

주의 분산적 방법을 활용하여 일시적으로 스트레스를 날려버리자!

● 오늘의 이야기

양희수 대리: 안녕하세요, 저는 한달 전에 이 회사로 이직을 했어요. 제 옆자리 동료직원, 목소리도 크고 씩씩하고 상사들과도 잘 지내서 친하게 지내고 싶었어요. 근데...이 직원, 처음부터 저를 보는 눈빛이 썩 좋진 않더라구요. 제가 나이가 어리긴 해도 연차가 더 높거든요. 그래서 업무와 관련해서 제가 조언을 한 마디 한 게 계기가 되었나 봐요.

갑자기 그 직원이 화를 냈어요. 저도 지지 않고 연성을 높였죠. 난 분명 도움이 되는 조언을 했는데, 그걸 고깝게 받아들이니 갑자기 화가 치밀어 오르더라구요. 순간 저도 모르게 책상을 쿵 내리쳤고, 온 사무실의 이목이 집중되어 버렸어요. 순간 아차, 싶었죠. 졸지에 제가 사건의 발단이 되어버렸어요. 요즘 이것 때문에 스트레스가 쌓여서 너무 우울한데요, 순간적으로 치미는 화를 참을 수 없을 땐 어떻게 해야 하나요?

[사례에 대해서]

양희수 대리와 같이 직장 생활을 하다보면, 또 직장일에 시달리다 집에 돌아오면 화가 치밀어 오르고 스트레스를 받는 경우가 자주 있습니다. 그렇다고 당장 화난 감정을 풀 수 있는 상황도 아니고요. 그럴 때면 어떻게 해야 할까요? 화가 치밀어 오를 때, 슬픔이 복받칠 때, 너무나 긴장되고 불안할 때와 같이 감정이 고양되어 있지만, 그 감정에 접근해서 해소할 수는 없는 상황에서는 주의를 다른 데로 돌림으로써 일시적으로 고양된 감정을 효과적으로 완화시킬 수 있습니다. 그 방법들에 대해 네 번째 시간에 구체적으로 살펴보겠습니다.

● 학습내용

1. 감정조절의 시작, 감정을 알아차리고 명명하라.
2. 일시적으로 감정을 완화하는 방법, 주의 분산적 방법을 활용하라.
3. 주의 분산적 방법의 종류

● 우울증 알아보기

1. 감정조절의 시작, 감정을 알아차리고 명명하라.

1) 단계 1. 알아차리기

- 스트레스를 받을 때, 그로 인해 힘들 때, 가장 먼저 해야 할 일은 바로 하던 일을 멈추고 내 자신의 감정과 내 상태, 주변 상황을 알아차리는 것이다.

- 다음의 단계를 거쳐라.

① 내 자신에게 주의를 기울여라.

② 지금 내 신체 감각은 어떠한가?

예) 심장박동이 빨라진다.

호흡이 가쁘다.

가슴이 답답하다.

얼굴이 달아오른다.

손이 떨린다.

뭔가 치밀어 오른다.

③ 나는 무슨 감정을 느끼고 있는가?

예) 화가 난다. 창피하다. 서운하다. 슬프다. 초조하다. 불안하다. 등

④ 내가 느끼고 있는 감정은 얼마나 강렬한가? 0에서 100까지 주관적으로 평가하라.

예) 불안하다. 70 정도

화가 난다. 90 정도

⑤ 내 감정을 느끼고 표현해서 해소해도 안전한 상황인가?

㉠ 그렇다. --> 3단계. 접근적인 체험적 방법을 사용해서 해소하라.

㉡ 아니다 --> 2단계. 주의 분산적 방법을 사용해서 일시적으로 완화시켜라.

2) 실습 : 감정 명명 기록지

① 스트레스와 느끼고 있는 감정의 정체를 몰랐을 때, 막막하고 답답하다.

또한 그 정체를 모르기 때문에 불안하고, 쉽게 압도될 수 있다.

② 감정의 정체를 아는 것의 효과

- 덜 위협적으로 지각, **다룰 수 있는 통제감과 자신감**을 준다.

- **감정을 명명하는 것만으로 감정조절효과**를 낳는다.

예) '아우 불쾌해.' --> '화가 나.', '아, 내가 화가 나 있구나.'

③ 의사소통의 효과

- 감정을 정확히 모르면, 주변 사람들에게 자신의 상태를 전달할 수 없다.

예) "그냥 답답해" --> "???" (무슨 상태라는 거지?)

“나 화가 나 있어.” --> “아, 너 화가 나 있구나.”

*** 실습

다음과 같이 스트레스나 감정이 발생한 상황을 구체적으로 적은 다음, 그 상황에서 느꼈던 감정이 무엇인지 명명해 보십시오. 이 때 한 가지 감정만 느껴질 수도 있고, 다양한 감정들이 함께 느껴질 수 있으며, 서로 모순되는 양가감정이 생길 수도 있습니다.

각 감정에 대해 그 강도가 어느 정도인지 0-100을 기준으로 주관적으로 느끼는 강렬함의 정도를 평가해 보기 바랍니다.

날짜 (요일)	상황	감정 이름	정서강도 (0-100)
9. 10(월)	오늘 저녁 7시에 친구들과 어렵게 약속을 잡았다. 그런데 퇴근하려고 짐을 싸려고 했더니, 김 과장님이 “***는 다 해놓았나? 다 했으면 내가 부탁할 게 있는데 이것 좀~ 하게.”	난처함 화가남	80 80

설명) 직장 생활 하다보면 이렇게 시도 때도 없이 부하직원들에게 일을 시키는 상사들이 있지요. 중요한 약속이 있어서 급히 나가야 하는데, 어려운 직장 상사가 일을 시키면, 무척 난감하지요. 또한 퇴근 시간에 일을 시키는 것에 부담감이 느껴지고 상대를 배려하지 않는 행동에 화가 나지요.

3) 감정 단어 목록

- 스트레스 상황을 구체적으로 적고, 그 상황에서 느낀 감정을 찾아서 명명하는 작업만으로도 상당히 스트레스 조절이 된다.

- 그러나 생각보다 불쾌하고 힘들기는 했는데 어떤 감정을 구체적으로 느꼈는지 잘 모르는 경우가 많다. 그래서 불쾌함과 답답함 만을 지각하는 경우가 많다.

- 이 경우 **[감정단어목록]**(정서조절코칭북, p258-262)을 수시로 보면서 내 감정에 해당되는 단어를 찾아서 인식하는 연습이 굉장히 효과적이다.

자료

감정 단어 목록

아래에 제시된 단어들은 우리의 기분이나 감정을 표현하는 데 사용되는 단어입니다. 느낌이나 감정을 표현할 때 참고할 수 있도록 임의로 정리하였습니다.

불쾌한 정서

긴장, 불안, 두려움
 긴장된, 초조한, 조바심 나는, 안절부절못하는, 전전긍긍하는, 인당복달라는, 조급한, 조심스러운, 걱정스러운, 겁나는, 겁먹은, 굳어버린, 다리가 후들거리는, 떨리는, 불안한, 손에 땀을 쥐게 하는, 무서운, 두려운, 소름 끼치는, 등골이 오싹한, 애타는, 얼어붙은, 숨이 막힐 것 같은, 심장이 멎는 것 같은,

분노
 화난, 분한, 율화가 치미는, 분개한, 격분한, 상난, 열 받은, 신경질 나는, 짜증 나는, 악 오른, 격앙된, 격노한, 머리 두렁이 열리는, 욕하는

슬픔
 놀란, 깜짝 놀란, 떨리는, 기막힌, 경악을 금치 못하는, 아찔한, 쇼크 받은, 아연실색하는, 어안이 빙빙한, 움찔하는, 충격적인, 하늘이 무너지는, 할 말을 잃은, 절망한

외로움
 쓸쓸한, 고독한, 고립된, 외로운, 처량한, 처절한

유쾌한 정서

고양, 흥분
 실레는, 들뜬, 날아갈 것 같은, 벅찬, 가슴이 벅칠 것 같은, 신이 나는, 각성한, 고양된, 기쁨에 넘치는, 펄 뚫이 기쁜, 만끽하는, 매혹된, 야릇한, 열렬한, 자극받은, 열정적인, 우물쭈문, 짜릿한, 흥분한, 황홀한, 흥분되는, 환하게 한, 하늘로 봉 뜨는 것 같은

즐거움, 유쾌
 기쁜, 기분 좋은, 반가운, 상쾌한, 유쾌한, 재미있는, 좋은, 즐거운, 흥겨운, 명랑한, 쾌활한

만족, 행복
 만족스러운, 충족된, 행복할, 흐뭇한, 존대한, 흡족한, 흥겨운, 마음에 드는, 충만한

편안함
 이완된, 잔잔한, 진정된, 차분한, 고요한, 긴장이 풀린, 마음이 놓이는, 맑은, 인도하는, 인력한, 안심되는, 안정된, 유용자극하는, 침착한, 편안한, 평온한, 평화로운, 한가로운, 포근한

사랑스러움
 다정한, 따뜻한, 마음이 끌리는, 마음이 통하는, 애뜻한, 사랑을 느끼는, 사랑이 넘치는, 애정을 느끼는, 애착이 가는

자비심
 동정심을 느끼는, 마음이 쓰이는, 온화한, 자애로운, 무근한, 친근한

** 종합

매일 스트레스 상황이나 불편한 감정이 올라올 때마다, 위와 같이 감정 명명 일지를 써보는 습관을 들여라. 그러면 당신의 스트레스와 불편한 감정에 휘둘리거나 압도되는 경우는 줄어들 것이다. 또한 스트레스 상황에 대한 통제감을 기를 수 있을 것이다.

2. 일시적으로 감정을 완화시키는 방법. 주의 분산적 방법을 활용하라.

- 감정을 명명했다면, 감정을 궁극적으로 조절하는 방법을 사용해야 한다.
- 3교시에 배웠듯이 발생한 감정은 다음의 두 가지 방법을 반드시 사용해야 완전히 해소되고 조절될 수 있다.

- ① 접근적인 체험적 방법 - 감정을 느끼고 표현하고 발산해서 해소하는 방법
- ② 접근적인 인지적 방법 - 감정의 원인을 이해하고 대안적으로 생각하는 방법

- 위 두 가지 방법을 사용하기 어려운 상황에서는 주의 분산적 방법을 사용해서 일시적으로 감정을 완화시켜라. 그럼으로써 처한 상황에서 처리해야하는 일과 작업에 집중하라.

3. 주의 분산적 방법의 종류

- 스트레스와 그에 따른 감정은 스트레스 관련 자극이나 상황에 주의를 주고 있기 때문에, 그에 따른 감정과 고통을 느끼는 것이다.
- 반대로 주의를 스트레스 관련 자극이나 상황으로부터 다른 데로 돌리면, 자연스럽게 감정 또한 완화된다.

1) 인지적 방법

- 생각에 접근하는 방법들 가운데 주의를 분산시키는 방법들은 다음의 것들이 효과적이다.

① **관련 없는 데로 주의를 돌려 생각하라.**

- ㉠ 해야할 일 예) 보고서, 프로젝트 기획 등
- ㉡ 1에서부터 시작해서 숫자를 순서대로 계속 세라.
예) 1, 2, 3, ~~~ 양 1마리, 양 2마리, 양3마리, ~~
- ㉢ 구구단 외우기
- ㉣ 책이나 잡지를 읽기
- ㉤ 인터넷 서핑

② **즐거운 일을 생각하라.**

- ㉠ 휴가 계획 세우기
- ㉡ 취미 활동과 관련된 생각하기

③ **위안이 되는 말을 뇌니라. *****

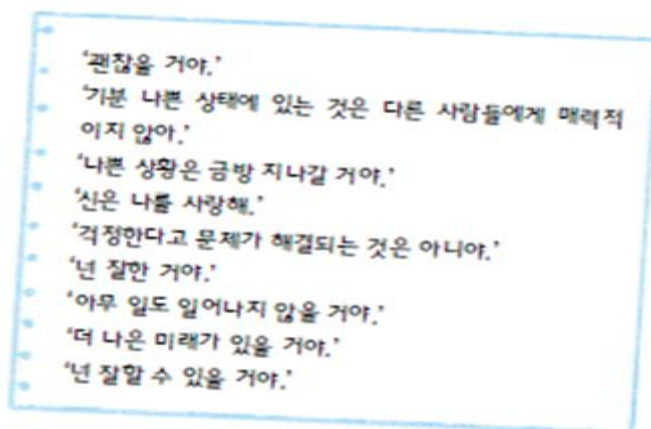
--> 가장 효과적인 인지적 방법

- 불쾌한 감정을 완화시킬 수 있는 위안이 되는 말을 계속 반복해서 되뇌임으로써 일시적으로 스트레스를 완화시킬 수 있다.

- 단 사람들마다 자신에게 위안이 되는 효과를 발휘하는 말이 다르니, 자신에게 **효과적인** 말을 찾아서 쉽게 볼 수 있는 휴대폰, 수첩 등에 써 놓아라.

**** 실습**

당신에게 위안이 되는 말은 무엇이었나요? 지금 빈 종이에 적어보기 바랍니다.



**** 솔루션)** 이것은 위안이 되는 말의 예들이다. 당신에게 위안이 되는 말을 모두 모아보자. 그래서 수첩에 적어보기 바란다. **당신이 스트레스를 받고 있다면, 적어 놓은 말들을 감정이 완화될 때까지 반복해서 되뇌라.**

2) 체험적 방법 : 즐거운 상상하기

- 눈을 감고 즐겁고 행복했던 장면이나 마음을 편안하게 해주는 장소를 머릿속에 떠올려 이완을 유도하는 방법이다.

** 실습

다음에 따라 해보시기 바랍니다. 가장 효과적인 방법은 녹음기에 다음을 천천히 읽고 녹음을 해놓은 다음, 틀어놓고 지시를 따라가는 것입니다. 또는 주변에 도움을 청할 수 있는 다른 사람에게 천천히 읽도록 합니다. 그러나 모두 여의치 않는다면, 지시문을 읽고 천천히 따라해 보시기 바랍니다.

- ① 당신의 호흡에 주의를 기울여 보십시오. 몇 분 동안 숨을 천천히 그리고 느리게 쉬십시오.
- ② 호흡을 하면서, 5에서부터 거꾸로 천천히 세십시오. 천천히 이완되는 상태로 빠져들 것입니다. 당신 자신에게 말하십시오. "나는 깊이 이완되어 있다"고 말합니다.
- ③ 자, 이제 당신이 쉬고 싶을 때 가고 싶었던 즐거운 장소를 상상해 보십시오. 푸르른 바다나 숲, 또는 특정 장소가 될 수도 있습니다. 예를 들어, 넓은 잔디가 있는 언덕을 떠올려 보십시오. 평화롭고 조용합니다. 그 위에 작은 벤치가 놓여 있습니다. 그 곳에 당신이 앉아 있다고 상상해 보십시오. 당신의 눈을 감고 그곳에 집중해 보세요.
- ④ 당신의 모든 감각으로 그 곳을 느껴 보십시오. 보고, 듣고, 만지고, 냄새를 맡아 보고, 맛도 느껴 보십시오. 당신의 불편한 감정으로부터 이완이 되기에 충분한 시간 동안 머물러 보십시오.
- ⑤ 이제 돌아올 시간이 되었습니다. 상상하던 이미지들이 희미해지도록 당신의 호흡에 다시 주의를 기울여 보십시오. 이완된 느낌을 유지해 보십시오. 돌아올 준비가 되었다면, 1에서부터 5까지 천천히 세면서 당신의 눈을 뜨시기 바랍니다.

**** 솔루션)** 사람들마다 마음을 편안하게 하는 이미지가 다르다. 어릴 적 갔던 외갓집, 어릴 때 살던 집, 휴가 갔던 제주도의 푸른 바다 등. 자신에게 효과가 있는 이미지를 찾아라. 스트레스를 받을 때, 가만히 눈을 감고 위와 같은 과정과 유사하게 그 이미지를 떠올려 거기에 집중하라. 그러면 마음이 편안해질 것이다.

3) 행동적 방법

- 다양한 기분 전환 활동들이 여기에 속한다.
- 기분을 좋게 하는 활동에 참여하거나, 중성적인 활동에 몰입하기도 한다.

① 유쾌한 활동

- ㉠ 영화 보기, ㉡ 유쾌한 음악 듣기 ㉢ 쇼핑 하기 ㉣ 사진첩이나 앨범 보기

- ㉠ 친구들과 어울려 술 마시기 ㉡ 헤어스타일 바꾸기 ㉢ 게임 하기
 ㉣ 여행하기 ㉤ 산책하기 ㉥ 뮤지컬 보기 ㉦ 야구장 가기 ㉧ 전시회 가기

② 중성적인 활동에 몰입하기

- ㉦ 청소하기 ㉧ 설거지하기 ㉨ 요리하기 ㉩ 파일 정리하기 ㉪ 책상 정리하기
 ㉫ 뜨개질하기 ㉬ 퍼즐 맞추기

**** 실습**

당신에게 효과가 있는 기분전환 활동은 어떤 것들이 있는가? 빈 종이에 적어보라.

**** 솔루션)** 수첩이나 휴대폰과 같은 곳에 당신에게 효과가 있는 기분 전환 활동의 목록들을 적어보라. 당신이 스트레스 받을 때, **기분을 전환시키고 싶을 때, 그 수첩에 적은 목록을 보라.** 그래서 그 중에 하나를 실천하라. 그러면 스트레스로부터 어느 정도 벗어날 수 있을 것이다.

4) 생리적 방법

- 스트레스가 심하고 불쾌한 감정을 강렬하게 느끼거나 압도되어 있을 때, 가장 효과적으로 완화시킬 수 있는 방법이다.

- 원리 : 주의를 규칙적인 신체감각에 계속 기울임으로써, 흥분을 가라앉히고 이완시키는 방법

① 복식호흡훈련

**** 실습**

목표는 천천히 부드럽게 길게 숨을 들이마시고, 더 길게 내쉬는 것입니다. 처음에 연습할 때는 하루에 두 번, 5분에서 10분 정도 복식호흡 훈련을 빠뜨리지 말고 반복하는 것이 중요합니다. 초기에는 방해 받지 않는 조용하고 편안한 장소에서 시작하세요. 그러나 일단 익숙해지면, 언제 어느 곳에서나 연습을 통해 불쾌한 감정을 느끼게 되는 다양한 상황에서 사용할 수 있도록 하세요.

㉠ 복장(허리띠, 꼭 끼는 옷 등)을 느슨하게 한 다음 소파나 침대 또는 바닥에 누우세요. 의자에 앉아 있다면, 편히 앉도록 하세요.

㉡ 편안한 자세로 수초 동안 숨을 고르십시오.

㉢ 가슴은 고정시키고 배로 숨을 쉬어 보십시오. 배를 부풀리면서 숨을 들이마시고, 배를 낮추면서 천천히 숨을 내쉬세요.

㉤ 왼손은 가슴 위에 올려놓고 오른손은 배에 얹고 숨을 쉬세요. 이때 왼손은 가만히 있

고 오른손만 오르내리도록 숨을 쉬십시오. 숨을 들이마시면서 풍선처럼 배를 부풀렸다가 공기를 천천히 밀어내듯 숨을 내쉬세요.

- ㉔ 천천히 부드럽게 숨을 쉬면서 들이쉬는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 쉬도록 하세요. 코로 숨을 쉬되, 내쉬는 숨이 끝나면 '하-'하고 입으로 소리를 내며 이완하세요.
- ㉕ 익숙해지면 앉은 자세와 일어난 자세에서도 반복하면서, 다양한 상황에서 복식호흡을 바로 적용할 수 있도록 연습하시기 바랍니다.

② 긴장이완훈련

- 근육을 강렬하게 수축시키는 긴장 과정과 수축된 근육을 풀어주는 이완 과정으로 구성된다.

- 근육을 심하게 조여 주는 수축 과정은 마치 용수철과 같이 긴장되었다가 풀어지면 더욱 이완하기가 쉬워지기 때문이다. 즉, 수축시켰다가 한 순간에 힘을 놓음으로써 그 반동으로 신체 감각이 풀어져 이완하도록 유도하고 그 상태를 자각하며 이완 상태에 놓일 수 있다.

** 실습

다음의 지시문을 녹음하여 틀어놓고 따라가면 훨씬 효과적입니다. 그러나 상황이 여의치 않는다면 지시문을 읽고 따라가시기 바랍니다. 가능한 편안한 복장을 갖추고 편안한 자세를 취하십시오. 이제부터 눈을 감고 깊이 숨을 쉽니다. 부드럽게 복식 호흡을 하십시오(10초). 이제부터 이완 훈련에 들어가겠습니다.

- ㉑ 오른손부터 훈련을 시작하겠습니다. 오른손에 최대한 힘을 주고 일곱을 세면서 주먹을 꽉 쥐십시오. 그 상태에서 손의 긴장을 느끼며 머무르십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 천천히 힘을 뺍니다. 조금 전 긴장시켰을 때와 이완할 때의 느낌을 비교하면서 천천히 주먹을 펴고 근육을 이완시킨 다음 손바닥을 바닥에 내려놓습니다(10초).
- ㉒ 이번에는 오른손과 같은 방법으로 왼손을 훈련합니다.
- ㉓ 이번에는 오른팔입니다. 팔꿈치를 굽힌 다음 힘껏 힘을 주어 근육을 최대한 긴장시키십시오. 그 상태에서 근육의 긴장을 느끼면서 머무르십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 천천히 힘을 뺍니다. 따스한 감각과 이완되는 느낌을 느껴 보십시오(10초).
- ㉔ 같은 방법으로 이번에는 왼팔의 근육을 훈련합니다.
- ㉕ 이제 오른쪽 발과 다리입니다. 오른쪽 다리를 들고 발끝을 쪽 뺀 상태에서 일곱을 세면서 발과 다리에 최대한 힘을 주십시오. 발목과 뒤꿈치, 발바닥의 긴장을 느끼십시오. 그리고 종아리와 정강이로 긴장이 퍼지는 것을 느껴 보십시오(7초). 자, 이제 서서히 힘을 빼고 편안하게 근육을 풀어주면서 열을 셉니다. 이완시켰을 때의 편안한 느낌과 다리의 무게를 느껴보십시오(10초).
- ㉖ 같은 방법으로 이번에는 왼쪽 발과 다리도 훈련합니다.
- ㉗ 이번에는 양쪽 허벅지 근육입니다. 양쪽 허벅지를 꽉 붙이고 다리를 들어 올린 다음 힘

껏 힘을 줍니다. 오로지 허벅지에만 집중하면서 그 상태에서 일곱을 셉니다(7초). 이제 열을 세면서 천천히 근육을 풀어 주십시오. 양다리가 매우 무거워지는 것을 느낍니다. 모든 긴장이 사라지면서 생기는 편안한 느낌에 주의를 기울이십시오(10초).

- ㉔ 이제 아랫배의 근육을 긴장시켜 봅니다. 아랫배를 힘껏 들여보낸 다음 어떤 느낌이 드는지 음미하면서 그 상태에 머물러 일곱을 세십시오(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 열을 세십시오. 따뜻해지는 느낌과 편안함을 느껴 보십시오(10초).
- ㉕ 가슴 근육을 긴장시킬 차례입니다. 숨을 깊게 들이마서 가슴을 팽창시킨 다음 숨을 참으며 천천히 일곱을 셉니다. 가슴과 등에서 긴장이 느껴집니다(7초). 이제 부드럽게 숨을 내쉬면서 천천히 열을 세십시오. 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느껴 보십시오(10초). 숨을 한번 들이마시고 내쉴 때마다 점점 더 편안하게 이완됩니다.
- ㉖ 자, 이번에는 어깨 근육입니다. 양쪽 어깨죽지를 귀밑까지 바짝 끌어올린 다음 힘을 꼭 주어 서로 붙여 보십시오. 목 주위와 뒷덜미의 긴장을 느끼면서 그 상태에서 일곱을 세십시오(7초). 자, 이제 열을 세면서 편안하게 힘을 빼고 양어깨와 윗등 그리고 목이 이완되는 것을 느낍니다. 긴장했을 때와 차이를 느껴 보십시오(10초).
- ㉗ 다음은 목의 근육입니다. 턱을 몸 쪽으로 힘껏 당기고 목에 힘을 주십시오. 그 상태에서 일곱을 셉니다(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 이완되는 느낌을 느껴 보십시오(10초).
- ㉘ 이번에는 얼굴입니다. 먼저 입술입니다. 입술에 힘을 주고 입을 꼭 다물어 주십시오(7초). 이제 편안하게 이완하십시오(10초). 다음은 눈의 근육입니다. 눈꺼풀에 힘을 주고 두 눈을 꼭 감으십시오(7초). 이제 편안하게 눈 근육을 풀면서 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 음미해 보십시오(10초).
- ㉙ 이번에는 양 미간입니다. 두 눈썹을 가운데로 모으고 힘껏 미간을 찌푸려 보십시오(7초). 이제 편안함을 느끼면서 천천히 힘을 빼십시오(10초).
- ㉚ 다음은 이마입니다. 양쪽 눈썹을 위로 힘껏 치켜 올리고 이마에 주름살을 만드십시오(7초). 이제 편안하게 힘을 빼면서 이완을 느껴 보십시오(10초).
- ㉛ 이제 더 깊은 이완 상태로 들어갑니다. 자, 편안하게 눈을 감으십시오. 이제부터 아주 천천히 다섯을 셉니다. 하나씩 셀 때마다 점점 더 편안하고 고요한 상태로 들어갑니다. 하나(5초), 둘(5초), 셋(5초), 넷(5초), 아주 깊고 편안합니다. 지금처럼 편안한 상태에서 호흡에 주의를 기울이십시오. 천천히 복식 호흡을 합니다. 당신은 시원한 공기를 들이마시고 따스한 공기를 내쉽니다. 숨을 내쉴 때마다 나는 아주 편안하다고 생각합니다. 호흡은 아주 고르고 느립니다. 이렇게 이완된 상태에서 느껴지는 편안함을 음미하십시오(2분).
- ㉜ 이제 깨어날 시간입니다. 다섯부터 하나까지 거꾸로 세겠습니다. 이제부터 조금씩 정신이 들 것입니다. 둘에 눈을 뜨고 하나를 세면 평상시처럼 정신이 깨어납니다. 다섯(2초) 당신이 지금 어디에 있는지 생각합니다. 넷(2초) 좀 더 정신이 듭니다. 셋(2초) 팔과 다리를 조금씩 움직여 보십시오. 둘(2초) 아주 천천히 눈을 뜹니다. 하나(2초) 아주 천천히 일어나 앉으십시오. 그리고 천천히 움직입니다. 매우 편안하고 기분이 좋습니다.

③ 마음챙김 명상

- 걷기 명상, 건포도 명상 등 다양한 명상법도 주의를 다른 데로 돌림으로써 이완시킬 수 있는 효과적인 방법으로 활용된다.

**** 솔루션)** 복식호흡이나 명상, 긴장이완훈련은 가장 효과적인 일시적 스트레스 완화 방법이다. 따라서 이 방법을 매일 조금씩 시간을 내어서 훈련하라. 그리고 호흡법과 긴장이완훈련 중에서 자신에게 맞는 방법을 찾아라.

그리고 **스트레스 상황에 처할 때마다, 불안이 너무나 심하거나, 분노가 너무 치밀어 오를 때 호흡법이나 긴장이완훈련법을 사용해 스트레스를 완화시켜라.**

● 우울증 극복하기

앞의 사례에서 양희수 대리는 그럼 어떻게 해야할까? 일단 동료 직원에게 받는 스트레스를 다음 5교시에서 배울 접근적인 체험적 방법을 사용해서 그때그때 해소하는 것이 가장 바람직하다. 그러나 직장 생활을 하다보면 그렇게 해소할 수 없이, 일을 계속 처리해야 하거나 다른 사람들을 사회적으로 상대해야 하는 상황들에 놓이게 된다.

이럴 때는 주의를 분산시키는 방법을 활용하여 효과적으로 스트레스를 완화시킴으로써, 처한 일에 집중하도록 하고 사회적 관계에 원만하게 참여할 수 있다. 먼저 화가 치밀어 오르거나 불안하는 등 스트레스를 받을 때는, 평소 적어 놓았던 위안이 되는 말의 목록을 조용히 반복해서 되뇌어라. '그래, 괜찮아. 별일 없을 거야.', '이 또한 지나갈거야.', '신은 내가 감당할 수 있는 만큼 시련을 주신다.' 등등.

조용히 자리에 앉아서 눈을 감고 어릴 때 자주 갔던 할머니댁을 떠올려 보자. 논과 밭, 푸른 들판, 참 즐거웠었는데. 또는 회사 근처에 조용한 곳으로 가서 눈을 감고 호흡을 바라본다. 숨을 들이마시고 내쉬고 복식호흡을 5분 이상 반복한다. 호흡에 집중하다보니 마음이 차분해지고 이완된다.

자, 이제 하던 일을 계속 해야지.

● 오늘의 퀴즈

1. (난이도 : 중) 다음 중 단계 1의 알아차리기 방법에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 하나의 스트레스 상황에서는 하나의 감정을 느낀다.
- ② 스트레스를 받을 때 느껴지는 신체 감각, 표정, 생각, 행동 등을 알아차린다.
- ③ 감정을 명명하는 방법은 통제감과 조절감을 준다.
- ④ 스트레스 상황에서 답답함만을 반복해서 지각하는 경우, 감정의 분화가 덜 된 것이다.

(정답) ①

(해설) 하나의 상황에서 여러 가지 감정을 매 순간마다 다르게 느낄 수 있습니다.

2. (난이도 : 중) 다음 중 주의를 분산시키는 방법에 대한 설명으로 맞지 않는 것은?

- ① 복식호흡이나 긴장이완훈련과 같은 생리적 방법은 가장 효과적인 긴장 완화 방법이다.
- ② 긴장이완훈련은 용수철 원리를 이용한다.
- ③ 기분 전환 활동들의 스트레스 완화 효과는 일시적이다.
- ④ 긴장 완화를 위해 언제든지 사용할 수 있는 규칙적인 대상은 맥박이다.

(정답) ④

(해설) 언제든지 사용할 수 있는 규칙적인 대상은 호흡입니다.

3. (난이도 : 하) 주의 분산적 방법에 해당되지 않는 것은 다음 중 무엇인가?

- ① 구구단 외우기
- ② 산책하기
- ③ 원인을 찾기
- ④ 인터넷 서핑

(정답) ③

(해설) 구구단 외우기, 산책하기, 인터넷 서핑을 통해 주의를 분산시킬 수 있습니다.

● 학습정리

1. 감정조절의 시작, 감정을 알아차리고 명명하라.

- 내 감정에 주의를 기울여, 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지, 얼마나 강렬하게 느끼고 있는지, 어떤 상황에 있는지 등을 알아차리는 것
- 감정을 명명하는 작업만으로 상당한 감정조절의 효과가 있음

2. 궁극적인 감정조절 방법을 사용할 수 없을 때, 주의 분산적 방법을 활용하라.

- 스트레스를 받을 때, 접근적인 체험적 방법과 접근적인 인지적 방법을 사용하여 궁극적으로 감정을 해소하고 조절
- 위 방법들을 사용할 수 없는 상황이라면 주의를 다른 데로 돌리는 방법들을 적극적으로 활용

3. 주의 분산적 방법의 종류

- 위안이 되는 말을 되뇌이는 방법
- 즐겁고 편안한 장면을 떠올리기
- 다양한 기분 전환활동 하기
- 복식호흡, 긴장이완훈련 방법 등