



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가정통신문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.7.5.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 뜨거운 햇볕이 내리쬐며 본격적인 더위가 시작되는 7월입니다. 더운 날씨 탓에 몸도 마음도 지치기 쉬운 때입니다. 무더운 날씨로 지친 상태에서 우리는 해야 할 일을 미루는 경험을 하기도 하는데요. 이번 7월 상담 소식지에서는 이러한 회피행동에 대해 알아보고, 회피행동을 줄일 수 있는 방법에 대해 소개하고자 합니다.

마음나무 상담실 7월 상담주제

< 회피행동 줄이기 >

여러분, “피할 수 없으면 즐겨라”라는 말 들어본 적 있나요? 어려운 시험을 앞두고 있을 때처럼 힘들어서 가능하면 피하고 싶지만, 그럴 수 없는 상황에서 많이 쓰이는 말이에요. 어차피 피할 수 없다면 차라리 즐기라는 것이지요. 그런데 즐기는 것 말고 또 다른 선택지가 있다면 어떨까요? 바로 ‘**미루기**’예요. 제출해야 하는 과제를 미루다가 전날이 되어서야 밤새 했던 적, 나가고 싶지 않은 약속이지만 거절하기 어려워서 계속 미뤘던 적, 문자나 특이 온 것을 알지만 확인하지 않고 며칠 동안 답장을 안했던 적 등 미루기 경험은 누구에게나 다양하게 있어요. 심리학에서는 이런 행동을 ‘**회피행동**’이라고 해요. **회피행동은 위협이 되거나 어렵다고 판단하는 상황이나 대상, 생각 등을 피하거나 떠나는 것을 의미해요.**

그렇다면 우리는 왜 회피행동을 하는 것일까요? 독풀을 만져서 아파본 경험, 맹수로부터 생명을 위협받은 경험을 하면서 우리 기억 속에는 독풀이나 맹수는 피해야 한다고 기억하고 회피행동을 해요. 만약 이런 경험을 기억하지 못하고 회피행동을 하지 않는다면 계속해서 큰 피해가 생길 수 있어요. 그런 의미에서 **회피행동은 불안, 두려움이라는 감정과 함께 우리가 위협을 알아채고 안전을 찾도록 하는 중요한 역할을 해요.**

이런 회피행동은 자기 보호 욕구에서 비롯된 것이라고 할 수 있어요. 자기 보호 욕구는 나를 힘들고 아프게 하는 것으로부터 자신을 지키고 안정감, 통제감을 느끼고자 하는 것을 말해요. 심리적, 신체적 상처가 깊고, 상처가 생긴 지 얼마 지나지 않았을 때 문제가 생긴다면 잠깐 회피하는 것이 도움이 돼요.

그러나 회피행동을 계속하게 되면 습관이 될 수 있고, 더 많은 기회와 경험으로부터 멀어지게 되어, 나의 성장에 걸림돌이 될 수 있어요. 그렇다면 회피행동을 줄이기 위해서 내가 노력할 수 있는 방법은 무엇이 있을까요?

[뒷장 계속]

〈회피행동을 줄이기 위해 내가 노력할 수 있는 방법〉

첫째, 지금 당장 시작하기

한 번에 많이 하려는 욕심을 버리고 '10분 제한 방법'을 사용해 보아요. 일단 10분 동안만 한다는 시간제한을 해놓고 그 시간 동안은 열심히 하고 그다음 계속할 것인지 아닌지를 결정해요. 완벽하지 않더라도 시도하는 것이 중요해요. 우선 시작하고 보완하는 것도 방법이에요.

[예: 나는 수학 문제집을 완벽하게 다 풀어야 해 → 10분 동안 집중해서 수학 문제 2문제 풀기]

둘째, 과제 쪼개기

주어진 과제가 너무 많거나 어려워서 오랜 시간이 필요할 것 같아 차마 과제를 시작하지 못한 적 있나요? 그럴 땐 이해할 수 있는 만큼의 양으로 과제를 나누어서 시작해 보아요. 가장 작은 것부터 차근차근 해결해 나간다면 큰 과제도 쉽게 완성할 수 있어요.

(예: 수학 문제집 하루에 7장 풀기 대신, 하루 1장씩 일주일 해보기)

셋째, 언어 바꾸기

"해야 한다"보다는 "선택한다"라고 언어를 바꿔보아요. 언어가 바뀌면 피하고 싶었던 부정적인 생각이 긍정적으로 바뀔 수 있어요.

[예: 보기 싫은 카톡을 확인해야 한다 → 보기 싫은 카톡을 확인하기로 (선택)했어]

넷째, 회피 대신 실행하는 나의 모습 그리기

회피하는 대신 무언가를 행동으로 옮겼던 마지막 순간이 언제였는지를 떠올려 보세요. 그때 느꼈던 감정은 무엇이었나요? 어렵고 불편하지만, 용기 내 도전하는 나, 보람을 느끼는 나의 모습을 그려보는 것은 어떨까요?

위 방법들을 통해 '미루고 회피하기만 했다면 알 수 없었을 새로운 나의 모습'을 발견해 보아요. 계속해서 용기 내 도전할 수 있도록 불안초 가족들을 늘 응원합니다♥

출처- 정정엽, "피할수없다면 미뤄라, 회피행동", 정신의학신문, 2023.11.30., <https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34969>

- 지리아 고베트, "습관:자꾸 미루는 습관 고치는 현명한 방법", BBC NEWS 코리아, 2019.3.30., https://www.bbc.com/korean/news-47744491_amp

- "미루는 습관 고치기 Tip", 이화여자대학교 학생상담센터, <https://cmsstox.ewha.ac.kr/e-scc/online-resources/psychological-coping-tip08.do>, 2024.3.13.

2024년 7월 5일

부안초등학교장