

우울증의 주범, 스트레스에 대해 알아보자!

● 오늘의 이야기

신미수 대리: 지금 전 30대 후반이고 4살의 아들과 5개월된 둘째아이를 임신한 워킹맘입니다. 첫째아이를 출산하고 6개월만에 회사로 복직을 해야했어요. 회사측의 독촉도 있었지만 금전적인 부분도 무시할 수 없고 아이의 교육이나 나의 노후를 위해서는 젊을 때 좀 더 벌어야한다는 생각에 생각보다 빨리 복직을 하게 되었고 그때부터 정말 여유의 삶이란 포기할 수밖에 없는 현실이 참 힘들더군요. 특히 주위에 아이를 봐주거나 도움을 요청할 곳이 없을 때가 더더욱 크게 느껴졌어요.

엄마와 같이 아이도 어린이집에 출퇴근하기 시작했어요. 회사 출근시간이 8시라 늦어도 7시 30분에는 맡겨야 하는데, 오전 7시30분에 받아주는 곳이 거의 없어요. 어린이집 법정시간이 오전7시30분부터 저녁7시정도까지인데도 말입니다. 너무 답답하고 화도 나요. 저녁에도 6시가 조금만 넘어도 눈치를 봐야할 상황이이예요. 아무리 혈레벌떡 달려간다 해도 가끔씩 조금 늦어지면 시간도 잘 모르는 아이는 엄마가 늦게 온걸 알고 빠져서 저를 외면한 채 가방 들고 서 있다가 뒤쪽으로 터벅터벅 신발신으러 오더라구요. 그때는 정말 마음이 너무 아프고 속상했습니다.

오후에 퇴근은 동시에 가정출근이예요. 오자마자 밥 얹히고 있는 반찬으로 저녁을 먹고 설거지하고 나면 벌써 9시나-10시입니다. 남편이 가사일을 도와주긴 하지만 그래도 많이 부족합니다. 세탁기도 여러번 돌려야하구요. 음식장보기 요리등을 하느라 바빠 아이 밥 먹여달라고 하면 남편이 다 한 듯이 얘기해요. 그런 남편이 가끔 얄미워요.

정말 매 순간 힘이 드는데 어떻게 해야할지를 모르겠어요. 그저 참는 것 밖에는 방법이 없는 것 같아요.

[사례에 대해서]

워킹맘인 신미수 대리는 직장일과 집안일로 너무나 힘듭니다. 늘 눈치를 봐야 하고 미안해해야 하고 부당한 대우로 억울하고 화도 납니다. 이렇듯 직장 생활에서 받는 스트레스로 인해 속상하고 힘든 감정들을 자주 느낍니다. 그러나 대부분의 사람들이 신미수 대리처럼 참고 억누르곤 합니다. 그런데 과연 스트레스는 그저 참아야 할까요? 참고 억누르면 해결이 될까요? 이 시간은 스트레스와 감정이 실체, 그 속성에 대해 살펴보는 시간을 갖도록 하겠습니다.

● 학습내용

1. 스트레스와 감정, 무슨 관계일까?
2. 감정에 관한 오해들?

3. 감정이란 무엇인지 알아보자!

● 우울증 알아보기

1. 스트레스와 감정, 무슨 관계일까?

1) 원인으로서의 스트레스

- 모든 생물은 안정되고 평안한 상태인 내적 평형 상태를 유지하려 합니다.
- 바로 그 내적 평형 상태를 깨뜨리거나 깨뜨릴지 모르는 모든 내적, 외적 자극을 스트레스라고 말합니다.
- 1교시에서 다루었던 직장에서의 과도한 업무, 대인관계, 불확실한 비전 등은 바로 원인으로서의 스트레스에 가깝습니다.

예) "정말 그냥 일 하라면 하겠어. 그런데 김과장님은 내게 정말 스트레스야."

"여보, 직장일로도 나 너무 벅차요. 그러니 제발 집에 왔을 때 아이 돌보는 일로 내게 스트레스 좀 주지 않았으면 좋겠는데, 좀 도와주면 안될까요?"

2) 반응으로서의 스트레스

- 생물체는 내적 평형 상태가 깨졌을 때 이를 다시 안정되고 평안한 상태로 원상복귀 시키기 위해 반응하면서 긴장 상태에 놓이게 되는데, 이러한 내적 상태를 스트레스 상태에 있다고 합니다.
- 보통 '스트레스 받는다'라고 표현할 때는 바로 반응으로서의 스트레스를 말합니다.

예) "정말 김 대리님 때문에 스트레스 받아서 미쳐버리겠어."

3) 스트레스와 감정의 관계

- 스트레스는 내적 상태가 깨짐으로 인한 긴장 상태를 비롯해 불쾌한 감정 상태를 유발한다.
- 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 제대로 조절하지 못했을 때, 일시적인 슬픔이 우울로 진행되고 급기야 우울증에 이르게 된다. 또한 일시적인 긴장이나 초조는 만성적인 불안 및 불안장애 등을 유발할 수 있다.
- 따라서 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 어떻게 다루느냐에 따라 정신건강의 상태가 달라진다.
- 직장생활에서의 적신호를 청신호로 바꾸고 싶다면?
보다 즐겁고 안정된 직장생활을 원한다면?
→ 그 해답은 불쾌한 감정을 적절히 다루는 방법을 익혀라!

2. 감정에 관한 오해들?

- 감정을 적절히 다루기 위해서는 먼저 감정에 대해서 알아야 한다.
- 여러분은 감정에 대해 어떻게 생각합니까? 다음 각각에 대해서 그렇다고 생각하는 분들은 O라고 응답하고, 그렇지 않다고 생각하는 분들은 X라고 답해보세요.

1) 감정은 이성을 방해하는 것이다?

2) 감정은 비합리적이고 본능적인 것이다?

3) 감정은 억압하고 통제해야 하는 것이다?

- 만약 이 세 가지 모두에 O라고 답했다면, 당신은 감정이 부정적인 인식을 가지고 있음에 분명합니다. 그런데 정말 그럴까요?

- 우리는 흔히 "이성적으로 행동해.", "너 너무 감정적이야."와 같은 얘기들을 흔히 하고 들곤 합니다. 이 얘기들은 모두 감정이 부정적이라는 가정을 갖고 있습니다. 즉, 이 말들 이면에는 '감정이 합리적인 사고와 행동을 방해하므로 억누르고 통제해야 한다.'라는 부정적인 인식을 가지고 있는 것이지요.

****감정에 대한 부정적인 인식이 생긴 것일까?**

- 그 해답은 스트레스와 감정과 관련된 우리들의 경험 속에 있습니다.

직장인 사례) 선호씨는 자동차를 판매하는 매장에서 일을 하고 있습니다. 큰 키에 준수한 외모로 호감을 주는 선호씨는 그런 대로 이를 곧잘 합니다. 그런데 한 가지 단점이 있습니다. 기분 나쁜 것을 잘 참아내지만 그것이 자꾸 쌓이면 어느 순간 갑자기 한번에 터져 버리는 것입니다. 최근 들어 선호씨는 매출 실적에 대한 상당한 압박 등으로 상당한 스트레스를 받고 있습니다. 게다가 때때로 깐깐하고 직원을 함부로 대하는 고객들을 대할 때면 선호씨는 무척이나 힘이 듭니다. 그러던 어느날 한 젊은 부부가 매장을 방문하였습니다. 선호씨는 평소와 마찬가지로 환한 미소와 친절로 응대하였습니다. 그런데 이 부부는 이것 저것 깐깐하게 요구하며 까다롭게 굴었고, 선호씨는 이 부부의 기분을 맞추기 위해 굉장히 애를 써야 했습니다. 그러던 중 선호씨의 자존심을 건드는 말과 함께 모욕감을 주는 언행을 아무렇지 않게 반복하였습니다. 처음엔 참으려고 하였지만 언행이 심해지면서, 참고 있었던 선호씨는 순간 참을 수 없는 모멸감을 느꼈고 그만 성을 내고 말았습니다. "좀 말이 심하신 것 같은데요." 부부는 잠시 당황했지만 이내 곧 오히려 화를 내며 불쾌함을 노골적으로 표현했습니다. 선호씨도 물러나지 않으면서 따졌고 결국 말싸움을 하는 광경이 연출되었습니다. 이 광경을 발견한 책임자는 급히 부부를 다른 곳으로 데리고 가서 한참 달래고 고개 숙여 사죄하였습니다. 가까스로 마무리 되었지만, 부부는 불쾌한 마음을 가지고 매장을 나갔습니다. 그러던 중 얼마 후 직원감축 공지가 났고 그 명단에 선호씨의 이름도 포함되었습니다.

- 직장생활을 하다보면 이러한 일들은 우리 주변에서 자주 일어납니다. 사사건건 지적하며 사람들 앞에서 무시하는 직장 상사, 제대로 말을 듣지 않고 뻔질대는 부하 직원, 괜한 일로 시비를 걸며 화를 내며 폭언을 하는 고객들 등.
 - 소위 감정적으로 되어서 관계를 망치고 일을 망치는 일들이 일어납니다. 이성적으로 행동하지 못해서, 감정을 폭발해서 문제가 발생합니다.
 - 그럴때 우리는 감정을 원망합니다. "감정 때문에 내가 이렇게 되었어.", "감정만 아니어도 이런 일은 일어나지 않았을 텐데. 어떻게든 참았어야 했는데."
 - 그런데 과연 이런 일들이 일어난 것이 감정 때문일까요?
- 결코 그렇지 않습니다. **감정 자체는 우리의 생존과 적응에 도움이 되는 정보를 제공하지만, 그러한 감정을 어떻게 처리하고 다루느냐에 따라 개인에게 이로울 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있습니다. 즉 감정 자체의 문제가 아니라, 그러한 감정을 다루는 방법이 서툴러서 관계를 망치고 일을 망친 것입니다. 감정을 제대로 다루고 조절하지 못하는 당신의 무지함과 무능함 때문인데, 그 탓을 감정 자체에게 돌림으로써 생긴 오해인 것이지요.**

3. 감정이란 무엇인지 알아보자!

- 그렇다면, 감정이란 무엇인지 간단히 살펴보자.

1) 감정은 인간이 생존하고 환경에 적응할 수 있도록 돕는 것이다

- 즉 감정은 비합리적이기도, 합리적이기도 않다. 감정은 이성보다 생물학적으로 더 오래된 것으로, 환경에 적응하고 살아남을 수 있도록 돕는 적응적인 빠른 행위 체계이다.

2) 감정은 자극이나 대상이 개인의 관심사나 목표와 관련된 것으로 평가될 때 발생한다

- 여러분 중 감정이 이유 없이 생긴다고 생각하시는 분 있나요?
- 때때로 사람들은 기분이나 감정 상태에 대해 물으면, "그냥. 특별한 이유 없는데.", "감정에 무슨 이유가 있어? 그냥 화난 거라고."라고 대답하곤 합니다.
- 정말 그럴까요? 그렇지 않습니다.
- 감정은 어떤 자극이나 대상이 여러분의 관심사와 목표와 관련된 것으로 스스로 평가할 때 유발됩니다. 즉 관심이 없으면 감정 또한 생기지 않습니다.

예) 옆 부서에서 일하는 김 대리가 갑자기 전화해서 한번 식사를 같이 하자고 한다. 만약 평소에 당신이 관심이 없는 사람이라면, 별 감정이 생기지 않을 것이다. 그저 '왜 보자고 하지?'라고 궁금한 정도일 것이다. 그러나 평소에 관심이 있던 사람이라면, 그리고 당신이 여성이라면 설레일 것이다.

예) 직장에서 어떤 프로젝트를 진행하는데 당신은 그 프로젝트에 관심이 있습니다. 그런

데 부장이 그 프로젝트를 동료인 박 대리에게 맡깁니다. 그 순간 당신은 기분이 나쁩니다. 서운하기도 하고 질투가 나기도 하고 화가 나기도 합니다. 즉, 당신이 그 프로젝트에 관심이 있었기 때문에, 그러한 처사가 스트레스로 다가오고 불쾌한 감정이 든 것이다.

- 당신이 감정을 느끼고 있다면, 그것과 관련해 당신 마음 안에 바라는 것이 있기 때문이며, 그 자극이나 대상이 그 바라는 바에 영향을 미치는 것으로 스스로 평가를 내린 것이다.

3) 감정은 정보이다

- 감정이 우리 삶에 도대체 무엇이냐고 묻는다면, 감정은 한마디로 정보이다.
- 감정은 우리에게 감정을 유발한 자극이나 상황에 대한 정보를 제공한다.
- 그 정보를 읽고 처리하여 어떻게 사용하고 활용할 것이냐는 바로 우리들 자신의 몫이다.

- 우리는 감정을 유발시킨 자극이나 대상, 상황이 우리에게 어떤 의미가 있는지, 우리의 목표에 어떠한 방향으로 영향을 미치는지, 우리가 어떠한 상태에 있는지, 우리가 무엇을 원하는지, 그래서 어떤 결정을 내리는 것이 좋을지 등에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있다.

- 얻을 수 있는 여러 가지 정보들 중에 몇 가지만 살펴보자.

(1) 유발 자극

- 감정을 유발한 자극이 당신에게 유쾌한 것인지 불쾌한 것인지, 또는 그 자극에 다가갈 것인지 아니면 회피할 것인지에 대한 정보를 준다.

예) 새로 맡게 된 일을 하면서 흥미로움을 느꼈다면, 그 일이 당신에게 유쾌한 것이며 다가갈 자극임을 알려준다.

예) 새로 발령받은 부서에 출근을 하였다. 그런데 같은 부서에서 일하게 된 박 대리가 다가와서 이것 저것 말을 걸고 농담을 하는데, 그럴 때마다 왠지 짜증이 나고 거부감이 든다. 따라서 그런 감정을 유발한 박 대리가 나와 잘 맞지 않고, 좀 회피해야 할 대상임을 알 수 있다.

- 이처럼 직장 생활 중에 스트레스를 느끼고 있다면, 그 스트레스를 유발시키는 자극이나 대상을 분명히 파악하여, 가능하다면 그 자극이나 대상을 피하거나 멀리 함으로써 스트레스를 예방하거나 줄일 수 있다.

(2) 상황에 대한 평가 “자넨 왜 그렇게 눈치가 없나?”

- 감정은 현재 당신이 처한 상황이 어떠한지에 대한 평가와 관련된 정보를 제공한다. 즉 느끼고 있는 감정을 살펴보고 거꾸로 거슬러 올라가면, 감정을 유발한 자극에 대해 어떠한

평가를 내렸는지 또는 내려졌는지를 알 수 있다.

예) "금요일은 부서 회식이 있는 날이다. 술이 들어가면서 서로들 자유롭게 이야기가 오갔다. 김 대리도 약간 취기가 올라오면서 기분이 좋아졌다. 과장님에 대한 얘기들로 화기애애하고 이야기가 오가고 있는데, 갑자기 김대리가 신 과장이 이번에 진급이 잘 되지 않은 이야기를 꺼냈다. 갑자기 신 과장은 안색이 굳어졌고 분위기는 싸해졌다."

→ 자, 이 때 우리는 무엇을 알 수 있는가? 분위기가 싸해진 것을 감지하고, 싸해지게 만든 김 대리의 얘기가 신 과장은 물론 다른 사람으로부터 불쾌하게 평가되어졌음을 알 수 있다. 따라서 이 때는 분위기를 싸하게 만든 자극인 김 대리의 얘기를 멈추거나 다른 주제를 꺼내 화제를 돌릴 수 있다.

그러나 안타깝게도 김 대리는 평소에 눈치가 없는 편이다. 그래서 주변 사람들의 감정을 잘 알아차리지 못했고, 상황을 잘 파악하지 못해 계속 멈추지 않고 얘기를 계속 했다. 다음날 출근했을 때 모두들 김 대리를 대하는 태도가 호의적이지 않았고 급기야 어울리는 것을 꺼렸다.

사람들은 불편한 것을 싫어한다. 따라서 불편하게 만드는 사람들을 피하게 된다.

- 최근에 직장 내 따돌림의 문제가 매우 심각하게 대두되고 있다. 따돌림을 겪는 사람들 모두가 그런 것은 아니지만, 많은 경우 주변 사람들의 감정 변화를 잘 눈치채지 못하고 감정이 주는 의미와 정보를 적절히 처리하지 못한다.

따라서 감정을 잘 알아차리고 그 감정이 주는 정보를 제대로 파악하려는 노력을 통해, 상황에 좀 더 적절한 대응을 할 수 있고 주변 사람들과 잘 어울릴 수 있을 것이다.

** 강조

느끼는 감정을 알아차리고 그것이 제공하는 정보를 활용하는 것이 중요한데, 단순히 감정을 억압하고 무시함으로써 감정이 삶에 미치는 긍정적인 영향과 혜택을 제대로 활용하지 못하는 경우가 너무나 많습니다.

4) 감정에 대한 대표적인 오해

- 여러분은 혹시 이런 적이 있지 않나요?

직장인 예) 직장 동료인 지윤씨는 요새 고민이 많고 힘든 모양이다. 지윤씨는 특히 정 팀장 때문에 굉장히 스트레스를 받고 있다. 지윤씨는 정 팀장 때문에 스트레스를 받을 때마다 동기인 미선씨를 불러내 하소연을 하는 경우가 잦다. 지윤씨는 어떤 때는 열을 내면서 정 팀장이 자신에게 어떻게 했는지를 잔뜩 쏟아낸다. "어떻게 그럴 수가 있어? 팀장이면 팀장답게 행동해야지. 정말 나쁜 놈이야."라면서 막 화를 낸다. 미선씨는 그럴 때마다 사실 당

황스럽다. 물론 정 팀장이 좋지는 않지만, 그래도 그렇게 나쁜 감정을 가지고 있지는 않은 터라 뭐라고 말해야 할지 난감하다. 미선씨에게는 지윤씨의 힘들다고 하는 하소연이 부담스럽기만 하다. 지윤씨가 의기소침해하거나 불안해하거나 열이 받아 화가 나 있을 때마다, 미선씨는 좌불안석하며 그 자리를 떠나고만 싶다. 벗어나고만 싶다.

- 직장생활을 하다보면 서로들 힘들어하고 여러 갈등을 겪고 있기 때문에, 이런 경우들이 자주 있을 것이다. 그런데 많은 경우 누군가 스트레스를 받아 힘들어하며 자신의 감정을 표현하거나 감정적인 반응을 보이면, 어떻게 해 줘야 할지 난감해한다. 뭔가 해줘야 할 것 같고 해결방법을 주어야 할 것처럼 지각한다.

- 그러나 이것이 감정에 대한 가장 대표적인 오해 중 하나다. 감정에 대해 요구적인 것으로 은연중에 지각하며 반응하는 것이다. 따라서 뭔가 해결해 주어야 하는 부담감을 은연중에 갖는다. 또한 자신이 불편한 감정을 느낄 때조차도 무엇을 해야할지 몰라 당황스러워한다.

5) 감정이 요구하는 것? 감정은 느끼고 표현하는 것으로 충분하다

- 감정이 요구하는 것은 단지 하나이다.

- 그저 느껴지고 표현되기를 바랄 뿐이다.

“슬플 때는 슬퍼하면 그만이고, 화가 났을 때는 화를 표현하면 그만이다.”

- 감정의 속성은 이러하다.

감정은 어떤 자극에 반응해 발생했다가, 충분히 느끼고 표현하면 사라진다. 또 다른 자극에 반응해 나타났다가 느끼고 표현하면 사라지는 것일 뿐이다.

6) 해소되지 않은 감정의 영향

- 당신이 직장에서 받은 여러 스트레스로 인해 발생했지만 제대로 느끼고 표현하지 못하고 지나갔던 그 많은 불쾌한 감정들은 모두 어디로 갔을까?

- 감정은 자극에 반응하여 나타났다가 우리에게 필요한 정보를 주고, 충분히 느끼고 표현되면 자연스럽게 해소되어 사라지는 것이다.

--> 그런데 이 말은 충분히 느끼고 표현되지 못하면, 결코 사라지지 않는다는 것!

- 직장생활의 수많은 스트레스로 인해 발생했던 슬픔, 불안, 죄책감, 억울함, 수치심, 분노, 서운함 등의 감정 덩어리와 남은 찌꺼기는 여러분 가슴 속 한쪽에 억눌려져 있다.

- 표현되지 못한 감정은 해결되지 못한 미해결과제로 남아서, 계속 표현이라는 것이 이루어져 완결될 때까지 요구하며 영향을 미친다.

--> 어떻게?

(1) 주의를 집중하기 어렵다

예) 혜수씨는 최근 들어 상사인 김 과장이 사사건건 지적하고 사람들 앞에서 무안을 주어서 굉장히 힘들어하고 있다. 오늘 아침에도 출근하자마자 불려서 '어제 제출한 기안의 마지막에 마침표를 찍지 않았다. 정신은 어디에 두고 다니냐? 이라고도 월급 받아먹고 일할 수 있느냐?'며 소리를 질렀다. 혜수씨는 내내 죄송하다며 고개를 떨굴 수 밖에 없었다. 돌아서며 나오는데 눈물이 맺혔다. 너무나 굴욕적이고 화가 났다. 어린이집에 다니고 있는 아이가 최근 들어 아파서 돌봐줘야 하는 상황이다. 종종 전염병 수족구나 구내염을 어린이집에서 옮겨오는데 전염이 되면 기본 일주일 이상 집에서 보낼 수 밖에 없게 된다. 하지만 직장 때문에 그럴 수도 없어 일단 3시간 거리에 있는 지방의 친정 어머니께 맡겨놓았다. 아이가 아픈 게 신경쓰이고 잘못되지는 않을까 걱정되고 불안하기만 하다. 혜수씨는 요새 집중이 잘 되지 않는다. 자리에 앉아 있어도 자꾸만 아이 걱정이 들어 온갖 안좋은 생각들이 떠오른다. 그러다가 문득 김과장에게 당한 일이 떠올라 수치스럽고 억울하고 화가 난다. 마무리해야 하는 일이 있는데 도통 손에 잡히지 않아서 더욱 불안하기만 하다.

- 혜수씨와 같이 우리는 스트레스를 받아 불쾌한 감정이 경험이 되면, 그리고 그 감정을 제대로 해소하지 않으면, 자꾸만 그것에 신경이 쓰이죠. 신경이 쓰인다는 것은 주의가 뺏긴다는 것을 의미하며, 주의는 에너지를 말합니다. 우리가 한순간에 사용할 수 있는 에너지의 양은 사람마다 정도의 차이는 있겠지만 한정되어 있다. 그런데 해소되지 않은 감정경험에 자꾸만 신경이 쓰이고 에너지가 뺏기기 때문에, 당면한 일을 처리하는데 사용할 수 있는 에너지의 양이 턱없이 부족하게 되는 것이다. 그래서 일에 집중을 하지 못하고, 다른 사람의 말의 내용을 처리하는 데 어려움을 겪는 것이다.

(2) 지각이나 판단의 왜곡

예) 신입 사원인 선해씨는 얼마전 기획안을 자유롭게 제출하라는 지시를 받고 신입사원의 열정과 패기로 밤을 새워하며 열심히 기획안을 만들어 과장에게 제출하였다. 그런데 나중에 자신의 제출한 기획안의 아이디어가 박과장의 이름으로 제출된 것을 알게 되었다. 박과장은 이에 대해 말한마디 없었다. 선해씨는 너무나 억울했고 분했다. 하지만, 아직 신입사원이었던 선해씨는 이에 대해 불평조차 할 수가 없었고 조용히 입을 다물고 있을 수 밖에 없었다. 선해씨는 동료 직원들과 대화하는 자리에서 자신이 어떤 아이디어를 얘기할 때 귀담아 듣는 동료 직원의 반응에 대해 '저 사람도 내 생각을 빼앗아가는 것 아냐? ', '어떤 공공이가 있는 것 아냐?'라며 의심하게 되었다. 사람들의 반응에 피해의식처럼 믿을 수가 없고 자신의 이익을 빼앗아갈지도 모른다는 생각이 들었다. 자꾸 이런 생각이 반복되면서, 직장내에서 믿고 편하게 얘기를 할 수 있는 사람을 도저히 사귀 수가 없었다. 모두가 다 경쟁자이고 적으로만 느껴졌기 때문이다.

- '자라 보고 놀란 가슴, 솥뚜껑 보고 놀란다'는 말이 있지요? 이처럼 누군가에게 안좋은

일을 겪고 그로 인한 불쾌한 감정을 제대로 다루지 않으면, 우리는 다른 상황에서 그럴 필요가 없는데도 그 사람의 말과 행동을 그 경험과 관련지어 해석하거나 오해하고 왜곡하곤 한다.

(3) 의도치 않은 감정에 압도당하거나, 이해할 수 없는 행동

- 정확히 이유는 모르겠지만, 갑작스럽게 불안해지거나 두려워지고 심장이 쿵쿵쿵 뛰기도 한다. 갑자기 속에서 화가 막 치밀어 올라서 얼굴이 붉어지고 뭔가 터뜨리고 싶은 감정에 압도되기도 한다. 밥상 앞에 혼자 앉았는데 뜬금없이 왠지 모를 슬픔이 올라오고 서러움을 느끼기도 한다. 별일도 아닌 일에 얼굴이 빨개지고 흥분하기도 한다. 문득 가슴이 답답하고 숨이 막힌다.
- 스트레스로 인한 해소되지 않은 감정은 이처럼 이유도 모른 채 의도치 않은 감정에 휘말리기도 하고, 이해할 수 없는 행동을 하기도 한다.

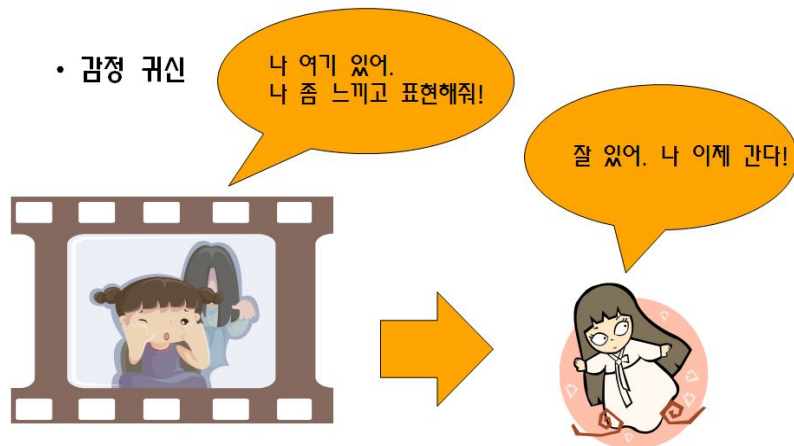
(4) 몸이 아프다

- 해소되지 않은 감정은 다양한 방식으로 신호를 보내는데, 그래도 여러분이 알아차리지 못한다면, 또 알아도 그 감정을 다루지 않는다면, 더욱 주의를 끌 수 있는 방법을 찾는다.
- 그것이 바로 신체 감각이다.
- 머리가 지끈거리고, 두통이 오고, 복통, 위통으로 확산된다. 가슴이 찢어찢어지거나 딱 막힌 답답함을 호소하기도 한다. 손발이 저리기도 하고, 잠이 오지 않기도 한다.

** 해소되지 않은 감정은 귀신이 되어 구원을 떠돈다

- 다음은 영화 박수건달에서 나오는 이야기이다.
- 조직의 넘버 2인 건달 광호는 어느 날 손금이 바뀌는 바람에 귀신을 보기 시작한다. 귀신들은 광호가 자신들을 볼 수 있다는 것을 알아챈 다음부터, 광호를 따라다니며 주의를 끄는 다양한 신호를 보낸다. 그리고는 광호에게 자신들이 원하는 것을 해달라고 조른다. 광호는 하는 수 없이 말을 대신 전하기도 하고, 귀신에게 몸을 허락하기도 하고, 그들이 원하는 것을 들어준다. 그러면 그 귀신들은 원한을 풀고 광호로부터 떠나간다.

- 이처럼 귀신들은 광호 주변을 맴돌며 다양한 신호를 보내서 자신들의 한을 대신 풀어주도록 괴롭힌다. 바로 해소되지 못한 감정이 이러한 귀신과 같다. 다양한 스트레스로 발생했지만 해소되지 못한 불쾌한 감정들은 감정 귀신이 되어 여러분에게 신호를 보낸다. '나 여기 있어~. 나 좀 느끼고 표현해줘~.' 그런데 그 감정을 알아주고 느끼고 표현해주면, 감정 귀신들은 한이 풀려서 '잘 있어. 난 이제 간다'라면서 우리의 곁을 떠나간다.



7) 감정을 대하는 태도

- 자, 그렇다면 이제 당신은 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 경험할 때 어떻게 해야할까?
- 우리는 오늘 이 시간을 통해, 감정은 자극에 반응해 생기는 것이고, 생긴 감정은 느끼고 표현되기를 바란다는 것을 알았다. 그러니 감정이 일어났을 때 그때그때 알아차리고 느끼고 표현하면 감정은 해소되어 사라지게 된다.

*** 다음을 기억하십시오.

매 순간 자신의 감정을 알아차리기 위해 노력하면서, 그때마다 생각해 보십시오. 지금 내가 있는 이 자리는 그 감정을 자연스럽게 표현해도 되는 자리인지 아니면 그렇지 않은지 말입니다. 또한 지금 내가 느끼는 감정은 표현해도 괜찮은지 아니면 주변에 부담을 주거나 피해를 주는 감정인지 생각해 보세요. 만약 특별히 감출 필요가 없는 자리라면, 자신이 느끼는 감정을 표현해도 괜찮은 감정이라면, 얼굴에 드러내고 자연스럽게 몸으로부터 표현되도록 내버려 두세요. 그것이 건강한 것입니다.

8) 감정을 표현하고 해소하기 어려울 때

- 그러나 그때그때 표현하고 해소하는 것이 어디 쉬울까요?
- 상사나 윗사람에게 받은 상처와 불편한 감정을 상사나 윗사람에게 직접 표현하자니 불이익을 당하거나 관계가 심하게 틀어지게 될 것만 같아 두렵다. 동료에게 얘기했다가 자칫 소문이 나거나 상사의 귀에 들어가게 될까봐 무섭다. 친한 친구나 편한 동료에게 얘기하자니, 그들 또한 너무 바쁜 것 같고 힘들어할 것 같다. 또 시간이 되어 얘기를 한다고 해도, 바쁜 시간을 빼앗는 것 같아 미안하고, 얘기를 들어주곤 있지만 충분히 이해를 못하는 것 같아 신경이 쓰인다.
- 이런 수 많은 이유들로 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 그때그때 해소하는 것이 어려울 때가 많다. 그렇다면 어떻게 해야할까? 물론 방법이 있다. 이러한 다양한 상황을 고려하여 효과적으로 감정을 해소하는 4단계가 있다. 다음 시간에 살펴보도록 하자.

● 우울증 극복하기

앞의 사례에서 워킹맘 신미수 대리, 직장인 김혜수씨, 신입사원 신선해씨는 어떻게 해야 할까요? 사실 스트레스 자극들 자체가 문제가 되는 것이 아니라, 다양한 스트레스 자극들로 인해 발생하는 불쾌한 감정들을 제대로 다루지 못하기 때문에 소위 '스트레스를 받는다'. 신미수 대리가 느낀 부담감, 억울함, 분노감, 죄책감, 미안함, 미움 등의 불쾌한 감정들은 그때 그때 알아차리고, 충분히 느끼고 표현하면 사라지는 것이다. 즉 스트레스 상황 속에서도 그때그때 그로 인한 부정적인 감정들을 느끼고 해소할 수 있다면, 힘들고 여유가 없는 직장 생활 속에서도 버티고 살아갈 수 있는 힘을 보충할 수 있는 것이다. 이 점을 기억하라.

그렇지 못하고 그냥 참고 억누르기 때문에, 스트레스로 인한 해소되지 못한 감정들은 계속 축적되어 감정귀신이 되어서 당신에게 신호를 보내고 괴롭히는 것이다. 그것이 나중엔 심한 우울과 불안 상태에 이르게 되고, 일에 집중할 수 없는 상태가 초래되어 직장인 우울증으로 까지 발전하게 되는 것이다. 따라서 해소되지 않은 스트레스와 감정들을 돌아보라. 그 감정들을 하나씩 알아차리고 충분히 느끼고 표현하라. 그러면 감정귀신들은 해소되어 당신을 떠나갈 것이다. 당신은 가벼워지고 시원해질 것이다.

● 오늘의 퀴즈

1. (난이도 : 중) 다음 중 스트레스에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 안정되고 평안한 내적 상태가 깨지는 것이다.
- ② 긴장 상태가 유발된다.
- ③ 스트레스는 반드시 불쾌한 감정 상태를 유발한다.
- ④ 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 어떻게 다루느냐가 정신건강 상태를 좌우한다.

(정답) ③

(해설) 스트레스가 항상 불쾌한 감정 상태를 유발하는 것은 아니다. 때로 도전이 되는 과제로 인해 흥분되거나 즐거움을 느낄 수 있는데, 이런 경우는 스트레스를 받고 있지만 유쾌한 감정을 느끼고 있습니다.

2. (난이도 : 하) 감정에 대한 설명으로 맞는 것은 무엇인가?

- ① 감정은 비합리적이다.
- ② 감정은 억압하고 통제해야 한다.
- ③ 감정은 이성을 방해한다.
- ④ 감정은 정보이다.

(정답) ④

(해설) 감정은 비합리적이기도 합리적이기도 않으며, 단지 정보를 제공한다. 또한 억압하고 통제하는 것이 아니라, 그때그때 충분히 느끼고 표현해야 해소됩니다.

3. (난이도 : 중) 다음 중 스트레스와 감정을 다루는 방법에 해당하는 것은 무엇인가?

- ① 스트레스를 받을 때는 그러한 감정을 느끼게 된 원인을 잊어버리려 노력한다.
- ② 감정을 알아차림으로써, 스트레스 자극이 어떤 의미로 다가왔는지 알 수 있다.
- ③ 불쾌한 감정이 우울증에 이르렀을 때 감정을 표출하는 것이 좋다.
- ④ 스트레스로 인한 쌓인 감정을 찾아 분노로 표출하는 작업이 수행되어야 한다.

(정답) ②

(해설) 스트레스를 유발하는 감정을 알아차림으로써 스트레스 자극이 주는 의미를 알 수 있게 됩니다.

● 학습정리

1. 스트레스와 감정, 무슨 관계일까?

- 스트레스란 생물체의 안정되고 평안한 내적 평형 상태를 깨뜨리거나 위협하는 모든 내적, 외적 자극
- 스트레스 상태에 있다는 것은 깨진 내적 평형 상태를 복원하기 위해 긴장 상태에 놓이게 되는 것
- 스트레스는 내적 상태가 깨지는 것과 관련된 불쾌한 감정 상태를 유발함
- 스트레스로 인한 불쾌한 감정을 적절히 다루는 것이 직장인의 우울증을 예방하는 키워드!!!

2. 감정에 관한 오해들?

- 감정은 비합리적이기도 합리적이기도 않음
- 감정 자체는 생존과 적응에 도움이 되는 정보를 제공
- 감정을 어떻게 다루느냐에 따라 그로 인한 영향이 긍정적이 될 수도 있고 부정적이 될 수도 있음

3. 감정이란 무엇인지 알아보자!

- 감정은 자극이나 대상이 개인의 관심사나 목표와 관련된 것으로 평가될 때 발생
 - 자신의 목표나 욕구를 충족시키는 데 도움이 되는 방향으로 작용할 때 → 긍정적인 감정
 - 방해하는 방향으로 작용한다고 평가할 때 → 부정적인 감정

- 감정은 다양한 정보를 제공함
 - 유발시킨 자극이나 대상, 상황이 우리에게 어떤 의미가 있는가
 - 우리가 어떠한 상태에 있는가
 - 우리가 무엇을 원하는가
 - 어떤 결정을 내리는 것이 도움이 되는가
- 스트레스 자극에 반응하여 발생한 감정은 충분히 느끼고 표현하면 사라짐
- 해소되지 못한 감정은 다양한 신호를 보내 해소하기를 요구함
 - 주의 집중의 곤란
 - 지각이나 판단의 왜곡
 - 의도치 않은 감정에 압도당하거나 이해할 수 없는 행동 유발
 - 몸을 아프게 하는 등