

NURSE SY 2

The magic of emotional awareness for emotional healing

감정치유를 위한 감정자각의 마법

Myeong BAEK

M-coaching, CEO, Korea

Lecture :

감정(emotion)의 어원은 ‘밖으로 움직이는 에너지’로 알려져 있다. 인간의 마음 속 생각이 밖으로 표출됨을 의미하며, 외부 자극에 몸의 에너지가 변화하는 매우 자연스러운 반응을 말한다. 최근 주목받는 새로운 이론에 의하면, ‘감정은 ‘신체 항상성이 깨졌음을 감지한 뇌의 반응, 즉 신체 항상성의 불균형 회복을 위해 특별한 조치가 필요하다는 것을 알리는 뇌의 신호’라 정의한다. 특정 상황에서 불편한 감정을 느꼈다면 생존의 위협을 시뮬레이션하고 예방 행동을 가능하게 하여 상황을 개선하는 행동을 이끄는 것이다. 이런 프로세스가 제대로 작동하려면 ‘감정 자각’이 필요한데, 감정 자각은 감정이 일어나는 원인을 구체적이고 명료하게 알아차림으로써 단순하고 정형화된 반응패턴에서 벗어나 세분화된 감정 표현이 가능한 상태를 말한다. 감정 자각이 필요한 이유는 자극과 반응 사이에 주도적으로 선택할 힘을 갖고, 상황에 능동적이고 유연한 대처를 하기 위함이다.

‘감정은 조절하거나 제거할 대상이 아니라 관찰의 대상이다.’ 감정 자각의 핵심은 ‘어떻게 감정에 집중하는가’에 대한 것으로 탁월한 솔루션 중 하나가 ‘감정 라벨링’이다. 감정 라벨링은 감정을 정교하게 분류하고 감정과 생각하는 나를 분리하여 감정에 이름을 붙임으로써 감정에 사로잡히지 않도록 하는 것이며, 궁극적 목적은 감정이 발생하는 이유를 분석하여 숨은 니즈를 발견하는 것이다. 감정 라벨링 프로세스를 요약하면 다음과 같다.



[그림 1]. 감정 라벨링 프로세스(Affect Labeling Process)

감정 라벨링의 첫 단추는 감정 스위치를 켜는 것이다. 이 스위치를 켜는 열쇠는 감정에 대한 깊은 관심으로 오픈 마인드와 넘치는 호기심이 필요하다. 이런 태도는 상황에 주의를 기울이고 자신의 감정 탐구의 여정을 시작하도록 돕는다. 우리는 늘 타인에게 시선이 집중되어 있다. 이 사실을 깨닫는 것만으로 이완과 감정 치유는 가능하다. 시선을 자신에게



가져옴으로써 다른 사람과 비교를 멈추고 의미 없는 걱정에서 벗어나게 된다.

그 다음 단계인 ‘관찰’은 감정을 평가하거나 해석하지 않고 온전히 감정을 들여다보는 과정으로 섬세하고 구체적으로 감정을 인식하고 정교한 감정표현을 위해 필요하다. 그 감정들을 표현하고 나열한 후 어떤 감정들이 일어났는지 이름을 붙여 주는 것이다. 그리고 그 이유를 분석(기술)하면서 감정에 대한 이해가 가능해진다. 마지막으로 감정 뒤에 숨은 니즈를 찾아 내어 감정 욕구를 발견한다. 이렇게 정확한 감정을 그대로 인정해 주고 니즈를 수용해 주어 감정을 해소한다는 점이 감정 라벨링의 원리이다

우리가 표현하고 느끼는 감정은 실제 감정과 다른 경우가 많다. 예를 들면, ‘스트레스 받는다’ 라고 내뱉지만, 들여다보면 ‘모욕감’이나 ‘죄책감’ 또는 ‘부러움’ 등의 다른 감정이 숨어 있는 경우가 그렇다. 스트레스에 대한 새로운 접근으로도 문제 인식의 중요성을 확인하게 되는데, 하버드 대학교 연구팀(Jamieson et AL) 보고에 따르면, 스트레스에 대한 긍정적 인식으로 신체에 미치는 해로움이 감소되었다. 즉, 스트레스는 신체가 어려움에 대응하기 위한 준비를 하는 것이며, 이는 자신의 신체에 도움이 되는 과정이라고 인식한 사람들에게서 혈관 이완 상태가 유지되었다는 것이다. 문제해결보다 더 본질적인 것은 문제인식과 정의이며, 문제를 바라보는 관점과 정확한 원인분석이 중요함을 알 수 있다.

우리가 지금 당장 해야 할 일은 나의 감정 스위치를 켜는 것, 그리고 감정 리스트의 크기를 늘려 다양하고 풍부한 감정 표현을 가능하게 하는 것이다. 그럴수록 신체로부터 오는 불균형 신호에 대해 최적화된 정교한 감정 자각 매뉴얼을 소유하게 되며, 더 이상 감정에 휘둘리지 않고 주도적 삶을 살아가는 귀한 자산을 갖고 더불어 타인을 공감하는 힘을 지니게 된다.

REFERENCE]

- Jeremy P Jamieson¹, Matthew K Nock, Wendy Berry Mendes(2012). Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. J Exp Psychol Gen, Aug; 141(3): 417-422.
- 김학진(2021). 공감의 이타성과 자기중심성. T & C Foundation APoV conference.
- Marc Brackett(2020). Permission to Feel(감정의 발견). 북라이프, 임지연 역