

생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

(4) 불안한 생각 끊기

‘강박증 예방’ 놔두고 살아가는 훈련을 하자

자신의 문제를 스스로 진단하는 방법

자기 분석(Self-Analysis)은 서양의 정신 분석 이론 중의 하나이지만 잘 활용한다면 자기 문제 해결과 자기 성장에 큰 도움이 될 수 있다.

자기 분석에 대한 호나이의 체계적인 연구가 나오기 전에도 자기 분석이라고 불 수 있는 것을 행한 실례가 있긴 하다.

자기 분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 이것은 마치 기존의 등산로가 아닌, 자기 스스로 찾아낸 길을 통해 산을 정복하는 것과 같다.

자기 분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 이것은 마치 기존의 등산로가 아닌, 자기 스스로 찾아낸 길을 통해 산을 정복하는 것과 같다.

자기 분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 이것은 마치 기존의 등산로가 아닌, 자기 스스로 찾아낸 길을 통해 산을 정복하는 것과 같다.

자기 분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 이것은 마치 기존의 등산로가 아닌, 자기 스스로 찾아낸 길을 통해 산을 정복하는 것과 같다.

자기 분석을 통해 자신의 문제를 스스로 극복한 경험은 귀중한 체험이 된다. 이것은 마치 기존의 등산로가 아닌, 자기 스스로 찾아낸 길을 통해 산을 정복하는 것과 같다.

에도 그 연상을 면밀히 검토할 수 있다. 자유 연상을 한 다음에는 그 연상 내용이 무엇을 의미하는지 추리하는 과정을 거친다.

이러한 자기 분석의 과정을 거치면 자신에 대해 인식하는데 이는 정서적인 체형으로서 머리뿐만 아니라 이해하는 것이 아니고 가슴으로 느끼는 깨달음이다. 이런 깨달음 후에는 자신에게 문제였던 장애나 증상이 없어지는 경우가 많고 아울러 긴장이 풀어지고 마음이 편안해짐을 경험하게 된다

저항이 나타나는 구체적인 양상을 보면 연상이 안 된다든지, 자기 분석을 하기 싫다는 막연한 느낌이 일어나거나 이것을 해서 과연 도움이 되겠다 하고 자기 분석을 해보기도 전에 회의나 의심이 드는 것 등이 있다.

자기분석, 잃어버린 자신 찾는 과정

호나이가 쓴 (자기분석)이라는 책에 있는 자기 분석을 통해 두통을 해결한 실례를 한 가지 소개한다.

마음씨가 착한 사업가 J씨는 결혼한 지 5년차다. 하루는 아내 그리고 두 명의 친구와 함께 연극을 보러갔다. 그런데 공연이 계속되는 동안 J씨는 두통을 느꼈다.



강박증 환자들은

안심될 때까지 아무일 못해

생각 멈추는 훈련 계속 해야

높아빠진 사람이 할일은

힘빼고 큰 '다'자로 누워

구원자 기다리는 게 '최선'

여기까지 생각했을 때 문득 그때 떠오른 생각, 즉 '내가 좋아했던'이라는 말 한마디가 마음에 떠올랐다. 여기서 그는 순간적인 분노를 느꼈고 이와 연관된 의미를 파악하게 됐다.

그의 열광 주위를 원형거리면서 날아다니는 날벌레가 그를 화나게 했는데 점점 심해져 나중에는 심한 분노로 변했다.

그녀나 며칠 뒤 그는 또다시 참을 수 없는 두통을 느끼며 일찍 잠에서 깨어났다. 그는 전날 밤에 그가 소속한 단체의 간부 회의에 참석했다.

는 다만 형식적인 관심만을 표실했다. 그리고 종이는 다시 간부 회의를 생각나게 했다. 회의 중 종이에 낙서를 했는데 그 깨달은 지루했기 때문이었다.

여기서 '반대하는 사람'이란 말이 떠올랐는데 그 '반대하는 사람'은 평소 그가 반대하는 사람이라고 생각지 않았던 사람이었다. 간부 회의에서 결의안은 투표에 부쳐 채택되는데 그는 결의안에 대해 막연히 꺼림칙했으나 확실한 결함을 찾아내지 못했다.

위에서 J씨는 정신 분석을 받지 않고 스스로 자기 분석을 통해 극적으로 두통을 해결하고 있다.

자기 분석은 정신 분석적인 기법을 사용해 자기 성찰을 함으로써 자신을 있는 그대로 알아가는 과정이다. 자기 마음의 갈등, 즉 결말이 없으며 다른 사람과 세상이 제대로 보이지 않고 왜곡돼 보인다.

해서 밝혀진 마음으로 타인의 마음을 있는 그대로 보는 과정이라고 볼 수 있다.

사실 이 과정은 결코 쉬운 일은 아니다. 그렇다고 해서 결코 불가능한 엄청난 일도 아니다.

점차 정신적인 여유를 잃고 거대한 사회 조직의 부품처럼 전락돼 자기중심과 주체성을 잃고 이리저리 끌려 다니며 정신없이 살아가는 현대인에게, 자기 분석은 잃어버린 자신을 찾을 수 있는 길로 제시될 수 있다.

불안한 생각이 계속 떠오를 때

강박증은 환자의 의지와 관계없이 불안한 생각이 계속 떠오르는 정신 장애다. 떠오르는 불안한 생각이 불합리하고 현실성이 없다는 것을 알지만 생각이 떠오르는 그 순간에는 그것이 사실처럼 느껴진다.

이 환자의 경우 강박증이 심했기 때문에 정신병에 쓰는 약을 썼다. 그러면서 생각을 다스리는 방법을 가르쳐주었다.

이 환자의 경우 강박증이 심했기 때문에 정신병에 쓰는 약을 썼다. 그러면서 생각을 다스리는 방법을 가르쳐주었다.

이 글은 전현수 박사의 <생각사용 설명서> (불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

포교원 안내
• 위치: 마산 합포구
• 면적: 총 55평
• 법당구조: 삼존불, 신중, 산신, 영단, 소불
• 음향시설, 방2개, 거실, 공양간 시설은 A급. 목판 오세요
• 가액:보증금 전세 1,000만원 월 60만원 시설 및 집기일체 2,500만원
010-2610-9997

포교원 안내
• 위치: 부산시 금정구 남산동
• 평수: 70평, 2층
• 법당, 간사 3동 응접실, 공양간, 엘리베이터, 도시가스
• 가액: 보증금 2,000만원 월 55만원
시설비: 상담 후 결정
010-3050-5055

포교원 선원
• 위치: 광주 운암동 위치 최고 큰도로변
• 3층 건물중 2층 32평
• 법당, 삼존불, 후불, 칠성, 신중탱화 불단, 연등, 영가등
• 인등전기, LED전체리모델링 인터넷 냉난방기 2대, 방3개
• 즉시법회가능
• 가액:보증금 전만원 월 40만원 시설비 1,000만원
• 꼭 하실분만 전화오망
062)513-0391

KBS 과학카페
박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강욱 교수의 체질개선 혜택 다이어트
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

좋은인연 대출안내
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다
스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다.
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

포교원 안내
• 위치: 부산시 해운대두 반송 2동
• 평수: 50평, 4층건물중 4층... 정원이 있음
• 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설
• 전세: 3,000만원 .. 월 20만원 또는 1,000만원... 월 40만원
시설비: 답사후 결정
010-2575-9876

포교당 안내
• 위치: 부산시 남구 갑판동
• 평수: 약 90평, 2층 공양간, 3층 법당 4층 스님 전전실
• 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음.
• 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설, 주방기구 시설 완비, 목판 오시면 언제든지 법회 가능
• 전세: 1,000만원, 월세 40만원
• 시설비: 답사후 결정
010-2856-1099

포교원 안내
• 위치: 울산 연양시장 상가지역
• 전체 75평, 2층 건물 24평
• 1층 방3개, 거실, 주방, 욕실 2층 법당, 삼존불, 삼성각
• 마당 해수관음, 작은 텃밭
• 가액: 보증금 2000만원, 월50만원 시설비 2500만원
• 법회 즉시 가능, 시설완비
011-9542-8250

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전체의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절실법
똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 있는 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 끼여처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 순발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

형산새마을금고
35 천절상담
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

포교원 선원 안내
• 위치: 서울 잠실, 자연전원 4층 건물 2층 약 45평
• 방2, 화장실2, 선방과 거실
• 가액:보증금 2,000만원 월세 120만원
• 시설비 저렴한 협의사항.
모든 주거시설 완비, 목판 들어와 운영됨
\* 인주시 모든 주거시설 양도함
010-8714-3922
070-7761-6616

포교원 안내
• 위치: 서울 사당동 (이수역 부근)
• 1층 30평, 삼존불(석가모니불, 관음보살, 지장보살), 후불탱화, 신중, 칠성, 산왕, 조양탱화.
• 인등, 연등 500개정도
시설 완비, 주차장있음
• 가액:보증금 3천만원 월 140만원
시설비 3천 5백만원
010-7173-6690

절터,요양원,전원주택지 안내
• 위치: 경남 거창군 남상면
• 거창읍 15분, 함양읍 20분거리
• 전,담 1300평, 보전관리지역
• 진입로, 지방도(25m)접한 구획정리된 정남향, 소나무숲속 3면
• 자연경관 수려함, 자연암반우물
• 가액: 9천7백만원
010-3848-2452