

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉛ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (4)

타인을 적이 아닌 '부처님'으로 보세요

강하게 키우기 위해 때리는 아버지. 윤건(27·가명)의 아버지는 두 아들을 강하게 키우려 했다. 특히 윤건이가 말을 더듬거나 위축된 모습을 보이면 뺨을 후려치는 냉혹하고 폭력적인 사람이었다. 형과 달리 작고 유약해 보인 윤건이가 마음에 들지 않았던 아버지는 "남자 새끼가 강하게 커야지!"라는 말을 달고 살았다.

그의 아버지는 두 아들이 성장해도 폭력을 멈추지 않았다. 아버지가 술에 잔뜩 취해 들어온 날, 윤건이는 게임을 하다 아버지가 집으로 들어오는 소리를 듣지 못했다.

방문을 벌컥 열고 "요즘 버르장머리가 없다"며 때리기 시작한 아버지는 거의 미친 사람처럼 보였고 눈은 희번덕거렸다. 팔이 아파서 더 이상 때릴 수 없다고 느낄 때까지 폭력은 이어질 태세였다.

윤건이는 처음으로 아버지의 팔을 붙들고 소리를 질렀다. 벽으로 밀쳐진 아버지는 윤건이를 향해 죽이겠다고 소리를 치며 욕을 퍼부었다. 아버지에게 달려든 이후, 윤건이는 기억이 나지 않는다고 했다. 아버지는 바닥에 쓰러져 있었고 피투성이가 된 채 움직이지 못했다.

17살 때 기억을 천천히 이야기하는 윤건이는 "자신이 너무나 불쌍하다"며 눈물을 흘렸다.

윤건이가 상담실을 찾은 이유는 화가 나는 순간을 참지 못하는 자신이 두려웠기 때문이다.

"군대에서 더 심해졌어요. 공격받는 느낌이 들면 적을 죽여야만 살 수 있는 것처럼 싸우는 제가 감당이 안되요. 제가 왜 이럴까요?"

윤건이의 경우는 전형적인 '생존성 분노' 유형이다. 지난 연재에서 분노의 종류 가운데 '돌발성 분노'와 '잠재적 분노'에 대해 언급했었다. 세 번째 유형인 생존성 분노는 극심한 트라우마와 깊은 관련이 있다. 생존성 분노는 원시적인 본능과 연결되어 있으며 말 그대로 생존을 위한 분노이다. 이 경우 대부분 오랜 기간 트라우마 환경에 놓인 경우가 많다. 위험에서 벗어나도 그들은 여전히 두려움 속에서 자신을 지키기 위해 분노한다.

혹시 윤건이와 비슷한 분노를 경험한 적이 있다면 자세히 자신을 살펴보기를 바란다. 돌발성 분노와 비슷하게 보이지만 이들은 싸울 때 힘이 더 강해지는 느낌을 받거나 친구나 사랑하는 사람에게도 죽이겠다는 협박을 하기도 한다. 말싸움이지만 그들은 목숨을 걸듯 싸우며 살짝 누군가가 어깨를 두드려도 심하게 놀란다. 심하게는 주변인들이 자신을 해치려한다는 피해 망상에 사로잡힌다.

생존형 분노는 솔직히 고치기 쉽지 않다. 뇌에 대해 설명하자면, 편도체(amygdala)는 대뇌의 변연계(limbic system)에 있는 아몬드 모양의 부위이다. 감정 조절과 공포, 불안에 대해 학습하고 기억한다. 평소 위험을 감지하면

생존형 분노, 복합 트라우마가 원인
위협 상황 인지 구조 자비로 바꿔야

비상 신호를 보내고 경계 태세를 갖추도록 하는 역할을 담당한다. 위험을 감지하기 위해 부신 피질에 신호를 보내 스트레스 호르몬인 코르티솔을 분비하도록 한다. 하지만 위험 상황이 아니라면 해마(hippocampus)가 부신피질에게 코르티솔을 그만 분비하라고 신호를 보낸다. 우리의 뇌는 섬세한 균형 속에 작동하며 안전과 경계를 지켜내도록 설계되어 있다. 하지만 트라우마로 인해 심각한 생존 위험에 처했던 경험이 있고 장기간 고통을 겪은 사람은 섬세한 균형이 깨진다. 이유는 극도로 위험한 상황에 부신피질이 과도하게 코르티솔을 분비해 해마를 손상하기 때문이다. 로널드 T. 포터는 책 〈욱하는 성질 죽이기〉에서 이런 경우 해마가 정상보다 1/6 크기로 줄어든다고 했다. 뇌가 상황을 잘못 이해하고 위험을 받아들이게 된다는 것이다. 하지만 분명한 것은 치료가 된다. 희망을 놓지 않기를 바란다.

생존형 분노는 먼저 자신을 멈춰줄 단어나 간단한 문장을 마음에 품고 있는 것이 필요하다. '천천히' '안전해' '진정해' '숨을 세 번 크게 쉬어보자' 등 자신의 안전을 되새길 수 있는 문장이 도움이 된다. 안전함을 느끼도록 돕는 해마의 역할을 스스로 더해주는 방법이다.

두 번째는 전문가의 치료가 사실 필요하다. 트라우마의 특징은 과거에 살도록 하고 꼼짝하지 못하게 한다. 트라우마 치료에 탁월한 전문가들이 많다. 그들의 도움을 꼭 받기를 추천한다.

세 번째는 위험과 공격에 대한 신호를 느낄 때 스스로 의심하고 숙고해야 한다. 자신의 판단과 추측을 의심해야 한다. 생존형 분노는 언제 어디서나 두려움을 느끼고 타인에게 위협을 느낀다. 그들은 세상이 위험하고 안전하지 않다고 생각한다.

부처님에게 화살을 겨눈 사냥꾼 꾹꾸따밋따를 기억하는가? 자신이 잡은 동물을 풀어준 사람을 찾기 위해 숲을 헤매고, 나무 아래 앉아 계신 부처님을 향해 분노의 화살을 겨눈 사람이다. 꾹꾸따밋따는 숲에서 맹수와 싸우는 사냥꾼이다. 맹수가 가득한 생존 현장에서 살아낸 그의 뇌 구조를 현대 과학으로 추측하자면, 그의 해마는 1/6 수준일 것이다. 꾹꾸따밋따는 적으로 생각한 대상을 '가족'이라고 생각한 순간 화가 풀렸다.

타인이 적으로 느껴질 때 "그는 적이 아니라 부처님이며, 나의 가족이다"라고 자비의 마음을 보내길 바란다. 뇌와 몸의 세포 전체를 자비의 손길로 안전하게 품는 것. 트라우마 독소를 해독하는 명약이 된다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

㉜ 쇼그렌 증후군

반복되는 입마름…'쇼그렌 증후군'입니다

겨울철 건조한 날씨나 노화에 의한 분비샘 기능이 떨어져 눈마름이나 입마름이 발생할 수 있다. 하지만 인공눈물이나 인공타액의 사용에도 증상이 호전되지 않거나 심하게 마른다면, 류마티스 질환의 하나인 '쇼그렌 증후군' 때문일 수도 있다. 국내 유병률은 정확히 알려진 바 없으나, 40~50대 중년여성에서 자주 발생한다. 또한 고령사회인 한국의 유병률은 점점 더 증가할 것으로 예측된다. 이번에는 쇼그렌 증후군을 얘기해 보고자 한다.

쇼그렌 증후군의 정의와 역학

쇼그렌 증후군(Sjogren's syndrome)은 천천히 진행하는 전신자가면역질환으로 외분비샘의 림프구 침입 및 파괴로 인한 기능저하를 특징으로 한다. 동반된 자가면역질환이 없는 일차성 쇼그렌증후군의 경우 40~50대 중년여성들에게 자주 발병하며 남성보다 여성에서 10배 이상 높다. 국내 쇼그렌 증후군의 발생률을 근거로 한 연구에서 남녀 비율은 14.5:1로 보고됐다.

쇼그렌 증후군의 원인

만성자가면역질환의 발병기전은 어떤 한 가지 원인으로 특정할 수는 없다. 유전적, 환경적, 면역학적 요인 등 다양한 요인들이 복합적으로 관여하는 것으로 알려져있다. 그중 쇼그렌 증후군의 대표적인 발병 원인은 표적 장기인 침샘의 림프구 침입이다. 쇼그렌 증후군 환자의 90% 이상이 특징적인 자가항체(anti-Ro, anti-La, 항핵항체, 류마티스인자)가 혈액에서 검출된다. 이런 자가항체가 병인에 직접 관여한다는 증거는 희박하다. 하지만 질병의 진단 및 예후에 중요하다. 즉 질병의 조기 발생, 긴 유병기간, 침샘 종대 및 침샘 조직에서 림프구의 침입이 심할 경우에는 상당수에서 자가항체가 확인된다.

많은 환자가 유전적인 연관 관계에 대해 궁금해한다. 임상적으로는 한 가족에서 쇼그렌 증후군 및 다른 자가면역질환들이 자매, 모녀에서 발생하는 경우가 있지만, 실제로 현재까지의 연구에서는 유전적 소인이 쇼그렌 증후군 발병에 미치는 영향은 다른 자가면역질환에 비하여 크지 않다.

쇼그렌 증후군의 증상

쇼그렌 증후군의 주요한 증상은 '건조'다. 이는 눈물샘이나 침샘의 기능저하로 생긴다. 건조 증상은 대부분 8~10년 동안 느리게 진행하며 초기에는 점막의 불편한 건조감으로 시작하지만, 말기에는 심한 건조 증상으로 환자들이 고통을 호소하는 경우가 많다. 말을 조금만 해도 혀가 말리고, 인공눈물을 아무리 넣어도 눈의 건조가 지속되고, 구강건조가 입 안의 구내염이나 치주염을 일으킬 수도 있다.



증후군 90%, 자가항체 검출돼
증상조절·정기관찰 최선의 대처

이러한 건조 증상 외에 피로감, 관절통, 근육통, 피부증상이 동반될 수 있다. 말초혈관이 수축 되면서 손발의 색깔 변화와 시린감을 나타내는 '레이노 증상'도 약 30%까지 나타날 수 있다.

건조증상 외의 전신침범 증상 중 가장 심각한 동반질환으로 림프종이 잘 알려져 있다. 지속적인 침샘비대, 자색발, 백혈구 감소증, 비장비대, 림프절병증 등이 동반된 경우라면 더욱 침샘림프종 발생에 대해 추적관찰이 필요하다.

쇼그렌증후군의 진단

쇼그렌 증후군 진단에는 류마티스 내과, 안과, 피부과 또는 이비인후과 진료가 모두 필요하다. 임상증상이 합당해야 할 뿐만 아니라 혈액검사, 눈물샘 기능 검사, 침샘 기능 검사가 모두 기준에 만족해야 하기 때문이다. 물론 검사 전에 건조 증상을 일으킬 수 있는 약제 복용이나 동반질환 등이 있는지 확인해야 하며, 직업적, 환경적인 요인 등도 고려되어야 한다.

쇼그렌 증후군의 치료

쇼그렌 증후군 치료 목표는 건조 증상을 호소하는 임상증상을 조절하고 림프종을 포함한 합병증을 예방하고 치료하는 것이다. 건조 증상은 쇼그렌 증후군 환자에게만 필로카르핀(pilocarpine)이라는 샘분비를 촉진하는 약제가 사용가능하다(한국 심평원보험기준). 이외 보조적인 인공눈물이나 인공타액을 사용할 수 있다. 동반된 관절 증상, 피부 증상 등에 대한 증상 조절 목적의 치료제를 사용하게 된다. 이외 폐 증상, 신장 증상, 혈관염, 림프종, 중추신경계통 침범이 동반되는 경우 등 증상이 경중에 따라 치료법이 다양하게 시도될 수 있다.

고위험 합병증이 동반되는 경우는 흔하지 않으므로 일반적인 경우의 쇼그렌 증후군 환자가 일반인과 비교해 전반적인 사망률의 감소는 없다고 알려져 있다.

쇼그렌 증후군의 예방

대부분의 류마티스 질환이 그러하듯 쇼그렌 증후군도 특별한 예방법이 알려지지 않았다. 다만 의심 증상이 있을 때 조기진단으로 증상조절 및 정기 관찰을 통해서 삶의 질을 저하하는 합병증을 발생시키지 않는 것이 최선의 대처 방법이 아닐까 한다.



박지혜
거인병원 내과클리닉 교수

거인병원 Geo-in Hospital
051)996.7000
동래 사직운동장 앞
어깨·관절·척추, 정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필: 230622-중-155173
현대불교신문과 협약에 따라
구독자 비급여 10% 할인 제공

문선애 마취통증의학과 | 김종열 신경외과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 김상효 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과
보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스