



## 「노여움」-이 잘못된 감정을 이용해 보자

우리는 느낄 수 있다. 심장이 두근거리고 맥박이 뛰고 주먹이 불끈 쥐어지는 것을. 바로 이러한 상태를 「분노」하고 있다고 표현한다. 얼굴이 붉게 달아오르고 발작하고 집어던지고 격노한다.

우리들은 노여움 타는 사람들을 자신조차 억제치 못하고 분별이 없다고 생각한다. 노여움은 우리가 느끼는 감정중 제일 나쁜 것이다. 그러나 사실은 필요하고 도움이 되기도 한다. 노여울 수 있다는 것은 우리 몸체가 신비하고 선천적이기 때문이다.

우리가 어려움에 처해있을때 노여움은 때때로 우리를 보호한다. 이 억제할 수 없고

파괴적인 노여움은 우리들의 인내와 노력으로 얼마든지 건설적인 이용이 가능하다.

### 노여움이란 무엇인가

노여움은 신체의 준비상태이다. 인간은 신체적 특수체계를 통해 특히 당뇨병환자들은 노여워지면 그 다음에는 어떤일이 일어날지 알 수 있다. 더 많은 심장운동 자극제를 분비하게 되고 더 많은 포도당을 분비하며 심장은 더 빨리 뛰고 혈압이 올라가며 경각심도 높아진다. 노여움을 느끼기 시작할 때 신체는 행동개시 상태이다.

사람들은 왜 노여움을 느끼는가?

한마디로 누군가 아니면 무엇이 자신을 화나게 만들었기 때문이다. 하지만 이것들 외에도 그이유는 많다.

노여움을 느끼게 하는 원인은 2가지 정도로 대별할 수 있는데 우리가 노여움을 느끼는 경우는 대부분 위협이나 위협에 처해있다고 생각할 때이다. 일반적으로 말해서 우리 주변의 의식주나 정신적인 생활(주체성, 만족감, 사회적안정, 업적, 존경심, 사회적친목)에 위협을 느낄 때 우리는 노여움을 느낀다.

당뇨병환자들은 대부분 발병된 기간에 상관없이 노여움을 가지고 있다. 실제로 당뇨인들은 최초의 진단에서 “왜 하필이면 나죠” “이건 불공평해요!”라고들 한다.

예를들면 메리는 당뇨병으로 진단받은지 6개월이 지났는데도 이렇게 말한다.

“난 화가난다! 이병을 원치도 않았고 치료하고 싶지도 않아. 모든 것이 귀찮을 뿐이야!”

당뇨병환자들은 가끔 자신들이 위협당한다고 느낄 수도 있다. 진료시 인슐린 반응, 저혈당 그리고 합병증 따위가 두려움을 불러일으킨다. 당뇨병환자의 생활은 실생활에 어려움이 많다. 좋아하는 음식을 가려먹어야 하고 치료시간을 맞추어야 하며 혈당의 수치를 지켜보아야 한다. 이러한 것들은 정신적인 무력감을 일으킬 수 있다.

50대 중반의 인품좋은 메리는 병치료 과정에서 그녀의 식생활과 자존심에 큰 피해

**노여움은 신체의 준비상태이다. 인간은 신체적 특수체계를 통해 특히 당뇨병환자들은 노여워지면 그 다음에는 어떤일이 일어날지 알 수 있다. 더 많은 심장운동 자극제를 저장하게 되고 더 많은 포도당을 분비하며 심장은 더 빨리 뛰고 혈압이 올라가며 경각심도 높아진다.**

를 보고 있다. 사회적으로 명예가 높던 그녀는 자신이 약하다는 것이 실감나지 않았다. 남의집에 초대받으면 집주인이 그녀를 위해 특별히 음식을 마련하는 것이 싫었다.

거절하는 것이 습관이 되고 그 결과 당뇨치료가 부진했다. 그녀는 남편이 자기를 병약자나 연민의 눈으로 바라보는 것을 느낄 수 있었다. 메리부인의 경우는 이와같은 병에대한 거부반응으로 노여움이 더 깊게 파고든 것이다. 메리가 느끼는 노여움은 사람들이 두려울때 자신을 지키는 최대의 방어법이다.

메리는 이러한 노여움을 효과적으로 이용하지 못하고 의사 Hendrie Weisinger가 명명한 노여움의 궤도에서 결국 벗어나질 못했다.

### 노여움의 궤도에 불잡히다

노여움의 궤도속에는 사고, 신체변화와 행동에 위협이나 불안이 따른다. 그래서 사

고가 발생하게 된다. 당신이 출·퇴근 시간에 쫓겨 운전하고 있는데 별안간에 차선을 바꾸어 끼어드는 차가 있다고 하자. 이 경우 당신은 섬뜩한 느낌을 받게 되고 속으로 화가 치밀것이다. 「저 멍청한 녀석, 뭐하는 거야?」 이런 생각은 곧바로 신체에 영향을 미쳐 가슴이 두근거리고 근육에 긴장감을 준다.

이러한 신체변화는 곧 내가 화가 나있는 상태라는 증거다. 「저차가 사고를 내려고 했어! 나를 화나게 만들었어!」라고 생각하게 된다. 당신은 곧바로 창문을 열고, 소리치고 경적을 울릴 것이다.

“저사람이 날 화나게 만들었어”라며 상대운전자를 비난할 것이다. 그러나 사실은 당신이 스스로에게 화를 내고있는 것이다. 화내는 것을 관찰해보면 스스로의 짜증스런 반응에 화를 더 내고 있다. 잘 생각해보면 우리 스스로가 화를 만들고 있다. 노여움은 누군가의 조작이나 외부의 사건이 아니다.

당신이 나를 화나게 했다는 것은 상대방이다. 당신은 자신을 억제하지 못하고 남에게 자기를 압도할 수 있도록 자신을 포기하고 있다.

당신의 생활이나 다른사람을 비판만 한다면 당신의 태도를 바꿀 수 있는 기회를 놓치게 될 것이다.

### 노여움의 궤도에서 벗어나자

노여움의 궤도에 억매여 있지말고 노여움

에 직면했을때 당신의 노력으로 이를 극복하기 바란다.

의사 Weisinger가 쓴 책에는 3단계로 도움말이 제시돼 있다.

- 노여움으로 당신의 인생에 어떤 변화가 생겼는지를 알고 무엇이 당신으로 하여금 노여움을 일으키는 원인이 됐는지 알아본다.
- 행동이나 신체반응, 생각등 노여움의 계기가 될만한 것을 미리 제거한다.
- 화를 내기전에 다른 좋은방향으로 의식을 전환한다.

실천하긴 어려워도 말하기는 쉽다. 그럼 메리를 도울 수 있는 방법을 구상해보자. 그녀를 이해하고 도우려면 먼저 그녀로 하여금 왜 노여움이 발생했는지 원인을 찾아야 한다. 한가지 방법은 윌 크라크와렌(Weil Clauc Warren)이 낸 책에 보면 노여움에 대한 일기를 쓰라고 권하고 있다.

메리는 노여움에 대한 감정을 일기로 쓰게 되었다. 매일저녁 차분히 앉아서 하루동안 그녀가 노여움을 느꼈던 사항에 대해 적었다. 그녀의 일기에는 난 누구에게 화를 냈는가? 왜 내가 화를 냈는가? 그리고 난 어떻게 처신했는가? 라고 적혀있다.

일기를 계속 쓰게됨으로써 메리는 친목회 모임에서 친구들이 그녀를 위해서 어떤 음식을 만들어야하고 그녀가 어떠한 음식을 먹어야 하는가라는 질문에 자주 화를 냈다는 것을 알았다. 그녀가 화를 낸 이유는 많은 사람 앞에서 특별하게 대우받기를 싫어



당뇨병환자들은 대부분 발병된 기간에 상관없이  
 노여움을 가지고 있다. 실제로 당뇨인들은 최초의 진단에서  
 “왜 하필이면 나죠” “이건 불공평해요!”라고들 한다.  
 예를들면 메리는 당뇨병으로 진단받은지 6개월이 지났는데도 이렇게 말한다.  
 “난 화가난다! 이병을 원치도 않았고 치료하고 싶지도 않아.  
 모든 것이 귀찮을 뿐이야!”



했기 때문이다.

일반적으로 그녀는 냉철한 침묵과 움츠러드는 반응을 보였다. 그 이후로 초대장을 거절했고 그녀는 친구들과 거리가 점점 멀어지고 있다는 것을 느꼈다.

그녀의 일기를 계속보면 메리는 남편과의 대화중에도 당뇨병이란 말만 나오면 화를 내기 일쑤였다.

그녀에게 왜 화를 내는지 물어보면 남편이 자기를 항상 병자로 생각하기 때문이라고 한다.

그녀는 서서히 사람들과의 대화에 있어서 문제점이 있음을 파악할 수 있었다.

그들은 보통 식사시간에 일이 벌어진다.

탐: 제퍼슨씨 가족이 이번 토요일날 우리를 초청했어. 그 친구에게 좋다고 했어.

메리: 내 의견도 안 알아보고요.

탐: 당신의견? 그럴필요가 있을까?

그들은 우리하고 오랜친구고 만나본지도 오래됐잖아.

메리: 그래도 난 나하고 상의할 줄 알았어요.

탐: 가고싶지 않아?

메리: 마음이 내키질 않아요.

탐: 무슨 이유로?

메리: 그냥 가고싶지 않아요. 가서 잘 먹지도 못할텐데...

탐: 베리가 당신을 위해서 요리를 만들어 줄텐데...

메리: 싫어요. 바로 그것이 문제예요. 난 그녀가 그러는 걸 원치 않아요. 만들기도 까다롭구요.

탐: 베리는 별로 부담을 안 느낄거야. 당신이 어떤 것을 먹어도 좋은지 물어보았거든...

메리: 참 잘들하는군요. 당신이 베리에게

나의 당뇨병을 말했군요. 그래 또 다른 얘기는 없었어요? 최근의 내 혈당 측정결과呢요? 내 몸무게呢요? 그냥 내 당뇨병에 대해서 참견하지 않았으면 좋겠어요.

탐: 메리, 난 당신이 외식을 좋아하는 것 같아서 그랬어. 하지만 정 기분이 아니면...

메리: (딱딱하게) 난 그냥 집에 있을래요. 당신이나 가보세요.

탐: 잊어버려. 우린 집에 있을꺼야.

이 대화뒤에 메리는 몹시 화가났고 죄책감에 휩싸이게 됐다. 그녀가 화내는 것은 탐이나 그녀친구들이 이전 자기를 항상 당뇨병환자로 생각한다는 기분이 들기 때문이다.

그리고 한편으로는 남편이 초청받는 곳에 가지못해서 자신을 원망할까봐 두려웠다.

그녀는 자신이 당뇨인이라는 점을 남편이 원망하고 사생활에 지장을 주고있다고 느낄 것이라는 생각때문에 죄책감에 빠진다.

이러한 경우에 그녀는 화를 냈고 점차적으로 신경질적인 태도가 그녀의 생활속까지 스며들게 되었다. 그녀가 즐기던 친목회모임은 노여움으로 인해 비참해지고 음울해졌다.

그리고 결혼생활에도 문제가 생기기 시작했다. 그 영향은 자가혈당관리에도 영향을 미쳐 수치가 일정치않은 결과를 초래했다.

메리는 드디어 노여움의 감정에서 벗어나

**그녀의 일기를 계속보면 메리는 남편과의 대화중에도 당뇨병이란 말만 나오면 화를 내기 일쑤였다. 그녀에게 왜 화를 내는지 물어보면 남편이 자기를 항상 병자로 생각하기 때문이라고 한다. 그녀는 서서히 사람들과의 대화에 있어서 문제점이 있음을 파악할 수 있었다.**

기로 결심했다. 그 첫번째로는 신체반응에서 느껴지는 첫감정을 잘 다스리기로 했다. 친목회에서 화를 내면 그녀는 온몸이 팽팽해지는 것을 느꼈다.

집안에서는 주먹을 꼭 쥐고 큰소리로 말하게 된다. 메리는 이러한 노여움의 현상이 나타나면 “작전시간”을 가졌다.

그녀의 작전은 간단하다. 화가 치솟는다고 느껴지면 침착하고 천천히 길게 숨을 내쉬면서 1부터 20까지 속으로 세기 시작한다.

메리나 다른 많은 당뇨병환자들도 자신의 신체반응을 감지할 수 있는 능력이 있다. 그 이유로 그들이 화가났을때 혈당측정의 수치가 어떻게 변한다는 걸 알고 있다. 그들은 자기신체에서 들려오는 얘기를 알기 때문에 잘 듣고 응수해야 한다.

그러나 이들이 노여움에 처해있을 때는 듣는 것을 깜박하는 수도 있다. 이 몇가지가 당신이 노여움에 처해있을때 당신을 진정시키는 방법이 될 수 있을 것이다.



## 노여움의 궤도에서 벗어나는 방법

- 말을 천천히 하라. 천천히 화내는 사람들을 보았는가?
- 숨을 크고 길게 쉬라. 진정시키는데 도움이 된다.
- 물을 마시도록 하라. 열기를 달래줄 수 있다.
- 그 당시 서 있었으면 앉도록 하라. 앉으면 노여움이 가라앉고 기분이 좀 편할거다.
- 앉아 있으면 상체를 뒤로 젖혀라.  
당신이 소리치고 상체를 앞으로 당긴다는 것은 다들 자세이기 때문이다.
- 두손을 양쪽에 가만히 놓아라.  
두 주먹을 쥐고 두팔을 흔들고 있으면 더욱 빨리 흥분된다.
- 정숙하라. 이 경우에는 침묵이 금이다.

이러한 생각으로 바꾼다고 해서 당신에게 화를 전혀 내지말라고 강조하는 것은 아니다. 오히려 화가나면 노여움이 당신을 지배할 수 없게끔 집중해야 한다.

- 1) 근래 화를 낸 두가지 이유를 적어라. 무엇이 당신을 화나게 만들었나?
- 2) 그 심정은 어떠했나? 두려웠나, 위협을 느꼈나, 상처를 입었나 아니면 실망했나?
- 3) 화났을때 무엇을 생각하고 말했는가?
- 4) 화났을때 자신이 취한 행동과 말을 적고 그것을 읽어보라. 그리고 그때의 행동을 검토해 보라.
- 5) 화났을때 신체변화를 적어보라. 화가 날때면 숨을 길게 쉰다든가, 열까지 세어본다든가 아니면 다른방법으로 시간을 버는 방법을 사용하라.
- 6) 지난번 화났을때 당신은 무엇을 성취하고 싶었는가?  
당신이 목적을 달성하고 싶은데 필요한 것중 두가지만 적어보자.
- 7) 다음에 화가날때는 당신에게 물어라. "나의 노여움을 어떻게 하면 건설적으로 만들 수 있는가?"하고.

노여움의 궤도에서 벗어나오면 당신의 노여움을 생산적인 방향으로 바꿀 수 있다. 메리의 일기장에는 새로운 항목이 있다. 그것은 그녀가 화가 났을때 이 화로 인해서 내가 성취하고 싶은게 무엇인가? 나의 계획을 위해 어떻게 처신해야 하는가?를 그녀자신에게 되묻는 것이다.

메리는 친목회 모임에서 그녀의 당뇨병이 화제가 되면 질문에 답변해 주고 그녀의 친

**그녀는 자신이 당뇨인이라는 점을 남편이 원망하고 사생활에 지장을 주고있다고 느낄 것이라는 생각때문에 죄책감에 빠진다. 이러한 경우에 그녀는 화를 냈고 점차적으로 신경질적인 태도가 그녀의 생활속까지 스며들게 되었다.**

구들을 교육시키려고 마음먹었다.

그러나 몇번 시도를 해보았지만 그녀 계획대로만 되지 않았다. 만인앞에서 그녀의 당뇨병을 토론한다는 것이 그녀의 성질만 사납게 했다. 그때까지만 해도 그녀는 자신이 당뇨병환자라는 것을 부정했다. 그러나 그후 그 지역의 미국당뇨협회에 가입하기로 작정했다.

다른 당뇨병환자들과의 모임에서 그녀는 자신이 당뇨병환자지만 자신의 가치를 잃어 버리면 안된다는 자신감을 얻었다.

그녀는 이제 그녀 스스로가 “난 당뇨병환자요”라고 말할 수 있는 용기가 생겼다. 이러한 벽을 넘어서자 그녀는 다시 사회활동을 정상적으로 할 수 있었다. 그녀의 주위친구들에게 그녀가 이러한 병을 지배할 수 있다는 것을 보여줌으로써 그녀는 자신감도 생기고 존경도 받았다.

메리는 화가났을때 남편의 도움으로 서로의 관계가 더욱 가깝다고 느껴졌다. 그녀는 화가 났을때 남편하고 얘기하는 기회를 이용했다. 남편이 걱정하는 것을 방어만 했던 그녀가 이제 진정으로 대화할 수 있다는 것을 알았다. 그녀가 어느정도 안정된 후면 그

녀는 남편이 자기를 도우려고 그런다는 것을 알고있다고 얘기한다.

그리고 그녀가 왜 친목회에서 친목을 도모하는데 힘든 상황이였는지를 얘기했다. 그들은 그녀가 편안히 쉴 수 있는 모임체가 필요하다는데 합의했고 그녀가 당뇨병환자라는 사실을 받아들이고 자신을 위한다면 자기와 같이 미국 당뇨협회에서의 모임에 참석해주었으면 좋겠다고 남편에게 설명했다.

### 노여움을 당신의 동맹자로 삼자

당신의 생활에서 이러한 노여움을 제거하는 것이 목적은 아니다. 당신은 또 같은 일에 화를 낼 수 있다. 당신이 위험하다거나 두려울때 그리고 실망할때 노여움은 본능이고 보호하는 반대급부적 행동이다. 그러나 메리도 발견했듯이 당신도 당신의 노여움을 깊이 이해하고 이용하라.

메리의 노여움은 그녀로 하여금 행동으로 분출되는 것을 경계하게 했다. 그녀의 노여움을 잘 분석해보면 일상생활을 하는데 큰 도움을 주고, 갈등을 없앨 것이다.

당신이 노여움을 지배하고 경로를 바꾼다는 것은 시간이 걸리고 실행해야 하는 노력이 필요하다.

이렇게 하면 노여움 때문에 짜증내지 않고 노여움이 당신의 동맹자라는 생각을 할 수 있을 것이다. 뿐만아니라 그것이 행동과, 변화 그리고 성장의 힘이 됨을. ☞