

청소년 분노조절에 대한 기독교 상담학적 접근

오 윤 선*

국문초록

본 연구의 목적은 청소년 분노에 대한 기독교 상담학적 접근을 통해 분노조절과 치료방안을 모색하는데 있다. 본 연구는 청소년기에 흔히 경험되고 쉽게 표현되는 분노 감정을 기독교 청소년 상담자가 바르게 이해하고 조절 능력을 갖추는 것이 효과적인 기독교 상담을 위한 시대적 과제라는 관점에서 피력되었다.

본 연구에서 나타난 바와 같이 분노는 구약성경에서만 약 600번 언급 되었으며, 신약에서도 계속 된 주제였다. 그리고 성경은 분노의 조절 가능성과 어떻게 조절 될 수 있는지 보여주고 있다.

청소년들의 분노는 낮은 자존감과 좌절, 완벽주의, 왕따, 상처, 불공평, 두려움, 학습 등 내·외적 원인에서 비롯되며, 분노로 인한 결과는 홀로 되고, 안으로 향하여 내성화 되거나 대용물을 향해서 공격적으로 표현되기도 한다.

청소년 분노조절을 위한 상담학적 접근방법의 첫 번째는 청소년 내담자로 하여금 분노를 인정하도록 돕는 것이다. 그 다음 분노의 원인을 분별하도록 하고, 성경적 사고를 가지게 하는 것이다. 이러한 과정을 거치면서 분노를 긍정적으로 표현하게 하며, 고백과 분노케 한 사람을 용서하게 하고, 예수 그리스도 안에서 성숙과 평화를 지니게 하는 것이다.

본 연구 결과, 성경적 입장에서 심리학을 흡수 통합한 기독교 상담방법이 분노 문제로 인한 어려움에 직면한 청소년들에게 효과적임을 알 수 있었다.

중심단어 : 청소년, 기독교 상담, 분노조절, 성경, 효과

• 논문 투고일: 2010년 03월 25일

• 게재 확정일: 2010년 05월 15일

*한국성서대학교

• 논문 수정일: 2010년 04월 21일

I. 여는 글

청소년기는 도파민 분비의 증가와 현실과 이상, 성인과 아동, 몸과 마음 등 여러 종류의 간극(gap)을 경험하기 때문에 인생주기 가운데 감정기복이 가장 심하고 분노감정을 쉽게 행동으로 표현하는 시기이다. 특히 생물학적, 사회심리적으로 욕구좌절과 미래에 대한 불안감정을 가지고 있는 청소년들은 다양한 부적응적 행동 반응을 일으키기 쉽다. 이러한 욕구좌절이 주위에서 적절히 해소되지 못할 때 극단적인 공격성이 터져 나와 청소년 비행과 범죄로 나타나게 되는 것이다. 이러한 청소년 범죄는 날이 갈수록 조직화, 흉포화, 연소화 되고 있어 오늘날에 와서는 큰 사회적 문제로 대두되기에 이르렀다.

청소년폭력예방재단(이하 청예단)이 2010년 2월 24일 발표한 '2009년 전국 학교폭력 실태조사' 결과에 따르면 상당수 청소년들이 '빵셔틀'¹⁾ (55.1%), 괴롭힘(42%), 사이버폭력(41.7%) 등에 대해서는 폭력으로 인식하지 않는다고 답했다. 이는 폭력에 대한 죄의식이나 비판의식을 갖지 않는다는 점에서 문제의 심각성이 크다고 할 수 있다. 폭력을 행한 경험을 묻는 질문에 12.4%가 "경험이 있다"고 답해 2008년(11.4%)보다 높아졌고, 학교 내 폭력서클 여부도 14.4%로 2008년(11.4%)보다 늘어났다.²⁾ 2009년 온라인 학습 사이트 노벨상아이(www.nobelsangi.com)를 통한 연구에서도 폭력 경험이 있는 학생이 50%에 달했는데 이는 지난 2006년 26%, 2007년 30%, 2008년 36%와 비교할 때 최근 3년 사이 정부와 사회의 학교폭력 추방을 위한 많은 노력에도 불구하고 학교폭력이 해를 거듭할수록 증가하고 있음을 나타내는 것이다.³⁾

이처럼 증가하는 청소년의 폭력불감증과 급등하는 여러 형태의 폭력문제를 해결하기 위한 보다 근본적인 방안으로는 발달과 상황적 위기 속에서 화가

1) '빵셔틀'은 일진이 자신보다 약한 동급생이나 후배에게 빵이나 담배 심부름 등을 시키는 행위를 일컫는 은어로 동료급우를 노예나 부하로 취급한다는 의미에서 실질적으로는 훨씬 심각한 폭력이다.

2) 「한국교육신문」, 2010. 02. 24.

3) 「조은뉴스」 (<http://www.egn.kr>), 2010. 04. 21.

나 있는 청소년들의 분노감정을 분석하고 조절하기 위한 방법이 요구된다고 하겠다.

특히 오늘날 청소년들의 다양한 폭력행위와 분노 감정표출이 학교와 가정은 물론이고 교회 안으로까지 밀려오고 있으나, 교회 또한 이에 따른 효율적인 대안을 갖지 못하고 있는 실정이다.

이러한 시점에서 본 연구의 목적은 다양한 갈등과 위기 상황에서 분노감정이 증폭되는 청소년들에게 효율적인 도움을 주기 위해서 기독교 상담학적 접근을 통해 청소년들의 분노감정을 조절할 수 있는 대안마련을 위한 기초자료를 제공하는 데 있다.

본 연구의 목적을 이루기 위한 구체적인 목표는 첫째, 청소년의 시대별 특성 및 발달적 특성에 대한 진단을 실시한다. 둘째, 분노감정에 대한 일반적 특성과 성경적 특성을 근거로 하여 원인과 문제점을 분석한다. 셋째, 통합적인 입장에서 기독교 상담학적 접근을 통한 청소년 분노조절 프로그램 모델을 제시한다. 본 연구의 제한점은 청소년 분노조절을 위한 기독교 상담학적 접근을 이론 연구 중심으로 하였기에 임상적 결과분석과 구체적 실행 지침이 간과된 점이라 하겠다.

II. 펴는 글

1. 청소년의 이해

1) 청소년의 시대별 특성

청소년의 개념은 시대와 사회, 문화 및 학자의 관점에 따라 다양하게 정의되고 있다. 현재 사용되는 사춘기적 의미가 내포된 ‘청소년기(adolescence)’ 또는 ‘청소년(adolescent)’이라는 영어 단어는 라틴어 ‘adolescere’에서 유래하였다. 이는 ‘성장한다(to grow up)’ 또는 ‘성숙에 이른다(to grow into maturity)’라는 의미로써, 이 시기가 신체적, 심리적, 그리고 사회적 성장이

급속하게 발달하는 전환기적 인생의 특성을 수반하는 중요한 시기임을 암시한다.⁴⁾ 청소년의 시작은 인류의 첫 출발과 함께 시작되었기에 어느 시대, 어느 사회에서도 존재한다.⁵⁾ 고대 문명사회에서도 청소년들에 대한 논의가 이루어진 것은 시대와 상관없이 그 시기만의 독특성 때문이라고 하겠다.⁶⁾ 하지만 청소년에 대한 학문적 논의가 이루어지고, 이들이 사회문화적 집단의 하나로 뚜렷한 모습을 드러내어 주목받게 된 것은 현대사회에 들어와서이다. 이는 현대사회에서 청소년들이 차지하는 비중이 그 어느 세대보다 높기 때문이다.

현대 청소년을 이해함에 있어서는 학자마다 견해가 다양하기 때문에 하나의 이론만으로는 청소년에 대한 설명을 다 할 수 없다. 하지만 현재까지 많은 사람들에게 공감과 설득력을 얻고 있는 이론 가운데는 생물학적 조망, 정신분석학적 조망, 심리 사회학적 조망, 사회인지적 조망, 사회문화적 조망, 대인관계적 조망, 맥락적 조망, 신앙적 조망 등이 있다. 다변하는 현대사회에서 청소년들의 문제 행동에 접근하기 위해서는 패러다임에 따른 청소년들의 특성을 종합적으로 이해해야 한다.

현대 청소년들의 두드러진 특징 중에 하나는 문화 코드(code)와 아젠다

4) adolescence라는 영어식 표기는 1430년에 영국의 시인 John Lydgate가 그의 자작시에서 처음 사용하면서 시작되었다. Rebecca Stefoff, *Adolescence* (New York: Chelsea House Publishers, 1978), 4.

5) 하나님께서 창조하신 아담과 화와는 인생발달주기로 볼 때 청소년 중기 또는 후기로 볼 수 있다. 오윤선, 『청소년 세대진단과 이상행동 치료』 (서울: 예영 B&P, 2010), 17-18.

6) 고대에 청소년에 대한 논의는 기원전 400년 플라톤에서부터 시작되었음을 볼 수 있다. 『플라톤(Platon)의 대화편』 중에서 “법(Laws)”과 “국가(The Republic)”를 보면, 아동과 청소년의 행동통제에 관한 조언뿐만 아니라 이들에 대한 묘사와 설명이 여러 군데 나타나고 있다. 이것은 오늘날의 정교한 발달 이론과는 거리가 있지만 발달의 본질에 관한 플라톤의 통찰력을 파악할 수 있다. 그리고 아리스토텔레스(Aristoteles)는 스승인 플라톤보다 인간발달을 더 구체화시켜 7년씩 3단계(태어나서 7세까지를 유아기, 7세에서 사춘기까지를 소년기, 사춘기로부터 21세까지를 청년기)로 구분하였다. 고대 희랍 시대의 대표적인 철학자들이 보는 청소년기는 이성의 발달적 시기 또는 자기 선택에 의한 자기결정과 자기 통제능력의 발달적 시기로, 청소년기의 중요성을 강조하고 있지만 청소년들에 대한 견해는 부정적이었다고 볼 수 있다. Rolf E. Muuss, *Theories of Adolescence* (New York: Random house, 1982), 11-29.

(agenda)가 빠르게 바뀐다는 것이다. 1980년대 후반부터 청소년들에게 붙여진 신세대라는 신조어는 현재까지 이름을 다 거론할 수 없을 정도로 다양한 호칭으로 명명되었다.

한국에서 신세대가 등장하게 된 배경은 유신세대, 민주화 운동세대를 거쳐 세계적으로 탈이념의 시대가 도래하고, 우리 사회가 물질적 풍요를 누리는 가운데 문화적 소비 욕구가 새롭게 분출되면서부터이다. 이는 1987년 이후 서양의 왜색문화, 개인주의, 쾌락주의가 만연하면서 상품의 소비 목적이 소비욕구의 일차적인 만족을 벗어나 정신적 소비와 서비스 소비로 바뀌는 과정에서 대중 영상 매체의 조장이 신세대를 형성하게 한 것이라 할 수 있다.

1990년대부터 청소년들은 더욱 개인화, 파편화되었는데, 특히 우리나라 아이들의 시초인 서태지와 아이들의 등장은 신세대의 새로운 패러다임을 형성했다고 할 수 있다. 서태지와 아이들을 필두로 시작된 신세대들의 대중문화 침투는 기존의 청소년들과는 다른 자유분방한 가치관과 소비성을 지닌 세대로 인식되었다. 1990년 후반부터 청소년들에게 붙여진 몇 가지 명칭들을 정리하면 다음과 같다.

X세대, Y세대, Z세대, N세대, M세대, C세대 G세대, E세대, @세대, W세대, P세대, U세대, Digital Nomad세대, Na세대, Ubi-Nomad세대, Neo-W세대, WANT세대, Web 2.0세대, 88만원 세대 등이다.

과거에 세대라는 말을 사용할 때는 30년 정도 차의 연령군의 의식과 생활 방식 등의 차이를 부각시킬 때 사용했다. 왜냐하면, 세대는 특정한 역사적 사건을 공유하며, 사고방식과 생활양식에 있어서 공통점을 지니게 되는 동일 연령 집단이기 때문이다. 그런데 최근 대두되는 세대담론 속에서 세대의 의미는 ‘동시대’에 방점이 놓인 generation의 의미보다 ‘동질성’에 방점이 찍힌 class에 있음을 본다.⁷⁾

7) 오윤선, 『청소년 세대진단과 이상행동치료』, 33-36.

2) 청소년의 발달적 특성

발달심리학적인 측면에서 청소년기는 12-13세부터 시작하여 23-24세까지를 세 부분으로 나누어 청소년 전기, 중기, 후기로 구분 되는데⁸⁾, 발달 속성을 종합해서 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 청소년기는 다른 발달 주기와 쉽게 구별될 만큼 급격한 신체적 변화로 인해 감정조절에 어려움을 겪는다. 청소년의 급격한 신체변화 현상은 유전, 영양상태, 계절, 기후, 인종 등에 따라 어느 정도 영향을 받기도 하지만 모든 인류에게 보편적으로 일어나는 현상이라고 할 수 있다. 그리고 개인차는 있지만 여아가 남아보다 2-3년 정도 일찍 성장한다.⁹⁾ 하지만 급성장 이후의 최종 성장치는 남아가 여아보다 평균적으로 더 크게 성장한다. 우리나라 경우 과거보다 양질의 영양 공급과 물리적인 조건이 혁신적으로 개선되면서 성장의 시기가 앞당겨짐으로 인해서 1970년대 중·고등학생들이 겪는 문제가 현재 초등학교에서 일어나고 있음을 본다.¹⁰⁾ 특히 전기 청소년들의 급격한 신체변화는 신체적 불균형을 가져오게 되는데, 이러한 현상 때문에 이 시기의 청소년들은 자신들의 정상성을 의심하는 등의 심각한 고민에 직면하게 되고, 외모에 대한 열등감 문제가 대두되며 스트레스와 분노감정을 갖기도 한다. 특히 한국청소년들에게 있어서 비만은 자존심을 저하시키고 부정적인 신체상을 갖게 하고, 열등감과 우울증에 시달리게 하는 등 심리·정서적 발달 면에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 역기능적 현상으로 청소년 식욕부진증(anorexia nervosa)과 신경성 폭식증(bulimia nervosa)과 같은 섭식장애(eating disorder)

8) 우리나라 청소년보호 관련 법률에 적용된 청소년 연령기준은 각각 다름을 볼 수 있다. 청소년 보호법(18세 미만), 청소년 기본법(9-24세), 소년법(20세 미만), 국민건강진흥법(19세 미만)으로 적용 된다. Katz K. Keniston, "Youth: a New Stage of Life," *American Scholar* 39 (1970): 639-641.

9) Laurence Steinberg & Jay Belsky, *Infancy, Childhood & Adolescence: Development in Context* (New York: McGraw-Hill, Inc., 1991), 435.

10) 13세를 기준으로 할 때 지난 30년간 남자 12.3cm, 여자 8.5cm가 더 성장했으며, 몸무게는 남자 14.5kg, 여자 9.0kg 차이를 보이고 있다. 교육인적자원부·한국교육개발원, 「교육통계연보」, 2008.

가 나타나기도 한다. 섭식장애 가운데 신경성 식욕부진증(anorexia nervosa)은 음식과 체중에 대한 강박관념을 보이는 정서장애로, 95%가 여성에게 나타나고 나이는 12-18세 청소년이 절대다수이다.¹¹⁾

둘째, 청소년기에는 신장이나 체중 증가뿐만 아니라 내분비선(endocrine gonads)도 급격한 성장을 나타낸다. 오늘날 청소년들은 신체발달이 더 빨라진 것과 비례하여 성 발달도 30년 전보다 2년 이상 빨라지게 되어 12세를 전후해서 초경을 시작하게 되었다.¹²⁾ 이처럼 앞당겨진 청소년 성 발달은 더 이른 나이에 성 충동과 정서적 혼란을 겪게 한다. 이에 따라서 상당수의 청소년들이 아름다운 성을 배우기 전에 인터넷을 비롯하여 다양한 채널을 통해서 역기능적인 성을 먼저 배우게 된다. 한국성폭력 상담원 조사에 의하면 우리나라 청소년들의 성 지식은 60%가 사이버상에서, 20%는 친구들을 통해서, 10%는 음란 영화나 잡지를 통해서, 그리고 10%는 학교단체의 설명회를 통해서 알고 있다고 한다. 최근 청소년들의 성에 대하여 개방적이고 책임성이 결여된 태도와 행동은 혼전 성관계의 증가와 더불어 미혼모의 증가 등 성 일탈의 일면을 보여주고 있다. 이러한 청소년들의 성 일탈 행동은 성폭력과 자아 존중감 상실, 고립화 등의 문제를 유발시켜 청소년의 정신건강을 해치는 결과를 가져오게 한다.¹³⁾

셋째, 청소년들의 정서적 특징을 살펴보면, 격렬하고 쉽게 동요하는 속성이 있다. 청소년은 부모, 교사, 동료 등의 저급한 언동에 쉽게 분노하고 얼굴을 붉히며 자주 슬픔에 잠긴다. 또한 청소년들은 흔히 부푼 감정과 열등감으로 인해 갈등을 일으키기도 하고, 감정의 기복을 나타내기도 한다. 즉, 동일한 상태에 있을지라도 어떤 때에는 격한 분노를 나타내는가 하면, 어떤 때에는 기쁨이 넘쳐서 부푼 감동을 표현하는 등 변동이 심하다.¹⁴⁾ 이러한 격심한 정

11) 한상철, 『청소년문제행동』 (서울: 학지사, 2003), 99-105.

12) 2000년 들어와서 9.5세-12세 중 48% 이상이 초경을 경험한 것으로 나타났다. 허혜경·김혜수, 『청년발달심리학』 (서울: 학지사, 2002), 35-39.

13) 오윤선, 『청소년 이젠 이해할 수 있다』 (서울: 예영 B & P, 2008), 136-140.

14) Ann Vernon, *Children & Adolescents* (Denver, CO.: Love Publishing Company, 2004), 19-21.

서들을 그들 스스로 통제할 수 없을 때 어른들이 이해하기 어려운 충동적이고 탈선적인 행동이 나타나는 것이다. 부모나 교사의 부주의한 말 한마디가 자살을 시도하게 한 사실이 이따금 보고되고 있듯이, 청소년들의 정서가 격심하다는 것은 그들과의 인간관계가 얼마나 어려운지를 시사하기도 한다. 청소년들의 정서적 발달로 기인되는 가장 심각한 문제에는 우울증, 분노감정과 폭력, 자살 등이 있다. 최근 우리나라 청소년 정신건강 실태조사 결과를 보면 3명 중 1명이 우울증상을 보이고 있으며 이 중 20%는 정신적 치료가 필요한 심각한 상태로 나타났다. 청소년 자살 또한 매년 증가하는데 특별히 청소년들이 자살과 관련 있는 영화를 보거나 주위에 자살 사건이 있을 때 자살비율이 높은 것은 감정적 동요가 크다는 것을 보여주는 것이다.¹⁵⁾

넷째, 청소년들의 사회성 발달은 아동기 때보다 더 확장되어 부모와의 관계형성을 넘어 친구, 동료와의 관계에 더 많은 관심을 가지게 된다. 청소년 초기는 동조하는 경향이 강한 시기이기에 또래집단에서의 지위는 동조의 정도에 영향을 준다. 그러므로 청소년기에 어떤 친구를 만나느냐가 중요하다고 하겠다. 또한 청소년기는 타인의식이 강하기 때문에 타인들에게 인정받지 못할 때 자신이 거부된다고 생각할 수 있다. 사회적 거부감을 느끼는 청소년들은 매우 공격적이고 충동적이며 비협조적인 행동을 유발한다. 그리고 거부된 청소년들의 일부는 중퇴 및 비행을 저지르거나, 정신건강에 문제가 있을 확률이 높다.¹⁶⁾

다섯째, 자아정체성은 전 일생을 통해 계속적으로 진행되는 과업이지만 특히 청소년기는 자아정체성의 확립기이며, 결정적 시기(critical period)이다. 청소년기에 자아정체성이 중요한 문제가 되는 것은, 이 시기는 신체적, 심리적, 성적인 면에서 급격한 변화가 일어나기 때문이다. 그리고 청소년기의 가일층 발달된 인지능력은 자아정체성을 확립하는 데 결정적인 역할을 하기 때문이다. 뿐만 아니라 청소년들은 아동은 아니지만, 그렇다고 어른도 아닌 애

15) Michael L. Jaffe, *Adolescence* (New York: John Wiley & Sons, Inc. 1998), 73-85.

16) 오윤선, 『청소년의 이해와 상담』 (서울: 예영 B & P, 2006), 160-166.

매한 위치에 놓여 있고, 인생의 중요한 결정을 내려야만 하는 시기이며, 기존의 동일시(identification) 하던 내용의 일부는 보유하기도 하지만, 비판을 하면서 과감하게 해체를 시도하기도 한다.¹⁷⁾ 만약 이 시기 청소년들이 과거의 참조체계를 바탕으로 현재의 동일시 내용을 통합하는 데 실패한다면 자아정체성 혼란이 야기될 것이다. 오늘날 청소년기의 자아정체성 혼란으로 대두되고 있는 문제의 예로는 현실과 이상(사이버상)세계의 혼돈현상을 들 수 있다. 현실세계에서 충족시키지 못한 욕구를 사이버세계에서 대리 만족을 추구하다가 사이버세계를 현실세계와 혼동하는 경우이다.

이 외에도 자아정체성 혼란과 관련하여 맹목적인 다이어트와 성형수술, 스타 따라잡기 열풍을 들 수 있다. 외모를 중시하는 현대사회의 풍조에 발맞추듯 요즘 청소년들도 외모를 무척이나 중시하고 있다. 그들은 자신을 가꾸어야 한다며 과도한 다이어트를 비롯해 심지어 성형수술까지도 두려워하지 않는 현실이다. 아직 성장이 채 끝나지 않은 그들에게 영양부족이나 성형수술은 건강을 해칠 위험이 있다. 또한 연예인 재벌시대에 살고 있는 우리의 청소년들은 많은 수가 연예인이 되기를 희망한다. 청소년들은 자신이 연예인이 되지 못하는 못하더라도 그들이 입고 있는 의상이나 액세서리, 말투 등을 따라함으로써 인해서 쾌감을 느낀다. 그러나 무분별한 스타 따라잡기는 청소년들에게 많은 문제를 불러일으킬 수 있다. 그 이유는 과도한 소비를 조장하거나 자칫 외모만을 중시하는 선입견을 갖게 할 수도 있기 때문이다.¹⁸⁾ 무엇보다 위험한 것은 자기 자신의 소중함을 알고 소신 있게 살기보다는 다른 사람을 모방하고 흉내 냄으로써 인해서 그들의 정체성을 잃거나 좌절에 따른 문제행동을 야기시키는 것이다.

17) Donald Capps, *Deadly Sins and Saving Virtues* (Philadelphia: Fortress Press, 1987), 51.

18) 강준만, 『대중문화의 결과 속』 (서울: 인물과 사상사, 2000), 81-82.

2. 청소년 분노의 이해

1) 분노의 개념적 이해

분노(anger)에 대한 정의와 개념을 표현하는 단어는 주장하는 학자에 따라 매우 다양하다. 분노를 생리적 증상이나 심리적 경험에 강조를 둔 학자들은 분노는 교감신경계가 높은 수준으로 활성화되어 강한 불쾌감이 특징적으로 나타나는 정서로서 개인의 욕구가 방해를 받고 있을 때 불쾌감을 제거하려고 나타나는 감정이라고 본다. 한편, 분노를 표현이나 행동에 강조를 둔 학자들은 분노란 공격의 저변에 깔려있는 주요 요소이며, 우리가 감정적인 문제에 직면했을 때 공격적인 행동을 통해 그런 감정을 다루는데 타인이나 물건에 신체적, 언어적인 공격을 표출함으로써 자신이 화가 났다는 사실을 표출하는 내적 감정이라고 본다. 그리고 분노를 정서 및 감정으로 보는 학자들은 분노를 실망, 상처, 거부감, 당혹스러움 같은 감정을 모두 포함하는 감정 다발로 파악하여 신경질, 좌절, 고통 그 밖에 불만족을 유발하는 사건에 대한 반응으로서 감정을 자극한 사람, 장소, 사물에게 반발하는 감정으로 본다. 또한 인간이 자신의 지위, 자존심, 신체적 안정에 위협을 느끼는 데서 오는 강한 정서를 분노라고 보는 의견과, 욕구 충족의 목표 달성을 가로막는 사람이나 사물에 대해서 지니는 정서를 분노라고 보는 의견도 있다.

심리학자 Richard Walters는 인식적이거나 행동적인 요소들(cognitive or behavioral components)의 차이에 근거하여 분노를 세 형태로 구분하였는데, 격분(rage)과 분개(resentment)는 분노의 파괴적인 표현이나, 의분(indignation)은 공의와 사랑에 기초를 둔 건설적 표현이라 하였다.¹⁹⁾ 격분은 억제되지 않은 폭력적 분노인 반면에 분개는 보복을 겨냥한 분노를 억제한 감정이다. 격분을 죄로 보는 크리스천들에게는 분개가 분노의 일반적인 표현이 된다. 격분과 분개는 둘 다 이기심의 지배를 받으며 사람들에게 손상을 입힌

19) Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger* (Nashville, TN.: W Publishing Group, 1988), 38.

다. 한편, 의분은 사랑에 근거하여 공의를 추구하며 대개는 다른 사람을 보호한다. Walters는 크리스천들 가운데 격분을 두려워하고, 분개를 많이 하며, 의분은 적게 하는 사람들이 있다고 주장하였다.²⁰⁾

분노의 개념에 대해 Les Carter와 Frank Minirth는 다음 3가지의 의지로 설명하고 있다.²¹⁾ 첫째, 개인의 가치를 보존하려는 의지이다. 대부분의 경우, 분노는 타인으로부터 거부당하거나 자신이 무가치한 존재로 취급당할 때 폭발한다. 상대방을 화나게 할 의도로 한 말이 아니었을지라도 화가 난 사람의 입장에서는 자신의 인격이 손상되었다고 느낄 수도 있다. 두 번째, 본능적인 욕구를 보존하려는 의지이다. 사람들은 본능적인 생존 욕구를 지니고 있다. 우리의 본능적인 욕구가 상대방에게 잘 전달되지 않았거나 또는 상대방으로부터 무시당할 때 결과로 나타나는 것은 감정적인 혼란, 즉 상처받고 불쾌해지는 것이다. 세 번째, 기본적인 신념을 보존하려는 의지이다. 때로 자신이 지닌 가장 기본적인 신념을 인정해주지 않는다고 느낄 때 화가 난다. 사람들은 자신들의 가치관이 타인에 의해 무시당할 때 화를 내는데 이 경우, 아이러니컬하게도 신념 그 자체는 이해받을지 모르지만 분노로 표현되는 감정적 결과는 사람들로부터 불만을 사게 된다.

이와 같이 분노는 가치나 욕구, 신념이라는 자기 보전의 감정이 만족되지 못하고 무시당하거나 거부당할 때 일어나는 반응으로 정의된다고 할 수 있겠다. David Mace 박사는 ‘분노란, 외부에서 침입하는 미생물로부터 자신을 보호하려 하듯이 자아를 보호하려는 자기주장’이라고 정의한다. 분노는 말한다. “이봐, 나 분노야, 나도 욕구가 있다고, 나에게도 상처받는 감정이 있단 말이야. 나도 권리를 인정받고 싶어, 나에게도 나름대로의 견해가 있다고. 나를 무시하고 내 영역을 함부로 침범하고 거칠게 하지 않겠다고 약속해줘. 만약 그렇지 않으면 내가 나 자신을 격렬하게 주장하고, 심지어 필요하면 거칠

20) Stanley Schneider & Esti Rimmer, “Adoptive Parents’ Hostility Toward Their Adopted Children,” *Children and Youth Service Review* 6, no. 4 (1984): 345-352.

21) Les Carter & Frank Minirth, *The Choosing to Forgive* (New York: Workbook, Thomas Nelson Inc. 1997). 35-38.

게까지도 주장한다는 것을 알고 있는 게 좋을 거야.” 이렇게 볼 때 분노는 그 자체가 좋거나 나쁜 것이 아니라 위협이나 공격에 대한 자연적인 반응 혹은 자기 보존의 감정이다. 자기 방어를 위한 필요한 정서이며, 메시지를 담고 있는 일종의 감정언어이다.

분노의 개념을 표현하는 단어 또한 매우 다양함을 볼 수 있는데, 첫 번째로 ‘열(heat)’이라는 단어가 있다. 사람들은 분노를 일컬어서 온몸에 불이 나는 상태라고 한다. 그래서 ‘얼굴이 벌겍게 달았다’, ‘불같이 성을 낸다’ 라고 말하기도 한다. 두 번째는 ‘적개심(hostility)’이라는 단어이다. 화가 난 사람은 고약하거나 악랄해진다. 사람이 화가 나면 마음이 격분해지고 성마르게 되며, 가슴이 터질 듯해진다. 화는 사람을 미친 듯이 날뛰게 만들고 발광하게 만들기 때문이다. 분노의 세 번째 개념은 ‘난폭한 행동(violent action)’이다. 난폭한 행동은 분노가 터졌거나 또는 터지려 하기 때문에 나타난다.

이 외에도 분노를 표현할 때 “속이 터진다”, “부아가 치민다”, “속이 부글 부글 끓는다.”라는 말을 사용한다.

2) 분노의 성경적 이해

구약성경에는 하나님의 분노와 인간의 분노가 600여 번이나 언급되고 있고²²⁾ ‘분노’라는 낱말만 450회 이상 나온다. 그 가운데 375회가 하나님의 분노에 관해서 사용되고 있다. 구약에서 가장 많이 사용한 단어는 **אָפַק**란 단어와 그의 준말인 **אָפַ**와 **אָפַק**이 쓰였다. ‘격노하다’라는 뜻을 지닌 **אָפַק**는 ‘강하게 숨쉬다’라는 어근에서 나온 말이며, **אָפַ**에서 유래된 **אָפַ**는 ‘코’ 혹은 ‘콧구멍’을 뜻하는 말에서 유래되었다. 그래서 **אָפַ**는 ‘고통중의 급한 호흡’에서 ‘분노’라는 뜻으로 발전하게 되었다.²³⁾ 구약성경에서 **אָפַ**가 동사로 14회 사용되는데 시편 2편 12절(주어가 하나님의 아들로서 왕)을 제외하고는 모두 주어가 하나님으로 하나님의 진노를 나타낼 때 사용되었다. 특히 **אָפַ**란 단어는 화가 불길 같이 타오른다는 하론(**אֶהָרָן**)과 합성으로 자주 사용된다(민 25:4;

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

23) 강사문, “하나님의 진노와 사람의 분노”, 『빛과 소금』 제17호 (1986): 34.

삼상 28:18; 램 4:8,33). 이것은 맹렬한 하나님의 진노를 표시할 때 사용되는 어휘로써 비교적 초기문서에 사용되었던 용어이다.

신약성경에서는 분노를 묘사하는데 세 가지 헬라어가 쓰인다. *ὀργή*는 안정되고 지속적 마음 상태에서 서서히 일어나는 분노, 보복의 의도가 내포되어 있으며 본질상 오래 지속되는 경향이 있다. *θυμός*는 신약성경에서 18회 나오며 매우 흥분된 상태로 마음속에 있는 분노를 터뜨리는 것을 의미한다. 이는 잠시 동안 발끈하는데 순식간에 타오르고 곧 사라진다. *παροργισμός*는 *ὀργή*보다 강한 형태의 분노로 “감정이 너무 강렬해 부들부들 떠다”는 개념을 지니고 있다.²⁴⁾

분노에 대한 성경의 가르침은 대부분 부정적으로 표현되고 있다. 잠언에 기록된 10회의 분노 가운데 9회가 부정적이며, 단 한 번만 단서가 붙여져서 용납되고 있다. 잠언의 지혜자들이 권고하기를 인간의 분노는 불필요한 덕목으로써 분노 자체는 잔인한 것이며(잠 27:4), “분노에서 싸움이 생긴다”(잠 30:33)고 한다. 따라서 분노는 칼을 부르는 것이므로 분노는 죄라고까지 규정 짓는다(욥 19:29). 그리고 신약성경의 서신서에서도 분노를 멀리하라고 가르치고 있다(약 1:19-20; 갈 5:20-21; 골 3:8; 딤후 1:7) 그런데 성경 안에서 분노에 대한 상반된 견해가 동시에 기록된 본문이 있다. 에베소서 4장 26절에서는 분을 내어도 죄를 짓지 말라고 하면서 31절에서는 노함과 분냄을 버리라고 말하고 있는데 이는 분노에 대해 중요한 점을 말해주고 있다고 본다. 인간이 타인의 이익이나 하나님의 정의나 사람을 위해 분노를 하고 있기도 하지만, 인간의 분노 대부분은 하나님의 뜻을 따르기보다는 감정이 선행하며, 오래 두면 부정적인 결과를 초래하는 원인이 되기 때문이다.

다시 말해서 성경은 분노 자체를 정죄하고 있지는 않으나 위험한 감정이라고 설명한다. 분을 품고 있는 동시에 사람들이 경험하는 생리적인 각성과 정서적인 각성의 정도가 심할수록 분노는 평소의 이성적인 생각과 판단을 흐리

24) Tim LaHaye & Bob Phillip, *Anger is a Choice* (Grand Rapids, MI.: Zondervan, 2002), 249.

게 하고 절제력을 잃어 죄악 된 행동으로 발전되기가 쉽다. 사도바울이 골로새서 3장 8절과 에베소서 4장 31절에서 분노를 금하는 것은 분노 자체가 죄이기 때문이 아니라 풀지 않은 분노에서 나올 수 있는 죄의 가능성을 경계하고 있는 것이다. 성경은 분명히 불화의 결과로 생기는 분노나 질투와 증오에서 나오는 분노를 금하고 있다.

신·구약 성경에서 말하고 있는 분노는 크게 하나님의 분노와 인간의 분노로 구분되는데, 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

(1) 하나님의 분노

구약성경에서 하나님의 분노는 인간의 부정함과 불경건에 대한 반응으로서 하나님의 거룩하신 성품의 일부로 나타나고 있다. 하나님의 분노는 죄에 대한 그의 의로우신 반응에 의해서 조정되고 그의 인내와 자비의 속성에 의해서 제한을 받는다.

하나님의 분노는 하나님의 권능과 위엄의 상징이다. 그의 백성들일지라도 계속되는 불순종에는 치명적인 하나님의 진노하심이 임한다. 이러한 하나님의 분노는 그의 긍휼하심과 뒤섞여 있다.

신약성경에서 하나님의 진노는 인간의 죄악에 대한 필연적인 결과다. 모든 사람이 죄를 범하였기에 인간은 다 하나님의 진노 아래 있다. 그러나 하나님께서는 진노의 그릇을 오래 참으심으로 관용하시고 긍휼의 그릇을 허락하셨다(롬 9:22). 하나님의 진노는 하나님이 인간을 구원하시고자 하는 계획의 일면이며 하나님의 사랑의 일면이다. 그래서 D. Powlison은 하나님의 사랑을 이해하지 못하고서는 그의 분노를 이해할 수 없다고 했다. 하나님의 진노는 인간을 사랑하셨기에 일어난 반응으로 분노에는 목적이 있다. 하나님의 분노는 인간의 불의를 바르게 하여(욘 3:9; 램 3:12) 하나님의 대리자로서의 위치를 회복시키고자 한 것이다. 신약에서 분노는 주로 예수님에 의해 나타났는데 바울도 하나님의 진노를 발한 적이 있다(행 17:16). 구약과 마찬가지로 신약에 나타난 하나님의 진노는 악(롬 12:19, 13:14), 율법의 파기(롬 2:17, 3:19), 배신(롬 5:8,10) 등에서 나타난다. 이런 면에서 볼 때, 하나님의 진노는 인간의 죄(하나님과 타인에 대한)로 인해 일어나는 하나님의 의(義)의 표현이다.

하지만 그의 진노는 항상 용서와 인내를 갖고 있었고 인간이 불의에서 떠나 하나님의 대리자로서의 위치를 회복케 하려는데 목적이 있었다.

(2) 인간의 분노

하나님의 분노와는 달리 인간의 분노는 대부분 자신들의 이익에 제한을 받기 때문에 부정적인 결과를 초래하기 쉽다. 인간은 대상에 따라서 다양하게 분노를 표출한다. 첫째, 인간의 분노 가운데 가장 많은 부분을 차지하는 것은 타인에 대한 분노이다. 사회적 동물인 인간은 가족관계를 비롯해서 이웃과의 관계, 직장상사와 동료들과의 관계, 친구관계, 각종 모임에서의 상호관계 등 수없이 많은 관계의 줄로 얽혀 있다. 이런 직접적인 관계 외에도 불특정 다수의 사람과의 관계 속에서 살아간다. 이와 같은 여러 관계 속에서 분노 감정을 자극받는 상황이 도래할 때 인간은 대상을 향한 분노를 표출하게 된다.

둘째, 자신을 향한 분노이다. 하고자 했던 일을 정해진 기간 내에 마치지 못했거나 자기주장을 하지 못하고 다른 사람의 의견에 끌려 다닐 때, 혹은 중요한 약속을 까맣게 잊거나, 선물 받은 소중한 물건을 잃어버렸을 때, 똑같은 실수를 반복하게 될 때 인간은 자신을 향해 분노하고 실망하게 된다. 특히 완벽주의 성향을 지닌 사람들일 경우 자신이 추구하는 기준에 도달하지 못하게 될 때 자기 자신에 대하여 분노한다. 그러나 자기 자신의 분노는 대개 외부로 드러나지 않은 채 억제되는 경향이 있다.

셋째, 사회적 분노이다. 사회적인 분노는 개인이 당하는 억울함보다는 다른 사람의 억울함을 대변하는 입장의 분노이다. 사회적인 분노는 일반 사회구성원들의 분노를 대변할 뿐만 아니라 민족적·국가적 분노 역시 반영한다. 사회적인 분노가 건설적인 방향으로 향하면 그 사회의 공평과 정의를 구현하는데 일익을 담당하지만 집단 이기주의나 자민족중심주의로 발전하면 오히려 해가 될 수 있다.

3) 청소년 분노의 원인

(1) 분노원인에 대한 이론

첫째, 프로이드는 인간이 좌절로 인한 공격 욕구가 유발되면 많은 에너지

가 활성화 되고 공격할 대상자를 찾게 된다고 가정하였다. 그는 원초적 감정인 분노 에너지를 차단하다보면 결국 분노 에너지의 압력이 가중되어서 마침내 터져 폭력적인 격노로 발전하게 된다는 것이다. 둘째, 학습이론가들은 분노는 사회적인 학습의 결과물로 생겨난 행동이라고 본다. 즉, 어린이들이 부모의 분노에 대한 반응을 보고 배우며, 텔레비전에서 분노를 표출하는 장면을 보고 학습함으로써 분노가 생겨난다고 보는 입장이다.²⁵⁾ 셋째, 인식이론을 주장하는 사람들은 자신이 처한 주위 상황을 잘못 판단함으로써 상대방의 행동을 잘못 받아들이고, 스스로 잘못된 결론을 내리고 화를 내게 된다고 본다.²⁶⁾뿐만 아니라 인식론적 이론에 의하면 분노가 생리적인 요소를 가지고 있지만, 전체적인 분노 반응은 사람들이 자기가 처한 상황과 자신에게 일어나는 사건들을 어떻게 이해하느냐에 따라서 일어나기도 하고, 줄어들기도 한다고 보기 때문에 인간의 책임성을 상당히 강조한다.²⁷⁾ 넷째, 생물학적인 입장은 분노의 원인이 유전 인자의 구조(gene structure)와 혈액화학(blood chemistry), 혹은 두뇌질환(brain disease)에 있다고 본다.

(2) 청소년 분노의 내적요인

청소년 분노의 내적요인으로는 낮은 자존감과 좌절, 그리고 완벽주의(perfectionism), 죄책감, 거절감 혹은 상처 등을 들 수 있다. 첫째, 자존감이 낮은 청소년들은 정상적인 상황에서도 위협을 느끼고, 두려움과 상처와 질투가 쉽게 표면에 나타난다. 특히 자기의 약점이라고 생각되는 영역에 대한 비판을 너그럽게 받아들이기 어렵기 때문에 분노가 많다. 둘째, 청소년들 가운데 자신이 설정한 목표를 향해 나아가지 못하도록 방해하는 장애물, 사건, 혹은 물리적 장애가 나타났을 때, 다시 말하면 제지를 당하거나 창피를 당하는 식으로 좌절당했을 때 분노하게 된다. 평상시에 폭력을 거의 사용하지 않는 청소년들도 오랫동안 계속해서 쌓인 좌절을 참아 내다가 어떤 상황에서 폭력적인 분노를 터뜨리게 되는 일이 종종 있다. 셋째, 완벽주의(perfectionism)적

25) 한국가정상담연구소, 「가정과 상담」 제103호 (2006): 119-121.

26) 심수명, 『인격치료』 (서울: 학지사, 2004), 186-190.

27) 한국가정상담연구소, 「가정과 상담」. 119-120.

인 성격을 지닌 청소년들은 자신이 상상한 완전함에 미치지 못할 때마다 분노를 초래한다. 완벽주의 청소년들 중에는 재능이 뛰어난 청소년들이 많이 있지만 여전히 비현실적인 표준들을 세워놓고 좌절한다. 그들이 세워놓은 표준들은 자기 자신이 가치 있는 존재로 받아들여지고 있다는 느낌을 충분히 갖기 위해서 반드시 그대로 이루어져야만 하는 것들이다. 예를 들면 항상 100점만 받는 학생이 90점을 받을 경우 화가 나서 우울증에 걸리기도 한다. 이렇게 완벽주의를 추구하는 청소년들은 자신들의 목표가 가로막혀져 있을 때도 화를 내지만, 다른 사람들에 대해서도 높은 표준을 제시해 놓고 그대로 이를 것을 요구하며 쉽게 화를 내고 정죄하는 태도를 취한다. 넷째, 실패에 대한 죄책감이 해결되지 않으면 과민하고 성미 급한 반응을 보이게 되고, 비난을 받게 되면 대개는 많은 분노가 일어나게 된다. 다섯째, 타인의 말이나 행동에 의해서 거절당하게 되면 상처를 받고 분노와 적대감을 갖기 쉬운데, 상처에 대한 반응으로 나타나는 분노는 더욱 큰 위협과 분노로 악순환이 되는 경향이 있다.

(3) 청소년 분노의 외적요인

청소년 분노의 외적요인으로는 분노학습, 학교에서의 갈등, 경쟁, 소음, 건강, 알코올 및 약물오남용 등이 있다. 첫째, 자녀들은 부모의 분노 표현과 가족 간의 용납상황을 보면서 자신도 어떻게 분노를 표현할 것인가를 배우게 된다. 사도바울은 에베소서 6장 4절에서 자녀를 노엽게 하지 말라는 말씀을 통해서 어린 시절 분노 표현 학습에 대한 중요성을 말하고 있다. 둘째, 학교에서의 미해결 된 갈등은 청소년들의 외적인 분노를 유발시킨다. 우리나라 청소년들은 대부분의 시간을 학교에서 보내지만 입시위주의 교육으로 인해 정서나 도덕예절, 인성 등에 관한 교육기회가 매우 부족하여 자신의 필요를 충족하거나 자아통제력을 훈련할 수 있는 길이 없다. 이러한 비교육적인 학교생활에 적응하지 못한 아이들은 심한 열등감과 소외 의식 속에서 자신감을 상실하게 되고 자신을 비하시키며 나아가 자신의 곤경을 비정상적인 분노의 탈출구로 삼는다. 셋째, 입시 경쟁체제에서 살고 있는 청소년들은 성적이 떨어지거나 뒤처지게 될 때 열등감과 불안감으로 인해 아드레날린 호르몬 수치가 올라가

기 때문에 감정이 민감하게 된다. 그리하여 사소한 외부자극에도 분노와 공격을 일삼게 된다. 이는 시험과 진학을 앞두고 있는 청소년들에게서 흔하게 볼 수 있는 현상들이다. 넷째, 소음은 신체적 각성을 일으켜 작은 자극에도 두려움과 분노를 유발하게 만든다. 특히 각종 소음에 휩싸여 있는 청소년들일수록 아드레날린 호르몬 수치 증가로 인해서 분노감정을 더욱 자극받게 된다. 다섯째, 청소년들의 고통과 피곤, 수면부족, 지나친 다이어트, 저혈당으로 인한 생화학적 변화, 생리 등은 분노감정을 자극시키는 요인이 된다. 감정은 신체적 상황과 밀접하기에 청소년들의 신체건강을 위한 노력이 요구 된다고 하겠다. 여섯째, 알코올과 약물오남용은 청소년들의 분노를 촉발시킨다고 볼 수 있다. 알코올과 약물오남용은 이성을 마비시키고 분노를 포함한 다양한 감정을 자극하기 때문에 많은 청소년 문제를 유발시킨다.

3. 청소년 분노조절에 대한 기독교 상담학적 접근

성경은 분노감정 자체를 죄라고 말하지 않지만 분노감정을 키우면 그것은 우리로 하여금 죄와 건전하지 못한 행동을 하게 만드는 엄청난 파괴력이 될 수 있음을 말해주고 있다. 최근에 청소년들을 대상으로 하는 분노조절 방법이 개인 또는 그룹별로 실시되고 있는데, 프로그램을 보면 긴장 이완법, 표현력 기르기, 사회적 기술 훈련, 감정이입 훈련, 정화요법 등이 많이 사용되고 있다. 이와 같은 방법들은 청소년 분노조절을 위해서 어느 정도 효과는 있지만 전인치료가 요구되는 인간에게는 좀 더 근본적인 치료적 접근이 요구된다고 하겠다. 하나님은 인간의 분노조절에 대한 필요성과 더불어 분노조절 방법에 대해서 말씀하고 있기 때문에 기독교 상담학적인 접근을 통해 청소년 분노를 효율적으로 조절할 수 있게 할 수 있는 것이다.

본 연구에서는 Mark P. Cosgrove²⁸⁾, Gary R. Collins²⁹⁾, Josh McDowell

28) Mark P. Cosgrove, *Counseling for Anger* (Nashville, TN.: W Publishing Group, 1988), 117-210.

29) Gary R. Collins, *Christian Counseling* (Dallas: Word Publishing, 1988), 119-133.

& Bob Hostetler,³⁰⁾ Tim LaHaye & Bob Phillips³¹⁾ 등의 분노조절 요법들을 비롯해서 인지행동요법³²⁾을 참조하여 통합적인 관점에서 청소년 분노 조절 프로그램을 제시해 보고자 한다. 대상자는 약 13세에서 18세 청소년이며, 각 회기는 약 50-60분 정도, 일주일에 한번 매주 같은 요일에 만나도록 하는 것이 용이하다. 치료기간은 8-12주 정도로 하되, 집단치료에 적용할 때는 각 청소년의 분노관련 행동특성을 사정하고 필요에 따라서는 심리검사를 하여 청소년의 심리사회적 상황을 파악하고 있어야 한다. 그리고 집단 치료 대상자는 최대 8명 정도로 한정하는 것이 좋으며, 필요에 따라서는 공동치료가 적용될 수 있다. 청소년 분노조절 프로그램을 단계별로 정리하면 다음과 같다.

1) 분노감정 인정

인간에게 분노감정은 자연스러운 것이며 인간은 한계가 있는 존재라는 것을 인정하는 것이 중요하다. 청소년 내담자들이 어떤 죄라도 회개하면 용서하시는 하나님의 성품과 자신은 분노로 자제력을 잃을 수 있는 연약한 존재라는 것을 알도록 하는 것이 중요하다. 그리하여 청소년들이 분노감정으로 인해 수치감과 죄책감을 느끼며 감정을 숨기는 것이 아니라 자신의 분노감정을 있는 그대로 인정하고 수용하도록 도와야 한다. 오랫동안 분노를 억압해 온 청소년들은 분노로 반응해야 할 상황에서도 자신의 감정을 알아차리지 못하고 혼란된 감정만을 느끼고 많은 문제를 야기하는 경우가 많다.³³⁾ 그러므로 청소년 내담자로 하여금 자신 안에 숨어 있는 분노의 표징을 인정하게 하는 것이 중요하다.

30) Josh McDowell & Bob Hostetler, *Handbook on Counseling Youth*. (Nashville, TN.: W Publishing Group, 1996), 49-58.

31) LaHaye & Phillips, *Anger is a Choice* (Grand Rapids, MI.: Zondervan, 2002), 174-261.

32) Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Belmont, CA.: Thomson, 2005), 268-313.

33) 최명희, “분노의 심리학적 과정과 치료에 관한 연구” (석사학위논문, 국제신학대학원대학교, 2007), 66.

2) 분노의 원인 분별

청소년 내담자들이 자기 분노 감정의 원인을 정확하게 분별하도록 도와줘야 한다. 그들이 설명하는 사람들이나 상황 자체는 그들을 화나게 하는 원인이 아닌 경우가 많다. 상담자는 일반적인 질문에서 구체적인 질문을 함으로써 청소년 내담자의 분노 원인이 무엇인지 알 수 있게 되며, 자기가 왜 화를 내었는지 이해할 수 있게 된다. 분노가 일어나는 원인은 다양하다. 정황적 증거, 잘못된 추측, 일반화, 개인이 기대하는 것이나 선호도, 심지어 단순한 권태와 뇌의 이상 등 여러 요소가 복합적으로 일어난다. 그러므로 분노를 격발시키는 진정한 요인을 찾는 데 초점을 맞추고 ‘무엇 때문에 화가 났는지’를 정확히 파악해야 한다.

3) 합리적이고 성경적인 사고

분노는 자기 동정이나 낙심, 시기, 혹은 그 밖의 부정적인 생각의 씨앗으로부터 시작되므로 청소년 내담자가 지금 어떤 생각을 하고 있는가가 중요하다. 생각에 따라서 행동과 감정이 조절될 수 있기 때문에 비합리적인 사고를 하고 있는 청소년들에게는 합리적인 사고를 갖도록 하고 한 걸음 더 나아가서 성경적인 사고를 통해서 자신의 분노 감정을 조절하도록 하는 것이 중요하다. 이것은 자기 행동을 조절하여 자신의 감정에 노예가 되지 않는 것이라는 것을 의미한다.³⁴⁾ 잠언 16장 32절 “노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고 자기의 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라”는 말씀처럼 우리의 분노를 조절하는 것이 얼마나 중요한지 알 수 있다.

4) 분노의 표현

에베소서 4장 25절은 분노에 대해서 이웃으로 더불어 참된 것을 말하라고 권면하고 있다. 또한 이 구절은 분노 감정의 적절한 표현에 대해서 일반적인 교훈을 가르쳐 준다.

34) 한국가정상담연구소, 「가정과 상담」, 121-122.

“그런즉 거짓을 버리고 각각 이웃으로 더불어 참된 것을 말하라. 이는 우리가 서로 지체가 됨이니라 분노 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분노 품지 말고 마귀로 틈을 타지 못하게 하라”

이 구절에서 분노의 감정을 지닌 사람들에게 도와줄 삼중적인 전략을 알아볼 수 있다. 첫째, 분노는 표현해야 할 때가 있다는 것. 둘째, 분노는 죄를 짓지 않고 표현해야 한다는 것, 그리고 셋째, 속히 해결해야 한다는 것이다.

상대방에게 분노의 감정을 표현하고 하나님께 기도하여 문제를 해결하는 과정에 있어서 Cosgrove가 제시한 분노감정 표현에 대한 열 가지 목록은 다음과 같다.

- ① 상대방에게 개인적인 자리에서 분노를 표출하라.
- ② 상대방의 잘못보다는 상처 입은 감정의 관점에서 말하라.
- ③ 논쟁의 초점을 현재의 문제에만 국한시키라.
- ④ 상대방을 꼭 이기겠다는 생각보다 의사소통을 좀 더 효과적으로 하여 서로를 더 잘 이해하도록 하라.
- ⑤ 상대방에 대한 비평은 부드럽고 긍정적인 분위기에서 하라.
- ⑥ 문제를 위협하거나 과장하지 말라.
- ⑦ 상대방이 반응을 보일 기회를 허락하라.
- ⑧ 말을 할 때는 상대방이 한 말을 풀어서 설명하라. 그 사람의 말을 정확히 이해했는지 확인하라.
- ⑨ 상대방이 화를 내면 더욱 평온한 분위기를 유지하라.
- ⑩ 해결을 위한 방향으로 나아가는데 집중하라.

5) 고백과 용서

분노의 동기가 자기중심적인 욕망에 기인한 것이라면 겸손하게 자신을 통찰하여 하나님께 회개하고 타인의 감정을 상하게 했다면 정직한 고백을 통해서 용서를 구해야 한다. 그리고 분노의 원인이 외부로부터 오는 갈등에 기인한 것이라면 잘못된 상대방을 용서해야 한다.

분노해결을 위해서 성경(렘 31:34; 마 18:23-25)은 용서를 말하고 있다. 하지만 용서는 말처럼 쉬운 일이 아니며 아무리 객관적인 입장에 서 있는 사람이라 할지라도 당사자가 아닌 이상 용서를 권유하는데 있어서는 신중을 기해야 한다. 용서를 위해서는 성숙함과 겸손한 태도가 요구되기에 내담자의 인격과 신앙적 성숙에 상담자의 도움이 요구된다고 하겠다. 용서한다는 것은 분노하게 한 상대방을 치료하는 것을 의미한다. 용서는 내면적으로 건전한 자존감과 안전감을 필요로 할 뿐만 아니라 분노하게 하는 사람을 대면하고 동정할 강한 의지와 능력을 필요로 한다. 용서는 기독교의 가장 핵심적인 부분이기 때문에 어떤 사람도 용서 없이 감정적으로나 영적으로 성숙할 수 없다. 용서는 십자가 위에서 직접 벌거벗은 채로 수치를 당하시고 죽으셨던 예수 그리스도께서 우리에게 가르쳐준 가장 핵심적인 하나님나라의 원리이며 우리가 정체성을 회복할 수 있는 유일한 방법이다.

6) 예수 그리스도 안에서 성숙과 평화

분노는 하나님께서 인간에게 주신 다양한 감정 중 하나이기에 내담자로 하여금 노하기를 더디 하는 법을 배우게 함으로써 성숙한 기독교인이 되어가게 하는 것이다. 성숙한 기독교인이 될 때 모든 인간관계에서 요구되는 사랑의 대면을 할 수 있게 되고, 자신의 필요한 의사를 제대로 표현할 수 있게 된다. 그러므로 예수 그리스도 안에서 구속의 은혜를 체험하게 된 사람은 하나님과 화평을 누리게 되었으나 여기에 머물지 않고 그리스도를 아는 지식에서 자라가야 한다(벧후 3:18). 우리 안에는 아직도 옛 성품과 옛 자아가 그대로 남아 있어 과거의 습관대로 쉽게 분노를 터뜨릴 수 있다. 그러나 성령의 인도하심에 자신을 위탁하고 성령의 열매를 맺어간다면 파괴적인 분노를 예방할 수 있을 것이다.

구원과 성화는 자력으로 얻어지는 것이 아니라 하나님께서 선물로 주신 성령의 인도하심을 따라 이루어지는 것임을 분명히 알고 성령에 의지하여 열매를 맺어갈 때 우리는 분노의 덫에서 해방될 수 있다.

III. 닫는 글

인간발달 주기 가운데 청소년기는 특유한 생물학적·사회심리학적 욕구가 가장 많이 증가하는 시기이다. 이러한 욕구가 좌절되어 순기능적으로 해소되지 못할 때 청소년들의 분노감정은 증폭되고 청소년 폭력과 범죄는 증가하게 되는 것이다. 날로 늘어나는 청소년들의 폭력 범죄는 청소년들의 분노감정의 극단적인 외부 발산으로 이루어진다. 반면, 이러한 분노감정이 내적으로 발산하는 경우에는 심한 자책감이나 우울감에 빠져 자기 파괴적인 행동이 나타나기도 한다. 청소년 사망 원인 2위에 속한 자살은 분노감정이 자신의 내부로 향해 일어나는 가장 극단적인 예라 하겠다. 그러므로 청소년들에게 가장 빈번히 경험되는 분노감정을 그들이 어떻게 조절하느냐에 따라서 자신뿐만 아니라 타인의 신체, 정신, 그리고 영적 건강성에 영향을 미칠 수 있는 것이다.

본 연구를 통해서 나타난 바와 같이 신구약 성경의 많은 부분에서 분노를 언급함에 있어서는 분노조절을 강조하고 있다. 이러한 측면에서 볼 때 청소년 분노조절을 위한 기독교 상담학적 접근이 필요하기에 본 연구에서는 통합적 입장에서 모델을 제시하였다.

본 연구 결과, 종합적인 관점에서 청소년 분노감정의 원인을 분석하고, 전인적인 인간이해를 바탕으로 문제를 다룰 때, 기독교 상담학적 접근을 통한 분노 감정조절이 매우 효율적임을 확인할 수 있었다. 후속 연구를 위한 제언으로는 본 연구가 청소년 분노조절에 대해 기독교 상담학적 접근을 통한 통합적 모델을 제시하는 데 주안점을 두었기에 앞으로 기독교 상담학적 프로그램의 적용에 대한 효과 검증을 위해서 평가척도 개발연구가 이루어지기를 바란다.

【 참고문헌 】

- 강사문. “하나님의 진노와 사람의 분노”. 『빛과 소금』 제17호(1986): 34.
- 강준만. 『대중문화의 겉과 속』. 서울: 인물과 사상사, 2000.
- 교육인적자원부 · 한국교육개발원. 『2008 교육통계연보』. 2008.
- 심수명. 『인격치료』. 서울: 학지사, 2004.
- 오윤선. 『청소년의 이해와 상담』. 서울: 예영 B & P, 2006.
- 오윤선. 『청소년 이젠 이해할 수 있다』. 서울: 예영 B & P, 2008.
- 오윤선. 『청소년 세대진단과 이상행동 치료』. 서울: 예영 B & P, 2010.
- 최명희. “분노의 심리학적 과정과 치료에 관한 연구”. 석사학위논문, 국제신학대학원대학교, 2007.
- 한국가정상담연구소. 『가정과 상담』 제103호(2006): 119-121.
- 『한국교육신문』. 2010. 02. 24.
- 한상철. 『청소년문제행동』. 서울: 학지사, 2003.
- 허혜경 · 김혜수. 『청년발달심리학』. 서울: 학지사, 2002.
- Boice, Jame M. *God the Redeemer*. Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 1978.
- Capps, Donald. *Deadly Sins and Saving Virtues*. Philadelphia: Fortress Press, 1987.
- Carter, Les & Minirth, Frank. *The Choosing to Forgive*. New York: Workbook, Thomas Nelson Inc. 1997. Collins, Gary R. *Christian Counseling*. Dallas: Word Publishing, 1988.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA.: Thomson, 2005.
- Cosgrove, Mark P. *Counseling for Anger*. Nashville, TN.: W Publishing Group, 1988.
- Jaffe, Michael L. *Adolescence*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998.
- Keniston, Katz K. “Youth: A New Sage of Life.” *American Scholar* 39 (1970): 639-641.
- LaHaye, Tim & Phillips, Bob. *Anger is a Choice*. Grand Rapids, MI.: Zondervan, 2002.

- McDowell, Josh & Hostetler, Bob. *Handbook on Counseling Youth*. Nashville, TN.: W Publishing Group, 1996.
- Schneider, Stanley and Rimmer, Esti. "Adoptive Parents' Hostility Toward Their Adopted Children." *Children and Youth Service Review* 6, no. 4 (1984): 345-352.
- Steffoff, Rebecca. *Adolescence*. New York: Chelsea House Publishers, 1978.
- Steinberg, Laurence & Belsky, Jay. *Infancy, Childhood & Adolescence: Development in Context*. New York: McGraw-Hill, Inc., 1991.
- Vernon, Ann. *Children & Adolescents*. Denver, CO.: Love Publishing Company, 2004.
- 「조은뉴스」. 2010. 04. 21.

【 Abstract 】

A Study on the Christian Counseling for Anger
Control of Adolescence

Yoon Sun Oh
Korean Bible University

The Purpose of this study was on the Christian Counseling for anger control and treatment of adolescence. Anger is a very commonly experienced and displayed emotion during adolescence. therefore, An understand and control of anger, including the adolescence counselor's own anger, is basis for effective Christian Counseling.

In the Old Testament alone there are almost six hundred references to wrath or anger, and this theme continues in the New Testament. Several Bible passages imply that control is possible and indicate how this can be done. There are many reasons anger invades adolescence's lives. Anger is triggered by a vast array of emotions and events. Some of the more prominent and significant are frustration, alienation, perfectionism, hurt or threat of hurt, injustice, fear, or anger as a learned response.

Helping an adolescent or preadolescent who is struggling with anger may be a difficult and lengthy task. However, it is possible to do so, particularly if the following guidelines are kept in mind: help counselees admit anger, help counselees consider the sources of anger, clarify biblical thinking, help counselees express anger, confession and forgiveness, growing spiritually in Jesus Christ.

As this thesis has shown, the Bible and psychology can combine to increase out understanding of anger and can help counselors to be more effective in working with adolescence who struggle with anger and self-control.

Key words: adolescence, Christian counseling, anger control, Bible, effect