

자동적 사고 다루기

“모든 일은 운명에 따라 결정되기에
우리 뜻대로 되지 않지만
우리는 그 일을 평온하고 침착하게 받아들일 수는 있다.
인간은 일어난 사건이 아니라
그것을 받아들이는 방식에 의해 고통 받는다.”

그리스 철학자 에픽테투스

I. 인지적 개입의 기본가정

- ① 비슷한 심리적 고통을 겪고 있는 사람은 비슷한 방식으로 생각한다.
- ② 사고방식을 변화시킴으로써 심리적 고통을 현저히 감소시킬 수 있다.

II. 자동적 사고 찾기

1. 상담중의 감정변화 포착하기

- ① 감정을 체험하는 것은 지금 자동적 사고가 일어났다는 신호이다.
⇒ “감정은 인지에 이르는 지름길이다(Beck, 1989).”
- ② 강한 감정을 경험한 사건은 더욱 분명하게 기억된다.
- ③ 상담자는 회기 중에 내담자가 강한 정서를 느끼고 있는 순간을 포착하여 그 때 떠오른 자동적 사고를 질문할 수 있다.
- ④ 내담자의 감정은 말의 내용뿐 아니라, 표정, 목소리의 톤, 몸짓과 같은 비언어적 행동에 드러난다.

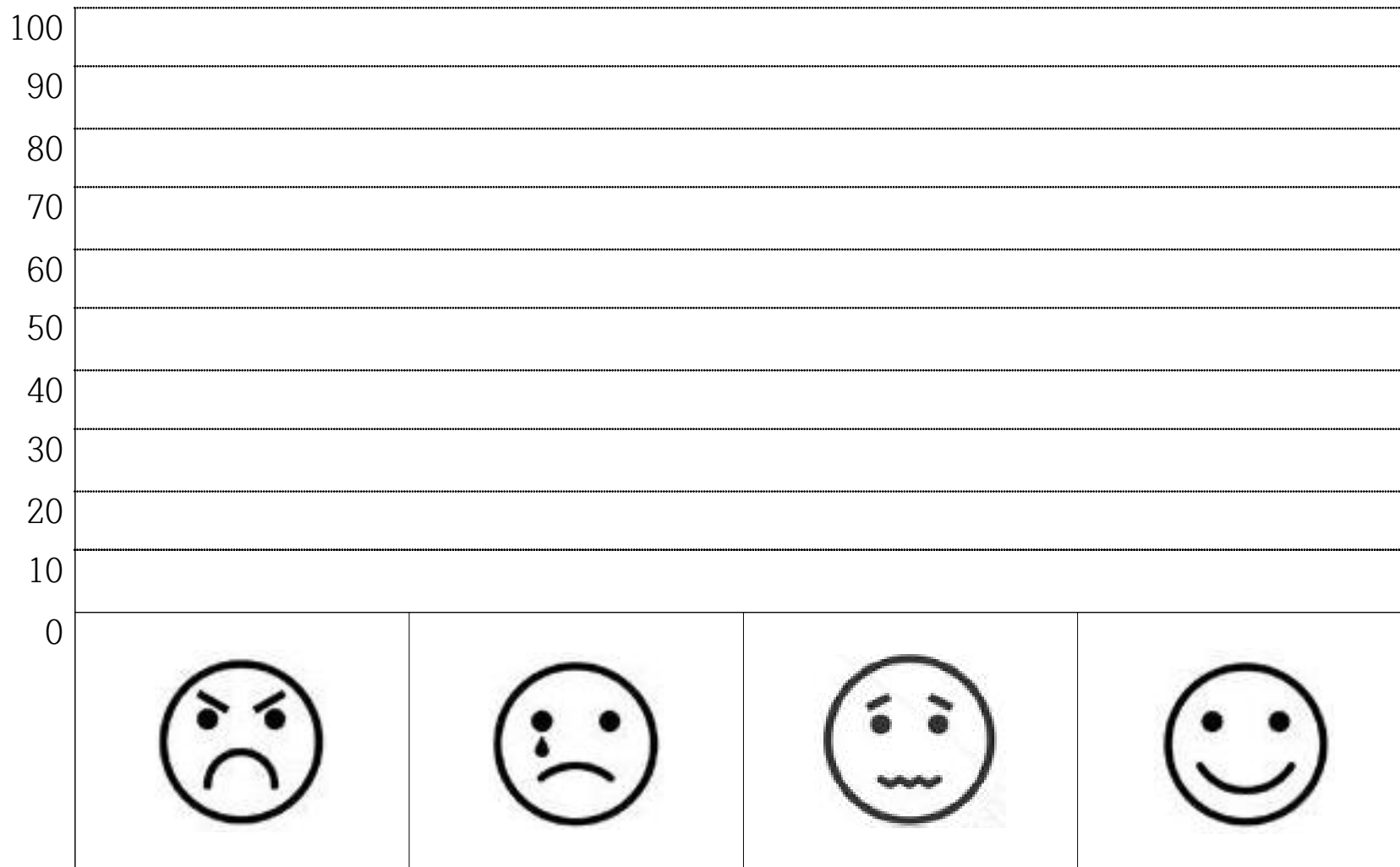
2. 안내를 통한 발견(guided discovery)

① 감정을 자극하라.

- a. 슬픔, 분노, 걱정과 같은 감정들은 그 주제가 내담자에게 중요하다는 신호이다. 강한 감정과 관련된 생각들을 다루고 있다면 상담이 올바른 방향으로 가고 있다는 신호이다.
- b. 감정카드, 감정 그래프, 그림, 만들기 등을 활용하여 감정을 시각화하는 것은 감정을 자극하는 효과적인 방법이 될 수 있다.

<감정그래프>

지난 일주일 동안 어떤 감정을 얼마나 느꼈는지를
그래프로 표현해 봅시다.



<딸과 갈등하는 엄마의 사례>

상담자 : 따님을 생각하면 어떤 감정이 느껴지십니까?

내담자 : 어떤 때는 미안하기도 하고 어떤 때는 화가 나기도 하고 그래요.

상담자 : 미안한 마음을 점수로 매겨 본다면 어느 정도일까요?
0점은 전혀 그렇지 않은 것이고 10점은 견딜 수 없을 만큼 미안한 것입니다.

내담자 : 한 5점 정도인 것 같아요.

상담자 : 미안함은 5점 정도이고 화가 난 감정은 몇 점 정도인가요?

내담자 : 글쎄요, 비슷한 것 같은데...5점이에요.

상담자 : 따님에 대해 미안함과 분노를 비슷한 정도로 느끼신다는 말씀이시군요. 그럼, 미안한 마음을 느끼는 때 하고 화난 마음을 느끼는 때 하고 어느 쪽을 더 자주 경험하시나요?

내담자 : 화 나는 때가 많은 것 같아요.

② 먼 과거보다는 최근의 사건에 초점을 맞춰라.

내담자가 과거의 외상적 사건으로 인해 고통받고 있다면 이에 대해 질문하는 것이 내담자의 행복을 증진시키기 위해 필요한 일일 것이다. 그러나 대개의 경우 최근에 일어난 사건에 대해 질문함으로써 그 상황에서 떠오른 자동적 사고에 보다 쉽게 접근할 수 있다.

<딸과 갈등하는 어머니의 사례>

상담자 : 따님 때문에 화가 나는 일이 더 많다고 하셨는데 혹시 가장 최근에 일어난 일 중에 어떤 일이 기억나십니까?

내담자 : 어제 딸한테 세 번이나 전화를 걸었어요. 그런데 전화를 받지 않고 밤 10시까지도 아무런 연락이 없는 거예요. 민영이는 제가 하루 종일 전화를 해서 짜증이 난 것처럼 보였어요.

상담자 : 따님이 뭐라고 하던가요?

내담자 : “엄마, 내가 하루 종일 얼마나 바빴는지 모르지? 전화할 틈이 없었어.” 같은 말들이요.

상담자 : 따님의 말을 들었을 때 마음 속에 어떤 생각이 떠올랐지요?

내담자 : ‘바빠서 전화를 못 받았으면 나중이라도 엄마한테 전화를 해야지. 엄마가 걱정한 건 생각 안 하니?’

③ 한 가지 주제에 대해 깊이 탐색하라.

여러 상황에서 나타난 자동적 사고를 탐색하기 전에

하나의 상황에서 나타난 자동적 사고를 충분히 찾아낼 것

a. 부정적 감정을 느끼기 직전 떠오른 생각들을 최대한 탐색

b. 사건이 내담자에게 가지는 궁극적인 의미를 탐색

예1) 연말정산 서류를 작성하다 한 실수 때문에

행정 직원에게 편지를 듣고 낙담한 교사

상담자 : 행정 직원이 당신을 편지 준 것이

왜 당신을 슬프게 만듭니까?”

내담자 : 제가 부족한 한 사람이 아닌가 하는 생각이 들어서요.

예2) 어린 자녀들이 밥을 먹지 않아서 화가 난 엄마

상담자 : 아이들이 밥을 먹지 않을 수도 있는 건데

왜 그것이 당신을 힘들게 합니까?

왜 그것이 문제가 됩니까?

내담자 : 아이들이 제 뜻대로 되지 않아서요.

제가 분노를 통제하지 못할 것 같아서요.

<딸과 갈등하는 엄마의 사례>

상담자 : 따님이 엄마 마음을 몰라준다는 생각이 드셨군요. 그 때 마음 속에 떠올랐던 다른 생각들은 없었나요?

내담자 : 서운하기도 하고 화가 나기도 하고...참 외롭네요. ‘애는 더 이상 나를 필요로 하지 않나...’ 하는 생각이 들어요.

상담자 : 따님이 전화를 받지 않았을 때 마음이 많이 안 좋으셨다는 것을 잘 알겠습니다. 그런 감정을 느끼기 직전에 어머니님 자신에 대해서 어떤 생각이 드셨는지 궁금합니다.

내담자 : ‘우리 딸에게 나는 정말 필요 없는 사람이 되었구나.’라는 생각이 들었어요.

상담자 : 혹시 따님에게 필요 없는 사람이 된 것이 사실이라고 한다면, 어머님의 삶은 어떻게 되는 것인가요?

내담자 : 자식도 저를 필요 없다고 하는데 누가 나를 신경 쓰거나 하겠어요.

3. 사고 변화 기록지

- ① 하루 중 일정 시간(예를 들면, 저녁에 15분간), 그날 일어난 사건들을 되돌아보며 떠오른 생각들을 기록한다.
- ② 자동적 사고를 탐지하기 위한 단계에서는 3칸 양식(사건-자동적 사고-감정)을 주로 사용한다.
- ③ 사고를 변화시키는 작업이 시작되면 5칸 양식(사건-자동적 사고-감정-대안적 사고-결과)을 기입한다. 이를 통해 내담자는 부정적 감정의 발생과 관련되는 반복적 사고의 패턴을 발견할 수 있게 된다.

<3칸 양식의 예>

사 건	자동적 사고	감정
<p>문항 검토 후 출제위원들은 계속 문항수정 작업으로 자정까지 일하는데 검토위원인 나는 방에서 휴식</p>	<ul style="list-style-type: none"> -남들은 바쁘는데 나만 놀고 있다. -사람들이 나를 얕잡게 여길지 모른다. -나 혼자만 사람들에게 소외되는 것 같다. 차라리 함께 일하는 게 마음 편할 것 같다. 	<p>창피함 불안</p>
<p>출제위원장이 아침 식사를 하러 가자는 전화를 해 주기를 기다리며 방에서 기다리던 아침</p>	<ul style="list-style-type: none"> -아침 식사는 늦게까지 함께 일한 출제위원들끼리 해야지 내가 낄 자리가 아니다. -함께 아침 식사를 하러 가면 사람들은 나를 낄 자리와 빠질 자리를 구별하지 못하는 사람으로 여길 것이다. -사람들은 나를 상황파악 못 하는 사람으로 여길 것이다. -결국 사람들은 나를 우습게 여길 것이다. 	<p>불안</p>

<5칸 양식의 예>

상황	자동적 사고	감정	합리적 반응	결과
1. 불쾌한 감정을 유발한 사건	1. 감정에 앞서 일어난 자동적 사고를 기록하세요. 2. 자동적 사고를 믿는 정도를 평가하세요(0-100%).	1. 슬픔, 불안, 분노 등을 구체적으로 기록하세요. 2. 감정의 강도를 평가하세요(0-100%).	1. 인지적 오류를 찾으세요. 2. 합리적인 대안을 기록하세요. 3. 합리적 대안을 믿는 정도를 평가하세요(0-100%).	1. 이후의 감정을 기록하고 그 정도를 평가하세요(0-100%). 2. 행동 변화 또는 계획을 기록하세요.

4. 심상

내담자가 자동적 사고를 떠올리는 것을 어려워할 경우에 심상을 활용해 볼 수 있다. 감정을 느낀 그때로 다시 되돌아가 자신이 그 상황에 있는 것처럼 상상하도록 함으로써 당시의 생각과 감정을 떠올리도록 돕는다.

- ① 내담자에게 기법을 설명하며 내담자에게 도움이 될 것이라는 메시지를 전달한다.
- ② 지지적이고 격려하는 음성톤을 사용한다.

③ 부정적 사건이 발생하기 직전의 상황에 대해 질문하여 회상을 돕는다.

[직전의 사건] 무엇 때문에 그 일이 일어났습니까?

[사고] 그 일이 일어나려고 할 때 마음속에 어떤 생각이 떠올랐습니까?

[감정] 그 일이 시작되기 전에 어떤 감정을 느꼈습니까?

- ④ 부정적 사건이 발생한 장면에서
감각기관을 통해 들어온 정보를 질문한다.

[시각]

- 누가 거기에 있었습니까?
그때 본 사람들의 모습을 설명해 주세요.
- 어디에서 일어난 일인가요?
그곳의 모습이나 분위기를 설명해 주세요.
- 당신은 어떤 옷을 입고 있었나요?

[청각]

- 사람들의 목소리는 어땠나요?
무슨 이야기를 하고 있던가요?
- 기억나는 어떤 소리가 있습니까?

[신체감각]

- 그 때 몸에 어떤 감각이 느껴지던가요?

[추가질문]

- 그 밖에 그 장면에 대해 무엇을 더 떠올려 볼 수 있습니까?

4. 자동적 사고를 찾기 위한 질문지 활용하기

내담자가 자신의 자동적 사고를 잘 찾아내지 못할 경우 부정적 감정을 경험한 사건에서 떠오른 생각들을 탐색하는 질문지를 사용해 볼 수 있다.

예) 자동적 사고 체크리스트의 문항

(Automatic Thoughts Questionnaire; Hollen & Kendall, 1980)

“나는 가치 없는 인간이다”, “내 자신이 싫다”, “이 사람은 나를 하지 못한다”, “나는 결코 성공하지 못할 것이다”