

인지적 탈융합 기법이 분노감소에 미치는 영향

유진아 현명호[†] 이서정

중앙대학교 심리학과

본 연구는 수용을 기반으로 하는 인지적 탈융합 기법과 억제 및 회피를 기반으로 하는 분노 차단 기법의 분노조절효과를 비교하였다. 자발적으로 참여한 56명의 대학생은 인지적 탈융합 집단과 분노차단 집단에 무선 배정되었다. 이들에게 과거 분노사건을 회상하게 하여 분노를 유발하였고, 이어서 집단별로 각각 세 개의 세부기법을 처치하였다. 탈융합 기법은 탈융합 문장만들기, 단어반복읽기, 퍼레이드 비유로 구성되었고, 분노차단 기법은 타임아웃, 사고중지, 심상이완훈련으로 구성되었다. 기법의 처치 전과 후에 분노와 정화감의 변화를 종속변인으로 측정하였다. 또한 분노의 탈융합 과정에서 예상되는 세 가지 탈융합 효과인 거리두기와 정서적 불편감 감소, 통제행동의 감소를 측정하였다. 그 결과, 두 집단 모두 분노가 감소하고 정화감이 증가하였으나 인지적 탈융합 기법을 사용한 집단의 효과가 더 우수하였다. 또한 인지적 탈융합 기법을 사용한 집단의 탈융합 효과점수가 더 큰 것으로 나타났다. 이는 분노차단 기법에 비해 인지적 탈융합 기법이 분노를 감소시키고 정화감을 높이는 데 효과적인 전략임을 시사한다. 끝으로 본 연구의 한계점과 제안을 논하였다.

주요어 : 분노, 분노조절, 인지적 탈융합 기법, 수용전념치료, 수용, 경험적 회피

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 현명호 / 중앙대학교 심리학과 / (156-756) 서울시 동작구 흑석로 84
Tel : 02-820-5125 / E-mail : hyunmh@cau.ac.kr

분노는 모든 사람이 흔하게 경험하는 감정으로 위기에 효과적으로 대응하기 위한 반응이다. 하지만 조절에 실패하여 분노를 자주 경험하게 되면 자율신경계를 각성시켜 혈압이나 심혈관계 질병으로 이어지는 등 다양한 문제를 유발할 가능성이 높다(김교현, 전경구, 1997; Williams, Paton, Siegler, Eigenbrodt, Nieto, & Tyroler, 2000). Davidson, Putnam과 Larson(2000)은 전전두엽의 활동을 통해 측정된 정서조절이 부적 정서의 조절실패 및 공격적, 충동적 행동과 관계가 있음을 보고하였다. 가정폭력이나 살인을 포함하는 많은 범죄행동이 분노에 충동적으로 반응함으로써 발생하며(김유미, 2007; Dobash & Dobash, 1984; Farrell, 2004; Vecchio & O'Leary, 2004), 적절히 표현되지 못한 분노는 자해(김경중, 1982), 알코올 남용(권미리, 2005), 우울증과 통증장애(Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994), 신경증(Bruehl, Burns, Chung, & Chont, 2009)과 같은 정신적 문제와 상관이 높다. 이와 같이 분노는 조절이 필요한 부정적 정서로 볼 수 있다.

정서조절이란 정서를 경험하거나 표현하는 것을 통제하려는 의식적·무의식적 절차를 말한다(Gross, 1998). 행동주의에서는 인간의 긍정적 정서를 최대화하고 부정적 정서를 최소화하는 것이 정서조절의 목표라고 보았다(Western, 1994). 부정적 정서를 유발하는 혐오 자극을 회피하는 방법은 부정적 정서를 감소시키지만(Gray, 1976), 혐오자극이 외부에 있지 않고 생각과 같이 자극이 내부에 있을 경우에는 회피행동은 부정적 정서를 심화시킬 수 있다(Hayes & Smith, 2005).

Feldner, Zvolensky, Eifert와 Spira(2003)는 정서회피가 높은 집단과 낮은 집단에게 이산화탄소가 많은 공기를 흡입하게 하고 고통을 측정

한 결과, 정서회피가 높은 집단이 고통을 더 크게 느낀다는 것을 보고하였다. 이 밖에 많은 연구에서 생각을 억제하면 오히려 그 빈도가 늘어나고 침투적으로 떠오르며, 억제된 감정은 더욱 촉발되고 증폭된다는 것을 일관되게 보고하고 있다(Clark, Winton, & Thynn, 1993; Freeston, Ladouceur, Thibodeau, & Gagnon, 1991; Gross, 2002; Marcks & Woods, 2005; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987; Wenzlaff & Wegner, 2000).

이러한 경험적 연구를 근거로 부정적인 생각이나 느낌을 회피하지 않고 수용하도록 장려하는 패러다임이 조명 받고 있다. 수용전념치료(ACT: Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)는 그 흐름 중의 하나이다. ACT에서는 부정적 정서를 경험하지 않기 위한 역기능적인 통제행동을 경험적 회피(experiential avoidance)라고 한다. 많은 사람이 정신적 문제를 경험하는 이유는 회피라는 문제해결 전략이 효과적이지 않은 생각이나 감정과 같은 내적 사건에 대해서도 회피를 일관되게 사용하기 때문이라고 하였다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 그러므로 ACT는 회피전략이 효과적이지 않음을 인정하고 다른 효과적인 전략을 택할 수 있는 심리적 유연성을 키우는 것을 치료의 목표로 삼고 있다. 이를 위해 제시한 6가지 핵심 단계 중 한 가지가 인지적 탈융합 기법이다.

경험적 회피는 마음에서 만들어 낸 생각에 인지적으로 융합되어 나타난다(Hayes & Smith, 2005). 인지적 융합이란 언어기능이 실제 경험을 앞서게 되어 언어가 경험을 규정하게 되는 현상을 말한다(Hayes, 2004). 인간은 경험을 언어로 상징화하여 이해하는데, 이러한 인지적

과정에서 경험의 자극기능이 언어와 연합하여 중립자극인 언어도 실제 경험과 같은 자극기능을 갖게 된다(Blackledge, 2007). 이러한 기능의 전환은 양방향으로 이루어져서, 언어가 경험의 심리적 자극기능을 바꿀 수도 있다. 다시 말하면, 인지적 과정에 의해 인간이 경험하고 느끼는 방식이 달라질 수 있다.

분노의 유발과정에서도 이러한 현상은 관찰된다. Beck(2000)은 일차적으로 사건을 해석하고 나서 정서적 불편감을 느끼게 된다고 한다. 그리고 그 상황이 자신의 신념이나 규칙에 위반된다고 생각할 경우 분노가 일어난다고 보았다. Eifert, McKay와 Forsyth(2006)는 분노행동을 다음과 같은 인지과정으로 설명하면서 해석에 대한 신념을 강조하였다. 사건을 경험하게 되면 먼저 상황이 잘못되었다는 판단이나 비난과 같은 생각이 일어난다. 둘째로 그 생각이 절대적으로 옳다는 신념을 가진다. 셋째로 그 신념으로 인해 상처받은 느낌이나 수치심 같은 부정적 정서가 촉발되면서 분노로 변하게 된다. 끝으로 불쾌한 감정을 해소하려는 충동이 행동으로 나타난다.

이를 종합해보면, 분노는 사건을 해석하거나 판단하는 인지적 과정을 통해 발생한다. 또한 분노는 사건을 경험하면서 느끼는 정서적 불편감을 있는 그대로 받아들이지 않고 이를 거부하는 과정에서 촉발되는 이차적 감정이라 볼 수 있다. 이러한 인지과정을 통해 그 상황에서 동일한 사건을 다시 경험하지 않아도 해당 사건에 대한 생각만으로 분노를 경험하는 현상이 발생할 수 있는데, 이를 인지적 융합으로 볼 수 있다. 이러한 상황에서는 그 생각을 판단이나 견해와 같은 사적 경험으로 받아들이는 것이 아니라 객관적 사실로 받아들이게 되며, 자신의 생각이 절대 옳다고 믿

게 되어 그 사건을 다른 방식으로 경험할 수 있는 융통성이 제한된다(Hayes & Smith, 2005). 그리고 이를 다시 경험하지 않기 위해 사건에 대한 생각 자체를 회피하려는 역기능적인 회피행동이 나타나게 된다.

ACT에서는 융합상태에서 벗어나고 수용을 촉진하기 위해 인지적 탈융합 기법(cognitive defusion technique; 이하 탈융합 기법)을 제시하였다. 탈융합 기법은 언어과정을 방해하거나 파괴하여 현실에 접촉하는 것을 뜻한다(Hayes et al., 1999). 이러한 언어과정에 개입하기 위하여 탈융합 기법은 언어의 한계를 지각할 수 있도록 비유를 사용하거나 해당 언어가 사용되는 통상적인 맥락과 다르게 언어를 사용하여 인간이 언어를 통해 기능을 만들어내는 과정을 드러내고 문자적 의미에서 벗어나도록 돕는다(문현미, 2006). 분노에 있어서도 탈융합 기법을 통해 분노를 유발한 사건에 대한 생각을 제거하거나 바꾸는 것이 아니라 그 생각이 행동에 영향을 미치지 않도록 신념을 약화시키고 같은 사건을 다른 방식으로 경험하게 할 수 있을 것이다(Wilson & Murrell, 2004).

탈융합의 주요 과정 중 하나는 자기 내부에서 일어나는 생각과 감정의 흐름을 알아차리는 것이다(Blackledge, 2007). 생각을 알아차린다는 것은 생각의 내용보다 생각이 흘러가는 과정에 초점을 맞추는 것을 의미한다(Hayes & Wilson, 1994). 생각을 억제하거나 회피하지 않고 객관적으로 바라보는 거리두기(distancing)는 좋은 예가 될 수 있다. 거리두기는 그 생각에 대한 확신을 낮춘다. 분노과정에서 판단행위나 자신이 옳다는 신념이 약화된다면 사건에 대한 생각을 회피하지 않는 상태에서도 정서적 불편감의 감소를 기대할 수 있으며, 이는 분노의 감소로 이어질 수 있을 것이다. 따라

서 분노가 탈융합되는 과정에서 생각과 거리 두기, 사건에 대한 정서적 불편감의 감소가 나타날 것이며, 반면에 통제행동은 나타나지 않을 것이라고 예상할 수 있다. 권효석과 이장한(2010)은 탈융합 기법이 불안민감성을 감소시키는 과정에서 부정적 사고에 대한 믿음과 정서적 불편감이 감소하였음을 확인하였다.

탈융합 기법은 단일한 기법이 아니라 탈융합을 일으키기 위한 다양한 시도로 구성되어 있는 복합적인 기법이다. 여기에는 언어의 기능과 한계에 대한 교육과 비유, 융합을 약화시키는 기법이 포함되어 있다(Hayes et al., 1999). 본 연구에서는 가르치거나 교육하는 과정을 최소화하고 언어의 융합을 약화시키는 기법을 집중적으로 사용하였다. 사용한 세부 기법은 탈융합 문장만들기와 단어반복읽기, 퍼레이드 비유로 총 3가지이었다.

탈융합 문장만들기는 생각이나 느낌 뒤에 “...라고 생각하고 있다, ...라고 느끼고 있다.”라는 수식을 붙이는 기법이다. 이러한 문장은 객관적인 느낌을 주어서 자신의 생각과 거리를 둘 수 있게 한다. 이 기법을 부정적 자기관련 진술문에 적용하면 정서적 불편감이 감소하고 확신도가 감소할 수 있다(Healy, Yvonne, Dermot, & Keogh, 2008; Keogh, 2008).

단어반복읽기는 단어를 빠르고 크게 읽으면 단어의 의미가 사라지고 소리만 남는다는 원리를 바탕으로 하고 있다. 이 기법은 정서적 불편감을 유발하는 단어나 진술문의 정서적 영향력을 감소시킨다는 연구가 보고되고 있다(김환, 이훈진, 2008; Masuda, Twohig, Stormo, Feinstein, Chou, & Wendell, 2010; Masuda, Hayes, Twohig, Drossel, Lillis, & Washio, 2009).

퍼레이드 비유는 문현미(2006)의 연구에서 참여자가 가장 효과적이었다고 응답한 기법이

다. 생각을 나뭇잎에 써서 시냇물에 흘러보내는 비유나 생각을 행진하는 군인이 들고 있는 깃발에 비유하여 생각의 흐름을 알아차리고 거리를 두는 훈련을 할 수 있다.

탈융합의 효과를 직접 증명한 연구는 매우 부족하다. 예를 들어 수용과 탈융합 행동이 이명(耳鳴)과 관련된 고통을 감소시키는 데에 중요한 역할을 하였다는 연구가 있다(Hesser, Westin, Hayes, & Andersson, 2009). 분노와 관련된 연구에서는 탈융합 효과를 직접 확인하지 않았지만 수용을 촉진하여 탈융합 효과를 간접적으로 증명한 연구가 있다. 예컨대, 분노상황에서 공격적인 행동이 줄고 반응을 선택할 수 있는 능력은 증가하였고(Eifert & Forsyth, 2010), 분노억제가 감소하고 수용태도는 증가한 결과(염승훈, 2008; 이상은, 2010)가 보고되고 있다. 따라서 탈융합은 분노 감소에 영향을 미칠 것이라고 예상해 볼 수 있을 것이다.

본 연구에서는 탈융합 기법을 분노차단 기법과 비교하고자 한다. 타임아웃, 사고중지, 심상이완훈련 총 세 가지의 기법을 사용하였으며, 그 처치방법은 서수균(2004)의 분노조절 프로그램을 참고하였다. 타임아웃은 분노상황에서 빠져 나오기 위하여 다른 생각을 하거나 다른 행동을 하는 것이다. 본 연구에서는 구구단을 외는 방식을 사용하였고, 이것은 주의 분산과 같은 회피의 원리라고 할 수 있다. 사고중지는 심상이완기법과 같이 사용될 수 있는데, 일정 시간동안 분노사건에 대한 생각을 중지시키고 편안하거나 즐거운 경험을 떠올려 분노를 가라앉히는 방법이다. 이 기법은 분노의 원인이 되는 생각이 떠오르지 않도록 억제하고, 분노와 대립되는 이완을 사용하여 분노를 감소시킨다(전소현, 2007). Maxwell(2004)은 분노반추가 분노를 증가시키므로 사고중지나

사고전환이 분노 감소에 도움이 될 것이라고 제안하였다. 여러 연구에서 이완훈련의 분노 조절 효과(Deffenbacher & Stark, 1992), 사고중지와 이완훈련이 포함된 분노통제훈련의 분노 행동 감소 효과(Dangel, Deschner, & Rasp, 1989)가 보고되고 있다.

탈융합 기법이 수용을 기반으로 하는 반면에 분노차단 기법은 억제 및 회피를 기반으로 한다. 문현미(2006)는 생각을 통제하여 정서를 조절하는 것을 “보다 나은 형태의 경험 회피를 체계적으로 훈련하는 것”이라고 표현하였다. 억제와 회피는 분노를 일시적으로 감소시킬 수 있으나 그 본질은 내적 사건을 직면하지 않으려는 것이기 때문에 장기적으로는 결과를 악화시키게 된다(Kelly & Roberts, 2002). 사고를 억제하면 처음에는 생각의 빈도가 감소했으나 이후 억압을 그만두도록 하자 생각의 빈도가 증가한다(Clark, Ball, & Pape, 1991). 이는 억압이 지속적인 노력을 필요로 하는 과정이고, 생각을 근본적으로 제거하지 않는다는 것을 보여준다. 이렇듯 분노를 억제하고자 하면 오히려 침투적으로 떠오르는 생각이나 증가된 분노감정과 계속 투쟁하며 어려움을 가중시킬 수 있다(Hayes & Smith, 2005).

본 연구의 목표는 탈융합 기법의 분노조절 효과를 확인하고 그 크기를 분노차단 기법과 비교하는 것이다. 결과에 영향을 미칠 수 있는 피험자의 특성분노와 상태분노, 분노반추를 실험 전에 이를 측정하여 통제하고 집단 간 차이가 있는지 확인하였다. 분노사건에 대한 분노와 정화감이 처치 전과 후에 변화하였는지 확인하고 그 결과를 분노차단 기법의 결과와 비교하였다. 또한 탈융합 전략을 사용하여 분노를 감소시키는 과정에서, 사건에 대한 정서적 불편감이 감소되고 생각과 거리두기가

나타나며 통제행동이 감소하는 효과를 보일 것이라 예상하였다.

방 법

연구대상

서울 소재 C대학과 S대학을 대상으로 분노 사건이 있는 연구대상을 모집하였다. 연구대상은 모두 실험에 자발적으로 참여하였다. 실험 전 기분질문지로 측정된 점수가 총점의 15%인 10.8점을 넘은 참여자는 오염요인에 의해 분노가 유발된 것으로 보고 제외하였으며, 분노유발 전후 점수차가 상기 점수 이내인 참여자는 분노유발이 되지 않은 것으로 보고 제외하였다. 최종적으로 실험에 참여하게 된 56명은 처치집단(탈융합집단)과 비교집단(분노차단집단)에 무선 배정하였다. 모집된 참여자의 나이는 최소 19세, 최고 37세로, 25세 이하가 80.4%를 차지하였다. 두 집단의 평균 연령은 23.5세(SD = 3.91)와 23.9세(SD = 3.08)였다.

측정도구

특성분노

한국판 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korea version; 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, 1997)에서 특성분노를 측정하는 10문항을 사용하여 측정하였다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .85였다.

분노반추

이근배와 조현춘(2008)이 한국판으로 타당

화한 Sukhodolsky, Golub과 Cromwell(2001)의 분노반추척도(Anger Rumination Scale; ARS)를 사용하여 통제변인인 분노반추를 측정하였다. 이 척도는 19문항으로 되어 있으나 기억을 통해 분노를 유발하는 실험상황에 적용하기에 적절한 분노기억반추 요인 8문항만을 사용하였다. 본 연구에서 분노기억반추의 내적일치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

분노와 정화감

김교현(1995)과 전소현(2007)의 연구를 참고하여 “화나는”, “짜증나는”, “미운”, “신경질나는”, “약오르는”, “열받는”, “분노하는”, “속상한” 으로 구성된 기분질문지를 사용하여 상태 분노를 측정하였다. 또한 분노가 해소되었을 때 느껴지는 정화감을 측정하기 위하여, 김교현(1995)의 연구를 참고하여 “홀가분한”, “개운한”, “해방된”, “편안한”, “상쾌한”의 형용사 5개를 사용하였다. 이 척도는 0점(전혀 아니다)에서 8점(매우 그렇다)까지 9점 리커트 척도로 구성하였다. 본 연구에서 나타난 내적일치도 (Cronbach's α)는 분노를 유발하고 나서 측정한 값을 기준으로 하였을 때 분노는 .91, 정화감은 .85였다.

인지적 탈융합 효과

참여자가 기법을 사용하는 과정에서 분노의 탈융합 효과를 체험했는지 확인하고자 기존 연구(김환, 이훈진, 2008; Bach & Hayes, 2002; Hayes & Smith, 2005)를 참고하여 정서적 불편감, 생각과 거리두기, 그리고 탈융합 상태에서 나타나지 않는 통제행동을 측정하는 문항을 구성하였다. 임상심리 석박사 과정생 15명이 두 차례에 걸쳐 안면타당도와 문장이해도를 평가하고 수정을 거쳐 문항을 제작하였다. “괴

로운 생각이나 느낌을 밀어내야 한다는 압박감을 느꼈다.”, “괴로운 생각 속에서 빠져나와, 그 생각으로부터 자유롭다는 느낌이 든다.” 등 총 9문항 중 내적일치도와 타당도가 떨어지는 2개 문항을 제거하여 총 7개의 문항을 사용하였고, 6점 척도로서 점수의 범위는 7점에서 42점이었다. 본 연구에서의 내적일치도 (Cronbach's α)는 .82였다.

처치 절차

동의서 작성 후 특성분노와 분노반추, 기분질문지를 작성하였다. 과거 분노사건을 이야기하도록 하여 분노를 유발하고 기분질문지에 응답하도록 하였다. 탈융합 기법을 사용한 실험조건은 탈융합 문장만들기와 단어반복읽기, 퍼레이드 비유 기법을 적용하였다. 비교 조건은 분노차단 기법인 타임아웃, 사고중지, 심상이완 기법을 순서대로 적용하였다. 가외 변인을 최대한 통제하기 위하여 처치의 구조를 통일하였다. 또한 실험을 홍보할 때에 분노조절을 한다는 것을 미리 알리고, 기법이 분노를 감소시킬 수 있다는 설명을 하여 집단 간 기대효과를 통제하였다. 두 조건은 모두 소리내서 빠르게 말하는 기법(단어반복읽기, 타임아웃)과 심상기법(퍼레이드 비유, 심상이완)을 포함한다. 총 처치시간은 15분에서 20분 정도 소요되었으며 처치 종료 후 소감문을 간단히 작성하도록 하였다.

결 과

탈융합 기법을 사용한 처치집단과 분노차단 기법을 사용한 비교집단이 처치 전 분노와 정

회합에 차이가 있는지 확인하였다. 또한 분노 조절에 영향을 줄 수 있는 특성분노와 분노반추도 함께 분석하였다. 그 결과, 처치 전 분노, $t(54) = .04$, 처치 전 정화감, $t(54) = 1.91$, 특성분노, $t(54) = -.54$, 분노반추, $t(54) = .88$, 모두 집단 간 차이가 유의하지 않았다.

분노 감소 효과

기분질문지로 측정한 처치집단과 비교집단의 분노 평균과 표준편차, 그리고 평균 변화량을 표 1에 제시하였다. 두 집단의 처치 전후 분노를 비교하기 위하여 반복측정 변량분석을 실시한 결과는 표 2와 같다. 분석 결과, 집단의 주효과, $F(1, 54) = 4.25, p < .05$,와 측정시점의 주효과, $F(1, 54) = 183.00, p < .001$,가 모두 나타났다. 또한 집단과 측정시점의 상호작용 효과도 유의하였다, $F(1, 54) = 13.69, p < .001$.

집단별 효과를 확인하기 위하여 단순 주효과 분석을 실시하였다. 처치 전후 분노 평균의 감소는 처치집단, $F(1, 27) = 139.79, p < .001$, 과 비교집단, $F(1, 27) = 51.46, p < .001$, 모두 유의하였다. 분노 감소에 대한 두 집단의 설명력은 처치집단, $\eta^2 = .838$, 비교집단, $\eta^2 = .656$, 모두 컸으나, 처치집단의 효과가 더 큰 것으로 나타났다.

정화감 증가 효과

두 집단의 처치 전후 정화감은 표 1과 같고, 처치 전후 정화감의 변화에 대한 반복측정 변량분석 결과는 표 3과 같다. 그 결과, 집단의 주효과, $F(1, 54) = 11.59, p < .001$, 측정시점의 주효과, $F(1, 54) = 136.35, p < .001$,

표 1. 각 집단의 처치 전후 종속측정치

측정치	집단	처치집단 (N=28)	비교집단 (N=28)
분노	사전	44.89 ± 13.04	44.75 ± 12.82
	사후	14.21 ± 11.20	27.25 ± 16.31
정화감	사전	6.68 ± 6.21	4.00 ± 4.09
	사후	23.32 ± 7.82	15.50 ± 9.90

표 2. 분노의 반복측정 변량분석 결과

	SS	df	MS	F
집단 내				
분노	16248.22	1	16248.22	183.00***
분노 × 집단	1215.72	1	1215.72	13.69***
오차	4794.55	54	88.79	
집단 간				
집단	1163.58	1	1163.58	4.25*
오차	14801.34	54	274.10	

* $p < .05$, *** $p < .001$

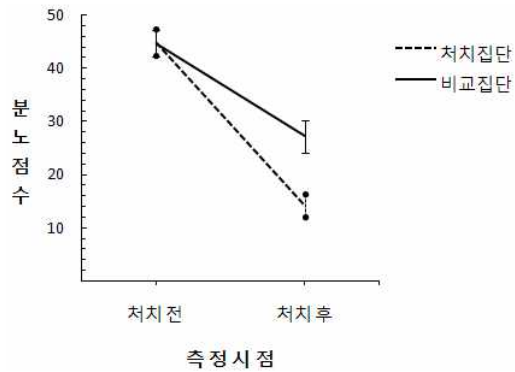


그림 1. 분노 감소 효과

그리고 집단과 측정시점의 상호작용 효과가 유의하였다, $F(1, 54) = 4.55, p < .05$.

집단별 정화감 변화를 알아보기 위하여, 단

표 3. 정확감의 반복측정 변량분석 결과

	SS	df	MS	F
집단 내				
정확감	5544.14	1	5544.14	136.35***
정확감 × 집단	185.14	1	185.14	4.55*
오차	2195.71	54	40.66	
집단 간				
집단	771.75	1	771.75	11.59***
오차	3595.50	54	66.58	

* $p < .05$, *** $p < .001$

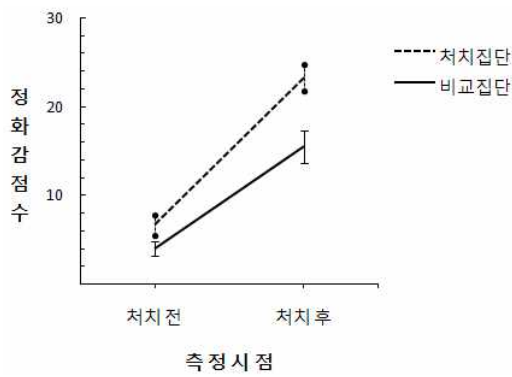


그림 2. 정확감 증가 효과

순 주효과 분석을 실시하였다. 처치 전후의 정확감의 변화는 처치집단, $F(1, 27) = 106.92$, $p < .001$,과 비교집단, $F(1, 27) = 41.09$, $p < .001$, 모두 유의하게 증가하였다. 정확감 증가의 설명력이 처치집단, $\eta^2 = .798$, 비교집단, $\eta^2 = .603$, 모두 컸으나, 처치집단의 효과가 더 큰 것으로 나타났다.

인지적 탈융합 효과

본 연구에서 탈융합 효과의 집단별 평균과 표준편차를 표 4에 제시하였다. 그 결과, 처치

표 4. 인지적 탈융합 효과 평균 및 표준편차

	평균 (표준편차)	
	처치집단	비교집단
총합	30.57(4.19)	25.46(6.27)

표 5. 인지적 탈융합 효과 변량분석 결과

	SS	df	MS	F
집단 간	365.16	1	365.16	12.84***
집단 내	1535.82	54	28.44	
합계	1900.98	55		

*** $p < .001$

집단이 비교집단보다 인지적 탈융합 효과의 크기가 컸다. 표 5와 같이 일원변량분석을 한 결과, 두 집단의 평균 차이가 유의하였다, $F(1, 54) = 12.84$, $p < .001$. 척도의 하위요인인 정서적 불편감 감소(3문항), 거리두기(2문항), 통제행동(2문항)의 역채점 점수 모두 처치집단의 점수가 높았다. 이 결과를 통해, 처치집단이 탈융합 효과를 경험하였음을 확인할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 경험적으로 효과가 증명된 분노차단 기법과 탈융합 기법의 분노조절 효과를 비교하였다. 그 결과, 탈융합 기법과 분노차단 기법 모두 분노를 감소시키고 정확감을 높이는 효과가 있었으나, 탈융합 기법의 효과가 좀 더 우수하였다.

분노차단 기법은 과거 경험적 연구에서 증명된 것과 같이 분노를 조절하는 효과가 있었다. 이는 억제 및 회피기제를 기반으로 한 조

절효과가 나타난 것으로 볼 수 있다(서수균, 2004; 전소현, 2007; Dangel et al., 1989; Deffenbacher, & Stark, 1992; Maxwell, 2004). 탈융합 기법은 이러한 분노차단 기법에 비해 분노조절효과가 상대적으로 우수하였다. 이는 억제 또는 회피 기법과 탈융합 기법의 부정적 정서조절효과를 비교한 선행연구(김환, 이훈진, 2008; Hinton & Gaynor, 2010; Keogh, 2008; Masuda et al., 2004; Masuda et al., 2010)의 결과와 일치한다. 또한 분노수용을 위해 탈융합 기법을 사용한 연구결과(염승훈, 2008; 이상은, 2010; Eifert & Forsyth, 2010)를 뒷받침한다.

탈융합 기법은 정화감 증가에 있어서도 분노차단 기법보다 효과적이었다. 본 연구에서 측정된 “홀가분함”, “해방된”, “개운함” 등의 정화감은 없애며 있던 것으로부터 벗어날 때 느낄 수 있는 감정에 해당한다. 즉, 정화감이 증가한 것은 분노의 감소가 억제나 회피가 아니라 해소에서 비롯되었다는 것을 시사한다. 따라서 탈융합 기법은 분노를 해소하여 분노차단 기법보다 분노를 더 많이 감소시켰음을 알 수 있다. 정화감은 긍정적 기분의 일종으로서 그 기분을 직접적으로 유도하는 심상이 완기법이 실시된 분노차단 기법에서도 유의한 수준의 증가효과가 발견되었다. 반면에 탈융합은 언어과정을 중립화하여 자극에서 느껴지는 정서를 약화시키는 작용을 하므로(문현미, 2006) 긍정적 정서를 증가시키는 효과는 기대되지 않는다. Healy 등(2008)은 인지적 탈융합이 긍정적 자기진술문에 아무런 영향을 미치지 못했다고 보고하였으며 탈융합 기법이 직접적으로 정화감이라는 긍정적 기분을 증가시켰다는 가정은 배제할 수 있다.

본 연구에서는 탈융합 기법과 분노차단 기법의 효과 차이를 분명히 밝히기 위하여 실험

조작을 최대한 통제하였다. 연구대상 모집과정과 실험과정에서 이 기법이 분노를 조절하기 위한 것이라고 설명함으로써, 두 집단에 기대효과를 동일하게 조작하였다. 그리고 두 기법의 처치 시간을 모두 15분에서 20분으로 비슷하게 하는 등 두 기법이 실행되는 과정이나 방식의 차이를 최대한 통제하였다. 따라서 단순히 소리를 내거나 눈을 감고 심상을 떠올리는 등의 수행방식이 효과의 차이를 유발했을 가능성은 적다.

탈융합 기법이 분노차단보다 분노를 더 많이 감소시킨 것은 다음과 같이 설명할 수 있다. 탈융합 기법은 사적 경험에 대한 알아차림을 유도한다는 점에서 분노차단 기법과 차이가 있다. 탈융합 과정은 분노사건이 만들어내는 생각, 감정, 느낌 등의 사적 경험에 주의를 집중하는 데에서 시작한다. 반면 분노차단 기법은 주의를 다른 곳으로 전환시킨다. 정서자각은 자기 내부의 정서를 인식하고 이해하는 능력으로(Mayer & Salovey, 1997), 정서조절에 필요한 선행과정(임전옥, 장성숙, 2003)인데, 사적 경험을 회피하려는 행동은 정서를 자각하는 과정을 방해하였을 수 있다(정경숙, 2009). 이러한 점에서 탈융합 기법의 분노조절 효과는 명확한 정서자각을 유도한 것과 상관이 있을 것이다.

자신의 사적 경험을 거리를 두고 관찰하는 과정은 사건이 생각했던 것과 다를 수 있다는 것을 경험하고 새로운 관점에서 바라볼 수 있게 할 수 있다(Blackledge, 2007). 이런 특징은 불안장애의 치료에 효과적인 노출 및 반응방지(ERP; Exposure and Response Prevention) 개입과 비슷하다. 이 개입은 불안을 경험하지 않기 위한 회피적인 행동을 금지하고 불안한 상황에 머무르도록 하여, 걱정했던 일이 현실에

서 일어나지 않음을 환자가 깨닫게 한다. 실제로 Tolin(2009)은 ERP와 ACT의 강박장애 치료과정에서 치료자 및 환자의 행동변화에 공통점이 많은 것을 발견하였다. 본 연구에서도 유사한 방식으로, 이전에 분노를 유발했던 사건을 다르게 볼 수 있는 기회를 경험함으로써 분노 감소에 영향을 미쳤을 수 있다.

생각과 탈융합이 되면 생각이 정서에 미치는 영향이 줄어들게 되어 정서적 불편감이 감소하게 된다(김환, 이훈진, 2008; Healy et al., 2008; Keogh, 2008; Masuda, Hayes, Sackett, & Twohig, 2004; Masuda et al., 2010). 또한 원활한 거리두기는 자신의 생각을 알아차리고 객관적으로 관찰할 수 있게 된 것을 의미하며, 이는 생각의 영향에서 벗어나도록 돕는다(문현미, 2005). 김환과 이훈진(2008)의 연구에서도 진술문반복읽기 집단이 기분이 개선된 것과 함께 관조적인 견해를 보였다는 것을 확인하였다. 본 연구에서도 탈융합 기법이 이러한 효과를 일으켜 분노 감소에 기여하였을 것이라 예상하였고, 탈융합 효과를 경험하였는지 관찰하고자 정서적 불편감의 감소, 생각과 거리두기, 통제행동의 감소라는 세 가지 효과를 포함한 탈융합 효과를 측정하였다. 연구 결과, 탈융합 집단이 분노차단 집단에 비해 유의하게 더 큰 효과를 경험한 것으로 나타났다.

참여자의 보고는 이러한 효과를 지지하여 준다. 자극 기능의 변화는 단어반복읽기 과정에서 확연하게 관찰되었다. 단어반복읽기를 시도하면서 이전에 분노를 일으켰던 단어가 아무 의미 없는 소리로 느껴진다고 보고하였고, 반복할 단어를 말하도록 지시했을 때 입을 열기 주저했던 참여자가 단어를 반복한 이후에는 거리낌 없이 말하는 태도의 변화를 보였다. 또한 “같은 사건에 대한 감정도 충분히

달라질 수 있다는 걸 깨달았다.”라는 소감도 이를 지지한다. 거리두기의 효과는 탈융합 문장이 객관적으로 느껴진다는 참여자의 보고와 “오랫동안 가지고 있었던 생각을 객관적으로 볼 수 있었던 것 같다.”, “처음과 달리 사건에서 한 발짝 떨어져 있는 듯한 느낌이 들었다.”는 소감문을 통해 알 수 있다. 분노사건과 거리를 둘 수 있게 되면서 사건이 “별 것 아니라고 느껴졌다.”고 보고한 소감도 거리두기가 생각의 정서적 영향력을 감소시키는 것을 시사한다.

분노를 유발하는 생각과 융합되어 있을 경우 사건이 자극하는 분노의 감소에는 한계가 있을 것이라 예상된다. 분노차단 기법은 분노를 일으키는 생각을 회피할 뿐 그 생각과 융합된 상태가 유지되어 분노가 해소되지 않았을 것이라 예상되며, 이는 본 연구에서 효과 크기의 차이가 유의한 것으로 확인할 수 있다.

심상이완기법을 통해 즐겁고 편안한 기분을 직접 유도했음에도 “편안함”을 포함하는 정화감이 충분히 상승하지 않은 것은 기분일치성 효과(mood-congruency effect)로 설명할 수 있다. 특정 정서 상태에 있을 때는 그 정서와 유사한 기억이 더 잘 인출되며, 부정적 정서 상태에서 인출된 부정적 기억은 그 정서를 증폭시킨다(신아영, 김정호, 김미리혜, 2008). 그렇기 때문에 분노가 유발된 상태에서 의식적으로 긍정적 생각을 유도하더라도 분노가 인출을 방해하여 효과가 감소하였을 가능성이 있다. 또한 두 기법의 차이에 고통의 강도가 작용하였을 가능성이 있다. 고통 인내에 관한 선행 연구(Gutiérrez, Luciano, Rodríguez, & Fink, 2004)에서 고통의 크기가 클 경우 통제기반 조건은 효과적이지 않았으나 수용기반 조건은 효과적이었다. 본 연구에서는 분노의 강도를 측정하

지 않아 확인할 수 없으나 강도가 효과차이에 영향을 미쳤을 가능성을 고려할 수 있다.

이 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 두 기법의 장기 효과를 비교하지 못하였다. 억제 및 회피도 단기적으로 정서조절의 효과가 있으나 장기적으로는 악화시킬 가능성도 있다(Kelly & Roberts, 2002). 그러므로 추후 새로운 연구 설계를 통해 두 기법의 장기적인 효과차이를 분명하게 밝히는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 실험설계 상 기대효과를 제거하지 못하였고 통제조건의 부재로 시간경과에 따른 자연적 효과도 제거하지 못하였다. 따라서 상대적인 효과차이가 아닌 절대적인 효과크기에 대한 해석은 일반화에 무리가 있을 수 있다.

셋째, 분노와 분노사건을 세분화하여 효과를 확인하지 못하였다. 본 실험에서 유발된 분노는 행동 충동을 일으키지 않는 비교적 약한 강도이기 때문에 강한 분노에 일반화하기 어렵다. 또한, 본 연구의 통제변인인 상태-특성 분노와 분노반추경향 이외에도 사건의 심각도, 발생 시기, 원인, 분노 대상과 같은 사건요인이나 성별, 사회적 지위, 성격특성과 같은 개인적 요인에 따라서 탈융합 기법의 효과가 달라질 수 있다. 개인이나 사건 유형에 따라 탈융합 기법의 효과를 밝힌다면 기법을 적절하게 사용하는 데 도움이 될 것이다.

넷째, 측정 도구의 한계가 있었다. 본 연구에서는 자기보고식 척도를 사용하였는데, 생리현상을 포함하여 다양한 형태의 분노를 측정한다면 보다 포괄적으로 효과를 확인할 수 있을 것이다. 또한 기존에 탈융합 관련 측정 도구는 생각에 대한 정서적 불편감, 확신도, 빈도를 측정하거나 수용에 대한 일반적인 태도를 측정하는 등 탈융합의 효과를 확인하는

방식으로 만들어졌다. 일부 연구(권효석, 이장한, 2010; Masuda et al., 2004)에서는 특정 신념에 대한 믿음, 정서적 불편감, 기꺼이 경험하기를 단일 리커르트 척도로 측정하여 탈융합 효과 측정하고자 하였으나 신념을 한정할 수 없는 본 연구에 사용하기에는 적절하지 않았다. 김환과 이훈진(2008)은 이를 극복하기 위해 두 번의 연구를 계획해, 먼저 탈융합 체험을 직접 확인하고 두 번째 연구에서 그것을 소감설문지로 제작하여 탈융합 과정을 확인한 바 있다. 본 연구에서도 탈융합의 과정을 직접 확인할 수 없어 탈융합 효과를 측정하는 방식을 사용하였고 척도의 개발이 본 연구의 주목적이 아니기에 엄격한 타당화 절차를 거치지 않았다. 앞으로 탈융합 과정을 보다 정교하고 객관적으로 측정할 수 있는 도구의 개발이 필요하다.

끝으로 이 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 탈융합 기법이 분노조절에 미치는 효과를 확인하였다. 지금까지는 분노치료나 분노수용 프로그램의 일부로만 사용되었기 때문에 기법의 간접적인 분노조절 효과를 예상할 수 있었으나, 본 연구 결과를 통해서 직접 효과가 있음을 확인할 수 있었으며, 억제 및 회피를 기반으로 하는 기법보다 효과적이었음을 알 수 있었다. ACT뿐만 아니라 분노의 감소가 필요한 다양한 치료 장면에서 탈융합 기법을 사용할 수 있는 근거가 될 수 있겠다.

둘째, 탈융합 기법과 정화감이라는 일종의 긍정적 정서와의 관계를 확인하였다. 탈융합 기법이 부정적 기분에 미치는 영향에 비해, 긍정적 기분과 관련된 연구는 상대적으로 부족하였다. 추후 연구에서는 다양한 긍정적 기분과 인지적 탈융합의 관계를 알아보는 것이 의미가 있을 것이다.

셋째, 교육받은 개인이 탈융합 기법을 일상 생활에서 사용할 수 있는 가능성을 제시하였다. 본 연구에서는 분노회상 상황에 기법을 적용하여 분노의 감소를 확인하였으므로, 일상생활에서 과거 분노사건을 반추하는 경우에도 유사한 효과를 기대할 수 있을 것이다.

본 연구는 수용을 기반으로 한 ACT의 인지적 탈융합 기법을 사용하여 분노조절을 시도하였다. 연구결과 일정 시간 동안 분노를 감소시키는 효과가 있으며 억제 및 회피를 기반으로 한 분노차단 기법에 비해 상대적으로 효과가 큰 것을 증명하였다. 이러한 효과가 지속되는지 장기간 추적을 한다면 보다 의미 있는 연구가 될 것이다.

참고문헌

- 권미리 (2005). 알코올 의존 유형에 따른 특성분노와 분노표현방식의 차이. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 권효석, 이장한 (2010). 인지적 탈융합 처치를 통한 불안민감서 감소: 호흡계 증상에 대한 두려움을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 29(3), 745-760.
- 김경중 (1982). 자해자에 대한 정신의학적 조사. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김교현 (1995). 분노 스트레스 상황에서 자기 노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 237-252.
- 김교현, 전점구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 79-95.
- 김유미 (2007). 어머니의 분노경향성과 아동학대 유발 가능성. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김 환, 이훈진 (2008). 진술문 반복 읽기가 부정적 기분 개선에 미치는 영향. 인지행동치료, 8(1), 29-40.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 635-652.
- 염승훈 (2008). 분노수용프로그램 개발 및 효과 검증: ACT 모델을 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. 정서, 행동장애 연구, 24(1), 1-22.
- 이상은 (2010). 분노수용프로그램 개발 및 초등학생의 분노표현과 심리적 경직성에 미치는 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로. 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259-275.
- 전점구, 한덕용, 이장호, Spielberger (1997). 한국판 STAXI척도개발: 분노와 혈압. 한국심

- 리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 전소현 (2007). 분노에 대한 정서조절 전략이 기분과 혈압에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정경숙 (2009). 정서주의, 정서인식의 명확성, 정서개선 및 경험적 회피가 용서에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(5), 1129-1139.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York: Perennial.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: coping defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*, 555-576.
- Buehl, S., Burns, J. W., Chung, O. Y., & Chont, M. (2009) Pain-related effects of trait anger expression: Neural substrates and the role of endogenous opioid mechanisms. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 33*(3), 475-491.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy, 29*(3), 253-257.
- Clark, D. M., Winton, E., & Thynn, L. (1993). A further experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy, 31*(2), 207-210.
- Dangel, R. F., Deschner, J. P., & Rasp, C. R. (1989). Anger control training for adolescents in residential treatment. *Behavior Modification, 13*(4), 447-458.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: A possible prelude to violence. *Science, 289*, 591-594.
- Deffenbacher, J. L., & Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology, 39*(2), 158-167.
- Dobash, R. E., & Dobash, R. P. (1984). The nature and antecedents of violent events. *British Journal of Criminology, 24*, 269-288.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2010). The application of acceptance and commitment therapy to problem anger. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*, 241-250.
- Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2006). *ACT on life not on anger: The new Acceptance and Commitment Therapy for problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Farrell, S. (2004). Revisiting crime surveys: emotional responses without emotions? OR look back at anger. *International Journal of Social Research Methodology, 7*(2), 157-171.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: an experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy, 41*(4), 403-411.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style,

- subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29(6), 585-597.
- Gray, J. A. (1976). The behavioral inhibition system: A possible substrate for anxiety. In M. P. Feldman & A. M. Broadhurst (Eds.), *Theoretical and experimental bases of behaviour therapy*(pp.3-14). London: Wiley.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., & Fink, B. C. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy*, 35, 767-784.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*, 35, 639-666.
- Hayes, S. C., & Smith, S. X. (2005). *Get out of your mind & into your life: the new acceptance & commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Healy, H. A., Yvonne, B. H., Dermot, B. H., & Keogh, C. (2008). An experimental test of cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, 58, 623-640.
- Hesser, H., Westin, V., Hayes, S. C., & Andersson, G. (2009). Clients' in-session acceptance and cognitive defusion behaviors in acceptance-based treatment of tinnitus distress. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 523-528.
- Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164-185.
- Kelly, G. W., & Roberts, M. (2002). Core principles in acceptance and commitment therapy: An application to anorexia. *Response Paper*, 237-243.
- Keogh, C. (2008). *Cognitive and emotional defusion: Investigations of the underlying psychological processes using explicit and implicit measures*. National University of Ireland.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17, 57-67.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an

- acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 433-445.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477-485.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, 33, 250-262.
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., & Wendell, J. W. (2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 11-17.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279-289.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Tolin, D. F. (2009). Alphabet soup: ERP, CT, and ACT for OCD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 40-48.
- Vecchio, T. D., & O'Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 15-34.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Western, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-647.
- Williams, J. E., Paton, C. C., Siegler, I. C., Eigenbrodt, M. L., Nieto, F. J., & Tyroler, H. A. (2000). Anger proneness predicts coronary heart disease risk: Prospective analysis from the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study. *Circulation*, 101(17), 2034-2039.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. Hayes, V. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford, 120-151.
- 원고접수일 : 2012. 09. 22.
수정원고접수일 : 2013. 01. 20.
게재결정일 : 2013. 07. 31.

The Effects of Cognitive Defusion Techniques on Anger Control

Jin-Ah Yoo

Myoung-Ho Hyun

Seo-Jeong Lee

Dept. of Psychology, Chung-Ang University

The aim of the present study was to observe effectiveness of cognitive defusion techniques in Ed - highlight: The word “current” might also be used here. controlling anger by contrasting it against block-out-anger techniques. A total of 56 university students participated and were randomly assigned to each condition. In this study, anger was aroused by talking about a personal event involving anger. Anger and the anger-relief emotion were measured across the ex-ante and ex-post interventions using both techniques. In addition, the presence of three defusion effects on distancing, emotional discomfort regarding anger events and control behavior expected in the process of defusing anger were assessed. After anger arousal using both techniques, the measured level of anger was found to have decreased, and the level of anger-relief emotion had increased. The defusion condition group showed stronger effects on the defusion process than the compared group. These findings suggest that cognitive defusion is a more effective strategy for reducing anger than block-out-anger strategy. Finally, limitations of this study and recommendations for further studies were discussed.

Key words : anger, anger control, cognitive defusion technique, acceptance and commitment therapy, experiential avoidance