

자기치유

조순희 (약사·철학박사)

(2) 마음과 몸, 그리고 뇌

“자비명상은 행복감 조절... 뇌기능 변화”

스트레스에 대한 효과적 대응

스트레스가 너무 적은 단조로운 상태나 너무 극심한 상태에서는 건강에 이상이 생기지만 적절할 때는 신바람이 나고 건강하며 행복해진다.

우리가 스트레스와 만났을 때 부정적인 반응을 끊기 위해 일단 멈추어 서서, 심호흡을 하고, 생각들을 알아차려 보고, 상황에 가장 적합하다고 생각되는 반응을 임의적으로 선택하는 네 단계를 따라해 보자.

제1단계로 일단 멈추어 선다. 스트레스를 만났을 때 최악의 상황을 머릿속에 그리는 경우가 대부분이다. 그런 생각이 들 때는 지나친 생각이라는 것을 스스로에게 말하는 것이 부정적 반응을 멈추게 해 자동적으로 스트레스 사이클로 들어가는 것을 막을 수 있다.

제2단계로 심호흡을 한다. 일단 멈추어 선 다음에는 몇 번 심호흡을 해 신체적인 긴장을 내려놓는다. 심호흡은 부정적 스트레스 사이클을 한 번 더 차단하는 데 도움이 된다. 스트레스를 받았을 때 환경적 호흡과 같은 심호흡은 긴장을 없애는 데 매우 유용하며, 심호흡을 하면 심장박동률·호흡률·혈압 그리고 신진대사 등을 낮추어 이완반응을 일으키게 된다. 또 심호흡에 마음을 모으면 순간적으로 주의를 스트레스 반응으로부터 이완상태로 돌아오게 된다. 일시적으로 스트레스 반응을 차단하더라도 주의를 집중하는 데 도움이 될 수 있고, 또 스트레스를 다양한 시각으로 바라볼 수 있는 여유를 제공해 준다.

제3단계에서는 부정적 사고의 주기가 멈추어 서고 심호흡을 하고 나면 스트레스의 원인이 무엇인지 생각해 볼 수가 있게 된다. 먼저 스트레스 상황을 잘 살펴보고 스트레스를 유발한 원인이 무엇인지 확인한 다음, 자동적인 생각과 반응이 어디에서 기인한 것인지 이해하고 이러한 생각의 저변에 깔려있는 불합리한 신념과 인지적 왜곡에 대해 알아차린다.

제4단계에서는 부정적 사고의 주기가 멈추어 서고 심호흡을 해 주의를 스트레스 반응으로부터 이완반응 쪽으로 바꿔진 다음, 이 스트레스를 일으킨 원인에 대해 자세히 관찰해 보면 어떻게 대처해야 하는 것인지 선택할 수 있게 된다.

들어오고 나가는 숨이 자연스럽게 순조롭게 이루어지는 사람은 건강한 사람이다. 숨이 들어오고 나가는 것은 살아있는 생명 현상으로서 인간의 삶이 여기에 달려 있으며, 숨이 들어오는 순간이 삶이요, 숨이 나가는 순간은 죽음이라고 할 수 있다.

한 번 숨 쉴 때마다 산소가 혈류를 타고 인체 곳곳으로 보내져 에너지가 되고, 부산물인 이산화탄소는 혈류를 따라 거꾸로 폐로 이동된 후 내쉬는 숨을 통해 몸 밖으로 배출되지만, 우리는 생명을 지탱하는 이 중요한 호흡과정을 의식하지 못하고 살아가고 있다. 물론 우리가 호흡에 주의를 집중하거나 집중하지 않거나에 관계없이 호흡은 이루어지지만 우리가 의식적으로 호흡에 집중하게 되면 매우 유익한 생리현상이 일어날 수 있다.

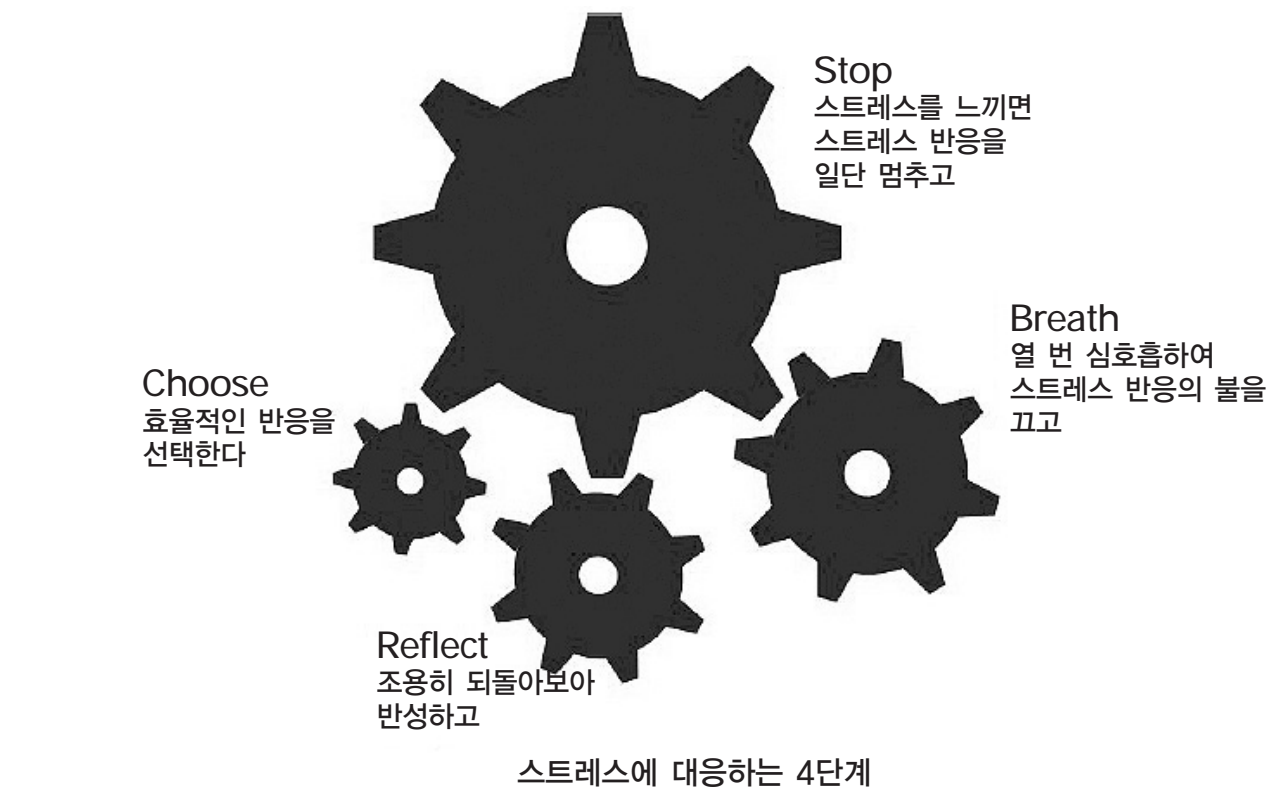
뇌와 신경전달물질의 작용

인간의 뇌는 성인이 된 이후에는 그다지 큰 변화를 보이지 않는다고 생각했으나 위스콘신 대학의 리처드 데이비스 박사는 인간의 감정과 뇌의 관계, 티베트 불교의 명상법을 통한 뇌의 상태를 관찰한 흥미로운 연구 결과를 발표했다. 행복이란 상대적인 것으로, 감정의 통제를 통해 행복의 정도를 조절할 수 있으며, 행복의 정도는 감정조절 방법 가운데 하나인 자비 명상의 시간과 비례할 수 있고, 뇌의 변화는 이러한 일련의 과정을 통해 가능하다는 것이다.

그의 연구에 의하면 첫째, 사람들은 저마다 행복감을 느끼는 정도가 다르고 그 차이점의 바탕은 생물학적 특징들의 차이와 관련이 있다고 한다. 두 번째, 감정 조절은 행복에 대한 느낌의 차이를 조절하는 데 중요한 역할을 한다고 한다. 세 번째는 행복은 정신의 훈련을 통해 강화할 수 있다고 하는데, 정신 강화 훈련이 뇌에 긍정적인 변화를 가져다줄 수 있다는 것이다.

1972년 생리학 및 의학부분 노벨상을 수상한 제럴드 에델만은 마음이란, 세상에 존재하는 것들이 특정한 방식으로 배열됨으로써 물질을 이루듯이, 마음은 그것들이 다른 방식으로 배열됨으로써 생겨난 것이라고 생각할 수 있다고 했다. 즉 우리가 마음에 대해 알고 있는 것을 뇌에 관해 알게 된 것과 연결시키고 있는 것이다. 일부 연구자들은 감정의 변화가 뇌에 영향을 미칠 수 있다고 주장한다.

인간은 화를 내거나 강한 스트레스를 받아 긴장하면 뇌에서 노르에피네프린이라는 물질이 분비된다. 혈관이 수축돼 혈액의 흐름을 막고, 혈액의 흐름이 나빠지면 산소 공급량이 줄어들어 혈소판이 쉽게 파괴되고, 파괴된 혈소판은 혈관수축을 가속화시킨다. 또 혈액의 흐름이 막힘으로써 활성산소가 대량 발생돼 유전자 손상을 시키거나 과산화지질을 생성시켜 만성질환을 발생시킨다. 따라서 자주 화를 내거나 스트레스를 많이 받으면 그로 인해 발생하는 노르



스트레스에 대응하는 4단계

심호흡, 심장박동 혈압이완  
화내면 만성질환·노화촉진  
긍정적사고는 젊음·건강 비결  
심상기법, 암치료에 도움

에피네프린의 독성으로 인해 병을 일으키거나 노화가 촉진돼 그만큼 빨리 죽음을 초래하게 된다.

그리고 긍정적 사고를 할 때와 부정적 사고를 할 때의 단백질 분해방법은 서로 다르다. 아무리 불쾌한 일을 겪더라도 사태를 긍정적이고 발전적으로 받아들이면 단백질이 부신피질호르몬과 β-엔도르핀으로 분해되지만 화를 내거나 불쾌한 감정을 가지면 똑같은 단백질이 노르에피네프린과 에피네프린으로 변한다. 따라서 모든 것을 긍정적인 사고로 받아들이며 살아가면 항상 젊음과 건강을 유지하면서 질병 없이 편안하게 살아갈 수 있을 것이다.

사랑과 용서가 지닌 치유의 힘

사랑을 받지 못하는 아이들은 뇌하수체 분비선에서 성장호르몬을 충분히 생산해 내지 못한다. 자신을 사랑으로 받아줄 사랑을 갖지 못한 이 아이들은 스스로에게 죽음의 메시지를 보내고 있는 것이다.

어린이 경련환자실에서 테레사 수녀는 열골이 일그러지고 팔다리가 경련으로 뒤틀린 한 아이를 안았다. 테레사 수녀는 그냥 아이를 안고 어르고 사랑이 가득한

눈으로 바라보기만 했다. 몇 분이 지나자 아이가 미소를 짓기 시작했고, 팔다리는 부드럽게 풀렸다. 테레사 수녀에게 왜 구애해 회복할 가망이 없는 병자나 죽어가는 이들을 돌보는지를 묻자, 자신의 소명은 그들을 사랑하는 것일 뿐이라고 대답했다. 그것으로 모든 것은 충분했다.

자신을 사랑으로 받아 줄 사랑을 갖지 못한 아이들의 신체발육 일시정지 현상은 사랑을 받게 되면 신체발육이 정상적으로 된다는 것을 보여준다.

캐서린 로울러 교수에 따르면 용서를 했을 때는 우리 몸에도 변화가 생긴다고 한다. 혈압 심장박동수가 줄어들며 용서를 잘하는 사람일수록 우울증과 스트레스가 적게 나타나고 긍정적이며 행복감을 더 느낀다. 근육긴장도에서도 용서한 사람이 용서하지 못한 사람에 비해 근육긴장도가 낮게 나타났으며 숙면과 질병에서도 용서한 사람이 숙면을 취하고, 두통·요통·감기 등의 증상이 적게 나타났다. 용서가 혈압과 심장에 미치는 영향도 있다. 화가 났던 일을 말하게 하고 그 일을 용서했는지 안했는지 물었을 때 화가 났던 일을 회상하면 혈압이 상승하고 심장박동이 빨라진다. 그러나 용서했던 것을 말하면 몸이 회복된다. 그래서 용서는 빠른 시간 안에 자신의 마음뿐 아니라 몸의 변화를 드러낸다.

불안증과 성장호르몬 그리고 웃음

지속적인 스트레스가 가져올 수 있는 가장 가슴아픈 결과는 정신사회적 난쟁이로

알려져 있는 왜소발육증이다. 이것은 심한 정서 결핍으로 어린아이들이 정상적으로 자라지 못하는 현상을 말한다. 성장하기 위해서는 인체에 많은 것들이 요구되는데 스트레스로 인해 그 욕구가 충족되지 못함으로 인한 결과로 볼 수 있다.

1995년 미국 정신신체학회에서 발표된 예비보고서에 의하면, 어려서 성장호르몬 결핍으로 인해 비정상적으로 키가 작았던 사람들은 성인이 되어도 불안장애에 시달릴 가능성이 매우 높다고 한다. 이러한 상관관계의 일부는 왜소한 사람들이 겪어야 할 부정적 사회경험과 관련이 있었지만 어쩌면 그보다 더 중요한 것이 관련돼 있을지도 모른다. 다시 말해 불안증은 성장호르몬과 어떤 관계가 있으며, 그렇다면 성장을 주관하는 뇌하수체호르몬이 새롭게 각광을 받을 수 있다는 것이다.

정신의학자 프라이(William Fry)는 근육계·호흡계·심혈관계·내분비계·면역계·신경계 등에 영향을 주는 웃음과 쾌락에 관련된 일련의 생리적 변화를 연구해왔다. 프라이의 설명에 의하면 웃음은 그 시작 단계에 일종의 자극효과를 지니며, 일단 그것이 가라앉고 나면 짧은 이완기간이 뒤따른다. 특히 통쾌한 웃음은 다수의 근육을 활성화시켜, 일종의 인체 내부적 운동효과를 가져다준다. 이런 현상은 특히 침대에 오래 누워 있어야 하는 환자나 휠체어 환자들에게 이롭다. 이에 비해 웃음 뒤의 이완현상은 근육긴장을 풀어주기 때문에 신경통증이나 관절염환자들이 흔히 경험하

는 발작-통증 사이클에 제동을 걸어준다.

심상기법과 암 치료

심상기법이란 시각·청각·미각·촉각·후각·운동감각 등의 감각적 경험을 통해 어떤 것을 상상하는 것을 말한다. 심상치료에서 가장 중요시 여기고 있는 개념은 마음이다.

심상이란 마음 또는 마음의 외형적 내용물로서 우리들의 무의식 세계의 내용물 및 유아기 시절부터 주관적으로 체험해 새겨진 마음의 내용물을 의미한다. 심상치료는 마음의 기능·내용·법칙 등이 직접 또는 간접적으로 표현되는 심상을 통해 마음의 본질을 가장 바르게 이해할 수 있다.

방사선 종양학자인 사이먼턴(Carl Simon ton)은 심상은 매우 사적인 상징적 언어이며 따라서 그것은 각 개인에 따라 다를 수밖에 없다고 한다. 그러나 동시에 효과적으로 암과 싸우는 심상들에는 몇 가지 공통점이 있다는 사실을 강조한다. 그것들은 이른바 암 세포들은 약하고 보잘것없는 데 비해, 치료기법은 매우 힘이 세고 강력하다는 것이다. 건강한 세포들은 치료과정에서 생기는 어떠한 피해도 복구시킬 수 있는 능력이 있으며 백혈구는 쉽게 암 세포들을 극복할 수 있다. 이들 백혈구들은 항상 싸움 준비가 돼 있으며 열심히 암 세포들을 찾아 캐묻는다. 패배한 암 세포들은 결국 인체 밖으로 나갈 수밖에 없다. 그러므로 이러한 심상이 끝날 무렵 환자들은 자신의 건강이 회복되고 암으로부터 자유로워진다는 생각을 갖게 된다. 이제 그들에게 남은 것은 인생의 목표를 새롭게 달성하는 것뿐이다.

심상기법이 암 환자들이 경험하는 불안증·통증을 완화시켜주는 물론, 기타 화학요법과 방사선요법에 따른 여러 가지 부작용으로부터 편안하게 해준다. 암 환자들에게 도움이 되는 데는 다른 이유도 있다.

암 치료에 있어 사랑 또는 사회적 지지라는 마음의 요인도 중요하다. 스탠포드 의과대 정신과 교수 데이비드 스피겔은 1976년 말기 유방암 환자들을 자신의 병과 삶에 대해 느낀 점을 자유롭게 공유하도록 모임을 갖게 하는 그룹과 그렇지 않은 그룹으로 실험했다. 그 결과 그룹 프로그램에 참가했던 환자들은 그렇지 않은 환자들에 비해 평균 18개월 정도 더 오래 살았다. 혼자 가 아니라 사회적 유대감이 중요한 요인으로 작용한 것이다. 정리-이은기 자

이 글은 '올해의 불서'에 선정된 (자기치유) (정우서적 위)에 실린 내용입니다.

35 좋은인연 사찰대출안내
32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.
새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 지금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.
형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~
1 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
4 단체명의사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다!
5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!
35 친절상담
상무 이강욱 010-9842-4200
과장 김상민 010-7314-2522
형산새마을금고 본점 전경
본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험
전문가와 상담하세요
가입시 필요자료
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함
사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704
\* 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

제2회 한국불교 흥익범패단 학인모집
소송은 한국불교 범음법패 및 불교무용(승무)에 많은 관심을 가지고 10여년을 연구하고 공부해 온 범음승으로서 한국불교 전통법패단을 "한국불교 흥익법패단"으로 이름 짓고 창단하였습니다.
강의 내용
1. 기초 : 삼귀의, 사후서원, 거불, 향수해례, 사성례, 도량식, 종송, 조석예불, 사시불공, 사물.
2. 중급 : 주 돌재시간 ~ 셋째시간 : 천도제의식, 시련, 대령, 관육, 신중청, 상용영반, 관음시식, 고혼소, 봉청(깃소리), 39위, 복청제, 고혼청, 현좌제, 진령제, 칠원사구성, 가영, 향화청, 고아일심 귀명정대진소리, (짧은소리) 화청
3. 상급 : 매주 넷째시간 : 법패의식-요점파라, 천수파라, 사다라니파라, 화의재파라, 도량제, 다제, 범고춤, 호적
4. 고급 : 2인이상 된 자로서 시다림, 다비, 점안식, 방생, 생전 예수제, 종사이운, 불상이운
접수기간 : 수시모집
회비 : 월 10만원 (1년 선불 100만원)
제출서류 : 입학원서 1부 (본원에 비치)
장소 : 김해시암연합회 불교문화원 3층 법당
주소 : 김해시 흥동 7-5번지
전화 : 055)322-0088, 055)332-1675
강주 : 민지호 010-4466-3575

정체평형 일침요법
전문과정 수강생 모집
일침법은 단혈요법으로 한 가지 병에 침 하나로 치유되며, 혈명의 통속화로 요통혈(허리), 슬통혈(관절염), 두통혈(머리), 위통혈(위장), 익히기 쉽고 바로 쓸 수 있으며 전통혈의 90%를 감속시키면서도 다양한 질병을 치유할 수 있다.
(38개의 혈로 248개의 질병을 치유할 수 있음)
■ 개강일시 : 12월 16일 오전 11시부터 17일 오후 5시까지 (1박 2일 실습위주 집중교육)
■ 모집인원 : 장소관계로 선착순 10명
[공인] - 중국노동사회보장부 발행 평형 침구보건사 자격취득 가능 (중급, 고급)
- NGO, 밝은사회 국제봉사단 회원가입 가능 (UN 경제사회이사회 특별지원민간 단체임)
원인 모르는 질병 상담환영
보금정사 주지 혜문 합장
경북 고령군 운수면 화암2리 1195번지
054)954-7744