

19장 : 내공을 키우다

학습 목표 : 지금 내 앞에 스트레스가 있을 때 그 스트레스를 없애는 것도 중요하지만, 그것보다 평상시 스트레스를 이길 수 있는 능력을 키우는 것은 예방 차원에서 더욱 중요할 것입니다. 이 강의에서는 스트레스에 대처할 예방 주사와 같은 역할을 할 수 있는 내공을 키우는 방법에 대해서 학습해 봅니다.

LESSON

1. 자존감은 무엇인가
2. 자기 존중감을 키워보자

1. 자존감은 무엇인가

스트레스는 외부에서 주어지는 사건과 내가 스스로 느끼는 것들 간에 상호작용을 통해서 나타나는 것입니다. 전쟁과 같이 누구나 스트레스를 겪을 수 있는 상황에서도 그 위기를 쉽게 넘어가는 사람이 있는가 하면, 한 번의 데이트 신청에 대한 거절만으로도 우울증을 느끼며 사람들과 만나기를 꺼려하는 사람이 있기 마련인 것이죠. 또 한 번의 실패에도 심한 좌절감을 느끼며 더 이상의 노력을 포기하는 사람이 있는 반면, 여러 차례의 실패와 좌절에도 불구하고 그것이 오히려 더 큰 성공을 위한 좋은 자극이 되는 사람이 있기도 합니다.

이와 같이 개인에 따라서 상황에 대한 반응의 차이가 매우 큰 것을 알 수 있습니다. 그만큼 자기 스스로에 대해서 알고, 자신이 어떤 상황에서도 적극적이고 긍정적으로 대처할 수 있도록 하는 능력을 키우는 것은 스트레스를 줄이고 또 스트레스에 대처할 수 있도록 하는 중요한 과정인 것입니다.

이번 강의에서는 ‘자기’와 관련하여 학습을 하고, 스스로 자신에 대해 존중감을 느끼고 이를 증진시킬 수 있는 방법이 어떤 것이 있는지 학습해 보려 합니다.

● 자존감은 무엇일까

‘넌 어떤 사람이나?’라는 질문을 지금 스스로에게 던져 본다면 수없이 많은 생각들이 머릿속을 스쳐지나갈 것입니다. 자신의 직업이나 직책을 생각할 수도 있고, 가족과의 관계에서 혹은 속해 있는 다양한 조직 속에서 자기가 어떤 역할을 맡고 있는지에 대해서 생각해 볼 수도 있을 것입니다. 또 난 ‘키가 크다’, ‘살이 찼다’와 같이 외모를 생각할 수도 있겠고, ‘사람들과 어울리는 것을 좋아한다’와 같이 성격과 관련된 것을 머릿속에 떠올릴 수도 있습니다. 누구나 사람들은 스스로가 어떤 사람인지에 대해서 많은 생각을 가지고 있습니다. 이렇게 스스로 자신에 대해서 가지고

있는 생각이 ‘자기’라는 개념입니다.

또한 자기 스스로 자신에 대해서 평가도 해 볼 수 있을 것입니다. ‘난 참 괜찮은 사람이야’거나 혹은 ‘난 뭐든 잘 할 수 있어’와 같은 것이 모두 스스로 자신에 대한 평가인 것이지요. 이와 같이 자신의 가치에 대해 자기 스스로 내리는 평가가 자존감이라는 것입니다. 자존감이 높다는 것은 스스로에 대해서 긍정적인 평가를 내리고 그런 생각들을 많이 가지고 있다는 것을 의미하며, 반대로 자존감이 낮은 사람은 자신에 대해서 부정적으로 평가를 하며 따라서 자신에 대한 자신감이 낮다는 것을 의미합니다.

그렇다면 자존감은 스트레스와 어떤 관계를 가질까요?

자존감이 높은 사람이 있다고 가정해 보세요. 자신감이 강하고, 어떤 일이 있어도 스스로 잘 헤쳐 나갈 수 있다고 자신에 대해 생각을 하는 사람말이지요. 그런 사람은 어떤 특징을 보일까요. 그런 사람은 주변의 상황이 혼란스럽고 어렵다고 하더라도 다른 사람들에 비해 훨씬 더 잘 헤쳐나가는 것으로 알려져 있습니다. 스트레스를 받는 수준도 훨씬 덜 하고요. 또한 목표도 훨씬 높게 설정하고 또한 자신의 성공에 대한 확신도 높으며 실제로도 더 성공할 가능성도 높습니다.

정서적으로는 더 행복한 느낌을 많이 가지며 감정적인 기복도 적어 스스로도 훨씬 더 안정된 느낌을 가지며 주변 사람들도 그 사람에 대해 안정됐다고 느낍니다. 당연히 주변의 평가도 훨씬 좋은 편이며, 사람들과의 관계도 더 안정적이고 긍정적인 것으로 나타나고 있습니다.

어느 것 하나 자존감이 높다는 것이 낮은 것에 비해 좋지 않은 이유가 하나도 없습니다. 높은 자존감이라는 것이 그만큼 유리하다는 것이지요. 그런데 왜 사람들은 자기에 대해 낮은 자존감을 가지게 될까요. 이건 따로 특별히 돈을 들이는 것도 아니고 또 특별한 기술이 필요할 것 같지도 않은데 말이에요. 그저 자기가 자기에 대한 생각만 바꾸면 되는 것일텐데요.

● 왜 나는 자존감이 낮을까

자기 스스로 자신에 대한 평가가 부정적인 이유는 정말 한없이 많습니다. 유전적으로 그렇게 타고 태어난 이유도 있으며 부모와의 관계, 양육 방식, 어릴 때 친구들과의 경험, 교육의 영향 등등 사람들이 경험할 수 있는 모든 것들이 전부 다 자신에 대한 평가에 직, 간접적으로 영향을 미쳤을 것입니다. 하지만 이런 것들은 이미 다 일어나 버린 일들이지요. ‘내가 어렸을 때 이런 친구들을 사귀어서 내가 이 모양이 돼 버렸어’라고 생각한 들 이제 와서 그때로 다시 되돌아 갈 수는 없는 것입니다.

여기서는 자신에 대한 부정적인 평가와 관련된 ‘지금’, ‘현재’의 원인들에 대해서 몇 가지 살펴보기로 하겠습니다.

① 자신에 대한 높은 기준

사람들은 누구나 자신이 어떤 사람이 되었으면 하는 자기 이미지를 가지고 있습니다. 그 이미지는 자기 미래의 목표가 되며, 이상적인 자기의 모습에 가까워지기 위해 현재를 희생하는 추진력으로 작용하기도 합니다. 초호화 주상 복합 아파트에 사는 자신의 모습을 상상하며 콩나물 값을 깎고 택시 대신 전철을 이용합니다. 또 멋진 대학생이 된 모습을 상상하며 박지성의 멋진 플레이 보기를 포기하고 공부방에 들어가는 것이 고등학생의 모습이기도 하죠.

하지만 매우 달성하기 어려운 높은 기준을 지나치게 자신에게 강요한다면 그 기준은 성취를 위한 동기가 되기 보다는 언제나 성에 차지 않는 무거운 족쇄같은 역할을 하게 될 것입니다. 예를 들어, 1등만이 살아남는다고 지나치게 강조한다면 1등 한 명을 제외하고는 모두 불행한 사람이 되고 말 것이며, 1등 역시 자신이 언제 그 자리를 빼앗길지 모르는 불안감이 지속될 수 밖에 없겠죠. 최고가 아니면 살아남지 못한다는 지나친 경쟁 논리는 그만큼 최고가 아닌 대부분의 사람들이 스스로에 대해 자괴감을 빠지게 하는 불행의 논리이기도 하는 것입니다.

② 주변과의 비교

사람들은 자기도 모르는 사이에 끊임없이 자신을 다른 사람들과 비교를 하면서 살게 되어 있습니다. 다른 사람들과 비교하는 이유가 어찌 됐건 자신보다 나은 사람들과 비교하는 것은 자신에 대해서 부정적인 평가를 하게 되는 경향이 있습니다.

사람들이 다른 사람과 자신이 비교를 할 때 자신에 대한 판단이 어떻게 바뀌는지 살펴보는 재밌는 실험이 있었습니다. 컴퓨터 화면 앞에 사람을 앉혀 놓고 어떤 사람들에게는 아인슈타인 사진을 인식하지 못하게 매우 짧은 순간 보여주었고 다른 사람들에게는 우스꽝스러운 광대 사진을 노출시켰습니다. 그리고는 각자 자신이 얼마나 똑똑한지를 평가하게 했을 때, 아인슈타인 사진을 보여준 사람들이 자신이 훨씬 덜 똑똑하다고 느꼈죠. 또 비슷하게 테레사 수녀와 히틀러 사진을 각각 알아차리지 못할 정도로 짧게 보여주고는 자신이 얼마나 도덕적인지를 평가하라고 했을 때, 테레사 수녀 사진에 노출된 사람이 자신이 훨씬 덜 도덕적이라고 평가를 했습니다. 이 이야기는 모두 사람들이 누구와 비교하냐에 따라서 자신에 대한 평가가 달라짐을 보여줍니다. 아인슈타인, 마더 테레사와 같이 똑똑하고 도덕적인 사람들과 비교했을 때 자신에 대한 평가가 점점 더 저하되는 것이지요. 놀라운 것은 그것을 봤다는 사실조차도 모르는 사이에 그런 효과가 나타났다는 것입니다.

위를 쳐다볼수록 자신은 점점 더 무능하다고 느껴지는 것입니다.

③ 실패에 대한 자책

사람이 누구나 항상 성공할 수는 없습니다. 크건 작건 간에 실패의 경험을 가지게 되고 또 좌절의 시간이 있기 마련입니다. 골프의 황제라고 불리는 타이거 우즈도 참가하는 모든 대회에서 우승을 하는 것은 아니지요.

자존감이 낮은 사람들은 잘못하는 것을 자기 탓으로만 돌리는데 문제가 있습니다. 보통 사람들은 ‘잘 하면 내 탓, 잘 못 하면 조상 탓’을 한다고 하죠. 일반적으로 사람들은 성공은 자신에게로, 실패는 상황이나 환경에게로 그 원인을 돌리는 경향이 있습니다. 그것이 사실이건 아니건 간에 그와 같은 성향을 보임으로 인해 사람들은 자신을 실패로부터 보호하게 되지요. 잘 하는 것은 상황 탓, 못 하는 것은 내 탓으로 자꾸 돌리는 사람이 있다면 어떻게 될까요? ‘내가 잘 하는 것은 운 때문이고, 실제로 난 능력이 없어 실패를 한다’는 굳은 신념을 가지고 있는 사람이 있다면, 혹 겸손하다는 평가를 들을지는 모르겠지만, 결코 자기 자신에 대해서는 좋은 평가를 스스로 하지 못하게 될 것입니다.

2. 자기 존중감을 키워보자

자기에 대해서 긍정적인 평가를 하고 자기 존중감을 키우는 것은 거만한 것과는 다른 의미입니다. 또한 자존감을 키운다는 것이 현실을 왜곡하여 자신의 좋은 점만을 본다는 것은 더더욱 아닙니다. 자기가 가진 장점과 단점을 잘 인식하고 장점을 살리고 단점을 보완할 수 있도록 하며, 자기에 대해 자신감을 가지되 거만하지 않은 것이 어찌면 우리 모두가 소망하는 자신의 모습인지도 모르겠습니다.

지금부터는 몇 가지 자존감을 올릴 수 있는 작은 실천 방안들을 소개합니다. 자존감의 향상을 통해 더 건강한 생활을 할 수 있도록 노력해 보세요.

● 내 삶은 내가 조절한다.

너무 당연한 이야기이지만 중요하기 때문에 그만큼 당연하다고 할 수 있습니다. 대부분의 사람들이 ‘내 삶의 주인은 나’라고 생각은 하지만 실제 생활에서 하는 모습은 그와 반대인 경우가 많습니다. 다른 사람의 시선이나 평가에 지나치게 민감하게 반응을 하여, 한 마디 한 마디에 일희일비하는 모습을 보이는 것은 나에 대한 평가의 기준을 너무 외부에 의존하는 것을 의미합니다. 이것이 독불장군처럼 완전히 ‘남들이 뭐라 하건 나는 내 길을 간다’를 하라는 것을 의미하는 것은 아닙니다. 하지만 지나치게 자기 평가의 기준을 타인에게 둘 경우 자신의 삶은 이미 내 삶이 아닌 타인의 삶에 의지하게 될 것입니다.

중요한 것은 다른 사람의 의견과 평가에 귀기울이되, 자기가 가지고 있는 나름의 생각을 가지고, 내 삶은 내가 선택하고 조절한다는 것이 중요합니다.

● 나에 대해서 더 많이 안다.

‘지피지기면 백전백승’이라는 옛 말이 있습니다. 상대방을 알고 자신을 아는 것이 승부에서 그만큼 중요하다는 이야기입니다. 하지만 사실은 남을 아는 것보다 나를 아는 것이 더 중요합니다. 자신도 모르는 사이에 왜곡을 하는 경우가 많아 더 어렵기도 합니다. 하지만 자기 스스로에 대한 객관적인 정보를 가지는 것은 자신을 한 단계 성장할 때 무엇보다도 중요한 정보가 될 것입니다.

● 내가 가진 장점을 인식한다.

자신의 장점을 하루에 3개씩 쓰게 했더니 우울증이 현격히 좋아졌다는 보고가 있습니다. 세상에 양지가 있으면 음지가 있고 밝음이 있으면 어두움이 있듯이, 사람들도 장점이 있으면 단점이 있기 마련입니다. 장점을 인식하게 되면, 자신에게 긍정적인 측면이 있음을 파악하게 되고 이를 통해서 자기에 대한 존중감이 높아질 수 있습니다. 이렇게 될 경우 자신의 단점에 대해서도 편안하게 수용과 인정이 가능할 수 있을 것입니다.

● 비현실적인 생각 물리친다.

앞서 자존감이 낮은 사람들은 자신에 대해서 지나치게 높은 목표와 기준, 이상을 세우는 경향이 있다고 하였습니다. 스스로 자신의 목표가 지나치게 높지는 않은지, 얼마나 현실 가능성이 있는지를 확인할 필요가 있습니다.

물론 높은 목표는 성취를 위한 추진력이 될 수도 있습니다. 하지만 그 목표나 이상이 지나칠 경우 영원히 성취하지 못하고 늘 실패하는 인생을 살 수 밖에 없습니다. 늘 실패하고 패배할 게임은 할 필요가 없습니다. 항상은 아니더라도 승리와 성취의 경험을 스스로가 가질 수 있도록 목표를 현실적으로 수정하는 것이 자존감을 높일 수 있는 좋은 방법이 될 것입니다.

학습정리

1. 자존감은 자기의 가치에 대해 스스로 내리는 평가로, 스트레스를 감내할 수 있는 능력과 관련이 있습니다.
2. 자신에 대해 비현실적으로 지나치게 높은 기준, 주변과의 비교, 실패에 대한 자책 등이 자존감을 낮추는 기능을 합니다.
3. 자존감을 높이기 위해서는 자기 삶에 대한 통제감, 자신에 대한 더 많은 정보, 장점의 인식, 비현실적인 생각과 기대의 제거 등이 도움을 줄 수 있습니다.