

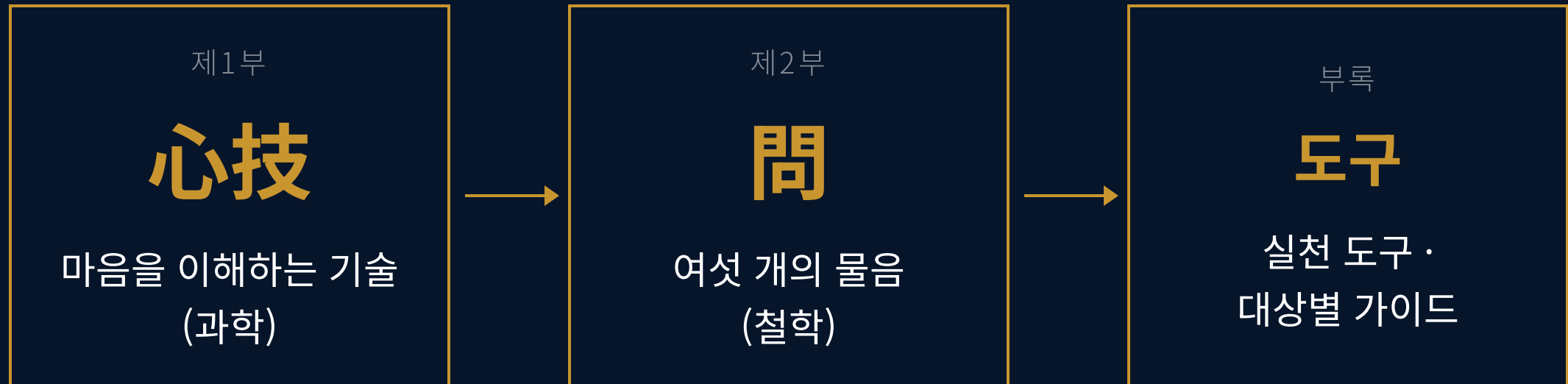
인간은 왜 지치는가

마음을 이해하는 순간,
삶은 다시 시작된다

SIMTECH WORLD UNIVERSITY · 심테크연구소 IO-SGCT

A002

강의 한눈에 보기



학습 목표



지침의 진짜 원인을
'작고 반복되는 긴장'에서
찾는다



감정을 '약점'이 아니라
'정보'로 읽는 법을 익힌다



자동 반응을 의식적
선택으로
바꾸는 5단계를 실천한다

무엇이 우리를 지치게 하는가

큰 오해

"지치는 건
'큰 사건' 때문이다"



VS

진실

작고 반복되는
긴장과 소모



마음의 피로는 잠으로 회복되지 않는다

몸의 피로



잠으로 회복

마음의 피로



이해받아야 회복

참는 것은 강함이 아니라 **누적**이다

에너지 소모의 숨은 원인

감정 억제

속상해도 괜찮다고 넘기기

멈추지 못함

몸은 쉬어도 마음은 자극
속

사소한 긴장

말 한마디, 표정 하나에
반응

표현 불가

말하지 못한 감정이 남음

비교의 압박

타인의 삶과 내 현실 비교

과잉 정보

끊임없는 알림으로 뇌가 못
숨

마음의 원초적 구조

의미

왜 사는가

감정

뇌의 경보 시스템

생존

안전, 소속, 버려지지 않기

감정은 신호다

두려움 → 위험을 확인하고 대비하라

분노 → 경계를 명확히 하라

슬픔 → 충분히 애도할 시간을 허락하라

불안 → 할 수 있는 준비에 집중하라

수치심 → 사실인지 점검하라

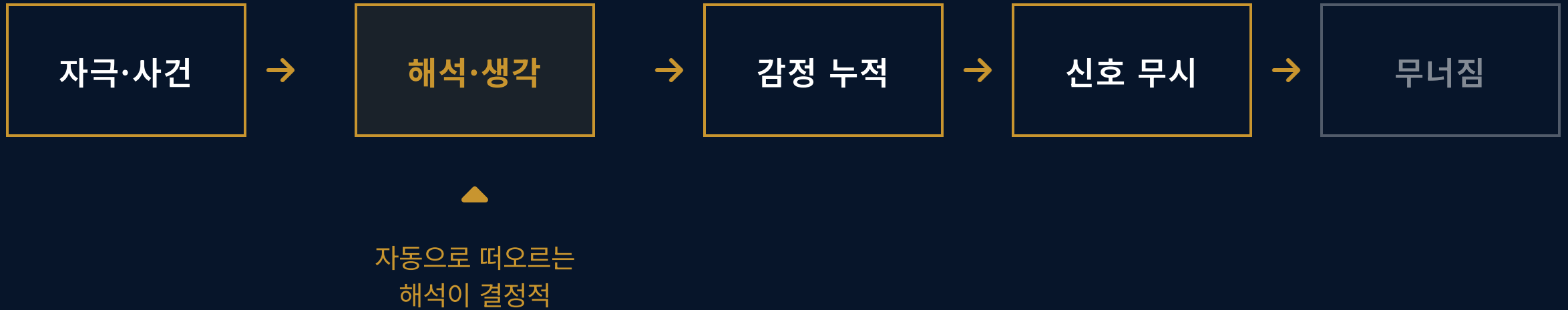
외로움 → 진정한 연결을 찾아라

마음은 어떻게 무너지는가

무너짐은 '사건'이 아니라 '쌓임의 과정'이다

사람을 힘들게 하는 건 사건이 아니라
그 사건의 '해석'

무너짐의 구조



지친 직장인과 간호사 사례



35세 박민수 (직장인)

승진·건강 모두 좋은데
'이유 없이 피곤'

10년 억눌린 감정의 누적



38세 이수진 (간호사)

매일 밤 영상 보며 잠들기

자극을 줄이자 비로소 회복

심테크란 무엇인가

기존 접근

문제·고장 발견

감정을 통제·억압

강한 사람 만들기



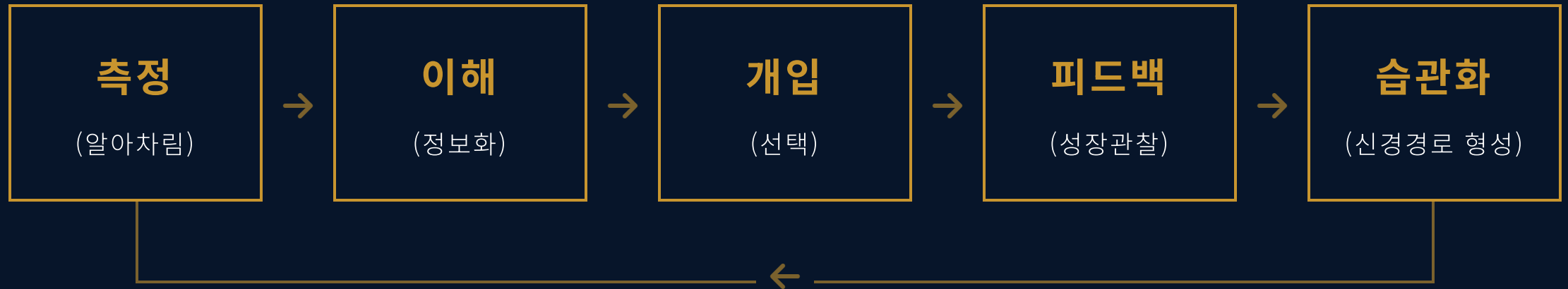
심테크 접근

현재 상태 알아차림

감정을 정보로 이해

단단한(회복하는) 사람

심테크 5단계



강함이 아니라 단단함



강함

버티는 힘

(한계 도달)

VS

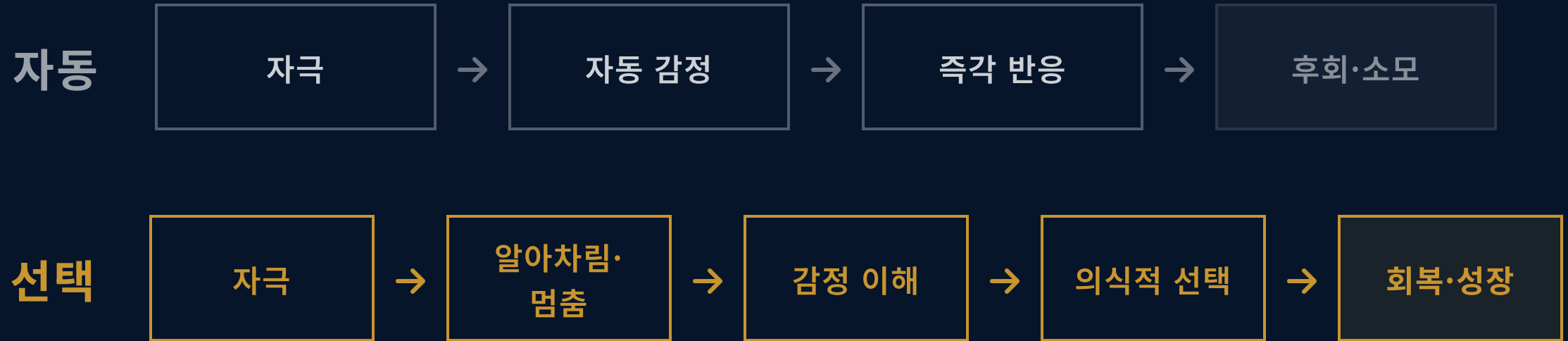


단단함

회복하는 힘

(다시 일어남)

자동 경로 vs 선택 경로



4단계 작동 공식

01

자극 인식



02

감정 알아차림



03

멈춤과 관찰



04

의식적 선택

한 단어의 변화



이혼 위기 부부 사례

"화가 난다"

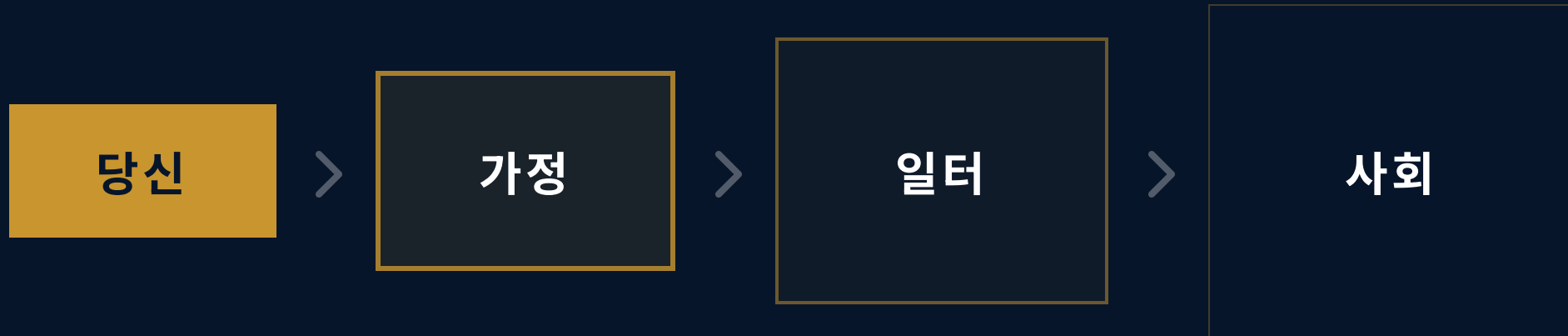


"내 안에 분노가
올라온다"

마음으로 세상을 바꾸는 사람

감정은 전염된다

한 사람의 안정이 관계 전체를 바꾼다



여섯 개의 물음 → 하나의 뿌리

- ① 무엇 때문에 지치는가
- ② 행복은 어디서 오는가
- ③ 가치는 누가 정하는가
- ④ 옳고 그름의 기준은 누구의 것
- ⑤ 사회의 약속은 왜 변하는가
- ⑥ 흘러가는 느낌이란 무엇인가



하루 3분 타임라인 실습



아침

몸·기분을 판단 없이 보고
오늘의 마음 다짐



점심

"나는 지쳤다"
↓
"내 안에 피로가 지나가고
있다"



저녁

가장 큰 감정 하나의
의미를 이해하고 흘려보내기

호흡 & 위기 1분 매뉴얼 실습

☞ 호흡법

코로 4초 들이쉬고



멈춤



입으로 8초 내쉬기

🕒 위기 1분 매뉴얼

20초 멈춤



20초 분리

"내 안에 분노 신호가 왔다"



20초 보류

토론 질문



01

최근 나를 가장 많이
소모시킨 '작은 긴장'은
무엇인가?



02

나는 어떤 감정을 가장 자주
'억제'하는가?

그 감정은 무엇을 말하고
있나?



03

나의 '값'과 '가치'를 혼동한
순간이 있었는가?

요약

- ✓ 지침의 원인은 큰 사건이 아니라 작고 반복되는 긴장
- ✓ 감정은 약점이 아니라 정보다
- ✓ 심테크는 고치는 기술이 아니라 이해하는 훈련
- ✓ 모든 물음의 뿌리는 관계, 그 답은 홍익

Learning Outcome

66

"나는 이해할 수 있다"

반응 대신 선택하는 힘의 씨앗

강한 사람이 아니라 **단단한 사람**으로

마음을 이해하는 순간, 삶은 다시 시작된다

세상을 바꾸는 가장 작은 단위는, 한 사람의 마음이다