

# 김종우 교수의 화 클리닉

## 02. 화는 한국인의 스트레스

▶ 버튼을 눌러주세요



02 | 화는 한국인의 스트레스

김종우 교수의 화 클리닉

INDEX  
KEYBOARD

러닝맵  
교안  
다운로드

1. 한국인 화병의 특징

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 1. 한국인 화병의 특징

#### 화병

화는 사회에 매우 만연되어 있음

화병은 기본적으로 억울함과 분함 속에 있음

송례문 방화  
발생

‘묻지마 범죄’  
증가

▶ 버튼을 눌러주세요

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 1. 한국인 화병의 특징

## 화병

A Korean folk syndrome literally translated into English as "anger syndrome" and attributed to the suppression of anger. The symptoms include insomnia, fatigue, panic, fear of impending death, dysphoric affect, indigestion, anorexia, dyspnea, palpitation, generalized aches and pains, and a feeling of a mass in the epigastrium.

〈DSM-IV, 1994〉

▶ 버튼을 눌러주세요.



### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 1. 한국인 화병의 특징

화병



가슴이 답답하고,  
열이 치밀어 오르고,  
심지어는 화가 몸의  
여기저기 돌아다녀요.



▶ 버튼을 눌러주세요.

러닝맵

교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 1. 한국인 화병의 특징

화병

도대체 그 환자가  
가지고 있는 증상이  
무엇인지 모르겠어요.



그건 한국의  
중년 여성한테 흔하게  
나타나는 화병입니다.



INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 1. 한국인 화병의 특징

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

# 화

열정



화병



“ 긍정적 측면과 부정적 측면이 함께 존재 ”

▶ 버튼을 눌러주세요







## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 원인과 발현

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

## 화의 발현

한국

- 흥미상실
- 무기력함
- 좌절함

화로 표출



VS

서구

- 우울함
- 억울함
- 분함

우울증으로 발현



### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 2. 화병의 원인과 발현

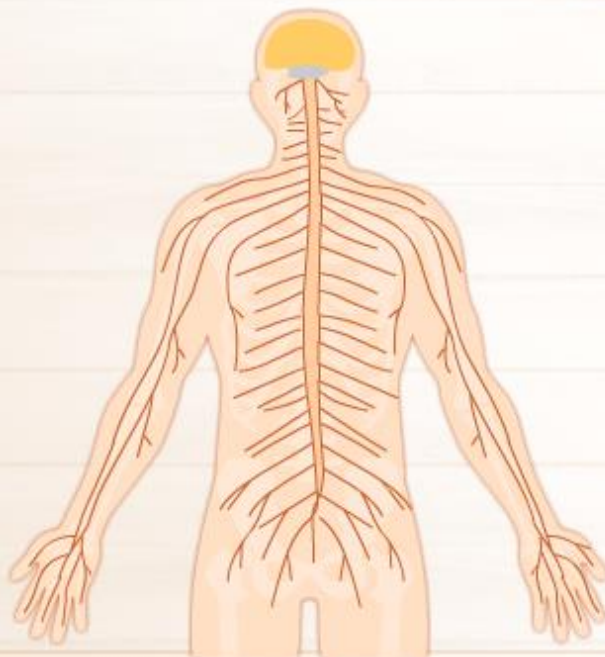
INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

분노 반응



스트레스

↓

대뇌피질

↓

망상활성계

↓

변연계, 시상

↓

시상하부

↓

내분비계, 자율신경계



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 원인과 발현

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

분노 반응

신경내분비계

각성됨



피곤해짐

면역계

활성됨



면역기능이 저하됨

“ 병으로 발전 ”

▶ 버튼을 눌러주세요

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 원인과 발현

## 화병의 원인과 발현





## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 2. 화병의 원인과 발현

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

스트레스 총량에 대한 조사를 통해  
어느 정도의 스트레스를  
받고 있는지 평가

스트레스  
사건



## 화병의 원인과 발현

인지

스트레스를 잘못 인식하여 과장하거나  
축소하고 있는지에 대한 평가와  
극복방법 제시(상담 활용)

심리  
반응

신체반응



스트레스가 질병으로 이행하면 질병의  
치료와 동시에 스트레스 관리가 필요함

스트레스를 받으면 나타나는  
심리적 반응을 평가하고 최소화하기  
위한 방법 제시(명상, 가공 훈련 활용)

스트레스  
질병

화병





## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 한국인 화병의 변천

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

1990년대

2000년대

현재

억울함과 분함을 굉장히 오랜 기간 참고 10년 가까이  
넘는 것이 화병

- 억울함과 분함을 참는 것이 미덕이었던 시대

참지 마십시오.  
내 감정을 그대로  
드러내야 됩니다.  
참으면 화병이 됩니다.



&gt; 버튼을 눌러주세요.

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 3. 한국인 화병의 변천

INDEX

KEYBOARD

러닝맵  
교안  
다운로드

1990년대

2000년대

현재

화를 밖으로 표출을 하면서 화를 더욱 드러내게 됨

- 화라는 것이 너무나 쉽게 표출되던 시대

웬만하면  
참으십시오.



▶ 버튼을 눌러주세요.



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 3. 한국인 화병의 변천

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

1990년대

2000년대

현재

## 화병을 앓고 있는 다양한 모습이 존재함

- 화병에 걸린 아내 때문에 생기는 화병

억울하고  
분해요.



매일 화를 내는  
아내 때문에  
못 살겠습니다.



▶ 버튼을 눌러주세요.

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 3. 한국인 화병의 변천

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드

1990년대

2000년대

현재

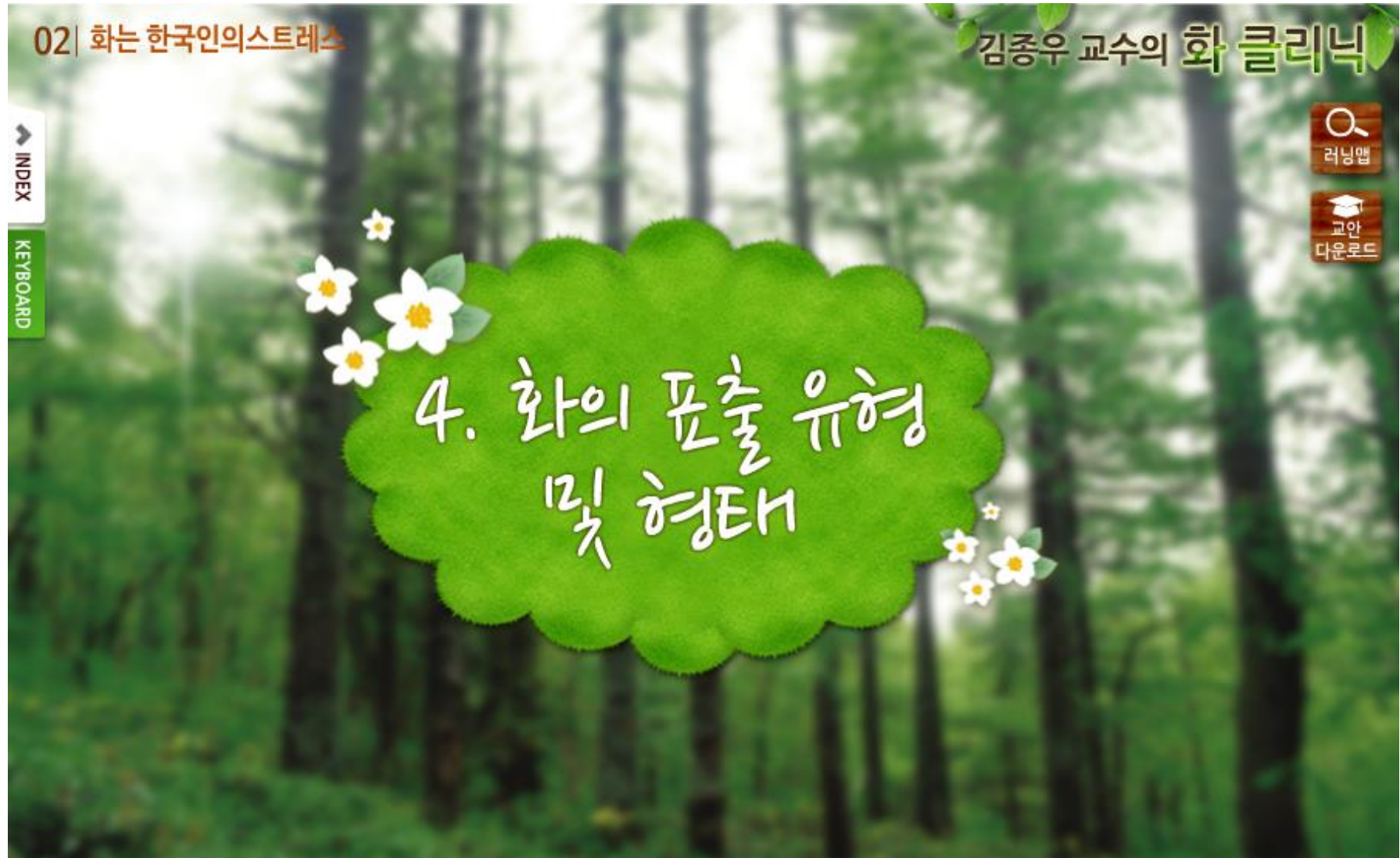
#### 화병을 앓고 있는 다양한 모습이 존재함

- 화병에 걸린 아내 때문에 생기는 화병
- 며느리 때문에 생기는 화병
- 부하직원 때문에 생기는 화병
- 급성 화병
- 격분 증후군 등



▶ 버튼을 눌러주세요





### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 4. 화의 표출 유형 및 형태 1) 화의 표출 유형

공격적 성향

수동적 성향



수동공격적  
성향

투영공격적  
성향

〈참고문헌 : 비벌리 엔젤, 화의 심리학, 김재홍 옮김, 용오름, 2007〉

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 1) 화의 표출 유형

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

공격적 성향

수동적 성향

수동공격적  
성향투영공격적  
성향직접적으로 우격다짐으로 화를 표현함

→ 남성적 성향

야! 야! 야!



- 분출형 : 예고없이 갑자기 폭발함
- 격노형 : 비판·거절에 대해 격노함으로써 수치심을 피함
- 비난형 : 만족하지 못하고 다른 사람에게 그 탓을 돌림
- 외부통제형 : 완고하고 오만하여 자신이 지배하려고 함
- 학대형 : 시종일관 가학적 태도임

〈참고문헌 : 비벌리 엔젤, 화의 심리학, 김재홍 옮김, 용오름, 2007〉

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 1) 화의 표출 유형

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

공격적 성향

수동적 성향

수동공격적  
성향투영공격적  
성향그래.  
내 잘못이야!

화를 표출하지 않으려고 애쓰는 (전통적) 여성적 성향

- 부인형 : 화가 났다는 것을 모를 정도로 화를 인정하지 않음
- 회피형 : 화가 나는 것을 의도적으로 피하거나 은폐시킴
- 대체형 : 화를 피하면서 다른 행동을 함
- 자책형 : 모두 나의 잘못이라고 생각함

<참고문헌 : 비벌리 엔젤, 화의 심리학, 김재홍 옮김, 용오름, 2007>



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 1) 화의 표출 유형

공격적 성향

수동적 성향

수동공격적  
성향투영공격적  
성향우회적으로 자신의 화를 표출함

흥! 이제부터  
팀장님과 말을  
하지 않겠어!



- 몰래 화내기형 : 앙갚음을 위해 은밀한 방법을 찾음
- 탈출 전문가형 : 항상 빠져나갈 구멍을 찾음
- 삐침형 : 삐치거나 침묵해서 자신의 화를 간접적인 방법으로 알림
- 가장형 : 겉으로는 잘하면서 속으로 부글부글 함

<참고문헌 : 비벌리 엔젤, 화의 심리학, 김재홍 옮김, 용오름, 2007>

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 1) 화의 표출 유형

INDEX

KEYBOARD

러닝맵

교안  
다운로드

공격적 성향

수동적 성향

수동공격적  
성향투영공격적  
성향회피·부인·억누르지만, 결국 자신의 화를 남에게 투영함사회적 문제로  
발전

이대리!  
이 서류가 뭐야!  
상무님에게  
혼만 났잖아.



- 복화술사형 : 억눌린 화를 표현할 길을 찾음
- 무고한 피해자형 : 피해자의 역할을 떠안음
- 자석형 : 화를 잘 내는 사람을 끌어당김

〈참고문헌 : 비벌리 엔젤, 화의 심리학, 김재홍 옮김, 용오름, 2007〉

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 4. 화의 표출 유형 및 형태 2) 체질별 화의 표출 형태

태양인

태음인

소양인

소음인



INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 2) 체질별 화의 표출 형태

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

태양인

태음인

소양인

소음인

내성이 강해서 잘 참는 경향이 있음

체질적특성

자신의 뜻대로 밀고 나가며 그대로 안 되면 화를 냄

막말 대응  
양상자신의 주관에 강해 막말의 가해자가 되지 않도록 상대를 배려할  
필요가 있음

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 2) 체질별 화의 표출 형태

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

태양인

태음인

소양인

소음인

## 내성이 강해서 잘 참는 경향이 있음

체질적특성

참고 있다가 폭발하면 말리기 어려움

막말대응  
양상막말보다는 자신의 욕심으로 인한 화병과 신체적 증상을  
호소할 가능성이 높음

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 2) 체질별 화의 표출 형태

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

태양인

태음인

소양인

소음인

## 내성이 약해서 바로 드러내는 경향이 있음

체질적특성

화를 잘 내고 그 대신 뒤끝이 없음

막말대응  
양상

막말로 인한 상처도 그때그때 분출하는 경향





## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 4. 화의 표출 유형 및 형태 2) 체질별 화의 표출 형태

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

태양인

태음인

소양인

소음인

## 내성이 약해서 바로 드러내는 경향이 있음

체질적특성

꼬투리를 잡으면 물고 늘어지면서 화를 냄

막말 대응  
양상

말을 곱씹어보고 안으로 쌓아두는 성향





## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴

## 한국인의 화병 패턴

## 연령별 패턴

- 학생 화병
- 직장인 화병
- 주부 화병
- 빈 둥지 화병
- 갱년기 화병
- 노년기 화병

## 시기별 패턴

- 순환성 화병
- 급성 화병
- 격분 증후 화병

## 성격·정신적 패턴

- 성격 화병
- 정신지체 화병
- 용서 못 하는 화병
- 화병으로 인한 화병

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 1) 연령별 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

학생 화병

- 대상 : 청소년
- 원인 : 이끌려서만 살고 있는 답답함과 미래에 대한 걱정  
**왕따 화병** 과거 왕따 경험으로 화병이 된 경우



직장인 화병

- 대상 : 직장인
- 원인 : 직장 업무 스트레스와 반복되며 끌려 다니는 일상

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 1) 연령별 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

주부 화병

- 대상 : 중년 여성
- 원인 : 남편(특히 남편의 외도)



빈 둥지 화병

- 대상 : 중년 여성
- 원인 : 다른 가족을 위해 희생한 결과, 보상이 없음을 느끼는 것에 대한 허탈감과 그로 인한 분노, 억울함

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 1) 연령별 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드



갱년기 화병

- 대상 : 갱년기(여성+남성 모두 나타남)
- 원인 : 갱년기 자체



노년기 화병

- 대상 : 노년기
- 특징 : 과거의 억울함과 분함은 힘들어하지 않으면서 신체증상만 호소함

▶ 버튼을 눌러주세요.



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 2) 시기별 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵

교안  
다운로드

순환성 화병

- 특징 : 화병과 우울증이 동시에 혹은 시기별로 변화하면서 반복되어 나타남



급성 화병

- 특징 : 기간적으로 빨리 몇 주, 몇 개월 만에 나타나며, 화김에 생김
- ※ 일반적인 화병 : 6개월 이상 참아서 생기는 병

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 5. 한국인의 화병 패턴 2) 시키벌 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안  
다운로드



- 특징 : 참는 기간이 짧고 화가 치밀어 훨씬 감정적·행동적으로 드러남

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 3) 성격·정신적 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드



성격 화병

- 원인 : 성격적인 문제와 연계되어 발생
- 특성 : 화를 참지 못하고 잘 조절하지 못하는 성격으로 인해 나타남



정신·신체 화병

- 특성 : 정서적·정신적인 문제가 신체 질환으로 이행, 정신신체 질환의 형태, 신체 질환을 가짐



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 5. 한국인의 화병 패턴 3) 성격·정신적 패턴

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

용서 못 하는  
화병

- 원인 : 화병은 마음속으로 화병의 원인을 준 상대에 대한 용서가 되지 않아서 치료가 되지 않음
- 특성 : 의식적으로는 용서를 하나, 무의식적으로는 용서했을 경우 힘들었던 자신의 삶을 보상받지 못할 것에 대한 불안함 존재

화병으로 인한  
화병

- 특징 : 화병 환자 주변에서 화병 환자로 인해 고통 받아 발생

▶ 버튼을 눌러주세요



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 6. 한국인의 화병 사례 1) 주부 화병 사례

## TO. 김종우 교수님

50대 주부인 저는 결혼 초부터 문제가 있었습니다. 시댁 식구로부터의 괴로움이 있었지만, 남편은 전혀 도와주지를 않았습니다. 처음에는 아이를 키우느라 다른 데는 관심을 둘 수가 없었으며, 사실 밥을 차려주는 등 기본적인 것은 하지만 정작 남편에게도 관심을 쏟을 수 없었습니다.

그런데 3년 전 남편이 외도한 사실을 알고, 정말 놀랐습니다. 나는 가족을 위해 열심히 일하는데 정작 남편은 다른 여자와 바람을 피운 것이었습니다.

그런데 정작 처음에는 사과를 하던 남편이 자기가 외도를 한 이유로 내가 자기에게 관심이 없어서 어쩔 수 없이 외도했다고 주장을 합니다. 그 이후부터 자주 싸웁니다. 그리고 남편만 보면 왈칵 화가 나고, 또 50대에 접어들면서 화와 짜증 그리고 무엇인가 치받는 증상이 더욱 뚜렷해졌습니다.



해설보기



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 6. 한국인의 화병 사례 1) 주부 화병 사례

## 해설보기



오랫동안  
마음고생을 함



50대에 화를  
조절하지 못함

자신의 스트레스를 풀 수 있는 **환경** 제공

지금까지의 억울함과 분함을 풀 곳이 필요함



러닝맵

교안  
다운로드

## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 6. 한국인의 화병 사례 2) 급성 화병 사례

TO. 김종우 교수님

40대 중반의 남성입니다. 평소에는 일상생활을 잘하고 모범적인 생활을 합니다. 그런데 저에게 손해가 되는 일이 있거나 억울하다는 느낌이 들면 견딜 수 없는 화가 폭발합니다.

특히 부당한 대우를 받았다는 생각이 들면 강하게 반응하고 사람들에게 심한 욕을 하거나 결국 싸움을 벌입니다. 그 전에 가슴이 답답하고 무엇인가 치밀어 오르면 얼굴로 열이 치받습니다. 그때 멈출 수 있다면 다행인데 그렇지 않아 행동으로 많이 연결됩니다.

얼마 전엔 드디어 사고를 치고 말았습니다. 회식 장소에서 윗사람에게 욕을 퍼부은 것입니다. 만일 옆에 동료가 없었다면 폭행으로도 이어질 수 있을 것 같다는 생각이 듭니다.

이 사건 이후 치료가 필요할 것 같다는 생각이 들었습니다.



해설보기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 6. 한국인의 화병 사례 2) 급성 화병 사례

#### 해설보기



급성 화병

시기가 매우 짧음

표현도 바로 행동으로 나타남(폭력과 연관)

예) 송레문에 불을 지른 사람, 대구 지하철 방화 사건 등



러닝맵



교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD



## 02 | 화는 한국인의 스트레스

## 김종우 교수의 화 클리닉

## 6. 한국인의 화병 사례 3) 격분증후화병 사례

TO. 김종우 교수님

이제는 아내에게 고함을 지르고 물건을 집어 던지는 것이 습관이 된 느낌입니다. 일이 벌어지고 나면 내가 왜 이런 행동을 했을까 싶어 당황스럽고 또 바로 미안하다는 사과를 합니다.

그런데 이런 행동을 자주 반복하고 있습니다. 다시는 그러지 말아야겠다고 다짐을 하지만 이런 행동이 반복됩니다. 아내가 이혼하자고 이야기 하는 순간 더 많은 분노가 폭발하였습니다. 지난번에는 집안의 물건을 던지고 아내를 때리기까지 했습니다.

이렇게 화를 내는 나를 보면 때로는 스스로 겁나기도 합니다.

그리고 아내 역시 화병에 걸릴 것 같아 걱정이 되기도 합니다.



해설보기

INDEX

KEYBOARD



러닝맵



교안

다운로드

### 02 | 화는 한국인의 스트레스

### 김종우 교수의 화 클리닉

#### 6. 한국인의 화병 사례 3) 격분증후화병 사례

#### 해설보기



격분 증후군

충격적인 상황이 닥쳤을 때 주로 발생

3개월 이상 분하고 억울한 감정을 다스리지 못했을 경우  
극단적인 행동으로 이어질 수 있음



러닝맵



교안  
다운로드

INDEX

KEYBOARD

02 | 화는 한국인의 스트레스

6. 한국인의 화병 사례 3) 격분증후화병 사례

김종우 교수의 화 클리닉

INDEX

KEYBOARD

해설보기

화병의 경과

분노기

갈등기

증상기

급성 화병

격분 증후군

화병

버튼을 눌러주세요.