

## 중년 기독교인의 신앙을 통한 분노 극복 과정: 근거이론을 중심으로

최지나\*

### 국문초록

본 연구는 중년의 기독교인을 대상으로 신앙성숙을 통하여 분노를 극복하는 과정을 탐색하고자 하였다. 이를 위하여 중년의 기독교인 8명을 대상으로 인터뷰한 면담자료를 본 연구의 목적을 위해 활용하였으며 면담자료는 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론 절차에 따라 분석하였다. 연구 결과, 개방코딩에서는 총 109개의 개념과 37개의 하위범주, 19개의 범주가 도출되었다. 축코딩의 결과로서 중년 기독교인의 신앙을 통한 분노 극복 과정 패러다임 모형을 제시하였고 과정 분석을 통해 중년 기독교인의 신앙을 통한 분노 극복 과정을 단계적으로 제시하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 중년 기독교인의 분노 극복이 신앙 안에서 지속적인 신앙생활을 바탕으로 서서히 이루어지는 과정임을 보여주는 실증적인 근거를 마련하였다. 분노는 한 번에 극복하거나 조절할 수 있는 감정이 아니라 신앙의 성숙을 통하여 점차 극복해 갈 수 있는 성장과 성숙의 과정임을 개개인의 생생한 경험을 근거로 하여 분노 극복 과정의 이론을 도출하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다. 이후 연구결과에 근거하여 실천적 함의와 제언을 논의하였다.

**주제어:** 중년 기독교인, 분노, 분노 극복, 근거이론, 신앙성숙

---

\* 피스메이커심리상담센터 센터장

## I. 여는 글

분노는 인간이 일상의 삶에서 흔히 경험할 수 있는 보편적인 정서로서 Mark P. Cosgrove(2009)는 모든 사람이 다양한 상황에 대해서 느끼게 되는 하나의 강렬한 정서적 반응이라고 보았다. 그러나 보편적 정서로서의 분노는 일상에서 부정적인 영향력을 미치는 경우가 많은데 지나친 분노 폭발이나 격렬한 분노 표현은 인간관계에 부정적인 결과를 초래하거나 사회적인 문제를 불러일으키는 이유가 되기도 한다. 때문에 충동적인 분노 표현이 사회적 문제로 대두되면서 분노 감정 및 분노 표현에 대한 연구가 점차 중요한 주제로서 연구되고(정여주, 윤서현, 2018) 분노표현을 조절하기 위한 상담적 개입을 제안하는 연구도 다양하게 진행되고 있다(김보라, 신현균, 2017; 민혜숙, 최인화, 2019; 윤은영, 박중규, 2008). 그럼에도 불구하고 분노를 조절하고 극복하는 데 있어서 가장 효과적인 프로그램이나 적합한 상담 기술이 존재하는 것은 아니다. 분노는 감정을 조절하거나 극복하도록 돕는 상담적 개입이나 프로그램의 효과로 인해 긍정적인 경험을 경험했다고 하더라도 삶에서 다시 화를 내지 않거나 늘 분노를 조절하는 것에 성공하는 것은 아니기 때문에 개인이 자신의 분노를 극복했다라고 말할 수 없는 어려움이 있기 때문이다.

Cosgrove(2009)가 말한 것처럼 분노를 모든 사람이 다양한 상황에서 느끼는 강렬한 정서적 반응이라는 측면에서 바라보면 사람들이 분노의 감정을 느끼는 것은 매우 자연스러운 반응이다. 분노는 스트레스와 좌절에 대한 자연스러운 인간의 반응이기 때문이다. 마치 유아들에게 화내는 법을 가르치지 않아도 화를 낼 줄 아는 것과 같다. Cosgrove(2009: 37)는 “분노의 감정은 사람들에게 어려운 일이나 위협적인 상황에 대처할 힘을 얻게 하고 동기를 부여해 주기 위하여 하나님께서 고안해주신 내면적 반응”이라고 주장하고 있다. 그렇다면 분노의 느낌 자체는 자연스러운 감정의 반응으로서 인정하면서 사람들의 분노의 느낌이 일어나는 생리적인 현상 자체를 억제하기보다 분노의 상황에 대한 해석과 생각, 분노 표현의 행동을 조절하고 극복하는 것이 분노를 대하는 적절한 방법이라고 볼 수 있다. 개혁주의 신학의 입장에서 성경의 충분성을 이야기하는 성경적 상담의 관점은 디모데후서 3장 16절 말씀에서 제시함과 같이 ‘모든 성경은 하나님의 감동으로 된 것으로 교훈과 책망과 바르게 함과 의로 교육하기에 유익’하기 때문에 성경을 통하여 삶을 살아가고 삶의 여러 가지 문제들을 해결하는 지혜를 배울 수 있음을 강조한다. 결과적으로 ‘이는 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게’(딤후 3:17) 하기 때문이고 이것은 성경을 믿는 삶

을 통하여 분노와 같은 실제적인 문제의 해결이 가능함을 시사하고 있기 때문이다. 바울은 분노에 가득 차서 “원수를 갚지 말고,”(롬 12:19) “모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것과 훼방하는 것을 모든 악의와 함께 버리고 서로 인자하게 하며 불쌍히 여기라”(엡4:31-32)고 권면한다. 이러한 바울의 권면이 가능해지기 위해서는 “누가 누구에게 혐의가 있을 때 서로 용납하여 피차 용서하되 주께서 우리를 용서하신 것과 같이 서로 용서하는 법”(골 3:13)을 배워야 한다(Cosgrove, 2009). 즉 분노의 감정을 극복하기 위해 우리는 하나님의 도우심을 구하며 삶 속에서 하나님의 말씀을 실천하기 위해 날마다 노력하는 신앙생활의 삶이 강조된다.

본 연구는 분노가 어느 한순간이나 한 시점에서 ‘풀 수 있는’(solve) 문제가 아니라 분노를 느낄 때마다 건강하고 정당하게 표출함으로 ‘극복해 가는 과정’의 분노로서 시각을 정리하여 접근하고 있다. 즉, 성화의 과정으로서 인생을 살아갈 때, 언제나 해결해야 하는 죄의 문제처럼 일상으로 찾아오는 분노의 감정을 건강하게 해결하고 극복해 가는 부분으로 초점을 맞추어 연구하고 있다. 분노를 극복했다는 것이 더 이상 분노의 감정을 느끼지 않게 되었다는 것을 말하는 것이 아니라 분노를 건강하게 표출하고 해결함으로 인해 분노로 인한 어려움이나 문제들을 점차 경험하지 않는 삶의 모델로서의 분노 극복의 과정에 대해 탐색하고 있다.

중년의 기독교인은 대부분 교회 안에서 중심축을 세우고 있는 연령층으로서 소그룹 리더(구역장, 셀장, 목장 등)의 역할을 담당하고 있고 신앙성숙이 요구된다(조혜정, 2012; 권효현, 2009; 김미경, 2007). 나아가 중년의 기독교인은 신앙 성숙을 이룬 사람일수록 당면한 문제와 위기, 갈등을 이겨나갈 수 있을 것을 기대하게 한다(조명제, 2011; 성운주, 도민정, 2017). 때문에 교회 공동체와 가정에 미치는 영향력이 크고 사회적으로도 중요한 역할을 담당하고 있는 중년의 기독교인들이 실제로 신앙 생활을 통하여 분노를 극복할 수 있는가는 너무나도 중요한 문제가 된다.

본 연구에서는 중년의 기독교인이 신앙을 통하여 분노를 극복한 과정을 이해하기 위하여 질적 연구 방법 가운데 Strauss와 Corbin의 근거이론 접근방법을 활용하여 분석하였다. 근거이론 접근방법은 신앙을 통하여 실제적인 분노 감정을 극복한 과정에 대해 패러다임 모형으로 제시함으로써 신앙생활이 중년 기독교인의 분노 조절을 위한 분노 극복의 대안이 될 수 있음을 제시하는데 도움이 되는 연구방법이다. 그리고 이러한 연구의 기초가 되는 성경적 상담과 같은 기독교 상담이 전문 상담의 영역으로서 삶의 변화를 가져오며 그 도구는 성경으로 가능하다는 함의를 담고 있다.

본 연구를 진행하기 위한 연구질문은 다음과 같다.

첫째, 중년의 기독교인은 일상 생활에서 어떠한 분노를 경험하는가?

둘째, 신앙으로 인해 분노의 감정을 극복한 과정은 어떠한가?

셋째, 신앙으로 인해 분노를 극복한 이후 삶에서 분노를 대하는 자세는 어떠한가?

## II. 펴는 글

### 1. 선행연구 고찰

#### 1) 중년 기독교인의 분노에 대한 선행연구

중년의 시기는 오랜 기간 삶을 살아오면서 이미 다양한 감정을 느껴보고 경험해 본 시기로서 Jung은 40세 이후의 시기를 의미 있게 보았는데 이 시기를 ‘인생의 정오’라 하여 인생의 정점을 지나면서 지금까지와 전혀 다른 후반기의 삶을 맞이하는 전환점으로 보았다(조혜정, 2012). Erikson은 인생의 중반을 살아간다는 것을 맞물려 돌아가는 톱니바퀴에 비유하였는데 이는 중년의 신체적, 정신적 건강이 전체 사회에 지대한 영향을 미치고 다른 세대의 문제로 순환됨을 의미한다(김경은 외, 2011). 즉, 중년기에 대한 일반적인 인식은 지금까지 지내 온 삶과 질적으로 다른 삶의 패러다임을 요구하는 시기로서 중년기에 맞이하게 되는 다각적인 변화는 위기인 동시에 새로운 자아 성찰을 위한 도전의 시기가 될 수 있는 시기임을 알 수 있다(조혜정, 2012).

그러나 지금까지 이러한 중요한 시기인 중년기를 대상으로 한 상담 및 심리치료 분야의 연구가 청소년, 대학생에 비해 활발하게 연구되지 않은 실정을 볼 수 있다. 김계원 외(2011)의 상담심리학의 최근 연구 동향 분석에서는 ‘상담 및 심리치료’학회지 게재 논문을 분석한 결과, 청소년 대상 연구는 20.3%, 대학생 대상 연구는 37.1%인 것에 비해 성인을 대상으로 한 연구는 단 6.0%에 그쳤다. 6.0% 중에서도 중년기만을 대상으로 한 연구는 두 편에 불과할 정도로 미비했다(김민희, 강현주, 2017). 한국교육학술정보원의 통합검색에서 ‘청소년’과 ‘상담’을 키워드로 검색하면 국내 학술지 논문이 4,627편에 달하며, ‘대학생’과 ‘상담’을 키워드로 검색하면 3,091편인 반면, ‘중년’과 ‘상담’을 키워드로 검색하면 332편밖에 되지 않는 결과를 통해서도 이러한 사실을 확인할 수 있다. 이러한 상황 속에서 중년의 기독교인에 대한 연구는 더욱 적은 수와 연구주제에 한정되어 있는 것을 볼 수 있게 된다(‘중년’, ‘기독교인’ riss검색-학술논문 100편).

중년의 기독교인의 분노에 대한 연구는 우선 부부간의 갈등과 분노표현을 주제로 한 연구에서 많이 찾아볼 수 있다. 부부간의 분노로 인한 갈등은 부부간의 관계를 해치고 이혼의 위험을 높일 뿐 아니라 자녀의 양육과 건강한 성장에도 영향을 미치는 것을 볼 수 있다. 유향순(2009)은 외재적 종교 성향에 따라 부부간의 분노와 용서가의 의미 있는 관계성을 보임으로써 이혼 의도에 영향을 미친다는 연구를 통하여 부부 갈등과 분노로 인하여 이혼을 고려하는 기독교인들을 위한 상담 및 프로그램 개발 연구를 제언하고 있다. 홍근미, 전요섭(2009)은 부부 위기에서 발생하는 분노를 어떻게 해소할 것인가를 밝히기 위하여 인지적 재구성과 용서 등의 해소 방법들을 제시한다. 박태영, 문정화(2013)는 분노 조절이 안 되는 부부 갈등 해결을 위한 부부치료 사례 연구를 진행하였다. 또한 부부갈등과 어머니의 분노로 인한 아동학대의 직간접적인 영향력에 대한 연구와 부모의 갈등이 아동의 분노조절과 회복 탄력성에 영향을 미친다는 것을 밝힘으로써 가정 내 부부 갈등과 갈등의 핵심 감정인 분노 표현이 이혼과 같은 부정적인 관계 영향이나 자녀 양육에 악영향을 미친다는 것을 볼 수 있다(도현심 외, 2011; 공성애, 문혁준, 2015). 전요섭(2008)은 목회자의 분노 연구를 통하여 자신의 분노의 문제를 해결하지 못한 목회자들이 자녀와 아내, 신도들과 교회의 중직자, 그리고 하나님에게 분노를 나타내는 경향에 대해 연구하고 합리적 정서행동 치료를 제언하였다. 중년의 기독교인의 분노 표출로 인한 어려움을 해소하기 위해 기독교 상담을 제안하는 연구들도 찾아볼 수 있다(이순자, 한재희, 2012; 홍근미, 2011, 김미경, 2007). 이를 통해 분노로 인한 갈등의 문제가 기독교인도 예외가 될 수 없으며 종교성이나 상담적 접근이 분노 조절이나 극복을 돕는 적절한 대안으로 제시되는 것을 볼 수 있다.

## 2) 분노 극복에 대한 선행연구

분노 극복은 분노를 일으키는 원인을 찾고 그 원인에 적절하게 대처하는 전략들을 연구함으로써 살펴볼 수 있다.

첫째, 분노를 조절할 수 있는 프로그램의 개발과 그 효과를 검증하는 연구를 통하여 분노 극복의 방안을 모색하고 있다. 송현옥(2005)은 초등학생을 대상으로 분노조절 집단상담프로그램이 공격성 감소에 미치는 효과를 연구하였고 안윤영(2012)은 중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계를 양적 연구로 살펴보고 분노 조절을 위한 프로그램을 개발하여 제시하고 있다. 박경희(2018)는 대학생들을 대상으로 분노의 원인을 수치심과 자기애, 대인관계에서 살펴보고 분노 조절을 위한 집단상담 프로그램의 효과를

제안하고 있다. 김희천(2020)은 중년 여성을 대상으로 분노 감정 해결을 위한 말씀 묵상 프로그램을 제시하고 그 효과를 검증하였다.

둘째, 분노의 대상에 따른 척도의 개발 또는 분노 유형과 분노에 영향을 미치는 원인과 변인들과의 관계를 찾는 연구를 살펴볼 수 있다. 신재은(2014)은 양적 연구로서 만 4,5세 유아를 대상으로 분노 유발 원인과 분노 표현방식을 측정할 수 있는 분노표현 척도를 개발하였다. 장혜주(2011)는 아동을 대상으로 분노의 원인, 분노 표현, 정서지능 및 사회적 유능감간의 관계에 대한 양적 연구를 실시하여 아동이 분노하는 원인의 유형을 파악하고 분노를 표현하는 데 있어서 영향을 미치는 관계들을 살펴보았다. 최지애(2009)는 청소년의 분노 경험과 비행의 관계에 대해서 살펴보면서 분노 사고가 미치는 영향력에 대하여 연구하였다. 김규식(2009)은 부부를 대상으로 한 연구에서 분노의 유발 원인을 행동적 측면에서 살펴보았다. 건강한 의사소통의 부재와 문제 해결 기술의 결여, 건강한 분노 표현 결여 등이 문제 행동의 원인이 되며 인지적 측면에서는 왜곡된 신념과 가치관의 영향을 받는다는 것을 제시하였다. 원인에 따른 대처 전략으로는 인지 행동적 전략으로써 행동적 전략과 인지적 전략을 제시하였다. 행동적 전략으로서는 긍정적 부부 상호작용, 의사소통 훈련, 문제해결 훈련을 제시하였고 인지적 전략은 구체적으로 밝히지 않았으나 인지 재구조화 훈련의 중요성을 강조하였다.

셋째, 분노 극복과 분노 조절을 돕는 교육 및 심리상담을 제안하는 연구들을 살펴볼 수 있다. 김재수(2019)는 법무부 대안교육에 참여한 분노 표출 비행 청소년을 대상으로 대안교육을 실행하여 긍정적인 결과를 통해 연구를 검증하고 있다. 윤은경(2013)은 부모의 분노가 자녀에게 미치는 영향에 대하여 성경적 상담의 방향에서 살펴보고 실제 사례를 분석함으로써 성경적 상담을 통한 분노 해결방안을 제시하였다. 홍근미(2011)는 중년의 여성을 대상으로 분노의 유형을 살펴보고 중년 여성을 위한 기독교 상담방안을 제시하였다.

넷째, 기타 연구주제들로 김행욱(2013)은 현상학적 연구 방법론을 사용하여 목회자의 분노 경험을 연구하였다. 목회자들이 실제로 경험하는 분노의 원인과 현상, 영향, 요인들을 분석하여 파악하고 그 의미를 정리하였으며 목회자 치유를 위한 기독교 상담 적용에 대해 제언하고 있다. 송기정(2018)은 목회자 자녀들의 분노 표출에 대한 탐구를 위하여 근거이론 연구 방법을 사용하여 변화 과정에 대하여 연구를 실시하였다. 목회자 자녀들이 가정에서 경험하는 교회의 목사이자 아버지에 대한 인식과 감정, 정서적 어려움을 분노로 표출하는 과정 변화를 정리하였다.

## 2. 분노와 분노 극복에 대한 기독교 상담적 이해

### 1) 기독교 상담과 분노 극복에 대한 선행연구

노철우(2010)는 분노를 다루기 위한 기독교 상담의 방안을 제시하면서 분노를 다루기 위해 분노를 인정하고 왜곡된 신념을 바로잡는 인지적 재구성과 분노를 표출한 사람으로서 자신도 책임을 인지하고 인정할 것, 자신의 욕구나 기대를 감소할 것 등을 제안하고 있다. Adams(2008)는 분노는 본질적으로는 죄가 되지 않지만 일상에서 표출되는 분노는 죄로 나타나기 때문에 하나님의 방법으로만 해결할 수 있다는 주장을 펼치고 있다. 궁극적으로 죄의 문제를 해결하실 수 있는 분은 하나님뿐이므로 성경을 통하여 분노를 통제, 억제할 것과 노하기를 더디하는 것을 배워야 한다고 제시한다. 그리고 나아가 자신이 분노한 것에 대해 하나님 앞에 회개하고 서로 간에 화해할 것을 촉구한다. 김사라형선(2019)은 기독교인의 부부갈등과 분노의 관계에서 문제해결의 매개로 용서와 감사의 중요성을 연구하고 있고 김용태(2001)는 분노가 인간의 죄성으로부터 나오는 것임을 전제하여 분노를 조절하기 위한 기본적인 관점은 기독교 세계관으로부터 시작되어야 한다는 것을 주장하고 있다. 따라서 기독교 상담에서 분노는 죄성의 표현임과 동시에 죄를 짓는 행위임을 명시하고 예수님을 모델로 하여 분노를 내는 사람들은 하나님과 사람들 앞에 자신의 죄를 회개하고 용서를 구할 것을 주장하고 있다.

### 2) 분노에 대한 성경적 관점

분노에 대한 정의는 학자마다 매우 다양하지만 사전적 의미는 “분개하여 몹시 성을 낸. 또는 그렇게 내는 성”(국립국어원 대사전)을 말한다. 미국 심리학회 사전(American Psychological Association Dictionary of Psychological)에서는 분노를 흥분과 적개심에 의하여 나타나는 정서적 특성이라고 정의하였다. 분노는 좌절이나 다른 사람으로부터 부당한 대우를 받는 경우 또는 실제이거나 상상으로 인한 심리적 손상이 원인이 된다고 분석했다. 사람에게 분노가 발생하면 그것을 드러내려고 하며 극단적으로는 분노를 제공한 대상을 제거하려는 행동이 나타나기도 한다고 보았다. Cosgrove(2009)는 분노란 모든 사람이 다양한 상황에 대해서 느끼게 되는 하나의 강렬한 정서적 반응으로서 내면의 정서적 반응과 인식적 반응, 행동적인 반응 세 가지 요소로 구성되고 이 요소들이 서로 뒤얽혀 발산되는 복합적인 정서라고 보았다. 그리고 분노에는 우리의 다른 감정들과 마찬가지로 생리적 반응과 생각, 해석된 느낌, 결

정, 습관, 드러난 행동 그리고 때로는 잠재의식적인 동기들까지도 포함되어 있다.

기독교 상담가인 Welch(2019)는 분노를 정의하는 방식이 분노를 대하는 우리의 반응에 차이를 가져온다고 말한다. 따라서 분노를 정의하기 위해서는 먼저 자신이 분노를 어떻게 생각하며 반응하고 있는가 살펴보아야 한다. 개인의 가치관과 삶의 방식 등의 문제가 분노의 반응에 영향을 미치고 있기 때문에 자신이 삶을 어떠한 관점에서 바라보고 있는지를 살펴보는 것이 선행되어야 한다. 궁극적으로 자신의 분노를 탐색하기 위해서는 인간은 어떠한 존재인가, 하나님과 나와의 관계는 어떠한가라는 기본적인 질문을 거쳐야만 올바르게 분노를 탐색할 수 있게 되는 것이다.

인간이 하나님의 영광을 위해 살아가는 존재라는 기독교 관점에서 분노의 문제를 바라본다면 분노의 기본적인 질문인 “인간은 왜 분노하는가?”라는 질문에 대해 성경적인 관점에서 바라보아야 한다. Powlison(2018)은 분노는 자신이 중요하게 생각하는 일이 잘못되었다고 느낄 때 적극 반대 견해를 드러내는 것이라고 하였다. 분노할 때를 살펴보면 정서적인 반응으로서 감정만 드러내는 것이 아니라 중요한 일을 인지하고 그 일이 잘못되었다는 판단 아래 분노하는 것을 볼 수 있다. 자신이 중요하다고 여기는 일이 잘못되어 가는 것에 적극적으로 불쾌함을 표현함으로써 우리에게 일어난 일을 인지하고 평가한다는 뜻이다. 그렇다면 우리가 분노하는 이유는 본질적으로 우리의 부정적인 가치판단에 의해서 이루어지게 된다. 즉, 분노에는 본질상 ‘판단하는’(judgment) 성질이 있어서 가치판단을 하고 인간은 도덕적 판단을 하는 존재이기 때문에 분노한다는 것이다. 따라서 사람들이 분노할 때에는 자신의 가치관과 관점을 분명히 드러내게 된다. 인간은 하나님과 같이 가치판단을 하고 잘못된 일에 불쾌함을 느끼고 그것을 바로잡기 위해 행동하는 존재로 창조<sup>1)</sup>되었기 때문에 분노한다. 이러한 관점은 Cosgrove(2009)가 분노의 상황을 해석하는 생각과 분노의 감정을 표현하는 행동은 억제할 수 있다고 보는 시각과 일치한다. 나아가 “무엇이 사람을 화나게 하는가?”에 대한 질문에서 단순하게 답변한다. ‘아무것도’ 사람들을 화나게 한 것이 아니라 자기가 자신을 분노하게 하였고 그들 자신이 화를 내기로 선택했기 때문이라고 말한다(Cosgrove, 2009). 분노의 기저에 흐르는 본질이 바로 ‘부정적인 가치판단’에 있다

1) 인간의 다양한 정서, 감정 가운데 자신이 중요하게 생각하는 어떤 일이 잘못되었을 때 느끼는 감정이 분노인 이유는 무엇일까? (이때 느끼는 분노에는 슬픔, 절망, 포기, 낙심 등의 감정이 모두 혼재해 있는 분노인 경우도 있다.) 창세기 3장 에덴 동산에서 죄가 인간 사이에 들어오는 과정에서도 아담이 선약과 열매를 먹고 하나님을 피해 숨었을 때 가장 먼저 느낀 감정이 죄책감이 아니라 ‘벗었다고 자각한’ ‘수치심’이라는 측면에서 접근하여 논의한다면 우리는 일차적으로 도덕적으로 판단하는 존재라는 접근이 가능하다.

라고 보았을 때 우리가 분노한다는 것은 우리에게 일어난 일을 인지하고 평가한다는 뜻이 된다. 따라서 성경적 상담의 관점에서 분노를 바라볼 때 분노는 우리의 가치판단에서 비롯한 **특정한 동기와 감정**에서 발생한다는 사실이 분명해진다. 우리의 감정적 동요는 자신에게 더 중요한 문제일수록, 더 가치 있게 여기는 문제일수록, 더 강력하고 불쾌한 감정으로 나타날 것이다. 성경은 야고보서 기자를 통하여 분노에 대하여 다음과 같이 분명하게 말씀하고 있다.

너희 중에 싸움이 어디로부터 다툼이 어디로부터 나느냐 너희 지체 중에서 싸우는 정욕으로부터 나는 것이 아니냐 너희는 욕심을 내어도 얻지 못하여 살인하며 시기하여도 능히 취하지 못하므로 다투고 싸우는도다. 너희가 얻지 못함은 구하지 아니하기 때문이요 구하여도 받지 못함은 정욕으로 쓰려고 잘못 구하기 때문이라(약 4:1-3)

야고보는 우리가 '왜' 싸우는지 묻고 있다. 그리고 이 싸움의 이유가 다른 사람에게 있다고 하지 않는다. 야고보는 긴 심리학적 답변 대신 그 원인이 "우리의 마음속에 있는 싸우는 정욕" 때문이라고 말한다. 우리가 싸우는 이유는 단 한 가지, 우리가 원하는 것을 얻지 못했기 때문인 것이다. 우리 안에 깊이 뿌리 박혀 있고 우리는 원하는 것을 얻기 위해, 또는 그 원하는 것을 얻지 못했기 때문에 싸우게 된다(Powlison, 2018).

Welch(2019)는 이러한 분노의 마음에 있는 것을 욕망이라고 표현하였다. 분노는 우리에게 잘못된 일이 벌어졌을 때 우연히 맞닥뜨리게 되는 무언가가 아니라 이미 우리 '안에'(already in us) 있는 것이고 그것의 이름은 '욕망'(desire)이라고 부른다. 권력, 쾌락, 평화, 위로, 사랑, 존경 등 우리가 원하는 것들은 끝없이 많으며 우리가 원하는 그 무언가와 욕망 사이에 서서 원하는 것을 얻지 못할 때 분노는 이미 우리 안에 있게 되는 것이다. 분노는 안으로부터 나오고, 그것은 불쾌한 것이다. 이 불쾌한 것은 이기적인 욕망이고 하나님마저도 보이지 않게 만드는 에너지를 품게 된다. 왜냐하면 '내'가 화났기 때문이다. 이것이 분노에 대해서 극복하기 가장 어려운 이유이다.

이제 분노가 '욕망과 나'라는 우리의 마음의 동기로 인하여 드러나는 결과라는 측면에서 바라본다면 분노 극복의 문제는 이미 우리 안에 있는 '욕망의 문제'와 '내'가 화가 났다는 문제를 다루는 것이 중요해진다. 기독교 상담의 관점에서 바라볼 때 분노는 마음의 본질적인 동기의 문제와 관련이 있고 인간의 마음의 동기에는 자신이 필요로

하는 것으로 하나님을 대신하려는 욕구가 자리잡고 있다. 따라서 분노할 때에 자신이 품고 있는 자신의 욕구(desire)를 찾고 '내'가 분노하고 있다는 사실에서 멀어지기 위해서는 하나님의 도우심을 구해야 한다. 갈등의 핵심에 다가가려면 우리는 하나님을 구해야 한다. 믿음으로 사는 삶은 다른 경험과는 본질적으로 다르다. 그것은 어떤 신비로운 체험이나 감정이 아니고 하나님의 말씀을 믿고 순종하는 삶을 말하는 것이다 (Powlison, 2018). 분노를 극복하기 위해서는 성경으로 돌아가야 하며 성경이 말씀하시는 삶을 살아내기 위한 신앙의 결단과 적극적인 선택이 필요하다. 이러한 자세로부터 분노를 극복하는 과정을 경험하게 되고 삶에서 분노를 완전히 해결해 내는 것이 아니라 자연스러운 분노의 감정을 하나님 안에서 건강하게 해석하고 풀어내는 신앙인의 모습으로 변화되어 가게 되는 것이다.

정리하면 분노는 우리가 중요하다고 생각하는 것이 원하지 않는 방향으로 진행될 때 우리가 선택하여 반응하는 방식이다. 따라서 자신이 가지고 있는 관점과 가치관에 따라 분노의 원인과 형태가 결정되고 자신의 감정이 어떻게 행동으로 이어지는지를 결정하는 것은 우리의 마음의 동기<sup>2)</sup>에 달려 있다.

## 2. 연구 방법

### 1) 연구 대상

근거이론에서 권장하는 개념적 이론 및 이론적 표집을 통해 다음의 기준에 부합되는 중년의 기독교인을 의도적으로 표집하였다. 본 연구주제에 가장 적절한 참여자를 선정하고자 표집방법은 모집단의 대표성을 가진 연구 참여자로서 무엇보다 중년의 기독교인으로서 신앙을 통하여 자신의 분노 감정을 극복한 경험이 있는 참여자로 선정하였다. 본 연구 과정에서 연구 참여자는 기독교인으로서는 정죄 또는 죄책감의 이유가 되는 분노 표현의 경험을 연구자에게 진솔하게 드러내는 것이 매우 중요한 부분이다. 때문에 연구 참여자가 자신의 어려움을 개방하고 내면의 경험을 언어적으로 풍부하게 제공할 수 있는지, 연구자가 접근할 수 있는지 적절성과 접근 용이성을 고려하였다(Creswell, 2015). 또한 연구 참여자의 인터뷰에 대한 낯선 경험과 내면의 이야기를 진솔하게 해야 한다는 부담감, 모든 인터뷰 내용이 녹음 또는 녹화되는 환경에 대

2) 마음의 동기라는 용어의 사용은 성경적 상담의 관점에서 매우 중요한 개념으로 사용된다. 이 용어는 심리학적으로 내적인 목표 또는 심리 내적 목표 또는 심리적인 동기 등의 용어와 비슷한 개념이라고 볼 수 있다. 여기에서는 성경적 상담에서 사용하는 대로 마음의 동기라는 용어로 사용한다.

한 어려움을 충분히 공감하며 설명해 줌으로써 자발적으로 결정할 수 있는 시기를 충분히 제공하였다. 이러한 점들을 바탕으로 연구참여에 동의 의사를 표시한 40세 이상의 중년 기독교인 남 2명 여 6명 총 8명을 대상으로 하였다.

〈표 1〉 심층 면접 대상

No	연구 참여자	성별	나이	직업	기독교 신앙연수	결혼 상태	교회직분
1	A	남	48	직장인	모태신앙	기혼	집사
2	B	여	52	직장인	30년 이상	미혼	집사
3	C	여	48	주부	30년 이상	기혼	집사
4	D	남	51	직장인	20년 이상	기혼	집사
5	E	여	47	직장인	모태신앙	기혼	집사
6	F	여	58	학원강사	모태신앙	미혼	집사
7	G	여	54	주부	모태신앙	기혼	집사
8	H	여	56	스포츠센터강사	30년 이상	기혼	집사

## 2) 연구방법

심층면접은 2021년 5월 20일부터 2021년 9월 7일까지 실시되었으며 현재 코로나 19 상황을 고려하여 대면 면접이 아닌 비대면 면접으로 온라인 화상 어플을 사용하여 만나고 시간은 60분~90분 가량 진행되었다. 심층 면접 시 연구 참여자의 분노 경험에 대한 이야기와 개인적인 신앙 생활, 신앙 고백의 내용을 적절하게 구분하고 정리할 수 있도록 질문지를 제작하였고 심층면접 스케줄을 잡기 전에 질문지를 메일로 미리 발송하여 확인할 수 있도록 준비하였다. 질문지는 연구 참여자가 독특한 자기 경험을 틀에 얽매어 진술하지 않도록 하기 위해 상세하게 구성하는 것은 지양하였으나 연구자의 질문지는 좀 더 세심한 구조로 다양한 답변들을 염두에 두고 따로 준비하였다. 실제 인터뷰 과정에서는 연구에서 필요하다고 생각될 경우 추가 질문을 하거나 구조화된 질문을 생략하기도 하는 등 좀 더 편안하게 인터뷰할 수 있는 환경을 위해 반구조화 형식으로 진행하였다. 심층면접시에는 중년의 나이에 기독교인으로서 살아갈 때에 느끼게 되는 분노의 상황, 자신의 분노 유형과 분노에 대한 반응, 주변 사람들이 내가 분노할 때의 반응 등 배경적인 상황을 살펴보고, 분노를 경험한 이후 자신의 성격이나 성품이 아닌 신앙으로 인하여 분노를 극복한 경험에 대해 질문하였다. 연구 참

여자의 윤리적 고려를 위해 연구 이외의 자료로는 사용되지 않을 것과 익명성 보장에 대한 내용을 근거로 연구 참여 동의서를 작성하였으며 인터뷰 내용은 모두 녹음하여 연구자가 직접 전사하였다.

자료분석은 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 분석단계, 즉 개방코딩, 축코딩, 과정분석에 따라 이루어졌다. 개방코딩(open coding)은 개념을 밝히고, 범주화하는 단계로, 이 과정에서는 자료를 분해해서 개념을 식별해내고 그 속성과 차원을 밝히고 그것을 발전시키게 된다. 축코딩(axial coding)은 범주를 하위범주와 관련짓는 과정이고, 그것은 몇 단계를 거친 귀납적이고 연역적인 방식을 동시에 가지는 복잡한 과정이기도 하다. 축코딩 단계에서는 패러다임을 구성하고 구조를 만들며, 과정을 발견한다(이진숙, 조아미, 2012). 패러다임 모형은 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심 현상, 중재적 조건, 작용/상호작용, 결과로 구성되어 있으며 이를 위해 본 연구에서는 범주들을 도출하고 범주들 간의 관계를 나타내는 패러다임 모형을 제시하였다.

질적 연구의 도구인 연구자 자신의 신뢰와 타당도를 높이기 위해 본 연구자는 질적 연구방법론에 대한 수업에 참여하여 연구를 위한 준비를 하였고 연구자의 이론적 민감성을 위해 다양한 변수와 관련된 개념을 다루는 문헌을 고찰하고 근거이론을 방법론으로 선택한 다양한 주제의 많은 소논문과 학위 논문을 확인하였다. 또한 연구의 타당도를 높이기 위해 참여자 선정 시 도출되는 개념에 근거한 이론적 표본적 추출을 하고자 노력하였다. 인터뷰를 진행하는 동안 연구 참여자의 답변을 확인하고 의미를 명확하게 이해하기 위해 반복 확인하였으며 연구 결과를 연구 참여자에게 제시하여 자신의 경험을 설명하고 있는지를 확인하는 과정을 거치고 인터뷰를 진행하기에 앞서 연구의 방향과 내용을 연구 참여자에게 전달하고 연구 참여 동의서를 받음으로써 신뢰성을 확인하고 질적 연구의 경험이 풍부한 사회복지학 교수 1인과 상담학 교수 1인의 자문을 구하였다.

### 3. 연구 결과

#### 1) 개방 코딩

인터뷰를 통해 얻은 축어록을 읽어가면서 개념을 명명화하고 이 개념을 범주화하였고 비교와 대조를 통한 수정과 보완 작업을 하였다. 결과 총 109개의 개념과 37개의 하위범주, 19개의 범주를 도출하였으며 이를 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 중년의 기독교인이 신앙으로 분노를 극복한 과정의 범주화

개념	하위범주	핵심범주
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아파트간 층간소음으로 인한 스트레스</li> <li>- 도로에서 압제 운전자</li> <li>- 회사 업무상 업체의 갑질</li> </ul>	무개념한 사람들로 인해 마음이 상하게 되는 상황	1. 사람들과 어긋나게 되는 상황에서 느끼는 감정
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신을 이용하거나 무시하는 태도를 가진 사람들과의 만남</li> <li>- 부당한 대우나 자신의 부족함을 들추어내는 사람과의 만남에서 화가 남</li> <li>- 믿었던 사람의 배신</li> </ul>	억울하다고 느껴지는 상황에서 느끼는 감정	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 배우자와 의사소통이 안 될 때</li> <li>- 배우자의 이기적인 태도로 인하여 화가 남</li> <li>- 남편이 아내나 자녀를 돌보지 않거나 여러 사람 앞에서 배우자를 헐담하는 태도로 인한 고통스러움</li> <li>- 배우자가 자신이 세운 기준이나 원칙을 따라주지 않을 때</li> </ul>	배우자에 대한 화 감정	2. 가족들과 마찰이 일어남
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자녀가 버릇없는 말투나 행동을 보일 때 화가 남</li> <li>- 자녀의 불순종한 태도 (학원, 과제, 게임 등)</li> </ul>	자녀에 대한 감정	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 형제자매간에 서로를 이해해 주지 않거나 비난한다고 생각할 때 다투고 싸우게 됨</li> </ul>	형제자매간 불화의 경험	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑질하고 무례한 사람들과 불의한 상황을 보면 화가 남</li> <li>- 사회의 부조리와 불평등, 불공평한 상황에 대해 반응을 보이지 않는 것은 모두 동조하는 것과 같다고 생각함</li> <li>- 직장 내 상하 관계도 업무는 수평적으로 진행되어야 한다고 생각하기 때문에 그렇지 않은 대접을 받을 때 화가 남</li> </ul>	사회적으로 불합리하거나 불의한 상황	3. 신앙적, 사회적으로 불의하다고 느끼는 상황
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기독교인으로서 다른 사람에게 친절하게 대하지 못하거나 믿지 않는 사람들에게 함부로 대하는 모습을 보면 화가 난다</li> <li>- 부흥회 후 은혜받았다고 말하면서도 주위에 휴지를 버리고 가는 모습을 보면 불의하다고 느끼게 됨</li> </ul>	기독교인의 불의한 태도	

개념	하위범주	핵심범주
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교회에서 분노에 대한 말씀을 배운 기억이 없다</li> <li>- 내가 화날 때는 내가 풀어야지 교회나 다른 대상이 내 문제를 해결해 줄 수 있을 거라 생각하지 못했음</li> </ul>	교회에서 배우지 못했음	4. 교회의 도움을 받지 못한다고 생각함
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 설교시간에 기독교인은 무조건 참이라고만 해서 자괴감과 죄책감이 생긴다</li> <li>- 기도하라고 배웠지만 쉽게 풀리지 않아 마음에 품고 있음</li> <li>- 부족한 남편을 존경하라는 교회의 가르침이 잘 이해가 되지 않음</li> </ul>	교회가 도움이 되지 않음	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음에 여유가 없으면 사람들에게 민감하게 반응함</li> <li>- 성경을 읽으면 된다는데 나는 그게 잘 안 됨</li> <li>- 성경에서 말하는 대로 사는 것이 너무 어렵다고 생각함</li> <li>- 화가 날 때는 기도도 안 나눔</li> </ul>	화가 날 때 신앙이나 믿음의 도움을 받지 못하는 자신	5. 분노를 신앙에 적용하는 것의 어려움
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 하나님이 왜 이런 사람을 만나게 하셨는지, 배우자 잘못 만난 것에 대한 후회의 마음</li> <li>- 나에게 이런 시련을 준 하나님을 욕하게 되고 멀리하게 됨</li> <li>- 아무리 기도해도 하나님이 응답해주지 않는다는 생각에 괴로움</li> </ul>	하나님에 대한 원망의 마음	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자격지심이 느껴지거나 자신이 실수했다고 느껴질 때, 해결할 수 없는 상황일 때 화가 남</li> <li>- 모두 나 때문에 일어난 일 같고 내가 부족한 사람이라는 느낌과 자책감이 강했음</li> </ul>	자신의 부족함에 대한 분노 감정	6. 해결되지 않는 부정적인 마음
<ul style="list-style-type: none"> <li>- '나는 화나면 화내야 해. 어떻게 화를 무조건 참아? 나도 인격체야. 내가 소중하니까'</li> <li>- 한 대 맞는 데 열 대 맞는 기분이 들어 크게 화가 나고 나도 모르게 우울감을 계속 가지고 있거나 나로 인해 주위 사람들이 우울해지는 것을 보고도 그냥 두기도 함</li> <li>- '난 안돼', '우리는 안돼'와 같은 비관적인 생각으로 우울함</li> </ul>	우울감과 불쾌함, 자기 연민 등의 부정적인 마음으로 인하여 괴로움	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 남편과 싸울 때마다 이혼하자고 말함</li> <li>- 상처주는 말과 폭언을 하게 됨</li> <li>- 자녀에게 소리를 지르며 말하거나 심한 잔소리</li> </ul>	폭언	7. 신앙과 상관없이 감정대로 분노를 표출함
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자녀의 방문을 두드리고 자녀 보는 앞에서 핸드폰을 깨뜨리기도 했음</li> <li>- 생각할수록 화가 눈덩이처럼 불어나고 더 거칠어지고 더 과격해짐</li> </ul>	폭력, 과격한 행동	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기도하며 울지만 마음이 풀리지 않음</li> <li>- 과거 아버지가 장로님에게 사기 당한 경험으로 중풍이 왔고 얼마 후 돌아가셨음. 이후로 장로, 목사 직분의 사람들에 대한 신뢰가 없다</li> <li>- 남편에 대한 미움을 해결하지 못해 남편과 다른 교회를 출석함</li> </ul>	용서하지 못하는 마음	8. 분노로 인해 부정적인 마음과 역기능적인 반응을 보임
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 급격히 우울해짐</li> <li>- 참으면서 속으로 삭임</li> </ul>	괴로운 감정	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 완전히 번아웃된 것처럼 뺨어버린다 (잠을 잔다)</li> <li>- 혈압이 높이 올라가고 하루종일 머리가 너무 아픔</li> </ul>	신체화 증상이 나타남	

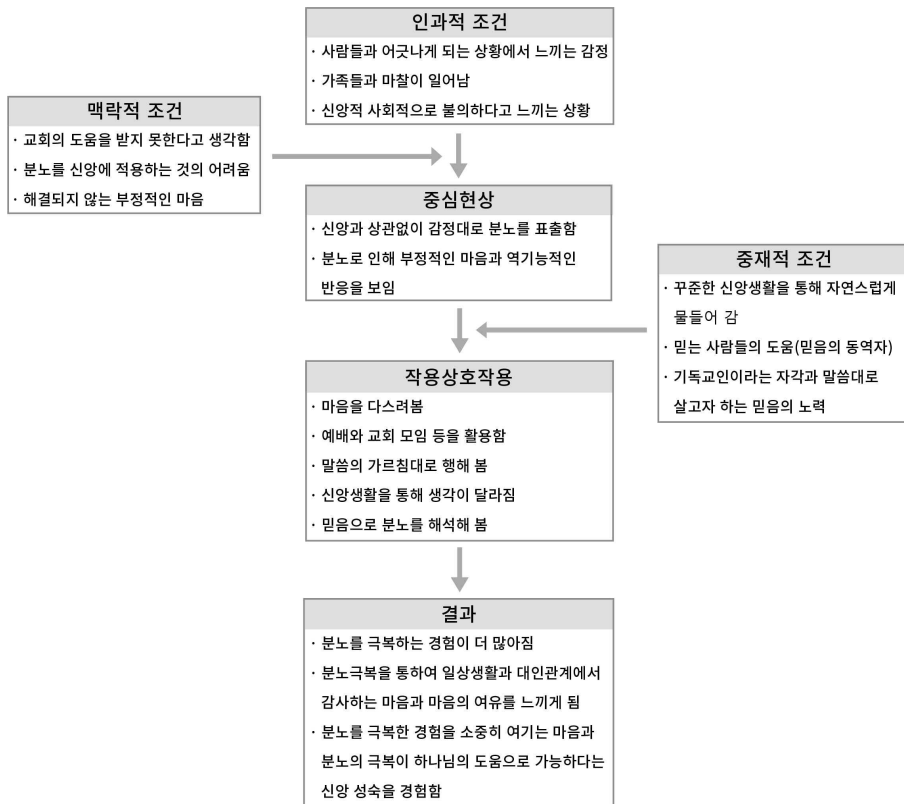
개념	하위범주	해석범주
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 화가 나면 말을 안 하거나 반응하지 않음</li> <li>- 남편이 어리기 때문에 대화가 안 된다고 생각하고 아예 대화하지 않으며 생활한 기간이 길었음</li> </ul>	수동 공격적인 반응	8. 분노로 인해 부정적인 마음과 역기능적인 반응을 보임
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기와 비슷한 생각을 하는 사람들끼리 공감해주면서 파벌 비슷한 그룹이 형성되고 서로간에 갈등이 생기게 됨.</li> </ul>	협담과 뒷담화로 서로간에 미묘한 갈등 형성	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 부모님으로부터 우리를 도우시는 분은 하나님 한 분뿐이라는 것을 배웠기 때문에 모든 영역에서 어디를 가든, 무엇을 하든 하나님이 주권자임을 얘기하게 됨</li> <li>- 믿음의 가정에서 자라서 항상 온가족이 함께 기도하고 대화하며 자랐기 때문에 무슨 일이 있으면 기도하는 것이 당연하게 여겨진다</li> <li>- 아버지가 어려서부터 '알고 저라' 곧, 손해보고 살라는 얘기를 많이 하셨는데 그게 생각에 남아 있다</li> </ul>	믿음의 가정에서 자연스럽게 신앙교육을 배움	9. 꾸준한 신앙생활을 통해 자연스럽게 물들어감
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 성경의 내용과 교회의 메시지가 이해가 되지 않아도 들으려고 애쓰고 힘들어도 참아보았을 때 기도가 바뀌고 마음이 바뀌는 것을 경험하게 됨</li> <li>- 매주 말씀을 듣고 보면서 자연스럽게 자신의 삶에 적용하게 되고 그로 인해 생각이 확장되고 마음이 편해지는 것을 느낌</li> <li>- 교회 유년부 교사로 오랫동안 봉사하면서 해마다 힘들어도 기도하며 지속해 나감</li> <li>- 교회에서 직분을 맡기면 가능한 모두 지키려고 애쓰고 봉사해 옴</li> </ul>	교회 봉사와 기도, 말씀보기를 꾸준히 실천해 봄	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 셀모임이나 성경공부 모임, 큐티 모임을 꾸준히 다녔음</li> <li>- 소그룹 기도모임을 통해 남편과 사람에 대한 미움의 마음이 사라지는 것을 경험함</li> <li>- 소그룹 독서치료 모임을 통해 갈등에 대해 배움</li> </ul>	교회의 소그룹 모임을 꾸준히 다님	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 셀장과 친밀한 교제를 나누며 믿음생활에 영향을 받았음. 특히 우리의 수치는 예수님이 십자가에서 다 짊어졌다고 배웠을 때 가장 놀랐음</li> <li>- 교회에서 믿음의 선배와의 교제를 통해 도움을 받음</li> <li>- 배우자와의 믿음 생활에 대한 대화와 의논이 믿음의 성장에 도움이 됨</li> </ul>	믿는 사람들과 교제를 통한 신앙 생활의 도움	10. 믿는 사람들의 도움(믿음의 동역자)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기독교인이라면 어떻게 해야 하는가 고민하기 시작함</li> <li>- 기독교인은 화를 참아야 한다고 생각하기 때문에 좀 더 여유, 지혜, 지식을 갖기 위해 책을 찾거나 기도를 더 많이 해 봄</li> <li>- 기독교인은 전도의 사명이 있기 때문에 믿지 않는 사람과의 만남에서도 화를 내지 않고 참으려고 노력함</li> </ul>	기독교인이라는 자각과 전도의 사명을 기억함	11. 기독교인이라는 자각과 말씀대로 살자 하는 믿음의 노력
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 작은 모임이라도 스스로 가만히 있지 않고 나가서 배워야 한다는 생각을 가지고 있음. 늘 배워야 한다는 마음을 가짐</li> <li>- 말씀대로 살아가기 위해 방법을 찾다가 1년 동안 성경암송을 해 본 경험이 있음</li> <li>- 화가 나면 더 기독교 방송을 찾아서 듣고 하나님의 메시지를 찾아보려는 마음을 갖게 됨</li> </ul>	말씀대로 살기 위해 적극적으로 노력함	

개념	하위범주	해석범주
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 하나님이 주신 평강을 잃고 싶지 않아 화가 날 때마다 스스로 자신의 마음을 십자가에 내려놓는 과정을 의지적으로 반복함</li> <li>- 스스로를 돌아보려고 애를 쓰게 됨. 자신이 어떠한 때 화를 내는지 성찰과 반성의 시간을 가짐</li> </ul>	자신의 마음을 살펴봄	12. 마음을 다스려 봄
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 빨리 분노를 풀기 위해 새벽기도에 나가서 기도함</li> <li>- 성경공부 모임을 통해 믿음으로 생각하고 생활하는 것에 대한 훈련이 되었음</li> <li>- 매일 큐티 습관을 갖기 위해 노력함</li> <li>- 정기예배, 소그룹 모임, 봉사활동, 기도모임, 성경공부 등 교회에서 권면하는 신앙생활에 대해 모두 순종하며 실천해 봄</li> </ul>	신앙생활을 통해 분노를 해결하려는 마음을 가짐	13. 예배와 교회 모임 등을 활용함
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 말씀과 기도를 통해 깨닫게 된 것을 일상에서 실제 행해보기로 결단하고 관계가 안 좋은 사람에게 사과와 용서를 구하는 용기를 내어봄</li> <li>- 말씀을 듣고 그대로 적용하기 위해 자녀에게 잔소리하는 대신 예배 때 배운 대로 그 자리에서 머리에 손을 얹고 기도해 봄</li> <li>- 사람들과의 만남에서 도와주고 저주려고 하고 손해보더라도 이해하려는 마음을 가짐</li> <li>- 마음속 불만을 품지 않고 대화로 풀어보기로 결심하고 실제로 행동으로 옮겨 봄</li> </ul>	신앙의 가르침대로 직접 행해 봄	14. 말씀의 가르침대로 행해 봄
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 큐티 모임을 통해 나만 빼고 모두 잘못했다고 생각했던 그 생각 자체가 틀린 것을 알게 됨</li> <li>- 잘해야 칭찬한다는 생각이 바뀌면서 하나님이 사랑하시니까 사람을 존중하는 마음을 갖게 됨</li> <li>- 지나고 보니 모든 순간이 나를 훈련시키려는 하나님의 계획이라는 것을 깨닫게 됨</li> </ul>	신앙생활을 통해 생각이 달라짐	15. 신앙생활을 통해 생각이 달라짐
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 화나는 상황을 통해 하나님이 내게 가르치시려는 것이 있다는 믿음이 생기고 그러고 나니 그 메시지가 무엇인지 더 집중하게 됨</li> <li>- 하나님이 이 일이 일어나게 하신 데에는 반드시 이유가 있다고 믿게 됨</li> <li>- 악인에 대한 하나님의 심판의 말씀을 보면서 깨닫게 됨. 심판과 용서의 주권자가 하나님이심을 믿어지고 내 상황에 대해서도 하나님이 개입하셔서 반드시 심판하실 것이라는 믿음이 생기니 화가 사라지고 하나님께 집중하게 됨</li> <li>- 자신의 실수를 화내기보다 사람들 앞에서가 아니라 하나님 앞에서라는 코람데오를 하는 게 가장 현명하다는 것을 알게 됨</li> </ul>	믿음으로 자신의 상황과 생활을 바라보고 해석하려는 마음을 갖게 됨	16. 믿음으로 분노를 해석해 봄
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 송구영신 예배 때 기도회를 통해 하나님이 부어주시는 평강을 경험하게 됨</li> <li>- 반복적인 기도를 통해 생각이 바뀌어 가고 하나님이 응답하시는 것을 경험하게 됨</li> </ul>	기도 응답을 경험함	17. 분노를 극복하는 경험이 더 많아짐
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 예수님이 우리를 위해 십자가를 지셨다는 생각을 하면서 화를 자제하게 됨</li> <li>- 하나님이 나와 함께 하신다는 것을 경험하고 난 이후에는 많은 상황에서 참을 수 있게 되었다</li> <li>- 화가 나는 상황에서 주님이 당하신 고난이 생각나서 자신의 모습을 돌아보게 됨</li> <li>- 화를 내고 나서 상대방과 화해하는 시간이 빨라졌다.</li> <li>- 화를 내지 않으려고 노력하면서 점점 더 화를 내지 않게 됨</li> </ul>	은혜를 기억함으로 분노를 자제하게 됨	

개념	하위범주	해석범주
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 분노를 극복하고 보니 일상에서 욕이 사라지고 욕이 사라지니까 화가 증폭되지 않고 이성적으로 판단할 수 있는 여유도 생기고 감정에 휘말리지도 않게 됨</li> <li>- 항상 지나고 나면 깨달음이 있어서 감사하게 됨</li> <li>- 내가 낸 화가 아무 쓸데 없다는 것을 알게 되니 이제 감사로 변하게 됨. 하나님께서 해주실 것이라는 믿음 때문에 화도 금방 사그라지게 됨</li> <li>- 좀 더 여유를 찾으려고 노력하고 긍정적인 마음을 가지려고 애쓰게 됨</li> <li>- 넓은 시선과 여유를 가지게 됨</li> </ul>	일상에서 감사와 여유를 찾음	18. 분노 극복을 통하여 일상생활과 대인관계에서 감사하는 마음과 마음의 여유를 느끼게 됨
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주변 사람들의 조언이나 얘기를 편견없이 들으려고 노력함</li> <li>- 나쁜 의도로 한 것이 아니라고 생각하고 그 자리에서 용서한다.</li> <li>- 자신이 불편하게 생각하는 것을 마음에 쌓아두지 않고 직접 표현하니 오해가 풀리고 서로 사과하면서 갈등관계로 이어지지 않는 것을 경험함</li> </ul>	부정적인 생각이 사라지고 대인관계에서 편안해짐	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 우연이라는 시간을 통하여 하나님이 내 삶에 개입하심이 은혜라고 생각함</li> <li>- '사람들과 맘에 안들면 싸우는거지' 라고 생각했던 생각이 '하나님이 싫어하시면 내가 하지 말아야지'로 바뀌게 된 것은 은혜임</li> </ul>	하나님의 은혜	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내 힘으로는 안 되지만 신앙으로는 용서할 수 있다는 확신이 들</li> <li>- 내가 아무리 억울해서 끝까지 말하고 내 뜻을 관철시켜도 여운이 남는데 하나님이 가져 가시면 상처도 안 남고 용서도 할 수 있고 분노도 잠재울 수 있다는 것을 경험하게 됨</li> <li>- 내 분노를 하나님께 맡기면 나머지는 하나님이 하신다는 믿음이 생김</li> <li>- 공예배 때 목사님의 설교 말씀이 한 주 동안의 삶과 동일한 경험을 자주 하게 된다</li> </ul>	하나님이 분노를 극복할 수 있도록 도우신다는 믿음의 확신	19. 분노를 극복한 경험을 소중히 여기는 마음과 분노의 극복이 하나님의 도움으로 가능하다는 신앙 성숙을 경험함
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 화를 내면 우울하고 이런 모습에서 변화하고 싶은 마음이 컸는데 신앙생활을 통해 생각이 많이 달라지는 것을 경험하면서 희망이 생김</li> <li>- '나는 안돼'라고만 생각했는데 나에게 힘이 생긴 것을 느낌</li> </ul>	변화에 대한 희망을 느낌	

2) 축코딩

본 연구에서는 <표 2>의 결과를 바탕으로 분석한 자료를 재조합하고 근거자료에 의해 도출된 19개의 범주를 재조합하여 축코딩을 하였으며 이를 통해 (그림 1)과 같은 패러다임 모형을 도출하였다.



(그림 1) 중년 기독교인의 신앙을 통한 분노 극복 패러다임 모형

(1) 인과적 조건

인과적 조건은 중심현상의 인과적 원인을 의미하는 것으로 어떤 현상이 발생하거나 발전하도록 이끄는 사건이나 일들로 구성된다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 인과적 조건은 ‘사람들과 어긋나게 되는 상황에서 느끼는 감정,’ ‘가족들과 마찰이 일어남,’ ‘신앙적, 사회적으로 불의하다고 느끼는 상황’으로 총 3개의 범주로 분석되었다.

① 사람들과 어긋나게 되는 상황에서 느끼는 감정

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 주변 사람들과의 관계 속에서 무례하고 무개념한 사람들로 인해 마음이 상하게 되는 상황이나 억울하다고 느껴지는 상황 속에서 분노를 경험한다고 표현하였다.

나를 무시하는 얘기를 하거나 내가 얘기했을 때 무시당하는 느낌이 들면 왜 내가 얘기했는데 저 사람은 왜 저러지 하면서 시작을 해서 왜 나를 이렇게 무시할까...그게 속상한 마음이 들면서 점점 화가 올라오는 거 같더라고요...그러다가 표출하면서 싸우게 되고 화를 더 많이 내게 되는 이런 패턴들이 있더라고요. (참여자 C)

### ② 가족들과 마찰이 일어남

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 가족과의 관계 속에서 가장 잦은 갈등을 경험하고 분노를 표출한 것을 볼 수 있었다. 부부간에 서로 이해되지 않는 상황이나 자녀들의 태도, 형제자매 사이의 갈등 등이 분노의 원인이 되었다.

결혼한 지 23년째인데 처음 한 3~5년 동안은 미친 듯이...뭐 이혼을 불사할 정도로 끝을 본다, 뭐 이런 생각으로, 뭐 제가 신랑 역할도 잡아보고 막 이렇게 싸워봤는데...저희 신랑이 좀 이기적인 성향이 있거든요...대접을 받는 게 당연하고 어, 자기가 공감을 받기는 바라지만 공감해주지는 않고... (참여자 E)

저희 아들 때문에 자주 화가 많이 나죠. 한 2~3일에 한 번은 좀 나긴 하는데...이 사춘기에 접어 들어가지고...이제 좀 그렇게 반항도 하고 자기주장이 생겨가지고 고집도 부리고 말도 안 듣고 거부하는 게 있는데...계속 게임을 많이 하거든요...그래서 자꾸 야단을 치게 되고... (참여자 G)

### ③ 신앙적, 사회적으로 불의하다고 느끼는 상황

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 자신과 상관없는 영역이지만 사회적으로 이슈가 되는 부조리와 불평등, 불공평한 상황에 대해서 믿는 사람으로서 모른 척하면 안 된다고 생각하거나 기독교인으로서 불의한 태도를 보이는 사람을 보았을 때 화 감정을 느끼는 것을 볼 수 있었다.

늘 화가 나 있더라고요...항상 늘 잔잔하게 깔려 있기 때문에... 일대일의 상황에서 벗어나서 함부로 하는 것에 대해 잘 못 참는 스타일인 거 같아요...사회에서 문제가 생기면 당연히 참여해야 된다고

생각하고 그런 거 같아요...낙태나 뭐 이런 여러 가지 문제들이 생기면 동참하고 참지 못하고 이런 거 같아요...청년들 부흥회하고 나서 코푼 휴지는 다 그 자리에 놓고 가고 이렇게. 예의가 없을 때가 많이 있어서. 저는 잔잔한 분노가 다 그런 것들이더라고요. (참여자 F)

## (2) 맥락적 조건

맥락적 조건은 현상에 영향을 미치는 특별한 조건이나 현상이 나타나는 구체적인 상황을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 맥락적 조건은 총 3개의 하위 범주로 분석되었으며 '교회에 도움을 받지 못한다고 생각함'과 '분노를 신앙에 적용하는 것의 어려움,' '해결되지 않는 부정적인 마음'이 중심현상에 영향을 미치는 조건으로 나타났다.

### ① 교회에 도움을 받지 못한다고 생각함

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 분노 극복과 관련한 배움을 교회에서 받지 못했거나 교회가 도움이 되지 않는다고 느끼고 있었다.

(교회에서) 배운 적이 없어요...말씀을 들은 기억이 없고...그런 거 같아요. 분노에 대해서... (참여자 A)

분노에 대해서라고 한 번도 성경 말씀을 못 들은 거 같아요. 그냥 화가 났을 때 억울한 일을 당했을 때 용서해라, 참고 예수님처럼 그냥 이거 가려라. 이렇게 이렇게는 들어봤어도...참 그 부분에 있어서는...근데 제가 참 힘든 게... (참여자 H)

### ② 분노를 신앙에 적용하는 것의 어려움

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 실제로 화가 날 때 신앙이나 믿음의 도움을 받지 못하고 하나님에 대한 원망의 마음이 드는 것을 볼 수 있다.

분노하지 말라, 자기의 기분을 다 표출하지 말라, 뭐 그런 율법적으로 살아라 이렇게...저는 그게 너무 표현하기가 어렵고 그대로 살기가 어려웠어요. (참여자 C)

아휴 그런거죠. 원래 분노할 때나 화날 때는...너무 심하게 싸우거나 부부싸움을 할 때는...원망을 하죠. 하나님을. 왜 이렇게 나에게

이런 시련을 주나, 이것을 기도나 찬양이나 말씀으로 극복하기보다  
하나님을 더 원망하게 되고 욕하게 되고 멀리하게 되고 뭐 그랬었  
죠. (참여자 A)

맨 처음에는... 이 사람을 만나게 된 거에 대해서 정말 후회하는  
기도를 많이 했었고 어, 왜 이런 사람을 만나게 해 주셨나... (참여자  
E)

③ 해결되지 않는 부정적인 마음

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 분노하는 상황이나 이유로 인해 우울감과  
불쾌함, 자기 연민 등의 부정적인 마음을 갖거나 상대방을 탓하거나 자책을 하는 등  
부정적인 마음을 해결하지 못함으로 인해 더욱 어려움을 경험하는 것을 볼 수 있다.

아, 내가 이렇게 무능하니까 이런 상황이 생긴거다 내가 해결할  
수 없는 상황에...나 때문에 일어난 일 같다 이런 생각들이 굉장히  
컸어요...스스로 우울해지고... (참여자 D)

내 심리적인 상태로 인해 저 사람은 그냥 한 대 때렸지만 나는  
10대 맞는 자 느낌을 가지는 건 진짜...사실은...혼자 우울해지기도  
하거든요...막연하게 정말 극복은 안 되겠다 난 역시 안돼, 우린 안  
돼, 뭐 관계가 안돼, 뭐 이렇게 생각했다가... (참여자 C)

(3) 중심현상

중심현상은 ‘여기서 무엇을 경험하고 있는가?’를 나타내주는 것으로 작용/상호작용  
전략에 의해 다루어지고 조절되는 중심생각이나 사건을 의미한다(Strauss & Corbin,  
1998). 중년의 기독교인들이 신앙으로 분노를 극복하는 과정에서 중심현상은 총 2개  
의 하위범주로 구분하였고 ‘신앙과 상관없이 감정대로 분노를 표출함,’ ‘분노로 인해  
부정적인 마음과 역기능적인 반응을 보임’으로 분석하였다.

① 신앙과 상관없이 감정대로 분노를 표출함

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 신앙으로 자신의 분노의 감정을 통제하지  
못하고 그대로 표출하는 경험을 가지고 있었다.

그냥 자기 방문을 이렇게 자꾸 잠그니까 제가 문을 두드리고 소리

를 지르죠. 너 왜 이렇게 하니...이렇게 잔소리가 계속 나가는데...제가 제 화에 못 이겨서 자꾸 야단을 치게 돼 있는 것 같아요...가끔 정말 1~2년에 한 번 정도 매를 들 때도 있고요...핸드폰을 이제 뺏어온다거나 옛날 저희 딸 같은 경우는 정말 핸드폰을 제가 부셨어요. 그 앞에서 부셨어요. (참여자 G)

꽤 오랫동안 분노하고 또 생각날 때마다 이런 상황과 사람들을 용서하지 못하고...생각할수록 더 눈덩이처럼 불어나고 더 거칠어지고 더 과격해지고...저 사람 탓이라고 생각하고 저놈이 나쁜 놈이라고 생각하고, 그게 더 큰 거 같아요. (참여자 D)

#### ② 부정적인 마음과 역기능적인 행동으로 인해 어려운 상황을 경험하게 됨

본 연구에 참여한 참여자들은 화 감정을 표출한 이후 마음의 괴로움으로 인하여 신체화 반응이 나타나거나 용서하지 못하고, 화가 풀리지 않아 수동 공격적인 성향을 드러내기도 하였다. 때로 험담과 뒷담화로 인해 갈등을 경험하기도 하였다.

혈압이 너무 오르죠. 심장박동이 너무 힘드니까 저는 너무 기막힌 일이 생기면 일단 대짜로 뺏어서 잡니다...집으로 와서 바로 기절해 버리더라고요. (참여자 F)

속을 끄끔 앓으면서 일은 일대로 하는데 속은 너무 상하고 그런 불만들을 또 이제 친한 선생님들과 또 나누기도 했거든요. 그럼 이제 같이 비슷한 그렇게 힘드신 분들이 있으니까 서로 위로를 하고 동의도 하고 이랬는데...약간 파벌 비슷하게...약간 갈등들이 생겨요. (참여자 G)

사실 남편하고 소통이 안 돼서...정말 너무 힘드는데...계속 이렇게 볼 때 아이들한테도 너무 소홀히 하고...참다 참다 참다가 나중에는 교회를 제가 따로 다녔어요. 너무 고통스러워서... (참여자 H)

#### (4) 중재적 조건

중재적 조건은 작용/상호작용 전략을 촉진하거나 방해하는 것으로, 중심 현상에도 영향을 미치는 조건으로 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 중재적 조건은 총 3개의 범주로 분석되었으며, ‘꾸준한 신앙생활을 통해 자연스럽게 물들어 감,’

‘믿는 사람들의 도움(믿음의 동역자),’ ‘기독교인이라는 자각과 말씀대로 살고자 하는 믿음의 노력’으로 나타났다.

① 꾸준한 신앙생활을 통해 자연스럽게 물들어 감

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 자신이 참지 못하고 화를 낸 경험과 교회의 가르침에 대한 자신의 반응이 다른 것을 기억하고 있었다. 그리고 기독교인으로서 이러한 화 감정을 어떻게 해야 하는가에 대한 고민의 마음을 가지고 있었다. 연구에 참여한 대부분의 중년 기독교인은 자신의 화 감정에 대한 변화와 변화의 계기를 찾고 싶어 하는 마음을 가지고 있었고 교회 공예배에 대한 기본적인 신뢰의 마음을 가지고 있는 것을 볼 수 있었다. 이러한 내면의 신앙인으로서의 자세는 교회 안의 소그룹 모임을 꾸준히 다니려는 성실한 모습으로 나타났다. 또한 가정 내의 신앙 교육으로 인하여 신앙적인 생활을 따라가려는 자연스러운 삶의 패턴을 가지고 있는 것을 볼 수 있었다.

딱히 계기라기보다는 그냥 습자지 물 스며들 듯이 그렇게 배웠던 거 같아요. 결혼해서 교회도 다니고 구역예배를 가면서...항상 힘들어할 때 서로서로 토닥여 주면서...교회학교 교사를 했었거든요...기도도 되게 하기 싫은데 자꾸 하라고 하시니까, 또 결혼 10년 동안 암흑기를 지나면서도 목사님들이 신랑을 존경하라고 자꾸 말씀하시는 거예요... (참여자 E)

말씀이라고 생각하고 있거든요. 1년 동안 교회에서 남성 성경공부 모임을 꾸준히 다녔고 이후에는 또 큐티 모임도 꾸준히 다녔어요. 말씀을 배우고 나니까 이번에는 말씀을 암송하고 싶더라고요. 그래서 다음 해에는 말씀 암송을 했어요. (참여자 D)

어렸을 때부터 어떻게 했냐면 이제 한 이불에 5명과 아버지가 같이 앉아서 항상 같이 이야기를 하면서 ‘넌 어떻게 생각하니’ 뭐 이렇게 돌아가면서...밤마다 같이 돌아앉아서 손잡고 기도하고 찬양 틀어 놓고 이제 그렇게 했던 집이라는게...하나님밖에 의지할 것이 없다는 사실을 어려서부터 계속 배워왔기 때문에 음... (참여자 F)

② 주변 사람들의 도움 (믿음의 동역자)

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 주위에 신앙 생활을 하는 지인들과의 만남

을 통해 선한 영향을 받은 것이 자신들의 변화에 영향을 미쳤다는 경험을 가지고 있었다.

사실은...저를 사랑하는 언니가 10년 동안 네 잘못이 아니라고 위로해줘서 그래서 지금 엄마를 더 사랑으로 이해하는 게 되는 결정적인 계기가 됐긴 했거든요. (참여자 E)

수치심은 예수님이 다 가져가셨다고 예전에 구역장님에게 듣고 나니 아 뭔가, 사실은 되게 쇼킹하게 들렸었거든요. 수치심은 예수님이 다 짊어지셨고 다 당하셨기 때문에 그거에 대해서 우리는 자유할 수 있다라고 제가 이해를 했어요... (참여자 C)

이제 00쌤과 매일 큐티를 나누거든요. 00집사님과도 복쉐어링도 하면서 매일...이런 것 없으면 넘어질 수밖에 없어요...네 믿음의 동역자요. (참여자 G)

### ③ 기독교인이라는 자각과 말씀대로 살고자 하는 믿음의 노력

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 기도와 말씀 보기를 꾸준히 실행하였고 비록 실수와 실패의 순간이 있었더라도 자신이 기독교인이라는 자각을 놓치지 않음으로써 전도의 사명이 있음을 알고 있었다. 또한 신앙의 성숙을 위해 스스로 필요한 배움을 적극적으로 선택하는 노력을 볼 수 있었다.

아 이렇게 큰 화는 어떻게든 나에게 손해구나라고 생각하면서 이 화를 참는 법에 대해서 찾아보니까...기독교인은 사랑해야 되니까...예수님이 이 땅에 우리 죄 때문에 오신 이유가 사랑인데 나도 기독교인으로 그 사랑을 전해야 되는 사람이 화를 내면...그 사람이 기독교인으로서 제대로 삶을 살고 있지 않다라고 생각할 거 아니에요...화를 내는 거보다는 어떻게든지 온유하고 인자해야 되는데 그렇지 않은 모습을 보면서 하나님을 전하지 못할까봐 걱정스러운 거죠...그래서 그 사람을 잃어버릴까봐, 한 생명을.(참여자 B)

### (5) 작용/상호작용

작용/상호작용은 현상에 대처하기 위한 의도적인 행위를 의미한다(Srauss &

Corbin, 1998). 연구 참여자들은 분노 감정을 극복하기 위해 다양한 전략들을 구사하였다. 본 연구에서는 총 5개의 범주로 ‘마음을 다스려 봄,’ ‘예배와 교회 모임 등을 활용함,’ ‘말씀의 가르침대로 행해 봄,’ ‘신앙생활을 통해 생각이 달라짐,’ ‘믿음으로 분노를 해석해 봄’으로 정리되었다.

#### ① 마음을 다스려 봄

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 기독교인으로서 어떻게 해야 하는가 자각하는 가운데 자신의 마음을 살펴보고 다스리는 시간을 가졌다.

하나님이 저한테 주신 평안을 빼앗기고 싶지가 않더라고요. 그래서 제가 털어냈어요. 3일 안에...또 조금 있다가 똑같은 일이 또 반복이 되면 제가 이를 만에 내려놓고 하루 만에 내려놓고 나중에는 그 순간에 내려놓더라고요. 왜냐하면 제가 하나님이 주신 평강을 빼앗기고 싶지가 않고 이제 너무 좋은거예요. (참여자 H)

#### ② 예배와 교회 모임 등을 활용함

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 기독교인으로서 어떻게 해야 하는가 자각하는 가운데 예배와 교회 소그룹 모임에 꾸준히 참여하면서 믿음으로 분노를 해결하고 싶은 마음을 가지고 있었다.

저는 구역 모임 같은 것도 정말 한 번을 빠지지 않고 항상 참석을 해요...뭔가 결단을 해도 기도모임, 복쉐어링, 저는 구역모임도 어디든 가서 배울 게 있다고 뭔가를 해야 되요. 말씀을 듣든, 기도를 하든 저는 뭔가를 항상 하나님의 말씀을 들을 수 있는 준비, 활동, 그거는 본인이 해야 한다고 생각해요. (참여자 G)

무엇보다 큐티를 하면서 사람들하고 얘기를 나누고...그러면서 나를 또 돌아보고...근데 이제...큐티나 어, 그 성경공부처럼...성경을 보면서, 그런 생각들을 갖게 되는 저한테는 그게 큰 계기가 된 거 같아요. (참여자 C)

#### ③ 말씀의 가르침대로 행해 봄

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 이해가 되지 않아도 믿음으로 말씀을 따라

살아가기 위해 노력하는 태도를 가지고 있었다. 말씀대로 살아보고 행해보려는 노력으로 사람들을 용서하고 용서를 구하고 이해하려고 애쓰면서 실제생활에 적용해 보았다.

제가 다니는 직장에서 00직원이 있어요...언성을 높이고 서로 싸웠던 적이 있어요...그분이란 대화 안 한 지 1년 정도되는데...4개월 전부터 누가복음을 큐티하고 있는데 누가복음 9장에 나오는 원수를 사랑하라는 말이 탁 저한테 걸려가지고...그분하고 원수이면 안 될 거 같은 거예요...그 사람에게 00씨 제가 당신에게 사과하고 싶어요...제가 오래 전부터 사과하고 싶었는데 용기가 없어서 지금 사과합니다. 제가 00씨에게 너무 잘못했습니다 사과하고... (참여자 E)

뭔가 말씀이 나한테. 그게 우연찮게 극동방송을 들었을 때 나한테 내마음에 울리는 무슨 메시지가 있어서...그런 걸 경험해봤거든요. 그래서 다가가서 내가 먼저 다가가서 상대방이 잘못했을 때도 내가 먼저 다가가서 미안하다고 했던 경험이 있기 때문에 그 다음에는... (참여자 A)

#### ④ 신앙생활을 통해 생각이 달라짐

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 지속적인 신앙생활을 통해 말씀의 영향을 받으면서 자신들의 생각이 달라지는 것을 경험하였다.

어떤 행동이든 잘하는 행동이면 사랑하고 그렇지 않으면 왜 사랑해야 되지? 그럼 미워하는 게 당연하다, 이런 생각을 가지고 살았고 또 그런 게 당연하게 학습되었거든요. 그런데 이렇게 신앙을 가지고 하나님의 사랑을 느끼면서 '사람은 존엄하다 왜 존엄하지? 하나님이 사랑하기 때문에' 이거에 대한 답을 얻었어요. (참여자 E)

그런데 나중에 보니까 그게 다 저를 발전시키는 거였더라고요. 훈련시키는 과정이셨던 것 같아요...그러다보니 밋지 않아요. 그게 처음에는 미웠는데 그게 밋지 않고 그 다음에 그 관계가 주는 기쁨이 정말 컸습니다...하나님께서 주시는 다듬어지는 그런 과정이구나, 이 철을 날카롭게 한 것 같이 우리가 우리 안의 것들을 쳐서 서로가 훈련이 되는, 연단이 되는 과정입니다. (참여자 G)

⑤ 믿음으로 분노를 해석해 봄

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 자신들이 경험한 분노 감정과 화나는 상황에 대해 하나님의 뜻이 있는가 찾아보려는 시각을 갖게 되었다.

분노를 했을 때 그 당시의 어떤 상황과 그 사람한테 집중을 많이 했었거든요. 근데 그 상황과 그 사람한테 집중하기보다는 하나님이 이 일을 통해서 뭘 알기를 원하실까 하는데 조금 더 집중하게 됐어요. 그래서 이 상황에서 음..분명히 주시는 메시지가 있을 거다라는 생각이 들어요... 아, 그냥 하나님께 그대로 맡겨야겠다. 하나님이 다 아시니까...그렇게 해서 분노를 하나님이 하시니까 하나님께 맡긴다고 해야 하나요 그 상황을, 그래서 분노에 대한 표현들이 생각들이 좀 달라졌어요. (참여자 D)

아, 하나님이 그렇게 하시는 걸 원치 않으신다라는 걸 알았어요. 조금 천천히 나가도 템포가 천천히 나가도 하나님 앞에 코람데오하는게 가장 현명하다... (참여자 F)

(6) 결과

결과는 현상에 대처하기 위한 작용/상호작용 전략을 수행하여 나타나는 결과를 의미한다 (Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 총 3개의 결과를 도출하였다. ‘분노를 극복하는 경험이 더 많아짐,’ ‘분노 극복을 통하여 일상생활과 대인관계에서 감사하는 마음과 마음의 여유를 느끼게 됨,’ ‘분노를 극복한 경험을 소중히 여기는 마음과 분노의 극복이 하나님의 도움으로 가능하다는 신앙 성숙을 경험함’으로 정리하였다.

① 분노를 극복하는 경험이 더 많아짐

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 신앙의 연수가 깊어지면서 꾸준히 자기 성찰과 자기반성의 시간을 가지며 자신의 화 감정에 대한 기도 응답을 경험하였고 그러한 은혜를 기억함으로써 분노를 자제하는 시간이 많아짐을 경험하였다.

일단 최대한 화를 안 내려고 노력을 하려고 해요. 좀 이해하려고, 어, 그러구 욕하는 것들 좀 줄일려구 하고 있고...이후 대처가 바뀐 거죠...이제 나 나름 터득할 수 있는 방법들이 생기는 게 바뀐 거죠. (참여자 A)

예수님은 아무런 잘못을 하지 않았는데 사람들에게 조롱받고 그 채찍맞기 전까지도 엄청나게 사람들에게 조롱받는 그런 것들이 있었는데도 불구하고 예수님은 절대 화를 내지 않으셨어요. 근데 나는 내라 뭐라고 그 사람이 나를 그렇게까지 나를 바닥으로 친 것도 아닌데 내가 이렇게까지 화를 낼 필요가 있나?...신앙인으로서 하는 행동은 아니다...뭐 이러면서 자제할 때도 있고... (참여자 C)

② 분노 극복을 통하여 일상생활과 대인관계에서 감사하는 마음과 마음의 여유를 느끼게 됨

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 화 감정을 극복함으로써 일상 생활에서 감사와 여유를 찾게 되고 부정적인 생각에서 벗어나서 대인관계에서 편안해진 것을 경험하였다.

큐티도 하고 새벽기도도 하고 사실은 그렇게 그 삶으로 하나님의 삶으로 들어갔더니 사실은 몸이 좀 고단한 게 있는데 제 마음은 너무나 자유하고 너무나 즐겁고 정말 날마다 기적이 저한테도 일어나고 있음을 감사하고 있는 중이거든요. (참여자 E)

욕이 없어지니까 화가 증폭되지 않아요. 그니까 뭐랄까 나 나를 이성적으로 판단할 수 있는...거칠어지지 않고 감정에 휘말리지가 않고 그런 거 같아요. (참여자 D)

좀 더 여유로움을 찾는 긍정적인 마음을 갖는 거 같아요...생활 가운데서 좀 달라진거라면 좀 더 이렇게...나를 화나게 하기 위함이 아니라 그 어떤 다른 것이 있는가를 찾는 좀 더 넓은 시선? 그리고 내 마음도 모두 나를 미워해서가 아니라 나를 모두 사랑하고 있어서의 측면에서 바라보는 이제 여유로운 마음인 거예요. (참여자 B)

③ 분노를 극복한 경험을 소중히 여기는 마음과 분노의 극복이 하나님의 도움으로 가능하다는 신앙 성숙을 경험함

본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 하나님의 은혜를 느끼고 자신의 분노를 극복할 수 있도록 도우시는 분이 하나님이라는 믿음의 확신을 고백하였다. 또한 이러한 자신의 변화의 모습을 통해 희망을 느끼면서 신앙성숙의 중요함을 스스로 고백하는

것을 볼 수 있었다.

제 죄성을 보게 되는 것 같아요. 그러면서 저 같은 거도 이렇게 사랑해주셨는데 어, 제가 이렇게 신앙을 사랑하지 않는다면 이게 말이 될 것인가? 뭐 이렇게 바라보는 시각이 생긴 거 같아요. (참여자 E)

아, 나도 할 수 있구나... 내가 어 그 하나님께서 나한테 음성을 주시면 나도 변할 수 있구나 이렇게 변할 수 있는 내 모습을 새삼 느끼게요... 하나님은 나 같은 사람도 쓰시구나 이런 생각을 하면서 기뻐요... 아, 이게 하나님이 하시는 일이시구나 하나님이 이렇게 나를 만지시는구나...하나님과 소통하는 게 이렇게 중요한 거구나. (참여자 C)

### 3) 과정 분석

과정분석은 과정과 구조의 상호작용으로 시간의 흐름과 구조적 조건에 따라 현상에 대한 반응, 대처, 조절에 관계하는 작용/상호작용을 연속적으로 연결하는 것을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 중년 기독교인의 분노 극복과정을 시간의 흐름과 구조적 조건에 따라 분석한 결과 ‘분노표출 단계,’ ‘부정정서 경험 단계,’ ‘지속적인 신앙생활 단계,’ ‘변화 시도 단계,’ ‘분노조절 경험 단계,’ ‘신앙성숙 경험 단계,’ ‘분노극복 유지 단계’로 분석하였고 (그림 2)와 같이 정리하였다.



(그림 2) 중년 기독교인의 신앙을 통한 분노 극복 과정

### (1) 분노 표출 단계

분노표출의 단계는 중년의 기독교인들이 일상에서 자신의 분노 감정을 조절하지 못하고 계속해서 화를 내는 단계를 의미한다. 참여자들은 자신의 부족함을 드러내려고 하는 사람들이나 억울한 상황에 맞닥트리게 되는 등 화가 나는 상황에서 자신이 기독교인이라는 자각 대신 화가 먼저 나고 화가 나면 그대로 표출하는 것을 반복한다. 무례하고 일상적이지 않은 상황이나 자신이 처한 상황에서 존중되지 않는 경우에도 분노 감정을 표출하고 그러한 감정적인 표출은 한동안 일상적인 생활에 지장을 주기도 한다.

### (2) 부정정서 경험 단계

부정정서 경험의 단계는 참여자들이 분노 감정을 느끼는 대로 분노를 표출한 후 항상 자신이 화를 참지 못했다는 자괴감과 우울한 감정, 부정적인 감정을 경험하는 단계를 의미한다. 참여자들은 공통적으로 그리스도인으로서 자신이 해야 하는 선택을 하지 못했다는 생각에 죄책감을 가지거나 이렇게 화가 났을 때는 교회도 신앙도 큰 도움이 되지 못한다는 생각을 하는 등 모두 분노 감정이 가지고 오는 부정적인 정서 경험으로 인하여 괴로운 마음을 가지고 있었다. 그리고 이러한 마음은 모두들 비슷하게 부족한 신앙인이라는 자각과 죄책감으로 이어지고 있었다.

### (3) 지속적인 신앙생활 단계

지속적인 신앙생활의 단계는 화를 낸 경험에도 불구하고 본 연구에 참여한 중년의 기독교인들이 신앙생활을 멈추거나 교회를 떠나는 것이 아니라 지속적이고 꾸준하게 신앙 생활을 하는 과정을 의미한다. 분노를 극복하는 데 있어서 가장 오랫동안 머무르며 가장 길게 반복하는 단계가 '분노표출의 단계'와 '부정적인 정서 경험 단계' 이후 '지속적인 신앙생활 단계'이다. 중년의 기독교인들은 자신이 분노를 표출한 후 감정적인 괴로움을 느끼며 교회와 신앙의 도움을 받지 못했다고 해서 혹은 자신이 신앙으로 분노를 극복하지 못했다고 해서 신앙을 저버리거나 교회를 떠나지 않는 것을 볼 수 있었다. 그리고 이러한 꾸준한 신앙생활은 삶에서 자연스럽게 말씀과 기도의 중요성을 체득하는 과정이 되었고 신앙을 유지하는 이유가 되었다. 무엇보다 오랫동안 예배와 봉사활동, 소그룹 모임 등을 통하여 자신의 부족함을 공감받고 용납받는 과정을 되풀이하는 것을 볼 수 있다. 이 과정은 자신도 모르게 말씀과 설교가 내면에 자연스럽게 스며드는데 가장 큰 영향을 미쳤고 반복된 신앙 훈련을 통하여 그리스도인이라는 것을 자각하는 것에 내적인 힘을 쌓아가는 기초가 된다. 또한 화를 이기지 못해 표출한 후에도 자신의 연약함을 다시 일으켜 세우는 원동력이 되는 것을 볼 수 있다. 그러나

실패하여 분노를 표출하고 부정적인 정서를 다시 경험하는 악순환도 이 과정에서 되풀이되는 것을 볼 수 있다.

#### (4) 변화 시도의 단계

변화 시도의 단계는 신앙인으로 살아가고자 하는 참여자들의 의지적인 변화의 시작 단계를 의미한다. 본 연구에 참여한 중년의 기독교인들은 지속적인 신앙생활을 해 나가는 과정에서 서서히 자신의 모습을 말씀으로 비추어 보고 하나님의 도우심을 구하며 자신이 변화되기를 바라는 마음을 가지게 되기 때문에 설교 시간과 소그룹 모임 시간 등을 통해 자신이 배운 말씀을 삶에 적용해 보는 시도를 하게 된다. 자신의 마음을 다스리려고 노력하고 주변에서 함께 신앙생활하는 동역자들을 통하여 도움을 받게 된다. 깨달음과 변화의 의지가 모여서 지금과는 다른 믿음의 반응으로 삶을 살고 싶어 한다.

#### (5) 분노 조절의 경험 단계

분노 조절의 경험 단계는 참여자들이 실제로 삶 속에서 화를 참아본 경험의 과정을 의미한다. 신앙을 통해 도움을 받고 자신이 결심한 것들을 삶에서 실천해 보기 위해 분노가 느껴져도 화를 내지 않고 분노를 극복해 보기 위한 변화를 시도함으로써 실제로 화를 참아본 경험을 하게 된다. 참여자들은 자신의 마음을 다스리려고 노력하는 과정 속에서 실제로 분노를 조절하는 경험을 하게 된다. 자신이 분노를 조절했을 때 주위에 일어나는 유익함을 경험하게 되고 자신에게 부정적인 정서가 남지 않고 긍정적인 감정이 커지는 경험을 함으로써 분노 극복의 계기를 마련하게 된다. 그러나 이 단계에서 참여자들은 분노 조절의 경험 후에도 자신의 감정을 이기지 못하고 다시 분노를 표출하는 실패의 경험을 반복하며 분노 극복의 단계를 되풀이하는 모습도 찾아볼 수 있었다. 여기에서 분노 조절의 실패는 변화 시도의 전단계에 비해 그 빈도수가 더욱 적어지고 참여자들이 다시 자신의 감정을 조절하는 시간은 더 빨라지는 것을 보게 된다.

#### (6) 신앙의 성숙을 경험하는 단계

신앙의 성숙을 경험하는 단계는 참여자들이 분노를 참음으로써 주변 사람들과 화평케 되는 것을 경험하게 됨으로써 자기 자신에 대한 만족감이 높아지고 화를 참을 수 있도록 도움을 준 신앙의 역할과 하나님과의 관계를 기억하면서 실제로 하나님과의 관계가 깊어지고 신앙이 성숙해 가는 경험의 단계를 의미한다. 실제 기독교인은 성화의 과정이라는 성숙이 요구되는 구별된 삶을 날마다 훈련한다. 말씀대로 실천하고 마음에 우상을 섬기지 않는 삶을 살기 위해 노력하게 되는데 관계가 안 좋은 사람에게

찾아가 용서를 구하고 자신의 연약함에 대해서도 먼저 용서를 구하거나 화가 나는 상황에서 십자가 예수님을 생각하며 이해하려고 애쓰는 참여자들은 실제 신앙이 삶이 되는 경험을 하게 된다. 바로 신앙의 성숙의 경험이다. 누구나 느끼는 화 감정을 신앙 안에서 새롭게 해석하고 화평의 방법으로 풀어나가는 경험을 통해 참여자들은 자신의 변화된 모습이 자신의 힘이 아니라 하나님의 은혜의 힘인 것을 공통적으로 고백한다. 또한 이러한 경험은 연구 참여자들에게 매우 소중한 경험으로 남게 되고 계속해서 자신들의 삶 속에서 반복적으로 누리고 싶은 긍정적인 경험이 되어 스스로 지키고 싶은 의지의 이유가 된다.

#### (7) 분노 극복을 유지하는 단계

분노 극복을 유지하는 단계는 참여자들이 계속해서 성공적으로 자신의 감정을 조절할 수 있게 됨으로써 분노 극복을 유지하는 단계를 의미한다. 분노를 조절해 본 참여자들은 분노 극복의 경험을 통한 신앙의 성숙으로 인해 더욱 하나님과의 관계가 깊어지고 말씀의 능력을 체험하게 된다. 자신이 하나님의 은혜로 분노를 참아내고 공동체와 가정, 자기 자신을 지켜내는 것을 경험함으로써 자신의 노력이 아니라 하나님의 능력의 말씀과 그 말씀대로 살아가고자 하는 신앙의 의지가 자신의 삶을 더 나아지게 한다는 것을 깨닫고 경험한다. 이러한 경험의 반복은 더 자주 분노를 극복할 뿐 아니라 분노 감정을 대면할 때에도 당황하지 않고 신앙으로 해석하는 힘이 됨으로써 분노 조절과 신앙성숙, 분노 극복 유지라는 과정의 선순환이 일어난다.

### III. 닫는 글

본 연구에서는 중년의 기독교인이 신앙을 통하여 분노를 극복한 과정에 대한 질적 연구를 진행하였다. 본 연구의 대상자는 중년의 기독교인으로서 교회 출석 연수가 20년 이상 된 남녀 총 8명이고 자료 분석방법은 Strauss와 Corbin(1998)의 방법론에 근거하여 근거이론으로 분석하고 패러다임 모형으로 제시하였다.

연구 결과 개방 코딩에서 109개의 개념과 37개의 하위개념, 19개의 핵심범주가 도출되었다. 중년의 기독교인이 느끼는 화 감정은 일상에서 만나는 무례하고 비상식적인 상황과 가족, 주변 사람들과의 관계 속에서 나타나며 사회적으로 불의한 상황 등에서 의분을 느끼고 있다. 이러한 감정은 교회의 분노에 대한 교육이 없거나 부족하다고 보는 경우, 화가 났을 때 부정적인 감정에 압도되는 경우 등을 통해 촉진되고 그 결과

신앙인임에도 불구하고 감정대로 화를 표출하고 그로 인한 역기능적이고 부정적인 결과를 경험하게 된다. 그러나 자신이 기독교인이라는 인식과 오래된 신앙의 연수, 가정에서의 신앙 교육, 지속적인 예배에 참석, 소그룹 모임에 참여 등을 통하여 반복된 실수 가운데에서도 서서히 하나님의 말씀의 의미를 찾아가고 자신이 해야 할 역할을 깨닫는 과정을 경험하는 것을 볼 수 있었다. 무엇보다 하나님에게 받은 은혜를 경험한 사람들은 계속해서 다시 예배와 신앙생활을 통해 자신의 삶을 점검하고 그 은혜를 지속하려는 삶의 태도를 선택함으로써 신앙의 성숙을 경험하는 것을 볼 수 있었다. 스스로 자신의 마음을 다스리고 말씀을 찾아 읽으며 공예배 출석과 소그룹 모임, 맡겨진 직분 등을 중요하게 여기는 자세를 유지함으로써 분노의 감정에서 벗어나기 위해 적극적으로 변화를 시도하고 비록 실패해도 다시 시도하는 역동적인 신앙생활을 볼 수 있었다. 분노 감정을 조절하고 극복해 가는 과정을 통하여 일상에서의 여유와 감사의 마음이 회복되고 이러한 감정을 유지하기 위해 적극적으로 신앙생활을 우선순위에 놓고 추구하려는 자세를 통해 분노 감정을 점점 더 극복해 가는 과정을 경험하였다.

이러한 연구를 통하여 분노가 참기 어려운 감정이고 기독교인이라 하더라도 실제 삶에서 화를 느끼지 않을 수 없지만 신앙 안에 있는 기독교인은 말씀대로 행해보려는 결단과 의지의 자세, 말씀을 믿는 믿음으로 인해 분노 감정을 조절하고 극복해 갈 수 있다는 것을 확인하였다. 이것은 신앙 성숙도가 높은 기독교인의 경우 자신의 상태와 문제를 더 정확하게 인지하고 분노 해결에서 신앙성숙도의 매개효과가 나타난다는 이 종숙(2012)의 연구와도 일치한다.

본 연구를 통하여 중년의 기독교인이 비록 삶에서 분노 감정을 완전히 없애버리지는 못하더라도 신앙을 통하여 분노 감정을 극복할 수 있다는 것을 확인하였다. 이를 통하여 중년 기독교인의 분노를 극복하고 점진적으로 안정된 생활을 유지하는데 있어서 신앙의 중요성에 대한 실증적인 근거를 마련했다 데 의의가 있다. 따라서 신앙생활의 점진적인 성숙과 지속적인 신앙생활은 중년 기독교인의 분노 극복의 대안이 될 수 있음을 제시한다. 다만 본 연구에 참여한 중년의 기독교인의 실질적인 경험을 통해 분노 극복 과정에 대한 모형과 과정을 제시하였더라도 참여자 8명의 인원으로 모든 중년의 기독교인에게 적용하여 일반화하는 데에는 한계가 있다. 때문에 본 연구 결과를 통한 후속 연구를 통하여 동일 주제에 대한 더 많은 참여자의 확보를 통하여 양적 접근의 분석 방법을 병행하고 연구 결과의 타당성을 보완하는 것이 필요하다. 더불어 신앙 성숙에 대한 개인적인 평가와 정의가 일치되었다고 볼 수 없기 때문에 연구 참여자의 신앙성숙에 대한 일치된 기준과 평가를 기반으로 한 후속 연구를 제안한다.

- 논문 투고일: 2022년 01월 24일
- 논문 수정일: 2022년 03월 02일
- 게재 확정일: 2022년 03월 08일



## 【참고문헌】

- 권효현 (2009). 중년기 그리스도인의 신앙성숙을 위한 기독교 교육적 제안. 고신대학교대학원 석사학위논문.
- 김규식 (2009). 부부문제에서 분노의 유발 원인과 대처 전략에 대한 연구. **신학과 목회** 32, 279-299.
- 김미경 (2007). 중년기 부부 위기와 기독교 상담. **복음과 상담** 15, 137-159. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2010.15..137>
- 김민희, 강현주 (2017). 상담 분야에서 중년기 대상 연구 동향: 국내 주요 상담학술지를 중심으로(2000년~2016년). **인문사회**21, 8(2), 1013-1029. <http://doi.org/10.22143/HSS21.8.2.53>
- 김보라, 신현균 (2017). 공격적인 초등학생에 대한 인지행동적 분노조절 프로그램의 연습 회기 추가에 따른 효과. **청소년학연구**, 24(3), 61-82. <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2017.03.24.3.61>
- 김사라형선 (2019). 여성 기독교인의 부부갈등과 분노의 관계에서 용서와 감사의 조절 효과. **한국기독교상담학회지**, 30(4), 9-37.
- 김용태 (2001). 분노조절에 대한 기독교의 관점. **한국기독교상담학회지**, 3, 1-26.
- 김재수 (2019). 분노표출 비행청소년의 대안교육 경험연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 김행욱 (2013). 목회자의 분노경험 연구. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 김희천 (2020). 중년여성의 분노감정 해결을 위한 말씀묵상 프로그램 연구. 장로회신학대학교대학원 박사학위논문.
- 노철우 (2010). 분노에 대한 기독교 상담 방안. **성결심리상담**, 3, 137-167.
- 도현심, 김민정, 김상원, 최미경, 김재희 (2011). 부부갈등과 어머니의 분노가 아동학대에 미치는 영향. **兒童學會誌**, 32(5), 85-101. <http://dx.doi.org/10.5723/KJCS.2011.32.5.85>
- 민혜숙, 최인화 (2019). 학교부적응청소년의 분노조절에 대한 집단상담프로그램 효과. **한국청소년활동연구**, 5(3), 89-115. <http://dx.doi.org/10.36697/skya.2019.5.3.89>
- 박경희 (2018). 대학생 분노조절 집단상담 프로그램 개발과 효과 검증. 호서대학교대학원 박사학위논문.

- 박태영, 문정화 (2013). 분노조절이 안 되는 초혼 남편과 재혼 부인의 결혼초기 부부 갈등 해결을 위한 부부치료 사례연구. **가족과 가족치료**, 21(1), 23-56.  
<http://dx.doi.org/10.21479/kaft.2013.21.1.23>
- 송기정 (2018). 목회자 자녀들의 분노표출 변화 과정에 관한 연구. 숭실대학교대학원 박사학위논문.
- 송현옥 (2005). 분노조절 집단상담 프로그램이 초등학생의 공격성감소에 미치는 효과. 홍익대학교대학원 석사학위논문.
- 성윤주, 도민정 (2017). 중년기 기혼 여성의 자아정체감이 부부친밀도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 기독교인과 비기독교인 간의 비교. **가족과 상담**, 7(1), 81-98.
- 신재은 (2014). 유아분노표현척도 개발 연구: 분노유발 원인과 분노표현양식을 중심으로. 동덕여자대학교대학원 박사학위논문.
- 안윤영 (2012). 중학생의 분노 사고와 분노 표현의 관계 및 분노조절 프로그램의 효과. 한양대학교대학원 박사학위논문.
- 유향순 (2009). 종교성향에 따른 분노와 용서 및 갈등 대처양식이 이혼의도에 미치는 영향. 백석대학교대학원 박사학위논문.
- 윤은경(2013). 부모의 분노가 아동기 자녀의 정서에 미치는 영향. 총신대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 윤은영, 박중규 (2008). 여성 노인을 대상으로 한 분노조절 프로그램이 부정적 기분 개선에 미치는 효과. **再活科學研究**, 26(2), 77-91.
- 이순자, 한재희 (2012). 역기능 가정에서 성장한 크리스천 여성의 분노 경험 연구. **한국기독교상담학회지**, 23(3), 175-201.
- 이진숙, 조아미 (2012). 근거이론으로 접근한 학교폭력 피해학생의 학교 적응과정. **청소년 복지연구** 14(1), 333-358.
- 장혜주 (2011). 아동의 분노원인, 분노표현, 정서지능 및 사회적 유능감간의 관계. 경북대학교대학원 박사학위논문.
- 전요섭 (2008). 목회자의 분노관리. **복음과 실천신학**, 17, 9-35.
- 정여주, 윤서연 (2018). 분노표현에 대한 국내 연구 동향. **열린교육연구**, 26(3), 159-180. <http://dx.doi.org/10.18230/tjye.2018.26.3.159>
- 조명제(2011). 중년여성의 기독교신앙정도가 결혼행복도에 미치는 영향. **성결심리상담**, 4, 99-127.

- 조혜정 (2012). 기독교 중년 여성의 신앙성숙이 삶의 질과 부부적응에 미치는 영향, **기독교 교육정보**, 32, 97-122.
- 최지애 (2009). 청소년의 분노경험과 비행의 관계에서 분노사과의 매개효과. 숙명여자 대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍근미, 전요섭 (2009). 중년기 부부의 분노 표현유형과 해소방법, **복음과 실천신학**, 19, 93-121.
- 홍근미 (2011). 중년여성 분노의 다면적 분석을 통한 기독교상담 방안. 성결대학교대학원 국내박사학위논문.
- Adams, J. E. (2008). 분노와 상담: 분노를 극복하는 방법. **상담과 선교**, 57, 85-110.
- Creswell, J. W.(2015). **질적연구방법론: 다섯 가지 접근**(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*, 3<sup>rd</sup> ed.) 서울: 학지사. (원전 2013 출판).
- Cosgrove M. P(2009). **분노와 적대감**(김만풍 역, *Counseling for anger: Resources for Christian Counseling, Vol. 16*). 서울: 두란노. (원전 1988년 출판).
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Powlison, D. (2018). **선한 분노 악한 분노**(김태형, 장혜원 역, *Good & angry*). 서울: 토기장이. (원전 2016년 출판).
- Welch, E. T. (2017). *A small book about a big problem: Meditations on anger, patience, and peace*. Greensboro, NC: New Growth Press.
- 미국심리학회. (2021년 5월 12일 검색). *American Psychological Association*. <https://apa.org/search?query=anger>
- 학술연구정보서비스. (2021년 5월 26일 검색). *한국교육학술연구정보원*. <http://www.riss.kr/index.do#search>

[Abstract]

## The Process of Overcoming Anger through Faith in Middle-Aged Christian: Based on The Grounded Theory

Choi, Ji Na\*

The purpose of this study is to explore the process of overcoming anger through faith maturation targeting middle-aged Christians. For this purpose, interview data of eight middle-aged Christians were used for the purpose of this study, and the interview data were analyzed according to the grounded theory section of Strauss and Corbin(1998). As a result of the study, a total of 109 concepts, 37 subcategories, and 19 categories of major themes were derived from open coding. AS a result of axis coding, a paradigm model of the process of overcoming anger through faith of middle-aged Christians was presented, and through process analysis, the process of overcoming anger through faith of middle-aged Christians was presented step by step. Based on the results of this study, empirical evidence was prepared to show that overcoming the anger of middle-aged Christians is a process that takes place gradually based on a continuous life of faith in the faith. Anger is not an emotion that can be overcome or controlled at once, but a process of growth and maturation that can be gradually overcome through the maturity of faith. There is significance in the study. After that, practical implications and suggestions were discussed based on the research results.

**Key words:** middle-aged Christians, anger, overcoming anger, grounded theory, maturity of Christian faith

---

\* Peacemaker Counseling Center / Director