

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

(2) 마음은 스트레스 발전소 ㊸

나도 모르는 사이 스트레스가 '꿈틀'

스트레스를 만드는 '흑백논리'
 흑백논리는 이분법적 사고, 절대적 사고, 실무율적 사고라고도 한다. 일상생활에서는 '흑 아니면 백' '모 아니면 도'로 부르기도 한다. 중간은 없고 이것 아니면 저것이라는 사고방식으로, 모든 현상을 양극단의 범주 중 하나로 평가한다. 흑백논리는 선과 악, 성공과 실패, 존중과 경멸, 좋아함과 미워함, 훌륭한 것과 비천한 것, 아름다움과 추함, 친구 아니면 적 등 자기 자신과 세상을 이분법으로 도식화한다.

두 가지로 구분하지는 않더라도, 지나치게 적은 수의 구분만으로 현상을 구획지으려는 태도(인지전략)도 흑백논리로 볼 수 있다. 많은 사회적 혹은 개인적 편견이 흑백논리에 바탕을 두고 있다.

흑백논리로 생각하게 되면, 다양한 측면을 갖는 자기 자신 혹은 세계(사람, 사물, 일, 사건, 상황 등)의 실제 혹은 현상을 양극단의 범주로 나눔으로써 현상을 왜곡한다. 실제 혹은 현상은 다면적인 특징을 가지며, 또 여러 요소들로 구성되어 있다. 흑백논리로 규정되면 실제 혹은 현상을 왜곡하게 되어 스트레스를 유발할 수 있다.

특히 흑백논리가 완벽주의와 결합될 때 스트레스를 구성할 확률이 더 높아진다. 완벽주의에서는 완벽한 한 가지 상태(즉 '백')가 아니면 나머지는 모두 부족한(완벽하지 못한) 상태(즉 '흑')로 분류된다. 하나라도 '백'의 요소가 있으면 '백'이 되는 것이 아니라, 하나라도 '흑'의 요소가 있으면 짜집아서 '흑'이 되는 것이다.

또한 흑백논리로 생각하면, 자기 자신을 포함해서 특정한 사람(개인, 집단), 행동, 사물, 일, 사건, 상황 등을 '백' 또는 '흑'의 이원적 범주에 쉽게 집어넣는다. 그러면 부적절한 우울감이나 월등감, 혹은 친밀감이나 적대감 등을 경험하게 되고, 그에 상응하는 행동을 하게 된다.

흑백논리의 인지전략은 당사자에게 스트레스를 일으킬 뿐 아니라, 사회 갈등을 유발하고 유지하고 증폭시키는 기능도 한다. 사회적 혹은 개인적 편견이나 고정관념의 대부분이 흑백논리에 바탕을 두고 정형화된 인지도다.

스트레스를 구성하는 흑백논리의 예를 보자.
 "성공 아니면 실패."
 매사에 성공 아니면 실패라고 생각하며 완벽주의의 성향까지 있으면 일을 추진하는 초반에는 열심히 최선을 다하게

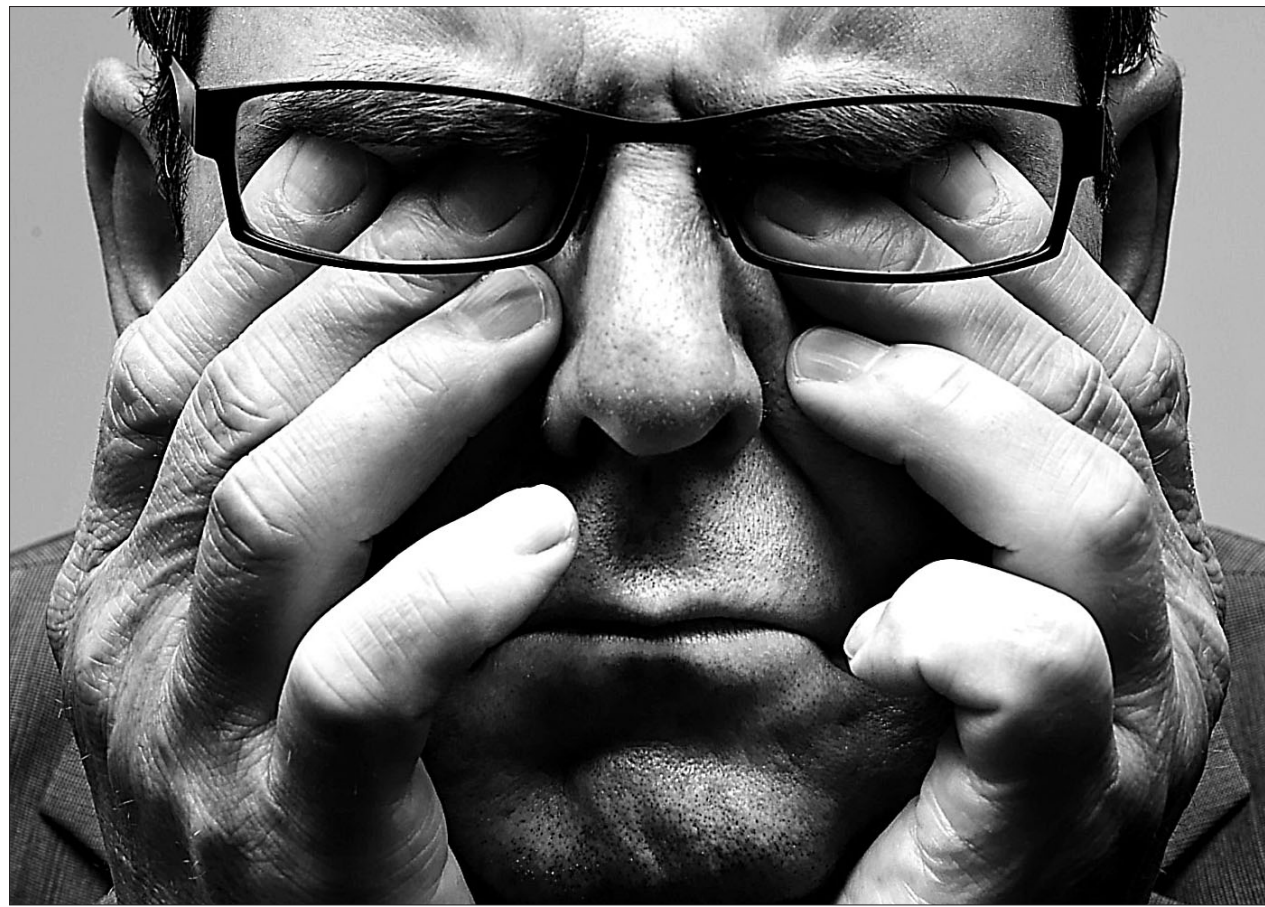
하는 장점이 있다.
 그러나 완벽주의와 흑백논리의 결합에는 커다란 단점이 있다. 일을 추진하다가 어찌든 한 번만 실수를 해도 실패했다고 단정 짓고 모든 열의를 잃어버리는 경향이 있기 때문이다. 설상가상으로 완벽주의에서 추구하던 '백'의 행동과 정반대인 '흑'의 행동을 자포자기적으로 하는 경우도 많이 일어난다. 다이어트를 몇 주째 잘하다가도 하룻밤 야식의 유혹을 물리치지 못한 일이 일어나면 다이어트에 실패했다고 규정짓고, 그 후 폭식으로 치닫게 되는 경우가 많다. 금연을 잘하다가도 술자리에서 단 한 모금의 담배만 피우게 되어도 금연에 실패했다고 단정 짓고 줄담배로 돌입하는 사람들을 많이 볼 수 있다.

"좋은 사람 아니면 나쁜 놈이다."
 '도덕적이지 않다면 비도덕적이다.' 라는 사고방식도 여기에 해당한다. 우리는 종종 사람을 평가할 때 열 가지 훌륭한 점을 지니고 있어도 한 가지 나쁜 점이 발견되면 나쁜 사람, 비도덕적인 사람, 비열한 사람으로 분류하는 경향이 있다.

사람을 평가할 때 완벽주의의 흑백논리 잣대를 들이대면 좋은 사람, 도덕적인 사람은 찾을 수 없다. 함께할 수 있는 친구, 선배, 동료, 후배도 남아나지 않을 것이다.

"세상 사람은 내 편 아니면 다른 편이다."
 이러한 사고방식을 갖는다면, 내 편이 아닌 대부분의 중립적인 사람들은 잠재적인 적으로 대하게 된다. 또한 나를 좋아하지도 싫어하지도 않는 많은 사람들을 나를 싫어하는 사람으로 바라보게 된다. 대인관계에서 많은 갈등과 적대감을 불러일으킬 것이다.

이와 같이 완벽주의의 흑백논리를 사용하게 되면 중립적인 사람을 싫은 사람으로 만들고, 나중에 친구로 돌아올 사람도 영구적인 적으로 남게 한다. 결국 내 편은 아무도 남아 있지 않게 되고 도처에 싫은 사람들과 적들로 넘쳐날 것이다.



집중력뿐만 아니라 간접경험도 포함) 혹은 거기서 얻은 결론을 가지고 무리하게 혹은 성급하게 전체에 적용하는 사고방식을 말한다.

과일반화는 자기 자신에 대한 과일반화와 세상(다른 사람 포함)에 대한 과일반화로 구분할 수도 있다. 충분히 않은 사례를 근거로 과일반화를 통해 자기 자신에 대해 부정적인 결론을 내린다면 불필요한 열등감이나 자괴감으로 삶이 위축되거나 경직될 것이다.

세상에 대한 과일반화를 통해 세상을 과도하게 부정적 혹은 염세적으로 바라보면 삶이 제한되고 대인관계에서 갈등이 발생하기 쉽다.

인종이나 국가에 대한 선입견, 우리 사회에 만연한 학벌이나 출신 지역에 대한 고정관념도 과일반화에 속한다. 기본적으로 수많은 사람들로 구성되는 큰 집단의 사람들을 한두 가지의 특징으로 규정짓는 것은 부정확하기 쉽고 많은 갈등의 원인이 된다.

스트레스를 구성하는 과일반화로는 다음과 같은 것들이 있다.
 "첫 번째 과목을 망치면 나머지 시험 모두 망칠 것이다."
 우리는 모든 일이 정해진 바에 따라 움직이고 믿는 경향이 있다. 중간시험이든 기말시험이든 자신이 그 시험을 어떻게

볼지가 미리 정해져 있어서 시험의 앞부분을 보면 뒷부분도 알 수 있다고 믿는 것이다. 결코 합리적이지 않은 비합리적 인지전략이다.

징크스에 대한 이야기들에서 확인되는 것처럼, 특정한 시기의 한 가지 일을 가지고 과거에도 그랬으니 미래에도 그럴 것이라고 생각하는 과일반화의 사고방식은 우리의 사고방식에 깊이 침투해 있다.

참고로 이러한 사고방식은 흑백논리와도 관련이 있다. 특히 '완벽주의의 흑백논리'를 사용하는 사람은 시험을 한 과목만 망쳐도 전체 시험을 망친 것으로

본다. 사실 흑백논리를 자주 사용하는 사람은 과일반화도 자주 하는 경향이 있다. 과일반화는 일상에서 다음과 같이 나타난다.

· 시험공부를 열심히 했지만, 첫 문제로 모르는 문제가 나왔다. 이번 시험은 망쳤구나.

· 아침에 점심을 갠으니 하루 종일 되는 일이 없었다.

· 지난번 면접에도 실패했고 이번 면접도 불합격했다. 다음 면접도 잘못 볼 것 같다.

과일반화가 심한 경우에는 일정한 기간 동안만이 아니라 삶 전반에 걸쳐 부정적인 결론을 내리기도 한다. 특히 우울한 사람들은 이런 사고방식의 경향이 강하다.

· 소개팅에서 거절당했다. 나는 역시 매력적이지 않은 인간이다. 이렇게 평생 싱글로 늙어 죽을 것이다.

· 점수가 모자라 이류 대학에 들어갔다. 내 인생은 결코 일류가 되지 못할 것이다.

이처럼 한두 가지 부정적 사례를 가지고 과일반화하여 자신의 운명 전체를 부정적으로 규정하면 심각한 스트레스의 늪에서 빠져나오지 못하게 된다.

주변 사람의 행동에 대해 부정적으로 과일반화하면 대인관계에서 소통이 어

려워지고 스트레스를 만들어내기 쉽다. 과일반화에는 동기좌절이 다른 많은 영역에서도 일어난다는 것이 내포되므로 동기좌절이 증폭되고, 앞으로도 그럴 것이라는 예상도 분명하게 포함되므로 증폭된 동기좌절예상이 추가되어 더 큰 스트레스가 생겨난다.

스트레스를 만드는 '확대-축소'
 확대-축소는 어떤 현상의 중요성이나 정도를 심하게 왜곡하여 평가하는 것으로, 한 측면은 확대하고 다른 측면은 축소하는 사고방식을 말한다. 기억이나 추론 등에서도 특정한 기억이나 추론을 더 많이 하고 다른 기억이나 추론을 더 적게 한다면 이것도 역시 확대-축소의 인지 전략에 속하는 것으로 볼 수 있다.

확대-축소는 '선택적 주의'와 관련이 있고 선택적 주의는 인간 정보처리의 용량제한성과 관련이 있다. 우리의 의식을 무대에 비유하면, 의식의 무대는 좁아서 한 번에 장치를 할 수 있는 사물 수가 들 수 있는 사람 수가 제한되어 있다. 이런 의식의 무대를 작업기억(working memory) 또는 단기기억이라고도 하는데 심리학에서는 그 크기가 7±2라고 한다. 7개 정도의 정보 단위가 들어오면 더 들을 수 없는 것이다. 따라서 정보처리에서 선택적 주의는 매우 중요하다.

이러한 정보처리의 용량제한성 때문에, 주변세계를 처리할 때 한 번에 처리할 수 있는 정보량은 제한이 있다. 주어진 환경에서 모든 정보에 주의를 주지 못하고 선택해서 줄 수밖에 없다. 자신의 기억을 돌아볼 때도 장기기억에 있는 과거의 기억 중 일부분을 선택해서 회상하는 수밖에 없다. 이때 선택받은 부분은 더 많이 더 오래 처리되는 등 '확대'되고 선택받지 못한 부분은 자연히 '축소'될 수밖에 없다.

문제는 주어진 환경에서 스트레스를 구성하기 쉬운 방식으로 확대-축소를 하는 것이다. 현재 상황에서도 부정적인 부분에 주로 주의를 주며 전전긍긍하고, 과거를 회상할 때는 부정적인 기억을 주로 떠올리며 후회와 자책을 하며, 미래에 대해서도 부정적인 결과의 가능성만을 골라서 생각하며 걱정을 한다. 이런 경우 인간 정보처리의 용량제한성으로 인해 긍정적인 부분은 의식의 무대에 자리를 잡을 수 없다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

<p>토굴 (터) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 경산 남천 신석리 · 정남향 조용하고 아늑함, 뒤는 낮은 산 · 나대지 98평 · 실제 사용평수 110평 · 전기 측량 완료 · 평당 30만원 <p>010-3805-2778</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 금정구 구서동 · 평수 : 50평, 3층 건물 중 2층 · 법당 25평, 방3, 주방, 화장실, 도시가스, 삼존불 지장 · 가액 : 2000만원. 60만원 · 즉시법회가능 · 시설비 절충. 정말 복된 포교원 <p>011-1750-4040</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 수원시 팔달구 경수대로 · 법당 1, 요사채 1, 주차장 완비 · 2층 건물 각 75평, · 건평 149평, 대지 136평 · 몸만오시면 즉시법회 가능 · 가액 : 20억(절충가능) <p>010-3752-2601 031-217-2633</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 강원도 고성군 토성면 용원로 54-10 · 대지 100평, 텃밭 200평(합 300평) · 단일건물 약 60여평(농가주택 개조) · 법당1, 방4, 화장실2, 에어컨3대 CCTV 4대, 기름 보일러 · 주방, 전기렌지(가스 별도 설치) · 가액 : 1억 8천, 전세 1억 <p>010-3364-0390(스님) 033-638-0390(스님)</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 경북 성주군 선남면 관화 3길 41 · 대지 157평, 법당 25평(목조) · 요사채 : 공간1, 방2개 · 가액 : 2억 8천(전세가) <p>010-3508-7710</p>	<p>멋진 2층 전원주택 사찰</p> <ul style="list-style-type: none"> · 위치 : 경북 김천시내 · 평수 : 대지 217평 (아래층 방5개, 법당, 주방, 해우소) (2층 방3개 거실, 주방, 해우소) · 마당 잔디 황토방 조정 용이 · 가액 : 대출 1억 포함 2억 8천 5백만원 · 사정상 시세이하로 계산함 <p>010-8008-6781</p>

KBS 과학카페 박연숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 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!

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 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 압박성 등 고통을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져나와 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 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 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02) 523-0708 박연숙 원장
 인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!

휴 ~ 힐링베개

미국 FDA 3009241067 승인

~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~

- 반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
- 베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이야야 쾌면, 숙면, 꿀잠
- 베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- 뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
- 폭신, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
- 나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
- 1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
- 스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못물고
- 침대에 쓰러지면 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 났!
- 베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨배근, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 배근 바른 빠른 치유
- 어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- 베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)

※ 템플스테이에서 왓슨 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.법왕정사.net
010.3487.0035