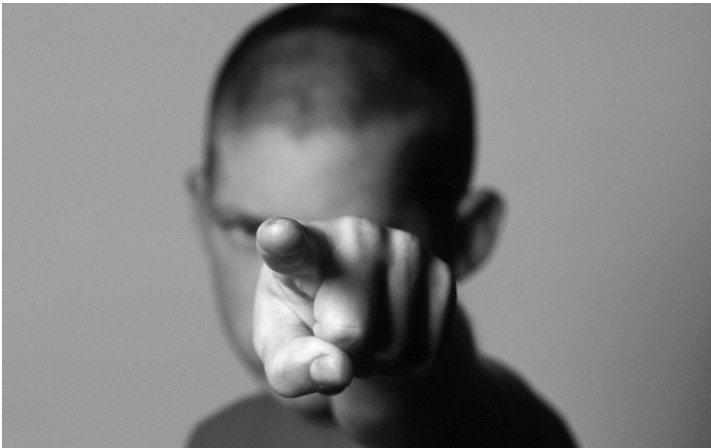


# 분노는 제거 대상이 아니라 사용해야 할 도구

| SBS 스페셜 제작팀 |

감정에는 생존 본능에 해당하는 것이 있고, 의식적 '자아 유지'를 위한 것도 있습니다. 그중 왜곡이 심한 후자를 잘 사용하면 생존과 공평무사를 위해 분노라는 감정은 유용하게 쓰일 수 있음을 보여줍니다(편집자 주).



## 생존을 위해 만들어진 감정

신은 인간을 사랑할까? 미워할까? 때론 변덕을 부려 인간을 곤경에 빠뜨리기도 하지만 신은 인간을 지극히 사랑하는 존재임에 틀림없다. 그렇지 않고서는 인간이 살아가는 데 아주 유용한 장치들을 그토록 많이 선물하셨을 리가 없다. 신은 인간의 눈썹과 콧구멍에 털을 달아 이물질이 몸속으로 침입하는 것을 차단할 수 있도록 만들었고, 체내에 병원균이나 독소가 들어오면 면역 세포들이 이를 바로 감지하여 퇴치하도록 성능 좋은 면역 시스템을 장착해주었다. 또한 손과 발끝에 딱딱한 손톱과 발톱을 달아 외부의 충격으로부터 피부를 보호하도록 했고, 체온이 올라가면 땀을 통해 온도가 떨어지도록 자동체온조절장치까지 달아놓았다. 우리의 몸은 생존에 필요한 이러한 최고의 성능을 자랑하는 장치들로 가득 채워져 있다.

감정 역시 그 장치들 중 하나다. 감정은 어떤 상황에서 그냥 흘러넘쳤다가 사라지는 쓸모없는 존재가 아니라 ‘생존’과 밀접한 관련이 있다. 즉 감정은 일종의 생존본능인 셈이다.

길을 가다가 개 한 마리를 만났다고 하자. 송아지만 한 덩치에 날카로운 이빨을 드러내며 으르렁거리는 것을 보니 보통 사나운 개가 아니다. 이 순간, 거의 모든 사람들이 생존에 대한 위협을 느끼면서 두려움을 느낀다. 두려움을 느끼면 인체는 이 위협으로부터 자신을 보호하기 위해 방어 태세를 갖춘다. 뇌의 직접적인 지배를 받지 않고 우리 몸의 기능을 자율적으로 조절하는 자율신경계 중 하나인 교감신경이 활성화되면서 아드레날린이 분비되고, 이 호르몬이 방출되면 일시적으로 에너지가 상승하고 집중력이 향상되며 지구력이 높아진다. 즉, 위협의 대상과 맞서 싸우거나 아니면 그로부터 빨리 달아날 수 있

는 몸 상태가 되는 것이다. 때문에 불의의 사고로 뇌의 일부를 다쳐 두려움을 느끼지 못하는 상태가 되면 인간은 생명을 유지하는 데 많은 어려움을 겪을 수 있다.

실제로 국내 한 대학에서 쥐를 가지고 이에 대한 실험을 한 결과, 인간이 두려움을 느끼지 못할 때 생존하는 데 큰 문제가 발생한다는 사실이 밝혀졌다. 실험의 내용은 이랬다.

연구팀은 우선 쥐의 뇌에서 감정을 담당하는 부위를 잘라냈다. 그런 다음 그 쥐를 고양이가 있는 통 속에 집어넣었다. 잘 알다시피 원래 쥐는 고양이를 무서워한다. 그런데 이 쥐는 고양이가 전혀 두렵지 않다는 듯 주변을 열심히 탐색하며 돌아다녔고, 급기야 고양이에게 가까이 다가서기까지 했다. 자기를 잡아먹을 수 있는 위험천만한 천적이 앞에 있는데도 말이다. 이는 기쁨, 슬픔과 같은 감정을 담당하는 뇌의 부위가 손상되면서 두려움을 느끼지 못해 벌어지는 현상이다. 이 실험에서는 다행히 고양이가 쥐를 건드리지 않았지만 얼마든지 쥐는 고양이에게 잡아먹힐 수 있는 상황이다. 두려움은 이처럼 생존의 위협으로부터 자신을 보호할 수 있도록 돕는다.





우리는 서울의 한 유치원을 찾아가 감정이 생존본능이라는 것을 입증하는 간단한 실험을 해보았다. 아이들에게 스크린으로 총 25장의 사진을 보여주었다. 먹이를 먹고 있는 물고기, 포효하는 호랑이, 분출하는 화산, 만개한 꽃, 먹음직한 오렌지, 울창한 숲, 바나나를 먹는 원숭이 등의 사진이었다. 이 사진들을 빠르게 보여준 후 아이들에게 어떤 사진이 가장 기억에 남는지 물었다.

그러자 많은 아이들이 포효하는 호랑이와 분출하는 화산이 찍힌 사진을 뽑았다. 그 사진을 고른 이유를 물었더니 아이들은 대개 “무서웠어요”라고 대답했다. 즉, 아이들은 공포감과 두려움을 불러일으키는 사진을 인상 깊게 본 것이다.

이에 대해 한양사이버대학교 상담심리학과 유성진 교수는 “공포는 인간이 위협을 느낄 때 가장 먼저 반응하는 감정입니다. 즉 생존본능과 직결된 감정이라는 거죠. 예를 들어 원시인이 호랑이를 만났다고 해보지요. 이때 원시인이 호랑이를 보고 공포를 느껴야만 회피하거나 도망치는 반응을 보일 수 있습니다. 만약 공포를 느끼지 못하면 이 상황에서 원시인이 생존할 가능성은 낮아집니다. 이처럼 공포라는 감정

이 생존 본능과 밀접한 관련이 있기 때문에 아이들은 무의식적으로 공포와 관련된 사진을 가장 또렷하게 기억하는 것입니다”라고 설명했다.

## 세상을 바꾸는 감정의 기적

분노가 가지고 있는 강력한 에너지는 불공평하고 부당한 세상을 바꾸기도 한다.

‘미국 흑인인권운동의 어머니’로 불리는 로자 파크스(Rosa Parks), 1955년 11월 당시 42세였던 그녀는 미국 앨라배마주 몽고메리시의 한 버스정류장에서 버스에 올라탔다. 몽고메리페어 백화점 점원이었던 그녀는 하루 일과를 마치고 퇴근하던 길이었다. 그녀가 앉은 좌석은 ‘흑인석’의 맨 앞줄 빈 자리. 당시 미합중국 헌법에도, 대부분의 주(州) 법률에도 흑백인종 분리법이 철폐되었으나 몽고메리시는 예외였다. 이 도시에서는 이 법이 지켜지고 있었다.


몇 정거장을 지나가자 버스 안은 빈 좌석이 사라졌다. 그로 인해 백인 승객 몇 사람이 서서 가게 되었고, 이에 버스 기사는 로자 파크스를 비롯해 흑인 네 명에게 자리에서 일어설 것을 요구했다. 흑백인종 분리법에 따르면 버스 기사나 차장이 흑인 승객이 착석할 자리를 지정하거나 자리에서 일어서게 할 수 있었기 때문이다.

버스 기사의 말이 떨어지자 흑인 세 사람은 곧바로 백인에게 자리를 비켜주었다. 그러나 로자 파크스는 일어나지 않았다. 그녀는 한 인터뷰에서 그때 부당하고 공평치 않은 세상에 분노를 느끼면서 “나는 단 한 번만이라도 내가 한 인간으로서, 또 한 시민으로서 어떤 권리를 가지고 있는지를 알고 싶었다”고 얘기했다.

그녀가 일어나지 않겠다고 단호하게 말하자, 기사는 경찰을 부르겠다고 으름장을 놓았다. 그러나 그녀는 요지부동이었고, 결국 그녀는 경찰에게 체포되어 강제로 버스에서 하차했다. 그녀는 경찰에 끌려가면서 물었다. “왜 당신들은 우리(흑인)를 이렇게 매정하게 대하죠?” 그러자 경찰은 “저도 잘 모릅니다. 법을 따를 뿐이죠”라고 대답했다. 그때 그녀는 두 번 다시는 이런 굴욕감을 느끼며 버스를 타지 않겠다고 결심했다.

경찰에 체포된 로자 파크스는 흑백인종 분리법을 위반한 혐의로 벌금을 냈다. 그리고 이 사건이 세상에 알려지면서 몽고메리시의 흑인들은 매주 월요일마다 버스 안 타기 운동을 벌였다. 부당한 흑백인종 분리에 저항하는 운동이었다. 이 보이콧으로 인해 몽고메리시의 버스 회사는 큰 타격을 입었다. 왜냐하면 버스 승객의 2/3가량이 흑인이었기 때문이다.

결국 1년 이상의 투쟁 끝에 몽고메리시의 흑백인종 분리법은 폐지되었다. 한 흑인 여성의 정당한 분노가 피부 색깔이 다르다는 이유로 차별을 하는 부당한 세상을 바꾼 것이다.

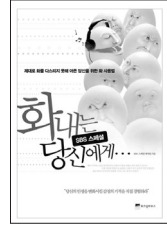
만약 1955년 그때, 로자 파크스가 인종차별을 하는 불공평한 세상에 분노하지 않았다면 어떻게 되었을까? 아마도 몽고메리시의 흑인들은 꽤 오랫동안 흑인이라는 이유만으로 백인에게 천대받고 자기 권리를 침해당하는 불행한 삶을 살았을 것이다. 로자 파크스가 자신의 분노가 의미하는 메시지를 잘 파악하여 정당한 순간에, 정당한 방법으로, 정당하게 표현했기 때문에 일개 백화점 직원이 세상을 변화시키는 기적을 이룰 수 있었던 것이다. (끝) 

- 이 글은 'SBS 스페셜 화내는 당신에게'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

## SBS 스페셜 화내는 당신에게

제대로 화를 다스리지 못해 아픈 당신을 위한 화 사용법

저자 SBS 스페셜 제작팀 | 출판사 위즈덤하우스 | 정가 14,800원



과거의 감춰진 분노를 치유하고, 현재의 화를 제대로 다스려라!

제대로 화를 다스리지 못해 아픈 당신을 위한 화 사용법 『화내는 당신에게』, 사람들이 그토록 통제하고 표현하기 힘든 화의 정체는 뭘까? 왜 사람들은 정당한 순간에, 정당한 방법으로, 정당한 화를 내지 못할까? 이 책은 이러한 물음들에 해답을 찾기 위해 시작된 <SBS 스페셜 화내는 당신에게>라는 프로그램을 기반으로, 감정조절에 실패해 괴로운 독자들을 위한 감정치유법을 제시하였다. 화는 정말 나쁜 것인지, 화는 어디에서 어떻게 언제 일어나는지 등 아무도 알려주지 않았던 화의 진실을 밝혀내고, 분노 스케치를 통해 다양한 모습의 분노를 만나보고, 공격적인 분노 유형과 수동적인 분노 유형을 비교하여 살펴본다. 더불어 지나치게 화를 내서 일상생활은 물론, 사회적 관계에서도 어려움을 겪는 이들이 실천할 수 있는 6가지 화 사용법을 소개하였다.