감정 정리의 힘

구제고지 (‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈2〉 비우는 습관 (上)

기분전환, 머리 아닌 ‘몸’ 움직여라

감정 파악부터 시작해야

유명 광고대행사에서 치열하게 일하는 A씨는 긴 근무 시간과 고된 업무, 대인 관계에서 오는 스트레스를 해소하지 못해 고민이었습니다. 한 달에 100시간 이상 야근이 이어지고 고객에게 받는 압박감도 상당했기 때문에 스트레스가 매우 심했다고 합니다.

A씨의 스트레스 해소법은 다름 아닌 ‘술’이었습니다. 술 이외에 다른 효과적인 스트레스 해소 방법을 몰랐기 때문입니다. A씨는 결국 과음과 과로로 건강이 악화됐고 마지막 보루였던 직장마저 잃는 쓰라린 경험을 맛봤습니다.

스트레스를 해소하기 위해 술에 의존하는 사례는 흔히 볼 수 있습니다. 술의 힘을 빌리면 부정적인 감정을 해소할 수 있다고 믿기 때문이지요. 술을 마시는 행위 자체가 나쁜 것은 아닙니다. 기분을 전환하거나 동료와 친목을 다지기 위해 술을 마시는 일은 그 자체로 가치가 있습니다. 진짜 문제는, 치열하게 일하는 과정에서 생긴 ‘부정적인 감정’을 스스로 깨닫지 못한 채 아무런 대처도 하지 않는다는 점입니다.

감정회복습관 트레이닝 초기 훈련에는 ‘감정에 이름 붙이기’가 있습니다. 자신의 스트레스 경험으로부터 발생하는 부정적인 감정을 제대로 알아보자는 뜻이지요. 교육생 중에는 자신의 감정 패턴에 대해 잘 모르는 사람들이 많았습니다. 외국에서는 자신의 감정에 대해 배울 수 있는 ‘사회정서학습(SEL. Social and Emotional Learning: 자신의 정서와 장단점에 대한 이해를 바탕으로 원만한 대인 관계를 형성하고 책임 있는 의사 결정을 내릴 수 있도록 교육하는 과정)’을 학교에서 교육합니다. 하지만 우리의 경우에는 감정을 제대로 이해할 기회조차 부족한 것이 사실입니다. 쓸데없는 감정을 버리려고 아무리 노력해도 애초에 인지조차 못한 감정을 버릴 수는 없기 때문에 감정에 이름을 붙이는 과정이 필요한 것입니다.

먼저 과중한 업무를 수행하는 과정에서 생기는 ‘피로감’이 있습니다. 이는 육체적인 피로만 의미하는 것은 아닙니다. 과도한 업무량, 지나친 욕구, 끊임없이 이어지는 스트레스가 겹치면서 생기는 심리적, 감정적 소모를 의미합니다. 몸은 피곤하지 않더라도 마음이 지치기 때문입니다.

A씨는 클라이언트를 상대로 하는 직업 특성상 업무 내용이나 근무 시간을 마음대로 조절하기 힘들었습니다. 타인에 의해 일이 뜻대로 진행되지 않는 상황이 계속되면 ‘자기 결정감’이 하락해 동기 부여가 약해지고 만족도가 떨어질 뿐 아니라 무력감마저 느끼게 됩니다.

긍정을 부르는 ‘운동’

보니웰 박사는 이렇게 말했습니다. “현대인들이 자주 경험하는 피로감이나 초조함, 앞일에 대한 불안감과 걱정 같은 부정적인 감정을 해소하기 위해서는 ‘기분 전환’이 필요합니다.”



기분 전환이란 감정의 종류를 바꾸는 것을 말합니다. 부정적인 사고나 감정에는 끈끈한 ‘점착성’이 있습니다. 그래서 우리는 좀처럼 다른 곳으로 눈을 돌리지 못하고 부정적인 사고와 감정에 휩쓸리게 됩니다.

예를 들어 전철역에서 판매하는 주간지의 기사 제목을 떠올려보시기 바랍니다. 유명인에 대한 비방, 주변국에 대한 근거 없는 비난, 참혹한 사건 사고 등 더는 수위를 높일 수 없을 정도로 심한 수준의 부정적 단어가 나열되어 있을 것입니다. 이유는 단순합니다. 부정적인 어휘를 제목으로 삼을수록 시청률이나 인터넷 기사 클릭 횟수가 높아지기 때문이지요.

이것은 실제로 심리학 연구에서도 증명된 ‘부정적 편향(Negativity Bias)’이라는 정신 작용입니다. 우리의 뇌에는 자기 자신과 가족을 위험으로부터 지키기 위한 방어 기제가 있어서 부정적인 정보를 접하게 되면 저절로 민감하게 반응합니다. 그 결과 부정적인 정보와 체험이 더 강한 인상으로 뇌에 기억됩니다.

하지만 여기에서도 균형이 필요합니다. 방어 기제가 너무 강하게 작동하면 부정적인 정보에 지나치게 민감해져버립니다. 이는 외부 정보에만 해당하는 이야기가 아닙니다. 이미 경험을 통해 내부에 쌓인 부정적인 체험도 반복적으로 떠오르며 우리를 괴롭힙니다.

부정적인 감정이 오래가지 않도록 하는 습관은 직장과 가정에서 만들어야 합니다. 여기서 말하는 기분 전환은 ‘부정적인 일이 생각나기 시작했다면 이번에는 긍정적인 일을 생각하라’는 이야기가 아닙니다. 생각을 전환시키는 일은 생각보다 쉽지 않습니다. 부정적 편향에 대항할 수 있을 정도로 의지력이 강한 사람은 그리 많지 않습니다.

부정적 사고에 더 쉽게 노출
감정에 이름 붙여 인지해야
쓸데없는 감정 버릴 수 있어
운동, 기분전환 효과 ‘탁월’

머리가 아닌 몸을 써서 기분을 전환하는 것이 더 효과적입니다. 생각이나 기분을 바꾸기 위해서는 먼저 몸을 움직여야 합니다. 가능하면 자신이 열중할 수 있는 일, 라이프 스타일에 맞춰 지속할 수 있는 일이 가장 좋습니다.

야근이 많은 직종에 근무하던 A씨와 같은 분께 권하고 싶은 방법 역시 운동입니다. 그중에서도 조깅이나 워킹, 수영이나 헬스 등이 좋습니다. 모두 혼자서도 할 수 있는 운동이라 바쁜 생활 속에서도 비교적 실천하기가 수월한 편입니다.

여러 가지 분노 해결법

저와 잘 알고 지내는 B사장의 고민은 ‘분노를 조절할 수가 없다’는 것이었습니다. B사장은 과거에 심각한 적자 상태에 빠진 기업을 살려냈을 정도로 역경을 이겨내는 힘이 탁월한 경영자이기도 합니다. 다만 안타깝게도 회사 직원들의 단점이 너무 크게 보이는 것이 문제였습니다.

분노 때문에 어려움을 겪는 사람 중에는 심리학에서 말하는 ‘A 타입’의 사람이 많지 않을까 싶습니다. ‘A 타입’은 경쟁의식이 강하고 효율성에 집착하며 낭비를 무엇보다 싫어하는 경향을 지닌 사람입니다. 이들은 금방 화가 치밀어 올라서 분노가 폭발하는 이른바 ‘다혈질형 인간’이기도 합니다. 이러한 유형의 사람들이 사회적으로 성공하는 경우가 많습니다. 하지만 심장 질환에 걸리거나 돌연사할 위험도 큽니다.

B사장에게 주어진 과제는 일 때문에 생기는 부정적인 연쇄 반응의 고리를 끊어버리기 위해 분노라는 감정에 맞서는 ‘분노 관리’였습니다. 분노 문제가 상당히 오랫동안 지속되어 왔으므로 그 근본 원인을 찾기 위해 감정회복습관을 강화하는 두 번째 테크닉인 ‘고정 관념’을 분석했습니다.

감정회복습관 트레이닝에서는 사람들이 생각하는 방식에 몇 가지 유형이 있다고 판단하고 그 대표적인 사고방식 유형을 일곱 가지의 ‘고정 관념 강아지’로 나누어 설명합니다. B사장의 내면에 살고 있는 고정 관념 강아지 ‘비판견’은 타인을 비난하거나 비판하는 고정 관념 강아지입니다. ‘시간과 노력의 낭비야!’, ‘더 요령 있게 진행할 수는 없어?’라며 마음속의 비판견이 짖어대는 탓에 비효율적이고 애매한 상황을 매우 싫어하는 B사장은 뭐든지 극단적으로 생각하는 ‘흑백 논리’에 갇혀 분노한 것입니다.

B 사장의 마음속에 왜, 그리고 언제부터 비판견이 살기 시작했는지 심층적인 심리 분석까지 할 필요가 없습니다. 비판견이라는 고정 관념을 처리하는 것이 우선 과제입니다. 이를 위한 방법으로는 세 가지 선택지가 있습니다.

먼저, 고정 관념이 자신에게 아무런 도움도 되지 않으며 잘못된 내용이라고 느껴진다면 의식적으로 이를 추방해버리는 방법이 있습니다. 부정적인 감정의 연쇄 반응 고리를 끊어버려서 그 고정 관념 강아지를 자유롭게 풀어주는 겁니다. 한 번 풀어주면 더 이상 그것은 자신이 키우는 고정 관념 강아지가 아닙니다. 따라서 뭐라고 짖든 무시해버려야만 합니다.

하지만 그 고정 관념 강아지가 짖어대는 내용이 옳을 때도 있습니다. 그때는 이를 수용하고 열린 마음으로 고정 관념 강아지가 보내는 메시지를 받아들여야 합니다. 이것이 두 번째 선택지입니다.

세 번째 선택지는 고정 관념 강아지가 짖어대는 내용에 전면적으로는 찬성할 수 없지만 어쩌다 한 번씩은 일리 있는 내용인 경우도 있으므로, 그 고정 관념 강아지를 길들이고 ‘훈련’시키는 것입니다.

다음 단계는 비판견이 정도를 넘어설 때 어떻게 훈련시킬 것인지, 그 구체적인 방법을 모색하는 단계입니다. 비판견을 진정시킬 수 있는 새로운 습관을 만드는 일이지요.

분노라는 감정은 마치 전염병과도 같아서 화를 내는 사람으로부터 전방위로 발산되어 주변 사람들까지도 불안하게 만듭니다. 그래서 저는 B사장에게 일단 그 자리를 벗어나서 산책할 것을 권했습니다. 회의 중이었다면 잠깐 쉬자고 제안한 후 회의실을 나서면 됩니다. 다만 여기서 담배를 피우러 가는 것은 안 됩니다. 몸을 움직여서 분노라는 감정으로부터 탈출해야 합니다. 이를 위해서는 담배보다 산책이 훨씬 더 효과적입니다.

‘빠른 속도로 걷기’는 임상 심리 전문가들도 권장하는 기분 전환 방법입니다. 불균형한 호흡을 고르게 하는 효과가 있습니다. 그리고 부정적인 감정을 끊어내고 기분 전환을 하는 데에도 매우 효과적입니다. 친구 혹은 가족과 입씨름이 벌어졌을 때에도 도움이 됩니다. 다만 걷고 있는 동안에는 상대방이 나에게 한 말을 곱씹지 말고, 걷는 행위 자체와 호흡의 흐름에 의식을 집중하는 게 중요합니다. 그렇게 하면 집으로 돌아올 무렵에는 더 현명한 판단을 할 수 있는 상태로 되돌아와 있을 겁니다.

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

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=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

易理作名法
(당신도 作名大家가 될 수 있다)


이름을 한번 잘못 지으면 평생 후회하게 되고, 다시 개명(改名)해야 하는 불편이 따른다. 시중(市中)에 나와 있는 대개의 작명서(作名書)들이 한결같이 수리(數理)와 오행(五行)에만 맞추어 이름을 짓고 있다. 좋은 이름은 수리(數理)와 오행(五行)은 물론이고, 주역팔괘(周易八卦)에 맞추어 지어야 비로소 좋은 이름을 얻을 수 있다.
주역(周易)을 전혀 모르는 일반 독자들도 누구나 쉽게 활용할 수 있도록 자세하게 설명하였기 때문에 이 책을 만나는 순간 눈이 활짝 열릴 것이다. 또한 측자, 파자의 법칙상 이름에 쓰면 절대로 안되는 불용한자(不用漢字)를 모두 수록하였기 때문에 작명(作名)과 개명(改名)하는데 좋은 참고가 되리라 확신한다.
특히 2015년 1월 1일부터 시행된 대법원 선정 인명용한자(人名用漢字) 8,142자 전부를 수록하였다.
易理作名法 (503쪽) 판매특가 : 30,000원
아래 계좌로 입금하시면 즉시 발송해 드립니다.
■기업은행 530-002326-01-014 (예금주 : 손상용)
韓國陰陽學會中央會
053)324-2468 / 010-9391-5699

탈 종 공 고
●사찰명 : 천운사
●주 지 : 무 령
●주 소 : 충북 음성군 영산로 103-35
위 사찰과 위 인은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.
2016년 8월 10일
대선불교조계종 총무원장 법하