

Anger Management - 분노조절

분노 (anger)는 일상 생활에서 빈번하게 발생하는 감정 경험으로서 개인이 스스로의 분노를 조절할 수 있다면, 위험상황에서 적절하게 대처할 수 있도록 인간을 동기화시키는 긍정적인 가치를 가지고 있다. 반면에 조절되지 않은 분노는 신체적, 심리사회적인 문제로 파급되어 개인과 가정 그리고 사회에서의 적응을 어렵게 만드는 부정적인 결과를 낳게 된다.

특히 아동, 청소년기에 분노조절 (Anger Management) 의 문제는 학교 폭력이나 왕따 (Bullying) 등과 연관될 수 있으며, 반사회적 태도나 행동의 직접적인 원인이 될 수 있다.

분노조절에 관한 문제는 최근 한국에서 다양한 연구가 진행중에 있으며, 많은 진료기관이나 사회기관에서 집단 혹은 개별적인 상담치료를 선행하고 있다.

개인이 일반적으로 누구나 경험할 수 있는 분노가 오래지속되거나, 가속 혹은 빈번하게 나타나서 가족 혹은 주변사람들에게 영향을 미치고 있다면 분노조절에 문제가 발생했다고 볼 수 있다. 조절이 안된 분노가 행동으로 전이되면 폭언을 비롯한 폭력적인 행동으로 까지 진전되어 가족과 주변사람들에게 상처를 줄 뿐만 아니라 반사회적인 문제를 일으키기도 한다. 만약 주변에 분노 조절에 어려움을 겪는 사람이 있다면 조속하게 전문가의 도움을 요청해야 한다.

사례) 마이클은 16 살이고 아빠와 함께 산다. 물론 일주일에 하루는 엄마네 집에서 저녁을 보낸다. 마이클의 부모는 2 년전부터 별거중이다. 마이클은 늘 화가 나있는 엄마와 폭력과 폭언을 일삼던 아빠 밑에서 14 년을 살았다. 학교에서나 친구들에게 있어서 마이클은 조용한 아이, 학교공부가 떨어지는 학생등으로 평가되고 있으며 주변에 친하게 지내는 친구가 거의 없다. 마이클의 아빠는 가정폭력에 연류되어 여러차례에 걸쳐서 경찰의 방문을 받았으며 그중 두번은 체포와 더불어 Police Safety Order 를 받기도 하였다. 일년전 마이클이 학교에서 친구를 심하게 구타하여 학교, 경찰 그리고 청소년기관에서 개입하기 시작하였다. 마이클의 분노는 급속도로 가속되고 폭력적인 경향으로 나타났는데 본인 스스로 조절이 불가능하였다. 최근에 마이클은 두번에 걸쳐서 엄마와 아빠를 폭행하였는데 부, 모 모두 병원의 치료를

받아야 할 정도로 심한 부상을 입었다. 뉴질랜드에서는 청소년을 대상으로 하는 Anger Management 집단교육이 여러곳에서 실행되고 있으나, 아시안 청소년만을 대상으로 하는 Anger Management 는 현재까지 진행하는 기관이 없다. 필자는 마이클을 Children Who Witness Family Violence (CWWFV) 프로그램에 의뢰하였다. 이는 가정폭력에 노출된 어린이나 청소년을 돕는 정부지원 상담프로그램으로 전문치료사에 의해서 6 차례에 걸친 무료 상담을 받을 수 있다.

뉴질랜드에는 여러 상담기관에서 개인 혹은 집단을 대상으로 분노조절에 대한 상담을 시행하고 있다. 분노조절 교육 코스 Anger Management 가 때로는 경찰이나 법적인 조치와 연계되어 강제성을 띠우는 그룹 프로그램도 많이 있지만, 개인적인 치료를 목적으로 하는 프로그램도 쉽게 찾을 수 있다.

아래의 내용들은 분노조절에 관련된 정보나 기관안내이다.

- Man Alive – Anger Management (Non Violence Course) 맨 어라이브 라는 단체에서는 가정폭력을 경험했거나 분노로 인해 문제가 발생한 남성들을 대상으로 비폭력식 접근이라는 집단상담을 실행하고 있다. 이 상담의 목적과 진행은 분노한 사람들에게 수치심이나 비난이 아닌 자신의 분노에 대한 책임을 장려하고, 분노를 방지 혹은 관리하는 방법을 알아가며, 긍정적으로 관계맺는 방법과 가정에서의 안전 수칙정하기 등을 기본으로 한다. 이 프로그램의 특징은 남자를 위한, 남자에 의해 실행된다는 것이다.
- <http://www.kiwifamilies.co.nz/articles/dealing-with-anger/> - 다양한 연령대의 가족관련 정보 사이트
- <http://www.2shine.org.nz/stopping-violence> - 주로 가정폭력을 다루는 기관이지만 분노와 관련되 많은 연구 자료들을 보유하고 있다.
- <http://nzviolenceprevention.org.nz/services.htm>
- <http://www.kidslines.org.nz/>
- <http://www.headspace.org.nz/young-people/time-out.htm>

분노조절에 어려움을 겪고 있다면, 빠른 시간안에 전문가와의 상담을 권하고 싶다.