

# 김종우 교수의 화 클리닉

## 01. 한국인의 화병





## 01 | 한국인의 '화병'

### 1. 화병의 정의 1) 화병의 개념

### 화병

- 마음(心)에서 비롯됨
- 분노와 같은 감정과 연관됨
- 감정을 풀지 못하는 시기(쌓아두는 시기)가 존재함
- 화의 양상으로 폭발하는 증상이 있는 병

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안 다운로드

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 1. 화병의 정의 1) 화병의 개념

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

화병

마음(心)에서 비롯됨

분노와 같은 감정과 연관됨

감정을 풀지 못하는 시기(쌓아두는 시기)가 존재함

화의 양상으로 폭발하는 증상이 있는 병

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 1. 화병의 정의 1) 화병의 개념

INDEX

KEYBOARD

러닝맵  
교안  
다운로드



“ 심인성, 반응성, 만성 신경증적 장애 ”

※ 심인성: 어떤 병이나 증세가 정신적·심리적 원인으로 생기는 특성

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 1. 화병의 정의 1) 화병의 개념

화병 = 울화병의 준말



무엇인가 막힘

병리적 문제

+



불 같이 폭발하여 나타남

결과물

“ 분노와 같은 감정이 해소되지 못하여  
화(火)의 양상으로 폭발하는 증상이 있는 증후군 ”



INDEX

KEYBOARD



## 01 | 한국인의 '화병'

김종우 교수의 화 클리닉

## 1. 화병의 정의 1) 화병의 개념

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

## 한의학에서의 화병

건강한 사람

화병 환자



## 김종우 교수의 화 클리닉



러닝맵



다운로드

화

화(禍)

- 모든 재앙과 액화

~~회병(禍病)~~

원인적  
측면에서는  
무시할 수 없음



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

1. 화병의 정의 2) 화의 다른말

## 화의 두 가지 측면

긍정적 측면

화

부정적 측면

열정

- 열이 나는 감정
- 무엇인가가 치밀어 오르게 됨

열(熱)의 특성을 지닌 감정(情)

분노

- 치밀어 오르는 감정
- 화병으로 이행됨

불화(火)의 병(病)

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

1. 화병의 정의 2) 화의 다른말

## 심리학에서의 화

화병 환자에게서 드러나는 현상을 기반으로 하여 이를 심리학적으로 해석하는 것

## 화

## 분노

화병 환자의 특징적인 정서

## 성격/기질

분노 표출 전, 잠복해 있는  
개인의 성격/기질

## 대처방식/행동

화나는 상황에서 활용하는  
대체방식

INDEX

KEYBOARD

## 01 | 한국인의 '화병'

1. 화병의 정의 2) 화의따름말

## 김종우 교수의 화 클리닉

INDEX

KEYBOARD

### 심리학에서의 화



분노



성격/기질

click



대처방식/행동

click

- 화 나는 상황에서 벌어지는 반응 감정
- 반응 감정으로만 볼 수 없는 경우
  - 습관적으로 화를 내는 경우
  - 성격의 문제인 경우
  - 화를 내는 자신을 자책하는 경우
- 분노 측정 도구(STAXI : State-Trait Anger Expression Inventory, 스피버그 개발)
  - 현재 화가 얼마나 있는지의 '상태'
  - 평소 화를 내는 '특성'
  - 분노 표출, 분노 억제, 분노 통

치료가 필요함

평가가

러닝맵

교안  
다운로드

▶ 버튼을 눌러주세요.

11



# 01 | 한국인의 '화병'

## 1. 화병의 정의 2) 화의 다른말

### 심리학에서의 화

분노

성격/기질

대처방식/행동

- 성격 장애(히스테리성·반사회성·경계성 등)가 있는 사람이 화병으로 연결되는 경우 존재
- 성격적 특성으로 화병에 대해 취약한 사람을 찾는 데 도움이 됨
- 성격과 기질을 이해하면, 화병으로 부터 벗어나는 방법들을 모색하고, 화병으로 이행되는 것을 막을 방법을 알 수 있음

버튼을 눌러주세요

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안 다운로드

# 01 | 한국인의 '화병'

1. 화병의 정의 2) 화의 다른 말

## 심리학에서의 화

분노

성격/기질

대처방식/행동

- 대처방식
  - 스트레스 극복을 위해 어떤 행동적 양식을 보이는지 알아보는 것(→화병 환자도 동일)
- 화병 환자의 경우, 신체화를 통해 증상 호소함
  - 긴장 회피 또는 언제나 참는 경향
  - 남의 탓으로 돌리는 경향
  - 충동성 등

환경과 성격에 따라  
다른 행동을 보임

버튼을 눌러주세요

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드





## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 2. 화병의 역사

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

予病火病也 自見啓辭 心氣益傷 喉門轉閉 痰氣益塞

〈조선왕조실록, 선조 37년 8월7일(1604년)〉

화는 근원의 기운인 원기(元氣)의 적으로  
욕망과 감정이 폭발치면 화가 발생

〈동의보감, 1610년〉

“有虛火之病 則本於元氣 元氣既虛...  
是以諸病之殺人 而尤惟火病爲最者...” 張景岳

〈경약전서, 중국 명나라 장개빈(張介賓) 저, 1624년〉

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 역사



## 우리나라

予病火病也 自見啓辭 心氣益傷 喉門轉閉 痰氣益塞

〈조선왕조실록, 선조 37년 8월 7일(1604년)〉

- 계속되는 병으로 인하여 자신의 처지를 한탄하는 내용
- 계사를 보고 나서는 心氣가 더욱 상하여 증상이 심해짐
  - 증상: 喉門이 폐색되고, 痰氣가 성함
  - ➡ 복잡한 일(계사)을 멀리하고, 정신적 안정을 도모하는 것이 중요함
- '화병'이라는 개념을 처음 언급한 기록

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 역사



## 우리나라

화는 근원의 기운인 원기(元氣)의 적으로  
욕망과 감정이 폭발치면 화가 발생

〈동의보감, 1610년〉

화

몸의 오장육부에서 영향

- 분노하면 간장에서
- 취하고 배불리 먹으면 위장에서
- 성생활을 과도하게 하면 신장에서
- 슬프면 폐장에서

이로 인해 심장이 손상되면,  
죽게 됨



러닝맵



교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 2. 화병의 역사



“有虛火之病 則本於元氣 元氣既虛...  
是以諸病之殺人 而尤惟火病爲最者...” 張景岳

〈경악전서, 중국 명나라 장개빈(張介賓) 저, 1624년〉

- 화의 병의 근원은 원기의 허약에서부터 옴
- 여러 병이 모두 사람을 죽게 할 수 있지만 오로지 화병이 가장 심각함

▶ 버튼을 눌러주세요.



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화병의 인구분포

화병환자 : 4.3~13.3%



- 40~50대 중년에게서 많이 나타남
- 특히, 여성에게 많이 나타남  
(남성 비율 : 11.8~23.0%)
- 사회·경제적 약자에게 많이 나타남



러닝맵

교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화병의 병리기전과 스트레스 원인

병리기전

원인의 감정 반응이 불안전하게 억제되어 장기간에 걸쳐 누적되면서 발생하게 되는 것

스트레스  
원인

남편

시댁

경제



러닝맵

교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화병의 감정의 변화

## 발병 초기

화, 분노, 억울, 분함

## 화의 양상



## 발병 후기

불안, 초조, 우울, 허망,  
의욕, 흥미상실

## 우울의 양상



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화의 문화 관련성 및 동반 질환

## 문화관련성

- 한의학에서의 화(火)의 개념
- 정서적 측면에서 문화와 관련된 한(恨)

## 동반 질환





## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화의 치론 방법과 관리 및 예방

치료방법

한의학

한약물 · 침 활용

의학

항우울제 활용

관리 및 예방

- 스트레스 관리
- 분노 조절
- 자기애

▶ 버튼을 눌러주세요.

## 01 | 한국인의 '화병'

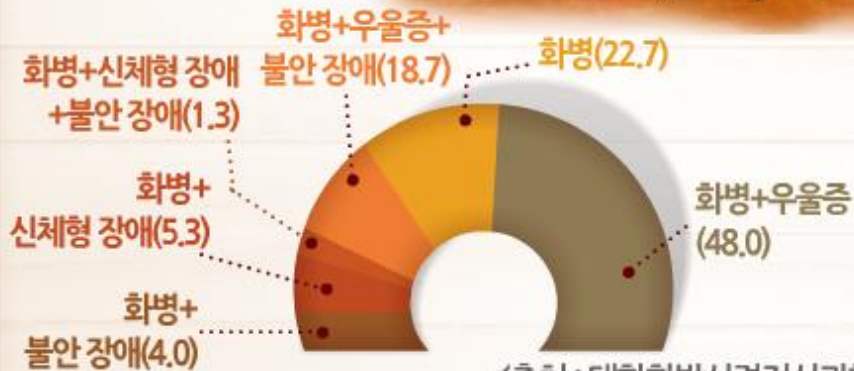
## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

## 화병의 동반 질환



러닝맵

교안  
다운로드

〈출처: 대한한방신경전신과학회 화병연구센터, 화병 환자 75명 조사〉

- 정신적인 문제와 신체적인 증상을 함께 가지고 있는 장애
- 분노가 특징적인 정서인 장애
- 격분증후군과 같은 행동의 문제보다는 신체 증상을 우선하는 장애

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

### 화병의 특징

- 1 화병의 연령층은 점점 젊어지고 있음
- 2 남성 화병 환자가 늘어가고 있음
- 3 분노의 억제에서 분노의 폭발로 인한 화병이 증가하고 있음
- 4 급성 화병이 늘어나고 있음
- 5 분노 폭발로 분노 행동의 경향이 늘어나고 있음



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 3. 화병의 특성 2) 화병의 동반 질환과 특징

### 화병의 특징

- 6 시댁의 문제보다는 남편의 문제가 증가하고 있음
- 7 시어머니 화병도 늘어나고 있음
- 8 직장인의 문제도 늘어나고 있음
- 9 학생들의 화병 양상도 뚜렷해지고 있음

▶ 버튼을 눌러주세요.



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 1) 증상



TIME

## 심리적외상사건

- 어떤 스트레스를 받았나?

## 반응

- 스트레스에 대한반응은 어떠한가?

## 적응과정

- 스트레스에 대해 어떻게 대처하나?
- 성격과 기질은 어떠한가?

## 결과

- 어떤 고통을 받고 있는가?
- 어떤 질병과 증상을 호소하는가?

## 지속인자

- 무엇이 화병을 지속시키는가?





## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 1) 증상

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

TIME

심리적외상사건

반응

적응과정

결과

지속인자

스트레스 관리

부정적 사건, 충격

인지

- 가치상실, 자존감 훼손  
- 분함, 열등감

정서

- 분노, 우울, 불안

신체

- 마비, 통증, 치밀

대처방식

기질

성격

적극적 반응

- 수용

전략 성공또는  
실패

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 1) 증상

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

TIME

심리적외상사건

반응

적응과정

결과

지속인자

- 분노, 우울, 불안

신체

- 마비, 통증, 치밀

적극적 반응

- 수용

전략 성공또는  
실패

소극적 반응

- 회피
- 좌절
- 포기

화병(증상중심)

화병(심리중심)  
반응성 우울증

기타 정신장애

급성화병

외상 후  
격분증후군

환경

신체증상

억울함, 분함

기억의 반추,  
억압, 억제

## 01 | 한국인의 '화병'

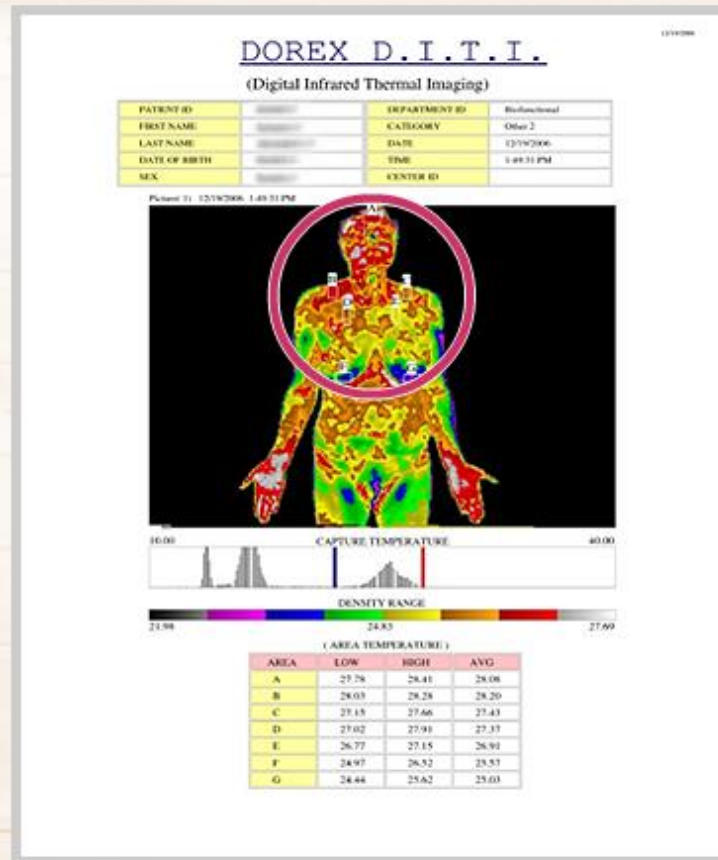
## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 1) 증상

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

버튼을 눌러주세요



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

### 화병의 진단

화병면담  
검사

화병 자가진단  
체크리스트

화병  
자가진단법



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

## 화병면담검사

평가내용	문항
A. 핵심 신체증상	<div> <div> 1 가슴의 답답함  2 열감  3 치밀어 오름  4 목이나 명치에 뭉쳐진 덩어리가 느껴짐 </div> <div>4가지 중 3가지 이상</div> </div>
B. 핵심 심리증상	<div> <div> 1 억울하고 분한 감정을 자주 느낌  2 마음의 응어리나 한 </div> <div>2가지 중 1가지 이상</div> </div>
C. 관련 신체증상	<div> <div> 1 입이 마르거나 목이 마름  2 두통이나 어지러움  3 잠들기 어렵거나 자주 깼  4 가슴이 두근거림 </div> <div>4가지 중 2가지 이상</div> </div>
	<div> <div> 5 사소한 일에도 화가 나거나 기분이 좋지 않다 </div> <div>1</div> </div>

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

## 화병면담검사

C. 관련 신체증상	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 입이 마르거나 목이 마름</li> <li>2 두통이나 어지러움</li> <li>3 잠들기 어렵거나 자주 깸</li> <li>4 가슴이 두근거림</li> </ol>	4가지 중 2가지 이상
D. 관련 심리증상	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 사소한 일에도 화가 나거나 분노가 치밀</li> <li>2 삶이 허무하게 느껴지거나 혹 자신이 초라하고 불쌍하게 느껴짐</li> <li>3 두렵거나 깜짝깜짝 놀람</li> </ol>	3가지 중 2가지 이상
E. 심리·사회적기능저하	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 집안일, 직장일, 대인관계 상의 어려움</li> </ol>	원인인 스트레스
F. 관련 스트레스	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 증상과 관련된 스트레스</li> </ol>	사건 有
G. 의학적 질병	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 의학적 질병 유무, 약물 복용 여부</li> </ol>	



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

## 화병 자가진단 체크리스트

다음의 문항에 대한 여러분의 상태를 체크해 보세요.

0. 전혀 그렇지 않다. 1. 그렇지 않은 편이다. 2. 중간 정도 그렇다. 3. 상당히 그렇다. 4. 완전히 그렇다.

화병 증상	0	1	2	3	4
1 내 삶은 불행한 편이다.					
2 한스러워지는 때가 있다.					
3 내 인생이 서글프다고 느낀다.					
4 나는 서러움을 느낀다.					
5 나는 억울하게 느낀다.					
6 나는 신경이 아주 약해져서, 마음을 가눌 수 없다.					
7 나는 손발이 떨리고 안절부절못한다.					

진단하기

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

## 화병 자가진단 체크리스트

다음의 문항에 대한 여러분의 상태를 체크해 보세요.

0. 전혀 그렇지 않다. 1. 그렇지 않은 편이다. 2. 중간 정도 그렇다. 3. 상당히 그렇다. 4. 완전히 그렇다.

8 나는 내 자신에 실망할 때가 많다.

9 얼굴에 열이 자주 달아오른다.

10 가슴속에 열이 차있는 것을 자주 느낀다.

11 무언가가 아래(다리 또는 배)에서 위(가슴)로 치미는 것을 자주 느낀다.

12 화가 나면 손이 저리거나 떨린다.

13 소화가 잘 안되고 체하는 편이다.

14 몹시 피곤하다.

15 세상이 불공평하다고 느낀다.

진단하기

러닝맵

교안  
다운로드

01 | 한국인의 '화병'

4. 화병의 증상·경과 2) 진단

화병 자가진단 체크리스트

진단결과

자가진단 점수는 **45**점입니다.

※ 25점 이상 : 화병 의심 / 30점 이상 : 화병 진단

진단하기

다음의...

0. 전...

8 나...

9 얼...

10 가...

11 무...

12 화...

13 소...

14 몸...

15 세...

러닝맵

교안 다운로드

INDEX

KEYBOARD



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD

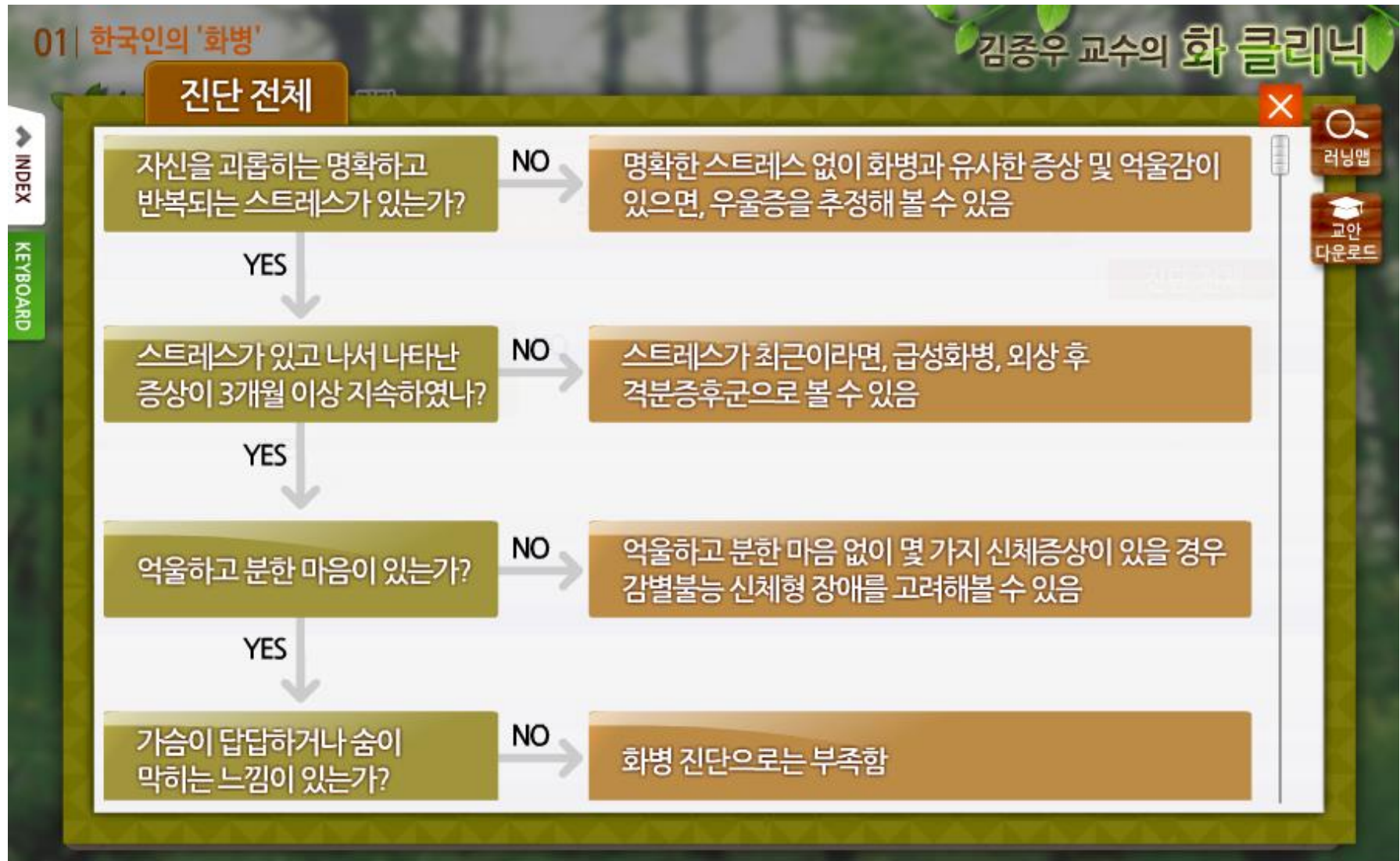
러닝맵  
교안  
다운로드

### 화병 자가진단법

자신을 괴롭히는 명확하고  
반복되는 스트레스가 있는가?

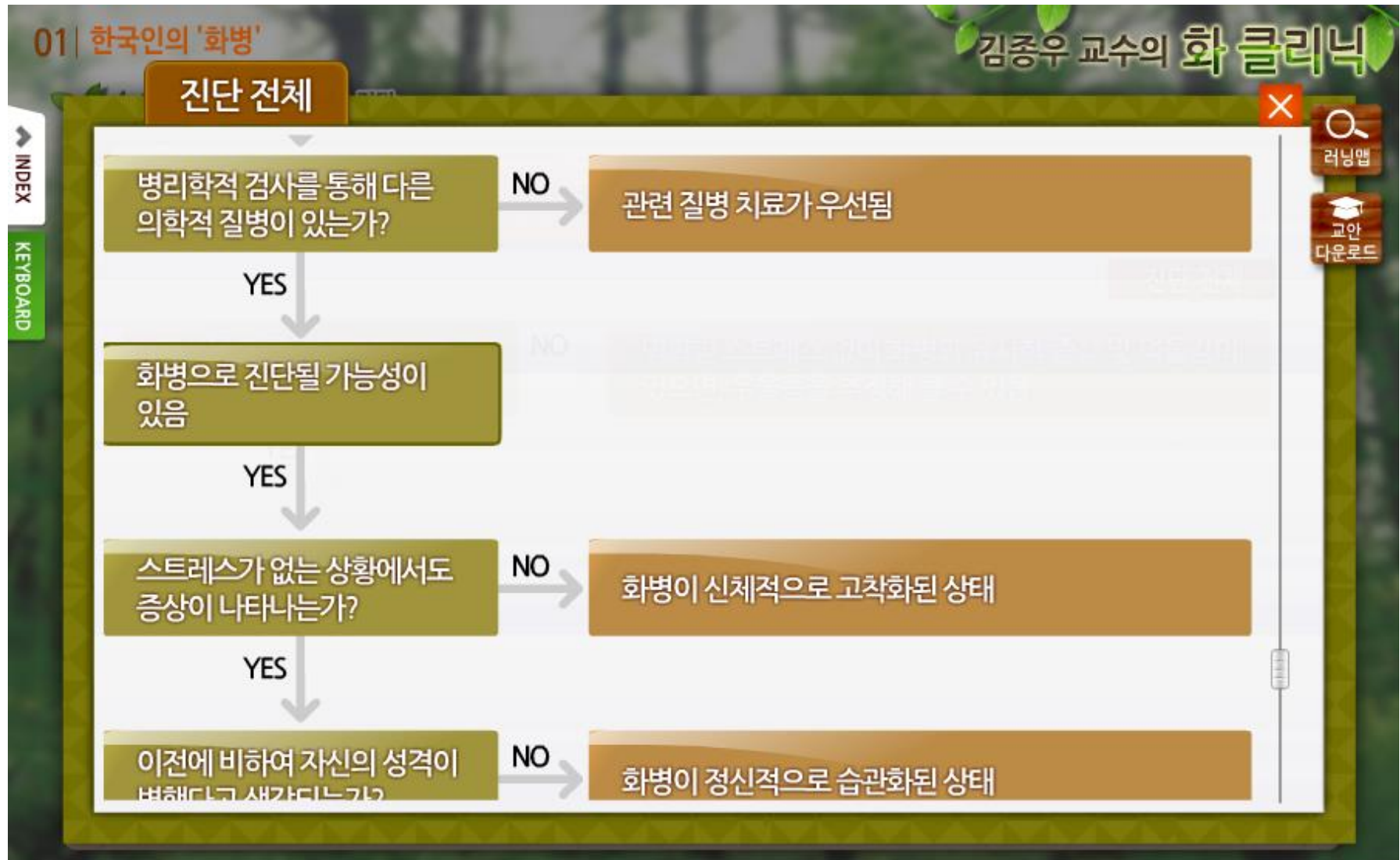
NO

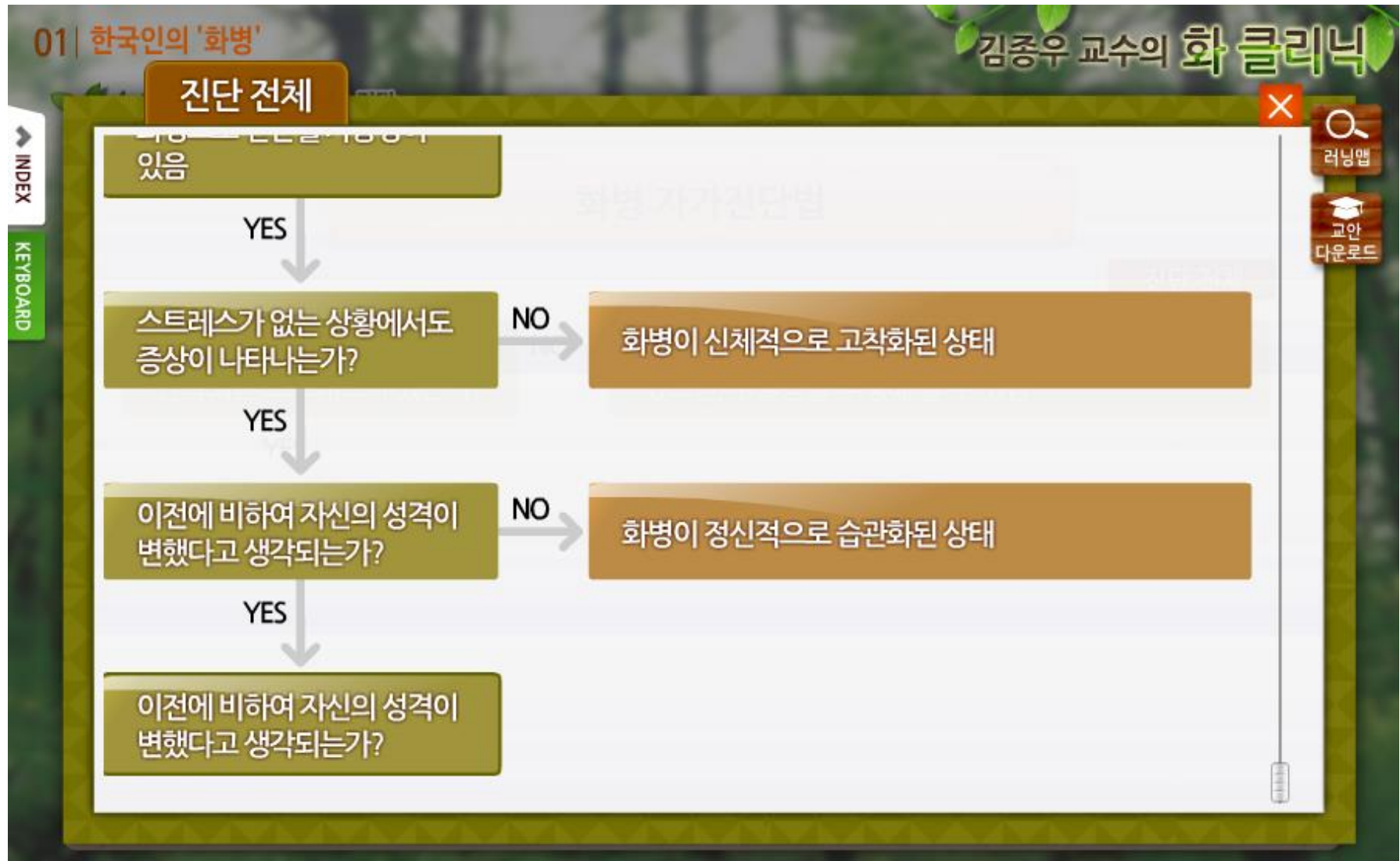
YES











## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

### 화병의 경과

분노기



갈등기



체념기



증상기





## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD

러닝맵  
교안  
다운로드

분노기

갈등기

체념기

증상기

화를 직면했을 때 **화가 치밀어 오르는** 시기

특징

• 분노가 치미는 증상

시기

• 화를 직면한 후, 몇 분 혹은 몇 일 동안 이어짐



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드


분노기

잡등기

체념기

증상기

## 분노를 해소하는 시기

특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신적인 증상이 많이 나타남(고민, 불안, 놀람 등)</li> <li>병원을 찾는 경우가 많음</li> </ul>
시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>분노기 이후, 며칠~2달 동안 이어짐</li> </ul>
예	<ul style="list-style-type: none"> <li>남편의 외도로 이혼을 할지 화를 낼지 고민함</li> </ul>  <p>이혼할까?</p> <p>내연녀를 만나봐?</p>

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

분노기

갈등기

체념기

증상기

## 분노를 억제하고 참는 생활을 지속하는 단계

특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 같은 스트레스를 겪으면 증상으로 연결됨</li> <li>• 우울한 기분에 빠지기 쉬움</li> </ul>
시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1년 ~ 수십 년 동안 지속될 수 있음</li> </ul>
예	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남편의 외도로 체념 · 우울한 상태 지속</li> </ul> <div data-bbox="927 942 1352 1156"> </div>



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

분노기

갈등기

체념기

증상기

## 분노를 억제하고 참는 생활을 지속하는 단계

특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 같은 스트레스를 겪으면 증상으로 연결됨</li> <li>• 우울한 기분에 빠지기 쉬움</li> </ul>
시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1년 ~ 수십 년 동안 지속될 수 있음</li> </ul>
예	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 남편의 외도로 체념 · 우울한 상태 지속</li> <li>➔ 체념하지만 일상생활은 열심히 함</li> </ul>



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

분노기

갈등기

체념기

증상기

## 신체 증상을 호소하는 시기

특징

- 우울이나 불안 증상이 많이 나타남
- 신체증상이 뚜렷이 나타남
- 병원을 찾게 되는 경우가 많음

예

- 남편의 외도로 신체증상이 나타남

아이고 머리아...  
손발이 저리네...



가슴이 답답해...  
어떻게 하지?

## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화병의 증상·경과 2) 진단

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

## 화병의 경과

분노기

갈등기

체념기

증상기

분노기

증상기

분노기

갈등기

증상기

▶ 버튼을 눌러주세요





## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 5. 화병의 치료

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

#### 한약 치료

치반아 올라오는  
화를 조절함



#### 침 치료

답답한 가슴을  
풀어줌



#### 명상, 기수련

분노를 알아차리고,  
막혀있는 기를  
순환시킴



#### 분노 관리 프로그램

분노에 대하여  
이해하고  
분노를 조절함



## 01 | 한국인의 '화병'

## 김종우 교수의 화 클리닉

### 5. 화병의 치료

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

#### 인지행동치론

화를 나타낼 때의  
인지적 오류와  
행동의 문제를  
수정함



#### 정신과 약물

불안과 우울의  
양상이 심하게  
되면 활용함



#### 기타

용서,  
자원확인



▶ 버튼을 눌러주세요.