

생각 바꾸기

김정호(심리학 박사)

<5> 몸이 마음을 치료한다: 웰빙행동기법<끝>

“맛난 것도 많이 먹으면 체한다”

몸 움직이면 기분도 UP

행동변화는 우리 내면 환경과 외부 환경 모두에 변화를 일으키고 외부 환경의 변화는 다시 우리의 몸과 마음에 변화를 가져온다. 마음의 변화란 동기와 인지의 변화를 뜻하며 정서가 바로 동기 상태의 반영이므로 정서의 변화도 내포한다.

몸에 변화를 주고 환경에 변화를 주는 행동 선택을 통해 동기와 인지를 관리하는 대표적인 방법으로 웰빙행동기법을 들 수 있다. 웰빙행동기법은 웰빙행동의 목록에 있는 웰빙행동을 실천했을 때 웰빙 상태(동기충족 혹은 동기충족이상)를 가져오는 여러 가지 행동들(음악 듣기, 노래 부르기, 수영하기, 강변길 걷기, 쇼핑하기, 영화 관람하기 등)로 정의된다. 웰빙행동 목록은 앞에서 다룬 웰빙인지 목록과 함께 웰빙 목록을 구성한다.

최근에 활발하게 적용되고 있는 긍정심리중재법의 감사 표현하기, 친절행동 실천하기, 흥미하기 등은 웰빙행동기법에 속한다고 할 수 있다. 감사를 표현하거나 너그러움을 실천하는 등의 긍정적 행위는 웰빙을 증진하며, 웰빙의 증진은 심리장애를 줄이고 정신건강을 늘릴 수 있다.

스트레스가 강하게 경험될 때, 즉 부정정서가 강할 때는 동기-인지 분석이나 ABCDE 기법을 적용하기가 쉽지 않다. 나-지-사 기법이나 웰빙인지기법의 적용도 머리로는 되는 것 같아도 실제 정서 변화는 쉽게 이루어지지 않을 수 있다. 이런 경우에는 ‘못지도 따지지도 말고’ 웰빙행동을 실천하는 것이 도움이 된다.

웰빙행동 목록에서 적절한 웰빙행동을 선택해서 실천하면 우선 부정적인 인지나 정서의 반추를 차단할 수 있다. 그리고 웰빙행동의 실천을 통해 긍정정서가 증가하면 상황의 재해석이 쉬워져 웰빙의 선순환을 가져올 수 있다. 이와 같이 행동이 바뀌면 정서와 생각이 변화한다.

웰빙행동에 대한 조사연구에 따르면 웰빙행동을 많이 할수록 웰빙에서 높은 점수를 나타낸다. 서울에 소재하는 두 곳의 여자대학교 대학생들을 대상으로, 김정호(2000)의 웰빙행동 목록을 참고해서 만든 웰빙행동 질문지를 통해 평소에 스트레스 상황에서 웰빙행동을 사용하는 빈도를 측정했다. 그 결과 웰빙행동을 더 많이 사용할수록 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서, 자존감 등에서 높은 점수를 보였고 우울에서는 낮은 점수를 보였다.

일상에서 웰빙행동을 적용하면 어떤 변화가 일어날까? 실제로 직접 해본 사람들은 다음과 같은 체험을 했다.

“취업을 위해 면접시험을 보았는데 실력을 제대로 발휘하지 못하고 면접을 마쳐서 기분이 침울해졌다. 앞으로 남은 면접도 잘못 볼 것 같고 이리다가 영영 백수로 지낼 것 같았다. 우울한 기분으로 집에 돌아오는 길에 문득 웰빙 목록 가운데 있는 ‘노래방에서 노래 부르기’ 항목이 떠올랐다. 혼자 노래방에 간다는 것이 어색했지만, 당시



의 기분으로 집에 들어가면 가족들에게 괜히 짜증을 내어 트러블만 일으킬 것 같았다.

그래서 혼자 노래방에 갔다. 노래방 주인아주머니가 혼자 노래방에 들어온 모습을 보고 측은하게 생각했는지, ‘학생, 노래 다 끝나면 얘기해. 내가 시간 더 줄게’라고 하셨다. 처음에는 다소 어색했지만, 이 곡 저 곡 신나게 부르다 보니 기분이 시원해져서 가벼운 마음으로 집에 올 수 있었다. 다음에 볼 면접에 좀 더 치밀하게 준비할 마음도 생기고, ‘나 같은 인재를 못 알아본 회사가 손해’라는 호기로운 생각도 들었다.”

“남자친구는 직업군인이다. 나는 군대 경험이 전혀 없기 때문에 남자친구의 생활을 이해하기 어렵다. 스트레스의 원인으로 서로 달라 공감대도 잘 생기지 않는다. 서로 이해하려고 노력은 하지만 여러 가지 문제가 반복해서 일어난다. 어떤 경우에는 정말 사소한 일로 싸우다가 다툼과 다툼이 꼬리를 물어 헤어지네 마네 한다. 그럴 때는 나중에 꼭 후회를 한다. 그런 일의 배경에는 오늘 벌어진 일은 오늘 끝을 보겠다는 생각이 있었던 것 같다.

웰빙행동기법을 알게 된 후 부터는 남자친구와 싸우게 되면 잘잘못을 가리지 않고 일단 다음에 만나기로 하고 헤어진다. 각자 자기가 좋아하는 것(내 경우에는 음악 듣기)을 하고 나면, ‘하마터

음악 · 노래 등 ‘웰빙’ 취미로 강한 부정정서 극복 가능

‘기본전환’은 자기하기 나름 다만 ‘빠져드는 것’ 경계해야

일상과 적절히 병행하되 타인에게 피해줘도 안 돼

면 상처주는 말을 하고 후회할 뻔했네.’하는 생각이 든다. 빨리 다툼을 끝낸 건 정말 잘한 일 같다. 자연스럽게 전하나 문자로 혹은 다음날 만나 서로 이해해주는 말을 하게 된다. 앞으로는 다툼이 일어나면 그 자리에서 서로의 기분을 돌릴 수 있는 행동을 찾아야겠다.”

중독과 이기심을 조심하라
웰빙행동기법을 적용할 때는 몇 가지 유의할 것이 있다.

첫째, 스트레스-웰빙 관리에서 웰빙행동 목록에만 의지하지 않도록 한다. 웰빙행동기법은 스트레스의 근본적인 해결책이 아니다. 자신의 동기와 인지에 대한 이해와 관리를 병행하면서 웰빙행동 목록을 사용하면 스트레스-웰빙 관리에 더 효과적이다.

둘째, 웰빙행동 목록 가운데 어떤 방법은 정도에 지나치게 사용하는 경우 부작용이 있을 수 있다. 먹기, 게임하기, TV시청하기 쇼핑하기 등은 자칫 중독으로 이어질 수 있다. 설사 그 정도는 아니더라도 일상의 중요한 일을 등한시하게 만들 수 있다.

셋째, 자신의 웰빙 추구가 다른 사람의 스트레스가 되지는 않도록 해야겠다. 자신에게 즐거움이나 평화를 주는 행동이 다른 사람에게도 고통이 될 수 있다. 자주 있는 경우는 아니지만 오토바이로 고속 질주를 한다거나 자신의 종교를 강요하는 것 등은 지양하는 것이 좋다.

실패는 없다, 오직 배움 있을 뿐
2014년 봄 토크쇼가 주연한 ‘옛지 오브 투모로우’라는 영화가 개봉했다. 일본 작가 사쿠라자카 히로시가 쓴 ‘All You Need is Kill’이라는 소설을 원작으로 한 영화다.
영화에서 주인공 케이지는 ‘미믹’ (소설에서는

‘기타이’)이라 불리는 외계 종족의 침략에 맞서 싸우게 된 신병이다. 그는 한 전투에서 특수한 미믹의 영향으로 인해 죽지 않고 타임루프를 돌게 된다. 전투에서 싸우다 죽게 되면 다시 작전 투입 전날로 돌아가서 또 전투에 임해야 한다. 처음에 케이지는 끔찍한 죽음의 반복으로부터 벗어나려고 무진 애를 쓴다. 자살을 시도해보지만 다시 타임루프를 타고 전투 전날로 돌아오게 되고, 탈영도 시도하지만 결국 죽게 되어 다시 공포스러운 전투에 참가하게 된다.

결국 케이지는 자신의 주어진 상황을 받아들이고 완벽한 전사가 되기로 마음먹는다. 전투에서 죽고 다시 살아날 때마다 전투에서 죽지 않고 생존하는 기술을 익혀나간다. 소설에는 사무라이들의 ‘배면서 익힌다’는 표현이 나온다. 실전에서 칼로 적을 베면서 싸움 기술을 익힌다는 것이다. 그러나 케이지는 ‘배면서’ 뿐만 아니라 ‘배이면서’도 익힌다. 이렇게 죽고 살아나고 익히고, 다시 죽고 살아나고 익히고를 되풀이한 끝에, 드디어 케이지는 타임루프의 진원지를 제거함으로써 수없이 반복한 루프로부터 벗어나고 전쟁을 승리로 이끈다.

어쩌면 우리의 삶도 케이지의 삶과 같을지 모른다. 좀 더 나은 삶을 살아보겠다고 마음먹고 이 책을 든 독자는 처음에 동기-인지 분석, 마음챙김, ABCDE 기법, 나-지-사 기법, 웰빙인지기법, 웰빙행동기법 등을 생활 속에 열심히 적용하려 애쓸 것이다. 그러다 어느덧 그걸 잊고 특정한 상황만 만나면 비합리적 생각에 빠져 스트레스의 고통을 삼키게 된다. 사람들과의 관계에서도 후회할 말이나 행동을 하고 괴로워한다.

그러나 스트레스를 경험해도 우리는 또 잠을 자고 새로운 날을 맞는다. 마치 케이지가 죽음을 당해도 다시 살아나는 것처럼, 우리는 뱀(절함)을 통해서뿐만 아니라 배임(잘못함)을 통해서도 배운다. 어떻게 해야 하는지를 알게 된 것도 학습이지만, 어떻게 하면 안 된다는 것을 알게 된 것도 학습이다.

후회나 자책은 금물이다. 후회스러운 일이 있다면 배운 것이다. 실패를 했다고 해도 그것을 담담히 받아들일 때 더 이상 실패란 없다. 오직 배움이라는 귀중한 선물만 있을 뿐이다.

이 책의 ‘생각 바꾸기’ 기법들이 늘 순풍에 돛단 듯이 실천되지는 않을 것이다. 적용을 잘못하거나 적용 자체를 못하고 습관적으로 부적절한 인지전락을 사용하는 자기 자신을 발견하는 때도 적지 않을 것이다. 그럴 때 ‘배웠다!’고 생각하고 오히려 그 가운데 성장이 있기를 기원하자. 우리에게는 항상 새로운 날, 새로운 만남이 주어진다. 늘 배우며 그 가운데 즐거움을 함께하기를 바란다.

이 글은 <생각 바꾸기>(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- 대출이 더 필요하십니까?
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?

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

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



- 대출기간 기본5년
근저당설정비 면제
제주도까지 전국가능
타은행대출 전환가능
단체명의사찰 가능
중단사찰 가능

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



형산새마을금고

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

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

유 ≈ 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 높이야 쾌면, 숙면, 풀잠
베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
뒤척임 잘되어야 병명 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, 못즐고
침대에 쓰러지면 위해 방석 불면증과 전쟁 고생 뿐!
베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨배근, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 배근 바른 베개 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 워선 판매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개



www.법왕정사.net
010.3487.0035

漢文 불교상용의식집
한글 겸용

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



- 제1권 (예경/각청)
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 봉산4길-54)
주문처 : 054)974-1345 (장엄사)
010-7144-7339 (총 무)
010-5277-8024 (스 님)
계좌번호 : 농협 735091-52-058288 박명덕
(전국 불교서점에서 판매합니다)