

## 스트레스를 안전하게 해소하자!

### ● 오늘의 이야기

**나도희 부장:** 전 요새 저희 팀 직원들 때문에 스트레스가 막 쌓여요. 전 성격이 꼼꼼한 편이라 문서작성이든 업무처리든 항상 두세번씩 검토하고 결재를 받거든요. 근데, 저희 팀 직원들은 종종 사소한 실수를 해서 신경이 자꾸 쓰이네요. 문서에 오타는 물론이고 기본적인 업무처리조차 제대로 처리하지 않고 넘어가서 하루에도 몇 번씩 화를 내게 만들어요.

직원들 일하는 것만 보고 있으면 너무 답답하고 우울증이 생긴 것 같아요. 제 성격이 문제인가 싶어서 정신과 상담도 받아봤거든요. 근데 회사에 와서 이들이 일해놓은 걸 보면 답답함을 참을 수가 없네요. 휴...이걸 어떻게 하면 좋을까요?

### [사례에 대해서]

나도희 부장처럼 직장 내 직원들이나 다른 무언가 때문에 스트레스를 받는 경우가 많다. 그렇다고 본인이나 다른 직원들의 성격이나 행동을 하루아침에 바꾸기는 무척 어렵다. 이처럼 스트레스를 주는 근본적인 대상이나 상황, 문제를 해결할 수 있는 상황이 아닐 경우, 매번 받는 스트레스를 해소하지 못해서 힘들어하는 경우가 많다. 그렇다면 어떻게 하면 좋을가? 직장생활하면서, 워킹맘으로 일하면서 받는 스트레스를 효과적으로 해소하는 방법이 있다. 이 시간에는 스트레스와 불쾌한 감정을 궁극적으로 해소하고 조절하는 방법에 대해서 살펴보자.

### ● 학습내용

1. 궁극적인 스트레스 및 감정 조절 방법
2. 접근적인 체험적 방법의 효과적인 사용 조건
3. 효과적인 체험적 방법 4단계
4. 접근적인 인지적 방법으로 마무리하기

### ● 우울증 알아보기

#### 1. 궁극적인 스트레스 및 감정 조절 방법

- 스트레스를 받을 때 궁극적으로 스트레스를 해소하고 감정을 조절하기 위해서는 반드시

다음의 두 가지 방법을 사용해야 한다.

① **접근적인 체험적 방법 - 감정을 느끼고 표현하고 발산해서 해소하는 방법**

- 스트레스 및 감정을 해소한다.

② **접근적인 인지적 방법 - 감정의 원인을 이해하고 대안적으로 생각하는 방법**

- 스트레스 및 감정 유발 원인과 과정을 이해하고, 대안적으로 생각함으로써 감정을 바꾼다.

## 2. 접근적인 체험적 방법의 효과적인 사용 조건

### 1) 접근적인 체험적 방법이 효과적이지 않은 상황

- 스트레스를 겪으며 발생하여 해소되지 않은 불쾌한 감정은 느끼고 표현되기를 요구한다.

예) 가슴이 너무 답답해요. 뭔가 가슴에서 치밀어 올라와요. 소리 지르고 싶고 뭔가 터뜨리고 싶은 충동이 자꾸 느껴져요. 그래서 불안해요. 나도 모르게 다른 사람들과 얘기할 때 툭툭거리게 되고, 그런 의도는 아니었는데 가끔 비아냥 거리는 말이 불쑥 튀어나와서 제가 놀라기도 해요.

- 쌓인 감정은 밖으로 분출되기를 원한다. 그러나 불쾌한 감정을 느끼고 표현하고 분출하는 것이 언제나 감정을 해소하는 데 도움이 되는 것은 아니다.

① 관련 없는 주변 사람들에게 짜증이나 신경질을 낸다면, 주변 사람들은 억울하고 불쾌해질 것이다.

예) 저는 직장에서 스트레스 받고 돌아와 남자 친구를 만나면, 자꾸 남자 친구에게 짜증을 내고 있어요. 이것도 못마땅하고 저것도 못마땅하고, 모든 게 짜증스럽고 신경질을 내요. 남자친구는 제가 직장에서 힘들어하는 것 아니까, 다 받아주는데 가끔은 남자 친구도 제가 힘든가 봐요. 정색을 하며 기분 나빠하기도 하고, 최근에는 지쳐하더라고요. 물론 제가 남자친구에게 잘못하는 것은 아는데, 힘든 걸 어떡해요. 남자친구에게라고 풀어야 할 것 같은데. 남자친구면 이 정도는 받아줄 수 있는 것 아니예요? 제가 심한가요?

- 이 경우에서와 같이 사람들은 스트레스를 받으면, 만만한 주변 사람들에게 화를 내거나 짜증이나 신경질을 내면서 풀려고 한다. 안에 쌓인 불편한 감정을 밖으로 꺼내 놓아 조금이라도 덜려야 하는 것이다. 이 예에서와 같이 사랑하는 사람이라면 힘든 것을 감수하고 어느 정도 받아줄 수 있겠지만, 그마저도 계속 될 때는 관계는 악화될 수 있다.

- 당신은 스트레스와 불쾌한 감정이 떨어져서 조금 나아질지 모르지만, 주변 사람들은 당신으로 인해 부당한 스트레스와 불쾌한 감정을 떠안게 되는 것이다. 상처받을 수도 있고

억울할 수도 있고, 당신에 대한 시선이 고울 리가 없다. 많은 경우 관계에서 갈등이 발생하기 마련이다.

② 내게 스트레스를 주긴 했지만, 그 사람이 실제로 나에게 했던 것보다 과하게 반응을 한다면, 상대방은 '이건 부당하다'라는 생각과 함께 억울함을 느낄 것이다.

예) 김 실장 : 직장 생활에 힘들고 집에 돌아와서는 아이들 돌보느라 하루가 어떻게 가는지 모르겠어요. 그런데 직장 부하 직원이 시킨 일을 제때에 하지 않잖아요. 얼른 마치고 저는 다른 일을 처리해야 하는데. 나 대리가 일을 제대로 제때에 잘했으면 제가 이렇게 화를 내겠어요? 일을 할 때 꼼꼼하게 해야하지, 늘 어딘가 빠뜨리는 것이 있어요. 정말 나 대리를 보면 너무 화가 나요.

나 대리 : 물론 김 실장님의 마음에 들지 않겠지요. 워낙 완벽주의적이고 꼼꼼하게 일을 하시니까. 하지만, 제가 그렇게 화를 내실 정도로 잘못했다는 생각은 들지 않아요. 일을 하다 보면 조금 늦어질 수도 있고, 뭔가 빠뜨릴 수도 있지요. 전 최선을 다하는 거라구요. 그런데 그렇게 지적하고 비아냥거리시고 화를 내시니, 정말 과한 것 같아요. 너무 상처가 되고 억울하고 화가 나요.

- 예에서 보는 것과 같이 김실장은 나대리가 잘못했기 때문에 야단치고 화를 낸다고 항변한다. 하지만, 나대리 입장에서는 김실장이 자신을 비난하고 화를 낼 정도로, 그만큼의 잘못은 했다고 생각하지 않는다.

- 많은 경우 각자 그 상황에 기여한 정도를 다르게 생각한다. 즉 A와 B의 관계에서 B가 잘못했을 때 A는 B의 잘못을 90으로 지각하지만, B는 60으로 지각할 수 있다. 이럴 경우 A는 90만큼 나무라지만, B는 60인데 90을 나무라니 30정도가 억울하게 다가온다.

--> ①②의 경우 모두 상대방에게 상처를 주거나 공격하고 있다고 인식하게 만들어 억울함과 분노감을 유발할 수 있고, 때로 보복하겠다는 복수의 칼날을 갈지 모른다.

--> 갈등이 유발되거나 깊어지고, 문제는 더욱 심각해지고 스트레스는 더욱 쌓인다.

③ 강의실이나 도서관과 같은 공적인 사회적 상황에서 눌러 놓았던 슬픔을 표현하고 평평 윤다면, 주변 사람들은 당황스러울 것이고 감정조절도 제대로 못하는 사람으로 오해할 것이다.

예) "뭐야. 저 사람은 자기 감정도 제대로 조절하지 못하는 거야? 이런 데서 울고 있네."

④ 친밀하지 않거나 신뢰하기 어려운 사람들과 함께 있을 때 감정을 표현한다면, 주변 사람에게 오해를 받거나 부정적인 인상을 줄 것이다.

## 2) 접근적인 체험적 방법을 효과적으로 사용하기 위한 조건

- 그렇다면 이런 부작용(side effect) 없이 불편한 감정을 해소하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

### (1) 가장 먼저 안전한 상황인지 확인하라

- 자신의 감정을 그대로 느끼고 표현해도 괜찮은 상황인지, 수용될 수 있는 상황인지를 확인하라.

- 자신에게 안전하다고 느껴지는 상황에서 접근적인 체험적 방법을 사용해야 한다.

#### ① 혼자 있는 상황

예) 집에 혼자 있을 때, 빈 공터

#### ② 신뢰할 수 있는 친밀한 사람과 함께 있을 때

예) 친한 친구와 함께 있을 때

- 예를 들어, 혼자 있는 상황에서는 내가 어떤 행동을 해도 괜찮다. 그 곳은 집이 될 수도 있고, 빈 공터가 될 수도 있다. 또는 자신의 얘기를 진심으로 잘 이해해주는 친구나 선배와 함께 있을 때도 괜찮다.

### (2) 오리지널 감정을 찾아라

- 스트레스 자극에 반응해 내가 정말 느끼고 있는 감정을 찾아라.

예) 김 과장이 자신을 내칠 지도 모른다는 두려움을 느끼고 있는 박 대리가 주변 사람들에게 김 과장에 대한 욕을 하고 화를 계속 표현해 보았자, 그 스트레스는 해소되지 않는다. 바로 김 과장과의 관계에서의 두려움을 느끼고 표현해서 다루어야 한다.

## 3. 효과적인 체험적 방법 사용의 4단계

- 스트레스와 감정을 해소하는 과정은 내가 스트레스 상황에서 받은 감정을 찾아서 그것에 계속 집중하며 따라가는 것이 가장 중요하다. 그 감정을 알아차리고 명명하고 느끼고 표현하고 발산하며 해소하는 과정이다.

### 1) 감정을 명명한다

- 1단계를 거친 후 2단계 주의 분산적 방법을 사용했다가 감정을 다룰 수 있는 상황에 있게 되어 단계 3인 체험적 방법을 사용하는 것이라면, 다시 감정을 명명하는 단계부터 거 쳐라.

### 2) 감정을 느끼고 표현한다

- 감정을 그대로 느끼면서 따라가라.

① 감정을 느끼고, 느껴지는 감정, 충동이나 생각을 말과 행동으로 표현하라.

② 감정과 떠오르는 생각을 그대로 말로 표현하는 것이 중요한 포인트이다.

- 속으로 화가 난다는 것을 그냥 느끼고 있는 것과 말로 소리 내어 '아휴, 화가 나.'라고 표현하는 것은 굉장히 다르다. 전자는 해소의 효과가 없지만, 후자의 경우 비로소 해소가 된다.

- 소리를 내지 못하는 경우가 많은데, 이 경우는 글로 쓰는 것이 효과적인 대안이다.

**\*\* 소리를 내거나 글로 쓰는 것과 같이, 안에 있는 감정과 생각을 밖으로 꺼내어 표현하는 것이 해소의 핵심 과정이다.**

③ 혼자서 할 때는 방석이나 쿠션을 앞에 두고, 불편한 감정이나 갈등을 지닌 대상이라고 가정하라. 방석이나 쿠션을 향해 자신의 불편한 감정을 느끼는 대로 표현하라.

이 때 상대방이 듣고 있을지, 듣지 않고 있을지는 본인이 선택하라. 많은 경우 듣지 않고 있는 편을 편하게 생각하기는 한다. 그리고 듣고 있지 않기 때문에, 굳이 존댓말을 할 필요는 없다. 본인이 하고 싶은 대로 말하라.

예) 김유진 대리는 퇴근하고 집에 돌아왔다. 마침 아무도 없어서 혼자 방으로 들어가, 방석과 쿠션을 앞에 놓고 김 실장이라고 생각하기로 했다. 김 실장에게 쌓인 감정을 표현하며 못다한 쌓인 얘기를 퍼붓기 시작했다.

"김 실장. 말 놓을게. 나도 너무 열받아서. 정말 당신 때문에 너무 스트레스 받아. 스트레스 받아서 미쳐버릴 것만 같아. 요즘엔 우울증 약까지 먹는다고. 내가 얼마나 힘든지 알기는 아니? 오늘도 아파서 늦은 거잖아. 그렇다고 출근 시간을 어긴 것도 아닌데, 그렇게 비아냥거리며 얘기하면 내가 얼마나 기분 나쁜 줄 알아. 뭔가 무시당한 것 같단 말야. 내가 뭔가 심하게 잘못된 것만 같단 말야. 그리고 네가 완벽주의인 것 아는데, 모든 사람들을 너와 똑같이 만드려고 하지마. 그렇게 매사에 지적할 때마다 난 숨이 막히고, 돌아버릴 것만 같아. 내가 별볼일 없는 사람처럼 취급받는 것 같아 너무 화가 나. 비참하다고. 너무 자존심 상해."

- 이처럼 앞에 스트레스를 준 대상이라고 가정하고, 쌓인 스트레스와 그로 인한 감정에 계속 집중하면서 말로 소리내어 꺼내어 표현하라.

- 충분히 해소될 때까지 감정에 계속 집중하며 표현하라. 사람마다 쌓인 정도가 다르기 때문에, 각자 해소될 때까지 충분히 느끼고 표현하는 것이 중요하다.

### 3) 감정과 만나다

- 항상 그런 것은 아니지만, 때때로 느끼고 표현하다 보면 감정이 더욱 올라와서 화가 치밀어 올라 터뜨리고 싶기도 하고, 슬픈 감정에 복받쳐서 울고 싶을 수도 있다.

- 그럴 때는 가슴이 원하는 대로 그대로 따르라. 때리고 싶다면 방석이나 쿠션을 내리치

거나 때려서, 치밀어 오르는 화를 해소할 수 있다.

- 슬픈 감정이 복받쳐 오르면, 그대로 울어라. 울고 싶은 만큼 울어라.
- 표현하는 과정에서 올라오는 충동을 그대로 따라 표출하면, 해소된다.

예) 김유진 대리는 김 실장에게 감정을 표현하다 보니 속에서 울컥 하며 분노가 치밀어 오르기 시작했다. 뭔가 가슴이 답답하고 주먹에 힘들여가는 것을 느꼈다. 뭔가 때리고 싶다는 것을 자각했다. 쿠션을 양손에 들고, 방석을 힘껏 때리기 시작했다. 방석을 쿠션으로 때리며 계속 감정에 집중하며 소리쳤다. "정말 화가 난다고. 니가 잘났으면 얼마나 잘났니? 그렇게 사람을 무시하면 기분이 좋니? 너 때문에 내가 얼마나 힘든데." 계속 쿠션으로 때리다 보니 더욱 감정이 올라왔다. 눈물이 나왔다. 울면서 때렸다. 얼마를 때렸는지 잘은 모르겠지만, 한참 때리고 나니 감정이 가라앉는 것을 느꼈다. 뭔가 시원하고 해소되는 것 같은 느낌이 들었다. 이제 그만 때리고 싶어졌다. 그만 울고 싶어졌다.

#### 4) 감정을 수용한다

- 이 과정을 충분히 거치다보면, 결국 스트레스 상황과 그 감정을 수용하는 단계에 이르게 된다.
- 수용하게 되는 순간, 새로운 욕구가 생기고 새로운 생각이 떠오른다.
- 그 순간이 감정이 궁극적으로 해소되고 조절되는 순간이다.

예) 김유진 대리는 한참을 때리고 나니 시원해지는 느낌을 받았다. 이제 괜찮은 것 같았다. 차분해지는 느낌이 들었다. "그래, 어쩌겠니? 너는 실장이고 난 대리인 걸. 너의 못되 처벌은 성격을 어쩌겠니? 너도 그러고 싶어서 그러는 건 아닐꺼야. 너도 참 힘들꺼야."

- 이처럼 충분히 감정을 해소하는 과정을 거치면, 상황과 상대방을 받아들이는 단계에 이르게 된다.

#### [참고: 감정을 해소하는 대안적인 방법]

- 감정을 느끼고 표현하고 분출하는 과정을 소리 내어 제대로 하기는 쉽지 않다.
- 안전한 상황이나 안전한 대상을 만나기는 그리 쉽지 않다.

예) 직장엔 동료들이 있고, 집에서는 거실이나 다른 방에 가족이 있다.

- 따라서 대안적인 방법을 통해 스트레스와 불쾌한 감정을 해소할 수 있다.

#### 1) 발산적 효과

- 발산은 억눌리거나 쌓인 감정이나 충동을 밖으로 꺼내어서 분출하는 체험적 과정이

다.

- 글을 쓰거나 운동을 하거나 무엇을 하든, 스트레스로 인한 불쾌한 감정에 집중하면서 그 감정을 그대로 느끼고 표현하여 밖으로 분출하는 의식을 행하듯 하라.

## 2) 글쓰기 : 가장 효과적인 대안적 체험적 방법

- 평소에 가장 잘 활용할 수 있는 감정을 궁극적으로 해소하는 방법이다.
  - 직장에서는 옆에 직원이 있고, 집에 갔더니 가족이 있다. 이처럼 내 감정을 마음껏 표현하고 꺼내어 놓을 수 있는 기회는 그리 쉽게 포착되지 않는다.
  - 글쓰기는 언제 어디서든 손쉽게 사용할 수 있는 방법이다.
- 예) 지하철에서 휴대폰의 메모장에, 직장에서 한글 파일에, 집에서도 종이나 한글 파일에 사용할 수 있다.

- ① **손가락에 목소리를 담아서 감정과 충동을 표현하는 것이다.**
- ② 종이나 컴퓨터 화면은 감정을 꺼내 놓을 수 있는 훌륭한 여백이다.
- ③ 감정에 집중하여 그 감정이 느껴지는 대로, 표현하고 싶은 대로 글을 쓰는 것이다.
- ④ 마음껏 해소한 다음엔, 그 파일을 그리고 종이를 **다시 보지 말로 폐기하라.**

예) 한글파일이나 메모장에 썼다면 저장하지 말고 지우거나 휴지통에 삭제하라.  
종이에 썼다면, 찢어 버려라.

## ⑤ 주의할 점

- 일기를 쓰는 것과 같이 **완성된 글을 쓰려고 하지 마라.**
- 주어와 동사를 꼭 붙일 필요가 없다.
- 오타가 나도 상관없고, 문맥이 맞지 않아도 좋다.
- 누군가에게 보여주기 위해서 쓰지 마라.
- 소리를 지르고 싶으면, '야~'라고 소리를 지르듯 글을 반복해서 쓰라.
- 욕을 하고 싶으면, 마음껏 욕을 글로 써라.
- 화를 내고 싶으면, 손가락에 힘을 실고, 종이에 쓰고 있다면 펜에 힘을 주어라.

예) 김유진 대리는 김 실장 때문에 열받은 다음, 자기 자리로 와서 한글 파일을 띄웠다. 그리고 스트레스 받은 감정에 집중하면서, 손에 힘을 실어 그 감정을 느끼고 표현하며 해소하기 시작했다. "정말 화가 나 미치겠다. 정말 스트레스 받아. 아 진짜. 아 진짜 화가 나. 화가 나 미치겠다. 김 대리가 어떻게 나에게 그럴 수가 있어. 미친 새끼. 정말 한 대 쥐어박고 싶다. 치고 싶다. 미친 새끼. \*\* 새끼.. 야... 야... 너 진짜 죽어볼래? 니가 그러고도 사람이야? 아.. 진짜 열받아 미치겠네.. 열받아. 열받아.. 화가 나.. 화가 나.. \*\* 도. \*\* . 개\*\* 미친 \*\* 아, 진짜. 나쁜 새끼.. " 한 5분에서 10분 정도를 실컷 욕하고 나니까, 기분이 괜찮아졌다. 한글 파일을 저장하지 않고 바로 폐기했다.

### 3) 운동

- 운동을 할 때도 스트레스 받은 상황과 그 감정에 집중하며, 그 감정을 알아차리고 쌓인 감정이나 충동을 몸에 실어서 밖으로 내 뿜는 느낌으로 운동을 하라.

- 이 때 운동을 정교하고 잘하려고 생각하지 마라.
- 감정을 해소하기에 적절한 운동은 다음과 같다.

- ① 달리기
- ② 줄넘기
- ③ 자전거 타기
- ④ 권투
- ⑤ 테니스

예) 나도희 대리는 평소 다니던 체육관에 가서 권투 글러브를 끼고 샌드백을 김실장이라고 생각하고, 스트레스를 풀기 시작했다. 때리고 또 때렸다. 때리면서 하고 싶은 말을 중얼거렸다. "야, 너나 잘해. 너 때문에 내가 미치겠다." 실컷 때리고 나니까, 기분이 풀렸다.

### 4) 춤과 노래를 활용하라

- 춤을 추거나 노래를 부를 때, 스트레스 상황과 쌓인 감정에 집중하며 내면에서 움직이는 충동이나 감정에 집중하며 그것을 몸을 통해 그리고 목소리를 통해 밖으로 표출한다고 생각하면서 하라.

- 감정 해소 방법으로 사용할 때는, 결코 잘 출 수 없으며 잘 부를 수 없다.

예) 나도희 대리는 평소 친한 동료들과 퇴근 후 노래방에 갔다. 나도희 대리는 마음껏 소리를 지를 수 있는 인순이의 '밤이면 밤마다', 자우림의 '매직카펫라이드'를 연속으로 신청해서 목청이 터져라 불렀다. 그 순간 김 실장에게 받은 스트레스를 날려버리자는 마음으로 부르며, 실컷 막춤으로 흔들었다. 동료들도 함께 직장에서 받은 스트레스를 춤과 노래로 풀며, 광란의 저녁을 보냈다. 기분이 풀리고 시원해지는 것 같았다.

## 4. 접근적인 인지적 방법으로 마무리 하자.

### 1) 감정에 대한 인지 모델

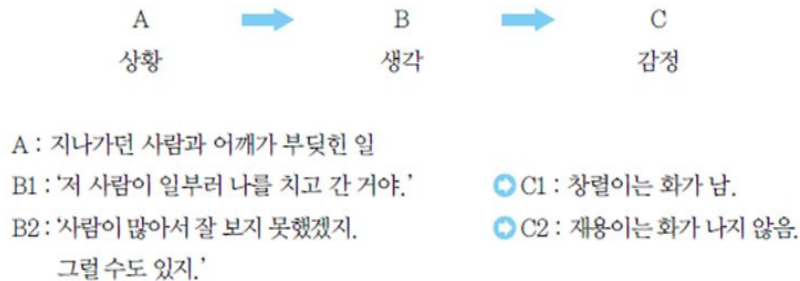
A(상황) --> B(생각) --> C(감정)

- 우리는 스트레스 자극이나 상황에 대해 어떤 생각을 했기 때문에 그 생각에 따른 감정을 느낀다.

- 많은 사람들이 "상황이 그러했기 때문이야.", "저 사람이 나를 화나게 했어."라고 말한다.

그러나 이것은 틀린 말이다. 외부 자극 때문이 아니다.

- 감정은 외부 자극이나 상황 자체가 아니라, 그것을 해석하는 방식에 달려 있다.



예) 지나가던 사람과 어깨가 부딪혔을 때, '저 사람이 일부러 나를 치고 간 거야.'라고 생각하면 화가 난다. 그러나 '사람이 많아서 잘 보지 못했겠지. 그릴 수도 있지.'라고 생각하면 화가 나지 않는다.

- 생각은 감정과 행동에 영향을 미친다. 따라서 생각을 바꾸면, 감정이나 행동 또한 달라진다.

## 2) 감정의 원인과 과정을 이해하는 방법

- 궁극적으로 감정을 조절하기 위해서는 반드시 유발 자극이 무엇인지, 그 감정을 유발한 원인 즉 그 생각을 찾아야 한다.
- 그래야 동일한 자극에 계속 노출되지 않을 수 있고, 다시 노출되더라도 동일한 생각으로 반응하지 않음으로써 불쾌한 감정을 반복해서 경험하지 않을 수 있다.

### (1) 감정의 원인을 찾아내는 방법

- ① 불쾌한 감정을 경험한 상황을 구체적으로 적어라.

예) 어제 제출한 보고서에 김 실장님이 승인을 하지 않고 있다.

- ② 그 상황에서 느껴졌던 감정들을 명명하라.

예) 불안, 초조

- ③ 그 감정이 들었던 순간, 당신의 머릿 속에는 어떤 생각이 스쳐 지나갔는가?

바로 그 생각을 찾아라.

예) 내가 또 뭘 잘못했나?

### \*\* 실습

날짜	상황	감정	생각: 자동적 사고
----	----	----	------------

(요일)		(강도%)	(확신의 정도 %)
7.5(월)	김 실장이 내가 제출한 보고서를 건네면서, "생각 좀 하며 쓰자."라고 말했다.	화(60)	나를 무시하나? (40)

**\*\* 솔루션)** 기분이 상한 상황에 처할 때마다, 위 실습지에서와 같이 종이에 상황을 구체적으로 쓴 다음, 그 때 느꼈던 감정을 적어라. 그리고 그 감정이 들었을 때 어떤 생각이 스쳐지나갔는지 곰곰이 생각해보라.

위의 예에서는, '나를 무시한다'고 생각했기 때문에 기분이 나쁘고 화가 난 것이다.

## (2) 합리적이고 적응적인 사고로 대체하는 방법

- 생각을 바꾸면 감정이 달라진다. 따라서 생각을 달리 하면, 감정 또한 달라진다.
- 대안적인 생각을 찾아내는 질문들

여러 가지 방법들이 있지만, 다음의 두 가지 질문이 가장 효과적이다.

### ① 친구가 그런 생각을 한다면, 당신은 어떻게 조언을 해 줄 것인가?

- 사람들은 자신의 부정적인 생각에는 다른 대안적인 생각을 떠올리지 못한다. 하지만, 다른 사람들의 부정적인 생각에는 '이렇게 생각해보면 어때?', '왜 그렇게 생각해? 이런 것일 수도 있는데.'라며 조언을 잘해준다. 따라서 나와 같이 생각하는 다른 동료에게 조언을 해준다고 상상하면, 다른 생각을 어렵지 않게 떠올릴 수 있다.

### ② 어떻게 생각하는 것이 나에게 이로울까? 내가 원하는 것을 이루는 데 도움이 될까?

- 감정을 느끼는 것은, 스트레스를 받는 것은, 원하는 것이 있기 때문이다.  
- 따라서 그 원하는 것에 어떻게 생각하는 것이 보다 이롭게 작용할지를 생각해 본다면, 좀더 대안적인 생각을 떠올리는 것이 용이하다.

## \*\* 실습

날짜 (요일)	상황	감정 (강도%)	자동적 사고 (확신의 정도 %)	대안적 사고	결과감정 (강도%)*
9/11(목)	내가 말하고 있는데 후배가 시비를 거는 듯한 태도를 보였다.	화남(90) 서글픔(80)	나를 무시하는 거야. 나를 우습게 보는구나. 내가 만만해 보이나.	사실 그의 말투가 원래 그래서 다른 사람들도 상처를 받곤 한다. 그러니 꼭 나한테 무슨 악감정이 있는 것은 아닐	안정됨(50)

				것이다.	

## \*\* 솔루션)

이처럼 스트레스 받은 상황을 구체적으로 적은 다음, 그때 느꼈던 감정의 원인이 되는 생각을 찾아낸다. 그런 후, 그 생각을 어떻게 달리 생각해볼 수 있는지 대안적인 생각을 찾아서 적어라. 그러면 대안적인 생각에 반응해서 감정이 달라진다.

## ● 우울증 극복하기

앞의 사례에서 나도희 부장은 어떻게 감정을 해소할 수 있을까? 직장에서 스트레스를 받았다면, 한글 파일을 띄우거나 휴대폰의 메모장을 이용하여 스트레스 받은 감정에 집중하며 불쾌한 감정을 한글 파일과 메모장에 글로 표현할 수 있다. 누군가에게 보여주는 것이 아니라, 자신의 쌓인 감정을 밖으로 꺼내 놓는다고 생각하며 느껴지는 대로 불쾌한 감정과 충동, 그리고 떠오르는 생각을 적어라. 충분히 해소될 때까지 하라. 시원하다고 느껴진다면, 충분히 해소되었다고 느껴지면, 다시 내용을 확인하지 말고 지워라.

퇴근하고 집에 왔는데 아무도 없다면, 그런데 직장에서 받은 스트레스가 남아 있다면 방석과 쿠션을 사용하여 앞에 김 실장이 있다고 생각하고, 소리 내어 쌓인 스트레스와 감정을 표현하라. 감정이 올라온다면 쿠션을 사용하여 때리고 던지는 등의 방법으로 해소하라. 충분히 해소될 때까지 그 감정에 계속 집중하며 표현하고 발산하라.

퇴근해서 동료들과 어울려 놀기로 했다면, 김 실장에게 받은 스트레스를 밖으로 분출하고 발산하고 생각하며 노래방이나 춤을 즐겨라.

감정을 충분히 해소한 다음에는, 접근적인 인지적 방법을 사용하여 내가 어떤 상황에서 어떤 감정을 느꼈고 그때 어떤 생각이 스쳐 지나갔는지 원인을 찾아서 이해하라. 원인을 찾아 스트레스를 느낀 상황이 이해가 되었다면, 대안적인 생각을 찾아봄으로써 감정을 바꾸어라. 그러면, 당신은 스트레스를 충분히 해소하고 조절할 수 있을 것이다.

## ● 오늘의 퀴즈

1. (난이도 : 하) 다음 중 접근적인 체험적 방법이 효과적인 상황은 무엇인가?

- ① 직장에서 동료들과 일하고 있을 때
- ② 회의에 참석하고 있을 때
- ③ 집에 혼자 있을 때
- ④ 버스를 타고 집에 가고 있을 때

(정답) ③

(해설) 접근적인 체험적 방법을 사용할 수 있는 효과적인 상황은 안전한 상황입니다.

2. (난이도 : 중) 다음 중 접근적인 체험적 방법을 직장이나 지하철, 버스 등과 같이 안전하지 않은 상황에서도 사용할 수 있는 방법은 무엇인가?

- ① 글쓰기
- ② 복싱
- ③ 노래
- ④ 춤

(정답) ①

(해설) 안전하지 않은 상황에서도 휴대폰의 메모장이나 한글 파일이나 종이 등에 글을 씀으로써 접근적인 체험적 방법을 사용하여 스트레스와 감정을 해소할 수 있습니다.

3. (난이도 : 중) 다음 중 접근적인 인지적 방법에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 스트레스 상황에서 느낀 감정 마다 유발한 생각이 있다.
- ② 감정의 원인을 찾아내는 방법은, 감정이 변한 바로 그때 무슨 생각이 스쳐지나갔는지 곰곰이 생각해 보는 것이다.
- ③ 대안적인 생각을 찾아내는 효과적인 방법은 친구가 그런 생각을 한다면 어떻게 조언해 줄 것인지 생각해 보는 것이다.
- ④ 감정이 해소하면, 접근적인 인지적 방법을 사용할 필요가 없다.

(정답) ④

(해설) 감정을 체험적 방법을 사용하여 해소했다고 하더라도, 스트레스 상황에서 유발된 감정의 원인을 이해하고 대안적으로 생각하는 작업은 궁극적인 감정조절을 위해 필요합니다.

## ● 학습정리

### 1. 궁극적인 스트레스 및 감정 해소 방법

- 불쾌한 감정에 접근해서 직접 느끼고 표현하여 해소하는 체험적 방법을 사용해야 함
- 감정을 느끼게 한 원인이 되는 생각을 찾아서 이해함
- 보다 합리적이고 도움이 되는 대안적인 생각을 찾아 바꿈

### 2. 접근적인 체험적 방법의 효과적인 사용 조건

- 1) 가장 먼저 안전한 상황인지 확인하라.

- 혼자 있는 상황
  - 신뢰할 수 있는 사람과 함께 있는 상황
- 2) 스트레스 자극에 반응해 느꼈던 오리지널 감정을 찾아라.

### 3. 효과적인 접근적 방법 4단계

- 1단계 : 감정을 명명하라.
- 2단계 : 그 감정을 느끼고 표현하라. - 소리 내어 말하거나, 글로 씀
- 3단계 : 올라는 감정이나 충동을 그대로 분출하라.
- 4단계 : 스트레스 상황과 감정을 수용하라.

### 4. 접근적인 인지적 방법

- 1) 스트레스 받은 상황을 구체적으로 적은 다음, 그 상황에서 느낀 감정을 적어라.
- 2) 그 감정이 들었던 순간 어떤 생각이 스쳐 지나갔는지 찾아라. 그 생각이 감정의 원인이 된다.
- 3) 자신에게 도움이 되는 방향으로 어떻게 달리 생각할 수 있는지 대안적인 생각을 찾아서 대체하라.