



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](#)

碩士學位論文

# 마음 다스리기

(THIS BOOK WILL MAKE YOU CALM 翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓英學科

金映鎬

2015年 7月



# 마음 다스리기

(THIS BOOK WILL MAKE YOU CALM 翻譯論文)

指導教授 김 재 원

金 映 鎬

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2015年 7月

梁喜晶의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 \_\_\_\_\_ 印

委 員 \_\_\_\_\_ 印

委 員 \_\_\_\_\_ 印

濟州大學校 通譯翻譯大學院

2015年 7月



## 목차

저자의 글 .....	6
서문 .....	8
<b>1장 스트레스 이해하기 .....</b>	<b>13</b>
<b>2장 인지행동 치료 .....</b>	<b>31</b>
<b>3장 심호흡을 하라 .....</b>	<b>47</b>
<b>4장 불안감 대처하기 .....</b>	<b>61</b>
<b>5장 스트레스 조절 .....</b>	<b>75</b>
<b>6장 “~라면 어떨까?”라는 생각을 멈추면 어떨까? .....</b>	<b>91</b>
<b>7장 걱정 해소하기 .....</b>	<b>105</b>
<b>8장 현실 검토 .....</b>	<b>115</b>
<b>9장 미루는 것을 당장 멈춰라 .....</b>	<b>131</b>
<b>10장 어떻게 안정감을 유지할 것인가 .....</b>	<b>143</b>
나가는 글 .....	154
더 읽을거리 .....	158
유용한 웹사이트 .....	158
감사의 말 .....	159

## 저자의 글

우리는 늘 변화하는 세상 속에 살고 있으며, 가끔 삶은 우리를 고달프게 만든다. 우리는 지속적으로 이리 치이고 저리 치이며, 외부 요인으로 인해 우리가 스스로에게 가하는 압박감에 대처하기 위해서 발버둥 친다. 더 나은 선택과 함께 더 큰 책임감이 뒤따르며, 이따금씩 이는 스트레스와 불행, 그리고 자기 의심의 온상이 된다. 일반적으로 존재한다고 해도 오직 소수의 사람들만이 일터에서, 사람들과의 관계에서, 또 인생에서 완벽한 삶을 살고 있다고 생각한다. 우리들 중 대다수의 사람들은 약간의 도움이 필요하다. 기분을 전환시키는, 삶에 대한 접근법을 바꾸는, 또 더 큰 만족감을 느낄 수 있는 방법에 대한 충고 같은 도움이 필요하다.

이 시리즈는 당신의 감정이나 생각, 행동이 현재 왜 그러한지에 대한 이해에 도움을 주는 것이 목적이다. 그리고 이 시리즈는 당신을 긍정적으로 변화시키기 위한 도구도 제공할 것이다. 우리는 복잡한 의학 용어를 쓰고 싶지 않다. 그래서 독자들이 최대한 빨리 이 책으로 효과를 보고 싶을 것이기에, 모든 내용을 쉽고, 연관성이 있으며, 그리고 재미있게 구성하고자 노력하였다. 이 간결하면서도 실용적인 가이드를 통해 독자들은 자신의 생각에 집중하는 방법, 스트레스 대처 전략을 발전시키는 방법, 더욱 긍정적으로, 도움이 되는 방식으로 어떠한 문제든 대처해낼 수 있는 실용적인 테크닉을 배우게 될 것이다.

우리 생각에 자기계발 서적은 이해하기 어려울 필요도, 존경의 대상이 되어야 할 필요도, 혹은 독자를 가르치려 들 필요도 없다. 우리는 스스로의 전문적 경험과 최신 자료에 의존하였고, 또 도움이 될 만한, 그리고 희망 키테 독자들도 도움이 될 거라고 생각했으면 하는 이야기와 예시들을 사용했다. 이 시리즈의 제목은 관심사에 따라 수면, 행복, 자신감, 스트레스와 같은 특정 분야들로 나누어져 있다. 그러므로 독자들은 자신이 관심을 갖는 부분에 집중할 수 있다.

우리는 이 책들을 인지행동치료 체계에 기반을 두어 썼다. 인지행동치료는 다양한 이슈들에 놀라운 정도로 성공적인 방법이며, 우리는 이 방법을 통해 여러분이 어떠한 문제에 직면하더라도 대처할 수 있다고 확신하고 있다.

이 책에서 독자들은 마인드맵이라고 불리는 다이어그램을 보게 될 것이다. 마인드맵은 사용이 편리하며, 이해하기에도 쉽다. 인지행동치료에 기반을 둔 마인드맵이 보여주는 것은 독자들의 생각과 행동, 그리고 감정이 모두 정신적으로 혹은 육체적으로 어떻게 상호 연결되어 있는가 하는 것이다. 또 마인드맵을 통해 우리는 문제를 단순화하고, 그렇게 함으로써 문제를 더욱 대응하기 편하게 만든다. 그리고 변화를 위한 옵션들도 제시한다.

책의 전반에 걸쳐 연습문제와 점검표가 있다. 이 연습문제와 점검표를 통해 독자들은 기분전환을 위한 실질적 스텝을 밟게 될 것이다. 우리는 이러한 변화를 독자들이 자신의 일상으로 만들게 할 것이다. 그 이유는 그저 이론을 읽는 것에서 그쳐서는 안 되기 때문이다. 오랜 기간 효과를 보기 위해서 배운 것을 모두 실행에 옮겨 일상생활의 경험으로 바꾸어야 한다.

기분이 좋아지는 것은 여러분의 선택에 달려 있다. 그리고 이 시리즈는 여러분에게 방법을 제시할 것이다. 행운을 빈다. 우리 홈페이지([www.jessamyandjo.com](http://www.jessamyandjo.com))에 들려 안부도 전해주시기를 바란다.



## 서문

사전에서 ‘calm’이란 단어를 찾아보면, 아마 ‘the calm before the storm (폭풍전야)’이나 ‘sea shanty-ish (벧노래 같은)’와 같은 표현들을 보게 될 것이다. 이러한 일반적 유추는 자연에서 발생하는 현상뿐만 아니라 우리 머리 속에서 떠오르는 생각들을 설명하기에도 훌륭한 방법이다.

인간은 평온한 감정과 걱정적인 감정을 둘 다 경험한다. 즉, 절망에서 행복으로 감정 스펙트럼을 왔다 갔다 하기도 한다. 불행하게도 환경적, 사회적, 그리고 심리적 압박감에 대한 우리의 반응은 종종 스트레스, 걱정, 불안으로 표출되며, 결국 긴장상태로 빠져들게 된다. 만약 누군가 이런 체험을 정기적으로 혹은 지속적으로 하게 된다면, 정신적으로나 육체적으로 건강에 치명적 손상을 입게 된다. 여러분이 항상 공황 상태에 빠지거나 불안감을 느낀다면, 육체적 건강은 악화되고, 생각은 부정적이 되며, 행동 역시 자신의 본래의 행동에서 벗어나게 된다.

### 스트레스, 불안, 걱정은 별개의 것들이다

많은 사람들이 긴장감을 불러일으키는 감정들을 그저 뭉뚱그려 스트레스라는 이름으로 묶어 생각한다. 하지만 실제로 스트레스, 불안, 그리고 걱정은 매우 다른 성질의 것들이다. 우리는 이후에 더 자세히 이 감정들의 역할을 설명한다. 하지만 지금은 우선 이러한 감정들이 상황에 대한 통제력 상실의 감정을 불러일으킨다고 하는 수준의 설명이면 충분하다.

삶에서 스트레스, 불안, 그리고 걱정을 경험하는 것은 꼭 자연스런 일이다. 우리는 친구, 친척, 부모, 파트너, 직장 동료, 이웃, 학생 등으로서 주어진 역할로 인해 지속적인 압박감을 느끼게 된다. 우리는 날마다 여러 가지 얼굴을 하고 살아가야한다. 우리는 자신의 성공에 기준에 맞추어 살아갈 뿐만 아니라 전체적으로 사회의 기준에 맞추어 살아가야한다. 종종 우리가 달성하리라 예상되는 것, 또 우리가 어떻게 반응하리라 예상되는 것들로 인해 우리는 두려움을 갖게 된다. 그리고 스스로의 대처 능력에 대해서도 의구심을 갖게 된다. 우리가 요구가 많은

환경 속에 살고 있다는 사실은 2012년 5월까지 12개월 동안 잉글랜드에서 스트레스 때문에 병원에 입원한 환자수가 7% 상승했다는 것, 그리고 미국인의 44%가 2010년까지 지난 5년간 스트레스 레벨이 상승했다고 말한 사실에서 나타나 있다. 스트레스는 모두에게 영향을 끼치고, 이런 스트레스에 대처할 수 없다는 느낌은 삶을 고되게 만든다.

스트레스, 불안, 걱정은 당신의 삶에 큰 영향을 끼칠 수 있다. 이는 평온한 방식으로 문제와 이슈를 다루는 방법을 배우는 것이 중요한 이유이다. 상당한 압박감을 받게 되면, 삶은 통제 불능으로 느껴지기도 한다. 하지만 틀림없이 여러분은 다시 이런 문제와 싸우게 된다. 다행스러운 점은 더욱 차분해지기 위해, 여러분의 삶을 좀 더 감당 할 수 있는 것으로 만들어, 그 결과 더 행복해지기 위해 취할 수 있는 사전 조치들이 존재한다는 것이다. 그래서 이 책은 여러분들에게 그 방법을 알려줄 것이다.

## 왜 이 책을 선택해야 하는가?

우리 저자 둘 모두가 스트레스, 불안, 걱정을 경험했으며, 과거에 우리에게 이 책과 같은 책이 있었다면 정말 도움이 될 수 있었을 것이라 생각한다. 독자들이 자신들에게 친숙하지 않은 난해한 의학 용어로 고통 받게 하지 않기 위해서 우리는 이 책을 가능한 간결하게 만들기 위해서 노력했다. 만약 여러분들이 스트레스, 불안, 걱정에 하루고 일주일이고 한 달이고 혹은 영원히 잡혀 산다면, 우리가 제시하는 전략들을 실행해보길 바란다. 그러나 여러분의 스트레스 레벨이 심각할 정도라서 직장이나 가족생활에 영향을 끼치는 정도라면, 그래서 더 전문적인 도움이 필요한 경우 지역 보건의를 만나는 것을 고려해야한다. 하지만 그 이전에 우리가 제시하는 테크닉이나 전략을 시행해보는 것도 나쁘지 않을 것이다. (우리는 책의 말미에 자료 목록을 포함시켜 두었다.)

우리는 100% 확신한다. ‘마음 다스리기’, 이 책은 이름값을 할 것이다. 그리고 당신에게 일상의 압박에 대처하는 능력을 키워줄 방법들을 제시할 것이다. 우리는 책 전반에 이를 위한 팁과 도구들을 포함시켜 두었다. 이는 단기 혹은 장기 불안을 다루는 방법으로, 단순하면서도 효율적인 해결책을 제공할 것이다. 독자

들은 스스로를 다텔하는 것을 멈추는 법을 배울 것이다. 또 무의미한 완벽(헌데 완벽이란 존재하지 않는다)의 추구를 버리는 방법, 그리고 자기 의심을 멈추는 방법도 역시 배우게 될 것이다. 간략히 말해, 여러분은 스스로의 인생을 즐기는 방법을 배우게 될 것이다.

## 이 책을 잘 이해하려면

이 책은 매우 실용적인 책이다. 즉, 이 책은 어떻게 하면 더 평온해질 수 있는가에 대한 매뉴얼이다. 우리는 완벽히 모든 것을 내재화하고 추천된 전략들을 시도하기 위해서 여러분이 시간과 에너지를 투자해주길 바란다. 그리고 여러분이 이 책의 각각의 장들을 왔다 갔다 하면서 읽을 수도 있지만, 그것보다는 앞에서 부터 뒤로 순서대로 읽어주길 권한다. 각 장이 앞 장과 연결되어있기 때문이다.

이 책은 인지행동치료 체계에 기반하고 있다. 인지행동치료에 대해서는 2장에서 더욱 자세히 설명될 것이다. 이는 매우 효과적인, 문제에 초점을 맞춘 접근법으로써 현재 상황을 관리하는 실용적 방법들을 알아보는데 도움이 된다. 여러분들은 지침들을 배우게 될 것이며, 테크닉들도 배우게 될 것인데 이를 통해 진행 중인 문제들을(그리고 새로운 문제들을) 해결하는데 있어 도움을 얻게 될 것이다. 그리고 이러한 새로운 지식은 여러분이 살아가는 동안 사라지지 않고 계속 유지될 것이다.

## 이 책으로 최대의 효과를 얻으려면

◆ 그냥 지나쳐버리기 보다는 모든 전략들을 다 시도하라. (전략들은 모두 **S**로 표시 되어 있다) 이러한 테크닉은 실제 효과가 입증된 것이다. 우리는 독자를 대상으로 실험하지 않는다. 만약 여러분이 시간과 에너지를 투자한다면, 보다 나은 방향으로 인생을 바꿀 수 있을 것이다. 일부 전략이 다른 것들보다 본인에게 더 잘 맞을 수 있다. 그러나 모든 전략들을 시도함으로써 마음을 다스리기 위해 스스로 최선의 시도를 해보아야 한다.

- ◆ 실행하여라. 만약 어떤 전략이 즉각적으로 효과를 보이지 않으면, 다시 시도해보아라. 다른 것들과 마찬가지로, 더 자주 실행할수록, 이러한 새로운 방식의 사고와 행동은 더욱 익숙해진다. 긍정적인 새로운 습관을 들이는 것은 시간이 걸린다. 하지만 더 자주 사용할수록, 더욱 빨리 그 습관들은 여러분의 제 2의 천성이 될 것이다.
- ◆ 새로운 공책을 하나 사서 이 책만을 위해서 사용하라. 이 책이 제시하는 전략들의 다수는 무언가를 적고 무언가를 이끌어내는 것을 포함한다. 이렇게 하면 동기부여도 되고 실용적이다. 이를 통해 여러분이 이전에 쓴 것을 다시 넘겨볼 수도 있고, 여러분이 어디까지 왔나 알 수 있기 때문이다. 또한 바로 무언가를 적는 행위가 기억에도 도움이 되며 이는 변화하고자 하는 의지를 머릿속에 더욱 각인시켜준다.

스트레스, 불안, 걱정이 일상의 일부인 것은 사실이지만 우리는 그것들이 여러분의 삶을 지배하지는 못한다고 생각한다. 여러분이 자신의 삶의 주도권을 쥌 수 있으며, 그럼으로써 더욱 행복해지고, 더욱 더 자신감을 가질 수 있고, 또 차별해 질 수 있다.



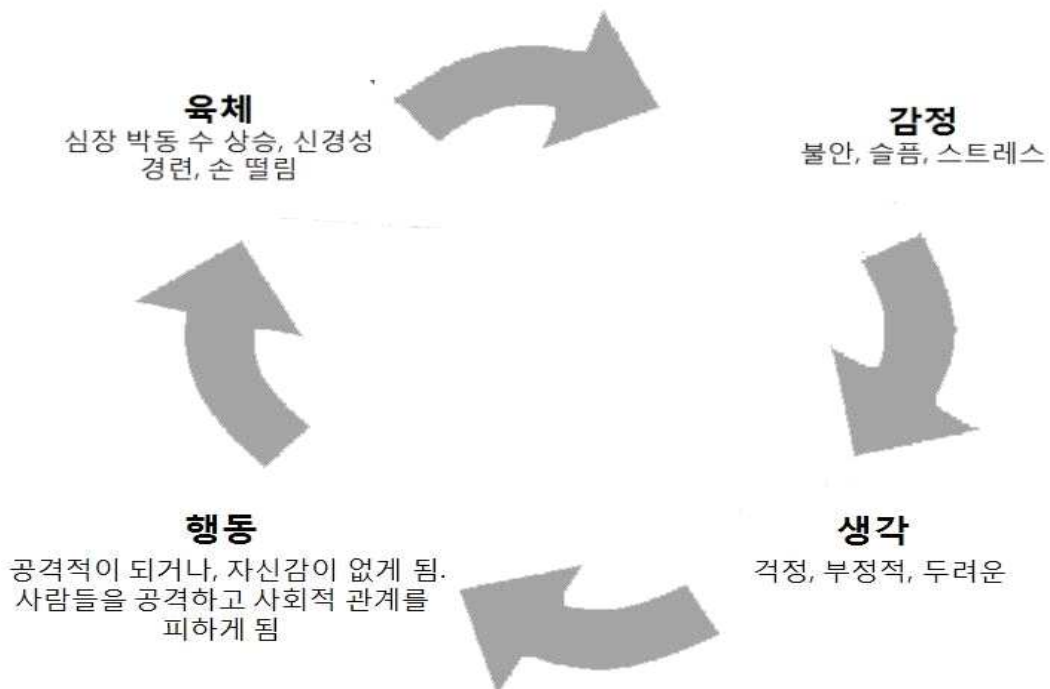
## 1. 스트레스 이해하기

스트레스는 많은 양상을 띠고 있다. 좌절감을 주기도 하고, 무서움을 주기도 하며, 공황상태에 빠뜨리기도 한다. 여기서 우리는 스트레스란 무엇이며, 걱정과 불안이 스트레스와 무슨 연관이 있는지 살펴보고, 왜 스트레스가 당신의 삶에 영향을 미치는지에 대해서 설명할 것이다. 스트레스에 대한 이해는 스트레스 대처 방법을 배우는데 있어서 필수적이다.

## 스트레스, 불안, 걱정이란 무엇인가?

당신의 생각, 행동, 감정, 그리고 육체적 건강은 본질적으로 상호 연결되어 있는 것이다. 예컨대, 질투를 느낀다면, 생각도 부정적이게 될 것이며, 행동은 나빠지고, 육체적으로도 심장박동수가 빨라진다. 이 과정에서 모든 요인이 동등하게 중요하다. 즉, 나머지 모든 것을 촉발시키는 특별한 하나의 요인이 존재하지 않는다는 말이다. 이는 당신이 어떤 사람인지에 달려 있는 것이며, 또 어떤 상황 속에 당신이 있는가에 달려있기도 하다. 부정적으로 생각하게 되면, 그것이 다시 부정적인 방법으로 당신을 행동하게 만들고, 이를 통해 감정이 안 좋아질 것이며, 신체 역시 긴장하게 된다.

이는 악순환을 낳는다.





## 스트레스, 불안, 걱정

**스트레스:** 압박감을 느끼는 상황이나 사건에 대한 반응. 스트레스는 감정적으로, 그리고 신체적으로 영향을 끼치며, 생각과 행동에도 영향을 준다.

**불안:** 하나의 감정. 스트레스와 관계하여 이는 두려움, 혹은 실패 또는 위협이나 위험에 대한 인지이다.

**걱정:** 미래에 대한 부정적인 생각의 과정이다. 즉, “~라면 어떨까?” 하는 생각이다.

## 포피의 곤경

**시나리오 A:** 포피의 딸이 심하게 기침을 하며 일어나, 딸아이는 학교에 갈 수 없다. 포피는 집에 남아 딸아이를 돌봐야 한다. 하지만 이는 그녀로 하여금 좌절하게 한다. 회사에 중요한 약속이 잡혀 있기 때문이다. 그녀는 스트레스를 받게 되는데 이는 그녀가 압박감을 느끼고 있기 때문이다. 하지만 걱정을 느끼지는 않는다. 그 약속 스케줄은 재조정될 수 있는 것임을 알고 있기 때문이다.

**시나리오 B:** 포피의 약속은 중요한 국제 고객과의 미팅으로 이 고객은 단 하루만 그녀를 만날 수 있다. 따라서 그녀는 약속이 혹시 취소될까봐 받는 압박감에 대해서 불안해하고 있다. 이는 다음과 같이 그녀를 걱정하게 만든다. “만약 고객이 다른 곳에서 업무를 보면 어떻게 하지? 만약 고객이 내가 신뢰하지 못할 사람이라고 생각하면 어찌지? 이 고객을 놓쳐서는 안 되는데.” 이런 걱정은 육체적으로 영향이 나타난다. 이를테면 심장 박동 수가 상승되고, 가슴이 답답해지고 손이 떨리는 것이 그런 증상이다.

우리는 많은 이들이 선의의 뜻에서 ‘진정하라’라는 이야기를 들어왔다고 확신한다. 그러나 이런 말은 어떤 측면에서 사람을 화나게 하는 것이다. 실제로 그러한 말은 별 소용없는 말임을 알게 된다. 스트레스와 불안감, 그리고 걱정을 떨쳐버릴 방법은 없다. 누군가 - 그것이 얼마나 선의에서라도- 당신이 스트레스, 불안, 걱정을 떨쳐버릴 수 있다고 설득하고 있다면, 그것은 그저 문제만 악화시킬 뿐이다. 그러나 스트레스, 불안감, 걱정을 관리할 수 있게 해 줄 실질적인 방법들을 안다면, 다음에 누군가가 당신에게 ‘침착하라’라고 충고를 해도 그 사람을 때려주고 싶은 기분이 들지 않을 것이다.

## 스트레스를 받는다는 느낌

스트레스는 다른 때에 다른 식으로 사람들에게 영향을 미친다. 사람들에게 압박감을 느끼게 하는 요인은 분명히 사람마다 다르다. 그러나 우리 모두에게 영향을 미치는 공통의 문제들이 존재한다.

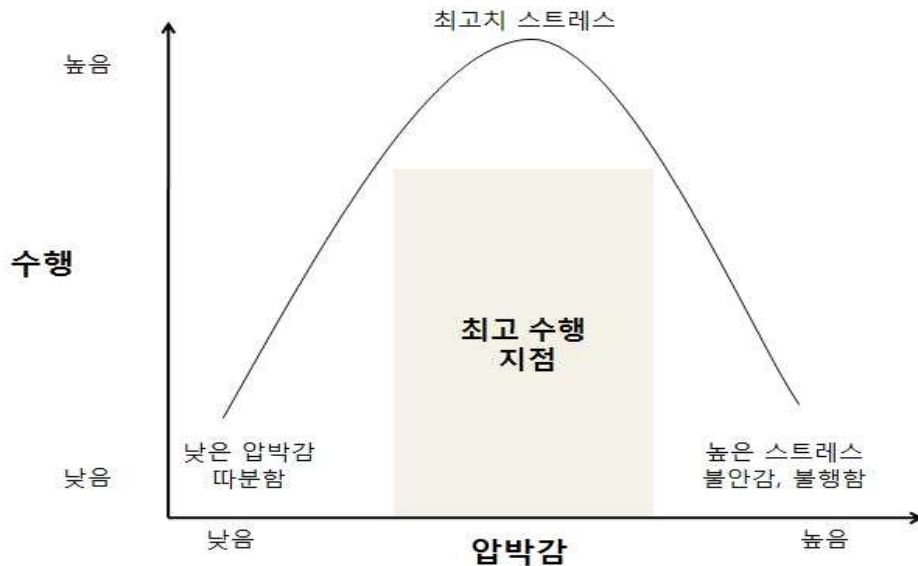
**보편적인 스트레스 요인들**은 우리의 삶과 우리가 스스로에게 어느 정도의 압박감을 주어야 하는지에 대해서 영향을 미치는 외부 요인들이다. 불경기, 사회적 기대감, 대중문화 그리고 정부와 같은 모든 것들이 우리로 하여금 얼마나 기대에 부합해야 하는지를 형성하는데 일정한 역할을 한다. 예를 들어, 국제 경제 위기는 우리의 미래 계획을 바꾸어 놓았다. 동시에 사회적으로 ‘모든 것을 다 할 수 있는가(having it all)’ 하는 논쟁은 사람들을 경쟁하게 만들고 있고, 또 남들이 소유하고 있는 것과 남들의 생각에 우리가 소유해야 하는 것에 대해서 집착하게 만들고 있다. (남자 친구가 없어서? 낙제야. 네 직업이 맘에 안 들어? 낙제야.) 최적의 생존 능력이라고 하는 것은 그저 험거 생활을 하는 원시인에게만 관련된 게 아니다. 우리는 사회적 동물이고, 삶의 의미를 위해 분투하도록 프로그램 되어 있는 존재들이다. 만약 당신이 자기 자신을 이러한 도전에 적합하지 않다고 생각한다면, 이는 여러분의 세계관에 부정적인 영향을 미치게 된다.

개인적으로 받는 스트레스에 대해서 이야기해보자. 동일한 사건도 두 명의 다른 사람들은 완전히 다른 뜻으로 이해할 수 있다. 거기에 더 나아가, 동일한 사건이 언제 발생 하나에 따라서도 완전히 다른 의미들을 갖게 될 수 있다. 예컨대, 금요일 밤에 일터를 떠나는 자신을 상상해보라. 그리고는 술집으로 가서 진토닉 칵테일로 끄적했던 한주를 달랜다. 밖으로 나가, 자유의 공기를 깊게 들여마신다. 그런데 상사가 다시 일터로 돌아오라고 연락이 온다. 분명 당신이 작업한 프로젝트에 문제가 있는 것이다. 그리고 당신은 캐나다에 있는 동료들을 급하게 호출한다. 당신은 다시 일터로 돌아가야 하는 것 때문에 스트레스를 받고 화도 난다. 다른 경우로, 월요일 밤에 지루한 파티에 참석하기로 되어 있는 당신을 상사가 잡아두는 것을 생각해보라. 당신이 지난 몇 주간 가기 두려워했던 그 파티를. 웬 떡인가. 이제 당신은 파티에 참석하지 않을 완벽한 명분을 가지게 되었다. 그리고 비록 업무에 관련된 전화가 끄적하긴 하나, 자신의 실패를 만회하기 위해 한주를 통으로 쓸 수 있게 되었다.

## 긍정적 스트레스

우리의 말을 오해하지 말기 바란다. 모든 스트레스가 나쁘다는 것은 아니니까. 압박감이 여러분을 성공으로 이끌어줄 수도 있다. 이는 달성감을 느끼기 위해서도 필수적인 것이다. 여러분이 지루해하거나 자극받지 못했을 때, 하고 있는 일에 흥미를 느낄 때보다 수행도가 하향되는 경향이 있다. 당신은 일에 몰입하지도 않게 되고, 그래서 결과가 어떻게 되는지 신경을 쓰지 않는다. 혹은 너무 자신만만해서 그 일을 완수함에 있어서 어떠한 감정적 보수도 존재하지 않게 된다. 스트레스는 흥미진진한 것일 수 있다. 200명 앞에서 여러분이 스피치를 하려할 때, 몸은 떨리고, 생각의 속도는 빨라지며, 행동할 자세를 갖추게 될 것이다. 종종 인간은 긴장한 상태에서 최고의 수행력을 보인다.

## 압박감과 수행력



여러분은 완전히 긴장한 상태로 무대에 들어서게 될 것이다. 그리고 그 긴장 때문에 아마 더 나은 수행력을 보일 것이다. 그리고 일이 끝났을 때 자신이 느끼는 달성감은 그동안 얼마나 열심히 일해 왔는가, 그리고 스스로 느껴온 압박감에 비례하게 된다.

우리는 생존을 위한 존재이다. 긴장감이 상승하면, 스트레스에 저항할 수 있게 된다. 심장은 더 많은 피를 온 몸으로 보내고, 더욱 정력적이 되며, 기민하게 된다. 그리고 어떤 일이건 맞설 준비를 하게 된다. 그러나 이러한 감정이 최고조로 도달될 수도 있다. 마치 고장 난 보일러처럼 말이다. 모든 것이 제대로 작동하다, 압박감이 커지기 시작하고, 파이프들이 금이 가고, 그리고 마침내 모든 게 폭발한다. 여러분이 불안감을 느끼고 대체 능력을 상실하기 시작하는 것이 바로 상황에 대한 통제를 잃었다고 생각이 들 때이다.

위 다이어그램은 얼마나 압박감과 수행력이 연관 있는가를 보여주고 있다.

## 어떻게 우리는 스트레스를 경험 하는가

자신이 처한 압박감에 대처하지 못하겠다고 생각하는 모두가 다음과 같은 경험을 한다.

- ◆ 선입견에 사로잡혀 있다
- ◆ 심리적인 고통을 느낀다
- ◆ 배타적이게 된다 (더 나아가 스트레스 주는 상황을 피하거나, 걱정을 끼치는 무엇인가를 준다)
- ◆ 과도하게 예민해진다

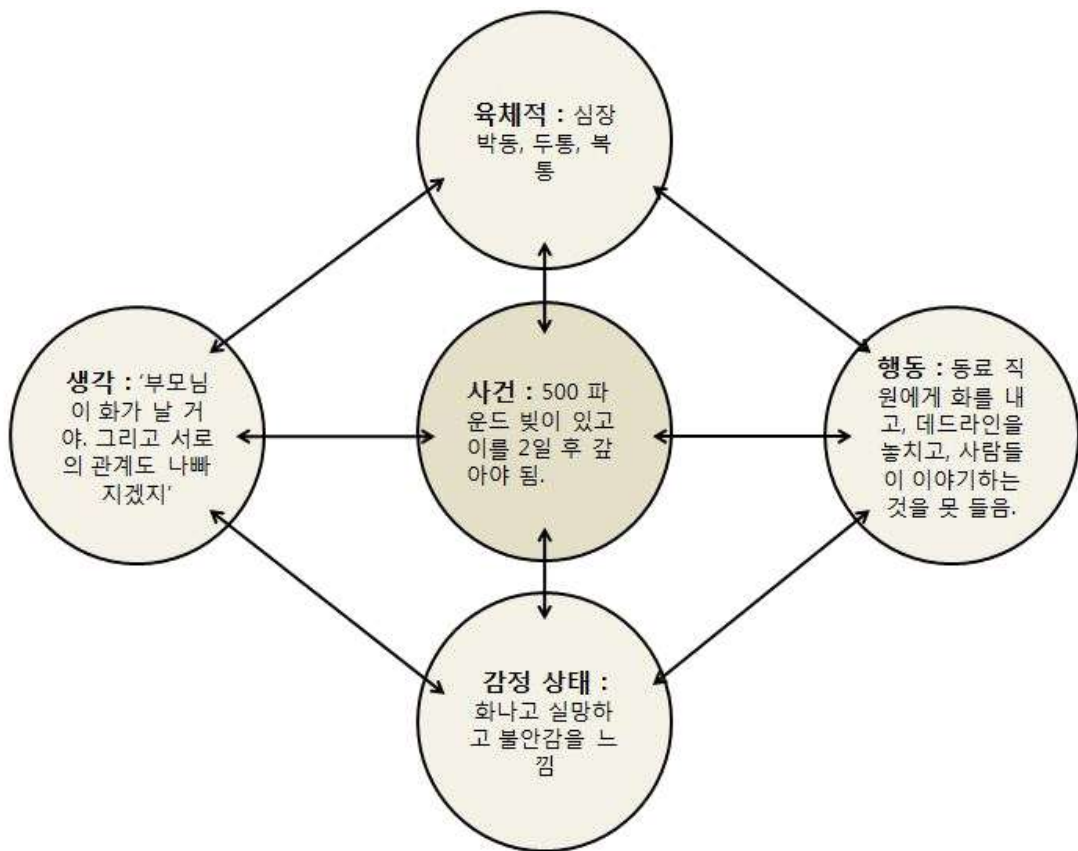
### 루시의 대출 사례

루시는 자신이 추가로 대출받은 500 파운드 때문에 빚이 늘어나고 있음을 방금 알게 된다. 이 빚을 최대한 빨리 갚아야 한다. 그렇지 않으면 높은 대출 이자를 감당해야하기 때문이다. 하지만 루시는 이 빚을 해결할 예산도 없고 돈도 없다. 결국 부모님에게 손을 벌려야하는 상황이다. 하지만 이는 여러 가지 이유로 그녀를 괴롭게 한다.

1. 루시는 이제 28살로 어엿한 성인이다. 그녀는 자신이 부모님에게 더 이상 돈을 달라고 요구해서는 안 된다고 생각하고 있다.
2. 부모님들은 은퇴하셨고, 연금에 의지해 살아가고 있다. 부모님들도 현재 가진 모든 자금이 필요하다.
3. 루시는 부모님에게 대출을 했다는 사실도 말하지 못했다. 그래서 그녀가 연락을 하게 되면 안 좋은 소식 2개를 동시에 전해야할 상황이다.

이 스트레스 때문에 루시는 해야 할 일에 집중하지 못하고 있다. 중요한 미팅도 놓치고, 상사에게 해야 할 작업들을 다시 물어봐야할 판이다. 또 두 번씩이나 무언가를 해달라고 부탁한 동료 직원에게 화도 냈다. 심장은 쿵쾅거리고 머리가 아파온다. 루시는 이번일로 부모님과의 관계가 틀어지는 것에 대한 생각을 떨칠 수 없다.

우리는 루시의 예시를 마인드맵이라 불리는 세련된 다이어그램으로 표현할 것이다. 이런 다이어그램을 책 전반에 걸쳐 사용할 것인데 이 다이어그램은 여러분의 생각, 행동, 육체적 건강, 그리고 감정이 모두 어떻게 연관되어 있는가하는 것을 보여주기 위한 목적을 지니고 있다.



## 스트레스 증상

23페이지에 우리는 가장 공통적인 스트레스의 증상들을 리스트에 실어두었다. 여러분은 아마도 이 중에서 몇 가지를 알고 있을 것이다. 하지만 다른 증상들은 여러분을 좀 놀라게 할 것이다. 여러분은 아마도 이전에 이러한 감정이나 육체적 느낌들이 스트레스와 관련되어 있다고 생각하지 못했을 것이다. 예컨대, 만약 여

러분이 매우 화가 난다면, 그것이 스트레스로 인한 결과가 아니라 아마 그저 원래부터 그렇다고 생각할 것이다. 사람들은 지속되는 심리 상태의 이유를 찾으려고 하지는 않고 종종 자기 자신을 걱정을 많이 하는 사람이나, 염세주의자로 분류한다.

이 리스트는 조금 무섭게 느껴질 수도 있다. 하지만 이는 실제로 여러분을 안심시켜주는 것이다. 여러분이 스트레스를 느끼고, 행동하며, 반응하는 것은 너무나 자연스러운 것이다. 우리 모두가 스트레스를 경험하며, 비록 개인의 반응이 다양하다고 하지만, 모두 동일선상에 있는 것이다. 사람들은 흥분할 수 있고, 즉각적으로 모든 일을 다 하려고 한다. 더욱 많이 마시고, 매시간 사람들과 교제하며, 심지어 더 빨리 말한다. 그런 경우가 아니라면, 많은 사람들은 스트레스를 받았을 때 정 반대의 행동을 하기도 한다. 그들은 내성적이 되고 말이 없어진다. 그들은 자문하고 자신의 결정에 의구심을 갖는다. 또 지속적으로 안정을 구하며, 스스로를 친구들과 가족으로부터 고립시키기 시작한다. 왜냐하면 더욱 심한 스트레스를 야기할 수 있는 상황들을 피하고 싶기 때문이다. 또한, 이러한 증상들을 경험하는 것은 충분한 숙면을 취하는 것을 불가능하게 한다. 수면의 부족은 무엇보다 우리를 제정신이 아니게 만든다. 이 모든 것이 당신을 지치게 하며, 스트레스를 발생시키는 상황을 다루는 것을 더욱 어렵게 만든다.

사람들은 각각 다르다. 하지만 어떠한 증상을 당신이 경험하건, 그것들이 완전히 자연스러운 증상이라는 것에 제발 안심하라.

## ⑤ 증상 점검표

아래 증상들에서 자신에게 해당되는 증상에 체크 표시를 하라. 스트레스에 대한 자신의 개인반응에 대해서 생각하기 시작함으로써 당신은 무엇이 당신을 스트레스 받게 하며, 또 어떻게 당신의 모든 반응들이 연계되어 있는지 생각하게 된다. 이는 앞으로 스트레스 상황에 처하면 어떻게 대처해야하는지에 대해서 좋은 출발점이 된다.

## 기분/감정

- |                                 |                             |                               |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 불안     | <input type="checkbox"/> 짜증 | <input type="checkbox"/> 공포   |
| <input type="checkbox"/> 좌절     | <input type="checkbox"/> 우울 | <input type="checkbox"/> 통제불능 |
| <input type="checkbox"/> 화      | <input type="checkbox"/> 공포 | <input type="checkbox"/> 죄책감  |
| <input type="checkbox"/> 예민     | <input type="checkbox"/> 창피 |                               |
| <input type="checkbox"/> 방어적 태도 | <input type="checkbox"/> 불안 |                               |

## 행동

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 음주, 흡연, 약물 사용이 늘어남         | <input type="checkbox"/> 워커홀릭이 됨   |
| <input type="checkbox"/> 과식 혹은 소식하게 됨               | <input type="checkbox"/> 잦은 결근/ 포기 (직업적으로나 사회적으로)  |
| <input type="checkbox"/> 일을 미룸                      | <input type="checkbox"/> 신중치 못하게 됨   |
| <input type="checkbox"/> 손톱을 물어뜯음                   | <input type="checkbox"/> 흥분함/ 늘 서두름  |
| <input type="checkbox"/> 사람들에게 화를 냄                 | <input type="checkbox"/> 더욱 말을 많이 함 / 더 빨리 말을 함  |
| <input type="checkbox"/> 시간 관리를 잘하지 못함              | <input type="checkbox"/> 자주 잊음 (예컨대, 키를 잊거나, 잠그는 것을 잊거나, 누군가에게 전화를 해야 하는데 잊거나, 지갑을 집에 두고 나오거나) |
| <input type="checkbox"/> 산만함 / 집중을 하지 못함            | <input type="checkbox"/> 지속적으로 안정을 갈구함   |
| <input type="checkbox"/> 즐거운 활동들을 중단함 / 스스로를 돌보지 않음 |  |
| <input type="checkbox"/> 결정 내리기가 힘들                 |  |
| <input type="checkbox"/> 실수를 함/ 서툴게 됨               |  |



## 생각

- 근심하고 부정적임
- 자기중심적임 (온 세상이 나에게 문제를 일으킨다/ 왜 이걸 늘 나에게만 발생하는 것일까?)
- 자기 비난 (이건 내 잘못이야/ 나는 언제나 일을 망쳐)
- 비교 (그녀라면 이 일을 망치지 않았을텐데)
- 최악의 상황을 두려워함
- 스스로의 능력에 의구심을 가짐
- 상황을 개인적으로 받아들임
- 열빠짐
- 꼼꼼이 생각함 (일들에 대해서 심사숙고함 그리고 계속 반추함)
- 체계가 없음

## 육체적 증상

- 목과 어깨에 긴장 - 일반적 아픔과 통증들
- 근육 경련과 발작
- 신경성 경련
- 흉통
- 심박동수 상승
- 변비 또는 설사
- 현기증
- 저림
- 삼키는 것이 어려움
- 나태해지거나 제대로 쉬질 못함
- 불면증
- 집중하지 못함
- 식욕이 증가하거나 줄어듦
- 발한
- 숨이 참
- 탈진
- 반점이 나타남/ 피부 염증
- 성욕이 없어짐
- 감기에 잘 걸림

## 왜 스트레스를 받나?

스트레스는 일반적으로 두 개의 카테고리로 나누어진다. 즉, 급성스트레스와 만성스트레스로 나누어진다.

급성스트레스는 가장 일반적인 형태의 스트레스로, 이는 단기 스트레스 요인에 의해서 발생한다. 가까운 과거나 가까운 미래에 당신에게 하도록 주어진 최근의 요구에 의해서 발생하는 것이다. 급성 스트레스는 우리가 위에서 논의해온 종류의 스트레스이다. 이런 종류의 스트레스는 매우 긍정적일 수도 있다. 급성 스트레스는 당신이 성공하거나 희열을 느끼는데 있어 발판이 되기도 한다. 예컨대, 면접 때문에 급성 스트레스를 받을 수 있다. 하지만 면접이 끝나면, 당신은 아주 기쁘고 또 자신에게 자부심을 느낄 수도 있다. 이는 결혼식 날을 가정해도 그렇다. 준비해야 할 것도 많고, 결혼식 날짜는 다가온다. 하지만 이는 즐거운 일이다. 기간은 매우 중요한 요소이다. 급성 스트레스는 현재 당신이 다루는 일에 의해서 발생한다. 혹은 가까운 미래의 일에 의해서 발생된다. 어느 쪽이던, 이런 일은 그 기간의 끝이 있다. 당신의 차가 충돌 사고를 겪었다면, 그것을 수리하고, 또 차 없이 몇 주를 보내는 것은 스트레스가 될 수가 있다. 하지만 차 수리가 완료되면, 이런 스트레스는 사라진다. 핸드폰을 잃어버렸다고 가정해도, 미팅의 의장을 맡는다고 해도, 저녁 파티에서 전 남자친구를 봐야만 한다고 해도, 중요한 서류를 잃어버렸다고 해도 마찬가지이다. 이 모든 것들이 지속되는 동안만 스트레스를 준다.

스트레스 관리 문제 역시 중요하다. 급성 스트레스 요인들은 일반적으로 당신이 어느 정도 영향력을 끼칠 수 있는 것들이다. (즉, 고장 난 차를 고칠 수 있고 미팅을 준비할 수 있고, 또 전 남자친구를 피할 수도 있다.) 이 때문에, 그리고 이런 요인들에는 끝나는 기간이 있기 때문에, 만성 스트레스보다는 장기적 여파를 당신에게 끼치지 않는다.

만성 스트레스는 장기간의 압박감을 주는 것으로, 끝나는 기간 없이 계속 유지되는 상황에 의해서 발생하는 스트레스이다. 그리고 이런 상황을 당신은 사실상 통제할 능력이 없다. 예컨대 불행한 결혼 생활을 하는 것, 돈 문제 때문에 당신이 싫어하는 직업을 갖는 것, 형편이 좋지 않은 가정상태, 육체적 건강 문제나, 부채 상황에 놓여있는 상태이다. 이런 종류의 스트레스는 궁극적으로 당신을 쇠약하게 만들며, 불안감과 우울증도 야기할 수 있다. 지속적인 분노에 노출되어 산다면, 그것이 당신의 자존감을 조금씩 갉아 먹을 것이다. 그리고 스스로에게 의구심을 갖게 하며, 또 자신의 의사결정 능력에 대해서도 의구심을 갖게 될 것

이다. 당신은 영구적으로 피곤해지고 지칠 것이다. 모든 문제가 다루기에 힘들어진다. 스트레스는 심해져 다른 것들도 잠식시킨다 (예컨대, 당신이 내성적이라 친구들을 한동안 만나지 않았다. 이제 당신은 친구들이 당신을 어떻게 생각할지에 대해서 걱정이다. 혹은 그들이 화났는지에 대해서도). 그래서 본래의 스트레스 요인은 더 이상 당신의 마음속에 우선순위가 아니다. 마치 영구적 백색 소음 마냥 배경에만 계속해서 존재할 뿐이다.

만성적 스트레스는 매우 위험하다. 그 이유는 그것이 내면화되어 사람들이 그것의 존재 자체를 잊을 수 있기 때문이다. 스트레스가 삶의 일부분이 되어 긴장감을 느끼고 초조한 것이 그저 당연하다고 생각이 드는 것이다.

급성, 만성 스트레스 둘 다 그저 나쁜 일이 발생해서 일어나는 현상이 아니다. 이 두 스트레스 현상은 좋은 일이 일어나지 않아서 발생할 수도 있다. 예를 들어, 당신이 기대한 면접을 생각해보자. 만약 일이 엉망진창이 되고 결국 일자리도 얻지 못한다면, 이는 당신에게 상당한 스트레스를 일으킬 것이다. 그러면 당신은 또 ‘이제 뭘 해야 하나?’ 혹은 ‘이걸 가족에게 어떻게 말해야 하는가?’하는 고민에 빠지게 될 수도 있다.

실망과 실망에 대한 공포는 결정적인 역할을 한다. 당신은 아마 무언가 자신의 기대를 충족할 수 없다는 이유로 불필요한 압박감을 자신에게 주고 자신의 능력을 넘어 스스로를 압박할 정도로 두려움을 느낄 수 있다. 혹은 자신을 실패자로 자처해 스트레스를 받게 될 상황을 피하고자 스스로를 압박하지 않을 수도 있다. 더 나아가, 당신은 스스로 실패할 것이라 생각해 일을 망칠 수도 있다. 그렇게 함으로써 최소한 자신이 통제 하에 있다는 것을 느낄 수 있기 때문이다.

이러한 사고의 방법들은 모두 외부 혹은 내부 요구들에 기반하고 있다.

## 외부적 / 내부적 요구들

**외부적 요구들:** 이 요구들은 일터, 가족, 마감시한, 친구, 돈 문제, 법, 규칙, 그리고 규정 등에서 온다. 이 리스트는 얼마든지 계속 추가될 수 있다. 이는 스스로 부가하는 요구가 아니라 부가되는 요구이다.

**내부적 요구들:** 이 요구들은 스스로 자신에게 부과한 요구이다. 즉, 당신 스스로 무엇을 받아들일 수 있는가, 받아들일 수 없는가에 대한 개인적 정의이다. 예를 들어, 당신이 시험을 쳐야한다고 해보자. 결과는 아무래도 상관이 없다. 이미 해당 코스를 패스했기 때문이다. 하지만 좋은 결과가 당신에게 문제가 된다. 당신 스스로 만든 규칙들이 당신에게 패스하라고 지시할 수 있다. 그러므로 당신은 스스로에게 강한 압박감을 부여하고 외부적으로 스트레스가 전혀 없을 때에도 스트레스를 받는다. 이는 내부적 요구로 자기비판, 자기 평가, 그리고 높은 기준에 대한 설정으로 이어진다.

어떻게 그리고 왜 스트레스를 받는가 하는 것이 그저 당신이 연관된 특정 사건이나 상황 때문이 아니라, 당신 스스로의 내부적 판단, 생각, 희망 그리고 가치 기준에 달려있는 것이다.

비록 스트레스 요인 그 자체를 바꾸지 못할 지라도, 당신은 그 요인을 다루는 문제에는 변화를 줄 수는 있다. 그것이 당신의 삶과 전체적인 웰빙에 큰 영향을 미치게 된다.

## 선천적인가, 후천적인가?

아, 고전적인 논쟁거리이다. 당신이 누군가 하는 것은 자신의 유전자에 달려있는가? 아니면 자라온 환경에 달려 있는가? 글썄, 스트레스에 대해서 말하자면, 스트레스는 양쪽 모두와 관계가 있다.

**선천적 관점 :** 당신의 기질이 당신의 정체성을 형성한다. 당신이 무언가에 직면

하게 되면 외재적으로 내재적으로 어떤 특정 방식으로 상황에 반응하게 되어 있다는 것을 보여준다. 일부 사람들은 다른 이들보다 더욱 예민하다. 그런 사람들은 선천적으로 더욱 스트레스에 영향을 받는다. 당신 몸의 흥분 반응은(맞서 싸우든가 떠나든가) 더욱 빨리 일어나며, 다시 안정감을 찾는데 더 많은 시간이 걸린다.

**후천적 관점** : 어릴 때 경험은 우리가 어른이 되었을 때의 고정관념을 형성한다. 어릴 때 배운 것은 그것이 긍정적이건, 부정적이건, 현재 상황을 바라보고 경험하는 방식에 영향을 미치게 된다. 예컨대, 만약 부모님들이 놀라울 정도로 조심성 있는 사람들이었다면, 당신은 특정한 상황들을 위협으로 보게끔 가르침 받았을 것이다. 그리고 더욱 스트레스를 받는 경향이 있게 될 것이다. 또한 만약 부모님들이 스스로에 부가된 압박감에 대처하는데 미숙했다면, 당신에게 효과적인, 그리고 지속되는 대처 메커니즘을 전해주지 못했을 것이다. 만약 당신의 가족이 근심이 없고, 새로운 것을 포용하는 사람들이었다면, 당신은 더욱 자신감을 가지고 압박감에 맞서는 분위기에서 성장했을 것이다.

스트레스에 대처하는 우리의 능력은 경험과 함께 발전한다 (다른 많은 것들과 마찬가지로). 만약 당신이 피할 수 없거나 무시할 수 없는 일이 발생하여, 성공하지 못하거나, 대처하지 못할 것이 두려워 새로운 도전을 회피하기 한다면, 더욱 그런 일에 대처할 능력을 얻지 못하게 될 것이다. 물론, 모든 규칙에는 예외가 있다. 하지만 어떤 고정관념 체계에서 당신이 자라건 혹은 그 고정관념을 물려받았건, 그것이 당신에게 스트레스를 발생시키는 상황을 보는 관점과 대처하는 방식에 큰 영향을 미친다는 것이다.

## 다음 단계들

이 책에서 우리는 당신에게 스트레스에 대처하는 전략과 테크닉들을 가르쳐줄 것이다. 자신의 행동, 생각 그리고 느낌에 대해 인지하는 것이 이런 행동 패턴에 변화를 주고 마음을 차분하게 만드는 것을 배우는 첫 번째 스텝이다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 당신은 스트레스에 반응하는 방법을 바꿀 수 있고 대처 능력에 대해 자신감도 가질 수 있다.
- ✓ 단기 혹은 장기 스트레스를 관리하는 것을 배움으로써 더욱 자신감을 가질 수 있다.
- ✓ 스스로에게 불필요한 압박감을 주지 말라. - 즉, 완벽이라는 것은 존재하지 않는다.



## 2. 인지행동 치료



**우**리는 무엇이 인지행동치료인지 그리고 스트레스, 근심, 불안감을 제거하기 위해 이를 어떻게 사용할 수 있는지에 대해서 이 장을 통해 설명할 것이다.

## 인지행동치료란 무엇인가?

만약 여러분이 인지행동치료에 대해서 처음 듣는다면, 아마 이것이 공상 과학 소설에 나오는 가공적 평가 과정같이 들릴 수 있다고 생각한다. 다행히, 실제 인지행동치료와 여러분의 생각이 크게 다르지 않다. 이는 선도적인 증거 기반 치료 방법 중 하나로 정신 건강 문제를 다룬다. 그리고 물론 스트레스와 불안감, 걱정도 정신 건강 문제로 분류되어 질 수 있다.

시대는 변화하고 있고, 다행히도 정신건강은 더 이상 과거와 같이 타부의 대상이 아니다. (예컨대 MIND나 Time to Change와 같은) 자선단체들과 정보 그룹, 그리고 유명 연예인들의 캠페인덕분에, 정신 건강에 대해서 터놓고 이야기하는 시대가 왔다. 이는 실로 다행스런 일이나, 불행하게도 무언가에 대처하지 못한다는 사실을 인정하는 것에 대해서는 여전히 낙인이 존재한다. 당신은 자신이 침착함을 되찾지 못함으로써 모두를 실망시키고 있다고 생각할 수 있다. 이는 완전 엉터리 생각이다. 스트레스와 불안감은 당신을 지배하는 순간 큰 문제로 변할 수 있고, 이는 당신의 인생에 큰 영향을 미칠 수 있다. '극복하라'라는 충고는 좋은 충고가 아니다. 우리말을 믿어라. 여러분이 느끼는 대로 생각한다고 해서 완전한 실패가 아니다. 당신의 생각은 전적으로 정상이다. 어떻게 이런 상황에 대처할 것인가에 대한 스텝들을 배우는 것이 당신이 할 수 있는 최선의 방법이다. 여기서 인지행동치료(CBT)가 필요하다.

아론 티 벡이라는 의사에 의해서 1960년대에 개척된 CBT라는 분야는 이제 영국 니스(NICE: National Institute of Clinical Excellence)에 의해 우울증과 불안감, 수면 장애 그리고 강박증으로부터 오는 다양한 장애에 가장 효율적인 치료로 추천되고 있다. 이는 여러분이 직면한 문제들을 다루기 위한 실질적인 전략들을 찾아내는데 포커스가 맞추어져 있다. 그리고 여러분들이 이 테크닉들을 연습하는 즉시, 이를 평생 동안 유지하게 될 것이고, 필요할 때마다 이 테크닉들을 사용할 수 있을 것이다.

우리는 여러분이 어떻게 상황을 해석하느냐에 따라서 여러분의 기분에 영향을 미칠 수 있다고 믿는다. 당신의 행동에도, 당신의 육체에도, 당신의 생각에도 마찬가지이다. 이것이 인지행동치료의 근본 기초이다.

최대한 간략히 요약하면, 여러분이 사건을 인지하는 방식이 여러분이 앞으로 생각하게 될, 행동하게 될, 그리고 어떻게 육체적으로 심리적으로 느끼게 될지에 대해 영향을 미친다는 것이다. 여러분은 능동적으로 자기 주위에 무엇이 지속되는지에 대한 의미를 구성하고, 그것에 기반을 두어 행동하게 될 것이다.

## 예시: 레베카의 격노

레베카의 남자친구인 잭은 서로 함께 아파트를 구입하려고 하고 있는데, 이는 매우 큰 일이었다. 간신히 서로 계약금을 긁어모을 수 있었을 뿐 아니라, 함께 아파트를 구입한다는 것은 그들의 관계에 있어 큰 진전을 나타내기 때문이었다.

그들은 아파트 키를 얻기 직전이었다. 그들이 해야 할 것은 그저 계약서를 작성하고 착수금을 보내는 것이었다. 그들 모두가 모든 서류에 사인을 하고 잭이 출근하면서 이 서류들을 보내기 위해서 가지고 갔다. 그는 이 일을 자신이 하겠다고 고집했다. 그와 레베카는 그의 게으름 때문에 다투기도 했는데, 그 때문에 레베카는 잭이 이번 일을 통해 자신의 문제 해결능력을 그녀에게 입증해보이고자 하는 것이라 생각했다. 그녀는 그가 자랑스러웠고, 또 기뻐다.

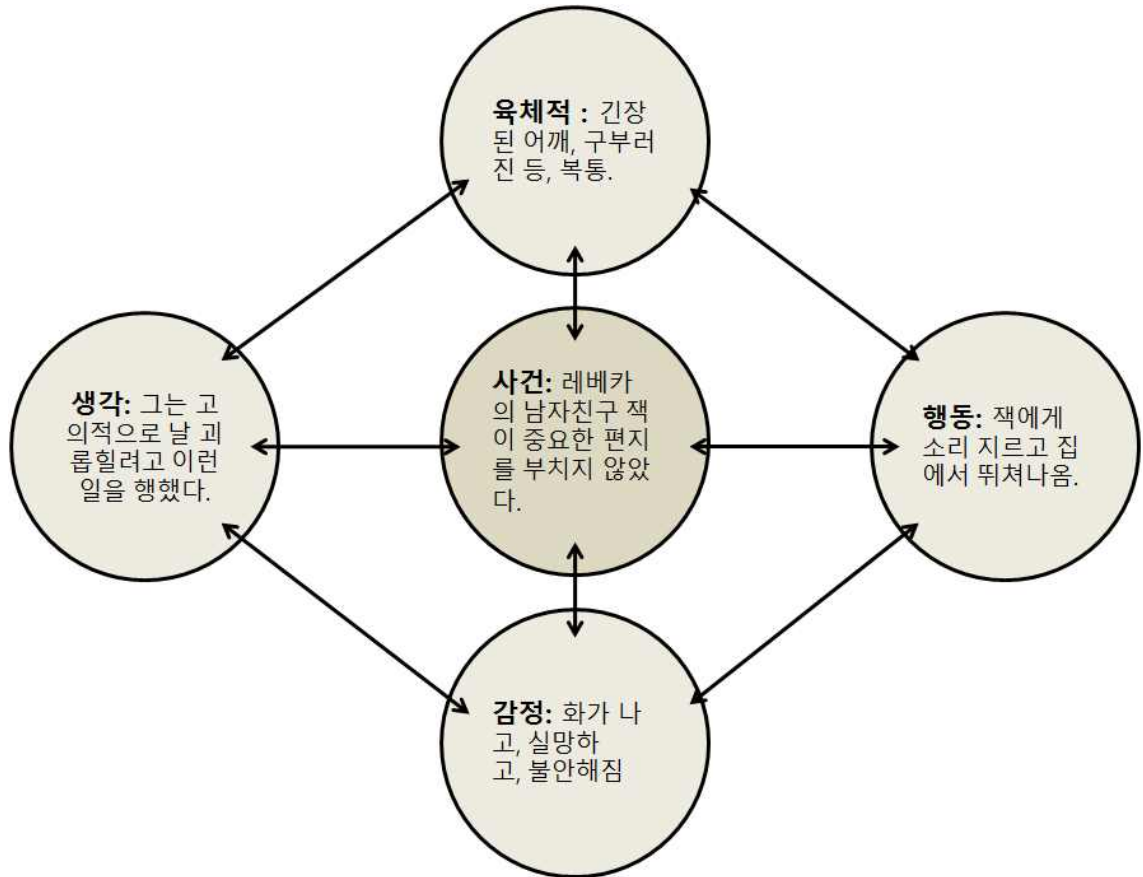
며칠이 지났지만, 변호사는 아직도 서류들을 받지 못했다. 변호사는 잭과 레베카에게 월요일까지 서류들을 받을 수 없으면 계약이 깨질 것이라고 통보했다. 겁에 질린 레베카는 제임스에게 왜 서류들이 도착하지 않았는지 물었고, 또 우체국으로 받은 영수증을 볼 수 있는지 물었다. 잭은 자신이 해당 서류들을 직접 보내지 않았음을 실토했고, 그저 사무소 인턴에게 이 일을 맡겼다고 털어냈다. 잭은 서류들이 어디에 있는지도 모르고 있었고, 또 서류들이 언제 도착할지도 모르고 있었다. 그는 모든 개인 재무 내용을 완전히 어딘지 모를 곳으로 보냈던 것이다.

레베카는 분노로 졸도할 지경이었다.

잭은 느긋하게 일을 처리하는 것이 더 나은 방법이라는 것을 입증하려는 의도에서 이번 일을 맡았다. 하지만 이는 역효과만 낳았다. 이제 그들은 아파트도 잃게 생겼고, 이 모든 것은 잭의 잘못이다!

그녀는 잭에게 소리를 지르고는 친구와 함께 술집으로 가서 큰소리로 불평을 해댔다. 그 주말에 그들은 서로 거의 말을 하지 않았고 레베카는 무슨 일이 일어날까에 대한 불안감으로 제정신이 아니었다.

우선 월요일 아침에 변호사가 그들에게 이메일을 보내 자신이 봉투를 받았으며, 모든 것이 괜찮다고 전했다. 그들은 아파트를 얻게 된 것이다. 마침내 아파트 키가 그들의 손에 들어왔을 때, 그들의 축하에 김이 빠졌고, 약간 슬프기까지 했다.



이는 레베카의 마인드맵이다. 만약 레베카가 좀 더 침착했다면 상황을 다르게 해석했을 것이다. 그리고 더 나은 결과를 이끌 수 있었을 것이다. 그녀는 잭으로 하여금 설명할 기회를 줄 수도 있었을 것이고, 문제를 처리하기 위해 같이 행동할 수도 있었다 (아마도 변호사가 서류들을 못 받았다고 하면 개인적으로 모든 서류에 서명할 수 있었을 것이다). 잭과 레베카는 걱정하며 서로 소외된 기분으로 주말을 보내지 않을 수도 있었고, 또 서로의 근심에 대해 공유할 수도 있었을 것이다. 레베카는 한걸음 물러서서 만약 잭이 늘 대충 일처리를 해서 명백히 이 일이 그녀를 괴롭히기 위해서 한 것이 아니라면, 잭은 그저 원래 자신이 하던 대로 행동했음을 인지할 수도 있었을 것이다.

인지행동치료를 통해 당신은 자신의 일에 주목하는 것을 어떻게 시작하는지, 감정적으로 그리고 육체적으로 당신이 어떻게 느끼는지, 그리고 당신의 생각과 그 타당성에 대해 의구심을 갖기 시작하는 방법을 배우게 될 것이다. 점점 당신

은 스트레스를 유도하는 본능적인 반응을 더 차분하고 신중한 반응으로 바꿀 수 있는 능력을 갖게 된다.

### 인지행동치료를 이용하여 어떻게 스트레스를 이해할 것인가?

인지행동치료(CBT)는 당신이 스트레스를 받는 것이 스트레스 요인에 의해서가 아니라 그것을 해석하는 방식에 달려 있다는 사실을 이해하는 것이다. 레베카의 예시를 보자. 그녀의 방식에서 잭이 중요한 서류를 보내지 못했다는 사실이 그녀로 하여금 여러 스트레스 레벨을 발생시켰는데 이는 그녀가 이 상황을 개인적인 모독, 그리고 재앙의 전조로 해석하였기 때문이었다. 만약 그녀가 이런 상황을 그저 짜증나는 일 수준으로 해석하였다면, 머리를 잡아 뜯지 않아도 되었을 것이다.

심리학자 아놀드 알란 라자루스에 의하면, 스트레스를 받는 상황에 처했을 때 인간의 마음이 경험하는 해석에는 두 가지 단계가 존재한다고 한다.

1차 평가 : 이것이 문제인가?

2차 평가: 이 문제를 내가 해결할 수 있을까?

스트레스 받는 상황 → 1차 평가 → 2차 평가 →

육체적 반응, 감정적 반응, 행동적 반응

스트레스에 관한 한, 이는 그저 문제가 얼마나 심각한지에 대한 것 뿐 아니라 당신이 이 문제를 대처할 수 있는가 할 수 없는가에 대한 것이기도 하다. 이는 얼마나 많은 외적/내적 요구들이 당신에게 부과되었는가, 얼마나 자신감에 차 있는가, 사건이 계속 진행되는 경과의 시간(혹은 미래에 진행될 시간)에, 그리고 당신이 어떤 사람인가에 영향을 받는다. 가령 끔찍한 주말 애틀랜타 여행에 참석했는데 호텔에서 정전이 발생했다고 해보자. 모두가 호텔 레스토랑에 모여 정전이 끝나기

를 기다린다. 1차 평가는 아마 이럴 것이다. "이건 재앙이군. 이제 나는 한 무리 동료들과 쓰레기 같은 호텔에 갇혔고 방에 들어가서 숨지도 못해." 하지만 누군가는 여행 중에 '글쎄, 최소한 우리는 이야기꺼리를 가지고 있어.'라고 생각할지 모른다. 1차 평가는 사람마다 다르다. 누군가 문제라고 생각하지만 다른 이는 아마 이를 기회로 여길 수 있다.

1차 평가들은 하나의 사건을 두고 이를 불안감을 야기하고 기분을 다운시키는 확정적인 문제로 여기거나 결과적으로 발전과 성장을 이끌어 낼 수 있는 극복해야 할 장애물로 인식할 것인지를 결정한다. 문제에 도전하는 것은 심각한 피해를 야기하거나(문제를 자신보다 더욱 크게 인지하여) 혹은 건설적 (피하지 않고 씨름해야 할 문제들)일 수 있다.

다음은 2차 평가이다. 당신은 이미 정전이 문제라고 결정했다. 이제 당신은 이 문제를 대처할 수 있는지에 대해 생각할 필요가 있다. 만약 당신의 생각이 "계산 대도 작동을 하지 않으니, 음료수도 바에서 사먹을 수가 없다. 내 인생에서 최악의 날이군!'과 같다면, 당신의 스트레스 레벨은 급등할 것이다. 반면, 정전이 문제가 아니라고 생각하는 누군가는 다음과 같이 생각할 것이다. '최소한 매니저는 꽤 웃기구만. 우리에게 공짜 음식도 나누어주고.'

모두가 스트레스로 여기는 상황에서(예컨대 정전) 사람들의 2차 평가는 매우 달라질 수 있다. 만약 당신이 자신의 능력을 부족하게 여긴다면 (예컨대 동료들과 대화하는 능력이나 단체생활을 즐기는 능력) 심리적으로 괴롭고 또 포기하고 싶은 맘도 생길 것이다. 불안감은 당신을 잠식할 것이고, 모든 것에 부정적 영향을 끼칠 것이다. 그리고 당신은 모든 것을 부정적으로 보기 시작할 것이다. 가능한 어떠한 좋은 소식도 자신의 부정적 시각에 맞추어 차단하게 될 것이다. '이 무료 샌드위치는 맛도 더럽게 없군.'

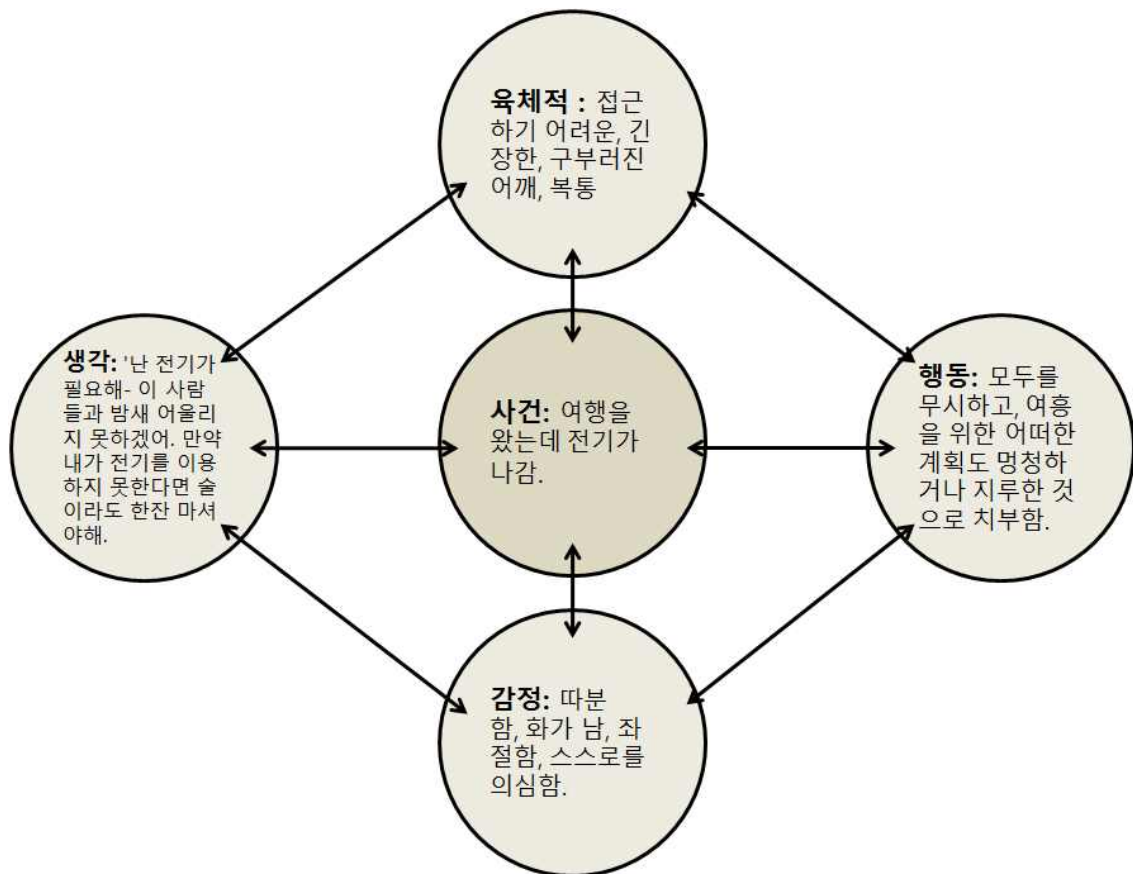
다음 페이지에 우리는 마인드맵 하나를 그려 넣었고, 40페이지에는 악순환의 그림이 있는데 이는 여러분이 부정적인 생각을 할 때 여러분 마음에 어떤 일이 발생하는지에 대해 보여주는 것이다. 이 마인드맵은 부정적인 1차 혹은 2차 평가가 여러분의 행동, 신체, 감정에 얼마나 영향을 미치는지 보여준다. 반면 악순환의 그림은 사고와 행동, 그리고 상황에 대처할 수 없다고 느끼는 감정이 얼마

나 더 심한 불안을 야기하며, 그래서 당신이 걱정에 대해 걱정하게 되는 것을 보여준다.

비록 1차 그리고 2차 평가가 암시하는 바가 당신의 사고 과정이 당신의 스트레스 레벨을 평가하는데 가장 중요한 요인이지만, 이것이 늘 사실은 아니다. 예를 들어, 누군가 나쁜 소식을 접하고 순간적으로 벽을 칠 수도 있다. (행동), 이는 그의 손을 부상 입게 할 것이고, 심장박동수도 올라갈 것이다. (신체적 반응) 또 이는 부정적인 생각으로 이어지는데 ('이제 나는 내 손도 아프고 벽도 망가뜨렸다. 그리고 다시 이 문제를 해결하기 위해 노력해야 한다.') 기분은 스트레스를 받을 뿐 아니라 아마 화도 나고 좌절도 하게 될 것이다.

당신의 1차적 반응이 뭐건, 인지행동치료(CBT)는 당신의 1차 그리고 2차 평가에 대한 직감적 반응을 바꾸고 그러하므로 당신이 자동적으로 부정적 생각에 머무르기보다는 문제의 해결책을 찾을 수 있도록 해줄 것이다.

사고와 육체, 그리고 행동의 단계들은 개입점으로써 모두 반응하게 된다. 이런 단계에 대한 당신의 통제 불능 상태가 부정적으로 프로그램 되어 있다. 그러나



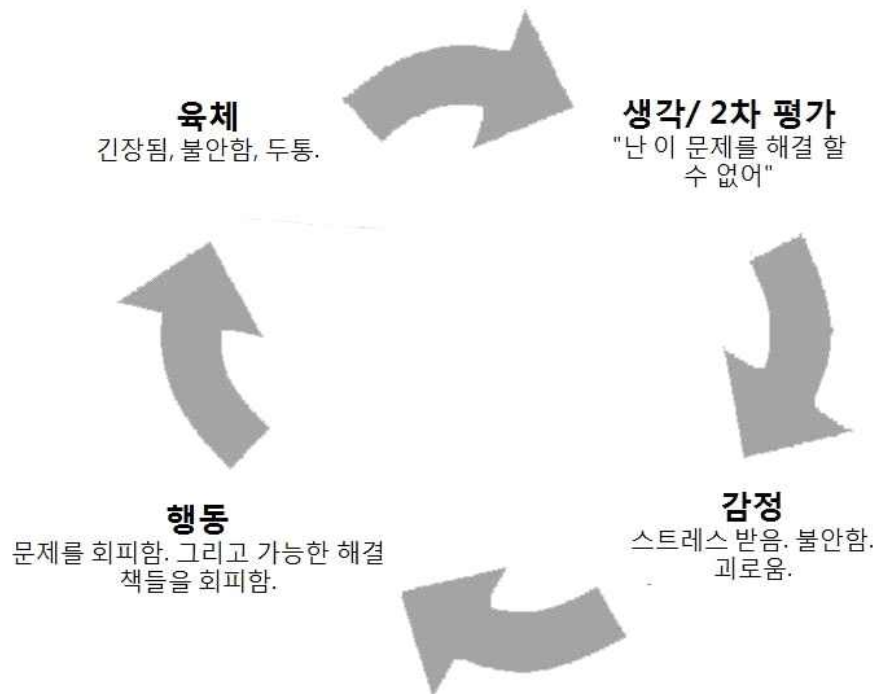


만약 그중 하나라도 긍정적으로 전환시킬 수 있다면, 이는 다른 부분에도 연쇄 반응을 일으킬 수 있고, 이는 차례대로 당신의 기분에도 영향을 주게 될 것이다.

## 어떻게 인지행동치료(CBT)는 작동하는가. 그리고 어떻게 당신을 돕는가

인지행동 치료는 다음과 같이 당신을 돕는다.

- ◆ 스트레스의 근원을 밝힘
- ◆ 사건에 대한 당신의 1차 2차 평가를 바꿈
- ◆ 문제에 원인일 수도 있는 당신이 하고 있는 행동을 이해하게 함
- ◆ 스트레스를 관리하고 줄이는 전략과 테크닉들을 배우게 함
- ◆ 역효과를 불러오는 생각이나 해석을 재평가하게 함
- ◆ 대안적 해석을 시도해보게 함
- ◆ 당신의 우선순위를 재조정하게 함



인지행동치료는 문제 해결을 위한 능동적인 접근법이다. 이에 대해서 읽는 것도 좋지만, 당신이 만약 적절한 영구적 변화를 원한다면, 다음의 연습들을 시도해볼 수 있을 것이다.

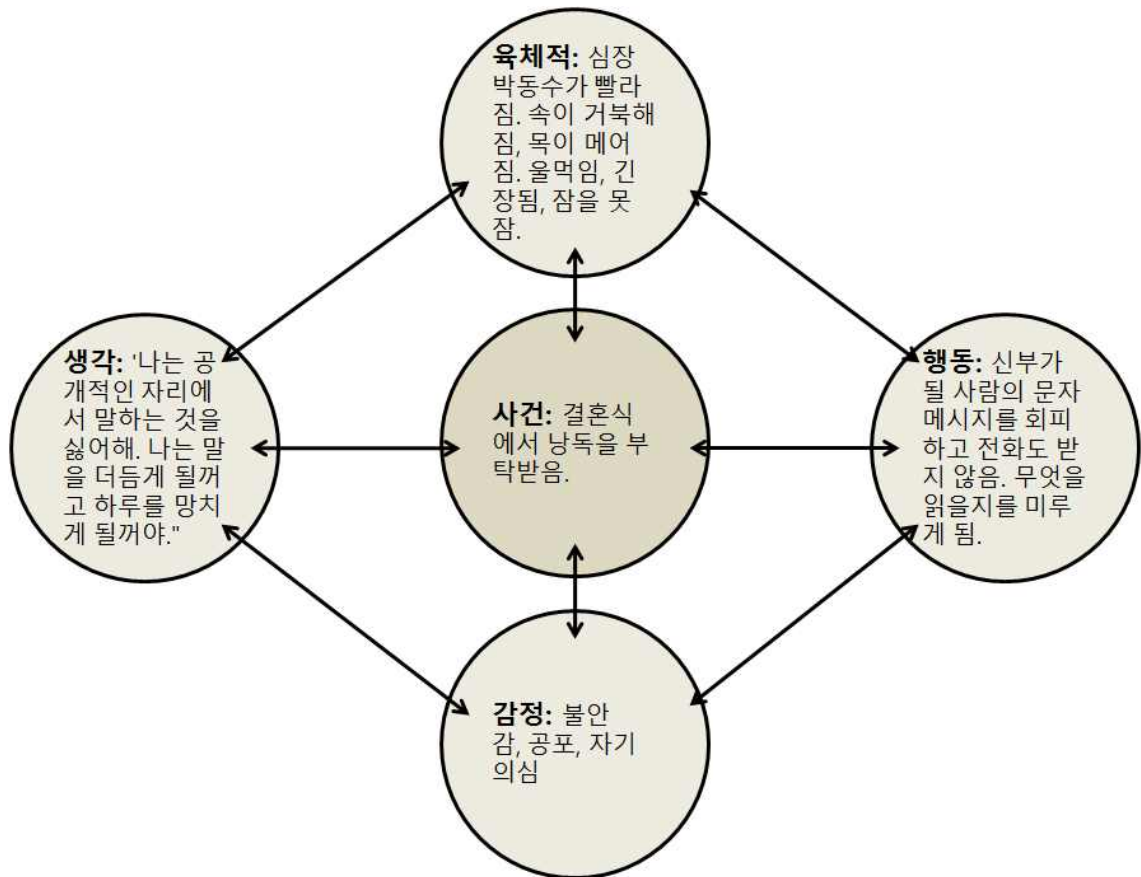
## ⑤ 자기 자신의 마인드맵

스스로의 마인드맵을 만들어라. 특정한 사건에 대해서 깊게 생각하는 것이 문제를 해결할 것이고 여러분이 어떻게 스트레스가 자신에게 영향을 끼치고 있는지를 알게 될 것이다. 아마 여러분은 '이런 일이 왜 나에게만 발생하지?'라는 생각이 그저 자연스럽게 생기는 것이고, 전체적으로 봐선 아무것도 의미하지 않는 완전히 정당화된 생각이라고 여길 것이다. 하지만 여러분의 생각은 틀렸다. 그 하나의 생각이 바로 여러분의 태도를 변화 시킬 수 있고, 여러분의 육체적 웰빙에 영향을 끼칠 수 있으며, 여러분의 기분을 다운 시킬 수도 있다. 이러한 것들은 중요하다.

스스로의 마인드맵을 채우는 것은 최근에 스트레스를 야기한, 자신이 기억하고 있는 사건을 확인하는 것이다. 그런 사건을 써라. 그리고 육체적으로 어떻게 느꼈는지 기억하려고 노력하라. 즉, 가슴이 쿵 내려앉거나 심장 박동 수가 빨라졌는가? 어떤 걱정이 있었는지 회상하라. 이런 걱정 때문에 당신이 어떠한 행동을 하게 되었고 무엇을 하고 싶었는지 (행동), 그리고 감정적으로 어떻게 느꼈는지 회상하라. (감정) 그리고 만약 필요하다면 뒷 페이지로 가서 1장의 스트레스 증상을 나타내는 공통 감정들의 리스트를 다시 보아라.

우리는 아래에 예시를 채워 넣었는데, 이는 여러분의 출발을 돕기 위해서이다. 마인드맵을 완성하는 것은 여러분에게 스트레스에 어떻게 대처해야 하는지에 대한 통찰을 줄 것이다. 어떤 부분이 채우기에 가장 쉬웠는지 기록해두어라. 예를 들면, 여러분은 아마 육체적 반응을 강하게 경험했을 것이다. 이 지점에서 출발할 수 있을 것이다. 즉, 갑자기 긴장했던 것을 기억하거나, 롤러코스터 타는 것과 같은 기분을 체험했던 일을 상기할 수도 있을 것이다. 거기서부터 이러한 증상들이, 예컨대 '난 이 결혼식을 망치게 될 거야.'라는 생각에 의해 발생할 수 있음을

상기하라. 무엇을 기억하건 간에 그것이 여러분의 시작점이며, 거기서부터 빈 공간을 채울 수 있을 것이다. 마인드맵의 4가지 부분 모두를 잘 확인하게 되면 될수록 여러분은 이후에 변화를 만들고 감정을 다스리기 위한 더욱 많은 옵션을 가지게 된다.



곧 당신은 자신의 생각, 자신의 육체적 반응, 그리고 행동에 도전하게 될 것이다. 그리고 이는 여러분의 기분에 영향을 미치게 될 것이다. 위 예시를 활용하며, 우리는 아래와 같은 종류의 도전들을 여러분이 생각해보길 제안한다.

**생각:** 만약 낭독 도중에 더듬거린다면, 그게 정말로 결혼식 전체를 망쳐놓을까? 어느 누구도 나보다 내 일에 신경 쓰는 사람은 없다. 또한, 모두가 기분이 좋은 상태일 것이다. 당신이 기침을 한다고 해도 모두가 계속해서 나를 최선을 다할 뿐이다.

**육체적 반응:** 당신의 육체는 대처해야 할 상황이 있다는 사실을 당신으로 하여금 알게 할 것이다. 당신은 긴장을 완화시키는 테크닉을 통해서 이러한 상황을 통제할 수 있다 (더욱 자세한 내용은 다음 장에).

**행동:** 문제를 회피해도, 문제는 사라지지 않고 계속되거나 더욱 상황이 나빠질 수도 있다. 친구에게 상처를 줄 수도 있고, 낭독을 연습할 시간이 줄어들게 될 수도 있다.

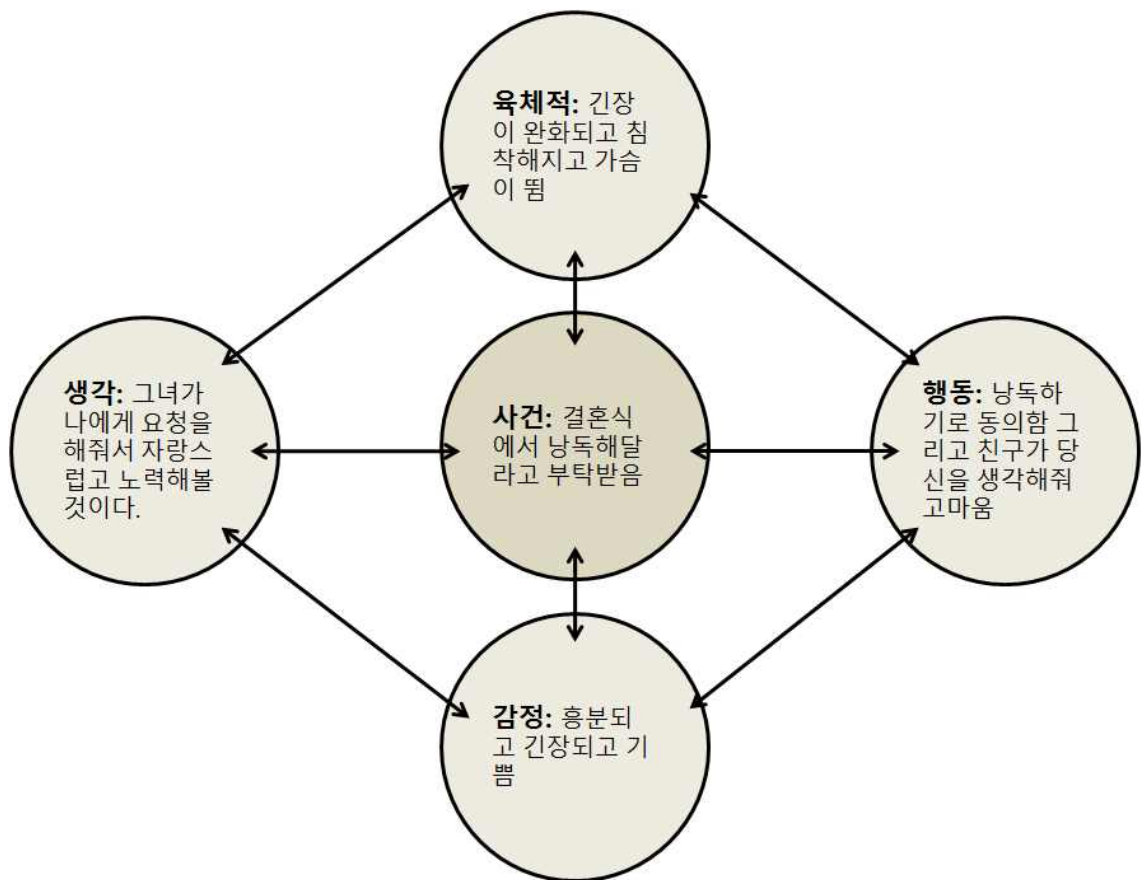
이런 사항들 중 어느 하나라도 도전하는 것이 도미노 효과를 불러와, 다른 부분들도 변화시키고, 궁극적으로 여러분의 기분도 바꿀 수 있다. 그러므로 여러분의 새로운 마인드맵은 44 페이지의 마인드맵과 같이 보이게 될 것이다.

## ⑤ 생각은 실체가 아니다

이것이 우리가 이 책 전반을 통해 말하고자 하는 중요 메시지이다. 여러분이 '난 이것을 할 수 없어'/'그들은 날 싫어해'/'난 잘하지 못해' 와 같이 생각하는 경우 이런 생각을 그저 사실로 받아들이기 쉽고 또 기분도 나빠질 것이다. 이는 그저 생각일 뿐이다. 사실이 아니다. 그것들은 그저 여러분의 부정적인 생각에서 오는 가설일 뿐이고, 특정 시점에 자기 자신에 대해 어떻게 생각하는가에 대한 표현일 뿐이다. 이것은 대개 사실에 기반을 둔 것이 아니다.

우리는 당신이 이 사실을 더욱 잘 인지하길 바란다. 그렇게 함으로써 마치 사실인 냥 스스로에 대해 안 좋은 생각을 하게 될 때마다, 이에 도전하고 또 이를 바꿀 수 있다. 예를 들어, '난 이것을 할 수 없어.'라는 생각은 '내 생각에 나는 이것을 할 수 없어.'로 바뀌어야 한다. 이는 작은 부분이지만, 매우 중요한 것으로 여러분으로 하여금 어떠한 증거도 없는 생각을 단순히 사실로 받아들이지 않게 해준다. 좋다, 당신은 자신이 어떤 일을 할 수 없다고 생각한다. 하지만 그게 정말 사실인가? 이를 실행하기 위해 당신은 어떤 기술과 어떤 능력을 가지고 있는

가? 이와 비슷한 일을 이전에는 해본 적이 없는가? 부정적인 생각의 믿음을 없애는 대안적 시각을 갖도록 노력하라. 이러한 부정적 생각에 직면함으로써 얼마나 자주 스스로를 일반화된 주장들로 비하하는지 알게 되고 또 그렇게 함으로써 '글쎄, 아마도 난 이 일을 해낼 수 있을 거야.'라는 생각을 유도하여 당신의 기분을 더욱 차분하게 만들고, 또 더욱 자신감을 갖게 해줄 것이다.



### 다음 단계들

당신에게 영향을 주었던 다양한 스트레스를 주는 상황의 시나리오로 마인드맵을 채우는 것을 연습하라. 자신의 다른 반응들을 확인하는 것을 더 잘할수록, 이런 반응들에 변화를 주고 싶을 때, 이것이 더욱 쉬워진다. 스트레스에 어떻게 대처해야 하는가를 생각하기 시작함으로써, 당신은 자신의 부정적 설정들에 대해 의구심을 갖게 된다. 이는 당신의 마음을 더욱 차분하게 해준다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓인지행동 치료는 여러분의 스트레스에 대한 내재된 반응을 바꾸어 줄 것이다. 그리고 여러분에게 더욱 자신감을 줄 것이다.
- ✓사고방식, 행동방식, 육체적으로 혹은 감정적으로 느끼는 방식들이 모두 다 연계되어 있다. 만약 하나를 더 낮게 만든다면, 나머지도 뒤따라온다.
- ✓전체적으로 얼마나 스트레스를 받는가 하는 것은 여러분의 상황에 대한 해석에 달려있다. 성급한 평가를 수정하고, 그것에 의구심을 가짐으로써 여러분의 마음은 더 차분해 질 수 있다.



### 3. 심호흡을 하라



스트레스가 육체에 끼치는 영향은 대개 눈에 띄게 나타나며 심신을 악화시키게 된다. 우리는 이 장을 통해 왜 스트레스가 이러한 방식으로 여러분에게 영향을 끼치는지, 그리고 육체의 안정을 위해서 무엇을 해야 하는지에 대해서 설명할 것이다.

## 허심탄회하게 스트레스를 표현하라

'나 스트레스 받았어.'라고 말할 때는 육체적으로 그리고 정신적으로 스트레스를 경험하고 있다는 것을 말하는 것이다. 머리는 아프고 몸은 짜증나 있다. 생각이 더욱 부정적이고 무서운 것일수록, 육체적 반응도 더욱 뚜렷할 것이다. 이는 정말 진이 빠지는 일이 될 수도 있다. 본래의 문제에 대해서 걱정할 뿐 아니라, 당신은 또한 불편한 육체적 반응에 대해 걱정해야한다. 그리고 그런 육체적 반응이 타인의 눈에 띄까 근심하게 된다.

인간들은 생각과 감정을 육체적 표현을 통해 소통한다 (이는 비언어적 신호라고도 한다). 예컨대, 당신이 기쁨을 느낄 때, 얼굴에는 미소가 드리운다. 화가 나게 되면, 노려보게 되며, 겁을 먹게 되면, 몸이 떨리게 된다. 물론 전송하는 수십 가지의 뉘앙스들이 존재한다. 하지만 여러분의 걸모습과 육체적으로 표현하는 방법은 종종 가장 직접적이고 진실 된 암시로, 이는 사람들이 당신의 진짜 생각이 무엇인지, 당신의 감정은 어떠한지에 대해 가지는 암시이기도 하다.

사람들은 대부분의 육체적 반응들이 무엇을 표현하는지 이해하고 있다. 이는 그것들 중의 상당수가 너무나도 명확하기 때문이다. 스트레스에 대한 우리의 반응도 마찬가지다. 흐려진 시야, 가빠진 숨, 떨림, 긴장된 복부, 어지럼증들 모두가 숨기기 힘든 반응들이고 이것들을 경험하는 것은 유쾌한 일은 아니다. 아마 여러분은 방향 감각을 잃은 것처럼, 혼란스러운 것처럼, 무언가에 사로잡힌 것처럼 보일 것이다. 등은 구부러지고, 안절부절못하며, 아마 몸은 떨리고 땀도 나게 될 것이다. 이러한 육체적 증상들은 기력을 극도로 소진시킬 수 있다. 그리고 일상에도 큰 영향을 끼칠 수 있다.

## 맞서 싸우려하거나, 도망가거나 하는 반응

얼마나 많은 과학기술 도구들을 가지고 있든, 호화스런 옷을 걸치든 간에, 변하지 않는 사실은 우리가 동물이라는 것이다. 우리는 여전히 우리의 조상인 혈거인들이 의지했던 내재된 생존 본능을 가지고 있으며, 단지 목숨을 지키기 위해서

호랑이 머리를 내려쳐야할 필요가 더 이상 없는 시대에 살고 있다는 사실이 이러한 원시의 본능들이 사라졌다는 것을 뜻하지 않는다.

우리는 스트레스와 불안감에 자동적으로 내재된 반응을 가지고 있다. 이는 ‘맞서 싸우려하거나 혹은 도망가거나’하는 반응으로 불린다. 이 반응은 위협이나 위협에 의해 촉발된다. 정원을 손질하고 있는데 갑자기 집채만 한 호랑이가 덤불에서 뛰쳐나온다고 생각해보라. 땅을 발로 긁으며 큰 이를 드러내 보이는 호랑이를. 여러분은 이런 상황에서 두 가지 선택을 가지게 된다. 하나는 호랑이와 싸우는 것. 그리고 나머지 하나는 반대 방향으로 줄행랑을 치는 것이다. 두 가지 옵션 모두가 상당한 육체적 강인함을 요구하며, 이를 시행하기 위해서, 여러분의 교감신경은 전신에 아드레날린과 코티솔을 분비할 것이다. 여러분의 심장은 더욱 빨리 뛰고, 혈액을 평소에는 필요 없지만 지금은 추가적 연료가 필요한 팔다리와 근육들로 보낸다. 여러분의 호흡률은 상승되고, 더욱 많은 산소를 혈류로 보내게 되며, 감각들은 고조되게 된다. 즉, 여러분의 동공은 선명한 시야를 위해 확장되고, 청력은 예민해지게 되며, 고통에 대한 인지는 줄어들게 된다. 피부 표면과 손가락, 발가락으로 보내지는 혈액 역시 줄어들게 되는데 이렇게 됨으로써 얼굴은 창백해지고, 얼얼해지고 발은 차가워진다. 이렇게 됨으로 만약 호랑이가 당신을 덮쳐도, 출혈로 죽을 가능성이 낮아지는 것이다 (오싹하긴 하지만, 매우 영리한 것이다). 몸에 과열이 생기는 것도 방지하기 위해 땀을 흘리기 시작할 수 있다.

당신은 맞서 싸우려하거나 도망가거나, 육체적으로, 그리고 정신적으로 준비된 공격 모드에 있는 것이다. 이성인 2선으로 물러나게 된다. 즉 호랑이를 마주하게 되면, 다음과 같이 생각할 시간이 없기 때문이다. '왜 내 정원에 호랑이가 있담?'. 호랑이는 이미 존재하고 있다. 그러면 일단 이 문제를 대처해야 한다. 육체는 이러한 생각이 그저 당신의 반응을 늦춘다는 것을 알고 있다. 그래서 생각할 타이밍을 주지 않는다. 여러분이 이러한 상태에 있을 때, 모든 것이 잠재적인 위협이 될 수 있다. 공포에 대한 감각이 최고조에 도달해 있어서 사소한 도발에도 과민 반응을 보이게 된다.

그리고 호랑이를 회피하여, 오두막에 숨어 지역 동물원에 연락을 취할 때, 여러분의 부교감 신경 시스템이 작동하기 시작한다. 여러분의 신경은 노르아드레날린을 분비하고 이는 발생한 변화들을 다시 잠재우는데 도움을 준다. 점점 열을

떨어뜨리며, 모든 것을 정상으로 되돌린다.

이것은 놀랍지 않은가? 글썄, 어느 정도 그렇다.

맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응은 인간의 생존을 위해 필수적이 것이다. 문제는 수천 년이 흘렀음에도 여전히 우리는 동일하게 프로그램 되어 있다는 것이다. 우리의 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 시스템은 과거와 마찬가지로 여전히 예민하다. 그리고 이는 우리가 공포, 불안, 스트레스를 느낄 때 작동하게 된다. 이제 일상에서 호랑이를 마주칠 일도 없는데 이런 방식으로 반응한다는 것은 실로 불편한 일이다. 돈 문제, 사람들 간의 관계 문제, 건강 문제, 그리고 무서운 상사까지 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응으로 해결될 수 없는 문제들이다 (아마 무서운 상사는 모르겠지만). 그러나 여러분의 신체는 이를 알지 못하고 그저 과거와 같이 여러분의 몸을 준비시킨다. 아드레날린과 코티솔은 빠르게 작동하며 모든 이성적 판단을 멈추게 한다. 노르아드레날린은 여러분을 진정시키는데, 이는 육체적으로 다시 정상으로 돌아오는 게 꽤 시간이 걸린다는 것을 의미한다.

그리고 이게 다가 아니다. 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응은 명확한 문제에서만 발생하는 것이 아니다 (예컨대, 호랑이 문제, 돈 문제, 실업 문제). 이런 반응은 상상하는 문제에서도 발생한다. 예컨대, 당황하거나 비판받는 것을 상상하는 것으로도 이런 반응이 발생된다는 것이다. 우리가 사는 현재의 높은 압박감을 주는, 많은 것을 요구받는 환경에서는, 우리의 스트레스에 대한 신체 반응이 너무 자주 활성화되어 이것이 가끔은 다시 정상으로 돌아가지 못하는 경우도 발생한다. 결과적으로 계속되는 긴장상태를 유지하게 한다.

여러분이 계속 되풀이하여 발생하는 스트레스에 괴로울 때, 여러분의 육체와 정신은 일상의 현실에 대처하는 능력을 상실하게 된다. 여러분이 경험하는 이 육체적인 변화는 드라마틱하다. 피가 필요한 부분으로 보내어지지 않는다는 사실은 매스꺼움과 변비의 원인이 된다. 이는 당신의 소화관이 단힘으로써 일어나는 현상이다. 분비선은 타액을 분비하는 것을 멈추고, 이는 입을 메마르게 한다. 반면 가빠진 숨은 머리를 어지럽게 하고 열감을 동반한다. 이 모든 것들이 잠을 제대로 자기 힘들게 하고 결국 피곤한 상태로 이어진다. 이러한 컨디션을 계속해서 경험하게 되면 당신은 차츰 육체적으로나 정신적으로나 에너지가 고갈되는 느낌

을 받게 된다.

## 육체적 긴장풀기

긴장완화는 긴장을 제거하는데 있어 간단하고도 누구나 할 수 있는 방법이다. 많은 사람들이 긴장을 어떻게 완화시켜야 하는지 알고 있다고 생각한다. 하지만 실제로는 아무것도 모른다. 목욕을 하거나 여러 가지 생각을 하며 천장을 바라보는 것이 긴장을 완화하는 방법이라고 생각하면 오산이다.

긴장을 완화하는 방법은 따로 있다. 그리고 이는 연습을 필요로 한다. 만약 여러분이 스트레스를 규칙적으로 경험하는 사람이라면, 여러분은 이 방법을 배우고, 또 긴장을 풀기 위해 스트레스를 받는 만큼 그렇게 많은 시간을 투자할 필요가 있다.

긴장완화와 스트레스를 동시에 느끼는 것은 육체적으로 불가능하다. 이는 흡사 눈을 뜨고 기침을 하는 것과 같다. 그러므로 긴장을 푸는 방법은 모두에게 필수적인 기술이다.

## 긴장풀기

언제 어디서 긴장을 풀지 결정하라. 그렇게 함으로써 이를 우선할 수 있게 된다. 그리고 일기장에 일정 시간을 기록하라 (이렇게 기록함으로써 당신은 이를 더욱 고수하게 된다).

시도해볼 테크닉이 3가지 있다. 근육 긴장완화, 호흡 연습, 그리고 시각화 테크닉이다. 최소 몇 번은 이 모든 것을 다 시도해보길 바란다. 진정으로 다 해보아라. 의심할 여지없이 하나의 방법이 다른 것들보다 더 당신에게 효과 있을 것이다. 하지만 일단은 모두 다 시도해보는 것이 중요하다. 왜냐하면 어느 것이 도움이 될지, 그리고 어느 것을 잘하는지 모르기 때문이다. 일단 자신이 하기에 가장 편한 테크닉을 파악하게 되면, 스케줄로 잡아 언제든 어디서든 필요할 때마다 실행하라. 비록 직장에 있더라도, 조용한 장소를 찾아 10분정도는 긴장 완

화에 사용할 수 있어야 한다.

그리고 중요한 것은 자기 자신을 판단하지 말라는 것이다. 비록 당신이 세상에서 가장 시니컬한 사람이라고 할지라도, 일단은 시도해보라. 자신을 비난하거나 시작부터 이런 테크닉이 잘 실행되지 않는다고 해서 좌절하지 말라. 이 테크닉들은 연습이 필요하다. 긴장 완화를 위해 노력하는 것이 아무것도 하지 않는 것보다는 낫다. 일단 능숙해지면, 언제든 육체가 긴장할 때마다 맞서 싸우려하거나 도망치거나 하는 반응을 멈출 수 있는 능력을 갖게 된다. 또는 더욱 빨리 침착해질 수 있다.

## ㉓ 근육 긴장 풀기

스트레스를 받으면, 근육들은 긴장하게 된다. 하지만 정신은 다른데 팔려있기 때문에 이런 긴장을 가끔 당신은 인지하지 못할 수도 있다. 전신의 여러 근육들을 긴장시키고 완화시킴으로써 깊은 긴장 완화를 만들어 낼 수 있으며, 정신도 맑아질 수 있다. 이것이 가능한 이유는 당신이 일상의 문제들이 아니라 당신의 몸에 집중하고 있기 때문이다. 다음에 또 다시 육체가 긴장하게 되면, 여러분의 몸은 그 느낌을 즉각적으로 인지할 것이고 (내재된 근육 메모리 때문에), 이를 어떻게 진정시켜야 하는지 알게 될 것이다. 걱정이 다시 머릿속으로 기어들어 올 때면, 이를 쳐내고 다시 정신을 차려라.

만약 근육을 몇 초간 긴장시키고 다시 이를 풀어준다면, 근육은 완전히 이완될 것이다. 긴장을 하지 않았다면 이전보다 더욱 긴장이 풀릴 것이다.

## 스스로 동기부여를 하고, 집중하기 위해서 이야기를 하라

이 연습을 하는 동안 우리는 당신에게 어느 순간이 오면 스스로에게 말을 거는 것을 요구할 것이다. 큰 소리로 말을 거는 것이건, 머릿속에서 말을 하는 것이건간에 이는 정말로 중요하다. 당신이 그저 근육을 긴장시키는 것뿐 아니라 자신이 선택한 이 연습을 의식적으로 컨트롤하고 있다는 것을 의미하기 때문이다. 여러분은 또한 스트레스로부터 정신을 분리시키는 것이다. 다리를 긴장시키고 무엇이 여러분에게 스트레스를 주고 있는가 생각하는 것은 소용없다. 스스로에게 말을 걸어서, 자신의 정신과 육체에 집중하게 되고, 외부의 걱정과 어느 정도 필요한 거리를 두게 된다.

### 시작하기

- ◆ 앉아라. 최대한 머리부터 발까지 몸을 축 늘어지게 하라.
- ◆ 어깨를 뒤로 젖히고, 어깨뼈를 평평하게 만들어라.
- ◆ 발가락을 꿈틀거리다, 다리를 쪽 뺀어라.
- ◆ 팔을 자연스럽게 흔들어라. 그리고 손등을 바닥이나 허벅지에 대고 돌려라.
- ◆ 좌우로 보고, 부드럽게 머리를 앞으로 돌려라. 그렇게 해서 무릎을 보게 하라.

### 다리

- ◆ 한 다리를 바닥에서 6에서 10인치 들어 올린다.
- ◆ 발가락으로 천정을 가리키라. 이 긴장이 오는 자세를 10초정도 유지하던가, 아니면 근육에 떨림이 느껴질 때까지 유지하라. 그리고 나서 자신에게 말하라. "뉘어버려라." 이 지점에서 발가락으로 가리키는 것을 멈추고, 다리를 다시 바닥으로 내려라. 10초정도 다시 쉬고, 이야기하라. "내 다리에서 긴장이 나가는 것을 느낀다. 내 다리가 따뜻해지고 무거워진다. 그리고 완전히 긴장이 풀어진다."
- ◆ 이를 다른 다리로 하기 전에 동일한 다리로 한 번 더 반복하라.

### 엉덩이/허벅지

- ◆ 엉덩이와 허벅지 근육을 동시에 조이라. 이를 최대한 유지할 수 있을 만큼 유지하라. 그리고 조인 것을 풀면서 자신에게 말하라. “놔버려라.” 10초간 멈추고 근육이 이완될 때 얼마나 기분이 좋은지에 대해서 집중하라.
- ◆ 반복하라.

### 복부

- ◆ 복근에 정확히 똑같은 절차를 연습하라.
- ◆ 반복하라.

### 등과 목

- ◆ 등에 연결된 모든 근육을 조이는 것에 대해서 생각해보라. 등을 구부리고 다시 꼬리등뼈에서 목까지 쪽 펴라. 이를 유지하며 “놔버려라.”라고 말함으로써 긴장을 이완하라.
- ◆ 반복하라.

### 팔과 어깨

- ◆ 머리 위에 막대기가 달려 있다고 상상하라. 그리고 이를 이용해 몸을 펴보아라. 그 봉 주위를 손으로 최대한 세게 감싸라. 그리고 팔과 어깨의 근육을 풀고, 어깨는 단단히 구부리고 최대한 버틸 수 있을 때까지 버티라. 그 다음에 말하라. “놔버려라.” 10초간 긴장을 풀고 따스한 기운을, 긴장 이완된 느낌을 흡수하고, 긴장을 날려버려라.
- ◆ 반복하라.

### 턱

- ◆ 턱 근육을 조이고, 어금니를 갈 것같이 단단히 물어라. 최대한 버틸 수 있을 때까지 버티라, 그 다음에 말하라. “놔버려라.” 그리고 긴장을 완화해라.
- ◆ 반복하라.



## 얼굴

- ◆ 얼굴을 찡그리며 근육을 움직이라. 마치 우스꽝스런 표정 짓기 대회에 나간 것처럼 얼굴을 찡그려 보라. 최소한 10초간 이런 표정을 하고, 얼굴에 긴장이 느껴지면 “놔버려라.” 라고 말하라. 그리고 긴장을 풀라.
- ◆ 반복하라.

## 눈

- ◆ 뒤로 기대어, 천정의 한 지점에 집중하라. 머리를 움직이지 말고, 천천히 눈을 최대한 오른쪽, 중앙, 왼쪽, 그리고 다시 중앙으로 돌리라.
- ◆ 양손의 손바닥을 함께 문질러 열감이 느껴지게 하라. 눈을 감고 양 손을 눈 위에 대라. 손의 열이 눈을 따뜻하게 하게 하라. 그리고 말하라. “놔버려라.”, 그리고 손을 떼고 긴장을 완화하라.

## 온몸

- ◆ 발과 주먹을 팍 쥐라. 어깨를 펴라. 턱과 얼굴을 조이라. 이제 온몸을 풀어라. 그리고 뒹굴치에서 뒹통수까지 할 수 있는 한 최대한 등을 구부리라. 몸이 떨릴 때까지 최대한 할 수 있는 한 이 자세를 유지하라. 그리고 말하라. “놔버려라.” 그리고 완전히 긴장을 이완해서, 긴장이 풀림을 느끼라.

## 그리고 마지막으로

- ◆ 눈을 감으라. 그리고 다리에서 얼굴까지 각각의 신체부위에 천천히 집중하라. 만약 어떤 부분에 여분의 긴장이 남아있는 것 같다면, 그 부분을 더 긴장시키라. 그리고 난 다음에 긴장을 이완시킨다. 유리잔에서 액체가 빠져나가는 것처럼 몸에서 긴장이 떠나가는 것을 상상하라.
- ◆ 몇 분간 이런 상태로 있으라. 자신의 몸에 대해서 계속 생각하고, 몸의 근육과 근육에 얼마나 에너지가 돌아왔는지에 집중하라. 생각이 스트레스를 주는 것으로 쏠린다면, 스스로를 자책하지 말고, 다시 몸에 집중하면 된다. 스스로에게 이야기하라. “나는 현재 긴장이 완화된 상태이다. 다리는 긴장 이완되었다. 엉덩이, 허벅지, 그리고 복부도 긴장 이완되었다. 등 팔, 어깨, 턱, 얼굴,

그리고 눈이 긴장 이완되었다. 긴장은 사라졌다.”

## ⑤ 심호흡

스트레스를 받을 때, 몸이 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응을 준비하기 때문에 호흡이 더 빨라지거나 혹은 호흡이 멎을 수도 있다. 호흡에 집중함으로써 당신의 몸은 차분해진다. 이를 통해 한숨 돌릴 틈을 갖게 된다. 무엇보다도, 심호흡은 오래 걸리는 것도 아니고, 또 어느 곳에서나 실행할 수 있다.

- ◆ 한 손을 가슴위에 얹고, 다른 손은 복부에 두어라.
- ◆ 천천히 호흡을 하라. (입은 다물고 코로)
- ◆ 들이 마실 때, 손을 올린 복부를 내밀고 복부가 팽창됨과 동시에 손이 올라오  
을 느껴라.
- ◆ 2초간 유지하라.
- ◆ 코로 숨을 천천히 내뿜으라. 복부가 줄어드는 것을 느끼고 손이 내려감을 느  
끼라.
- ◆ 숨을 내 뿜을 때 웃어라. (웃으면 기분이 더 행복해진다. )

사랑하는 사람을 상상해보거나 기분 좋은 장소를 상상해보아라. 웃음을 짓게 하  
는 무엇이든 상상해보아라.

## ⑤ 탈출 루트

우리는 이제 조금 다른 것을 여러분에게 제시하려고 한다. 참을성 있게 봐주길  
바란다. 이 아이디어는 이렇다. 머릿속에서 아름답고 긴장을 풀 수 있는 장소를  
창조해서, 그곳으로 가라. 그리고 그 장소를 진정으로 경험한다. 모든 맛, 향기,  
소리, 시야는 머릿속에 깊게 새겨져야 한다. 만약 당신이 진짜 자신이 창조한 세  
상에 있다는 것을 믿게 되면, 그것이 바로 여러분의 탈출 루트가 될 것이다. 기

역을 통해 그 장소를 형성할 수 있고, 또 스트레스 받을 때마다 그곳으로 갈 수 있다. 무슨 일이건 긍정의 주사를 한방 맞는 셈이다.

## 시작

- ◆ 정신적으로 불안할 때 조용하고 평화로운 장소로 가라.
- ◆ 눕거나 편한 곳에 앉으라.
- ◆ 몇 차례 깊은 심호흡을 하라 (심호흡 연습을 활용하라).  
자신에게 스트레스를 주는 생각이 매 호흡마다 사라진다고 상상하여라.
- ◆ 몸을 살피고, 긴장이 오는 부위를 주목하라. 그리고 긴장을 날려버려라 (만약 필요하다면 53 페이지의 근육 긴장 풀기 연습을 활용해라).

다음에 나오는 탈출 루트는 실례이다. 여러분은 이 탈출 루트를 사용할 수도 있고, 자신만의 탈출 루트를 만들 수도 있다. 자신만의 기분을 진정시키고 스트레스를 주지 않는 그런 장소를 만들 수 있다. 그 장소를 풀 컬러, 서라운드 사운드로 상상해보아라. 무엇이 보이고, 무엇이 들리며, 무엇이 만져지고, 어떤 냄새가 나며, 심지어 맛은 어떤가? 정말 그 장소에 몰입한다면, 그리고 그 장면을 시각화한다면, 그곳은 스트레스를 받는 상황에 처할 때마다 최고의 마음을 진정시켜 주는 테크닉이 될 것이다. 온 정신을 이 장소의 기억으로 되돌리기 위해서 집중하라. 더 빨리 하면 할수록, 더욱 빨리 자신의 탈출 루트에 도달하게 될 것이며, 기분도 차분해 질 것이다.

### 예시: 탈출 루트

넓고 개방된 들판을 걷고 있다고 상상해보아라. 그곳은 따스하며, 태양은 빛나고, 하늘은 완전 푸르다. 그곳을 지나며, 강도 본다. 강으로 다가간다. 강은 아름다운 나무들로 그늘져 있는데, 그 나무들 사이로 아롱거리는 햇빛이 들어온다. 끝에 다다라 앉아 신발을 벗는다. 그리고 차가운 강물에 발가락을 살짝 담근다. 등을 대고 누워 깨끗하고 상쾌한 공기를 호흡한다. 그리고 손가락들로 부드러운 조각돌 위를 만진다. 물이 흐르는 소리를 듣고, 시원하고 신선한 물결들이 발 근처에서 흐르는 것을 느낀다.

머리 위 하늘에는 하얗고 부드러운 구름들이 떠있다. 등 밑으로 올라오는 대지의 냄새를 맡을 수도 있고, 긴 풀들과 삼림지대의 냄새도 코로 들어온다. 이렇게 편하고 평화로운 감정을 당신은 이전에는 느껴보지 못했다.

심호흡을 하며 천천히 숨을 내뿜는다. 원하는 만큼 휴식을 취한다. 그리고 나서, 준비가 되었을 때, 다시 현실에 집중한다.

### 다음 스텝들

즉각적으로 신체적 스트레스를 덜어내기 위한 빠르고도 절대적으로 확실한 방법은 어깨를 축 늘어뜨리는 것이다. 우리는 종종 어깨가 구부러짐이 느껴질 때까지 몸이 굽어짐을 인지하지 못한다.

긴장 완화를 가져오는 방아쇠가 생겼다고 생각해보라. 핸드폰에 알람을 설정하고 매일 이 알람이 울릴 때, “진정해.”라고 말하라. 하지만 알람 그 자체가 짜증나는 알람이 되지 않게 하라. 아마도 새의 울음이나, 부드러운 휘슬 소리가 될 수도 있을 것이다. 귀에 거슬리는 것은 안 된다. 또는 탈출 루트를 상기시키거나 행복한 기억을 불러오는 향기를 이용할 수도 있다. 당신으로 하여금 긴장 완화를 위해 노력하게 하는 무엇이든 다 된다.

요가, 필라테스, 명상, 혹은 태극권을 배우는 것을 고려해보라. 이것들은 연습하기에, 그리고 스스로 몸에 대해 더 잘 알기 위해서 좋은 방법들이다. 위와 같은 활동은 스트레스와 관련이 있는 상황들에 도움이 된다. 또 불안감, 두통, 고혈압, 천식에도 도움을 준다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응은 스트레스에 대한 자연스럽고도 원시적 반응이다. 이 반응의 여파를 어떻게 하면 줄일 수 있는가를 배움으로써 기분을 침착하게 만들 수 있다.
- ✓ 긴장완화를 인생의 우선순위를 삼는 것이 영구적으로 육체에 대한 스트레스의 반응을 변화시킨다.
- ✓ 스트레스에 대한 육체적 반응을 바꾸는 것이 생각, 행동, 그리고 기분에 진정 효과를 준다.

## 4. 불안감 대처하기

**불**안감이란 그냥 내버려두면 당신을 완전히 집어 삼켜버릴 수도 있다. 여기에서 우리는 불안감이란 정녕 무엇이며, 어떻게 그리고 왜 그것이 당신에게 영향을 미치는지에 대해서 살펴볼 것이다. 스트레스처럼, 불안감을 다스리려면, 불안감을 이해하는 것이 우선이다.

## 불안감에 대한 불안함

불안감이란 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응 중에 하나이다. 이전에 거론했던 예시를 이용해보자. 친구가 당신에게 결혼식 날 낭독을 부탁했다고 생각해보자. 많은 사람들 앞에서 말을 하게 된다면 누구나 스트레스를 받는다. 하지만 특히 이러한 많은 기대감이 있는 감성적 이벤트일수록 더욱 그렇다. 무대에서 넘어지거나 주례목사와 부딪치면서 친구를 실망시키고 싶지 않은 건 너무도 당연하다. 이러한 근심이 스트레스가 된다. 불안감은 공포에 질리기 시작할 때 찾아온다. 즉, 자기 대사를 잊어 세상이 무너져 내리는 공포를 가질 때 불안감은 찾아온다.

불안감은 일반적인 감정인 압박감이나 책임감이 두려움이나 정서적 불안함으로 변할 때 발생한다. 이 책에서는 불안감을 불안장애 (예컨대 공포, 강박증, 건강염려, 일반화된 불안감 장애)에 대한 반응이라기보다 스트레스에 대한 반응으로 보고 있다. 만약 당신이 이러한 것들 중 어느 하나라도 경험하고 있다면, 차후 도움을 얻기 위해서라도 지역 보건의를 찾아가길 바란다.

## 불안감이란 무엇인가?

불안감이란 신체적으로나 심리적으로 인지된 위협이나 위험에 대한 반응이다. 예컨대, 누군가 나무 뒤에서 튀어나와 '야!' (육체적) 라고 소리 지르거나, 또는 당신이 해고되었을 때(심리적)가 그러한 경우이다. 얼마나 불안감을 느끼는지는(그리고 미래에 불안감을 느끼게 될지 말지도) 처한 상황에 좌우된다. 그리고 당신이 지금 무엇을 하는지, 육체적 느낌이 어떠한지, 무엇을 생각하고 있는지, 감정적 느낌이 어떠한지도 마찬가지이다. 하지만 대개, 불안감은 위 상황들이 뒤섞인 것이다.

당신이 불안할 때에도, 스트레스를 받았을 때처럼 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응이 시작된다. 그렇게 하는 목적은 당신을 보호하고 인지된 위협으로부터 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응을 준비시키기 위해서이다. 그 위



협이라는 것이 도로에서 당신을 향해 돌진하는 정신 나간 사이클리스트였다면 그에 대한 당신의 반응이 뛰어났다고 말할 수도 있겠지만, 그 위협이 당신이 얼마나 예민한 감각을 가진 사람인지 전혀 생각하지 못하는 고장 난 보일러와 같은 것이라면, 그에 대한 반응을 썩 좋았다고 말할 수 없을 것이다.

그러나 스트레스와 마찬가지로, 불안감도 늘 나쁜 것만은 아니다. 불안감은 인간을 보호하기 위해 장치되어 있는 아주 정상적인 선천적 반응이다. 매우 기본적인 단계에서, 불안감이 당신에게 잠재된 위협을 알려준다. 그렇게 함으로써 당신은 스스로를 보호할 방법을 강구할 수 있다. 연구에 의하면, 적당한 정도의 불안감은 수행도를 높일 수 있다고 한다. 즉, 우리의 몸과 마음은(육체와 정신은) 그 ‘위협’에 맞추어 반응하게 되고, 모든 에너지가 집중되게 된다. 예컨대, 당신이 해고되었다면 당신은 즉각적으로 이력서를 업데이트하고 잠재적 새 고용주들과 만남을 시작하게 된다는 것이다.

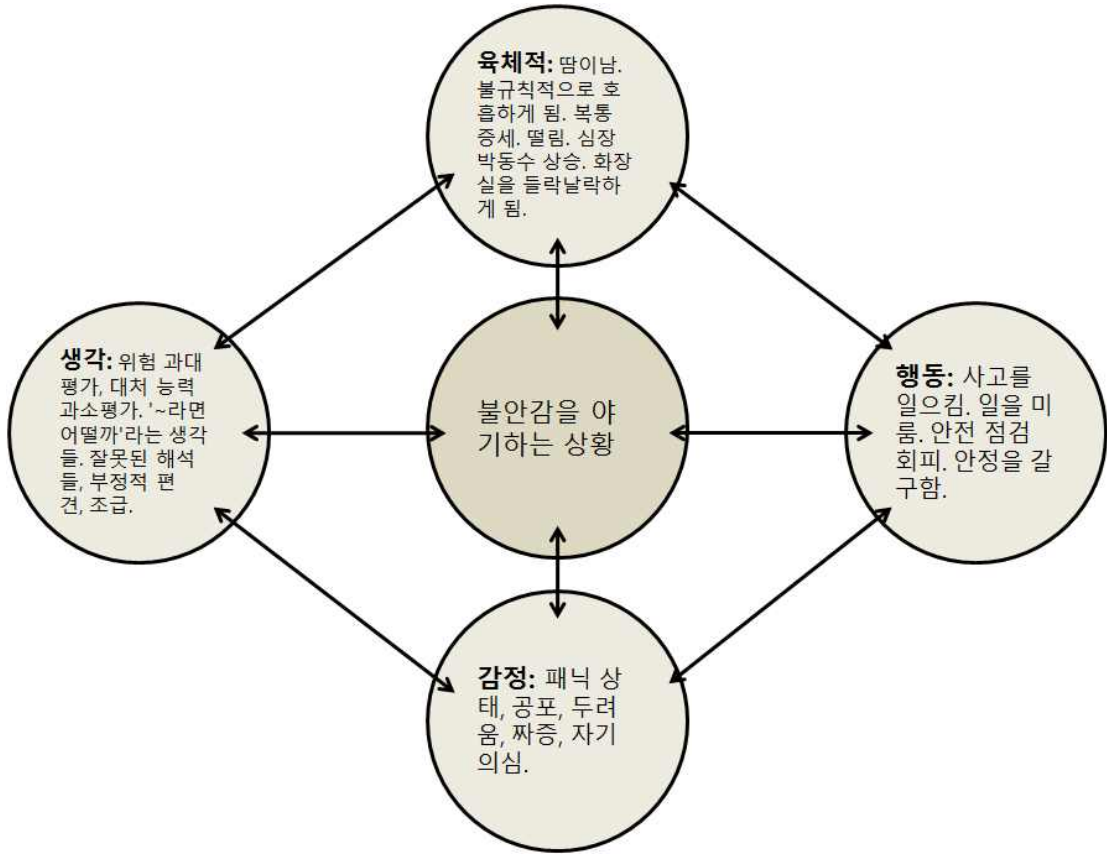
불안감이란, 행복하다든가 슬프다든가 하는 하나의 감정이다. 그리고 행복이나 슬픔과 마찬가지로, 이 감정도 상황이 변화함에 따라 생겼다가 사라지기도 하고, 당신은 감정의 스펙트럼을 오르락내리락 하게 된다. 완전히 불안감을 제거하는 것은 불가능하다. 즉, 다시 불안감을 느끼지 않겠다는 것은 불가능한 일이다. 없앨 수는 없지만 불안감에 대한 대처 방법은 달라질 수 있다. 그렇게 함으로써 당신은 불안감에 무너지지 않아도 된다. 앞에서 말했던 것처럼, 불안감은 좋은 것이 될 수도 있다. 하지만 늘 불안감을 느낀다거나, 불안감을 느낄 필요가 없는 상황에서도 불안감을 느끼는 것은 문제가 있다 (예컨대, 만약 전화가 울리고 당신이 전화를 받기에 매우 불안감을 갖는다면.. 하지만 그럴 필요가 없는 경우).

불안감은 당신의 삶에 큰 영향을 미친다. 불안감은 당신을 통제 불능 캐릭터로 행동하게 만들 수 있고, 부정적으로 생각하게 만들며, 육체적으로, 정신적으로 진을 빼다. 불안감에 대한 일반적인 몇 가지 반응들은 아래의 마인드맵에 표현되어 있다.

우리는 그런 불안감을 통제함으로써 스트레스의 레벨을 조절할 수 있다.

그러면, 우리에게 부과된 요구들이 더 이상 벽차게 느껴지지 않을 것이고, 이전까지 우리를 밤새 끔끔 앓게 만들었던 갖가지 상황들에 대처할 수 있게 될 것이

다.



### 불안감이 문제가 될 때

불안감이란 짜증을 불러일으키는 신호와 같다. “내가 차 문을 잠겼나?”, “내가 헤어스트레이트너를 껐나?”하는 불안들은, 당신의 머리 뒤에서 위험이나 스트레스가 닥쳤음을 알려주는 아주 작디작은 알람인 것이다. 그리고 “내가 다른 직업을 얻을 수 있을까?”, “수요일까지 이 제안서를 써낼 수 있을까?”하는 생각도 미래에 이루어야 할 일들을 해결하는데 있어서 전혀 도움이 되지 않는 불안들이다.

만약 당신이 거의 매일 이런 불안감을 느끼고 있다면, 그것은 분명 문제다. 이는 본래의 스트레스 요인과는 관계없는 여러분 인생의 모든 양상을 다 망쳐놓기 시작한다. 예컨대, 사라는 자신이 하고 있는 작업을 마감일까지 못 맞출 것이라는 걸 알고 있다. 사라는 이 문제에 대해서 생각할 때마다, 공포심에 사로잡힌다. 그리고 다시 이는 맞서 싸우려하거나 도망치거나의 반응을 야기한다. 호흡과 심

장이 그녀의 목을 조이고, 그저 공포에만 집중하게 된다. 3장에 서술한대로, 이성적인 사고는 머릿속에서 사라지고, 그녀가 쓰던 중인 이메일은 머리 속에서 잊혀 지거나 보통 때였으면 신경 써서 썼을 이메일도 대충 써서 보냈을 것이다. 그녀가 평소 하지 않는 방식으로 행동했기 때문에(이메일도 대충 보내고), 그녀는 스스로에게 걱정할 거리를 또 안겨준 것이다.

불안감은 다음과 같은 상황에서 문제가 된다.

- ◆ 불안감이 과도하게 부풀려지거나, 상황의 실제적 위협과 비례하지 않을 때
- ◆ 존재하는 실질적인 위협이 없을 때(그저 당신의 상상일 뿐)
- ◆ 너무 자주 불안감을 경험하게 될 때(자신이 위협을 과대평가할 때) 혹은 너무 강렬하게 불안감을 경험할 때(너무 과도하게 감성적으로 예민해졌을 때)
- ◆ 불안감과 자신의 상황에 대한 대처 부족 능력에 집착하게 될 때
- ◆ 불안감 그 자체에 불안감을 느낄 때(육체적 반응이 당신이 걱정하거나 두려워하는 무엇일 때)

### **육체적, 그리고 정신적 과잉반응**

당신의 불안감으로 인한 반사적 반응은 매우 예민해져, 이런 반응이 필요할 때뿐 아니라 도둑이 차를 훔치려 하지 않고, 그저 고양이가 지나가도 작동하는 고장난 자동차 알람처럼 매 시간 이런 반응이 계속되어질 수 있다.

연구를 통해 우리는 불안 장애를 경험하고 있는 사람들이 현 상황에 대한, 그리고 신체 감각에서 오는 위협을 과대평가함을 알 수 있다 (예컨대, 심장 박동수가 빨라졌는데 이를 두고 심장병이라고 과대평가 하거나, 작업 중 작은 실수를 가지고 이제 해고될 것이라고 생각하는 것) 그리고 그들은 자신들의 정신적 과정에서 오는 위험도 과대평가한다 (나는 이 문제를 대처할 수 없어. 혹은 나는 이 일을 끝내지 못할 거야).

이러한 과대평가는 일반적으로 다음 아래에 제시된 형태중 하나에 해당한다.

- 1 자신의 두려워하는 사건에 대한 가능성에 대해 왜곡된 평가 ('난 분명 해고될 거야')
- 2 사건의 영향과 강도에 대한 왜곡된 평가 ('만약 내가 이 스피치를 망치면, 나는 결혼식 전체를 망치는 거야')
- 3 자신의 능력에 대한 그리고 가능한 도움에 대한 왜곡된 평가 ('이 일은 내 능력 밖이야. 그리고 난 누구의 도움도 받을 수 없어')

### 왜 불안감은 사라지지 않는가?

짜증스럽게도, 불안감은 단순히 생겨나, 존재하다 사라지지 않는다. 불안감은 말벌같이 계속 주위를 뱅뱅 도는 경향이 있다. 불안감이 지속되면 아래와 같은 영향을 끼칠 수 있다.

- ◆ **회피** : 이 문제를 회피함으로써 당신은 무엇이 발생하고 있는지, 얼마나 자신이 이 문제를 대처할 수 있는지에 대한 평가를 하지 못한다. 만약 자신의 걱정을 영원히 대면하려하지 않는다면, 자신이 갖고 있는 공포가 틀렸음을 입증하지 못하게 된다.

## 불안감을 일으키는 상황과 사고

아래는 몇 가지 공통적인 불안감을 일으키는 상황들과 사건들이다. 이러한 상황과 사건들은 스트레스에 취약하건 그렇지 않건, 모두에게 다 영향을 미친다. 이러한 상황과 사건들이 얼마만큼 당신에게 영향을 주는가 하는 것은 당신이 자신의 반응을 얼마나 잘 관리하느냐에 달려있다.

- ◆ 해야 할 많은 일이 있는데 그 일들을 처리 할 충분한 시간이 없다고 생각하는 것
- ◆ 충분한 시간도 있는데 충분히 이 작업을 해낼 수 있는 재능이 있다고 생각하지 않는 것
- ◆ 공개적으로 작업하는 것에 대한 불안감
- ◆ 약속이나 인터뷰를 기다리는 것
- ◆ 평가 받고, 비하 받고, 거절되고, 능욕당하고, 황당하게 되고, 실망시키게 되는 것을 예상함
- ◆ 불안감을 느끼고 만족하지 못함
- ◆ 돈 걱정
- ◆ 교유 관계에 대한 두려움, 혹은 책임에 대한 두려움
- ◆ 당신 행동의 결과에 대한 염려. 예컨대, 직장 상사가 실망한다던가, 친구가 화가 나게 되거나, 파트너가 분노하게 되는 것
- ◆ 책임감 때문에 ‘아니요’ 라고 말할 수 없고 그것에 압도당하는 것처럼 느끼는 것
- ◆ 사람들을 실망시킬까봐 하게 되는 두려움
- ◆ 미래에 대한 두려움

그리고 비록 발생중인 상황이 실제로 당신의 대처 능력의 범주를 벗어나더라도, 그것을 피해 도망가는 것은 도움이 되지 못한다. 문제는 당신 어깨에 거대한 그림자마냥 더욱 심각해져서 나타날 뿐이다. 문제를 마주함으로써, 당신은 스스로에게 옵션들을 줄 수 있다. 즉, 문제를 스스로 대처해볼 것이냐, 아님 도움을 얻을 것이냐.

**S 회피하지 말라, 늘 문제에 직면하라 (9장 참조)**

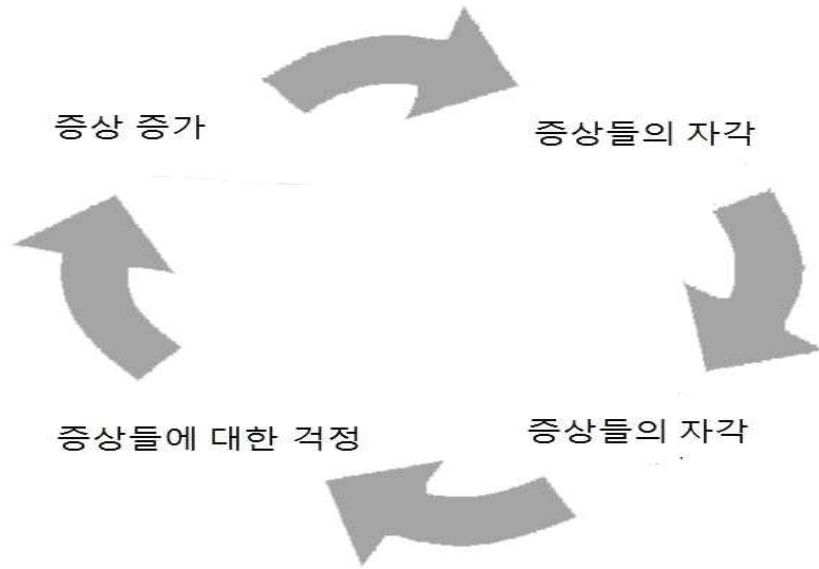
◆ **당신의 행동 방식:** 불안감은 당신을 평소의 캐릭터와 다른 사람으로 행동하게 한다. 정신이 그 문제에만 팔려 다른 것에는 집중하지 못하게 된다. 당신은 흥분한 상태일 것이고, 화가 나고, 좌절하며, 혹은 정신이 나간 상태일 것이다. 나쁜 행동을 함으로써, 경솔하게 혹은 무분별하게, 불안감을 느끼게 하는 더욱 많은 문제들을 만들어낼 수도 있다. (회피 역시 행동의 부분에 들어가나, 이는 매우 큰 문제이기 때문에 행동 자체의 장을 따로 만들어 설명하도록 하겠다!)

**S 말하고 행동하기 전에 생각을 하라.** 자신의 감정이 고조된 상태에 있다는 사실을 인지하라. 그리고 이런 식의 느낌이 들 때는 행동을 하기 전에 생각할 시간을 가져라.

◆ **사건과 그 사건의 결과에 대해 당신이 갖는 고정관념들:** 당신의 고정관념은 왜곡되어 질 수 있고, 공포에 의해 틀어질 수도 있다. 무언가 안 좋은 일이 발생하리라는 예상, 그리고 만약 그런 상황이 왔을 때 문제에 대처하지 못한다는 믿음은 그저 상황을 더욱 나쁘게 만들고 불안감의 악순환만 창조해낼 뿐이다. 그리고 이는 연쇄적인 영향을 끼치고 당신의 판단과 이성을 마비시킨다.

**S 자신의 추정들을 의문시하고, 그것들을 테스트해보아라:** 예컨대, 스스로에게 자문해보라. '내가 직장 상사에게 이 프로젝트에 대해 마감 기일을 늘려 달라고 하면, 이것으로 정말 세상이 끝장나는가?' 물론 제시간에 맞추어 프로젝트를 끝내서 그것을 영성하게 마무리하는 것보다 차라리 늦게 해도 제대로 하는 것을 직장 상사는 선호할 것이다.

◆ **자신의 육체적 증상에 대해서 생각해보기:** 상황에 대한 자신의 육체적 반응에



집중하는 것은 증상을 종종 더욱 악화시킨다. 그리고 또 완전히 다른 불안감을 야기한다. 예컨대, 직장 미팅을 앞두고 불안감을 느끼고 있다고 해보자. 지속적인 복통에 시달릴 것이고, 두통도 생길 것이다. 당신은 복통과 두통이 갈수록 심해질 것을 염려하여 약을 먹기 시작한다. 하지만 증상은 사라지지 않는다. 육체적 증상에 너무 몰두한 나머지 미팅에 집중할 수 없다. 그리고 이는 악순환으로 이어진다 (위 사진 참조).

**S 자신의 증상을 모니터링 하는 것을 멈추어라:** 만약 당신이 불안감에 육체적으로 반응하고 있는 중이라면, 스스로에게 자신의 신체가 완전히 정상적으로 반응하고 있다고 상기시키라. 당신이 경험하고 있는 것은 자연스러운 것이며 그런 증상은 불안감이 완화되면 사라질 것이다. 불편할 수는 있지만, 걱정할 문제는 아니다. 당신은 6장의 머리를 식혀주는 테크닉을 사용해 볼 수도 있을 것이다.

### 자신의 불안한 마음과 신체를 어떻게 진정시킬 것인가.

불안감이 스트레스에 의해서 야기되기 때문에, 그리고 스트레스와 불안감은 사건에 대한 개별적 반응이기 때문에, 실제로 스트레스를(불안감도) 발생시키는 요인

들을 줄이는 것이 중요하다. 촉발 요인들을 인지하기 위한 시간을 가짐으로써 당신은 자신이 어떻게 반응하는지에 대해서 더욱 더 잘 알 수 있다. 스트레스, 그리고 스트레스를 주는 상황과 사람들을 경험할 때의 시간들에 대해서 모니터링을 하게 되면 스트레스 요인들을 사라지게 하거나 혹은 그것들을 더욱 효율적으로 다루는 것을 배우는데 있어서 더욱 나은 위치에 있게 된다.

## ⑤ 스트레스 스케줄

걱정하지 말라. 스트레스 가득한 상황들을 스케줄로 잡으라는 것이 아니다. 그저 스트레스 받는 상황이 생길 때 그것들을 모니터링 하라.

비록 당신이 만성적(장기간 지속되는) 스트레스 때문에 고통스럽더라도, 스트레스를 주거나 스트레스를 쌓이게 하여 당신을 불안하게 만드는 더 소소한 일상들에 대한 자신의 반응을 기록하는 것은 여전히 중요하다. 이러한 영향들을 없애거나 줄이게 되면 장기간 지속되는 압박감에 대처하는 것을 더 잘할 수 있게 된다.

다음의 질문들을 가이드로 삼아, 한 주간 당신에게 불안감을 발생시키는 모든 것에 대해서 기록하라.

- ◆ 무슨 일이 발생했지?
- ◆ 그때 난 뭘 하고 있었지?
- ◆ 누구랑 같이 있었지?
- ◆ 나는 어디에 있었지?
- ◆ 그때 기분은?
- ◆ 무엇을 생각하고 있었어?
- ◆ 그때 무엇을 했어?
- ◆ 육체적으로 어떻게 느꼈어?
- ◆ 얼마만큼 스트레스 받았어?



	월요일	화요일	수요일
무슨 일이 발생했지?	직장 상사가 인사팀과 함께 수요일에 미팅에 참석하라고 함	전기세를 안내서 최후의 통첩을 받음	엄마가 나에게 쇼핑하는 것을 도와달라고 함
나는 그때 무엇을 하고 있었지?	현재 작업 중인 프로젝트를 하고 있었음. 이 프로젝트는 잘 진행되지 않고 있었음	마침내 계속 회피하던 우편 더미를 뒤지고 있었음	차 마시러 잠시 집에 들렀음
난 누구랑 같이 있었지?	아무도 없었음. 하지만 내 옆에 동료들이 들었다	혼자	부모님
나는 어디에 있었지?	사무실 책상에서 일하고 있었음	집에 있었음	부모님 집에 있었음
나는 어떻게 느꼈나?	걱정됨, 불안감, 당황함	불안함, 공포를 느낌, 걱정됨	불안함, 죄책감
나는 무엇을 생각했나?	무언가 한참 잘못되었다. 나는 내 옆에 있는 여자가 무슨 생각을 할지 궁금함	어떻게 내가 이 돈을 내지? 만약 그들이 전기를 끊어버리는 어찌지?	시간이 없는데 아니요라고 말을 못하겠다
나는 무엇을 했지?	나가서 화장실에 숨어버림	나중에 처리하려고 한 쪽으로 미루어둠	부모님에게 네라고 답함. 그리고 직장의 미팅을 취소함
나는 육체적으로 어떠했나?	충격 받음. 얼굴이 달아오르고, 복통증세	메스꺼움, 긴장됨. 심장 박동수가 빨라짐	피곤하고 긴장됨
스트레스 지수(0에서 10까지. 0은 스트레스가 없는 것이고, 10은 많은 것)	8	9	7

리스트가 작건 크건 문제없다. 즉, 한주 내내 당신을 괴롭히는 50개의 작은 스트레스 요인들이거나 혹은 하나의 큰 스트레스 요인이거나 상관없다. 중요한 것은 언제 어떻게 이 스트레스 요인들이 발행하는가, 그리고 어떤 기분이 들었고, 언제 그러했나, 어떤 행동을 보였는가 하는 것을 인지하는 것이다. 그것들을 기록함으로써 당신은 객관적인 시각에서 볼 수 있다.

아마 '매우 바쁜데 씻어야함'이란 내용을 적고 웃음이 터질지도 모르겠다. 왜냐하면 리스트에 올라있는 다른 것들과 비교했을 때, 씻는 것은 크게 문제가 되지 않기 때문이다. 실제, 이렇게 리스트를 작성함으로써 잠시 컴퓨터 스크린에서 떨어져 약간의 휴식을 취할 수 있다. 얼마나 자주 우리가 사실에 대한 판단도 없이 그저 상황들이 스트레스를 준다고 생각하는 건지 알고 보면 놀랍다. 만약 리스트에 이런 것들이 올라와있음을 알게 되면, 리스트에서 지워버려라. 그러면 걱정거리를 하나 없애는 것이 된다!

주말에 고려해볼 질문들:

- ◆ 당신의 스트레스와 불안감에 공통된 테마가 무엇인가? (큰 하나의 사건인가?/ 작은 많은 사건들이 하나의 요인에 결합된 것인가?/ 여러 사소한 관련 없는 상황들인가?/ 그것들은 물리적인가(예컨대, 미팅) 혹은 심리적인 것(예컨대, 청구서)인가? 혹은 양자가 혼합된 것인가?)
- ◆ 모든 발생 요인들을 리스트화하라. 그리고 구체적이 되라. (예컨대, 당신이 적은 12개의 스트레스 요인 중에서 7개가 저 정말 짜증나게 하는 회계부 여자와 관계가 있는가?)
- ◆ 이제 이런 상황에서 자신이 할 수 있는 것이 존재하는지에 대해서 판단하여라. 회계부의 저 여자와의 접촉을 제한할 수 있는가? 직접적으로 저 여자를 대면하지 않고 이메일로 소통할 수 있는가? 작업의 일부분을 다른 이에게 대리시킬 수 있는가? 만약 그렇지 않다면, 향후 서로 잘 지내기 위한 방도를 찾

기 위해서 그녀와 미팅을 가져 이야기해볼 수 있는가?

- ◆ 스트레스를 우선 어떻게 경험하였나? ('난 이 상황을 대처할 수 없어' 라고 생각하였나? 혹은 스트레스로 속이 아파왔나?) 스트레스에 대한 자신의 즉각적인 반응을 알게 되면 당신은 미래에도 이를 인지할 수 있다. 그렇게 함으로써 다음번에 부정적인 생각이 머릿속에 떠오르더라도, 당신은 그것에 도전할 수 있음을 알게 된다. 혹은 다음에 복통이 찾아오더라도, 그 복통이 부정적 생각이나 행동에서 오는 결과라는 것을 알 수 있게 된다.

스트레스 스케줄에 적어 내려간 어떠한 문제도 이 책에서 제시하는 전략으로 치료될 수 있고, 또 그렇게 될 것이다.

#### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 불안감을 없앨 수는 없다. 하지만 불안감에 대처하는 방법은 변화시킬 수 있다.
- ✓ 불안감은 스트레스에 대한 자연스런 반응이다. 그러므로 스트레스 관리 방법을 배우는 것이 다른 부정적인 여파를 줄여준다.
- ✓ 스트레스 스케줄은 당신으로 하여금 스트레스, 불안감과 직면하게 만든다. 그리고 그것들을 그저 당신의 일상에서 자연스럽고, 영구적인 것이 아니라는 사실을 알려준다.

## 5. 스트레스 조절

스트레스와 불안감은 상황에 대해 당신이 얼마나 통제력을 갖는가에 따라서 그리고 스스로 혹은 타인들이 부여한 요구에 의해서 악화되기도 하고 완화되기도 한다. 이 장에서 우리는 어떻게 하면 자신의 삶의 통제권을 되찾을 수 있는지 알아볼 것이다.

## 스트레스: 공급과 요구

통제 혹은 통제의 부족은 스트레스에 있어 필요 불가결한 부분이다. 무언가 스트레스를 주는 상황이 발생했을 때, 당신은 자신의 1차 그리고 2차 판단에 기반을 두어 본능적으로 하나의 판단을 만들어낸다. 이는 당신이 상황에 대해 얼마나 통제권을 가지고 있다고 생각하는지에 영향을 받는다.

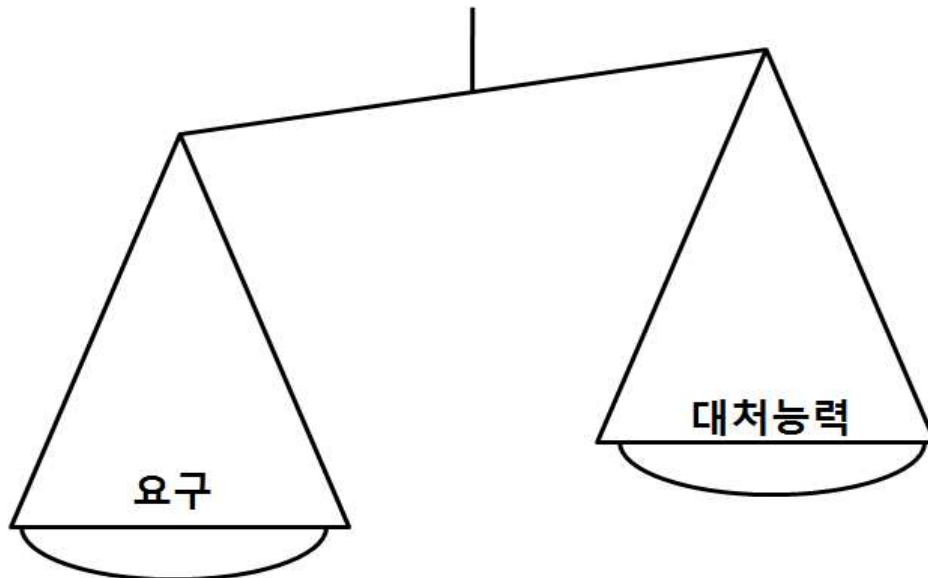
**1차 판단** : 문제가 존재하는가? 무엇이 내게 요구되고 있는가?

**2차 판단** : 내가 이 문제에 대처할 수 있을까?

당신이 직면한 요구들은 두 겹으로 되어있다. 하나는 외부적 요구(실제 요구되어지는 것)이고 다른 하나는 내부적 요구(자신이 자신에게 요구하는 것 그리고 자신이 생각하기에 자신에게 요구되어지고 있는 것)이다.

당신이 이러한 요구에 대처하는 자신의 능력을 어떻게 평가하고 있는가는 다음 장에 나와 있는 리스트를 통해 알 수 있다.

### 균형의 스트레스, 불균형의 스트레스



- ◆ 당신이 생각하는 상황에 대해 자신이 가지고 있는 통제권의 크기
- ◆ 자신이 활용할 수 있는 가능한 기술과 장비들
- ◆ 과거 비슷한 상황에서의 경험 (그리고 이러한 상황에서 성공했는지 여부)
- ◆ 스트레스, 불안, 걱정에 대한 당신의 태도와 생각. 예컨대, 그것들이 두려운 혹은 해결될 수 있는 것이었는가 여부)
- ◆ 당신이 이용할 수 있는 사회적 지원 (친구, 친척, 또는 파트너)
- ◆ 육체적 건강 상태
- ◆ 기질
- ◆ 스트레스 관리 전략에 대한 지식, 그리고 그것들을 사용할 의지.

일상의 문제들이 당신의 능력으로 대처 가능할 때(저울이 밸런스가 맞았을 때) 심리적으로 자신감을 가지게 된다. 하지만 더욱 많은 요구들과 마주하게 될 때, 혹은 하나의 엄청난 요구가 다가와 당신을 정면으로 강타할 때, 대처 능력은 한계를 경험하게 되고, 이는 당신을 스트레스를 받게 하고 불안하게 만든다. 당신은 더욱 비효율적이 되며, 아마 일들을 미루고 시간을 낭비하기 시작하거나 혹은 하나도 제대로 끝내지 못한 채 작업만 이것저것 바꾸게 된다. 당신이 마주하고 있는 문제가 압도적으로 보이거나 곧 당신을 겁에 질리게 할 것이다. 만약 (아주 조그마한 문제라도) 한 가지 문제가 더 발생하게 된다면, 이는 간신히 한계점에서 버티고 있는 당신을 무너뜨릴 것이다. 이는 재앙이 될 수 있다. 왜냐하면 당신이 모든 것에 대처하는 스스로의 능력에 의구심을 갖기 시작할 것이기 때문이다. 따라서 다음에 스트레스를 주는 상황이 다시 발생하게 되면, 당신은 자신의 능력을 처음부터 과소평가하게 될 것이다.

## ⑤ 요구 줄이기

실제로, 스트레스 요인들을 제거하는 것은 불가능하다. 즉, 당신 아들의 학교 수업을 마법으로 사라지게 할 수 없다 (법적 수단으로가 아니라). 하지만 최소한 몇 가지 요인들은 폐기되어 질 수 있다고 우리는 주장한다. 이는 우선순위 만들

기와 적극적이고 긍정적인 조치를 통해 가능하다. 스스로에게 자문하라. '내가 정말 이것을 할 필요가 있을까?'

폐기되어질 수 있는 많은 요구들이 내부범주로 나누어진다. 이것은 자기가 자신에게 기대하는 것이나 자신의 생각에 다른 사람들이 자신을 평가하는 것으로 나누어진다. 하지만 종종 이는 난센스이다. 실제로 그런 요구는 존재하지 않거나 혹은 느껴지는 것만큼 그렇게 스트레스를 주는 것들이 아니기 때문이다.

무엇이 중요하고, 중요하지 않은지 재평가를 내려야 한다. 즉, 자신의 마음속의 해야 할 리스트에 대해서 무자비해져라. 만약 당신이 언제나 다른 사람들의 베갯잇들을 다리어주는 사람이라면, 그런데 하루 14시간씩 일을 하는 사람이라면, 베갯잇 다리어주는 것을 그만해라. 만약 당신이 사람들에게 선물에 대한 고마움을 늘 편지를 써서 답장하는 사람이라면, 그런데 너무 바쁘다면, 그럴 때는 이메일로 대신 고마운 마음을 전해라. 이 일을 진행하는 어느 시점에 그 일들은 당신의 기준에 따라 필수적인 일이 되었을 것이다. 하지만 실제로는 그렇지 않다. 만약 당신이 하지 않아도 일상에 별 영향을 미치지 않는 일들은 마음속 평화를 위해서 우선순위에서 제외되어야 한다. 현실적이 되어야 할 시점이고, 머릿속에서 자신이 이러한 일을 하지 않으면 남들을 실망시킬 것이라고 말하는 목소리를 무시하여라. 당신은 누구도 실망시키지 않는다.

스트레스 스케줄을 살펴보라, 그리고 당신이 다루지 않아도 될 문제들을 골라내라. 그 다음에 그것들을 당신의 인생에서 지워버려라. 또한 원래 쓰지 못한 것이 있다면 스케줄에 추가하라. 왜냐하면 원래 당신은 그 쓰지 못했던 일을 당시에는 필수적인 것으로 여겼기 때문이다. 베갯잇들을 다리는 것과 같은 일들은 당신의 일상에 필수적일 수도 있다. 그런 일들을 필수적이라고 여기게 되면, 스트레스를 주거나 시간을 잡아먹는 일로 여기지 않게 될 것이다. 리스트에 그것들을 써라. 그렇게 함으로써 당신은 그것들이 자신에게 스트레스를 일으키고 있음을 알게 되며, 또 그것들을 당신의 일상에서 지워버릴 수도 있다.



## ⑤ 대처능력 기르기

제거 할 수 없는 일들을 효율적으로 다룸으로써 당신은 더 차분해지고, 더 자신감을 갖게 된다.

### 1 조직화 하라

인생의 복잡한 일을 해결하는 것은 마음속의 복잡한 일을 해결하는 것이다. 당신이 생각하기에 자신이 엉망진창인 상황에 스트레스를 받지 않는다고 얼마나 믿을지 모르나, 그런 상황은 영향을 미치고 있고, 또 스트레스 레벨도 상승 시키고 있다. 만약 쓰레기 더미 사이에 앉아 일처리를 능숙하게 할 수 있는 사람이라면, 축하할 일이다. 하지만 소파 밑에서 마지막으로 봤던 그 서류의 일부가 필요한 순간이 온다. 그리고 스트레스, 불안감, 걱정이 다시 고개를 들기 시작할 것이다. 정리할 시간을 좀 갖게 되면 당신은 상당히 침착하게 된다. 철할 필요가 있는 문서는 철하고, 우체통도 확인하라 (그저 무시하지 말고). 그리고 은행 계좌도 확인하여라. 또한 물건들을 위한 특별한 장소도 따로 마련하라. 예를 들면 열쇠를 넣어두는 상자를 구입해서 아침마다 열쇠를 찾느라 20분의 시간을 허비하지 말라. 폴더를 하나 두어 영수증을 보관하고, 서랍 하나를 두어 그곳에 공연티켓을 두어라. 시간, 돈, 그리고 공간을 아끼기 위해서 단순화하라.

### 2 리스트를 만들라

리스트를 만들어야한다. 기록한다는 바로 그 행위가 처리해야 할 일들을 더욱 '공식화'하고 당신의 기억도 되살려준다. 또한 해야 할 일을 리스트에서 하나씩 체크표시를 하게 되면 추진력도 얻게 되고, 당신에게 동기부여도 된다.

◆ 리스트를 작성하기 위한 곳을 지정해라. 아마도 노트북이나, 혹은 핸드폰이 될 것이다. 리스트를 만들고 잃어버리는 것만큼 짜증나는 일은 없다.

- ◆ 리스트를 섹션으로 구분하라. 그래서 일들을 처리하기 쉽게 만들어라. 즉, 오늘, 내일, 다음주등으로 나누어라. 그리고 스스로에게 오늘에만 집중하도록 하라.
- ◆ 큰일들을 작은 부분들로 나누어라. 예컨대, 만약 당신이 국제 경제 위기에 대해 10장짜리 논문을 써야 한다면, 그리고 아직 시작하지 않았다면, 리스트에 '논문 써야함'이라고 적지 말라. 이는 당신을 겁먹게 할 수 있으며, 역효과를 불러올 수 있다. 대신에 10장짜리니까 섹션으로 나누어라. 즉, '서론 쓰기', '1장 쓰기', 이렇게 하라. 리스트가 길어질 것이다. 하지만 이렇게 해야 처리하기 편하다. 그리고 해냈다는 점에서 만족감도 느낄 수 있다.
- ◆ 하기 두려운 일들을 회피하지 말라. 'CEO를 위한 프레젠테이션 작성하기'전에 '블로그를 작성'하고 '선물을 포장'하는 것은 그저 당신에게 일을 미룰 변명거리만 줄 뿐이다. 중요 순서로 리스트를 작성하라. 그리고 그것을 작은 부분들로 나누어라. 가장 처리하기 두려운 목록부터 처리하라. 이렇게 함으로써, '블로그 작성하기'와 같은 것들이 보상으로 느껴질 것이다.
- ◆ 큰 스트레스를 주는 대형 작업에는 얼마나 당신이 시간을 할당할지 정하라. 만약 그것이 계속 진행되는 프로젝트라면, 예컨대, 스스로에게 하루에 3시간씩 부여하라. 그리고 목록에 이를 적어서 공식화하라. 시간이 다되었을 때, 당신은 다른 작은 일들을 처리할 수 있을 것이다. 스스로에게 타임 슬롯을 부여함으로써 작업을 더 잘해나갈 수 있다. 왜냐하면 그 일의 끝나는 지점이 존재하기 때문이다.
- ◆ 매일 밤 잠자리에 들기 전에 리스트를 업데이트하라. 그리고 자신에게 아무것도 잊지 않았다는 점에서 마음의 안정을 주어라.
- ◆ 만약 당신이 진정으로 해야 할 일이 많다면, '도움 요청하기'라고 리스트에 적으라. 그리고 실행하라. 종종 우리는 시간이 닳쳐서야 도움을 요청하는 경향이 있다. 그리고는 스스로에게 더 큰 스트레스만을 안긴다.

### 3 일을 더 적게 떠맡으라

인간은 사회적 동물이고, 우리는 타인이 우리를 좋아해주기를 바란다. 우리는 갈

등을 피하기 위해서 노력하고, 다른 사람들을 실망시키려 하지 않는다. 타인의 생각을 신경 쓰지 않는 사람들은 우리와 같은 사람과 달리 크게 스트레스를 받지 않는 경향이 있다. 그러나 신경 쓰지 않는다는 것이 궁극적으로 자신을 소외되게 만들 수도 있다. 중도(中道)를 찾는 것, 그리고 중요한 문제들에 대해서는 신경 쓰는 것이 중요하다. 우리는 종종 떠맡아야 하는 일보다 더 많은 일들을 떠맡는다. 무엇을 할 수 있고, 무엇을 할 수 없는지를 정확히 알게 되면, 당신은 수고를 덜게 될 것이다. 사람들에게 상처주지 않고 '아니요'라고 말할 수 있어야 한다.

- ◆ **자신의 시간에 대해 더욱 현실적이 되라:** 당신이 하기에 적합하지 않는 일에 '아니요'라고 말하라. 그리고 그 이유에 대해서 솔직해져라. 대다수의 사람들은 당신이 하지도 못할 일을 약속하는 거보다 '아니, 못하겠어요.'라고 말해주는 것을 선호할 것이다.
- ◆ **위임하라:** 우리는 모든 것을 스스로 처리할 때 더 편안함을 느낀다. 하지만 당신의 지시를 남들이 따를 능력이 있다는 것을 믿어야 한다. 장기적으로 보아, 다른 사람들도 배울 기회를 가지게 되고, 또 당신도 그들이 하는 모든 일을 감시 하지 않아도 된다는 점에서 이는 가치가 있다.
- ◆ **왜 이 일을 하고 있는지 의문시하라:** '왜 내가 알레르기도 있는데 친구의 고양이를 맡아주겠다고 했지?' 만약 당신이 동의한 일을 꽤 잘해낸다면, 그건 좋은 일이다. 현대, 만약 그렇지 못하다면, 이는 당신이 목적을 달성하지 못했다는 것이 되고, 또 스스로 이를 완수하느라 피곤하게 될 것이다. 만약 당신이 이런 상황이라면, 그때는 당신이 실망시키기 두려운 사람에게 상황을 설명하라. 그리고 타협점을 찾아라.
- ◆ **자신의 통제 범주에 있는 작업들을 우선시하라:** 우리는 스트레스가 통제 불가능한 일에서 악화된다는 사실을 알고 있다. 그러하므로, 할 수 있는 일부터 처리하라 (예컨대, 당신이 기다리는 답신이 왔는지 확인하기 위해 이메일을 체크하기 전에 온라인으로 지불해야 하는 청구서부터 먼저 처리하라). 다른 처리할 수 있는 것부터 처리하고 나면, 통제 불가능한 일을 마주해서도 더욱 자신감을 가지게 될 것이다.

- ◆ **언제 일을 완수할 수 있는지에 대해서 정직하라:** '수요일까지 일을 마치고 전해 드리겠습니다.'라고 이야기하는 것은 소용없는 짓이다. 만약 당신이 그 작업을 그날까지 완수할 가망이 없다면 말이다. 차라리 '2주 후에 완성하고 전해드릴게요.'라고 말하는 것이 많은 수고와 죄책감을 덜어줄 것이다.
- ◆ **스스로를 너무 큰 압박에 두지 말라, 혹은 타인의 기대에 부응해야 한다고 생각하지 말라:** 예컨대, 그저 친구들이 참석한다고 해서 관심도 없는 파티에 가야 한다고 스스로를 압박하지 말라.
- ◆ **자신에게 무엇이 유용한지 혹은 흥미로운지 파악하라:** 만약 당신이 여러 프로젝트를 오피 받았는데 하나만을 선택할 수 있다면, 당신이 가장 많이 배울 수 있고, 자신의 커리어를 발전시킬 수 있고, 그리고 스스로 하면서 즐길 수 있는 프로젝트를 선택하라.

#### 4 재미를 위한 스케줄을 가져라

다이어리에 당신이 하기 좋아하는 것들을 스케줄로 잡아라. 종종 우리는 스트레스에 너무 사로잡혀, 원래 삶이라는 것이 즐기기 위한 것이라는 사실을 망각한다. 우리는 중요한 일들 때문에 재미를 뒤로 미룬다. 끔찍한 일이다. 좋아하는 일을 하게 되면 당신의 기분은 진정된다. 그리고 행복해진다. 스트레스에 보다 더 잘 대처할 수 있다. 왜냐하면 스스로에게 휴식을 주었기 때문이다.

#### 5 일을 미루지 말라

미루게 되면 큰 스트레스를 받게 된다. 일을 미루게 되면 대처능력에 대한 자신감이 떨어진다. 그리고 일을 시작하기가 어렵다. 미루면 문제는 더욱 커지고, 그 일의 해결을 거부함으로써 죄책감만 생긴다. 더 나아가 스트레스는 악화되기 마련이다. 이는 우리가 9장 전체를 할애했을 만큼 복잡한 문제이다 (9장 참조). 하지만 그것이 무엇이든 일단 대처하기 시작하면 당신의 불안감 레벨이 감소한다는 것을 알아두어라.

## 어떻게 산을 두더지 굴로 만들 것인가

통제라는 것은 재밌는 녀석이다. 일부 사람들은 그들에게 발생하는 일이 신이나, 운, 운명, 환경에 의해서 발생된 것이라고 생각한다. 반면에 다른 이들은 그것이 그들 자신의 선택으로 비롯된 일이라고 생각한다. 당신의 생각이 어떻던, 발생하고 있는 일이 무엇인지 안다면, 상황에 더 잘 대처할 수 있다. 그리고 무엇이 앞으로 벌어질지 예측할 수도 있다. 어떤 일에 대처하고 있는지 알게 되면, 더욱 침착해진다. 그 상황이 매우 안 좋은 상황이라도 그렇다. 예컨대, 지속되는 편두통이 안 좋은 시력 때문이라는 사실을 알게 되면 그 이유를 모를 때보다 더욱 기분이 동요되지 않을 것이다. 혹은 만약 당신이 바다로 밀려온 뗏목에 막혀 꼼짝할 수 없을 때 친구가 해안경비대에 이를 알렸다는 사실을 알게 된다면 이런 상황에 크게 동요되지 않을 것이다.

만약 무언가 힘든 것에 맞닥뜨리고, 그 결과가 수수께끼와 같다면, 당신은 스트레스를 받을 뿐 아니라 종종 최악의 상황을 가정하기 시작한다 ('이건 안 될 거야'). 당신은 두더지 굴을 산으로 만들고 있는 것이다. 이는 당신이 반드시 제거해야 할 습관이다.

### ⑤ 산을 두더지 굴로 바꾸는 가이드

통제력을 느끼는 근본적 방법은 행동을 취하는 것이다. 그저 걱정하며 가능한 결과들을 조사하고 또 조사하고 하는 것보다, 일단 행동을 취해라. 우선 시작을 해라. 아래에 우리가 제시하는 단계별 가이드가 있다. 이를 통해 당신은 더욱 문제들을 대처가능하게 만들 수 있다 (각 단계 아래 예시와 함께).

1 대처하길 원하는 특정 문제를 확인하라. 그리고 명확하게 무엇이 당신을 괴롭게 하는지 써라.

내 여동생이 내일 자신의 노트북을 찾으러 우리 집에 온다. 그런데 내가 그 노트북을 고장내버렸다.

2 5분 동안 가능한 많은 대안들을 다 쏟아내라. 그리고 머릿속에 떠오르는 아무 것이나 써라. 심지어 그게 좀 우스꽝스럽게 보여도 괜찮다. 스스로에게 자문하라. 자신이 자기 자신의 친구가 되어 어떤 충고를 이 상황에서 해줄 수 있는지 묻거나 실제로 친구에게 자문을 구해라. 아마 친구들은 당신에게 다른 관점을 제시 할 것이다.

- a 밖으로 나가 동생이 오는 것을 잊어버린 것처럼 연기한다.
- b 노트북이 고장 났다는 사실을 말하지 않고 다시 돌려준다.
- c 사실을 고백하고 동생으로부터 피할 수 없는 질책을 받아들인다.
- d 그녀에게 누군가 그것을 고장 냈는데, 지금까지 몰랐다고 말한다.
- e 사과하고 다시 고쳐놓겠다고 말한다.

3 리스트를 검토하고, 각각의 아이디어에 찬성/반대를 평가해보라. 얼마나 많은 찬반이 존재하는지는 신경 쓰지 말라. (예컨대, 찬성이 5개, 반대가 4개 같은) 다만 그것들이 얼마나 현실적인지는 판단하라. 이 작업을 수행한 이후에, 그 찬성/반대에 대해서 평가하여라. (여기서 우리는 a만을 예로 들지만, 당신은 각각의 대안을 모두 실행해 보아야한다.)

**찬성:** 나는 동생의 얼굴을 보지 못할 거야\*/ 나는 계획을 생각해볼 시간이 더 있어

**반대:** 동생은 현재 하고 있는 작업이 없어 /난 더욱 기분이 나빠질 거야\*/ 나는 불가피한 상황을 미룰 수 있어\*/ 동생이 대체 컴퓨터를 찾을 시간이 없거나, 그것을 고칠 시간이 없을 거야\*.

4 당신의 가장 큰 걱정에 답을 주는 대안을 선택하라. 문제를 해결하는 방법은 하나 이상이 종종 존재한다. 하지만 당신이 가장 편안함을 느끼는 대안 하나만을 선택하라. 만약 그 대안이 통하지 않는다고 해도 걱정하지 말라. 다른 아이디어를 시도해 볼 수 있기 때문이다. 즉 여기서 요점은 당신이 행동을 취하고,

능동적이 된다는 것이다.

**c와 e의 대안들을 섞는 것을 선택한다.**

5 달성 가능한 작은 부분들로 대안들을 쪼개라. 당신이 무엇을 해야 하는지 생각해보라. 그리고 어떻게 언제, 어디서 그것을 해야 하는지도 생각해보라. 또한 다른 사람이 이 일에 관여되는지에 대한 여부도 적으라. 만약 다른 문제를 발생시키는 아이디어가 나온다면, 그에 대한 해결책을 찾아라. 친구와 대화가 필요하다면 그렇게 하라. (사람들에게 도움이 필요하다고 이야기하는 것은 두려운 일일 수 있다. 하지만 그렇게 함으로써 얼마나 기분이 나아질 수 있는지 당신도 놀라게 될 것이다.) 문제를 작은 부분들로 환원하는 것은 바라건대 몇몇 변화를 만들어내는 방식들을 창조하게 될 것이다.

동생에게 들어오게 하라. 그녀에게 차 한 잔을 대접하라. 그리고 노트북을 건네 주어라. 노트북이 고장 났다고 시인하고 그녀에게 어떤 일이 발생해서 그렇게 된 건지 말하라. 미안하다고 말하고 비난과 비판을 받아들일 준비를 하라. 동생에게 노트북을 고쳐주겠다고 제안하라.

6 시작하라. 계획의 첫 번째 파트를 실행에 옮기면, 당신은 더욱 동기부여가 된 상태일 것이다. 그래서 이 계획을 끝까지 해내고, 실행되도록 할 것이다. 만약 가능한 리허설이나 당신이 선택한 해결책을 시도할 수 있다면 시도하라. 만약 적절한 표현을 찾는 것이 중요하다면, 친구를 데려와 동생인 것으로 가정하고 무슨 이야기를 할지 연습해보아라.

동생에게 문자를 해서 6시 저녁에 오라고 하라.

7 일이 어떻게 되었는지 평가하라. 만약 크게 실패하였다면, 다시 이전에 쏟아낸 해결책들로 돌아가 다른 것을 시도해보던가 다시 한 번 이제 알게 된 것을 출발점으로 삼아 그 과정을 시행해보라 (예컨대, 문제는 이제 동생이 화가 났

고 당신에게 말하지 않는다는 것이다). 그러나 왜 그것이 계획대로 잘 진행되지 않았는지 평가하라. 그리고 시도해봤다는 점에서 자신을 칭찬하라. 만약 제대로 계획이 실행되었다면, 자신에게 축하를 해주는 것을 잊지 말라. 스스로에게 보상함으로써 당신은 더욱 다른 문제의 해결책을 잘 찾을 수 있다.

동생은 화가 났다. 하지만 내가 고쳐주겠다고 한 제의를 받아들였다. 그녀는 심지어 오래된 노트북임에도 불구하고 수리비용의 50%를 지불하겠다고 말했다.

일단 이 가이드를 읽고 있으니, 당신은 자신의 스트레스에 대처하기 위한 능동적인 스텝을 취하고 있는 것이다. 그리고 당신은 스스로를 자랑스러워해야 한다. 문제에 직면하는 것은 힘든 일이고 문제의 해결책을 찾는 것은 긍정적인 일이다. 비록 당신의 아이디어를 통해 아무것도 얻지 못한다고 해도, 또 그저 문제를 해결하기 위한 생각에만 그친다고 해도, 문제로부터 도망치거나 겁을 먹는 것보다는 낫다. 또 당신의 아이디어들이 계획대로 되지 않았다고 해도, 낙담하지 말라. 시도해봤다는 것이 문제를 해결하기 위한 최우선의 방법이기 때문이다.

## ⑤ 공포심 뒤로 미루기

스트레스는 아무 때나 발생한다. 낮 동안에도 스트레스는 당신을 공격할 수 있다. 낮은 그래도 스트레스 대처에 그나마 나은 편이다. 종종 스트레스는 밤에도 찾아온다. 잠자리에 누워 천장을 보고 있을 때 스트레스로 인해서 산만해지는 문제는 더 대처하기 힘들다. 이는 불면증으로 이어진다. 그리고 만약 스트레스 레벨을 상승시키는 것이 있다면, 이는 당신을 기진맥진하게 만든다.

스트레스를 주는 상황에 대해 생각할 특정한 시간을 따로 두는 것은 당신이 일하거나, 사회적 관계를 갖거나, 잠을 잘 때 흥분상태로 들어가지 않게 해준다. 그것들을 차단하려고 애쓰기보다 그저 미루어두었다는 사실을 아는 것이 문제의 해결을 더 쉽게 만든다. 아예 생각하지 않으려고 애쓰는 것보다 미루어두는 것이



더 도움이 된다. 만약 우리가 “절대 핑크색 코끼리를 생각하지 말라.”라고 말한다면, 핑크색 코끼리를 상상하지 않는 것이 거의 불가능에 가깝다. 핑크색 코끼리를 상상할 수밖에 없다. 피할 길이 없다. 반면 만약 당신이 스스로에게 “난 나중에 핑크색 코끼리를 상상하겠다.”라고 한다면, 지금은 그 생각을 떨쳐버리는 것이 더 쉬워진다. 하루 종일 불안감을 느끼고 있는 자신을 발견하게 될 때, 스스로에게 자문해보아라. “걱정해서 내가 얻을게 뭐가 있지?” 그리곤 나중에 그런 생각을 미루어두어라. 하루 종일, 혹은 밤 동안 내내 문제에 대해 걱정하지 않는다면, 당신은 더욱 주도적인 방법으로 그 문제를 생각하게 될 것이다.

여기에 다음 주에 시도해볼만한 몇 가지 스트레스 관리 테크닉이 있다.

- ◆ 무엇이 당신으로 하여금 불안하게 하고 스트레스를 받게 만드는지 생각해볼 시간을 날마다 따로 두어라. 이를 통해 문제를 생각하는 것을 회피하지 않았다는 사실을 알게 됨으로써 당신의 마음은 진정될 것이다. 즉, 지정된 시간까지 그저 기다리는 것이다. 얼마나 많은 시간을 쓸 것인가는 당신에게 달려있다. 그리고 시간은 날마다 달라질 수도 있다. 하지만 최소 15분 이상은 되어야 한다는 것을 기억하라.
- ◆ 자신이 불안감에 시달리고 있다는 것을 알게 되었을 때마다, 자기 자신에게 지금은 이 문제에 대해서 생각하지 않을 거라고 말하라. 스트레스를 야기하는 생각을 미루어두는 것에 엄격해져라. 그저 막무가내로 문제에 뛰어들지 말라는 것이다. 왜냐하면 한번 빠져들면 나오기가 어렵다. 스트레스를 주는 생각들은 유사(流沙)와 같다. 그래서 이런 생각에 빠져들기 시작했음을 알게 되면 멈추고, 그것들을 나중에 미루고, 그리고 당신의 정신을 현재에 집중하거나 다른 것을 생각하여라.
- ◆ 지정된 시간에, 어딘가에 앉아, 당신에게 스트레스를 주는 모든 것들을 적으라.
- ◆ 가능한 대안들을 적으라. 머릿속에서 나오는 무엇이던 적으라. (시간이 있다면, 그저 아이디어를 적는 게 아니라면, 산을 두더지 굴로 만드는 테크닉을 이용하라.)

- ◆ 지정된 시간이 끝나면 머릿속에서 지워라. 그리고 내일을 위해 기억하고 싶은 모든 걸 리스트에 적으라.
- ◆ 잠자리에 들었을 때, 자기 자신에게 현재 계획을 만드는 중간 단계에 있다는 사실을 상기시켜라. 그리고 다음날에도 이를 검토할 시간이 따로 있다는 사실도 상기시켜라.
- ◆ 혹시 잠자려고 할 때 새로운 아이디어가 튀어나올지 모르니까 메모지를 침대 옆에 두어라. 잠자리를 잠자는 곳으로만 생각하라. 걱정하는 곳이 아니라. 문제는 내일 고민해도 된다!

만약 이 테크닉들이 당신에게 바로 효과가 없다고 해도 겁먹지 말라. 즉, 계속 노력하고 큰 문제에 대해 산을 두더지 굴로 만드는 작업을 계속하라. 더욱 연습할수록, 더 빨리 “나는 이 문제를 나중에 생각할 수도 있어.”와 같은 생각이 스트레스를 받는 상황에서 머릿속에서 나오게 된다. 희망하건데, 스트레스를 받는 일에 대해서 15분정도 생각 할 때가 되면, 그 15분도 필요 없어지게 될 것이다. 즉, 종종 작은 걱정들에 대해 생각하는 것을 미루는 것이 그러한 문제들을 보잘것 없게 만든다. 왜냐하면 당신이 무엇을 걱정하던 간에 그때까지는 해결되었을 것이기 때문이다. '그녀가 그 이메일에 화가 났을까?'는 '물론, 그녀는 그 이메일에 화가 나지 않았어.'로 바뀐다. 왜냐하면 이미 답장을 받았기 때문이다. 당신은 또한 공통된 걱정거리들과 테마들에 더욱 잘 이를 확인하고 도전할 수 있게 될 것이다. 왜냐하면 이런 생각들이 마음속에 침투하여 보이지 않는 뿌리를 내리지 못하게 당신이 방어하고 있기 때문이다.

가끔 문제에서 떨어져 상황을 객관적으로 보는 것이 필요하다. 그렇게 함으로써 당신은 그것이 얼마나 우스꽝스러운 것인지 알게 된다. 그리고 심지어 그 문제가 정말 걱정할 가치가 있다고 해도, 그 문제를 생각하는 것을 미루는 것은 당신에게 좀 더 차분한 마음가짐으로 다시 생각해보기 위해 필요한 거리감을 줄 것이다. 비록 당신이 상황에 대한 직접적인 통제권을 가지고 있지 않다고 해도, 그것에 대처하는 방식을 통제할 수는 있다. 이를 인지하고, 주도적 행동을 취하는 것이 무슨 상황에 직면하건 더욱 해결 가능성을 높이고, 당신의 기분도 침착하게 해 줄 것이다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 불필요한 요구들을 제거하는 것을 통해 당신은 진짜 해결해야 할 문제에 쓸 수 있는 더욱 많은 시간과 에너지를 얻게 된다.
- ✓ 문제를 직시하고 이를 해결할 계획을 만드는 것을 통해 당신은 더욱 상황에 대해 자신감을 느끼게 된다.
- ✓ 시간을 할당하여 스트레스에 대해 생각하는 일을 스케줄화 함으로써 압박감을 줄이고 당신은 더욱 많은 시간을 아낄 수 있게 된다.

6. '~라면 어떨까'라는 생각을 멈추면  
어떨까?

걱정, 스트레스, 불안은 매우 무질서하고, 짜증스러운 세쌍둥이이다. 그리고 이 중에서도 걱정이 종종 우두머리 역할을 한다. 이 장을 통해 우리는 무엇이 걱정인지에 대해서 알아보고, 어떻게 하면 우리의 정신을 걱정으로부터 다른 곳으로 돌릴 수 있는지에 대한 방법도 알아본다.

## 걱정이란 무엇인가?

걱정은 스트레스와 불안의 배후에 존재하는 일종의 사고 과정이다. 명확하게 말해, 미래에 발생하게 될 문제의 가능성에 대해서 스트레스를 받을 때 당신의 머릿속에 생기는 것이 불안이다. (반추는 당신이 과거에 있었던 일을 생각할 때 나타나는 현상이다.)

스트레스와 불안감과 마찬가지로, 걱정은 일반적인 현상이다. 모두가 이를 경험한다. 그리고 또한 스트레스와 불안감과 마찬가지로, 걱정은 만약 당신이 불쾌한 상황에서 빠져나오는 방법을 찾는데 도움이 된다면 긍정적일 수도 있다. 하지만 걱정이 당신을 근사한 해결책으로 인도하는 대신에 감정만 나쁘게 한다면 문제가 된다. 걱정 역시 맞서 싸우려하거나 도망치거나 하는 반응을 이끌어내며, 육체적인, 행동적인 그리고 이러한 상태와 연관 있는 감정적 문제들을 만들어낸다.

부정적인 생각을 야기하는 전형적 주제들은 다음과 같은 것들이다. 건강(당신의 건강이던, 타인의 건강이던), 인간관계, 일, 재정, 가사일, 그리고 책임감. 그러나 과도한 걱정은 보통 완벽주의와 연관되어 있다. 완벽주의란 당신이 머릿속에 구상한대로 일이 풀리길 바라는 것이며, 당신이 스스로 정한 기준에 자신이 도달하지 못할까봐 걱정하는 것이다.

만약 당신이 선천적으로 걱정을 많이 하는 사람이라면(그리고 많은 사람들이 이렇다), 상황에 대해 얼마나 불안감을 느껴야 하는지를 결정하는 당신의 내부 위협 탐지기가 좀 더 무심한 사람보다 더 잘 작동하는 것이라고 할 수 있다. 비록 (우리가 무슨 일을 했는지 봐라) 너무 걱정하는 것이 습관이라고 할지라도 걱정하지 말라. 모든 습관은 바뀔 수 있다.

### 걱정의 3가지 타입

**~라면 어떨까?:** 아직 존재하지 않는 발생 가능한 문제들에 대해서 생각하는 것이다. 자신이 대처할 능력이 없는 최악의 경우를 상상한다. '시험에 떨어지면 어쩌지?' '내가 마감기일을 지키지 못하면 어쩌지?' '우리가 헤어지면 어쩌지?'

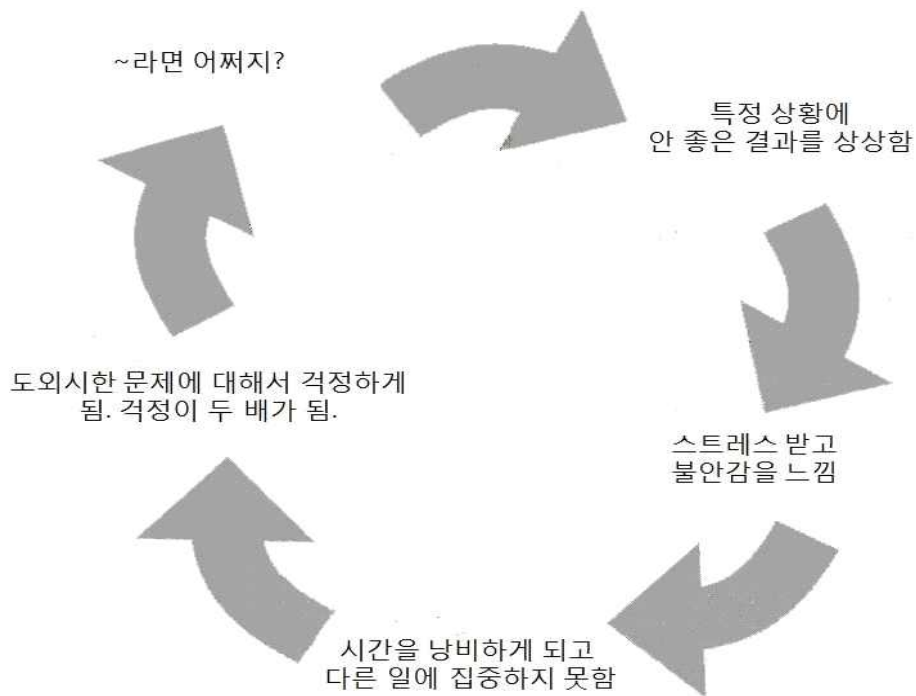
**통제 범위 밖에 있는 걱정:** 변화를 줄 수 없는 문제에 대해서 고민하는 것이다. 예컨대 날씨나 노화 문제가 그렇다. '~라면 어떨까?'와는 다르게 이러한 문제는 실제로 존재한다. 하지만 당신이 이런 종류의 문제에 대해서 할 수 있는 것은 없다.

**통제 범위 내에 있는 걱정:** 당신이 영향력을 행사할 수 있는 문제를 말한다. 예컨대, 당신이 USB를 잃어버렸다고 생각해보자. 그 안에는 중요한 데이터가 담겨있다. 이런 종류의 걱정은 당신을 주도적으로 만든다. 당신은 과거 흔적을 역추적해서 USB를 찾을 수도 있고, 분실물 부서에 전화를 걸어볼 수도 있고, 잃어버린 데이터의 복사본이 있는지 알아볼 수도 있다.

### ~ 라면 어떨까?

'~라면 어떨까?'는 3가지 걱정 중에서 가장 보편적이고도 가장 파괴적인 타입의 걱정이다. 이것이 이 장에서 우리가 이 문제에 집중하고 있는 이유이기도 하다. 일어날 수 있지만 아직 일어나지 않았고, 아마도 발생하지 않을 일에 대해서 걱정하면 시간만 엄청나게 낭비하게 된다. 그리고 최악은 미래에 발생할 가능성이 있는 상황을 걱정하는 것이 당신의 육체에 그 상황이 실제 일어난 것과 같은 영향을 끼친다는 사실이다. 당신은 최악의 상황을 가정하며 그러한 안 좋은 감정들을 경험하게 한다. 예컨대, 시험에 떨어지는 공포감, 이성 친구에게 차이는 두려움, 일자리를 잃게 되는 걱정이 그렇다. 당신은 스스로를 자신이 경험하길 두려워하는 바로 그 일들을 경험하도록 내몰고 있는 것이다.

'~라면 어떨까?'는 진공청소기와 같다. 그것은 당신의 모든 시간을 빨아들일 뿐 아니라, 다른 문제를 위한 머릿속의 여분의 공간도 빨아들인다. 결국 당신은 직장에서의건, 가정에서의건 집중력을 상실하게 되고 이는 당신의 통제를 벗어난 문제들에 대해서 또 다른 '~라면 어떨까?'하는 생각들을 만들어내게 된다. 이는 아래에서 보듯이 악순환이 된다.

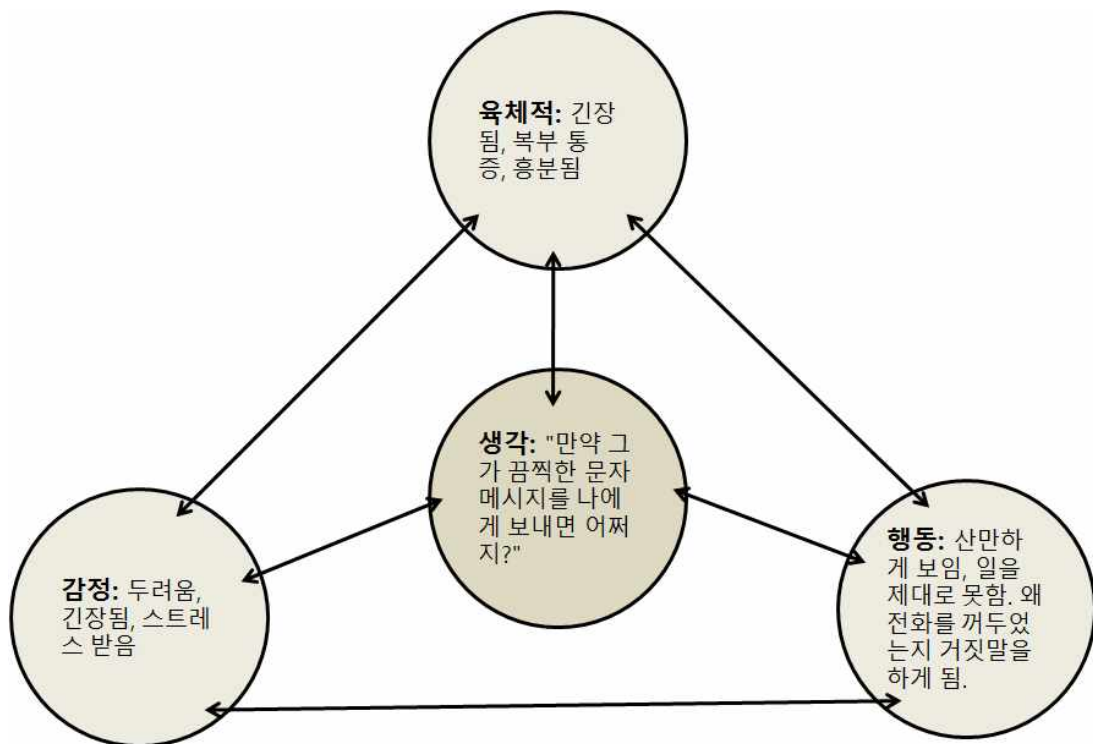


(만약 당신이 걱정하는 그 상황이 발생하게 된다면) 당신은 자기 자신에게 감정적 착취를 2번 경험하게 하고 있다. (만약 그 상황이 발생하지 않는다면) 혹은 불필요하게 그것을 느끼고 있는 것이다. 예컨대, 당신이 데이트하고 있는 남성에게 술을 몇 잔하고 나서 정말로 화가 난 문자 메시지를 보냈다고 생각해보자. 다음날 당신은 당황하고 창피하여 전화를 아예 꺼버릴 것이다. 왜냐하면 그의 답장을 보고 싶지 않기 때문이다. 하루 종일을 그의 반응에 대한 걱정에서 시달리며 보



내게 될 것이다. "그가 날 차면 어찌지?" '그가 날 비웃으면 어찌지?' 당신은 집중할 수 없다. 당신은 안절부절못하게 되며, 속도 거북하게 된다. 물론 전화기를 꺼놓음으로써 스스로도 불편해지게 된다. 다른 사람들의 전화 통화나 문자도 놓치기 때문이다. 마침내 전화기를 켜었을 때, 그가 당신이 화난 것은 당연하며 다시 테이트 하자고 청한 사랑스런 메시지가 와있음을 알게 된다. 당신은 결과적으로 아무것도 아닌 일에 온 종일을 걱정하며 보냈던 것이다. 비록 그의 답장이 당신의 예상대로 끔찍한 내용이었다고 해도, 온종일 그것을 상상하며 지냄으로 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다. 여전히 당신은 충격을 받고 슬퍼질 것이기 때문이다.

아래 있는 마인드맵은 당신이 '~라면 어떨까?'라는 생각에 사로잡혔을 때 일어나는 일과 그런 생각이 당신의 감정, 행동, 그리고 육체적으로 어떻게 느껴지는지에 대해서 보여주고 있다. (우리는 위 문자의 예시를 들었다.)



## ⑤ '~라면 어떨까?'라는 생각과 씨름하기

우리는 당신이 이제 우리의 예시를 가이드로 활용하여 자기 자신의 마인드맵을 채우길 바란다. 매우 구체적이 되게 노력하라. 즉 정확히 무엇이 당신의 문제를 일으키는 '~라면 어떨까?'라는 생각인지, 그것이 당신을 감정적으로 그리고 육체적으로 어떻게 만들고 있는지, 그것이 당신으로 하여금 무엇을 하게, 그리고 무엇을 하는 것을 생각하게 하는지에 대해서 구체적이 되어라. 자신의 마인드맵을 채움으로써 당신은 이러한 생각들이 얼마나 파괴적인지 알게 될 것이다. 그리고 부정적인 생각이 얼마나 급증할 수 있는지 알 수 있을 것이다. 당신은 이 악순환을 다음의 방법을 이용해 멈추어야 한다.

**당신의 육체적 반응을 중단시키기:** 3장의 긴장완화 연습을 실행하여라.

**당신의 생각을 중단시키기:** 자신의 주의를 딴 데로 돌리라. (차후 방법에 대해서 설명함.)

### 통제 범위 밖에 있는 걱정

이러한 종류의 걱정은 '~라면 어떨까?'만큼 시간을 낭비시킨다. 하지만 '~라면 어떨까?'와 같은 생각보다는 덜 파괴적이다. 왜냐하면 그것에 적용되는 동일한 죄책감이 없기 때문이다. 나이 먹는 것이나 날씨에 대해서 걱정하는 것은 정말 쓸데없는 것이다 (당신은 그저 희망만으로 날씨나 시간을 멈출 수 없다). 그리고 그런 종류의 일은 당신이 영향을 끼칠 성질의 것들도 아니다. 반면에 '~라면 어떨까?'라는 걱정은 일반적으로 당신이 행한 혹은 어떤 역할을 수행한 무언가에 직접적인 원인이 되는 것으로 여겨진다.

만약 당신이 '대학을 떠난 지 벌써 15년이나 되었다니 믿겨지지 않아.' 혹은 '오늘 비가 올 거고, 이 비가 모든 일을 다 망칠거야.'와 같은 생각 때문에 스스로를 고문하고 있다면, 멈추어라! 당신은 자연을 통제할 수 없고, 그것은 당신의

일을 망쳐놓기 위해 계획된 것이 아니다. 이러한 문제들은 모두에게 영향을 미친다. 다시 말하지만, 당신이 이러한 생각 때문에 괴로워한다면, 육체적으로 스스로를 진정시키고, 정신을 다른 곳으로 돌려야한다.

## 통제 범위 내에 있는 걱정

3가지 종류의 걱정에서, 이것이 당신에게 생각할 시간을 내어보라고 충고할만한 유일한 걱정이다. 왜냐하면 이런 종류의 걱정에서는 당신이 무언가를 할 수 있기 때문이다. 이러한 종류의 걱정은 당신이 어느 정도 영향을 끼칠 수 있는 종류의 걱정이며, 어느 정도 통제할 수 있는 종류의 걱정이다. 그러므로 이런 걱정은 문제 해결 전략을 통해 해결되어질 수 있는 것들이다. 예컨대, 다가오는 시험이 있고, '난 준비를 하지 못했고 시험에서 떨어질 거야.'라고 생각하고 있다면, 공부를 하면 되는 것이다. 혹은 만약 다뤄서 보기 싫은 친척이 있다면, 그를 불러내 화해를 시도할 수 있을 것이다. 당신은 이러한 문제를 해결하기위해서 주도적인 행동을 취할 수 있다.

만약 이러한 종류의 걱정들이 '~라면 어떨까?'하는 종류의 걱정으로 바뀐다면 (예컨대, 만약 내가 시험에 떨어지면 어찌지? 혹은 내 사촌이 나에게 소리 지르면 어찌지?) 이 문제를 제쳐둘 수 있다. 왜냐하면 이런 종류의 문제는 아직 존재하지 않는 다른 종류의 걱정이기 때문이다. 그러므로 이런 문제들에 대해 생각하는 것은 무의미한 일이다. 당신은 그리고 나서 실질적으로 존재하는, 자신의 통제권내에 있는 걱정에 다시 관심을 집중할 수 있다 (예컨대, 시험에 준비되지 않은 문제 그리고 파티에서 사촌을 만나야하는 문제).

## ⑤ 걱정하지 말라, 침착하라.

걱정에 대처하는 가장 기본적인 방법은 그것을 잊어버리거나(통제권 밖에 있어서) 혹은 무언가를 해보는 것이다 (통제권 내에 있어서).

자기 자신이 무언가에 걱정하고 있음을 알게 될 때, 스스로에게 다음과 같은

질문을 물어, 어떤 행동을 취해야할지 결정하라.

1 걱정에 주목하라 (그저 방관하지 말고 그것에 직면하라).

2 스스로에게 자문하라. '이 문제에서 내가 할 수 있는 일이 있을까?'

◆ 만약 대답이 '그렇다'라면

a 행동 계획을 작성하라. : 무엇을, 그리고 언제, 어떻게 이 문제를 다룰 것인가?  
(당신은 지난 챕터에 나온 산을 두더지 굴로 만드는 가이드를 활용할 수 있을 것이다.)

b 스케줄을 잡아라. 언제 그것을 행할지 적으라. 단지 '이건 내가 나중에 처리할 거야.'라고 말하는 것은 문제를 해결해주지 못한다.

◆ 만약 대답이 '아니야'라면

a 걱정하지 말라. 의식적으로 문제에 대해서 생각하는 것을 멈추어라.

b 정신을 다른 곳으로 돌려라. 심리적으로 걱정에 대한 생각을 다른 곳으로 돌려라. 만약 당신이 이것이 어렵다고 느낀다면, 아래 나온 정신 분산 전략이 도움이 될 것이다.

## ⑤ 정신 분산시키기

'~라면 어떨까?'하는 종류의 문제와, 당신의 통제 밖에 있는 걱정들을 다루는데 있어 정신을 분산시키는 것은 효과적인 전략이다. 즉, 이는 전적으로 당신이 영향을 미칠 수 있거나, 당신이 행동을 취할 필요가 있는 걱정을 다루는 데에는 권할만한 방법이 아니다. 그러나 당신이 아무것도 할 수 없음에도 소중한 머릿속 공간만 잡아먹는 문제에 있어서는 이러한 정신 분산시키기 전략은 훌륭한 방법이 된다. 부정적인 생각, 그리고 스트레스와 불안감으로부터 발생하는 육체적 느

킴에서 정신을 다른 곳으로 돌리는 것은 효과가 있다. 분명히 효과가 있다. 왜냐하면 (멀티태스킹을 말하는 누구라도 알고 있듯이) 당신은 한꺼번에 두 가지 문제에 집중할 수 없기 때문이다. 기분을 안정시키는 무언가에 집중함으로써, 당신은 스트레스를 주는 것에 집중을 쏟지 않게 된다 (혹은 최소한 스트레스를 주는 것에 덜 관심을 쏟게 된다).

아래에 당신의 관심을 다른 곳으로 돌리기 위한 몇 가지 검증된 방법들이 있다. 그것들 중에 몇 가지는 너무도 당연하게 여겨질지 모른다. 하지만 효과가 있는 방법들이다. 최소한 3분간 각각의 방법들을 시도해보라. 그리고 당신의 정신을 다른 곳으로 집중시킬 시간을 부여하라. 이런 과정 이후에, 걱정은 줄어들 것이다. 혹시 이런 과정이 끝났을 때 다시 스트레스 주는 것들을 생각할지 모른다. 하지만 자기 자신에게 한숨 돌릴 틈을 줌으로써 당신의 기분은 진정되고, 또 그러한 부정적 생각으로부터 약간의 거리감도 갖게 된다.

**게임을 하라:** (지금 걱정하고 있지만 하고 있지 않는) 무슨 일이건 잠시 접고 휴식을 취하라. 그리고 게임을 하라. 온라인에 접속하라. 당신의 폰에 앱을 다운 받아라. 신문에 퍼즐을 체크해라. 아니면 퍼즐 책을 하나 사라 (당황하지 말라. 우리는 다들 퍼즐 책을 가지고 있다). 게임은 당신의 집중력을 요구한다. 하지만 무리하게 하거나 스트레스를 받게 하지 않는다. 떠오르는 잡생각들이 끼어들 틈이 없을 것이다.

**자신의 맘을 안정시킬 대상을 찾아라:** 당신으로 하여금 차분하고 행복한 시간을 상기시키는 무언가를 찾아라. 혹은 당신이 좋아하는 무언가를 집어라. 그리고 그것을 계속 가지고 다녀라. 그것이 존재한다는 사실을 아는 것으로 당신은 더 안정감을 느끼게 되고, 그것을 만지거나 쳐다봄으로 인해 불안감은 줄어들 것이다.

**몸을 움직여라:** 아무것이나 해라. 산책을 가던, 달리건, 사이클을 타라. 정리 정돈을 하건, 빨래를 널건, 가게에 들러라. 운동은 대단한 이득을 가져온다. 하지만 그저 몸을 움직이기만 해도 당신은 자신의 주위를 자각하게 되고, 자신의 생각으로부터 떨어질 여유를 갖게 된다. 배경의 전환이 걱정을 완화시켜준다 (당신이

어두운 골목을 돌아다니지 않는 한).

**음악을 들어라:** 음악은 훌륭한 스트레스 제거 도구이다. 그리고 불안감을 줄여주고 심장 박동수도 안정화시켜주고, 또 혈압까지 낮춰주는 효과가 있음이 입증되었다. 좋아하는 노래나 영감을 주는 앨범은 기억들을 상기시키고, 당신의 상상을 활성화한다.

**좋은 책을 읽어라:** 무엇에 몰입하든 상관없다. 책을 읽는 것은 훌륭한 탈출 수단이다. 당신이 피 튀기는 스릴러 혹은 숨털로 뒤덮인 고양이에 대한 이야기를 좋아하건, 책에 완전 몰입하는 것이 가능하다면, 현실의 걱정은 사라질 것이다. 하지만 3장을 읽고 있는 와중에 앞의 1,2 장이 기억나지 않는 그 시점을 기억하라. 마음이 다른 곳에 가 있을 때 건너 띄면서 읽게 된다. 이를 파악하고 재독하라. 실제로는 문제로부터 관심을 돌리지 못했는데 그러는척하는 것은 소용없다.

**더욱 주의하라:** 주의는 현 순간에 존재하는 것이고 내부가 아니라 외부에 집중하는 것이다. 당신은 자신의 감정들에 집중해야 한다. 그러므로 하고 있는 일에 집중해야하고 머릿속에 있는 문제에 함몰되기보다는 당신을 둘러싸고 있는 세상에 몰입해야 한다. 당신이 어디에 있는지 주목하라. 당신이 지금 하고 있는 것이 긴장을 푸는 손쉬운 방법이다. 그리고 이것은 효과가 있다.

- ◆ 당신의 주위에 있는 모든 것을 보라. 그리고 특정한 세부사항에 집중하라. 예컨대, 여자 재킷의 옷감이나, 벽에 그려진 그래피티의 색깔들, 지나친 가게에서 무엇을 파는지 등에 집중하라. 그리고 더 나아가라. 즉, 어떤 사람이 어느 타입의 사람인지 추측해보거나 혹은 그 그래피티를 누가 그렸는지, 그리고 그것이 얼마나 걸렸을지 추측해보라.
- ◆ 들어라. 당신이 듣는 모든 것에 주목하라. 그리고 소리가 어디서부터 오고 있는지 알아내기 위해 노력하라. 그리고 그것들이 무엇인지 알아내보아라. 혹은 음악을 듣고, 가사에 집중하던가 아니면 다른 음악 도구들과 속도변화를 파악하려고 시도해보아라. 당신이 흥미를 느끼는 팟캐스트를 다운받아라. 자기 자

신의 생각의 소리를 듣지 않는 다양한 방법들이 있다.

- ◆ **느껴라.** 예컨대 나무나 털과 같은 주머니에 특별한 질감의 물체를 두어라. 그리고 만져라. 스스로에게 어떤 느낌이 오는지 말하라. 그리고 생각이 아닌 당신을 둘러싸고 있는 현실 세계에 집중하기 위한 촉매제로서 그 물건을 이용하라. 물체에 의미를 부여하면, 그것이 당신의 마음에 무언가를 촉발시킨다. 예컨대, 손가락으로 털 문치를 쓰다듬으면, 그것을 거기에 두었을 때의 기억을 촉발시키고 즉각적으로 당신의 기분을 진정시킨다.

**친구에게 이메일을 보내라:** 당신이 행한 긍정적인 일들을 적어라. 이것이 당신의 기분을 더 낮게 해주고, 당신으로 하여금 관심을 받을 법한 좋은 일들이 펼쳐지고 있음을 자각하게 한다.

**친구에게 전화하라:** 누군가와 이야기를 나누는 것은 즉각적으로 집중을 분산시켜 준다. 즉 당신 스스로가 친구의 이야기에 집중해야하고, 자신이 말할 차례나 자기 자신의 문제를 생각할 순서를 그저 기다리지 못한다는 것이다. 이는 당신 생각 밖에도 돌아가고 있는 세상이 있다는 사실을 자각시킨다. 친근한 목소리를 그저 듣는 것만으로도 기분이 나아진다. 그리고 웃음은 증명된 기분 전환 도구이다 (히스테리칼하지 않다면). 불안감에 떨며 화를 내면서 웃을 수는 없는 것이다. 모든 걱정에는 조금씩 웃긴 측면이 존재하기 마련이다. 당신의 비이성적인 불안감에 대한 최고의 대처는 그것을 날려버리고 웃는 것이다. 또한 종종 다른 사람들의 문제를 듣는 것이 당신의 기분을 낮게 해준다. 스트레스를 받는 것이 본인만이 아니라는 사실을 자각함으로써 당신은 덜 외롭게 된다.

**친구를 만나라:** 종종 사람들은 스트레스를 받았을 때, 사회관계를 희생시킨다. 그러곤, 사람을 만날 시간이 없다면, 자신의 친구들을 좋은 친구들이 아닌 것처럼 생각한다. 이건 완전히 엉터리 생각이다. 사회적 지지는 기분을 진정시켜주는 중요한 요소 중에 하나이고, 실제적 신체 접촉은(그저 문자하고, 이메일 보내고, 전화하는 것과 다르게) 매우 중요한데, 이는 고립감을 없애준다. 또한, 당신이 원하지 않으면 자신의 걱정에 대해서 이야기할 필요는 없다. 그저 당신이 좋

아하는 사람들과 만나서 어울림으로써 당신의 정신은 스트레스로부터 멀어질 것이다.

**인터넷을 하라:** 관심 있는 블로그를 돌아다니면서 시간을 보내라. 페이스북에서 옛 친구를 찾던가, 보내고 싶은 휴일을 검색해보라. 아무 이유 없이 아무거나 검색해보라. (이것을 ‘아무 이유가 없이’라고 표현하는 이유는 당신의 생각에 잠시 휴식을 주기 때문이다.)

**무언가 새로운 것을 배우라:** 새로운 정보를 습득하려 할 때 당신은 더욱 집중하게 된다. 그러므로 새로운 취미를 갖거나, 새로운 래시피를 배우거나, 혹은 당신이 관심 있는 무언가를 조사해보는 것을 알아보라.

**긍정적인 인용문들을 읽어라:** 이것은 아마 가식적으로 느껴질지 모르겠다. 하지만 당신이 볼 수 있는 어딘가 영감을 주고 동기부여를 시켜주는 인용문들을 적어두는 것이, 스트레스를 받는 상황에 처했을 때, 기분을 진정시키는데 정말 도움을 줄 수 있다. 그런 인용문들이 재밌건 재미없건, 심오하건 그렇지 않건, 도발적이건 아니건 간에, 인용문들은 자신만의 주문이 되어, 당신을 더욱 긍정적으로 만들어줄 것이다.

비록 당신이 이러한 제안들 중 일부가 자신에게 적용되지 않는다고 생각할지라도, 일단은 다 시도해보라. 최소 한번은 시도해보길 바란다. 아마 명상 같은 아이디어를 비롯할지도 모른다. 하지만 이후 명상에 정말 소질이 있음을 알게 될 것이다. 당신이 카드게임을 싫어할 수도 있지만, 이후 카드게임에 재능을 발견할 수도 있다. 종종 우리는 너무 단순해 보이거나, 혹은 자신이 적응해온 삶에 어울리지 않는다는 이유로, 이런 저런 것들을 시도하지도 않고 묵살해버린다. 이 책이 제시하고자 하는 중요한 점은 현재의 당신을 변화시키는 것이다. 왜냐하면 현재의 방법은 당신에게 효과가 없기 때문이다.

또한, 이런 아이디어를 시도해보기전에 스트레스 받기까지 기다리지 말라. 즉, 그냥 시작해라. 당신이 공포감에 휩싸이게 되면 집중하기 더 어려워진다. 그러므



로 당신이 이미 친구들과 통화를 하거나 휴식시간에 게임을 하는 습관을 가지고 있다면 집중을 분산시켜야 하는 순간이 올 때 무엇을 해야 할지 바로 알게 될 것이다. 그리고 이러한 행위가 일상에게 나오는 것이 더욱 자연스러워질 것이다.

#### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ ‘~라면 어떨까?’ 하는 걱정이나, 당신이 통제하지 못하는 상황들에 대한 걱정으로 시간을 낭비하지 말라.
- ✓ 통제할 수 있는 걱정들을 해결하기 위한 계획을 수립하라. 그리고 실행에 옮겨라.
- ✓ 정신 분산시키기는 당신이 통제하지 못하는 걱정이 야기하는 부정적 영향을 줄이는 훌륭한 방법이다.

## 7. 걱정 해소하기

우리가 어떻게 걱정을 하고 있는지에 대해 알아보았다. 즉, 스트레스 상황에 처했을 때 미래에 대한 두려움을 느끼게 되는 여러 가지 방식들에 대해서 알아보았다. 그러므로 지금부터는 왜 우리가 그런 걱정을 하는지에 대해서 알아볼 것이다. 이러한 생각들을 촉발하는 것이 무엇인가를 알아봄으로써, 초기에 그러한 생각들을 멈출 수 있다.

## 왜 우리는 걱정하는가?

지난 장을 통해, 우리는 ‘~라면 어떨까?’ 하는 종류의 생각들과 통제 할 수 없는 상황에서 대해서 생각하는 것이 소용없는 일임을 알게 되었다. 그런데 왜 우리는 그런 생각들을 하게 되는 것일까? 집중을 분산시키는 것이 시간을 낭비시키는 걱정들에 대처하는 테크닉으로는 훌륭하지만, 더 나아가 왜 우리가 걱정하게 되는지에 대해서 아는 것이 필수적이다. 이해를 함으로써 더욱 자연스럽게 걱정에 대처하게 될 것이다.

걱정은 당신의 선천적 기질 그리고 교육과 관련이 있다. 즉, 걱정은 배움을 통해 습득된 반응이다. 그것은 당신이 태어나면서부터 가지고 있던 반응이고, 또 동시에 스트레스와 불안에 대처하는 방법으로써 어린 시절부터 발전시켜온 반응이다. 당신이 얼마나 걱정하고 그리고 무엇에 대해 걱정하는가 하는 것은 개인으로서의 당신에게 달려 있다. 공통적으로, 모든 걱정을 달고 사는 사람들은 이러한 걱정을 계속 생각하는 것이 어느 정도 긍정적이라고 생각한다. 걱정에 대한 자신의 이유를 찾음으로써, 또 그런 걱정이 실제로 도움이 되는 것인지 안 되는 것인지 자문해보는 것을 통해서 당신은 자신이 이런 방식으로 계속해서 생각하고 싶은지 아닌지에 대해서 결정할 수 있고, 또 이런 방식으로 더는 생각하고 싶지 않다고 할 때(우리는 당신이 우리가 제시하는 전략들을 시도해보고 난 이후에 변화를 원할 것이라고 확신한다) 당신은 불필요한 걱정들을 인생에서 폐기할 수 있을 것이다.

### 걱정에 대한 3가지 주요 정당화

**책임:** 당신은 걱정을 긍정적인 성격의 특성으로 여긴다. 왜냐하면 그것이 자신이 신경 쓰고 있다는 것을 보여준다고 생각하기 때문이다. 또 무언가 걱정하지 않으면 부정적 결과를 불러올 수 있다고 생각한다.

**통제:** 걱정을 하면, 상황에 대한 더 큰 통제권을 가지게 된다고 생각한다. 그리고 자신이 내릴 선택과 결정들에 대해서 더욱 자신감을 갖게 된다고 여긴다. 문제에 대해서 계속 생각함으로써 최악의 상황에 대비하게 된다고 생각한다. 반면 자기 자신에게는 일을 정상화시킬 기회를 주게 된다고 생각한다.

**동기부여:** 당신은 일을 처리함에 있어 걱정이 자신에게 동기를 부여한다고 생각한다.

이러한 정당화 사유를 믿기 때문에, 걱정을 긍정적인 것으로 생각한다. 하지만 10번 중 9번이 그렇지 않다. 걱정을 통해 문제가 해결된 것은 남은 한번 뿐이다. 하지만 이것도 좋게 봐준 것이다. 실제로, 문제는 당신이 걱정하지 않아도 스스로 해결된다. 당신은 이러한 걱정에 대해 자신이 가지고 있는 고정관념들에 도전해야 한다. 도전함으로써 그것이 사실상 거의 도움이 안 된다는 사실을 알게 되며, 이는 당신으로 하여금 새롭고도 진정으로 긍정적인 프로세스를 창조하게 해준다.

### 책임감 형식의 걱정에 도전하기

#### 1 도전은 내가 신경 쓰고 있다는 것을 보여준다

걱정이 바로 걱정하고 있다는 사실을 보여준다는 것은 보편적인 믿음이다. 그리고 어느 정도 이것은 사실이다. 만약 무언가에 관심을 보이지 않는다면, 분명히 그것에 대해 걱정을 하지 않는 것이다. 하지만 걱정과 신경을 쓰는 관심은 완전 다르다는 것을 아는 것이 중요하다. 걱정은 부정적이지만, 관심은 긍정적이다. 그것들은 서로 바뀔 수 있는 것이 아니며, 완전히 동일한 것들도 아니다. 걱정의 증상들(스트레스 받고, 불안하고, 흥분한 상태이며, 본래 자신의 모습이 아닌 다른 행동을 보이고, 육

체적으로 긴장되어 있는)은 무언가에 혹은 누군가에 관심을 갖는 증상들(성취감을 느끼고, 타인을 위해서 무언가를 하며, 육체적으로 괜찮은)과 완전히 다르다.

## ⑤ 고정관념 파헤치기

- ◆ 노트에 당신이 관심으로 가장하고 있는 걱정을 리스트로 만들라. 예를 들어, 엄마가 수술을 받아야 되는 상황이라고 생각해보자. 그렇다면, 자기 자신과 다른 사람들에게 자신이 엄마의 수술을 걱정하고 있다는 것을 보일 대안적 방법을 적어보라. 예를 들어 엄마에게 카드를 보낸다거나, 엄마를 방문할 시간을 갖거나, 의사와 상담을 직접해본다거나 하는 대안들이 있다. 이를 통해서 당신은 자기 자신에게 더욱 긍정적이고 주도적인 방식의 관심이 존재한다는 것을 증명 할 수 있다.
- ◆ 당신이 아는 정말 느긋한 사람들을 생각해보라. 그들은 정말 문제들에 대해서 관심을 갖는가? 물론이다. 그들은 문제들에 관심을 갖는다. 하지만 그들이 관심을 보이는 방식은 다르다. 다음에 자신이 흥분한 상태가 되었을 때, 스스로에게 물어라. '내가 아는 그 느긋한 사람이라면 어떻게 행동했을까?'
- ◆ 긍정적인 신념을 가져라. '좋다, 나는 걱정하고 있다. 그리고 이것이 내가 관심을 갖고 있다는 것을 보여준다. 그러니까 이제 내가 할 수 있는 것은 무엇이?' 걱정을 인지하고, 이를 멈추어라. 그리고 긍정적 행동으로 나아가라.

## 2 걱정은 나쁜 일이 벌어지는 것을 막아준다

걱정이 안 좋은 결과들을 막아준다고 생각하는 것은 완전 난센스(nonsense)다. 이런 생각은 보통 단발성 이벤트에 기인하거나, 혹은 완전주의나 실패에 대한 두려움으로 인해 야기된다. 만약 당신이 걱정하는 시험에서 좋은 성적을 받게 된다면, 그런데 걱정하지 않았던 시험에서는 낙제를 경험하게 된다면, 이를 통해 당신은 거의 틀림없이 걱정을 중대한 요소로 간주하기 시작하게 될 것이다. 두 번째 시험에서 복습을 충분히 하지 않았던가, 혹은 잘못된 내용을 공부하였던가 하는 사실은 (명확히도 당신이 실패한 진짜 이유들) '관심' 요인도 악화시키게 될 것이다. 즉 '내가 시험에 충분한 관심을 쏟지 않아서 나는 실패할 만 했어.'라고 생각하게 되는 것이다.

## ⑤ 고정관념을 심문하라

- ◆ 당신이 잘한 일에 대한 리스트를 만들어라. 예컨대, 데이트, 일자리 인터뷰, 가족 식사 등. 그리고 얼마나 그 일들에 대해서 걱정했었는지를 1에서 10등급으로 적으라 (1은 '전혀 걱정 안했음' 그리고 10은 '걱정 엄청함'). 그리고 정직해라. 우리는 당신이 걱정하지 않았는데도 잘 풀린 일들이 그 리스트에 적혀 있을 것이라고 확신한다.
- ◆ 당신의 노트에 '생각은 마법이 아니다.' 라고 적으라. 그리고 당신이 무언가의 결과에 대해서 걱정하게 될 때 이 문구를 읽으라. 당신의 생각은 긍정적으로든 혹은 부정적으로든 사건에 영향을 줄 수 없다. 즉, 당신의 생각이 승진 여부에 영향을 주진 않는다. 마치 문이 닫히는 것을 생각한다고 문이 실제로 닫히지 않는 것처럼, 복권에 당첨되는 것을 생각한다고 해서 당첨될 확률이 올라가지 않는다. 당신도 이 말이 사실이라는 것을 알 것이다. 그러므로 그저 문제나 사건들을 생각하는 것이 결과에 변화를 줄 것이라고 생각할 이유가 없다. 생각은 문제를 변화시키지 못한다. 결과를 바꾸는 것은 여러분의 행동이다.

## 통제 형식의 걱정에 도전하기

이 고정관념에는 3가지 부분이 있다.

### 1 걱정이 나로 하여금 더 통제력을 갖게 한다

상황에 대해서 통제력을 가지고 있지 못할 때, 어느 정도 통제력을 행사할 수 있기를 바라는 것은 자연스러운 일이다. 하지만, 우리가 지난 장에서 이야기했듯, 당신은 ‘~ 라면 어떨까?’와 같은 종류의 문제에는 할 수 있는 것이 없다. 왜냐하면 그러한 상황은 현재 존재하지도 않기 때문이다 (그리고 아마 절대 존재하지 않을 것이다). 그리고 당신은 날씨나 노화 같이 자신의 통제권을 벗어난 문제에 대해서는 영향력을 행사할 수 없다.

## ⑤ 고정관념에 직면하라

- ◆ 스스로에게 물어라: '내가 이 상황의 결과를 컨트롤 할 수 있을까?' 만약 답이 '아니요'라면, 그만 걱정해라 (6장에 나와 있는 정신을 분산시키는 테크닉들을 써라). 당신은 자신이 영향력을 끼칠 수 없는 문제들은 받아들여야만 한다.

만약 대답이 '그렇다'라면, 그 문제를 처리하기 위해서 행동을 취하라 (5장에 나온 산을 두더지로 만드는 전략을 사용하라). 걱정은 행동을 취하는 것과 별개이다.

- ◆ 문제에 대한 당신의 가장 큰 걱정을 써라. 그리고 나서 과대평가된 더 작은 본래의 걱정들이 존재하는지를 평가해보아라. 예를 들어, '남자친구랑 헤어지게 되면 어찌지?'라는 걱정은 '내가 그를 당혹하게 해서 그가 화가 났다면 어찌지?'라는 걱정에서 시작할 수 있다. 당신의 가장 큰 걱정이 여기에서는 남자친구와 헤어지는 것이다. 하지만 이 걱정은 자기 자신이 웃음거리가 될 수도 있다는 단순한 걱정에서 심화된 것이다. 이것을 인식함으로써 당신은 어떻게 부정적인 생각이 초반보다 더 자신의 자신감을 떨어뜨리는지에 대해 알게 된다. 2차의, 더 큰 걱정을 막기 위해서는 본래의 그 걱정에 대해서 직면해야 한다. 왜 스스로를 웃음거리로 만드는가? 왜 당신의 남자친구는 신경을 쓰는가? 만약 그가 그렇다면, 그것은 그에 대해서 무엇을 말하고 있는가?

## 2 걱정은 효과적인 문제 해결 방법이고 걱정은 나의 선택들에 대해 더욱 확신을 가지게 한다

이는 마음속에 확신하지 못하는 부분이 당신의 본능들에 질문을 던지기 시작하는 것이다. 당신이 '누가 백만장자가 되길 바라는가?'라는 프로그램에 나갔다고 생각해 보라. 그리고 당신이 이미 답을 알고 있는 질문을 질의 받았다고 생각해 보라. 그리고 호스트가 묻는다. '답을 확신하십니까?' 그런데 갑자기 답을 확신하지 못한다. 당신은 스스로가 걱정을 하고 있어서 더욱 확신을 갖게 된다고 자신을 설득한다. 그리고 자신에게 더 많은 선택권을 준다. 그러나 실제로 당신은 자신의 의사 결정 능력을 약화시키고 있을 뿐이다.



### ⑤ 그 고정관념을 직시하라

- ◆ '의심이 의심을 낳는다.'고 노트에 써라. 그리고 자신이 본능적으로 하게 되는 반응에 의구심을 가지게 될 때 이 문구를 읽어라. 자신의 선택권들을 차분히 평가하는 것은 무엇을 하길 원하는지에 대한 생각도 잊어버릴 만큼 자기 자신을 심문하는 것과는 다르다. 불확실은 긍정적이지도 않고, 부정적이지도 않다. 왜냐하면 아직 결과를 모르기 때문이다. 당신이 미래를 예측할 수 없다는 사실이 '미래가 안 좋은 결과이다.'라는 것을 뜻하지 않는다. 그러므로 그것에 대해서 걱정하는 것은 언제나 부정적 견해만 갖게 한다. 당신에게 불안감을 발생시키는 부정적인 생각을 하는 것은 자신의 의사결정 기술들을 악화시키고 있는 것과 같다. 자신을 좀 믿어라!
- ◆ 당신이 해야 하는 결정에 모든 찬반을 다 써라. 그리고 그것들을 이성적으로 차분하게 평가하여라. 혹은 결정을 검토하기 위해 친구나 가족에게 물어라.
- ◆ 만약 당신이 결정을 하기에 필요한 정보들을 가지고 있지 않다면, 일단 정보가 들어올 때까지 기다려라. 불확실한 상황에서 걱정하는 것은 쓸데없는 것이다.

### 3 걱정이 나쁜 결과에 대해 대비하게 해준다

당신은 걱정을 하면 자신에게 닥칠 재앙이 발생 할 확률이 점점 낮아지고 있다고 생각한다. 이런 믿음은 마지막 장에서 잘못되었다는 것이 밝혀질 것이다. 아직 일어나지 않은 일에 대해서 걱정하는 것은 쓸데없는 것이다. 그리고 만약 최악의 상황이 벌어져도, 당신은 그 끔찍한 감정들을 두 번 경험하게 하는 꼴이 되는 것이다.

### ⑤ 그 고정관념을 해체하라

- ◆ '최악의 상황을 기대한다면, 나는 실망하지 않게 될 거야.'라는 식의 접근 방식을 버려라. 만약 무언가 안 좋은 일이 발생한다면, 당신은 안 좋은 기분이 들 것이다. 그런 상황을 예측했던 안했던 그렇다. 지속적으로 부정적인 생각을 함으로써 당신은 부정적으로 행동하게 된다. 그러므로 문제에 부정적으로 영향을 끼치게 된다. 그것은 자기 충족적 예언이다. 긍정적

결과를 가져온 이야기를 다시 써라. 당신은 더욱 희망을 갖게 될 것이다.  
그리고 이는 당신으로 하여금 더욱 긍정적으로 행동하게 만들고, 좋은  
방식으로 문제에 영향을 끼치는데 있어 더 나은 위치로 당신을 이끌어준다.

- ◆ 스스로에게 물어라. '만약 최악의 상황이 벌어지면, 그것의 여파가 하루 같  
까? 한 달 같까? 한해를 같까?' 우리는 99% 확률로 그 대답이 '아니요.'라고  
확신한다. 하지만 나머지 1퍼센트는 문제를 해결하는 것 자체가 무의미할 때  
대답이 '그렇다.' 가 될 것이다. 그 여파를 최소화하는 유일한 방법은 자신에  
게 '만약 그러한 일이 발생하면 주도적인 계획을 세울 것'이라고 말하는 것  
이다.

## 동기부여 형식의 걱정에 도전하기

### '걱정을 하면 일을 행함에 있어 동기부여가 된다'

이러한 생각은 걱정에 대한 가장 일반적이고도 잘못된 생각이다. 즉, 걱정이 우리를  
성공으로 이끌고 우리가 원하는 것으로 인도한다는 생각이다 (이전에 논의하였던  
바와 같이). 이와 관련이 있는 근본적 문제는 걱정이 실제로 우리를 둔화시키고, 우  
리가 내린 결정들에 대해서 의구심을 갖게 만든다는 것이다. 일의 완수라는 측면에  
서 보더라도 걱정은 일의 진행을 방해할 뿐이다.

### ⑤ 그 고정관념에 직면하라

- ◆ 스스로에게 격려연설을 해라. 도움이 된다면 소리를 크게 질러도 좋다. 만약  
친구가 동기부여를 시켜 달라고 한다면, 당신은 모든 가능한 치참한 결과들을  
나열할 것인가? 물론, 아닐 것이다. 그런데 당신이 지금 하고 있는 것이 바로  
이것이다! 스스로에게 잘된 일에 대해 칭찬을 해라. 그리고 당신이 이제까지  
행해온 과정에 대해서도 칭찬하라. 인간이란 칭찬을 통해 성장할 뿐 아니라,  
그것은 당신으로 하여금 부정적인 생각에서 빠져나오게 하는 현실을 점검하  
는 도구로서도 기능한다. 아래 격언들을 당신이 쉽게 볼 수 있는 곳에 적으  
라.

그리고 부정적인 기분이 들 때마다, 당신의 상황에 맞는 격언을 하나 찾아 그것을 반복해서 읽으라.

- ◆ 이게 세상의 끝은 아니야
- ◆ 그건 저 사람들 문제이지, 내 문제가 아니야
- ◆ 난 이런 상황을 과거에 잘 헤쳐 나갔어
- ◆ 누가 알겠어, 내가 그것을 즐기게 될지
- ◆ 나는 이 문제에 대처할 수 있어
- ◆ 난 이 문제를 다룰 수 있어. 이전에도 그랬으니까
- ◆ 난 더 나아지고 있어
- ◆ 다음에는 더 쉬워질 거야
- ◆ 최소한, 나는 무언가를 배웠어

자신이 불안해하고 있는 것을 알게 될 때면 얼마나 오랫동안 당신이 걱정하고 있었는지 기록하라. 그리고 하루가 끝날 때, 얼마나 오랜 시간을 아무것도 하지 않고 흘러보냈는지 총계를 내라. 이것은 당신에게 걱정이 얼마나 시간을 낭비시키는지 보여준다. 그러므로 다음번에 걱정이 생기면, 당신은 이를 멈출 수 있고, 더욱 긍정적인 무언가를 할 수 있다. 당신이 프로젝트를 시작하자마자, 당신이 만들어온 모든 불안한 예상들이 멈추게 될 것이다.

#### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 걱정과 실행은 별개다.
- ✓ 생각은 미래에 영향을 끼칠 수 없다. - 영향을 끼치는 것은 당신의 행동이다.
- ✓ 걱정하지 않아도 동기부여 될 수 있고, 통제권을 가질 수 있고, 그리고 당신이 관심을 가지고 있다는 것을 보여줄 수 있다.

## 8. 현실검토

**상황**을 어떻게 해석하느냐가 당신이 받는 스트레스 레벨을 결정한다. 이 장을 통해 우리는 불안을 야기하는 상황들에 대해서 현실적으로, 그리고 차분히 생각하는 방법을 알아본다.

## 부적 자동적 사고(NATs)<sup>1)</sup>

걱정은 스트레스를 둘러싸고 있는 부정적 생각의 하나의 양상이다. 중요하지만, 유일한 것은 아니다. 궁극적으로 상황에 대해 얼마나 스트레스를 받는가하는 정도는 당신이 그 상황을 어떻게 해석하는가와 당신의 1차, 2차 평가가 부정적인가 아닌가에 달려 있다. 이는 당신의 생각에 의해서 결정되는 것이다.

생각은 믿기지 않을 정도로 빠르다. 생각은 당신의 뇌를 가로질러 뛰는 치타와 같다. 우리는 매 시간 생각을 하고 있기 때문에, 지루한 생각들이나 진실로 여기는 것들에 대해서는 거의 주목하지 못한다. 여기서 부적 자동적 사고가 우리의 머리속으로 들어온다. 부적 자동적 사고는 몸에 깊이 뿌리박힌 생각으로, 이는 의식의 하부에 머물고 있다. 그런 생각들이 나타날 때마다, 당신은 그것들에 도전하거나 그것들을 진정으로 알아차리지 못하고 받아들여지게 된다. 이러한 생각은 당신의 사상과 신념에 영향을 주고, 그리고 자기 자신을 바라보는 관점에도 영향을 끼친다. 당신이 불안을 느껴, 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응이 나타날 때, 당신의 마음은 자동적으로 위협에 집중하게 되는데, 이것이 뜻하는 바는 '나는 이 문제에 대처할 수 없어!'와 같은 부적 자동적 사고가 머릿속에 아무런 제제 없이 들어와 활동하기 시작한다는 것이다.

부적 자동적 사고가 머리 속에 들어왔을 때, 확실한 선입견들이 활동을 시작하며, 이는 정보를 왜곡하거나 공포에 맞추어 정보를 변형 시킨다. 그리고 당신으로 하여금 모든 것을 부정적으로 해석하게 만들고 나머지 일들에 대한 균형을 잃게 만든다.

당신의 스트레스 레벨을 관리하기 위해서, 부적 자동적 사고를 의심하고, 그것들의 다수가 엉터리라는 것을 인지해야 한다. 그렇게 해야 당신은 (당신의 부정적 생각이 마지못해 받아들이는) 신뢰할 수 있는 대안들을 만들어 낼 수 있고, 이는 당신으로 하여금 더 차분하게, 더 행복하게, 그리고 더 자신감을 갖게 만들어줄 것이다.

---

1) 부적 자동적 사고 (Negative automatic thoughts) : 부적 자동적 사고란 불안감을 야기하는 상황에 처했을 때, 불안장애를 유발하는 부정적인 사고이다.

## 부적 자동적 사고란?

부적 자동적 사고는 당신의 머릿속에서 진행되는 평가와 해석의 연속이다. 이러한 생각은 의식적이며 의도적일 수 있다. 하지만 종종 그것은 너무 자동적으로 시작되기 때문에 인지하지도 못하게 된다. 이 말은 당신이 이런 생각을 받아들인 이후에 사실로서 이를 분류하게 된다는 것이다. 예를 들어, 절친한 친구의 결혼식전 파티에 참가하지 못하게 되어 우정에 금이 가게 될 상황이라고 생각해보자. 이런 부정적 예상은 종종 타당한 것 같기 때문에 쉽게 받아들여진다 (중요한 행사를 놓칠 가능성이 존재한다). 하지만 그것들은 늘 비이성적이고 비현실적이다 (당신은 타인의 인생의 중요한 순간들을 놓쳐왔었다. 그리고 그것은 당신의 우정에 아무런 영향을 주지 못했다).

당신이 스트레스를 받고, 머릿속에서 부정적이 시나리오를 써나갈 때, 당신은 이러한 부적 자동적 사고에 도전하지 않는다. 이는 최악이다. 왜냐하면 만약 당신이 이런 생각에 대해서 의심해보았다면, 그것들을 꼼꼼히 따져보지 않을 수 없었을 것이기 때문이다. 더욱 부정적인 생각을 받아들이고 믿게 되면 될수록, 기분은 더욱 나빠질 것이다. 즉, 그런 생각들이 상처를 주고, 이후 이것들을 받아들이게 되고, 또 명확해지기까지 한다. '그래, 나는 그 중요한 행사에 참석하지 못해. 내 친구는 나보다 다른 친구들과 더 가까워지겠지. 그리고 난 참석하지 못해서 후회하게 될 거야.' 이런 생각은 당신을 화나게, 좌절하게, 그리고 슬프게 만든다.

## ⑤ 친절한 충고

다음에 부적 자동적 사고가 생기는 것을 알게 되면, 혹은 자신의 부정적 견해를 지지하기 위해 증거를 추적하고 있는 것을 알게 된다면, 스스로에게 물어라. '내 친구가 이런 생각을 하고 있다면 나는 어떤 충고를 해주었을까?' 그러한 생각들은 이성적인가? 여기서 찾을 긍정적인 점이 있을까? 자기 자신보다 친구에게 당신은 더욱 타당한 반응을 보일 것이다. 그리고 균형 잡힌 시각을 찾으려 애쓰는 것은 타당한 행위이다.

## 어떻게 우리는 행동 하는가

아침에 알람이 울리면, 당신은 스스로에게 말은 하지 않지만, 몇 가지 행동을 하게 된다. '나는 일어나서 스트레칭하고, 핸드폰을 확인하고, 샤워하러 걸어갈 거야.'라고 자기 자신에게 말하지 않는다. 그냥 일어나서 평소 하던 것을 하기 마련이다. 왜냐하면 당신은 비행기로 따지면 비행 자동조정 장치모드 상태이기 때문이다. 이는 '프로세싱(processing)' 때문이다. 이 프로세싱이라고 하는 것은 우리가 효율적인 방법으로 머릿속에서 모든 생각들을 관리하는 방식이다. 우리의 뇌는 생각하기에 중요한 것, 그리고 무엇이 중요하지 않은가를 선택하고, 중요하지 않다고 판단된 정보들을 이동시킨다. 이는 우리가 올바르게 기능하기 위해서 필수적인 것이다. 왜냐하면 만약 모든 작디작은 일들까지 생각하게 되면, 우리의 뇌는 미쳐버릴 것이기 때문이다.

이 시스템은 평소에는 잘 기능한다. 하지만 당신의 뇌가 부정적인 생각을 자동으로 하기 시작하고, 안 좋은 일들에 대해서만 집중하기 시작하고, 또 모든 정보를 부정적으로 받아들이기 시작하면 이야기는 달라진다. 다른 유용한 그리고 연관 있는 사실들은 사라지거나 혹은 무시되어진다. 이것이 뜻하는 바는 당신의 불안감의 레벨이 지속되거나 상승됨을 뜻한다. 당신의 기억 역시 당신의 부정적 관점을 뒷받침하기 위한 과거의 예시를 상기시키며 부정적 역할을 수행한다. 이는 분명히 당신의 몸이 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 모드로 들어서게 될 때 일어나는 일이다. 즉, 마음이 긴장하게 되어 위협이라고 해석된 하나의 문제만을 바라보게 되는 것이다. 그리고 이는 다음과 같은 것들을 믿게 한다.



### 예시 : 제임스의 판단

제임스는 절친한 친구인 사이먼에게 사이먼의 여동생인 리사가 오빠인 사이먼을 안 좋게 이야기 하고 다닌다는 생각이 들게 만드는 일련의 이메일에 대해서 알려주었다. 그녀는 공공의 장소에서 사이먼을 하대했으며, 지속적으로 그의 친구들 앞에서 자신의 오빠인 사이먼을 평가 절하했다. 사이먼은 제임스의 이메일에 아무런 답을 하지 않았다. 그리고 제임스는 그 일에 대해서 걱정하기 시작했다. 침묵하고 있던 또 다른 날, 그는 자신이 선을 넘었으며, 사이먼이 자기에게 화가 나 있다고 확신하게 되었다.

제임스는 다른 친구들에게 이메일을 보내 친구들이 사이먼과 연락하고 있는지 알아보았다. 그리고 그들 중 몇 명은 사이먼이 온라인 접속을 하고 있으며, 이메일도 주고받는다고 말하였다. 그는 페이스북에 접속하여 사이먼이 업데이트를 했는지 살펴보았다. 그리고 사이먼이 페이스북에 그 전날 '가족이란 복잡하군.'이라고 쓴 글을 올렸음을 알게 되었다.

제임스에게 이는 사이먼이 그에게 말을 하지 않고 있는 너무도 명백한 증거였다. 그는 사이먼이 자신에게 화가 났다고 결론을 내린다. 제임스는 다수의 친구들이 사이먼과 연락을 주고받지 않고 있다는 사실을 완전히 무시하게 되고 또 사이먼이 이메일을 보내기 일주일전에 거의 비슷하게 자신의 가족에 대한 아리송한 코멘트를 작성했다는 사실도 무시하게 된다.

실제로, 사이먼은 그저 어떻게 반응해야 할지에 대해 생각하기 위한 시간이 필요했을 뿐이었다. 그는 제임스가 신경써준다는 사실에 고마워했다. 하지만 또한 동생인 리사의 행동에 약간 당황스러운 것도 사실이었다. 그리고 그는 이 문제를 어떻게 대처해야할지 확신하지 못했다. 사이먼은 친구가 걱정하고 있음을 알았지만, 제임스에게 할 답변을 미루었다.

- ◆ 걱정되는 사건의 발생 가능성이 실제보다 더 높아졌다
- ◆ 그 사건의 여파가 실제보다 더 안 좋다
- ◆ 당신은 대처할 수 없다

당신은 완전히 중립적인 사건도 부정적으로 해석하게 된다. 당신의 몸은 죽느냐 사느냐하는 상황에 마주했다고 판단하게 된다. 그러므로 당신을 가능한 위협에 대처시키려 한다.

이런 편견에 고통 받게 되면, 당신의 마음은 실질적인 위협의 증거를 뽑아냄으로 당신을 도우려고 한다. 그런 증거는 당신의 부정적 견해를 뒷받침하는 것이다 (예를 들어, 사이먼은 다른 친구들과는 연락을 했다. 그리고 페이스북에 아리송한 코멘트를 남겼다). 하지만 실제로 그것은 도움이 되지 않는다. 스트레스를 받거나 불안감을 느끼는 사람들은 종종 더 안 좋은 결론으로 성급하게 뛰어든다. 그리고는 완전히 반대의 다른 증거들을 무시한다. 제임스는 실제로 사이먼이 그에게 화가 났는지에 대해 아무런 확증이 없었다. 그러나 자기 스스로 결론을 만들어 진실들을 무시하였다. 즉, 그는 사이먼이 자신이 보낸 이메일을 보고 어떤 감정을 느꼈는지 알 수 없었다. 혹은 그가 무엇을 하려는지 알 수 없었다. 그가 할 수 있는 것은 친구의 답변을 기다리는 것뿐이었다. 혹은 전화를 걸거나 메시지를 보내 사이먼의 기분을 물어보는 주도적인 행동을 취할 수 있었다. 걱정을 하고 그것에 대해 생각하는 것은 의미 없는 행동이다. 그것은 시간만 잡아먹고, 피해만 만든다.

## ⑤ 보지 말고, 찾지 말라

다음 3일간, 당신이 보게 되는 빌딩에 붙은 '세일 중'이라는 표시에 주목하라. 그것들을 찾아다니지는 말라. 만약 그런 표시를 하나 보게 되면, 그저 마음속으로만 주목하라. 그리고 대략 하루에 몇 개를 봤는지 생각해봐라. 그리고 나서, 다음 3일간은 능동적으로 이런 '세일 중' 표시들을 찾아라. 만약 하나를 보게 되면, 실제로 표시를 하라. 그렇게 해서, 찾은 것들을 기록할 수 있다. 그리고 날마다 총 몇 개의 표시들을 봤는지 총합을 내봐라.

의심할 여지없이 당신은 처음 3일간보다 두 번째 3일 동안 더 많은 표시들을 보게 되었을 것이다. 이는 두 번째 3일간 당신이 능동적으로 그런 표시들을 보았기 때문이다. 이는 마치 당신이 스트레스 상황에 처했을 때 부정적인 위협들을 능동적으로 추적하는 것과 같다. 이는 부정적인 생각이 긍정적인 생각보다 더 의미가 있거나, 혹은 그것들이 실제적이라는 것을 뜻하지 않는다. 이것이 뜻하는 바는 당신이 자신의 주의를 다른 데로 전환시킬 수 있다는 것을 뜻한다. 만약 당신이 새로운

소파를 구입했다고 하면, 다른 집에 방문할 때마다 소파에 집중하게 될 것이다. 만약 당신이 새로운 핸드폰을 구입했다고 하면, 다른 사람들의 핸드폰에게도 관심을 가지게 된다. 이러한 것들이 중요해져서 이런 행동을 취하는 것이 아니다. 그저 당신이 그것들에게 우선순위를 부여했기 때문이다.

당신이 자신의 관심을 주기로 한 그 대상은 당신의 선천적 선입견에 의해서 결정지어진다. 모든 사람들이 약간의 선입견을 가지고 있다. 당신은 특정 고정관념을 가지고 길러졌다. 그리고 당신이 아무리 객관적으로 되기 위해 노력한다고 해도, 당신의 선입견은 생각에 침투하여 생각하는 방식에 영향을 끼친다. 이는 마치 당신이 축구팀을 응원 하는 것 혹은 어떤 정당을 지지하는 것과 같다. 그러나 당신의 고정관념은 바뀔 수 있으며, 당신의 선입견도 바뀔 수 있다. 이는 좋은 일이다. 왜냐하면 우리의 머릿속에는 변화가 필요한 선입견들이 있기 때문이다. 스트레스를 받았을 때, 매우 강렬히 이전에 관심을 갖지 못했던 것들에 대해 생각하게 된다. 갑자기 완전히 무해한 사건이나 일의 발생이 관련을 갖게 된다. 사무실 뒤에서 소곤대는 소리도 자신의 이야기가 되고, 체육관에서 나는 웃음소리도 자신을 향해 웃는 것 같이 들린다. 친구들 중 어느 누구도 자신의 그룹 이메일에 답장을 하지 않은 것도 신경이 쓰인다. 이러한 선입견들은 부정 자동적 사고들을 창조하고 형성화한다.

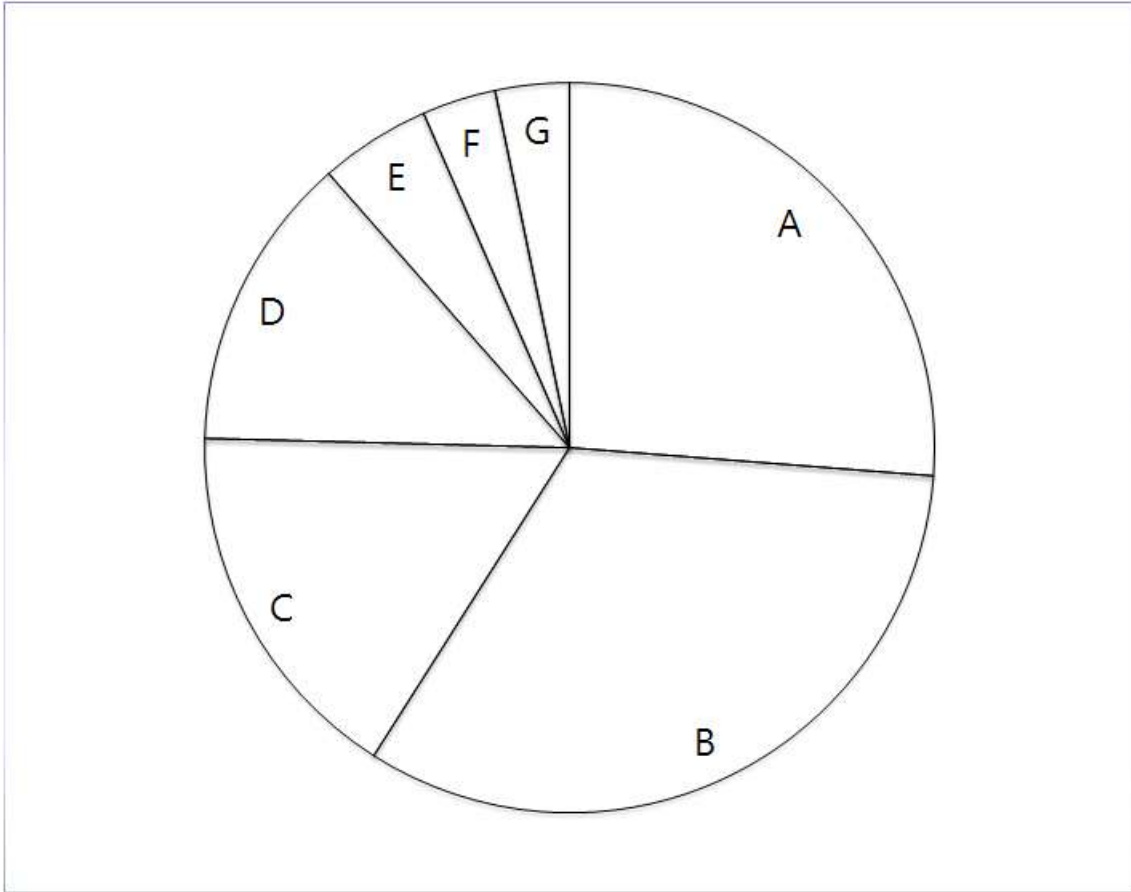
좋은 소식은 당신이 이러한 선입견과 부정 자동적 사고를 알아차리는데 능숙해지게 되면, 그것들로부터 한 걸음 떨어져 생각할 수 있고, 그것들에 도전해볼 수도 있다는 것이다.

## 부정 자동적 사고의 공통된 타입들

### 1 결론으로 성급하게 뛰어듬

이는 당신이 불충분한 증거들로부터 결론을 만들어낼 때 발생하는 상황이다 (제임스가 그러했던 것처럼). 이러한 종류의 생각은 또한 당신의 미래에 대한 관점에도 영향을 준다. 즉, 자신이 마음을 읽을 수 있다고 갑자기 생각하여 다른 사람들이 무엇을 생각할지, 그리고 그들이 무엇을 할지에 대해서 예측하기 시작한다.

## ⑤ 진실의 파이



**1단계** 종이 위에 큰 원을 하나 그려라. 그리고 다음으로 하나의 사건에 대한 가능한 모든 결과들을 써라. 가장 심각하고 끔찍한 결과는 마지막으로 남겨둬라. 여기 예시를 참조하라.

**사건:** 내가 뉴스를 잘못 이해해서 트위터에 이에 대한 코멘트를 작성함. 이는 다시 생각을 해보니 완전 바보 같은 코멘트였음. 내가 알고 있는 다수의 사람들, 그리고 몇몇 모르는 사람들이 공개적으로 내가 올린 코멘트를 수정해줌.

**2단계** 각각의 결과가 얼마나 가능한지, 그리고 친구가 생각하기에는 그것들이 얼마나 가능한지에 기초하여 해당 결과들에 대해 퍼센트지나 섹션으로 잘라서 파이 차트를 만들라 (혹은 친구에게 물던가, 자기 자신에게 친구들이 자신에게 온다면 무엇을 말할지에 대해서 물어보라). 그리고 정직해라. G 칸에 가게 되면, 당신은 의심할

여지없이 아주 작은 칸을 가지게 될 것이다. 갖게 된다면 말이다. 그것을 그냥 남겨  
둬라. 당신은 충분한 증거 없이 성급하게 결론을 내리고 있다는 사실을 인정하게  
될 것이다.

### 가능한 결과들 (가장 괜찮은 결과부터 시작)

- A 모두가 하루면 이 일을 까먹게 된다.
- B 내 친구들이랑 직원들 중 다수가 이를 알지 못함
- C 나는 트위터에서 팔로워 몇 명을 잃었을 뿐이다.
- D 나는 트위터에서 나의 신용을 모두 잃어버렸다. 그리고 많은 사람들이 나를 팔로워 하는 것을 멈추었다.
- E 사람들이 몇 주간 그것을 계속 기억함. 그리고 계속 이 이야기를 꺼냄.
- F 몇몇 정말 중요한 사람들이 그것을 보고 나를 멍청이라고 생각할 것임.
- G 나의 미래 고용주가 그것을 보고 나를 멍청이로 생각해 그 코멘트가 나의 직업적 기회를 망쳐놓게 될 거임.

### 2 최악의 상황 상상하기

당신은 재앙에 대한 가능성을 너무 과대평가하고, 또 최악의 결과에 대해서 너무 깊게 생각한다. 반면 자신의 대처 능력은 과소평가한다. 예를 들어, 당신이 마감기일을 놓쳐, 직업을 잃게 될 것이라고 생각하게 된다. 혹은 당신이 누군가에게 화가 난 메시지를 보내, 관계를 망칠 것이라고 생각한다.

### ⑤ 그것을 테스트해보라

스스로에게 물어라.

- ◆ 지금 나는 최악의 상황을 상상하고 있는가?
- ◆ 일어날 수 있는 최악은 무엇인가?
- ◆ 최고의 시나리오는 무엇인가?
- ◆ 정직하게, 그리고 이성적으로 볼 때, 가장 일어날 확률이 높은 일은 무엇인

가?

- ◆ 만약 최악의 상황이 발생하면, 난 무엇을 할 수 있는가? 이를 대처하기 위해 나는 어떤 기술들을 가지고 있는가?

### 3 뒤집어진 쌍안경

당신은 부정적 사건의 중요성을 확대하고, 부정적인 관점을 지지하지 않는 다른 것들의 중요성은 간과한다. 예를 들어, 당신은 자신이 이전에 실수를 저질렀던 매시간들에 집중한다. 그리고 자신이 좋았던 순간들은 간과한다. 모든 긍정적인 정보들은 걸러내고, 그저 부정적인 정보들만을 모은다.

### ⑤ 악마의 변호인이 되어라

의식적으로 반대의 견해들을 공격해라. 예컨대, 만약 당신이 자신의 상사가 무서운 얼굴로 당신을 노려보고 있고 그리고 모든 증거들이 이를 뒷받침 한다면 (그녀는 당신의 이메일에 답도 하지 않았고, 당신에게 미팅에서 당신이 받을만한 칭찬도 하지 않았다) 능동적으로 이런 생각과 반대되는 증거들을 찾아 나서라. 그녀가 다른 사람들도 노려보았나? 미팅에서 그녀가 다른 사람은 칭찬했었나? 평소 그녀는 이메일에 답장하는 것이 늦지는 않는가? 당신의 의견에 대해 연관되지 않은 사람에게 물어서 상황에 대한 균형감을 가져라. 비슷한 상황에서 자신이 성공했던 혹은 자신이 생각했던 것보다 일이 잘 풀렸던 모든 때를 기록하라. 자신의 부정적 평가와 일치되지 않는 환경을 인식하는 것은 스스로에게 더욱 균형 잡힌, 그리고 현실적인 시각을 제공해준다. 그리고 그것은 당신으로 하여금 비록 마음이 당신에게 '도망가, 그녀가 너를 싫어해.'라고 외치고 있음에도 당신의 기분을 더욱 침착하게 만든다. 당신은 자신의 이성적 마음을 가동시킬 필요가 있다.

### 4 ~ 했어야, 해야, 할 수 있었는데

당신은 상황이 어떻게 되어야 한다, 어떻게 타인들이 자신을 생각해야 한다, 그리고 머릿속 규칙에 따라 무엇을 해야 하는가에 대해서 걱정한다. 당신은 공통적으로 ‘~ 해야’, ‘~ 반드시 ~ 해야’, 그리고 ‘~ 할 수 없어’ 라는 단어들을 과용한다. 최선을 다해도 늘 만족스럽지 않다.

## ㉓ 판사와 배심원 되지 않기

‘~ 해야, ~반드시 ~ 해야, 그리고 ~ 할 수 없어’를 더욱 유연한 ‘~ 할 수도 있어 그리고 할 거야’로 바꿔야 한다. 예컨대, ‘난 그것을 했어야 했는데’,는 ‘난 그것을 했었을 수도/ 다음에 할 거야.’로 바꾸는 것이다. 당신은 비현실적인 자기 내부의 요구를 포기해야 한다. 그것은 상황이 어떻게 돼야 한다고 하는 이상적 관점에 기반하고 있기 때문이다. 자신을 좀 덜 몰아붙이고, 더욱 유연한 생각을 포용하는 것을 통해 일이 잘못되더라도 받는 스트레스를 줄일 수 있다.

## 5 실패에 대한 집착

스트레스 받는 사람들은 과거에 발생한 부정적 사건들의 기억에 대해 숙고하는 경향이 있다. 잘 마무리 되지 않았거나 안 좋은 영향을 미친 과거의 사건에 대해서 회상하는 것은 그저 미래에 대한 두려움만 증폭시킬 뿐이다. 그리고 이는 당신을 마치 회색 안경을 쓴 것처럼 모든 것에 비관적 전망을 하게 만든다. 이것은 당신의 자신감을 악화시키고 당신으로 하여금 앞으로 나아가, 위험을 감수하지 못하게 만든다.

## ㉓ 변화시킬 수 없는 것을 받아들여라

과거에 대해 당신을 몰아붙이지 말라. 과거는 끝난 일이다. 이제 앞으로 나아가라. 후회와 비난은 누구에게도 도움이 되지 않는다. 당신은 자신이 가지고 있는 정보에 기반을 두어 그렇게 하지 않았으면 결정하지 못했을 당시에 할 수 있는 최선의 선택을 한 것이다. 이미 일어난 상황은 받아들여라. 그리고 그것으로부터 배우고 현재 발생하고 있는 상황에, 자신이 통제권을 가지고 있는 일에 대처하라. 긍정적인 행동이 당신을 더욱 침착하게 만든다.

## 생각들: 결투를 위한 준비

위의 전략들은 스트레스 상황에 놓였을 때, 당신이 현실 검토를 하기 위해 이용 할 수 있는 일상의 도구이다. 장기적 관점에서 보면 근본적으로 자신이 생각하는 방식을 바꾸기 위해서는 부적 자동적 사고에 직면해야만 한다.

**S** 아래 나오는 질문들과 가이드로 제시된 답변들을 이용하여 다음 테이블을 채워라.

날짜/시간	상황	감정과 육체적 반응	불안한 예측들? 그것은 어떠한 생각의 편견인가?	대안적 관점들. 상황에 대한 다른 관점을 찾기 위해 주요 질문들을 활용하라	더 균형 잡힌 시각은 무엇인가?
목요일	내 여동생이랑 말싸움함	속이 불편하고 죄책감이 들음	동생은 내게 화났고 앞으로 몇 주간 나랑 이야기하지 않으려고 함. 그리고 나머지 가족들에게 나에 대해 불평할 것임 (성급한 결론, 최악의 상황 가정)	그녀는 이것에 대해서 생각하고 진정할 시간이 필요함. 그녀는 결국에 나랑 다시 연락하게 됨. 이전에도 그러함	그녀는 아마 화났고 약간의 거리감을 원할 것임. 가족에게 가서 나에 대해 불평하지 않을 것임. 이전에도 안 그랬음
금요일	직장에서 내가 일을 어떻게 하고 있는지에 대해 미팅을 갖기로 함	긴장됨, 불안함, 속이 불편함	그들은 내 작업이 만족스럽지 않다고 말할 것임. 또 내 수습기간을 연장하지 않을 것임. 왜냐하면 지난 직장에서도 그러했음 (성급한 결론, 최악의 상황 가정, 실패를 즐겨라)	나는 시작부터 열심히 일해왔다. 나는 좋은 피드백도 들었다. 미팅이 어떻게 돌아갈지 아직 모른다. 하지만 최악을 생각해야할 이유는 없다	그들은 아마 건설적인 피드백을 줄 것이고 내게 발전할 부분이 있다고 말할 것이다. 하지만 전체적으로 나는 열심히 했고, 그들이 내 일을 중신적으로 바꿔주길 바라고 있다



- ◆ 무슨 일이 일어났나?
- ◆ 당신은 감정적으로, 육체적으로 어떻게 느꼈나?
- ◆ 다른 대안적 관점이 있는가? 그것들을 지지하는 어떠한 증거들이 존재하는가?
- ◆ 위 리스트에서 어떤 종류의 부적 자동적 사고를 당신이 가졌었는지 파악할 수 있는가?
- ◆ 당신은 스스로에게 달성하기 힘든, 혹은 비현실적인 기준을 제시했나?
- ◆ 당신은 전혀 사실이 아닌 부정적인, 사실 아닌 사실들에만 집중하고 있나?
- ◆ 당신은 자신의 책임과 사건이 발생할 가능성에 대해 과대평가하고 있는 것 아닌가?
- ◆ 당신은 문제에 대처함에 있어 자신의 능력을 과소평가하고 있지 않은가?
- ◆ 무엇이 가장 발생할 확률이 높은가?

위 차트의 내용을 작성함으로써 상황에서 한발자국 떨어져 생각할 수 있는 여유를 가질 수 있다. 그리고 상황을 객관적으로, 그리고 이성적으로 볼 수 있다. 어디에서 다른 종류의 부적 자동적 사고가 발생하는가하는 점이 명확해질 것이다. 그리고 당신은 자신이 가진 도구들을 활용해 이런 문제에 대처할 수 있다. 또한 어느 지점에서 애매모호한 추정을 진실로 받아들이는지 알게 된다. 예를 들어, 목요일을 보면, 우리는 '그녀는 이미 나에게 화가 났다.'라고 마치 그것이 확정된 사실인 것처럼 썼다. 만약 여동생이 몇 일전에 전화를 해서 '나 화났다!'라고 소리를 질렀다면 저렇게 작성하는 것이 옳다. 하지만 동생이 그렇게 하지도 않았는데 왜 저것을 사실로서 가정하고 시작해야 하는가? 종종 우리는 자신의 가정을 고정관념이나 해석에 기반하여 진실로 여긴다. 늘 '내 생각에'라는 말을 다음과 같이 생각의 서두에 두는 것을 잊지 말라. '내 생각에 그녀는 나에게 이미 화가 났을 거야.' 이렇게 함으로써 자신의 생각에 반하는 증거를 찾게 된다. 이 테이블을 채우는 것은 그리고 이 전략들을 이용하여 부적 자동적 사고에 도전하는 것은 근본적으로 당신이 사건을 생각하고 해석하는 방식을 더 나은 방향으로 바꿔 줄 것이다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 자신의 부정적인 생각에 맞서게 되면 당신은 마음을 더 차분하게 만들 수 있다.
- ✓ 스스로에게 더 공정해져라, 그리고 부정적인 것과 마찬가지로 긍정적인 부분도 인정하라. 또, 자신의 추측에 도전하라.
- ✓ 부적 자동적 사고는 불청객이 아니다. 당신이 그런 생각을 자신의 머리로 받아 들이는 것이다. 그러므로 이런 생각을 쳐내는 것도 당신에게 달려있다.



## 9. 미루는 것을 당장 멈춰라

이 장은 '나중에 할 거야.' 혹은 '만약 조금 뒤로 미루면, 아마 이 문제는 사라지게 될 거야.'라는 모토를 가지고 있는 사람들을 위한 것이다. 스트레스를 주는 사건이나 상황에 대처하지 않으면 그 사건이나 상황은 더욱 큰 스트레스를 주는 것으로 변한다. 이 장에서 우리는 문제에 직면하는 일을 어떻게 하면 두려운 것보다는 대처 가능한 것으로 만들 수 있는지에 대해서 설명할 것이다.

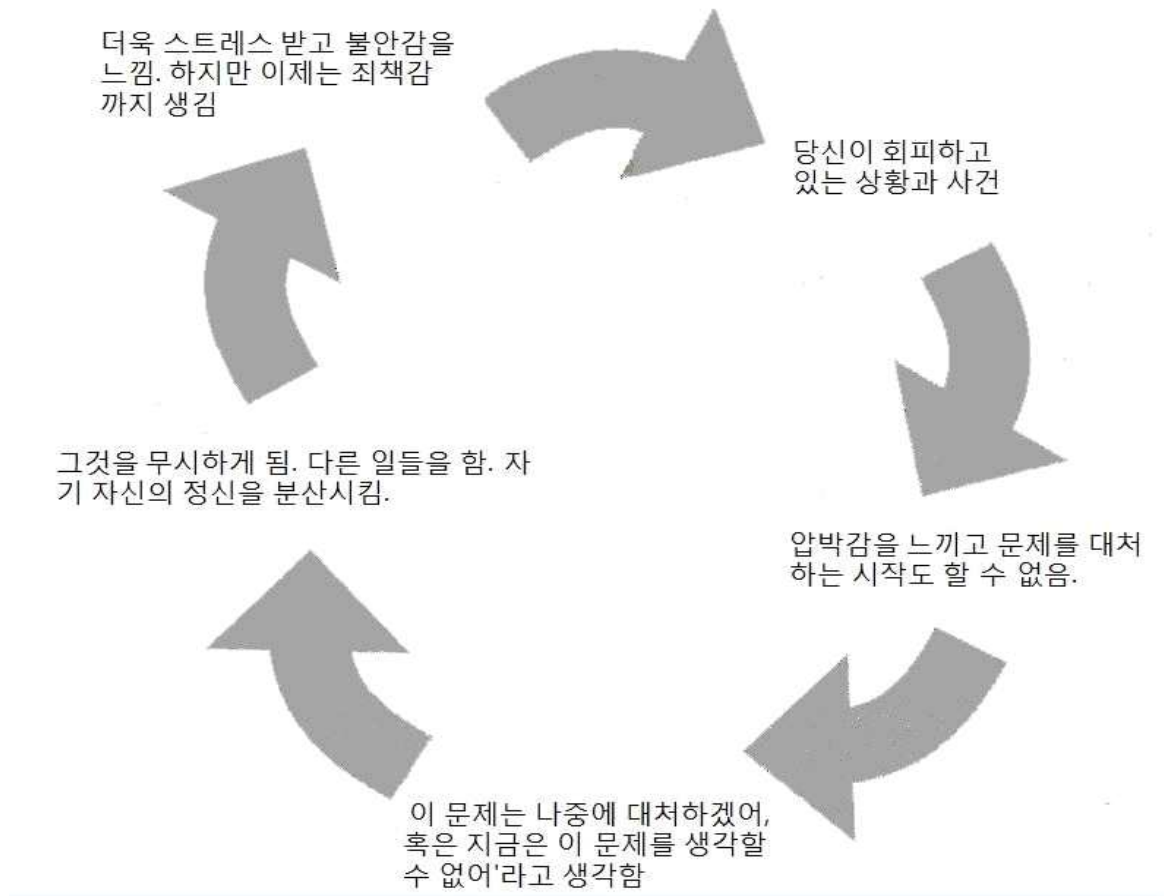
## 나는 우선 이것부터 하겠다

스트레스에 대처함에 있어서 무엇을 하고 무엇을 하지 않고 하는 문제는 당신이 받는 스트레스에 큰 영향을 미친다. 불행하게도, 당신이 (걱정 때문에) 무언가 가능한 결과에 겁을 먹게 되면, 그것을 미루려고 하거나, 혹은 회피하려고 하는데 이는 인간으로서 당연한 반응이다. 이것은 상대적으로 작고 무가치한 일에도 적용된다. '난 파티 게스트 리스트를 내일 쓸 거야.'와 같은 사소한 문제에서 '학교 입학 허가를 받아내기에 충분한 준비를 하지 못해서 직장을 그만두고 예술 학교에 들어가지 않을 거야.'와 같은 인생에 큰 영향을 주는 일까지 그렇다.

스트레스는 자신감을 축소시키고 무언가를 시작하는 것을 어렵게 만든다. 단순히 그저 무언가를 시작하는 것이 당신을 압도하는 느낌을 줄때 그 일을 최대한 미루게 되고, 그 일은 점점 더 커지고 심각해진다. 결국에 그 일은 즉각적인 조치가 필요한 큰 문제(게스트 리스트와 같은)가 되어버린다. 그리고 이렇게 커져버린 문제는 당신이 실행하기에 너무 늦었다고 생각할 때까지 자존감을 서서히 수년간 계속해서 갉아먹는다 (아트 스쿨 꿈).

## 회피의 결과

무언가를 회피함으로써 혹은 무언가를 미룸으로써, 당신은 자신의 부정적 생각이 틀렸다는 것을 입증할 기회를 놓치고 있다. 회피하는 것은 그 당시에는 쉬운 일이거나, 문제에 대처하지 않음으로써 갖게 되는 어떠한 안도감도 매우 단기적일 뿐이다. 심리적 불편은 단기적으로 해소될지 모르나, 장기적으로는 더욱 힘든 시간을 보내게 된다. 또한 죄책감과 후회도 같이 동반하게 된다. 하길 원했던 일을 하지 않아서, 혹은 해야만 하는 일을 처리하지 못해 기분도 처지게 되고, 또 이는 스스로를 배신하는 것이 된다. 결국 본래의 문제를 더욱 대처 불가하게 만들 뿐이다. 이 지점에서 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응이 시작된다. 당신이 미루어둔 것이 무엇이건 위협으로 변하게 되면 대처할 수 없는 기분이 든다. 이는 결과적으로 어떠한 손실을 보더라도 문제를 회피하는 결정을 내리게 한다. 스트레스 레벨과 이전에 경험한 불안감이 계속 유지될 뿐 아니라 아래 나온 악순환에서 보듯 능동적으로 스트레스와 불안감을 심화시키게 된다.



## 회피의 타입들

우리는 달갑지 않은 상황들이나 사건을 마음속에서 차단하기 위해 다양한 방법들을 찾을 수 있다. 아래에 당신이 아마 한번쯤 고려해본 보통의 회피 전략들이 나와 있다.

- ◆ 다른 일을 하면서 상황을 미룸. 예컨대, 청소, 친구와 전화하기, 이메일 확인 등
- ◆ ‘~라면 어떨까?’ 하는 생각이나 날씨와 같은 통제 할 수 없는 걱정보다는 통제 할 수 있는 그리고 실제로 무언가를 할 수 있는 걱정에 대처하는 것을 회피하기 위해서 영구적으로 집중력을 분산시키는 5장에 나온 테크닉을 사용함
- ◆ 매우 열심히 일해서 다른 일에 쓸 시간이 없음

- ◆ 사회적으로나 일적으로나 쉬지 않음. 그래서 생각할 시간이 없음
- ◆ 문제나 상황을 차단하기 위해서 술을 마시거나 약을 복용함
- ◆ 먹는 것으로 스트레스를 풀
- ◆ 문제를 회피하거나 그 문제에 대해서 생각하는 것을 회피하는 무엇이라도 함

## 왜 우리는 특정한 상황들을 피하는가

당신이 무언가를 회피하는 것에는 많은 이유들이 있을 것이다. 하지만 주요 이유들은 보통 아래와 같다.

- ◆ 실패에 대한 두려움
- ◆ 잘못된 선택이나 결정을 할까 두려움
- ◆ 문제가 완벽하게 해결되길 원함
- ◆ 통제력을 상실할까봐 두려움
- ◆ 변화에 대한 두려움
- ◆ 더욱 스트레스나 불안감을 주는 가능성에 대해서 피하려고 노력함
- ◆ 시간이 없음 (아이러니 하지만 여러 번 미룸으로써 시간이 더 없어짐)

아마 당신은 ‘할 수 없다.’는 생각 때문에 에세이 작성을 회피할 것이다. 혹은 뭔가 불편한 것을 논의해야한다는 이유 때문에 친구 만나는 것을 회피할 수 있다. 또 누군가 나쁜 소식을 말할까봐 전화 받는 것을 회피할 수 있다.

당신은 아마도 자기 자신에게 논점을 인정하게 되는 마지막 최후까지 일을 미룰 것이다. 예컨대, 당신은 자신의 에세이나 프레젠테이션이 충분히 좋다고 생각하지 않는다. 그래서 만약 서둘러 해서 나쁜 점수를 받게 되었다면, 충분한 시간을 쏟지 못했다는 이유로 이를 비난할 것이다. 실패에 대한 공포 혹은 기대에 대해 부응해야 한다는 공포는 당신으로 하여금 고의로 자신의 기회를 망치게 한다. 이런 방식으로 만약 실패하면, 당신은 자기 자신에게 노력을 더 들였다면 더 나은 결과를 가질 수 있었다고 말할 수 있다. 이는 인간관계에서도 마찬가지다. 사람들은 거절의 공포로 인해 관계를 고의적으로 망친다. 그런 방식으로 만약 당신이 거절당하면, 그 문제에 대해서 보다 깊게 보기보단, 거절당한 것에 대해 비난을 하는 구체적 행동



을 취하게 된다. 이런 행동을 하는 것이 뜻하는 바는 당신이 만약 공평한 시도를 했다면 인간관계나 에세이 작성에서 성공할 수 있었다는 점을 스스로에게 증명할 기회를 가지지 못하게 된다는 것이다.

일부 사람들은 지속적으로 상황을 체크한다던가, 모든 것을 정리정돈하거나 혹은 종종 확인해 볼 것이 있다고 하면서 자신의 자신감을 유지하고자 노력한다. 이런 행동의 타입은 미쁨의 도구로서 종종 사용되는데 이는 단기적으로는 불안감을 줄여 줄 수 있으나, 실질적인 문제에는 대처하지 못한다. 그리고 이것이 뜻하는 바는 걱정하는 마음이 필연적으로 생겼을 때, 당신은 그러한 의식을 전부 다시 시작해야만 한다는 것이다. 그리고 이는 장기적으로 당신의 상황을 더욱 안 좋게 만든다.

상황에 개입하지 않음으로써, 혹은 어떤 일을 건성으로 함으로써, 당신은 만약 그 일에 직면하여 끝까지 해냈다면 얼마나 자연스럽게 불안감이 해소되는지에 대해서 알게 될 기회를 얻지 못하게 된다. 불안감은 최고조에서 영원히 지속되는 것이 아니다. 그리고 불안감은 보통 어떤 일을 함에 있어서 초반에 가장 높은 레벨을 보인다. 그러므로 당신이 문제를 대처하기 시작하면, 불안감의 정도는 줄어들기 시작한다.

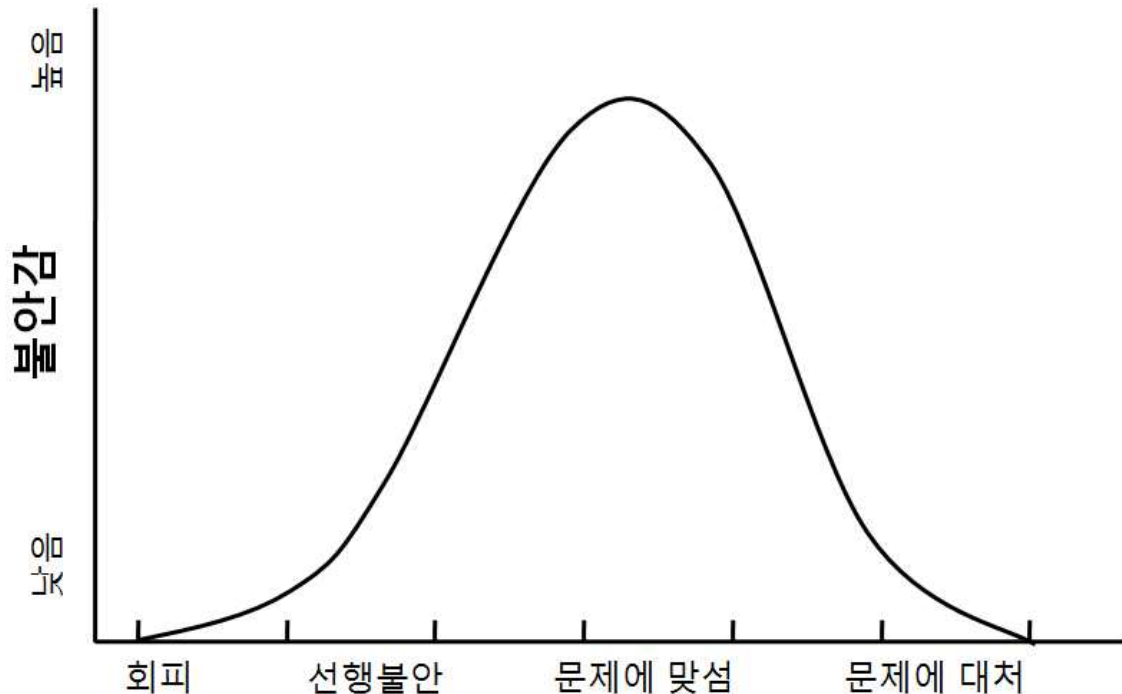
## 사고 억제를 어떻게 이겨낼 것인가

무언가를 회피하게 되면, 당신은 그것에 대한 생각 역시 필사적으로 억누르려 하게 된다. 자신의 정신을 분산시키려고 얼마나 노력하건, 당신이 피하려고 하는 것이 무엇이건, 첩보활동중인 스파이처럼 그것은 끈질기게 당신을 따라다닐 것이다. 당신이 회피하고자 하는 그것은 당신이 대화를 할 때에도, 이메일을 쓸 때에도, 그리고 와인을 마실 때에도 마음속에 잠복해 있을 것이다.

## 문제를 미룰 것인가, 문제에 맞설 것인가?

이는 매우 스트레스를 주는 것이 되어 그 회피 자체 역시 걱정해야할 무엇이 된다. 이렇게 되면 당신은 상황을 회피하는 것 뿐 아니라 자신의 생각 그리고 자신의 죄책감도 회피하게 되는 것이다. 회피는 많은 시간과 에너지를 잡아먹는다. 그리고 그것은 완전히 다른 전혀 관련 없는 문제들도 다루기 힘들게 만든다. 또한 당신은 아마 자기 자신이 문제에 대해 짜증을 잘 내고, 방어적으로 변하고 있음을 알게 될

것이다. 이는 흥분 상태에 있기 때문이다.



당신의 마음은 짜증을 내게 된다. 무언가에 대해서 생각하지 않으려고 할 때, 보통 그것은 바로 당신이 생각할 수 있는 유일한 것이 된다. 이는 이전에 말했던 핑크 코끼리와 같은 것이다. 문제에 대해서 생각하려 하지 않는다는 것은 당신이 그것을 생각하고 있다는 것을 의미한다. 문제에 대한 당신의 생각은 실제로 더욱 커진다.

### ⑤ 생각의 기차

문제에 대한 걱정을 당신의 마음에서 몰아내려고 하기 보단, 그냥 그런 생각이 오게 놔둬라. 그리고 다시 떠나가게 해라. 당신이 회피하는 상황에 대한 각각의 생각들이 초고속 열차라고 생각해보라. 시간이 지나면 다음 생각의 기차가 당신의 머리로 들어올 것이다. 그리고 그것을 보고, 인지하라. 그러나 그 기차에 올라타지는 말라. 그 기차가 당신을 태우지 않은 채로 떠나가게 놔둬라. 그 생각에 얽매이지 말라는 것이다.

만약 어떤 시각적 이미지가 되었건, 이것을 연습하게 되면(당신은 생각을 물위에 떠있는 나뭇잎 위에 실려 보낼 수도 있다), 당신은 이러한 생각의 빈도가 뚜렷한 하

락을 보이고 있음을 알게 될 것이다. 그리고 그런 생각이 다시 나타났을 때, 그 생각들이 이전만큼 자신을 괴롭히지 못하게 될 것이다. 중요한 것은 그런 생각을 인지하고, 그것의 존재를 받아들이고, 그 생각에 얽히지 않는 것이다.

## 자신의 공포에 맞서기

짜증나는 일을 하게 될 때 당신이 보이게 되는 반응을 바꾸는 것은 더욱 차분한 마음을 갖고, 스트레스를 덜 받는데 있어서 중요하다. 무언가를 회피할 때, 당신은 자신이 어떤 상황을 다루고 있는지에 대해 명확한 생각이 없다. 이는 자신의 마음을 속여 실제 상황보다 상황을 더 안 좋게 만들며, 연이어 그 상황에 대처할 수 없다고 생각하게 만든다. 그러나 최소한, 만약 당신이 그것에 대처하고자 노력한다면, 당신은 스스로 공평한 시도를 해보고 있는 것이다.

이를 악물고 해 봐야 할 때다. 일단 실제로 문제에 직면하기 시작하면, 당신은 그 문제들이 당초 예상했던 것보다 더 다룰 만 한 문제라는 사실을 곧 알게 될 것이다. 혹은 그 문제들을 다루는 것이 힘들 수도 있다. 하지만 여전히 내일 혹은 그 다음날, 혹은 한 달 후 보다는 지금 문제를 다루는 것이 쉽다.

스스로에게 약속하라. 일단 시작을 하면 반쯤하고 문제를 내팽개치지 않겠다고 약속하라. 그렇지 않으면 스스로에게 성공할 기회를 부여하지 않는 것이 되고 당신은 자신이 어떻게 대처할지에 대해 스스로 공포를 제거하는 기회를 얻지 못할 것이다.

### ⑤ 목록들, 대 목록들을 만들라

- ◆ 당신이 회피하는 것에 대한 리스트를 만들라
- ◆ 쉬운 것에서부터 어려운 것들로 그 리스트를 정리하라. 혹은 가장 즐길만한 것에서 가장 끔찍한 것들로 리스트를 정리하라 (종종 같음)
- ◆ 가장 쉽거나 가장 즐길 수 있는 것을 리스트에서 선택해라. 그리고 그것을 시작하고 그것에 대한 무언가를 해라. 쉬운 출발을 함으로써 당신은 동기가 부여가 되어 가장 어려운 일까지 할 수 있게 된다. 가장 어려운 일은 바로 당신이 두려워하는 그 일이다. 당신은 자신감을 갖게 될 것이고 더 큰 문제들을 처리

하는데 더 나은 위치에 있다는 느낌을 받게 될 것이다

- ◆ 만약 당신이 미루어두고 있는 큰 문제가 있다면, 작은 것들로 나누어 그 일을 해치우라 (산을 두더지 굴로 만드는 기술을 5장에서 참조하라). 당신에게 다가오는 큰 문제가 있을 때, 그것이 압도적으로 느껴질 수 있다. 그리고 결국 시작도 해보지 못하게 된다. 시작은 종종 가장 어려운 것이 된다. 하지만 일단 시작하면 죄책감을 덜게 된다. 그리고 자신의 회피 성향에 대해서 덜 스트레스 받게 될 것이다.

만약 더 큰 문제에 대처하는 생각이 겁을 주는 것이라면, 아래 스텝들이 당신으로 하여금 그러한 문제들이 더욱 통제 가능한 것으로 느껴지게끔 하는데 도움을 줄 것이다.

1 그 상황에 놓인 자신을 상상해보라. 혹은 그 문제를 다루고 있는 자신을 상상해보라. 하지만 최선의, 가장 자신감에 차있는 자신으로 상상하라. 당신이여야 한다. 하지만 최고 모습의 당신이여야 한다.

2 그 사건이나 문제가 당신에게 전혀 스트레스를 주지 못한다고 상상해보라. 그리고 당신도 그 문제를 미루어두지 않는다고 상상해보라. 당신은 그 문제에 대처하고 있고, 당신이 해야 할 일을 하고 있다.

3 이렇게 능률적이고 자신감에 차있는 당신이라면 그 문제를 어떻게 다룰 것인가? 당신이라면 어떻게 할 것인가? 어떠한 해결책이 떠오르는가? 가능한 장애물이 존재하는가? 만약 그렇다면, 이 장애물을 어떻게 처리할 것인가?

4 좋다, 이는 조금 이상하게 들릴 수도 있겠다. 하지만 일단 해봐라. 당신이 무엇을 입고 있는지, 어떻게 정지 상태에 있는지, 당신의 목소리의 톤, 그리고 당신이 자기 주변에 무엇을 보고 들을 수 있는지 상상해보아라. 그리고 당신이 어디에 있는지, 어떤 방에 있는지 상상해보라.

5 이제 정말로 불안정한 자신을 상상해보라. 바로 지금의 자신이다. 이 불안한

자신은 이 문제에 대해서 어떻게 생각하고 있는가? '이건 너무 어려워. 시간이 충분하지 않아.' 자신감 넘치는 자신은 답변을 뭐라고 하겠는가? 자신감 있는 자신이라면 어떤 충고를 해줄 수 있을까? 자신감 넘치는 자신이었다면, 불안정한 자신의 부정적이고 불안한 예상들에 도전하고 맞설 수 있을까? (8장으로 가서 생각에 도전하기에 대한 전력들을 다시 읽어라.) 의심할 여지없이, 자신감에 차 있는 자신은 그 불안정한 자신의 생각에 동의하지 않을 것이다.

6 몇 차례 이 상상된 시나리오를 그것이 우스꽝스러워 보이지 않을 때까지 머릿속에서 검토해보아라. 종종 우리는 우리 스스로에게 무언가에서 벗어나라고 이야기해줘야 할 때가 있다. 그것을 얼마나 많이 말해야 하는지는 문제가 안 된다. 다만 그것이 우리의 내면에서 나오는 것이어야 한다.

7 이제 자기 자신의 충고를 따라라. 그리고 이를 계속해라. 자신감 있는 당신은 명확히 그 잠재적 문제들을 다루었고, 해결책을 찾는 일을 시작했다. 그러므로 놀랄 것이 없다.

8 만약 이것이 당신에게 효과 없으면, 친구나 파트너를 이용해라. 친구나 파트너와 같이 앉아 어떻게 당신이 이 상황이나 문제에 직면하는 것을 시작할 것인지에 대해서 명확히 설명하여라. 종종 자기 자신의 계획을 크게 말하는 것을 듣는 것이 문제 해결을 시행하기 위해 필요한 충격을 줄 것이다. 그리고 잊지 말라. 그저 이를 행함으로써 당신은 이미 회피하는 게 아니라 문제에 직면하기 시작했다. 그리고 이는 큰 진전이다.

### **예기되는 불안감 다루기**

당신이 해야 할 일을 적은 리스트에서 몇 가지 일을 처리하고, 미루는 것을 멈추면, 현실을 다룰 시간이 온 것이다. 그렇게 해서 당신이 미래에 문제를 마주하게 될 때, 덜 뒤로 미루려고 하게 될 것이다.

무엇을 회피하고 있는가 / 무엇을 회피했었나?	두려운 결과는 무엇이었나?	그 일이 어느 정도 일어날 것이라고 느껴졌었나? (0은 매우 적음, 10은 발생을 피할 수 없음)	실제 결과는 무엇이었나?	예상보다 그것이 좋았나, 더 나빴나?	어떻게 대처하였나?
중요한 일을 시작.	하지만 충분히 잘하지 못함	9	직장상사는 내 작업에 몇 가지 좋은 제안이 있다고 생각함	훨씬 나았음	실제로 괜찮았음
친구들을 만나러 감.	매우 불안함을 느껴 좋은 시간을 못 보내게 됨	7	그들을 만났고 좋은 시간을 보냄. 불안감도 사라짐	훨씬 나았음	실제로 잘했음
운전면허 시험을 치.	충분히 복습을 못해서 떨어질 것임	10	실패함. 하지만 2 문제 차이로 떨어짐. 만약 내가 복습을 좀 더 하면, 다음번에는 쉽게 붙을 것임	똑같음	비록 내가 시험에 통과하지는 못했지만, 내가 생각했던 것보다 큰 문제는 아니었음
의사와 약속을 잡기 위해 전화함.	나는 내가 왜 의사를 만나야 할 필요가 있는지 설명해야만 하는 상황에 대비하여 전화하는 것을 원하지 않음	7	나는 전화함, 그리고 그들이 나에게 몇 가지 예리한 질문을 함. 그러나 그 질문에 내가 당황하지 않음	예상보다 나옴	잘 대처함

이미 논의했듯이 우리의 마음은 불안감을 갖게 될 때 우리로 하여금 이상하고 뒤틀린 일들이 벌어질 것이라는 것을 믿게 함으로써 쾌감을 느낀다. 우리는 비현실적인 결과를 예상하게 된다. 그러나 이제 몇 가지 자신의 공포를 대면했으니, 당신은 간접적으로 이러한 것들이 실제 보이는 것보다 나쁘지 않다는 사실을 알아야 한다.

'당신의 두려움 맞서기' 리스트에서 당신이 표시 한 것들에 기초하여 위 테이블을 채우라. 우리는 두려워하는 결과만큼 실제적인 결과에 주목하지 않는 경향이 있다. 특히 문제가 최종적으로 괜찮게 끝날 때 그렇다. 우리는 문제가 잘 풀렸을 때보다 잘 풀리지 않았을 때 그것을 생각하게 된다. 실제로 무엇이 발생 하였는가를 기록하는 것은 다음에 당신이 분투하고 있을 때, 혹은 몇 가지 동기부여를 필요로 할 때 당신으로 하여금 더욱 긍정적 결과들을 기억하게 해줄 것이다.

당신은 이를 날마다 활용할 수 있다. 그래서 스트레스가 발생했을 때 어떤 스트레스를 회피하였는지 알 수 있고, 당신이 어떻게 스트레스에 대항했는지를 업데이트할 수도 있다. 비록 공포를 주는 그런 결과가 발생했다고 해도, 당신이 그것을 잘 처리할 수 있다는 자신감을 가질 수 있다.

문제에 직면하거나 혹은 상황에 대처하는 것을 시작하기 전에 어떻게 느끼느냐 하는 것은 당신이 문제가 끝나고 나서 느끼는 것과 아무런 관련이 없다. 우리가 이미 말한 대로, 미래 행동에 대한 최고의 예측변수는 과거의 행동이다. 그러므로 더욱 자주 새롭고 긍정적인 방식으로 행동하게 되면, 앞으로 더욱 그러한 새로운 행동을 반복하게 되고, 자신감도 더 커질 것이다. 만약 당신이 미루는 것에 익숙해있다면, 계속 그렇게 하게 될 것이다. 당신이 변화를 선택하지 않는 한.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 두려움에 직면하고, 회피하지 않고 문제들을 다룸으로써 더 자신감을 갖게 된다. 그리고 자신의 회의적인 생각을 품고 있는 마음에 문제를 대처하고 해결할 수 있음을 설득하여준다.
- ✓ 미루던 무언가를 그저 시작함으로써, 혹은 회피해온 무언가에 맞섬으로써, 당신의 불안감과 죄책감의 정도는 낮아지게 된다.
- ✓ 사건의 결과는 절대로 불안한 당신의 마음이 예상하는 것보다 더 나쁘게 나오지 않는다. 미루어온 문제들을 다루면서 이를 스스로에게 증명해보아라.

## 10. 어떻게 안정감을 유지할 것인가



**당**신이 최악의 두려운 순간들을 헤쳐 나가는데 있어서 확실히 도움이 되는 몇 가지 전략들을 배웠으니, 이 장에서는 마음이 안정된 상태를 하루 종일 유지하기 위해서 할 수 있는 더욱 일반적인 것들에 대해서 알아보도록 한다.

## 건강하라

건강하면 당신에게 이롭다. 이것이 뉴스거리도 되지 않는 말임을 우리도 알고 있다. 또 퍼프 페스트리 파이가 샐러드보다 더 군침 도는 음식이라는 것은 모두가 아는 사실이다. 인간이기에 해당되는, 그러나 무시하는 경향이 있는 몇 가지 정말 기본적인 사실들이 있다. 오늘날 빠르게 돌아가는, 자기 몫은 스스로 챙겨야 하는 세상 속에서 우리는 흔히 무언가를 미루게 되고, 잊어버리게 되거나, 혹은 일시적 미봉책을 찾게 된다. 식사 문제에만 해당되는 이야기는 아니다. 이는 실로 모든 문제에 대한 것이다. 사람들은 빨리 먹고, 빨리 말한다. 친구를 사귀는 것도 빠르고 헤어지는 것 역시 빠르다. 또 일도 빠르게 한다. 모든 것이 빨리 빨리 진행이 될 때 우리는 현재의 기분만을 생각하게 된다. 미래에 대해서 생각하는 것은 지루한 일이 된다. 일시적 미봉책이 헛된 것임을 잊어버리게 된다 (마치 축축한 곳에 페인트를 칠하거나, 술을 마시고 스스로 자기 머리를 자르거나 하는 것과 같이).

스트레스 받고 우울해질 때, 자신의 사기를 올리기 위해 나쁜 습관으로 돌아가기가 쉽다. 즉 스트레스를 먹을 것으로 풀고, 문제를 회피하며, 술이나 약을 하는 등의 안 좋은 습관이 나온다는 것이다. 그것들은 일시적인 여유를 줄지 모르나, 그것들은 미봉책일 뿐이다. 그러므로 나중에 이미 느끼고 있는 불안함과 마찬가지로 죄책감도 찾아온다. 건강한 라이프스타일을 갖는 것은 쉽고도 빠르게 기분을 침착하게 하는 방법이다.

### 80:20 규칙

80 대 20 규칙을 당신의 삶에 적용하여라. 80 퍼센트는 잘 살려고 노력하여라. 그리고 나머지 20퍼센트에서는 느슨해도 괜찮다. 어느 누구도 완벽할 수는 없다. 건강해지는 것이 스트레스를 주는 것이 되어서는 안 된다. 이 책의 제안들을 일상화하는데 성공하면, 당신의 감정과 인생에 큰 차이가 생겨날 것이다.

당신의 스트레스 저항력은 건강한 음식을 먹고, 과도한 음주를 줄이고, 커피를 줄이고, 그리고 충분한 잠을 자는 것을 통해서 크게 강화되어 질 수 있다. 하지만 이는

오직 육체적 건강에만 해당되는 것이 아니다. 휴식을 취하고, 삶의 템포를 늦추고, 어떤 감정을 느끼고 있는지 표현하고, 그리고 사람들을 만남으로써 정신 역시 더 건강해질 수 있다. 우울함을 느낄 때 쉽게 실행 할 수 있는 것들이다.

## ⑤ 스트레스를 줄이는 음식을 먹어라

건강한 음식은 스트레스 대응력을 높여주고, 면역 시스템을 강화해주고, 혈압을 낮추어준다. 모두가 좋아하는 음식, 그리고 적당한 체중을 유지하면서 먹을 수 있는 것은 사람마다 다 다르다. 하지만 스트레스를 줄여주는 역할을 하는 특정 음식에 대한 몇 가지 부정할 수 없는 사실이 있다.

- ◆ 예컨대 백리향, 파슬리, 브로콜리, 콜리플라워, 그리고 키위와 같은 비타민 C가 풍부한 음식들은 혈압을 낮추어 준다. 그리고 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응에서 생기는 코티솔도 정상 수치로 만들어 준다. 만약 당신의 몸이 더욱 차분해지면, 정신도 이를 따라 진정되게 된다.
- ◆ 말린 살구나 시금치와 같은 푸른 잎줄기채소들에서 발견되는 마그네슘은 건강을 위해 중요하다. 마그네슘은 혈압을 정상화 시켜주고, 잠을 잘 자게 해주고, 혈액 순환을 돕고, 골다공증을 막아주고, 신진대사를 활성화시키고, 그리고 근육 통증과 경련을 줄여준다. 마그네슘 부족에서 오는 증상은 가슴 두근거림, 편두통, 쉴룩거림 그리고 근육 경련이 있다. 너무 많은 커피를 마시는 것, 그리고 설탕이 많은 음식을 먹는 것, 많은 제조 조리 식품을 섭취하는 것은 당신의 마그네슘 레벨을 떨어뜨린다. 마그네슘 보충제를 이용 할 수도 있다. 하지만 약사와 이야기해서 당신을 위한 적정량을 알아야 한다.
- ◆ �트밀과 바나나는 세로토닌을 포함하고 있다. 세로토닌은 기분을 좋게 해주는 호르몬이다.
- ◆ 연어나 참치와 같은 물고기에는 오메가 3 지방산을 포함하고 있는데 이는 스트레스 호르몬인 아드레날린과 콜티솔의 급작스런 증가를 막아준다. 또 우울증과 월경 증후군에도 효과가 있다.
- ◆ 견과류도 비타민을 포함하고 있다. 아몬드에는 비타민 B와 E를 가지고 있는데 이는 당신의 면역 시스템을 향상시켜준다. 그리고 또 건강한 지방의 좋은 원

천이기도 하다.

- ◆ 아보카도와 바나나는 칼륨을 포함하고 있는데 이는 혈압을 낮추어준다.

## ⑤ 운동

운동은 땀도 내고 피도 돌게 하면서(맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응 외에 여러 이유로) 스트레스에서 정신을 분산시켜줄 뿐 아니라 억눌린 좌절이나 공격성을 해소하는데도 좋다. 운동하게 되면, 몸은 스트레스 받았을 때 일어나는 생화학적, 육체적 변화들을 해소하기 시작한다. 그리고 당신 몸에 기분을 좋게 하는 엔도르핀을 돌게 해서 힘도 나게 한다. 이는 또한 혈압을 조절하는데도 도움을 주기 때문에 심장에도 좋다. 만약 운동에 익숙하지 않다면, 천천히 시작하라. 아마도 먼저 체육관에 방문하여 개인 트레이너와 무엇이 당신에게 최선의 운동인지 상담하던가 아니면 지역 보건과의 상담해보라.

본인이 즐길 수 있는 운동을 해야 함을 명심해라. 만약 조깅이 싫고, 땀을 내 본적이 오래전이라면, 스스로에게 그리고 다른 사람들에게 마라톤 대회에 참가하겠다고 선언해놓고 실행하지 못하면 결국 자기를 비난하는 꼴 밖에 되지 않는다. 예컨대 걷기나 수영 혹은 댄스 같은 자신이 즐길 수 있는 현실적인 목표를 설정함으로써 운동을 더욱 자신의 일상으로 체화시킬 수 있다.

## ⑤ 술, 약, 니코틴, 카페인 섭취를 줄여라 (혹은 그만두라)

이러한 물질을 섭취하는 것은 당신의 가슴이 벌떡거리고 손이 떨리기 시작할 때까지는 즐겁다. 술, 약, 담배, 카페인을 미봉책 그 자체이다. 그것들은 당신이 스트레스를 받는 상황에 처했을 때 그저 장기적으로 문제만 키울 뿐이다 (카페인도 그렇다). 카페인과 니코틴은 흥분제이다 (다른 기분전환약제와 마찬가지로). 그리고 그것들은 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응을 흥내 낸다. 즉, 불안감에서 오는 육체적 증상을 만들어낸다. 많은 양을 접하게 되면 당신은 활기가 넘치게 될 것인데, 이는 단기적으로만 기분이 좋을 뿐이다. 하지만 다른 기분을 들뜨게 하는 것들이 그러하듯, 이후 당신에게 피할 수 없는 충동이 찾아온다. 또한 만약 당신이 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응 상태에 있다면, 그리고 이 상태에서 에스프레

소나 탄산음료를 마셨다면, 당신의 몸은 어떻게 이를 통제해야하는지 알지 못하게 된다. 당신은 그저 자신이 경험하고 있는 그 증상을 악화시키게 된다.

술도 억제작용을 한다. 술은 당신의 호흡과 반응속도를 떨어뜨리고, 당신의 근육을 이완시킨다. 술에 대한 내성은 사람마다 다르다. 그리고 의심할 여지없이 당신은 자신의 주량을 알 것이다. 그러므로 스트레스 받았을 때 숙취에 대처하는 것은 훌륭한 일이 아니다. 당신은 다음날 아침에 죄책감과 편집증의 사이클을 경험할 것이고, 이는 연이어 맞서 싸우려하거나 도망가거나 하는 반응도 촉발시킨다.

기본적인 규칙은 이것이다: 본인의 한계를 알라는 것이다. 술을 마시건 커피를 마시건 이는 스트레스 받은 상황에서 큰 진정의 효과가 있을 수도 있다. 그리고 그러한 술을 마시는 바로 그 행위가 긴장을 풀어줄 수 있다. 그러나 당신이 너무 많이 마셨을 때, 혹은 그것을 잘못된 시간에 마셨을 때, 그리고 나서 그것의 여파에 대해서 생각해야만 할 때는 문제가 된다. 우리는 파티장에서 혼계하는 할머니처럼 우리의 충고가 들리길 원하지 않는다. 하지만 이 조언들은 정말로 당신에게 추가 걱정거리를 주지 않는 간단한 방법들이다.

## ⑤ 충분히 자라

잠의 중요성은 더 강조될 수도 없이 중요하다 (그렇게 중요하기 때문에 이 주제로 책을 한권 썼다. ‘불면증을 이기는 법 (*This book will make you sleep*)’). 잠의 부족은 스트레스와 불안의 공통된 현상이다. 만약 잠을 제대로 이루지 못했다면, 매일 비슷한 시간에 잠자리에 가서 동일한 시간에 일어나기 위해 일상 패턴을 유지하려는 노력이 중요하다. 그렇게 해야 당신의 신체가 언제 잠을 들어야 하는지 알게 되기 때문이다. 또한 낮잠을 피하고, 과다 카페인, 알코올, 니코틴의 섭취를 조심해라. 왜냐하면 이것들이 잠자는 사이클을 방해하기 때문이다.

당신이 할 수 있는 실용적인 것들이 있다. 이것을 통해 자신의 수면 습관을 향상시킬 수 있다. 우선 잠을 자는 장소를 개선시켜라. 쉬는 장소를 매혹적으로, 따뜻하게, 그리고 차분하게 만드는 것이 수면에 대한 올바른 이해를 위해 중요하다. 이들 중 상당수가 당신의 개인 취향에 달려있으며, 이는 사람마다 다르다. 하지만 방을 설 수 있는 곳으로 만드는 것은 좋은 출발이다. 다음을 고려하여라.

- ◆ 편해야 한다. 당신의 침대는 너무 부드럽거나 너무 딱딱하지 않은가?
- ◆ 빛. 최대한 어두워야한다. 우리는 밝으면 일어나게 프로그램 되어있다. 빛을 완전 차단하는 블라인드를 구입하는 것을 고려하라. 혹은 만약 방이 충분히 어둡지 않다면 아이 마스크(eye mask)를 사라.
- ◆ 소음. 비록 스트레스 받았을 때 태풍이 온다고 해도 자신이 잘 수 있다고 스스로 생각할지 모르나, 그런 상황에서 당신은 더욱 잠을 방해하는 요소들에 민감해진다. 그리고 소음은 가장 큰 요소 중에 하나이다. 만약 방이 너무 시끄럽다면 이어 플러그를 구입하여라.
- ◆ 온도와 통풍. 만약 너무 덥다면, 잠들기 매우 어렵다. 더 시원한 방일수록 잠이 잘 온다. 그러나 너무 추워서 안된다는 사실을 명심해라.

## 느긋하기

### 정신적으로 느긋하기

요즘은 다들 스마트폰이나, 아이패드, 블랙베리, MP3 플레이어를 가지고 있다. 우리는 즉시 서로 접촉할 수 있고 또 그래야 한다는 기대 역시 존재한다. 지속적으로 온라인상에 접속해 있는 것 혹은 소셜미디어에 접속되어 있는 것은 우리를 안심시키고, 남들과 접촉하고 있다는 기분을 들게 한다. 그리고 남들이 우리가 올린 글에 ‘좋아요’ 표시를 하거나 리플을 달면 확인 받는 기분도 갖게 된다.

그러나 과학기술이 발전함에 따라서 신경써야할 것이 너무 많아졌고, 스트레스도 이것과 연계되어 있다. (우리는 당신이 아침에 일어나서 스트레칭도 하기 전에 행한 첫 번째 일을 가지고 내기를 걸 수도 있다. 그것은 핸드폰을 체크하는 것이다. 아닌가? 그렇다면 다행이다. 하지만 당신은 소수에 속하는 사람일 뿐이다.) 지속적인 노력을 기울이지 않는 한 온라인상에 계속 접속해 있는 것은 불가능하다. 그래서 우리는 사이버 세상의 삶에서 단절되는 결과에 대해서 두려워한다.

만약 이것이 당신에게 해당되는 말이라면, 온라인에서 얼마나 시간을 보내는지, 혹은 손에 얼마나 핸드폰을 잡고 있는지에 주목하라. 종종 우리는 너무도 자연스레 손을 핸드폰으로 가져간다. 왜냐하면 지루하다는 이유 때문이다. 그렇게 하지 말라.

확실한 쉬는 시간을 부여하라. 예컨대, 자기 자신에게 말하라. 아침에 집을 나서기 전까지 핸드폰을 보지 않겠다고 말하라. 당신은 아마 이 생경한 기분에, 그리고 얼마나 자주 자기도 모르게 핸드폰에 손이 가는지에 대해 놀라게 될 것이다. 자기 자신에게 한 시간정도 가끔 쉴 시간을 부여함으로써 마음에도 숨 돌릴 틈을 주게 된다.

### 육체적으로 느긋하기

서두름은 오늘날 삶의 일부이다. 하지만 이는 스트레스를 준다. 당신이 서두르게 되면, 그것은 당신의 몸에 늦었다는 인상을 주게 된다. 그리고 이는 당신으로 하여금 불안감을 느끼게 한다. 늦는다는 것이 스트레스를 주지 않는 법이 없다 (그렇지 않은 경우가 있다면 한번 말해보아라). (늦어도 되는 곳에는 늦는 것은, 실제로 늦은 것은 아니다. 안 그런가?) 자신에게 모든 일에 여분의 5분을 주는 것이 당신으로 하여금 육체적으로 느긋하게 만든다. 이는 당신이 사람들을 밀치고 나갈 필요가 없다는 것이고 또는 계단을 오르며 가방을 저글링 할 필요가 없다는 것이다. 만약 당신이 스스로에게 조금 더 시간을 준다면, 모든 것이 더 쉬워진다.

빨리 걷는 거보다 그냥 걷는 것이 당신을 차분하게 보이게 한다. 이는 전염성이 있다. 당신은 더욱 자신감을 가지고 있는 것으로 자신에게뿐 아니라 타인들에게도 그렇게 보인다.

한 번에 하나씩 일에 집중하는 것은 자신을 육체적으로나 정신적으로 느긋하게 하는 보장된 방법이다. 멀티태스킹을 하지 말라. 그러면 당신은 자연스럽게 차분해질 것이다.

### ⑤ 이야기하라

이야기하는 것은 필수적이다. 당신이 감정을 억누르면 더욱 스트레스 받고, 더욱 격정하게 되며, 더욱 불안하게 된다. 그리고 나중에 폭발할 수도 있다.

(직장 동료가 되었건, 친구가 되었건, 가족이 되었건, 버스에서 처음 보는 친절한 사람이건) 사람들에게 이야기하는 것은 무슨 일이 일어났는지 반추하게 도움을 주

고, 또 다른 관점, 충고, 지지를 얻는 것을 도와준다. 가끔 무언가를 크게 이야기하는 것이 당신으로 하여금 문제로부터 거리감을 갖게 하고, 상황이 당신이 생각한 것만큼 나쁘지 않다는 것을 알게 해준다. 옛말은 보통 진실하다. 그리고 '기쁨을 나누면 배가되고, 슬픔을 나누면 반이 된다.'라는 속담은 이 명제의 좋은 예시이다. 반면 문제가 이야기하는 것만으로 사라지지 않는다고 해도, 이야기함으로써 동료들이 있다는 느낌을 가지는 것은 당신이 무슨 문제를 직면하건 자연히 그것을 덜 짜증나게 만들어준다.

고함을 치거나 모든 작디작은 일에 열변을 토하라는 것은 아니나, 자신과 진정으로 관련된 문제를 논의하는 것을 회피하지 말라는 것이다. 회피하면, 좌절감과 무력함, 그리고 분노로 이어질 수 있기 때문이다. 문제에 대해서 이야기를 함으로써 짐을 덜고 오해가 무엇인지 정확하게 알 수 있고, 대안을 만들고 혼자라는 느낌도 줄어들게 된다.

### ⑤ 웃긴 측면을 발견해라

웃음은 진정으로 최고의 명약이다. 옥스퍼드 대학교 연구원들에 따르면, 웃으면 몸은 엔도르핀을 분비하는데, 엔도르핀은 자연 진통제이다. 그러므로 크게 웃고 나면 정말로 기분이 나아지게 된다. 연구 그룹은 두 그룹으로 나누어졌다. 한 그룹은 15분짜리 지루한 프로그램(예컨대 골프 토너먼트 같은)을 보게 했고 반면에 다른 그룹은 15분짜리 코미디 쇼를 보게 하였다. 과학자들이 발견한 것은 최근에 웃음을 경험한 사람들이 이전보다 10 퍼센트 더 고통을 견딜 수 있다는 것이었다. 반면에 다른 그룹은 고통에 덜 견디었다.

그러므로 여기서 주목해야 할 부분은 웃음은 이롭다는 것이다. 웃으면, 당신은 육체적으로 더욱 많은 일에 대처할 수 있다고 생각하게 된다. 그리고 기분도 더 차분해진다. 정신을 스트레스로부터 떨어뜨려 휴식을 갖게 될 것이고, 덜 긴장할 것이고, 그리고 발생하는 상황에 대한 더 나은 관점도 얻게 될 것이다.

### ⑤ 불필요한 갈등을 피하라

우리가 더욱 쉽게 짜증나고 좌절감을 느끼기 때문에 분노와 갈등은 종종 스트레스



의 부산물이 될 수 있다. 예컨대, 당신이 운전을 하는 중이고 스트레스를 받았다면, 다른 운전자들에게 더욱 소리 지를 수 있고 여행자체가 싫어질 수 있다. 분노는 벨 크로와 같다. 분노는 당신에게 붙어 쉽게 떨어지지 않는다. 그리고 한번 당신이 짜증이 나게 되면, 아주 사소한 문제라도 당신을 폭발하게 할 수 있다.

분노는 그 양이 작다면 유용할 수도 있다. 왜냐하면 적은양의 분노는 자기 자신을 보호하게 만들고 좋은 동기부여제가 될 수 있기 때문이다. 그러나 만약 당신이 매시간 짜증이 나있는 상태라면, 당신은 더욱 부정적이게 되고, 자신감도 떨어지고, 그리고 일반적으로 집중하기도 어려워진다.

다음에 화가 나게 될 때에는 반응하기 전에 심호흡을 다섯 번 해라. 이메일로 혹은 사람에게 대꾸하는 것은 그저 상황을 악화시킬 뿐이다. 싸우려고 하지 말라. 공격적이 되어봐야 득이 없다. 손해 보는 것은 당신이다. 무슨 일이 벌어졌건, 당신이 얼마나 잘못되었다고 느끼건, 만약 5번 심호흡을 하게 되면 상황이 더욱 통제 가능하게 될 것이다 (심호흡을 하면서 카운트다운 하라). 그리고 만약 가능하면, 몇 분간 상황을 탈피해라. 이것을 통해 심장 박동은 낮아지고 더욱 통제권이 있는 것처럼 느끼게 된다. 기분이 차분해졌을 때 상황을 다시 재평가해보라. 분노는 편견을 갖게 한다. 즉 이분법적으로 상황을 보게 되는 것이다. 또 다른 요소들을 무시하게 만든다. 이를 다루는 유일한 방법은 현재 상황을 제대로 보지 못하고 있으므로 성급한 판단을 내리지 않는 것이다. 만약 당신이 강한 반응이 필요하다고 생각되는 상황이라면, 이메일을 쓰고 그 사람에게 질의하라. 하지만 판단력이 마비된 기분이 고조된 상태에서는 하지 말라.

## ⑤ 친구와 가족을 위한 시간을 만들어라

사회적 지지의 중요성은 과소평가 되어질 수 없다. 비록 밖에 나가고 싶지 않은 기분일지 몰라도 사람들을 만나면, 문제에 대해서 신경을 쓰지 않게 된다. 그리고 걱정 밖의 삶에 대해서도 상기하게 된다.

## 다음 단계들

이 전략들 모두를 시행함으로써 무슨 일이 발생하건 당신은 차분함과 침착한 태도를 유지할 수 있다. 그리고 이는 모든 상황을 더욱 통제 가능하게 만들어준다. 당신의 일상에서 작은 변화들을 만드는 것은 종국에 그것들이 합쳐져 큰 변화가 된다. 당신은 더욱 자신감을 느낄 것이며, 더욱 만족감을 느끼고, 행복해질 것이다. 이는 스트레스에 대처하는 일을 더욱 잘할 수 있게 해줄 것이다.

### 항상 지니고 다녀야할 생각들

- ✓ 운동이나 먹는 것을 조심함으로써 건강함을 유지하고, 당신은 더욱 문제들에 잘 대처할 수 있다.
- ✓ 육체적으로 그리고 정신적으로 느긋하게 되면, 당신은 필요한 휴식을 얻게 된다.
- ✓ 당신의 삶에서 무슨 일이 일어나고 있건, 커뮤니케이션과 사회적 지지는 필수적이다.

## 나가는 글

축하한다! 당신은 마지막장까지 읽는데 성공했다. 희망 컨테 이 책을 읽기전보다 더욱 차분해졌길 바란다. 당신이 능동적 행동을 취하고 스트레스와 불안감을 자기 인생의 영구적인 대상으로 받아들이지 않기로 선택했다는 것은 자랑스러워할 만한 사실이다.

만약 당신이 인생에 무슨 일이 일어나건 대처할 본인의 능력에 대해서 더욱 자신감을 가지게 되었다면, 잠시 짬을 내서 스스로를 칭찬하고 샴페인을 터트리고 춤이라도 춰라. 이러한 변화를 만든 것은 어려운 일이고, 앞으로도 계속 어려울 것이다. 그리고 자신이 어느 정도 발전했는가를 인지하는 것은 정말로 중요한 일이다. 당신이 달성한 일을 과소평가하지 말라. 그저 마음이 조금이라도 안정되었다면 이는 축하할 일이다.

당신이 어느 정도 발전했는지 알아보기 위한 수단으로, 다음의 질문들에 답해보라.

### 1. 이 책을 읽고 난 이후 - 어떻게 느끼고 있나?

- A 똑같다. 변화가 없다.
- B 조금 나아졌다. - 책 내용을 충분히 생각하고 있다.
- C 나아졌다. - 개선을 시행하고 있다.
- D 놀랍게 나아졌다. - 난 변했다.

만약 A라고 답했다면, 이 책에서 제시한 전략들에 정말로 모든 에너지를 투입했는지 자문해보라. 다시 시도해볼 용의가 있는가? 만약 당신이 여전히 어려움을 겪고 있고, 기대한 만큼 이 책이 도움을 주지 못하고 있다면, 우리는 당신이 지역 보건과의 만나 이야기해보길 제안한다. 지역 보건과는 추가조치를 충고해줄 수 있는 능력이 있다. 이 책의 후면에는 유용한 자료와 웹사이트들을 적어 두었다.

만약 대답이 B에서 D 사이에 있다면, 책의 저자인 우리들은 매우 기쁘다. 이제

상황은 당신이 배운 것을 실행에 옮기는 것을 지속한다면 점차 나아질 것이다.

2. 어떤 특정한 기술이나 전략들이 당신이 보기에 특히 도움이 되었나? 그것들이 제 2의 천성으로 몸에 익숙해질 때까지 계속해서 연습해야함을 명심하라.

3. 각 장의 끝에 있는 어느 장의 '항상 지니고 다녀야할 생각들이 당신의 마음에 와 닿았나? 그것을 메모지나 일기장에 적으라. 그래서 기운을 차릴 필요가 있거나, 혹은 동기부여가 필요할 때, 당신이 적은 내용을 찾아 볼 수 있고, 자기 자신을 동기 부여 시킬 수 있다.

4. 당신이 배운 것을 유지하는데 도움이 될 어떤 지지 네트워크를 가지고 있는가? 만약 당신이 준비가 되어 있지 않다면 가족과 친구들에게 자신이 하고 있는 일을 이야기하는 것에 대해 생각해보라. 그들의 격려는 매우 유용하며, 동기부여 를 시켜준다. 그리고 문제들에 대해 크게 이야기하는 것이 당신으로 하여금 문제와 떨어져 생각해볼 여유를 주며, 어느 정도 명료성도 제공한다.

5. 당신에게 닥쳐올 수 있는 가능한 미래의 장애물을 무엇인가? 그것들을 써라, 그리고 가능한 어떠한 해결책도 검토하라.

6. 당신은 문제를 회피하고 문제들에 직면하는 것을 미루는 것을 그만둘 것인가? 그리고 그 문제들에 대처하기 위한 방법에 대해서 생각하길 시작할 것인가?

7. 당신은 '~라면 어떨까?' 하는 걱정들과 당신이 통제하지 못하는 다른 걱정들을 무시하고, 대신에 당신이 영향을 미칠 수 있는 문제들에 집중할 것인가?

8. 당신은 모든 상황에 긍정적이고 부정적인 면을 모두 찾아 볼 것인가?

9. 2장의 증상 리스트를 다시 검토해보아라. 더 나아지기 위해 많은 변화들이 존재하는가?

10. 당신은 언제 생각을 다르게 하기를 시작할 것인가?

- A 이미 하고 있다
- B 오늘
- C 내일
- D 다음주
- E 내년
- F 모르겠다.

이 질문들의 요지는 당신을 괴롭히거나 혹은 당신으로 하여금 불안감을 갖게 하기 위한 게 아니다. 이 질문들의 답변으로 옳고 그름은 존재하지 않는다. 이것은 당신이 현재 어떻게 느끼고 있나를 평가해볼 기회이다. 그리고 또 당신이 집중하길 원하는 어떤 분야가 있는지 알아보기 위해서도 좋은 기회이다. 당신은 이제 스트레스에 더 잘 대처하기 위한 도구들을 가지고 있다. 어떻게 그것들을 이용하는가가 당신에게 달려있다. 만약 당신이 만들어갈 변화에 흥분된다면, 우리는 경의를 표한다. 어려운 일이다. 하지만 해볼 만한 일이다. 그리고 실제 효과가 있다.

만약 이 책의 내용 중에 아직 써먹해보지 못한 것들이 있어도 걱정하지 말라. 다시 돌아가서 시도해보라. 스스로에게 자신이 뭘 하고 있는 중이여야 했는지 그리고 그 이유에 대해서 상기시켜라. 당신의 행동과 사고의 방식을 바꾸는 것은 대단히 힘든 일이다. 특히 습관이 수년간 지속되어 온 것이라면 더 그렇다. 하지만 이는 가능한 일이기도 하다. 때때로 다른 방식으로 행동하는 것을 고려하는 것은 어려운 일이다. 그리고 당신은 이 단계를 이 책을 읽음으로써 지나왔다. 스스로에게 말하라. 당신은 모든 시도를 다할 것이고, 상황이 어떻게 돌아가는지 지켜보겠노라고. 스스로를 하룻밤사이에 변화를 이루어내야 한다고 압박하지 말라. 이러한 변화는 시간이 걸린다. 하지만 이는 가치 있는 시간이다. 불행하게도, 당신이 스트레스와 불안감을 완전히 제거할 수는 없다. 그것들은 삶의 자연스러운 부분이다. 그러나 스트레스와 불안감이 당신의 삶을 지배해서는 안 된다.

이제 기분도 조금 나아졌으니, 미래에 대해 계획할 때이다. 우리는 당신이 자신에게 방향, 희망, 달성, 충족감을 주기 위해 달성해야할 목적들을 파악하길 바란다. 이는 마치 일상의 해야 할 일을 기록하는 리스트이다. 하지만 이것은 점점 확대되고 스케일도 커질 것이다. 당신은 단기적, 중기적, 그리고 장기적인 목표를 세울 수 있다. 다음 주에 그리고 다음달, 내년에 무엇을 하고 있길 바라는지에 대해 그리고 어떻게 느끼길 바라는지에 대해서 생각하라. 다음에 무엇을 하길 바라는지에 대해서 생각하고 계획을 세우게 되면 그것을 달성할 확률이 올라간다. 또한 어떤 전략을 당신이 특히 맘에 들어 했는지 평가하고, 어떻게 그것들을 이용할지, 그리고 어떻게 그것들이 당신의 목적을 달성하는데 도움을 줄지에 대해서 계획을 세워라. 당신의 발전을 측정해볼 수단으로, 2달 후에나 1년 후 이 책을 재독할 날짜를 설정할 수도 있을 것이다. 그리고 다음 재독 시에는 얼마나 기분이 달라졌는지, 그리고 잊혀져가는 모든 책의 내용을 다시 머릿속에서 되살릴 수도 있을 것이다. 또한 당신이 작성

한 노트를 꾸준히 봐라. 이는 당신으로 하여금 어떻게 이전에 대처하여 왔는지, 그리고 또한 이전에 대처했던 상황들에 대해서도 상기시켜 줄 것이다. 과거의 행동이 미래 사건의 최고의 예상근거가 된다는 사실을 절대로 잊지 말라. 당신은 이전에도 스트레스와 불안감을 경험했고, 그것을 이겨냈다. 그러므로 다시 그럴 수 있다.

이는 지속되는 변화를 만들기 위한 것이다. 물론, 당신이 실수를 하는 상황도 나올 것이다. 하지만 이러한 전략들과 테크닉들은 만약 당신이 이것을 지속적으로 이용하기만 하면 계속해서 당신을 위해 효과를 보일 것이다. 이 기술과 전략들을 체화시켜라, 그리고 이 방침들을 이용하여 앞으로 나아가라. 그렇게 함으로써 당신은 더욱 행복해지고 마음도 진정될 것이다.

기억하라: 스트레스가 당신을 통제해서는 안 된다. 당신은 자신의 삶의 통제권을 되찾고 이를 지속할 수도 있고 그럴 것이다. 당신은 더욱 행복감을 느끼고 차별해지고, 무슨 일이 발생하건 대처할 수 있는 자신의 능력에 자신감도 갖게 되는 그 길 위에 서있다.

행운을 빈다.

## 더 읽어보기

Helen Kennerly, *Overcoming Anxiety* (London, Constable & Robinson, 2009)

Lee Bronson and Gilliant Todd, *Overcoming Stress* (London, Constable & Robinson, 2009)

Robert Leahy, *The Worry Cure* (London, Piatkus, 2008)

Dennis Greenberg and Christine Padesky, *Mind Over Mood: A Cognitive Treatment Manual for Clients* (New York, Guilford Press, 1995)

## 유용한 웹사이트

MIND, The National Association for Mental Health: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Time to Change: [www.time-to-change.org.uk](http://www.time-to-change.org.uk)

Anxiety UK: [www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

Mood Gym: <https://moodgym.anu.edu.au>

Living Life to the Full: [www.llttf.com](http://www.llttf.com)

The Centre for Clinical Interventions: [www.cci.health.wa.gov.au/resources](http://www.cci.health.wa.gov.au/resources)

The Mental Health Foundation: [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

The American Mental Health Foundation: [americanmentalhealthfoundation.org](http://americanmentalhealthfoundation.org)

The Beck Institute: [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org)

Cruse Bereavement Care: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

Relate: [www.relate.org.uk/home/index.html](http://www.relate.org.uk/home/index.html)

Frank: friendly confidential drugs advice: [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

Alcohol Concern: [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

The British Psychological Society: [www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk)

The British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapy:  
[www.babcp.com](http://www.babcp.com)

Samaritans: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

## 감사의 말

이 시리즈의 가치를 믿어주고 이 책들을 출간하는데 도움을 준 모든 이들에게 감사 드린다. 가족들에게도 큰 감사를 전한다. 특히, 벤, 잭, 맥스, 에디에게 감사하다. 또한 훌륭한 충고를 해준 우리의 에이전트인 제인 그레이엄 모우, 우리에게 한없는 열의를 보여준 에디터 케리 엔조, 그리고 최고의 디자인 기술로 도움을 준 페기 세들러에게 감사하다. 이 책의 공동저자인 제씨미 또한 그녀를 가르쳐주고, 지지해 주고, 그녀에게 영감을 준 심리학자들, 보건 전문의들과 환자들에게 감사를 표한다.