



내 마음에 봄이 오다

마음 봄

분노

.

.

<

>



*이 책은 마음 봄 감정시리즈 중 하나로 '분노'에 대해 이야기합니다.

우리는 왜 마음이 경험하는 감정에 대해 잘 알아야 할까요?

그 이야기를 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'에 담아내었습니다.

궁금하신 분들은 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'을 먼저 살펴보신 뒤
마음 봄 감정시리즈와 함께하시기를 권해드립니다.

'내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 이야기는

함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지를 통해 확인 가능합니다.

[마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

목차

- 05 마음의 신호 : 분노가 건네는 이야기
- 07 • 분노는 가까이 있다
나의 곁에, 우리 곁에
마음 봄, 그리고 분노
- 11 • 도대체 분노가 뭐 길래
분노의 정체
왜, 그리고 어디에서
- 18 • 분노를 마주하다
분노를 키우다
분노를 표현하다
분노에 사로잡히다
- 31 • 분노의 신호
분노, 알아차리기
우리에게 찾아오는 분노신호
- 36 • 생애주기별로 마주하는 분노
이젠 어리지 않은데, 청소년의 분노
왜 다 막혀있는 걸까요, 청년의 분노
모든 게 내 맘 같지 않아, 중년의 분노
내가 왜 열심히 살아온 건데, 노년의 분노
- 51 • 분노, 그리고 나



마음의 신호

분노가 건네는
이야기

“오늘 기분은 어떤가요?
기쁘거나 슬프거나 화가 났더라도
그 마음은 틀리지 않았어요.”

-책, '인사이드 아웃, 오늘은 울어도 돼' 중에서-

때론 웃고, 때론 울고, 또 때론 화내며
오늘도 다양한 감정 속에서 하루를 보냈습니다.
지금도 여러 감정들이 우리의 마음을 스쳐 지나갑니다.

우리가 일상 중 다양한 감정을 경험하는 것은
자연스럽고 당연한 일입니다.
하지만, 그 감정을 있는 그대로 흘려보내지 못하고
내 생활에 불편을 끼칠 정도로 험싸이는 것 또한 당연한 일일까요?

물론 그렇지 않겠지요.
'분노'라는 감정 또한 마찬가지입니다.

우리의 삶 속에 꼭 필요하지만
때로는 우리를 마음 봄에서 멀어지게 만드는 감정, 분노

분노가 무엇인지,
그리고 분노가 우리에게 어떤 영향을 주는지 궁금하다고요?

그렇다면 지금부터 분노가 건네는 이야기에 귀 기울여 봅시다.



분노는 가까이 있다

나의 곁에,
우리 곁에

일상 중 종종, 어쩌면 자주 사용하는 말들.

“정말 짜증나! 이 상황 싫다, 정말...”
“나한테 왜 이런 일이! 진짜 화가 난다!”
“지겨워... 왜 매사 불평하게 만드는 거지?”

위와 같은 말들이
무심코 나의 입에서 툭 튀어나왔던 경험 한번 쯤 있으시죠?
이는 그 당시 내가 '분노'라는 감정을 경험했음을 의미합니다.
보기에 좋지 않다고요? 또 이런 표현을 사용하고 싶지 않다고요?

꼭 그렇게 생각할 필요는 없습니다.
일상 중 '분노'라는 감정을 경험하고 표현하는 것은
자연스러운 일이니깐요.

요즘 뉴스만 보더라도
나뿐만 아니라 다른 사람들도 분노를 경험한다는 것을 알 수 있습니다.



- ‘붉은 수돗물’ 공포... 주민들 “너나 마셔라” 분노
- 걸핏하면 버럭, 나이 들면 더 쉽게 분노...
- 분노유발 ‘호화생활 체납자’ 꼼짝 마
- 반력견 파양, 무책임한 사람들에게 분노...


물론 분노와 관련된 자극적인 보도가 많아지고 있어 이에 대한 씁쓸함을 감출 수 없지만, 뉴스 제목만으로도 우리는 정말 다양한 이유와 계기로 인해 ‘분노’라는 감정과 마주하게 됨을 알 수 있지요.

일상 중 자연스럽게 경험하게 되는 감정인 ‘분노’는 우리가 처한 상황에 따라 시기적절하게 표현해야 하는 감정입니다.

상황에 따라 우리의 욕구가 충족되지 못하고 있음을 알리고, 공정치 못한 상황에서 스스로의 권리를 지켜주는 역할을 해내는 꼭 필요한 감정인 것이지요.

그러나 안타깝게도 평소 분노를 잘 조절하지 못하거나 적절히 표현하지 못하여 오히려 더 큰 어려움에 처한 사람들도 있습니다.

성인남녀 1,000명을 대상으로 한 정신건강과 행복에 대한 조사에서 응답자 중 36%는 분노·우울·불안 등의 경험으로 불행하다고 답하였으며, 그중 42%는 스스로 정신과 상담이 필요할 정도로 어려움을 겪고 있다고 응답하였습니다.¹⁾

실제 분노조절장애 등이 포함된 ‘습관 및 충동장애’로 병원을 찾는 사람은 매년 증가하고 있으며, 통계상 2014년 4,962명에서 2018년 6,460명으로 5년 새 30.2%나 많아졌습니다.²⁾ 

반대로 마땅히 분노해야할 때 분노를 표출하지 못해 억울하고 억눌린 듯한 감정을 경험하게 되면서 도리어 화병이나 신체증상 등 또 다른 어려움을 겪는 사람들도 많습니다.

*‘그때 내가 왜 화를 못 냈지?’
‘그때 한마디 했었어야 했는데!’*

결국 ‘분노’는 우리에게 꼭 필요한 ‘감정’ 중 하나임에도 이를 스스로 잘 받아들이거나 다루어내지 못했을 때 예상치 못한 또 다른 어려움을 겪을 수 있다는 것이지요.

마음 붐, 그리고 분노

상황에 따라 나에게 꼭 필요하지만 도리어 나에게 또 다른 어려움을 줄 수 있기에 민감하게 받아들이고 적절히 표현해야 하는 감정, 분노

내가 경험하는 분노를 어떻게 받아들여야 할지 잘 모르겠다고요? 그 방법은 아래와 같습니다.

첫째, 분노에 대해 정확하게 알고 있는 것
둘째, 내 마음이 전하는 분노의 신호를
빨리 알아차려 건강하게 대처하는 것

지금 우리가 함께 살펴보고 있는 ‘마음 붐_분노’에서는 첫 번째 방법에 대해 자세히 다룰 것입니다.

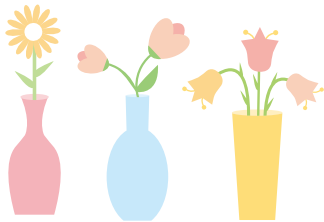
두 번째 방법은 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄'★ 책자 속 세 발짝, 내 마음의 봄을 위한 실천전략 '마.음.보.다'에서 다루고 있으니 궁금하신 분들은 언제든지 확인해보시기를 바랍니다.

마음 봄. 분노는 이런 '나'를 위한 시간입니다.

- ❶ 잠시 짬을 내어 내가 경험하는 '분노'에 대해 알아보고 분노와 마주해보는 시간을 갖고 싶은 나
- ❷ 분노라는 손님이 나에게 찾아왔을 때, 이를 올바르게 인식하고 건강하게 대처하고 싶은 나
- ❸ 분노를 막연히 참거나, 반대로 걸잡을 수 없이 폭발하여 일상생활과 대인관계에서 약간의 어려움을 경험하고 있는 나

그렇기에 우리는 분노에 휘둘리지 않으며, 이로 인한 또 다른 어려움을 경험하지 않기 위하여 분노에 대해 알아갈 것입니다.

자, 그럼 분노가 무엇인지 조금 더 살펴볼까요? 🔍



★ 분노가 건네는 이야기에 왜 귀를 기울여야 할까요?
 아직 잘 모르겠다면 이 책을 펼쳐보세요.
 함께 제공된 책자 또는 마인드스파 홈페이지에서 확인 가능합니다.
 [마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]



도대체 분노가 뭐 길래

분노의 정체

☁️
 '화가 나!', '아, 열 받네!', '열통 터진다, 진짜!' ...
 일상 속에서 정말 다양하게 표현되는, 분노
 국어사전에 의하면 분노의 정의는 다음과 같습니다.

[분개하여 몹시 화가 남, 또는 그렇게 내는 성]³⁾

즉, 화가 나는 것을 '분노'라 합니다.

우리는 '화가 나는 것'을 의미하는 '분노'를 굉장히 다양한 언어로 표현할 만큼 분노는 우리에게 특별하거나 유별난 감정이 아닙니다. 실제로 우리는 일상 속에서 쉽게 분노의 감정을 표현하곤 하지요.



‘희로애락’이라는 사자성어, 한 번쯤 들어보셨을 텐데요.
우리는 보통 오랜 시간 함께한 절친한 친구에게
‘희로애락을 함께한 사이’라는 수식을 붙이곤 합니다.

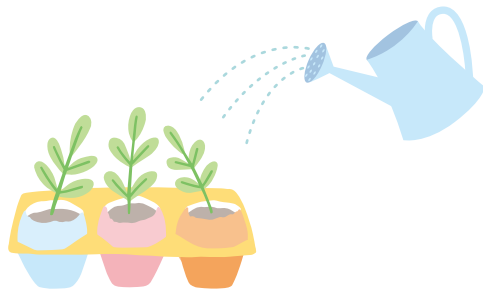


희로애락 : 기쁨과 노여움, 슬픔과 즐거움. 사람의 여러 감정
↳ 성낼 로(노)怒

인간사의 모든 모습을 뜻하는 ‘희로애락’이라는 사자성어는
기쁨과 노여움, 슬픔과 즐거움이라는 뜻으로
사람이 가진 여러 가지 감정을 뜻합니다.

사자성어를 통해서도 알 수 있듯이
사람이 가진 여러 가지 감정에 분노(노여움)가 빠지지 않을 정도로
**분노는 우리에게 있어 매우 일상적인 감정이며,
꼭 표현해야 하는 핵심감정입니다.**

결국, 분노는 우리의 욕구가 충족되지 못하고 있음을 알리는
일반적인 마음의 신호이며,
이제껏 원해 왔지만 달지 못했던 소중한 것들에 연결되도록
우리를 이끌어주는 선물인 것이지요.



그렇다면, 나는 언제 분노를 경험하나요?
내가 해내고 싶던 일이 가로막혀 좌절되었을 때...
하고 싶지 않은 일을 하도록 강요당했을 때...
부당한 대우를 받고 있다고 여겨질 때...

아마 지금 머릿속에는 굉장히 다양한 경험들이 떠오를 텐데요.
그중에 딱 정해진 답은 없습니다.
우리는 그만큼 정말 다양한 이유로 분노를 경험하기 때문이죠.

이렇게 우리가 경험하는 분노는
매우 흔하고 또 경우에 따라 당연한 감정이지만
다른 감정에 비해 강렬하게 표현될 수 있는 감정이기
관점에 따라 ‘분노’에 대한 평가는 매우 다양합니다.

누군가는 분노는 현실을 아름답게 바꿔주는 희망의 불씨이자
마음을 활기있게 하는 감정이므로 알맞게 표현해야 한다는 반면,⁴⁾
다른 누군가는 반드시 분노의 감정을 강하게 표현해야지만
상대방이 내 말을 들어주어 원하는 바를 이룰 수 있다고 믿기도 합니다.
또 어떤 이는 분노의 표현은 백해무익하기에
어떠한 경우라도 꼭 참고 억눌러야 한다고 말하기도 하지요.

여기서 누구의 의견에 손을 들어줄 수 있을까요?
지금 우리가 결론을 내리긴 성급할 것 같습니다.
실제로 분노는 이렇게 다양한 모습을 가지고 있기 때문이지요.

일상 중 우리가 경험하는 분노는
부당한 상황에서 스스로를 방어해주는 의사소통 방식으로
자신이 처한 문제에 대해 주변의 관심을 이끌어냄으로써
이를 극복하는데 도움을 줍니다.
또한 그 과정에서 자신의 감정을 표현하게 되면서
억압된 스트레스를 해소하는데 도움이 되지요.

반면 분노를 적절한 수준을 넘어 과도하게 경험한다거나
자신이 경험하는 분노를 적절하게 표현하지 못한다면
우리의 삶에 도움이 되기는커녕 또 다른 어려움을 가져옵니다.

분노의 잘못된 표현과 경험으로 인하여
대인관계나 업무수행에 있어 어려움에 빠지는 등
육체적, 심리적, 정신적 기능손상이 일어나기도 하고
분노를 잘게 표출한다거나 만성적으로 경험하게 되면서
오히려 삶의 통제력이 점차 상실되기도 합니다.

매우 드물지만,
분노로 인한 적대적이고 공격적인 형태의 반사회적 행동으로
법이나 사회적 질서에 반하는 사회적인 문제를 발생시키고
스스로를 더 큰 곤경으로 몰아가기도 하지요.

이렇게 우리의 삶에 다양한 영향을 미치는 분노.
분노는 왜, 그리고 어디에서 왔을까요?



왜,
그리고
어디에서

분노를 경험하게 되었을 때,
내가 왜 지금 분노하고 있는지 고민해 본 적이 있나요?

사실 분노를 경험하게 되는 순간에는 그 감정에만 몰입하게 되기에
분노가 왜 우리에게 왔는지, 어디에서 왔는지
고민하기 쉽지 않습니다.

쉐러와 월보트의 감정연구⁵⁾에 의하면
분노는 대부분 다른 사람에 의해 고의적으로 유발된
불쾌하고 공정하지 못한 상황에 의해 경험하게 된다고 밝혀졌으며
자신이 공정하게 대우받지 못하는 느낌이
분노를 일으키는 주요 원인이라고 말했는데요.

과연 이 때문만일까요?

분노는 다양한 부분에 영향을 받는 매우 복합적인 감정으로
분노를 일으키는 요인 또한 매우 다양합니다.

간단히 정리하면 다음과 같습니다.⁶⁾





가족력

(가족구성원의 분노경험)



위기 상황

(자동적 반응)



기타요인

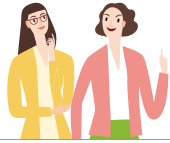
- 호르몬의 변화
- 알코올 및 약물의 부작용
- 다른 의학적 상태의 영향 등



유년시절의 부정적 경험

- 가족 내 갈등 (부모-나 / 형제자매-나)
- 가족 구성원의 분노표현에 지속적인 노출
- 부모의 과잉보호 및 통제
- 비일관적, 방관적 양육경험
- 억압의 경험 등

분노를 유발하는 요인



개인적 성향

- 자기중심적 성향
- 목표지향적이고 책임감이 강한 성향
- 주도권 갖고 완벽해지려 함
- 잘못된 판단 및 곡해 등



생활사건

- 자신이나 지인의 신체적 질병
- 소음 등 외부의 자극
- 사회문화적 상황 등



직장 및 학업

- 직장 및 학교 내 문제
- 적응의 어려움
- 대인관계의 어려움
- 경쟁상황 등



낮은 자존감

- 남을 자주 의식함
- 매사 부정적인 태도와 생각
- 왜곡된 지각
- 연약한 마음 등

분노를 유발하는 요인들, 너무나도 많지요?
이렇게 인생에서 마주하게 되는 사건사고와 함께
내·외부적인 다양한 요인들은 우리가 분노를 경험하게 만듭니다.

하지만, 똑같은 상황과 조건 속에서도
분노를 경험하는 정도는 사람마다 모두 다르다는 사실!
이는 분노를 받아들이고 대하는 방법이
사람마다 모두 다르기 때문인데요.

그렇다면 평소 나는 분노와 어떻게 마주하고 있나요?
분노와 마주하는 가장 건강한 방법은 무엇일까요?



3

분노를 마주하다

분노를
키우다

‘아, 그렇게 까지 화낼 필요는 없었는데...’
‘내가 왜 이렇게 예민하게 굴었지? 별 일 아니었는데...’

시간이 지나고 가만히 생각해 보면
때론 굳이 분노하지 않아도 괜찮았던 상황이나
사소한 말 한마디에도 격렬한 분노의 반응이 나타날 때가 있습니다.

우리의 마음에 분노의 폭풍이 들이닥칠 때 잘 넘어가면 다행이지만
대개는 결과적으로 날카로운 말이나 폭력적인 행동을 낳게 되고
결국 마음의 상처들을 남기게 되는 경우가 많지요.

내 마음의 버튼을 눌러 분노의 감정을 키우게 한 그 무언가.
나의 내면 깊은 곳의 취약한 부분을 자극한 그 무언가.

도대체 무엇이 우리의 마음에 분노를 키우게 했을까요?
그 시작은 바로 우리의 ‘불편한 생각’입니다.

내 마음의 분노를 키우는 ‘불편한 생각’은
전문적인 용어로 ‘비합리적 신념’이라 부릅니다.
이는 다소 경직되어있으며 융통성이 없는 비현실적인 사고방식으로
대표적인 예시는 다음과 같습니다.

- 모든 사람들에게 인정받아야 한다는 생각
- 자신은 무엇이든지 완벽하게 해내야 한다는 생각
- 잘못된 일이 있을 때 그것은 나 때문이라는 생각
- 나를 불편하게 하는 것은 결코 없어야 한다는 생각
- 누군가 나를 공정치 못하게 대하면 절대로 안 된다는 생각



이러한 비합리적 신념이 강하고 경직되어 있을수록
이를 어기는 상황이나 사람을 마주하게 되면
정황을 파악하거나 입장을 헤아리지 않고
무작정 크게 분노하기 쉽지요.

이 외에도
삶의 가치가 개인적인 선호를 넘어 타인에게 강요하는 독단이 되거나,
자신의 기대가 절대적이고 어겨서는 안 되는 기준이 되는 등
이렇게 우리가 은연 중 가지고 있는 ‘불편한 생각’은
스스로가 처한 상황을 해석하는 과정에서 오류를 범하게 만듭니다.

그렇게 발생된 오류는 분노의 크기를 부풀려 점점 더 크게 만들지요.
우리는 이를 ‘인지적 오류’라 부르며
그 중에서도 분노를 키우는 오류는 5가지가 대표적입니다.⁷⁾

① 파국화

“여기서 의견을 굽히는 순간, 내 인생은 정말 끝장이야.”

어떤 사건에 대해 자신의 걱정을 지나치게 과장하여
항상 최악만을 생각함으로써 두려움에 사로잡히는 경우를 말합니다.
스스로를 에워싼 두려움은 자신을 보호하기 위한 방어벽을 세우게 만들고
그 방어벽에 금이 갈 상황이 생기면 분노가 커지게 되지요.

② 이분법적 사고

“중간은 없어! 확실한 내편이 아니면 다 적이야!”

중간은 없고 이것 아니면 저 것이라는 사고방식으로,
흑백논리 혹은 양극단적 사고라고도 불립니다.
즉, 세상 모든 일은 옳고 그름만으로 나뉜다고 생각하는 것으로
조금만 기준에 미치지 못해도 쉽게 절망하고
원하는 대로 되지 못할까 두려워 쉽게 분노하게 되는 것입니다.

③ 정신적 여과

(대화가 대부분 긍정적이었음에도 몇 마디 부정적인 내용에)

“그 친구는 나를 비난한거야.
나를 좋아하지 않고 무시하는 게 분명해.”

사건의 주된 내용은 무시하고
일부 정보에만 주의를 기울여 전체를 판단하는 경우입니다.
본래의 의미를 받아들이려 하기보다 사소한 부분에만 집착하게 되며
그 부분이 스스로에게 만족스럽지 못할 때 분노하게 되는 것이지요.

④ 독심술

“저 친구가 날 무시하는 게 분명해, 느낌이 그래!”

정확하고 객관적인 근거를 별로 고려하지 않고
상대방의 생각을 자신이 아는 것처럼 생각하고 판단하는 것을 말합니다.
충분한 근거없이 다른 사람들의 마음을 자기 마음대로 추측하고
단정함으로서 사소한 부분에서 오해하여 분노가 커지게 되는 것입니다.

⑤ 개인화

(지나가는 사람들이 크게 웃자)

“왜 웃는 거지? 나를 보고 비웃는 것이 틀림없어.”

자신과 무관한 사건을 자신과 관련된 것으로 잘못 해석하는 경우로
다른 사람의 행동에 대한 좀 더 타당한 이유를 고려하지 않고
무작정 자신 때문에 그들이 부정적으로 행동했다고 믿는 오류입니다.
그렇기에 주위에 일어나는 다양한 상황들을 자신을 중심으로
생각하게 되어 신경이 날카로워지면서 쉽게 분노하게 되는 것입니다.

결국에 우리는

하나의 사건을 고의적인 것이고 부당한 것이며
막을 수 있거나 통제가능한 일이었기에
책망 받아야 마땅하다고 평가할 때 분노하게 됩니다.

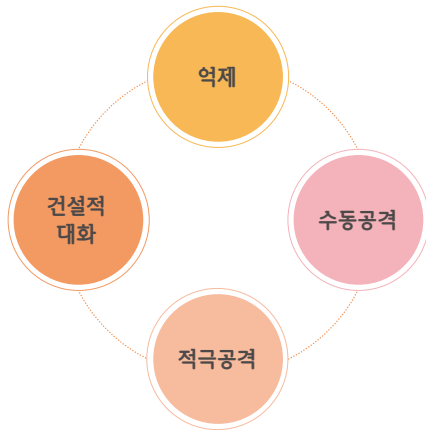
이는 우리가 평소 가지고 있던 불편한 생각과 인지적 오류를 통해
마음 속에서 더욱 커지고 부풀어나게 되는 것이지요.

**분노를
표현하다**

나를 배려하지 않는 듯한 친구의 사소한 말 한마디...
바쁜 업무에 한창 빠져있는데 무심히 일을 슬쩍 엿어주는 상사...
줄을 서서 기다리는데 내 앞에 은근슬쩍 새치기하는 사람...

다양한 상황과 이를 판단하는 생각 속에서 느껴지는 감정, 분노.
마음 속에서 분노가 커지고 부풀어날 때,
어떻게 자신의 감정을 표현하시나요?

분노를 경험함에 있어
사람마다 분노를 표현하는 방법은 모두 다르답니다.
이는 크게 4가지로 나누어볼 수 있습니다.⁸⁾



① 억제



분노를 경험하더라도 이를 겉으로 드러내지 않으려 하며
분노를 인식하는 것 자체를 막으려고 노력하는 것을 말합니다.
이에 분노가 유발될 수 있는 상황을 최대한 회피하려 하며,
분노를 경험하게 되더라도 상대방에게 말을 하지 않고
도리어 분노의 탓을 자신에게 돌리며 그 감정 자체를 부정하려하죠.
이 경우 분노가 직접적인 갈등으로 이어지지는 않지만,
속으로 분노를 감내하는 동안 상당한 고통과 스트레스를 경험하게 되고,
상대방에게 일방적으로 휘둘리는 모습을 보일 수도 있습니다.

② 적극공격



분노를 경험하게 되었을 때, 이를 적극적으로 드러내는 것을 말합니다.
화난 표정을 짓는 것에서부터 물건을 던지는 등의 행동을 하는 것,
그리고 언어적, 신체적 공격을 하는 등 과감한 형식으로 표출하죠.
이 방법은 주로 자신이 상대방보다 우위를 점하고 있을 때 사용되며
상대방이 반격할 수 없다는 것을 알았을 때 더욱 심해집니다.

결국 이는 가장 적극적인 분노 표출 방법으로
순간적인 감정 해소나 상대방의 복종에 도움이 되지만,
동시에 가장 폭력적인 형태이자 반감을 사기 쉬운 형태입니다.

③ 수동공격



자신이 경험하는 분노의 감정을 직접적으로 드러내지는 않지만 다른 방식으로 자신의 감정을 표현하는 것입니다. 일부러 빈둥거리거나 무능한 척을 하고 고의로 약속을 잊어버리며 눈치 없이 구는 것처럼 행동하는 등 의도적으로 상대를 짜증나게 하거나 본의 아니게 상처 주는 것처럼 행동하죠. 이는 스스로도 감정적인 해소를 완전히 해내지 못하게 만들고 상대방은 딱히 뭐라 할 수 없는 불쾌감을 경험하게 되기에 분노의 상황은 해결되지 못하고 서서히 악화되기 쉽습니다.

④ 건설적 대화



자신이 분노를 경험하고 있다는 것을 인지하고 상대방에게 이를 전달하기 위해 타협을 위한 대화를 시도하는 방법입니다. 즉, 흥분하지 않고 자신이 화가 난 이유에 대해 상대방에게 잘 전달하고자 노력하는 것이지요. 이는 분노의 원인을 파악하고 상대방을 이해하려고 노력한다는 점에서 문제해결에 큰 도움이 되지만 많은 에너지가 필요한 방법입니다.

이렇게 분노를 표현하는 데에는 여러 가지 방법이 있는데요. 이 중 어느 방법이 분노를 가장 건강하게 표현하는 방법일까요?

억제? 적극공격? 수동공격? 건설적 대화?

쉽게 답을 내리기 어려우시죠? 당연합니다. 정해진 답이 있는 것이 아니니까요.

내가 마주한 상황에 따라 어느 순간에는 '건설적 대화'의 방법이 또 어느 순간에는 '억제'의 방법이 가장 도움이 될 수 있습니다. 즉, 분노를 표현하는 각각의 방법에는 모두 장단점이 있기 때문에 건강한 분노 표현 방법을 한가지로 규정할 수 없습니다.

결국, 건강한 분노 표현이란 평소 다양한 분노 표현 방법에 대해 알아두고 상황에 따라 융통성 있게 활용하는 것입니다. 😊



분노에
사로잡히다

우리에게 주어진 삶을 살아가다 보면
어느 순간 자연스럽게 마주하게 되는 감정, **분노**

지극히 평범한 감정인 분노는
우리가 평소 가지고 있던 불편한 생각으로 인해
점점 자신의 크기를 키워 우리의 마음을 뒤덮어 버리기도 하며,
이는 다양한 방법으로 표출됩니다.

지금까지 내가 분노의 감정을 경험하고 있다는 사실을
알아차리는 것과 그것을 건강한 방법으로 표현하는 것이
무엇보다 중요함을 함께 살펴보았지요.

분노를 알아차리고 잘 표현하는 것.
그리고 놓치지 말아야 할 것이 있다면
이는 분노라는 감정에 휩쓸리지 않고 **찾아들길 기다리는 것**입니다.
마치 여름날의 소나기가 지나가기를 기다리는 것 처럼요.

분노라는 감정에 휩쓸리지 않고 나의 중심을 잘 지켜내는 것.
그것을 바로 **'분노조절'**이라 합니다.

분노조절은,
분노로 인해 자신과 상대방이 상처를 입지 않도록
스스로 경험하는 분노를 지배하고 조절하며 관리하는 것을 말합니다.⁹⁾
분노로 인한 신체적 또는 심리적 불균형 상태에서부터
평안을 회복하고 진정으로 원했던 것을 달성하게 하는 반응이지요.



그러나 분노조절이 쉬운 일만은 아니랍니다.

성과주의, 결과주의를 강요받는 무한경쟁의 사회 속에서
매 순간을 쫓기듯 바빠 살아가는 현재의 우리는
이곳저곳의 많은 방해물들과 마주하게 되고
그 과정에서 수많은 스트레스를 경험하게 됩니다.

이때 대부분의 우리는 각자 나름대로의 방법으로
스트레스를 해소하며 자신의 삶을 이어나가지만
스트레스와 화는 계속 쌓여만 가는데
마땅히 이를 해소할 방법을 찾지 못한 이들은
가장 쉽게 '분노'를 선택하여
자신의 감정을 해소하려 하는 것이지요.

나도 모르게 욱하는 조절할 수 없는 충동을 느끼는 것.
자신이 경험하는 스트레스를 그대로 드러내는 것.


결국, 자신이 가진 불편한 생각으로 분노를 점차 부풀리고
그렇게 커진 분노를 건강한 방법으로 표현하는 것이 어려워진 이들은
화가 나는 상황에서 이를 스스로 조절하지 못하고
지나칠 정도로 표출하게 되는 등
분노 조절에 어려움을 경험하게 되는 것입니다.



일반적으로 분노조절에 어려움을 경험하는 유형은 크게 두 가지로 나누어볼 수 있는데요.¹⁰⁾

첫 번째 유형은, **충동적 분노폭발**입니다.

“화가 나는 걸 어떻게 해! 도저히 참을 수 없다고!”

이 유형은 도저히 화를 참을 수 없어  순간적으로 자신의 감정을 제어하지 못한 채 분노를 폭발시키는 것으로 성격이 급하거나 다혈질적인 성향을 가진 사람에게 주로 나타납니다. 이는 자신이 원하는 것이나 이득을 얻기 위한 분노 표출이 아닌 오롯이 그 순간 발생하는 자신의 감정에만 몰두하여 분노 감정을 폭발시키는 것이죠.

두 번째 유형은, **습관적 분노폭발**인데요.

“목소리 크면 장땡! 모두들 내말 들으라구!”

이는 어떤 목적을 달성하기 위해서는 분노 표현 자체가 효과적이라고 잘못 인식한 유형으로 ‘목소리가 크면 이긴다!’라는 식의 논리를 부정적으로 학습한 사람들이 보이는 양상입니다. 이들은 과거 분노 표출로 이득을 본 경험이 있기에 조금만 불리한 상황이 되면 수시로 분노를 표출하는 모습을 보이며, 시간이 지날수록 분노 표출 빈도가 점점 늘어나 습관화되는 모습을 보이기도 하지요.


왜 우리는 분노조절의 어려움을 경험하게 되는 것일까요?¹¹⁾

첫 시작은 ‘**과거의 경험**’으로부터 있습니다.

어린 시절 겪었던 나쁜 일들이 우리의 마음 속에 계속 남아있어 스스로를 분노에 취약하게 만드는 것이지요. 성장과정에서 정신적 외상을 경험했던 경우라면 이후의 삶에서 분노조절에 더욱 취약한 모습을 보이기도 합니다.

또한 ‘**현재의 상황**’에도 영향을 받습니다.

현재 나를 둘러싸고 있는 환경에서 오는 스트레스는 자연스럽게 ‘분노’의 감정이 내 마음 속에 피어나게 합니다. 이러한 스트레스 상황이 장기화되어 분노가 계속해서 쌓이게 되면 이것이 잠재되어 있다가 나중에 감정을 자극하는 상황이 올 때 쉽게 폭발하게 되는 것이지요.

마지막으로 ‘**호르몬의 불균형**’도 무시할 수 없습니다.  사람의 감정은 뇌 속에 기분에 영향을 주는 호르몬들이 이리저리 이동하면서 생기는데 이때 호르몬의 불균형으로 인해 분노조절의 어려움을 겪게 된다는 것이지요.

어떠한 원인이든지 간에, 발생한 분노 조절에 대한 어려움은 장기간 스트레스에 노출되어 있거나 좌절감이나 우울감 등 부정적인 감정이 많이 싸여있을수록 심화됩니다.

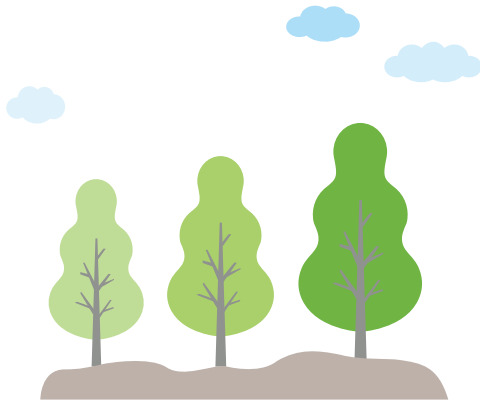
이러한 분노 조절의 어려움이 지속되다보면 정신적 고통이나 충격 이후의 부당함, 모멸감, 좌절감, 무력감 등이 빈번히 나타나 또 다른 어려움이 나타날지도 모르지요.

잘 알아차리고 잘 표현하는 것,
그리고, 휩쓸리지 않고 잘 조절해나가는 것이 무엇보다 중요한, 분노

우리는 지금까지의 이야기를 통해
분노를 잘 조절하고 건강히 표현해내지 못했을 때
생길 수 있는 어려움까지 살펴보았는데요.
어떠셨나요? 분노가 이렇게 복잡한 친구인지 몰랐다고요?
오히려 앞으로 분노와 어떻게 마주해야 할지 잘 모르겠다고요?

너무 걱정하지 마세요.
이제까지 살펴본 분노는 매우 복잡하고 알 수 없는 면도 많지만
결국에는 나의 감정 중 하나일 뿐이니까요. 😊

그렇기에
평소 내가 경험할 수 있는 감정인 '분노'에 대해 잘 알아두고
실제 내가 '분노'를 경험할 때 이를 잘 알아차릴 수만 있다면
굳이 크게 만들지 않아도 될 분노를 키우지 않고
건강하게 표현해나갈 수 있을 것입니다. 🎉
그것이 바로 분노와 함께하는 건강한 삶을 위한 첫 시작입니다.



분노의 신호

분노,
알아차리기

내가 경험하는 분노에 대해 잘 알아차려야 한다는 것이
아직 공감되지 않을 수도 있습니다.


또는 이와 같이 생각할 수도 있습니다.

“나는 마땅한 이유가 있어 분노한 건데,
왜 내가 분노를 알아차리려고 노력해야 하지?
나는 지금 이대로 괜찮아!”

괜찮습니다. 그렇게 생각하는 것 또한 당연합니다.

하지만, 꼭 기억해두어야 할 것이 있습니다.
분노의 감정을 경험하는 것은 당연한 일이지만
자신이 경험하는 분노를 모두 표현하는 것은
결코 당연한 일이 아닌 것임을요.

그렇다고 해서 분노의 감정을 알아차렸을 때
무조건 그 감정을 표현하지 않고 억제하라는 말 또한 아닙니다.

가장 중요한 것은
분노의 감정을 억압하는 것이 아니라
모든 감정을 있는 그대로 수용하고 받아들이는 것,
그래서 알맞은 방식으로 자신의 감정을 표현하는 것입니다.
이는 마음 속 작은 분노가 더 큰 불길이 되어 번지지 않도록
작은 불씨일 때부터 잘 다루어내는 방법이지요. 


이를 위해 가장 필요한 것이 바로 **분노를 알아차리는** 것입니다.
그 과정은 우리가 분노를 표현하기에 앞서
내가 지금 분노를 경험하고 있는 것이 맞는지,
또 내가 그 분노를 경험하고 있는 이유가 외부의 상황으로 인한 것인지
아니면 내 내면의 생각 때문이었는지
확인해볼 수 있는 중요한 시간을 마련해주기 때문이지요.

즉, 분노를 알아차린다는 것은

분노를 일으키는 상황적인 부분만을 고려하는 것이 아닌
내 안의 감정에 집중하게 함으로서 내가 경험하는 감정을
건강히 표현할 수 있도록 이끄는 발판이 될 수 있습니다.

다시 한 번 강조해도 부족함이 없는 꼭 전하고 싶은 말.




분노를 경험하는 것과
분노를 표현하는 것은 엄연히 다르다는 말.
우리가 경험하는 감정에는 죄가 없지만
그것을 무분별하게 표현하는 것에는 문제가 있다는 말. 

그렇기에 우리는
분노를 잘 표현하기 위해 분노를 잘 알아차려야 한답니다.

우리에게 찾아오는 분노신호

그렇다면 우리는
어떻게 하면 '분노'를 보다 민감하게 알아차릴 수 있을까요?

다행스럽게도 친절한 우리의 마음은
끊임없이 내 몸의 여러 창구를 통해 자신의 상황을 알립니다.
내가 지금 분노를 경험하고 있다는 신호를요.

이는 신체, 정서, 행동, 생각에 이르기까지
매우 다양한 영역에서 복합적으로 나타납니다. 

다음의 내용을 읽으면서
우리에게 찾아올 수 있는 분노의 신호를 확인해봅시다.¹²⁾



분노의 위험신호

신체

- 두통 및 편두통
- 소화불량, 설사, 속쓰림, 메스꺼움
- 눈의 피로, 어지러움
- 근육긴장, 호흡곤란
- 체중감소

정서

- 불안, 긴장, 염려, 근심
- 우울, 권태, 허무감, 무기력감
- 짜증, 신경질, 복수심, 증오
- 과민, 적개심, 걱정
- 초조감, 정서약화

생각

- 비합리적이고 비능률적인 생각
- 사고력 및 판단력의 저하
- 지속되는 자기비하
- 주어진 여건이 자신의 가치나 기대하는 바에 어긋난다고 생각
- 자신이 원하는 바는 어떻게 해서든지 이뤄야 한다는 생각
- 불공정하고 불공평한 상황을 마주했다는 생각

행동

- 인지기능 저하
- 주의집중의 어려움
- 식욕의 변화(상실/과잉)
- 수면패턴의 변화
- 폭력, 비행, 반항 등 파괴적 행동
- 무책임한 모습, 자포자기하는 모습
- 대인관계의 어려움
- 약물 및 물질 남용

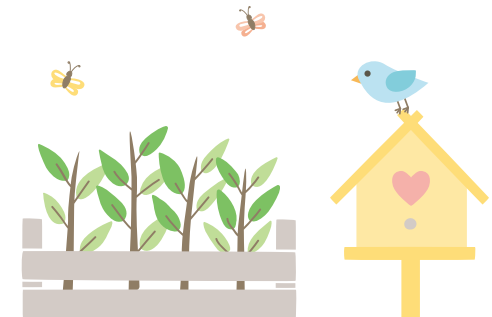
마음이 정말 많이도 노력하고 있지요?
우리에게 분노가 다가왔다는 신호를 알려주기 위해서요.

이렇게 우리의 마음은
정말 여러 가지 방식으로 분노의 신호를 보내주고 있습니다.
하지만 이런 분노의 신호를 잘 알아차리지 못하고
무시하거나 방치해버린다면 어떻게 될까요?

어느새 우리는 스스로 잠시 멈춰 되돌아보는 것만으로는
헤어나오기 어려운 깊은 수렁에 빠져버릴 수도 있습니다.
특히나 우울과 불안 등 우리가 경험할 수 있는 다른 감정들을
더 많이 느끼거나 더 크게 받아들이도록 만들기도 하지요.
결국, 마음이 한 노력을 헛수고가 되어버리고 마는 것입니다.

그렇기에 분노의 신호가
마음을 굼게 하는 증상으로 발전되는 것을 막기 위해서는
평소 자신이 어떤 분노 신호를 경험할 수 있는지 잘 알아두고
민감하게 확인하는 것이 가장 중요하겠지요? 😊

아는 만큼 보인다!



5

생애주기 별로 마주하는 분노

분노가 우리에게 하고픈 이야기들, 잘 듣고 계신가요?
이해하기 어렵거나 머리가 복잡해진다면
잠시 책을 덮고 쉬셔도 좋습니다.
내 마음의 준비가 되었을 때, 다시 차근차근 읽으면 됩니다.

어린 아이부터 노인에 이르기까지 정도의 차이는 있겠지만
모두 여러 갈등과 상처를 마주하게 되면서 분노를 경험하게 됩니다.

결국 분노는
전 생애에 걸쳐 경험하게 되는 아주 자연스러운 감정입니다.
다만, 우리가 어떤 상황을 마주하고 있는지
혹은 어떤 생각을 하고 있는지에 밀접한 연관을 보이기 때문에
각 생애주기별로 조금은 다른 상황 속에서 분노를 경험하게 되지요.

그렇기에 우리는
인생을 살아가면서 마주칠 수밖에 없는 생애주기별 특성을 이해하고
그 속에서 분노를 경험하게 만드는 다양한 요인들을 알아두는 것이
무엇보다 중요합니다.

인생의 생애주기는 학자별로 다양하게 정의하고 있지만
마음 봄에서는 연령대에 따라
10대 청소년, 2030 청년, 4060 중년, 70대 이상 노인으로 나누어
각 세대에서 분노를 경험하게 되는 다양한 이슈들을 살펴보겠습니다.

물론, 앞으로 우리가 살펴볼 내용이
그 연령대 모두에게 무조건 해당되는 이야기는 아닐지도 모릅니다.

다만, 각 시기별로 분노를 경험할 수 있는 이슈를 알아두는 것은
실제 그 이슈를 마주치게 되었을 때 보다 건강하게 다루어냄으로써
분노로 인한 또 다른 어려움을 초래하지 않도록 예방할 수 있습니다.



이젠 어리지
않은데...
청소년의 분노

‘질풍노도의 청소년’

많은 사람들이 청소년에 대해 위와 같이 말합니다.
청소년은 그 어떤 연령대보다 혼란스러운 시기를 보내기 때문이죠.

왜 그럴까요?

바로 청소년기는 아동의 모습에서 벗어나 성인의 모습으로 성장하며
다양하고 급격한 변화를 맞이하는 시기이기 때문입니다.

신체적인 발달은 급격히 이루어져 점차 성인에게 가까워지지만,
경험과 연륜의 부족으로 심리적인 발달은 이에 미치지 못하게 되면서
둘 간의 불균형으로 혼란스럽게 되는 것이죠.

그 과정에서 청소년들은

점차 부모로부터 독립해 보다 자립적으로 생활하려 하면서도
의존하고 싶은 무의식적인 욕망 속에서 혼란스러워 하고,
신체적인 변화, 가족 및 또래 집단과의 관계, 미래설계 등
당면한 자신의 과업에서 위기를 겪게 되면서
자연스럽게 분노의 감정 또한 경험하게 됩니다.

실제로 몇몇 연구자들은

입시위주의 교육환경으로 인한 공부와 장래 및 진학문제,
학교 내 또래관계와 가정문제 등 학업 및 생활 스트레스가
청소년에게 내제된 분노에 관계되어 있다고 말하기도 했습니다.¹³⁾



다음의 이야기는 분노의 감정을 경험하는 청소년들의 이야기입니다.

“공부가 인생의 전부가 아니라고요? 저한테는 전부예요!”

중학교까지는 제가 노력하는 만큼 시험결과가 잘 나왔었거든요.
근데 고등학교 진학하고 나서는 이전만큼 공부도 잘 안되고
성적도 점점 떨어지니깐 앞으로 어떻게 해야 할지도 모르겠고,
제 자신에게 너무 화가 나요.
저보다 성적이 좋지 않았던 친구는 점점 더 잘하고 있는데
저는 왜 그럴까요? 그 친구가 점점 알먹고 멍기만 해요.
저 스스로도 이런 마음을 가지면 안 된다고 생각하고
내가 성격이 예민해서 그런가보다 하면서
일부러 생각을 안 하려고도 노력해보지만
계속 이런 생각과 감정이 불쑥불쑥 올라와서 힘들어요.



“엄마의 간섭이 너무 힘들어요!”

저도 어느 정도 다 컸고, 이제 스스로 결정할 수 있는 나이인데
엄마는 왜 절 계속 아기취급 하는 거죠?
하나하나 사사건건 다 확인하려고, 대신 결정해주려고 하고,
이제 엄마가 저를 그만 간섭하고 좀 믿어주었으면 좋겠어요.
방금도 이 문제로 엄마와 한바탕 말싸움을 하다
제 방문을 랑 닫고 들어와서 아차 싶기는 했지만,
그래도 저는 그렇게라도
제 감정을 엄마에게 표현해야 했다고 생각해요.



청소년은 다양한 상황에서 분노를 경험하지만,
 특히나 앞선 두 사례처럼 학업에 대한 스트레스나
 권위적인 부모에 대한 적대감으로부터 분노를 경험한다고 합니다.¹⁴⁾
 보통 본인의 힘으로 어쩔 수 없는 여건이라고 인식할 때
 이를 스트레스로 받아들이고 분노로 표현하게 되는 것이지요.

반대로 자신이 준비되지 않은 상황에 노출될 때
 급작스러운 두려움이나 슬픔 등의 감정을 느끼게 되어
 이 감정을 분노라 오해하기도 합니다.

이렇게 청소년이 경험하는 분노의 정도는 성인 못지않으며,
 한 연구결과에서는 청소년들이 대학생 등 청년층보다도
 더 높은 분노를 경험하고 있다고 언급하기도 했습니다.¹⁵⁾

이러한 분노가 적절히 해소되지 못하고 이로 인한 공격성이 지속된다면
 학업, 가족 및 또래관계, 성격발달 등에 어려움을 초래할 수 있고,
 심할 경우 비행문제로 이어질 수도 있지요.

그렇기에 **본인 스스로 자신이 경험하는 분노에 대해
 민감성을 가지고 알아차리려는 노력**을 행함과 동시에
 가족 등 주변에서도
 청소년이 경험하는 **분노 내면에 숨겨진 일차적인 감정이
 무엇인지 함께 살펴보려는 노력** 또한 필요하겠습니다.



**왜 다
 막혀있는
 걸까요,
 청년의 분노**

한창 성장하거나 무르익은 시기에 있는 사람으로
 발달이 최고에 달한 시기.
 우리는 이를 ‘**청년기**’라 합니다.

하지만, 요즘의 시대를 살아가는 청년들의 삶은 녹록치 않습니다.
 경기둔화 및 불황 등 사회적 상황으로 인하여
 안정적인 취업은 어려워지게 되었고,
 취업난뿐만이 아니라 연애, 결혼, 가족, 금전문제 등
 다양한 어려움을 마주하고 있지요.

이러한 청년층의 현실을 반영하여
 인생에서 중요한 여러 가지를 포기해야 하는 세대라는 뜻인
 ‘N포 세대’라는 신조어가 생기기도 하였습니다.

결국 저성장의 그늘 속에서 살아가는 청년과 기성세대간의 갈등 등
 현대 사회의 전반적인 분위기는
 그들을 좌절의 벽에 부딪히게 만들기도 하지요.


이렇게 오늘날의 청년은 삶의 안정이 보장되지 않는 현실로 인하여
 다양한 분노와 마주하고 있습니다.



다음의 이야기는 분노의 감정을 경험하는 청년의 이야기입니다.

“취업, 취업, 취업! 답답해요 정말!”

정말 내 맘 대로 되는 게 하나도 없어요!
무언가 해보려고 의지를 다져도 세상이 나를 막는 것만 같아요.
저는 정말 취업해보겠다고 아등바등 거리는데
취업시장은 점점 좁아지고, 정규직 자리는 아예 없고...
내가 눈이 높아서 취업을 못하는 거라고 말하는
기성세대들의 말은 더 거슬리고...
그 와중에 운 좋은 내 친구는 취업했다고 연락이 왔네요.
내 사정 뻔히 알면서..., 나를 놀리는 건가?
이 답답한 마음...
도대체 어디에 풀어야 할지 모르겠어요!



실제로 한 조사에서 성인 3명 중 1명은 자신의 삶에 불만족하며 현재의 삶이 행복하지 않다고 응답하였으며, 이로 인해 분노의 감정을 경험하였다고 답하였습니다.

또한 성인 절반 이상 분노를 경험할 때 이를 건강하게 표현하는 것에 어려움을 느끼며 10명 중 1명은 치료가 필요할 정도로 일상을 영위하는데 있어 또 다른 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났지요.¹⁶⁾

또한 중년의 전유물로만 여겨지던 화병을 경험하는 청년의 비율은 6년간 53%나 증가할 정도로 급속도로 늘어나고 있습니다.¹⁷⁾

이렇게 분노의 감정을 경험하고 그 감정의 늪에 빠지게 된 이들은 자기비난, 죄책감, 무가치함, 무기력감과 같은 심리적인 어려움을 가장 많이 호소하는 모습을 보입니다.

또한 경험하는 심리적인 어려움으로 인해 개인이 가지고 있는 신념이나 생각을 왜곡하게 되어 자신의 감정을 행동으로 적절히 표현하는 것을 어렵게 만들지요.

**평소에 스스럼없이 잘 해내던 일도
이전만큼 편하게 해내지 못하게 이끌 수 있는 잘못된 분노표현.**

그렇기에 다양한 상황과 생각 속에서 분노를 경험하는 청년층들은 무엇보다 자신이 경험하는 분노를 적절하게 표현하기 위해 노력이 필요할 때입니다.

그 노력은 자신이 경험하고 있는 분노를 있는 그대로 잘 알아차리려는 것부터 시작입니다. 😊



모든 게
내 맘
같지 않아,
중년의 분노

인생에 열매를 맺는 시기가 있다면, 그 시기는 바로 중년기입니다.

신체적으로는 점차 노화가 시작되면서 감퇴의 길을 걷기는 하지만
직업이나 생활이 정착되어 경제적, 정서적인 안정을 이루는 등
인생이 보다 완속해지며 자아실현을 위해 노력하게 되는 시기이죠.

그렇기에 우리는 중년기를
'**풍요의 시기**', 또는 '**열매를 맺는 시기**'라고 부릅니다.

그러나 매우 안타깝게도
안정을 동시에 찾아온 신체적인 노화와
침체성, 무력감, 지루함 등의 감정을 경험하게 하는 심리적인 변화는
자연스럽게 중년에게 위기를 가져다줍니다.

또한 지속되는 경기침체로
사회는 중년에게 일을 내려놓으라 압박하는 동시에
자녀양육과 부모부양, 그리고 자신의 노후마저 스스로 책임지길 바라죠.

결국 앞만 보며 열심히 살아온 현재의 중년세대에게 놓인 것은
노쇠하신 부모님과 여전히 돌봐야 하는 자식들뿐이고
그 사이에서 인생의 열매를 맺기에는 역부족한 현실입니다.

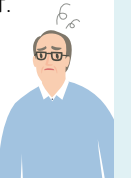
그 와중에도 자신의 역할을 다하며 주어진 삶을 살아가는 중년.
가랑비에 옷이 젖어가듯, 중년에게도 분노는 찾아온답니다.



다음의 이야기는 분노의 감정을 경험하는 중년의 이야기입니다.

"너무 많은 내 역할, 벗어나고 싶어요!"

저는 고등학교 2학년 딸을 둔 아버지자, 부모님의 아들입니다.
또 저는 회사에서 20년째 근무해서 부장을 맡고 있기도 하지요.
누구보다 회사에서는 열심히 일했고,
집에서는 좋은 아빠가 되고자, 좋은 아들이 되고자 노력했습니다.
하지만 제가 아무리 노력해도 또! 또! 또!
계속 저에게 바라는 부분들만 늘어나는 걸까요?
저는 이제 더 이상 못하겠어요! 감당치 못할 만큼 버겁습니다.
내 노력을 알아주지 않는 이들이 원망스럽기만 해요.
어제는 회사 동료에게 괜한 큰 소리를 내고 말았고,
집에 들어와서는 큰 이유 없이 제 딸을 크게 다그쳤지요.
그래도 제 마음은 잘 풀리지 않네요. 어쩌면 좋을까요?



위의 이야기처럼 현재의 중년들은
자녀양육, 부모부양, 직장생활 등 다양한 과업을 수행하면서
경험하게되는 혼란스럽고 극대화된 스트레스로
분노를 경험하곤 합니다.

특히 중년은
다른 연령대보다 자신의 분노 감정을 드러내지 않고
무작정 억누르려는 경우가 많아 더 큰 어려움을 마주하기도 하는데요.

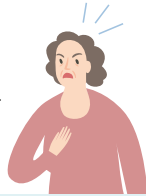
우리는 이를 '**화병(Hwapyung)**'이라 부릅니다.



다음은 화병을 경험하는 한 중년 여성의 이야기입니다.

“가슴이 덩어리로 꽉 막혀있는 것만 같아요.”¹⁸⁾

요즘 정말 가슴이 꽉 막힌 것만 같고 너무 답답해요.
젊었을 때부터 사소한 일에 지나치게 걱정하고 불안해하곤 했지만
요새는 정말 하루 종일 긴장되고 곤두서있는 느낌이에요.
최근에 자녀 결혼 문제로 고민을 하면서 증상은 더 심해졌어요.
가슴이 덩어리로 꽉 막혀있는 것만 같고
사소한 일에도 예민하게 반응하고 짜증도 많아졌고요.
피로감도 심하고 두통이나 근육통이 있어서
내과에 가봤지만 신경성인 것 같다는 말만 하더라고요.
이러다 제 인생을 그냥 잃어버릴 것만 같아요.
저 도대체 왜 이러는 걸까요?



몸에 열기가 오르고 전신에 땀이 흐르며 화끈해지는 것.
숨 쉬기 답답해하고 명치가 꽉 막혀있는 느낌을 받는 것.
특별한 이유 없이 갑작스레 금방 죽을 것만 같은 공포를 느끼는 것.
불면증이나 몸 여기저기 원인 모를 통증을 느끼는 것 등¹⁹⁾
이와 같은 변화를 경험한다면, 이는 화병일 경우가 많습니다.

모든 생활에는 좋은 일이든 나쁜 일이든
자연스럽게 스트레스를 경험하게 될 수 있는데
문제는 이렇게 생긴 스트레스를 제대로 해소하지 못했을 때
화병을 경험하게 되는 것입니다.

결국, 화병은 생활 속 스트레스 사건들로부터 시작됩니다.

특히나 한국 사회를 살아가는 중년 여성은
사회적 분위기에 따라 남성에 비해 자기주장을 하지 못하고
꼭꼭 참고만 사는 등 분노 감정을 억눌러야만 하는 경우가 많았기에
그렇게 억압된 분노가 장기간 누적되면서 화병을 경험하게 되지요.

이러한 화병은 한국 문화의 독특한 신경증으로 여겨져
한국에서 처음 정의된 질환이기도 합니다.

중년의 경우 화병뿐만이 아니라
심리적인 분노로 인해 갱년기 우울증도 유발되는 경우가 많기에
주의 깊게 자신의 마음을 살펴보고 분노의 신호를 민감하게 알아차려
건강히 대처하려는 노력이 필요합니다.



내가 왜
열심히
살아온 건데,
노년의 분노

육체적으로 힘이 떨어지는 시기.
사회적으로 역할이 축소되는 시기.
그리고 심리적으로 연약해지는 시기.

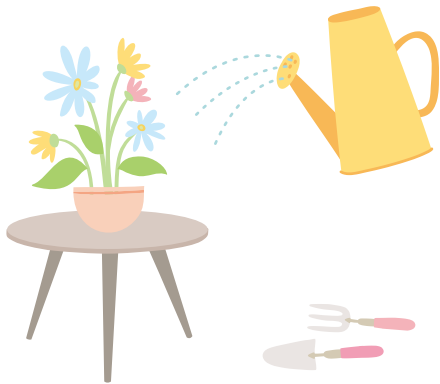
자신의 삶 속 다양한 부분에서 쇠퇴를 경험하는 노년기를
우리는 **쇠퇴의 시기**라고도 합니다.

그 시기를 보내는 수많은 노인들은
다양한 변화의 순간 속에서 분노의 감정을 경험합니다.

다니던 직장에서 은퇴하게 되거나
가족이나 주변사람들과의 이별 혹은 사별하게 되는 등
소실에 대한 경험이 다른 연령층보다 훨씬 더 많은 노년에게는
다른 연령층보다도 분노에 취약할 수밖에 없겠지요.

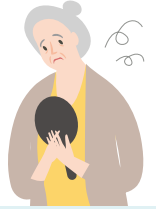
더불어 세상은 점점 빠르게 변화하고 발전해 가는데
이에 발맞추어 적응해나가기엔 커녕 노화의 벽에 가로막힌 노인은
사회 속에서 소외감을 느끼며 분노와 마주하게 됩니다.

다음의 이야기는 분노의 감정을 경험하는 노년의 이야기입니다.



“나이가 들어버린 내 모습”

요즘은 거울을 보는 것이 참 싫어요.
날이면 날마다 늘어가는 주름과 새하얗게 바래버린 흰머리를 보면
그냥 짜증이 확! 나거든요. 정말 스스로에게 너무 화가 나요.
그 뿐만이 아니에요. 몸에 기력도 점점 떨어지고,
기억력도 예전만 못하고...
마음만은 아직 꽃다운 이팔청춘인데
왜 나는 이리 늙어만 가는가!!
세월 이기는 자 없었지만, 벌써 저무는 나이라니!
속절없이 흘러가는 세월...
붙잡을 수만 있다면 어떻게든 붙들고만 싶네요.



주로 노년기의 분노는 자신의 신체적 노화와 함께,
주변 환경 그리고 가족들의 부정적 영향으로
정서적 불안이나 우울을 경험하게 되면서 발생하게 되는데요.

분노는 주관적인 경험이기엔 관찰되기 쉽지 않고,
거대한 우울과 불안 밑 아주 깊숙한 곳에 자리 잡고 있는 경우가 많아
다른 감정보다 알아차리기 쉽지 않습니다.

결국 노년이 경험하는 분노는
우울이나 불안 등 다른 감정에 비해 소홀히 여겨지는 경향이 있습니다.

자신의 분노를 알아차리지 못하고 적절히 대처하지 못한 이들은
분노의 ‘끓어오름’을 경험하기도 합니다.

분노의 '끓어오름'²⁰⁾

이는 성이 나거나 울화가 치밀어
속이 뒤집히거나 타는 듯한 느낌을 경험하며
자신의 감정이 겹잡을 수 없이 움직이는 것을 말합니다.

이는 특히 가정 내의 갈등이나 소외,
고독 또는 경제적 문제 등 노년기 경험할 수 있는 스트레스 상황에
장기간 노출될 때 경험하는 경우가 많지요.

이러한 분노의 현상이 감소하거나 해결되지 못한 상태에 머물면
심각한 건강악화 및 정서상 위기로 이어질 수 있기에
스스로 자신의 분노에 대해 민감하게 알아차리려는 노력이 필요합니다.

또한 노년의 분노는 당사자 뿐만이 아니라
가족과 주변사람들에게 부정적인 영향을 줄 수 있기에
주변 또한 노년기 마주한 분노에
세심한 관심을 기울여야 할 때입니다.



분노, 그리고 나

생애주기별로 마주할 수 있는 '분노'에 대해 살펴보았다면,
이번에는 내 이야기를 해볼까요?

♣ 누구나 일상 중 '분노'를 경험할 수 있습니다.
그렇다면, 나는 언제 '분노'를 경험하나요?
분노할 때 나타나는 신체적인 변화, 혹은 주로 드는 생각이 있나요?

♣ 내가 '분노'를 경험하고 있다고 느낄 때,
그 기분을 떨쳐버리기 위해 사용하는 나만의 대처방법이 있나요?

내가 경험하는 '분노'에 대해 아는 것은 왜 중요할까요?
분노가 나쁜 감정이어서, 피해야하기 때문이 절대 아닙니다.

내가 경험하는 '분노'를 알아야 하는 진짜 이유는
바로 나중에 나에게 비슷한 변화나 생각이 찾아왔을 때
'아, 내가 지금 분노를 경험하고 있구나.'라는 것을
쉽게 알아차릴 수 있기 때문이지요.

내가 분노를 경험하고 있다는 것을 그저 알기만 해도
 내가 경험하는 감정을 이해함과 동시에
 이 감정과 동등한 위치에서 마주할 수 있는 기회와 힘이 생깁니다.

정기적인 자가검진을 통해
 스스로의 마음을 되돌아보는 시간을 가지는 것은
 분노를 잘 마주하고 건강히 표현하기 위한 가장 중요한 시작입니다.

자가검진 결과를 절대적으로 믿을 수는 없지만
 자신이 경험하는 변화가 단순한 기분 탓인지 아닌지를 가능하게 해
 스스로의 마음을 객관적으로 판단해보는 기회로 삼을 수 있지요.

자 그렇다면,
 나는 지금 분노와 잘 마주하고 있는지
 분노에 대한 감정을 얼마나 건강히 표현하고 있는지
 살펴보는 시간을 가져볼까요?



♣ 아래 제시된 12개의 문항을 천천히 읽어봅시다.
 평소 나의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각하는 칸에 체크한 후
 총점을 계산해봅시다.

번호	문항	그렇지 않다 (0점)	그런 편이다 (1점)
1	성격이 급하고 쉽게 흥분하며 금방 화를 낸다	0	1
2	온라인상의 게임, 가상현실 속에서도 내 맘대로 되지 않아 화가 난 적이 여러 번 있다	0	1
3	분노를 조절하기 어렵고 어떻게 해야 할지 모르겠다	0	1
4	잘한 일은 칭찬받아야 하고 그렇지 못하면 화가 난다	0	1
5	다른 사람의 잘못을 꼭 짚고 넘어가야 하며, 이로 인해 트러블이 생긴다	0	1
6	화가 나면 타인에게 폭언, 폭력을 가한다	0	1
7	분노가 극에 달해 온 적이 있다	0	1
8	잘못에 대한 책임을 타인에게 돌려 탓한 적이 있다	0	1
9	화가 나면 주위의 물건을 집어 던진다	0	1
10	다른 사람이 나를 무시한다고 느끼고, 억울한 감정이 자주 든다	0	1
11	화를 조절하지 못해 중요한 일을 망친 적이 있다	0	1
12	일이 잘 안 풀리면 문제를 해결하기보다 쉽게 좌절하고 포기하는 편이다	0	1
총점		_____ 점	

[테스트 결과]

~3점	당신은 일상생활 속에서 종종 '분노'와 마주하지만, 이를 건강히 잘 다루어내고 있군요. 건강한 일상생활을 영위하고 있는 당신. 꾸준히 스스로의 마음을 돌보며 생활하시기를 바랍니다.
4~8점	일상 중 마주하는 '분노'를 조절하는데 약간의 어려움을 경험하고 있네요. 하지만 괜찮습니다. 이제 스스로의 '분노'를 조절하기 위해 노력하면 됩니다. 다만, 우리가 그 노력을 게을리 했을 때 '분노'가 우리의 의지로 조절될 수 없을 만큼 커져버릴 수 있다는 것을 알고, 마음보다 실천전략을 통해 자가관리 능력을 향상시켜보세요.
9~12점	당신은 분노로 인해 일상생활에서 불편감과 큰 어려움을 겪고 있습니다. 만약 이 점수에 해당된다면 스스로의 의지로 분노를 조절하고 관리하는데 상당한 어려움이 있으므로 전문가와의 상담을 권장합니다.

21 출처 : 분노조절장애 자가진단 체크리스트, 강북삼성병원 정신건강의학과

자가검진의 결과보다는

지금 이 순간 내가 내 마음과 마주한 경험을 잊지 마세요.

그리고 이후에도 끊임없이 내 마음과 마주하며

마음건강을 지켜나가기를 응원합니다. 😊

★ 일상생활에서 마음과 어떻게 마주할 수 있을까요?
 이는 '내 마음에 봄이 오다, 마음 봄' 세 발짝에 담아내었습니다.
 함께 제공된 책자 혹은 마인드스파 홈페이지에서 확인해보세요.
 [마인드스파 접속(www.mindspa.kr) > 마음 봄 > 마음 봄 콘텐츠]

[참고문헌]

- 1) 대한신경정신의학회(2015), 정신건강과 행복 조사
- 2) 건강보험심사평가원 보건료비빅데이터
- 3) 최성일(2001), 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계, 서울대학교병원, 426p
- 4) 히포의 성 아우구스티누스의 명언 인용
- 5) 류혜옥(2009), 현대인은 풀어야 할 6가지 마음의 병이 있다
- 6) 송동림(2006), 분노에 대한 상담학적 고찰, p78
- 7) 민병배 역음(2017), 인지치료와 정서장애, 학지사
- 8) 이소라(2017), 감정에 솔직하지 못한 나에게, p193 '분노표현방법'
- 9) 문은주(2010), 고등학생용 분노조절 프로그램 개발, 경북대학교, p10
- 10) 김현정(2015), 나도 한번쯤은 정신과 상담을 받고 싶다, p113 '분노조절장애 유형'
- 11) 웰스조선(2015), '욱'하는 분노조절장애, 원인과 해결방법은?
- 12) 고영인(1995), 분노경험 및 분노표현에 관한 연구 : 가정에서의 분노를 중심으로
- 13) 박영주(2010), 청소년의 분노·분노표현 유형과 정신·신체·사회적 건강, 정신의학학회지
- 14) 한국일보(2018), 나도 몰랐다, 내 안에 꿈틀대는 분노를!
- 15) 김광수(2003), 청소년의 분노수준, 분노대처방식과 학교생활적응, 전주대학교
- 16) 대한신경정신의학회(2016), 청년기 정신건강 조사결과
- 17) 웰스조선(2017), 20~30대 '화병' 빨간불, 중장년층 전유물 아니다
- 18) 정신의학신문(2018), 가슴이 답답하고 자꾸만 화가 나오, 혹시 화병은 아니신가요?
- 19) 최훈동(2017), 정신건강교실, p88
- 20) 최광현(2006), 노년기 분노현상과 분노상담, 한국기독교상담심리학회
- 21) 강북삼성병원 정신건강의학과 분노조절장애 자가진단체크리스트



내 마음에 봄이 오다 마음 봄 _ 분노

발행일 : 2019년 9월

발행인 : 이해우

기획 및 집필 : 손기화, 강연주, 황은정

자문 : 서울의료원 나은진
인사이트연구소 이소라
호연심리상담클리닉 한기연

발행처 : 서울시정신건강복지센터

전화 : 02-3444-9934

팩스 : 02-3444-9961

홈페이지 : www.blutouch.net
www.mindspa.kr

제작업체 : 주식회사 디자인위드

도서목록 번호 : 가1909-01

ISBN : 979-11-88558-41-4

©2019. 마음봄

본 저작물은 서울시정신건강복지센터의 소유이므로
무단 전재와 복제를 금합니다.