

# 감정 그릇 튼튼하게 하기

## 'A 이야기'

A는 동생이 자신의 물건을 허락 없이 썼다는 사실을 알자 견잡을 수 없이 화가 납니다. 욕을 하고 소리를 질러도 화가 풀리지 않습니다. 급기야 책상에 있던 책을 집어 벽을 향해 힘껏 던졌습니다. 그래도 화가 풀리기는커녕 점점 더 화가 납니다.

속상한 일로 인해 화가 나고, 짜증이 나거나 우울해지는 것은 정상적인 감정 반응입니다. 그러나 '화가 난다'라고 해서 툭하면 '화를 내도' 되는 것은 아닙니다. 쉽게 짜증을 내거나 눈물을 보이고, 막상 욕하고 화를 내고 나면 그런 자신의 모습에 당황스럽고 걱정이 될 수도 있습니다.

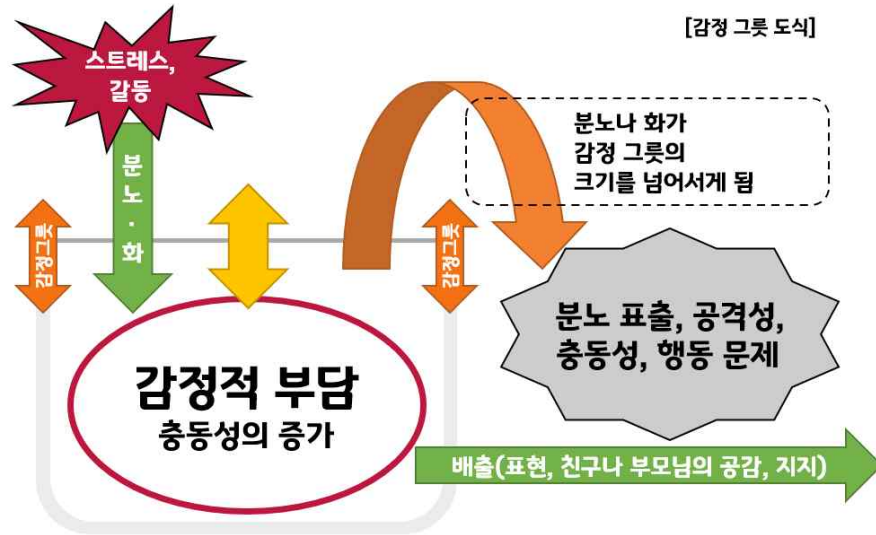
이번 뉴스레터에서는 우리의 감정과 분노를 잘 조절할 수 있도록 돕는 방법에 대해 알아보겠습니다.

## 1 감정조절 문제는 어떻게 발생할까요?

- 우리에게서 누구나 감정을 담는 그릇 같은 것이 있습니다. 그릇에 물을 담는다고 생각해보세요. 그릇의 크기에 비해 너무 많은 물을 담으면 그릇의 물은 당연히 넘쳐버리겠지요. 부모와의 갈등, 학교 적응문제, 친구와의 갈등, 자존감의 저하, 성적에 대한 부담 등 다양한 스트레스로 감정적 부담이 갑자기 커지게 되면 우리의 감정 그릇에 담을 수 있는 감정도 정도를 벗어나 짜증이나 분노가 폭발하게 될 수 있습니다.
- 반대로 그릇에 물이 담기는 것을 잘 보면서 조금씩 넘치지 않게 덜어낸다고 생각해보세요. 그러면 물이 넘치는 일은 없겠지요. 이처럼 감정적으로 부담이 되는 문제에 대해 부모님이나 선생님, 친구로부터 공감과 지지를 받게 되면 감정을 표현하고 해소하게 되므로 감정 그릇이 넘치지 않겠지만, 그렇지 못하게 되면 짜증이나 분노가 폭발할 수 있습니다.



- 그릇의 크기나 특징에 따라 담을 수 있는 물의 양이 달라지듯, **우리의 감정 그릇의 크기나 특징에 따라 쉽게 화/짜증을 낼 수도 있습니다**(아래 그림 참고).



## 2 스스로의 감정을 알아차리기

- 여러분이 깜깜한 동굴 입구에 서 있다고 상상해보세요. 앞도 안 보이고, 동굴이 얼마나 깊은지, 동굴 속에 누가 있는지, 무엇이 있는지 모른다면 무섭고 겁이 날 것입니다. 그러나 동굴 속에 빛을 비추어 무엇이 있는지를 알게 되면 무서운 마음은 한결 사그라들 것입니다.
- 우리의 마음도 그렇습니다. 화가 날 때 막연히 '기분 나빠. 짜증 나.'라고만 생각하면 기분이 풀리지 않고 점점 더 나빠지기만 합니다. 그러나 어떤 감정들이 쌓여 화가 되었는지 우리의 마음을 가만히 들여다보게 되면 화나는 마음이 한결 잦아들게 됩니다.

### 1. 감정 구별하기

우선, 우리가 느끼는 감정에 이름을 붙여보세요. 우리가 말하는 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 있습니다. (예, 슬픔, 후회, 미움, 자책, 질투, 억울함, 측은함, 무안함, 민망함, 아쉬움 등)

"아우, 정말 짜증 나." (X) "아, 몰라, 짜증 나." (X)

"동생이 마음대로 물건을 가져가서 화가 나." (O)



## 2. 감정 표현하기

감정에 이름을 붙인 후, 스스로의 감정을 말로 표현하도록 도와줍니다.

"동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미워. 내가 엄청나게 아끼는 물건이고, 망가뜨릴까 봐 걱정도 돼."

## 3. 충동을 인식하기

다음으로, 내 마음에서 어떤 충동이 일어나는지 알아야 합니다. 충동은 어떻게 하고 싶은 강한 욕구입니다. 하지만, 실제로 그렇게 행동하기 전 상태이지요. 따라서 충동을 인식하면, 문제가 되는 행동을 하지 않도록 도와줍니다.

"너무 화가 나서 소리 지르고 싶어. 동생을 때리고 싶어."

## 4. 충동 조절하기

충동을 느끼는 것은 문제가 되지 않습니다. 다만, 그 충동에 따라 행동하는 것이 문제가 됩니다. 우리의 충동을 잘 인식하고, 충동에 따라 행동하지 않도록 효과적으로 노력할 수 있습니다.

- ▶ '잠깐' 하고 멈춘다.
- ▶ 길게 심호흡한다.
- ▶ '참자, 진정하자, 괜찮아, 급한 사정이 있을 거야'라고 혼잣말을 한다.
- ▶ 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.

## 5. 행동 조절하기

지금 바로 할 수 있는 즐거운, 긍정적인 활동을 해봅니다. 긍정적 활동을 하는 동안 그것에 온전히 집중하도록 합니다.

- ▶ 즐거운 상상을 한다.
- ▶ 음악 듣기, 시원한 물을 천천히 마셔보기, 스트레칭 등 기분을 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- ▶ 가볍게 몸을 움직일 수 있는 활동을 해본다.

- 감정을 잘 조절하는 것은 '성취 경험'이 되며, 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다. 화를 내던 내가 차분해지면 "방금 나 스스로 조절했어. 정말 잘했어. 다음번에는 더 쉽게 조절할 수 있을 거야"라고 스스로를 격려해 줍니다. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.



### 3 주변 사람에게 도움을 청하세요.

- 혼자서 쉽게 마음이 안정되지 않으면, 어려움을 표현하고 도움을 받을 수 있도록, 신뢰할 수 있는 친구나 부모님에게 마음을 터놓고 이야기해봅시다. 나의 어려움에 적극적인 도움을 줄 수 있는 어른(부모님, 선생님, 심리상담사 등)들에게 도움을 요청해보는 것도 좋습니다. 우리 감정그릇은 힘든 일을 나누면 그릇의 부담이 반이되고, 즐거운 일을 함께하면 더욱 단단하고 커지게 됩니다.

### 4 이럴 땐 정신건강 전문가에게 도움을 청하세요.

- 우리의 모습이 각자 다른 것처럼 **감정 그릇의 특징도 다릅니다**. 크기는 크지만 쉽게 깨질 수도 있고, 크기는 작아도 아주 단단해서 튼튼한 그릇도 있지요. 모양도 다양해서 어떤 것은 잘 담을 수 있고 어떤 것은 담기 힘든 그릇일 수도 있어요. 일반적으로 사소한 자극이라도 누군가에겐 큰 스트레스로 작용하여 감정 조절이 어려워질 수 있습니다. 자신이나 다른 사람을 힘들게 할 정도의 분노 폭발이 빈번하다면, 나의 감정 그릇을 이해하고 더 튼튼히 하는 데 도움을 줄 정신건강 전문가를 찾아보세요.

2021년 11월  
회 현 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 뉴스레터입니다. 본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)



mesmhrc@gmail.com