

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑰ 자기애성 성격장애

지나친 자기 몰입, 열등감서 비롯된다

"내가 얼마나 예쁜데!"

오래 전에 종영된 드라마 '별에서 온 그대'에서 주인공 천송이가 한 대사다. 톡톡 튀는 캐릭터에 천방지축이란 단어가 어울리는 모습으로 많은 사랑을 받았다. 하지만 현실 속에서 자신의 미모를 뽐내며 비슷하게 행동한다면 우리는 받아들일 수 있을까?

그리스 로마 신화에서 자신의 모습을 사랑해 연못에 빠져 죽은 나르키소스(Narcissus)는 나르시시즘(narcissism)의 유래가 됐다. '자기 자신을 사랑한다'는 '자기애'는 자존감과 연결되면서 바람직한 문화로 받아들여지곤 한다. 그래서 모 학자는 현대를 '자기애의 시대'라고도 부른다. 집단과 우리를 강조하던 전통사회에서 벗어나 개인의 삶을 중시하는 문화가 강해지면서 자기 홍보와 자기주장은 더욱 중요해졌다.

물론 자기애는 긍정적인 특성이 있다. 자신을 사랑하며 더 나은 방향으로 발전시키기 위한 노력의 시작점이 된다. 하지만 지나친 자기애는 사람 관계에 부정적인 영향을 끼친다.

성격장애 B군에 '자기애성 성격장애'라는 진단명이 있다. '자기애성 성격장애'는 단순한 자기 사랑을 넘어서서 타인을 자신의 도구로 생각한다. 자신에 대해 과대평가하며 좌절과 실패를 경험할 때 심하게 분노하고 지나친 자기 몰입으로 이성이 마비된다.

사실 그들은 자존감이 높아 보이지만 열등감과 부정적인 자아상이 내면에 깊게 깔려있다. 학자들은 무의식에 자리 잡은 자신들의 열등감을 보상받기 위한 태도가 자기애성 성격장애의 결과가 되었다고 한다.

혹시 주변에서 지나친 자기 자랑을 하거나 자신의 의견에 반대하면 불같이 화를 내는 사람을 만난 적이 있는가? 본인 말만 맞고 지적을 참지 못하는 사람, 사람들을 만나기만 하면 자식 자랑과 남편 자랑을 하는 아주머니, 세상에서 자신이 제일 예쁘고 특별한 대우를 받아야 한다고 믿는 친구. 이 모든 사람들이 자기애적 성격장애라고 할 수는 없지만 특성과 성향을 이해하기 위해 떠올려 보면 쉽게 이해가 될 것이다.

진이(가명·40) 씨는 두 딸의 엄마였다. 눈에 바른 마스카라는 뭉쳐 있을 정도로 화장이 짙었고, 비싼 명품 가방을 들고 높은 하이힐을 신고서 상담실을 방문했다. 그의 상담 주제는 학교에서 만난 다른 엄마들을 향한 불평이었다. 아이들에 대한 비난이 조금이라도 들리는 날에는 분노에 잠을 이루지 못했다. 대놓고 싸우기엔 교양이 없는 행동이라며 참기도 했지만 밤에 잠을 이루지 못할 정도로 분노했다.

타인을 도구로 보는 비정상적 사고
무상(無常)의 가르침 다시 되새겨야

진이 씨는 "어디서 내 딸에게 함부로 감히, 뭐 같은 것들이 지적질이냐"며 씩씩거렸다. 진이 씨는 자신을 스스로 대단한 존재라 여겼고, 타인들은 자신의 칭찬 욕구에 반응해 줘야 하는 존재일 뿐이었다. 자신보다 잘난 사람은 질투의 대상이고 지적하는 사람은 "감히 네까짓 게"라는 분노와 경멸의 대상이다.

이처럼 자기애성 성격장애와 비슷한 성향을 가진 사람은 경전에도 나온다. 〈법구경〉을 보면 석가모니 부처님의 여동생 '자나빠다깔야니'가 등장한다. 그녀는 너무나 아름다워서 루빠난다(아름다운 난다)라고 불렸다. 그녀는 모든 가족들이 출가하자 의지할 곳이 없고 가족들에 대한 그리움 때문에 믿음 없이 출가를 결심했다. 그녀는 부처님이 설하신 "아름다운 형상은 무상하고 괴로움이고 실체가 없다. 느낌, 지각, 형성, 의식도 마찬가지로 무상하고 괴로움이고 실체가 없다"는 가르침을 듣고 생각했다.

'부처님께서는 이렇게 아름답고 예쁜 나를 보고도 결점을 찾을 수 있을까?'

루빠난다는 부처님과 마주하기를 꺼려했고 설법을 듣지 않았다. 어느 날 비구니와 여자 신도들이 부처님을 찬탄하는 소리를 듣고 몰래 찾아가 법문을 듣기로 결심했다. 루빠난다가 오는 것을 아신 부처님은 몸에 대한 집착이 강한 루빠난다를 교화시키기 위해 아름다움에 대한 그녀의 자부심을 부숴버리기로 하셨다.

부처님은 신통력으로 눈이 부실 정도로 아름다운 16세의 소녀를 루빠난다만 볼 수 있도록 만들고 점차 나이 드는 모습으로 변하게 했다. 그는 점차 나이 들어 중년의 여성, 늙은 할머니로 변하게 됐다. 그 모습을 본 루빠난다는 심한 메스꺼움을 느꼈다. 부처님은 병들고 늙어 똥오줌 위에서 뒹굴다가 죽음에 이르는 여성을 보여주셨다. 이어 시체가 된 여인의 몸에서는 누런 고름이 나왔고 구더기가 꾸물거리며 기어 나왔다. 이 모습을 본 루빠난다는 '바로 이 자리에서 여인이 늙고 병들어 죽었듯이 나의 몸도 늙고 병들어 죽을 것'이라고 생각했다. 그렇게 루빠난다는 자신의 몸을 무상하게 바라보게 된다.

자기애가 넘쳐 사랑하는 대상들을 살펴보자. 루빠난다가 바라본 환상의 여인처럼 사라지는 것들이다. 자랑할 것이 없는 무상한 것임을 알아차릴 때 진정한 자기애를 실현할 수 있다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑩ KSNS와 무의식 신경(上)

발바닥 신경 활성화하면 몸 균형 살아나

KSNS 소개

'KSNS(스본스도)'의 가장 새로운 개념은 바로 무의식 신경이다. 김세연 상트페테르부르크의과대학 명예교수가 발견한 대체의학이다.

무의식 신경은 '감각과 운동을 관장하는 체성신경으로 생명체에 작용하는 중력으로부터 몸을 보호하기 위해 무의식적으로 반응하는 신경구조로 의식의 지배를 받지 않는 불수의 신경'이다. 이 신경을 발견한 김세연은 이를 'KSNS'라고 명명하였다.

독일 의학박사 카를 필하버 교수는 "김세연 교수는 움직이는 인간을 관찰하는 과정 속에서 새로운 의학의 길을 발견했다"고 했다. 그는 또한 신경 고장을 찾아내어 치료하는 과정을 통해서 짧은 시간 내에 수동적인 치유 방법을 통해 한쪽으로 쏠려진 근육을 다시 대칭 상태로 균형을 잡아줌으로써 한쪽으로 마모됐던 관절을 다시 정상 상태로 되돌린다고 한다.

김세연 교수는 그런 과정을 통해서 몸이 스스로 치유할 수 있는 자연법칙을 세웠다고 했다. KSNS는 해부 의학적 지식과 섬세한 두 손의 감각 기능을 통해서 진단과 치료 과정이 이뤄지므로 어렵지 않게 습득할 수 있기도 하다.

KSNS는 몸의 전체적인 균형과 무의식 신경의 활성화를 중요시한다. 지압 또는 간단한 도구를 사용해 우리 몸을 안전하게 보호하는 무의식 신경을 일깨우고 근육을 강화시킨다. 이로써 무너진 밸런스를 잡아 몸이 스스로 치료하도록 하는 방법이 바로 'KSNS'다.

전통 의학에서 질환의 유무와 병명을 찾아내는 진찰과정을 '스본(스스로 본다)'이라고 하면, 스본을 통해 찾아낸 병의 원인을 제거하고 치료하는 과정을 '스도(스스로 도와준다)'라고 한다. '스본스도'에서 몸의 균형의 가장 기본은 발바닥이며, 그중에서도 발가락에 퍼져 있는 신경의 활성화를 그 시작점으로 한다. 독일의 빌프리드 베르크만 교수는 KSNS를 동아시아의 전통성을 지닌 동양 의학과 서양 의학과도 일절 연관성을 갖지 않는 창의적인 독특성을 가지고 있다고 높이 평가했다.

스본스도는 비교적 최근에 생겼지만, 그 탁월한 효과로 인해 치료 방법을 한방, 양방은 물론 물리치료사, 체형교정원 등에서도 많이 활용하고 있다.

김세연 교수는 인체를 공학적 기계구조와 신경망의 네트워크로 봤다. 이에 따르면 기계적 구조는 뼈와 관절의 수평 수직을 유지하면서 몸의 중심은 늘 몸 안에 있다. 그리고 뼈, 근육, 관절은 서로 단단하면서도 유연하게 고정됐다. 때문에 사람이 걸어 다닐 때 머리끝부터 발끝까지의 모든 관절과 척추는 용수철처럼 진동하는 모습이다. 이는 에너지를 아주 적게 소모하도록 몸의 구조가 돼있음을 설명한다.



사진출처=unsplash

그리고 그 구조가 유기적으로 명령을 내리면서 안전을 유지하게 하는 것이 바로 무의식 신경이다. 사람이 수갑을 찼을 때 아무리 빨리 달리고 싶어도 달릴 수 없는 것은 신체의 안전을 위해 무의식 신경이 관절의 움직임을 제한하기 때문이다. 몸 전체를 축과 스프링이 달린 진자운동체로 보면 무의식 신경은 축의 중심을 안정시키려는 기계인 셈이다.

이런 균형이 깨졌을 때 인체는 갖가지 질병에 시달리게 된다. 이 질병을 스본스도는 불균형이 생겨난 곳과 무의식 신경이 과도하게 작용할 때 생긴다고 본다. 그러면서 스본스도는 몸의 기초를 발, 그중에서도 엄지발가락으로 본다. 양쪽의 발바닥과 발가락이 좌우균형과 앞뒤로 수직을 이루게 하면서 뼈와 근육을 조절하는 신경과 근육을 눌러 자극, 활성화하면서 치료한다.

스본스도의 장점은 치료자가 경험으로 터득한 손과 눈의 감각으로 불균형점을 찾아내기 때문에 병원에서 요구 하는 각종 고가의 장비와 검사 등이 필요하지 않은 점이다. 근골격계 질환에 특히 뛰어난 치료 효과를 보인다.

이와 같이 KSNS를 찾아내고 널리 알리기 위해 노력한 공로를 인정받아 김세연 교수는 2012년 유럽 과학 예술 아카데미에서 노벨 의학상 후보로 추천됐으며, 2019년 상트페테르부르크대학교에서 주임교수로 임명됐다.

KSNS가 독일, 러시아 그리고 한국에서 인정받고 활기를 띠어가던 2020년 8월 김세연 교수는 독일 쾰른에서 의료사고로 세상을 떠나고 말았다. 현재 그의 연구 성과로 건강이 좋아진 많은 사람들이 KSNS를 발전시키기 위한 노력을 하고 있으며, 독일과 러시아에서도 꾸준하게 세미나를 개최하고 있다.

무의식 신경은 어떤 역할을 하나?

사람이 수갑을 차면 왜 달리지 못할까? 팔을 못 움직여서 그렇다.

그렇다면 사람은 왜 두 팔을 움직여야 잘 걷고 뛸 수 있을까? 그리고 왜 오른발을 내디딜 때 왼팔을 움직여야 할까?

그것은 몸의 균형을 유지함으로써 걸을 때 소비되는 에너지를 최소화하기 위함이다. 발의 근육과 신경은 몸의 반대쪽으로 연결돼 있다. 이 과정에서 버티는 힘을 만드는 엉덩이도 좌우로 흔들린다. 엉덩이를 중심으로 발의 내미는 힘을 발생시키면서 이에 대한 반작용으로 상체가 비틀린다.

따라서 걸을 때 오른발을 내밀면 엉덩이와 상체는 왼쪽으로 비틀려야 한다. 그리고 척추의 맨 윗부분에 달려있는 머리 역시 왼쪽으로 비틀리게 된다. 이는 상당한 에너지를 소모하면서 균형추의 움직임이 커서 다시 균형 잡는 힘이 많이 요구된다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

