

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑦ 이유 없는 통증 '신체화'

제대로 감정 표현해야만 억압 벗어나

소원 씨(69·가명)는 지각이 잦은 편이었다. 지각을 하는 날이면 두통 때문에 병원을 다녀왔다며 힘없는 모습으로 상담실에 들어왔다. 소원 씨는 이른 아침 상담실로 출발했지만 "항상 이렇게 늦는다"며 "왜 이렇게 아픈지 모르겠다"고 울상을 짓곤 했다.

상담실을 방문하면서도 소원 씨 자신은 상담 받을 이유가 없다고 했다. 병원에 갈 때마다 의사들에게 '문제없음'이란 소견을 받았지만 몸이 분명 아팠기에 계속 병원을 찾아다녔다. 병원을 1년 사이 200여 번을 갔고 새벽에 통증이 있으면 식구들이 급히 응급차를 불러야했다. 처음에 아프다고 울고 통증을 호소하는 소원 씨의 모습에 가족들도 긴장했지만 이제는 시큰둥한 반응이다. 그런 가족의 모습에 소원 씨는 서러움이 북받쳐 자주 눈물을 흘리곤 했다.

소원 씨의 심리검사 결과 신체화 장애(somatization disorder)로 추측됐다. 신체화 장애는 몸에 특정한 병증이 없어도 계속 몸이 아프거나 사소한 질병에도 과도하게 걱정해 병원을 다니는 모습을 보인다. 뚜렷하게 몸에 이상이 없어도 몸이 아프거나 신체증상에 사로잡혀 일상생활에 지장이 있을 정도다. 전문적인 진단용어로는 신체 증상 및 관련 장애라고 불리며 하위유형은 신체증상장애, 질병불안장애, 전환장애, 허위성 장애가 있다.

한국에서는 이런 신체화의 특성을 화병(火病)이라고 부른다. '가슴에 뭔가 치밀어 오른다'는 말은 자주 들어봤을 것이다. 한국의 많은 어머니들이 자주 하는 말로, '얼굴에 열이 난다'며 가슴이 답답하고 소화가 안 되는 불편함을 호소하기도 한다. 신체화는 한국과 밀접한 관련이 있는 마음의 병이다. 이유는 알겠지만 한스럽다는 표현과도 연결된다. 한스럽고 애통하며 속이 상하지만 표현할 방법 없이 참아야 했기 때문이다.

소원 씨의 삶도 참고 속으로 견뎌야만 하는 삶이었다. 남편은 폭력과 폭언을 일삼는 폭군 같아서 그가 집에 들어오는 날은 고통스러웠다. 외도로 인해 고통스러운 아내에게 정성스런 식사를 요구하고 밥상이 마음에 들지 않으면 엎어버렸다. 남편의 욕과 폭언은 일상이었고 시부모는 결혼 초기부터 돈을 요구하며 남편에게 순종하고 참고 살아야 한다는 말만 반복했다.

소원 씨가 남편의 폭력에 할 수 있는 것은 참는 것뿐이었다. 어릴 때부터 지금까지 69년간 참아왔다. 몸이 종종 아프긴 했지만 심하게 아프기 시작한 것은 남편의 외도를 알았을 때부터다. 외도 사실을 알고도 말을 꺼내지도, 화를 내지도 못하고 있었던 소원 씨는 버스를 타면 숨쉬기가 어려워졌고 두통으로 머리가 깨질 듯하다며 병원을 찾기 시작했다.

억제와 억압의 차이 '알아차림'
인욕바라밀은 성숙한 방어기제

잔인하게도 신체화는 참고 견딘 사람들의 몫으로 나타난다. 감정을 느껴도 표현하거나 말을 해도 해결되지 못하기에 참으며 살아가는 사람들의 가슴 아픈 결과다. 그래서 심리치료 현장에서는 표현하는 것을 중요하게 가르친다. 신체화를 가진 사람들이 주로 쓰는 방어기제가 억압이기 때문이다.

지속적인 억압은 생리적인 각성상태를 지속시킨다. 생리적인 각성상태란 자율신경계의 교감신경이 지속적으로 활성화되어 신체적으로 증상이 나타나는 것이다. 마음이 아프면 감정을 적절하게 표현하고 해소할 방안을 찾아야 하는데 그렇게 시도조차 못하기 때문에 자율신경계가 안정되지 못하고 계속 긴장상태에 머물게 되기 때문이다.

억압은 대가가 있다. 여기서 우리는 '억압'과 '억제'를 구분해야 한다. 억압과 억제를 구분하는 지점은 바로 알아차림이다. 자신이 현재 어떤 감정을 느끼고 어떤 생각을 하는지 알고 그로인해 신체의 반응이 어떻게 나타나는지 아는 것이다. 알아차림하면서 문제 해결을 위해 적절한 시기를 기다리며 참는 것은 억제이며 인욕바라밀이다. 억제는 그래서 성숙한 방어기제로 분류된다. 하지만 자신의 감정과 생각, 신체 반응 등을 무시한 채 알아차리지 못하면 억압이다. 억압으로 인해 갈 곳을 잃은 감정과 생각은 자신도 모르게 스스로를 아프게 하는 결과를 낳는다.

신체화 장애의 치료법으로 의사소통과 감정표현이 주로 제시된다. 이유는 부정적인 감정을 표현해 해소하고 누적되지 않도록 돕기 위해서다. 하지만 여기서 중요한 것은 수많은 세월을 억압해온 환자들은 스스로 감정과 생각을 구분하고 말하는 것이 생각보다 어렵다. 그래서 가장 먼저 진행되어야 하는 것이 알아차림이다.

소원 씨를 상담하면서 가장 먼저 시도한 것이 바로 알아차림이다. 소원 씨에게 과거를 떠올리면서 신체 느낌이 어떠한지 물었다. 지금 느끼는 감정이 무엇인지 알아차리도록 도왔다. 소원 씨는 처음 감정을 물었을 때 대부분 생각으로 대답했다. 감정에 답을 하는 것도 어색해했다. 소원 씨는 처음에 왜 자꾸 신체 느낌을 물어보는지 의아해했지만 지속적으로 알아차림을 돕고 표현하도록 이끌었다. 이렇게 자신을 먼저 알아차려야 감정을 효과적으로 표현하고 해소하는 방법을 배운다. 부처님의 마음공부인 신수심법(身受心法), 사념처(四念處)를 알아차리는 것은 수행이자 신체화에서 벗어나는 첫걸음이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

① 왜 걸을까–신체의 변화

걷기, 고령화시대 필요한 운동

이제 걷기는 교통이라는 본원적 기능보다는 치료 및 예방, 운동 그리고 명상이라는 파생적 기능이 더 큰 의미를 갖게 되었다. 그것은 어찌 보면 인간이 선택한 것이 아닌 육체적 활동으로는 유일하기 때문이다.

근골격계의 약화

뼈, 근육 그리고 관절은 우리 몸을 지탱하는 기본 요소이다. 나이가 들면서 체지방량이 늘고 근육량이 줄고 골밀도가 낮아진다. 근골격계 질환으로는 요통, 경부통, 오십견, 퇴행성 관절염 등이 있다. 이러한 질환이 발생하면 일상생활 동작에 제한을 줄 수 있어 삶의 질이 떨어진다. 이는 곧 일상생활에 있어 신체적으로 불완전한 상태라는 것을 의미한다. 흔히 말하는 목, 허리 디스크를 비롯한 어깨, 손목, 무릎 등의 관절 부위 질환을 통칭한다.

이전에는 반복적인 단순 작업, 또는 무거운 물건을 옮기거나 들고 하는 작업이 많았던 업종에 근무하는 종사자들에게 주로 나타났지만, 1990년대 이후에는 컴퓨터 작업이 늘면서 사무직 종사자들에게도 많이 발생하고 있다. 근골격계가 약화되면 무거운 것은 물론이고 가벼운 물건을 가지고 하는 운동 또는 부자연스런 자세를 유지하는 운동이 어렵게 된다.

반사신경 둔화

반사신경은 외부의 자극이 있을 때 신경 신호에 의해서 근육반응이 나타나는 것이다. 예를 들어, 야구공이 머리를 향해 날아오는 것을 발견할 때 그 공이 당신의 머리에 닿기 전에 손으로 막도록 뇌가 신호를 보낸다. 반사신경이 좋으면 스포츠 경기, 운동, 길 건너기, 운전 등 일상생활에서 신체적인 활동을 수행하는데 도움이 된다.

그런데 나이가 들어감에 따라 반사신경도 노화가 따라온다. 몸의 기민함을 잃어버리고 주변 환경에 대한 반응이 늦어진다. 감각저하와 몸의 균형감이 떨어지기 때문이다. 반사신경이 둔해지면 행동이 둔화되기 때문에 젊었을 적에 즐겼던 대부분의 운동을 하지 못하게 된다. 특히 혼자 하는 운동이 아닌 축구, 농구 등과 같은 단체 운동이나 야구, 배드민턴과 같이 움직이는 물체에 작용해야 하는 운동은 멀리해야 한다.



사진출처=픽사베이

걷기, 교통 수단서 운동 등으로 전환
노화에도 큰 영향 없이 하는 활동
다양한 걷기론…맨발 걷기 주목을

순환기계통 약화

순환계는 몸 안의 각 기관에 영양과 산소, 에너지 등을 공급하고, 생명 활동으로 생기는 이산화탄소, 노폐물 등을 호흡 계통이나 비뇨계통으로 전달하여 몸 밖으로 배출하도록 하는 혈액이나 림프액 같은 체액의 흐름을 담당하는 계통이다.

혈액의 순환은 심장의 운동에 의해 이루어진다. 순환 중인 혈액은 산소의 운반, 영양분의 공급, 대사과정에서 생긴 노폐물의 제거, 체온의 유지, 호르몬의 운반과 같은 역할을 한다. 폐순환은 온몸을 돌고 온 정맥혈이 폐로 가서 이산화탄소를 버리고 산소를 받아 다시 심장으로 들어오는 순환계이다. 이 순환계에서 혈액 순환계인 심장과 손소 순환계인 폐가 약해지면 지속적이고 빠른 운동을 하지 못하게 된다.

노화에도 부담없는 활동, 걷기

나이가 들수록 몸은 무거워진다. 눈썹도 무겁다는 말이 실감나게 된다. 두 번째 환갑이 농담 아닌 체험 가능한 세상이 될 수도 있지만, 첫 번째 환갑을 지나면 이미 몸은 무거워진다. 65세 이상 노인 중에 질병이 없으면서 활동적이며 자유로운 노인은 13.3%에 불과하여 대부분이 만성질환과 함께 활동장애를 겪고 있다.

신체기능의 약화는 노인의 가장 보편적인 건강 문제가 되고 있다. 무거운 것을 들 수도 없고 빨리 움직일 수도 없고 상대가 있는 경기를 하기도 어렵다.

고령화시대의 주역들이 할 수 있는 운동은 '운동에 의한 위험 혹은 부작용이 발생하지 않는 안전한 운동의 강도(안전한계) 이하이며 운동 효과가 발생하는 최소의 운동 강도(유효한계) 이상의 강도'로만 할 수 있다. 이것저것 따지다 보면 첫째 환갑에서 둘째 환갑 사이에 할 수 있는 육체 활동은 결국 걷기가 유일하게 된다.

과학이 발달하고 수명이 늘어날수록 걷기의 중요성과 의미는 인간에게 매우 깊어질 수밖에 없다. 그러다 보니 이제는 다양한 걷기 방법론이 나타나고 있다. 그 중에 하나가 바로 비바미 신발의 이론적, 실증적 근거가 되는 맨발걷기이다.

홍재화 대표는

중앙대 무역학과를 졸업하고 대한무역투자진흥공사(KOTRA)에 입사해 파나마무역관에 근무했다. 이후 무역상사를 설립해 운영했다. 필맥스(Feelmax) 브랜드에서 풋맥스(Footmax) 신발을 제작하여 마케팅했으며, 이후 비바미(Vivalme) 브랜드로 변경, 미국과 유럽, 캐나다, 중국에 상표를 출원하고 신발 보급에 앞장서고 있다.

"신은 듯, 안 신은 듯 맨발같은 신발" 어싱 접지 슈즈 2024 신상출시

지구와 연결되는
EARTHing(접지) 효과
발볼 넓은 신발, **맨발** 같은 신발
KSNS 적용 신발

어싱 슈즈는
발 볼이 좁거나 보통 넓이인 분들이
세련되고 날렵한 신발을
신고 싶을 때를 위하여
제작된 신발로 둘레길, 황토길,
캠핑용, 런닝용 신발로도 좋습니다.



베이지

어싱슈즈
특판가 (무료배송)
65,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



베이지 블랙

어싱 트레킹화
특판가 65,000원 (무료배송)
※ 사은품 : 어싱 양말
※ 소재 : 도전특수고무 밑창 + 네오프렌(잠수복 재질)



NAVER 마하몰

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)