http://blog.naver.com/yakult6411?Redirect=Log&logNo=70119399214

늘 마음속으로 작은일이라도 자신을 칭찬하고 자랑스러워 하는것이 중요합니다.

이렇게 스스로 자신을 위로하는 일에 익숙해지면 힘든 시기에도 자신을 다독이며 일어설 수 있습니다.

<자존감을 높이는 방법>

1. 현실을 인정해야 한다.

현실을 인정한다는 것은 대단히 건강한 것.

현실을 인정하면 마음에 평화가 온다.

2. '공사 중'(완벽하지 않은)인 자신을 인정하자.

공사 중인 건물을 비난해서는 안 된다.

3. 완벽주의의 위장은 벗어버리자.

4. 타인의 시각에 나를 맡기지 말자.

깨진 타인의 거울을 비추지 말자.

5. 자기위로기능을 활용하자.

<자존감 높이기 실험>

"나는 내가 자랑스럽다."

혼자 조용히 자기와 대화한다.

"뭐가 자랑스러워? 잘난체하네!"

이런 자기비난의 소리가 되돌아 온다.

"그래도 나는 내가 자랑스럽다."

내 속에서 나를 긍정하는 어떤 언어가 들린다.

"그때 내가 잘했어."

"그때 내가 정말 잘 참았어."

"그 일은 정말 잘 했어."

"그게 나야."

이런 자기 위로의 소리를 꽉 잡으라.

비난의 소리가 나를 압도할 때 자존감이 무너진다.

자기비난의 소리는 대개 부모가 유년시절 나에게 했던 소리다.

보모를 원망해야 아무런 도움이 되지 않는다.

자기비난의 소리를 제압하고

자기위로의 소리에 귀를 기울이라.

<자신에게 사과하기>

"미안하다. 내가 너를 너무 구박했지."

"비참한 순간, 모든 걸 끝내고 싶은 순간,

용케도 잘 견디고 이까지 왔다."

자기위로 기능은 인간의 정신을 건강하게 하는 필수적인 기능.

자기위로기능은 유년기 어머니에게 위로를 많이 받은 사람일수록 강하다.

위로받은 경험이 내재화되면

필요할 때 위로기능이 나타나 자신에게 도움을 준다.

------------------ ----------------------- ----------------------- ---------------------

자기 스스로를 존중하고 사랑하는 마음

우리가 무엇을 이루었기 때문(doing)이 아니라,

우리의 존재 자체로(being) 스스로를 소중하고 귀하게 여기고 존중하는 것을 의미합니다.

------------------ ----------------------- ----------------------- ---------------------

- 생각의 중요성-

말의 힘. 언어의 힘. 보이지 않는 힘. 말,언어,생각,마음은 눈에 보이진 않지만 가장 강력한 힘이고 모든 힘의 근원이다.

무릇 지킬만한 것보다 더욱 네 마음을 지키라. 생명의 근원이 이에서 남이니라‘ 우리가 살아가는데 있어 눈에 보이는 것만이 전부인거 같지만,

실은 눈에 보이지 않는 것들이 더욱 큰 힘으로 작용하고 있다. 사람의 인생까지도 좌우하는 것이 생각이다.

모든 인간의 삶의 근원은 생각에서 비롯된다.

생각에서 말과 행동과 삶의 방식이 만들어진다.

그러므로 생각을 잘 다스리는 사람이 가장 성공한 사람이라고 할 수 있다.

모든 것이 생각에 달렸다고 해도 과언이 아니다. 마음의 밭에 부정적인 생각의 씨앗을 뿌리면 부정적인 삶을 살 수 밖에 없고

반대로 마음의 밭에 긍정적인 생각의 씨앗을 뿌리면 긍정적인 삶을 살 수 밖에 없는 것이다. 지금 현재 내 마음이 괴롭다면 자신의 생각을 점검해보라.

분명 부정적인 생각을 하고 있을 것이다. 그렇다면 그 즉시 부정적인 생각을 물리치고 대신 긍정적인 생각을 해보라.

억지로라도 이렇게 하면 괴로운 마음이 나도 모르게 편안한 마음으로 바뀔 것이다.

환경이 내 몸을 힘들게 할 수는 있지만 내 마음을 지배할 수는 없다.

내 마음의 주체는 자기 자신이기 때문이다. 즉 내가 어떻게 받아들이느냐에 달려 있는 것이지 환경이 나를 괴롭게 하는 것이 아니라는 것이다.

계속 부정적인 생각을 하게 되면 모든 것을 부정적인 시각으로 바라보게 되고 좋게 받아들일 만한 것도 부정적으로 받아들이게 된다.

결국 부정적인 자아를 만들어 가게 되는 것이다. 이렇게 되면 부정적인 인생을 살 수 밖에 없다.

이러한 상태에서는 마음이 행복할리 없다. 불편하고 괴로운 마음으로 살 수 밖에 없는 것이다.

불행을 스스로 자초한 것이다. 부정적인 생각 하나 하나가 모여 말이다.

‘티끌 모아 태산’이라는 말처럼 부정적인 생각 하나 하나가 모여 부정적인 사고방식과 부정적인 삶의 방식,

결국에는 불행한 인생을 살게 만드는 것이다. 성경에서 말하는 ‘마음을 지키라’라는 말은 결국 생각을 지키라는 것이다.

마음을 즐겁게도 혹은 괴롭게도 하는 것이 바로 생각이다. 마음의 행복과 불행은 어떤 생각을 하느냐에 달렸기 때문이다.

결국 마음을 지키는 방법은 긍정적인 생각을 하는데 달렸다고 할 수 있다. 선택은 내 자신에게 달렸다. 환경을 탓할 필요는 없다. 매 순간 순간 올바른 생각을 선택하라.

- 대인공포증과 생각의 상관관계 -

대인공포증의 치료도 생각에 달려있다고 볼 수 있다.

대인공포증을 가지고 있는 사람들의 가장 큰 문제는 생각의 설정이 잘못되어 있다는 것이다.

즉 생각의 방향이 온통 타인에게만 향하고 있다는 것이 가장 큰 문제이다.

생각의 출발은 자기 자신에게 있어야 한다. 또한, 생각의 우선순위도 남이 아닌 자기자신에 두어야 한다.

그리고, 생각의 비중도 자기 자신에게 가장 많이 둬야 한다.

그런데 대인공포증을 가지고 있는 사람들은 생각의 출발도, 우선순위도, 비중도 온통 남에게만 쏠려 있다.

그래서 자기 자신을 위해 사용할 에너지는 바닥이 난 상태로 살아간다. 에너지가 바닥이 난 상태에서는 매사에 무력할 수밖에 없고 의욕 상실된 상태로 살아갈 수밖에 없다.

그러니 자존감이나 자신감이 생겨날 수가 없는 것이다.

그러나 대인공포증을 가진 사람들은 자기 자신의 잘못된 생각에서 문제를 찾지 못하고 자신의 환경이나 타인, 천성을 탓한다.

즉, 천성적으로 자신은 겁이 많고 연약하다고 생각하거나 자신을 힘들게 했던 과거의 환경이나 사람, 현재 자신을 힘들게 하는 환경이나 사람을 탓하게 된다.

앞서서 언급했듯이 모든 것이 받아들이기 나름이다.

힘든 환경이나 타인일지라도 어떻게 받아들이냐하는 마음자세에 마음의 건강이 달려있다.

즉, 긍정적으로 받아 들이라는 것이다.

또한 생각의 방향을 다른 사람에서 자기 자신에게 돌려 놓아야 한다.

한번으로는 안된다. 수시로 매 순간순간 다른 사람을 향하는 나의 생각을 나 자신에게로 향하게 해야 한다.

즉 생각을 내 자신에게 집중시켜야 한다.

생각이 온통 다른 사람들에게 집중되어 있다.

이래서는 나 자신을 위해 사용할 정신적 에너지는 거의 바닥상태이다.

육체도 에너지가 바닥나면 죽듯이 마음도 에너지가 바닥나면 죽을 수밖에 없다.

그렇다면 죽은 마음을 되살리려면 쓸데없이 다른 사람을 향해서 소모되는 생각의 에너지를 거두어야 한다.

내 생각의 에너지는 나의 것이다. 내 육체가 나의 것이듯 말이다. 내 육체가 소중하듯 내 생각의 에너지도 소중한 것이다.

가장 근본적으로 대인공포증을 가진 사람들(저를 포함해서)이 실천해야 할 것은 내 생각의 에너지를 쓸데없이 다른 사람에게 빼앗기지 말고(퍼주지 말고)

내 자신을 향하게 해서 보존시켜야 한다.

내 안에 에너지가 있어야만 내 마음이 건강해 질 수 있는 것이다.

내 안에 에너지가 있어야만 불안,두려움,우울함,심란함 등의 부정적인 감정이 나를 지배할 수 없는 것이다.

다시 말해서 내 안에 에너지가 있어야만 이러한 부정적인 감정이 엄습할 때 지배당하지 않을 힘이 갖게 되는 것이다.

그동안 저나 여러분들이나 모두 정신적 에너지를 잘 보관하지 못해서 힘들고 괴롭게 살아온 것이다.

그 정신적 에너지는 그 누구도 뺏어가지 못한다.

그 정신적 에너지를 보존시킬 수 있는 것은 바로 내 자신이다. 생각의 주체는 바로 내 자신이기 때문이다.

그 누구도 내 정신속에 들어와서 나 대신 생각해 줄 수 없다.

매 순간 순간의 생각은 그 누구도 아닌 바로 내 자신이 하고 있기 때문이다.

대인공포증은 너무 착해서 생긴 것이다. 그것도 지나치게 착해서 말이다.

뭐든지 지나치면 탈이 나게 되어 있다. 아무리 몸에 좋은 보약도 몸에 필요한 만큼만 먹어야지 몸에 좋다고 지나치게 많이 먹으면 탈이 나게 된다.

착한것도 마찬가지이다. 내 자신을 지킬만큼의 여지는 남겨두고 남에게 착해야지 내 자신의 마음이 병들고 심지어는 마음이 죽을 정도까지 남을 생각하는 것은 너무나 지나친 것이다.

그것은 진정한 의미의 ‘선’이 아니다. 그것은 자기 학대이다.

그리고 자기방치이다. 이제는 어서 자기학대를 그만두고 그렇게 스스로를 괴롭히는 상태에서 자신을 더 이상 방치해 둬서는 안된다.

빨리 그 자리에서 빠져 나와야 한다.

내 자신이 먼저 온전해 져야 남도 생각할 수 있는 것이다.

자기 자신의 마음을 돌보지 않고 남만 생각하다가 내 마음이 지옥이 되고 죽어 버리면 나뿐만 아니라 다른 어떤 사람들에게도 아무런 좋은 영향력을 끼칠 수 없는 것이다.

남이 아니라 내가 먼저 건강해져야 남도 생각해 줄 수 있는 여력이 생기는 것이다.

저처럼 오랜 세월(25년) 대인공포증을 앓은 분들은 마음이 굉장히 지칠대로 지쳐 있는 상태일 것이다.

그러므로 이 분들은 먼저 죽어 있는 마음부터 소생시켜야 한다. 대인공포증이 완치될 때까지는 마음이 많이 불편하겠지만 다소 이기적으로 생각해야 한다.

실제로 이기적인 사람이 되라는 것이 아니다. 너무나 마음이 병약해져 있는 상태라 회복되려면 많은 에너지가 필요하기 때문이다.

남에게 쏟아붓는 그 많은 정신적 에너지(=생각)을 이제는 자기 자신의 위해 쏟아 부어야 한다는 뜻으로 이기적이라는 표현을 사용한 것이다.

남보다 나를 먼저 생각하고(우선순위) 남보다 나를 더 생각하여(비중) 내면의 에너지를 마음에 많이 축적해야 한다.

그래야 그 힘(에너지)를 가지고 모든 부정적인 감정을 극복할 수 있다.(에너지,힘이 없으면 극복할 수 없다.)

그리고 그 힘을 가지고 다른 사람들을 상대할 수 있는 힘과 용기, 자신감이 생겨나는 것이다.

그리고 계속 이러한 실천을 통해 건강한 자아상이 형성되고 건강한 자존감이 형성되는 것이다.

그러나 하루아침에 되지는 않는다. 적지 않은 시간과 노력이 필요하다.

단 중간에 포기만 안한하면 마음이 건강해지는 것은 시간문제이다.

그동안 지나치게 착하려고 자기 자신을 억누르는데 사용한 지나친 도덕성을 과감하게 집어 던지고 더 이상 자신을 억압하지 말고

자기 자신의 마음의 건강과 즐거움, 기분 좋음, 행복을 추구해야 한다.

그러한 나의 행복한 모습을 보고 다른 사람들도 같이 웃을 수 있고 그러한 나에게 매력을 느끼게 되는 것이다.

이렇듯 모든 출발은 나로부터 시작되어야 한다. ‘~해야 한다, ~하지 말아야 한다’라는 지나친 도덕성으로 나를 옭아멘것도 대인공포증의 큰 원인중 하나이다.

법과 질서, 기본적인 예의는 지켜야 겠지만 살아오면서 자기 스스로 만들어 온 자기만의 지나친 수칙(도덕성)은 나를 억압하고 억누르고 남에게 정신이 억메이게 한다.

가뜩이나 유교적인 사상이 지배적인 한국사회에서는 더더욱 남의 시선을 의식하게 하는 문화이기 때문에 지나친 도덕성에 빠져 자기 자신을 억누르며 살기 쉽다.

평균적이고 상식적이고 사회적으로 널리 통용되는 것들이야 (법과 질서, 기본적인 예의)

지켜야 겠지만 스스로 살아오면서 만들어 낸 지나친 수칙(도덕성)은 자기 자신을 그 감옥에 가둬버리게 한다.

이것은(지나친 도덕성,수칙) 그 누구도 나에게 만들어 준것이 아니다. 내가 스스로 만든 것이다.

내가 만든 것이기 때문에 부숴버릴 수 있는 것도 나이다. 도덕성(수칙)의 주체는 나이기 때문이다.

자 마지막으로 결론은 이렇다. 자기 자신이 만든 지나친 도덕성을 벗어 던지고

온통 남을 향해 쏠려 있는 정신적 에너지(생각)를 이제는 자기 자신에게 집중시키고

남이 아닌 자기 자신의 행복을(남이 아닌 우선 자기 자신을 기분 좋게 하고 자기 자신을 즐겁게 하고 진정으로 자신이 원하고 자신이 하고 싶은 것을 말하고 행동하는)

추구한다면 대인공포가 치료되는 것은 시간문제일 것이다.

우선 남이 아닌 바로 나이다. 내 삶의 중심도 나고 내 삶의 주체도 나이다.

내 삶을 대신 살아 줄 수 있는 사람은 이 세상에 존재하지 않는다.

각자의 삶은 그 자신만이 책임질 수 있다.

내 생각을 다스릴 수 있는 존재도 나 자신밖에 없다.

무엇보다도 생각을 잘 다스려라.

- 마인드 컨트롤 방법 알려드립니다. 도움이 되실지 모르겠습니다. 그것은 'SRSS'입니다.

S-STOP (부정적인 감정에 관계된 생각 즉, 부정적인 감정이 느껴질때 동시에 떠오르는 생각과 부정적인 감정을 일으키는 생각을 즉지 중지),

R-Reverse (뒤로 물러서는 생각을 하지 말고 반대로 앞으로 부딪히고 받아칠 각오의 생각:올테면 와봐라, 할테면 해봐라),

S-Shooting (축구공을 골대를 향해 시원하게 차 넣듯이 말과 감정을 시원 시원하게 표출),

S-Smile (웃으면 마음이 즐거워지고 많이 웃으며 생활하면 자연히 마음이 치료된다)

- 의식 수준을 높여라 -

대인공포를 가진 분들의 만성피로가 육체적인 피로도 원인이 되겠지만 그보다도 마음의 괴로움때문입니다.

늘 사람들에게 마음이 눌린채로 살기 때문입니다. 한마디로 기 한번 못 피고 주눅든 상태로 살고 있습니다.

그러니 마음이 편할리 없지요. 남들을 압도할 정도로 큰소리 치고 살게 된다면 마음도 든든해지고 몸도 건강해 질겁니다.

할 말 못하고 눌려 있기 때문에 몸도 마음도 죽어 있는채로 살고 있는겁니다.

근본적인 치료는 겉으로 드러나는 모습을 바뀌려고 하지 말고 나의 연약한 겉모습(말과 행동,태도 등)을 만들어 내는 생각을 바뀌어야 합니다.

생각의 시선을 잘 설정해야 합니다.

남에 대한 생각의 시선을 잘 설정해야 합니다.

남들을 나보다 위로 높여 본다면(생각한다면) 나는 상대적으로 쪼그라듭니다.

쫀다고 하죠. 즉 쫀다는 것은 겁을 먹은거지요.

여기서 열등감이 생기는 겁니다. 그렇게 마음이 쫄면 남들을 대할때 겁쟁이처럼 연약하게 행동하게 되지요.

그러면 상대는 내가 겁쟁이같이 연약하게 보이니깐 얕잡아 보고 함부로 대하게 됩니다.

그러면 나는 마음은 주눅이 들고 그 상대방을 대할때마다 이러한 악순환이 반복되는 것입니다. 이것이 대인공포증의 뿌리입니다.

대인공포증이 오래 지속되면 우울증 비슷한 우울감이 찾아옵니다.

이것이 바로 만성피로의 원인입니다. 즉 무기력해지고 의욕상실상태가 되지요. 그렇다면 답은 하나입니다.

남들을 나보다 절대 위로 높여 보지 말고 반대로 아래로 낮게 봐야합니다.

반대로 남들을 아래로 낮게 본다는 것은 실제로 남을 멸시하고 거만하게 행동하라는 뜻이 아닙니다.

내 생각속에서 그렇게 하라는 겁니다. 이건 단지 두려움을 없애고 자신감이 생기게 하는 마인드 컨트롤 방법중 하나입니다.

소개팅해서 여자를 만날때든, 엄격한 직장상사를 대할때든, 강한다고 생각되는 사람을 상대 할때든,

그 누구를 상대할때든 그 상대를 나보다 낮게 아래로 생각하라는 것입니다.

그래야만 속된 말로 안 쫄게 됩니다. 겁을 안 먹게 된다는 겁니다. 그렇게 되면 말과 행동,태도가 자신감 있고 당당하게 나오게 됩니다.

그러면 상대는 나의 강한 겉모습을 보고 나를 함부로 대해서는 안되는 존재로 인식하게 됩니다.

그러면 그 사람은 나를 강한 사람으로 인정하고 존중하게 됩니다. 그러면 그 다음부터는 나는 그 사람을 마음 편하게 상대할 수 있게 됩니다.

이것이 치료의 원리입니다. 이런식으로 대인공포증이 치료되어 가면 동시에 우울증도 없어지게 됩니다.

우울증이 없어지면 만성피로와 의욕상실, 무기력증도 없어지게 됩니다. 그러면 몸도 따라서 점점 좋아지게 되어 있지요.

결론은 몸과 마음의 모든 문제는 나의 생각의 설정이 잘못되어 있기 때문에 발생한다는 겁니다.

이것이 남들을 절대 위로 높게 보지 말고 반드시 아래로 낮게 봐야하는 이유입니다.

의식수준을 높이라는 것입니다. 의식수준을 바닥위치에서 높은 위치로 바꾸라는 것입니다.

그러면 마음의 놀라운 변화를 체험하실 겁니다.

위의 글에 덧붙여서 부연설명하자면 이렇습니다.

'자존감의 회복'입니다.

그러면 자존감은 어떻게 회복해야 하는가 하면 앞서서 말씀드린데로 자존감을 높여야 합니다.

그러면 자존감을 어떻게 높이느냐 하면 남을 거대하게 보지 말고 나를 크게 봐야 합니다.

반대로 말하자면 나 자신에 대해서는 우월감을 가지고 남은 우습게 보고 아래로 깔봐야 합니다.

오해하시지 말아야 할것은 이것은 죽어 있는 마음을 되살리기 위한 마인드 컨트롤이지 남에게 실제로 그렇게 행하라는 것은 아닙니다.

어디까지나 마음속에서,생각속에서 남을 우습게 보고 아래로 깔보라는 것입니다.

그렇게 하면 역으로 나의 바닥상태까지 내려간 낮아진 자존감이 회복되는 것을 느끼게 될겁니다.

자존감이 회복되면 자동적으로 위축된 마음이 해제되고 그와 함께 두려움도 사라지게 되면서 자신감도 생기게 됩니다.

꾝 실천해 보세요.

- 대인 공포증의 가장 큰 장애물 -

지나치게 남의 기분을 살피고 남의 기분이 나뻐지는 것에 대해 지나치게 두려워하면 아무것도 실천에 옮기지 못합니다.

대인공포증을 치료하는데 있어 가장 큰 장애물은 바로 '남의 기분'입니다.

즉 '남의 기분 나뻐질까봐 두려워하는 것'이 가장 큰 장애물입니다.

내 인생은 남의 기분이나 비위를 맞추라고 있는게 아닙니다.

내 인생은 나를 행복하게 하라고 있는 것입니다.

상대방의 기분이 나뻐지든 말든 상대방의 기분은 그 사람 책임입니다.

물론 내 기분도 내 책임이지 다른 사람 책임이 아닙니다. 즉 각자의 기분은 본인들 스스로가 책임져야 한다는 것입니다.

그러므로 대인공포증 치료의 실천함에 있어 다른 사람의 기분(기분 나쁘면 어떻하나 하는 생각)은 과감하게 무시해 버리셔야 합니다.

그래야만 대인공포증 치료를 실천하실 수 있습니다. 단 하나, 주의해야 할 것은 남의 기분이 나쁘게 되는 것이 직접적으로

내 잘못으로 된 것이라면 그것은 잘못된 것입니다.

예를 들어서 내가 상대방에게 범죄를 저지른다거나 아니면 직접적인 피해(신체적으로 상해를 입히거나 금전적으로 피해를 주는 경우)를 주는 경우는 절대 있어서는 안됩니다.

이렇게 내가 상대방에게 범죄를 저지르거나 직접적인 피해를 입히는 경우가 아니라면 남의 기분은 무시해도 됩니다.

그래야만 대인공포증 치료를 실천할 수 있습니다. 남의 기분 나뻐질까봐 두려워하는 거 자체가 대인공포증의 뿌리이기 때문입니다.

주관적인 표현이긴 하지만 이렇게도 실천해 보십시요.

reaction!(반응하라 or 역행하라 or 맞받아쳐라)

never repress inside(절대 속으로 꾹 눌러 참지 마라-병든다)

shooting outside(겉으로 표출하라-말과 감정을) --- 마지막으로 다시한번 말씀 드립니다.

이 모든 것을 실천함에 있어서 가장 큰 방해가 되는 '남의 기분 나뻐질까봐 두려워하는 생각'을 과감히 집어던지십시요!

남에게 직접적인 피해를 주지 않는 한 과감하게 남의 기분 무시하십시오(신경 끊으십시오)

- 감정이란?(특히 두려움과 불안이라는 감정에 대해서) -

감정이란 우리 신체와 마찬가지로 우리 자신의 일부이다.

없애고 싶다고 없앨수 있는 것이 아니다.

왼손이 필요없다고 생각해서 왼손을 없앨 수는 없듯이 우리의 감정도 없앨 수도 없을뿐더러 없애서는 안되는 것이다.

우리 몸의 구성요소 하나하나가 다 필요하기 때문에 다 같이 존재하듯이 우리가 느끼는 감정들 하나하나가 다 필요하기 때문에 다 같이 존재하는 것이다.

그렇다면 두려움과 불안이라는 부정적인 감정은 어떠한가? 물론 두려움과 불안도 인간에게 다 필요하기 때문에 있는 것이다.

이 세상에 두려움과 불안을 느끼지 않는 사람은 존재하지 않는다.

이렇듯 긍정적인 감정뿐만 아니라 부정적인 감정도 인간에게 필요하기 때문에 누구나 가지고 있고 누구나 느끼며 살아가는 것이다.

두려움을 전혀 느끼지 않는다고 말하는 사람이 있다면 그 사람은 둘 중 하나다.

사람이 아니거나 아니면 거짓말을 하고 있는 것이다.

두려움과 불안은 우리 인간에게 있어 경고등과 같은 것이다.

빨간불은 교통신호에 있어 안전을 지켜주는 중요한 장치이다.

차든 사람이든 빨간불일때 통행하면 큰 사고가 날 수밖에 없듯이 부정적인 감정도 우리에게 경고 신호를 보내주는 장치이다.

즉 위험을 감지했을때 느껴지는 감정이 두려움과 불안이라는 것이다.

두려움과 불안이라는 감정이 없다면 위험이 닥쳤을때 그 위험을 피하기 어려울 것이다.

이렇듯 부정적인 감정은 위험으로부터 우리를 보호해주는 안정장치와 같은 것이다.

그렇다면 대인공포를 가지고 있는 분들이 문제라고 여기는 이 두려움과 불안은 무엇이 문제란 말인가? 바로 이것이다.

대인공포를 가지고 있는 분들은 보통사람들도 다 가지고 있고 보통사람들도 다 느끼며 살아가는 이 두려움과 불안이라는 감정을 너무 심각하게 생각하는 것이다.

보통 사람들은 두려움과 불안이라는 감정이 느껴질때마다 그러한 감정을 삶의 일부로 대수롭지 않게 생각하지만

대인공포를 가진 분들은 이 두려움과 불안이라는 감정을 심각하게 받아들이는게 문제이다.

우리가 머리를 어딘가에 부딪혔다고 가정해보자.

부딪힌 순간은 물론 아플것이다. 그러나 가만이 놔두면 곧 아픔이 가셔서 괜챦아진다.

이와같이 두려움과 불안도 느껴지는 순간은 마음이 괴롭지만 가만히 놔두면 곧 사라지게 된다.

그런데 대인공포를 가진 분들은 가만히 놔두질 않는다.

'왜 그럴까?','왜 나만 두려움과 불안한걸까?','어떻게 하면 이 두려움과 불안을 없앨수 있을까?'하고 두려움과 불안에 집착하게 된다.

이 집착이 대인공포에서 오히려 못벗어나게 하는 것이다.

앞서서 말했듯이 두려움과 불안은 인간에게 안전장치와 같은 존재이기 때문에 없애서는 안되고 모든 인간이 다 가지고 있는것이기 때문에 없앨수도 없는 것이라고 했다.

없앨수 없는 것을 없애려고 하는 거 자체가 불가능한것이고(아니 무모한 짓이고) 누구나 있는것을 자신에게만 있는 것이라고 생각하는 거 자체가 모순인 것이다.

인간에게 경고등과 같은 안전장치인 이 부정적인 감정을 이분들은 보통사람보다 조금 더 혹은 조금 자주 느낀다는 것뿐이다.

결론이 이거다. 대인공포가 느껴질때, 즉 두렵고 불안할때 심각하게 받아들이지 마라.

대수롭지 않게 여기고 무시해버려라. 두렵고 불안해도 할 일은 하고 하던 일은 멈추지 마라. 그렇게 살아가는 것이 인생이다.

그러한 감정을 느끼는 거 자체가 여러분이 인간이라는 증거고 살아있다는 증거기 때문이다.

죽은 사람이나 무생물은 두려움과 불안을 전혀 느낄 수 없지 않은가? 여러분은 살아있는 존재이고 존엄한 인간이다.

- 사람들 앞에 설때나 발표할때 -

발표할때 누구나 떨립니다. 떨리지 않는 사람이 있다면 그 사람은 둘 중에 하나입니다.

사람이 아니거나 거짓말하고 있는 것입니다. 두려움과 불안이라는 감정은 인간이라면 누구나 다 느끼며 삽니다.

삶의 일부분일뿐입니다. 그러기에 이러한 떨림은 없앨래야 없앨수 없습니다.

유재석이나 강호동같이 잘 나가는 연애인들도 방송시상식때 앞에 나와 소감 발표할때는 누구 하나 떨지 않는 사람이 없습니다.

이처럼 떨림은 인간에게 필연적인것입니다.

그러나 우리에게 있어 문제는 누구나 다 느끼며 살아가고 있고 없앨수도 없는 이 두려움과 떨림을 없애려고 한다는게 문제입니다.

없애는 것은 불가능한 것인데 없애려고 하는 거 자체가 무모한 짓입니다.

보통 사람들은 마음이 떨리고 겁이 나더라도 그것을 심각하게 받아들이지 않고 대수롭지 않게 넘겨버립니다.

그러나 대인공포증을 가지고 있는 분들은 이 세상에서 나만 두려워하고 있다고 생각하고 혼자서 꿍꿍 앓고 있습니다.

보통 사람처럼 대수롭지 않게 여기면 될텐데 말입니다. 결론은 이것입니다. 두렵고 떨리는 것이 문제가 아니라 그것을 심각하게 여기는 것이 문제입니다.

두렵고 떨릴때마다 무시하십시요. "이건 아무것도 아니다. 누구나 다 겪는 것이다. 나만 그런것이 아니다.

무시해버리자"하고 생각하십시요. 그리고 발표에 앞서서 서두에 이렇게 이야기하십시요.

'떨리네요' 이 한마디가 오히려 두려움을 감소시켜줄뿐만 아니라 사람들도 다 공감합니다.

왜 공감하냐하면 누구나 앞에 나와서 발표하면 다 떨리기 때문에 서두에 '떨립니다'라고 말하면 다 공감하는 것입니다.

그렇게 말하고 나면 떨리는 마음이 한결 홀가분해집니다. 마음의 무거운 짐을 내려놓은 기분일것입니다.

실제로 먼저 떨린다고 말하는 거 자체가 마음의 무거운 짐을 내려놓는 것입니다.

그후에 발표를 하면 신기하게도 별로 떨리지 않을 것입니다. 떨리는 것을 억지로 애써 감추려하면 오히려 더 떨리게 됩니다.

그냥 떨리면 떨린다고 솔직하게 툭 털어놓아야만 떨리는 마음에서 해방될수 있는 것입니다. 혹 발표중에 다시 떨리더라도

"누구나 다 떨리는 것이고 나만 그런게 아니니깐 괜챦아,아무것도 아니야" 하고 마음을 안심시켜주세요. 금새 괜챦아질겁니다.

- 요약 -

1) 생각 뚝 2)역행,직면 3)외강내유(‘사자’ 이미지 트레이닝)

생각 뚝이라는 것은 대공을 가진 분들은 자꾸 불길한 생각을 하여 마음을 두렵게 만드는데 이 불길한 생각이 들면 즉시 물리치라는 것입니다.

대인공포의 가장 근본적인 원인은 이 불길한 생각을 하는데 있습니다. “~하면 어떻하나?“이런 생각을 끊임없이 합니다.

이렇게 자꾸 안 좋은 쪽으로 생각하면 마음이 불안해지고 겁이 날수밖에 없습니다.

또한 두렵고 불안할때 그것에 대해서 자꾸 생각하면 생각할수록 눈덩이처럼 두려움과 불안이 더 커진다는 것,

그러기 때문에 두렵고 불안할때 불길한 생각을 즉시 물리치고 두려움과 불안한 감정에 대해서도 일체 생각하지 말고 가만히 놔두라는 것입니다.

건들지마라~이겁니다

역행이라는 것은 반대로 생각하고 반대로 행동하는 것입니다.

반대로 생각하라는 것은 예를 들면 이런 것들입니다. "잘해야지" ,"잘보여야지"라고 마음먹으면 오히려 부담을 느껴 더 긴장하게 되어있습니다.

오히려 반대로 "잘 못해야지", "잘 못보여야지"하고 생각하면 부담이 없어지니깐 긴장이 완화됩니다.

또한 “저 사람은 나보다 높은 or 강한 or 잘난... ~사람이야”라는 남을 나보다 비교우위에 놓게 하는 생각은 나의 기를 죽이는 생각들입니다.

이런 생각도 반대로 "지까진게 잘났으면 얼마나 잘났어!", "지까진게 잘나봤자지"등 상대방을 무시하고 우습게 보는 생각을 하면 긴장이 완화되고 자신감이 생기게 됩니다.

반대로 행동하라는 것은 내가 두려워하는 상황속에 오히려 뛰어드는 것을 말합니다.

예를 들어 거절 당할까 두려우면 오히려 더 부탁하는 겁니다.

그리고 무시 당할까 두려우면 오히려 더 말을 걸어보는 겁니다.

한 대 맞을까 두려우면 “그래 따귀 한대 맞자. 따귀 한 대 맞는다고 죽는건 아니니까”생각하고 오히려 한 대 맞을 각오로 맞서보는 것입니다.

이렇게 두려운 상황속으로 뛰어든다고 해서 절대 죽지 않습니다. “올테면 와봐라”,“어디 해볼테면 해봐라”,“니가 어쩔건데?”생각하고 두려운 상황속으로 뛰어드는 거지요.

두려운 상황속으로 뛰어들지 않으면 대공은 극복될 수 없습니다.

두렵고 떨리더라도 뛰어들고 부딪혀 보면 두려워했던 것들이 알고 보면 별거 아니라는 것을 깨닫게 됩니다.

이러한 경험과 깨달음을 통을 통해 점점 마음이 단련되는 것입니다.

직면이라는 것은 피하지 말고 직접 대면하라는 것입니다.

직면과 역행은 동시에 이루어지는 것입니다. 두려움을 자꾸 피하면 평생 두려움에서 벗어나지 못할지도 모릅니다.

우리가 두려워하는 일들은 알고 보면 별거 아닌 것들이 대부분입니다.

대개 먼저 지레 겁먹은거지요. 두려움은 피할수록 더 끈질기게 따라붙습니다.

오히려 반대로 직접 부딪히면 신기하게도 두려움은 그 힘을 잃습니다.

부딪힌다는 것은 물리적으로 부딪히라는 것이 아니라 시선과 표정과 말과 태도 자세등과 같이 비 물리적인 것으로 부딪히라는 것을 말합니다.

역행과 직면을 요약하자면 이것입니다.

불길한 생각이 들 때마다, 마음이 불안하고 두려울때마다 피하지 말고 반대로 부딪히는 것입니다.

이렇게 말입니다. “~하면 어떻하나?”라는 불길한 생각이 들 때마다 반대로 “어디 ~해봐라!”하고 불길한 생각에 정면으로 부딪히는 것입니다.

과격한 표현일지 모르지만 ‘배 째라 정신’이라고 표현하고 싶습니다. 배 째라 정신이라는 것은 두려움에 맞서는 각오를 말합니다.

이것은 두려움에 대해서 담력을 키우는 방법입니다.

외강내유라는 것은 외유내강의 반대인데 이것은 이런 뜻입니다.

대공을 가진 분들은 하나같이 속으로는 강해지고 싶어하면서 정작 겉모습은 순하고 연약한 모습을 보입니다.

특히 윗사람이나 권위적인 사람, 나보다 강하다고 생각되는 사람에게는 굽신굽신거리는 등 저자세의 행동을 보입니다. 누가 시키지도 않았는데 스스로 쩔쩔매는 행동을 보이는거지요.

이렇게 연약한 모습을 보이면 대부분의 사람들은 우습게 보고 함부로 대합니다.

남자들 세계에서는 특히 더 그렇습니다. 여자들도 남자답지 못한 그런 모습에 매력을 느낄수가 없습니다.

그러므로 아무리 마음이 두렵고 떨리더라도 겉모습은 강한 모습으로 생활하셔야 합니다. 말도 씩씩하게 하려고 노력하고 눈빛도 똑부러지게 보려고

노력하고 표정도 똑부러지게 표정짓고 어깨도 쫙 펴고 걸음걸이도 씩씩하게 걷도록 노력하고 아무튼 이렇게 겉으로 드러나는 모습에 신경을 쓰셔야 합니다.

그래야 남자들도 강한 남자로 인정하게 되고 여자들도 남자답다고 생각해 매력을 느끼게 됩니다.

그러나 마음은 부드러운 마음을 가져야 합니다. 쓸데없이 사람에게 쓴뿌리를 품으면 안됩니다. 쓴뿌리란 쓴마음입니다.

미움,분노,증오,적대감같은 감정을 말합니다. 이런 감정은 자신의 마음만 파괴할뿐입니다. 또한 마음이 파괴되면 몸의 건강에도 이상이 생기기 시작합니다.

그러므로 마음은 부드럽게 먹고 겉모습은 연극이라도 해서 강한 모습으로 생활하셔야 합니다. 억지로라도 강한 모습을 보여줘야 합니다.

그러나 마음은 늘 즐거운 마음을 가지고 늘 웃으려고 노력하십시오. 그래야 몸과 마음이 건강해질 수 있습니다. 겉모습을 강하게 하려고 해도 마음이 약해서 잘 안될것입니다.

그러면 이미지 트레이닝을 해보십시오. 지금까지 내가 연약한 “양”같은 이미지를 가지고 사람을 대했다면 이제는 강력한 “사자”의 이미지를 떠올려 보십시오.

사자의 눈빛, 사자의 표정, 사자의 으르렁거림, 사자의 질주 등 사자의 강한 이미지를 상상하면서 따라해 보십시오.

절대 폭력을 사용하라는 것이 아닙니다. 겉모습만 그렇게 하라는 것입니다.

눈빛,표정,말투,태도,자세를 사자를 상상하면서 이미지 트레이닝해 보십시오.

분명 남들에게 무시당해왔던 연약한 겉모습이 당당한 모습으로 변화되어 갈 것입니다.

이 모든 것을 실천하는 것이 어렵더라도 아니 고통스럽더라도 노력하십시요.

변화는 시간과 고통의 과정을 필요로 합니다. 단지 중간에 포기만 하지 마십시오.

인내하시고 끝까지 노력하시면 반드시 좋아집니다.

1) 생각 뚝 2)역행,직면 3)외강내유(‘사자‘ 이미지 트레이닝)

- 참고로 읽어보세요 (모교수님이 쓰신 인터넷 기사를 인용한겁니다) -

보통 사람들도 사람들 앞에 나서게 되면 당황하게 되고 수줍음을 느끼는 경우가 많지만,

대인공포증 또는 사회공포증을 가진 사람들은 그 정도를 넘어서 그런 경우 심한 공포와 불안을 겪게 됩니다.

즉, 망신을 당하게 될까 혹은 책을 잡히게 되지는 않을까 하는 공포에 사로 잡히게 되고,

모든 사람들이 자신을 주시하고 있다고 느끼게 됩니다. 불안을 나타내는 것은 허약함 또는 열등감의 표시이며,

다른 사람들이 자신보다 훨씬 더 확신에 차있고 능력이 있다고 믿게 됩니다.

그러면, 모임에 나가는 것을 점점 꺼려하게 되고, 나가서도 내내 불안해 하며,

돌아와서는 다른 사람들에게 그런 자신을 들키지 않았는지를 걱정하게 됩니다.

스스로도 자신의 불안이 근거 없는 것인 줄을 알지만 어찌할 바를 모르는 것이 바로 대인공포증이지요.

또 다른 특징으로는 예기불안 또는 행위불안이라는 증세로, 그런 상황이 벌어지기 전부터 미리 불안해 하는 것입니다.

대인공포증은 대개 이른 10대에 시작되며, 때때로 우울증, 약물남용 등을 동반하기도 합니다.

대인공포증의 증상은 사람에 따라 차이가 있습니다. 어떤 사람은 대중 앞에 나가게 되거나 중요한 인물과 얘기해야 하는,

특별한 한 두 가지 상황에서만 공포증을 느끼는 정도라 하면, 공중목욕탕이나 식당

혹은 다른 사람이 있는 데서는 전화하거나 서명하는 것 등 가벼운 상황조차 수행하기 어려울 정도로 공포증을 느끼는 사람들도 있습니다.

대인공포증은 단지 수줍음을 많이 타는 정상적인 성격이 아니라, 치료를 해야 하는 관계의 병입니다.

다른 사람들과의 관계를 어떻게 설정하느냐가 질병의 원인이기 때문입니다.

주된 치료법은 인지행동치료의 하나인 탈감작요법으로서 자신이 공포를 느끼게 되는 상황을 재연하여,

적은 강도에서 높은 강도로 점차로 훈련시키는 방법입니다.

상황재연은 이미지 훈련, 가상현실, 실제 상황 등으로 옮겨 가게 하면 되지요.

이를 몸을 둔감하게 하는 훈련이라고 하기도 합니다. 다른 사람이 거절을 할 까 두려우면 일부러 더 청하는 것이 바로 훈련입니다.

9번은 거절할 수도 있어도 한번은 누구도 거절할 수 없기 때문이지요.

사회성과 대화기술, 문제해결능력을 높이는 것도 치료의 한 부분이 됩니다.

증세가 심할 때는 항우울제, 항불안제, 베타차단제 등도 치료에 사용되며,

행위불안이 있을 때에는 약물을 미리 복용하고 그 상황에 임하는 것도 방법이 됩니다.

약물은 증세를 줄여주는 것이지 원래의 원인을 없애는 것이 아니라는 사실을 염두에 두어야 합니다.

이러한 치료들을 하면, 사람들과의 여러 상황들이 기존에 느꼈던 것과는 다르게 느끼게 됩니다.

즉, 같은 상황에서 불안과 공포가 없어지고 편안해 진다는 것이지요. 그래서, 대인공포증은 완치되는 병입니다

- 참고로 읽어보세요(인테넷 기사 인용한겁니다) -

자존감이 높은 사람은 설령 외모나 능력이 좀 떨어져도 자신은 충분히 사랑 받을 만한 가치가 있는 사람이기 때문에 남들이 자신을 사랑하고 있다고 생각한다.

그래서 남들의 사소한 행동에 상처를 받거나 의심하지 않는다.

그러나 자존감이 낮은 사람은 자신의 가치를 스스로 인정하지 않기 때문에 불안해하고 초조해한다.

그러므로 자신을 위해서도 상대를 위해서도 원만한 인간관계를 위해서는 자존감을 높이기 위해 노력해야 한다.

자존감을 높이는 데 있어 가장 중요한 것은 ‘자기 자신이 이 세상에서 가장 귀한 존재’라는 점을 깨닫는 것이다.

그리고 자신을 사랑하는 마음을 갖는 것이다. 이러한 마음을 먼저 갖고 보완책으로 자신을 업그레이드할 수 있는 것들을

실천해 나감으로써 자존감을 높인다면 어떠한 사람을 만나더라도 불안에 떠는 일은 없을 것이다.

**☞중간 정리 :**

**사람은 생각하는데로 움직인다.**

**생각하는데로 말하고 행동하고 살아가게 된다.**

**생각이 삶을 지배한다. 그러므로 생각을 바꿔줘야 삶이 변화된다.**

**대공을 가진 사람들은 자신감이 없다. 자신감이 없는 이유는 자존감이 낮기 때문이다.**

**자존감이 낮은 이유는 자아상이 왜곡되어 있기 때문이다.**

**자아상이 왜곡되어 있는 이유는 본인 스스로 자기 자신을 부정적으로 보고 자기 자신에게 끊임없이 부정적인 말을 해주기 때문이다.**

**대인공포증의 치료 핵심은 왜곡된 자아상을 회복하는데 있다.**

**왜곡된 자아상을 회복하는 것도 생각을 바꿔주는데 달려있다.**

**부정적인 생각을 멈추지 않고 계속 하는 한 스스로 기를 죽이고 열등감에 시달리게 하고 마음상태를 바닥으로 끌어내리는 것이다.**

**그러므로 부정적인 생각들을 무조건 반대로 (긍정적으로) 생각해야 한다.**

**즉 누가 뭐라고 하든 항상 내 자신을 소중하게 여기고 내 자신에게 끊임없이 좋은 말을 해줘야 한다.**

1.주관이 뚜렷해지려면?

- 의식의 개별화(we → you & I ) -

: 의식적으로 남들과 나를 분리시켜 각자 개별적으로 있는 그대로 봐야한다 (다른 사람과 나를 연관 지어서 생각하지 말아야지 남의 시선을 의식하지 않게 된다)

※ 의식의 개별화 방법

(저 사람이 나를 싫어하면 어떻하지?

저 사람이 나를 나쁘게 생각하면 어떻하지?

저 사람이 나에게 뭐라고 하면 어떻하지?

저 사람이 나에게 화를 내면 어떻하지?

저 사람이 나를 한 대 때리면 어떻하지?

저 사람이 거절하면 어떻하지?

저 사람이 대답 안하면 어떻하지? 등등 이렇게 다른 사람에게 정신적으로 묶여있게 하고 다른 사람을

나에게 연관 지어서 부정적으로 하는 모든 생각을 반대로 고쳐서 이렇게 마음속으로 외쳐라!):

→ “너는 너고 나는 나다!”

예) 부모님은 부모님이고 나는 나다

형제는 형제고 나는 나다

친구는 친구고 나는 나다

아내는 아내고 나는 나다

자식은 자식이고 나는 나다

직상상사는 직장상사고 나는 나다

선생님(교수)은 선생님(교수)이고 나는 나다

내가 너냐? 너가 나냐?

(일하다가 실수했을 때) 일은 일이고 나는 나다

(상대방이 자신의 의견을 강요할 때) 너는 그렇게 생각해라 나는 이렇게 생각할거다

너는 그렇게 말해라 나는 이렇게 말할거다

(상대방이 화 낼 때) 네 기분은 네 기분이고 내 기분은 내 기분이다

화 내고 싶으면 얼마든지 화 내라 나도 화 내고 싶을 때 얼마든지 화 낼테니

(상대방이 무시하거나 무례할 때) 너는 그렇게 너멋대로 살아라 나는 내멋대로 살겠다

너는 그렇게 너인생 살아라 나는 내인생 살겠다

2.열등감을 없애고 자신감을 회복하려면?

- 자애(나를 사랑), 자찬(나를 칭찬) \_

: 내가 내 자신을 좋아해주고 자신의 가치를 스스로 높게 평가해줘야 함

※내가 내 자신을 좋아해주는 방법

(나는 내가 싫다, 나는 왜 이럴까? 나는 문제가 많은 사람이다, 사람들은 나를 싫어한다, 아무도 나를 좋아하지 않는다 등등 이렇게 나 자신에 대한 부정적인 생각을 반대로 고쳐서 이렇게 마음속으로 외쳐라!):

→ “나는 내가 너~무 좋다”

예) 나는 내가 너~무 사랑스럽다

나는 이 세상에서 하나뿐인 가장 소중한 사람이다

※자신의 가치를 스스로 높이 평가해주는 방법(칭찬해 주는 방법)

(나는 못났어, 나는 못생겼어, 나는 키가 작아, 나는 체격이 작아, 나는 나이가 많아, 나는 늙었어, 이젠 늦었어, 이젠 틀렸어, 나는 약해, 나는 힘이 없어, 나는 형편없어, 나는 아무짝에도 쓸모 없어, 나는 바보같아, 나는 멍청해, 나는 머리가 나빠, 나는 공부를 못해, 나는 운동을 못해, 나는 말을 잘 못해, 나는 매력이 없어, 나는 인기가 없어, 나는 자신감이 없어, 나는 흐리멍텅해 등등 자기 자신을 자꾸 밑바닥으로 끌어내려 열등감에 사로잡히게 하는 이런 부정적인 생각을 반대로 고쳐서 이렇게 마음속으로 외쳐라!):

→ “나는 잘났다”

예) {나는 최고다, 나는 훌륭하다,

나는 잘생겼다(예쁘다), 나는 젊다

나는 체격이 좋다(몸매가 좋다), 나는 매력적이다

나는 머리가 좋다, 나는 똑똑하다, 나는 부지런하다

나는 공부를 잘한다, 나는 운동을 잘한다

나는 카리스마가 철철 넘친다, 나는 자신감이 넘친다

나는 남자답다(여성스럽다), 나는 인기가 많다}

**의식의 개별화 방법과 자애,자찬을 하나로 묶어서 요약**

: 대공을 가진 사람들이 다른 사람들에 말에 쉽게 상처를 받는 이유는 남들로부터 기분 나쁜 말을 들었을때 그 순간 자기 스스로도 재차 자신을 비하하고 자기를 깍아내리기 때문이다. 이런 부정적인 생각들을 계속 하며 살아가기 때문에 쉽게 상처 받고 열등감에 쉽게 빠질 수 밖에 없는 것이다. 기분 나쁜 말을 들었다고 그 순간 내 가치가 땅에 떨어지는 것은 아니다. 내 소중한 가치는 그 누구도 좌지우지 못한다. 그 어떤 사람이나 그 어떤 일로도 내 소중한 가치는 절대 변하지 않는다. 이제는 아무리 기분 나쁜 말을 들어도 절대 자신을 비하하지 말고 오히려 칭찬을 듬뿍 해주고 추켜 세워줘야 한다. 그래야 남들에게 어떤 말을 듣더라도 쉽게 상처받지도 않을 것이고 쉽게 열등감에도 빠지지 않을 것이다. 상대방 마음과 기분은 상대방 책임이듯이 내 마음과 기분도 내 책임이다. 즉 상대방이 기분이 나쁜 것은 상대방 책임이고 내가 기분 나쁜 것은 내 책임이라는 것이다. 감정은 남이 대신 느껴줄 수 없는 것이다. 자기 자신이 컨트롤해야 할 책임이 있다. 다른 사람이 내 인생을 대신 책임져 줄 수 없고 내가 다른 사람의 인생을 대신 책임져 줄 수 없는 것처럼 말이다. 각자의 인생은 각자가 알아서 살아가야 한다. 그것이 감정이든 무엇이든 말이다. 그러므로 남의 기분 나쁠까봐 신경 쓸 필요도 없고 반대로 남 때문에 내 기분이 나뻐졌다고 탓할 필요도 없다. 그러나 예외는 있다. 상대든 나든 악의를 품고 고의적으로 잘못한 것이 있을때는 기분에 신경써야 한다. 그러나 특별히 일부러 잘못한 것이 없을때는(평상시는) 그냥 서로의 기분에 대해서 신경 안 쓰도록 노력해라. 즉 기분 나쁜 말을 들었을때 이렇게 생각해보자

→ “저 사람이 지금 나에게 기분 나쁜 말을 했어도(화를 냈어도, 야단을 쳤어도 등등)

절대 나는 못나지 않았다.(비하하지 않는다) 지금 이 (기분 나쁜) 순간도 내가 이 세상에서 가장 소중하고 나는 여전히 잘났다.(이 사실은 변하지 않는다) 그리고 너는 너고 나는 나다(너는 그렇게 그 따위로 살아라. 나는 나대로 살테니) 내가 왜 너 때문에 마음에 상처를 받고 기 죽어야 하냐? 절대 그렇게 살지 않을거다. 왜냐구? 나는 소중하니깐!!!“

3. 기싸움의 중요성

: 동물의 세계든 인간 세계든 '약육강식‘이 존재한다. 동물의 세계에서는 ’몸싸움‘을 통해서 약육강식이 이루어진다. 몸싸움에서 지거나 약한 놈은 잡아 먹이기나 당하게 된다. 인간세계에서는 ‘기싸움’을 통해서 우열이 가려진다. 기싸움에서 지거나 약한 사람은 잡혀 살거나 무시당한다. 이렇듯 인생은 ‘기싸움’의 연속이다. 죽을때까지 생존을 위해서는 기싸움은 피할 수 없는 것이다. 대공을 가진 사람들은 이 기싸움 자체를 포기하고 기싸움에서 일부러 져주는 사람들이다. 이들은 쉽게 꼬리 내리거나 쉽게 꺽인다. 예를 들자면 상대방이 기분 나쁠까봐 눈 내리깔고 말대꾸 하지 않고 남 눈치보고 남의 비위나 맞추고 저자세로 굽신굽신 행동하고 무슨 말을 했을때 상대방이 받아치면 바로 꼬리를 내리는 등 기싸움에서 일부러 져주는 모습으로 행동한다. 이러한 모습은 사람들에게 ‘나는 약한 사람이니깐 함부로 대해도 좋습니다’라고 선전하고 다니는 것이다. 이렇게 행동하면 진짜로 사람들은 나를 얕잡아보고 우습게 보고 만만하게 보고 함부로 대한다. 실제로는 나는 이렇게 무시당할 만큼 약한 사람이 아닌데도 말이다. 남 눈치 보고 비위 맞추는 것은 상대방의 종이 되는 것이다. 반대로 말하자면 상대방을 주인으로 섬기는 꼴이 되는 것이다. 실제적으로 신분상의 주종 관계가 형성된다는 것이 아니라 기의 주종 관계가 형성된다는 것이다. 기의 주종관계란 무엇인가? 한마디로 눈치 보고 비위 맞춰준 사람에게 기가 잡혀서 살게 된다는 것이다. 즉 상대방에게 꼼짝 못하고 당하기만 하는 그런 관계가 형성된다는 것이다. 그것이 기의 주종관계이다. 무슨 이익이 있다고 상대방을 나의 주인으로 모시고 나 자신을 종처럼 학대한단 말인가? 과거 노예제도가 있었을 때는 신분상의 주종관계가 존재했기에 기의 주종관계도 동시에 존재할 수 밖에 없었지만 오늘날은 노예제도가 없기에 신분상의 주종 관계가 존재하지 않는다. 그러므로 기의 주종관계도 있을 필요가 없는 것이다. 단지 스스로 기의 주종관계를 만드는게 문제다. 다른 사람에게 정신적으로,심리적으로 종이 되기 싫다면 이제부터는 남 눈치 보고 비위 맞추는 행위를 목숨 걸고 끊어버려라. 뭐든지 나 하기 나름이다. 사람도 내가 길들이기 나름인 것이다. 남들이 나를 함부로 대하는 것은 내가 평소에 남들이 나를 함부로 대하도록 길들인 것이다. 더 이상 기의 주종관계로 억눌려 살기 싫다면 이제는 기 싸움을 해야 한다. 기싸움이라고 하는 것은 거창한 것이 아니다. 그냥 눈빛,표정,말투,태도 등 겉모습에 힘을 준 상태에서 말하고 행동하는 것이다(쓸데없이 인상 쓰고 다니라는 것은 아니다) 대공을 가진 사람들은 겉모습에 힘이 하나도 없다. 이렇게 겉모습이 힘이 하나도 없는 모습이라면 남들이 나약하게 볼 수 밖에 없는 것이다. 겉모습 중에 특히 눈빛에 힘이 있어야지 남들이 힘을 느낀다. 억지로라도 눈에 힘을 주는 훈련을 해라. 그리고 눈에 힘을 준 상태에서 힘을 줘서 말하고 힘 있게 행동하도록 노력해야 한다. 그래야 남들이 우습게 보지 않는다(기의 주종관계가 형성되지 않는다) 또한 기 싸움은 이기느냐 지는냐가 중요한 것이 아니다. 기싸움을 하느냐 안하느냐가 중요하다. 기싸움을 해보지도 않고 지는 것보다 차라리 기싸움을 해보고 지는 것이 훨씬 나에게 힘을 실어준다. 즉 상대방에게 나라는 존재에 대해서 힘이 느껴지게 해준다. 지더라도 일단 기싸움을 한번 해봐라. 상대방이 나를 대하는 태도가 확 달라질 것이다.(더 이상 만만하게 안 본다) 또한 기싸움은 하루아침에 실력이 느는 것이 아니다. 공부든 운동이든 뭐든간에 많이 해봐야 실력이 늘듯이 기싸움도 끊임없이 시도해보고 연습하고 훈련해야 점점 실력이 늘어간다. (두렵고 떨리더라도 말이다. 잘 안된다고 중도에 포기만 하지 마라. 뭔가를 이루려면 시간이 걸리기 마련이다. 조급한 마음 버려라)

☞ 이기든 지든 “기싸움‘해라. 그러나 이왕이면 기싸움에서 지는 것 보다는 기싸움에서

무승부(기가 비슷하여 대등한 관계가 됨)나 약간 우세한(약간 기가 센) 정도가 좋다 .

4. 남에게 잘 보이려는 것에 대해서

: 위에서 기싸움을 하고 약간 기가 세게 행동하라고 했지만 막상 실전에 들어가면 마음이 약해서(너무 착해서) 잘 안 될 것이다. 그 원인은 이거다. 남에게 잘 보이려고 하기 때문이다. 남에게 잘 보이려고 하는 강박관념이 원인이라는 것이다. 남에게 잘 보이려고 하는 한 절대

남에게 싫은 소리 한 마디 못할 수 밖에 없다. 남에게 잘 보이려고 하면 할 말 못하고 자기주장을 못 펴게 된다. 그리고 남에게 잘 보이려고 하면 자꾸 남의 눈치나 보고 남의 기분이나 살피고 남의 비위만 맞추게 되기 때문에 주관있게 행동하지 못하게 된다. 그러면 어떻게 해야 주관있고 자기주장하며 살 수 있을까? 그것은 반대로 마음 먹으면 된다. 즉, "남에게 못되게 보여야겠다"라고 마음 먹는 것이다.(실재로 남에게 못되게 행동하라는 것이 아니다. 이것은 어디까지나 마인드 컨트롤 방법일 뿐이다) 예를 들자면 마음속으로 "싸가지 없이 보여야겠다", "버릇없이 보여야겠다", "건방지게 보여야겠다" 등등 이렇게 마음 먹는 것이다. 이렇게 마음 먹는다고 실재로 저런 행동이 나오지는 않는다. 왜냐하면 대공을 가진 분들은 워낙 지나친 자신만의 도덕성 에 얽메어 있기 때문에 저렇게 마음 먹는다고 해서 진짜로 저런 행동이 나오지는 않는다. 그리고 절대 못되게 행동할 사람들도 아니다. 그래서 이분들은 어디가나 착하다는 소리를 많이 들을 것이다. 그러나 사실은 이것은 엄밀히 따지면 착한것이 아니라 위선적인 것이다. 왜냐하면 이분들의 착한 모습과 행동은 진정으로 마음속에서 원해서 그렇게 행동하는 것이 아니라 '다른 사람이 어떻게 볼까?,다른사람들에게 잘못 보이면 어떻하지?'라는 강박관념이 원인이기 때문이다. 이것은 자신의 마음에 대해서 솔직한 것이 아니다. 진정으로 착한 사람은 남 눈치 보고 기분 살피고 남의 비위 맞추며 선행하지 않는다. 진정으로 착한 사람은 선행을 해야겠다는 분명한 소신과 의지를 가지고 강박관념 없이 자유롭고 편한 마음 상태에서 선행을 하는 것이지 대공을 가진 사람들처럼 매우 불안한 마음 상태에서 속에도 없는 말하고 속에도 없는 행동을 하지 않는다. 남이 나에게 화 나게 하거나 잘못을 했는데도 오히려 남의 기분 나쁠까봐 두려워서 화 내고 싶지만 억지로 화 안난척 하고 따지고 싶고 말대꾸하고 싶지만 그냥 꾹 눌러 참는 등의 모습과 행동을 하는 것은 착한 것이 아니라 자신의 마음에 대해서 전혀 솔직하지 못한 것이다.(냉정하게 말하면 바보같고 미련한 짓이다) 위선적이라고 할 수 있다. 남에게 '못되게 보여야겠다' 라는 생각은 '남이 나를 어떻게 볼까?, 남에게 잘 보여야겠다'라는 강박관념에서 벗어나기 위한 마인드 컨트롤 방법이다. 한번 저렇게 마음먹고 행동해봐라. 자기주장 못 하고 주관없이 행동하던 모습이 많이 고쳐질 것이다. 우리 인생은 남에게 보이기 위해서 존재하는 것이 아니다. 내 모습 그대로 솔직하게 나 답게 내 인생을 살아가라고 있는 것이다. 더이상 바보스러울 정도로 위선적인 모습으로 남에게 얽메어 살지 말자.

그것은 나를 잃어버리는 것이고 나의 인생을 남에게 빼앗기는 것이다. 착한 가면 벗어라(착한척 하지 마라)

**최종결론**

**이렇듯 누가 뭐라고 하든 항상 내 자신을 소중히 여기고 끊임없이 내 자신에게 좋은 말을 해줘야 한다. 그래야 건강하고 성숙한 자아상이 형성되어 열등감 없이 자신감 있게 살아 갈 수 있다. 그리고 기싸움에서 져주지 말고 이기든 지든 반드시 ‘기싸움’을 해야 한다. 그래야 남들이 나를 무시하지 않고 인정해준다. 그래야 기죽지 않고 당당하게 살아 갈 수 있다. 그리고 마지막으로 '잘 보여야 한다,착하게 보여야 한다'는 강박관념에서 벗어나기 위해서 '못되게 보여야겠다'라고 마음 먹어라. 그래야 자기 주장을 펼칠 수 있고 주관있게 행동하게 된다.**