

자기치유

조순희 (약사 · 철학박사)

<1> 스트레스로 인한 심신의 변화

# ‘불신 · 욕심 · 분노’ ... 가장 위험한 스트레스 요인

우리들은 살아가면서 하루의 대부분을 바깥대상에 주의를 기울이느라 정작 자신에 대해서는 소홀히 한다. 만약 우리가 자기 자신을 잘 알고 있으면 몸 안의 지혜가 필요로 하는 것을 알려 준다.

(자기치유)(정우서적 판)는 37년간 약사로 활동해온 조순희 박사가 약물치료를 보완하고 대체할 수 있는 대안적 치료 방법을 제시한 책이다. 조 박사는 책에서 약물치료를 생물과학적 근거와 명상과 이완 같은 심리학적 치료, 믿음이라는 영적인 치유를 질병에 따라 매우 적절하게 그리고 손쉽게 적용할 수 있는 가이드라인을 제시하고 있다. 본지는 이 책의 내용을 금주부터 4회에 걸쳐 발췌·요약해 실는다.

(편집자 주)

### 심신학과 스트레스의 의미

과학적인 의미에서 스트레스란 어떤 사람에게 일어난 일에 대해 내면적으로 어떻게 해석하고 반응하느냐는 것입니다.

병이라는 것은 스트레스와 관계가 깊으며, 스트레스 요인들에 의해 여러 가지 질병들이 발생하게 됩니다. 병은 마음의 작용이 잘못됨으로써 나타나는 결과이며, 또한 그 원인이 되는 마음이 병을 치유할 수 있는 가능성을 가지고 있습니다.

치료가 불가능하다고 생각하는 병에 걸렸을 때, 그 사실을 받아들이는 방식은 받아들이는 사람의 마음가짐에 따라 완전히 달라집니다. 자신의 병은 회복하기가 어렵다고 하는 부정적인 믿음을 그대로 받아들이고, 자신의 병에 대해서도 그러한 인식을 가운대 가망성이 전혀 없다고 생각했던 병을 완전히 치유한 경우가 종종 있습니다. 환자의 의지 · 믿음 · 상상 · 기대와 같은 의식 상태가 환자의 건강상태에 큰 영향을 미치는 것은 의심할 여지가 없는 것입니다.

이와 같이 우리의 마음과 몸은 밀접한 상호작용을 하며, 이를 잘 이용하지만 하면 질병의 예방뿐만 아니라 치유도 가능할 것입니다. 스트레스 반응은 유전적인 소인 · 체질 등의 내부적인 요인과 물리적 · 화학적 · 생물학적 인자 등의 외부에서 인체에 가해지는 요인에 의해 병이 발생되기도 합니다. 하지만 인체에 가해지는 가장 위험한 스트레스 요인은 불신 · 욕심 · 분노와 같은 심리적인 것입니다.

병이란 몸에 어떤 외부적인 요인이 가해진 상태와 그것을 없애려는 몸의 방어반응이 합쳐진 상태라고 할 수 있습니다. 이 방어반응은 몸의 스트레스에 대한 적응반응

이며, 몸은 자극을 받으면 일단 긴급반응 상태에 빠지나, 그 다음 부신피질호르몬을 분비하는 등 여러 다양한 방법으로 회복하려고 합니다.

### 스트레스와 신체적 · 정신적 작용

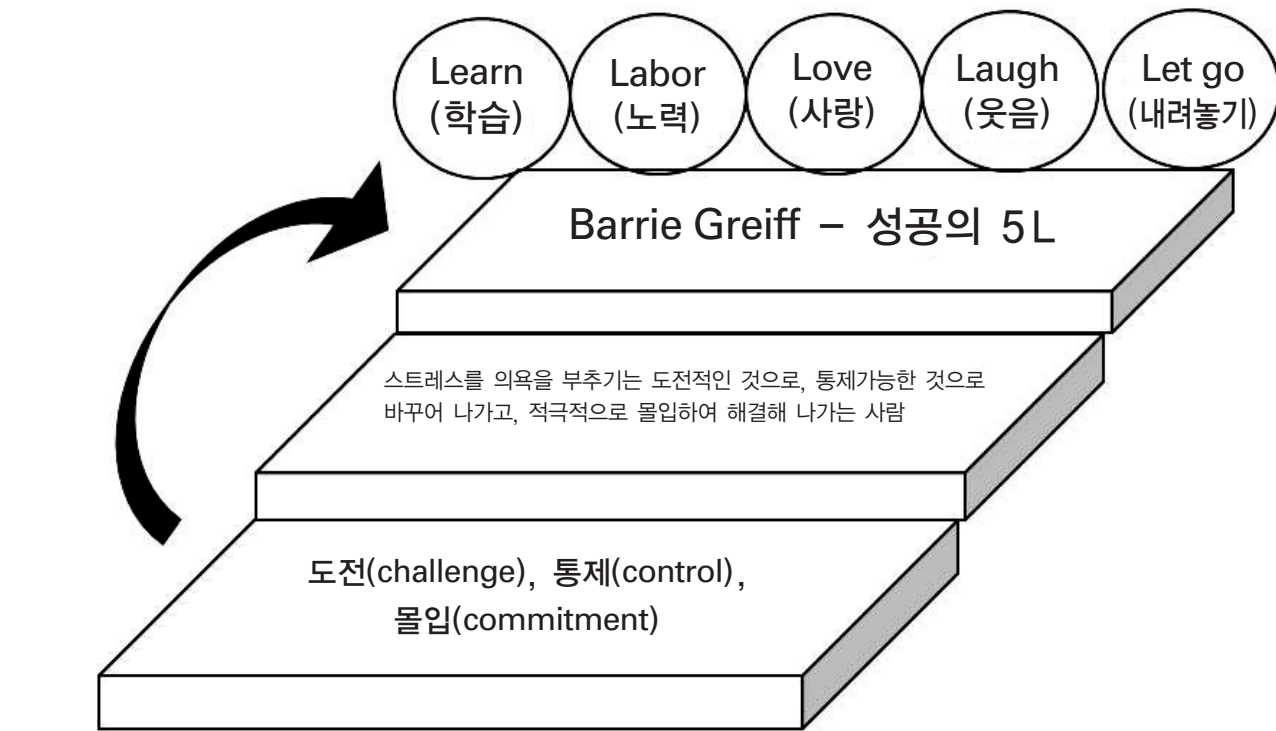
다양한 종류의 스트레스를 만났을 때 몸은 여러 가지의 생리적 반응을 보입니다. 즉 심장박동률 · 혈압 · 근육의 긴장도가 증가하고, 위나 장은 운동을 하지 않게 되며, 혈당치가 높아지는 등 일련의 위기를 만났을 때의 몸의 반응입니다.

이러한 몸의 반응과 더불어 불안 · 급격한 공황적 공포 · 산만한 생각 등 심리적 반응도 동시에 나타납니다.

우리의 뇌는 똑같은 상황에 처했을 때, 긍정적인 사고를 할 때와 부정적인 사고를 할 때 정반대의 물질을 분비합니다. 긍정적인 사고를 할 때 분비되는 β-엔도르핀은 인체가 힘든 고통을 당하거나 극심한 운동으로 산소가 부족할 때 혹은 심리적으로 충격을 받아 기분이 나쁠 때 이를 진정시키기 위해 분비되는 신경전달물질입니다. 이는 엔도르핀이 마음이 편하고 기분이 좋을 때 분비되는 것이라는 일반적인 이해와는 차이가 있는데, 이 과정은 우리 몸에 힘든 상황이 생겼을 때 긍정적인 사고를 하면 나타나는 우리 몸의 자연치유과정이라고 생각할 수 있습니다. 긍정적인 마음상태에서 나타나는 이러한 물질들로 인해 몸의 면역계 · 내분비계 및 신경계는 상호작용을 하며 질병의 치유에 도움을 줍니다.

### 스트레스에 강한 사람의 특징

심리학자 수잔 코바사(Suzanne Kobasa) 박사는 스트레스에 강한 성격의 특징을 헌신(Commitment) · 도전(Challenge) · 통제(Control)의 3C로 정의했습니다. 이들은 스트레스를 위협적인 것으로 보지 않고 의욕을 일으키는 도전적인 것으로 보며, 일상에서 일어나는 좋지 못한 일들을 적절하게 통제할 수 있는 것으로 봅니다. 또 직장이나 가정에서 자신 주위의 일에 적극적으로 참여해 몰입하는 특징을 가지고 있습니다. 이런 특징을 가진 사람들은 열정을 갖고 살아가고, 자신이 하는 일에 몰입하며 새로운 일을 마주하면 도전해 보려는 마음을 갖습니다.



스트레스에 강한 3C의 특성

### 병과 스트레스 밀접한 관계 경고증상 찾아내면 예방 가능

### 격심한 분노가 만성통증 유발 “옴에 대해 자비심을 느끼자”

나 가정에서 자신 주위의 일에 적극적으로 참여해 몰입하는 특징을 가지고 있습니다.

이런 특징을 가진 사람들은 열정을 갖고 살아가고, 자신이 하는 일에 몰입하며 새로운 일을 마주하면 도전해 보려는 마음을 갖습니다.

도전을 즐기는 사람은 불확실한 미래에 대해서도 위험요소 보다는 자신의 성공을 이룰 수 있는 기회로 생각합니다. 통제력을 행사할 수 있는 사람은 자신의 운명을 결정할 수 있는 일을 스스로 책임감을 갖고 선택할 수 있는 것으로 봅니다. 또한 몰입할 수 있는 사람은 자신이 관여하는 일에 강한 호기심과 흥미를 갖고 전력을 다합니다. 이와 같이 스트레스에 강한 3C의 특성을 가진 사람들은 어떤 일을 만나면 긍정적이고 활기가 넘치며 신바람이 나는 것입니다.

헌신의 능력이 떨어지는 사람은 언제나 뒤로 처지는 반면, 강한 성격의 소유자는 자신과 자신이 하는 일에서 의미를 발견합니다. 도전에 약한 사람은 힘겨운 일을 위협으로 받아들이는 데 반해, 강한 성격의 소유자는 그것을 도전으로 받아들이고 좋

은 결과를 기대합니다. 통제력이 약한 사람은 상황이 어려워지면 무력감을 느끼는 데 반해, 강한 성격의 소유자는 오히려 그것에 도전하려는 자신감을 보입니다. 통제력을 가진 사람은 그렇지 못한 사람보다 더 행복하고 더 건강한 것으로 밝혀졌습니다.

3C를 갖춘 사람이 규칙적으로 운동과 명상을 한다면, 스트레스를 보다 잘 대처할 수 있어 질병에 걸릴 위험은 줄어들고 삶의 질은 더욱 높아질 것입니다.

### 스트레스 경고신호

스트레스를 받게 되면 우리는 불안을 느끼고, 무력해지고, 압도되는 느낌을 갖게 되며, 자신의 의지와는 관계없이 화가 나게 됩니다. 또 생각하는 데 있어서도 마음을 집중할 수가 없고, 분명하게 생각하기가 힘들며, 어떤 결정을 내리는 데 있어서도 우유부단 하게 되는 경우가 많습니다.

스트레스를 부르는 방법을 피해가는 방법은 스트레스 경고 신호에 주의를 기울여 보면 스트레스가 시작되는 시기를 알 수가 있으므로 스트레스에 효과적으로 대처할 수가 있습니다.

먼저 몸에 나타나는 스트레스 경고신호의 증상으로는 두통 · 요통 · 복통 등의 통증이 나타나기도 하고 소화가 잘 되지 않거나 목이나 어깨가 뻣뻣해지는 증상이 나타나기도 합니다. 피로감을 느끼거나 어지럼증이나 귀에서 소리가 나기도 하며, 안절

부절 못하거나 심장이 두근거림을 호소하기도 합니다.

그리고 행동에서는 음식을 제어하지 못하고 계속 먹거나, 강박적인 껌 씹기를 한다든가, 거드름을 피우기도 하고, 남을 비난하고 비평하는 태도가 늘어나기도 합니다. 또한 술과 담배도 늘고, 자면서 이를 갈기도 합니다.

정서적인 증상에서는 자주 울기도 하고 외로워하며, 소심해지고 불안해하며, 이유 없이 불행하다고 느끼기도 합니다. 또 매사가 귀찮고 쉽사리 동의하며, 폭발 직전의 위기감이나 압박감에 사로잡히기도 하며, 분노를 자주 느끼기도 하고, 변화하고 싶은 의욕은 아예 상실해 버립니다.

인지증상으로는 건망증이 심해지고 명쾌하게 사고하기가 어려워지며, 걱정이 끊어지지 않으며 쉽게 결정을 내리지 못하거나 창의성이 결여되기도 합니다. 이런 여러 증상 가운데 가능한 일찍 경고신호를 찾아내게 된다면 스트레스에 대한 예방이 가능할 것입니다.

### 통증은 마음의 병

인간에 내재된 격심한 분노가 통증을 유발시킨다는 것은 상당히 흥미로운 발상입니다. 격심한 분노가 일으키는 긴장성 근육염 증후군인 TMS(Tension Myositis Syndrome)라는 병이 있는데 존 사노 박사에 의하면 만성통증의 90% 이상이 TMS라고 합니다. TMS는 무의식에 내재된 격심한 분노가 자

조순희 박사는



경남여고와 부산대 약학대학 약학과를 졸업하고 부산 광안리에 약국을 개설하여 37년 동안 운영하고 있다. 위덕대학교 대학원 불교학과 석박사과정을 졸업하고 철학박사학위를 취득하였다. 논문으로 '유식학에서의 고(苦)의 원인에 대한 연구' (위덕대 석사논문, 2002), 병의 원인과 치유에 대한 유식학적 해석 '밀교학보 제8집, 2006' '스트레스 관련 질병의 치유에 대한 유식학적 해석 연구' (위덕대 박사논문, 2010)가 있다

신의 노출을 숨기기 위해 몸에 통증이라는 현상을 만들어 내는 것입니다. 따라서 국소적인 치료는 효과가 없으며 심리치료를 받아야만 치료가 된다는 획기적인 이론입니다. 사노박사에 따르면 현재 TMS는 미국에서 가장 흔한 장애입니다. 사노 박사는 TMS의 경우 일단 자신의 통증이 몸에 의한 것이 아니라 무의식에 의한 것임을 인식하면 통증이 완화되기 시작한다고 합니다.

### 외상 후 스트레스장애: PTSD

격심한 스트레스가 일으키는 또 다른 심각한 정신장애인 외상 후 스트레스장애(Post Traumatic Stress Disorder)는 격심한 트라우마를 겪은 사람에게 나타납니다. 트라우마의 정신분석 치료에서 중요한 것은 '자신이 소화할 수 없으나 자신이 겪은 일'에 대해서 말하는 것입니다. 계속 입밖에 내어 말을 함으로써 나쁜 경험으로부터 자신을 해방시키는 것입니다.

달라이 라마는 중국에 의해 투옥된 티베트의 난민들과 승려들이 자신의 고통을 영적인 기회로 바라보는 명상수행 덕분에 가장 비참한 학대 속에서도 PTSD 증상을 보이지 않고 놀랄 정도로 잘 극복해 왔다고 지적합니다. 그런 일을 겪고도 외상 후 스트레스 장애의 증상을 보이지 않는 이유는, 불교적 관점에서 악(惡)은 무지(無知)이며 그러므로 불자들은 자신에게 커다란 고통이 되더라도 무지에 대해 자비심을 느끼기 때문이라는 것입니다. 정리=이은기

이 글은 정우서적에서 펴낸 (자기치유)에서 발췌한 내용입니다.

인터넷 홈페이지 [www.shcandle.com](http://www.shcandle.com)

## 자연을 향으로 을 켜세요 ~ '삼환양초'가 함께합니다

**강화사자발약썩양초**

**한방밀납양초**

① 약썩초 90cm x90cm  
④ 약썩초 밀대 4.7 x 25cm  
⑦ 약썩초 3호 4.7 x 13cm  
⑩ 약썩초 3호 반야심경 4.7 x 13cm  
⑬ 약썩초 밀대 전사지(반야심경, 연화)

② 약썩초 연봉 원기동 7.0 x 34cm  
⑤ 약썩초 1호 5.9 x 18cm  
⑧ 약썩초 4호 4.7 x 10cm  
⑪ 약썩초 2호 반야심경 5.9 x 14cm  
⑭ 밀납초 토닥레 전사지(반야심경, 연화, 효령이, 공)

③ 약썩초 토닥레 5.6 x 27cm  
⑥ 약썩초 2호 5.9 x 14cm  
⑨ 약썩초 4호 반야심경 4.7 x 10cm  
⑫ 약썩초 1호 반야심경 5.9 x 18cm  
⑮ 약썩초 연봉 원기동 전사지(반야심경, 연화, 효령이, 공)

**원기둥나비**

3·6연꽃나비A 3·6연꽃나비B 노랑 연두 백색 핑크 환타 주황

**도자기 인등** · **인등용 파라핀 오일** : 국내산 원액 / 제조-삼환양초

**삼환양초는 향료를 사용하지 않고 100% 자연향을 원료로 하여 고객만족을 실현하고 있습니다**

우창산업 SHC 삼환종합양초

전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233

소매자 무료전화: 080-0766-8888

경기도 광주시 오포읍 문형리 35-16