**문항 1. 분노 행동의 종류 각각 설명**

1. 잠재적 분노: 분노는 항상 어떤 사건이 있을 때 바로 즉각적인 반응으로 튀어나오는 것은 아니다. 분노는 자신이 불공평하다고 느끼는 상황에 대한 반응으로 천천히 누적되기도 한다. 이런 경우는 오랫동안 이글거리고 있다가 결국 바깥으로 분출되는 것으로, 피해자가 가해자 집단에 분노와 증오를 나타내며 성격 변화를 겪거나 계획적으로 습격하는 행동 등이 있다.
2. 생존성 분노: 실제로 자신이 육체적으로, 물리적으로 위험한 상황에 부닥쳤을 때 살아남기 위한 대응책으로 발생하는 생존성 분노가 있다. 이런 분노는 자기 마음대로 폭발시키거나 표출할 수 있는 종류의 감정이 아니라, 신체적인 안전을 지키기 위해 긴급하게 발현되는 분노이다.
3. 체념성 분노: 자기 마음대로 상황이 조절되지 않을 때, 누구를 탓할 수도 없을 때, 자신이 중요한 상황에 아무런 영향을 미칠 수 없다는 사실을 참기 힘들 때 나타나는 방향을 잃은 분노다. 중요한 역할을 하고 싶지만 그럴 수 없어 먼 산을 향해 삿대질하는 것과 같은 감정이다.
4. 버림받을 때 생기는 분노: 외로움, 초조함, 불안감 등을 잘 견디지 못할 때도 화와 분노와 같은 감정이 일어날 수 있다. 이는 사랑하는 사람에 대한 양면적인 감정으로 나타나는 것인데, 보고 싶다고 전화를 걸었다가 갑자기 분노가 치밀어 꼴도 보기 싫다고 끊어버리는 것과 같다.
5. 병리적분노 : 이러한 분노 유형은 유년기에 주어진 고통의 경험과 유년기에 형성된 심리구조 등을 통해 오랜 기간에 걸쳐 형성된 감정이다. 이러한 분노는 자신을 무기력하게 만들고 고통스럽게 만드는 과잉 죄책감이나 자기 처벌의 형태로 나타난다.
6. 수치심에서 비롯된 분노 : 누군가가 나의 허점을 찌른 듯한 느낌이 들 때, 나의 큰 약점을 건드릴 때 나도 모르게 벌컥 화가 날 때가 있다. 이런 분노는 당장 그 자리에서 표출되지 않아도 혼자 곱씹다가 점점 치밀어 오르는 경우도 있다.
7. 책임회피성 분노 : 어떤 사람에게 잘못했을 때 그것을 인정하지 않으려 하면서 그 잘못을 지적한 사람에게 나쁜 마음을 갖는 분노가 있다. 자신의 잘못과 그 결과를 인정하는 대신에 벌컥 화를 내면서 자신의 잘못을 부정하거나 상대에게 책임을 미루는 것이다.
8. 대리성 분노 : 다른 사람이 느껴야 할 분노를 대신 느낄 때, 이는 공감에서 비롯한 감정이기도 하다. 가장 약한 사람이 불합리한 상황에 맞닥뜨리거나, 화를 내야 하는데 화를 내지 못하고 있다면 본인이 갑갑한 마음에 대신 울컥하게 되는 분노도 있다.
9. 돌발성 분노 : 이 분노는 직접적인 이유가 없다. 평소엔 아무렇지 않다가 갑자기 무서운 성격으로 돌변해, 아무 신호나 경고 없이 화가 폭발하는 경우다. 이런 경우에는 넘치는 분을 모두 소진할 때까지 자신을 제어할 수 없으며, 보통 수준의 화를 넘어 폭발한다.

문항 2 위로의 개념 3가지

**위로**(慰勞)는 사전적 의미로 따뜻한 말이나 행동으로 괴로움을 덜어주거나 [슬픔](https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%8A%AC%ED%94%94)을 달래주는 것을 말한다. 사랑하는 사람과 이별한 것과 같이 고통스럽거나 불행한 상황 속에서 보통 인간은 위로받고 싶어한다. 이것은 그 상황을 변화시킬 수 있는 해결책을 원한다기보다는 자신을 이해하고 공감해 주기를 바라는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 위로는 위로하는 상황을 얼마만큼 이해하고 [공감](https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B3%B5%EA%B0%90)할 수 있느냐에 따라 그 효과가 달라진다. 위로를 해주는 대상은 상대방이 될 수도 있지만 자신이 스스로를 위로하는 경우도 있다. 위로를 해주는 사람은 그 사람이 처한 상황에 대해 공감할 수 있는 [공감](http://navercast.naver.com/contents.nhn?rid=133&contents_id=53894)능력이 필요하고, 포용력과 인내심 또한 필요하다. 대표적으로 심리상담가는 위로를 바탕으로 환자의 문제를 해결해 주는 직업이다. 사람들은 여러 가지 방법으로 위로를 받는데 문학작품이나 그림, 음악, 영화 등 예술작품을 통해서도 위로와 위안을 느낀다. 위로를 소재로 하는 대표적인 베스트셀러로, 『아프니까 청춘이다』, 『미움받을 용기』 등이 있다. 이런 책들은 모두 현대사회를 살아가고 있는 청춘들을 위로하는 의미가 담겨있으며 이는 현재 우리사회에서 위로의 역할과 중요성이 커졌다는 것을 뜻한다.