

하성미 기자의
心心 talk talk

⑲ 경계성 성격장애

비난에 휘둘리지 않는 '보호 경계' 필요

자신의 눈을 포크로 찌른 여자. 영화 '베티 블루'의 주인공 베티(베아트리체 달)의 행동이다. 대학교 때 우연히 친구와 봤던 영화 베티 블루는 파격 그 자체였다. 아름다운 영상과 배경 음악은 절묘하게 어울렸고 문화적 충격을 미처 소화하기도 전에 나를 압도하고 끝나 버린 영화였다.

지금 돌이켜 보면 주인공 베티는 '경계성 성격장애(Borderline Personality Disorder: BPD)'이다. 그녀의 행동은 지금도 가끔 기억난다. 치명적인 매력을 가진 그녀는 야성적이고 육감적이며 무미건조한 삶을 살던 남자 주인공 조르그에게 활력을 줬다. 그리고 조르그의 일을 마치 자신의 일처럼 대응하고 화를 내고 성공을 기원하는 모습을 보인다. 그런 사랑을 보여주는 베티의 모습에 조르그는 어떤 감정을 느꼈을까? 자신을 너무나 사랑해주는 모습에 마음을 열고 자신만을 위해주는 여자의 매력에 그대로 빠져들었을 것이다.

그러나 사랑의 만족도 잠시, 경계성 성격장애의 행동에 금방 질려버린다. 그들은 중간이 없기 때문이다. 사랑과 혐오, 기쁨과 분노 등 극단적인 감정에 휘영청 거리다가 그에 따른 극단적인 행동만이 존재한다.

커플 상담을 통해 만난 정이(가명)와 민수(가명)의 관계도 위태했다. 민수 씨는 여자 친구의 변덕에 어떻게 반응해야 할지 도저히 알 수가 없다고 했다. 그냥 웃었을 뿐인데 비웃었다고 뺨을 때렸고, 다음 날은 도시락을 싸서 회사 근처로 와 다정하게 주고 갔다. 그리고 그날 저녁에는 자신의 여동생과 비슷해 보이는 여자를 쳐다봤는데 식당 테이블의 술병이 벽으로 날라갔다. 헤어지려고 하는 것도 너무나 어려웠다. 이별의 말을 꺼내기도 전에 표정과 태도에서 애정이 식은 것처럼 보이면 자살할 것처럼 문자를 보내곤 하는 그녀였다. 자신을 버리면 정말 죽을 것처럼 느껴졌다.

이번 글의 내용은 경계성 성격장애을 만나고 있는 사람 혹은 가족들이 대상이다.

먼저 경계성 성격장애의 특징을 간략하게 설명하면 버림받지 않기 위해 안간힘을 쓴다. 헤어짐의 징조를 죽음처럼 받아들이고, 어떻게든 상대를 붙들려 한다. 또 상대를 과대이상화하거나 폄하하는 양극단의 태도를 가진다. 불안정하고 격렬한 대인관계를 보이며 만성적인 공허감을 가지고 있다. 극단적으로 자신을 해치는 행동을 하며 분노도 조절하지 못한다.

이런 특징을 가진 사람이 주변에 있다면 관련 책을 찾아보며 이해를 먼저 하는 것이 중요하다. 두 번째 알아야 할 것은 그들에게 치료를 강요할 수 없고 쉽게 치료를 받겠다고 나서는 경우도 드물기에 그들을 설득하는 것은 당신이 할 일이 아니다. 사실 그들의 행동은 그들이 몫이며 책임이다.

이런 성격장애를 가진 사람이 주변에 있다

격렬한 감정 표현에 정신없이 휘둘려

비난은 언제나, 평정심을 유지해야 해

면 먼저 자신부터 바로 잡아야 한다. 그들을 바꿀 수 있다는 생각은 환상이다. 스스로를 소중하게 생각하며, 사랑하지만 그녀와 자신을 분리해서 스스로를 보호해야 한다. 분리하고 자신을 보호하기 위해서는 스스로의 경계를 세울 수 있어야 한다. 여기서 경계는 사적인 자신의 삶을 보호하기 위한 설정이다. 자신을 잘 돌보기 위해 개인적인 한계를 설정하고 유연하게 대처하는 태도와 지침을 갖춰야 한다.

경계성 성격장애의 변덕스러운 요구에 자신의 삶이 곤두박질치지 않도록 노력해야 한다. 경계성은 마음대로 규칙을 바꾸려 하고 충동적이며 자신의 일거수에 집중해주기를 바라기에 휘둘리지 않도록 스스로 설정을 잘해야 한다. 이렇게 마음을 지켜 자신을 보호하는 것, 아이러니하게도 이것이 경계성 성격장애에게 안정을 주는 가장 중요한 지침이다. 비난과 칭찬에 휘둘리지 않는 평정심과 경계를 유지하는 생활규칙, 이것이 경계성 성격장애를 만났을 때 지녀야 할 태도이다.

부처님 당시에도 자신의 마음에만 집중하고 만족을 요구하는 사람이 나온다. 누구의 법문을 듣고 싶어 삼배를 올리고 공손하게 앉았다. 하지만 레와따는 은둔자로 홀로 있기를 좋아하고 한마디도 해주지 않았다. 아뚤라는 한마디도 해주지 않는다고 화를 내며 사리뿟따 장로에게 가서 법을 설해줄 것을 요청한다. 사리뿟따는 아비담마에 대해 자세히 설명했다. 아뚤라는 너무 심오하고 난해하다며 자신들에게 소용없는 법문이라 투덜거린다. 그리고 아난다 장로에게 사리뿟따 장로의 아비담마는 장황했다며 짜증을 내고 법을 요청한다. 아난다는 법문을 아주 간략하고 쉽게 설명을 해줬다. 그럼에도 아뚤라는 아난다의 법문이 마음에 들지 않아 화를 내며 부처님께 가서 삼배를 하고 그동안의 일을 설명했다. 그렇게 아뚤라가 언짢은 마음을 설명하는 동안 부처님은 그 불평을 들으며 말한다.

"사람들은 말 없는 이도 비난하고, 말 많은 이도 비난하고 알맞게 말하는 이도 비난한다. 세상에 비난받지 않을 이는 아무도 없다. 늘 비난만 받거나 언제나 칭찬만 받는 사람은 이전에도 없었고 이후에도 없을 것이고 현재에도 없다."

비난받기 싫어서 혹은 사랑받고 싶어서 상대의 요구에 지나치게 자신을 내어주는 사람들이 있다. 부처님은 "비난은 인간의 변함없는 습성이며 여래(부처님)마저 비난하거나 칭찬한다"라고 말씀하셨다. 어리석은 사람들의 비난과 요구에 자신을 내어주지 말라. 자신을 소중히 여기고 보호의 경계를 세워라.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑬ 뼈와 근육의 역할

뼈·관절·근육 조화로워야 안정적으로 걷는다

뼈의 기능과 구조

사람의 몸은 206개의 뼈가 조립돼 형태를 유지한다. 이 뼈의 역할은 5가지로 운동, 보호, 지탱, 조혈, 무기질의 저장이다. 고등동물은 단세포 동물 같은 연체조직만으로는 신체를 지탱할 수 없기 때문에 뼈대라는 조직을 갖게 됐다.

이처럼 뼈는 신체의 형태를 제공하고 체중 부하를 견디며, 직립자세를 취하도록 한다. 중력으로부터 버텨내는 힘을 가진다. 이런 역할을 하는 주요 뼈로는 척추뼈와 다리뼈를 들 수 있다. 그리고 뼈는 뇌나 척수, 내장 등의 기관을 겉에서부터 싸서 보호하는 역할을 하는데 머리뼈와 갈비뼈가 해당된다. 뼈의 조혈 기능은 뼈 안에 있는 조혈관 세포가 적혈구와 백혈구를 생산하는 것을 말한다. 마지막으로 뼈는 칼슘이나 인을 축적해서 혈중으로 방출해 호르몬 작용을 조절하는 역할을 한다.

이처럼 뼈는 다양한 역할을 한다. 그러나 뼈는 스스로 움직이지 못하고, 뼈와 뼈 사이는 근육과 힘줄로 조립돼서 분리되지 않는다. 사람의 몸이 뼈가 없이 근육만으로 되었다면 몸의 무게를 똑바로 세울 수가 없고 한 팔로 물건을 들어 올릴 수 없다. 그러나 인간의 뼈는 압축력에 강하고 힘줄과 근육은 인장력에 강해서, 뼈와 근육의 인장력과 압축력이 합쳐져서 구조적인 힘을 유지하는 재질 역학의 복합체이다.

관절의 기능과 구조

관절은 접촉하는 2개 이상의 뼈를 연결하는 구조체로, 뼈와 뼈 사이가 부드럽게 운동할 수 있도록 연골, 관절낭, 활막, 인대, 힘줄, 근육 등으로 구성돼 있으며, 움직임에 따라 발생하는 충격을 흡수하는 역할을 한다.

관절은 움직일 수 있는 범위가 전혀 없거나 극히 작은 부동관절과, 윤활성 연결로 움직임의 범위가 넓은 윤활관절 또는 가동관절로 나뉘어 있다. 부동관절은 뇌를 감싸는 두개골이나 폐와 심장을 감싸고 있는 갈비뼈 등이 이에 속한다. 이에 비해 가동관절은 윤활관절을 갖는 2개 이상의 뼈가 만나 움직이는 가동범위를 갖는다.

관절은 사람이 걷고 뛰고 잡고 활동하는 동안 움직임이 원활하도록 관절주머니 안 연결돼 있는 뼈와 관절면 사이에서 운동을 한다. 이를 '관절주머니 안 운동'이라고 하는데 이는 구르기 운동, 미끄러지기 운동, 그리고 축 돌림의 3가지가 기본이 된다.



구르기 운동은 도로를 달리는 차의 타이어와 같이 회전하는 운동으로 접촉하는 면이 넓다. 미끄러지기 운동은 언 도로에서 겉도는 타이어와 같이 한 개의 점이 접하는 면 위의 다수의 점과 접하는 운동이다. 축 돌림은 바닥편의 한 개의 점에서 회전하는 팽이와 같이 관절면의 위의 한 개의 점이 접촉하는 면 위의 한 개의 점 위에서 회전하는 운동이다.

걷고 달리는 것은 관절의 3가지 운동이 하나의 중심점에서 이루어지는 것이 아니다. 한번의 움직임에 여러 개의 중심점에서 뼈와 뼈가 서로 구르고 미끄러지고 회전하면서 전진하는 매우 복잡한 활동이다. 그리고 그 활동을 이어주는 힘은 바로 근육이다.

근육의 기능과 구조

근육은 뼈와 함께 신체의 전체적인 형태를 잡아주며 움직임을 가능하게 한다. 뼈와 근육을 합해 근골격계라 부른다. 근육은 근섬유(근육 세포) 다발로 구성돼 있으며 동력을 냄과 동시에 뼈, 관절, 내장 등의 신체기관을 지켜주는 갑옷 역할도 하며 일부 호르몬을 분비하기도 한다. 또한 동작의 중심인 관절의 구성요소이기도 하며, 관절의 움직임과 결합 유지를 담당한다.

근육이 일을 하는 가장 큰 특징이라면 바로 길항작용(productive antagonism)에 의한 균형의 유지이다. 근육의 모든 운동은 바로 이런 길항작용이 있다. 이들 길항근에는 한쪽이 수축할 때는 다른 쪽이 이완하는 식으로 각각의 지배 신경 사이에 조정하는 역할이 있어 거기에 따라 운동의 정도나 강약이 정해진다. 또 양쪽 근육이 동시에 수축하면 운동은 일어나지 않고, 관절은 고정된다.

근골격계-뼈, 근육 관절의 조화

이제까지 우리는 뼈, 근육 그리고 관절에 대하여 각각 알아봤다. 이들이 모여 힘을 내어 사람이 형태를 유지하고, 안정성을 갖게 하며 운동할 수 있게 된다.

이 총합체를 근골격계라고 한다. 근골격계는 신체의 뼈(골격 구성), 근육, 힘줄, 인대, 관절, 연골, 기타 결합 조직으로 구성돼 있다.

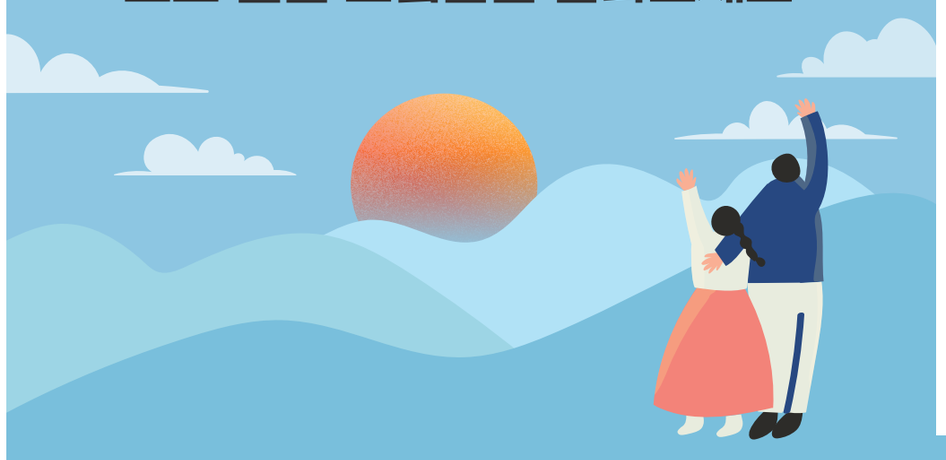
움직일 때 각 근육과 관절은 서로 얼마나 접촉하고 언제 멀어지는지 등에 관한 정확한 정보가 없이는 움직임의 제어가 불가능하며 정상적인 근육 운동이 어려워진다. 근골격에서 근육 조직은 힘을 내기 위해 사용되며, 연결조직은 내부와 외부의 구조를 에워싸고 뼈와 근육을 연결시켜 준다. 신경조직은 근육에서 뇌까지, 뇌에서 근육까지 정보를 전달시켜 움직임을 원활하게 하고, 혈관은 몸의 신진대사를 활발하게 하기 위해 혈액을 통해 에너지와 산소를 운반한다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

한국불교 대표방송 BTN

BTN과 함께
기분 좋은 하루의 시작

평일 아침 7시 30분!
보고 싶은 스님들을 만나보세요





법상스님의
육조단경과 마음공부
본방송 월 07:30 재방송 월 19:30 / 토 23:15



화두의 바다 선문염송
- 문광스님
본방송 화 07:30 재방송 화 19:30 / 토 12:00



송산, 일각, 지형스님의
이판사판 - 맛수다 시즌2
본방송 수 07:30 재방송 수 20:30 / 일 14:00



광우스님의
소나무 시즌3
본방송 목 07:30 재방송 목 19:30 / 일 19:00



동훈스님의
다음 생 이야기
본방송 금 07:30 재방송 금 16:00 / 일 23:15

스마트하게
BTN불교TV를 시청하는 방법

TV를 통해서 시청
GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번
※케이블TV는 지역별 채널번호가 상이하니 홈페이지를 통해 확인 가능

홈페이지를 통해서 시청
www.btn.co.kr 홈페이지 접속 후 ' 온에어' 메뉴 클릭!

앱을 통해서 시청
플레이스토어 또는 앱스토어에서 ' BTN불교TV' 검색 후 무료 다운로드

유튜브를 통해서 시청
유튜브 검색창에서 '한국불교 대표방송 BTN' 검색 후 구독과 알림설정

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