



마음열기

분노조절 자가 진단 테스트

1. 하는 일이 잘 풀리지 않으면 쉽게 포기하고 좌절감을 느낀다.()
2. 성격이 급해서 금방 흥분하는 편이다.()
3. 타인의 잘못을 그냥 넘기지 못하고 문제를 일으킨다.()
4. 내가 한 일이 잘한 일이라면 반드시 인정을 받아야 하고, 인정받지 못하면 화가 난다.()
5. 다른 사람들이 나를 무시하는 것 같고 억울하다는 생각을 자주 한다.()
6. 화가 나면 주변의 물건을 집어던진다.()
7. 중요한 일을 앞두고 화가 나 그 일을 망친 경험이 있다.()
8. 내 잘못을 다른 사람의 탓으로 돌리며 화를 낸다.()
9. 화가 나면 쉽게 풀리지 않아 우는 경우가 종종 있다.()
10. 게임을 할 때, 의도대로 되지 않으면 화가 쉽게 난다.()
11. 화가 나면 상대방에게 거친 말과 함께 폭력을 행사하기도 한다.()
12. 분노의 감정을 어찌할지 몰라 당황한 적이 있다.()

결과보기

위의 문항 중에서

1~3개면 분노조절 능력이 가능한 단계

4~8개면 분노조절 능력이 조금 부족한 단계

9개 이상이면 분노조절을 하지 못하는 단계로 전문의와의 상담이 필요한 단계

📖 위의 12가지 내용 중 당신이 가장 잘 해결하고 있는 항목과 당신이 가장 많이 범하는 오류는 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

📖 평안은 ‘문제 없는 상태’이다. 평안은 ‘문제 속에서도 흔들리지 않는 마음’이다. 당신이 이해하고 있는 평안은 어떤 것인가요?



나눔

1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.

잠언 19:11

11 슬기로운 사람은 쉽게 화내지 않으며, 허물을 덮어 주어 자신의 영광으로 삼는다.

잠언 14:29

29 화를 참는 자는 지혜로우나, 성미가 조급한 사람은 미련을 드러낸다.

고린도전서 13:4

4 사랑은 오래 참습니다. 사랑은 친절합니다. 사랑은 시기하지 않습니다. 사랑은 자랑하지 않습니다. 사랑은 교만하지 않습니다.

에베소서 4:2

2 모든 겸손과 온유로 하고 오래 참음으로 사랑 가운데서 서로 용납하고

📖 잠 19:11, 잠 14:29은 인내가 부족한 사람들이 잘 하는 것을 무엇이라 소개하고 있습니까?

📖 우리의 삶에서 쉽게 조급해지거나 화를 내는 이유는 무엇이라고 생각하나요? 화가 날 때 당신은 어떻게 하나요?

-방해 : 모든 사람들은 방해를 경험한다. 당신이 집중하고 있을 때, 당신이 어떤 급한 일을 처리하고 있을 때 누군가 당신의 하고 있는 일을 방해한다. 당신은 방해거리들을 어떻게 다루고 있는가?

-불편 : 기다리는 것 좋아하는 사람 별로 없다. 우리는 전자레인지 사고방식을 가지고 있다. 우리가 원하는 것을 몇 초 내에 갖고자 한다. 우리는 즉석에서 우리가 원하는 정보를 얻고 싶어 한다. 당신은 불편을 어떻게 다루고 있는가?

-짜증거리들 : 당신을 귀찮게 하는 사소한 것들. 현재 당신을 귀찮게 하는 짜증거리들은 어떤 것인가요? 당신은 짜증거리들을 어떻게 다루고 있는가?

📖 현재 내 삶에서 인내 할 수 없게 만드는 상황이나 사람은 누구(또는 무엇)인가요? 그

상황에서 내가 보이는 반응은 어떤가요?

📖 고린도전서 13:4, 에베소서 4:2은 인내가 부족한 우리에게 꼭 필요한 것이 있다면 어떤 것이라 소개하고 있습니까? 그리고 그 의미는 어떤 것일까요?

📖 당신의 삶에서 “하나님은 오래 참으시는 분이다” 라고 느낄 때가 있었다면 서로 나누어 보세요.

📖 누군가를 ‘사랑으로 바라본다’는 것은 구체적으로 어떤 마음과 행동일까요?



적용과 결단

유명한 심리학자이며 교육자인 존 듀이는 이 세상에서 가장 유익한 덕목으로 인내를 말합니다. 잠언 16:32은 “노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고 자기 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라”고 말하고 있습니다. 실제로 우리에게는 인내가 늘 필요하고, 어느 곳에서나 필요한 게 사실입니다. 그러나 우리의 현실에서 인내하기란 정말 쉽지 않은 게 사실입니다. 인내를 방해하는 것들, 나를 불편하게 하고 짜증나게 하는 것들이 온통 가득합니다. 하나님은 이런 우리에게 인내를 키우라고 말씀하십니다. 내 맘대로 되지 않아도, 나를 짜증나게 해도, 나를 불편하게 하는 어떤 것들로 가득차도 주님을 신뢰함으로 인내하라고 말씀하십니다. 다른 사람을 내 관점이 아니라 그 사람의 관점에서 이해하려고 노력하고, 조급함이 아니라 사랑으로 상대방을 바라보라고 말씀하십니다. 당신의 삶에서 현재 당신을 화나게 하고 참을 수 없게 만드는 사람이 있다면 떠올려 보세요. 그 사람(또는 상황)을 내 관점이 아닌 그들의 관점에서 본다면, 무엇이 다르게 보일까요?

그리고 위의 내용들을 적용하여 당신이 그 사람을 이해하고, 사랑할 수 있는 일들은 어떤 것들이 있는지 서로 나누어 보세요.

잠언 16:32의 말씀 (“노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고...”)을 내 삶에 적용한다면, 내가 ‘용사보다 더 나은 사람’으로 행동할 수 있는 구체적인 상황은 어떤 것일까요?



기도