

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

(3) 어떻게 생각을 바꿀까 ㉓

“그렇구나, 그렇겠지, 그래도 다행이다”

논리로 스트레스 깨부수기: ABCDE 법

ABCDE 기법은 인지재구조화(cognitive restructuring)의 대표적인 기법이다. 인지재구조화는 비합리적이거나 비적응적인 생각을 여러 가지 방법을 통해 변화시키는 것으로, 인지치료 혹은 인지행동치료의 주요한 치료기법이다.

인지행동치료에서 인지재구조화는 비합리적인 혹은 부적응적인 생각을 파악하고 이러한 생각을 논리적 논박, 소크라테스 문답법, 이득-손실 분석, 행동실험 등을 통해 변화시키는 기법을 말한다. 인지재구조화는 다양한 임상 현장에서 긍정적인 효과를 보여주고 있다.

인지재구조화는 특정 대상에 대한 공포증의 치료에 도움이 된다. 실험실에서 특정 대상에 대한 공포를 형성한 후 인지재구조화로 공포를 감소시킨 연구 결과가 있다. 먼저 거미나 뱀 사진을 보여주며 손목에 약한 전기자극을 주어 거미나 뱀에 대해 공포반응을 일으키도록 조건형성을 했다. 그 후 생각과 감정 간의 관계에 대해 토론 교육을 하고, 조건자극을 덜 부정적으로 보는 방법에 대해 브레인스토밍을 하는 등 조건자극을 다르게 생각하도록 하였다. 이어서 조건자극을 다시 제시했을 때 조건자극에 대한 주관적 공포뿐만 아니라 피부전기반응도 감소하였다.

최근 연구에 따르면 몸의 통증도 그의 미를 긍정적으로 바꾸면 통증의 강도를 줄일 수 있었다. 또한 이 연구에서는, 이러한 생각의 변화가 뇌의 아편계(opioid system)와 카나비노이드계(cannabinoid system)를 함께 활성화시킴으로써 통증 감소 효과가 일어난다는 사실을 밝혀냈다. 생각을 변화시키면 뇌의 물질적 변화가 일어난다는 것이다.

인지재구조화의 대표적인 기법인 ABCDE 기법은 스트레스를 경험할 때 그 스트레스를 만드는 데 관련된 비합리적 인지를 파악하고 논박함으로써 스트레스를 없애거나 줄이는 방법이다. ABCDE 기법의 ABCDE는 스트레스를 분석하고 논박하여 스트레스를 없애거나 줄이는 다섯 단계 각각의 영어 명칭 첫 자들을 딴 것이다. 각 단계는 다음과 같다.

A(선행 사건; Activating event): 스트레스 반응을 일으키는 주요한 자극 또는 사건, 즉 사실에 해당함

B(믿음; Belief): 선행 사건에 대한 비합리적인 믿음, 즉 사실에 대한 판단에

해당함

C(결과; Consequences): 선행 사건에 대한 비합리적인 믿음의 부정적 결과로서 인지·정서적, 신체적 및 행동적 효과로 구성됨

D(논박; Dispute): 각각의 비합리적인 믿음을 논박하여 더욱 합리적인 믿음과 자기대화로 대체하는 과정

E(효과; Effects): 논박에 따른 결과로서 인지·정서적, 신체적 및 행동적 효과로 구성됨

ABCDE 기법에서 가장 핵심적인 부분은 효과적인 논박이다. 논박은 논리적 논박, 경험적 논박, 실용적 논박으로 나눌 수 있다.

논리적 논박은 자신이 가진 비합리적 생각의 비논리성을 지적하는 것이다. 내가 원한다고 해서 그것이 꼭 그래야만 한다고 생각하는 것은 논리적이 아니다. 예를 들어 내가 모든 사람에게 '인정받기를 원하고; 또 상대방이 나를 '인정해주면 좋겠지만' 그렇다고 해서 반드시 누구나 나를 '인정해주어야 하는' 것은 아니라는 사실을 이해하는 것이다.

경험적 논박은 비합리적 생각의 현실성을 질문하는 것이다. 자신이 가지고 있는 절대적 요구가 거의 항상 현실과 일치하지는 않음을 인식해야 한다. 예를 들면 모든 사람으로부터 사랑받는 것이 현실적으로 가능하지 않음을 인식하는 것이다.

실용적 논박은 비합리적 생각이 야기하는 정서적·행동적 결과를 통해 그 생각이 자신에게 도움이 되는지 질문하는 것이다. 예를 들어 모든 사람에게 인정받아야 한다고 생각하는 경우 얻을 수 있는 결과가 무엇인지 질문해본다. 그러면 모든 사람에게 인정받으려 하는 경우 자기 내면의 요구보다는 타인을 의식한 행동을 하게 되고, 그 행동을 남이 어떻게 평가할지 걱정하며 불안함을 느낄 수 있음을 알게 된다. 또 불안하다 보면 행동이 부자연스럽게 나타날 수 있고, 긴장하여 실수라도 하면 자기비난을 면치 못하게 될 것임도 예상 가능하다. 이처럼 비합리적 생각이 유발하는 부정적인 측면을 인식하고 좀 더 합리적인 방향으로 생각을 전환하는 노력을 통해 스트레스 감소 효과를 경험할 수 있다.

구나-겠지-감사: 나-지-사 기법

나-지-사 기법은 우리나라의 용타 스님이 개발한 '동사삼' 프로그램에서 교



육하는 기법의 하나다. '나-지-사'는 '구나-겠지' 감사의 약자로서 자신의 스트레스에 대해 '...하는구나' '...겠지' '...해서 감사하다'의 순서로 스트레스 사건을 재해석하는 방법이다.

동기인지행동치료의 관점에서 보면, 나-지-사 기법은 생활 속에서 스트레스를 경험할 때 여전히 존재하는 동기충족을 찾아 활성화함으로써 스트레스를 줄이고 웰빙을 늘린다.

현재 상담이나 치료 현장에서 사용되는 대부분의 심리기법이 외국으로부터 수입된 것임에 반해, 나-지-사 기법은 국내에서 개발했다는 점에서 주목할 만하다. 다만 아쉬운 점은 나-지-사 기법을 적용한 실증적 연구가 적다는 것이다.

나-지-사 명상이라고도 하고 지족(知足) 명상이라고도 하는 나-지-사 기법은 스트레스를 아래의 순서로 재구성한다.

1) 구나: 스트레스 사건을 멀리 놓고 바라본다. 스트레스 사건의 원인 제공자로 꼽은 사람을 두고 'ㅇㅇ'을 하는구나'라고 알아차리며 바라본다. 용타 스님은 '구나'를 할 때 마음이 평화로워지고 고요해지는 것을 느껴보라고 한다.

2) 겐지: 상대에게 '그럴만한 사정이 있겠지.' 라고 생각한다. 이때도 마음이 평화로워지고 고요해짐을 느껴보라.

3) 감사: 그만하니 감사하다고 생각한다.

용타 스님은 반복해서 연습할 것을 강조한다. 기억 속의 모든 것을 하나씩 노트에 적고서, 그 상황을 떠올리며 나-

'그래야 한다'는 강박서 벗어나 합리적으로 생각 전환하려 노력 스트레스를 '자비 눈'으로 볼 것 자기연민에 빠지지 않도록 경계

지-사 연습을 하도록 권장한다.

'구나'는 일종의 마음챙김으로 볼 수 있다. 사건 자체에 매몰되지 않고 그것을 떨어져서 바라보기 때문이다. 또 일반적으로 나-지-사 기법의 '구나'에서 대상은 다른 사람이지만, 마음챙김 명상의 관점에서 자기 자신도 대상으로 삼아 '...하는 구나'를 적용할 수 있다. 이렇게 하면 자기자비 명상의 효과를 볼 수 있다. 대상이 다른 사람이든 자기든 혹은 어떤 상황이든, 있는 그대로 떨어져서 봄으로써 대상을 더 잘 받아들일 수 있다.

따라서 '구나'에서는 자기 자신과 상황을 마음챙김하듯이 가능한 정확하게 묘사하는 것도 좋겠다. 스트레스 상황에서 자신이 화가 났다면 '화가 났구나', 불안하다면 '불안해하는구나' 하고 알아준다. 관련해서 어떤 생각이나 동기가 탐지된다면 그것들을 앞의 마음챙김 부분에서 설명한 것처럼 명명해준다. 상황과 관련된 상대방의 행동에 대해서도 가급적 객관적으로 기술한다. 판단을 배제하고 사실적 기술을 한다.

'겐지'는 스트레스 상황을 다르게 보는 것이다. 스트레스를 구성하는 방식으로 인지전략을 사용했다면 그것을 멈추

겠다는 동기는 감사한 점에 주의를 기울이는 새로운 긍정적 정보처리를 가능하게 해준다.

인지행동치료에서 주로 사용하는 ABCDE 기법이나 소크라테스 문답법처럼 문제가 되는 생각을 논박하여 생각을 고치려는 방법과는 달리, 나-지-사 기법은 처음부터 긍정적인 측면에 주의를 주고 웰빙을 구성하는 방법이다.

'나-지-사'로 이렇게 달라졌다!

스트레스를 경험할 때 나-지-사 기법을 적용하면 평소 적응하던 부정적 대처 방법이 멈춰져서 스트레스의 지속과 증폭 역시 멈춘다. 또 평소와는 상황을 다르게 보게 되어 동기충족과 동기충족 예상을 가져오는 인지를 형성할 수 있게 된다.

- 상대의 입장을 이해하게 된다

특히 '겐지'를 하면서 자기 입장이 아니라 상대 입장에서 생각해보게 된다. 상대가 공감되는 자기의 유사한 사례가 떠올라 상대의 입장이 좀 더 이해되기도 한다. 예의 없게 행동하거나 사소한 것에 고집을 부리고 화를 내는 사람에 대해서, 그가 내면에 자각지심이나 열등감 같은 문제를 가지고 있거나 스트레스 상태에 있을 거라고 생각할 수 있게 된다.

- 인간의 보편적 현실에 대한 이해

특히 자기자비의 형태로 나-지-사 기법을 연습하면 '구나'를 하면서 있는 그대로 자신을 볼 수 있게 된다. 나를 객관적으로 조망하면 다른 사람들도 나처럼 불안, 분노, 우울 등의 고통을 경험함을 이해하게 되고, 그 결과 나 자신뿐 아니라 타인도 따뜻하게 감싸 안게 된다. 나만 고통을 경험하는 것이 아니므로 주어진 고통이나 자기 자신의 부족한 점을 좀 더 쉽게 받아들일 수 있다. 이에 따라 부정적인 반추를 차단할 수 있게 된다.

그러나 자기자비에서 잘못하면 자칫 자기연민에 빠질 수 있다. 마찬가지로 나-지-사 기법을 자기 자신에게 적용할 때, 이 기법이 단순히 자기 위로의 수단으로 전락하지 않도록 하는 것이 필요하다. 또 타인에게 적용할 때 지나친 관대함은 오히려 관계를 망칠 수도 있음을 유념하는 것도 좋다. 적절한 자기주장은 건강한 관계에 중요한 요소다. 이러한 점만 유념한다면 꾸준한 적용은 사고방식에 변화를 가져올 것이다. 정리-박의를 기자

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 권)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- 대출이 더 필요하십니까?
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와의 논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



- 대출기간 기본5년
근저당설치비 면제
제주도까지 전국가능
타운행대출 전환가능
단체명의사찰 가능
중단사찰 가능

전무 이강욱 010-9842-4200
부장 김상민 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

영남범패학인모집

본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 서울 및 경기지역에 교육원을 개설하였습니다. 영남범패를 탐마할 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

아 래

- 개강일시 : 2016년 5월 26일 (목요일) 오후 3시
교육장소 : 길지사 (경기도 안산시 단원구 원포공원 1로 49 506호)
수강일 : 매주 목요일 오후 3시
교육기간 : 6개월 과정
교육내용 : ① 상용의식 및 재의식 ② 사물다루는 법 ③ 바라 및 승무작법, 화청 등
수강자격 : 삭발범의한 출가승려에 한 함
수강료 : 월 10만원 <교재비 별도>
준비물 : 필기도구 및 녹음기
문의전화 : 031)483-5528 (길지사 석문스님)

사) 대한불교불음원
경기교육원

漢文 佛 불교상용의식집
한글 겸용

"漢文/한글 겸용 불교상용의식집"은 漢文念佛 한글영불 경전공부까지 스님들과 불자님들 누구든지 할 수 있는 불교 상용의식집입니다.



- 제1권 (예경/각칭) 제2권 (천도/시식) 제5권 (점안)
제6권 (독송집) 제3권 (수계/방생) 제7권 (토속의식 모음집)
제4권 (장의) 각권 20,000원

발행인 : 금불 장엄사 주지 성묵 스님 (경북 칠곡군 기산면 봉산4길-54)
주문처 : 054)974-1345 (장엄사) 010-7144-7339 (총무) 010-5277-8024 (스님)
계좌번호 : 농협 735091-52-058288 박명덕 (전국 불교서점에서든 판매합니다)