



내 기분 사용법

불안을 다스리고, 자존감을 높이는 100가지 심리 도구

사샤 바힘 지음 | 이덕임 옮김

2023년 7월 14일 출간 | 판형 145×210 | 384쪽 | 17,000원 | 분야: 인문 | ISBN 979-11-6774-108-0 03180

“기분도 습관이다!”

아마존 독일, <슈피겔> 베스트셀러!

독일인이 사랑하는 '마음 주치의' 사샤 바힘의 원 포인트 심리 레슨

우리 대부분은 매사에 당당하고, 언제나 평정심을 유지하며, 늘 자신감이 넘치는 스스로를 꿈꾼다. 하지만 현실은? 불쑥불쑥 솟구치는 짜증에 압도되고, 끝 모를 두려움에 움츠러들며, 오락가락 중잡을 수 없는 감정에 휘말리기 일쑤다. 기분은 예측하기 힘들고, 뜻대로 다스리기는 더욱 어렵다.

잠깐, 아직 좌절은 이르다! 마음이 또 멋대로 요동치는 순간, 빠르게 응급처치를 도울 심리 도구들이 있으니 말이다. 이 책 《내 기분 사용법》이 출간 즉시 독일 아마존과 <슈피겔> 베스트셀러에 오르며 많은 독일인의 ‘마음 주치의’로 사랑받은 심리학자 사샤 바힘은, 책을 통해 일상에서 누구나 쉽게 사용할 수 있는 100가지 심리 도구를 소개한다. 저자는 “기분도 결국 습관”이라고 강조하며, 간단한 심리 도구를 활용해 내 감정을 인식하고 관리하는 방법, 스트레스 및 긴장 등에 효율적으로 대처하는 방법 등을 제시한다. 책 속 100가지 심리 도구는 자신감과 자존감, 평온함을 얻는 데 도움을 줄 것이다.

“심리 치료사는 다들 커다란 도구 상자를 하나쯤 가지고 있다. (...) ‘심리 치료사의 마술 쇼’는 대개 ‘VIP 관객들’을 위한 것이다. 따라서 더 행복한 삶을 위한 비밀 처방전은 굳게 닫힌 진료실 안에서, 예약 환자에게만 조금씩 공개된다. 사실 꽤 치사한 일 아닌가? 내가 이 책을 쓰게 된 이유가 바로 여기에 있다. 이제부터 비밀의 도구 상자 안을 함께 들여다보자.”

- <프롤로그> 중에서

이유 없이 우울할 때, 괜히 짜증이 솟구칠 때 ...

인지심리학부터 목표심리학, 행동과학이 알려주는 ‘상황별 감정 전략’

심리학자이자 심리 치료사인 저자는 인지심리학부터 목표심리학은 물론, 행동과학까지 망라하며, 지금껏 가장 효과가 탁월했던 각종 이론과 심리 치료법을 토대로 상황별로 사용할 수 있는 ‘감정 전략’을 소개하고 있다. 우리의 감정과 기분을 이해하고 더 나은 방향으로 변화, 발전시키는 방법들의 핵심만 ‘쑥쑥’ 뽑아, 일반 독자가 자신의 삶에 적용하기 쉽도록 안내하는 것. 그야말로 ‘기분 관리와 심리 치료의 결정판’이라고 해도 과언이 아닌 이유다.

각 전략은 심리 도구를 토대로 제시되는데 ‘우물쭈물’, ‘우유부단함’과 작별하고 싶을 때는 ‘결심의 도구’, ‘이 모든 것이 내 탓’인 것만 같고 ‘나는 정말 아무 쓸데없는 사람’이라는 좌절이 밀려올 때는 ‘자존감의 도구’, 휩쓸리지 않고 흔들리지 않고 그 누구도 아닌 오직 나로 살고 싶은 순간에는 ‘변화의 도구’ 등을 꺼내 쓰면 된다는 것. 책은 여기서 그치지 않고 보

다 구체적인 상황별로 사용 가능한 도구와 방법을 구체적으로, 또 쉽고 간단하게 설명하고 있다. 예를 들면 다음과 같다.

• **혹시 실수를 두려워하는 완벽주의자인가? → ‘증상 처방’**

당신이 필사적으로 피하고 싶은 바로 그 실수를 ‘일부러’ 해보라!

그럼에도 걱정했던 바와 달리 세상이 끝나지 않았다면? 이제 그 이유와 결과를 평가해보자.

• **선 넘는 상사 때문에, 하루에도 열두 번씩 부글부글 끓어오르는가? → ‘고민 휴일’**

‘상사에게 받는 스트레스’를 오늘 하루만은 보류해보자.

설사 내일은 또다시 짜증이 솟구치더라도, ‘휴일’에만은 고민이 영향을 미치게 하지 마라.

• **내 마음은 내 마음인데, 왜 내 마음대로 되지 않을까? → ‘감정의 언어’**

지금 기분이 뭔지도 모르겠고, 어떻게 다루어야 할지도 모르겠다면?

내 감정에 구체적인 이름을 붙여보자! 예를 들어 ‘다 짜증나’ 대신 ‘일이 뜻대로 풀리지 않아서 답답하고 막막해’라고 표현하는 것이다!

• **‘반드시 해내야 해’, 과도한 책임감에 사로잡혀 있다면? → ‘머스트’ 삭제**

‘더 열심히 해야 해’, ‘잘해야만 해’라는 책임감에 짓눌려 질식하기 일보 직전이라면?

일상의 사전에서 ‘머스트’, 즉 ‘해야 해’를 삭제하자.

더 이상 기분에 휘둘리고 싶지 않다면?

유쾌한 심리학자의 명쾌한 심리 조언!

무엇보다 이 책의 미덕은 ‘유쾌함’과 ‘명쾌함’에 있다. 저자는 과학적 방법과 창의성, 유머를 토대로 독자들이 자기 스스로를 도울 수 있도록 이끄는 데, 책 전반에 걸쳐 생생하게 살아 있는 특유의 유머와 뼈 때리는 조언을 듣다보면 마치 심리 치료사에게 직접 상담을 받는 듯한 기분이 들기도 한다.

“‘증상 처방’은 우리가 보통 피하고 싶어 하는 증상, 즉 어떤 일이나 생각을 의식의 표면으로 드러내도록 제안한다. 혹시 실수를 두려워하는 완벽주의자인가? 그렇다면 그 반대의 일을 해보라. 즉 일부러 실수를 해보는 것이다. 예를 들어 다음번에 메일을 쓸 때는 일부러 오타가 나게 해보라. 식당에서 물을 쏟거나 신발끈을 풀어놓은 채 걷는 것도 좋다.

맞다. 잘못 들은 것이 아니다. 필사적으로 당신이 피하고 싶은 바로 그 일을, 일부러 시도해보라고 했다. 물론 이것은 하나의 실험이다. (...) 이처럼 의도적으

로 불완전함을 추구한 다음에도 당신이 걱정했던 바와 달리 세상이 끝나지 않았다면? 이제 그 결과를 평가해보자.“ - <CHAPTER 2. 실수 좀 한다고 인생이 끝나진 않아> 중에서

이 책 《내 기분 사용법》은 더 이상 기분에 휘둘리고 싶지 않은 사람, 내 마음을 제대로 이해하고 싶은 사람뿐 아니라 전문가의 도움을 받고 싶지만 병원이나 상담센터는 왠지 부담스러운 사람 등에게도 마음의 응급처치를 위한 든든한 ‘구급상자’가 되어줄 것이다.

차례

PROLOGUE 비밀의 도구 상자

PART 1. 결심의 도구

CHAPTER 1. 내 인생, 대체 어디로 흘러가는 걸까?

- 불안을 다스리는 법

CHAPTER 2. 실수 좀 한다고 인생이 끝나진 않아

- 걱정 달래기

CHAPTER 3. ‘미루기의 천재들’을 위한 조언

- 우물쭈물과의 작별

CHAPTER 4. ‘지금, 당장, 바로’ 해야만 한다고?

- 충동 조절법

PART 2. 변화의 도구

CHAPTER 5. 내 마음은 내 마음인데, 왜 내 마음대로 되지 않을까?

- 감정 이해하기

CHAPTER 6. ‘다 잘될 거야’ vs ‘모든 게 망했어’

- 자신감과 열등감 사이

CHAPTER 7. ‘해야 하는 것’ 말고 ‘하고 싶은 것’!

- 책임감의 함정

CHAPTER 8. 도망은 조금 창피하지만, 분명 도움이 된다

- 고민에서 벗어나기

PART 3. 자존감의 도구

CHAPTER 9. 비행기보다 불펜이 더 위험한 이유

- 자존감을 높이는 상대화 전략
- CHAPTER 10. 이 모든 것이 내 탓인 것만 같다면...
 - 자책이라는 올라미
- CHAPTER 11. 쓸데없는 생각은 정말 쓸데가 없다
 - 잡생각 버리기
- CHAPTER 12. 나는 ‘원래’ 이런 사람이라고?
 - ‘생각’과 ‘사실’을 분리하기

PART 4. 행복의 도구

- CHAPTER 13. 나를 기쁘게 하는 것들, 슬프게 하는 것들
 - 행복의 조건
- CHAPTER 14. 마음이 땅을 파고 들어갈 때
 - 우울 떨쳐내기
- CHAPTER 15. 우울할 때 어깨가 처지는 이유
 - 기분을 전환하는 몇 가지 방법
- CHAPTER 16. 생각만 해도 식은땀이 흐른다면...
 - 두려움의 이해

PART 5. 관계의 도구

- CHAPTER 17. 지금, 폭발 일보 직전인 당신에게
 - 스트레스 관리법
- CHAPTER 18. 두려움을 두려워하지 말 것
 - 용기라는 무기
- CHAPTER 19. “아니요”라고 할 수 있는 능력
 - 자신감 훈련
- CHAPTER 20. 혼자서 외롭고, 둘은 괴로운 사람들
 - 관계 수업

후기

감사의 글

참고문헌

주

저/역자 소개

사샤 바힘(Sacha Bachim)

트리어 대학에서 인지 행동 치료에 중점을 둔 심리 치료와 심리학을 공부한 후, 2008년부터 룩셈부르크에서 심리 치료사이자 심리학자로 활동하고 있다. 인기 강연자이자 베스트셀러 작가이기도 하다. 과학적 방법과 창의성, 유머를 토대로 사람들이 자기 스스로를 도울 수 있도록 이끄는 데 힘쓰고 있다.

출간 즉시 독일 아마존과 <슈피겔> 베스트셀러에 등극한 이 책 《내 기분 사용법》 역시 그 활동의 일환이다. 심리 치료실의 VIP 고객들에게만 공개되던 다양한 심리 도구와 방법을 소개한 이 책은, 자신의 감정을 제대로 이해하고 싶은 일반 독자들의 열렬한 지지 속에 장기간 독일 아마존 종합 베스트셀러에 올랐다.

웁킨이 이덕임

지리산 자락과 오스트리아의 도시를 왕래하며 살고 있다. 떠돌이 삶에 번역 작업은 그 무엇보다 목직한 닳이 되어주었다. 현재 바른번역 소속 번역가로 일하고 있다. 웁킨 책으로 《구글의 미래》, 《시간의 탄생》, 《내 감정이 버거운 나에게》, 《엘리트 제국의 몰락》, 《세상의 모든 시간》 등이 있다.

책 속에서

행동 실험의 또 다른 버전은 증상, 즉 고민 같은 것으로부터 멀어져 휴식을 취하는 것이다. 나를 괴롭히는 어떤 것으로부터 하루쯤 벗어날 수 있다고 해보자. 예를 들어 아침에 일어나 ‘상사에게 받는 스트레스를 오늘은 보류하겠다’고 결심하는 것이다. 물론 그는 ‘휴일’에도 나를 자극함으로써 마음을 심란하게 만들 수 있다. 하지만 그것이 내게 영향을 미치도록 내버려두지 마라. 최소한 ‘휴일’에는 말이다. 물론 내일은 그 멍청이 때문에 열받아서 담즙이 끓어오르더라도, 어쨌든 오늘은 휴일이니까! 너무 비현실적으로 들리는가? 맞다. 우리 삶은 이런 식으로 간단하게 미화할 수 없다. 내가 아무리 구체적으로 상상한다고 해도 상사가 나를 괴롭히는 일을 그만두지는 않을 테다. 하지만 제한된 형태로나마 이런 실험을 진행함으로써 나의 태도를 조절하는 일은 가능하다. - <CHAPTER 2. 실수 좀 한다고 인생이 끝나진 않아> 중에서

소셜미디어 피드, 문자메시지 혹은 이메일을 강박적으로 자주 확인해야 하는가? 스마트폰 배터리가 방전될 때 금단증상을 느끼는가? (...) 세상이 멸망하기 전 이메일을 하루에 몇 번이나 확인해야 하는지 정신을 가다듬고 자문해보자. 가령 하루에 세 번이면 충분하다는 생각이 든다면, 딱 세 번만 이메일을 확인하고 허용된 횟수 외에는 메일함 접속을 금하자. -

<CHAPTER 4. ‘지금, 당장, 바로’ 해야만 한다고?> 중에서

객관적 상황을 묘사하려고 할 때 우리는 주관적 해석에 빠지기 쉽다. 예를 들어 ‘상사가 내 보고서의 오타를 지적했다’라는 객관적 진술과 ‘이 돼지 같은 자식이 나를 또 끝장내려고 하는군!’이라는 주관적 해석 사이에는 차이가 있다. 생각과 감정의 차이가 늘 자명한 것은 아니다. 일례로 ‘다른 사람들이 나를 이상하게 보는 것 같은 느낌이 들어’는 ‘느낌’이 아니라 ‘생각’일 뿐이다. 이 경우에 상응하는 감정은 아마 두려움이나 수치심일 것이다. 그러므로 자신을 관찰할 때 자기가 쓰는 표현에 주의를 기울이고 생각과 감정을 분리해보자. -

<CHAPTER 5. 내 마음은 내 마음인데, 왜 내 마음대로 되지 않을까?> 중에서

당신이 제일 좋아하는 공간에 앉아, 벽에 걸린 액자 속 사진들을 둘러보며 삶을 돌아보라. 10년 전 골치를 지끈지끈 아프게 했던 문제들을 기억하는가? 당시에는 까마득한 미래였던 지금, 그 문제들을 어떻게 생각하는가? 당신의 삶이라는 책에서 이 문제가 차지하는 공간은 얼마나 되는가? 한 챕터? 한 쪽? 아니면 한 단락? 이 관점에서 지금의 문제를 다시 바라볼 수 있겠는가? - <CHAPTER 8. 도망은 조금 창피하지만, 분명 도움이 된다> 중에서

만약 스스로 부정적 낙인을 자기 이마에 새기고 있을지도 모른다고 생각했다면, 한번 자세 히 살펴보라. 당신이 자기 자신에 대해서 하는 말들은 정확히 어떤 의미를 지니고 있는가? 단어의 정의를 생각해보자. 예를 들어 사전은 ‘서투른’을 ‘매우 적응력이 떨어지는’이라고 풀 이한다. 간혹 컵을 엇지른다고 해서 내가 정말 ‘매우 적응력이 떨어지는’ 사람일까?

하지만 나는 컴퓨터도 잘 다루고 이케아 옷장도 능숙하게 조립한다. 이런 능력들은 나에 대 한 정의와 모순되지 않는가? (...) 대답하기 힘든가? 내가 하려는 말도 바로 그것이다. 당신이 스스로 새긴 낙인은 실로 복잡한 평가가 단순한 진술로 축소된 것임을 알려주려 한다. 그러니 어떤 순간 자동적으로 뇌리를 스치는 모든 생각을 절대적 진리로 받아들이지 마라. - <CHAPTER 12. 나는 ‘원래’ 이런 사람이라고?> 중에서

그런데 종일 비가 내렸고, 직장 상사는 나를 괴롭혔으며, 구내식당 바닥은 질척거렸고, 집 에서는 번기가 막혀 죽도록 고생한 날이라면 어떻게 하는가? 긍정 일기에 도대체 무엇을 적을 수 있을까? 놀라운 것은 그런 날조차 짧은 행복의 순간은 존재한다는 사실이다. 너무 쉽게 포기하지 마라.

아마 당신은 이런 생각이 들 수도 있다. 지금까지 좋은 경험이 정말로 하나도 없었다면 어 떻게 하는가? 매우 간단하다. 아직 당신의 하루가 끝나지 않은 것이다! 이럴 때는 잠들기 전에 의식적으로 짧은 행복의 시간을 가져볼 필요가 있다. - <CHAPTER 14. 마음이 땅을 파고 들어갈 때> 중에서