

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

(2) 마음은 스트레스 발전소 ㉔

낙천적 사고, 문제해결 능력 키운다

왜 비합리적 인지전략인가

앞에서 다룬 4가지 비합리적 인지전략(흑백논리, 과일반화, 독심술사고, 확대-축소)은 각각 합리적 인지전략과 관련되어 있어서 서로의 구분이 어려우며, 이것이 비합리적 인지전략이 지속되는 이유의 하나가 된다.

먼저 흑백논리는, 다양한 현상을 보다 적은 범주로 나누어 정보처리에 효율을 기하는 '범주화'의 인지전략에 바탕을 두고 있다. 단지 이러한 범주화가 지나쳐서 흑백논리가 되는 것이다. 범주화는 환경에 적절하게 적응하기 위해서 필요한 정보처리 전략이다. 주변 환경과 경험을 몇 가지 범주로 분류하는 정보처리를 하지 않는다면, 우리는 정보처리를 하지 않는다면, 우리는 정보의 홍수에 빠져 제대로 환경에 적응하지 못할 것이다.

또한 인간은 미결정 상태를 잘 견디지 못하는 경향이 있다. 이것이는 저것이든 결정이 나야 그에 따른 행동을 할 수 있으므로, 결정이 나지 않으면 환경에 적응하기가 어려워진다. 이것이 범주화의 압력으로 작용한다.

문제는 범주화가 적절하지 않게 사용될 때 일어난다. 이것 아니면 저것으로 구분하는 흑백논리처럼 범주화를 극단까지 밀어붙일 때도 있고, 그 수준까지가 아니라도 지나치게 적은 수의 범주로 현상을 분류하여 상황을 사실대로 파악하지 못할 때도 있다. 사실 상황에 따라 적절한 범주화의 정도가 변화하므로, 어디까지가 적절한 범주화이고 어디부터가 부적절한 범주화인지 구분하기가 어려울 수 있다.

과일반화란 '일반화'가 지나친 경우인데, 일반화는 정상적인 학습에 필수적인 인지전략이다. 그러나 범주화와 마찬가지로 어디까지가 적절한 일반화이고 어디부터가 지나친 일반화, 즉 과일반화인지를 구분하는 경계가 모호할 수 있다.

독심술사고 역시 일상생활에서 필요한 기능 중의 하나다. 다른 사람의 마음 상태나 주관적 경험을 일일이 객관적인 증거를 통해 확인하는 것은 사실상 불가능하다. 또 그런 시도가 부적절할 때도 많다. 일상생활에서 알아서 상대의 마음을 배려하는 것은 적절한 대인관계에 필요한 기능이다. 또한 사회생활을 하다 보면, 드러내려고 하지 않는 상대의 마음을 읽어야 하는 경우도 많이 있다. 이와 같이 객관적으로 드러난 자료를 가지고 상대의 마음을 알아내는 '마음추론' 인지 전략은 일상생활에서 필요한 기능이다.

확대-축소는 주어진 상황이나 경험에서 불필요한 부분은 무시하고 필요한 부분에 초점을 두는 합리적인 '선택적 주의'의 인지전략과 관련이 된다. 당연히 이러한 인지전략은 정상적인 학습을 위해서 필요하다.

또한 주어진 현상에서 필요에 따라 중요한 부분을 더욱 정교화하고 그렇지 않은 부분은 적게 다루는 것이 그 현상을 적절하게 추상화하는 데 필요한 인지전략이다. 이 경우에도 어디까지가 적절한 확대-축소(이 경우에는 이 용어가 적절하지는 않을 수 있지만)이고 어디부터가 부적절한 확대-축소인지 구분하기가 어렵다는 문제가 있다.

이상과 같이 합리적 인지전략과 비합리적 인지전략의 구분은 모호할 수 있다. 이러한 모호함은 비합리적 인지전략이 합리적 인지전략에 편승하여 유지되게 하는 하나의 이유가 될 수 있다. 즉 우리는 자신이 사용하는 범주화, 일반화, 마음추론, 선택적 주의 등의 합리적 인지전략이 어떤 경우에 흑백논리, 과일반화, 독심술사고, 확대-축소 등의 비합리적 인지전략으로 바뀌는지 명확하게 알기 어려운 것이다. 어떤 경우에는 합리적 인지전략을 동원한 것이 되어 강화를 받을 수도 있고, 또 어떤 경우에는 비합리적 인지전략을 동원한 것이 되어 스트레스를 경험할 수도 있다. 이렇게 보면, 비합리적 인지전략은 가변비용 강화를 통해 소거되지 않고 지속된다고 볼 수도 있다.

비합리적 인지전략도 만족을 준다

비합리적 인지전략은 동기충족과 동기충족예상의 웰빙을 구성하는 방식으로 사용될 수 있다. 이 사실은 비합리적 인지전략이 스트레스를 불러일으킬 수 있음에도 불구하고 계속해서 지속되는 또 다른 이유가 된다. 흑백논리의 경우를 예로 들면, 실패가 아니므로 성공이라고 생각할 수도 있다. 나쁜 놈이 아니므로 좋은 사람이라고 생각할 수도 있다. 적이 아니므로 내 편이라고 생각할 수도 있다. 이와 같이 완벽주의의 흑백논리가 아닌 일종의 만족주의의 흑백논리를 사용하는 사람이 있다면 여유 있고 만족한 삶을 누리고 있을 것이다.

과일반화의 경우에는 시험기간에 첫 번째 과목 시험을 잘 보면 나머지 과목 시험 모두 잘 볼 것이라고 생각할 수 있다. 아침에 지하철역 계단을 내려가자마자 전동차가 도착하여 탑승했다면 오늘 하루 재수 없다고 생각할 수 있다. 이러



한 사고방식은 합리적이지 않은 비합리적 인지전략이다. 그러나 이렇게 생각하면 기분이 좋을 것이다.

독심술사고의 경우에도, 상대방이 인사를 안 받고 지나가면 무슨 고민이 있어 나를 못 봤을 거라고 생각할 수 있다. 버스나 지하철에서 누군가 나를 쳐다보고 있으면 내가 잘생겨서 쳐다본다고 생각할 수 있다. 저 사람이 걸으려는 아난치고 나를 비난하지만, 속으로는 나를 칭찬할 거라고 생각할 수 있다. 비합리적인 독심술사고지만 기분을 좋게 한다.

확대-축소의 경우 역시 마찬가지다. 외모가 뛰어나지는 않지만 성격이 좋다는 말을 듣고 하루 종일 성격 좋다는 말만 떠올리며 기분좋아할 수 있다. 이렇게 확대-축소의 비합리적 인지전략도 웰빙을 구성하는 데 기여할 수 있다.

물론 스트레스와 웰빙을 구성하는 각각의 경우에 비합리적 인지전략이 적용되는 방식이 동일하지는 않다. 그러나 기본적으로 동일한 비합리적 인지전략이 동원되기 때문에, 웰빙의 구성으로 인한 강화는 비합리적 인지전략이 소거되기 어렵게 만든다.

비합리적 인지전략은 특정한 동기를 포기하거나 없애게 하여 스트레스를 제거하거나 예방하는 기능을 하기도 한다.

동기가 없으면 그것의 추구를 통한 동기충족과 동기충족예상의 웰빙도 불가능해지지만, 동기로 인한 동기좌절과 동

“
인지전략, 합리-비합리 경계 모호
흑백논리·과일반화 등도 만족감 줘
'포기'도 스트레스 해소법 중 하나
성격 따라 스트레스 무무 결정

”
기좌절예상의 스트레스도 없게 된다. 우리 속담에 “오르지 못할 나무는 쳐다보지도 말라”는 말이 있다. 이는 충족시킬 수 없는 동기라면 아예 갖지 말거나, 갖고 있더라도 포기함으로써 스트레스를 받지 말라는 의미로 볼 수 있다.

성격이 스트레스를 만든다고?

똑같은 상황에서 사람들의 경험은 같지 않다. 해고 통지서를 받고 하늘이 무너지는 것 같은 심정이 되어 아무것도 하지 못하고 점차 패인으로 변해가는 사람이 있는가 하면, 반대로 자신이 정말 하고 싶은 것을 찾아 전념할 수 있는 좋은 기회로 여기고 더욱 활발한 삶을 살아가는 사람도 있다.

이러한 개인차는 어디서 올까? 일반적으로는 성격에서 그 원인을 찾는다. 특히

낙관적인 사람과 비관적인 사람을 들어가며 성격 차이가 결과의 차이를 낳는다고들 한다.

성격이라는 표현에는 타고난 것, 쉽게 바뀌지 않는 것 등의 의미가 내포되어 있다. 하지만 성격은 비록 쉽게 바뀌지는 않을지라도 절대 바뀌지 않는 것은 아니다. 그러므로 성격이라는 용어로 개인의 변화하지 않는 특성이라 단정한다면 심각한 문제를 불러올 수 있다.

자기 자신이나 상대방을 몇 가지 특정한 성격 유형으로 규정짓는 것은 일종의 과일반화다. 그리고 그렇게 할 때마다 우리는 자기 자신이나 상대방의 변화 가능성을 가로막는 결과를 낳게 된다. 비록 심리학에서 성격검사를 개발하여 사용하고 있지만 그 특성을 돌이켜 생각해 보면 그렇게 하면 개인의 발전에 장애가 되고 사람들과의 관계에서 바람직하지 않은 선입관을 갖게 된다. 이뿐 아니라 위에서 언급한 자기충족적 예언의 기제에 의해, 일단 형성된 성격에 대한 선입관은 더욱 공고해진다.

사람들은 심지어 과학적 근거가 전혀 없는 혈액형 성격에 대한 믿음에 구속되기도 한다. 수업을 이끌다 보면, 팀 과제를 진행하며 “난 A형이니까 발표는 네가 해.”라며 B형이나 O형 동료에게 발표를 미루는 학생을 가끔 만나게 된다. 혈액형이 A형이기 때문에 스스로를 소심한 성격으로 규정하고 발표력을 개발할 생각

도 안 하는 것이다. 소개받은 남자의 혈액형이 B형이면 ‘나쁜 남자’라 단정하고 사귀려고 하지 않는 경우도 있다.

그러나 혈액형에 따른 성격 차이는 전혀 과학적 근거가 없다. 실제로 심리학에서 실증적으로 연구한 바에 따르면, 심리학에서 많이 사용하는 성격 5요인 검사(빅 5)의 성격 특성과 혈액형 간에는 통계적으로 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 그러나 혈액형별 성격 유형에 대한 믿음이 높은 사람들의 경우에는 혈액형별 성격 유형의 고정관념에 일치하는 방향으로 자신의 성격을 보고하는 경향이 있었다. 혈액형에 따른 성격이 있다면 그것은 실제 그렇다기보다는 그것에 대한 믿음의 효과이다.

동일한 상황에서 사람들이 보이는 개인차는 성격으로 설명할 수도 있지만, 개인이 가지고 있는 동기, 인지, 행동의 차이에 따른 정보처리의 차이로 보는 것이 더 유용적이다. 자신이 추구하고 있는 동기가 무엇이고, 평소 애 쓰고 있는 믿음은 무엇이며, 주로 사용하는 인지전략과 행동전략이 무엇인지 파악한다면 자신의 변화를 위한 실천에 실제적인 도움이 될 것이다. 이러한 접근은 다른 사람의 이해나 그들의 긍정적 변화에도 유익하다.

실제로 성격이 낙관적인 사람이란 통제 가능한 스트레스 상황에서는 문제해결 중심의 적극적 대처 전략과 스트레스 상황을 긍정적으로 재해석하는 인지적 대처 전략을 많이 사용하는 사람이며, 통제 불가능한 스트레스 상황에서는 수용을 잘하는 사람이다. 이렇게 볼 때 낙관적 성격이라는 개념을 사용하는 것보다 개인이 사용하는 전략을 측정하고 필요한 중재기법을 통해 부정적 전략을 줄이고 긍정적 전략을 늘리는 것이 개인의 스트레스 관리와 성장에 도움이 될 것이다.

결국 성격이란, 개인이 지니고 있는 주요한 동기와 자주 사용하는 인지전략과 행동 전략의 특정한 조합으로 보는 것이 실용적이다. 낙관적인 성격이나 스트레스를 만드는 성격이 존재한다면, 그것은 앞에서 다룬 특정한 동기, 인지, 행동의 조합으로 존재한다. 따라서 사용하는 인지전략과 행동 전략에 변화를 주고 이에 따라 동기에도 변화를 일으키면 성격도 바뀌는 것이다.

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

지리산 다슬기 眞 골드

지리산과 덕유산 일대의 자연다슬기와 국내산 약재로 정성껏 만들었습니다.



1개월 60팩
80ml×60팩 (IBOX)

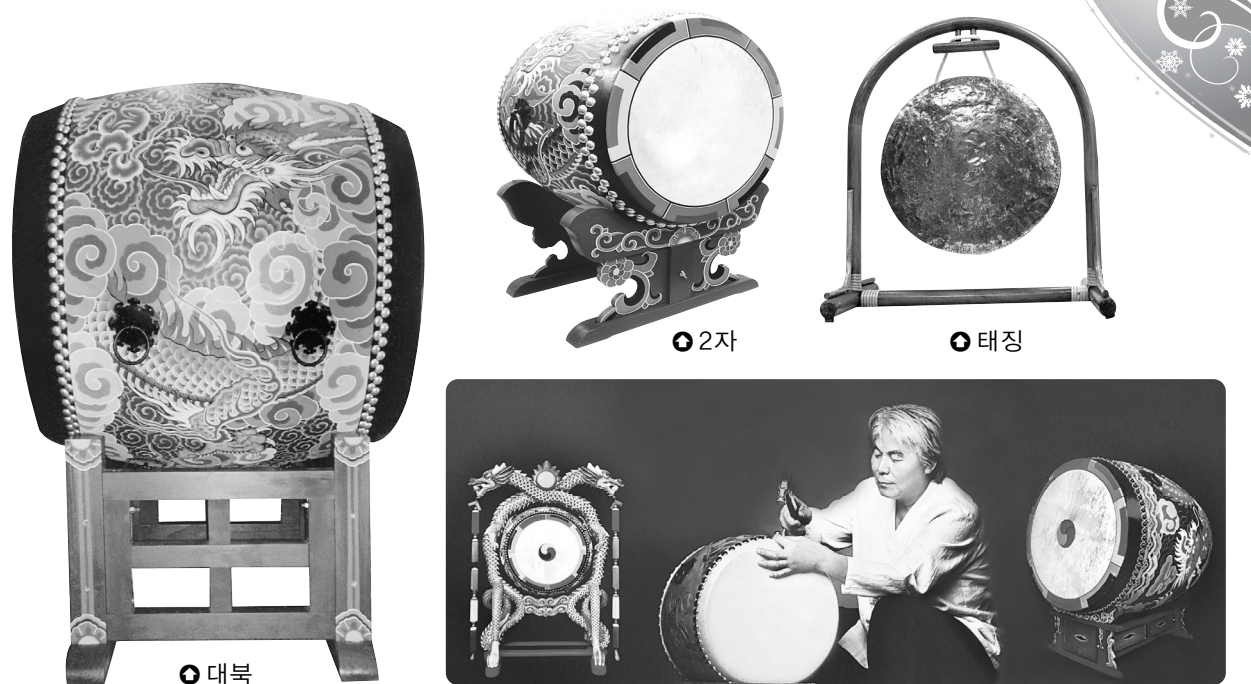
산조들의 지혜가 듬뿍 담겨 있는 지리산 다슬기 眞 골드로 생활의 활력을 찾으시길 바랍니다.

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 분들에게 원기를 북돋아 줄 수 있는 아주 좋은 선물입니다.

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

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



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.yangjukuk.com

대한명인 제 14-406호
대고제작