

# 물질남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리

Anger Management for Substance Abuse  
and Mental Health Clients

참여자 워크북

Participant Workbook



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Treatment  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



# 물질남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노 관리

참여자 워크북

미국 보건복지부  
물질남용 및 정신건강 관리국  
물질남용 치료 센터

1 Choke Cherry Road  
Rockville, MD 20857

## 감사의 글

이 워크북은 약물 남용 및 정신 건강 클라이언트를 위한 분노 관리: 인지 행동 치료 매뉴얼과 함께 사용할 목적으로 개발되었습니다.

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 Currier는 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 이들 의견 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., Durazzo, T.C., Campbell, T.A. *약물 남용 및 정신 건강 클라이언트를 위한 분노 관리: 참가자 워크북*. HHS 발행 번호 (SMA) 08-4210. 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) 10-4616Korean

# 목차

머리말.....	1
제1회 세션            분노 관리 및 치료 개요 .....	3
제2회 세션            사건과 단서 .....	9
제3회 세션            분노 관리 계획.....	15
제4회 세션            공격 주기 .....	21
제5회 세션            인지 재구성 .....	27
제6회 세션            복습 세션 .....	31
제7회/제8회 세션    자기 주장 훈련 및 갈등 해결 모델 .....	33
제9회/제10회 세션    분노와 가족 .....	39
제11회 세션            복습 세션 .....	43
제12회 세션            종료 및 수료식.....	45



# 머리말

이 워크북은 물질 남용 및 정신건강 내담자들을 위한 분노 관리 그룹 치료 교육과정 참여자들이 사용할 수 있도록 구성되었습니다. 이 책자는 12주간에 걸쳐 진행되는 분노 관리 그룹 치료에 참여하는 개인들에게 핵심 개념 요약 및 숙제를 하기 위한 워크시트, 그리고 각 세션에 대해 기록할 수 있는 메모지를 제공합니다. 분노 관리 및 치료에서 제시하는 개념과 기술들을 가장 잘 배울 수 있는 방법은 연습과 복습 그리고 이 워크북에 있는 숙제를 하는 것입니다. 12주간의 분노 관리 그룹 치료에 참여하는 것과 함께 이 워크북을 함께 사용하면 분노를 관리하는 데 필요한 기술들을 성공적으로 개발할 수 있을 것입니다.





# 제1회 세션: 분노 관리 치료의 개요

이 첫 세션에서는 분노 관리에 관한 전반적인 개요를 살펴봅니다. 즉 그룹의 목적, 그룹 규칙, 분노 및 공격의 정의, 분노에 관한 잘못된 생각들, 습관적 반응으로써의 분노, 분노를 측정하기 위해 사용되는 분노 미터 등을 소개합니다.

## I. 그룹의 목적

- 1) 분노를 효과적으로 관리하는 방법을 배운다.
- 2) 폭력 혹은 폭력 행사 위협을 중지시킨다.
- 3) 사고(생각)와 행동에 대한 자제력을 높인다.
- 4) 다른 참여자들로부터 지원과 피드백을 받는다.

## II. 그룹 규칙

- 1) 그룹의 안전: 스태프와 다른 참여자들에 대한 폭력이나 위협적인 행동은 허용되지 않습니다. 참여자들이 자신이 속한 그룹을 위협이나 신체적 상해를 받지 않고 자신의 경험과 감정들을 공유할 수 있는 안전한 장소라고 인식하는 것이 중요합니다.
- 2) 비밀 유지: 참여자들은 그룹 세션에서 다른 참여자들이 말한 내용들을 그룹 외부에 공개해서는 안됩니다. (그룹 진행자는 해당 주에서 적용되는 법률과 규정의 비밀 유지 제한에 관한 사항을 결정해야 합니다.)
- 3) 숙제 내주기: 참여자들은 매주 간단한 숙제를 해야 합니다. 숙제를 함으로써 참여자들은 분노 관리 능력을 향상시키고 그룹의 경험을 최대한으로 활용할 수 있습니다.
- 4) 결석 및 취소: 참여자들이 세션에 참석할 수 없을 때에는 사전에 그룹 진행자에게 전화하거나 다른 방법으로 알려야 합니다. 각 세션에서 제공되는 자료의 양 때문에 참여자들은 12회 세션 중 3회 이상 결석할 수 없습니다.

참여자가 3회 이상으로 세션을 결석하면 나머지 그룹 세션에 계속 참석할 수 있으나 수료증은 받을 수 없습니다.

- 5) 타임아웃(Timeouts): 그룹 진행자는 언제든지 타임아웃을 요구할 권리를 보유하고 있습니다. 궁극적으로, 참여자들은 분노가 상승하여 자제력을 상실할 수 있다고 생각될 때 스스로 타임아웃을 요청하는 것을 배우게 됩니다.

### III. 정의

가장 일반적인 의미에서 보면 분노는 가벼운 짜증에서부터 격분 또는 격노에 이르는 감정이나 정서입니다. 많은 사람들은 분노와 공격을 혼동합니다. 공격은 타인에게 해를 입히거나 물질적 손해를 끼칠 의도로 행하는 행동입니다. 반면에, 적의는 공격적인 행동에 동기를 부여하는 일련의 태도와 판단입니다.

- 위와 같은 정의를 배우기 전에는 분노와 공격을 혼동했습니까? 어떻게 혼동했는지 자세하게 설명하십시오.

---

---

### IV. 분노는 어느 때 문제가 될까요?

분노는 너무 심하게 느끼거나, 너무 자주 느끼거나, 부적절하게 표출될 때 문제가 됩니다. 분노를 너무 심하게 또는 자주 느끼면 신체가 극도로 긴장하게 됩니다.

- 분노가 신체에 미칠 수 있는 영향들을 나열하십시오.

---

---

---

---

### V. 이득과 결과

처음에는 부적절한 분노의 표출이 많은 이득이 있는 것처럼 보입니다(예를 들면, 긴장 해소, 타인에 대한 통제). 그러나 장기적으로 보면, 이러한 초기의 이득들은 부정적인 결과를 초래합니다. 이러한 이득을 “외형상”의 이득이라고 하는 이유는 장기적인 부정적 결과가 단기적인 이득보다 훨씬 크기 때문입니다.

- 분노를 표출하여 흔히 얻을 수 있는 이득들을 나열하십시오.

---

---

---

---

- 분노를 부적절하게 표출한 결과로 경험했던 부정적인 결과들을 나열하십시오.

---



---



---



---

## VI. 분노에 관한 잘못된 생각들

**잘못된 생각 #1:** 분노는 유전된다. 분노에 대한 한 가지 오해나 잘못된 생각은 사람들이 화를 잘 내는 것은 유전이므로 고칠 수 없다고 생각하는 것입니다. 그러나 연구 결과에 의하면 사람들이 분노를 표출하는 것은 태어난 후에 배운 행동이기 때문에 분노를 더 적절하게 표출하는 방법도 배울 수 있습니다.

**잘못된 생각 #2:** 분노는 자동적으로 공격으로 이어진다. 이와 관련된 잘못된 생각은 분노를 표출하는 유일한 효과적인 방법이 공격이라는 생각입니다. 그러나 분노를 더 건설적이고 자기 표출적인 다른 방법들도 있습니다. 효과적인 분노 관리에는 자기주장을 하는 기술을 배우고, 부정적이고 적대적인 “자기 대화”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 자기 주장과 공격을 혼동합니다. 공격의 목표는 어떤 대가를 치러서라도 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람을 지배하고, 위협하고, 피해를 주고, 상처를 입히는 것입니다. 반면에, 자기 주장의 목표는 상대방을 존중하는 방식으로 분노를 표출하는 것입니다. 자기표출적인 표현은 상대방을 비난하거나 위협하지 않으며, 감정을 해칠 가능성을 최소화합니다. 자기 주장 기술에 대해서는 제7회 및 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. 다시 말하면, 분노를 공격적인 방식으로 발산하면 공격적인 행동을 더 많이 하게 됩니다.

- 토의를 시작하기 전에, 분노에 관한 이러한 잘못된 생각들 중 사실이라고 믿었던 것이 있습니까?

---



---



---

## VII. 분노는 습관이다.

분노는 다양한 상황에 대한 일상적이고, 익숙하고, 예측 가능한 반응이 될 수 있습니다. 분노를 자주 공격적으로 표출하면 적응 불량성 습관이 될 수 있습니다. 습관은 반복에 의해서 습득된 행동을 무의식적으로 행하는 것이라고 정의할 수 있습니다. 자주 공격적으로 표출되는 분노는 부정적인 결과를 초래하기 때문에 적응 불량성 습관으로 비춰질 수 있습니다.

- 분노가 습관이 되었습니까? 어떻게 습관이 되었습니까?

---

---

---

---

- 분노가 어떤 면에서 부적응적이었습니까?

---

---

---

---

## VIII. 분노하는 습관 버리기

분노의 습관에서 벗어나기 위해서는 자신의 분노를 유발하는 사건이나 환경을 인식해야 하며, 분노가 초래하는 부정적인 결과들도 인식해야 합니다. 또한 분노를 효과적으로 관리하는 전략을 개발해야 합니다. 이러한 전략들에 대해서는 제3회 세션 이후 세션에서 더 상세하게 설명합니다.

- 자신이 알고 있거나 과거에 사용했던 분노 관리 전략들을 나열하십시오.

---

---

---

---

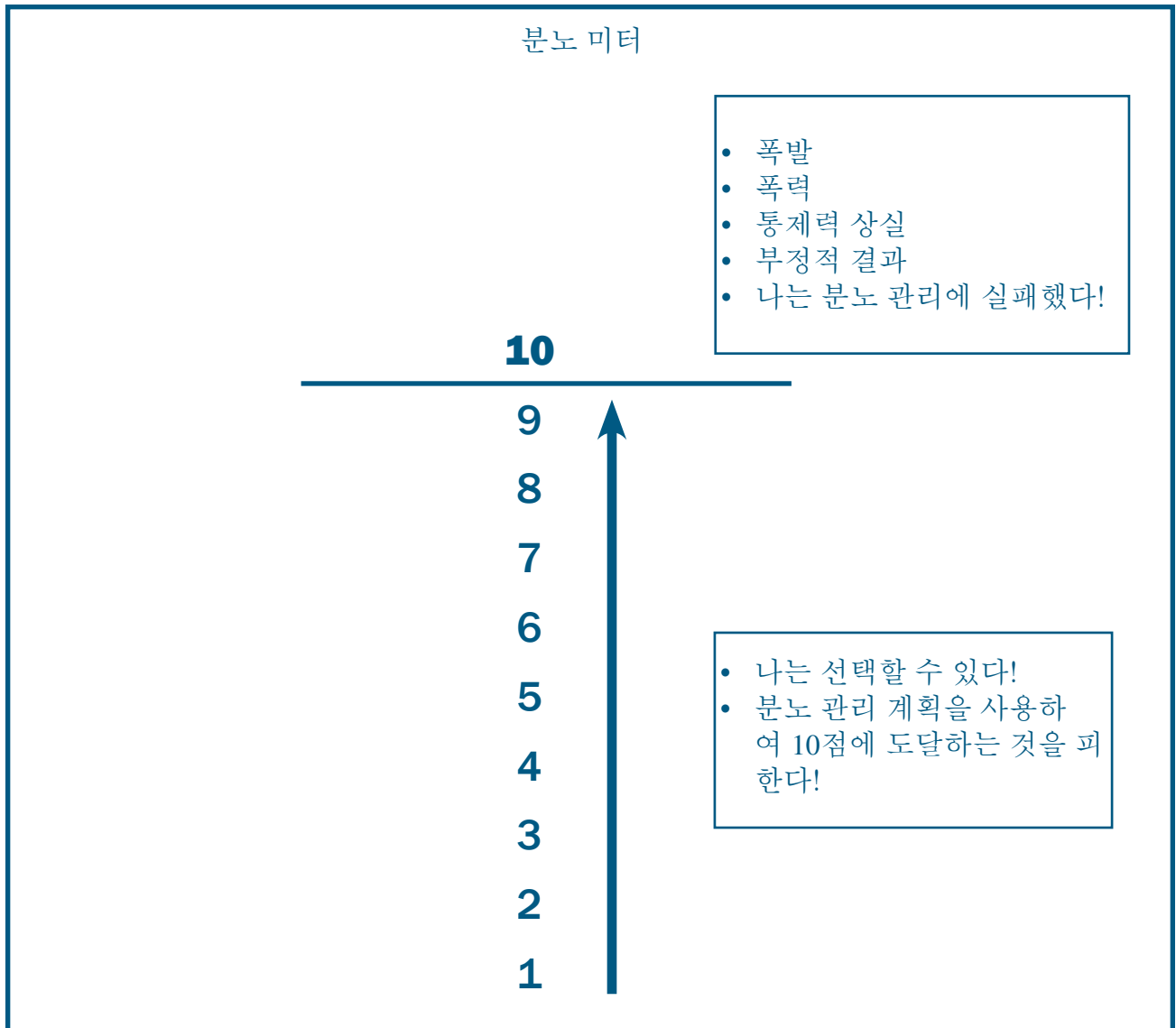
## IX. 분노 미터

분노를 측정하는 간단한 방법은 1점에서 10점까지로 이루어져 있는 분노 미터를 사용하는 것입니다. 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 나타냅니다.

- 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_ 화 \_\_\_\_ 수 \_\_\_\_ 목 \_\_\_\_ 금 \_\_\_\_ 토 \_\_\_\_ 일

- 다음 주 그룹 세션에서 그 주에 도달한 가장 높은 수준의 분노를 발표할 준비를 하십시오.





# 제2회 세션: 사건과 단서

이 세션에서는 분노 사건을 분석하는 방법을 배웁니다. 학습 내용에는 분노의 상승을 나타내는 사건과 단서를 찾아내는 방법이 포함됩니다.

## I. 분노를 유발하는 사건

화가 나는 것은 생활 속의 어떤 사건이 화를 일으켰기 때문입니다. 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. 현재 시점에서 경험한 사건 이외에도, 과거에 분노를 일으켰던 사건을 회상할 수 있습니다. 이러한 과거의 사건들에 대해 생각하는 것만으로도 지금 화가 날 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

- 당신의 경우, 분노를 유발하는 일반적인 사건과 상황에는 어떤 것들이 있습니까?

---

---

---

---

- 당신의 경우, 분노를 유발하는 적색 깃발 사건과 상황에는 어떤 것들이 있습니까?

---

---

---

---

## II. 분노의 단서: 단서의 4가지 카테고리

분노 관찰의 두 번째 중요한 측면은 분노유발 사건에 대한 반응으로 발생하는 단서들을 찾아내는 것입니다. 이러한 단서들은 분노를 느끼기 시작할 때 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. 각 카테고리 아래에, 화가 났을 때 발견하게 되는 단서들을 나열하십시오.

- 1) **신체 단서** (신체가 반응하는 방식: 예를 들면, 심장 박동 증가, 가슴 압박감, 얼굴이 달아오르거나 붉어지는 느낌)

---

---

---

---

- 2) **행동 단서** (행동으로 나타나는 반응: 예를 들면, 주먹을 짊 쥐거나, 목소리를 높이거나, 상대방을 노려봄)

---

---

---

---

- 3) **정서 단서** (분노와 함께 발생하는 다른 감정들: 예를 들면, 두려움, 좌절감, 질투심, 경멸)

---

---

---

---



- 4) 인지 단서(사건에 대한 반응으로 나타나는 생각: 예를 들면, 적대적 자기 대화, 공격 및 복수하는 상상)

---



---



---



---

### III. 준비 작업: 지난주의 분노 측정

여러분은 이 세션에서 분노를 측정하는 방법을 배우고 분노를 유발하는 사건과 상황들을 찾아내기 시작했습니다. 여러분은 매주 실시되는 각 세션에서 지난주의 숙제를 검토하고 지난 주 동안 분노 미터에서 도달한 가장 높은 분노 수준을 보고하는 세션 준비 작업을 합니다. 또한 여러분은 분노를 유발했던 사건, 그 분노와 연관된 단서, 그리고 그 사건에 반응하여 발생한 분노를 관리하기 위해 사용한 전략들을 찾아보라는 요청을 받습니다. 여러분은 각 세션을 시작할 때 준비 작업을 하기 위해 다음과 같은 질문을 사용합니다.

- 1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달한 최고 수치는 얼마인가?

---

- 2) 어떤 사건이 분노를 유발했는가?

---



---



---



---

- 3) 어떤 단서가 분노를 유발한 사건과 연관되었는가?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터의 눈금이 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했는가?

---

---

---

---

- 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_ 월 \_\_\_ 화 \_\_\_ 수 \_\_\_ 목 \_\_\_ 금 \_\_\_ 토 \_\_\_ 일

세션 준비 작업을 하는 동안 찾아낸 사건, 단서, 그리고 전략

사건 →	단서 →	전략

### 메모

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 제3회 세션: 분노 관리 계획

이 세션에서는 분노를 관리하기 위한 구체적인 전략들에 대해서 배웁니다. 분노 관리 계획이란 분노를 관리하고 조절하기 위해 찾아낸 전략들의 리스트를 말합니다.

## I. 분노 관리 계획

지금까지 이 그룹에서는 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. 이 세션에서는 자신의 분노 관리 계획을 작성하고, 타임아웃 및 이와 같은 전략을 사용하는 방법을 배웁니다. 어떤 사람들은 분노 관리 계획을 도구상자(toolbox)라고 부르고, 분노를 관리하기 위해 사용하는 구체적인 전략을 도구라고 부릅니다.

효과적인 분노 관리 전략에는 당면 전략과 예방 전략이 모두 포함되어야 합니다. 당면 전략의 예에는 타임아웃, 심호흡 연습, 사고 중지 등이 있습니다. 예방 전략의 예에는 연습 프로그램을 개발하고 비합리적 신념들을 변화시키는 것 등이 있습니다. 이러한 전략들은 이후 세션에서 더 상세하게 설명합니다.

### 타임아웃

타임아웃은 모든 사람의 분노 관리 계획에 포함되어야 하는 기본적인 분노 관리 전략입니다. 타임아웃은 공식적 또는 비공식적으로 사용할 수 있습니다. 타임아웃의 가장 단순한 형태에는 심호흡을 몇 번 하는 것과 반응을 나타내는 대신에 생각하는 것, 그리고 분노 상승을 유발하는 상황을 떠나거나 단순히 분노를 유발하고 있는 토의를 중지하는 것 등이 있습니다.

타임아웃의 공식적인 사용에는 다른 사람과의 관계가 포함됩니다. 이러한 관계로는 가족, 친구 및 동료들과의 관계가 있습니다. 타임아웃의 공식적인 사용에는 모든 관련자들이 사전에 합의된 규칙에 따라 타임아웃을 요청할 수 있는 합의 또는 미리 준비된 계획이 포함됩니다. 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 나갈 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.

- 타임아웃 전략을 사용할 수 있는 상황들에 대해 생각해 보십시오. 어떤 상황들인지 설명하십시오.

---

---

---

---

- 분노를 관리하기 위해 사용할 수 있는 구체적인 전략들을 생각해 보십시오. 어떤 전략들인지 설명하십시오.

---

---

---

---

## 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.

## II. 호흡을 통한 이완

이 세션을 마칠 때 이완 기법 중 하나인 심호흡 운동을 합니다. 여러분은 호흡에 주의를 기울이고 몇 번 심호흡을 하여 신체의 긴장을 풀어주는 이 운동을 혼자 할 수 있습니다. 이 운동은 가능한 한 자주 해야 합니다. 이 운동을 하는 방법은 다음과 같습니다.

의자에 편안한 자세로 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 들이쉬어 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. 한 번만 더 숨을 천천히 그리고 깊이 들이쉬세요. 1초 동안 숨을 멈춘 후 천천히 내쉬세요.

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.

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 생각되시면 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.

### III. 지난주의 분노 측정 결과

1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 무엇이었습니까?

---

2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

---

• 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_ 화 \_\_\_\_ 수 \_\_\_\_ 목 \_\_\_\_ 금 \_\_\_\_ 토 \_\_\_\_ 일







# 제4회 세션: 공격 주기

이 세션에서는 공격 주기에 대해 배우고 점진적 근육 이완법을 연습합니다. 이 공격 주기는 분노 미터, 분노 단서 및 분노 관리 계획의 개념들을 통합하는 도대를 제공합니다.

## I. 공격 주기

분노 관리분노 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. 앞에서 설명한 것처럼, 이러한 단서들은 분노 사건에 대한 경고 신호나 반응입니다. 상승 단계를 중지시키지 못하면 폭발 단계로 이어집니다. 폭발 단계에서는 분출되는 분노를 조절하지 못하여 언어적 혹은 신체적 공격으로 나타나는 것이 특징입니다. 폭발 후 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.

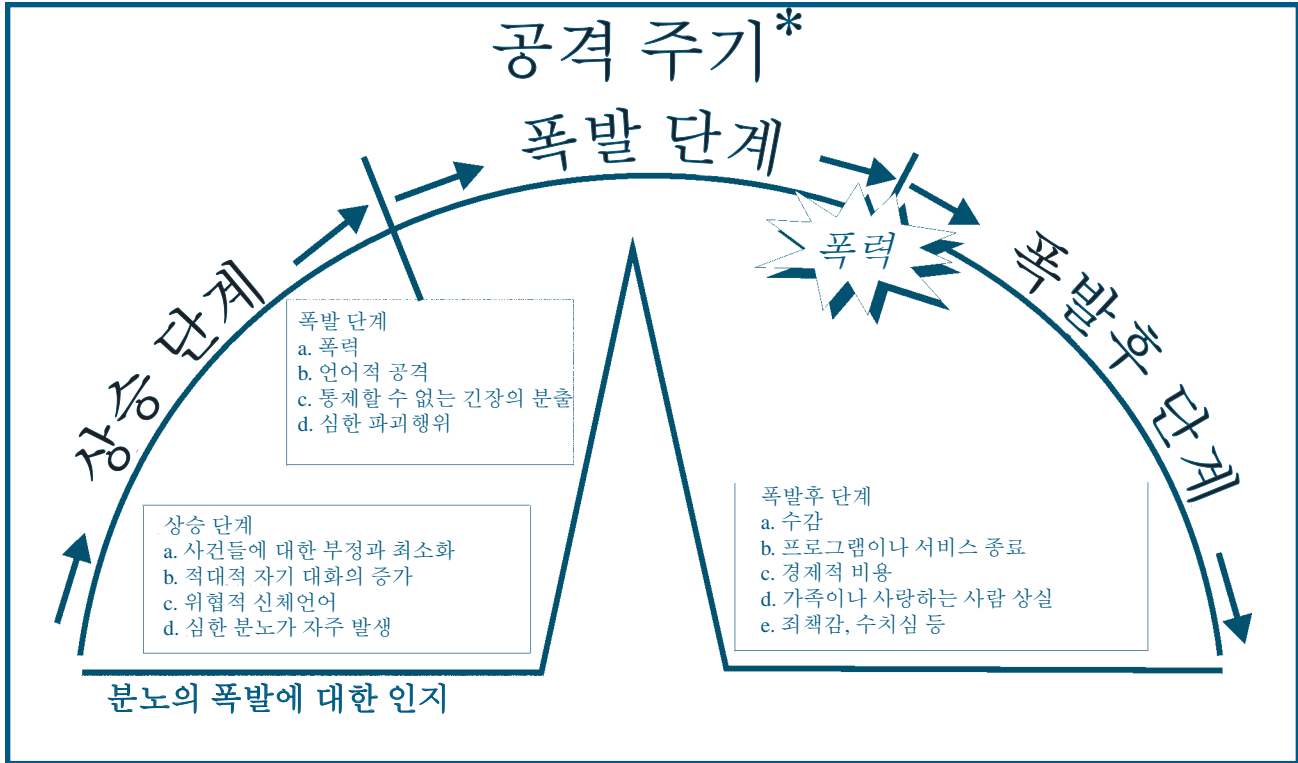
## II. 공격 주기와 분노 미터

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

분노 관리 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 미터에서 7점에 도달한다면 공격 주기의 어떤 단계에 있는 것입니까?

- 
- 분노 미터에서 10점에 도달한다면 공격 주기의 어떤 단계에 있는 것입니까?
-



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

### III. 점진적 근육 이완을 통한 이완

지난주에는 이완 기법 중 하나인 심호흡을 연습했습니다. 금주에는 점진적 근육 이완 운동을 배웁니다. 이 운동은 가능한 한 자주 해야 합니다. 이 운동을 하는 방법은 다음과 같습니다.

먼저 의자에 편안하게 앉으세요. 자, 이제 지난주에 했던 것처럼 먼저 호흡 운동을 해보겠습니다. 깊게 숨을 들이 쉬세요. 1초 동안 멈추세요. 이제 들이 쉬 숨을 조금도 남김없이 밖으로 내보내세요. 다시 깊게 숨을 들이쉬세요. 가슴과 폐를 선선한 공기로 가득 채우세요. 천천히 숨을 밖으로 내쉬세요. 다시 한번 더 천천히 들이 쉬고, 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 빠져 나가는 것을 느껴보세요. 다시 두 팔을 올려서 접은 다음 힘을 짝 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 풀어 주세요. 목과 입 주위의 근육을 이완시키세요. 이마의 주름을 펴세요. 마지막으로, 목과 얼굴에 있는 모든 근육들을 긴장시키고, 잠시 유지했다가, 풀어주세요. 머리 끝과 눈 주위의 근육이 이완 되는 것을 느껴 보세요. 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. 기분이 완전히 풀리는 새로운 감각을 느끼셨습니까? 몸의 느낌이 어떻습니까? 마음의 상태는 어떻습니까? 이완을 처음 시작했을 때와 지금의 차이를 느낄 수 있습니까?

#### IV. 지난주의 분노 측정 결과

1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 무엇이었습니다?

---

2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니다?

---



---



---



---

3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_ 화 \_\_\_\_ 수 \_\_\_\_ 목 \_\_\_\_ 금 \_\_\_\_ 토 \_\_\_\_ 일







# 제5회 세션: 인지 재구성

이 세션에서는 인지 재구성법의 한 형태인 A-B-C-D모델에 대해 배웁니다. 또한 A-B-C-D 모델의 대안인 사고(생각) 중지에 대해 배웁니다.

## I. A-B-C-D 모델

A-B-C-D 모델(다음 페이지 참조)은 분노 관리 및 치료 방식을 개념화하는 방식과 일치합니다. 이 모델에서 “A”는 **선행 사건을 의미합니다**. 선행 사건은 “사건” 또는 적색 깃발 사건이라고 부릅니다. “B”는 사람들이 선행 사건에 대해 가지고 있는 **신념(belief)**을 나타냅니다. 이것은 분노와 같은 감정을 유발하는 사건 자체가 아니라 사건에 관한 우리의 해석과 신념입니다. “C”는 **정서적 결과를 의미합니다**. 이것은 사건에 관한 해석과 신념의 결과로 경험하는 감정입니다. “D”는 **대체를 의미합니다**. 이 부분에서는 비합리적 신념들을 찾아내고, 그러한 신념들을 선행 사건에 대한 보다 합리적이거나 현실적인 관점으로 대체하는 것이 포함됩니다. 이것의 근본적인 개념은 분노를 유발하거나 상승시키는 자기 대화를 사건에 대한 보다 현실적이고 정확한 해석을 할 수 있는 생각으로 대체하는 것입니다.

- A-B-C-D 모델의 각 문자는 무엇을 나타냅니까?

---

---

---

---

- 몇 가지의 비합리적 신념들을 나열하십시오.

---

---

---

---

- 이러한 신념들을 어떻게 대체할 수 있습니까?

---

---

---

---

## A-B-C-D 모델\*

**A = 선행 상황 또는 사건**

**B = 신념 체계**

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

**C = 결과**

자기 대화에 근거한 사건에 관한 생각

**D = 대체**

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

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

## II. 사고 중지

분노 조절에 대한 두 번째 접근방식은 사고(생각) 중지입니다. 사고 중지는 A-B-C-D 모델에 대한 대안입니다. 이 접근방식은 단순히 자신에게 분노를 유발하는 생각을 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.

- 화가 날 때 사용할 수 있는 사고 중지 대화의 예를 몇 가지 들어보십시오.

---

---

---

---

### III. 지난주의 분노 측정 결과

1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 무엇이었습니까?

---

2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

• 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월    \_\_\_\_ 화    \_\_\_\_ 수    \_\_\_\_ 목    \_\_\_\_ 금    \_\_\_\_ 토    \_\_\_\_ 일



# 제6회 세션: 복습 세션

이 세션에서는 지금까지 설명한 분노 관리의 기본적인 개념들을 복습하고 요약합니다. 이러한 개념과 전략에 대해 질문이 있거나 명확하지 않은 부분이 있으면 그룹 진행자가 여러분과 함께 이 자료를 다시 한 번 복습합니다.

## 1. 지난주의 분노 측정 결과

1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 무엇이었습니까?

---

2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

---

3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

---

• 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 화 \_\_\_\_\_ 수 \_\_\_\_\_ 목 \_\_\_\_\_ 금 \_\_\_\_\_ 토 \_\_\_\_\_ 일

## 메모

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 제7회 및 8회 세션: 자기 주장 훈련 및 갈등 해결 모델

다음의 두 세션에서는 자기 주장, 갈등 해결 모델, 그리고 자기 주장을 통하여 다른 사람들과의 갈등을 줄이는 방법에 대해 배웁니다.

## I. 자기 주장 훈련

제1회 세션에서 토의했던 것처럼, 공격은 타인에게 상해 또는 재산상의 피해를 입힐 목적으로 행하는 행동입니다. 이러한 행동에는 언어적 학대와 위협적 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. 이러한 행동은 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. 수동적 행동을 통해 전달되는 기본적인 메시지는 상대방의 감정, 생각, 신념은 중요하지만 나의 감정, 생각, 신념은 중요하지 않다는 것입니다.

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 않고 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.

- 다른 사람과 갈등이 있을 때 공격적으로 행동하는 경우, 어떤 문제들을 경험할 수 있습니까?

---

---

---

---

- 다른 사람과 갈등이 있을 때 수동적으로 반응하는 경우, 어떤 문제들을 경험할 수 있습니까?

---

---

---

---

- 갈등을 해결하려고 노력할 때 자기표출적으로 행동하는 것에는 어떤 이점이 있습니까?

---

---

---

---

## II. 갈등 해결 모델

갈등 해결 모델은 자기 주장을 하기 위해 사용할 수 있는 한 가지 방법입니다. 이 모델에는 쉽게 기억할 수 있는 5가지 단계가 포함됩니다.

- 1) **문제의 확인.** 이 단계에서는 현재 갈등을 일으키고 있는 특정 문제를 확인합니다. (예를 들면, 친구를 태우러 갔을 때, 그 친구가 모임에 갈 준비가 되지 않았다.)
- 2) **감정의 확인.** 이 단계에서는 갈등과 연관된 감정을 확인합니다. (예를 들면, 좌절감, 마음 상함, 불쾌감)
- 3) **구체적 영향의 확인.** 이 단계에서는 현재 갈등을 일으키고 있는 문제의 구체적인 영향이나 결과를 확인합니다. (예를 들면, 자신과 친구가 참석하려고 계획한 모임에 늦는 것)
- 4) **갈등의 해결 여부에 대한 결정.** 이 단계에서는 갈등을 해결할 것인지 또는 더 이상 문제 삼지 않을 것인지를 결정합니다. 다시 말해서, 이 갈등이 문제 삼을 만큼 중요한지를 결정합니다.
- 5) **갈등의 언급 및 해결.** 이 단계에서는 갈등을 언급할 시간을 정하고, 자신이 갈등을 어떻게 생각하는지를 설명하고, 갈등에 대한 감정을 표현하고, 갈등의 해결 방법에 대해 의논합니다.



- 갈등 해결 모델을 사용하는 목적은 무엇입니까?

---

---

---

---

- 갈등 해결 모델의 5 단계를 서술하고 자신의 예에 적용해 보십시오.

---

---

---

---

### III. 지난주의 분노 측정 결과

- 1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 얼마였습니까?

---

- 2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

---

- 3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

---

• 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_ 월 \_\_\_ 화 \_\_\_ 수 \_\_\_ 목 \_\_\_ 금 \_\_\_ 토 \_\_\_ 일





# 제9회 및 10회 세션: 분노와 가족

이 두 세션에서는 가족들이 분노 및 다른 감정들을 어떻게 표출했는지에 대해 배웁니다. 또한 과거의 가족 관계가 현재의 사고, 행동, 감정에 미치는 영향을 분석합니다.

## I. 분노와 가족

많은 사람들은 부모와의 교류로부터 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. 다음의 질문들은 여러분이 성장한 가정 내에서의 부모와 가족들과의 교류에 대한 것입니다. 가족 문제를 다루는 것은 때때로 불쾌감을 일으킬 수도 있습니다. 이러한 감정이 생기면 그룹 진행자나 카운슬러와 상의하십시오.

- 가족들에 관해서 설명하십시오. 부모와 함께 살았습니까? 형제 자매가 있었습니까? 어디에서 성장했습니까?

---

---

---

---

- 성장하는 동안 가정에서 분노를 어떻게 표출했습니까? 아버지는 분노를 어떻게 표출했습니까? 어머니는 분노를 어떻게 표출했습니까? 지금까지 때리겠다는 위협을 받은 적이 있습니까? 아버지가 어머니나 당신을 학대했습니까?

---

---

---

---

- 행복과 슬픔 같은 감정들을 가족들 간에 어떻게 표현했습니까? 가정에서 표현된 감정들이 분노와 좌절감으로 국한되었습니까? 또는 여러 가지 다른 감정들도 표현했습니까?

---

---

---

---

- 누가 어떻게 훈육을 했습니까? 신체적 처벌이 있었습니까(예를 들면, 손바닥, 벨트, 회초리, 막대기로 맞는 것 등)? 여러분은 이러한 훈육에 어떻게 반응했습니까?

---

---

---

---

- 가족 내에서 여러분의 역할은 무엇이었습니까? 예를 들면, 여러분은 영웅, 구조자, 피해자, 어릿광대 또는 희생양 중에서 어떤 역할을 했습니까?

---

---

---

---

- 아버지와 일반적인 남성의 역할에 대해서 어떻게 생각했습니까? 어머니와 일반적인 여성의 역할에 대해서 어떻게 생각했습니까?

---

---

---

---

- 현재 성인으로서의 대인관계에까지 이어지는 과거의 감정, 사고, 행동에는 어떤 것들이 있었습니까? 그러한 행동의 목적은 무엇입니까? 만약 그러한 행동을 그만 둔다면 어떤 일이 발생합니까?

---

---

---

---

## II. 지난주의 분노 측정 결과

- 1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 무엇이었습니까?

---

- 2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

---

- 3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

- 4) 분노 미터에서 10점에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

---

- 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_ 화 \_\_\_\_ 수 \_\_\_\_ 목 \_\_\_\_ 금 \_\_\_\_ 토 \_\_\_\_ 일

## 메모

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 제11회 세션: 복습 세션

이 세션에서는 이 그룹에서 설명한 분노 관리의 기본적인 개념들을 복습하고 요약합니다. 이러한 개념과 전략에 대해 질문이 있거나 명확하지 않은 부분이 있으면 그룹 진행자가 여러분과 함께 이 자료를 다시 한 번 복습합니다.

## 1. 지난주의 분노 측정 결과

1) 지난주 동안 분노 미터에서 도달했던 가장 높았던 수치는 얼마였습니까?

---

2) 분노를 유발한 사건은 무엇이었습니까?

---

---

---

3) 분노 유발 사건과 연관된 단서는 무엇이었습니까?

신체 단서: \_\_\_\_\_

행동 단서: \_\_\_\_\_

정서 단서: \_\_\_\_\_

인지 단서: \_\_\_\_\_

4) 분노 미터에서 10에 도달하는 것을 피하기 위해 어떤 전략을 사용했습니까?

---

---

---

• 다음 한 주 동안 분노 미터에서 도달하는 가장 높은 수치를 매일 관찰하여 기록하십시오.

\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_ 화 \_\_\_\_ 수 \_\_\_\_ 목 \_\_\_\_ 금 \_\_\_\_ 토 \_\_\_\_ 일



# 제12회 세션: 종료 및 수료식

이 마지막 세션에서는 분노 관리 계획을 검토하고, 치료 요소의 유용성과 친숙성을 평가합니다. 또한 종료 연습문제를 완료하고 수료증을 수여합니다.

## I. 종료 연습문제

- 분노 관리에 관해서 무엇을 배웠습니까?

---

---

---

---

- 분노 관리 계획에 들어 있는 분노 관리 전략들을 아래에 적어 보십시오.  
분노 관리를 개선하기 위해 어떻게 이러한 전략들을 사용할 수 있습니까?

---

---

---

---

- 분노 관리 기술들을 계속 발전시킬 수 있는 방법은 무엇입니까? 개선이 필요한 부분이 있습니까?

---

---

---

---

## 메모

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients:  
Participant Workbook  
HHS Publication No. (SMA) 10-4616Korean

