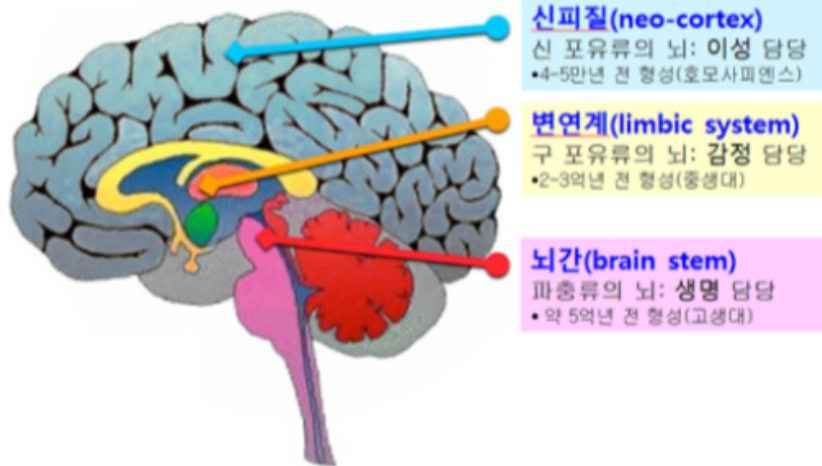


전미애 심리학 박사 / 심리치료사

# 정서조절



우리는 정신건강의 중요성이 어느 때보다 강조되는 시대에 살고 있다. 그만큼 스트레스도 많고 심리적으로 취약하게 될 조건들이 많은 환경에 노출되어 살고 있다는 의미일 것이다. 간혹 우리는 물리적인 생활환경을 바꿈으로써 스트레스를 줄이거나 제거할 수 있지만, 대인관계 갈등으로 인한 문제들은 쉽게 해결되지 않는 경우들이 많다. 그 이유는 상대방을 내가 통제할 수 없을 뿐 만 아니라, 그로인해 경험하는 자신의 정서(감정) 또한 조절하기가 어렵기 때문이다. 정서란 신체 감각을 동반하는 (무)의식적 경험으로써, 보통 부정적 정서와 긍정적 정서로 편의상 구분한다, 감정은 위협이나 보상의 신호로서, 그 상황에서의 적절한 반응으로 안내해주는 나침반이라고 할 수 있기 때문에 좋거나 나쁘다고 판단하는 것은 옳지 않다. 한편 우리는 자신의 감정이 사실에 바탕을 둔다고 간주하지만, 실제로는 사건이나 상황에 대한 생각과 해석에 더 큰 영향을 받는다. 즉 사건이나 상황을 어떻게 생각하느냐에 따라 사람마다 전혀 다른 감정을 경험할 수 있으며, 과도한 부정적 감정이 촉발되면 우리의 사고는 왜곡되기쉬운 상태가 된다.

정서조절은 다양한 학문영역에서 활발히 연구되어 왔는데, 특히 뇌과학 분야에서의 연구들은 괄목할 만하다. 뇌과학적 관점에서 보면 “뚜껑이 열렸다.”는 표현은 정서조절에 실패했었던 상황에 대한 적절한 표현이기도 하다. 뇌의 겉면은 회백색의 피질(신피질)로 싸여있는데, 이 영역의 뇌는 사고기능을 관장하는 것으로 알려져있고 가장 발달된 기능을 한다는 의미에서 신포유류뇌라고도 부른다. 그 아래쪽의 변연계는 감정을 관장하는 영역으로써 일명 구포유류뇌라고 부른다. 뇌의 가장 안쪽에 자리한 뇌간은 일명 파충

류뇌라고도 불리는 영역으로써 기본적인 생명유지 기능(호흡, 심박, 체온조절 등)을 담당하는 뇌의 영역이다. 이 세 영역의 뇌가 균형있게 발달되어 서로 유기적으로 작용하는 상태를 감정 조절이 잘 된 상태라고 말할 수 있다. 그러나 어떤 이유에서든 감정이 격앙되었을 때는 감정뇌인 변연계의 기능이 지나치게 활성화되어 상위 기능을 하는 대뇌피질(뚜껑부분)의 사고기능을 약화 또는 마비시켜 붉게 타오르는 활화산과 같은 상태가 되어 버릴 수 있다. 이때가 소위 말하는 뚜껑이 열린 상태라고 할 수 있다. 그렇다면 어떻게 감정이나 상황에 덜 휘둘리며, 정서를 잘 조절하여 합리적이고 이성적 상태를 유지할 수 있을까? 즉 세영역의 뇌가 균형을 유지하며 평정심을 잃지않고 지혜롭게 대처할 수 있을까? 첫째, 가장 중요하면서도 간과하기 쉬운 것은 정서적인 취약성을 줄이는 것이다. 즉 건강한 식습관, 충분한 수면, 규칙적인 운동, 적절한 대인접촉, 삶의 질 향상을 위한 Self-Care가 반드시 우선적으로 고려되어야 한다. 둘째, 자신의 정서를 알아차리고 그것을 있는 그대로 수용하는 능력을 향상시키는 것이다. 우리가 경험하는 감정은 옳고 그름의 판단의 대상이 아니라 알아차림과 수용의 대상이다. 속상한 일이 있을 때 내 이야기를 들어주고 공감해주는 사람을 만나면, 감정이 누그러지고 다시 그 문제를 해결해나가려는 용기를 얻었던 경험들이 있을 것이다. 이처럼 자신이 자신의 감정을 알아차리고, 판단하지 않고 있는 그대로 이해해주고 공감해주는 자신의 지지자가 되어 줄 수 있다면, 감정을 억눌렀다가 폭발하는 일도 줄어들 것이고, 자신을 이해해주는 사람이 없다고 혼자 외로워할 일도 줄어들 것이다. 그야말로 내 마음과 머리가 평온한 가운데 자신이 원하는 형태의 삶을 향해 나갈 수 있을 것이다.