

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉓ 뱀을 괴롭히는 아이들에게 자비 가르친 부처님

잔인함 부르는 불안, 자비가 '명약'

영화 〈인사이드 아웃 2〉에는 새로운 감정들이 등장한다. 기존에 있던 감정 캐릭터를 내쫓을 정도로 가장 강력한 것은 주황머리 '불안(anxiety)'이다. '불안이'는 최악의 상황을 상정하고 만약에 일어날 사건에 대비하기 위해 주인공이 최선을 다하도록 모든 일을 지시한다. 그러다 주인공은 결국 생각 때문에 최악의 행동을 하게 되고 자신을 위해 노력해준 '기쁨' '슬픔' '버럭' '까칠' 등 감정의 목소리를 듣지 못하는 상태에 이른다. 오직 불안이가 만든 목소리 "나는 부족해(I'm not good enough)"라는 자책 속에서 공황장애처럼 숨을 못 쉬고 심하게 몸을 떠는 신체 반응을 보인다.

이 영화는 '아직 오지 않은 미래에 대한 불안'이 어떻게 사람의 신념과 행동을 조종하는지 보여준다. 인간의 DNA에는 사실 기쁨(joy)보다는 불안이 더 강하게 심겨 있다. 맹수와 지진, 태풍, 굶주림 등 생존을 위협하는 미지의 위험을 대비하도록 설계된 인류의 유전은 지금도 강력하게 영향을 미친다.

불안은 유쾌하지는 않지만, 사실 생존을 위해 꼭 필요한 감정이고 생존을 위한 행동으로 이끄는 필수 감정이다. 하지만 언제나 그렇듯 과잉 반응이 문제다. 과도한 면역 기능이 면역 질환이 되듯 위협을 살피도록 돕는 경고 반응 불안이 과도해지면 공포와 두려움, 공황 등 문제를 일으킨다. 공포와 두려움은 과잉 행동을 하게 만들고 상대를 적으로 간주하며 잔인해지기도 한다.

불안에 대처하기 위해서는 먼저 불안에 대해 알아야 한다. 불편한 감정인 불안을 느낄 때마다 짜증과 분노라는 감정을 덧칠한다면 통제감은 사라지고 상황은 악화하기 때문이다. 먼저 불안을 감정의 신호등으로 받아들여야 한다. 도로에서 빨간불을 마주한 운전자처럼 잠시 멈춰야 하는 상황으로 받아들이고 자신을 보호하는 알아차림으로 삼아야 한다.

두 번째는 불안으로 인한 신체 반응을 이해해야 한다. 이 글을 편안하게 보고 있는 사람들은 불안하면 가슴이 두근거리거나 말이 빨라지고 호흡이 거칠어진다고 생각할 것이다. 하지만 불안이 과도해지면 자신의 신체 반응을 알아차리지 못한다. 불안에 대처하고자 한다면 불안이 만드는 신체 반응을 이해하고 역으로 이용하면 효과적이다. 앞서 말했지만, 불안은 생존과 관련된 감정이다. 안전하기 위해 몸에서 먼저 본능적인 투쟁 도피 반응이 나타난다. 투쟁 도피 반응을 위해 몸에서는 많은 에너지를 필요로 하고, 싸우거나 도망치기 위해 대부분의 에너지를 대근육에 집중시킨다. 힘을 재분배하는 것이다. 이때 몸은 투쟁 도피 반응에 필요한 근육에 피를 보내고 싸움에 도움이 안 되는 소화기나 생식기에는 에너지 공급이 줄어든다. 그래서 불안해지면 소화가 안 되고 손이 땀으로 젖거나, 혈압이 올라가는 등 증상이 나타난다. 불안을 조절하고 싶다면 자신의 신체를 먼저 조절하는 것이 도움이 된다. 가장 손쉬운 방법은 호흡이다. 불안이 밀려들면 호흡은 빨라지고 마시는 산소가 급격히 줄어든다. 호흡을 깊이 해서 온몸에 산소를 보내도록 하고 깊이 들이쉬는 호흡을 반복해주면 된다.

생존을 위해 필요한 불안 DNA
알아차리고 조절하는 지혜 필요

불안 대처 방법은 이 외에도 체계적 둔감법, 노출법, 홍수법 등 다양한 전문 심리 치료가 있지만 일반인이 가장 가볍게 접근해 볼 수 있는 방법을 안내했다.

이제 학습(사고)으로 인해 만들어진 불안에 대해서도 살펴보자. 인간의 불안은 미리 배우는 학습도 원인이 된다. 현대인들은 쥐나 뱀을 직접 만날 일이 얼마나 있을까? 하지만 뱀과 쥐를 떠올리면 경고 반응이 몸에 나타난다. 뉴스를 통해 보고 듣는 살인과 강도 등 위험한 사건이 우리에게 일어날 확률은 얼마나 될까? 수많은 교육과 매체로 인식된 혐오 반응은 일상생활 속에서도 불쑥 튀어나와 불안을 야기한다.

학습으로 만들어진 불안과 혐오 반응에 대해 '감정사용설명서'의 저자 도리스 볼프는 "해묵은 평가를 찾아 그것이 현재도 적절한지 점검해보고, 필요하다면 수정하고, 새로운 평가에 맞는 행동을 반복 학습해 새로운 습관을 만들어 나가야 한다"고 말했다.

부처님은 뱀을 괴롭히는 소년들에게 새로운 가르침을 주셨다. 부처님이 제따와나에 계실 때 사왓티로 탁발하러 갈 때였다. 한 무리의 소년들이 뱀을 막대기로 두들겨 패는 것을 보고 물었다.

"아이들아, 무엇을 하고 있느냐?"

아이들이 뱀을 때리고 있다고 답하자 왜 그런 짓을 하느냐고 부처님은 다시 질문했다.

"뱀이 우리를 물까 두려워서요."

아이들의 답이다. 아이들은 미리 최악의 상황을 생각했고 대비하기 위해 뱀을 괴롭혔다. 불안 사고의 전형적인 태도이다. 뱀은 독을 가진 동물이고 물 수 있다는 교육을 미리 받았을 것이다. 이런 교육은 안전을 위해 필요하지만 뱀이 위협을 하지도 않았는데도 뱀을 괴롭힌 것은 불안이 불러온 잔인함이었다. 자신을 해칠지도 모른다는 생각은 불안이 되어 공격 반응을 일으키고 사람을 잔인하게 만든다. 부처님은 이런 생각과 감정을 읽으시고 자비에 대해 아이들에게 설법하셨다.

"행복을 구하려면 다른 생명을 때려선 안 된다. 자신이 행복하기를 바라면서 남도 행복하기를 원한다면 그는 다음 생에서 행복을 얻으리라."

불안은 상대를 적으로 보게 만든다. 평소 자비의 마음을 키우는 것이 불안을 해소하는 효과적인 처방전이 되는 이유이다.



홍재화의
걷기삼매경

⑰ 발 반사요법과 신발

발마사지로 온몸 건강 돌본다

한국 사람치고 오른쪽 그림을 안 본 사람은 없다. 발을 자극하여 내장 기관을 활성화하고 병을 고친다는 반사요법에 대한 설명 그림이다. 발 반사요법(Reflexology)은 때때로 신체의 에너지 흐름을 차단하여 건강을 회복할 수 있다는 전통적인 동양의학을 기반으로 한다.

에너지 또는 기를 차단·해제할 수 있는 한 가지 방법은 관련된 영역을 마사지하는 것이다. 이 영역 중 일부는 신체의 다른 부분에 영향을 미치는 발과 손의 반사 작용이다. 반사요법은 신체 에너지의 균형을 맞추기 위해 발이나 손의 부위를 마사지하고 누르는 일종의 신체 운동이다.

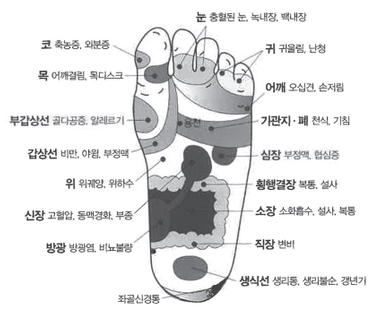
발 반사요법은 비과학적이고 터무니없는 전래 의학이라고 생각했는데, 현대의학이 신경망의 구조를 밝히면서 반사요법의 과학적 근거도 밝혀지고 있다. 그림처럼 우리 몸의 신경은 발가락 끝과 손가락 끝에서부터 머리끝까지 서로 연결되지 않은 부분이 없기 때문이다. 특히 발바닥에는 신경망이 인체에서 가장 조밀하게 분포돼 있다. 그런 발바닥을 자극해 몸의 다른 부분을 고친다는 것이 전혀 이상하지 않다.

어깨가 결리는데 발바닥을 주물러주고, 오른쪽 손가락이 부드럽게 굽히거나 펴지지 않고 방아쇠를 당길 때처럼 움직이는 트리거 증상이 있을 때 왼쪽 발가락 끝에 침을 놓는 경험을 해본 사람은 누구나 고개를 끄덕이게 된다.

발 반사요법은 그 역사가 꽤 오래되어 기원전 2330년에 고대 이집트의 앙크다호 무덤에는 발 반사요법과 손 반사요법을 하는 벽화가 그려져 있다. 인도의 석가모니의 발을 만들어 놓은 불족석 안에는 반사구 형태를 한 산스크리트 기호들이 새겨져 있다.

중국의 가장 오래된 의학서적인 〈황제내경〉의 '소녀편'에 관지법이 소개되어 있다. 관지법은 발에 있는 혈 자리를 자극하여 몸의 건강을 지키는 치료방법으로 발 반사요법과 일맥상통한다.

우리나라 민간요법에 관한 문헌을 찾아보면 세종대왕에 관한 기록이 있다. 세종대왕의 나이 30세인 1426년(세종 8년) 5월에 당뇨병으로 인한 풍기와 소갈증이 있었으며, 이밖에도 신장염, 방광염, 관절염, 안질 피부염, 천식 등 많은 고통을 겪었다. 세종대왕은 이러한 증상들에 대하여 평소 버선 속에 콩을 넣어 다니면서 발을 자극, 질병 치료의 효과를 보았다고 한다.



미국의 내과의사인 윌리엄 피츠제럴드 박사는 1913년 학계에 존 테라피(Zone Therapy) 이론을 발표함으로써 발 반사요법의 이론적 발전의 근거를 마련했다.

발 반사요법을 활용하는 방법은 비교적 간단하다. 앞의 그림처럼 발과 각 신체 부위가 연결됐다는 말을 들어보지 못한 사람은 없을 것이다. 엄지발가락은 머리, 둘째 발가락은 눈, 셋째 발가락은 코, 넷째와 새끼발가락은 귀와 연결돼 있고 발의 가운데 우묵한 부위는 복부, 발꿈치는 생식기, 발 안쪽은 척추, 발 바깥쪽은 어깨, 무릎과 연결돼 있다. 이는 발과 인체의 각 기관이 거울처럼 반사돼 있다는 원리이다.

우선 양쪽 발 전체를 20분 정도 마사지한 뒤 내가 아픈 부위와 연관된 발의 반사구를 3~5분간 지압하면 된다. 이렇게 반사 부위를 자극하면 혈액 순환을 순조롭게 하고 몸의 순환 기능을 촉진, 면역강화를 통해 자연 치유력을 높여준다.

한의학에서는 발바닥 경혈로 몸의 건강을 진단하기도 한다. 발을 수많은 경락과 경혈이 모여 있는 신체의 축소판으로 보고 오장육부의 건강을 진단한다. 발이 푸른색을 띠면 당뇨병이 의심되고, 검은색을 띠면 신장, 노란색을 띠면 심장 이상을 의심한다.

신체 불균형은 질병이나 신호 문제를 일으킬 수 있다. 발에 딱딱한 피부, 굳은살, 부드러운 반점이 있는 경우, 이러한 문제는 신체의 해당 부위에 문제가 있음을 나타낸다. 발이나 손, 신체의 문제가 될 수 있는 부분을 마사지하면 문제를 해결하고 건강을 개선하는 효과가 있다.

발 반사요법의 가장 큰 특징은 그 효과가 검증된 것에 비하여 부작용이 없다는 점이다. 물론 발 반사요법은 아주 일부의 질병에만 적용되는 단점이 있기는 하다. 그래도 반사요법 발 마사지를 받으면 스트레스를 완화하고 혈액 순환을 개선하며 신체에 활력을 줄 수 있다. 치료 마사지는 또한 정신적, 정서적, 육체적으로 기분이 나아지는 데 도움이 될 수 있다.

그런데 현대적 신발은 발의 신경을 무감각하게 한다. 그렇기 때문에 사람이 활동하면서 발로 신체의 각 장기를 자극하던 원시인과는 달리 현대인의 장기는 과식으로 피로해지고, 신발로 인해 무기력해진다.

그렇다고 바닥에 돌출물을 심어 인위적인 자극을 유발하는 신발은 오히려 지나치게 강하고 빈번한 자극으로 좋지 않은 효과를 낼 수 있다. 늘 자연스럽게 몸이 나에게 주는 정도의 충격과 자극을 주는 신발, 바로 발가락의 운동 공간을 충분히 확보한 발볼 넓은 신발, 그리고 땅의 굴곡, 작은 자갈도 발바닥으로 느낄 수 있는 비바미 신발이 발 반사요법 신발로 좋다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉





AI와 붓다 2.0
첫방송 9월 23일(월) 09:30
본 월 09:30 재 월 21:30 / 화 15:30



꽃보다 출가
첫방송 9월 24일(화) 09:30
본 화 09:30 재 화 21:30 / 수 16:30



한국의 세계유산, 그 숨결을 찾아
첫방송 9월 24일(화) 12:00
본 화 12:00 재 화 22:30 / 토 16:00



자현스님의 열반과 깨달음
첫방송 9월 25일(수) 07:30
본 수 07:30 재 수 20:30 / 차주 월 13:00



마음 여행을 위한 GPS 명상
첫방송 9월 25일(수) 13:00
본 수 13:00 재 수 23:15 / 일 14:00



뜰 앞의 잣나무
첫방송 9월 26일(목) 12:00
본 목 12:00 재 목 22:30



법장스님의 투계더
첫방송 9월 27일(금) 07:30
본 금 07:30 재 금 16:00 / 일 23:15



박문호 박사의 빅히스토리
첫방송 9월 27일(금) 12:00
본 금 12:00 재 금 23:15 / 일 13:00



문광스님의 한국학 에세이
첫방송 10월 1일(화) 07:30
본 화 07:30 재 화 19:30 / 토 12:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300