

10장 : 걱정을 줄여 스트레스를 줄이다.

강의 목표 : 스트레스를 받으면 사람들은 더욱 더 많은 걱정을 하게 되며, 또 걱정을 함으로써 스트레스는 증가되는 악순환을 보이게 됩니다. 이번 강의에서는 걱정이 어떻게 우리의 스트레스 감정에 영향을 주는지 알아보고, 걱정을 줄일 수 있는 방법에 대해 확인해봅니다.

LESSON

1. 걱정과 스트레스
2. 걱정 줄여보기

1. 걱정과 스트레스

세상을 살면서 누구나 사람들은 걱정을 하면서 살게 됩니다. 오늘 퇴근하면 무엇을 먹을까부터 시작해서, 올라가는 전세값, 집값에 대한 걱정, 결혼과 출산, 양육 등과 같이 사람들이 하는 많은 생각들이 걱정과 관련이 되어 있습니다. 세상의 모든 일들은 또한 사람들에게 많은 걱정거리를 안겨 주기도 하지요.

● 걱정의 정의와 긍정적 역할

‘걱정’이라고 하는 것은 ‘다양한 일상 생활에서 대해 반복적으로 고민하는 것’입니다. 걱정을 한다는 것 그 자체가 꼭 부정적인 것만은 아닙니다. 걱정은 사람들로 하여금 지금 혹은 앞으로 닥칠 일들에 대해서 준비하고 대비할 수 있도록 하는 동기로 작용할 수 있습니다.

예를 들어, 건강에 대해 걱정이 많은 사람들은 술, 담배를 줄이고 운동을 규칙적으로 하며, 건강에 좋은 음식을 먹어 궁극적으로 건강한 생활을 할 수 있게 될 가능성이 높겠지요. 또 어떻게 보면 우리 나라에 그렇게 많이 나타나는 사건과 사고들은 겁, 걱정 없이 간 큰 사람들이 만들어낸 것일지도 모르겠습니다. 건물이나 다리가 무너질 수 있다고 걱정했던 사람들이 과연 삼풍백화점이나 성수대교와 같은 것들을 만들어내기 힘들었겠죠.

● 걱정의 부정적 영향

하지만 걱정은 일반적으로 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면과 더 많이 연결되어 있습니다. 걱정이 많은 사람은 현재나 미래에 대해 과도하게 부정적으로 예상하며 불안감이 상승하는 모습을 보이는 경우가 많습니다. 또한 발생가능성이 매우 낮

은 지진이나 화산 폭발과 같은 자연재해나 핵전쟁과 같은 사건, 사고에까지 확장되면서 걱정과 불안의 폭과 정도가 심해지게 됩니다. 문제가 더욱 심해지면 도대체 어떤 문제에 대해서 걱정하는지에 대해서도 모른 채 걱정 속에 파묻히기도 합니다.

걱정이 많은 사람들이 보이는 증상

- 과도한 불안감
- 안절부절 못함
- 긴장이 고조됨
- 쉽게 피로해짐
- 주의집중의 곤란이나 멍해지는 느낌
- 신경과민
- 근육 긴장
- 잠들기 어렵거나 숙면을 취하지 못함

눈에 보이는 것들을 없애는 것은 오히려 쉬울 수 있습니다. 하지만 끊임없이 떠오르지만 실체는 없는 걱정이라는 내 생각을 머리 속에서 도려내기란 그다지 쉽지는 않지요. 하지만 걱정이 보이는 부정적인 영향을 줄이기 위해서는 조절되지 않은 채 계속 뚜껑을 열고 튀어나오는 걱정은 줄일 필요가 있겠죠. 다음부터는 반복적으로 나타나는 걱정들에 대해 대처할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있는지 확인해 보도록 합니다.

2. 걱정 줄여보기

● 생각 중지 기법을 사용하기

원치 않는 생각과 걱정이 반복되는 것의 괴로움은 직접 겪어 본 사람만이 느껴볼 수 있을 것입니다. 헤어진 이성 친구에 대한 생각, 돌아가신 소중한 사람들에 대한 아쉬움과 같이 큰 사건에서부터 시작하여, 오늘 아침 지각을 한 장면을 팀장에게 들켰을 때의 수치심이나 부장님에게 들었던 상처의 말들은 항상 원치 않게 우리 머리 속을 맴돌아 다른 일에 집중하기를 어렵게 합니다.

이에 대해 대처해 볼 수 있는 방법 하나는 생각을 중지하도록 스스로에게 이야기를 해 보는 것이지요. 이것이 ‘생각 중지 기법’입니다.

방법은 간단합니다. 걱정이 많아지거나, 원치 않는 생각이 반복된다는 생각이 들 때에는 ‘그만’이라고 소리치거나 마음속으로 되뇌어 보는 것입니다. 때에 따라서는 손목에 고무줄을 차고, 반복적으로 걱정이 들 때마다 다치지 않을 정도로 고무줄을 튕겨주는 것도 좋은 방법입니다.

‘생각 중지 기법’은 스스로가 지나치게 많은 걱정을 반복적으로 하고 있다는 것을 인식하게끔 하는데 효과적입니다. 특히 다음에 설명할 주의를 딴 곳으로 바꿔보는

방법과 함께 하면 더욱 큰 효과를 볼 수 있을 것입니다.

- 주의를 딴 곳으로 바꿔보기

걱정의 문제는 단순히 걱정을 자주 한다는 것뿐만 아니라 많이 한다는 것에도 있습니다. 상황과 관련 없는 걱정을 자주 떠올리고 이것을 자꾸 곱씹는게 되면서 걱정은 배가되기 마련입니다. 따라서 머리 속에 자꾸 떠오르는 생각을 멈추는 것이 걱정이 확산되는 것을 막는 중요한 방법입니다.

하지만 모두들 경험이 있겠지만, 하지 말라고 하는 그 순간부터 하지 않기가 더 어려워지는 경우도 있습니다. 사람들은 하지 말라고 요구받았을 때 더욱 그것을 하고 싶은 생각이 떠오르게 되고, 더 강력하게 조절하려고 노력할수록 더 조절하기 어려운 역설적인 현상을 보곤 합니다.

따라서 걱정을 자꾸 반복하는 현상을 줄이는 좋은 방법 중 하나는 다른 곳으로 주의의 초점을 다른 곳으로 바꿔 보는 것입니다. 대신 집중하고 생각할 수 있는 다른 거리를 만들어주는 것이지요.

다음은 걱정을 줄이기 위해 주의를 돌릴 수 있는 좋은 예들입니다.

- 호흡에 집중해 보기

우리는 앞서 호흡법에 대해서 배운 바 있습니다. 평상시 우리가 보이는 숨쉬기와는 다르게 숨을 길고 깊게 쉬는 것이 전반적인 긴장을 줄일 수 있다는 것을 배웠습니다. 동시에 호흡법을 실시하게 되면, 자연스럽게 생각의 초점은 머리 속에 떠오르는 걱정과 생각에 집중하는 것이 아니라, 호흡을 하는 것 그 자체에 집중되게 됩니다. 호흡에 대한 집중은 긴장을 풀어주고, 걱정을 분산시키는 역할을 하는 것입니다.

- 주변에서 일어나고 있는 것에 집중해 보기

지금 자신의 주변에서 일어나고 있는 것들 중에서 흥미를 끄는 것을 골라 주의를 집중해 봅니다. 그것이 자신에게 재밌어 보이는 어떤 것이든 좋습니다. 하지만 전혀 재미도 없고 지루한 것이라면 효과가 없겠죠? 교통사고에 대한 걱정에 안절부절 못하는 사람에게 다른 곳에 집중을 시켜야 한다면 수학 문제를 풀게 시킨다면 쉽게 주의가 분산되지 않을 것입니다. 오히려 사무실의 옆 자리에 앉아 있는 두 사람의 대화나 즐거운 라디오 프로그램에 집중해 보는 것이 훨씬 주의를 분산시키기에는 좋은 자극이 될 것입니다.

- 몸을 움직이며, 운동하기

사람이 한 번에 할 수 있는 활동은 그것이 신체적이건 정신적이건 간에 그 정도는 제한되어 있습니다. 우리의 신체, 특히 뇌가 처리할 수 있는 용량은 무궁무진하지만, 한꺼번에 처리할 수 있는 양은 매우 제한적입니다. 따라서 신체적인 활동을

하게 되면, 정신적인 활동에 쏟을 수 있는 양은 제한될 수 밖에 없습니다. 열심히 축구를 하면서 머리 속으로는 영어 단어를 외울 수 없는 이치인 것이지요.

따라서 신체적인 활동을 늘리면 그만큼 더 이상 생각하고 싶지 않은 부담스러운 걱정을 줄일 수 있습니다. 꼭 축구나 권투와 같이 활동의 양이 많은 것일 필요도 없습니다. 짜투리 시간에 하려고 남겨 두었던 작은 활동들, 예를 들어 집안 청소나 밀린 빨래를 하거나 집안의 강아지를 산책시키는 것부터 시작해 보는 것도 좋습니다. 운동을 하는 것은 말할 필요도 없이 더욱 좋고요. 이런 활동들을 통해 신체도 건강해지고, 밀린 일들을 정리하며, 정신까지도 맑아지는 다양한 긍정적인 효과를 얻을 수 있을 것입니다.

물론 주의의 초점을 바꾸기는 말하는 것만큼 쉽지는 않습니다. 특히 다양하게 많은 감정들과 뒤엉키게 되면, 헝클어진 실타래를 푸는 것만큼 어렵습니다. 하지만 어렵다는 것이 불가능한 것을 의미하는 것은 아니죠. 연습과 훈련을 통해 조금씩 더 나아지는 자신을 보게 될 것입니다.

● 멍석을 깔아 놓고 걱정하기

원치 않는 생각과 걱정이 반복적으로 일어날 때 쓰는 아예 걱정할 수 있는 시간을 따로 정해 놓는 것입니다. 이상하게 들릴지 모르겠지만, 이와 같은 역설적인 방법은 마치 수업 중에 까불고 떠드는 아이에게 아예 까불고 떠들 수 있는 시간을 따로 마련해 주면 못하게 되는 이치를 이용한 것이라고 생각하면 이해가 쉬울 것입니다. ‘멍석을 깔아 주면 하던 짓도 안 한다’는 옛 속담과 같은 이치인 것이지요.

이를 위해서는 따로 걱정할 수 있는 시간을 정해 놓습니다. 그리고는 그 시간에만 걱정을 하는 것입니다. 만약 자신도 모르는 사이에 어떤 걱정과 관련된 생각이 튀어나오면 ‘걱정은 걱정할 시간에 해야지’라며 스스로에게 암시를 줍니다. 걱정할 시간은 짜투리로 남는 시간을 이용하면 좋습니다. 출퇴근 시간, 출퇴근 직후의 남는 시간, 하나의 업무를 마무리한 시간과 같은 시간이 적당하겠죠?

머리 속에 떠오르는 걱정은 간단하게 메모해 놓습니다. 자신의 머리 속에서 머무르는 것과 어떤 외형을 가지고 외부로 나와 있을 때의 느낌은 다릅니다. 스스로의 걱정을 정리할 수 있으며, 또한 머리 속의 복잡한 생각을 털어 놓으면서 배변의 효과를 느낄 수 있기도 합니다. 마치 잠자기 전에 일기를 쓰면서 하루의 일과 그 날의 감정을 정리하는 것과 같은 이치입니다.

걱정할 시간과 메모하는 습관에만 걱정할 장소까지 결정해 놓으면 금상첨화입니다. 이것은 걱정을 특정한 장소에서만 할 수 있도록 연습하는 과정입니다. 그 장소는 늘상 사용하는 공간이기보다는 잘 사용하지 않는 곳이면 좋겠죠? 우리는 특정한 행동을 위해서 특정한 장소를 지정해 놓고 활용합니다. 예를 들어, 집에 공부방이 있어도 학생들이 굳이 도서관에 가는 것은 그 공간이 공부하는데 가장 효과적으로

습관화되었기 때문이지요. 그런 습관에 길들여지면 도서관이 아닌 곳에서는 공부하기가 수월치 않습니다. 걱정도 똑같습니다. 걱정을 할 장소를 아예 정확하게 정해놓고 그 장소에서만 걱정을 하겠다고 생각을 하고 습관화시키면, 그 장소 외에서는 원치 않는 걱정을 하는 정도가 줄어들게 될 것입니다.

학습정리

1. 걱정은 현재와 미래에 대한 준비 및 대비를 할 수 있는 동기로 작용한다는 점에서는 긍정적인 기능을 하기도 합니다.
2. 과도한 걱정은 불안과 같은 부정적인 감정을 증폭시키는 등의 부정적인 기능을 하게 됩니다.
3. 걱정을 줄이기 위해서는 생각 중지 기법, 주의 전환 기법, 명식 깔고 걱정하기와 같은 방법들을 사용해 볼 수 있습니다.