

하성미 기자의
心 心 talk talk

마음 속 분노, 'STOP 기술'로 다스려라

㉙ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (2)

2018년 〈타임〉지 특별호에는 '위대한 과학자: 우리 세상을 바꾼 천재와 선구자'로 한 명의 여성 심리학자를 선정해 발표했다. 수많은 수상으로 공로와 업적을 인정받은 유명한 심리학자는 마샤 리네한(Marsha M. Linehan), 변증법적 행동치료(DBT, Dialectical Behavior Therapy)의 창시자이다.

그녀가 창시한 변증법적 행동치료는 경계성 성격장애, 자살충동, 섭식장애, 약물의존, 우울증, 외상장애 등 고통을 겪는 심리장애에 도움을 안겨줬고, 과학적 기반을 토대로 심리치료법을 제시했다.

수많은 공로와 업적보다 '치료 DBT'가 마음을 울리는 가장 큰 이유는 그녀 자신이 경계성 성격장애이었기 때문이다. 10대 소녀였던 당시부터 통제가 불가능한 자신의 삶을 치유하기 위해 발버둥 친 결과였고, 자신의 삶을 토대로 일궈낸 치료법은 희망의 메시지가 되어 좌절하는 사람에게 '그럼에도 불구하고' 살아갈 이유가 됐다.

정신과 병동 입원 후 고용량의 약물치료, 전기충격요법을 받아도 호전되지 않았던 그녀의 장애는 최악의 난치성으로 분류되어 내쫓기듯 퇴원해야 했다. 도저히 견딜 수 없는 고통에 내몰려 자살과 자해를 반복하고 망친 인간관계로 소외를 감당해야 했던 그녀의 외로움은 좌절을 반복하게 했다.

하지만 그녀는 목적과 방향 없이 세상에 쏟아내던 분노를 갈무리하고 위대한 치료사로 거듭났다. "내가 할 수 있으면 당신도 할 수 있다"는 친절한 말을 건네는 그녀의 치유 원동력은 무엇이었을까?

조심스럽지만 바로 고통을 감내하고 견뎌내는 끈기라고 생각한다. 그녀 자신의 삶을 일궈낸 원동력이자 스스로 장점으로 꼽는 성품 중에 하나였다. 끈기와 인내는 DBT치료에서 첫 시작인 '고통을 감내를 도와주는 기술'로 첫 관문에 제시된다.

그녀는 책 〈인생이 지옥처럼 느껴질 때〉에서 '변증법적 행동치료의 탄생'을 소개하며, "내담자들에게는 마주한 순간의 고통을 조금이나마 수용할 기술을 가르쳐야 한다"고 강조한다. 이유는 견뎌내는 힘을 갖춰야 삶을 위협하는 자살, 자해, 여러 파국적인 행동을 멈추고 대인관계를 관리하는 문제에 집중할 수 있기 때문이다. 고통을 감내하는 기술을 12가지 넘게 개발하고 내담자에게 적용한 그녀는 분노가 폭발하지 않도록 돕는 방법으로 'STOP 기술'을 소개했다.

△Stop : 당장 행동하고픈 충동을 멈춘다. △Take a step back : 한 걸음 물러서서 그 상황과 거리를 둔다. △Observe : 상황 파악을 위한 정보를 모을 수 있도록 관찰한다. △Proceed : 목표를 고려할 때 가장 효과적인 선택지가 뭔지 평가해 그 선택을 따름으로써 현재를 자각하며 행동한다.

분노 견디고 인내하는 다양한 방법 찾아
자신만의 'STOP 기술' 갖추고 훈련 필요

지난 글에서 분노에 대해 설명하며, 분노는 인류에 장착되어있는 자연스러운 감정 가운데 하나라고 말한 바 있다. 위험을 알리는 신호탄이고 마치 덤프트럭과도 같은 힘과 위협을 동시에 가지고 있어 적절한 관리와 훈련을 반드시 필요하다고 언급했다.

분노에 대한 대처 기술로 리네한은 'STOP 기술'을 일러준다. 분노 감정에 압도되지 말고 일단 멈춰서서 한 걸음 물러나 흥분을 가라앉혀야 하며, 스스로 멈추기 위한 방법을 구체적으로 만들어야 한다. 화가 났을 때 스스로 멈추는 방법이 있는가?

일반적으로 폭발적 분노를 느끼면 가장 많이 하는 대처 방법이 '잠시 나갔다 오기'이다. 공격적인 생각이 떠오르고 호흡이 거칠어지며, 말 속도가 빨라지는 등 자신의 변화에 알아차리다가 조용한 장소로 자리를 옮겨 호흡을 고르거나 독서, 낚시, 운동 등을 통해 분노 감정을 흘려보내면 좋다. 단, 술과 약은 사태를 더 악화시키니 반드시 금지해야 한다.

불자들에게 추천하는 방법은 마음챙김 명상이다. 화나는 상황에 자신의 신체를 알아차리고 호흡하며 자신의 변화를 관찰하는 방법도 유용하다. 호흡명상은 평소에 많은 연습을 해두면 분노로 인한 긴장 완화에 큰 도움이 된다. 분노 감정은 위험 상황이라 즉각 반응하기에 각성반응인 신체감각이 나타난다. 즉, 분노 유발 상황을 인식하는 순간 본능적으로 행동 태세를 갖추고 '투쟁-도피 반응'으로 방어 체계를 작동시킨다. 분노 감정과 연결되어 신체 반응을 안정화 시키는 최고의 방법이 호흡명상이라 단언한다.

생각을 변화시키는 인지적인 방법도 효과적이다. 화가 나면 특정한 생각이 마음에 있다. '이런 일은 부당해' '옳지 않은 일은 반드시 바꿔야해' '불공평해' 등 용납해서는 안 된다는 신념들이다. 생각이 꼬리를 물 때 '상대가 의도한 바가 정말 있는가?' '해석을 통해 문제를 키우고 의미를 부여하는 건 아닌가?' 등 생각을 객관적으로 보도록 해야 한다. 여기까지 간략하게 안내한 '멈추기 방법'들이다. 자신만의 방법을 만들어 평소 연습해두는 것을 추천한다.

지난 글에서 부처님을 화살로 겨눈 사냥꾼 꾹꾸따밋따를 소개한 바 있다. 부처님은 꾹꾸따밋따가 힘들어서 침을 질질 흘리고 갈비뼈가 통째로 뜯겨져 나가는 고통을 겪어도 화살을 들고서 그대로 멈춰 서도록 했다. 다시 한 번 더 강조한다. 자신의 마음속 분노를 견뎌내고 버텨내야 한다.



홍재화의
걷기삼매경

균형 잡힌 경추, 바른 자세 척도

㉓ 경추와 머리: 움직이지 않는 추–머리

모든 운동을 할 때, 심지어 아무것도 하지 않고 가만히 쉬고 있을 때도 바른 자세의 유지가 중요하다. 특히 머리를 흔들거나 떠는 것은 채신머리없어 보이거나, 건강이 나쁜 것을 나타낸다. 이런 불안정한 머리 자세는 목의 근육에 필요 이상으로 힘이 들어감과 동시에 온몸의 불균형으로 진전될 수 있다. 바른 자세의 기본은 머리가 지상으로부터 수직 상태를 유지하면서 안정적으로 정면을 보는 자세다. 걷거나 뛸 때도 마찬가지다.

경추의 구조와 역할

사람 몸의 축은 머리, 등뼈 그리고 골반으로 이어지며, 이때 움직임은 목뼈 윗부분과 등-허리뼈로 구분된다. 주 기둥은 엉덩관절과 (팔을 제외한) 목의 기저 사이에 있는 체간이라 하고, 머리와 목(경추)은 체간 위에 있다.

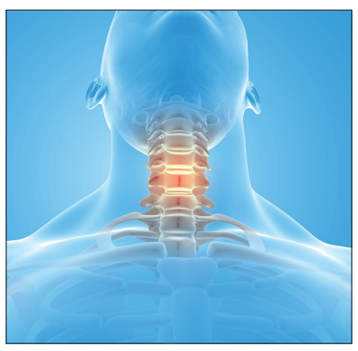
그리고 경추 위에는 머리가 있다. 목과 뇌는 근육으로 이어져 있고, 목뼈를 통하여 뇌와 연결되는 신경, 혈관이 지난다. 머리의 무게를 견디면서 신체 변화의 빠른 움직임에도 머리를 꼿꼿이 세운 채로 균형 잡힌 자세를 유지하게 하는 것이 경추의 역할이다.

정상 보행을 할 때 목은 머리가 시선을 따라서 독립적으로 움직일 수 있게 해주는 역할을 한다. 신체의 중력중심이 하지의 움직임 때문에 머리와 체간을 위아래로 움직이는 것을 제외한다면 분절, 즉 끊어졌다 이어지는 움직임이 아닌 계속적으로 이어지는 움직임을 보인다.

이 모든 과정에서도 머리는 중력선과 수직을 이루는 것이 바른 자세의 기본이다. 무려 4.5~5kg이나 되는 머리가 앞으로 1인치 늘어날 때마다 목이 추가로 4.5kg의 무게를 지탱해야 한다.

이처럼 무거운 머리를 충격 없이 유지하는 구조적 특징 중의 하나는 경추가 곡선으로 되어 있다. 경추는 정상적인 상태에서 옆에서 보면 약간 휜 듯이 C자 형태의 커브로 나열되어 있다.

이러한 경추 곡선은 스프링 같은 역할을 하면서 우리가 걸을 때나 달릴 때 외부의 충격이 전해지면 뇌와 머리뼈를 안전하게 보호하는 완충 역할을 효율적으로 한다. 그래서 우리는 머리와 목을 건강한 상태로 유지하려면 경추의 곡선을 유지해야 한다.



머리가 경추 위서 균형 유지해야
바른 자세로 건강한 걷기 가능

경추가 약할 때 문제점

경추 통증의 대부분은 머리가 수직과 수평 상태를 유지하지 못하기 때문에 온다. 즉 목이 기우니까 머리가 기울어지고, 그로 인해 목의 근육과 신경이 아프게 된다. 더 진전이 되면 목부분의 뼈와 뼈 사이를 연결하는 디스크가 삐져나온다.

머리는 척추 위의 볼링공과 같다. 머리가 척추 바로 위에 있고 어깨 위로 똑바로 있다면 머리 본래의 무게는 목과 근육에 머리 무게만큼의 중량으로 목을 누르면서 쉽게 균형이 잡힌다. 하지만 머리가 기울어진다면 경추를 비롯한 온몸의 신경계는 큰 영향을 받는다.

기울어진 목의 자세를 오래 유지하다 보면 결국 목 디스크로 진전된다. 이런 증상은 현대인에게는 흔한 병이 되었다. 목 디스크의 증상은 목, 팔 또는 손의 통증에서 동일한 부위로 방사되는 전기와 같은 통증에 이르기까지 다양하다. 때때로 팔이나 손의 마비 또는 약해지는 증상이 나타날 수도 있다.

머리 흔들지 않고 바르게 걷기

똑바른 자세를 유지하는 것은 건강상의 많은 이점을 가질 수 있다. 그렇다면 똑바른 자세란 어떤 자세일까? 서 있을 때 목과 머리의 건강을 유지하기 위하여 머리가 척추 위에서 균형을 유지하는 자세를 알아야 한다.

영국의 노르딕 전문가 그룹인 브리스톨 노르딕워킹(Bristol Nordic Walking) 그룹에 따르면 바르게 걷기를 평가할 때 많은 부분을 관찰할 수있다고 한다. 다리가 11자로 잘 유지되는지, 보폭은 적당한지 또는 팔의 흔듦은 좌우대칭적인지, 걸을 때 발 뒤꿈치가 먼저 닿고, 발이 들려질 때에는 엄지발가락으로 무게중심이 잘 빠져나오는지 등을 평가한다.

이런 평가 항목들은 무수히 많아서 하나하나 짚고 넘어가려면 매우 복잡하다. 걸을 때 가장 핵심적으로 평가할 수 있는 부분은 바로 머리다. 걸을 때 실천해야 할 모든 바른 자세는 결국 머리의 흔들림이 최소화 되는 방향으로 모아진다.

다음 몇 가지를 제시한다.

1. 척추를 머리 쪽으로 바로 늘린다. 목을 별도의 존재가 아니라 척추의 일부로 생각하고 척추 사이의 공간을 늘리고 아코디언의 풀무처럼 확장하려고 한다.

2. 누군가가 당신의 머리 꼭대기에 실을 연결하고 마치 실의 꼭두각시처럼 그것을 통해 당신을 끌어올리고 있다고 상상한다. 하지만 어깨를 들지는 않는 게 중요하다.

3. 지면과 턱 높이를 수평으로 한다.

4. 머리를 떨어뜨리지 말고 눈으로 땅을 살펴본다. 걸으면서 전방 10~15m 앞을 바라보지만, 고개를 밑으로 숙이지 말고 시야 전체로 본다.〈끝〉

〈비바미(Viva!me) 대표〉

