

## 7장 : 생각을 바꿔 세상을 바꾸다.

학습 목표 : 우울증은 스트레스가 야기하는 대표적인 정신적인 적응상의 문제 중 하나입니다. 우울증이 건지기 어려운 상황이라는 하지만 그렇다고 대처가 불가능한 상태는 아닙니다. 자신의 생각을 바꿈으로써 우울증에 대해 대처하는 방법에 대해서 이해해 봅니다.

### LESSON

1. 자동적 생각 찾아보기
2. 생각의 오류와 왜곡 찾아보기
3. 대안적인 생각 찾아보기

#### 1. 첫 번째 단계: 자동적 생각 찾아보기

우리가 감정을 가지는 이면에는 우리가 의식하지 못할 정도로 빠르게 다양한 생각들이 스쳐지나갑니다. 원하건 원치 않건 간에 그 과정이 매우 빠르게 거의 무의식적으로 이루어져 흔히들 자동적인 생각이라고 일컫습니다.

예를 들어 설명을 해 볼까요. 오늘 아침 회사에 출근을 하면서 평상시와 같이 같은 팀의 누군가에게 웃으며 “안녕하세요”라고 인사를 하였습니다. 하지만 그 사람은 내 인사에 대해 응답해 주지 않고 인상을 쓰고 있었습니다. 이때 사람들은 ‘기분 나쁘다’, ‘재수없다’는 느낌을 가질 수 있습니다. 곰곰이 따져보았을 때 그 이면에는 ‘재가 내 인사를 안 받는 것을 보니, 나를 무시한다’와 같은 생각을 가지고 있음을 알 수 있을 것입니다.

자동적인 생각에 따라 감정은 변하게 마련입니다. 위와 같은 예에서 ‘내가 저 사람한테 뭔가를 잘못해서 나한테 빠졌다. 그래서 인사를 받지 않은 것이 분명해’라는 생각이 든다면 우리는 ‘불안’하거나 ‘미안’한 감정이 들 수도 있겠지요.

이와 같이 부정적인 감정의 이면에는 이와 같은 부정적인 생각이 우리의 감정을 더욱 우울하게 만듭니다. 하지만 자동적 사고는 그 특성상 확인하고 조절하기가 쉽지만은 않습니다.

#### - 자동적 사고의 특징

- ① 매우 습관적이어서 스스로 확인하기가 어렵다.
- ② 자동적이고 비자발적이어서 스스로 통제하기가 어렵다.
- ③ 그럴 듯 해보여서 의심이나 반박의 여지가 없어 보인다.

하지만 찾고 조절하는 것이 어렵다고 해서 불가능한 것은 아닙니다. 스스로 자신이 느끼는 감정 그 이면에 있는 생각을 찾아내는 것이 우울증에 대한 대처의 출발입니다.

## 2. 두 번째 단계: 생각의 오류와 왜곡 찾아보기

부정적인 생각이 더 심각한 내용으로, 그리고 더 극단적인 방향으로 변화되는 것은 우울한 사람들이 특징적으로 보이는 여러 가지 사고 과정의 오류 때문입니다.

- 우울할 때 나타나는 특징적인 생각의 오류

① 과장하기: 문제의 심각성을 과장하고 가능한 부정적인 상황을 상상하기

자신의 문제를 다룰 능력을 과소평가하기

(예) 이런 쉬운 일도 못하다니, 바로 내가 무능력하다는 증거야. 내가 할 수 있는 일이라고는 이제 아무 것도 없을 거야.

② 과도한 일반화: 한 가지 특징만을 가지고 전반적인 상황으로 확대시키기.

자신에 대한 부정적인 지각을 일반적으로 확대시키기.

(예) 김 과장과 사이가 좋지 않으니, 이제 회사에서 나를 알아주는 사람은 아무도 없을 거야. 회사의 모든 사람들이 나를 싫어하는 것이 분명해.

③ 긍정적 측면을 무시하기: 부정적인 사건, 경험의 부정적인 측면에만 초점 맞추기

(예) (자신의 인사고과 다른 차원의 좋은 성적은 무시하고) 매출이 작년과 비해서는 좋지 않게 나온 것을 보니 난 이제 회사에서 쫓길 것이 분명해.

④ 비관적, 극단적으로 생각하기

(예) 완벽하게 일을 하지 않는다면 실패한 거나 마찬가지야.

모든 일을 유능하게 하지 못하면, 무능한 사람이나 마찬가지야.

⑤ 자신을 비난하기: 주변에서 일어나는 모든 나쁜 일을 자신의 탓이라고 생각하기

(예) (전반적인 회사와 국가 경제 사정이 어려워진 것은 무시하고) 내 업적이 지난 해만 못해. 난 점점 무능해지고 있어.

자신이 가지고 있는 부정적인 자동적 사고에 의해 부정적인 감정이 발생하고, 생각의 오류와 왜곡이 부정적인 생각과 감정을 극대화하는 것입니다.

## 3. 세 번째 단계: 대안적인 생각 가져보기

자신이 느끼는 감정 이면에 숨겨 있는 자동적 사고를 찾아보고, 혹시 내 생각에서 오류나 왜곡이 없는지를 찾는 것 그 자체가 자기 생각을 수정하는 과정의 출발입니다. 자신이 가지고 있는 이면의 생각에 대해 살펴보는 것은 단순히 현재 상황을 긍정적으로 생각하거나 부정하는 것이 아닙니다. 불필요한 부정적인 감정을 줄여주고 생각을 조정하여서 덜 왜곡되고 덜 부정적인 방식으로 현재에 대처하도록 대안적인 시각을 갖도록 스스로 도와주는 과정입니다.

- 자동적 생각과 생각의 왜곡, 오류를 수정하는 방법

대안적인 시각은 다른 말로 한다면 합리적인 반응이라고 할 수 있습니다. 기존에 가지고 있었던 부정적인 생각들을 합리적인 반응으로 바꾸어 보도록 노력하는 것입니다. 이를 위해서는 자신이 가지고 있는 부정적인 생각과 믿음에 대해서 스스로 질문을 해보고 해답을 함께 찾아보는 것이 도움이 됩니다.

자신이 가지고 있는 부정적인 생각을 합리적으로 바꾸어 보기 위해 스스로에게 할 수 있는 질문들은 아래와 같습니다.

① 내가 그렇게 생각하는 증거는 무엇일까?

지금 자신이 가지고 있는 부정적인 생각과 감정이 혹시 내가 실제의 사실과 내 생각을 혼동하고 있는 것은 아닌지, 근거없이 지나치게 선부르게 결론을 내린 것은 아닌지 확인해 보는 것입니다.

(예) 내가 직장 상사에게 인사를 했는데 나를 보고 답례도 하지 않은 채 지나쳤다

→ 기존 생각: 나에 대해 화가 나 있는게 분명하다.

→ 질문: 그가 나에게 답례를 하지 않은 것은 사실이지만, 정말 그 사람이 나에게 화가 난 것일까?

→ 합리적 생각: 그가 나를 보고 답례를 하지는 않았지만, 나에게 화가 나 있다고 생각할만한 이유는 없다.

② 내가 지금 하고 있는 부정적인 생각을 다르게 볼 수는 없을까?

내가 겪고 있는 그 상황에서 내가 해 볼 수 있는 유일한 생각일지, 다른 대안적인 생각은 없을까에 대해서 확인해 보는 것입니다.

(예) 이번 거래에서 실수를 했어. 정말 난 무능해. 이제 다시는 제대로 할 수 없을 거야.

→ 질문: 만약 다른 사람이 그 상황에 있었다면 모든 사람이 실수 없이 일을 할 수 있었을까? 실수를 하지 않는 사람이 과연 있을까?

→ 합리적 생각: 누구나 실수를 할 수도 있어. 다른 사람들도 나와 비슷한 실수를 하는 것을 본 적이 있어. 난 이번 실수를 통해 배운 것도 많고, 다음에는 지금보다는 좀 더 잘 할 수 있을거야.

③ 내가 지금과 같이 생각하는 것의 결과는 무엇일까?

이번에는 내가 하고 있는 부정적인 생각이 나에게 도움을 주는지, 아니면 나를 방해하고 있는지 그 결과에 대해서 생각해 보는 것입니다. 그렇게 생각하는 것의 장점과 단점은 무엇인지에 대해서도 살펴보는 것이지요. 또는 내가 지나치게 몰두하여 생각하는 것이 혹시 해답도 없는 질문을 하고 있는 것은 아닌지를 판단해 보

는 것도 이 과정에 포함됩니다.

(예) 지금 내 상황은 최악인 것 같다. 언제, 얼마나 빨리 좋아지게 될까?

→ 질문: 이것은 혹시 어느 누구도 대답해 줄 수 없는 질문은 아닐까? 확답할 수 없는 일이고 자꾸 그것에 대해 생각한다면 걱정만 더 늘어나고 초조해 질 것이다.

→ 합리적 생각: 내가 현재 상황을 가능한 빨리 극복할 수 있는 방법이 무엇인지에 대해 생각하는 것이 더 시간을 효율적으로 쓰는 것이다.

내가 이런 우울한 기분을 가지고 있어서 힘이 드는 것은 정말로 여러 가지 이유가 있을 수 있습니다. 정말 세상이 뭐 같아서 힘이 들 수도 있고, 또 내 옆에 앉은 선배가 날 힘들게 하는 것일 수도 있습니다. 만약 그게 사실이라면 내가 할 수 있는 일은 무엇일까요. 내가 힘들다고 세상이 바뀔 수 있을까요 아니면 옆 선배를 바꿀 수 있을까요. 내가 제일 바꾸기 쉬운 것은 일단 ‘나’입니다. 내가 나를 바꿔야 그 다음으로 한 단계 진행이 가능합니다. 힘들다는 거라는 것은 잘 알고 있되, 그것에만 머물러 있을 순 없습니다. 생각을 바꾸면 세상이 다르게 보입니다.

#### 학습정리

1. 부정적인 자동적 생각은 감정과 기분에 대해 부정적인 영향을 끼칩니다.
2. 우울증은 다양한 형태의 생각의 오류나 왜곡과 관련되어 있으며, 이런 생각들은 우울증을 악화시키고, 부정적 감정을 증가시키는 악영향을 줍니다.
3. 우울한 감정 이면의 부정적인 자동적 사고와 생각의 오류, 왜곡을 찾아내고, 대안적인 생각과 시각을 가짐으로써 기분이나 감정의 호전이 가능합니다.