http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.545

뇌와 마음의 치유를 위한 문학의 활용에 대한 연구

류다영
중원대학교 교양학부

A study of utilizing literature for healing human's brain and mind

Da-Young Ryu
Liberal Arts School, Jungwon University

요 약 대부분의 사람들이 뇌와 마음은 별개의 문제로 생각하지만 뇌와 마음은 밀접하게 연관되어 있다. 인간의 뇌와 마음의 세계가 긴밀하게 연결되어 있다는 사실을 바탕으로 우리는 뇌와 마음에 상처를 받은 사람들을 문학작품을 통해 치유할 수 있다. 인간은 문학작품을 읽음으로써 '동일시-카타르시스-통찰'을 통해 삶을 이해하며, 자신의 삶과 연관시켜 자신의 삶을 성찰한다. 또한 글을 쓰면서 억눌려 있던 자신의 내면을 토로하고 위로받음으로써, 자기치유의 효과를 누리게 된다. 이를 바탕으로 우리는 뇌손상을 입은 환자들이나 마음에 상처를 받은 사람들에게 문학작품을 통하여 그들의 성격이나 인격 면에서 도움을 주어 마음을 치유할 수 있다.

주제어 : 뇌, 마음, 치유, 문학, 글쓰기

Abstract Most people think that our brain and mind are separate, however, they are closely connected. With this idea, we can heal the sickness of our brain and mind. People understand their lives better through the process of 'Identification-Catharsis-Insight' by reading literatures. In addition, they can speak out from their suppressed heart and take comfort when they write. Therefore, they will enjoy the self-healing effects. In this regard, we can help the people who are suffering from their brain damages or people who have wounded heart using literatures, and heal their mind.

Key Words : Brain, Mind, Healing, Literature, Writing

1. 서론

인간의 의식과 무의식, 감정과 꿈, 또한 정신발달의 문제는 그 동안 심리학에서 주로 연구해 오던 분야였다. 하지만 이러한 인간의 내면에 잠재된 세계는 뇌와 밀접하게 관련되어 있다. 인간의 뇌를 연구하게 되면 인간의 마음과 감정까지도 예측이 가능하며, 또한 치료법을 제시할 수도 있다. 즉, 정신과학 분야에서 흥미를 가지고 연구하던 것이 신경과학의 영역 속으로 들어오게 되었다는 것이다. 다시 말하면 인간의 마음과 감정 등 정신분야에 흥미를 가진 사람이라면 뇌에 관심을 가져야 한다는 것이다. 프로이트는 인간의 장애를 연구하고 치료하는 가장 좋은 방법은 심리학적으로 접근하는 것이라고 보았다. 하지만 어떤 사고로 인해 뇌가 손상된 사람의 인격이 변

Received 24 October 2014, Revised 26 November 2014
Accepted 20 December 2014
Corresponding Author: Da-Young Ryu (Jungwon University)
Email: modestar99@jwu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

하는 등의 사례를 통하여 우리는 손상된 뇌를 연구하고 치료함으로써 인간의 내부세계를 변화시킬 수도 있다는 것을 알게 되었다.

뇌손상은 여러 가지 이유로 인해 뇌의 조직에 손상이 발생하는 것을 말한다. 최근 인구의 급속한 노령화로 인해 평균수명이 증가하게 되었고, 이에 따라 뇌 질환의 발병이 증가하고 있다. 또한 교통량의 폭발적인 증가와 산업발달에 따라 뇌손상 환자가 급속하게 증가하게 되었다. 의학기술의 발달로 인해 뇌에 손상이 오더라도 환자들의 생존 가능성은 높아졌지만, 뇌손상으로 인한 여러 가지 장애가 발생하게 된다.

뇌손상은 외상성과 비외상성으로 나눠지는데 외상성의 원인으로는 교통사고, 낙상, 폭력, 산업재해, 총상 등이며 비외상성 원인으로는 뇌졸중, 뇌종양, 뇌혈관 기형, 감염, 고혈압, 동맥류, 원인불명 등이다[1]. 대부분의 연구들은 뇌 손상과 관련하여 운동장애와 인지장애에 초점을 맞추어 이루어져왔으며, 뇌손상 환자들의 마음의 치유에 관해서는 연구가 다소 미흡하다. 하지만 뇌손상 후 성격이 변하여 운동기능에는 이상이 없으나 일상적인 생활에 적응을 못하거나 사회생활에 문제를 일으키는 경우가 있다. 뇌는 매우 경미한 충격을 경험하더라도 대뇌 세포나 축삭이 늘어지거나 틀어지고, 압박을 받을 수도 있으며, 이로 인해 미세한 대뇌구조물들이 절단 되고, 파열되거나 끊어짐으로써 이전과는 완연히 다른 뇌 상태가 초래될 수 있다[2]. 따라서 이로 인해 성격과 마음의 변화가 생길 수도 있다.

이에 본 연구에서는 외상으로 인하여 뇌에 손상을 입은 환자들의 성격변화에 따른 부적응을 극복하기 위한 마음의 치유로써 문학 작품을 활용하는 방안에 대하여 알아보고자 한다. 물론 문학작품으로 인해 뇌손상 환자들의 인지기능이 갑자기 좋아질 수는 없지만, 뇌손상으로 인한 인격적인 변화를 겪음으로 인해 일상생활과 사회생활에 어려움을 느끼는 환자들에게는 마음의 치유를 통해 좀 더 나은 대인관계를 유지할 수 있을 것이다. 이에 앞서 뇌손상을 겪게 되면 어떠한 징후가 생기는지 살펴보고, 뇌와 마음과의 관계를 자세히 알아보고자 한다. 이에 근거하여 뇌와 마음의 치유를 위하여 문학을 어떻게 활용할 수 있는지에 관하여 연구하고자 한다.

2. 본론

2.1 뇌손상의 정의와 징후

뇌손상이란 특정한 이유에 의해서 뇌가 제 기능을 하지 못하는 상태를 말하며, 산소결핍이나 뇌에 대한 직접적인 타격으로 인해 돌이킬 수 없는 신경학적 변화를 초래하는 것을 의미한다[3]. 뇌 손상은 다른 신체의 손상보다 사망률이 높은 편이나 최근 의학의 발달로 인해 치료와 관리에도 많은 진전이 있었지만, 다양한 합병증을 유발하여 뇌가 손상되기 전의 상태로 회복되지 못하는 경우가 많다.

외상성 뇌손상 환자들이 보이는 증상은 다음과 같다. 첫 번째 증상은 두통, 피로, 이명, 간질 등과 관련된 신체적 증상이며, 두 번째 증상은 우울, 과민성, 불안, 의욕상실, 인격 및 행동 장애 등의 정서적 증상이며, 그리고 세 번째 증상으로는 기억력 상실, 집중력 장애, 정보 처리 지연, 자기 인식 결여, 문제해결 능력결여 등의 인지적 증상이다[4]. 비외상성 뇌손상의 대표적인 질환인 뇌졸중은 생존한 환자의 약 60% 이상이 신경학적 손상의 결과로 인하여 실어증, 우울 등의 성격 장애를 가지며 성인기 중도장애에 가장 흔한 질환이라 할 수 있다[5].

뇌손상을 입은 환자들은 인지적인 면이나 정서적인 면, 행동적인 면에서 장애를 보이며, 일상생활에 심각한 영향을 주는 경우가 많다. 즉 뇌손상 후 기억이 상실된다거나 집중력이 저하되거나, 환청이나 망상을 경험하기도 하고 정신병적인 증상을 동반하기도 한다. 게다가 성격변화를 동반하는 경우가 많은데, 이러한 성격 변화는 특별한 운동상의 기능 손상이 없어도 일상생활의 어려움을 가져오며, 재활 과정에도 영향을 끼쳐 환자를 장기간 돌보는 가족들의 삶의 질에도 영향을 미친다. 이와 같은 정신과적 증상이나 인지기능의 어려움은 병변의 위치나 뇌손상의 심각도 등에 따라 요인이 다양하겠지만, 특히 전두엽에 손상을 입은 환자들의 경우 인지적 유연성이 감소되고 대인관계에 장애를 일으킨다고 알려져 있다. 국소성 측두엽 손상의 경우 분노가 조절되지 않고, 조증, 환청이나 망상 등이 흔하게 나타난다. 인지기능의 측면에서는 고전적인 기억 저하가 흔하게 보이고, 좌측 측두엽 손상은 언어적 기억, 우측 측두엽 손상은 비언어적 기억의 저하와 강한 상관관계를 보인다[6]. 김귀애(2005)에 따르면 외상 후 발생하는 정신과적 증상 및 인지기능의

저하는 뇌손상의 심각도와도 관련이 있으며 손상의 심각도가 높을수록 조증, 정신증적 증상이 흔하게 나타난다고 하였고, 경도의 뇌손상의 경우 주의력 실행기능의 저하로 인해 기억의 초기 단계가 저하되며, 중등도의 외상성 뇌손상은 기억의 응고화, 인출, 저장을 저하시킨다고 하였다[7].

뇌손상으로 초래되는 정서적 증상에는 우울과 불안이 있다. 우울감은 현대의 대부분의 사람들이 경험하는 가벼운 우울증부터 우울 장애로 진단을 내릴 수 있는 심한 상태까지를 포함한다. 우울한 증상을 호소하는 환자들은 정서적인 증상을 제외하고도 여러 증상을 보이는데 인지기능도 그 중의 하나라고 볼 수 있다. 우울증과 관련된 인지기능 영역에는 기억, 주의, 실행기능 저하 등이 있다. 불안은 많은 사람들이 경험하는 사소한 걱정에서부터 일상생활에 영향을 끼쳐 치료가 필요한 병적인 부분까지 포함한다. 불안은 특히 정도가 심한 경우에는 인지기능 저하와 관련될 수 있다. 불안이 있는 경우에 기억과 관련된 인지기능의 저하가 보고되었다[8]. 이와 같이 뇌손상 후에는 뇌기능 저하에 따른 정서적, 인지적인 문제가 발생하게 된다.

2.2 뇌와 마음과의 관계

인간의 마음을 정확히 알아내고 규명하려는 노력은 지속적으로 이루어지고 있다. 인간의 마음을 탐구하기 위해 내적으로는 의식과 관련된 연구가 진행되고 있고, 외적으로는 인간의 마음이 표현된 대상을 연구하여 역으로 인간의 마음에 접근하는 방식도 연구가 되었다. 이러한 마음에 대한 연구의 기반은 기능주의에서 찾아볼 수 있는데, 기능주의는 심적 사건과 행동이 독립되어 있지만 심적 사건을 구성하는 것이 행동이라고 하면서 극단적으로 심적 사건을 배제하는 행동주의의 난점을 벗어나, 심적인 것의 독립성을 확보하고 심신의 상호 인과적인 영향력을 인정한다[9]. 그러나 이러한 마음에 관한 탐구는 하나의 공통된 결론을 주기 보다는 여러 가지의 의문점을 동반하고 있다.

당신은 다만 하나의 복합적인 물리적 대상인가? 아니면 정신 활동의 주체로서 마음으로만 이루어져 있는가? 만일 그렇다면 마음이란 무엇인가? 마음과 몸의 관계는 정확히 어떤 것인가? 당신은 하나의 몸을 가진 마음인가, 아니면 하나의 마음을 가진 몸인가? ... 당신의 몸이 곧 당신을 의미하는가? 몸이 죽어도 마음은 계속 존재할 수 있는가? 당신을 구성하는 것은 다만 두뇌뿐이라고 할 수 있는가? 만일 그렇다면 이 회색빛 물질은 어떻게 우리의 생각과 감정에 연결되는가?[10]

결국 우리가 보고, 듣고, 느끼고, 생각하고, 행동하는 것은 우리에게 뇌가 있어서 가능한 것이다. 따라서 뇌를 연구하는 것은 곧 우리의 마음을 연구하는 것과 같다고 할 수 있다. 이와 같은 방식으로 인간의 의식이라는 것도 뇌와 밀접한 연관이 있다. 에델만(2007)은 의식을 일차적 의식과 고차원적 의식으로 나누었는데, 이것은 이른바 변연-뇌간 시스템과 사상피질계와 관련된다. 일차적 의식의 출현을 다음과 같이 요약한다.

뇌는 개념적인 자기 범주화 과정을 수행한다. 과거의 지각 범주를 가치 체계들로부터의 신호와 짝지음으로써 자기 범주가 만들어지는데, 이 과정은 개념 기능이 가능한 피질계에 의해 수행된다. 그러면 이러한 가치-범주 시스템은 재입력 회로를 통해 세계의 사건과 신호들에 대해 지각 범주화를 지속적으로 수행하는 뇌 영역과 상호작용한다. 일련의 지속적인 지각 범주화에 대한 개념적 기억에 의해 상호 연관되는 것으로부터 지각 경험이 생겨난다. 일차적 의식은 일종의 '기억된 현재'이다[11].

이러한 일차적 의식은 고차원 의식이 나타나기 위한 필수적인 전제이며, 고차원적 의식은 언어의 습득과 기호적인 이해와 더불어 발달한다.

뇌는 서로 연결된 신경세포들에 의하여 이루어진 거대한 신경 네트워크이고 수많은 회로가 형성되어 있다. 외부로부터 들어오는 자극은 각각의 감각기관을 통하여 전기적인 신호로 바뀌어서, 신경을 통하여 뇌에 도달하게 된다. 몸의 각 부분으로부터 온 이와 같은 전기신호들은 뇌의 정해진 부분에 도달하여, 그 곳의 신경세포를 흥분시키게 되고, 이를 통하여 우리는 외부의 자극을 알게 되는 것이다[12].

위에서 설명하였듯이 뇌와 마음은 밀접한 관계가 있으며, 다음의 예는 뇌가 어떻게 마음의 세계와 연관이 있는지에 대한 유명한 한 가지 사례이다. 1840년대에 피니어스 게이지(Phineas Gage)라는 남자가 철로에서 부설

작업을 하고 있었는데, 충전봉을 이용하여 암석구조에 다이너마이트를 충전하다가 그 폭약이 갑자기 폭발하게 되었다. 이로 인해 충전봉이 그의 머리를 스치면서 날아갔는데, 광대뼈 밑으로부터 뇌의 전두엽을 거쳐 두개골의 정수리 위로 튀어 올랐다. 충전봉이 빠르게 통과했기 때문에 게이지는 전두엽 조직의 비교적 작은 부분만을 다쳤을 뿐이다. 그러나 담당의사 할로 박사는 훌륭한 신체회복과 비교적 적은 정도의 뇌 손상에도 불구하고 그의 인격이 변했다고 하였다고 다음과 같이 말하였다.

그의 신체건강은 좋은 편이고 나는 그가 회복되었다고 말하고 싶으며... 그의 지적능력과 동물적 경향 사이에서의 평형상태나 균형이 깨져 버린 것처럼 보인다. 그는 변하기 쉽고 불손하며, 간혹은 굉장히 모욕적인 언행에 빠져들고, 동료들한테 공손함을 거의 보이지 않고, 어떤 제한이나 충고가 자신의 욕망과 어긋날 때엔 참지 못하며, 간혹은 끈질기게 완고해지고, 그러면서도 변덕스럽고 왔다 갔다 하며, 장래를 위해 수많은 계획을 세우지만 수립하자마자 포기해 버리고... 이 점에 있어서 그의 마음은 완전히 변해 버렸고 그 점이 너무나 명백하여 그의 친구들이나 친지들은 그가 “더 이상 게이지가 아니다”고 말할 정도였다[13].

위의 예를 통해 우리는 사람의 인격이 뇌의 조직과 연관이 있음을 알 수 있다. 또한 우리는 교통사고를 당한 사람들의 인격이 변하여 폭력적 경향을 가지고 불손하거나 대인관계에 문제를 가지는 경우도 있고, 때에 따라 우울증을 겪기도 한다는 경우를 많이 볼 수 있다. 즉, 인격의 변화와 마음의 치유를 위해서는 뇌에 관심을 가져야 한다는 것이다. 다시 역으로 말하면, 뇌의 손상이 있어 인격이 변하게 된 사람들에게 마음을 치유함으로써 뇌의 기능에도 도움이 될 수 있다고 말할 수도 있을 것이다.

2.3 마음의 치유로서의 문학

문학은 인간이 스스로 자신의 삶에 대해 성찰할 수 있도록 도움을 주어 자신의 삶을 깊이 있게 이해하도록 해준다. 또한 자신의 내면에 존재하는 내적 갈등을 진단하고 해결할 방안에 대해 찾을 수 있도록 돕는다. 그리하여 사회적 관계에서 일어나는 문제들을 보다 원만하게 해결할 수 있게 해주며 일상생활에 잘 적응하도록 돕는다. 이러한 과정은 진정한 자기 자신의 자아와 만나는 과정이라고 할 수 있다. 즉 문학은 인간 자신의 삶의 의미와 존재에 관하여 탐색하게 함으로써 자신의 자아를 찾고 깨달음을 얻을 수 있는 실마리를 제공해 준다. 고대 그리스인들은 도서관 입구에 ‘영혼을 위한 약’이라는 현판을 새겨 도서관을 ‘영혼의 의학’으로 보았다고 한다. 머피(M. Murphy)도 ‘문학은 인간의 감정을 드러낼 수 있는 수단으로서 그것을 유발하고, 해방시키고 안심하게 한다. 인간은 문학을 통하여 직관적으로 변화하면서 치유의 힘을 얻는다’라고 하였다[14].

오신혜(2012)는 문학으로 사람의 마음을 치유한다는 것은 심리적, 정신적, 신체적 질병이나 삶의 위기상황에서의 증상을 제어하기 위한 심리치료의 한 방법이라고 하였다. 그 뿐 아니라 인격을 함양하고 삶의 질을 향상시키기 위한 일체의 자기체험 내지는 치료적 개입을 의미하는데, 이는 문학을 공동으로 체험하고 산문과 시를 읽거나 자기가 쓴 자신의 텍스트를 그림이나 동작 또는 음성으로 형상화하는데 있다고 보았다[15]. 통합적 문학치료에서는 개인적, 집단적 삶의 여러 가지 양상들을 하나의 텍스트로 본다. 왜냐하면 인간의 삶이란 언어 속에서 그리고 주로 언어를 통해서 표현되기 때문이다. 그리고 언어학자들의 말을 인용하지 않더라도 언어가 세계의 구조와 인간의 삶의 구조를 반영하고 있음은 분명하다.

통합적 문학치료는 자유연상이나 적극적 상상, 게슈탈트의 방법에서 많은 것을 차용하여 정립한 방법이다. 그 결과 문학을 통해서 참여자가 심층적 체험을 말하고, 표현하고, 언어적 형식으로 가져오며, 동시에 그 동안 잊고 있었던 자신에 대해 인식한다[16]. 지금 현재 문학을 이용한 문학치유가 활발하게 진행되고 있다. 이는 문학이 가지고 있는 본래 기능인 즐거움과 깨달음을 통하여 인간 내면의 정서적 건강을 회복하는데 도움을 준다고 보는 것이다. 문학 치유는 인간의 내면을 스스로 바라보고 이를 표현할 수 있는 문학적 특성을 활용한다. 따라서 스스로 참여하여 치유에 도달하게 하는 것이 가장 중요하다. 치유는 내적 정서적, 심리적 과정을 포함한다는 점에서 치료와 구별된다. 상담을 하고 문제를 진단하고 해결책을 제시하는 방식이 치료라면, 개인이 스스로 내면을 통찰하고 스스로의 아픔을 이겨낼 수 있도록 유도하는 문학치료는 치유라고 할 수 있다.

2.3.1 문학 읽기를 통한 치유

문학은 인간의 이야기를 개별화하여 유기적 구성이라는 기법을 통해 보여주는 것으로서 인간이 겪는 상처와 고통의 원인을 함께 다루며, 한 개인으로서의 주인공의 고통이 사실은 대다수의 사람들이 보편적으로 겪는 집단의 아픔이라는 자각을 준다. 이로써 독자에게 공감과 카타르시스와 같은 자기 동일시 경험을 선사하고 자신의 문제 상황에 대한 거시적인 통찰력을 키워줌으로써 수긍과 극복, 이해와 용서 등의 힘을 실어준다[17]. 또한 문학은 우리 스스로가 우리의 삶에 대해 되돌아볼 수 있는 성찰의 시간을 주어 삶을 보다 깊이 있게 이해하도록 돕는다. 그리고 자신의 내적 갈등을 직접 진단하고 해결방안을 마련할 수 있게 한다. 따라서 사회적 관계에서 일어나는 문제를 보다 원만하게 해결하여 일상생활에 잘 적응할 수 있도록 한다. 이러한 과정은 본연의 자신과 만나는 과정이라고 할 수 있다. 다시 말하면, 문학은 자신의 삶의 의미와 존재에 대해 스스로 탐색하게 하여 자신의 자아를 찾고 깨달음을 얻게 하는 단서를 제공해준다고 할 수 있다.

우리가 과거에 경험한 일들은 하나의 이야기나 몸의 기억으로 우리의 기억에 남아 있다. 치유하는 것은 바로 이 기억들을 재구조화하고 고치는 일이다. 우리는 이야기 속에서 다른 사람으로 사는 것이 가능하고 간접체험이 가능하다. 나의 정서와 행동을 다른 방법으로 바꾸는 것이 곧 치유의 출발점이라 할 수 있다[14]. 문학치유의 활동은 문학을 통한 '동일시-카타르시스-통찰'의 원리가 적용된다. 이를 통하여 삶의 총체성을 이해하도록 문학을 감상시키는 구체적 방법을 이용할 수 있다. 문학치유는 문학 작품 속에 등장하는 인물들과 자신의 삶을 연관시켜서 감상할 수 있게 하여 문학에 담겨져 있는 삶의 총체성을 간접적으로 경험하게 하고 이를 통해 자신의 삶을 성찰할 수 있게 한다.

어른이든, 어린아이든 인간 모두에게는 마음 깊이 억압된 이야기와 감정, 말할 수 없는 진실들이 있다. 직접 대면하기 고통스러워서 스스로 망각한 이야기들, 무거운 바위처럼 자신의 마음 깊은 곳에 자리를 차지하고 있는 죄책감과 수치심, 용서하거나 용서받고 싶은 사건들, 고백하지 못한 사랑이나 그리움, 누군가에게 꼭 해명하고 싶은 말 등 수많은 이야기들을 우리는 내면 깊이 숨겨둔 채 우리는 그것들을 모두 다 잊었다고 생각한다.

15세기 페르시아에 한 시인이 있었다. 그는 가슴에 수많은 돌덩이가 매달린 듯 답답하고 우울해서 의사를 찾았다. 의사는 시인에게 최근에 발표하지 못하거나 낭송하지 못한 새로운 시가 마음속에 있는지 물었다. 시인은 그렇다고 대답하자 의사는 그에게 그 시를 낭송하게 했다. 한 번, 두 번, 세 번. 그리고는 시인에게 말했다. "이제 병이 나았으니 돌아가시오. 당신 마음속에 돌처럼 매달려 있던 건 시였소. 그 시를 밖으로 쏟아내었으니 당신은 회복된거요."[18]

작가가 아니더라도, 자신의 마음 속에 자리 잡고 있는 억압된 이야기는 문학을 읽음으로써 밖으로 표출될 수 있으며 이 과정을 통해서 마음의 병은 자연스럽게 치유될 수가 있다. 시를 통해서, 또한 소설을 통해서 자신의 내면을 바라보고 그러한 과정을 통해서 치유가 이루어진다.

2.3.2 글쓰기를 통한 치유

문학작품을 읽는 것이 카타르시스와 자기 동일시 등의 경험을 선사한다면 글쓰기는 보다 깊이 있고 분석적인 자기응시를 통하여 더 큰 치유 효과를 획득하게 해준다[17]. 영국의 유명작가 그레이엄 그린(Graham Greene)이 "글을 쓰는 것은 치료의 한 형태이다. 때때로 나는 글을 쓰지 않고, 작곡하지 않고, 그림을 그리지 않는 사람들이 어떻게 인간의 실존에 고유한 광기, 우울증, 공포에서 벗어날 수 있는지를 곰곰이 생각한다[19]."고 말했듯이, 글쓰기는 단순한 정화의 개념을 넘어 자신의 내면에 숨어 있는 자아를 발견하게 하여 자신의 삶을 새롭게 만들어갈 수 있도록 도와준다.

자신의 내면을 밖으로 이끌어 내기 위하여 자신을 자신이 아닌 제 3자와 같은 대상으로 다루면서 자신의 이야기를 하되 상상력을 발휘하여 글을 써보는 것을 치유의 한 방법으로 활용할 수 있다. 실제로 글을 쓰는 작가들은 자신에 관한 자전적 소설을 쓰면서 억압되어 있던 자신의 내면을 토로함으로써 위로받고, 인정하기 어려웠던 다른 인물의 입장이나 사건 당시의 상황 등을 여러 가지의 서사 전략으로 서술해나가면서 이해하게 되는 등 자기치유의 효과를 누리는 것이 사실이기 때문이다. 이봉희(2012)는 시를 쓰거나 저널 같은 글쓰기 과정은 용암이 폭발하듯 강력한 심리적 에너지를 안전하게 분출하도록 그 출구를 제공하고, 그럼으로써 마음의 균형을 되찾고

육체적 건강도 회복시켜준다고 하였다. 서운한 마음이 마음에 가득 차 있거나 분노가 활활 끓고 있다면 그러한 감정을 바로 글로 써서 폭발시키게 되면 큰 도움이 된다는 것이다[18].

글쓰기는 자기 자신과의 대화를 통해 자신에 대해 좀 더 구체적으로 이해할 수 있게 해준다. 글쓰기를 통한 자신과의 만남으로 전에 일어났던 사건이 의식화되고, 삶의 맥락이 드러나고, 사고방식이나 신념 또는 자기 병리적인 경향이 뚜렷하게 나타나게 된다. 이런 상황은 바로 자신의 영혼에 있는 것을 들춰내는 글을 쓰면서 경험할 수 있다. 글쓰기를 통해 자신의 외상이나 무의식적 불안 등에 쉽게 접근할 수 있으며 또 쉽게 해소할 수도 있다. 자신의 내면에 들끓는 강렬한 감정들, 즉 분노, 탐욕, 욕정, 슬픔 등을 글로 써냄으로써 정서적 해방을 가져올 수 있다. 글쓰기를 통해 억눌려있던 자신의 경험을 다시 체험하고 그로부터 벗어날 수 있다는 것이다.

2.4 뇌손상 환자들의 치유로서의 문학

문학은 마음의 상처나 억눌린 감정을 치유하는 역할을 분명히 하고 있다. 그렇다면 뇌손상을 입은 환자들도 성격적인 변화를 경험하고 대인관계에 어려움을 겪는 경우가 많으며 위에 예를 들었던 피니어스 게이지처럼 인격이 변하여 폭력적이고 불손한 행동을 보이는 경우가 있는데, 이와 같은 사람들에게도 문학을 통하여 치유를 할 수 있을까? 물론 뇌손상을 입은 부분에 대한 직접적인 치료를 할 수는 없겠지만, 문학치유를 통하여 성격, 인격적인 면에서는 충분히 치유를 할 수 있다.

문학작품을 통해 우리는 작가가 체계적으로 배열한 사건들 사이에서 관계를 지배하는 원리를 깨닫고 무언가를 배우고 인지하게 된다. 즉 기대와 반전 그리고 인지라는 긴장과 이완의 과정을 거치면서 “이런 일들이 어떻게 일어나게 되었는가” 하는 것을 알게 됨으로써 즐거움을 얻게 되면 그로 말미암아 사건 자체에 대한 연민과 두려움이 제거된다는 것이다[20]. 뇌손상을 입은 환자들은 외상성 뇌손상이건 비외상성 뇌손상이건 마음에 큰 상처를 받게 되고 그로인한 트라우마를 겪게 된다. 이러한 환자들이 문학작품을 읽음으로써 자신이 경험하지 못한 다른 사람들의 삶을 간접적으로 경험하게 되고, 이러한 간접경험으로 인해 카타르시스를 받게 되고 마음의 치유를 얻을 수 있다.

정신분석학적으로 환자를 치료할 때 치료사는 내담자의 무의식에 억압되어 있는 기억을 자극하여 그것을 의식의 영역으로 불러내고 또 그것과 관련된 의미와 감정을 발견해 내려고 노력한다. 이때 프로이트는 이러한 정신분석의 과정에서 끊임없이 내담자로 하여금 자유연상을 하도록 유도하였다. 프로이트는 치료의 핵심을 무의식을 의식화하는 것이라고 주장하였다. 그러나 환자의 외상적 경험은 그대로 복원될 수가 없다. 왜냐하면 환자는 외상적 경험에 대한 정신적인 고통을 피하기 위해서 그러한 기억을 무의식 속으로 억눌러 억압하고 있는 상태이기 때문이다. 따라서 환자의 의식은 그러한 외상적 경험을 완벽하게 언어화 할 수 없다. 그래서 프로이트는 일단 환자들에게 아무 것이나 떠오르는 것을 이야기 하도록 한다. 이것이 바로 ‘자유연상 기법(free association technique)’이다. 프로이트는 다음과 같이 말한다.

우선 환자로 하여금 아무것이나 말하게 한 후, 생각이 흐름 중에서 생각과 생각 사이의 관련성이 모호한 부분이나 혹은 인과의 연쇄에서 연결고리 하나가 탈락되었다고 여겨지는 부분이 없는지 주의를 기울여 면밀하게 살펴보았다. 그 다음에 더 깊은 층의 기억을 회상 하도록 하여 더 깊은 기억 속에 있는 것을 파악하고자 하였다[21].

이것이 ‘자유연상 기법’의 시작이다. 프로이트는 이를 통해 환자의 자유로운 연상 속에 과거 외상적 경험과의 연결고리가 있다는 사실을 발견하였다. 따라서 그는 환자의 이야기 속에서 환자의 의식이 인지하지 과거의 외상적 경험을 찾아내어 환자에게 인식하도록 하였다. 그리고 환자의 과거를 재구성하여 다시 이야기해 줌으로써 치료는 완결된다고 보았다. 이와 같은 원리를 이용하자면 뇌손상을 입은 환자들로 하여금 자유연상을 통해 과거의 상처를 불러오고 자신의 체험을 글로 표현하게 함으로써 치료를 할 수 있을 것이다.

정서는 인간의 인지적 사고, 즉 이성과 밀접한 관계를 가지고 있고 서로 영향을 주고 받으며 작용한다. 우리 뇌에서 정서는 대체로 변연계와 대뇌피질의 우반구와의 상호작용을 통해 일어나는 것으로 알려졌다. 특히 변연계의 하부조직인 편도체는 정서반응에 중요한 역할을 한다. 이에 문학을 통하여 마음의 치유를 하게 되면, 정서적이나 인지적인 면에서 많은 도움을 받게 된다. 따라서 이러

한 정서적인 면이나 인지적인 면에서의 호전이 뇌의 기능에도 영향을 미칠 것이다

3. 결론

사람들은 흔히 뇌를 이용하는 사람들은 이성적이라고 보고, 마음이 가는대로 행동하는 사람을 감성적이라고 말한다. 즉 대부분의 사람들이 뇌와 마음은 별개의 문제로 생각한다. 하지만 많은 연구 논문과 책들을 통해 뇌와 마음이 따로 떨어져 작용하는 것이 아니라 밀접하게 연관되어 있음을 알 수 있었다. 이에 본 연구에서는 인간의 뇌와 마음의 세계가 긴밀하게 연결되어 있다는 사실을 바탕으로 뇌와 마음에 상처를 받은 사람들을 문학작품을 통해 치유하는 방법에 대해 논의 하였다. 이를 위해 뇌손상의 정의와 그에 따른 증상을 알아보았고, 뇌와 마음이 어떻게 연결되었는지를 설명하기 위하여 관련 자료를 연구하여 설명하였다. 또한 문학작품이 어떻게 상처받은 사람들의 마음을 치유할 수 있는지에 대해서 자세히 알아보았다.

인간은 문학작품을 읽음으로써 '동일시-카타르시스-통찰'을 통해 삶의 총체성을 이해하게 되고 자신의 삶과 연관시켜 감상할 수 있는 계기를 제공하여 자신의 삶을 성찰한다. 또한 글을 쓰면서 억눌려 있던 자신의 내면을 토로하고 위로받음으로써, 인정하기 힘들었던 다른 인물의 입장이나 사건 당시의 상황 등을 다양한 서사 전략으로 서술해나가면서 이해하게 되는 등 자기치유의 효과를 누리게 된다. 즉 글쓰기를 통해 억압된 경험을 다시 체험하고 그로부터 벗어날 수 있다는 것이다. 이를 바탕으로 뇌손상을 입은 환자들이나 마음에 상처를 받은 사람들의 경우에도 문학작품이 그들의 성격이나 인격 면에서 도움을 줄 수 있다는 것을 알게 되었다. 앞으로는 문학 치유를 통해 뇌의 어느 부분에 자극을 주고 어느 정도 영향을 주는지에 대해서도 깊이 논의되어야 할 연구 과제라고 생각한다. 특히 정서와 관련이 있는 변연계에 문학이 영향을 미치는지에 대해서도 논의를 할 수 있을 것이다. 이러한 논의가 충분히 이루어진다면, 앞으로 문학을 하는 사람들의 입장에서는 독자들에게 단순한 즐거움을 주기 위한 글을 쓰거나 재미를 위한 책을 골라 읽기 보다는 뇌의 발달을 돕거나 손상된 뇌의 치유를 위한 글을 쓸 수 있을 것이고 또한 여러 문학작품 중에서 마음을 치유할 수 있는 문학작품들을 선별할 수 있을 것이라고 생각한다.

REFERENCES

[1] Seongho Kim. *A Clinical Study of the Outcome from Head Injury.* Chungnam Medical Journal, Vol.16, No.2, 1989.

[2] Yoona Sin. *Brain Damage, the Effect on the Change of Neuropsychiatric Personalityof Human.* Master D. dissertation, Daegu University Graduate School, 2013.

[3] Wikipedia 14, November, 2014 http://ko.wikipedia.org/wiki/%EB%87%8C%EC%86%90%EC%83%81

[4] Jihyun Kim. *The Rhythm Training to Improve Brain Damaged Patients' Attention.* Master D. dissertation, Graduate School of Music Therapy, Sookmyung Women's University, 2009.

[5] Seonae Choi. *A Study on Factors Affecting Health-Related Quality of Life in Chronic Stroke Patients.* Master D. dissertation, Graduate School of Public Administration, Sungkyunkwan University, 2004.

[6] Yeol Joo. *Neurocognitive function and psychopathology of patients with traumatic brain injury.* Doctor D. dissertation, Graduate School of Medical Science, Yeongnam University, 2009.

[7] Guiae Kim, Myoungju Lee. *Memory disturbance and Executive dysfunction of patients with traumatic brain injury-according to severity of brain injury.* The Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.24, No.4, p.849-867, 2005.

[8] Myunghun Kim. *Relations between Somatic Symptom, Depression, Anxiety, and Cognitive Function in Patients with Mild Traumatic Brain Injury.* Master D. dissertation, Wonkwang University Graduate School, 2008.

[9] Hanho You. *Mind, Brain, and Computer.* Master D. dissertation, Kangwon National University Graduate School, 2002.

[10] Steven Priest. *Theories of the Mind*. Seoul: Koreaonebooks, 1995.
[11] Gerald Edelman. *Bright air, brilliant fire: on the matter of the mind*. Gyonggi: Beomyangsa, 2007.
[12] Heeseop Shin. *A Study of Mind in the View of Brain Science*. Korea Psychiatry Society Conference Journal, Vol.23, No.-, p.113-127, 2005.
[13] Mark Solms, Oliver Turnbull. *The Brain and the Inner World*. Seoul: Hana Medical Publication, 2005.
[14] Yunji Kim. *The teaching strategy of Guunmong through the cure of literature*. Master D. dissertation, Graduate School of Education, Chonnam National University, 2012.
[15] Sinhae Oh. *A Study on Literarily Heal with Biographical Writing*. Master D. dissertation, Graduate School of Education, Yeungnam University, 2012.
[16] Haksu Byun. *Literatherapy*. Seoul: Hakjisa.
[17] Sanghi Seong. *Study on the Healing Function of Novels-Focusing on Attached Works*. Graduate School of Arts, Chung-Ang University, 2013.
[18] Bonghee Lee. *Touch My Mind*. Seoul: House of the Mind, 2012.
[19] Ellen Winner. *Psychology of Art*. Seoul: Hakjisa, 2004.
[20] Kookhwan Lee. *The healing fuction of the novel & Catharsis*. Journal of Sokdang Academic Research of Traditional Culture, Vol.50 No.-, p.497-536, 2011.
[21] Calvin S. Hall. *Introduction to Forensic Psychology*. Seoul: Beomwoosa, 1996.

류 다 영(Ryu, Da Young)

- 1996년 2월 : 숙명여자대학교 영어영문학과(문학사)
- 2000년 2월 : 성균관대학교 영어교육(교육학석사)
- 2013년 2월 ~ 현재 : 중원대학교 교양학부 조교수
- 관심분야 : 영미소설, 영미드라마, 영어교육
- E-Mail : modestar99@jwu.ac.kr