우울에 맞서는 법 '감정 전환'

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈2〉 우울감정의 전환



우울과 신체

우울증의 주요 증상에서 본 것처럼 우울증은 신체에 영향을 미친다. 우울에 빠지면 식습관, 수면, 활력 수준에 문제가 생긴다. 입맛이 떨어지고 체중이 감소해 건강에 악영향을 미친다. 너무 많이 먹어 체중이 급격히 불기도 한다. 수면 사이클이 깨져 하루 종일 기운이 없거나 너무 많이 자는 수도 있다. 잠을 자도 충분히 잤다는 느낌이 안든다. 한밤중이나 새벽에 깨 다시 잠들지 못한다. 앞의 앨리스처럼 특정 사건을 곱씹으며 제대로 대처하지 못한 자신을 질책하기도 한다.

우울할 때 겪는 신체변화는 자신에 관한 느낌과 생각에도 영향을 미친다. 신체적 변화로 자신의 부족함과 무가치함이라는 오랜 테마가 고개를 들면서, 가볍고 일시적인 신체변화만으로도 이미 나쁜 기분이 더 나빠지고 더 오래 지속된다.

우울로 힘들어 하는 사람 중 80퍼센트가 원인모를 신체 통증으로 병원을 찾는다. 이것은 우울에 따르는 피로와 관련이 있다. 일반적으로 우리 몸은 부정적인 것에 부딪히면 긴장한다. 인간은 진화를 거치며 주변의 위험을 감지하고 그에 대처하는 신체를 물려받았다. 호랑이를 만나면 심박동이 빨라지면서 숨거나 도망친다. 혈액이 피부와 소화관에서 손발근육으로 이동한다. 위험에 맞서 싸우거나 도망치는 준비과정으로 손발근육이 긴장한다. 그런데 우리 뇌의 가장 오래된 부위는 호랑이 등의 외부 위협과 미래에 대한 걱정과 과거의 기억 같은 내부의 위협을 구분하지 못한다. 부정적 사고와 이미지라는 내부 위협이 일어나도 몸은 긴장한다. 얼굴을 찌푸리고 위장이 뒤틀린다. 피부가 창백해지고 허리가 긴장한다. 위협대상과 싸우거나 도망가기 위한 준비과정이다.

부정적 사고에 이런 식으로 반응한 신체는 자신이 위협을 받아 불안하다는 정보를 마음에 다시 피드백한다. 연구에 따르면 우리는 자신의 몸 상태가 마음에 미치는 영향을 잘 인지하지 못한다. 어느 연구에서 사람들에게 만화를 본 뒤 얼마나 재미있는지 평가하게 했다. 어떤 사람은 연필을 이빨에 물고 만화를 봤다. 웃을 때 움직이는 근육을 사용한 것이다. 또 어떤 사람은 웃음을 짓지 못하게 입술을 오므려 연필을 물고 만화를 보았다. 그 결과, 웃음 근육을 사용한 사람이 만화가 더 재미있다고 평가했다. 또 다른 연구는 사람들에게 얼굴을 찡그리는 근육을 사용해 만화를 보게 했다. 어쩔 수 없이 얼굴을 찌푸린 사람들은 만화가 재미없다고 평가하는 성향을 보였다.

또 다른 연구는 사람들에게 특정 정보를 주며 고개를 흔들거나 끄덕거리게 했다. 이런 신체동작이 정보에 대한 그들의 판단에 영향을 미쳤다. 이 모든 경우에 실험 대상자들은 자신의 몸 상태가 마음에 미치는 영향을 충분히 인지하지 못했다.

이 실험들은 불행감이 신체에 영향을 미쳐 주변 상황에 대한 왜곡된 평가와 해석을 내린다는 사실을 보여준다. 그러나 우리는 이것을 인식하지 못한다.

신체와 감정이 긴밀히 연결되어 있다는 사실은 우리 몸이 민감한 '감정 탐지기'라는 사실을 보여준다. 몸은 순간순간 우리의 감정상태를 알려준다. 그러나 우리는 생각하느라 너무 바빠 자신의 몸에 주의를 기울이지 않는다. 목표를 이루기 위해 몸을 무시하는 법만 배웠지 배움과 성장, 치유 차원에서 자신의 몸에 관심 갖는 법을 배우지 못했다. 우리는 우울로 힘이 들면 몸이 보내는 신호를 거부한다. 몸이 보내는 긴장과 소진, 혼란의 신호를 무시한다. 우울이라는 내면의 난기류가 몸과 무관하다고 여기며 저절로 가라앉기만을 기다린다.

신체의 통증과 긴장을 다루지 않고 회피하면 몸과 마음은 자기도 모르게 더 위축된다. 몸이 굼뜨고 제대로 기능하지 못한다. 이제 우울은 삶의 네 번째 영역인 행동에 영향을 미친다.

우울과 행동

어렸을 때 우리는 낙담하거나 비참한 기분이 들면 견디거나 이겨내라는 말을 들었다. 물론 이 말에 나쁜 의도는 없다. 하지만 이 과정에서 우리는 자신의 감정을 드러내는 것은 수치스럽고 나약한 행동이라고 여기게 되었다. 내가 우울하다는 사실을 알면 사람들이 형편없는 인간으로 여길거라고 생각한다.

> **우울은 신체 능력 저하 유발**
> **부정적 사고로 긴장 강화돼**
> **신체반응 회피시 행동에 영향**
> **감정반응 관조해 전환 이뤄야**

우울에 따라오는 핵심 테마는 자신의 부족함과 무가치함이다. 이 생각은 어떤 상황에도 무한정 옮겨 붙는다. 자기도 의식하지 못한 채 지금 겪는 스트레스와 곤란이 모두 '나의 잘못' 때문이라고 믿는다. 그러므로 문제 해결도 나의 책임이라고 여긴다. 노력해도 문제가 해결되지 않으면 그 역시 나의 책임이라고 철석같이 믿는다. 그 결과 완전히 탈진하고 만다.

우울에 한번 빠져본 사람은 시간이 지나면 기분이 더 쉽게 처진다. 그 이유는 기분이 처질 때마다 생각과 느낌, 신체감각, 행동 사이에 더 강한 연결이 형성되기 때문이다. 마침내 이들 요소 가운데 하나만으로도 우울증이 촉발되기에 이른다. 나는 실패자라는 생각이 잠시만 스쳐도 어마어마한 피로감이 밀려온다. 가족의 사소한 말 한마디에 죄책감과 후회의 감정이 산사태를 이룬다.

'나는 부족한 존재'라는 생각이 더 커진다. 사소한 사건과 기분 변화로 감정의 하강 소용돌이가 만들어 진다. 그럼에도 어떻게 이 상태에 이르렀는지 알지 못한다. 이제 우울이 악화되지 않게 하거나 호전시킬 수 없다고 느낀다. 생각을 통제하거나 안 좋은 기분에서 빨리 벗어나려는 시도가 모두 허사로 돌아간다.

그렇다면 불행감이라는 정상적이고 이해할 만한 감정이 우울의 나락으로 추락하지 않으려면 어떻게 해야 할까? 우선은 기분을 바꾸는데 무력하다고 느끼는 이유를 알아야 한다. 또 기분을 바꾸려는 용기 있는 노력에도 불구하고 자꾸 우울의 덫에 걸리는 이유도 알아야 한다. '들어가며'에서 말했듯이 이렇게 되는 데는 그만한 이유가 있다. 그것은 노력이 부족해서도, 나에게 특별한 문제가 있어서도 아니다. '잘못된 방향으로' 노력하기 때문이다!

우울에서 벗어나려면 무엇이 문제인지에 대해 지금과 완전히 다른 관점과 이해가 필요하다. 이 관점은 우리를 새로운 존재와 경험의 영역으로 안내할 것이다. 이 영역에서 우리는 자신이 가졌다고 생각해보지 못한 마음의 깊은 자원에 접속할 수 있다.

알아차림의 치유력

자꾸 우울에 빠져드는 것은 자기 잘못이 아니다. 기분이 안좋아지면 자기도 모르게 우울의 소용돌이에 빨려든다. 빠져나오려 할수록 더 빠져든다. 기분이 안좋은 것으로 자기를 비난하면 기분은 더 나빠진다. 이때는 특정한 마음 패턴 또는 마음 모드가 작동하고 있음을 알아야 한다. 이 마음 모드는 불쾌한 감정에 의해 자동적으로 촉발되기 때문에 자기 안에 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 알아채기 쉽지 않다. 그렇다면 이 때 작동하는 마음의 메커니즘 또는 마음모드는 무엇일까? 이를 알려면 우리가 감정에 반응하는 방식을 살펴야 한다. 그러면 우울한 기분에 맞서 싸울 때 오히려 우울의 나락에 더 빠져든다는 사실을 알게 된다. 또 이때 자기를 비난하는 것은 소용이 없다는 것도 알게 된다. 더 중요한 것은 우리를 우울의 덫에 가두는 주범이 마음의 특정 모드임을 알면 감정을 다루는 새로운 방법과 만날 수 있다는 사실이다. 그러면 지금과 다른 마음 모드로 갈아탈 수 있다. 우울이 일어나는 순간, 마음 모드를 갈아타는 연습을 하면 우울과 맺는 관계가 변화해 마침내 우울의 손아귀에서 벗어날 수도 있다.

감정의 역할

기본적으로 감정은 중요한 메시지를 전하는 전령이다. 감정은 자기보존과 안전, 개체와 종의 생존이라는 기본적으로 필요를 충족시키는 신호로 진화해왔다. 인간의 감정 레퍼토리는 매우 정교하며 내면적 · 외면적 감정 표현도 아주 풍부하고 복잡하다. 그렇지만 행복, 슬픔, 공포, 혐오, 분노 등의 몇가지 기본 감정은 따로 느낄 수도 있다.

각각의 감정은 특정 상황에 대한 반응으로 일어난다. 공포는 위험이 닥쳤을 때, 슬픔은 소중한 것을 잃었을 때, 혐오감은 불쾌한 대상에 맞닥뜨렸을 때 일어난다. 분노는 중요한 목적을 달성하지 못했을 때, 행복은 욕구가 충족되었을 때 일어난다. 감정신호에 주의를 기울이는 것은 자연스러운 일이다. 감정은 생존과 번창을 위해 어떻게 해야 하는지 알려준다.

그런데 인간의 감정반응은 대개 일시적인 것에 그치도록 진화해 왔다. 다시 말해 감정은 일어난 뒤 사라져야 한다. 다음 경보를 울리기 위해 준비하고 있어야 한다. 그래서 처음의 감정 반응은 원인이 되는 경보가 존재하는 동안에만 지속되어야 한다. 몇분은 커녕 몇초 동안만 지속될 수도 있다. 특정 감정 반응이 지나치게 오래 지속되면 끊임없는 환경 변화에 둔감해 진다.

물론 어떤 상황은 꽤 오래 계속되며 그에 대한 감정 반응도 그만큼 오래 지속된다. 소중한 사람을 잃은 슬픔은 몇주 몇 달동안 예측하기 어려운 방식으로 우리를 집어 삼킨다. 그러나 이 경우에도 인간의 마음은 스스로를 치유하는 방법을 가졌다. 극심한 슬픔을 경험하더라도 대부분의 사람은 결국 정상 상태로 돌아온다. 사람들은 다시 웃는다.

현대불교신문 창간26주년을 축하합니다

대한불교조계종

한마음선원
울산지원

지원장 혜 안

사부대중일동

마음도리를 배우는 사람은
마음가짐, 행동, 말을 항상 겸손하고 조심하라
- 대행선사법어



울산광역시 북구 달래골길26-12(천곡동)
Tel 052)295-2335 Fax 052)295-2336

현대불교신문 창간26주년을 축하합니다

대한불교조계종

한마음선원
중부경남지원

사부대중 합장



경남 김해시 진영읍 하계로35
Tel 055)342-6639, 345-9900 Fax 055)346-2179

영남범패학인모집

본 원에서는 영남범패의 전승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 17기 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참 바랍니다.

- 아 래 -

- 개강일시 : 2020년 10월29일 (목요일) 오후 3시
- 교육장소 : 달전사(함안군 칠원읍 유원길 778)
- 수 강 일 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 6시
- 교육기간 : 6개월 과정
- 교육내용 : 1. 사십구재의식 이론 및 실기
  2. 바라무 및 착복무
  3. 수륙대 의식 (매주 월요일 참석가능)
- 수강자격 : 삭발염의한 출가승려에 한 함
- 수 강 료 : 월10만원 (교재비 별도)
- 준 비 물 : 필기도구 및 녹음기
- 강 사 : 원명 (철학박사 – 불교의례전공)
- 문의전화 : 010-3867-8419

사)대한불교불음원

원장 원 명 합장