



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

불안에서 해방되는 기술

(『心配性を克服！不安から解放される技術
不安をコントロールして安心感を手に入れよう』 翻訳論文)

제주대학교 통역번역대학원

한일과

김 동 규

2022년 12월

불안에서 해방되는 기술

(『心配性を克服！不安から解放される技術
不安をコントロールして安心感を手に入れよう』 翻訳論文)

지도교수 이 예 안

김 동 규

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 12월

김동규의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	_____	㉞
위 원	_____	㉞
위 원	_____	㉞

제주대학교 통역번역대학원

2022년 12월

역자 서문

현시대는 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강 역시 주의해야 하는 시대가 되었다. 사회가 한층 더 성숙해질수록 사람들의 의식도 그에 따라갈 수 있어야 하는데 그러기에는 사회가 너무 복잡하다. 너무 많은 걸 따져봐야 하고 너무 많은 도전을 해야 한다. 그걸 다하려니 걱정도 많아지고 불안도 많아지는 건 지극히 당연한 일일 것이다.

그렇다면 현대 사회에 정신 건강 문제는 얼마나 만연해 있을까? 보건복지부의 자료에 따르면 2022년 7월 기준, 지난 5년간 우울증이나 불안장애로 치료받은 환자가 약 900만 명에 육박한다. 대한민국 인구의 약 5분의 1이 정신적인 고통을 호소하고 있다는 뜻이다. 학업, 취업, 육아 그리고 사회 양극화나 경기침체 등이 바로 그 이유이다. 더군다나 2019년부터 시작된 코로나19는 이러한 사태를 한층 더 악화시켰다.

이 책을 선정한 이유는 이런 일들이 비단 남 일처럼 여겨지지 않았기 때문이다. 필자 역시 많은 걱정과 불안을 느끼고 있으며 걱정이 새로운 걱정을 낳고 불안이 새로운 불안을 낳는 악순환을 경험했다. 그러던 도중 발견하게 된 이 책은 그런 걱정과 불안을 해소하는 방법들을 제시해 주었다.

이 책은 가장 먼저 개개인이 느끼고 있는 불안의 정체를 명확히 파악한 뒤 그 불안을 해소하는 실천적 방법들을 제시해 준다. 또한, 이에 그치지 않고 긍정적인 사고방식으로의 전환에도 많은 도움을 주고 있다. 누구나 쉽게 실천할 수 있는 내용이므로 당장 불안함을 떠안고 있으나 어찌할 바를 몰라 괴로워하고 있는 사람들에게 추천하는 책이다.

본서는 불안을 해소하는 간단하면서도 효과적인 방법들을 제시해 준다. 이러한 방법들을 지속적으로 반복하여 최종적으로는 불안의 원인을 없애고 긍정적인 사고방식으로의 전환을 목표로 하고 있다.

본고는 총 4장으로 구성된 본서에서 ‘들어가며’와 1장 ‘불안의 정체는 무엇인가?’ 및 2장 ‘어떻게 즐거운 뇌를 단련할까?’의 일부를 번역하였다. 1장과 2장을 택한 이유는 당장의 문제점을 짚어주고 그 해결책을 제시 해주는 실리적인 내용

이 담겨있기 때문이다.

끝으로 본고의 번역에 많은 지도와 조언을 해주신 교수님들, 그리고 서로 머리를 맞대며 많은 의견과 격려를 나눠왔던 동료들에게 진심으로 감사의 마음을 전한다.

2022년 12월

김동규

국문 초록

‘들어가며’에서는 작가의 집필 동기를 설명한다. 불안을 느끼던 시기도 있었으나 심리학을 통해 이를 극복했던 자신의 경험담을 이야기하고 있다. 또한, 본서에서 소개하는 심리치료법들은 이러한 경험에 입각하고 있음을 설명하고 있다.

제1장 ‘불안의 정체는 무엇인가?’에서는 불안의 정체를 파악한다. 불안이 어디에서 오는지 또 왜 그러한 불안을 느끼는지 그 원인을 구체적으로 파악하는 방법을 설명하고 있다. 또한, 실천과 반복을 통해서 불안을 해소하는 방법도 알려준다.

제2장 ‘어떻게 즐거운 뇌를 단련할까?’에서는 긍정적인 사고방식을 갖추는 방법을 소개한다. ‘즐거운 뇌’로의 사고전환을 목표로 하여 일상생활 속에서의 경험을 긍정적인 방향으로 해석하는 방법을 제시하고 있다.

일러두기

- 인명의 외래어 표기는 국립국어원 외래어 표기법을 기준으로 한다.
- 동음어로 인해 의미를 파악하기 어려운 단어는 괄호 안에 한자를 표기하였다.

들어가며

이 책은 과도한 불안으로 괴로운 시기를 보냈던 제가 여러 심리치료법을 통해 불안을 해소했던 경험을 살려 어떤 심리치료법이 도움이 되는지 정리한 것입니다. 그런 심리치료법들은 제가 주최한 강좌나 개인 세션에서도 많은 분께 소개하였고 그 효과도 확인했습니다. 걱정이 많고 부정적인 망상에 시달리시던 분 중에는 이러한 치료법을 반복한 결과, 서서히 심리적 안정감을 느끼는 시간이 더 길어진 분도 보아왔습니다. 과도한 걱정과 불안도 학습과 훈련을 통해 극복할 수 있다는 뜻입니다.

이 책을 선택하여 읽는 분들의 불안이 조금이라도 해소되고 편안해지는 것을 목적으로 쓰고 있습니다.

저 역시 오랜 시간 불안 속에 살아왔습니다. 그러다가 ‘카운셀링 마인드 세미나’에서 사회산업 교육연구소 소장이신 오카노 요시히로(岡野嘉宏) 선생님께 심리학을 배웠습니다. 그때는 마치 어둠 속에서 한 줄기의 빛을 발견한 듯한 기분이었습니다. 거기에 이르기까지 그리고 마음의 안정을 얻기까지의 여정은 길었습니다. 하지만 덕분에 다양한 종류의 치료법을 체험할 수도 있었습니다. 몸소 그 치료법들의 효과를 증명할 기회이기도 했고요.

불안이 크면 클수록 불안에서 해방되었을 때의 기쁨도 큰 법입니다.

걱정이 매우 많으셨던 부모님의 영향으로 저 역시 걱정이 매우 많았고 오랜 세월 불안 속에 살아왔습니다.

‘저 사람의 기대에 부응하지 못하면 어떡하지?’, ‘미움받으면 어떡하지?’, ‘버려지면 어떡하지?’, ‘실패하면 어떡하지?’, ‘잘 안되면 어떡하지?’, ‘장래가 걱정돼’, ‘결혼할 수 있을까?’, ‘좋아하는 사람이 생겨도 행복은 오래가지 않을지도 몰라’, ‘이대로 점점 건강이 나빠지면 어떡하지?’, ‘이러다 낫지 않을지도 몰라’, ‘더는 행복해질 수 없을지도 몰라’.....

걱정의 씨앗이 잇따라 싹트며 제 마음을 괴롭혔습니다.

사소한 일이 신경 쓰여 머릿속에서 맴돌거나 마음에 걸려 잠들지 못하는 날도 여러 번 있었습니다. ‘그런 소리 하지 말걸’, ‘그런 짓은 하지 말걸’ 오랜 시간 후회만 하다 보니 마음이 무겁고 괴로웠습니다. 악의 없는 사소한 말에도 금방 상처를 입기도 했고요. 눈물이 멈추지 않는 밤도 있었습니다. 제 마음은 마치 얇은 유리로 이루어진 듯 너무나도 섬세했습니다. 그래서 마음이 부서질 것만 같다고 생각했던 때도 몇 번이나 있었습니다.

저는 어쨌든 이 괴로움으로부터 도망치고자 여러 방법을 시도해보았습니다. 하지만 어떤 방법을 써도 임시방편에 불과했습니다. 그 순간만큼은 괴로움을 잊을 수 있었지만, 그것도 잠시뿐. 다시 괴로운 상태로 되돌아갔습니다. 그러던 때 저는 심리학을 접하게 되었습니다. ‘편안해지고 싶다’ 그런 일념 하나로 심리학에 빠져들었습니다.

심리학을 배우고 나니 수수께끼가 하나하나 풀리면서 조금씩 마음이 편안해졌습니다. 어쨌든 이렇게나 중요한 ‘마음을 다스리는 방법’을 지금까지 아무도 가르쳐 주지 않았던 것일까요? 좀 더 빨리 알았으면 좋았을 텐데 말이지요.

‘나처럼 마음을 다스리는 방법을 알지 못해 괴로워하는 분들은 나 의외에도 많이 있을 거야. 그분들도 나처럼 괴로워하고 이 방법을 알고 싶어 하겠지. 알려주고 싶어. 지금 이 순간에도 괴로워하는 분들에게 ‘마음이 편안해지는 법’을 가르쳐주고 싶어’ 이런 생각들이 계기가 되어 저는 사람들에게 ‘마음이 편안해지는 법’을 알려주기 위한 활동들을 시작했습니다. 돌이켜 보니 이 활동을 시작한 지도 벌써 15년이나 흘렀군요.

2020년, 코로나19의 영향으로 사람들의 마음속에선 불안이 커지고 있습니다. 만약 마음을 다스리는 방법을 몰랐더라면 지금쯤 제 마음은 진작에 부서져 버렸겠지요. 하지만 깨달았습니다. 그렇게나 걱정이 많던 제 마음이 전혀 동요하고 있지 않다는 것을. 강연이 전부 취소되었는데도 전혀 불안하지 않았습니다. 마음에 대하여 배우고, 마음의 정리를 습관화시키고 나니 어느새 마음이 성장하여 강

인해졌기 때문입니다.

마음을 다스리는 방법을 배우면
마음은 강해질 수 있다!
마음은 성장한다!
불안에 동요하던 마음도 진정시킬 수 있다!
무슨 일이 일어나든 안심하고 침착할 수 있다!

이러한 것들을 실감할 수 있었습니다.

이 책을 통해 제가 발견하여 실천하고 시도해 본 방법들을 걱정과 불안으로 괴로워하는 당신께 직접 전하겠습니다.

제1장에서는 불안의 정체는 무엇인지, 당신을 불안하게 하는 원인을 밝히도록 하겠습니다. 더불어 뇌과학자가 가르쳐준 즐거운 뇌와 우울한 뇌에 대해서도 알려줍니다. 불안의 원인과 대처법을 알면 당신의 마음속에도 빛이 드리울 것입니다.

제2장에서는 어떻게 하면 즐거운 뇌를 단련시킬 수 있을지 구체적으로 알려줍니다. 뇌는 사용한 부분이 활성화되므로 당신은 서서히 낙관적인 사고방식으로 바뀌게 될 것입니다.

제3장에서는 불안과 표리일체를 이루는 자신의 바람에 초점을 맞추겠습니다. 더 나아가 전 세계에서 실천되고 있는 바람 실현 방법도 당신께 직접 전달하겠습니다. 불안을 느끼는 대신 바람을 실현하는 힘을 습득할 수 있을 것입니다.

제4장에서는 불안을 만들어내는 현실 문제와 근심거리를 어떻게 해결할 수 있을지, 문제해결 방법을 알려줍니다. 어떤 종류의 고민이든 여기서 소개하는 방법들을 활용한다면 해결의 실마리를 찾고 미래를 원하는 방향으로 나아가게끔 할 수 있게 됩니다.

만일 당신의 마음속 불안이 모두 사라져 평온함과 안락함을 느낄 수 있게 된다면 당신의 미래는 어떻게 바뀔까요?

마음을 다스리는 방법을 배우고 마음의 훈련을 반복하면 뇌는 서서히 변해갑니다. 우울한 뇌는 즐거운 뇌로 변화하지요. 그러는 사이에 자신의 마음속 불안과 걱정이 줄어들었다는 사실을 깨닫게 될 겁니다. 변화의 시기는 당신의 눈앞에 찾아왔습니다.

각각의 레슨은 어렵지 않습니다. 어떤 방법이라도 좋으니 최소한 7일, 가능하면 21일간 반복해주세요. 뇌가 변화하기 위해서는 반복하여 실천하는 것이 중요합니다.

저와 함께 ‘걱정 많은 자신’으로부터 졸업해봅시다.

안심감에 둘러싸여 평온함과 쾌적함을 느끼는 미래가 머지않았습니다.

자, 마음의 준비는 되었나요?

준비되었다면 레슨을 시작하도록 합시다.

이 페이지의 너머에 안심감에 둘러싸인 새로운 미래가 기다리고 있습니다.

목차	
역자 서문	p.3
국문 초록	p.4
들어가며	p.7
제1장 불안의 정체는 무엇인가?	
불안은 컨트롤 할 수 있다!	p.12
두 가지의 모티베이션	p.16
해도 되고 안 해도 된다! 잘해도 되고 못해도 된다!	p.19
틀려도 된다	p.29
자신을 칭찬해도 된다	p.31
불안과 욕구는 표리일체	p.33
사실과 상상을 구분한다	p.36
즐거운 뇌와 우울한 뇌	p.39
제2장 어떻게 즐거운 뇌를 단련할까?	
좋았던 일을 찾는 연습	p.43
경험 속에서 좋았던 점을 찾는 연습	p.47
경험 속에서 기회를 찾는 연습	p.50
경험 속에서 배울 점을 찾는 연습	p.54
참고문헌	p.57
日本語抄録	p.58

제1장 불안의 정체는 무엇인가?

불안은 컨트롤 할 수 있다!

“걱정한다는 것은 ‘상상력이 풍부하다’는 뜻입니다”

제가 걱정이 많다는 점을 상담받았을 때 일본의 현실치료¹⁾ 일인자인 가키타니 마사키(柿谷正期) 선생님께 들었던 말입니다.

“그런가?”

저는 그 뜻을 이해하고자 생각하기 시작했습니다.

확실히 걱정하려면 걱정거리를 상상해야 하니까 상상력이 풍부하다는 것도 틀린 말은 아니야.....

그렇다면 그 상상력을 어떻게 해야 걱정하지 않아도 되는 상상으로 전환할 수 있을까?

“물은 구멍이 더 깊숙한 쪽으로 흐르는 법입니다. 지금은 ‘걱정하는 쪽’의 구멍이 더 깊으니 물은 그쪽으로 흐르겠지요. 하지만 ‘걱정하지 않아도 되는 쪽’으로 더 파고들면 물은 그쪽으로 흐르게 된답니다. 그렇게 하면 같은 상황이라도 걱정할 일이 줄어 안심할 수 있게 된답니다.”

이 말은 듣고 저는 안심했습니다.

이제 불안 지옥에서 해방될 수 있을 것이라고 생각했으니까요.

1) 역주. 욕구를 충족시키기 위해 효율적인 행동을 택할 수 있도록 도움으로써 문제를 해결해나가는 심리치료.

‘걱정하지 않는 쪽’의 구멍을 더 깊게 하기 위해서는 걱정하지 않는 신경회로의 사용횟수를 반복해서 늘려야만 합니다.

무얼 얼마나 해야 ‘안심할 수 있게 되는 쪽’의 구멍이 더 깊어질지에 관해서는 제2장에서 이야기하겠습니다. 안심할 수 있게 되는 구멍(신경회로)을 함께 만들어봅시다.

안심할 수 있는 사고회로는 자기 스스로 만들 수 있으니까요.

또한 현실치료에선 감정을 자동차의 바퀴에 빗대어 설명합니다.

자동차에는 네 개의 타이어가 달려있습니다. 앞바퀴 두 개와 뒷바퀴 두 개지요.

앞바퀴는 ‘사고’와 ‘행위’입니다. 사고는 말을 사용하여 이루어지니까 ‘말’과 ‘행동’으로 바꿔말해도 될 것 같은데요.

뒷바퀴는 ‘감정’과 ‘생리 반응’입니다. 생리 반응이란 ‘신체 상태’라고 표현하는 게 더 알기 쉬울지도 모르겠네요.

앞바퀴는 핸들을 조작하여 움직일 수 있습니다. 오른쪽으로 핸들을 돌리면 앞바퀴는 오른쪽을 향하여 움직입니다. 뒷바퀴는 앞바퀴를 따라 움직입니다. 즉 ‘말’과 ‘행동’을 자신의 의지에 따라 바꿈으로써 ‘감정’과 ‘신체 상태’를 컨트롤 할 수 있다는 뜻입니다.

간단히 말하자면 불안과 걱정은 ‘말’과 ‘행동’을 바꿈으로써 컨트롤 할 수 있다는 뜻입니다.

우리는 평소 별다른 자각 없이 말을 사용합니다. ‘못하면 어찌지’라던가 ‘분명 잘 안될 거야’와 같이 아무런 자각 없이 내뱉는 말들은 자기도 모르는 새에 자신에게 암시를 걸고 있습니다. 타인과 이야기할 때뿐만 아니라 생각을 할 때도 우리는 머릿속에서 말을 사용합니다. 뇌과학 분야에 따르면 사람은 하루에 약 6만에서 7만 회의 말을 사용해 생각한다고 하는데요. 그중에서 걱정을 자아내는 말은 얼마큼의 비율을 차지할까요?

‘잘 안되면 어떡하지?’

‘상대방의 마음이 바뀌면 어떡하지?’

‘내 장래는 어떻게 되는 걸까?’

이러한 말들이 머릿속에 떠오르면 점점 불안해집니다.

지금까진 자신의 머릿속에서 들리는 말들, 또는 평소엔 사용하지 않는 말들을 자각하지 못했다면 이를 깨닫고 말을 고쳐 쓰는 것이 불안과 걱정에서 해방되기 위한 첫걸음입니다.

앞으론 마음을 안정시키는 말들을 골라서 사용합시다.

앞바퀴의 다른 하나는 ‘행위(행동)’입니다.

행동 역시 자신의 의지로 바꿀 수 있습니다.

예를 들어 ‘자세를 바꾸는’ 것도 행동을 바꾸는 첫걸음입니다.

등을 구부리고 고개를 숙인 채 앉아보세요. 이런 상태로는 긍정적인 생각을 할 수 없습니다.

이번엔 등을 똑바로 펴고 턱을 조금 올려 전방 대각선 위를 보아주세요. 이 상태에선 우울한 생각을 하기 어렵습니다.

서 있는 자세도 체크 해보세요. 평소에 어떤 자세로 있는 시간이 많나요?

걸을 때의 자세도 체크 해보세요. 자세만이 아닙니다. 시선은 어딜 향하고 있나요? 보폭은 어느 정도인가요? 또 걷는 템포는 어떤가요?

서 있을 때나 걸어갈 때나 등을 구부리고 고개를 숙인 상태로는 긍정적인 생각을 하기란 어려운 법입니다. 반대로 등을 꼿꼿이 펴고 고개를 들고 씩씩하게 걸으면 부정적인 생각을 하기 어려운 법입니다.

앉아 있을 때뿐만 아니라 서 있을 때도 걸을 때도 자세를 의식하면 마음의 상태에 변화를 불러올 수 있습니다.

몸과 마음은 밀접하게 연결되어있기 때문에 자세나 호흡을 의식하여 바꾸는 것만으로도 마음의 상태를 변화시킬 수 있는 것입니다.

◆포인트◆

의식적으로 말과 자세를 바꿈으로써 불안을 컨트롤 할 수 있다!

두 가지의 동기배이션

당신이 무언가 하고자 할 때 그 이유는 무엇인가요?

예를 들어 당신이 일하는 이유는 무엇인가요?

생각나는 이유 세 가지를 들어봅시다.

영어를 공부하려고 할 때 그 이유는 무엇인가요?

생각나는 이유 세 가지를 들어봅시다.

다이어트를 하려고 할 때 그 이유는 무엇인가요?

생각나는 이유 세 가지를 들어봅시다.

무슨 일을 하든 간에 우리의 동기배이션은 두 가지로 나누어집니다.

바로 문제회피형과 목적지향형으로 말이지요.

일하는 이유로는 ‘일을 하지 않으면 먹고살 수 없으니까’, ‘어려움 없이 생활하려고’라는 이유를 들 수 있습니다.

영어를 공부하는 이유로는 ‘영어를 못하면 창피당할 수도 있으니까’, ‘해외 손님과 이야기를 하지 못하면 곤란하니까’라는 이유를 들지도 모르겠네요.

다이어트를 하는 이유로는 ‘생활습관병에 걸리면 안 되니까’, ‘살찌면 사랑받지 못하니까’라는 이유를 들 수가 있을 테고요.

이처럼 문제회피형 동기배이션이란 ‘○○하게 되면 곤란하니까 그렇게 되지 않도록 ☆☆를 한다’라는 사고방식입니다.

반면 일을 하는 이유로는 ‘일을 해서 돈을 모아 갖고 싶은 걸 사고 싶으니까’, ‘꿈을 이루기 위해서’라는 이유를 들 수도 있습니다.

영어를 공부하는 이유로는 ‘해외에서 활약하기 위해서’, ‘전 세계의 사람들과 소통할 수 있으면 기쁘니까’라는 이유를 들 수도 있습니다.

다이어트를 하는 이유로는 ‘언제나 아름다운 내 모습을 유지하고 싶어서’, ‘모델처럼 옷을 멋있고 맵시 있게 입고 싶으니까’라는 이유를 들 수도 있습니다.

이러한 이유를 들었다면 목적지향형 동기베이션에 따라 행동하는 것입니다. 목적지향형 동기베이션이란 ‘○○를 실현하고 싶으니까 이를 위해 행동한다’라는 사고방식입니다.

세 가지 이유를 대는 것은 세 가지 중 몇 가지가 문제회피형이고 또 몇 가지가 목적지향형인지 그 비율을 보기 위함입니다.

수가 많은 쪽이 당신에게 익숙한 사고방식이라 할 수 있습니다.

‘안 좋은 사태를 피하고자 행동해야만 한다’라는 식의 문제회피형 사고방식에 따라 행동하면 머릿속에서는 피해야만 하는 일들이 떠올라 행동하는 동안 불안과 괴로움을 느끼게 됩니다. 하지만 목적지향형처럼 즐거운 일을 실현하기 위해 행동하면 머릿속에서는 즐거운 미래를 상상하므로 행동하는 동안 희망과 즐거움을 느낄 수 있습니다.

자신이 어떤 경향인지 모른 채로 지낸다면 문제회피형 사고로 인해 불안을 느끼는 시간이 길어질 겁니다. 하지만 만약 당신이 문제회피형이라 하여도 괜찮습니다.

바로 지금 그 사실을 깨달은 순간부터 당신은 목적지향형으로 변할 수 있으니까요.

목적지향형으로 변하기 위해선 자신에게 질문하는 것만으로도 충분합니다.

‘이걸 하면 어떤 좋은 일이 기다리고 있을까?’

‘잘 해내면 누가 기뻐해 줄까?’

‘이 앞은 어떤 가능성과 이어져 있을까?’

‘최고의 미래로 이어진다면 그건 어떤 미래일까?’

‘최고의 미래로 이어가기 위해서 지금 할 수 있는 것은 뭘까?’

지금 당장 자신에게 이와 같은 질문들을 해보고 대답들을 메모해보세요.

그것만으로도 조금 기분이 바뀌지 않았나요?

이러한 질문들을 통해 목적지향형으로 변할 수 있습니다. 무언가를 할 때는 꼭 이러한 질문들을 해보세요. 기분 좋게 행동할 수 있게 될 것입니다.

자신에게 한 질문들의 질이 당신의 기분을 결정합니다.

질문을 하면 그 답을 찾기 위해 머릿속에 떠오르는 생각들이 바뀌기 때문입니다. 그 결과 기분도 바뀝니다. 즉 기분을 바꾸는 질문을 알고 있다면 언제든지 기분을 바꿀 수 있다는 뜻입니다.

◆포인트◆

문제회피형 사고에서 목적지향형 사고로 바꾸면 마음이 편안해진다!

자신에게 질문함으로써 목적지향형으로 변할 수 있다.

해도 되고 안 해도 된다! 잘해도 되고 못해도 된다!

‘○○해야만 해’라고 생각할 때 몸과 마음은 어떤 상태가 되나요?

○○란 영업, 일, 가사, 육아 등을 적용해보면 이해하기 쉬울 것입니다.

그런 것들을 ‘해도 되고 안 해도 돼’라고 생각할 땐 몸과 마음은 어떻게 바뀌나요?

‘목표액을 달성할 때까지 팔아야 해’와 ‘팔리면 좋겠지만 팔리지 않아도 괜찮아’ 양쪽 모두 생각해보고 신체의 변화를 체감해보세요.

‘일은 기대 이상으로 확실히 해내야 해’와 ‘일은 확실히 해도 되고 자신의 능력 범위 내에서만 해도 괜찮아. 쉬어도 상관없어’라고 생각할 때 기분은 어떻게 변하나요?

‘가사도 육아도 적당히 하면 안 돼. 완벽하게 해야만 해’와 ‘가사도 육아도 안 해도 괜찮아’라고 생각할 때 기분은 어떻게 변하나요?

그리고 ‘기왕 할 거면 완벽하게 해내야 해’라고 생각할 때 몸과 마음은 어떠한 상태가 되나요?

‘주어진 일은 일을 맡긴 상대방의 기대를 웃도는 결과를 낼 수 있도록 잘해야만 해’라고 생각할 때는 어떤 느낌이 드나요?

‘주어진 일은 잘 해내도 되고 잘못해도 괜찮아’라고 생각할 때 몸과 마음은 어떻게 변하나요?

이 두 가지에 무슨 차이가 있는지 아시겠나요?

바로 언어 패턴이 다릅니다.

또한 사고방식의 유연함이 다르다는 점은 눈치채셨을는지요.

저도 이와 같은 ‘말의 트릭’을 깨닫고 난 후에는 이를 자주 활용하게 되었습니다.

이런 사실을 깨닫기 전까진 ‘이건 해야만 해’, ‘잘 해내야만 해’라는 생각에 사로잡혀 괴로운 기분이 들거나 몸 상태가 나빠지는 나날의 연속이었습니다. 스케줄 수첩을 보는 게 고통스럽던 시기도 있었습니다. ‘정해진 일을 해야만 한다’ 그런 생각만으로도 고통을 느꼈던 것입니다. 반드시 해야 한다는 압박감으로 몸 상태가 나빠져서 몸져눅는 날도 있었습니다. 하지만 언어 패턴을 바꾸고 ‘하지 않아도 돼’라며 자신을 내려놓는 것만으로도 서서히 몸이 편안해졌습니다.

이러한 깨달음은 두 단계를 거쳤습니다.

처음 깨달았던 건 심리학 워크숍 중, 몸을 움직이는 실험을 했을 때였습니다. 당시의 선생님은 “손을 흔들어야만 해”라고 생각하며 손을 흔들어보세요. 그다음, ‘손을 흔들고 싶어’라고 생각하며 손을 흔들어보세요.”라고 이야기했습니다. 이걸 두 사람씩 손을 맞잡은 채 해보고 느낀 점을 서로 이야기했습니다.

그저 손을 흔드는 것뿐인데 ‘흔들어야만 해’라고 생각하는 것만으로도 손이 무겁게 느껴졌고 어깨 부근에선 답답함이 느껴졌습니다. 그런데 ‘흔들고 싶어’라고 생각하는 것만으로도 무거웠던 손이 가벼워지고 움직임도 리드미컬하게 되었을 뿐 아니라 즐거움마저 느껴졌습니다.

저는 일상생활 속에서 ‘가사를 해야만 해’, ‘일을 해야만 해’, ‘모든 스케줄을 완벽히 끝마쳐야만 해’라며 온갖 생각으로 마음이 무거워지고 있었다는 사실을 깨닫게 되었습니다. 또한, 그렇다 보니 행동으로 옮기기 전부터 몸 상태가 나빠졌다는 사실도 깨달았습니다. 그 뒤로 저는 ‘해야만 해’가 아니라 ‘이게 하고 싶으니까 하는 거야’라며 마음을 바꾸어 먹었습니다. 그 덕분에 어깨도 가벼워졌고 과한 압박감에 몸 상태가 나빠지는 경우도 크게 줄었습니다.

두 번째 깨달음은 ‘해도 되고 안 해도 돼’, ‘잘해도 되고 못 해도 돼’, ‘어느 쪽이든 괜찮아’라고 생각하면 마음이 더욱 편안해진다는 사실입니다.

만약 당신이 ‘○○해야만 해’라던가 ‘잘해야만 해’라고 생각해왔다면 시험 삼아

위의 문구를 말해보세요. 말을 하는 것뿐인데도 마음이 편해질 겁니다.

제가 이 사실을 깨닫게 된 건 ‘드라이버’라고 하는 다섯 가지의 사고방식을 배우고 실천했을 때였습니다.

교류분석²⁾이라는 심리학 이론에는 다섯 가지의 ‘○○ 해야만 한다’라는 사고방식이 있습니다. 이를 드라이버라고 부릅니다.

다섯 가지의 ‘○○ 해야만 한다’라는 것은

- 완벽해야만 한다
- 강해져야만 한다
- 최대한 노력을 계속해야만 한다
- 사람들을 기쁘게 해야만 한다
- 서둘러야 한다

입니다.

이들 다섯 가지의 ‘그렇게 해야만 한다’라는 생각은 그 강박감의 정도가 사람마다 다릅니다.

그리고 강박감이 강하면 강할수록 스트레스를 많이 느끼게 됩니다.

드라이버를 배웠을 때 저는 체크 리스트를 통해 그 정도가 얼마큼인지 분석해보았습니다. 그 결과 다섯 가지 항목 모두가 최고점이었습니다. 모든 항목에서 ‘반드시 그렇게 해야만 한다’라는 강박감을 느끼고 있었다는 뜻입니다. 주변 사람들의 결과를 확인해보니 대부분 중간 이하의 점수였습니다.

강박감은 눈으로 볼 수 없기에 다른 사람과 비교하기란 좀처럼 쉽지는 않습니다. 하지만 체크 리스트를 사용하면 그 정도를 일목요연하게 알아볼 수 있습니다.

덕분에 제가 다른 사람들보다 스트레스를 많이 받는 원인은 여기에 있었다는 것을 알게 되었습니다.

2) 역주. 인간의 성격, 행동 및 타인과의 교류를 분석하고 이를 통하여 개인의 성장과 변화를 꾀하는 체계적 심리치료.

저는 완벽하게 해야만 한다고 생각하는데 그렇게 할 수 있을지 불안해했습니다. 그리고 만약 80% 정도의 완성도를 보여도 나머지 20%를 후회하고 마는 것입니다.

모두를 기쁘게 하고 싶은데 기뻐하지 않는 것 같은 사람의 얼굴을 보고 나면 어쨌든 저 사람을 만족시키지 못했느냐며 자신을 책망합니다. 이것이 오랜 시간 불안과 후회를 떠안게 한 원인이었습니다.

당신은 어느 정도인가요?

자신의 경향을 체크해 봅시다.

[드라이버 체크 리스트]

다음 문장을 읽고 자신의 평소 행동과 거의 일치한다면 '3', 대체로 맞는다면 '2', 약간 비슷하다면 '1', 전혀 해당하지 않는다면 '0'이 있는 칸에 동그라미를 기입합니다. 그리고 각 그룹마다 적혀있는 숫자의 합계를 적어봅시다.

<A> 완벽해야만 한다.

1. 어떤 일이든 가능한 한 좋은 결과를 내고자 한다.
2. 무언가를 시작할 때에는 정보를 모으는 등의 준비 시간이 걸린다.
3. 무엇을 해도 준비가 부족하지 않은가 불안하다.
4. 일이 끝난 후 '이렇게 할걸', '이렇게 말할걸'이라며 후회한다.
5. 정리정돈을 좋아하고 쓰레기나 먼지가 있는 걸 굉장히 신경 쓴다.
6. 이야기할 때 상대방에게 제대로 전달되는지 불안하여 반복해서 보충하거나 이해하고 있는지 몇 번이고 확인하고 싶어진다.
7. 자신이나 타인의 완벽하지 못한 행동을 지적하고 싶다.

 강해져야만 한다.

1. 아무리 힘들어도 도움을 청하지 않고 혼자서 극복해야 한다고 생각한다.
2. 이야기할 때에는 가능한 한 '기쁘다', '슬프다' 등의 감정표현을 피한다.

3. 자신의 약점을 타인에게 보여주어서는 안 된다고 생각한다.
4. 타인에게 기대는 게 서투르다.
5. 팔짱을 끼거나 의자에 앉아 있을 때 자주 다리를 꼰다.
6. 타인에게 부탁하는 게 서투르다.
7. 나약한 사람을 보면 짜증이 난다.

<C> 더욱 노력해야만 한다.

1. 이야기할 때 ‘열심히 하겠습니다’, ‘최선을 다하겠습니다’라는 말을 자주 한다.
2. 자신의 성장시키고자 일에 열심히 몰두하는 것이 좋다.
3. 쉬고 있을 때는 죄책감이 생겨서 느긋하게 쉬지 못한다.
4. 아무리 노력해도 ‘더 노력해야만 한다’라고 생각한다.
5. 스케줄에는 예정을 잔뜩 채워넣는다.
6. 무언가를 해내려면 최대한의 노력을 해야만 한다고 생각한다.
7. 방이나 책상 위를 정돈할 시간이 없다.

<D> 기쁘게 해야만 한다.

1. 타인의 이야기를 들을 때 수긍하며 듣는 경우가 많다.
2. 무심코 상대방의 반응이 신경 쓰여 상대방의 심기를 거스르지 않는 말을 한다.
3. 무언가 부탁받았을 때 NO라고 대답하기 힘들다.
4. 자신이 하고 싶은 건 참고 상대방의 요구를 우선하는 경우가 많다.
5. 타인을 화나게 해선 안 된다고 생각한다.
6. 기뻐할 것라고 생각했는데 기대했던 반응이 돌아오지 않으면 실망한다.
7. 자신이 한 일에 대한 타인의 반응이 신경 쓰인다.

<E> 서둘러야만 한다.

1. 천천히 걷는 게 서툴러서 항상 빠르게 걷는다.
2. 음식을 빨리 먹는다.

3. 이야기할 때 타인의 이야기를 가로막고 자신의 이야기를 하고 싶어진다.
4. 뭉든 간에 빠르게 하는 게 최고다.
5. 천천히 생각하기보단 바로 행동으로 나서려고 한다.
6. '시간이 부족하다' 혹은 '시간에 쫓긴다'라고 느낄 때가 많다.
7. 상대방이 우물쭈물 대면 짜증 난다.

<채점방법>

ABCED 각 그룹의 합계점수를 기입하고 그 점수만큼 아래 표의 칸에 사선을 그어주세요.

- A = () 점
완벽해져라
- B = () 점
강해져라
- C = () 점
노력해라
- D = () 점
기쁘게해라
- E = () 점
서둘러라

※ 이 체크 리스트는 사회산업 교육연구소의 오카노 요시히로 선생님의 어드바이스를 바탕으로 작성한 것입니다.

각 그룹마다 몇 점이 나왔나요?

만약 13점 이상인 항목이 있다면 그 항목의 경향이 강하다고 볼 수 있습니다.

다섯 가지 항목에서 '이렇게 해야만 한다'라는 정도가 강한 사람은 '그렇지 않아도 괜찮아'라며 자신을 내려놓는 것도 중요합니다. 하지만 제가 직접 해보고 나니 아무리 내려놓으려 해도 그게 좀처럼 쉽지 않아서 생각대로 마음의 균형이

잡히지 않는다는 점을 깨달았습니다.

그래서 제가 시도해 본 건 어느 한 쪽만을 내려놓는 게 아니라 ‘이래도 되고 그렇지 않아도 괜찮아’, ‘어느 쪽이든 괜찮아’라며 모두 내려놓는 것이었습니다. 그러자 마음의 균형이 자연스레 잡히는 것을 깨닫게 되었습니다.

지금부터 다섯 가지 드라이버의 특징과 마음의 균형을 잡아주는 말들을 소개하겠습니다. 마음의 균형을 잡아주는 말들은 여기에 제시한 것과 똑같지 않아도 괜찮습니다. 자신의 마음을 울리는 말을 찾아두면 심적으로 괴로울 때 그 괴로움을 줄일 수 있습니다.

【각 드라이버의 특징】

●완벽해야만 한다

완벽을 추구하는 충동이 강하며 완벽하게 해내지 못했을 때 매우 낙담한다는 점이 특징입니다. 80점을 해내도 나머지 20점을 따지 못한 것에 분한 감정이 듭니다. 잘 해낸 것보다도 그렇지 않은 것에 눈이 갑니다. 완벽하게 해낼 수 있는지 불안해하기도 합니다. 물론 완벽을 목표로 하는 건 나쁜 일이 아닙니다. 하지만 괴로움을 느낄 땐 그 괴로움을 덜고자 눈앞의 현실보다도 자신의 마음속에서 타협하는 것도 중요합니다. “완벽을 추구하는 건 물론 중요해. 하지만 모든 면에서 완벽한 사람은 없어. 완벽하지 않기 때문에 성장할 수 있는 거야. 완벽하지 않은 자신을 인정해줘도 괜찮아.”

이처럼 자신의 마음을 울리는 말을 찾아 자신에게 말해줌으로써 마음의 균형을 잡는 것입니다. “완벽하게 해내면 굉장하겠지만 완벽하게 해내지 못해도 괜찮아.” 이렇게 자신에게 ‘어떻게 하든 괜찮다’는 의미를 전달할 수 있는 말을 해주면 마음의 균형을 되찾을 수 있습니다. ‘어떻게 하든 괜찮다’는 메시지를 통해 마음의 균형이 잡히는 것입니다.

●강해져야만 한다

‘강해지고 싶어’, ‘뛰어난 리더십을 발휘하고 싶어’, ‘남들에게 믿음직한 사람으로 보이고 싶어’. 이런 충동이 강하여 나약한 자신 또는 상대방을 받아들이기 어려워한다는 특징이 있습니다. 약한 소리를 내뱉어선 안 된다고 생각합니다.

이런 사람들은 “강해지는 것도 약한 소리를 하지 않고 노력하는 것도 물론 중요해. 하지만 때론 약한 소리를 하는 자신을 용서해줘도 좋아. 다른 사람들이 나설 차례를 만들어주는 건 결코 나쁜 일이 아니니까.” 이와 같은 말을 자신에게 해줌으로써 마음의 균형을 잡을 수 있습니다.

강인한 자신도 나약한 자신도 모두 소중한 나 자신이라고 받아들일 수 있다면 마음이 편안해질 것입니다.

● 더욱 노력해야만 한다

노력을 거듭하는 것이야말로 중요하다고 생각한다는 특징이 있습니다. 자신이 납득할 수 있을 만큼 노력하지 못하면 스트레스를 받습니다. 몸 상태가 안 좋아서 쉴 때도 죄책감을 느끼곤 합니다. 오히려 너무 무리해서 몸 상태가 안 좋아지기도 합니다.

그럴 때는 “더욱 노력하고자 하는 것은 향상심이 있기 때문이야. 열심히 하는 것도 좋지만 때로는 느긋하게 휴식을 취해서 몸 상태와 컨디션을 바로잡는 것도 중요해. 그러니까 자신을 내려놓고 느긋하게 쉬어도 괜찮아.” 이와 같은 말로 마음의 균형을 잡을 수 있습니다.

● 상대방을 기쁘게 해야만 한다

상대방을 100% 만족시키고자 한다는 점이 특징입니다. 상대방이 만족하지 못하면 ‘어쩌서 더 만족시키지 못했을까?’라며 자신을 책망합니다. 상대방이 화를

내거나 기분이 상하거나 하면 자신의 탓인 것만 같습니다.

그럴 때는 “상대방을 만족시키거나 기쁘게 하는 것도 중요해. 하지만 상대방에게도 나름의 사정이 있을 테니 항상 기대했던 반응이 돌아올 것이라고는 할 수 없어. 상대방의 반응을 전부 내 책임이라고 생각하지 않아도 괜찮아.”, “나나 우리 가족을 더 소중히 해도 돼.” 이러한 말로 마음의 균형을 잡을 수 있습니다.

●서둘러야만 한다

여유가 생기도록 서둘러 움직이는 걸 가장 중요하게 여깁니다. 무의미하게 시간을 보내는 걸 싫어하며 하루 사이에 수많은 일을 해치우고자 하는 것이 특징입니다.

또한, 천천히 일하는 게 서투릅니다. 우물쭈물하는 사람에게 짜증이 나기도 합니다.

그럴 때는 “서둘러서 일하는 것도 중요해. 하지만 허둥대지 않고 신중하며 정확하게 일하는 것도 중요해. 그러니까 자신만의 페이스로 나아가도 괜찮아.”, “사람은 저마다 자신만의 페이스가 있어. 그러니까 자신도 상대방도 적절한 페이스로 일할 수 있도록 해줘도 돼.”. 이런 말을 하는 것으로 마음의 균형을 잡을 수 있습니다.

각각의 말들을 자신의 마음을 울리는 말이 되도록 바꾸어 봅시다.

참고로 제 다섯 가지 그룹의 합계점수는 모두 21점 만점이었습니다. 이런 사실들을 알기 전까지 오랜 시간 괴로워 해왔던 것도 당연한 일이었습니다. 괴로워했을 땐 언제나 자신의 마음과 타협하는 말을 하면서 마음의 균형을 잡았습니다. 그리고 나니 마음속 괴로움으로부터 단숨에 벗어날 수 있었습니다.

마음이 편안해지는 말은 내가 나에게 할 수도 있고 친한 사람에게 들어도 효과가 있습니다. 당신의 마음이 편해지는 말을 자신에게 몇 번이고 들려주세요.

마음의 괴로움으로부터 해방될 수 있을 것입니다.

◆포인트◆

‘해도 되고 안 해도 돼’, ‘잘해도 되고 못해도 돼’ 이런 말을 하면 마음의 밸런스가 잡혀서 편안한 기분이 든다.

틀려도 된다

만일 틀려도 괜찮다며 자신을 내려놓는다면 당신의 마음은 어떤 느낌이 들까요?

‘모르는 게 있어도 괜찮아’

‘남과 다른 생각을 가져도 괜찮아’

‘자신의 감정에 솔직해져도 돼’

‘남의 고민을 자신의 탓이라 여기지 않아도 돼’

‘남에게 인정받는 것에만 매달리지 않아도 돼’

‘있는 그대로의 내 모습을 받아들여도 돼’

‘자신의 욕구를 스스로 충족시켜도 돼’

‘우선순위를 스스로 결정해도 돼’

‘스스로 할지 안 할지를 결정해도 돼’

이처럼 생각할 때 당신의 기분은 어떤 식으로 편안해질까요?

이것은 어서티브 커뮤니케이션³⁾이라 하여 커뮤니케이션 심리학의 일부로, 자신의 권리로서 인정받고 있는 것들입니다.

어서티브 커뮤니케이션의 열두 가지 권리는 다음과 같습니다.

1. 나에겐 지적이며 능력 있는 대등한 인간으로서 경의를 가지고 취급받을 권리가 있다.
2. 나에겐 일상적인 역할에 구애받지 않고 한 명의 인간으로서 자신을 위해 우선순위를 결정할 권리가 있다.
3. 나에겐 자신을 위해 ‘예스’와 ‘노’를 결정할 권리가 있다.
4. 나에겐 생각을 바꿀 권리가 있다.
5. 나에겐 자신의 감정을 인정하고 이를 표현할 권리가 있다.
6. 나에겐 “잘 모르겠습니다.”라고 말할 권리가 있다.

3) 역주. 상대방을 존중하면서도 자신의 감정과 의사를 솔직하게 표현하는 의사소통방법.

7. 나에겐 자신의 의견과 가치관을 표명할 권리가 있다.
8. 나에겐 원하는 것이나 하고 싶은 것을 추구할 권리가 있다.
9. 나에겐 틀릴 권리가 있다.
10. 나에겐 주위의 평가를 신경 쓰지 않고 타인을 접할 권리가 있다.
11. 나에겐 타인의 고민의 원인을 자신의 책임으로 돌리지 않을 권리가 있다.
12. 나에겐 적극적으로 행동하지 않아도 될 권리가 있다.

저는 이 열두 가지 권리에 대해 처음 알게 되었을 때 마음이 매우 편안해졌다는 사실을 여전히 기억하고 있습니다.

자신을 옳아매는 사고방식으로부터 해방되어 마음을 편안하게 해주어도 괜찮습니다.

◆포인트◆

틀려도 되고 남과 달라도 되며 남에게 인정받는 것에 매달리지 않고 살아가도 됩니다.

자신을 칭찬해도 된다

어서션 심리학⁴⁾에는 자신을 존경해도 될 권리가 있었습니다만 더 나아가 교류 분석에는 ‘스스로 자신을 인정해도 된다(칭찬해도 된다)’라는 것이 있습니다.

당신은 매일 얼마나 자신을 칭찬하고 있나요?

마음은 눈에 보이지 않지만 기뻐할 만한 얘기를 들으면 마음속에 긍정적인 기분 하나가 들어갑니다. 반대로 싫어할 만한 얘기를 들으면 마음속에 부정적인 기분 하나가 들어갑니다. 마음속이 긍정적인 기분으로 가득 차 있으면 만족스러운 기분이 듭니다. 하지만 부정적인 기분으로 가득 차 있으면 괴롭고 싫은 기분이 듭니다.

마음의 메커니즘은 마음속에 긍정적인 기분이 하나 들어가면 부정적인 기분이 하나 빠져나가게 되는 구조입니다. 반대로 부정적인 기분이 하나 들어가면 긍정적인 기분 하나가 빠져나가게 됩니다.

그렇다면 마음속이 부정적인 기분으로 가득 차 있다면 어떻게 해야 할까요?

그렇습니다.

마음속에 긍정적인 기분을 하나씩 채워 넣으면 되는 겁니다.

그렇다면 마음속에 긍정적인 기분을 넣으려면 어떻게 해야 할까요?

여기엔 세 가지 방법이 있습니다.

첫 번째는 스스로 자신을 칭찬하는 것입니다. 타인에게 칭찬받는 것에만 매달리는 사람은 칭찬해주는 사람이 주위에 없으면 좀처럼 칭찬받을 기회가 없게 됩

4) 역주. 어서티브 커뮤니케이션을 주요 테크닉으로 하는 심리학.

니다. 타인을 의식하지 말고 스스로 자신을 칭찬해도 괜찮습니다.

직접 실천해보면 알게 되겠지만 점점 기분이 좋아지고 그 기분이 오래 유지될 겁니다.

두 번째는 기뻐할 만한 이야기를 해주는 사람에게 다가가는 것입니다. 당신 주위에도 찾아보면 있지 않나요? 싱글벙글 웃으며 기뻐할 만한 말을 해주는 사람이 말이지요. 그 사람과 만날 기회를 만든다면 기뻐할 만한 말을 들을 확률이 높아집니다.

세 번째는 자신이 해준 것이 순환하여 자신에게 돌아온다는 순환법칙입니다. 그러니 평소에 타인의 뛰어난 점들을 자꾸 인정해주고 이야기해주세요. 그러면 그게 돌고 돌아 자신이 기뻐할 만한 말들이 되어 돌아오게 됩니다.

이 세 가지를 의식하여 행동하는 것만으로도 마음의 상태가 놀라울 만큼 개선됩니다.

◆포인트◆

마음속이 충족되도록 항상 자신을 칭찬해도 된다.

내가 해준 것이 다시 돌아온다는 순환법칙이 있으므로 자신이 받고 싶은 것을 남에게 해주면 그게 돌고 돌아 자신에게 되돌아온다.

불안과 욕구는 표리일체

불안감이 크다는 것은 그만큼 ‘이렇게 하고 싶다’라는 욕구가 강한 것은 아닐까요?

그 사실을 깨닫게 된 건 아사라 러브조이(Asara Lovejoy) 선생님의 세미나에 갔을 때였습니다. 아사라 선생님은 전체론적 건강의 일인자이며 잠재의식을 활용한 ‘원 커맨드’라는 독자적인 바람 실현 방법을 개발하여 세계 각지에 알려주신 분입니다. ‘원 커맨드’라는 방법을 체험해보면 알게 되겠지만 너무나도 불안하여 견딜 수 없을 때도 안정을 가져다주는 효과가 있습니다.

아사라 선생님은 세미나 도중, “여러분이 두려워하는 것을 전부 구체적으로 적어보세요. 그리고 각 두려움에 대해서 ‘이렇게 됐으면 좋겠다’라는 바람을 마치 그것이 이미 이루어졌다는 듯이 적어보세요”라고 이야기했습니다. 저는 제 마음 속의 모든 두려움을 적고 각각의 두려움에 대해 ‘어떻게 됐으면 좋을지’ 생각한 뒤 구체적으로 적었습니다. 그 후 아사라 선생님께서 개발한 독자적인 방법에 따라서 제가 적은 바람들이 실현되도록 말로써 표현하였습니다.

예를 들어 ‘다른 사람들이 나를 과소평가하는 게 아닌가 불안하다’라고 적었다고 가정해봅시다. 그럼 그것에 대해 자신이 무엇을 바라고 있는지 생각해 보세요.

무엇을 생각해 볼 수 있을까요?

여러 가지 답을 생각해 볼 수 있습니다.

‘저는 주변 사람들에게 인정받았으며 극찬을 받고 있습니다.’

‘저는 다들 저를 인정해주고 있다는 사실을 알고 있기 때문에 남이 뭐라 하든 신경 쓰지 않습니다.’

‘제 주변 사람들도 제가 뛰어난 사람임을 알고 있습니다.’

‘저는 진심으로 존경받고 있는 사람이란 걸 알고 있습니다.’

‘저는 존경받아 마땅한 존재입니다’.

말로써 표현해보면 어떤 느낌이 드나요?

‘이랬으면 좋았을 텐데’라는 마음속 욕구가 실현되었다는 듯이 말로써 표현하고 ‘정말로 그렇게 됐어’라고 생각하게 된다면 두려움과 불안이 사라지지 않나요?

자신이 떠올렸던 말들 가운데 가장 마음을 설레게 하는 말을 사용하여 바람 실현 과정을 진행해나가는 것입니다.

그 밖에도 ‘돈이 부족해져서 생활이 힘들어졌다’라는 불안을 느끼고 있다면 무엇을 바라게 될까요? 그 바람이 이루어졌다는 듯이 말로써 표현하려면 어떠한 말을 사용하면 될지 생각해 보세요.

이 역시 여러 가지 답이 있습니다.

‘저는 살림이 풍족하여 안심하고 생활할 수 있습니다’.

‘제게는 필요한 만큼의 돈이 매번 들어오기 때문에 자유롭게 생활할 수 있습니다’.

‘저는 평생 많은 돈을 가지고 있어서 항상 풍족한 생활을 즐길 수 있습니다’.

이러한 말들을 잠재의식에 전달하며 실현해 나가는 것이 아사라 선생님께서 개발한 방법입니다.

대인관계의 불안도 경제적인 불안도 건강에 관한 불안도 연애에 관한 불안도, 그리고 자신의 불안뿐만 아니라 가족에 대한 불안도 ‘불안을 느끼는 대신 무엇을 바라는가’를 깨달으면 자신의 바람에 초점이 맞춰지기 때문에 불안을 해소할 수 있습니다.

아사라 선생님께서 개발한 ‘원 커맨드’의 자세한 방법은 제3장에서 소개하겠습니다.

과도한 불안과 두려움을 느끼던 저는 이 방법에 몰두했습니다. 제가 떠안고 있던 불안감을 해소해줄 바람들을 잇달아 떠올리고 말로써 표현하여 제 잠재의식에 전달했습니다. 그러자 서서히 불안이 사라졌습니다.

지금은 그러한 말을 하지 않아도 불안을 느끼지 않게 되었습니다.

◆포인트◆

불안 속에 내재된 자신의 바람을 이루는 데에 의식을 집중하면 불안감은 사라진다.

사실과 상상을 구분한다

‘불안을 느끼는 건 상상력이 풍부하다는 것’이라고 서두에서 말씀드렸던 걸 기억하시나요?

‘이렇게 돼버리면 어떡하지’, ‘이렇게 돼버릴지도 몰라’, ‘이렇게 돼버릴게 분명해’와 같이 머릿속에서 떠오르는 상상들은 불안을 야기하고 키워나갑니다. 이러한 상상들은 저절로 머릿속에 떠오릅니다. 그래서 마치 현실에서의 일이라고 믿어버리게 됩니다. 하지만 상상은 현실 속의 것이 아닙니다.

‘어디까지가 현실인가, 어느 쪽이 상상인가’를 구분할 수 있게 되면 불안한 상상외에도 여러 가지 상상을 할 수 있게 됩니다. 그렇게 되면 자신이 원하는 상상만 골라서 할 수 있게 됩니다.

예를 들어 몸 상태가 좋지 않다는 현실이 있다고 가정합시다. ‘머리가 아프다’, ‘가슴이 아프다’가 현실입니다. ‘뭔가 안 좋은 병이 아닐까?’, ‘이대로 점점 병세가 악화하면 어떡하지?’, ‘앞으로 내겐 시간이 얼마 남지 않았을지도 몰라’라는 건 상상입니다.

그 밖에도 ‘누군가 화를 내고 있다’라는 현실이 있다고 가정합시다. ‘내가 ○○ 해버려서 화나게 해버렸다’라는 건 상상입니다. 어찌면 당신과 만나기 전에 싫은 소릴 들었을지도 모릅니다. 돈 관리가 힘들어서 짜증 내고 있을지도 모르구요. 머리가 아파서 화내는 것처럼 보이는 것일지도 모르겠네요. 무엇이 진실인지는 당사자밖에 모릅니다. 그럼에도 우린 부정적인 상상을 하며 쓸데없는 걱정을 하곤 합니다. 이 점을 깨닫고 상상을 취소 선택할 수 있게 된다면 불안에 휩싸일 일은 없어집니다.

제가 개최하고 있는 강좌에선 종종 상상과 현실을 구분하는 연습을 합니다. 세 명이 조를 짜서 첫 번째 사람이 자유롭게 움직이고 두 번째 사람은 첫 번째 사람의 움직임을 보며 그걸 설명합니다. 설명 속에 상상이 가미되어 있을 땐 세 번

제 사람이 신호를 줍니다. 그러면 그 신호를 통해 자신이 상상을 가미하고 있었다는 걸 깨닫는 것입니다. 3분 정도 체험하고 나면 역할을 바꾸는 식으로 각자가 모든 역할을 체험할 수 있게 합니다.

체험하고 나면 알게 되는 점은 상상을 현실이라 믿는 경우가 매우 많다는 사실입니다.

예를 들어 ‘창가에 다가가 창밖을 바라봅니다’는 상상입니다. ‘창문에서 10cm 떨어진 곳에 서서 전방을 바라봅니다’라는 표현이 사실입니다. 실제로 창밖을 바라보는 것처럼 보이지만 창문의 얼룩을 보고 있는 걸지도 모릅니다. 머릿속 공상의 세계를 멍하니 바라보다 보니 창밖의 경치가 눈에 들어오고 있지 않을지도 모를 일이고요.

그 밖에도 사뿐사뿐 걷는 것을 ‘즐겁게 걷는다’라고 표현하는 건 상상입니다. 즐거운지 어떤지는 본인밖에 모릅니다. 실제로 ‘스텝을 연습하려 하고 있다’일지도 모르고 ‘무릎을 부드럽게 움직여보려 하고 있다’일지도 모릅니다.

제 경험입니다만 예전에 강연하던 도중 강연하고 있던 제 모습이나 배포자료를 조금도 보려 하지 않는 참가자분께서 계셨습니다. 드라이버 체크 리스트에도 아무것도 적지 않는 듯하길래 제 강연에 흥미가 없다고 착각했습니다. 마음속으로 ‘흥미를 느끼게 할 방법은 없을까?’ 하며 생각하고 있었습니다. 그러다가 강연이 끝나고 나서야 그분은 눈이 보이지 않는다는 사실을 알게 되었습니다. 제 쪽을 보지 않은 것도, 자료를 보지 않은 것도 아니라 볼 수 없던 것이었습니다. 저는 제멋대로 상상하고 단정한 걸 바탕으로 생각하고 있었을 뿐이었습니다. 이처럼 자신의 눈에 보이는 것과 현실은 일치하지 않을 수도 있습니다

보는 방식은 사람마다 제각각이며 무언가를 보았을 때 시각정보는 20%, 감정뇌로부터 들어오는 정보는 80%라고 합니다.

즉 자신이 보고 있는 것의 대부분은 기억에서 인식된다는 뜻입니다.

같은 것을 보아도 보는 방식이 다르면 느끼는 방식도 다른 법입니다.

여기서 제가 이야기하고 싶은 건 자신에게 보이는 세상과 상대방이 체험하고 있는 세상은 다르므로 멋대로 단정 지어서 불안해질 필요는 없다는 것입니다.

◆포인트◆

사실과 상상을 구분하면 불안해질 이유가 없어진다!

즐거운 뇌와 우울한 뇌

당신은 낙관주의자인가요?

아니면 비관주의자인가요?

옥스퍼드 대학 정서 신경 과학연구소 교수인 일레인 폭스(Elaine Fox)씨의 저서 『즐거운 뇌, 우울한 뇌(Rainy brain, sunny brain : how to retrain your brain to overcome pessimism and achieve a more posit)』에는 ‘뇌는 부정적인 마음의 움직임과 긍정적인 마음의 움직임을 각각 다른 회선이 담당하고 있으며 부정적인 쪽에 의식을 집중하는 뇌의 회선을 우울한 뇌(레이니 브레인)라 부르고 긍정적인 것에 의식을 집중하는 뇌의 회선을 즐거운 뇌(서니 브레인)라 부른다’라고 적혀있습니다.

이 두 가지 덕분에 우리는 살아감에 있어 중요한 것들을 깨닫고 삶에 의미를 부여할 수 있는 것입니다. 이 두 가지의 밸런스야말로 현상을 낙관적으로 보고 있는지 비관적으로 보고 있는지를 결정합니다.

세상에는 분명 일이 잘 풀릴 것이라고 굳게 믿는 사람이 있는 한편, 아무리 노력해도 희망찬 미래를 그리지 못하는 사람도 있습니다. 게다가 거기엔 부(富)의 정도는 관계가 없다고 일레인 씨는 주장하고 있습니다.

비관주의자는 모든 기회 속에서 어려움을 찾지만

낙관주의자는 모든 어려움 속에서 기회를 찾는다

윈스턴 처칠(Winston Churchill)

현상을 어떻게 보는가, 어떻게 생각하는가 하는 마음의 자세를 능동형 마인드셋이라고 부릅니다. 능동형 마인드셋은 세상을 보는 방식을 결정하여 현실에서 일어나는 일들을 좌우하고 행복에도 크게 관여되어 있습니다.

게다가 현상을 어떻게 보는가, 그에 어떻게 반응하는가에 따라 실제 일어나는

일들이 변한다고 합니다.

호주 멜버른 대학교의 브루스 헤디(Bruce Headey)와 알렉산더 웨어링(Alexander Wearing)은 ‘사람이 어떤 경험을 할지는 기질에 영향을 받는다’(1989)라는 연구를 하였습니다.⁵⁾

그들은 사람이 느끼는 행복도에 경험과 기질(성격) 중 어느 쪽이 얼마나 영향을 미치는가를 해명하고자 빅토리아주의 주민을 대상으로 수년간 청취 조사를 했습니다. 그 결과, 사람은 비슷한 사건을 반복해서 경험한다는 사실을 밝혔습니다. 낙관적인 사람은 긍정적인 사건을, 비관적인 사람은 부정적인 사건을 더 자주 경험한다는 것입니다. 조사결과, 기질(성격)이 경험에 강한 영향을 준다는 점을 발견했습니다. 경험에는 개인의 기질(성격)이 강하게, 더군다나 계속해서 영향을 준다는 점을 알게 된 것입니다.

한 사람이 어떤 미래를 살아가게 될지는 운이나 우연으로 결정되는 것이 아닙니다. 바로 그 사람의 감정의 스타일이 그를 둘러싼 세계를 결정하는 것입니다. 세상을 마주하는 방식에 따라 환경은 변화합니다. 또한, 어떤 기회를 만날지, 어떤 문제에 직면할지도 변화하게 됩니다.

현상을 비관적으로 볼지 낙관적으로 볼지에 따라서 어떤 경험을 하게 될지도 크게 바뀝니다. 그리고 그 영향은 평생 동안 계속됩니다.

낙관주의자는 ‘어떤 일이든 반드시 타개할 수 있다’라는 신념을 지니고 있습니다. ‘어떤 일이 있더라도 반드시 대처할 수 있다’라는 흔들림 없는 마음을 말이지요. 이미 일어난 사건에 대해 자신의 행동이 영향을 미칠 수 있을 것이라고 믿습니다. 문제가 발생해도 그것을 지속적인 문제가 아니라 일시적인 장애로 보고 용감하게 맞서려는 삶의 자세도 갖추었습니다. 그들은 자신의 미래는 자신의 행동

5) 역주. Heady, Bruce & Wearing, Alexander(1989) 「Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model.」 『Journal of Personality and Social Psychology』

에 달려있다고 믿고 있습니다. 문제해결에 적극적으로 움직이고 이를 통해 미래를 개척해 나갑니다.

비관주의자는 미래에 대한 불안과 걱정을 자주 느끼며 항상 위험요소를 주의합니다. 성공보다 실패에 무심코 주의를 기울입니다. 위험을 무릅쓰기보단 안전한 길을 택하는 것이 비관적인 사람의 특징입니다. ‘나한테 좋은 일은 일어나지 않아’라는 무력감을 가지기도 하며 무슨 일을 하든 소극적인 태도나 의욕 부족으로 이어지기도 합니다. 때로는 우울증으로 발전하기도 합니다.

인간의 마음은 습관적으로 좋은 일과 나쁜 일을 재빨리 판별합니다. 또 어느 쪽으로도 선택할 수 있는 상황을 자신에게 좋은 쪽으로 또는 나쁜 쪽으로 해석하는 습관이 있습니다. 이 해석 습관이야말로 자신을 둘러싼 세상을 어떻게 받아들이는지의 토대가 됩니다.

비관적으로 해석하면 괴롭고 힘든 일처럼 느껴질 것입니다. 하지만 같은 일이라도 낙관적으로 해석하면 그다지 중요하지 않고 위기 속에서도 기회를 발견할 수 있습니다.

뇌는 훈련을 통해 변화합니다. 즐거운 뇌를 단련하면 사건을 해석하는 습관이 변화합니다. 훈련을 통해 미래의 가능성까지 크게 바꿀 수 있다는 뜻입니다.

제2장에선 ‘즐거운 뇌’를 단련하는 구체적인 훈련방법을 자세히 알려줍니다. 누구나 할 수 있는 간단한 훈련뿐입니다. 지금부터 즐거운 뇌를 단련하여 마음속 괴로움을 해소하고 더 많은 기회를 발견해봅시다.

◆포인트◆

- 사람들은 상황을 느끼는 데 있어서 저마다의 패턴이 있고 그 패턴은 즐거운 뇌, 우울한 뇌와 관계가 있다.
- 걱정을 극복하기 위해서 즐거운 뇌를 단련하는 것으로 현상을 보는 방식이나

느끼는 방식을 바꾸어나갈 수 있다.

제2장 어떻게 즐거운 뇌를 단련할까?

좋았던 일을 찾는 연습

제2장에서는 즐거운 뇌를 단련하기 위해 효과적인 훈련방법을 소개하겠습니다.

전부 할 필요는 없습니다. 시험해보면서 자신에게 알맞은 방법을 찾기만 하면 됩니다. 그러므로 하루에 한 가지 방법을 실천하는 것만으로도 충분합니다.

중요한 건 반복하는 것입니다. 어떤 방법이라도 좋습니다. 그 방법을 일주일간 반복해보세요. 처음에는 어렵더라도 일주일 후면 문제없이 해내고 있는 자신을 발견할 것입니다.

첫 번째 레슨은 좋았던 일을 찾는 연습입니다.

보통 좋은 일이 있어서 좋은 기분이 든다고 생각하는 사람들이 많습니다. 하지만 좋은 기분을 유지하기 때문에 좋은 일이 일어나는 것입니다. 좋은 기분을 유지하면 건강해지고 인간관계도 좋아지고 꿈을 이루기 위한 기회도 늘어나서 인생이 좋은 쪽으로 풀리게 됩니다. 이를 위한 연습으로서 간단하고도 효과적인 방법은 ‘좋았던 것을 발견하는 연습’입니다.

케이오기주쿠대학(慶応義塾大学) 의학부·환경정보학부의 쓰보타 가즈오(坪田一男) 교수님은 저서, 『기분이 좋은 사람은 10년 더 오래 산다(ごきげんな人は10年長生きできる)』에서 다음과 같이 설명하셨습니다.

‘즐거웠던 일, 기뻐던 일, 재미있던 일, 일을 잘 해냈을 때, 크게 웃었을 때..... 등, 매일 있었던 ‘좋았던 일 세 가지’를 적으려 하면 뇌는 하루 동안 있던 일들을 되돌아보며 ‘좋았던 일’만을 찾기 시작한다. 이걸 매일 반복하면 뇌 내에서도 신경 네트워크에 변화가 발생한다. 뇌 내에 있는 무수히 많은 뉴런(신경세포)은 시

냅스라 불리는 신경전달물질로 이어지고, 신경 네트워크(신경회로)를 형성하는데, 특정 사고나 행동을 반복하면 할수록 특정 신경 네트워크의 결합이 두터워진다. 그리고 무언가 새로운 사고나 행동을 할 때도 자연스레 빠른 속도로 신경전달이 이루어지게 된다. 흔히 ‘사고회로’라 일컬어지는 것은 이렇게 만들어진다’

쓰보타 교수님은 이 책에서 매일 ‘좋았던 일 세 가지’를 일주일간 계속 적었던 그룹은 1개월 후, 3개월 후, 6개월 후에 이루어진 추적조사에서도 이를 실행하지 않았던 그룹보다 행복도가 높고 기분이 가라앉는 빈도가 적었다고 설명하고 있습니다.

저도 하루 동안의 좋았던 일을 적는 ‘아침일기’를 실천하기 시작했을 무렵, 기분이 굉장히 좋아졌습니다. 좋은 기분이 더 오래 유지되었지요. ‘왜 그런 걸까?’라고 생각해보았더니 그 원인은 아침 일기에 ‘오늘의 좋았던 일’을 적는 연습을 시작했기 때문이란 걸 알게 되었습니다.

그렇다면 그 실천 방법을 이야기해보도록 하겠습니다.

①오늘의 좋았던 일을 찾아보자

하루에 한 번, 오늘의 좋았던 일을 세 개에서 열 개정도 찾습니다. 처음엔 세 개 정도만, 점점 익숙해져서 더 찾을 수 있게 되면 열 개 정도 찾아봅시다. 그리고 이걸 일주일간 반복합니다. 습관화시키기 위해선 수첩에 적는 것을 추천합니다. 그것만으로도 좋았던 일들을 더 쉽게 찾을 수 있게 됩니다.

②아침 일기에 오늘의 좋았던 일을 적어보자

습관 전문가인 행동습관연구소의 사토 덴(佐藤伝) 소장님이 집필하신 저서를 읽고 나서 저는 아홉 칸 일기라는 것을 실천해보았습니다. 아홉 개의 칸에는 각각의 칸마다 기입 할 내용 들이 정해져 있으며 아침마다 그 칸들을 채우면 그날 하루는 매우 충실하고 보람찬 하루가 됩니다. 또한, 항목 중에는 ‘오늘의 좋았던

일'도 있습니다. 즉, 아침부터 그날의 좋았던 일을 일기에 쓴다는 뜻이지요. 아침부터 좋았던 일을 찾아내면 그날 하루는 뇌가 끊임없이 좋았던 일들을 찾게 됩니다. 그러다가 찾아내면 보충해서 적는 것입니다. 그 결과 온종일 좋았던 일을 찾는 안테나가 작동하므로 좋은 기분이 유지됩니다. 그 밖의 칸들도 하루를 충실히 보내기 위한 항목들입니다. 이 항목들의 시너지 효과로 점점 즐거운 뇌가 단련되어 갑니다.

여기에 사토 덴 소장님께서 가르쳐주신 아홉 칸 일기를 제 나름대로 변형시킨 형식을 소개합니다. 비슷한 형식을 준비하여 일기를 써보세요. 몇 일정도 반복하면 자신의 기분이 변화한 것을 느끼게 될 것입니다.

사토 덴 소장님께서 이야기하시는 내용에는 '이렇다 할 것 없이 좋은 기분을 유지하는 게 중요하다'라는 게 있습니다. 좋은 기분이 유지되면 자신의 파동이 좋아져서 굉장한 운이나 인연을 끌어당기기에 좋은 기분을 유지하는 것이 중요하다고 합니다.

◆포인트◆

- 좋았던 일을 찾아가면 즐거운 뇌가 단련된다!
- 아홉 칸 일기를 쓰면 좋은 기분이 더 오래 유지되며 운과 인연을 끌어당긴다!

오늘 하고 싶은 것은?	인간관계를 개선하기 위해 오늘 무엇을 하지?	가족을 위해서 오늘 무엇을 하지?
건강을 위해서 무엇을 하지?	년 월 일	오늘의 좋았던 일은?
	오늘은 무슨 날?	
오늘 깨달은 건?	오늘 배운 건?	내일을 위한 과제는?

경험 속에서 좋았던 점을 찾는 연습

매일매일의 좋았던 경험을 찾을 수 있게 되면 다음 단계는 그 경험 속에서 좋았던 점을 찾는 연습입니다.

기뻐던 경험 속에서 좋았던 점을 찾는 건 비교적 간단합니다. 하지만 힘들었던 경험 속에서 좋았던 점을 찾는 건 쉽지 않습니다. 처음엔 어렵겠지만 익숙해지면 쉽게 할 수 있습니다.

힘들었던 경험 속에서 좋았던 점을 찾는 능력이 향상되면 기분이 침체되는 것도 잠깐뿐입니다. 슬피하는 시간도 짧아집니다. 정신 건강을 V자 형태로 회복시킬 수 있다는 것입니다.

그럼 함께 해봅시다.

① 좋았던 경험을 하나 찾아서 어떤 점이 좋았었는지 찾아봅시다.

예시 : 가족여행을 갔을 때 좋았던 점은 가족들이 기뻐했다는 점이다 등

② 좋지도 싫지도 않았던 경험을 하나 찾아서 어떤 점이 좋았었는지 찾아봅시다.

예시 : 오늘 출근의 좋았던 점은 원활하게 환승을 했다, 제시간에 맞춰 회사에 도착했다 등

③ 조금 힘들었던 경험을 하나 찾습니다.

예시 : 급료가 줄어들었다 등

④ 그 경험의 좋았던 점이 있다고 한다면 그게 무엇인지 적습니다. 가능한 한 많이 찾아봅시다.

예시 : 절약할 수 있게 되었다, 내게 손을 내밀고 상담해주는 사람이 생겼다, 새로운 미래를 생각해보는 계기가 되었다 등

직접 해보니 어땠나요?

잘 찾아냈나요?

처음엔 한두 개 정도로도 괜찮습니다. 정말 사소한 것이라도 좋으니 찾아봅시다. 예를 들어 ‘협력해주는 사람이 있었다’, ‘내가 ○○를 얼마나 원했는지 알게 되었다’, ‘도전할 수 있게 되었다’ 등입니다. 어떤 것이라도 괜찮습니다. 집중해서 찾아보면 좋았던 점들을 찾을 수 있을 것입니다.

우리는 힘든 일이 생기면 그 일의 싫었던 점에만 의식이 쏠립니다. 그렇다 보니 좋았던 점이 있었다고 해도 그걸 보지 못하게 됩니다. 하지만 경험으로부터 긍정적인 측면을 찾는 안테나를 가지게 된다면 마음속 에너지가 흘러넘쳐서 기운을 되찾을 수 있게 됩니다.

스포츠 선수들은 시합에 질 때마다 낙담하곤 합니다. 오랫동안 머릿속으로는 끊임없이 반성하게 됩니다. ‘왜 그때 실수해버린 걸까?’, ‘왜 좀 더 연습해서 완벽하게 준비해두지 않았을까?’, ‘그때 했던 판단만 틀리지 않았다면 이겼을 텐데’..... 자신을 책망하는 목소리가 머릿속에서 맴돕니다. 낙담하여 무겁고 괴로운 기분이 듭니다.

그럴 때는 마음이 긍정적으로 변하고 건강해지며 희망과 의욕을 되찾게 되는 질문이 있습니다.

1. 이번에 좋았던 점이 있다면 그건 무엇인가?
2. 만약 한 번 더 비슷한 경우가 생긴다면 그때는 어딜 어떻게 바꿀 것인가?
3. 바꾸기 위해서 지금 할 수 있는 건 무엇인가?

한 올림픽 선수는 전 세계를 돌아다니며 시합을 계속했습니다만 시합에 질 때마다 매우 낙담했습니다. 패배가 계속되면 마음이 무너져내릴 것만 같았다고 합니다. 하지만 이 세 가지 질문을 알고 난 뒤에는 시합에서 저도 마음을 바로잡을 수 있게 되었습니다. 정신도 점점 강인해져서 올림픽에서 메달도 따게 되었습니다.

다.

스포츠뿐만 아니라 일상 속 여러 가지 순간에서도 마음을 바로잡기 위해 이 세 가지 질문을 활용할 수 있습니다.

예를 들어 프레젠테이션을 잘하지 못했을 때나 상담(商談)이 제대로 오가지 않았을 때도 활용할 수 있습니다. 세계정세가 바뀌어 사업이 잘 풀리지 않게 되었을 때도 마음을 바로잡을 수 있습니다.

◆포인트◆

경험으로부터 좋았던 점을 찾을 수만 있다면 마음의 상처를 회복하고 긍정적인 마음을 되찾을 수 있다!

경험 속에서 기회를 찾는 연습

경험으로부터 좋았던 점을 찾을 수 있게 되었다면 더 나아가 그 경험 속에서 기회도 찾아봅시다.

예를 들어 ‘중요한 발표를 잘 해내지 못했다’라고 하면 거기서 어떤 기회를 찾을 수 있을까요?

정답은 여러 개가 있습니다.

발표기술을 기를 기회입니다.

표현력을 기를 기회입니다.

상대의 마음을 움직이는 메시지의 전달능력을 기를 기회입니다.

더 많은 배움을 얻을 기회일지도 모릅니다.

그럼 제가 주제를 제시할 테니 함께 생각해봅시다.

Q1. ‘성적이 내려간 것’은 어떤 기회로 이어갈 수 있을까요?

Q2. ‘물건이 팔리지 않는 것’은 어떤 기회로 이어갈 수 있을까요?

Q3. ‘실직한 것’은 어떤 기회로 이어갈 수 있을까요?

Q4. ‘생활비가 부족한 것’은 어떤 기회로 이어갈 수 있을까요?

Q5. ‘세계 경제가 멈춰 있는 것’은 어떤 기회로 이어갈 수 있을까요?

어떤가요?

각각의 주제에서 당신은 어떤 기회를 찾을 수 있었나요?

예를 들어 ‘성적이 내려간 것’은 ‘공부 방법이나 일하는 방법을 재검토하고 개선할 기회’일지도 모릅니다. ‘자신의 온힘을 다한 실력을 시험해 볼 기회’일지도 모르고요. ‘자신이 얼마만큼의 성적을 내려고 하는지 깨달을 기회’일지도 모르겠네요.

‘물건이 팔리지 않는 것’은 ‘팔리기 위해선 무얼 할 수 있을지 발견할 기회’, ‘무엇이 팔리고 있으며 어째서 팔리는지 시장조사를 할 기회’, ‘사회가 요구하는 니즈를 찾아내고 니즈에 맞는 상품으로 노선을 전환할 기회’라고 생각해 볼 수도 있겠네요.

‘실직한 것’은 ‘새로운 비즈니스 찬스를 발견할 기회’, ‘자신이 진정으로 원하는 생활을 다시 생각해 볼 기회’, ‘세상이 어떻게 변하려는지 생각해 보고 라이프 스타일을 재구축할 기회’라고 생각해 볼 수도 있을 것 같습니다.

‘생활비가 부족한 것’은 ‘생활 속 낭비를 재검토할 기회’, ‘미니멀 라이프를 시도해볼 기회’, ‘자신의 특기를 살려 수입을 어떻게 늘려갈지 생각해 볼 기회’, ‘자신의 사고와 정신을 바로잡을 기회’일지도 모릅니다.

‘세계 경제가 멈춰 있는 것’은 ‘새로운 비즈니스가 탄생할 기회’, ‘만약 어려움에 처한 사람이 있다면 어떻게 그 사람을 도울 수 있을지 생각해 볼 기회’, ‘지구를 재생시킬 기회’라고 생각해 볼 수도 있겠죠.

마이너스 측면만 따지면 위기가 찾아옵니다. 마이너스 측면 속에서 기회를 찾아낼 수 있다면 떠오르는 희망을 찾아낼 수도 있습니다.

여기서 제가 좋아하는 말을 몇 가지 소개하겠습니다.

최악의 사태에는 반드시 상응하는 기회가 잠들어 있는 법이다.

『ONE PIECE』 작가, 오다 에이치로(尾田栄一郎)

모든 어려움은 당신을 위한 선물을 품고 있다.

『갈매기의 꿈』 작가, 리처드 바크(Richard Bach)

괴로움이 지나간 후에 새로운 무언가를 찾아낼 거라 믿습니다

스즈키 이치로(鈴木一朗)

기어 올라가자. 패배한 적이 있다는 것은 언젠가 큰 재산이 된다 .

『SLAM DUNK』 작가, 이노우에 다케히코(井上雄彦)

시련은 사람을 집어 삼키기도 하고 강하게 만들기도 한다.

신학자, 토마스 풀러(Thomas Fuller)

인생을 마이너스에서 시작했다고 한다면 남은 건 상승세를 그리며 플러스로 가는 것뿐이다.

‘코코이찌방야’ 창업자, 무네쓰구 도쿠지(宗次徳二)

살아감에 있어 가장 위대한 영광은 절대 넘어지지 않는 것에 있지 않다.

넘어질 때마다 계속 일어서는 데에 있다.

남아프리카 정치가 노벨 평화상 수상자, 넬슨 만델라(Nelson Mandela)

누구나 위기에 몰렸을 때는 비관적인 생각들이 떠오르곤 합니다. 하지만 이러한 말들은 비관적인 생각에도 지지 않을 용기를 줍니다.

이러한 정신을 마음속에 간직하고 극복해 나갈 수 있을지, 그렇지 않다면 시련에 집어 삼켜져 버릴지, 우리의 마음은 시험받고 있습니다.

우린 누구나 강해질 수 있습니다.

◆포인트◆

경험 속에서 기회를 찾아낼 수 있다면 사람은 몇 번이고 다시 일어설 수 있다!

경험 속에서 배울 점을 찾는 연습

만일 괴로웠던 경험으로부터 무언가를 배울 수 있다면 당신의 미래는 어떻게 바뀔까요?

예를 들어 과자를 너무 먹어서 살이 찌는 경우, 과자를 너무 먹으면 살이 찌니까 과식하면 안 된다는 점을 배우게 될 것입니다. 그러지 못한다면 계속 살이 찌는 것입니다.

만약 쉬지도 않고 과도하게 일만 하다 병에 걸린다면 무엇을 배울 수 있을까요?

업무 방식의 페이스 조절이 필요하단 점을 배우기 전까진 당신은 종종 몸을 망가트리게 될 것입니다.

만약 자신이 올바르다고 생각하는 것을 상대방에게 계속 밀어붙이면 무슨 일이 생길까요?

자신에게 있어선 올바르더라도 상대방에게 있어선 정답이 아닐지도 모른다는 점을 배울 것입니다. 배우지 못한다면 인간관계 형성은 어려울 것입니다.

경험으로부터 배움을 얻는 사람이 있는가 하면 그러지 못한 채 같은 잘못을 반복하는 사람도 있습니다.

이처럼 문제점으로부터 배움을 얻지 못하면 병에 걸리거나 인간관계가 무너지거나 업무상의 문제를 떠안게 될지도 모릅니다.

우리는 누구에게나 반복되는 패턴이 있습니다. 그 패턴은 어려움에 빠졌을 때 나타납니다. 이러한 패턴에서 벗어나려면 경험으로부터 배움을 얻고 성장해야만 합니다.

마음의 상처를 치유하기 위한 심리치료법의 하나로 시간선 치료라는 게 있습니다. 마음의 상처를 입었던 과거로 돌아가 그 경험으로부터 배움을 얻음으로써

마음의 상처를 치유하는 방법입니다. 하와이의 전통적인 치료법을 테드 제임스 (Ted James)씨가 현대판으로 변형시킨 치료법입니다. 이 치료법을 이용하면 현재 느끼는 괴로움마저 치유할 수 있습니다. 그리고 반복되는 부정적인 패턴에서 벗어날 수도 있습니다. 이 치료법의 대단한 점은 경험으로부터 배움을 얻음으로써 과거의 트라우마로 인해 생긴 마음의 상처가 치유됨과 동시에 같은 경험에서 생긴 마음의 상처도 모두 치유된다는 점입니다. 이 책에선 시간선 치료에 대해 자세히는 기술하고 있지 않지만, 시간선 치료의 정수인 경험으로부터 배움을 얻는 연습을 해보도록 합시다.

경험으로부터 배울 점을 찾아보세요. 이 방법을 습득하고 나면 어려움을 극복하는 힘이 현격히 강해질 것입니다.

그럼 한 번 해보세요.

①최근 일주일 사이에 있었던 싫었던 경험을 한 가지 찾습니다.

예시 : 말이 안 통하여 지인과 다투다, 어떤 일이 잘 풀리지 않았다 등

②그 경험으로부터 배움을 얻을 수 있다면 무얼 배워야 할지 생각해봅시다.

예시 : 자신에겐 올바른 것일지라 하더라도 반드시 타인의 이해를 얻을 수 있다고는 할 수 없다. 그러므로 그것에 구애받을 필요는 없다.

③배울 점을 찾았다면 그 배움을 실천으로 옮겨보세요.

제 경험담을 이야기하겠습니다. 어렸을 적 저희 아들은 자주 이리저리 움직였습니다. 그래서 저는 아들의 안전을 확보하고자 자신의 행동을 가능한 한 간소화시켰습니다. 양쪽 손을 비워두기 위해 배낭을 뗀고 지갑은 배낭 안에 있으니 스이카⁶⁾를 주머니 속에 넣었습니다. 충전하는 번거로움을 줄이기 위해 한 번에 5,000엔씩 충전했습니다. 어느 날 5,000엔을 충전한 지 얼마 안 된 스이카를 두

6) 역주. 일본의 선불 교통카드.

번이나 연속해서 잃어버렸습니다. 1만 엔을 잃어버렸다는 점과 실패를 반복했다는 점에 굉장히 기분이 상했습니다.

그때 기분을 풀고 마음을 편안하게 하려고 ‘이 체험을 통해 무엇을 배우지?’라며 자신에게 질문했습니다. 제 안에서 도출해낸 답은 ‘스리카를 주머니에 넣지 않는다’라는 간단한 것이었습니다. 그때부터 스리카는 반드시 카드 지갑에 넣어서 배낭 속에 보관하였습니다. 그 뒤로는 스리카를 잃어버린 적이 없습니다. 자그마한 실패라도 배움으로 바꾸지 않는다면 같은 잘못을 반복하게 됩니다.

◆포인트◆

실패 속에서 배울 점을 찾는다면 같은 잘못을 반복하지 않게 된다!

참고문헌

[문헌]

- 김춘경 외(2016) 『상담학 사전』 학지사
- 설기문(2007) 『시간선 치료』 학지사
- David A.Statt(1998) 『The Concise Dictionary of Psychology : Third Edition』 정태연 옮김(1999)
『심리학 용어 사전』 (주)이플리오
- Elaine Fox(2012) 『Rainy Brain, Sunny Brain』 이한음 옮김(2013) 『즐거운 뇌, 우울한 뇌』 알
에이치코리아
- Ian Stewart · Vann Joines(2012) 『TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis』
제석봉 외 옮김(2016) 『현대의 교류분석』 학지사
- William Glasser(2000) 『Reality Therapy in action』 김인자 옮김(2004) 『당신도 유능한 상담사가
되고 싶은가?』 한국심리상담연구소
- 日本能率協会マネジメントセンター(2020) 『30日で学ぶ心理学手帳』 김정환 옮김(2022) 『30일 만에 배
우는 심리학 수첩』 미래와사람
- 森田汐生(2020) 『私のまま、素直に生きる』 황미숙 옮김(2022) 『진작 이렇게 말할걸』 현대지성

[웹사이트]

- 국립국어원 표준국어대사전 <https://stdict.korean.go.kr/main/main.do> (검색일:2022.10.29.)
- 국립국어원 한국어 어문 규범 외래어 표기법 https://kornorms.korean.go.kr/regltn/regltnView.do?regltn_code=0003#a(검색일:2022.11.10.)

日本語抄録

「はじめに」では執筆理由が語られる。ここでは不安を感じた時期を心理学によって乗り越えた作家の経験談と共に、本書で紹介される心理的手法がそのような経験に立脚したものであることが説明されている。

一章「不安の正体は何か?」では不安の正体が明らかにされる。不安はどこから来るのか。また、なぜそのような不安を感じるのか。その原因を具体的に把握する方法が説明されている。また、実践と繰り返しを通じて不安を取り除く方法も示される。

二章「どのように楽観脳を鍛えるのか?」ではポジティブな考え方を身に着ける方法が紹介される。「楽観脳」への思考転換を目指し、日常生活での経験をポジティブな方向に解釈する方法が示されている。