

김종우 교수의 화 클리닉

03. 화는 한국인의 에너지

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

1. 화의 긍정적 측면의
이해

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 1) 화병모델

INDEX

KEYBOARD

러닝맵
교안
다운로드

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 2) 화의 필요성

“ 화는 반드시 필요하다. ”



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 3) 한의학에서의 화

화는 에너지

- 인체의 활력을 일으키고 전신으로 에너지를 공급하는 역할을 함
- 오행(목, 화, 토, 금, 수) 가운데 가장 에너지가 넘치는 속성을 가짐
 - ※ 분노는 목의 속성



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 3) 한의학에서의 화

화는 심의 기능을 설명함

- 심이 원활하게 작동하면, 우리 몸 곳곳에 에너지가 순조롭게 전해져서 신체가 따뜻해지고, 또 마음도 이완되어 편안하게 됨
(心者 君主之官 神明出焉)

※ 심 : 심장 + 마음

화와 관련된 정서 : 기쁨

- 기쁘면 기가 완만하게 됨(喜即氣緩)

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 3) 한의학에서의 화

화의 두 가지 역할 : 군화와 상화

군화 : 군주의 역할

- 인체의 화를 총괄
- 전신을 골고루 따뜻하게 함

상화 : 신하의 역할

- 열에 대한 조절
- 찬 기운에 대한 조절

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 3) 한의학에서의 화

INDEX

KEYBOARD

러닝맵
교안
다운로드

화의 문제점

화



화의 과잉

화



냉증 유발

“ 화를 잘 조절하는 것이 핵심 ”

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 4) 인간에게 있어서의 화의 필요성

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

화

인체의 기운에 대한 문제

- 인간 : 향온 동물
- 화
 - 인간이 가진 에너지
 - 에너지의 전신 순환을 도움



감정에 대한 문제

- 생존을 위한 감정
- 이기기 위한 감정
- 문제해결을 위한 감정



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 4) 인간에게 있어서의 화의 필요성

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

한국인의 화

화	특성
내어 마땅한 화	<ul style="list-style-type: none"> • 대의명분에 맞는 화이면서 공적으로 필요한 화 • 의분, 공분, 비분강개
성취를 위한 화	<ul style="list-style-type: none"> • 성취 동기가 될 수 있는 화 • 결연한 각오
삭히는 화	<ul style="list-style-type: none"> • 화를 자신에게 삭히면서 남에게 드러내지 않은 화 • 스스로 화를 녹여 버릴 수 있도록 함
정당방위의 화	<ul style="list-style-type: none"> • 화를 내어 상대방을 변화시킬 수 있는 화

〈참고문헌: 김열규, 한국인의 화, 휴머니스트, 2004〉

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 5) 화를 분노가 아닌 열정으로 바꾼다면

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

열정(熱情)

- 어떤 일에 열렬한 애정을 가지고 열중하는 마음
- Passion, Ardor, Fervor



분노(憤怒)

- 분개하여 몹시 성을 냄, 그렇게 내는 성



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 5) 화를 분노가 아닌 열정으로 바꾼다면

열정과 분노의 공통점

- 1 화와 熱의 속성을 가지고 있음(붉은 색)
- 2 폭발적으로 강한 에너지를 가지고 있음(음양의 속성상 陽 중의 陽)
- 3 가슴 속에서 무엇인가 솟구침 : 가슴이 뜨거워짐
- 4 문제를 해결하고자 하는 의지를 가짐
- 5 속으로 삭히는 것이 아니라 밖으로 드러내는 것
(오랜 기간 쌓일 수록 폭발력이 강함)

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 5) 화를 분노가 아닌 열정으로 바꾼다면

열정과 분노의 공통점

- 6 단순한 방향성을 가지고, 집중력이 뛰어나서 에너지의 힘이 큼
- 7 순간에는 오로지 거기에 머물러 있게 됨
- 8 가슴을 뛰게 함(교감신경계의 흥분)
- 9 불가능을 가능하게 만들(자신의 내면에 있는 자신의 능력을 깨울 수 있음)
- 10 감성적이고 마음과 관련됨

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

1. 화의 긍정적 측면의 이해 5) 화를 분노가 아닌 열정으로 바꾼다면

열정과 분노의 차이점

열정(熱情)

- 내부에서 일어남
- 자발적
- 하고자 함을 쌓아두는 것
- 성공에 대한 희망

VS

분노(憤怒)

- 외부 자극에 대한 반응
- 비자발적 *→ 때로는 자발적임*
- 억울함을 쌓아두는 것
- 실패에 대한 좌절

“ 열정은 때로 분노로 바뀔 수 있고,
분노 역시 다시 열정으로 바뀔 수 있음 ”

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

2. 화병과 화

갱년기를 지나면서 변화하는 삶

갱년기

내가
참아야지...당신이 알아서 해요!
내가 언제까지
당신 뒤치다꺼리를
해야 해!

→ 싸웠던 문제 해결 싸움이 많아지는 이유

“ 갱년기를 지나면서 남성과 여성의 반대 성향이
강해지며, 이를 인정하는 것이 필요함 ”



러닝맵

교안
다운로드

INDEX

KEYBOARD

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

2. 화병과 화

한국인 우울증의 특징

한국

화로 표출

아이고 머리야...
어떻게 해야
치료할 수 있나요?

- 신체적인 증상
- 문제극복을 위해 노력

서구

우울증으로 발현



- 정서적인 증상
- 무기력함

VS

→ 한국인의 경우, 서구인보다 우울증 유병률이 1/2 수준으로 낮지만,
화병의 양상을 조사해 보면 그 비율이 비슷함

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

2. 화병과 화

한국인 우울증의 특징

한국

화로 표출

아이고 머리야...
어떻게 해야
치료할 수 있나요?

- 신체적인 증상
- 문제극복을 위해 노력

VS

서구

우울증으로 발현



- 정서적인 증상
- 무기력함

“한국인은 신체화 경향이 강하며, 이를 극복하려는 의지도 강함”



러닝맵

교안
다운로드

INDEX

KEYBOARD



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

창조적 화(creative Anger)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

- 1 화를 참지 말고 풀어라.
- 2 화는 건강한 에너지이다.
- 3 화날 때 나타나는 신호를 잡아라.
- 4 타인의 화에 창조적으로 대응하라.

<참고문헌 : 로다 바루크, 이디스 그룟버그, 창조적으로 분노하라, 예인, 조자현 옮김, 2011>

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

창조적 화(creative Anger)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

화

- 가슴 속에 쌓아두거나 분출하는 것 모두 위험한 일

용서

- 연민, 공감, 너그러움, 받아들임을 모두 아우르는 개념
- 화, 원한의 끈을 스스로 풀어놓게 함

“공감과 측은지심으로 화난 자신을 용서하고 죄책감에서 벗어나야 함”

〈참고문헌 : 로다 바루크, 이디스 그룟버그, 창조적으로 분노하라, 예인, 조자현 옮김, 2011〉

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

화의 힘(Anger Power)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

화

보호적 힘

- 화가 나면 우리는 평소보다 더 크고 강해짐

➡ 자동적으로 나타나고, 곧이어 사라짐

자각과 성장

- 더 차분하고 깊이 생각할 수 있는 기회

➡ 의식적인 노력이 필요함

〈참고문헌: 마샤 케넌, 똑똑하게 분노하라, 대림북스, 안진희 옮김, 2011〉

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

화의 힘(Anger Power)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

화

“ 화가 갇혀진 틀에서 벗어나도록 도울 수 있으면,
자연스럽게 성장할 수 있는 기회가 생김 ”

〈참고문헌: 마샤 케넌, 똑똑하게 분노하라, 대림북스, 안진희 옮김, 2011〉

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

화의 힘(Anger Power)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

Step1

무시하면 큰일나는 화의 신호들

Step2

당신의 화를 충동질한 요주의 감정을 찾아라!

Step3

자기 인정, 그것이 맞았든 틀렸든 내 모습이다!

Step4

마음속 시한폭탄, 화 뒤에 숨은 욕구 찾기

〈참고문헌: 마샤 케넌, 똑똑하게 분노하라, 대림북스, 안진희 옮김, 2011〉

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

3. 화는 문제해결의 에너지

화의 힘(Anger Power)

※ 화병을 설명하기 위해, 책에서 이야기하는 분노를 화로 표현함

Step5

자신의 욕구부터 채워라!

Step6

나를 자극하는 저 사람, 대체 왜 저런 행동을 할까?

Step7

인간이 도달하기에 가장 최상의 감정, 용서

“ 화를 긍정적인 에너지로써 활용할 수 있음 ”

〈참고문헌: 마샤 케넌, 똑똑하게 분노하라, 대림북스, 안진희 옮김, 2011〉



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 1) 긍정적으로 표출된 한국인의 화

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안
다운로드

붉은 색
= Red Complex



붉은 색
= 좋아하는 색

우리민족의 색감에서
발고 활기찬 에너지를
대변함

월드컵 응원을 통해 자신의 감정을 충분히 발휘

“ 활기 넘치는 사회로 변화 ”
(화+열정→사회에 에너지로 표출됨)

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

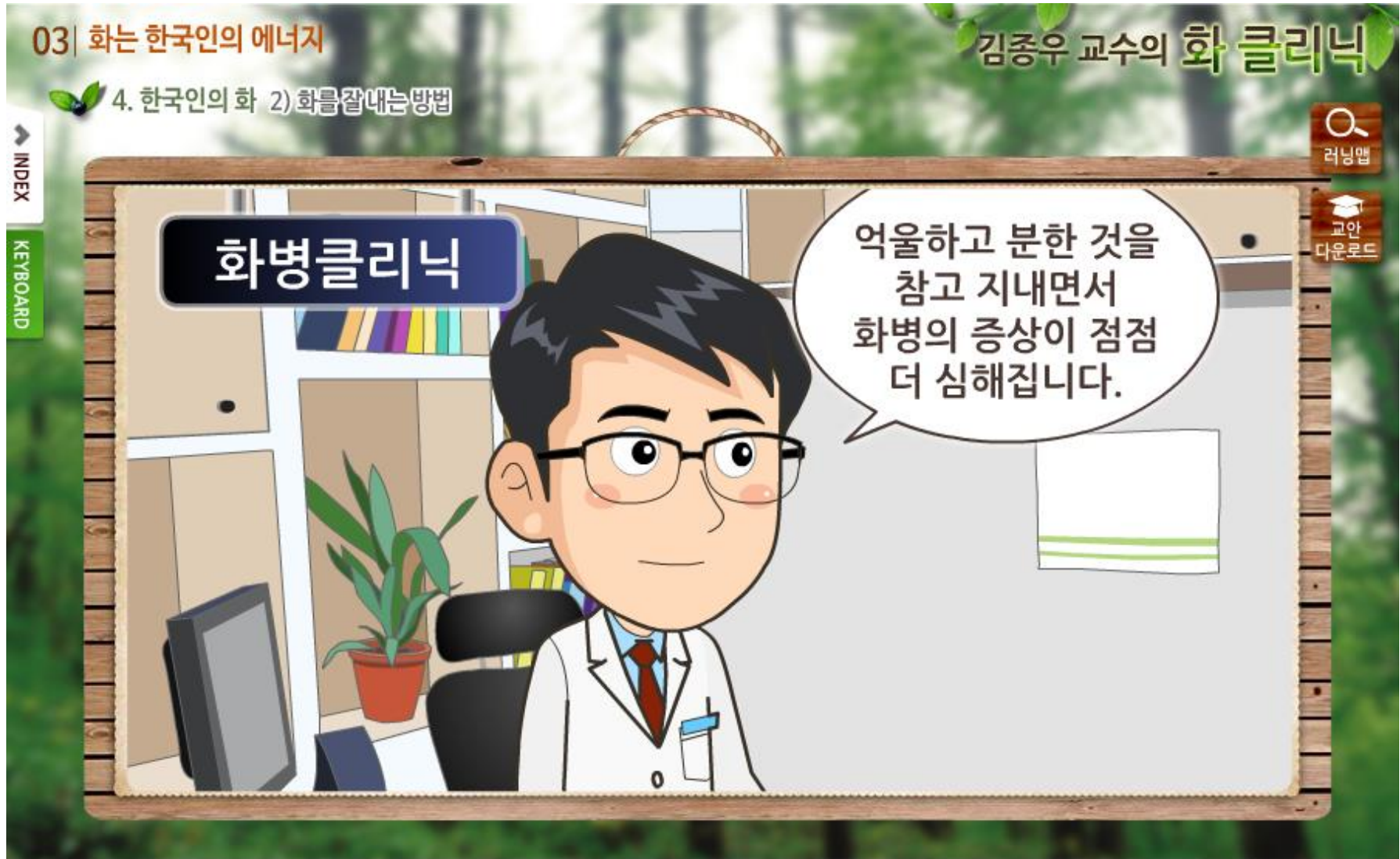
INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드





03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

화병클리닉

부당하다는
생각이 들 때는
'화'를
내보십시오.

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

그 전에는
문제가 없지 않았나요?
왜 지금에 와서
그런 이야기를 하나요?



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

그 동안
싫었지만, 참았는데요...
더 이상은 힘듭니다.

03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드



03 | 화는 한국인의 에너지

김종우 교수의 화 클리닉

4. 한국인의 화 2) 화를 잘 내는 방법

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안
다운로드

팀장님!
감사합니다.

하하하...
뭘 이런 걸 가지고