감정 정리의 힘

구제고지(‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈1〉 스트레스 과다사회, 감정회복습관 필요하다

7가지 내면관리법으로 ‘엘리트’ 되기

외부 환경의 변화를 통해 스트레스를 해소하려했던 대한민국 직장인들이 새로운 시각으로 문제에 접근하기 시작했다. 최근 ‘자존감 회복’이란 문구가 부쩍 자주 등장하는 추세가 이를 증명한다.

내면 존재에 대한 감정을 다스려 스러진 자존감을 회복하고, 삶의 질을 높이는 방법은 국내선 생소하지만 해외에선 과거부터 활발히 논의돼 왔다. 구제 고지 작가는 책 〈감정 정리의 힘〉서 스트레스 상황에서 무너지지 않고 합리적으로 대처하는 법에 대해 자세히 설명한다. 일명 ‘감정회복습관’이다. 이 책은 전 세계 독자들에게 글로벌 기업서 일하는 엘리트들이 단련한 ‘정신건강 유지법’을 소개한다.

정리=이승희 수습기자



감정회복습관이란?

역경을 이겨내는 힘을 키우기 위해 개발된 것이 바로 ‘감정회복습관 트레이닝’입니다. 제가 진행하는 감정회복습관 트레이닝 코스는 유럽을 대표하는 긍정심리학자 일로나 보니웰(Ilona Boniwell) 박사가 개발한 프로그램입니다. 그는 장기간에 걸친 감정회복습관 연구를 바탕으로, 우울증 치료에 효과가 있는 인지행동 요법과 21세기 심리학의 새로운 흐름인 긍정심리학, 그리고 외상 후 성장(PTG; Post Traumatic Growth) 연구가 통합된 트레이닝 방법을 개발했습니다.

감정회복습관 트레이닝 코스에 참가하는 사람들은 매우 적극적입니다. 역경을 이겨내는 힘을 키워서 업무에 필요한 능력을 발휘하는 것이 목적이기 때문에 적극적일 수밖에 없습니다. 연수를 마친 후에는 놀랄 만큼 생기 넘치는 표정으로 바뀌어 있습니다. 긍정심리학 이론을 토대로 개발된 다양한 체험 활동을 학습한 결과입니다.

그렇다면 이 ‘감정회복습관’의 정체는 도대체 무엇일까요? 감정회복습관에 대해 설명할 때마다 저는 “감정회복습관이란 역경이나 고난, 심한 스트레스에 직면했을 때 적응하는 정신력 및 심리 과정이다”라고 정의한 미국심리학회(APA)의 설명을 그대로 인용합니다. 감정회복습관이 있는 사람은 크게 세 가지 특징을 보입니다. 첫 번째, ‘회복력’입니다. 이는 역경이나 고난을 만났을 때 마음이 무너져 회복 불가능의 상태에 빠지지 않고 바로 원래 상태로 되돌아가는, 마치 대나무와도 같은 신축성을 지닌 심리 상태를 말합니다. 두 번째, ‘완충력’입니다. 이는 스트레스나 예상치 못한 충격 등의 외부 압력에 내성을 발휘하는, 말하자면 테니스공 같은 탄력성을 지닌 정신적 · 심리적 강인함을 말합니다. 세 번째, ‘적응력’입니다. 예기치 못한 변화나 위기를 만났을 때 흔들리거나 저항하지 않고 합리적으로 대처하는 힘을 말합니다.

저는 감정회복습관 트레이닝 프로그램 전문 강사로서 지금까지 다수의 기업과 병원에서 감정회복습관을 들이는 방법을 교육해왔습니다. 지금까지 많은 직장인에게 감정회복습관을 트레이닝 하고, 일류 기업에서 잠재력이 높다고 평가받는 인재들을 만나면서 한 가지 사실을 깨달았습니다. 심리적으로 안정된 사람은 스스로 감정을 회복하는 습관을 지녔다는 점입니다. 그 습관은 다음 세 가지입니다.

① 부정적인 연쇄 반응의 고리를 그날 그날 끊어내는(비우는) 습관

② 스트레스를 느낄 때마다 감정회복 근육을 단련하는 습관

③ 가끔 멈춰 서서 자신을 돌아보고 성찰하는 습관

이 세 가지 습관을 들이는 것은 결코 어렵지 않습니다. 업무 성과를 지속적으로 올리는 사람들은 이 세 가지 습관을 계획적으로 실천하면서 하루하루를 관리하고 있었습니다. 감정회복습관을 이미 몸에 지니고 있으므로 남들보다 치열하게 일하면서도 건강한 정신 상태를 유지할 수 있는 겁니다.

내면 다스리는 7가지 기술

1. 부정적인 감정의 악순환에서 벗어난다

효과적인 방법으로 두 가지가 있습니다. 하나는 ‘감정에 이름 붙이기’이고, 또 하나는 ‘기분 전환’입니다. ‘감정에 이름 붙이기’란 보이지 않는 감정을 보이는 것처럼 만드는 테크닉입니다. 감정은 눈으로 볼 수도, 손으로 만질 수도 없습니다. 그래서 감정에 이름 붙이기가 중요합니다. 감정에 이름을 붙이면 내면에서 생기는 감정이 무엇인지 바로 알아차릴 수 있습니다.

두 번째 방법은 ‘기분 전환’입니다. 부정적인 감정의 특징 중 하나는 매우 끈질기다는 점입니다. ‘기분 전환’이란 그 부정적인 연쇄 반응 고리를 끊어버리기 위해 부정적인 감정에서 다른 대상으로 관심사를 바꾸는 일입니다. 기분을 효과적으로 전환할 수 있는 비결은 바로 몸을 움직이는 것입니다. 격렬하게 몸을 움직이는 ‘운동’, 감상하거나 직접 연주하는 ‘음악’, 요가나 명상, 산책 등 심신을 안정시키는 ‘호흡’, 일기나 편지 등 손으로 글씨를 쓰면서 감정을 표현하는 ‘필기’. 이 네 가지 방법은 베타 엔도르핀이나 세로토닌 같은 호르몬 분비를 돕기 때문에 기분을 전환하는 데 큰 효과를 볼 수 있습니다.

2. 쓸모없는 ‘고정 관념’을 길들인다

어쩌면 부정적인 감정은 원래 처음부터 우리 마음 깊은 곳에 자리 잡고 있었던 ‘고정 관념’에서 비롯된 것일 수 있습니다. 부정적인 감정의 원인이 외부가 아닌 바로 우리 내면에 있었던 것이지요. 이런 사고방식이 자리 잡게 되는 이유는 여러 가지가 있습니다. 어렸을 때 경험했던 상실감이나 고독감 때문일 수도 있고 누군가의 비난으로 상처받은 자존감에서 파생된 것일 수도 있습니다. 하지만 무의식중에 학습한 것이라면 의식적으로 떨쳐버릴 수 있습니다. 고정 관념의 지배로부터 벗어나느냐, 벗어나지 못하느냐의 여부는 우리가 고정 관념을 어떻게 컨트롤하느냐에 달려 있습니다.

3. ‘하면 된다’고 믿는 ‘자기 효능감’을 높인다

‘감정회복습관 트레이닝’이란 스트레스에 적응하는 정신력 심리 안정될수록 뛰어나 직장 스트레스 극복도 ‘탁월’

‘자기 효능감(Self-efficacy)’이란, 다소 무리하게 느껴지는 일을 마주해도 ‘나라면 반드시 이 장벽을 뛰어넘어 목표에 도달할 수 있다’고 여기는 신념이나 기대를 뜻합니다. ‘자기 효능감’을 높이는 요소로는 다음 네 가지가 있습니다. 첫 번째 요소는 ‘실질적인 체험’입니다. 그러려면 처음부터 큰 목표를 설정하기보다는 자기 능력에 맞게 목표를 정하는 게 좋습니다. 두 번째 요소는 ‘모범 사례’입니다. 자신에게 긍정적인 영향을 끼칠 수 있는 롤모델을 찾는 것이 중요합니다. 세 번째 요소는 주위 사람들이 들려주는 ‘격려의 메시지’입니다. 예를 들어 누군가 어깨를 가볍게 두드리면서 “자네라면 할 수 있을 거야”라고 격려해준다고 상상해 보십시오. 벌써 기분이 좋아지지 않습니까? 마지막 네 번째 요소는 ‘분위기’입니다. 팀원들끼리 긍운을 북돋아주는 격려의 메시지를 자주 주고받으십시오. 분위기가 좋아지면 자존감이 높아지고 덩달아 성과도 올라가게 됩니다.

4. 자신만의 ‘강점’을 살린다

자신의 강점이 무엇인지 파악하고 싶다면 미국의 VIA 연구소에서 개발한 ‘VIA-IS(긍정심리학의 일인자인 크리스토퍼 피터슨 박사와 마틴 셀리그만 박사가 개발한 것으로 개인의 장점을 진단하는 평가 도구)’를 추천하고 싶습니다. 강점을 개발하면 스트레스에 대한 완충력이 강해집니다.

5. 정신적 지주가 되는 ‘서포터’를 만든다

자신만의 강점을 발견하고, 그 능력을 십분 발휘하는 사람도 때로는 심리적으로 위축될 수 있습니다. 그럴 때 필요한 것이 바로 ‘진심으로 믿을 수 있는 사람’입니다. 유사시에 정신적 지주가 되어줄 서포터를 만드십시오. 서포터와는 서로 도움을 주고받는 ‘상호 보완적인 관계’를 맺는 게 바람직합니다.

6. ‘감사’라는 긍정적인 감정을 키운다

스스로를 책망하면 부정적 감정이 커져 ‘죄책감’으로 발전하게 됩니다. 죄책감은 우울한 기분을 불러오고 자존감을 떨어뜨려서 우리의 감정회복근육을 약하게 만듭니다. 그럴 때 도움이 되는 심리적 자원이 바로 부정적인 감정과 반대되는 ‘감사’하는 마음입니다. 연구 결과에 따르면 ‘감사 편지’가 가장 큰 효과를 발휘합니다. 글을 쓴다는 것은 자기 성찰의 과정이기도 합니다. 감사하는 마음을 글로 적는 것만으로도 긍정적인 감정이 생긴다는 사실은 이미 연구를 통해 밝혀졌습니다.

7. 힘들었던 과거의 체험으로부터 의미를 찾는다

치열하게 일하는 사람에게 상사가 무리한 업무를 할당하거나, 아직 경험이 부족한데도 중요한 일을 맡기는 경우도 있습니다. 그러면 실수하거나 방법을 찾지 못해 스트레스를 받을 확률도 높아집니다. 하지만 이는 어떤 면에서 다행일지도 모릅니다. 직장이 ‘도장(道場)’이 되어 당신의 감정회복근육을 단련시켜주기 때문입니다. 뼈아프게 힘들었던 역경에서 그 의미를 찾는 과정을 통해 우리는 다음 단계로 넘어갈 힘을 얻고 또 미래에 찾아올지도 모르는 부정적인 상황에 대비할 수 있습니다.

감정조절 체력 키워야

앞으로의 기업에서는 스트레스나 변화에 저항하기보다는 적응해나가면서 ‘자기 관리’까지 가능한 인재를 필요로 할 것입니다. 바야흐로 자기 관리 능력이 없는 사람은 살아남기 힘든 시대가 도래한 것입니다. 따라서 이제 우리는 직장에서 겪는 스트레스 상황을 감정회복습관을 기르는 기회로 삼고자 합니다. 한계에 부딪혀도 트레이닝을 계속해야 체력이 강해지는 운동처럼 직장에서 경험하는 스트레스도 훈련을 통해 그 한계를 확장시킬 수 있습니다. 제가 만났던 뛰어난 인재들은 모두 역경에 처하거나 스트레스를 받을 때마다 감정회복습관을 이용해 스스로를 강인하게 성장시켰습니다. 앞에서 소개한 세 가지 습관과 일곱 가지 테크닉이 바로 그들의 무기입니다.

실제 직장에서 쉽게 마주할 수 있는 대표적인 스트레스 상황과 체험 사례를 소개하고 해결책을 제시함으로써, 감정회복습관을 들이는 테크닉을 구체적으로 밝히겠습니다. 치열하게 일하고자 하는 사람들, 직장에서 성과를 거두어 충족감을 느끼고 싶은 사람들, 행복하게 일할 수 있는 방법을 고민하는 사람들에게 큰 도움이 되리라 믿습니다.

구제 고지는

1972년 일본 기후현 오가키시에서 태어난 구제 고지는 게이오 대학교를 졸업한 후 P&G에 입사, 화장품 사업 마케팅 책임자로 근무했다. 그 후 일본 최초로 사회인 대상 ‘긍정심리학스쿨’을 설립하고 코치와 강사 등 실무가를 육성하고 있다. 저서로는 〈감정회복습관 단련법〉, 〈부모와 아이가 함께 키우는 정신력〉 등이 있다.

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

좋은인연 대출안내

☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

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=138623274964492600

■ 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

탈종공고

• 사찰명 : 대성사
• 주 소 : 경기도 가평군 북면 제령리 산220번지
• 창건주 : 진여심(조재순)

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

2016년 8월 3일

대한불교화엄조계종 총무원장 법하

탈종공고

• 사찰명 : 봉림사
• 주 지 : 석경(김영근)
• 주 소 : 부산 기장군 정관읍 부명1길 20

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

2016년 8월 3일

한국불교태고종 총무원장 법하