

신뢰와 건강

손 정 락[†]

전북대학교 심리학과

신뢰가 건강에 관련되는 기제를 정신-신체 의학 또는 통합의학적인 관점에서 살펴보았다. 이를 위해 양자물리학, 심신의학 및 동양의 치유방법 등의 연구성과를 알아보고 건강과 행복을 추구하는 방법도 제시하였다. 먼저, 관통 구조적인 사람의 몸에 관한 절에서는, 신체에는 그 자신의 정신이 있다는 연구 결과들을 알아보았는데, 여기서는 질병의 메커니즘과 원인, 의식의 객관적인 경험으로서의 몸, 의식과 정보에 영향 받는 몸 등을 다루었다. 그 다음에, 심신의학의 연구결과들을 다루었는데, 여기서는 뇌를 변화시키는 생각, 플라시보와 기대의 힘, 적극적인 노력으로 성취되는 건강, 심리신경면역학 및 치료방법들을 알아보았다. 끝으로, 몸과 마음의 행복을 위한 Benson의 실천방법을 알아보았는데, 병에서 회복하고 건강해지는 데는 신념(자신에 대한 신념, 의사에 대한 신념, 치료에 대한 신념 및 자신의 영적인 신념)이 무엇보다도 중요하다는 결론에 이르렀다.

주요어 : 신뢰, 건강, 양자물리학, 심신의학, 통합의학, 심리신경면역학, 행복

[†] 교신저자 : 손정락, 전북대학교 심리학과, 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14, jrson@chonbuk.ac.kr

너의 본래 면목은

무엇이니

는 사람사?

- 소세키(하이쿠 작가)

양자물리학과 의식에 관한 연구 그리고 심신 의학 또는 통합의학적 연구는 마음과 몸에 관한 Descartes의 이원론을 넘어서서 이제 이 둘은 분리되어서 생각할 수 없다는 통합적인 심신 일원론을 주장하기에 이르렀다. 그러나 이러한 패러다임은 동양에서는 오랜 전통이었다(예, 인도의 आयुर्वेद 치료법, 동양의 치유과학들). 본고에서는 신뢰가 건강에 관련되는 기제를 이와 같은 견지에서 살펴보고자 하였다.

히포크라테스는 서양의학의 여명기에 이렇게 말하였다. “금방 죽을 것 같은 환자도 자기를 치료하는 의사가 훌륭하다고 믿으면 살아날 수도 있다.” 현대의 수많은 연구에서도 자기의 의사를 믿고 그 치료를 따르는 사람들은, 불신과 불안 그리고 반항적으로 대하는 사람보다도 더 회복이 잘 된다는 것을 보여줌으로써 이것이 확인되었다(Chopra, 2002).

오 헨리의 단편 “마지막 잎새”에서 이것을 상징적으로 그렸다. “그런데 보라 기나긴 밤이 새도록 비가 후려치고 바람이 휘몰아쳤는데도 벽에는 아직도 한 장의 담쟁이 잎이 또렷이 남아 서 드러나 있지 않은가! 그것은 담쟁이의 마지막 잎새였다...”

믿음과 신체가 얼마나 밀접한 관련을 맺고 있는지에 대한 증거가 될 수 있는 극적인 현상은 ‘상상임신’이다. 실제로 기원전 300년경 히포크라테스도 ‘상상임신’에 대한 기록을 남겼는데, 오늘날에도 상상임신은 여전히 보고되고 있다.

공포증 환자들이 가장 예민하게 걱정하는 것은 그들 자신이 그런 상태를 만들어 냈다는 것

을 알지만, 그의 의지가 자신의 생리에 프로그래밍한 패턴을 깰 만큼 충분치 못하다는 것이다. 영국의 어떤 광장 공포증 환자는 너무 참담하게 자라서 자기의 공포증을 부끄러워했기 때문에 삶을 끝내기로 결심하였다. 그가 택한 방법은 그가 틀림없이 죽으리라고 생각한 차로 2마일을 달려나가는 것이었다! 이것이 실제로 끝났을 때 처음에는 겁이 났으나, 그 다음부터는 공포증이 덜해진 것을 발견하였다. 그는 우연하게 ‘홍수법(flooding)’ 치료를 하게 되었던 것이다!

마음이 이렇게 큰 힘을 가지고 있다면 우리 마음의 힘을 극대화할 수 있는 어떠한 방법이 있는지에 관한 연구를 살펴볼 필요가 있다. “심리학자들은 우리들 대부분이 정신력의 약 10%만을 쓰고 있다는 것을 우리에게 상기시킨다. 그러므로 다른 쪽 90%를 사용해보라. 과학은 우리가 믿기 위해서는 보아야 한다고 가르친다. 그러나 우리는 보기 위해서 믿어야 한다. 우리는 과학이 아직 포착하지 못한 가능성들을 수용해야 한다. 그렇지 않으면 그런 가능성들을 놓쳐버릴 것이다. 단지 아직 이해하지 못했다는 이유로 효과가 있는 치료들을 사용하지 않는 것은 어리석은 일이다”(Siegel, 1986). 마음의 힘에 우리의 믿음이 미치는 거대한 영향을 이해하기 위해 (1) 양자물리학, (2) 심신의학, 심리학 등의 연구 성과를 알아보고, (3) 건강과 행복을 추구하는 방법도 알아본다.

관통 구조적인 사람의 몸 :
신체에는 그 자신의 정신이 있다.

양자물리학은 출현한지 90년이 지났지만 대부분의 사람들의 식견에는 아직도 전적으로 신비한 것으로 남아있다. 그러나 일단 신경전달물질

의 발견이 무엇을 뜻하는가를 알게 되면 관통(Quantum)에 대한 이해가 한 단계 더 나아갈 것이다. 신경전달 물질의 발견은 몸이 마음과 어울리도록 충분히 유동적이라는 것을 보여주기 때문에 매우 의미가 있는 것이다. 이러한 전령물질 덕분에 생각과 신체적인 반응과 같이 전혀 연관이 없는 것처럼 보이는 일들이 이제는 서로 일치하고 있다는 것을 알게 된 것이다. 관통을 마음이 물질의 전환점에서 어떻게 선회하는가를 진실로 이해하는데 참고해야 할 필요가 있다. 이는 자연계 어디에서도 똑같은 일이 일어나지만 우리가 생각이라고 부르지 않을 뿐이다(Chopra, 2002; Cohen, 2004 참조).

관통이란 1) 파장을 방출하거나 흡수하는 더 이상 나눌 수 없는 단위를 말하는데, 스티븐 호킹은 “모든 형태의 에너지가 관통에 근거하고 있으며, 더 이상 작은 것으로 쪼갤 수 없다”라고 하였으며, 2) 어떠한 수준에서 더 높은 수준으로

확실히 도약하는 것 즉, 획기적인 도약으로 정의된다. 그래서 관통 치유(Quantum Healing)란 믿음에 의한 치유, 저절로 일어나는 치유, 플라시보의 효과적인 사용등에서 내적 기능의 인식이 획기적인 도약을 촉진시키는 것을 의미한다. 즉, 관통 힐링은 의식의 한 형태(정신)가 의식의 다른 형태(신체)의 잘못을 저절로 바로 잡아주는 능력이다. 관통 힐링은 평화를 만드는 것이다.

그림 1은 백혈병 어린이에게 심상 훈련을 시키는 그림 자료인데, 기사(백혈구가 아마달로(암세포)를 찢어 죽이는 심상훈련을 시킨 결과, 백혈병에서 치유된 사례이다. 많은 관통 힐링의 한 예인 것이다. 이러한 정신 신체적인(psychosomatic) 요소를 많은 질병에서 볼수 있다. 그러나 이와 같이 정신의 명령에 반응하는 “생각하는 신체”가 어떻게 가능하며, 또한 무엇으로 이루어져 있을 것인가에 관해서 규명해야 할 과제로 남아있다.

고대 잉카제국의 험준한 마추피추 요새에는

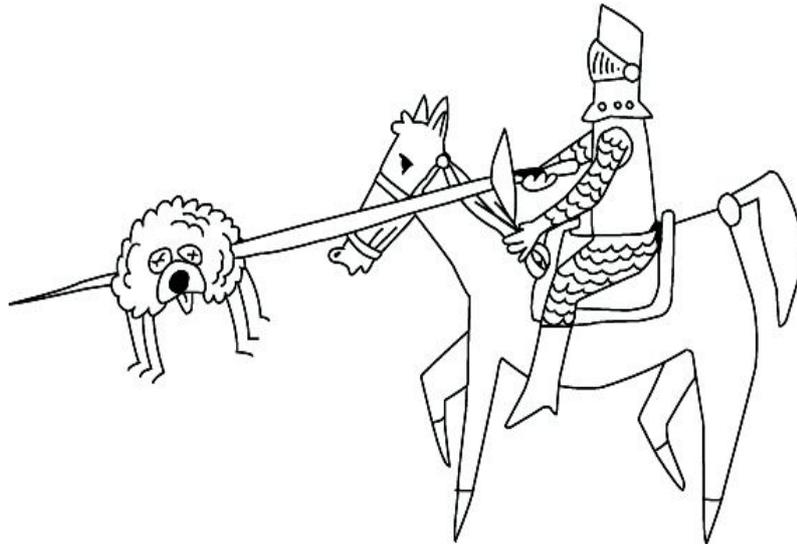


그림 1. 백혈병 환자가 그린 심상그림

Acherberg, J. & Lawlis, G. F. (1978). *Imagery of cancer*. Savoy I. L.; Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T.G., Anderson, K. O., & Fox, J. E., 1991에서 재인용

“재빠른 전령”들이 통신 수단이었다고 하는데, 사람의 뇌를 마추피추 요새로 생각한다면 “신경 전달 물질”이 재빠른 전령으로 비유하기도 한다. 1970년대에 발견되기 시작한 신경전달 물질은 뇌의 안팎을 오가면서 우리 몸안의 모든 장기에 정서, 욕망, 기억, 직관, 꿈 등을 전달해 주는 전령으로 비유된다는 것이다. 신경전달의 속도는 시간당 225마일로 머리에서 보낸 신호가 발가락에 도달하는데 1/50초도 안걸린다고 한다.

이러한 신경전달 물질이 알려지기 시작하면서, 물질과 정신의 관계가 전보다 훨씬 유동적으로 되어가고 있는 것이 사실이다. 신체를 강으로 비유한다면 어제의 강물은 오늘의 강물과 같지 않은 것이다. 그러므로 변화도 가능한 것이다. 즉, 고정되어 있는 불변의 10%가 아닌 것이다. 마음과 몸의 신선한 상호작용도 가능하다는 것이다.

이러한 예들이 있다. 잠자는 고양이에서 아주 적은 양의 척수액을 뽑아 깨어 있는 고양이에 주입하면, 그 고양이도 즉시 잠에 빠지게 된다 이것은 고양이의 뇌가 고유한 잠자는 부분으로 고양이의 몸뚱이를 화학적으로 잠들게 하기 때문이라고 한다. 이 고양이를 다시 깨어나게 하려면 아까와는 반대되는 화학물질, 즉 각성신호를 척추에 주입해야 한다.

낙타의 통증에 관한 예도 있다. 모든 낙타들은 고도의 통증에 대해 비상하게 참을성을 보인다. 가시 위를 걸으면서 성난 주인에게 작대기로 두들겨 맞으면서도 조용하게 여물을 씹을 수 있다. 호기심 많은 학자들은 낙타의 뇌세포를 조사해서, 이 세포들이 많은 양의 특이한 화학물질을 생산해 내는 것을 발견하였다. 이 화학 물질을 다른 동물에 주사하면 그 동물도 통증을 무시하게 된다. 즉, 엔돌핀과 엔케팔린의 작용이었던 것이다. 오늘날 침술에 의한 마취도 이와 같이

설명이 되고, 통증치료도 마찬가지이다.

1980년대에 면역계통의 세포에 신경전달 물질과 신경 펩티드들의 수용체가 발견되었는데, 이 발견으로 지능을 가진 세포의 개념이 자리를 잡게 되었던 것이다. 심리학자들은 이를 ‘의식의 흐름’으로 뇌 연구자는 ‘뇌화학 물질, 신체 정신’으로 표현하게 되었다. 이는 PET(양전자 방사 단층 촬영법)나 fMRI(기능 자기공명 영상)등으로 증명되고 있다. 그래서 ‘생각’할 수 있는 신체는 뇌를 통해서만이 아니고, 모든 세포를 통해서 알고 있다. 예를 들면, 마라톤이나 기타 운동에서 ‘신체가 학습해야한다’는 말은 바로 이를 두고 하는 말이라는 것을 이제 깨닫게 된 것이다. 마음은 우리의 곳곳에 투영되어 있다. 몸과 마음은 따로 떼어놓을 수가 없다(Chopra, 2002).

Chopra(2002)는 관통을 이해함으로써 소립자의 구성요소인 쿼크(quark)로부터 우주에 이르는 광대한 현실로 들어갈 수 있다고 주장한다. 즉 1900년대에 원자는 아주 작지만 핵을 갖고 있는 것이 발견되었고, 그것을 잘게 부숴서 때의 가장 작은 단위는 양자인 것처럼 보였다. 더 잘게 부수어 물질 존재의 가장자리에서 쿼크라고 하는 훨씬 더 섬세한 입자가 나타날 때까지는 그러했다. 그러나 쿼크를 넘어서 더 잘게 부수는 것은 끝난 것처럼 보인다. 아무도 확실하게 무엇이 쿼크를 만들고, 거기에서 어떻게 변화가 이루어지는지 모른다. 그저 텅 비어있을 뿐이다. 생각도 아니고, 물질도 아니며 또한 모두 다 일수도 있는 것이다. 아유르베다의 고대 경전에 다음과 같은 시가 있다고 한다:

인간의 몸이 있듯이, 우주의 몸이 있다.
인간의 마음이 있듯이, 우주의 마음이 있다.
소우주가 있듯, 대우주가 있다.

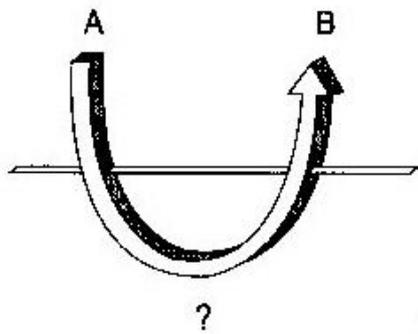


그림 2

그래서 아우르베다는 환자들에게 질병이라고 확신하는 것을 떨쳐버리고, 더 건강한 현실이 그 자리를 차지하는 체계라고도 한다. 아우르베다는 ‘생명의 과학’을 의미한다고 한다.

이것을 다시 양자물리학으로 설명하자면 그림 2와 같이 설명할 수 있다(Capra, 2000; Chopra, 2002 참조).

A가 생각이고 B가 신경펄스라면, U자 모양은 생각을 물질 분자로 바꾸는 어떤 숨겨진 변형과정이 있다는 것을 나타낸다. 양자물리학에서 빛은 파동인 A와 같이 행동할 수도 있고 입자인 B와 같이 행동할 수도 있다. 그 무엇으로도 A와 B 사이를 설명할 수가 없다. 기적적인 치유는 물음표 지역에서 일어나는데, 여기서 정확히 무슨 일이 일어나는지 물리학도 의학도 아직 알지 못하고 있다. A를 마음, B를 몸, 물음표를 지성으로 표현하기도 한다. 그래서 “물질의 몸은 원자들의 강이고, 마음은 생각의 강이고, 그것들을 함께 쥐고 있는 것은 지성의 강이다.” 정신신체의 문제를 어떻게 해결할 수 있는가를 알기 위하여, 이런 우회로와 그 우회로의 보이지 않는 근원을 좀 더 자세히 들여다 볼 필요가 있다 (Chopra, 2002).

한 가지 예를 한의학에서 들어보자. 오징어에

체하면 오징어를 먹는다(전창선, 어윤희, 1994 참조). 오징어를 먹고 체했을 때는 오징어를 불에 태운다. 불에 새까맣게 태우면 오징어는 숫처럼 되는데, 이를 맹물에 집어넣고 한참을 놓아두면 노란 물이 우러난다. 그 우러난 물을 마시면 체한 것이 내려간다. 체한다는 것은 오징어가 위에 남아 있는 것이 아니라, 오징어가 갖고 있는 에너지가 위의 작동을 방해하고 있다는 것이다. 이때 오징어의 물질적 성분은 위를 거쳐 땅에서 흡수되었거나 배설된 상태이다. 이런 상태에서 오징어를 태운 물을 마신다는 것은 무엇을 의미할까? 오징어를 시커멓게 태우면 오징어의 알맹이(양가 오징어 밖으로 뚫어나와 날아가 버리고, 오징어의 물질적 성분(습판) 남게 된다. 이러한 물질적 성분은 오징어 알맹이와 정확히 1:1의 힘을 가지고 있다. 그래서 물질적 성분이 우러난 물을 마시면 위 속에 걸려있는 오징어 알맹이와 만나 합쳐지게 된다. 그 결과 체한 기운이 내려가게 된다는 것이다. 서양의 동종요법(homeopathy)과도 같다고 할 수 있다.

또 다른 예로 중다성격장애(multiple personality disorder)를 들 수 있다. 예를 들어, 한 성격이 당뇨병일 수가 있고, 인슐린 결핍이 있다. 그러나 또 다른 성격은 똑같은 혈당치를 정상인으로 기록하는 전혀 당뇨병이 없는 성격일 수도 있다. 관통 변화가 일어나는 원리를 알아낸다면, 우리의 의식적 수준 아래서 일어나는 이러한 일을 알아내서 더욱 획기적인 치유로 기여할 수 있는 날이 올 수도 있을 것이다. “원자 한 가운데는 은하계 사이의 공간이 비어 있는 것처럼 완전히 비어 있다. 이 텅빈 공간에서 풍운을 찾아내야 한다”(Chopra, 2002).

질병이 발생하는 기제와 원인은 인간의 몸과 마음 속에서 이루어지는 일상적인 삶의 표현과 관련이 있다. 음식물 섭취, 호흡, 소화, 신진대사,

배출등 기본적인 행위가 포함되는데, 그 중에서 가장 중요한 것은 의식의 움직임 — 사고, 느낌, 감정, 욕망, 기억—도 포함된다는 점이다. 의식속에서 일어나는 이런 동요는 우리의 몸과 마음 양쪽에서 일상적인 삶의 표현 각각에 영향을 미치기 때문이다(Shanon, 2001). 건강은 단순히 병이 없는 상태가 아니라, 육체적, 정서적 안녕 상태이며 영적인 안녕 상태이기도 하다.

몸은 의식의 객관적인 경험이다. “의식을 되돌려 나 자신 안을 살펴보니, 내가 마음과 몸의 경험을 모두 창조해 내는 구나. 의식을 되돌려 나 자신 안을 살펴보니, 내가 내 마음을 주관적으로 경험하고 나 자신을 객관적으로 경험하는구나. 그러나, 실로, 나는 둘 다 넘어선 존재로다”(베다). 인간의 몸을 의식의 객관적인 경험이라는 견지에서 볼 때 그저 마음의 부수현상일 가능성이 있다는 것이다(Chopra, 2002). 몸과 마음의 모든 표현으로 볼 때 이 둘은 분리될 수 없는 하나이다. 컴퓨터의 하드웨어와 소프트웨어로 비유한다면 너무 단순화시키는 감이 있다. 그러나 분리해서 생각할 수 없다는 점에서는 명확하다. 인간은 그가 생각하는 바 그대로이며, 그의 세상에 대한 해석(개인적 구성개념)이 무엇보다 중요하다(손정락, 1999; Kelly, 1955).

베다에 “만일 그대가 새로운 몸을 창조하고 싶다면, 그대 자신의 기억이라는 강에서 발을 빼고, 세계를 마치 처음 보는 듯이 바라보아야 하느니라”고 기록되어 있다. 이것은 흰쥐 실험에서 장뇌 냄새만으로 조건형성되어 면역세포를 증가시키고, 사카린 물만으로도 면역세포를 감소시킨 실험 예로 설명할 수 있다. 즉, 면역체계의 세포 조직을 구성하는 한 부분이 된 기억을 말한다. 기억은 뇌에만 존재하는 것이 아니다. 기억은 몸의 모든 세포 안에 존재한다(Chopra, 2002). 기억 되었다면, 망각도 있을 수 있다는 것이고, 이것

은 곧 학습과 해소학습으로 이어질 수도 있는 가능성을 말하는 것이다. 다시 한번 세상에 대한 해석을 어떻게 하느냐의 결과가 중요하다는 것이다. 인간은 선택할 수 있고, 이야기를 만들어 낼 수 있고, 해석하고 재해석할 수 있는 존재이며, 그 자신을 창조해 낼 수 있는 존재이다

심신 의학

“질병을 앓고 있는 사람이 누구인지가 환자가 앓고 있는 질병이 무엇인지보다 중요하다”(히포크라테스; Jouanna, 1992 참조).

몸과 마음은 17세기 초반에서 중반에 이르는 Descartes 시대에 관념적으로 서로 다른 길로 보내졌다. 마음이란 개념은 17세기 초에 Descartes가 창안해냈다고 할 수 있는데, Descartes는 마음이 체외, 즉 우리의 몸 밖에 존재한다고 믿었다. 그리하여 그는 몸과 마음에는 뚜렷한 차이가 있다고 믿었다. 물론 마음을 더 우위에 두었다. 어쨌든 몸과 마음의 구별은 오늘날 까지도 계속되고 있는 것은 사실이다. 예를 들면, 우리는 지금도 정신건강과 육체적 건강을 별개로 간주하는 경향이 있다. Descartes에 따르면 마음은 송과선을 통해 몸의 각 부분과 교통한다고 보았다. 송과선은 뇌에 자리잡고 있으며, 동양문화권에서는 제3의 눈이라고 불린다. Descartes가 활약한 이 기간에 과학이 발전한 것은 사실이지만, 주로 물질계 즉, 눈으로 볼 수 있는 것, 혹은 어떻게든 오감을 통해 이해할 수 있고, 측정할 수 있는 것에만 그 초점이 맞춰졌다. 뉴로펩타이드 같은 분자들은 육안으로 보이지 않는다. 따라서, 400년 전에는 연구방법과 연구내용이 제한 받을 수밖에 없었다.

과학은 이제 몸과 마음이 ‘대화하는’ 방식을

알아내고 있다. 뇌와 체내의 모든 세포사이를 오가는 신경전달물질을 발견하고 정밀한 정보시스템을 사용하게 됨에 따라, 과학은 몸과 마음 사이의 이런 대화를 엿들 수 있는 도구를 가지게 되었다(Shanor, 2001 참조).

생각이 뇌를 변화시킨다.

심신의학은 지금은 건강관리의 필수적인 한 부분으로 간주되고 있다. 의식, 감정, 태도, 영적인 믿음, 생각, 기대심리 이 모두가 긍정적으로든 부정적으로든 치유에 밀접하게 관련되어져 있다. 가장 중요한 것은 개인이 모두를 통제할 수 있다는 점이다. 최근에는 생각으로 컴퓨터를 조정하는 ‘모자 마우스’가 나올 정도이다(조선일보, 2004년 12월 9일자 19면).

플라시보 효과와 기대의 힘

플라시보(placebo)는 라틴어로“나는 기뻐하리라”는 뜻이며, 그 반대는 노시보(nocebo)이다. 이 위약은 약물이라기보다 일종의 과정이다. 이 과정은 의사에 대한 환자의 믿음으로부터 시작되고, 자신의 면역체계와 치유체계가 충분히 기능을 함으로써 과정이 더욱 확장된다는 것이다. 이 과정은 처방된 알약이 어떤 마법을 가지고 있기 때문이 아니라, 인체가 그 자체로 최선의 약국이고, 가장 성공적인 처방은 바로 신체 자체에 의해 만들어진 경우에 최대의 효과를 나타낸다(노만 커진스/전경구,김교현,1995).

커진스에 의하면, 위약은 마음과 몸 사이에 아무런 실제적인 분리도 존재하지 않는다는 증거이다. 병은 언제나 둘의 상호작용이다. 즉, 위약 효과는 의사와 환자의 관계의 질에 정비례한다. 신뢰받을 수 있는 의사의 능력, 의사의 존재 자

체가 무엇보다 강력한 위약이다. 예를 들어, 출혈성 궤양 환자 집단에서, 한 집단에게는 의사가 약효를 확신하고 한 집단에서는 효과가 적다고 간호사를 통해 알려주었는데, 그 결과는 70%:25%로 나타났다.

그러나 한편 위약 사용은 모순에 빠지게 되었는데, 진실을 말하면 위약 작용의 근거를 파괴하게 되며, 진실을 말하지 않으면, 신뢰관계를 위태롭게 하며, 솔직하지 않아도 정당화되는 때가 언제든지 판단이 어려워지며, 약물에 대한 신비로운 신념조성을 윤리적인지, 현명한 것인지를 생각하게 한다. 우리의 경우 위약사용은 의약분업으로 이제는 어려울 수 있다. 그러나 밀턴의 말대로 “마음은 그 자체로 지옥도 천국을 만들 수 있고, 천국도 지옥으로 만들 수 있다.” 슈바이처는 “위약은 우리내부에 존재하는 의사이다”라고 하였다.

플라시보 효과는 바로 기대의 힘이라고도 할 수 있다. 자충예언이 바로 그렇다. 마음이 어떤 일이 일어나리라고 기대하면 실제로 그렇게 되는 경우를 말한다. 의사들이 습관적으로 환자가 살 수 있는 기간이 얼마나 남았는지를 예측하는 것은 커다란 잘못이다. 그것은 스스로 실현되는 예언이다(Siegel,1986). 또 일본에서 행해진 한 연구는 피험자들을 가짜 옷나무에 노출시켰는데, 진짜로 발진을 일으켰다고 한다. 그러나, 그 반대로 생각이 스트레스를 줄일 수도 있으며, 기대가 면역체계를 강화할 수도 있다고 한다. 이완, 명상, 바이오피드백은 이전의 행복하고, 건강한 기분을 재현하여 몸의 화학작용을 변화시키고, 실제로 면역력을 높인다(Shanor,2001). 심지어 제약회사들에서는 약의 색과 모양 및 크기의 효과에 대한 심리학적 연구에 크게 의존한다고 하지 않는가?

적극적인 노력으로 성취되는 건강

연구에 의하면(Justice, 1987), 건강한 사람은, 건강에 좋은 운동을 규칙적으로 하고, 흥분한 영양분을 섭취하며, 하루에 8시간 이상 수면을 취하는 일 외에, “통제감”을 갖고 있고 문제에 직면하여 약해지기 보다는 “도전적인” 태도를 취하며, 자신의 삶에 “전념”하는 특징을 갖는 사람이 건강하였다. 즉, 어떤 일에 대해 어떤 반응을 보이느냐 하는 것은 전적으로 자신에게 달려있고, 그 반응에 따라 그 일에 대한 결과가 달라질 수 있다는 “믿음”이다.

생화학과 심신: 심리신경면역학

마음과 면역체계의 상호연결을 연구하는 분야가 바로 심리신경면역학이라고 할 수 있다(강덕희, 2004 참조). 몸과 마음은 우리의 과학적 모델에서 더 이상 분리된 존재가 아니다. 몸과 마음은 건강과 치유를 위해 함께 일하고 있는 것이다. Goleman과 Gurin(1994)에 의하면, “면역체계의 세포들은 예전에는 신경계통에만 영향을 줄 수 있다고 생각되던 화학물질 등에 반응할 수 있으며, 신경세포들은 면역체계가 분비하는 화학전달자에 반응한다. 이런 상호작용은 두 체계가 서로 정보를 주고받을지 모르는, 그럴듯한 수단을 제공한다. 스트레스 호르몬의 수준이 변화하면 면역기능 또한 영향을 받을 수 있고, 신경세포들은 뇌를 비장, 그리고 면역체계의 세포들을 생산하는데 직접적으로 관련된 장기들을 연결시킨다.”

심신 에너지의 잠재적인 원천

몸과 마음 사이에서 역동적인 상호작용이 일어나는 게 사실이라면, 몸 안에서 치유작용을 활

성화하는 그런 에너지는 어디에서 오는 것일까? Shanor(2001)는 다음을 들고 있다; 신경전기적 활동(EEG, EMG, EKG, GSR 등), 기-경락, 현대물리학의 양자장 개념, 에너지장(생체 에너지), 영적인 힘(외부 에너지나 내부 에너지, 기도, 기, 요가의 프라나), 및 전자기장. 이러한 에너지에 대한 연구들이 미국과 러시아, 중국, 일본 등 많은 나라에서 이루어지고 있다.

치료 방법들

바이오피드백, 인지행동치료, 최면, 명상, 이완, 요가, 기도, 바디워크(필덴크라이스), 침술, 마사지, 호흡조절, 운동 등을 들 수 있다. 각 치료 방법은 자세히 다루지 않겠지만, 이들 치료 각각은 모든 사람에게 유용할 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있다. 그것이 효과가 있는지는 오로지 임상 경험을 통해서만이 알 수 있기 때문이다.

질병을 앓고 있는 사람이 누구인지가 그가 앓고 있는 질병만큼 중요하다는 히포크라테스의 지적처럼, 치유는 치료받고 있는 사람 — 치료와 치유자에 대한 그의 믿음 —에 그 토대를 두고 있다. “의심이 자리잡는 마음에는 사랑이 깃들지 못한다”(회랍신화 中 프쉬케를 떠나는 에로스에서; 이윤기, 2001에서 재인용). 어떠한 질병이든 그 치유는 자기 자신과 인생을 새롭게 바라보는 자발적인 태도에 달려 있다. 믿음의 체계가 흔들릴 때 겪게 되는 내면의 두려움을 이겨나갈 능력 또한 필요하다(호킨스, 1997).

몸과 마음의 행복을 위한 실천방법

(Benson & Protor, 1994)

바람직한 건강을 위해 의사와 협력하려면 ?

건강을 누리고 유리하도록 용기를 북돋워 줄 강렬한 믿음 체계와 이완반응을 통해 이런 신념을 강화하는 것이다.

- 제1단계: 몸이 아플 때 의사를 찾는 일을 주저하지 말라.
- 제2단계: 믿을 수 있고 의지할 수 있는 의사를 찾으라.
- 제3단계: 긍정적이고 희망적인 의사를 찾으라.
- 제4단계: 처방전을 받아야 만족하는 환자가 되지 말라.
- 제5단계: 약물을 처방받거나 수술을 하게 될 경우에는 그 필요성을 물어보라.
- 제6단계: 이완반응을 규칙적으로 사용 하라.

이완반응과 믿음을 결합하기

- 제1단계: 자신의 믿음체계에 들어맞는 짧은 기도문이나 단어를 선택한다.
- 제2단계: 편안한 자세를 취한다.
- 제3단계: 눈을 감는다.
- 제4단계: 근육을 이완시킨다
- 제5단계: 호흡을 집중하여 믿음에 기반한 문구를 반복한다.
- 제6단계: 수동적인 자세를 잃지 않는다.
- 제7단계: 일정한 시간동안 계속한다
- 제8단계: 하루 두 번씩 반복한다.

끝맺는 말

2차대전 말기에 폭격을 맞고 버려진 독일의 어느 집에서 연합군 군인들이 어느 학살 희생자가 지하실 벽을 긁어서 새긴 신념에 대한 증거를 발견하였다(Siegel,1986);

나는 태양을 믿는다 — 태양이 빛나지 않을 때라도,
나는 사랑을 믿는다 — 사랑이 나타나지 않을 때라도,
나는 하나님을 믿는다 — 하나님이 말씀하시 지 않을 때라도.

희망과 믿음의 에너지는 언제나 이용할 수 있다!

참고문헌

강덕희 (2004). 스트레스와 면역. 스트레스 연구, 12(1), 9-20.

노만 커진스 / 전경구, 김교현 역 (1995). 신비로운 마음과 몸의 치유력. 서울: 학지사.

데이비드 호킨스 / 이종수 역 (1999). 의식혁명. 서울: 한문화.

손정락 (1999). 만성통증에 대한 구성 개념화 Rep Grid 기법으로 본 만성요통환자의 심리적 구조. 한국심리학회지: 건강, 4(1), 123-139.

에모토 마사루 / 양여관 역 (2003). 물의 메시지. 서울: 나무심는 사람.

이윤기 (2001). 그리스 로마 신화: 신화를 이해하는 12가지 열쇠. 서울: 웅진닷컴.

자크 주아나 / 서홍관 역 (2004). 히포크라테스. 서울: 아침이슬

전창선, 어운형 (1994). 음양이 뭐지? 세기.

Benson, H. & Proctor, W. (2003). 과학 명상법: 조금 더 건강하게 조금 더 행복하게.(장현갑, 장주영, 김대곤 역). 서울: 학지사(원전은 1994에 출간)

Deepak Chopra (2002). 정신신체의학의 기적.(최훈, 김선화 역). 서울: 군자출판사

Fritjof Capra (2000). *The Tao of physics*(4th ed.). Shambhala.

- Goleman, D. & Gurin, J. (1993). *Mind-body medicine*. New York: Consumer Reports Books.
- Justice, B. (1987). *Who gets sick?: Thinking and health*. Huston: Peak Press.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of personal constructs (vols. 1 & 2)*. New York: Norton.
- Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. G., Anderson, K. O., & Fox, J. E. (1991). *Health psychology: Clinical methods and research*. macmillan.
- Shanor, K. N. (2003). *마음을 과학한다.*(변경복 역). 서울: 나무 심는 사람 (원전은 2001 에 출간)
- Siegel, B. (1986). *Love, Medicine, and miracles*. Harpercollins.
- 1 차 원고 접수일 : 2005. 1. 3
최종 원고 접수일 : 2005. 1. 19

K C I

Trust and Health: Mind-Body Problem or Integrative Medicine

ChongNak Son

Department of Psychology, Chonbuk National University

The present article explored the studies on the relational mechanisms between trust and health in terms of psychosomatic medicine or integrative medicine. For this, the research findings of the Quantum physics, psychosomatic medicine, and traditional eastern healing methods on the mind-body problem and then a practical guide to greater physical and mental well-being is presented. In the first section of the Quantum mechanical human body, the body has a mind of its own, the mechanism and cause of disease, the body as objective experienced conscious, and the effects of consciousness and information on the body are included. The second section is psychosomatic medicine. In this, the thought changing brain, placebo, the power of expectancy, achieving health by active endeavor, psychoneuroimmunology, and the several therapies are included. Finally, Dr. Benson and Proctor's practical guide to well-being is presented. It is emphasized that the four trusts (trust in oneself, one's doctor, one's treatment, and one's spiritual trust) are crucial to recovery from serious illness and to achieve better health.

key words : trust, health, Quantum physics, psychosomatic medicine, integrative medicine, psychoneuroimmunology, well-being