

분노 조절에 관하여

연세봄
정신건강의학과
임채홍



분노 조절에 관하여



분노와 공격성

- 분노와 비슷한 요어들
 - 까칠, 과민, 예민, 불쾌, 화, 공격성, 폭력

감정으로 나타날때 ; 분노/화(anger)의 형태

행동으로 나타날때 ; 공격성(aggression)으로 표현

분노가 공격적으로 연결되는경우 -> 분노조절의 문제 시사



분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

- 타고난(생물학적/기질) 요인
 - 생물학적요인 ; 전두엽(통제기능), 변연계(특히 편도체)
대뇌피질 (전전두엽) ; 계획, 평가, 추론, 전략수립
 - 변연계- 해마 ; 기억장소로 일어난 사건을 기억, 학습함으로써
일어날 다음 사건을 예측
 - 변연계- 편도체 ; 본능적 생존, 위험에 처했을때 싸움-
도주반응및 얼어붙는반응(freeze reaction)
 - 편도체의 역기능 ; 자극을 받으면 빠르게 생존반응모드로 흥분-
>외상후증후군이나 잦은 분노폭발의 원인



분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

- 타고난(생물학적/기질) 요인 ; 전전두엽- 피질하구조간의 회로의 이상(전전두엽의 조절이상, 과도한 편도체의 감수성)
- 후천적 전두엽손상도 공격성유발
예) 교통사고후 짜증, 공격성증가



분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

- 기질적 요인

기질이란 ; 태어나면서부터 발견되는 정서, 운동, 자극에 대한 반응 및 자기통제에 대한 개인차

토마스와 체스의 기질의 3가지 유형(1977)

- 쉬운아이 ; 새로운 환경에 쉽게 적응, 달래기 쉬움
- 까다로운아이 ; 새로운 환경에 적응하는데 시간이 오래걸림, 새로운 환경에 부정적이고, 강한 반항과 분노, 반응이 불규칙
- 더딘아이 ; 새로운 환경에 적응하는데 오래걸리지만, 서서히 ↑ 안정이 됨, 새로운 환경에 수동적으로 저항

분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

- 기질적 요인

과민, 까칠함(irritability) – 기질의 한형태

- 사소한 자극이나 거부에도 쉽게 화를 잘 내는경향
- 자극에 대해 분노를 느끼고 반응적 공격성을 보임

까칠한 기질에 관한 연구

- 유전경향성이 있음
- 시간이 지나도 잘 변하지 않는 안정성



분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

양육적요인

부정적 부모-자녀관계 ; 일관성 없는 훈육, 부정적 언급과 비난,
일방적 지시관계, 부모의 감정변화에 따라 자녀에 대한 룰이
변화, 평소 부모의 부정적 언행, 의심태도

예) 이번성적에서 평균 98점이상이면 새 핸드폰사주고, 그
이하면 핸드폰 사용금지

예) 공부못하는걸 보면 내 자식이 아니다, 호적에서 파야한다↑

분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

양육적요인

자녀에게 분노하는 부모패턴

1. 자녀로 인해 자존심상하는 부모

예) 공부못하는 자녀한테 과도하게 화내는 부모

2. 못마땅한 자신의 특성과 아이의 특성이 비슷할때 과도하게 화를 냄

예) 엄마가 어릴적 따돌림경험이 있을때 딸이 비슷한 상황이 처해지면 속상함과 불안에 과도하게 화냄



분노 조절에 관하여



왜 분노하는가

양육적요인

자녀에게 분노하는 부모패턴

3. 자신이 싫어하는 배우자와 아이가 비슷할 때

예) 아버지의 욕하는 모습과 아들이 비슷할 때

4. 주 양육자의 우울증이나 정서적 문제

예) 엄마가 무기력상태인데, 모를 힘들게 하는 경우

5. 냉담한 부모

예) 칭찬에 인색하고, 계속해서 성취만 요구



분노 조절에 관하여



분노시 고려해야하는 상황

- 1. 화/ 분노가 나타날만한 상황인지
 - 예) 학교나 가정모두에서 나타나는경우
 - 예) 가족내에서만 나타나는경우
 - 예) 권위대상한테만 나타나는경우

- 2. 화/분노의 표현방식이 어떠한지
 - 예) 자해
 - 예) 타인에 대한 공격성



분노 조절에 관하여



분노시 고려해야하는 상황

- 3. 분노와 관련된 인지나 사고왜곡에 대한 점검
예) sct ; 내가 잊고 싶은것은 그년의 배신
- 4. 과거 상처경험 (트라우마 Hx)
- 5. 분노폭발시 부모의 반응



분노 조절에 관하여



어떻게 도와줄 것인가

평소에 분노감정조절이 중요 ; 독서, 운동, 취미생활등

간단한 예 ; 분노한 마음 살펴보기(마음관찰하기)

- 어떤일이 생긴후 분노했나 (사건/상황)
- 분노할때 어떤생각이 들었나 (부정적생각)
- 분노이외에 도 어떤 감정이 느껴졌나(감정)
- 어떤 신체감각이 느껴졌나(신체감각)
- 어떤행동을 했나(행동)
- 그 행동을 하고난후 어떤일이 생겼나 (결과/반응)
- 그 결과를 겪으면서 어떤 생각과 감정이
들었나(부정적생각확인)

