감정 정리의 힘

구제고지 (‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈2〉 비우는 습관 ㊦

스트레스, 그날그날 ‘리셋’ 합시다



숙면의 힘

어느 지방 대학교에서 사무직으로 일하는 여성 C 씨는 계속되는 강도 높은 업무에 정신적으로 매우 지쳐 있었습니다. 학교에서는 고질적인 인력 부족을 이유로 사무직인 C 씨에게 과도하게 일을 맡겼고, C 씨는 본인 능력을 훨씬 초과하는 업무량에 시달리고 있었습니다. 이직하려고 해도 지방에서는 선택의 폭이 그리 넓지 않았습니다. 그녀는 극도의 스트레스 속에서 평생 일을 해야 한다고 생각하며 우울한 감정을 키웠습니다. 사면초가에 빠진 것 같은 기분에 온몸이 부들부들 떨릴 때도 많았습니다.

제가 C 씨에게 해준 조언은 퇴근 후 ‘산책’ 하는 습관을 들이라는 것이었습니다. ‘언제까지 이렇게 살아가야 하나……’ 라는 불안함과 우울함, 즉 ‘소모계’ 인 부정적 감정과 맞서는 것이 주목적이었습니다. ‘긴장 풀고 쉬기’ 에 트레이닝의 초점이 맞춰졌지요.

“회사나 집 근처에 산책할 만한 곳이 있습니까?” 하고 묻자 C 씨는 “집 뒤에 작은 숲이 있는데 거기에서 산책하면 기분 전환에 도움이 될지도 모르겠네요”라며 긍정적인 반응을 보였습니다.

나무와 풀을 보면서 산책하는 행위를 ‘그린 엑서사이즈’ 라고 합니다. 가벼운 운동 효과와 함께 정신적인 치유까지도 기대할 수 있지요. 업무에서 오는 스트레스와 미래에 대한 불안감도 숲 속 길을 걷다 보면 해소될 것이라 생각했습니다.

C 씨에게 특히 강조한 내용은 ‘스트레스를 다음 날까지 가져가지 말 것’ 이었습니다. 벅찬 업무에서 오는 스트레스와 그로 인한 불안, 걱정 등의 부정적 감정은 가능한 빨리 털어버리는 것이 중요합니다. 가능하면 일과 중에, 다시 말해서 잠자리에 들기 전에 해소하는 것이 바람직합니다. 스트레스를 다음 날까지 가져가지 않고 부정적 감정을 그 날 안에 전환시키는 습관을 들이면 수면의 질이 높아집니다. 푹 자고 나면 다음 날 아침에 눈을 뜰 때 한결 가뿐해진 몸 상태를 느낄 수 있습니다. 수면의 질이 얼마나 중요한가는 이미 확인된 바 있습니다. 일반적으로 일 때문에 얻은 스트레스를 해소하기 위해서는 충분히 자는 것이 중요합니다.

행복한 호르몬 내기

독일의 어느 심리학자가 ‘장기 휴가에 따른 회복 효과는 얼마나 오래 지속되는가’ 를 연구 주제로 해 직장인들을 대상으로 조사했습니다. 그 결과, 장기 휴가를 통해 일상적인 업무 스트레스와 피로감은 해소되지만, 그 효과는 일시적인 것에 지나지 않고 이내 다시 원래의 수준으로 돌아온다는 사실이 밝혀졌습니다. 오랫동안 휴가를 가도 그 효과는 단기적이라는 얘기지요.

그렇다면 어떻게 해야 할까요? 해답은 ‘퇴근 후에는 업무와 심리적으로 거리를 두는 것’ 입니다. 이를 ‘감정적으로 거리두기(mental Detachment)’ 라고 합니다. 일단 사무실에서 나온 뒤에는 업무와 심리적으로 거리를 두고 일에 집착하지 않아야 합니다. 이 습관을 지닌 사람은 장기 휴가를 다녀온 사람보다 훨씬 더 심신이 건강했습니다.

업무와 심리적인 거리를 두는 일은 부정적인 감정을 전환하는 습관과도 관련이 있습니다. 이를 위해 할 수 있는 일은 여러 가지가 있습니다. 예를 들어 조깅, 워킹, 에어로빅, 수영 등의 유산소 운동은 천연의 묘약이라고 하는 양성 호르몬 ‘엔도르핀’ 의 분비를 촉진하는 놀라운 효과가 있습니다. 자신 있는 악기를 연주한다거나 좋아하는 음악을 감상하는 것도 쾌감 호르몬 ‘도파민’ 의 분비를 촉진해 행복감을 느끼게 해줍니다.

요가나 명상 등 호흡을 정돈하는 전통적인 방법 역시 스트레스 감소에 탁월한 효과가 있는 ‘세로토닌’ 의 분비를 촉진합니다. 잠자리에 들기 전 자신이 그날 느꼈던 감정을 써보는 ‘글쓰기 치료’ 도 부정적 감정을 진정시키는 작용을 합니다. 자신의 내면에서 빙글빙글 되풀이 되기 쉬운 감정을 외부로 표출하는 것이 주된 목적입니다.

이 방법들은 모두 효과가 실제로 입증된 기분 전환 방법으로써 근무 모드에서 휴식 모드로 마음의 스위치를 전환하고 일에 대한 집착을 떨쳐버릴 수 있도록 도와줍니다. 이 중에서 자신의 기호나 라이프 스타일에 맞는 것을 골라 그날 안에 스트레스를 해소시키는 긍정적인 습관을 지니게 되면 수면의 질은 자연스럽게 좋아집니다. 아침에 눈을 떴을 때 느끼는 상쾌한 기분과 낮에 일할 때의 의욕은 서로 상통합니다. 즉, 우울한 기분으로 아침을 맞이하지 않는 것이 행복한 하루를 결정하는 열쇠가 되는 셈입니다.

업무서 오는 스트레스와 불안
가능한 빨리 떨치는 것 중요
술 · 도박 등 사행성 오락보다
산책 · 글쓰기 등이 효과 ‘탁월’

기분전환에 도움되는 습관들

감정회복습관을 알게 된 이후 저는 항상 즐거운 마음으로 아침에 눈을 뜹니다. 저만의 기분 전환법은 주로 실내에서 할 수 있는 것들입니다. 예를 들면 저는 앉아서 일하는 시간이 많으므로 퇴근 뒤에는 아파트 단지 내에 마련된 자그마한 헬스클럽에 가서 20분 정도 러닝머신 위를 달립니다. 잠자리에 들기 전에는 기분 전환을 위해 명상을 합니다. 일기 쓰기도 병행하고 있습니다. 불쾌한 경험을 한 날에는 이면지를 앞에 놓고 그때그때 떠오르는 생각을 자유롭게 적습니다. 그러면 부정적 사고와 감정을 문자화시켜 외부로 내보낼 수 있습니다. 문장 하나하나를 보면 유치하기 짝이 없더라도 신경 쓰지 않고 그저 써 내려갑니다. 이는 ‘라이팅 테라피(Writing Therapy)’ 라고 하는 치료 요법입니다.

감정을 내면에 꼭꼭 가두고 뚜껑을 덮어버리는 대신 밖으로 표출하는 ‘글쓰기 치료’ 는 뇌에도 긍정적인 효과가 있습니다. 분노나 두려움 같은 인간의 ‘기본 감정’ 은 원시적 뇌라고 일컫는 뇌의 중추 부분에서 발생하는데, 매우 충동적이기 때문에 컨트롤하기가 어렵습니다. 그렇지만 이때 쓰는 행위를 하면 이성과 상상력을 관장하는 대뇌 신피질이 활성화됩니다. 감정을 관장하는 원시적 뇌가 아닌, 다른 부위가 일을 하게 되는 것이지요.

글쓰기를 하다 보면 감정이 진정되고, 한발 더 나아가 복잡하게 얽힌 마음의 실타래도 정리할 수 있게 됩니다. 아울러 자신에게 일어난 사건을 더 적극적인 자세로 받아들이게 되는 ‘재해석’ 효과도 얻을 수 있습니다.

특히 작가는 정신적으로 피로하기 때문에 비관적이 되거나 노이로제에 걸리기 쉽다고들 하지만 글쓰기로 부정적인 감정을 표출하기 때문에 정신적인 균형을 유지할 수 있다고 합니다. 이는 다른 지식 노동자에게도 해당되는 이야기입니다.

남성 E 씨는 통신 회사에 근무하는 엔지니어입니다. 예상치 못한 사건 사고와 민원이 많은 업무라고 합니다. 스스로 컨트롤할 수 없는 상황이 계속되면 피로감뿐만 아니라 무력감마저 느껴져 결국은 ‘탈진 증후군’ 으로 발전할 위험이 큽니다. “그때는 정말 쓰러지기 직전의 상태였습니다” E 씨도 당시를 이렇게 회상할 정도입니다. 업무 스트레스로 인해 몸과 마음이 극도로 지쳐 있던 것이지요.

E 씨를 구원해준 것은 초등학생 아들 때문에 맡게 된 유소년 소프트볼 팀의 감독 일이었습니다. 유소년 스포츠단이라고 해도 감독은 여간 힘든 게 아닙니다. 그러나 E 씨는 평일에는 직장인, 휴일에는 소프트볼 감독 생활을 시작하고 나서부터 가슴속 어딘가에서 꿈틀거리던 부정적 감정이 조금씩 사라지고 신체 내부에 활력이 다시 돌아온 것 같았답니다. 감독 일 덕분에 주말만큼은 평일의 격무에서 벗어나 부정적 감정을 잊을 수 있었던 것이지요.

특히 소프트볼처럼 치고 달리는 운동은 스트레스 발산에 효과적입니다. 또 그라운드에 나가 햇볕을 쬐는 일도 정신 건강에 좋습니다. 일조량이 적은 가을이나 겨울에는 기분이 가라앉는 ‘SAD(계절성 정동장애)’ 상태에 빠지기 쉬운데, 햇볕을 적절히 쬐면 이를 방지할 수 있습니다. 나아가 아이들을 위해 자신의 시간과 경험을 나누어 주는 행위는 ‘이타성’ 에 바탕을 둔 사회적 행동입니다. 기쁨이라든가 자랑스러움 같은 긍정적 감정은 부정적 감정을 쫓아내는 효과가 있습니다.

부정적 감정을 전환하는 데 별로 권하고 싶지 않은 세 가지가 있습니다. 바로 ‘회식’, ‘노래방’, ‘사행성 오락’ 입니다. 회식은 감정을 전환시키는 방법으로는 별로 바람직하지 않습니다. 업무로 인해 불쾌했던 기분을 고스란히 다시 떠올리게 되기 때문입니다. 노래방도 마찬가지입니다. 하지만 직장 동료와 함께라면 아무래도 업무의 연장처럼 느껴집니다. 사행성 오락은 직장인이 빠지기 쉬운 유혹입니다. 카지노에 가거나 경마, 경륜 등의 도박을 하면 우리의 두뇌에서 쾌감 물질인 ‘도파민’ 이 분비됩니다. 그런데 이 호르몬은 목표를 달성한 순간에 사라집니다. 갖고 싶은 무언가를 손에 쥐는 순간, ‘행복’ 이 아닌 ‘허무’ 를 느끼게 됩니다. 사행성 오락을 할 때는 ‘여기서 이기면 얼마나 기쁠까?’ 하는 기대감에 가슴이 벅차오르지만 막상 승리하면 기대한 만큼의 만족감을 느낄 수 없습니다. 그렇게 때문에 또 다른 성취감을 맛보기 위해 다른 도박을 찾아 나서게 되지요. 이렇게 도파민의 주술에 걸려 도박의 늪에 한번 빠지면 헤어나기 힘듭니다. 결국 중독되어 버립니다.

과중한 업무를 수행하는 사람은 스트레스에 취약하며, 중요한 업무를 담당하는 경우가 많아 부정적인 감정의 연쇄 반응에 빠지기가 쉽습니다. 활기 넘치는 모습으로 계속 일하기 위해서는 육체적 피로뿐 아니라 정신적 피로를 스스로 관리할 수 있어야 합니다. 부정적 감정은 그날그날 전환하는 습관이 중요합니다. 그러면 수면의 질이 높아지고 하루를 기분 좋게 시작할 수 있습니다. 기분 전환에 필요한 좋은 습관을 들이면 열심히 일하면서도 활력을 잃어버리지 않는 행복한 직장생활을 유지할 수 있습니다.

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

탈 종 공 고

• 성 명 : 진관(최종섭)
• 사찰명 : 관음사
• 주 소 : 전북 완주군 상관면 죽림리 508

위 사찰과 위 인은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 8월 10일

한국불교태고종 총무원장 법하

대한민국 영산재 50호
경기범패 학인모집

▶기초반 : 염불송, 예절법, 사물 (목탁, 요령, 태징, 북)
불교의 유래, 기도의 참법, 간단한 액막이
※ 매주 월요일 오후 2시 ~ 4시

▶승려반 : 도량석, 조석예불, 종송, 사시예불, 사물
※ 매주 화요일 오후 2시 ~ 4시

▶기능반 : 천수바라, 사다라니바라, 요잡, 화의재바라
나비침, 도량게, 타게, 법고무
※ 매주 수요일 오후 2시 ~ 4시

▶법주반 : 49재의식, 천도재의식, 시다림, 파묘의식,
산소이장법, 바라타징법, 새벽종송,
각종 점안의식, 각종 점안의식, 각종 이운법
※ 매주 목요일 오후 2시 ~ 4시

• 강 주 : 민지효 스님
• 개강일시 : 2016년 9월 5일
• 장 소 : 부산시 북구 만덕2로 24 광법사
(구주소) 부산시 북구 만덕2동 303-8번지 광법사

문의전화 010-4466-3575

민간자격 국가정보 5765 등록
▶한국직업능력 개발원 평가◀
수정기공재활사 과정

호흡, 자기수련, 명상의 이론과 실제를 숙지하고 이를 다양한 참가자들에게 보급하여 교육, 상담, 연구, 봉사활동을 하며 학교, 기업, 지역사회 공공기관에 사회서비스를 제공하는 최고급 전문가수준의 재활 활용능력을 보유하고 직무를 수행하는 심신이 복잡한 현대사회에 유망한 자격증이다.
http://soojung99.pe.kr/index.htmlPNO=1386232749644926 00

■ 강의내용 : 4~5차원 수정기공
선착순 15명 접수 (매월 시작)
4주 속성 완성
■ 일 정 : 매월 첫주 토, 일요일 1시 시작
4주 완성
■ 강 사 : 뇌교육 박사. 중의사.
창시자 김문기 원장 직강
■ 장 소 : 수원시 장안구 율전동 288-20
(성대역 부근)
■ 홈페이지 : http://soojung99.pe.kr/
■ 예 약 : 010-3463-7806

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)



이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.