

Ministry Focus Paper Approval Sheet

This Ministry Focus Paper entitled

CHRISTIAN ANGER MANAGEMENT APPROACHES IN KOREAN AND KOREAN-AMERICAN CONTEXTS

written by

KEUN YOUNG LIM

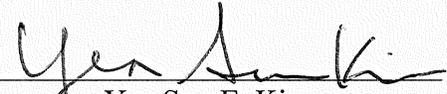
and submitted in partial fulfillment of

the requirements for the degree of

Doctor of Ministry

has been accepted by the Faculty of Fuller Theological Seminary

upon the recommendation of the undersigned readers:


Yea Sun E. Kim


David Jangsoon Pak


Euiwan Cho

April 10, 2018

**CHRISTIAN ANGER MANAGEMENT APPROACHES IN
KOREAN AND KOREAN-AMERICAN CONTEXTS**

MINISTRY FOCUS PAPER

SUBMITTED TO THE FACULTY OF THE
SCHOOL OF THEOLOGY
FULLER THEOLOGICAL SEMINARY

IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
DOCTOR OF MINISTRY

BY

KEUN YOUNG LIM

APRIL 2018

그리스도인의 분노대처 방법

이 논문을 풀러 신학교
목회학 박사학위 논문으로 제출함

지도 엄 예 선 교수

임 근 영

2018년 4월

Abstract

Christian Anger Management Approaches in Korean and Korean-American Contexts

Keun Young Lim

Doctor of Ministry

2018

School of Theology, Fuller Theological Seminary

In Korean society, anger and stress are not well managed, leading to increased conflicts and the resulting social costs. Christian families are no exception, experiencing conflicts, anxiety, and separation among members caused by anger. Moreover, church splits due to socially condemned disputes among pastors and lay people are closing the door to evangelism. This paper aims to help build a healthy society, church, and family by introducing Christian anger management approaches that are biblically, theologically, and psychologically sound, based on researching relevant resources.

Chapter 1, the introduction, surveys anger as a factor of conflicts in the Korean society, the Korean church, and the immigrant church. Chapter 2 provides a psychological understanding of anger. It discusses biological causes, psychoanalytical causes, and causes described by behavioral psychologists and cognitive therapists. Chapter 3 conducts a word study of “anger” in the Old and New Testaments, including descriptions of situations in which God, Jesus, and other biblical characters display anger. Chapter 4 lists biblical teachings regarding anger management from Paul’s letters, Proverbs, and the teachings of Jesus Christ. Chapter 5 takes a psychological approach to anger management, listing secular and Christian psychologists’ methods of anger management.

Based on the findings, this paper suggests the following as a Christian anger management strategy: (1) recognize that I am angry; (2) avoid situations of anger and continue honest conversations respectfully until conflict is resolved; (3) change one's negative and unreasonable philosophy regarding the self; (4) develop and maintain self-esteem; (5) gain a biblical perspective, receive guidance from the Holy Spirit, and choose reconciliation; (6) avoid heavy emotional burdens, rest to relieve stress, and actively resolve crisis by learning communication, reconciliation, and stress-management skills.

This study advocates a ministry paradigm change from one over-focused on church growth to one that develops and applies a high-caliber mental health program that can actively help the social problem of anger. The crisis of anger ought to be considered from a shepherd's perspective, an opportunity to heal and rebuild lives of previous individuals.

Theological Mentors: Yea Sun E. Kim, PhD.

David Jangsoon Pak, PhD.

Euiwan Cho, PhD.

감사의 글

오늘에 이르기까지 부르시고 목양의 길로 인도해 주신 하나님께 먼저 감사를 드립니다. 그리고 부족하지만 한국교회와 가정사역을 통하여 이민교회와 디아스포라 한인들을 섬길 수 있는 기회를 주시고 도와주신 모든 분들께 감사를 드립니다.

변함없는 마음으로 논문지도를 끝까지 마칠 수 있도록 격려와 조언을 아끼지 않으신 엄예선 교수님과 박장순 교수님께 감사를 드립니다.

평생 기도로 후원해 주신 부모님과 지금도 기도해 주시는 장모님, 그리고 아내의 헌신과 주님의 기쁨이 되기를 늘 소원하는 두 아들에게도 감사의 말을 전합니다.

또한 그 동안 많은 기도와 도움을 주신 여러분께도 감사를 드리며 남은 생애가운데 받은 은혜에 부끄럽지 않도록 열심히 헌신하겠습니다.

2018년 4월 임근영

목 차

제 1 장 서 론	1
제 1 절 문제제기 및 연구 목적	1
제 2 절 연구의 범위와 방법	4
제 2 장 분노에 대한 심리학적 이해	6
제 1 절 분노란 무엇인가?	6
1. 분노의 정의와 특징	6
2. 분노에 관한 잘못된 이해	7
제 2 절 분노에 대한 견해들	9
1. 생물학적 이해	9
2. 정신분석학적 이해	11
3. 학습이론 관점의 이해	12
4. 인지치료적 이해	14
제 3 절 분노의 원인	16
1. 분노의 내부적 원인	17
2. 분노의 외부적 원인	23
제 3 장 분노에 대한 성경적 이해	28
제 1 절 구약성서에 나타난 분노	28
1. 구약 성서와 분노	28
제 2 절 신약성서에 나타난 분노	43
1. 신약성서와 분노	43
제 4 장 분노대처에 대한 성경적 가르침	51
제 1 절 분노하는 것을 금하지 않는다	51

제 2 절 분노를 죄를 짓지 말고 표현하라	53
제 3 절 가능한 한 속히 해결하라	57
제 4 절 마귀로 틈타지 못하도록 하라	59
제 5 절 노하기를 더디 하라	60
제 6 절 다툼을 금하라	62
제 7 절 부드러운 말을 하라	64
제 8 절 원수를 갚지 말고 용서하라	66
제 5 장 분노대처에 대한 심리학적 방법들	72
제 1 절 Gary Chapman이 제시한 분노대처법	72
제 2 절 Bernard Guerney, Jr., Mary C. Ortwein의 분노대처법	75
제 3 절 Albert Ellis의 분노대처법	80
제 4 절 Gary. R. Collins의 분노대처법	88
제 5 절 Mark P. Cosgrove의 분노대처법	92
제 6 절 Mark R. McMinn의 분노대처법	99
제 6 장 결 론	108
참고문헌	116
Vita	126

표 목 차

<표 1> 갈등해결의 시작	76
<표 2> 화를 다스리는 50가지 방법	77
<표 3> 경험의 도표	79
<표 4> 엘리스의 ABCD 모델	81
<표 5> 분노 사건 모델	84
<표 6> 와식(Wasik)의 문제해결모형	105

제 1 장

서 론

제 1 절 문제제기 및 연구 목적

한국 사회는 유교문화의 영향으로 윗사람에게 순종하는 것을 미덕으로 여겼다. 그러나 급격한 산업화 과정과 권위주의 문화가 해체의 과정을 거치면서 권위에 의존하여 질서를 유지했던 시대는 지나갔다. 문명의 이기는 빠르게 발달하지만 사람들은 문명의 발달 속도를 따라가지 못한다. 또한 스트레스와 분노를 잘 다루지 못하고 마음속에 내재된 분노와 갈등이 한꺼번에 표출되는 시대를 살고 있다.

국가적으로 볼 때 사회 안전이나 복지 또한 각종 사고나 문제를 예방하여 국민의 생명을 보호해야하는 정부가 수수방관하여 많은 인명피해가 나거나 사후에라도 적극적으로 나서 문제해결에 집중해야 하지만 정부의 대처 방법과 과정에 실망한 국민들은 서로 나누어져 갈등과 분노로 대립하고 있다.

한국갈등전환센터의 조사에 의하면 한국의 사회갈등 수준이 경제협력개발기구(OECD) 27개국 가운데 2009년 터키-칠레-한국 순에서¹⁾ 2015년 조사에서는 두 번째로 높다고 한다. 이 조사에서 한국사회의 갈등의 문제를 해결한다면 연간 명목 국내총생산(GDP)이 7~21퍼센트 성장할 것이라는 연구 결과가 나왔다. “한국의 사회분쟁은 종교 분쟁을 겪고 있는 터키를 제외하고는 가장 심각한 수준”으로, “사회갈등으로 발생한 경제적 비용은 연간 82~246조”라고 추산했다.²⁾

“이런 사회갈등 수준은 높은 반면 사회갈등관리지수는 2011년 기준 OECD국가

1) 정영호, 고숙자, “사회갈등지수 국제비교 및 경제성장에 미치는 영향,” *보건복지포럼*, 2015년 3월호, 49-50.

2) <http://news1.kr/articles/1287372>.

34개국 중 27위로 나타났다.”³⁾ 이 조사에서 한국사회는 갈등이 발생했을 때 해결 능력은 매우 낮다는 것을 의미한다.

한국 사회에 만연한 갈등과 분노는 사회의 구성원들이 모인 한국교회도 그대로 나타나고 있는 것이 현실이다. Klaus Winkler는 교회 공동체 구성원의 분노와 공격성은 매우 쉽게 교회 공동체에 대한 분노와 공격성으로 바뀌게 된다고 한다.⁴⁾ 담임목회자와 부교역자 사이의 갈등, 보수와 진보 사이의 갈등, 기득권층과 비기득권층의 갈등 등, 이러한 갈등은 분노와 불안을 가중시키고 교회를 병들게 하고 많은 사람들에게 교회에 대한 실망과 불신을 느끼게 만드는 요인이 된다.⁵⁾

2005년 크리스찬 투데이 창간 8주년 기념 미주한인교회 현황 목회자 설문 조사와⁶⁾ 이동학의 “갈등으로 인한 한인 이민교회 수평이동에 관한 연구”⁷⁾ 논문에서 성도들이 교회를 떠나는 다양한 이유들 가운데 가장 두드러지게 나타나는 것이 목회자와의 성도들 간에 일어나는 문제들로 인한 분노와 갈등을 들고 있다.

조성돈, 정재영 교수팀이 2013년 300명 설문조사에서 교회를 떠나는 가장 큰 이유로 ‘자유로운 신앙생활’(30.3%), ‘목회자에 대한 불만’(24.3%), 교인들에 대한 불만’(19.1%), ‘신앙에 대한 회의’(13.7%)등을 꼽았다.⁸⁾ 이 조사에서도 목회자에 대한 불만과 성도들과 갈등이 43.4퍼센트를 차지하는 것을 보면 교회 안에서 목회자와 성도 그리고 성도들과 성도들과의 분노와 갈등이 주요 원인임을 볼 수 있다.

또한 한국 교회개혁실천연대 교회문제상담소가 2015년 대면상담, 전화 상담을 종합해보면, 교회나 기관의 재정이 불투명한 경우나, 배임·횡령 혐의 등 재정과 관련된 문제가 교회분쟁이 일어나는 가장 큰 원인임을 알 수 있다.⁹⁾ 일부 담임목회자들이 교회재정을 개인 용도로 사용하거나, 직분자들에게 현금을 강요하거나 교회를 성도들과 함께 묶어 후임목회자들에게 파는 행위 등 목회자들의 비윤리적인 행동들은 성도들로

3) 정영호, 고숙자, “사회갈등지수 국제비교 및 경제성장에 미치는 영향,” 48.

4) Klaus Winkler, *목회상담 영혼돌봄(Seelsorge)*, 신명숙 역 (서울: 학지사, 2007), 245.

5) 이규민, “21세기 한국교회 교육목회의 위기 분석 및 대안제시,” *기독교교육논총*, 제26집 (2011), 253.

6) “크리스찬 투데이, 미주한인교회 현황 목회자 설문조사,” *크리스찬 투데이*, 2005년 5월 제 323호.

7) 이동학, “갈등으로 인한 한인 이민교회 수평 이동에 관한 연구” (박사학위논문: 서부침례신학대학교, 2016), 34-35.

8) 양희송, *가나안 성도, 교회 밖 신앙* (서울: 포이에마, 2014), 36-38.

9) 교회개혁실천연대 홈페이지: http://www.protest2002.org/home/cr_act_news/139933.

하여금 분노하게 한다.

그러므로 교회 내에서 일어나는 갈등의 대부분은 교리나 정책 때문이 아니라 관계성의 문제로 일어난다.¹⁰⁾ 이런 관계성에 가장 큰 문제는 분노문제를 어떻게 해결하느냐에 달려있다.

또한 아동이나 노인 학대와 가정폭력과 가정 해체가 점점 증가하고 있다. 가정폭력이 일어나는 가장 주된 원인은 ‘육’하는 우발적인 분노로 2001년부터 2009년 7월까지 10년간 발생한 가정폭력사건 2만2,995건 가운데 분노로 인한 우발적 폭력이 8,860건(38.5%)에서 지난 2016년 한 해 동안 가정보호사건은 20,131건으로 크게 증가하였으며, 가정폭력의 주요 원인은 우발적인 분노가 32.5 퍼센트로 분노를 제대로 다스리지 못해서 나타났다.¹¹⁾ 살인범죄자와 피해자의 관계를 살펴보면, 전체의 28.0 퍼센트가 타인이었으며, 나머지 72.0 퍼센트는 지인관계인 것으로 나타났다. 구체적으로 친족관계인 경우가 전체의 23.5 퍼센트로 가장 많았고, 그 다음이 이웃/지인(16.8%), 애인(10.7%), 친구/직장동료(10.1%) 등의 순이었다.¹²⁾ 이러한 심각한 문제가 가정에서 일어나고 있는데 집안 문제로 단정하고 가정 내 폭력은 범죄라는 인식이 부족할 뿐 아니라 분노가 가족문제의 근원이라는 사실을 등한히 하고 있다.

이런 현상들은 정직한 감정¹³⁾인 분노의 감정 표현을 금기시하고 부인하고, 분노는 부정적인 것이라는 사회적인 인식, 분노 문제를 해결하기 위해 배우려는 개인의 의지 부족과, 분노문제예방을 위한 신학적으로 그리고 심리학적으로 건전한 교육 프로그램이 많지 않았다.

이제 한국교회나 이민교회는 분노로 인한 가정이나 사회 또는 인간관계에 부정적인 영향들을 끊어주는 노력을 기울여야 한다. 가정 해체와 교회 분열의 한 가지 요인이 해결되지 않은 분노라는 현실을 인식해야 한다. 왜냐하면 가정과 교회는 동전의 양면과 같아 가정이 파괴되면 교회 또한 온전히 서지 못하기 때문이다.

따라서 한국 사회와 교회와 가정 내에서의 분노 문제의 심각성에 비추어 볼 때 한국교회나 이민교회는 성도들 한 사람 한 사람이 분노에 대한 올바른 이해와 올바로

10) 김기수, “교회의 갈등과 목회지도력,” *교회와 신학*, 38호 (1999), 12.

11) 폭증하는 가정 폭력: <http://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20160923000793>.

12) 검찰청, *2017년 범죄분석*, 2018, 44.

13) 이은희, *나를 이기는 기술* (서울: 비전하우스, 2007), 55.

대처할 수 있도록 돕는 사역을 매우 활발하게 펼칠 필요가 있다. 이런 사역은 성도들이 정서적으로 건강한 영성을 개발하여 정서적으로 건강한 사회와 교회와 가정을 이룸에 큰 기여를 할 것이다. 한국 교회와 이민 교회가 분노관련 사역을 실시하기 위해서는 분노에 대한 올바른 심리학적 성경적 이해와 대처방법들에 대한 안내가 필요한데 실제로는 그런 안내 자료들이 매우 부족하다.

이 논문의 목적은 그러한 필요에 부응하기 위해 첫째, 분노에 대한 심리학적 성경적 이해를 소개하고 둘째, 분노대처 방안에 대한 성경적 가르침을 소개하고 셋째, 심리학자들 특히 기독교 심리학자들이 제시하는 분노대처 방법들을 소개하고 넷째, 바람직한 그리스도인의 분노대처방법은 무엇인지 제시함에 있다.

제 2 절 연구의 범위와 방법

본 논문은 분노대처방법에 대한 문헌연구다. 분노는 누구에게나 있다. 하나님께서 주신 정서 가운데 하나인 분노를 건강하게 표출하지 않으면 인간관계를 손상시키고 건강한 삶을 살아갈 수 없다. 그러므로 본 논문은 분노에 대한 부정적인 시각을 바꾸고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 신학적인 이해와 심리학적 이해를 비롯하여 영성적인 통찰을 얻기 위해, 성서 주석을 비롯하여 분노대처에 대한 선행 연구의 결과를 토대로 본 연구와 관련된 국내외의 단행본과 국내 학위논문, 학술논문 등을 통한 문헌을 고찰한다.

본 논문의 목적은 사람들에게 있는 분노에 대한 바른 이해와 대처를 위해서 성서의 가르침과 여러 심리학자들의 이론들을 수렴하여 분노대처 방법들을 심층적으로 고찰하고 이 이론들을 통합적인 이해를 시도하려고 한다. 이어 그리스도인의 분노대처방법에 대한 중요한 원리를 제시한다.

제1장에서는 각 개인들과 사회 그리고 한국교회 안과 이민교회 안에 일어나는 갈등의 요인 가운데 하나가 분노임을 살필 것이다. 분노로 인한 관계가 깨지고 가정이 해체되고, 교회 구성원들이 상처를 받는다. 이로 인한 사회적인 비용은 날로 증가하고 있으므로 분노에 대한 바른 이해와 대처방법이 필요함을 살펴볼 것이다.

제2장에서는 분노에 대한 심리학적 이해로 분노의 정의와 특징들과 분노에 대

해 사람들이 잘못인식하고 있는 것들에 대해 다룰 것이다. 특히 사람들이 분노하게 되는 원인들을 생물학적인 관점, 정신분석학적 관점, 학습이론관점 그리고 인지치료적 관점에서 살펴볼 것이다.

제3장에서는 분노에 대한 성경적인 이해로 분노에 해당하는 히브리어와 헬라어를 분석하고 하나님께서 분노하신 경우와 구약성서인물들의 분노한 경우들을 구약성서를 통해서 살펴보고, 신약성서를 통해 예수께서 분노하신 경우와 바울이 어떤 상황 가운데 분노하였는지를 살펴볼 것이다.

제4장에서는 분노대처에 대한 성경적 가르침으로 분노에 대한 바울의 가르침과 잠언의 가르침 그리고 예수의 가르침인 용서와 원수 사랑을 살펴볼 것이다.

제5장에서는 분노대처에 대한 심리학적인 방법으로 Gary Chapman, Bernard Guerney, Jr., Mary C. Ortwein, Albert Ellis, Gary. R. Collins, Mark P. Cosgrove, Mark R. McMinn이 가르치는 분노대처법에 대해 다룰 것이다.

제6장 결론에서는 이상과 같이 논의한 내용을 요약하고 갈등 상황가운데 분노를 신학적이며 심리학으로도 올바르게 대처할 수 있는 분노대처 프로그램들이 많이 개발되기를 바라며 본 논문을 마무리하려고 한다.

제 2 장

분노에 대한 심리학적 이해

제 1 절 분노란 무엇인가?

1. 분노의 정의와 특징

분노는 무언가가 불편하거나 잘못됐거나 바람직하지 못하다는 신호다. 강렬한 불쾌감이나 경멸감이나 불만족감이다.¹⁴⁾

분노는 “삶에서 항상 동반되는 자연스러운 감정”¹⁵⁾의 표출이며, “모든 사람이 다양한 상황에 대해서 느끼게 되는 강렬한 정서반응”¹⁶⁾으로 가벼운 짜증에서부터 격분 또는 격노에 이르는 자신을 위한 감정이다. 또한 분노는 분개, 화, 흥분, 노발대발, 부야, 성남, 짜증, 성가심, 조절, 역정, 발끈함, 성마름, 약오름, 열받음, 신경질, 성질 급함, 욱함, 언짢음, 격양 등이 있다.¹⁷⁾

인간이 경험하는 분노의 감정은 늘 폭력적이거나 공격적으로 표출되는 것은 아니다. 억눌린 분노는 무기력감, 스트레스, 좌절감, 반감으로 바뀌기도 한다.¹⁸⁾

그러므로 분노는 사람마다 갖게 되는 감정의 한 부분으로 다양한 상황에 대한 신체적, 심리적, 인지적인 반응이다. 짜증을 내거나 심각한 폭력이나 파괴적인 행동을

14) Chip Ingram and Johnson Becca, *분노 컨트롤(Overcoming Emotions That Destroy)*, 윤종석 역 (서울: 디모데, 2011), 29.

15) Joseph Shrand and Leigh Devine, *분노해소의 기술 디퓨징(Defusing)*, 서영조 역(서울: 더퀘스트, 2013), 31.

16) Mark P. Cosgrove, *분노와 적대감(Counseling for Anger)*, 김만풍 역 (서울: 두란노, 1996), 33.

17) Ingram and Becca, *분노 컨트롤*, 29.

18) Shrand and Devine, *분노해소의 기술 디퓨징*, 31-32.

하게 되는 신체적 반응이라고 할 수 있다. 자신이 중요하다고 생각한 신념이 다른 사람들에 의해 무시되었을 때 나타난다.

2. 분노에 관한 잘못된 이해

가. 분노는 유전된다

사람들은 때때로 “내가 화를 잘 내는 것은 아버지를 닮았기 때문이며, 나는 원래 이런 사람”이라고 말한다. 이것은 분노를 표출하는 행동이 습관이 되어 고칠 수 없다는 것을 의미한다. 그러나 연구 결과에 의하면 사람들이 분노를 표출하는 것은 태어난 후에 배운 행동이기 때문에 분노를 더 적절하게 표현하는 방법도 배울 수 있다.¹⁹⁾

사람들의 대부분의 행동은 영향력이 있는 사람들 즉 부모, 가족 구성원, 친구를 관찰함으로써 배운다. 부모가 언어적인 학대 및 폭력과 같은 공격적인 행위를 통해 분노를 표출하는 것을 자녀가 관찰하면, 자녀도 부모와 비슷한 방식으로 분노를 표출하는 방법을 배울 가능성이 매우 높다. 그러나 다행스러운 것은 적절하게 분노를 표출하는 방법을 다시 배우면 이전에 배운 행동을 변화시킬 수 있다는 것이다. 계속해서 공격적이고 폭력적인 방법으로 분노를 표출할 필요는 없다.

나. 분노는 인간의 본능이다

1986년 스페인 세빌에서 모인 행동과학자들의 ‘세빌 성명’에 의하면 “인간이 ‘폭력적인 두뇌’를 가지고 있다고 믿는 것은 과학적으로 옳지 못하다. 물론 우리는 폭력적인 행동을 가능케 하는 신경장치들을 가지고 있기는 하지만, 우리를 그렇게 행동하게 만든 신경생리 기능을 가지고 있지 않다.”고 선언하였다.²⁰⁾ 그러므로 희귀한 병리적 상태를 제외하고는 인간의 유전자가 분노를 일으키지 않는다는 것이다. 그러므로

19) SAMHSA, *물길남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노관리, 참여자 워크북*(한국어판), (MD: SAMHSA, 2010), 5.

20) Matthew Mckay, Peter Rogers, and Judith Mckay, *분노의 기술(When Anger Hurts: Quieting the Storm Within)*, 정동섭 역 (서울: 학지사, 2008). 32.

자신의 분노를 효과적으로 관리하기 위해서 자기주장을 하는 기술을 배우고, 비합리적인 신념들에 도전하고, 다양한 행동전략들을 사용함으로써 분노의 상승을 억제할 수 있는 것이다.²¹⁾

다. 원하는 것을 얻기 위해서는 공격적인 행동을 해야 한다

프로이트는 인간은 내재적 공격 본능을 갖고 태어나며 이러한 본능적이 욕구가 충족되지 못하거나 ‘좌절’되면 그것이 적대적인 공격으로 이어진다고 주장한다. 또한 많은 사람들이 좌절감은 공격적인 성향으로 이어진다는 분노에 대한 잘못된 생각으로 자신의 분노를 설명하고 합리화 하지만 좌절감으로 인해 모든 사람들이 공격적인 성향을 보이는 것은 아니다.²²⁾ 같은 상황이라도 어떤 사람은 분노를 표출하지만 어떤 사람은 자기 표출적인 행동으로 그 문제를 해결해 나가려고 한다.

라. 분노를 표출하는 것은 항상 바람직하다

프로이트는 리비도를 이드, 자아, 그리고 초자아 사이의 내면적인 갈등들을 부채질하는 에너지원으로 개념화했다. 이 에너지가 막히거나 고이면, 대체 통로를 찾거나 가설적 ‘저수지’를 흘러 넘쳐 체계 전체를 홍수로 덮는다는 것이다. 이런 억제된 성향들을 억제시키고 승화시키는 것이 필요하다고 생각하여 ‘다 속 시원히 풀어 버리기’ 위해 공격적인 표현을 하는 것은 건강에 좋고 치료에 도움이 된다고 잘못 이해되었다.²³⁾

신경과학자 리처드 데이비슨은 “놀라운 사실 하나는 우리는 정신 활동을 통해서 의도적으로 자신의 뇌를 바꿀 수 있다”고 하였는데 우리는 특정 생각 과정을 반복함으로써 뇌의 특정 부분과 특정 연결회로를 더 강하게 만들 수 있고, 분노를 공격적으로 표출하는 사람은 지속적으로 화를 내고 적개심을 표출하는 연습을 통하여 분노와 관련된 뇌의 영역과 연결회로가 강화된 것과 관련이 있는 것이다.²⁴⁾ 또한 화가 났을

21) SAMHSA, *물질남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노관리*, 5.

22) Mckay, Rogers, and Mckay, *분노의 기술*, 34.

23) Ibid., 34-35.

때 하는 행동은 우리 몸속에 있는 아드레날린의 분비를 촉진시켜서 적대감이 한층 더 고조되게 만든다.²⁵⁾ 자녀를 체벌한 경우 횃수를 거듭할수록 매의 강도가 더 강해진다는 사실이다. 바꾸어 말하면, 분노를 공격적인 방식으로 발산하면 그에 따라 공격적인 행동을 더 많이 하게 되고, 분노는 견잡을 수 없는 상황으로 이어지게 되기 때문에 분노를 항상 표출하는 것은 자신과 가족을 위해 바람직한 일이 아니다.

제 2 절 분노에 대한 견해들

1. 생물학적 이해

생물학이란 생명체를 연구하는 학문으로 생물학이란 용어를 처음 사용한 사람은 라마르크(J. B. Lamarck)로 그가 주장한 진화론은 나중에 다윈(C. Darwin)에게 영향을 미치고 다윈 진화론은 현대 생물학의 기본토대가 되었다. 다윈은 감정은 신경이 근육을 자극해 나타나는 얼굴 표정으로 표현되고 인간을 포함한 동물은 분노, 행복, 슬픔, 혐오감, 공포, 놀람 등 보편적 감정이 있다고 하였다.²⁶⁾

다윈은 분노와 독심과 의분이란 그저 정도의 차이가 있을 뿐이며 동물의 격노에 물을 타서 묽게 한 것에 지나지 않는다는 이론을 세웠다, 근대의 인성론자들은 대뇌 변연계와 시상하부 같은 뇌의 원시적인 구조들이 격분과 공포와 성욕 등 인간의 동물 같은 정서들을 담당하고 있는 것으로 생각한다. 또한 인간의 노구조가 하등 동물과 비슷하다는 사실은 인간의 분노가 동물의 격노에 그 뿌리를 두고 있다는 것을 보여준다고 한다.²⁷⁾

진화론적인 입장에서 분노는 ‘불필요한’ 과잉반응이 아니라 생존에 ‘필요한’ 반응으로 본다. 자신과 가족의 안전을 도모하기 위해서 경쟁자들과 포식자들을 위협하고자 할 때, 분노 감정보다 효과적인 것은 드물다. 인간은 “내 것을 빼앗길 때”(자산),

24) Jeffrey Brantley, *분노 내려놓기(Calming Your Angry Mind)*, 한기연 역 (서울: 시그마프레스, 2016), 35-36.

25) Pauline Wallin, *내 안의 말썽쟁이 길들이기(Taming Your Inner Brat)*, 박미낭 역 (서울: 젠북, 2007), 64-65.

26) 최현석, *인간의 모든 감정* (과주: 서해문집, 2011), 44-45.

27) Cosgrove, *분노와 적대감*, 61.

“나의 구역이 침해당할 때”(영역), 그리고 사람을 잃었을 때“(관계) 분노의 감정이 일어날 가능성이 높다. 이렇게 하는 것은 상대방의 행위와 태도를 변화시켜 나의 안전 성공, 행복의 가능성을 높이려는 것이다.²⁸⁾

분노에 대한 생리적인 이론들은 분노의 원인이 유전인자의 구조(Gene Structure)와 혈액 화학(Blood Chemistry) 혹은 두뇌질환(Brain Disease)에 있다고 본다. 분노장애는 감정을 관장하는 뇌 변연계와 이성적 판단을 관장하는 전전두엽의 연결이 약해서 이성이 감정을 제대로 통제하지 못하는 상태를 말하는 것으로, 변연계와 전전두엽은 3세 정도에 연결되는데 이 시기에 부모가 자주 싸우는 등 주변 환경이 불안해지면 뇌변연계와 전전두엽이 정상적으로 성장하지 못하여 발생하게 된다.²⁹⁾

분노에 대한 억제는 단기적으로 자율신경계의 변화를 일으키며, 장기적으로 질병의 감염이나 궤양과 같은 질병이 유발될 가능성을 높고, 분노 반응은 고혈압 및 심장혈관계 질병과 적대심간의 관계가 다루어지는데 특히 적대심이 높은 사람이 심장혈관계 변화를 크게 나타낼 뿐 아니라 그렇지 않은 사람보다 심장병 위험률이 더 커진다는 것이다. ³⁰⁾ 또한 스트레스에 직면했을 때 적대심이나 분노를 많이 경험한 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 신경내분비 물질이나 심장활동 수준이 더 높아 분노나 적대심은 심장혈관계 질병과 관련이 있는 것으로 나타났다.³¹⁾

혈압과 정서간의 관련성에 대한 연구에서에서는 분노 불안 등이 혈압의 증가와 관련이 있는데 슬픔, 기쁨 그리고 분노와 같은 정서에 따라 나타나는 혈압과 맥박량 반응의 차이가 있다. 공포보다는 분노를 심상하는 상황이 심장혈관반응과 높은 상관을 보이는데 분노를 느낄 때 확장기 혈압이 높게 나타난다. 즉 분노, 공격 그리고 좌절과 같은 극단적인 부정 정서는 혈압의 증가를 유도한다.³²⁾

하버드 대학교 생리학교수이며 심리학 연구에 지대한 공헌을 한 월터 케논 또한 정서적 스트레스의 근원을 슬픔, 무서움, 수치심, 죄책감과 함께 분노를 들고 있다.³³⁾

28) 이은경, “폭력 극복을 위한 생물학적, 평화교육적 단초,” *기독교교육논총*, 제43집 (2015), 83.

29) Shrand and Devine, *분노해소의 기술 디퓨징*, 37-39.

30) 이인혜 외 공저, *정신생리학* (서울: 학지사, 1997), 282-283.

31) Ibid., 289-290.

32) Ibid., 303-304

33) Ibid.

2. 정신분석학적 이해

프로이트는 정신분석학이라는 성격이론을 제안하였다. 그의 사상은 다방면의 학문 연구에 중요한 영향을 끼쳤으며, 무의식과 의식의 두 부분으로 구성된 인간의 의식에 특히 무의식의 본질과 기능에 관심을 두었다.

프로이트는 인격의 구조를 세 개의 통일된 체계로, 정신적 에너지의 근원으로서 원본능(ID), 외부 세계의 현실과 접촉을 하는 자아(Ego), 도덕적이고 법적인 인격요소인 초자아(Super Ego)로 설명한다.³⁴⁾

프로이트가 주장한 중요한 이론가운데 리비도(Libido)는 개인의 일반적인 성적 에너지를 뜻하는 용어로 각 단계마다 어떤 경험을 하느냐에 따라 성격이 형성되고³⁵⁾ 만일 아동들이 각 발달단계에서 추구하는 욕구가 좌절되면 즉 전-성기기 단계에 속한 조직으로의 환원은 성인 신경증의 결정적인 요인이 된다³⁶⁾고 하였다.

프로이트는 분노를 생리적인 유전의 일부로 간주하고 분노의 원인을 좌절된 공격욕구에서 찾는다. 인간의 분노와 공격성을 설명함에 있어서 내면과 외면에서 일어나는 싸움에 ‘리비도’에 강조점을 두고 있다.

만일 리비도의 에너지가 사회적인 제약에 의해서 차단이 될 경우 우리의 욕구나 자아가 위협을 받게 되는데 이때 사람들 내면에 불안이나 스트레스가 분노의 형태로 나타나게 된다.³⁷⁾ 마치 분노를 억압하게 되면 저수지에 물이 넘쳐흐르는 것처럼 분노도 결국에는 폭발하게 된다는 것이다.

프로이트는 분노가 느끼는 불안이나 스트레스와 관련이 있는 프로이트는 카타르시스(Catharsis)를 분노 치료법으로 사용하여, 속에 있는 말을 시원하게 하게 하거나, 고함을 치고, 운동하고, 베개를 두들기는 것을 통하여 감정을 정화하는 방법을 사용한다.³⁸⁾

34) Gerald Corey, *상담학 개론(Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy)*, 오성춘 역 (서울: 장로회신학대학 출판부, 2002), 32-34.

35) 임규혁, *교육심리학* (서울: 학지사, 2004), 50.

36) Hanna Segal, *멜라니 클라인(Melanie Klein)*, 이재훈 역 (서울: 한국심리치료연구사, 1999), 13.

37) Mary Hartley, *화 다스리기(Managing Anger at Work)*, 이영 역 (서울: 한국능률협회, 2004), 30.

38) Cosgrove, *분노와 적대감*, 63-64.

3. 학습이론 관점의 이해

모든 인간의 행동을 경험의 산물³⁹⁾로 보는 행동주의 학습이론이 발전하는데 중요한 공헌을 한 학자는 J.B. Watson이다. 그는 인간에 대한 이해가 관찰 가능한 외현적인 행동과 그러한 행동을 이끌어 내고 강화시키는 사건들의 과학적 관찰에 근거를 두어야 한다고 주장한다.⁴⁰⁾

행동주의 관점의 학습이론에는 파블로프(I. Pavlov)의 고전적 조건화 이론, 손다이크(E. L. Thorndike)의 시행착오설, 스키너(B. F. Skinner)의 조작적 조건화 등의 세 가지 이론이 있다. 이 세 가지 행동주의 학습이론들은 반두라의 사회학습이론의 기초가 되지만 반두라는 이들과는 다르게 인간은 인지적으로 영향을 받는 요소와 자기조절, 자기 효능감에 따라 행동이 결정된다는 이론을 주장하여 다른 세 가지 행동주의 학습이론과 구별하였다.

Albert Bandura는 행동주의 이론이 지나치게 행동의 결과에만 집착하고 있다고 지적하며 타인이나 주변 환경의 관찰로부터 행동과 기대되는 결과를 학습하게 된다는 사회적 학습이론(Social Learning Theory)에 기초하여 인간의 사고와 행동이 행위, 개인, 환경 간의 삼원 상호작용에 의해 결정된다는 사회인지이론(Social Cognitive Theory)을 제시하였다.⁴¹⁾ 반두라는 인간의 행위는 환경과의 상호 작용으로 인간은 외적인 환경의 영향과 함께 내적인 인간의 본성도 행위의 주요한 결정 요인이 되는데 환경과 인간의 본성은 서로 간에 영향을 미치는 순환적 상호작용을 한다고 보았다.

관찰된 학습과 대리경험의 효과를 중요하게 생각하는⁴²⁾ 사회적 학습이론은 인간이 학습한 행위들 중 많은 것들은 사회적인 상황 속에서 보고 배운 것들이며, 또한 다른 사람의 행동을 관찰하고 모방함으로써 여러 행동이 학습된다는 것이다.⁴³⁾

반두라는 1961년 아동이 모방을 통해 많은 것을 학습한다고 보고, 3-6세 미취학 아동을 대상으로 보보인형 실험을 설계하였다. 보보인형 실험은 TV나 영화, 인터넷

39) 유효순, *아동발달* (서울: 창지사, 1992), 54.

40) 임규혁, *교육심리학*, 123.

41) 한정호 외 공저, *PR학 원론* (서울: 커뮤니케이션 북스, 2014), 412.

42) Segal, *펠라니 클라인*, 129.

43) William C. Crain, *발달의 이론(Theories of Development: Concepts and Applications)*, 서봉연 역 (서울: 중앙적성출판사, 2003), 367-368.

등에 등장한 폭력적인 장면이 아동에게 잠재적 영향을 미칠 수 있는 증거로 자주 인용된다. 반두라는 이 보보인형 실험을 통한 관찰학습(Observational learning)을 통해 아이들이 보고 모방함으로써 배운다는 것을 주장하게 된다. 즉 교사가 한 학생에게 모범 행동을 보임으로써 그 모습을 관찰한 다른 학생들이 바람직한 행동을 하게 된다는 것이다.⁴⁴⁾ 반두라는 직접적인 경험을 통하여 일어나는 대부분의 학습은 다른 사람의 행동들을 관찰하면서 얻어진다고 하였다. 대리경험이 행동에 영향을 준다는 것이다.⁴⁵⁾ 예컨대 친구가 욕설을 했는데 그것에 대해 칭찬을 받는다면 아이들은 그것을 모방할 것이고, 무관심 한다면 모방하지 않을 것이다. ‘구박받은 며느리가 엄한 시어머니 된다’는 말은 자신이 싫어했던 시어머니의 행동을 며느리가 따라 하는 것이다. 이것은 자기가 당한 벌에 비하면 별 것 아니라는 생각에 며느리를 모질게 대하는 것이다.

이것은 모델링 대상이 학습자에게 긍정적인 영향과 동시에 부정적 영향을 미치며 학습자는 자신의 상황과 조건에 따라 선정된 모델을 통해 학습 성취에 대해 중요한 기준으로 삼게 된다. 반두라의 Bobb인형 연구에서 모델이 벌 받는 것을 본 아동들은 다른 집단의 아동보다 훨씬 덜 모방하였다는 것을 보여준다. 이것은 분노를 표현했을 때 강화를 받은 아동은 화가 나는 상황에서 공격적으로 행동하게 되고, 반대로 처벌을 받은 아동은 분노를 공격적으로 표현하지 않고 속으로 삭이거나 억압하는 성향을 갖게 되는 것이다.

사람은 다른 사람이나 사건을 관찰함으로써 새로운 행동을 학습할 수 있다는 모델링이론측면⁴⁶⁾에서 분노는 학습되고 반복된 결과로 다른 사람들의 행동을 보고 배워온 행위이거나 어떤 자극에 대한 반응이다. 그래서 어릴 때 분노하는 것을 통해서 자신이 원하는 것을 얻게 되면 학습반응으로서 분노를 표현한다. 또한 중요한 사람들의 행동을 관찰하고 그것을 습득함으로써 분노를 배우게 된다.

44) 이동귀, *너 이런 심리법칙 알아* (서울: 21세기 북스, 2016), 107.

45) Corey, *상담학 개론*, 210.

46) D.S. Becvar and R. J. Becvar, *가족치료 체계론적 통합(Family Therapy: A Systemic Integration)*, 정혜정, 이형실 역 (서울: 하우, 2003), 291.

4. 인지치료적 이해

인지치료(Cognitive Therapy)는 Pennsylvania 대학의 Aaron T. Beck에 의해 우울증의 치료법으로 개발된 구조화되어 있고, 단기적이며, 현재지향적인 정신치료이다. 이 인지치료 이론에 가장 중요한 사상적 배경은 스토아학과 중에서 “사람들의 문제는 물질(환경)에 의해서 생기는 것이 아니라 그들이 그 환경에 대해 가지고 있는 시각에 의해 생긴다”고 한 에픽테토스(Epictetos)의 현상학적 관점이 이 이론의 기초가 되고 있다.⁴⁷⁾

백의 이론은 개인의 심리, 사회적 행복은 그 사람이 가지고 있는 자신과 세계에 대한 신념과 사고방식이 좌우한다고 보고 인지적 측면에서 그들이 가진 신념과 사고방식을 바꾸어 주는 것이 가장 효과적이라고 본다.⁴⁸⁾ 인지적 기능(cognitive function)은 외부세계에서 일어나고 있는 내용이나 자신의 신경상태를 바르게 인지하고 있음을 의미한다. 그러나 정신이 건강하지 못한 개인은 외부의 위협을 과대평가하고 현실을 구별하지 못한다.⁴⁹⁾ 백의 이론에 중요한 개념인 인지에 대한 자동적 사고, 도식(Schema), 잘못된 정보처리에 대해 다음과 같이 말하고 있다.

가. 자동적 사고(Automatic thoughts)

자동적 사고란 한 개인이 어떤 상황에 대해 내리는 즉각적이고 자발적인 평가로 심사숙고하거나 합리적으로 판단한 결과가 아니라 자동적으로 튀어나오며, 자동적 사고에 뒤따르는 감정의 변화를 인식하는 경우가 더 많고 결과적으로 자동적 사고를 무비판적으로 받아들이기 쉽다.⁵⁰⁾ 자동적 사고는 사람들의 감정이나 행동이 어떤 사건에 대한 그들의 지각에서 영향을 받는다고 가정한다. 사람들은 그 상황에 대해서 해석하고 생각하는 방식에 따라 감정의 변화를 느끼게 된다. 그래서 어떤 특정한 상황에서 내재된 믿음은 그 사람의 지각에 영향을 주어 상황 특정한(situation specific)

47) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학* (서울: 한국방송대학교출판부, 2004), 185.

48) Ibid., 192.

49) 임규혁, *교육심리학*, 287.

50) Judith S. Beck, *인지치료 이론과 실제(Cognitive Therapy)*, 최영희, 이정흠 공역 (서울: 하나의학사, 1999), 26.

자동적 사고를 통하여 표현된다. 그리고 이 자동적 사고는 감정과 행동과 생리에 영향을 주게 된다.⁵¹⁾ 예를 들면 개를 본 사람들의 반응을 보며 어떤 사람은 그 개가 귀엽다고 생각하여 쓰다듬지만, 어떤 사람은 개가 공격할 것을 두려워하여 피하게 되는 경우이다.

나. 우울증적 사고의 구조적 조직화: 도식(Schema)

Beck은 “정서적 장애는 개인이 자신의 경험을 구조화하는 방식에 의해 결정된다.”⁵²⁾ 고 한다. 기본적인 신념과 가정을 포함하여 사건에 대한 한 개인의 지각과 반응을 형성하는 인지구조이다. 스키마는 특정 대상에 대한 이전 경험, 타인이 그 대상과의 관계에서 얻은 경험의 관찰, 그 대상에 대한 타인과의 대화 등 다양한 경로로 형성된다.⁵³⁾ 스키마는 비교적 안정적인 인지패턴으로 개인이 어떤 상황에 직면하면 그 상황에 연관된 스키마가 활성화된다. 여기에는 핵심믿음과 중간믿음이 있다. 핵심 믿음(core Belief)은 아주 근원적이고 깊은 수준의 믿음으로 자신들조차도 인식하지 못하며 이러한 믿음을 의문 없이 당연하게 받아들이고 절대적인 진리로 받아들인다. 중간믿음(intermediate belief)은 태도(attitude)나 규칙(rule), 그리고 가정(assumption)들로 구성되어 있지만 본인도 중간 믿음을 잘 인식하지 못하는 경우가 흔하다.⁵⁴⁾

다. 잘못된 정보처리: 추론에 나타나는 체계적 오류

2016년 한국보건사회연구원에서 12세 이상 한국인 1만 명을 대상으로 실시한 “한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 현황과 정책대응 보고서”에 따르면 ‘인지적 오류’영역에 해당하는 항목 가운데 1개 이상에 대해 ‘그런 습관이 있다’고 답한 비율이 90.9퍼센트로 나타난 것을 보면⁵⁵⁾ 인지적 오류가 한국인의 습관으로 자리 잡고 있는

51) Ibid., 26-28.

52) 류창현, *분노치료 워크북* (과주: 교육과학사, 2015), 142.

53) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 192-193.

54) Beck, *인지치료 이론과 실제*, 27-28.

55) 이상영 외, *한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 현황과 정책대응* (서울: 한국보건사회연구원, 2016), 98.

것으로 볼 수 있다.

Beck에 의하면 우울한 사람들에게는 다음과 같은 체계적 오류가 나타난다고 한다. 임의적 추론(arbitrary inference), 선택적 추상화(selective abstraction), 지나친 일반화(overgeneralization), 과장과 축소(magnification and minimization), 개인화(personalization), 흑백논리, 이분법적 사고(absolutistic, dichotomous thinking)가 있어 반대 증거가 있음에도 불구하고 부정적 사고의 타당성에 대한 환자의 신념이 유지된다.⁵⁶⁾ 게다가 자신과 관련되어 계속해서 도덕적인 가치판단을 하는 취향과 더 나아가 자신이 설정한 도덕적 결핍으로 스스로 죄가 있다고 단정한다.⁵⁷⁾

Beck은 ‘자신을 향한 분노’라고 설명한 프로이트의 관점에서 상담을 하면서 경험한 ‘자신을 향한 분노’보다는 패배, 박탈, 상실 그리고 절망 같은 것이 더 중요하다는 사실을 알게 되었다.⁵⁸⁾ Beck 의하면 분노는 사건자체에 의해서 촉발되는 것이 아니라 그 사건을 어떻게 개인이 받아들이고 해석하는가 하는 인지에 의해서 발생한다고 본다. “예를 들어 한 대학생이 자신의 비관습적인 생활양식을 인정하지 않는 아버지에게 화가 났는데 역할 연기를 통해 아버지의 행동이 자신에 대한 관심과 걱정을 반영하고 있다는 것을 이해하게 되었고 아버지에 대해 공감하게 되었다.”⁵⁹⁾ 따라서 비합리적인 신념을 변화시키는 것이 분노치료의 핵심이다.

제 3 절 분노의 원인

분노는 누구나 겪는 일이지만 같은 사건이라도 분노반응은 반응하는 사람들마다 다르게 나타난다. 왜냐하면 분노를 표출하는 다양한 요인 중에서 사람에 따라 한 가지 혹은 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용하기 때문이다. 분노를 효과적으로 대처할 때는 삶에 동기부여와 힘이 되지만 분노조절에 실패하게 되는 경우 분노는 중독성을 가지게 되고 자신을 파괴하게 된다.

56) Aaron T. Beck, *우울증의 인지치료(Cognitive Therapy of Depression)*, 원호택 외 공역 (서울: 학지사, 2005), 29-30.

57) Ibid., 122.

58) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 186.

59) Beck, *우울증의 인지치료*, 210.

1. 분노의 내부적 원인

분노의 내적인 요인들은 “그 사람 개인의 내면에서 나오는 것들로서 외적인 자극에 영향을 받으며, 일반적으로 자기가 자기 자신을 어떻게 보느냐 하는 자화상과 관계가 있다.”⁶⁰⁾ 즉 객관적인 요소보다는 개인의 성향이나 만족도, 가치관뿐만 아니라 자라온 환경이나 성장 배경에서 비롯된다.

가. 거절감과 열등감

분노는 그 사람의 가치관을 반영하는 것이기 때문에 모두 같을 수는 없지만 사람들이 중요하게 여기는 것들, 즉 개인의 경계가 침해당했거나 거절당했다고 느끼게 되어 자신의 무가치함을 지각할 때 분노의 불이 붙게 된다. 그것은 말한 상대의 의도였든 아니든 분노한 사람은 존중받지 못했다고 느끼거나, 품위가 손상되었다고 느낄 때 나타나게 된다. 개인적인 의사소통에서 상대의 ‘의도’보다는 내가 어떻게 받아들이는가 하는 ‘인식’에 따라 분노의 강도는 달라지게 된다.⁶¹⁾

Rick Brown은 분노 밑에 아픔이 있고, 그 아픔 밑에는 아직 치유되지 않은 어린 시절의 상처가 있다고 보았다.⁶²⁾ 이런 어린 시절의 경험은 감정으로 고갈시킨다. 분노란 거절당한 경험⁶³⁾과 밀접한 관련을 맺고 있다. 동물의 왕국에서 ‘생존’이라는 삶의 법칙이 있는 것처럼 인간도 기본적인 생존 욕구가 있다. 사람들이 정서적으로 건강하고 행복하고자 할 때 만족시켜야 할 욕구가 해결되지 않을 때, 또는 무시될 때, 정서적인 혼란과 상처를 입게 되어 분노가 나타나게 된다.⁶⁴⁾ 과거에 느꼈던 ‘아무도 나를 받아 주지 않아.’라는 생각은 ‘그러므로 나는 화낼 만한 충분한 권리가 있어.’라는 생각으로 발전한다. 거절이 반복되면 희망은 사라지고 분노는 누적되게 된다.⁶⁵⁾

60) Cosgrove, *분노와 적대감*, 66.

61) Les Carter and Frank Minirth, *분노치유(The Anger Workbook)*, 이봉희 역 (서울: 학지사, 2013), 24-26.

62) Rick Brown, *이마고 부부관계치료 이론과 실제(Imago Relationship Therapy An Introduction to Theory and Practice)*, 오제은 역 (서울: 학지사, 2012), 38.

63) 김정희, *우리 아이 왜 이럴까* (서울: 동아출판사, 1990), 180.

64) Brown, *이마고 부부관계치료 이론과 실제*, 29-33.

65) Ibid., 116.

또한 열등감은 자신이 다른 사람보다 뒤떨어져 있다고 느끼는 감정으로 타인과 자신을 상대적으로 비교하는 것이다. 자신에 대해서는 자아를 가치 있게 보지 않으면서 다른 사람의 가치나 주장은 너무 높게 보는 것이다. 이런 경우 문제는 열등감이 심화되어 심령이 분열되고 삶이 파손되는 상태를 유발하는 것이다. 열등감은 우울증, 좌절, 시기, 미움, 두려움, 원망, 반항, 분노, 고독, 질병 등을 유발하게 된다.⁶⁶⁾

나. 낮은 자존감

Pat Berne and Lou Savary는 자존감을 “자기 자신과 자신의 권리들에게 대하여 현실적인 의식을 갖는 것이다. 자신의 개성을 존중하는 것, 자신의 삶을 하나님이 주신 선물로 받아들이는 것, 건강한 관계들을 맺는 것, 자기 자신을 성공한 자로 보고 느끼는 것, 다른 이들에게 부드럽게 대하는 것, 다른 사람과 사랑을 나누는 것”⁶⁷⁾으로 정의하고 있다.

이러한 자아 존중감은 정신 건강에 핵심적인 요소이다. 사람들이 가장 중요하게 생각하는 욕구는 사랑의 욕구다. 높은 자아 존중감을 가진 사람들은 자신의 존재가치와 자신의 장점과 단점을 정확하게 평가할 수 있는 능력을 갖고 있다. 그러나 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 부족하고 부적격한 사람으로 간주한다. 사람들은 누군가에게 사랑을 받고 있다고 느낄 때 안정감을 느끼고 자아존중감이 높아지고 사랑이 거절될 때 분노하게 된다. 이런 사랑의 감정은 말로 되는 것이 아니다. 상대가 사랑을 느낄 수 있는 방법으로 사랑할 때 감정이입이 되고 자신의 가치가 보호 받는다고 느끼는 것이다. “분노의 문제로 고통 받으면 받을수록 그만큼 사랑받고자 하는 욕구가 채워지지 않고 있다는 표시이며, 사랑받지 못한다는 느낌은 의존성을 낳게 되는 것이다.”⁶⁸⁾ 라고 Les Carter와 Frank Minirth는 이점을 다음과 같이 피력한다.

자존감은 자아 보존 감정이라고도 말할 수 있는데, 이것은 개인의 가치를 보존하려는 의지이다.⁶⁹⁾ 자기 만족감이 높은 사람은 독립심을 가지고 삶을 헤쳐 나가는 힘

66) 홍일권, *삶의 갈등을 치유하라* (서울: 생명의말씀사, 1998), 22.

67) David E. Carlson, *자존감(Counseling and Self-Esteem)*, 이관직 역 (서울: 두란노, 1995), 305.

68) Carter and Minirth, *분노치유*, 72-73.

69) Ibid., 20-21.

을 소유한다. 그러므로 자신을 어떤 존재로 바라보느냐는 매우 중요하다. 그것에 따라 높은 자존감을 갖기도 하고 자존감이 낮아지기도 한다. 자존감이 낮은 사람은 정상적인 상황이라도 위협을 느끼게 되고 두려움과 상처와 질투심이 쉽게 표면에 나타나게 된다.⁷⁰⁾

낮은 자존감은 간혹 신체장애나 매력 없는 생김새, 미만 혹은 신체적으로 불리한 사람들에게서 나타나기도 한다.⁷¹⁾ 자존감이 낮은 사람(Low self-esteem)은 지속적인 근심을 안고 있으며 자신을 부적합하게 여기며 열등감을 가지고 “나는 좋지 못해”, “나는 어떤 것도 성취할 수 없어, 아무도 나를 사랑할 수 없을 거야, 내가 하는 모든 것은 모두가 다 잘못되었거든”이라고 자신에게 늘 말하는 사람이다.⁷²⁾ 우리가 자신을 향해 화를 내면 낼수록 더욱 실패하게 되고 좌절⁷³⁾을 맛보면 더욱 자기를 향해 더욱 분노하게 되는 악순환이 되풀이 된다.

낮은 자존감은 잠재력을 마비시키고, 꿈을 파괴 시키며, 대인 관계를 해치며, 하나님을 향한 사역에도 방해가 되는 것이다.⁷⁴⁾

다. 왜곡된 사고

사람들은 자신이 생각하는 가장 궁극적인 신념에 대해서 타인이 무감각하다고 느낄 때 화가 난다.⁷⁵⁾ 왜곡이란 경험을 언어를 매개로 표상화하는 과정에서 어떤 식으로든지 경험의 본질과는 다르게 비틀어지는 것을 말하는데 그 결과는 자신의 능력은 제한 받고 고통을 받을 가능성은 증가한다. 즉 타인의 행동이 감정을 일으키는 직접적인 원인이 아닌 것이다.⁷⁶⁾ 자신이 갖고 있는 왜곡된 사고는 잘못된 정보처리와 연관되어 자신의 현재, 미래, 외부 세계를 부정적인 방식으로 지각하는 경향이 있는데

70) Cosgrove, *분노와 적대감*, 62.

71) Gary. R. Collins, *뉴 크리스천 카운슬링(New Christian Counseling)*, 정동섭 외 공역 (서울: 두란노, 2008), 469.

72) David A. Seamands, *상한 감정의 치유(Healing for Damaged Emotions)*, 송헌복 역 (서울: 두란노, 1990), 23.

73) 안근석, *심리학개론* (서울: 형설출판사, 1990), 286.

74) Ibid., 65-71.

75) Carter and Minirth, *분노치유*, 34-36.

76) 김계현, *카운슬링의 실제* (서울: 학지사, 2004), 185.

자기 경험에 대한 편향된 해석, 맡은 일의 성공가능성에 대한 부정적 예측, 엄청난 자기비판 등을 보인다.⁷⁷⁾

흑백논리로 생각하도록 교육받은 경우 자신의 믿음에 너무 집착한 나머지 독단주의에 빠져지게 되는데 독단주의에 빠지면 빠질수록 더욱 쉽게 분노하게 된다.⁷⁸⁾ 영어의 must와 should라는 사고에 대하여 인격이 성숙하지 못하고 신경증적인 사람일수록 핵심감정에 좌우되기 때문에 이를 충족받기 위하여 일생을 should라는 폭군에게 끌려 다니는 노예와도 같은 삶을 살아가게 된다고 Karen Honey는 주장한다.⁷⁹⁾ 즉 ‘반드시 ----해야 한다’는 사고를 당위적 사고라 부른다.⁸⁰⁾ 언뜻 보기에는 아무 문제가 없는 것 같지만 실제로는 여러 가지 점에서 왜곡되어 있거나 부적응적이다. ‘--을 해야만 한다’는 생각의 이면에는 두려움이 숨겨져 있는 경우가 많다.⁸¹⁾

또한 ‘---하면 끔찍하다’, 또는 ‘----하면 큰일이다’라고 사건이나 사고를 지나치게 과장되게 보는 사고를 재앙화(catastrophizing)라고 부르는데⁸²⁾ 예를 들면 ‘이 일에 실패하면 나는 결코 행복하게 살 수 없을 것이다’라거나 ‘허리 통증이 낫지 않으면 내 인생은 비참해질 것이다!’라고 왜곡되게 생각한다. 이러한 말들은 수궁이 가는 것처럼 보이지만 그럼에도 불구하고 왜곡되어 있다. 왜냐하면 허리 통증이 있는 사람들이 모두 혹은 항상 비참하지 않기 때문이다.⁸³⁾ 이런 왜곡된 사고는 분노에 불을 붙이는 촉발사고가 되는 것이다.

그래서 오오현은 “인지치료 관점에서 분노는 비합리적인 사고라 불리는 인지적 왜곡에서 발생한다. 그래서 분노를 조절하고 치료하기 위해서는 인지적 왜곡의 변화, 즉 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키는 것이 분노를 해결하는 중요한 요소가 된다”⁸⁴⁾고 하였다.

77) Beck, *우울증의 인지치료*, 122.

78) Carter and Minirth, *분노치유*, 34-36.

79) 이만홍, 황지연 공저, *역동심리치료와 영적탐구* (서울: 학지사, 2007), 37.

80) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 191.

81) Beck, *우울증의 인지치료*, 145.

82) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 191.

83) Beck, *우울증의 인지치료*, 151.

84) 김행욱, “목회자의 분노 경험 연구” (박사학위 논문: 백석대학교, 2012), 9에서 재인용.

라. 대인관계에서의 주도권에 대한 욕구

분노와 자아상 사이의 관계는 양방 통행의 길과 같다. 낮은 자아상은 분노를 이끌어 분노하여 자제력을 잃게 만드는 요인이 되는데 삶에서 만나는 좌절과 방해와 모욕에 대해서 더욱 분노하는 경향이 있다.⁸⁵⁾ 대인관계에 있어서 좋은 관계의 핵심은 자신의 권한을 상대방에게 양보하면서도 자신의 행동을 잘 조절할 수 있을 때 가능하다. 그러나 자아상 분노(self-image-anger)라는 동전의 이면은 습관적으로 분노하는 사람들이 자신의 실패와 영적인 미성숙의 증표들을 보기 때문에 낮은 자아상을 갖고 있어서⁸⁶⁾ 대인 관계에 있어서 긴장관계서 속에서 위협을 느끼거나 불평등하다고 생각될 때 분노하게 된다.

그러나 건강한 자아상과 대인관계에서의 건강한 주도권은 과거의 상처와 고통과 치료되지 않은 오래된 상처나 청산되지 않는 내면의 상처들을 회복하고 상처 입을 때마다 분노하게 되는 구조적인 모순을 바꾸는 요인이 된다.

마. 완벽주의

완벽주의는 완전해지고자 하는 욕구다.⁸⁷⁾ 목표로 하는 이상을 실현하지 못할 때 자신이 완벽하지 않다고 믿는다. 완벽해지고자 하는 완벽주의는 자신이 인식할지 모르지만 마음속에는 분노가 형성되는 요인이 된다. 완벽주의는 상상된 완전에 미치지 못하거나, 사람들이나 상황이 자기의 목표들을 막을 경우 화를 내고 신경질을 부리는 경향이 있다. 완전주의자들은 만성적인 참회자일 수 있으나 습관적으로 반복해서 참회하는 행동은 자신의 한계의 걸모습만 보여줄 따름이다.⁸⁸⁾ 또한 완전주의에 빠지게 되면 마음 속 깊은 곳에서 분노가 형성되어 자신과 타인에 대한 적개심으로 나타나게 되는데 그 분노는 꼭 해야 한다는 무서운 압박감의 흉한 모습으로 정체를 드러내기도 한다.⁸⁹⁾ 특히 그리스도인들은 꼭 해야 하는 것들에 대한 적개심, 그리스도인의 믿음에

85) Cosgrove, *분노와 적대감*, 181.

86) Ibid., 180.

87) David L. Seamands, *상한 감정의 치유 워크북(Healing for damaged emotions work book)*, 김재서 역 (서울: 예찬사, 1994), 151.

88) Cosgrove, *분노와 적대감*, 73-74.

대한 적개심, 다른 그리스도인들에 대하여, 자기 자신에 대하여 그리고 하나님께 대하여 반발하는 적개심을 가지게 된다.⁹⁰⁾

완벽주의는 부모나 영향력 있는 사람들이 은연중에 완벽주의로 향하도록 메시지를 보낸다.⁹¹⁾ “너는 공부하는 학생이 도대체 왜 그러니? 매일 준비물도 챙기지도 못하고, 네가 제대로 하는 것이 뭐가 있니?” “90점 받았다고? 그게 자랑이냐? 네 형은 네 나이 때 훨씬 똑똑하고 100점 받아왔다.” “옆에 명수는 공부뿐 아니라 뭘 시켜도 잘하더라. 도대체 잘하는 것이 있어야지.” 메시지는 자신과 주의에 사람들에게 무거운 짐을 지어주고 다그쳐가며 일을 하게 한다. 완벽주의는 한 세대에서 다음 세대로 유전된다.⁹²⁾ 그래서 완벽주의자들은 자신에게 뿐만 아니라 다른 사람들에게도 높은 기준을 제시하고 완벽해지기를 기대한다. 완벽주의자들은 어렸을 때 자신이 제대로 받아들여진 적이 없기 때문에 일, 경기, 사회적 지위 등과 같이 자신의 성취감을 가늠해 볼 수 있는 분야에 도전하고 언젠가 자신이 완전히 받아들여지리라는 허황된 꿈을 좇아서 끊임없는 노력을 계속하는 것이다.⁹³⁾ 그러나 자기가 세운 목표에 도달하지 못하게 되면 상처 받고 우울해 지거나 분노의 요인이 되는 것이다.

바. 삶에서의 좌절

좌절은 어떤 목표를 향해 나아가지 못하도록 가로막는 장애물이다.⁹⁴⁾ 동물의 왕국에서 ‘생존’이라는 삶의 법칙이 있는 것처럼 인간에게 기본적인 생존 욕구가 있다. 사람들은 정서적으로 건강하고 행복하고자 할 때, 만족시켜야 할 욕구가 해결되지 않을 때, 또는 무시될 때, 정서적인 혼란과 상처를 입게 되어 분노가 나타나게 된다.⁹⁵⁾

특히 청소년 시기에 심리적 사회적 욕구의 증가는 필연적인데 욕구의 해소가 좌

89) 홍일권, *삶의 갈등을 치유하라*, 21.

90) Seamands, *상한 감정의 치유*, 105.

91) Tim Sledge, *가족치유 마음치유(Making peace with your past : help for adult children of dysfunctional families)*, 정동섭 역 (서울: 요단출판사, 2008), 165-170.

92) W. Hugh Missildine, *몸에 뻔 어린시절(Your Inner Child of the Past)*, 이석규, 이종범 공역 (서울: 카톨릭 출판사, 2005), 138.

93) Ibid., 126-127.

94) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 191.

95) Carter and Minirth, *분노치유*, 29-33.

절되거나,⁹⁶⁾ 원하는 것이나 요구하는 것들이 실현되기를 기대했지만 실현되지 못한 경우나⁹⁷⁾ 자신의 실패 때문에 일어날 수 있다.⁹⁸⁾

마크 코스그로브는 다양한 상황에서 분노를 일으키는 공통적인 요인으로 이 좌절감은 사람들이 자기가 추구하는 것을 얻지 못하도록 차단을 당할 때 생긴다고 하였다. 이 좌절감이 직접 분노를 일으키는 것은 아니나 대부분의 분노 요인들처럼 화를 낼 것인지? 말 것인지를 결정하는⁹⁹⁾ 요인으로 보았다.

문제 상황을 지나치게 부정적으로 보거나 세상에 대해 비관적으로 살아가거나¹⁰⁰⁾ 또한 자신이나 타인 또는 상황에 대한 극도의 비하, 과멸적 사고를 하는 경우, 자신에 대하여 ‘내가 ---하면(한 것을 보니), 나는 무가치한 사람이다’라고 생각하거나¹⁰¹⁾ ‘나는 어떤 것도 할 수 없어’라는 패배감을 갖게 된다. 이런 삶에서의 좌절은 힘든 상황을 이겨낼 힘을 감소시키고 견뎌낼 힘마저도 사라지게 만드는 것이다. 대개 실현될 수 없는 것들을 기대하여 자신의 삶에 있어서 긍정적인 경험을 체험해 보지 못하여, 결국 자신의 삶을 유지, 조절하는 능력을 상실하게 되고 비탄에 빠지게 된다.

2. 분노의 외부적 원인

가. 문화적 배경

우리는 순간적인 집중과 즉각적인 만족을 추구하고 빠르고 쉬운 것에 익숙한 문화에 살고 있다. 이런 빠른 속도와 높은 기대를 강조하는 풍토는 더 심한 스트레스와 좌절감을 느끼며, 더 자주 실수를 하게 된다. 이런 좌절감은 자신뿐만 아니라 다른 사람들에게 까지 분노를 터뜨리게 되는 요인이 된다. ‘빨리빨리 문화’는 사람들이 집중하는 시간이 점점 짧아지게 하고, 인내심 쉽게 한계에 도달하게 하여 분노를 표출하게 만드는 요인이 된다.¹⁰²⁾

96) 한국청소년연구원, *부모의 높은 기대 자녀의 스트레스* (서울: 한샘출판, 1991), 34.

97) 최정훈 외 5인 공저, *인간행동의 이해* (서울: 법문사, 1994), 97.

98) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 191.

99) Cosgrove, *분노와 적대감*, 75.

100) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 191.

101) Ibid.

102) Wallin, *내 안의 말썽쟁이 길들이기*, 134-140.

또한 어떤 사회는 분노, 시기, 증오 같은 것을 문화적으로 강조하고 특정한 대상에 대해서 그러한 정서를 지니도록 교육하기도 한다. 우리나라의 경우 오랜 유교적 문화권에서 뿌리내린 가부장적인 제도 아래서 여성에게 삼종지덕을 강요하는 남성우월주의 문화 속에서 남성이 여성들을 무시하고 여성들은 분노를 안으로 쌓아 한으로 품게 하는 요인이 된다.¹⁰³⁾ 여자아이들은 분노를 적게 드러내도록 사회화하는 동안 남자아이들은 종종 공격성을 나타내는 것이 남성다움이라고 가르치고 배우기도 한다.¹⁰⁴⁾

나. 어린 시절의 가정환경

아이들이 자기 부모가 분노를 표현하는 모양과 가족 간에 용납될 만한 화풀이 대상들을 보면서 자기 분노를 어떻게 표현할 것인가를 배운다. 아주 어린 시절에 아이들은 부모 사이에서 벌어지는 갈등의 영향을 받는다.¹⁰⁵⁾ 화를 자주 내고 징벌을 잘 하는 어머니를 둔 자녀들은 쉽게 분노하고 불순종하며 자기 어머니를 멀리하는 경향이 있지만¹⁰⁶⁾ 반대의 경우 자녀들은 부모가 분노를 표현, 억제하는 방식을 배운다. 부모들은 종종 자녀가 화를 내거나 존경하지 않는 태도를 보일 때 종종 벌을 주겠다고 위협하는데¹⁰⁷⁾ 이런 경우 아이들은 부모의 훈육을 수용할 수밖에 없어 겉으로는 ‘착한 아이’가 되어 공상 속에서 좌절된 분노와 소망을 표현하기도 한다. ¹⁰⁸⁾ 결국 이런 분위기 가정에서 자라난 자녀들은 부모들이 화풀이하고 분노하는 모습을 학습하고 되풀이 하게 된다.

말씀으로 살려고 노력하는 그리스도인 가운데 쓰러린 마음, 적개심, 분개들이 발견되는데 어린 시절에 받은 상처가 주요한 원인일 수 있다. 왜냐하면 분노하는 것은 죄라고 가르침을 받아 밖으로 분노를 나타내지 말 것을 교육받았기 때문이다. 분노의 감정을 처리하는 법을 배우지 못한 사람들이 불편한 감정들 때문에 즐거움을 누리며

103) 차호원, “가정에서의 분노,” *빛과 소금*, 1986년 8월호, 50-60.

104) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 192.

105) Cosgrove, *분노와 적대감*, 66-67.

106) Ibid., 161-162.

107) Ibid., 66-67.

108) Louis Breger, *인간발달의 통합적 이해(From instiner to identity; the development of personality)*, 홍강희, 이영식 역 (서울: 이화여자대학교, 1998), 272.

살아야 함에도 그렇지 못하게 살아가는 사람들이 너무 많다는 사실이다.¹⁰⁹⁾ 그러므로 자녀를 노엽게 하지 말라는 바울의 권면을 새겨야 한다.

또한 분노는 폭력이 될 수 있다. 개인의 영적인 성장을 방해한다. 잠언22:25-25절에 “노를 품는 자와 사귀지 말며 울분한 자와 동행하지 말지니 그 행위를 본받아서 네 영혼을 울무에 빠칠까 두려움이니라.” 는 말씀은 분노하는 모습을 보고 좋지 않은 영향을 받게 된다는 말씀이다. 야고보 사도가 ‘화평케 하는 자들에게 의의 열매를 거두게 된다(약3:17-18)’는 약속을 잊지 말아야 한다.

다. 대중매체

사회학습이론적 입장에서 대중매체가 전달하는 폭력물이나 음란물이 학습과적을 통하여 모방 학습 또는 행동유발의 원인이 된다.¹¹⁰⁾ 예컨대 TV나 영화 같은 대중매체 속의 폭력장면들을 아이들에게 반복적으로 보는 경우 어린이들은 자기가 본 것을 통해 분노할 때 자기 행동의 길잡이로 받아들여지게 된다.¹¹¹⁾

바나 리서치에 따르면 미국의 한 아이가 23세가 될 때까지 TV, 영화 비디오 게임으로 3만회 이상의 폭력물을 접하고 분노와 증오, 권위에 대한 저항과 이기심을 배양하는 음악을 수백시간 청취하며 2퍼센트만이 성경적 세계관을 가지고 있다고 한다.¹¹²⁾

라. 경쟁적 활동

단순히 자기 자신을 다른 사람들과 비교하는 태도나 학생들 사이에 좋은 성적을 올리려고 과도하게 노력하거나¹¹³⁾ 승리해야만 한다는 운동선수 또한 업무 성과를 올려야만 하는 회사원들의 과도한 경쟁은 큰 스트레스를 받게 된다. 스포츠와 운동을

109) Cosgrove, *분노와 적대감*, 27-28.

110) 이윤희, “대중매체가 청소년 비행에 미치는 영향에 관한 연구” (석사학위논문: 협성대학교 경영정보대학원, 1998), 7.

111) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 192.

112) 송광택, *예수께 인문을 묻다* (서울: 강같은 평화, 2012), 135.

113) Cosgrove, *분노와 적대감*, 69.

비롯하여 어떤 형태로든 긴장된 경쟁을 하는 것은 아드레날린 호르몬의 수치를 높여서 강렬한 감정을 더욱 민감하게 자극한다. 이런 감정들은 신체적인 각성을 일으켜 분노의 요인이 된다.

마. 소음

소음은 사람들에게 신체적 각성이 일어나게 되는 요인이 된다. 층간 소음, 아이 우는 소리, 크게 울리는 라디오 소리, 크게 울리는 자동차 경적 소리, 공사장에서 나는 시끄러운 소리는 아드레날린의 농도를 증가시키며, 아이의 우는 소리나 크게 울리는 라디오 소리도 분노의 요인이 된다.¹¹⁴⁾ 특히 구급차나 소방차의 사이렌 소리는 유용하기도 하지만 짜증을 불러일으키며 이런 기계신호음을 듣고 기뻐하는 사람은 아무도 없다.¹¹⁵⁾

바. 사회적 불의

사회적 불의에 대하여 항거하는 분노도 있다. 사회나 국가의 정의롭지 못한 현실을 보면서 느끼는 분노로 이런 분노는 민주화운동이나 인권운동으로 나타난다. 즉 개인적인 욕구가 충족되지 않았거나 개인적으로 상처를 받음과 무관한 사회적 불의에 대한 의분이다.

미국에 MADD(Mothers Against Drunk Drivers: 음주 운전을 거부하는 어머니 모임)라는 조직은 어머니들이 아들, 딸들이 길에서 음주 운전자들에게 치어 죽는 것을 보았다. 사고 낸 음주 운전자들이 재판에서 가벼운 경고를 받거나, 벌금만 조금 낸 후 다음날 바로 운전하는 일이 옳지 않다고 생각하였다. 켄디 라이트너는 음주 운전 사고로 13세 살 캐리가 사경을 헤매게 되자 곧바로 MADD를 결성하게 되었다. 처음에는 ‘음주 운전자’를 재판하는 법정에서 조용히 앉아 음주운전자들을 똑바로 쳐다보았다. 이 어머니들을 보고 음주 운전자에게 면허증을 돌려주기 전에 신중하게 생각을 하게

114) Cosgrove, *분노와 적대감*, 61.

115) Joe Palca 문 Flora Lichtman, *우리는 왜 짜증나는가(Annoying: the Science of What Bugs Us)*, 구계원 역 (경기: 문학동네, 2014), 30-31.

되었다. 또 MADD는 주 입법주 의원에게 압력을 가해 운주운전자에 대한 처벌을 강하게 하게 되었다.¹¹⁶⁾

영국과 미국의 노예제도 폐지도 상당수 사람들이 당시 사회상에 분노했기 때문에 가능했다. 영국의 경우 1671년 웨이커 교도들이 반노예운동을 시작하였고 미국 웨이커교도들은 1696년부터 반대 투쟁을 하였다. 1833년에는 영국 전역에서 노예제도가 폐지되었고, 미국의 경우 1863년 링컨 대통령이 노예 해방령을 선포하여 모든 노예들이 자유롭게 되었다.¹¹⁷⁾

종교개혁도 마틴 루터를 포함한 개혁자들이 기존 교회에 분노했다. 종교개혁자들은 당시 교회가 성경의 가르침과 일치하지 않음으로 옳지 않다고 생각했고 순교를 마다하지 않았다. 이렇듯 위대한 사회개혁과 종교개혁은 분노에서 잉태된 것이다.¹¹⁸⁾

그리스도인은 인권유린, 정치적 억압, 약자를 착취하는 경제 구조 등의 사회적 차원의 불의를 볼 때 기독교인들은 분노를 느낄 수 있는 능력이 있어야 한다.

116) Gary Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노(The other side of love)*, 장동숙 역 (서울: 두란노, 2002), 35.

117) Ibid., 36.

118) Ibid., 37.

제 3 장

분노에 대한 성경적 이해

제 1 절 구약성서에 나타난 분노

성경에 분노에 대한 단어는 “분노(anger)”, “격분(rage)”, “진노(wrath)”, 그리고 “폭력을 동반하는 분노(fury)”와 같이 성경에서 언급하는 단어의 대부분은 하나님의 분노와 진노를 일컫는 말이다.¹¹⁹⁾

화(Anger)는 악을 제지하기 위해 저절로 생기는 것이고 분노(Wrath)는 악을 제지하고 죄인을 고치며 완악하고 목이 굳은 반항을 처벌하기 위해서 여러 가지 방법으로 화를 표현하는 것이다. 그러나 하나님의 분노를 영구적인 하나님의 속성으로 생각되어서는 안 된다. 하나님께서 자기의 분노를 나타내실 때는 언제나 “신비의 위대성”을 표현하는 것이기 때문에 하나님의 분노는 정의와 조화를 이루는 가운데 표현되는 것이다.¹²⁰⁾

1. 구약 성서와 분노

‘하나님은 사랑이시고 그분은 동시에 의롭고 거룩한 분이시다.’¹²¹⁾ 그런데 사람들은 거룩하신 하나님께서도 분노하시는가? 라는 질문을 한다. 성경에 하나님께서는 이 두 가지 속성인 거룩과 사랑을 인간이 거부하면 분노하시고 그 분노를 공공연하게 표

119) 신영균 편, *분노가 타오를 때* (서울: 소망사, 2010), 11.

120) R. Laird Harris, Gleason L. Archer, and Jr., Bruce K. Waltke ed., *구약원어신학사전 (Theological Wordbook of the Old Testament)* 상권, (서울: 요단출판사, 1986), 1010-1011.

121) 권호덕, “하나님의 속성의 두 가지 분류: 철학적인 근거인가, 성경적인 근거인가?” *기독교신학저널*, 제2호 (2002), 87.

현하신다(출 32:9; 민 11:33; 사 65:15; 시 78:38, 한글개역).¹²²⁾

출애굽기 34장 6-7절에 하나님께서는 자신이 누구신가를 모세에 말씀하신다. “자비롭고 은혜롭고 노하기를 더디 하고 인자와 진실이 많은 하나님이다. 인자를 천대까지 베풀며 악과 과실과 죄를 용서하나 형벌 받을 자는 결단코 면죄하지 않고 아버지의 악을 자손 삼사 대까지 보응하리라”고 하신다. 하나님은 노하기를 더디 하시는 분이시다. 그러나 하나님께서 받아야 할 영광을 빼앗아가는 사람들에게 분노하신다. 인간의 부정함과 불경건에 대한 반응으로 하나님은 분노하신다. 시편 7:11절은 하나님은 의로우신 재판장이심이어 매일 분노하시는 하나님이시로다”라고 말씀하신다.¹²³⁾

또한 하나님은 믿음 생활을 거부하고 하나님을 기쁘게 하지 못하는 사람들에게 분노하시는 분이시다(히 11:6). 시편 기자는 “주께서는 경외 받으실 이시니 주께서 한번 노하실 때에 누가 주의 목전에 서리이다.”라고 고백한다(시 76:7).

성경에 ‘분노’라는 단어가 450회 이상 나오는데 그 중 375번 정도가 하나님의 분노 관련해서 사용되고 있다. 구약성경에서 노를 발하시는 분은 하나님이시고 그 대상은 하나님을 버리고 우상을 섬기는 인간들이다. 이들에게 하나님은 심판 혹은 징계를 내리신다.¹²⁴⁾

가. 분노에 대한 히브리어 용어들

(1) אָנַפּ(anep)

‘anep’은 ‘성내다’는 뜻으로 언약 백성들, 모세(신 1:37)나 아론(신 9:20) 혹은 백성들(신 9:8)이 범죄 했을 때 하나님의 분노 표현할 때 사용되었다.¹²⁵⁾

122) 이하 모든 성경 번역은 특별한 언급이 없는 한 한글개역성경을 따른다.

123) Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노*, 23.

124) Cosgrove, *분노와 적대감*, 54-55.

125) *주제별설교대사전*, 제3권 (서울: 아가페출판사, 1984), 380-381.

(2) ʾap(ap)

‘ap’ 는 ‘콧구멍, 얼굴, 진노’를 나타내는데 호흡의 행위로서 감정들이 표현될 수 있다. 이 단어는 에스겔 38장 18절에 하나님께서 ‘내 노여움이 내 얼굴에 나타나리라’고 말씀하신 것으로 나타나는데 ‘사람들이 화가 나면 코가 벌어지는 것을 볼 수 있다. 코는 노가 치솟는 자리로 생각되었다. 그래서 잠언 14:29절에 “노하기를 더디 한다”는 구절은 문자적으로 ‘코가 길다’라는 뜻이다.¹²⁶⁾ 출애굽기 34:6절에 “자비롭고 은혜롭고 노하기를 더디 하고”의 ‘노하기와 민수기 14:18절에 나타난 “여호와께서는 노하기를 더디 하시고”는 하나님께서 진노를 오래 유보시키시면서 오랜 숨을 들이 쉰다는 의미가 담긴 단어이다.¹²⁷⁾

“코웃음을 치다”는 고통 중의 급한 호흡에서 분노의 의미로 주로 하나님의 분노에(170회), 인간의 분노에 사용(40회) 되었다. 하나님의 ‘노’, ‘격노’라고 번역되었다. 존엄한 분이 내시는 분노를 말한다. 민수기 11장 1절에는 “여호와께서 들으시고 진노하시라” 12장 9에 “여호와께서 그들을 향하여 진노하시라”에서 사용되었다. 하나님의 진노는 죄 있는 백성과 기타 모든 모양의 죄악에 대한 정당하고도 도덕적인 진노를 가리킨다. 하나님의 진노는 자비하심과 사랑에 기초한다. 그래서 시편 103장 8절에 하나님은 진노를 하시지만 크신 자비와 인내하심으로 진노를 나타나기를 더디 한다고 말한다.¹²⁸⁾

이 말이 하나님과 관련해서 쓰일 때는 인간의 죄악에 대한 진노와 심판으로 나타난다. 하나님의 진노는 맹렬하지만 의와 공평에 기초한다(출 22:24; 사 12:1; 렘 18:23).¹²⁹⁾ 이 단어는 하나님의 분노를 흥분한 맹수가 불같은 분노의 콧김을 내뿜는 모습에 비유되었다.

하나님의 진노는 그이 백성들의 죄악과 관련이 있다. 백성들의 죄는 하나님을 고통스럽게 하고 심히 언짢게 만든다(왕하 13:3). 죄는 하나님의 사랑을 가로막고 상하게 한다. 이에 대한 감정적인 반응이 하나님의 진노이다.¹³⁰⁾

126) 임창복 외 3인 공저, *화풀이 신앙여정* (서울: 한국기독교교육교육연구원, 2009), 118.

127) Harris, *구약원어신학사전*, 상권, 72.

128) *청지기 성경사전*, (서울: 도서출판 청지기, 1995), 1287.

129) Ibid., 235.

130) Harris, *구약원어신학사전*, 상권, 72.

(3) **המה**(hema)

이 단어는 "격분", "열정", 천둥이 칠 정도로 큰 분노 의미를 지니고 있다. 즉 심한 분, 심한 불만, 노하여, 격노 등의 의미로 사용되었다. 하나님께서 분노하심에 90회, 인간의 분노에 25회 사용되었다(창 4:5; 삼하 3:8; 6:8; 잠 24:19; 단3:13; 엡 4:26, 31 등). 예서는 동생의 기만에 대해 매우 강렬한 분노의 반응을 나타낸다(창 27:44). 나만은 격노했고(왕하 5:12), 에스겔은 자신의 격한 분노에 대해 말하였다(겔 3:14). 하나님은 충성되지 못한 백성에 대한 반응으로(신 9:19) 나타나며, 하나님의 뜻을 어긴 이방 나라들에 대해 분노하신다(렘 10:25).¹³¹⁾

(4) **זעם**(zaam)

이 단어는 '화를 내다', '분노를 표현하다', '비난하다', '분노', '진노'를 뜻하는 말로 기본적으로 강렬한 분노를 경험하는 것이나 표현하는 것을 의미한다. 이 동사는 화가 난 상태뿐만 아니라 그러한 상태를 말로 표현하는 행위를 가리키는데 사용된다. 하나님과 관련되어 많이 사용되고 "하나님의 진노의 날"(사 66:14), 민수기 23장 7-8절에 모압 왕 발락이 발람에게 '와서 나를 저주하고, 이스라엘을 꾸짖으라'라고 권한다. '꾸짖으라'는 말이 'zaam'이다. 명사로서 이 단어는 22회 사용된다(렘 10:10; 시 102:10).¹³²⁾ 후기 예언서나 성문서에 많이 나타나며, '진노의 때'를 가리키는 뜻으로 사용되었다.¹³³⁾

(5) **סעב**(kaas)

이 단어는 분노한, 격분한, 몹시 거센, 상심하다. 분노해서 꾸짖다라는 의미를 갖는다. 하나님과 인간의 분노에 대해 사용된 단어로 죄나 반역으로 인해 하나님의 속마음이 화나게 되고 분노하게 됨을 표현한다. 전도서 7장 9절에 "급한 마음으로 노를

131) Ibid., 465.

132) Ibid., 307.

133) Ibid.

말하지 말라”고 가르치고, 하나님은 노한 마음을 계속 품지 않으시고 그치시겠다고(겔 16:42)에 말씀하신다. 그러나 당신의 백성들이 불신앙으로 말미암아 하나님의 진노를 불러일으키면 하나님은 분노하신다. 열왕기하 23:26절은 공의에 입각한 하나님의 진노는 감정이 상하고, 거부되고, 깊은 슬픔을 경험한 하나님의 사랑의 한 표현이다.¹³⁴⁾

(6) קָסַפּ(qasap)

이 단어는 ‘불쾌하다, 화를 내다, 초조해하다’라는 의미다. 사람이 말하거나 행한 것 때문에 자기 내부에서 느끼거나 생긴 불쾌감, 열화, 분노 등이 있을 때 여러 가지 방식으로 표현되거나 생기거나, 발전된 관계를 언급하는 단어이다. 신명기 9장 19절에 모세는 금송아지 사건에 대해 언급하면서 자기는 하나님께서 이스라엘에 대하여 진노하실 때 그 분노와 화를 두려워했었다고 말한다. 이 단어는 사람이 화를 내는 경우 11회, 하나님께서 화를 내신 경우는 23회 나타난다. 하나님의 분노는 사랑과 거룩성과 질투라고 하는 하나님의 속성 때문에 늘 나타내는 하나님의 잠재성인 것이다.¹³⁵⁾

나. 구약에 나타난 하나님의 분노

(1) 세상이 죄로 물든 모습을 보실 때

하나님께서 아름답게 사람과 세상을 창조하셨지만 죄로 물든 세상을 보시고 정화하기 위해 분노하셨다. 창세기 6장11절에 “온 땅이 하나님 앞에 부패하여 포악함이 땅에 가득한지라.” 라고 말씀하였다. 하나님은 부패와 포악함이 땅에 가득함을 보시고 마음에 근심하시고(창 6:6) 지으신 사람과 육축과 기는 것과 공중의 새까지도 물로 심판하시기로 작정하신다(창 6:13).¹³⁶⁾ 포악에 해당하는 **רָעָה**가 창세기 6장 11, 12절에 반복되는데 하나님께서 대한 신앙을 저버리고 살아가는 세상을 어떻게 심판하시는지

134) Ibid., 558.

135) Ibid., 1010.

136) 손의석, “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구” (박사학위논문: 장로회 신학대학원, 2011), 45.

보여주고 있다.¹³⁷⁾ 세상에 타락이 극에 달하면 하나님께서는 심판하실 수 밖에 없음을 말하신다.

(2) 하나님의 계획을 거부할 때

사람들이 자신들이 삶의 유익을 위하여 하나님의 계획을 거부할 때 분노하신다. 모세는 이스라엘 백성들을 이끌고 애굽을 떠나라는 계획을 받아들이지 않는다. 모세는 자신이 능력이 없고(출 3:11), 전할 말이 없고(출 3:14), 권위도 없을뿐더러 말을 잘 하지도 못한다(출 4:10)며 왜 하나님의 사역에 자신이 합당하지 않은지에 대한 변명을 하고 하나님의 소명을 거절하자 “여호와께서 모세를 향하여 노하셨다”(출 4:14). 모세는 하나님의 계획에 대한 반대론자가 되어 하나님의 진노를 사고 말았다.¹³⁸⁾

(3) 하나님의 거룩을 범했을 때

이사야 1장 4절에 심판의 이유를 “여호와를 버리며 이스라엘의 거룩하신 이를 만홀이 여겨 멀리하고 물러갔도다.”라고 하시며 슬퍼하신다. 거룩한 여호와에 대한 반역 행위인 우상숭배(사 1:11), 즉 ‘거룩하신 여호와’를 버리고 ‘거룩하신 여호와의 말씀’을 버린 자들에 대해 ‘만군의 여호와’께서(사 1:9) “너희가 어찌하여 매를 더 맞으려고 더욱 패역하느냐”(사 1:5), 하나님께서는 자신을 떠난 “자기 백성에게 노(ἔρα)를 발하시고 심판하신다(사 5:24-25).¹³⁹⁾

(4) 하나님을 신뢰하지 않을 때

하나님께서 백성들이 자신의 구원의 의지를 거역하고, 신뢰와 순종으로 자신에게 응답하지 않을 때(삼상 15장) 분노하신다. “여호와께서 들이시기에 백성이 악한 말로

137) 박호용, “심판과 구원,” *설교자를 위한 성경연구*, 제8권 제7호(2002), 5.

138) Gregory L Jantz and Ann McMurray, *분노조절하기(Controlling Your Anger Before it Controls You)*, 이유선 역 (서울: 은혜출판사, 2015), 24.

139) 김래용, “이사야 1-12장에 나타난 거룩과 정의,” *구약논단*, 제22권 2호(2016), 46.

원망하매 여호와께서 들으시고 진노하시 여호와와 불을 그들 중에 붙여서 진영 끝을 사르게”(민 11:1)하셨고, 아간이 범죄함으로 이스라엘 자손에게 진노하셨으며(수 7:1), 사울이 하나님의 말씀을 경히 여기므로 왕 세우심을 후회하시고(삼상 15:11), 사울이 여호와와 말씀을 버리자 하나님께서도 사울을 버려 이스라엘 왕이 되지 못하게 하셨다(삼상 15:26).¹⁴⁰⁾

여호수아와 갈렙을 제외한 하나님을 신뢰하지 않은 10명의 정탐꾼들과 그 후손들에게 맹렬한 분노와 함께 약속하신 땅에 들어가는 것을 거절하셨다(민 32장).¹⁴¹⁾

(5) 우상 숭배할 때

하나님의 분노를 불러오는 것으로는 ‘우상숭배’가 제일 먼저 꼽힌다.¹⁴²⁾ 하나님은 시내산에서 이스라엘과 계약을 맺으시며 주신 십계명 가운데 첫 번째 계명이 “너는 나 외에는 다른 신들을 내게 있게 말지니라”(출 20:3) 라고 말씀하시며 하나님은 자신을 ‘질투하는 하나님’(출 20:5)이라고 하신다. 하나님은 우상을 숭배하는 행위를 자신을 미워하는 행위로 보신다.

모세가 시내산에 머무는 동안 하나님은 백성이 부패되었고(출 32:7), 목이 곧게(출 32:9) 즉 두둔하고 둔감하게 되어 하나님께서 이스라엘 백성을 당신의 소유라고 주장하기를 거부하시며¹⁴³⁾ 의도적으로 계명을 불복종한 사람들에게 분노하셨다. 하나님께서는 애굽의 굴레에서 구원하셔서 선민으로서 지위와 법도를 제공하시고 교제를 위하여 성막까지 구상하셨지만 우상숭배사건으로 극렬한 진노하신 것이다.¹⁴⁴⁾ “그들이 다른 신으로 그의 질투를 일으키며 가증한 것으로 그의 진노를 격발하였다”(신 32:16). 송아지 형상은 애굽보다 가나안에서 바알의 형상으로 더 숭배 받았다. 바알은 가나안 사람에게 널리 섬겨졌던 풍요의 신이었다.¹⁴⁵⁾ 여호와 하나님은 가나안 토착 종교인 금송아지를 여호와 하나님으로 섬기려는 유혹에 빠진 이스라엘 백성들을 향해

140) 고무송, *나의 사랑하는 책* (서울: 두란노, 1997), 180.

141) Jantz and McMurray, *분노조절하기*, 25.

142) 김학철, “정의, 분노, 회복,” *이제 여기 그 너머*, 통권4호 (2015), 59.

143) John D. Hannah and F. Duane Lindsey, *출애굽기, 레위기* (서울: 두란노, 1999), 125.

144) 강병도 편, *호크마 종합주석: 출애굽기* (서울: 기독지혜사, 1989), 548.

145) 박종수, *구약성서 역사 이야기* (서울: 한들출판사, 2002), 98.

‘목이 곧은 백성’이라 부르시고 대노하셨다.¹⁴⁶⁾ 하나님의 분노는 모세의 중재로 금송아지 완성 축제에 참석한 3,000명이 죽는 것으로 일단 마무리 된다(신 32:28).

솔로몬이 우상 숭배 후 “솔로몬이 마음을 돌려 이스라엘이 하나님 여호와를 떠나므로” 여호와께서 그에게 진노하셨다고 말씀하신다(왕상 11:9). 하나님께서는 과거에 어떤 분인지 잘 알고 섬겼더라도 지금 하나님을 배반했을 때 진노하신다.¹⁴⁷⁾

(6) 하나님의 주권을 배반하는 나라들에게

하나님의 주권을 배반하는 나라들에게(사 10:54; 겔 25:15; 숙 1:15) 진노하신다. 분노의 목적은 하나님의 거룩함을 확립하는데 있다. 이사야 선지자는 바벨론에 대하여(사 13:1) “하나님이 노여움” 전하고(사 13:3), 예레미야 선지자는 바벨론이 “황무지가 되며, 재난으로 놀라며 탄식하게 되며 여호와께서 행한 대로 갚으실 것을 선포한다(렘 50:13, 15). 에스겔 선지자는 에돔과 블레셋에 대해 ‘진노와 분노를 따라 원수를 갚을 것을 말씀하신다(사 25:14).

시편 2장 5절, 11절, 110장 5절에도 여호와와 그의 기름 부음 받은 자를 대적하는 자들에게 대해 하나님께서는 비웃으시고 노하시는 날에 왕들을 쳐서 깨뜨리실 것을 선포한다. 신명기 32장 22절에도 “그러므로 내 분노의 불이 일어나서 스올의 깊은 곳 까지 불사르며 땅과 그 소산을 삼키며 산들의 터도 불타게” 하신다고 경고하신다.¹⁴⁸⁾

하나님께서서는 자기를 뜻을 거스리고, 대적하는 니느웨 백성들을 향해 “여호와는 질투하시며 보복하시는 하나님이니라. 여호와는 보복하시며 진노하시되 자기를 거스리는 자에게 보복하시며 자기를 대적하는 자에게 진노를 품으시는 분”이심을 선포한다(나 1:2).

146) 채은하, “금송아지의 유혹은 아직도 계속되고 있다,” *설교자를 위한 성경연구*, 제11권 제11호 (2005), 33-34.

147) Jantz and McMurray, *분노조절하기*, 26.

148) Gerhard Kittel and Gerhard Friedrich, *신약성서 신학사전* (서울: 요단출판사, 1986), 807.

(7) 속이는 저울로 사람들을 속일 때

성경은 신실하고 정직하고 투명한 경제 행위를 요구하고 있다(레 19:36; 신 25:15; 잠 11:1, 16:11; 욥 31:6; 사 28:17). 하나님은 선택된 백성으로 정직한 도량형을 써야 한다고 명하신다. 거짓 저울은 가로대를 교묘하게 구부려 비정상적인 결과가 나오게 만든 저울이다. 그래서 하나님께서는 “너희는 재판에든지 도량형에든지 불의를 행치 말고 공평한 저울과 공평한 추와 예비와 공평한 헌을 사용하라”(레 19:35-36)고 하신다.¹⁴⁹⁾

(8) 하나님의 신실하심을 추구하지 않을 때

전도자는 맹세에 대해 성전 예배와 관련짓고 제사장 앞에서 공적으로 한 맹세를 말한다. 전도서 5장 6절에 자신의 맹세가 의도적이든 단지 실수든 신중하지 못한 잘못된 맹세는 인간 전체에 죄를 짓게 한다고 그 심각성을 주지시키고 있다(레 5:1,5) 부지중에(레 5:3) 저지른 실수나 죄는 제사장에게 고백함으로 용서 받을 수 있다(레 5:5). 그럴지라도 지켜지지 않은 맹세는 하나님을 분노케 하고 결국 하나님의 심판을 부르게 된다.¹⁵⁰⁾

하나님 앞에 서원한 것에 대하여서는 “네가 하나님께 서원하였거든 갚기를 더디게 하지 말라 하나님은 우매한 자들을 기뻐하지 아니하시나니 서원한 것을 갚으라”(전 5:4)고 하셨다. “하나님은 언제나 자신의 말씀을 이루시고 모든 약속을 지키신다. 그러므로 그러한 하나님의 신실하심을 추구하지 않을 때 하나님께서 분노하시는 요인이 된다.”¹⁵¹⁾ 그러므로 사람이 하나님을 경외함으로 신중히 서원하며 기도하고 일단 서원한 것은 잘 지켜야 함을 말씀하신다.

149) 김태훈, “육체의 소욕이 부른 여호와의 날,” *헤르메네이아 투데이*, Vol. 19 (2002), 30-31.

150) 채은하, “전도서의 케리그마: 하나님을 경외하라!” *설교자를 위한 성경연구*, 제9권 제5호 (2003), 8-9.

151) Jantz and McMurray, *분노조절하기*, 26.

(9) 하나님의 백성을 구원하시기 위해

하나님의 나타나심은 자기 백성을 구원하시는 구원행위인 동시에 심판행위이다. 하나님은 영광중에 나타나셔서(합 3:3-4) 짓밟혀 숨죽이며 숨어있는 가난한 자를 구원하기 위해(합 3:14) 용사이신 하나님께서 전쟁을 준비하시고 친히 대적을 공격하시고 완전히 밟으신다.¹⁵²⁾ 이스라엘 백성들을 짓밟던 자들을 향해 말을 타시고(합 3:15), 활을 쏜다(합 3:9). 또한 하나님의 무기는 갈대아인의 무기처럼 다양하며 큰 공포를 자아낸다. 온역과 불덩이가 함께 동원된다(합 3:5절). 그의 활은 활집에서 빼어진 상태로 나는 살과 창에서는 섬광이 번뜩인다(합 3:4).¹⁵³⁾ 하나님께서 친히 택하신 백성을 구원하시기 위해 전장에서 직접 싸우심으로 분노하시는 장면이다. 그러나 “하나님은 분노 가운데서 택한 백성들을 향해서는 궁핍을 베풀어 부우시고 확증해 주신다.”¹⁵⁴⁾

다. 인간의 분노

(1) 가인의 분노(창 4:3-8)

가인은 인류 최초의 살인자이다. 하나님께서 자신의 제사는 받지 않으시고 동생 아벨의 제사를 열납하자 몹시 분하여 안색이 변한다. ‘안색이 변했다’ ‘אָנַף וְלָפַי’는 ‘얼굴을 강타하다’는 말로 극심한 분노나 불만에 의해 안면 근육이 경직된 것을 의미한다(욥 29:24).¹⁵⁵⁾

하나님께서서는 아담이 죄를 범했을 때 “아담에 네가 어디 있느냐”(창 3:9)고 물으셨고, 가인에게는 “네 아우 아벨이 어디 있느냐?”(창 4:9)고 물으셨다. 이 때 가인은 자기의 죄를 고백하고 용서를 빌 수 있는 기회가 주어진 것이었다. 그러나 “나는 처음부터 내 동생을 알지 못합니다”라고 말하며 거짓말을 덧붙여 “내가 내 아우를 지키는 자입니까?”(창 4:9) 라고 항변함으로 분노를 간접적으로 드러낸다.¹⁵⁶⁾

152) 임동원, “하박국 3장의 문학 비평적 주석,” *신학과 현장*, 제7집 (1997), 156.

153) Ibid., 152.

154) Harris, *구약원어신학사전*, 상권, 1011.

155) 강병도 편, *호크마 종합주석: 창세기* (서울: 기독지혜사, 1989), 185.

156) Arno B. Rhodes, *통독을 위한 성서해설(The Mighty Acts of God)*, 문희석, 황성규 역

가인은 거부감과 분노를 분명하게 느꼈지만 그것은 잘못된 분노였다. 하나님은 가인에게 잘못을 인정하고, 분노를 풀고, 하나님과 친밀한 관계를 회복하라고 “네가 선을 행하면 어찌 낮을 들지 못하겠느냐 선을 행치 아니하면 죄가 문에 앞드리느니라. 죄의 소원은 네게 있으나 너는 죄를 다스릴지니라.”(창 4:7)고 말씀하셨지만 오히려 들에서 산책할 때 동생을 죽이게 된다(창 4:8).¹⁵⁷⁾ 하나님은 선을 행하면 얼굴 들일이 생길 것을 말씀하셨지만 분노를 다스리지 못하여 동생을 살해한 것이다.

최초의 살인자 가인은 “여호와 앞을 떠나”(창 4:16) 인간이 주역이 되는 자기만의 세계를 꿈꾸고 척박한 땅으로 나아가 인간의 문명과 문화를 건설해 간다. 하나님께 반항하여 ‘성’(영원한 거주지)을 쌓고(창 4:17) 혼자 힘으로 살아가려는 인간의 전형적인 모습을 보이는 것이다.¹⁵⁸⁾

(2) 에서의 분노(창 27:41-45)

에서는 자신이 나간 사이에 어머니 리브가와 동생 야곱이 공모해서 장자권을 탈취 당함을 알고 심히 분노하였다. 에서는 자신이 받아야 할 축복을 야곱에게 빼앗긴 후에 “소리 내어 울며”(창 27:34) 방성대곡한다. 그리고 “에서가 야곱을 미워하여 심중에 이르기를 아버지를 곡할 때가 가까웠은즉 내 아우 야곱을 죽이리라”(창 27:41)고 결심하게 된다. 즉 에서는 아버지가 죽는 날을 기회로 동생을 죽이겠다고 결심한 것이다.¹⁵⁹⁾ 장자권을 상실한 에서에게는 오직 복수와 증오의 일념밖에 없었으며, 야곱은 20년이 넘는 고달픈 도피생활이 시작 된다. 에서의 악한 감정이 제공한 야곱의 20년의 도피생활은 에서에게는 치욕과 자학과 복수의 칼을 간 기간이었다.¹⁶⁰⁾

(서울: 대한기독교출판사, 1991), 58-59.

157) Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노*, 71.

158) 강병도 편, *호크마 종합주석: 창세기*, 191.

159) Ibid., 523.

160) Ibid., 526.

(3) 모세의 분노(민 20:9-20)

(가) 바로 왕에게

바로에게 9가지 재앙을 내리는 동안 강하게 분노하였다고 기록된 곳은 없다. 그러나 10번째 재앙을 앞두고 마침내 모세는 출애굽기 11:8절에 ‘심히 노하여’라며 강하게 분노하였음을 표현한다. 모세의 성난 단언은 최종적인 것이다.¹⁶¹⁾ 이스라엘의 출애굽을 요구하며 간청했던 모세는 바로의 수 없는 약속 불이행과 폭언을 인내로 감수해 왔었으나 더 이상 참지 못하고 의분을 터뜨린 것이다.¹⁶²⁾

(나) 물을 요구하는 이스라엘 백성들에게

광야 생활에 지친 이스라엘 백성들이 르비딤에 도착했을 때 물을 찾았으나 찾지 못하였다. 그러자 그들은 불평하며 모세에게 불평하며 물을 요구한다(출 17: 1-2). 그 때 모세는 하나님께서 명하신대로 호렙산에 있는 그 반석 앞에 하나님께서 서실 때(출 17:6) 반석을 치라고 하시니 그대로 하여 물을 내었다. 그래서 그곳 이름을 맛사 또는 트리바라 불렀다(출 17:7).

그리고 백성들이 신광야 트리바에 이르렀을 때(민 20:2-5) 동일하게 모세와 아론에게 다투며 물을 요구한다. 곤경에 처한 모세는 하나님께 나아간다. 하나님께서는 물을 얻는 방법을 지시해 준다. 하나님이 지시하신 것은 반석을 치는 것이 아닌 반석에게 명하라는 것이다(민 20:8). 그러나 화가 난 모세는 반석에게 명하지 않고 백성을 치고 싶은 심정으로 지팡이로 반석을 두 번 쳐서 물이 나오게 하였다(민 20:11).¹⁶³⁾ 이 상황을 시편 기자는 “모세가 그 입술로 망령되어 말하였다”(시 106:32-33). 모세는 거둬 반역하는 백성들 앞에서 거둬 인내하시는 하나님의 뜻과는 상관없이 자신의 격한 감정으로 그 백성들을 질책함으로써 모세도 역시 부족한 한 인간에 불과함을 드러내고 말았다.¹⁶⁴⁾

161) Hannah and Lindsey, *출애굽기, 레위기*, 62.

162) 강병도 편, *호크마 종합주석: 출애굽기*, 198.

163) 강병도 편, *호크마 종합주석: 민수기* (서울: 기독교지혜사, 1992), 371.

164) Ibid., 377.

(다) 금송아지를 만든 백성들에게(출 32장)

출애굽기 32장에 모세는 하나님으로부터 이스라엘 백성을 위한 말씀을 받기 위해 시내산에 올라간다. 올라 간지 오래였지만 내려오지 않는 모세를 기다리다 아론은 금송아지를 만들어 애굽에서 인도한 신이라고 하면서 금송아지를 섬기게 하였다. 모세가 산에서 내려와 우상숭배에 빠진 이스라엘 백성들을 보고 분노를 발한다.¹⁶⁵⁾ 율법의 판을 깨뜨려, 그것을 가루로 만들어 물에 뿌려 백성들로 마시게 하여 우상의 무력함과 하나님의 진노를 나타내었다.¹⁶⁶⁾

(4) 사울의 분노(삼상18장, 22장)

골리앗과의 전투에서 승리하고 돌아올 때 “사울을 죽인 자는 천천이요 다윗은 만만이로다”라는 노래 소리를 듣고 “사울이 그 말을 듣고 불쾌하여 심히 노하고”(삼상 18:8) 분노했다. 다윗은 미갈과 결혼함으로써 사울의 사위가 되었음에도 사울은 다윗을 죽이려고 한다. 사울은 감정적으로 매우 불안정한 모습을 보인다.¹⁶⁷⁾

다윗을 찾기 위해 혈안이 된 사울은 분을 억제하지 못하고 다윗에게 협조했다는 이유로 놉 땅의 대제사장의 일가를 몰살하는 만행을 저지른다(삼상 22:18).

“불쾌한” 생각은 시기와 질투로 가득차서 “다윗에게는 만만을 돌리고 내게는 천천을 돌리니 그의 더 얻을 것이 나라 밖에 무엇이냐”라며 생각하고 “그 날 후로 다윗을 주목하였더라”(삼상18:9). 여기서 ‘주목하다’의 히브리어 רָאָה (아인)은 ‘의심에 가득찬 눈으로 관찰하다’, ‘질투심이 가득차서 쳐다보다’라는 뜻이다. 사울은 경쟁심과 열등감에서 시작된 질투심을 해결하지 못하고 분노한 나머지 창을 들어 다윗을 향해 던짐(삼상 18:11)으로 다윗을 죽이려고 했으나 여호와께서 다윗과 함께 계심으로 오히려 사울이 두려워하게 되었다(삼상 18:12).¹⁶⁸⁾

165) Cosgrove, *분노와 적대감*, 46.

166) Hannah and Lindsey, *출애굽기, 레위기*, 126.

167) Arnold B. Rhodes, *통독을 위한 성서해설*, 문희석, 황성규 역 (서울: 대한기독교출판사, 1991), 144.

168) 강병도 편, *호크마 종합주석: 사무엘상하* (서울: 기독지혜사, 1990), 357-358.

(5) 다윗의 분노(삼상17:1-45)

(가) 골리앗을 두려워하여 도망하는 군대를 향하여

다윗은 골리앗을 두려워하여 도망하는(삼상 17:24) 주의 군대를 보고 “이스라엘의 치욕을 제하는 사람에게는 어떠한 대우를 하겠느냐. 이 할례 없는 블레셋 사람이 누구관대 사시는 하나님의 군대를 모욕하겠느냐”(삼상17:26)며 분노한다. ‘치욕(הרפה, 헤르파)을 제하는’이란 말은 다윗의 의분(義憤)이 단순히 개인적이거나 골리앗을 죽이려 한 다윗의 의도가 오직 골리앗으로 부터 당한 민족적 치욕 및 신성 모독을 제거하는 것임을 보여준다.¹⁶⁹⁾ 하나님의 명예를 훼손하는 이방인 골리앗 그리고 그를 보고 도망하는 히브리 군대에 대한 반응에서 형들도 나서지 못하는 일을 하는 용기를 갖게 한다. ¹⁷⁰⁾ 다윗의 분노는 개인적인 것이 아니라 하나님을 위한 분노였다. 하나님의 거룩하신 이름이 더럽혀지는 것을 참을 수 없었다.¹⁷¹⁾

(나) 나발의 모욕과 다윗의 분노(삼상25:1-13)

마운 땅에 나발이라는 많은 양떼를 소유한 갑부가 살고 있었다. 유대 풍습에 양의 털을 깎는 잔치 때에는 손님들에게 풍성한 대접을 하던 풍습이 있었다. 다윗은 나발이 자기 양떼 털을 깎는다는 이야기를 듣고(삼상 25:4) 10명의 소년들을 보내(삼상 25:5) 음식을 제공해 주도록 다윗의 이름으로 음식을 구한다(삼상 25:9). 그러자 나발은 다윗이 보낸 사람들의 요청을 묵살한다. 그리고 다윗을 모독하는 심한 말로 욕을 한다. “나발이 다윗의 사환들에게 대답하여 가로되 다윗은 누구며 이새의 아들은 누구뇨 근일에 각기 주인에게서 억지로 떠나는 종이 많도다”(삼상 25:10)며 다윗을 주인 사울을 배반한 불충한 건달로 몰아간다. 나발의 거절과 모독을 전해들은 다윗은 격노한 나머지 소년들에게 각기 칼을 차고(삼상25:12-13) 400명의 군사를 이끌고 나발과 그 집 사람을 다 치려고 나선다.¹⁷²⁾

다윗은 인간적 감정과 분노를 자제하지 못하고 복수를 결심하고 실행에 나선 것

169) Ibid., 334.

170) Cosgrove, *분노와 적대감*, 46-47.

171) 미국장로교한인교회전국총회 편, *말씀과 함께, 사무엘상 하* (USA: 미국장로교한인교회전국총회, 2014), 2.

172) 강병도 편, *호크마 종합주석: 사무엘상하*, 489.

이다. 다윗이 군사를 이끌고 몰려온다는 소식을 들은 아비가엘은 급히 식물을 준비하고 마중 나가 분노한 다윗을 진정시키고 용서를 구한다(삼상 25:23-31).

(6) 요나의 분노(은 3:1-4:11)

요나 선지자는 물고기 뱃속에서 나온 후 여호와와 말씀이 두 번째 임하였다(은 3:1). 명령을 받은 요나는 니느웨로 가서 “사십일이 지나면 니느웨가 무너진다”(은 3:4)는 심판과 저주의 말씀을 선포한다. 요나 선지자의 선포의 말을 들은 니느웨 백성들은 하나님을 믿고 금식하며 회개한다(은 3:5-8).

하나님께서서는 니느웨 백성들이 죄악의 길에서 돌이켜 떠난 것을 보시고 뜻을 돌이켜 재앙을 내리지 아니하셨다(은 3:10). 요나 선지자는 하나님께서 니느웨에 긍휼을 베푸신 것에 대하여 심하게 분노한다. “요나가 심히 싫어하고 노하였다”(은 4:1). 요나는 니느웨를 아끼시려는 하나님의 결정에 반대하며 “원컨대 이제 내 생명을 취하소서”(은 4:2-4절)라고 한다.¹⁷³⁾ 사람들은 하나님의 뜻과 계획에 바르게 반응하지 못하는 것은 우리의 계획과 우리의 뜻대로 안되었을 때 쉽게 분노하거나 감정을 다스리지 못하기 때문이다.¹⁷⁴⁾ 하나님의 뜻과 계획을 완전히 무시하고 자신의 생각대로 원망하는 것이다.

요나는 니느웨 회개 사건이 자신의 생각과는 전혀 다른 양상을 나타난 것에 대해 2가지로 분개하고 있다. 첫째는 원수 나라인 니느웨가 회개한 것에 대하여(은 3:5-9), 둘째는 “40일이 지나면 망하리라”(은 3:4)는 자신의 예언대로 이루어지지 않은 것에 대하여(은 4:3) 불평 불만하고 있다.¹⁷⁵⁾

합당치 않은 분노¹⁷⁶⁾로 불만을 토로하자 여호와께서 요나의 분노가 매우 성급한 것임을 “너의 성냄이 어찌 합당하냐 하시느니라”고(은 4:4) 지적하신다. 요나는 이스라엘만 관심이 있었고, 진실에 반응하지 않고 오히려 이성애 의존한 그릇된 분노가 결국 자살 직전까지 가게 된다.¹⁷⁷⁾

173) Cosgrove, *분노와 적대감*, 198.

174) 이원영, *믿음이 길을 걷게 하는 요나서 이야기* (고양: 좋은땅, 2015), 60.

175) 강병도 편, *호크마 종합주석: 요나* (서울: 기독지혜사, 1994), 336-337.

176) 박윤선, *12소선지서* (서울: 영음사, 1962), 250.

177) Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노*, 72-73.

제 2 절 신약성서에 나타난 분노

1. 신약성서와 분노

가. 용어

(1) ὄργη(orge)

‘orge’는 (혈액이나 활력이) “증가하는 것”을 가리키며, 따라서 “충동적인 성격”을 가리키는 뜻으로 사용된다. 충동적인 감정의 가장 두드러진 표현은 ‘분노’다. 또한 복수나 형벌을 지향하는 경향이 있는데 정당한 형태의 형벌이 아니라 악의 원천으로서의 형벌 즉 ‘진노’다.¹⁷⁸⁾

진노의 의미로 사용된 ‘orge’는 하나님의 심판을 의미한다. 피조 세계에 나타난 하나님의 계시를 무시하고, 경건치 않은 악행을 저지르는 자들에게 하나님은 진노하신다(롬 1:18; 계 6:16; 히 3:11).¹⁷⁹⁾

(2) θυμός(thymos)

어원적으로 θυμός는 감정을 가리키며, ὄργη는 표현을 가르킨다.¹⁸⁰⁾ 매우 흥분된 상태에서 마음속에 있는 분노를 터뜨리는 진노에 해당된다. ‘thymos’는 잠시 동안 발끈하지만 ‘orge’처럼 지속되지 않고 순식간에 타오르고 곧 사라지는 분노를 말한다. 즉 갑작스런 분노를 가리킨다(눅 4:28; 행 19:28).¹⁸¹⁾

178) Kittel and Friedrich, *신약성서 신학사전*, 805.

179) Ibid., 813, 815.

180) Ibid., 810.

181) Ibid., 811.

(3) παροργισμός(parorgismos)

이 동사는 “자극하다, 성나게 하다”는 뜻이고 수동태로 쓰여서 “자극받다, 성내다”의미를 지닌다. ‘parorgismos’는 ‘orge’보다 강한 형태의 분노로 감정이 너무 강렬해서 부들부들 떠나는 의미를 지닌다.

사도행전 15장 39절에 바울이 마가를 데리고 가는 문제로 의견이 엇갈릴 때 “불화”라는 의미로 쓰였다. 사도행전 17장 1절에는 바울이 우상 숭배하는 자들에 대하여 화를 냈을 때 쓰였다. 또한 고린도전서 13장 5절에는 이 단어가 사랑은 성내지(παροργισμός) 않는다는 말로 쓰였다.¹⁸²⁾

나. 예수님의 분노

(1) 하나님을 대적하는 세력들에게

예수는 사단(마 4:10), 마귀(막 1:25), 문둥병(막 1:41), 악인과 위선자(요 8:44; 마 12:34), 불순종하는 사람(막 1:43), 불신자(요 11:33) 등에 분노하셨다.¹⁸³⁾ 마태복음 4장 10절에 두 번의 시험 이후에 예수께서 “사단아 물러가라”는 말씀을 하신 것은 사단의 시험이 하나님의 권위에까지 침범해 오자 더 이상 사단과의 교류나 타협이 있을 수 없다는 거룩한 분노를 터뜨리신 것이다.¹⁸⁴⁾

(2) 마음이 완악한 자들에게

예수께서는 안식일에 손 마른 사람이 와서 고침을 받았을 때(막 3:5; 마 12:10), “안식일에 병 고치는 것이 옳으니이까”라고 묻는 유대인 서기관과 바리새인들의 완악함을 보시고 탄식하사 노하셨다(막 3:5). 노하심‘으로 번역된 ‘μετ οργης’는 마치 이 글거리는 눈으로 보듯이 매우 분노하신 것이다. 마가는 전혀 숨김없이 예수의 감정을

182) Ibid., 885-886.

183) Ibid., 813.

184) 강병도 편, *호크마 종합주석: 마태복음* (서울: 기독지혜사, 1990), 201.

표현해 준다. 이 분노는 부정과 부패에 대한 정의로운 분노로 하나님의 거룩한 성품과 조화를 이룬다.¹⁸⁵⁾ 예수는 마음이 완악한 바리새인들을 향해 악한 마음 때문에 독사의 자식들이라고 정죄하셨다.¹⁸⁶⁾

(3) 성전에서 돈 바꾸는 자들에게

예수께서는 성전에서 돈 바꾸는 자들을 내어 쫓으면서(막 11:15-19; 눅 19:45-48; 요 2:13-15) 분노하셨다. 예수께서는 잘못된 것들을 바로 잡기 위해서, 그리고 아버지 집을 위한 큰 열심을 보이시면서 분노하신다.¹⁸⁷⁾ 종교 지도자들과 장사하는 상인들의 물질적 탐욕과 하나님께 거룩한 예배를 드리는 성소인 성전을 장사하는 집으로 만들었기 때문에¹⁸⁸⁾ ‘강도의 굴혈을 만들었도다’(막 11:17)라며 분노하신다.

(4) 예수께 어린아이들을 데리고 오는 것을 막는 제자들에게

사람들이 예수님의 만져주심을 바라고 어린아이들을 데리고 올 때 그들을 금하는 제자들을 꾸짖으시며 분노하셨다. “이에 예수님께서 보시고 분히 여겨 이르시되 어린아이들이 내게 오는 것을 용납하고 금하지 마라. 하나님의 나라는 이런 자의 것이니라”(막 10:13-14)라고 하셨다. ‘분히 여기심’은 제자들의 조치가 예수의 의지에 반대되는 심각한 문제였음을 반증해 준다.¹⁸⁹⁾

(5) 종교지도자들에게

예수께서 제자들에게 바리새인들의 위선과 잘못에 관하여 8가지 말씀하시며 분노하셨다(마23장). “화 있을진저 외식하며 탐욕과 악독이 가득”한 지도자들이라고 분

185) 강병도 편, *호크마 종합주석: 마가복음* (서울: 기독지혜사, 1992), 108.

186) Louis A. Barbieri, Jr. *마태복음(Matthew)*, 정민영 역 (서울: 두란노, 1999), 89.

187) Cosgrove, *분노와 적대감*, 229.

188) 김태수, “교회개혁을 위한 예수의 의로운 분노와 상담에 대한 기독교 상담학적 고찰,” *성경과 신학*, Vol. 51 (2009), 208.

189) 강병도 편, *호크마 종합주석: 마가복음*, 350.

노하셨다. 제자들에게는 그들의 교훈은 지키되 행위는 본받지 말라고 하셨다. ‘화’란 헬라어 ‘ouai’로 ‘오 슬프다’, ‘아이고’라는 탄식어로 사용되기도 하고, ‘저주가 있을지어다’라고 하는 저주를 선언하는 뜻으로 사용되는 말이다.¹⁹⁰⁾

그들에게 왜 화가 임하는지에 대해서 다음과 같이 말씀하셨다. 천국 문을 닫고(마 23:13절), 파당(마 23:15), 현세 물질적인 것에 관심이 많음(마 23:16-22), 형식적인 십일조(마 23:23-24), 겉만 깨끗한 그릇(마 23:25-26), 회칠한 무덤(마 23:27-28), 의인과 선지자를 핍박함(마 23:29-36)이었다.

예수님은 회칠한 무덤과 같은 겉으로 아름답게 포장하였지만 그 속에서 썩은 냄새가 진동하는 더러운 것들이 가득한 바리새인들에게 분노하신 것이다.

다. 사도 바울의 분노

(1) 아텐의 아레오바고에서의 분노(행 17:16-34)

사도행전에 바울의 4개의 설교¹⁹¹⁾ 중 아텐에서 설교를 하면서 분노했다. 사도 바울의 설교의 목표는 영혼 구원에 있었다. 아텐의 아레오바고에서 종교성이 많은 사람들을 보고 “바울이 아텐에서 저희를 기다리다가 온 성에 우상이 가득한 것을 보고 마음에 분하여”(행 17:16) 거룩한 분노로 설교를 시작한다.¹⁹²⁾ 아텐은 우상이 가득했고 음란한 도시요, 에피큐러스 학파와 스토아학파, 두 철학 사조가 대립하는 지성의 도시였다. 에피큐러스 학파는 인간의 목적을 자기 행복에 두고 신의 존재를 믿으나 신의 섭리를 거부하고 영혼과 육체는 함께 죽으면 그것으로 끝나는 쾌락주의 철학파였다. 스토아학파는 인간의 합리적 자연적 도덕 생활을 이상으로 우주 이성에 합치해야 한다고 주장하는 범신론적, 영혼불멸을 부정하는 학파였다. 이런 음란하고 지성이 대립하는 도시의 모습을 보고 바울은 격분하여 복음을 전하게 된다.¹⁹³⁾

190) 강병도 편, *호크마 종합주석: 마태복음*, 772.

191) 비시디아 안디옥에서의 설교(행13:13-43), 루스드라에서의 설교(행14:8-18), 아텐에서의 설교(행17: 16-34), 밀레도에서의 고별설교(행20:17-35).

192) 성종현, “사도행전에 나타난 구속사적 설교연구,” *백석대학교 30주년 기념 논문집*, Vol. 30 (2006), 448.

193) 방관덕, *사도행전* (서울: 한국기독교 문화원, 1986), 125.

(2) 다른 복음을 따르는 갈라디아 교인들을 향한 분노(갈 2:1-21)

바울의 전도 여정 가운데 가장 실망스러운 일이 있었다면 자신이 개척한 교회자들을 돌리고 자신을 배척한 일이다. 바울 자신이 전해준 복음을 따르지 않고 분쟁하고 갈등상황에 있는 갈라디아교회에 바울 자신의 신학적인 견해를 전달한다.

바울은 갈등의 문제를 다룰 때, 그가 말하는 모든 것은 공동체가 놓여있는 기초에 뿌리를 두고 공동체 전체를 출발점으로 갈등을 다루고 있다.¹⁹⁴⁾ 갈라디아교회에 보낸 서신에서 그리스도의 복음의 진리를 변질시키는 배교의 위협에 처한 갈라디아 교인들을 향한 좌절과 실망 그리고 고뇌의 심정을 숨기지 않고 절박한 호소와 걱정적인 변호를 한다.

사도 회의에서 바울 일행을 괴롭힌 것은 성도들뿐만 아니라 예루살렘 사도들도 합세된 다른 복음을 전하는 그룹이었다. 이들은 열심 있는 유대인 기독교인들로 율법이 구원의 필수 조건이라고 가르치는¹⁹⁵⁾ 그리스도의 복음의 변질을 초래하는 자들을 향해 바울은 “다른 복음을 좇고”(갈 1:6)있는 자들을 향해 바울은 의로운 분노로 가득 차 감정적이고 논쟁적인 공박을 하고 그들에게는 “저주를 받을지어다”(갈 1:8-9)¹⁹⁶⁾라며 분을 발하고 있다.

바울은 할례를 필요로 하는 다른 복음을 좇는 것에 대해 경악하고 어리석음에 대해 개탄하며(갈 3:1), “너희가 달음질을 잘 하더니 누가 너희를 막아 진리를 순종치 않게 하더냐”(갈 5:7)며 질책한다. 바울은 교회를 어지럽히는 자들에 대해 “너희를 요동케 하는 자는 누구든지 심판을 받으리라----너희를 어지럽게 하는 자들이 스스로 베어 버리기를 원하노라.”¹⁹⁷⁾며 분노하고 있다.

바울은 인간의 죄를 위해 십자가에 돌아가신 예수님을 믿는 믿음으로 구원을 얻는다고 하는 반면 다른 복음은 할례가 구원의 절대 조건이라고 주장하는 자들은 저주를 받을 것임을 선포한다. 바울이 유대인들을 향해 이런 분노를 표출한 것은 예수 그

194) Robert Banks, *바울의 공동체 사상(Paul's Idea of Community)*, 장동수 역 (서울: IVP, 2013), 309.

195) 김달수, “율법과 유대주의에 대한 바울의 갈라디아 논쟁,” *중앙신학논집 아르니아*, Vol. 4 (1985), 136.

196) 장상, *바울의 역사 의식과 복음* (서울: 이화여자대학교 출판부, 1996), 169.

197) Ibid., 165.

리스도를 뜨겁게 사랑했기 때문에 그들과 격렬하게 맞설 수 있었다.

(3) 고린도 교회 내의 갈등과 분노(고전 1:1-3:23; 5:1-6:20; 11:17-35)

(가) 파당 문제(고전 1:1-3:23)

바울은 네 파로 갈라져 ‘분쟁’하는 고린도 교인들에게 그리스도의 이름으로 같은 마음 같은 뜻으로 온전히 합하라(고전 1:10). 바울은 여전히 세상적인 사유와 행위에 의해 영향을 받은 그리스도 안에서 어린아이들인 고린도 교인들에게 젖으로 먹일 수 밖에 없는 198) 영적 미성숙함(고전 3:1-2)과 분쟁(고전 3:3-5)을 지적하고 있다. 이들은 “아직도 육신에 속한 자로”(고전 3:3) “시기와 분쟁이 있으니 어찌 육신에 속하여 사람을 따라 행함이 아니리오”라고 꾸짖으며, 그리스도 안에서의 유기체적 지체 의식을 강조한다(고전 3:13).

(나) 교회 내의 무질서 문제(고전 5:1-6:20)

바울은 고린도교인들을 사랑하면서도 한편으로 채찍의 필요성을 느끼면서 교회 내의 무질서를 다룬다. 근친상간의 비도덕적인 형제를 치리하지 못한 것(고전 5:1-13), 개인적 분규를 경건히 해결하지 못한 것(고전 6:1-11) 및 성적 순결을 유지하지 못한 것(고전 6:12-20)이다.¹⁹⁹⁾

헬라의 중심도시였던 고린도는 이방 신전으로 인하여 성적 문란과 방종한 생활로 도덕적으로 극도로 부패하고 타락하였다. 이 같은 타락이 교회 내에까지 침범하여 근친상간 사건이 발생하게 되었다. 이런 풍조에 대한 고린도 교회의 무관심과 침묵을 단호하게 책망하고(고전 5:1-5) 바울은 그리스도 공동체의 순수성을 위해 그러한 세력들에 대해 단호히 대처할 것을 촉구하였다.²⁰⁰⁾ 그리스도인의 자유가 음행과 같이 육신의 정욕을 만족시키는 데에 오용되지 않고(벧전 2:16) 오직 교회를 성장시키고 그리스도를 증거 하는데 소요되어야 함을 주지시킨다.

개인적 분규를 경건하게 해결하지 못한 그리스도인 사이의 소송(고전 6:1-11)에

198) David K. Lowery, *고린도전후서* (서울: 두란노, 1998), 27.

199) Ibid., 37.

200) 강병도 편, *호크마 종합주석: 고린도전서* (서울: 기독지혜사, 1992), 111.

대하여 바울은 신자들 간의 분쟁 해결의 대원칙은 그리스도의 사랑의 교훈(마 5:39)을 따르는 것임에도 불구하고 형사 소송도 아닌 재산 소송을 세상 재판관과 중재자에게 맡긴 것은 그리스도인으로서 단순한 수치의 차원을 넘어 하나님의 영광을 거스르는 행위임을 가르쳐 준다.²⁰¹⁾

(다) 성만찬 문제(고전 11:17-35)

성만찬 문제에 대하여 바울은 고린도전서 11장 18절에 “먼저 너희가 교회에 모일 때에 너희 중에 분쟁이 있다 함을 듣고 어느 정도 믿노니”라고 말한다. 이 분쟁(고전 20-23)은 애찬과 성찬에 관한 것으로 “초대 그리스도인들은 주일에(안식일 다음날) 떡을 떼러(행 20:7) 자신들의 음식을 가지고 교회에 모였다. 사도들이 식사를 인도할 때마다 예수님께서 인도하셨던 공간, 분위기, 느낌, 대화, 그리고 그분이 하셨던 그 말씀들이 생생하게 되살아나는 예식이었다.²⁰²⁾

그런데 예배를 위해 일찍 와서 식사를 하는 사람이 있는가 하면, 여러 가지 이유로 자기 식사를 가져올 수 없는 사람들도 있었다. 이런 상황 가운데 부자들은 가난한 자들을 배려하지 않고 식사를 하거나 혹은 다른 사람에게 나누어 줄 수 있는 식사가 준비되지 않는 상황에서 식사를 가져오지 못하는 사람들은 굶주리게 되었다. 그래서 바울은 고린도전서 11장 21절에 “이는 먹을 때에 각각 자기의 만찬을 먼저 갖다 먹으므로 어떤 사람은 시장하고 어떤 사람은 취함이라”고 하였다. ‘주의 만찬’은 한 떡에 참여하는 공동적 나눔이 있어야 하는데(고전 10:17), 지금 고린도교회에는 그것이 결여되었다.”²⁰³⁾ 바울은 지체들이 공동체의 육체적인 필요에 민감하지 아니한 가운데 이뤄지는 식사는 결코 주의 만찬이 아님을 말한다.²⁰⁴⁾

이런 부자들의 행동은 하나님의 교회와 빈궁한 자들을 부끄럽게 하는 것으로(고전 11:22) 주의 만찬을 범하는 범죄행위임으로(고전 11:27) 서로 기다리라(고전 11:33-34)고 권면한다.²⁰⁵⁾ 교회는 예수님의 최후의 만찬을 기념하여 떡을 떼어 나누어

201) Ibid., 132.

202) Gareth W. Icenogle, *소그룹 사역을 위한 성경적 기초(Biblical Foundations For Small Group Ministry: An Integrational Approach)*, 김선일 역 (서울: SFC, 2007), 361.

203) Allen Verhey, *신약성경 윤리(The Great Reversal : Ethics and the New Testament)*, 김경진 역 (서울: 솔로몬, 1997), 251.

204) Banks, *바울의 공동체 사상*, 153.

먹고 포도주를 나누어 마시는 주의 만찬을 거행함으로 그리스도의 자기희생을 통하여 그리스도 교회의 하나 됨을 체험하라고 천명한다(고전 10:16-17).²⁰⁶⁾

205) 김경진, “고린도교회에서 발생한 빈부 간의 경제적 갈등과 처방,” *신학논단*, 제18권 제2호 (2011), 609-610.

206) 김세윤, *고린도전서 강해* (서울: 두란노 아카데미, 2008), 292.

제 4 장

분노대처에 대한 성경적 가르침

제 1 절 분노하는 것을 금하지 않는다

분노 대처에 대한 바울의 가르침(엡 4:25-5:1)은 이방인으로 살았던 이전의 삶의 방식과 현재 살아야 할 삶의 방식인 ‘옛사람’(엡 4:22)을 벗고, ‘새사람’(엡 4:24)을 입은 그리스도인은 한 몸의 지체들이기 때문에 “거짓을 버리고 그 이웃으로 더불어 참된 것을 말해야 한다”(엡 4:25)고 가르친다.

바울은 또한 분을 품지 말아야 할 것을 가르친다(엡 4:25-26). 4:26절은 세 개의 단문으로 구성된 구절로 직역하면, ‘분을 내어라, 그러나 죄를 짓지는 말라, 해가 너의 분 위에지지 않도록 하라’는 말이다.

‘분을 내어라’라는 말에 대하여 세 가지 경우로 해석할 수 있다. 첫째는 문자적으로 보는 경우로, 사도 바울이 에베소 교인들을 향해 분을 내라고 명령하는 의미, 두 번째는 의문 명령문으로 보면 ‘분을 내겠느냐?’라는 질문으로 오히려 분을 내어서는 안 된다는 강조가 된다. 셋째의 경우는 조건문으로 보면 분을 낸다고 할지라고 해가지기 전에는 풀어라 그렇지 않으면 습관화 되고²⁰⁷⁾ 죄가 된다는 의미가 된다. 그러나 ‘분을 내어라’ ‘ὀργιζεσθε’는 사람이 어떤 온당치 못한 일이나 사람에 대해서 갖게 되는 감정적 흥분을 말하는 것으로 회노애락에 대한 감정을 갖거나 표현을 할 수 있음을 전제한다. 하나님께서는 우리가 분을 내기가 쉬운 존재라는 것을 아신다. 그러나 분을 낼 수 있다는 말이지 명령은 아니다.²⁰⁸⁾ “참을 수 없어서 화를 낼 수 있으나 그

207) Neff Miriam, *감정 그 여린 현실 이렇게 연주하라(Emotions)*, 최예자 역 (서울: 만나, 1992), 63.

208) Oxford Bible Interpreter, *에베소서* (서울: 제자원, 2001), 684-685.

것으로 인하여 죄를 짓지 말라”는 의미이다.²⁰⁹⁾

우리는 분노를 표현할 때 분노를 인정해야 한다. 자신의 분노에 대해 책임을 지려는 태도를 갖지 않거나 책임을 다른 사람에 전가하는 태도는 분노를 적절히 표현할 때가 이르지 않은 것이다.²¹⁰⁾

그러나 성경은 분노는 악하고 해로운 행동들을 쉽게 불러일으킬 수 있기 때문에 표현함을 금하라고 가르친다(시 37:8, 엡 4:31, 골 3:8). 악한 말로 표현된 분노는 성령을 근심하게 하기 때문이다.²¹¹⁾ 어느 한계까지 ‘분을 내어야’하는가에 대한 한계를 정하는 것은 쉽지 않은 일이지만 바울은 죄를 짓게 하거나, 잘못을 행하거나, 공정하지 않은 행위로 자신과 다른 사람에게 해를 입히는 경우, 불의를 멀리하기 위한 것으로 한정하고 있다. ²¹²⁾ 왜냐하면 분노는 하나님이 인간에게 부여하신 정서이지만 감정에 이끌려 쉽게 분노를 표현하다 보면 서로 아픔을 경험하게 되고 죄를 범해 하나님의 뜻을 이루지 못하게 된다. 그래서 성경은 불화의 결과로 생기는 분노나, 질투, 증오로 인하여 분출하는 분노를 금하고 있다.²¹³⁾

잠언 30장 33절에는 분노를 계속 압박해서 누르면 폭발할 수밖에 없음을 말한다. 분노를 통해 자신이나 타인에게 가해지는 위협적인 공격을 방어하기도 하지만, 분노가 적절하게 표현하지 못하는 경우 정서적 성숙이나 만족스러운 대인관계를 파괴할 수 있다. 분노가 미치는 파괴력이 미처 생각하지 못한 결과를 낼 수 있기 때문에 분노를 효과적으로 대처할 수 있어야 한다. 분노를 없애는 것은 불가능한 목표다. 성경은 우리에게 분노를 ‘관리’할 것을 가르친다.²¹⁴⁾

209) Ralph P. Martin, *에베소서 골로새서 빌레몬서(Ephesians, Colossians, and Philemon: Interpretation)*, 김춘기 역 (서울: 한국장로교출판사, 2002), 99.

210) Cosgrove, *분노와 적대감*, 126.

211) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 188.

212) Preacher's Outline and Sermon Bible, *갈다리아서 에베소서 빌립보서 골로새서* (서울: 포도원출판사, 1995), 343.

213) Cosgrove, *분노와 적대감*, 54.

214) Mark R. McMinn, *기독교 상담과 인지요법(Cognitive Therapy techniques Christian Counseling)*, 정동섭 역 (서울: 두란노, 1996), 277.

제 2 절 분노를 죄를 짓지 말고 표현하라

바울은 하나님의 ”거룩한 성전이요 성령 안에서 하나님의 거하실 처소(엠편 2:21-22)인 그리스도인은 화가 낫다하더라도 죄를 짓지 말라고 권면한다.

Lenski는 ‘그러나 죄를 짓지 말며’에 **καὶ**는 ‘분을 내는 것’과 ‘죄를 짓는 것’을 분리하는 것이 아니라 결부시켜 “우리는 분노를 할 수 있다. ‘그러나’ 죄는 짓지 말 것”을 촉구하고 있는 것이다.²¹⁵⁾

이 문장에 대한 의미를 헨드릭슨도 “때때로 분명히 분을 내어라, 그러나 죄를 짓지 말아라”라고 해석한다. 그 의미는 분을 내는 것이 죄와 섞이지 않게 하라는 것이다. ²¹⁶⁾ 또한 Bengel은 분노를 내지 말라는 것이 아니고, 전적으로 금지된 것도 아니다²¹⁷⁾라고 말하고 있지만 “분노는 무슨 대가를 치르더라도 피해야 하는 것이지만, 만일 어떤 이유로 인하여 분노가 일어날 때는 죄를 짓지 않도록 해야”함을 말하고 있다.²¹⁸⁾

창세기 4장에 가인은 하나님께서 자기의 제사는 거절하시고 아벨의 제사는 받으시니 얼굴색이 변하면서 분노가 치밀어 들 가운데서 동생을 쳐 죽인다. 이것이 성경에 나타난 분노가 저지른 최초의 죄악이다.

모세는 세 번 분노하였다. 청년 때 바로의 공주의 아들이 되어서 궁궐에 있을 때 히브리 백성들을 애굽인이 때리는 모습을 보고 민족적 의분으로 애굽인을 쳐서 죽였다. 두 번째는 시내산에 올라가서 40일 동안 금식기도 하고 하나님의 십계명을 받아가지고 내려오는데 황금 우상을 만들어 춤을 추면서 노래하는 모습을 보고 분노가 치민 모세가 십계명 석판을 던졌다. 그리고 금송아지를 부셔서 가루로 만들어서 백성들에게 마시게 하였다. 정의로운 의분이었지만 십계명을 부수는 실수를 범한 것입니다. 세 번째는 프리바에서 백성들이 목말라 죽는다고 원망할 때 분노한 결과 가나안 땅에

215) R. C. H. Lenski, *에베소서(The Interpretation of St. Paul's Epistles to the Ephesians)*, 장병일 역 (서울: 백합출판사, 1975), 496.

216) William Hendriksen, *에베소서(Ephesians(New Testament Commentary))*, 신성중 역(서울: 아가페 출판사, 1989), 273.

217) J. A. Bengel, *에베소서(Gnomon of the New Testament, Vol. 4: Ephesians)*, 오태용 역(서울: 도서출판 로고스, 1991), 115.

218) Andrew T. Lincoln, *에베소서(Ephesians)*, 배용덕 역 (서울: 도서출판 솔로몬, 2006), 598.

들어가지 못하고 느보산에서 죽게 된다. 모세의 삶을 볼 때 성경의 가르침은 분노를 표현하는 것 자체가 잘못이 아니라 분노를 어떻게 표현하느냐는 것이다.²¹⁹⁾

또한 제이 E. 아담스도 분을 낼 때 죄를 짓는 분노가 있고 죄를 짓지 않는 분노가 있음을 말한다. 즉 죄를 짓는 분노는 자신과 타인에게 손해를 끼치거나 파괴적인 그리고 지속적인 정서 혹은 감정의 분노로서 폭발하든 내면화하든 모두 죄가 되는 불의한 분노다. 반면에 죄를 짓지 않는 거룩한 분노는 의로운 분노로 보고 있다.²²⁰⁾

사람들에게 있어서 의분은 다른 사람이나 하나님께 대하여 잘못을 행하는 자들에게 한정되어야 하며 항상 절제와 자제력이 요구된다. 성경에는 하나님의 분노(왕상 11:9, 왕하 17:18, 시 7:11, 79:5, 80:4,5, 요 3:36, 히12:29, 계 6:16), 그리고 예수님의 분노(시 2:12, 막 3:5, 요 2:15-17)를 의로운 분노임을 가르친다.²²¹⁾ 비느하스는 하나님을 위한 의분으로 하나님께 축복을 받기도 하였다(민 25:6-13).²²²⁾

분노는 무엇인가 잘못되고 있다는 사실을 경고해 준다. 분노는 우리에게 자기 자신과 타인들, 나아가 세상이 변해야 한다는 일러주는 것이다.²²³⁾ 분노는 실제 역사를 보면 인류 생활의 전반에 변화를 가져오는 새로운 시대로의 전환을 가져왔다.²²⁴⁾ 마하트마 간디나 마르틴 루터 킹 목사는 분노한 사람들에게 좌절감을 비폭력적이고 건설적인 방향으로 이끌게 한 지도자들이다.²²⁵⁾

킹은 침례교 목사인 아버지 아래서 자라 보스턴 대학에서 신학과 변증학을 공부하여 Ph. D를 받았다. 킹은 대학 졸업 후 고향 몽고메리 알라바마로 돌아가 목회하던 중 하버드 대학의 총장인 존슨이 “인도는 단 한 발의 총탄도 쏘지 않고 해방되었는데 그것은 간디의 무저항 운동의 덕택이고, 그의 비폭력주의는 인도의 카스트 제도에서 천민계급을 사회구조 속에서 인정하는 계기가 되었으며, 간디 자신이 모범적인 성자적인 생활이 가능한 했던 것은 비폭력적인 삶을 살았기에 가능했다는 강연에 감명을

219) Tim Lahaye and Bob Phillips, *아름다운 분노(Anger Is a Choice)*, 유정희 역 (서울: 생명의말씀사, 2002), 165.

220) Jay E. Adams, *목회상담학(Competent to Counsel)*, 정정숙 역 (서울: 총신대학교출판부, 2004), 275.

221) Hendriksen, *예베소서*, 273.

222) Grand Bible Commentary, *갈라디아서-빌레몬서* (서울: 성서교재간행사, 1994), 682.

223) Hartley, *화 다스리기*, 63.

224) 권혁남, “분노에 대한 인간학적 고찰,” *인간연구*, 제19호 (2010), 78.

225) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 202-203.

받아 비폭력 운동을 하게 되었다.²²⁶⁾

킹은 “비폭력의 순례”라는 강연에서 “나는 전의 어느 때보다 더욱 십자가야말로 사회적 개인적 구원을 위한 하나님의 능력임을 확신한다”고 하면서 “사도 바울같이 겸손히 그러나 자랑스럽게, 내 몸에 예수 그리스도의 흔적을 지고 가노라”라며 비폭력 운동에 대한 자신의 견해를 밝힌다.²²⁷⁾

또한 “너희는 원수를 사랑하라”는 설교에서 “어둠은 어둠을 물리칠 수 없고, 오직 빛만이 어둠을 물리칠 수 있다. 미움은 미움을, 폭력은 폭력을 더하고, 완고함은 파멸로 치닫게 된다. 그래서 예수께서 원수를 사랑하라”고 말씀하심을 예로 들면서 비폭력 운동을 하는 이유를 말하며,²²⁸⁾ 사랑이 영원한 종교의 원리라면 비폭력은 그 원리에 상응하는 세상적이고 외적인 방법이라고 믿었다. 그는 언젠가 사랑의 의지는 그 꿈을 실현케 할 것을 믿고, 사랑의 공동체를 지상에 실현시킬 수 있다는 꿈을 꾸었다.²²⁹⁾

‘이루지 못한 꿈’이라는 설교에서, “비록 간디는 인도를 위대한 통일 국가로 발전시키는 목표를 삼았지만 암살당하고 힌두교와 모슬렘교도의 분쟁으로 인디아와 파키스탄으로 갈라졌고, 바울이 스페인으로 가기를 소원하였지만 로마의 감옥에서 생을 마쳤고, 우드로우 윌슨이 국제 연맹을 꿈꾸었으나 죽고 나서야 실현되었듯이, 우리 조상들이 꿈꾸던 자유는 꿈과 같지만 그 꿈을 실현하고자 희망을 품는 것만으로도 충분하다”고 하였다.²³⁰⁾

2017년 8월 11-12일 버지니아 주 샬럿츠빌에서 백인 우월주의자들의 대규모 폭

226) 김동길, “비폭력의 사상과 운동: 마틴 루터 킹 목사 제5주기 추모강연,” *기러기*, 1973년 4월호, 62-63. 미국의 흑인노예제도의 역사는 1619년 덴마크 사람들이 흑인들을 팔면서 시작되었다. 이들은 버지니아 제임스타운에서 살게 되었는데 미국의 초기 지도자들 대부분이 노예를 가졌다. 노예 100명을 가졌던 제퍼슨이 말한 “All men are created equal”이란 말에는 흑인이 포함되지 않은 말이었다. 미국의 남북전쟁은 노예를 가져야 농업경제를 유지할 수 있는 남부와 공업화를 주장하는 북부의 상반된 이익이 직접적인 동기가 되었다.

227) Martin Luther King, *장벽을 헤치고(Strength to love)*, 홍동근 역 (서울: 대한기독교서회, 1970), 220

228) Martin Luther King, *사랑의 힘(Strength to love)*, 채규철, 서정렬 역 (서울: 도서출판 예찬사, 1994), 68.

229) Ibid., 9-10.

230) Clayborne Carson and Peter Holloran ed., *한밤의 노크 소리(A Knock at Midnight: Inspiration from the Great Sermons of Reverend Martin Luther King, Jr.)*, 심영우 역 (서울: 흥성사, 2002), 230-233.

력 시위에 맞서 열린 인종차별 반대시위에 시위대에 돌진한 차량으로 인해 한 명이 숨지고 19명 이상이 다치는 사건이 있었다.²³¹⁾ 이 사건은 태어날 때부터 피부색으로 인한 인종 차별과 출신 등으로 인한 테러나 폭력과 증오의 피가 이 땅을 다시적시는 범죄 행위가 더 이상 일어나지 말아야할 사건이 일어난 것이다.

“인종차별은 그리스도 안에서의 일치를 노골적으로 부정하는 것”²³²⁾이다. “그리스도인은 모든 계급과 피부색의 장벽이 무너지는 세계의 통일의 이상을 인정해야만 한다. 기독교는 인종주의를 배격한다. 인종적 편견은 우리가 그리스도 안에서 가지는 통일을 전적으로 부정하는 것이다. 왜냐하면 그리스도 안에는 유대인이나 이방인, 종이나 자유인이, 흑인이나 백인의 차가 없기 때문이다”(갈 3:28).²³³⁾ 그리스도인으로서 인종차별적 폭력에 저항하고 예수의 끝없는 사랑을 선포하는 것이 우리의 사명이어야 한다.²³⁴⁾

만일 그리스도인이 분노를 표출하는 경우에는 죄를 짓는 행동을 하거나 헐기나 악독, 폭언이나 폭행 같은 적대적 행동이나 성질을 부리는 식이 되어서는 안 된다.²³⁵⁾ 왜냐하면 분노가 속에 쌓일 때 자신 속에 있는 분노의 모습을 부인하기도 하고, 방어 기제가 깊어지면 분노가 격노로 혹은 살인에 이르는 병적인 모습이 나타나기 때문이다. 그러므로 “노하기를 속히 하여 어리석은 일을 행하지 말아야”(잠 14:17)하며, “분노함으로 죄를 지어서는 안 되는 것”이다(시 37:8).

의분이라도 불의를 행한 사람들의 불의를 교정하는데 그치고 계속해서 품고 살아서는 안 되며(약 1:19-20)²³⁶⁾ “죄성이 있는” 분노를 피하기 위해서 분한 마음을 오래도록 품지도 말아야 한다. 바울은 풀지 않은 분노에서 나올 수 있는 죄의 가능성을 경계하고 있는 것이다.²³⁷⁾ 즉 분노는 이기적인 미움과 원함과 보복으로 드러날 때 무서운 죄를 짓게 된다. 분노가 잔인함이나 증오감을 수반한다면 이미 죄를 지은 것이

231) 버지니아주 백인우월주의 폭력시위서 사망자가 발생하다.

http://www.huffingtonpost.kr/2017/08/13/story_n_17741754.html.

232) King, *장벽을 해치고*, 204.

233) Ibid., 153.

234) 미국장로교(PCUSA), “30-40대 한인 목회자들의 신앙고백문,” 2017.

<http://www.kidoknews.net/news/detail.php?id=2507>.

235) Cosgrove, *분노와 적대감*, 126.

236) 박창진, *예배소* (서울: 대한기독교서회, 1994), 169.

237) Cosgrove, *분노와 적대감*, 53.

다. 그러므로 사람이 화를 낼 수밖에 없는 존재라고 해도 분노로 인하여 죄를 짓는 생각이나 행동에 이르지 않게 해야 한다.²³⁸⁾

그래서 사도 바울은 “너희는 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 비방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고 서로 친절하게 하며 불쌍히 여기며”(엡 4:31-32), “할 수 있거든 너희로서는 모든 사람으로 더불어 평화하라”(롬 12:18)고 가르친다.

또한 바울은 믿음의 아들 디모데에게 “각처에서 남자들이 분노와 다툼이 없이 거룩한 손을 들어 기도하여야 하며(딤후 2:8), 감독들에게는 ‘급히 분을 내어서는 안될 것을 가르친다(딤후 1:7).

야고보 사도는 “내 사랑하는 형제들아 너희가 알거니와 사람마다 듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라. 사람의 성내는 것이 하나님의 의를 위루지 못함이니라(약 1:19-20)고 하였다. 아울러 예수께서는 “형제에게 노하는 자마다 심판을 받는다고 하였다(마 5:22),

뿐만 아니라 지혜문학에서도 분노에 대해 압도적으로 부정적인 평가를 하고 있으며(잠 15:1, 18, 22:24, 29:8, 11 전 7:9). 외경에도 “결코 화를 내지 말라, 왜냐하면 화는 살인에 이르게 하기 때문이다”, 또한 “격분하지 말라, 죄를 짓지 않기 위해”라고 기록하고 있다. 그리스도인 분노하지 말아야 하는 이유는 서로 지체가 되기 때문인 것이다(엡 4:25).²³⁹⁾

제 3 절 가능한 한 속히 해결하라

바울은 시편4장 4절에 “그의 대적자들에게 분노를 행하지 말고 대신에 그들의 침상에 누워 그들의 심중을 생각하라”는 말씀을 인용하여 분노를 함에 있어서 독자들에게 해가 질 때까지 분노를 품지 말라고 권면한다.²⁴⁰⁾

“해가 지도록 분을 품지 말아야 한다”의 ‘지도록... 품지’로 번역된 ‘ἐπιδύετω ἐπὶ’는 사람이 품고 있는 분노 위쪽으로 태양이 떨어지는 그림을 연상케 한다. 유대인들

238) 박창건, *에베소서*, 169.

239) Lincoln, *에베소서*, 598-599.

240) G. K. Beale, D. A. Carson ed., *바울서신(Commentary on the New Testament use of the Old Testament: the Pauline letters)*, 이상규 역 (서울: 기독교문서선교회, 2012), 400-401.

에게 해가 지는 때($\pi\alpha\rho\rho\rho\gamma\iota\sigma\mu\omega$)는 하루가 시작되는 시간이다.²⁴¹⁾

모세의 율법에서는 해가 지기 전에 담보물을 반드시 돌려주어야 했으며 품삯 또한 지불되어야 했다. 마찬가지로 분노의 성격이 무엇이든지 잠자리까지 분노를 안고 들어가거나 계속해서 그 분노를 품고 살지 말 것과²⁴²⁾ 해가 지기 전에 화해할 것을 가르친다. 아무리 자신의 분노가 정당화 된다 하더라도 분노로 인하여 밤이 지나도록 속을 끓이는 경우를 금하고 있다.²⁴³⁾

즉 자신이 분노하고 있다는 사실을 알게 되면 바로 그 순간 풀어버리라는 명령으로 "화가 난 상태로 잠자리에 들지 말라"는 의미가 담겨있다.²⁴⁴⁾ 풀지 않은 분노는 밤 동안에 마음속에 분한 감정으로 깊이 자리를 잡게 되기 때문에 분을 내는 것을 그쳐야 할 뿐 아니라, 지체 없이 화해해야 한다. 마치 평생보지 않을 이웃이나, 거리나 연회장, 시장에서 처음 만나는 사람들과도 그렇게 해야 한다.²⁴⁵⁾

분노를 표현하지 않거나 시간을 오래 지연시키면 마음속의 분노는 적개심과 비방으로 이어지고, 적개심과 비방은 과멸로 이어져 참기 어려운 감정 상태에 빠질 수 있기 때문에 분노에 집착해 있는 것을 금지하며²⁴⁶⁾ 화가 강박관념이 되어 집착의 결과까지 커지지 않도록 해야 한다.

또한 "해가 지도록 분을 품지 말아야 한다"는 의미는 해가 지는 것을 사람이 멈출 수 없고, 하나님 앞에서 분을 불러일으키는 것은 경건한 것이 못된다. 이것은 하나님께 대하여 범죄가 되기 때문이다(벧전 2:23).²⁴⁷⁾ 그러므로 분노의 날이 화해의 날이 되게 하여야 한다.²⁴⁸⁾

분노를 빨리 해결하기 위해 선부르게 용서하여 분노가 어디서 왔는지, 어느 방향으로 표출될 것인지에 대한 깊은 성찰이 없다면 진정한 용서가 될 수 없다. 분노는 가능하면 빨리 해결하는 것이 좋으나 나중에 비통함과 격분, 그리고 분노하는 일이

241) Klyne Snodgrass, *에베소서(NIV Application Commentary: Ephesians)*, 채천석 역 (서울: 도서출판 솔로몬, 2014), 311.

242) Oxford Bible Interpreter, *에베소서*, 685.

243) Frank E. Gaebelin, *로마서, 고린도전서, 고린도후서, 갈라디아서, 에베소서(Expositor's Bible Commentary)*, (서울: 기독교지혜사, 1982), 777.

244) Hendriksen, *에베소서*, 272.

245) Bengel, *에베소서*, 116.

246) Cosgrove, *분노와 적대감*, 127.

247) Lenski, *에베소서*, 497.

248) 길성남, *에베소서 어떻게 읽을 것인가* (서울: 성서유니온선교회, 2005), 340.

없도록(엡 4:31, 골 3:8), 분노를 탐구하여 근본 원인을 밝혀내는 일도 또한 견해야 한다.²⁴⁹⁾ 분노는 가능한 한 속히 해결해야 하지만 때로는 하루보다 훨씬 더 시간이 걸리는 경우도 있음을 인정해야 한다.

바울은 분노를 표현할 필요가 있을 경우에는 가능한 한 빨리 해결하는 것이 좋으나 지나치게 문자적으로 해석하여 해가 질 때까지는 분을 품어도 좋다는 식으로 이해해서도 안 된다.²⁵⁰⁾ 더구나 오늘 꼭 해가 지기 전에(꼭 오늘) 풀어야 된다는 의미도 아니다.

제 4 절 마귀로 틈타지 못하도록 하라

마귀는 의인화된 악으로 하나님께 대적하는 존재다(엡 6:11). 불순종의 자녀들 안에서 활동하는 영(엡 2:2)인 마귀는 어둠의 지배자이고 믿는 자들을 유혹해서 죄를 짓게 한다.²⁵¹⁾

마귀 $\delta\iota\alpha\beta\acute{o}\lambda\omega\varsigma$ 는 ‘중상하고 비방하는 자로서’, 참소자, 중상자, 또는 비방자이다. 마귀는 분노한 사람들 주변에서 즉시 그 상황을 이용하기 위해서 숨어 있다가 인간관계 속에서 틈($\tau\acute{o}\pi\omicron\nu$)을 만들고, 틈을 벌리고, 틈을 이용한다. 마귀는 발붙이면 몸에 금방 들어오므로 공동번역에는 “악마에게 발붙일 기회를 주지 말라”고 번역한다.

우리가 분을 품는 것은 마귀에게 틈을 주는 일이다. 분노에 빠지는 것은 마귀에게 자유로운 기회를 제공하는 것이다. 사단이 자유롭게 우리의 영을 유린할 수 있는 기회를 제공하는 것이다. 그래서 바울은 분을 품는 행위를 멈추든지 아니면 분을 마음에 오래 간직하는 습관을 갖지 말라고 권면한다.

이런 가르침은 바울의 목회서신에도 나타난다(딤후 3:11; 딤후 3:3; 딤후 2:3). 바울은 디모데에게 감독의 자격을 말하면서 “새로 입교한 자도 말지니 교만하여져서 마귀를 정죄하는 그 정죄에 빠질까”(딤후 3:7) 걱정하며 “깨어 마귀의 울무에서 벗어나 하나님께 사로잡힌바 되어 그 뜻을 따르라”고 권면한다. 왜냐하면 “마귀가 우는 사자 같

249) RBC Ministries, *분노가 타오를 때(When Anger Burns)*, 강희숙 역 (서울: 한국 오늘의 양식사, 2010), 49.

250) J. R. W. Stott, *하나님의 새로운 사회(God's New Society)*, 박상훈 역 (서울: 아가페출판사, 1986), 236.

251) 박창건, *에베소서*, 169.

이 두루 다니며 삼킬 자를 찾고 있기 때문에 믿음을 굳건하게 하여 대적하라고 가르친다”(벧전 5:8-9).²⁵²⁾

마귀의 정체를 알고 있는 바울은 에베소서 6장 10절에서 “너희가 주 안에서와 그 힘의 능력으로 강건하여지고 마귀의 간계를 능히 대적하기 위하여 하나님의 전신 갑주를 입으라”고 권면한다. 그리스도인은 처음부터 마귀를 대적해야 한다(약 4:7). 어떠한 빈틈을 보여 마귀가 들어오거나 설자리조차도 허락해서는 안 된다.²⁵³⁾

왜냐하면 잘못된 분노는 마귀에게 이용당할 뿐 아니라 성령으로 근심하게 하고 죄를 짓는 일이기 때문이다. 그러므로 그리스도인은 마음이 분노로 가득차기 전에 반드시 그 날에 속히 풀어야 한다. 마귀의 주업은 하나님 앞에 가서 성도를 참소하는 행위(계 12:10)이기 때문에 분노함으로 참소의 빌미를 제공해서는 안 된다.²⁵⁴⁾

제 5 절 노하기를 더디 하라

어리석은 사람은 스스로를 믿는 사람으로(잠 14:16), 화를 잘 내며 악한 일을 피하는 사람ियो(잠 14:17). 성미가 급한 사람이다. 이들은 감정대로만 조급하게 움직이는 사람들로 자기감정을 다스리지 못하여 다른 사람들로부터 어리석다고 평가되고, 어리석음을 유산으로 물려받아 결국 사망에 이르게 된다(잠 14:18).²⁵⁵⁾

미련한 사람은 쉽게 화내고 험담하기를 좋아하는 사람이다. ‘성미가 급하여 화를 빨리 내는 사람’은 이성보다는 충동에 따르기 때문에 상황 파악과 결과를 예측할 수 없고, 자신이 생각하는 불의와 억울함을 참지 못해 폭발하기 때문에 결국은 어리석음을 들어내게 된다. 그래서 잠언 14장 30절에 “마음의 화평은 육신의 생명이나 시기는 뼈의 썩음이니라”고 하였다. 즉 ‘화평’은 고요함(전 10:4), 평화(잠 14:30), 온유함(잠 15:4)으로 온 몸에 생기가 돌지만 ‘질투심’(잠 3:31)은 인간의 가장 강한 부분까지도 상하게 하여(호 5:12), 심지어 뼈까지도 상하게 한다.²⁵⁶⁾

“분을 쉽게 내는 자는 다툼을 일으키는 자”라고 한다(잠 15:18; 29:22). ‘분을 쉽

252) Lincoln, *에베소서*, 600.

253) Hendriksen, *에베소서*, 272.

254) Oxford Bible Interpreter, *에베소서*, 685-686.

255) 목회와 신학 편집부 편, *잠언 어떻게 설교할 것인가?* (서울: 두란노 아카데미, 2009), 291.

256) 김정우, *잠언* (서울: 대한기독교서회, 2007), 448-449.

게 내는 자'는 마치 타오르는 나무 조각처럼 의도적으로 분노를 식히지 않는 자, 화를 그치지 않고 계속 발하는 사람을 의미한다. '화를 잘 내는 사람'과 '화를 참는 사람' 중 어느 사람이 더 강할까? '화를 내는 사람'이 더 강한 것처럼 보이지만 '분노를 절제하지 못하는 사람'은 어리석은 사람으로 분노는 불화와 다툼을 일으키는 주된 원인(잠 29:22, 30:33, 참조 26: 21, 28:25)이 됨을 말씀한다.²⁵⁷⁾

분노에서 싸움과 다툼이 난다. 화를 내고 혈기를 부리는 자는 다툼을 일으키고, 시비의 빌미를 제공하지만 온유함은 평화를 만든다. 또한 화를 잘 내고 시기하며 만족할 줄 모르는 마음은 육체를 소진시키고, 영혼의 활기를 갉아 먹으며, 안색을 창백케 하고 뼈를 썩게 한다. 다른 사람들이 형통하는 것을 보고서 배 아파하는 자들은 시기심으로 이를 갈다가 소멸된다(시 112:10).²⁵⁸⁾

우리가 성급하게 화를 내게 되면, 마귀로 틈을 타게 하고(엡 4:26-27)), 하나님의 성령을 근심하게 하고(엡 4:30), 복음에서 요구하는 신앙과 일치하지 않을뿐더러, 인간의 본성은 더욱 낮은 수준으로 떨어지고, 육체에 속한 일을 행함으로 하나님의 나라를 유업으로 받지 못하며, 지옥 불에 떨어진다.²⁵⁹⁾

그러나 노하기를 더디 하는 자는 다툼을 미리 막을 뿐 아니라 다툼을 그치게 하고, 논쟁과 분쟁을 가라앉히고, 고요함을 가져온다. 그리고 관계를 하나 되게 하고 평화를 위해 서로 양보하게 만든다.²⁶⁰⁾ 또한 노하기를 더디하는 것이 사람의 슬기라고 하였다(잠 19:11). 남의 실수에 대해 노여움을 참고 노하기를 더디하면 슬기로우게 증명된다. 이들은 “크게 명철”한 자요(잠 14:29), “용사보다 낮고 자기의 마음을 다스리는 자로 성을 빼앗는 자보다 나은 자”(잠 16:32)라고 하였다. 그러므로 분노를 억제하는 것은 자신의 마음을 다스려 복수의 욕망을 억누르는 것이며, 논쟁을 종식시키기 때문에(잠 15:18) ‘슬기로운 일’이다.

끓어오르는 분노를 참을 수 없었다고 변명을 언제까지나 계속해서는 안 된다. 마음이 조급했던 이스라엘 백성들은 온화한 모세를 비난하였고(시 106:32-33), 선지자 요나가 보여준 성급한 이기심은 어리석음의 전형이었다(욘 4장).²⁶¹⁾ 그러므로 “급한

257) Ibid., 467.

258) Henry, *잠언, 전도서 아가*, 259.

259) Charles Bridges, *잠언 상권(Proverbs)*, 차성구 역 (서울: 크리스찬서적, 1997), 350.

260) Henry, *잠언*, 273.

261) Bridges, *잠언 상권*, 351.

마음으로 노를 발하지 말아야 한다. 분노는 우매한 자들의 품에 머무르는 것이기 때문이다”(전 7:9). 지혜로운 자는 자제심을 발휘하는 사람이다. ‘분노를 억제하는 것’과 ‘허물을 용서하는 것’은 주님의 고유한 모습이다.²⁶²⁾

출애굽기 34장 6절에는 “여호와께서 그의 앞으로 지나시며 반포하시되 여호와로라 여호와로라 자비롭고 은혜롭고 노하기를 더디 하고 인자와 진실이 많은 하나님이라.” 느헤미야 9장 17절에도 “오직 주는 사유하시는 하나님이시라 은혜로우시며 긍휼히 여기시며 더디 노하시며 인자가 풍부하시므로 저희를 버리지 아니하셨나이다.” 또한 시편 86편 15절에도 “주는 긍휼이 여기시며 은혜를 베푸시며 노하기를 더디 하시는” 분으로 표현되어 있다. 하나님은 “자비롭고 은혜롭고 노하기를 더디 하시는 분”이시기 때문에 하나님의 속성을 받은 사람 또한 노하지 말아야 한다. 분노를 억제하고 허물을 용서 하는 것은 주님을 닮아가는 것이다. 잠언 14장 30절에는 “마음의 화평은 육신의 생명이니”라고 하였다. 마음은 인간 존재의 중심으로 마음이 평온할 때 사람은 진정으로 살아있게 된다.²⁶³⁾

제 6 절 다툼을 금하라

“다툼을 멀리 하는 것이 사람의 영광이거늘”(잠 20:3), “노하는 자는 다툼을 일으키고 분하여 하는 자는 범죄함이 많으니라”(잠 29:22).

그리스도인에게 있어서 다툼과 분노의 기준은 하나님의 영광이 관련된 부분에 한정되어야 하며(요 2:15-17), “분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말라”는 원칙은 지켜져야 한다. 하루의 짧은 시간이라도 분노의 올바른 동기를 표현하고 내포된 거룩한 목적을 완수해야 하기 때문이다.²⁶⁴⁾

잠언 29장 22-27절에 문제아 유형을 소개하고 있는데 화를 잘 내는 사람(22절), 교만한 사람(23절), 도둑(24절), 사람을 두려워하는 자(25절)을 소개하고 있다.²⁶⁵⁾ 특히 22절에 화를 잘 내는 사람은 분노에 내포된 활동적인 에너지를 분노로 격동하여 다툼

262) 김정우, *잠언*, 545.

263) Henry, *잠언*, 192.

264) Charles Bridges, *잠언 하권(Proverbs)*, 차성구 역 (서울: 크리스찬서적, 1997), 494.

265) 김정우, *잠언*, 765.

하는 것이요, 매우 사소한 문제로 다툼을 일으키는 사람이다(딤후 6:4, 딤후 2:23-2). 사소한 문제들은 조금만 참고 신중하게 생각하면 만족스럽게 설명될 수 있음에도 분노를 극복하려 노력하지 않고 감정에 얽매어 많은 범죄를 유발한다. 또한 순간적인 폭발로 살인을 범한 자들이 있다(삼상 18:9-10, 22:3-19, 마2:16, 행 7:54-59; 12:19).²⁶⁶⁾

다툼의 시작은 방축에서 물이 새는 것과 같다고 한다(잠 17:14). 사람들의 싸움은 사소한 것에서 시작하지만 싸움이 커지면 ‘땀이 터지는 것’과 같이 무더운 파괴력을 발휘하게 된다. 땀은 많은 양의 물을 가둘 수 있지만 수문을 열고 많은 양의 물을 일시에 방류하면 홍수를 유발시킨다. 그와 같이 다툼이 시작되면 수많은 인명을 살상을 일으키기도 하며(삿 12:1-6, 삼하 2:14-17), 심지어는 한 나라의 파멸을 불러오기도 한다(대하 10:14-16, 13:17, 25:17-24). 그러므로 싸움이 일어나기 전에 시비를 그칠 것을 명령한다(잠 17:14).²⁶⁷⁾

그리스도인은 다툼을 일으키기보다 시비를 그치게 해야 한다. 굳어있는 마음을 풀어주고 분노가 치밀어 오르더라도 억제하며 화평을 이루기 위해 노력해야 한다(창 13:7-9, 전 10:4). 사랑을 입은 자녀 같이 하나님을 본받는 자가 되고 사랑 가운데서 행하기(엡 5:1-2)를 위해 노력해야 한다.²⁶⁸⁾

미련한 사람은 언제든지 다툼 준비를 갖추고, 모욕을 당하면 분개하고, 명예와 권리를 지키기 위해서는 조금도 양보하려고 하지 않고 교만하고 절제심이 없는 자이다. 그러나 지혜로운 자는 자신의 행동을 자제하고 논쟁을 그치고, 잘못을 용서하며 다투었던 자들과 화해한다. 아브라함이 다툼을 멀리하고 양보하며 몸을 굽히고 평화를 위해서 자신의 요구를 그만두었던 것은 지혜로운 일이었다. 그러므로 그리스도인은 아무리 분노가 일어나더라도 화평을 이루기 위해 노력해야 함을 교훈하는 것이다(창 13:8).²⁶⁹⁾

그러므로 시비를 처음부터 그치고 화목해야 한다. 화가 나서 던진 한 마디, 기분 나빠서 한 비난, 화가 나서 한 어떤 요구나 앙심의 말 한마디는 싸움을 일으키는 요인이 된다. 그것은 마치 물이 조금 새면 그 틈새는 더 벌어지고 결국 더욱 거세져서

266) Bridges, *잠언 하권*, 494-495.

267) Ibid., 488.

268) Ibid., 386.

269) Henry, *잠언*, 354.

막을 수 없게 되는 것과 같다.²⁷⁰⁾

이삭은 블레셋 사람들이 계속해서 화를 돋우었으나 끝까지 평정을 유지하여 그들과의 싸움을 멀리하였다(창 26:17-31). 예레미야 선지자는 자신이 분노를 발하는 것을 방지하기 위해 “자기 길을 갔다”(렘 28:11). “과격할 말”을 들어도 “유순한 대답”을 하고, 성난 사람과는 어느 정도 거리를 유지하는 것이 지혜로운 자의 처사인 것이다.²⁷¹⁾

세베대의 두 아들이 예수님의 좌우에서 영광을 얻고자 원하였을 때, 나머지 열 제자는 분히 여겼다. 만일 예수님이 중재하지 않았더라면 심각한 결과가 일어났을지 모르는 일이다(마 20:24). 아브라함은 롯과의 다툼을 자진해서 피하였으므로 더 이상 문제가 발생하지 않았다(창 13:8-9). 그러나 바울과 바나바는 피차 양보하지 않았기 때문에 갈라서게(행 15:39) 되었다.²⁷²⁾

제 7 절 부드러운 말을 하라

잠언 10-29장의 내용 가운데 20% 정도 말에 대해서 다룬다. 이것은 지혜자들이 말을 얼마나 중요하게 생각했는지를 보여준다. 지혜자들은 말에는 어떤 힘과 영향력을 지니고 있다고 믿고, 언제 말하고 언제 침묵할 것인지? 그리고 선한 목적을 위하여 말의 달인이 되고자 하였다. 그래서 “시의적절한 말“을 높이 평가하고(잠 15:23), 부드러운 대답은 분노를 쉬게 한다(잠언 15:1).²⁷³⁾

부드러운 대답은 상대방의 분노를 가라앉혀 갈등을 해소해 주는 물과 같다. 그러나 어리석은 사람들은 쉽게 화내고 이웃 사람들을 비난하고 자신의 정당성을 밝히기 위해 안간힘을 쓴다.²⁷⁴⁾ ‘자신의 분을 삭이지 못하고 뱉어내는 어리석은 자의 분노의 대답은 상대방의 노를 격동시켜서 모든 대화를 그르칠 수 있다. 이들은 자신의 분노를 활화산처럼 모두 다 폭발시키고(잠 17:14, 29:11), 남의 말꼬리를 잡고 늘어지며, 하고 싶은 말을 거침없이 한다. 뿐만 아니라 자신이 ‘성내는 것이 합당하다’(욘 4:9)고

270) Ibid., 309-310.

271) Bridges, *잠언 하권*, 70-71.

272) Ibid, 489.

273) Roland E. Murphy, *잠언(Proverbs)*, 박문재 역 (서울: 도서출판 솔로몬, 2001), 411-412.

274) 이상근, *잠언* (서울: 성등사, 1996), 104-105.

여긴다.²⁷⁵⁾

지혜자에게 있어 가장 큰 대적은 분노를 ‘끌어 오르게 하는 말’이다. 분노를 끌어 오르게 하는 말은 인간관계를 깨는 원인이 된다. 지혜자는 깊이 생각하고 말하기 때문에 늘 적절한 말을 하고, 생각을 깊이 하여, 아름답게 표현하는 사람이다.²⁷⁶⁾

사사기 13장에 보면 마노아의 아내는 임신하지 못하여 아이를 낳지 못했다(삿 13:2) 여호와와 사자가 나타나 아이를 낳을 것을 말하며 포도주나 독주 그리고 부정한 것을 먹지 말라. 그리고 아이를 낳으면 나실인으로 살아야 함을 예언한다(3-5절). 아내의 이야기를 듣고는 마노아가 기도한다. 하나님께서는 마노아의 기도를 들으셨으면 서도 또 다시 마노아의 아내에게 나타난다(삿 13:8-9). 마노아의 아내는 6절에 마노아에게 하는 말 속에서 이미 자기에게 나타난 그가 “하나님의 사자의 용모 같았다”고 말하였지만 마노아는 “여호와와 사자”인 줄을 금방 알아보지 못하고 번제를 드리고자 한다. 또한 마노아는 하나님의 사자인 것을 알고는 “하나님을 보았으니 반드시 죽으리로다”(삿 13:22)고 하는 반면, 그 아내는 “여호와께서 우리를 죽이려 하셨더라면 우리 손에서 번제와 소제를 받지 아니하셨을 것이요 이 모든 일을 보이지 아니하셨을 것이며 이제 이런 말씀도 우리에게 이르지 아니하셨으리이다”(삿 13:23)고 한다. 즉 마노아의 아내는 남편이 더욱 굳은 믿음을 갖도록 부드러운 말로 뒷받침하였다.

나아만의 종들은 나아만이 냉철한 이성을 되찾게 하였다.²⁷⁷⁾ 사사 시드온은 미디안 전쟁에 자기들을 부르지 않았다고 분노한 에브라임 사람들에게 “에브라임의 꿀물 포도가 아비에셀의 말물 포도보다 낫지 아니하냐?”고 겸손히 말함으로써 그들의 분노를 가라앉혔다(삿 8:1-3).

바울은 칼로 자살하려던 간수를 말리고 그에게 복음을 전하였다. 갈라디아 교인들에게는 범죄한 자를 온유한 심령으로 바로잡으라고 교훈하였고(갈 6:1), 또 디모데에게 거역하는 자를 온유함으로 징계하라고 교훈하였다(딤후 2:25).

반면에 입다가 거칠게 대답을 하자 나쁜 결과가 초래되었다(삿 12:1-6). 뿐만 아니라 다윗의 요청을 거절하고 그의 종들을 모욕했던 나발의 과격한 말은 다윗을 격노케 하였다. 그러나 지혜로운 그의 아내 아비가일은의 겸손한 사과와 한 마디로 남편

275) Bridges, *잠언 상권*, 360.

276) 김정우, *잠언*, 456.

277) Bridges, *잠언 하권*, 395.

나팔의 생명을 구하였다(삼상 25:10-11; 23-41). 또 르호보암의 포박한 말은 백성들을 매우 노하게 만들었고 그 결과 이스라엘 왕국은 둘로 분열되었다(왕상 12:13-14).

감정이 담긴 말을 하기보다 온유하게 말, 이성적인 말은 더 잘 받아들여진다. 그러나 과격한 말들, ‘라가’라고 하는 등 욕을 담거나 상대방의 약점이나 학력 등 체면을 손상시키는 말은 사람들의 분노를 부채질할 뿐이다.²⁷⁸⁾

그러므로 지혜로운 자는 즉각적으로 감정을 드러내지 않는다. 차분한 마음으로 모욕을 참고²⁷⁹⁾ “누추함과 어리석은 말이나 희롱하는 말”과(엡 5:4), 분노와 험담과 무자비함이 뒤섞인 말을 삼가야 한다. 말을 아낄 줄 아는 지혜는 귀한 가치를 지니고 있으므로 계발해야 할 덕목인 것이다.²⁸⁰⁾

제 8 절 원수를 갚지 말고 용서하라

1. 그리스도인으로서 해야 할 도리: 원수사랑

구약에 율법의 보상 원칙과 별도로 원수에 대한 자의적 보복 행위는 율법적으로나 윤리적으로 금지되어 있다(레 19:18; 잠 20:22, 24:29). 그 이유는 격앙된 감정에 치우쳐 복수의 악순환이 생길 것을 염려한 때문이다. 레위기 19장 18절은 “원수를 갚지 말며 동포를 원망하지 말며 이웃 사랑하기를 네 몸과 같이 하라. 나는 여호와니라”고 하였다. 마음으로 누군가를 미워하게 될 때, 그 안에 있는 감정이 끓어 분노에 찬 복수 행위를 하는 것을 금하고²⁸¹⁾ 미움과 원한과 복수심을 버리고 하나님께서 거룩하신 것처럼 거룩해져야 한다고 가르친다(레 19:2).²⁸²⁾ 뿐만 아니라 복수하는 것을 하나님의 권한으로 인정하는 방향으로 해결책을 모색하라는 것이다.²⁸³⁾

예수는 제자들에게 저주를 축복으로 갚으라고 하신다(마 5:38-48, 눅 6:27-32). 예수의 윤리는 세상의 상식을 비웃는 윤리가 아니라 하나님 나라의 새로운 공동체를

278) Henry, *잠언*, 262.

279) 김정우, *잠언*, 758.

280) Bridges, *잠언 하권*, 475-477.

281) Samuel E. Balentine, *레위기(Leviticus)*, 조용식 역 (서울: 한국장로교출판사, 2011), 261.

282) Jacques Buchhold, *완전한 자유 용서(Pardon et l'oubli)*, 채화석 역 (서울: 국제제자훈련원, 2010), 125-126.

283) 차정식, *로마서 II* (서울: 대한기독교서회, 1999), 307.

염두에 둔 윤리다. 이해타산하고, 뺨 한 대를 맞으면 몇 대로 복수하는 자세로는 원수를 도무지 사랑할 수 없다. 오른 뺨을 치는 행위는 손등으로 내리치는 모욕적인 행위지만²⁸⁴⁾ 예수께서는 원수까지 포함하는 사랑(눅 6:27-28)과 원수까지 사랑하는 사랑의 자세와 실례(눅 6:29-30)를 황금률(눅 6:31)과 연결시킨다.²⁸⁵⁾

원수는 그리스도인을 “미워하고, 멀리하고, 욕하고, 이름을 악하다 하여 버리는”(눅 6:22) 사람들로 “원수”, “미워하는 자”, “저주하는 자”, “모욕하는 자” 같은 박해자들로 나타난다.²⁸⁶⁾

이런 원수들을 사랑해야 하는 이유는 우리의 구원이 하나님께서 노하기를 더디하신 은혜에 근거(시 103:8, 벰후 3:15)한다는 사실이다. 바울은 “사랑을 입은 자녀같이 하나님을 본받는 자가 되고, 사랑 가운데서 행(엡 5:1-2)하기를 노력할 때²⁸⁷⁾ 하나님으로부터 이 땅에서 신령한 즐거움을 보장 받으며(마 5:5), 하나님의 자녀라는 신분을 확인하는 증거가 되는 것이다(마 5:9).²⁸⁸⁾

예수께서 이런 원수들을 어떻게 사랑할 수 있는지를 구체적으로 가르친다. 너희 원수를 사랑하라(눅 6:35a). 너희 원수를 선대하라(눅 6:35b). 아무 것도 바라지 말고 꾸어 주라(눅 6:35c)고 하신다.²⁸⁹⁾ 뿐만 아니라 우리에게 피해를 준 자들에게 대하여 인자하게 하고, 원수를 사랑하되 추상적인 사랑에서 벗어나 매우 구체적이고 실천적인 행동을 하라는 것이다.²⁹⁰⁾

그리스도께서 ‘원수를 사랑하라’는 어려운 의무를 우리에게 권하시는 이유는 사랑하는 자들을 사랑하는 것은 보통 사람들이 다 하는 일로 이웃을 능가하고, 세상 사람들이 생각지도 못하는 더 훌륭하고 뛰어난 일, 도덕 원칙으로는 감히 바라 볼 수 없는 일을 하는 것이 참다운 그리스도인의 모습임을 보여주시는 것이다.²⁹¹⁾

284) Richard B. Hays, *신약의 윤리적 비전(The Moral Vision of the New Testament)*, 유승원 역 (서울: IVP, 2002), 499.

285) 목회와 신학편집부, *누가복음 어떻게 설교할 것인가?* (서울: 두란노 아카데미, 2007), 190-191.

286) 김득중, *누가복음 I* (서울: 기독교서회, 1993), 353.

287) 추부길, *작은 천국을 찾아라* (서울: 모스트커뮤니케이션, 1995), 184.

288) Bridges, *잠언 상권*, 366.

289) Darrell L. Bock, *누가복음 1 (The Gospel of Luke 1)*, 신지철 역 (서울: 부흥과 개혁사, 2013), 866.

290) Buchhold, *완전한 자유 용서*, 139-140.

291) Matthew Henry, *마가복음 누가복음(Matthew Henry's Commentary: Mark and Luke)*,

원수 갚는 것에 대해 바울은 “내 사랑하는 자들아 너희가 친히 원수를 갚지 말고 진노하심에 맡기라 기록되었으되 원수 갚는 것이 내게 있으니 내가 갚으리라고 주께서 말씀하시니라”(롬 12:19)고 권면한다. 그러면서 바울은 잠언 25장 21-22절을 인용하여 ‘원수가 주리거든’ 원수가 곤경에 처할 때 그의 필요를 채우라고 한다.²⁹²⁾

2. 어디까지 용서해야 하는가?

성경은 원수를 사랑할 뿐 아니라 용서할 것을 가르친다. 용서란 어떤 일로 인하여 그 일이 있게 한 사람도 마음의 평화를 얻지 못하고 살아왔다는 공감을 전제로 한다.²⁹³⁾ 용서란 당신에게 상처를 준 사람을 더 이상 당신에게 빛진 자로 여기지 않는 것이다. 마치 잘못을 범하지 않았던 것처럼 대하여 악의를 품거나 불친절하게 대하지 않을 것을 약속하며 그 문제를 잊어버리고 덮어버리는 것을 의미한다.²⁹⁴⁾ 용서는 하나님과 관련해서는 죄인들의 허물과 죄를 용납하고 없애는 것 뿐 아니라 그 용서의 대상을 완전히 새롭게 하여 의로운 상태로 만드는 것까지를 포함한 하나님의 거룩한 구원 행동을 가리키는 말이다(창 18:24, 롬 3:25).²⁹⁵⁾

구약 시대부터 여호와께서는 ‘용서의 하나님’(느 9:19), ‘너그럽게 용서하시는’(사 55:7)으로 계시되었다. 하나님은 ‘그를 경외하며’(시 103:11-12), ‘죄악을 버리고자 자복하는 자’(시 32:1-7)의 ‘모든 허물을’(시 103:3) ‘동이 서에서 먼 것같이 우리 죄과를 우리에게서 멀리 옮겨주시는’(시 103:12) 분이시다.²⁹⁶⁾ 또한 하나님께서는 우리의 죄를 ‘도말하시고’ 우리의 죄를 더 기억하지 않는 분으로 용서를 통해 거리감을 없애버리시고(사 43:25) 교체할 수 있는 길을 열어주시는 것이다. ²⁹⁷⁾

용서는 부채의 완전한 탕감과 같은 것이다. 골로새서 2장 13-14절에 예수님께서 갈보리 십자가에서 못 박히심으로 우리의 죄 값을 ‘완전하게 치르신 것’을 말한다. 그

박문재 역(서울: 크리스찬 다이제스트, 2006), 516.

292) Ibid, 308.

293) 이재용, *용서, 나를 위한 선택* (서울: 북랩, 2016), 248-255.

294) Albert Barnes, *마태복음 마가복음(Matthew Mark)*, 정중은 역 (서울: 크리스찬서적, 1995), 394.

295) *Life Bible Dictionary*, (서울, 생명의말씀사, 2006), 823-824.

296) Buchhold, *완전한 자유 용서*, 105.

297) Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노*, 142-143.

러므로 인간의 용서의 토대는 하나님의 용서를 개인적으로 받아들이는데 있다.²⁹⁸⁾

마태복음 18장 21절 이하에 예수님과 제자들 사이에 있었던 용서 횟수에 대한 토론이 나온다. 베드로가 “주여 형제가 내게 죄를 범하면 몇 번이나 용서하여 주리이까?” 유대인들은 사람을 세 번 까지 용서하며 네 번째는 용서하지 말 것을 가르쳤지만 베드로에게 가능한 횟수는 7번이었다.

그러나 예수님은 일곱 번의 일흔 번 이라도 용서해 주라고 말씀하신다(마 18:22). 490번까지는 용서해주고 491번째는 용서를 하지 않아도 되는 것인가? 예수님의 횟수의 문제가 아니라 태도를 말씀하고 있다. 우리가 용서를 하는데 그 횟수를 제한하지 말아야 한다는 의미이다. 형제가 우리에게 잘못을 범하고 그때마다 용서를 구한다면 그들을 용서해 주어야 하나. 용서를 구하는 것은 죄를 지은 자의 의무이지만, 우리의 의무는 용서하고 형제로서 대하는 것이다.²⁹⁹⁾

용서해야 하는 이유는? 우리의 죄가 너무나 크지만 하나님께서 그 죄를 값없이 용서해 주셨기 때문이다.³⁰⁰⁾ “너희가 사람의 과실을 용서하면 너희 천부께서도 너희 과실을 용서하시려니와 너희가 사람의 과실을 용서하지 아니하면 너희 아버지께서도 너희 과실을 용서하지 아니하시리라”(마 6:14-15)고 하셨다.

요셉은 형들을 탓하지 않고 그들의 잘못을 다른 사람들에게 말설치도 않았으며 그것을 마음에 두고 곰곰이 생각하지도 않고 형들을 용서했다(창 45:1-5, 15).³⁰¹⁾ 그리스도인이 용서하는 최우선적인 동기는 용서의 하나님을 닮고자 하는데 있어야 한다. 크리스토폴은 이 과정을 ‘자기 절제의 정수’라고 말한다.³⁰²⁾

바울은 에베소서 4장 17절에서 “주 안에서”라는 말로 시작하여 “주 안에서” 용서(엡 4:32)하라고 권면한다. 에베소서 4장 31절에는 “너희는 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 훼방하는 것을 모든 악의와 함께 버리라”고 명한다. *πασα*(=모든)는 버려야 할 목록 5가지를 말한다. *πικρία*(=악독)은 이미 지나간 것에 대해 원한을 품고 있는 강박한 마음을(롬 3:14, 행 8:23), *θυμὸς*(=노함), *ὀργή*(=분냄) 전자는 첫 번째

298) Sandra D. Wilson, *알콜중독상담(Counseling adult children of alcoholics)*, 이관직 역(서울: 두란노, 1996), 342.

299) Barnes, *마태복음, 마가복음*, 394-395.

300) Ibid., 397.

301) Lahaye and Phillips, *아름다운 분노*, 196.

302) Buchhold, *완전한 자유 용서*, 116.

폭발을(고후 12:20) 후자는 격렬한 적대감의 보다 안정된 감정을 나타낸다(딤후전 2:8, 약 1:19-20). **κραυγή**(=떠드는 것)은 화가 나서 고통치고 자제력이 부족한 것을 암시하고, **βλασφημία**(=훼방하는 것)는 다른 사람을 비방하고 모욕하는 것을 가리킨다(골 3:8, 막 7:22, 딤후전 6:4). 이 다섯 가지를 요약하는 **κακία**(악의)는 자신의 이웃에게 해를 끼치려고 하는 어떤 태도나 행동을 포함한다.³⁰³⁾

분노하는 것은 그리스도인 삶 안에서는 뿌리 뽑혀져야만 하는 행위로 바울은 “서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님께서 그리스도 안에서 너희를 용서하심 같이 하라.”고 권면한다(엡 4:32). 다른 사람들의 필요에 동정하는 것은 불쌍히 여기는 진수이며, **‘χαριζόμενοι’**는 ‘은혜를 베풀다’라는 일반적인 의미보다 오히려 “용서하는 것”이라는 구체적인 의미를 지니고 있다(골 2:13; 3:12; 고후 2:7, 10; 12:13). “누가 누구에게 불만이 있거든 서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 너희를 용서하신 것 같이 너희도 그리하라”고 한다(골 3:13). 마치 그리스도께서 **‘προσφοράν καὶ θυσίαν’**(제물과 생축)으로, **‘εἰς ὁσμὴν εὐωδίας’**(향기로운) 하나님을 기쁘시게 하는 희생제물의 제사를 드림으로 서로를 향한 사랑함의 삶을 살았던 것처럼이다.³⁰⁴⁾

배운 바를 행하지 않으면 바뀔 수 없다(빌 4:9). 바울은 달음질하는 자의 비유를 사용해서 우리의 약점들을 극복하고 적절한 기술을 터득하며 원하는 행동을 자연스럽게 만들 길을 찾아야 한다고 가르친다(고전 9:24-27, 빌 3:14, 벴후 1:4-8). 혀를 통제하고 예수님의 본을 생각하고 순복해야 하며, 분을 참을 수 있고, 하나님께서 용서해 주신 것처럼 용서할 수 있게 기도해야 한다. 또한 하나님의 도우심을 얻어 충실하게 그리스도와 같은 성품을 개발해야 함을 강조한다.³⁰⁵⁾

바울은 “그리스도께서 너희를 사랑하신 것같이 너희도 사랑 가운데서 행하라”(엡 5:2)고 명령한다. 이것은 기독교적인 사랑 안에서 복음이다. 우리가 서로 사랑과 용서의 삶을 살아야 하는 이유는 평화주의이기 때문이 아니라 그리스도께서 인간들을 위해 십자가에서 스스로 죽으시도록 뜻하신 하나님에 대한 단순한 순종이다.³⁰⁶⁾ 우리는 그리스도가 십자가상에서 보인 죽음의 행위를 결코 모방할 수 없지만 그 사랑을 행하

303) Lincoln, *에베소서*, 608-610.

304) Ibid., 610-616.

305) Ken Sande, *화평하게 하는 자(The Peace Maker)*, 신대현 역 (서울: 도서출판 피스메이커, 2011), 177.

306) Hays, *신약의 윤리적 비전*, 524.

도록 요구받고 있다.³⁰⁷⁾

307) 박창건, *예배소서*, 172-174.

제 5 장

분노대처에 대한 심리학적 방법들

제 1 절 Gary Chapman이 제시한 분노대처법

1. 화가 난 사실을 인정하라

분노에 효과적으로 대처하기 위해서 자신이 화가 났다는 사실과 무엇인가 잘못된 방향으로 가고 있다는 것을 인정하고 하나님께 고백하고 식구들에게 시인해야 한다.³⁰⁸⁾ 흔히 그리스도인들은 분노를 죄라고 배웠기 때문에 자신의 분노를 인정하는 것은 곧 죄를 짓는 일이라고 생각하여 자신이 화났다는 사실을 인정하지 않으려 한다. 그러나 분노는 인간성의 한 부분이고 하나님께서도 분노하셨다는 사실을 알아야 한다. 바울의 ”분을 내어도 죄를 짓지 말라“(엡 4:26)고 한 말씀은 ”분노하지 말라“가 아니라 분노하더라도 죄를 짓지 말라고 하였다.³⁰⁹⁾ 그러므로 자신이나 상대방을 정죄하지 않고 분노할 권리가 있음을 인정해야 한다. 서로 분노할 권리를 주는 것은 분노를 긍정적으로 다루는 법을 배우는 시발점이다.³¹⁰⁾

2. 즉각적인 반응을 자제하라

화가 난다고 해서 ‘기분 내키는 대로’ 말이나 파괴적인 행동을 하지 말아야 한다. 말이나 몸으로 화풀이 하거나 뒤로 물러서서 침묵하는 두 가지 파괴적인 반응을 자제

308) Gary Chapman, *십대를 위한 5가지 사랑의 언어(The Five Love Languages of Teenagers)*, 장동숙 역 (서울: 생명의말씀사, 2011), 184.

309) Chapman, *사랑의 또 다른 얼굴, 분노*, 48.

310) Ibid., 162.

해야 한다.³¹¹⁾ 사람들은 분노를 제대로 다루는 법을 배우지 못한 부모나 자신에게 영향을 준 사람들을 통해 분노하는 방법을 배웠다. 이런 통제되지 못한 분노는 상처와 파괴만을 줄 뿐이다. 솔로몬은 ”어리석은 자는 그 노를 다 드러내어도 지혜로운 자는 그 노를 억제한다“(잠 29:11), “슬기로운 사람은 노하기를 더디 한다“(잠 19:11). “노하기를 속히 하는 자는 어리석은 일을 행한다“(잠 14:17)고 하였다. 또한 화가 난다고 그 화를 말로 풀어버리면 평생 후회할 말을 남기고, 즉각적인 반응함으로 후회하고 불행하게 되는 경우가 많다. 그러므로 화가 나면 아무 말이나 행동을 하지 말고 먼저 1에서 10까지, 혹은 100까지, 혹은 더 세어보라. 분노에 반응하는 시간을 늦추다 보면 마음에 붙은 불이 가라앉을 것이다. 또한 지금 ”화가 났지만 폭발하고 싶지 않음으로 ‘타임아웃’을 할 수도 있다“. 이 말은 감정 표출을 시간을 갖고 건설적인 방법으로 분노의 상황을 해결해 나갈 수 있게 한다. ³¹²⁾

3. 분노의 원인에 초점을 맞추라

분노의 원인에 초점을 맞추려면 내가 지금 ‘누구에게 화가 났는지’ 알아야 한다. 그리고 ‘그 사람의 죄는 무엇인지? 어떤 잘못을 했는지 알아야 한다’. 또한 중대한 잘못과 사소한 문제에 똑같이 반응하는 것은 잘못이다. 문제의 심각성에 따라 자신이 화난 원인을 1에서 10까지 등급을 매기는 것은 사실을 바로 보는데 도움이 된다. 더욱이 자신을 화나게 한 사람과 등급에 따라 이야기를 하다보면 정신적으로, 감정적으로 분노를 바르게 처리할 준비를 하게 된다.³¹³⁾

4. 어떻게 반응할지를 결정하라

분노의 원인에 초점을 맞춘 후 선택할 수 있는 행동 즉 자신이 어떤 행동을 할 수 있는지 질문해야 한다. ‘문제를 해결하는데 긍정적인가?’와 ‘그 사람에 대한 사랑으로 하는 것인가?’이다. ‘잘못을 처리하고 관계를 개선하는데 도움이 되는 행동인가?’

311) Ibid., 65.

312) Ibid., 49-51.

313) Ibid., 51-53.

‘지금 내가 화를 내는 사람에게 가장 좋은 행동인가?’를 생각해야 한다. 그리스도인은 두 가지 대처 방법을 선택할 수 있다. 사랑으로 대면하는 방법과 분노를 하나님께 풀어 놓는 방법을 선택하는 것이다. 후자의 경우 복수는 항상 하나님께 속한 것이기에 복수할 권리를 포기하는 것이다(롬 12:19). 하나님께서 그 상황을 온전히 인식하신다는 것을 인정하고 정의 문제는 하나님께 맡기는 것이다. 분노 전체를 하나님의 손에 맡긴 후, 평소처럼 생활을 계속하면 된다. 그러나 분노를 해결하려고 노력하면서 잘못된 사람과 사랑으로 대면하는 것은 더욱 지혜로운 반응이다. “만일 형제가 죄를 범하거든 경계하고 회개하거든 용서하라. 만일 네게 죄를 얻고 …내가 회개하노라 하거든 용서하라”(눅17:3-4)고 하셨다. 경계한다는 것은 문제를 누군가 앞에 놓고 그 문제에 분명하게 주의를 집중하게 하는 것이다. 사랑으로 대면하기가 모든 사람에게 쉬운 일은 아니다. 그러나 화해의 관점에서 파괴적인 분노 방식을 사랑으로 대면하는 것은 매우 좋은 대처 방식이다.³¹⁴⁾

5. 화해를 선택하라

허물을 문제 삼지 않기로 했다면 결정을 하나님께 아뢰고 하나님의 도우심을 구해야 한다. 분노를 일으킨 그 사람을 의롭고 정의로우신 하나님께 맡기고 분노를 하나님께 풀어 놓아야 한다. 만일 잘못된 사람과 사랑으로 대면하기로 선택했다면 “형제들아 사람이 만일 무슨 범죄 한 일이 드러나거든 신령한 너희는 온유한 심령으로 그러한 자를 바로 잡고 네 자신을 돌아보아 너도 시험을 받을까 두려워하라”(갈6:1)는 말씀대로 부드럽게 대해야 한다.³¹⁵⁾

그리고 용서하라. 용서는 상대방의 잘못을 더 이상은 생각하지 않겠다는 약속이다.³¹⁶⁾ 상처를 털어내려고 애쓰는 용서는 사랑을 확인하는 하나의 과정이다. 바울은 “사랑은 악한 것을 생각하지 아니하며”라고 하였다(고전 13:5). 서로 존중과 신뢰분위기 가운데 사랑의 관계를 만들어 가야 한다.

화해를 선택하기 위해서는 상대가 어떤 말을 하든지 귀 기울여야 한다. 첫째, 귀

314) Ibid., 53-60.

315) Ibid., 61-62.

316) Ibid., 62.

를 기울이는 것이다. 둘째도, 셋째도 귀를 기울여야 한다. 분노한 사람에게 할 수 있는 최선의 방법은 귀를 기울이는 것이다. 이야기를 듣고 난 후 한 번 더 이야기 해달라고 하라. 두 번 듣고 난 후에도 그 상황을 확실히 알기 위해 질문하라. 반응하기 전에 세 번은 들어보라. 넷째는 분노한 사람의 난감한 처지를 이해하려고 애쓴 후 다섯째, 이해한 내용을 표현함으로써 상대방의 분노를 이해했을 뿐 아니라 비슷한 상황이라면 자신도 분노했을 것임을 이해하게 한다. 여섯째 상대방의 분노에 귀 기울이고, 이해한 바를 표현한 후 자신의 느낌을 표현할 때 문제를 긍정적으로 해결할 수 있게 된다. 일곱째는 자신의 잘못이 명백하다면 자신의 잘못을 고백하고 고쳐야 한다. 상대방의 분노가 풀리도록 도와줌으로 분노가 가라앉게 된다.³¹⁷⁾

분노가 해결된 후 상대방을 사랑한다는 것을 확인해 주라. 그러면 분노하게 된 사건이 둘 사이를 멀어지게 하는 것이 아니라는 사실을 알게 된다. 잘못을 저지른 것에 대한 고백과 회개 그리고 용서의 과정을 거치게 되면 분노가 가라앉게 되고 책임 있는 행동을 하게 된다. 오해해서 생긴 분노의 경우 사건의 자초지종을 들음으로 해결의 실마리를 찾게 된다. 결혼 생활에서 해결되지 않은 분노는 부부 사이를 갈라놓는다는 사실을 잊지 말아야 한다.³¹⁸⁾

제 2 절 Bernard Guerney, Jr., Mary C. Ortwein의 분노대처법

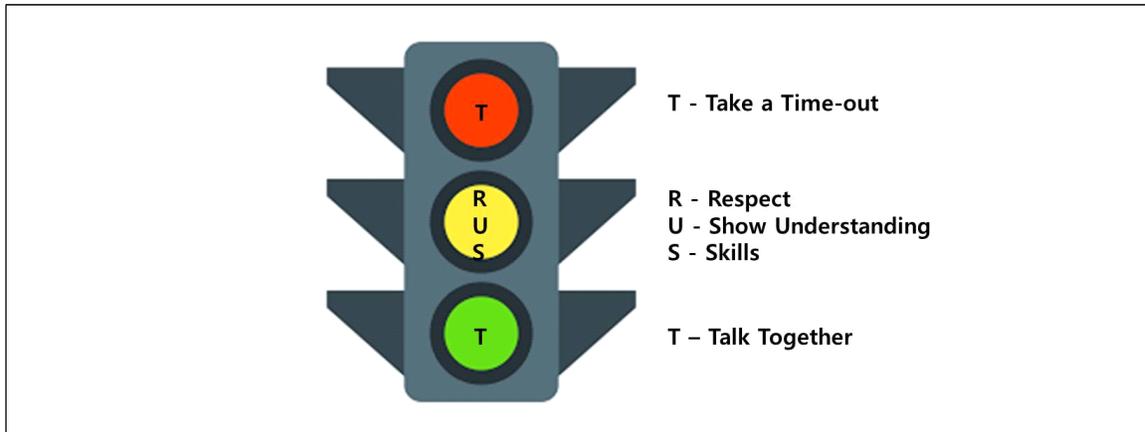
사랑의 대화기술은 Mastering the Milestones of Love Relationship Enhancement Series(MML) 교육의 한 부분으로 펜실베이니아 주립대학의 Bernard Guerney, Jr.와 Mary C. Ortwein에 의해 이론으로 체계화되었다. 이 대화기술은 미연방정부 산하 보건복지부가 권장하는 '관계향상' 모델 프로그램이 되었다. 「10가지 대화 기술」 가운데 갈등해결기술에서 갈등상황을 대처하기 위한 5가지 단계를 소개하고 있다. 논쟁처리를 하는데 있어서 믿음이란(TRUST) 단어가 논쟁을 처리하는데 기여함을 보여 준다 ³¹⁹⁾

317) Ibid., 235-243.

318) Ibid., 167-168.

319) Bernard Guerney, Jr. and Mary C. Ortwein, *사랑의 대화기술(Mastering the Milestones of Love Relationship Enhancement Series)*, KCCD 역 (KY: 2008), 35.

<표 1> 갈등해결의 시작³²⁰⁾



1. 타임아웃 하라(Take a Time Out)

타임아웃은 대화중에 한 사람 혹은 두 사람 모두가 화가 나서 더 이상 대화하기 어렵다고 판단될 때 혹은 상대가 듣기 싫은 논쟁을 계속할 때에 모욕을 주거나 최악의 상황을 만들지 않고서 상황을 떠나는 방법으로 “이건 중요하지만 저에게는 생각할 시간이 필요 합니다”라고 하거나 “매우 인상적이네요, 그것을 생각할 만한 시간이 필요해요”라고 말할 수 있다. 논의가 다시 시작되기 전 상황을 정리하고 분노를 중지시킬 수 있도록 적어도 30분은 혼자 시간을 보낼 수 있는 공간을 확보하고 ‘화를 다스리는 50가지 방법’을 사용하여 자신에게 맞는 것들을 선택하여 연습함으로써 자신의 분노에 대처해야 한다.³²¹⁾

320) Ibid., 43.

321) Ibid., 46.

<표 2> 화를 다스리는 50가지 방법³²²⁾

응급조치 (Do a Quick Fix)	다른 일에 집중하기 (Distract Yourself)	좋은 일 하기 (Create Something Good)
✓ 복식 호흡하기	✓ 재미있는 비디오보기	✓ 그림 그리기
✓ 근육의 긴장과 이완하기	✓ 아이들과 놀기	✓ 물감 칠하기
✓ 천천히 스트레칭하기	✓ 노래하기	✓ 해결책을 구체화하기
✓ 뭔가 재미있는 것 보기	✓ 악기 연주하기	✓ 식물 돌보기
✓ 평화로운 장소를 상상하기	✓ 책읽기	✓ 요리하기
✓ 오랫동안 뜨거운 목욕하기	✓ 춤추기	✓ 스크랩북 만들기
✓ 샤워하기	✓ 해야 할일 하기	✓ 고치기
✓ 따뜻한 스프(국) 먹기		
✓ 허브차 마시기		
✓ 뭔가 좋은 향 맡기		
✓ 애완 동물 쓰다듬기		
✓ 팔과 다리가 부드럽고 따뜻하게 된다고 상상하기		
화 발산하기 (Let it out)	운동 (Exercise)	보다 깊은 체험으로 (Go Deep)
✓ 감정 발산하기	✓ 걷기	✓ 결과에 대해 생각하기
✓ 소리 지르기	✓ 농구하기	✓ 해결책에 대해 생각하기
✓ 글쓰기	✓ 나무 자르기	✓ 기도하기
✓ 생각 날려 보내기	✓ 에어로빅하기	✓ 명상하기
✓ 잘 받아주는 친구와 대화하기	✓ 근력운동하기	✓ 스스로에게 이해심 보여주기
	✓ 청소하기	✓ 하늘을 바라보기
	✓ 수영하기	✓ 촛불을 바라보기
	✓ 활동적인 운동하기	✓ “내가 다르게 할 수 일이 무엇인가?” 라고 묻기

322) Ibid., 46.

2. 화가 났더라도 서로 존중하라(Respect, even if you are angry)

화가 난 경우에 누군가를 존중한다는 것은 매우 어려운 일이다. 그럼에도 불구하고 상호 존중하는 태도를 유지해야 한다, 서로 격한 감정을 유발시키는 특정한 단어 나 상황이 있는데³²³⁾ 존 가트맨 박사는 '사랑의 실험실'에서 관찰한 부부관계가 악화 되는 주된 원인으로 비난, 경멸, 자기방어 그리고 담쌓기로 이어지는 대화법에서 찾았다.³²⁴⁾

또한 상대방에게 화를 자극하는 말 즉 “항상(always)” 이나 “결코(never)” 등의 말을 피해야 한다. 항상 일어나거나 결코 일어나지 않는 일은 별로 없다. 상대방을 욕한다고 해서 도움이 되는 경우 또한 거의 없다. 그러므로 “게으르다”, “이기적이다”라는 상대방에게 상처가 될 만한 소리나 인신공격적인 표현은 피해야 한다.³²⁵⁾

또한 상대방과 어떻게 하면 존중을 서로 주고받을 수 있는지에 대해서 이야기 하고 서로 경청하며 이야기하는 동안 상대방을 귀한 손님을 대하듯이 존중하여 비난하거나 모욕을 주거나 자기변호나 담을 더 높이 쌓아 서로에 대한 존중을 잃어버리지 말아야 한다.³²⁶⁾

3. 이해하라(Show Understanding)

상대방이 화가 난 경우 상대방을 이해해 주는 것만큼 화를 줄일 수 있는 방법은 없다. 상대방의 분노의 이유를 알기 위해서는 왜 화가 났는지 이해해야 한다. 시시비비를 가리지 말고 상대방의 분노가 가라앉을 때 까지 인내하며 경청함으로 들어주어야 한다.³²⁷⁾ 경청해서 듣고, 이해한 내용을 상대방에게 피드백하는 과정을 통해 화가 조금씩 가라앉게 되고 평정을 찾게 된다. 이해하는 태도로 말미암아 상대방은 격했던 감정, 특히 화가 감소하게 된다.³²⁸⁾

323) Ibid., 35, 41.

324) 정정숙, 김충정, *마음을 움직이는 10가지 대화기술* (서울: 물푸레, 2016), 143.

325) Guerny and Ortwein, *사랑의 대화기술*, 16.

326) Ibid., 40-41.

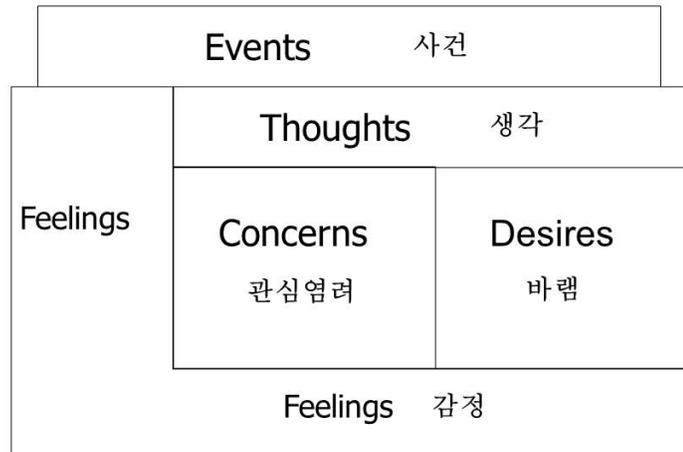
327) Ibid., 41.

328) 정정숙, 김충정, *마음을 움직이는 10가지 대화기술*, 145-146.

4. 대화 기술들을 사용하여 대화하라(Use your skills to talk)

상대를 판단하거나 공격하는 것은 상대로 하여금 방어벽을 만든다. 말다툼은 예고 없이 시작된다. 갈등을 야기 시켰던 문제들에 대해서 상대방의 감정을 건드리지 않고 좋았던 기억을 함께 나누는 것을 시작으로 대화의 기술들 즉 이해의 기술, 표현의 기술, 토의의 기술, 코칭기술 등을 사용하여 대화해야 한다.³²⁹⁾

<표 3> 경험의 도표³³⁰⁾



대화기술을 사용하여 대화를 할 때 우선 무슨 일이 있었는지 '사건(Event)'과 그 사건에 대한 당신의 의견을 이야기하는 것이 좋다. 그리고 당신이 가지고 있는 정보 즉 '생각(thoughts)'과 그 사건이나 문제에 대한 느낌을 말하라, 느낌은 보통 여러 겹으로 가장 표면에는 쉽게 말할 수 있는 느낌이 있고, 그 아래로는 보통 염려와 바람으로 연결되는 더 많은 느낌이 있다. '염려'는 문제와 관련되어 고심하는 것들이고, '바람'은 현재와 미래에서 발생하기를 원하는 것이다.³³¹⁾

329) Guerny and Ortwein, *사랑의 대화기술*, 41.

330) Ibid., 12.

331) Ibid.

5. 문제가 해결될 때 까지 이야기하라(Talk until you solve the problem)

타임아웃을 한 후 갈등을 덮어두지 말고 당신이 원하는 바를 구체적으로 함께 이야기해야 한다. 갈등은 덮어두면 얼마가지 않아 다른 '싸움'을 하는 모습을 발견하게 된다. 다툼을 피하기 위한 혼자만의 해결책은 두 사람이 서로 신뢰 안에서 성장하고 함께 문제를 해결할 수 있는 기회를 놓치게 된다. 그러나 불만과 불평 그리고 갈등상황을 해결하기 위해 대화기술을 사용하여 대화를 계속하다보면 의견의 불일치나 문제들을 조금씩 해결해 갈 수 있다.³³²⁾

만일 자신이 원하는 바를 이야기 하지 않는다면 상대방은 당신이 원하는 바를 알 수 없다. 그러므로 “난 당신이 ____을 해 주었으면 좋겠어요”라고 분명하게 말해야 한다. 왜냐하면 서로 간에 신뢰와 믿음을 쌓기 위해서는 대화를 통해 풀어나가는 것은 매우 중요한 방법이기 때문이다.³³³⁾

그러므로 비록 화가 났더라도 서로 존중으로 대화하면 양쪽 모두의 필요를 만족시킬 수 있으며, 서로 싸우지 않고 문제를 해결할 수 있는 방법을 모색할 수 있다. 의견의 불일치는 언제나 있기 마련이지만 서로 신뢰하는 분위기는 관계 속에서 더 이상 불만과 불평 그리고 마음의 높은 담을 허물고 사랑과 행복의 모습으로 살아가게 된다.

제 3 절 Albert Ellis의 분노대처법

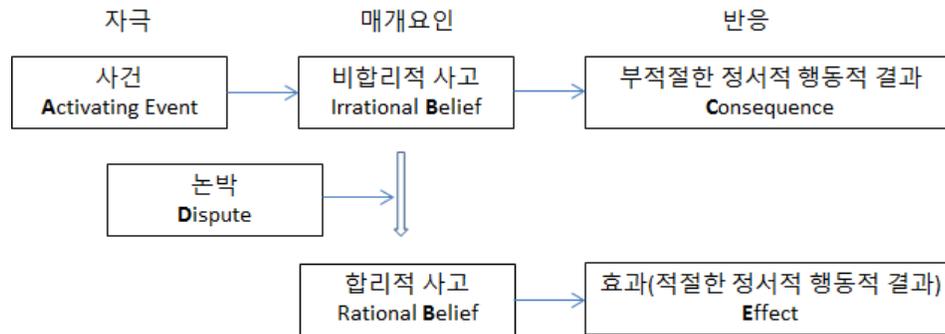
1. 엘리스의 ABCD 모델

1950년 대 후반 앨버트 엘리스(Albert Ellis)는 인지론적 입장에서 정서적 반응의 ABC라고 부를 수 있는 개념을 도입하였다.

332) Ibid., 42.

333) Ibid., 16.

<표 4> 엘리스의 ABCD 모델



<ABCDE 모형>

A(Activating Event): 선행사건

Activating Event는 선행 상황, 혹은 사건(사건의 촉발)을 말한다. 어떤 정서를 유발하는 사건이나 현상 또는 행위를 의미한다.³³⁴⁾

예) 시험에 떨어졌다든지, 실직, 여러 사람 앞에서 상사로부터 꾸지람을 들은 것과 같이 인간의 정서를 유발하는 어떤 선행 사건이나 행위를 의미한다. 이런 사건이 일어나면 우리는 기분이 나빠지고 심하면 화를 내거나 자신을 비난한다. ³³⁵⁾

B(Belief System): 신념체계

신념체계(A에 관해서 생각하거나 자신에게 말하는 내용)는 어떤 사건이나 행위 등과 같은 환경적 자극에 대해서 개인이 갖게 되는 태도 또는 사고방식을 가리킨다. 신념체계에는 합리적 신념과 비합리적 신념이 있다. 신경증이나 생활에 부적응을 보이는 사람들이 비합리적인 신념체계를 가지고 있다는 것을 의미한다.³³⁶⁾

엘리스는 비합리적 사고의 대표적인 특징으로 ‘나는 반드시’, ‘마땅히’, ‘당연히’, ‘언제나’ ‘결코’와 같은 극단적인 언어를 사용하는데 이런 말은 어떤 선호나 강력한 선택이 아니라 강요의 의미가 들어있는 말들³³⁷⁾이라고 한다.

334) Albert Ellis, *화가 날 때 읽는 책: 화내지 않고 사는 방법(How to live with and without anger)*, 홍경자 김선남 역 (서울: 학지사, 2002), 19.

335) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 188.

336) Ibid.

예) 단번에 합격해야 하는데 연속적으로 시험에 떨어지다니 나는 얼마나 무가치한 인간이다.

C(Consequences): 결과

신념체제에 따라 선행사건을 접했을 때 비합리적인 태도나 사고방식을 가지고 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적, 행동적 결과를 말한다. 비합리적인 사고방식을 지닌 사람들은 대개의 경우 지나친 불안, 원망, 비판, 죄책감 등과 같은 감정을 느끼고, 정신장애와 질환을 앓기 쉬우며, 주로 방어적 태세를 취하는 경향이 있다. 338)

예) 극심한 우울증과 자살 경향성을 보인다.

D(Dispute): 논박

자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고에 대해서 검토하게 하여 새롭고 적절한 것으로 바꾸어 주거나 비합리적인 신념을 논박하는 방법을 습득하게 해서 부정적인 결과를 초래하지 않도록 하는 것이다. 339)

예) ① 논리성: 시험은 단번에 합격해야 한다는 법이 어디 있는가? 그리고 연속적으로 시험에 실패한 사람은 무가치한 인간이라는 말로 일축할 수 있는가?

② 현실성: 이 세상의 모든 사람은 시험에 단번에 합격해야 하는가?

③ 효용성: 시험에 연속적으로 실패한 자신을 질책하고 자포자기를 하여 얻는 이익은 무엇인가?

E(Effect) : 효과

비합리적인 신념을 철저하게 논박함으로써 합리적인 신념으로 대체한 다음에 느끼게 되는 자기수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과를 지칭한다. 340)

337) Ruby M. Friesen and Deloss D. Friesen, *결혼상담(Counseling and Marriage)*, 김만풍 역 (서울: 두란노, 1996), 155.

338) 박성수, 김창대, 이숙영 공저, *상담심리학*, 188

339) Earl D. Wilson, *죄의식(Counseling and Guilt)*, 김창대 역 (서울: 두란노, 1995), 153.

340) Ellis, *화가 날 때 읽는 책*, 20.

논박을 통하여 이성적으로 생각하게 되는 인지적 효과와 바람직한 정서로 바뀌는 정서적 효과 및 바람직한 행동을 나타내는 행동적 효과의 세 가지가 있다.

예) ① 사고: 연속적이 시험의 실패가 몹시 부끄럽고 불편한 것은 사실이지만 그렇다고 해서 내가 반드시 무가치한 사람은 아니다. 나는 이 상황을 견디고 그런대로 살아갈 수 있다.

② 정서: 의기소침, 실망, 섭섭한 감정에서 벗어남.

③ 행동: 자학하지 않고 새로운 건설적인 계획을 짜게 됨.

F(Feeling) : 새로운 감정

이 이론은 논박의 결과로 비합리적인 신념이 합리적인 신념으로 새롭게 변한 감정이나 행동을 말한다.

2. 분노를 유발하는 비합리적인 신념: 촉발사건

분노가 단지 ‘발생했다’라고 생각하는 사람들은 매우 사소한 것에 대해서 왜 화가 나고 흥분하는지 이해하지 못한다. 사람들은 살아가면서 사랑 받기를 원하거나, 행복해지기를 원하거나(Hope), 기대와 욕구를 가지고 살아간다. 그러나 그 기대 중에 단순히 희망이 수준이 아닌 “반드시 ~이 되어야 한다.”는 당위성(Must)을 가진 기대도 있다. 원하는 것을 꼭 해야만 하고, 꼭 이루어져야만 한다는 당위적인 기대를 갖고 있다면 그것이 이루어지지 않을 때 분노의 감정이 일어나게 될 것이다.

건강한 기대는 희망적 기대지만, 당위적 기대는 고통을 만들어 내기도 한다. 그리고 당위적 기대는 결국 규칙으로 발전되고, 신념으로 강화되기도 한다.

분노가 어떻게 발전하는지 이해하지 않으면 쉽게 당황하고 통제하기 어려움으로 분노가 발생한다.

<표 5> 분노 사건 모델³⁴¹⁾

촉발사건 + 평가 → 경험 → 표현패턴 → 결과

촉발사건이란? 개인의 성장과정에서 터득한 자신, 타인, 심지어 세상이 어떻게 작동되는지에 대한 기대가 무엇인지에 따라 다르다. 대부분의 분노 사건(70%)는 ‘사랑하는’ 혹은 ‘좋아하는’ 사람과 관련이 있다.³⁴²⁾ 좋아했던 사람들이 원하지 않고 예상하지 못한 행동(갈등, 거절, 괴롭힘, 실망, 무시, 신체 학대 등)을 반복적으로 했을 때 촉발사고로 인한 분노가 발생한다. 스트레스 더하기 촉발사고는 분노이다.³⁴³⁾

촉발사고에는 “당신은 절대로 ... 을(를) 해서는 안 되고, 마땅히 ... 을(를) 해야 한다”는 인지적 당위(Should)적인 사고와 상대방이 자신의 규칙을 알고 있어야 하는데 그렇지 못해 합리적인 행동 규칙을 깨뜨려 피해를 입었다는 탓하기(Blamer) 사고가 있다. 이 두 가지 촉발사고는, 핵심신념으로 상대방이 잘못되었고 처벌받아 마땅하다는 인식을 갖고 있다.³⁴⁴⁾ 우리가 계속해서 화를 내고 있는 것은 좌절감을 느꼈던 그 생각이나 관점을 계속해서 간직하고 있기 때문에 분노하는 것이다.³⁴⁵⁾

가. 당위적 사고

우리 주변에서 일어나는 일에 대해 정서적으로 어떻게 반응하는가는 마음속의 생각에 달려있다. 우리는 원하는 것이 이루어지기를 위해 갖게 된 기대가 너무 당위적일 때에는 그것이 이루어지지 않게 되면 분노가 생긴다.³⁴⁶⁾ 당위적 사고는 당신이 갖고 있는 규칙에 따라 행동하는 사람은 옳고, 규칙을 어기는 사람은 잘못되었다고

341) Howard Kassinove and Raymond Chip Tafrate, *분노관리하기(Anger management : the complete treatment guidebook for practitioners)*, 채규만, 김민녀, 위지희 역 (서울: 학지사, 2016), 55.

342) Ibid., 57.

343) Mckay, Rogers, and Mckay, *분노의 기술*, 88.

344) Ibid., 87.

345) Ellis, *화가 날 때 읽는 책*, 74.

346) W. Robert Nay, *쿨하게 화내기(Taking Charge of Anger: Six Steps to Asserting Yourself without Losing Control)*, 박의순 역 (서울: 시그마프레스, 2015), 138.

생각하는 사고다. 당위적 기대가 강화되면 규칙이 된다. 그 규칙이 강화 되면 신념이 된다. 이런 신념은 마음 속 깊은 곳에 잠재되어 열망을 실현하는데 도움을 주기도 하고, 방해하기도 한다.³⁴⁷⁾ 당위적 사고에는 다섯 가지가 있다.

(1) 권리감의 오류(Entitlement Fallacy)

권리감의 오류는 욕망을 의무와 혼동한 오류다. “내가 어떤 것을 매우 많이 원하고 있기 때문에, 나는 반드시 그것을 가져야 한다“는 잘못된 믿음에 기초하고 있다. 그래서 ”내가 이만큼 무엇인가를 강력하게 원하는데, 당신은 거절할 권리가 없다“와 같은 강력한 권리감은 다른 사람에게 선택할 자유를 누리지 못하게 하고 관계에 손상을 준다.³⁴⁸⁾

(2) 공평함의 오류

이 오류는 법적, 계약적 규칙을 다양한 대인관계에 적용하여 사람들이 알고 이행하여야 할 올바르고 공평한 행동의 절대적 기준이 있다는 믿음이다. 공평함은 자기중심적인 사람인 경우 기분 내키는 대로 공평하거나 공평하지 않다고 해석할 수 있다.³⁴⁹⁾

(3) 변화의 오류

변화의 오류는 당신이 다른 사람의 행동을 통제할 수 있다는 가정에 기초한다. 그러나 당신의 요청에 따라 사람들이 변화할 때가 있는 것은 사실이지만 변화의 오류는 그저 충분한 압력을 가하기만 하면, 다른 사람들이 다르게 행동하도록 만들 수 있다는 믿음을 반영한다. 그러나 다른 사람이 변화하기를 기대하는 것은 좌절과 환멸만을 경험하게 될 것이다.³⁵⁰⁾

347) McKay, Rogers, and McKay, *분노의 기술*, 139-140.

348) Ibid., 142-143.

349) Ibid., 144-145.

(4) 조건부 가정(Conditional Assumptions)

조건부 가정은 삼단논법에 기초를 두고 있다, “만일 당신이 나를 사랑한다면, 퇴근 후에 나를 지하철에서 만나 운전해 줄거야”라거나 “네가 만일 나의 진정한 친구라면, 나의 일을 도와줄 것이다”라고 생각하는 것이다.

누군가를 사랑하고 아끼면서 그의 필요와 욕구를 채워 주지 못할 때도 있다. 그러나 다른 사람의 요구를 들어주지 못했다고 해서 무정한 사람은 아닌 것이다. 그리고 남을 배려한다고 해서 상대방의 모든 요구를 들어줄 의무가 있는 것은 아니다.³⁵¹⁾

(5) 표출의 오류

이 오류는 당신에게 상처를 주고 고통을 준 사람은 반드시 처벌받아야 한다는 믿음에 기초한다. “아이가 형편없는 점수를 받아 오면, 나는 너무 우울해져 화를 내는 것은 정당하다고 느끼는”³⁵²⁾ 오류다.

나. 탓하기 사고

심리학자 아론 벡(A. Beck)은 사람들이 보편적으로 갖고 있는 왜곡된 시각이 분노와 우울과 같은 감정을 만드는데 이런 시각을 인지왜곡이라고 말한다. 즉 우울한 사람들에게는 사고의 오류가 있어서 반대증거에도 불구하고 부정적 사고의 타당성에 대한 자신의 신념이 유지된다.³⁵³⁾ 그러나 사람들은 비현실적인 기대를 바꿈으로 분노의 빈도를 줄일 수 있다. 다음은 탓하기 사고의 종류이다.

(1) 흑백논리, 이분법적 사고(Absolutistic, Dichotomous Thinking)

350) Ibid., 147-148.

351) Ibid., 149.

352) Ibid., 151-153.

353) Beck, *우울증의 인지치료*, 29.

전부 아니면 전무라는 사고다. 모든 경험을 양극단의 범주 중 하나로 평가하는 경향에서 나타난다. 이를 테면 완벽하지 않으면 결함투성이고, 순결하지 않으면 불결하며, 성자가 아니면 죄인이라는 식이다.³⁵⁴⁾ 양극단적 사고라고도 한다.

“내 욕구에 맞지 않으면 틀리고, 맞으면 옳다.”

“이번 일은 모두 실패했어. 나는 제대로 하는 일이 하나도 없다. 그러므로 나는 실패자다.” “완전히 성공하지 못하면 실패한 것이다.”

(2) 의도 짐작하기(Assumed intent)

사람들이 느끼고 생각하는 방식에 대해 짐작하는 성향으로 독심이라고도 한다.³⁵⁵⁾ 즉 상대의 어떤 행동을 통해 의도를 넘겨 짐거나 그들의 동의나 근거 없이 결정한다.

“그 사람은 나를 미워해서, 내가 실패하도록 어떤 일도 할 수 있는 사람이다.”

“사람들은 왜 답장을 빨리하는 배려가 없을까? 아마도 나를 무시해서 그럴거야!”

(3) 과장과 축소(Magnification and Minimization)

어떤 사건의 중요성이나 정도를 심하게 왜곡하여 평가하는 오류를 말한다. ³⁵⁶⁾ 자신의 실수나 타인의 성공의 중요성을 과장해서 확대 해석하거나 자신의 잘한 일이나 타인의 실수는 축소하여 열등감에 빠질 수 있다.

“자녀들에게 소리를 지르다니 나는 나쁜 엄마다.”

(4) 비관적인 낙인

비관적인 낙인(욕하기, 악담하기, 어리석은 바보 같은, 가망 없는, 멍청이)으로 자기 자신을 공격하는 것은 좌절감을 증가시킬 뿐이며 문제를 규명하는데 필요한 에너

354) Mckay, Rogers and Mckay, *분노의 기술*, 30.

355) Friesen and Friesen, *결혼상담*, 157.

356) Beck, *우울증의 인지치료*, 30.

지와 자신감을 빼앗는 것이다.³⁵⁷⁾

“나는 실패자야”, “그는 성격이상자이다”, “망할 자식 같으니라고”

3. 비합리적 신념 논박하기

내 안에 분노를 일으키는 왜곡된 사고와 비현실적인 기대를 알았다면 이제는 합리적인 생각을 하는 것은 매우 중요하다. 대처 생각들은 분노를 효과적으로 관리하는데 도움이 된다. 대처사고가 우리의 생각을 진정시키고 공격적 반응에서 멀어지도록 유도하기 때문이다.³⁵⁸⁾

우리가 계속 화를 내고 있는 것은 우리에게 좌절감을 느끼게 했던 조건 때문이 아니라 처음 좌절감을 느꼈던 생각이나 관점을 계속해서 간직하고 있기 때문이다. 그러므로 분노의 감정과 행동으로 이끈 비합리적 신념을 바꾸기 위해 많은 연습과 노력을 해야 한다. 우리가 지난 비합리적인 태도나 행동이 자기 패배적이라는 것을 알고 있다 하더라도 이러한 사고를 효과적으로 반박하지 못하면 효과가 없다. 논박 지점에서 분노와 불안을 창출해내는 비합리적 신념을 꾸준히 반박하면 할수록 더 빨리 분노와 불안을 축출할 수 있게 된다.³⁵⁹⁾

제 4 절 Gary. R. Collins의 분노대처법

Gary. R. Collins 「뉴 크리스천 카운슬링」에서 분노 대처 방법을 다음과 같이 제안한다.

1. 분노를 인정하고 표현하라

자신이 화를 내고 있다는 사실을 인정해야 한다. 분노를 인정하는 것이 불안감을 줄 수는 있으나 분노는 하나님이 주신 감정 가운데 하나이며, 사람들은 분노를 자주

357) Nay, *쿨하게 화내기*, 148.

358) Mckay, Rogers, and Mckay, *분노의 기술*, 231.

359) Ellis, *화가 날 때 읽는 책*, 74-75.

통제할 수 없다는 사실을 알아야 한다. 분노 가운데 감추어진 감정들인 우울증, 신체적 증상들, 비탄에 빠짐, 험담함, 비협조적인 성향들, 성급함 혹은 유사한 행동들이 자신에게 있음을 인정해야 한다.³⁶⁰⁾

무엇이 나를 화나게 하는가? 내가 상처 받은 적이 있었나? 나를 위협하고 두려움과 열등감을 느끼게 하는 상황은 어떤 것들인가? 나는 나를 화나게 만드는 사람이나 상황에 대한 결과에 따라 급히 행동하고 있는가? 어떤 비현실적인 기대들을 가졌기 때문에 분노가 일어나게 된 것인가? 나를 화나게 하고 있는 사람을 포함하여 다른 사람들은 이런 상황을 어떻게 보고 있는가? 이 상황을 바라보는 또 다른 방법이 있는가? 나의 분노를 감소시킬 수단으로써 이 상황을 바꾸기 위해 내가 할 수 있는 것은 무엇이 있는가를 생각해야 한다.³⁶¹⁾

자신의 분노를 소리 지르거나, 발끈 화를 내거나, 베게를 두드리는 심리학적인 분노 표현 방법들은 분노를 더 증가시킨다. 그러므로 분노를 건설적인 방법인 운동을 하거나 취미활동 혹은 에너지의 방향을 바꾸는 무해한 방법을 사용해야 한다. 자신의 분노의 원인에 대해 솔직하게 인정하고 오해를 풀고 용서와 화해하기 위해 분노의 원인이 된 사람이 대화를 시도하고 방어적인 태도를 취해서는 안 된다.³⁶²⁾

2. 분노를 야기 시키는 상황들과 사람들을 피하라

좌절감이나 다루기 어려운 문제들을 직접 다루어야 유익한 경우도 있다. 그러나 불필요한 상황이나 사건 혹은 사람들을 피해야 하는 때도 있다. 성경은 “노를 품는 자와 사귀지 말며, 울분한 자와 동행하지 말지니 그 행위를 본받아서 네 영혼을 울무에 빠질까 두려움이니라”(잠언 22:24-25)고 말씀한다.³⁶³⁾ 왜냐하면 분노는 악하고 해로운 행동을 일으킬 수 있기 때문이다.

우리가 사고하는 방식은 우리가 느끼는 방식에 영향을 미친다. 따라서 우리의 감정을 변화시키기 위해서는 부정적인 생각을 하는 사고를 변화시키고³⁶⁴⁾ 분노를 야기

360) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 197-198.

361) Ibid., 199.

362) Ibid., 198.

363) Ibid., 202.

364) Ibid., 155-156.

시키는 상황들을 피하기 위해 의사소통, 갈등해결, 스트레스 관리 기술을 들에 대해서 배워야 한다. 그리고 자신의 생각과 원하는 것을 어떻게 말하고 감정을 표현할 수 있는지를 배우는 것은 매우 가치 있는 일이다. 왜냐하면 진실을 사랑 안에서 부드럽고 솔직하게 표현하기 위해 대화하는 법을 배울 때 분노는 감소되고 예방될 수 있다.³⁶⁵⁾

3. 분노의 방향을 선한 목적으로 바꾸라

마하트마 간디나 마르틴 루터 킹 목사는 분노한 사람들에게 좌절감을 비폭력적이고 건설적인 방향으로 이끌게 한 지도자들이다. 용기 있는 지도자들의 분노가 훌륭한 목적들을 향해 방향을 바꿀 때 세상을 바꿀 수 있는 힘이 되었다.³⁶⁶⁾

4. 자존감 형성하라

대부분의 사람들은 타인에게 좋은 모습을 보이고 싶어 하며 주어진 업무를 적절히 수행하고 싶어 한다. 그러나 자신의 이미지를 손상시키는 것이나 자신이 유능하지 못하다는 사실 때문에 자주 자신에게 분노하게 된다.³⁶⁷⁾ 또한 사람들 앞에서 당황하거나 할 수 있는 일을 잘 해내지 못할 때, 부끄러운 죄나 습관에 빠져 있을 때 분노는 죄책감이나 우울증의 모습으로 자신에 내면에 싸여 있게 된다.³⁶⁸⁾

낮은 자존감과 열등감을 갖고 사는 그리스도인 가운데 자신을 별레만큼도 의미가 없는 존재로 생각하고, 자신을 끊임없이 남보다 못한 존재로 여기기도 한다. 또한 하나님께서는 우리가 잘못할 때 불꽃같은 눈초리로 노려보시며 벌하려고 기다리시는 가혹하신 분으로 생각하기도 하며, 어떤 사람들은 자신의 인격을 짓눌러 즐거움을 얻거나 자신을 비난함으로 삶의 기쁨을 얻기도 한다.³⁶⁹⁾ 이런 생각들은 열등감 때문에 성경의 가르침을 오해했기 때문에 일어난 것이다.

성경은 인간을 하나님의 형상대로 지음 받은 가치 있는 존재라고 말한다. 비록

365) Ibid., 204

366) Ibid., 202-203.

367) Ibid., 168.

368) Cosgrove, *분노와 적대감*, 177.

369) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 479.

죄를 지은 존재이긴 하지만 예수 그리스도를 보내셔서 교제하게 하시고 성령을 보내 주셔서 우리를 인도해 주시며, 우리를 보호하기 위해서 천사를 보내주셨다. 아담 이후 타락한 존재이긴 하지만 여전히 사랑받는 존재요, 가치 있는 존재로 하나님은 여기신다. 죄는 하나님과 우리 관계를 깨뜨리기는 했지만 인간은 여전히 하나님께서 보시

기에 창조물 가운데 최고이며 가장 가치 있는 존재인 것이다.³⁷⁰⁾

하나님께서서는 우리를 새로운 피조물로 만드시고 건강한 자존감을 갖도록 진정한 동기를 주시는 분이시다. 그러므로 인간으로써 자신의 가치에 대한 뚜렷한 그림들을 가질 때 분노하는 성향들과 필요성들이 줄어들게 된다.³⁷¹⁾

5. 되풀이하야 생각하지 말라

분노한 사람들은 종종 그들의 어려움을 되새기며, 앙심을 품고 보복하려 한다. 그러나 분노의 상황을 되풀이 하여 생각하면 할수록 본래 분노의 원인들과는 다른 것들로 분노하게 된다. 부정적인 생각으로 비판적인 사람들과 자신의 불만족과 비판적인 생각을 공유할 때 분노가 더 강하게 일어나는 원인이 된다. 그러므로 이런 사람들과 교제하는 것을 피할 때 해로운 분노의 증가를 예방할 수 있다.³⁷²⁾

성경은 우리에게 옳고, 순전하고, 선하고, 찬양할 만한 것들에 관하여 생각하라고 가르친다. 예수님은 핍박을 받으셨을 때 분노하고 보복할 수 있었음에도 보복하지 않고 저주하지 않으시고 오히려 공정히 판단하시는 하나님의 손에 맡기셨다.³⁷³⁾

복수는 하나님께서 하실 일이지 사람이 할 일은 아닌 것이다. 사도 바울은 고난 가운데 감사하는 마음과 긍정적이고 하나님께 찬양하는 태도를 가졌기 때문에 곤경에 처했을 때 분노에 깊이 빠지지 않은 것이다.³⁷⁴⁾

6. 직면하는 법을 배우라

370) Ibid., 465-466.

371) Ibid., 203.

372) Ibid., 203-204.

373) Ibid., 189.

374) Ibid., 201.

갈등과 의견 차이는 삶의 한 부분으로 피할 수 없는 것이다. 그러므로 자신의 생각과 원하는 것들을 어떻게 말하고, 감정을 표현할 수 있는지를 배우는 것은 매우 가치 있는 일이다. 사랑 안에서 인간관계가 깨지지 않도록 부드럽게 그리고 솔직하게 대화할 수 있는 대화 방법을 배울 때 분노는 예방되며 분노는 감소된다.³⁷⁵⁾

7. 성령의 인도하심을 받으라

분노는 육신의 일들 가운데 하나지만 절제(Self-Control)는 성령의 열매 가운데 하나다(갈 5장). 바울은 우리에게 옹고, 순전하고, 선하고, 찬양할 만한 것을 생각하라고 가르친다(빌 4:8). 바울은 긍정적인 심적 태도와 감사하는 태도 그리고 하나님을 찬양하는 태도를 가졌다(빌 4:4-11). 성령의 인도하심을 구하는 사람들은 불화, 질투 분노 폭발 등 육체적인 행위들이 천천히 감소되는 것을 발견하게 된다. 뿐만 아니라 하나님의 도우심으로 사랑과 인내 온유 그리고 자기 절제를 배울 수 있다.³⁷⁶⁾

그러므로 예수 그리스도 안에서 진심으로 성령의 인도하심을 갈망하고, 죄에서 빠져나오기를 원할 때 절제를 경험하게 되고 분노와 적개심이 감소됨을 알 수 있다. 우리가 매일 하나님의 인도하심에 우리의 삶을 맡기는 것은 파괴적인 분노를 예방하기 위한 효과적인 접근법인 것이다.³⁷⁷⁾

제 5 절 Mark P. Cosgrove의 분노대처법

Mark P. Cosgrove는 분노와 적대감에서 분노의 문제들은 자기 동정이나 낙심, 시기 혹은 그 밖의 부정적인 생각이 어떻게 돌아가느냐가 행동과 감정을 자제하는 핵심요인으로 분노하기 직전이나 분노하고 있는 동안에 어떤 생각이 진행되고 있느냐가 중요하다고 주장한다.³⁷⁸⁾

375) Ibid., 204.

376) Ibid., 201.

377) Ibid., 204.

378) Cosgrove, *분노와 적대감*, 105-106.

1. 화를 내지 않고 문제를 해결하라

분노를 지연시키고 스스로 반성하며 치솟는 분노 감정을 해결하기 위해서는 자신이 분노하고 있다는 사실을 인정하는 것이다. 화가 났다는 사실을 인정하는 사람은 분노를 다스릴 준비가 된 사람이기 때문이다.³⁷⁹⁾ 분노로부터 자유함을 얻기 위해서는 많은 노력이 필요하다. 분노는 성령의 열매와는 거리가 멀다(갈 5:22-23). 분노하는 사람들은 분노를 자기 자신의 문제라기보다는 상대방이 화를 내고 있는 상황이나 사람들이 문제라고 생각한다. 그러나 그리스도인은 분노를 예방하기 위해서 그리스도의 형상을 본받아 성장하고 성숙하기를 원해야 한다.³⁸⁰⁾

야고보와 요한은 ‘우뢰의 아들들’(막 3:17) 즉 ‘분노의 아들들’이라는 별명을 받았다. 요한은 생애 초기부터 화를 잘 내는 경향이 있었다. 겐손에 관한 가르침을 잘 이해하지 못했고(눅 9:46-50), 사마리아의 한 촌에서는 불을 내리시기를 원하기도 했다(눅 9:51-53). 또한 주님의 나라에서 주님의 좌우편에 앉게 해주기를 원했다(막 10:35-40). 그러나 얼마 안가 요한은 크리스천들에게 사랑에 관한 감동적인 편지를 쓸 수 있는 사람으로 변화되었다.³⁸¹⁾

2. 성경적인 사고방식을 가지라

분노한 사고방식은 분개와 격노로 나타나게 된다. 그러므로 분노를 피하기 위해서는 자신을 향한 하나님의 뜻을 받아들이고, 남들이 하는 일의 가치를 인정해 주고, 그리스도 안에서 자신이 성장하는 것을 인생의 우선적인 목적이 되도록 노력해야 한다. 감정은 선하고 삶의 일부지만 반드시 행동으로 옮겨야만 하는 것은 아니다. 성경은 사람들이 자기 자신의 안위나 안전만을 추구하기보다 이웃을 사랑하는 일에 우선순위를 두라고 한다. 즉 분노 상황 가운데 최우선으로 해야 하는 책임은 이웃을 사랑하는 것이다. 또한 나로 하여금 분노가 치밀어 오르도록 하는 사건들과 감정들도 지나가게 될 것이라고 믿어야 한다. 왜냐하면 나는 내 삶을 안전하게 지킬 수 없지만

379) Ibid., 147.

380) Ibid., 216-217.

381) Ibid., 214-215.

하나님께서서는 나의 삶을 온전히 지키실 것이기 때문이다.³⁸²⁾

3. 분노 예방을 위한 9단계

가. 아직 대처할 준비가 되어 있지 않은 분노 유발의 상황을 피하라

이제까지는 분노를 자제할 수 없는 상황에 부딪혀 분노하였으나 분노를 자제할 자신감과 지혜와 인내심을 가질 때까지 분노를 일으키는 상황이나 사람들을 피하는 법을 배워야 한다. 그러기 위해서는 과거에 화를 낸 영역들에 대해서 더 주의를 기울여야 한다. 적수를 피하는 것은 그 문제로부터 도피하는 것이 아니라 그 문제를 예방하는 것이다.³⁸³⁾

나. 과중한 감정적 부담을 피하라

사람들은 감정적으로 약해져 있는 동안에 자신을 지키는 노력을 해야 한다. 우울감, 패배감, 두려움 혹은 아주 행복한 느낌을 가질 때 분노하기 쉬우므로 분노 초기 징조를 인식하고 건전한 반응을 보이는 법을 개발해야 한다.³⁸⁴⁾

다. 건강이나 적절한 휴식을 소홀히 하지 말라

분노의 감정들을 다룰 수 있는 능력은 얼마나 건강한 몸과 건장한 정신을 갖고 있느냐에 따라 달라 질 수 있다. 운동과 휴식, 적절한 음식과 건전한 오락은 스트레스를 잘 대처하도록 도와준다. 자신의 몸을 잘 보살펴서 상대방에게 화를 내지 않도록 노력하라.³⁸⁵⁾

382) Ibid., 218-220.

383) Ibid., 221.

384) Ibid., 221-222.

385) Ibid., 222.

라. 자존감을 지키라

자기 자신에게 대해서 편안하고 안전한 느낌을 갖는 것보다 자기를 잘 보호하는 것은 없다. 자신의 약점을 인정하고 극복해야 한다. 특히 분노하기 쉬운 상황에 들어갈 때 마음속에서 자신이 부적합하다거나 무능력하다는 것을 부추기는 잘못된 생각들을 물리치는 습관을 들이도록 해야 한다. 왜냐하면 하나님께서는 우리가 문제가 있음에도 불구하고 자신을 귀하게 보고 계시기 때문이다.³⁸⁶⁾

마. 혀를 조심하라

분노의 감정을 다룰 때 자신의 감정을 노골적으로 표현하는 것을 자제해야 한다. 혀는 종종 우리의 마음을 분노의 벼랑 끝으로 인도하고, 상대방을 격분시킬 수 있으므로 자기가 화가 났거나 화난 사람들이 주위에 있을 때는 천천히, 부드럽게 그리고 친절하게 말해야 한다. 자기 말을 지키는 법을 배운다면 자신과 상대방의 분노를 잠재울 기회를 가져다준다. ‘무슨 말을 했어야 한다’는 생각이 들 때 생각해 보면 침묵했다면 더 좋은 결과를 가져오는 경우가 많다.³⁸⁷⁾

바. 정직한 대화를 개발하라

남들이 자기 말을 들어주지 않는다고 생각하거나 심각하게 받지 않았다고 느끼는 억제된 분노 때문에 분노가 폭발하게 된다. 그러나 사람들 사이에 의사소통이 일관성 있고 정직하다면 분노하는 경우가 줄어들 것이다. 이런 경우 고통스러운 일까지도 관심과 사랑을 나눌 수 있다. 예수께서 산상수훈에서 거짓 맹세에 대하여 말씀하시며(마 5:33-37) 정직할 것을 명하셨다. 대화는 상식적이어야 하며 상냥하고도 경우에 따라 침묵할 때도 있어야 한다.³⁸⁸⁾

386) Ibid.

387) Ibid., 223.

388) Ibid., 223-224.

사. 경쟁을 피하라

인생은 자기 자신에 대하여 좋은 기분을 느끼기 위해서 남들보다 앞서야 하는 경주가 아니다. 경쟁적인 마음이 들 때 나보다 능력이 많은 사람들에 대해서 자신은 부적합하다고 느끼고 분노하게 된다. 어떤 면에서 남들을 자신보다 더 낮게 여겨야 하며 남들의 성공을 기뻐할 수 있어야 한다. 왜냐하면 사람마다 독특한 재능과 특유한 인격을 갖고 있기 때문이다.³⁸⁹⁾

아. 목은 분노를 제거하라

과거에 묻어 두었던 분노 요인들은 분노한 상태에 머물러 사람들을 더욱 격노, 분개케 하여 일상생활에 영향을 준다. 그러므로 묻어 두었던 마음속에 해결되지 않고 남아 있는 분개와 격노케 하는 요인들을 제거해야 한다.³⁹⁰⁾

자. 현재의 관계에 집중하라

과거에 집착하면 내일에 대한 부담과 두려움을 갖게 된다. 예컨대 오늘 일어난 자녀와의 논쟁은 아이들이 어렸을 때 자녀들에 대한 부모의 태도에서 비롯된 것이다. 그것은 부모의 말하는 방식, 사랑하고, 용서하고 화내는 모습 등 모든 영역에서 시작된다. 원하든 원치 않던 현재는 미래의 씨를 뿌리고 있는 것이다. 미래에 미칠 영향을 심각하게 생각하고 현재 있는 문제에 집착하지 말고, 조금씩 나아지리라는 희망을 가져야 한다.³⁹¹⁾

1. 자기를 향한 분노를 다루기 위한 실제적 전략

389) Ibid., 224.

390) Ibid., 224-225.

391) Ibid., 225.

가. 자신을 향한 분노가 무엇인지를 확인하라

자신에 대해서 만족을 못하거나 개선되기를 바라는 것과 분노 사이를 구별할 수 있어야 한다. 자신을 향해 분노하는 경우 변화를 포기하고 우울증과 절망과 부정적인 생각 속에 빠져버린다. 그러나 사람의 존재 가치는 미모나 완전성, 무죄함에 있는 것이 아니라 하나님의 형상으로 지음 받았다는 사실과 하나님께서 인간의 가치를 인정하신 것이다.³⁹²⁾

나. 자신에 대하여 현실적인 기대를 하라

자신에 대해서 현실적인 기대를 해야 한다. 자신에 대해 높은 기대를 갖는 것이 잘못된 일은 아니지만 지나친 기대감은 자신의 목표에 대해 도달하지 못하고 실패할 가능성이 높아진다. 매일 너무 많은 할 일을 정하여 성취하지 못하게 되면 자기 자신에 대한 좌절과 남들에 대한 분노를 불러일으킨다. 자신이 할 수 있는 가능한 것들에 대해 도전하고 최선을 다해야 한다. 아주 가치 있는 목표들을 성취하는 데에는 시간과 점진적인 발전이 필요하다. ³⁹³⁾

다. 자신을 향한 분노를 표현하라

자신의 잘못과 실수를 정직하게 인정하지 못하는 태도는 분노를 속으로 감추어 심각하게 자아상의 문제들을 불러일으킨다. 그러나 마치 바람에 뒤집힌 우산에 대해서 투덜대는 것처럼 자신을 향한 분노를 외부로 드러나게 표현하는 것은 자신의 실수를 정직하게 평가하는 점에서 좋은 것이다.³⁹⁴⁾

(1) 분노를 자제하고 남을 지배하려는 태도를 버려야 한다

392) Ibid., 185-186.

393) Ibid., 186.

394) Ibid., 187.

갑자기 자존감에 대한 도전을 받을 때 분노 감정은 상처 입은 부분에 대해 도전하며 빈약한 자아상은 자기를 보호하는데 분노를 이용한다. 빈약한 자아상은 자신을 무가치한 존재라고 느끼거나 자신을 비난하는 감정이 아주 강하다. 배우자나 자녀를 학대하기도 하고, 자신과 남들에 대해 더 높은 표준을 세워 더 많은 분노가 일어나게 된다. 그러므로 빈약한 자아상에서 나오는 분노를 피하기 위해서 자신의 모습을 있는 그대로 용납할 때 상대를 지배하지 않고 있는 그대로 용납할 수 있으며 분노를 자제할 수 있다. 395)

(2) 누구의 책임인가를 정확히 분별하라

건강한 자아상을 따라 생각하고 행동할 때는 남들을 탓하는 것을 멈추고, 자신의 불완전한 면들을 받아들일 준비가 된다. 그러나 분노한 사람들은 자신을 대면하는 것이 고통스러운 나머지 자신의 약점을 부인하고 남의 탓으로 돌린다. 또한 어떤 사람들은 자기에게 일어나는 모든 일을 자기 탓으로 돌려 누구에게도 화를 내지 않는다. 그러나 이들에게 필요한 것은 자신에게 분노의 책임을 자신에게 지우는 것에서 벗어나 비난을 받아야 할 대상을 정확히 분별하여 분출표현하는 것을 배워야 한다. 396)

(3) 부담 없이 자기 자신을 대면하는 습관을 가지라

자신의 장점이 무엇이며, 일을 성취해 나가는 과정가운데 자신에게 부족한 부분이 어떤 것인지 평가 성찰해 보는 것은 자신을 잘 파악하여 자신이 누구인지를 제대로 알게 된다. 자신의 잘못을 깨우쳐 주거나 자신의 단점을 지적해 주는 사람들을 가까이 해야 한다. 이들에게서 자신을 바로 파악할 수 있는 지식과 도움을 얻을 수 있기 때문이다. 자신의 부족한 면에 직면하는 것은 용기가 필요하지만 자신의 문제에 직면할 때 자신의 장단점을 인정하게 되며 문제를 해결할 수 있는 통찰과 도움을 받을 수 있다. 397)

395) Ibid., 187-188.

396) Ibid., 188-189.

397) Ibid., 190.

(4) 신뢰할 수 있는 친구를 사귀라

신뢰할 만한 친구를 사귀는 것은 자신이 잘못하거나 옳은 길에서 벗어나지 않도록 막아준다. 정직하게 충고해 줄 수 있는 신뢰할 만한 친구나 사귀거나 그룹의 일원이 되는 것이 좋다. 서로의 성장을 위한 성경공부 소그룹에 참여하거나 성장그룹 혹은 정기적으로 멘토와 사귀다면 자신에 대하여 잘 볼 수 없는 면까지 정확히 볼 수 있게 된다.³⁹⁸⁾

(5) 자기 자신을 용서하라

성경에 나오는 많은 사람들이 놀랄 만큼 하나님의 용납과 사랑을 받았다. 죄는 끔찍한 것이나 사랑은 더 위대한 것이다. 그러므로 자신을 증오나 분노 혹은 혐오의 눈으로 보아서는 안 된다. 지금까지는 실패를 거듭했지만 이제는 과거를 잊어버리고 미래에 집중해야 한다. 자신을 남과 비교하는 메시지를 중단하고 자신을 있는 그대로 대해야 한다. 자신을 용서하고 자신에 대한 부정적인 메시지를 긍정적인 메시지로 바꾸어야 한다.³⁹⁹⁾

제 6 절 Mark R. McMinn의 분노대처법

1. 마음을 새롭게 하는 방법들

자신이 갖고 있는 고통스러운 기억과 실패의 경험에 간혀 불완전한 성격의 울가미에 빠져 사는 사람들이 많다. 이런 사람들은 막연하게 하나님의 사랑을 이해하지만 삶 속에서 누리지 못하고 있다.⁴⁰⁰⁾ 자신의 핵심신념을 변화시키기 위한 방법을 제시한다.

398) Ibid., 190-191.

399) Ibid., 191-192.

400) Mark R. McMinn, *기독교 상담과 인지요법(Cognitive Therapy techniques Christian Counseling)*, 정동섭 역(서울: 두란노, 1996), 176-178.

가. 이익과 불이익 적어보기

단지 나쁜 결과만을 가져올 것이라고 생각하는 핵심신념을 가진 사람들에게 자신들이 가진 신념의 이익과 불이익을 생각하고 적어보도록 한다. 그러면 자신에게 이익 되는 부분과 불이익의 결과를 스스로 보게 되어 원래의 핵심신념 가운데 이익은 대부분 그대로 남겨 두고 불이익은 제거할 수 있다. 예를 들어 ‘항상 집이 깨끗해야’ 다른 사람의 인정을 받는다는 신념을 가진 사람은 다른 사람이 칭찬하지 않으면 인정을 받지 못한다는 생각과 함께 우울하거나 불평하기 시작한다. 그러나 자신의 신념의 이익과 불이익을 생각해 보면 “인정이 좋은 것이기는 하지만 모든 사람의 인정을 받을 필요가 없다”고 신념을 수정하면 다른 사람이 인정을 받기 위해 광적으로 청소할 필요가 없어진다. 결국 다른 사람의 인정이 없어도 평화롭게 사는 방법을 배우게 된다.⁴⁰¹⁾

나. 상상하기 훈련

분노가 차오를 때 하나님께서 임재하고 계시는 방으로 들어간다고 생각하며 거기서 하나님과 자신만의 시간을 이사야가 하나님을 보았을 때(사 6:1-8)처럼 예배의 자리로 나아가라. 우리는 하나님의 영광에 비교하면 우리의 존재는 무가치하지만 하나님이 다가 오셔서 “내가 너를 사랑 한다” 말씀하시며 감싸 안으신다고 상상해 보라. 또한 그 사랑 안에 안전함을 느껴보라. 사람이 분노에 차 있는 것은 하나님의 거룩과 사랑하심을 체험하지 못했기 때문이다. 하나님은 분노하시지만(렘 10:10, 롬 1:18, 히 3:11), 긍휼과 사랑, 용서하시는 하나님이다(시 103:13, 요 3:16, 롬 5:8, 엡 2:4-5). 그러므로 나는 하나님과 사람들에게서 사랑받는 존재임을 확신해야 한다. 상상적 훈련은 하나님을 보다 정확하게 이해할 수 있도록 도와준다. “나는 하나님과 많은 사람들로부터 사랑 받는다”는 신념을 현실적인 것으로 받아들일 때 하나님의 사랑가 수용을 보다 많이 느끼게 된다.⁴⁰²⁾

401) Ibid., 178-179.

402) Ibid., 179-180.

다. 연속적 사고 기법

양극적 사고를 가진 사람들은 ‘모든 사람이 인정해 주지 않으면 나는 실패한 사람이다’라고 생각하거나 ‘전부가 아니면 전무’라는 생각을 한다, 이런 생각들은 실제로는 일어날 가능성이 없는 데도 불구하고 미래에 일어날 일들을 미리 두려워한다. 이런 사람들에게 척도를 만들어 도전하도록 하여 자신이 갖고 있는 비합리적인 신념들 가운데 일어날 최악의 가능성이 얼마나 되며 그 결과는 어떻게 될 것인지를 깨닫게 하여 핵심신념을 변화시키는 기법이다. 충분한 훈련과 반복을 통해 보다 적응적인 신념들로 변화시킬 수 있다.⁴⁰³⁾

라. 역사 분석

자신에게 기억할 만한 사건을 기억, 검토하여 자신의 연대기(Timeline)를 그리고 여러 사건들과 관련된 기록들을 검토해 나가면서 그 기억과 관련된 느낌과 생각 그리고 감정들을 물어본다. 5년 단위로 자신이 갖게 된 잘못된 핵심신념들이 살아오면서 “내가 어떻게 해서 이 신념을 가지게 되었는가?”에 대한 질문에 대답을 하도록 하여 더 이상 존재하지 않는 불쾌한 상황들 때문에 갖게 된 핵심신념들을 교정한다.⁴⁰⁴⁾

마. 논리적 분석하기

“어떤 신념이 자신을 괴롭히는지?”, “이 신념에 대한 논리적으로 뒷받침할 수 있는지?”, “이 신념들이 사실이라는 증거를 가지고 있는지?”, “이런 신념을 계속 믿는다면 현실적으로 또는 객관적으로 어떤 일이 일어나게 되는지?”에 대한 질문, 평가를 통해 순환적 사고를 가진 사람들의 핵심신념을 변화시킨다. ⁴⁰⁵⁾

바. 행동 과장하기

403) Ibid., 185.

404) Ibid., 185-186.

405) Ibid., 187-188.

자신들의 신념을 과장하고 몇 시간 동안 그에 따라 행동해 봄으로써 불필요한 감정들을 깨닫도록 하여 잘못된 핵심신념을 교정한다. 역설적으로 자신의 신념을 과장해 봄으로 감정을 통제하는 법을 배우게 된다.⁴⁰⁶⁾

사. 기도하기

기도는 우리는 불필요한 완벽주의나 인정, 중독 등 부정적인 핵심신념으로부터 해방되기보다 적응적인 신념으로 바꾸는 기법이다.⁴⁰⁷⁾

예수 그리스도께서는 겟세마네 동산에서 십자가를 지시기 전에 십자가의 죽음과 아버지와의 단절의 시간에 십자가가 지나가기를 기도했다. 그러나 “나의 원대로 마옵시고 아버지의 원대로 하옵소서”(마 26:39) 하였다. 고뇌의 순간이었지만 기도함으로 주님은 정서적인 부담에서 자유하셨다.⁴⁰⁸⁾

우리는 변화의 가능성에 대한 바른 평가와 결과를 위해 기도해야 한다. 이성적으로 하나님께서 자신을 사랑하신다는 것을 알지만 전혀 사랑받고 있다고 느껴지지 않는 것들에 대하여 이성적인 믿음과 감정이 일치되기를 기도해야 한다. 사실이 믿음을 이끌고 믿음이 감정을 이끈다. 감정은 믿음에서 나온다. 새로운 신념과 일치하는 감정을 달라고 기도하는 것은 매우 중요하다. 잘못된 핵심 신념에서 스스로를 해방시키고 일치하는 새로운 신념과 일치하는 감정을 달라고 기도해야 한다.⁴⁰⁹⁾

또한 자신의 영적인 성숙을 위해, 다른 문제나 분노와 씨름 할 때 우리에게 부족한 면을 지원해 줄 기도후원자를 주시도록 기도해야 한다.⁴¹⁰⁾

아. 가장하여 해보기

짧은 시간 어떤 사건을 가장을 해서 직접 해 봄으로 새로운 신념이 어떤 도움을

406) Ibid., 188-189.

407) Ibid., 181-183.

408) Ibid., 201.

409) Ibid., 189-190.

410) Cosgrove, *분노와 적대감*, 227.

받을 수 있는지를 경험해 봄으로 밝은 미래를 소망할 수 있다. 기독교 심리학자 프레드릭 크레이지(Frederic Craigie)와 시양 양 탄(Siang Yang Tan)은 ‘진실 행하기’(Doing the truth)라고 부르기도 한다.⁴¹¹⁾

자. 시연해보기(Rehearsal)

핵심 신념을 변화시키기 위해 사용하는 일상적인 기법으로 인지치료 내담자들에게 반복적으로 사용되는 방법이다. 이 시연은 ‘과거의 신념들은 충분한 반복을 거쳐서만 새로운 신념에게 자리를 내어주는’ 인지 치료의 기초 원리를 배경으로 하고 있다. 즉 배우들이 연기가 몸에 배이도록 반복 연습하는 것처럼 잘못된 사고 패턴들을 바꾸고자 할 때 반복해서 연습하는 것이다. 연습할 때마다 새로운 사고방식들을 내면화하여 과거 신념의 낡은 파편을 떨쳐내는 것이다. 시연 유인물에 수정된 신념들을 써보고 대안으로 적은 목록을 가지고 다니면서 수정된 신념들을 연습해 보는 것이다. 이런 연습을 통하여 과거의 신념들을 벗어버리고 건강하고 자유로운 사고방식으로 변화함으로써 마음을 새롭게 하는 결과를 체험하게 된다. ⁴¹²⁾

차. 성구 암송하기

성경말씀은 적절하게 잘못된 핵심 신념을 도전하고 새로운 신념을 확립하도록 도움을 준다. 즉 하나님의 말씀을 암송하고 그 말씀을 선포(시119:13)하는 것은 기독교인들이 마음을 새롭게 하고 사고를 전환시키는데 도움을 주며, 다른 사람들의 거부를 예감하는 사람은 하나님의 말씀에서 위안을 받을 수 있다(롬8:35-39). 그리고 완벽주의적 불안성향이 있는 사람들이 외위 두면 좋은 구절이 있다(마6:31-34). 바울은 “너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라”(롬12:2)고 가르쳤다. 성구 암송은 과거의 새로운 신념으로 대치시키는 도구다.⁴¹³⁾

411) McMinn, *기독교 상담과 인지요법*, 191-192.

412) Ibid., 192-194.

413) Ibid., 194-196.

다음은 Mark R. McMinn이 제시하는 핵심신념들과 맞설 수 있도록 힘을 주는 말씀들이다: 대상 16:34; 시 25:6, 30:5, 32:1-2, 42:8, 46:1, 103:1-5, 103:13; 사 40:32, 43:2, 54:10; 렘 31:2; 마 20:1-16; 눅 11:50, 14:15-24, 14:20-24; 요 3:16-17; 롬 3:23-24, 4:4-5, 4:26, 5:2, 5:8, 8:31-32, 11:5-6; 고전 2:9, 6:11, 15:10; 고후 12:9; 엡 2:8-9; 딤후 1:9; 딤후 3:5; 히 4:16; 약 5:11; 요일 1:9, 3:1.

카. 지지그룹을 만들기

기독교인은 하나님께 부름 받은 사람일 뿐 아니라 서로에게도 부름 받은 사람들이다. 핵심신념을 변화시키고자 하는 사람들은 친구들이나 가족으로부터 지지와 용기 통찰을 구할 수 있다. 성경공부 그룹이나 제자훈련 그룹 또는 가까운 친구끼리 잠시 만나 점심 식사. 운동하는 그룹뿐만 아니라 가족과 가까이 사는 형제, 부모 자녀들 모두 감정적인 지지를 해 줄 수 있는 그룹이다. 이 지지그룹들은 사람들이 수년 동안 존엄성과 자기 인식을 위협해 온 잘못된 핵심신념들을 새로운 신념으로 대체하도록 도와 하나님의 사랑에 순종하며 그것을 새롭게 깨달을 수 있게 하는 중요한 후원자인 것이다.⁴¹⁴⁾

1. 스트레스와 분노에 대한 인지치료의 기법들

가. 인지적 이완

콜로라도 주립대학의 심리학자들이 분노 통제 문제를 다루기 위해 이완 훈련과 자기 대화 대처 기법을 결합하여 자기 대화에 대처하는 것과 더불어 ‘인지적 이완훈련’을 개발하였다. 분노를 일으키는 장면을 상상하고 분노를 완화시키는 대처방법들을 배워 실제 상황이 일어났을 때 자기 대화를 사용한다. 분노를 통제하는데 매우 효과적이다.⁴¹⁵⁾

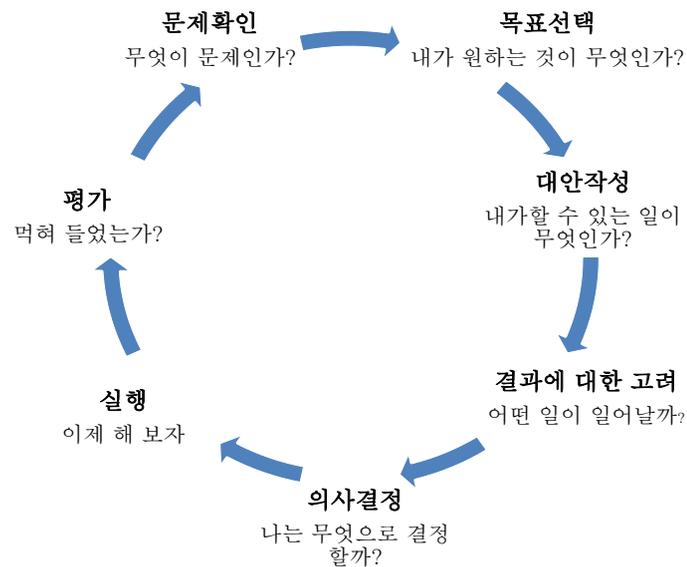
414) Ibid., 197.

415) Ibid., 266-268,

나. 스트레스 예방 훈련

첫 단계는 개념화 단계로 분노의 상황가운데 스트레스의 본질과 그 영향에 대해 배는 단계다. 두 번째 단계는 ‘기술 습득과 시연’ 단계로 스트레스를 다루는 기술을 배우고 연습하는 단계다. “나는 이것을 견딜 수 없어”라는 비효적인 자기 암시를 효과적인 자기암시인 “상황이 어렵지 않으면 좋으련만. 그래도 나는 최선을 다할 거야”라는 생각으로 바꿔 준다. 이 단계에서는 와식(Wasik)의 문제해결모형을 사용하면 효과적인 전략을 배울 수 있다. 세 번째 단계는 ‘적용과 추수지도’ 단계로 분노와 스트레스를 일으키는 사건들에 점차적으로 노출하여 자기 대화로 안정을 취할 수 있다. 스트레스 예방 훈련은 분노, 불안 반응, 약물 문제 그리고 일반적인 스트레스 반응을 지닌 사람들에게 성공적으로 활용되었다.⁴¹⁶⁾

<표 6> 와식(Wasik)의 문제해결모형⁴¹⁷⁾



416) Ibid., 269-271.

417) Ibid., 271에서 재인용.

다. 주장성

분노 통제에 문제가 있는 사람 중에는 “나는 너무 주장적이어서 탈이다”라고 자기주장을 잘못 이해하는 경우가 있다. 그리스도인 가운데도 “기독교인은 자신의 권리를 위해 싸워서 안 된다”라고 말한다. 그러나 예수는 이기적이지 않으면서 자신의 생각과 감정을 피하거나 위장하지 않고 직접적으로 말하였다. 자신의 감정을 적절한 방법으로 주장하는 법을 배운 사람은 폭발적이고 부적절하게 감정을 표현할 가능성이 적어진다.⁴¹⁸⁾

상황: 지지하지 않는 입장의 탄원서에 서명해달라는 부탁을 받는다.

수동적 반응: “나는 서명을 할 수 있어요.”

공격적 반응: “이런 의견을 지지하다니 당신은 바보군요. 말도 안 되요”

수동-공격적 반응: “생각해 보도록 합시다. 돌아와서 서명하도록 하지요.”

주장적 반응: “내가 가진 견해와 다르기 때문에 서명하고 싶지 않습니다.”

라. A형 행동의 치료

사회적으로 고립되어 있고 기이한 성격 특성을 보이는 A형 성격장애자⁴¹⁹⁾의 경우 빈번히 화를 낸다. 운전을 난폭하게 하고, 경쟁적이고, 참을성이 없고, 화를 쉽게 낸다. 이들은 스트레스를 잘 관리 못하고, 스트레스를 받고 화를 내는 사람들은 여러 가지 건강문제 특히 심장의 관상 동맥질환을 갖기 쉽다.⁴²⁰⁾

샌프란시스코의 심장-발작 연구에서 절반은 상담을 받고 절반은 표준 약물을 복용하였는데 상담을 받은 사람들은 적당한 운동과 인생을 더 즐기도록 하고, 실수를 허용하고 신앙을 갖도록 하였는데 심장발작 경험이 두 번째 집단의 절반 수준이었다.

418) Ibid., 272-274.

419) 심장전문의 프리드만과 로젠만은 성격이 급하고 경쟁심이 많은 A형과 느긋하고 잘 참으며 다른 사람을 신뢰하는 B형 성격으로 나누었다. 조사 결과 A형은 B형에 비해 심장병 발생확률이 3배 높았는데 심장병 발병과 가장 연관이 깊은 것은 분노와 적개심이었다. 적개심이 많고 습관적으로 분노를 표출하는 사람이 심장병에 걸릴 확률이 높다. 이충현, *분노도 습관이다* (서울: 경향비피, 2015), 57.

420) McMinn, *기독교 상담과 인지요법*, 268.

또한 심리학자 크리스토퍼 투르맨은 분노대처방법과 비합리적 신념에 대한 훈련을 받는 집단이 통제집단보다 분노 경향이 낮아짐을 보고하고 있다.⁴²¹⁾

421) Ibid., 275.

제 6 장

결 론

한국사회는 스트레스와 분노를 잘 다루지 못하여 갈등과 분쟁이 증가하고 또한 교회와 그리스도인 가정도 마찬가지로 교회 분쟁과 가정해체를 경험하고 있다. 그러므로 본 연구의 목적은 건강한 사회와 교회 그리고 가정을 만들기 위해 갈등과 분쟁의 요인인 분노를 성서와 심리학자들이 제시하는 문헌 연구를 통하여 그리스도인의 분노대처방법들을 소개하였다.

1장에서는 한국사회 그리고 한국교회 안과 이민교회 안에 일어나는 갈등의 요인 가운데 하나가 분노임을 살펴보았다. 분노는 자신의 가치나 신념이나 기본적인 욕구가 남에 의해 손상되었다고 느낄 때 자신을 보호하기 위해 표출된다. 분노로 인한 갈등과 관계단절은 가정 해체뿐만 아니라 교회 공동체가 상처를 받는다. 이로 인한 사회적인 비용은 날로 증가하고 있으므로 분노에 대한 바른 이해와 대처방법이 필요함을 살펴보았다.

제2장에서는 분노에 대한 심리학적 이해에 대해 다루었다.

생물학이란 용어를 처음 사용한 사람은 라마르트(J. B. Lamarck)로 그가 이론은 나중에 다윈(C. Darwin)에게 영향을 미쳤다. 다윈은 동물이나 인간에게는 생존에 필요한 반응으로 분노, 행복 등 보편적 감정이 있다고 하였다. 분노의 생물학적 원인은 유전 인자의 구조와 두뇌 질환 등과 관련되어 있고 정서적 스트레스의 근원을 분노로 보고 있다. 스트레스에 직면했을 때 스트레스를 적절히 조절하지 못하여 적개심이나 분노를 많이 표출한 사람일수록 심장혈관계 질병과 관련이 있는 것으로 나타났다.

정신분석학적 원인으로는 프로이트는 분노를 생리적인 유전의 일부로 보았고 아동들의 심리성적 발달단계에서 추구되는 욕구가 좌절되면 성격형성에 부정적인 영향을 미치게 된다. 즉 좌절된 욕구는 분노로 폭발하게 된다. 프로이트는 카타르시스

(Catharsis)를 분노 치료법으로 사용한다.

행동주의 학습이론이 발전하는데 중요한 공헌을 한 학자 J.B. Watson은 인간에 대한 이해가 관찰 가능한 외현적인 행동과 그러한 행동을 이끌어 내고 강화시키는 사건들의 과학적 관찰에 근거를 두어야 한다고 주장하였다. 반두라는 타인이나 주변 환경의 관찰로부터 행동과 기대되는 결과를 학습하게 된다는 사회 학습 이론적 관점에서 행동에 대한 학습 결과로서 형성된 반응으로 자신에게 중요한 사람들의 행동을 관찰하고 습득함으로써 분노를 배우게 된다.

인지 치료적 관점에서 아론 벡의 자동적 사고, 우울증적 사고의 구조화로 결정되는 도식과 사람이 분노하는 잘못된 정보 처리로 인한 인지적 기대의 좌절에서 오는 상처들에 대해 논의하였다.

분노의 내적인 요인들은 자기가 자기 자신을 어떻게 보느냐 하는 자화상과 관계가 있다. 즉 객관적인 요소보다는 개인의 성향이나 만족도, 가치관뿐만 아니라 자라온 환경이나 성장 배경에서 비롯된다. 내적인 원인으로서는 낮은 자존감, 왜곡된 사고, 주도권에 대한 욕구, 완벽주의, 상실이나 삶에서의 좌절, 상처 등과 관련되어 있고, 외적인 원인들로는 문화적인 배경, 어린 시절 부모의 가르침과 왜곡된 학습, 소음, 경쟁, 사회적 불의 등을 살펴보았는데 인간의 분노는 내적인 원인과 외적인 원인이 복합적으로 연관되어 있다.

제3장에서는 분노에 대한 성경적인 이해를 다루었다.

분노에 대한 히브리어 용어인 אָנֵף(anep), אַף(ap), הַמָּה(hema), זַעַם(zaam), כּוֹס(kaas), קָסַף(qasap)의 뜻을 살펴보았다. 하나님께서 분노하신 경우는 하나님을 신뢰하지 않고 말씀을 따라 살지 않는 죄를 범하거나 특히 우상 숭배를 하며, 하나님의 거룩을 범할 때는 이스라엘 뿐 아니라 이방나라들 까지도 하나님의 주권을 나타내시기 위하여 분노하셨다. 또한 속이는 저울로 사람들을 속일 때 분노하였으며 언제나 하나님의 백성을 구원하시기 위하여 분노하셨다. 구약 인물들 가운데 가인, 에서, 모세, 사울, 다윗, 요나의 분노 모습을 살펴보았다.

헬라이어 가운데 분노에 해당하는 ὀργή(orge), θυμός(thymos), παροργισμός(parorgismos)를 살펴보았다. 예수께서는 하나님을 대적하는 자들과 회칠한 무덤과 같이 위선과 더러운 것들로 가득찬 종교지도자들에게, 그리고 하나님께 거룩한 예배를

드리는 장소인 성전에서 돈 바꾸는 자들, 예수께 만져주심을 바라고 어린아이들을 데리고 오는 것을 막는 제자들에게 분노를 표현한다.

사도 바울은 아덴의 아레오바고에서의 복음을 받아들이지 않는 자들에게, 자신을 배척하고 다른 복음을 따르는 갈라디아 교인과 할례를 지켜야 한다고 가르치는 예루살렘 사도들인 대적이 그룹들을 향한 복음의 순수성을 지키기 위해 분노하였다. 또한 고린도 교회의 분열과 교회내의 비도덕적인 일로 무질서함과 교회내의 지체들에 필요를 채워주어 교회가 하나 되어야 함을 천명한다.

제4장에서는 분노대처에 대한 성경적 가르침으로 분노에 대한 바울의 가르침과 잠언의 가르침 그리고 예수의 가르침을 다루었다.

분노는 일상생활에서 무조건적으로 극복되고 지양되어야 할 것은 아니다. 또한 분노의 감정은 표현하지 않거나 억압한다고 사라지는 것이 아니라 다른 형태로 대치되는 특성이 있다. 사람들은 보다 온화한 말로 초조한, 성가신, 좌절된, 괴로운, 짜증나는 등의 표현으로 강도만 다르지 분노를 표현한다.⁴²²⁾ 그러므로 충동적으로 표출되어 부정적인 결과를 나타내지 않고 건강하고 올바르게 표현되도록 통제되어야 한다.⁴²³⁾

그러나 사람들은 자주 화를 내면서도 분노를 처리하는 방법에는 익숙하지 않다. 믿었던 사람에게 배신당했거나, 과거에 사랑하는 사람에게 받았던 상처를 마음에 되새김질하며 스트레스나 좌절의 원인들을 해결하기 위해 분노에 의존하게 된다면 행복한 삶을 살 수 없게 된다. 성내기를 더디 하는 사람들은 자신이 화를 내고 있다는 사실을 인정하는 사람이다. 성내기를 더디 하며 분노의 감정이 일어나기 시작할 때 자신의 생각에 귀를 기울여야 한다. 화 뒤에 숨겨진 고통과 수치심을 자각하고, 자신의 생각들을 침착하게 표현하기 위해 자신의 분노의 원인들을 확인하고 해결책으로서 긍정적인 분노 표현 방법들을 선택해야 한다. 그러므로 분노 표현방법들을 배우는 것은 화를 둘러싼 오해로부터 해방될 뿐 아니라 자신의 속마음을 상대에 전할 수 있을 가장 좋은 방법이다.

왜냐하면 분노는 감정을 넘어 의지와 결합되어 파괴적인 행동으로 나타날 때 죄

422) McMinn, *기독교 상담과 인지요법*, 277.

423) 윤명희, “청소년의 내현적 자기애와 역기능적 분노표현양식의 관계에서 자존감과 자기역량지각의 매개효과” (박사학위논문: 가천대학교, 2017), 40.

가 되며 복수의 칼날을 갈면서 용서하지 못할 때 감정의 노예로 살 수 밖에 없기 때문이다. 그래서 바울은 분노를 표현하되 죄를 짓지 말고 속히 해결해야 한다고 가르친다. 분노를 풀지 않고 마음에 오래 품게 되면 마귀가 틈타 다른 사람을 정죄하고, 마음으로 죽임으로 죄가 쌓이게 되고 악독, 원한, 증오로 발전하게 되면 영적인 삶에 좋지 못한 영향을 받게 되며, 타인과의 관계가 좋지 않게 된다.

잠언서에서는 노하기를 더디 하고, 다툼을 금하며, 상대에게 상처를 주지 않도록 부드러운 말을 해야 한다고 가르친다.

예수 그리스도께서 가르치신 분노대처법은 원수 사랑과 용서다. 입은 상처와 손해가 크면 클수록 일흔 번씩 일곱 번이라도 용서하라고 가르친다. 원수를 사랑하고, 박해하는 사람을 위해 기도하라고 하셨다. 왜냐하면 하늘에 계신 아버지의 온전하심과 같이 우리가 온전해질 때 우리가 하늘에 계신 아버지의 아들이 될 것이기 때문이다.

그러나 예수께서 종교지도자들에게 분노를 뱉어내신 경우도 있다. 회당에서 손마른 사람을 고치실 때 “그들의 마음이 완악함을 탄식하사 노하셨다”(막 3:1-5). 예수께서는 죄가 바리새인들의 삶을 망가뜨리고 하나님께서 의도하신 본 모습을 억누르고 있다는 사실을 슬퍼하시고 분노하신 것이다. 하나님의 뜻이 무시당함에 대한 하나님 중심의 분노로⁴²⁴⁾ 다른 죄인을 용서하기를 거부하는 죄인인 바리새인들의 모순과 부적합함을 깨우치기 위해 분노하셨다.⁴²⁵⁾

성전 청결 사건(요2:15-16)에서도 분명히 분노를 하셨다. 양이나 소를 내어 쫓고 돈도 쏟고 상도 었었다. 그러나 16절에 비둘기를 파는 사람들에게는 “비둘기를 가져가라”고 하셨다. 예수는 이성을 잃지 않았고⁴²⁶⁾ 하나님의 이름이 더럽혀지고 뜻이 무시당할 때 분노하는 것은 당연하다.⁴²⁷⁾

바울은 “삼가 누가 누구에게든지 악으로 악을 갚지 말게 하고 서로 대하든지 모든 사람을 대하든지 항상 선을 따르라”(살전 5:15)고 하셨다. 서로 인자하게 하며

424) Tullian Tchividjian, *더 크리스천(The Christian)*, 정성목 역 (서울: 두란노, 2014), 164-165.

425) Lewis B. Smedes, *용서의 기술(Forgive and Forgot)*, 배용준 역 (서울: 규장, 2004), 280.

426) 이동원, *기막힌 하나님의 간섭* (서울: 나침반, 2011), 205-206.

427) Tchividjian, *더 크리스천*, 164.

불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라. 그러므로 사랑을 받은 자녀같이 너희는 하나님을 본받을 것을 가르쳤다. 바울은 그리스도의 사랑으로 도망친 노예를 용서할 것을 당부한다(몬 1:6) 용서는 이타적인 것으로 용서를 배우고 실천하기 위해서는 시간과 노력과 하나님의 은혜가 필요하다.

제5장에서는 분노대처에 대한 심리학적 방법으로 일반 심리학자나 기독교 심리학자들이 가르치는 분노대처법에 대해서 다루었다.

학자들의 견해를 종합해 보면

분노 대처를 위한 첫 번째 단계는 자신이 분노를 갖고 있다는 것을 인정하는 것이다.⁴²⁸⁾

분노에 효과적으로 대처하기 위해서 자신이 화가 났다는 사실과 무엇인가 잘못된 방향으로 가고 있다는 것을 인정하고⁴²⁹⁾ 자신의 분노의 목소리에 귀 기울여야 한다. 사람들은 ‘성격이 좋은’ 사람으로 남기를 원하며 애써 분노를 부정하거나 숨기려 한다. 그러나 자신의 분노의 목소리에 귀를 기울일 때 자신의 한계를 알게 되고 어떻게 행동해야 할지 알게 된다.⁴³⁰⁾ 분노반응은 개인의 성격과 어린 시절의 경험이나 문화적 배경, 주변 환경에 따라 다르게 나타지만⁴³¹⁾ 자신의 내면에 억압된 분노가 있음을 인정하는 것은 분노를 건전하게 표출할 수 있게 한다.⁴³²⁾

두 번째는 분노 상황을 피하고 서로 상대방을 존중하는 태도를 잃지 않으면서 문제가 해결될 때 까지 정직하게 대화하는 것이다.

분노 상황에서 분노를 자제할 자신감과 인내심을 가질 때까지 분노상황이나 사람들을 피해야 한다. 이런 상황을 벗어나는 가장 효과적인 방법은 타임아웃 하는 것이다.⁴³³⁾ 화가 난다고 해서 ‘기분 내키는 대로’ 말이나 파괴적인 행동을 하지 말고 과중한 감정적 부담을 피하기 위해 휴식을 취하여야 한다.⁴³⁴⁾ 또한 상대방에게 존중을

428) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 197-198; Cosgrove, *분노와 적대감*, 105-106.

429) Chapman, *십대를 위한 5가지 사랑의 언어*, 184.

430) Julia Cameron, *아주 특별한 즐거움(Artist's Way)*, 이정기, 변영우,곽경일 공역 (서울: 다정원, 1997), 108-109.

431) Peter J. Favaro, *평화로운 삶을 위한 나와 타인의 화 관리법(Anger Management)*, 이승숙 역(서울: 우듬지, 2006), 33.

432) 片田珠美, *왜 화를 멈출 수 없을까?*, 노경아 역 (서울: 생각정거장, 2016), 48.

433) 전경구, *화, 참을 수 없다면 똑똑하게* (과주: 21세기 북스, 2012), 97.

434) Cosgrove, *분노와 적대감*, 221.

잃지 않으며 화를 자극하는 말이나 상처가 될 만한 소리나 인신공격적인 표현은 피해야 한다.⁴³⁵⁾ 갈등을 야기 시켰던 문제들에 대해서 좋았던 기억을 함께 나누는 것을 시작으로 대화하는 것이다.⁴³⁶⁾

세 번째는 자신에게 있는 부정적이고 비합리적인 신념체계를 바꾸어야 한다. 똑같은 사건이라도 어떤 사람에게는 화를 유발하는 사건이지만 어떤 사람에게는 화를 유발하지 않는다. 이런 차이는 각 사람마다 신념체계가 다르기 때문이다.

합리적 신념체계를 가진 사람은 직면한 상황 속에서 과거에 자신이 경험한 사건 혹은 사고와 관련하여 객관적으로 평가하여 현재 사건을 합리적 해석을 하고 문제해결에 있어서 긍정적인 사고와 행동을 하지만⁴³⁷⁾ 어떤 행동이 ‘터무니 없는’ 또는 ‘끔찍한’ 등의 비합리적 신념체계를 가진 사람은 자신의 반응이 어떤 결과를 가져올지 심사숙고하지 않음으로 그 반대의 결과를 가져온다.⁴³⁸⁾ 비합리적 수준이 높을수록 분노 수준이 높아지는 경향을 보인다.⁴³⁹⁾

네 번째는 자존감을 형성하고 잃지 않는 것이다.

인간은 하나님의 형상대로 지음 받은 가치 있는 존귀한 존재다(창1: 27). 죄를 짓기는 하지만 예수 그리스도를 우리에게 보내시기 까지 사랑받는 존재다. “여호와께서는 너는 내 아들이다. 내가 너를 낳았도다”(시2:7)고 하신다. 죄가 하나님과 우리 사이에 관계를 깨뜨리긴 했지만 여전히 하나님께서는 창조물 가운데 최고로 보시며 건강한 자존감을 갖도록 하신다.⁴⁴⁰⁾

자기 자신에 대해 편안하고 안전한 느낌을 갖는 것 보다 자신을 더 잘 보호하는 것은 없다 자존감이 낮을수록 분노표출이 높고⁴⁴¹⁾ 분노에 대한 긍정적 사고전환이 높을수록 분노행동이 낮고, 자아존중감이 높을수록 분노행동이 낮게 나타난다.⁴⁴²⁾ 낮은

435) Guerney and Ortwein, *사랑의 대화기술*, 16.

436) Ibid., 41.

437) 박현순, “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계” (박사학위논문: 한양대학교, 2014), 17.

438) Ellis, *화가 날 때 읽는 책: 화내지 않고 사는 방법*, 36.

439) 서수균, *분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의* (과주: 한국학술정보, 2005), 43.

440) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 203.

441) 서수균, “자존감과 자기에 수준에 따른 분노사고, 신념, 분노표현의 차이,” *한국심리학회지*, Vol. 19 (2007), 719.

442) 차남현, 서은주, “간호대학생의 분노표현과 자아존중감,” *지역사회간호학회지*, 제23권 (2012), 457.

자존감은 사람들 앞에서 당황하거나 할 수 있는 일을 잘 해내지 못하게 하는 요인이 되며 어떤 죄를 지은 일들로 인해 자신을 향하여 분노를 발하는데 직접적인 관계가 있으며 주변 사람들과 마찰을 나타낸다.⁴⁴³⁾ 그러므로 분노를 효과적으로 대처하기 위해서 자존감을 형성하고 자신이 존귀한 자로 지음 받았음을 잃지 않는 것이다.⁴⁴⁴⁾

다섯 번째는 성경적인 사고방식을 갖고 성령의 인도하심을 받으며 화해를 선택하는 것이다.

이런 상황 가운데 성경적인 사고를 갖고 불화, 질투, 분노 폭발 등 육체적인 행위들로부터 자유함을 얻기 위해 성령의 인도하심을 구하여야 한다.

인간과의 화해를 주도하시는 하나님의 사랑을 받은 자들로서 은혜 안에서 원망과 분노를 넘어 이웃을 용서하고 자기 비움을 이루어야 한다.⁴⁴⁵⁾ 사랑과 인내, 온유 그리고 자기 절제를 배워 상처를 준 상대뿐 아니라 자신과의 화해도 필요하다.

우리가 서로를 용서와 화해하지 못하고 서로에게 상처와 분노를 안겨주면, 결국 서로를 과멸시키는 악순환에 빠져들기 때문에⁴⁴⁶⁾ 화해의 관점에서 파괴적인 분노 방식을 사랑으로 대면하는 것은 매우 좋은 대처 방식이다.

여섯 번째는 과중한 감정적 부담을 피하며 스트레스 상황에 이르지 않도록 휴식을 취하며 분노 대처를 위한 자신만의 적절한 방법들을 사용하는 것이다. 분노상황에서 자신의 스트레스 상황을 감소시킬 수 있는 방법들을 선택하여 분노의 에너지를 다른 곳에 집중 사용함으로써 감소시킨다. 분노를 야기 시키는 상황들을 피하기 위해 의사소통, 갈등해결, 스트레스 관리 기술을 등에 대해서 배워⁴⁴⁷⁾ 문제를 적극적으로 해결하기 위해 노력하는 것도 좋은 방법이다.

한국교회나 이민교회 모두 양적으로 성장하는 시대는 지났다고 한다. 그러나 양적 감소는 영혼 돌봄 즉 목회 돌봄에 집중할 수 있는 기회인 것이다. 이제는 교회 성장위주의 목회에서 상처 입은 한 사람의 영혼에 관심을 갖는 치유공동체가 되어야 한다. 또한 목자의 심정으로 상처 입은 성도의 마음을 고치고 무너진 삶을 다시 세워주는 전문화된 목회 돌봄의 전환 시기인 것이다.

443) 고병인, “분노,” *그 말씀*, 통권 265호 (2011), 147.

444) Cosgrove, *분노와 적대감*, 222.

445) 이금만, “한국교회 화해교육의 실천방향,” *기독교교육논총*, 제26집 (2011), 153.

446) 김석수, “정의, 용서 그리고 치유,” *철학논집*, 제51집 (2017), 106.

447) Collins, *뉴 크리스천 카운슬링*, 204.

그러려면 먼저 목회자들의 관점이 변해야 한다. 즉 어떤 목회자들은 “심리학이나 정신의학을 신뢰하지 말라” “오직 성경만 읽으면 모든 문제를 해결할 수 있다”라고 가르친다. 분노의 영역에 대해서도 “더 기도하면 분노하지 않고 살 수 있다”고 가르친다. 그럼에도 불구하고 분노와 갈등으로 상처를 입고 해결하지 못한 사람들이 점점 많아져 가고 있는 것이 사실이다. 그러므로 교회 공동체 안에서의 분냄은 교회의 다수 멤버들에게 부정적인 영향을 미친다는 점에서 꼭 극복되어야 한다.

그리고 목회적인 차원에서는 교회들은 분노로 고민하는 성도들을 돕기 위한 프로그램을 개발하여 예방 교육을 실시하고 동시에 지역사회 기관들이나 기독교 단체들과 연계하여 정신건강에 관한 예방 프로그램들과 치료 프로그램들을 활성화 할 필요가 있다. 그래서 도움이 필요한 성도들이 언제나 수준 높은 정신건강 프로그램들을 접할 수 있게 해야 한다.

바라기는 소고를 통해 건강한 가정, 행복한 교회, 아름다운 세상을 만들어 가기를 원하는 개인이나 지도자들과 교회들과 또한 기독교 지역사회 기관들이 성경적이고 심리학적으로 올바른 분노대처 교육 프로그램을 만들고 활성화 하는데 이 논문이 공헌하기를 바란다.

참고 문헌

1. 국내 서적

- 강병도 편. *호크마 종합주석: 고린도전서*. 서울: 기독지혜사, 1992.
- _____. *호크마 종합주석: 마가복음*. 서울: 기독지혜사, 1992.
- _____. *호크마 종합주석: 마태복음*. 서울: 기독지혜사, 1990.
- _____. *호크마 종합주석: 민수기*. 서울: 기독지혜사, 1992.
- _____. *호크마 종합주석: 요나*. 서울: 기독지혜사, 1994.
- _____. *호크마 종합주석: 창세기*. 서울: 기독지혜사, 1989.
- _____. *호크마 종합주석: 출애굽기*. 서울: 기독지혜사, 1989.
- _____. *호크마 종합주석: 사무엘상하*. 서울: 기독지혜사, 1990.
- 검찰청. *2017년 범죄분석*. 2018.
- 고무송. *나의 사랑하는 책*. 서울: 두란노, 1997.
- 고병인. “분노.” *그 말씀*. 서울: 두란노, 2011.
- 권혁남. “분노에 대한 인간학적 고찰.” *인간연구*. 제19호 (2010), 77-105.
- 권호덕. “하나님의 속성의 두 가지 분류: 철학적인 근거인가, 성경적인 근거인가?” *기독신학저널*. 제2호 (2002), 85-121.
- 길성남. *에베소서 어떻게 읽을 것인가*. 서울: 성서유니온선교회, 2005.
- 김경진. “고린도교회에서 발생한 빈부 간의 경제적 갈등과 처방.” *신학논단*. 제18권 제2호 (2011), 599-629.
- 김경희. *우리 아이 왜 이럴까*. 서울: 동아출판사, 1990.
- 김계현. *카운슬링의 실제*. 서울: 학지사, 2004.
- 김기수. “교회의 갈등과 목회지도력.” *교회와 신학*. 38호 (1999), 12-20.
- 김달수. “율법과 유대주의에 대한 바울의 갈라디아 논쟁.” *중앙신학논집 아르니아*. Vol. 4 (1985), 128-182.
- 김득중. *누가복음 I*. 서울: 기독교서회, 1993.
- 김래용. “이사야 1-12장에 나타난 거룩과 정의.” *구약논단*. 제22권 (2016), 28-65.

- 김석수. “정의, 용서 그리고 치유.” *철학논집*. Vol. 51 (2017), 103-130.
- 김세운. *고린도전서 강해*. 서울: 두란노 아카데미, 2008.
- 김정우. *잠언*. 서울: 대한기독교서회, 2007.
- 김태수. “교회개혁을 위한 예수의 의로운 분노와 상담에 대한 기독교 상담학적 고찰.” *성경과 신학*. Vol. 51 (2009), 205-229.
- 김태훈. “육체의 소욕이 부른 여호와의 날.” *헤르메네이아 투데이*. Vol. 19 (2002), 25-36.
- 김학철. “정의, 분노, 회복.” *이제 여기 그 너머*. 서울: 여울목 2015.
- 김행욱. “목회자의 분노 경험 연구.” 박사학위 논문: 백석대학교, 2012.
- 류창현. *분노치료 워크북*. 파주: 교육과학사, 2015.
- 목회와 신학 편집부 편. *누가복음 어떻게 설교할 것인가?*. 서울: 두란노 아카데미, 2007.
- 목회와 신학 편집부 편. *잠언 어떻게 설교할 것인가?*. 서울: 두란노 아카데미, 2009.
- 미국장로교회한국교회전국총회 편. *말씀과 함께. 사무엘상 하*. USA: 미국장로교회한국교회전국총회, 2014
- 박성수 외. *상담심리학*. 서울: 한국방송대학교출판부, 2004.
- 박윤선. *12소선지서*. 서울: 영음사, 1962.
- 박종수. *구약성서 역사 이야기*. 서울: 한들출판사, 2002.
- 박창건. *에베소서*. 서울: 대한기독교서회, 1994.
- 박현순. “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계.” 박사학위논문: 한양대학교, 2014.
- 박호용. “심판과 구원.” *설교자를 위한 성경연구*. 제8권 제7호 (2002), 1-10.
- 방관덕. *사도행전*. 서울: 한국기독교 문화원, 1986.
- 서수균. *분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의*. 파주: 한국학술정보, 2005.
- _____. *자존감과 자기에 수준에 따른 분노사고, 신념, 분노표현의 차이*. 한국심리학회지, 2007.
- 성종현. “사도행전에 나타난 구속사적 설교연구.” *백석대학교 30주년 기념 논문집*. Vol. 30 (2006).

- 손의석. “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구.” 박사학위논문: 장로회신학대학원, 2011.
- 송광택. *예수께 인문을 묻다*. 서울: 강같은평화, 2012.
- 신영균 편. *분노가 타오를 때*. 서울: 소망사, 2010.
- 안근석. *심리학개론*. 서울: 형설출판사, 1990.
- 양희송. *가나안 성도, 교회 밖 신앙*. 서울: 포이에마, 2014.
- 유효순. *아동발달*. 서울: 창지사, 1992.
- 윤명희. “청소년의 내현적 자기애와 역기능적 분노표현양식의 관계에서 자존감과 자기역량지각의 매개효과.” 박사학위 논문: 가천대학교, 2017.
- 이금만. “한국교회 화해교육의 실천방향.” *기독교교육논총*. 제26집 (2011), 153-179.
- 이규민. “21세기 한국교회 교육목회의 위기 분석 및 대안제시.” *기독교교육논총*. 제26집 (2011), 237-276.
- 이동귀. *너 이런 심리법칙 알아*. 서울: 21세기북스, 2016.
- 이동원. *기막힌 하나님의 간섭*. 서울: 나침반, 2011.
- 이동학. “갈등으로 인한 한인 이민교회 수평 이동에 관한 연구.” 박사학위논문: 서부침례신학대학교, 2016.
- 이만홍 외. *역동심리치료와 영적탐구*. 서울: 학지사, 2007.
- 이상근. *잠언*. 서울: 성등사, 1996.
- 이상영 외. *한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 현황과 정책대응*. 서울: 한국보건사회연구원, 2016.
- 이원영. *믿음이 길을 견제 하는 요나서 이야기*. 고양: 좋은땅, 2015.
- 이윤희. “대중매체가 청소년 비행에 미치는 영향에 관한 연구.” 석사학위논문: 협성대학교경영정보대학원, 1998.
- 이은경. “폭력 극복을 위한 생물학적, 평화교육적 단초.” *기독교교육논총*, 제43집 (2015), 77-108.
- 이은희. *나를 이기는 기술*. 서울: 비전하우스, 2007.
- 이인혜 공저. *정신생리학*. 서울: 학지사, 1997.
- 이재용. *용서, 나를 위한 선택*. 서울: 북랩, 2016.

- 임규혁. *교육심리학*. 서울: 학지사, 2004.
- 임동원. “하박국 3장의 문학 비평적 주석.” *신학과 현장*. 제7집 (1997), 151-175.
- 임창복 외 3인 공저. *화플이 신앙여정*. 서울: 한국기독교교육교역연구원, 2009. 장상.
바울의 역사의식과 복음. 서울: 이화여자대학교 출판부, 1996.
- 전점구. *화, 참을 수 없다면 똑똑하게*. 파주: 21세기북스, 2012.
- 정영호, 고숙자. “사회갈등지수 국제비교 및 경제성장에 미치는 영향.” *보건복지포럼*.
 Vol. 221 (2015), 44-55.
- 정정숙, 김충정. *마음을 움직이는 10가지 대화기술*. 서울: 물푸레, 2016.
- 차정식. *로마서 II*. 서울: 대한기독교서회, 1999.
- 차호원. “가정에서의 분노.” *빛과 소금*. 1986년 8월호, 56-60.
- 채은하. “금송아지의 유혹은 아직도 계속되고 있다.” *설교자를 위한 성경연구*. 제11권
 제11호 (2005), 28-37.
- 채은하. “전도서의 케리그마: 하나님을 경외하라!” *설교자를 위한 성경연구*. 제9권 제5
 호 (2003), 1-13.
- 최정훈 외 5인 공저. *인간행동의 이해*. 서울: 법문사, 1994.
- 최현석. *인간의 모든 감정*. 파주: 서해문집, 2011.
- 추부길. *작은 천국을 찾아라*. 서울: 모스트커뮤니케이션, 1995.
- 한국청소년연구원. *부모의 높은 기대 자녀의 스트레스*. 서울: 한샘출판, 1991.
- 한정호 외 공저. *PR학 원론*. 서울: 커뮤니케이션북스, 2014.
- 홍일권. *삶의 갈등을 치유하라*. 서울: 생명의말씀사, 1998.

2. 번역 서적

- Adams, Jay E. *목회상담학(Competent to Counsel)*. 정정숙 역. 서울: 총신대학교출판부, 2004.
- Balentine, Samuel E. *레위기(Leviticus)*. 조용식 역. 서울: 한국장로교출판사, 2011.
- Banks, Robert. *바울의 공동체 사상(Paul's Idea of Community)*. 장동수 역. 서울: IVP, 2013.
- Barbieri, Louis A. *마태복음(Matthew)*. 정민영 역. 서울: 두란노, 1999.

- Barnes, Albert. *마태복음 마가복음(Matthew Mark)*. 정중은 역. 서울: 크리스찬서적, 1995.
- Beale, G. K., D. A. Carson ed. *바울서신(Commentary on the New Testament use of the Old Testament : the Pauline letters)*. 이상규 역. 서울: 기독교문서선교회, 2012.
- Beck, Aaron T. *우울증의 인지치료(Cognitive Therapy of Depression)*. 원호택 외 공역. 서울: 학지사, 2005.
- Beck, Judith S. *인지치료 이론과 실제(Cognitive Therapy)*. 최영희, 이정흠 공역. 서울: 하나의학사, 1999.
- Becvar, D.S. & R. J. Becvar. *가족치료 체계론적 통합(Family Therapy: A Systemic Integration)*. 정혜정, 이형실 역. 서울: 하우, 2003.
- Bengel, J. A. *에베소서(Gnomon of the New Testament, Vol. 4: Ephesians)*. 오태용 역. 서울: 도서출판 로고스, 1991.
- Bock, Darrell L. *누가복음 1(The Gospel of Luke 1)*. 신지철 역. 서울: 부흥과개혁사, 2013.
- Brantley, Jeffrey. *분노 내려놓기(Calming Your Angry Mind)*. 한기연 역. 서울: 시그마프레스, 2016.
- Bridges, Charles. *잠언 상권(Proverbs)*. 차성구 역. 서울: 크리스찬서적, 1997.
- _____. *잠언 하권(Proverbs)*. 차성구 역. 서울: 크리스찬서적, 1997.
- Brown, Rick. *이마고 부부관계치료 이론과 실제(Imago Relationship Therapy An Introduction to Theory and Practice)*. 오제은 역. 서울: 학지사, 2012.
- Buchhold, Jacques. *완전한 자유 용서(Pardon et l'oubli)*. 채화석 역. 서울: 국제제자훈련원, 2010.
- Cameron, Julia. *아주 특별한 즐거움(Artist's Way)*. 이정기, 변영우, 광경일 역. 서울: 다정원, 1997.
- Carlson, David E. *자존감(Counseling and Self-Esteem)*. 이관직 역. 서울: 두란노, 1995.
- Carson, Clayborne & Peter Hollorran ed., *한밤의 노크 소리(A Knock at Midnight: Inspiration from the Great Sermons of Reverend Martin Luther King, Jr.)*. 심영우 역. 서울: 흥성사, 2002.

- Carter, Les, Frank Minirth. 분노치유(*The Anger Workbook: A 13-Step Interactive Plan to Help You*). 이봉희 역. 서울: 학지사, 2013.
- Chapman, Gary. 사랑의 또 다른 얼굴 분노(*The Other Side of Love*). 장동숙 역. 서울: 두란노, 2002.
- _____. 십대를 위한 5가지 사랑의 언어(*The Five Love Languages of Teenagers*). 장동숙 역. 서울: 생명의말씀사, 2011.
- Collins, Gary. R. 뉴 크리스천 카운슬링(*New Christian Counseling*). 정동섭 외 공역. 개정 3판, 서울: 두란노, 2008.
- Corey, Gerald. 상담학 개론(*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*). 오성춘 역. 서울: 장로회신학대학 출판부, 2002.
- Cosgrove, Mark P. 분노와 적대감(*Counseling for Anger*). 김만풍 역. 서울: 두란노, 1996.
- Crain, William C. 발달의 이론(*Theories of Development: Concepts and Applications*). 서봉연 역. 서울: 중앙적성출판사, 2003.
- Ellis, Albert. 화가 날 때 읽는 책: 화내지 않고 사는 방법(*How to Live with and without Anger*). 홍경자 김선남 역. 서울: 학지사, 2002.
- Engel, Beverly. 화의 심리학(*Honor Your Anger*). 김재홍 역. 서울: 용오름, 2007.
- Favaro, Peter J. 평화로운 삶을 위한 나와 타인의 화 관리법(*Anger Management*). 이승숙 역. 서울: 우듬지, 2006.
- Friesen, Ruby M., Deloss D. Friesen. 결혼상담(*Counseling and Marriage*). 김만풍 역. 서울: 두란노, 1996.
- Gaebelein, Frank E. 로마서, 고린도전서 고린도후서 갈라디아서 에베소서(*Expositor's Bible Commentary*). 서울: 기독지혜사, 1982.
- Guerney, Bernard Jr., Mary C. Ortwein. 사랑의 대화기술(*Mastering the Milestones of Love Relationship Enhancement Series*). KCCD 역. 2008.
- Hannah, John D., F. Duane Lindsey. 출애굽기, 레위기(*Exodus and Leviticus*). 김태훈 역. 서울: 두란노, 1999.
- Hartley, Mary. 화 다스리기(*Managing Anger at Work*). 이영 역. 서울: 한국능률협회,

- 2004.
- Hays, Richard B. *신약의 윤리적 비전(The Moral Vision of the New Testament)*. 유승원 역. 서울: IVP, 2002.
- Hendriksen, William. *에베소서(Ephesians(New Testament Commentary))*. 신성종 역. 서울: 아가페 출판사, 1989.
- Henry, Matthew. *마가복음 누가복음(Matthew Henry's Commentary: Mark and Luke)*. 박문재 역. 서울: 크리스찬 다이제스트, 2006.
- Icenogle, Gareth W. *소그룹 사역을 위한 성경적 기초(Biblical Foundations For Small Group Ministry: An Integrational Approach)*. 김선일 역. 서울: SFC, 2007.
- Ingram, Chip, Johnson Becca. *분노 컨트롤(Overcoming Emotions That Destroy)*. 윤종석 역. 서울: 디모테, 2011.
- Jantz, Gregory L., Ann McMurray. *분노조절하기(Controlling Your Anger Before it Controls You)*. 이유선. 서울: 은혜출판사, 2015.
- Kassinove, Howard & Raymond Chip Tafrate. *분노관리하기(Anger Management : the Complete Treatment Guidebook for Practitioners)*. 채규만 외 역. 서울: 학지사, 2016.
- King, Martin Luther. *사랑의 힘(Strength to love)*. 채규철, 서정렬 역. 서울: 예찬사, 1994.
- _____. *장벽을 헤치고(Strength to love)*. 홍동근 역. 서울: 대한기독교서회, 1970.
- Lahaye, Tim, Bob Phillips. *아름다운 분노(Anger Is a Choice)*. 유정희 역. 서울: 생명의말씀사, 2002.
- Lenski, R.C.H. *에베소서(The Interpretation of St. Paul's Epistles to the Ephesians)*. 장병일 역. 서울: 백함출판사, 1975.
- Lincoln, Andrew T. *에베소서(Ephesians)*. 배용덕 역. 서울: 도서출판 솔로몬, 2006.
- Lowery, David K. *고린도전후서(Bible Knowledge Commentary: 1 Corinthians and 2 Corinthians)*. 서울: 두란노, 1998.
- Martin, Ralph P. *에베소서 골로새서 빌레몬서(Ephesians, Colossians, and Philemon:*

- Interpretation*). 김춘기 역. 서울: 한국장로교출판사, 2002.
- Mckay, Matthew. *분노의 기술(When Anger Hurts: Quieting the Storm Within)*. 정동섭 역. 서울: 학지사, 2008.
- McMinn, Mark R. *기독교 상담과 인지요법(Cognitive Therapy Techniques Christian Counseling)*. 정동섭 역. 서울: 두란노, 1996.
- Miriam, Neff. *감정 그 여린 현실 이렇게 연주하라(Emotions)*. 최예자 역. 서울: 만나, 1992.
- Missildine, W. Hugh. *몸에 밴 어린시절(Your Inner Child of the Past)*. 이석규, 이종범 공역. 서울: 카톨릭 출판사, 2005.
- Murphy, Roland E. *잠언(Proverbs)*. 박문재 역. 서울: 도서출판 솔로몬, 2001.
- Nay, W. Robert. *쿨하게 화내기(Taking Charge of Anger: Six Steps to Asserting Yourself without Losing Control)*. 가족마음연구 마음, 박의순 역. 서울: 시그마프레스, 2015.
- Oxford Bible Interpreter, 갈라디아서, *에베소서*. 서울: 제자원, 2001.
- Palca, Joe & Flora lichtman. *우리는 왜 짜증나는가(Annoying : the Science of What Bugs Us)*. 구계원 역. 경기: 문학 동네, 2014.
- Preacher's Outline and Sermon Bible. *갈라디아서, 에베소서, 빌립보서, 골로새서(The Preacher's Outline & Sermon Bible: Galatians - Colossians)*. 서울: 포도원출판사, 1995.
- RBC Ministries. *분노가 타오를 때(When Anger Burns)*. 강희숙 역. 서울: 한국 오늘의 양식사, 2010.
- Rhodes, Arnoid B. *통독을 위한 성서해설(The Mighty Acts of God)*. 문희석, 황성규 역. 서울: 대한기독교출판사, 1991.
- SAMHSA. *물질남용 및 정신건강 내담자를 위한 분노관리 참여자 워크북*. MD: SAMHSA, 2010.
- Sande, Ken. *화평하게 하는 자(The Peace Maker)*. 신대현 역. 서울: 도서출판 피스메이커, 2011.
- Seamands, David A. *상한 감정의 치유(Healing for Damaged Emotions)*. 송헌복 역. 서

- 울: 두란노, 1990.
- _____. *상한 감정의 치유 워크북(Healing for Damaged Emotions Workbook)*. 김재서 역. 서울: 예찬사, 1994.
- Segal, Hanna. *멜라니 클라인(Melanie Klein)*. 이재훈 역. 서울: 한국심리치료연사, 1999.
- Sledge, Tim. *가족치유 마음치유(Making Peace with Your Past: Help for Adult Children of Dysfunctional Families)*. 정동섭 역. 서울: 요단출판사, 2008.
- Smedes, Lewis B. *용서의 기술(Forgive and Forget)*. 배용준 역, 서울: 규장, 2004.
- Snodgrass, Klyne. *에베소서(NIV Application Commentary: Ephesians)*. 채천석 역. 서울: 도서출판 솔로몬, 2014.
- Stott, J. R. W. *하나님의 새로운 사회(God's new society)*. 박상훈 역. 서울: 아가페출판사, 1986.
- Tchividjian, Tullian. *더 크리스천(The Christian)*. 정성목 역, 서울: 두란노, 2014.
- The Grand Bible Commentary. *갈라디아서-빌레몬서(Galatians-Philemon)*. 서울: 성서교재간행사, 1994.
- Verhey, Allen. *신약성경 윤리(The Great Reversal: Ethics and the New Testament)*. 김정진 역. 서울: 솔로몬, 1997.
- Wallin, Pauline. *내 안의 말썽쟁이 길들이기(Taming Your Inner Brat)*. 박미낭 역. 서울: 젠북, 2007.
- Wilson, Earl D. *죄의식(Counseling and Guilt)*. 김창대 역. 서울: 두란노, 1995.
- Wilson, Sandra D. *알콜중독상담(Counseling Adult Children of Alcoholics)*. 이관직 역. 서울: 두란노, 1996.
- Winkler, Klaus. *목회상담 영혼돌봄(Seelsorge)*. 신명숙 역. 서울: 학지사, 2007.
- 片田珠美. *왜 화를 멈출 수 없을까?*. 노경아 역. 서울: 생각정거장, 2016.

3. 사전

- 주제별설교대사전*. 제3권. 서울: 아가페출판사, 1984.
- 칭지기 성경사전*. 칭지기 편. 서울: 도서출판 칭지기, 1995.

신약성서 신학사전. 서울: 요단출판사, 1986.

Life Bible Dictionary. 서울: 생명의말씀사, 2006.

Vita of
Keun Young Lim

Present Position:

Assistant Pastor of Pastoral Care Mission Community Church,
New York, USA

Personal Data:

Birthdate:	May 17, 1963
Marital Status:	Married to Yeun Soon Yun with two sons
Home Address:	41-07 159 ST #2, Flushing, New York
Denomination:	The Presbyterian Church of Korea
Ordained:	1993

Education:

B. A.	Daejeon Theological Seminary and College, Daejeon, 1987
MPS.	Presbyterian University and Theological Seminary, Seoul, 1997
M. Div.	Presbyterian Theological Seminary, Dasmarias, 2002
D. Min.	Fuller Theological Seminary, Pasadena, 2018

Personal Experience:

2010 to 2017:	Branch Director Family Touch New York
2003 to 2010:	Assistant Pastor Pyonghoa Presbyterian Church, New York
1995 to 2002:	Senior Pastor Kumwang Frist Presbyterian Church, Chungbuk