

하성미 기자의
心心 talk talk

⑱ 급식 및 섭식장애

벗어나야 할 인정욕, 갈애의 원인

미연(가명·20세)씨는 깡마른 몸이 위태해 보였다. 탈모가 왔는지 머리카락은 듬성 빠져 있었고 목소리는 가늘고 힘이 없었다.

"선생님, 그래도 저 오늘은 비타민도 챙겨먹었고, 닭가슴살도 먹었어요."

그녀의 말에 한숨이 나왔다. 그나마 먹었다는 양이 너무 부족해 보였고 지나칠 정도로 운동을 해서 거의 탈진 상태로 보였다.

그녀는 늘 자신이 뚱뚱하다고 생각했고 절식과 폭식이 오가는 생활을 반복하고 있었다.

중학교 때 그녀는 얼굴에 난 여드름을 보며 자신을 흉물스럽게 생각했다. 자신과 달리 너무나 이뻤던 언니는 자랑스러웠지만 동시에 자신을 한없이 초라하게 만드는 비교대상이 되었다. 조금이라도 예뻐지고 인정받고 싶어 미연씨는 살을 빼기 시작했다. 다이어트를 시작했지만 이제는 걷잡을 수 없는 불안이 되었고 먹고 토하는 것은 일상이 되었다.

미연씨는 섭식장애였다. '정신질환의 진단 및 통계 편람(DSM-5)'에 따르면 급식 및 섭식장애하위유형은 먹지 못할 것을 먹는 이식증, 음식물을 토하거나 되씹는 행동을 반복하는 되새김장애, 심각한 체중 저하에도 음식 섭취에 관심이 없거나 회피하는 회피적 음식섭취장애 등 섭식 장애의 양상은 다양하다. 우리가 잘 알고 있는 거식증(신경성 식욕부진)과 신경성 폭식증, 폭식장애도 섭식장애의 하위유형에 포함된다.

섭식장애는 다양한 원인으로 시작된다. 현대의 경우 날씬한 몸매와 외모로 상대를 평가하는 문화와 불규칙적으로 먹고 마시는 식생활, 먹방 방송 등 자극적인 미디어의 부추김이 영향을 끼치고 있다.

어느 상담연구소의 조사에 따르면 섭식장애가 있는 초등학교 여학생들에게 가장 두려운 것을 묻자 '살찌는 것'이란 답이 80%가 넘었다고 한다. 초등학생 10세의 아이들의 답이다. 어린 시절부터 학습된 외모 평가와 몸매에 대한 부적절한 인식은 성인이 되어서도 영향을 끼치고 유지될 가능성이 높다.

하지만 성인(부모)들은 아이들의 다이어트에도 별다른 조치를 취하지 않는 경우가 많다. 건강한 자기관리는 바로 자신에 대한 인식과도 연결된다는 것을 모르기 때문이다. 또 정말 심각한 경우에 거식증은 그저 살을 빼는 병이 아니라 사망률이 높은 질병이라는 사실을 간과한다.

무엇보다 자기관리라는 측면으로 생각하고 음식을 먹거나 먹지 않는 행위에만 집중한다. 사실 섭식장애는 표면적으로 드러난 문제일 뿐이다. 더 깊숙이 살펴보면 심리적 원인이 대다수다.

상담실을 방문한 미연씨도 섭식장애라는 증상 아래에는 사랑과 인정을 받고 싶은 깊은 욕구가 깔려 있었다. 무가치하다는 평가가 낮은

인정받고자 노력하는 강박적 마음
'닙바나', 자유의 가르침 되새겨야

자존감의 원인이 되었고 긍정적인 평가를 받기 위한 집착이 강박적으로 나타나 음식을 조절하는 모습으로 나타나게 된 것이다. 섭식장애의 경우 대다수가 느끼는 감정은 불안, 수치심, 죄책감, 우울, 무기력 등이다. 특히 우울은 서로 영향을 주며 강화 원인이 되어 악순환이 된다.

흔히 심리장애는 약물치료와 심리치료 두 가지 방법으로 주로 접근하지만 섭식장애는 식사치료가 반드시 포함된다. 먹고 토하고, 절식하고 폭식하는 행동을 교정하고 건강할 수 있도록 회복에 집중해야 한다. 식사에 대한 일기와 자기 자신을 돌아볼 수 있는 기록지도 쓰면 좋다.

〈법구경〉에 보면 음식을 절제하지 못한 빠세나디 왕이 나온다. 그는 폭식증에 가까운 행동을 보였다. 과식으로 인해 식곤증이 몰려왔고 피곤해 했다. 그에게 부처님은 "언제나 마음을 챙겨서 음식을 절제하라"고 하셨다. 부처님께서는 "건강이 가장 큰 이익"이라고 강조하셨다. 중요한 것은 마음을 챙기는 것이다. 일지를 적고 자신을 돌아보는 것은 바로 마음을 챙기는 일 가운데 하나이며 실천방법이다. 자신의 마음이 어떻게 하고 있는지 알아차려서 이익이 되도록 자신을 돌이키는 것은 무엇보다 중요한 일이다.

부처님은 빠세나디 왕이 가르침을 기억하도록 돕기 위해 곁에 서 있는 조카 수닷사나 왕자에게 게송을 식사시간 때마다 외우도록 했다. 그리고 점차 식사량을 조절하도록 도왔다. 섭식장애 환자들은 스스로 알아차림도 중요하지만 가족과 친구의 도움도 필요하다.

부처님은 몸이 건강해지고 전쟁을 끝내고 화평을 이룬 빠세나디 왕에게 말했다.

"대왕이여, 건강이 가장 큰 이익입니다. 어떤 것을 받더라도 만족하는 것이 가장 큰 재산입니다. 신뢰가 가장 가까운 친척입니다. 그러나 닙바나에 견줄 만한 행복이 없습니다."

이는 자신의 건강을 지키고자 한다면 스스로에 만족하고 불안감을 해소해 마음의 쉼을 얻어야 한다는 가르침이라 생각한다.

섭식장애 환자는 먹거나 토하거나 먹지 않거나, 이런 행동으로 자신을 학대하고 있다. 이 모든 행동은 불안과 불만족, 사람 관계 속에서 해소 못 할 인정욕구가 괴로움의 원인이 된다. 이 모든 괴로움의 원인이 해소하지 못할 갈망에서 비롯된다. 타인에게 얻고자 하는 끝없는 인정욕이 멈추지 못할 탐욕이 되어 타오르는 갈애가 된다. 부처님은 마지막에 "닙바나에 견줄만한 행복이 없다"고 하셨다. "닙바나는 갈애가 없다"는 의미이다. 완전한 자유의 길이며 끝없이 타오르는 마음의 욕구, 갈애가 소멸하는 길이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑫ 걷기, 흔들거림의 역학

균형 유지로 효율적 보행 가능

장력통합성

제임스 얼스는 그의 저서 〈보행 운동학〉에서 사람의 움직임을 딱딱한 요소인 뼈와 탄력적 요소인 근육, 근막의 통합체로 재구성했다. 이러한 시스템을 완전성과 긴장력의 조합어인 장력통합성이라 한다.

장력통합성 구조의 특징 중 하나는 그 구조의 전체에 걸쳐 긴장력에서 변화 또는 스트레스를 분산시키는 능력이다. 지나치게 과한 긴장력은 경직도의 증가로 이어져 구조체가 붕괴될 수 있다. 또한 긴장력의 지나친 감소는 그 구조 자체의 완전성, 즉 온몸의 힘과 속도의 반응 약화로 이어진다. 장력통합성의 두 번째 특징은 구조체에 적용된 힘이 전체를 통해 분산되며, 일단 긴장이 제거되면 구조체는 정상적인 안정의 균형으로 복귀한다는 것이다.

이러한 장력통합성의 기본 구조는 삼각형이다. 기하학에서 삼각형은 가장 안정적인 구조이고, 외부의 힘을 받았을 때 힘을 분산시키고 회복하는 패턴을 가지고 있다. 그렇기 때문에 인체의 구조 역시 삼각형을 기본으로 하면서 수많은 삼각형은 서로 연결돼 있다.

고무줄과 뼈로 된 인체 모형이 뛰거나 걷는 모습을 상상해 보자. 한 발을 내디딜 때마다 모형 전체는 고무줄과 막대가 위아래로 출렁이고 좌우로 휘청거리며 앞으로 나갈 것이다. 매 걸음마다 발가락 끝부터 머리끝까지 긴장과 이완을 거듭하며 직진하는 힘, 체중에 해당하는 지구 중력, 그리고 땅의 반발력을 온몸으로 받아들인다.

매 걸음마다 몸을 이루는 삼각형들은 내부의 힘과 외부의 충격을 분산시키며 전진한다. 막대기로 이뤄진 구조체, 즉 뼈는 누르는 힘인 압축력을 받고, 케이블에 대항하는 근육은 당기는 힘인 인장력을 받는다. 이 두 힘이 한쪽으로 기울지 않고 평형을 이루게 되는 것이다. 그래서 무너지지 않고 튼튼하게 서 있을 수 있다.

장력통합성의 장점

그렇다면 인체는 왜 이런 장력통합성 구조를 갖게 됐을까? 장력통합성의 구조를 보면 속이 꽉 찬 대부분의 구조에 비해 기둥이나 재료의 수를 줄일 수 있게 되면서 가볍고 튼튼한 구조물을 만들 수 있다. 하지만 가볍다고 해서 절대 약하지 않다. 장력통합성 구조는 가볍지만 굉장히 튼튼하고 안정된 구조를 이룬다. 그리고 비용 면에서도 경제적인 구조라 할 수 있다.



우리의 관절과 뼈 구조가 콘크리트와 철근으로 이뤄졌다고 상상해 보자. 만일 인체가 단단한 콘크리트 구조로 돼 있다면 걷기는커녕 기어 다니지도 못하고, 몸무게는 수백㎏이 돼야 유지할 수 있다. 하지만 가벼운 근막, 근육, 그리고 속이 텅 빈 뼈가 지탱해 주기 때문에 지금처럼 가벼워질 수 있다.

인체의 구조를 체계적으로 유지하면서 역동적 움직임이 가능하게 시스템을 지탱하는 핵심은 바로 근막이다. 근육은 뼈가 자기 자리를 유지하도록 받쳐주고 섬세하게 조율할 뿐, 신체의 근막성 조직이야말로 필요할 때 온몸의 긴장력을 더하거나 빼준다. 근막은 콜라겐, 엘라스틴 그리고 다양한 단백질과 당분으로 이뤄져, 인체의 운동 역학적인 구조를 유지하게 하면서 화학적인 변화로부터 보호한다. 특히 근막에 들어있는 섬유성 요소는 힘의 전달을 통해 걸을 때 회복력 높은 스프링 역할을 한다.

장력통합적 걷기

발가락이 땅을 박차는 순간 그 힘, 속도, 그리고 방향에 대한 정보가 뼈로는 충격을 통해서, 신경으로는 뉴런을 통해서 그리고 근막으로는 출렁임이 온몸과 두뇌로 전달된다. 그런 출렁임 속에서도 꼭대기에 있는 머리는 흔들리지 않는다. 걷기란 단순히 발을 들었다 놨다 하는 행동의 반복이 아니라, 물렁거리고 탄력성 있는 물체들의 출렁임이다. 이 출렁임은 머리로 도달하는 비틀림의 양을 줄여줘, 두뇌가 덜컹거리며 흔들리는 것을 막아준다.

이처럼 안정과 불안정의 연속적인 균형을 유지하는 인체는 어느 동물보다도 에너지 효율적인 보행이 가능하다. 운동량, 중력 그리고 온몸의 조직을 긴장시키는 땅의 반발 작용을 이용하면서, 걷고 뛰는 동안 머리, 팔, 심장, 위장 등 각 부분의 위치와 중심축이 한 순간의 쉼도 없이 변화한다. 이처럼 걷는 시스템은 뼈, 근육 그리고 근막이 부분적이면서 전체적이고 즉각적이면서 영구적으로 대응해, 그 반응의 결과가 누적된다.

발가락 끝에서 전달되는 진동과 정보는 시간이 흘러도 남는다. 그러면서 장력통합성은 서서히 손상된다. 그 증상은 단순히 뼈로 된 발이나 물렁조직에만 이상이 생기는 것은 아니다. 심장, 신장, 위장이나 간과 같이 뼈에 매달려서 달리는 동안 흔들거리며 제자리를 유지해야 하는 내장 기관에서 증상을 먼저 나타낼 수도 있다.

거꾸로 인간이 잘 걷고 달린다면 인체의 모든 기관은 시간이 지나가도 장력통합성을 유지하면서, 내장 기관은 갈비뼈에 잘 매달려 오랜 시간 그 기능을 훌륭하게 유지할 수 있다. 그렇게 잘 쓰려면 잘 걸어야 하는 것은 분명하다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

