

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 4월 11일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	1. 현대인과 스트레스 (1장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 1주차 주제 : 만병의 근원이라 불리는 스트레스. 우리는 과연 이것에 대하여 얼마나 알고 있는가. 각자 스트레스의 정의는 무엇이며, 스트레스가 개인의 신체와 정신적 건강에 미치는 영향은 무엇이라고 생각하는가?</p> <p>2. '현대인과 스트레스'를 읽고 각자 책에서 조원들과 토론하고 싶은 내용의 주제를 선정하고, 개인 주제에 관련하여 의견 제시</p> <p>3. 조원 모두 스트레스 지수 측정</p> <p><b>1. 1주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>- 남*현</p> <p>이 책의 저자는 정신병원 의사이며, 저자가 여태껏 만나왔던 정신병 환자들의 원인과 치료 방식에 관련한 내용과 함께 스트레스에 대하여 작성되어 있었다. 나의 전공은 사회복지학과와 복수전공 심리학으로 스트레스의 정의를 내리게 된다면 정신병적 기준 혹은 사전적 의미로 내릴 수밖에 없고, 그렇다 보니 책 내용과 관련이 깊었다. 스트레스의 사전적 정의는 한 개인에게 현실에서 부과한 요구 수준과 이 요구를 처리할 수 있는 개인의 능력 사이에 어떤 불균형이 초래될 때 일어나는 신체, 심리적 반응이다. 그리고 개인적으로 생각하는 스트레스의 정의는 정신 건강의 상태를 확인할 수 있는 증표라고 생각한다. 이 책의 저자도 인간이 어려운 상황에서 극복해내는 힘을 갖고 있으면 건강한 정신이라 표현하였고, 반대로 그러한 힘을 갖고 있지 않으면 자책감과 우울, 좌절이 찾아오며 쉽게 정신병이 올 수 있다고 하였다. 정신병과 마찬가지로 인간이 스트레스를 받게 되는 경우 반응을 크게 화 혹은 신경증을 내는 '외적 반응'과 행동하지 않고 우울한 정서를 갖는 '내적 반응' 두 가지로 나누어 볼 수 있다. 외적 반응이 길어지게 되면 심장병이 오게 될 경우가 높아 신체적으로 해가 되며, 반대로 내적 반응인 우울</p>							

한 정서가 길어지면 우울증으로 연결되며 정신 건강에도 해가 되는 것이다. 나 또한 오늘도 몇 번이고 긍정적이든, 부정적이든 스트레스 요소들이 존재하였고, 하루를 보내는데 중요한 요소가 되기도, 나의 힘을 앗아가는 존재가 되기도 했다. 이렇게 스트레스는 인간이 살아가는 과정에서 중요한 역할을 하기도 하며, 신체와 정신적으로도 많은 영향을 끼친다.

- 김\*수

만병의 근원이라 불리는 스트레스. 우리는 과연 이것에 대하여 얼마나 알고 있는가. 감정이란 좋은 감정과 나쁜 감정으로 나누어진 것이 아니다. 그저 우리가 우리의 입맛에 맞춰 좋은 감정과 나쁜 감정으로 나눈 것일 뿐 감정은 그저 감정일 뿐이다. 스트레스 또한 마찬가지라고 생각한다. 앞서 스트레스를 만병의 근원이라고 소개하였다. 그렇다면 과연 스트레스가 나쁘기만 한 것일까? 나는 아니라고 생각한다. 스트레스를 받지 않고 살 수는 없다. 그렇기에 우리는 그저 있는 그대로 받아들이기만 하면 된다. 스트레스를 있는 그대로 받아들이기 위해 먼저 내가 생각하는 스트레스란 무엇인지 정의해보고자 한다. 내가 생각하는 스트레스란 다른 사람에게 나를 투영하여 본 시선을 통해 본 이상적 자아와 현실 속 자아의 차이에서 오는 괴리감이라고 생각한다.

현대인과 스트레스라는 제목의 책에서 다른 환자들의 케이스들을 보면 어린 시절의 트라우마가 현재에도 영향을 미치고 있었으며 이 과정에서 스트레스가 발생하였다. 해결을 위해 공통점으로 다룬 것이 있다. 바로 나 자신을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 나는 이런 사람이구나 인정하고 깨닫는 과정에서 트라우마와 함께 스트레스로부터 해방되었다.

본인을 있는 그대로 바라보는 것은 어려운 일이다. 그렇기에 우리는 남에게 스스로 투영하여 바라본다. 그리고 내가 생각하는 이상적인 나의 모습과 현실에서 나의 자아의 사이에서 나타난 괴리감을 우리를 더 작게 만든다. 이 과정이 나는 스트레스라고 생각한다. 조금 쉽게 표현하면 자신을 있는 그대로 마주한 용기가 없어 남에게서 나를 보는 것 그리고 그 모습에서 실망감을 얻으며 우리가 느끼는 것 이것이 스트레스라고 생각한다.

- 임\*섭

내가 생각하는 스트레스는 정신적 신체적 자극으로 인한 변화를 일으키는 정신적 긴장감(부담 또는 압박)을 뜻한다. 심리학 또는 생물학에서 스트레스 요인에 대해 경계하고 대항하려는 심신의 변화 과정을 의미한다. 이런 반응은 일반적으로 외부에서 위협을 받거나 도전받을 때 신체를 보호하고자 일어난다.

위와 같은 스트레스를 인간이 받게 되면 교감신경계가 우세해져서 맥박이 빨라지고 혈압이 상승하며, 동공 확대, 호흡수의 증가, 근육 긴장, 산소 비율 감소 등 갑작스럽게 신체에서 반응이 나타나게 된다.

또한 스트레스는 뇌의 기억을 관장하는 '해마'의 파괴를 일으켜 기억력과 인

지기능이 저하되며, 감정과 생리 기능을 조절하는 뇌의 기능이 축소되면서 불안, 신경과민, 우울증, 성급함 등과 같은 증상을 일으킨다. 인체가 스트레스를 받은 초기에는 심리적으로 초조, 걱정, 근심과 같은 얕은 수준의 '불안 증상'이 발생하는데, 이는 점차 '우울 증상'으로 발전하게 된다. 대부분은 불안이나 우울 증상은 일시적이고 스트레스가 지나가면 사라진다. 그러나 스트레스 요인이 너무 과도하거나 오랫동안 지속이 되는 경우, 개인이 스트레스 상황을 이겨낼 힘이 약화하여 있는 경우에는 각종 정신질환으로 발전할 수 있다. 스트레스 수준이 높거나 효과적으로 대응하지 못하는 사람의 경우, 스트레스가 적고 좋은 대응을 하는 사람들에 비해 4배 정도 정신과적 증상의 발생이 많다.

- 유\*민

스트레스란 무엇일까. 책의 저자는 노이로제, 정신병은 성경에서 말하는 '탕아', 불경에서 나오는 '집 잃고 나와 방황하는 아이'라는 표현을 하며 "집을 두고 방황하는 것이 환자요. 집으로 돌아오는 것이 정신 건강이고, 마음이 밖으로 흩어져 있는 것이 환자고, 마음을 잡는 것이 건강 회복이다."라는 말을 하였다. 나는 이 부분에서 스트레스란 일상에서 방황하는 것이라는 생각을 하였다. 스트레스가 지속되면 집을 잃고 나와 방황하는 것이고, 집으로 돌아오는 것이 스트레스의 해소라 생각한다. 일상을 유지하기 위해 스트레스를 받는다. 즉, 외부의 자극이나 내부의 변화에 대해 항상성을 유지하려는 정신적 반응이라는 말이다.

개인의 건강에 스트레스는 매우 치명적이라 생각한다. 이 생각은 책을 읽기 전부터 항상 가지고 있던 생각이다. 아무리 건강한 사람이라도 정신이 무너지면 의미가 없다. 세계적인 스포츠 선수들도 항상 전문적으로 멘탈 관리를 받고, 충분한 휴식을 취한다. 책에서 역시 "사고를 일으키는 경향이 있는 사람은 신체적인 결함 등이 아닌 정신적인 결함이 있는 사람이 더욱 많은 사고를 일으킨다."라고 말하고 있다. 책의 저자 역시 스트레스가 개인의 신체와 정신 건강에 유의미한 영향을 주고 있다고 말하는 것을 알 수 있다. 실제로 나도 스트레스로 인해 면역력 약화, 피로도 증가, 판단력 저하 등 건강에 직접적인 타격을 받는 경우가 허다하다. 스트레스는 일의 효율과 개인의 정신적, 신체적 컨디션과 연관되어 있고, 무시하기에는 치명적인 관계에 있다고 생각한다.

## 2. 개인 주제 선정 및 관련 의견 제시

- 남\*현

개인 주제 : 인간이 받는 스트레스의 적절한 양은 어느 정도라고 생각하는가?

인간이 극복하거나 감내할 수 있는 정도의 스트레스가 적절한 스트레스의 양이라고 생각한다. 그리고 이러한 스트레스는 적절한 양이라고 기준치를 따로 정하기 힘들다고 생각한다. 사람마다 이겨낼 수 있는 스트레스의 양이

다르며, 똑같은 환경에서 똑같은 스트레스가 주어진대도 개인마다 스트레스로 받아들이게 될 수 있고, 스트레스가 아니라고 생각할 수 있기 때문이다. 나와 같은 경우 내가 받는 스트레스 크게 두 가지로 나누어 본다면 물질적인 스트레스와 인간관계 속 스트레스다. 나에게 물질적인 스트레스란 금전적인 여유가 존재하지 않는 상황을 의미하고 인간관계 속 스트레스란 인간과 인간이 상호작용을 하다 발생하는 상황을 의미한다. 예를 들면 성격이 맞지 않는 친구를 만나다 보면 의사소통이 잘 통하지 않아 받는 스트레스로 볼 수 있다. 이 두 가지 스트레스 중 나는 물질적인 스트레스 같은 경우에 누구보다 잘 극복해낼 수 있지만, 인간관계와 관련된 스트레스는 극복이 어렵다.

이처럼 사람마다 스트레스를 받는 상황과 정도가 다르다고 생각하기 때문에 적절한 양을 매길 수 없다고 생각한다.

- 김\*수

개인 주제 : 현재에 영향을 미쳐 스트레스를 발생시키는 과거의 트라우마를 극복하기 위해서는 어떻게 해야 하는가?

책에서 다루는 몇몇 에피소드에서 공통점을 발견할 수 있었다. 바로 과거의 트라우마가 현재에도 영향을 미쳐 스트레스를 발생시키는 것이다. 이 공통점을 통해 스트레스와 트라우마는 큰 관련이 있지 않을까? 라는 의문이 생겼다. 그리고 이러한 의문은 트라우마를 극복하지 못한다면 스트레스 또한 관리하지 못할 것이라는 결론으로 이어졌다. 에피소드에 등장하는 인물들은 한 사건을 기점으로 부터 스트레스를 받기 시작한다. 어느 인물은 남성에게 사랑받지 못한 것을, 다른 인물은 병원에서 근무하던 중 환자와 발생한 문제를 기점으로 등 말이다. 그리고 이 일련의 사건의 해결하기 위해 과거로 거슬러 가보면 과거의 트라우마와 관련이 있었다. 정신적으로 건강한 사람은 누구를 칭하는 것일까? 스트레스를 받지 않는 사람?, 스트레스를 잘 다루는 사람? 나는 후자가 정신적으로 건강한 사람이라고 생각한다. 그래서 스트레스를 어떻게 다루는 것인지가 가장 중요하다고 생각한다. 그렇기에 정신적으로 건강하다는 즉 스트레스를 잘 다룬다는 것이며 이는 트라우마를 극복 또는 극복하지 못했더라도 이를 바라볼 수 있는 용기가 있다고 생각한다. 그렇기에 과거의 트라우마가 현재에 영향을 미치려 할 때 이를 극복 또는 있는 그대로 받아들일 수 있기에 이로 인한 스트레스를 받지 않을 것이며 이를 정신적으로 건강한 사람이라 표현할 수 있다고 생각한다. 그렇기에 현재에 영향을 미쳐 스트레스를 발생시키는 과거의 트라우마를 극복하기 위해서는 트라우마를 있는 그대로 바라보아야 한다 생각한다. 과거의 트라우마 사건에 현재의 우리의 인생을 맡길 수 없기 때문이다.

- 임\*섭

개인 주제 : 책에서는 어릴 적 부모에게 사랑받지 못해 쌓인 스트레스를 타

인에게 갈구하게 되는 에피소드가 등장한다. 부모가 아닌 타인에게 사랑을 받는다고 해서 과거에 받아 묵혀두었던 스트레스 해소가 이루어진다고 생각하는가?

이 책의 저자는 사람이 성숙해지고 건강해지려면 갓난아기는 전적으로 다른 사람의 사랑, 관심, 보살핌이 필요하다고 했다. 가족에게 온전한 사랑을 받지 못해 생기는 스트레스는 타인, 다른 존재에게 자신이 원하는 사랑의 형태를 갈구하거나, 사랑을 온전하게 주지 못한 부모에게 공격적인 성향을 나타낸다. 한 가지 예시로 어렸을 때 가족에게 사랑받지 못한 여자는 커서 남성에게 사랑받으려고 했지만 사랑받지 못했고, 결국 신에게라도 사랑받기 위해 수녀가 되려고 한다. 하지만 이런 사람이 타인에게 사랑받게 된다고 어렸을 때 가족에게 사랑을 온전히 받지 못해서 생긴 스트레스가 사라질까? 나는 이런 사람은 타인에게 사랑받게 된다고 해도 스트레스가 사라지지 않을 것 같다고 생각한다. 이러한 사람들 대부분은 자기 자신을 사랑하는 방법도 모를 것이다. 본인 스스로 사랑하는 방법도 모르는 채 타인에게 본인에 대한 사랑을 요구하고, 타인에게 기대서 본인이 가진 스트레스를 해소하려는 사람은 타인의 사랑을 받게 되더라도 그 사랑을 온전하게 받아들이지 못할 것이고 본인이 원하는 만큼의 사랑을 채우지 못하여 스트레스를 해소하여 정상인처럼 살지 못할 것이다. 또한 수녀는 신에게 사랑받는 것이 목적인 존재가 아닌, 신의 사랑을 전달해 주는 존재이다. 하지만 사랑받는 방법도 모르는 이러한 사람이 수녀가 된다면 사람들에게 사랑을 전달해 줄 수 없다고 생각한다.

- 유\*민

개인 주제 : 정신이 건강하고 스트레스 없이 사는 사람이라면 밝은 거울과도 같다는 저자의 말에는 일리가 있다고 생각한다. 그들 특유의 밝고 긍정적인 에너지가 있다는 것은 부정하기 어렵다. 하지만 그렇다고 해서 앞서 말한 특징들을 가진다고 단언할 수 있을까?

'현대인과 스트레스'의 저자는 '건강한 사람' 부분에서 자기의 병원에서 일하던 간호사들의 정신 건강 상태와 업무 효율성에 관련된 내용을 말하며 정신이 건강한 사람일수록 마음속에 특별한 감정이나 생각이 없기에 마치 밝은 거울과 같아 모든 것에 깨끗하게 반영된다고 말하였다. 이어 정신이 건강한 사람은 이상한 반응이 나타나지 않는다. 모든 언동이나 자세가 자연스럽고, 부드러우며, 급하지 않고, 긴장하지 않고 집중을 잘한다. 또한 모든 것을 힘들이지 않고 잘 배우며, 불평이나 잔소리가 없고 어려우면 어렵다고, 못하겠으면 못 하겠다고 말한다. 대화가 잘 되며 타인의 마음을 편안하게 해 주는 것을 정신이 건강한 사람이라고 한다. 그러나 정신이 건강하다고 특유의 밝고 긍정적인 에너지가 존재하는 것은 맞는 말이라 생각하지만, 겉으로 드러난다는 저자의 말은 맞지 않다고 생각한다. 스트레스 없이 자기가 하고 싶은 것만 하며 주변은 전혀 신경 쓰지 않고 사는 사람도 있을 것이고, 반대로 스트레스를 받아 오히려 더욱 차분하게 일을 끝마치는 사람도 있을 것이

다. 이것은 개개인의 성격이나 행동에서 나오는 차이라고 생각하며 정신 건강과 스트레스의 척도가 일의 효율성과 연관된다고 단정 짓기에는 어려움이 있다고 생각한다. 당장 나 같은 경우도 스트레스를 받으면 긴장하며 집중하지 못하는 것이 아니라, 더 차분하게 생각하고 침착하게 행동하려 노력한다. 이런 것 말고도 일을 물어본다거나, 타인을 편안하게 해주는 것은 스트레스의 영향보다는 사람 개개인의 성격에 따른 차이가 더 클 것으로 생각한다. 스트레스의 유무에 따라 사람의 행동이 바뀌는 것은 사실이라고 판단하지만, 책의 저자가 말한 것처럼 극단적인 예시로 나타나는지에 대하여 다시 돌아봐야 할 것 같다.

### 3. 조원 스트레스 지수 측정

- 1) 4번 문항부터 8번 문항은 역채점한다.
- 2) 점수 결과 반영은 아래와 같다.

0~13점	느끼고 있는 스트레스의 정도가 정상적인 수준으로, 심리적으로 안정되어 있다.
14~16점	약간의 스트레스를 받고 있는 상황으로, 스트레스 해소법을 찾아보는 것이 좋다.
17~18점	중간 정도의 스트레스를 받고 있는 상황으로, 스트레스 해소를 위해 적극적인 노력이 필요하며, 원한다면 전문가에게 도움을 요청하는 것도 좋다.
19점 이상	심한 스트레스를 받고 있는 상황으로, 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 가능성이 높다. 상담센터에 방문하여 추가적인 검사와, 전문가와 자신의 상태에 대한 이야기를 해 보는 것을 권장한다.

- 남\*현 : 25점
- 김\*수 : 25점
- 임\*섭 : 26점
- 유\*민 : 24점

곧 중간고사 기간임을 감안하더라도 조원 모두 스트레스 지수가 높은 것으로 나타났다. 이번 심비우스 독서토론 기간을 이용하여 스트레스 지수를 낮출 예정이다.

활동 사진

2024년 4월 11일

참가자대표 : 남\*현

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 4월 25일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	1. 현대인과 스트레스 (2장, 3장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 2주차 주제 : 남녀 갈등이 엄청난 사회문제로 대두되고 있는 가운데, 우리는 이러한 사회문제로 어떤 스트레스를 겪고 있는가?</p> <p>2. 감정과 스트레스에 관련된 영화 '인사이드 아웃'을 시청, 영화 속 주인공의 스트레스 상황 등을 고려하여 세부 주제 선정 후 의견 제시</p> <p><b>1. 2주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>- 남*현</p> <p>대한민국의 남녀 갈등이 사회문제로 대두가 되기까지 그렇게 긴 시간이 걸리지 않았다. 2018년 미투운동을 기반으로 점차 갈등이 심화가 되었는데, 이러한 문제는 사회적으로도 많은 영향을 끼치며 한국인들의 스트레스 요소 중 하나로 자리 잡기 시작했다. 사건이 발생하거나 사회적 문제가 발생하게 되면 개인의 견해를 중심으로 편 가르기를 하는 것이 아닌, 남성과 여성의 단면적인 입장에서 의견을 내기 시작하게 되었고 이러한 문제는 정치와도 이어지며 거대한 사회문제가 되었다.</p> <p>책에서는 '남녀 문제는 남자가 있기 때문에 여자가 있고, 여자가 있기 때문에 남자가 있다는 것을 깨달지 못한 데 있다.'라고 하였다. 결국 서로 존중과 이해가 사라지며 갈등이 생기게 되었다는 뜻이다. 나에게 남녀 갈등으로 가장 큰 스트레스는 무엇인가 생각을 해본다면 성별 갈등이 시작되고 이에 대한 언급이 어려워지며 생긴 스트레스라고 생각한다. 무슨 문제를 이야기하게 되어도 서로에 대한 존중과 이해가 없다 보니 남자와 여자로 나누어 대화가 이어지게 되었고 개개인의 의견이 사라지게 되었다. 본인만의 의견이 동성의 입장과 반대되며 이성의 입장을 지지하는 내용이라면 암묵적으로 이상한 사람으로 몰아가거나 그 의견을 묵살시켜 버린다. 나는 의견을 한 편에서 생각하고 내용을 제시하는 편 보다 상황을 이해하고, 그 상황에서</p>							

가장 이상적인 의견 혹은 해결책과 관련된 내용을 이야기한다. 남녀 갈등이 심화가 되고 난 후부터는 해결책 제시를 하는 것이 아닌 '상대의 탓'만을 고집하게 되는 것이 가장 문제가 되었고, 이러한 상황이 나에게 큰 스트레스로 다가왔다.

- 김\*수

본 책에서 배우자의 선택이라는 에피소드가 있다. 남편과 시어머니의 사랑을 받기 위해 돈 벌기에 열중하였지만 오히려 남편을 쫓아내는 결과가 되었다는 에피소드이다. 정신과 의사는 환자의 수를 줄이고 남편에 관한 관심과 보살핌에 더욱 주력하여야 한다고 얘기했다. 인생에 있어 정답은 없지만, 과연 어떤 선택이 더 좋은 선택일까? 의문이 들었다. 왜냐하면 이와 관련해서 받는 스트레스 때문이다. 나는 결혼을 빨리하고 싶다. 목표는 30대 중반이다. 현재 25살로 여유 있다고 생각될 수 있지만 졸업하고 나면 27살이라 그리 적은 나이는 아니라 생각한다. 대한민국의 경우 예로부터 남자가 신혼집, 신부 폐물, 신혼여행 비용 등을 준비하는 것으로 생각했다. 책의 다른 에피소드 중 여자의 집은 신분은 낮지만 부유한 집안이고 남자의 집은 신분은 높지만 가난한 집안이며 앞선 이유와 비슷한 내용으로 남자가 결혼생활에서 많은 스트레스를 받는 내용이 있다. 이 부분에 대해 남녀 갈등이 아닌 결혼생활의 문제라는 시각으로도 바라볼 수 있다고 생각한다. 내가 이 부분을 남녀 갈등이라 생각한 이유는 이 부분을 성 역할처럼 생각하는 부분 때문이다. 현대 사회에 들어 위와 같이 생각하지 않은 사람들도 많아지고 있다. 하지만 아직 주류는 아니라고 생각한다. 우스갯소리로 취직처럼 한 결혼(취직)이라는 말이 있듯이 말이다. 취업 + 시집은 있지만 취업 + 장가는 없는 부분에서 위에서 언급한 내용이 현재에도 영향을 미치고 있다는 생각이 든다. 이러한 문화, 관념이 사라지지 않는 이상 남성들이 이런 스트레스를 계속해서 받을 것 같다고 생각한다. 이 부분에 대해서 모두가 걱정하고 스트레스를 받고 걱정한다고 표현하는 것이 맞다 생각한다. 하지만 아직은 남성의 비율이 더 높아 이렇게 표현하는 지금 내 모습도 잘못된 것 같다. 언젠가는 이 고민에 대한 답을 내려야 할 순간이 올 것이다. 결혼은 현실이니까. 금전적으로 생기는 스트레스와 인간관계에서 오는 스트레스. 이 두 문제 가운데서 하나를 골라야 한다면 나는 전자를 선택하겠다. 돈은 언제든지 벌 수 있지만 사람은 그런 것이 아니니까. "사람은 주무르는 대로 만들어진다." 스키너의 심리 상자라는 책의 구절 중 하나이다. 나는 이 구절을 매우 좋아한다.

- 임\*섭

이성에 대한 이해가 충분하지 않을 때 남녀 갈등이 생기고 사람들은 스트레스를 받는다. 이 책의 작가는 남자와 여자는 호르몬이 다르기 때문에 서로 이해하기 어렵다고 했다. 그러나 남자에게도 여성호르몬이 조금 있고, 여자에게도 남성 호르몬이 조금 존재하기 때문에 남녀는 호르몬이 있는 만큼만은 이성에 대해 서로 이해할 수 있으나 그 이상은 이해할 수 없다고 한다.

남자와 여자는 서로 기본적으로 성향이 대부분 다르다. 또한 남녀는 서로의 환경이 다른 경우가 많다. 이러한 부분에서 이성간에 서로를 이해하는 것이 어려울 때 남녀의 갈등이 생기고 거기에서 스트레스를 받는다. 대표적으로 남자가 여자와 다른 상황에 처해있는 경우를 예로 들자면 군대로 볼 수 있다. 남자들은 대부분 군대에 가지만 여자는 대부분 군대에 대해 잘 모르기 때문에 이를 이해하기 어려워하고 여기서 갈등이 생기기도 한다. 또한 남자는 생리를 하지 않기 때문에 이 부분에서 여자를 공감하기 어렵고 이로 인해 갈등과 스트레스가 생기기도 한다.

또한 성별에 대한 고정관념 또한 스트레스 일부이다. "남자가 그런 것도 못해?"라는 말과 무언가를 할 때 힘을 쓰는 일은 남자에게 대부분 돌아가는 것 또한 스트레스이다. 이처럼 성별만을 보고 그 성별에 대한 어떠한 기대감이나 책임감을 부여하는 것은 남녀 갈등의 한 가지 주제가 되고 해당 성별의 사람들은 스트레스를 받는다.

- 유\*민

2장 '가정 내 폭력 파트'에서 '남녀칠세부동석'이라는 말이 정신과 의사로서 보았을 때, 이러한 말이 사람을 구속하는 부자연스러운 억압의 수단이 아닌, 여성을 성폭행으로부터 보호하기 위한 장치로써 나온 것이라는 말을 한다. 이 부분을 읽으며, 최근 떠오르는 남녀 갈등에 대하여 많은 생각이 들었다. 여성이 성폭행으로부터 위험한 위치에 있는 것도 사실이며, 아직 여성 차별이 존재하는 것 역시 어느 정도 이해가 간다. 하지만, 요즘 들어서는 페미니즘이, '페미니스트'라는 이름으로 여성이 절대적 피해자이고 남성은 잠재적 가해자라는 프레임을 씌우며 '여성우월주의를 말하는 것이 아닌가'라는 생각이 들 정도로 굉장히 극단적인 주장을 펼치는 단체가 나오고 있다. 그로 인해 대한민국 안에서도 성차별에 대한 많은 이야기가 나오며 화제가 되고 있는데, 이에 대하여 내가 관련된 스트레스를 직접 받은 적이 있다. 한 번은 소개팅에 나간 적이 있었는데, 만나서 함께 밥을 먹고, 칵테일 바에 가서 대화를 더 하게 된 적이 있으며 당시 금액이 약 12만 원 가까이 나왔었다. 이때 먼저 계산하려고 하는데 여성분께서 마치 당연하다는 듯이 내게 계산을 맡기려 하셨고, 이러한 행동이 불편하게 느껴지며 이해가 되지 않았다. 성평등을 외치며 다니지만, 막상 소개팅과 같은 자리에서 계산할 때는 남자에게 맡기는 상황이 너무 불편하게 다가오며 억지로 계산하는 느낌이라 많은 스트레스를 받았었다. 이에 대하여 다른 분들과 토론을 해보며 이러한 성차별에 대한 고정관념에 대하여 생각을 나누어 보고 싶다.

## 2. 감정과 스트레스에 관련된 영화 '인사이드 아웃'을 시청, 영화 속 주인공의 스트레스 상황 등을 고려하여 세부 주제 선정 후 의견 제시

- 남\*현

개인 주제 : 청소년기에 스트레스 상황이 자주 일어나는 이유는 무엇이라 생각하는가?

자아정체성을 찾아가며 개인의 내적으로 성장이 가장 많이 이루어지는 시기가 청소년기다. 개인만을 생각하는 것이 아니라 상대와의 소통을 통해 공동체에 소속하게 되며 그 공동체 사회에서의 본인을 알아가고, 함께 살아감을 배워나가는 시기라는 뜻이다. 내적으로 자신을 찾아가는 상황 자체도 굉장한 힘이 들어가는데, 외부적인 자극이 함께 주어지니 미약한 정도의 감정을 건드리게 되더라도 엄청난 문제로 받아들여질 수 있다고 생각한다. 또한 성장함에 따라 스트레스를 해소하는 방안도 달라졌기 때문에 '스트레스 상황의 해결' 자체가 스트레스로 이어지는 아이러니한 문제도 발생한다. 예를 들어 아동기에 스트레스를 해소하는 방안으로 '술래잡기'와 같은 놀이를 통해 풀어나갔다면, 청소년기에 이 방안은 도움이 되지 않아 새로운 방안을 모색해야 한다. 하지만 내적으로 성장하며 자신이 누구인지도 정확히 모르며 본인의 장점, 단점, 좋아하는 일, 싫어하는 일을 구분을 짓는 것은 어려워하는 와중에 스트레스 해소의 방안을 찾아나간다는 것은 매우 어려운 일이다. 그래서 청소년기에 스트레스 상황이 발생하게 되면 제대로 소화 시키지 못한 이전 스트레스 상황과 불안한 심리로 인하여 아동기와 성인기에 비해 더 자주 일어난다고 생각한다.

- 김\*수

개인 주제 : 스트레스 상황을 줄이기 위해서는 가족, 사회적 관계 등 모든 관계에서 원활한 의사소통이 필요하다. 그렇다면 원활한 의사소통을 하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

인간관계에 대한 스트레스는 서로의 소통의 부재에서 발생한다고 생각한다. 작가는 대개의 사람이 눈앞에 있는 사람에게서 과거의 환영을 보고 마찰이 생긴다고 얘기하였다. 그렇기에 원활한 소통은 인간관계에 대한 스트레스를 해결하는 방법이자 예방이 될 수 있다고 생각한다. 그렇다면 우리가 원활한 의사소통을 하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 예를 들어 문제가 발생했을 때 지금 당장 풀어야 하는 사람과 감정이 정리된 다음 해결해야 하는 사람이 존재한다. 이런 상황에서 우리는 어떻게 해야 할까? 다양한 상황을 가정하면 항상 정답은 없다. 그렇기에 상대방 입장에서 이를 배려하는 소통이 원활한 의사소통이라고 생각한다.

- 임\*섭

개인 주제 : 슬픔이라는 감정을 꼭 억압해야 할까?

우리는 종종 부정적인 감정을 피하려고 하고, 영화 속에서도 기쁨이는 슬픔이를 원 안에 가두는 등 슬픔을 억압한다. 하지만 슬픔이라는 감정이 항상 필요없는, 없어져야 할 감정일까? 슬픔은 상실과 변화에 대한 우리의 감정적인 대응이며, 그것을 받아들이고 이해하는 것이 우리의 성장과 행복을 위해 중요하다는 것을 이 영화를 통해 알 수 있었다. 슬픔이 있기에 기쁨이

있는 것이고, 감정의 다양성과 복잡성으로 인해 여러 감정이 어우러져 삶에 균형을 만들어 준다. 영화에서 라일리는 슬픔을 받아들이고 그 감정을 표현하며 성장하는 모습을 볼 수 있다. 슬픔은 우리의 상처와 아픔을 표현하는 감정이지만, 그것은 동시에 치유와 성장을 위한 출발점이 될 수도 있다. 이 영화는 슬픔이 필요한 이유를 강조하며, 슬픔이 우리에게 깨닫게 해주는 것들이 있다는 것을 보여준다. 이 영화를 통해 감정들을 받아들이고 이해하는데 더욱 개방적인 생각을 가질 수 있게 되었다.

- 유\*민

개인 주제 : 기쁨이가 자책하는 슬픔이에게 '모든걸 좋은 쪽으로 생각해봐!'라는 대사가 나오는데 과연 모든 걸 좋은 쪽으로 생각한다는 것이 옳은 것인지에 관련하여 이야기를 해보고 싶다.

많은 사람이 '긍정적으로 생각하고 행동하면 스트레스를 덜 받을 것이다.'라고 말을 하지만, 이것을 다시 말하면 마냥 낙관적이고 낙천적이기만 한 것으로 그저 부정이라는 고통, 스트레스를 회피하는 것이 아닐까 생각하게 된다. 미국의 작가 '마크 맨슨'은 자신의 책(신경끄기의 기술)에서 "인생에 모든 가치 있는 것들은 부정적 경험을 극복하는 데서 얻어진다."라는 말을 하였고 나는 이 말에 매우 적극적으로 공감한다. 물론 긍정적인 사고는 사람을 밝게 만들고, 알 수 없는 에너지를 주는 것은 사실이지만, 부정적 경험과 스트레스가 없다면 사람은 발전할 수 없다고 생각하기 때문이다. 실제로도 저는 긍정적 상황보다 부정적인 상황에서 배우는 것이 더 많고 그 배움이 더 오랫동안 유지되는 경향이 있다. 그래서 나는 기쁨이가 말한 '모든 것을 좋은 쪽으로 생각해봐!'라는 말이 과연 모든 상황에서 좋은 방향으로 관여가 가능한 것인지 다시 생각을 해보게 되었다.

활동 사진

2024년 4월 25일

참가자대표 : 남\*현

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 5월 2일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	스트레스의 힘 (1장~3장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 3주차 주제 : 건강에도 영향을 미치는 스트레스는 정말 나쁜 것일까? 우리는 토론을 통하여 이것이 무엇인지 알아보았다. 이제는 근본적으로 스트레스라는 것이 우리에게 부정적일지, 긍정적일지 다시 한번 생각을 해보아야 한다.</p> <p>2. 토론 후 소감 &amp; 느낀 점을 팀원끼리 공유한다.</p> <p><b>1. 1주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>◆ ‘스트레스는 부정적이다.’의 입장</p> <p>- 남*현</p> <p>나는 스트레스를 부정적인 관점으로 바라볼 수밖에 없다고 생각한다. 책에서는 스트레스를 이용해 힘을 얻을 수 있지만, 그렇다고 스트레스 반응이 인간에게 에너지를 그냥 주는 것은 아니다. 대부분 상황에서 스트레스 반응은 인간이 다른 사람들과 관계를 조성할 동기를 부여한다고 한다.</p> <p>그렇다면 스트레스를 이롭게 생각하는 사람들에게는 스트레스 자체가 긍정적인 요소로 다가갈 수 있으나. 반대의 경우에는 그렇지 못할 수 있다. 많은 사람이 스트레스를 극복하는 인간 본인의 의지에 따라 긍정적이지, 아님 부정적 요소인지 개인의 인지하는 방향에 따라 나누어질 수 있지만, 여기서 스트레스의 본질적인 의미는 긍정적인 부분에서도 ‘극복’해야 긍정적인 측면으로 인간에게 다가오기 때문에 부정적이라고 본다.</p> <p>첫 번째로 책에서 다루는 ‘플라시보 효과’를 이야기하고 싶다. 플라시보 효과란 기대한 그대로 나타나는 효과로 책에서는 긍정의 의미로 사용하였다. ‘사고방식의 과학’이라는 새로운 분야에서는 어떤 대상에 대한 사고방식을 바꾸기 위해 한 번만 짧게 중재만 해도 우리가 앞으로 더욱 건강해지고 행복해질 수 있다는 것을 분명하게 보여준다고 한다. 즉 이 분야는 우리 자신</p>							

의 믿음에 대해 다시 생각하게 만드는 연구의 결과로 볼 수 있다. 하지만 반대로 생각하면 부정적인 효과를 기대하는 인간이 존재하고, 위의 연구를 토대로 결과를 내본다면 부정적인 사고방식을 통해 좋지 못한 결과를 초래할 수 있으며, 인간 자체에 힘이 되기보다 우울감과 자책감으로 빠질 위험이 있다는 뜻이다.

두 번째로 스트레스에 대한 사람들의 일반적인 인식 수준이다. 우리가 스트레스라는 단어를 생각해 보았을 경우 긍정적인 생각보다 부정적 생각을 더 자주 떠올린다. 주변 지인이 혼잣말로 '아 스트레스 받아'라고 하였을 경우, 대다수 사람은 '저 친구 요즘 많이 힘들구나'라는 생각하게 될 것이다. 반대로 생각하게 되는 경우도 존재하겠지만, '오 스트레스를 많이 받는다는 것은 네가 성장하고 있다는 것인데 굉장히 좋은 효과를 받고 있구나!'라고 생각하는 사람은 거의 없다는 것이다. 책에서도 스트레스에 대한 사람들의 관점과 사고방식을 측정하고 평가하는 실험을 진행하였는데, '스트레스는 해롭다'와 '스트레스는 장점을 끌어올린다'이 두 가지의 사고를 제시했을 경우 가장 많이 선택받은 항목은 '스트레스는 해롭다'라는 항목이며, 대부분의 사람들이 일반적으로 스트레스를 부정적으로 바라본다는 사실을 알 수 있다.

그래서 나는 스트레스를 긍정적인 힘으로 만들어 내기 위해서는 한 인간의 인지와 의지 자체에 관련되어 있다고 생각하기 때문에 일반적으로 스트레스 자체는 부정적이라고 판단한다.

- 김\*수

책의 저자는 1장을 정리하면서 얘기한다. "스트레스를 경험하는 동안이나 그 후에 어떤 측면의 스트레스 반응이 나타났는지 잠시 생각해 보자". 이후 스트레스에 대한 자신의 반응을 살핀 다음 어떻게 대응해야 할지 방향성에 대해 생각해 보자고 얘기한다. 이는 우리가 처음 스트레스를 받아들였을 때 부정적인 모습으로 본다고 볼 수 생각했다. 있는 그대로 받아들이기보다 좋은 쪽으로 해석하려고 하기 때문이다. 그렇기에 스트레스란 근본적으로도 우리에게도 부정적이라고 나는 생각한다.

스트레스를 긍정적으로 보는 측면에서는 역설적으로 스트레스가 우울증이나 불안감 같은 부정적인 결과와 동정심 교양과 개인적 성장 같은 긍정적인 결과가 일어날 가능성을 모두 증가시키는 부분에 대해서 집중한다.

저자는 "우리 몸이 스트레스에 반응하고 있다고 느껴지게 되면 스트레스의 반응이 어떤 측면이 자신에게 가장 필요한지 자문해보자"라는 내용과 "의미 있지 않은 스트레스를 받지 않으면 건강에 해롭다."라고 얘기한다. 이는 이상적인 얘기라 생각한다. 스트레스 반응은 잘 계획된 연습의 영향을 무척 잘 받아들인다는 뜻이며 해석하게도 우리는 어떤 순간 어떤 종류의 스트레스를 받을 것인지 우리가 선택하지 못한다. 어떤 사람들은 스트레스 회복력이 비교적 좋게 태어난 덕분에 스트레스 상황에 대한 반응이 상대적으로 약하고 스트레스 경험을 통해 좋은 쪽으로든 나쁜 쪽으로든 쉽게 변화하지 않는 편이지만 이에 비해 어떤 사람들은 선천적으로 스트레스에 한층 민감한

사람도 존재하며 어린 시절의 스트레스 경험은 성인이 된 이후 스트레스 체계의 기능 방식에 크게 영향을 미친다. 스트레스가 우리에게 긍정적으로 미치려면 이 모든 것이 어울려야 한다고 생각한다. 즉 비교적 통제가 가능한 상황에서 이를 인지하고 자신의 임계점을 넘지 않을 정도의 스트레스 그리고 개인의 역량 이 중 하나라도 벗어나지 않는 이상적인 상황. 그렇기에 우리가 스트레스를 통해 우울증이나 불안감 같은 부정적인 결과를 더 자주 얻어 사람들이 스트레스를 생각하면 부정적인 면모를 먼저 떠올린다. 실제 의료진의 경우 직업상 스트레스를 처리할 필요가 있다고 인식하여 괴로움과 고통 그리고 죽음에 감정적으로 반응하는 신체 기관을 억제하도록 훈련받는다. 이렇듯 스트레스를 긍정적으로 보는 것은 이상적인 부분이라 생각한다. 그렇기에 '스트레스는 부정적이다'라고 나는 생각한다.

◆ '스트레스는 긍정적이다.'의 입장

- 임\*섭

나는 스트레스가 모두 부정적이지는 않다고 생각한다. 스트레스를 어떤 관점에서 바라보는지와 어떻게 받아들이는지에 따라 스트레스는 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

모의 취업 면접이 진행되기 전에 스트레스에 대해 긍정적으로 설명하는 영상을 본 집단과 스트레스에 대해 부정적으로 설명하는 영상을 본 집단은 서로 DHEA 호르몬이 분비되는 양의 차이가 눈에 띄게 차이가 난다는 것을 알 수 있는 실험이 있었다. 이 DHEA 호르몬이 올라가면 스트레스를 받으면서도 아무런 지장 없이 일상생활을 할 수 있고, 학생의 경우 공부를 할 때 집중도와 지속력이 향상되고, 군대에서는 집중력 강화와 문제 해결 능력 향상, 의식 분열 억제 등과 관련이 있다고 보고되고 있다.

객실 청소를 하는 청소부들에게서도 스트레스가 긍정적이라는 것을 확인한 실험이 있다. 대부분의 청소부들은 객실 청소가 마냥 힘들기만 하다고 느끼면서 일한다. 하지만 몇몇 청소부에게 자신들의 일이 운동이 된다는 것을 알려주고 한 달 동안 신체의 변화를 확인해보니 청소를 운동으로 생각한 청소부 집단은 신체에 긍정적인 변화가 생겼음을 확인할 수 있었다.

노화에 관한 스트레스를 긍정적으로 받아들이는 사람들에게서도 스트레스의 긍정적인 부분을 발견할 수 있었다. 노화를 스트레스로 생각하지 않고 긍정적으로 받아들이는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 노화가 더디게 진행되는 것을 확인할 수 있었다.

스트레스가 도움이 된다는 '생각'이 신체를 변화시킨 것이다. 스트레스에 대해 긍정적인 관점을 가진 사람들은 실제로 스트레스받지 않기 때문에 더 행복하고 건강하다.

- 유\*민

스트레스 분야의 아버지라 불리는 '한스 셀리에'는 "적당한 스트레스가 주어지지 않으면 인간을 멸망하며, 어떤 사람으로부터 스트레스를 완전히 제거

하면 그 사람은 무능해진다.”라고 말하였다. 나는 이 말을 바탕으로 스트레스가 우리에게 있어 어떤 긍정적 영향을 주는지와 관련된 이야기를 하고 싶다.

나는 스트레스가 우리에게 부정적 영향만을 준다고 생각하지 않는다.

우선 정도에 따라 다르겠지만 스트레스가 삶의 의욕을 저하하고 삶의 질을 낮추는 것이 아닌 창의력과 생산성을 증대시키고 삶에 활력을 넣어준다고 생각한다. 실제로, 버밍햄 대학의 리처드 셸튼 박사의 주장에 따르면 스트레스에 의해 분비되는 화학물질인 뉴로트로핀은 두뇌의 기능을 향상되게 만들고, 면역력 향상과 동기부여를 끌어내기도 한다고 한다. 또한, ‘스트레스의 힘’ 도서에서는 ‘스트레스 반응은 다른 사람들과 관계를 조성할 동기부여 역할을 한다.’라고 하였다. 이것은 스트레스 반응에서 분비되는 옥시토신 호르몬의 영향으로, 옥시토신 수치가 높아지면 우리는 스킨십, 타인과의 연락, 함께 술 마시기 등과 같은 사회적 접촉에 대한 열망을 불러와 우리가 사회적 관계를 조성하고, 유지하는 데 도움을 준다. 이러한 반응은 우리가 소중히 여기는 사람들과 공동체들을 보호할 동기를 부여하며, 무엇보다 우리가 이를 실행에 옮길 수 있도록 용기를 불어넣어 주는 역할을 한다. 즉 스트레스에서 나오는 여러 화학물질은 우리가 살아감에 있어 각종 동기부여 역할을 해주며, 그로 인해 삶에 활력을 넣어주기에 스트레스가 우리에게 이로운 역할을 해 준다고 느꼈다.

다음으로는 스트레스가 자기 발전에 긍정적인 영향을 준다고 생각한다. ‘스트레스의 힘’ 3장에서 에 나와 있는 내용으로 스트레스 회복 과정에서 격렬한 스트레스 반응을 보이고 난 뒤에 몇 시간 동안 뇌는 그 문제, 스트레스를 기억하고 거기서 배움을 얻기 위해 신경망을 재구성한다고 말한다. 이 과정에서 스트레스 호르몬은 학습과 기억을 담당하는 뇌 영역의 활동을 증가시키고, 뇌가 경험을 처리하려고 하는 동안 우리는 그 문제, 스트레스에 대해 계속 생각할 수밖에 없다고 말하고 있다. 물론 이 와중에 분노, 죄책감, 슬픔 등 부정적인 감정을 느낄 수 있겠지만, 나는 이것들 역시 스스로 발전시키고, 사회생활을 하며 더욱 강해지고 성장하는 과정이라 생각하기에 스트레스가 우리에게 부정적이라고 판단하기에 어려움이 있다고 생각한다.

앞서 말했던 한스 셀리에의 “적당한 스트레스가 주어지지 않으면 인간을 멸망하며, 어떤 사람으로부터 스트레스를 완전히 제거하면 그 사람은 무능해진다.”라는 말은 이 모든 이유를 관통한다. 적당한 스트레스가 있어야 우리는 사람들과 더욱 활발하게 교류하고 삶에 활력을 높이며, 자기 발전도 가능해진다. 반대로 스트레스가 없다면 그저 그 자리에 머물며 발전하지 못해 무능해진다는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 이유로 나는 스트레스가 우리에게 마냥 부정적이기만 한 것이 아니라 긍정적인 영향도 함께 동반되고 있다. 라고 말을 하고 싶다.

## 2. 토론 후 조원 소감

- 남\*현

스트레스가 긍정적인지 부정적인지에 대하여 크게 생각해 볼 수 있는 기회는 없었다. 우선 나는 '스트레스는 부정적이다.'라는 측면에서 뒷받침 근거로 스트레스에 대한 사람들의 인식 수준을 언급하였다. '스트레스'를 극복해야 한다는 인식 자체가 '스트레스' 자체의 부정적인 측면으로 쓰였다는 의견과 극단적 상황에 놓이게 되었을 때 극복 자체가 어렵다면 '스트레스'는 부정적인 의미로 상황을 끌어가게 된다고 말하며 부정적이라는 입장을 강하게 내비쳤다. 그러나 '스트레스는 긍정적이다.'라는 측면에서는 '스트레스'라는 단어와 의미 자체는 부정적이긴 하나 극복의 과정에서 인간에게 주는 긍정적인 영향이 많고 이롭다고 생각한다고 입장을 제시하였다. 또한 스트레스가 발생할 때 '뉴로트로핀'이라는 두뇌에서 분비되는 화학물질이 두뇌 기능과 면역력을 향상하고 동기부여가 되며 인간 자체의 발전 가능성을 높여 긍정적이라고 답해 주었다. 사실 나도 스트레스를 동기부여로 이용해 성공적인 프로젝트를 진행한 경험이 있어 부정적인 측면의 입장이지만 공감하게 되었다.

나는 이번 토론을 준비하며 스트레스에 대하여 더 깊이가 있는 관점에서 볼 수 있었다. 물론 완전히 부정적 측면의 의견만 갖고 있었던 것이 아니었기 때문에 토론을 진행하는 과정 중 공감되는 요소도 많았다. 이 과정 자체가 나에게 도움이 되며 굉장히 흥미로웠던 것 같다.

- 김\*수

토론을 준비하면서 작년 인턴십 기억이 많이 떠올랐다. 교육과정에서 정말 많은 스트레스를 받았다. 매주 있는 시험과 동시에 올라오는 상위 10% 명단 그리고 성적인 낮은 친구들은 면담. 74명 중 72등의 성적. 그 안에서 정말 많은 스트레스를 받고 좌절하였다. 토론도 비교적 통제가 가능한 상황에서 이를 인지하고 자신의 임계점을 넘지 않을 정도의 스트레스 그리고 개인의 역량 이 중 하나라도 벗어나지 않는 이상적인 상황에서만 긍정적으로 미친다고 얘기하였다. 하지만 때로는 그렇지 않아도 된다고 생각한다. 인턴십 과정 중 모두 임계점 이상의 스트레스와 함께 무너지고 좌절하였다. 그래도 일어났고 우리는 단단해졌다. 과거였다면 무너졌을 상황은 웃으면서 넘길 수 있게 되었다. 방법은 간단했다. '나는 원래 이런 사람이라 혹은 이런 상황이라서 못해'가 아닌 '그럼 내가 할 수 있는 건 무엇이 있을까?' 등 1장을 마무리하면서 저자가 전달하고자 하는 메시지와 비슷한 것이다. 역설적이게도 부정적이라는 측면을 준비하면서 스트레스의 부정적인 부분보다 긍정적인 부분에 더 잘 이해하게 되었다. "우리가 어떤 순간 어떤 종류의 스트레스를 받을 것인지 우리가 선택하지 못한다."라는 문장은 스트레스 상황을 있는 그대로 받아들이는 방안에 대하여, 그리고 "어린 시절의 스트레스 경험은 성인이 된 이후 스트레스 체계의 기능 방식에 크게 영향을 미친다."라는 문장은 내가 현재 받는 스트레스에 대한 반응 방식에 대한 원인에 대해 설명한다. 즉 토론 전에도 스트레스에 대해서 긍정적으로 생각하고 있었지만, 토론을 준비하는 과정에서 스트레스의 부정적인 부분에 대해서 알게 되

면서 이를 어떻게 긍정적으로 활용할 수 있는지 생각할 수 있었다. 스트레스 관리를 위해 내가 어떤 상황에서 어떤 행동을 해야 하는지 그리고 지금까지 내가 스트레스에 대해서 왜 이러한 반응을 해왔는지 등 근본적인 이유에 대해서 고민하고 깨달을 수 있는 시간이었다.

- 임\*섭

스트레스가 긍정적인지, 부정적인지에 대하여 토론을 해보았고 나는 그 중 스트레스가 '긍정적이다'라는 입장으로 토론에 참여했다. 사실 나는 스트레스가 긍정적이기보다 부정적이라고 생각하는 사람 중 하나이다. 하지만 이 책을 읽고 스트레스가 긍정적이라고 주장해야 하는 역할을 맡게 되었기에 스트레스의 긍정적인 부분에 대해서 찾아보고 생각해 보게 되었다. 스트레스가 긍정적인 영향을 준다는 것은 생각보다 많이 찾아볼 수 있었다. 이 책에서는 스트레스의 긍정적인 부분이나 스트레스 해소를 통하여 신체적 정신적 건강에 좋은 영향을 미치는 예시를 많이 보여주었다. 과거의 나는 스트레스의 긍정적인 부분에 대해서 생각할 때 그저 추상적인 느낌을 받았지만, 이 책에서는 스트레스가 어떠한 좋은 호르몬을 분비하는지, 신체에 얼마나 긍정적인 영향을 끼치는지에 대해서 과학적으로 설명해주었다. 이 토론을 준비하며 기존에 내가 가지고 있었던 '스트레스는 무조건 부정적일 것이다.'라는 생각을 깨는 여러 가지 근거들을 찾아보고, 그를 내 의견으로 만들어 토론을 진행할 수 있었다. 하지만 반대편 토론자의 스트레스의 근본적 인식에 대하여 질문이 들어왔을 때 제대로 된 답변을 하지 못하였는데, 토론에 대하여 준비를 해왔음에도 아직 내 생각 깊은 곳에서 '스트레스는 부정적이다.'라는 의견에 더 가깝기에 답변이 어려웠던 것 같다. 그래도 이렇게 토론을 준비하고 진행하면서 스트레스에 대해 많은 것을 배우고, 생각해 볼 수 있었다. 책에서는 스트레스에 대하여 긍정적인 부분에 대하여 많이 언급하였지만, 이 토론을 통해 그 긍정적인 부분에 대하여 반론을 제기하는 상대측의 질문을 통하여 내가 생각하지 못했던 부분도 고민해 볼 수 있었고, 기존의 내 생각에 대하여 돌아보고 새로운 시선으로 스트레스를 바라볼 수 있었다고 생각하기에 이 토론에 만족감을 느꼈다.

- 유\*민

스트레스가 우리에게 부정적일지, 긍정적일지에 대하여 두 명씩 팀을 나누어 토론해 보았다. 나는 스트레스가 우리에게 '긍정적이다'라는 입장으로 토론에 참여하였는데, '스트레스의 힘'이라는 책에서 스트레스에 대한 긍정적인 면을 많이 찾을 수 있었다. 사실 스트레스가 우리에게 주는 긍정적 영향이라고는 추상적으로 우리에게 뭔가 동기부여 해주고, 움직일 힘을 준다는 정도로만 생각하고 있었는데, 이번 토론을 준비하며 생각하던 것과는 다른 스트레스에 대한 많은 부분을 알 수 있었다. 추상적으로 생각하던 내용들을 정확하게 정리할 수 있었으며, 마냥 생각이 아닌 과학적인 이유 역시 포함되어 있다는 것을 볼 수 있었다. 스트레스가 우리에게 있어 삶의 활력이 되

	<p>어주고 스스로 발전시키는 데에도 큰 영향을 준다는 것을 보며 긍정적인 면에 대하여 내 생각을 확실히 정리할 수 있었으며, 토론을 진행할 때 내가 어떤 주장을 해야 할지에 관해서도 정보를 수집할 수 있었다. 이렇게 토론 준비 과정에서 많은 것을 배웠지만, 토론을 진행하면서도 다양한 것을 배우고 느낄 수 있었다. 우선 스트레스는 우리에게 '스트레스는 부정적이다.'라고 주장을 한 팀은 스트레스에 대한 근본적인 인식을 필두로 이것이 부정적인 이유를 말하며 사람은 받을 스트레스를 스스로 정할 수 없고, 개인의 '극단적 상황에 놓였을 때 추가로 오는 스트레스'는 인간을 극으로 몰아세울 수 밖에 없다면서 반론을 내놓았다. 사실 스트레스의 근본적 인식의 이야기를 한 것은 애당초 이 인식이 옳은가에 대하여 토론을 진행한 것이기에 옳은 주장이라고는 생각하지 않는다. 하지만 보다 극단적인 스트레스를 받는 것에 대하여도 긍정적으로 받아들일 수 있냐는 반론에서는 할 말이 없었다. 우리는 장기적인 스트레스가 아닌 단기적인 스트레스에 대해서만 준비를 했다는 것을 깨달을 수 있었고, '스트레스가 개인을 발전시킨다.'라는 주장에는 발전하는 과정에서 동시에 우울증 같은 부정적 효과도 나올 수 있는데 이에 대해서는 어떻게 생각하냐는 반론에는 사람이 발전함에 개인의 고난은 모두가 같을 수 없을 것이며 이것을 이겨낸다면 그만큼 더 성장하는 것이 아니겠냐는 생각이 들었지만, 너무 낙관적인 느낌이 강해 차마 답을 하지는 못하였다. 결과적으로 토론의 방향은 스트레스는 부정적인 영향이 더욱 크다는 분위기로 흘러갔지만, 충분히 납득할만한 주장과 반론을 들었기에 이에 대한 불만은 없었다.</p> <p>이렇듯 토론을 진행하며 스트레스에 관해 많은 것을 배우고, 생각을 해보고, 느낄 수 있었다. 책에서는 스트레스를 긍정적으로 바라보는 시선이 강한데 책만 읽었을 때 생각할 수 없었던 세세한 부분들이 토론을 통하여 알 수 있어서 생각의 폭이 넓어졌다는 느낌이 든다. 뿐만이 아닌, 평소 부정적으로만 생각하던 스트레스에 대한 이미지를 변화하게 만드는 기회였다고 생각한다. 토론은 책을 읽기만 해서는 배울 수 없는 것들을 알려주고, 책을 읽어본 사람들끼리 서로의 느낌과 생각을 공유한다는 것에서도 많은 것을 배울 수 있어 굉장히 만족스럽고 보람 있었다.</p>
<p>활동 사진</p>	

2024년 5월 2일

참가자대표 : 남\*현

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 5월 9일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	스트레스의 힘 (4장~6장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 4주차 주제 : 스트레스에 붙잡혀 사는 현재. 언제까지 스트레스에 휘둘리며 살아가야 하는가. 이제는 이것을 이용해 볼 시간이다. 우리는 스트레스를 어떤 방식으로 사용하며 동기부여로 만들어 내며, 실제 우리의 적용 사례에 대하여 의견을 나눈다.</p> <p>2. 스트레스를 받았을 때 우리 서로가 극복하는 힘의 원천이 될 수 있도록 서로에게 전하는 위로의 5마디를 작성 후 전달한다.</p> <p>3. 위로의 5마디를 보고 난 후의 소감을 작성한다.</p> <p><b>1. 4주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>- 남*현</p> <p>책에서 마음가짐 하나의 변화만 일어나도 스트레스 상황이 에너지로 개인에게 발현할 수 있다고 한다. 스트레스 상황을 받아들이는 개인의 마음가짐이 중요하다는 것이다. 나는 스트레스 상황을 직면하면 그 상황을 극복하고 난 미래의 나의 모습을 상상한다. 그리고 이 상황을 이겨낸 나를 그리며 만족감과 성취감을 기대하고 스트레스 상황을 마주한다. 처음에는 잘 해내고 좋은 성과를 낸 모습 그대로를 따라가려 하기에 압박감, 긴장감도 들고 일이 마음대로 진행되지 않았을 상황에 초조함을 느끼며 마치 내가 잘못 선택한 결과로 이런 스트레스 상황이 만들어졌다는 생각도 들어서 자기 회의감도 들었다. 이 모든 감정은 부정적 상황과 비슷한 환경을 조성하지만, 극복 후 성취감에 드는 이유도 이러한 과정이 있었기 때문이라고 생각한다. 저자는 책을 통해 나에게 말했다. '만약 마음이 불안해지거든 그저 스트레스가 성공에 도움이 될 수 있음을 기억하라'</p> <p>스트레스를 이겨내기 위해 나는 어떤 방식을 이용하고 있는지 생각하기 위해 여태 내가 성공적으로 마친 일들을 생각해 보았다. 한 번은 학과에서 프</p>							

로그램 개발과 관련된 경진대회에 참가하게 되었는데 시작부터 난관이며 넘어야 할 고비의 순간이 셀 수 없이 줄지어 있었다. 프로그램 진행에 앞서 팀원들을 모으고, 기관과 연계하여 프로그램의 전문성을 담고, 결과물을 도출한 다음 이 프로그램의 홍보방안 제시와 발표까지 진행해야 했다. 이 모든 스트레스 상황을 부정적으로 받아들이지 않기 위해 시작하기 전 모든 임무를 끝나고 난 후를 상상해 보았다. 주변에서의 축하 인사와, 좋은 프로그램을 만들어 낸 상, 상금 등 결과물을 그리고 나니 기꺼이 받아들여지게 되고 스트레스가 오히려 자신감으로 변하게 되었다. 이 추진력은 나를 성공에 이끌게 되었고 결국 상상했던 미래처럼 좋은 결과물들을 얻게 되었다. 이후로 비슷한 프로젝트나 공모전을 시작할 때 도전에 대한 두려움이 사라졌고, 새로운 일을 시작할 때 앞의 상황과 비슷한 방법으로 스트레스를 이용하게 되었다.

- 김\*수

저번 주차 '스트레스는 정말 나쁜 것일까'라는 주제로 진행된 토의를 통해 우리는 스트레스를 긍정적으로 바라봤을 때의 장점에 대해 볼 수 있었다. 바로 스트레스를 이용하는 방법은 스트레스에서 오는 부정적인 감정들을 긍정적으로 바라보는 것이라는 것을 말이다.

로체스터대학교 심리학과 교수 제이미슨의 사고방식 중재와 관련된 시험에서 "만약 마음이 불안해지거든 그저 스트레스가 성공에 도움이 될 수 있음을 기억하자."라는 메시지와 사고방식 중재를 통해 긴장감 덕분에 좋은 성과를 거둘 때마다 학생들은 압박감 속에서 자신을 신뢰하는 법을 배우게 하였다. 라는 결과를 볼 수 있었다.

이를 통해 스트레스를 부정에서부터 긍정으로 이용하는 사고방식 중재에 애기하고 싶다. 앞선 제이미슨이 진행한 시험에서 중요한 키워드는 바로 사고방식 중재이다. 사고방식의 중재는 30분 ~ 1시간 정도의 짧은 사고방식을 바꾸는 과정이라도 그것이 효과적으로 이루어진다면 몇 달 혹은 몇 년에 걸쳐서 커다란 영향을 준다는 사실이며 사고방식 중재의 구체적인 내용을 완전히 잊어버려도 결과는 동일하다는 것이다. 우리가 낯선 환경 새로운 것에 도전 등등으로 발생하는 불안감은 우리의 잘못이 아니라 자연스러운 현상이다. 내가 인턴십을 준비하는 과정 중 집중교육 기간이 있었다. 집중교육 기간이란 10주 동안 기숙하면서 온전히 공부에만 집중하는 과정이다. AI, 컴퓨터공학, 통계학과를 베이스로 둔 다음 스터디그룹을 지어준 다음 매주 시험을 보고 상위 10%의 명단이 올라오고 하위 명단은 교수님과 면담을 진행했다. 낯선 환경 그리고 낯선 사람들 사이 속 매주 오는 시험에 대한 압박으로 인한 스트레스들 그중 제일 스트레스를 많이 받은 것은 전공인 통계를 제대로 하지 못해 팀원들에게 피해가 가는 것 같다는 생각이다. 과의 특성상 통계와 프로그래밍을 함께 하였고 저의 경우 프로그래밍에 더 집중적으로 하여 이러한 문제가 발생하였다. 이 당시 "나는 왜 이리 못할까?"라는 생각에 잡혀 정말 많은 스트레스를 받았다. 이때 해결하는 방법으로 사용한

것은 제이미슨의 얘기한 사고방식 중재이다. 할 줄 아는 것이 이것밖에 없는 것이 아닌 이런 것을 잘한다고 관점을 바꾸고 나의 장점에 대해서 그리고 내가 할 수 있는 것에 집중하였다. 이렇게 사고방식을 중재하니 이와 관련된 스트레스를 받지 않게 되었고 시간이 지난 지금에도 영향을 미쳐 자신을 신뢰하는 법과 함께 새로운 것에 계속해서 도전하고 있다. 그렇기에 스트레스를 이용하는 방법으로 사고방식 중재를 제시하고 싶다.

- 임\*섭

스트레스를 잘 이용한다면 자신이 처한 상황보다 더 좋은 대처를 할 수 있다. 이 책에서는 회사에서 발표하는 상황에서 오는 스트레스를 이용한 사례를 들었다. 수백명의 직원들과 CEO 앞에서 발표할 때 사람들은 다들 긴장하면서 스트레스를 받는다. 이 상황에서 사람들은 대부분 두 가지 방법 중 한 가지로 스트레스를 관리한다. 첫 번째는 긴장감이라는 스트레스를 억누르고 차분해지려는 것이고, 두 번째는 스트레스를 그대로 받아들이며 오히려 활용하여 긴장감 자체를 즐기는 것이다. 대부분의 사람은 첫 번째 방법으로 스트레스를 관리하려고 하지만, 두 번째 방법으로 스트레스를 활용했을 때 더 좋은 발표를 할 수 있었다. 이처럼 스트레스를 부정적인 시선으로 바라보고 억제하려고 하는 것보다 스트레스를 긍정적으로 바라보고 그대로 받아들이며 활용하려고 할 때 더 좋은 상황을 만들어 낼 수 있다. 이 책을 읽고 나 또한 스트레스를 받는 상황을 긍정적으로 생각하며 활용해보았다. 최근에는 있었던 한 가지 상황을 예시로 들어보겠다. 현재 나는 학교에서 동아리 회장을 하고 있고 동아리 회식 자리에서 회원들이 앉을 자리를 마련하기 위해 술집 아르바이트생이 아니지만, 상을 치우고 정리하는 상황이 몇 번 있었다. 원래는 나는 이 상황 자체가 스트레스였고 불편했다. 술집이나 식당에서 일을 해본 경험도 없는 내가 내 일이 아니라고 생각되는 일을 하는 상황이 마음에 들지 않았다. 하지만 이 책을 읽고 나서 똑같은 상황이 다시 생겼을 때, 나는 내 생각을 긍정적으로 바꿔보려고 시도했다. 아르바이트로서 돈을 받으며 일했다면 일을 더 깔끔하고 잘해야 한다는 압박감이 있었겠지만, 이 상황에서 나는 그런 압박감 없이 새로운 일을 경험해보는 것이라는 생각하며 일했다. 내가 처한 상황이 스트레스가 아니라고 생각하고, 상황 자체를 긍정적이라고 받아들이니 일도 더 재밌게 했고 일의 효율도 많이 늘었다는 것이 체감되었다. 이처럼 나는 이 책을 통해 스트레스를 이용하는 방법을 알게 되었고, 그를 통해 내 삶의 전반적인 만족도를 올릴 수 있게 되었다고 생각한다.

- 유\*민

나는 평소 내가 스트레스를 이용하던 방법이 '스트레스의 힘' 도서에서도 나와 있어서 같이 이야기하려고 한다. 내가 스트레스를 이용하는 방법은 '피할 수 없으면 즐겨라!' 즉, 스트레스를 즐거운 느낌의 긴장, 어떻게 보면 흥분으로 받아들이는 것이다. 물론 언제나 이 방법이 통하는 것은 아니다. 이 방법

은 단기적인 스트레스에만 통하는 방법으로, 예를 들면, 회사의 면접을 보기 전 대기하면서 걱정과 함께 스트레스받는 상황을 마치 도전하고 있는 상황으로 인식하려 하는 것이다. 도전으로 인식하면 자연스럽게 긍정적인 마음가짐으로 바뀌면서 도전에 대한 흥분으로 바뀌게 된다. 심장박동이 빨라지며, 긴장되는 것은 똑같지만, '떨어지면 어찌지, 내가 잘 할 수 있을까?'라는 마음에서 '할 수 있어, 좋아 가보자고' 같은 긍정적 마음으로 전환이 된다. 이는 자신감 상승에도 도움이 되고, 상황 자체를 즐길 수 있게 된다. 상황을 다르게 인식함으로써 스트레스를 이용하는 방법은 도서에도 나와 있다. 4장에 나와 있는 문장으로, '스트레스 반응을 자원으로 보는 태도는 공포를 용기로 전환할 수 있다.'라고 나와 있다. 이 문장은 내가 스트레스를 이용하는 방법과 같은 의미로, 스트레스받는 상황을 용기로 받아들이고, 도전한다는 마음으로 바꾼다는 것이다.

실제로 나는 이 방법을 자주 사용한다. 면접 같은 상황이 아니더라도, 무언가 막막한 일이 있거나, 일이 잘 풀리지 않을 때 이 방법을 이용해 상황을 긍정적으로 이끌어 가려 노력합니다. 예를 들면, 얼마 전에 까먹고 있었던 과제를 급하게 제출해야 하는 상황에 놓이게 되었지만, 마냥 짜증을 내는 것이 아니라 이것을 도전으로 받아들여 마치 시간제한을 두고 게임 하는 것처럼 스트레스를 이용해 일을 효과적으로 처리한 상황이 내가 말하던 스트레스를 이용하는 방법을 이용한 것이다. 하지만, 앞서 말했듯 스트레스를 도전으로 인식해 흥분을 이용하여 문제를 해결하는 것은 장기적 스트레스에는 사용하기에 어려움이 있다. 그래서 나는 이번 만남을 통하여 다른 분들의 스트레스 이용 방법을 듣고 저에게도 적용해보고 싶다는 생각이 들었다.

## 2. 각자 서로에게 위로의 5마디 작성하기

- 남\*현 -> 유\*민
  
- 김\*수 -> 남\*현
  
- 임\*섭 -> 김\*수
  
- 유\*민 -> 임\*섭

## 3. 위로의 5마디의 보고 난 후 소감

- 남\*현

지금까지 살아오면서 내가 견딜 수 있었던 이유는 무엇일까 생각하게 되는 말들이었다. 사실 단 한 명의 지지와 격려, 위로의 한 마디가 크게 중요하다고 느꼈던 적이 크게 없었던 것 같다. 하지만 이번 위로의 말들을 들으니 앞으로 내가 스트레스 상황에 닥치게 되어 힘들고 지치는 순간이 온다면, 위로의 말들을 다시 읽고 나를 응원하는 사람들이 많다는 것을 느끼며 다시 일어날 수 있을 것 같다는 생각이 들었다.

	<p>- 김*수        첫 문장을 읽고 많은 생각에 잠겼다 처음 떠오른 생각은 경*이가 이런 말도 할 줄 알았나? 라는 생각이다. 다음으로 떠오르는 생각은 어느덧 20대의 절반을 함께하고 있는 우리가 이런 얘기를 나눌 기회가 있었나? 라는 생각이다. 이번 기회로 서로에게 있어 부끄럽다는 핑계로 전하지 못한 마음과 솔직한 모습을 볼 수 있어서 좋았다.</p> <p>- 임*섭        *민이의 위로는 큰 힘이 되었다. 항상 밝은 모습으로 같이 잘 지내자는 위로와 특히 마지막에 '언제나 의지 많이 하고 있다'라는 한마디는 내 존재에 대해서 다시 한번 생각을 해보는 한마디가 되었고, 정말 힘이 되는 말이었다. *민이의 긍정적인 사고방식과 위로는 내 삶의 활력이 되고 나중에 고난이 생겼을 때 나를 지탱해 줄 수 있는 힘이 될 것 같다.</p> <p>- 유*민        사실 별생각 없이 넘어갈 것 같았는데 막상 읽어보니 생각보다 울컥하는 포인트가 있어서 놀랐다. 뭔가 나도 모르는 아픔이 건드려진 듯한 느낌이 들어서 예상치 못한 부분에서 위로받게 되었다. 친구가 생각보다도 나를 잘 알고 신경 써주고 있다는 느낌을 받아 그저 고마움이 넘치도록 느껴졌다. 앞으로도 사이좋게 지낼 수 있다면 소원이 없을 것 같다.</p>
<p>활동 사진</p>	

2024년 5월 9일

참가자대표 : 남\*현

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 5월 16일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	미세 스트레스 (1장~3장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 5주차 주제 : 대학생인 우리는 사회에 나갈 준비를 하고 있다. 지난 토의를 생각하며 사회로 나가 직장을 가졌을 때, 직장인으로서 어떤 면에서 스트레스를 받을 것이라 예상하는지, 그리고 그 스트레스에 대해 어떻게 대처할 수 있을지 토의한다.</p> <p>2. 직장인이 되었을 우리에게 편지를 작성한다.</p> <p><b>1. 5주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>- 남*현</p> <p>이 책의 저자는 취업해서 직장인이 되면 받는 '스트레스'보다 더 작은 단위인 '미세 스트레스'가 미치는 영향에 대하여 설명한다. 책에서 주로 다루고 있는 '미세 스트레스'란 일상생활 속 우리가 인지하지는 못하지만, 삶 곳곳에 침투되어있는 스트레스들을 말한다. 우리의 일상생활에 영향은 끼치지 않지만 직접 인식하지는 못한다는 뜻이다. 이러한 미세 스트레스가 우리의 업무에 주는 영향으로는 첫 번째, 시간을 고갈시킨다. 미세 스트레스에 대하여 생각하는 동안 시간은 흐르게 되고, 업무의 마무리는 늦어질 수 있다는 것이다. 두 번째, 본래의 목표에서 벗어나게 만든다. 미세 스트레스는 일을 다른 방향으로 흘러가게 만들면서 개인적으로 중요하다고 여기는 일들에 노력을 기울이기 힘들어진다. 세 번째, 개인의 희생을 초래한다. 할 일을 끝내려 노력하다 보면 다른 집단을 위한 헌신이 줄어들게 된다. 예를 들어 업무에 너무 몰두해 가족에게 신경을 쓸 시간이 부족해진다면 가족을 위한 시간을 본인 자체의 희생을 통해 따로 마련하는 방안이 있다. 이렇게 계속 본인의 희생을 반복하다 보면 정신적, 신체적 건강은 큰 피해를 가져올 수 있다. 네 번째, 인간관계를 손상되게 만들 수 있다. 이것은 같이 일하는 동료와의 관계, 친구와의 관계, 가족과의 관계, 연인과의 관계 등 모든 인간관계를 통틀어</p>							

손상될 수 있다는 것이다.

나는 사회복지학과 전공생으로 미래에 청소년 사회복지사가 되기를 희망한다. 그래서 나중에 내가 사회복지사로서의 취직이 성공하게 된다면 업무와 관련된 미세 스트레스에는 무엇이 있을지 생각해봤다. 첫 번째로 일과 생활의 균형이다. 같은 학과 선배님 중 사회복지사로 먼저 취직하신 분이 계시는데, 가장 큰 문제가 많은 업무로 인해 일상적인 생활이 어렵다고 하였다. 두 번째로 사회복지사는 업무 자체가 정해져 있어도 유동적으로 일의 양이 변하며, 특정할 수 없는 예외 사항이 많이 존재한다는 것이다. 나의 성격은 꼼꼼하고 기본적인 형식이 존재하면 그 형식에 따라 업무를 진행하는 것을 좋아한다. 또한 복지의 대상이 청소년이다 보니 통제가 어려우며, 어떠한 사고가 일어날지 예측 불가능하고, 이러한 부분에서 스트레스를 받을 것이라 예상된다. 세 번째로 사회복지사의 전문성과 관련된 스트레스이다. 예시를 하나 들자면 사회복지 윤리강령 중 '개인의 자율성'과 '안전보장'의 가치관에 대한 충돌로 대상자의 자율성을 존중하지만, 클라이언트의 안전이 위협받는 경우 개입해야 할 갈등 상황이 발생할 수 있다. 이러한 충돌들로 인해 스트레스를 받을 것이라 예상한다.

먼저 취업을 통해 일과 생활의 균형이 맞지 않는 것과 관련한 미세 스트레스를 줄이기 위해 내가 할 수 있는 일은 일과 생활의 비율을 계획해 놓는 것이다. 계획을 통해 일과 생활을 확실하게 구분을 짓고, 일정 비율로 업무에 치매가 되지 않을 것이며, 이에 대한 스트레스도 줄어들 것이다. 이외에 취직하고 업무를 통해 받을 수 있는 스트레스들을 이겨내기 위해 나는 미래의 내가 현재 이 업무를 잘 끝낸 상황을 상상할 수 있도록 노력할 것이다. 완벽하게 마무리된 미래를 생각하며 일하게 된다면 시작도 수월하게 진행하며, 원활하게 업무를 끝낼 수 있는 원동력과 추진력이 되어 업무와 관련된 미세 스트레스를 줄일 수 있을 것이라 예상한다.

- 김\*수

저자는 "미세 스트레스는 개인의 희생을 초래하며 사랑하는 이들을 업무 스트레스 속으로 끌어들이는다." 할 일을 끝내려 애쓰다 보면 가족과 친구, 혹은 당신이 속한 다른 집단을 위한 헌신이 줄어들게 된다. 또한 삶을 점점 조그맣게 만들다 보면 우리의 정신적, 신체적 건강은 큰 피해를 입게 될 수 있다. 라고 1장을 마무리하며 이야기한다.

내가 사회로 나가 직장을 다닌다면 가장 자주 접할 스트레스는 성과 그리고 인간관계와 관련된 스트레스라고 생각하여 이 말을 가져와 봤다.

각각의 분야마다 업무환경의 차이가 있다. 나의 전공 분야에서 하나의 공통된 특징이 있다. 바로 팀으로 일한다는 것이다. 프로젝트에 목적에 따라 팀원이 꾸려지고 이 팀원들이 약 6개월 ~ 1년 정도 같이 일을 진행한다. 그리고 프로젝트가 끝나면 팀은 해체되고 성과에 따라서 함께했던 동료들을 잃을 수 있다. 때때로 타 부서로 이동 또는 지방발령처럼 돌려서 표현되기도 합니다. 동료 그리고 나의 직장을 지키기 위해서는 항상 성과를 내야 한다.

이 과정에서 알게 모르게 미세 스트레스를 받는다. 개인적인 가치관과의 충돌, 다른 사람을 관리 혹은 지지하는 과정에서의 감정의 고갈, 방향이 맞지 않는 역할과 우선순위, 책임의 급증 등등 다양한 이유가 있다. 그 과정에서 삶은 점점 조그맣게 되어간다.

최근 나의 예시이다. 7일 화요일 캡스톤 팀 회의가 있었다. 회의 결과로 새로운 모델을 만들자고 결정되었다. 21일 발표를 마지막으로 이번 캡스톤이 끝나기에 늦어도 20일까지는 최종 모델과 함께 성능 검증 또한 완료되어야 한다. 팀원 모두 각자의 자리에서 최선을 다한 것을 알기에 부담이 컸다. 그러다 보니 일에 몰두하였고 이를 제외한 부분에 제대로 신경 쓰지 못하게 되었다. 이 과정에서 미세 스트레스를 포함하여 많은 스트레스를 받았다. 이 과정에서 나의 삶은 점점 조그맣게 되었다.

스트레스를 받지 않는 것은 불가능하다. 이를 해결할 방법은 여유를 갖는 것으로 생각한다. 미세 스트레스의 경우 우리가 인지하지 못하는 경우가 많다. 여유가 없는 경우 우리가 보는 시야가 좁아져 이를 더 인지하지 못한다. 그렇기에 아무리 바쁘고 힘든 와중이라도 잠깐의 틈을 내어 여유를 갖고 상황을 둘러보는 것이 가장 이상적이고 현실적인 대처 방법이라고 생각한다.

#### - 임\*섭

내 전공은 데이터테크전공이다. 전공을 살려서 데이터 사이언티스트로서 직업을 갖게 되었을 때 내가 받게 될 스트레스에 대하여 생각해 보았다. 데이터 사이언티스트는 데이터 분석, 통계, 기기 학습, 예측 모델링, 데이터 시각화 등 다양한 분야의 기술을 활용하여 데이터 기반의 문제를 해결하는 전문가이다. 머신 러닝을 이용해서 미래 예측을 하거나 주어진 데이터에 대한 미지의 세계를 탐험하는 역할을 하고 분석만 하는 게 아니라, 데이터에서 데이터 간 관계, 패턴, 규칙 등을 찾아내 모형화하고 이런 머신 러닝 기법을 서비스에 도입시킬 방법에 대해서도 고민한다. 기존에 학교를 다니며 프로젝트를 진행했던 것을 참고하여 이러한 업무를 하는 데 있어 스트레스를 받을만한 부분을 생각해 보았다.

첫 번째로 생각나는 부분은 프로젝트 주제와 방향성을 정하는 부분이 떠올랐다. 사람들은 모두 다른 목표를 가지고 있을 수 있고 그에 맞는 방향성을 추구할 수 있다. 이런 부분에서 프로젝트를 시작하는 첫 단추부터 팀원들과의 불화가 생기고 여기에서 스트레스를 받을 수 있다. 두 번째로 생각한 부분은 프로젝트에서 서로의 역할과 관련해서 받을 스트레스를 생각했다. 프로젝트에서 모두가 완벽히 동일한 역할을 받고 똑같이 일을 할 수는 없다. 서로의 역할이 나뉠 것이고 다른 사람의 업무에 본인의 업무가 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어 먼저 데이터를 수집하는 역할의 사람이 있을 것이고, 그 데이터를 통해 분석하는 사람과 그 프로젝트를 다른 사람들에게 발표하는 사람이 있을 것이다. 데이터를 활용하여 분석하는 역할의 사람은 데이터의 질과 양에 불만이 있을 수 있고, 프로젝트를 발표하는 사람은 자신이 원하는 정도와 방향의 분석이 이루어지지 않았을 때 불만이 생길 수 있다. 이러

한 불만에서도 스트레스를 받을 수 있다.

여기까지 학교에서의 프로젝트를 기반으로 생각했을 때의 스트레스이다. 그리고 데이터 사이언티스트의 업무를 찾아봤을 때의 스트레스도 생각해 보았다. 데이터 사이언티스트의 작업 환경은 기본적으로 긴 근무 시간과 외로운 환경이다. 이러한 부분에서 스트레스를 받을 수 있다. 긴 근무시간으로 인해 신체와 정신에 피로가 오면서 스트레스를 받을 수 있고, 대부분의 경우 혼자 작업을 진행하지만, 여러 부서 간에 여러 가지 협업이 필요하기 때문에 다른 부서와의 갈등에서 스트레스를 받을 수 있다.

나는 이러한 스트레스들에 대한 대처방안을 생각해 보았다. 우선 첫 번째로 얘기한 부분에서의 스트레스는 다른 팀원들과의 소통과 이해가 가장 중요하다고 생각한다. 너무 본인 위주의 생각보다는 다른 팀원들과의 충분한 소통을 통해 다른 팀원들의 의견과 생각을 이해하고 존중함으로 스트레스를 방지할 수 있다고 생각한다. 두 번째로 얘기한 스트레스는 본인의 역량과 강점과 단점을 분석하여 역할 분담을 하고 서로의 업무 진행 중간중간 확인하며 본인의 맘에 들지 않는다면 즉각적인 피드백을 통해 서로 맞춰가며 프로젝트를 진행하는 것이다. 여기까지 프로젝트를 통한 스트레스의 해결 방법이다. 이제 데이터 사이언티스트의 직업 환경에서의 스트레스를 해결할 방법을 말해보겠다. 긴 근무 시간으로 인한 신체적 정신적 피로에서 오는 스트레스는 평소의 자기관리를 통해 관리할 수 있다고 생각한다. 꾸준한 운동으로 보다 좋은 체력을 만들고 더욱 건강한 정신상태를 유지할 수 있는 신체를 가지고, 일정 시간 업무 후 맑은 공기를 쉼으로써 스트레칭을 하면서 피로를 관리하며 스트레스를 덜 받을 수 있다고 생각한다. 다른 부서와의 협업으로 인한 스트레스의 경우 다른 부서의 업무에 대하여 파악하는 것으로 어느 정도 관리가 가능하다고 생각한다. 다른 부서의 업무 파악으로서 다른 부서에서 본인에게 바라는 것을 어느 정도 파악할 수 있고 그로 인해 서로 갈등을 줄일 수 있다고 생각한다. '미세 스트레스'라는 책을 읽으며 '끓는 물 속의 개구리' 이야기를 스트레스에 적용한 문구가 인상 깊게 다가왔다. 끓고 있는 물에 개구리를 넣으면 바로 뛰어나오지만, 찬물에 넣고 천천히 열을 가하면 개구리는 그 열기에 적응하다 결국 나오지 못한다. 스트레스를 받는 것도, 처음에는 별다른 생각 없을 수 있지만, 그 스트레스가 점점 쌓이게 된다면 어느 순간 터져버릴 수 있다고 생각한다. 그래서 직장을 다니고 업무를 하는 부분에서도 스트레스를 평소에 관리해야 한다고 생각한다.

- 유\*민

경영학과 학생들은 보통 회사의 경영/전략 컨설팅 팀이나, 마케팅 또는, 금융재무팀으로 취직한다. 나 역시 취직을 이쪽으로 하고자 하고 있는데, 과연 이러한 회사에 취직하면 어떠한 스트레스를 받을지 생각을 해보았다. 가장 먼저 든 생각은 '내가 신뢰하지 못하는 사람과 일을 할 때 많은 스트레스를 받을 것 같다.' 이다. 직업의 특성상 계속해서 다른 사람들과 소통하며 서로 일을 맡아서 정해진 기간 안에 최고의 결과를 만들어야 하므로 서로 간의

	<p>신뢰는 필수이다. 더욱이 만약 금융재무나, 회계 같은 정확하고, 확실해야 하는 일을 하게 된다면 신뢰는 당연시될 정도로 중요하다. 하지만 내가 신뢰하지 못하는 사람과 소통하며 더욱이 그 사람에게 일을 맡긴다는 것은 저에게 있어 굉장한 스트레스로 다가올 것 같다. 반대로 나 역시 누군가에게 신뢰받지 못하고 있다고 하면 그 누군가도 많은 스트레스를 받을 것이고, 나 또한 스스로에 대한 죄책감으로 스트레스를 받을 것 같다. 이러한 신뢰에서 오는 스트레스를 극복하는 방법은 무엇일지 고민을 해보니, 우선은 그 사람과의 신뢰를 회복하기 위해 노력을 하는 것이 가장 모범적인 답안인 것 같다. '미세 스트레스' 도서에서도 신뢰로 인해 스트레스를 받는다는 내용이 나와 있는데, 122p에 보면 의지할 수 있는 사람임을 입증하며 신뢰를 쌓는 방법에 대하여 나와 있다. 하지만, 이것은 너무 이상적이기만 한 방법이라고 생각하고, 현실적인 방법으로는 그 사람의 특기를 맞추어 일을 맡기는 것이다. 아무런 특기도 없이 같은 회사에 다니려는 생각은 하지 않기 때문에, 그 사람도 분명 뭔가 특출난 능력이 있을 것이고, 그에 맞는 일을 준다면 조금 불안하기는 하더라도 일은 문제없이 해내리라 생각한다. 이와 관련된 내용 역시 도서에서 언급되고 있다. '당신이 진정으로 잘하는 것과 조금 부족한 면은 밝혀라.'라고 말하며 각자의 특기를 살려 일을 하는 것이 좋다 나와 있다. 다른 방법으로는 저번 토론 때 이야기한 방법으로, '이것 또한 도전이다.'라고, 생각하는 것도 방법일 것 같다. '신뢰하지 못하는 사람과 일을 하면서도 나는 이만큼의 결과를 낼 수 있다.'라는 마인드로 접근한다면 스트레스가 없다고는 못하지만, 조금이나마 줄일 수 있다고 생각한다. 그래서 나는 직장에서 신뢰로 인하여 스트레스를 받을 때 이상적인 방법을 먼저 시도해보고, 좀 힘들다 싶으면 개인의 능력에 맞는 일을 분배하려 하는 것이 직장에서의 스트레스를 최소화하는 방법이라고 생각했다.</p> <p>2. 직장인이 되었을 우리에게 편지 작성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 남*현</li> <li>- 김*수</li> <li>- 임*섭</li> <li>- 유*민</li> </ul>
<p>활동 사진</p>	

2024년 5월 16일

참가자대표 : 남\*현

## 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 5월 23일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	미세 스트레스 (4장~8장)							
<b>토의 내용 (읽은 책을 중심으로)</b>	<p>1. 6주차 주제 : '사람은 사회적 동물이다.' 아리스토텔레스가 한 이 말은 사람이 끊임없이 타인과 교류하며 살아간다는 말이다. 필연적으로 이루어지는 이 사회적 관계는 스트레스 관리에 어떤 영향을 미치는가?</p> <p>2. 각자 스트레스 해소법 제시하고 해소법 사용 인증사진 찍기</p> <p><b>1. 6주차 주제에 대한 조원 의견</b></p> <p>- 남*현</p> <p>나에게 사회적 관계란 끊어낼 수 없는 중독성이 강하고 인생을 살면서 많은 영향을 끼치는 존재다. 사회적 관계 덕분에 스트레스를 받은 적도 있지만, 되려 스트레스를 해소한 적도 많다. 책의 4장 내용 중 하나인 레이첼의 사례가 현재 나의 상황과 가장 비슷하다 느껴지며 가장 많은 공감을 하게 되었다. 레이첼은 업무와 관련된 공적인 사회적 관계에서 굉장한 실적을 내고 업무처리 능력을 인정받으며 점점 더 높은 자리로 올라가고 있었다. 원래 레이첼은 친밀한 방식으로 문제 해결하는 방법을 선호하여 팀과 끈끈한 관계를 맺으며 업무를 처리하였는데, 점점 높아지는 기대치와 자리로 인하여 본인의 성격을 포기하고 명령과 지시하는 업무처리 방향으로 바뀌게 되었다. 여기서 레이첼은 본인의 자아정체성을 잃게 되었고 혼란스러운 마음을 다잡기 힘들었다고 한다. 나도 레이첼과 비슷하게 팀과 화합하여 진행하는 프로젝트를 선호하는 편이다. 그러나 완벽하게 일을 끝내고 좋은 성과를 내고 싶은 성향이 강하다 보니 주변의 기대치가 높아졌고, 명령과 지시로 진</p>							

행하는, 레이첼과 비슷한 스트레스를 받게 되었다. 나의 사례로 현재 청소년 강원 연맹의 연합 회장단을 맡고 있고, 첫 시작을 친목으로 회장단 친구들의 참여율을 높이려 노력하였다. 하지만 업무의 처리 방식에서는 친목으로 모든 업무의 방향을 진행하기에 힘들어 강압적으로 해야 하는 상황도 존재하였다. 이때 레이첼과 비슷하게 자아정체성의 혼란을 가장 많이 겪은 것 같다. 이러한 상황을 극단적으로 보았을 때 책에서는 '자신의 분야의 최고점을 찍은 사람, 즉 전통적 의미에서 큰 성공을 한 사람은 한 번 이상의 이혼, 아이와 완전히 멀어졌거나 정신과 신체 건강이 무너지기 일보 직전의 상황을 경험한다.'라고 말한다. 업무를 자신과 주변인보다 우선으로 두었기 때문에 미세 스트레스들이 발생하게 되었고, 이것들이 의도하지 않아도 자아정체성에 위협을 가하게 되는 것이다. 책에서 인터뷰를 진행했던 대부분의 성공한 사람들은 너무 나아간 것에 대하여 후회하기도 한다고 답하였다. 또한 이러한 피해는 개인적인 인간관계, 즉 사적인 관계까지도 영향을 미칠 가능성이 존재한다. 나는 이렇게 공적인 사회적 관계에서 받은 스트레스를 사적인 사회적 관계를 맺으며 푸는 방식으로 스트레스를 해소한다. 예를 들면 친구들과 만나 내가 현재 생각하고 있는 고민과 스트레스에 관련한 대화를 통해 해결한다. 아니면 같은 취미활동을 가진 친구들과 취미활동을 같이 진행하며 해소하기도 한다. 이렇게 타인과 교류를 좋아하는 나는 사회적 관계가 나의 스트레스 관리에 다양한 방법으로 스트레스를 주기도 하지만, 해소에도 굉장한 영향을 미친다고 생각한다.

- 김\*수

우리는 '공과 사는 구분 해야지'라는 말을 어렵지 않게 들을 수 있다. 끊임 없이 타인과 교류하며 살아가는 삶. 사회적 관계에 대한 스트레스는 우리가 언제든지 당면해야 할 문제다. 이를 관리하기 위해 공적 관계, 사적 관계 각각의 입장과 관련하여 이야기하려 한다.

먼저 공적 관계다. 공적 관계에서 가장 많은 스트레스를 받는 것은 개인적 가치관과 미묘한 충돌이라 생각한다. 나의 입장, 상사의 입장, 회사의 입장이 모두 각각 다르기 때문에 문제를 해결하는 과정에서 각자의 사정과 입장 속에서 미묘한 충돌이 발생한다. 이는 사적인 부분과 분명 다른 방향의 문제다. 이런 스트레스를 제대로 해결하지 못한다면 자신감이 약화가 되고 이에 따라 방어적으로 일을 하며 피해 의식이 강해진다. 그렇게 쌓인 미세 스트레스들이 눈덩이처럼 커져 후에 분란을 일으킬 수 있다.

이를 관리하는 방법은 내가 그리고 나의 회사, 상사가 중요하게 여기는 것이 무엇인지 이해하는 것이다. 이 책의 저자는 내가 중요하게 여기는 것이 무엇인지 그리고 나의 동료 또는 상사가 중요하게 여기는 것이 무엇인지 명확한 이해가 생기면 정체성을 향한 위협에 맞설 수 있다고 언급하였다. 이렇게 핵심 가치관을 규명하고 이를 멀어지게 만드는 요인을 규명하면 부정적인 상호작용을 바꿀 계획을 세울 수 있게 되며 저자의 말처럼 공적 관계의 사람들을 이해할 수 있게 되고 스트레스를 관리할 수 있다.

다음으로 사적 관계다. 사적 관계에서 스트레스를 받는 것은 각자의 미세 스트레스를 다루지 못해 순간 감정을 제어하지 못해서 발생한다고 생각한다. 우리의 삶에서 나타나는 문제들은 각각의 Nord 가 아닌 Line으로 연결된 Nord 이다. 이런 스트레스를 해결하기 위해 제시하는 방법은 회복탄력성이다. 책에서도 회복탄력성이 언급되는데 이를 통해 각각의 문제라 생각되는 Nord 들로 받는 스트레스를 빠르게 회복하여 우리의 사적 관계로까지 확장되지 않게 막을 수 있다.

- 임\*섭

나는 공적인 관계에서의 스트레스를 많이 받는 편이다. 현재 나는 중앙동아리의 회장직을 맡고 있다. 동아리 회장이라는 직무를 수행하는 부분에 있어서 내가 생각했던 것보다 스트레스를 많이 받고 있다. 서류처리 등의 업무를 처리하는 부분에 있어서 스트레스를 받기도 하지만 회장으로서는 부원들을 챙기고 같이 어울리는 부분의 인간관계에서 생각보다 많은 스트레스를 받고 있다. 나는 원래 내향적인 사람이다. 여러 사람과 만나며 시끄러운 분위기에서 어울리기보다는 정말 친한 몇 명의 사람들과 조용한 분위기에서 노는 것을 좋아한다. 하지만 회장직을 맡게 되면서 내 개인적인 즐거움보다는 부원들의 재미를 위하게 된다. 또한, 내가 개인적으로 불편한 사람이 있더라도 티를 내거나 거리를 두지 못하고 계속해서 어울려야 한다. 이러한 상황들 때문에 나 자신을 잃어버린다는 생각을 종종 가진다. 동아리 회장이라는 직책을 제외한 '나' 자신의 성격이나 생각이 회장이라는 직책이 완전히 가려져 사라져 버렸다는 느낌을 받고 자아정체성에 대해 고민하는 시간이 늘어났다. 이 책을 읽으며 개인적인 가치관에 맞지 않는 일을 하며 미세 스트레스를 받는 예시를 몇 가지 보았다. 내가 처한 상황은 나의 가치관에 맞지 않는다고는 할 수 없지만, 이러한 예시를 내 상황에 대입하여 보았고 책에서 알려준 세 가지 해결 방법을 대입해 보려고 했다. 첫 번째, 개인적 우선순위를 세우고 명확히 알기. 회장으로의 역할도 중요하지만, 나 자신으로서의 나 또한 중요하기에 공적으로라도 사람들을 만날 때 우선순위를 정하여 스트레스를 덜 받도록 행동하려고 한다. 두 번째, 자신의 포부에 따라 살고 있는지 평가할 절차 갖추기. 내가 설정한 우선순위를 매일 점검하는 자기평가를 만들어 일주일 동안 내가 잘 살아왔는지를 돌아보려고 한다. 세 번째, 매일 가치관을 100% 지키면서 살 수 없음을 인정하기. 모든 일이 내가 계획한 대로, 원하는 대로 흘러갈 수는 없다. 그렇기에 사소한 부분 하나하나에 신경 쓰고 스트레스를 받지 않으려고 한다. 이렇게 책에서 알려준 방법으로 스트레스를 관리하는 방법을 생각해 보았고, 공적인 관계에서의 스트레스를 사적인 관계를 이용하여 해소하기도 한다. 공적인 역할을 맡으며 스트레스를 받았을 때, 나 혼자만의 시간을 가지며 생각을 정리하거나 내가 좋아하는 조용한 분위기에서 정말 편한 친구들과 내가 원하는 대로 놀며 회장이라는 직함에 가려져 있던 진짜 내 모습을 찾아가는 방법으로도 나는 스트레스를 관리한다.

- 유\*민

사회적 관계는 스트레스 관리에 생각보다 많은 영향을 미친다고 생각한다. 대표적인 예시로는 사회적 관계에서 발생하는 개개인 간의 가치관 차이로 인한 충돌이 있다고 본다. 사람과 사람이 만날 때 모든 사람의 가치관이나 개인적 성향이 맞을 가능성은 없으며, 아무리 비슷한 사람들이 모여있는 장소를 간다고 하더라도 사소한 점 하나까지 다 맞을 것이라고는 보지는 않는다. 나는 이것이 스트레스 관리에 상당히 좋지 않은 영향을 미친다고 생각한다. 특히 나에게서는 더 영향이 클 것으로 생각한다. 그 이유로, 나는 현재 경영학과에 재학 중으로 금융 혹은 마케팅 계열로 취직을 생각하고 있는데, '미세 스트레스' 도서 4장에 나와 있는 내용 중 '가치관과 행동의 단절은 금융, 소프트웨어, 컨설팅처럼 기대치가 부풀려지는 경향이 있고 사람들이 협업하여 영업 활동을 하는 분야에서 자주 일어난다.'라고 나와 있다. 나는 이 말이 맞는 말이라고 생각한다. 아무래도 정해진 하나의 업무를 여럿이 모여 최고의 성과를 만들어야 하는데, 각자 가지고 있는 가치관이 다르고, 만족하는 기준이 다르기 때문에 사람과의 관계에서 공적인 충돌은 필연적이다. 물론 이런 과정은 더 좋은 결과물을 내놓기 위한 과정이라 보기도 하지만, 그렇다고 해서 스트레스 관리에 영향을 주지 않는다는 것은 아니다. 사실 표면적으로는 딱히 문제가 없어 보이지만, 마음속 깊이 스트레스가 생기는 것은 불가피하다고 본다. 이것이 쌓이고 쌓이다 보면 공적인 사회적 관계에서의 스트레스에서 사적인 관계의 스트레스로까지 넘어갈 가능성도 있다고 생각한다. 예를 들면 처음에는 그저 일로만 마찰이 질던 관계에서 나중에 가서는 '저 사람은 내가 어떤 의견을 내더라도 반대할 사람이야.'라는 생각까지 넘어가는 경우이다. 이런 상황까지 온다면 업무의 효율은 떨어지고, 결과의 퀄리티 역시 현저히 떨어질 것이다. 사회적 관계에서도 스트레스를 받고, 직업적인 측면에서도 스트레스를 받아 스트레스 관리에 큰 영향을 줄 것으로 생각한다. '미세 스트레스' 도서에서는 이를 해결하기 위한 방법으로 나의 역할 모델을 찾아 사회적 관계에서 스트레스를 받는 것보다는 긍정적 모델, 부정적 모델로 구분하여 자신의 발전을 위한 거름으로 쓰는 방법과, 과거의 자신을 돌아보며 스스로에게 상기하는 방법 두 가지를 제시하였다. 두 가지 방법 모두 유용하게 사용할 수 있을 듯하며, 도서에서 많은 것을 배울 수 있는 유익한 시간이었다.

## 2. 팀원 각자의 스트레스 해소법

- 남\*현 : 명상하기
- 김\*수 : 스트레스 상황 작성하며 기분 환기 시키기
- 임\*섭 : 귀여운 동물 영상 보며 힐링하기
- 유\*민 : 산책하기

활동 사진

2024년 5월 23일

참가자대표 : 남\*현

### 심비우스 북클럽 운영보고서

<b>북클럽 팀명</b>	coming soon!							
<b>운영일시 / 장소</b>	일 시 : 2024년 5월 30일(목요일) / 장 소 : 한림대학교 CLC 4층							
<b>참석자 명단</b>	학번	2020****	이름	남*현	학번		이름	
	학번	2019****	이름	김*수	학번		이름	
	학번	2019****	이름	임*섭	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
<b>참석인원</b>	4명							
<b>선정도서</b>	스트레스 중독 탈출							
<b>토의 내용</b> (읽은 책을 중심으로)	1. 7주차 주제 : 지난 시간에는 각자 자신이 스트레스받을 때 해소하는 방안에 대하여 공유하였다. 이번 토론에는 '스트레스 탈출'에서 제시하는 다양한 스트레스 해소법을 읽고, 저번 시간에 제시한 해소 방안 이외에 또 어떤 해소 방안이 자신에게 맞을지 토의한다. 2. 스트레스 지수 측정 및 북클럽 소감							
	1. 7주차 주제에 대한 조원 의견 - 남*현 저번 시간에는 각자의 스트레스 해소법을 제시하고 실천하는 활동을 진행하였다. 나는 명상하기를 내 스트레스 해소법으로 제시하였는데, 스트레스 상황과 마주하게 되었을 때 잠시 명상을 통해 감정을 조절하였다. 연구에 따르면 명상은 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수치를 낮추고 스트레스를 받았을 때의 신체 반응을 줄일 수 있다고 하는데, 실제 명상을 통해 스트레스 상황 자체를 안정적으로 받아들일 수 있었다. '스트레스 중독 탈출'이라는 책에서는 인지적인 부분을 보완하여 스트레스 지수를 낮추는 방안들을 제시하였다. 책에 제시된 방안 중 가장 나에게 적합한 스트레스 해소법이라 느끼게 된 방법은 '분노 조절법'이다. 나는 사소한 일에도 화가 자주 나는 편이며 이러한 화를 진정시키기 어려울 때가 많다. 그 상황에 화가 나버린 내 모습과 그 상황이 일어나게 된 원인에도 스트레스를 받기에, 이 방법이 가장 효과가 있으며 나에게 적합하다고 생각하게 되었다. 먼저 '분노 조절법'에는 크게 두 가지로 나누어 상황을 설명하고							

해결 방법을 제시하였다. 첫 번째로 분노를 억압하는 상황을 제시하였는데, 억압받은 상태의 분노는 물속의 풍선처럼 수면 위로 자연스럽게 떠 오른다. 이것을 억지로 누르고 억압하면 일시적으로 안정된 상태처럼 머물지만, 약간의 흔들림만 주어도 엉뚱한 곳으로 솟아오르게 되는 것처럼 분노도 억압하면 일시적으로 멈출 수 있지만, 억압된 분노가 전혀 예상치 못한 형태로 폭발하거나 본인 스스로 공격하게 될 수도 있다. 두 번째로 스트레스의 원인이 되는 분노를 직접적으로 표출하는 것이다. 이렇게 직접적으로 표출된 감정은 분노가 해소된 듯 느껴지기도 하지만 관련된 이웃 신경회로들이 함께 활성화되며 분노의 감정을 더 자주 일으키게 만들어낸다. 표출 과정 중 스트레스의 주 문제였던 상황이 해결되거나 긍정적인 피드백이 제공되면 부정적 강화가 이루어지며 분노의 표출 빈도가 늘어날 수 있으며 통제력도 상실할 수 있다. 이렇게 잃게 된 통제력으로 인해 원하지 않는 행동을 할 수 있고, 이러한 행동은 후회로 이어질 수 있다. 나는 두 번째 상황이 나와 가장 비슷하다고 느껴졌고, '반대로 인지하고 행동하기'가 가장 적합한 해결 방안이라는 생각이 들었다. 분노를 해소하기 위해 자신의 인지에 변화를 주는 방법인데, 억지사지의 마음으로 상황을 인지하고 해석함으로써 상대 또는 상황이 '그럴 수밖에 없는 이유가 있을 것'이라 생각하는 것이다. 이렇게 행동함으로써 분노를 표출하기보다 반대로 생각하고 행동한다면 분노가 사라지며, 통제력을 상실하는 것을 방지하고 후회의 감정을 막을 수 있다고 생각한다.

- 김\*수

저번 시간 스트레스 해소 방안에 대해서 글쓰기라고 얘기했다. 저자가 제시한 방법 중 나에게 맞는 다른 해소 방법은 운동이다. 저자는 스트레스의 부작용에 대해 스트레스는 건강을 해친다. 인간관계를 망친다, 행복을 내쫓는다, 무기력하게 만든다, 일을 망친다, 자존감을 떨어지게 한다, 호기심과 실험정신을 잃게 만든다 등을 제시했다. 높은 강도의 운동은 신체에 큰 스트레스를 줄 수 있고 적절한 휴식과 회복 시간을 확보하지 않으면 과도한 피로와 과부하를 초래할 수 있다.

그런데도 내가 운동을 선택한 이유는 아래와 같은 이유 때문이다. 먼저 저자가 제시한 스트레스의 부작용이 무기력함과 건강을 해친 다에 초점을 맞추면 운동을 통해 신체적인 활동을 하게 되면 삶의 활력을 유지할 수 있으며 이 과정에서 신체적인 질병과 심리적인 질병을 예방할 수 있다. 앞서 높은 강도의 운동은 신체에 큰 스트레스를 줄 수 있다, 얘기했다. 저자의 말에 따르면 적절한 강도의 운동은 스트레스 반응 과정에서 다양한 감각 체험과 성취 경험과 보상과 같은 긍정적인 자극을 받으며 이 과정에서 스트레스에 관한 뇌 영역의 활성화와 화학물질 분비가 긍정적으로 바뀌게 되어 스트레스에 대한 내성이 생기게 되고 신체적, 사회적인 적응 능력까지 향상될 수 있다, 얘기했다.

이 과정을 통해 스트레스의 부작용을 극복할 수 있다, 생각한다. 앞서 나열

한 스트레스의 부작용 경우 각각의 것으로 보이지만 이를 가까이 들여다보며 각각이 아닌 얽혀있는 문제다. 운동을 통해 얻어가는 성취 경험과 보상을 얻는 과정에서 자존감을 회복할 수 있다. 그리고 이를 통해 올라간 자존감은 회복탄력성에 도움을 준다. 이를 바탕으로 일과 인간관계가 망가지더라도 이를 극복할 수 있게 회복할 수 있게 된다. 즉 스트레스를 극복할 수 있다는 것이다.

현재도 종종 스트레스의 해소를 위해 운동한다. 손목을 다친 이후로 팔굽혀펴기 한 개를 제대로 못 하던 내가 한 번에 10개, 50개, 100개까지 가면서 외적으로, 내적으로 단단해졌다. 스트레스를 통해 힘들고 무너지는 날이면 이때를 떠올린다. 높은 벽이라 생각했던 것들이 돌아보면 별거 아니라고 생각하면 말이다. 그래서 스트레스 탈출에서 저자가 제시하는 다양한 스트레스 극복 방법 중 내게는 운동이 맞다고 생각한다.

#### - 임\*섭

저번 시간에 발표한 나의 스트레스 해소법은 귀여운 영상을 보며 힐링하는 것이었다. 기존에 사용한 스트레스 해소 방법은 다소 정적이었지만, 이번에 '스트레스 탈출'을 읽으며 동적인 방법으로 스트레스를 해소하는 방법을 찾아보았다. 이 책에서는 운동이 스트레스 해소에 얼마나 좋은지 말해주었다. 운동을 하는 과정에서 발생할 수밖에 없는 스트레스 자극에 대해 반응할 때 특정 뇌 영역의 활성화와 화학물질의 분비가 긍정적으로 바뀌게 되면서 스트레스에 대한 내성이 생기게 되고 신체적, 사회적인 적응 능력까지 향상된다. 특히 좋은 운동 습관을 갖게 되면 몸에 축적되어 있는 잉여 에너지의 소모를 촉진 시키며 신진대사가 활발해지고 근육의 능력을 향상하며 신체의 유기적 협업에 의한 활력을 느낄 수 있게 된다. 마음과 몸은 심신 상관성에 의해 상보적으로 연결된 하나의 시스템이다. 마음이 긍정적으로 바뀌게 되면 하향식으로 신체도 긍정적으로 바뀌게 되고 반대로 신체가 긍정적으로 바뀌게 되며 상향식으로 마음도 긍정적으로 바뀌게 되는 상관성을 가지고 있다. 특히, 운동하면 즐거움과 행복감을 느끼게 해주는 엔도르핀이라는 호르몬이 증가하면서 스트레스가 줄어들게 된다. 이러한 운동의 스트레스 해소 방법으로서의 장점을 고려하여 이번에는 운동을 통해 스트레스를 해소해보려고 한다. 우선 정확한 나의 운동 수행 능력과 건강 상태를 점검하여 나에게 적절한 운동 방법과 운동량을 작성하여 운동계획을 세워보았다. 내가 선택한 운동 방법은 20분 정도의 가벼운 러닝과 스트레칭 후에 캐치볼을 하는 것이다. 러닝을 통한 심폐지구력 향상 운동을 하고, 부상 방지를 위한 스트레칭 후에 캐치볼을 하는 것이다. 내가 여러 가지 운동 방법 중 캐치볼을 스트레스 해소 운동으로 선택한 이유는 원래 내가 제일 좋아하고 잘하는 운동이 야구이기 때문에 엔도르핀 증가량이 다른 운동에 비해 많을 것이고, 공을 강하게 던지면서 가지고 있던 스트레스가 잘 해소될 것으로 생각했기 때문이다. 기존의 스트레스 해소법과 이번에 생각한 스트레스 해소법을 비교하여 무엇이 나에게 더 맞을지를 생각해 보았을 때, 기존의 방법보다는

이번에 생각한 방법이 더 효과적이고 나에게 맞을 것으로 생각한다. 귀여운 영상을 보며 힐링하는 것은 잠깐 다른 것을 보며 짧은 시간 동안 스트레스에 대해 잊는 방법이지만, 운동을 통해 스트레스를 해소하는 방법은 짧아도 30분 이상의 운동을 통해 엔도르핀을 증가시키고, 신체의 활력을 만들어 건강한 정신을 갖들게 하는 방법이고, 또한 정신뿐만 아니라 신체 건강에도 좋은 영향을 주기 때문이다.

- 유\*민

나는 평소 번아웃이 굉장히 자주 오는 편이다. 번아웃이 올 것 같으면 항상 혼자만의 시간을 가지며 산책 같은 활동적인 일을 하며 스트레스를 풀어왔다. 그런데 마침 '스트레스 중독탈출' 도서에서 번아웃과 관련된 내용이 나오는 것을 볼 수 있었다. 관련 내용과 함께 이것을 이겨내는 방법도 나와 있었다. 그중에서 가장 마음에 들고, 실천 가능성 있어 보이는 방법 하나를 같이 공유하고자 한다. 바로 '스몰 스텝 전략 실천하기'다. 이 방법은 결과지향 목표에서 벗어나 과정 지향 목표를 통해 작은 성취나 성과에 만족하는 전략이다. 사실 이 방법을 선택한 이유 중 하나가 내가 굉장히 결과지향 목표를 가지고 있는 사람이라서 그렇다. '과정이야 어떠하던 간에 결과만 나오면 된 것이 아니냐.'라는 마인드를 가지고 살기 때문에 스스로 정한 목표치에 만족하지 못한다면 그 부분에서 많은 스트레스를 받고, 그 과정에서 쉽게 번아웃이 오고는 한다. 하지만 도서에 나와 있는 방법처럼 '천 리 길도 한 걸음부터'라는 말을 떠올리며, 과정 지향 목표를 실천한다면 충분히 스트레스로 인한 번아웃에서 좀 더 자유로워질 수 있을 것으로 생각한다. 이러한 이유로 '스몰 스텝 전략 실천하기'는 사소한 일에도 만족하는 방법을 배우는 스트레스 관리에 큰 전략이 될 수 있을 것 같다. 이 방법 말고도 '멍때리기', '일기 쓰기', '환경 바꾸기', '휴식 시간 만들기' 같은 여러 방법이 있는데, 이 중 '일기 쓰기' 역시 괜찮아 보였다. 일기를 쓰며 나 자신을 되돌아보는 시간을 가지고, 거기서 오는 피드백으로 나를 발전시킨다면 타인에게서 지적받아 발전시키는 것보다 훨씬 합리적인 방법이라고 생각이 들었다. 자신의 문제를 스스로 어떻게 극복할 것인가에 대하여 질문하고 답을 찾는 과정은 저에게 있어 더욱더 안정적이고 스트레스를 받더라도 합리적인 스트레스를 받는 느낌이라 괜찮을 것 같다. 그 외에 '멍때리기'나 다른 방법들 역시 비교적 정적인 방법들이라 내가 실천하던 '산책하기'와 같은 활동적인 방법과는 다른 느낌이라 새로웠다.

## 2. 스트레스 지수 측정 및 북클럽 소감

- 남\*현 (스트레스 지수 : 25점 -> 11점)

지난 2달 동안 일주일에 한 번씩 모여 스트레스와 관련된 다양한 책을 읽으며 다양한 스트레스 상황에 대하여 알 수 있었다. 또한 각자의 상황에서 받는 스트레스를 공유하고 대처 방안을 같이 생각할 수 있었던 시간은 나에게 매우 유익했다. 첫 번째로 스트레스의 다양한 원인과 상황에 대하여 폭넓게

이해할 수 있는 시각을 가질 수 있게 되었다. 책을 통해 우리가 일상에서 직면하는 스트레스가 내부와 외부의 상호작용을 통해 복합적으로 작용한다는 것에 대하여 알 수 있었다. 이를 통해 스트레스를 필수적으로 피해야 하는 부정적인 시선보다 우리의 삶을 개선할 수 있는 촉진제로서의 스트레스로 바라볼 수 있는 긍정적인 시선이 생기게 되었다. 두 번째로 스트레스 대처 방안에 대한 다양한 방법을 알 수 있게 되었다. 조원이 다들 어떤 상황에서 스트레스를 받으며, 각자 본인에게 맞는 해소법을 제시해 타인의 스트레스 상황과 그 상황에 대한 해소법도 알 수 있었다. 책에서 제시해 준 방안 중 나에게 적합하다 느낄 수 있는 '명상', '반대로 인지하고 행동하기'와 같은 방법들은 실제 심비우스를 하면서 실행해 보았을 때 유용하게 사용할 수 있었다. 그리고 앞으로 내가 살아가면서 스트레스 상황이 닥치게 되면 자주 이용할 수 있을 것이라는 생각이 들었다. 세 번째로 북클럽 자체가 스트레스 관리를 돕는 요소로 작용하였다. 이번 '심비우스 북클럽'을 통해 원하는 주제를 선정하여 책을 읽을 수 있는 시간을 마련할 수 있어서 좋았다. 또한 매주 정해진 시간과 장소에 모여 책을 읽고 의견을 주고받는 과정이 우리에게 규칙적인 스트레스 해소 시간을 제공할 수 있었다. 각자 서로의 경험과 생각만이 아닌 지지와 격려도 주고받으면서 서로가 서로에게 힘이 되어줄 수 있었던 것 같다.

- 김\*수 (스트레스 지수 : 25점 -> 10점)

단순하게 얘기하면 부정적인 시선에서 긍정적인 시선으로 변했다.

나는 스트레스에 취약한 편이다. 심비우스 독서 토론을 준비하는 과정에서 알게 되었는데 평소 스트레스를 잘 받지 않는다고 생각한 것이 사실은 아니었다. 다른 사람보다 스트레스를 수용할 수 있는 양이 많은 것이지 받지 않는 것이 아니었다. 다른 사람보다 스트레스에 약해서 스트레스를 받으면 크게 무너지는 것이 아니라 나도 모르는 사이 미세 스트레스가 계속해서 쌓여 어느 순간 임계점을 넘어서면 크게 무너지는 것이다. 그래서 스트레스에 취약한 편이라 생각했다. 우리는 미세 스트레스와 스트레스를 관리하는 방법에 대해 많은 토론을 진행했다. 그 과정에서 알게 된 스트레스를 긍정적으로 사용하는 방법을 실생활에 적용해 봤다. 결과적으로 이전이었다면 무너졌을 일들에 대해 별 탈 없이 훌훌 털어버리고 있는 것보다 유연한 사고와 내적으로 단단해져 있는 나를 발견할 수 있었다. 몇 가지 예제를 들자면 갑자기 해야 할 일들이 밀려 촉박해졌을 때 긴장이 심해져 일이 제대로 손에 잡히지 않았지만, 지금은 이 긴장을 활용하여서 떠 빠르고 효율적으로 일을 해결한다. 즉 스트레스에 대한 우리의 시선이 해답이었다. 현재 심비우스를 시작하기 전보다 더 많은 스트레스를 받고 있다. 이제는 무너지지 않고 이를 활용하려 한다. 이전에 얘기했듯이 우리가 어떤 순간 어떤 스트레스를 받는지 우리가 결정할 수 없으니 우리는 이를 잘 활용해야 한다. 말한 것처럼 말이다. 7주간의 우리의 토론을 통해 스트레스에 대한 시선과 다루는 방법에 대해 깊게 알 수 있었다. 그리고 이를 활용하여 우리가 취업했을 때

받을 수 있는 스트레스들에 대해서 더 유연하게 대처할 수 있게 되었다. 스트레스에 대한 시선의 변화로 그 끝에 더욱 단단해진 나를 발견할 수 있었다.

- 임\*섭 (스트레스 지수 : 26점 -> 12점)

나는 기존에 스트레스에 대해 단순하게 마냥 '나쁜 것'이라고만 생각했었다. 하지만 이번 심비우스를 통해 스트레스의 긍정적인 부분에 대해서도 알게 되었고, 스트레스를 어느 상황에서 받는지와 스트레스가 우리 몸과 정신에 어떠한 영향을 주고 그 스트레스를 어떻게 관리하는지 등 스트레스에 대해 조금 더 자세히 알 수 있게 되었다. 또한, 스트레스에 관련된 책을 읽고 토론하면서 이를 통해 내가 스트레스에 어떤 영향을 받고 있는지에 대해서도 깊게 생각해 보는 시간을 갖게 되었고, 내가 받는 스트레스를 어떻게 관리하고 이용하여 나에게 긍정적으로 활용할 수 있는지도 알게 되었다. 이번 심비우스를 통해 스트레스에 관한 것뿐만 아니라 책을 읽는 것과 토론을 진행하면서 책과 토론과는 거리가 멀었던 나의 시야와 견해가 높아졌다고 생각한다.

- 유\*민 (스트레스 지수 : 24점 -> 7점)

사실 나는 내가 스트레스에 대하여 굉장히 예민하다고 생각하고 있었다. 어떤 일에도 마음대로 풀리지 않으면 쉽게 스트레스를 받았고, 더욱 오랫동안 스트레스를 받았다. 이러한 저에게 북클럽을 통하여 스트레스에 관한 이야기를 토론해 볼 수 있는 기회가 생겼고, 나는 이 기회를 너무나 알차며 보람 있게 사용한 것 같다. 스트레스가 무엇인지에 대하여 다시 한번 정의하는 시간을 가진 후, 이것이 근본적으로 부정적이기만 한 것인지 이야기해 보는 활동은 스트레스가 정확히 어떤 것인지에 관해 스스로 정의를 내릴 수 있었다. 이것은 나에게 있어 마냥 부정적이기만 했던 스트레스를 긍정적인 측면으로도 바라볼 수 있다고 생각하게 만들어 주었다. 이후 이것을 이용하는 방법을 생각하고, 만약 사회에 나간다면 어떤 식으로 스트레스를 관리할지 이야기하며 앞으로 스트레스를 받았을 때 어떻게 대처할지에 대한 토론을 통해 이후 사회에 나가 스트레스를 관리하는 방법에 대하여 이야기해 볼 수 있었다. 마지막으로 현재 스트레스를 받는다면 어떤 방식으로 이것을 해결할지에 대한 이야기를 했었는데, 이때까지 책을 읽고 토론하고 공부해 온 스트레스라는 것을 관리하는 방법을 공유하였다. 이후 활동 시작 전 조사한 스트레스 지수를 다시 한번 확인하며 최종적으로 마무리하였다. 이러한 일련의 과정과 함께 스트레스 관리에 대한 책을 읽고 토론을 진행하며 공유한 각자의 스트레스 해소법을 적용해 본 결과 스트레스 지수가 눈에 띄게 떨어진 것을 확인할 수 있었다. 실제로도 심비우스 북클럽 활동을 하며 스트레스에 예민했던 내가 스트레스가 많이 줄었다는 것을 체감하고 있고, 긍정적인 마음가짐으로 학교생활을 하고 있었다. 책을 읽으며 토론한다는 것이 처음에는 지식공유 외에 다른 영향이 있을까 싶었지만 막상 활동하고

	<p>보니 스스로에게 많은 영향을 주고 있어 놀랍기도 하였다. 책에서도 많은 도움을 받을 수 있었지만, 같은 책을 읽고 다른 생각을 하는 사람들과 토론을 하니 책을 2, 3번 읽는 것만큼의 효과가 있었던 것 같다. 이번 심비우스 북클럽 활동에서 나누었던 이야기들은 앞으로 살아가면서도 나에게 많은 도움이 될 것을 확신하며 기분 좋게 활동을 마무리할 수 있어 정말 좋은 것 같다.</p>
<p>활동 사진</p>	

2024년 5월 30일

참가자대표 : 남\*현