

슬럼프에 대처하는법:불안감과 우울함은 에너지 보존과 같다.

오르비에서 칼럼은 아마도 처음 쓰는 듯 하네요. 6평이 다가올수록 아는 후배들, n수중인 친구들에게 불안감과 인생의 실패자라는 생각에 힘들다는 연락을 많이 받습니다. 저도 현역때와 재수 때 실패에 대한 불안함이 매우 컸기 때문에 공감이 되는 부분이 많았습니다. 그래서 그 친구들에게 해주고 싶은 이야기를 짧게 한번 써보려합니다.

글을 읽으면서 “너가 뭘데 이런 판단을 하나” 라고 생각할 수도 있기 때문에 간단히 얘기하자면 한때는 우울감과 불안감에 의해서 1년정도 약 복용까지 했던 삼수생입니다. 물론 지금은 이겨내는 방법을 터득해서 잘 버티고 있습니다. 이제 우울함과 불안감을 이겨내는 방법을 얘기해보겠습니다.

제목에서 예상할 수도 있겠지만 저는 우울감과 불안감 같은 것이 인간이 가지고 있는 에너지의 한 종류라고 생각합니다. 뭐..물리를 배우는 분들은 아시겠지만 물리에서 에너지의 종류는 운동에너지, 위치에너지, 열에너지, 빛에너지 등등이 있죠. 그리고 저 에너지들은 보존됩니다. 저는 인간의 에너지도 똑같다고 생각합니다. 인간에게 에너지는 사고할 수 있는 에너지, 운동과 같은 활동을 할 수 있는 에너지, 성취감, 행복과 슬픔같은 감정들 그리고 불안감과 우울감 등이 있다고 생각합니다. 그리고 인간의 에너지 또한 보존된다고 봅니다.

만약 여러분의 에너지를 100이라 생각하고 여러분에게 사고할 수 있는 에너지와 성취감 그리고 불안감에 관한 에너지만이 있다고 생각해보시다(실제로 공부하는 학생에게는 저 세가지가 주된 에너지라고 생각합니다).

고등학생이 되고 공부를 처음 시작할 때 보통의 여러분은 사고할 수 있는 에너지가 50 성취감이 50일 것입니다. 공부를 처음 시작할 때부터 불안감과 우울감이 있는 분들은 거의 없겠죠. 그렇게 시간이 지나 고3이 됩니다. 현재 여러분의 상황이겠죠? 고3 정시를 처음 준비하는 여러분들은 불안감이 커지게 됩니다. 여기서 전체 에너지는 100으로 보존되죠. 그럼 어디서 불안감과 우울감에 대한 에너지가 생기게 될까요? 바로 사고할 수 있는 에너지와 성취감에 관한 에너지가 감소하면서 불안감과 우울감에 대한 에너지가 생기게 되는겁니다. 정확히 말하면 사고할 수 있는 에너지와 성취감에 관한 에너지가 불안감과 우울감에 대한 에너지로 전환된다고 봐야겠죠. 처음 공부를 시작할 때에서 20씩 감소한다고 가정해도 사고할 수 있는 에너지와 성취감에 대한 에너지는 30이 되고 불안감 우울감에 대한 에너지가 20씩 됩니다.저는 이게 공부를 열심히 해도 한만큼 결과가 나오지 않는 이유라고 생각합니다. 처음 시작에는 50만큼의 에너지가 있었던 사람이 시간이 지나면서 30으로 변하게 되니까요.

그리고 사고할 수 있는 에너지와 성취감에 대한 에너지가 전부 불안감과 우울감으로 변하게 되면 그게 바로 슬럼프입니다.

슬럼프가 오게되면 보통의 여러분은 나는 왜이럴까 자책하면서 유튜브의 공부 자극 영상들을 찾아볼겁니다. 제 고3 시절 제 모습을 얘기하는 거였습니다. 그 뒤 다시 공부를 시작합니다. 집중이 잘되고 공부가 잘될까요? 전 아니라고 장담할 수 있습니다.

여러분의 에너지는 불안과 우울감이 전부 차지하고 있는 상태입니다. 그 상황에서 공부자극 영상을 본다고 불안,우울감의 에너지가 앞에서 얘기했던 사고할 수 있는 에너지와 성취감으로 전환될까요? 아니요. 불안 우울감만 더 커질 뿐입니다. 그럼 여기서 의문이 들겠죠. “어떻게 해야 불안, 우울감의 에너지를 사고할 수 있는 에너지로 바꿀수 있나요?”

많은 분들이 슬럼프가 오면 크게 두가지 방법으로 극복할 수 있다고 합니다. 첫 번째 방법은 며칠간 아무 생각없이 노는 것, 두 번째는 더욱 혹사시켜서 슬럼프를 이겨내는 것. 저는 두 번째 방법보다는 첫 번째 방법이 더 맞다고 생각합니다. 이유는 위에서 얘기했듯이 슬럼프가 왔을때는 공부를 할 수 있는 에너지가 없습니다. 그런데 그 상황에서 공부를 한다? 애초에 잘못된거죠.

이제 첫 번째 방법에 대해서 조금 구체적으로 설명해보려고 합니다.

앞에서 에너지는 사고할 수 있는 에너지, 운동과 같은 활동을 할 수 있는 에너지, 성취감, 행복과 슬픔같은 감정들이 있다고 했었죠. 현재 불안감과 우울감의 에너지만이 존재하는 상황이니까 이제 불안감, 우울감의 에너지를 다른 종류의 에너지로 바꿔야겠죠? 물론 게임이나 유튜브 같은 것을 나쁘다고 생각하지는 않습니다. 하지만 게임이나 유튜브는 중독성이 있고 순간적인 쾌락만을 추구하는 것이기 때문에 오히려 끝나고나서 불안감과 우울감이 더 심해질 수 있습니다. 저는 가벼운 운동이나 책임기를 추천합니다. 꼭 공부를 해야겠다 싶으면 얇고 쉬운 수학문제집을 한권 잡고 끝내는것도 좋기는 합니다. 가벼운 운동이나 수학문제집 끝내는 것은 저 일을 하고나면 내가 하나의 활동을 끝냈다는 성취감을 느낄 수 있습니다. 에너지가 보존된다고 앞에서 했으니까 성취감이 올라가면 다른 에너지가 내려가겠죠? 근데 있는 에너지가 불안감과 우울감 밖에 없으니까 저 두 에너지가 감소하게 되겠죠.이런 방법으로 성취감을 올리고 불안감과 우울감을 내리면 됩니다. 그 후 불안,우울감이 바뀐 성취감을 이용하여 다시 사고할 수 있는 에너지로 바꾸면 되는겁니다.

원래는 친구에게 보내기 위해서 쓰기 시작했는데 쓰다보니까 길어졌네요.글쓰기를 못해서 많이 정신없을 수도 있지만..좋게 읽어주셨으면 감사하겠습니다.

질문은 댓글이나 쪽지로 보내주세요!

-Calculus°

