

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

(3) 어떻게 생각을 바꿀까 ①

부정적 정서 지켜보라, 인내심 생긴다

너의 욕망과 생각을 알아

동기와 인지는 알기 어렵다. 우리는 다른 사람의 동기와 인지는 모르더라도 자신의 동기와 인지는 쉽게 알 수 있다고 생각한다. 그런 동기와 인지도 있다. 그러나 의식하지 못하지만 우리의 경험과 행동에 영향을 끼치는 동기와 인지도 있다.

프로이트는 우리의 무의식적 동기와 행동 간의 관계를 잘 연구하였다. 특히 그는 무의식적 동기가 실수 행위와 신경증의 원인이 됨을 매우 설득력 있게 보여 주었다. 또 암묵적 지식(implicit knowledge)에 대한 최근 연구는 우리가 의식하지 못하는 인지가 우리의 행동에 영향을 주고 있음을 보여주고 있다.

우리가 의식하지는 못하지만, 과도한 동기와 비합리적인 인지가 우리 마음에 자리 잡고 행동과 경험에 영향을 주는 경우도 상당하다. 다시 말해 우리가 경험하는 스트레스의 원인으로 작용하는 동기와 인지의 많은 부분이 무의식적이다. 한 때 의식적이었던 것들도 반복해서 사용하면 자동화되어 무의식적이 된다. 또한 어떤 동기들은, 의식되었을 때 다른 중요한 동기(자존감, 양심 등의 동기)에 위협이 되기 때문에 의식되지는 않으면서 다른 형식으로 작용한다.

상당수의 동기와 인지가 무의식적이지만, 우리의 일상생활에서 그것들을 간접적으로 확인할 수 있는 방법이 있다. 스트레스를 경험할 때 스트레스를 '뒤집어 보라' 것이다. 그러면 거기에는 반드시 좌절되었거나 혹은 좌절이 예상되는 동기가 있다. 또한 꿈이나 살피면 관련된 비합리적 인지전략도 발견할 수 있다.

친구가 약속에 늦게 나타났을 때 화가 난다면, 뒤집어 보라. 내 안에 '사람들이 약속을 지키면 좋겠다.' 혹은 '사람들은 약속을 반드시 지켜야 한다.'는 동기가 있음을 보일 것이다. 약속 지킴에 대한 동기가 없다면, 친구에게 약속 지킴의 소망/당위를 품지 않는다면, 친구가 약속을 어겼을 때 스트레스를 경험하지는 않을 것이다.

또 친구가 과거에 몇 번 약속에 늦은 적이 있을 때 그것을 과일반화하면 "너는 왜 맨날 늦냐!"라고 반응하면서 화가 더 커지게 된다. 이때 이 친구가 앞으로 약속 때마다 늦을 것이라는 미래의 동기좌절예상까지 포함되어 더 화가 날 수 있다. 만약에 친구가 약속을 어겼어도 앞으로는 절대로 어기는 일이 없을 거라는 인지가 높은 확신도와 함께 인식

되면 화가 많이 나지는 않을 것이다.

스트레스를 만들어내는 생각을 바로 잡으려면 일단 자신이 어떤 생각을 만들어내고 있는지를 알아야 한다. 앞에서도 얘기했지만, 지피지기면 백전백승이다. 스트레스를 만드는 인지전략을 책으로만 배워서 자신이 사용하는 인지전략을 알 수 없다. 그것은 단지 책을 통해 수 영법의 종류를 파악하고는 수 영을 할 줄 안다고 하는 것과 같다.

생활 속에서 스트레스를 경험할 때 그 스트레스를 만들어낸 동기와 인지전략이 무엇이었는지 스트레스 일지를 쓰면서 분석해본다. 우선은 어떤 동기의 좌절 혹은 좌절예상인지 생각해본다. 잘 떠오르지 않는다면 어떤 기분, 어떤 감정인지를 돌아본다. 기분이나 감정은 동기 상태를 반영하는 지표이므로 스트레스와 관련된 동기를 찾는 데 도움이 된다. 아울러 관련된 인지, 인지전략은 무엇인지 찾아본다.

가만히 바라보면 보인다: 마음챙김

동기-인지 분석 연습에서는 스트레스를 다스리기 위해 스트레스의 구성에 관여하는 동기와 인지를 일지로 쓰면서 분석한다. 동기-인지 마음챙김에서는 스트레스를 경험할 때 이외에도 평소 틈틈이 생활 속에서 자기 마음을 있는 그대로 바라보으로써 자신이 사용하는 동기와 인지전략을 알아차리는 연습을 한다.

평소에 자신의 생각과 행동 밑바닥에 어떤 동기가 있는지 또 생각에 어떤 인지 전략이 작용하고 있는지 마음챙김한다. 마음챙김은 주의를 밖이 아니라 자기 자신에게 돌려 선입견을 개입시키지 않고 있는 그대로 객관적으로 바라보는 것이다. 마음챙김은 마음으로 경험할 수 있는 동기, 인지, 정서, 감각 등 모든 것을 대상으로 하지만 동기-인지 마음챙김에서는 그 중에서 동기와 인지에 초점을 두고 마음챙김한다.

우리가 정보처리를 한다는 것은 자기 자신과 세계를 안다는 것인데, 마음챙김을 통해 지금 이 순간 어떤 앎을 만들고 있는지 잘 알도록 한다. 먼저 자신의 앞에서 사실적 앎과 추론적·판단적 앎을 구분할 수 있도록 한다.

그냥 덩어리로 경험하는 것이 일반적 인 앎, 일반적인 정보처리라면, 마음챙김은 경험을 있는 그대로 낱알이 나뉘서 보는 것이다. 동기와 인지를 나누고 현재 자신이 어떤 동기 상태이며 어떤 인지 전략을 사용하고 있는지 명확하게 알아차 리도록 한다.



를 사용하고 있는지 명확하게 알아차 리도록 한다.

마음챙김에서 중요한 것은 단지 아는 것이 아니다. 거리를 두고서, 파란 하늘에 나타난 구름처럼 자신의 마음에 어떤 동기와 인지가 나타났는지를 있는 그대로 보는 것이 중요하다. 동기와 욕구에 자기를 동일시하지 않고 '...하고/이고 싶어서 하는 욕구가 있구나' '...하고/이고 싶지 않은 욕구가 있구나' 하고 자신의 동기를 대상화하고, '...라는 생각이 있구나' 라고 자신의 인지를 대상화한다.

예를 들어 아는 사람 A를 보고 인사를 했는데 그가 인사를 받지 않고 지나갈 때 '나를 무시하는구나' 라는 생각이 들었다고 해보자. 여기서 '내가 A에게 인사를 했는데 그가 받지 않고 지나갔다' 는 사실적 앎이고, 'A가 나를 무시하는구나' 는 사실적 앎에 대한 나의 판단적 앎인 줄 알도록 한다. 더 나아가 그 판단적 앎이 그 사람으로부터 확인된 것이 아니라 나 혼자만의 생각이므로 '독심술사 고' 의 비합리적 인지전략에서 온 것임을 정확하게 알도록 한다. 아울러 무시받고 싶지 않아 하는 욕구가 있는 줄 알도록 한다.

이러한 과정에서 특히 판단적 앎에 대해 'A가 나를 무시한다고 생각하고 있구나', (그리고 동기에 대해) '무시 받고 싶지 않은 욕구가 있구나' 라고 속으로 명명하는 것이 마음챙김을 도와준다.

“
스트레스 동기 대부분 '무의식적' 뒤집어보면 간접 확인할 수 있어 우선 자기 동기와 인지 확인해야 '스트레스 일지' 기록 통해 분석
”

특히 부정적인 생각을 반추하고 있을 때 마음챙김을 하면 끝없이 돌아가던 생각의 쳄바퀴를 멈출 수 있게 된다. 생각을 생각으로 보게 된다. 동시에 부정적 생각의 반추에 수반하던 부정적 감정의 높으로부터도 빠져나오게 된다.

마음챙김을 한다고 해서, 생활 속에서 모든 주의를 안으로만 돌릴 수는 없다. 적절하게 환경과 상호작용을 하면서 주의의 일부를 자기 자신에게 줄 수 있어야 한다. 역시 연습, 훈련이 필요하다. 다행스럽게도 우리는 어떤 일든 반복해서 숙달하면 적은 주의만으로도 그 일을 해 낼 수 있다.

동기-인지 마음챙김에서는 자신의 동기와 인지, 특히 비현실적이거나 과도한 동기와 비합리적 인지전략을 탐지하고 알아차리면 된다. 굳이 그것을 바꾸려고

할 필요는 없다. 비현실적이거나 과도한 동기와 비합리적 인지전략을 바꾸려고 하지 않고 알아차리기만 해도, 이것들이 우리에게 주는 부정적 영향이 줄어든다. 자신이 비현실적이거나 과도한 욕구를 갖고 있고 비합리적 생각을 하고 있는 줄 모르던 그것에 빠져서 지속하게 되지만, 마음챙김을 하면 동기 및 인지와의 사이에 '거리'가 생기고 동기와 인지를 동기와 인지로 볼 수 있게 된다.

동기와 인지를 찾기 어렵다면 어떤 동기의 좌절 혹은 좌절예상인지 생각해본다. 다시 말해 어떤 기분, 어떤 감정인지를 돌아본다. 기분이나 감정은 동기 상태를 반영하는 지표이므로 스트레스와 관련된 동기를 찾는 데 도움이 된다. 아울러 관련된 동기와 인지전략은 무엇인지 찾아본다.

관찰하듯 처음처럼 바라보기

마음챙김명상을 꾸준히 하면 자기에 대한 통찰을 얻고 생각을 다스리는 데 도움이 많이 된다. 아래는 마음챙김 명상을 꾸준히 연습한 사람들의 소감 중 일부다. 마음챙김명상의 다양한 적용 사례는 <스무살의 명상책>을 참고하기 바란다.

"친구들이 강의실에서 바로 뒷자리에 앉았을 나를 빼고 자기들끼리 과자를 나눠 먹었다. 서운한 마음이 들기 시작했고, '내가 싫어서 그러는 건가' 하며 우울의 높으로 빠져 들어갈 것 같은 기분이

들었다. 이때 마음챙김명상이 떠올랐다. 심호흡을 길게 두 번 정도 하고 '지금 내가 서운하다고 느끼는구나', '안 끼워줘서 섭섭해 하고 있구나' 라고 한 발짝 떨어져서 나를 관찰하였다. 일단 나에게서 거리를 두고 생각하니 감정의 파도에 휩쓸리지 않아서 좋았다. 나를 감정에서 떨어뜨려 생각한 뒤 다시 심호흡을 한 번 가볍게 하고는 웃으면서 친구들에게 '나도 같이 먹자~' 라고 했다. 친구들은 웃으면서 과자를 나눠 주었다."

일상생활을 하면서 마음챙김을 적용하는 연습을 할 때 다음과 같은 자세가 도움이 된다.

첫째, 자기 자신에 대해 약간의 호기심을 가지고 마치 다른 사람을 관찰하듯이 한다. 각 상황에 처했을 때 마음에서 어떤 경험이 느껴지는지, 몸이 어떤 행동을 하는지 구경하듯이 한다.

둘째, 사람을 만날 때 가급적 처음 보는 사람처럼 대한다. 선입견을 내려놓고 그 사람이 마치 간밤에 자고 새로 태어난 사람인 듯이 대한다. 대체로 정보처리는 '위-아래로의 처리'(top-down processing)의 경향이 강해서 우리가 가지고 있는 선입견이 상대방을 이해하는 데 큰 영향을 주며, 자기충족적 예언으로 인해 상대방으로부터 자신의 선입견에 일치하는 행동을 유도하는 경향이 있다. 상대를 처음 보는 사람처럼 대하면, 자신이 사람들을 대할 때 마음에서 어떤 생각들이 일어나는지 더 잘 관찰할 수 있다.

셋째, 스트레스의 부정정서를 경험할 때 가급적 회피하지 말고 떨어져서 지켜보겠다는 자세를 취한다. 부정정서가 더 잘 자각되고 그 영향력이 줄어든다. 이러한 훈련은 주어진 상황을 받아들이는 힘을 키워준다.

주어진 상황을 받아들이는 힘, 즉 인내심(tolerance)을 기르는 것은 동기의 변화에 매우 중요하다. 동기-인지 분석으로 자신의 동기가 과도하거나 인지가 비합리적이라는 것을 알아도 그것을 쉽게 변화시키기는 어렵다. 반복해서 분석하며 새로운 대안적 동기나 인지로 대체하는 연습이 필요하다.

또한 마음챙김으로 지켜보는 연습은 마치 근육을 키우듯이 스트레스에 대한 인내심을 키워 스트레스 상황에 대한 회피 동기를 줄여준다.

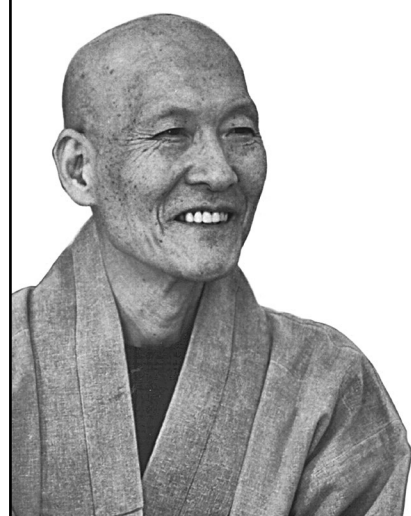
정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

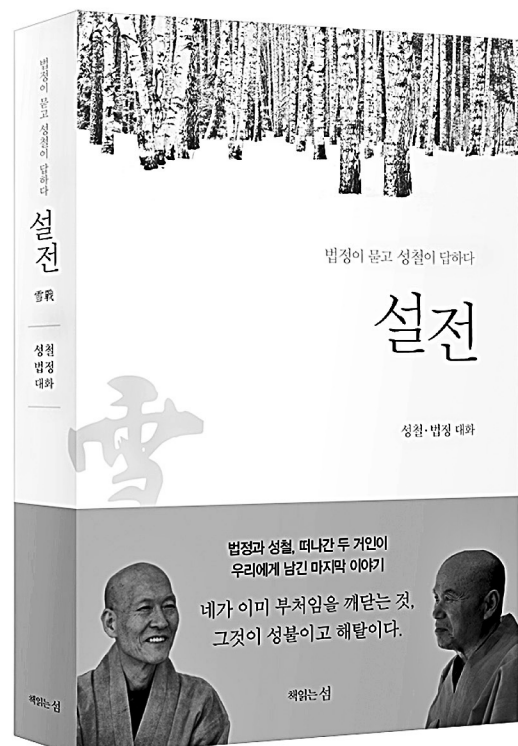


법정이 묻고 성철이 답하다

성철과 법정, 떠나간 두 거인이 남긴 마지막 이야기
천년이 지나도 지워지지 않을 현문과 현답들



청년 법정이 성철에게 물었다.
“사람이…… 정말 성불할 수 있습니까?”
성철이 답했다.
“자신이 이미 부처임을 아는 것,
그것이 성불입니다.”



성철과 법정의 대화 50년 만에 첫 공개!



설전

성철, 법정 지음 | 값 13,000원 | 책읽는심