



## 화(anger)가 풀리면 인생도 풀린다.



송영수  
한양대학교 교수

- 미국 플로리다주립대 교육공학 박사
- 삼성인력개발원 상무
- 대한리더십학회 회장
- 한국산업교육학회 회장
- 한양대 교육공학과 교수
- 한양대 인재개발원장 겸 리더십센터장

어느 CEO가 두 가지 실험을 실시했다. 기분이 '좋을 때'와 '나쁠 때' 조직에 미치는 현상이 궁금했다. 첫 번째는 회사출근 시 빌딩 현관 앞에서 출근 승용차를 맞이하는 보안요원에게 웃는 얼굴로 “수고가 많습니다. 좋은 아침입니다”라고 아침인사를 하고 CEO실로 향했다. 비서 앞을 지나가면서 마찬가지로 밝은 표정의 인사말을 건네며 CEO실로 들어갔다. 두 번째는 반대로 출근 시 고뇌에 찬 모습으로 한숨을 쉬며 마치 화가 많이 난 것처럼 인식하게 한 것이다. 그렇다면 회사 임직원들에게는 CEO 기분이 “화가 나서 불편하다”는 CEO 근황정보가 말단 직원에 이르기까지 걸리는 시간을 측정해보니 “화가 나있다”는 부정적인 정보 전달 속도가 “기분 좋다”는 긍정적 정보보다 훨씬 더 빨리 전파가 되고, 오전 근무시간에는 CEO에게 결재 받을 건수도 현저하게 줄었으며 직원들이 근무하는 사무실 분위기도 쉬쉬하며 조심스러웠다

는 것이다.

기분이 좋을 때 사람들은 주위의 상황이 안전하고 모든 것이 잘 진행되고 있다고 생각한다. 기분이 좋으니 걱정할 것도 조심할 것도 없다. 반면 기분이 나쁠 때 사람들은 뭔가 주위 상황이 잘못 돌아가고 있다고 생각한다. 지금도 기분이 나쁘는데 행여나 뒤통수를 잘못해서 기분이 더 나빠지지 않기 위해 조심한다. 그러다 보니 기분이 나쁠 때 오히려 문제를 더 꼼꼼하게 처리한다. 기분이 좋으면 사람들은 일을 대충 처리해서 일을 망치거나 다른 사람들에게 무례할 수 있다. 따라서 기분 '좋을 때'를 경계하고 기분 '나쁠 때'를 반감계 맞아야 할 지 모른다. 기분이 좋은 것이 양호할 것이라는 일반적 생각과는 다른 결론이다.

당신에게 왜 사는가라고 묻는다면 무엇이라 답하겠는가? 적지 않은 분들은 '행복하기' 위함이라고 답할 것이다. 행복은 지식인, 종교인 그

리고 성공한 사람들 사이에만 발견되는 특별한 사람들의 전유물이 결코 아니며 출세나 성공을 못해도 얼마든지 얻을 수 있는 삶의 모습이다. 그러나 실제로 행복을 만끽하는 사람은 드물다. 행복한 사람은 표정부터 다르다, 행복하면 미소를 짓는 온화한 표정이나 그렇지 못한 경우에는 인상을 쓰며 찡그린 표정이 대부분이다. 그렇다면 우리는 왜 화를 내는 것일까? 무엇이 우리를 화나게 하는 걸까?

우리는 디지털 변혁시대에 살면서 테크놀로지의 혁신적 진화와 더불어 코로나19로 인해 비대면 환경에 적응해야 하는 등 일상으로 돌아가지 못하다보니 눈 돌리면 화나는 것 투성이다. 현대인은 누구나 화를 안고 살아간다. 화는 기쁨, 슬픔, 즐거움, 두려움 등과 같이 우리들 마음속에 가장 많이 출몰한다. 화는 평상시 우리 마음속에 숨겨져 있다. 그래서 화가 났을 때는 무엇보다 자신과의 대화가 중요하다. 화는 예기치 못한 큰 일을 당해 생길수도 있지만 대개는 일상에서부터 부딪치는 작은 문제 때문에 일어난다. 따라서 화를 다스릴 우리는 일상에서 잃어버린 작은 행복들을 되찾을 수 있다. 당장 화가 났을 때는 내 마음을 돌보는 것이 가장 중요하다.

그리고 내가 화를 내는 이유가 무엇인지 살펴볼 필요가 있다. 스트레스나 화를 어떻게 다루어야 할까? 우선 자제하거나 하지 말아야 할 사항이다.

첫째, 화가 날수록 말을 삼가라. 만약 당신의 집에 불이 났다고 쳐 보자. 그러면 당신은 제일

먼저 그 불을 끄려고 해야 한다. 방화범을 잡으러 다닌다면 그 사이에 집은 불에 타 잿더미가 되어 있을 것이다. 어리석은 짓이다. 당연히 불부터 끄고 봐야 한다. 화가 치밀었을 때도 마찬가지이다. 당신을 화나게 한 상대방과 입씨름을 계속한다면 그것은 불이 붙은 집을 그냥 놔두고 방화범을 잡으러 가는 것과 마찬가지이다.

둘째, 화가 났을 때 남의 탓을 하지마라. 너무 쉽게 화를 내는 사람이 있다. 화가 치미는 순간에 우리는 대개 그 원인을 타인에게 돌리기 쉽다. 그러나 그 원인을 자세히 들여다보면 바로 자기 안에 들어가 있는 화의 씨앗이 고통을 일으킨 주요 원인이라는 것을 이내 알 수 있다. 타인들은 단지 부차적인 원인이라는 것을 깨닫는 것이 필요하다.

셋째, 화를 참으면 병이 된다. 애써 태연한 척 하지마라. 자신의 감정을 털어놓는 것을 되도록 빨리해야 한다. 화가 났을 때는 그 감정을 가슴에 며칠이고 품고 있으면 곤란하다. 시간이 지날수록 고통이 더욱 심해진다. 그러면 그 고통에 중독될 수 있다. 신뢰가 약하다는 증거이다.

넷째, 화가 났을 때 선불리 말하거나 행동하지 마라. 화가 난 상태에서는 아무 말이나 행동도 하지 말아야 한다. 우리는 즉시 자신에게로 돌아가서 마음속에서 자각의 에너지가 일어나게 하고, 에너지가 화를 감싸 안고, 파악하고, 보살피게 한다. '결정적 순간의 대화'라는 갈등소통 도서로 유명한 케리 패퍼슨에(Kerry Paterson)에 따르면, 화가 극도로 치달을 때 우리는 자신도



모르게 상대를 제압하려고 가장 상처받을 말을 하고 싶은 욕구가 올 때, 그 말을 하면 나중에 반드시 후회한다. 그 말은 평생 잊혀지지 않는 안타까운 기억이 될 수 있다.

다섯째, 내 판단이 100% 맞다고 장담하지 마라. 대개의 경우 화는 그릇된 판단에서 비롯된다. 고통의 원인을 따져보고 그것이 그릇된 판단에서 비롯된 사실을 알았을 때는 즉시 상대방에게 말을 해야 한다. 부모님이건, 배우자이건, 상사이건, 부하이건 우리는 누구나 우리의 판단을 깊이 성찰할 필요가 있다.

여섯째, 화내는 것도 습관이다. 그 연결고리를 끊어라. 다른 사람의 고통을 이해할 때 우리는 그를 응징하려는 생각을 버리고, 오히려 돕고자 하는 마음을 가질 수 있다. 그 순간에 우리는 이미 훌륭한 정원사가 된 것이다. ‘처음에는 내가 습관을 만들지만 나중에는 습관이 나를 만든다’라는 말을 기억하자.

이번에는 더욱 강화해야 할 긍정적 행위들을 살펴보자.

첫째, 화는 선물로 돌려주라. 누군가에게 화가 났을 때는 그에게 상처를 주고 싶은 것이 일반적이다. 그러나 그에게 선물을 주면 그에 대한 미움이 가라앉고 화가 풀리며 마음이 너그러워진다. 오히려 그가 행복해지기를 바라는 것이다. 이것은 간단한 방법이지만 큰 효과를 가져 온다.

둘째, 속이 시원하려면 화해는 필수적이다. 우리는 상대방과 언쟁으로 감정이 상할 때가 있

다. 그 경우 반드시 분쟁의 당사자와 화해를 해야 한다. 그래서 서로의 불편함을 씻고 내 마음의 위안을 얻을 수 있다. 내가 최선을 다해서 분노의 원인을 들여다보고 있다는 것을 상대방이 알면 그 사람도 그렇게 하고자 하는 동기가 생길 것이다. 그리고 그는 자신의 마음을 깊이 들여다보는 기회를 가질 것이다. 그는 자기가 이제까지 나의 마음을 아프게 해줄 만한 말이나 행동을 자주 했었다는 것을 깨달을 것이다.

셋째, 남을 용서하는 것도 화풀이의 수단이다. 누구나 한 번 짚은 부모님들과 대화를 할 수 없었던 경험을 가지고 있을 것이다. 부모도 자식도 서로 고통스럽기는 마찬가지이다. 대화가 단절된 부모와 자식들은 서로 많은 것을 공유하고 있다는 사실을 모르는 경우가 많다. 그들은 서로를 이해하고 용서하고 신뢰를 회복할 수 있는 힘이 있다는 사실을 모른다. 따라서 우리는 화와 같은 부정적인 감정들이 우리를 지배하는 것을 예방하기 위한 긍정적인 힘이 우리 안에는 늘 있다는 사실을 깨달아야 한다.

넷째, 타인을 위로하면 내가 위로 받는다. 화가 났을 때, 절망에 빠졌을 때, 우리는 의식적인 호흡과 보행을 실천하며 자각의 에너지를 생성시킨다. 자각을 수련한다는 것은 모든 것을 혼자서 해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 자각의 첫째 기능은 확인을 하는 것이지 맞서 싸우는 것이 아니다. 화를 감싸 안는 것이 둘째 기능이고, 셋째 기능은 화를 달래고 위로하는 것이다. 정신을 집중하고 있을 때는 자신을 성찰하기

위한 에너지가 한층 더 강해진다. 이어서 통찰로 나아가기 위한 추진력이 생긴다. 통찰은 우리에게 자유를 주는 힘을 갖고 있다. 통찰은 우리에게 자유를 주는 힘이다.

직장에서 화를 다루는 방법에 따라 화는 당신을 파괴시킬 수도 있고, 동료들과의 관계를 돈독하게 해 주는 강력한 수단이 될 수도 있다. 당신은 두 가지 경우 중 하나에 가까울 수도 있고, 그 중간쯤에 위치하게 될 수도 있다. 한 가지 경우, 화를 참고 참다 보니 분노가 엄청나게 쌓이지만, 당신은 그런 기분을 입 밖으로 표현하지 않는다. 당신이 속으로만 생각하고 표현을 하지 않으면

남들이 당신의 기분이 어떤지 알 수 없는 것은 당연하지 않은가? 화를 관리하는 열쇠는 화를 언제 어떻게 표현하느냐를 조절하는 것이다. 화를 건강한 방향으로 돌려야 한다. 화를 이용하여 문제를 해결하는 방법을 배울 수 있는 것이다. 화를 관리하는 열쇠는 화를 언제 어떻게 표현하느냐를 조절하는 것이다. 직장인의 성공은 대개 누구를 상사 또는 리더로 만났는가가 큰 영향을 미치게 된다. 인생의 진정한 목적은 무한한 성장이 아니라 끝없는 '성숙(成熟)'이다. 화를 스스로 다스리고 관계의 중요성을 인식하고 배려할 수 있다면 당신도 '성숙한 리더'가 될 수 있다. **KAIF**



직장에서 화를 다루는 방법에 따라 화는 당신을 파괴시킬 수도 있고, 동료들과의 관계를 돈독하게 해 주는 강력한 수단이 될 수도 있다. 화를 스스로 다스리고 관계의 중요성을 인식하고 배려할 수 있다면 당신도 '성숙한 리더'가 될 수 있다.