

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉕ 부처님, "오직 한 가지 '마음'을 지키라" 충고

'양극성장애'서 마음 지키려면…

"그때는 아무것도 저를 막을 수가 없어요."

성희(33세·가명) 씨는 아껴 모으던 적금을 깨서 일주일 만에 써버렸다. 그리고 오랫동안 준비해 합격한 중등교사를 그만두고 유학을 준비하겠다고 선언했다. 갑작스러운 선언에 불안감을 느낀 가족들은 급히 상담을 신청했고, 성희 씨는 유학에 대한 계획과 포부를 자신감 넘치는 눈빛으로 끊임없이 설명했다.

기분이 좋을 때 그는 긍정 에너지로 주위를 밝게 해 호감을 주었고 추진력 있는 모습이었지만 감정 기복이 심한 모습으로 예민하게 폭발하곤 했다. 가족들은 평소 다혈질적인 성격이라 생각하며 그러려니 했지만 정도를 넘어선 경우는 처음이라 했다.

심리검사를 실시했고 그 결과 '양극성장애(bipolar disorder)'가 의심됐다. 양극성장애는 조증과 우울증이 반복적으로 나타나는 병이다. 기분이 유쾌하고 들뜬 상태가 극단적으로 심하면 조증, 그 보다 증상이 덜하면 경조증이라 한다. 또 이유 없이 가라앉는 기분이 극단적으로 심하면 우울증, 그보다 조금 나으면 기분저하라고 표현하며 제 I 형 양극성장애와 제 II형 양극성장애, 순환성장애 등으로 나뉜다.

진단명에 대한 자세한 설명은 차치하고 양극성장애는 물불을 안 가리는 성격으로 표현된다. 갑자기 어떤 일에 몰두하면 밤잠을 자지 않고 매달리고 들뜬 상태가 계속돼 며칠 동안 잠을 자지 않아도 피곤해 하지 않는다. 하지만 의기양양하고 들뜬 기분이 가라앉으면 작은 일에도 예민해하고 금방 우울해지며 극단적으로 생각한다. 우울은 조증의 그림자와 같아 많은 경우 번갈아 가며 반복해서 나타난다. 한마디로 기분이 파도를 타고 극단으로 오가는 병이며 우울증 보다 자살 위험이 더 높은 위험군이다.

성희 씨의 가족력을 자세히 들어보니 아버지와 비슷한 성격이었다. 다혈질인 아버지는 사업을 여러 차례 실패했고 극심한 좌절 후에도 포기하지 않고 새로운 아이템을 가져와 부부싸움을 하곤 했다. 새로운 사업 아이템을 시작하면 이미 대성공을 한 사람처럼 행동하고 실패하면 극심한 좌절 속에서 괴로워했다.

양극성장애는 유전적 취약성이 문제가 되기에 생리학적인 접근과 심리치료가 동시에 이뤄져야 한다. 즉, 약물치료로 극단적인 패턴을 완화하고 일상생활에서 건강을 유지하도록 돕는 심리치료가 병행되어야 회복을 기대할 수 있다.

성희 씨는 아버지에게 물려받은 유전적 취약성과 학교 교사 생활에서 경험한 극도의 스트레스가 원인이 됐다. 학교에서 발생한 폭력 왕따 사건은 걷잡을 수 없었고 아이들과 학부모의 비난은 몰아쳤다. 한순간에 무능한 교사가 되어버린 그녀는 학교에 들어갈 때면 숨이 막혀왔고 아이들을 볼 때마다 눈을 마주칠 수

출가 생활 적응 못한 아누뿝바 비구에
"마음 지키고 보호해야 행복온다" 설해

가 없게 됐다. 핸드폰에는 학부모들의 날 선 비난 문자가 매일 같이 쏟아졌다. 휴직을 신청해 쉬었지만, 평소와는 다른 모습이 불쑥불쑥 보이기 시작했다.

정확한 진단을 위해 정신과를 조심스럽게 추천했고 양극성장애라 진단 받으면 약물 치료가 꼭 필요하다는 정보를 전달했다.

양극성장애는 약물치료와 함께 반드시 부정적인 감정을 일으키는 요인을 미리 알고 조절하는 모니터링과 일상생활 조정이 무엇보다 필요하다. 양극성장애의 기분 삽화를 심하게 겪고 있는 중에는 스스로 해결하기 어렵고 힘겹지만, 감정의 파도가 가라앉고 나면 안정된 기분을 유지하고 예방을 위해 자조 훈련을 해야 한다. 자조 훈련은 기분 모니터링, 수면 패턴과 활력 모니터링, 관계 모니터링, 스트레스 및 기분변화 원인 알아차리기 등 여러 가지 형태가 있다. 이런 자조 활동의 주요 내용은 '자신의 마음을 지켜내는 힘을 키우는 것'이다.

부처님도 "오직 한 가지 '마음'을 지키라"고 충고하셨다. 〈법구경〉에는 출가 생활이 힘겨워 환속을 생각한 아누뿝바 비구가 나온다. 아누뿝바 비구는 처음에 모든 괴로움에서 벗어나 해탈하고 싶다며 공덕을 쌓아갔다. 그는 스님들께 공양을 올리고 수행처를 제공했으며 이후 삼보에 귀의하며 오계를 받았다. 또 십선계를 받아 지킨 후 출가를 결심하고 비구가 되었다. 하지만 얼마 못가 그는 짜증이 나기 시작했다. 여유조차 없는 출가 생활에 염증을 느끼고 환속을 생각했다. 불만이 쌓여 수행도 하지 않고 가르침도 더 이상 듣지 않던 아누뿝바의 몸은 삐쩍 말라갔고 피부는 쭈그러지고 힘줄은 몸 밖으로 튀어나왔다. 극심한 피곤이 그를 내리눌러 온몸은 헐어 터지고 피부에는 염증이 생겼다. 출가 생활에 적응을 못하겠다는 아누뿝바에게 부처님은 이유를 물었다.

아누뿝바 비구는 "모든 괴로움에서 벗어나고자 출가했다. 하지만 은사스님은 아비담마를, 율사스님은 계율을 가르친다"며 "여기는 손을 뻗고 한숨 돌릴 여유조차 없어 가정으로 돌아가야겠다는 결론을 내렸다"고 답했다.

그런 아누뿝바에게 부처님은 "네 마음, 오직 그 마음 한 가지만 지키도록 하라. 마음만 지킬 수 있다면 나머지는 지키지 않아도 된다"고 말한다.

그리고 부처님은 게송을 읊었다.

"마음은 미묘하여 보기 어렵나니 항상 즐거운 곳으로 치닫는다. 지혜로운 이는 마음을 잘 보호해야 하나니 잘 보호된 마음이 행복을 가져온다"

'마음을 먼저 지키고 보호하는 것!', 너울처럼 극단을 치닫는 감정의 부침(浮沈) 속에 자신을 지키는 조타수가 될 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑲ 상하체의 연결점, 무릎

무릎 건강 돌봐야 몸도 '튼튼'

무릎의 구조적 특성

무릎은 신체에서 가장 크고 복잡한 관절 중 하나로 다양한 근육, 인대, 연골 및 힘줄로 구성된 경첩과 같은 관절이다. 무릎은 또 대퇴골을 정강이뼈(경골)에 연결한다. 경골(비골)과 슬개골을 따라 이어지는 작은 뼈는 무릎 관절을 만든다.

인대는 무릎 뼈를 연결하고 무릎에 안정성을 유지한다. 전방 십자 인대는 대퇴골이 경골에서 뒤로 미끄러지는 것, 후방 십자 인대는 대퇴골이 경골에서 앞으로 미끄러지는 것, 내측 및 외축 측부 인대는 대퇴골이 좌우로 미끄러지는 것을 방지한다.

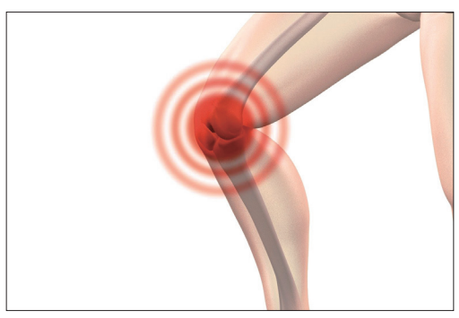
약한 무릎의 원인

신체에서 가장 큰 관절인 무릎의 연골은 뼈와 뼈가 만나는 곳을 보호하지만, 노화와 과사용의 결과 연골이 마모되어 골관절염을 유발할 수 있다. 대한슬관절학회에 따르면 우리나라 65세 이상의 고령 인구에서 퇴행성 관절염 유병률은 37.8%이며, 남성에서 20.2%, 여성에서 50.1%로 여성이 남성에 비해 2.5배 유병률이 높다. 최근에는 20~30대 젊은 층에서도 발생 빈도가 늘고 있다고 조사됐다. 무릎 문제와 부상은 스포츠 또는 레크리에이션 활동, 업무 관련 작업 또는 가사 업무 중에 가장 자주 발생한다.

갑작스러운(급성) 부상은 무릎 문제의 흔한 원인이다. 무릎에 직접적인 타격을 입거나 비정상적인 비틀림, 무릎 굽힘 또는 무릎 넘어짐이 주된 원인이다. 부상이 생겼을 때 통증, 타박상 또는 부기가 심각할 수 있으며, 신경이나 혈관이 조이거나 손상될 수 있다. 급성 부상에는 인대와 힘줄의 염좌 또는 파열, 그리고 골절이 주된 증상이다.

약한 무릎과 내과 질환

김세연의 KSNS에 의하면 오른쪽과 왼쪽의 무릎을 구부리는 힘이 다를 때 상체에 있는 내장기관도 영향을 받는다. 가슴과 배 부분에 주름이 가 있는 사람들이 있다. 나이 들면 대부분이 그렇다. 그런데 그 줄이 좌우 평형으로 그어진 주름은 거의 없다. 이런 주름은 걸을 때 왼발과 오른발의 힘이 달라서 생긴다. 왜냐하면 오른발과 왼발의 힘이 다르면, 걸을 대 갈비뼈 좌우의 근육 힘이 달라진다. 그 근육의 힘에 따라 아픈 내장의 아픈 부위가 달라진다.



걸어갈 때 오른발이 지면에 충격을 주면 반사작용으로 오른쪽의 머리 근육까지 충격을 준다. 이것은 뉴턴의 작용과 반작용법칙이다. 중력이 없다면 반작용은 아주 미약하고 사람은 공중으로 떠오른다. 이와 같이 발바닥이 받는 충격은 무릎 구부리는 힘의 속도에 연관되어서 오른쪽 상체에 연결된다. 곧 무릎 구부리는 힘이 약하면 오른쪽 흉곽의 충격이 미약해 흉곽이 아래로 내려쳐진다.

이에 따라서 오른쪽 허파를 받쳐주고 있는 횡격막도 밑으로 처지고 간을 누르게 된다. 오른발과 왼발의 힘과 근육의 속도가 대칭 상태로 건강한 사람의 횡격막은 오른쪽이 왼쪽보다 더 많이 아래로 누르게 된다. 이와 같은 횡격막의 압력에 의해서 간 위에 있는 정맥은 압력 증가로 피를 내보내고 동맥은 간 밑에 있어서 피를 흡수시키는 간 내부에 압력 변화를 일으켜서 창자로부터 흡수한 영양분을 간이 흡수한다.

간의 조직은 실리콘과 같은 형태의 부드러운 탄성체로 이루어져 있다. 그러나 오른발목과 무릎 구부리는 힘이 약한 사람은 오른쪽 횡격막 작동이 느려서 간 내부의 압력 변화가 미약하다. 그래서 간에 혈액 순환이 저하되어 간 기능에 병을 일으킨다. 간경화증, 간 혈액 검사 수치가 나쁘게 나타난다.

무릎 강화하기 위한 방법

무릎은 운동을 할 때 부상을 입기 쉬운 부위다. 운동 부담이 가장 많이 가는 곳이기 때문이다. 무릎 손상을 예방하기 위해서는 무릎 근육을 강화하고 유연성을 높이는 운동을 하는 게 중요하다. 고통이 없으면 이득도 없다는 말은 적어도 신체 운동에서는 별 도움이 되지 않는 말이다. 무릎 운동을 할 때 통증이 생기면 자세를 바꾸거나 운동을 중지하고 전문가의 상담을 받기를 권한다.

다음은 보건복지부에서 권장하는 무릎 강화 운이다.

슬개골 움직임 운동

1. 다리를 쭉 펴고 앉아 슬개골(무릎뼈)을 부드럽게 발 쪽으로 10초간 밀어준다.
2. 슬개골을 부드럽게 허벅지 쪽으로 10초간 밀어준다.
3. 슬개골을 부드럽게 반대편 다리 쪽으로 10초간 밀어준다.

발뒤꿈치 들어올리기 운동

1. 바로 선 상태에서 발뒤꿈치를 들어 올려 까치발로 선다.
2. 자세를 2~3초간 유지한 후 천천히 내려온다. 이 동작을 10회 3세트 시행한다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

