

4장 : 스트레스가 화를 돋우다.

학습 목표 : 스트레스에 대한 대표적인 감정 반응은 화와 분노감입니다. 화가 난 상황에서 사람들이 자신의 감정을 드러내는 방법은 여러 가지가 있는데, 어떻게 드러내는가에 따라 다른 결과가 야기됩니다.

LESSON

1. 화, 분노감의 정의
2. 화, 분노감과 감정 표현

1. 화, 분노감의 정의

● 화의 정의

화를 내는 사람들을 너무 쉽게 어디에서나 볼 수 있습니다. 우리 자신도 하루에도 몇 번씩 화를 내고 화풀이를 당하는 상황을 경험하죠. 그만큼 화는 너무나도 정상적이고, 건강한 사람들이 가질 수 있는 감정 중 하나입니다.

하지만 화가 잘 조절되지 못하고 매우 파괴적인 현상을 보이게 되며, 문제가 발생하기 시작합니다. 매일같이 신문과 뉴스의 사건, 사고 면을 장식하는 다툼과 폭력, 살인 등은 대체로 화를 적절히 조절하지 못해 생기는 현상입니다. 우리와 먼 이런 사고 뿐만 아니라 주변에서 비교적 흔하게 볼 수 있는 가족 내 폭력과 갈등, 배우자의 불화나 직장생활내의 갈등에서 난폭한 운전 습관까지 과격한 우리 주변의 많은 행동들이 화와 관련이 있습니다.

그렇다면 화는 무엇일까요?

화가 났다는 것은 단순히 하나의 기분 상태만을 의미하는 것은 아니며, 우리 뇌 활동 및 행동과 관련되어 있는 정서 상태와 전반적으로 관련되어 있습니다. 단순히 빠졌다고 표현할 수 있는 가벼운 감정부터 분노나 격노와 같이 매우 심각한 상태까지 다양한 감정을 모두 화가 났다고 표현할 수 있는 것입니다.

● 화와 관련된 생리적 변화

일단 사람들은 화가 나게 되면, 신체생리적인 변화가 나타나게 됩니다. 심장 박동수와 혈압이 상승하게 되며, 호르몬에서도 변화가 나타나 아드레날린이나 노르아드레날린이 상승하게 됩니다. 이를 통해 우리 몸은 주변의 환경에 대해 공격적인 행

동을 하기 위해 준비를 합니다.

2. 화, 분노감과 감정 표현

화가 났을 때 사람들이 흔히 그 감정을 표현하는 방식은 크게 세 가지가 있습니다.

● 화의 감정 표현 (1): 공격적인 표현

화라는 것은 외부에서 자신에 대해 위협을 할 때 보일 수 있는 자연스럽고 적응적인 반응입니다. 따라서 화라는 감정의 가장 자연스러운 표현 방법은 공격적인 반응을 보이는 것이며, 우리의 신체도 공격적일 수 있도록 설계되어 있습니다. 화가 나면 공격적인 행동을 보이게 되며 이를 통해 외부의 위협에 대해서 우리 스스로를 지킬 수 있게끔 싸우게 됩니다.

이렇게 화를 표현하는 것은 자연스러운 현상이기는 하지만, 동시에 매우 위험하기도 합니다. 사회적 상황에서 보이는 공격적인 행동은 다른 사람의 공격을 야기해서 모두에게 상처를 입힐 가능성이 높아집니다. 감정의 표현이 생존 그 자체를 위협할 수 있을 정도로 위험해지는 것이지요.

● 화의 감정 표현 (2): 감정 표현의 억제

우리의 신체가 화를 느끼게 되면 즉각적으로 공격적인 반응을 할 수 있도록 설계가 되어 있다고 하더라도 사회적 상황에서의 공격적 반응은 그만큼 위험을 야기합니다. 따라서 사람들은 화가 날 때마다 모든 사람이나 상황에서 항상 공격적인 행동을 보일 수 없으며 그렇지도 않습니다. 법이나 사회 규범, 도덕과 같은 사회 체계들은 사람들이 화가 나더라도 그것을 잘 조절하기를 요구하기 때문입니다. 그래서 사람들은 사회생활을 하면서 자신의 분노감을 의식적, 무의식적으로 어느 정도 조절하고 또 표현하게 됩니다.

하지만 화를 참는 것이 지나치는 경우 전혀 자신의 감정을 표현하지 않는 것과 같이 지나친 감정 표현의 억제와 같은 형태로 드러나기도 합니다. 이런 대처방식에서는 화를 억제하고 대신 다른 방식으로 자신의 관심을 돌려버립니다. 화를 가슴에 품고 그것에 대해서 생각하기를 그치며 긍정적인 다른 것에 대해 생각하는 경우가 많습니다. 아니면 ‘내가 참아야지’라고 생각하고는 참는 것에 노력의 초점을 더 두기도 하지요.

화를 외부로 표현하지 않을 경우 그 분노감이 내부, 즉 자신에게 향할 수 있다는 위험이 있습니다. 결국 우울증의 위험이 높아지며, 외부로 분출되지 못하는 감정은 고혈압과 같은 위험에 노출될 가능성도 높아집니다.

화가 표현되지 않을 때의 또다른 위험성은 수동-공격적인 형태와 같이 건강하지 못한 방식으로 자신의 화난 감정을 드러낼 수 있다는 것입니다. 수동-공격적인 방

식의 표현은 다른 사람에 대한 분노감을 직접적으로 표현하지 않고, 간접적인 수동적 저항으로 표현함으로써 공격적인 감정을 드러내는 것을 의미합니다. 예를 들어, 상대방에게 화가 날 경우 직접 화를 내는 대신 뒤에서 불평, 불만을 드러내고 일을 훼방 놓거나, 소극적으로 저항 혹은 비협조적인 태도를 취하거나 묵묵부답으로 침묵하고, 억장을 부리는 행동을 포함합니다. 또한 상대방에 대해 냉소적이고 적대적인 태도를 보이는 것도 수동-공격적인 행동의 하나입니다.

이런 사람들이 주변 사람들과의 관계가 나빠질 것은 너무 자명할 것입니다.

● 화의 감정 표현 (3)

자연이 우리에게 준 공격적인 반응도, 사회가 우리에게 부여한 화 표현에 대한 억압도 우리가 느끼는 화에 대한 모두 건강하지 못한 반응입니다. 결국 우리가 화가 났을 때 보일 수 있는 건강한 반응이란 화가 난 상황이나 사람에 대해 적절히 표현을 하여야 하지만 그것이 공격적이어서는 안 될 것입니다.

자신의 화를 직접적으로 드러내지 않고 누구에게도 상처가 되지 않도록 공격적이지 않도록 화를 표현하는 것이 필요하며 그 방법은 다음 과정에서 함께 연습해 보도록 할 것입니다.

학습정리

1. 자신의 욕구가 좌절되거나 스트레스를 받을 때 화가 나는 것은 자연스러운 감정 반응 현상일 수 있습니다.
2. 분노감을 타인에게 공격적으로 표현하거나 표현을 억제하는 것은 정서적인 안정과 스트레스 조절에 악영향을 미칠 수 있습니다.
3. 건강한 방식의 분노감 표현은 긍정적으로 상황을 변화시키거나 스트레스를 줄일 수 있는 효과적인 방법입니다.