생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

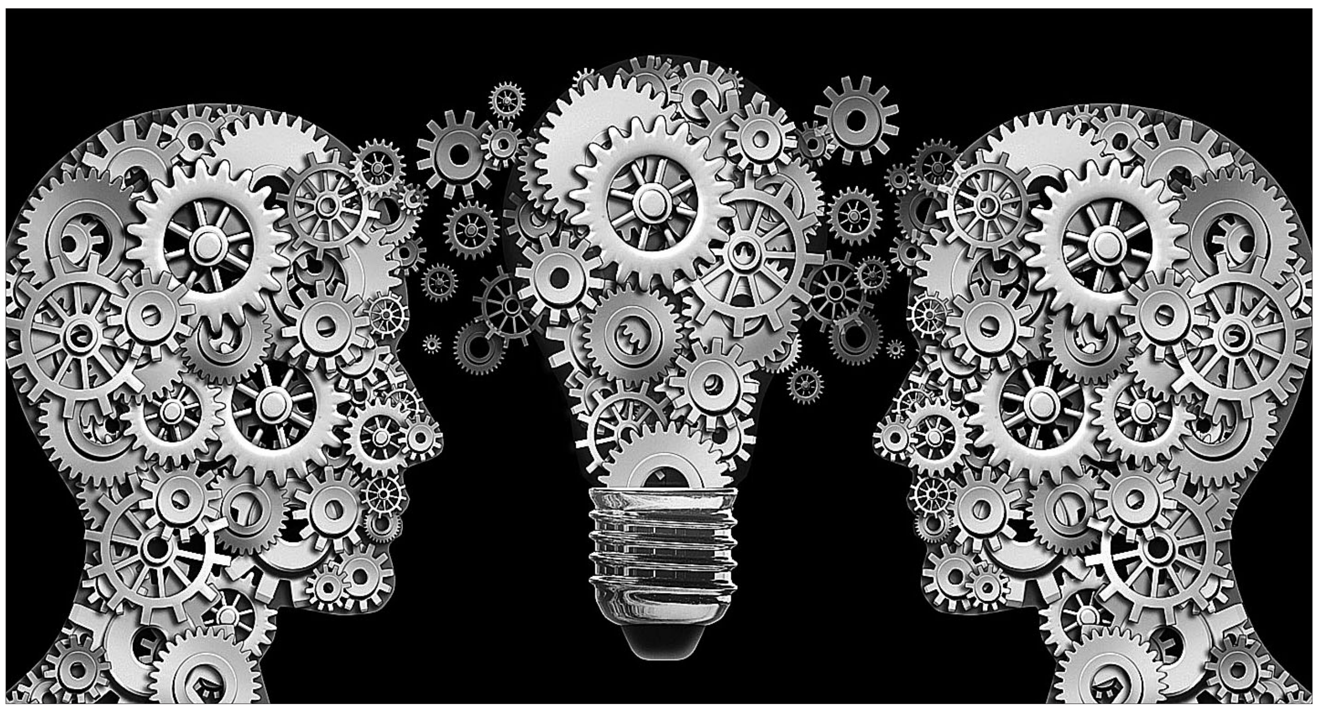
〈1〉 감정은 동기에서 시작한다

욕구와 인지가 선택에 미치는 영향

이 책 제목인 '생각 바꾸기'에서 '생각'이란 말은 심리학 용어로 '동기'와 '인지'를 모두 포괄한다. '동기'는 욕구, 욕망, 욕심, 의도를 의미하며, '인지'는 기억, 계획, 판단, 추론, 이해 등을 포함하는 용어다.

즉 이 책은 동기와 인지를 바꾸는 방법과 그 의미를 다룬다. 우리를 고통스럽게, 때로 행복하게도 만드는 생각을 바꿈으로써 스트레스를 줄이고 행복한 삶을 사는 방법을 제시하고 있다.

정리=박아름 기자



심리를 좌우하는 두 가지

인간을 포함해서 모든 살아있는 유기체는 '얻기'와 '알기'의 두 가지 활동을 한다. 유기체는 개체로서의 생존과 종으로서의 생존을 위해 세상에서 필요한 것을 알고자 하고 얻고자 한다. 얻고자 하고 알고자 하는 것은 유기체를 움직이는 기본적인 동기다.

일상생활에서 동기는 욕구, 욕망, 욕심 등의 용어로 사용되는 경우가 많다. 이러한 동기를 정의하는 방식은 이론가마다 조금씩 다를 수 있지만, 동기는 '목표'(혹은 목표 상태)와 '목표를 획득 혹은 유지하고자 하는 소망이나 추동력'의 두 가지 요소로 구성되어 있다고 볼 수 있다.

우리는 추위로부터 몸을 보호하고자 하고, 맛있는 음식을 먹고자 하고, 돈을 많이 갖고자 하고, 깊은 우정을 나누고 싶고, 아름다운 이성과 사귀고 싶고, 자존심을 지키고 싶고, 승진을 하고 싶고, 주위 사람들에게 인정을 받고 싶은 등의 여러 가지 동기를 갖고 있으며, 이를 실현하고 유지하고 싶어 한다.

동기는 개인마다 차이가 크다. 기본적으로 타고난 동기 외에 살아가며 얻게 된 앎(지식)을 통해 새로운 동기들이 파생되어 나타나기 때문이다.

동기의 구성요소인 목표와 그 목표에 대한 소망 가운데, 소망의 크기에 따라 동기의 크기가 달라진다. 따라서 동기는 그 목표를 달성하거나 유지하고자 하는 소망의 크기에 따라 다양한 크기의 동기로 구분될 수 있다.

동기는 유기체가 달성 혹은 유지하고자 하는 목표 상태를 포함하며, 목표 상태에 대한 소망 혹은 당위의 형태로 표현된다. 일반적으로 당위는 소망보다 동기 강도가 더 강하고 융통성이 적다. 소망은 어떤 목표 상태를 바라되 그 상태가 아닐 수도 있다는 것을 품고 있는데 반해, 어떤 목표 상태가 반드시 달성되고 유지되어야 한다는 것이기 때문이다. 따라서 목표 상태가 좌절되었을 때, 당위의 경우에 더 큰 스트레스를 경험하게 된다.

목표 상태는 목표 상태의 대상에 따라 크게 자기 자신에 대한 소망/당위와 다른 사람이나 세상에 대한 소망/당위로 구분된다.

동기의 표현 형식에는 바라는 상태나 행위에 대한 소망의 표현('…이면 좋겠다' '…하고 싶다')과 상태나 행위에 대한 당위의 표현('…이어야 한다' '…해야 한다')이 있다.

동기 상태는 주관적 정서로 경험되며 몸을 통해 신체 반응으로 나타난다. 동기 상태는 동기의 목표 획득을 위한 행동에 끊임없이 피드백을 준다. 즉 동기 상태는 동기의 목표가 충족되었는지 혹은 충족으로 가고 있는지, 그리고 목표가 좌절되었는지 혹은 좌절로 가고 있는지를 나타내줌으로써 동기의 목표를 향한 행동을 안내한다.

동기의 충족 또는 충족예상은 '강화'로서 작용한다. 따라서 동기충족과 동기충족 예상을 수반하는 행동은 다시 나타날 빈도가 높아진다. 동기의 좌절 또는 좌절예상은 '처벌'로서 작용한다. 따라서 동기좌절과 동기좌절예상을 수반하는 행동은 다시 나타날 빈도가 낮아진다.

인지(cognition)란 앎을 말하며 심리학에서 인지를 연구할 때는 앎의 획득, 유지, 활용 등을 다룬다. 인간은 기본적인 욕구, 즉 동기의 체계와 함께 자신과 세계에 대한 앎을 획득하는 매우 뛰어난 체계를 가지고 태어난다. 인지체계는 동기를 충족시키기 위해 진화하고 발달한다고 볼 수 있지만 동기 자체의 형성과 소멸에도 상당한 영향력을 행사한다.

인지와 정서의 관계

동기 상태는 주관적으로는 정서로 경험되며 몸을 통해 신체 반응으로 나타난다. 스트레스인 동기좌절과 동기좌절예상의 동기 상태는 부정정서로 경험되고, 웰빙인 동기충족과 동기충족예상의 동기 상태는 긍정정서로 경험된다. 이렇게 정서는 동기 상태를 나타내므로 인지와 정서의 관계는 동기와 인지의 관계를 다룰 때 이미 포함된다고 할 수 있다. 다만 여기서는 인지와 정서의 관계에서 둘 간의 인과관계에 대한 논의를 다루고자 한다.

동기와 인지의 관계에서 동기 상태가 인지에 영향을 줄 수 있고, 인지 또한 동기 상태에 영향을 줄 수 있다고 하였다. 따라서 정서와 인지의 관계에서 정서가 인지에 영향을 줄 수 있다고 하였다. 따라서 정서와 인지의 관계에서 정서가 인지에 영향을 줄 뿐만 아니라 인지도 정서에 영향을 줄 수 있다.

즉 부정정서는 부정적 인지의 활성화를 촉진하고 긍정적 인지의 활성화는 억제하며, 긍정정서는 긍정적 인지의 활성화를 촉진하고 부정적 인지의 활성화를 억제한다. 반대로 긍정적 인지는 긍정정서의 활성화를 촉진하고 부정정서의 활성화를 억제하며, 부정적 인지는 부정정서의 활성화를 촉진하고 긍정정서의 활성화를 억제한다.

심리학 연구에서는 정서가 인지에 영향을 준다는 연구와 인지가 정서에 영향을 준다는 연구가 공존하고 있는데, 동기와 인지의 관계에서 다루었듯이 실제로는 정서와 인지가 서로 영향을 준다고 보는 것이 적절하다.

또한 인지와 정서의 관계를 다루는 많은 연구가 삶의 의미, 자존감, 주관적 웰빙 등을 포함해서 매개 관계를 다루는데, 이러한 개념들의 조작적 정의는 서로 중복되는 요소들을 포함하고 있다. 예를 들면 주관적 웰빙의 조작적 정의는 일반적으로 '삶의 만족'으로 측정되는 인지적 요소와, 긍정정서 및 부정정서로 측정되는 정서적 요소로 구성되므로 주관적 웰빙의 개념 안에 이미 인지와 정서가 혼입되어 있다. 따라서 심리학 개념들 간의 관계를 다룰 때는 조작적 정의들 간의 중복관계를 먼저 고려하는 것이 필요하다. 이러한 관점의 접근은 중요한 심리적 개념들에 대해 새로운 조작적 정의를 요구할 것으로 보인다.

> “ 동기는 '목표'와 '소망' 의미
> 인지로써 진화하고 발달해
> 동기-인지, 상호 영향 미쳐
> 행동과 환경 관리에도 유용 ”

연필을 이로 물면?

우리의 생각은 몸을 떠나서 작용하지 않는다. 최근에는 체화된 인지(embodied cognition), 체화된 마음(embodied mind)이라고 해서 생각(인지)을 비롯한 욕구(동기), 감정(정서), 감각 등 우리 마음의 작용에서 몸, 그리고 몸을 둘러싼 물리적 및 사회문화적 환경의 중요성을 강조한다.

컴퓨터를 이용해 인터넷이나 문서 편집, 통계 작업을 할 때, 밖의 온도가 영하 수십 도로 떨어지거나 영상 수십 도로 올라가지 않는 한 특별히 날씨의 영향을 받지 않고 잘 작동한다. 그러나 나는 날씨가 화창해서 햇빛이 눈부시도록 밝은 날과 짙은 구름으로 하늘이 덮여 햇빛을 볼 수 없는 날 생각의 작용이 다르고 기분이 달라진다. 영국 사람과 스페인 사람의 기질 차이는 상당 부분 날씨 때문일 것이다.

몸에 호르몬의 변화가 왕성한 사춘기 청소년은 생각도 달라진다. 그들은 위험에 대해서는 축소해서 평가하고 자신을 과시할 수 있는 일에서 얻을 수 있는 보상은 확대해서 생각한다. 여성들은 생리주기의 시점에 따라 생각과 기분이 달라지는 것을 잘 알 것이다.

우리는 배고플 때는 먹을 것만 생각하게 되고 추울 때는 몸을 따뜻하게 할 생각만 하게 된다. 어떤 사람은 조금만 배가 고파도 매우 까칠하고 비판적으로 된다. 우리는 '화장실 들어갈 때와 나올 때'가 다르다. 생리적으로 절박할 때와 편안할 때 생각이 다른 것이다. 이런 일은 컴퓨터의 정보처리에서는 결코 찾아볼 수 없는 현상이다.

코미디 만화가 얼마나 재미있는가에 대한 평가(마음의 작용)는 그 만화를 볼 때의 얼굴 모양(몸의 상태)에 따라 달라진다. 연필을 이로 물게 하고 만화를 보게 하면 연필을 입술로 물게 하고 볼 때보다 더 재미있다고 평가한다. 연필을 입술로 물때와는 달리 이로 물면 웃는 얼굴이 된다. 얼굴 표정이 정보처리에 영향을 주는 것이다.

만원버스에서 자리를 잡고 가는 사람들과 서서 시달리며 가는 사람들에게 도시의 교통 사정에 대해 인터뷰한다면 그들의 평가는 사뭇 다를 것이다. 동일한 사람도 인터뷰한 시점에 자리에 앉아 있느냐 혹은 서 있느냐에 따라 다른 평가를 할 것이다.

평소에 좋아하는 사람을 봐도, 내가 그 사람에게 화가 난 상태에서는 그가 나에게 잘못한 기억만 나고 그의 단점에만 유독 집중하게 되어, 상대를 화나게 하거나 상처 줄 말이나 행동을 한다. 그러다가 마음이 풀리면 그 사람이 잘해준 기억, 장점 등이 떠오르고 앞서 화가 났을 때 했던 말과 행동을 후회한다.

이렇게 한 개인의 동기, 인지, 정서, 감각, 행동과 그의 환경은 매우 밀접한 상호작용을 한다. 걷기가 몸에 좋다는 인지는 건강하게 살고자 하는 동기와 연결되면서 걷기에 대한 동기를 형성하고 규칙적으로 걷기를 실행하게 된다. 둘레길이나 강변길을 걷게 되면 걷는 행위뿐만 아니라 햇빛을 포함해서 자연환경이 몸에 긍정적 자극을 주고(감각의 변화 수반) 동기, 인지, 정서에도 긍정적 영향을 준다. 한편 걷기를 좋아하는 사람들이 늘어나면 공공기관에서 걷기 좋은 길을 더 많이 조성하게 되고, 그 결과 더 많은 사람들이 걷기를 즐기게 된다.

우리가 어떤 환경을 선택하고 어떤 행동을 선택하는가 하는 것은 우리의 동기와 인지에 의해 인도를 받지만, 이러한 행동과 환경의 선택이 다시 우리의 동기와 인지에 영향을 주는 상호작용의 순환이 우리의 삶을 이뤄간다.

이렇게 볼 때 스트레스 구성의 안-밖 합치도를 낮추고 웰빙 구성의 안-밖 합치도를 높이는 데는 동기나 인지뿐만 아니라 행동을 통한 몸과 환경의 관리도 중요함을 알 수 있다. 또한 동기나 인지의 관리를 위해서도 행동을 통한 몸과 환경의 관리가 유용하다고 하겠다.

김정호 박사는

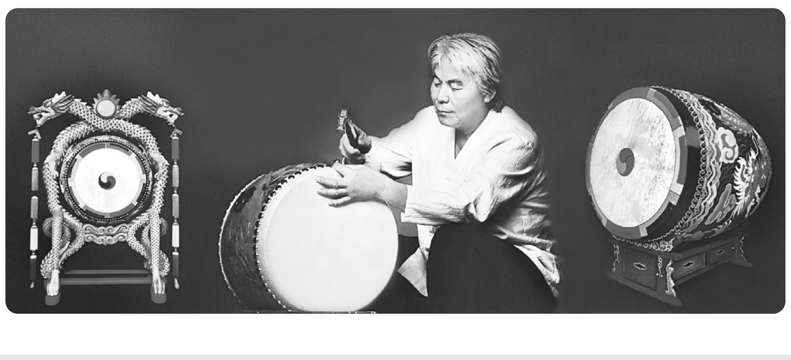
고려대 대학원에서 심리학 박사학위 취득, 현재 덕성여대 심리학과 교수로 역임 중이다. 한국심리학회장, 한국건강심리학회장, 대한스트레스학회 이사장 등 맡은 바 있다. 저서로는 〈스무 살의 명상책〉 〈나로부터 자유로워지는 즐거움〉 〈마음챙김 명상 멘토링〉 〈스트레스는 나의 스승이다〉 등이 있다.

이 글은 〈생각 바꾸기〉(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

양지국악사

사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어

2자



태징

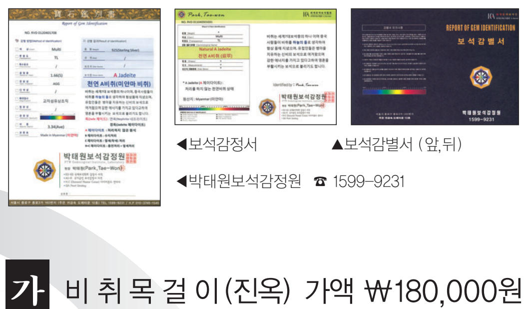
대북

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양 www.yangjikukak.com
대한명인 제14-406호 대고제작

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상몸에 지녔으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신빈의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?
- 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- 중국 명나라 이시진의〈본초강목〉, 허준선생의〈동의보감〉에도 약석으로 기록.
- 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 –
  - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
  - ▶ 음 이 온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
  - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
  - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
  - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
  - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



◀보석감정서 ▲보석감별서 (앞,뒤)
◀박태원보석감정원 ☎ 1599-9231

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가격
비 취 목 걸 이(진옥) 가액 ₩180,000원
비취팔찌 – 상(연옥) 가액 ₩80,000원