2023학년도 2학기 기말과제물

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-366307 |
|  | **성명** | : | 최문성 |
|  | **연락처** | : | 010-8010-6050 |

1. 마음 트레이닝이란?

마음 트레이닝이란 자신의 마음에 대해 더 잘 알 수 있기 위해 사용하는 여러가지 방법이다. 우리 몸과 마찬가지로 마음에도 문제가 생길 수 있다. 우리 몸에 문제가 생겼을 때 문제가 생겼을 때를 예로 들면 어디가 어떻게 문제인지를 알아야 그것을 바탕으로 혼자서 해결할지, 전문가의 도움이 필요할지 결정하고, 전문가에게 필요한 정보를 제공하여 치료가 쉽도록 도울 수 있다. 예를 들어 아랫배가 아파오는데, 평소에 많이 느꼈던 위치에서 비슷한 정도의 불편함을 느낀다면 “아 이전에 많이 겪었던 변비 증상이구나” 라고 판단하고 혼자서 해결할 수 있다. 하지만 오른쪽 배 위쪽 부분이 쿡쿡 쑤시는 느낌이 든다면 평소에 겪어보지 않아본 패턴의 증상이므로 의사를 찾아가 정확히 어느 부분이 어떤 식으로 아픈지 설명하여 의사가 그 정보를 바탕으로 어떤 검사를 할지, 어느 처방이 필요할지 판단을 내리게끔 도움을 줄 수 있다. 우리의 마음도 이와 비슷하다. 평소에 우리 마음의 상태를 잘 알고 있다가 어딘가 문제가 생기면 해결할 수 있는 방법을 찾고, 혼자서 감당하기 버거우면 전문가를 찾아가 무엇이 문제인지 얘기하고 도움을 받는 것이 중요하다. 마음 트레이닝은 내가 어떤 감정을, 왜, 어느 정도로 느끼는지 내 스스로 파악할 수 있게 해주는 역할을 한다.

1. 마음 트레이닝 적용 과정
   1. 즐거운 활동

|  |
| --- |
| 1. 내가 좋아하거나 재미있어하는 활동 - 새로운 레시피 배우고 음식 만들기   새로운 요리를 만들어 보기 위해 혼자 막막하게 레시피를 찾아다니고, 없는 재료를 준비하고, 다 만들고 나서도 피드백 해줄 사람이 없어서 만들어진 요리가 잘 된 건지 아닌 지도 모르는 상황은 좀 많이 답답하기 때문에 올해 여름부터 꾸준히 요리학원에 등록해서 한식과 떡, 한과 디저트 제작 등을 배우고 있다. 요리를 만들 때 여러가지 재료들이 어느 비율로, 어느 순서로 조리 되느냐에 따라 결과물이 달라지는 것을 보는 것도 신선하고 재미있고, 여러 접시에 나누어 둔 각종 재료와 양념들이 결국 마지막에 한 접시에 모여서 완성될 때 기분이 좋아지기 때문에 요리를 배우는 것이 즐겁다. |
| 1. 좋아하는 사람과 함께 하고 싶은 활동 – 등산   나는 가족과 떨어져 살면서 거의 대부분의 시간을 혼자 보내고, 친구나 연인 같은 가족 외 인간관계도 없기 때문에 누군가와 같이 시간을 보내는 경우가 없다. 하지만 만약에 누군가와 같이 시간을 보낼 수 있다면 등산을 해보고 싶다. 좋은 공기를 마시면서 등반이라는 공통의 목표를 가지고 같이 땀 흘리며 노력하는 과정이 참 재미있고 보람차면서 유대감을 쌓기 좋을 것 같다. |
| 1. 혼자서 언제라도 할 수 있는 활동 - 달리기, 맨몸스쿼트   나는 원래 학창시절 때부터 모든 종류의 육체활동, 특히 구기운동을 가장 안 좋아했다. 그리고 긴 시간을 무기력증에 빠져 집안에서 지내던 어느 날 튀어나온 배를 보고 운동을 해야겠다고 마음 먹었는데 워낙 신체활동을 안 해봐서 뭐를 해야하리 모르는 상황에서 일단 달리기를 시작했다. 매일 달리기를 하면서부터 우울증도 완화되고 뭔가 신체를 사용하면서 기분이 좋아지고, 날이 갈수록 더 많이 더 오래 달리고 숨이 덜 찬다는 것이 참 좋아서 꾸준히 달리게 되었다. 스쿼트도 처음에는 30일간 매일 스쿼트 100개하기가 SNS에서 유행이라 시작하게 됐는데 처음 시작할 때는 이게 뭔가 싶었지만 계속 하루하루 기록을 늘려가면서 30일을 꽉 채우니 뭔가 뿌듯함을 느끼고 그 때부터 본격적으로 신체 건강에 신경을 쓰게 됐다. |
| 1. 다른 사람을 도움으로써 뿌듯한 기분을 느끼게 해 주는 활동 - 한국어 가르치기   나는 우울증과 무기력증에 빠져있을 때 내가 세상에 별로 쓸모 없는 존재라고 생각했다. 그러던 도중 어느 날 영어를 연습하기 위해 들어간 외국 웹사이트를 보던 도중 한국어 문법에 관한 질문을 보고 답변을 하기 시작했는데, 내가 누군가에게 도움이 될 수 있다는 사실이 날 뿌듯하게 만들었다. 하지만 비전문가로서 줄 수 있는 도움에는 한계가 있었기 때문에 그 때부터 외국어로 설명을 더 잘 해주기 위해서 영어를 배워서 영어 실력이 많이 늘 수 있었고, 언어 교육과 관련된 응용언어학 쪽으로도 공부를 하다가, 아예 학위 과정을 진행해서 한국어 교원 자격증도 취득을 할 수 있었다. 내가 시간과 노력을 투자해서 더 배운 만큼, 더 쉽고 이해가 잘 될 수 있도록 설명해줄 수 있어서 좋았다. |

* 1. 오래된 나의 습관 버리기

|  |
| --- |
| 1. 행동 기술하기   독서나 공부 등을 해야할 때에 5분도 집중하기 힘들어하고 할일을 버리고 금새 다른 행동을 하러 도망간다. 주로 방안을 의미없이 걷거나, 청소 및 정리를 하거나 컴퓨터나 스마트폰을 한다. |
| 1. 행동분석/기능분석    1. 문제행동을 촉발하는 선행사건   무엇인가 집중해서 해야할 일이 있지만 그것이 우선순위가 매우 높고 급하다는 생각이 들지 않을 때   * 1. 상황적 요인   무언가 해야 할 일이 있으면 미루는 습관인데 자신이 생각하기에 그 작업을 완수하기에 필요한 정말 최소한의 시간을 대략적으로 계산하고, 그 시간이 남을 때까지는 하기 싫은 일을 최대한 미루는 것이다. 예를 들어서 시험 준비는 시간을 많이 들여서 오랫동안 하는 것이 좋지만 최소 하루만 투자하면 어떻게든 준비는 할 수 있다고 판단되면 1주일의 시간이 있더라도 6일간 미루고 1일만 투자해서 시험을 본다.   * 1. 문제행동의 원인   아마도 낮은 집중력과 목표를 달성코자하는 의지가 부족해서 그렇다고 생각된다.   * 1. 문제행동의 유지요인   집중해서 작업할때는 스트레스 및 긴장이 생기기 때문에 그 상태에서 벗어나서 다른 행동을 할 때 드는 안정감 및 쾌감이 계속 작업을 멈추고 다른 행동을 하는 것을 유지하게끔 한다. |
| 1. 목표 정하기   우선 20분간 집중해서 핸드폰에 손 대지 않고 독서를 하고 5분~10분 동안 하고싶은 것을 하는 사이클을 필요할 때 마다 2~3회 이상 반복하는 습관을 들이는 것  익숙해지면 20분-10분 사이클에서 집중시간을 늘려서 25분-5분 등으로 바꾼다 |
| 1. 행동변화 전략 짜기   20분간 핸드폰을 사용하지 않도록 도와줄 수 있는 보조도구로 Forest라는 애플리케이션을 설치해서 활용하기로 했다. 이 앱으로 일정시간 타이머를 켠 후 타이머가 끝날 때까지 핸드폰을 건드리지 않으면 나무를 하나 심을 수 있게 해준다. 이러한 나무들을 모아서 숲을 만드는 것이 이 앱의 특징이다. 이 앱을 최소 하루 한 번, 이상적으로는 하루 2~3회 이상 사용하여서 매일매일 집중하여 독서나 공부 등 자기개발을 하는 시간을 꾸준히 가질 수 있도록 하였다. |
| 1. 평가하기   하루 최소 20분씩 집중하는 시간을 가지기로 마음먹고 Forest 앱을 통해서 11월 7일부터 11월 21일까지 약 2주 간 다짐을 실천할 수 있었다. 이 기간 동안 평일 퇴근 후에는 <독학 스페인어 첫걸음>이라는 교재를 읽고 복습하면서 6과까지 진도를 나갈 수 있게 되었고, 주말에는 <한국어 교원을 위한 사회언어학>이라는 책을 읽게 되었다. 물론 매일매일 최소 20분의 시간을 가지는 것이 “좋아서” 한 것은 아니었다. 하지만 내가 좋든 말든 여부와 무관하게 어찌됐든 계속 꾸준히 20분씩의 시간을 가지는 습관을 시작하는데에 어느정도 성공했다. |
| 1. 활동을 하고 나서   이 활동을 시작하고 나서 남들처럼 하루에 몇 시간씩 공부하는 수준은 아니더라도 퇴근 후 시간이 날 때 의미없이 유튜브나 커뮤니티에서 스크롤을 내리기보단, 독서를 통해서 더 유용하고 나에게 도움이 되는 지식을 얻을 수 있었고 스페인어 공부도 꾸준히 할 수 있게 되었다. 앞으로도 하루 최소 20분씩 집중하기 습관을 유지하면서 다른 책도 읽어보고 스페인어도 계속 공부를 하고 싶다. |

* 1. 나의 방어기제 이해하기

|  |
| --- |
| * 1. 내가 가장 자주 사용하는 방어기제는 무엇인가요? 그것이 잘 드러나는 최근의 에피소드나 가장 생생한 에피소드를 찾아봅시다.   내가 가장 자주 사용하는 방어기제는 회피이다. 나는 인간관계에서건 회사생활에서건 스트레스를 받거나 갈등이 생기면 회피를 자주 사용하곤 했다. 회피의 형태는 연락을 끊고, 연락처를 지우고, 카카오톡을 탈퇴하고, 전화번호를 바꾸는 등의 방식으로 상대방이 나에게 연락할 수 있는 방법 자체를 없애는 형태로 이루어진다. 이러한 행동들이 계속 반복되어왔기에 내 핸드폰 연락처에는 엄마, 아빠, 동생 딱 세 사람만 있고 그 외에 다른 친척이나 직장 동료 등은 연락처를 저장하지 않게 되었다. 회피가 내 인생에 가장 큰 영향을 줬던 사건은 대학 복학 후에 일어났다. 전공과목 중에 조별과제 과목이 있었는데 그 과목 발표에 대한 압박감이 너무 심해서 회피의 수단으로 무책임하게 휴학을 하고 나는 왜 이럴까 자책을 하면서 히키코모리 생활을 했다.  또 하나의 방어기제는 침묵이다. 나는 육체적이나 정신적으로 힘들거나, 기분이 안 좋을 경우 급격히 말수가 줄어든다. 누가 무엇인가 물어볼 때 예, 아니오라고 대답하는 것 외에 다른 말이 입 밖으로 잘 나오지 않는다. 단순히 내 의지로 말을 하기 싫다라고 생각한다기 보다는 무엇인가 정말 나를 말하지 않도록 막고있는 것처럼 입이 벌어지지도 않고 목소리를 내기도 힘들다. 부모님은 이런 나를 오래 봐왔기에 어느정도 이해하고 특별히 말을 시키지 않지만 가정 외의 공간에서 이러한 기질 때문에 손해를 많이 봤다. |
| * 1. 위의 방어기제가 내 생활에서 어떤 역할을 하나요?   인간관계의 측면에서 침묵이라는 방어기제는 나로 하여금 사람들과 친해지기 힘들게 만들었고, 회피라는 방어기제는 그나마 친해진 사람과도 멀어지게 만들었다. 일상생활에서 친구를 만들기가 극히 어렵다보니 눈을 돌려 인터넷으로 사람을 사귀어도 결국에는 내 회피성향 때문에 연락이 끊어지고 관계를 유지할 수 없었다.  단순히 인간관계를 뛰어넘어서 내 인생을 총체적으로 살펴본다면 나는 내 인생에서 중요한 20대의 거의 대부분과 30대 초반을 히키코모리로 보냈다. 이러한 나의 회피 성향 때문에 어려움을 마주하기보다는 사회로부터 도피하여 안락한 내 방에서만 지내기를 원했던 것이다. 30대 중반이 되어 특정한 계기로 히키코모리 생활에서는 벗어날 수 있었지만 대인관계에서의 회피성향 만큼은 그대로이다. |
| * 1. 그래서 나는…   누군가 일상을 공유하고 꾸준히 대화를 나누고 나를 있는 그대로 응원해주고 좋아해줄 수 있는 사람을 만나고부터 변하고 싶다는 생각이 들었다. 심리상담사를 찾아 몇 번의 상담을 받고 내가 여태까지 해왔던 행동이 회피 성향 때문이고 이것이 심해져서 일상 생활에까지 문제가 될 정도면 회피성 인격장애일 수도 있다는 얘기를 들었다.  그 이후로 나는 의식적으로 바뀌려고 노력을 했다. 기분이 안 좋을 때 침묵을 해제하고 아무렇지 않다는 듯이 말을 할 수 있게 되지는 않았다. 하지만 “내가 가진 이런 기질 때문에 지금 말을 하기 힘드니 나중에 이야기하면 어떻겠냐”고 상대방에게 내 문제를 알리고 도움을 요청할 수 있게 되었다. 회피하기를 멈추고 스트레스를 받더라도 계속 지속적인 관계를 유지할 수 있는 것은 아니었다. 하지만 내가 가진 회피 성향을 상대방에게 알리고 이러이러한 이유로 과거에 사람들과 평생 연락을 끊는 문제를 여러 번 겪었지만 앞으로 그게 반복되기를 원하지 않기 때문에 회피 성향이 사그라들 때까지 기다려달라며 요구할 수 있게 되었다.  이러한 방어기제는 너무나도 오래된 습관이라 마치 내 몸의 일부인 것 처럼 느껴져서 쉽게 제거할 수 있는 것이 아니었다. 다만 나를 대하는 사람들에게 나의 방어기제에 대해 알려주고 양해를 구함으로써 내가 가진 방어기제의 부정적 영향을 최소화시킬 수 있었다. |

1. 배운 점과 느낀 점

마음 트레이닝을 하면서 내가 어떻게, 무엇을 생각하고 있는지, 내가 가지고 있는 문제가 있다면 무엇인지를 알아보면서 나에 대해 조금 더 잘 알 수 있었고, 내가 가진 문제를 약간이라도 더 좋은 방향으로 변화시키기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을지 고민해보고 실천해볼 수 있었다. 내가 왜 이런 행동을 하는지, 나조차도 잘 몰랐던 “이유”에 대해 아는 것이 정말 중요하다는 생각이 든다. 이유를 모르고 변화를 시도한다는 것이 참 막막하고 쉽지 않은데 일단 이유를 알게 되면 그것을 기반으로 해결 방안을 생각해보고 변화를 시도해볼 수 있는 것 같다. 그 동안 나에 대해 너무 무관심하고 나에 대해 생각하고 성찰하는 것에 부담을 느껴서 의도적으로 피해왔지만 앞으로는 나 자신에 조금 더 관심을 가지고 잘 보살펴야겠다는 생각이 든다.