

과정명	
24차시	고령자의 분노 조절 교육

1. 분노 조절 교육 프로그램 기획

① 분노

1. 분노란?

특정한 인지적/지각적 왜곡 또는 결함, 주관적인 꼬리표 달기, 생리적 변화, 행동 경향성 등과 관련된 부정적 내적 상태라고 정의할 수 있다.

2. 분노의 원인

분노가 일어나는 원인은 매우 다양한데, 대표적으로는 과도한 스트레스에 장기 노출, 마음속 억눌린 화의 누적, 성장 과정 중 받은 정신적 외상, 낮은 자존감이나 열등감, 무시당한다는 생각, 특권 의식이나 피해 의식, 뇌의 감정 조절 기능 저하, 폭력에 대한 처벌이 약한 사회나 문화적 환경 등을 원인으로 들 수 있다.

3. 분노의 강도

어떤 분노 사건은 아주 강하게 분노를 일으키는 반면, 어떤 분노 사건은 경미한 분노만 일으킨다. 또 분노는 갑자기 높은 수준으로 시작해서 감소할 수 있다.

4. 분노의 지속시간

어떤 분노 사건은 급속히 지나가 버리기도 하지만 반면에 분노를 되새김하는 경우, 며칠, 몇 달, 몇 년 동안 화가 치밀어 오르는 수도 있다.

5. 분노의 빈도

어떤 사람들은 사소하고 다양한 환경에서 분노가 촉발되고, 극단적인 경우에는 어떤 상황이던지 기본적으로 분노를 표출한다. 반면, 기질적으로 분노감이 낮은 사람들은 제한적인 촉발 사건에 대해서만 분노를 보인다.

6. 분노에 따른 신체변화

분노에 따라 신체에는 먼저 땀이 나고, 과민해지며, 떨리거나 심장이 두근거리고, 근육이 긴장되며, 두통을 느끼는 등의 생리 변화가 초래된다. 이완과 동시에 분노를 느끼기는 거의 불가능하기 때문에, 분노에 따른 신체적 각성을 감소시키는 개입은 분노 조절에서 핵심을 이룬다.

7. 인지 왜곡의 결함

인지 왜곡과 결함의 왜곡된 귀인, 상황에 맞지 않는 과장된 편견, 갈등에 대한 인내력 부족 등은 분노와 밀접한 관련이 있다.

② 분노 사건 모델

분노 사건 모델은 촉발 사건, 평가, 분노경험, 표현 패턴, 결과로 이어진다.

1. 촉발 사건

- 분노 반응을 일으키는 외적, 내적 자극에 의해 발생
- 타인의 행동, 시간, 장소, 기억, 사고 등으로 분노 발생
- 성인의 경우, 혐오적인 인간관계 행동에 의해 촉발

2. 평가

- 평가 오류 : 내담자가 촉발 사건을 어떻게 지각하는지, 분노 경험 여부에 따라 영향을 미치며, 부적절한 분노 경험을 유발
- 촉발 사건에 대한 잘못된 해석 : 부정적 귀인, 모호하거나 호의적인 상호 작용을 부정적으로 왜곡
- 과장성 : 부정적 생활 사건에 관한 어려움을 과장하여 불평에 시간과 노력을 소모
- 좌절에 대한 낮은 인내 : 불편함과 역경을 다루는 자신에 대한 과소평가
- 당위성 : 분노를 유발한 상대방 스스로의 잘못된 규칙
- 자신에 대한 부정적 평가 : 자신을 경멸, 비난하는 경향으로 부정적 감정에 취약

3. 분노경험

- 분노에 대한 내담자의 내적 알아차림을 의미
- 분노경험은 내담자의 내적 사건
- 치료자에게 생리적 반응, 자동적 운동 행동에 대한 자기 관찰, 분노 관련 생각을 보고하여 공유

4. 표현 패턴

- 분노 경험은 관찰 가능한 언어적, 운동적 패턴으로 이어짐
- 분노 억제 : 분노를 느끼지만 표현이 부적절하다고 생각해 외부적 행동을 보이지 않고, 억압된 분노는 사라짐
- 간접적 분노 표현 : 분노를 언어적 공격성으로 드러내거나 대상을 헐방 놓거나 방해하는 등의 행동
- 외적 표현 : 가장 전형적인 분노 표현으로 분노 유발 대상을 때리거나 물건 집어던지거나 소리를 지르는 행동
- 분노 통제 : 자신의 경험을 외부로 표현하는 것을 통제하거나 최소화하지만 분노 반추 가능성이 많고, 끝없이 인지적이고 생리적인 각성 발생

5. 결과

- 분노는 단기적으로 상대방을 순응하게 할 수 있지만, 장기적으로 대인 관계, 직장 생활, 위험 행동의 증가, 공격성, 건강 악화 등 부정적인 결과 초래

③ 분노 조절 프로그램 기획 방법

1. 고려해야 할 사항

- 교육 의뢰자 및 교육 대상자의 요구
- 교육 대상자의 성별, 지적인 수준과 이해력, 여건
- 교육 프로그램의 크기와 구조는 교육 관련 비용, 진행 장소, 할당 시간, 참여 대상자의 수 등을 감안하여 계획
- 예를 들어, 교육 대상자가 10명 이하로 적다면 질문지나 면담은 프로그램에 대한 참여 동기와 이해도를 높여서 대상으로 하여금 프로그램에 대한 심리적 준비를 할 수 있게 도울 수 있으나, 교육 대상자가 10명 이상이 되면 대상자에 대한 질문지 실시 및 면담 진행이 불가능해진다.

2. 기획 방법

- (1) 분노 조절 프로그램 참여 대상자 선정, 교육 의뢰 기관(의뢰인) 요구와 상황 파악

■ 파악해야 할 문제

- 교육 의뢰 목적
- 비용과 시간
- 교육 프로그램의 수준

- (2) 교육 대상자의 특성과 요구, 참여 과정 및 참여 동기 파악

- (3) 참여 대상자의 특성 파악

■ 질문지, 면담/초점 인터뷰

- 질문지는 참여 대상자의 정신 건강에 대한 평가와 선별이 가능한 것으로 선정

- (4) 분노 관련 분야의 다양한 이론 개관과 구체적인 교육 목표 설정

- (5) 대상자의 요구, 교육 목표를 반영하여 최종적으로 교육 프로그램 선정

- (6) 프로그램 운영을 위한 다양한 교수/학습 방법 등 찾기

■ 영상 자료

- 이완 훈련 등에서 언어로 설명하기 어려운 내용을 효과적으로 전달 가능

■ 인쇄물

- 심리 교육 이후 과제나 점검표 등을 제공하여 지속적인 효과를 꾀할 수 있음
- 교육 내용의 요약, 정리로 효과를 높일 수 있음

2. 분노 조절 프로그램 개발

① 분노 조절 교육 프로그램의 대상과 목표

1. 분노 조절 교육 프로그램 대상

어떤 사람들의 경우, 분노의 빈도와 지속 기간이 지나치고 그것을 촉발하는 사람 혹은 사건에 불균형이 존재한다. 이들에게 분노는 매우 부정적인 결과를 가져오며, 때로는 분노 장애로 진단될 수 있다.

2. 분노 조절 교육 프로그램 목표

(1) 분노의 원인과 증상에 대한 지식을 가지고 내담자가 겪는 문제들을 분노 문제와 연관 지음으로써 동기 향상

(2) 내담자의 새로운 행동을 실험 및 적절한 강화로 변화 모색

3. 분노 조절 프로그램 중요성

분노 조절 교육 프로그램에서 다음의 지식을 내담자와 공유하는 것은 대단히 중요하다. 이는 다른 정서 상태와의 차이에 초점을 맞춘 ‘분노’에 대한 정의로 분노 촉발 반응일 가능성이 있는 자극의 각성, 그리고 분노가 표현되는 방법들과 분노 경험 자체에 대한 이해를 말한다. 정상적이고 적응적인 분노 반응과 부적응적 분노 반응 간의 차이에 대한 이해와 높은 강도, 잦은 빈도, 오래 지속되는 분노와 관련된 부정적인 결과들에 대한 인식이라고 정리해 볼 수 있다.

② 분노 조절의 원리와 교육 프로그램 구조

1. 분노 조절의 원리

(1) 분노를 일으키는 생각 인식하기

격렬한 생각의 예시를 인식한다. 격렬한 생각의 예시에는 낙인, 다른 사람의 행동이 아닌 의도를 안다고 생각한다든지, 점을 친다든지, 부정적인 사건의 영향을 극단적으로 과장되게 인식한다든지, 원하는 것은 반드시 그렇게 되어야 한다고 요구한다든지, 또는 내 기분을 상하게 한 사람에게 복수로 기분을 상하게 만드는 것이 있다.

(2) 자신의 생각을 스스로 통제할 수 있음을 받아들이기

분노를 통제할 수 없다는 신념을 재고하고 분노가 생각으로 인한 것이라면 생각을 조절하여 통제해야 한다.

(3) 화내고 싶은 양과 기간 등을 선택하기

생각을 바꿀 수 있음을 받아들이고, 자신을 조절하기 위해 일단 멈춘 뒤, 얼마만큼 화를 낼지 결정하고 화를 내는 것이다.

(4) 생각을 조절하고 관리함으로써 분노 조절하기

분노가 치밀어 오르면 일단 멈추고, 분노를 유발하는 격렬한 생각을 보다 냉정하고 합리적인 독백으로 대체하여 조절하는 것이다.

2. 분노 조절 교육 프로그램의 구조

(1) 변화 준비

- 내담자의 상태 평가 및 동기 부여
- 치료적 동맹 형성, 분노경험에 대한 자각 촉진

(2) 변화

- 회피와 도피, 신체적 각성 다루기, 삶의 기술 습득, 사회 기술 훈련, 노출 등

(3) 수용, 적응 및 조절

- 인지 변화 촉진과 용서

(4) 변화 유지

- 재발 방지

3. 분노 조절 교육 프로그램 실시

① 변화 준비하기

1. 변화의 단계

단계	내용
인식 전 단계	<ul style="list-style-type: none">• 내담자는 문제가 있다는 것을 인식하지 못하기 때문에 변화하고 싶은 의도가 없음• 분노를 폭발적으로 표현하는 것은 '자연스럽고 정상적인 것'
인식 단계	<ul style="list-style-type: none">• 자신의 분노에 대해 의문을 가지는 단계• 분노 문제가 자신과 다른 사람에게 영향을 미친다는 어렵קות한 생각을 하게 됨
준비 단계	<ul style="list-style-type: none">• 변화를 위한 명확한 결정을 내린 상태로 내담자는 치료자와 협력적인 전략을 계획, 작업에 임함
실행 단계	<ul style="list-style-type: none">• 내담자는 변화 전략을 실행, 변화를 위해 시간과 에너지를 투자
유지 단계	<ul style="list-style-type: none">• 일련의 작업을 통해 분노가 감소된 상태로, 변화를 강화하기를 원함• 치료자에 대한 의존 감소, 자기 통제감을 증진해 내담자를 스스로의 치료자로 만드는 것이 목표

2. 동기 증진시키기

(1) 사실 재검토

내담자와 함께 과학적으로 검증된 분노에 대한 사실들을 재검토하고, 이를 통해 분노를 참는 것이 파괴적으로 표현하는 것보다 더 가치 있다는 명확한 인식을 하도록 한다.

(2) 단기적 결과와 장기적 결과 사이의 차이점 인식

분노 반응은 종종 단기적으로 강화를 제공하며, 내담자가 원하는 것을 얻게 하는 경우가 많습니다. 그러나 장기적으로는 인간관계, 직장 생활을 비롯한 생활 전반에 부정적인 결과를 가져온다.

(3) 카타르시스의 부정적 역할 이해

내담자에게 분노를 분출함으로써 카타르시스를 느끼는 것은 오히려 분노 감정과 행동을 더 증가시킨다는 것을 알게 한다. 즉, 분노를 통해 반응하면 실제로 분노 반응을 연습하는 것과 다름없는 것이다.

(4) 저항 감소 방법

치료자는 분노의 부정적인 면을 이야기할 때 격려하는 방식으로 메시지를 전달하고, 절대 직접적으로 내담자가 분노를 포기해야 한다는 방식으로 말해서는 안 된다.

(5) 분노에 대한 자각 증진

분노의 대부분은 자동적 처리 과정을 통해 나타난다. 따라서 내담자들에게 그들의 자동적 분노 과정의 경향성을 인식하도록 함으로써 전형적 분노 반응을 미리 예상할 수 있고 막을 수 있을 뿐만 아니라, 대안적 인지, 감정, 행동을 시작할 수 있게 된다. 분노에 대한 자각 증진을 위해 자기 관찰로서, 분노 사건 기록지의 사용, 신체적 반응 관찰하기, 분노 사건에 대한 역할극, 역할 바꾸기, 일상적 분노를 촉발시키는 상호작용의 체험 및 과거의 분노 회상해 보기 등을 한다.

② 변화하기

1. 회피와 도피

변화하기 위해서는 회피와 도피가 필요하다. 회피는 분노를 촉발하는 사건이 존재하지 않는 환경을 선택함으로써 자극을 통제하는 것이고, 도피란 이미 분노가 발생하거나 진행되었을 때 그 상황을 떠나는 것이다.

2. 신체적 각성 다루기

투쟁-도피 반응에 대한 내담자의 인식을 돕고, 현대 사회에서 투쟁-도피 반응은 보통 장기간의 문제 해결에 비생산적인 영향을 미친다는 것을 알려준다. 대안적 이완 반응은 점진적 근육 이완 등을 연습함으로써 신체적 각성 상태를 다룰 수 있도록 한다.

3. 여러 가지 삶의 기술 습득

사회적 상호작용 기술을 통해 사회적 상호작용 기술을 숙련함으로써 가까운 사람들과의 의사소통을 돕고, 일상생활에서 발생할 수 있는 불필요한 갈등을 최소화하며, 자기주장 기술을 통해 개인의 바람이나 감정을 표현하는 기술을 증진함으로써 갈등을 줄일 수 있다. 내담자가 자신의 일을 성공적으로 수행하는 데 필요한 기술을 얻지 못해 반복적으로 좌절을 경험해 왔을 경우, 해당 기술 습득을 돕는 것이 도움이 되며, 기술이 부족하여 느끼는 좌절감과 부적절감은 다양한 부적응적 행동과 관련된다.

4. 사회기술 훈련

분노 문제를 겪는 내담자들은 불쾌한 사건에 직면했을 때 대안적 행동을 떠올리는데 어려움을 겪는다. 따라서 사회기술 훈련을 통해 다양한 대안적 기술들을 개발하는 것이 도움이 된다.

5. 노출

분노 촉발 요인과 분노 사이의 연결이 강화됨으로 인해 자동적 분노 반응이 일어나며, 노출 기법을 통해 자동적이고 반복적 강화로 연결되어있는 반응을 깬다. 내담자를 반복적으로 조건화된 상황에 있는 특정 분노 촉발 요인에 노출 시키고, 일반적 분노 반응을 하지 않도록 하며, 습관화를 통해 이를 강화하여 기존의 촉발 요인과 분노의 연결을 소거시켜야 한다.

③ 인지 변화 촉진

1. 사고와 감정 구별하기

- (1) 많은 내담자는 사고와 감정을 구별하지 못한다. 따라서 사건에 대한 사고와 감정 간의 차이를 깨닫도록 하는 것이 중요하다. 사고와 감정을 구별하게 되면 사고가 감정에 미치는 영향을 자각하고, 보다 대안적이고 건강한 사고를 할 수 있게 된다. 이 때 사람은 자신을 둘러싼 세상에 대해 끊임없이 사고하고 평가하는데, 자동적 사고는 계속되는 내적 대화의 일부분으로, 평소에는 의식되지 않는다.
- (2) 가정은 어떠한 기대를 가지고 행하는 역할이나 태도를 말하는 것으로, 경직된 가정은 과대평가나 왜곡으로 이어질 수 있음을 기억해야 한다.
- (3) 핵심 신념은 자신, 사람, 세상에 대하여 기본적으로 가지고 있는 가정의 생각을 말하는데, 분노와 공격성을 충동적으로 표현하는 사람들은 다른 사람을 적대적으로 보고 스스로는 상처받기 쉽다고 믿는 경향이 있다.

2. 분노의 원인 교육하기

- (1) 내담자는 그들의 분노가 외부 자극인 촉발 요인에 의해 나타난다고 믿고 있으므로, 분노의 원인이 사건 자체가 아니라 촉발 요인에 대한 자신의 해석이라는 것을 이해함으로써 분노를 조절할 수 있다.
- (2) 과장성은 부정적인 사건을 단순히 불행하거나 나쁜 것이 아닌 무시무시하고 끔찍하며 소름끼치는 것으로 여기는 것이며, 보다 현실적인 용어로 사건을 재구성함으로써 사건을 보다 정확히 평가할 수 있다.
- (3) 좌절에 대한 낮은 인내력은 내담자가 전형적으로 불행이나 불편을 다루는 자신의 능력을 과소평가하므로 대부분의 경우 '견딜 수 없는' 사건은 단지 그것을 좋아하지 않거나 발생하지 않기를 원하는 사건이 되는 것이다.
- (4) 당위성은 내담자 스스로 자신, 타인, 세계에 부과한 절대적인 요구 사항이나 잘못된 규칙을 말하며, '~해야 한다', '~하지 않으면 안 된다' 형식의 진술로 나타난다.

- (5) 내담자들은 타인들에 대해 과잉 일반화하는 경향이 강하여, 다른 사람의 특징적인 행동과 결함을 전체적인 것으로 인식하고 비난하거나 모욕하기도 한다.

④ 용서에 대한 이해

1. 용서의 중요성

(1) 용서의 과정

부정적 태도와 감정에 초점을 덜 두고, 가해자에 대한 자비와 동정의 시각과 호의

(2) 용서 반응

분노 사건의 가해자에 대해 공감하는 자세로, 가해자를 전인적인 사람으로 생각하도록 돕기

2. 용서의 모델

용서의 모델은 먼저 분노를 표출한 후 용서에 대한 결심을 하고, 작업 후 완화와 심화로 이어진다.

(1) 분노 표출

- 용서는 분노 경험에 대한 온전한 자각에서부터 시작
- 논의, 반영, 지지, 적극적 경청 등 기술을 사용하여 분노 촉발 요인과 관련된 감정, 사고, 행동에 맞서도록 지원

(2) 용서에 대한 결심

- 많은 공감과 지지를 받고 분노를 일으키는 이야기를 반복함으로써 용서를 받아들일 수 있고 자연스럽게 용서를 결심

(3) 작업

- 분노를 일으킨 사람을 용서하기 위한 구체적, 적극적인 작업 시작
- 가해자 및 가해 행동을 유발하는 어떤 형태의 외부 영향을 이해

(4) 완화의 심화

- 과거를 부분적으로 재구성하고, 경험한 분노와 고통에서 의미를 발견

⑤ 재발 방지

1. 퇴보 준비하기

- 재발 방지를 위해서는 퇴보 준비를 해야 한다. 그 중 퇴보 미리 경험하기를 살펴보면 퇴보를 이해한다는 것은 진보 과정의 한 부분이므로 진보 과정에서 퇴보가 일어날 수 있다는 것을 예측할 수 있다. 그리고 재발이 가능한 경우에는 분노를 일으키는 생활 스트레스 요인의 수와 강도가 증가되는 것, 긍정적 생활 스트레스 요인의 수와 강도가 감소되는 것, 갈등 상황 및 파괴적 감정의 출현 등을 교육한다.
- 그런 다음 퇴보 관리 전략을 준비한다. 즉, 접촉을 늘림으로써 분노를 촉발할 수 있는 요인에 대한 반응을 매일 관찰할 수 있다.

4. 분노 조절 교육 프로그램 평가

① 분노 조절 교육 프로그램의 조건 및 척도

1. 좋은 분노 조절 프로그램 조건

- (1) 분노 자체 및 분노 사건의 진행에 관해 내담자의 눈높이에 맞는 충분한 지식 제공
- (2) 인지적으로 내담자를 충분히 준비시킨 후 변화를 위한 작업 시작
- (3) 변화와 수용을 위한 다양한 기술 포함
- (4) 분노 유발 사건 자체를 감소시키기 위한 다양한 기술 포함
- (5) 대안적으로 심사숙고할 수 있는 방향으로 돕고 용서의 기술 제시
- (6) 변화 목표의 달성 이후에도 재발 방지 및 유지를 위한 내용 포함
- (7) 진전과 퇴보의 과정이 있음을 자각, 퇴보하지 않도록 퇴보의 순간을 다루는 기술 습득

2. 분노 조절 프로그램 척도

분노 조절 프로그램의 효과 평가를 위한 척도에는 언어성 분노 행동 척도, 분노 행동 척도, 분노 표출/분노 억제 태도 척도가 있다. 마지막으로 전반적인 정신 건강을 위한 척도에는 자아 존중감 척도가 있다.

② 분노 조절 교육 프로그램 평가 방법

1. 분노 조절 프로그램 개발과 효과성을 검증한 문헌 준비

2. 분노 조절 측정 척도 준비

- 상황을 고려하여 질의 응답, 서술식 응답, 척도 등의 적용 가능

3. 분노 조절 교육의 효과 평가를 위한 평가 목록 작성

- 프로그램 자체에 대한 평가
- 진행자에 대한 평가
- 진행자가 응답하는 프로그램에 대한 평가

4. 교육 프로그램이 다루는 요인을 가장 잘 측정할 수 있는 척도 선정 후 평가

5. 분노 조절 교육 프로그램의 효과를 높인 요인과 방해한 요인 분석

■ 효과를 높인 요인(예시)

- `대상자의 참여 동기, 참여도, 흥미도, 이해도, 자발성, 수용도가 높을수록 프로그램의 효과도 높아짐

■ 효과를 방해한 요인(예시)

- 프로그램의 난이도가 높고, 프로그램 진행 방식이나 시간이 비효율적이고 비전문적이고 일방적일수록 프로그램 효과가 낮아짐

6. 목표 달성 여부를 종합적으로 평가하여 평가 보고서 작성