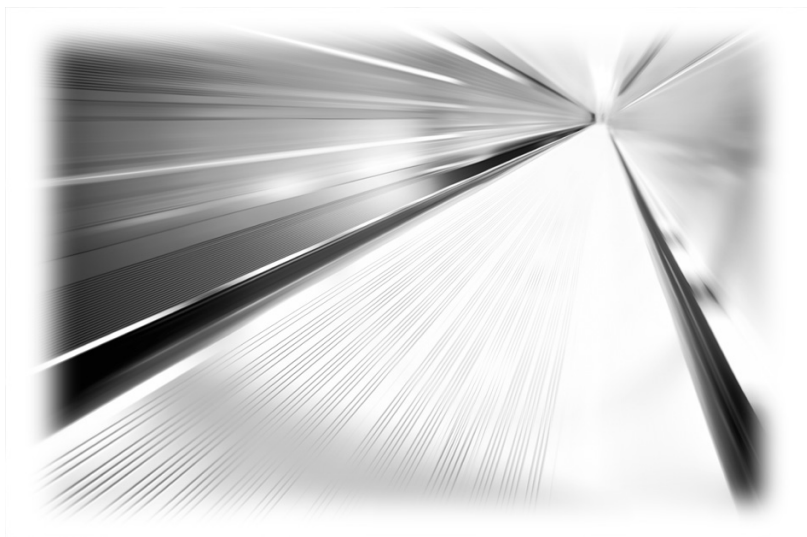


감정, 그 행동하려는 충동e-motion

| 린다 그레이엄 | 윤서인 옮김 |

감정이 올라올 때 과거의 암묵 기억에 따라 예전과 같은 방식으로 반응해버리는 것이 아니라, 지금 이 순간에 느껴지는 것, 현재의 경험에 초점을 맞추고 그 경험의 의미와 대응책을 찾으려 하면 모든 감정은 상황에 필요한 행동을 이끌어내는 좋은 신호로 쓰이게 된다고 말합니다(편집자 주).



어느 날 저녁, 커트가 분을 못 참고 씩씩거리며 상담실에 들어섰다. 아홉 살 난 딸 캐시가 학교 화장실에서 비누 거품 싸움을 했다는 이유로 벌을 받았다고 했다. 하지만 캐시는 그 싸움을 주동하지도, 싸움에 끼지도 않고 그냥 구경만 했다는 것이다. 그날 아침, 캐시는 다른 여학생 세 명과 함께 교장실로 불러갔다. 결백을 주장했다지만 무시되었고, 그 벌로 그날 오후 쉬는 시간마다 운동장에서 쓰레기를 주워야 했다. 커트는 교장에게 따지고, 그를 교육위원회 앞에 세우고, 학교 당국이 그의 딸을 모욕하고 처벌한 일로 관할 교육구를 고소하고 싶어 했다.

누구나 걱정이나 격분, 질투로 인해 정서적 행복이 손상된 적이 있을 것이다. 동료나 이웃과 비교해서 자신의 지위고하를 판단하는 양식을 갖고 있을지도 모른다. 낯선 지역에 갈 때마다 지나치게 경계하기도 한다. 해로운 주요 감정들, 즉 분노와 불안, 우울, 수치심, 죄책감 탓에 장기간 회복탄력성이 훼손된 사람들도 많다. 실패에 대한 공포나 새로운 프로젝트 착수에 대한 잠재적 불안에 시달리기도 한다. 자신의 양육 방식에 대한 사소한 언급에도 지나치게 예민하고 충동적으로 대응할지도 모른다. 또는 자신이 저급한 불쾌감에 갇혀 있는 느낌이 들기도 한다. 이런 상황에서는 명확하게 자각하고 용기 있게 자신의 역할을 주장하고 새로운 해결책 창안에 필요한 자원과 사람들과 연결되는 능력이 사라진다. 회복탄력성이 손상된다.

문제를 일으키는 불편한 감정들을 제거하고 앞으로 나아가려는 것은 인간의 자연스런 욕구다. 지난 1,000년 동안 동서양의 철학과 심리학은 우리가 합리적인 ‘상위’ 뇌의 지배력을 통해 ‘원초적 열정’이나 ‘파괴적 감정’을 정복할 수 있다고 가르쳐왔다. 즉, 합리적인 상위 뇌는 정서적인 하위 뇌를 지배하는 특권을 누리면서 우리의 가장 중요한 결정들을 이끈다는 주장이 일반적이었다. 그러나 감정과 사고를 연구하

는 현대 신경과학자들이 그 주장을 뒤집고 있다. 그들의 발견에 따르면, 인간은 오직 합리적인 피조물로만 진화된 것이 아니다. 우리의 정서적 뇌는 합리적으로 추론하는 뇌만큼이나 의사 결정에 중요한 역할을 한다. 하위 뇌는 상위 뇌가 직접 파악하지 못하는 정보를 토대로 더욱 신속하게 결정을 내릴 수 있다.

대니얼 골먼의 탁월한 책 《감성지능Emotional Intelligence》에 따르면 “감정은 일부 선택지를 삭제하고 다른 선택지를 강조함으로써 처음부터 우리의 결정을 간소화한다. 좌절에도 계속 목표 추구하기, 배우자 찾기, 가정 꾸리기, 위험, 고통스런 상실 등, 너무도 중요해서 오직 지성에만 떠맡길 수는 없는 곤경과 과제에 직면할 때 감정이 우리를 이끈다. 우리가 가장 중요한 결정과 행동을 선택해야 할 때 정서적 뇌는 사고하는 뇌와 동등하게 추론에 참여한다.”

감정, 회복탄력적 행동의 길라잡이

이 글은 최신 과학 연구 결과에 입각해 감정이 우리 인간을 서로 이어주는 대단히 훌륭한 메커니즘이라는 관점을 취한다. 감정은 애착을 부추겨서 다른 사람들과 깊은 유대를 맺게 해주고, 인간의 보편적인 취약성을 드러낼 수 있게 해준다. 감정은 생명력을 부채질해서 생기와 충족감을 만끽하게 해주며, 그 자체가 뇌 변화의 강력한 촉매제다. 화, 슬픔, 불쾌, 기쁨 같은 가장 근본적인 감정에서부터 분개, 질투, 긍지 같은 가장 복잡한 감정에 이르기까지, 감정은 그 자체가 동기부여 시스템motivational system이다. 정동情動·affects은 소위 말하는 감정 또는 정서의 신경생물학적 근원으로 단순히 신체감각들의 파장이다. 이 파장은 ‘주목! 지금 여기서 뭔가 중요한 게 일어나고 있어!’라는 상향식

신호를 보낸다.

신체감각들은 원시적인 정서 처리 중추인 편도체를 통해 걸러진다. 타고난 부정성 편향 때문에 편도체는 신체감각의 의미를 부당하게 잘못 해석할 수 있다. 이제 그 감각들은 섭업을 통과해 전전두피질로 전달되어 복잡한 분석 과정을 거친다. 전전두피질은 신체감각을 의식적으로 지각하고 처리해서 처음과 달리 보다 긍정적으로 해석하고 회복탄력적으로 반응할 수 있다.

우리가 할 일은 이런 감정들에 언제 귀를 기울여 적절한 행동의 길잡이로 삼을지를 배우는 것이다. 예컨대, 불안은 상대의 반복적이고 일방적인 전화에 단호히 경계선을 그어야 할 때를 알려준다. 그리고 내성의 창 안으로 돌아가기 위해 감정을 조절하는 시점도 배워야 한다. 한 예로, 당신이 속한 환경 운동 단체의 활동 보고서를 시의회에서 설명할 사람으로 다른 회원이 선정되었다고 하자. 이 일에 당신은 발끈 토라져서 집에 틀어박히는 대신, 어쨌든 대의에 참여한다는 의미를 찾는 것으로 자신의 실망에 대처할 수도 있다. 그리고 예전과 똑같은 방식으로 대응하지 않도록, 감정이 과거 사건에 대한 암묵 기억에 근거한다는 것을 깨닫는 시점도 익혀야 한다. 한 예로, 당신은 삼촌의 암투병에 대해 당신에게 말해주지도 않고 삼촌이 사망한 후 당신의 질문에 침묵으로 일관한 가족들 속에서 자랐다고 하자. 하지만 이 사실이 오늘 의사에게 들은 말을 당신의 배우자에게 전해서는 안 된다는 의미는 아니다. 일어나는 감정에 유연하게 반응할 때 우리는 그 정서적 에너지를 활용해서 회복탄력적으로 행동할 수 있다.

이것을 입증하는 이야기가 있다. 캐나다의 마음챙김 명상 교사인 헤더 마틴^{Heather Martin}이 들려준 이야기다. 몇 년 전 겨울, 엄청난 폭설로 나무들이 쓰러지고 토론토의 주요 도로가 폐쇄되었다. 갓 태어난

손녀딸을 보러 토론토 서쪽에 있는 병원을 향해 운전 중이던 한 여성이 참나무가 쓰러져 도로가 끊긴 것을 보았다. 임종을 앞둔 아버지를 뒤편 토론토 동쪽에 있는 병원으로 달리던 다른 여성도 그 참나무 때문에 건너편에서 멈춰 서야 했다. 두 여성은 차에서 내려서 둘이 함께 겪고 있는 곤경에 대해 이야기하기 시작했다.

잠시 후, 두 여성은 서로를 깊이 신뢰하게 되어서 흔쾌히 자동차 열쇠를 바꾸기로 했다. 두 사람 중 한 명이 이전에 낯선 사람을 믿고 중요한 것을 빌려 주었다가 실망한 경험이 있었다라면 이야기는 다르게 흘러갔을지도 모른다. 아무튼 두 여성은 각자 상대방의 차를 몰고 사랑하는 사람을 보러 병원으로 달려갔다. 눈보라가 그치고 도로가 풀리자 두 여성은 자동차를 다시 교환했다. 자신의 정서적 신호를 해석하고 신뢰하는 두 여성의 능력이 공통의 곤경에 대한 회복탄력적인 해결책을 낳은 것이다.

본질적으로 모든 감정emotion은 행동하려는 충동e-motion이다. 적절하게 처리되고 표현된다면 모든 감정은 회복탄력적인 행동을 낳는다. 예컨대, 분노는 자기 자신은 물론 자신이 소중하게 여기는 사람들을 공격과 불의, 압제로부터 보호하도록 이끈다. 슬픔은 우리를 꺾고 의미 있게 살아가게 해줄 자원들과 연결되게끔 해준다. 두려움은 잠깐 멈추어서 마음을 가다듬고 현명하게 결정하게 해준다. 건강한 수치심은 가치와 규범을 배워서 이 사회에 완전히 소속되고 사회의 지혜와 자원을 누리게 도와준다.

우리는 각각의 감정이 제공하는 정보를 올바르게 처리하고 조절할 수 있다. 그렇게 할 수 있음을 깨달으면 더 이상은 자신의 감정을 경시하거나 애써 차단할 필요가 없다. 수치심이나 당혹감에 대한 두려움 때문에 자신의 가장 내밀한 자아를 숨기거나, 자신이 상상한 단점에 근

거해서 다른 사람들을 자동으로 비난할 필요가 없다. ‘친해지려고 일 부러 의견을 굽히는 것’이 건강한 자궁심을 훼손한다면 그렇게 행동 할 필요가 없다. 이것이 바로 감성지능의 매력이다. 우리는 자신의 모든 경험, 모든 감정, 완전한 인간성을 열린 마음으로 받아들이게 된다.

전전두피질은 감정을 조절한다. 전전두피질을 강화해서 감정을 잘 조절하면 감정이 전해준 지혜가 뇌의 의사 결정 과정에 더욱 잘 통합 될 수 있다. 전전두피질은 특정 감정에 단호한 행동으로 반응하는 것이 적절한 때와 그 감정을 인정하고 철저히 느껴본 후 회복탄력적인 행동으로 이끌어줄 다른 감정을 선택하는 것이 더 좋은 때를 갈수록 정확하게 분별한다.

회복탄력적 행동을 낳는 감정 조절

전전두피질은 감정과 생각을 처리하는 뇌 구조물들 간의 소통을 통합한다. ‘감성적인’ 우반구와 ‘논리적인’ 좌반구를 연결한다. 하위 뇌의 직관적이고 잠재의식적인 변연계와 상위 뇌의 의식적이고 숙고적인 대 뇌피질도 연결한다. 이 통합 작업 덕분에 우리는 상향식과 하향식 정보 처리 과정 둘 다 이용해서 자신의 행동을 현명하게 결정할 수 있다.

캐시가 학교에서 겪은 일을 울면서 이야기할 때 커트는 참을성 있게 귀를 기울였다. 이렇게 경청하는 동안 커트의 뇌 속의 공명회로는 모든 신호를 포착하고 있었다. 거울뉴런이 발화해서 캐시가 몸으로 느끼고 있는 것들을 그의 몸에 똑같이 일으킨 결과, 커트는 딸이 느끼는 혼란, 상심, 수치심을 고스란히 느낄 수 있었다. 커트의 섬엽은 신체감각 신호를 상위 뇌의 우반구로 전달했고, 우반구는 그 신호의 정서적 의미를 해석했다.

캐시가 쉬는 시간마다 운동장에서 쓰레기를 주워야 했다는 말을 했을 때, 커트는 몸에서 변화를 감지했다. 그의 편도체가 싸움이라는 생존 반응을 촉발하고 있었다. 이제 그는 캐시의 분노가 아니라 자신의 분노를 느끼고 있었다. 그의 분노는 부당한 처벌로부터 소중한 딸을 보호하려는, 단지 좋은 아빠가 되려는 바람 이상의 어떤 것처럼 보였다.

그날 저녁, 상담실에 앉아 있을 때도 커트는 여전히 싸움 모드였다. 일정 거리를 두고 맞은편에 앉았어도 그의 속이 부글부글 끓고 있는 것이 느껴졌다. 두어 가지 기법을 시도해서 마음을 진정시켜보겠느냐고 내가 물었다. 자신이 여전히 ‘열 받은’ 상태에 있다고 여기면서 그는 고개를 끄덕였다.

나의 안내에 따라 커트는 한 손을 가슴에 얹고 천천히 호흡했다. 그러면서 그 분노 밑에 깔린, 캐시에 대한 애정과 연민을 들숨과 함께 가슴속으로 불러넣었다. 그의 표정이 온화해지고 몸이 이완하는 것을 알아채고 나는 그에게 지금 이 순간에 느끼고 있는 것을 모두 자각하고 명명해보라고 말했다. 계속되는 분노, 딸에 대한 염려, 딸을 보호하려는 열망 외에도 자신이 자각할 수 있는 것은 무엇이든 이름을 붙여보라고 했다. 현재의 경험에 초점을 맞추자 그의 전전두피질과 전대상피질이 다시 작동하기 시작했다.

나는 커트에게 특별히 강렬한 이 분노 감정을 가능한 한 끝까지 역추적해보라고 권했다. 이제 커트의 전전두피질은 해마가 저장해둔 외현 기억을 꺼내면서 자문했다. ‘이걸 전에도 겪은 적이 있었나? 그게 좋았나, 나빴나?’ 전전두피질은 현재 느끼는 분노 감정과, 이전에 그가 분노에 어떻게 반응했고 그 반응이 얼마나 효과적이었는지에 대한 기억을 결합하기 시작했다. 커트의 눈이 갑자기 휘둥그레졌다. 유치원 놀이터에서 큰 아이들 두세 명에게 괴롭힘을 당하던 기억이 되살아난

것이다. 까맣게 잊고 있던 기억이었다. 선생님이 달려 나와 말릴 때까지 커트는 그 아이들과 맞서 싸웠다. 커트의 우반구는 괴롭힘을 당한 자신의 경험과 괴롭힘을 당한 캐시에 대해 자신이 인지한 것을 곧바로 연결했다. 커트의 분노는 단순히 딸을 보호하려는 자연스런 충동이 아니라, 자신을 보호하기 위해 행동을 부추긴 매개체였다.

내가 그에게 동조하며 그의 경험에 공감을 표현하자 커트도 자신에게 공감하기 시작했다. 좌반구의 의미 부여 기능이 작동하기 시작했다. 오늘 커트가 느낀 분노는 완벽하게 합당했다. 동일한 사건을 겪었던 자신의 암묵 기억에 의해 커트는 캐시가 교장에게 괴롭힘을 당했다고 여겼고, 그런 캐시를 보호하기 위해 행동에 돌입할 기세였다. 우리가 함께 그 사건을 더 깊이 탐구한 결과, 커트의 전전두피질은 과거와 현재의 감정적 경험이 갖는 의미와 적절한 대응을 위한 이성적 조사 내용을 통합하기 시작했다. 끝으로 커트는 어떻게 하면 자신의 분노 반응을 현명한 행동으로 전환할 수 있을지를 탐구했다. 분노 에너지를 길잡이 삼아 캐시의 편에서 교장과 대적할 방법을 궁리한 것이다.

커트는 다음 날 아침 출근길에 학교에 들어서 캐시를 불러낸 후 교장과 셋이 대화하기로 결정했다. 다음 날, 그는 교장실에서 냉정을 유지하는 가운데 사건에 관한 교장의 의견을 경청하면서도 캐시를 옹호함으로써 딸에게 스스로를 변호하는 방법의 모범을 보여주었다고 했다. 커트는 확고하고 명확하고 끈질기게 자기주장을 펼쳤다. 결국 교장은 그 전날 캐시의 말을 충분히 경청하지 않은 것에 사과했고, 캐시에게 내린 벌이 과도하고 굴욕적인 것이었음을 인정했다. 처음에 커트는 교육위원회 앞에서 교장의 공개 사과를 원했다. 하지만 자신이 성취한 것과, 분노를 유연하게 전환해서 좋은 결과를 얻는 방법에 관해 캐시에게 모범을 보여준 것에 만족했다.(끝) 

- 이 글은 《내가 나를 어떻게 도울 수 있을까》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **린다 그레이엄** Linda Graham | 부부 및 가족 전문 심리 치료사이자 명상 교사, 워크숍 지도자. 오랜 세월 임상 현장에서 삶의 폭풍우에 대처하는 능력을 키워가는 사람들을 지켜본 린다 그레이엄은 신경과학과 마음챙김 명상, 대인관계 심리학을 통합한 내용으로 미국 전역에서 강연 활동을 하고 있다.

역자 | **윤서인** | 대학에서 심리학을 전공하고 현재 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 《조화로움》, 《삶에서 깨어나기》, 《같이 일하고 싶은 여자》 등이 있다.

추천도서 마음에 담은 책 Good Book

내가 나를 어떻게 도울 수 있을까

휘어지되 꺾이지 않는 내 안의 힘, 회복탄력성의 모든 것

린다 그레이엄 지음 | 윤서인 옮김 | 불광출판사 | 값 23,000원



일상의 시련을 맞이했을 때 그것을 잘 딛고 일어서는 사람과 그 앞에서 무너지는 사람이 있다. 심리학자들은 이 두 부류의 차이를 ‘회복탄력성’의 유무에서 찾는다. 회복탄력성을 충분히 갖춘 사람은 인생의 굴곡을 무난하게 넘어가고, 그렇지 않은 사람은 인생의 장벽 앞에서 무릎을 꿇는다는 이야기다.

회복탄력성이란 스트레스와 비극에 신속하고도 유연하게, 효과적으로 대응하는 능력을 말한다. 심리 치료사이자 명상 교사, 워크숍 지도자, 저술가로서 오랜 세월 수많은 경험을 쌓아온 린다 그레이엄은 《내가 나를 어떻게 도울 수 있을까》에서 뇌 과학과 대인관계 심리학, 마음챙김 수행법을 통해 우리 안의 회복탄력성을 일깨우는 82가지 방법을 제시한다.

일상의 스트레스에 의연해질 수 있는 방법, 평상시에도 안정감과 자신감을 유지할 수 있는 기술, 불청객처럼 찾아오는 난제들에 유능하게 대처할 수 있는 기법들을 지금 당장 일상에 적용할 수 있도록 자상하고 상세하게 알려준다.