

2023. 가을

마음건강 전문가 초청 특강

나와 너의 나르시시즘 Narcissism

#나르시시즘 #인간관계 #자존감 #정체성 #마음건강

DAY1 11. 22(수) PM 6:00



원은수
정신건강의학과 전문의,
유튜브 '토킹닥터스, 토닥' 크리에이터,
「나에겐 상처받을 이유가 없다」著

"나는 왜 인간관계가 힘들까?
상처만 받는 관계에서 자유해지는 방법"

DAY2 11. 30(목) PM 6:00



박선웅
고려대학교 심리학부 교수,
「온전한 나로 살기 위한
정체성의 심리학」著

"자기 사랑의 두 얼굴:
나르시시즘과 자존감(ft. 정체성)"

장소 | 게페르트남덕우경제관(GN102호) 문의 | 학생생활상담연구소 02.705.8211

QR 접속하여 사전신청
하시면, 추첨을 통해
소정의 선물을 드립니다.

대학혁신지원사업 서강대학교 학생생활상담연구소
Sogang University Student Counseling & Psychological Services

신청 안내	
참여 대상	서강대학교 재학생&휴학생 누구나 ※선착순 모집으로 신청자가 많을 시 참여가 어려울 수 있습니다.
신청 방법	아래 링크 접속하여 신청서를 제출해주세요. https://forms.gle/cmyHA89dm9MTmS4j7 (※이메일이나 전화, 방문 신청은 불가합니다.)
신청 기간	2023.10.30.(월) ~ 마감시까지
프로그램 안내	
일정	DAY1) 2023.11.22.(수) 오후 6시, 원은수 선생님 DAY2) 2023.11.30.(목) 오후 6시, 박선웅 교수님 ※중복 참여 가능합니다
장소	게페르트남덕우경제관102호(GN102) ※신청 인원이 초과될 시 장소가 변경될 수 있습니다. 변경될 시, 학생생활상담연구소 홈페이지 공지 및 신청서에 작성하신 연락처로 연락드리겠습니다.
주요 내용	■건강한 자기애와 자기돌봄, 마음관리 ■나르시시틱한 관계에서 상처받지 않고 나를 돌보는 방법 ■나르시시즘과 자존감, 정체성 형성에 대하여
이벤트	신청서에 '사전질문'을 남겨주신 분들 중, 추첨을 통해 소정의 선물을 드립니다.
주최	서강대학교 학생생활상담연구소&대학혁신지원사업
문의	
학생생활 상담연구소	<ul style="list-style-type: none"> 전화: 02-705-8211 이메일: sgcounsel@sogang.ac.kr 홈페이지: https://sgcounsel.sogang.ac.kr/sgcounsel/ 운영시간: 9:00~17:00

2023-2 생활 속의 심리학 [9주차-1, 2]

[정서심리학] 정서

서강대학교 학생생활상담연구소 상담교수
박기라



Contents

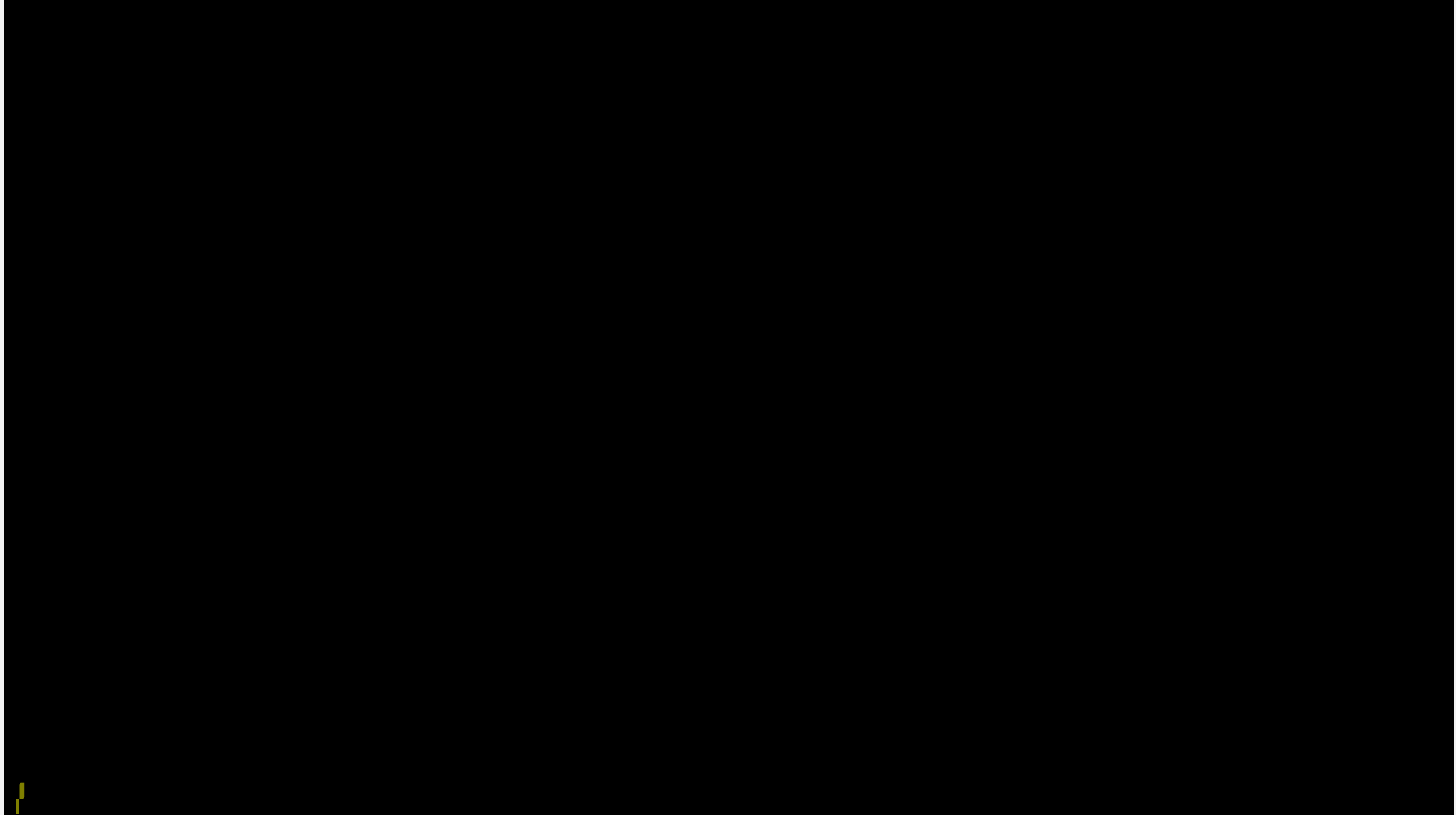
- 01 정서란 무엇인가?
- 02 개별적 정서
- 03 정서 이론
- 04 정서를 어떻게 다룰까?

1. 정서의 정의

- 특정한 내·외적 요인에 대한 **경험적 · 생리적 · 행동적 반응**으로, 유전적으로 결정되거나 습득된 동기적 경향(Carlson & Harfield, 1992)
- 정서는 **동기의 상태를 반영**(Reeve, 2005)
예) 목표달성 과정에서 진행이 잘 될 때 기쁨을 느끼고, 잘되지 않을 때 괴로움 느낌



2. 정서의 기능



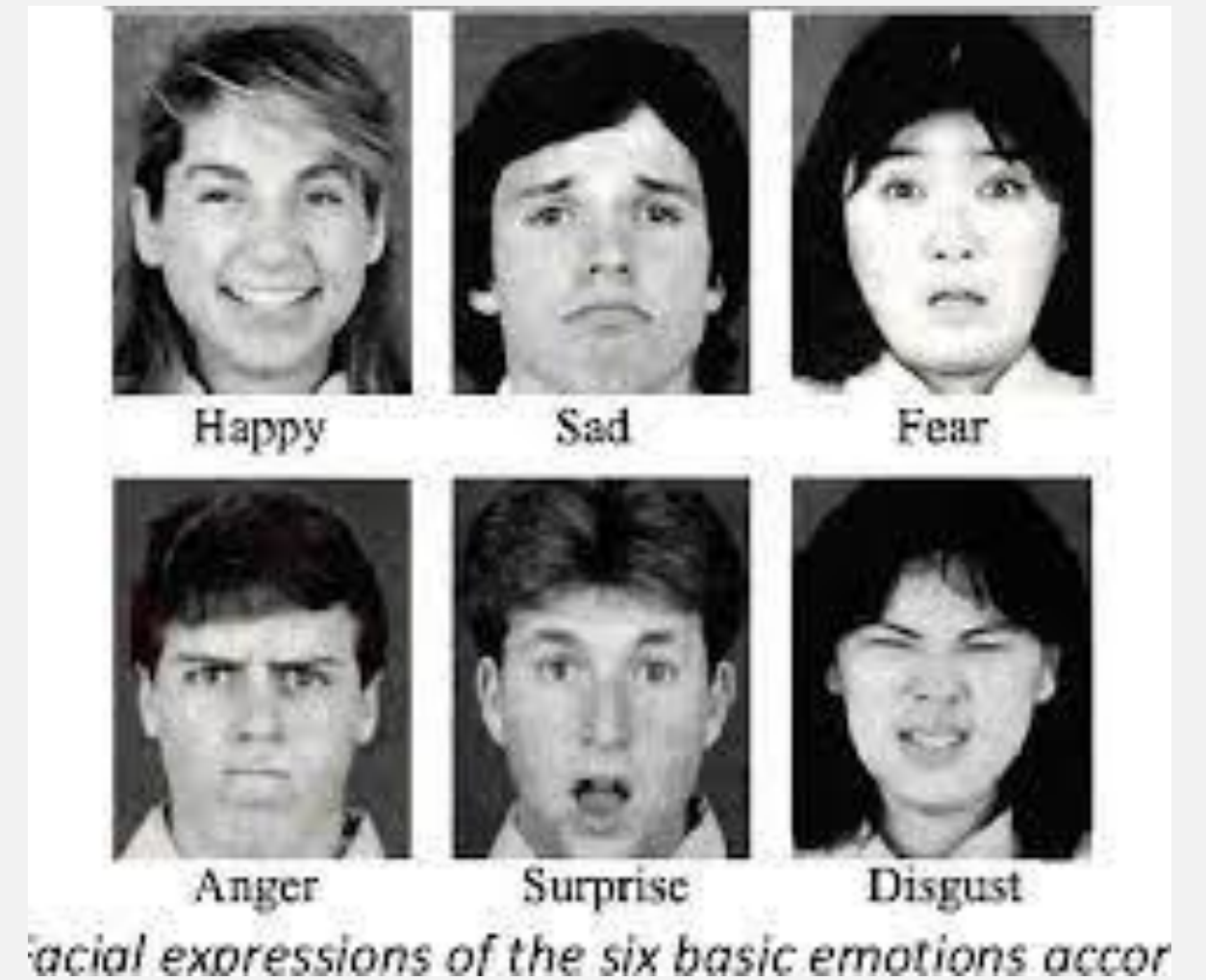
2. 정서의 기능

- 위기에 대처하기 위해서 자율신경 반응을 이끌어 낸다
- 특별한 지역 조건에 알맞은 반응을 하도록 한다
- 목표를 이루기 위해 행동하도록 동기화
- 타인에게 자신의 의도를 전달
- 사회적 유대를 증가
- 사건에 대한 기억과 평가에 영향을 미친다
- 특정 기억의 저장을 향상

3. 정서의 분류

(1) 비연속적 분류(discrete emotion): 사람들이 가지고 있는 기본정서는 몇 가지의 유형으로 존재

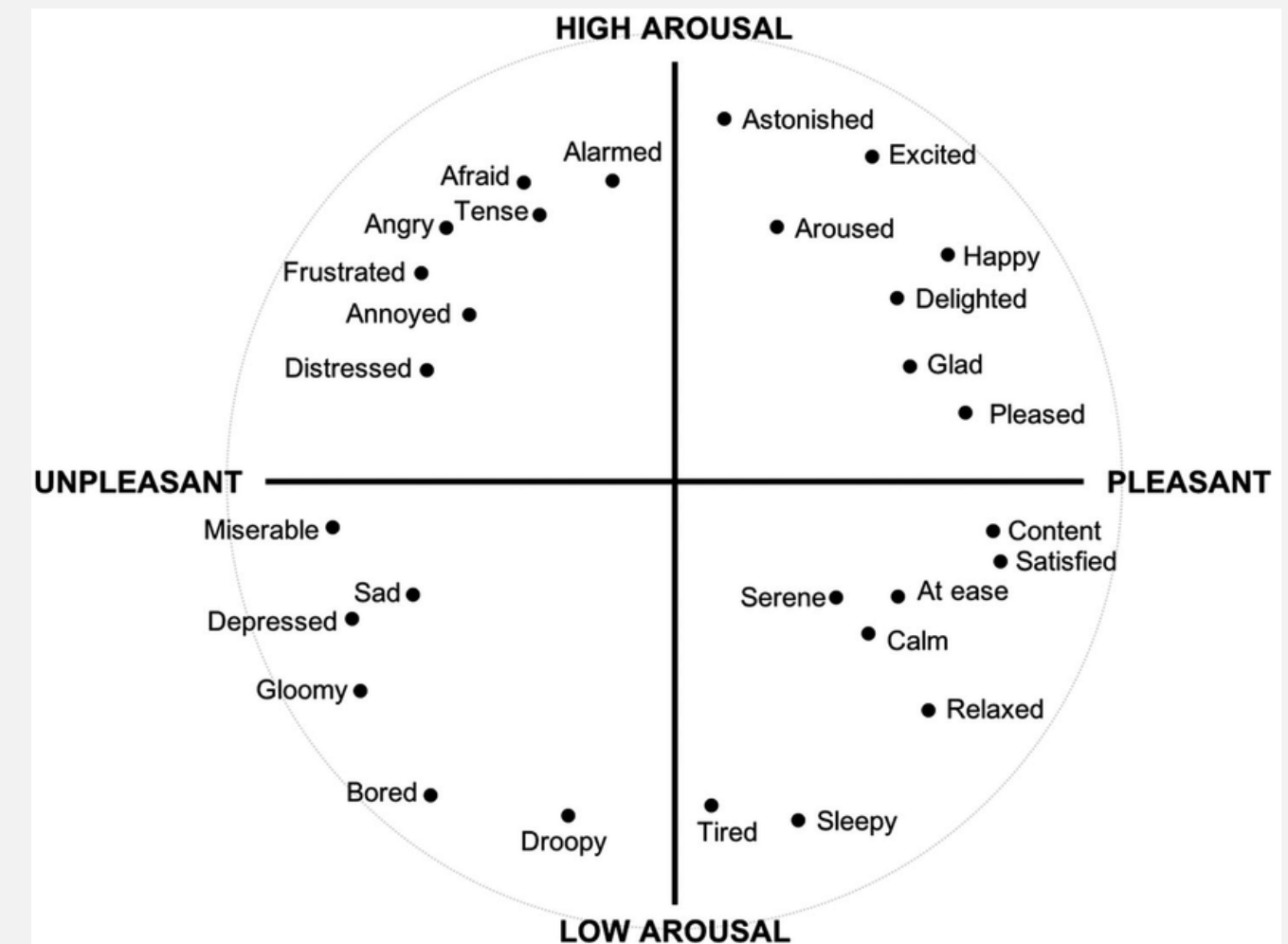
아이저드(Izard, 1977)	흥미-흥분, 기쁨, 놀람, 괴로움-고통, 화-분노, 혐오, 경멸-모욕, 두려움-공포, 수치-부끄럼, 죄책감 등 열 가지 정서
플러트릭(Plutchik, 1980)	기대, 기쁨, 놀람, 슬픔, 분노, 혐오, 두려움, 수용의 여덟 가지 정서
에크먼(Ekman, 1992a, 1992b)	행복, 놀람, 슬픔, 분노, 혐오, 두려움 의 여섯 가지 정서



3. 정서의 분류

(2) 차원적 분류: 정서를 차원에 맞춰 배열

- **분트의 3차원이론**: 쾌-불쾌(pleasant-unpleasant), 긴장-이완(tension-relaxation), 흥분-우울(excitement-depression)
- **러셀의 원형모형**(circumplex model): 분트의 쾌-불쾌 차원과 각성수준을 정서의 핵심요인으로 보고 이를 토대로 정서에 대한 모형 제시



쾌-불쾌 차원과 각성수준 차원을 중심으로 나뉜 정서의 유형(Russell, 1980)

Contents

- 01 정서란 무엇인가?
- 02 개별적 정서
- 03 정서 이론
- 04 정서를 어떻게 다룰까?

1. 공포와 불안

- 공포(fear): 자신 및 관련된 어떤 것/사람이 **위험하다고 지각했을 때의 경험**
- 불안(anxiety): 안 좋은 일이 일어날 것 같지만 그 **특정 위협을 알아차릴 수 없을 때를 의미**

예) 비행기, 뱀, 고층 건물과 같은 특정 대상에 대한 무서움을 느낌 = 공포

예) 죽음은 피할 수 없다는 막연하고 반복적 생각 = 불안

- 공포 유발: 공포를 유발하는 것에 대한 의견은 분분하지만, **공포는 대부분 학습됨**
- 특정 대상이 아닌 전체적인 상황에 대한 평가로부터 공포가 발생하기도 함

예) 숲에서 뱀을 보았을 때 vs 시장에서 뱀을 보았을 때 느끼는 정서



2. 화

- 화(anger): 타인에게 상처를 주거나 그 사람을 내몰려는 욕구와 관련된 정서 상태
- 어떤 것을 하려고 하는 욕구와 강하게 연결된 정서
- 화 유발:
 - ① 화를 일으키는 대상(유발자)에 의해 유발됨: 주로 '나와 내 것에 대한 비하적인 공격'에 대해
 - ② 좌절-공격 가설(frustration-aggression hypothesis): 어떤 만족을 기대하는 사람이 방해로 받아 좌절감을 느낄 때 화를 느낌



3. 슬픔

- 슬픔(sadness): **상실감**에 대한 정서적인 반응
- 슬픔 유발: 대부분 **외부적인 사건이 불쾌하고 바람직하지 않을 때 발생**
- 개인에게 가장 큰 슬픔을 유발시키는 상황은 **회복 불가능한 상실을 경험했을 때**(Lazarus, 1991)
- 슬픔-신경증 성향은 약 0.6의 상관을 가짐: 부정적인 성격 특질을 가진 사람들이 다른 사람들보다 더 자주 슬픔을 느낌(Stewart, Ebmeier, & Deary, 2005)



3. 슬픔



4. 기쁨과 행복

- 기쁨(joy): 행복과 비교되는 개념, 특정한 사건에 대한 반응으로서 강렬하고 유쾌한 정서 경험
예) 기쁨은 시합에서 이겨서 느끼는 일시적인 결과, 이를 합친 것이 행복으로 보기 어려움
- 행복(happiness)은 다른 정서와 달리 분명하게 부합하는 정의를 내리기 어려움
- 행복은 특정 자극이나 이유 없이 유지되기도 하고, 전형적인 정서들보다는 더 지속적임
- 행복 유발: 개인의 성향과 관련
예) 행복감-외향성과 높은 상관(Costa & McCrae, 1980)



6. 자의식 정서

- 자의식 정서: **자신의 행동**에 대한 정서 반응(당혹감, 수치심, 죄책감, 자부심)

당혹감

- 당혹감(embarrassment): 사람들이 사회적 관습을 어겼을 때 느끼는 정서
- 당혹감은 어떤 실수가 고의가 아니라는 메시지를 다른 사람에게 보내는 역할을 함
- 당혹감 유발: 사회적 실수, 사람들의 시선 집중, 난처한 상황
- 당혹감을 강하게 경험하는 사람들은 그 상황에 대한 위험을 줄이기 위해 사람들을 피해 사회공포증과 관련 있는 것으로 나타남(Leary, 2001; Miller, 2001a)

자부심

- 자부심(pride): 어떤 일의 긍정적인 결과에 대한 공로를 인정받았을 때 느끼는 정서
- 자부심이 있는 사람들은 자신이 긍정적인 결과를 만들어 냈음으로 자신이 이에 대한 공로를 인정받을 수 있다고 느끼며, 그 긍정적인 경험은 자신의 긍정적인 자기상을 확인시키게 됨

6. 자의식 정서

- 자의식 정서: **자신의 행동**에 대한 정서 반응(당혹감, 수치심, 죄책감, 자부심)

수치심

- 수치심(shame): 무언가에 실패했거나 도덕적인 잘못을 저지른 후 자신의 전반적이며 내적 요인에 초점을 맞추었을 때 느끼는 부정적 정서
- 수치심이 높은 사람: 대인관계에 문제가 많고, 분노 및 사회적 불안을 더 느끼고, 공감을 덜함

죄책감

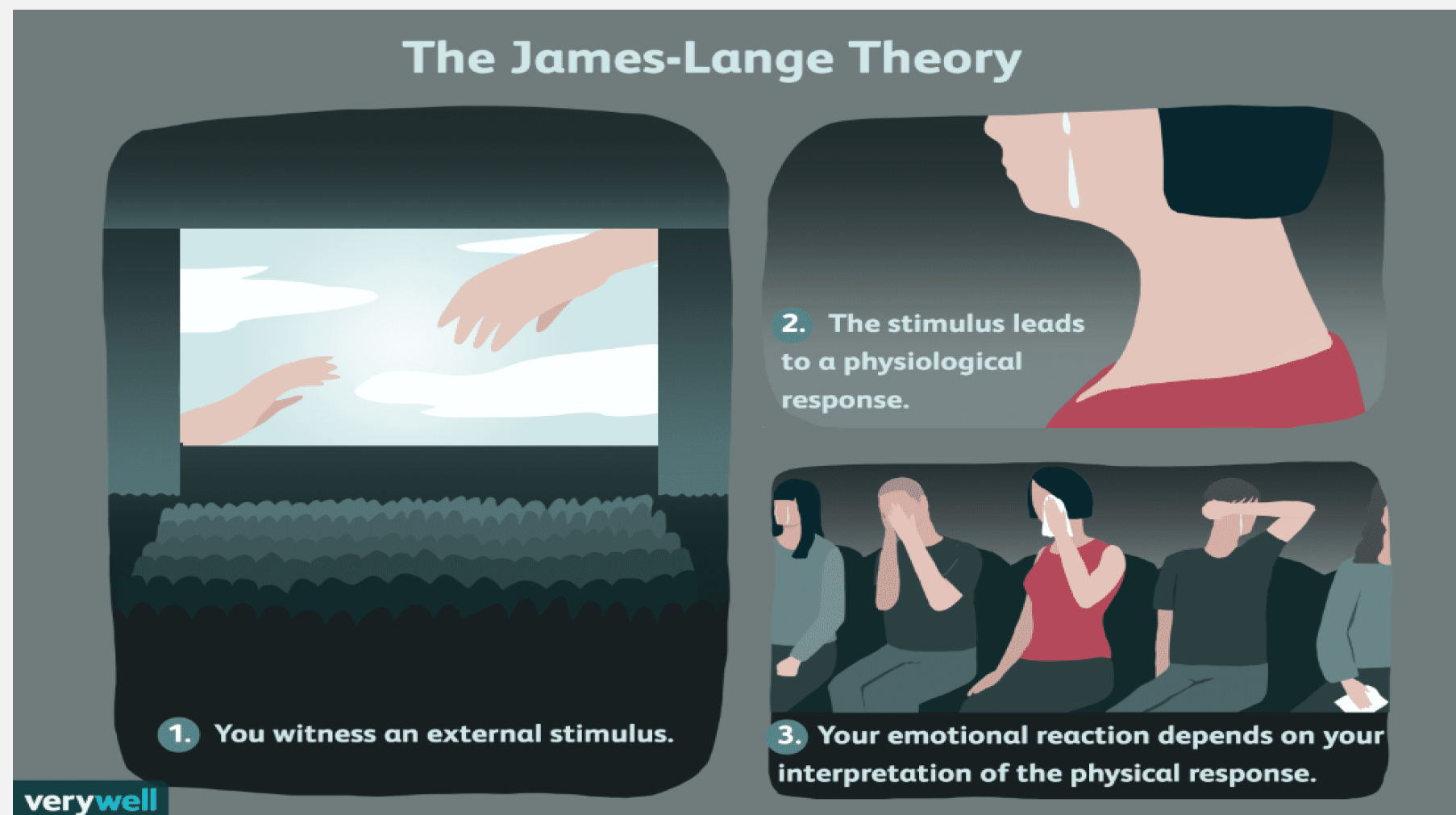
- 죄책감(guilt): **실수나 잘못 같은** 행동에 초점을 맞추었을 때 느끼는 부정적 정서
- 죄책감이 높은 사람: 문제해결 방법에 있어 자신의 문제해결 능력에 대한 신념이 높아 대인관계에서 발생하는 문제를 유연하게 해결함

Contents

- 01 정서란 무엇인가?
- 02 개별적 정서
- 03 정서 이론
- 04 정서를 어떻게 다룰까?

1. 제임스-랑게(James-Lange)이론

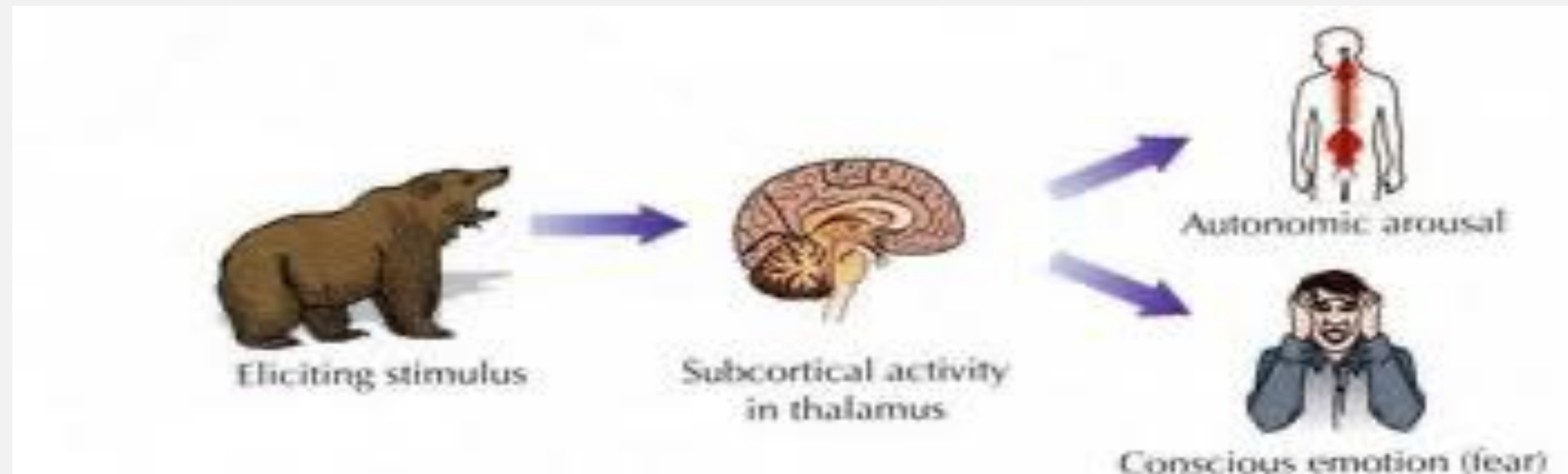
- 윌리엄 제임스(William James, 1884)에 의해 본격적인 정서이론에 대한 연구 시작
- 제임스-랑게이론: 정서는 어떤 사건에 대한 반응으로서 **발생되는 신체적인 변화에 대한 지각**



- 행동이 정서 경험보다 선행함
- 정서란 신체가 특정한 상황에 반응하는 방식에 대해 붙이는 이름을 의미함
예) 특정 상황에서 벗어나고자 행동하려고
함을 느낌 -> 두려움 느낌

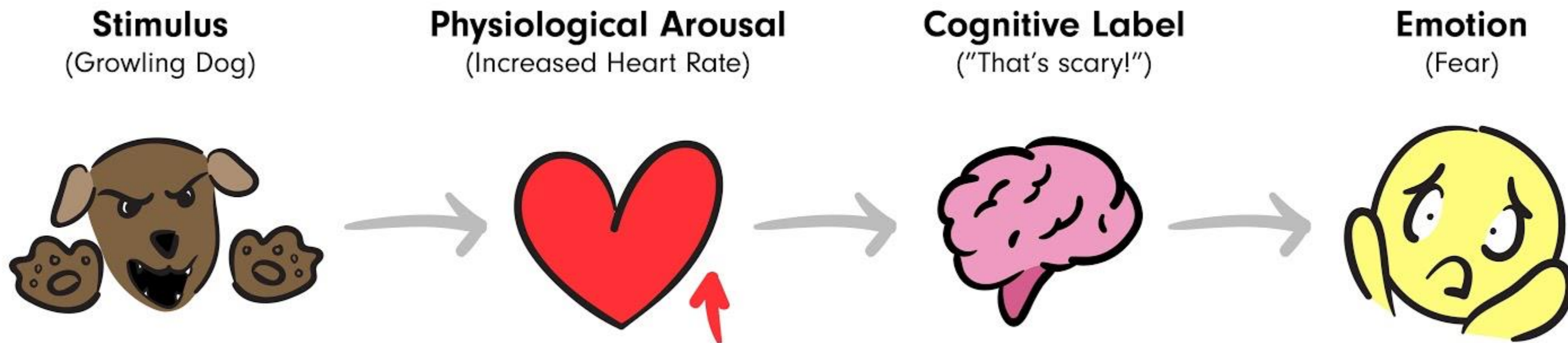
2. 캐넌-바드(Cannon-Bard)이론

- 제임스-랑게이론을 정면으로 반박함
- 캐넌-바드이론: 정서작용이 자율신경계 수준이 아닌 중추신경계 수준에서 발생됨
- 정서 체험과 신체 변화는 동시에 일어나지만(Beck, 1990) 독립적으로 일어남
예) 무기를 들고 자신에게 접근하는 사람을 볼 때, 공포 정서와 도주 행동이 동시에 일어나지만 서로 독립적임
- 그러나, 이 이론과 대조되는 증거들이 제시되어 크게 지지되지 않음

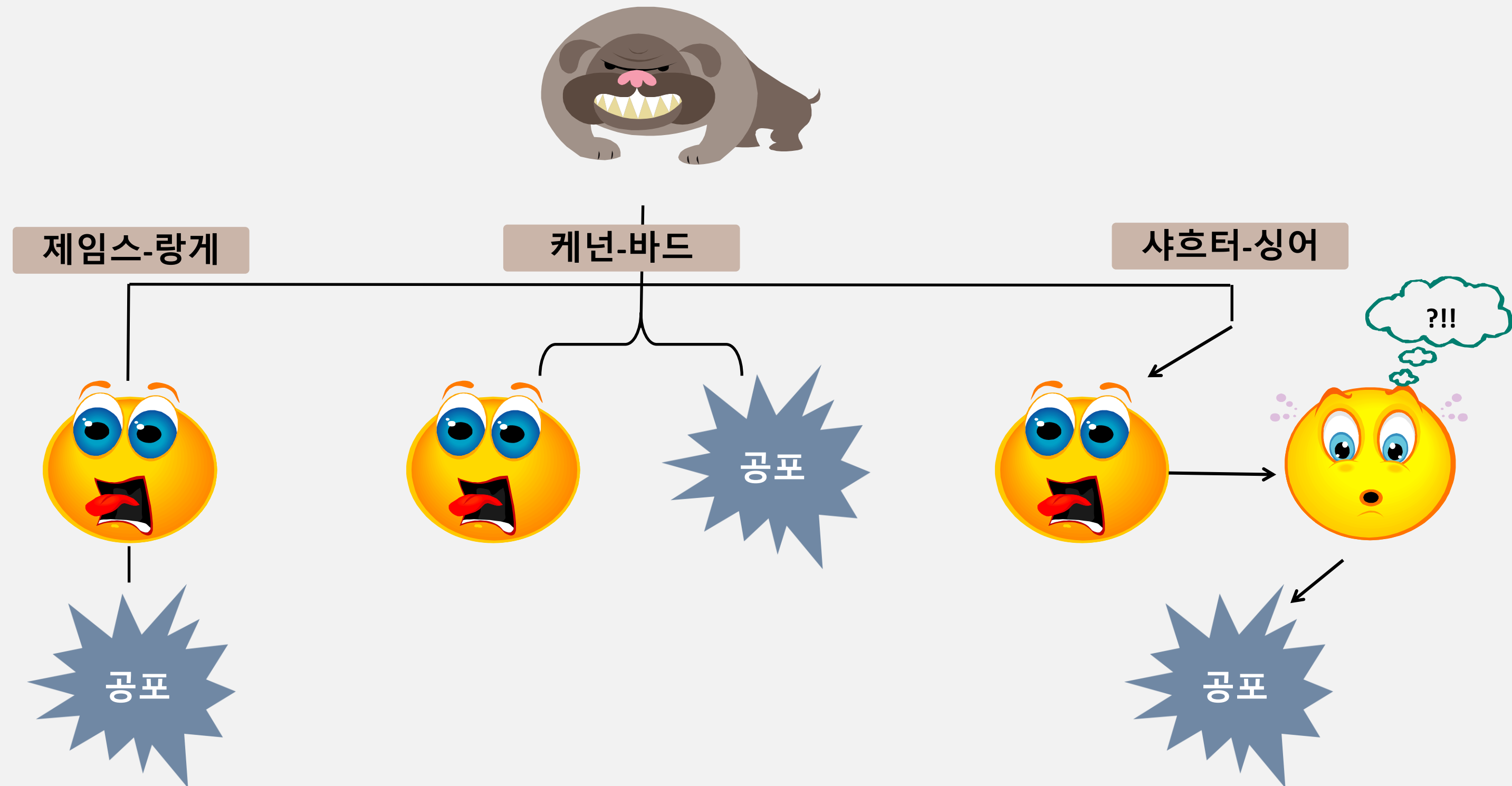


3. 샤크터-싱어(Schacter-Singer)이론

- 샤크터와 싱어는 정서에 대해 인지적으로 접근함
- 샤크터-싱어이론: 신체적 각성 및 피드백이 정서 경험을 만들어내는데 중요하지만, 인지가 피드백의 모호성과 경험의 구체성 사이를 메워 준다고 주장
- 상황에 대한 인지적 평가(cognitive appraisal)와 해석이 정서 경험에 필수적



4. 정서이론들의 차이



Contents

- 01 정서란 무엇인가?
- 02 개별적 정서
- 03 정서 이론
- 04 정서를 어떻게 다룰까?

퍼펙트 베이비
2부 감정조절능력



1. 정서조절이란?

1) 정서 조절이란?

- 특정 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할지를 조절하기 위해 이용하는 방법
- 상황의 요구와 목표에 도움이 되는 방향으로,
사회적으로 받아들여지는 방향으로 자신의 감정
상태를 바꾸거나, 감정 반응을 지연할 수 있는
능력



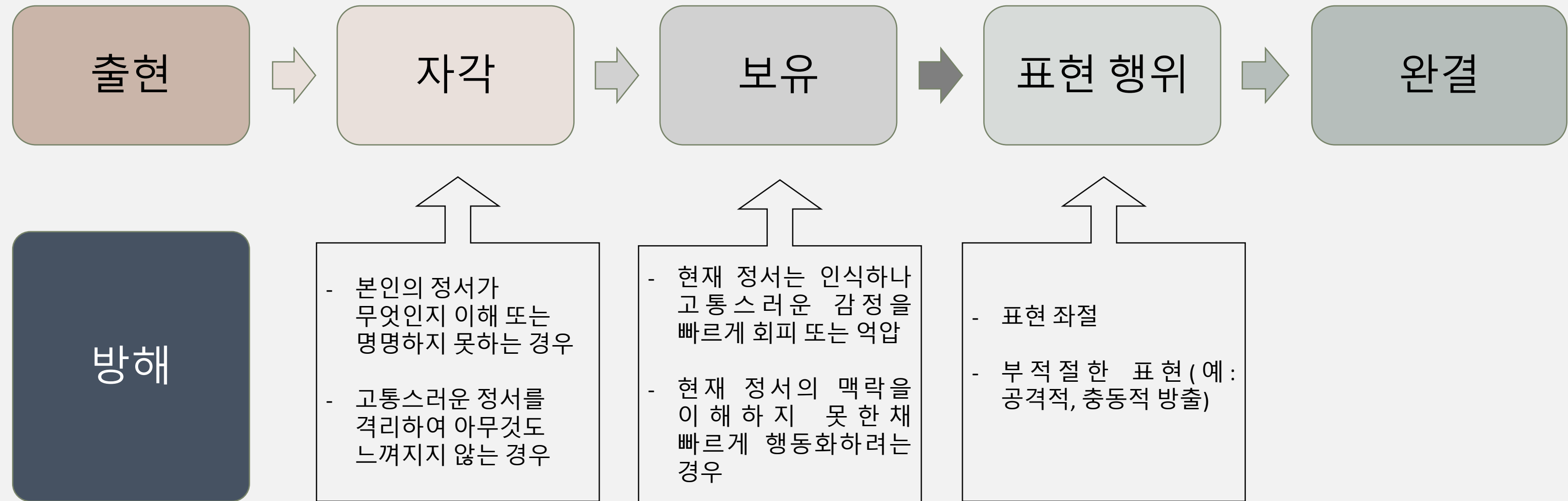
1. 정서조절이란?



2) 정서조절이 안된다면?

- 대인관계 갈등
- 집중곤란
- 수행(학업 또는 일) 저하
- 건강 저하
- 사회적 범죄 발생 가능성 증가

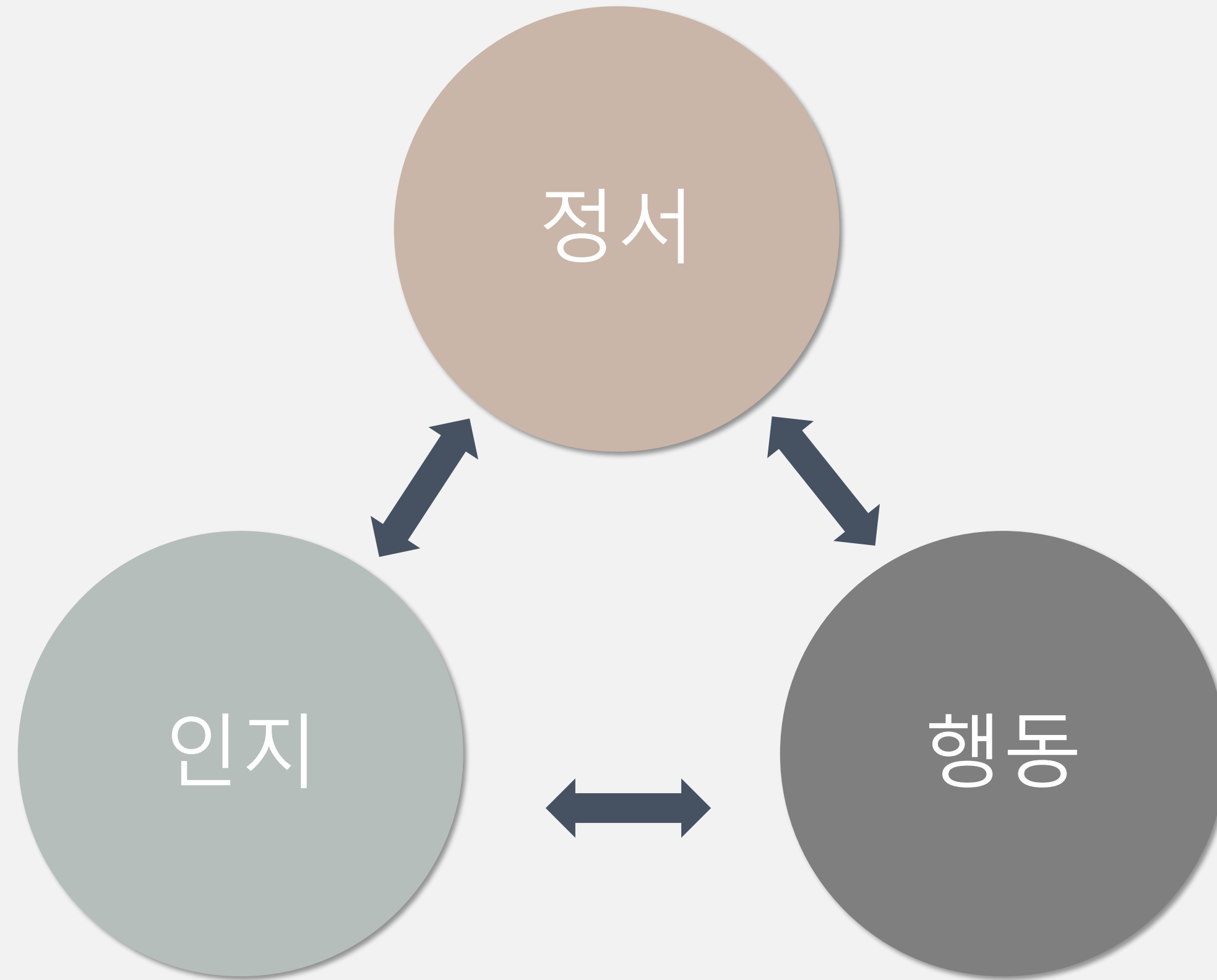
2. 정서조절의 어려움



-> 정서 조절을 잘 하는 사람은?

1) 자신의 정서에 주의를 기울이고 2) 자각할 수 있으며 3) 정서를 이해하고 4) 적응적인 표현을 선택할 수 있는 사람 "

3. 정서조절 전략



3. 정서조절 전략

인지적 방법

능동적으로
생각하기

수동적으로
생각하기

인지적으로
수용하기

부정적으로
생각하기

타인 비난하기

체험적 방법

즐거운
상상하기

감정 표현하고
공감얻기

감정 수용하기

타인에게
분출하기

안전한
상황에서
분출하기

행동적 방법

문제해결 행동
취하기

조언/도움
구하기

친밀한 사람
만나기

기분전환
활동하기

폭식하기

탐닉 활동하기

3. 정서조절 전략

인지적 방법 : 사고에 접근하여 정서적 변화를 유발하는 방법

능동적으로
생각하기

수동적으로
생각하기

인지적으로
수용하기

부정적으로
생각하기

타인 비난하기

(1) 능동적으로 생각하기

- 불쾌한 감정의 원인과 유발되는 과정을 파악하고
이해하려는 방법
- 불쾌한 감정을 유발한 부정적인 생각을 좀 더
긍정적이고 대안적인 생각으로 바꾸는 방법

3. 정서조절 전략

인지적 방법 : 사고에 접근하여 정서적 변화를 유발하는 방법

능동적으로
생각하기

수동적으로
생각하기

인지적으로
수용하기

부정적으로
생각하기

타인 비난하기

(2) 수동적으로 생각하기

- 불쾌한 생각을 회피하는 방법
- 자신에게 위안이 되는 말을 함으로써 좀 더 나은 기분을 유도

(3) 인지적으로 수용하기

- ‘어쩔 수 없는 일이야. 받아들이자’, ‘괜찮아 그럴 수 있어

3. 정서조절 전략

인지적 방법 : 사고에 접근하여 정서적 변화를 유발하는 방법

능동적으로
생각하기

수동적으로
생각하기

인지적으로
수용하기

부정적으로
생각하기

타인 비난하기

(4) 부정적으로 생각하기

- 불쾌한 감정과 관련된 자극이나 사건에 대한 부정적인 측면을 반복해서 떠올리는 반추
- 걱정, 파국적으로 생각, 후회와 자기 비난

(5) 타인을 비난하는 생각하기

- 자신에 대한 책임 벗음으로써 자책 감소

3. 정서조절 전략

체험적 방법: 감정을 느끼고 활용하는 방법

즐거운
상상하기

감정 표현하고
공감얻기

감정 수용하기

타인에게
분출하기

안전한
상황에서
분출하기

(1) 즐거운 상상하기

- 행복하고 즐거운 장면 떠올리며 긍정적 감정 증가

(2) 감정을 표현하고 공감 얻기

(3) 감정 수용하기

- 감정을 있는 그대로 느끼고 받아들이는 방법

3. 정서조절 전략

체험적 방법: 감정을 느끼고 활용하는 방법

즐거움
상상하기

감정 표현하고
공감얻기

감정 수용하기

타인에게
분출하기

안전한
상황에서
분출하기

(4) 타인에게 부정적 감정을 분출하기

(5) 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기

- 예) 혼자 있을 때

3. 정서조절 전략

행동적 방법: 행동 취하여 정서적 변화

문제해결 행동
취하기

조언/도움
구하기

(1) 문제해결 행동 취하기

(2) 조언이나 도움을 구하기

친밀한 사람
만나기

기분전환
활동하기

(3) 친밀한 사람 만나기

(4) 기분 전환 활동하기

폭식하기

(5) 폭식하기

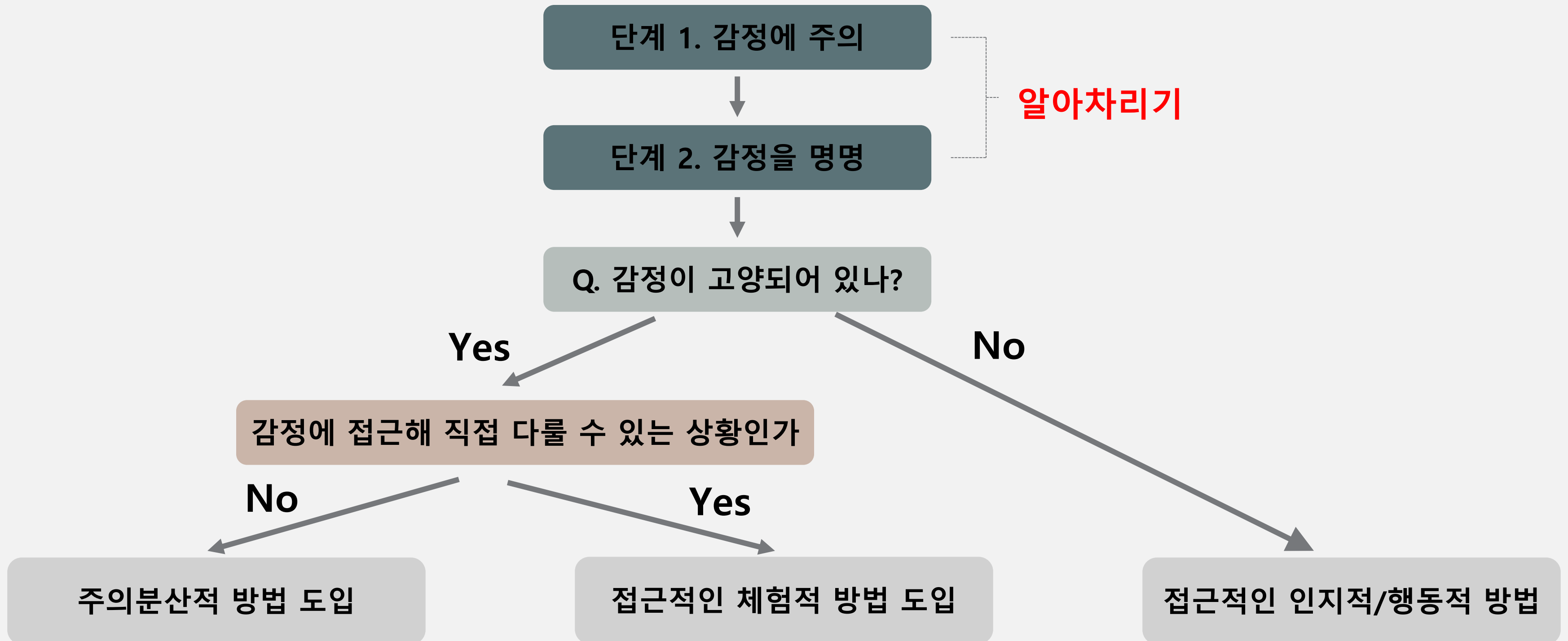
(6) 탐닉활동하기

그룹토의 주제

나의 정서조절 전략은?

- 최근 1주일간 느꼈던 나의 정서는? 감정 형용사 각자 써보기
- 우리 그룹의 감정 형용사 개수는? 평균 ()개 / 최대 ()개 / 최소 ()개
- 가장 빈번하게 사용하는 정서조절 전략은?
- 긍정적 정서조절 전략을 사용하기 어려운 이유는?

4. 효과적인 정서조절 단계



4. 효과적인 정서조절 단계

복식호흡 명상

1. 복장을 느슨하게 한 다음, 편히 앉으세요.
2. 편안한 자세로 수 초 동안 숨을 고르세요.
3. 가슴은 고정하고 배로 숨을 쉬어 보십시오. 배를 부풀리면서 숨을 들이마시고, 배를 낮추면서 천천히 숨을 내쉬세요.
4. 천천히 부드럽게 숨을 쉬면서 들이쉬는 숨보다 내쉬는 숨을 더 길게 하도록 하세요.
5. 코로 숨을 쉬되, 내쉬는 숨은 입으로 소리를 내며 이완하세요.
6. 호흡을 할 때 느껴지는 코끝 감각에 집중하며 마음의 잡념을 비워보세요.



4. 효과적인 정서조절 단계



우리가 감정과 더불어 살고자 하는 이유는 무엇보다도 그것이 우리에게 중요한 것이 과연 무엇인지 가르쳐 주기 때문이라는 것입니다.

다만 한 가지 잊지 말아야 할 것은 감정에 이리저리 튕겨나가는 고무공이 되지 않는 것, 그리고 감정이 가진 권력을 우리 안에서 휘쓸고 돌아다니는 이물질로 경험하지 않아야 한다는 것입니다.

페터 비에리 저. 『자기결정』 中