

하성미 기자의
心 心 talk talk

내 분노 알아야 분노 다룰 수 있다

㉚ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (3)

"내가 좀 이상한 거 같아."

늦은 밤 뜬금없이 받은 친구의 문자이다. 평소 저녁이면 가족들과 시간을 보내느라 짧은 전화 통화도 삼가던 친구였기에 갑작스런 문자가 의아했다. 심지어 깊은 밤 12시. 평소와 다른 친구의 행동과 짧은 문자 속에 복잡한 고민이 읽혔다.

친구는 아픈 딸에게 화가 난다고 했다. 며칠 전부터 잦은 기침이 신경이 쓰여 옷을 따뜻하게 입혔는데 갑갑하다고 옷을 벗고 다니더니 결국엔 열이 끓기 시작했다는 설명이다. "아플 때 속이 상해서 화가 날 수 있지 않겠냐"는 나의 말에 친구는 그렇게 단정하기엔 "자신이 좀 이상하다"는 말을 반복했다.

"되갚아주고 싶어."

어렵게 말을 꺼낸 친구는 보복하고 싶어 하는 마음을 알아차리자 소름이 끼쳤다고 했다. 너무나 사랑하는 딸인데 어째서 보복하고 싶은지 스스로가 무섭다는 말도 덧붙였다.

"되갚고 싶다는 생각이 들 때 너는 정말 보복할 것 같아? 잠깐 스친 그 생각마저도 두려울 정도로 수연(가명)이를 보호하고 싶어 하는 거 같은데…."

화가 나는 그 순간 널뛰는 생각은 그 자체만으로 두려운 위협이 될 수 있다. 다행히 친구는 순간 떠오른 생각일 뿐임을 알아차리며 놀란 마음을 다독였고, 목소리는 점차 차분하게 변해갔다.

분노에 대한 글을 연재하고 있기 때문일까? 분노의 형태가 얼마나 많은지 생각하며 친구의 적절한 대처(알아차린 후 멈추고, 견디고, 생각과 마음을 살피는 태도)도 눈여겨보게 됐다.

심리학자들은 분노를 나눠 설명한다. 이유는 분노의 형태에 따라 대처 방법이 달라져야 하기 때문이다. 미국의 심리학자 로날드 포터 에프론(Ronald T. Potter-Efron)의 설명에 따르면, 폭발하는 '돌발성 분노', 오랜 시간 쌓고 결정적인 순간 보복하는 '잠재적 분노', 공포와 트라우마와 싸우는 '생존성 분노', 무력감과 관련 있는 '체념성 분노', 무시당하는 기분이 들면 참을 수 없는 '수치심 분노', 버림받는 것이 너무나 두려운 '관계형 분노' 등이다.

먼저 돌발성 분노는 '통제력 상실'이 특징이다. 흔히 보는 '욱하는 유형'이다. 이런 유형의 대부분은 "내 성격은 뒤끝이 없다"며 포장한다. 그들의 분노는 빠르고 강력하며 예고가 없기 때문에 피할 시간을 주지 않는다. 주변인들은 폭격을 맞는 느낌이 된다. 이 글을 읽는 당신이 만일 한번 화가 나면 통제가 안 되고, 가족이나 친구가 "너는 화가 나면 미친 것 같다"는 말을 한 적 있다면 돌발성 분노 유형일 가능성이 있다.

돌발성 · 보복성 등 분노 유형 多
유형별 대처 방법 역시 상이해

이런 경우라면 정말 뼈를 깎는 각오가 필요하다. 자신의 성격을 합리화하지 말고 분노가 폭발했던 순간을 파악해 언제, 어떤 생각이 들면 폭발하는지 공통점을 파악해야 한다. 촉발 원인을 찾아내 알고 평소 비슷한 상황이 닥치면 미리 조심해야 한다. 예방이 최선인 유형이다. 또 분노 조절이 힘들 때 자신의 스트레스를 지수를 확인하고 몸이 피곤하지는 않았는지 면밀하게 자신을 살펴야 한다. 타인을 다치게 할 정도로 심각한 경우라면 약물치료도 필요하다.

두 번째는 분노를 쌓아두는 '잠재적 분노'이다. 잠재적 분노는 오랜 기간 축적하는 특징이 있다. 비참한 대우를 받았거나 불공평한 상황에 놓였다는 생각이 촉발 원인이 되고, 서서히 시간을 두고 쌓아가며 과거에서 비롯되는 분노이다. 잠재적 분노는 예상이 가능하고 언젠가 폭발할 것이란 경고를 하기도 하며, 이글거리는 화산처럼 뜨거운 분노를 품고 있는 경우다. 피해의식, 집착, 증오, 복수로 해결하려는 원망, 계획범죄 등이 이 경우에 속한다. 그들은 받은 상처를 계속 생각하다가 이후에는 생각에서 벗어나려 해도 계속 반추하는 특징도 갖게 된다. 잠재적 분노는 속상한 일을 마음에 담아두는 것으로 시작된다. 이런 경우는 용기가 필요하다. 작은 것이라도 확인하고 물어보고 오해라면 풀고, 생각의 차이라면 이해와 공감을 해야 한다. 관계 속에서 풀지 못한다면 불교의 자비명상이 큰 도움이 된다.

세 번째는 생존성 분노이다. 이 경우는 인간의 본능과 연결되어 있다. 생존성 분노는 "당신이 나를 위협하니 내가 당신을 먼저 죽이겠다"는 메시지가 담겨 있다. 생존성 분노에 대한 부분은 다음 연재에서 좀 더 자세히 다루겠지만, 〈법구경〉에서 부처님께 화살을 겨눈 사냥꾼 꾹꾸따밋따가 생존성 분노이다. 사냥꾼에게 사냥감은 생계, 즉 생존이다. 누군가 고의로 자신이 잡은 짐승을 풀어줬다고 생각하는 순간, 그는 생존이 위협받은 것이라 여겼을 것이다. 그는 일곱 명의 아들과 며느리, 아내를 둔 가장이었다.

분노의 유형에 대해 구체적으로 설명을 하는 이유는 '분노 대처 기술 STOP'(앞 연재 참고) 때문이다. 지난 연재에서 충동을 멈추고, 한걸음 물러서 거리를 두는 인내는 강조한 바 있다. 분노를 잘 다루기 위해서는 자신의 분노를 알아야 하기에 설명은 이어질 예정이다.

틱낫한 스님은 책 〈화〉에서 "우리의 마음은 밭이다"라고 했다. 스님의 말씀처럼 어떤 씨앗에 물을 주어 꽃을 피울지는 자신의 의지에 달려있지만, 그에 앞서 분노의 씨앗을 구분할 수 있어야 마음 정원을 꽃으로 가꿀 수 있다.

건강 365

㉛ 주의력 결핍 과잉행동 장애(ADHD)

산만한 우리 아이 ADHD 일까요?

주의력 결핍 과잉행동 장애(ADHD)는 학령기 및 학령전기 아동에서 흔히 진단되는 소아정신과 질환으로, 지속적인 주의력 결핍, 과잉행동, 충동성의 증상이 특징입니다. 이러한 증상은 아동의 학교생활, 가정생활, 또래 관계에 심각한 영향을 미치며, 조기에 진단하고 관리하는 것이 중요합니다. ADHD는 학령기 아동의 약 3~5%에서 나타나며, 남아가 여아보다 3~4배 더 많이 진단됩니다. ADHD 아동은 학업에서 어려움을 보일 뿐 아니라 행동 조절에 문제가 있어 또래 관계에서 따돌림을 당하기 쉽고 학교 선생님으로부터 '말 안 듣는 아이'라는 평을 종종 듣게 됩니다.

ADHD가 있는 아동은 다음과 같은 증상을 보입니다.

1) 과잉행동 : 손발을 가만히 두지 못하고 수업 시간에 제자리에 앉아 있지 못합니다. '끊임없이 활동하는 것'처럼 보입니다. 흔히 수다스럽게 말을 많이 합니다.

2) 주의력 결핍 : 주의가 산만하기 때문에 한 가지 과제나 활동에 몰두할 수 없습니다. 실수를 자주 하거나, 이야기를 할 때 마치 듣지 않는 것처럼 보일 때가 종종 있습니다. 물건을 잘 잃어버리고 숙제를 잊어버리는 일도 자주 나타납니다. 공부할 때 가만히 앉아있지 못하고 5~10분이 지나면 꼼지락거리거나 딴 짓을 합니다.

3) 충동성 : 질문이 끝나기도 전에 불쑥 대답해 버리는 수가 많고, 차례를 기다리지 못하며, 다른 사람들을 방해하고 끼어듭니다. 쉽게 화를 내거나 아이들과 다투는 일이 많습니다.

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 아동은 같은 나이나 발달 수준에 있는 다른 아이들에 비해 이런 증상과 행동들이 더 자주, 그리고 더 심하게 나타납니다.

ADHD는 한 가지 원인에 의해 생기는 질환이 아닙니다. 신경 화학적 요인, 유전적 요인, 환경적 요인 등 몇 가지 주요한 요인이 연관되어 있다고 여겨집니다. ADHD의 치료에는 약물치료, 부모 교육과 상담, 가족·놀이치료 또는 정신·인지행동치료, 사회성 훈련, 특수교육 등이 있습니다. 한 사례에 어느 한 가지 치료법만을 사용하는 경우는 드물고, 몇 가지 치료법을 병합하여 사용합니다.

우리가 사용해 볼 수 있는 효과적인 치료 방법 중 하나로 약물치료가 있습니다. 각성제 계통에 속하는 약물과 비각성제 계통에 속하는 약물들이 치료제로 선택될 수 있습니다.



과잉행동·주의력 결핍·충동성
약물, 비약물 치료 병합해야 해

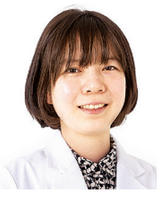
ADHD 약이 공부 잘하는 게 하는 약이라는 긍정적인 정보를 듣고 오시는 분도 있고, 중독에 빠지게 한다는 부정적인 정보를 듣고 우려 섞인 문의를 하시는 부모님도 있습니다. 하지만 ADHD 약은 공부 잘하게 되는 약은 아니라서 ADHD의 병적 증상이 없는 일반 학생이 복용을 하면 어떠한 이득도 볼 수 없습니다. 또한 ADHD 약을 비정상적으로 과량복용하는 등의 남용을 하면 중독으로 이어질 수 있다는 이론적인 주장은 구체적인 증거가 제시된 것이 아닙니다.

ADHD 질환을 겪는 아이는 전두엽 도파민의 활성이 저해되기 때문에, 부족한 만큼 활성을 보충해 주는 것이 치료 원리로 알려졌습니다. 하지만 이는 아직 정확하게 밝혀진 게 없습니다. 한국에서 치료제로 허가된 각성제 약물 성분에는 메틸페니데이트가 유일합니다. 도파민 합성도 늘리는 작용을 하는 암페타민과는 달리 메틸페니데이트는 본래 가지고 있던 도파민을 방출, 재흡수를 멈추는 작용을 하므로 중독과 연결 짓기 어렵습니다. 고용량 처방 용량으로 생각했을 때도 중독이 되기는 어려운 것으로 알려져 있습니다. 물론 허가된 약물을 정확한 진단을 받은 뒤 처방에 맞게 안전히 복용하는 것이 중요합니다.

비약물적 방법으로는 부모 교육으로 양육 기술을 변화시켜 아이의 바람직한 행동을 돕는 방법이 있습니다.(예를 들면, 양육자를 보고 있지 않을 때 지시하지 않기, 시간 설정 명확히 하기, 과제 난이도 조정, 긍정적인 행동에 즉각 칭찬하기 등) 또한 사회성 훈련, 신체활동 증진도 아이의 성장을 돕는 효과적인 방법들입니다.

양육자들은 초등학교 저학년 아동에게 스마트 폰, 태블릿 등 기기로 학습을 시키기도 합니다. 이는 지양해야 하는 행동입니다. 많은 부모님이 유치원과 학교에서 과제에 스마트기기를 사용하고 있다며 난색을 보이곤 합니다. 많은 국가에서 3세 이전에는 미디어 시청을 최대한 줄이고, 직접 몸으로 놀 수 있는 교구로 학습하도록 권장하고 있습니다. 또한 유럽에서는 6세 미만 아동에 대한 디지털 학습을 반대하는 추세이며, 작년 스웨덴 교육부에서는 10세 미만의 글쓰기 수업에서 디지털 도구 사용을 금지하기도 했습니다. 학령기 및 학령전기 아동은 사회의 규칙을 존중하는 법과 적은 양이라도 재미없는 일을 꾸준히 하는 생활 습관을 배워야 하는 때입니다. 온라인 동영상이나 AI, 학습 애플리케이션으로 학습할 경우 많은 어려움이 생길 수 있습니다.

적절한 치료와 개입은 ADHD가 있는 아동의 다양한 삶의 영역과 두뇌 발달을 도울 수 있습니다.



이경진 동국대 일산병원
정신건강의학과 교수

일일시호일

'가족과 함께하는 삶',
3m서 추락하며 산산이 부서진 꿈

줌머인 차크마 수실 씨, 한국 동경해 입국
3m 높이서 떨어지며 양발 뒤꿈치 골절상
최소 6개월 치료 필요…부상에 일할 수 없어
아내·아이와 한국서 살고 싶어…생계 문제로 위기



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업