

## [2005 업그레이드] 선택강의 1

### 당신의 분노를 잠재워라

이 무 석 (한국정신분석학회장)

분노의 관리에 대해 말씀 드리기 전에 제가 일전에 했던 상담사례를 하나 소개하겠습니다. 남편에 대한 증오심으로 가득 차 있는 부인이었습니다. 그녀의 남편은 그녀가 임신을 하자마자 새 여자를 집에 들였고, 그녀는 그 길로 집을 나가 다른 남자를 만나 10년 가까이 행복한 결혼생활을 하고 있었습니다. 그런데 그 부인은 어떤 꿈만 꾸면 설사를 했습니다. 조사를 해보니 그 꿈은 전 남편을 학대하는 꿈이었고, 전 남편에 대한 분노가 여전히 살아있어 꿈으로 드러난 것이었습니다.

저는 그 부인에게 꿈과 설사증세는 전 남편에 대한 분노와 관계가 있다고 설명하면서 용서하고 떠나보낼 것을 권면했습니다. 그후 6개월, 그 부인은 꿈과 설사에서 자유로워질 수 있었습니다.

이처럼 분노는 무서운 것이지만 새로운 인식과 훈련을 통해 잠재울 수 있습니다. 분노에 대해서 그리고 분노의 관리방법 등에 대해 살펴보기로 합니다.

#### 분노는 정상적인 감정

분노는 불과 같습니다. 사람에게 따라서는 분노가 죄라고 규정하는 사람도 있지만 성경말씀은 분노가 죄가 아님을 명백히 밝히고 있습니다. 에베소서 4장 26절과 27절은 분을 내어도 죄를 짓지 말라는 말씀을 통해 분노가 정상적인 감정임을 말하고 있습니다.

분노는 공격성으로 대표되는데 이 공격성은 삶에 있어서 꼭 필요하기까지 합니다. 먹이를 구하거나(생존욕구) 영토를 방어하거나(안전욕구) 서열을 정하거나(명예욕구) 짹짹기를 할 때(번식욕구) 등 많은 경우에 일정한 공격성이 필요합니다.

사자가 물소를 공격하는 장면을 본 적이 있습니까. 정말 사력을 다해 공격합니다. 새들이 일정한 거리를 두고 줄 위에 나란히 앉아 있는 장면을 본 적이 있습니까. 재미있는 것은 새들 간의 거리가 암컷과 수컷에 따라 차이가 난다는 사실입니다. 암컷이 15cm의 반경을 유지한다면, 수컷은 20cm로 비교적 넓은 반경을 갖습니다. 이는 암컷보다 수컷의 공격성이 더 높다는 뜻입니다. 갈가마귀의 사례는 더욱 재밌습니다.

갈가마귀 수컷은 가장 최근에 교미를 한 순으로 일렬로 서 있는 여러 암컷에게 먹이를 주는데 그 서열은 보통 변하지 않는 게 관례입니다. 한 관찰에서 어느 날 제일 말석에 있던 암컷이 수컷 바로 옆에 앉는 일이 발생했는데, 이때 암컷 사이에 아무런 동요도 일어나지 않

았습니다. 알고 보니 수컷과 그 암컷이 전날 짝짓기를 했던 것입니다. 즉 짝짓기로 인해 그 암컷의 공격성이 강화된 것입니다.

### 공격성에 영향을 미치는 인자들

그렇다면 어떤 요인들로 인해 공격성이 강화될까요. 우선 남성호르몬이 영향을 미칩니다. 사춘기에 접어든 남자 청소년들을 보십시오. 남성 호르몬이 왕성하게 분비되는 시기이며 배출할 곳이 마땅치 않은 이들은 공격적으로 바뀌기 십상입니다. 사나운 황소의 경우 거세를 하면 호르몬 분비의 중단으로 순해지기도 합니다.

특수한 상황도 공격성과 관련이 있습니다. 암컷이 존재하거나 배가 고프거나 아기를 가졌을 때도 공격적이 됩니다. 유전적인 기질도 있습니다. 술 등 자극적 음식도 공격성을 자극합니다. 특히 술은 간과 뇌에 치명적인 영향을 줍니다. 뇌의 피질 부분은 감정을 억제하는 역할을 하는데 술은 이에 더해 피질의 기능을 마비시켜버립니다. 이에 따라 밑에 깔려 있는 추한 감정들이 드러나는 것입니다.

이와 같은 예에서 알 수 있는 것은 공격성으로 대표되는 분노는 심리적 원인에만 있는 것이 아니라 생물학적인 요소도 그 원인이 된다는 사실입니다. 식욕중추를 자극한 고양이도 오랫동안 천하게 자라온 쥐를 한순간에 잡아먹었다는 실험은 이를 더욱 분명하게 증명해 줍니다.

### 분노를 다루는 방법

질병에까지 이르게 되는 분노는 상당부분 자기 패배감에 기인하는 경우가 많습니다. 이런 측면에서 우리는 어느 정도 자기주장을 할 줄 알아야 합니다.

공격성을 자극하는 상황이 벌어졌을 때 반응은 2가지가 있습니다. 하나는 자기권리의 주장(Self-assertiveness)으로 아무개가 새치기를 할 때 “여긴 제 자리입니다”라고 당당히 주장하는 것이 좋은 예입니다. 이는 바람직합니다. 하지만, 적대감(Hostile aggression)을 나타내는 경우도 있습니다. 이는 파괴적인 공격성입니다.

자기주장을 못하고 물러나는 경우 패배감이 생겨 질병을 유발하는데, 경우에 따라서는 겁이 나거나 자각지심에서가 아니라 자기주장을 하면서 물러나는 경우도 있습니다. 이는 괜찮습니다. 앞서 새치기의 경우 “이 사람이 잘못하고 있지만 급한 사정이 있는 것 같군”하면서 물러서는 것이 예가 되겠습니다.

나아가 자기주장의 올바른 방법을 살펴보겠습니다. ‘No, but’이라고 덮어놓고 부정적인 반응을 보이는 것보다, 일단 긍정을 한 뒤 반대되는 사정을 말하는 ‘Yes, but’이 더욱 효과적입니다. 교회의 당회에도 ‘No, but’을 주장하는 사람들이 많습니다. 어디를 구제하자는 의견에 대해 무작정 안 된다고 하는 분들이 있는데 그것보다는 “네, 우리 안에도 어려운 사람들이 많은 게 사실입니다”라면서도 “해외 어느 곳이 아주 어려움에 처했으니 한번 도와줍시다”라고 말을 전개시키는 것이 분노를 일으키지 않는 말의 기술입니다.

여기서 분노를 처리하는 3단계를 말씀드리겠습니다.

1단계는 자신의 신체적인 신호(Cue)를 인식하는 것입니다. 얼굴이 붉어지거나 숨이 가빠진다면 자신이 화가 난다는 신호임을 재빨리 인식하는 것이 분노를 줄이는 첫 단계입니다.

2단계에서는 심호흡을 하거나 숫자 세기 등을 통해 관심을 딴 데로 돌리거나 즐거운 장면을 상상해 보십시오. 더불어 자신에게 “그만(Stop)”이라고 말하십시오. 큰 도움이 됩니다.

마지막으로 자기를 설득하십시오. 자기 설득은 “나는 이 따위 사소한 일에 내 귀중한 시간을 낭비할 만큼 한가한 사람이 아니야” “불필요하게 그 앞에서 작아지지 말자” “지금 양보해도 난 손해 볼 것 없어” 등으로 스스로를 납득시키는 방법입니다.

분노의 대가를 미리 생각하십시오. 분노를 긍정적으로 표현하십시오. 분노의 긍정적 표출에는 I형으로 돌려 말하는 방법이 유용합니다. 보통 사람들은 'You'형으로 말합니다. “죽여 버릴거야”는 식입니다. 그러나 “당신이 나를 그런 식으로 대해 나는 기분이 나빠”라며 나의 관점에서 말한다면 훨씬 상대방에게서 긍정적인 반응을 이끌어낼 수 있습니다.

#### 하나님의 관점에서 바라보기

좋은 리더를 얘기할 때 일의 동기를 부여하는 리더, 성공의 기회를 주는 리더, 힘과 용기를 주는 리더 등을 열거합니다. 이에 덧붙여 분노의 측면에서 말한다면 적대감이 낮은 리더, 즉 구성원들에게 자신의 분노를 표출하지 않는 리더가 좋은 리더라고 할 수 있습니다.

여러분의 삶에 좋지 않은 상황이 펼쳐진다면 이스라엘 민족과 같이 하나님의 관점에서 이해하십시오. “그 사람이 나를 해하려 한 것에는 분명 하나님의 뜻이 있을 거야.” 이러한 태도는 크리스천들이 분노를 이기는 가장 큰 힘이 될 것이며 여러분을 참다운 리더십으로 인도해 줄 것입니다.

/ 정리 차명권 기자 salt@onnuri.or.kr

\* 출처 - 온누리신문