

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉘ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (1)

알아차림, 분노를 멈추는 힘

상희(가명) 씨는 고개를 숙인 채 손가락을 꾹꾹 누르고 있었다. 벽 쪽을 응시하다 깊게 숨을 내쉰 후 그녀는 울먹거리며 말했다.

"집에 들어오는 아이를 향해 컵을 던졌어요. 나가라고 고함을 지르고 어딜 들어오냐고 악을 쓰는 내가…"

상희 씨는 자신이 괴물 같았고 그 순간 얼음처럼 얼어붙은 아이의 얼굴이 떠올라 자신을 용서할 수 없다고 했다. 작은 거짓말이 원인이 됐다. 아이의 소소한 거짓말은 자주 반복됐고 자신을 속이는 아이의 행동을 기만이라 여겼다.

상희 씨에게 '기만'은 신뢰를 깨는 두려움이었고 관계를 파탄 내는 원인이었다. 자신의 어머니가 불륜으로 아버지를 속이다가 끝내는 이혼을 하고 집을 나간 것이 그녀 인생의 첫 기억이었다. 짐을 싸서 나가는 엄마의 뒷모습과 아빠의 우는 목소리. 겨우 4살 때, 그녀의 기억은 마치 사진을 찍은 듯 생생하게 남아 있었다.

단정한 옷차림과 선한 눈매, 듣기 좋은 목소리로 호감을 주는 그녀의 부드러운 인상에서는 상상할 수 없는 분노 폭발이었다.

"멈출 수가 없었어요. 멈출 수가…"

후회와 스스로에 대한 자책. 이젠 자신으로 향하는 분노가 고개를 내밀고 있었다.

분노는 사람이라면 그 누구도 피해갈 수 없는 감정이다. 파괴적이고 폭발적 성격 때문에 자신과 타인에게 후유증을 심각하게 남기는 아슬아슬한 감정이다. 이 감정은 수많은 감정 중에서도 빈도가 잦아 지치게 만들고 조절이 힘들 정도로 그 힘은 강력하다. 분노는 강력한 파워 트럭과도 같다. 트럭의 성능과 특징, 운전법을 잘 알고 다뤄야 하는 것처럼 분노도 마찬가지이다. 그래서 분노에 대한 이해로 조절을 능숙하게 하도록 돕는 것은 반드시 필요하다.

먼저 분노는 원시 시대부터 살아남기 위해 장착된 인류의 생존 장치와도 같다. 강한 분노는 뇌의 변연계와 연결돼 죽음의 위협에서 자신을 보호하는 안전장치이자 공격하게 하는 원동력이다. 원시 시대와 달라진 현재에도 분노 감정은 자신을 보호하기 위해 남아 있고 영향력을 행사하는 것일 뿐, 사실 나쁜 감정이란 없다.

분노 감정은 무의식적인 조건반사이자 공포와 불안, 두려움 등 다른 감정들과 연결돼 있는 정상적인 감정 반응이다. 몸에 있는 손가락과 발, 팔처럼 인류의 주요한 기능이며, 부정적 상황을 알려주는 메신저이다. 앞서 분노를 위험 경보이자 신호로 알면 스스로를 보호하는 중요한 수단이 되고, 분노를 잘못 조절하면 파괴적이고 거칠어 상처를 남긴다.

먼저 받아들이는 것이 첫 단계이다. 부정적인 감정으로 치부하고 밀어내면 조절하는 힘을 배울 기회가 없을뿐더러 감정은 그대로 남아 신체화(내과적 증상 없이 몸이 아픈 증상)와 우울증, 감정불감증 등 다른 문제의 원인이 된다.

부처님께 화살을 쏘려고 한 꾹꾸따밋따
분노를 알아차림 위한 대상으로 삼아야

분노 감정에 미숙한 사람들은 분노 그 자체를 위험으로 여기고 회피한다. 이런 경우 불안이 기능하기 때문이다. 이런 유형의 대부분은 관계가 깨질 것이란 두려움과 상대가 자신을 떠날 것이란 걱정이 앞서 무작정 참게 만들거나 회피하게 한다.

분노 감정에 미숙한 사람들의 또 다른 특징은 분노를 보는 순간 달려가는 유형이다. 분노라는 신호탄을 외면하지는 않지만, 즉각 반응해 시행착오와 후회라는 결과가 번갈아 나타난다.

분노 감정에 미숙한 사람들의 공통적 특징은 '알아차림'이 없다는 것이다. 알아차림을 단순하게 설명하자면 신호를 먼저 알고 보는 것이다. 분노를 보고 나서 일단 멈추는 시간이다. 알고 멈추는 것과 참는 것은 다르다. 지혜롭게 대처하기 위해 침착하게 알아보는 단계를 위한 첫걸음이다.

"알고 멈추는 것!"

분노를 조절하는 핵심 열쇠로 먼저 소개한다. 너무 단순하게 느껴지는가? 제3세대 인지행동치료로 뛰어난 효과를 증명한 심리치료 기법 DBT(Dialectical Behavior Therapy, 변증법적 행동치료)의 첫 단계이고 핵심 기술이기도 하다. 이 글을 시작으로 분노에 대해 설명하고 어떻게 알고 멈추는 것이 도움이 되는지도 안내하고자 한다.

〈법구경〉에 보면 분노를 참지 못해 부처님께 화살을 겨눈 사냥꾼 꾹꾸따밋따가 나온다. 사냥꾼이었던 그는 그물에 짐승이 한 마리도 걸리지 않은 것을 알고 '누군가가 고의로 자신이 잡은 짐승을 풀어줬다'고 생각했다. 머리 꼭대기까지 솟아오른 화를 삭이며 꾹꾸따밋따는 숲에 난 발자국을 쫓아다녔다. 그는 나무 아래 앉아 계신 부처님을 보았고, 자신의 짐승을 풀어준 사람이라 여기며 죽이겠다고 결심하게 된다. 활을 꺼내 들고 시위를 메겨 활줄을 팽팽하게 당긴 그의 몸을 부처님은 신통으로 마비시켰고, 활을 쏠 수 없게 만들었다. 일단 멈추게 하신 것이다.

꾹꾸따밋따가 가족들의 도움으로 마음이 부드러워질 때까지 부처님은 그의 몸을 마비시켜 두신다. 분노의 화살을 멈추게 한 부처님의 신통처럼, 분노 감정을 알아차리고 멈추게 할 마음의 힘이 있는가? 부처님의 신통은 바로 우리 안에 있다. '대상을 알고 대상(四念處, 사념처)을 알아차리(Sati)는 지혜'가 바로 신통이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

㉒ 걷기와 혈액 순환 – 발바닥과 종아리

제2의 심장 종아리 근육, 걷기로 돌보자

인간만 필요한 하지 혈액 순환

사람의 혈액 순환 구조는 다른 동물, 심지어는 영장류인 원숭이와도 확연하게 다르다. 인간을 제외한 모든 동물의 혈액 순환을 담당하는 기관은 심장, 딱 하나다. 하지만 인간은 심장과 더불어 종아리 근육이 작은 심장 역할을 한다. 왜냐하면 심장 아래로 내려간 피를 다시 뿜어 올려야 할 필요가 있기 때문이다.

네 발로 걷거나, 두 발로 걷고 두 손으로 보조 역할을 하는 동물은 굳이 하체의 피를 상체로 뿜어줄 기관이 필요치 않는다. 모든 신체 기관의 높이가 비슷하게 유지되기 때문에 심장의 힘이 비슷하게 작용한다.

그러나 인간은 맨 위의 머리와 맨 아래에 있는 발의 높이가 그야말로 신체의 길이만큼 차이가 나고, 그만큼 중력의 힘을 더 받는다. 게다가 가장 높은 곳에 있는 두뇌는 부피에 비하여 피를 많이 필요로 하여 15% 이상의 피가 두뇌를 순환한다. 심장은 위로 뿜어주는 힘도 강해야 하는 데다, 하체로 내려간 피를 다시 끌어올려야 한다.

사람의 운동량이 많으면 많을수록 필요로 하는 피도 많아지고, 혈액 펌프인 심장도 힘있게 움직여야 한다. 이때 보조 역할을 하는 종아리 근육이 제대로 역할을 하지 못하면 심장에도 무리가 가고, 신체 전반적인 혈액 순환에 문제가 생긴다. 당연히 혈관도 변형된다.

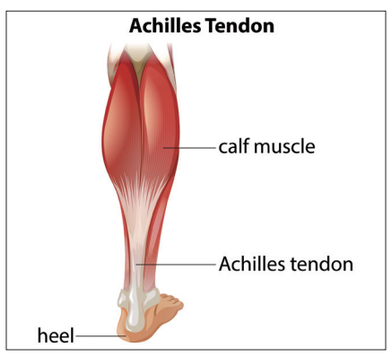
종아리의 혈액 순환 역할

심장이 혈액을 펌핑한다는 것은 누구나 알고 있다. 하지만 두 번째 혈액 펌프가 있다는 것을 알고 잘 운영하는 사람은 드물다.

건강한 성인 남자를 기준으로 할 때 우리 몸 혈액의 양은 5000cc다. 이 가운데 70%가 심장보다 아래에 있는 신체에 보내져야 하고, 또한 중력 때문에 하체로 몰린다. 그런데 하체로 보내진 피를 다시 상체로 끌어올리려면 심장만으로는 역부족이다.

심장의 부족한 힘을 보충해 주는 강력한 펌프 역할을 하는 것이 바로 종아리 근육이다. 종아리의 '밀킹 액션(Miking Action)'이라고 하는데, 걸으면서 종아리 근육이 팽창했다가 가늘어지는 것을 반복하는 움직임이 마치 소의 젖을 짜는 모습과 비슷해서 붙은 이름이다.

종아리 동맥 주변 근육이 수축과 이완을 반복하면서 혈관의 압력을 증가시켜 혈액을 심장으로 올려보내는 중이라는 신호다. 이처럼 우리가 걸을 때 종아리 근육이 다리의 정맥에 모여 있는 피를 심장으로 되돌려 보내도록 설계됐다.



종아리의 정맥은 인체의 산소와 영양 공급을 끝낸 혈액을 저장하는 저장소와 같은 역할을 한다. 이때 종아리 근육이 수축하면 정맥에서 짜낸 혈액이 정맥계를 따라 밀려난다. 다리 정맥의 단방향 판막은 혈액이 심장을 향하는 올바른 방향으로 흐르도록 한다. 이 판막은 중력에 의하여 피가 아래 방향으로 흐르는 것을 막는다.

걸을 때 발도 발바닥에 있는 피를 위로 뿜어주는 역할을 한다. 발에도 작은 정맥 저장소가 있기 때문이다. 발을 내딛는 초기 동작에서 발에 체중이 실리면서 발 정맥 저장소의 혈액이 짜내져, 종아리 저장소로 보내진다. 그런 다음 단계의 후반 단계에서 종아리 근육이 수축해 대항해서 다리 위로 혈액을 펌핑한다. 역시 발과 종아리 사이에 있는 판막은 혈액이 올바른 방향으로 흐르도록 하고 중력이 혈액을 다시 아래로 당기는 것을 막아준다.

비행기나 자동차 좌석처럼 장시간 움직이지 않거나 책상에 몇 시간 앉아 있으면, 종아리 근육이 많이 수축되지 않아 혈액이 고인다. 그래서 걷기가 다리 혈액 순환에 좋다. 걷기는 혈액 고이는 것을 방지하고 심부 정맥 혈전증(DVT)이라고 하는, 잠재적으로 위험한 혈전이 생기는 것을 예방한다.

종아리, 걷기 그리고 혈액 순환

모든 건강의 기본은 피가 잘 통해야 한다. 한방에서 기와 혈이 잘 통해야 한다고 하고, 양방에서도 피가 잘 통해서 온몸에 산소와 영양 공급이 골고루 돼야 건강하다고 한다. 혈액 순환이 잘 되려면 몸을 움직여야 하는데, 가장 기본적인 몸의 움직임은 바로 걷기다.

심장이 나쁘면 걸어서 심장을 튼튼하게 해야 한다. 골다공증이면 걸어서 몸에 적당한 충격을 주며 뼈를 다져야 한다. 비만이면 걸어서 필요 없는 지방을 태워야 한다. 고혈압이면 걸어서 혈관을 강하게 해야 한다. 스트레스가 많으면 걸어서 자연과 세상을 보며 풀어야 한다. 하지정맥류라면 걸어서 혈류를 원활하게 해야 한다.

종아리를 강하게 하는 방법

종아리 근육을 강화하기 위해서는 별다른 도구나 시간이 필요치 않다. 가장 간단하고 좋은 방법은 걸어 다니는 것이다. 1주일에 3~4회, 거리로는 10km 이상이 좋다. 야외를 걷지 않을 때는 발뒤꿈치를 올렸다 내렸다 하는 까치발 운동을 한다. 까치발 운동은 종아리 근육을 강화하면서 몸 전체의 균형 감각을 향상시킨다. 뿐만 아니라 장딴지 근육 안의 심부정맥 내의 혈액을 심장으로 뿜어주면서 하체의 혈액을 상체로 올라가게 한다. 그리고 종아리를 다리 아래쪽에서 위쪽으로 마사지하는 것도 좋다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

한국불교 대표방송 BTN



BTN 불교TV 영상포교 30년

BTN불교TV는 한국불교의 대중화와 청년포교를 위해
부처님 말씀과 대덕스님들의 귀한 법문을 전 세계로 송출하고 있습니다.
매스미디어 시대에 맞는 다양한 컨텐츠로 한국불교 중흥을 위해
앞서 뛰겠습니다.
아직 BTN 붓다회 회원이 아니시라면 지금 당장 가입하시어
BTN불교TV를 응원해 주십시오.
BTN붓다회 회원에게는 다양한 혜택과 특전이 준비되어 있습니다.

가입문의 1855-0108

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300