

물질남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리

Anger Management for Substance Abuse
and Mental Health Clients

인지 행동 치료 매뉴얼

A Cognitive Behavioral
Therapy Manual



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

물질 남용 및 정신건강 내담자를 위한
분노 관리

인지 행동 치료 매뉴얼

Patrick M. Reilly, Ph.D.
Michael S. Shopshire, Ph.D.

미국 보건복지부
물질 남용 및 정신 건강 관리국
물질 남용 치료 센터

1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20857

감사의 글

이 문서는 미국 국립 약물 남용 연구소, Grant DA 09253 및 샌프란시스코 재향군인 원호국 VA 메디컬 센터, 샌프란시스코 치료 연구 센터, UC 샌프란시스코 정신의학과 등이 후원하여 수행한 연구 결과의 일부입니다. 이 문서는 미국 보건후생부(HHS), 약물 남용 및 정신 건강 서비스국(SAMHSA), 약물 남용 치료 센터를 위한 지식 응용 프로그램(KAP), 계약 번호 270-99-7072 및 270-09-0307에 의거하여 작성되었습니다. Karl White, Ed.D.,와 Christina Carrier는 CSAT 정부 프로젝트 사무관을 역임하였습니다.

주의 경고문

이 문서에 표현된 견해, 의견, 내용은 전적으로 저자들의 몫이며, CSAT, SAMHSA 또는 HHS의 견해, 의견 또는 정책을 반영하지 않습니다. CSAT, SAMHSA 또는 HHS는 이의견 또는 특정 문서, 소프트웨어 또는 자원을 공식적으로 지원 또는 승인하지 않으며 지원 또는 승인하는 것으로 추측해서는 안됩니다.

저작권 권리 소멸 공고

저작권을 가진 자료에서 직접 인용된 것을 제외하고, 이 보고서 상의 모든 자료는 저작권이 없는 공공 자료이며, SAMHSA/CSAT의 허락 없이 재생 또는 복사할 수 있습니다. 자료 인용에 감사드립니다. 그러나 HHS, SAMHSA 공보실의 특정 서면 승인 없이 이 출판물을 유료로 재생 또는 배포할 수 없습니다.

전자 검색

문서를 KAP 웹사이트 <http://www.kap.samhsa.gov> 에서 다운로드 받을 수 있습니다.

추천 인용구

Reilly, P.M., & Shopshire, M.S. 약물 남용 및 정신 건강 클라이언트를 위한 분노 관리: 인지 행동 치료 매뉴얼. HHS 발행 번호 (SMA) 08-4213. Rockville, MD: 약물 남용 치료 센터, 약물 남용 및 정신 건강 서비스국, 2002년.

발행 사무소

삶의 질 향상 및 인력 개발 담당 부서, 서비스 개선부, 약물 남용 치료 센터, 약물 남용 및 정신 건강 서비스국, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

2010년 영어판을 수정하여 번역
영어판 원본은 2002년 발행
HHS 발행 번호 (SMA) 10-4615Korean

서문

알코올 및 기타 약물(Alcohol & Other Drug: 이하 AOD)의 사용 및 남용은 분노 및 폭력을 초래하는 경우가 많습니다. 예를 들면, 물질 남용 및 정신건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 이하 SAMHSA)의 약물남용에 관한 전미 가구 설문조사에 의하면, 코카인을 자주 사용하는 사람들의 40%는 폭력적인 행동을 한 적이 있는 것으로 보고되었습니다. 분노와 폭력은 약물과 알코올을 사용하기 시작하는 우발적인 원인이 될 수도 있고 물질 남용의 결과로 나타나기도 합니다. 예를 들어, 충격적인 사건을 경험한 개인들은 약물이나 알코올을 남용하는 것은 물론, 분노를 경험하고 폭력적인 행동을 하기도 합니다.

임상의들은 분노, 폭력과 AOD의 남용이 연관되어 있는 경우를 자주 봅니다.

많은 AOD남용 및 정신건강 내담자들은 인생에서 충격적인 사건들을 겪은 피해자들입니다. 왜냐하면 이러한 사건들로 인한 고통이나 후유증으로 AOD의 사용, 분노 및 폭력이 유발 되기 때문입니다.

분노와 폭력이 AOD남용과 서로 연관되어 있음에도 불구하고 AOD를 남용하는 사람들의 분노와 폭력 문제를 다루는 치료법은 거의 개발되어 있지 않습니다. 이러한 중요한 문제에 접근하는 치료 방식이 턱없이 부족하다는 사실에 임상의들은 실망합니다.

SAMHSA의 물질 남용 치료 센터(Center for Substance Abuse Treatment)는 임상의들에게 이러한 중요한 문제들을 다루는 데 도움이 되는 도구들을 제공하기 위해 물질 남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리: 인지 행동 치료 매뉴얼, 그리고 이 책과 함께 사용하기 위한 물질 남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리: 참여자 워크북을 출판했습니다.

이 매뉴얼의 분노 관리 치료방식은 지난 8년 동안 수백 명의 내담자들에게 실시된 방법으로서 임상의 및 내담자들로부터 좋은 평판을 받았습니다. 이 치료방식은 다양한 임상 환경에서 사용할 수 있고 분노 관리에 도움이 될 것입니다.

Pamela S. Hyde, J.D.

행정관

물질 남용 및 정신건강 서비스국

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., CAS, FASAM

소장

물질 남용 치료센터

메릴랜드 로크빌

목차

서문	iii
머리말.....	1
매뉴얼 사용법	5
제1회 세션 그룹 분노 관리 및 치료 개요.....	7
제2회 세션 사건과 단서: 분노 이해를 위한 개념적 기초.....	15
제3회 세션 분노 관리 계획: 그룹 멤버들에게 분노 관리 계획 개발 돕기.....	21
제4회 세션 공격 주기: 주기를 어떻게 바꿀 것인가.....	27
제5회 세션 인지 재구성: A-B-C-D 모델과 사고의 정지	33
제6회 세션 복습 세션#1: 습득한 개념의 강화	37
제7회/제8회 세션 자기 주장 훈련 및 갈등 해결 모델: 분노 표출의 대안.....	39
제9회/제10회 세션 분노와 가족: 과거 학습이 현재 행동에 미치는 영향	45
제11회 세션 복습 세션#2: 습득한 개념의 강화	49
제12회 세션 종료 및 수료식: 훈련 종료 및 자격증 수여	51
참고 문헌	53

머리말

이 매뉴얼은 유자격 물질 남용 및 정신 건강 임상자들이 분노 문제를 동시에 가지고 있는 물질 남용 및 정신 건강 관련 내담자들을 치료할 때에 사용하도록 제작되었다. 이 매뉴얼은 12주의 인지 행동적 분노 관리 그룹 치료에 대해 설명한다. 이 매뉴얼에는 매주 1 회(90분) 씩 12주 동안 실시되는 각 세션에 대한 자세한 내용이 그룹 진행자를 위한 구체적인 지시문, 치료의 핵심적인 개념적 요소를 쉽게 설명해 주는 도표와 그림, 그리고 그룹 참여자를 위한 숙제를 포함하여 설명되어 있다. 또한 이 매뉴얼과 함께 제공되는 참여자 워크북(물질 남용 및 정신 건강 내담자를 위한 분노 관리: 참여자 워크북, Reilly, Shopshire, Durazzo, Campbell, 2002년 참조)은 참여자가 그룹 세션에서 제시하는 치료 전략들의 학습, 연습 및 실행을 증진하기 위해 사용해야 한다. 이 개입법은 San Francisco Veterans Affairs (SFVA) Medical Center 및 San Francisco General Hospital에서 수행되는 연구들을 위해 개발되었다.

인지 행동 치료(cognitive behavior therapy: CBT)는 분노 문제에 대한 효과적이고 시간 제한적인 개입법으로 알려져 있다(Beck & Fernandez, 1998년; Deffenbacher, 1996년; Trafate, 1995년). 사회 학습 이론의 원리에 따라 이론적으로 통합된 다음과 같은 4가지의 CBT 개입법이 분노장애의 치료에 가장 많이 사용되고 있다.

- **이완 개입:** 분노의 정서적 및 생리학적 요소를 대상으로 한다.
- **인지 개입:** 적대적 감정 및 성질, 비합리적 신념, 그리고 선동적인 사고방식을 대상으로 한다.
- **의사소통 기술 개입:** 자기 주장 및 갈등 해결 기술의 결핍을 대상으로 한다.
- **혼합 개입:** 두 가지 이상의 CBT 개입법을 혼합하여 다중 반응 영역들을 대상으로 삼는다(Deffenbacher, 1996년, 1999년).

메타 분석으로 연구한 결과(Beck & Fernandez, 1998년; Edmondson & Conger, 1996년; Trafate, 1995년), CBT 개입법은 분노 감소 효과가 다소 있었고, 평균 효과 크기의 범위는 0.7에서 1.2였다(Deffenbacher, 1999년). 이러한 연구에 근거해 볼 때, CBT 조건 아래 있는 일반적 수준의 참여자들이 대조군 참여자들의 76%보다 더 호전되었다고 추론할 수 있다. 이 결과는 우울증(Dobson, 1998년) 및 불안증세(Van Balkom 등, 1994년) 치료에서 CBT 개입의 효과에 대한 다른 메타 분석 연구 결과들과도 일치한다.

이 매뉴얼에서 설명하는 치료 모델은 이완, 인지, 의사소통 기술 개입법을 이용하여 혼합시킨 CBT 치료 방법이다.

이 통합적인 방식은 참여자에게 위와 같은 다양한 개입법들을 선택할 수 있는 기회를 제공하고, 참여자가 가능한 많은 기법들을 사용하여 각 개인에게 맞는 분노 관리 계획을 개발하도록 장려한다. 모든 참여자들이 치료에서 제시된 모든 기법과 개입법들을 사용하지는 않으나(예를 들면, 인지 재구성), 거의 모든 참여자들은 분노 관리 계획에 포함된 두 가지 이상의 기법 또는 개입법들을 사용하여 치료를 끝마친다.

이론적으로 볼 때, 참여자가 분노 관리 계획에 더 많은 기법과 개입법을 포함시킬수록 분노 유발 사건에 대응하여 분노를 더 잘 관리할 수 있게 된다.

이 치료모델을 사용한 SFVA Medical Center 및 San Francisco General Hospital의 연구에 의하면 물질 사용의 감소는 물론, 자가 진단 분노와 폭력이 크게 감소되는 것으로 일관성 있게 나타났다(Reilly, Clark, Shopshire, & Delucchi, 1995년; Reilly, Shopshire, & Clark, 1999년; Reilly & Shopshire, 2000년; Shopshire, Reilly, & Ouaou, 1996년). 이 연구에 참여한 대부분의 피험자들은 정신장애 진단 및 통계 매뉴얼 제4판(DSM-IV, 미국정신의학회, 1994년)의 물질 의존도 기준을 충족시켰으며, 또한 많은 피험자들이 심리적 외상 후 스트레스 장애에 대한 DSM-IV 기준도 충족시켰다. 백인과 아프리카계 흑인 환자들을 비교한 한 연구에서는 두 그룹의 환자들이 모두 분노를 크게 감소시킨 것으로 나타났다(Clark, Reilly, Shopshire, & Campbell, 1996년). 또 다른 연구에서는 여성들도 이 개입법을 사용한 결과 분노 수준이 감소한 것으로 나타났다(Reilly 등, 1996년).

이 매뉴얼을 사용한 분노 관리 연구들에 참여한 대다수의 환자들은 소수민족 그룹이었다. 이 그룹에서 분노 및 공격적 행동이 일관성 있게 감소되었다는 것은 분노 관리 그룹 치료가 효과적임을 의미한다. 이 치료 모델은 유연성이 있고 민족, 문화 및 성별 문제에 적절하게 다를 수 있다. 분노를 유발하는 사건이나 상황들은 개인의 문화나 성별에 따라 약간씩 다르다. 분노에 대한 단서나 경고 신호들 역시 이러한 요인에 따라 달라질 수 있다. 그럼에도 불구하고, 전반적인 치료 모델의 형태는 여전히 적용되고, 민족이나 성별에 관계 없이 효과적인 것으로 나타났다. 분노를 유발하는 사건이나 단서가 남녀 또는 민족에 따라 상이한지와 무관하게 한 개인은 자신의 분노를 유발하는 사건들을 찾아내야 하고, 분노에 대한 단서를 인지해야 하고, 그러한 사건과 단서에 대응하기 위한 분노 관리(인지 행동적) 전략들을 개발해야 한다.

치료를 위한 개입법은 개별화한 분노 관리 계획을 개발하는 일을 포함한다. 예를 들면, 일부 여성들은 남자 친구나 파트너와의 관계 또는 육아에 대한 걱정을 분노 유발 사건들로 여겼으나 남성들은 이러한 문제들을 거의 인식하지 않았다. 그러나 이러한 문제들을 다루기 위해 효과적이고 개별적인 전략들을 수립할 수 있는데, 그것은 위 예의 여성들이 분노를 측정하고(분노 미터 사용) 분노 관리 계획을 수립(및 사용)하는 개념을 받아드린다는 전제하에 가능하다.

또한 이 치료모델은 SFVA 정신건강 클리닉의 외래환자들 중에서 물질 남용자가 아닌 내담자들에게도 성공적으로 사용되었다. 이러한 내담자들은 기분장애, 불안장애 및 사고장애 등 다양한 정신건강 문제가 있는 환자들이었다. 이 매뉴얼에서 설명하는 치료의 요소들은 이 연구에서 핵심적인 치료 방법으로 사용되었다.

분노 관리 치료는 그룹 환경에서 실시해야 한다. 이러한 그룹에 참여하는 이상적인 참여자 수는 8명이지만 5-10명의 범위 내에서 탄력적으로 운영할 수 있다. 이러한 참여자 수를 추천하는 데는 여러 가지 이유가 있다. 첫째, 그룹 인지 행동 치료에 대한 확고한 경험적 뒷받침이 있다(Carroll, Rounsaville, & Gawin, 1991년; Maude-Griffin 등, 1998년; Smokowski, & Wodarski, 1996년); 둘째, 그룹 치료는 효율적이고 비용이 적게 든다(Hoyt, 1993년; Piper & Joyce, 1996년); 셋째, 그룹 치료는 역할 연기(Yalom, 1995년)와 행동 연습 활동(Heimberg & Juster, 1994년; Juster & Heimberg, 1995년)에 있어서 보다 폭 넓은 가능성과 유연성을 제공한다. 상담사와 사회복지사들은 인지 행동 요법, 그룹 치료 및 약물 남용 치료에 대한 교육을 받아야 한다(석사 이상의 수준이 바람직하며, 박사 수준의 임상 심리사들도 분노 관리 치료를 수행해 왔다).

그룹 치료 형태가 적합하지만, 유자격 임상사들은 이 매뉴얼을 개인 치료 세션에서 내담자에게 사용하는 것도 가능하다. 이 경우 치료의 형태와 순서를 그룹 치료 때와 동일하게 적용할 수 있다. 개인 치료 세션은 심층적인 교육과 개인화된 행동 연습에 보다 많은 시간을 제공한다.

분노 관리 및 치료 매뉴얼은 성인 남녀 물질 남용자와 정신건강 내담자들(18세 이상)을 대상으로 제작되었다. SFVA Medical Center와 San Francisco General Hospital에서 연구한 그룹에는 여러 종류의 물질(예를 들면, 코카인, 알코올, 헤로인, 메탐페타민)을 사용해 온 환자들이 포함되어 있었다. 이 환자들은 모두 분노 관리에 대한 자료들을 사용할 수 있었고, 주로 사용된 약물이 다름에도 불구하고 그룹 치료의 효과를 보았다.

그룹 치료 참여자들은 참여하기 최소 2주전부터는 약물과 술을 끊는 것이 바람직하다. 만약 참여자가 그룹 치료에 등록되어 있을 동안 알코올이나 약물에 다시 손을 대는 “실수”가 한 번 있었다 해도 그 참여자를 퇴출시키지는 않았다. 그러나 그 참여자가 실수를 반복했다거나 물질 남용 행동이 완전히 재발했다면 보다 강도 높은 치료기관으로 보내어 분노 관리를 다시 시작하도록 조치하였다.

많은 그룹 참여자들은 병발장애(예를 들면, 심리적 외상 후 스트레스장애[PTSD], 기분장애, 정신병)가 있다는 진단을 받았지만, 분노 관리 그룹 치료를 통해 효과를 보았다. 환자들은 정신과 약물치료를 순응하여 다분야 치료 팀의 관리를 받았다. 샌프란시스코 그룹에 대한 치료 결과, 환자들이 투약 계획을 따르면서 약물과 술을 끊은 경우에는 치료 자료들을 이해하고 분노를 관리하기 위한 타임아웃 및 사고(생각) 중지(thought stopping) 기법과 같은 개념을 효과적으로 사용하는 것이 가능했다. 그러나 참여자가 심한 정신질환 병력이 있고, 정신병 투약 계획에 대한 지시를 따르지도 않고, 치료 자료들을 납득하거나 참여자의 피드백 정보를 수용하는데 어려움이 있는 경우에는 정신과 의사에게 의뢰하여 보다 강화된 약물 치료를 받도록 하였다.

여러 임상사들이 약물남용 치료를 받는 청소년 내담자들에게 사용하기 위해 이 매뉴얼을 요청하였으나, 그러한 치료에 대한 예비적 자료는 입수되지 않았다.

물질 남용 및 정신건강 문제를 지닌 내담자들에게는 많은 문제가 자주 발생하기 때문에, 이 치료법은 물질 남용 및 정신건강의 치료에 보조적으로 사용해야 한다. 예를 들면, 내담자의 원가족(family of origin) 및 과거의 학습경험과 관련된 분노와 같은 문제들은 분노 관리 그룹 이외의 개인 및 그룹 치료를 통하는 것이 가장 적합하다.

마지막으로, 저자들은 지속적인 치료 후 분노 관리를 위한 그룹 운영의 중요성을 강조한다. SFVA Medical Center의 참여자들은 이 치료 그룹에서 배운 분노 관리 전략들을 계속해서 연습하고 실행할 수 있는 치료 후 그룹에 참석하게 해 달라고 반복적으로 요청했다. SFVA Medical Center에서는 일정없이 모이는 그룹과 체계적인 12주 간의 제2단계 그룹, 이 두 가지의 치료 후 그룹을 계속적으로 운영해 왔다. 이러한 그룹들은 참여자들이 최초의 12주 분노 관리 그룹 치료를 받는 동안 감소한 분노 및 공격의 수준을 유지하거나 더욱 감소시키는 데 도움이 되었다. 또한 이러한 참여자들은 지역사회에서 운영하는 분노 관리 그룹에 의뢰할 수도 있다.

이 분노 관리 매뉴얼이 분노 문제를 경험하는 내담자들에게 효과적인 분노 관리 방법을 제공하는 물질 남용 및 정신건강 임상자들에게 도움이 되기를 희망한다. 심하고 잦은 분노와 그 분노의 해로운 결과들을 감소시키면 개인과 가족의 신체 및 정신 건강이 증진 될 것이다.

매뉴얼 사용법

이 매뉴얼에 포함된 정보는 유자격 정신 건강 및 물질 남용 전문가가 정신 건강 및 물질 남용 장애가 있는 내담자들에게 그룹 인지 행동적 분노 관리 및 치료를 제공하는 것을 지원하기 위한 것이다. 12주 동안 매주 90분 간 실시될 각 세션은 4개의 부분으로 구성되어 있다.

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업(두 번째 세션부터 시작)
- 권장 설명문
- 숙제 내주기

진행자 지침 부분에서는 해당 세션에서 제시될 정보를 요약하고 주요 개념 요소들을 대략적으로 설명한다. 세션 준비 작업 부분에서는 참여자들이 각 세션에 출석 등록을 하고, 지난 주에 받았던 숙제의 진척 사항을 보고하는 체계적인 과정을 제공한다. 권장 설명문 부분에서는 해당 세션에서 치료 자료에 대해 설명하는 그룹 진행자들이 사용할 해설 대본을 제공한다. 그룹 진행자는 대본을 글자 그대로 읽을 필요는 없지만 대본에 설명된 내용에 최대한 가깝게 정보를 전달해야 한다. 숙제 내주기 부분에서는 참여자들이 다음 모임을 위해서 복습하고 연습할 과제에 대한 지침을 제공한다. 제1회 세션에는 분노 관리 치료에 대한 개요와 그룹의 규칙을 요약한 특별한 항목이 추가로 포함되어 있다.

이 매뉴얼은 물질 남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리: 참여자 워크북과 함께 사용해야 한다(Reilly, Shopshire, Durazzo & Campbell, 2002년). 이 워크북은 참여자들에게 각 세션에서 제공되는 정보에 대한 요약, 숙제를 할 수 있는 워크시트, 각 세션이 진행되는 동안 메모를 할 수 있는 여백을 제공한다. 이 워크북은 숙제를 완성하는 것을 용이하게 하고 분노 관리 치료 프로그램 과정에서 제시되는 개념들을 보강하는 데 도움을 준다.

각 세션이 진행되는 동안 참여자들이 해야 할 것이 많지만 90분이란 시간은 그 세션에 주어진 과제들을 완료하기에 충분할 것이다. 그러나 그룹 진행자는 참여자들의 반응을 관찰하고, 때로는 반응을 제한해야 한다. 이는 참여자의 주의를 다른 질문이나 활동으로 돌림으로써 가능하다.

그룹 분노 관리 및 치료 개요

제1회 세션

진행자 지침

첫 세션에서는 분노 관리의 목적, 요약, 그룹의 규칙, 개념들 및 이론적 근거를 제공한다. 이 세션에서는 개념적인 정보를 제공하고, 참여자가 그 정보를 이해하는지를 확인하는 데 대부분의 시간을 할애한다. 그 후 진행자는 참여자들이 서로 자신을 소개하는 시간을 갖게 하고 분노 미터에 대해 설명한다.

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

목적과 요약

분노 관리 그룹의 목적은 다음과 같습니다.

1. 분노를 관리하는 방법을 배웁니다.
2. 폭력 혹은 폭력 행사 위협을 중지시킵니다.
3. 생각과 행동에 대한 자제력을 높입니다.
4. 다른 참여자들로부터 지원과 피드백을 받습니다.

그룹 규칙

1. 그룹 안전: 스태프와 다른 참여자들에 대한 어떠한 폭력이나 위협적인 행동도 허용되지 않습니다. 참여자들이 자신이 속한 그룹을 위협이나 신체적 상해를 받지 않고 자신의 경험과 감정들을 공유할 수 있는 안전한 장소라고 인식하는 것이 중요합니다.

제1회 세션 개요

- 진행자 지침
- 권장 설명문
 - 목적과 요약
 - 그룹 규칙
 - 분노문제: 몇 가지 조작적 정의
 - 분노에 관한 잘못된 생각
 - 습관적 반응으로써의 분노
 - 분노하는 습관 버리기
 - 참여자 소개
 - 분노 미터
- 숙제 내주기

2. 비밀 유지: 참여자들은 그룹 세션에서 말한 내용들을 그룹 외부에 공개해서는 안됩니다. 그러나 비밀 유지에는 제한 사항이 있습니다. 모든 보건의료법에는 의료전문가들이 특정 행위에 대해 해당 관계 당국에 보고해야 하는 방법과 시기가 규정되어 있습니다. 이런 행위들에는 18세 미만의 아동, 65세 이상의 노인, 또는 피부양 성인에게 가해지는 모든 신체적 또는 성적 학대가 포함됩니다. 피부양 성인이란 자신의 권리를 보호하거나 정상적인 활동을 수행하는 능력을 제한하는 신체적 또는 정신적 문제가 있는 18-64세의 사람들을 말합니다. 이런 사람들에 대한 학대를 보고하는 것은 내담자 및 의료 전문가들과 관련된 비밀유지법에 우선합니다. 이와 유사하게, 만약 참여자가 다른 참여자에게 신체적인 해를 입히거나 죽이겠다고 협박을 하는 경우, 그룹 진행자는 Tarasoff 판결(Tarasoff 대 캘리포니아 대학 이사회, 529 P.2d 553[Cal. 1974], 무효, 재심, 확인, 131 Cal. Rptr. 14, 551 P.2d 334[1976년])에 따라 협박을 받은 참여자에게 주의하라고 경고하고 경찰에 신고해야 합니다.
3. 숙제 내주기: 참여자들은 매주 간단한 숙제를 해야 합니다. 숙제를 하면 참여자들의 분노 관리 능력이 향상되고 그룹의 경험을 최대한으로 활용할 수 있습니다. 다른 기술을 습득할 때와 마찬가지로 분노 관리에도 시간과 연습이 필요합니다. 숙제는 기술의 습득 및 발전의 기회를 제공합니다.
4. 결석 및 취소: 참여자들이 세션에 참석할 수 없을 때에는 사전에 그룹 진행자에게 전화하거나 다른 방법으로 통지해야 합니다. 각 세션에서 제공되는 자료의 양 때문에 참여자들은 12회의 세션 중 3회 이상을 결석할 수 없습니다. 만약 한 참여자가 4회 이상 세션을 결석하면 분노를 효과적으로 관리하기 위해 필요한 개념과 능력을 적절히 배우고, 연습하고, 적용할 수 없습니다. 이러한 참여자는 나머지 그룹 세션에 계속 참석할 수 있으나 수료증은 받을 수 없습니다. 이러한 참여자는 결원이 있는 또 다른 세션에 다시 등록할 수 있습니다.
5. 타임아웃: 그룹 진행자는 타임아웃을 요구할 권리를 보유하고 있습니다. 세션을 진행하는 동안 어떤 참여자의 분노가 상승되어 통제할 수 없게 되는 경우, 진행자는 그 참여자에게 현재 진행 중인 토론에 대해 타임아웃을 요구할 수 있습니다. 이것은 그 참여자와 다른 참여자들이 그 참여자의 분노를 상승시켰던 주제에 관한 토론을 즉시 중지해야 한다는 것을 의미합니다. 만약 참여자의 분노가 그 그룹에 앉아 있는 것을 참을 수 없을 정도로 상승한 경우, 진행자는 그 사람에게 5-10분 동안, 또는 그의 감정이 진정될 때까지 그룹을 떠나있도록 요청할 수 있습니다. 만약 그 참여자가 그룹에서 계속되는 토론을 참을 수 있다면 다시 세션에 참여할 수 있습니다.

타임아웃은 효과적인 분노 관리 전략이며, 이 세션의 후반부와 제3회 세션에서 더 자세하게 설명합니다. 궁극적으로, 참여자들은 분노가 상승하여 자제력을 상실할 수 있다고 생각될 때 스스로 타임아웃을 요청하는 것을 배우게 됩니다. 그러나 이 세션에서는 진행자가 타임아웃을 요구하고 참여자는 그 규칙에 응하는 것이 필수적입니다. 이 규칙은 이 그룹이 각자의 경험과 느낌을 토의 및 공유하는 안전한 장소라는 것을 보장하는 데 도움이 됩니다. 따라서 타임아웃 규칙을 따르지 않으면 그룹에 대한 참여가 거부될 수 있습니다.
6. 재발: 참여자가 그룹에 등록해 있는 동안 분노가 재발하더라도 등록이 취소되지는 않습니다. 그러나 분노의 재발이 반복되는 경우, 참여자는 치료를 다시 시작하라는 권고를 받게 되고 보다 강력한 치료시설로 의뢰됩니다.

분노의 문제: 조작적 정의

가장 일반적인 의미에서 보면 분노는 가벼운 짜증에서부터 격분 또는 격노에 이르는 감정이나 정서입니다. 분노란 위협을 느끼거나 피해를 당할 것이라고 생각하거나, 다른 사람이 자신에게 부당한 나쁜 행위를 할 것이라고 생각하는 상황에서 나타나는 자연스러운 반응입니다. 또한 자녀나 친한 사람이 위협을 받고 있거나 피해를 당하고 있다고 생각할 때에도 분노를 일으킬 수 있습니다. 뿐만 아니라, 분노는 필요, 욕구 및 목표가 충족되지 않을 때 좌절에서 초래되기도 합니다. 분노를 일으키면 인내심을 잃고 충동적, 공격적 또는 폭력적인 행동을 하게 됩니다.

종종 사람들은 분노와 공격을 혼동합니다. 공격은 타인에게 해를 입히거나 물질적 손해를 끼칠 의도로 행하는 행동입니다. 이러한 행동에는 언어적 학대, 위협, 또는 폭력적 행위도 포함될 수 있습니다. 반면에, 분노는 하나의 정서로서 반드시 공격으로 이어지는 것은 아닙니다. 따라서 사람은 공격적인 행동이 없이도 분노할 수 있습니다.

분노 및 공격과 관련된 다른 용어는 적의입니다. 적의는 공격적 행동을 유발하는 일련의 복잡한 태도와 판단들을 가리킵니다. 분노는 정서이고 공격은 행동이지만, 적의는 다른 사람을 싫어하고 부정적으로 평가하는 태도입니다.

내담자들은 이 그룹에서 분노를 관리하고, 다른 방법으로 분노를 표현하고, 적의적 태도를 변화시키고, 언어적 학대 및 폭력과 같은 공격적 행동들을 예방하는 데 도움이 되는 전략과 기법들을 배웁니다.

분노는 어떤 때 문제가 될까요?

분노는 너무 심하게 느끼거나, 너무 자주 느끼거나, 부적절하게 표현될 때 문제가 됩니다. 분노를 너무 심하게 또는 자주 느끼면 신체가 극도로 긴장하게 됩니다. 분노가 오래 지속되고 자주 발생하면 신경계의 특정 부분들이 매우 활동적으로 작동합니다. 그 결과, 혈압과 심장 박동이 증가하고 그 상태를 오랫동안 유지하게 됩니다. 신체에 가해지는 이러한 스트레스는 고혈압, 심장질환과 같은 여러 가지 건강문제를 일으키고, 면역체계의 효율성을 저하시킵니다. 따라서 건강이라는 관점에서 볼 때, 신체질환을 예방하는 것이 분노 관리의 동기가 될 수 있습니다.

분노를 관리해야 하는 또 다른 중요한 이유는 분노를 부적절하게 표출하여 발생하는 부정적인 결과들과 관련이 있습니다. 극단적인 경우, 분노는 폭력이나 신체적 공격을 유발하고 결국 체포 또는 구속되거나, 신체적인 상해를 입거나, 보복을 당하거나, 사랑하는 사람을 잃거나, 물질 남용 치료 또는 사회 복지 프로그램에서 제외되거나, 죄책감, 수치심, 후회를 느끼는 것과 같은 수많은 부정적 결과들을 초래할 수 있습니다.

분노가 폭력을 유발하지 않는다고 하더라도, 언어적 학대, 또는 협박이나 위협을 하는 행동과 같은 부적절한 분노의 표출도 부정적인 결과를 초래하는 경우가 많습니다. 예를 들어, 다른 사람들에게 화를 내면 그 사람들에게 두려움, 적의 및 불신감이 발생하여 결국 가족, 친구나 동료들로부터 소외 당하게 됩니다.

이득과 결과

처음에는 분노의 부적절한 표출에 많은 이득이 있는 것처럼 보입니다. 한 가지 이득은 공격적이고 위협적인 행동을 통해 다른 사람들을 조종 및 통제할 수 있다는 점입니다. 화를 낸 사람의 요구를 따르는 사람들은 언어적 위협이나 폭력이 두려워서 그 요구에 응합니다. 또 다른 이득은 화를 내고 공격적인 행동을 할 때 긴장이 해소된다는 것입니다. 그러나, 화를 낸 사람은 기분이 좋아질지 모르나 상대방은 기분이 나빠집니다.

그러나 장기적으로 보면, 이러한 초기의 이득들은 부정적인 결과를 초래합니다. 이러한 이득을 “외형상”의 이득이라고 하는 이유는 장기적인 부정적 결과가 단기적인 이득보다 훨씬 크기 때문입니다. 예를 들어, 어떤 아버지가 화난 목소리와 위협적인 동작으로 자녀들에게 자신의 요구를 따를 것을 강요하는 상황에 대해 생각해 보십시오. 이러한 행동들은 자녀들에게 아버지의 요구를 따르지 않으면 물리적인 피해를 당할 것이라는 것을 암시합니다. 아버지에게 주어지는 즉각적인 이득은 자녀들이 자신의 요구를 따르는 것입니다. 그러나 장기적인 결과는 자녀들이 아버지를 두려워하거나 싫어하게 되어 아버지로부터 정서적으로 멀어지는 것입니다. 자녀들이 더 성장하면 아버지와의 대면을 피하거나 만나기를 거부할 수도 있습니다.

분노에 관한 잘못된 생각

잘못된 생각 #1: 분노는 유전된다. 분노에 대한 한 가지 오해나 잘못된 생각은 사람들이 화를 잘 내는 것은 유전이므로 고칠 수 없다고 생각하는 것입니다. 사람들은 때때로 “내가 화를 잘 내는 것은 아버지를 닮았기 때문이며, 나는 원래 이런 사람”이라고 말합니다. 이것은 분노를 표출하는 행동이 습관이 되어 고칠 수 없다는 것을 의미합니다. 그러나 연구 결과에 의하면 사람들이 분노를 표출하는 것은 태어난 후에 배운 행동이기 때문에 분노를 더 적절하게 표현하는 방법도 배울 수 있습니다.

대부분의 행동은 다른 사람, 특히 영향력이 있는 사람들을 관찰함으로써 배운다는 것은 이미 입증된 사실입니다. 영향력이 있는 사람에는 부모, 가족 구성원, 친구 등이 포함됩니다. 부모가 언어적인 학대 및 폭력과 같은 공격적인 행위를 통해 분노를 표출하는 것을 자녀가 관찰하면, 자녀도 부모와 비슷한 방식으로 분노를 표출하는 방법을 배울 가능성이 매우 높습니다. 다행스러운 것은 적절하게 분노를 표출하는 방법을 다시 배우면 이전에 배운 행동을 변화시킬 수 있다는 것입니다. 계속해서 공격적이고 폭력적인 방법으로 분노를 표출할 필요는 없습니다.

잘못된 생각 #2: 분노는 자동적으로 공격으로 이어진다. 이와 관련된 잘못된 생각은 분노를 표출하는 유일한 효과적인 방법이 공격이라는 생각입니다. 분노는 한번 발생하면 공격적으로 폭발하는 수준까지 계속 상승하는 것이라고 생각하는 것이 일반적입니다. 그러나 앞에서 설명한 것처럼 분노가 반드시 공격을 유발하는 것은 아닙니다. 사실, 효과적인 분노 관리에는 자기주장을 하는 기술을 배우고, 부정적이고 적대적인 “자기 대화(self-talk)”를 변화시키고, 비합리적인 신념들에 도전하고, 다양한 행동전략들을 사용하는 등의 방법을 통해 분노의 상승을 억제하는 것이 포함됩니다. 이러한 기술, 기법 및 전략들은 이후 세션에서 더 자세하게 설명합니다.

잘못된 생각 #3: 원하는 것을 얻기 위해서는 공격적인 행동을 해야 한다. 많은 사람들은 자기표출적인 태도와 공격을 혼동합니다. 공격의 목표는 어떤 대가를 치러서라도 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람을 지배하고, 위협하고, 피해를 주고, 상처를 입히는 것입니다. 반면에, 자기표출적인 태도의 목표는 상대방을 존중하는 방식으로 분노를 표출하는 것입니다. 예를 들어, 한 친구가 모임에 여러 차례 늦었기 때문에 기분이 좋지 않은 경우, 큰 소리로 욕을 하거나 비난하는 방식으로 반응을 보일 수도 있습니다. 이러한 접근방법은 자신을 실망시켰거나 화나게 만든 그 행동을 교정하려는 시도가 아니라 상대방에 대한 공격입니다.

이 상황은 다음과 같은 자기표출적인 행동을 통하여 처리할 수 있습니다: “네가 모임 시간에 늦으면, 나는 기분이 매우 나빠져. 다음부터는 제 시간에 참석했으면 좋겠어.” 자신의 주장을 이렇게 나타낸다면 자신이 느끼는 불쾌감과 불만을 표현하고 그 상황이 어떻게 바뀌기를 원하는지를 상대방에게 알려줄 수 있습니다. 이러한 표현은 상대방을 비난하거나 위협하지 않으며, 감정을 해칠 가능성을 최소화합니다. 자기 주장 기술에 대해서는 제7-8회 세션에서 더 자세하게 설명합니다.

잘못된 생각 #4: 분노를 발산하는 것은 항상 바람직하다. 수년 동안 수많은 정신건강 전문가들과 일반인들이 가지고 있던 일반적인 오해는 소리를 지르거나 베개를 치는 것과 같이 분노를 공격적으로 표현하는 것이 건강에 좋고 치료에 도움이 된다는 것이었습니다. 그러나 연구 결과에 따르면 분노를 공격적으로 표출하는 사람은 단순히 화를 더 잘 낼 뿐이었습니다 (Berkowitz, 1970년; Murray, 1985년; Straus, Gelles & Steinmetz, 1980년). 바꾸어 말하면, 분노를 공격적인 방식으로 발산하면 공격적인 행동을 더 많이 하게 됩니다.

습관적인 반응으로써의 분노

분노의 표현은 습득될 뿐만 아니라, 다양한 상황에 대한 일상적이고, 익숙하고, 예측 가능한 반응이 될 수도 있습니다. 자주 공격적으로 표출되는 분노는 부정적인 결과를 초래하기 때문에 적응 불량성 습관으로 비취질 수 있습니다. 습관은 반복에 의해서 습득된 행동을 무의식적으로 행하는 것이라고 정의할 수 있습니다. 분노 관리에 문제가 있는 사람들은 자신의 문제를 해결하기 위해 분노를 공격적으로 표출하는 경우가 많으며, 자신에게 피해를 줄 수 있는 부정적인 결과들이나 주위 사람들에게 미칠 해로운 영향에 관해서는 생각하지 않습니다.

분노하는 습관 버리기

분노의 인식. 분노의 습관에서 벗어나기 위해서는 자신의 분노를 “유발”하는 사건, 환경 및 타인의 행동을 인식해야 합니다. 또한 이러한 인식에는 분노가 초래하는 부정적인 결과들도 포함됩니다. 예를 들면, 여러분이 슈퍼마켓에서 줄을 서서 기다리는데 줄이 너무 길어서 화가 날 수 있습니다. 화가 나면 계산원에게 계산대를 더 열라고 거칠게 요구할 수 있습니다. 화가 점점 더 많이 나면 점원이나 다른 고객과 큰 소리로 언쟁을 할 수 있습니다. 슈퍼마켓 관리자는 경비원을 시켜서 여러분을 슈퍼마켓 밖으로 쫓아 낼 것입니다. 이러한 사건으로 발생하는 부정적인 결과는 원하였던 식료품들을 구입하지 못한 것, 그리고 슈퍼마켓에서 내쫓길 때 겪었던 당황스러움과 수치심 등이 포함됩니다.

분노 관리 전략. 분노를 인식하는 것 이외에도 분노를 효과적으로 관리하는 전략을 개발해야 합니다. 이러한 전략을 사용하면 통제력을 잃고 부정적인 결과를 경험하기 전에 분노의 상승을 막을 수 있습니다. 효과적인 분노 관리 전략에는 분노 상황에서 사용할 수 있는 당면 전략(immediate strategies)과 분노 상황에 이르기 전에 미리 사용할 수 있는 예방 전략(preventive strategies)이 모두 포함되어야 합니다. 당면 전략에는 타임아웃, 심호흡 운동, 그리고 사고 중지가 포함됩니다. 예방 전략에는 연습 프로그램을 개발하고 비합리적 신념들을 변화시키는 것이 포함됩니다. 이러한 전략들은 이후 세션에서 더 상세하게 설명합니다.

이 시점에서 고려해 볼 가치가 있는 분노 관리 당면 전략의 한 가지는 타임아웃(timeout) 기법입니다. 타임아웃은 공식적 또는 비공식적으로 사용할 수 있습니다. 지금은 타임아웃 기법의 비공식적 사용에 대해서만 설명합니다. 비공식적인 방법 중의 하나는 분노가 통제할 수 없을 정도로 상승하고 있다고 느낄 때 그 자리를 벗어나는 방법입니다. 예를 들어, 여러분이 만원 버스에 탄 승객이라고 가정해 보겠습니다. 여러분은 사람들이 일부러 자신에게 부딪친다고 생각하기 때문에 화가 납니다. 이러한 상황에서는 단순히 버스에서 내려서 덜 복잡한 버스를 기다리는 것이 좋습니다.

또한 타임아웃을 비공식적으로 사용하는 방법은 너무 지나치게 분노가 끓어오르고 있다고 느낄 때 논쟁이나 논의에 개입하는 것을 스스로 중지하는 것입니다. 이러한 상황에서는 실제로 타임아웃을 요청하거나 또는 손으로 타임아웃 신호를 보내는 것이 도움이 됩니다. 이렇게 함으로써 여러분이 현재의 주제에 대해 논의하는 것을 즉각 멈추고 싶고 분노가 상승하고 있다는 것을 다른 사람들에게 알릴 수 있습니다.

이 그룹에서는 분노가 통제할 수 없을 정도로 상승하고 있다고 느끼는 경우에는 타임아웃을 요청해야 합니다. 또한 필요하다고 생각하는 경우에는 잠시 강의실을 떠날 수도 있습니다. 그러나 마음이 진정된 후에는 다시 강의실로 돌아와서 나머지 그룹 세션에 참석해야 합니다.

참여자 소개

이 시점에서 참여자들에게 이름, 분노 관리 그룹 참여에 관심을 가지게 된 이유, 이 그룹에서 성취하고 싶은 목표에 대해 소개해 줄 것을 요청한다. 각 참여자를 소개한 후, 이 그룹에 참여하기로 결정한 것은 잘한 일이라고 격려해 준다. 그룹 상담 경험에 의하면, 이러한 긍정적인 말은 이 그룹이 참여자의 욕구를 충족시킬 것이라는 느낌을 주고, 자기 소개 및 첫 세션에 대한 불안을 감소시키는 효과가 있다.

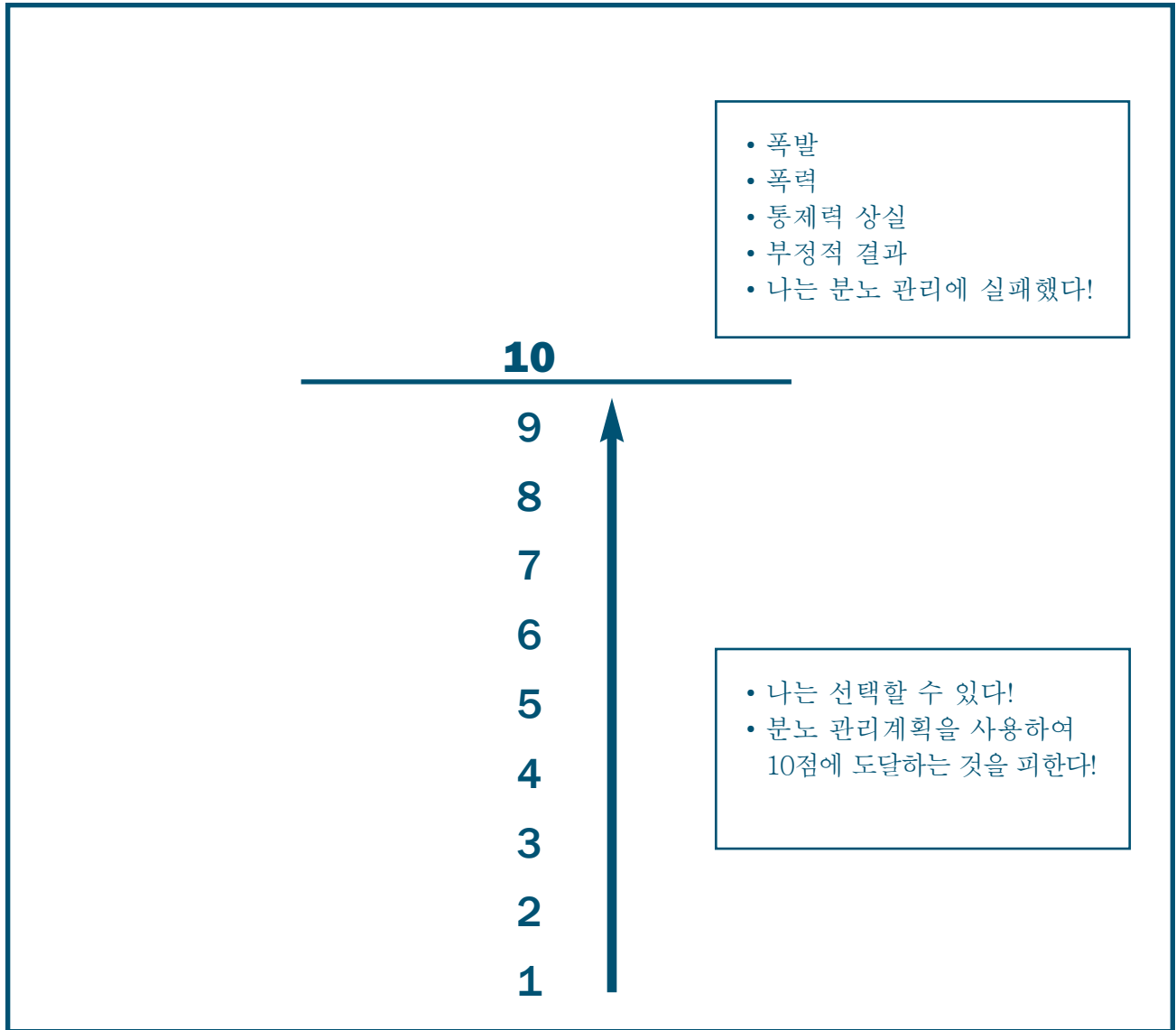
분노 미터

분노에 대한 인식을 증가시키는 데 도움이 되는 한가지 기법은 분노를 측정하는 방법을 배우는 것이다. 분노를 측정하는 간단한 방법은 “분노 미터(anger meter)”를 사용하는 것이다. 분노 미터의 1점은 분노가 전혀 없는 상태 또는 완전히 평온한 상태를 나타내며, 반면에 10점은 매우 화가 나 있고 통제력을 잃을 정도로 분노가 폭발하여 부정적인 결과를 유발하는 수준을 나타낸다. 1점과 10점 사이의 점수들은 두 극단 사이에 있는 분노감을 나타낸다. 분노 미터의 목적은 분노의 상승을 측정하는 것이다. 예를 들면, 어떤 사람이 분노 유발 사건을 경험하더라도 즉시 10점까지 도달하지는 않는다(가끔은 그렇게 느끼기도 하지만). 실제로 개인의 분노는 낮은 점수에서 시작해서 급속하게 높은 점수로 상승한다. 그러나 효과적인 대처 기술을 배운 사람이라면 분노가 10점까지 상승하는 것을 중단시킬 시간적 여유는 항상 있다.

분노 미터의 사용법을 배울 때 사람들이 겪게 되는 한 가지 어려운 점은 10점 눈금의 의미를 오해하는 것이다. 10점 눈금은 개인이 부정적인 결과를 겪고 있을 때(또는 겪었을 때)를 나타내기 위한 눈금이다. 부정적 결과의 예에는 다른 사람을 폭행하여 경찰에 체포되는 경우 등이 있다.

분노 미터에 대해 주의해야 할 두 번째 사항은 사람들이 척도의 숫자를 서로 다르게 해석할 수 있다는 점이다. 이러한 상이한 해석은 충분히 가능한 일이며 정상적인 현상이다. 어떤 사람에게 5점인 분노는 다른 사람의 7점에 해당될 수 있다. 분노 미터를 개인화하여 척도의 숫자에 편안하고 친숙해지는 것이 훨씬 더 중요하다. 그러나 이 치료 그룹에서 10점 눈금은 참여자가 완전히 통제력을 상실하고 부정적인 결과들을 겪고 있을 때(또는 겪었을 때) 사용하기 위한 눈금이다.

그림 1. 분노 미터



숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 그룹의 목적과 규칙, 분노 및 공격의 정의, 분노에 대한 잘못된 생각들, 습관적 반응으로써의 분노, 분노 미터에 대해 다시 검토해 볼 것을 요청한다. 다음 한 주 동안 분노 미터를 사용하여 분노 수준을 측정하고, 가장 높은 분노 수준을 다음 주 그룹 세션의 준비 작업 시간에 보고하도록 요청한다.

사건과 단서

분노의 이해를 위한 개념틀

제2회 세션

진행자 지침

이 세션에서는 참여자들에게 분노의 증상을 분석하고 분노의 상승을 나타내는 사건과 단서를 찾아내는 방법을 설명한다. 먼저 세션 준비 작업으로 세션을 시작하고(지난주 숙제를 확인함. 즉, 참여자들이 지난주 동안 분노 미터로 측정했을 때 가장 높게 올라간 수치 알아보기), 그 다음에 분노를 유발한 사건과 단서들에 대해 발표 및 토의한다. 보다 완전한

세션 준비 작업은 제3회 세션 이후부터 실시되며, 참여자들은 그 전에 분노의 상승을 나타내는 특정한 분노 유발 사건 및 단서들을 찾아내는 방법을 배운다.

세션 준비 작업이 끝난 후에 참여자들에게 분노를 유발시킨 구체적인 사건의 리스트를 작성하도록 요청한다. 특별한 주의를 기울여 사건과 사건에 대한 해석의 차이점을 이해시킨다. 사건이란 사실을 말한다. 해석이란 사건에 대한 의견, 가치 판단, 또는 인식을 말한다. 예를 들면, 어떤 참여자는 이렇게 말할 수 있다: “내 직장 상사는 나를 좋아하지 않기 때문에 나를 비난한다”. 여기서 구체적 사건이란 직장 상사가 그 참여자를 비난한 것이고, 직장 상사가 그 참여자를 좋아하지 않는다는 생각은 정확할 수도, 정확하지 않을 수도 있는 해석이라는 것을 알려준다.

또한 성별로 차이가 있다는 것을 인식해야 한다. 여성 참여자는 남자 친구나 파트너의 관계나 보육 문제를 분노를 유발시키는 사건이라고 생각하는 경우가 많다. 그러나 남성 참여자들은 그러한 문제들이 분노를 유발하는 사건이라고 생각하는 경우가 거의 없다.

마지막으로 분노 카테고리에 대한 4가지 단서를 제시한다. 각 카테고리에 대해 설명한 후 참여자들에게 예를 들 것을 요청한다. 단서는 사람마다 다를 수 있다는 것을 강조하는 것이 중요하다. 참여자들은 분노의 상승을 나타내는 단서들을 찾아내야 한다.

제2회 세션 개요

- 진행자 지침
- 권장 설명문
 - 분노를 유발하는 사건
 - 분노의 단서
- 세션 준비 작업에 대한 설명
- 숙제 내주기

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

분노를 유발하는 사건

화가 나는 것은 생활 속의 어떤 사건이 화를 일으켰기 때문입니다. 예를 들면, 버스가 늦게 오거나, 식료품 가게에서 줄을 서서 기다려야 하거나, 또는 이웃집에서 음악을 크게 틀 때 화가 날 수 있습니다. 이와 같은 일상적인 사건들이 분노를 유발할 수 있습니다.

특정 사건들이 여러분의 생활에서 민감한 부분들을 건드릴 때가 많습니다. 이러한 민감한 부분을 “적색 깃발(red flag)”이라고 하며, 보통 쉽게 분노를 유발할 수 있는 오래 지속된 문제들을 말합니다. 예를 들면, 어떤 사람은 어릴 때 읽기를 늦게 깨우쳤다는 이유로 읽기 능력에 대해 민감했을 수도 있습니다. 이제는 어른이 되어서 글을 잘 읽는다 할지라도 이러한 문제에 대해 계속 민감한 반응을 보일 수 있습니다. 메모를 검토하거나 신청서를 작성하고 있을 때 누군가가 재촉을 하면 이러한 민감성이 밖으로 나타나 어릴 때처럼 비난이나 평가를 받고 있다고 느끼기 때문에 분노를 유발할 수 있습니다. 또한 다른 사람들이 “느림보” 또는 “바보”라고 부를 때와 같이 더욱 직접적인 자극에 의해서도 그러한 민감성이 나타날 수 있습니다.

현재 시점에서 경험한 사건 이외에도, 과거에 분노를 일으켰던 사건을 회상할 수 있습니다. 예를 들면, 중요한 약속을 지키러 집을 나서기 전에 버스가 항상 늦게 오던 일을 기억할 수 있습니다. 과거에 버스가 늦게 왔었다는 생각이 현재에도 분노를 유발할 수 있습니다. 또 다른 예는 가족으로부터 배신을 당했거나 상처를 입었던 일이 생각나는 경우입니다. 이러한 상황이나 그 가족을 생각하기만 해도 분노 미터의 눈금이 올라갈 수 있습니다. 다음은 분노를 유발할 수 있는 사건이나 문제의 예입니다.

- 담당 의사를 오래 기다리는 경우
- 교통 혼잡
- 만원 버스
- 친구가 민감한 문제를 가지고 농담을 하는 경우
- 친구가 빌려준 돈을 갚지 않는 경우
- 부당하게 질책을 당하는 경우
- 다른 사람이 어지럽혀 놓은 것을 청소해야 하는 경우
- 단정치 못한 룸메이트
- 음악을 크게 틀어 놓는 이웃
- 전화를 했을 때 오래 기다리게 하는 경우
- 길을 잘못 안내 받은 경우
- 예전의 나쁜 버릇이 재발했다는 헛소문
- 돈이나 물건을 도난 당한 경우

분노의 단서

분노 관찰의 두 번째 중요한 측면은 분노를 유발하는 사건에 대한 반응으로 발생하는 단서들을 찾아내는 것입니다. 이러한 단서들은 분노를 일으켰고 그러한 분노가 계속 상승하고 있다는 것을 알려주는 경고 신호의 역할을 합니다. 이러한 단서들은 신체 단서, 행동 단서, 정서 단서, 인지(또는 사고) 단서 등 4가지 카테고리로 구분할 수 있습니다.

신체 단서. 신체 단서는 분노를 일으킬 때 신체가 반응하는 방식을 가리킵니다. 예를 들면, 심장 박동이 증가하고, 가슴이 답답해지고, 몸과 얼굴이 달아 오릅니다. 또한 이러한 신체 단서들은 분노가 통제할 수 없을 정도로 상승되어 분노 미터의 눈금이 10점에 도달하고 있다고 경고할 수 있습니다. 이러한 신체적 단서가 분노를 유발하는 사건에 대한 반응으로 발생할 때 그러한 단서를 찾아내는 방법을 배울 수 있습니다.

화가 났을 때 경험한 몇 가지 신체 단서들을 말씀해 주시겠습니까?

행동 단서. 행동 단서는 화가 날 때 나타나며, 주위에 있는 다른 사람들이 알아볼 수 있는 행동을 말합니다. 예를 들면, 주먹을 꼭 쥐다던가, 앞뒤로 왔다 갔다 한다던가, 문을 팡 닫는다던가, 또는 목소리를 높이는 등의 행동 반응들은 분노의 두 번째 단서입니다. 행동 단서는 신체 단서와 마찬가지로 분노 미터의 눈금이 10점에 도달하고 있다는 경고를 보냅니다.

화가 났을 때 경험한 행동 단서에는 어떤 것들이 있을까요?

정서 단서. 정서 단서는 분노와 동시에 발생할 수 있는 다른 감정들을 가리킵니다. 예를 들면, 버림 받은 느낌, 두려움, 무시 당한 느낌, 멸시 받은 느낌, 죄책감, 손상된 자존심, 조바심, 위태로운 느낌, 질투, 또는 거절 당한 느낌을 받을 때 분노가 생깁니다. 이러한 종류의 감정들은 분노의 기저에 있는 핵심 또는 일차적인 감정들입니다. 이 일차적인 감정들은 마음에 상처를 주는 경우가 많기 때문에 외면하기 쉽습니다. 분노 관리의 한 가지 중요한 요소는 분노의 기저에 숨어 있는 일차적인 감정들을 인식하는 것입니다. 이 그룹에서는 분노를 이러한 일차적인 감정에 대한 이차적인 정서로 생각할 것입니다.

화가 났을 때 경험한 몇 가지의 일차적인 감정들을 말씀해 주시겠습니까?

인지 단서. 인지 단서는 분노를 유발시키는 사건에 대한 반응으로 발생하는 사고(생각)를 말합니다. 사람들은 화가 나면 사건들을 특정 방법으로 해석합니다. 예를 들면, 친구의 의견을 비난으로 해석하거나, 다른 사람의 행동을 업신여기거나, 굴욕적이거나, 지배적이라고 해석할 수도 있습니다. 이러한 생각은 자신과 나누는 대화와 유사하기 때문에, 어떤 사람들은 이것을 “자기 대화(self-talk)”라고 부릅니다. 분노 문제가 있는 사람들의 자기 대화는 보통 어조나 내용이 매우 비판적이고 적대적입니다. 자기 대화는 올바른 세상에 대한 신념, 그리고 사람, 장소, 일에 대한 신념을 반영합니다.

사고(생각) 및 자기 대화와 밀접한 관계가 있는 것은 공상과 상상입니다. 공상과 상상은 분노의 상승을 나타내는 다른 종류의 인지 단서로 간주됩니다. 예를 들면, 적이라고 생각 되는 사람에게 복수하는 공상을 하거나, 또는 배우자가 바람을 피우고 있는 것을 상상할 수도 있습니다. 이러한 상상과 공상을 할 때는 분노가 훨씬 빨리 상승할 수 있습니다.

인지 단서 또는 사고(생각) 단서의 다른 예로는 어떤 것들이 있을까요?

세션 준비 작업에 대한 설명

이 세션에서, 참여자들은 분노를 측정하고 분노를 유발하는 사건과 상황들을 찾아내기 시작했다. 참여자들은 매주 실시되는 각 세션에서 지난주의 숙제를 검토하고 지난주 동안 분노 미터에서 도달한 가장 높은 분노 수준을 보고하는 세션 준비 작업을 한다.

참여자들에게 분노를 유발했던 사건, 그 분노와 연관된 단서, 그리고 그 사건에 반응하여 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아내게 한다. 참여자들은 각 세션을 시작할 때 준비 작업을 하기 위해 다음과 같은 질문을 한다.

1. 지난주 동안 분노 미터에서 도달한 최고 수치는 얼마인가?
2. 어떤 사건이 분노를 유발했는가?
3. 어떤 단서가 분노를 유발한 사건과 연관되었는가? 예를 들면, 어떤 신체 단서, 행동 단서, 정서 단서, 또는 인지 단서가 발생했는가?
4. 분노 미터의 눈금이 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했는가?

또한 참여자들에게 각 세션 후의 한 주간 동안 매일 분노 수준을 측정하고 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치를 기록할 것을 요청한다.

예시 2. 분노 단서: 4가지 카테고리

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1. 신체 단서 | (예: 빠른 심장박동, 가슴 답답함, 열이 오르거나 얼굴이 붉어짐) |
| 2. 행동 단서 | (예: 안절부절못함, 주먹을 꼭 쥐, 목소리가 커짐, 노려봄) |
| 3. 정서 단서 | (예: 두려움, 상처, 질투, 죄책감) |
| 4. 인지/사고 단서 | (예: 적대적 자기 대화, 공격 및 복수에 대한 상상) |

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 분노 미터를 사용하여 분노 수준을 측정하고 그 중에서 가장 높은 수치를 기록할 것을 요청한다. 또한 참여자들에게 분노를 유발했던 사건들을 찾아내고 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서의 리스트를 작성하도록 요청한다. 그리고 참여자들에게 다음 세션의 준비 작업 시간에 이러한 숙제를 보고할 준비를 해야 한다는 것을 알려준다.

분노 관리 계획

참여자분노 관리 계획을 작성하는 것을 지원

제3회 세션

진행자 지침

이 세션부터는 분노를 관리하기 위한 인지 행동 전략들에 대해 설명한다. 지금까지 참여자들은 자신의 분노를 측정하고 분노를 유발하는 사건과 상황들을 찾아내는 방법을 배우기 시작했다. 이 시점에서는 참여자들이 분노 관리 전략 리스트를 작성하는 것을 돕는 것이 중요하다. 이러한 전략 리스트를 분노 관리 계획이라고 한다. 이 계획은 반드시 당면

(immediate) 전략과 예방(preventive) 전략으로 구성되어야 한다. 당면 전략은 분노가 급속하게 상승하여 한창 고조되었을 때에 사용할 수 있는 전략이다. 예방 전략은 분노가 시작되기 전에 분노의 상승을 피하기 위해 사용할 수 있는 전략이다. 참여자들에게 자신에게 가장 효과적인 전략을 사용하도록 권장하는 것이 중요하다. 어떤 참여자들에게는 인지 재구성법(예를 들면, 적대적 자기 대화나 비합리적 신념에 도전하는 것)이 매우 효과적이다. 다른 참여자들은 타임아웃이나 사고 중지와 같은 전략을 선호한다. 중요한 점은 참여자들이 자신에게 적합한 분노 관리 계획을 작성하고, 편안하고 쉽게 이용할 수 있는 전략을 세우도록 돕는 것이다. 진행자는 나머지 세션들을 진행하면서 참여자들이 효과적인 분노 관리 전략을 작성하도록 계속 도와주고, 또한 세션 준비 작업 시간 동안에 이러한 전략들을 구체화하고 보강해야 한다.

참여자들에게 그들이 신뢰할 수 있는 사람으로부터 회복에 도움이 되는 지원과 피드백을 받도록 권장해야 하며, 여기에는 상황을 악화시키지 않고 개선하는 분노 관리 전략이 포함된다. 참여자들은 상호 간에, 회복중인 다른 환자들로부터, 그리고 12 단계 그룹, 12 단계 후원자, 또는 종교 단체 구성원들을 포함하는 지원 네트워크 구성원들로부터 조언을 받아야 한다.

참여자분노 관리 계획을 작성하는 것을 돕는 것 이외에, 세션을 준비 작업으로 시작하고, 이완 훈련 형태의 호흡 운동으로 종료해야 한다. 참여자들에게 호흡 운동을 시키기 전에 다른 형태의 이완 훈련 경험이 있는 사람이 있는지 확인한다. 단순한 호흡 운동에서부터 정교한 지시적 심상법에 이르는 연속적인 이완 기법에 대해 설명한다. 참여자들에게 이 그룹에서는 두 번의 짧고 간단한 이완 운동, 깊은 심호흡 및 점진적 근육 이완을 연습할 것이라고 설명한다. 경험으로 볼 때, 참여자들이 이러한 단순한 형태의 이완 운동을 사용할 가능성이 높다고 추가로 설명한다.

제 3회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
 - 분노 관리 계획
 - 호흡을 통한 이완
- 숙제 내주기

세션 준비 작업

참여자에게 지난주 동안 분노 미터에서 도달한 가장 높은 분노수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점의 수치를 분노 관리를 통제할 수 없었고 부정적인 결과를 경험한 상황에 주었는지 확인한다. 참여자들에게 가장 높은 수준의 분노를 유발한 사건에 대해 설명하도록 요청한다. 또한 분노 유발사건에 대한 반응으로 발생하는 단서들을 4가지 카테고리 분류하는 것을 도와준다.

예시 3. 세션 준비 작업을 하는 동안 찾아낸 사건, 단서, 그리고 전략

사건 →	단서 →	전략

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

분노 관리 계획

지금까지 여러분들은 분노를 측정하는 방법을 중점적으로 배웠습니다. 첫 세션에서는 분노 미터를 사용하여 분노를 평가하는 방법을 배웠습니다. 지난주에는 분노를 유발하는 사건들 및 이와 연관된 신체 단서, 행동 단서, 정서 단서 및 인지 단서를 찾아내는 방법을 배웠습니다. 오늘은 분노 관리 계획을 세우는 방법, 그리고 타임아웃 및 이완과 같은 전략을 사용하여 분노를 관리하는 방법에 대해 설명하겠습니다. 이후의 세션에서는 부정적이거나 적대적인 자기 대화를 변화시키고, 갈등 해결 모델(Conflict Resolution Model: 39페이지 참조)을 사용하는 것과 같은 다른 전략들에 대해 설명할 것입니다. 이러한 고급 전략들은 타임아웃 및 이완 기법과 병행해서 사용할 수 있습니다.

분노 관리 계획을 세우는 데 대한 기본적인 착상은 많은 다양한 전략들을 먼저 시험해 본 후에 자신에게 가장 효과적인 분노 관리 기법들을 찾는 것입니다. 이러한 전략들을 찾으면 분노 관리 계획에 추가할 수도 있고 화가 날 때 사용할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 분노 관리 계획을 도구상자(toolbox)라고 부르고, 분노를 관리하기 위해 사용하는 구체적인 전략을 도구라고 부릅니다. 이러한 비유는 매우 유용합니다. 다시 강조하지만, 자신에게 가장 효과적인 분노 관리 전략을 찾는 것이 중요합니다. 이러한 전략들은 분노 유발 사건이 발생할 때 참조할 수 있도록 분노 관리 계획에 기재될 것입니다.

예를 들어, 많은 사람들이 사용하는 효과적인 전략 중의 하나는 자신을 화나게 만든 사건과 관련이 없는 믿을 수 있는 친구에게 자신의 감정에 대해서 이야기하는 것입니다. 분노에 대해 이야기를 나눔으로써 분노의 기저에 있는 일차적인 감정을 찾아내고 분노 유발 사건에 대한 반응으로 나타나는 사고(생각)와 기대가 합리적인지 판단할 수 있습니다. 신뢰하는 친구는 여러분의 삶에서 진행되고 있는 일에 관해서 종종 다른 견해를 제시할 수 있습니다. 친구가 단순히 들어주기만 하더라도 감정을 표현하면 기분이 나아질 수 있습니다.

분노 관리 및 치료의 장기적 목표는 특정 분노 유발 사건에 적절하게 사용할 수 있는 일련의 전략들을 개발하는 것입니다. 분노를 관리하는 데 도움이 되는 전략 및 기법의 종류는 차후의 세션에서 소개합니다. 가장 효과적인 전략들을 선택한 후에는 실생활에 적용하여 구체화해야 합니다. 도구상자에 비유해서 설명하면, 상황에 따라 다른 도구가 필요할 수 있습니다. 이 개념은 이후 세션에서 다시 설명하며, 다양한 상황에서 분노를 효과적으로 관리할 수 있는 분노 관리 계획을 세우는 것이 중요하다는 점을 강조합니다.

타임아웃. 제1회 세션에서 설명한 것처럼, 타임아웃 개념은 분노 관리에 있어서 특히 중요합니다. 이것은 모든 사람의 분노 관리 계획에 포함시키도록 권하는 기본적인 분노 관리 전략입니다. 타임아웃은 비공식적으로 분노 상승을 유발하는 상황을 떠나거나 또는 단순히 분노를 유발하고 있는 토의를 중지하는 것이라고 정의됩니다.

타임아웃의 공식적인 정의에는 다른 사람과의 관계, 합의 또는 미리 준비된 계획이 포함되어 있습니다. 이러한 관계에는 가족, 친구 및 동료들과의 관계가 포함됩니다. 모든 관련자들은 사전에 합의된 규칙에 따라 타임아웃을 요청할 수 있습니다. 타임아웃을 요청하는 사람은 필요한 경우 그 자리를 떠날 수 있습니다. 그러나 모든 관련자들이 그 사람이 해당 문제를 성공적으로 해결할 수 있다고 생각하는 경우에는 다시 돌아와서 토의를 끝마치게 하고, 그렇지 않은 경우에는 토의를 다음으로 미루도록 합의해야 합니다.

타임아웃은 분노가 상승하는 순간에 효과가 있기 때문에 중요한 기법입니다. 분노 미터의 눈금이 빠르게 상승하는 경우라도 타임아웃을 요청하여 그 눈금이 10점에 도달하는 것을 막을 수 있습니다.

또한 타임아웃은 다른 전략과 함께 사용할 수 있기 때문에 매우 효과적입니다. 예를 들면, 여러분은 타임아웃을 요청한 후에 산책을 할 수 있습니다. 또한 타임아웃을 요청한 후에 믿을 수 있는 친구나 가족에게 전화를 하거나 일기를 쓸 수도 있습니다. 이러한 다른 전략들은 타임아웃 시간 동안 감정을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

분노를 관리하기 위해 사용할 수 있는 구체적인 전략을 세워 보시겠습니까?

이러한 전략들을 여러분의 분노 관리 계획에 포함시켜야 할까요?

예시 4. 분노 관리 계획의 예

분노 관리 계획

1. 타임아웃을 요청한다(공식적 또는 비공식적).
2. 친구나 믿을 수 있는 다른 사람과 대화한다.
3. 갈등 해결 모델을 사용하여 분노를 표현한다.
4. 운동을 한다(산책, 헬스클럽에서 신체 단련 등).
5. 12단계 모임에 참석한다.
6. 분노의 감정의 뒤에 숨겨진 일차적인 감정들을 알아낸다.

호흡을 통한 이완

우리는 심장 박동의 증가, 얼굴이 달아오르는 느낌, 또는 근육 긴장과 같은 분노와 관련된 신체 단서에 대해 토의했습니다. 이러한 유형의 신체 단서들은 일반적으로 스트레스 반응이라고 하는 증상들과 유사합니다. 이러한 스트레스 반응을 일으키면 신경계는 활성화되고, 이로 인해 안정을 잃은 사람은 분노를 진정 시키는데 어려움을 겪을 가능성이 높습니다. 이런 상태에서 분노를 유발하는 상황과 사건들이 추가로 발생하면 분노는 더욱 상승할 가능성이 많습니다.

신경계의 흥미로운 특성은 모든 사람이 스트레스 반응을 이완 반응으로 대체할 수 있다는 점입니다. 우리의 신체는 흥분 상태와 이완 상태를 동시에 나타낼 수 없습니다. 여러분이 성공적으로 이완 상태에 들어갈 수 있다면 스트레스나 분노 반응을 해소할 수 있습니다.

이 세션이 끝날 때에 이완 기법 중 하나인 심호흡 운동을 연습할 것입니다. 제4회 세션에서는 이차적인 이완 기법인 점진적 근육 이완법을 연습할 것입니다.

그룹 진행자용 교본:**호흡 운동의 지도**

(진행자는 다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

의자에 편안하게 앉으세요. 눈을 감아도 좋고 바닥을 가만히 쳐다봐도 좋습니다. 잠시 여유를 가지고 몸과 마음을 편안하게 안정시켜 보세요. 이제 스스로 여러분의 몸을 느껴 보세요. 발끝에서 시작해서 머리까지 긴장된 부분이 있는지 느껴 보세요. 다리, 복부, 손, 팔, 어깨, 목, 얼굴이 긴장되어 있는지 느껴 보세요. 긴장을 풀려고 노력해 보세요.

이제 여러분의 호흡을 느껴 보세요. 숨이 폐로 들어오고 나가는 것을 느껴보세요. 그러면 서서히 긴장이 풀립니다.

모두 함께 숨을 깊게 들이 쉬어 보세요. 폐와 가슴이 부풀어 오르는 것을 느껴보세요. 이제는 코를 통해서 숨을 천천히 내쉬세요. 다시 숨을 깊게 들이 마시세요. 여러분의 폐와 가슴을 신선한 공기로 가득 채우세요. 얼마나 많은 공기를 들이 마실 수 있는지 느껴 보세요. 들이 마신 상태에서 1초 동안 숨을 멈추세요. 이제 참았던 숨을 천천히 내쉬세요. 한번만 더 숨을 천천히 그리고 깊이 들이 쉬세요. 1초 동안 숨을 멈춘 후 천천히 내쉬세요.

이제는 여러분이 혼자서 해보세요. 2-3분 동안 이러한 방법으로 호흡을 계속해 보세요. 계속 숨을 쉬는 것을 느껴 보세요. 이렇게 숨을 들이쉬고 내쉬면 신체가 점점 이완되고 있는 것을 느낄 수 있습니다. 호흡을 통해서 남아 있는 긴장을 모두 풀어버리세요.

(참여자들이 조용하게 1-2분 동안 호흡을 연습할 수 있는 시간을 준다.)

이제 한 번 더 심호흡을 해보겠습니다. 숨을 깊게 들이쉬고, 1초 동안 멈춘 후에 내쉬세요. 다시 천천히 들이쉬고, 멈추고, 내쉬세요. 계속 호흡하는 것을 느끼면서 폐를 신선한 공기로 가득 채우세요. 한 번 더 숨을 깊게 들이쉬고, 1초 동안 멈추었다가 내쉬세요.

긴장이 풀렸다고 생각되면 눈을 뜨세요.

어땠습니까? 호흡을 하는 동안 새로운 느낌이 드셨습니까? 지금은 기분이 어떠십니까?

이러한 호흡 운동은 짧게 줄여서 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 것을 단지 3회만 할 수도 있습니다. 이 정도만 해도 분노가 상승할 때 이완시키는 효과가 있습니다. 이러한 호흡법은 집, 직장 또는 버스에서, 그리고, 약속장소에서 기다리거나 걷는 동안에도 연습할 수 있습니다. 심호흡을 효과적인 이완 기법으로 만들기 위해서는 자주 연습하고 다양한 상황에 적용해 보는 것이 중요합니다.

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 다음 주 동안 가능하면 하루에 한 번씩 심호흡 운동을 연습하고, 분노 관리 계획의 초안을 작성할 것을 요청한다. 그리고 참여자들에게 다음 주 세션의 준비 작업 시간에 이러한 숙제를 보고할 준비를 해야 한다는 것을 알려준다.

공격 주기

주기를 변화시키는 방법

제4회 세션

진행자 지침

이 세션에서는 공격 주기에 대해 설명하고 점진적 근육 이완법을 소개한다. 이전의 두 세션에서와 마찬가지로 세션 준비 작업부터 시작한다. 그 다음에 분노 상승, 폭발, 폭발 후로 구성된 3단계의 공격 주기에 대해 설명한다. 이것은 분노 미터, 분노 단서 및 분노 관리계획의 개념들을 통합하는 토대를 제공한다.

세션이 끝날 때 점진적 근육 이완 운동을 한다. 점진적 근육 이완법은 분노 수준을 감소시키는 효과가 있는 하나의 기법이다. 지난 세션에서 소개했던 심호흡 운동 대신 사용할 수 있는 이 기법은 간단하고 배우기 쉽다.

세션 준비 작업

지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 참여자들에게 요청한다. 참여자들이 10점의 수치를 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황에 주고 있는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대한 반응으로서 나타난 단서들을 찾아내도록 하고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 세션 준비 작업의 일부로서, 지난주 세션에서 부과되었던 숙제에 대해 자세하게 검토한다. 참여자들에게 지금까지 분노 관리 계획에 기재된 구체적인 분노 관리 전략 리스트에 대해 보고할 것을 요청한다. 또한 지난주 세션에서 소개한 심호흡 운동을 연습했는지 질문한다.

제4회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
 - 공격 주기
 - 점진적 근육 이완
- 숙제 내주기

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

공격 주기

지난 제3회 세션에서는 분노 미터, 분노 단서, 분노 관리 계획에 대해 설명해 드렸습니다. 이번 세션에서는 이러한 분노 관리 개념들을 통합하는 토대에 대해 설명합니다. 이 토대를 공격 주기(aggression cycle)라고 합니다.

분노 관리의 관점에서 볼 때, 분노 증상(episodes)은 상승, 폭발, 폭발 후의 3 단계로 구성됩니다. 이러한 3 단계를 합친 것을 공격 주기라고 합니다. 이 주기의 상승 단계에서는 분노가 형성되는 것을 보여주는 단서들이 특징적으로 나타납니다. 제2회 세션에서 설명드렸던 것처럼, 이러한 단서들은 신체 단서, 행동 단서, 정서 단서, 또는 인지(사고) 단서로 구분됩니다. 앞에서 설명한 것처럼, 이러한 단서들은 분노 사건에 대한 경고 신호나 반응입니다. 한편, 사건이란 효과적인 분노 관리 전략들을 사용하지 않는 경우 분노를 상승시킬 수 있는 일상적인 상황들을 말합니다. 적색 깃발(red-flag) 사건이란 여러분 각자에게만 해당되고, 과거의 사건들 때문에 특별히 민감하게 반응하는 유형의 상황들을 말합니다. 이런 사건에는 내적 과정(예: 과거에 분노를 유발시켰던 상황에 관한 생각)이나 외적 과정(예, 현재 시간과 장소에서 분노를 유발하는 상황을 체험)이 포함됩니다.

상승 단계를 중지시키지 못하면 폭발 단계로 이어집니다. 폭발 단계에서는 분출되는 분노를 조절하지 못하여 언어적 혹은 신체적 공격으로 나타나는 것이 특징입니다. 이러한 분노의 분출은 부정적인 결과를 유발하며, 분노 미터의 수치로는 10점에 해당됩니다.

공격 주기의 최종단계는 폭발 후 단계입니다. 이 단계는 폭발 단계에서 나타난 언어적, 신체적 공격으로 인해 초래된 부정적인 결과가 특징입니다. 이러한 부정적 결과에는 수감, 손해 배상, 실직, 약물 치료 프로그램 또는 사회 봉사 프로그램에서의 퇴출, 가족과 사랑하는 사람의 상실, 죄책감, 수치심, 후회 등이 포함됩니다.

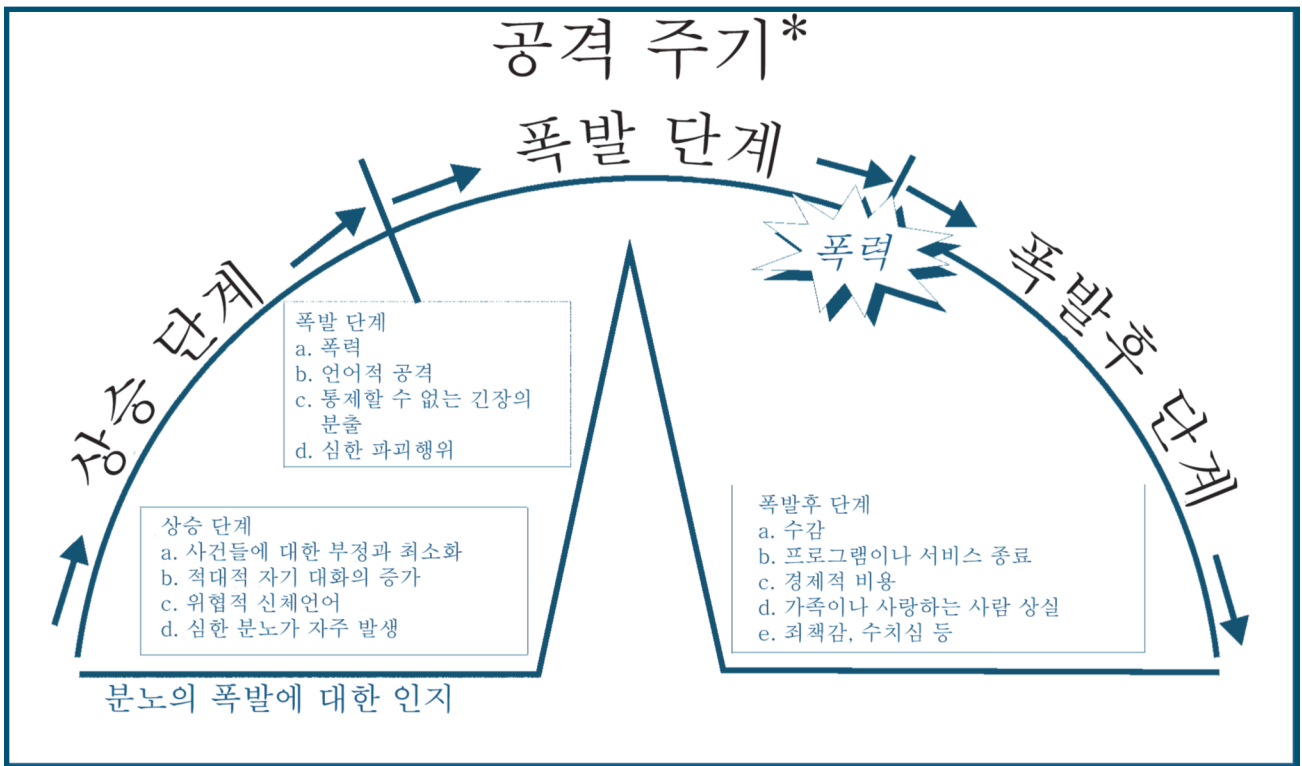
공격 주기에 있어서 분노의 강도, 빈도, 및 지속 시간은 개인에 따라 다릅니다. 예를 들면, 어떤 사람의 분노는 유발 사건 후 급속하게 상승하여 단 몇 분내에 폭발 단계에 도달합니다. 다른 어떤 사람의 분노는 몇 시간에 걸쳐서 서서히, 그리고 꾸준히 상승하여 폭발 단계에 도달합니다. 이와 유사하게 어떤 사람은 다른 사람들보다 더 많은 분노 증상을 경험하고 더 자주 공격 주기를 거칩니다. 이러한 사람들은 분노 상승 속도와 분노 경험 빈도에 있어서 차이가 있지만 모두 공격 주기의 3단계를 다 경험합니다.

또한 분노 강도도 개인에 따라 차이가 있습니다. 어떤 사람은 폭발 단계에서 다른 사람들보다 더 폭력적인 행동을 나타냅니다. 예를 들면, 어떤 사람은 무기를 사용하거나 폭행을 할 수도 있습니다. 반면에 어떤 사람은 다른 사람에게 소리를 지르거나 위협함으로써 자신의 분노를 표출할 수도 있습니다. 이러한 개인차와는 무관하게, 모든 사람은 폭발 단계에서 통제력을 잃고 언어적, 신체적으로 공격적이 됩니다.

공격 주기의 상승 단계와 폭발 단계는 분노 미터의 눈금으로 구별할 수 있습니다. 분노 미터에서 10점 미만의 수치는 분노가 쌓이는 분노 상승 단계를 나타냅니다. 한편, 분노 미터에서 폭발 단계의 수치는 10점에 해당됩니다. 다시 말해서, 분노 미터의 10점은 통제력을 상실하고, 언어적 또는 신체적 공격을 통해서 분노를 표출하여 부정적인 결과를 초래하는 상황에 해당되는 수치입니다.

분노 관리 및 치료의 주요 목표 중 하나는 폭발 단계에 도달하지 않도록 방지하는 것입니다. 이런 목표를 달성하는 방법은 분노 미터를 사용하여 분노의 변화를 관찰하고, 분노가 쌓이고 있다는 것을 나타내는 단서나 경고 신호들을 주의해서 살펴보고, 분노 관리 계획에 포함된 전략들을 적절하게 사용하여 분노 상승을 중지시키는 것입니다. 만약 폭발 단계에 도달하지 않도록 방지하면 폭발 후 단계로 진행되지 않을 것이며, 공격 주기는 중단될 것입니다. 분노 관리 계획을 효과적으로 사용한다면 분노는 분노 미터의 눈금 1점에서 9점 사이의 이상적인 수치를 유지할 것입니다. 이것이 적절한 목표입니다. 폭발 단계(10점)를 예방하면 폭발 후 단계의 부정적인 결과를 피하고 공격 주기를 중단시킬 수 있습니다.

예시 5. 공격 주기



* Lenore Walker(1979)의 “폭력 주기”에서 인용. *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.

그룹 진행자용 교본: 점진적 근육 이완 운동의 지도

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

지난주에는 이완 기법중의 하나인 심호흡을 연습했습니다. 오늘은 점진적 근육 이완 운동을 소개합니다. 먼저 의자에 편안하게 앉으세요. 눈을 감아도 좋습니다. 잠시 여유를 가지고 몸과 마음을 안정시키세요. 자, 이제 지난주에 했던 것처럼 먼저 호흡 운동을 해 보겠습니다. 깊게 숨을 들이 쉬세요. 1초 동안 멈추세요. 이제 들이 쉰 숨을 조금도 남김없이 밖으로 내보내세요. 다시 깊게 숨을 들이쉬세요. 가슴과 폐를 선선한 공기로 가득 채우세요. 이제 천천히 숨을 밖으로 내쉬세요. 다시 한번 더 천천히 들이쉬고, 멈추고, 내쉬세요.

이제 계속 심호흡을 하면서 두 손을 느껴보세요. 주먹을 꼭 쥐세요. 긴장된 상태를 유지하세요. 이제 주먹과 손가락을 풀고 완전히 이완시켜 보세요. 다시 주먹을 꼭 쥐고, 잠시 긴장을 유지했다가 풀어 주세요. 모든 긴장이 손에서부터 시작해서 손가락 끝으로 썰물처럼 빠져나가는 것을 느껴 보세요. 긴장과 완전한 이완 간의 차이를 느껴 보세요.

이제 여러분의 팔을 느껴보세요. 마치 이두박근을 자랑할 때처럼 두 팔을 올려서 접은 다음 힘을 꼭 주세요. 주먹을 꼭 쥐어 긴장시키고, 팔뚝과 이두박근(또는 상완부)을 긴장시키세요. 이 긴장 상태를 잠시 유지했다가 풀어 주세요. 팔의 긴장을 풀고 두 손을 허벅지 위에 가볍게 내려 놓으세요. 긴장이 팔에서 썰물처럼 빠져나가는 것을 느껴보세요. 다시 두 팔을 올려서 접은 다음 힘을 꼭 주세요. 긴장을 잠시 유지했다가 풀리는 것을 느껴보세요. 팔의 긴장이 풀리도록 내버려 두세요. 그 다음에 근육의 긴장을 푸세요.

이제 두 어깨를 귀까지 치켜 올려 보세요. 어깨를 최대한으로 긴장시키세요. 1초 동안 그 상태를 유지하세요. 부드럽게 어깨를 떨어뜨리고, 긴장을 완전히 푸세요. 다시 어깨를 올리고, 긴장을 유지했다가, 풀어주세요. 긴장이 어깨에서부터 풀리기 시작하여 두 팔과 손가락으로 빠져나가는 것을 느껴보세요. 근육이 이완될 때 긴장했을 때와 얼마나 다른지 느껴보세요.

이제 목과 얼굴을 느껴 보세요. 얼굴의 모든 근육을 긴장시키세요. 목, 입 주위, 이마를 긴장시키세요. 잠시 긴장을 유지했다가 풀어주세요. 목과 입 주위의 근육을 이완시키세요. 이마의 주름을 펴세요. 마지막으로, 목과 얼굴에 있는 모든 근육들을 긴장시키고, 잠시 유지했다가, 풀어주세요. 머리 끝과 눈 주위의 근육이 이완되는 것을 느껴보세요. 눈동자가 머리 뒤 쪽으로 가라앉는 것처럼 긴장을 푸세요. 입 주위와 목을 이완시키세요. 눈 주위의 근육들을 이완시키세요. 목 근육에서 긴장이 완전히 풀리는 것을 느껴보세요.

이제 잠시 동안 편안하게 앉아 계세요. 몸에 긴장된 곳이 남아 있으면 풀어 주세요. 근육이 완전히 이완될 때의 기분을 느껴보세요.

긴장이 풀렸다고 생각되면 눈을 뜨세요. 어땠습니까? 기분이 완전히 풀리는 새로운 감각을 느끼셨습니까? 몸의 느낌이 어땠습니까? 마음의 상태는 어땠습니까? 이완을 처음 시작했을 때와 지금의 차이를 느낄 수 있습니까?

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 다음 한 주 동안 공격 주기에 대해 복습하고 가능하면 하루에 한번씩 점진적 근육 이완법을 연습할 것을 요청한다. 자신의 분노 관리 계획을 계속 작성하도록 상기시킨다.

인지 재구성

A-B-C-D 모델과 사고증지

제 5회 세션

진행자 지침

이 세션에서는 A-B-C-D모델(Albert Ellis [Ellis, 1979년; Ellis, Harper, 1975년]가 최초로 개발한 인지 재구성법의 한 형태)과 사고 증지 기법에 대해 설명한다. 인지 재구성이란 상급분노 관리 기법으로서, 참여자들은 자신의 생각하는 과정을 면밀히 관찰하여 변화시켜야 한다. 이러한 기법들을 배우고 적용하는 능력은 사람에 따라 다르다. 어떤 사람은 인지 재구성법에 대해 잘 아는 반면에 다른 사람들은 이 개념에 대해 거의 또는 전혀 경험이 없을 수도 있다. 또한 어떤 사람은 처음에 이 개념을 잘 이해하지 못하거나 불합리한 신념들을 변화시킬 준비가 되어 있지 않을 수도 있다. 변화에 대한 준비 및 이해의 정도와 상관 없이 참여자들을 수용하고, 불합리한 신념이 분노를 지속적으로 유발하는 방법과 그러한 불합리한 신념을 바꾸어 분노 상승을 예방하는 방법을 찾아내도록 돕는 것이 중요하다.

A-B-C-D 모델에 추가하여 사고(생각) 증지에 대해 설명한다. 대부분의 내담자들은 사고 증지 개념을 받아들이고 쉽게 이해한다. 특정 신념들을 비합리적이거나 부적응적인 것으로 생각하는 것에 상관없이, 대부분의 내담자들은 이러한 신념들이 분노를 상승시켜 결국 폭발 단계(분노 미터의 10점)에 도달하게 한다는 것을 인정한다. 사고 증지는 참여자들의 분노를 상승시키는 신념을 관리하는 데 도움이 되는 즉각적이고 직접적인 전략을 제공한다.

세션 준비 작업

참여자들에게 지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점의 수치를 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황에 주었는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대한 반응으로서 나타난 단서들을 찾아내도록 하고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 세션 준비 작업의 일부로서, 지난주 세션에서 부과되었던 숙제에 대해 자세하게 검토한다. 특히 참여자들에게 분노 관리 계획 작성에 대해 보고할 것을 요청한다. 또한 점진적 근육 이완 운동을 연습했는지 질문한다.

제 5회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
 - A-B-C-D 모델
 - 사고 증지
- 숙제 내주기

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

A-B-C-D 모델

Albert Ellis는 우리가 분노 관리 및 치료의 개념을 설정하는 방식과 일치되는 모델을 개발했습니다. 그는 이 모델을 A-B-C-D 모델 또는 합리적 정서 모델이라고 불렀습니다. 이 모델에서 “A”는 **선행 사건(activating event)**을 의미하는 것으로서 우리는 이것을 적색 깃발(red-flag event)이라고 불렀습니다. “B”는 사람들이 선행 사건에 대해 가지고 있는 **신념(belief)**을 의미합니다. Ellis는 분노와 같은 감정을 유발하는 것은 사건 자체가 아니라 사건에 관한 우리의 해석과 신념이라고 주장합니다. “C”는 **사건으로 인한 정서적 결과(consquence)**를 의미합니다. 즉, 우리가 느끼는 분노와 같은 감정은 어떤 사건에 관한 우리의 해석과 신념의 결과라 할 수 있습니다.

Ellis와 다른 인지 행동주의 이론가들에 따르면 사람들은 화가 나면 “자기 대화(self-talk)”라고 하는 내적 대화(internal dialog)를 시작합니다. 예를 들어 버스가 도착하기를 기다리는 중이었다고 가정해 보겠습니다. 버스가 정류장으로 들어오고 있을 때 사람들이 먼저 타려고 여러분 앞으로 끼어 듭니다. 이러한 상황이 발생하면 화가 나기 시작할 것입니다. 여러분은 이렇게 생각할 수 있습니다: “사람들이 어떻게 이토록 생각이 없을 수가 있을까? 저 사람들은 버스를 먼저 타려고 나를 옆으로 밀쳐냈어. 저 사람들은 분명히 나나 다른 사람에 대해서는 신경을 쓰지 않아.” 분노의 상승을 유발할 수 있는 불합리한 자기 대화는 이러한 말 속에 반영되어 있습니다: “사람들은 나의 감정을 더 존중해야 해”, “어떻게 감히 나를 무시할 수가 있어”, 그리고 “그 사람들은 다른 사람들을 배려하지 않는 것이 분명해.”

Ellis는 사람들이 그러한 사건을 접했을 때 반드시 분노하는 것은 아니라고 말합니다. 사건 자체가 사람들의 기분을 망쳐 놓고 화나게 만드는 것이 아니라, 분노를 유발한 사건에 관한 해석과 신념 때문에 화가 난다는 것입니다. 분노의 기저에 깔린 신념들은 “반드시 해야 한다”는 형태로 표현되는 경우가 많습니다. 예를 들면 타인을 존중한다는 것은 훌륭한 자질이라는 것을 우리들 대부분은 동의합니다. 우리의 신념은 “사람은 항상 타인을 존중해야 한다”는 것일 수 있습니다. 그러나 실제적으로 사람들은 일상 생활에서 서로 존중하지 않는 경우가 많습니다. 여러분은 다른 사람을 존중하지 않는 행동을 목격하거나 또는 다른 사람으로부터 존경 받지 못했다고 생각할 때, 이러한 상황을 인간의 불행한 결함으로 생각하는 보다 현실적인 입장을 취할 수도 있고 분노를 상승시킬 수도 있습니다. 불행하게도, 다른 사람으로부터 존경을 받지 못했다는 인식은 계속 분노를 유발하고 결국 폭발 단계에 도달하게 됩니다. 모순되게도, 이러한 인식은 다른 사람을 존중하지 않는 행동을 유발하고, 그로 인해 사람을 존중해야 한다는 근본적인 신념을 위반하게 됩니다.

Ellis의 접근방식은 비합리적 신념들을 찾아내고, 그러한 신념들을 보다 합리적이거나 현실적인 관점으로 대체하는(Ellis의 모델에서 “D”는 **대체[dispute]**를 나타낸다) 것으로 구성되어 있습니다. 예를 들면 “나는 항상 스스로를 통제해야 하고, 모든 상황 역시 내가 통제해야 한다”는 생각을 하기 시작하면 화가 날 수 있습니다. 그러나 모든 상황을 통제하는 것은 부적절하거나 불가능합니다. 여러분은 이러한 신념을 버리고 자신에게 이렇게 말할 수 있습니다: “나는 내가 통제할 수 없는 일들에 대해서는 내 마음대로 할 수 없어”, 또는 “내가 변화시킬 수 없는 것들은 받아들여야만 해.” 이러한 자기 대화들은 비합리적 신념을 대체하는 방법의 예로서, 익명의 알코올중독자 모임(A.A: Alcoholics Anonymous)이나 익명의 마약중독자 모임(N.A: Narcotics Anonymous)과 같은 12 단계 프로그램에서 이미 사용하고 있습니다.

사람들에게는 분노를 유발할 수 있는 다른 많은 비합리적 신념들이 있습니다. 친구가 자신의 의견에 반대하는 경우에 대해 생각해 보십시오. 이럴 때 여러분은 다음과 같이 생각할 수 있습니다: “모든 사람이 나를 좋아해야 하고 반드시 내 의견에 동의해야 해.” 이러한 신념을 가지고 있다면 여러분의 의견이 반대에 부딪칠 때 여러분은 기분이 상하거나 화가 날 가능성이 매우 높습니다. 그러나 이러한 비합리적인 신념을 버리고 “나는 모든 사람을 기쁘게 해 줄 수는 없어. 내가 하는 행동에 반대하는 사람도 있을 수 있어”라고 자신에게 말한다면 마음이 진정되기 시작하고 분노를 보다 쉽게 억제할 수 있을 것입니다.

또 하나의 일반적인 비합리적 신념은 “나는 다른 사람으로부터 존중 받고 공평하게 대우 받아야만 한다”는 것입니다. 이러한 신념 역시 좌절 및 분노로 이어질 가능성이 높습니다. 예를 들면, 대부분의 사람들은 때때로 그들이 기대하는 당연한 예의범절이 지켜지지 않는 도시에서 생활합니다. 이것은 불행한 일이지만, 분노 관리의 관점에서 볼 때는 도시에서 생활하기 때문에 발생하는 대인 관계의 결핍과 불공평함을 받아 들이는 것이 바람직합니다. 따라서 이러한 신념을 대체하기 위해 다음과 같이 말하는 것이 좋습니다: “모든 사람으로부터 공평한 대우를 받을 것이라고 기대할 수는 없어”.

분노를 유발할 수 있는 다른 신념들에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다: “모든 사람은 규칙을 지켜야만 한다”, 또는 “삶은 공평해야 한다”, “선은 반드시 악을 이겨야 한다”, 또는 “사람은 항상 올바른 일을 해야 한다”. 우리가 살고 있는 사회에는 이러한 신념을 지키지 않는 사람이 있고 그러한 행동들을 변화시키기 위해서 여러분이 할 수 있는 일은 별로 없습니다. 이러한 신념은 어떻게 대체할 수 있을까요? 바꾸어 말하면, 위와 같은 비합리적 신념들을 대체할 수 있는 보다 합리적이고, 적응적이며, 분노를 유발하지 않는 사고에는 어떤 것들이 있을까요?

분노 관리에 문제가 있는 사람들은 이러한 비합리적 신념으로 인해 폭발 단계(분노 미터의 10점)에 도달할 수 있고, 폭발 후 단계의 부정적인 결과를 초래할 수 있습니다. 이러한 신념들을 대체하고 보다 합리적이고 적응이 용이한 내적 대화 또는 자기 대화를 함으로써 관점을 바꾸는 것이 더 효과적인 경우가 많습니다.

예시 6. A-B-C-D 모델

A-B-C-D 모델*

A = 선행 상황 또는 사건(Activating Situation or Event)

B = 신념 체계(Belief System)

사건에 관해서 자신과 대화(자기 대화)
자신의 신념과 타인에 대한 기대

C = 결과(Consequence)

자기 대화에 근거한 사건에 관한 생각

D = 대체(Dispute)

신념 및 기대에 대해 생각해 본다.
그러한 신념들은 비합적이거나 비현실적인가?

*Albert Ellis의 저술에 근거(Albert Ellis, 1979년; Albert Elli, R.A. Harper, 1975년)

사고(생각) 중지

분노 조절에 대한 두 번째 접근방식은 사고 중지(thought stopping)입니다. 사고 중지는 A-B-C-D 모델에 대한 즉각적이고 직접적인 대안입니다. 이 접근방식은 단순히 자신에게(일련의 자기 명령을 통해) 분노를 유발하는 생각들을 중지하라고 말하는 것입니다. 예를 들면, 여러분은 자신에게 다음과 같이 말할 수 있습니다: “이러한 생각을 중지해야 해. 이런 생각을 계속한다면 문제를 더 악화시킬 뿐이야”, “그 상황에 끼어들지 말아” 또는 “그 문제에 대해 언급하지 말아.” 다시 말해서, A-B-C-D 모델에서 설명한 것처럼 생각과 신념을 대체하는 대신에, 분노를 일으키고 통제력을 상실하기 전에 분노를 유발하는 생각들을 중지하는 것이 사고 중지의 목적입니다.

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 참여자들에게 A-B-C-D 모델을 복습하고, 2 가지 이상의 비합리적 신념과 그러한 신념들을 대체하는 방법을 기록할 것을 요청한다. 그리고 다음 주 동안 가능하면 하루에 한 번씩 사고 중지 기법을 사용해 볼 것을 권한다. 자신의 분노 관리 계획을 계속 작성하도록 상기시킨다.

복습세션 #1

학습한 개념의 강화

제6회 세션

진행자 지침

이 세션에서는 지금까지 설명한 기본적인 분노 관리의 개념들을 복습하고 요약한다. 이러한 개념들(분노 미터, 분노 단서, 분노 관리 계획, 공격 주기, 인지 재구성 등)을 특별히 주의해서 설명하고 상기시켜야 한다. 분노 관리 계획을 작성하고, 인지 전략, 행동 전략, 당면 전략, 예방 전략을 균형 있게 사용하려는 노력을 격려하고 지원한다.

제6회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
- 학습한 개념 복습
- 숙제 내주기

세션 준비 작업

참여자들에게 지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점의 수치를 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황에 주었는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대한 반응으로서 나타난 단서들을 찾아내도록 하고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 세션 준비 작업의 일부로서, 지난주 세션에서 부과되었던 숙제에 대해 자세하게 검토한다. 특히 참여자들에게 지난주 동안 A-B-C-D 모델을 사용한 결과와 계속 작성 중인 분노 관리 계획의 진행 상황을 간략하게 보고하도록 요청한다.

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

이 세션에서는 우리가 지금까지 배웠던 분노 관리에 대한 자료들을 복습합니다. 여러분은 각 개념을 복습하고 질문에 대한 명확한 답변을 얻을 것입니다. 복습을 하는 동안에는 진지하게 토의할 것을 권합니다. 또한 여러분이 분노 관리의 개념들을 어느 정도 이해하고 있는지 알아볼 것입니다.

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 자신의 분노 관리 계획을 계속 작성하도록 상기시킨다.

자기 주장 훈련 및 갈등 해결 모델 분노 표출을 위한 대안

제7회 및 8회 세션

진행자 지침

자기 주장, 공격, 수동성 및 갈등 해결 모델을 충분히 설명하기에는 한 세션으로는 부족하기 때문에 제 7회와 8회의 세션에 걸쳐서 진행한다.

자기 주장은 대인 관계 및 분노 관리에 대한 기본적인 기술이므로 2주에 걸쳐서 개념을 배우고 연습한다. 각각 90분 동안 진행되는 이 두 번의 세션에서는 자기 주장 훈련의 개요를 설명한다. 금주 세션의 대부분은 자기 주장, 공격 및 수동성에 대한 정의를 검토하고 갈등 해결 모델을 설명하는 데 사용한다. 갈등 해결 모델은 타인과의 갈등을 해결하기 위한 자기 주장 도구이다. 이 모델은 일련의 문제 해결 단계들로 구성되어 있으며 잘 실행하면 분노 상승의 가능성을 최소화할 수 있다. 이와 대조적으로, 다음 주의 세션에서는 갈등 해결 모델을 실제 생활 상황에 적용하는 역할 연기에 중점을 둔다. 자기표출적 반응, 공격적 반응 및 수동적 반응은 학습된 행동이지 본래부터 가지고 태어난 변화가 불가능한 특성이 아니라는 점을 강조하는 것이 중요하다. 이 두 세션의 목적은 갈등 해결 모델을 이용하여 공격적 또는 수동적인 반응보다는 자기표출적인 반응을 개발하는 방법을 참여자들에게 설명하는 것이다.

세션 준비 작업

참여자들에게 지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점을 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황의 수치로 주고 있는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대한 반응으로서 나타난 단서들을 찾아내도록 하고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 참여자들에게 계속 작성하고 있는 분노 관리 계획에 대해 보고하도록 요청한다.

제7회 및 8회 세션의 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비작업
- 권장 설명문
 - 자기 주장 훈련
 - 갈등 해결 모델
- 숙제 내주기

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

자기 주장 훈련

제7회와 8회 세션에서는 자기 주장 훈련과 갈등 해결 모델의 개요를 설명합니다. 자기 주장이란 배우고 숙달되는 데 시간과 연습이 필요한 일련의 행동과 기술을 말합니다. 이 그룹에서는 자기 주장 훈련의 한 가지 중요한 측면인 갈등 해결에 중점을 둡니다. 갈등 해결 모델은 분노를 관리하는 데 특히 효과적입니다.

수많은 대인 관계의 갈등은 자신의 권리를 침해 당했다고 생각할 때 발생합니다. 분노 관리 및 치료를 시작하기 전에는 다른 사람들이 자신의 권리를 존중하지 않거나 권리를 침해했다고 생각했을 때 공격적인 행동으로 반응하는 경향이 있었을 것입니다. 오늘 세션 동안에는 공격적인 행동에 의존하지 않고 대인 관계의 갈등을 해결하는 몇 가지 방법들에 대해 토의합니다.

제1회 세션에서 토의했던 것처럼, 공격은 타인에게 상해 또는 재산상의 피해를 입힐 목적으로 행하는 행동입니다. 이러한 행동에는 언어적 학대와 위협 또는 폭력적인 행위들이 포함됩니다. 타인이 여러분의 권리를 침해했을 때 여러분이 처음 나타내는 반응은 반격 또는 복수인 경우가 많습니다. 공격적인 행동을 통해 전달되는 기본적인 메시지는 자신의 감정, 생각, 신념은 중요하고, 상대방의 감정, 생각, 신념은 중요하지 않고 비논리적이라는 것입니다.

공격적인 행동에 대한 한 가지 대안은 수동적이거나 비자기표출적인 방식으로 행동하는 것입니다. 수동적이거나 비자기표출적인 방식으로 행동하는 것은 자신의 권리가 침해되는 것을 허용하는 것이기 때문에 바람직하지 않습니다. 이러한 경우에는 자신의 권리를 침해한 사람을 원망할 것이며 권리를 지키지 못한 자신에 대해서도 화가 날 것입니다. 더구나 다음에 그 사람을 다시 만나게 되면 더욱 분노를 일으킬 가능성이 높습니다. 수동적 행동을 통해 전달되는 기본적인 메시지는 상대방의 감정, 생각, 신념은 중요하지만 나의 감정, 생각, 신념은 중요하지 않다는 것입니다. 수동적이거나 비자기표출적인 방식으로 행동하는 것은 공격과 관련된 부정적인 결과들을 피하는 데에는 도움을 줄 수 있으나, 그러한 행동은 궁극적으로는 자긍심 저하와 같은 부정적인 개인적 결과를 초래하고 자신의 욕구를 충족시키는 것을 방해합니다.

분노 관리의 관점에서 볼 때, 자신의 권리를 침해한 사람을 상대하기 위한 최선의 방법은 자기표출적으로 행동하는 것입니다. 자기표출적으로 행동한다는 것은 다른 사람을 존중하면서 자신의 권리를 지키는 것입니다. 자기 주장을 통해서 전달하는 기본적인 메시지는 나의 감정, 생각, 신념이 중요하고 또한 상대방의 감정, 생각, 신념도 동등하게 중요하다는 것입니다. 여러분은 자기표출적으로 행동함으로써 수동적이거나 비자기표출적인 행동과 관련하여 자신을 과소평가하거나 공격과 관련된 부정적 결과들 때문에 고통을 받지 않으면서 자신의 권리를 침해한 사람에게 자신의 감정, 생각, 신념을 나타낼 수 있습니다.

자기표출적 반응, 공격적 반응 및 수동적 반응 모두 후천적으로 배운 행동이지 타고난 불변의 특성이 아니라는 점을 강조하는 것이 중요합니다. 갈등 해결 모델을 사용하면 대인 관계의 갈등들을 더욱 효과적인 방식으로 관리할 수 있는 자기표출적 반응을 개발하는 방법을 배울 수 있습니다.

요약하면, 공격은 해롭고 비존중적 방법으로 감정, 생각, 신념을 표현하는 것입니다. 수동적 또는 비자기표출적 행동은 감정, 생각, 신념을 표현하지 못하거나 또는 다른 사람들이 쉽게 무시할 수 있는 미안해 하는 듯한 태도로 표현하는 것입니다. 자기 주장이란 타인을 존중 하면서 그 권리를 침해하지 않고 직접적이면서, 정직하고, 적절한 방식으로 감정, 생각, 신념을 표현하고 자신의 권리를 지키는 것입니다.

자기 주장의 의미를 쉽게 이해하기 위해서는 실제 생활 상황들을 상상해 보는 것이 도움이 됩니다. 여러분이 일주일에 서너 번 익명의 알코올 중독자 모임에 친구와 함께 참석하고 있고 몇 주 동안 여러분이 친구를 자동차로 모임에 데리고 간다고 가정해 보십시오. 여러분이 지난 며칠 동안 친구를 태우러 갔을 때 그 친구는 모임에 갈 준비를 아직 마치지 못했습니다. 친구가 준비를 늦게 했기 때문에 두 사람 다 모임에 지각하는 사태가 발생했습니다. 여러분은 시간을 정확하게 지키는 것에 가치를 두기 때문에 모임에 지각하는 것이 매우 괴로웠습니다. 이 상황에서 나타낼 수 있는 여러 가지 반응에 대해 생각해 보십시오. 여러분은 친구가 늦게 준비한 것에 대해 소리를 지르거나 또는 앞으로는 절대로 데리러 가지 않겠다고 말하는 것과 같이 공격적인 방법으로 행동할 수 있습니다. 이러한 반응의 단점은 친구 관계가 깨질 수 있다는 점입니다. 또 다른 반응은 수동적 또는 비자기표출적으로 행동하여 문제를 무시하고 자신의 감정을 표현하지 않는 것입니다. 이러한 반응의 단점은 문제가 해결되지 않고 계속 남아 있을 가능성이 높고, 필연적으로 친구에 대한 적의를 유발한다는 점입니다. 다시 강조하지만, 분노 관리의 관점에서 볼 때, 이러한 문제를 해결하는 최선의 방법은 친구의 권리를 존중하면서 자신의 감정, 생각, 신념을 직접적이고 솔직하게 표현하는 자기 주장을 하는 것입니다.

갈등 해결 모델

자기 주장을 하는 한 가지 방법은 갈등 해결 모델을 이용하는 것이며, 이 모델은 쉽게 기억할 수 있는 5가지 단계로 구성되어 있습니다. 첫 번째 단계는 갈등을 일으킨 문제를 찾아내는 것입니다. 문제는 구체적으로 파악하는 것이 중요합니다. 위의 예에서 보면 갈등을 일으킨 문제는 친구가 약속시간에 늦은 것입니다. 두 번째 단계는 갈등과 관련된 감정들을 찾아내는 것입니다. 위의 예에서 보면, 화가 나거나 좌절감을 느낄 수도 있고, 상대가 당연한 일로 생각한다고 느낄 수도 있습니다. 세 번째 단계는 갈등을 일으킨 문제의 구체적인 영향을 찾아내는 것입니다. 위의 예에서 보면, 이러한 문제의 영향이나 결과는 모임에 늦는다는 것입니다. 네 번째 단계는 갈등을 해결할 것인지 또는 더 이상 문제 삼지 않을 것인지를 결정하는 것입니다. 이것은 다음과 같은 질문을 통해 결정할 수 있습니다: “이 갈등은 문제 삼을 만큼 중요한 것인가? 문제를 해결하지 않는다면 분노와 적의를 유발할 것인가? 갈등이 충분히 중요한 문제라고 결정하면 다섯 번째 단계가 필요합니다. 다섯 번째 단계는 갈등을 언급하고 해결하는 것입니다. 이 단계에서는 다른 사람의 스케줄을 확인해야 합니다. 스케줄은 중요합니다. 왜냐하면 상대방이 그 문제를 다룰 시간이 없거나 또는 다른 문제를 해결하고 있을 때 이 갈등 문제를 꺼낼 수도 있기 때문입니다. 상대방과 시간 약속이 되었을 때 자신의 갈등, 감정 및 갈등의 영향에 대해서 설명하고 해결을 요청할 수 있습니다.

갈등을 해결하는 대화의 예를 들면 다음과 같습니다.

영호: 철수야 안녕, 늦어서 미안해.

철수: 안녕 영호야, 그 문제에 대해 나하고 얘기 좀 할 수 있니?

영호: 물론이지, 무슨 문제가 있니?

철수: 영호야, 지난 며칠 동안 내가 널 태우러 갔을 때 너는 매번 늦게 나왔어. 내가 늦게 나오는 것에 대해 당연하게 생각하는 것 같아서 오늘은 내가 마음이 괴로웠어. 내가 늦게 나오면 우리 둘 다 모임에 지각하게 되고, 결국 그 일 때문에 나는 마음이 불편해져. 나는 시간을 지키고 싶어. 나는 네가 앞으로 시간을 지키도록 노력해줬으면 좋겠어.

영호: 철수야, 나는 네가 그 일 때문에 그렇게 괴로워하는지 몰랐어. 늦게 나온 것에 대해 사과할게. 그리고 앞으로는 시간을 잘 지킬게. 그 문제를 나에게 말해줘서 고마워.

물론 이것은 갈등 해결 모델을 통해서 성취할 수 있는 이상적인 결과입니다. 영호는 적대적 혹은 방어적으로 반응하여 철수에게 사소한 일을 문제 삼는다고 비난할 수도 있습니다. 영호는 철수의 감정들을 최소화하고 도외시함으로써 갈등을 해결하지 않고 방치할 수도 있습니다.

갈등 해결 모델은 갈등이 해결되지 않을 때에도 유용합니다. 수동적 또는 공격적인 행동보다는 자기표출적인 방법을 통해서 갈등을 해결하려고 노력하는 경우 기분이 더 좋아지는 것을 느낄 때가 많습니다. 특히, 갈등을 해결하기 위해서 최선을 다했다는 느낌을 가질 수 있습니다. 이 예에서 철수가 앞으로 영호를 데리러 가지 않기로 결정하거나, 영호와의 우정을 끝내기로 결정하더라도, 먼저 갈등을 자기표출적인 방법으로 해결하려고 노력했기 때문에 후회가 없을 것입니다.

예시 7. 갈등 해결 모델

1. 갈등을 유발하는 문제를 찾아내기
2. 갈등과 관련된 감정을 찾아내기
3. 갈등을 유발하는 문제의 영향을 찾아내기
4. 갈등을 해결할 것인지를 결정하기
5. 갈등을 해결하기 위한 노력

문제를 어떻게 해결하기를 원합니까?

타협이 필요합니까?

참여자들에게 역할 연기를 통해 갈등 해결 모델 사용 방법을 연습시킨다. 참여자들이 역할 연기에 대해 편안하게 느끼지 않거나 아직 준비가 되지 않았다면無理하게 강행하지 않도록 주의한다. 당신의 임상적인 판단을 활용하십시오.

다음은 역할 연기의 몇 가지 주제들이다.

- 불친절하거나 도움이 되지 않는 판매원과 상대하기
- 약의 효능을 충분하게 설명해 주지 않는 의사와 상대하기
- 자신의 말을 경청하지 않는 직장 상사와 상대하기
- 치료 및 상담 약속을 반복적으로 취소하는 카운슬러와 상대하기
- 자신의 사생활을 존중하지 않는 친구와 상대하기

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 자기 주장, 공격 및 수동성의 정의를 복습하도록 요청한다. 그리고 다음 주 동안 가능하면 하루에 한 번씩 갈등 해결 모델을 사용하는 것을 연습하도록 요청한다. 자신의 분노 관리 계획을 계속 작성하도록 상기시킨다.

분노와 가족

과거의 학습이 현재의 행동에 미치는 영향

제9회 및 10회 세션

진행자 지침

제7회 및 8회 세션과 마찬가지로, 제9회와 10회 세션을 합해서 진행하는 이유는 46페이지의 질문에 답변하고 그러한 질문을 현재의 행동과 연관시키기에는 한 세션으로는 시간이 부족하기 때문이다.

제9회 및 10회 세션(각각 90분씩)은 참여자들이 성장 과정에서 가졌던 부모 및 가족과의 관계로부터 분노를 보다 잘 이해할 수 있도록 돕는다(Reilly & Grusznski, 1984년). 그러한 과거의 인간관계가 현재의 행동, 사고, 감정, 태도, 그리고 성인이 되어서 타인들과 대인 관계를 하는 방법에 미치는 영향을 참여자들이 이해하도록 설명한다.

많은 사람들은 과거의 경험과 현재의 행동간의 연관성에 대해 깨닫지 못하고 있다. 참여자들에게 몇 가지 질문을 하여 과거의 경험이 현재의 행동 유형과 어떤 관련이 있는지 이해하도록 돕는다. 가족 관계에 중점을 둔 이러한 연습의 성격과 내용을 고려하여 이러한 연습을 주의해서 관찰 및 구성하는 한편, 따뜻하고 도와주는 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 경험에 의하면, 참여자들은 이러한 연습의 범위를 벗어나는 가족 배경을 상세하게 설명하는 경향이 있다. 가족 문제는 불안, 우울 또는 약물 및 알코올 사용의 재발을 유발할 수 있는 힘들고 고통스러운 기억을 되살릴 수 있다는 것에 유의한다. 따라서, 참여자들이 감정적으로 감당할 수 없는 경우에는 질문에 답변하지 않아도 된다는 것을 알려주는 것이 중요하다. 또한 이러한 문제들을 개인 또는 그룹 치료사와 상담할 수 있다는 것을 알려 준다.

세션 준비 작업

참여자들에게 지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점을 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황의 수치로 주고 있는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대해 설명하도록 요청한다. 참여자들이 분노 유발 사건에 대한 반응으로 발생한 단서들을 찾아내고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 갈등 해결 모델의 사용과 계속 작성 중인 분노 관리 계획에 대해 보고하도록 요청한다.

제9회 및 10회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
 - 분노와 가족
- 숙제 내주기

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

분노와 가족

이 두 세션에서는 성장 과정에서 부모나 가족이 표출한 분노와 다른 감정들에 대해서 알아보겠습니다. 많은 사람들은 부모와의 상호 관계로부터 성인이 되었을 때의 행동, 사고, 감정, 태도에 많은 영향을 받습니다. 분노 및 분노의 표출과 관련하여 부모 또는 부모의 역할을 한 사람을 통해서 보고 배우는 것입니다. 이 두 세션의 목적은 과거에 여러분이 성장한 가정 내에서 배운 것과 성인으로서의 현재 행동 및 다른 사람들과의 상호 관계의 연관성에 대해 알아보는 것입니다. 여러분은 부모와 가족에 대해 몇 가지 질문을 받을 것입니다. 이러한 질문들은 개인적이고 감정적으로 부담이 되는 주제를 다루므로 질문에 답변하기가 불편하시면 답변을 하지 않으셔도 좋습니다. 또한 가족 문제가 지닌 정서적 내용으로 인해 이러한 문제에 대해 상세하게 설명하고 싶은 자연스러운 경향이 있기 때문에, 아래와 같은 구체적인 질문들에 대해서만 중점적으로 답변해 주십시오.

1. 가족들에 관해서 설명하십시오. 부모와 함께 살았습니까? 형제 자매가 있었습니까? 어디에서 성장했습니까?
2. 성장하는 동안 가정에서 분노를 어떻게 표출했습니까? 아버지는 분노를 어떻게 표출했습니까? 어머니는 분노를 어떻게 표출했습니까? (다음과 같이 더 구체적으로 질문할 수도 있습니다: 부모가 소리를 지르거나 물건을 집어 던졌습니까? 지금까지 때리겠다는 위협을 받은 적이 있습니까? 아버지가 어머니나 당신을 학대했습니까?)
3. 행복과 슬픔 같은 감정들을 가족들 간에 어떻게 표현했습니까? 따뜻한 감정을 표현하는 경우가 자주 있었습니까? 아니면 감정의 표현이 분노와 좌절감으로 국한되었습니까? 생일이나 명절 때 서로 즐거운 감정을 표현했습니까?
4. 누가 어떻게 훈육을 했습니까? 이러한 훈육에는 벨트, 회초리, 막대기로 맞는 것도 포함되었습니까? (분노 관리 및 치료에 대한 한 가지 가정은 어떤 형태의 신체적 훈육도 자녀에게 유익하지 않다는 것입니다. 경험적 연구에 의하면 비신체적 형태의 훈육은 아동기의 행동을 형성(shaping)하는 데 매우 효과적인 것으로 나타났습니다 [Barkley, 1997년; Ducharme, Atkinson, Poulton, 2000년; Webster-Stratton, Hammond, 1997년]).
5. 가족 내에서 여러분의 역할은 무엇이었습니까? 예를 들면, 여러분은 영웅, 구조자, 피해자, 또는 희생양 중에서 어떤 역할을 했습니까?
6. 아버지와 일반적인 남성의 역할에 대해서 어떻게 생각했습니까? 다시 말해서, 여러분의 경험으로 볼 때, 남성은 사회에서 어떻게 행동해야 한다고 생각했습니까? 어머니와 일반적인 여성의 역할에 대해서 어떻게 생각했습니까? 여성은 사회에서 어떻게 행동해야 한다고 생각했습니까? (유의 사항: 참여자들이 얻은 관념 중에는 오늘날의 사회에 적합한 관념들과 다른 것들이 많습니다. 지난 30년 동안 변화된 남성과 여성의 역할에 대해 설명하십시오.)

7. 현재 성인으로서의 대인 관계에까지 이어지는 과거의 행동, 사고 방식, 감정, 태도에는 어떤 것들이 있습니까? 그러한 행동의 목적은 무엇입니까? 만약 그러한 행동을 그만둔다면 어떤 일이 발생합니까? (그룹 진행자는 과거의 사회적 학습과 현재의 행동 간의 연결성을 참여자들이 이해할 수 있도록 도와주어야 합니다.)

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 자신의 분노 관리 계획을 계속 작성하도록 상기시킨다.

복습 세션 #2

학습한 개념을 강화

제11회 세션

진행자 지침

이 세션에서는 지금까지 설명한 분노 관리의 기본적인 개념들을 복습하고 요약한다. 이러한 개념들(즉, 분노 미터, 분노 단서, 분노 관리 계획, 공격 주기, 인지 재구성 및 갈등 해결)을 특별히 주의해서 설명하고 상기시켜야 한다. 분노 관리 계획을 작성하고, 인지 전략, 행동 전략, 당면 전략, 예방 전략을 균형 있게 사용하려는 노력을 격려하고 지원한다.

제11회 세션 개요

- 진행자 지침
- 세션 준비 작업
- 권장 설명문
- 숙제 내주기

세션 준비 작업

참여자들에게 지난주 동안 분노 미터에 나타난 가장 높은 분노 수준을 보고하도록 요청한다. 참여자들이 10점을 분노 관리 능력을 상실하고 부정적인 결과를 경험했던 상황의 수치로 주고 있는지 확인한다. 참여자들을 가장 높은 분노 수준에 이르게 만들었던 분노 유발 사건에 대한 반응으로서 나타난 단서들을 찾아내도록 하고, 그 단서들을 4가지 단서 카테고리 분류할 수 있도록 도와준다. 참여자들에게 계속 작성하고 있는 분노 관리 계획에 대해 보고하도록 요청한다.

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

이 세션에서는 우리가 지금까지의 모든 세션에서 다루었던 분노 관리 자료들을 두 번째로 복습합니다. 우리는 각 개념을 다시 한 번 검토하고 질문들에 대해 명확한 답변을 찾을 것입니다. 개념들을 복습 검토하는 동안에는 진지하게 토의를 할 것을 권하며, 여러분이 분노 관리 개념을 이해하고 있는지 확인하기 위해 질문을 할 것입니다.

숙제 내주기

참여자들에게 참여자 워크북을 참조하게 한다. 참여자들에게 다음 한 주 동안 가장 높았던 분노 수준을 측정하여 분노 미터에 기록하도록 요청한다. 또한 분노를 유발했던 사건, 그러한 분노 유발 사건과 관련된 단서, 그리고 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보도록 요청한다. 이러한 경험들을 바탕으로 분노 관리 계획들을 다시 수정하여 다음 주의 마지막 세션에서 발표할 수 있도록 준비할 것을 요청한다.

종료 및 수료식

교육 종료 및 수료증 수여

제12회 세션

제12회 세션 개요

진행자 지침

- 진행자 지침
- 권장 설명문

이 마지막 세션에서는 참여자들이 자신의 분노 관리 계획을 검토하고, 치료 요소의 유용성과 친숙성을 평가하고, 종료 연습문제를 작성한다. 각 분노 관리 계획에 인지 전략, 행동 전략, 당면 전략 및 예방 전략이 균형을 취하고 있는지 검토한다. 필요한 경우, 수정에 대한 의견을 제공한다. 참여자들이 분노 관리 및 치료 과정을 수료한 것에 대해 축하해 준다. 각 참여자들에게 수료증(다음 페이지의 견본 참조)을 수여한다.

권장 설명문

(다음의 설명문을 그대로 읽거나 자신에게 편안한 말로 바꾸어 설명한다.)

1. 분노 관리에 관해서 무엇을 배웠습니까?
2. 분노 관리 계획에 들어 있는 분노 관리 전략들을 나열해 보십시오.
이러한 전략들을 사용하여 어떻게 분노 관리를 개선할 수 있습니까?
3. 분노 관리 기술들을 계속 발전시킬 수 있는 방법은 무엇입니까? 개선이 필요한 부분이 있습니까?

수료증

홍길동

귀하는 (이름 추가) 물질 남용 외래 환자 클리닉에서 실시하는
1 단계 분노 관리 그룹 과정을 수료하였으므로
이 증서를 드립니다.

[날짜]

[이름], 물질 남용
외래 환자 클리닉 소장

[카운슬러 이름]

참고 문헌

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorders*. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association. 1994.
- Barkley, R.A. (1997). *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Beck, R., and Fernandez, E. (1998). Cognitive behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.
- Berkowitz, L. (1970). Experimental investigations of hostility catharsis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 1-7.
- Carroll, K.M.; Rounsaville, B.J.; and Gawin, F.H. (1991). A comparative trial of psychotherapies for ambulatory cocaine abusers: Relapse prevention and interpersonal psychotherapy. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 17, 229-247.
- Clark, H.W.; Reilly, P.M.; Shopshire, M.S.; and Campbell, T.A. (1996). Anger management treatment in culturally diverse substance abuse patients. In: *NIDA Research Monograph: Problems of Drug Dependence, Proceedings of the 58th Annual Scientific Meeting*, College on Problems of Drug Dependence. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Deffenbacher, J.L. (1996). Cognitive behavioral approaches to anger reduction. In: Dobson, K.S., and Craig, K.D. (Eds.), *Advances in Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 31-62). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deffenbacher, J.L. (August 1999). *Anger reduction interventions as empirically supported intervention programs*. Paper presented at the 107th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston.
- Dobson, K.S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414-419.
- Ducharme, J.M.; Atkinson, L.; and Poulton, L. (2000). Success-based, noncoercive treatment of oppositional behavior in children from violent homes. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(8), 995-1004.
- Edmondson, C.B., and Conger, J.C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, 10, 251-275.
- Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy. In: Corsini, R. (Ed.), *Current Psychotherapies* (pp. 185-229). Itasca, IL: Peacock Publishers.

Ellis, A., and Harper, R.A. (1975). *A New Guide to Rational Living*. N. Hollywood, CA: Wilshire Books.

Heimberg, R.G., and Juster, H.R. (1994). Treatment of social phobia in cognitive behavioral groups. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 38-46.

Hoyt, M.F. (1993). Group therapy in an HMO. *HMO Practice*, 7, 127-132.

Juster, H.R., and Heimberg, R.G. (1995). Social phobia: Longitudinal course and long-term outcome of cognitive behavioral treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, 18, 821-842.

Maude-Griffin, P.M.; Hohenstein, J.M.; Humfleet, G.L.; Reilly, P.M.; Tusel, D.J.; and Hall, S.M. (1998). Superior efficacy of cognitive behavioral therapy for urban crack cocaine abusers: Main and matching effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 832-837.

Murray, E. (1985). Coping and anger. In: Field, T., McCabe, P., and Schneiderman, N. (Eds.), *Stress and Coping* (pp. 243-261). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Piper, W.E., and Joyce, A.S. (1996). A consideration of factors influencing the utilization of time-limited, short-term group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 46, 311-328.

Reilly, P.M.; Clark, H.W.; Shopshire, M.S.; and Delucchi, K.L. (1995). Anger management, post-traumatic stress disorder, and substance abuse. In: *NIDA Research Monograph: Problems of Drug Dependence, Proceedings of the 57th Annual Scientific Meeting* (p. 322), College on Problems of Drug Dependence. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.

Reilly, P.M., and Grusznski, R. (1984). A structured didactic model for men for controlling family violence. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 28, 223-235.

Reilly, P.M., and Shopshire, M.S. (2000). Anger management group treatment for cocaine dependence: Preliminary outcomes. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 26(2), 161-177.

Reilly, P.M.; Shopshire, M.S.; and Clark, H.W. (1999). Anger management treatment for cocaine dependent clients. In: *NIDA Research Monograph: Problems of Drug Dependence, Proceedings of the 60th Annual Scientific Meeting* (p. 167), College on Problems of Drug Dependence. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.

Reilly, P.M.; Shopshire, M.S.; Clark, H.W.; Campbell, T.A.; Ouaou, R.H.; and Llanes, S. (1996). Substance use associated with decreased anger across a 12-week cognitive-behavioral anger management treatment. In: *NIDA Research Monograph: Problems of Drug Dependence, Proceedings of the 58th Annual Scientific Meeting*, College on Problems of Drug Dependence. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.

Reilly, P.M.; Shopshire, M.S.; Durazzo, T.C.; and Campbell, T.A. (2002). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: Participant Workbook*. Rockville, MD: Center for Substance Abuse Treatment.

- Shopshire, M.S.; Reilly, P.M.; and Ouaou, R.H. (1996). Anger management strategies associated with decreased anger in substance abuse clients. In: *NIDA Research Monograph: Problems of Drug Dependence, Proceedings of the 58th Annual Scientific Meeting* (p. 226), College on Problems of Drug Dependence. Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Smokowski, P.R., and Wodarski, J.S. (1996). Cognitive behavioral group and family treatment of cocaine addiction. In: *The Hatherleigh Guide to Treating Substance Abuse, Part 1.* (pp. 171-189). New York: Hatherleigh Press.
- Straus, M.; Gelles, R.; and Steinmetz, S. (1980). *Behind Closed Doors: Violence in the American Family.* Garden City, NY: Doubleday.
- Trafate, R.C. (1995). Evaluation of treatment strategies for adult anger disorders. In: Kassinove, H. (Ed.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment* (pp. 109-130). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Van Balkom, A.J.L.M.; Van Oppen, P.; Vermeulen, A.W.A.; Van Dyck, R.; Nauta, M.C.E.; and Vorst, H.C.M. (1994). A meta-analysis on the treatment of obsessive compulsive disorder: A comparison of antidepressants, behavior, and cognitive therapy. *Clinical Psychology Review, 14*, 359-381.
- Walker, L. (1979). *The Battered Woman.* New York: Harper & Row.
- Webster-Stratton, C., and Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: A comparison of child and parent training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 93-109.
- Yalom, I.D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy.* 4th ed. New York: Basic Books, Inc.

Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients:
A Cognitive Behavioral Therapy Manual
HHS Publication No. (SMA) 10-4615Korean

