

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

(2) 마음은 스트레스 발전소 ①

잘못된 사고방식이 스트레스 키운다

스트레스의 씨앗

스트레스를 만드는 동기는 목표가 비현실적이거나 과도해서 충족이나 충족 예상보다는 좌절이나 좌절예상을 만들기 쉽다. 이것이 문제가 되는 건, 자신이 지니고 있는 동기가 과도한 동기인 줄 모르고 일상생활에서 지속적으로 스트레스를 경험하는 사람들이 많기 때문이다.

비현실적이거나 과도한 동기는 바라는 바(즉 동기의 '목표' 요소)에 '늘' '항상' '언제나' '반드시' '절대' 등이 포함된다. 즉 자신이 바라는 바가 시간상으로 예외 없이 충족되어야 한다는 것이다. 또 과도한 동기에는 '모든' 이 포함된다. 자신이 바라는 바가 공간상으로 예외 없이 모든 대상에 대해 충족되어야 한다는 것이다. 동기의 목표가 이 정도로 극단적이지는 않을 수 있다. 그러나 비현실적이고 과도한 것은 정도의 문제이므로, 동기의 목표가 이러한 극단에 가까울수록 스트레스를 받는 빈도와 정도는 높아지고 커질 것이다.

비현실적이거나 과도한 동기는 다른 사람이나 세상에 대한 바람과 자기 자신에 대한 바람으로 나뉠 수 있다. 아울러 다른 사람이나 세상이든 자기 자신이든 지나간 과거가 다르기를 원하는 것은 결코 있을 수 없는 일인데도 그러한 비현실적 동기를 내려놓지 못해 지속적으로 스트레스를 받는 경우도 있다.

스타인이나 세상에 대한 지나친 욕구

"진정한 친구라면 내가 만나자고 할 때 언제나 나와야 한다."

이런 욕구를 갖는 사람의 동기를 충족시킬 수 있는 친구가 있을까? 이런 과도한 동기를 가지고 있으면 좌절을 피하기 어렵다. 잘 지내다가도 만나자고 할 때 나오지 못하는 일이 한두 번 일어나면 '이 친구도 진정한 친구가 아니다.' 라고 생각하며 실망하고 멀어지게 된다. 혹은 '진정한 친구는 모든 면에서 속속들이 다 알아야 한다.' 라는 생각을 갖는 사람은 친구에 대해 과도한 동기를 갖게 된다. 이런 사람은 친구에 관한 얘기 중 모르는 것을 다른 사람에게 들었을 때 친구에게 배신감을 느낀다.

"부부관계를 원할 때 아내가 한 번이라도 거절하면 안 된다."

이런 욕구를 갖는 남편은, 아내가 자신이 원할 때 언제나 들어주기를 바라기 때문에 아내를 스트레스를 받을 수밖에 없을 것이다. 그러다 보면 아내는 부부관계 자체가 싫어질 수도 있고, 결국 남편의

동기는 좌절될 것이다. 아마도 이런 남편은 '부부관계를 원할 때 아내가 한 번이라도 거절하면 나를 사랑하는 것이 아니다.' 라는 인지를 갖고 있는지도 모른다.

"남편은 돈도 잘 벌고, 자녀 양육에도 적극 참여하고, 가사도 분담해야 한다."

이런 욕구를 갖는 아내는 남편에게 과도한 것을 바라고 결국 동기가 충족되지 않아 남편과의 불화를 피하기 어렵다. 어쩌면 이런 아내는 '남편은 돈도 잘 벌고, 아이들과 잘 놀아주고, 아이 교육에도 관심을 보이고, 가사도 분담하고...' 이 가운데 하나라도 제대로 하지 않으면 좋은 남편이 아니다.' 라는 인지를 갖고 있을 수도 있다.

"내가 고른 줄은 항상 최선의 줄이어야 한다."

이런 욕구를 갖는 사람에게는 동기충족이 아닌 동기좌절의 기회가 줄어 선다. 공항 출국심사대나 대형마트 계산대에서는 가장 빨리 사람이 빠지는 줄에 서야 하고, 화장실에서는 제일 먼저 불일을 마치는 칸 앞에서 기다려야 하고, 지하철에서 서서 갈 때는 바로 다음 정거장에서 내릴 사람 앞에 서야 하는데, 어쩌다 한 번이면 몰라도 항상 그러기는 가능하지 않다.

위와 같은 절대적 당위의 동기를 가지고 있는 사람은 아마 없을 것이다. 실제로 그럴 것이다. 우리의 동기가 극단적으로 비현실적이고 과도한 경우는 드물다. 다만 정도가 더하고 덜하고의 차이가 있을 뿐이다.

스타인에 대한 지나친 욕구

"늘 사람들에게 관심을 받고 싶다."

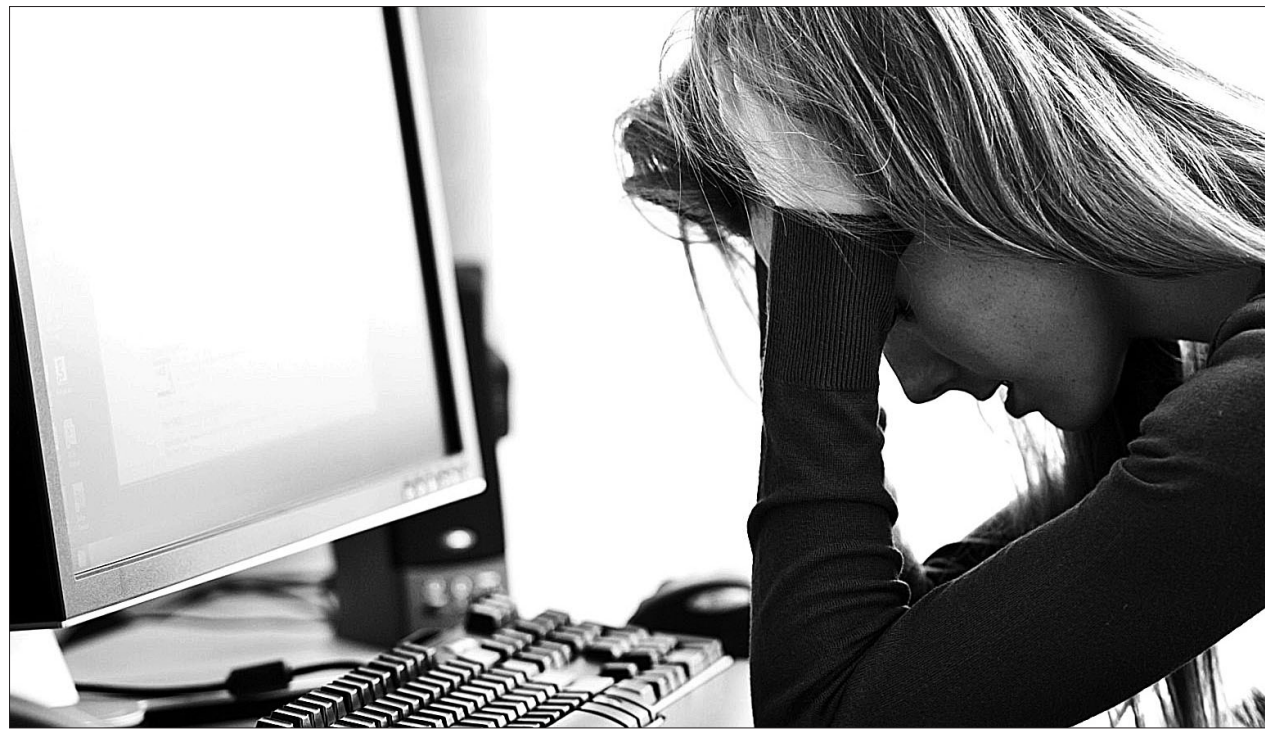
사람들과 모임에서 즐거운 마음이 들지 않고 집에 돌아와서도 왠지 우울하다면 자신이 모든 사람에게 언제나 관심의 중심이 되어야 한다는 과도한 동기를 갖고 있을지도 모른다. 이러한 동기는 충족되기 어렵고 결국 침울한 기분이라는 열매를 낳는다.

"완벽한 엄마가 되어야 한다."

맞벌이하는 여성 중에는 직장에서도 '여차라서 어떻게' 는 말을 안 듣기 위해 완벽하게 일을 하고, 살림도 잘하고, 아이도 잘 키워야 한다며 스스로에게 과도한 짐을 지우는 경우가 있다. 이 모든 것을 완벽하게 해낼 수 있는 사람이 몇이나 될까? 이러한 과도한 동기를 갖는 여성은 끊임없이 스트레스에 시달릴 수밖에 없다.

과거가 달랐어야 한다는 착각

자기 자신의 상태를 과거로 돌리고자 하는 사람들은 대개 현재의 모습에 불만



족해하고 그동안의 자기 행동을 후회하면서 다시 과거의 상태로 돌아가서 새롭게 행동하기를 희망한다. 이러한 소망은 현실적으로 결코 이루어질 수 없다. 그럼에도 불구하고 현실적인 목표를 세우지도 않으면서, 이러한 소망을 깨끗이 버리지 못하고 자주 반복하게 되면 동기좌절의 스트레스가 지속되고, 이 스트레스가 다른 스트레스의 원인이 되면서 전체적인 스트레스의 크기가 증폭될 수밖에 없다.

다른 사람이나 세상의 과거와 관련하여 자신의 행동이 달랐기를 바라는 비현실적 동기도 있다. 여기에는 가까운 사람이 사고로 사망한 경우에 자신이 그 사고를 방지할 수 있었어야 했다거나, 주변 사람의 실책 혹은 잘못에 대해 자신이 그치지 않도록 지도할 수 있었어야 했다거나 하는 등의 당위적 바람이 포함된다. 이런 비현실적 동기를 내려놓지 못한다면 끝없는 자책과 죄책감으로 고통을 받게 된다.

과거의 다른 사람이나 세상에 대해 달랐기를 바라는 비현실적 동기를 갖는 경우처럼 분노와 원한의 불덩이를 계속 쥐고 있는 경우도 있다. 약속에 늦은 친구에 분개하며 그 친구가 약속에 늦지 말았어야 했다거나, 변심한 애인의 지난 행동들을 비난하며 원망을 쌓고 있거나, 주변 사람의 실책 혹은 잘못에 대해 그들이 그러지 말았어야 했다 등의 당위적 생각을 끊임없이 돌이킬 수 없는 과거의 상태가 달랐기를 요구하는 것이 여기에 속한다.

고착된 자기 지식에서 비롯된 비현실적 · 과도한 목표 때문에 좌절 스트레스 경험하게 돼 누구나 '알' 에 대한 욕구 가져 부정확한 지식, 스트레스 생성

접근동기vs회피동기

동기의 목표 요인이 특정 상태에 도달하는 것은 접근 동기고, 목표요인이 특정 상태를 피하는 것은 회피동기다. 앞에서 동기는 '목표' (혹은 목표 상태)와 '목표'를 획득 혹은 유지하고자 하는 소망 혹은 '추동력'으로 이루어져 있다고 했다.

이렇게 볼 때 접근동기가 원하는 목표 상태가 정적으로 표현되는 상태라면, 회피동기는 목표 상태가 부정적으로 표현되는 상태다. 예를 들면 질문에 답을 잘해서 교사의 칭찬을 받는 것이 목표 상태인 경우는 접근동기지만, 질문에 답을 못해서 교사의 야단을 맞지 않는 것이 목표 상태인 경우는 회피동기다. 밖으로는 동일하게 공부하는 행동으로 보이지만 내면에서 작용하는 동기는 다르다.

또 다른 예로는, 존중을 받고자 하는 동기는 접근동기지만, 무시를 받지 않는 것이 목표 상태인 경우는 회피동기다. 존중받고자 하는 동기는 과도하지만 않다면 웰빙의 원천이 될 수 있다. 그러나 무시 받지 않고자 하는 동기는 약간만 높아

'나는 A기업의 면접에 떨어졌다' 라는 사실에 대한 지식보다도 '나는 인생의 실패자다' 라는 판단이 더 큰 스트레스를 일으킨다. 왜냐하면 전자는 한 가지의 동기좌절이라는 스트레스를 일으키지만, 후자는 그것에 더해 수많은 영역에서도 동기좌절을 경험하게 될 것이라는 것을 내포하여 막대한 크기의 동기좌절이라는 스트레스를 만들기 때문이다.

여기서 스트레스의 구성에 관여하는 판단은 현실과 일치하지 않는 비합리적이라는 측면에서 비합리적 인지(irrational cognition)라고 불린다. 한편 비합리적 인지 혹은 인지의 내용을 분석해 보면, 그것이 심리학에서 비합리적 인지 전략(irrational cognitive strategies)이라고 부르는 일종의 사고방식에 의해 형성되는 것을 알 수 있다. 인지전략은 주어진 상황에 대한 판단을 만들어내는 일종의 절차적 지식에 해당한다. 반복해서 사용할수록 자동화되어 의식하지 못하는 사이에 작용한다. 어떤 딱 재료를 넣어도 똑같은 모양의 떡으로 찍어내는 떡살처럼, 특정 인지전략을 사용하는 사람은 일상의 경험에서 유사한 형식의 생각을 자주 한다.

인지전략은 스트레스 웰빙의 구성에 매우 중요한 역할을 한다. 심리학이나 심리치료에서는 스트레스의 구성에 관여하는 인지전략을 비합리적 인지전략이라고 부르는데, 대체로 흑백논리, 과잉반화, 독심술사고, 확대와 축소의 4가지로 분류된다.

우리는 자기 자신과 세상을 알고자 하는 욕구를 가지고 있다. 나와 세상이 어떠한지를 알면 그것에 따라 내가 어떻게 행동해야 하는지를 알 수 있기 때문이다. 문제는 우리가 너무 쉽게 앓을 얻으려고 한다는 것이다. 그러다보니 잘못된 지식을 얻게 되고 그 결과 스트레스를 경험하게 된다. 나와 세상이 단순하다면 요구되는 행동도 복잡할 필요가 없을 것이다. 흑백논리는 자신과 세상을 지나치게 단순하게 도식화하려는 시도이고 과일반화는 적은 사례로 전체의 특징을 규정하려는 시도이다. 이렇게 하는 것이 경제적으로 보일지는 모르나. 하지만 나와 세상은 그렇게 단순하지 않다. 부정확한 지식은 그에 따르는 스트레스를 만들어 낸다.

정리=박익기 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

“새는지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까? 서울·경기 : 02)456-8831
A 가장 싸게 시공해 드립니다 강원도 : 019-396-1110
 자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!! 충청도 : 010-8674-2357
 경상도 : 010-4187-0062
 전라도 : 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
 (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사

지리산 다슬기 眞 골드

지리산과 덕유산 일대의 자연다슬기와 국내산 약재로 정성껏 만들었습니다.



선조들의 지혜가 듬뿍 담겨 있는 지리산 다슬기 眞 골드

생활의 활력을 찾으시길 바랍니다.

신장과 시력보호에 탁월한 효과를 지닌 다슬기를 주 재료로 하여 맑은 지리산 계곡물과 함께 각종 약재를 함께 넣어서 정성껏 달였습니다. 장시간 책을 많이 보시는 분들과 수행에 지친 분들께 원기를 복돋아 줄 수 있는 아주 좋은 선물입니다.

제품문의 : 02) 879-2007
 입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
 입금금액 : 125,000원 (무료배송)