NLP를 통한 치유와 건강

설기문 박사

NLP는 개별화된 구체적 경험을 다루고 변형시키는 데 탁월한 힘을 발휘합니다. 이번 호에는 알러지와 한국인에게 특유한 홧병을 다루어 봅니다.(편집자 주)

부정적 정서와 홧병

NLP를 통해서 효과를 볼 수 있는 건강의 문제는 심리적인 원인을 가진 대부분의 질환이나 증상이다. 그러한 것의 대표적인 것이 바로 부정적 정서, 홧병, 알러지라고 할 수 있다. 이들의 이름은 제 각각이지만 한 가지 공통점이 있는데 모두가 심리적인 문제라는 것이다.

심리적인 문제란 쉽게 말해서 마음의 문제를 말하며 그 문제의 핵심은 바로 부정적 정서이다. 부정적 정서란 마음속에서 경험하는 분노, 슬픔, 우울, 외로움, 죄책감과 같은 것인데 이들은 한결같이 심리적으로 부정적인 영향을 일으키며 고통을 유발하는 정서이다. 그리고 이러한 심리적인 문제는 대부분 신체적 증상을 동반하기 때문에 표면적으로는 의학적인 문제로 보이기에 진단과 치료가 어려운 점이 있기도 하다.

그런데 우리나라에는 예로부터 홧병이란 것이 있었다. 여기서 새삼 이 홧병의 의미에 대해서 설명할 필요는 없겠지만, 이것이 우리 나라 사람들에게

서 독특하게 나타나는 마음의 병이란 점에 대해서는 이론의 여지가 없을 것이다. 물론 이 홧병은 기본적으로 한(恨)이라는 것에서부터 생기는 것인데 그 한은 바로 심리적인 문제이다. 즉 진정으로 원하지만 그것을 이룩하지 못함으로써 갖게 되는 '마음의 응어리'라고 할 수 있다.

그런데 이 홧병은 단순히 마음의 병으로만 끝나지 않고 신체적인 고통이나 문제를 유발시킨다는 특징이 있다. 대표적으로 위장장애, 두통, 가슴의 통증과 같은 증상을 보인다. 그래서 이러한 증상과 관련해서 심인성 장애 또는 신경성 질환이라는 이름으로 부르고 있다. 여기서 우리는 심신상관성(mind-body connection)의 원리를 읽을 수 있다. 즉 마음의 작용은 몸의 기능에 영향을 미친다는 것이다.

한편 홧병은 1995년 미국정신의학회에서 hwa-byung이라는 한국식 표현으로도 공인받은 바 있을 정도로 국제적으로도 알려져 있다. 실제로 미국정신의학회에서는 홧병을 "한국민속증후군의 하나인 분노증후군으로 설명되며 분노의 억제로 인해 발생한다."고 홧병을 설명하고 있다. 이러한 사실을 볼 때 홧병은 그만큼 우리 나라 사람들에게서 보편적으로 나타나는 증상이라는 점을 알 수 있을 것 같다. 이처럼 홧병이 특히 우리나라에서 보편적인 것은 아마도 '자기억제'를 강조한 우리의 오랜 유교문화 때문이라고 할 수 있을 것이다.

그런데 앞에서 홧병은 '한'에서 유래된다고 하였다. 그렇다면 이 두 가지의 차이는 무엇일까? 아마도 한은 과거적 정서이며 홧병은 현재적 정서라고 할 수 있을 것이다. 하지만 그 정서들은 모두 부정적 정서에 해당한다고 하겠다. 한의 경우는 자신이 추구하고 바라던 소망을 이룩하지 못함으로써 생기

는 부정적 정서의 총합 또는 응어리로 마음 속에 내재된 경험이라면, 홧병은 그것이 현재적으로 나타나는 경험이라고도 할 수 있을 것이다. 어떤 식으로 설명하든 이들은 모두 부정적 정서 경험의 다른 형태요, 표현이라고 할 수 있다.

심신상관성과 알러지

한편 부정적 정서는 스트레스라는 개념으로 이해해도 좋을 것이다. 그렇게 본다면 한이나 홧병도 한국식 스트레스 경험 또는 반응이라고 할 수 있을 것이다. 이와 같은 논리의 연장선에서 볼 때 알러지도 부정적 정서나 스트레스의 산물이라고 할 수 있다. 사실 알러지는 현대인들이 많이 경험하는 증상이기에 주위에서 흔하게 볼 수 있다. 사람들 중에는 한 가지 이상의 알러지 증상을 갖고 있으면서 생활의 불편을 호소하는 경우가 많다. 그러나 때로는 알러지 증상을 갖고는 있지만 생활의 불편을 별로 느끼지 않고 지나는 사람도 있을 정도로 알러지 증상의 종료와 정도는 다양하게 나타난다.

현실적으로 알러지는 특히 최근에 산업이 발달하고 공해가 증가하면서 날로 늘어나고 있는 질병 중의 하나로서, 특정 물질에 노출되거나 접촉했을 때 보통 사람들과는 달리 특별히 불편한 증상이 발생하는 경우를 말하는데 이는 일종의 과민성반응이라고 할 수 있다. 알러지의 원인으로서는 특정한

음식, 자연물, 인공물, 냄새, 맛, 먼지, 공기, 햇빛, 애완동물 등 다양하며 알러지 반응의 종류로는 호흡의 문제, 비염, 천식, 피부이상 반응, 가려움, 두통, 구토, 발열 등이 있다. 이렇게 본다면 결국 이 알러지도 앞에서 언급한 심신상관성의 논리로 이해할 수 있

을 것이다.

오늘날 이와 같이 알러지가 흔하고 다양함에도 불구하고 문제는 이러한 알러지에 대해서 현재까지는 아직 의학적으로 제대로 원인 규명이 안 되고 있으며 치료 또한 쉽지 않은 분야로 인식되고 있다는 점이다. 그 이유는 무엇일까? 그것은 바로 알러지도 부정적 정서나 스트레스와 관련이 깊기 때문이다. 물론 이러한 사실은 거의 알려지지 않고 있는 것이긴 하지만 말이다. 그래서 아마도 이러한 논리에 대해서 즉각적으로 비판할 수도 있을 것이다. 그러나 알러지의 기본 메커니즘은 의외로 심리적인 것과 관련된다는 점이다.

일반적으로 의학에서는 겉으로 드러나는 증상에 초점을 두고 치료를 하기 때문에 그 증상의 근본 원인이 되는 마음이나 심리적 경험에 대해서는 무관하거나 무심한 경향이 있다. 그리고 설사 마음에 대해서 관심을 가진다고 해도 마음의 문제를 실제로 다루거나 처리할 수 있는 방법은 의학적 체계 내에는 별로 없다. 그래서 신체적 증상을 수반하는 알러지를 심리적인 차원에서 접근한다고 하는 발상 자체를 의학적인 차원에서는 받아들이기 어려울 수밖에 없다. 그리고 바로 그 심리적인 원인 때문에 현실적으로 알러지의 종류와는 상관없이 의학적인 차원에서는 그 진단과 치료가 어렵다고 하겠다.

그러나 실제로 알러지의 문제는 어떠한 의학적인 진단과는 별도로 심리적인 원인에서 출발한다. 물론 환경이나 외부적인 물질이 알러지를 일으키는 원인으로 보이는 것은 사실이다. 예를 들어서 꽃가루나 먼지, 돼지고기나 복숭아와 같은 것에 노출되거나 접촉될 때 독특한 알러지 반응이 일어나는 사람에게 심리적인 원인이 있다고 하면 이해하기 어렵다. 분명히 현실적으로 외부적인 자극이 문제를 유발한 것으로 보이기 때문이다. 하지만 그것은 하나의 계기일 뿐이다. 어떤 사람이 특정한 부정적 심리상태 즉 스트레스 상태에 처하게 되면 내부의 면역체계가 약화되는데 바로 이때 특정한 환경이나 외부적인 자극을 만나거나 경험하게 되면 그것은 곧 약화된 면역체계를 침범하면서 개인의 독특한 부정적인 생리적 반응을 유발하게 된다. 결국 내면적으로 심리적인 조건과 외부적인 조건이 결합되면서 내부에서 진행된 심리-

생리적 반응은 결국 신체적 증상으로 드러나는데 그것이 곧 알러지 반응이라는 것이다.

이것은 유명한 파브로프의 개 실험의 예와도 비유될 수 있다. 즉 굶주린 개에게 종소리를 들려줌과 거의 동시에 고기를 준다면 개는 고기 때문에 침을 흘리게 된다. 그러나 이러한 과정을 되풀이 한다면 그 개는 고기가 없이 종소리만 듣고도 침을 흘리게 된다. 이것을 심리학에서는 '조건형성'이라고 부른다. 즉 개는 심리적으로 종소리와 함께 고기가 제공된다는 사실을 기억하고 기대하기 때문에 종소리만 듣고도 침 흘리는 반응을 보이게 된다.

알러지의 경우에도 마음 속에서 뿐만 아니라 몸 속에서도 어떤 특정 환경이나 자극에 대해서 기억하고 기대하는 메커니즘이 존재한다. 그래서 개가 종소리를 듣는 경우와 마찬가지로 그러한 조건이 맞아졌을 때 개가 침을 흘리듯이 특정한 형태의 알러지 반응을 보이게 된다. 이러한 메커니즘은 미묘한 심신상관적인 차원에서라야 제대로 이해될 수가 있기 때문에 기존의 의학적인 논리로는 제대로 접근하기 어렵다고 할 수 밖에 없다.

NLP와 심신상관성, 그리고 치유

NLP는 기본적으로 마음을 다룬다. 그러나 NLP는 결코 마음만을 다루지 않는다. 오히려 마음에서 시작된 몸의 영향이나 기능에 대해서도 중요하게 취급한다. NLP는 철저하게 심신상관성의 논리에 기 하고 있으며 전인을 다룬다고도 할 수 있다.

NLP에서는 치료라는 말 대신에 치유라는 용어를 사용하기 좋아한다. 왜냐하면 치유의 개념 속에는 마음이나 영적인 차원이 관련되기 때문이다. 그렇기 때문에 치유라는 말 속에는 환자나 내담자 자신의 내면적인 마음의 관리라는 면을 포함하기도 한다. 그렇게 본다면 이 치유의 개념은 단순히 의학적인 차원에서 이루어지는 치료라는 개념과 상당히 다른 차이를 보여주고 있음을 알 수 있다.

물론 의학적인 치료에서도 기본적으로 환자의 마음이 중요하다는 논리가 있긴 하지만 적극적으로 그 마음을 관리함으로써 증상을 고친다는 개념은 어쩐지 낯설어 보이는 것이 사실이다. 그렇기에 치유라는 개념을 통해서 진정으로 마음 차원의 치료가 가능해지고, 그러한 마음 차원에서 이루어지는 치료를 치유라고 한다면 NLP는 치유를 지향한다고 할 수 있을 것이다.

이와 같은 이유들로 인해서 치유를 지향하는 NLP, 그것은 부정적 정서와 홧병을 다루고 또한 알러지를 치료하는 가장 적절한 방법이 될 것이다.