

심신의학(Mind-body Medicine)이란 무엇인가?

〈제공 : 이용호 (포천중문의대 보건대학원)〉

심신의학(Mind/Body Medicine)은 그리 흔히 본 용어는 아니지만 그 의미만은 현대인들의 마음을 지속적으로 사로잡고 있어 곧 현대 보건의료서비스 체계에 커다란 변혁을 초래할 것으로 보고 있다. 지난 300여 년 동안 서양에서의 철학과 과학 문명은 이성적이고 과학적이며 물질기계론적인 관점에서 조명되고 발전함으로써 굉장한 기술개발과 물질의 편익을 가져왔음은 주지의 사실이다. 서양의학도 이러한 조류에 발맞추어 인간의 질병을 해결하는데 그대로 반영되어 가시적이고 과학적으로 입증된 것을 중심으로 치료방법에 적용하고 그 기전을 과학적으로 규명하고자 노력을 하고 있다. 생명의 가장 기본 단위를 세포로 보고 세포 속에서 이루어지고 있는 수많은 생명 현상들을 밝히려 하고 있으며, 최근에는 유전자 지놈 연구를 통해 질병의 발생 및 치료적 도움을 근본적으로 해결하려고 하고 있다.

서양의학의 큰 성과는 질병을 일으키는 병원체들이 발견됨으로써 이들과 싸울 수 있는 여러 가지 약제들 즉, 항생제, 항진균제, 항바이러스제, 항암제 등을 개발하여 많은 도움을 주었다. 아울러 병들어 있는 조직을 수술이라는 긴급 처치수술로 제거하여

정상 조직에 더 이상 침투하지 못하도록 하는 외과적 치료방법을 개발하여 또한 많은 생명을 구하였다. 그러나 현대사회에 만연하고 있는 소위 '생활습관병'이라는 성인병들은 이러한 방법으로 더 이상 해결할 수 없는 한계에 부딪치고 있다. 불행하게도 이와 같이 기술 중심의 현대 의료서비스만으로는 인간의 고통을 감당할 수 없을 뿐만 아니라 현대인들은 인간이 가지고 있는 심리적, 사회적, 경제적, 환경적 영향의 중요성을 상실하고 있고 신체에 영향을 주는 엄청난 마음의 능력을 잃어버리고 있다는 것이다. 이제 인간의 고통은 전염성 질환에서 만성퇴행성 질환 및 암, 고혈압, 당뇨병 등 성인병으로 전환되어 가고 있으며, 환자 자신뿐만 아니라 가족에까지 그 고통이 확산되고 있다.

지난 30년 동안 많은 과학자들은 마음과 신체 사이의 복잡한 상호교류를 탐색하기 시작하였다. Dr. James S. Gordon(Director of the Center for Mind/Body Studies, and Clinical Professor in the department of Psychiatry and Community and Family Medicine at the Georgetown Univ. School of Med.)은 심리적, 사회적, 문화인류학적 연구들에 의해 가난, 직무불만족, 편견, 문화적

편차, 장기간 고독, 사랑하는 사람의 상실 등을 경험한 사람들은 개인적 혹은 사회적으로 안정된 사람들보다 질병과 사망에 더 쉽게 노출된다는 것이 입증되었다고 하였다. 정서(mood), 태도, 믿음 등도 모든 만성 질환에 사실적으로 영향을 미칠 수 있다. 즉, 공포감, 냉소감, 절망감 등은 건강에 유해한 영향을 주는 반면에 용기와 신선한 유모어, 자기조절감, 희망 등은 건강에 도움이 된다는 것이다. 아울러 낙천적인 사람은 질병에 덜 걸리고 질병에 걸린다 하더라도 고통을 덜 받고 오래 사는 경향이 있다고 한다.

한편 1970년대부터 심리신경면역학(Psychoneuroimmunology:PNI)이라는 학문 분야가 빠르게 확대되고 있어 이러한 문제를 해결하기 위한 하나의 수단으로 많은 연구가 이루어지고 있으며, 이것은 특히 하버드, 마세추세츠, 스탠포드, 마이아미, 캘리포니아(Univ. of California, San Francisco) 대학 등에서 실시한 포괄적인 심신의학 프로그램에서 얻어낸 결과물이다. 생명에 위협을 줄 수 있는 질병, 즉, 암, 에이즈, 관상동맥질환, 만성 통증 등의 환자들에게 자신들의 태도나 습관 즉, 먹는 것, 운동하는 것, 생각하는 것 등을 변화하도록 교육하고 있어 많은 좋은 효과를 보고 있다.

새로운 심신의학은 심리신경면역학의 입장을 초월하여 심리학과 물리학을 접목시켜 새로운 의식과학으로 우주의 에너지까지 폭넓게 받아들이고 있다. 이러한 사고는 아시아인들의 철학에서 쉽게 찾아 볼 수 있는데 인간을 소우주로 보며 끝없는 대우주와 끝

없이 상호교류를 하고 있다고 본다. 동양인들의 전통적 유물들(아유르베다, 기공, 요가 등)은 오랫동안 의식의 세계를 심신의 건강에 주도적인 필수 역할을 하고 있다고 믿어왔다.

심신의학은 서양의학에서 그동안 무시하거나 도외시했던 다음의 원칙들을 포함하여 발전시켜 나갈 것이다.

첫째, 개개의 인간은 유일한 존재이다. 비록 같은 질병을 앓고 있다 하더라도 회복되는 경로는 다르며 같은 두 사람이란 없다.

둘째, 만성 스트레스가 심신의학의 대 기본 전제이다. 부조화 및 불균형이 질병을 부른다. 이완법 및 스트레스의 긍정적 해결로 이러한 부조화 불균형을 바로 잡으면 건강은 회복된다. 스트레스를 일으키는 스트레스 자체 보다는 인간이 이를 받아들이는 능력이 더 중요한 것이다. 스트레스 연구의 선구자인 Dr. Hans Selye 박사가 고안한 일반적응후군(general adaptation syndrome)에서 스트레스의 상황에 직면했을 때 싸우느냐 아니면 도피하느냐의 반응(fight or flight response)이 만성적으로 작용되면 긴장을 유발시키고 시간이 흐를수록 장기에 영향을 주어 대응할 수 있는 능력에 방해를 가져와 생체 시스템은 저하되고 질병이 유발된다고 하였다.

셋째, 심신의학에서 환자는 치료받는 수동적 수용자(passive recipient)라기 보다는 치료의 모든 단계에 있어 능동적인 파트너(active partner)라는 입장을 지지한다. 어떤 연구에서 암 환자 중 자신의 삶을 책임지고

있는 사람이 단순히 수동적으로 자신이 암 진단을 받아들인 환자보다 회복이 더 빨랐다는 보고도 있다. 자가 치유의 확신이 있는 능동적인 사람은 죽음의 공포 및 우울 때문에 오는 절망감 및 좌절감을 자기조절능력으로 탈바꿈 시켜준다. 면역기능 역시 이러한 자기조절감이나 도움 받는 느낌의 경험들이 영향을 준다.

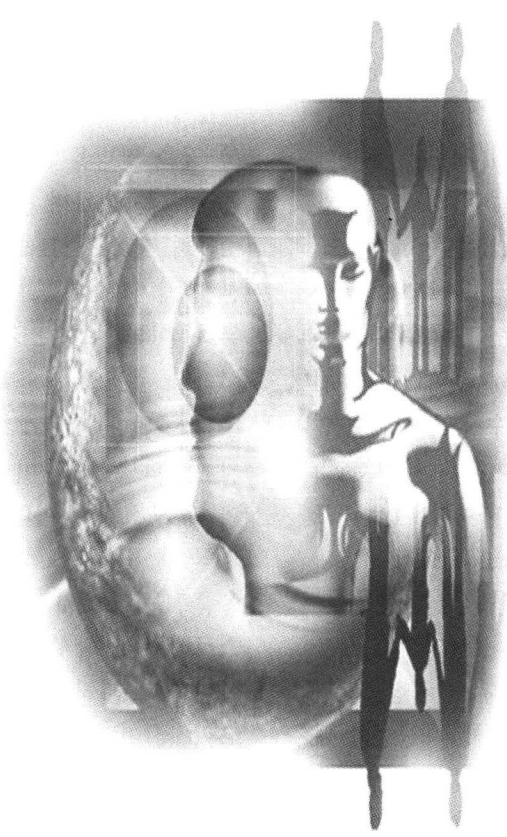
넷째, 인간은 본능적인 자연치유능력을 가지고 있다. 신체는 건강과 조화를 이루는 방향으로 자연적으로나 생물학적인 경향을 가지고 있다. 예를 들면, 신체의 일부분인 손가락에 자상을 입은 경우 특별한 치료를 하지 않아도 자동적으로 창상이 봉합되어 회복되는 자연치유현상이 나타난다. 흔히들 위약 효과 (placebo effect)도 역시 이러한 자연치유현상을 나타낸다. 즉, 환자가 치유효과를 얼마만큼 기대하느냐에 달려있다고 본다.

다섯째, 환자와 의사와의 유대감이 매우 중요하다. 치료 받는 환자와 치료하는 의사와의 관계성은 치유과정에서 매우 강력한

영향을 주고 있다. 예를 들면 의사가 자신의 치유방법에 강한 자신감과 믿음을 갖는 경우에 환자에게는 치유가 더 빠르게 나타난다. 심신의학에서는 시술자는 항상 의식적이든 무의식적이든 환자와 의사소통을 하여야 한다고 본다. 불행하게도 현대의학의 치유과정에서의 이러한 부분이 소홀히 취급되어 왔다.

여섯째, 심신의학에서 인간 생명은 수많은 관련 인자들 즉, 유전요인, 가족 및 사회경제적 배경, 식이, 운동, 사회적 지지, 위험수용행위, 태도 및 영적 생활 등에 의하여 영향을 받는다는 것을 인식하고 하나의 시스템적 접근에 기초하고 있다. 질병이란 신체적인 수준의 불균형에서만 오는 것이 아니고 정신적 혹은 정서상태

의 부조화로 인하여 기인된다는 것이다. 건강하고자 하는 어떠한 움직임도 신체의 다른 치유잠재력을 활성화 시킨다. 예를 들면 운동하기 시작한 사람은 확신에 더욱 차게 되며, 자연스럽게 식이습관에 변화를 초래하고 이는 신체적으로나 정서적인 건강을 전



체적으로 증진시키는 일이 된다.

일곱째, 우리 자신에게는 다양한 에너지 장(field of energy)이 있다. 전기적인 에너지로 인하여 심전도, 뇌파 등을 측정할 수 있다. 이러한 에너지 장은 지속적으로 심신의 건강에 영향을 준다. 치료적 접촉(Therapeutic Touch)이라고 알려진 이 치료법도 이러한 기전을 응용한 것이다. 적절하게 사용했을 경우 혈색소가 상승하고 불안은 감소되며, 동통과 수술 후 상처 봉합에 가속화를 가져왔다고 한다. 심신의학에서는 인간사이 접촉의 중요성을 매우 강조하고 있다. 특별히 어린아이들에게 매우 중요하다. 아이들에게 접촉의 결여는 뇌하수체(pituitary gland)에서 성장 호르몬의 분비가 충분하게 나오지 않았다는 연구보고가 있었다. 마지막으로 심신의학에서는 질병이 적어 아니라 하나의 메시지로 인식하고 있다. 현대의학에서는 질병을 우리 심신에서 내쫓아 버려야 하는 적군으로 인식하고 약제 개발이나 치료방법이 모두 제거 및 처치해 버리는 것이 주특기이다. 그러나 심신의학의 측면에서는 질병 또는 고통이란 신체에서 보내는 의사소통의 하나로 주의를 요하는 경고음으로 인식한다는 것이다.

이와 같이 심신의학에서는 현대의학에서 해결하지 못하는 질병의 문제를 동양철학 내지는 동양의학의 관점에서 새롭게 접목해 보고자 하는 새로운 시도가 미국이나 유럽의 여러 나라에서 활발하게 이루어지고 있다. 그러나 불행하게도 많은 사람들은 자연치유의 과정이 어떻게 일어나는지 알지 모

른다. 최선의 방법은 심신의 내적 자연치유 기전을 복돋아 주고 지지해주는 일이다. 심신의학에서는 심신의 이완을 촉진시켜주고 스트레스의 해결을 위한 다양한 기법이 개발되어 명상법, 호흡법, 운동법, 요가, 기공, 마사지, 신경언어치료프로그램, 수면법, 최면법 등이 사용되고 있다. 생약이나 침을 가지고도 이완을 유도할 수 있어 사용되기도 한다. 이에 더불어 생활습관의 변화도 전일적 건강을 유지하는데 필수적이다.

심신의학 시술자는 현재의 서구의 의학모델이 미래의 전일적 심신의학의 중요한 부분이 될 것이라고 믿는다. 심신이완, 스트레스 경감, 행동요법 등은 초등학교에서부터 대학에 이르기까지 학교에서 가르쳐야 할 내용들이다. 미국의 샌프란시스코 대학에서는 이러한 전일적인 교육프로그램의 일환으로 전통적인 중국의학, 건강에 대한 동서의학의 접근방법, 이완 훈련, 운동선수들을 위한 성과훈련, 명상 등을 가르치고 있으며 미국 내 유수의 대학과 병원에서 심신의학의 원리들을 적용하기 시작하였다. 건강은 정서적인 감정의 균형 및 조화를 요구한다. 인간관계에서 성숙한 자세 즉, 나눔과 지지가 인간의 행복과 건강을 좌우한다.

참고문헌

The Burton Goldberg Group, Alternative Medicine: The Definitive Guide, Future Medicine Publishing, Inc. Tiburon, California, 1999, P.346-359