

5장 : 화난 감정을 다스리다.

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. 이번 강의에서는 화난 감정을 다스리고, 적절하게 화를 드러내는 방법에 대해서 알아봅니다.

LESSON

1. 화가 나는 이유
2. 화를 표현하는 방법

1. 화가 나고 화를 내는 이유는 무엇일까?

화가 나는 것은 사람들이 가질 수 있는 너무나도 자연스러운 감정 현상입니다. 화가 나는 상황이라는 것은 자신이 기대하고 원하는 바를 성취하지 못했을 경우, 자존심에 상처를 입었을 경우 등과 같이 매우 다양합니다.

하지만 화가 난다고 해서 모든 사람이 화를 내는 것은 아니지요. 화를 낸다는 것에는 목적이 있으며, 그 목적이 달성될 수 있다고 의식적, 무의식적으로 판단될 때 사람들은 화를 내게 됩니다. 화를 내는 목적 중 가장 큰 이유는 상대방에게 나의 감정 상태를 알려주고 현재의 상태를 변화시키고자 함입니다. 화를 낸다는 것은 결국 변화를 하고자 하는, 그리고 그 변화에 대해 도움을 원하는 매우 적극적인 행위인 것입니다.

실제 상황에 따라서는 화를 내는 것이 효과적일 수도 있습니다. 정말 욕 한 번 하지 않을 것 같은 순한 상사가 불같이 화를 낼 때 주변 사람들이 그 사람의 눈치를 보고 그 사람의 지시에 일사분란하게 움직이는 것을 누구나 한 번쯤은 다 경험해 봤을 것입니다. 화를 낼 때 사람들이 더 그 사람이 원하는 대로 움직이고 순종하며, 그 사람은 상대적으로 쉽게 자신의 목적을 달성하기도 합니다.

하지만 그와 같은 경우가 자주 있지는 않습니다. 화를 많이 내는 것에는 오히려 더 많은 부정적인 결과를 발생합니다. 개인 건강의 측면에서도 화나 분노감의 표현은 스트레스성 호르몬의 증가와 심혈관계의 이상을 더욱 많이 유도하는 것으로 알려져 있습니다.

또한 대인관계의 문제가 악화되는 것은 말할 필요도 없을 것입니다. 쉽게 화를 내는 사람에게 인내심을 갖고 오랫동안 관계를 맺을 참을성 많은 사람이 세상에는

그다지 많지 않기 때문입니다.

그리고 어떤 상황에서 즉각적으로 화를 드러내는 것과 같은 반응은 매우 공격적인 성격을 띠게 됩니다. 함께 팀으로 일하는 상황에서 누군가 공격적인 반응을 보인다면, 그것은 오히려 상황을 더욱 어렵게 만들고 갈등의 상황을 점점 심화시키는 결과를 낳게 되죠.

2. 효과적으로 화를 내는 방법

화를 내는 목적이 단순히 화를 내고자 하는 것이 아니라, 내가 화가 났다는 상황을 알리고 현재의 불만족스러운 상태를 변화시키고자 하는 것이라면 당연히 가장 효과적인 방법을 택해야 합니다. 그냥 무작정 즉각적으로 화를 내는 것은 내 기분을 풀어주지도, 문제를 해결하지도 못합니다.

좀 더 효과적으로 화를 표현하는 방법은 다음과 같습니다.

① 즉각적인 감정 표현은 자제합니다.

일단 화가 난 상황에서 화가 난 것을 감정적으로 표현하는 것은 자제해야 합니다. 감정이 우선할 때에는 화가 난 감정의 표현이 공격적일 가능성이 높기 때문입니다.

화난 감정을 즉각적으로 표현하는 것을 막기 위해서 쓸 수 있는 방법은 다양하게 많을 수 있습니다.

‘속으로 열까지 세어보는 것’

‘잠시동안 화가 난 상황이나 사람에게서 떨어져 있는 것’

‘호흡법-천천히 깊숙이 코로 숨을 들이쉬고, 천천히 입으로 숨을 내뿜는 것을 반복하기’

위와 같은 방법 중에 하나를 선택하거나 자신이 알고 있는 또 다른 감정 조절 방법을 선택하여 자신에게 잘 맞는 분노 조절 방법을 몸에 익히는 것이 중요합니다.

② 화가 난 이유에 대해서 스스로에게 질문해 봅니다.

일단 화가 난 감정을 가라앉히면 자기 자신과 상황에 대해서 객관적으로 살펴볼 수 있는 기회를 가질 수 있습니다. 정말 내가 화를 내는 것이 맞는 상황인지, 혹시 내가 오해하고 있는 것은 없는지와 같이 내 감정에 대해서 생각해 볼 수도 있습니다. 그리고는 내가 어떻게 하면 상대방에게 화가 난 내 감정에 대해서 잘 표현할 수 있을지에 대해서도 생각해 볼 기회도 가질 수 있습니다.

③ 화가 난 자신의 감정에 대해 상대방에게 적절히 이야기해 봅니다.

상대방에게 자신의 감정을 표현하는 것은 쉽지 않은 일입니다. 표현하기에 따라서 상대방에게 상처를 주거나 강압적으로 느낄 수 있기도 한 것이 내 감정과 의사 표현입니다.

일반적으로 우리가 화가 났을 때 하는 표현의 대부분 주어는 ‘너’입니다.

너 때문에 내가 화가 났어!
너 때문에 되는 일이 하나도 없어!
네가 잘못해서 일이 이렇게 엉망이 됐잖아!

이런 표현은 문제의 원인이 상대방에게 있음을 일방적으로 전달하는 것입니다. 물론 그것이 사실일 수 있습니다. 하지만 이와 같은 전달법은 필연적으로 상대방에게 상처를 주게 되며, 둘 사이의 관계를 악화시킵니다. 원활한 대화를 하기 어렵게 만드는 것입니다.

대안적으로 부드럽게 표현할 수 있는 방법은 주어를 ‘나’로 바꾸어 보는 것입니다.

난 네가 이렇게 하면 섭섭한 느낌이 들어.
난 우리 하는 일이 잘못되지 않을까 걱정이 돼.

‘나’가 주어가 될 경우에는 누구를 비난하는 것이 아니라, 내 의견과 내 감정을 표현하는 것으로 전달 방식이 바뀝니다. ‘너’가 주어가 될 때만큼 심한 감정이 섞이지 않는 것이지요. 따라서 무리 없이 자신의 감정을 전달할 수 있고, ‘내’가 느낀 감정과 ‘내’가 한 생각을 상대방이 편안하게 받아들일 수 있게 합니다. 둘 사이에 서로 감정과 생각을 공유하게 하는 힘이 생깁니다.

화가 난 감정을 표현하고, 그 원인이 된 상황에 대해서 상대방과 감정과 생각을 공유할 수 있는 가능성이 작은 노력에서부터 출발할 수 있습니다.

학습정리

1. 분노감을 표현하는 목적은 일반적으로 상대방에게 자신의 감정을 드러내고 상황을 변화시키고자 함입니다.
2. 즉각적인 분노감의 표현은 공격적인 감정 표현의 가능성이 높아지며, 따라서 자제하는 것이 좋습니다.
3. 자신이 가지고 있는 감정을 공격적이지 않게 상대방에게 전달하는 방법으로 문장의 주어를 '나'로 하는 것이 효과적입니다.