



감정 다루기 - 불안

| 서민국 | 불교대학교 대학원 |

감정을 다룸에 있어 회피나 억압이 아니라 전적으로 수용함으로써 넘어가는 법을 설명합니다. 특히 '두려움'의 바탕민음을 다루는 법을 잘 보여주고 있습니다(편집자 주).

우리는 일상생활을 하면서 불안, 분노, 슬픔, 우울 등과 같은 여러 가지 불편한 감정을 느낍니다. 그저 좋은 감정만 느끼면서 지내고 싶지만, 살면서 불편한 감정을 피하기는 어렵지요. '피할 수 없다면 즐겨라!'라는 말도 있듯이, 우리를 불편하게 하는 감정들을 피할 수 없다면 잘 다루는 것이 좋겠지요. 그러면 이러한 불편한 감정들을 어떻게 다뤄볼 수 있을까요? 이를 위한 한 가지 방법으로서, 본 기사에서는 미내사에서 진행되고 있는 '깨어있기' 강좌의 내용을 바탕으로 하는 감정 다루기 방법을 소개하고자 합니다. 앞으로 여러 회에 걸쳐 각종 다루기에 관해 소개될 예정인데, 이번에는 감정을 다루는 방법과 관련된 전반적인 내용을 살펴보면서, 다루어 볼 감정으로서 '불안감'을 주로 예를 들어 설명하고자 합니다. 그렇다면 우리가 살면서 종종 느끼는 이 불안이라는 감정을 어떻게 다룰 수 있을까요? 불안한 감정을 느낄 수 있는 상황으로서 다음의 일화를 살펴보겠습니다.

A씨는 48세의 중소기업 부장이다. 요즘 경기가 좋지 않아 회사에서 몇 달째 임금이 제대로 지급되지 못하고 있는 실정이다. A씨에게는 대학 신입생인 첫째 외에 고등학생, 중학생 자녀가 둘 더

있다. A씨가 보기에는 지금 상황이라면 회사가 언제라도 정리해고를 하거나 문을 닫아도 이상하지 않을 것 같다. 자신은 이 회사에서 오랫동안 정말 열심히 일해 왔다고 자부하지만, 회사 사정을 보면 그동안의 공로를 인정해서 자신의 자리를 지켜줄 것 같아 보이지는 않는다. 그렇지만 지금 직장을 나오게 된다면 자녀들의 학비가 어느 때보다도 가장 많이 필요한 시점인데 어떻게 해야 할지 앞이 캄캄하다. 그동안 세 자녀를 키우느라 결혼 이후 집에서 살림만 하던 아내가 갑자기 돈을 벌어 오기를 기대할 수도 없다. 요즘은 이런저런 걱정으로 A씨는 잠이 잘 오지 않을 지경이고, 한동안 건강상의 문제로 끊고 지냈던 술과 담배에 다시 손을 대기 시작했다.

위의 사례에서 보면, A씨가 주로 느끼고 있는 감정은 실직에 대한 불안감이라고 할 수 있겠습니다. 불안하다는 감정에 사로잡힐 때 우리가 이것에 대처하기 위해 취하는 방법에는 다음과 같이 크게 세 가지가 있다고 여겨집니다.

① 불안감을 생각으로 무마하기

불안감이 들었다가 곧 사라지지 않고 계속 유지되는 경우, 불안감을 키우거나 지속시키는 생각들이 그 바탕에 있을 경우가 많습니다. 예를 들어 ‘회사 사정이 더 악화될 것이다’, ‘직장을 잃으면 처자식이 곤경에 처할 것이다’ 등과 같은 생각이 들면 불안한 감정이 쉽게 사라지기는 어렵겠지요. A씨는 문득 이러한 생각들이 불안감의 바탕에 있음을 깨닫고, ‘꼭 회사 사정이 나빠질 것이라고 보긴 어렵지 않느냐. 희망을 가지자’라든지 ‘새 직장을 구할 수 있겠지. 산 입에 풀칠이야 못할까’ 등의 새로운 생각을 애써 떠올리면서 이전에 들었던 생각들이 꼭 옳은



것만은 아님을 스스로 납득하려고 애써볼지도 모릅니다. 그러나 이러한 시도가 크게 성공적이지는 않음을 우리는 알고 있습니다. 실제로 회사 사정이 점점 나빠진다고든지, 자녀들의 등록금이 점점 오른다고든지 하는 상황이 벌어지면, 이러한 새로운 생각들도 다시 흔들리기 마련이고, 기존의 생각들이 다시 고개를 들고 일어나게 될 테니까요.

② 불안감을 억누르거나 외면하기

우리가 흔히 쓰는 방법입니다. A씨는 회사에서 일하다가 문득 불안감이 느껴질 때면 ‘불안해 하고만 있으면 뭐해. 지금 하고 있는 일이나 일단 열심히 하자’라고 하면서 그런 감정이 올라오지 않도록 일에 더 몰두합니다. 또는 위의 일화에서와 같이 술이나 담배를 다시 찾거나, 또는 다른 여흥을 즐기면서 잠시만이라도 불안한 마음을 떨쳐버리려고 애쓸지도 모릅니다. 그러나 우리는 경험상 이러한 시도 역시 일시적인 효과만 있을 뿐임을 알고 있습니다. 잠시 불안함을 잊을 수 있을지는 몰라도, 언젠가 다시 불안함이 우리에게 찾아와 우리를 위축시킬 수 있습니다.

③ 불안감을 해소하기 위한 행동에 나서기

불안해 하고 있는 상황이 현실화될 것에 대비할 수 있도록 일종의 보험 역할을 할 수 있는 수단을 강구하는 것을 말합니다. 예를 들어 실직할 상황에 대비해서 그간 쌓아온 인맥을 동원해 다른 회사에 취직자리가 있는지 미리 알아본다든가, 혹은 회사 내의 인사 결정권자에게 어떻게든 잘 보여서 자신의 자리를 보전하기 위해 노력하는 것 등이 있겠지요. 또는 자녀들이 학교에서 장학금을 받을 수 있는 방법이 있는지 알아볼

수도 있고, 아내에게 지금의 회사 상황을 솔직히 이야기하고 남은 시간에 아르바이트를 하도록 권해볼 수도 있겠습니다. 어떻게 보면 위의 두 가지 방식보다 훨씬 긍정적인 것 같습니다. 그러나 이러한 방식은 그 자체로는 문제가 될 것이 없지만, 혹시라도 위와 같은 대비책들이 효과적이지 않을 경우에는 그간 잊고 있던 불안감이 갑자기 엄습할 수도 있습니다. 왜냐하면 위와 같은 방안을 강구할 때에는 그것들이 ‘잘 될 것이다’라는 기대를 하지 않기가 어렵기 때문입니다. 그런데 믿고 있던 대로 일이 풀려나가지 않으면, 그동안 기대를 하면서 눌러 놓았던 불안감이 더욱 견잡을 수 없이 터져 나올지도 모릅니다.

위와 같은 방식 중 어떤 것도 그다지 효과적이지 않다면, 우리는 이 불안감을 어떻게 해야 할까요? 이 시점에서 필자가 여러분께 묻고 싶은 것은, ‘우리가 언제 한 번 이 불안하다는 느낌을 피하지 않고 충분히 느껴 보았는가?’라는 것입니다. 최근 심리치료의 한 분야인 인지치료에서 새로운 접근법으로 대두되고 있는 ‘수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy; ACT)’에서는 마음의 고통을 회피하려는 경향이 그러한 고통을 지속시킨다고 말하고 있습니다. ACT에 따르면 ‘화’의 감정이 느껴졌을 때 화를 내버리는 것 역시 일종의 회피라고 합니다. 그 ‘화’의 감정을 온전히 내 안에 품어서 느껴보는 대신에 그저 밖으로 발산해버리고 마는 것이기 때문입니다(물론 자신의 내면에서 ‘내가 이만큼 화가 나있구나’를 온전히 느끼면서 그것을 표출하는 것은 좀 다른 이야기입니다). 위에서 살펴본 불안감에 대처하는 세 가지 방식 역시 불안감을 온전히 느껴보고 살펴보기보다는, 불안감이 마치 등 뒤에 총을 겨누고 있는 것처럼 제대로 그것을 쳐다볼 엄두도 내지 못하고 불안감에 쫓겨 상황을 모면하기에 급급한 측면이 있습니다.



그렇다면 불안감을 온전히 느낀다는 것은 무엇일까요? 이것을 한마디로 설명하기는 좀 어렵습니다만, 본 기사에서 필자는 ‘깨어있기’ 코스에서 배운 것을 바탕으로 그것이 무엇인지 설명해 보려고 합니다. ‘깨어있기’ 코스에서는 우리가 보거나 느끼는 것이 모두 현실 그 자체라기보다는 과거의 이미지라는 점을 통찰하고, 그러한 과거의 이미지에 무의식적으로 사로잡혀 현실을 바라보는 것에서 벗어날 수 있도록 돕습니다. 여기서 과거의 이미지란 무엇일까요? 이를 이해하기 위해, 우리가 일상생활을 하면서 사물을 어떻게 보고 있는지를 살펴보는 것에서부터 시작하겠습니다. 이와 관련해서 ‘깨어있기’ 코스에서 정의하는 ‘감지’와 ‘감각’의 개념에 대해 간략히 설명하고자 합니다.

1. 감지의 개념

먼저 ‘감지’가 무엇인지 살펴보도록 하겠습니다. 특히 여기에서는 ‘시각적 감지’에 대해 알아보려고 합니다. 이를 위해 먼저 감지가 생각과 어떻게 다른지에 관해 살펴볼 필요가 있을 것 같습니다. 다음의 그림을 살펴보겠습니다.



그림 1.

위의 그림이 무엇으로 보이시나요? 혹시 찻잔으로 보이시나요? 그렇다면 여러분은 ‘찻잔’이라는 이미지 또는 생각에 빠져 있다고 보시면 됩니다. 이것은 우리가 알고 있는 실물 찻잔과는 상당히

다르게 생겼음에도 불구하고 우리는 이것을 ‘찾잔’이라고 알아봅니다. 잠시 찾잔이라는 생각을 내려놓고 보신다면, 그저 반원형 세 개가 합쳐진 모양일 뿐임을 알아채실 겁니다. 설명을 위해 ‘반원형’이라는 표현을 썼지만, 눈치가 빠르신 분은 찾잔이라는 생각이 떠오르기 전에 검은 색의 선으로 이루어진 단순한 도형 자체의 느낌이 있다는 것을 알아채실 겁니다. 생각이 떠오르기 전에 있는 이런 느낌을 일단 ‘감지’라고 부르도록 하겠습니다. 그럼 생각과 감지의 차이가 파악되시는지요? 그 차이를 좀 더 설명하기 위해 한 가지 예를 들어 보겠습니다. 아래 쓰여 있는 단어가 무슨 색깔인지 말씀해 보세요.

흰색

혹시 흰색이라고 대답하셨나요? 그런데 위의 단어는 분명히 검은색으로 쓰여 있습니다. 그렇지만 위의 단어를 보자마자 흰색이라는 대답이 떠오른 분도 있으실 겁니다. 다시 잘 살펴보면, 위의 단어의 색깔은 우리가 평소에 ‘검은색’ 사물을 보았을 때 느꼈던 느낌을 분명히 뽐어내고 있습니다. 그럼에도 불구하고 ‘흰색’이라고 대답하신 분은 그러한 색깔의 느낌에는 주목하지 못하고, 대신 단어의 의미에만 주목한 것이겠지요. 이런 경우 그런 분들이 검은색의 느낌을 느끼지 못한 것은 아닙니다. ‘본다’는 것 자체가 일단 보는 대상이 주는 시각적 느낌을 확인하는 과정을 반드시 수반하기 때문입니다. 다만, 우리는 어떤 사물을 볼 때 그것이 주는 시각적 느낌 자체에 주목하기보다는, 이를 순간적으로 지나쳐버리거나 무시하고 대신 그 사물에 대한 우리의 생각에 더 주목하게 되는 경향이 있습니다. 어떤 사물이 지금 여기에서 내뿜고 있는



생생한 느낌보다는, 우리가 과거에 쌓아놓은 정보에 더 주목하는 경향이 있다고도 말할 수 있겠습니다. 위의 단어를 다시 보면서 검은색의 느낌에 주의를 기울여보세요. ‘흰색’이라는 단어의 뜻이 아까만큼 강하게 다가오지는 않을 것입니다. 단어의 뜻이 희미해진다, 또는 그 뜻에 무심해진다고나 할까요? 우리가 생각을 내려놓는다고 말할 때 이런 과정을 겪는다고 보시면 될 것 같습니다. 어떤 사물을 보고 있는 경우라면, 그 사물에 대한 생각이나 개념에는 좀 더 무관심해지고 대신 그 사물 자체의 시각적 느낌에 좀 더 몰입하는 것이라고 할 수 있겠습니다. 여기서 사물 자체의 시각적 느낌을 그 사물의 ‘시각적 감지’라고 말합니다. 참고로 위의 ‘흰색’이라는 단어의 ‘시각적 감지’는 글씨의 색인 검은색의 느낌뿐만 아니라 그 단어를 이루는 글자의 형태가 주는 느낌까지 포함하는 전체적인 시각적 인상입니다.

감지에 대한 이해를 돕기 위해 또 다른 예를 들어보겠습니다.

노문

그림 2

위의 그림이 ‘감지’라고 읽히는지요? 그런데 참 신기하지 않나요? 분명히 뒤집혀 쓰여 있는데도 우리는 이것을 ‘감지’라고 읽어 냅니다. 생긴 모양대로 보면 우리가 익히 알던 ‘감지’라는 글자의 모양과는 상당히 다름에도 불구하고, 우리가 과거에 축적해 두었던 정보와 대조해서 이것을 ‘감지’라는 글자로 파악할 수 있습니다.

그런데 글자가 뒤집혀 있지 않을 때보다는 ‘감지’라고 읽어낼 때까지 시간이 좀 더 걸렸음을 눈치 채셨나요? 그 시간이 바로 생각이 일어나는 데 걸리는 시간이라고 할 수 있겠습니다. 짧은 시간이지만 기존의 정보를 불러오는 데 시간이 걸린 것이죠. 그렇지만 그 이전에 우리는 이미 위에 있는 그림을 글자가 아닌 어떤 모양 자체로 보고 있었습니다. 가느다란 선들이 이어져 있는 모양으로 말이지요. 위의 그림을 글자가 아닌 그냥 선들의 모임 그 자체로 느끼는 것, 이것을 감지라고 말할 수 있겠습니다. 이런 점에서 감지는 ‘생각의 관성으로부터 빠져나오는 것’이라고 볼 수도 있습니다. 우리가 한글을 보면 거의 자동적으로 글자의 의미를 떠올리게 되는데, 어린 시절 한글을 처음 배울 때부터 지금까지 이런 연습을 셀 수 없이 많이 했기 때문에 그 과정이 거의 자동화 또는 관성화되었다고 볼 수 있습니다. 그림 2를 볼 때 그것의 의미를 파악해 내려고 하는 어떤 움직임이 느껴지셨나요? 이러한 움직임이 바로 관성입니다. 과거의 정보에 비추어 지금 눈앞에 있는 것을 파악하려는 이러한 관성을 멈추고 눈에 들어오는 느낌 그 자체에 머무르는 것, 그것이 시각적 감지를 확인하는 것이라 하겠습니다.

그런데 여기서 짚고 넘어갈 것이 두 가지 있습니다. 첫째로, 생각이라는 것이 과거의 것임이 명확하게 다가오시는지요? 만약 여러분이 태어나서 찻잔을 한 번도 보지 못했다면 그림 1을 보고 찻잔이라고 ‘생각’하지는 않으셨을 것입니다. 그저 반원형 세 개가 합쳐진 모양이라고 여기시겠죠(나중에 말씀드리겠지만 이것도 역시 생각입니다). 이처럼 어떤 사물을 보고 그것이 무엇인지 안다면, 우리는 지금 그 사물 자체를 보고 있다기보다는 과거의 정보나 이미지를 가져다가 재확인하고 있다고 말할 수 있습니다. 예를 들어 생전 처음으로



가 본 어떤 숲에서 나무 한 그루를 보고 있다고 가정해 보면, 우리가 사실 그 나무를 이전에 본 적이 없음에도 그것을 ‘나무’라고 생각하는 것은 마침 우리 눈앞에 있는 그 사물이 우리가 기존에 머릿속에 가지고 있던 ‘나무’라는 이미지 또는 개념에 들어맞았기에 그것을 안다고 여기는 것일 뿐, 그 나무 자체를 지금 경험하고 있다고 보기는 어렵겠지요. 이것이 잘 이해가 안 되신다면, ‘나무’라는 단어를 10번 이상 되뇌어 보세요. ‘나무’라는 단어의 의미 또는 나무의 이미지가 사라지고 ‘나무’라는 단어의 어감만이 남아서 처음과는 달리 그 단어가 낯설게 느껴지실 겁니다. 이러한 상태는 ‘나무’라는 단어에 대한 생각 또는 의미가 내려놓아지고 청각적 느낌, 즉 청각적 감지만이 남은 상태라고 볼 수 있습니다. 이와 마찬가지로, 우리가 나무를 볼 때에도 그 나무에 대한 생각을 내려놓고 지금 눈앞에 있는 나무의 외양 자체가 주는 느낌을 느낄 수 있는 것입니다.

둘째로, 위에서 찾잔을 한 번도 본 적이 없는 사람이라면 첫 번째 그림을 반원형 세 개가 합쳐진 것으로 파악할 것이라고 이야기했는데요, 앞에서 말씀드린 바처럼 이것 역시 생각입니다. 찾잔을 본 적이 없으니 최대한 기존에 알고 있던 정보를 조합해서 그것이 무엇인지 해석한 것이지요. 이러한 해석은 여전히 사물에 대한 생각이나 개념일 뿐 사물에 대한 시각적 감지가 아닙니다. 사물의 시각적 감지를 확인한다는 것은 사물의 모양 그대로, 그 사물을 보았을 때 눈에 처음 들어오는 전체적인 느낌 그대로를 느끼는 것입니다. 예를 들어 그림 2를 보면서 그것을 ‘감지’라고 읽어내려고 시도하는 대신 그 그림의 전체적인 색과 형태를 눈에 보이는 대로 느끼면서 그 느낌에 머무를 때, 우리는 그림 2의 시각적 감지를 확인하고 있다고 말할 수 있을 것입니다. ‘도형의

조합'이라고 분석해서 파악하는 것이 아니고, 그저 그것이 눈에 처음 들어왔을 때의 느낌 자체를 확인하는 것입니다. 이것이 어느 정도 연습이 된다면 나중에는 똑바로 쓰여 있는 '감지'라는 글자를 볼 때조차 뜻을 떠올리지 않고 그 모양 자체의 느낌을 확인할 수 있게 됩니다. 검은색으로 쓰인 '흰색'이라는 글자를 보면서 검은색의 느낌을 느낄 때처럼, 또는 위에서 '나무'라는 단어를 여러 번 되뇌일 때 뜻이 사라지고 소리의 느낌만 남을 때처럼 말이죠. 혹시 옆에 찻잔이나 컵이 있다면 손에 들고 이리저리 돌리면서 보세요. 그 컵을 생각으로만 본다면 '컵이다' 또는 '컵이 움직인다'라고 여겨져서 별로 역동적인 느낌을 받지 못하겠지만, 컵이 움직일 때마다 그 모습이 우리에게 주는 시각적 느낌(감지)을 확인한다면 그 느낌이 시시각각 변하고 있음을 알 수 있습니다. 이처럼 감지라는 것은 생각보다 훨씬 현재에 가까이 있지요.

자 이제 시각적 감지에 대한 감이 좀 오시는지요? 간단히 말해, 생각을 내려놓고 사물을 볼 때 느껴지는 사물의 외양에 대한 전체적인 느낌을 시각적 감지라고 말할 수 있겠습니다. 한 가지 미리 말씀드리자면, 우리는 외적인 사물뿐만 아니라 우리의 내면에서 느껴지는 감정이나 생각에서도 이러한 감지를 확인할 수 있습니다. 뒤에서 말씀드리겠지만, 본 기사를 통해 설명하고자 하는 감정 다루기 방법은 감정의 바탕에 있는 생각의 감지를 확인하는 것에서부터 시작됩니다.

2. 감각의 개념

우리가 사물을 볼 때 생각을 내려놓고 감지를 확인하는 것에



익숙해지면, 습관적으로 생각에 사로잡히는 경향이 점차 줄어들게 됩니다. 그런데 여기서 더 나아가 우리가 생각 이전에, 혹은 그 바탕에 있는 느낌의 세계로 더 깊이 들어가다 보면, 감지 역시 생각만큼은 아니더라도 여전히 과거의 것임을 알게 됩니다. 앞에서 ‘감지’가 생각 이전의 느낌이라고 하였습시다만, ‘감지’ 이전에 혹은 바탕에는 ‘감각’이라는 느낌이 자리잡고 있다 하겠습니까.

감각이 무엇인지 이해하기 위해 그림 1을 다시 살펴보면, 찻잔이라는 생각이 없이 보았을 때 느껴지는 느낌, 즉 몇 개의 검은 색 선으로 된 도형이 주는 단조롭고 건조한 느낌이 있습니다. 다시 한 번 말씀드리자면, 그림을 볼 때 위와 같이 ‘생각’하는 것은 감지가 아닙니다. 다만, 실물 컵을 볼 때와 시각적 느낌(감지)이 다르다는 점을 설명하기 위해 굳이 말로 표현을 해 보았습니다. 그런데 이러한 시각적 느낌 역시 생각과 마찬가지로 우리가 이전에 그런 느낌을 느껴보았기 때문에 확인할 수 있는 것이 아닐까요? 만약에 태어나서 저런 단조로운 그림 자체를 본 경험이 전혀 없다고 한다면, 그런 도형이 주는 느낌이 너무도 단순하여 전혀 파악하지 못할지도 모릅니다. 즉 눈으로 보고 있는데도 그것을 알지 못할 수도 있고, 아예 무언가 있다고 느끼지 못할 수도 있습니다. 시각적인 감지를 확인하는 것 역시 생각을 떠올리는 것과 마찬가지로 과거에 경험하여 축적된 느낌의 데이터 또는 이미지를 재확인하는 것이라는 점이 명확해지면, 우리는 생각을 내려놓듯이 감지를 내려놓을 수 있게 되고, 사물을 보면서도 보고 있다는 느낌 없이 볼 수 있게 됩니다. 즉, 눈앞에 무언가가 있지만 그것이 무엇인지에 대한 느낌이 없이 보게 된다는 말입니다. 이것은 우리가 그만큼 지금 여기에 더 몰입하게 된다는 말도 됩니다. 어떤 사물을 보면서 그것에 대한

느낌을 확인하려는 것 자체가 이미 과거에 느꼈던 어떤 느낌과 비교하여 지금의 느낌을 파악하려는 시도이므로, 과거를 회상하는 과정이 수반됩니다. 이러한 과정이 없다면, 사물이 우리의 시각 기관을 통해 들어오는 느낌 그 자체만 있게 되겠지요? 그런 느낌은 비교할 과거의 대상이 없으므로 그 느낌이 무엇인지 ‘안다’고 여겨지지 않고, 따라서 ‘본다’는 느낌도 없습니다. 이처럼 과거를 회상하려는 움직임 없이 사물을 볼 때에 존재하는 느낌을 그 사물에 대한 시각적 감각이라고 할 수 있습니다.

다시 말씀드립니다만 이러한 ‘감각’은 감지가 명확하게 확인이 되었을 때에, 즉 감지 역시 과거의 이미지나 정보와의 비교를 통해 파악되는 것임이 분명해졌을 때 확인될 수 있습니다. 그런데 사실 감지를 명확히 확인하는 것만으로도 이 글에서 우리가 이야기하고자 하는 감정 다루기에 큰 도움이 되므로, 감각에 대한 이야기는 이 정도로 마무리할까 합니다. 기회가 된다면 추후에 연재될 글에서 감각에 대해 더 상세히 다루어질 수도 있겠습니다.

3. 감정 다루기

(1) 개요

이제 드디어 감정 다루기에 대해 살펴볼 차입니다. 본 기사에서 소개하고자 하는 감정 다루기 방법의 전제는, ‘어떤 감정의 밑바탕에는 주변 상황과 반응하여 그러한 감정을 일으키는 원인이 되는 생각 또는 믿음이 자리잡고 있다’는 것입니다. 꼭 이런 전제가 맞다고는 할 수 없을지도 모르겠지만, 심리치료의 한 분야인 인지치료에서는 생각



또는 신념을 다루는 것에 초점을 두고 있고, 개인적인 경험으로도 이러한 바탕에 있는 생각을 다루는 것이 감정 다루기에 많은 도움이 되었기에 이러한 관점에서 설명을 이어 나가려고 합니다.

서두 부분에서 말씀드렸듯이, 이 글에서는 ‘불안감’을 예로 들어 감정을 다루는 방법을 살펴보고자 합니다. 이와 관련하여 앞서 언급한 A씨의 예를 다시 살펴보면, A씨가 느끼는 불안감의 바탕에 자리잡고 있는 생각 또는 신념(이하 ‘바탕 믿음’이라 하겠습니다)은 무엇일까요? 여러 가지가 있을 수 있겠지만, 대략 정리해 보면 ‘일자리가 없으면 고통을 겪는다’, 또는 좀 더 과장해서 ‘일자리가 없으면 죽는다’라는 생각으로 귀결될 수 있을 것입니다. 우리가 생존하려면 누군가가 평생 돌봐주지 않는 한 사는데 필요한 것을 스스로 구해야 하기 때문에, 이러한 생각이 드는 것은 어찌 보면 당연한 일이고, 그 생각의 내용 자체에도 틀린 것이 없습니다. 그런데 이렇게 떠오른 생각이 우리에게 불안감을 불러일으키는 이유는 무엇일까요? 사실 따지고 보면 ‘일자리가 없으면 고통을 겪는다’는 말은 ‘우산이 없어서 비를 맞으면 괴롭다’라는 말과 그다지 다르지 않습니다. 그저 머릿속에 떠오르는 말일 뿐이지요. 그런데 우리가 인적이 드문 넓은 들판을 산책하고 있던 도중에 갑자기 먹구름이 몰려들어 대낮인데도 하늘이 캄캄해지고 바람이 거세진다고 상상해 봅시다. 비를 막을만한 것도 가지고 있지 않습니다. 그럴 경우에 ‘비를 맞으면 괴롭다’는 생각은 우리에게 그저 말 뿐인 것이 아니게 됩니다. 이 생각은 곧 비를 맞을 것만 같은 상황과 맞물려 불안함을 만들어 내기 시작합니다. 이 불안함은 비가 올 가능성이 높아 보일수록 점점 커집니다. 우리는 불안해하면서 비를 피할 수 있는 곳을 허둥지둥 찾아봅니다. 그런데 이러한 경우 우리가 비를 피할 곳을 어떻게 하면 더 잘 찾을 수 있을까요? 아마도 불안함에

쫓겨서 허둥대는 것보다는 차분히 주변을 잘 살펴보는 것이 더 도움이 될 것입니다. 이런 사실을 우리는 잘 알고 있습니다. 그럼에도 불구하고 막상 불안한 상황이 닥쳤을 때 그렇게 차분해지지 못하는 이유는, 실제 상황 앞에서 우리는 자기도 모르는 사이에 갑자기 불안감에 사로잡히기 때문입니다. 만약 우리가 불안감이 일어나는 과정을 의식적으로 살펴볼 수 있다면, 불안감에 사로잡혀 위축되는 대신에 불안감의 본질이 상황을 해결하는 데 사용될 에너지가 나오면서 느껴지는 긴장감을 통찰할 수 있을 것입니다. 그렇게 된다면 불안감에 시달리느라 소모되는 에너지를 상황을 해결하는 데 사용할 수 있으므로 보다 효과적으로 상황에 대처할 수 있을 것입니다. 이것이 바로 본 기사에서 말씀드리고자 하는 감정 다루기를 통해 이루고자 하는 것입니다. 즉, 감정이 일어나는 과정을 의식적으로 살펴봄으로써 실제 상황에서 감정에 사로잡히지 않도록 돕는 것이 감정 다루기의 목표라고 할 수 있겠습니다.

그렇다면 우리는 어떻게 감정이 일어나는 과정을 의식적으로 살펴볼 수 있을까요? 감정은 바탕 믿음이 실제 상황과 만나서 일어나는 것이라고 앞서 말씀드린 바 있습니다. 따라서 우리가 감정이 일어나는 과정을 살펴보기 위해서는, 먼저 감정을 일으키는 바탕 믿음이 무엇인지 파악하고, 다음으로 감정을 일으킬만한 상황을 떠올려 보면서 그 바탕 믿음이 어떤 느낌을 불러일으키는지 확인해 볼 필요가 있습니다. 예를 들어 A씨가 느끼는 불안감의 바탕 믿음은 앞서 살펴본 바처럼 ‘일자리가 없으면 고통을 겪는다’로 정리될 수 있습니다. 이제 이 말을 떠올리면서 그 느낌을 느껴보면, 예전에 한참 일자리를 구하지 못해 생활고에 시달렸을 때의 고통스러운 느낌이나, 그동안 일자리를 보전하기 위해 필사적인 노력을 하면서 느꼈던 괴로움 등이 느껴질 수 있습니다. 그와



동시에 앞으로 일자리를 잃었을 때 벌어질 수 있는 두려운 상황을 구체적으로 상상해 보면, 위와 같은 고통을 다시 겪게 될 것에 대한 두려움, 어떻게든 그것을 피해야 한다는 초조함 등이 느껴질 것입니다. 이것이 바로 불안감이 일어나는 과정을 의식적으로 살펴보는 것입니다. 즉, 실제로 상황이 벌어지지 않았을 때 자발적으로 불안감을 일으켜서 느껴봄으로써(일종의 모의실험이라고도 볼 수 있겠습니다), 실제 상황에서 불안감에 사로잡히지 않도록 미리 대비하는 것입니다. 비유하자면, 실제 상황에서 느끼는 불안감은 독감에, 실제 상황을 떠올리면서 바탕 믿음의 느낌을 느껴보는 것은 독감 예방 주사를 맞는 것에 해당합니다. 독감 예방 주사를 맞으면 독감 바이러스 때문에 살짝 감기기운이 느껴지지만, 몸이 바이러스를 미리 확인했기 때문에 나중에 실제로 바이러스와 맞닥뜨려도 그것을 이겨낼 수 있어서 독감에 걸리지 않게 되는 이치와 마찬가지로 하겠습니다.

(2) 생각의 감지

감정이 일어나는 과정을 의식적으로 살펴보는 데 있어서의 핵심은 바탕 믿음의 느낌을 확인하는 것입니다. 이것은 바탕 믿음의 감지를 확인하는 것이라고 말할 수 있습니다. 여기에는 앞서 살펴본 시각적 감지를 확인하는 연습이 큰 도움이 됩니다. 그 까닭은 시각적 감지를 확인하는 연습을 통해 생각을 내려놓고 느낌에 주목하는 것에 좀 더 익숙해지기 때문입니다. 사물에 대한 생각을 내려놓기가 쉬워지면 내면의 믿음에 대한 생각 역시 내려놓기가 쉬워집니다. 그러면서 그 믿음 자체의 느낌에 좀 더 주목할 수 있게 되는 것이지요. 그렇지만 사실 눈에 보이지도 않는 바탕 믿음의 느낌을 온전하게 느끼는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 사람들은 바탕 믿음에 대한 생각을 하는 대신 그

느낌을 느껴보라고 할 때 많이 혼란스러워 합니다. 예를 들어 ‘일자리가 없으면 고통을 겪는다’는 바탕 믿음에 대한 느낌을 느껴보라고 하면, 바탕 믿음과 관련된 다른 생각(예를 들어 ‘일 자리를 못 구해도 무엇이든 닥치는 대로 하면 설마 산 입에 거미줄이야 치겠어. 어떻게 되겠지’)을 하면서 생각의 흐름에 빠져버리거나, 또는 바탕 믿음과 관련된 상황에 대한 상상에 빠져버리는 경우(예를 들어 실직했을 때 겪을 어려운 상황에 대한 상상을 계속하는 것)가 많은 것 같습니다. 그렇지만 바탕 믿음의 느낌(감지)을 확인하는 것은 이 가운데 어느 것에도 해당되지 않습니다.

그렇다면 우리는 어떻게 바탕 믿음의 느낌(감지)을 느낄 수 있을까요? 그러려면 먼저 생각의 느낌이 무엇인지에 대해 친숙해져야겠지요. 예를 들어 ‘일자리가 없으면 고통을 겪는다’라는 문장을 머릿속에 떠올렸을 때의 느낌과 ‘지구는 태양 주위를 돈다’라는 문장을 떠올렸을 때의 느낌은 많이 다릅니다. 그 느낌의 차이에 주목해 보세요. 후자의 문장이 주는 느낌이 훨씬 덤덤함을 알 수 있습니다. 다른 예를 들자면 ‘일요일’이라는 단어를 떠올렸을 때와 ‘월요일’이라는 단어를 떠올렸을 때의 느낌에 차이가 있음을 알 수 있습니다. 그러한 느낌의 차이는 단어의 소리가 주는 차이도 아니고, 단어의 뜻 자체에서 오는 차이도 아닙니다. 그 차이는 우리의 경험에서 온다고 말할 수 있겠습니다. ‘일요일’을 떠올렸을 때는 휴식의 느낌, 출근을 앞둔 마지막 휴일이라는 묘한 긴장감, 종교 활동을 하시는 분에게는 그와 관련된 느낌까지 복합되어서 우리에게 다가오는 어떤 전체적인 인상이 있습니다. ‘월요일’을 떠올렸을 때는 유달리 봄비는 출근길의 불편함, 쉬다가 다시 일할 때의 피곤함 등이



합쳐진 느낌이 느껴질 것입니다. 이처럼 같은 생각에 대해서도 각자가 느끼는 느낌은 모두 다릅니다. 이것을 ‘일요일’이나 ‘월요일’이라는 생각에 대한 감지라고 할 수 있습니다. 그런데 주의할 것은, 시각적 감지를 설명할 때 말씀드린 바처럼, 위에서와 같이 그 느낌을 구분하여 각각 어떠한 느낌이라고 해석한다면 이미 그것은 생각입니다. 그러나 생각의 감지는 위에서 예를 들어 설명한 느낌들이 전체적으로 합쳐져서 다가오는 내적인 인상입니다. 비유하자면 그림 1의 외양이 풍기는 전체적인 느낌이 그림 1의 시각적 감지이고, 그런 느낌을 ‘가느다란 검은색 선으로 이루어진 단순한 느낌’이라고 해석하는 것은 생각에 해당합니다. 이 점에 유의하여 생각의 느낌을 느껴 보 시오. ‘아버지’, ‘어머니’, ‘여름’, ‘겨울’과 같은 여러 가지 단어를 떠올릴 때 느껴지는 느낌을 느껴 보 시오. 굳이 그 느낌을 해석하려 하지 말고 그저 전체적으로 다가오는 대로 느끼시면 됩니다. 그러면 점차 생각의 느낌, 생각의 감지가 무엇인지에 대해 감을 잡으실 수 있을 것입니다.

(3) 연습

생각의 감지를 확인하는 것에 익숙해졌으면, 이제 감정이 일어나는 과정을 전반적으로 살펴볼 준비가 된 것입니다. 불안감을 예로 들자면, 먼저 불안감을 일으키는 바탕 믿음을 확인해 봅니다. 예를 들어 회의 때마다 발표 불안을 느끼는 B씨가 있다고 할 때 그는 ‘비난을 받으면 견디기 어렵다’라는 바탕 믿음을 갖고 있을 수 있습니다. 대개 불안감의 바탕 믿음은 고통이나 죽음과 관련되어 있습니다. 예컨대 ‘~하면 괴롭다(죽을 것만 같다)’와 같은 형식일 수 있습니다. 가능하면 자신에게 보다 절실한 느낌을 주는 간결한

문장을 찾아보 시오. 바탕 믿음이 더 가슴에 와 닿고 간절한 것일수록, 바탕 믿음의 느낌을 느끼다가 생각으로 빠져버리는 것을 피하기가 더 쉬워집니다. 예를 들어 B씨의 경우 ‘비난’이라는 단어만으로도 강렬한 느낌을 받을 수 있습니다. A씨의 경우 ‘실직’과 같은 단어에서 많은 느낌을 받을 수 있습니다. 그럴 경우 바탕 믿음을 위와 같은 하나의 단어라고 보아도 됩니다. 한편, 바탕 믿음을 확인하는 것만으로도 불안감이 줄어드는 경우가 있습니다. 일어날까봐 불안해하고 있는 상황이 그 정도로 고통스러운가? 하는 의문이 들면서 말이지요. 예를 들어 ‘비를 맞으면 괴롭다’는 바탕 믿음을 발견하자마자 비를 맞는 것이 그렇게까지 괴로운 것이 아니라는 느낌이 들면, 나중에 실제로 우산 없이 비를 맞게 될 상황에 처해서도 좀 더 차분히 비를 피할 곳을 찾을 수 있겠지요. 다른 예를 들면, 자녀의 진로 문제로 불안해하고 있던 어머니가 ‘자녀가 훌륭한 사람이 되지 못하면 고통스럽다’가 바탕 믿음임을 확인했을 때, 문득 자녀와 자신이 별개의 인격체임에도 불구하고 자녀의 진로가 자신의 고통에 얼마나 큰 영향을 미치고 있었는지를 통찰할 수도 있습니다. 이 경우 그 어머니는 불안감이 일어나는 과정 전체를 순간적으로 파악했기에, 이후 자신도 모르게 자녀 문제로 불안감에 사로잡히는 경우가 줄어들 것입니다. 이처럼 어떤 감정을 일으키는 바탕에 있는 믿음이 무엇인지 명확하게 파악하는 일은 중요합니다.

바탕 믿음이 무엇인지 확인했다면 이제 그 바탕 믿음을 떠올리면서 그것이 불러일으키는 느낌을 느껴 보 시오. 바탕 믿음을 나타내는 문장 혹은 단어를 잘 선택했다면 그 자체를 떠올리는 것만으로도 그와 관련하여 예전에 겪었던 고통스러운 경험이나 앞으로 예상되는 두려운



상황이 떠오를 수 있습니다. 혹시 바탕 믿음을 떠올렸을 때 별다른 느낌이 오지 않는다면, 스스로 그러한 과거의 경험이나 미래의 상황을 구체적으로 떠올려 보는 것도 도움이 됩니다. 단, 위에서 말씀드린 바처럼 그러한 기억이나 상상에 빠져서 자신이 바탕 믿음의 느낌을 느껴보려 하고 있음을 잊지 말아야 합니다. 우리가 하려는 일은 바탕 믿음이 지금 우리에게 어떤 느낌을 불러일으키는지를 명확히 관찰하는 것이지, 그 바탕 믿음과 관련된 기억을 떠올리거나 앞으로의 상황을 예견하려 하는 것이 아닙니다. 예를 들어 B씨의 경우 ‘비난’이라는 단어를 떠올렸을 때 예전에 비난을 받고 고통스러웠던 경험이나 앞으로 비난을 받을 것 같아 두려운 상황이 함께 떠오를 수 있습니다. 그러나 이러한 기억이나 상상은 단지 ‘비난’이라는 단어를 떠올렸기 때문에 나타난 것입니다. 우리가 주목할 것은 지금 비난을 받고 있지 않은 상황임에도 단지 ‘비난’이라는 단어를 떠올렸기에 고통이나 두려움이 느껴졌다는 점입니다. 이 점이 명확하게 이해된다면 바탕 믿음을 떠올렸을 때 기억이나 상상에 빠지는 대신에 바탕 믿음이 불러일으키는 느낌이 무엇인지에 좀 더 주목할 수 있게 됩니다.

이제 바탕 믿음이 주는 느낌에 좀 더 집중해 봅시다. 여기서 다시 한 번 강조하자면, 바탕 믿음의 느낌이란 바탕 믿음의 ‘감지’를 말하는 것으로서, 감지를 확인한다는 것은 그것에 대해 생각하거나 그것을 ‘고통’이나 ‘두려움’으로 분석하는 것이 아니라, 우리의 몸과 마음에서 느껴지는 느낌을 있는 그대로 전체적으로 파악하는 것입니다. 있는 그대로 바탕 믿음의 느낌을 확인하는 데는 특히 몸의 느낌을 살펴보는 것이 많은 도움이 됩니다. 몸의 느낌은 언제나 생각보다 더 현재에 가까이 있기에, 몸의 느낌에 주목하는 것은 생각이나 기억,

상상에 빠지는 대신에 바탕 믿음이 주는 생생한 느낌에 머무르는 데 도움이 됩니다. 몸에서 나타나는 느낌은 사람에 따라 다양하겠지만, 예전대 불안감을 일으키는 바탕 믿음을 떠올리는 경우 가슴이 두근거리거나 답답해지는 느낌, 어깨가 긴장되는 느낌, 뒷골이 당기는 느낌 등이 나타날 수 있습니다. 어느 부위에서 어느 정도의 세기로 나타나는지 세밀하게 느껴 보 시오. 그런 몸의 느낌이 불편하더라도 피하지 말고 충분히 머물러 보 시오. 충분히 되었다고 여겨지면 바탕 믿음을 비슷한 다른 말로 바꾸어 보거나, 바탕 믿음과 관련된 다른 상황을 떠올려 보면서 다시 몸의 느낌을 잘 느껴 보 시오. 예를 들어 B씨의 경우라면 ‘인정을 받아야 한다’라는 생각을 떠올리거나, 회의가 아닌 다른 모임에서 발표를 했거나 하게 될 상황을 떠올려 볼 수 있겠지요. 연습을 거듭할수록 바탕 믿음이 주는 느낌의 강렬함이 점차 열어짐을 확인할 수 있습니다. B씨라면 이제는 ‘비난’이라는 단어를 떠올려도 그저 무덤덤해질 수도 있습니다. 이것은 이제 바탕 믿음이 우리에게 어떤 느낌을 불러일으키는지를 머리로뿐만 아니라 몸으로도 분명하게 체득했다는 증거입니다.

이처럼 불안감의 바탕에 있던 믿음이 어떤 느낌을 주는지를 온몸으로 분명하게 확인하고 나면, 이전에 불안감이 일어났던 상황에 처했을 때 불안감이 아닌 긴장감을 느낄 수 있게 됩니다. 사실 이 긴장감은 불안감보다 먼저 나타났던 것이었지만, 예전에는 순간적으로 자기도 모르는 사이에 과거의 유사한 상황에서 경험한 고통이나 미래에 예상되는 두려움이 긴장감과 결합되어 불안이라는 감정으로 증폭되었기 때문에 긴장감이 인식되지 못했던 것입니다. 하지만 위와 같은 연습을 통해 우리는 긴장감이 불안감으로 커져



나가는 것을 막을 수 있습니다. 이것은 우리가 이미 의식적으로 바탕 믿음이 상황과 만나 감정을 일으키는 과정을 모의 실험해 보았기 때문에 가능합니다. 그러면 이제 우리는 그러한 긴장감을 마치 자동차의 연료 부족 경고등과 같이 여길 수 있게 되고, 그 긴장감의 에너지를 불안감을 키우는 데 쓰는 대신에 상황을 개선하는 데 사용할 수 있게 됩니다. 드디어 불안감을 다룰 수 있게 되는 것이지요.

다소 부족할 수도 있지만 이상으로 감정 다루기에 대한 설명을 마칠까 합니다. 위의 내용을 참조하여 감정 다루기를 연습하시면서 궁금한 점이 있는 분께서는 페이스북 사이트(<http://www.facebook.com>)에 오셔서 가입하시고, 검색창에서 ‘감정 다루기’를 검색하셔서 페이스북의 지금여기 페이지로 들어오신 후 ‘감정 다루기’ 게시판에 글을 남기시면 필자가 답변해 드릴 예정입니다.(다음 호에 계속)

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 서민국 | 서울불교대학원대학교 상담심리학과 석사과정 재학 중