마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 분노는 나의 스승이다 ❶ 분노관리

▶ 한줄 써머리
분노지수 높은 사람은 50대 사망율이 7배 높다.

풍요 속 화를 잘 관리하자



분노를 양산하는 사회

과거 시대와 비교해 볼 때 현대사회는 물질적으로 매우 풍요로운 사회입니다. 그럼에도 불구하고 현대인들은 마음에 여유가 없고 많은 스트레스를 경험하고 있습니다. 현대사회는 그 어느 때 보다 경쟁적인 사회이기 때문입니다. 또한 경쟁의 결과로 얻게 되는 부의 편차가 점차로 심화되고 있어서 경쟁에 더욱 더 매달리게 됩니다.

어린 시절부터 학교에서 등수로 서열을 부여합니다. 아무리 열심히 공부해도 1등이 있고 꼴찌가 있습니다. 상대적 평가를 하는 것이지요. 그나마 과거에 대학은 상대평가로부터 자유로웠습니다. 그러나 이제는 그렇지 않습니다. 교육부에서 대학을 평가하는데 교수들이 엄격한 상대평가에 따라 학점을 부여하지 않으면 그 대학을 평가할 때 낮은 점수를 줍니다. 예전에는 교수가 볼 때 학생들이 모두 열심히 하고 잘했다면 전원 A+를 줄 수 있었습니다. 반대로 모두 못했다면 전원F를 줄수도 있었지요. 지금은 그렇게 못합니다. 성적 등급마다 줄 수 있는 인원의 퍼센티지가 딱 정해져 있습니다. 학생들이 열심히 공부해서 모두 90점 이상을 받아도 0.1점이라도 차이가 있으면 그 차이로 줄을 세우고 C학점도 주고 D학점도 줘야 합니다. 그렇게 하지 않으면 성적 입력 자체가 되지 않습니다. 열심히 공부하고 여러 가지 스펙을 쌓아서 기업에 취업을 해도 그 안에서 또 끊임없이 평가를 받게 됩니다. 그 평가 역시 대체로 상대평가입니다. 아무리 잘해도 누군가는 C를 받아야 합니다. 예전에는 연공서열도 있었지만 이제는 온전히 업적에 대한 냉정한 상대평가로 연봉과 승진이 결정됩니다.

이런 사회구조 속에서 살아가는 현대인들, 학생들은 어떤 경험을 하게 될까요? 어떤 관점을 갖게 될까요? 어떻게 해서든 생존해야 하고 앞서 나가야 한다고 생각하게 됩니다. 경쟁에 뒤처지면 안되고 늘 이겨야 한다는 강박 속에 살게 됩니다. 사회구조가 경쟁적이다 보니 마음에 평화가 없고 여유가 없습니다. 늘 남과의 비교 속에서 자신이 뒤처졌다는 좌절감, 혹은 뒤처지는 것이 아닐까 하는 불안 등으로 스트레스를 경험하고 있습니다.

자신이 바라는 것이 좌절되면 그것을 자신이 원하는 대로 하기 위해 강한 화의 에너지가 발생합니다. 그런데 개인주의가 강한 현대사회에서는 모든 결과의 원인을 개인에게 귀인하는 경향이 강하기 때문에 그 화가 자기 자신에게 향하는 경우가 많습니다. 좌절된 결과를 가져온 자신의 무능을 비난하게 되는 것이지요. 이렇게 되면 우울해 질 수 밖에 없습니다. 산업화된 사회일수록 우울한 사람의 숫자가 늘어나는 것이 우연이 아닙니다. 뿐만 아니라 우울증을 보이는 연령이 점차 내려가서 중고등학생, 심지어 초등학생에게서도 나타나고 있습니다. 한편으로는 해결되지 않는 화가 분출해도 괜찮다고 생각되는 대상이나 상황에서 강한 공격성을 띄고 표출되기도 합니다. 직장에서 쌓인 화를 집에 와서 가족에게 풀기도 합니다. 자신이 드러나지 않는 익명 게시판에서 악성 댓글을 달기도 합니다. 또 사회제도나 정부 정책에 대해 과도하게 공격적인 비판이나 행동을 하기도 합니다.

현대사회는 제대로 관리되지 않은 화가 양산되어 우울과 분노가 만연한 사회라고 할 수 있습니다. 마음에 화의 가스가 꽉차 있어서 어느 때든 작은 불씨로도 분노가 폭발하게 됩니다. 극단적인 경우에는 자기 자신을 죽이는 자살이나 상대를 죽이는 살인으로도 나타나기도 합니다. 지금의 무한 경쟁적인 사회구조를 변화시키는 것이 분명히 필요하지만 그 변화가 당장 나타나기는 어려워 보입니다. 그렇다고 사회구조가 변화할 때까지 손 놓고 있을 수는 없습니다. 개인적 차원에서 볼 때 어떤 사회구조에서든 자신의 화에 대한 조절능력을 키우는 것이 필요합니다.

상대평가와 경쟁 만연 시대
우울과 분노가 사회 곳곳에
분노표현 · 억제표현 두갈래
화(火) 조절 능력 양성 필요

분노와 경험과 표현

물론 화에는 분명히 긍정적 기능이 있습니다. 부당하게 경험하는 좌절에 분노를 느껴야 합니다. 사람들과의 상호작용에서 상대가 잘못한 경우에는 화가 나야 하고, 상대가 바르게 행동하도록 소통할 수 있어야 합니다. 거시적으로도 잘못된 사회제도나 사회현상이 제대로 깨어 있지 못하면, 느껴야 할 분노를 제대로 느끼지 못하고 부정과 부패가 만연할 수 있습니다. 잘못된 것에 분노를 느끼고, 분노의 힘을 가지고 잘못된 것을 변화시켜야 사회가 바르게 바뀌지 않겠습니까? 이와 같이 제대로 분노를 느끼고 바르게 사용하면 나와 환경의 성장과 발전에 도움이 됩니다.

여기서 분노의 경험과 분노의 표현을 구분하는 것이 좋겠습니다. 즉, 분노를 느끼는 것과 분노에 대한 반응을 구분하는 것입니다. 분노의 경험은 환경과의 상호작용에서 내 욕구가 좌절되었음을 알려주는 정보적 측면이 있습니다.

분노의 표현은 다시 분노표출과 분노억제의 두 가지 방식으로 나눠 볼 수 있습니다. 분노표출은 화를 밖으로 표현하는 것이고 분노억제는 화를 바깥으로 표출하지 않고 안으로 향하는 것입니다. 분노표출은 당장 효과적으로 보일 때도 있지만, 올바른 방법으로 하지 않으면 오히려 악순환에 빠지게 됩니다. 하나의 잘못된 분노표출로 인해 관계가 나빠지고 분노할 일이 더 많아지게 됩니다. 분노억제도 문제가 많습니다. 분노를 부정하거나 회피하기보다는 정확하게 보고 이해해서 분노의 정보적 기능을 잘 살려야 합니다. 그런데 분노를 무조건 부정적으로만 보는 경우가 많습니다. 그래서 어렸을 때부터 아이들에게 분노를 나타내지 못하게 엄하게 가르치는 가정이 적지 않습니다. 분노를 적절하게 표현할 수 있도록 가르쳐야지 무조건 억제하는 것은 적절하지 않습니다.

성직자 중에 분노의 표현을 굉장히 꺼리는 분들이 있습니다. 스님, 신부, 목사로서 어떻게 신도들 앞에서 화를 내느냐고 분노표출을 극도로 억제하는 경우가 있는데요. 그것이 바람직하지 않은 결과를 가져오기도 합니다. 화를 억제하다보면 화를 있는 그대로 느끼는 능력, 나아가 정서를 있는 그대로 느끼는 능력을 퇴보시킬 수 있습니다. 내가 모르는 사이에 화만 못 느끼는 것이 아니라 감정 자체를 잘 못 느끼게 되고, 그렇게 되면 사람들과 정상적으로 소통하는 것이 어려워집니다. 상대가 무엇을 느끼는지 내가 무엇을 느끼는지 잘모르게 되기 때문입니다.

어떤 성직자 한분이 그랬다고 합니다. 신도들 앞에서 화를 내지 않으려고 무던히 노력했는데, 그러다보니 어느 순간부터인가 화를 안내게 됐다고 해요. 그래서 잘됐다고 생각하고 있었는데, 어느날 오랜만에 옛 동창을 만나서 반갑게 인사를 나누는데 그 동창으로부터 "너 왠지 목석같다"라는 이야기를 들었다고 합니다.

평소에 억압하는 방식으로 분노를 관리하다 보니까 자기도 모르는 사이에 감정 체계 전체에 문제가 생기고 감정을 제대로 소통할 수가 없게 된 것입니다.

이런 점에서 분노를 느끼는 것은 굉장히 중요합니다. 물론 아무 때나 느끼라는 뜻이 아니라 제대로 느끼라는 겁니다 분노 자체를 미워하고 두려워하고 경외시하면 안된다는 말입니다. 다시 한번 말씀드리지만 있는 그대로 받아들이고, 환영하고 잘 관찰해서 나를 포함해서 분노의 구성에 관련된 주변환경이나 주변사람들을 이해하는 단초로 삼는 것이 중요합니다.

앞에서 분노의 억제와 관련해서 감정이 둔화되는 경우를 이야기 했습니다. 여기에 한가지 더 관련된 현상으로 억눌린 감정의 신체화 현상이 있습니다. 신체화는 심리적인 문제가 신체적인 증상으로 나타나는 현상을 말합니다.

감정을 잘 느끼지 못하는 사람들은 대게 몸이 많이 아픕니다. 연구에 따르면 남성과 여성을 비교할 때 여성에게 신체화 증상이 조금 더 많습니다. 생물학적 차이도 있을 수 있지만 아마 화의 표출에 있어서 여성이 남성보다 사회적으로 더 제약이 많기 때문이 아닌가 생각됩니다. 남성의 경우 때로는 분노의 표현이 남자다움으로 보일 수도 있지만, 여성의 경우에는 화의 표출이 극도로 억압되지 않습니까? 그러다 보니 여성들이 화의 감정을 억누르는 경우가 많은 것 같습니다.

문제는 억누른 감정이 해소된 게 아니라 속으로 들어가서 몸으로 나타난다는 겁니다. 머리가 아프거나 배가 아프거나 어깨가 아프거나 어딘가 몸의 아픔으로 나타나는 경우가 많습니다. 이런 사람들은 스트레스 검사를 해보면 우울이나 불안은 높지 않은데 신체화 점수가 높게 나타납니다. 이런 경우는 실제로 스트레스 상태에 있는데 그것을 제대로 느끼지 못하고 있는 겁니다. 못느낀다는 것은 매우 위험합니다. 장기적으로 신체 어딘가가 고장이 나게 됩니다. 심리적으로 행복을 느끼기 어렵습니다. 결국 화를 억압한 대가를 치르게 됩니다. 따라서 자신의 감정을 바르게 이해하는 이해하는 것이 매우 중요합니다.

분노 관리의 필요성

분노의 감정을 잘 알고 상황에 맞게 적절하게 표현할 줄 아는 능력이 매우 중요합니다. 마땅히 느껴야 하는 분노라도 바르게 표현할 수 있어야 합니다. 분노를 과하게 표출하면 관계를 그르치게 되고 사회적으로도 공감을 얻지 못하여 역풍을 맞을 수도 있습니다. 또 분노를 느껴야 할 때 느낄 줄 아는 것이 중요하지만, 사소한 일에도 과민하게 분노를 느낀다면 일상생활을 정상적으로 영위하기 어려울 겁니다.

분노는 관리되어야 합니다. 실제로 분노연구를 많이한 밴더빌트 대학의 윌리암 래드포드 교수는 'Anger Kills' 라는 책에서 분노가 우리를 죽일 수도 있음을 보여줍니다. 대학을 다닐 때 측정한 분노지수가 높은 사람들이 그렇지 않은 사람보다 50대가 됐을 때 사망할 확률이 4~7배 높다고 합니다. 분노가 죽음까지 몰고 갈 수 있다는 것이지요. 분노를 조절하는 것은 매우 중요합니다. 분노는 주변사람들에게 피해를 줄 뿐만 아니라 나 자신에게도 해를 입힙니다. 따라서 어떤 상황에서든지 개인은 자신의 화를 조절할 수 있는 능력을 양성할 필요가 있습니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉



