

세대공감

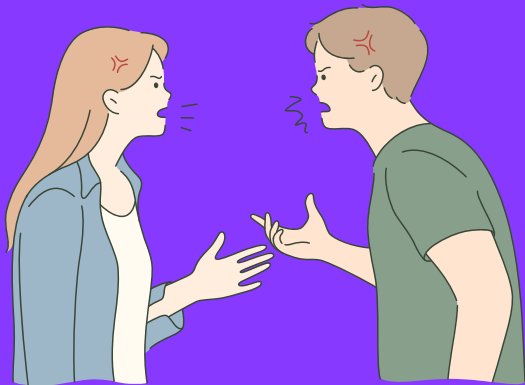
사회생활 노하우  
화날 때 대처법



복잡한 일상을 살다 보면  
우리는 종종 자신도 모르게  
분노하고 폭발하는 순간을 맞닥뜨립니다.

하지만 다들 아시잖아요!  
스트레스는 만병의 근원이라는 사실!

그러면 화가 날 땐 어떻게 해야 할까요?



# 01

## 화를 알아차립니다!

화가 날 땐 화난 이유에 집중하기보다  
먼저 신체 감각에 집중해 보세요.

화가 나면 보통 호흡이 짧아지고, 심장이 뛰고, 땀이 나고,  
머리 쪽으로 혈액이 모여 얼굴이 화끈거립니다.  
심하면 통증, 우울감, 무기력감으로 이어지기도 하죠.

이럴 땐 심호흡을 하고 신체의 변화를 풀어주세요.  
그리고 자신과 대화해 보세요.

‘내가 지금 무엇을 느끼고 있는 거지?’

# 02

## 화와 나를 분리해서 바라봅니다!

화가 자주 난다면 반복되는 상황이나 패턴을 분석하세요.

누군가 나의 성과를 무시할 때?  
사람들로부터 따돌림을 당할 때?  
누군가로부터 통제당할 때?

스스로 화가 나는 순간을 알아차리면 화와  
자신을 분리할 수 있습니다.  
더 깊이 자신을 알게 되는 계기도 되죠.

# 03

## 어떤 행동으로 대응할지 선택합니다!

화나는 상황과 패턴이 분석돼 있다면,  
지금 내가 화를 내는 것이  
내 삶의 의미와 목표에 얼마만큼 부합하는지 따져보세요.

‘이 화가 내 삶에 중요한 것인가?’  
‘지금 상대방에게 화를 내는 것이 내 인생에 득일까, 실일까?’

그러면 다음 행동을 선택할 수 있습니다.  
필요하다면 내가 화가 났음을 알려야 하고,  
필요 없다면 스스로 화를 진정시켜야겠죠.

## 화를 진정시키기로 결정했다면 이런 방법이 있습니다!

### 1. 오감 이용해 감각 전환하기

심호흡을 한 뒤 앉아 있었다면 일어나서 걷거나 바깥바람을 쐬니다.

좋은 향기, 맛, 음악·소리, 그림·사진 등 오감을 활용해 에너지를 바꿔 봅니다.

### 2. 스트레칭과 마사지

심호흡과 감각 전환을 통해 화가 조금 누그러졌다면 온몸 스트레칭을 합니다.

경직됐던 목과 턱, 손과 팔, 어깨 등을 마사지합니다.

신체 이완은 마음의 이완과 진정으로 이어져요.

사회생활에서 스스로를 이해하는 일은 중요합니다.  
내 안의 '화' 라는 감정을 이해하게 되면  
'화를 내고 싶다' 는 감정적 욕구는  
'문제를 해결하고 싶다' 는 이성적 욕구로 바뀌게 되죠.

다양한 인간군상이 어우러져  
말도 많고 탈도 많은 직장이라는 공간!  
내일은 오늘보다 더 스트레스를 내려놓고  
웃음꽃 피울 수 있길 기대합니다!

