감정 정리의 힘

구제고지 (‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈4〉 성찰하는 습관 ㊦

스트레스 극복하면 ‘뉴 월드’ 열린다



힘들 때 손잡아 준 ‘서포터’

이번에는 과거의 역경을 돌아보면서 소중한 교훈을 얻은 O 씨의 이야기입니다.

지금 다니는 회사에 입사하기 8년 전, O 씨는 직원이 네 명뿐인 작은 회사에서 일했습니다. 사장님과 맺은 개인적인 인연 때문에 거래가 유지되는 전형적인 작은 회사였지요.

그런데 어느 날 갑자기 사장님이 세상을 뜨는 변고가 생기고 말았습니다. 생각지도 못했던 비극에 O 씨는 그저 아연실색할 뿐이었습니다. 어느 정도 정신을 차리고 나자 깊은 슬픔이 찾아왔습니다. 아울러 “앞으로 우리 회사는 어떻게 되는 걸까…” 하는 불안감이 와락 밀려들었지요.

예상치 못한 강한 충격을 받으면 우리의 정신은 쇼크 상태에 빠집니다. 이는 심리적 · 감정적 기능의 일부를 마비시켜 현실에 일시적으로 적응하려는 반응입니다. 예를 들어, 충격이 지나간 뒤 어떤 사건의 앞뒤가 잘 떠오르지 않거나 세상사에 관심이 사라진다면 당신은 쇼크 상태에 빠진 것입니다. 심하면 불안과 두통, 불면, 악몽 등에 시달릴 수도 있습니다.

O 씨는 사장님의 갑작스런 죽음을 경험한 뒤 외상 후 스트레스 장애(PTSD, Post Traumatic Stress Disorder)를 겪었습니다. 앞날이 보이지 않아 불안한 ‘미래 스트레스’를 안은 채 회사를 정상 궤도로 되돌려야 하는 상황에 처했습니다. 사장님의 죽음에 이은 두 번째 역경을 만난 것입니다.

‘불투명한 앞날에 대한 불안’, 즉 ‘미래 스트레스’는 좀처럼 출구가 보이지 않기 때문에 더 심각하고 성가신 문제입니다.

O 씨는 이 역경을 어떻게 극복했을까요? 위기에 빠진 O 씨를 구해낸 것은 사장님이 남긴 특별한 ‘유산’이었습니다. 금전적인 유산은 아니었습니다. 바로 사외 ‘서포터’라는 인적 자산이었지요.

사장님은 사외의 여러 인사와 돈독한 관계를 맺고 그들에게 크고 작은 도움을 주었습니다. 그동안 사장님에게 신세를 졌던 사람들이 연락을 해오면서 회사에 남겨진 사원들은 서포터를 얻게 됐습니다.

O 씨의 회사는 전문 서적을 간행하는 출판사였는데, 사외 서포터들은 책을 저술한 대학 교수나 다른 업계 사람들이었지요. 그래서 출판 업무에 관련된 도움을 받을 수는 없었습니다. 하지만 그들은 “힘든 일이 있거든 언제라도 말해주게나”라며 진심 어린 격려를 보내곤 했습니다.

차기 사장이 취임한 후에도 사외 서포터들이 물심양면으로 도와주겠노라고 공언하는 모습을 보며 O 씨는 ‘나도 이제 정신 차리고 열심히 해야겠다’고 결심했습니다. 그래서 이사직을 권유받았을 때는 ‘한번 도전해보자’고 마음먹을 수 있었지요. O 씨의 마음속에서 긍정적인 변화가 일어나기 시작했습니다.

스트레스는 성장할 기회

‘외상 후 스트레스 장애’는 정신적 충격으로 인해 몇 가지 심리적 · 정신적 장애를 보이는 현상입니다. 그런데 반대로 역경을 겪은 후에 오히려 심리적인 성장을 이루는 사람도 있습니다. 심리학이나 정신의학 분야에서는 이러한 현상을 ‘외상 후 성장(PTG, Post Traumatic Growth)’이라고 합니다.

외상 후 성장 연구의 일인자인 미국 노스캐롤라이나 대학교의 리처드 테데쉬(Richard G. Tedeschi) 박사는 “외상 후 성장은 인생의 위기를 극복했을 때 일어나는 긍정적인 변화 체험”이라고 정의했습니다.

외상 후 성장으로 인한 변화는 주로 세 가지입니다.

첫째, 삶에 감사하는 마음이 생깁니다. 지금까지 깨닫지 못한 사소한 일도 기쁜 마음으로 받아들이게 됩니다. 일상생활에서 감사를 느끼는 경우도 많아집니다. 이러한 마음의 바탕에는 생명에 대한 고마움이 깃들어 있습니다.

둘째, 대인 관계에 변화가 생깁니다. 새로운 친구를 사귀지만 한편으로는 과거의 관계를 잃어버리기도 합니다. 어떤 사람과 관계를 맺고 유지할 것인가에 대한 기준과 가치관이 달라져서 생기는 현상입니다.

셋째, 내면이 강해집니다. 자신의 힘으로 어찌할 도리가 없는 큰 위기를 극복해낸 뒤에는 자신감이 매우 상승합니다. 앞서 소개했던 O 씨의 사례처럼 내적 성장이 이루어지는 것이지요.

> “불투명한 미래에 대한 불안 출구 보이지 않아 더 심각 그러나 이 스트레스로 인해 정신력 강화시킬 수도 있어 대인관계 변화 뿐 아니라 삶에 감사하는 마음 갖게 돼”

외상 후 성장은 ‘역경을 겪은 후에도 긍정적인 변화가 일어날 수 있다’는 희망을 우리에게 보여줍니다. 그러나 외상 후 성장을 연구하는 사람들은 “트라우마가 생길 정도로 힘든 경험을 일부러 하라고 권장하지는 않는다”며 조심스러운 태도를 보입니다. 성장을 이루어내는 사람이 있는 것은 사실이지만, 그런 사람은 일부이며 대부분은 외상 후 스트레스 장애와 같은 고통에 시달리기 때문입니다. 그리고 외상 후 성장을 경험한다고 해도 그 과정이 결코 순탄한 것만은 아닙니다. 매우 힘든 상황 속에서 괴로움을 견디며 싸워야만 얻어낼 수 있는 결과입니다.

O 씨는 감정회복습관 트레이닝 과정 중 일곱 번째 테크닉인 ‘힘들었던 과거의 체험으로부터 의미를 찾는’ 경험을 통해 자신의 정신력이 강해진 이유를 깨달았습니다. 그 이유는 다음과 같습니다.

‘어려운 상황이 닥쳤을 때 주위에서 도와주는 사람들이 있었다. 그 친절한 배려에 감사하는 마음이 커졌다. 감사라는 긍정적인 감정 덕분에 앞날에 대한 불안을 치유하고 적극적인 마음가짐으로 미래를 향한 발걸음을 내디딜 수 있었다.’

속박서 벗어나, 유연하게 살자

P 씨는 엔터테인먼트 업계에서 일한 지 4년 차가 되는 직장인입니다. 그전에는 외국계 컨설팅 회사에 다녔는데, 예전부터 관심이 있었던 엔터테인먼트 회사 신규 사업팀에 입사할 기회가 생겨 이직했습니다.

신규 사업은 흥미진진한 일이지만 자칫 사업 자체가 좌초될 위험이 있으므로 불안감을 제대로 관리하지 못하면 의욕을 상실하게 될 수도 있습니다. 현재 담당하고 있는 신규 사업 프로젝트는 업무 특성상 미래를 예측할 수 없었습니다. 일을 하면서도 항상 마음속으로는 ‘이대로 성과를 못 낸 채 끝나버리지는 않겠지?’ 하는 불안이 상주하고 있었지요.

불투명한 미래에 대한 불안감에도 불구하고 계속 일을 하기 위해서는, 열정과 사명감이 필요합니다. 아울러 ‘나도 하면 된다’고 북돋아줄 수 있는 원동력도 필요합니다. 이때 감정회복근육을 단련해주는 ‘자기 효능감’이 큰 도움이 됩니다.

만약 지금의 자리에서는 작은 성공을 체험할 수도 없고, 롤 모델도 찾을 수도 없으며, 의욕을 북돋아주는 분위기를 형성 할 수도 없다면, 그곳에서는 아무리 열심히 일해도 자기 성장에 필요한 ‘자기 효능감’을 얻기 어렵습니다.

저는 성실하고 열심히 일하는 노력형 인간을 존중하고 응원합니다. 하지만 성실한 사람일수록 지금 본인의 ‘자리’에서 벗어나지 않으려 하는 법입니다. 이미 정신적으로 속박되어 있기 때문일지도 모르겠습니다.

‘어떤 일을 시작했다면 적어도 그 직장에서 3년은 버텨야 한다’는 말이 있습니다. ‘참고 견디면 복이 온다’는 격언에서 비롯된 것이겠지요. 하지만 저는 스스로 선택한 일이라면 인내심을 발휘할 가치가 있지만, 애초의 선택이 잘못됐을 경우에는 그 직장에 집착할 필요가 없다고 생각합니다.

감정회복습관이 몸에 밴 사람들은 유연하고 합리적으로 사고할 수 있습니다. 직장이란 대부분의 사람들이 일생에서 가장 긴 시간을 보내는 곳입니다. 만약 잘못된 선택이라는 판단이 선다면 더 좋은 자리를 찾아 옮길 수 있는 유연함을 지녀야 합니다.

이 책을 쓰게 된 계기는 하드 워크에 대한 사람들의 인식 변화를 감지했기 때문입니다. 저는 본디 ‘하드 워커’로서, 치열하게 일하는 모습에 높은 가치를 부여하는 사람이었습니다.

그렇게 혹사하면서 일하는 도중에 업무상의 트러블이나 대인 관계에서 오는 어려움 등이 발생했습니다. 저는 그때마다 분노나 불안 같은 부정적 감정을 느끼며 쓸데없는 걱정으로 시간을 낭비했습니다.

하지만 이것이야말로 집중해서 치열하게 일하고 싶은 사람들이 뛰어넘어야 하는 장벽입니다. 실패나 역경을 경험할 때 느끼는 부정적인 생각과 감정을 스스로 컨트롤할 수 없으면 마음이 피폐해집니다. 그러면 그 현상이 다시 새로운 역경을 불러와 목표를 이루기도 전에 마음이 무너지게 됩니다.

따라서 치열하게 일하는 사람들은 감정회복근육을 단련해야 합니다. 감정회복습관을 들이면 열심히 일을 하더라도 정신적인 피로를 최소화할 수 있습니다. 걱정거리를 떠안고 혼자 푸념하는 시간도 줄어들고 업무 생산성도 올라갑니다.

〈끝〉

이 글은 〈감정 정리의 힘〉 (다산 3.0 刊)에서 발췌한 내용입니다.

(사) 대한불교 응공조계종

승려 분한신고 및 사찰재등록 신청 공고

귀의삼보하옵고.

부처님의 자비광명이 종단 종도 여러분의 사암에 항상 충만하시기를 기원 드립니다. (사) 대한불교 응공조계종 총무원은 종단 행정의 재정비와 본 종단의 종도로서 자부심을 고취시키기 위하여 아래와 같이 시행코자 하오니 종도 여러분은 기한 내 재등록을 하시여 사암의 주지로서 불이익을 받지 않도록 하시기 바라며 (사) 대한불교 응공조계종에 관심과 동참을 원하시는 스님들께서도 많은 참여 바랍니다. 더불어 (사) 대한불교 응공조계종 소속으로 있다가 제적, 탈종된 승려도 분한신고를 하면 구제 하고자 합니다.

아 래

① 실시기간 : **2016년 7월 28일 부터**
② 접수마감 : **2016년 9월 29일 까지**
③ 구비서류 : · 본 종단 승려분한 신고 및 사찰재등록 신청서 …… 각 1부
· 주민등록증 사본, 등본 (3개월 이내) …… 각 1부
· 사찰등록증, 주지임명장, 이력서 각 1부 · 승려증 · 증명사진 3매
④ 접수장소 : (사) 대한불교 응공조계종 총무원
경북 칠곡군 약목면 복성 9길 28 (복성리 1095번지)
⑤ 전화번호 : 054-974-2605 / 팩스 : 054-974-2705

※ 위 기간에 분한신고 및 사찰 재등록을 필하지 않을 경우 (사) 대한불교 응공조계종의 종도로서 지위를 인정치 않으며 세무서에 통보함과 아울러 사찰등록증 취소 및 말소 처리 하오니 이점 유의 하시고 불이익을 받지 않도록 하시기 바랍니다.

※ 분담금이 1년 이상 미납된 사찰과 종단에 비협조적인 종도와 사찰은 정리되며 신문에 공지 합니다.

(사) 대한불교 응공조계종 총무원

범패 · 작법무 · 의식과정 학인모집

▼ 아래와 같이 제 14기 학인을 모집합니다. ▼

■ **범패 · 소리과정 (5개월 과정 – 매주 목요일)** : (오후 2시 ~ 3시 10분)
사십구재. 천도재 작법에 필요한 소리 및 사물 (태징, 목탁, 북, 요령) 다루는법
사십구재 · 천도재 · 장엄 및 제사 준비설명 등 전 과정 간단한 이론 강의

■ **작법 · 무용과정 (5개월 과정 – 매주 목요일)** : (오후 3시 30분 ~ 5시)
나비춤 – 사방요신, 다게작법, 도량게작법
바라춤 – 요잡바라, 관욕게바라, 천수바라, 사다라니바라, 화의재진언바라

인천광역시 무형문화재 10-나호 범패 · 작법무 보유자
인천광역시 무형문화재 제 15호 인천수륙재 보유자 **일초스님 직강**

● **모집인원 : 00명 (FAX 접수가능)**
※ 본인 연락처 및 인적사항 필히 기재

● **제출서류 : 입학원서 1부. 반명함판 사진 3매**
※ 본원은 초종파 교육원으로서 전통의식을 여법하게 봉행할 수 있도록 지도하며 성적우수자는 심사를 통해 무형문화재 전수생으로 선정합니다. (수료증 포함)

인천광역시 무형문화재 10-나호 범패 · 나비춤 보존회 ·
인천광역시 무형문화재 제 15호 인천수륙재 보존회
부설 **한 국 불 교 예 술 대 학**

인천 남구 매소홀로 599 (문학동 349-8) 인천무형문화재 전수교육관 202호
전화 : 032) 529-6708 FAX : 032) 529-6709
홈페이지 : http://www.bumpae.org 삼계종 http://www.samgyeoijong.org