

“화 난 감정 종이에 적고 폐기하면 분노 줄어들어”

부정적인 사건에 대한 자신의 감정을 종이에 적은 다음 파쇄하거나 쓰레기통에 버리면 일정 수준 분노가 줄어들어 심리 상태가 안정된다는 연구 결과가 나왔다.



로 나타났다. 첫번째 집단의 참가자 절반에는 자신이 쓴 종이를 쓰레기통에 버리고 나머지 참가자에게는 책상에 있는 파일에 보관하라고 지시했다. 또 두 번째 집단의 참가자 절반에게는 감정을 적은 종이를 파쇄기에 폐기하고 나머지 참가자에게는 상자에 보관할 것을 요청했다.

14일 '동아사이언스'에 따르면 가와이 노부유키 일본 나고야대 정보과학대학원 교수가 이끄는 연구팀은 자신에 대한 부정적인 평가를 들은 실험 참가자들이 종이에 자신의 감정에 대한 생각을 적고 종이를 파쇄하거나 버리도록 했다. 이후 분노 지수를 평가하자 참가자들의 분노 수준이 부정적인 평가를 들기 전 수준으로 회복된 사실을 확인하고 연구결과를 9일 '사이언티픽 리포트'에 게재했다.

참가자들은 모욕적인 평가를 들은 직후의 분노 수준과 감정을 적은 종이를 폐기하거나 보관한 이후의 분노 수준을 각각 평가했다. 모든 참가자는 모욕적인 평가를 들은 직후에 분노 수준이 높아졌다고 답했다. 그러나 종이를 쓰레기통에 버리거나 파쇄한 참가자의 분노 지수는 부정적인 평가를 들기 전의 수치로 돌아갔다. 종이를 보관한 참가자들의 분노 수치는 약간 감소하는데 그쳤다.

연구진은 총 50명의 실험 참가자에게 공공장소 흡연 금지 등 중요한 사회 문제에 대한 자신의 의견을 간단히 작성해달라고 요청했다. 참가자들이 작성한 글은 나고야대 박사과정 학생들이 평가할 것이라고도 전했다.

가와이 교수는 “감정을 쓴 종이를 없애버리는 것이 분노를 어느 정도 억제할 수 있을 것이라고 예상했지만 분노를 거의 완전히 사라지게 한다는 사실에 놀랐다”고 말했다. 이어 “감정을 글로 쓰는 방법은 스트레스가 많은 상황에 처한 직장인들을 도울 수 있을 것”이라며 “회사 생활을 하면서 화가 나는 순간에 메모하듯이 스트레스의 원인을 적으면 분노를 줄일 수 있다”고 전했다.

평가를 맡은 박사과정 학생들은 내용과 상관없이 참가자들이 작성한 글에 정보 충족, 흥미, 친절함, 논리성, 합리성 면에서 낮은 점수를 줬다. 또 “교육받은 사람이 이런 생각을 하다니 믿을 수가 없다”, “이 사람이 대학에 있는 동안 잘 배웠으면 좋겠다” 등 부정적인 평가도 전달했다.

연구팀은 원망이나 걱정을 유발하는 대상은 종이에 적는 과정에서 피실험자들의 1차 스트레스 완화 효과가 나타났다고 추측했다. 이를 휴지통에 버리거나 세단해 말끔히 처리하는 과정에서 추가 스트레스 감소 효과가 발휘된 것으로 연구팀은 결론 내렸다.

부정적인 평가를 들은 참가자들은 자신이 느끼는 감정의 이유에 초점을 맞춰 대학원생들의 평가에 대한 생각을 종이에 적었다. 이후 연구진은 참가자들을 두 집단으

사진=shutterstock

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

“재활 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

공진단 선물용 상품권도 판매합니다.

- *상화탕
- *녹용대보탕
- *십전대보탕
- *각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약, 교통사고
건강상담, 메디케어, 메디케어(Advantage)
Clever Care, HSA, FSA 환영

푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

콘테이너

• 입고기념 •

30% OFF

한국 면 잠옷 세트
30% SALE

이불 명가

Mother's Day

<마더스 데이 이벤트>

고급 호텔용 고밀도 순면이불 + *110불짜리 이불 세트

~~\$338~~ \$237 + \$110 무료증정 이벤트

King size 이불 & 이불커버

봄, 여름 신상품 new

상품
입고

한국 신세계 백화점에 들어가는

아르페지오 혼수이불

혼수이불, 고급 모달 이불

알러지케어 침구류, 호텔용 고밀도 이불

한국

공장직영

호주산 양모 사용

봄/여름용, 물발래 가능. Made in KOREA

프리미엄 고밀도 면 100%

~~Q.\$484~~ \$338

~~S.\$370~~ \$259

목화솜 순면 고밀도 패드

~~Q.\$144~~ ~~K.\$182~~ ~~KK.\$214~~

\$115 \$137 \$160

아사면 60수 줄지패드

~~Q.\$95~~ \$73

~~K.\$129~~ \$97

아사면 60수 워싱 패드

~~S.\$78~~ ~~Q.\$90~~ ~~K.\$126~~

\$59 \$68 \$94

T. 714.735.8836

4560 Beach Blvd, #101
Buena Park, CA 90621

비치스파 옆

Rosser Ave
Beach Blvd
Los Coyotes Dr