

Ministry Focus Paper Approval Sheet

This Ministry Focus Paper entitled

THE MEANING OF ANGER IN PASTORAL CARE OF ELDERLY CHRISTIANS: WITH SPECIAL REFERENCE TO THE ELDERLY MEN IN CHURCHES IN GWANGJU, GYEONGGI-DO PROVINCE

written by

YUN KEUN RYU

and submitted in partial fulfillment of

the requirements for the degree of

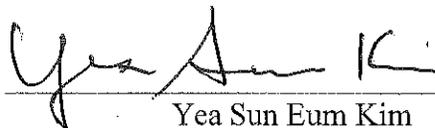
Doctor of Ministry

has been accepted by the Faculty of Fuller Theological Seminary

in the recommendation of the undersigned readers:



Chul Woo Son



Yea Sun Eum Kim



Euiwan Cho

March 17, 2017

**THE MEANING OF ANGER IN PASTORAL CARE
OF ELDERLY CHRISTIANS:
WITH SPECIAL REFERENCE TO
THE ELDERLY MEN IN CHURCHES
IN GWANGJU, GYEONGGI-DO PROVINCE**

MINISTRY FOCUS PAPER
SUBMITTED TO THE FACULTY
OF THE SCHOOL OF THEOLOGY
FULLER THEOLOGICAL SEMINARY

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

BY

YUN KEUN RYU

MARCH 2017

기독교 노인들이 경험한 ‘분노’의 목회 돌봄적 의미:
경기 광주 지역 교회 남성 노인을 중심으로

이 논문을
풀러 신학교 목회학 박사학위
논문으로 제출함

지도
손철우 교수

유윤근

2017년 3월

Abstract

The Meaning of Anger in Pastoral Care of Elderly Christian:
With Special Reference to the Elderly Men in Churches in Gwangju,

Gyeonggi-do Province

Yun Keun Ryu

Doctor of Ministry

2017

School of Theology, Fuller Theological Seminary

The core question of this research seeks to understand the experience of anger in elderly Korean Christians. This research paper consists of 6 chapters. Chapter 1, the introduction, discusses the need for and purpose of the research. Chapter 2 surveys theoretical backgrounds necessary for understanding the elderly and anger. Chapter 3 describes the phenomenological research process, and chapter 4 describes the research results, also phenomenologically. Chapter 5 examines these results specifically: cause, aspects, effects, and resolution of anger. Chapter 6 concludes the study.

In summary, elderly Christians are angered when they feel unrecognized and betrayed, feelings caused by their unreasonable expectations for their families and personal moral standards. Low self-esteem is also a core factor, which is inseparable from the physical, psychological, and social changes they experience. Participants in the research frequently showed suppression or avoidance of anger; they often could not process anger in a healthy way. Spiritual activities such as reading the Bible and praying were their most common coping mechanisms for anger.

The significance of this research lies in its attempt to comprehensively analyze the psychological experience of anger among elderly Korean Christians—a population that has almost no studies on anger. Notably, this research has also discovered a cause of anger in elderly Christians. I hope

these findings will contribute to effective pastoral care for many Christian elderly who are suffering from anger.

Theological Mentors: Chul Woo Son, PhD

Yea Sun Eum Kim, D. Soc.Sci

Euiwan Cho, PhD

감사의 글

논문을 마무리하며 지난날들을 돌아보니 참으로 감개무량합니다. 만학도로 신학 대학원에 들어가 다시 공부를 시작할 때만 해도 이렇게 박사학위논문을 쓸 것이라고는 상상도 못했습니다. 오늘의 결과를 맺을 수 있었던 것은 순전히 하나님의 은혜입니다. 그리고 많은 분의 관심과 지원과 격려가 있었기에 가능했습니다.

바쁘신 가운데서도 지도교수를 맡아주셔서 논문의 틀을 잡아주시고 완성할 수 있도록 성심으로 지도해주신 손철우 교수님과 예리한 검토 분석으로 논문의 완성도를 높여주신 엄예선 교수님께 감사를 드립니다.

오늘이 있기까지 제게 힘이 되어주신 분들을 생각해 봅니다. 풀러신학교를 알게 해 주시고 입학할 수 있도록 도와주신 김안배 목사님과 김태석 목사님, 윤태중 목사님께 감사를 드립니다. 특별히 제가 논문 쓰기를 포기하려 했을 때 용기를 주시고 격려해 주신 KDMin 조의완 원장님과 논문진행 과정에서 행정적으로 세심하게 안내해 주시고 도와주신 신웅길 교수님, Tiffany 간사님께도 심심한 감사를 드립니다.

아울러 논문에 도전하도록 동기를 부여해 주고, 항상 심정적으로 지원군이 되어 준 “작은올타리” 멤버 배옥연 목사님, 조한승 목사님, 이은주 목사님, 전용준 목사님께 감사를 드립니다. 또 함께 공부하며 여러 가지로 도움을 주신 황기하 박사님과 연구에 참여하여 마음을 열고 진솔하게 경험을 나누어주신 연구 참여자 분들께 진심으로 고마운 마음을 전합니다.

가족은 제게 실질적인 힘이었습니다. 축어록 작성과 꼼꼼하게 교정을 도와 준 딸 경희와 지희에게 고마움을 전하고, 지금까지 가장 가까이에서 많은 희생을 감내하며 물심양면으로 지원해 준 사랑하는 아내에게 깊이 감사하며 이 논문을 바칩니다.

2017년 3월 유윤근

목 차

제 1 장 서 론	1
제 1 절 연구 동기와 목적	1
제 2 절 연구 문제	4
제 3 절 용어의 정의	4
1. 분노에 대한 정의	4
2. 기독교인의 정의	5
3. 목회적 돌봄의 정의	6
제 2 장 이론적 배경	7
제 1 절 노인에 대한 이해	7
1. 노년기 신체 변화	8
2. 노년기 성격적 특성 및 적응 양식	11
가. 노년기 성격적 특성	12
나. 노년기에 나타나는 성격변화의 특성	13
다. 노화과정에 따른 적응 유형	15
3. 노년기 성에 대한 이해	16
4. 노년기 심리 사회적 이해	18
제 2 절 분노에 대한 이해	21
1. 분노의 심리학적 이해	21
가. 분노의 개념	21
나. 분노의 원인	24
다. 분노에 대한 반응 양태	27
2. 분노의 기독교적 이해	30
가. 성경에 나타난 분노의 의미	30
나. 분노에 대한 기독교적 관점	35

제 3절 분노에 대한 기독교적 관점이나 노인의 분노와 관련한 선행연구	36
제 3 장 연구 방법	43
제 1 절 현상학적 연구 방법	43
제 2 절 연구 진행 과정	46
1. 연구 참여자 선정 및 참여자 배경	46
가. 연구 참여자 선정	46
나. 연구 참여자 선정 참고 도구	47
다. 연구 참여자의 배경	48
2. 자료 수집 방법 및 과정	51
가. 자료 수집 방법	51
나. 자료 수집 과정	52
다. 연구 참여자에 대한 윤리적 보호	52
3. 자료 분석 절차	52
제 4 장 연구 결과	54
제 1 절 기독교인들의 분노 경험에 대한 현상학적 기술	61
제 2 절 연구 참여자들의 진술에 대한 현상학적 기술	95
제 5 장 논의	100
제 1 절 발견된 분노 촉발 요인	100
제 2 절 발견된 분노 표현 양태	107
제 3 절 발견된 분노의 영향	110
제 4 절 발견된 분노 대처 방식	114
제 6 장 결론 및 제언	118
제 1 절 요약 및 결론	118
제 2 절 연구 결과에 대한 의의	122

제 3 절 목회적 돌봄 사역에의 실천적 적용	123
제 4 절 연구의 한계 및 제언	127
부록 1. 연구 참여 동의서	129
부록 2. 노바코 분노 척도	130
참고 문헌	131
Vita	139

표 목 차

<표 1> 연구 참여자들의 기본 인적 사항	48
<표 2> 도출된 구성 의미, 주제, 주제군	55

제 1 장

서 론

제 1 절 연구 동기와 목적

인간은 누구나 노화 과정을 거친다. 노화 과정은 평생에 걸쳐 일어난다고 한다. 성인이 무슨 의미인지를 알 때쯤 되면 급속히 중년기에 접어든다. 이때부터 자신의 노화 과정을 피부로 느끼게 되며 상당한 불안을 경험하게 된다. 노화는 시간의 흐름에 따라 인체 조직의 세포가 서서히 소멸하면서 일어나는 신체 기능의 점진적 저하를 말한다. 즉 인간이 태어나서 죽음에 이르는 과정의 전반적인 변화를 뜻한다. 노화는 크게 신체적 노화, 심리적 노화, 사회적 노화로 구분할 수 있다.¹⁾ 이에 따라 가정적으로나 사회적으로 다양한 문제들이 발생하게 된다. 특히 신체적 노화와 사회적 노화로 인하여 야기되는 심리적 노화는 정서 및 성격적 측면에 크게 영향을 미치게 되고, 때로는 심각한 갈등의 요인이 되어 가정이 파괴되고, 자살이나 폭력, 살인 등의 결과를 초래하기도 한다.

한국의 고령화는 세계에서 유례없이 빠르게 진행되고 있다. 2000년 노인 인구가 337만 명으로 전체 인구의 7.1%를 넘어서는 고령화 사회로 접어든 이래, 2010년 현재 545만 명으로 전체 인구의 11%를 점유하고 있으며, 2030년에는 1,269만 명(24.3%)으로 2010년 대비 2.3배, 2060년에는 1,762만 명으로 2010년 대비 무려 3배 이상 증가하여 전체 인구의 40.1%를 상회할 것으로 추계하고 있다.²⁾

사회가 고령화되는 만큼 교회도 고령화된다. 따라서 그동안 노인 문제에 대해 대체로 교회가 수동적이고 소극적으로 대처해 왔으나 이제는 적극적으로 대처방안을 마

1) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근* (서울: 한국고령사회교육원, 2011), 8.

2) 통계청, *인구추계*. 2012.

련해 나가야 한다. 노인들에 대한 보다 섬세한 목회적 돌봄이 상시로 제공되어야 한다. 노인들에 대한 목회적 돌봄의 일환으로 노년기를 신앙적, 사회적, 심리적으로 보다 건강한 삶을 살아가도록 도와줄 수 있는 노인상담은 매우 중요하고 유익한 서비스가 될 것이다. 사회적 약자인 노인들의 심리적, 육체적, 사회경제적 어려움에 대해 목회자가 노인들이 스스로 문제를 해결하고 나아가서 문제를 예방할 수 있도록 도움을 준다면, 노인들에게 있어서는 다른 무엇보다도 더 큰 힘이 될 것이기 때문이다.

노인을 돌봄에 있어서 특별히 주의를 기울여야 할 점 중 하나가 분노 문제이다. 노인들의 경우 분노에 극히 취약하기 때문이다. 분노가 우리 삶에 미치는 부정적 영향이 얼마나 큰지는 최근 사회 일각에서 자신의 화를 참지 못해 막무가내로 폭력적인 언행을 하는 사람들의 행태를 통해서 그 폐해를 능히 짐작해 볼 수 있다. 자동차 경적 한 번 울렸다는 이유, 차선을 양보하지 않았다는 이유, 쳐다봤다는 이유, 친절하지 못하다는 이유, 자신을 무시했다는 이유 등등, 참고 넘어갈 만한 일들이지만 차오르는 분노를 이기지 못하고 폭력을 행사하는 사건들이 비일비재하다. 하나님 사랑과 이웃 사랑의 구현을 추구하는 교회공동체마저도 분노로부터 자유롭지 못한 것이 오늘날의 현실이다.

분노는 일종의 칼과 같은 존재이다. 칼은 없어서는 안 될 생활 필수 도구이지만, 잘못 사용할 경우 사람을 죽게 하거나 상하게 하는 흉기가 된다. 이관직은 “분노는 파괴적이며 치명적인 결과를 가져올 수도 있는 위험한 감정이기도 하지만, 변화와 치료를 가져올 수도 있는 긍정적인 감정이며, 하나님의 형상으로 지음 받은 인간에게 부여해 주신 소중한 선물과 은총이며, 다양한 강도와 범주를 가진 생리적, 감정적, 심리적, 영적 반응”³⁾이라고 정의하고 있다. 인간의 분노는 반드시 죄는 아니다. 하나님의 형상대로 창조된 인간에게는 분노를 포함하여 감정이라는 것이 주어졌다. 때로는 분노가 예수님의 거룩한 분노처럼 필요하고 유용한 반응이기도 하다. 분노 자체로는 죄를 짓는 것은 아니다. 그러나 대체로 인간의 분노는 왜곡된 지각에서 비롯된 파괴적인 감정인 경우가 많고 종종 죄의 원인이 된다는 데 문제의 심각성이 있는 것이다.

교회공동체 안에서 교우들 간에 발생하는 분노는 서로 간의 갈등을 심화시키고 때로는 공동체를 깨뜨리는 원인이 되기도 한다. 특히 노인들의 분노는 우리 사회의

3) 이관직, *성경과 분노 심리* (서울: 대서, 2007), 14.

전통적 질서인 장유유서 개념과 맞물릴 때 자칫 왜곡 인식되거나 잘못 표현되는 경우가 많다. 예를 들면, 교회공동체 안에서 노인이 청장년들의 자유분방한 언행으로 인하여 야기된 분노를 강압적으로 표출하거나, 반대로 기독교인은 분노해서는 안 된다는 일반적 통념에 따라 분노를 표현하지 못하고 억압하거나 억제함으로써 엉뚱하게 가정에서 배우자나 자녀들에게 전이되어 표출되는 경우들이 있다. 이렇게 억압하거나 건강하게 표현되지 못한 노인들의 분노는 역기능적으로 작용하여 교회공동체 내에서 어른으로서의 품위를 벗어난 일탈 행동으로 이어질 가능성이 크다. 이로 인하여 분노를 느낀 당사자는 자신의 마음의 평화를 잃게 되고, 원만한 대인관계를 이루지 못하게 할 뿐만 아니라, 교우들로부터는 존경을 받지 못하고, 가족들에게 상처를 주게 됨으로써 이에 대한 죄책감으로 고통을 느끼는 악순환에 빠지게 되고, 결국 하나님을 닮아가려는 신앙인으로서의 힘을 잃게 한다.

지금까지 이루어진 분노에 대한 기독교적 관점이나 노인의 분노와 관련한 선행 연구들(이명복, 2011; 손의석, 2011; 김귀분, 송선자, 석소현, 2008; 장미희, 원종숙, 2009 등)을 보면 대부분의 연구가 노화현상에 따른 문제로 인하여 야기되는 신체적 심리적 변화와 분노에 대한 특징적 현상이나 원인, 표현 등을 다루는 양적 연구들로 국한되어 있는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 기독교인들이 경험한 분노 현상에 대해 그들은 어떠한 가치와 가정을 바탕으로 분노 경험을 인지하고 있는지를 심층적으로 이해함으로써 연구 참여자들이 인간적으로 경험한 분노의 본질적 의미를 탐구해보고자 하는 것이다. 이를 위해 연구 참여자들의 분노 경험을 사실 그대로 생생하게 묘사해 낼 수 있도록 Colaizzi⁴⁾의 현상학적 연구 방법을 따를 것이다.

본 연구의 목적은 분노를 경험한 기독교인들의 심리적 현상들을 탐구하고 그 의미를 밝혀 효과적인 분노 대처 방안을 모색하는 데 있다. 따라서 기독교인들의 분노를 촉발하는 요인이 무엇이며, 그것이 일상생활과 교회공동체에 어떤 영향을 미치는

4) P. F. Colaizzi는 지오르지의 지도로 배움이라는 체험에 대한 경험적 현상학적 연구를 수행하면서 1966년 석사논문, 1968년 박사논문을 완성했고, 이 연구결과를 종합해서 1973년 *심리학에서의 반성과 연구: 배움에 대한 현상학적 연구*라는 저서를 출간했다. 이 저서에서 반감을 비판하면서 현상학적 체험연구 방법을 개발하였다. 그러나 이때 제시한 현상학적 체험연구 방법은 그 절차가 다소 복잡하다는 단점을 지니고 있다. 이후 1978년에 발표한 논문에서 이를 보완한 연구방법을 선보였다. 많은 경험적 연구자들은 이 방법을 사용하고 있다; 이남인, 현상학과 질적 연구 (경기: 한길사, 2015), 38-39.

지를 탐색할 것이다. 또한, 기독교인들이 자신의 분노를 어떻게 표현하며, 그 분노를 어떻게 극복하는지를 탐색할 것이다. 연구 결과는 목회자들에게 분노로 인해 고통받는 기독교인들을 보다 잘 이해할 수 있도록 기초자료를 제공함으로써 목회적 돌봄 사역에 유용한 정보로 활용될 수 있을 것을 기대한다.

제 2 절 연구 문제

본 연구의 핵심 연구문제는 “분노를 경험한 기독교인들의 심리적 현상은 무엇인가?”이다. 이에 따르는 하위 연구 문제는 다음과 같다.

1. 기독교인들의 분노를 촉발시키는 원인은 무엇인가?
2. 기독교인들의 분노 표현 양태는 어떠한가?
3. 기독교인들의 분노 경험이 일상생활과 교회공동체에 미치는 영향은 어떠한가?
4. 기독교인들의 분노 대처 방식은 무엇인가?

제 3 절 용어의 정의

1. 분노에 대한 정의

분노는 누구나 경험하지만, 정확하게 정의할 수 없는 감정 상태이다. 분노는 가볍게 약이 오르는 정도에서 격노에 이르기까지 다양한 강도로 일어나며, 어린아이에서부터 노년에 이르기까지 계속된다. 이것은 마음속에 숨겨져 있거나 밖으로 표현될 수 있다. 분노가 다른 사람에 대한 공격이나 용서하지 못하는 것, 복수의 형태로 지속될 때 파괴적일 수 있다. 그러나 분노가 불의를 시정하거나 창조적으로 생각하도록 자극한다면 건설적일 수 있다.⁵⁾

분노에 대한 정의는 학자들 사이에 여러 가지 이견이 있으며, 분노의 경험이나 분노의 표현 반응 중 어디에 강조를 두느냐에 따라 다양하다. 분노를 인간이 스트레스 상황에서 자신을 지키기 위해 발동하는 방어기제로 보는 견해⁶⁾, 개인의 인지적·

5) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링(Christian Counseling)*, 피현희·이혜련 역 (서울: 두란노, 2000), 144.

6) Mark P. Cosgrove, *분노와 적대감(Counseling for Anger)*, 김만풍 역 (서울: 두란노, 2002),

행동적·정서적·생리적으로 나타나는 정서표현이고 정서조절로 보는 견해⁷⁾. ‘개인이 가지고 있는 중요한 가치관과 기본적인 신념, 본능적인 욕구가 침해를 받을 경우 경험하는 감정’으로 보는 견해⁸⁾와 또 분노를 개인의 욕구와 의지에 대한 강력한 표현으로서 개인 및 사회적인 전환을 촉진하지만, 반대로 자신의 자유를 제한시키는 이중적인 양상을 포함한다고 보는 견해⁹⁾ 등이 있다.

본 연구에서는 이런 분노에 대한 다양한 견해를 포괄적으로 수용하여 ‘분노’란 하나님께서 인간에게 주신 보편적인 감정으로서 한 개인이 어떤 상황에서 무엇을 선택하고, 수정하고, 배척하고, 반응을 조절하는 과정에서 일어나는 정신적, 신체적, 관계적 측면에서 자신과 타인에게 다양한 영향을 미치게 되는 부정적 감정 상태라고 정의한다.

2. 기독교인의 정의

일반적으로 노인이란 신체, 생리적 기능의 퇴화와 더불어 심리적 변화가 일어나서 개인의 자기 유지 기능과 사회적 역할 기능이 약화되고 있는 사람을 말한다¹⁰⁾. 1951년 국제 노년학회에서는 “노인이란 인간의 노화 과정에서 나타나는 생리적, 심리적, 환경적 행동의 변화가 상호작용하는 복합 형태의 과정”이라고 정의했다.

노년기의 시작 연령에 대해서는 여러 가지 이견이 있으나, 우리나라에서는 현재 노인복지법과 정부의 사회복지정책이나 각종 통계 등에서 65세 이상을 노인으로 보고 있다. 그러나 사회 현실에서는 일반적으로 60세 이상을 노인 연령으로 보는 경향이 있다. 모든 기본적 경제 통계에서 생산 활동 인구를 14세 이상 59세 이하로 규정하고 있고, 퇴직연령 또한 기업체는 55세, 공무원은 60세로 규정하고 있다. 또 전통적으로 회갑을 노인의 시작 연령으로 보고 있다. 즉 사회적 배제 현상과 심리적 노화현상이 이때부터 일어나기 시작하는 것이다. 따라서 노인의 심리문제와 연관해서는 만 60세 이상을 노년기 시작 연령으로 보는 것이 타당하다고 할 수 있다.

그리고 한국 기독교(개신교) 각 교단의 헌법은 ‘교인’에 대해 “성부, 성자, 성령

37.

7) 조숙, *분노와 정서조절*, (서울: 창지사, 2013), 14.

8) Les Carter, and Frank Minirth, *분노(The Anger)*, 이승재 역 (서울: 은혜출판사, 1995), 6.

9) 권혁남, “분노에 대한 인간학적 고찰”, *인간연구* 19 (2010년 가을), 77-105.

10) 최성재, 장인협, *노인복지학* (서울: 서울대학교 출판부, 2002)

삼위일체이신 하나님을 믿는 자들로 이를 그리스도인이라 한다”고 정의하고, 성찬 참례권과 공동의회 회원이 될 수 있는 권리를 세례받은 교인으로 규정하고 있다. 따라서 본 연구에서는 노인의 정의와 그리스도인의 정의를 통합하여 ‘기독교노인’이라 함은 “세례를 받고 주일을 성수하는 그리스도인으로서 만 60세 이상의 자”로 정의한다.

3. 목회적 돌봄의 정의

미국의 기독교 상담학자 게리 콜린스(Gary Collins)는 목회적 돌봄, 목회상담, 목회심리치료 사이의 용어를 구별하는 이들이 있음을 지적하고, 목회적 돌봄이 가장 포괄적인 개념이라고 했다. 그는 목회적 돌봄을 “사람들을 하나님에게 그리고 서로서로 치유하며, 지탱하며, 안내하며, 화해시키는 교회의 전체적인 사역”이라고 정의하였는데, 이는 클랩시(William Clebsh)와 재클(Charles Jaekle)의 정의를 그대로 수용한 것이다. 그리고 콜린스는 목회상담을 삶의 압박감과 위기에 직면할 수 있도록 개인이나 가족 혹은 집단을 돕는 보다 전문화된 목회적 돌봄으로 보았다.¹¹⁾

한편 미국목회상담자협회(AAPC)의 정관 및 규정에는 “목회상담이란 목회상담자가 신학과 행동과학으로부터 얻어진 통찰들과 원리들을 활용하여 전인성과 건강을 지향하면서 개인과 부부, 가족, 그룹 그리고 사회시스템과 더불어 노력하는 과정”이라고 정의하고 있다. 또 존 패튼(John Patton)은 “목회상담은 안수를 받은 사역을 위해 신학적으로 교육을 받았으며 목회자의 정체성과 책임성을 갖고 있는 사람이 행하는 일종의 목회적 돌봄”이라고 정의하면서 목회상담자의 자격을 신학교육을 받고 안수를 받은 목회자로 제한하였다.¹²⁾

위 정의들을 종합적으로 고려해 볼 때, 목회적 돌봄은 개인적 차원에서 제공하기 보다는 교회공동체와 사회적 시스템 차원에서 공적으로 제공하는 돌봄 활동의 일환으로 보아야 할 것이다. 따라서 본 연구에서는 목회적 돌봄을 “공인된 교육기관에서 대학원 수준의 신학교육을 이수하여 안수를 받고, 상담에 대한 전문지식을 갖춘 목회자가 하나님의 섭리 안에서 사람들로 하여금 영적, 심리적, 신체적으로 건강한 삶을 유지할 수 있도록 교회차원에서 제공하는 일체의 돌봄사역”으로 정의한다.

11) 안석모 외, *목회상담이론입문* (서울: 학지사, 2009), 17.

12) 안석모 외, *목회상담이론입문*, 17-18.

제 2 장

이론적 배경

제 1 절 노인에 대한 이해

사람들은 노인에 대해 많은 고정관념을 갖고 있다. 보통 긍정적인 것보다는 부정적인 고정관념이 더 많다. 대표적으로 노인은 신체적으로 취약하여 여러 가지 질병을 갖고 있을 것이라는 고정관념, 기억을 잘 하지 못하고 새로운 것을 배울 수 없을 것이라는 고정관념, 노인은 대부분 우울하다는 고정관념, 또 가난하고 고독하고 소외당하고 있다는 고정관념 등을 들 수 있다. 실제로 많은 노인이 만성질환을 갖고 있고, 정보 처리능력이 떨어지고 단기 기억력이 저하되는 것이 사실이지만, 건강한 생활습관을 갖고 좀 더 노력한다면 젊은이에 못지않은 건강한 생활이 가능하고, 새로운 것들을 배울 수 있다.¹³⁾

노화란 유기체가 살아가면서 시간의 흐름에 따라 자연히 초래되는 변화이다. 그러므로 인간은 누구나 노화를 경험하게 되고, 이로 인해 인간의 모든 측면의 감소와 쇠퇴 등을 경험하게 된다. 따라서 노년기는 사람에 따라서 여전히 건강하고 활동적인 시기이기도 하지만, 노년기 후반으로 갈수록 일부를 제외한 대부분의 노인이 신체적 쇠퇴와 질병, 지적 능력의 상실 등에 직면하게 된다. 송명자는 이러한 노화(aging)를 노년기 발달을 특징짓는 현상이라고 말한다.¹⁴⁾ 이와 더불어 정신적·심리적인 측면의 변화도 겪게 된다. 이러한 변화에 지혜롭게 대처하고 적응해 나갈 때 한 단계 높은 성숙으로 나아가게 된다. 심리적으로 노화 과정은 퇴화와 성숙을 내포하고 있는 자기 조절 과정이다. 따라서 노년기는 지금까지 살아온 자신의 삶을 회고하면서 정리하고

13) 유경 외, *노화와 심리* (서울: 학지사, 2014), 16-17.

14) 송명자, *발달심리학* (서울: 학지사, 2000).

마무리하는 시기로서 평가와 함께 반성하는 단계라고 할 수 있다.

노인들도 젊은이들과 마찬가지로 인생의 목적이 있으며, 다양한 활동을 즐길 수 있다. 최근에는 노후를 준비하는 노인들이 증가하면서 노년기를 자식에게 의존하기보다는 부부 중심의 행복한 노후를 설계하고, 다양한 문화 활동과 각종 봉사활동 등을 통해 자신의 능력을 발휘하는 경우가 늘어나고 있다. 이러한 변화에 가장 필요한 것은 노화로 인한 변화를 피하고 막으려고만 하는 소극적 대처보다는 어떻게 하면 즐겁게 의미 있는 삶을 살아갈 수 있을지를 생각하는 적극적인 자세가 더 중요한 이슈가 될 것이다. 따라서 본 절에서는 노년기 신체적 변화와 정서적, 성격적 특성, 그리고 심리적, 사회적 문제에 대해 개괄해 보고자 한다.

1. 노년기 신체 변화

노년기는 인생의 마지막 단계로서 누구도 노화 현상을 피해갈 수는 없다. 노년기에는 여러 가지 변화가 일어나지만, 가장 뚜렷하게 지각되는 변화가 신체적 변화와 인지기능의 저하 현상이다. 노인의 신체적 변화는 신체 구조적 변화와 신체 내적 기능 변화를 의미한다. 즉 신체적 변화는 인간 유기체의 생물학적 퇴행 과정이 재생성 과정을 능가함으로써 일어나는 인간 유기체의 파괴 과정인 것이다.¹⁵⁾

노년기 신체 구조 변화는 외모에서 가장 두드러지게 나타난다. 노인의 외모에 나타나는 여러 가지 변화 중 피부, 머리카락, 치아의 변화가 대표적이다. 피부는 나이가 들어갈수록 점점 더 얇아지고 탄력성을 잃게 되며, 사마귀와 기미 같은 작은 반점과 노화반점이 나타난다. 탄력성을 잃은 피부는 주름이 잡히고 팔이나 턱 아래 피부는 처지게 된다. 또한, 피부 신경세포 감소로 추위를 많이 타고, 팔, 다리에 붙는 수의근 수축력이 약해져서 근육의 강도가 청년기의 절반으로 감소한다. 머리카락은 수가 줄고 굵기가 가늘어지며 색소가 사라짐으로써 흰머리로 변한다. 치아 상실과 잇몸이 수축되어 얼굴 모습도 변하게 한다. 이와 같은 변화가 일어나는 시기는 개인에 따라 큰 차이가 있다. 영양 섭취와 운동 여부, 유전성 등에 의해 많은 영향을 받게 된다.¹⁶⁾ 노화는 외모의 변화와 함께 신체 기능의 감소를 가져온다. 우리 몸은 약 3조 개의 세포로 구성되어 있는데, 나이가 들어감에 따라 세포 수가 감소되거나 점차 그 기능이 떨

15) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 9 -13.

16) 진영선, *노년 인생 제2막의 삶* (대구: 경북대학교출판부, 2014). 12-13.

어지게 되어 만성 퇴행성 질환들 즉, 중풍, 동맥경화와 같은 심혈관계 질환이나 당뇨병, 암, 치매 등의 질병이 증가하고 근력이나 골 밀도가 감소하여 일상생활에 지장을 초래하게 되는 것이다.¹⁷⁾

노화로 인한 신체 기능의 감소는 신체의 질병 가능성을 증가시킨다. 질병에 대한 민감성은 아동기부터 계속적으로 높아지며, 65세 이후에 신체적으로 문제가 전혀 없는 노인은 찾아보기 어렵다. 연령 증가와 함께 심장혈관계의 효율성이 떨어지고 허파, 신장, 간, 신경계의 활동 등 신체 전반의 활동이 저하된다. 장기 중량도 변한다. 심장을 제외한 모든 장기의 중량은 40대 이후에는 감소하는 데 반하여 심장의 중량은 25세 청년 평균이 250g이지만, 75세에는 평균 350g으로 증가한다. 이는 말초 혈관의 동맥경화에 의한 심장 비대와 지방성분 증가가 가장 큰 요인이라고 한다. 뇌의 무게는 20세를 전후하여 정점에 도달한 후 노년기까지 약 10%가 감소한다. 뇌의 무게 감소는 주로 대뇌피질 부 뇌세포의 손상 때문인 것으로 알려지고 있다. 뇌세포의 손상은 대체로 세포 수가 줄어드는 것이 아니라 세포의 위축 때문에 나타난다. 생물학적 노화가 진행되면서 인체의 지방성분은 증가하고, 고형(固形)성분과 수분은 감소한다. 노인이 되면 뼈를 이루는 칼슘·철분 등 딱딱한 물질과 수분이 현저히 줄어들고 지방질이 늘어나므로 피부에 습기가 부족해서 갈라지며, 뼈 밀도가 저하되어 골다공증이나 관절질환이 생기고, 대신 지방질이 많아져 배가 나오게 되는 것이다.¹⁸⁾

노화에 따른 부정적 현상 중 가장 우려스러운 것 중 하나가 인지손상이다. 인지손상은 가벼운 인지손상에서부터 치매까지 그 범위가 다양한데, 학자들은 전 세계적으로 알츠하이머 치매에 걸린 사람들은 2006년에 26.6백만 명으로 추산되고 있으며 2050년에는 출현율이 4배 증가하여 85명 중 1명꼴로 알츠하이머 치매가 발생할 것으로 예측하고 있다.¹⁹⁾ 한국의 경우도 2050년에는 치매노인이 213만 명에 이를 것으로 보고 있다. 노년기의 인지건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 사회적 관계와 지속적인 목적의식을 유지하고 독립적으로 기능할 수 있는 다차원적인 인지구조를 개

17) N. P. Roos, and B. Havens, B(1991). "Predictors of Successful Aging: A Twelve-Year Study of Manitoba Elderly," *American Journal of Public Health* B:1(1991); 이성철, "노인 건강운동이 질환군과 비질환군의 체력, 혈중 심혈관질환 관련 성분 및 노화 관련 내분비 물질에 미치는 영향," (군산대학교대학원 박사학위논문, 2011), 13-14에서 재인용.

18) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 9-11.

19) 조맹제 외, "치매노인 유병율 조사," (서울: 보건복지가족부, 2008).

발하고 보존하는 것이다.²⁰⁾

노년기 인지기능은 연령의 증가에 따라 기능의 손상 혹은 저하가 일어나는 것이 일반적이지만, 고정된 것이 아니라 개인의 내적 속성에 따라 여러 가지 요인에 의해 변화할 수 있는 것이다.²¹⁾ 전해숙은 한국고령자패널데이터(KLoSA)를 이용하여 노인들의 손상된 인지기능이 시간의 흐름에 따라 어떻게 변화하는지와, 인지기능의 개선 여부와 관련된 요인을 분석한 결과 1차 년도에 인지기능의 손상이 있었던 노인의 78.6%는 여전히 인지기능의 장애가 있다고 답한 반면 21.4%는 인지기능이 호전되었다고 답했으며, 인지기능 개선의 예측 요인으로는 연령이 낮을수록, 남성이 여성보다, 교육이 높을수록, 종교가 있는 노인이, 소득이 높을수록 인지문제 개선 확률이 높게 나타났으며, 정기적으로 운동하는 노인들과 사교모임 수가 많은 노인들이 인지문제를 개선할 확률이 높은 것으로 나타났다고 보고하고 있다.²²⁾

따라서 노인들의 인지기능 개선에 도움을 주기 위해서는 노인들에 대한 지속적인 교육 기회 제공과 일정 수준의 소득을 보장하고, 정기적으로 운동할 수 있도록 환경과 여건을 마련해 주고 운동 관련 프로그램을 적극적으로 활용하도록 하는 사회적 시스템을 갖추는 것이 필요하다.

노화는 누구에게나 일어나는 보편적인 과정이지만, 노년기의 모습은 개인에 따라 매우 다양하다. 노화에 대한 개인의 태도와 생활습관이 다르기 때문이다. 노화를 완전히 예방하거나 막을 방법은 없다. 그러나 노화로 인한 부정적인 영향이나 다른 외부 요인에 의한 이차적 노화 현상들은 개인의 노력으로 예방하거나 경감될 수 있다. 비록 신체의 많은 기관이 노화 과정을 겪지만 우리 몸은 가소성을 가지고 있어서 규칙적인 운동과 건강한 식습관 등 훈련을 통해서 기능 저하를 완화하고 질병을 예방할 수 있다.²³⁾

이성철은 65세 이상 노인 32명을 대상으로 질환군과 비질환군으로 나누어 12주

20) H. Hendrie, M. Albert, et al, The NIH Cognitive and Emotional Health Project, “*Alzheimer’s dementia J Alzheimer’s Assoc*, 2:1(2006), 12-32; 전해숙, “노인 인지문제 개선 예측요인에 대한 탐색적 연구,” 보건사회연구 33:2 (2013)에서 재인용.

21) 이현주, 강상경, “노년기 인지기능의 성별 및 연령차이,” *정신보건과 사회사업* 37:4 (2011), 255-278.

22) 전해숙, “노인 인지문제 개선 예측요인에 대한 탐색적 연구,” 461-488.

23) 진영선, *노년 인생 제2막의 삶*, 27-30.

간 노인건강운동을 실시하고 체력과 심혈관질환 관련 성분 및 노화 관련 내분비 물질에 미치는 영향을 조사한 결과 노인의 건강운동이 체력과 심혈관질환 위험 요인을 감소시키고 내분비계의 기능을 향상함으로써 각종 성인병인 만성질환을 예방하고 삶의 질을 향상하는데 도움을 주는 것으로 보고하고 있다.²⁴⁾

노인들의 운동은 여가시간을 어떻게 활용하느냐와 직결되어 있다. 김영옥과 윤영선은 노인들이 여가를 어떻게 보내는가가 삶의 질을 결정하는 데 있어서 매우 중요하다고 밝히고 있다²⁵⁾. 여가시간을 잘 활용할 경우, 건강 증진을 위한 운동과 아울러 사회적 지지기반을 마련하는 데 있어서 좋은 기제가 된다. 사회적 지지란 사회 환경 내에서 가족, 친척, 친구, 동료, 기타 공동체에서 대인간 커뮤니케이션을 통해서 서로에게 다양한 형태로 격려하고 충고하며, 정서적 또는 심리적으로 힘이 되어주는 등 상호 간에 필요한 도움을 주는 호혜 관계를 의미한다.²⁶⁾ 운동은 노인들의 여가를 선용하는 좋은 방법 중 하나이다. 규칙적인 운동에 참여함으로써 활력소를 높이고 사회 지지기반도 확충함으로써 건강을 유지하는 자원으로 활용할 수 있는 것이다.

2. 노년기 성격적 특성 및 적응 양식

노년기의 성격 변화에 대해서 연속성과 안정성을 유지한다는 주장과 변화한다는 주장이 동시에 제기되고 있다. 전자는 청년기의 성격특성이 노년기에도 그대로 유지된다고 본다. Woodruff와 Birren은 1944년 대학생들을 대상으로 성격적응검사를 실시한 후, 25년 후인 1969년에 동일한 대상자에게 동일한 검사를 실시한 결과, 25년 전과 거의 일치하는 경향을 보이고 있음을 확인했다.²⁷⁾ 또 Walter Mischel의 주장에 따르면, 사람은 누구나 자기 자신과 주위의 세계를 보는 관점에 있어서 일생을 통해 상당한 일관성을 유지하고 있다고 한다. 자기 주위에서 일어나는 변화를 최소한도로 작게 지각함으로써 자기 자신의 대 사회적 관계에서 평형을 유지한다는 것이다.²⁸⁾

24) 이성철, “노인 건강운동이 질환군과 비질환군의 체력, 혈중 심혈관질환 관련 성분 및 노화 관련 내분비 물질에 미치는 영향,” 80-81.

25) 김영옥, 윤영선, “태권도 수련 노인의 사회적 지지, 자아존중감 및 여가만족의 인과관계”, *한국사회체육학회지* 40 (2010), 421-433.

26) 임변장 외, “생활체육 참가자의 운동중독 성향과 자기도피, 사회적 지지 및 사회적응의 관계”, *한국스포츠사회학회지* 19:1 (2006), 53-70.

27) 윤진, *성인·노인 심리학* (서울: 중앙적성출판사, 1985), 176.

28) 윤진, *성인·노인 심리학*, 177-178.

반면에, 후자는 성격이란 주어진 상황에서 주어진 사회적 역할에 따라 결정되는 측면이 많고, 다른 사람의 기대감을 전제로 하기 때문에 성격의 형성과 유지, 변화의 과정은 개인이 가진 소질적인 성향과 개인이 일상생활 속에서 지각하고 반응하는 상황과의 상호작용에 따라 전체적 행동이 결정된다는 것이다. 또 에릭슨은 심리·사회 발달단계론에서 노년기의 성격 특성은 청년기·장년기의 성격특성과 적응양식에 그 뿌리를 두고 그 양상을 달리하게 된다고 하였다.²⁹⁾

모든 성격이론은 성격을 생활사적, 또는 발달사적 견해로 조망하는 것이 필요하다고 강조한다. 그리고 성격이란 유전 및 생물학적 경향성, 사회경험, 변화하는 환경과 같은 다양한 내적 그리고 외적 영향력에 따라 변하는 진화적 과정이라고 본다.³⁰⁾ 따라서 대체로 노년기 성격의 가변성을 인정한다고 보는 것이 타당할 것이다.

가. 노년기 성격적 특성

Neugarten은 50~80세 사이 성인 수백 명을 6년간 종·단적으로 추적하여 연구한 결과를 토대로 노년기의 성격 유형을 통합적 성격, 재구성형, 집중형, 단절형, 무장-방어적 성격, 지속형, 억제형, 수동-의존적 성격, 원조추구형, 냉담형, 통합되지 못한 성격 등으로 분류하였다.³¹⁾

통합적 성격(integrated personality)은 성숙하고 유연성이 있으며, 새로운 자극에 개방적이고, 자신의 삶에 만족하고, 활발한 지적 기능을 유지하고 있는 유형으로 노인의 약 38%가 이 유형에 속한다. 재구성형(reorganizers)은 젊은 시절의 활동을 버리고 노년기에 맞는 새로운 활동을 선택해서 높은 수준의 활동을 유지하는 유형이다. 대체된 활동 속에서 자신의 삶을 활기 있게 재구성함으로써 성공적인 노년기를 보낸다. 집중형(focused persons)은 만족할 만한 소수의 역할만 선택하여 선택된 영역에서 적절한 활동을 유지하는 유형이다. 자원봉사, 정원관리 등 자신이 보람과 흥미를 갖는 한두 가지 역할을 통해 노년기 삶의 보람을 추구한다. 단절형(disengaged persons)은 젊은 시절에 비해 활동수준을 낮추고 고립적이지만, 자신의 삶에 만족하는 유형이다.

29) 윤진, *성인·노인 심리학*, 178-179.

30) Larry A. Hjelle, and Daniel J. Ziegler, *성격심리학(Personality Theories: Basic Assumption, Research and Applications)*, 이훈구 역 (서울: 법문사, 2001), 20.

31) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 18-19.

노년기를 모든 책임으로부터 자유로워지는 시기로 생각하므로 노년기 삶의 방식을 소극적이지만 평화스럽게 수용한다. 무장-방어적 성격(armored-defended personality)은 야심적이고 성취 지향적인 유형이다. 노쇠를 인정하지 않고 노년기의 불안에 강한 방어를 보인다. 약 25%의 노인이 이 유형에 속한다. 지속형(holding-on persons)은 가능한 하던 일을 계속하며 성인 중기 삶의 양식을 지속시키려는 유형이다. 성인 중기 삶을 성공적으로 유지하면 노년기 삶의 만족도는 높지만 유지되지 못할 때는 생활 만족도에 손상이 온다. 억제형(constricted persons)은 노화의 속도를 늦추기 위해 에너지 소모나 사회적 상호작용을 가능한 제한하려는 유형이다. 사람에 대한 관심도 점차 줄어들어감으로써 자신을 철저히 방어하려 한다. 방어적인 만큼 자아통합 수준도 낮다. 수동-의존적 성격(passive-dependent personality)은 자신의 욕구를 충족시키기 위해 타인에게 의존하는 유형이다. 약 20%의 노인이 이 유형에 속한다. 원조추구형(succorance-seeking persons)은 자신을 의지하고 기댈 사람이 있어야 삶의 만족을 갖는 유형이다. 의지하거나 도움을 줄 사람이 있을 때는 적정 수준의 활동과 생활만족도를 유지하지만 그렇지 못한 경우에는 문제가 발생할 수 있다. 냉담형(apathetic persons)은 수동적이며 성취지향성이 낮은 유형이다. 주변에서 일어나는 일이나 사람들에게 거의 관심을 보이지 않는다. 활동수준이나 생활만족도가 낮은 편이다. 그런가 하면 통합되지 못한 성격(unintegrated personality)은 노화에 잘 적응하지 못하며, 치매와 같이 노년기 특유의 정신적 기능을 제대로 발휘하지 못한다. 사고의 고착성과 퇴보가 있고, 정서적 유연성도 부족하며, 활동수준과 생활만족도가 낮다.

나. 노년기에 나타나는 성격변화의 특성

윤진은 연령 증가에 따라 개인적인 성격특성, 특히 행동특성의 변화가 뚜렷이 나타난다고 한다. 그는 노년기에 나타나는 특징적인 성격 변화를 내향성 및 수동성 증가, 조심성의 증가, 경직성의 증가, 우울성향의 증가, 생에 대한 회상의 경향, 친근한 사물에 대한 애착 증가, 성역할 지각의 변화, 의존성의 증가, 시간 전망의 변화, 유산을 남기려는 경향이라고 하였다.³²⁾

내향성 및 수동성 증가는 노화에 따라 관심과 주의를 외부보다는 내면적인 자기

32) 윤진, *성인·노인 심리학*, 181-189.

자신에게 돌리는 경향이 증가하는 것이다. 이로 인하여 세상의 변화와 흐름에 비교적 냉담하며, 외부 자극에 대한 반응보다는 자기 자신의 사고나 감정으로 사물을 판단하는 경향이 많아진다. 노화에 따른 문제를 능동적으로 해결하려는 의지가 약해지고 누군가의 도움을 받아 수동적으로 해결하거나 우연히 잘되도록 내맡겨 버리는 경향이 늘어난다. 경직성 및 조심성 증가는 문제 해결에 있어서 방법의 옳고 그름이나 유익의 유무를 따지지 않고 자기에게 익숙한 습관적인 태도나 방법을 고수하려는 경향을 말한다. 경직성은 노인의 학습 능력과 문제해결 능력을 저해하는 요인이 될 수 있다. 이와 함께 노년기에는 조심성이 늘어나는데서 오는 특유한 심리적 반응으로 망설임이 있다. 노년기에 조심성이 증가하는 이유는 첫째, 스스로의 의지에 따라 정확성을 중시여기기 때문에 조심성이 많아지는 경우이다. 둘째, 시각, 청각 등 감각능력 쇠퇴와 신체적 심리적 기능의 감소로 인하여 조심스럽게 된다. 셋째는 결정에 대한 자신감이 감퇴하기 때문에 확실성을 기하기 위해 조심성이 요청된다.

우울증은 노년기 전반에 걸쳐 증가한다. 노인의 우울증은 무기력감과 절망감이 특징이다. 직업, 수입, 신체적 건강, 사회적 역할 등의 상실은 노인들에게 무기력감을 초래하는 요인이 된다. 노년기 우울증의 주된 원인은 신체적 질병, 배우자의 사망, 퇴직으로 인한 경제 사정의 악화, 자녀의 출가, 사회와 가족들로부터의 소외와 고립, 일상생활에 대한 자기통제의 불가능, 지나온 세월에 대한 후회 등이 있다. 이런 우울증적 경향은 많은 경우 불면증, 체중 감소, 감정적 무감각, 강박관념, 증오심 등의 증상을 유발하기도 한다. 우울증은 개인의 적응능력에 따라 그 정도가 다르며, 전혀 우울증적 증상을 보이지 않는 노인도 많다.

노인들의 의존성은 보수적이며 관용적인 태도를 만든다. 자신의 신체, 경제, 정서적 기반이 약화되면서 언제 누구에게 의존될지 모른다는 생각 때문에 모험적 일을 하려 하지 않고 타인의 잘못에 대해 탓하려 하지 않는다. 노인의 의존성은 병리적 현상이 아니라 정상적인 노화 현상이다. 이와 함께 노년기에는 과거를 회상하며 마음의 안락과 만족을 느끼게 된다. 세상과 세월은 많이 변했지만, 자신과 자신의 주변은 변하지 않고 일정한 방향으로 유지되고 있다는 느낌을 갖게 한다. 과거의 회상은 당면한 불행을 직면할 때 생기는 분노와 좌절을 해소하는 도피적 행동이 되기도 하고, 과거의 경험을 토대로 미래에 대한 보다 확실한 계획을 세울 조심스러운 행동이 되기도

한다.

다. 노화과정에 따른 적응 유형

노화 과정에 따른 적응 양식에 대해 Reichard, Livson, & Peterson은 은퇴한 건강한 남자 87명을 대상으로 은퇴 후의 성격 및 적응 패턴을 면밀히 조사하여 성숙형, 은둔형, 무장형, 분노형, 자학형 다섯 가지로 분류하였다.³³⁾

성숙형은 비교적 어려움 없이 노년기에 접어들고 신경증의 특이한 증세가 별로 없으며, 일상적인 활동이나 대인관계에 만족을 느끼는 유형이다. 자신의 일생 가운데 실패와 불운보다는 성공과 행운에 더 비중을 두고 감사하는 자세를 갖는다. 은둔형은 일생 지냈던 무거운 책임을 벗고 복잡한 대인관계와 사회활동에서 해방되어 조용히 지내게 된 것을 다행스럽게 여긴다. 무장형은 늙어가는 데 대한 불안을 방어하기 위해 사회적 활동 및 기능을 계속하여 유지하는 사람이다. 분노형은 젊은 시절의 인생 목표를 달성하지 못하고 늙어버린 데 대해 비통해하며, 실패의 원인을 다른 사람이나 환경으로 돌리고, 자신이 늙어가는 것을 수용하려고 않는다. 자학형은 인생을 실패로 보고 애통해 하며, 실패의 원인을 자기 자신에게 돌린다. 나이가 들수록 우울증에 빠지고 자신을 비판하고 심한 경우 자살을 기도하기도 한다.

이처럼 노년기에는 성격적 특성이 변화되고 성격 적응 유형도 연령, 성별, 학력 등 개인에 따라 다양하다. 성숙형과 무장형은 계속 활동할 수 있도록 도와줌으로써 생활 만족도와 사기를 높여줄 수 있을 것이다. 반면에 은둔형은 활동을 권하기보다는 심리적 뒷받침을 제공하는 것이 보다 행복한 여생을 보낼 수 있도록 돕는 것이 될 것이다. 그리고 특별히 주의를 기울여야 할 대상은 분노형과 자학형이다. 이들은 가족들이나 주변 사람들을 많이 힘들게 한다. 따라서 각각 합당한 조치를 통해서 부적응 상태에서 벗어날 수 있도록 적극적으로 돕는 사회적 시스템을 갖추는 것이 무엇보다도 필요하다.

33) S. Reichard, F. Livson, and P. Peterson, *Aging and Personality* (New York: Wiley, 1962); 윤진, *성인노인심리학*, 192-194에서 재인용.

3. 노년기 성에 대한 이해

인간은 누구나 노년기에 이르게 되고 성 역시 노화로 인한 쇠퇴의 길을 갈 수밖에 없다. 일반적으로 성욕과 성행위는 연령이 증가함에 따라 자연히 줄어드는 것으로 믿어왔다. 그러나 실제로 나이가 들면서 감소하는 여러 기능 중에서 가장 오래 남는 기능의 하나가 성기능이라고 한다.³⁴⁾

그동안 우리 사회에서 노인의 성에 대한 태도는 매우 부정적이었다. 오랜 역사 속의 문화적 편견에 따라 노인의 성을 논한다는 자체가 금기시됐고 욕구를 표출하거나 성 충족을 위한 행동에 대해서는 주책없고 영감하고 부도덕한 것으로 여겨왔다. 대체로 노인들은 성욕구가 있어도 사회적 관습이 요구하는 대로 접잡은 척해야 했고, 혹시 성적인 관심을 보이면 체면을 깎이는 것으로 생각했다. 이런 사회적 분위기는 노인들에게 성적 문제를 음성적인 방법으로 처리하게 하는 요인으로 작용해 왔다.

그러나 이제 우리 사회는 생활수준의 향상, 평균 수명의 증가, 조기 정년퇴직에 따른 여가시간 증가 등으로 인하여 어떻게 해야 보람 있고 건강한 노후를 보낼 수 있을 것인가가 중요한 이슈로 등장했다. 노인과 관련한 여러 가지 문제 중 노인들의 성 문제는 긍정적인 자세로 전환되어야 할 인식전환의 과제가 되었다.³⁵⁾ ‘성’ 문제는 개인의 삶의 질에 중요한 영향을 미친다. 인간의 발달 주기를 고려해 볼 때, 노인의 성은 단순한 신체적 차원의 성이 아니라 목적 그 자체로서의 성, 즉 기쁨, 이완, 의사소통, 교류, 친밀감의 공유로서의 성이다.³⁶⁾ 노인들의 성생활은 노인들로 하여금 건강한 자아 노인들의 성에 대한 비노인집단개념을 유지하게 해 주고 불안을 제거하기 위한 배출구로 작용하며, 신체적인 재충전과 활력을 제공함으로써 우울로부터 탈출할 수 있도록 돕는 지지의 역할을 한다. 그러나 성적 욕구를 억압하게 되면 성적 능력에 대한 자신감의 상실을 초래하게 된다.³⁷⁾ 노년기 우울증의 20%가 성생활과 관련된 것으로 일을 통한 즐거움이 없는 노인의 경우 성생활을 통해 죽음에 대한 불안감, 상실감

34) 김현철, “노인의 성생활실태 인식도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구” (서강대학교대학원 석사학위논문, 2001), 11.

35) 김태현, *노년학* (경기: 교문사, 2007), 293.

36) E. E. Steinke, and M. B. Bergen, “Sexuality and Aging,” *Journal of Gerontological Nursing* 12:6 (1986); 한영현, “노인들의 성에 대한 비 노인집단의 태도에 관한 조사연구,” *광주보건대학 논문집* 28 (2003), 129-147에서 재인용.

37) 김태현, *노년학*, 296.

등을 방지할 수 있다.³⁸⁾

인간에게 성생활은 근원적인 에너지이자 힘든 일상을 이겨내게 하는 삶의 활력소이다. 젊은이와 마찬가지로 노인들도 성을 생활의 중요한 부분으로 여기고 있다. 2002년 세계 32개국 성인 남녀 40~80세를 대상으로 실시한 성기능 관련 조사에서 ‘인생에서 성생활이 얼마나 중요한가’라는 질문에 우리나라(남녀 각각 600명) 조사 대상의 87%(남성: 96%, 여성: 82%)가 ‘중요하다’고 답변하여 세계에서 가장 성생활을 중요시하는 국민으로 조사되었다.³⁹⁾ 일본의 경우도 『후생백서(厚生白書, 1997)』에 의하면 고령자가 풍요로운 마음으로 노후 생활을 보내기 위해 연애나 성이 중요한 요소인가에 대해 428명을 대상으로 조사한 결과 이성과의 관계에서 애정이나 성관계를 희망하는 사람이 남성 94%, 여성 70%로 나타났다.⁴⁰⁾

노년기에 직면하는 성적 문제는 생물학적, 사회적, 심리적 요인이 복합되어 있다.⁴¹⁾ 성기능 문제는 심리적 반응을 초래하여 성적 활동이 중단될 수도 있고, 발전된 의학 기술을 통해 해소될 수도 있다. 또 사회·문화적 분위기에 따라 변화될 수도 있다. 생물학적 노화는 노년기의 성적 기능에 약화를 가져오지만, 성 생활이 불가능한 신체 연령은 없다.⁴²⁾ 그러나 노인의 심리상태는 성기능에 많은 영향을 미치게 된다. 실제로 성기능 장애의 대부분이 심리적 원인이 있는 것으로 보고되고 있을 정도로 노년기의 성기능은 심리적 요인에 의해 좌우된다고 할 수 있다.⁴³⁾ 특히 남성의 경우 노화에 따라 기존의 역할과 권력, 힘, 건강 등 여러 가지 형태가 변화되거나 상실되는 것으로 인하여 박탈감을 경험한다. 이때 성적 욕구는 남성성과 힘의 상징이라는 의미를 부여하여 어떤 통로를 통해서라도 그것을 표출시켜 자신의 존재 가치를 확인하고자 한다.⁴⁴⁾ 이는 성기능의 상실에서 오는 절망감이 크게 작용한 것이며, 남성은 주도해야 한다는 생각을 가지고 있어서 여성에 대한 부담감은 노인이 될수록 더 증가하는

38) 전우섭, *노인정신건강과 성상담* (서울: 한국고령사회교육원, 2011), 220.

39) 유인애, “노인의 성관련 특성과 삶의 만족도와의 관계 연구” (상명대학교 석사학위논문, 2006), 9.

40) 김태현, *노년학*, 292.

41) 한영현, “노인들의 성에 대한 비 노인집단의 태도에 관한 조사연구,” 129-147.

42) 김태현, *노년학*, 301.

43) 홍숙자, *노년학 개론* (서울: 하우, 2006).

44) 최명균, “노인상담에서 상담자의 역전이 경험” (백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2012), 11.

것이다.⁴⁵⁾ 그리고 “노인들은 대개 성에 흥미가 없고 성적 활동이 불가능하다”는 잘못된 인식과 또 성적 욕구를 느껴도 이를 표하거나 해소하는 행동을 해서는 안 된다는 노년기 성생활에 대한 사회적·문화적 편견은 노인들에게 성적 충동을 느끼는 것 자체에 대해 죄의식과 수치심을 느끼게도 한다.⁴⁶⁾

많은 연구결과에 의하면, 노인이라고 성에 관심이 없는 것이 아니다. 성욕은 인간의 기본적인 욕구이며 노년기에도 소실되지 않는다. 노인들이 성생활을 하면 신경, 뇌 등 육체 전반에 자극이 가해지면서 교감신경이 활성화돼 활력을 찾게 된다. 남성 호르몬인 테스토스테론의 분비는 성행동에 대한 효과뿐만 아니라 근육, 뼈, 음식 섭취, 성장 호르몬을 촉진하는 역할도 한다. 또 뇌를 자극해서 노화와 치매, 건망증 진행 등을 억제시키고 혈액순환을 좋게 하며, 전립선을 보호하는 데도 도움을 준다. 이 밖에 성적 흥분이나 쾌감은 세균이나 암세포에 저항하는 T-림파구를 증가시키고, 엔돌핀은 강력한 천연 진통제를 분비시켜 일정 기간 통증을 완화하는 효과도 있다고 한다.⁴⁷⁾

그러므로 노년기 성에 대한 부정적인 관념을 벗어나서 노인의 성이 추악하고 비정상적인 것이 아니라, 인간의 살아있는 기본 욕망이며 권리임을 이해해야 한다. 노년기 성 욕구에 대한 적절한 표현과 해소는 신체적·정신적 건강에 도움이 된다는 점을 인식하고 노년기 성 활동에 대한 노인 스스로의 긍정적인 자세와 건전한 수용을 위해 노력하는 것이 중요하다. 이와 더불어 사회적으로도 노년기 성생활이 원만히 잘 이루어짐으로써 노인들이 보다 행복한 노후를 누릴 수 있도록 관심과 지원이 이루어져야 할 것이다.

4. 노년기 심리 사회적 이해

노년기에는 직업인의 지위에서 물러나 그동안의 생계유지자로서의 역할에서 피부양자, 또는 독신자, 조부모의 역할로 전환하게 된다. 아울러 2차 집단에서의 역할보다는 1차 집단 내에서의 역할이 더 중요해지며, 1차 집단 내에서도 의존적 지위로 전

45) 이현심, “노년기 남녀 성생활 비교에 관한 근거이론 연구” (백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2009), 31.

46) 유성호, 강연숙, “유배우자 노인의 성생활 유지 여부 및 성생활 빈도와 관련된 인구 사회적 변인,” *노인복지연구* 20 (2003), 139-155.

47) 전우섭, *노인정신건강과 성장담*, 219.

락하게 됨으로써 적절한 역할을 찾지 못하고 무위(無爲) 상태에 이르기도 한다. 노년기의 역할은 사회적 관계의 매개체가 되고 자아정체감 유지의 기반이 되기 때문에 매우 중요하다. 역할 변화와 역할 상실은 삶의 어느 단계에서나 존재하지만, 특히 노년기의 역할 전환이나 상실은 그 사람의 남은 삶에 주요한 변곡점이 된다. 노년기 역할 전환을 어렵게 만들거나 적절한 역할 수행을 방해하는 요인으로 퇴직, 지식과 기술의 낙후, 경제력 약화, 노년기로의 전환에 대한 부정적 인식을 들 수 있다.⁴⁸⁾

은퇴는 사건, 과정, 역할, 생활단계로서의 은퇴 등 여러 의미를 내포하고 있지만, 가장 문제가 되는 것은 역할로서의 퇴직과 생활단계로서의 은퇴이다. 역할로서의 퇴직은 소위 은퇴자 또는 퇴직자라고 불리는 지위에 따르는 권리·의무와 관련된 사회적 규범을 말하며, 생활단계로서의 은퇴는 생활주기 상의 마지막 단계인 막내 자녀가 분가한 이후를 의미한다. 은퇴자는 소득의 격감이나 상실, 자아 정체감이나 자아 존중감의 저하, 사회적 참여의 저하, 여가 활동의 증가 등과 같은 삶의 변화를 겪게 된다.⁴⁹⁾ 무엇보다도 은퇴로 인한 노인들의 사회적 관계망 축소는 고립감과 고독감을 가중시키고, 역할 상실, 경제적 축소 등으로 인하여 사회적 배제가 높아질 가능성이 커지게 된다.⁵⁰⁾ 노인들은 신체적 건강을 비롯한 여러 가지 삶의 상실과 결핍이 심화되면서 심리적으로 위축되고 무기력해지며, 심각할 경우 삶의 의미를 찾을 수 없는 상태에 이르게 될 가능성이 높다.⁵¹⁾ 대체로 중상류층에 속하며 사회적으로 높은 지위에 있었던 사람들은 은퇴 후 생활을 즐길 자원들을 많이 가지고 있음에도 불구하고 역할 상실로 인하여 심리적으로 큰 상처를 받는 반면, 대부분의 근로자가 일을 그만둘 때 행복감을 느끼는데, 오직 경제적인 것에 대한 상실감을 느끼게 된다. 은퇴는 인생 주기로 볼 때 하나의 발달적 현상이다. 새로운 직업이나, 자원봉사, 여가 활동을 찾아 잘 적응하는 사람들은 과거와의 연속선 상에서 자신들의 장기적인 욕구를 충족시킬 생활양식을 개발할 수 있다.⁵²⁾

48) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 22-23.

49) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 25.

50) 이해경, “노인의 사회적 배제 정도가 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한 연구,” *노인복지연구* 22 (2003), 125-150.

51) 권중돈, 김유진, 엄태영, “노년기 자살행동 경험의 의미와 과정에 관한 근거이론 연구,” *노인복지연구* 52 (2011), 419-446.

52) 손홍숙, 김혜선, 김상식, *노인상담 실제적 접근*, 27-28.

자아심리학자 에릭슨(Erik Erikson)은 모든 인간은 자아 발달이 여덟 단계로 구분되어 점진적으로 진행된다고 보았다. 그리고 각각의 정신사회적 단계는 생리적 성숙과 그 단계에 있는 개인에게 부과된 사회적 요구로부터 유발된 개인 생애의 전환기가 되는 위기를 수반한다는 것이다. 에릭슨의 발달단계에서 마지막 단계가 노년기로 이 단계에서의 발달과업은 자아통합 대 절망, 혐오감이다. 이 단계의 특징은 새로운 심리 사회적 위기의 출현보다는 오히려 자아 발달의 지금까지의 전 단계의 종합, 통합과 평가로 나타난다. 자아 통합은 자신의 인생을 돌아보고 만족스럽다고 확신하는 능력에서 생긴다. 반면에 다른 극단에서는 자신의 인생을 실패한 것으로 간주하고, 이제 다시 시작하기에는 너무 늦다는 것을 깨닫고 절망하는 경우이다. 에릭슨은 인생의 쓴맛과 혐오를 느끼는 노인은 일반적으로 두 가지 뚜렷한 기분을 갖게 된다고 한다. 첫 번째는 인생이란 다시 살 수 없다는 후회이고, 두 번째는 자신의 부족함과 결함을 외부 세계로 투사함으로써 그것을 부인하는 것이다.⁵³⁾

통합성은 두 가지 중요한 속성을 가진다. 첫째는 자기 생애의 수용이다. 여기에는 자기 생애 가운데 특별히 중요했던 사람들과 자기 인생은 자기 책임이라는 사실과 죽음을 수용하는 것을 포함한다. 정체성 단계가 “나”의 의미를 발견하는 시기라면, 통합성 단계는 그것을 승인하는 것을 의미한다. 그리고 죽음이 심리사회적 정체성의 끝을 의미하는 것이다. 통합성의 두 번째 속성은 세대와 세대 간의 승계에 참여하는 것과 관련된다. 성인기에는 미래 세대에 대한 돌봄이 중심이었다. 노년기에는 앞 세대의 구성원들, 혹은 인간의 존엄과 사랑을 위해 시공을 달리해 몸 바쳐 일했던 다양한 사람들과의 동지의식이 중심을 이룬다. 시대를 달리한 사람들에게 다가가는 것은 질서와 의미를 향한 자기의 경향을 반영한 것이다. 즉, 과거의 이미지 담지자들을 신뢰하는 정서적 통합인 것이다.⁵⁴⁾

노년기의 부정적인 극은 절망감이다. 절망감은 자기의 삶과 업적들이 인간의 존엄과 사랑을 반영하는 사람들과의 동지의식이 거의 없어서 생겨난 자기경멸이며, 자신을 향하는 실제적인 혐오의 한 형태이다. 에릭슨은 수명이 연장함에 따라 절망하는 노인들의 수가 크게 증가할 것이라고 우려했다. 장수하는 것이 축하와 존경의 대상이

53) Larry A. Hjelle, Daniel J. Ziegler, *성격심리학*, 148.

54) Donald E. Capps, *인간 발달과 목회적 돌봄(Life Cycle Theory and Pastoral Care)*, 문희경 역 (서울: 이레서원, 2001), 30-31.

되었던 과거와는 달리 이제는 오래 사는 것이 더 이상 개인이 특별한 인정과 지위를 얻게 되는 것이 아니다. 이에 따라 노인들의 절망감은 더 커지게 되는 것이다.⁵⁵⁾

사람들은 발달하면서 변화한다. 노인은 “살아온 과정을 통해서 성숙한 존재가 되는 것”(to be, through having been)을 배운다. 에릭슨은 방향감각의 중요성을 강조했다. 현대사회에서 개인의 삶은 종종 비연속적이고, 분열적이고, 무질서하고, 파멸적이고, 파편적일 수 있다. 이러한 삶 속에서 자신이 어디에 있으며, 어디로 가고 있는가에 대해 분명한 방향감각을 가지는 것이 무엇보다도 중요한 것이다.

제 2 절 분노에 대한 이해

1. 분노의 심리학적 이해

가. 분노의 개념

분노는 일상생활에서 흔히 경험하는 보편적인 정서 중 하나이다.⁵⁶⁾ 분노에 대한 정의는 학자들 사이에 여러 가지 이견이 있으며, 분노의 경험이나 분노의 표현 반응 중 어디에 강조를 두느냐에 따라 다양하다.

Cosgrove는 분노를 인간이 스트레스 상황에서 자신을 지키기 위해 자신의 방어기제를 활성화하고 경계하며 자신의 모든 존재를 경각시키는 것⁵⁷⁾이라고 했으며, 조숙은 분노를 개인의 인지적·행동적·정서적·생리적으로 나타나는 정서표현이고 정서조절⁵⁸⁾로 보았다. 또 최광현은 분노를 인간이 경험하는 여러 정서 가운데 하나로써 파괴적인 힘을 가진 매우 강력한 부정적인 감정이라고 했다.⁵⁹⁾ 심수명은 자기 존재가 수용되지 않는다고 느껴질 때 일어나는 감정으로 모욕, 멸시, 좌절감, 가상적 또는 실제적 위협, 부당한 처사로 인한 강렬한 불쾌감 때문에 생기는 흥분된 감정 상태라고

55) Donald E. Capps, *인간 발달과 목회적 돌봄*, 31-32.

56) R. S. Lazarus, A. D. Kranner, and S. Folkman, *An Ecological Assessment of Emotion In R. Plutchik & H. Kellerman. Emotion: Theory, Research, and Experience*. vol. 1. (New York: Academic Press. 1980), 198-201.

57) Cosgrove, *분노와 적대감*, 37.

58) 조숙, *분노와 정서조절*, 14.

59) 최광현, “노년기 분노현상과 노인상담,” *한국기독교상담학회지* (2006), 169-190

정의했다.⁶⁰⁾ Carter와 Minirth도 분노를 개인이 가지고 있는 가치관과 자아 영역이 손상을 입을 만큼 외부로부터 침해를 받을 경우 경험하는 감정으로 정의했다.⁶¹⁾ 권혁남도 분노를 개인의 욕구와 의지에 대한 강력한 표현으로서 개인 및 사회적인 전환을 촉진하지만, 반대로 자신의 자유를 제한시키는 이중적인 양상을 포함한다고 보았다.⁶²⁾

분노를 정의하는 이론적 틀로서 김계현은 세 가지 관점을 제시하고 있다. 첫째는 생물학적 관점의 수압모델로 분노란 인간에게 존재하는 본능적인 감정으로 저장과 방출이 가능하다고 본다. 두 번째로는 사회 구성적 관점으로 분노는 다른 사람들의 행동을 관찰하여 학습된 사회적인 결과로 생겨나는 감정적인 반응이며 사회적인 구성은 가족과 학교 등 사회적으로 중요한 위치에서 영향을 미치는 사람들과 구조를 말한다. 세 번째는 인지-정서적인 관점으로 분노는 인지적 기대의 강도에 따라서 분노의 양이 결정된다고 보았다.⁶³⁾ 분노에 대한 다양한 관점들이 있지만, 대별하여 정신분석학, 학습이론, 인지치료의 세 가지 관점에서 개괄해 본다.

정신분석학에서는 분노를 파괴적인 본능으로 간주한다.⁶⁴⁾ 프로이드는 분노를 본능에 기초한 것으로 보고, 인간에게는 생명본능과 죽음본능이 있기에 파괴적인 행동을 하게 된다는 것이다. 그리고 각 발달단계마다 추구하는 욕구가 좌절되면 분노가 일어난다고 했다.⁶⁵⁾ 분노는 심리적 사건인 환경자극으로부터 발생하여 인간의 무의식 속에 저장된다. 이렇게 저장된 분노는 공격성과 관련되어 언어적 폭력이나 물리적 폭력으로 나타난다는 것이다. Adler는 분노하는 것은 자기의 뜻을 관철하기 위한 하나의 방법으로써 인간 사회에 보편적으로 나타나는 현상이라고 했다.⁶⁶⁾ 사람은 특정한 상황에 처하면 특정한 감정이 생기게 되는데, 특별히 열등감을 건드리면 분노가 일어난다고 보았다. 코헛은 분노를 파편화된 자기상태, 자기애적 상처, 과대 자기의 돌출로 보았다.⁶⁷⁾

60) 심수명, *인격치료* (서울: 학지사, 2004), 186.

61) Carte and Minirth, *분노*, 6.

62) 권혁남, “분노에 대한 인간학적 고찰,” 77-105.

63) 김계현, “분노조절을 위한 프로그램,” *청소년범죄연구* 11 (1993), 48-52.

64) Hanna Segal, *멜라니 클라인: 멜라니 클라인의 정신분석학(Melanie Klein)*, 이재훈 역 (서울: 한국심리치료연구소, 1999), 13.

65) Hanna Segal, *멜라니 클라인*, 13.

66) A. Adler, *Understanding Human Nature* (New York: Greenberg, 1946).

67) H. Kohut, *How Does Analysis Cure* (Chicago: University of Chicago, 1984).

학습이론은 분노를 본능이 아니라 다른 사람의 행동을 보고 배운 행위이거나 어떤 자극에 대한 반응이라고 본다. 어릴 때 분노하는 것을 통해서 자신이 원하는 것을 얻게 되면 학습반응으로 분노를 표현하게 된다는 것이다.⁶⁸⁾ 또 사회학습이론은 분노를 다른 사람들의 행동을 습득해서 생긴 현상으로 본다. Bandura는 아동은 자신에게 중요한 대상인 부모, 형제자매, 친구, 이야기 속의 주인공 등의 행동을 관찰하여 그것을 습득하고 그대로 반복한다고 보았다.⁶⁹⁾ 이 관점에 의하면 아동은 부모나 자신에게 중요한 대상이 화가 났을 때 어떻게 행동하는지를 보고 자신의 분노를 표현하는 방식을 학습하게 된다.

인지치료이론은 분노를 비합리적 사고인 인지적 왜곡 때문에 발생한다고 본다. 그러므로 분노를 조절하고 치료하기 위해서는 인지적 왜곡인 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키는 것이 중요한 요소가 된다.⁷⁰⁾ Beck은 분노가 사건 자체로 유발되는 것이 아니라, 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여 때문에 유발된다고 하였다.⁷¹⁾ Averill은 생물학적으로 규칙을 만들고 그것을 따르는 경향을 가진 인간이 그 규칙이 깨졌을 때 생물학적으로 분노를 경험하기 때문에 분노는 개인의 평가와 해석에 의한 인지과정의 결과라고 보았다.⁷²⁾

분노는 개인이 어떤 상황에서 긍정과 부정 중 무엇을 선택하고, 수정하고, 배척하고, 반응을 조절하는가에 따라 자신과 타인에게 다양한 영향을 미친다. 분노의 부정적인 영향으로는 분노가 스트레스 장애의 기초가 되어 신체적 질병의 원인이 되거나 정신 건강을 해치기도 한다⁷³⁾는 점이다. 분노에 잘못 대처함으로써 초래되는 문제점으로 분노 표현을 하지 않는 것은 신체가 과로하여 병이 나려고 하는 징후를 무시하는 것과도 같다.⁷⁴⁾ 분노 감정은 일종의 메시지이다. 분노 감정은 개인의 가치와 본능

68) M. Mckay, P. Rogers, and J. Mckay, *분노의 기술: 내면의 폭풍 잠재우기(When Anger Hurts: Quietting the Storm within)*, 정동섭 역 (서울: 이너북스, 2008), 85.

69) A. Bandura, *Social Learning Theory* (New York: Prentice-Hall, 1977).

70) 오오현, “용서를 통한 분노의 치유,” *정신이해* 32 (2007), 143-172.

71) A. T. Back, *Prisoner of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence* (New York: Pernennial, 2000); 김행욱, “목회자의 분노경험 연구,” 9에서 재인용.

72) J. R. Averill, “Studies on Anger and Aggression,” *American Psychologist* 38 (1983), 1145-1160; 김행욱, “목회자의 분노경험 연구,” 9에서 재인용.

73) 권혜진, 노은선, “노년기 여성의 분노현상: 근거이론적 접근,” *정신건강간호학회지* 9:2 (2000), 220-228.

74) 이형득, *인간관계 훈련의 실제* (서울: 중앙적성출판부, 1983).

적인 욕구 그리고 기본적인 자신의 신념을 보호하려는 의지, 즉 자아보존 감정인 것이다.⁷⁵⁾ 또 자신에게 고통을 준다는 통증의 호소이다. 이것은 스트레스와 좌절에 대한 반응으로 나에게서 ‘나쁜 것, 나를 공격하는 것, 나를 무시하는 것, 나를 불안하게 하는 것, 무서운 것, 나에게 해가 되는 것’임을 알려주는 것이다. 그리고 변화를 요구하는 것이다.⁷⁶⁾ 어떤 관계에서 변화를 원할 때 화를 냄으로써 의사표현을 하게 되는데, 이 경우 변하지 않으면 변할 때까지 공격을 하겠다는 메시지를 담고 있는 것이다.

분노의 종류와 관련해서 Rothenberg는 분노를 연속적인 다단계 구조를 가진 감정으로 보고 강도에 따라 각각 짜증(annoyance), 좌절감(frustration), 분노(anger), 격분(rage or fury)등으로 분류하였다.⁷⁷⁾ 분노의 감정 중 가장 낮은 수준인 짜증은 누구나 임상적으로 경험하는 것으로 대다수의 사람들은 이 수준에서 분노를 처리하는데 아무런 어려움도 겪지 않는다. 분노 감정의 다음 단계인 좌절은 목표를 성취하는데 장애가 있을 때 발생한다. 그리고 좌절이 발생하였으나 받아들일 대안이 없을 때보다 강력한 감정인 분노가 발생한다.

분노 감정은 한국인에게서 가장 큰 감정 중 하나이면서 또 가장 무시하는 감정이기도 하다.⁷⁸⁾ 그래서 화가 났을 때 화가 났다고 말만 해도 쉽게 풀릴 수 있음에도 불구하고 말로 표현하지 않고 억압하게 된다. 억압된 성난 감정이 폭발할 때는 격렬하게 표현되어 상대방에게 상처와 고통을 주며 파멸시키기까지 한다.

나. 분노의 원인

분노의 원인은 자기 자신이 될 수도 있고 타인이 될 수도 있다. 분노 유발 요인에 대해 Cosgrove는 왜곡된 사고, 학습된 분노, 욕구의 좌절, 문화적 요인, 자신에게 실망했을 때 등 다섯 가지를 들고 있다.⁷⁹⁾ 첫째 왜곡된 사고는 자신이 처한 주위 상황을 잘못 판단함으로써 상대방의 행동을 오해하고 스스로 부당한 결론을 내리고 화

75) Carter, and Minirth, *분노*, 20-21.

76) Cosgrove, *분노와 적대감*, 53.

77) A. Rothenberg, "On Anger," *American Journal of Psychiatry* 128 (1971); 이순자, "역기능가정에서 성장한 중년 크리스천 여성의 분노경험 연구" (백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2016)에서 재인용.

78) 심수명, *인격치료*, 188.

79) Cosgrove, *분노와 적대감*, 39-177.

를 내는 경우이다. 왜곡된 사고는 어떤 사건이건 자신을 무시하고 해치려는 공격으로 자동 해석하여 분노를 표출하게 하고, 자기 존재를 확인하게 한다. 사람들이 분노 표출을 행동으로 옮길 것인가의 여부를 결정하는 것은 어떻게 해석하느냐에 달려있는 것이다. 다시 말해 분노 반응은 어떤 환경적인 자극에 대해 자동적으로 보이는 반응이 아니라 시련에 대한 생각과 자기를 화나게 하는 사람들을 제압해야 한다는 자신의 신념에 따라 체계화된 것이다.⁸⁰⁾

두 번째로는 학습화된 분노이다. 학습이론에 의하면 어릴 때 분노하는 것을 통해서 자신이 원하는 것을 얻게 되면 학습반응으로서 분노를 표현하게 된다.⁸¹⁾ 어린 자녀는 부모가 화가 났을 때 어떻게 행동하는지를 보고 배움으로써 분노에 대한 견해를 가지게 되고, 자신의 분노를 표현하는 방식을 학습해 나가게 된다.⁸²⁾ 따라서 어린 시절 부모로부터 심하게 벌을 받고 자란 어린이는 그렇지 않은 어린이에 비해 성인이 되어서도 타인에게 쉽게 분노하고 난폭하게 행동하는 경향이 있으며, 성인이 되어서도 분노를 적절히 표현하지 못하는 사람은 어린아이 때 분노를 제대로 표현하지 못하고 억압적인 분위기에서 자랐을 가능성이 있다.⁸³⁾ 또 사회적 학습도 분노 형성의 요인이 된다.⁸⁴⁾ 대부분의 사람은 다른 사람의 말이나 행동으로 인해 화를 낸다. TV나 영화의 폭력물을 많이 본 사람들이 공격적인 행동을 묵인하거나 모방하는 사례가 늘어난다는 것은 널리 인정되고 있다. 다른 사람들의 행동을 보거나 말을 들음으로써 보다 쉽게 화를 내게 되며, 보다 공격적이 된다.

세 번째로는 욕구의 좌절이다. 좌절은 어떤 방해(환경, 사건, 사람 등)를 받거나 자신의 능력 부족으로 인해 어쩔 수 없이 목표를 향해 나아가지 못하게 되었을 때 일어난다.⁸⁵⁾ 즉 자신의 기대, 목표, 욕망이 무너졌을 때 좌절하며 분노를 느낀다.⁸⁶⁾ 특히 기대가 많고 중요하다고 생각했던 부분에 대한 좌절일수록 분노의 강도와 범위가 커지는 경향이 있다.⁸⁷⁾ 얼마만큼의 좌절을 느끼는가는 목표의 중요성, 장애물의 크기,

80) Cosgrove, *분노와 적대감*, 39-41.

81) M. Mckay, P. Rogers, and J. Mckay, *분노의 기술*, 85.

82) 김계현, “분노조절을 위한 프로그램,” 51.

83) Cosgrove, *분노와 적대감*, 66-67.

84) 박성수, “분노의 진실: 분노의 심리와 그 양상,” *빛과소금* 17 (1986), 39-40.

85) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 151.

86) Cosgrove, *분노와 적대감*, 75.

87) 공진수, *잠언에서 말하는 분노* (서울: 두란노, 2011), 67.

좌절의 기간 등에 달려있다. 좌절과 분노가 정비례하는 것은 아니지만, 좌절하는 정도가 클수록 분노도 높아질 가능성이 많다.⁸⁸⁾ 인간의 욕구 가운데 가장 두드러지고 중요한 것은 사랑받으려는 욕구이다. 사람은 사랑받고 있을 때 감정적으로 안정되지만, 사랑이 결핍되었을 때 거절당한 느낌을 갖게 되고 이에 대해 분노로 반응한다.⁸⁹⁾

네 번째는 문화적 요인이다. 모든 문화는 감정이 어떻게 통제되고 표현되는가에 대한 가치와 규칙을 유지하고 있다.⁹⁰⁾ 한국 사회는 오랫동안 유교 문화에 깊은 영향을 받아왔다. 유교문화에서는 가부장적이며 권위적인 분위기가 강했다. 자녀들은 부모 말씀에 무조건 순종해야 했고, 여성들은 무시되었다. 어린 시절부터 억울함과 분노를 삭이며 지내는 것이 체득되었고, 여성들은 남성들의 횡포에 분노를 표현하지 못하고 마음에 쌓아두어야 했다.⁹¹⁾ 이런 문화 속에서 우리 사회는 분노가 소극적으로 누적되어 분(忿), 또는 한(恨)이 되었다. 이 한을 풀어야 하는 문화는 권위주의적이며 타계적, 도피적, 소극적인 성격을 띠고 할 수 있다.⁹²⁾ 이와 함께 신분과 계층 그리고 직업에 대한 인식과 견해들이 분노의 원인이 될 수 있다. 계층 구분에 의한 차별이 존재하거나 노력에 비해 얻은 결과가 적을 때 분노를 일으키기도 한다.⁹³⁾

다섯 번째는 자신에게 실망했을 때 분노한다. 우리의 삶 속에서 가장 자주 분노하는 대상은 우리 자신일 것이다. 우리는 하고자 했던 일을 정해진 기간 내에 마치지 못했거나 자기 주장을 하지 못하고 다른 사람의 의견에 끌려다닐 때, 중요한 약속을 잊어버렸을 때, 소중한 물건을 잃어버렸을 때, 똑같은 실수를 반복했을 때 등등 자신에 대해 실망하며 분노하게 된다.⁹⁴⁾

또 다른 원인으로는 거절당하거나, 제지를 당하거나, 창피를 당하거나, 부당하게 비난을 받거나, 위협을 받을 때 분노가 일어난다. 대체로 이런 일들을 당하면 자신이 약하다고 느끼거나, 자신의 불완전성을 인식할 때 반격의 수단으로 화를 내고 공격을

88) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 151.

89) Cosgrove, *분노와 적대감*, 67.

90) 심수명, *인격치료*, 192.

91) 손의석, “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구” (장로회신학대학교 목회전문대학원 박사학위 논문, 2011), 22.

92) 박봉배, “민주사회와 사회적 분노,” *빛과소금* 17 (1986): 61-62.

93) E. Bacskai, P. Czobor, and J. Gerevich, “Gender Differences in Trait Aggression in Young Adults with Drug and Alcohol Dependence Compared to the General Population,” *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 35:5 (2011), 1333-1340.

94) Cosgrove, *분노와 적대감*, 177.

하게 된다. 때로는 자신이 걸었던 기대에 미치지 못한 사람들에게 분노로 반응한다. 이것은 자신이 공격을 받는다는 사실을 은폐하고, 주의를 다른 데로 돌리기 위한 방편이다. 상처와 분노는 거의 언제나 함께 나타난다.⁹⁵⁾

다. 분노에 대한 반응 양태

모든 사람이 분노를 일으키는 상황에 같은 방식으로 반응하는 것은 아니다. 사람들은 분노를 억누르거나 부정하거나 참거나 표현한다. 다시 말해 분노를 일으키는 상황에서 움츠러들거나, 감정을 안으로 삭히거나, 대용물을 공격하거나, 분노를 일으키는 원인에 직접 대처할 수 있다. 이런 4가지 방식은 개인과 분노를 일으키는 사태에 따라서 서로 겹치기도 하고 또 한 사람이 한 방식에서 다른 방식으로 옮겨가기도 한다. 이를 요약해 보면 다음과 같다.⁹⁶⁾

첫째, 움츠림(Withdrawal)이다. 이 방법은 분노를 다루는 데 있어서 가장 쉽지만, 가장 비효과적인 방법이다. 움츠림에는 여러 가지 형태가 있을 수 있다. 우선 분노를 일으키는 사태에서 몸을 피한다. 그리고 일이나 다른 활동에 몰두함으로써 문제를 회피한다. 혹은 술을 마시거나 약을 먹음으로써 문제를 은폐시킨다. 이런 행동은 자신을 화나게 한 사람에게 보복하는 수단으로 사용될 수도 있다. 또 다른 형태는 의식적이든, 무의식적이든 분노가 존재하는 것 자체를 부인하는 것이다. 이렇게 부인하는 것은 분노가 나쁘다고 생각하는 사람들에게 일시적이거나 분노로 인한 죄의식을 완화할 수 있게 한다.

둘째, 안으로 삭히는 것이다. 이것은 분노를 억제하는 것이다. 억제란 어떤 상황에서 의식적 또는 무의식적으로 어떤 과정이나 행동, 특히 충동이나 욕망을 억압하거나 축소하는 것이다. 정신분석이론에서도 분노억제는 내외적 손상과 고통을 유발하는 사건이나 역경을 잊고 안정된 상태를 유지하려는 일종의 방어기제로 본다.⁹⁷⁾ 분노억제는 어떤 상황에서 순간적으로 억제할 수 있으나, 억제의 상황을 마음에 담아둘 경우 추후에 더 큰 문제를 발생시킬 수 있다.⁹⁸⁾ 분노를 억제하면 겉으로는 침착하지만

95) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 151.

96) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 152-156.

97) 박현숙, “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계” (한양대학교대학원 박사학위논문, 2014), 9.

98) 조숙, *분노와 정서조절*, 32.

속에서는 분노가 끓고 있을 수 있다. 지나친 분노억제는 고통스러운 감정을 기억에서 완전히 소멸시키지 못하고 사건이 반복되면 고통스러운 감정을 다시 경험하게 될 가능성이 높아진다. 분노와 관련된 문제들은 피하거나 부인한다고 해서 해결되지 않는다. 분노가 속으로 쌓이기만 할 경우 나중에 더 큰 어려움을 만들어 내게 된다. 이런 내재된 분노는 강력한 후유증을 일으켜서 두통이나 위궤양, 고혈압, 심장마비 등 신체적 질병을 유발하는 요인이 되기도 하고, 불안, 두려움, 긴장, 의기소침과 같은 심리적 반응으로 나타나기도 한다. 또 자기 연민, 복수심, 혹은 자신이 겪고 있는 불평등에 대한 생각을 벗어날 수 없게 되고,⁹⁹⁾ 심할 경우 무의식적으로 자해나 자살을 기도할 수도 있다.

셋째로는 다른 사람이나 물건에 화풀이하는 것이다. 직장에서 화가 난 사람이 가정에 와서 배우자나 자녀들에게 화풀이하는 것이 그 좋은 예이다. 또 누가 비난을 받아야 할지 알 수 없거나, 그런 상황을 만든 사람을 어떻게 할 수 없을 때 이런 양상이 나타난다.¹⁰⁰⁾ 이것을 ‘전위’라고 한다. 전위이론(displacement theory)은 분노에는 적절한 대상이 있다고 주장한다. 그래서 어떤 대상으로부터 분노가 일어났을 경우 그 대상자보다 덜 위협적인 사람에게 전위시키는 것이다. 전위는 건강하지 못한 대안이다. 분노는 스트레스에 대한 반응으로서, 분노가 하는 역할은 보통 일시적으로 긴장을 해소시킬 뿐이다. 따라서 분노를 적당한 사람에게 환기시키든, 덜 위협적인 대상에게 전위시키든 어떤 경우에도 스트레스는 건설적으로 해결되는 경우가 거의 없다.¹⁰¹⁾

넷째, 분노 원인에 직면하는 것이다. 이것은 파괴적으로 할 수도 있고, 건설적인 방법으로 행해질 수도 있다. 대체로 파괴적인 방법이 더 많은 것 같다. 파괴적인 반응은 욕설과 신체적 공격, 조롱, 비난, 협력 거절, 혹은 분노를 야기 시킨 사람을 당혹스럽게 하거나 상처를 줄 목적으로 어떤 일을 벌이는 경우이다. 반면에 건설적으로 분노를 줄이는 방법은 분노를 일으키는 원인을 찾아내어 분노를 일으키는 사태를 바꾸거나, 그것에 대한 관점을 바꾸는 것이다. 이런 방법은 상담자의 도움을 받아야 가능하다.¹⁰²⁾

99) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 154.

100) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 155.

101) M. Mckay, P. Rogers, J. Mckay, *분노의 기술*, 92-93.

102) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 156.

한편 사람들의 분노를 표현하는 방식에 대해 Spielberger 등은 ‘분노표출’, ‘분노억제’, 분노조절’을 제시했다.¹⁰³⁾ 분노표출은 불쾌한 표정을 짓거나 분노를 유발한 대상과 상황에 대해 비난하는 욕과 말다툼, 과격한 행동 등으로 자신의 분노를 표현하는 것을 말한다. 이때 지나친 분노 표출은 부정적인 표현으로 인식될 가능성이 높으며, 특히 비난의 대상을 지정하여 직접 표현하는 방식은 보복하기 위한 분노표현이라고 할 수 있다. 분노 억제는 분노를 표현하지 않음으로써 분노를 유발한 사람 혹은 상황과의 만남을 피하고 상대방을 향한 내적 비난을 하는 표현방식이다. 분노억제는 의식적인 조절 방법으로 볼 수 있으나, 기억이론에 의하면 감정의 억제란 자신에게 힘들었던 사건이나 상황을 무의식적으로 그 상황이 없었던 것처럼 생각하는 것으로,¹⁰⁴⁾ 이런 노력은 지속될수록 기억 속에 잠재했던 고통스러운 감정이 유사한 상황이나 사건을 통해서 다시 반동되는 현상이 발생할 수 있다.¹⁰⁵⁾ 분노조절은 분노의 정도를 인지하고 통제함으로써 상대방의 입장을 고려하면서 동시에 상황이나 문제에 대해 차분하게 대처하여 문제해결능력을 높이는 방식을 말한다.¹⁰⁶⁾ 이런 맥락에서 유연한 인지적 사고를 하는 사람들은 분노상황에서 대인관계의 회복, 적절한 문제 해결과 긍정적인 관점을 회복할 수 있는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 분노의 유발 요인이 다양한 것만큼이나 분노에 대한 반응과 표현도 다양하다. 모든 분노에는 역기능과 순기능이 공존하고 있다. 분노는 파괴적인 행동과 치명적인 상처로 이어질 수도 있지만, 다른 한편으로는 우리 자신을 변화시키는 견인차 역할의 기능도 함께 가지고 있다. 따라서 분노의 순기능이 극대화될 수 있도록 어떻게 분노를 조절할 것인가에 역점을 두는 것이 필요하다.

103) 박현숙, “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계,” 8.

104) 김진영, 고영건, “분노 억압의 역설과 분노 억제의 비밀: 외현적 언어정보의 내현화 과정을 중심으로,” *인간연구* 19 (2010), 115-190.

105) 박현숙, “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계,” 9.

106) 박현숙, “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계,” 9.

2. 분노의 기독교적 이해

가. 성경에 나타난 분노의 의미

성경에는 하나님의 노여움과 인간의 분노가 많이 언급되어 있다. 구약성경에서는 거의 600번에 걸쳐 노여움이나 분노에 대해 언급되어 있고, 이 주제는 신약성경에서도 계속되고 있다.¹⁰⁷⁾ 구약성경에서 ‘분노’라는 단어는 450회 이상 사용되고 있는데 그 중 약 375번이 하나님의 분노와 관련해서 사용되고 있다.¹⁰⁸⁾ 구약성경에서 분노를 표현하는 말 중 가장 빈번히 사용된 단어는 ‘아나프’(אָנִי)와 ‘자암’(צָאָר)이다.¹⁰⁹⁾ ‘아나프’는 ‘격노하다’라는 뜻을 지닌 동사로 ‘강하게 숨 쉬다’라는 어근에서 나온 말이며, 아나프의 준말이 ‘아프’이다. 아프는 ‘코’ 혹은 ‘콧구멍’을 뜻하는 말에서 유래되었으며, ‘고통 중의 급한 호흡’이라는 의미에서 분노를 뜻하는 말로 발전하게 되었다.¹¹⁰⁾ 이는 아마도 분노할 때 코를 통해서 강하게 숨을 쉬게 되는 것과 관련이 있을 것으로 생각된다. 그 증거로 시편 18편 7-8절에 “땅이 진동하고 신들의 터도 요동하였으니 그의 진노로 말미암음이다. 그의 코에서 연기가 오르고 …”라고 기록되어 있다. ‘아프’는 주로 맹렬한 하나님의 분노를 표현할 때 사용하는 단어이기도 하다.¹¹¹⁾ 한편 구약성경에서 분노를 표현하는데 사용된 또 다른 단어인 ‘자암’이란 말은 하나님의 노나 저주를 나타낼 때 쓰인 말로 주로 후기 예언서나 성문서에서 자주 사용되었다.¹¹²⁾ 구약성경에서 표현된 분노는 대부분 하나님께서 인간에게 내려진 분노이다.

신약성경에서는 분노를 표현하는 말로 헬라어 ‘오르게’(ὄργη)와 ‘뒤모스’(θυμός), ‘파로르기스모스’(παροργισμός)가 사용되었다.¹¹³⁾ ‘오르게’는 마음이 안정되거나 지속적인 상태에서 서서히 일어나는 분노를 표현할 때 사용되었으며 보복의 의도가 내포되어 있다. 반면에 ‘뒤모스’는 신약에서 약 20회 정도 사용되었는데, 난폭한 흥분, 분통을

107) James M. Boice, *God the Redeemer* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1978), 95.

108) Cosgrove, *분노와 적대감*, 54.

109) 강사문, “하나님의 진노와 사람의 분노,” *빛과 소금* 17 (1986), 34.

110) 임창복, 현요한, 오방식, 이상역, *화풀이 신앙여정* (서울: 한국기독교교육교역연구원, 2009), 118.

111) 손의석, “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구,” 44-45.

112) 강사문, “하나님의 진노와 사람의 분노,” 34.

113) 강경호, *내적 상처의 회복과 상담* (서울: 한사랑가족상담연구소, 2000), 259.

터트림, 격분의 의미를 가지고 있다.¹¹⁴⁾ 즉 매우 흥분된 상태로 마음속에 있는 분노를 터트린다는 의미다. ‘뒤모스’는 잠시 발끈하지만 ‘오르게’처럼 오래 지속되지 않고 곧 사라지는 분노를 말한다. 한편 ‘파로르기스모스’는 강한 분노를 표현하는 말로 감정이 너무 격렬해서 부들부들 떠다는 의미를 수반하고 있다.¹¹⁵⁾ 다시 말하면 감정이 격해져서 몸이 떨릴 정도지만 겉으로는 표현하지 않는 분노를 말한다. 신약성경에 쓰인 ‘분노’의 단어들은 대개 인간의 분노를 드러내거나 일반적인 교훈에 쓰인 데 반해 구약성경에서는 절반 이상이 하나님과 관련되어 사용되었다.¹¹⁶⁾

분노는 하나님의 본성의 한 부분이다. 따라서 분노 자체가 나쁘다고 할 수는 없다. 하나님은 완전하시고 거룩하시고 선하시기 때문에 하나님의 노여움도 선하다고 결론을 내려야 한다. 하나님의 노여움은 힘차고 격렬하며, 끈질기고, 절제되고, 언제나 불의에 대한 의분의 표현이다.¹¹⁷⁾ 이관직은 하나님의 분노라는 표현은 인간의 분노를 통해서 하나님의 분노를 유추해서 이해하기보다는 인간이 이해하는 단어와 표현으로 하나님의 반응을 설명하는 ‘신인동형’(anthropomorphic or anthropathic) 화법으로 이해하는 것이 바람직하다고 한다.¹¹⁸⁾ 하나님은 노하기를 더디 하시는 분이시다(출애굽기 34장 6절, 느헤미야 9장 17절, 시편 103장 8절, 요나서 4장 2절). 그러나 죄에 대해서 분노하셨고 이스라엘 백성들이 반복적으로 반역하며 목이 굳은 행동을 할 때 분노하셨다. 하나님이 분노하신 경우를 대별해 보면 다음과 같다.

첫째, 하나님은 사람의 죄악이 세상에 가득하고, 생각이 악하고 행위가 부패하고 폭력적인 것에 대해 분노하셨다(창세기 6장 5-12절). 노아홍수 사건에서 하나님은 모든 생명 있는 것을 지면에서 쓸어버렸다. 이 사건에서 나타난 하나님의 분노는 심판과 정화의 에너지로 사용되었다.

둘째, 하나님은 성적 타락에 대해 분노하셨다. 가나안 족속들이 성적인 경계선을 넘어서는 행동을 습관적으로 저질렀으므로 하나님은 분노하셨고 그들을 가나안 땅에

114) Cosgrove, *분노와 적대감*, 39.

115) Tim LaHaye, Bob Phillips, *화를 내야 하느냐(Anger Is a Choice)*, 이진영 역 (서울: 생명 의말씀사, 1984), 249.

116) 우혜자, “분노에 대한 성경적 이해와 상담” (안양대학교 신학대학원 석사학위논문, 2004), 30-31.

117) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 145.

118) 이관직, *성경과 분노 심리*, 14, 18.

서 쫓아내게 된 것이다(레위기 18장 24절). 이스라엘 백성들이 모압 여인들과 음행하고 바알신을 섬겼을 때 진노하셨다(민수기 25장 1-3절). 하나님은 이스라엘 백성들이 가나안 족속들처럼 가증한 성적 행동들을 한다면 죽임을 당할 것이라고 경고하셨다(레위기 18장 29절).

셋째, 하나님을 청종하지 않고 하나님의 규례를 지키지 않고 언약을 배반할 때 분노하셨다. “너희가 내게 청종하지 아니하여 이 모든 명령을 준행하지 아니하며 내 규례를 멸시하여 마음에 내 법도를 싫어하여 내 모든 계명을 준행하지 아니하며 내 언약을 배반할 진대 내가 이같이 너희에게 행하리니 내가 너희에게 놀라운 재앙을 내려”(레 26:14-16, 개역개정)라고 말씀하셨다. 자비하시고 노하기를 더디 하시고 사랑이 많으신 하나님이시지만, 이스라엘 백성이 교만해져서 불순종할 때 분노하셨다.

넷째, 하나님은 유다와 예루살렘 백성들의 종교생활과 사회생활 사이의 심각한 괴리에 대해 분노하셨다(이사야 1장 4절). 성전 마당만 밟을 뿐, 헛된 제물을 가져와 형식적으로 분양하는 것에 대해 분노하셨다(이사야 1장 11-14절).

다섯째, 외식하는 서기관들과 바리새인들에게 분노하셨다. 그들은 하나님을 믿는다고 열심을 내는 자들이었다. 그러나 그들은 사람에게 보이기 위해 선함을 가장하는 위선자들이었다. 예수님은 외형과 실체가 다르고 말과 행실이 일치하지 않은 서기관들과 바리새인들에게 “뱀들아 독사의 새끼들아 너희가 어떻게 지옥의 판결을 피하겠느냐”라고까지 분노를 직설적으로 표현하셨다(마23). 예수님은 당시의 종교지도자들의 마음이 완악한 것에 분노를 느끼셨다(마가복음 3장 5절).

여섯째, 하나님은 약자와 소수민족이 불의하게 억압을 당할 때 분노하셨다. 하나님은 사회적으로 소외되고 약자의 입장에 있는 자들의 간구함을 들으시고 악행을 저지른 자들에게 강력한 분노를 발하셨다(출애굽기 22장 22-27절, 예레미야 5장 27-29절).

요약하면 하나님은 죄에 대해서 분노하셨고, 성실하지 못한 이스라엘 백성들에게도 분노하셨다. 하나님은 이스라엘 백성들이 하나님이 기뻐하시는 언약백성으로 살게 하려고 분노하셨다. 하나님의 분노는 항상 정당하며, 관대하시며 자비로우시다. 하나님은 인간들에게 회개할 시간과 기회를 주시기 위해 때로는 분노 표출을 유보하시기도 한다.¹¹⁹⁾

한편 성경은 하나님의 진노와는 달리 인간의 분노에 대해서는 반복해서 경고하고 있다.¹²⁰⁾ 하나님은 만물의 창조자이시고, 전지전능하시고, 자비로우시며 강하시고 완전하시기 때문에 결코 상황을 잘못 판단하시지도 않고, 위협을 느끼시지도 않고, 자체력을 잃지도 않으시며 항상 죄와 불의에 대해 노하신다. 그러나 인간은 상황을 잘못 해석하고, 판단을 잘 못하고, 이기적이며, 복수심을 갖고 반응하기도 한다.

하나님의 형상대로 창조된 인간에게는 분노를 포함한 감정이 주어졌다. 따라서 분노 자체가 죄는 아니다. 이관직은 이의 근거로 NIV 성경이 “사랑은 성내지 아니하며”를 “사랑은 쉽게 분노하지 아니하며”(it is not easily angered)라고 번역함으로써 분노 자체는 죄가 아님을 잘 지적한 것으로 보고 있다.¹²¹⁾ 그러나 인간의 분노는 다른 감정들과 마찬가지로 하나님의 섭리에 따라 표현되지 않으면 파괴적일 수 있다. 성경은 “급한 마음으로 노를 발하지 말라 노는 우매한 자들의 품에 머무름이니라”(전7:9, 개역개정), “분을 그치고 노를 버리며 불평하지 말라 오히려 악을 만들 뿐이라”(시37:8, 개역개정)라고 경고하고, “노하기를 더디 하는 자는 용사보다 낫고, 자기의 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라”(잠16:32, 개역개정)라고 권면하고 있다.

인간의 분노는 흔히 왜곡된 지각에서 비롯된다. 인간은 불완전하기 때문에 모든 사태를 자신의 관점에서 본다. 그리고 자신의 약점이 노출되거나 위협을 받고 있으며, 비난을 받을 수 있다고 느끼면 다른 사람들의 행동을 곡해하여 화를 내며 부당한 결론에 도달하기도 한다. 왜곡의 대부분은 이기심이나 자기도취적인 차원에서 생겨난다. 또한, 인간의 분노는 종종 죄의 원인이 되기 때문에 경고를 받는 것이다. 비통함, 증오, 복수심, 판단하는 태도 등은 모두 분노에서 비롯된다. 복수는 하나님만이 하실 일이다. 그리고 그리스도인은 자신의 말을 제어해야 할 책임이 있는데, 화가 났을 때는 이의 제어가 어렵기 때문에 야고보서는 “듣기는 속히 하고 말하기는 더디 하며 성내기도 더디 하라”고 권고하고 있다. 한편 분노가 다른 사람들로 하여금 회개하고 더 좋게 변화되도록 이끈다면 분노를 표현하는 것이 가치 있다고 성경은 가르치고 있다. 만약 관계를 해칠 것을 우려해서 화난 감정을 숨긴다면, 그 사람은 자신이 누군가를

119) 사48:9; 시10편; 73편; 130:3-4; 단9:9; 벧후3:9.

120) 전7:9; 잠16:32; 22:24; 25; 마5:22; 갈5:20; 엡4:26; 31; 골3:8; 약1:19; 20.

121) 이관직, *목회심리학* (서울: 국제제자훈련원, 2008), 23.

화나게 했다는 것과 왜 그렇게 했는지를 깨닫지 못하게 된다. 그렇게 되면 그 사람이 더 좋게 변화할 기회를 상실하기 때문이다. 잠언 10장 18절을 보면 “미움을 감추는 자는 거짓된 입술을 가진 자”라고 했다. 단순히 분노를 참는 것도 거짓의 한 형태인 것이다.

정리하면 구약성경에서는 대부분 인간을 향한 하나님의 사랑과 안타까움이 담긴 의로운 분노이지만, 신약성경에서는 인간의 욕구와 관련되어 나타나는 인간의 분노로 그 양상은 맹렬하고 복수의 의지를 담고 있으며 억제하고 조절하기 힘든 분노를 표현하고 있다. 여기서 특이한 점은 구약성경에서는 하나님의 분노가 자주 표현되는데, 신약성경에서는 하나님의 분노가 거의 표현되지 않고 있다는 점이다. 그 이유는 예수그리스도의 구속 사역에서 찾아볼 수 있다.¹²²⁾ 구약에서 이스라엘 백성들은 율법 아래서 불순종의 삶을 살면서 수시로 하나님의 심판과 분노를 직면해야 했다. 이것은 이스라엘 백성들의 불의한 삶과 불의한 공동체의 구조에 대한 하나님의 공분이었다. 그러나 신약성경에서 하나님의 자녀들은 예수그리스도를 통해서 하나님의 은혜를 받아 하나님의 자녀가 되어 거룩하고 의롭게 여겨졌다. 이스라엘 백성들은 더 이상 죄와 불의에 속한 자가 아닌, 구원받은 자가 되었기 때문에 하나님께서 분노하실 이유가 없었던 것이다.

분노는 적절히 표현되어야 한다. 그러나 분노를 폭발시키는 것은 삼가야 한다. 잠언은 “의인의 마음은 대답할 말을 깊이 생각하여도 악인의 입은 악을 쏟느니라”(잠 15:28, 개역개정)라고 말을 조심할 것을 주문하고 있다. 행동하거나 말하기 전에 깊이 생각하라는 것이다. 화가 난 사람들은 자신의 어려움을 되새기고 복수하거나 앙갚음을 할 방법 등을 생각하는 경향이 있는데, 이를 경계해야 한다. 그리고 자신의 분노 감정을 친구들과 나누거나, 하나님께 토로하는 것은 언제나 가치가 있는 것이다. 그렇게 함으로써 분노가 표현되어 사람을 해치거나 관계가 손상되는 것을 예방할 수 있는 것이다.

122) 이경조, “기독교 청소년의 분노 수준에 영향을 미치는 요인들의 관계구조 탐색과 목회적 상담 전략 개발 연구” (충신대학교 목회신학전문대학원 박사학위논문, 2014), 29.

나. 분노에 대한 기독교적 관점

분노에 대한 기독교적 관점은 학자에 따라 다양하다. Collins는 성경에 나타난 분노를 하나님의 노여움과 인간의 분노로 구분한다. 그는 하나님의 노여움은 선하고, 힘차고 격렬하며, 끈질기고 절제되며 불의에 대한 의분이나, 인간의 분노는 보편적인 감정으로서 그 자체로 죄는 아니지만, 흔히 왜곡된 지각에서 표현됨으로써 파괴적일 수 있고, 죄의 원인이 되기 때문에 반드시 조절해서 표현해야 할 것으로 보았다.¹²³⁾ Lester는 하나님은 분노하시는 하나님이며, 인간은 하나님의 형상으로 창조되었기 때문에 하나님의 분노하는 능력을 반영하고 있다고 보았다.¹²⁴⁾ 분노에 대한 이들의 견해는 대체로 긍정적이다.

반면에 김용태는 분노의 행동적 측면은 파괴적인 행동을 의미하며, 태도적 측면은 적대적이고 차갑고 조종하고 비꼬는 태도를 말하고, 인지적 측면은 극단적인 사고나 이분법적인 사고, 당위적 사고를 의미하기 때문에 분노는 인간의 자기중심적이며 교만한 죄성에서 비롯된다고 보았다.¹²⁵⁾ Saussy도 기독교는 전통적으로 분노를 가장 치명적인 죄로 보았다. 분노는 원래 금지된 영역에 위치해 왔고 원래 죄로 취급되어 왔다는 것이다.¹²⁶⁾ 이들은 분노를 죄로 보았다.

그런가 하면 LaHaye & Phillips는 분노 감정은 죄가 아니지만 분노가 적대감이나 공격적인 행위로 이어질 때 분노는 죄가 되는 위험한 감정으로 보았다.¹²⁷⁾ 이관직은 성경에 나타난 인간의 분노를 심리적, 영적 미성숙에 의한 것으로 보았다.¹²⁸⁾ 즉, 분노의 원인인 영적 미성숙, 기대감의 좌절, 부족한 끝은 죄의 결과가 아닌 상황과 개인 특성의 상호작용으로 나타난 분노라는 것이다. Cosgrove는 분노를 건강하게 다루지 못해 적대감이나 독심으로 표현되면 죄가 된다고 했다.¹²⁹⁾ 이경조도 분노는 하나님의 형상으로 지음 받은 인간에게 있는 정서적 표현이지만, 인간의 죄성으로 인하여 악을 내포한 정서적 표현이 된 것으로 판단했다.¹³⁰⁾ 이들의 견해는 중립적이다. 분노

123) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 145-150.

124) A. D. Lester, *The Angry Christian* (Louisville, KY: Westminster/John Knox, 2003), 166.

125) 김용태, “분노조절에 대한 기독교적 관점,” *한국기독교상담학회지* 3 (2001), 1-24.

126) C. Saussy, *The Gift of Anger* (Louisville, KY: Westminster/John Knox, 1995).

127) Tim LaHaye, & Bob Phillips, *화를 내야 하느냐*, 16.

128) 이관직, *성경과 분노 심리*, 83-84.

129) Cosgrove, *분노와 적대감*, 47-51.

자체는 죄가 아니지만, 악한 의도를 가지고 표현될 때 죄로 이어질 수 있다는 것이다.

결론적으로 분노에 대한 기독교적 관점은 긍정적 관점, 부정적 관점, 중립적 관점으로 대별할 수 있다. 하나님의 분노는 선하시고 공의로운 분노이지만, 인간의 분노는 어떻게 표현되느냐에 따라 긍정적일 수도 있고, 부정적일 수도 있다. 분노는 하나님이 주신 인간의 보편적인 감정으로서 하나님의 뜻을 반영하는 데 있어서 유용하게 사용된다면 긍정적이다. 그러나 절제되지 않고 증오나 악의, 원한, 이기적인 욕구 충족 등을 위해 표현된다면 죄로 이어질 수 있는 것이다. 따라서 인간의 분노 감정 자체는 죄가 아니다. 그러나 인간이 타락함으로써 그 표현 방법에 따라 죄가 될 수도 있다. 이런 의미에서 인간의 분노는 중립적인 것이다. 그러므로 분노도 궁극적으로 구속받아서 하나님의 형상대로 쓰임 받아야 할 대상이다. 분노는 창조되었고, 인간의 죄로 인하여 타락함으로써 분노도 죄의 한 형태로 되었으며, 그리스도를 통해서 회복되어야 할 대상인 것이다.¹³¹⁾ 이런 관점은 개혁주의 신학과 부합된다. 개혁주의 신학은 하나님의 주권을 드러내고, 성경 말씀의 권위를 존중하며, 일반은총의 영역에 대해서도 적극적인 관심을 갖는 신학이다.¹³²⁾ 개혁주의신학은 창조-타락-구속의 세계관을 가지고 있다. 세상에 존재하는 모든 것은 창조-타락-구속의 섭리 아래 놓여있다.¹³³⁾ 따라서 분노도 창조-타락-구속의 영향력 아래 놓여 있다고 보는 것이 타당하다.

제 3절 분노에 대한 기독교적 관점이나 노인의 분노와 관련한 선행연구

지금까지 이루어진 분노에 대한 선행연구들을 살펴본 결과 분노 원인이나 현상 등에 관한 연구는 다수 있으나, 본 연구 주제인 기독교인들의 분노 경험에 대해서는 연구 결과가 미흡한 실정이다. 이에 따라 그 범위를 넓혀 분노에 대한 기독교적 관점이나 노인의 분노와 관련이 있는 연구 결과들에 대해 개관해 보면 다음과 같다.

기독교와 관련하여 이루어진 분노에 대한 연구로는 김행욱의 “목회자의 분노경

130) 이경조, “기독교 청소년의 분노 수준에 영향을 미치는 요인들의 관계구조 탐색과 목회적 상담 전략 개발 연구,” 33.

131) 이경조, “기독교 청소년의 분노 수준에 영향을 미치는 요인들의 관계구조 탐색과 목회적 상담 전략 개발 연구,” 31.

132) 이관직, *개혁주의 목회 상담학* (서울: 대서, 2012), 7.

133) 김영한, “기독교 세계관의 독특성-개혁주의 관점에서,” *기독교철학* 3:1 (2007), 9-49.

험 연구”와 이명복의 “목회자의 분노 표현 양식에 관한 연구”, 손의식의 “화풀이 신앙 여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구”, 남채홍의 “욥기에 나타난 분노 처리 과정에 대한 연구” 등이 있다. 김행욱은 “목회자의 분노경험 연구”¹³⁴⁾에서 목회자의 분노 경험에 대해 ‘분노경험의 원인들’, ‘분노표현의 현상들’, ‘분노의 영향들’, ‘분노극복의 요인들’이라는 4개의 범주를 도출하였다. 목회자의 분노경험의 원인들에 대해 크게 원가족 요인과 환경적 요인 두 가지로 구분하고, 분노를 유발하는 원가족 요인으로는 어린 시절 좌절된 심리적 욕구들이 대인관계에서 다시 좌절될 때 분노를 경험하였고, 원가족 관계 속에서 느꼈던 수치심과 상처들이 현재로 전이되어 분노를 느끼고 있다는 것을 발견하였다. 그리고 목회자의 분노를 유발하는 환경적 요인으로는 설교에 대한 스트레스, 가족에 대한 비현실적 기대, 위선적인 신앙, 힘들게 하는 교우 관계, 하나님에 대한 불신과 회의를 주요 요인으로 들고 있다. 그리고 목회자의 분노표현의 현상은 분노 표출에 대해 부정적이고 비합리적인 사고로 이어지고 있는 것으로 나타났다고 한다. 즉 분노는 시간이 지나면 사라지는 것이며, 분노하면 영적 전쟁에 지는 것이고, 분노를 참는 것이 성숙의 과정이며, 하나님께는 분노할 수 없다고 생각한다는 것이다. 교회와 교우들로 인하여 촉발된 분노를 가족에게 쏟아내고, 교회와 교우들에게는 분노를 억누르고 감추며 다른 것을 통해 분노를 처리하고 있으며, 주로 ‘수동-공격형’ 방식으로 분노를 표현하고 있다는 것이다. 목회자들에게 미치는 분노의 영향으로는 의미 있는 대상들과의 관계 상실, 자신이 원하는 것을 얻지 못하고 손해를 입게 되는 것, 경건생활과 설교에 부정적인 영향을 미치고, 분노억압과 표출로 인해 죄책감과 신체화 증상을 경험하였다는 것이다. 한편 목회자들은 분노극복을 위해 기독교 전통의 신앙자원과 성경적 방법을 통해서 분노를 해결하고 극복하는 것으로 나타났음을 제시하고 있다.

목회자의 분노 표현 양식에 대해서 이명복은 인구사회학적 통계 방법과 심층 면접 방법을 병행하는 연구방법을 통해 연구하였다. 그의 “목회자의 분노 표현 양식에 관한 연구”¹³⁵⁾ 결과에 의하면 목회자의 분노 촉발은 인구학적인 영향보다는 목회적 환경의 영향을 더 많이 받는 것으로 나타나지만, 분노 표현 양식은 부모의 영향으로부터 분노 표현의 틀이 형성된다고 한다. 그리고 목회자의 특성분노 수준이 높을수록

134) 김행욱, “목회자의 분노경험 연구” (백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2012).

135) 이명복, “목회자의 분노 표현 양식에 관한 연구” (한남대학교대학원 박사학위논문, 2011).

흥분을 많이 하고 부정성이 증가하며, 간접 공격과 폭력, 언어 공격이 높아진다고 한다. 목회자의 분노 표출은 폭력, 언어폭력, 간접 폭력, 부정성, 흥분 등과 밀접한 관계를 가지고 있으며, 특히 언어 공격을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또 분노 표출을 하는 목회자군은 공격적인 행동을 많이 하는 반면, 분노억압을 하는 목회자군은 적의성을 많이 갖게 되고, 분노통제를 하는 목회자군은 공격성 전체의 하위영역이 영향을 받지 않는 것으로 나타났다.

손의식의 “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구”¹³⁶⁾는 분노를 신앙적으로 해결하도록 하는 방안의 일환으로 교회 내에서 실시하는 ‘화풀이 신앙여정’ 세미나 참석자들을 대상으로 세미나 참석 전과 후의 변화된 모습을 비교분석하여 ‘화’가 우리의 삶과 신앙, 교회생활에 미치는 영향을 검증하고 있다. 이 연구 결과에 의하면 주 6회 이상 분노를 느꼈던 응답자가 3.3%에서 세미나 참석 후에는 0.0%가 되었고, 주 3-5번 분노를 느꼈던 응답자는 5%에서 8.62%로, 주 1-2번 느꼈다는 응답자는 80.0%에서 68.97%, 전혀 안 느꼈다는 응답자는 11.67%에서 22.41%로 화를 자주 냈던 사람은 줄었고, 화를 전혀 느끼지 않은 사람은 늘어났다. 또 화가 났을 때 30분 이내로 화가 풀린다고 응답한 자가 44%에서 55.93%로 늘어난 반면, 반나절 이상 3~4일까지 간다는 사람은 35%에서 26%로 줄었으나, 화를 표현하는 데 있어서는 큰 변화를 보이지 않는 것으로 나타났다. 또 분노가 성도들의 신앙생활에 깊은 영향을 주고 있음을 밝히고 있다.

“욥기에 나타난 분노 처리 과정에 대한 연구”¹³⁷⁾에서 남채홍은 욥이 처한 상황을 분노처리 과정으로 진단하고 이를 성서해석학과 상담심리학적 접근 방법으로 욥의 분노를 해석의 중요한 주제로 하여 독자들로 하여금 자신의 분노를 돌아보는 새로운 관점으로 분노처리 5단계를 제시하였다.

분노에 대한 기독교적 관점으로는 김용태의 “분노조절에 대한 기독교적 관점”¹³⁸⁾이 있다. 이 연구에서 김용태는 분노를 도덕적 관점에서 의로운 분노와 자연분노로 구분하고, 분노 조절은 자연분노를 대상으로 한다고 주장한다. 그는 분노는 성경적 관

136) 손의식, “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구” (장로회신학대학교 목회전문대학원 박사학위논문, 2010).

137) 남채홍, “욥기에 나타난 분노 처리 과정에 대한 연구” (강남대학교 일반대학원 박사학위논문, 2014).

138) 김용태, “분노조절에 대한 기독교적 관점,” 1-24.

점의 죄성으로부터 오는 것이기에 분노를 조절하기 위해서는 죄를 회개한 후, 분노의 본성적 측면에서 마음속에 분노를 발견할 때마다 자신이 죄인이라는 사실을 수용하고, 태도적 측면에서 다른 사람을 향해서는 공감과 동정의 마음을 갖고 자신을 위해서는 애통해 하는 마음을 가져야 하며, 분노의 행동적 측면에서 자신의 행동에 대해 책임을 져야 한다. 그리고 폭력행동을 방지할 다른 방법들을 찾아보아야 한다. 의분에 대해서는 분노를 통제하기 위한 방법으로 인정(confirmation)이 사용될 수 있다. 인정을 통해서 더욱 바른 방법으로 행동할 수 있고 성령의 도우심으로 예수그리스도를 닮아가도록 한다. 인정의 방법으로는 긍정적 피드백과 재구조화가 있으며, 의분은 자연 분노를 조절하는 한 가지 방법이 될 수 있다고 말한다.

또 한국교회에 대한 개혁적 관점에서 예수께서 보여주신 의로운 분노를 고찰하고, 분노 문제를 상담과 연관시켜 분노상담이라는 주제를 다룬 논문으로 김태수의 “교회개혁을 위한 예수의 의로운 분노와 분노 상담에 대한 기독교 상담학적 고찰”¹³⁹⁾이 있다. 이 논문에서 저자는 분노 상담의 기법으로 분노 원인에 대한 기법으로는 ‘경청’을, 분노의 내용에 대해서는 ‘직면’을, 분노 행동에 대해서는 ‘권면’을 강조하고 있다.

한편 노인들의 분노와 관련해서는 김귀분, 송선자, 석소현이 서울과 경기지역의 재가노인 335명을 대상으로 “노인의 분노, 건강상태 및 삶의 질과의 관계연구”¹⁴⁰⁾가 있다. 이 연구 결과에 의하면 대상 노인들의 분노 표현과 건강 상태는 매우 저조하며, 삶의 질 정도는 약간 높은 편이고, 노인의 분노와 삶의 질 간에는 약한 상관관계로 분노 표현을 할수록 삶의 질이 높아지며, 건강 상태와 삶의 질 간에는 강한 상관관계가 있어 건강상태가 좋을수록 삶의 질이 높아짐을 확인하고 있다. 노인들의 분노 정도는 평균 1.99(표준편차 .33)로 대체로 분노 표현을 잘 하지 않은 것으로 확인되었고, 건강상태는 과거 노동에 종사했던 사람, 현재 직업을 가지고 있는 사람, 생활비 부담을 자녀가 책임지는 노인이 상대적으로 더 건강한 것으로 나타났으나, 삶의 질에 대한 만족감은 과거 전문직에 종사했던 사람, 현재 소일거리로 직업을 가진 사람, 생활비를 자신이 부담하는 사람이 더 높게 나타났다. 이 연구에서 한 가지 흥미로운 점은

139) 김태수, “교회개혁을 위한 예수의 의로운 분노와 분노 상담에 대한 기독교상담학적 고찰,” *성경과 신학* 51 (2009), 205-229.

140) 김귀분, 송선자, 석소현, “노인의 분노, 건강상태 및 삶의 질과의 관계연구,” *정신간호학회지* 17:1 (2008), 19-27.

대상자의 90.7%(271명)가 종교를 가지고 있고, 노인들은 종교를 통해서 정서적인 문제를 해결하고 활동을 영위함으로써 건강상태를 관리하며, 봉사활동 및 종교적 활동을 통해서 삶의 질을 좀 더 나은 상태로 유지하고 있으나, 천주교인의 경우 다른 그룹이나 무종교보다 분노를 표현하지 않는 것으로 나타났다는 점이다.

노인들의 분노가 노인들의 삶에 미치는 영향을 짐작해 볼 연구로는 장미희와 원종숙의 “노인의 분노, 분노표현, 사회적 지지, 자아존중감과 우울의 관계”¹⁴¹⁾가 있다. 이 연구에서 저자들은 그동안 우리 사회가 노인의 분노에 대해 소홀히 다룬 것은 노인 정서에 대한 관심이 부족했기 때문이라고 진단하고, 분노의 정서는 인간의 생애주기, 연령과 성별에 따라 분노를 경험하게 되는 원인과 표현 방식이 차이가 있는데, 노년기의 분노는 주변 사람들에게 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라, 본인 자신에게 심각한 건강, 정서, 영적인 위기로 이어질 수 있으므로 노년기의 성공적인 적응이라는 점에서 중요하게 연구되어야 할 것이라고 지적하고 있다. 저자들은 분노와 심리사회 취약성 모델(Smith, Glazer, Ruiz, & Gallo, 2004)과 기존의 노인 우울을 설명하는 선행연구들을 토대로 노인의 분노 특성과 사회적 지지, 자아 존중감과의 관계를 규명하고 있다. 이들의 연구 결과에 의하면 노인의 경우 특성분노가 중간이고, 분노 표현 방식에서는 분노조절이 가장 많이 사용되며, 분노조절을 많이 사용하는 노인의 사회적 지지가 더 높게 나타났다. 또한, 노인의 자아 존중감도 사회적 지지와 마찬가지로 특성분노, 상태분노, 분노억제, 분노 표출과 부적 상관이 있고, 분노조절과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 한편 우울은 특성분노, 상태분노, 분노억제, 분노 표출과 정적 상관이, 분노조절과는 부적 상관이 있는 것으로 확인되었다.

박형란은 “한국 노인의 성공적인 노화 과정”¹⁴²⁾을 근거이론으로 제시했다. 연구 결과 노화의 인과적 상황은 여생의 향유, 중심현상은 자기를 인식하고 확장하기, 맥락적 조건은 자기 믿음과 삶의 태도이고, 중재적 영향은 지지체계와 긍정적으로 받아들이기, 자신에게 초점을 맞추기, 자기를 넓혀가기, 타인을 배려하기 등의 가치관 전환이며, 이로 인한 결과는 자기 존중과 일상생활의 자립으로 나타남을 확인하였다.

분노의 변인과 공격성에 대한 연구로 이철호의 “분노반추, 자기통제 및 용서가

141) 장미희, 원종숙, “노인의 분노, 분노표현, 사회적 지지, 자아존중감과 우울의 관계,” *정신간호학회지* 18:3 (2009), 259-268.

142) 박형란, “한국 노인의 성공적인 노화 과정,” (고려대학교대학원 박사학위논문, 2011).

분노 경험과 공격성에 미치는 효과”에 관한 연구가 있다. 이철호는 분노와 관련된 새로운 변인인 분노반추, 용서, 자아조절에 대한 종합적인 고찰과 함께 변인 간의 상대적 공헌도나 인간관계에서 중요한 요인인 분노와 공격성에 관한 이론 모형을 제시하고 있다. 모형 검증결과 분노반추는 분노경험에 영향을 미치고 분노경험은 공격성에 영향을 미치며, 반추를 많이 할수록 상태분노가 높고 상태분노가 높을수록 공격성이 증가하며, 용서는 분노반추, 분노경험, 공격성에 부적으로 영향을 미치며 용서가 분노반추와 공격성에 미치는 영향보다는 상태분노에 미치는 영향이 더 크고, 낮은 자기통제성은 분노반추, 분노, 공격성에 정적으로 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 또 통합인지 모형에 기반한 분노조절프로그램을 재소자를 대상으로 6년 이상 장기간 실시하고 그 효과를 분석한 결과 프로그램 수료 후 출소자의 3년 이내 재복역률이 현저히 낮음을 확인하고 수형자의 분노를 낮추고 용서성과 통제성을 높여주기 위한 다양한 방법의 노력이 필요함을 강조하고 있다.

기타 노인의 분노를 이해하는 데 도움이 된다고 판단되는 노인상담 관련 연구를 개괄해 보면, 문정민은 “노인의 신체적 극복을 위한 영적성숙의 목회상담적 방안”¹⁴³⁾에서 노인의 신체적 극복을 위해서는 영적 성숙이 필요함을 강조했다. 약해져 가는 신체와 고립되는 사회적 소외로부터 교회를 통한 공동체 소속감을 향상시키고 신체적 좌절감을 수용하면서 새로운 영적 관심을 갖게 하는 것이 필요하다는 것이다.

최광현은 “노년기 분노현상과 노인 상담”¹⁴⁴⁾연구에서 한국 노인들의 대표적인 분노 현상을 ‘화병’과 ‘끓어오름’이라고 보고, 노인의 분노는 은퇴와 역할 상실, 노화와 건강 문제와 같은 노년기 위기 문제와 연계하여 이해해야 하며, 분노해결 방법으로 게슈탈트노인상담을 제안하고 있다.

임경수는 “노년기의 심리와 상담”¹⁴⁵⁾에서 에릭슨의 여덟 단계의 심리사회적 인간 발달단계 가운데 노년기의 자아통합과 절망의 단계를 다루면서 노년기 분노의 원인을 노인들은 나이가 들어감에 따라 노화과정을 거치면서 신체적, 심리적, 사회적 기능이 떨어지게 되고 이에 따라 여러 가지 건강문제를 수반하게 되는데, 노인들은 이런 건

143) 문정민, “노인의 신체적 극복을 위한 영적성숙의 목회상담적 방안,” (성결대학교 신학전문대학원 박사학위논문, 2010).

144) 최광현, “노년기 분노현상과 노인 상담,” 169-190.

145) 임경수, “노년기의 심리와 상담,” *복지상담학연구* 3:1 (2008), 41-53.

강상의 이유로 분노하게 되고, 또 경제적 문제, 사회적 부적응의 문제로 인하여 사회적 활동이 감소하면서 소외감, 상실감, 무력감 등을 느끼고, 분노로 이어지게 된다고 보고 노년기의 신앙상담방안을 제시하였다.

이 밖에 석사학위논문으로 김종덕의 “기독교인의 분노 조절을 위한 목회상담학적 모형 연구”, 최은경, “기독교대학생의 종교 성향, 종교적 대처 및 분노 표현간의 구조적 관계”, 황지연, “내면화된 수치심이 전위 공격성에 미치는 영향: 역기능적 분노 표현 양식의 매개효과를 중심으로”, 우혜자, “분노에 대한 성경적 이해와 상담적 대안”, 윤부선, “분노 이론 분석과 성경적 상담”, 임희순, “분노 치료를 위한 목회 상담” 등이 있다.

이상과 같이 노인의 분노와 노인 상담, 그리고 분노에 대한 기독교적 관점과 교회 현장에서 중요한 역할을 담당하고 있는 목회자의 분노와 관련된 연구를 살펴보았다. 대부분의 연구가 노화현상에 따른 문제로 인하여 야기되는 신체적 심리적 변화와 분노에 대한 특징적 현상이나 원인, 표현 등을 다루는 양적 연구로 국한되어 있는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 기독교인들이 경험한 분노 현상에 대해 그들은 어떠한 가치와 가정을 바탕으로 분노 경험을 인지하고 있는지를 심층적으로 이해함으로써 연구 참여자들이 인간적으로 경험한 분노의 본질적 의미를 탐구해보고자 하는 것이다.

제 3 장

연구 방법

제 1 절 현상학적 연구 방법

전 세계적으로 지난 몇십 년 사이에 지성세계에서 일어난 가장 중요한 변화 가운데 하나가 질적 연구(qualitative research)로서, 질적 연구는 르네상스 이후 수백 년 동안 성장한 양적 연구의 한계가 드러나면서 등장하였다.¹⁴⁶⁾ 질적 연구는 관심 있는 주제에 대해 알기 쉬운 일상적인 언어로 깊이 있는 탐구를 할 수 있게 해 준다는 점에서 매력적이다. 질적 연구는 인간 삶의 의미를 현실 세계의 조건에서 연구한다. 사람들은 일상의 삶을 통해서 일기, 일지, 저술, 사진 등 다양한 방법을 통해서 자신을 표현한다. 질적 연구는 참여자들의 견해와 관점을 묘사할 수 있고, 사람들의 삶이 이루어지는 사회적, 제도적, 환경적 맥락 속에서 기존의 개념 또는 새로 등장하는 개념을 통해서 사건들을 설명하고자 하며, 다양한 출처로부터 자료를 수집하고 통합하여 제시하려고 한다.¹⁴⁷⁾ 따라서 질적 연구는 모든 것을 수량화하여 나타내는 양적 연구와는 달리 연구자가 연구대상이 행위하고 생각하는 일상에 참여하거나 그 일상을 관찰하여 연구대상이 갖고 있는 경험 세계와 가치관을 당사자의 주관적 시각으로 이해하는 연구방식으로, 연구대상이 지니고 있는 모든 것을 가치 있는 연구 자료로 본다.¹⁴⁸⁾ 질적 연구의 특징은 자연스러운 상황에서 연구자가 직접 다양한 형태의 자료를 수집한다. 그리고 자료들을 귀납적-연역적 논리를 통한 복합적 추론을 활용한다. 즉, 자료들을 점차 추상적인 정보단위로 조직화함으로써 아래에서 위로 올라가는 방식으로 패

146) 이남인, *현상학과 질적 연구*, 15.

147) Robert K. Yin, *질적 연구(Qualitative Research from Start to Finish)*, 박지연, 이숙향, 김남희 공역 (서울: 학지사, 2014), 36-38.

148) 윤택림, *문화와 역사연구를 위한 질적 연구방법론* (서울: 아르케, 2004).

턴과 범주, 주제들을 형성하고, 연구 참여자들이 갖고 있는 문제나 이슈에 대한 의미를 학습하기 위해 보다 유연한 자세로 연구에 임하며, 반영적이고 해석적으로 총체적 이해를 추구하는 것이다.¹⁴⁹⁾

본 연구의 주제는 기독교인들이 경험한 분노의 의미이다. 분노는 누구나가 경험하는 보편적인 정서이지만, 모든 사람이 동일한 상황에서 동일한 수준의 분노를 경험하는 것은 아니다. 분노 경향성에는 개인차가 있다. 본 연구에서는 기독교인 중 노화의 영향으로 인하여 분노 문제에 가장 취약한 계층인 노인들을 대상으로 그들이 경험한 분노에 대해 주관적인 내면의 심리적 현상들의 의미를 탐구해 보고자 한다. 따라서 본 연구는 기독교인들의 심리적 변화에 관심을 갖고, 개인 고유의 상황과 경험의 본질을 탐구하면서 양적인 연구로는 한계가 있다고 보아¹⁵⁰⁾ 질적 연구 방법인 현상학적 연구 방법을 적용하였다.

현상학적 연구는 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인의 체험의 공통적 의미를 기술한다. 그러므로 연구자는 연구 참여자들이 현상을 경험하면서 공통적으로 갖게 된 것을 기술하는 데 초점을 둔다. 현상학의 기본적인 목적은 현상에 대한 개인의 경험을 보편적 본질에 대한 기술로 축소하는 것이다.¹⁵¹⁾ 현상학적 탐구는 어떤 현상을 쉽게 정의하거나 분류하지 않고 주어진 현상을 그 자체 그대로 보려는 태도를 취한다. 또한, 인간의 주관적 경험이 중요함을 인식하고, 인간의 생활 세계와 밀접한 관련을 맺고 있는 인간 과학 철학에 근거한 질적 연구 방법이다.¹⁵²⁾

현상학은 강력한 철학적 요소를 가지고 있다. 현상학은 18세기 독일 철학자 람베르트(J. H. Lambert)가 그의 인식론에 처음 사용했고, 19세기 헤겔(Friedrich)이 인간 정신의 발달을 연구하면서 현상학이라는 용어를 사용했다.¹⁵³⁾ 이후 1901년 후설(Edmund Husserl)이 자기의 고유한 철학에 현상학이란 용어를 사용하기 시작했는데,¹⁵⁴⁾ 그는 현상학을 본질을 연구하는 학문으로 사실성에서 출발할 것을 강조하고, 인간과 세계를 올바르게 이해하기 위해서는 자연적 태도를 판단보류하고 직접 원초적인

149) John W. Creswell, *질적 연구방법론(Qualitative Inquiry and Research Design)*, 조흥식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역 (서울: 학지사, 2015), 66-69.

150) 이남인, *현상학과 질적 연구*, 18.

151) John W. Creswell, *질적 연구방법론*, 102.

152) 신경림, *질적 간호 연구방법* (서울: 이화여자대학교 출판부, 1997).

153) 양해림, *현상학과 대화* (서울: 서광사, 2003). 16-18.

154) 이남인, *후설의 현상학과 현대철학* (서울: 풀빛미디어, 2006). 406.

접촉으로 돌아가야 하며, 철학으로서의 현상학은 절대 의심할 수 없는 최초의 진리를 확보하는 것이므로 우리의 경험을 있는 그대로 기술하려고 노력하는 것이라고 정의했다.¹⁵⁵⁾ 후설은 “지금 진행 중인 어떤 프로젝트도 ‘현상학’이다”라고 부른 것으로 알려져 있다. 그의 생각이 추상적임에 따라 1945년 Merleau-Ponty는 ‘현상학이란 무엇인가?’라는 질문을 제기했고, 후설의 발자취를 따르는 오늘날 학자들(Moustakas, 1994; Stewart and Mickunas, 1990; van Manen, 1990)도 현상학을 활용하는 데 있어서 상이한 철학적 논점들을 제시하는 것으로 보이지만, 이들의 철학적 가정들이 갖고 있는 공통적인 관점은 인간의 체험에 대한 연구, 이러한 경험이 의식적인 것이라는 관점, 설명이나 분석이 아닌 경험의 본질에 대한 기술 전개이다.¹⁵⁶⁾

현상학의 목적은 주관적 체험을 녹여 그 본질을 기술하는 데 있다. 그리고 현상학적 연구 방법의 장점은 연구 참여자의 경험을 통해 인식된 세계와 그들이 호소하고 있는 표현들과 의미부여, 그리고 그들이 살아온 삶의 현장에서 체득된 호소들을 생생하게 드러낼 수 있다는 것이다.¹⁵⁷⁾ 따라서 현상학적 연구의 목적은 새로운 이론이나 모델을 만들어내는 것이 아니라, 개인의 진술을 분석하여 체험의 의미와 내적인 의미 구조를 드러내어 기술하며, 실제적으로 경험된 체험을 이해하는 것이다.¹⁵⁸⁾ 이때 현상학적 체험 연구 대상인 체험은 그것을 파악하는 태도에 따라 다양한 모습으로 경험된다. 태도란 연구자가 어떤 대상을 연구하면서 취하는 관점을 말한다. 즉, 태도는 주체가 세계 전체를 어떻게 대하느냐 하는 방식을 뜻한다. 그 태도에 따라 세계는 나름의 고유한 방식으로 경험되는 것이다. 다시 말해 일상적인 생활세계에는 미적 태도, 윤리적 태도, 종교적 태도, 물리적 태도 등이 혼재하고 있으며, 어떤 태도를 취하느냐에 따라 경험된 의미가 달라지는 것이다.¹⁵⁹⁾

본 연구는 분노를 경험한 기독교인 8명을 대상으로 심층면접을 통하여 그들의 심리적 현상을 탐구하고 발견하여 그들이 경험한 분노의 본질을 이해하고 그 의미를 기술하고자 하는 것이다. 이에 자료 분석 절차의 체계적인 단계와 조직적, 구조적 기술을 조합하는 지침을 갖고 있는 Colaizzi가 발전시키고 Moustakas가 수정한 접근 방

155) 양해림, *현상학과의 대화*, 26-28.

156) John W. Creswell. *질적 연구방법론*, 102-103.

157) 신경림, 조명옥, 양진향. *질적 연구 방법론* (서울: 이화여자대학교 출판부, 2004). 235.

158) 신경림, *질적 연구 용어사전* (서울: 현문사, 2003).

159) 이남인, *현상학과 질적 연구*, 89-90.

법을 따라 자료 수집 및 분석 절차를 진행했으며, 현상학적 환원을 수행했다. 현상학적 환원은 모든 현상학적 체험연구의 필수적 요소다. 후설이 말한 현상학적 환원의 방법은 ‘판단중지’이다. 이남인은 판단중지의 개념을 ‘태도변경’으로 이해한다.¹⁶⁰⁾ 태도를 구성하는 두 가지 중요한 요소는 ‘주도적인 관심’과 ‘통일적인 관점’이다. 주도적인 관심이란 주체가 가지고 있는 무수히 많은 관심 중 해당 시기에 주도적인 위치를 차지하게 된 관심을 뜻하고, 통일적인 관점이란 태도가 어떤 특정한 대상만을 향하는 것이 아니라 통일적인 일군의 대상들, 더 나아가 대상들이 현출할 수 있는 통일적인 터인 세계를 향한 것임을 뜻한다. 이런 어떤 하나의 태도에서 다른 하나의 태도로 이행하는 과정이 태도변경이며 이것이 현상학적 환원이다. 이런 과정을 통해 본 연구에서 참여자들의 의미 있는 진술들은 새로운 의미로 재탄생되는 것이다.

제 2 절 연구 진행 과정

본 연구의 전체적인 진행 과정은 제 1단계: 연구 목적 및 연구문제 선정, 제 2단계: 연구 참여자 선정, 제 3단계: 자료 수집, 제 4단계: 자료 분석, 제 5단계: 연구 결과 기술 순으로 진행했다.

1. 연구 참여자 선정 및 참여자 배경

가. 연구 참여자 선정

Creswell은 현상학적 연구에서 가장 중요한 것은 참여자들이 연구할 현상을 경험한 자들이어야 하고 자신들의 경험을 잘 표현할 수 있는 개인들이어야 한다고 했다.¹⁶¹⁾ 본 연구는 현상학적 연구를 통해 보통의 기독교인들이 일상생활 속에서 경험한 분노의 심리적 의미를 밝히는 것인 만큼, 당연히 분노를 경험한 사람이 연구 참여자가 되어야 한다. 그런데 분노는 누구나가 경험하는 보편적인 정서이다. 다만, 개인에 따라서 그 강도의 차이가 있고, 어떻게 표현되는가에 따라 그것이 미치는 영향의 결과에 차이가 나는 것이다. 그러므로 분노의 강도가 높은 사람들만을 연구 참여 대상

160) 이남인, *현상학과 질적 연구*, 145-152.

161) John W. Creswell, *질적 연구방법론*, 183.

자로 할 경우 본 연구 취지에 부합되지 않는다.

그리고 개인들의 특성이 다양할수록 연구자가 공통적인 경험, 주제와 모든 참여자 경험의 전반적인 본질을 찾아내는 것이 더 어려워진다.¹⁶²⁾ 이런 점을 고려하여 본 연구에서는 남성만을 대상으로 하여 다음 3가지 항목의 조건을 모두 충족시키는 자로 8명의 연구 참여자를 선정했다. 이 중 4명은 지인의 소개를 받았고, 4명은 연구자가 직접 참여 요청을 해서 이루어졌다.

첫째, 수세 후 1년 이상 되었으며, 현재 신앙생활을 하는 60세 이상 남성노인.

둘째, 자기 스스로 주관적으로 분노를 경험한 보통의 그리스도인으로서 Novaco의 분노 경험 척도로 보아 분노 지수가 지나치게 높거나 낮지 않은 자.

셋째, 의사소통이 가능하고 자신의 경험을 잘 표현할 수 있으며, 본 연구에 참여를 허락한 자.

나. 연구 참여자 선정 참고 도구

본 연구 목적이 보통의 기독교인들이 일상생활 속에서 경험한 분노의 본질적 의미를 밝히는 것인 만큼, 분노 지수가 지나치게 높거나 낮지 않은 기독교인을 연구 참여 대상으로 선정하기 위해 Novaco의 분노척도(Novaco Anger Scale, NAS)를 사용했다. NAS는 Navaco(1994)가 제작한 것을 남궁희승이 번안하여 신뢰도를 검증한 결과 신뢰도 계수(Cronbach's) α 값이 .75이다. 총 32 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 척도로서 '항상 그렇다'의 5점에서부터 '전혀 그렇지 않다'의 1점까지 5단계로 구성되어 있다. 점수는 최소 32점에서부터 최대 160점까지이며, 점수가 높을수록 분노를 표출하는 경향이 짙다.¹⁶³⁾ 이런 점을 고려하여 선정된 참여자들은 <표1> 과 같다.

162) John W. Creswell, *질적 연구방법론*, 183-184.

163) 김행욱, "목회자의 분노 경험 연구," 339.

〈표1〉 연구 참여자들의 기본 인적 사항

참여자	나 이	학 력	신앙연수	교회직분	분노 척도
1	70	대졸	55	장로	43
2	69	대졸	7	집사	80
3	66	대졸	15	집사	73
4	67	대졸	30	집사	114
5	63	대졸	45	집사	73
6	73	고졸	32	평신도	106
7	70	대퇴	모태신앙	장로	82
8	65	대졸	30	장로	66

다. 연구 참여자의 배경

〈참여자 1〉 70세, 신앙연수 55년, 소형 교회에서 시무장로 섬기고 있으며, 일상생활 속에서 분노 감정을 자주 경험하지만, 강도는 비교적 약한 편이며, 분노를 표현하지 못하고 억압하는 편이다. 교회에 부정적인 영향을 주는 교우들에게 분노를 느끼고 있지만, 그리스도인으로서 분노를 표현해서는 안 된다는 생각을 갖고 있다. 과거 중소기업을 경영하다 정리하고 현재 종사하는 직업은 없다. 3년 전 경미한 뇌경색 증상이 있어 치료받고 현재는 건강하게 생활하고 있다. 노바코 분노 척도는 ‘보통’의 범위에서 낮은 편에 속하지만, 진술 행간에서 느껴지는 분노 감정은 다소 높을 것으로 느껴졌다.

〈참여자 2〉 60대 후반, 신앙연수 7년 차이이며, 소형교회에서 집사로 섬기고 있다. 지방 공무원으로 정년퇴임 후 현재 종사하는 직업은 없다. 평소 말이 별로 없고, 자기감정을 표현하지 않는 편이며, 다른 사람들에게 화를 내지 않는다고 진술했다. 3

남 5녀 중 셋째이며, 부모나 형제들의 도움 없이 자수성가한 독립심이 강한 성품이다. 참여자는 주로 위법 부당한 일들에 대해 분노를 느끼며, 특히 교회나 사찰 등 종교단체의 위법 행위에 대해 분노를 느낀다고 진술했다. 노바코 분노 척도는 ‘보통’의 범위에서 높은 편에 속한다. 면담 시 두 손을 모으고 천정을 응시하며 다소 긴장된 모습으로 진술을 시작했으나, 이내 편안한 모습으로 돌아왔다.

〈참여자 3〉 60대 중반, 신앙연수 15년 차이며, 소형교회에서 집사로 섬기고 있다. 과거 국책은행에 근무하다가 사임하고, 현재는 14년째 부동산 중개업에 종사하고 있다. 선천적으로 한쪽 다리가 약간 짧은 장애를 갖고 있으나, 활동하는 데는 지장이 없으며, 신체장애에 대한 열등의식은 전혀 느끼지 않는다고 진술하였다. 4형제 중 맏이이며, 평소 본인 스스로는 화를 잘 안 내는 사람이라고 생각하고 있는데, 부인은 참여자에 대해 화를 잘 내는 사람으로 말한다고 진술했다. 노바코 분노 척도는 ‘높은’ 범위에 해당된다. 진술할 때 팔짱을 끼고 코를 자주 만지는 습성이 있었다.

〈참여자 4〉 60대 중반, 신앙연수 30년 차이며, 소형교회 집사며 남전도회장으로 섬기고 있다. 4남 1녀 중 셋째로 부모의 사랑을 많이 받고 자랐다고 한다. 대학 시절에는 학생 운동에 가담했으며, 폭력을 행사하는 경우가 많았고, 이로 인해 참여자가 처벌받아야 할 것을 동생이 대신 처벌받은 가슴 아픈 사건이 있었다고 한다. 가부장적 권위 의식을 가지고 있으며, 예술학교 뮤지컬 교수로 재임하다 2016년 정년퇴임했다. 소속 예술단체로부터 부당한 일을 당한 것에 대해 소송을 제기하여 2심에서 승소하였다. 이로 인하여 소송 상대방에 대해 강한 분노 감정을 표현하고 있었다. 노바코 분노 척도는 ‘높은’ 범위 중 낮은 편에 해당된다.

〈참여자 5〉 60대 초반, 신앙연수 45년 차이고, 현직 회사원이며, 소형교회에서 집사로 섬기고 있다. 성격은 내성적이며, 책임감이 강하고, 온순하지만, 강직하고 자기 주장이 강한 편이다. 다소 완벽주의적인 경향이 있다고 스스로 진술하였다. 7남매 중 여섯째로 부모님과 형제들로부터 사랑을 많이 받고 자랐다고 한다. 평소 형제간의 우애가 좋았지만, 어머니가 편찮으시면서 어머니를 모시는 문제로 인하여 형제간에 갈

등을 겪은 경험이 있다. 직장에서는 상사나 부하직원들에게 화를 잘 내기도 하지만, 가정에서는 거의 화를 내지 않는다고 말한다. 상사의 강압적인 리더십에 반발해서 즉흥적으로 직장을 이직한 경험이 있다. 성숙한 그리스도인은 분노해서는 안 된다는 생각을 갖고 있다. 노바코 분노 척도는 ‘높은’ 범위 중 낮은 편에 해당된다.

〈참여자 6〉 70대 초반, 신앙연수 32년 차이며, 천주교 신자이다. 천주교 신자나 개신교 신자나 동일하게 하나님을 믿는다는 점에서 다르지 않다고 생각하고 있다. 회사원으로 정년퇴임하였으며, 젊은 시절에는 가부장적 권위의식으로 가정에서 폭력을 행사하기도 했으나, 퇴임 후 경제활동을 하지 못하고 있는 것과 생활 경제를 부인이 맡고 있는 것으로 인하여 가정에서 본인이 무시당하고 있다고 느끼고 있으며, 이에 따른 상당한 열등의식과 자괴감으로 죽음을 생각해 보는 경우도 있었다고 한다. 현재는 모든 것을 자포자기한 상태로서, 부인의 간섭을 피해 조용한 곳에서 혼자만의 삶을 살고 싶다는 생각을 갖고 있다. 노바코 분노 척도는 ‘높은’ 범위 중 낮은 편에 속한다.

〈참여자 7〉 70세, 모태신앙이며, 소형교회에서 장로로 섬기고 있다. 현직 건축 공사 현장에서 ‘십장’ 직무를 맡고 있다. 부모님이 장사를 하였기 때문에 가정 형편은 비교적 부유한 편이었으나, 부모가 아닌 할머니로부터 양육을 받았다. 5형제 중 장남으로 할머니의 편애를 받으며 자랐다. 평소 분노했던 기억은 별로 없으나, 공사현장에서 나이가 많다고 따돌림을 받을 때 화가 났고. 가정에서는 부인이 과거와는 달리 다소 경시하는 것 같은 말투에 화가 난다고 진술했다. 가정에서 가끔 갈등과 다툼이 있었던 것으로 생각이 되나, 이에 대한 솔직한 감정 표현은 회피하는 것으로 느껴졌다. 전체적으로 진술이 비교적 논리적이며 감정의 기복이 별로 없는 편이다.

〈참여자 8〉 60대 중반, 신앙연수 30년 차이며, 중형교회 장로이며, 중소기업을 경영하다 사업에 실패한 후 현재 15년째 소속 교회에서 숙식을 하며 사찰로 섬기고 있다. 3남매 중 맏이로 성장 과정에서 부모의 사랑을 독차지했으며, 집안에서 굶은일은 모두 동생들에게 시키는 등 절대적인 권위를 갖고 있다. 집안일에는 무관심하고

대의 활동을 선호하는 편이며, 분노하면 감정을 직설적으로 쏟아내는 성격이다. 사업을 할 당시에는 돈으로 해결하면 된다는 의식을 갖고 물건을 부수는 방법으로 분노를 표출했다. 진술 내용에서는 강한 분노 감정을 갖고 있으나, 기도로 모든 것을 극복했기 때문에 현재는 분노를 느끼지 않는다고 진술했다. 노바코 분노 척도는 ‘보통’ 범위의 중간이다.

2. 자료 수집 방법 및 과정

가. 자료 수집 방법

본 연구에서 자료 수집은 심층면담을 통해 수집하였다. 연구자는 면담 질문을 구성하기 위해 질적 연구 방법으로서의 면담에 관한 문헌¹⁶⁴⁾과 선행연구들을 참고하여 반 구조화된 질문지를 만들었다. 1차로 ‘pilot interview’를 실시하여 보완하였고, 참여자들이 자신의 경험을 진술하게 진술할 수 있도록 참여자들의 교회나 참여자들이 원하는 시간에 원하는 장소를 연구자가 방문해서 면담을 진행했다. 특별히 면담이 편안하고 자유로운 분위기 가운데서 이루어지도록 주의를 기울였고, 지시적이 되는 것을 피하기 위해 질문지의 순서에 얽매이지 않고 연구 참여자의 진술 순서를 존중했으며, 필요한 탐문 및 추후 질문은 진술의 흐름에 따라 자연스럽게 질문해 나갔다. 심층면담에 사용된 반 구조화된 질문은 다음과 같다.

- ① 지금까지 경험했던 분노를 생각해 보면, 주로 언제 분노를 느끼셨습니까?
- ② 분노를 느낀 진짜 이유가 무엇이라고 생각하십니까?
- ③ 분노할 때 느낀 감정은 어떤 감정이었습니까?
- ④ 분노를 느낄 때면 어떤 신체적 증상들이 일어납니까?
- ⑤ 분노를 느낄 때면 주로 어떻게 하셨습니까?
- ⑥ 분노를 참거나 표현했을 때 그 결과는 어떠했습니까?
- ⑦ 분노를 억제하는 경우 그 이유는 무엇 때문입니까?
- ⑧ 분노를 느낄 때 좋은 대처방법은 무엇이라고 생각하십니까?

164) Irving Seidman, *질적연구 방법으로서의 면담(Interviewing as Qualitative Research)*, 박혜준, 이승연 공역 (서울: 학지사, 2009).

- ⑨ 지금까지 경험했던 분노 중 뚜렷이 남아있는 것은 어떤 것입니까? (구체적으로)
 ⑩ 분노와 관련해서 하시고 싶은 말씀이 있으시면 자유롭게 말씀해 주십시오.

나. 자료 수집 과정

지인을 통해 소개받은 대상자와 연구자가 직접 선정한 대상자를 만나 연구 취지와 목적 등을 설명하고 참여를 요청하여 동의를 받은 후, 별도의 면담 일자를 정하여 연구 참여자가 가장 편하다고 생각하는 장소와 시간에 연구자가 방문해서 면담을 진행했다. 참여자들과의 1차면담은 2016년 6월 14일부터 2016년 8월 7일까지 실시했으며, 면담 시간은 60분에서 90분 정도로, 참여자의 진술에서 새로운 내용이 나오지 않을 때까지, 즉 참여자의 자료가 포화될 때까지 이루어졌다.

면담에서 참여자들이 진술한 내용은 녹음기 두 대로 녹음하고 참여자의 비언어적 표현들을 메모하였다. 특히 참여자들로 하여금 경험했던 분노 감정을 진술하게 이야기할 수 있도록 편안한 분위기 조성과 경청하고 공감하는 데 주의를 기울였다. 그 후 미흡한 부분이나 명확하지 않은 부분에 대해서는 전화, 전자우편 등을 통해 보완 수집했다.

다. 연구 참여자에 대한 윤리적 보호

연구자는 연구 참여자들의 윤리적 보호를 위해 본 연구의 성격과 목적, 필요성을 설명하고, 연구 참여 동의서를 작성하였다. 이 동의서에는 분석 작업을 위해 면담 내용을 녹음할 것과 녹음된 면담 내용은 연구 목적 외 일체 사용을 금할 것이며, 연구 종료와 동시에 모든 녹음 자료와 필사 자료를 폐기할 것과 연구 참여자들의 익명성과 신원에 대한 비밀을 철저히 지킬 것을 명문화하였고, 동 내용을 구두로 다시 한번 강조하여 설명한 후 서명토록 하였다.

3. 자료 분석 절차

본 연구의 자료 분석은 Colaizzi가 발전시키고 Muostakas가 수정한 분석 절차를 따라 다음과 같이 수행했다.

첫 번째, 심층면접을 통해 나온 진술에 대한 전반적인 느낌을 얻기 위해 작성된

축어록을 여러 차례 반복해서 읽었다.

두 번째, 참여자들이 진술한 내용 중 분노 경험과 관련된 의미 있는 진술들만을 선별하였다.

세 번째, 추출된 각각의 유의미한 진술들을 토대로 그 진술들이 암묵적으로 의미하고 있는 것이 무엇인지를 명확히 했다.

네 번째, 드러난 의미들을 모든 참여자의 축어록에서 공통으로 나타난 주제별로 묶어 정리하였다.

다섯 번째, 주제들을 조합하여 주제군으로 정리하였다.

여섯 번째, 분석 결과에 대한 타당성을 확인하기 위해 연구 참여자들의 견해를 반영하여 현상학적으로 기술하였다. 이 과정에서 연구자는 철저히 중립적 태도를 지향함으로써 현상학적 환원을 수행했다.

제 4 장

연구 결과

본 연구는 연구 참여자들을 심층 면담하여 그들이 일상생활 속에서 경험한 분노의 본질적 의미를 이해하는 것을 목적으로 하였다. 따라서 연구자는 본질을 파악하기 위해 연구 참여자들이 진술한 면담 자료에 표현된 언어들 속에 숨어있는 의미들을 발견하여 기술하였다. 이 기술에는 연구자의 기술적 진술들이 포함되어 있다.

연구자는 참여자들의 진술에서 의미의 전환이 일어나는 부분을 중심으로 참여자들의 경험적 현상이 잘 드러난 내용을 의미단위로 나누어 117개의 구성의미, 29개의 주제와 11개의 주제군을 도출하였다. 세부 내역은 〈표2〉와 같다.

〈표2〉 도출된 구성 의미, 주제, 주제군

구성의미	주제	주제군
(1) 자존심이 상해 분노함	1) 자존심이 상해 분노함	1. 인정받고 싶은 욕구 좌절
(2) 고객들이 함부로 대할 때 분노함		
(3) 무시당한 것 같아서 분노함		
(4) 빈정대는 말을 들었을 때 분노함		
(5) 존중받지 못한 것 같아서 분노함	2) 존중받지 못함 으로 인하여 분노함	
(6) 친척이나 친구들이 자신의 마음을 몰라 줬을 때 분노함		
(7) 마땅히 받아야 할 대우를 받지 못 했을 때 분노함		
(8) 상대방이 자신의 생각과 다른 주장을 고집할 때 분노함		
(9) 상대방이 형식적으로 자신을 대할 때 분노함		
(10) 자신의 욕구를 포기하라고 권고 받았을 때 분노함		
(11) 집안의 내력을 들어 비난당했을 때 분노함	3) 수치심으로 인해 분노함	
(12) 자신의 약점을 지적 받았을 때 분노함		
(13) 자신의 좋지 않은 과거를 들어 공격 당했을 때 분노함		
(14) 말꼬리 잡고 시비 당할 때 분노함		
(15) 아내에 의해 정신병원으로 보내졌을 때 분노함		

구성의미	주제	주제군
(16) 가정의 주도권을 잃었을 때 분노함	4) 무능한 자신에 대해 분노함	
(17) 경제력이 없고, 무지하고, 판단을 잘못해 손해를 입은 자신에 대해 분노함		
(18) 배신당했을 때 분노함	5) 신의를 저버렸을 때 분노함	2. 배신과 부당한 처사에 대한 반응
(19) 상대방에게 이용당했을 때 분노함		
(20) 약속을 아무렇지도 않게 어길 때 분노함		
(21) 친구에게서 돈을 못 받았을 때 분노함		
(22) 친구가 자신을 헐담했을 때 분노함		
(23) 아내와 친구의 부적절한 관계로 분노함		
(24) 학력차별을 당했을 때 분노함		
(25) 출신지역 차별을 당했을 때 분노함		
(26) 여러 사람으로부터 근거 없이 모함을 받았을 때 분노함		
(27) 상사로부터 업무와 무관하게 질책을 당했을 때 분노함		
(28) 자녀가 자신의 말에 순종하지 않을 때 분노함	7) 가부장적 권위가 도전 받았을 때 분노함	3. 가족에 대한 비합리적 신념
(29) 아내가 자신에게 순종하지 않을 때 노함		
(30) 아내가 자질구레한 집안일을 시킬 때 분노함		
(31) 아내가 자신을 통제하려고 할 때 분노함		
(32) 아내가 자신이 하지 않은 말을 했다고 우길 때 분노함		
(33) 아내와 자녀들이 밀착하여 힘을 과시하려 할 때 분노함		
(34) 기대에 미치지 못한 자녀에게 분노함	8) 가족에 대한 당위적 요구가 충족되지 않을 때 분노함	
(35) 어머니에게 도리를 다하지 않는 형수에게 분노함		
(36) 부모 유산을 탕진한 형에게 분노함		
(37) 아내가 지나치게 교회생활에 몰두할 때 분노함		
(38) 아내가 자신의 생각을 빨리 알아차리지 못할 때 분노함		

구성의미	주제	주제군
(39) 교인들을 험담해서 교회를 떠나게 하는 교우에게 분노함	9) 위선적인 신자들에게 분노함	4. 내면화된 도덕적 가치기준에 미달함
(40) 교회와 사회에서의 행동이 다르고, 다른 사람을 험담하고 음해하는 신자를 볼 때 분노함		
(41) 교회에서 말만 앞세우며 잘난 척하는 교우에게 분노함		
(42) 난폭하고 행실이 불량한 목사나 성도들을 볼 때 분노함		
(43) 교회 재정이 투명하게 집행되지 않는 것에 대해 분노함	10) 교회나 종교 단체의 위법 부당 행위에 분노함	
(44) 교회나 종교단체가 위법, 탈법행위를 했을 때 분노함		
(45) 종교를 빙자해서 위법사실을 무마하려고 하는 종교인들에 대해 분노함		
(46) 위법행위에 대한 처분에 집단으로 항의하고 종교탄압이라고 억지를 부릴 때 분노함		
(47) 대형 교회가 과벌을 조성해서 서로 싸우는 것을 볼 때 분노함		
(48) 분노를 표출하는 것은 나쁜 것이다	11) 분노 표현에 대한 부정적 인식을 갖고 있음	5. 분노에 대한 왜곡된 사고
(49) 대인관계에서 화풀이하는 것은 손해다		
(50) 분노도 내가 가진 것이 있고, 힘이 있을 때 내는 것이다		
(51) 믿음이 있는 자는 분노해서는 안 된다	12) 믿는 자는 분노해서는 안 된다는 생각을 갖고 있음	
(52) 분노는 덕이 되지 않는다		
(53) 분노를 참아야 천국에 간다		
(54) 분노는 악령에 의해 일어난다		
(55) 분노는 참고 시간이 지나면 사라진다	13) 분노는 시간이 지나면 사라지고, 영적 훈련대상으로 봄	
(56) 분노 억제는 신앙적 훈련으로 가능하다		

구성의미	주제	주제군
(57) 억지로 참는다	14) 분노를 억압함	6. 분노 억제 및 통제
(58) 폭력을 쓰지 않기 위해 참는다		
(59) 분노를 안으로 삭힌다		
(60) 이성을 잃지 않기 위해 억압한다		
(61) 방에 들어가 잠을 잔다	15) 분노를 회피함	
(62) 상대를 하지 않고 다른 생각을 한다		
(63) 다툼 현장을 나가버린다		
(64) 문제 자체를 회피한다		
(65) 관계가 악화되지 않도록 참는다	16) 분노를 절제함	
(66) 내가 손해를 보고 양보한다		
(67) 훈육차원에서 나무라고 타이른다		
(68) 자신을 내려놓고 상대방을 이해하려고 노력 한다		
(69) 세미나 등 공개석상에서 간접적으로 비판 한다	17) 분노를 간접적으로 표현함	7. 분노 표출
(70) 몸짓으로 항변한다		
(71) 상대방과 반대로 말을 한다		
(72) 직장 동료들과 술을 마시며 상대방에 대해 비판한다		
(73) 상대방이 들을 수 없을 정도로 증얼거리며 욕을 한다		
(74) 신체적 공격을 가한다	18) 신체공격 이나 물리적 행동으로 분노를 표현함	
(75) 물건들을 치거나, 던지거나 부수기도 한다		
(76) 분노를 주체하지 못하고 왔다 갔다 한다		
(77) 막말, 쌍소리, 욕을 한다	19) 언어적 공격 으로 분노를 표현함	
(78) 상대방의 잘못을 지적하며 따진다		
(79) 소리를 지른다		
(80) 언성을 높혀 따지고 지적하고 비판한다		

구성의미	주제	주제군
(81) 분노를 표현함으로써 관계가 깨졌다	20) 분노 표출로 관계 상실을 경험함	8. 분노 표현에 따른 영향
(82) 분노하면 스스로 상대방과 관계를 단절한다		
(83) 분노로 자녀와의 관계가 서먹서먹해졌다		
(84) 분노를 표출한 것으로 인해 마음이 아프고 응어리가 남아있다	21) 분노 표출로 심리적 고통을 받음	
(85) 분노를 참지 못한 것을 후회하고 자책감과 자괴감으로 고통을 받았다		
(86) 상대방에게 상처를 주게 돼 마음이 아프다		
(87) 스트레스가 쌓이지 않으므로 건강에 도움이 된다	22) 분노를 표현함으로써 얻은 유익	
(88) 분노를 표현함으로써 유익했던 점은 없었다		
(89) 혈압이 오르고 머리가 아프다	23) 신체화증상을 경험함	9. 분노 억제에 따른 영향
(90) 마음이 불안해 진다		
(91) 입술이 부르튼다		
(92) 손이 떨리고, 팔에 힘이 들어가고, 말이 잘 안 나오며 판단력이 흐려진다		
(93) 목이 마른다		
(94) 얼굴이 찌프러진다		
(95) 분노를 참음으로 인하여 병신취급을 받았다		
(96) 불이익을 우려해 분노를 참음으로써 비굴한 생각이 들었다		
(97) 분노를 참음으로 인해 자신의 입지가 더 어려워지지 않을까 염려되었다		
(98) 분노를 참음으로 물질적으로 손해를 입었다		
(99) 마음속에 쌓인 분노로 나중에 더 크게 분노하게 됨		
(100) 관계를 유지하는데 도움이 된다	25) 분노를 억제함으로써 얻은 유익	
(101) 특별한 유익은 없지만, 나쁜 것도 없다		

구성의미	주제	주제군
(102) 분노하게 된 이유를 생각해 보고, 스스로, 잘못을 인정한다	26) 분노 원인과 자기 성찰의 시간을 가짐	10. 심리적 통찰과 여건 변화를 도모함
(103) 분노 원인을 며칠을 두고 생각해 본다		
(104) 역지사지로 상대방의 입장에서 생각해 본다		
(105) 모든 것을 체념하고 미련을 버린다		
(106) 욕심을 버리고 마음을 비운다		
(107) 심호흡을 하고 하늘을 본다	27) 기분 전환을 통해 분노 감정을 완화시킴	
(108) 1박2일 정도 여행을 한다		
(109) 밖으로 나가 동네를 한 바퀴 돈다		
(110) 아무도 없는데서 크게 소리를 지른다		
(111) 지칠 때까지 운동한다		
(112) 성경 말씀을 읽고 마음을 가라앉힌다	28) 하나님께 토로하고 도움을 요청함	11. 신앙자원을 활용하여 마음을 다스림
(113) 기도를 통해서 해결 한다		
(114) 성령님의 도우심으로 이겨 낸다		
(115) 상대방도 하나님의 귀한 사람이라는 것을 생각한다	29) 하나님의 마음을 헤아려 봄	
(116) 훈계를 위한 하나님의 채찍으로 생각한다		
(117) 은혜 받았던 일들을 떠올려 본다		

제 1 절 기독교인들의 분노 경험에 대한 현상학적 기술

주제군 1. 인정받고 싶은 욕구 좌절로 인하여 분노함

참여자들은 대인관계에서 상대방으로부터 인정받고 싶은 욕구가 좌절되었을 때 분노를 경험했다. 그들은 상대방으로부터 자신의 존재를 인정받지 못한다는 생각으로 인해 자존심이 상해 분노하고, 존중받지 못한 것 같아서 분노하고, 마땅히 받아야 할 대우를 받지 못함으로써 무시당한 것 같아서 분노했고, 빈정대는 말을 듣거나 수치심을 자극받았을 때 분노했으며, 가정에서 주도권을 상실하고, 일 처리를 제대로 하지 못해 손해를 감수해야만 한 무능한 자신에 대해 분노했다.

주제 1) 자존심이 상해 분노함

참여자들은 일상생활 속에서 별생각 없이 대수롭지 않게 한 말 한마디가 자존심을 상하게 해서 분노를 느낀다. 참여자 1은 가까운 사람으로부터 자신의 잘못을 직설적으로 지적을 당할 때 분노가 일어나고, 참여자 3은 고객들이 자신을 함부로 대할 때 분노가 일어났다. 특히 참여자들은 자신이 무시당할 이유가 없는데도 상대방으로부터 무시당한다는 생각이 들었을 때 분노를 느낀다. 참여자 4는 빈정대는 말을 들었을 때와 공개석상에서 자신의 인사는 건성으로 받으면서 다른 사람과 눈을 맞추는 상대방에게 분노가 일었고, 참여자 6은 경제력을 상실한 자신을 무시하는 아내에게 분노를 느꼈으며, 참여자 7은 직장에서 나이가 많다는 이유로 무시당했을 때 분노가 일어났다.

나를 지적해서 ‘너는 이게 잘못됐으니까 이러면 안 돼’ 그럼 그거 상당히 화가 많이 납니다. ...그거 뭐 큰 이야기도 아니고 뭐 아무것도 아닌 것 같은데 나를 지적해서 딱 이야기를 하면 분노가 확 일어요. (참여자 1)

부동산을 한지가 한 14년 됐어요. 그 전에는 뭐 이제 은행을 다닐 때는 좀 내가 ‘갑’ 관계에 있어서 그런 거를 전

혀 못 느꼈는데, 어떻게 보면 여긴 이제 ‘을’ 관계와 좀 비슷해요. 그러다보니까, 고객들이 조금 함부로 대할 때, 그때는 상당히 분노가.. 굉장히 많아요. (참여자 3)

내가 이제 대인관계를 많이 합니다. 호텔에서서나, 우린 이제, 상대방한테 각인시키려고, 1초라도, “아, 접니다.” 이렇게 하면, 나를 바라보고 상대방하고 악수하면 괜찮은데, 나하고 악수하면서 상대방을 보는 것. 이런 식으로 무시당했을 때 분노를 느낍니다. 또 빈정대는 말을 들었을 때, 자식이든 부인이든 빈정대는 말, 이런 것들은 참을 수 없어요. (참여자 4)

아내가 무시하는, 말하자면 경제력도 없고, 뭐 이러니까 자꾸 잔소리가 많아지고 그게 내가 젊을 때 같으면 그냥 넘어갈 수도 있는데, 정말 내가 현실이 노후에 음... 좀 뭐라 그럴까 정말 어려운 노후에.. 뭐 작은 비용 가지고 생활해야 되고, 이런 상황에서 아내한테 문제 제기를 당하고 그럴 때는 엄청 화가 나고 살고 싶지도 않다. 죽는 게 더 낫겠다 이런 생각도 가끔 있었어요. (참여자 6)

지금 공사현장 십장 관련 일을 하고 있는데 젊은 사람들이 나이가 많다고 좀 제외하는 그런 게 좀 싫고, 그런 편견에 화가 난다. (참여자 7)

주제 2) 존중받지 못한 것 같아서 분노함

참여자들은 인격적으로 존중받고 싶은데 그렇지 못하고, 자신이 마땅히 받아야 할 대우마저도 받지 못했을 때 분노를 느낀다. 참여자 1은 아내가 평소 자신을 존중했다면 저런 말은 하지 않았을 텐데, 하는 생각이 들 때 분노가 느껴지고, 참여자 7도 가정에서 아내의 말투가 전과 달리 자신을 경시하는 듯한 때 분노를 느꼈다. 참여자 2는 평소 자신이 많은 것을 양보했는데도, 친척이나 친구들이 자신의 마음을 몰라줬을 때 분노를 느꼈고, 참여자 5는 손님으로서 마땅히 대우를 받아야 하는데 받지 못했을 때 분노가 일었다. 참여자 8은 상대방이 자신의 생각대로 따라주지 않고 다른 주장을 고집할 때 자신을 존중하지 않는 것으로 생각되어 분노를 느꼈다. 참여자 4는

상대방이 형식적으로 자신을 대하고, 자신에게 어떤 목적을 포기하라고 권유를 받았을 때 분노가 일었다고 진술하였다.

우리 집사람은 그냥 날 쉽게 생각해서 그런지, 내 보기에 “그 하지 말라 했는데 이거 왜 했어 이거, 응? 당신이 화장실에 다 버려야지, 그대로 놔두면 어떡해?” 자기가 이제 가져가서 집어넣고는, 한마디 탁하는 게, “이거 갖다 놓지 왜 가만~ 앉아 텔레비전만 보고 앉았어?” 그때는 화가 확! 나는 거요. (참여자 1)

가정에 그 아내의 말을 이제 무시할 수 없는, 입장이 달라지게 되고, 그게 좀 아내가 말투가 이렇게 뭐 말투가 전에는 좀 존대하고 그랬었는데, 이제 좀 경시하는 그런 경향이 있어서 가끔은 인제 신경질이 날 때가 있습니다. (참여자 7)

집안끼리 사고팔 때, 조금 손해 봐도, 별 뭐 큰 지장은 없겠다, 그래서 제가 많이 양보하는 편이에요. 막 같이하는 게 아니고, 제가 경제적으로 좀 낮고 하니까, 그런 걸 생각 않고, 이제 감정적으로 내 마음을 몰라줬을 때, 화가 날 때가 많이 있어요. (참여자 2)

택시를 타고 가는데, 그 아저씨가 굉장히 불편하게 하더라고요. 그래서 제가 가는 도중에 화가 나서 택시를 내렸어요. 또 물건을 사러 가서 점원하고 얘기하다가 점원이 불친절했을 때 화가 나서 거의 결정단계에 있었는데, 화를 내고 포기하고 나온 적이 있습니다. (참여자 5)

집사람이 내가 말하면 그대로 따르지 않고 자기주장을 고집할 때, 그때 화가 나고, 또 내가 보기엔 저거 정당한 일이 아닌데 그래서 그런 일에 저는 분노 표출을 좀 오버해서 냈어요. (참여자 8)

이제 인간문화재를 하려고 하는데, 같은 교수 레벨이, “야, 너는 교순데, 같이 동료, 거 아무것도 안 하고 있는데, 계들부터 인간문화재 시켜라~”. 너는 교수니까 그 사람부터 인간문화재 시켜라. 그런 것도 나도 모르게 그냥 분노가 일어나죠. (참여자 4)

주제 3) 수치심으로 분노함

참여자들은 자신의 약한 부분이 드러나는 것 같을 때 수치심이 자극받아 분노한다. 참여자 1은 집안의 내력을 들어 비난을 당하거나 자신의 좋지 않은 과거를 들어 공격당했을 때와 말꼬리를 잡고 시비할 때 분노하였고, 참여자 3은 부부싸움 후 아내에 의해 정신병원으로 보내졌을 때 당혹스러웠고 분노했다고 진술했다.

우리 집사람의 옛날 과거. 또는 그 집안의 내력에 대해서 일체 난 말 안 합니다. 그 대신에 당신도 우리 집안에 대해서 이야기하지 마라. 내가 당신 이야기하지 않는데 왜 당신이 그렇게 이야기를, 그렇게 하지 말라고 그랬는데도, 다른 사람 이야기하다가, “당신도 옛날에 그랬잖아”, 슬슬 우리 집으로 옮겨와서 말싸움이 될 때가 있고, 말꼬리 잡고 시비 당할 때 분노가 일어오. (참여자 1)

와이프하고 나하고 이제 말다툼을 했어, 술 먹고. 거 와이프가 112에 나를 신고를 했나 봐, 가보니까, 이상한 데야, 거 쉽게 말하면, 정신병원. 거기다가 집어넣은 거야. 거 내가 아주 미칠 뻔했어, 그다음 날인가 나왔는데, 거기는 이제 정신이상자만 가는 데니까. (침묵) 나가면 이혼하겠다고 마음먹었었죠. 결국 내가 참았지만, 거기 생각만 하면 와이프가 미워 죽겠더라고. 내가 무슨 정신병 환자도 아니고, 그래서 지금도.. 아주 뭐 내 마음에 치욕이 있고……(참여자 3)

주제 4) 무능한 자신에 대해 분노함

참여자들은 나이 들고 사회적 역할이 줄어든 상태에서 새삼 자신의 무능력함을 느낄 때 무능한 자신에게 분노를 느꼈다. 참여자 6은 배우자로부터 경제력을 상실한 자신에게 핍박이 가해질 때 분노했고, 참여자 7은 사기성이 있는 부동산을 잘 못 구입하고 용의주도하지 못하고, 판단을 잘못함으로써 어려움을 자초한 자신에 대해 분노했다.

인제 그(침묵) 좀 경제력이 그렇고 나이 자꾸 들고 그러니까 남편은 그러니까 여자들이 자꾸 기가 세지잖아. 기가. 자꾸 올라오고, 남자는 자꾸 참고, 참으면 아 상대가 나를 위해서 이렇게 절제를 하는구나. 이렇게 이해를 해야 하는데 더 짓밟으려는 심리가 있다니까 여자들은. 더 자꾸 함부로 더 꼼짝 못 하면 더 자꾸자꾸. 회한하다니까 습관화되어버리면 그게 문제라니까. ... 그런데 탁구 치러 다니고 그러니 집에 도움이 안 되잖아요. 뭐 지금 내 나이에 일할 수도 있긴 있어요. 근데 지금 해 봐야 할 만한 일도 없다고 사실, 마음은 있어요. 그러니까 그냥 세월만 인제 뭐 나이 이 정도 되었으면 뭐 얼마나 더 살겠어. (참여자 6)

친구한테 토지를 구입하게 되는 과정에 있어서 그때 당시에는 구입할 때는 몰랐지만, 나중에 알고 보니까 약간의 사기성이 있는 그런 것을 당해서, 그때 당시 몰랐는데 나중에 인제 알게 되니까 화가 나는 경우가 있었습니다. 그러니까 내 자신이 무지해서 인제 판단을 옳게 판단을 못했기 때문에 인제 어려움을 당했던 것이 내 자신에 대해서 화가 났었던 경험이 있습니다. (참여자 7)

주제군 2. 배신과 부당한 처사에 대한 반응으로 분노함

참여자들은 평소 믿었던 사람이 신의를 저버렸을 때 분노했고, 차별받고 억울한 일을 당했을 때 분노했다. 이들은 인간관계에서 기본적으로 지켜져야 할 일들이 지켜지지 않을 뿐만 아니라, 이런 일들이 대수롭지 않게 여겨지고 있다는 사실에 대해 분노했던 것이다.

주제 5) 신의를 저버렸을 때 분노함

참여자들은 평소 믿었던 사람으로부터 배신을 당하고, 이용당했을 때와 약속을 중요하게 여기지 않는 사람에게 분노하였다. 참여자 2는 믿었던 사람에게 배신당하고 이용당했을 때 분노하였으며, 참여자 3은 약속을 아무렇지도 않게 지키지 않는 사람에게 분노하였고, 참여자 5는 친구로부터 공사대금을 못 받았을 때 분노했으며, 참여자 6은 아내와 친구가 부적절한 관계를 맺었을 때 분노했다고 진술했다.

친구가 날 이용을 해서, 자기 이득을 취하고, 거시기 하는 게, 그런 게 좀 있었어요. 동창들한테, 서너 번 당했는데, 내가 처음에는 껄쩍해서, 여러 가지 시도했지만, 지금은, 아예 상대를 안 해요. (참여자 2)

나는 뭐 진솔하게 이야기했는데, 상대방은 진솔하게 생각을 안 하고. 제일 힘든 거는, 약속을 해놨는데, 약속을 함부로 지키지 않는 거. 나는 그동안에 이제 직장을 다니면서 시간약속이라든가 이런 걸 잘 지키는 습관도 들었는데, 우리나라 사람들은 보면, 약속을 해놓고서도, 전혀 뭐 전화도 안 주고, 뭐 아예 약속을 밥 먹듯이 안 지키는 사람이 태반이에요.. (참여자 3)

친구 하나가 자기 공장을 지어 달라 해서, 제가 이제 땅을 사고, 설계도 내가 아는 사람을 통해서 하고, 제가 이제 건축 면허를 가지고 사업을 하면서 시공을 제가 맡아서 해줬어요. 그 친구도 저하고 아주 믿기 때문에 그~ 달달이 대금도 현금으로 딱딱 주고 잘 해왔어요. 마지막에 한 8~90퍼센트 댔을 때, ...그때부터 돈도 끊고, 제가 전화하면 전화도 안 받고, 찾아가면, 피해버리고, 와~ 그러니까 사람이 화가 안 날 수 없더라고요. (참여자 5)

신혼 때 조금 많이 어려웠어요. 아이들 어릴 때 그때 이혼까지 생각했던 일이 있었어요. 근데 내 생각에 주관적인 생각에 내 아내 되는 사람이 많이 잘못을 했다고 생각이 들었던 거죠. 지금도 그 생각을 하면 잊혀지지 않고, 그 생각이 떠오르면 생각하기 싫어요. ... 음... 애정관계라 그 좀 부부관계라도 좀 친구하고 삼각관계가 있어서.... (참여자 6)

주제 6) 차별받고 억울한 일을 당했을 때 분노함

참여자들은 학벌이나 출신 지역 때문에 차별대우를 당했을 때와 사실과는 다르게 음해를 당했을 때 분노했다. 참여자 3은 직장에서 학벌로 차별하고, 출신지역을 들어 차별 대우를 받았을 때 분노했고, 참여자 4는 여러 사람으로부터 사실이 아닌 것을 사실인 것처럼 음해를 당했을 때 분노했으며, 참여자 5는 직장 상사로부터 억울하

게 질책을 받았을 때 분노했다고 진술했다.

나도 그런대로 대학 나오고, 공부했는데, 가만 배운 것도 실력차이도 별것도 아닌데, 순수하게, 뭐냐 그 학벌에 의해서, 너~무 차별을 한다, 그리고 사람들이, 전라도 사람들을 굉장히 거 폄하하고, 그런 게 너~무 심하더라고. 내가, 직장을 다니면서도, 항상 그걸 내가 느꼈어, 그래서 많이 분노를 했어요. (참여자 3)

저는 그걸 지금 느껴보고, 옛날에도 느꼈는데, 여러 사람으로부터 사실이 아닌 것을 사실인 것처럼 무시당했을 때 이 분노를 어떻게 이겨 낼지 참아낼 수가 없더라고요. 그리고 그것이 또 오해받았을 때, 오해 오해 어~ 그 상황이, 나는 그렇지 않은데 주위에서 그럴 것이다. 그렇게 하다 보니깐 더 미치겠더라고요. (참여자 4)

이것은 내가 당할 게 아닌데 당하는구나 그런 생각이 들었을 때 화가 나지만, 그 앞에서 화를 낼 수는 없고, ...어느 순간에 강도가 너무 쎄 가지고, 회식을 하러 간 자리에서 다시 좀 그래서 제가 아주 강하게 반발을 했습니다. 그때는 다시 안 볼 걸로 생각해서 막말도 하고, “나는 내일부터 직장에 나오지 않는다. 당신 뜻대로 해라. 이렇게 해서 어떻게 사회를 이끌어 가고, 생활하느냐. 다 우리도 인격이 있는데, 이렇게 부당한 대우를 받고, 업무적으로 잘못이 있을 때는 충분히 감당하지만, 이걸 그것도 아닌데, 그렇게 하진 못한다”. 그다음 날 직장에 안 나왔어요. (참여자 5)

주제군 3. 가족에 대한 비합리적 신념으로 인하여 분노를 경험함

참여자들은 자녀들이나 가족들에 대해 절대적이고 완벽주의적이며 융통성 없는 비합리적 신념을 갖고 있으므로 분노를 경험하게 되었다. 이들은 자녀나 부부관계에서 가부장적인 권위가 도전받았을 때 분노했고, 절대적이고 당위적인 요구를 규칙으로 내재화함으로써 기대에 어긋난 자녀나 아내에게 화가 났고, 어머니를 모시는 문제로 형제간에 갈등을 일으키며, 자신의 어머니에게 마땅히 해야 할 도리를 다하지 않

은 형수에게 분노했다.

주제 7) 가부장적 권위가 도전받았을 때 분노함

참여자들은 경제력이 없어지고 사회적 영향력도 없어진 상태에서 가정에서 자신의 권위가 서지 않을 때 분노하였다. 참여자 1은 자녀가 자신에게 순종하지 않을 때, 또 아내가 자신이 하지도 않은 말을 했다고 우기며 자신에게 대들 때 분노를 느꼈고, 참여자 2는 아내가 자질구레한 집안일을 시킬 때 분노가 일었으며, 참여자 3은 아내가 자신의 의견을 존중해 주지 않고 자기 생각대로만 하려고 고집을 피우며 오히려 자신을 통제하려 할 때 분노했으며, 참여자 6은 아내가 자녀들과 밀착하여 힘을 과시하려 할 때 분노를 느꼈다고 진술했다.

그놈아가(아들) 고등학생, 사춘기였던 모양이야, 하~ 이것저것 하는데, 그저 엄마한테도, 뭐 이야기하면 대답도 안하고 통명스럽게도 하고, 뭐 그러더라고, 내가 그런 거 참 싫어하거든, “너 엄마한테 왜 그러냐! 이놈아, 엄마는 얼마나 너를 널 위해 기도하고 그러는데 니가 그런 식으로 하면 되냐” 그러면 막 어찌구...나한테도 뭐 문을 탁 닫고 밖에 나가는 거야. 그럼 개 뒤에다 대고 너, 이놈 새끼 말야, 머 그런 이야길 막 했다고. (참여자 1)

내가 몇 마디 했을 때 집사람이 가만있으면 괜찮은데, 똑같이 막 대드는 거예요. “당신, 이런 식으로 하니깐 내가 그러지, 당신이 가만있으면 내가 그래?” “내 가만있잖아~! 근데 당신이 먼저 이야기 걸었잖아!” 그럼 “내가 언제 그랬어? 당신이 먼저 이야기 걸었지”, 또 뭐 이야기하는 거예요. 야~~ 그땐 사람 미치는 거야. 내 이야기를 안했는데, 자기가 먼저 이야기해 놓고는 내가 이야기했는데, 그거가지고 또 나한테 이야기하는 거야! (참여자 1)

그 전에는 그러 안 했는데, 하다못해, 요즘은 뭐.. 바쁘니까, 전에 거실 식사하면 설거지도 좀 해달라, 빨래도 좀 널어 달라, 머 그전엔 그렇게 한 번도 안 했거든요. 허허허~~ 어떤 땐 이제 정리(정년퇴임)하고 나니까 그런가 보다 하는데, 은근히 화가 나기도 해요. (참여자 2)

40대만 하더라도, 말을 하게 되면 말을 잘 들었는데, 이제 나이가 먹어서 그런지, 또 남한테 자꾸 그런 이야기를 들어서 그런지, 여자가 자꾸 늙어 가면, 무슨 뭐 여성호르몬이 안 나오고 남성호르몬이 나와서 그런지, 자꾸 그 .. 말을 안 들어,, 그걸 또 당연하게 그렇다고 이야기하면서, 자꾸 말대꾸하니깐, 내가 어떤 의견을 얘기하면은, 그거를 좀 받아주고 따라 줬으면 좋겠는데, 부정을 많이 하니깐. 자기주장을 세우고, 오히려 나를 통제하려 한다니까... 그럴 때 화가 나요. (참여자 3)

여자들은 나이가 들수록 자기 파워를 과시할라 그래요. 아이들도 다 자기 뭐 이리하고.. 거 하나 문제는 이 사람이 아이들을 자기사람으로 딱 만드는 거야. 여자니까. 아이들 집에 가서 반찬도 만들고, 뭐 해다 주고, 뭐 또 딸내미니까, 딸내미가 남자하고 달라요. 그러니까 엄마 말 솔솔 듣고, 엄마 편이야. 무조건. (참여자 6)

주제 8) 가족들에 대한 당위적 요구가 충족되지 못함으로 인하여 분노함

참여자들은 자신이 기대했던 수준에 이르지 못한 자녀와 아내에게 분노를 느꼈고, 연로하신 부모님을 모시는 일로 인하여 형제간에 갈등이 생기고, 이로 인하여 분노를 느꼈다. 참여자 1은 공부를 열심히 하지 않고 놀기만 하다가 좋은 대학에도 들어가지 못하고 2류 대학을 졸업하고, 군복무를 마치고도 취직을 못 하고 방황하며 사고나 치는 자녀에게 분노했으며, 또 자신의 어머니에게 함부로 대하는 형수에게 분노했다. 참여자 5는 어머니를 모시는 것을 피하려 하며, 병원에 입원한 어머니를 문병도 하지 않는 형수에게 분노했다. 참여자 2는 외도하고 부모의 유산을 탕진한 형에게 분노했고, 또 집안일은 도외시하며 교회 일에만 치중하는 아내에게 분노를 느꼈다. 참여자 8은 아내가 자신의 생각을 재빨리 알아채지 못한 것에 대해 화가 났다고 진술했다.

00이가 제대해서, 어디 취직도 안 되고... 자기 스스로 나가서 뭐 일한다, 아르바이트한다 할 때 그때, 조금, 마음이 안 좋더라고요. 제 동생은 정상적으로, 공부 열심히 해서, 삼성 들어갔는데, 형은 뭐, 공부를 좀 못해서 그런지

하여튼, 다른 친구랑 놀다가 그런지 뭐, 그러다가 이제 좋은 대학도 못 들어가고, 중간 들어가서, 졸업해도 그렇고,... 군대 갔다 와도 그렇고.. 그래서 조금...방황을 했어요. 아르바이트 하면서, 애가 방황 비슷하게 하고. 밖에서 차 몰고 오다가 차에서 자고, 아침에 새벽에 일어나서 오다가 뭐, 사고도 나고.. 그런 일 때문에 화가 나고, 제가 좀 많이 고통을 받았어요. (참여자 1)

형수가 우리 어머니에 대해서, 말을 막 함부로 하고, 우리 집에 처음 들어올 때는, 상당히 우리 어머니를 위하고. 했는데, 나중에 결혼하고 10년 지나고 애들 크고 자라고 하니깐 이제 그 시어머니를 시어머니로 생각을 안 하는 거야. 막 그냥 아무렇지도 않게 생각하는 거야. 나중에 뭐 이야기 들어보니까, 엄마가 막 형수한테 멸시받고, 나가라는 소리 듣고 머 그런 소리 들을 때, 막 화가 나는 거예요. 그래 야~~ 이거 참 안되겠다 싶어 그사이 몇 번 막 싸움하고 뭐 그렇게 했었지. (참여자 1)

우리 어머니가 86세에 돌아가셨는데, 마지막에 편찮으셔서, 노인 전문병원이 있는데, 좋다고 그래서 그곳으로 모셨어요. 모셨는데, 남자형제는 세 명이었는데, 맏형은 돌아가시고, 둘째 형이 맏이 역할을 하죠. 그런데 이제 그 형수가 평소에는 잘 하는데, 이런 일이 있으면 뒤로 받을 뻔하고, 그러한 부분이 좀 있었어요. 그래도 그런 것을 떠나서 내가 할 도리니까 모시자 해서 여기서 석 달을 모셨어요. 근데 이제 여자형제들은 나름대로 돈을 모아서 면회도 오시고 그랬는데, 형은 오지를 않더라고요. 그래 이 감정이 쌓이는 거요. (참여자 5)

제가 이제... 큰 형님에 대한 분노가 좀... 많았었어요. 형님이, 좀.. 뭐야, 종교생활 하다가, 공식생활을 좀 하다가, 세컨드를 얻어가지고,.. 좀.. 그에 대한 분노도 좀 있었고... 그러다가 이제... 부모님 돌아가셔가지고 뭐야, 이제 형님이 살림을 하는데, 형님이 그 .. 여자관계 없었고 좀.. 잘 했으면 좋았는데,..사고를 쳐서 논 두 필지를 내고 풀려난 일이 있었어요. 형님이 저한테 엄청 잘 했는데, 그래도 어튼 어튼 마음에서는 좀 서운한 것이 많았어요. 형님이 나를 많이 캐어 해주고, 뭐 그래서, 잘 해 줬는데도 굉장히 제가 형님을 미워했어요. 형님이 저 작은애 안 얻고 저렇게 생활 안했으면 좋고 우리 가족 이 좋았을 건데, 형님이 저렇게 하는 바람에, 가정이 좀.. 부모님 돌아가시고 난 다음에 많이 이렇게, 좀 힘들었구나.. 그런 것에 제가

많이 분노를 했죠. (참여자 2)

사람이라는 게, 뭐야, 안 날래야 화가 안날수가 없잖아요, 첨엔 집사람 교회를.. 너무 다니는 걸.. 내가 못마땅하게 생각했어요. 지금도 조금은. 그런 게 있어요. 너무 교회에 올인 하니까... 난 그래서, 집사람한테 내가 강조를 뭐라고 하나면, 나는 가정을 우선 1순위, 종교는 2순위다. 우리 집사람은, 종교를 1순위, 가정을 2순위다 그런 식으로 참 그랬을 때, 나는 가정을 책임질 의무가 있기 때문에, 내가 가정을 나는 우선 하겠다, 종교보다는... 그런데 내가 못마땅한 게, 너무 가정일을 소홀히 하는 게... 그게 조금 서운하기는 해요. (참여자 2)

소소하게 화가 나는 것은 아내가 말귀를 못 알아들을 때, 그니까 그 이유가, 내 생각을 빨리 캐치를 못한다는 거예요. “내가 이런 생각을 가지고 있는데, 가까운 사람인 당신이 왜 그 생각을 못 읽느냐” 이런 뜻이죠. 그건 사실 말이 안 되는 분노거든요. (참여자 8)

주제군 4. 내면화된 도덕적 가치기준에 미달할 때 분노를 경험함

참여자들은 하나님을 믿는다고 하면서 자신들의 이익만을 앞세우며, 교회에서의 모습과 사회에서의 모습이 다른 이중인격적인 신자들을 볼 때 분노하며, 교회가 위법 부당한 행위를 거리낌 없이 행하는 교회답지 못한 모습을 볼 때 분노를 느꼈다.

주제 9) 위선적인 신자들에게 분노함

참여자들은 하나님을 믿는다고 하면서도 실제 삶은 하나님보다는 세상 위주로 살면서 교회에서는 믿음을 과시하는 신자들을 볼 때 분노를 느낀다고 하였다. 참여자 1은 교인들을 험담해서 결국 교회 출석을 그만두게 만드는 사람에 대해 분노했으며, 참여자 4는 교회와 사회에서의 모습이 다르고, 자신을 음해하는 신자에 대해 분노했다. 참여자 6은 교회에서 말만 앞세우며 잘난 척하는 교우에게 분노를 느꼈고, 참여자 7은 난폭하고 행실이 불량한 목사나 신자들을 보며 분노했다고 진술했다.

교회에 참.. 일꾼들이... 참 많았었는데,... 한 집사 때문에, 그 사람은 말을, 이 사람이 없을 때 와서 막 이야기하는 거예요, 다른 사람 말 들어놓고 이야기를 하면, 그 얘기를 누군가 들어가지고 한 3~4일 지나면, 그 얘기가, 당사자에게 들어가고, 그 당사자가, 나한테 이야기를 하든가 다른 사람 통해서 나한테 이야기가 들어온다고. “나 이제 교회 안 나갈랍니다”. 그런 이야기하는 거여. 우리교회 한 너 댓 분이! 그 사람 때문에 다 나갔어요. 생각하면 분노가 치밀니다. (참여자1)

교회에서는 그런 척 하다가 사회에서는 전혀 딴 인물인데, 교회서는 그~ 가면을 썼다고 하나? 그~ 인자한척, 그렇지 않은 척 하고, 다른 사람을 헐담하고, 음해하는 신자들을 보면 분노가 일어요. (참여자 4)

사람들 앞에서 혼자 다하는 척 하고, 같은 활동을 하는데도 막 앞서서 이야기하고, 남을 좀 배려할 줄 모르는 사람들, 또 실천에 옮기지 않는고 말만 앞서는 사람들이 있잖아요. 그런 교우들을 보면 화가 나요. (참여자 6)

목회자들은 천사 같은 마음을 가지고 생활해야 하는데, 늑대 같은 마음을 갖고 행패부리고, 외도하고, 정도의 길을 가지 않는 목사나 성도들을 보면 분노를 느낍니다. (참여자 7)

주제 10) 교회나 종교단체의 위법 부당한 행위에 분노함

참여자들은 교회가 성경적으로 바르게 세워져 사회에서 본이 되어야 함에도 불구하고 오히려 법을 지키지 않고, 단체행동을 통해서 위법 부당한 행위를 정당화하려고 시도하는 모습을 볼 때 분노가 일어났다. 참여자 2는 교회나 종교단체가 위법행위를 하고, 이를 단속하는 행정관청에 집단으로 항의하는 모습에 분노했고, 또 교회 재정 집행이 투명하지 않고 독선적으로 집행될 때 분노했다. 참여자 7은 과당을 지어서 서로 싸우는 일부 대형교회들을 보고 분노했다.

저는 공직 생활을 하면서 한 28년 동안 특히 이 건축 일

을 하면서 단속업무를 많이 했어요. 특히 그.. 교회에서 허가를 안 받고 이 무허가를 지었을 때, 저는 그때가 제일로 공직생활 하면서 분노가 많았어요. 왜 종교인들이, 법을 지켜가지고 해야 하는데 왜 그런 무허가를 지어가지고, 집회를 하는 건지.. 이해를 못했고 그.. 뭐야 크리스찬 교회뿐만 아니고, 특히 그.. 절 그런 데가 제일 많이 범법 행위를 일으키더라고요. 단속을 하다보면 종교인들이 더 강력해요. 아주 . 일반인들은 한 두 번 하면 마는데, 목사님들은 그냥 집단으로 와가지고 사무실이 발각 뒤집어지니까, 그게 굉장히 좀 분노가 생겨요. 또 회계 같은 것도 신도들한테 정확하게 오픈해서, 이걸 얼마해서 어떻게 해서 어떻게 썼으니 이렇다. 그런 거, 그리고, 집행을 할 때도 보면 될 수 있으면, 같이 모여가지고, 의논해서, 어떻게 해서 어떻게 나갔다, 그런 거, 그런게 좀...독선적인 것에 화가 나요. (참여자 2)

대형교회 같은데서 파가 나뉘지고 한다는 게 인간적인 욕심이 있어서 그렇게 된다고 판단이 되거든요. 자기 일 이라기보다 하나님의 일인데 하나님과의 관계된 가운데서 생각하지 않고, 사람과의 관계 가운데서 하는 것이라 생각이 되기 때문에 그런 모습을 볼 때 화가 나죠. (참여자 7)

주제군 5. 분노에 대한 왜곡된 사고

참여자들은 분노에 대해 대체로 왜곡된 사고를 가지고 있었다. 분노를 표현하는 것은 바람직하지 못한 미성숙한 태도이고, 분노는 시간이 지나면 사라질 것이라고 생각하고 있으며, 분노를 표출하지 않는 것이 대인관계에 유익하며 성숙한 자세라고 생각하고 있다.

주제 11) 분노 표현에 대해 부정적인 인식을 갖고 있음

참여자들은 분노를 표현하는 것은 결코 좋지 않다는 인식을 갖고 있다. 참여자 2는 분노를 표현하는 것은 나쁜 것이기 때문에 참는 것이며, 참여자 3은 분노하면 자신이 손해를 입게 되기 때문에 옳다는 생각이 안 든다고 했다. 참여자 7은 분노하면

더 큰 분노가 생기지만, 참고 화해하면 더 좋은 관계가 된다고 생각하고 있으며, 참여자 8은 분노도 자신감이 있을 때 표현할 수 있는 것이지 가진 것이 아무것도 없다고 생각하면 분노 표현도 못한다고 진술했다.

저는 참는 것을 제 생활에서 많이 배운 것 같아요. 특히
공직생활에서 많이 배운 것 같아요. 왜냐하면 공직생활을
하면서 그걸 분출을 못하잖아요. 그걸 못했기 때문에, 늘
집에서도 참는 것을 많이 배운 것 같아요... 그건(화를
내는 것) 나쁜 결말인데 내가 그것은 참는 게 더 좋겠구
나. 내 자신이 참으면 또 상대방에서도 서로 이해가 되는
구나. 어쩔 때는 그게 막막할 때도 있지요. 사람이 부아가
(분노가)나면. (참여자 2)

내가 화가 나서, 상대방한테 화풀이하면, 결국 나한테 손
해입디다. 그게 옳다고 생각이 안 되더라고요. (참여자 3)

분노 하면 더 큰 분노가 생기고, 그렇기 때문에 아예 상
대방과 관계가 악화될까봐 염려해서 분노를 참죠. (나와)
반대의 의견을 가지고 있다든가 그 사람들과 대립해 있다
가 나중에 인제 누군가 자의든 타의든 간에 하여튼 서로
한번 악수를 했으면 더 좋은 관계 두터운 관계가 되요.
분노는 참는 것이 좋고, 참아서 나쁜 것이 없다고 생각합
니다(참여자 7)

교회에 들어와서도 처음 몇년 간은 화나는 일도 있었지만
은 화를 그때는 낼 수가 없었어요. 왜냐면 나는 그냥 제
가 곰곰이 생각하니 화를 내는 것도 내가 가진 것이 있
고, 내가 자신 있고, 내가 모든 것을 좌지우지 할 수 있을
때 화를 표출하는 것이지 사람이 아 내가 정말 정말 무의
미 하구나 정말 나는 힘이 없구나 나는 하나님이 도와주
지 않으면 살 수 없구나 이렇게 생각이 들어보니까 화를
표출을 못 하겠더라고요. (참여자 8)

주제 12) 믿는 자는 분노해서는 안 된다고 생각함

참여자들은 분노를 표현하는 것은 믿는 자로서 합당한 행동이 아님으로 분노 표
현을 자제해야 한다고 인식하고 있다. 참여자 1과 참여자 4는 분노가 일어날 때 자신

이 믿음이 있는 사람임을 자각하면서 분노를 참는다고 했다. 참여자 2는 교회를 다닌다는 것 자체가 겸손하게 해 주며, 참여자 5는 덕이 되지 않을 것 같아서 분노를 참고, 참여자 8은 분노하는 것은 믿는 자로서 부끄러운 일이고, 분노는 악한 영들에 의해 일어나는 것으로 생각하고 있었다. 참여자들은 대체로 믿는 자는 분노해서는 안 된다는 생각이 분노를 절제하는데 도움이 된다는 생각을 갖고 있었다.

그 감정은 말로 진짜 표현할 수 없어요. 화가 막~!!! 부셔버리고, 막~ 확~ 뿔쳐나오고 싶어. 그렇다 하더라도, '히, 내가 믿음이 있는 사람인데, 장로인데, 이러면 안 되지 하는 마음이 또 든다고요. (참여자 1)

분노가 올라오면 그거하고 연결해요. '믿는자가', 그 우리 집사람이 내가 무슨 화를 내면, 믿는 자가 왜 그래? 하나님 믿는 사람이 왜 그래? 그래서, 어?, 아! 내가 그렇지, 그렇게 그런 식으로도 체념이 되드라고요. (참여자 4)

분노를 표출하는 것은, 내 자신을 너무 오픈해버렸다는 것 그런 것이 참 부끄러운 일이잖아요. 어떻게 보면, 그래서 아~ 내가 이정도 밖에 안 되나 신앙생활을 벌써 30년이나 했는데도 지금도 가끔씩 표출할 때가 있거든요. (참여자 8)

나는 끝나고(퇴직하고) 나서 교회를 다니면서, 그런 것을 많이 배우는 것 같아요. 아 분노나 이런 여러 가지가 있으면, 참고 겸손하고, 부인한테 잘 해주는 것이 좋겠고, 나중에 좋은데 가겠구나. 그런 생각이 많이 들어요. (참여자 2)

제가 사기도 몇건 당했고, 교회와도 연관된 부분이 있었는데, 덕이 되지 않을 것 같아서 제가 참으면서 기도로 모든 것을 풀어서 상대방하고 관계가 악화되지 않은 경향이 있어요. (참여자 5)

내가 지금 신앙생활 하면서 우리 교회 와서 영적인 신앙생활 해보니까 아 이걸 내가 아니었구나 싶은 생각이 드는 거예요. 아 나한테 분노의 영이 있으니까 분노하는 기질이 있으니까 아 그런 나쁜 영들이 나를 침범해서 나로

하여금 그런 것들을, 나 아닌 다른 것들이 시키는 것이지
지금 난 그렇게 생각을 합니다. (참여자 8)

주제 13) 분노는 시간이 지나면 사라지며, 영적 훈련 대상으로 봄

참여자 들은 분노는 그 순간만 참아내면 다 해결되고 문제가 되지 않는다고 생각하고 있었다. 참여자 1은 1~20분만 참으면 문제가 되지 않는다고 했고, 참여자 5는 시간이 지나면 화낼 일이 아니었음을 알게 되며, 영적 훈련으로 분노 억제가 가능하다고 보고 있다.

시간을 한 10~20분 고것만 지나면 끝나. 우리 집사람도 그런 거 같애. 그거면 끝나는데, 고걸 못 참아가지고 같이 말 탁탁 하며는, 아무것도 아닌 걸로 파파콕 되는 거야. 근데 고거 끝나면, 그래서 내 그걸 알기 때문에, 대답을 안해야 되겠다, 내가 참더라도, 참으면서 대답을 안 하는 거야. 그 다음날 지나면 또 스윽 풀어지고...(참여자 1)

아, 내안에서 뭐라 그럴까 막 분노가 치밀어 오르는 이런 느낌이 오며는, 과거에는 느낌 이전에 그냥 분노가 튀어나가는 경우가 있었는데, 지금은 올라오면 이걸 누르려고 애를 써요. 그래서 이게 뭐, 나이~탓도 있을 것 같고, 그 답에 신앙적인 훈련의 결과라고 생각을 하는데, 이제 한 번씩 조그만 화가 올라오더라도 그런 식으로 제 안에서 처리하려고 애를 쓰고 그래요. (참여자 5)

주제군 6. 분노 억제 및 통제

분노가 일어났을 때 나타나는 참여자들의 반응은 분노 감정을 억지로 참고 안으로 삭히며 분노를 억압하는 경우와 분노 현장을 피해서 밖으로 나가거나 방에 들어가 잠을 자는 등 분노를 회피하거나, 관계가 악화되지 않도록 참으며 손해를 감수하고 양보를 하고 상대방을 이해하려고 노력하며 분노 감정을 절제하는 등 세 가지 형태로 분노 감정을 억제하고 통제하는 것으로 나타났다.

주제 14) 분노를 억압함

참여자들은 분노가 일어날 때 그것을 표현하지 않기 위해 분노를 억누른다. 참여자 1은 더 큰 싸움이 일어나는 것을 방지하기 위해서 분노를 참는다고 했으며, 참여자 6은 과거처럼 폭력을 행사하지 않기 위해 분노를 억제하고, 참여자 3은 주변 여건을 감안해서 어쩔 수 없이 참았고, 참여자 4는 이성을 잃지 않기 위해 분노를 억압한다고 진술했다.

음... 내가 참아가지고, 더 큰 싸움이 일어나는 걸 방지가 되더라고. 그래요, 참는데도 막 참을 수 없는 것이지만, '아휴, 내가 이거 이야기 안해야 되겠다' 그리고 딱 참으면, 그 답에 전개되는 건 서서히 누그러지는 거지. 위로 더 올라가는 상승은 없더라고. 내려가면서, 내가 스윙 나가버리면, 그걸로 끝나 버리는 거여. 그렇게 하는데도, 하아~ 상당히 어려웠어요. (참여자 1)

옛날에는 젊을 때는 폭력을 좀 썼어요. 그걸 지금은 안해야 되겠다. 내가 결심하고 내가 안하는 거지. 그니까 여자는 말이 자꾸 많아지고 남자는 분이 끓고 참으니까 더 성질이 나고... (참여자 6)

정말 그때 화가 난 일이 있는데, 추석 때, 아침에 이제 어머니 모시고 왔어요. 와이프가 산 뒤로 잠깐 나와 보래. 갔지. 막 소리를 벽력같이 지르는 거야. 동네가 막 떠나가듯이. 동생이 모셔오면 될 거를, 상 차리는 거를 도와줄 생각 안하고, 자기 말 안 듣고 그냥 갔냐고, 그게 뭐 그렇게 잘못된 거냐. 내가 또 어머니를 모시고 오는 것이 예의 인 것 같아서 모시고 왔는데, 막 소리를 지르고 어떻게 이거... 그 이제.. 저긴데... 미치겠두만. 추석날인데. 꺾꺾 참았지. 방법이 없더라고, 참아야지. (참여자 3)

분노가 막 올라오면 이성을 잃지 않게 그것을 억압을 하고, 나는 이런 사람인데, 하면서 그 일에 대해서 체념을 해버리면 되더라고요. (참여자 4)

주제 15) 분노를 회피함

참여자들은 분노가 일어나면 그것을 억누르기 위해 분노 감정이나 분노를 일으킬 문제 자체를 회피하는 것으로 나타났다. 이들이 사용하는 분노 회피 수단을 보면 참여자 2는 분노가 일어나면 방에 들어가 잠을 자고, 참여자 1은 분노 감정을 떨쳐내기 위해 다른 생각을 하며, 분노를 일으킬 만한 문제 자체를 회피한다고 했다. 참여자 7은 분노 현장을 피해서 밖에 나가 동네를 한 바퀴 돌면서 분노 감정을 해소시킨다고 했다.

화가 나면 저는 그냥, 부리나케 방으로 들어가요. 들어가서 그냥 잠을 잔다거나, 생각을 해요. (참여자 2)

몇달 전부터 내가 이제, 내가 이야기를 하지 말아야 되겠다. 그래서, 나한테 무슨 이야기를 하면 거들떠 대답을 안합니다. 안하고, 이야기 다 할 동안 다 듣고, 가만 딴 생각하든지 뭐 가만있다가, 나~중에, 그냥 내 나름대로 다른 데 가서 해결해버리고 하면, 그 답엔 말 안하다가, 한 한 시간 뒤에 가면 그 울상이 확 풀리더라고. 그럼 아무것도 없는 것처럼 다른 이야기 또 하면 또 서로 아무것도 없었던 것처럼 그렇게 되더라고. (참여자 1)

간혹 가정에서 집사람하고 말다툼 같은 것이 있게 되면 저는 그냥 집에 있지 않고 그냥 나갑니다. 나가서 동네한 바퀴 돌고 들어오는데 그게 좋은 방법이에요. 같이 있어 봤자 말이 더 많아지게 되고, 언성이 높아지게 되고, 아예 아주 자리를 좀 피하는 편입니다. (참여자 7)

주제 16) 분노를 절제함

참여자들은 분노가 일어날 때 분노를 표현하게 되면 관계가 악화될 것을 우려해서 분노 표현을 절제하고, 때로는 손해를 보고 양보하기도 하고, 상대방을 이해하려고 노력하는 것으로 나타났다. 참여자 7은 자녀들을 훈육 차원에서 나무라거나 타일렀고, 아내에게는 젊은 시절 가정에 등한시 했던 것을 생각하며 절제한다고 했다. 참여자 2

는 서로 대화를 해 보면 잘잘못에 대한 기준은 분명하기 때문에 꼭 크게 화를 낼 것까지는 없다고 생각하며, 자신의 형편이 좀 나은 만큼 손해를 감수하고 양보하는 자세로 살고 있다. 참여자 3은 아내의 주장을 꺾을 수 없어 저주는 것이 편하다고 생각해서 분노를 절제하고, 참여자 6은 모든 문제가 욕심에서 비롯된다고 생각하며 자신을 내려놓는 차원에서 분노를 절제한다고 했다.

작은 딸이 지금 시집을 가고 그랬지만은 회사일 다니고 학교, 대학교 다니고, 젊을 때 시집가기 전에 말을 잘 안 듣고, 행동했던 때가 있었습니다. 집에 귀가하는 시간이 늦어가지고, 어떤 때에는 밤 12시 넘어서 들어오고, 00에 가서 차를 박고 데려오고, 아버지로서 걱정이 신경 쓰여서 나무라고 타이르고 했던 생각이 납니다. 그리고 부부 관계도 젊을 때에는 결혼할 당시만 해도 참 신중하고 그랬어요. 인제 나이가 먹고 70이 되니까 아내가 자기 주장이 더 많습니다. 말투가 나를 좀 경시하는 것 같아 화가 나지만, 오히려 저는 인제 가정에 대해서 젊었을 때에는 등한시 했던 게 있던 건 사실입니다. 나이 들면서 점차적으로 가정에 충실 할 수밖에 없는 상황이 되었습니다. 그래서 참는 거죠 (참여자 7)

지가 잘못했으니까 언성을 높여도, 그냥 듣고서는 어떤 때는 내가 뭐 어때서 그렇다 변명을 하긴 하는데, 설명하다보면 그~ 이치나 사리가 맞아야 하잖아요, 서로 아~지가, 내가 볼 땐 서로 간에 상대방이나 나나, 그 판단하는 거는 거의 비슷한 것 같아요. 서로 대화를 하다보면, 아 이건 내가 거시기 했구나, 하는 걸 좀 느끼는 것 같아요. 뭐 그게 막 좀 이리가고 저리가고 그런 애매한 게 아니고, 딱 떨어져. 내가 또 공직생활 하기 때문에, 그 친구들이 나를 이용해야겠다 하는 걸 느끼지만 내가 좀 참고, 나는 그래도 좀 그들보다 나으니까, 그렇게 하자, 내가 좀 손해 본다 하는 식으로, 세상을 사는 것 같아요.(참여자 2)

와이프하고 대화 하면은, 어떤 때는 답답해 미치겠어요. 와이프하고 이제 이 소통이 좀 100퍼센트 안되니까, 화가 나지만, 항상 내가 저요. 진짜 거의. 그러니까 조금 그런 데서, 약간 그런 게 있어요. 그 주장 고집을 꺾을 수가 없으니까, 지고 말지... 그런 게 마음이 더 편해요. 합당한 건 아니지만은~ 요새는 그런 게 많아요. (참여자 3)

가정이 크게 굽어 죽고 하는 상황은 아닌데 집사람은 더 이게 막 하기에 따라 사람이 조절할 수 있잖아요. 그러면 지금 굽지 않고 살면, 우리보다 어려운 가정도 많은데 집 지키고 있고, 뭐 한데, 만족하지 못하다고 사람이 막 끝이 없잖아요. 근데 그것을 절제하지 못하고, 막 그런 쪽으로 몰아붙일 때 정말 아 싸우고, 하다가 감정부분에서 싸우고 하다가 요즘은 아 내가 딱 상대를 안해야 되겠다 싶어 상대를 안 해요. 그러니까 그냥 내 마음 터치 안당하고 잔소리 안 듣고, 그냥 그렇게 지냅니다. 내가 내려놓고, (참여자 6)

주제군 7. 분노 표출

참여자들이 분노 감정을 느낄 때 사용하는 분노 표출 방법은 세 가지로 요약되는데, 세미나 등 공개석상을 통해서 비판을 하거나 몸짓으로 항변하기도 하고, 상대방과 반대되는 주장을 펴거나 다른 사람들과 험담을 하는 등 분노 감정을 간접적으로 표현하거나, 직접적인 신체적 공격이나 물리적 행동으로 표현하는 경우와 언어적 공격을 함으로써 분노 감정을 표현하고 있는 것으로 나타났다.

주제 17) 분노를 간접적으로 표현함

참여자들은 분노가 일어났을 때 직접 분노에 직면하지 않고 참으며, 자기감정을 부인하고 속마음과는 반대로 말하거나, 자신의 감정을 애들러 표현하는 등 분노 감정을 간접적으로 표현하는 경우가 있었다. 참여자 1은 화가 날 때 그 자체를 부인하고 반대말을 한다고 진술했으며, 참여자 4는 세미나 등의 공식석상을 통해서 상대방을 비판하는 방식으로 자신의 분노를 표현한다고 진술했다. 참여자 3은 동료들과의 술자리에서 당사자를 비판하고, 참여자 5는 직장 상사의 카리스마에 눌러 평소에는 말로 표현을 못하고 몸짓으로 항변하다가 회식자리를 빌어 직원들을 대표해서 말하는 것으로 분노를 표현했다.

나한테 그거 뭐 큰 이야기도 아니고 뭐 아무것도 아닌 것

같은데, 나를 지적해서 딱 이야기를 하면 화가 갑자기 확! 화가 미쳐요. 그땐 나도 모르게 ‘무슨 소리 하는 거야!’ 반대로 말을 한다고. (참여자 1)

상사한테 스트레스 받고, 또 뭐 업무 때문에 스트레스 받고, 또 이제 그러고 하면은, 주로 동료들하고 가서 호프먹고 막 그 사람 비판도 하고, 그거 보고 ‘씹는다’ 그러잖아요, 그렇게 함으로써 풀리고, (참여자 3)

분노 표현을, 내가 옛날에 다 억제를 했어요. 근데 요즘엔 표현을 합니다. 어떻게 표현하느냐, 공식석상에 표현해요. 그 사람을 직접 만나기는 싫고, 공식석상에서 직접적인 얘기를 안 하고, 간접적으로 이런 이런 예가 있는데~, 이런식으로 표현합니다. 그~뭐 세미나를 발표한다던지, 토론자가 된다던지, 이런 이런 문제점이 있다. 뭐 이런 식으로 요즘엔 표현합니다. (참여자 4)

제가 부장으로 있었을 땐데, 위에 상무하고 그런 일이 늘상 있어가지고, 저한테 뿐만 아니고, 그 밑에 이사도 있고, 다른 직원들도 있었지만, 그분이 카리스마가 너무 강해서 반발을 아예 하질 못해요. 좀 뭐라 그럴까 짓눌림을 당한 그런 형편이었어요. 저는 가끔 얘기는 못했지만, 몸짓으로, 반항은 아니지만, 항변하는 그런 쪽으로 했고, 그리고 회식을 하리간 자리에서 다시 좀 그래서 제가 대표로 일어나 가지고 아주 강하게 반발을 했습니다. (참여자 5)

주제 18) 신체 공격이나 물리적 행동으로 분노를 표현 함

참여자 중 일부는 과거에 순간적으로 일어나는 분노를 억제하지 못하고 폭력을 행사한 경험이 있지만, 현재는 분노 표출을 하지 않고 억제하고, 때로는 욕을 하거나 상대방을 비난하는 방식으로 분노를 표현한다고 진술했다. 참여자 1은 과거에는 분노할 때면 물건들을 치거나 집어던졌고, 참여자 4는 분노가 일어나면 그 감정을 주체하지 못해서 ‘왔다 갔다’ 한다고 했다. 참여자 6은 과거 자신이 폭력을 사용했음을 회상하며 착잡해 했다. 참여자 8은 분노하면 견잡을 수 없이 폭발하여 물건을 부수고 변

상해 주곤 했다고 진술했다.

그 전에는 막~ 어떤 그 골치 아프고 막~~ 그렇게 하고 화가 나고, 그래가지고 뭐 지나가다가 뭐 확확 치기도 하고, 뭐 그런 적이 있었거든 옛날에는, 정말 막 뭐 던지기도 하고 그랬다고, 근데 요즘 그런 건 없습니다. (참여자 1)

제가 헌병 출신인데, 우선 상대방한테 무슨 말을 들으면, 우선 쪼인트를 까고 봐요. 아, 젊었을 땐 가족한테도 그랬죠. 신혼 초에는 공공요금 제때 안 냈다고 내가 팬거요. 그때는 제가 데모 주동자니까. 그냥 치고 보는 거요. 전에는 내 성격이 굉장히 괴팍했었어요. 저는 요, 마약~ 하다가, 주체를 못하고, 막 왔다 갔다 해요. (참여자 4)

그 전에는 폭력. 액션을 취했지. 그때는 막...(침묵) 뭐 집사람도 나한테 얻어맞고 그랬지. 그리고 살림도 막 때려 부수고~, 끊어오르니까. 막 조절이 안 되지. 그때는 여자도 내가 발끈하면 꿈쩍을 못하고, 지금은 많이 자제를 하지요. 옛날에는 때려 부수고, 해서 젊을 때에는 집에서 등산 곡괭이 가지고 농도 찍어버리고 그랬었습니다. (참여자 6)

사업 할 때는 돈이 여유가 좀 있다 보니까 물건을 그 사람 오면 부숴버린다거나 변상도 해줘보고, 또 사람도 쥐어박아 보고 또 이런 식으로 표출했는데, 그래가지고 그때 참 별일이 다 있었죠. 그때 경찰서도 많이 왔다 갔다 하고, 그때는 화가 나면 다 돈으로 해결해서 다행이지 지금 같아서는 그렇게 하면 경찰서에 잡혀가는 수밖에 없으니까 지금은 그렇게 안하는데. 근데 그때는 심지어 저희 집사람이 사무실 앞에 정차하고 있는 개인택시 때문에 내가 화가 난 것을 알고 사람은 다치지 말고 차를 부수라고 사정했던 경우도 있었죠. (참여자 8)

주제 19) 언어적 공격으로 분노를 표현함

참여자들은 분노가 일어났을 때 욕설이나 조롱을 하거나 막말을 하거나 비난하고, 소리를 지르는 방식으로 분노를 표현하기도 했다. 참여자 1은 자존심을 건드리면 자신도 모르게 말로 상대를 공격하게 되고, 때로는 쌍소리와 막말을 하였고, 참여자 2와 참여자 3은 크게 소리를 지르며, 참여자 5는 분노하면 직설적으로 상대방의 잘못을 지적한다고 진술했다.

“이거 갖다놓지 왜 거 가만~ 앉아 텔레비전만 보고 앉았어?”, 그때는 화가 확! 나는 거예요. 그때, 내가 화난 게 그냥 아~ 이거 그냥, 저거 그냥! 그런 이야기 막 한다고. 쌍소리도 하지만, 그런 이야기를 막 하는 거예요. 또 아이들에게 훈계를 하면, 문을 탁 닫고 밖에 나가는 거여. 그럼 뭐, 하~아~ 저놈이 왜 저럴까? 그러면 나도 모르게, 쓸데없는 이야기를 깨 뒤에다가 하는 거야, “너 임마, 지금 집밖에 나가면 집에 못 들어와 너 이놈 새끼 말이야”, 머 그런 말을 막 했다고. (참여자 1)

말 한마디에, 자존심이 팍 상할 때가 있어요. 그러면 소리 한 번 핵 지르고, 나중에 생각해보면 그것까지도 참았어야 하는데. 사과하기 싫어서 내버려 두기도 하고. 부부간에 이 자존심 대결이 꽤 있는 것 같아요. (참여자 2)

화가 나면 나는 소리를 팍! 지르는 성격이죠. 소리를 좀 크게 질러요(참여자 3)

저한테 탁 들어오면, 뭐라 그럴까 제가 바로 튀어나가는 그런 부분이 젊은 시절에는 좀 있었던 것 같아요. 그때는 그걸 깨닫지 못했어요. 물론 상대방이 저한테 잘못했지만, 그걸 제 속에 소화할 좀 시키고 이렇게 나갔으면 좋았을 텐데, 바로 갔으니깐. 그 사람이 나를 아프게 했지만, 나도 그 사람을 아프게 한 제공자가 아닌가 이렇게 생각이 들어요. (참여자 5)

주제군 8. 분노 표현에 따른 영향

참여자들은 분노를 표현함으로 인하여 평소 좋았던 관계가 상실되는 경험을 했고, 분노를 참지 못하고 표현한 것에 대해 후회를 하고 자책감으로 심리적 고통을 받은 경우도 있었다. 반면에 분노를 표현함으로써 얻는 유익한 점으로는 스트레스가 해소되어서 건강에는 도움이 될 것이라는 생각 외에는, 이렇다 할 특별한 유익을 느끼지 못하고 있는 것으로 나타났다.

주제 20) 분노 표출로 관계 상실을 경험함

참여자들은 분노를 표현함으로써 평소 좋았던 관계가 깨졌고, 자녀와의 관계가 서먹서먹해진 경험을 했다. 참여자 3은 아내에게 함부로 대하는 손아래 처남을 훈계했다가 관계가 끊어진 경험을 했고, 참여자 4는 분노하면 스스로 관계를 단절한다. 또 참여자 7은 오락에 몰두한 아들의 오락기를 부숴버린 일로 인해 아들이 아버지의 눈치를 보며 시선을 피하는 경험을 했다

처남 하나가, 나한테 상냥하게 잘 했어, 나이도 나보다 한 11년 차이가 나고. 근데 이놈이, 지 누나한테, 함부로 막 하고 좀 그래서, 내가 막 혼내줬지. 어. 그랬더니, 그 다음 부터는, 아 딱 끊어버리더라고. 그래서 지금 생각하니까, 아~ 내가 아무리 옳았더라도, 훈계를 했더라도, 그런 식으로 훈계를 해서 안 되겠구나, 차라리 훈계를 하지 말고. 그냥 가만히 있었으면 나을 뻔 했지. 내가 괜히 분노해가지고 지금 생각하니까, 내가 훈계한다는 명목 하에., 화를 낸 거 밖에 안 되는 거 같더라고. (참여자 3)

진 젊었을 때는 화가 나면 찾아가서 따집니다. 그런데 지금은 “화 내봤자지”, “내가 참아야지”. 이건 단순논리에요. 그런 의미에서 그냥 참는 거예요. 관계를 깨뜨리고 싶지 않다는 그런 생각이 아니라, 내가 이제 더 이상 제하고는 상대하지 않겠다 그런거죠. 저는 사람들이 다 그렇지만, 한 번 안보면 영원히 안보고 싶어요. 단순논리에요 (참여 자 4)

우리아들이 초등학교 때 오락을 좋아해서 숙제하는 것도 잊어버리고 그랬었습니다. 그래가지고 한번은 그것도 하루 이틀 타이르다 보니 되지도 않고, 계속 타이르는 것을 한귀로 듣고, 한 귀로 흘리는 너무나 성의 없는 태도를 보여서 한번은 하지 말라 그랬는데 왜 했냐고 해서 오락기를 아주 그냥 그 자리 앞에서 깨트려 버린 적이 있었습니다. 근데 그 다음부터 아들이 나만 보면 시선을 피하는 좀 그런 것을 좀 눈에 들어와 가지고 그때 당시 내가 잘못했었구나 하는 기억이 있습니다. (참여자 7)

주제 21) 분노 표출로 심리적 고통을 받음

참여자들은 분노를 억제함으로써 심리적 고통을 받기도 하지만, 반대로 분노를 참지 못하고 표현한 것에 대해 후회를 하고 자책감으로 고통을 받은 경우도 있었다. 참여자 1은 자녀를 가르치기 위해 억박지르고 말을 함부로 한 것에 대해 죄책감이 들고 항상 마음이 아프다고 했다. 참여자 5는 분노를 표출함으로써 상대방한테 상처를 주게 된 것에 대해 마음이 안 좋다고 했다. 참여자 8은 신앙생활을 30년을 했는데도 불구하고 지금도 가끔 화를 낼만한 일이 아닌 일에 화를 낸 자신이 부끄럽다고 했다.

그때 내가 좀 다른 방법으로 애를 가르쳤어도 되는데, 내 생각으로 억박지르고 확 점점 화가 나서 못 할 말, 탁 때려가지고, 내 그랬는데, 내가 막 그거에 대해서 죄책감이 들고 그럼 그게 항상 마음이 아파요. (참여자 1)

분노를 표출함으로써 상대방한테 상처를 줬구나, 제 스스로도 그날 집에 와서, 돌아서 생각해보면 마음이 안 좋아요. 차라리 내가 참았으면, 그런 생각이 들기 때문에 상대방도 안 좋았고, 저도 안 좋은 것 같고,··· (참여자 5)

화를 내고 나면, 금방 후회될 일을 또 했구나. 잠깐 참아 넘어가면 됐는데, 그걸 못 참고 또 화를 냈구나 후회가 되고, 자괴감이 들어요 (참여자 6)

내 자신을 너무 오픈해버렸다는 것 그런 것이 참 부끄러운 일이잖아요. 그래서 아~ 내가 이정도 밖에 안 되나 신

양생활을 벌써 30년이나 했는데도, 지금도 가끔씩 표출할 때가 있거든요. 그러면 그 화를 낼만한 일에 화를 냈으면, 나중에 사과 하고 이렇게 하면 되는데, 내가 금방 지나놓고 보면 화를 낸 이유가 70~80프로는 화를 낼 일이 아니에요. 화를 낼 일이 아니었는데 화를 냈다는 것은 부끄럽지요. 그런 부끄러움을 많이 느끼지요. (참여자 8)

주제 22) 분노를 표현함으로써 얻은 유익

대부분의 참여자가 분노를 표현함으로써 얻은 유익은 없었다고 진술했다. 다만, 참여자 8은 분노를 표현함으로써 스트레스가 해소되어서 건강에는 도움이 되었을 것이라는 생각을 갖고 있었다.

표출해서 얻었던 유익한 점이라고 뭐 유익한 점은 없겠지만, 나름대로 내 건강에는 좋았겠지요. 내 건강에는 전혀 쌓이지 않고, 딱 해버렸으니까. 미움도 미워한 사람이 병이 생기지 미움 당한 사람은 병이 안 생깁니다. 모르니까 (허허) 화 낸 사람이 화를 딱 내버리면, 병은 안 생길 것 같아요. (참여자 8)

주제군 9. 분노 억제에 따른 영향

분노를 억제함으로써 발생하는 현상으로는 두통이나 손발 떨림, 판단력 저하, 혈압 상승 등 다양한 신체적 증상과 분노를 표출했을 때처럼 심리적인 고통을 받고 물질적인 손해를 입은 경험을 했으며, 분노를 억제함으로써 얻는 유익으로는 대인관계를 유지하는데 도움이 된다는 생각을 갖고 있었다.

주제 23) 신체화 증상을 경험함.

일부 참여자들은 분노할 때 특별히 나타나는 현상은 없다고 진술했지만, 일부 참여자들은 분노하면 신체적인 증상이 나타난다고 했다. 참여자 1은 두통이 오고, 참여자 4는 손이 떨리고, 팔에 힘이 들어가고, 말이 잘 안 나오고 판단력이 흐려진다고 했으며, 참여자 5는 얼굴이 찌프러지고 열이 나며, 참여자 7은 목이 말라오고, 참여자 8은 혈압이 올라 화가 나는 것을 느낀다고 했다.

골도 땡~ 하고, 그래서 의사들이 이야기하는 이게 이것이 혈압이 올라가지고 문제가 생기지 않을까 그런 생각을 했었어요. 해가지고, 내 스스로가 아~ 이걸 내 참아야겠다. 이걸 아무것도 아니다. 해가지고 내가, 참는 경우가 상당히 많아요. 최근에는 상당히 많이 참습니다. (참여자 1)

화가 나면 손이 떨리죠. 팔에 힘이 들어가고, 말이 잘 안 나오고, 감정 조절이 안 돼 가지고, 이거 주체를 못하는 거요. 어~ 어떻게 해야지? 주체를 못하는데, 그~ 판단력이 흐려진다고 하나요? 판단력이 흐려지니까 뭘 못하는 거죠. 손에 안 잡히는 거죠. 그러면서 자기 자신이, 내가 왜 이러지? (참여자 4)

저는 못 느끼는데, 상대방에서 제가 인제 화가 나면 인상이 좀 찌프러진다든지, 얼굴에서 표시가 난다고 그러더라고요. 물론 뭐 조금 열이 난다고 할까 그렇긴 하지만, 그걸 느낄 정도는 아니고, 제가 좀 단순해서 그런지 금방 쉽게 풀어지고 그래요. 젊은 시절 화도 빨리 내고, 쉽게 풀어지고 그런 성격인데, 특별히 뭐 다른 신체적인 느낌 그런 건 없어요. (참여자 5)

화가 나면 목이 마르고, 우선 답답하니까 물을 마십니다. 제일 처음 물을 찾게 되고, 물 마심으로써 한 템포 늦춰지게 됨으로써. 완화가 되지요. 그런 경향이 좀 있습니다. (참여자 7)

저는 화가 나면, 제가 좀 혈압이 높은 편이에요. 저희 집 안 내력이 혈압이 높는데 벌써 느낌이 와요. 화가 나면 그 느낌을 제가 압니다. 화가 나는구나. 저는 한 번에 꼭

폭발하는 것이 아니라 살살 화가 좀 올라와요. 이게 아닌데 아닌데, 몇번 되네요. (참여자 8)

주제 24) 분노를 억제함으로 인해 심리적 고통과 물질적 손해를 입음

참여자들은 분노를 표현하지 않고 억제함으로 인해 무시를 당하거나 비굴해지거나 물질적 손해를 감수해야만 하는 상황에 이르게 되어 심리적으로 고통을 당했다. 참여자 4는 분노를 참았더니 오히려 병신 취급을 받았고, 또 다른 측면에서는 자신에게 불이익이 올 것을 우려해서 분노를 참고 나니 자신이 비굴하게 느껴져서 고통스러웠다고 진술했다. 참여자 6은 분노를 참으니까 자신을 우습게보고 점점 더 코너에 몰리지 않을까 하는 염려가 생기고, 참여자 5는 공사 대금을 주지 않은 상대방에 대해 악착같이 돈을 받으려는 시도를 하지 않고 분노를 참았더니 결국 그 돈은 받을 수 없게 됨으로써 물질적 손해를 입게 되었다. 또 참여자 8은 분노를 억제하면 마음속에 쓴 뿌리가 쌓이고, 그로 말미암아 나중에 더 큰 분노를 내게 된다고 인식하고 있었다.

분노를 표현을, 그~ 저~ 표현을 안 할 때, 아니 그게요 저~, 내가 표현을 했어야 되는데, 표현을 안 하니까, 가만 있으니까 가마니로 보고, 보자보자 하니까 보자기로 생각하드란 얘기죠. 인내해야지, 참아야지 그렇게 하니까, “제는 좋은 사람이야”, “착한 사람이야”, “병신이야”, “젠 쪼다 아니야?” 그러니깐 가서 표현해야 돼, 해야 겠다 이렇게 자꾸, 나는 그동안, 될 수 있으면, 하나님 믿는 이후부터는, 하나님 믿는다고 하니깐 말 안 하잖아요. 그러니까 표현을 안 하니까 병신취급 당하드라 이거지(참여자 4)

참아 주면은 그걸 알고 해야 하는데, 그걸 아, 이 사람은 그렇게 하니까 그렇더라. 더 어필을 못하더라. 이런 생각을 자꾸 해서 그걸 굳혀 들어갈라 그래. 부부간에도 전쟁이야. 분노를 참으니까 자꾸 여자 기가 사니까, 이러다가 더 자꾸 더 점점 내가 더 코너에 몰리지 않는가 이런 생각도 해보긴 하지.(참여자 6)

근데 이제 뭐냐면 상대방이 파워가 있으니까, 내가 무슨 말을 하면 잘못 보이면 어떻게 하지, 이것 때문에 말 못

하죠. 그게, 요즘에 왜 제가 제2차 인생을 살아간다고 하잖아요, 일할 자리가 다 애기 됐는데 안 되더라 이거요. 더 높은~, 이게 있으니까 마~악(가슴을 치며) 분노가 나더라고, 그렇지만 어떻게 해 이걸, 아, 아직 내가 뭐 할 때까지 참아야지, 비굴하드라고 비굴해, 아, 이것 때문에 내가 2차 인생을, 일할 수 있는 지경 때문에 좀 참아야지, 그거요 그거. (참여자 4)

분노를 참음으로써 물질이 그냥 다 날라 간 거죠. 예를 들어서 친구한테 못 받은 그것도 있고, 교회 어떤 분들을 통해서 뭘 개발하자고 해서 저는 싫다고 애길 하는데, 저는 막 열 번 찍으면 넘어가요. 한 두 번은 거절하는데, 계속 찾아오면 넘어간다는 것이죠. 그런 게 몇 건 있었어요. 믿다 보니까 손해 본 것은, 하나님 기준으로는 아무것도 아닌데, 제 기준으로 볼 때는 물질이 모두 날라 간 거요. 날라 갔는데, 그것을 찾으려고 애를 많이 안 썼어요. (참여자 5)

분노를 억제하면 마음에 쓴 뿌리가 생겨요. 자기가 쌓은 쓴 뿌리를 자기가 잘 소화하지 않으면, 나중에는 더 큰 화가 나죠. (참여자 8)

주제 25) 분노를 억제함으로써 얻은 유익

참여자들은 대체로 분노를 억제하는 것이 관계를 유지하는데 도움이 된다고 인식하고 있었으며, 일부 참여자는 분노 억제로 인한 특별한 유익은 없지만, 그렇다고 나쁜 결과도 없다고 생각하고 있었다.

분노를 참아서 유익했던 점은 상대방과 관계가 더 이상 악화되지 않았어요. 사기도 몇 건 당했고, 교회와도 연관된 부분이 있었는데, 덕이 되지 않을 것 같아서 제가 참으면서 기도로 모든 것을 풀어서 상대방하고 관계가 악화되지 않은 부분이 유익한 점이라고 생각합니다. (참여자 5)

분노를 참아서 얻었던 유익이라는 것은 그 분한테 실례를 안했다는 것이 제일로 큰 장점이고, 어떻게 보면. 예의를

갖췄다고 할까? 그런, 그리고 사소한 것은 그분한테 내 그 추한모습을 안보였다는 것이죠.(참여자 8)

주제군 10. 심리적 통찰과 여건 변화를 도모함

참여자들은 분노하는 자신의 심리 상태를 돌아보는 자기 성찰의 시간을 갖고 분노감정을 잘 관리해야겠다는 인식을 하고 있으며, 기분을 전환하는 방법들을 찾아 적용하고 있었다.

주제 26) 분노 원인과 자기 성찰의 시간을 가짐

참여자들은 자신이 분노하게 된 원인을 생각해 보고, 자신의 생각이 잘못 되었거나 지나쳤음을 인식하고 있었다. 참여자 1은 자신의 잘못을 인정할 때 평안이 오고, 참여자 5는 부하직원이 자신에게 반발했을 때 자신이 받은 감정을 생각해 보고, 자신이 상사에게 반발했을 때 그 분 역시 같은 감정을 느꼈겠구나 하는 것을 깨닫고 다른 사람을 이해하려고 노력하고 있다고 했으며, 참여자 6은 젊은 시절 자신으로 인해 고생했던 배우자를 생각하면 자신이 분노를 참지 못한 것을 후회하게 된다고 했다. 참여자 8은 자신이 분노하게 된 것은 상대방의 생각이 다를 뿐인데도 잘 못 되었다고 생각한데 있었음을 깨달았다고 진술했다.

화내고 막~ 그럴 때 그걸 내가, 내가 스스로 생각할 때 아~ 내가 이거, 잘못했구나, 내가 하나님께 기도하는 사람이 이러면 되겠냐. 내, 말도 함부로 하고, 했을 때, 나는 모르지마는 상대방은 그걸 기억하더라고요. 쌍소리 했는지를, 아~ 내가 이거 잘못했구나, 다시 그러지 말아야 되겠구나, 생각하고 기도하는 가운데 있으면 평안함이 싸악 와요.(참여자 1)

부하직원이 원하는 만큼 일을 하지 못했을 때는, 나 같으면 그 시절에 그렇게 했는데, 왜 이렇게 하지 못할까? 한번 두 번은 말로 주의를 주지만, 시정이 되지 않을 때는

화를 낸 적이 있습니다. 때로는 부하직원들이 그대로 받아들여서 고치는 경우도 있지만, 때로는 이 사람들이 반발을 해서 반대 방법으로 했을 때 제가 기분이 상한 경우도 있었어요. 저도 그때 느끼면서, 아, 내가 위에 상사한테 그렇게 중얼거리고 나왔을 때, 그분도 저한테 대한 감정이, 저한테 다시 불려서 얘기는 못하지만, 그런 감정이 생길 수 있겠구나, 그분도 이해하고, 저도 이해하고, 부하직원도 이해하고, 다 사람이 성숙해 가는 과정이 아니겠는가 생각합니다. (참여자 5)

분노를 억제하기가 힘이 들지. 감정이 솟았다가 억제하려면. 시간이 조금 지나면서 일단 또 이런 생각도 들긴 하죠. 젊을 때 내가 잘 나갈 때는 여자 무시하고, 직장생활 하면서 사회활동 하면서 여자 고생 많이 하지 않았나 그런 생각이 들지. 지금까지 오기까지 잘 참아주고, 이리 했는데 왜 그랬을까. (참여자 6)

이유를 생각을 안 하고 화를 내버렸잖아요. 정말 생각이 다를 뿐이지 그 사람의 생각이 틀린 것이 아니었는데, 다를 뿐인데 왜 다른 생각을 가지고 있다고 해서 왜 내가 화를 냈나, 이런 생각을 가끔 했어요. 지금 생각해보면 참 우스운 일인데 그때는 당연히 화를 냈던 것 같아요. 참 후회를 많이 했어요. (참여자 8)

주제 27) 기분 전환을 통해 분노 감정을 완화시킴

참여자들은 나름대로 자신에게 맞는 분노감정을 전환시킬 방법들을 찾아 적용함으로써 분노감정의 부정적인 영향을 줄여나가고 있었다. 참여자 4는 분노가 일어나면 심호흡을 하고 하늘을 보며 문제에 대한 자신의 생각을 체념해 버린다고 했다. 참여자 5와 참여자 6은 1박2일 정도로 한적한 곳을 찾아 기분을 전환하고, 참여자 7은 사람들이 없는 공원이나 산에 가서 소리를 지르거나, 턱걸이, 팔굽혀펴기 등 운동을 지치도록 하면 분노가 눌러진다고 진술했다.

아~! 분노를 주체를 못하다가 하늘을 보는 거요. 하늘을 봐요. 그래서 큰 호흡을 하면서 하늘을 쳐다보며 체념해

버리는 것이죠. (참여자 4)

집사람하고 다툼이 있었을 때, 아~ 저는 집에 있으니까 도저히 참지를 못 하겠더라고요. 제가 참을 수 없어서, 그렇다고 물리적인 뭐를 할 수는 없으니까, 제가 그때 배낭을 메고 오대산까지 간 적이 있어요.(참여자 5)

조용한 곳을 찾아 1박2일 갔다 와요. 내가 지금 동경하는 곳은 강원도 영월이나 제천 저쪽으로 좋아, 평창 이쪽으로. 그러면 한 번씩 서너 달 되면 한 번씩 가요. 어쩔 때는 한 달에 두 번도 가고, 그런데 여행하면서 내 나름대로 휴식을 취하는 거예요. (참여자 6)

사람들이 없는 공원 같은데 산에 같은데 가서 아무도 없는데 가서 소리도 한번 쳐보고, 그러다 보면 좀 답답했던 것이 후련해지고, 또 턱걸이 같은 거, 또 팔. 이거 하는 거(팔굽혀펴기) 그런 것, 내가 힘에 겨웁게 막 하게 되면 내가 스스로 지쳐버리니까 놀러지는, 그런 것도 있습니다. (참여자 7)

주제군 11. 신앙 자원을 활용하여 마음을 다스림

참여자들은 분노가 일어날 때 성경을 읽으면서 기도함으로써 마음을 다스리거나 하나님의 사랑과 그 마음을 헤아려 봄으로써 분노를 다스리는 등 신앙 자원을 활용하여 분노감정을 절제하고 다스리는 형태를 보여주었다.

주제 28) 하나님께 토로하고 도움을 요청함

참여자들은 말씀을 읽고 묵상함으로써 분노감정을 순화시킬 수 있었고, 성령님의 도우심으로 분노감정을 다스릴 수 있다고 믿고 있다. 참여자 1은 원수를 사랑하라는 말씀을 묵상하며 보기도 싫을 정도로 미운 사람에 대해 억지로라도 기도하면 미운 감정이 좀 풀리는 것 같고, 분노감정을 억제하지 못하고 있을 때 성령님이 순간적으로 마음에 안정을 주어 분노감정을 다스릴 수 있었다고 했다. 참여자 5는 분노하고 있는

상태에서 기도가 잘 안 되기 때문에 주기도문을 열 번 정도 반복하는 방법을 사용하고 있으며, 성령님이 내주해 계시기 때문에 분노감정이 문제되지 않는다고 진술하였다. 참여자 8은 하나님께서 자신을 대신해서 상대방에게 갚아 주실 것 이라고 믿고 기도하면 분노감정이 완화된다고 했다.

그 사람을 위해 기도하라 그러잖아요, 그 사람을 위해 기도하기는 어렵습니다. 말은 쉬운데, 음. 나를 핍박하는 그 사람을 놓고 기도하라 그러면 말이~ 안 되잖아요, 그래도, 아~ 예수님도 그렇게 하는데, 왜 우리도 해보자, 그래서 내키지 않지만, 그 사람 보면 막 정 떨어지는 거여, 어우, 저 사람 내가 보기도 싫고, 이야기하기도 싫다, 그 사람 또 만나면, 전혀 그런 이야기 않고, “안녕하십니까~” 그런다고요, 그럼 그 사람도, 하~ 하면, 그렇게 볼 때, 아~ 원수를 사랑하라 하는 거 이런 때 나오는 말이다, 예수님도 그렇게 하라고 하니까, 나는 억지로라도 해야 되겠다 해서, 기도를 합니다. “하나님 저 분을 용서해 주시옵고, 우리가 같이 하나님의 사람 되게 하여 주시옵시고”, 기도하면, 좀 풀리는 것 같아. 그리고 성령님이 함께 하시지 않으면, 그거 내 컨트롤 못할 거예요 아마, 화가 나 있는데, 어떻게 누가 나를 억눌러 그거, 도저히 안 되지, 근데 거 순간적으로, 성령의 역사인지 몰라도, 나를 딱 안정 시켜주고, 그러지 마라, 그 이상하게, 성령님이 가라앉히는 것 같아, 성령님이...(참여자 1)

기도하는 것이 가장 좋은 방법인데, 화가 나면 기도가 되지 않잖아요. 그래서 주기도문을 하고 열 번까지 했는데도 안 되면 화를 내라 그렇게 생각을 하고 있고, 권하고 싶습니다. 저는 내 안에 성령님이 내주해 계시면 그런 건 아무것도 아니다. 사람인 내가 있을 때는 정욕이 생기고 탐욕이 생겨서 분노도 하지만, 성령님이 내 안에 계시면 아무것도 아니다. 그래서 지금은 우리 형하고 형수를 위해서 새벽마다 저한테 말긴 영혼이라 생각하고 기도를 날마다 합니다. (참여자 5)

“분을 내어도 하루해를 넘기지 마라” 그런 말씀이 있잖아요. 될 수 있으면 하나님한테 통성 기도를 해 본다던가 뭐 하나님한테 하는 거야 하나님은 우리를 다 아시니까, 뭐 하나님이 대신 저 친구를 갚아 주겠지. 이런 생각으로 그렇게 하고 나니까 일부분은 뭐 털어 지더라고요. 털어

저요. (참여자 8)

주제 29) 하나님의 마음을 헤아려 봄

참여자들은 하나님을 믿는 자로서의 합당한 자세를 생각해 보고 인간을 사랑하시는 하나님의 마음을 헤아려 봄으로써 분노감정을 다스린다. 참여자 1은 분노가 일어날 때 상대방도 하나님의 귀한 사람인데 하는 생각을 하면 분노감정이 사그라진다고 했다. 참여자 5는 하나님께서 상대방을 자신에 대한 훈련 도구로 사용하셨다고 생각함으로써 오히려 상대방을 위해 기도할 수 있었다고 말했다. 참여자 6은 성경을 읽고 기록해 놓은 노트나 은혜 받았던 일들을 생각해 보면 마음이 정화된다고 진술했다.

저 사람도 하나님이 만든 사람이다. 하나님이 귀하게 쓰시는 사람인데, 그런 생각을 하면, 아~ 저 사람이 나를 훈계하려고 보내신 사람이구나. 그렇게 좋은 생각하고, 그랬구나, 내가 참자, 하고 누르면 스프르 아물어져요. 그 전에는, 막~~ 화납니다. (참여자 1)

하나님 앞에 이 모든 것들이 주님이 하셨습니다. 우리 환경 안배가 다 주님이 하신 것이기 때문에, 이렇게 그 사람을 훈련대장으로 사용하셔가지고, 내가 볼 땐 그 사람이 나쁜 사람이지만, 하나님도 그 사람을 그렇게 사용했기 때문에 그 사람도 긍휼히 여김을 해달라고 거꾸로 기도할 수 있고, 주님이 하셨습니다. 이려고 풀고, 교회 와서 눈물 몇방을 흘리면 마음이 시원해지고, ... (참여자 5)

방에 들어가서 성경책 읽어보면 내가 기록해 놓은 노트 보며. 기도 다니면서 뭐 이렇게 해외에서 예를 들어 은혜 받은 것 그런 것을 많이 생각하죠. 그러면 마음이 정화가 되요. (참여자 6)

제 2 절 연구 참여자들의 진술에 대한 현상학적 기술

본 연구에서 참여자들의 진술을 현상학적으로 분석한 결과 117개의 구성의미, 29개의 주제, 11개의 주제군이 도출되었다. 참여자들은 현직에서 한 발 물러나 은퇴자의 삶을 사는 평범한 노인들로서 대인관계에서 인정받고 싶은 욕구가 좌절되었을 때 분노감정을 느꼈다. 이들은 일상생활 속에서 대수롭지 않게 오고간 말 한마디에 자존심이 상하고, 자신이 존중받지 못하고 있다는 인식을 갖게 됨으로써 수치심을 느끼고, 사회적으로 이렇다 할 역할을 하지 못하는 자신에 대해 무력감을 절감하게 된다. 특히 참여자들은 평소 가장 가까운 사이인 배우자나 가족, 친인척들로부터 이런 느낌들을 가장 많이 받고 있다. 이와 같은 심리적 배경에서 평소 믿었던 지인들에게 배신을 당하거나 이용당하고 사회로부터 차별 대우를 받게 됨으로써 인간관계에서의 부당성에 더욱 민감하게 반응하게 된다. 참여자들은 지금까지 살아오면서 내면화 시킨 자신의 도덕적 가치 기준에 미달하는 현상들을 보면서 공분을 느끼기도 한다. 이들은 분노에 대한 왜곡된 사고를 바탕으로 분노감정을 억제하고 통제하거나 표출하게 되고, 이렇게 분노를 억제하거나 표출함으로 인하여 발생하는 영향으로 인하여 심리적 고통을 받고 신체화 증상을 경험하기도 한다. 참여자들은 분노감정으로 인하여 야기되는 현상들에 대처하기 위해서 신앙자원을 활용하고 자신에 대한 심리적 통찰과 여건 변화를 도모하고자 자신에게 적합한 방법들을 찾아 적용하고 있었다. 이런 과정들을 좀 더 구체적으로 살펴보면서 기독교인들이 경험한 분노의 본질과 의미를 드러내 보고자 한다.

본 연구 참여자들은 노년기 발달과정에서 겪게 되는 여러 가지 변화로 인하여 심리적으로 연약한 상태에 있으므로 상대적으로 더 강한 인정욕구에 직면하게 된다. 이 인정욕구를 충족하지 못할 때 인지적 왜곡에 빠지게 되었다. 이로 인하여 참여자들은 젊은 시절에는 대수롭지 않게 넘어갈 말들이나 현상들에 대해 민감하게 반응하게 됨으로써 자존심이 상하고, 친척이나 친구들이 그들에 대한 자신의 마음을 몰라주거나, 고객으로서 마땅히 받아야 한다고 생각하는 합당한 대우를 받지 못하거나, 현직에서 주어진 역할을 잘 감당하고 있을 때는 자신에게 공손하고 순종적이었던 사람들이 은퇴 이후에는 전과 같지 않은 태도를 보일 때 자신이 존중받지 못하고 있다고

느끼게 된다. 그리고 평소 드러내는 것을 꺼려했던 자신의 약점이나 집안 내력이 거론될 때 열등의식과 수치심을 느끼게 된다. 같은 맥락에서 참여자들은 경제력과 가정의 주도권을 상실했을 때 무능한 자신에 대해 분노가 일어난다.

전통적으로 우리 사회는 신의를 중시 여겨왔다. 때로는 이 신의가 다른 무엇보다도 우선시 되는 문화가 있다. 신의에 대한 이러한 관점은 오랜 역사를 통해 형성되고 존중되어 왔다. 참여자들은 이런 문화적 배경 속에서 살아오면서 신의는 어떤 경우에도 지켜져야 한다는 가치관이 자연스럽게 정립되었다. 그런데 어느 날 믿었던 사람으로부터 배신을 당하고, 그동안 자신이 이용당해 왔다는 사실을 알았을 때 그 배신감은 커다란 분노로 연결되었다. 참여자 5는 중학교 동창생의 공장 건물을 지어주고 그 공사 대금 중 1억 몇천 만원이 넘는 돈을 받지 못하고 분노했다. 참여자들은 신의의 기초가 되는 약속을 아무렇지도 않게 지키지 않는 경우를 당하고, 공평하게 대우 받아야 할 민주사회에서 학력차별과 지역차별을 받았을 때, 평생을 같은 일에 종사해온 주변 사람들로 부터 모함을 받았을 때, 그리고 상사로부터 억울하게 질책을 당했을 때 분노할 수밖에 없었다.

참여자들은 가족들에 대한 애뜻한 사랑을 가지고 있었다. 그런 가족들에 대해 갖고 있는 비합리적 신념으로 인해 그 기대를 충족하지 못함으로써 분노를 경험했다. 이들은 사회적 배제와 경제력 상실 속에서도 별다른 이상 없이 누려왔던 가부장적 권위가 언젠가부터 자녀들이나 아내로부터 도전을 받고 있다는 사실을 인식했을 때 분노했고, 또 당연히 이루어지고 지켜져야 한다고 생각해 왔던 가족들에 대한 기대와 요구들이 기대치에 미달될 때 큰 충격을 받고 피할 수 없는 현실에 대해 분노 감정이 일어났다. 참여자 1과 참여자 5는 연노하신 어머니를 잘 섬기고 봉양할 것으로 믿었던 형수가 시어머니를 우습게 여기고 함부로 대하며, 병들었을 때 수발하기를 기피하는 것을 보고 분노했다.

본 연구의 참여자들은 나름대로 성도들의 신망과 신앙심이 두터운, 30년 이상 신앙생활을 해 온 교회 중직자 들이다. 참여자들은 오랜 신앙생활을 통해 교회공동체와 신자들이 가꾸고 지켜야 할 덕목과 행위 규범들에 대해 보통 수준 이상의 내면화를 이루고 있었다. 참여자들은 하나님을 믿는다고 하면서도 실제 삶은 하나님보다는 세상 위주로 살면서 교회에서는 믿음을 과시하는 위선적인 신자들과 성경적으로 바르게

세워져 사회의 본이 되어야 할 교회가 실정법을 지키지 않고 단체행동을 통해 위법 부당한 행위를 정당화 하려는 모습들을 보고 분노했다.

참여자들은 대체로 분노에 대해 왜곡된 사고를 가지고 있었다. 분노를 표현하는 것은 미성숙한 태도임으로 분노를 표현하는 것은 바람직하지 않다는 부정적인 인식을 갖고 있었다. 이들은 지금까지 분노에 대해 객관적으로 깊이 있게 생각해 본 적이 없다. 그저 상대방이 기분 나쁘게 해서 화가 난 것이며, 화를 내는 것은 인격적으로 성숙하지 못한 결과라고 인식하고 있었다. 그러므로 하나님을 믿는 성도는 분노 표현을 자제해야 하며, 분노는 그 순간을 참고 넘겨 시간이 지나면 자연스럽게 사라진다고 생각하고 있었다. 심지어 분노는 나쁜 영들이 자신에게 침투해서 일으키는 것이라고 생각하는 참여자도 있었다.

분노가 일어났을 때 보이는 참여자들의 반응은 분노감정을 억압하거나 회피하거나 절제하는 세 가지 형태로 나타난 것으로 요약할 수 있다. 분노를 억압하는 이유는 더 큰 싸움으로 확장되는 것을 방지하기 위해서고, 다른 한 편으로는 여건상 다른 방법이 없어서 어쩔 수 없이 참는 경우도 있다. 한 참여자는 젊은 시절 분노가 일어나면 폭력을 행사했던 경험이 있어 다시는 폭력을 행사하지 않기 위해서 분노를 억압한다는 경우도 있다. 그런가 하면 분노가 일어나면 그것을 억누르기 위해서 분노 상황을 피해서 밖으로 나가거나 분노를 일으킬 만한 소지가 있는 일을 미리 피해가기도 한다. 또 참여자들은 분노가 일어날 때 분노를 그대로 표현하게 되면 관계가 악화될 것을 우려해서 분노감정을 절제하여 표현하기도 한다. 이들은 자신에게 다소의 손해가 있더라도 그것을 감수하고 양보함으로써 갈등을 해소하는 등 가급적 상대방을 이해하려고 노력하는 것으로 나타났다.

참여자들은 분노 감정이 일어날 때 가급적 표현하지 않으려고 노력하지만, 때로는 억제하지 못하고 표출하기도 한다. 이때 분노 감정을 겉으로 드러내지 않고 간접적으로 표현하는 경우가 있고, 또는 신체적 공격이나 물리적 행동으로 표현하거나, 언어적 공격을 통해 표현하는 것으로 나타났다. 분노 감정을 간접적으로 표현하는 경우는 분노 감정 자체를 부인하고 상대방과는 반대로 어깃장을 부리거나 세미나 같은 공개석상에서 비판을 가장하여 상대방을 공격하거나 회식자리를 빌어 직원들을 대변하는 형식으로 분노 감정을 표현하는 등 대체로 수동공격적 성향을 띄는 것으로 나타났다.

다. 한편 신체적 공격과 물리적 행동이나 언어적 공격으로 분노를 표현하는 경우에는 순간적으로 일어나는 분노 감정을 있는 그대로 쏟아냄으로써 상대방을 위협하거나 비난하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 여기서 한 가지 특별한 것은 신체적 공격이나 물리적 행동으로 분노 감정을 표현하는 것은 현재가 아니라 모두 과거의 경험이라는 사실이다. 과거 폭력을 행사했던 참여자들은 모두 현재는 폭력을 쓰지 않는다고 강조했다. 따라서 현재는 신체적 폭력이나 물리적 행동을 통한 분노 표출은 없다고 볼 수 있다.

분노에는 순기능과 역기능이 공존하지만, 분노 표현이 문제가 되는 것은 주로 역기능성 때문이다. 참여자들은 분노를 표현함으로써 평소 좋았던 관계가 상실되는 경험을 했는가 하면, 분노를 참지 못하고 표현한 것에 대해 후회와 자책감으로 고통을 받은 경우도 있다. 이들은 자녀들을 욕박지르고 말을 함부로 한 것이 항상 가슴에 응어리로 남아있다고 했다. 또 분노를 표출하는 것은 상대방에게 상처를 주는 것이기 때문에 억제해야 한다고 인식하고 있었다. 대부분의 참여자는 분노를 표현함으로써 얻을 이익은 없는 것으로 생각하고 있다.

한편 분노 표현에 따른 영향만큼이나 분노 억제에 따른 영향도 발생하고 있었다. 분노 억제로 인하여 참여자들에게 나타나는 현상은 혈압이 오르고, 두통이 오고, 마음이 불안해지고, 입술이 부르트고, 손이 떨리고, 팔에 힘이 들어가고, 목이 마르고, 판단력이 흐려지는 등 신체화증상들을 경험하고 있었으며, 분노를 억제함으로써 상대방으로부터 무시를 당하는 경우도 있고, 자신에게 불리한 결과를 우려해서 분노를 참음으로 인하여 자기 자신에 대한 비굴한 생각이 들어서 심리적 고통을 받기도 하고, 분노를 억제함으로써 받아야 할 돈을 받지 못하고 포기한 경우도 있었다. 대부분의 참여자는 분노를 억제하는 것이 관계를 유지하는데 도움이 된다고 생각하고 있었다.

참여자들이 분노 감정을 절제하고 완화하기 위해서 활용하는 방법으로는 성경말씀을 읽고 묵상하면서 마음을 가라앉히고, 기도를 통해서 하나님께 자신의 심정과 입장을 토로하고 도움을 요청하기도 하고, 하나님 같으면 상대방을 어떻게 하실까? 상대방도 분명 하나님께서 귀히 여기시는 사람인데, 하나님께서 자신을 훈련시키시기 위한 도구로 사용하신 것은 아닐까? 때로는 자신이 은혜 받았던 일들을 생각해 보는 등 신앙자원을 활용하여 마음을 다스리고, 또 다른 측면으로는 자신이 분노하게 된

원인이 무엇인지를 깊이 생각해 보고 자신의 심리적 현상들을 통찰해 보는 자기성찰의 시간을 가짐으로써 분노감정을 다스리는 것으로 나타났다. 또 참여자들은 이와 병행해서 산책하거나 운동하거나 여행을 하는 등 자신에게 맞는 다양한 방법들을 찾아 적용하고 있었다. 참여자들은 비록 분노에 대해 깊이 있게 생각해 보지 않았음에도 불구하고 항상 분노의 역기능성에 대해서는 주의를 기울이고 있음을 발견했다.

제 5 장 논 의

본 장에서는 연구 결과를 통해서 발견된 기독교인들이 경험한 분노의 본질적 의미에 대해 논의하고자 한다. 본 연구는 분노를 표출하는 강도가 지나치게 낮거나 높지 않은, 즉 평소 분노 이슈가 문제화되지 않은 평범한 보통의 기독교인들이 일상의 삶 속에서 경험한 분노에 대한 의미를 탐구하기 위해 현상학적으로 접근했다. 연구 참여자들의 진술을 Colaizzi 연구방법에 따라 분석한 결과 117개의 구성의미, 29개의 주제, 11개의 주제군을 도출하였다. 본 장에서는 이 주제군을 유사한 의미의 주제군끼리 묶어 ‘분노 촉발 요인’, ‘분노 표현 양태’, ‘분노의 영향’, ‘분노 대처 방식’ 등 네 가지 연구문제에 대해 논의하고자 한다.

제 1 절 발견된 분노 촉발 요인

연구 참여자들이 분노를 경험하게 된 분노 촉발 요인은 ‘심리적 욕구 좌절’, ‘인간관계에서의 부당성에 대한 반응’, ‘가족들에 대한 비합리적 신념’, ‘내면화된 도덕적 가치기준에 미달함’ 등으로 나타났다. 이 주제군 들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 기독교인들이 분노를 경험하게 된 분노 촉발 요인은 심리적 욕구 좌절로 인하여 분노하게 되는 것이다. 이 주제군 안에는 ‘자존심이 상해 분노함, 존중받지 못함으로 인하여 분노함, 수치심으로 인해 분노함, 무능한 자신에 대해 분노함’ 등의 주제들이 포함되어 있다.

본 연구 참여자들은 상대방으로부터 자신의 존재 가치를 인정받지 못한다고 여겨졌을 때 분노한 것으로 나타났다. 참여자들은 사회적 배제 상태에서 은퇴생활을 하

고 있는바, 노년기 발달과정에서 겪게 되는 여러 가지 신체적 변화, 심리적 변화, 사회환경적 변화들에 직면하면서 심리적 정서적으로 불안정한 상태에 있다. 이론적 배경에서 살펴본 바와 같이 일반적으로 노년기에는 내향성 및 수동성, 경직성, 조심성, 의존성 등이 증가하는 것이 특징적 현상이다. 따라서 활동이 왕성하던 젊은 시절의 패기와 자신감은 사라지고, 주요 관심이 외부의 사물보다는 내면적인 자기 자신에게로 집중되는 경향을 보인다. 이로 인하여 자신의 존재를 인정받고 싶은 인정욕구가 한층 높아지게 된다. 이 인정욕구가 충족되지 못할 때 대인관계에서 직면하게 되는 여러 가지 상황에 대해 인지적 왜곡에 빠지게 되고, 그 결과 참여자들은 젊은 시절에는 대수롭지 않게 넘어갈 말들이나 현상들에 대해 민감하게 반응하게 됨으로써 자존심이 상하고, 친척이나 친구들이 그들에 대한 자신의 마음을 몰라주거나, 고객으로서 마땅히 받아야 한다고 생각하는 합당한 대우를 받지 못하거나, 현직에서 주어진 역할을 잘 감당하고 있을 때는 자신에게 공손하고 순종적이었던 사람들이 은퇴 이후에는 전과 같지 않은 태도를 보일 때 자신이 존중받지 못하고 있다고 느끼게 된다.

인정받고 싶은 욕구란 “자신이 중요하다고 생각하는 모든 사람들로부터 사랑과 인정을 받아야만 한다”는 생각이다.¹⁶⁵⁾ 이런 생각은 비합리적인 신념이다. 사람은 일반적으로 누군가에게 자신의 존재를 인정받고 싶어 한다. 그러나 항상 인정받고, 모두에게 인정받을 수는 없는 것이다. Beck은 분노가 사건 자체에 의해 유발되는 것이 아니라 개인이 사건에 주관적으로 부여하는 해석이나 의미부여로 인해 일어난다고 했다.¹⁶⁶⁾ 즉 특정 상황에 부여하는 의미는 개인이 갖고 있는 신념 체계에 의해 결정되며, 이런 신념 체계는 특정 상황에 처하면 자동적으로 활성화되어 여러 가지 분노사고를 일으킨다는 것이다. 이런 자동적인 분노사고는 역기능적인 신념체계 때문에 활성화된다.

본 연구 참여자들이 인정받고 싶은 욕구가 좌절되었을 때 분노를 느꼈다는 것은 Beck의 이론과 합치된다. 한 인격체로서 인정받는 것이 당연하다고 생각하고 있는데, 현실에서는 자신의 사소한 잘못을 직설적으로 지적 받거나 비판을 받음으로써 자존심

165) Charles W. Taylor, *합리적 정서요법과 목회상담(The Skilled Pastor)*, 황영훈 역 (서울: 한국장로교출판사, 2003), 137.

166) A. T. Beck, *Prisoner of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence* (New York: Perennial, 2000).

이 상하게 되고, 객관적으로 마땅히 받아야 할 대우를 받지 못하면 자신이 존중받지 못하고 있다고 느끼게 된다. 또 인사를 건성으로 받거나, 경제력이 없고 나이가 들었다는 이유로 존재를 인정받지 못할 때 무시당한 것 같고, 가정에서 주도권을 상실했을 때 무능한 자신에 대해 분노하고, 자신의 취약한 부분이 부각될 때 수치심을 느끼고 분노하는 것이다. 특히 자신과 가까운 가족이나 친인척, 직장 상사나 동료들에게 이런 느낌을 받았을 때 더 쉽게 분노하게 된 것으로 나타났다.

인정받고자하는 욕구가 좌절되었을 때 느끼는 분노감정의 기저에는 낮은 자존감이 자리하고 있다. 자존감이란 삶 속에서 중요한 타인들에 의해 지각되는 본인에 대한 시각과 깊은 관계가 있는 것으로서, 인격적으로 용인 받을 가능성과 사랑받을 가치에 대한 포괄적 평가나 판단에 의해 일어나는 유쾌하거나 불쾌한 감정이 수반된다.¹⁶⁷⁾

사람이 불가능한 것에 목표를 두고 그 가치를 얻으려고 할 때 그 결과는 당연히 실패로 돌아오게 되고, 실패를 겪게 됨으로써 자기 자신의 가치를 떨어뜨리게 된다. 이에 더하여 다른 사람으로부터 인정을 받기 위해 때로는 자신만의 고유한 가치를 포기해야 하는 값을 치르게 되기도 한다. 다시 말하면 남에게 인정받기 위해서 자기가 인정하는 자기를 경시하게 되고, 그럼으로써 자기 가치감은 더욱 낮아지게 되는 것이다. 낮은 자존감을 가진 사람은 자기의 약점이라고 생각되는 영역에 대한 비판을 너그럽게 받아들이기가 어렵다.¹⁶⁸⁾ 결국 낮은 자존감은 대인관계에서 자기비하로 연결됨으로써 분노감정을 촉발하는 요인이 되는 것이다.

같은 맥락에서 마땅히 받아야 할 대우를 받지 못하면 자신이 존중받지 못하고 있다고 느끼게 되는 것이나, 인사를 건성으로 받거나, 경제력이 없고 나이가 들었다는 이유로 존재를 인정받지 못할 때 무시당한 것으로 여겨지는 것도 낮은 자존감과 연결된다. 본 연구 참여자들이 자존심이 상할 때 분노하고, 존중받지 못하고 있다고 느낄 때와, 무시당한다고 느낄 때 분노한 것은 낮은 자존감 때문에 일어난 역기능적 분노감정이라고 볼 수 있다. 이런 의미에서 “목회자의 분노는 목회정체성을 상실한 결과

167) Alister McGrath, Joanna McGrath, 자존감(Self-Esteem), 윤종석 역 (서울: 한국기독교학생회 출판부, 2003), 37.

168) 조덕임, “문제음주자의 분노 유발요인과 분노표출에 대한 현상학적 연구” (경북외국어대학교 대학원 석사학위논문, 2011), 26.

로서 낮은 자존감의 결과”라고 한 전요섭의 주장¹⁶⁹⁾과도 일맥상통한다.

그런가 하면 은퇴에 따른 경제력 상실과 함께 그동안 행사해 왔던 가장으로서의 주도권을 잃고, 자신의 취약한 부분이 부각될 때는 수치심이 자극받게 된다. 인간이 경험하는 정서에는 일차정서와 이차정서가 있다. 일차정서는 어떤 자극 상황에 대한 반응들에서 나타나는 첫 느낌들이고, 이차정서는 일차적인 감정이나 사고에 대한 반응들이다.¹⁷⁰⁾ 이차정서는 자신에 대한 인식뿐만 아니라 자신의 행동을 평가하는 능력 까지도 필요로 하는 정서이다. 대표적인 자의식적 정서로 수치심과 죄책감이 있는데, 이 정서들은 사람들이 사회적으로 상호작용하면서 상대방이나 자기 자신을 평가하고 판단하면서 경험되고, 자기 자신이나 행동에 대한 기준이 포함되기 때문에 이차정서로 분류된다. 이 정서는 괴롭고 통제가 어려우며 부정적 자기 평가를 수반함으로써 누구나 원하지 않는 경험이지만, 우리의 생각과 행동에 지침을 제공하며, 자기가 어떠한 해야 하는지에 대한 영향을 끼치는 정서이다. 수치심은 주로 이차정서에 의해 야기된다. 그리고 수치심과 죄책감은 우울, 불안, 적대감, 낮은 자존감과 관련이 있다.¹⁷¹⁾ 그런데도 수치심이나 죄책감은 순기능적 측면도 함께 가지고 있다. 김기범과 김양하는 자기에 대한 부정적 평가와 부끄러움은 부끄러운 행동을 억제하는 심리적 기능을 가지고 있음을 실험을 통해 확인했다¹⁷²⁾. 수치심은 자신의 단점이나 잘못이 공개적으로 드러날 때 느끼게 되는 공적 경험으로서 외적인 규제에 의해 조절된다.¹⁷³⁾

수치심을 느끼는 사람은 대체로 자기를 부정적으로 여기며, 자기는 실제 혹은 가상의 청중에게 노출되어 무가치하게 여겨질 것이라고 생각한다. 수치심은 전체 자기를 실패로 여기는 것에 대한 신호이자 단서가 된다. 실패에 대한 귀인을 할 때 전반적인 귀인을 하는 사람은 단순히 하나의 사건에 대해서 자신의 전반적인 심리적 문

169) 전요섭, “목회자의 분노관리,” *복음과 실천신학* 17 (2008), 9-36.

170) L. S. Greenberg, *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.)

171) D. H. Harder, and S. J. Lewis, “The Assessment of Shame and Guilt,” in J. N. Butcher & Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment* 6 (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987). 89-114; 송수민, “수치심 경향성과 죄책감 경향성의 비교-심리적 특성과 상황적 변인에 따른 차이” (한양대학교대학원 박사학위논문, 2007)에서 재인용.

172) 김기범, 김양하, “자의식 정서로서 부끄러움의 경험 준거와 심리적 기능 분석,” *한국심리학회지* 18:3 (2003), 29-45.

173) 송수민, “수치심 경향성과 죄책감 경향성의 비교,” 3.

제, 신체적인 건강, 성취영역까지도 넘어서는 것으로 확대 해석하는 경향이 있다.¹⁷⁴⁾ 이와 같은 경향은 노인 계층에 대해 가해지는 노화에 따른 부정적인 고정관념, 즉 신체적으로 취약하고, 기억력이 떨어지고, 새로운 것을 배울 수 없을 것이라는 고정관념과 더불어 사회적 역할 상실로 인해 무위(無爲) 상태에 처한 노인들에게는 보다 민감하게 작용하게 될 것이다.

본 연구 결과 연구 참여자들이 인사를 건성으로 받거나, 경제력이 없고 나이가 들었다는 이유로 존재를 인정받지 못할 때 무시당한 것 같고, 가정에서 그동안 행사해 왔던 가장으로서의 주도권을 상실했을 때 분노하고, 자신의 취약한 부분이 부각될 때 수치심을 느끼고 분노한 것으로 나타나는 것은 위에서 언급한 수치심의 특성을 잘 반영하는 것이다.

둘째, 기독교인들이 경험한 분노 촉발 요인은 인간관계에서의 부당성에 대한 반응이다. 이 주제군에는 ‘신의를 저버렸을 때 분노함, 차별받고 억울한 일을 당했을 때 분노함’ 등의 주제를 포함하고 있다. 이 주제군의 기본 주제는 신뢰감과 관련되어 있다.

신뢰감이란 자기 자신 또는 타인에 대해서 품는 신뢰할 수 있다는 기분, 즉 자기 자신의 능력이나 타인 존재의 일관성에 대한 확신을 말한다. Rempel과 Holmes는 신뢰를 자신이 인간관계에 대해 느끼는 자신감의 정도로 보고, 신뢰감의 중요한 요소로 예측 가능성, 의존 가능성, 그리고 확신 세 가지를 들었다.¹⁷⁵⁾ 첫째 예측 가능성은 상대방의 특정 행동을 예상하는 능력을 의미한다. 즉, 상대방과의 관계에서 경험한 행동 패턴을 통해 그것에 대한 믿음을 가지고 얻을 수 있는 것이다. 두 번째 의존 가능성은 상대방을 신뢰할 수 있는 사람이라고 느낌으로써 중요한 순간에 그 사람에게 의지할 수 있는가를 의미한다. 세 번째 요소인 확신은 상대방이 변함없이 책임감 있고, 관심을 기울여 주는지에 대한 믿음을 의미 한다. Erikson은 신뢰감을 자기 자신과 충동을 처리하는 자기 자신의 기관의 능력을 신뢰하는 자기 자신에 대한 신뢰감과 자신의 밖에 있는 제공자들의 동일성과 연속성을 상대로 하는 타인에 대한 신뢰감으로 구분하였다.¹⁷⁶⁾ 이 타인에 대한 평소의 신뢰감이 깨졌을 때 느끼는 감정을 배신감이라고

174) 송수민, “수치심 경향성과 죄책감 경향성의 비교,” 13.

175) J. K. Rempel, and J. G. Holmes, “How Do I Trust Thee,” *Psychology Today* 20:2 (1986), 28-34.

한다. 배신은 분노를 야기한다. 배신은 가장 가까운 사람이나 친구 등 믿었던 사람으로부터 일어나는 것이기 때문에 그만큼 충격이 더 크고, 분노감정 또한 견디기 어려운 경우가 많다. 그리고 자기 자신에 대한 신뢰감을 상실했을 때 자기효능감이 낮아지고, 자기 효능감이 낮은 사람은 자신이 설정한 목표를 달성하지 못하고, 자신이 처한 상황을 변화시키는데 어려움을 겪게 되고, 이로 인하여 낙담하는 사고의 반추를 통제하지 못하고 무기력감이나 우울에 빠지기 쉽다.¹⁷⁷⁾

전통적으로 우리 사회는 신의를 중시 여겨 왔다. 때로는 이 신의가 다른 무엇보다도 우선시 되는 문화가 있다. 신의에 대한 이러한 관점은 오랜 역사를 통해 형성되고 존중되어 왔다. 참여자들은 이런 문화적 배경 속에서 살아오면서 신의는 어떤 경우에도 지켜져야 한다는 가치관이 자연스럽게 정립되었다. 이 신의를 저버린다는 것은 인간관계에서 첫째가는 부당한 처사가 되는 것이다. 그런데 어느 날 믿었던 사람으로부터 배신을 당하고, 그동안 자신이 이용당해 왔다는 사실을 알았을 때 그 배신감은 커다란 분노로 연결될 수밖에 없는 것이다. 본 연구 참여자들도 평소 믿었던 사람으로부터 뜻밖에 배신을 당하고 이용당했을 때, 또 부당하게 출신지역이나 학력 차별을 당하며, 억울하게 음해를 받을 때 분노했다. 이런 결과는 Erikson이 신뢰감을 자기신뢰감과 타인신뢰감으로 구분한 신뢰감 유형과 또 Bandura가 지적한 자기효능감이 낮은 사람에게서 나타나는 현상과 일치한다.

셋째, 기독교인들이 경험한 분노 촉발 요인은 가족들에 대한 비합리적 신념이다. 이 주제군 안에는 ‘가부장적 권위가 도전받았을 때 분노함, 가족에 대한 당위적 요구가 충족되지 않을 때 분노함’이 포함되어 있다. 참여자들은 가족들에 대한 애뜻한 사랑을 가지고 있었다. 그런 가족들에 대해 갖고 있는 비합리적 신념으로 인해 그 기대를 충족하지 못함으로써 분노를 경험했다. 비합리적 신념은 인지구조의 한 종류로, 자신과 세계에 대한 지식과 정보를 기억 속에 조직하고 저장하는 구성체로서, 외부 자극을 선택적으로 지각하고 해석하며 저장하는 기능을 한다.¹⁷⁸⁾ 비합리적 신념은 자기

176) Erikson, E. *Childhood in Society* (New York: Norton, 1964); 박아청, 이승국, “청소년의 자아정체감과 신뢰감과의 관계,” *유아교육지* 7:1 (1998), 217-229에서 재인용.

177) A. Bandura, “Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning,” *Educational Psychologist* 28 (1993), 117-148.

178) 권석만, “정신병리와 인지 I: 정서장애를 중심으로,” *한국심리학회 동계 심리학 연구 세미나 자료집* (1995), 49-95.

자신이나 타인 혹은 세상에 대한 절대적이고 완벽주의적이며 융통성 없는 비현실적인 신념이다. 이 신념이 위반되면 극단적이고 과도한 정서적 경험이 초래된다. 비합리적 신념 수준이 높을수록 분노 수준도 높아진다.¹⁷⁹⁾

전통적으로 우리 사회는 유교적 가치기준이 존중 받아 왔다. 유교적 가치기준은 우리의 모든 문화의 바탕이 됐고, 이 영향은 기독교 사회에도 예외는 아니다. 유교문화에서는 가부장적이며 권위적인 분위기가 강했다. 자녀들은 부모 말씀에 무조건 순종해야 했다. 부모는 자녀들이 부모의 바람대로 순종하며 성장해서 부모의 욕구를 충족시켜 주길 기대한다. 그런데 이러한 기대가 이루어질 가능성이 희박해져 갈 때 분노가 일어난다. 참여자들은 사회적 배제와 경제력 상실로 인하여 그동안 별다른 이상 없이 누려왔던 가부장적 권위가 언젠가부터 자녀들이나 아내로부터 도전을 받고 있다는 사실을 인식했을 때 분노했다. 또 당연히 이루어지고 지켜져야 한다고 생각해 왔던 가족들에 대한 기대와 당위적 요구들이 기대치에 미달될 때 큰 충격을 받고 피할 수 없는 현실에 대해 분노 감정이 일어났다. 참여자 1과 참여자 5는 연노하신 어머니를 잘 섬기고 봉양할 것으로 믿었던 형수가 시어머니를 우습게 여기고 함부로 대하며, 병들었을 때 수발하기를 기피하는 것을 보고 분노했다. 이는 전통적인 효도 개념을 일탈 할 때 그 언행에 대해 분노한다는 사실을 확인해 준다.

넷째, 기독교인들이 경험한 분노 촉발 요인은 ‘내면화된 도덕적 가치기준에 미달함’이다. 이 주제군 안에는 ‘위선적인 신자들에게 분노함, 교회나 종교단체의 위법 부당행위에 분노함’ 등의 주제가 포함되어 있다. 본 연구 참여자들은 나름대로 성도들의 신망과 신앙심이 두터운, 30년 이상 신앙생활을 해 온 교회 중직자들이다. 참여자들은 오랜 신앙생활을 통해 교회공동체와 신자들이 가꾸고 지켜야 할 덕목과 행위 규범들에 대해 보통 수준 이상의 내면화를 이루고 있었다. 연구 참여자들은 믿음생활을 하는 신자들은 마땅히 그 언행이 정제되어 있어야 하고, 도덕적으로 합당해야 한다고 생각하고 있는데, 소위 믿는다는 신자들이 교회 안에서와 교회 밖에서의 삶의 모습이 다른 것을 보면 분노가 일어나는 것이다. 연구 참여자들은 삶은 하나님보다는 세상 위주로 살면서 교회에서는 믿음을 과시하는 신자들과 교인들을 험담해서 결국 교회 출석을 그만두게 만드는 사람에 대해 분노했으며, 다른 사람을 음해하는 신자, 교회에

179) 김인회, “대학생의 비합리적 신념과 분노의 관계” (명지대학교 석사학위논문, 2000). 7.

서 말만 앞세우며 잘난 척하는 교우, 난폭하고 행실이 불량한 신자들을 보며 분노했다. 또 사회의 분이 되어야 할 교회나 종교단체가 자신들의 이익을 위해 법을 어기고, 이를 단속할 경우 항의집회를 하는 등의 이기적인 행태에 분노를 느꼈다.

참여자들이 경험한 이런 분노는 Buhler가 말한 ‘정의의 분노’ 또는 ‘건강한 분노’에 해당된다고 볼 수 있다. 불의에 대한 정의의 분노는 정당하고 선하다. 그리고 인간의 분노감정 자체가 죄는 아니다. 그러나 인간의 분노는 하나님의 분노와는 달리 어떻게 표현되느냐에 따라서 해로울 수도 있다. 하나님은 주권자이시며, 지혜로우시고, 강하시고, 완전하시고, 전능하시기 때문에 결코 상황을 잘못 판단하시거나 자제력을 잃지도 않으시고, 항상 불의에 대해 노하신다. 그러나 인간의 분노는 비록 정의의 분노라 할지라도 자칫 왜곡된 지각에서 표현됨으로써 파괴적일 수 있고, 이럴 경우는 죄의 원인이 되기 때문에 반드시 조절해서 표현해야 할 것이다.

제 2 절 발견된 분노 표현 양태

연구 참여자의 진술 분석 결과 도출된 기독교인들의 분노 표현 양태는 ‘분노에 대한 왜곡된 사고’, ‘분노 억제 및 통제’, ‘분노 표출’ 등 세 개의 주제군이다. 이 주제군 안에는 ‘분노를 억압함, 분노를 회피함, 분노를 절제함, 분노를 간접적으로 표현함, 신체 공격이나 물리적 행동으로 분노를 표현함, 언어적 공격으로 분노를 표현함’ 등이 포함되어 있다.

첫째, 기독교인들은 대체로 분노에 대한 왜곡된 사고를 갖고 있다는 사실이다. 연구 참여자들은 분노에 대해 부정적인 생각을 갖고 있었다. 다시 말해 분노의 순기능에 대해서는 인식이 거의 없었으며, 오직 역기능만을 인식하고 있었다. 따라서 그들은 ‘믿는 자는 분노해서는 안 된다’는 생각을 갖고 있었다. 그리고 분노는 참고 시간이 지나면 사라진다고 생각하고, 분노를 표출하는 것을 영적 미숙으로 보았다.

분노는 일상생활에서 흔히 경험하는 보편적인 정서 중 하나다. 생후 2개월 된 유아도 분노를 경험하고 표현할 수 있을 정도로 분노는 인생 초기부터 경험되고 표현되는 정서인 것이다.¹⁸⁰⁾ 다시 말하면, 분노는 인간의 생존이나 적응을 돕기 위해 꼭 필

180) M. Lewis, S. M. Alessandrini, and M. W. Sullivan, “Violation of Expectancy, Loss of

요한 정서임을 알 수 있다. 우리가 느끼는 다른 모든 정서와 마찬가지로 분노도 순기능과 역기능이 있다. 그럼에도 불구하고 우리가 ‘분노’에 대해 역기능만을 인식하는 것은 절제되지 못한 분노 표출로 인하여 야기되는 부정적인 영향이 문제가 되기 때문이다.

분노는 인간 생존에 기여한다. 분노 상태에서 분비되는 아드레날린은 통증에 둔감하게 만들어 줌으로써 상처를 입더라도 싸움을 지속할 수 있고, 에너지가 다른 곳으로 전환되지 못하도록 해서 싸움에 집중할 수 있게 해준다. 또 사회적 상황에 맞게 적절히 사용된 분노는 사회적 결속을 다지거나 변화를 일으키는 자극제가 되기도 하며, 위협이나 방해받는 상황에서 얼굴을 붉히거나 화난 목소리를 냄으로써 위협이나 방해물을 없애주는 의사소통의 한 양식이 되기도 한다. 뿐만 아니라 분노는 개인의 존엄성, 주체성, 자존심을 보호해 준다.¹⁸¹⁾ 분노는 남에게 속거나, 과소평가 당하거나, 공격받을 때 자신을 방어할 수 있도록 용기를 북돋아 준다. 따라서 분노는 어떻게 표현할 것인가가 관건이 되는 것이다.

Collins는 성경에 나타난 분노를 하나님의 노여움과 인간의 분노로 구분하고, 하나님의 노여움은 선하고, 힘차고 격려하며, 끈질기고 절제되며 불의에 대한 의분이지만, 인간의 분노는 보편적인 감정으로서 그 자체로 죄는 아니지만, 흔히 왜곡된 지각에서 표현됨으로써 파괴적일 수 있고, 죄의 원인이 되기 때문에 반드시 조절해서 표현해야 할 것으로 보았다.¹⁸²⁾ Lester는 하나님은 분노하시는 하나님이며, 인간은 하나님의 형상으로 창조되었기 때문에 하나님의 분노하는 능력을 반영하고 있다고 보았다.¹⁸³⁾ ‘밧는 자는 분노해서는 안 된다’는 생각이나, 분노는 참고 시간이 지나면 사라지는 것이며, 분노를 표출하는 것을 영적 미숙으로 보는 것은 왜곡된 사고에서 기인하는 것이다.

둘째, 기독교인들의 분노 표현 양태는 주로 분노를 억압하거나 회피하거나 절제

Control, and Anger Expressions in Young Children,” *Developmental Psychology* 26 (1990), 745-751.

181) 서수균, “분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의” (서울대학교 대학원 박사학위논문, 2004), 11.

182) Gary R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 145-150.

183) A. D. Lester, *The Angry Christian* (Louisville, KY: Westminster/John Knox, 2003), 166.

하는 것으로 나타났다. 참여자들은 분노가 일어났을 때 직접 분노에 직면하지 않고 참으며, 자기감정을 부인하고 분노 감정을 안으로 삭히는 등 분노를 억압하거나, 분노가 일어나면 그것을 억누르기 위해서 분노 상황을 피해서 밖으로 나가거나 분노를 일으킬 만한 소지가 있는 일을 미리 피해가는 등 분노를 회피하고 있었다. 분노 억압은 분노를 표현하지 않음으로써 분노를 유발한 사람 혹은 상황과의 만남을 피하고 상대방을 향한 내적 비난을 하는 표현방식이다. 분노감정은 억압하고 시간이 지난다고 해서 사라지는 것이 아니다. 기억이론에 의하면 감정의 억압이란 자신에게 힘들었던 사건이나 상황을 무의식적으로 그 상황이 없었던 것처럼 생각하는 것으로,¹⁸⁴⁾ 이런 노력은 지속될수록 기억 속에 잠재했던 고통스러운 감정이 유사한 상황이나 사건을 통해서 다시 반동되는 현상이 발생할 수 있다는 것이다. 과도한 분노 억압은 스트레스 장애의 기초가 되어 신체적 질병의 원인이 되거나 정신 건강을 해치기도 한다.¹⁸⁵⁾ 분노에 잘못 대처함으로써 초래될 문제점으로, 분노 표현을 하지 않는 것은 신체가 과로하여 병이 나려고 하는 징후를 무시하는 것과 같다고도 한다.¹⁸⁶⁾ 분노 감정은 일종의 메시지이다. 분노 감정은 개인의 가치와 본능적인 욕구 그리고 기본적인 자신의 신념을 보호하려는 의지, 즉 자아보존 감정인 것이다.¹⁸⁷⁾ 또 자신에게 고통을 준다는 통증의 호소이다. 이것은 스트레스와 좌절에 대한 반응으로 나에게서 ‘나쁜 것, 나를 공격하는 것, 나를 무시하는 것, 나를 불안하게 하는 것, 무서운 것, 나에게 해가 되는 것’임을 알려주는 것이다. 그리고 변화를 요구하는 것이다.¹⁸⁸⁾ 따라서 분노는 무조건 억압하고 회피하는 것이 능사가 아니다. 분노는 개인이 어떤 상황에서 긍정과 부정 중 무엇을 선택하고, 수정하고, 배척하고, 반응을 조절하는가에 따라 자신과 타인에게 다양한 영향을 미친다. 따라서 분노는 적절히 표현되어야 한다.

셋째, 연구 참여자들의 분노 표현 양태 중 세 번째는 표출이다. 분노를 간접적으로 표현하거나 신체공격이나 물리적 행동으로 표현하거나 언어적 공격으로 분노를 표현하는 것으로 나타났다. 분노 감정을 간접적으로 표현하는 경우는 분노 감정 자체를 부인하고 상대방과는 반대로 어깃장을 부리거나 세미나 같은 공개석상에서 비판을 가

184) 김진영, 고영진, “분노 억압의 역설과 분노 억제의 비밀,” 115-190.

185) 권혜진, 노은선, “노년기 여성의 분노현상,” 220-228.

186) 이형득, *인간관계 훈련의 실제* (서울: 중앙적성출판부, 1983).

187) Carter and Minirth, *분노*, 20-21.

188) Cosgrove, *분노와 적대감*, 53.

장하여 상대방을 공격하거나 회식자리를 빌어 직원들을 대변하는 형식으로 분노 감정을 표현하는 등, 수동공격적 성향을 띠는 것으로 나타났다. 또 참여자들은 과거 젊은 시절에는 분노가 일어났을 때 신체적 공격을 가하거나 물건을 던지고 부수는 등 물리적 행동으로 화풀이한 경험이 있었지만, 현재는 물리적 행동은 하지 않고 참으며, 때로는 욕설이나 조롱이나 비난을 하거나, 언성을 높여 말로 공격을 한다는 점이다. 즉, 젊은 시절에는 분노를 물리적 폭력으로 표출했으나, 노년이 된 지금은 억압하거나 언어폭력으로 바뀌었다는 것이다. 이는 노년기의 성격 특성은 청년기·장년기의 성격특성과 적응양식에 그 뿌리를 두고 그 양상을 달리하게 된다는 에릭슨의 심리·사회발달단계론에 부합되는 결과라고 본다.

노년기의 성격 변화에 대해서 연속성과 안정성을 유지한다는 주장과 변화한다는 주장이 동시에 제기되고 있다. 전자는 청년기의 성격특성이 노년기에도 그대로 유지된다고 보는 견해이고, 후자는 성격이란 주어진 상황에서 주어진 사회적 역할에 따라 결정되는 측면이 많고, 다른 사람의 기대감을 전제로 하기 때문에 성격의 형성과 유지, 변화의 과정은 개인이 가진 소질적인 성향과 개인이 일상생활 속에서 지각하고 반응하는 상황과의 상호작용에 따라 전체적 행동이 결정된다고 보는 견해이다.¹⁸⁹⁾

모든 성격이론은 성격을 생활사적, 또는 발달사적 견해로 조망하는 것이 필요하다고 강조한다. 그리고 성격이란 유전 및 생물학적 경향성, 사회경험, 변화하는 환경과 같은 다양한 내적 그리고 외적 영향력에 따라 변하는 진화적 과정이라고 본다.¹⁹⁰⁾ 이런 관점과 본 연구결과에 나타난 현상으로 볼 때 연구자는 대체로 노년기 성격의 가변성을 인정하는 것이 타당하다고 본다.

제 3 절 발견된 분노의 영향

연구 참여자들이 경험한 분노의 영향은 분노 표현에 따른 영향과 분노 억제에 따른 영향으로 나뉘 볼 수 있다. 분노 표현에 따른 영향으로는 ‘분노 표출로 관계 상실을 경험함, 분노 표출로 심리적 고통을 받음, 분노를 표현함으로써 얻는 이익’ 등의 주제가 포함되어 있고, 분노 억제에 따른 영향으로는 ‘신체화 증상을 경험함, 분노 억

189) 윤진, *성인·노인 심리학*, 178-179.

190) Larry A. Hjelle., Daniel J. Ziegler. *성격심리학*, 20.

제로 심리적 고통을 받음, 분노를 억제함으로써 얻는 유익' 등의 주제가 포함되어 있다.

첫째, 분노 표현에 따르는 영향으로 연구 참여자들은 분노 표출로 인해 평소 좋았던 관계가 깨졌고, 자녀와의 관계가 서먹서먹하게 된 경험을 했다. 그런가 하면 분노를 표출하고 나서 분노를 참지 못한 것에 대한 후회와 자책감으로 심리적 고통을 받은 경우도 있다. 이들은 자녀들을 억박지르고 말을 함부로 한 것이 항상 가슴에 응어리로 남아있다고 했다. 또 분노를 표출하는 것은 상대방에게 상처를 주는 것이기 때문에 억제해야 한다고 인식하고 있었다. 대부분의 참여자는 분노를 표현함으로써 얻는 유익은 없는 것으로 생각하고 있다.

대부분의 분노는 대인관계에서 발생하며, 분노는 흥분상태를 수반하는 부정적인 감정이기 때문에 대인관계나 일, 심리적, 신체적 건강 등 다양한 측면에서 나쁜 영향을 미칠 수 있다. 특히 분노 표출로 인한 관계 상실은 분노가 갖는 대표적인 역기능 중 하나이다. 본 연구 참여자들이 경험한 분노의 대상이 되는 상대방은 평소 참여자가 싫어하거나 소원한 관계에 있는 사람이 아니라, 참여자가 잘 알고 가깝게 지내는 사람들이거나, 친인척과 가족들이다. 이런 관계에서 분노를 표출했을 때 상대방은 정도 이상의 불쾌감을 느낄 수 있고, 분노를 표출한 당사자 자신도 분노를 유발시킨 상황에 대해 불필요하게 반복해서 반추하게 됨으로써 관계가 소원해지고, 단절되는 결과가 발생하고 있음을 발견했다. 인지이론에 의하면 분노는 사건에 대한 개인의 해석이나 의미부여로부터 발생한다는 것이 많은 학자의 공통된 주장이다. 즉, 타인의 행동이 의도적이고 부당한 것으로 생각될 때 분노가 발생하며 책망과 관련된 귀인이 분노를 일으키는 주요한 인지적 과정이라는 것이다.¹⁹¹⁾ 때문에 평소 가깝고 친밀한 관계에서 상대방이 자신이 가지고 있는 신념이나 당위적 사고와 부합되지 않은 언행을 했을 때 그것을 일방적으로 해석하고 의미를 부여함으로써 쉽게 분노하게 되는 것이다.

둘째, 연구 참여자들이 느낀 분노억제로 인한 영향은 대표적으로 신체화 증상을 들 수 있다. 본 연구 참여자들이 느낀 신체화증상은 손이 떨리고, 팔에 힘이 들어가고, 말이 잘 안 나오며, 목이 마르는 등 비교적 가벼운 증상들이지만, 혈압이 오르고,

191) James R. Averill, *Anger and Aggression: An Essay on Emotion* (New York: Springer, 1982).

두통이 오는 경우도 있다. 이는 분노를 경험할 때 교감신경계의 활성화로 인해 혈압 상승이나 심장박동의 증가와 같은 다양한 생리적 반응과 신체적 변화가 일어난다는 Mayne & Ambrose의 연구 결과와 일치 한다.¹⁹²⁾ 신체화란 의학적으로 원인이 분명하게 드러나지 않음에도 계속해서 몸이 아프거나 불편하게 느껴지는 것을 말한다.¹⁹³⁾ 구체적으로는 다양한 근육통, 두통, 과민성 대장 증상, 소화불량, 만성피로, 현기증, 불면증, 건강 염려증 등이 있다.¹⁹⁴⁾ 신체화는 개인이 쉽게 인식하지 못하는 심리적인 문제 때문에 나타날 수 있다. 사람은 스트레스를 받으면 우울, 불안, 분노, 적개심과 같은 강한 부정적인 감정을 느끼게 되며, 이는 자율신경계의 활동과 관련되어 생리적 활동을 변화시키고 신체화 증상을 일으키거나 악화시킨다. 신현균의 연구에 의하면 높은 수준의 부정적 정서는 사소한 신체 증상에도 지나친 주의를 기울이게 하고, 정상적인 신체 증상에 대해 부정적인 방향으로 해석하도록 하여 신체 감각을 실제보다 더 증폭하여 지각하게 함으로써 신체화 증상을 유발할 수 있으며, 특히 한 개인이 높은 수준의 부정적 정서와 함께 부정적 정서를 지나치게 억압하거나 표현하지 못하는 특성을 가지고 있을 경우 정서적 문제는 해결되지 않은 채로 지속되게 된다는 것이다.¹⁹⁵⁾ 또 Kellner는 분노 억압이 신체화 장애와 관련이 있다고 했다.¹⁹⁶⁾ 분노의 인지, 감정적 요소는 분노를 느끼게 되면 상대방의 행위가 부당하고 철회되어야 마땅하다는 생각을 반복하게 되며, 현재 느끼는 자신의 감정 상태를 분노라고 명명하면서 자신의 생각을 정당화하는 것을 말한다. 이렇게 되면 생리적으로는 교감신경계가 활성화되고 호르몬 분비 및 골격근과 안면근육의 긴장도가 증가되는 것과 같은 반응이 나타나게 된다. 이런 분노 경험은 개인의 특성이나 상황에 따라 다양한 양식으로 표현된다.

본 연구 참여자들이 진술한 신체화 증상 역시 분노 억압과 관련이 있다고 볼 수

192) T. L. Mayne, and T. K. Ambrose, "Research Review on Anger in Psychotherapy," *Journal of Clinical Psychology* 55:3 (1999), 353-363.

193) 신현균, "부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증," *한국심리학회지 임상* 19:1 (2000), 17-32.

194) 김정민, 지혜, "발달적 차이에 따른 신체화 증상 관련 변인 연구: 정서적, 인지적 및 사회적 요인을 중심으로," *상담학연구* 12:4 (2011), 1109-1130.

195) 신현균, "부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향," 17-32.

196) R. Kellner, *Psychosomatic Syndromes and Somatic Symptoms* (Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1991).

있다. 노년기에는 노화로 인한 신체적 변화와 인지기능의 저하 및 사회적 고립감 등으로 인하여 심리적으로 위축되어 있어 분노를 적절히 표현하지 못하고 회피하거나 억압하는 경향이 높기 때문이다. 또 분노하면 “도대체 내 인생은 무엇인가? 하는 회의감이 들고, 그런 자신에 대해 심리적으로 무력감을 느낀다는 참여자의 진술은 노인들의 분노가 사회적 배제와 연결될 때 자칫 우울, 자살과 같은 심각한 결과를 초래할 가능성이 높아질 수 있음을 나타내 준다고 볼 수 있다. 심리적으로 불안정한 상태에서 촉발된 분노는 부정적 파괴력이 훨씬 크기 때문이다. 노인들은 사회내의 직업에서 벗어난 계층으로서 사회적 배제와 경제적 어려움을 동시에 느끼는 경우라면 사회적 배제로 인한 심리적 무력감은 더욱 심각해 질 수 있는 것이다. 우리나라 노인의 사회적 배제 수준을 분야별로 조사해 본 결과 경제적 배제 34.4%, 근로배제 81.0%, 주거 배제 3.6%, 건강배제 52.3%, 교육배제 35.7%, 사회활동 배제 38.1%로 사회적 배제가 포괄적으로 나타나고 있으며, 사회적 배제에 영향을 미치는 가장 중요한 요인은 빈곤이다.¹⁹⁷⁾ 김태준의 연구 결과에 의하면 노인에 대한 사회적 배제가 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다.¹⁹⁸⁾ 또 노인들이 사회적 지지가 높을수록 정신건강이 좋은 것으로 나타났으며,¹⁹⁹⁾ 노인들에 대한 사회적 배제가 높아지면 심리적 복지감도 그만큼 낮아진다는 차명화의 연구결과²⁰⁰⁾에서도 확인할 수 있다. 이런 관점에서 볼 때 기독교인들의 분노로 인한 신체화 증상은 단순히 분노 억압이라는 심리적 요인으로 인한 것만이 아니라, 개인이 처한 환경적 요소와도 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

197) 강현정, “노년기 사회적 배제” (한서대학교 대학원 박사학위논문, 2009), 91.

198) 김태준, “사회적 배제가 노인 우울에 미치는 영향에 관한 연구” (대구대학교 대학원 박사학위논문, 2010). 95.

199) 손덕순, “노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구: 우울감과 심리적 안녕감을 중심으로” (강남대학교 대학원 박사학위논문, 2005). 98-100.

200) 차명화, “노인의 사회적 배제가 심리적 복지감에 미치는 영향” (서남대학교 대학원 박사학위논문, 2015). 72-74.

제 4 절 발견된 분노 대처 방식

기독교인들의 분노경험에 대한 연구 결과, 참여자들이 바람직하다고 생각해서 활용하고 있는 분노 대처 방식으로는 ‘신앙자원을 활용해서 마음을 다스림’, ‘심리적 통찰과 여건 변화를 도모함’ 등의 주제군들이 있다. 신앙 자원을 활용해서 마음을 다스리는 주제군에는 ‘하나님께 토로하고 도움을 요청함, 하나님의 마음을 헤아려 봄’ 등의 주제를 포함하고 있고, ‘심리적 통찰과 여건 변화를 도모함’의 주제군에는 ‘분노 원인과 자기 성찰의 시간을 가짐, 기분 전환을 통해 분노 감정을 완화시킴’ 등의 주제를 포함하고 있다.

첫째, 참여자들이 분노 감정을 절제하고 완화하기 위해서 활용하는 방법은 자신의 형편과 처지를 하나님께 토로하고 도움을 요청하는 것이다. 즉 성경말씀을 읽고 묵상하면서 마음을 가라앉히고, 기도를 통해서 하나님께 자신의 심정과 입장을 토로하고 도움을 요청하는 것이다. 참여자 1은 원수를 사랑하라는 말씀을 묵상하며 보기도 싫을 정도로 미운 사람에 대해 억지로라도 기도하면 미운 감정이 좀 풀리는 것 같다고 진술했다. 참여자 5는 분노하고 있는 상태에서 기도가 잘 안 되기 때문에 주기 도문을 열 번 정도 반복하는 방법을 사용하고 있다. 또 참여자 8은 하나님께서 자신을 대신해서 상대방에게 갚아 주실 것 이라고 믿고 기도하면 분노감정이 완화된다고 했다. 그리고 참여자들은 성령님의 도우심으로 분노감정을 다스릴 수 있다고 믿는다. 참여자 1은 분노감정을 억제하지 못하고 있을 때 성령님이 순간적으로 마음에 안정을 주어 분노감정을 다스릴 수 있었으며, 참여자 5는 성령님이 내주해 계시기 때문에 분노감정이 문제되지 않는다고 진술했다. 분노감정은 자신의 힘만으로는 억제할 수가 없지만, 성령님이 도움을 주시기 때문에 분노감정을 억제할 수 있고, 모든 것을 하나님께 맡기면 분노감정도 문제가 되지 않는다는 것이다.

분노는 마음이 상해서 일어나는 정서적인 반응이다. 분노가 일어날 때 하나님께 자신의 감정, 자기 존재를 있는 모습 그대로 수용 받는 경험을 하면 심리적인 변화가 가능하고 새로운 통찰을 얻을 수 있다. Ghezzi는 긍정적 행위로 전환된 분노는 성령께서 개입하시는 것이며, 분노로 인해 어떤 문제를 가지고 있는 사람들은 변화를 원하는데, 신앙인들은 자기 수양으로가 아니라 하나님의 도우심으로 변화를 시도한다고

했다.²⁰¹⁾ 본 연구 참여자들이 성령님의 도우심을 받아 분노감정을 다스리는 것은 그리스도인으로서 매우 바람직한 방법이라고 본다.

참여자들의 이런 분노에 대한 대처 방식은 상대방에게 직접 표현할 수 없었던 분노 감정을 하나님께 토로하고, 하나님께 의지함으로써 억압했던 분노감정을 완화하는 것으로 이해된다. Thurman은 그리스도인이 비합리적이고 비성경적인 신념을 물리치는데 결정적으로 사용할 수 있는 중요한 방법은 성경 암송과 묵상이라고 했다.²⁰²⁾ 또 Hart는 하나님은 우리가 의심과 분노, 우울, 미움의 감정과 원망과 복수의 욕망까지도 솔직하게 털어놓기를 원하신다. 하나님 앞에 먼저 상한 감정을 고백한 뒤야 하나님의 치유하심을 경험할 수 있다고 말했다.²⁰³⁾ 우리가 자신의 감정을 거리낌 없이 표현할 수단이 기도이다. 다시 말해 그리스도인들이 자신의 감정을 다스리는 가장 좋은 방법은 말씀 묵상과 기도인 것이다. 성경은 인생의 삶의 방향을 선도하는 지표이며, 성경을 묵상함으로써 분노 감정에 대한 새로운 통찰을 얻을 수 있고, 기도는 하나님을 의지하며 도움을 구하는 자들에게 위로를 주고 치유의 은혜를 주시기 때문이다.

또 다른 방법으로 참여자들은 분노가 일어났을 때 먼저 하나님의 마음을 헤아려 본다고 했다. 이는 하나님을 믿는 자로서의 합당한 자세가 무엇인지를 생각해 보고, 인간을 사랑하시는 하나님의 사랑과 그 마음을 헤아려 봄으로써 분노감정을 절제하고 다스린다는 것이다. 이런 방법은 그리스도인이 일상의 삶 속에서 불평과 원망과 분노를 극복할 수 있게 해주는 해독제는 어떤 상황에서도 하나님을 신뢰하고 하나님께 시선을 고정하는 것이라는 이관직의 견해²⁰⁴⁾와 그 의미가 상통한다. 하나님의 마음을 헤아려 본다는 것은 하나님을 사랑하는 것이 되며, 하나님을 사랑하면 하나님께 나아가게 되고, 하나님을 만남으로써 하나님의 위로의 손길을 느낄 수 있기 때문이다. 분노는 마음이 상해서 일어나는 정서적인 반응이다. 마음이 상해 있을 때 이런 자신의 모습까지도 품어주시는 하나님의 인격적인 수용과 치료의 손길을 경험한다면 분노하는

201) Bert Ghezzi, *느낌을 마주하라(Facing Your Feelings)*, 문종원 역 (서울: 가톨릭출판사, 2006).

202) C. Thurman, *우리가 진리라고 믿고 있는 거짓말들(The Lies We Believe)*, 임송현 역 (서울: 나침반, 2001).

203) Archibald D. Hart, *참을 수 없는 중독(Healing Life's Hidden Addictions)*, 온누리목회 사역본부 역 (서울: 두란노, 2005), 171.

204) 이관직, *성경과 분노 심리*, 222.

자신의 모습이나 분노를 촉발시킨 상대방을 객관적으로 보게 되고, 문제를 어떻게 해결 할 것인지 새로운 통찰을 얻을 수 있는 것이다.

둘째, 심리적 통찰과 여건 변화를 도모하는 것이다. 참여자들은 먼저 자신의 심리적 현상들을 통찰해 보는 자기성찰의 시간을 가짐으로써 분노감정을 다스리는 것으로 나타났다. 참여자들은 자신이 분노하게 된 원인을 생각해 보고, 자신의 생각이 잘못 되었거나 지나쳤음을 인식하면 분노감정이 사라진다고 했다. 대부분의 사람은 자신이 분노하고 있다고 인정하기가 쉽지 않다.²⁰⁵⁾ 그러나 본 연구 참여자들은 자신의 분노감정을 인식하고 그 원인을 반추해 보는 과정을 통해 자신의 생각이 잘못 되었거나 지나쳤음을 인정하고 있었다. 분노를 다스리는 첫 번째 단계가 분노를 인정하는 것이다.²⁰⁶⁾ 이관직은 자신이 누구인지, 자신이 현재 무슨 생각을 갖고 사는지, 자신이 지금 여기에서 무슨 감정을 느끼는지를 자각하는 것은 치료 과정에서 매우 중요하다고 강조 한다.²⁰⁷⁾ 자신이 분노하고 있는 것조차 인식하지 못한다면 그 분노는 파괴적으로 나타날 수 있기 때문이다. 이런 관점에서 볼 때 본 연구 참여자들이 분노가 일어날 때 먼저 자기 자신을 통찰해 보는 것은 매우 바람직한 현상이라고 하겠다.

다음으로는 참여자들은 분노가 일어났을 때 운동하는 등 다른 활동을 통해 기분을 전환함으로써 분노감정을 완화할 수 있다고 생각하여 자신에 맞는 적절한 방법들을 찾아 적용하고 있었다. 그러나 이런 방법들은 일종의 분노 회피로서 미봉책에 지나지 않는다고 말할 수도 있을 것이다. 그럼에도 불구하고 짜증이나 성마름 같은 초기의 미분화된 분노의 경우 감정을 완화하는 효과는 기대할 수 있을 것이다. 분노에 대한 인지이론에 의하면 어떤 사건이 일어나면 그 사건에 의미를 부여하는 ‘일차평가’와 그것을 해석하는 ‘이차평가’ 과정을 거쳐 분노가 발생하는데, 일차평가단계는 사건 경험 직후 좌절과 관련된 상황에 대한 평가가 주가 되는 미분화된 불편감이나 상대적으로 강도가 약한 분노를 일으키는데 비해, 이차평가 단계에서는 대처자원이나 대처행동의 결과에 대한 평가가 주가 되며, 분화되고 강도가 한층 높아진 분노를 일으킨다고 한다.²⁰⁸⁾ 따라서 분노가 일어날 때 관련 현장을 떠나 다른 활동으로 관심을 돌리는 것은

205) M. H. Padovani, *상한 마음의 치유: 마음의 상처들을 극복하는 길(Healing Wounded Emotions: Overcoming Life's Hurts)*, 김성민 역 (서울: 한국심리치료연구소, 2002).

206) Cosgrove, *분노와 적대감*. 117.

207) 이관직, *성경과 분노 심리*, 198-199.

208) 서수균, “분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의,” 20-21.

이차평가에 의해 분노 강도가 높아지는 것을 사전에 막아주는 예방적 완화효과가 있다고 볼 수 있다.

제 6 장

결론 및 제언

제 1 절 요약 및 결론

본 연구는 보통의 기독교인들이 일상생활 속에서 경험한 분노의 본질적 의미가 무엇인지를 탐색하여 효과적인 대처 방안을 모색하는데 목적을 두고, 기독교인들의 분노를 촉발시키는 원인은 무엇이고, 분노 표현 양태는 어떠한가? 그들의 분노 경험은 일상생활과 교회공동체에 어떤 영향을 미치며, 분노 대처 방식은 무엇인가를 밝히 고자 했다. 이에 기독교인들의 분노경험에 대해 내부자적인 관점에서 심층적으로 담 아내기 위해서 인간의 순수한 경험의 세계에 관심을 기울이는 현상학적 질적 연구방 법을 선택했다. 현상학적 탐구를 통해 분노를 경험한 참여자들의 내면세계를 조명해 볼 수 있었고, 이 과정을 통해 참여자들이 느낀 주관적인 경험의 세계를 이해할 수 있었다. 참여자들의 주관적인 심리적 현상들을 탐색하기 위해 심층면접을 실시했고, 그들의 심리적 경험을 분석하기 위한 방법으로는 자료 분석 절차의 체계적인 단계와 조직적, 구조적 기술을 조합하는 지침을 갖고 있는, Colaizzi가 발전시키고 Muostakas 가 수정한 접근 방법을 따라 자료 수집 및 분석 절차를 진행했다.

본 연구를 위한 대상자 선정은 세례를 받은 후 1년 이상 되었으며, 현재 신앙생 활을 하고 있는 60세 이상 남성노인으로, 의사소통이 가능하고 자신의 경험을 잘 표 현할 수 있으며, 자기 스스로 주관적으로 분노를 경험하였고, 본 연구에 참여를 허락 한 자 중 분노 척도가 지나치게 높거나 낮지 않은 자로 하여 8명의 성도가 참여 하 였다.

본 연구의 자료 수집을 위한 심층면담은 2016년 6월 14일부터 2016년 8월7일까 지 실시했으며, 면담 시간은 60분에서 90분 정도로, 참여자의 진술에서 새로운 내용이

나오지 않을 때까지, 즉 참여자의 자료가 포화될 때까지 이루어 졌다. 면담에서 참여자들이 진술한 내용은 녹음기 두 대로 녹음하고 참여자의 비언어적 표현들을 메모하였다. 특히 참여자들로 하여금 경험했던 분노 감정을 진솔하게 이야기할 수 있도록 편안한 분위기 조성하고 경청하고 공감하는 데 주의를 기울였다. 그 후 미흡한 부분이나 명확하지 않은 부분에 대해서는 전화, 전자우편 등을 통해 보완 수집했다.

연구 참여자들의 진술에서 의미의 전환이 일어나는 부분을 중심으로 의미단위를 나누고 이를 집합하여 주제들과 주제군으로 구성하였다. 참여자들의 경험적 현상이 잘 드러난 내용들로부터 117개의 구성의미, 29개의 주제들과 11개의 주제군이 도출되었다. 도출된 11개의 주제군은 다음과 같다.

- 주제군 1. 인정받고 싶은 욕구 좌절
- 주제군 2. 배신과 부당한 처사에 대한 반응
- 주제군 3. 가족에 대한 비합리적 신념
- 주제군 4. 내면화된 도덕적 가치기준에 미달함
- 주제군 5. 분노에 대한 왜곡된 사고
- 주제군 6. 분노 억제 및 통제
- 주제군 7. 분노 표출
- 주제군 8. 분노 표현에 따른 영향
- 주제군 9. 분노 억제에 따른 영향
- 주제군 10. 심리적 통찰과 여건 변화 도모
- 주제군 11. 신앙 자원을 활용한 마음 다스림

본 연구결과를 통해서 도출된 11개의 주제군에서 다시 의미가 유사한 것들을 묶어 ‘분노 촉발 요인’, ‘분노 표현 양태’, ‘분노의 영향’, ‘분노 대처 방식’의 네 가지 연구 주제에 따라 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자들이 분노를 경험하게 된 분노 촉발 요인은 상대방으로부터 자신의 존재 가치를 인정받지 못한다고 여겨졌을 때, 경제력을 상실하고 가정 주도권을 잃었을 때, 자신의 취약한 부분이 부각될 때 수치심으로 인하여 분노를 느꼈고, 또 가족들에 대한 기대가 충족되지 못할 때, 평소 믿었던 사람으로부터 뜻밖에도 배신을 당

하고 이용당했을 때와 부당하게 차별을 당하며, 억울하게 음해를 받을 때, 그리고 상대방의 속임수에 당한 무능한 자기 자신에 대해 분노했고, 또 ‘믿음과 삶이 다른 신자들과 교회나 종교단체의 위법부당한 행위에 대해 분노한 것으로 나타났다.

둘째, 연구 참여자의 진술 분석 결과, 도출된 기독교인들의 분노 표현 양태는 대체로 분노에 대해 부정적인 생각을 갖고 있음에 따라 ‘믿는 자는 분노해서는 안 된다’는 생각으로 분노를 회피하거나 억압하는 것으로 나타났다. 참여자들은 분노가 일어났을 때 직접 분노에 직면하지 않고 참으며, 자기감정을 부인하고 속마음과는 반대로 말하거나, 공개석상에서 상대방을 비판하는 등 수동공격적 반응을 보였다. 또 분노가 일어날 때 몸을 피하고 다른 활동에 몰두하거나, 분노를 억압하고 억제한 것으로 나타났다. 한 가지 연구 참여자들의 분노 표현 양태 중 특징적인 것은 과거 젊은 시절에는 분노가 일어났을 때 신체적 공격을 가하거나 물건을 던지고 부수는 등 물리적 행동으로 화풀이한 경험이 있었지만, 현재는 물리적 행동은 하지 않고 참으나, 때로는 욕설이나 조롱이나 비난을 하거나, 언성을 높여 말로 공격을 한다는 점이다. 즉, 젊은 시절에는 분노를 물리적 폭력으로 표출했으나, 노년이 된 지금은 억압하거나 언어폭력으로 바뀌었다는 것이다. 이는 노년기의 성격 특성은 청년기·장년기의 성격특성과 적응양식에 그 뿌리를 두고 그 양상을 달리하게 된 결과라고 이해된다.

셋째, 본 연구결과 발견된 연구 참여자들이 경험한 분노의 영향은 분노 억압으로 인해 손이 떨리고, 팔에 힘이 들어가고, 말이 잘 안 나오며, 목이 마르고, 혈압이 오르고, 두통이 생기는 등의 신체화 증상과 분노 표출로 인해 관계가 상실되고 물질적 손해를 입은 경험이 있는 것으로 나타났다. 이는 노년기 특성과 밀접하게 연결되는 현상으로서 노년기는 노화로 인한 신체적 변화와 인지기능의 저하 및 사회적 고립감 등으로 인하여 심리적으로 위축되어 있어 분노를 적절히 표현하지 못하고 회피하거나 억압하는 경향이 높기 때문이다. 또 분노하면 “도대체 내 인생은 무엇인가? 하는 회의감이 들고, 그런 자신에 대해 심리적으로 무력감을 느낀다는 참여자의 진술은 노인들의 분노가 사회적 배제와 연결될 때 자칫 우울, 자살과 같은 심각한 결과를 초래할 가능성이 높아질 수 있음을 나타내 준다고 볼 수 있다. 그리고 연구 참여자들은 분노를 표현함으로써 평소 좋았던 관계가 깨졌고, 자녀와의 관계가 서먹서먹하게 된 경험을 했다. 또한, 이와는 반대로 관계 상실을 우려해서 분노를 억제함으로써 심리적 고

통을 받고, 물질적으로도 손해를 입는 경험을 했다. 그런가 하면 분노를 표출하고 나서 분노를 참지 못한 것에 대해 자책감으로 고통을 받은 경우도 있다.

넷째, 본 연구 결과 참여자들이 바람직하다고 생각해서 활용하고 있는 분노 대처 방식으로는 대부분의 참여자는 분노가 일어날 때 신앙자원을 활용해서 마음을 다스리는 것으로 나타났다. 즉, 성경을 읽고 묵상하며, 성령의 도우심을 의지해서 기도함으로써 분노감정을 다스리는 것이다. 그리고 하나님을 믿는 자로서의 합당한 자세가 무엇인지를 생각해 보고, 인간을 사랑하시는 하나님의 사랑과 그 마음을 헤아려 봄으로써 분노감정을 완화한다. 또 참여자들은 분노하는 자신의 심리 상태를 돌아보며 자기 성찰을 하거나, 분노가 일어났을 때 운동하는 등 다른 활동을 통해 기분을 전환함으로써 분노감정을 완화할 수 있다고 생각하여 자신에 맞는 적절한 방법들을 찾아 적용하고 있는 것으로 나타났다.

결론적으로 기독교인들이 경험한 분노 촉발 요인은 인정받고 싶은 욕구 좌절과 배신과 부당한 처사에 대한 반응, 가족들에 대한 비합리적 신념, 그리고 인생을 살아오면서 내면화된 도덕적 가치 기준 등을 충족시켜 주지 못할 때 분노하게 되는 것으로 나타났다. 이러한 분노 감정의 기저에 자리 잡고 있는 핵심 감정은 '낮은 자존감'이다. 참여자들의 낮은 자존감은 노년기에 겪게 되는 신체적, 심리적, 사회 환경적 변화들과 불가분의 관계에 있음으로 인하여 참여자들의 분노 표현 양태는 주로 분노를 억압하거나 회피하는 경향을 보이고 있다. 이들은 분노 감정이 일어나면 젊은 시절처럼 분노를 표현하지 못하고 자신의 형편과 처지를 빗대어 자포자기하며 속으로 삭이는 것으로 분노 감정을 억압한다. 이로 인해서 참여자들은 여러 가지 신체화 증상들을 겪고 있었다. 이 과정에서 참여자들은 분노 감정을 완화하기 위해 자신이 무엇 때문에 분노하게 되었는지 그 원인을 생각해 보면서 자기 성찰의 시간을 갖기도 하고, 기분을 전환할 다양한 방법들을 찾아 형편에 맞게 적용하고 있었다. 참여자들이 활용하고 있는 여러 가지 방법 중 가장 선호하는 것으로는 성경을 읽고 묵상하며 기도하는 등 신앙 자원을 적극 활용하고 있음을 발견했다. 이는 신앙을 갖지 않는 사람들에 비하여 매우 효과적인 분노 대처 방법을 더 갖고 있는 셈이다. 따라서 이 신앙자원을 보다 더 잘 활용할 수 있도록 하나님에 대한 올바른 지식과 건강한 믿음을 함양시켜 주는 것이 목회적 돌봄 사역에 있어서의 중요한 과제 중 으뜸가는 과제가 된다고 할

수 있겠다.

제 2 절 연구 결과에 대한 의의

본 연구는 보통의 그리스도인들이 일상의 삶 속에서 경험한 분노의 의미를 보다 깊이 있게 탐색하고자 현상학적 연구방법을 선택해서 Colaizzi의 분석절차에 따라 연구 참여자들이 경험한 분노의 심리적 현상들을 117개의 구성의미, 29개의 주제들과 11개의 주제군, 그리고 분노 촉발 요인, 분노 표현 양태, 분노의 영향, 분노 대처 방식 등 4개의 연구문제로 요약화 하여 연구 참여자들의 내면에 자리하고 있는 심리적 현상들을 보다 실제적으로 살필 수 있었다는 점이 본 연구의 성과라 하겠다. 이를 구체적으로 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 지금까지 분노에 대한 많은 연구가 있었지만, 기독교인들이 경험한 분노에 대한 연구는 거의 없는 편이다. 또한, 대부분의 분노 관련 연구가 분노 척도가 높은 수준에 있는, 치료가 필요한 사람들에 대한 연구였다. 분노는 어떤 현상에 대한 정서적 반응으로서 순기능과 역기능이 다 있지만, 분노가 미치는 영향성으로 보아 역기능적 측면이 상대적으로 강한 부정적 감정이다. 따라서 비록 분노 척도가 높지 않다 하더라도 분노감정은 여러 가지 형태로 일상의 삶과 대인관계에 영향을 미치고 있는 것이 사실이다. 이에 본 연구는 보통의 기독교인들, 즉 분노가 특별한 문제점으로 부각되지 않은, 분노 척도가 지나치게 높거나 낮지 않은 사람들을 대상으로 그들이 일상의 삶 속에서 순간순간 경험한 분노에 대해 참여자들의 내적인 심리적 경험들을 생생한 현장의 목소리를 통해 총체적인 분석을 시도했다는 점에 의의를 둔다.

둘째, 본 연구를 통해 기독교인들의 분노를 촉발시킨 요인이 무엇인지를 발견했다는 점에서 의의를 갖는다. 참여자들의 분노감정을 촉발시키는 것은 주로 자존감과 관련되어 있다. 참여자들은 상당한 인정욕구를 갖고 있었으며, 이 인정욕구를 충족하지 못하거나 수치심을 자극받을 때 분노했다. 지극히 사소한 말 한 마디나 태도가 참여자들을 분노케 한 것이다. 이런 현상은 사회의 주력 세대에서 물러나 경제력을 상실하고 일정정도 사회적 배제를 감수해야만 하는 노년기의 특성과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있었다. 이 점은 참여자들의 분노감정 정도가 비록 높지 않다 하더라도

심리적으로 취약한 상태에서 분노감정이 보다 쉽게 역기능적으로 작용할 수 있음을 시사해 준다고 하겠다.

셋째, 본 연구 결과 연구 참여자들은 대체로 분노감정을 표출하지 않고 억제하고 있지만, 그 내면에는 분노감정이 여전히 남아있다는 것을 발견했다. 참여자들은 ‘믿는 자는 분노해서는 안 된다’는 생각으로 분노가 일어났을 때 직접 분노에 직면하지 않고 참으며, 자기감정을 부인하고 수동공격적 반응을 보이고 있음을 확인했다. 그리고 젊은 시절 분노가 일어났을 때 신체적 공격을 가하거나 물건을 던지고 부수는 등 물리적 행동으로 화풀이한 형태를 보였던 사람은 그 내면에 여전히 폭력성이 내재되어 있다는 것을 확인했다. 이는 노년기의 성격 특성은 청년기·장년기의 성격특성과 적응양식에 그 뿌리를 두고 단지 표현 양상을 달리하고 있을 뿐임을 말해준다.

넷째, 본 연구 참여자들은 대체로 분노감정이 일어났을 때 성경을 읽고 묵상하며 기도하는 등 신앙적 자원을 활용하여 자기 자신을 통찰해 보고, 분노감정을 다스리고 있음을 확인했다. 하나님의 마음을 헤아려 본다는 것은 하나님을 사랑하는 것이 되며, 하나님을 사랑하면 하나님께 나아가게 되고, 하나님을 만남으로써 하나님의 위로의 손길을 느낄 수 있다. 분노는 마음이 상해서 일어나는 정서적인 반응이다. 마음이 상해 있을 때 이런 자신의 모습까지도 품어주시는 하나님의 인격적인 수용과 치료의 손길을 경험한다면 분노하는 자신의 모습이나 분노를 촉발시킨 상대방을 객관적으로 보게 되고, 문제를 어떻게 해결 할 것인지 새로운 통찰을 얻을 수 있는 것이다. 따라서 성도들을 돌봄에 있어서 올바른 믿음으로 신앙생활을 할 수 있도록 영성을 강화시켜 주는 것이 전인적 돌봄 사역에 있어서 핵심이 되어야 한다는 점을 발견한 것이 무엇보다도 큰 성과라고 할 수 있다.

제 3 절 목회적 돌봄 사역에의 실천적 적용

본 연구를 통해서 발견된 결과들이 목회 현장에서 기독노인들의 분노를 이해하는데 기초 자료로 활용되어 기독노인들을 돌보는데 도움이 되길 기대하면서 본 연구를 통해서 발견된 의미 있는 자료들을 목회적 돌봄 사역에 활용할 실천적 방안을 논의해 보고자 한다.

첫째, 평소 분노감정을 표출하지 않는 성도라 할지라도 그 내면에는 여러 가지 부정적 정서와 갈등 요소들이 내재되어 있다는 점과, 노년기의 환경적, 성격적 특성에 대한 목회사역자들의 인식 전환이 필요하다. 에릭슨은 인생의 마지막 단계가 노년기인데, 이 단계에서의 발달과업은 자아통합 대 절망, 혐오감이라고 했다. 자아 통합은 자신의 인생을 돌아보고 만족스럽다고 확신하는 능력에서 생긴다. 반면에 다른 극단에서는 자신의 인생을 실패한 것으로 간주하고, 이제 다시 시작하기에는 너무 늦다는 것을 깨닫고 절망하는 경우이다. 인생의 쓴맛과 혐오를 느끼는 노인은 일반적으로 두 가지 뚜렷한 기분을 갖게 된다고 한다. 첫 번째는 인생이란 다시 살 수 없다는 후회이고, 두 번째는 자신의 부족함과 결함을 외부 세계로 투사함으로써 그것을 부인하는 것이다.²⁰⁹⁾ 사람들은 일반적으로 마음의 상처에 대처하는 두 가지 반응이 있는데, 하나는 아주 생생한 기억으로 그것을 붙들고 있다가 결국 그것의 포로가 되는 것이고, 다른 하나는 점진적으로 그것을 통합해 나가는 것이다.²¹⁰⁾ 지나온 삶을 회상하면서 ‘잘 살아왔다’고 느끼는 노인은 현재의 노년기를 성공적으로 보낼 수 있는 반면, ‘회한’을 느끼는 경우는 현재의 삶이 더욱 절망적으로 될 수밖에 없다. ‘잘 살아왔다’고 느끼느냐, 아니면 ‘회한’을 느끼느냐 하는 것은 인식과 해석의 차이이다. 인간의 삶의 여정에서 일어났던 하나하나의 사건들이 모두 하나님의 섭리에 의한 것이라는 ‘믿음’을 가지고 과거의 삶을 바라본다면 과거에 대한 회한은 안식과 평안으로 바뀔 것이다. 따라서 목회적 돌봄 사역자가 이러한 노인들의 분노감정과 노년기 특성들을 잘 이해하고 노인들을 돌본다면 노인들로 하여금 자신의 삶을 정리하고 노년기를 성공적으로 살아가게 하는데 결정적인 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 목회적 돌봄 사역자는 기독노인들이 경험한 분노의 본질은 자존감과 관련되어 있음을 염두에 두어야 한다. 참여자들을 분노케 한 요인은 여러 가지가 있지만, 인정받고 싶은 욕구가 가장 컸다, 이 인정욕구를 충족하지 못하거나 수치심을 자극받을 때 분노했다. 그래서 지극히 사소한 말 한 마디나 태도가 참여자들을 분노케 한 것이다. 이런 현상은 참여자들이 경제력을 상실하고, 가정 주도권을 상실하고, 사회적으로도 배제되는 현실과 불가분의 관계에 있다. 따라서 목회적 돌봄 사역자는 노인들의 자존감을 높여 줄 방안을 교회차원이나 지역사회와의 협력을 통해서 강구해나가는

209) Larry A. Hjelle, Daniel J. Ziegler, *성격심리학*, 148.

210) 김병오, *영혼과 우울증* (서울: 대서, 2008), 158.

것이 긴요하다고 본다.

셋째, 목회적 돌봄 사역자는 노인들의 분노표현 양태를 잘 알아야 한다. 연구 참여자의 진술 분석 결과, 도출된 기독교인들의 분노 표현 양태는 대체로 분노에 대해 부정적인 생각을 갖고 있음에 따라 ‘믿는 자는 분노해서는 안 된다’는 생각으로 분노를 회피하거나 억압하는 것으로 나타났다. 참여자들은 분노가 일어났을 때 직접 분노에 직면하지 않고 참으며, 자기감정을 부인하고 속마음과는 반대로 말하거나, 공개석상에서 상대방을 비판하는 등 수동공격적 반응을 보였다. 또 분노가 일어날 때 몸을 피하고 다른 활동에 몰두하거나, 분노를 억압하고 억제한 것으로 나타났다. 이로 인하여 여러 가지 신체화 증상을 겪기도 한다. 목회적 돌봄 사역자는 노인들이 비록 분노감정을 표출하지는 않지만, 내면에는 과거 경험했던 분노감정이 내재되어 있다는 것을 인식하고, 노인들이 분노감정을 절제하여 적절히 표현할 수 있도록 교육, 훈련을 실시하는 것이 필요하다. 이런 교육훈련은 노인만을 대상으로 할 것이 아니라, 전 교인에 대해 실시한다면 더욱 효과적일 것이다.

마지막으로 본 연구 참여자들은 대체로 분노감정이 일어났을 때 성경을 읽고 묵상하며 기도하는 등 신앙적 자원을 활용하여 자기 자신을 통찰해 보고, 분노감정을 다스리고 있음을 확인했다. 이는 그리스도인으로서 매우 바람직한 대처방법이라고 할 수 있다. 따라서 목회적 돌봄 사역자는 성도들이 분노감정을 절제하여 표현하는데 이런 신앙자원과 영성을 적극적으로 활용할 수 있도록 도와야 한다. 이에 병행하여 심리적으로도 다양한 도움을 줌으로써 기독교인들로 하여금 통합을 통한 성화의 과정을 이루어나가도록 인도해야 할 것이다. 이의 실천 방안의 일환으로 교회차원에서 활용할 프로그램을 요약하여 소개하면 다음과 같다.²¹¹⁾

〈화풀이 신앙여정 프로그램 요지〉

제 1강 오리엔테이션과 자기 개방: 세미나의 전체적인 진행 과정을 나누고, 서로 신뢰하며 건강한 대화가 이루어지도록하기 위해 ‘자기개방’ 활동 시간을 갖는다.

211) 이 프로그램은 한국기독교교역연구원에서 발행한 “화풀이 신앙 여정”을 손의석 목사가 신영주교회에서 시행한 후 개선한 것으로 구체적인 내용은 손의석, “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구”를 참고할 것.

먼저 하나님께 자기 자신을 개방하기 위해 교제와 회복에 관한 찬양을 선곡하여 찬양을 하고, 예배와 설교를 통해 주제 강의를 한다. 그리고 ‘방석 빼앗기’ 같은 활동을 통해 친밀감을 형성시킨 후, ‘나는 누구인가?’라는 제목으로 자기소개 시간을 갖고, 자신이 얼마나 화를 잘 내는지에 대해 스스로 점검해 보는 시간을 갖는다.

제 2장 분노 이해하기: 먼저 찬양으로 마음을 여는 시간을 갖고, 분노에 대한 정의와 분노에 대해 정신역동의 관점, 기독교 영성의 관점, 기독교 신학적 관점, 그리고 잘못된 신념체계에서 본 분노에 대하여 어떤 특징이 있고, 그 분노가 내가 느끼는 분노와 어떤 관계가 있는지를 이해하도록 한다.

제 3장 자기 분노 분석하기: 워크숍을 병행하여 나는 분노를 어떻게 표현하는가?, 발달단계별로 가장 기억에 남는 분노는 무엇인가?, 가장 분노했던 경험은 무엇인가?, 분노를 해결하기 위해 어떤 방법을 사용하는가? 에 대해 자신의 분노를 분석해보고, 소그룹에서 나누게 한다. 이 나눔의 과정을 통해서 참석자들은 자신의 모습을 재발견할 수 있고, 다른 사람을 공감하고 위로하기도 하며 치유를 경험할 수 있게 된다.

제 4장 비합리적 신념체계 바꾸기: 화가 나는 근간에는 비합리적 신념체계가 자리하고 있으며, 이것을 바꿈으로 분노감정을 조절할 수 있다는 점을 알게 한다. 비합리적 신념체계의 대표적 현상들을 소개하고, 자신의 신념체계에 이런 요소들이 어떻게 작용하고 있는지 돌아보게 한다. 그리고 ‘분노 영향 평가 검사’를 실시하여 삶의 다양한 부분에서 분노를 표현했을 때 단기적으로 내가 얻을 이익은 무엇이고, 그로 인해 궁극적으로 불이익을 당하게 된 것은 무엇인지 돌아보고 서로 나누도록 한다.

제 5장 분노를 다루는 영성훈련: 분노를 건강하게 직면하는 방법들을 소개하고, 잘못된 분노표출로 인하여 깨어진 관계가 회복되고 교회 갈등이 해소되도록 이끈다. 워크숍을 통해 다시 분노감정이 생기게 되었을 때 기도하는 습관을 갖도록 한다.

제 4 절 연구의 한계 및 제언

본 연구는 보통의 기독교인들이 일상생활 속에서 경험한 분노의 본질적 의미가 무엇인지를 밝혀 기독교인들의 분노에 대해 효과적인 대처 방안을 모색하는데 목적을 두고, 이들의 분노 경험이 어떤 것인지를 내부자적인 관점에서 심층적으로 담아내기 위해서 인간의 순수한 경험의 세계에 관심을 기울이는 현상학적 질적 연구방법에 의거 연구를 진행했다. 질적 연구의 특성상 연구 참여자를 기독교인 중 남성 노인 8명으로 제한하여 그들이 경험한 분노에 대하여 그들의 주관적인 심리적 경험과 인식을 탐색했다. 이러한 한계점을 감안하고, 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 본 연구는 기독교인 중 남성노인만을 대상으로 하였다. 지금까지 분노에 대한 연구는 많이 이루어져 왔지만, 기독교인들이 경험한 분노에 대해서는 부족한 편이다. 따라서 기독교인 중 여성노인을 대상으로 연구하고, 남성노인과 여성노인을 비교하여 연구한다면 기독교인들이 경험한 분노의 심리적 현상들을 보다 심층적이고 폭넓게 이해하고 목회적 돌봄 사역에 유용하게 활용 할 수 있을 것이다.

둘째, 한국에 기독교 복음이 전래된 지도 100년을 훌쩍 넘었음에도 불구하고 한국의 전통적인 유교문화와 기독교문화간에는 상충되는 부분이 많이 있다. 따라서 한국의 전통문화에서 발생하는 정(情), 한(恨), 체면(體面), 수치심(羞恥心), 죄책감(罪責感) 등과 기독교인들이 경험한 분노와의 상관관계를 살펴보는 것도 좋은 연구 과제라고 생각한다.

셋째, 본 연구는 현상학적 연구 방법을 통해 기독교인들이 경험한 분노의 본질적 의미를 탐구하여 효과적인 대처 방안을 찾는 데 초점을 두었다. 이에 분노감정의 발달이나 조절 과정에 대해서는 살펴보지 못했다. 그러므로 후속 연구에서는 노인뿐만 아니라 중년을 포함하여 분노의 발달이나 조절 과정에 대한 사례연구 같은 질적 연구도 필요하다고 본다. 이러한 연구방법을 통해 그리스도인들이 경험한 분노에 대해 좀 더 다양하고 폭넓게 연구함으로써 목회적 돌봄 사역 현장에 보다 유용한 도움을 줄 수 있을 것이라고 생각한다.

넷째, 목회자들은 기독교인들이 분노 감정을 잘 조절하는 것을 돕기 위해 앞의 “제 3절 목회적 돌봄 사역 현장에서의 실천적 적용” 부분에서 살펴본 바와 같은 세미

나 등 교육훈련 프로그램을 적극적으로 도입 실시할 것을 제안한다. 이런 세미나 등 교육훈련 프로그램은 소속 교인뿐만 아니라 인근 주민들에게도 적극 홍보하여 참석을 희망하는 모든 분에게 개방한다면 전도 효과도 동시에 기대할 수 있을 것이다.

<부록 1>

연구 참여 동의서

연구제목 : 기독교인들이 경험한 분노의 목회상담적 의미

지도교수 : 백석대학교 손철우 박사

연구자는 fuller 신학대학교 목회학박사과정을 수료하고 손철우 교수의 지도아래 박사학위 논문을 준비하고 있는 유윤근입니다.

본 연구의 목적은 그리스도인 중 노인들이 경험한 분노의 의미가 무엇인가를 탐구하여 기독교인들의 신앙생활을 돕는데 목적이 있습니다.

연구자는 '분노' 현상을 질적 연구방법을 통하여 분석하기 위해 심층면담이 필요합니다. 면담은 회당 약 1시간에서 2시간 정도로 2회 내지 3회에 걸쳐 이루어질 것입니다. 분석 작업을 위해 면담 내용을 녹음하되, 본 연구의 목적 외에는 사용되지 않을 것이며, 연구 종료와 동시에 녹음 자료와 필사 자료는 폐기 처리될 것입니다.

본 연구에 참여하신 분들에 대한 익명성과 신원에 대한 비밀을 철저히 보장할 것을 약속드립니다. 만일 연구 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 거부하실 수 있습니다.

본 연구 자료는 하나님을 믿는 교회공동체 안에서 노인들을 이해하는데 귀중한 기초자료가 될 것이며, 목회자나 목회상담자들이 노인들을 상담하는데 활용할 유용한 자료가 될 것을 기대합니다. 본 연구의 목적과 절차에 동의하여 연구 참여자로 허락하시면 서명해 주시길 부탁드립니다.

2016년 월 일

참여자

(서명)

<부록 2>

노바코 분노척도(Novaco Anger Scale)

이름: 나이: 신앙경력: 작성일:

아래 문항을 읽고 현재 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 난에 √를 해 주십시오.

1: 전혀 그렇지 않다. 2: 그렇지 않은 편이다. 3: 때때로 그렇다. 4: 거의 그런 편이다. 5: 항상 그렇다.

번호	문 항 내 용	1	2	3	4	5
1	나는 어떤 일에 대해서는 금방 짜증이 난다					
2	일단 어떤 일 때문에 화가 나면 계속 그 일에 대해 생각한다					
3	나는 매주 싫은 사람을 만나게 된다					
4	내가 없을 때 사람들이 나에게 대해 이야기하는 것 같다					
5	나는 성미가 급하고 불같다					
6	누가 나한테 소리를 지르면 나도 그 사람한테 소리를 지른다					
7	나를 괴롭히는 사람들한테 거칠게 대한 적이 있다					
8	물건을 마구 때려 부수고 싶다					
9	어떤 사람이 내게 언짢은 말을 하면 무시해 버린다					
10	무슨 잘못을 하고 나면 잠이 오지 않는다					
11	내가 싫어하는 사람이면 그 사람의 기분이 상해도 상관없다고 생각한다					
12	사람들은 대개 약속을 지킨다					
13	누가 나를 귀찮게 하면 생각보다 행동이 앞선다					
14	나는 어떤 사람이 마음에 안 들면 그것을 말로 표현한다					
15	화가 나면 쉽게 다른 사람을 때린다					
16	화가 나면 물건을 던지거나 부순다					
17	어떤사람이 불쾌한 행동을하면 그 일이 머리에서 떠나지 않는다					
18	어떤 사람이 나를 화나게 하면 앙갚음을 할 생각을 한다					
19	누가 나를 속이면 후회하도록 만들 것이다					
20	사람들은 숨기는 것이 있으면서도 정직한체 한다					
21	사소한 일 중에도 나를 괴롭히는 것들이 많다					
22	어떤 사람들은 “꺼져버려”라는 말을 들어도 싸다					
23	누가 먼저 나를 때리면 나도 되받아 때려준다					
24	어떤 사람에게 화가 나면 나는 내 주위에 있는 아무한테나 화풀이한다.					
25	일단 화가 나면, 어떤 일에 집중할 수가 없다					
26	나는 정당한 대접을 못 받는다는 느낌이 든다					
27	좋아하지 않는 사람에게는 친절할 필요가 없다					
28	누가 나한테 친절히 대하면 왜 그러는지 의심이 간다					
29	화가 나면 차분히 생각하지 못하고 이성을 잃는다					
30	나는 말다툼을 시작하면 상대가 그만 둘 때까지 안 물러 난다					
31	어떤 사람은 맞아도 싸다					
32	누가 나를 화나게 하면 다른 사람한테 그 일에 대해 이야기한다					

참고 문헌

1. 국내 서적

- 강경호. *내적 상처의 회복과 상담*. 서울: 한사랑가족상담연구소, 2000.
- 강사문. “하나님의 진노와 사람의 분노.” *빛과 소금* 17 (1986).
- 강현정. “노년기 사회적 배제.” 한서대학교 대학원 박사학위논문, 2009.
- 공진수. *잠언에서 말하는 분노*. 서울: 두란노, 2011.
- 권석만. “정신병리와 인지 I: 정서장애를 중심으로.” *한국심리학회 동계 심리학연구 세미나 자료집* (1995): 49-95.
- 권혁남. “분노에 대한 인간학적 고찰.” *인간연구* 19 (2010년 가을): 77-105.
- 권중돈, 김유진, 엄태영. “노년기 자살행동 경험의 의미와 과정에 관한 근거이론 연구.” *노인복지연구* 52 (2011): 419-446.
- 권혜진, 노은선. “노년기 여성의 분노현상: 근거이론적 접근.” *정신건강간호학회지* 9:2 (2000): 220-228.
- 김계현. “분노조절을 위한 프로그램.” *청소년범죄연구* 11 (1993): 49-64.
- 김귀분, 송선자, 석소현. “노인의 분노, 건강상태 및 삶의 질과의 관계연구.” *정신간호학회지* 17:1 (2008): 19-27.
- 김기범, 김양하. “자의식 정서로서 부끄러움의 경험 준거와 심리적 기능 분석.” *한국심리학회지* 18:3 (2003): 29-45.
- 김병오. *영혼과 우울증*. 서울: 대서, 2008.
- 김영옥, 윤영선. “태권도 수련 노인의 사회적 지지, 자아존중감 및 여가만족의 인과관계.” *한국사회체육학회지* 40 (2010): 421-433.
- 김진영, 고영건. “분노 억압의 역설과 분노 억제의 비밀: 외현적 언어정보의 내현화 과정을 중심으로.” *인간연구* 19 (2010): 155-196.
- 김영한. “기독교 세계관의 독특성: 개혁주의 관점에서.” *기독교철학* 3:1 (2007): 9-49.
- 김용태. *통합의 관점에서 본 기독교 상담학*. 서울: 학지사, 2006.
- _____. “분노조절에 대한 기독교적 관점.” *한국기독교상담학회지* 3(2001): 1-26.

- 김인희. “대학생의 비합리적 신념과 분노의 관계.” 명지대학교 대학원 석사학위논문, 2000.
- 김정민, 지혜. “발달적 차이에 따른 신체화 증상 관련 변인 연구: 정서적, 인지적 및 사회적 요인을 중심으로.” *상담학연구* 12:4 (2011): 1109-1130.
- 김태수. “교회개혁을 위한 예수의 의로운 분노와 분노 상담에 대한 기독교상담학적 고찰.” *성경과 신학* 51 (2009): 205-229.
- 김태준. “사회적 배제가 노인 우울에 미치는 영향에 관한 연구.” 대구대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- 김태현. *노년학*. 경기: 교문사, 2007.
- 김향아, 황희문. “노인의 성생활실태 및 만족도에 관한 연구.” 경운대학교대학원 석사학위논문, 2006.
- 김행욱. “목회자의 분노경험 연구.” 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2012.
- 김현철. “노인의 성생활 실태 인식도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.” 서강대학교 대학원 박사학위논문, 2001.
- 남채홍. “웁기에 나타난 분노 처리 과정에 대한 연구.” 강남대학교 일반대학원 박사학위논문, 2014.
- 문정민. “노인의 신체적 극복을 위한 영적성숙의 목회상담적 방안.” 성결대학교 신학전문대학원 박사학위논문, 2010.
- 박봉배. “민주사회와 사회적 분노.” *빛과소금* 17 (1986).
- 박성수. “분노의 진실: 분노의 심리와 그 양상.” *빛과소금* 17 (1986).
- 박아청, 이승국. “청소년의 자아정체감과 신뢰감과의 관계.” *유아교육지* 7:1 (1998): 217-229.
- 박형란. “한국 노인의 성공적인 노화 과정.” 고려대학교 대학원 박사학위논문, 2011.
- 박현숙. “탄력성과 분노사고 및 분노표현의 구조적 관계.” 한양대학교대학원 박사학위논문, 2014.
- 서수균. “분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의.” 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- 손덕순. “노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구: 우울감과

- 심리적 안녕감을 중심으로.” 강남대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- 손의석. “화풀이 신앙여정 프로그램을 통한 분노 치유 목회 연구.” 장로회신학대학교 목회전문대학원 박사학위논문, 2011.
- 손홍숙, 김혜선, 김상식. *노인상담 실제적 접근*. 서울: 한국고령사회교육원, 2011.
- 송명자. *발달심리학*. 서울: 학지사, 2000.
- 송수민. “수치심 경향성과 죄책감 경향성의 비교: 심리적 특성과 상황적 변인에 따른 차이.” 한양대학교대학원 박사학위논문, 2007.
- 신경림. *질적 간호 연구방법*. 서울: 이화여자대학교 출판부, 1997.
- _____. *질적 연구 용어사전*. 서울: 현문사, 2003.
- 신경림, 조명옥, 양진향. *질적 연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교 출판부, 2004.
- 신현균. “부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증.” *한국심리학회지* 임상19:1 (2000): 17-32.
- 심수명. *인격치료*. 서울: 학지사, 2006.
- 안석모 외. *목회상담이론입문*. 서울: 학지사, 2009.
- 양해림. *현상학과의 대화*. 서울: 서광사, 2003.
- 오오현. “용서를 통한 분노의 치유.” *정신이해* 32 (2007): 143-172.
- 우혜자. “분노에 대한 성경적 이해와 상담.” 안양대학교 신학대학원 석사학위논문, 2004.
- 유경 외. *노화와 심리*. 서울: 학지사, 2014.
- 유성호, 강연숙. “유배우자 노인의 성생활 유지 여부 및 성생활 빈도와 관련된 인구 사회적 변인.” *노인복지연구* 20 (2003): 139-155.
- 유인애. “노인의 성관련 특성과 삶의 만족도와의 관계 연구.” 상명대학교 석사학위논문, 2006.
- 윤진. *성인·노인 심리학*. 서울: 중앙적성출판사, 1985.
- 윤택림. *문화와 역사연구를 위한 질적 연구방법론*. 서울: 아르케, 2004.
- 이관직. *목회심리학*. 서울: 국제제자훈련원, 2008.
- _____. *성경과 분노 심리*. 서울: 대서, 2007.
- _____. *개혁주의 목회 상담학*. 서울: 대서, 2012.

- 이경조. “기독교 청소년의 분노 수준에 영향을 미치는 요인들의 관계구조 탐색과 목회적 상담 전략 개발 연구.” 총신대학교 목회신학전문대학원 박사학위논문, 2014.
- 이남인. *현상학과 질적 연구*. 경기: 한길사, 2015.
- _____. *후설의 현상학과 현대철학*. 서울: 풀빛미디어, 2006.
- 이명복. “목회자의 분노 표현 양식에 관한 연구.” 한남대학교 대학원 박사학위논문, 2011.
- 이성철. “노인 건강운동이 질환군과 비질환군의 체력, 혈중 심혈관질환 관련성분 및 노화관련 내분비 물질에 미치는 영향.” 군산대학교 대학원 박사학위논문, 2011.
- 이현심. “노년기 남녀 성생활 비교에 관한 근거이론 연구.” 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문, 2009.
- 이현주, 강상경. “노년기 인지기능의 성별 및 연령차이.” *정신보건과 사회사업* 37:4 (2011): 255-278.
- 이형득. *인간관계 훈련의 실제*. 서울: 중앙적성출판부, 1983.
- 이혜경. “노인의 사회적 배제 정도가 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한 연구.” *노인복지연구* 22 (2003): 125-150.
- 임경수. “노년기의 심리와 상담.” *복지상담학연구* 3:1 (2008): 41-53.
- 임번장, 김경식, 한승백, 박보현, 황미경, 권순용. “생활체육 참가자의 운동중독 성향과 자기도피, 사회적 지지 및 사회적응의 관계.” *한국스포츠사회학회지* 19:1 (2006): 53-70.
- 임창복, 현요한, 오방식, 이상억 공저. *화풀이 신앙여정*. 서울: 한국기독교교역연구원, 2009.
- 장미희, 원종숙. “노인의 분노, 분노표현, 사회적 지지, 자아존중감과 우울의 관계.” *정신간호학회지* 18:3 (2009): 259-268.
- 전우섭. *노인 정신 건강과 성 상담*. 서울: 한국고령사회교육원, 2011.
- 전요섭. “목회자의 분노관리.” *복음과 실천신학* 17 (2008): 9-36.
- 전혜숙. “노인 인지문제 개선 예측요인에 대한 탐색적 연구.” *보건사회연구* 33:2

(2013): 461-488.

진영선. *노년 인생 제2막의 삶*. 대구: 경북대학교출판부, 2014.

조덕임. “문제음주자의 분노 유발요인과 분노표출에 대한 현상학적 연구.”

경북외국어대학교 대학원 석사학위논문, 2011.

조숙. *분노와 정서조절*. 서울: 창지사, 2013.

조맹제 외 “치매노인 유병을 조사.” 서울: 보건복지가족부, 2008.

차명화. “노인의 사회적 배제가 심리적 복지감에 미치는 영향.” 서남대학교 대학원
박사학위논문, 2015.

최광현. “노년기 분노현상과 노인 상담.” *한국기독교상담학회지* (2006): 169-190

최명균. “노인상담에서 상담자의 역전이 경험.” 백석대학교 기독교전문대학원
박사학위논문. 2012.

최성재, 장인협. *노인복지학*. 서울: 서울대학교 출판부, 2002.

한영현. “노인들의 성에 대한 비 노인집단의 태도에 관한 조사연구.” *광주보건대학
논문집* 28.

홍근미. “중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교상담 방안.” 성결대학교 대학원
박사학위논문, 2011.

홍숙자. *노년학 개론*. 서울: 하우, 2006.

2. 번역 서적

Capps, Donald E. *인간 발달과 목회적 돌봄(Life Cycle Theory and Pastoral Care)*.
문희경 역. 서울: 이레서원, 2001.

Carter, Les, and Frank Minirth. *분노(The Anger)*. 이승재 역. 서울: 은혜출판사,
1996.

_____. *분노 치유: 분노의 정제와 분노 다루기 13단계(The Anger Workbook)*.
이봉희 역. 서울: 학지사, 2013.

Collins, Gary R. *크리스찬 카운슬링(Christian Counseling)*. 피현희·이해련 역. 서울:
두란노, 2000.

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

- 1997.
- Creswell, John W. *질적 연구방법론(Qualitative Inquiry and Research Design)*. 조홍식, 정선욱, 김진숙, 권지성 공역. 서울: 학지사, 2015.
- Ghezzi, Bert. *느낌을 마주하라(Facing Your Feelings)*. 문종원 역. 서울: 가톨릭출판사, 2006.
- Hart, Archibald D. *참을 수 없는 중독(Healing Life's Hidden Addictions)*. 온누리목회사역본부 역. 서울: 두란노, 2005.
- Hjelle, Larry A., and Daniel J. Ziegler. *성격심리학(Personality Theories: Basic Assumption, Research and Applications)*. 이훈구 역. 서울: 법문사, 2001.
- LaHaye, Tim, and Bob Phillips. *화를 내야 하느냐(Anger Is a Choice)*. 이진영 역. 서울: 생명의말씀사, 1984.
- McGrath, Alister, and Joanna McGrath. *자존감(Self-Esteem)*. 윤종석 역. 서울: 한국기독교학생회 출판부, 2003.
- Mckay, M., P. Rogers, and J. Mckay. *분노의 기술: 내면의 폭풍 잠재우기(When Anger Hurts: Quieting the Storm within)*. 정동섭 역. 서울: 이너박스, 2008.
- Padovani, M. H. *상한 마음의 치유: 마음의 상처들을 극복하는 길(Healing Wounded Emotions: Overcoming Life's Hurts)*. 김성민 역. 서울: 한국심리치료연구소, 2002.
- Segal, Hanna. *멜라니 클라인: 멜라니 클라인의 정신분석학(Melanie Klein)*. 이재훈 역. 서울: 한국심리치료연구소, 1999.
- Seidman, Irving. *질적연구 방법으로서의 면담(Interviewing as Qualitative Research)*. 박혜준, 이승연 공역. 서울: 학지사, 2009.
- Taylor, Charles W. *합리적 정서요법과 목회상담(The Skilled Pastor)*. 황영훈 역. 서울: 한국장로교출판사, 2003.
- Thurman, C. *우리가 진리라고 믿고 있는 거짓말들(The Lies We Believe)*. 임송현 역. 서울: 나침반, 2001.
- Yin, Robert K. *질적 연구(Qualitative Research from Start to Finish)*. 박지연,

이숙향, 김남희 공역. 서울: 학지사. 2014.

3. 외국 서적

- Adler, A. *Understanding Human Nature*. New York: Greenberg, 1946.
- Averill, James R. *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. New York: Springer. 1982.
- _____. “Studies on Anger and Aggression.” *American Psychologist* 38 (1983): 1145-1160.
- Bandura, A. *Social Learning Theory*. New York: Prentice-Hall, 1977.
- _____. “Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning.” *Educational Psychologist* 28 (1993): 117-148.
- Beck, A. T. *Prisoner of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence*. New York: Perennial, 2000.
- Boice, James M. *God the Redeemer*. Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1978.
- Erikson, E. *Childhood in Society*. New York: Norton, 1964
- Gaylin, W. *The Rage within*. New York: Simon and Schuster, 1984.
- Greenberg, L. S. *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.
- Harder, D. H., & Lewis, S. J. The Assessment of Shame and Guilt. In J. N. Butcher & Spielberger, eds, *Advances in Personality Assessment* 6, 89-114, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987.
- Hendrie, H., M. Albert, et al. “The NIH Cognitive and Emotional Health Project.” *Alzheimer’s Dementia J Alzheimer’s Assoc*, 2:1 (2006).
- Kellner, R. *Psychosomatic Syndromes and Somatic Symptoms*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1991.
- Kohut, H. *How Does Analysis Cure*. Chicago: University of Chicago, 1984.

- Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
- Lazarus, R. S., A. D. Kranner, and S. Folkman. *An Ecological Assessment of Emotion In R. Plutchk & H. Kellerman. Emotion: Theory, Research, and Experience*, vol. 1. New York: Academic Press, 1980.
- Lester, A. D. *The Angry Christian*. Louisville, KY: Westminster/John Knox, 2003.
- Lewis, M., S. M. Alessandrini, and M. W. Sullivan. "Violation of Expectancy, Loss of Control, and Anger Expressions in Young Children." *Developmental Psychology* 26 (1990): 745-751.
- Mayne, T. L., and T. K. Ambrose. "Research Review on Anger in Psychotherapy." *Journal of Clinical Psychology* 55:3 (1999): 353-363.
- Reichard, S., F. Livson, and P. Peterson. *Aging and Personality*. New York: Wiley, 1962.
- Rempel, J. K., and J. G. Holmes. "How Do I Trust Thee." *Psychology Today* 20:2 (1986).
- Roos, N. P., and B. Havens, B. "Predictors of Successful Aging: A Twelve-year Study of Manitoba Elderly." *American Journal of Public Health* 8:1 (1991).
- Rothenberg, A. "On Anger." *American Journal of Psychiatry* 128 (1971).
- Saussy, C. *The Gift of Anger*. Louisville, KY: Westminster/John Knox, 1995.
- Steinke, E. E., and M. B. Bergen, M. B. "Sexuality and Aging." *Journal of Gerontological Nursing* 12:6 (1986).

Vita of
Yun Keun Ryu

Present Position:

Pastor of Moonhyung Presbyterian Church, Gwangju

Personal Data:

Birthdate: September 13, 1949
 Marital Status: Married to Ae Kyong Kang
 with two children, Kyung Hee and Ji Hee
 Home Address: 337-18 Mok-dong, Gwangju, Gyeonggi-do
 Phone: (031) 765-3381 (HP 010-9236-3381)
 Denomination: Presbyterian Church of Korea

Education:

B. A.: Korea National Open University, 1999
 M. Div.: Baekseok Theological Seminary, Seoul, 2009.
 D. Min.: Fuller Theological Seminary, Pasadena, CA, USA 2017

Personal Experience:

2011 to Present: Pastor of Samil Church, Daerim-dong, Seoul
 2013 to Present: Pastor of
 Moonhyung Presbyterian Church, Gwangju