

만성 두개안면통증의 행동치료

경희대학교 치과대학 구강내과학교실
교수 홍 정 표

1. 호흡법

동양에서는 일찍부터 호흡의 중요성을 인식하여 왔으나, 서양의 경우에는 최근에 와서야 이의 중요성을 인식하여 입상에 적용하고 있다. 특히 이완 호흡법은 생리적 긴장과 각성을 감소시키는 효율적인 치료 전략으로서, 스트레스 감소를 위한 모든 이완 치료 프로그램 중 가장 흔히 사용되는 기법 중의 하나로 알려져 있다.

1) 호흡과 스트레스

호흡은 횡격막 호흡(복식 호흡)과 가슴 호흡(흉식, 스트레스 호흡)으로 나눌 수 있다. 가슴 호흡은 빠르고 얇은 호흡으로서, 호흡을 할 때마다 가슴이 움직이고 어깨가 올라간다. 이러한 유형의 호흡에서는 기체의 교환이 불충분하게 일어나고 혈액의 화학적 변화가 나타나 불안과 피로를 느끼게 한다. 또한 이러한 현상은 스트레스 반응을 일으키는 교감신경계를 자극하여, 또다시 가슴 호흡을 하게 하는 악순환을 일으키며, 생리적으로도 지나친 스트레스 반응이 나타나게 되는 결과를 초래한다.

반면 횡격막을 충분히 이용하는 횡격막 호흡은 기체가 충분히 교환되므로 호흡과 이완을 위해 가장 좋은 호흡 방법이다.

횡격막 호흡을 시작할 때에는 의자에 등을 대고 자연스럽게 편안히 앉는다. 숨을 길게 들이쉬 다음 천천히 충분히 내쉰다. 숨을 들이쉴 때는 복부가 팽

만되고 숨을 내쉴 때는 본래 위치로 되돌아와서 편평해지는지를 주목한다. 배에만 관심을 집중하여도, 자동적으로 횡격막 호흡으로 변화되는 것을 알 수 있다. 이러한 횡격막 호흡 시에는, 심박동수가 느려지고 혈압이 낮아지며 전체적으로 교감신경계의 각성이 감소되므로 주관적 이완감을 느끼게 되고, 불안과 초조감이 감소될 수 있다.

2) 호흡의 기법

호흡에 사용되어지는 기법은 다양하지만 여기서는 스트레스 시 가장 많이 사용되는 횡격막 서호흡을 소개하도록 한다. 횡격막 서호흡을 할 때는 환자가 횡격막을 사용하여 숨을 쉬게 하고, 가능한 한 가슴과 어깨 근육을 사용하지 않도록 한다. 이 호흡의 기준목표는 약 6 ~ 8 b/min 의 서호흡이고, 늑골의 아래 부분이 크게 팽창되게 하며, 숨을 내쉬 후에는 잠깐 멈추도록 한다.

이와 같은 호흡은 여러 유형의 자세로 연습할 수 있지만, 처음에는 바닥에 담요나 요를 깔고 눕거나 긴 의자에 등을 대고 편안히 앉은 자세에서 연습하는 것이 용이하다. 이와 같은 위치에서 쉽게 호흡을 할 수 있게 되면, 다음에는 앉아서도, 서서도 연습을 거듭해 본다.

2. 점진적 이완법

점진적 이완법은 신체가 나타내는 스트레스의 증

세를 중화하도록 돕는 방법 중 하나로서, 자기관리를 통해 자율신경계의 기능을 조절함으로써 스트레스를 완화시키는 것이다. 즉, 근육을 이완시켜 긴장을 완화시키는 방법이다. 근육이 이완되었을 때 동시에 긴장할 수는 없기 때문이다. 이러한 성질을 이용하여 신체에 미치는 스트레스의 좋지 않은 영향을 중화시키고 스트레스를 통제하도록 도울 수 있다.

여기서는 소극적 점진 이완법을 소개하도록 한다.

소극적 이완은 발가락에서부터 시작하여 머리까지 점진적으로 시행하는데, 제일 처음 이완한 신체 부위가 가장 이완하기 쉽다는 전제를 갖는다. 이 방법은 깊은 이완을 가능하게 해 줄 것이다. 다음의 순서로 진행하도록 한다.

1. 잠시 동안 발 쪽으로 주의를 돌리면 발에 어떤 느낌이 드는지 알게 된다. 마룻바닥이나 침대 표면에 닿은 발의 느낌을 생각한다. 그 주변의 공기에 의식을 집중하여 약간의 미풍이나 공기가 계속 존재한다는 느낌이 드는지 알아본다.
2. 심호흡을 하면서, 전적으로 발에 초점을 둔다. 호기 시 발 안에 있던 긴장을 내보낸다. 그리고 잠시 동안 이완된 지금의 상태가 얼마나 좋은지를 느껴본다.
3. 관심을 종아리로 돌려 다리의 느낌을 인지한다. 긴장감이 있다면 그곳에 초점을 두고, 흡기 후 완전히 호기하며 모든 긴장을 털어 버린다.
4. 무릎과 대퇴 부위를 생각하며 마찬가지로 긴장을 푼다.
5. 엉덩이에 관심을 돌려 마찬가지로 긴장을 풀면서 심호흡, 복식 호흡으로 긴장된 부분을 찾아내고, 그곳에 정신을 집중한 채 완전 호기 시 스트레스가 사라진다고 상상한다.
6. 다음은 엉덩이로부터 발 쪽을 향하여 다리 부위를 생각한다. 무거워지는 느낌이 들기 시작하면서 이완될 것이다. 긴장된 부위를 찾고 심호흡을 하면서 긴장이 완전히 사라진다고 상상한다.
7. 등 하부로 관심을 돌려 긴장을 푼다. 마찬가지로

과정으로 어깨와 상완, 그리고 전박과 손의 차례로 모든 긴장감을 제거하고 팔의 힘을 빼고 편안하게 내려놓는다.

8. 등과 머리 부분을 생각하고 복식 호흡을 통해 긴장을 풀어간다. 머리가 누워 있는 자리 아래로 가라앉는 느낌을 느껴 본다.
9. 입과 턱으로 천천히 주위를 돌리고 마찬가지로 긴장을 푼다.
10. 가슴과 횡격막에 집중한다. 만일 긴장감이 느껴지면 호흡하면서 잠시 그 느낌을 생각하여야 그 부분을 완전히 이완시킬 수 있다. 나머지 긴장감은 또 다시 깊고 충분히 흡기한 후 호기를 통하여 없앤다.
11. 마찬가지로 방법으로 복부와 골반과 외부 생식기도 긴장을 제거한다.

호흡은 몸 전체의 이완을 인식하게 해 준다. 또한 중압감과 따듯함도 느끼게 해 준다. 이렇게 스스로 완전한 이완의 상태에 있음을 상상하면 기분 좋은 중압감과 따듯함을 느끼게 된다. 이러한 느낌을 항상 생각하며, 긴장감을 느낄 때마다 기억을 되살린다.

3. 심상법

과거 일본에서 있었던 한 일화는 심상의 위력을 잘 나타내 주고 있다. 오나미(‘큰 파도’라는 의미)라는 이름을 가지고 있던 한 레슬러는 비공식적인 시합에서는 누구도 당할 수 없을만큼 뛰어난 힘과 기술을 가지고 있었지만 이상하게도 공식적인 시합에서는 늘상 당황을 하여 모두 지고 말았다. 이에 고민한 오나미는 선 수도자에게 도움을 청하였고, 그 수도자는 오나미에게 자신이 큰 파도가 되어 모든 것들을 휩쓸어 삼키는 상상을 하도록 하였다. 그러한 경험 이후로 오나미를 이길 수 있는 레슬러는 그 누구도 없었다고 한다. 스트레스의 관리에도 다양한 심상법을 사용할 수 있는데, 여기서는 이완을 증진시키는 심상법을 소개하도록 한다.

다양한 심상은 신체의 이완을 증진시킬 수 있다.

예컨대 자신이 가장 좋아하는 피서지, 산, 또는 집안의 특정한 장소 등을 심상으로 재경험 시킴으로써 이완을 증진시킬 수 있다. 과거에 긍정적인 경험을 했던 사건이나 이완을 경험했던 때를 상기시키는 것도 좋은 방법이 된다. 이때는 감각적 요소를 생생하게 재경험 시키는 것이 좋다. 예컨대 해변을 상상할 경우, 치료자는 내담자에게 물과 하늘의 색깔을 '보고', 짹짹한 바닷가의 공기를 '맛보며', 하늘에서 지저귀는 새소리나 해변을 철썩거리는 파도의 소리를 '듣도록' 한다. 그밖에도 다른 감각적 요소를 경험하도록 격려한다. 이러한 심상법을 사용하면서 이완과 관련된 단어들을 사용하면 더욱 도움이 된다.

4. 명상법

1) 명상의 일반적 특징

명상은 인류 역사와 함께 매우 오랜 세월을 통해 다양한 문화, 철학, 혹은 종교의 전통 속에서 수행되고 발전되었기 때문에 현재 지구상에는 다양한 형태의 명상이 있다. 이런 다양한 명상을 하나로 묶어 표현하는 것은 쉽지 않으나 그 공통된 특성을 포괄적으로 정의한다면 '명상은 자기 스스로의 수행을 통해 의식(구체적으로 마음, 몸 및 행동)에 변화를 가져오는 것으로, 그 수행의 주요한 특징은 주의를 비분석적 방식으로 집중하는 것이다.'(김정호, 1996)라고 할 수 있다.

명상은 마음의 변화만이 아니라 신체의 변화도 함께 가져온다. 예를 들면 심박동이 느려지거나, 높았던 혈압이 낮아지기도 하며, 또한 명상을 통해 자기와 세계에 대한 새로운 통찰이 생기게 되면, 마음과 몸 뿐만 아니라 일상생활의 행동에 있어서도 변화가 나타나게 된다.

2) 명상과 스트레스 관리

명상은 상당히 다양한 효과가 있다고 주장되고 있다. 특히 스트레스 관리와 연관된 효과도 많이 보고되고 있다. 이러한 효과는 두 가지 측면에서 설명할

수 있다. 그 하나는 명상이 긴장 이완 효과를 가져온다는 것이다. 특히 명상의 비분석적인 자세는 마음의 긴장을 푸는 데 도움이 될 것이다. 이러한 단순한 방식의 이완효과 외에도 체계적 둔감화를 통해서, 스트레스의 원인이 되는 여러 가지 사고와 행동에 있어서의 부적응적인 조건화를 해체시킴으로써 스트레스를 해소하는 효과를 가져온다. 두 번째로 명상을 통해 얻게 되는 자기와 세계에 대한 통찰을 생각할 수 있다. 사람이 스트레스를 받는 주요 원인의 하나로 그릇된 인지체계를 들 수 있다. 이는 동일한 상황에서도 스트레스를 받는 사람이 있고, 그렇지 않은 사람이 있는 것으로 알 수 있는데, 이것은 각 개인이 가지고 있는 자기와 세계에 대한 평소의 인식 혹은 인지체계에 따라 당면한 상황을 다르게 해석하기 때문이다.

명상은 서서히, 있는 그대로의 자기와 세계에 대한 새로운 앎에 접하게 되는데, 이 앎은 인지체계를 이용한 분석적인 것이 아니라, 비분석적이며 체험적인 것으로 소아적인 욕망과 편집 체계로부터 자유로워지는 등 인식체계의 보다 근본적인 변화를 목적으로 하는 것이므로, 그로 인한 스트레스 효과가 광범위할 뿐만 아니라, 단순히 스트레스의 관리라는 측면보다 더 큰 긍정적 효과를 가지고 있다고 할 수 있다.

5. 바이오 피드백

스트레스는 우리 몸에 생리적 흥분을 유발시킨다. 누구나 놀라면 심장이 두근거리고 모발이 곤두서는 것 같은 흥분을 경험한 적이 있을 것이다. 현대인의 생리 구조 및 현상은 원시인의 그것과 같음에도 불구하고, 현대 사회에서는 원래 의도된 대로의 긴급 에너지 방출인 행동 표현보다는 심리학적 적응이 보다 자주 요구되므로, 스트레스를 받았을 때 생성되는 생리적 흥분상태를 충분히 표출하기 곤란한 경우가 많고 이로 인해 몸의 이상이 발생되기 쉽다.

그렇다면 원시인들처럼 정상적인 생리적 흥분상

태인 긴급 반응을 발산하지 않고도 현대 사회의 속성에 걸맞게 스트레스에 대한 생리반응을 감소시킬 방법은 없을까? 이런 문제에 대한 해결책의 하나로 제시된 것이 마음을 통한 생리적 조절이다.

1) 바이오 피드백이란 무엇인가

바이오 피드백이란 자신의 생리적 신호를 자신에게 되돌려 제시하는 것을 말한다. 바이오 피드백은 생리적 반응에 대한 통제능력을 획득하기 위한 학습의 원리로 사용될 수 있다. 결국 피드백 신호를 활용할 수 있으면 피험자는 보다 빨리 학습목표를 달성할 수 있다.

이러한 바이오 피드백은 스트레스 관련 장애, 본태성 고혈압, 긴장성 두통, 신경성 편두통, 과민성 장증후군 같은 정신 생리적 장애 이외에도 생리적 불안을 포함한 전반적인 흥분을 감소시키는데 효과적이다.

바이오 피드백에는 앞서 언급되었던 점진적 근이완법, 호흡법, 심상법, 명상법 등이 모두 적용될 수 있다. 바이오 피드백 장치는 그 자체가 질병을 치료해주는 것이 아니라, 이완하는 요령, 즉 기술을 배울 수 있도록 보조해 주는 장치이다. 틈틈이 집에서도 꾸준히 연습을 해야 효과를 본다. 깊이 이완이 되면 자신의 심장이 아주 편안하게 고동치는 소리가 들린다는 사람도 있다. 이완훈련 중에 몸이 아주 묵직하고 느슨하며 움직일 수도 없게 된 것 같았던가, 또는 따뜻함을 느끼게 되었다는 것은 훈련이 아주 잘 되고 있다는 신호이다.

2) 심인성 두통에의 적용

긴장성 두통이나 편두통은 모두 스트레스와 관련된 증상으로서, 만성적인 심리적 긴장에서 비롯된다고 생각되고 있다. 이에 대한 비 약물학적 처치의 일환으로 다양한 유형의 이완훈련 및 바이오 피드백 훈련이 도움이 된다. 특히 스트레스 때문에 두통을 앓게 된 경우나 부작용 때문에 약물의 양을 어느 정도 이상 늘릴 수 없게 된 경우, 그리고 약을 먹고 싶지 않은 사람들의 경우에는 큰 도움이 된다.

6. 인지 치료법

세상에서 일어나는 사건 자체가 우리들에게 스트레스를 주는 것은 아니다. 그 사건에 대한 '나의 생각'이 나를 스트레스 상태로 몰고 가는 것이다. 아무리 '진짜로' '실제로' 나쁜 일이 일어나더라도 나의 기분이나 반응을 결정하는 것은 그 '나쁜 일'에 대해 내가 부여하는 의미인 것이다.

'인지'란 우리가 인생이나 세상에 대해 가지고 있는 생각, 믿음, 태도 등을 뜻한다. 인지 치료에서는 우리들이 사건 그 자체보다 그 사건에 대한 주관적인 견해, 생각, 해석 등에 의해서 영향을 받게 된다는 것을 강조한다. 스트레스 관리에 있어서 인지 치료는 현재 심리적 고통의 근원이 되는 부정적인 생각이나 믿음, 태도들을 삶의 효율적이고 유연한 방식으로 바꾸어 주는 과정이다.

스트레스를 주는 사건들이 동일하다 하더라도 사람마다, 또는 같은 사람이더라도 시기에 따라 반응이 다를 수 있는 주된 이유는 인지 왜곡이다. 인지 치료는 환자들이 자신의 인지 왜곡을 파악하고 왜곡된 인지에 대처할 수 있도록 돕는다.

왜곡되어진 인지의 예는 다음과 같다.

우선 흑백논리의 예를 들면, 이것은 회색이 없고 흑 아니면 백으로만 보는 방식이다. 중간은 없고 이거 아니면 저거라고 생각하며 모두가 아니면 아무 것도 아니라고 생각하는 방식을 말한다. 또 다른 예로는 지나친 보편화를 들 수 있는데, 한가지 사건을 통해 얻은 결론을 다른 상관없는 사건에 적용하는 경우를 말한다. 또한 긍정적인 것을 무시하는 경우도 있다. 긍정적인 것은 여러 가지 이유로 제외되어야 하기 때문에 자신의 잘 한 부분은 무시해 버리고 잘 못한 부분만 마음에 남기는 경우가 이런 경우에 해당된다. 이러한 왜곡된 인지 방식을 바로 잡는 기법이 인지 치료법이다.

인지 왜곡은 주로 '추측' 하는데서 일어난다. 치료자는 환자에게 흔히 볼 수 있는 인지 왜곡의 예를 목록으로 주고 자신이 자주 사용하게 되는 왜곡법이 어느 것인지 생각해 보도록 할 수 있다. 그리고

특집
임상가
위한
특집
임상가
위한
특집

그러한 인지 왜곡이 자신의 문제나 사건을 다루는데 그리 도움이 되지 않는 경우가 많다는 것을 깨닫도록 도와 준다. '부정적인 사고'가 자신에게 하는 '중얼거림'의 형태로 나타나는 경우가 많으므로 '긍정적이거나 생산적인 중얼거림'으로 대처하는 연습을 하면 스트레스 상황을 모면하는데 도움이 된다.

7. 자연치료의학

자연의학의 특성을 살펴보면, 인간의 질병을 다루는데 있어서 종합적이고 전인적인 안목을 가진 접근방식을 취하여 완전성을 이루려고 한다. 그리고 인위적인 특수치료나 인공 화학약물을 투여하는 방법을 지양하고, 대신 내부의 자연적인 생명력을 보강하고 활성화시켜 주기 위한 자연적인 치료방법을 택한다. 인간은 몸과 마음, 그리고 정신으로 이루어진 유일한 개체이기 때문에 정신적 기능을 보완하고 불안, 우울 등의 부정적 감정상태를 인지함으로써 치료적 효과를 높이고 도움을 얻을 수 있다. 따라서 자연의학은 예방 의학적 역할을 대단히 중요한 목적으로 삼고 있다.

1) 자연 의학적 스트레스 관리법

① 약용식물요법

인체의 항 스트레스 기능을 강화하고 전체적인 저항력과 면역기능을 보강하여, 스스로 스트레스에 대한 적응으로 이를 견뎌낼 수 있는 생체를 만들기 위함이다.

② 임상 영양 요법

식품으로 스트레스 증상과 그 정도를 완화시키고 비타민이나 영양소의 섭취를 조절함으로써 정신적·신체적 기능을 균형 잡히게 하여 정서적 안정과 평온 상태를 유지하도록 하는 방법이다.

③ 베타민·미네랄 요법

체내의 모든 대사과정에서 촉매로 작용하여 효소의 기능을 도와주는 중요한 역할을 한다. 불안과 스트레스 증상을 예방하고 극복하는데 유용하게 관여하며, 면역성을 길러주고 활력을 증강시키는데 도

움을 준다.

④ 아로마 치료법

방향성 식물에서 추출한 에센셜 오일을 이용하여 스트레스를 이겨내게 하는 치료법이다. 에센셜 오일은 고유한 향을 가지고 있으면서 정신, 신경 계통에 뛰어난 작용을 발휘하여 안정감과 수면작용 등의 다양한 효과를 나타내고, 살균 및 방부 효과도 가지고 있다.

⑤ 바크 약물요법학

인간의 부정적인 감정상태를 7부분으로 나누고, 그 정신상태를 개선시켜주는 성분을 38가지의 꽃에서 추출해 냄으로써, 이를 이용하여 스트레스 증상을 해소하게 하는 치료법이다.

⑥ 동종요법

어떤 물질을 고도로 희석하여 건강한 사람에게 투여하고, 그 사람에게서 나타나는 고유한 증상을 관찰한 뒤, 그와 유사한 증상을 보이는 환자에게 그 물질을 적정량을 투여함으로써 병을 치료한다는 이론이다.

⑦ 색깔 치료

색깔은 각각이 가지고 있는 고유한 파장과 진동수를 가지고 있어 하나의 에너지 형태로 영향을 주기 때문에 일반 약물처럼 증상을 흐리게 하거나 위장시키지 않고 새로운 생명력을 준다는 자연치료법이다. 스트레스로 인한 신경계통의 불안정 상태와 근육 활동의 비정상 상태를 교정해 주는 효과가 있으며, 우울하고 긴장되거나 들뜬 기분 등의 정신활동에도 상당한 도움을 준다.

⑧ 호흡법, 근육이완요법, 명상법, 명상요법

8. 생활관리 및 운동요법

1) 생활 관리

일상생활에서 스트레스의 양을 줄이는 데 그칠 것이 아니라, 생활 자체에서 스트레스의 질을 바꾸어 보자. 이를 위해서는 운동요법을 실천함과 동시에 '마음을 다스리는 법', 다시 말해 마음의 유연성을 키우는 방법을 터득하여야 한다.

2) 운동요법

'대자연 속의 무수한 생명은 서로를 빛내며 조화 속에서 대생활공간을 채우고 있다.'는 대공정 아래, 생활환경면에서나 행동면에서 자연의 이치에 따른 생활로 인간이 본래 갖추고 있는 '자연양능'을 키워야 한다. 불필요한 생각과 주먹의 힘은 다 버리고 뇌를 비우는 것이다. 이렇게 긴장을 풀고 이완된 몸과 정화된 정신으로 하루 한번(또는 두번) 훈련하는 방법을 요가, 기공(정공, 동공)의 순으로 소개한다.

① 요가(yoga)

'yu'라는 어근은 '결합한다'라는 뜻을 가지고 있으며, '신과의 결합' 또는 그러한 목표에 도달하기 위한 신체적, 정신적 훈련을 의미하기도 한다. 요가 경전에서는 요가를 '항상 동요되는 마음을 가라앉히고 정적에 든다'라고 정의하고 있다. 요가는 심신의 조화로 자유로워지는 것이며, 요가 수행은 뜻하는 대로 몸이 따라와 주도록 마음의 통제능력을 키우는 것이다. 그리하여 진공이라는 가장 강한 힘을 지닌 상태로 '살아있는 그대로 죽음의 집에 들어가는 것'이 요가의 최고의 기법인 것이다.

② 기공

기공이란 중국 의학에서 예로부터 전해 내려오는 동양의 심신 단련법으로서, 기라는 생명 에너지가 몸 안에 과부족 없이 그리고 원활히 순환되도록 하

고, 그 기의 질을 높이기 위한 공법이라 할 수 있다.

③정공 : 좌선

가장 안정되고 아름다운 인체의 모양을 이루는 것으로 미골과 두 무릎을 이은 삼각형의 면적을 되도록 넓게 하여, 몸의 중심이 저면 삼각형의 중심이 되도록 한다. 양손은 엄지와 검지를 가볍게 맞대어 각각 원을 만들어 손바닥을 위로 향하게 한 채 양 무릎 위에 었는다. 긴장을 풀고 머리, 목, 척추는 일직선을 이루고 턱은 약간 당기고 아랫배를 약간 내밀며 호흡을 조절한다. 눈은 반쯤 감고 시선은 전방 45°각도 아래로 떨군다. 단전은 배꼽 약 5cm 아래 부위를 가리키는데, 이 단전에 우리의 몸과 마음의 중심이 정해지도록 한다.

④동공 : 태극권

태극권은 맨 먼저 자연스럽게 서 있는 것으로부터 시작된다. 태극권의 특징은 머리, 목, 척추가 일직선을 이루고, 허리가 주축이 되어 하단전에서 샘솟아 오르는 힘이 원심으로 퍼져, 팔다리가 움직이게 하는 것이다. 온몸을 유연하게 무중력 상태로 만들고 상체의 모든 힘을 두 다리로 내려보내면 그 후부터는 중력이 항상 양발 중 한쪽 발에 교대로 실려지게 된다. 동작은 속도가 완만하지만 항상성을 잃지 않도록 하며, 호흡은 지극히 자연스럽게 아무런 힘들임 없이 해야 한다.