생님의 권유'가 있었기 때문에 빠질 수가 없었다고 한다.

##### (1) 필요성 자각

집단상담 프로그램을 끝까지 이수할 수 있었던 원동력은 자신에게 도움이 되는 프로그램이라고 인식하게 되면서 계속해서 출석할 수 있었으며, 그래서 이 프로그램이 참 배울만한 것이라는 필요성에 대한 자각이 있었다.

그런 생각을 늘 했죠. 아, 이게 참 배울만한 것이로구나. 이걸 배움으로 인해서 내 마음을 수양, 한 단계 수양할 수 있는 배움이로구나. (두번째 인터뷰이 이OO[남])

##### (2) 선생님의 권유

담당 선생님이 상담 시 이런 프로그램이 있는데 한번 참여해 보시는 건 어떠냐며 권유해서 참여하게 되었고, 참석을 독려했기 때문에 선생님한테 미안해서라도 프로그램을 빠질 수가 없었다.

#### 5) 일상생활 적용 과정

분노조절 집단상담 프로그램에서 학습한 내용들은 교육의 성과를 보기 위해서는 반드시

시 일상생활에서 적용하고 활용되어져야만 한다. 참여자들의 일상생활 ‘적용 여부’는 화가 났을 때 교육받았던 내용이 떠오르기도 했고, 그렇지 않을 때도 있었다. 교육 내용이 떠올라 그 성과를 맞보았던 사람들은 먼저 자신의 상황을 인정하고 상대방의 상황을 인정하는 ‘상황 직시’를 할 수 있었고, 이 후 자신의 ‘잘못을 깨닫게’ 되어 ‘변화 노력’을 할 수 있었다.

#### (1) 수업 적용 여부

교육 후 화가 올라올 때 교육받은 내용들이 생각나서 배운 걸 써먹게 되었는데, 어떤 때는 생각이 나질 않았다.

#### (2) 상황 직시

일상생활 적용에서 가장 중요한 과정으로 자신이 처한 상황을 받아들이면서, 상대방을 왜곡하지 않고 있는 그대로 인정하고 받아들이게 되었다.

#### (3) 잘못 깨달음

자신과 상대방을 인정하게 되면서 자신의 잘못이 드러나게 되었고, 화를 낸 것이 잘못되었다는 걸 깨닫게 되었다.

#### (4) 변화 노력

화내는 자신이 잘못되었다고 깨닫고부터는 이를 수정하기 위한 변화 노력들을 하게 되었다.

### 6) 변화 노력 유형

일상생활 적용 과정을 거치면서 학습한 내용대로 감정을 표현하고 전달하거나 참거나 피하는 등의 ‘합리적 노력’을 하는가 하면, 무시하고 내버려 두거나 상대를 하지 않는 등 ‘비합리적 노력’을 하기도 한다. 물론 일상생활에 적용한 적이 없는 노인들은 이러한 ‘변화 노력이 없기도’ 하였다.

(1) 배운 방식 적용 노력

자신이 변화해야 한다고 깨닫게 된 노인들은 자신의 감정을 상대방에게 전달하기 시작하였다. 그리고 평소애 하지 않았던 마음을 표현해 보기도 하였다. 욕하고 큰소리 내면 잘 난 줄 아는 그런 우쭐한 생각을 가진 사람들을 앞에 두고 그걸 참느라 반야심경을 외우기도 하였다. 노인들이 가장 많이 활용했던 지연 전략은 피하기였다. 될 수 있으면 자리를 피하고 상대방과 부딪히는 상황을 만들려고 하지 않았고, 스트레스 받는 일이나 마음이 상할 수 있는 일에 직면하지 않고 피하는 방법을 선택하였다.

남편한테도 내가 저기 하면 막 나무라지 말고, 자기가 어떻게 그렇게 해서 걱정됐다고, 어디 갔다 올 때 왜 이렇게 늦게 왔냐고 연락도 없이 왔냐. 나 그런 소리를 원래 잘 안해요. 근데 걱정되는데 왜 연락을 안 했어요. 이렇게도 바꾸어 말하고 그러면 괜히 좋아가지고. (첫번째 인터뷰이 이00[여])

(2) 자기 방식대로의 노력

노인들은 수업시간에 지연 전략이나 대처방안으로 배웠던 내용들을 적용하지 못하는 대신 자신만의 판단을 통해 내버려두기, 무시하기, 또는 아예 상대를 하지 않는 등 자기 방식대로의 노력을 하였다.

복지관에서도 노인들이 그렇게 자기 아는 것만 다인 것처럼 그냥 뽀소리, 헛소리를 유언비어를 막 해도 그 사람은 그 수준 밖에 안 돼. 아무리 깨우쳐줘도 못 알아들어. 내버려 둬. 그렇게 생각하고 있습니다. (두번째 인터뷰이 이00[남])

(3) 변화노력 없음

강의를 들을 때는 좋은 내용이라고 생각하면서 들었지만 일상생활에서는 적용되는 일은 거의 없었고, 막상 화나는 상황에서는 배운 내용이 생각이 나질 않았고 활용하려는 노력 또한 하지 않았다.

## 7) 변화 수준

분노조절 집단상담 프로그램 참여를 통해 일상생활 적용 과정을 거쳐 분노를 줄이거나

가라앉히려 했던 노력들은 ‘변화를 체감’하는 수준에 도달하거나 ‘변화에 실패’하는 수준으로 나타났다. 이렇게 변화를 체감하거나 또는 변화를 체감하지 못하는 것은 앞서 노인들이 기울인 변화를 위한 노력 수준에 의해 결정된다. 집단상담 과정에서 분노조절을 위해 학습했던 감정을 전달하고 참거나 피하는 등의 합리적 노력들은 변화를 체감하는데 영향을 주었고, 반면 변화노력을 하지 않았거나 상대를 무시하고 아예 상대하지 않는 등의 비합리적 노력들은 변화실패에 영향을 주었다. 변화의 양상은 화가 덜 나고 분노가 줄어드는 정도로 나타나기도 하고, 예전에 생각하지 못했던 모습들이 나타나면서 배운 내용에 대한 적용성과를 누리기도 하였다. 지속적인 대처 노력으로 주변 사람들의 모범이 될 수 있는 사람으로 정체감 재확립이 이루어졌으며, 마음이 안정되고 편안해졌다. 또한 행복한 사람이 되고 싶다는 기대감을 드러내기도 하였다. 이러한 자신의 변화 체감과 더불어 그 변화를 알아봐 주고 좋아해 주는 주변 사람들의 반응이 나타나면서 비로소 주위에 자신의 가치가 드러나게 되었다고 느꼈다.

#### (1) 변화 체감

참여자들은 예전보다 참는 노력을 하고 있어서 화가 덜 나고, 마음 조절을 한 덕분에 지금은 분노가 일어나지는 않는다고 한다. 특히 다른 때 같으면 성질이 났을 텐데, 이제는 웃으면서 인사까지 하고 헤어질 정도의 성과를 누리고 있다. 성격이 바뀌진 않았지만, 화가 나면 일단 침묵하고 심호흡하면서 조금 뒤에 말하는 것을 연습하고 있고, 성질나고 흥분되면 목소리 톤이 높아졌었는데, 목소리를 낮추는 대처 노력을 지속적으로 하고 있다. 이를 계기로 화를 접고 다른 사람들의 선배격인 수양된 사람으로 살고 싶고, 웬만한 것은 웃어넘길 수 있는 자존감이 높은 사람으로 자신의 정체감을 재확립하고 싶어 하였다. 또한 마음의 여유와 안정감을 느낄 수 있으며, 행복한 삶에 대한 기대감을 내비치었다. 이뿐만 아니라 주변에서는 변화를 알아봐 주며 좋아해 주고, 주변 사람들에게 자신이 가치 있는 사람으로 드러나고 있다고 느낀다.

금방 잘못했다고 말하고 침묵을 지키면서, 화가 나면 심호흡하면서 조금 있으면 잊어버리잖아요. 그리고 막 마음이 조여 오잖아요. 그때 심호흡하니까 좋더라고요. 진짜로 막 걱정되고 그러면 마음이 조이고 걱정되잖아요. 그럴 때 심호흡이 참 좋아요. 이렇게 연습을 하니 참 좋더라고요. (첫번째 인터뷰이 이00[여])

## (2) 변화 실패

자신과 주변에서 변화를 체감하는 참여자들도 많았으나, 프로그램의 학습 성과를 찾을 수 없거나 비합리적인 신념을 버리지 못하고 왜곡된 그대로의 변화하지 못한 모습을 보이는 참여자들이 적지 않았다. 배운 것을 적용하려 했으나 실패하였고, 주변에서 알아봐 주는 변화 또한 없었다. 화가 나는 자신이 잘못된 것이 아니기 때문에 분노조절 노력은 필요 없다고 생각하는가 하면, 교육 전후 달라진 것은 없으며 기억에 남을 만한 것도 없었다고 하였다. 특히, 나만 바르면 된다고 생각하거나 무작정 남의 말을 듣기만 해야 한다고 생각하거나 참지 못해서 불행해졌기 때문에 참고 살아야만 한다고 생각하는 등의 비합리적 신념이 뿌리 깊게 자리 잡고 있는 것으로 나타났다.

분노조절 면에서 구구단을 외운다던가, 그런 여러 가지가 있잖아요. 그래도 좀 그럴 만하겠구나, 생각은 했어요. 근데 저는 분노하면 이성을 잃어요. 그리고 크게 효과가 있는 거 같지는 않습니다. (다섯번째 인터뷰이 김OO[남])

## 8) 향후 바람

분노조절 집단상담 프로그램을 이수한 노인들의 향후 바람은 프로그램 진행 과정에서 변화를 체감했던 노인들이나 변화에 실패한 노인들 모두 이후 ‘지속적 참여의향’을 보였고, 특히 얼굴이 익숙해진 친구들과의 관계를 유지 또는 ‘거리감을 좁히고’ 싶은 바람이 공통적으로 존재하였다.

### (1) 좁히고 싶은 거리감

다른 프로그램에서 만나고 이번 프로그램에서도 만나게 되어 얼굴이 익숙해진 것뿐이지 친하다고는 할 수 없으며, 프로그램 끝나고 인사하게 되는 것이 전부라서 안타까운 마음이다.

프로그램에 참석하면 만나고 다른 사람들은 끝나면 못 만나고. 이렇게 가까워지고 친하게 지낼 수 있는 기회가 없죠. (다섯번째 인터뷰이 김OO[남])

## (2) 지속적 참여 의향

배우자와 친구에게 이 프로그램을 권해주고 싶고, 이 교육이 필요한 사람에게 기회를 주어야 한다고 생각한다. 무엇보다도 얼굴이 익숙해진 친근한 사람들을 놓치고 싶지 않다. 수업이 끝나고도 어울릴 수 있는 분위기를 만들어 주어야 하며, 대인관계를 이어갈 수 있도록 기관에서 신경을 써 주었으면 한다. 자신뿐만 아니라 프로그램이 끝난 후 계속 만남을 이어 갔으면 하는 사람들이 생겼고, 다음에 또 한다면 다시 참여해보고 싶다. 왜냐하면 같은 어려움을 겪고 있는 사람들끼리 만나서 서로에게 도움을 주고받을 수 있도록 하는 자리가 필요하다고 생각하기 때문이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구에서는 노인의 분노조절 집단상담 프로그램 참여경험을 분노경험과 분노조절과정으로 살펴보았다. 연구결과, 노인들의 분노조절 집단상담 프로그램 참여 의미는 ‘수양된 사람이 되기 위한 여정’으로 밝혀졌다. 분석결과를 바탕으로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 분노경험 유형에 따라 분노조절 프로그램이 심화될 필요가 있다. 분노의 원인이 자신에게서 연유한 것인지(개인차원), 아니면 가족과의 관계에서 오는 것인지(가족차원), 또는 주변 사람들과의 관계와 상호작용에서 분노를 경험하는지(관계차원)에 따라 프로그램을 심화하여 진행하면 효과가 더욱 높을 것으로 예상된다. 분노경험이 개인의 신체적 또는 심리·정서적인 면에 원인이 있는 것이라면 모집단계에서 충분한 개별상담을 통해 집단상담 시 마음을 터놓을 수 있도록 하는 방안이 필요하다. 노인과의 지속적인 접촉과 지지로 유대감을 높이는 등 담당자에 대한 신뢰감을 쌓아 개인의 감정을 표현하는 과정에서 안정감을 느낄 수 있도록 해야 한다. 또한 가족들과의 관계와 주변 사람들과의 상호작용에 분노의 원인이 있다면, 타인과의 관계 형성을 위한 자기표현 훈련 및 관계 형성 기술을 익힐 수 있도록 내용을 심화해서 진행할 필요가 있다.

둘째, 노인의 집단상담 참여 동기는 프로그램의 취지에 부응하여 분노를 조절하고자 하

는 의지적 참여 범주도 발견되었으나, 친구를 만나기 위한 동료 및 참여로 얻게 되는 이득 등 결이 다른 참여 범주도 발견되었다. 이러한 프로그램 참여 동기가 집단에 복합적으로 존재할 경우, 해당 집단상담의 목적에 맞는 동기로 합의한 후 프로그램을 진행하는 것이 도움이 될 것이다. 분노조절의 동기 외에 다른 동기들을 함께 가지고 있을 수 있지만 프로그램을 진행하면서 주된 목적을 향해 함께 나아갈 수 있도록 집단상담 1회기에 구조화를 진행할 필요가 있다. 이를 통해 합의된 주된 목표를 중심으로 프로그램이 진행될 수 있도록 해야 분노조절에 대한 집단상담 성과를 제고할 수 있을 것으로 판단된다.

셋째, ‘수양된 사람이 되기 위한 여정의 시작’에서 노인들은 “분노조절에 대해서 하더라도 그걸 공부하신 전문가 선생님이 강의를 하더라도요. 그런 분한테 강의를 들을 수 있으니까” 등의 진술로 전문가가 진행하는 프로그램 참여에 대한 강한 자부심을 드러냈다. 심리학 및 사회복지학 전공이라는 전문성에 절대적인 신뢰감을 보였고, 자신이 선택된 사람이라고 인식하는 것으로도 나타났다. 이에 이후 노인 관련 프로그램 진행에 있어서 홍보, 오리엔테이션을 통해 담당자가 어느 분야의 어떤 전공을 했으며, 어느 정도의 경력을 갖추고 있는지를 설명해 주는 것이 참여자들이 믿고, 학습하고, 일상생활에서 실천할 수 있는 동기부여가 될 것으로 여겨진다. 또한 프로그램을 수료한 후 긍정적인 변화를 보인 참여자들이 이후에는 프로그램에 도움을 줄 수 있는 역할을 부여하는 방안도 참여자뿐 아니라 또 다른 참여자들에게도 집단상담의 효과성을 높이는데 기여할 수 있을 것으로 판단된다.

넷째, ‘일상생활 적용 과정’에서 수업시간에 배운 여러 가지 기술을 실제 일상생활 속 분노 상황에서 그 내용이 떠오를 수 있도록 반복적 학습을 통해 실행력을 높여야 한다. 수양된 사람이 되기 위한 여정에서 가장 중요한 과정은 학습된 내용을 일상생활에서 적용했는지 그 여부가 매우 중요한 과정으로 파악됐다. 노인들은 프로그램을 이수하였음에도 불구하고 참여 당시 가지고 있던 비합리적 신념이나 자신과 주변에 대한 왜곡된 인지를 가지고 있었다. 참여자들에 대한 정확한 욕구조사를 통해 적절한 자극을 줄 수 있는 체험형 프로그램을 기획, 지속적으로 훈련할 수 있는 기제(機制)를 개발해야 할 것이다. 또한 일상생활에서 분노 상황에 접했을 때 학습한 것을 신속하게 적용할 수 있는 실례를 반복적으로 연습할 필요가 있다. 이를 위해 분노 상황에 효과적인 대처방안(상황 인식방법, 지연

전략, 행동 대처)에 대한 참고사례 마련 및 참여자의 경험 공유를 활용하여 워크북(work book)을 제작한다면 보다 활용도 높게 적용할 수 있을 것이다.

다섯째, 현재 프로그램에서는 '집단상담을 통해 분노조절방법을 연습'하였으나 분노에 대한 이러한 대처방안 국면이 아닌 노인들에게 효과적인 '분노 예방법'을 연구하여 제공할 필요성이 제기된다. 실제로 분노조절을 하고 싶어 하는지, 그 필요성을 느끼는지 또는 분노상황을 아예 회피하고 싶은 것인지, 분노조절보다는 친구를 만나는 시간과 공간이 필요한 것인지 등 이들 각각의 욕구를 어떻게 해결할 수 있을지에 대한 고민이 필요하다. 특히 분석과정에서 발견된 바에 의하면, 노인들은 분노가 일어난 상황에서 어떻게 대처할지에 대한 방안뿐만 아니라 분노상황에 당면하지 않도록 하는 예방법에 대한 욕구가 발견되었다. 본 연구결과에서 밝혀진 것처럼 노인들은 수양된 사람이 된다면 분노상황에서 대처를 잘 할 수 있다고 생각하고 있고, 그보다는 분노상황에 맞닥뜨리지 않고 살아갈 수 있을 것이라고 판단하고 있었다는 점을 고려할 필요가 있다.

여섯째, 이번 집단상담 프로그램에서 발견된 것처럼 '마음 터놓기'는 집단역동과 유대감을 촉진시키기 위한 방법으로써 탈락률을 줄일 수 있었다. 이것은 연구결과에서도 참여 노인들에게 무엇보다도 우선시 되는 주요시안으로 나타났다. 따라서 향후 노인을 대상으로 한 프로그램들에서 노인들의 개인사 등에 대해 서로 털어놓고, 허심탄회하게 대화할 수 있는 시간, 그리고 이를 공감하고 공유하는 충분한 경험 공유가 집단 역동과 유대감을 키울 수 있을 것으로 판단된다. 이 과정을 통해 자신에게 닥친 불행과 고민이 자신에게만 해당하는 상황이 아니며 누구라도 맞이할 수 있다는 것, 그 불행을 같은 세대의 노인들은 어떻게 바라보고, 극복하고 있는지에 대해 비교·이해할 수 있게 되는 것이다. 그 가운데 프로그램의 고유 목적과 목표를 달성할 수 있는 기획력이 담보된다면 더할 나위 없는 성공적인 프로그램 기획이 될 것으로 판단된다.

마지막으로, 면접대상자인 모든 어르신들의 '지속적 참여의향'에 부응하여 프로그램이 지속성을 갖고 진행될 필요가 있으며, 이를 위해 자조집단(self-help groups) 형성을 적극적으로 지지해 줄 수 있는 장·단기 계획이 필요하다. 현재는 프로그램이 진행되는 동안 어느 정도 얼굴이 익숙해져 친근감이 생길만하면 종료되었었다. 더 이상 이들의 관계를 지속하거나 진전시킬 수 없었으며 그 이상의 친한 친구관계가 되는 일은 거의 없었으므로,

향후에는 자조집단 형성을 통해 프로그램 성과를 지속할 수 있는 계기를 마련해 주어야 할 것이다.

자조집단의 효과는 다양한 측면에서 긍정적으로 나타난다. 자조집단 참여를 통해 사회적 지지를 얻고, 스트레스 상황에서 긍정적인 대처방안을 취하게 된다(안효원·양소남, 2008). 또한 자조집단 참여기간이 길고, 빈도가 잦을수록 자존감이 향상되는 효과를 보이며(Lieberman and Videka-Sherman, 1986) 사회적 관계망이 크고 대처능력이 향상되기도 한다.(Rappaport, 1995). 뿐만 아니라 자조집단 참여가 자이존중감, 일상생활만족, 가족관계 만족, 사회적 관계 만족 증진 및 의사소통기술에 도움을 준다는 연구결과도 있다(이용표·최한숙, 2001; Houston et al, 2002). 노인 참여자들 대부분이 자조집단에 대한 필요성을 강하게 원하고 있으므로, 기관에서는 어르신들이 자조 모임을 갖도록 공간 마련이나 첫 모임 등을 주선하여 자조모임을 공식화하고 프로그램 성과를 지속적으로 유지할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 현재까지의 프로그램 진행 경험을 집약적으로 적용·활용하여 ‘준비단계-기초단계-심화단계-자조집단 활동’ 등과 같은 단계별 프로그램 기획이 필요할 것으로 판단된다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 참여자가 중도탈락하게 된 원인이나 이유를 밝히고 있지 않다는 것이다. 집단상담 프로그램 참여자의 분노조절 과정을 밝히고자 했던 본 연구에서는 심층면접 표집 대상을 분노조절 집단상담 프로그램을 이수한 노인들을 대상으로 하였다. 그렇기 때문에 중도 탈락한 노인들에 대한 면접은 진행되지 않았고, 이에 대한 분노조절 과정의 폭넓은 발견은 미흡했다. 향후 연구에서는 중도 탈락자들에 대한 면접도 진행하여, 노인들의 프로그램 참여를 제고하는 한편 탈락률을 줄이는데 필요한 정보를 보다 풍부하게 제공할 수 있어야 할 것이다. 둘째, 분노조절 집단상담 프로그램에 참여한 노인을 대상으로 분노경험과 분노조절과정에 대한 첫 탐색적 조사의 목적으로 진행된 본 연구는 노인들의 분노조절 방식이나 심리적 과정, 분노의 대상을 어떻게 인식하는지 등에 대한 구체적인 연구결과는 조사되지 못하였다. 이후 분노조절 집단상담 프로그램에 참여한 노인들과의 보다 깊은 관계형성 과정을 거친 후 이에 대한 후속연구가 진행되어야 할 것이다. 마지막으로, 한 기관의 집단상담프로그램에 참여한 노인을 대상으로 제한적인 조사를 하였기 때문에 노인의 분노경험과 분노조절과정으로 일반화할 수 없다는 한계를 갖고 있다.

## 참고문헌

- 고성희 외(2013). 여성노인의 분노와 사회적지지. **한국콘텐츠학회논문지**, **13**(6), 300-308. [Ko Sung-hee et al. (2013). Anger and Social Support of Elderly Women. *The Journal of the Korea Contents Association*, **13**(6), 300-308.]
- 구슬이·김진숙(2017). 분노조절 집단 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **29**(1), 55-77. [Gu Seul-e and Kim Jin-sook (2017). A Meta-analysis on the Effects of Anger Management Group Programs. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, **29**(1), 55-77.]
- 권중돈(2016). **노인복지론 (6판)**. 학지사. [Kwon Jung-don (2016). *Welfare for the aged (6th Ed.)*. Hakjisa Publishing.]
- 권혜진·노은선(2000). 노년기 여성의 분노현상: 근거이론적 접근. **정신간호학회지**, **9**(2), 220-230. [Kwon Hye-jin and Rho Eun-sun (2000). A grounded theory approach to the phenomenon of elderly women's anger. *Journal of Korean Psychiatric and Mental Health Nursing Academic Society*, **9**(2), 220-230.]
- 김경철(2016). 분노조절장애와 세대범죄. **중앙시사매거진** (제201607호). [Kim Kyong-chul (2016). Anger Control Disorder and Generation Crime. *Joongang Magazines*, **201607**.]
- 김경호(2013). 분노로부터 마음의 평정: 분노의 동역학을 중심으로. **철학탐구**, **34**, 37-64. [Kim Kyung-ho (2013). From Anger to Composure: Focusing on the dynamics of anger. *Philosophical Investigation*, **34**, 37-64.]
- 김계현(1998). 인성교육의 일환으로서 분노 및 마음 정서의 인식과 조절에 대한 연구. **서울대학교 사대논총**, **56**, 37-61. [Kim Kay-hyon (1998). Anger, Hate, and Emotional Education. *Journal of the Seoul National University's College of Education*, **56**, 37-61.]
- 김대군(2014). 분노 윤리학에 대한 연구. **윤리연구**, **96**, 83-114. [Kim Dae-gun (2014). A Study on Ethics of Anger. *Journal of Korean Ethics Studies*, **96**, 83-114.]
- 김봉수(2018). **노령화 등으로 인한 뇌기능 및 신체활동능력 저하에 따른 범죄현황과 형사·행정적 대응 방안**. 법무부 정책연구보고서. [Kim Bong-su (2018). *Crime status due to deterioration of brain function and physical activity ability due to aging and criminal and administrative countermeasures*. ROK Ministry of Justice's Policy Research Report.]
- 민성길 외(1997). 한에 대한 정신의학적 연구. **신경정신의학**, **36**(4), 603-611. [Min Sung-kil et al. (1997). A Psychiatric Study on Hahn. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, **36**(4), 603-611.]
- 박영례 외(2007). 노인의 분노, 생활습관 및 신체증상간의 관계. **기본간호학회지**, **14**(1), 72-82. [Park Young-rye et al. (2007). The Relationship between Trait Anger, Life Style and Physical Symptoms in Elderly People. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, **14**(1), 72-82.]
- 박영주 외(2006). 중년남성의 분노, 심혈관 건강과 우울의 관계: 사회적지지의 매개효과. **대한간호학회지**, **36**(5), 863-871. [Park Young-ju et al. (2006). Anger, Cardiovascular Health and Depression in Middle-aged Korean Men: the Mediating Effect of Social Support. *Journal of Korean Academy of Nursing*, **36**(5), 863-871.]
- 박홍규(2013). **우리시대의 분노, 전남대학교 호남학연구원 콜로키움 발표자료**. [Park Hong-kyu (2013).

- Anger of our times, *Colloquium Proceedings of Institute of Honam Studies, Chonnam National University.*]
- 신석희 · 이정윤(2008). 노년기 자아통합감 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. **상담학연구**, 9(1), 87-104. [Seo Suk-hee and Lee Jung-yoon (2008). Development and Evaluation of the Ego-Integrity Improvement Program for Elderly. *The Korea Journal of Counseling*, 9(1), 87-104.]
- 손병석(2014). **고대희랍로마의 분노론**. 바다출판사. [Son Byong-suk (2014). *The Ancient Greek and Roman Views on Anger*. Bada Publisher.]
- 손동선(2017). 분노해결기법과 사례연구: 세네카의 〈분노에 대하여〉를 바탕으로. **철학연구**, 144, 205-234. [Son Dong-seon (2017). Anger Resolution Techniques and Case Studies: Based on Seneca's De Ira. *Journal of Korean Philosophical Society*, 144, 205-234.]
- 송미경(2002). 분노조절훈련 프로그램 효과에 관한 연구동향 분석: 학위논문(1991-2002년)을 중심으로. **학생생활연구**, 15, 145-160. [Song Mi-kyoung (2002). Analysis of Research Trends on the Effects of Anger Control Training Program: Focusing on the dissertation (1991-2002). *Seoul Women's University's Journal of Student Guidance*, 15, 145-160.]
- 안소영 · 채규만(2015). 비합리적 신념이 이차적 분노사고에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. **인지행동치료**, 15(2), 339-357. [Ahn So-young and Chae Kyu-man (2015). The Relations Between Irrational Beliefs and Secondary Anger Thoughts: Mediating effects of Mindfulness. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 15(2), 339-357.]
- 안효원 · 양소남(2008). 자조집단 참여가 성폭력 피해여성의 사회적 지지와 대처방식에 미치는 영향. **한국사회복지조사연구**, 19, 185-204. [Ahn Hyo-won and Yang So-nam (2008). The effects of participation of women victims of domestic violence in self-help groups on social support and coping strategies. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 19, 185-204.]
- 양윤모(2017). 21세기 초 한국소설에 나타난 노인문제 연구. **사회적질연구**, 1(1), 17-36. [Yang Yoon-mo (2017). A Study on the Elderly Problems in early 21st Century Korean Literary Works. *Korean Journal of Social Quality*, 1(1), 17-36.]
- 엄진섭 외(2017). 노인용 단축형 분노반응검사의 개발 및 타당화. **감성과학**, 20(1), 95-104. [Eom Jin-sup et al. (2017). Development and Validation of Short-form Geriatric Reaction Inventory to Measure Anger. *Korean Journal of the Science of Emotion & Sensibility*, 20(1), 95-104.]
- 오세연(2017). 분노범죄의 발생원인과 대응방안에 관한 연구. **한국공안행정학회보**, 66, 37-66. [Oh Sei-yeon (2017). Factors in Crime of passion and Countermeasures. *Korean Public Safety and Criminal Justice Review*, 66, 37-66.]
- 이용표 · 최한숙(2001). 알코올중독자 자조집단 참여효과에 관한 연구. **한국알코올과학회지**, 2(1), 44-52. [Lee Yong-pyo and Choi Han-suk (2001). The study on participating effects of the self-help group for alcoholics. *Journal of Korean Alcohol Science*, 2(1), 44-52.]
- 이정숙 외(2010). 국내 분노조절 프로그램 연구 동향: 국내 학술논문 중심으로(1996-2008). **한국아동심리치료학회지**, 5, 1-22. [Lee Jung-sook et al. (2010). Research Trends of Anger Management Programs. *Korean Journal of Child Psychotherapy*, 5, 1-22.]
- 이진남 외(2015). **분노조절을 위한 철학치유 프로그램 개발**. 경제인문사회연구회 인문정책연구총서. [Lee

- Jin-nam et al. (2015). *Development of Philosophy Healing Program for Anger Control*. Humanities Policy Studies of National Research Council for Economics, Humanities and Social Sciences.]
- 장인희·김리진(2017). 유아 교사들의 창의성교육에 관한 개념을 인식하는 과정에 관한 연구. **한국콘텐츠학회 논문지**, 17(4), 25-35. [Chang In-hee and Kim Lee-jin (2017). A Study on the Process of Perceiving Creativity Concept by Kindergarten Teachers. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(4), 25-35.]
- 정미경(2011). 한국남성노인의 화병에 대한 주관적 원인지각. **한국노년학회**, 31(4), 1015-1027. [Jung Mi-kyung (2011). A Study on the Subjective Causal Perception of Hwa-Byung among the Korean Elderly Men. *Journal of Korea Gerontological Society*, 31(4), 1015-1027.]
- 추수경 외(2007). 인지행동 프로그램이 인지기능저하 노인의 인지기능, 우울, 일상생활 수행능력에 미치는 효과. **대한간호학회지**, 37(7), 1049-1060. [Chu Su-kyong et al. (2007). The Effects of a Cognitive Behavior Program on Cognition, Depression, and Activities of Daily Living in Elderly with Cognitive Impairment. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 37(7), 1049-1060.]
- 최광현(2006). 노년기 분노현상과 노인상담. **한국기독교상담학회지**, 11, 169-190. [Choi Kwang-hyun (2006). Anger im Alter und Beratung. *Korean Journal of Christian Counseling*, 11, 169-190.]
- 최석현(2013). 분노사회의 진단과 관리전략. **이슈&진단**, 89, 1-20. [Choi Seok-hyeon (2013). Diagnosis and Management Strategy of Anger Society. *Issue & Analysis*, 89, 1-20.]
- 최종혁(2011). **질적연구방법론: 근거이론과 수정근거이론의 실제**. 신정. [Choi Jong-hyug (2011). *Qualitative Research Methodology: Evidence Theory and Modified Evidence Theory*. Shinjeong Publisher.]
- 최종혁 외(2009). 문화복지 개념 정립을 위한 질적 연구: 휴먼서비스 실천가들의 인식을 중심으로. 사회복지연구, 40(2), 145-182. [Choi Jong-hyug et al. (2009). A Qualitative Study for Building up the Concept of Culture Welfare. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 40(2), 145-182.]
- 하홍규(2013). 분노를 보다: 감정과 사회적 맥락. **감성연구**, 6, 79-116. [Ha Hong-kyu (2013). Seeing Anger: Emotion and Social Context. *The Journal of Emotional Research*, 6, 79-116.]
- 한동성(2004). **노년기의 영역별 자아통합감 연구**. 한서대 석사학위논문. [Han Dong-sung (2004). *Self-integration feeling of each category in later life*. Master's Thesis, Hanseo University.]
- 한양재(2012). **특성분노가 외적통제소재 및 정서조절곤란을 매개로 주도적공격성에 미치는 영향: 중학생을 대상으로**. 서강대 석사학위논문. [Han Yang-jae (2012). *Impact of Trait Anger on Proactive Aggression for Middle School Students: Mediating Role of External Locus of Control and Difficulties in Emotional Control*. Master's Thesis, Sogang University.]
- 한정화 외(2016). 공격성향 여성노인의 분노경험. **노인간호학회지**, 18(2), 95-105. [Han Jung-hwa et al. (2016). The Lived Experience of Anger in Elderly Women with Aggressive Tendency. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 18(2), 95-105.]
- 木下康人(2008). M-GTA: グラウンデッドセオリーアプローチの実践-質的研究への誘い-. 東京: 弘文堂.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.

- Bromley, D. (1974). *The Psychology of Human Aging (2nd Ed.)*, C. Nicholls and Company Ltd, pp. 262-266.
- Digiuseppe, R. and Tafrate, R. (2007). *Understanding Anger Disorders*, New York: Oxford University Press.
- Greenberger, D. and Padesky, C. A. (2018). **기본 다스리기 (2판)**, 권정혜 역. 학지사. [Greenberger, D. and Padesky, C. A. (2018). *Mind over mood (2nd Ed.)*, translated by Kwo Jung-hye. Hakjisa Publishing.]
- Greenwood, M. (1999). Energetics and transformation: insights on the paradoxical opportunity presented by chronic illness and pain. *American Journal of Acupuncture*, 27(3-4), 201-205.
- Hartley, M. (2004). **화 다스리기**, 이영 역. 한국능률협회. [Hartley, M. (2004). *Managing anger at work*, translated by Lee Young. Korea Management Association.]
- Hiller, J. (1989). Breast cancer: A psychogenic disease. *Women & Health*, 15(2), 5-18.
- Houston, K. et al. (2002). Internet Support Groups for Depression: A 1-Year Prospective Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 159, 2062-2068.
- Jerome, E. and Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1341-1352.
- Lieberman, M. and Videka, L. (1986). The Impact of Self-Help Groups on the mental health of widows and widowers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(3), 435-449.
- Lincoln, Y. and Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*, Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Novaco, R. (1975). *Anger Control*, Lexington, Mass: D.C. Heath.
- \_\_\_\_\_ (1994). Anger as a risk factor for violence. In J. Monahan, H.J. Steadman (Eds.), *Violence and Mental Disorder: Developments in Risk Assessment*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 795-807.
- Schum, J. et al. (2003). Trait anger, anger expression, and ambulatory blood pressure: A meta-analytic review. *Journal Behavioral Medicine*, 26(5), 395-415.
- Spielberger, C. et al. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Stemmler, G. (2010). International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes. In M. Potegal, G. Stemmler and C. Spielberger (Eds.), *Somatovisceral Activation* (pp.103-124). New York: Springer.
- Suinn, R. (2001). The Terrible Twos-Anger and Anxiety: Hazardous to Your Health. *American Psychologist*, 56(1), 27-36.
- Thomas, S. and Atakan, S. (1993). Trait anger, anger expression, stress, and health status of American and Turkish midlife women. *Health Care for Women International*, 14(2), 129-143.
- Thomberg, H. (1982). *Development in Adolescence (2nd Ed.)*, CA: Brooks/Cole.

**유영주(주저자)**

현재 유원대학교 사회복지학과 교수로 재직 중이다. 전공분야는 사회복지학이며, 주요 관심분야는 지역 사회복지, 질적연구방법 등이다.

E-mail: bona16@U1.ac.kr

**박지선(교신저자)**

현재 서울시어르신상담센터 실장으로 재직 중이다. 전공분야는 보건복지학이며, 주요 관심분야는 노인 복지, 가족복지 등이다.

E-mail: lundy@hanmail.net

**어윤지**

현재 서울시어르신상담센터 사회복지사로 재직 중이다. 전공분야는 심리학이며, 주요 관심분야는 노인 상담, 집단상담, 분노조절상담이다.

E-mail: djcbawl@naver.com

**김경미**

현재 서울노인복지센터 관장 및 부설기관인 서울시어르신상담센터, 서울시어르신취업지원센터 센터장으로 재직 중이다. 더불어 동국대학교 미래융합대학 사회복지상담학과 겸임교수로 활동하고 있다. 전공 분야는 사회복지학이며, 주요 관심분야는 노인복지, 사회복지행정 등이다.

E-mail: mudra99@hanmail.net

**Abstract**

## A Qualitative Study on the Elderly's Experience of Participating in the Anger Control Group Counseling

**Yu Young-ju**

Lead Author / Professor, Dept. of Social Welfare, U1 University

**Park Ji-sun**

Corresponding Author / Director, Seoul Senior Counseling Center

**Uh Yoon-je**

Co-author / Social Worker, Seoul Senior Counseling Center

**Kim Kyoung-mi**

Co-author / Chief Director, Seoul Senior Counseling Center

This study aims to elucidate the elderly's experience of participating in the anger control group counseling. Data were collected through reputational case sampling, and in-depth interviews were conducted with six elderly people who participated in an anger control group-counseling program held by the Senior Counseling Center. As for the method of analysis, the Modified Grounded Theory Approach by Kinoshita Yasuhito (木下康仁) was used. A total of 61 concepts, 23 subcategories, and 9 superordinate categories were identified, which were then examined using two themes of analysis: The elderly's anger experience and their anger control process. This in-depth study is significant in that its findings can be used as empirical data for designing and supplementing programs to support anger control of the elderly in the future. It can also help validate the effectiveness of interventions and suggest intervention plans.

**Key Words:** The Elderly, Group Counseling, Anger Experience, Anger Control, Qualitative Study