



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

분노 · 공격성

Anger · Aggression



분노 · 공격성

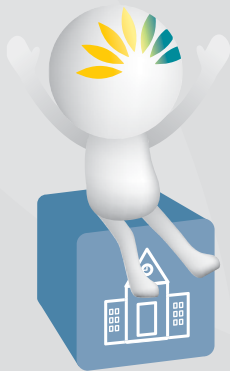
: 드러난 행동, 숨겨진 원리

교사들은 전체 학생의 20% 가까이가
분노조절장애를 가진 것으로 추산하고 있습니다.
그러나 분노조절장애는
정식으로 등록된 질병이 아니어서
공식적인 통계가 없습니다.

다만 최근 들어 그 수가
급격히 늘고 있는 것만은 분명해 보입니다.

국민건강보험공단에 따르면,
분노조절장애와 비슷한 '충동조절장애'의 경우
2007년 1천 660명이던 환자 수가
2011년엔 3천 15명으로 늘었습니다.

분노조절장애가 위험한 건,
심각한 경우 범죄로 이어질 수도 있기 때문입니다.





학교폭력

아동의 분노와 공격성을 유발하는 환경적 인자

» **학대 · 방임 · 정신적 외상** 성장과정에서 아동이 경험한 다양한 정서적 학대, 방임, 박탈 등으로 인한 좌절과 분노는 후에 공격성과 분노 표출, 폭력성의 위험을 높이게 됩니다. 가정불화, 가정폭력, 또는 그 외의 폭력적인 환경에 노출된 아동들은 공격성과 관련된 생리학적 변화를 겪게 되며, 폭력에 대한 역치가 높아지고 폭력성을 학습하게 됩니다.

» **지도감독의 부재** 여러 임상 연구결과들은 아동에 대한 적절한 지도감독이 이루어지지 않는 경우 아동의 공격성이 증가한다고 보고하고 있습니다. 아동의 일상 생활에 관심을 가지면서 부정적 인자를 제거하여 편안하고 안전한 환경에서 생활할 수 있도록 세심하게 감독하는 것이 필요합니다.

» **지나치게 엄격하고 처벌적인 양육태도** 아동의 심리적 욕구에 일관적으로 따뜻하고 민감하게 반응해 주는 양육태도는 아이와의 애착을 증진시키고 아이가 감정을 잘 조절할 수 있는 사람으로 성장할 수 있도록 해줍니다. 정서적 유대감 없이 차갑고 일방적인 양육태도는 아동으로 하여금 분노 반응과 공격성을 유발할 가능성이 높습니다.

» **또래 집단의 인자** 범죄 성향의 또래 집단, 또래들에 의해 반복된 희생(왕따 등), 범죄율이 높은 지역에 거주하는 경우 공격성과 폭력성이 높아집니다. 특히 이른 시기에 또래들로부터 지속적으로 강한 거부를 당한 경우 충동적이고 감정적으로 행동할 가능성이 높아지므로 아동이 갑작스럽게 분노 조절이 되지 않거나 공격 성향을 띄는 경우, 학교에서 이러한 어려움이 있는 것은 아닌지 파악해야 합니다.

아이에게 잦은 분노, 공격성으로 인한 문제가 있는 경우
다음의 질환을 갖고 있는 것은 아닌지 살펴봐야 합니다.



ADHD(주의력 결핍 과잉행동 장애)

ADHD 아동은 감정 조절, 행동의 억제에 어려움을 겪습니다. 또한 다양한 상황에서 좌절하거나 또래에서 거절당하는 일이 많아짐으로써 정서적인 어려움이 동반되는 경우가 많습니다. 이러한 이유로 ADHD 아동들에게서 쉽게 화내고 감정이 잘 조절되지 않는 모습이 보일 수 있습니다.



기분장애(우울장애, 조울증)

우울장애가 있는 경우 아동이 쉽게 짜증을 내거나 분노를 표현하고, 한 번 화가 나면 참지 못하는 모습으로 나타날 수 있습니다. 또한 조증이나 경조증의 경우 전형적으로는 기분이 고양(mood elation)되고 다행감(euphoria)을 느끼게 되지만, 아동기에는 과민하고 심한 감정 기복을 나타내며 불쾌감, 초조 불안함이 뒤섞여 나타나기 때문에 쉽게 화를 내고 자극에 과민한 양상으로 나타날 수 있습니다.



불안장애(강박장애, 외상 후 스트레스 장애)

과도한 불안과 긴장으로 인하여 아동들은 자극에 예민해진 상태일 수 있습니다. 이럴 경우 사소한 일에도 쉽게 화를 내는 모습이 나타날 수 있습니다. 또한 강박장애 아동의 경우 자신의 강박행동이나 의식(ritual)에 타인들이 협조해 주지 않을 경우 불안이 증가하여 화내는 모습을 보일 수 있습니다. 외상 후 스트레스장애에서 분노는 흔하게 나타나는 증상입니다. 특히 폭력적인 외상을 경험한 경우 더욱 폭력적이고 공격적인 모습을 보일 수 있습니다.



자폐스펙트럼 장애

자폐스펙트럼장애 아동의 공격성은 종종 정신과적 도움을 필요로 하게 됩니다. 타인에게 분노하거나 공격성을 드러내기도 하지만, 자해 행동을 하는 경우도 많이 있습니다. 타인의 마음을 알아차리거나 공감하는 능력에 결핍이 있고, 반복 되던 일상에서 작은 변화만 생겨도 저항하고 불안정해지는 자폐 아동들의 여러 특성들에 대한 이해가 필요합니다.



적대적 반항장애, 품행장애

적대적 반항장애란 버럭 화를 내거나, 어른과 논쟁하고 어른의 요구를 거절하며, 쉽게 남을 원망하고 적대감에 차있는 아동들을 말합니다. 품행장애는 타인의 기본적 권리를 침해하고 사회적 규범과 규칙을 위반하는 경우를 말하며 타인이나 동물에 대한 공격성을 보입니다.



약물남용

음주는 조절·억제 능력을 감소시켜 공격적이고 자극에 과민한 모습이 나타날 수 있습니다. 특히 음주나 흡연에 의존된 경우 금단증상을 경험할 수도 있으며, 이 때 짜증스럽거나 쉽게 화내고 과민한 모습을 보이게 됩니다.

• 그 외 정신증적장애, 신체화 장애, 틱장애(뚜렛 장애) 등에서도 공격적인 모습이 보일 수 있으며, 다음과 같은 신체 질환에 의해서도 분노, 공격성이 드러날 수 있습니다.

- 경련성 질환 (ictal & interictal)
- 섬망

- 빈맥, 열, 혈압변화, 호흡곤란, 근경직
- 각성된 정신상태



학교폭력

분노하는 아이에 대한 접근

아동이 잦은 분노 폭발을 보이거나 분노 조절에 어려움을 보이는 경우, 공격적이거나 폭력적인 성향을 보이는 경우 먼저 그러한 행동 이면에 숨겨진 핵심 문제를 파악하는 것이 중요합니다.

아동이 특정한 상황에서 자주 분노하지는 않는지? 아동을 자극하는 환경이나 사람에 반복적으로 노출되는 것은 아닌지? 최근 또래 관계나 학업, 가정에서의 스트레스를 겪고 있지는 않은지? 그리고 위에서 언급된 질환을 나타낼만한 증상은 없는지? 등에 대하여 아동을 관찰하고 평가하는 것이 필요합니다.

원인이 될만한 질환이 있다면 그에 대한 근본적인 치료가 필요하며, 자극이 되는 환경적 요인을 제거해 주어야 합니다. 아동의 분노에 적절히 대응할 수 있도록 부모님과 주변 어른(선생님 등)에 대한 상담과 교육이 필요할 수 있습니다.

*참조 : 소아정신의학(홍강의 저), 청소년 정신의학(대한청소년 정신의학회 저),

Dulcan's child and adolescent psychiatry





학교 폭력

건강한 분노와 공격성은 인간 본능의 일부로서, 아이가 자라나면서 이를 적절히 조절하고 건설적으로 이용할 수 있도록 도와주는 것이 양육의 중요한 부분이 됩니다. 만 2세가 된 아동이 자기주장을 하면서 고집을 부리고 부정적 태도를 보이는 것은 훗날 자기가 원하는 바를 밀고 나가고 새로운 분야를 개척해 가는 건설적인 공격성으로 변화될 수 있을 것입니다. 이 시기에 분노발작(temper tantrum)과 같이 왕성하게 드러나는 공격적 충동을 부모가 어떻게 다루어 주느냐에 의해 아동은 자기 통제를 배워가게 됩니다. 약 4세 이후가 되면서 이러한 형태의 공격성은 서서히 감소하게 됩니다.

공격성은 모든 어린이에게 존재하는 것이지만 그 정도가 심하고 여러 장소에서 지속적으로 나타날 때에는 문제가 됩니다. 모든 어린이의 5~10%가 공격성으로 인한 문제를 가지고 있습니다. 공격성이 지속되면 학업성취, 직업, 가족 및 또래관계, 성격 발달에 손상을 가져오며 반사회적 인격장애, 물질 남용, 범죄 등의 위험성을 높이기도 합니다.

어린이들은 준비되지 않은 상태에서 두려움이나 슬픔을 갑자기 느끼게 되면 이 감정을 분노로 잘못 해석할 수 있습니다. 아이의 분노 내면에 숨겨진 일차적 감정이 무엇인지 세심히 살펴보고 파악하려는 노력이 필요합니다.

“학생정신건강지원센터”는

학생들의 정신건강 증진을 위해

교육부에서 설립 · 지원하는

국내 유일의 전문연구 및 교육 기관입니다.



학교 대상
위기개입 지원

뇌발달 기반
학생정신건강
연구

학생정신건강지원센터는
학교와 교사의
인식을 개선하고
역량을 증진시킬 수 있는
교육과 연구를 수행합니다.

증거기반
사회정서행동
개선 프로그램
개발

교사 대상
정신건강
전문지식전달
교육

학생정신건강 연구
및 교육 지원
글로벌 네트워크
구축



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

702-210 대구광역시 북구 호국로 807, 칠곡경북대학교병원 어린이병원

Tel 053)313-3909 Fax 053)313-3910 www.smhrc.kr

copyright©2015 by Ministry of Education, School Mental Health Resources and Research Center

본 저작물에 대한 모든 권리는 교육부 및 학생정신건강지원센터에 있으며
저작물에 사용된 디자인 및 문구는 사전 허가 없이 복사 및 변용할 수 없습니다.