

# 마음속 분노 지혜롭게 다스리는 방법

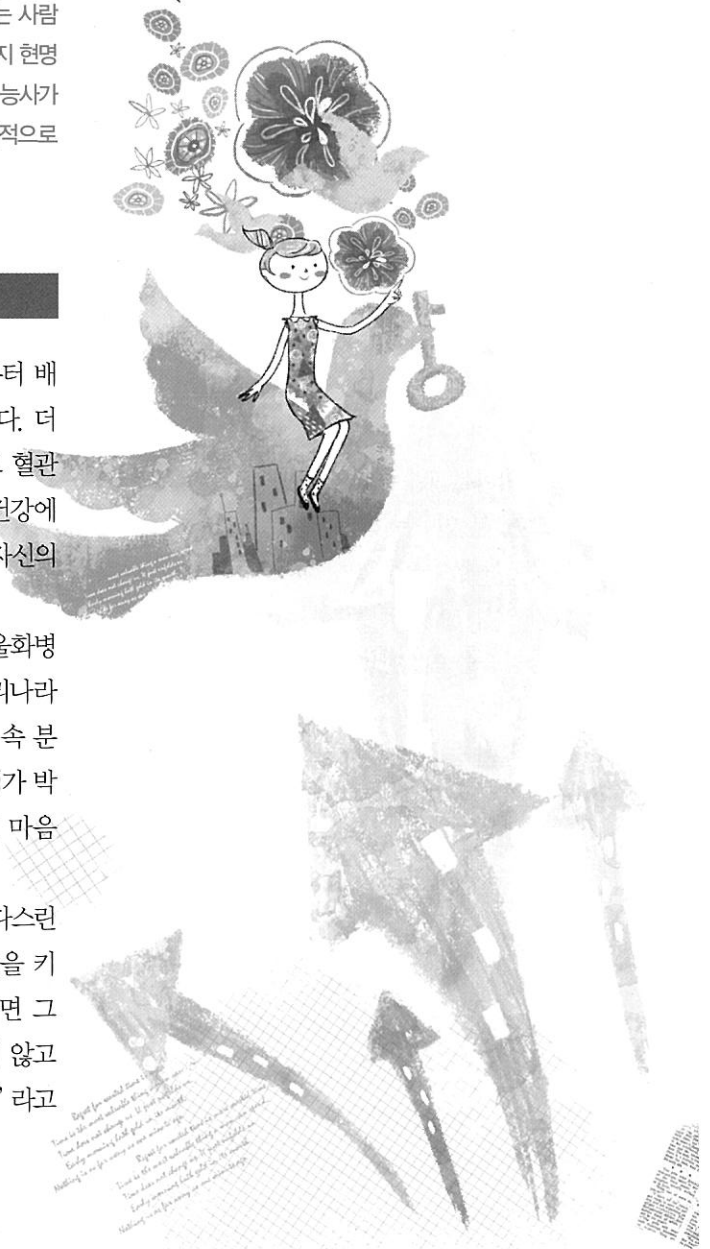
살다보면 누구나 화가 나고 분노가 치미는 상황에 직면한다. 이때 지나친 욕설이나 폭력 등 극단적인 방법으로 분노를 표출하는 사람도 있고, 분노를 안으로 삭이고 참으며 순간을 넘기는 사람도 있다. 대부분 전자보다는 후자가 낫다고 생각할 수도 있으나 사실, 전자도 후자도 그다지 현명한 방법이 아니다. 분노를 폭력적으로 표출하는 것도 문제지만 분노를 참고 삭이는 것도 능사가 아니기 때문이다. 가장 중요한 것은 올바른 대상에게 적당하게, 적절한 시기에 올바른 목적으로 올바른 방법으로 화를 내야 한다는 점이다. 바로 지혜롭게 분노를 다스릴 수 있어야 한다.

## 분노, 자주 표출해도 너무 억압해도 문제다

마음 속 분노를 잘 다스리지 못하고 매번 표출하는 사람은 주변 사람들로 부터 배척당하기 십상이다. 또, 사회적으로 돌이킬 수 없는 실수를 할 가능성도 높다. 더욱이 화를 자주 내면 숨이 가빠지고 가슴이 답답하며 심장박동이 증가하고 혈관이 수축해 혈압이 상승하고 호흡 곤란, 소화불량 등의 증상이 생겨 신체 건강에도 매우 좋지 않다. 무엇보다 분노는 그 대상자도 상처를 받지만 화를 내는 자신의 인격도 파괴된다.

반면, 화가 날 때마다 참고 누르면 이른바 화병에 걸리기 쉽다. 화병은 울화병(鬱火病)의 줄임말로, 말 그대로 화가 꼭 눌리고 뭉쳐서 생기는 병이다. 우리나라 여성에게서만 나타났던 독특한 형태의 문화 관련 증후군인 이 화병은 마음 속 분노를 밖으로 표출하지 못하고 가슴에 쌓아둬 마치 응어리가 맺히거나 돌맹이가 박혀 있는 것 같은 증상을 보인다. 분노를 표출하지 못하고 눌러두는 건 마치 마음 속에 암세포를 키우는 것과 같은 것이다.

분노를 다스리는 것은 단순히 분노를 억제하는 것을 의미하지 않는다. 다스린다는 것은 분노의 문제를 해결하려는 것이지, 분노를 억눌러두고 마음의 병을 키우자는 것이 아니다. 현진 스님은 <번뇌를 껴안아라>는 책에서 “화를 냈다면 그 화를 알아차리고, 화를 참았다면 그 화를 지켜보아라. 그럼 둘 다 병이 되지 않고 용해된다. 이 말은 화낼까, 참을까, 이 둘을 가지고 고민하지 말라는 뜻이다.” 라고 했다.





### 화가 나는 진짜 속마음을 살피자

분노를 다스리는 첫 번째 방법은 바로 분노를 제대로 자각하는 것이다. 분노가 일어나는 상황과 생각, 기분을 구별해 자각하려는 노력이 필요하다. 상황에 대한 생각의 차이는 기분의 차이를 만들게 된다. 동일한 상황이라도 화가 난 상황을 이해하고 감정을 읽으려고 노력하면 순간적인 분노의 위기를 넘길 수 있는데, 부정적이고 비합리적인 생각을 하게 되면 분노를 더욱 촉발하는 결과를 가져온다. 그러므로 화를 다스리는 기본 자세는 '이건 있을 수 없는 일이야' 라든지, '꼭 이렇게 해야 하는데' 라는 등 부정적인 생각을 하지 않는 것이다.

그런데, 화가 나는 상황을 자각했다면 그 뒤에 숨어 있는 속마음을 제대로 읽는 노력도 필요하다. 사실, 화가 난다는 것은 그 이면에 다른 감정을 감추기 위한 방어책일 수 있기 때문이다. 두렵거나 수치스럽거나 죄책감, 혹은 좌절감을 느낄 때 그 감정을 들키지 않기 위해 거칠게 분노로 표출하는 경우가 많다. 이런 경우에는 속마음을 있는 그대로 인정하고 드러내는 것이 용기 있고 현명한 자세다.

### 생활 속에서 분노 다스리기

화가 나고 분노가 치미는 상황에 직면했을 때 어떻게 하면 그 상황을 현명하게 넘길 수 있을까. 우선 육체적인 활동이 많으면 많을수록 분노를 다스리기 쉬워진다. 화가 난다면 근처 공원을 빠르게 걸어보자. 만약 참을성이 없다면 그 상황에서 숫자 세기를 해 보는 것도 한 방법이다. 1부터 10까지 차근차근 세면서 심호흡을 크게 하면 처음 느꼈던 분노가 조금씩 가라앉는 것을 느낄 수 있다. 그것마저도 효과가 없다면 해당 장소를 벗어나 보는 것도 좋다. 그런 다음, 어느 정도 분노가 가라앉았다 싶으면 차분히 화가 났던 상황을 되짚어보자. 훨씬 더 냉정하게 상황을 살펴볼 수 있을 것이다.

사실, 분노를 다스리는 건 말처럼 쉽지 않다. 만약 혼자서 분노를 다스릴 수 있는 시기를 놓쳤다면 전문가의 도움을 받는 것도 현명한 방법이다.



화를 다스리는 기본 자세는 '이건 있을 수 없는 일이야' 라든지, '꼭 이렇게 해야 하는데' 라는 등 부정적인 생각을 하지 않는 것이다. 그런데, 화가 나는 상황을 자각했다면 그 뒤에 숨어 있는 속마음을 제대로 읽는 노력도 필요하다.