

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑧ 외상 후 스트레스 장애

'마음챙김'이 트라우마 극복에 효과

영화 '소원'을 보고나서 가슴 깊이 말할 수 없는 슬픔과 울적함으로 한동안 괴로웠다. 일상생활을 하다가도 문득 영화 속 아이의 얼굴이 떠오를 때면 머리를 세차게 흔들고 외면하고 싶었다. 영화 '소원'은 9살 소녀가 학교를 가던 중 술에 취한 남자에게 성폭행을 당하고, 트라우마를 겪는 아이의 심리적 치유와 건강을 위해 가족이 고군분투하는 내용이다.

이 영화를 보고 마음이 불편한 이유는 수많은 트라우마 사건으로 평생을 괴롭게 사는 내담자들의 이야기가 있기 때문이다. 그들은 영화 속 소원과는 달리 가족에게도 말하지 못한 채 "내가 하필 그때 그곳에 가서…"라며 자신을 책망하며 살아간다. 아무리 그들의 잘못이 아니라고 강조하고 이야기할지라도 그들은 평생을 괴로워한다. 특히 갑자기 성폭행 장면이 떠오르면 숨을 못 쉴 정도로 힘들어했다.

트라우마라고 불리는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)는 극심한 고통과 스트레스 상황으로 괴로움을 겪은 후 앓는 심리적 증상이다. 사실 트라우마는 전쟁, 재난, 성폭력 등 갑작스러운 사고와 충격을 포함해 지속적인 정서적 학대와 왕따 경험, 사별, 이별 등 일상 속에 마주하는 심리적 고통도 원인이 된다. 또한 전쟁과 사건사고 등 급작스러운 단일 트라우마(single trauma)보다 정서적 학대와 왕따 등 연속적으로 일어난 복합 트라우마(complex trauma)가 내담자의 삶에 더 큰 영향을 끼친다.

트라우마 사건 이후 사람들에게 나타나는 증상은 갑자기 당시 기억이 떠오르는 침투사고가 있으며 악몽을 꾸고 공포와 과잉경계, 과잉각성 등도 보인다. 자신의 잘못이 아닌 경우에도 수치심, 자기비난, 자기비판이 자동적 사고로 나타나며 분노와 우울, 무감동, 수면장애 등 다양한 문제들이 발생한다.

특히 대표 증상인 침투사고(intrusions)는 트라우마와 관련된 생각이 원치 않아도 불쑥 떠오르는 증상이다. 침투사고가 괴로운 이유는 플래시백(flashback) 현상 때문이다. 플래시백은 그 사건이 지금 현재 다시 일어나는 것처럼 느끼고 마음속에 재연되어 재경험을 할 수밖에 없는 무기력한 상황에 이르게 한다. 침투사고는 악몽의 원인이 되어 치료에 악영향을 끼치고 고통이 반복되게 만든다.

현대 심리학자들은 트라우마 치료를 위해 마음챙김 전략을 다양하게 사용한다. 특히 침투사고로 고통스러울 때 도움이 되는 그라운딩(Grounding)은 유명하다. 그라운딩은 트라우마의 안전기반 치료로써 지금-여기 존재하도록 돕는 기술이며, 손의 촉감이나 발 감각을 확인하고 현재로 돌아오도록 돕는 기법이다. 또 치료 당시 내담자가 머물고 있는 방이나 공간에서 새로운 것을 천천히 관찰하도록 도와주면 침투사고에서 벗어날 수 있다. 그라운딩은 손쉽게 접근하면서도 효과가 빨라 트라우마를 겪은 내담자에게 효과적이다. 그 외 여러 증상에 따른 다양한 치료 방법이 있지만 중요한 것은 외상 후 스트레스 장애는 충분히 극복할 수 있다는 점이다. 트라우마는 갑작스런 사건 사고의 영향으로 알려져 있지만 앞서 말한 대로 일상 속에 모든 인간이 겪을 수 있는 정서적 고통이다.

고통스런 기억 반복되는 장애
삶의 의미 찾는 노력 따라야

책 〈정신과 의사가 붓다에게 배운 트라우마 사용설명서〉의 저자 마크 엡스타인은 석가모니 부처님의 일생을 살피며 "붓다의 이야기 핵심에는 가장 중요한 트라우마가 숨어 있다"고 했다. 마크 엡스타인은 정신분석과 대상관계 이론을 중심으로 붓다의 삶을 관찰했고 어머니인 마야부인의 죽음에 집중했다. 그는 좋은 환경이 붓다에게 주어졌지만 어머니의 죽음은 붓다의 무의식에 영향을 주었을 것이라 추측했다. 어머니의 부재로 공허감과 외로움을 느끼며 살아온 붓다가 정서적 고통의 원인인 트라우마에 직면해 깨달음에 이르렀다고 주장한다. 그는 "정서적 고통은 자각(awareness), 알아차림의 대상이 되고 그 결과 유익한 결과물을 낳는다"고 말했다. 트라우마는 사성제의 '고(苦)'이며, 트라우마를 직면하고 훈련의 수단으로 삼는다면 '고통의 종식'에 이를 수 있다는 희망을 붓다는 안겨주었다.

트라우마의 고통은 잔인하다. 칼럼 주제로 적으면서 그들의 고통과 아픔에 대해 가볍게 말하고 있는 것이 아닌지 스스로 조심스럽고 걱정이 된다. 하지만 붓다를 비롯해 많은 사람들에게서 얻은 희망을 전하고 싶다. 트라우마는 분명 극복된다.

죽음의 수용소라고 불리던 아우슈비츠에서 살아남은 정신과 의사 빅터 프랭클은 나치의 손가락 하나에 삶과 죽음이 갈리는 상황에서 살아남았다. 그는 "대학살의 현장에서 살아남은 사람들은 기쁨보다는 도덕적 결함을 보이고 비통함과 환멸의 시간을 보낸다"고 설명했다. 수용소에서 겪은 고통이 트라우마가 되어 나머지 삶을 지배한다. 하지만 그는 트라우마 경험을 바탕으로 심리학계에 새로운 이론인 '로고테라피'를 창안하고 수많은 사람들을 치료했다. 의미치료로 불리는 이 로고테라피는 환자에게 삶의 의미를 찾도록 돕고 그 의미를 향해 살아가도록 돕는다. 빅터 프랭클은 "왜(why) 살아야 하는지 아는 사람은 그 어떤(how) 상황도 견딜 수 있다"는 니체의 말을 인용하며, 삶에 목적이 있는 사람은 계속 성숙하게 나아갈 수 있다고 했다. 극심한 고통이 삶의 숙명이라면 그 속에서 의미를 찾아 살아가는 강한 생명이 바로 '사람'이기 때문이다.



홍재화의
걷기삼매경

② 걷기에 대한 인식 변화

걷기, 건강·사색 어우러진 놀거리

걷기의 본원적 기능

걷는 것 자체가 생존이던 때가 있었다. 달리 이곳에서 저곳으로 갈만한 수단이라고는 절대 다수의 사람에게 두 다리가 유일했다. 서울에서 부산까지 500㎞가 넘는 길을 한 달 남짓 걸려서 걸었다.

장사를 하는 보부상들은 이렇게 먼 거리를 상권으로 하지 않는다. 기껏해야 반경 50~60㎞ 정도로 하고, 근방에서 열리는 5일장이 그들의 활동 반경이다.

이처럼 생존을 위하여 걸을 수밖에 없었을 때는 걸어가는 그 자체에 대한 의식이 끼어들 여지는 거의 없었다. 근세 이전의 문헌에서 걷는다는 행위에 대하여 특별하게 언급되는 것은 사유하기 위한 도구로써 걷기일 뿐이었다.

걷는 것 자체가 행위의 주된 목적이 된 적은 없다. 군인은 전쟁을 하기 위하여 걸었고, 농부는 농토로 가기 위해 걸었고, 장사꾼은 장사를 하기 위하여 걸었다. 비록 걷기의 가장 본원적인 행위가 바로 장소 이동, 즉 교통 기능이기는 했지만 그 자체가 목적성을 가졌다거나 의미를 부여받지는 못하였다. 그런데 이제 인간의 운명을 좌우하는 지리적 범위가 넓어졌다.

걷기의 파생적 기능

걷기가 비로소 제 스스로 의미를 갖기 시작한 것은 모순적이게도 본질적 의미의 걷기가 쇠퇴하기 시작하면서이다. 자동차가 거리를 점령하고 사람들이 100m 걷기도 힘겨워 할 무렵부터 걷기는 재조명을 받기 시작하였다. 그것은 문명의 발전과 반비례로 잊혀가는 그리고 약해져가는 인간의 두 다리, 직립보행의 특성으로 받았던 혜택의 되살리기이기도 하다.

육체적 활동을 함으로써 육체와 정신의 합일을 시도하는 새로운 영적 행위가 되었다. 차갑고 딱딱한 아스팔트 위를 시속 100㎞로 달리는 자동차 덕분에 잊고 지냈던, 자연 속의 여행이라는 의미를 되찾아내려는 노력이기도 하다. 현대인은 건강을 위해서 걷고 명상을 위해서 걷는다. 이제 걷기를 노동으로 보는 시각은 없어졌다.

치료 및 예방을 위한 걷기

우선 치료 및 예방은 인간의 걷기가 제 기능을 하지 못하면서 발과 이와 연관된 부분의 신체가 퇴화해 유발되는 질병의 치료 및 예방에 중점을 둔 것이다. 현대 의학에서 걷기의 중요성을 점점 더 강조하고 있다. 또한 육체적 치료와 예방뿐만 아니라 심리적 치료에도 걷기를 빼놓지 않는다. 걷기와 같은 중간 강도의 신체활동이 만성질환(생활습관병)의 예방과 치료에 효과적이라는 많은 연구가 있었다.



사진출처= 픽사베이

이동수단 다양화 되며 걷기 재조명
노동 아닌 건강, 명상 기능 부각돼
올레 · 둘레길 생겨나며 레저 활용

운동을 위한 걷기

걷기의 또 다른 기능은 운동이다. 가장 기본적인 운동으로써 걷기는 대체로 척추 교정 효과와 퇴화한 근육의 사용을 통한 인체의 건강 회복에 중점을 둔다. 이는 발의 기초 해부학 및 생리학, 전족 이상과 당뇨가 발에 미치는 영향, 신발 구조와 제조법 등을 통하여 의료적인 효과를 노리는 걷기이다.

항상 운동량의 부족을 느끼는 현대인에게 마라톤은 너무 힘들고, 자전거와 같은 운동은 도구가 필요한데, 그 사용 시기와 장소가 제약을 받아 일상적으로 행하기에는 어려움이 있다. 걷기는 그야말로 시간과 신발만 있으면 되면서도 충분한 운동 효과를 볼 수 있다.

명상을 위한 걷기

세 번째로 '삶의 새로운 가치 추구'는 위의 두 가지 기능을 추구하기는 하지만, 그보다는 '보다 더 높이, 더욱 더 빨리'를 밀어붙이는 현대의 삶에 반기를 드는 느림의 미학을 추구한다.

평소에 차를 타고 시속 100㎞로 휙 지나가던 곳을 걸을 때 우리는 더 이상 사물의 모습을 그저 스쳐 지나가지 않고, 시속 3~4㎞의 속도로 바라보게 되며, 그러다 보면 사물에 대해 숙고하는 법을 배우기도 한다. 빠르게 살아가면서 잊어버린 자연과 풍광, 주변 삶에 대한 감상 능력을 되찾고, 느리게 걸으면서 세상에 대한 숙고와 존중을 터득한다. 이는 '자연을 밟지 말고 느끼자'라는 비바미의 맨발신발이 추구하는 바이다.

이제 걷기는 단순히 장소 이동을 위한 교통수단일 뿐만 아니라, 다양한 모습으로 우리에게 다가오고 있다. 복고풍 교통수단이면서, 철학자들이 가장 즐겨 사용한 사유의 수단인 걷기. 지금은 걷는 것 자체가 유행하고 있다. 현대 걷기의 가장 유별난 특징은 레저로써, 즐기기 위한 스포츠로 인기가 높아져 가고 있다는 점이다.

다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 하는 일상에서 벗어나 올레길, 둘레길, 마을길, 산책길을 걷는다. 풍광이 좋은 곳이나 교차로 지점에는 걸어서 방문했음을 스스로 증명하는 스티커에 도장을 찍는 놀이도 생겼다. 시멘트로 꽉 찬 도시를 벗어나 자연을 즐기며, 인간이 사는 곳에서의 이야기를 즐기며 건강을 위해서 걷는다. 걷기는 이제 생존은 물론이고, 건강과 놀이와 사색이 어우러진 놀거리이다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요
02-578-1708 강남점 (도곡동 467-24)
010-7384-1708 김영숙 대표



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요

출강 및 통신 2024학년도 제33기 불교 법사(Dharma-bhanaka)

법사 양성 교육 신입생 모집

법사(法師)가 되어 보지 않으시렵니까?

◆ 한국불교법사대학은 법사 양성의 독보적인 전문 교육 도량으로서 33년의 학풍을 구축하고 있으며 또한 법사 활동 외연 확장을 위해 숲명상전문가 2급 자격 취득(산림청 민간자격증)의 기회도 겸비할 수 있습니다.

① 법사자격 법위를 취득할 수 있는 유일한 배움 도량
② 불교학 전공 저명한 교수진으로 강의 진행
③ 불교기본의식을 실습 지도
④ 법사품수 후 사찰 · 포교원 등록시 행정상 보호받도록 지원

☎ 02)733-1959
720-1836

불교 법사 양성 전문교육 (1년제)

모집과정	· 법사과정(1년) · 대법사과정(2년)
모집학반	· 출강반 · 통신반 – 동영상미디어 강좌
입학자격	· 불심이 돈독한 분 · 불교를 체계적으로 배우고자 하는 분 · 법사로서 포교활동을 희망하는 분 · 포교원 및 사찰을 개원하려는 분 · 불교지도자로서 사회에 봉사하려는 분

♣ 원서 교부 및 접수 : 2024년 2월 20일까지(현재 접수중)
♣ 원서 교부 및 접수처 : 본 대학 교무처(방문 · 우편 · 팩스 · 메일)
♣ 전화 문의하시면 모집요강과 입학원서를 보내드립니다.

깨달음의 법(法) · 전법하는 사(師)
한국불교법사대학
서울특별시 종로구 우정국로 45-3, 한선빌딩 3층
홈페이지 : http://pubsa.net(검색창에 한국불교법사대학)