

의사가 되는 법 I



누구나 의사가 될 수 있다. 의과대학을 나오지 않아도, 의사 면허가 없어도 의사가 될 수 있다. 남을 치료하려면 의사 면허가 필요하다. 그러나 자기 자신을 치료할 땐 의사 면허가 필요 없다. 따라서 누구나 자기 자신의 의사가 될 수 있다. 이렇게 해서 우리는 간단히 의사가 되었다. 우리 자신의 의사. 우리 몸은 스스로를 치유할 수 있는 모든 자원과 능력을 갖고 태어난다. 의학의 역사 가운데는 질



글 | 최현일

산부인과 전문의. 연세대학교 원주의과대학 교수와 효산의료재단 샘여성병원장을 역임하고 현재 효산의료재단 샘병원 연구원장으로 있다. 캐나다 밴쿠버 기독교세계관대학원을 졸업하였고, University of Washington에서 Research Ethics를 공부하였다. 기독교세계관학술동역회 부실행위원장을 지냈다.

병의 원인을 놓고 크게 두 갈래의 대립이 있어 왔고, 현재에도 이 개념의 차이가 치료의 차이를 가져온다. 질병의 원인이 외부적인 원인들(세균, 공기, 환경 등)에 의해서 생긴다는 개념과, 그런 요인들이 있을 수 있지만 우리 몸의 내부적인 상태에 따라 질병으로 발전하기도 하고 없어지기도 한다는 개념이 바로 그것이다. 모두 다 타당하지만, 현대과학의 발달은 오히려 우리 몸의 자연적인 치유 능력에 관한 관심과 연구가 증가하고 있다는 것을 보여 준다.

우리가 스스로의 의사로서 살아가기 위해서는 이런 자연치유의 능력을 기르고 지키기 위한 몇 가지 중요한 개념과 실천이 필요하다. 지면이 한정적이라 모두 설명할 수는 없지만, 스스로의 의사로서기 위한 습관에 관해 아주 간단하게 설명해 본다. 앞으로 기회가 되면 이에 관한 책을 통해 자세히 만나 보기를 기대한다. 여기에는 마음, 호흡, 자세, 음식, 운동, 약, 건강검진의 7가지 습관의 개념에 관한 내용이 들어 있다. 이제 나 자신의 의사가 되기 위한 첫 걸음을 떼어 보자.

마음

가장 중요한 것은 치료의 과정에 자기 자신을 적극적으로 참여시키는 것이다. 이것은 자기 몸에 대한 책임감을 갖는다는 것이다. Responsibility는 Response+Ability로 이루어져 있다. 자기 몸의 증상이나 느낌에 대해 어떤 반응을 할지 '내가' 결정하는 능력을 키워야 한다. 사람들은 누구나 반응하는 패턴이 있다. 약간만 배가 아파도 위암이 아닌가, 죽을 병이 아닌가 걱정하는 사람이 있는가 하면, 좀 있으면 방구가 나오든 똥이 나오든 하겠지 하면서 넘어가는 사람이 있다. 이런 패턴은 굳어 있는 경우가 많아서 좀처럼 고치기가 쉽지 않다. 그리고 이런 패턴은 우리 몸의 어떤 경로를 늘 자극하여 항상 반복되는 증상을 야기한다. 따라서 이런 패턴을 깨고 새로운 반응 양식을 가져 보기로 결심하기만 해도 몸은 변하기 시작한다. 스트레스가 올 때, 예전처럼 속이 더부룩해지고 머리가 띵하고 기분이 가라앉으려고 할 때, 자신에게 말을 걸어보는 것이다. '예전처럼 불편해질까 아니면 이번에는 좀 다른 방식으로 반응해 볼까'하고 말을 해 보는 것만으로도 내 몸에 대한 작은 책임감을 실천 하는 것이다. 크리스천은 이런 새로운 반응 방식에 기도가 더해지면 더 큰 힘을 발휘한다. 처음부터 성공하지는 않는다. 그러나 한 번만 성공해 보면 계속 성공스토리를 쓸 가능성이 많아진다.

'나는 이 병에서 낫기로 결심했으며, 그것을 위해 내 몸에 심어 놓으신 치유의 능력들을 믿기로 하였다. 현대의학의 여러 가지 방법들을 포함하여 어떤 치료의 과정에도 나는 적극적으로 참여하겠다. 주사를 맞고 있을 때에도 이 약들이 내 몸에서 자기의 달란트를 모두 발휘해서 효과를 나타내도록 기도하면서 맞을 것이다. 그리고 앞으로는 내 몸을 성전과 같이 여기며 내 몸에 대한 청지기적 사명을 완수하겠다. 내가 건강하고자 하는 이유는 잘 먹고 잘 사는 것을 넘어서 태초에 내 몸에 심어 주신 창조의 모습으로 돌아가는(Creation Regained) 영광에 참여하기 위해서다.' 이

런 결심이 필요하다. 그리고 치료의 과정에 적극적으로 자신의 마음을 참여시키는 것이 중요하다. 무릇 지킬 만한 것보다 '마음'을 지키는 것이 중요하다. 그 '마음'은 우리 몸에 절대적인 영향을 미치기 때문이다.

호흡

우리의 몸과 마음은 호흡을 통하여 연결된다. “땅의 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어 넣으시니 사람이 생명(living being)이 되니라.”(창세기 2:7) 사람은 호흡으로 자신의 몸을 어느 정도 조절할 수 있다. 우리가 일상생활에서 흔히 경험하는 것이다. 대중 앞에서 말을 할 때 심호흡을 한 번 하면 조금 나아지는 듯하다. 산고의 고통 중에 있는 산모들에게 호흡법을 알려주면 고통을 이겨 낼 수 있는 몸의 변화가 오기도 한다.

고대로부터 현재까지 여러 가지 호흡법을 가지고 스스로를 단련하는 방법들이 많다. 호흡훈련은 필수적으로 어떤 생각의 집중 혹은 목상을 동반하게 되는데, 크리스천에게 가장 좋은 목상은 역시 자기 자신에게 주셨던 성경구절, 또는 은혜를 계속 묵상하는 것이다. 일상에서 간단히 할 수 있는 것은 천천히 넷을 세면서 들이 마시고, 더 천천히 넷을 세면서 내쉬는 것을 하루에 수시로 반복하는 것이다. 그러면 어느 순간 몸이 변하는 것(생각이 한 가지로 집중되든지, 장이 편안해지는 느낌이 든다든지, 근육이 이완되는 느낌 등)을 감지 할 수 있다.

이런 자기집중의 시간은 호흡을 느끼는 동안 우리 뇌전두엽 뒤에 위치한 뇌섬(insula)과 편도체(amygdala)를 활성화시켜 뇌하수체에 영향을 주며 호르몬의 변화로 면역기능과 다른 신체기능에 영향을 주어 몸의 변화를 일으킨다. 또한 이런 시간들을 통하여 자기 자신의 내적인 목소리(Gut feeling)에 귀를 기울이고, 이에 동반되는 몸의 변화를 이해하게 되면 몸과 마음의 연결지점에 늘 서 있을 수 있게 된다.

자세

마음과 호흡이 바로 서려면 어떤 자세를 필요로 한다. 쫓그리고 앉아 있거나, 비스듬이 누운 자세에서는 마음과 호흡이 정돈되지 않는다. 우리 몸이 수정된 후, 초기 인간 시기에 가장 중요한 이슈는 몸의 상하전후좌우를 결정하는 것이다. 그래야 심장은 중앙 왼쪽 가슴에, 간은 오른쪽 상복부에, 뇌는 가장 위쪽에 위치할 수 있게 된다. 그러기 위해 가장 먼저 결정되는 것이 '뒤'이다. 몸의 후면이 먼저 결정된다. 태아 초기에 척추와 척수에 해당하는 구조가 가장 먼저 발달하여 몸의 후면이 결정되면 나머지 구조의 방향이 정해지고 그에 따라 몸의 기관들이 자리 잡는다. 그래서 자세에 있어서 가장 중요한 것이 몸의 '뒤'쪽 기준을 잘 잡는 것인데, 척추와 머리가 여기에 해당한다. 척추와 머리가 바로 서면 혈액순환과 신경전달이 원활해지고, 림프액의 순환이 활발해지고 부

교감신경이 활성화되어 감정과 정서가 안정된다. 이런 상태가 되어야 공부든 생각이든 오랫동안 컨디션을 유지 하면서 할 수 있다.

일정한 자세를 반복해서 하다 보면 그 자세가 가져오는 몸의 변화를 느낄 수 있게 된다. 가장 간단하게 몸을 벽에 붙여 보자. 발뒤꿈치, 엉덩이, 어깨, 머리를 벽에 대고 3분만 서 있어 보자. 그리고 그동안 내가 받은 은혜들을 하나씩 생각해 보자. 숨을 천천히 쉬면서 3분만 기대어 서 있자. 만약 하루에 두 번 이상, 3개월만 꾸준히 해도 여러분은 자신의 몸이 말하는 작은 목소리를 들을 수 있게 될 것이다.

그래서 어떤 일정한 자세에 의한 몸의 변화를 경험하면 그 다음부터는 그 자세를 자기 것으로 삼아 자신의 몸을 어느 정도 조절할 수 있게 되는 수준까지 갈 수 있다. 이런 자세나 운동법은 세계적으로 너무나 다양하다. 그러나 마무리 좋은 자세법도 내 것이 되지 않으면 아무 소용이 없다. 그러려면 조용히 꾸준히 자신의 몸의 변화에 귀 기울이면서 실천해 보는 수밖에 없다.

지금까지 나 자신의 의사가 되기 위한 7가지 습관 중, 자기 자신의 몸만으로 할 수 있는 3가지 요소들에 대해 알아보았다. 마음을 결정하는 연습과 호흡을 통한 몸과 마음의 연결, 그리고 좋은 자세를 가지고 몸과 마음을 유지하는 방법은 언제, 어디서나 할 수 있는 방법이다. 이 세 가지는 한마디로 내가 나 자신을 알아가는 과정이라고 할 수 있다. 특히 내 몸에 관해서 말이다. 우리가 삶을 살아간다는 것은 결국 몸과 마음으로 세상을 살아간다는 뜻이다. 몸과 마음은 하나이기 때문에 몸에 관해서 안다는 것은 몸을 통해 마음도 알아 갈 수 있고 마음을 어떤 방향으로 흐르게 할 수 있다는 것이다. 왜냐하면 우리의 몸은 '말씀'이 '육신'이 되신 완벽한 창조의 현실적 실체임을 주님께서 몸소 보여 주셨기 때문이다.

다음 호의 [의사가 되는 법 II]에서는 나를 둘러싼 음식, 운동, 약, 건강검진의 습관에 관해서 살펴볼 것이다. 마음과 호흡과 자세가 자리 잡으면 이제 나머지 습관들의 달란트를 잘 사용하여 잘못된 생활습관 속에서 얻게 된 찌꺼기를 제거하고 몸과 마음의 'Creation Regained'를 향해 나아 갈 수 있다.