



CCL의 닉 페트리(Nick Petrie)는 스트레스의 근본 원인에 대해 오랫동안 탐구해왔다. 그 결과, 그는 탄력성을 향상시켜주는 세 가지 행동들을 확인하였다. 각각의 행동들은 서로 연결되어 있으며 당신에게 가장 도움이 되는 것이 무엇인지 확인시켜 준다.

## 꼭대기 다락방에서 바라보기 (Look from the Loft)

첫 번째 활동으로 집 꼭대기 다락방에 앉아서 대문으로 치고 들어오는 홍수의 물결을 바라보고 있다고 가정해 보자. 홍수의 물결은 당신이 일상에서 직면하는 압박적인 감정이다. 닉은 우리에게 세 가지 선택이 있다고 설명한다.

- **부정 (Denial)** – 대문을 닫은 채 그 어떠한 외부 압력이 없다고 여기고 있지만 결국 홍수는 그 문을 부수고 들어올 것이다.
- **숙고 (Rumination)** – 문을 열고 물 속으로 뛰어 들어가 압박적인 감정과 생각 속을 헤엄쳐 나갈 수 있다. 이로 인해 당신은 힘들고 지칠 것이다.
- **내버려두기 (Let go)** – 앞쪽 대문 외에 뒤쪽 후문이 있다는 것을 깨닫고 생각과 감정의 물결이 흘러 나가도록 내버려둘 수 있다. 당신은 다락방에 머물면서 생각과 감정이 통과하고 지나가는 것을 관찰한다. 밑으로 뛰어 들어가서 물 속에 잠기지 말고 뛰어들어 가지 말 것. 그저 들어오고 나가도록 내버려 둔다.

## 몰입 상태 찾기 (Find Your Flow)

닉은 당신이 몰입 상태(state of flow)에 빠질 수 있는 활동들을 찾으라고 권한다. 이것은 그 일에 빠져 시간 낭비하는 대신 현재의 순간에 집중할 수 있도록 도와준다. 몰입 상태에 대한 경험이 있다면 다른 분야에서도 이와 동일하게 몰입할 수 있다. 몰입 활동들의 범위는 개인마다 다르다. 요리, 글쓰기, 정원 가꾸기, 모터사이클 타기, 달리기와 같은 스포츠 활동들이 몰입 활동이 될 수 있다. 지쳐가고 있다면 이러한 몰입 활동을 고려해 보는 것이 좋다.

## 명상 (Meditation)

닉은 세 가지 활동들 중에서 명상 활동이 가장 강력한 것이라고 주장한다. 명상에는 두 가지가 있다. (a) 화두 (Single-Pointed Attention) 찾기. 하나의 단어나 구절에 집중하거나 심호흡에만 집중하는 것이다. (b) 마음챙김 명상 (mindfulness meditation). 눈을 감고 마음 속에 떠오르는 모든 생각과 감정을 관찰하는 것이다. 어떤 생각이 밀려들어와도 그 자리에 앉아서 그 생각을 내보내는 연습이다.



위의 세 가지 방법들 중에서 무엇을 먼저 시도하고 싶은가? 그 이유는 무엇인가?

위의 세 가지 방법들을 거부하고 싶은 마음이 드는가? 그 이유는 무엇인가?

이 두 가지 질문들에 대한 당신의 대답은 탄력성과 관련하여 당신 삶에서 무엇이 중요한지 알게 해 줄 것이다.

---

Petrie, N. (2014). *Wake up! The surprising truth about what drives stress and how leaders build resilience (CCL White Paper)*. Greensboro, NC: Center for Creative Leadership. Retrieved from <https://www.ccl.org/wp-content/uploads/2015/04/WakeUp.pdf>