

내 감정을 효과적으로 조절하자!

● 오늘의 이야기

박우성 사원: 전 직장 상사 때문에 매일 스트레스가 쌓여가는 사회 초년생입니다. 제가 소속되어 있는 팀에는 과장 1명과 사원 3명으로 이루어져 있어요. 첫 입사때부터 상사로 인해 스트레스를 받았지만 1년의 시간을 참고 견디었어요.

저희 팀은 인사노무팀인데, 김과장은 기본적으로 담당하는 업무흐름을 하나도 몰라요. 정말 해도 너무할 정도예요. 제가 3개월차였을 때 제게 했던 말이 '우성씨, 난 업무 잘 모르고 담당자는 우성씨니까 알아서해, 난 책임없어.'였어요. 헐. 최근에 다른 사원이 그만두자 제게 했던 말이 '우성씨, 앞으로 업무 넓게 할 생각 해'였습니다. 즉 '난 관련없으니까 네가 혼자서 알아서 해.'라는 말이지요. 필수로 들어야 하는 교육에 인원 없다고 못가게 하고, 자신은 치과가고 일보러 다닙니다. 저는 일이 너무 많아서 화장실도 못가고 불나게 전화 받고 업무 처리하는데 말입니다.

제가 가장 스트레스 받는 건 그래도 일을 하라면 하겠는데, 김과장의 행동이 너무나 못마땅해서 견딜 수가 없어요. 자신이 소속된 팀의 일에 대해서 무관심하고 무책임하게 부하직원들에게 모두 떠넘깁니다. 어떻게 그럴 수가 있어요? 창피하지도 않나요? 또 자신이 처리해도 되는 사소한 일, 예를 들면 전화 응대나 문서 작업 같은 간단한 일들도 저와 동료에게 무조건 넘깁니다. 특히 제가 만만한지 제게 더 합니다. 그러면서도 제가 처리하는 일에는 못미덥다고 대놓고 말을 하고, 다른 사원 있는 자리에서 무시해요. 그럼 자신이 처리할 것이지. 또 일을 제게 시키고. 정말 스트레스 받아서 매일 직장을 그만둘까 고민중이에요. 도대체 어떻게 해야할까요?

[사례에 대해서]

사회 초년생인 박우성씨는 직장 내 상사로 인해 스트레스를 받고 있다. 직장 생활을 하다보면 맘에 들지 않는 동료나 직장상사를 만나곤 한다. 이럴 경우 많은 사람들이 스트레스를 주고 있는 직장 상사에게 풀 수 있는 방법을 생각한다. 직장 상사에게 무슨 말을 어떻게 하면 좋을지, 어떻게 풀어야 할지 고민하지만, 딱히 방법을 잘 알지 못한다. 그래서 결국 풀 수 없기 때문에, 상사로 인한 스트레스는 그냥 혼자 꼭 참을 수 밖에 없는 것이라 생각한다. 그게 어려우면 직장을 그만둘 것을 생각한다. 그런데 과연 직장 상사에게 직접 풀거나, 직장을 나오는 방법 밖에 없을까? 그렇지 않다. 방법은 있다. 이 시간에는 효과적으로 스트레스를 조절하는 방법에 대해 종합적으로 살펴보겠다.

● 학습내용

1. 감정을 해소하는 통로와 감정을 전달하는 통로 구분하기
2. 감정조절방법의 종류
3. 효과적인 감정조절 4단계

● 우울증 알아보기

1. 감정을 해소하는 통로와 감정을 전달하는 통로를 구분하라

1) 감정을 해소하는 통로와 감정을 전달하는 통로를 혼동

- 그런데 많은 경우 불쾌한 감정 즉 스트레스를 준 사람에게 감정을 표현하면서 해소하려는 경향이 있다.

① 앞의 사례에서 박우성씨 또한 직장 상사에게 받은 스트레스를 직장 상사에게 직접 표현하지 못하기 때문에, 참을 수 밖에 없다고 생각한다.

예) 박대리는 동료 김대리의 행동에 화가 났고, 화난 감정을 표현한다.

“김 대리. 어떻게 나에게 그럴 수가 있어? 야. 진짜 너무 한다. 너무 해. 그 자리에서 그렇게 얘기하면 내가 뭐가 되겠어? 정말 내가 얼마나 당황스럽고 화가 났는지 알아?”

② 박대리와 김대리의 관계처럼 그리 어렵지 않은 관계의 경우에, 사람들은 스트레스를 준 대상에게 그로 인해 받은 자신의 스트레스와 불쾌한 감정을 표현해서 해소하려 한다.

③ 두 가지 경우 모두 스트레스를 받았을 때, 받은 스트레스를 표현해서 해소하는 통로와 스트레스를 준 대상에게 자신이 스트레스 받았음을 전달하는 통로를 동일시한다.

- ‘저 사람이 나를 화나게 했잖아.’, ‘너 때문에 내가 스트레스 받고 있는 거잖아.’ 흔히 이렇게 말한다. 즉 화나게 한 상대방에게, 스트레스 준 상대방에게 내가 받은 스트레스와 화난 감정을 풀어야 한다는 논리이다.

- 그러나 감정을 표현해서 해소하는 통로와 감정을 표현해서 전달하는 통로를 동일시하기 때문에 문제가 발생한다. 즉 상대방에게 전달하는 과정 중에 해소하려 하기 때문에, 갈등은 오히려 증폭되고 관계는 더욱 꼬이게 된다.

2) 감정을 해소하는 통로와 전달하는 통로를 동일시켰을 때 발생하는 문제점

① 감정이 고양된 상태로 상대방에게 표현할 때, 상대방은 고양된 감정 상태와 태도에 주목한다.

- 대부분 감정이 고양되어 있거나, 해소되지 않은 상태에서 상대방에게 전달할 때는, 목소리와 표정에서 불쾌한 감정이 그대로 묻어나간다. 목소리가 높아지거나, 공격적인 태도를 취하기도 하고, 비난하거나 심한 말을 하기도 한다.

- 이럴 경우 상대방은 불쾌한 표정이나 공격적인 태도, 비난하는 말에 주목하게 된다.
왜냐고? 자신에게 공격이나 위협으로 지각되기 때문

- 따라서 정작 그 사람의 전달하고자 하는 메시지, 내용에 주목하지 못한다.
- 결국 내용 전달은 실패하고, 공격적 신호로 판단해 방어 태세를 취하게 만든다.

예) 김대리의 속마음 '박대리가 지금 나에게 화를 내고 있네. 지금 나를 비난하고 공격하는 거야? 내가 뭘 그렇게 잘못했지? 내게 너무 함부로 하는 것 아냐? 굉장히 기분 나쁘네.'

--> 이처럼 김대리는 박대리가 화를 내는 것에 당황스럽고 위협적으로 받아들여 방어하게 된다. 박대리가 무엇을 전달하고자 하는 지는 전혀 생각해볼 여유가 없다.

② 감정을 제대로 전달하기 위해서는, 자신의 감정에 대한 이해가 필요하다.

- 즉 화를 내는 것이 아니라, 화를 전달하는 것이다.
- 해소하는 통로와 전달하는 통로를 동일시켰을 때, 화를 내는 것이 된다.
- 화를 전달하기 위해서는, 다음의 과정이 필요하다.

3) 감정을 효과적으로 전달하기 전에, 반드시 감정조절 4단계를 먼저 거쳐라

① 내 감정을 효과적으로 전달하기 위해서는, 먼저 감정을 가라앉혀야 한다.

- 감정이 고양되어 있거나 해소되지 않은 상태에서는, 감정을 제대로 전달하기 어렵다.
- 따라서 반드시 고양된 감정을 해소시켜야 한다.

② 내 감정을 효과적으로 전달하기 위해서는, 내가 왜 그러한 감정을 느꼈는지 이해하고 내가 원하는 것이 무엇인지 파악해야 한다.

2. 감정조절방법의 종류

- 그럼 스트레스와 감정을 효과적으로 해소하기 위해, 어떤 방법들을 동원할 수 있는지 살펴보자.

- 감정조절방법들은 굉장히 다양하고 많다. 모 연구에서는 200개 상당의 감정조절방법들이 조사되기도 했다.

- 그런데 수많은 감정조절방법들은 여러 가지 측면에서 그 성격에 따라 구분될 수 있다.
- 따라서 개개의 방법들을 무작정 알기 보다, 그 방법들이 어떻게 구분되고 어떤 종류들

이 있는지 먼저 알고 이해하는 것이 활용하는 데 효과적이고 편리하다.

1) 인지적 방법 vs 체험적 방법 vs 행동적 방법 vs 생리적 방법

- 감정은 인지적 요소, 체험적 요소, 행동적 요소, 생리적 요소로 이루어진다. 감정의 어떤 요소에 접근해서 감정의 변화를 초래하느냐에 따라 모든 감정조절방법들은 인지적 방법, 체험적 방법, 행동적 방법, 생리적 방법으로 구분된다.

- (1) 인지적 방법 : 생각에 접근하는 방법
- (2) 행동적 방법 : 행동에 접근하는 방법
- (3) 생리적 방법 : 호흡, 맥박, 심장박동, 땀 등 생리적 요소에 접근하는 방법
- (4) 체험적 방법 : 감정을 느끼고 표현하는 방법으로, 감정의 속성에 접근하는 방법

2) 접근적 방법 vs 주의 분산적 방법 vs 지지 추구적 방법

- 모든 감정조절방법들은 그 성격에 따라 접근적 방법, 주의 분산적 방법, 지지 추구적 방법 세 가지로 구분될 수 있다.

- (1) 접근적 방법 : 감정을 유발한 자극이나 상황에 접근해서 다루는 방법
- (2) 주의 분산적 방법 : 주의를 다른 데로 돌림으로써 감정을 조절하는 방법
- (3) 지지 추구적 방법 : 다른 사람의 지지나 위안을 얻음으로써 조절하는 방법

- 이 세가지 방법 중에서 **접근적 방법과 주의 분산적 방법이 효과적으로 감정을 조절하는데 중요하게 사용되는 방법들이다.** 이를 기억하라.

3) 16가지 감정조절방법

- 수많은 감정조절방법은 크게 16가지로 구분될 수 있고, 16가지 방법들은 감정의 어떤 측면에 접근하느냐에 따라 인지적, 체험적, 행동적, 생리적 방법으로 구분된다. 또한 성격에 따라 접근적, 주의분산적, 지지 추구적 방법으로 구분된다.

(1) 평소 감정조절 패턴을 자가 진단할 수 있는 방법

- 사람들마다 평소에 스트레스 상황에서 감정을 조절하는 패턴이 있다.
- 자신의 평소 감정조절 패턴을 확인하고, 앞으로 스트레스 상황에서 어떻게 감정조절하는 습관을 길러야 할지에 대해 자가 진단하는 것이 필요하다.

** 자가 진단할 수 있는 방법 (HTML 팝업으로 구현해 주세요.)

- 정서조절코칭 연구소([www. emotioncoach. co. kr](http://www.emotioncoach.co.kr)) 사이트에 방문해서, 안내에 따라 설문문을 완료하면 자동으로 채점이 되어 각 개인의 평소 감정조절패턴을 한 눈에 알아볼 수 있는 정서조절방략 프로파일이 제공된다.

- 설문을 마치면 위와 같은 자신의 평소 감정조절방법 프로파일이 제공된다. 이를 인쇄하라.



(2) 16가지 감정조절방법의 구분 체계

① 인지적 방법 vs 체험적 방법 vs 행동적 방법 vs 생리적 방법

㉠ 인지적 방법 : 5가지 방법이 포함된다.

능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기, 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기

㉡ 체험적 방법 : 5가지 방법이 포함된다.

즐거운 상상하기, 감정을 표현하고 공감 얻기, 감정 수용하기, 타인에게 부정적 감정

분출하기, 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기

㉠ 행동적 방법 : 6가지 방법이 포함된다.

문제해결행동 취하기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 기분전환활동 하기, 폭식하기, 탐닉활동 하기

㉡ 생리적 방법 : 자기보고식 질문지로 생리적 측면을 측정하는 데 한계가 있어 포함되지 않았다.

② 적응적 방법 vs 부적응적 방법

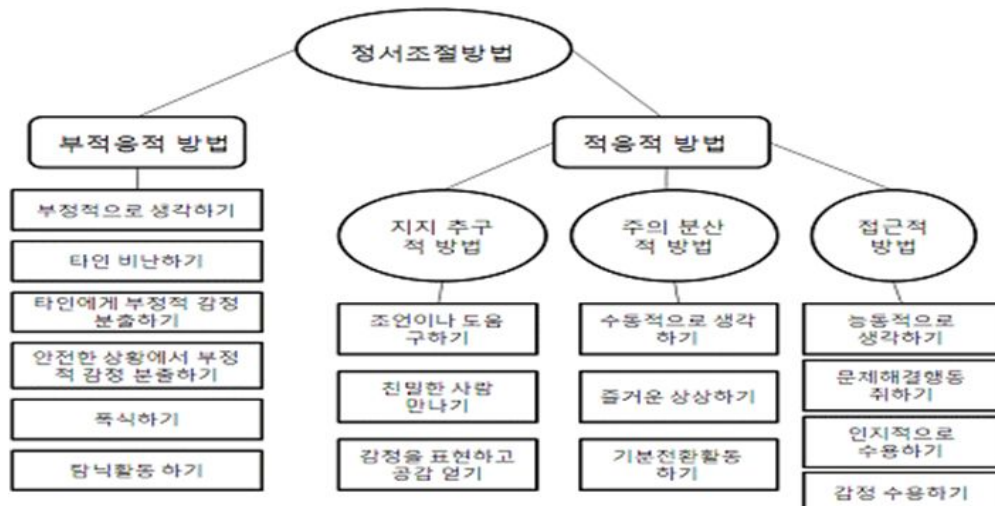
- 16가지 감정조절방법은 감정조절에 기여하는 적응적인 방법과 감정조절을 위해 사용하지만 오히려 도움이 되지 않거나 정신건강에 해로운 부적응적인 방법으로 크게 구분된다. 부적응적인 방법에는 모두 6가지, 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기, 타인에게 부정적 감정 분출하기, 폭식하기, 탐닉활동 하기 등이 있다. 나머지 10개는 적응적 방법이다.

③ 접근적 방법 vs 주의 분산적 방법 vs 지지 추구적 방법

- 감정조절에 기여하는 적응적인 방법 10가지는 그 성격에 따라 지지 추구적인 방법에 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 감정을 표현하고 공감 얻기 3가지가 포함된다.

㉢ 주의를 분산시키는 방법 : 수동적으로 생각하기, 즐거운 상상하기, 기분전환활동 하기

㉣ 접근적인 방법 : 능동적으로 생각하기, 문제해결행동 취하기, 인지적으로 수용하기, 감정 수용하기 4가지가 있다.



** 16가지 감정조절방법과 각 개인의 감정조절방법 프로파일에 대해 보다 자세히 알고 싶다면, '정서조절코칭북-내 감정의 주인이 되어라'(이지영 저, 시그마프레스) 116페이지에서부터 132페이지를 참조하라.

3. 효과적인 감정조절 4단계

1) 감정조절은 복합적인 과정

- 스트레스로 발생한 불쾌한 감정들을 조절하는 것은 한 가지 방법으로 해결되지 않는다. 감정조절은 대부분 한 가지 방법을 단편적으로 사용해서 해결되는 것이 아니다. 매 순간 감정은 변화하고 상황 또한 변화하기 때문에, 그럴 때마다 필요한 방법들을 다양하게 동원하여 점차 조절이 이루어진다.

- 즉 감정조절은 여러 단계를 거치는 매우 복합적인 과정이다.

2) 궁극적인 감정조절 방법

- 여러 감정조절방법이 있지만, 모든 방법들이 궁극적인 감정을 조절하는 데 기여하는 것은 아니다. 여러분들이 사용하고 있는 대부분의 방법들은 궁극적인 감정조절에 도움이 되지 않는 방법들이다. 예를 들면, 술 마시기, 잠 자기, 게임 하기, 좋게 생각하기, 노래방 가기, 잊어버리기, 운동, 산책 등

- 그렇다면 궁극적인 감정조절을 위해 필요한 방법은 무엇인가?

(1) 접근적인 인지적 방법

- 불쾌한 감정을 유발한 생각에 접근하여 다루는 방법

- 좀더 구체적으로, **불쾌한 감정을 유발한 원인을 파악하고, 대안적으로 생각하는 방법**이다.

① 감정의 원인을 이해하는 방법

- 우리는 지난 시간에 감정은 자극에 반응해 자신의 관심사와 욕구와 관련해 어떤 평가를 했기 때문에 발생한다는 것을 배웠다. 즉 감정이 유발되었다는 것은 스트레스 자극에 대해 어떤 생각을 했기 때문이다.

- 만약 감정을 유발시킨 생각, 즉 그 원인을 파악하지 않고 지나간다면, 우리는 다시 또 그 자극들을 노출될 것이고, 그 자극들에 동일한 방식으로 반응함으로써 불쾌한 감정을 반복해서 느끼게 될 것이다.

- 따라서 감정을 유발한 원인이 무엇인지 알아야, 다음에 또 그 자극에 마주하지 않을 수 있고, 노출되었더라도 동일한 방식으로 반응하지 않음으로써 불쾌한 감정을 다시 느끼지 않을 수 있다.

② 대안적으로 생각하는 방법

- 감정은 그 자극이나 상황에 어떤 생각을 했기 때문에 발생한다.

- 따라서 생각을 바꾸면 감정 또한 달라진다.

- 달리 대안적으로 생각함으로써 감정을 긍정적으로 변화시킬 수 있다.

(2) 접근적인 체험적 방법

- 지난 시간에 감정의 속성에 대해서 배웠다.
- 일단 발생한 감정은 충분히 느끼고 표현되어야 해소되어 사라진다.

- **접근적인 체험적 방법은 스트레스 자극에 반응해 경험한 불쾌한 감정에 접근해서 그 감정을 그대로 알아차리고 느끼고 표현하여 해소하는 방법이다.**

- 단, 안전한 상황에서 안전한 방식으로 해야 한다.

예) 김지수씨는 워킹맘 10년차이다. 아침이면 아이들과 전쟁을 치루고 출근해서, 직장에서는 야근을 할 수 없으니 시간내 일을 마무리하느라 다른 사람들과 어울려 수다떨 시간조차 아깝다. 식사도 거의 도시락으로 얼름 마치고 점심 시간을 활용한다. 정신없이 일을 마치고 퇴근해서 집에 오면 또 새로운 일의 시작이다. 아이들을 학교와 유치원에서 데려오면 저녁 식사 준비해서 밥 먹이고 씻기면 9시이다. 그런데 오늘은 직장에서 회식이 있는 날이다. 회식이 있을 때마다 김지수씨는 곤욕스럽다. 남편에게 전화를 했더니 남편 또한 오늘 중요한 회식이 있어서 도저히 아이들을 데려올 수가 없다고 한다. 친정이나 시댁이 가까이 있으면 부모님들께 부탁을 해볼 수도 있을텐데, 모두 멀리 사시기 때문에 그마저도 어렵다. 여기저기 주변 사람들에게 전화를 건다. 걸 때마다 미안하고 내가 초라해지는 것만 같다. 오늘따라 모두가 시간이 안된다고 한다. 하는 수 없이 김지수씨는 직장에 오늘 회식에 참석할 수 없다는 얘기를 했다. 동료들은 모두들 탐탁치 않은 눈빛이고 윗분들에게도 너무 눈치가 보인다. 무거운 마음으로 아이들을 데리고 집에 와서 식사 준비를 하는데, 저기서 아이들이 싸우고 우는 소리가 들린다. 김지수씨는 순간 너무나 화가 나서 아이들에게 가서 마구 소리를 지르고 때린다. 심지어 아이들에게 욕설을 퍼붓는다. '너네들 도대체 커서 뭐가 달래. 이 정신병자 같은 것들아.' 실컷 아이들에게 소리를 지르고 욕을 하고 화를 내지 뭔가 해소되는 것 같다. 뭔가 풀린 것 같다. 그런데 뒤돌아서니 아이들에게 너무 심하게 한 것 같아 미안한 마음이 든다. 그러다 김지수씨가 마음이 가라앉았다 싶은 얼마 후에 큰 애가 내 심기를 건든다. 하지 말라는 행동을 고집스럽게 하고 있다. 정말 다시 열이 받는다.

설명) 김지수씨는 직장에서 받은 스트레스를 집에 와서 아이들에게 풀며 해소한다. 김지수씨는 그 순간에는 쌓인 화와 감정을 표현하고 분출하여 해소되는 느낌을 받는다. 그러나 그 후에는 아이들에게 죄책감이 들고, 아이들은 엄마가 가라앉은 후 엄마에게 보복하는 방식으로 화를 돌운다.

설명) 과연 이 방법이 바람직한 감정 해소법일까?

많은 사람들의 경우 쌓인 감정을 해소할 때 주변 사람들에게 신경질이나 화를 냄으로써 해소하는 경향이 있다. 또는 상대방에게 화풀이를 하기도 한다. **'저 사람이 나를 화나게 했**

잡아.’라면서 말이다.

그러나 이 모든 방법은 결국 주변 사람들에게 억울함과 부당함을 유발하여 보복이 따르기 마련이다. 또한 스스로도 찝찝하다. 그래서 결국 또다른 갈등이 유발되고 스트레스가 증폭되기도 한다.

- 그렇다면 이런 부작용 없이 어떻게 감정을 효과적으로 해소해야할까?

바로 안전한 상황에서 안전한 방식으로, 불쾌한 감정을 느끼고 표현하고 해소하는 방법을 사용해야 한다. 이에 대해서는 다음 교시에 보다 자세히 살펴보겠다.

**** 종합) 궁극적인 감정조절을 위해서는 반드시 접근적인 인지적 방법과 접근적인 체험적 방법을 사용해야 한다.**

3) 감정조절시 고려할 사항들

- 효과적으로 감정을 조절하기 위해서 먼저 몇 가지 사항들을 고려해야 한다.

(1) 현재 느끼는 감정의 종류는 무엇인가?

- 감정의 종류에 따라 효과적으로 접근하는 방법이 달라진다.

(2) 당신은 그 감정을 얼마나 강렬하게 느끼고 있는가?

① 감정이 고양되어 있을 때, 인지적 방법은 효과가 없다.

예) 오늘 박 대리는 김 과장이 자신의 의견을 무시하고, 사람들 앞에서 자신에게 심하게 지적하며 무안을 줬던 일로 굉장히 화가 나 있다. 집에서 남편에게 화가 나 얘기를 하는데, 남편은 “잘 생각해 봐. 이걸 이렇게 해서 그렇게 된 거잖아.”라고 얘기를 하면 어떤가요?

박 대리는 남편이 설명하는 얘기가 귀에 들어오지 않고, 오히려 화가 난다. “당신 꼭 지금 그렇게 얘기를 해야겠어? 열받아 죽겠는데.”

설명) 화가 나 있거나 감정이 고양되어 있을 때 조언을 해주면, 대부분은 박 대리와 같이 반응한다. 그건 그 사람이 감정적이어서도 아니고, 이성적이지 않아서도 아니다.

감정이 강렬한 상태에서는 생각을 담당하는 뇌의 부위가 억제되어 사고 활동이 원활하게 이루어지지 않기 때문이다.

--> 따라서 감정이 강렬할 때는 생각에 접근하는 인지적 방법은 효과가 없다.

② 감정이 고양되어 있을 때, 먼저 체험적 방법을 사용해서 가라앉혀야 한다.

- 인지적 방법이 효과가 있기 위해서는, 일단 강렬한 감정을 낮추어 주어야 한다.
- HOW? 강렬한 감정은 느끼고 표현해야 해소되어 가라앉는다. 즉 접근적인 체험적 방법을 사용해야 한다.

**** 정리**

감정이 강렬할 때 --> 반드시 접근적인 체험적 방법 사용해야.

감정이 강렬하지 않을 때 --> 접근적인 인지적 방법 사용 가능

(3) 당신은 현재 어떤 상황에 처해 있는가?

- 분노가 치밀어 오르는데 다른 직원들과 함께 있는 사무실이라면, 그 감정을 느끼고 표현하여 해소하는 체험적 방법이 사용가능할까?

그렇지 않다.

- 그런데 감정이 강렬하게 고양되어 있는데, 그대로 내버려 둔다면 어떻게 될까?

- ① 강렬한 감정은 밖으로 표출하고자 하는 충동이 있기 때문에, 갑작스럽게 신경질을 내거나 폭발하거나 엉뚱한 행동을 할 지 모른다.

예) 회의실에서 갑자기 울어버린다거나, 동료의 사소한 말에 흥분하여 화를 버럭 내 버려서 분위기를 싸하게 하거나, 서류를 책상 위로 세게 던지거나, 문을 쿵 하고 닫고 가버릴 지 모른다.

- ② 그 감정이나 충동이 분출되는 것을 막는데 굉장히 많은 에너지가 들어가기 때문에, 잔뜩 긴장 상태에 있으면서 처한 일이나 주변 사람들의 말이 귀에 들어오지 않는다. 수행 능력 저하. 예) "자네, 왜 그렇게 집중을 못하나? 내 말을 듣고 있나?"

- 그럼 어떻게 해야할까?

주의를 분산시키는 방법을 통해 일시적으로 강렬한 감정을 낮출 수 있다.

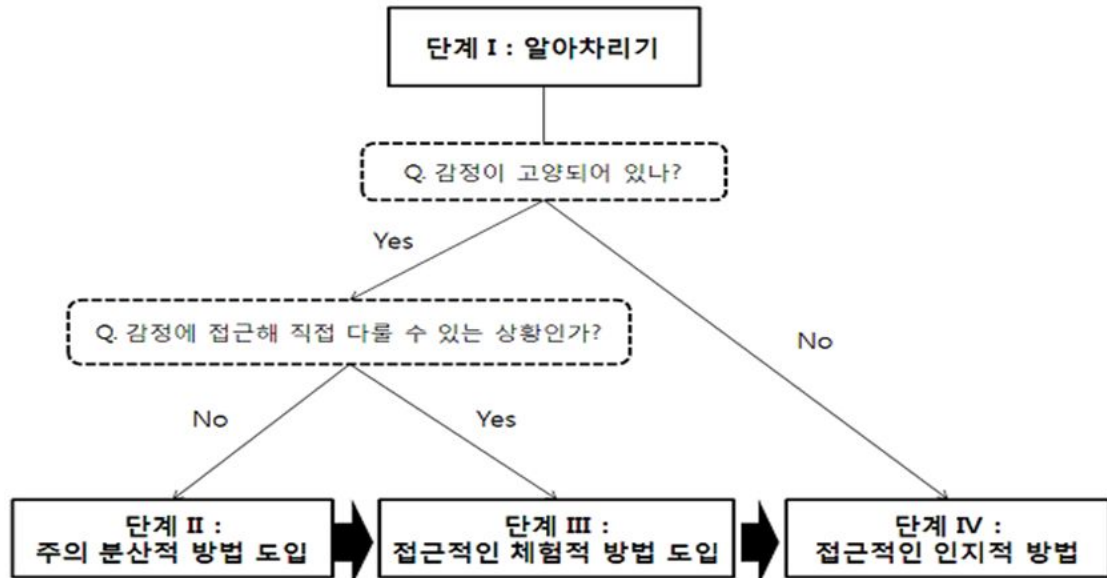
4) 효과적인 감정조절 4단계

- 자, 그렇다면 어떤 상황에서도 스트레스와 감정을 효과적으로 조절할 수 있는 과정을 살펴보자. 크게 4단계로 구분된다.

(1) 1단계 : 알아차리기

- 스트레스와 감정을 조절하는 시작이다.
- 내가 어떤 상태에 있는지, 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지, 어떤 상황에 놓여 있는지

등을 알아차려야 어떤 방식으로 감정을 조절할 지를 판단할 수 있지 않겠나?



(2) 2단계 : 주의분산적 방법 도입

- 2교시에서 감정은 어떤 자극에 어떤 평가를 하면서 발생한다고 했던 것 기억하지요?
- 즉 그 자극에 대해 어떤 생각을 하기 때문에 감정을 느끼는 거다. 다시 말하면, 그 자극과 관련된 생각을 하지 않으면 어떨까? 그 감정을 느끼지 않겠지요.
- 주의를 감정을 유발한 자극이 아닌 다른 곳으로 돌려서 불쾌한 감정을 완화시키는 방법이 주의 분산적 방법이다. 그러나 이 방법은 일시적인 효과가 있을 뿐이다.
- 여러분들이 알고 있는 대부분의 방법들, 시중에 많은 책들에서 제안하고 있는 방법들은 대개 이 주의 분산적 방법에 해당된다.

(3) 3단계 : 접근적인 체험적 방법 도입

- 감정을 느끼고 표현하여 발산함으로써 해소하는 방법이다.
- 2교시에서 배웠듯이 감정의 속성은 일단 발생했으면 충분히 느끼고 표현해야 해소되면서 사라진다. 바로 감정의 속성에 접근하는 감정조절방법이다.
- 단, 안전한 상황에서 안전한 방식으로 해소해야 한다.

(4) 4단계 : 접근적인 인지적 방법 도입

- 스트레스와 감정을 다루는 마지막 단계이다.
- 불쾌한 감정을 유발한 원인이 무엇인지 이해하고, 대안적으로 생각함으로써 감정을 변화시키는 방법이다.

*** 종합

- 이 4단계는 항상 순서대로 가는 것은 결코 아니다.

- ① 먼저 모든 감정조절의 시작은 첫 번째 알아차리기에서 시작한다. 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아차렸다면, 그 감정이 얼마나 강렬한지를 파악해야 한다.
- ② 만약 감정이 고양되어 있지 않다면, 마지막 단계인 접근적인 인지적 방법으로 바로 갈 수 있다. 접근적인 인지적 방법을 통해 감정을 손쉽게 조절할 수 있다.
- ③ 만약 감정이 고양되어 있는 상태라면, 단계 4인 접근적인 인지적 방법이 소용이 없다. 그렇기 때문에 고양된 감정을 일단 가라앉혀야 한다. 어떻게? 접근적인 체험적 방법을 사용해서.
- ④ 그런데 접근적인 체험적 방법을 사용하기 위해서는, 감정을 체험적으로 직접 다룰 수 있는 상황인지 그 여부를 파악해야 한다. 만약 그럴 수 있는 상황이라면, 단계 3인 접근적인 체험적 방법을 사용하여 감정을 해소시켜 가라앉힐 수 있다.
- ⑤ 만약 감정을 직접 다룰 수 없는 상황이라면, 일단 단계 2인 주의 분산적 방법을 사용하여 감정을 일시적으로 완화시켜야 한다.
- ⑥ 그런 다음 감정을 다룰 수 있는 상황에 놓이게 되면, 반드시 단계 3인 접근적인 체험적 방법을 사용해서 발생했던 감정을 다루어 해소시켜 주어야 감정귀신이 발생하지 않는다.
- ⑦ 단계 3을 거쳐 감정을 해소시켜 주었다면, 단계 4로 가서 감정을 인지적으로 이해하는 작업이 필요하다.

● 우울증 극복하기

앞의 박우성씨는 그럼 어떻게 해야 할까요? 이 시간에 배운 내용 중 기억할 것은 스트레스를 해소하는 통로와 상대방에게 전달하는 통로를 동일시하지 말라는 것이다. 스트레스와 불쾌한 감정을 유발한 대상에게 직접 풀 수 없다고 해서, 스트레스와 불쾌한 감정을 해소시킬 수 없는 것이 아니다. 박씨는 일단 김 과장에게 스트레스 받을 때마다, 다양한 방법들을 사용하여 조절할 수 있다.

먼저 박씨에게 스트레스를 받아서 불쾌한 감정이 올라와 있는 상태라면, 안전한 상황에서 그 감정에 직접 접근해서 알아차리고 느끼고 표현함으로써 해소시킬 수 있다. 이 방법은 마지막 5교시에 보다 자세히 살펴보겠다. 직장에서 안전한 상황을 찾기는 쉽지 않다. 그러나 5교시에서 직장과는 같은 장소에서도 스트레스와 감정을 해소시킬 수 있는 방법을 알려주겠다.

그러나 많은 경우 직장에서 즉시 해소시키기는 어렵다. 이 때 박씨와 같이 그대로 내버려 두면 스트레스를 잔뜩 받은 상태로 몸은 긴장 상태에 있고 일에 집중하기 어려워진다. 따라서 주의를 분산시키는 방법을 사용하여 일시적으로 불쾌한 감정을 완화시켜야 한다. 예를 들어, 자신에게 위안이 되는 말을 반복해서 되뇌이거나, 복식호흡이나 긴장이완훈련과 같은 방법들을 사용해서 효과적으로 완화시킬 수 있다. 이들 방법들에 대해서는 다음 4교시에 보다 자세히 살펴보겠다.

주의분산적 방법을 사용하여 일단 직장에서 업무와 사회적 관계에 부정적 영향을 미치지 않도록 한 다음, 퇴근해서 집에 돌아오거나 친한 친구나 노래방 등의 자신에게 안전한 상황을 찾아서 낮에 직장에서 받았던 스트레스와 불쾌한 감정을 떠올리며 충분히 느끼고 표현하고 발산하며 해소시켜 주어야 한다.

그런 다음 마지막으로 내가 왜 스트레스를 받았는지, 왜 불쾌한 감정이 들었는지 그 원인을 이해하고 달리 어떻게 생각해 볼 수 있는지 접근적인 인지적 방법으로 이해하고 정리하는 시간을 가져야 한다.

● 오늘의 퀴즈

1. (난이도 : 하) 다음 중 상대에게 감정을 표현하는 방법으로 틀린 것은?

- ① 상대가 화 나게 했으니까 그 사람에게 화를 풀어야 한다.
- ② 감정을 전달하기 전에 먼저 감정을 해소해야 한다.
- ③ 감정을 해소하지 않은 상태에서 상대에게 감정을 표현하면, 공격적인 신호가 포함되어 전달하는 메시지에 주목하지 못한다.
- ④ 스트레스로 받은 감정을 해소하는 통로와 상대에게 전달하는 통로를 구분해야 한다.

(정답) ①

(해설) 상대방에게 화를 푸는 것은 어떤 상황에서도 상대방에게는 납득할 수 없는 공격으로 받아들여집니다. 따라서 상대방은 공격과 비난으로 지각하여 상처를 받을 수도 있고 억울함과 분노감으로 인해 갈등이 증폭될 수 있습니다.

2. (난이도 : 중) 다음 중 궁극적인 스트레스 해소 및 감정조절을 위해 반드시 포함되어야 하는 방법을 고르시오.

- ① 지지 추구적인 방법
- ② 주의 분산적인 방법
- ③ 접근적인 심리적 방법
- ④ 접근적인 인지적 방법

(정답) ④

(해설) 궁극적인 감정조절을 위해 반드시 접근적인 체험적 방법과 접근적인 인지적 방법을 사용해야 합니다.

3. (난이도 : 중) 다음 중 효과적인 감정조절 4단계에 대한 설명으로 틀린 것은 무엇인가?

- ① 감정조절의 첫 시작은 내 감정과 상황 등에 대해 알아차리는 단계이다.
- ② 주의 분산적 방법은 다양한 상황에서 궁극적인 스트레스 해소에 도움이 된다.
- ③ 감정이 고양되어 있을 때 인지적 방법을 사용하는 것은 효과적이지 않다.

④ 스트레스로 인해 불쾌한 감정을 느낄 때는, 접근적인 체험적 방법을 사용하여 해소시킬 수 있다.

(정답) ②

(해설) 주의 분산적 방법은 일시적인 감정조절 효과가 있을 뿐, 궁극적인 스트레스 해소 및 감정조절을 위해서는 반드시 3단계와 4단계를 거쳐야 합니다.

● 학습정리

1. 감정을 해소하는 통로와 감정을 전달하는 통로를 구분하라

- 감정을 해소하는 통로와 감정을 전달하는 통로를 동일시 할 때 갈등은 증폭되고 관계가 틀어짐
- 감정을 전달하기 전에 먼저 감정을 해소하도록 함

2. 감정조절방법의 종류

- 감정의 어떤 측면에 접근해서 조절하느냐에 따라 인지적 방법, 체험적 방법, 행동적 방법, 생리적 방법으로 구분
- 부적응적인 방법과 적응적인 방법
 - 적응적인 방법
 - ① 접근적인 방법
 - ② 주의 분산적인 방법
 - ③ 지지 추구적인 방법

3. 효과적인 감정조절 4단계

