

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

<4> 생각습관의 힘: 웰빙인지기법

논리·합리적인 것, 항상 정답일까

좋은 기분을 낚는 생각 모듈

웰빙인지(well-being cognition) 기법은 안-밖 합치도와 동기상태이론에 바탕을 둔 긍정심리중재법으로, 웰빙인지를 활성화함으로써 스트레스의 감소 또는 웰빙의 증진을 목표로 한다. 동기인 지행동치료의 관점에서 볼 때 웰빙인지 기법은 상황을 다르게 해석하는 웰빙인지를 활성화함으로써 스트레스의 동기 상태를 줄이거나 웰빙의 동기 상태를 늘리는 기법이다.

웰빙인지란, 활성화되었을 때 스트레스 정서를 줄이거나 웰빙 정서를 일으키는 인지다. 일반적으로 문장이나 구절('그럴 수도 있다.' '별일 아니다.' '이것이 더 좋을 수도 있다.' '이 또한 지나가리라.' '범사에 감사하라.' 등)로 표현되며, 시, 소설, 에세이, 성경이나 불경의 구절, 속담, 명언, 노래가사 등에서 발췌될 수 있다.

안-밖 합치도에 따르면 인간의 정보 처리는 안과 밖의 역동적인 만남이라고 할 수 있다. 안이란 개인의 내면 환경으로 동기, 인지, 정서, 감각 등을 의미한다. 이들은 서로 밀접하게 연결되어 있어서 서로에게 영향을 줄 수 있다. 예를 들어 인지의 변화는 정서에 영향을 줄 수 있고, 반대로 정서 상태도 인지에 영향을 줄 수 있다. 밖이란 개인의 외부 환경을 뜻하는데, 밖-조건의 변화는 안-조건에 영향을 준다.

동기상태이론과 안-밖 합치도의 관점에서 볼 때 웰빙인지기법은 웰빙인지를 일으키는 문장(웰빙인지 목록)을 밖-조건으로 제공함으로써 안-조건인 웰빙인지를 활성화한다. 그 결과 스트레스 정서의 구성 가능성을 줄이고 웰빙 정서의 구성 가능성을 늘려 동기 상태에 변화를 가져온다.

동기상태이론에서 스트레스란 동기좌절과 동기좌절예상의 동기상태이며, 웰빙이란 동기충족과 동기충족예상의 동기 상태다. 따라서 동기상태이론으로 볼 때 웰빙인지는 동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스 상태를 줄이거나, 동기충족과 동기충족예상의 웰빙 상태를 늘리는 데 도움을 주는 인지로서 일반적으로 문장이나 문구로 표현된다.

참고로 자기효능감(self-efficacy)은 바라는 결과를 획득할 수 있다는 믿음을 뜻하는데, 언어를 통한 설득이 자기효능감을 키울 수 있는 것으로 알려져 있다. 이렇게 볼 때 웰빙인지는 자기효능감을 키우는 데도 기여할 수 있다고 할

수 있다.

종합하면, 웰빙인지기법은 웰빙 정서를 유발하는 문장이나 문구들을 밖-조건으로 제공함으로써 개인의 안-조건을 변화시키고, 그 결과 개인의 동기좌절 및 동기좌절예상의 스트레스를 줄이거나 동기충족 및 동기충족예상의 웰빙을 늘리는 기법이다.

스트레스에 직면했을 때, 우리는 선택적 주의로 인해 주의의 폭이 좁아지고 스트레스 상황을 확대해석하는 경향을 보인다. 그 결과 부정정서를 경험하는데, 부정정서는 다시 부정적인 사고를 일으켜 주의의 폭을 더 좁게 만드는 악순환을 초래한다. 반면에 확장-확립이론(Broaden-and-Build Theory)에서도 주장하듯이, 긍정정서는 개인의 사고-행동의 목적을 넓혀 새로운 사고나 행동을 발견할 수 있는 인지적 조망을 넓혀주고 개인적 자원의 확립에 도움을 준다. 스트레스로 인한 부정적인 기분을 조절하는 것은 개인의 주관적 웰빙뿐만 아니라 사회 적응에도 중요한 것이다.

스트레스 상황에서 웰빙인지는 부정적인 인지를 차단하여 부정적 사고와 부정정서의 악순환을 끊음으로써 스트레스를 줄여준다. 또한 웰빙인지기법을 중립적인 상태에서 적용하면 평상시의 긍정정서 상태가 높아져서, 스트레스를 일으킬 수 있는 상황을 만났을 때 인지적으로 완충작용을 해줄 수 있다. 또한 평소 웰빙인지를 반복하면 부정적 사고를 긍정적 사고로 대체하는 데도 도움이 될 것이다.

긍정도 뒤통수를 때린다

웰빙 인지는 긍정 인지(positive cognition)인가? 그럴 수도 있고 아닐 수도 있다. 긍정인지가 웰빙인지인 때가 많겠지만 항상 그렇지는 않다.

꿈을 이루라고 격려하는 것이 긍정인지인가? 적절하게 내려놓으라는 것이 긍정인지인가? 긍정인지란 현실의 긍정적인 면을 부각한 인지이므로, 전자는 긍정인지로 볼 수 있지만 후자는 긍정인지로 보기 어렵다. 대체로 전자가 웰빙인지로 작용하겠지만 꼭 그렇지만은 않다. 어떤 때는 전자가 스트레스를 불러일으키는 인지가 되고 후자가 웰빙인지로 작용하기도 한다. 영화감독 박찬욱이 만든 가훈 "아니면 말고"에 대한 다음 글에서 이 사실을 확인할 수 있다.

"한대인들은 자기 의지로 무엇이든 이룰 수 있다고 생각하지만 이는 매우 오만



한 태도다. 세상에는 의지만 갖고 이룰 수 없는 일이 많기 때문이다. 그때마다 닥쳐오는 좌절감을 어쩔 것인가. 최선을 다해 노력해보고 그래도 안되면 툭툭 털어버릴 줄도 알아야 한다. 이 경쟁만능의 시대에 참으로 필요한 건 포기의 철학, 체념의 사상 아닌가. 이 아빠도 <복수는 나의 것>으로 네 친구의 아빠(곽택명 감독)가 만든 영화 <친구>를 능가하는 흥행신기록을 세우고 싶었으나 끝내 이심분의 일박에 안 되는 성격으로 끝마쳐야 했을 때 바로 그렇게 뇌가렸던 것이다. '아니면 말고...'

긍정인지인 '인생은 즐겁다'가 웰빙인지인가, 부정인지인 '인생은 불안하다'가 웰빙인지인가? 인생이 불안하다는 것을 인정하는 것이 오히려 행복한 삶에 도움이 되는 웰빙인지가 될 수 있음을 위 인용문은 보여주고 있다.

긍정인지는 잘못 사용하면 약이 아니라 독이 될 수도 있다. '나는 무능한 사람이다.'를 긍정인지라고 할 사람은 없을 것이다. 반면 '나는 사랑스런 사람이다.'가 긍정인지라는 데는 이의가 없을 것이다. 그런데 심리학 연구에 따르면 후자를 반복하는 것이 오히려 부정적 효과를 가져올 수 있다.

심리학에서는 긍정적인 것이 항상 좋다고 말하지 않는다. 인지치료의 목표는 환자가 주어진 상황을 스스로 더욱 현실적이고 정확하게 평가할 수 있는 능력을

스트레스 줄이는 '웰빙인지' 부정적 사고-정서 악순환 차단 항상 긍정적 작용하는 것 아냐 불안 수용하는 것, 더 나을 수도

기르는 것이며, 인지치료 기법은 환자에게 긍정적으로 사고하도록 하는 것이 아니라 좀 더 현실적으로 사고할 것을 주문한다. 합리정서행동치료에서는 합리적으로 사고하는 것을 강조한다.

북권 당점금으로 60억을 받은 가장이 말했던 직장을 그만두고 사업을 시작했다가 돈을 몽땅 날리고, 설상가상으로 불륜까지 저질러 가정이 풍비박산 났을 때, 북권 당점은 은총으로 가장한 재앙일 것이다. 원하는 대학에 들어가지 못하자 공부와 자기관리에 매진하여 실력만 아니라 사회적 성공까지 거머쥐었는데 겸손한 행동으로 많은 사람의 존경을 받았다면, 대입 실패는 실패의 얼굴로 찾아온 성공일 것이다.

'배달의 민족' 엠으로 청년기업인상 대통령 표창을 받은 김봉진 대표는, '배달의 민족' 엠 사업을 하기 전에 수제가 구 사업을 하다가 실패하여 몇 억의 빚을 지고 가장으로서 심각한 고통을 받았다. 그 후 아내의 도움으로 대학원엘 다니고

책을 많이 읽으며 자기계발에 힘써 오늘 날 '배달의 민족' 엠으로 더 크게 성공하였다.

현실은 고정되어 있지 않다. 지금은 현실과 다르게 보고 생각하는 것일 수도 있지만, 나중에 가서는 그 생각이 일치하는 현실이 만들어지기도 한다. 자기충족적 예언은 부정적으로 작용하기도 하지만 긍정적으로 작용할 수도 있다. 비록 지금은 상대가 나에게 좋지 않은 감정을 품고 있다고 생각하고 그렇게 행동하면 나중에 그가 나에게 좋은 감정을 가질 수도 있다. 생각이 현실을 만들어내기도 하는 것이다. 논리적이고 합리적이고 현실적인 생각만이 '옳은' 것은 아니다.

웰빙인지로 둘러싸인 하루

웰빙인지 목록의 적용을 위해서는 먼저 자기 나름의 웰빙인지 목록을 만드는 것이 필요하다. 많은 사람들에게 공통적으로 적용되는 웰빙인지도 있지만, 웰빙인지는 저마다 다를 수 있다. 예를 들어 보통은 '늦었다고 생각할 때가 가장 빠른 때다.'라는 말을 접하면 좌절하고 포기하려던 마음을 추스르고 다시 열심히 하게 된다. 그러나 어떤 사람은 '늦었다고 생각할 때가 가장 늦은 때다.'라는 말을 좋아한다. 이 사람은 자신이 벼랑 끝에 몰렸다고 생각될 때 일에 집중할 수 있고 추진력이 생기기 때문이다.

또 가급적이면 각각의 스트레스 상황에 도움이 되는 웰빙인지를 분류하여 정리해두는 것이 좋다. 원하는 웰빙의 유형에 따라 웰빙인지를 분류하여 정리하는 것도 좋다.

웰빙인지의 개인차도 있지만 웰빙인지 자체도 우리에게 주는 웰빙에 차이가 있다. 적용 방식에 따라 어떤 웰빙인지는 단기적으로는 동기충족을 주지만 장기적으로는 오히려 중요한 동기의 좌절을 가져올 수 있다. 특히 웰빙인지를 합리화의 수단으로만 사용하면 당장은 마음이 편할 수 있으나 장기적으로는 자기발전 에 저해가 될 수 있다.

웰빙인지는 때때로 새롭게 업데이트하는 것이 좋다. 새롭게 더 좋은 것을 접한 경우에 추가하거나 기존의 유사한 것을 대체하는 것이 필요하다. 살아가면서 내면의 변화가 일어나거나 생활환경에 변화가 있을 때도 이에 맞게 적절하게 웰빙인지를 업데이트하는 것이 바람직하다.

스트레스를 경험하지 않는 평상시에도 웰빙인지를 자주 들여다보는 것이 좋다. 지하철로 출퇴근할 때 또는 틈틈이 시간 날 때마다 웰빙인지를 읽자. 하루도 빠지지 않고 식사하며 몸에 필요한 영양소를 골고루 먹듯이, 매일 마음에 필요한 영양소인 웰빙인지를 읽자.

다른 기법의 적용에서도 마찬가지로지만, 웰빙인지기법을 생활 속에 적용할 때 자기성장의 동기를 확립하는 것이 도움이 된다. 웰빙인지를 상기하고 적용하는 것을 귀찮은 일로 생각하지 않고 자기성장 동기의 충족 혹은 충족예상으로 여기므로 좀 더 적극적으로 수행하게 된다. 이렇게 될 때 웰빙인지는 마치 에너지 전환을 일으키는 촉매처럼 스트레스 에너지를 웰빙 에너지로 전환시키는 역할을 훌륭하게 해낼 것이다.

자기성장의 동기는 최근의 직무정교화(job-crafting)와 관련해서도 중요하다. 직무정교화의 대상에는 과제, 인간관계, 일에 대한 인지적 자제가 포함되는데 특히 자신의 일에 대한 어떤 인지적 자제를 갖느냐 하는 것은 직장에서의 생산성 뿐만 아니라 개인의 웰빙에도 많은 영향을 준다. 직장을 단지 돈벌이를 위한 곳이라고 생각하는 사람과, 직장을 자기성장을 위한 곳이라고 생각하는 사람은 삶의 질이나 웰빙에서 다를 것이다.

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

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

35 친절상담

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

본 점 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.

아래

- 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 : 식발범의한 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

“漢文/한글 겸용 불교상용의식집”은 漢文念佛 한글염불 경전공부까지 스님들과 불자님들 누구든지 할 수 있는 불교 상용의식집입니다.

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

발행인 : 금불 장엄사 주지 성묵 스님 (경북 칠곡군 기산면 불산4길-54)
주문처 : 054)974-1345(장엄사) 010-7144-7339(총무) 010-5277-8024(스님)
계좌번호 : 농협 735091-52-058288 박명덕 (전국 불교서점에서 판매했습니다)