

의사가 되는 법 - 에필로그



지난 8월과 9월호를 통하여 나 자신의 의사로 살아가기 위한 생각과 방법들을 나누었다.
마음, 호흡, 자세, 음식, 운동, 약, 건강검진의 7가지 습관과 방법을 통하여 선물로 받은 우리 몸과
마음을 지키고 살려내어 창조의 의도대로 "Creation Regained"의 삶을 살아가기를 소망하였다.



글 | 최현일

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

이렇게 건강에 성공한 사람들의 7가지 습관을 한 단어로 요약하자면 “Self-Awareness”라고 할 수 있다. ‘자기 자신에 대한 인식수준의 정도’ 또는 7가지 습관과 연관해서는 ‘자기 자신의 몸과 마음의 변화에 대해 스스로 알고, 느끼고 있는 정도’라고 표현할 수 있겠다. 옥스포드 영어사전에 의하면 “Awareness”라는 단어는 ‘무언가를 알고, 깨닫고, 진심 어린 관심이 있으며, 일어나고 있는 그 무엇인가가 중요하다는 것을 인지하는 것’이다. 지금 내 마음속에서 무엇이 일어나고 있는지, 내 몸에서 느껴지는 미세한 변화가 무엇인지, 호흡과 자세가 달라질 때, 운동을 할 때, 약을 먹을 때 어떤 변화가 오는지 등에 대해 알고 깨닫고 관심을 갖고 중요성을 알아 가는 것을 말한다.

뇌과학적으로 Self-awareness를 갖는다는 것은 정서와 감정적인 영역인 변연계로부터 대뇌피질로 사실과 상황에 대한 정보와 해석이 이동함을 의미한다. 대뇌피질로 인식하게 된 사실이나 상황은 우리의 지적인 활동의 영역으로 들어와서 어느 정도 판단과 조절이 가능하게 된다. 그러므로 무엇인가를 인식해서 의식의 수준으로 들어오는 것이 중요하기 때문에 이런 self-awareness를 훈련해야 한다. 그래서 자신의 몸과 마음에서 일어나고 있는 여러 가지 상황들을 제3자가 보듯이 읽어 가는 것이 건강에 있어서 대단히 중요하다.

몸과 마음의 변화에 대해 self-awareness를 갖는다는 것에는 일차적으로 자기 자신의 감정에 대해 본인 스스로의 해석이 있어야 함을 의미한다. 우리는 대부분 이성적으로 살아가려고 생각하지만 많은 부분 감정적으로 반응하고 그런 감정이 우리의 결정에 매우 중요한 역할을 한다. 따라서 감정이 몸에 미치는 영향을 읽을 수 있고 스스로 해석이 가능하다면, 많은 경우 스트레스로부터 벗어날 수 있다.

스트레스라는 자극이 있을 때, 우리는 지금까지 살아오면서 형성된 내 몸과 마음의 반응방식에 따라 반응한다. 이것은 거의 무의식적으로 일어나서 우리는 그것이 당연하고 몸과 마음이 그렇게 반응하는 것이 자연적이라고 생각하기 쉽다. 그러나 그렇지 않다. 예를 들어 우리가 어떤 사람이 나 사실에 분노하거나 염려할 때, 심장이 두근거리고, 어지러워서 집중이 안되며, 속이 울렁거리는 느낌이 있을 수 있다. 우리는 이것이 살면서 이럴 때마다 계속 경험하던 반응이라는 것을 알고는 있지만 해결이 어려운 괴로운 느낌이라는 것도 알고 있다.

그러나 이런 자극에도 반응하는 방식에 따라 많은 차이를 가져올 수 있다. 이럴 때, ‘자기 자신의 몸과 마음의 변화에 대해 스스로 알고, 느끼고 있는 정도’인 self-awareness에 집중하면 지금과는 다른 몸과 마음의 반응을 가져올 수 있다. self-awareness를 훈련하는 가장 간단한 첫단계는 지금 느끼고 있는 변화를 담담하게 표현해 보는 것이다. 글로 써도 좋고 스스로에게 말을 해도 좋다. 자신의 이름을 넣어서 “OO야. 지금 무엇인가에 분노하고 있구나. 그래서 가슴이 뛰지?”

좀 어지럽지? 아까 맛있게 먹은 점심이 소화가 안되는 것 같지? 평소에 걱정되던 다른 증상들도 덩달아 나빠지는 것 같지? 이러다가 심장마비나 뇌출혈 같은 게 오는 건 아닌지 걱정되지? 그런데 지금 너는 무엇 때문에 분노하고 염려하고 있니? 아, 그래. 그것 때문이구나. 그것 때문에 맥박수가 증가하고 신경이 긴장하면서 속이 불편해지고 있구나. 다른 병이 생긴 것은 아니니까 너무 염려하지는 말자. 그리고 계속 화를 내면서 오늘을 보낼 건지 아니면 좀 남겨 두었다가 내일 나머지 화를 낼 것인지 생각해 보자.

이런 훈련을 자주 하다 보면 나 자신의 몸과 마음을 마치 다른 사람을 쳐다보듯이 객관적으로 볼 수 있는 순간이 아주 가끔 온다. 스무 번 정도 분노하거나 염려한다고 치면, 노력 여하에 따라 이런 순간이 한 번 정도는 올 수 있다. 그러나 그런 순간을 경험해 보는 것이 중요하다. 항상 되는 것은 아니다. 그러나 무엇인가 자극이 있을 때, 거기에 반응하는 자기 자신의 반응방식을 객관적으로 표현 하다보면 self-awareness는 점점 더 깊어진다.

그래서 건강에 성공하는 사람들의 7가지 습관, 나 자신의 의사로 살아가는 7가지 습관 곧, 마음, 호흡, 자세, 음식, 운동, 약, 건강검진 등 각 단계의 좋은 습관도 중요하지만 보다 더 중요한 것은 7가지 습관을 관통하고 있는 것이 자기 자신의 마음과 호흡과 자세가 어떻게 흐르고 있는지를 늘 인지하고, 음식과 운동과 약을 통해 어떻게 하면 나를 변화시킬 수 있을까 생각하며, 주기적인 건강검진을 통해 확인하는 일관된 자기 자신 속의 흐름인 self-awareness가 있어야 한다는 것이다.

한 가지 실제적인 예를 들면, 우리가 하늘을 향해 팔을 쭉 펴고 스트레칭을 하는 경우, 10번을 셀 정도의 시간을 스트레칭한다고 하자. 대부분은 팔을 들고 하나, 둘, 셋 숫자를 세는 것에 생각이 흐르는 경우가 많다. 열을 다 세면 그만큼 스트레칭이 제대로 되었고 효과가 있을 것이라고 생각하기 쉽다. 그러나 그렇지 않다. 그 시간 동안 호흡에 집중해서 호흡을 느껴 보고, 그에 따라 장이 움직이고 근육이 이완되는 느낌 등을 느끼려고 해야 한다. 열을 세지 않아도 좋다. 약간의 몸의 변화를 느껴 보려는 시도가 중요하다. 그래서 약간의 변화라도 느껴지면, 다음부터 스트레칭할 때, 그 변화를 자주 경험하게 될 것이고, 그것이 반복되면 그 자세를 통해 몸의 변화를 유도할 수 있다. 어떤 자세라도 좋다. 스스로 만든 자세라도 좋다. 대개 같은 동작을 매일매일 반복해서 두 달 정도 하면 몸에서 어떤 변화가 오는지 경험할 수 있다. 몸에 대한 한 가지 self-awareness가 생긴 것이다.

나이가 들수록 누군가 나에게 대해 평가하는 이야기를 들을 기회가 없어진다. 그래서 스스로의 성이 더욱 더 견고하게 쌓인다. 있는 그대로의 내 몸과 마음을 보지 못하고 남의 시선을 의식하는 허위가 내 껍데기를 호두 껍데기처럼 단단하게 만든다. 그래서 우리는 좀 더 솔직해질 필요가 있다. 자기 자신과, 몸과, 마음에 대해... 특히 몸에 대해서는 할 수 있다면 매일매일 한두 문장으로 그 날

몸의 컨디션을 기록하기만 해도 놀라운 변화가 일어난다. 자기 몸에 대한 기록이 쌓이면 자기 몸의 패턴을 알 수 있게 된다. 일단 기록만 한다. 한 달 정도 기록하고 나서 찬찬히 읽어 보자. 그러면 마음속에서 저절로 어떤 생각들이 떠오를 것이다. 그러면 그 생각에 따라 스스로 할 수 있는 것부터 하자. 전문적인 조언이 필요하면 의사의 도움을 받자. 그래서 잃어버린 몸과 마음을 되찾자.

우리는 스스로 치유할 수 있는 자원과 능력을 갖고 태어난다. 그렇게 지음받았기 때문이다. 나 자신의 의사가 되어야 한다. 자기 자신 안에서 일어나고 있는 몸과 마음의 변화들을 평안하지만 정확하게 인식하려고 노력해야 한다. 그리고 현실 속에서, 마음과 호흡과 자세의 정돈을 통해 분주함을 없애고, 음식과 운동과 약을 통해 몸과 마음을 조절해 나가고, 주기적인 건강 검진을 통해 스스로를 점검하는 습관을 지속해 나가자. 그 모든 과정을 해 나가고 있는 자기 자신을 멀리서 바라볼 수 있는 self-awareness가 함께한다면 “Creation Regained”의 영광에 한 걸음 더 다가갈 수 있을 것으로 믿는다.

*** 7가지 습관과 관련하여 읽어 보면 좋은 책들**

Creation Regained 창조, 타락, 구속 | 알버트 월터스, 마이클 고힌 | IVP
Getting Well Again 마음 의술 | 칼 사이먼트 외 | 살림Life
The Cure within 마음은 몸으로 말을 한다 | 앤 해링턴 | 살림출판사
Molecules of Emotion 감정의 분자 | 캔더스 B. 퍼트 | 시스템아
The God-Shaped Brain 뇌, 하나님 설계의 비밀 | 티머시 제닝스 | CUP
Philosophy of Osteopathy | Andrew T. Still | Edward Brothers Inc.
Farmacology 땅이 의사에게 가르쳐 준 것 | 데프니 밀러 | 시금치
SPARK 운동화 신은 뇌 | 존 레이티, 에릭 헤이거먼 | 북섬
Every Body Matters 내 몸 사용 안내서 | 게리 토마스 | CUP
Emotional Intelligence EQ감성지능 | 대니얼 골먼 | 웅진지식하우스
How the Body Knows Its Mind | Sian Beilock | Atria Books