



전우영

한국인의 증후군,

어안이 만든 화병 극복법

아트앤스터디

사람을 중심에 놓는
인문학의 힘을 믿습니다.

인문학 · 문화예술 교육 포털
아트앤스터디

한국인의 증후군, 억압이 만든 화병 극복법

참는 것이 미덕인 한국 사회의 흔한 증후군, 화병! 억울한 감정을 억지로 참으면 신체적, 심리적 증상이 생기는 것은 당연하다. 현대인에게 필요한 심리학적 화병 극복법과의 만남.

학습 목표

- 한국적 증후군, 화병에 대하여
- 감정 표현과 건강
- 털어놓기의 심리학
- 일기 쓰기를 통한 감정 표현

강사 소개

• 전우영

충남대 교수

심리학자. 저서 : 『심리학의 힘 P』, 『내 마음도 몰라주는 당신, 이유는 내 행동에 있다』 등

강의 보기



- 제목 : 한국인의 증후군, 억압이 만든 화병 극복법
- 강사 : 전우영 (충남대 교수)
- 구성 : 24분

지식 노트



김홍도 <길쌈> (1780년 경)

길쌈하는 며느리를 지켜보는 시어머니의 모습.

과거에는 시집살이를 하는 여성들이 화병에 많이 걸림

→ 가부장적인 한국 문화의 영향

지식 노트



스트레스

우리나라 드라마에는 스트레스를 받은 남자들이 술집에 가서 여성 접대부와 대화를 나누는 장면이 자주 나온다.

지식 노트



화병 부르는 '인내'

우리 사회는 남자들에게 감정을 참고, 드러내지 말라고 암묵적으로 교육하는 경향이 있다.

강의 노트

화병(Hwa-byung)

(정신 장애의 진단 및 통계 매뉴얼 4판, APA)

- 한국적 증후군, 분노의 억제 때문에 발생
- 억울한 감정은 있는데, 억지로 참고 억누를 때
- 신체적 증상: 가슴 두근거리고, 불면증, 피로, 소화불량, 식욕부진, 호흡곤란, 전신동통, 상복부에 덩어리가 있는 느낌
- 심리적 증상: 불안, 우울, 초조, 공황, 죽음이 임박했다는 두려움
- 참는 것이 미덕인 사회: 며느리, 시어머니

화병은 세계적 공식 명칭이 Hwa-byung인 만큼, 우리나라에서 특히 자주 발병하는 심각한 병이다.

맞벌이 부부가 많아지면서 시어머니가 화병에 걸리는 일도 많아졌다.

오늘날 화병은 며느리뿐 아니라 시어머니, 남편 모두를 괴롭히는 병이 되었다.

우리나라에서 남자들은 자신의 약한 모습을 가까운 사람들에게도 쉽게 말하지 못한다. 한국 남성들은 좋지 않은 일에 대해서는 남에게 털어놓지 못하고 혼자 고통을 삭이는 경우가 많다.

남녀노소를 가리지 않는 한국인의 화병

- 전통 사회 : 고된 시집살이를 하는 며느리들의 만성적 질환
- 현대 사회 : 맞벌이 부부가 늘어나면서 시어머니의 스트레스 ↑

고통을 남에게 잘 털어놓지 못하는 한국 남성의 특성상 혼자 괴로워함

화병의 핵심 원인 : 남에게 털어놓을 수 없다.

욕먹으면 오래 산다

- 장수자들에 대한 주변의 평판?
- 욕 많이 먹는 사람은 다른 사람은 신경 쓰지 않고 자기가 하고 싶은 것을 (말)하는 사람

암 선고와 같은 큰 사건에 직면하게 되면 사람마다 반응 방식이 다르다.

암 진단 시 환자의 반응 유형

→ 수용/절망/투쟁/부정

유형별 유방암 수술 후 생존율은?

암 진단 시 환자의 반응 - 투쟁

암 진단 시 환자의 반응 - 부정

암 진단 시 환자의 반응

· 수용/절망/투쟁/부정

암 진단 반응 유형에 따른 유방암 수술 10년 후 생존율은?

질병에 '투쟁'하는 사람들의 10년 이후 생존율이 가장 높았다. 질병에 절망하는 사람들의 경우 생존율은 20%밖에 되지 않았다.

유방암 진단 시 환자의 반응 유형

→ 수용/절망/투쟁/부정

유형별 유방암 수술 후 생존율

- 투쟁: 70% 생존
- 절망: 20% 생존
- 부정: 50% 생존
- 수용: 25% 생존

털어놓기의 심리학

- 수용 집단이 화병 환자처럼 ‘분노 억제’를 암 진단에 대한 대응 기제로 사용했을 가능성
- 억누를수록, 억압하는 대상이 의식 위로 다시 튀어오르는 경향
- 부정적 경험→기억 억압→인지적 에너지 고갈→튀어오름→다시 억압→악순화의 고리
- 해결책: 터뜨리기
- Pennebaker: 감정 드러내면 심리적, 신체적으로 건강해짐
- 사회적 지지가 건강에 도움이 되는 이유?

물 위로 계속 떠오르려 하는 공처럼, 원치 않는 생각을 억압하기 위해서는 힘이 필요하다. 부정적 생각을 억압하기 위해 암과 맞설 힘을 모두 소모하게 된다.

페네베이커(James W. Pennebaker, 1950~)

미국의 사회 심리학자로 텍사스 대학교 오스틴 캠퍼스의 심리학부 학장이다. 그의 연구는 자연 언어 사용, 건강, 사회 행동 사이의 관계에 초점을 맞추고 있다.

페니베이커는 사회적 지지가 높을수록 건강한 이유를 속마음을 터놓을 상대가 많기 때문이라고 주장한다.

감정을 솔직히 털어놓기 힘든 사회

- 친한 사람에게도 자신의 속마음을 모두 털어놓기는 쉽지 않다.
- 속 마음을 모두 이야기하면 사회생활에 지장을 줄 수도 있다.

동화 속의 증상 : 뱃속에 돌이 들어 있는 것만 같다.
<임금님 귀는 당나귀 귀>에서 임금님의 비밀을 알게 된 이발사에게 나타나는 증상이 바로 ‘화병’이다.

동화 속 의원의 진단 : 아무도 없는 대나무숲에서
하고 싶은 이야기를 마음껏 외칠 것
마음속의 고통을 털어놓을 때, 꼭 타인을 상대로
할 필요는 없다.

일기 쓰기의 심리학

- Pennebaker 등: 대학생 대상
- 4일간 매일 잠자기 전 15분 동안 자신에게 일어난 가장 고통스러운 사건(vs. 사소한 일상)에 대한 글 작성
- 강간이나 형제자매의 죽음과 같은 사건 기술
- 부정적 사건(vs. 일상) 기술 조건: 부정적 기분, 혈압 상승

페니베이커는 실험을 통해 감정을 드러내는 글쓰기를 하면 처음에는 몸에 부정적 반응이 오나 장기적으로 건강에 도움이 된다는 사실을 밝혀냈다.

부정적인 사건을 일기로 쓰기의 효과

심리적 고통, 관절염, 천식 등의 완화

일기를 통해 긍정적 효과를 얻기 위해서는 사건에 대해서만 쓰려고 하지 말고, 당시에 느꼈던 감정에 대해 써야 한다.

솔직히 감정을 드러내는 일기를 쓰는 것에도 연습은 필요하다. 감정을 감추는 교육만 받아왔을 뿐 솔직히 드러내는 연습은 되어 있지 않기 때문이다.

건강이 호전된 사례의 특성

- 글쓰기 시작 단계에서는 사건에 대해서만 드문드문 기술한다.
- 시간이 지나면서 그 사건으로 왜 자신이 고통을 느끼는지가 하나의 이야기로 만들어진다.

일기 쓰기는 억압해서 혼란해진 기억을 통합하고 완결 지어주는데, 완결된 기억은 쉽게 잊을 수 있다.

일기에 털어놓기가 건강에 도움을 주는 이유

- 머릿속에는 해결된 문제보다 해결되지 않은 문제가 더 오랫동안 남아 있는 경향
- 글쓰기를 통해 마무리된 사건에 대해 사람들은 더 이상 많이 생각하지 않게 됨

학습 요약

- 화병은 솔직한 감정 표현을 억누르는 한국 사회의 특징을 잘 보여주는 질병이다.
- 적절한 감정 표현은 정신 건강뿐 아니라 신체 건강에도 이롭다.
- 모든 감정을 털어놓는 것은 사회생활에서 항상 쉬운 것이 아니며, 감정을 털어놓는 대상이 꼭 사람일 필요는 없다.
- 일기 쓰기는 현대인이 적절히 감정을 털어놓을 수 있는 방법이며, 실제로 건강이 호전되는 효과가 있다.

인문 퀴즈

1. 이것은 한국적 증후군으로, 분노의 억제 때문에 발생한다. 억울한 감정은 있는데 억지로 참고 억누를 때 발생하며, 가슴이 두근거리거나 불면증, 피로, 소화불량, 식용부진 등의 신체적 증상이 나타나며 심리적 증상으로는 불안, 우울, 초조, 공황 등이 나타난다. 참는 것이 미덕인 한국 사회에서 잘 발생하는 이 정신 장애를 무엇이나 부르는가?

- (1) 우울장애(Depressive disorder) (2) 화병(Hwa-byung)
(3) 공황장애(Panic disorder) (4) 광장공포증(Agoraphobia)

2. 분노의 억제 때문에 발생하는 병을 한국적 증후군을 화병(Hwa-byung)이라고 부른다. 이것의 특징으로 맞지 않는 것은?

- (1) 화병은 솔직한 감정 표현을 억누르는 한국 사회의 특징을 잘 보여주는 질병이다.
(2) 한국 남성들은 감정 표현에 자유롭지만 여성들, 특히 며느리들은 감정 표현을 할 수 없는 상황에서 화병을 얻게 되는 경우가 많다.
(3) 화병의 핵심 원인은 모든 문제를 남에게 털어놓을 수는 없다는 점에 있다.
(4) 화병의 증상으로는 불안, 우울, 죽음이 임박했다는 두려움, 호흡곤란, 동통 등이 있다.

인문 퀴즈

3. 억울한 감정은 있는데 억지로 참고 누르다 보면 화병(Hwa-byung)을 앓게 될 수 있다. 다음 중 화병과 화병을 앓을 때의 대처법에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- (1) 일기 쓰기 등 혼자서 감정을 삭이는 방법은 부작용이 많으므로 가급적 어려움을 털어놓을 상대를 찾는 것이 좋다.
- (2) 암과 같은 질병에서 병에 '투쟁'하는 사람들이 절망하는 사람보다 생존율이 높은 것처럼, 자기 감정을 드러내고 터뜨리는 것이 바람직하다.
- (3) 전통 사회에서는 며느리들의 만성 질환이었으나 오늘날은 남성, 시어머니까지 남녀노소를 가리지 않은 질환이 되었다.
- (4) 미국의 사회심리학자 페니베이커는 사회적 지지가 높을수록 건강한 이유를 속마음을 터놓을 상대가 많기 때문이라고 주장한다.

정답

1. (2) 2.(2) 3.(1)

2. (2) 한국에서 남자들은 자신의 약한 모습을 가까운 사람들에게도 쉽게 말하지 못하고 혼자 고통을 삭이다 화병을 앓게 되는 경우가 많다.
3. (1) 마음속의 고통을 털어놓을 때 꼭 타인을 상대로 할 필요는 없으며, 일기 쓰기는 처음에는 몸에 부정적 반응이 올 수 있으나 장기적으로 건강에 도움이 된다. 일기 쓰기는 억압해서 혼란해진 기억을 통합하고 완결시켜주는데, 완결된 기억은 쉽게 잊을 수 있기 때문이다.

이미지 출처

강의 보기

- <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physiognomy.jpg>

지식 노트

- <http://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%8C%8C%EC%9D%BC:Danwon-Gilssam.jpg>
- 퍼블릭 도메인
- 퍼블릭 도메인

한국인의 증후군, 억압이 만든 화병 극복법

강사 : 전우영

발행 : (주)아트앤스터디

Tel: 02-323-1081

Fax: 02-323-1082

메일: biz@artnstudy.com

전자출판물 인증번호: ECN-0199-2013-300-001780088

본 강의의 저작권은 (주)아트앤스터디에 있습니다.



아트앤스터디