

느낌과 감정의 세계 (2부)

| 월터 라스트 | 안성윤 옮김 |

몸과 마음의 긴밀한 연결성에 대해 이야기합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 2부)

고통과 질병

기분과 감정이 건강과 질병에 큰 영향을 미친다는 점을 보여주는 보고들이 많이 있다. 일례로 유방암 환자의 생존율에 대한 연구가 있다. 병에 맞서 싸운 여성들은 암 진단을 받은 지 10년 뒤 70%가 생존한 반면, 암 진단을 부정한 여성들은 50%, 절망하고 무기력해진 여성들은 20%만이 살아남았다.

다른 연구결과들을 보면 배우자의 사망처럼 큰 충격을 받은 지 일 년쯤 뒤에 암을 진단받는 경우가 종종 있다고 한다. 또한 우울증이 면역시스템에 미치는 부정적인 영향도 잘 알려져 있다. 하지만 사랑에 빠졌을 때에는 우울함을 느끼더라도 어느 정도는 문제가 없다. 화가 나거나 스트레스를 받으면 소화액 분비가 억제되며, 두려움이나 불안감 때문에 천식 발작이 일어나기도 한다.

일반적으로 우리는 강렬한 감정이 당장 즉각적인 영향을 미치는 경우와 억눌린 감정이 장기적으로 만성적인 영향을 미치는 경우를 구분할 수 있다. 즉각적인 반응이 일어나는 까닭은 호르몬을 만드는 내분비샘과 신경계에서 기분이 직접적인 영향을 미치기 때문이다. 하지만 억눌린 감정으로 초래된 근육무장(muscle armouring)의 장기적 영향은 훨씬 은밀하다.

해당 부위에 혈액순환과 영양공급을 감소시키고, 따라서 강에서 물살이 느린 부분에 퇴적물이 쌓이듯, 신진대사 부산물과 독소가 혈관에 침착된다. 게다가 영구적으로 수축된 근육은 그 근육과 관련된 관절에 압박을 가한다. 이런 요소들이 합쳐져서 관절염에 취약해진다. 가슴과

횡격막에 근육무장이 형성되면 대개 호흡기 질환으로 이어진다.

빌헬름 라이히(Wilhelm Reich)는 자신의 암 환자들에게서 골반과 복부의 심한 근육무장으로 성적 에너지가 극도로 억제되어 있는 것을 발견했다. 성적 에너지를 성공적으로 배출한 환자들은 회복할 수 있었다. 그는 암을, 전체 에너지장의 바이오파시(biopathy)가 줄어드는 현상으로 여겼다. 이 수축은 질병의 결과가 아니라 전조로 간주되었다. 수축 과정의 마지막 단계에만 종양이 있다. 라이히가 환자의 종양을 퇴행시키고 없애는 데 성공하더라도 환자의 전체 에너지 흐름을 재생시키지 못한다면 환자는 결국 죽고 말 것이다. 반면에 자연적으로 완화되는 경우는, 일부의 경우, 에너지 흐름이 재생되었기 때문일 것이다.

근육무장의 또 다른 면은 통증을 유발한다는 점이다. 전기가 흐를 때 전선의 저항 때문에 열이 발생하듯이, 수축된 근육은 에너지 흐름에서 저항으로 작용하여 통증을 일으킨다. 단기적인 근육 수축은 에너지를 막는 게 아니라 사용한다. 따라서 통증을 일으키지 않으며, 예상되는 감정적 또는 물리적 고통에 대한 방어의 수단으로 사용될 수 있다.

하지만 에너지 흐름이 계속되는 상태에서 근육 수축만 여전하다면, 근육을 늘렸을 때에만 통증이 있거나 뭔가 이상함을 느낄 것이다. 나는 종종 지압을 하거나 기타 방법으로 긴장된 근육을 풀어서 환자의 고통을 그 자리에서 없애기도 했다. 밧줄처럼 팽팽하게 영구적으로 수축된 근육에서는 에너지 흐름이 너무나 감소되어 있어서 늘려도 통증이 없다. 반복적으로 강하게 근육을 마사지하면 근육의 에너지 흐름이 회복되고, 그래서 일시적으로 통증이 살아나기도 한다. 어떤 사람들은 투시력으로 에너지 흐름을 인지하기도 한다.

억압되어 있는 부정적 감정의 문제는, 자극을 받으면 화가 치밀어 올라 폭력으로 분출될 수 있다는 점이다. 이 패턴은 지금 우리 사회에서 무척 흔하다. 반면에 감정과 느낌을 밖으로 분출하지 못하고 턱밑까지 가득 채우고 있는 예민한 영혼들도 있다. 이렇게 감정을 억누르면 생명력이 고갈되고 혈액순환 저하, 저혈압, 수족냉증, 무기력 같은 문제를 겪게 된다.

바디랭귀지

감정은 분비샘이나 내부기관뿐만 아니라 신체 외부 구조에도 큰 영향을 미친다. 어떤 감정은 전통적으로 특정 장기의 기능 문제와 관련 있다. 예를 들어 분노는 간을 손상시키며, 거꾸로 간에 문제가 있을 때 짜증이 나거나 조급해지기도 한다. 또 슬픔, 부정성, 불안은 폐와 관련 있다. 두려움은 신장과 대소장과 관련 있고, 과도한 웃음 또는 즐거움의 결핍은 심장, 걱정은 비장과 연관 있다.

감정이 행동으로 외부에 표출되지 않으면 감정이 굳으면서 근육이 수축된다. 그 감정 에너지가 클수록 근육수축 또한 심해진다. 한편, 신체 다른 부분에는 감정적 에너지의 흐름이 약해지거나 세져서, 해당 신체 부위가 약해지거나 그 부위의 힘이 낭비된다. 몸을 관찰해보면, 어떤 감정 문제로 그러한 몸이 형성되었는지를 논리적으로 파악할 수 있고, 나아가 그런 자신을 개선시킬 방법까지 알 수 있다.

다음은 감정과 몸의 형태에 대한 간단한 요약이다. 자세한 정보는 켄 디치월드(Ken Dychtwald)가 지은 『몸과 마음(Body-Mind)』에서 볼 수 있다.

바디랭귀지 요약

다리: 삶의 태도를 보여줌

- ◎ 약하고 발달이 미약한 다리: 삶에 확고한 기반이 없다.
- ◎ 크고 잘 발달된 다리: 철저하게 현실적(grounded)이다 - 집착하지 말고 새로운 영역을 탐구해야 한다.
- ◎ 느릿느릿하고 살찐 다리: 삶을 헤쳐나간다 - 열정과 조강이 필요하다.
- ◎ 가늘고 단단한 다리: 삶을 열정적으로 헤쳐 나가나, 종종 품위 없이 번덕을 부린다 - 평정심을 길러야 한다.

골반: 성적 경향을 나타냄

- ◎ 앞 끝(치골)이 아래를 향한 골반: 뒷허리가 움푹 들어갔다(전만증), 성적 에너지는 강하나 끊임없는 자기 컨트롤로 에너지 흐름이 완전하지 않다 - 높은 수준의 안내자에 대한 믿음을 키워야 한다.
- ◎ 앞 끝(치골)이 위로 들린 골반: 허리가 평평해짐, 성적 관심이 줄어들는다. 신체 아랫부분에 섬세한 느낌이 부족하다 - 관심을 가슴에서 아랫배 쪽으로 낮추는 법을 배우고 부드러운 감정을 발달시켜야 한다.

배: 감정의 센터

- ◎ 윗배가 큰 배: 강인하고 외향적이며 남성적이다 - 부드러운 느낌을 더 발달시켜야 한다.
- ◎ 아랫배가 큰 배: 골반과 다리로 가는 에너지 흐름을 막는다 (특히 복벽이 딱딱할 경우) - 이완해야 한다.

- ◎ 적당히 큰 배: 뒷허리가 움푹하지 않고 배가 부드러우면 신체 활력이 좋다. 감정적으로는 나약할 수 있다.
- ◎ 전체적으로 크고 비만은 아니다: 생명에너지가 부족하다.
- ◎ 전체적으로 편편하고 수축된 배: 정신적 컨트롤이 지나치다. 직감이 없고 감정적 블록이 강하다(두려움, 긴장) - 부드러운 감정을 발달시키고, 믿음을 가져야 한다.

가슴: 자신의 의도와 관련지어 감정을 조정함

- ◎ 좁고 웅크린 가슴: 열등감, 힘의 부족, 표현력이 부족하다 - 커뮤니케이션, 배풀기, 가슴 호흡을 배워야 한다.
- ◎ 넓게 벌어진 가슴: 우월감, 힘, 표현이 풍부하다 - 자기 안의 부드러운 느낌, 특히 골반에서 나오는 느낌을 경험하고, 타인에게 배우고 복식호흡을 배워야 한다.

어깨: 삶의 부담을 어떻게 견디는지 보여줌

- ◎ 둥근 어깨: 과한 부담을 느낀다 - 힘, 가슴호흡을 발달시키고 신념을 가져야 한다.
- ◎ 올라간 어깨: 고질적인 두려움이 있다 - 불안을 덜어주는 요법, 가슴 호흡을 해야 한다.
- ◎ 각진 어깨: 책임감을 지녔다 - 이완해야 한다.
- ◎ 앞으로 웅크린 어깨: 상처 받는 것에 대한 두려움이 있고, 자기보호를 한다 - 힘, 가슴호흡을 발달시켜야 한다.
- ◎ 뒤로 젖혀진 어깨: 강력한 컨트롤 또는 분노 같이 원치 않는 감정을 억압한다 - 놓아주고, 적절한 방법으로 표현해야 한다.
- ◎ 좁은 어깨: 책임을 짊어질 수 없다 - 더 강해져야 한다.

◎ 오른쪽 어깨가 처짐: 주로 남성적으로 상호작용한다.

◎ 왼쪽 어깨가 처짐: 주로 여성적으로 상호작용한다.

팔: 행동으로 자신을 표현하는 방식을 보여줌

◎ 발달이 미약한 팔: 친취적이지 못하고, 신체적 표현이 부족하다 - 팔로 커뮤니케이션 하는 법을 배워야 한다.

◎ 크고 근육질 팔: 무감각하고, 강압적인 상호작용을 하고, 우아함이 부족하다 - 젠틀함을 배워야 한다.

◎ 가늘고 단단한 팔: 끈기 있게 해내지 못한다 - 평온하게 안정해야 한다.

◎ 살찌고 발달 미약한 팔: 자기 표현이 느리다 - 고무적이고 활동적으로 되어야 한다.

등: 강압적 또는 폭력적 감정의 표현 경로

◎ 아픔, 혹: 분노를 억누르거나 폭력으로 대응한다 - 놓아주고, 배개나 샌드백을 쳐야 한다.

목: 신체 감정과 정신적 컨트롤 사이의 긴장을 반영

◎ 앞으로 구부러진 목: 세상을 이성적으로만 생각하려 든다. 감정 소모가 크다 - 직관을 길러야 한다.

◎ 오른쪽으로 구부러진 목: 오만하고 반항적이다 - 중심을 찾아야 한다.

◎ 왼쪽으로 구부러진 목: 쾌활한 태도

◎ 길고 우아한 목: 의기양양한 태도

◎ 짧고 굵은 목: 강압적 태도

목구멍: 감정의 소리 표현을 위한 경로

- ◎ 목이 잠기고 따갑고 약함: 감정의 소리 표현과 눈물이 차단되었다
- 놓아주고 소리 내고 흐느껴야 한다.

아래턱과 턱 끝: 언어적 표현 경로, 깨물기

- ◎ 무턱: 움츠러들고 억압된 언어적 감정이 있다 - 말로 내뱉는 것을 배워야 한다.
- ◎ 주걱턱: 완고하다.
- ◎ 심한 주걱턱: 저항하고, 거만하다 - 릴렉스해야 한다.
- ◎ 이를 꼭 깨문 상태: 강력한 자기 컨트롤과 화를 억제한다 - 놓아주고 릴렉스해야 한다.

얼굴: 감정의 바깥쪽 거울

- ◎ 표정이 다양함: 우리가 어떻게 세상에 드러나고 싶은지를 보여준다.
- ◎ 만성적으로 긴장된 근육: 외부에 보여주는 것과 실제로 느끼는 것 사이의 충돌을 보여준다.

눈: 건강과 감정을 반영하는 영혼의 창문

- ◎ 크고 둥근 눈: 따뜻하고 사랑스런 성격이다.
- ◎ 튀어나온 눈: 강하게 접근한다. (갑상선 문제)
- ◎ 움푹 들어간 눈: 비판적으로 관찰하고 표현을 억누른다.
- ◎ 활짝 뜬 아기 눈: 붙잡고 접근하려고 한다. 충분히 성숙하지 못하다.
- ◎ 근시: 얼어붙은 두려움(유아기), 당면한 문제에 집중, 내향적이고 이성적이다 - 두려움을 떨쳐내고 미래를 봐야 한다.
- ◎ 원시: 분노를 억제하고, 외부에 집중하며, 외향적이다 - 화를 떨

쳐내고 내면의 자신을 발달시켜야 한다.

성격 구조

신체를 형성하고 ‘바디랭귀지’에 표현된 바로 그 감정과 억눌린 느낌이 성격 또한 형성한다. 빌헬름 라이히는 억눌려 잠재되어 있는 느낌이 없다면 우리가 아는 각자의 성격은 만들어지지 않았을 것이라고 믿었다. 대신 서로를 대할 때나 사람 사이에서, 사랑스럽고 자유롭게 열린 마음이 될 것이다.

한편 억눌려 있는 느낌은 신체 내부의 느낌 에너지가 자유로이 소통되는 것을 방해하고, 그렇게 되면 사회적 상호작용에서 눈앞에 놓인 당면한 상황이 아니라 억눌려 있는 느낌에 무의식으로 반응하게 된다. 느낌을 억누르는 저마다의 방법, 자연스런 흐름을 저지하는 저마다의 방법이 이른바 성격인 것이다.

빌헬름 라이히와, 생물에너지학과 정신역학적 바디워크를 연구하는 그의 추종자들은 억눌려 있는 느낌의 특성에 따라 일반적으로 다섯 개의 성격 구조로 구분한다: 정신분열적 성격, 구순적 성격, 사이코패스 성격, 자기학대적 성격, 완고한 성격. 주로 두세 개의 유형이 섞여 있으며 하나의 지배적인 성격 유형이 있다. 다음은 알렉산더 로웬(Alexander Lowen), 존 피어라코스(John Pierrakos), 바바라 브레넌(Barbara Brennan)의 연구의 요약이다.

정신분열적 성격

정신분열적 성격은 출생 시기에 감정적 트라우마를 겪는다. 이것은

분만 과정이 어려웠거나 원치 않은 아이여서 부모로부터 적대시되거나 육체적이나 감정적으로 버림받았다고 느꼈기 때문일 수 있다.

아기는 세상과 단절하고 자기 안에 은둔하는 식으로 이 상황에 대처한다. 자라고 나서도, 위협을 받았다고 느낄 때마다 같은 방식으로 대처한다. 근본적인 잠재적 두려움이나 불안은 버려진 기분, 존재할 권리가 없다는 느낌, 물리적 세상에서 살고 싶은 욕망과 영적 세계로 떠나고 싶은 소망 사이의 정신적 분열이다.

다른 사람과 의사소통을 할 때 이 유형은 지적인 경향이 있고 냉정한 말을 쓴다. 신체구조는 팔다리가 길고 관절이 약하며 좌우 불균형과 수족냉증일 수 있다. 에너지 구조는 안정되어 있지 않고 (ungrounded) 떠있으며(airy-fairy) 중심 에너지가 동결되어 있다. 정신분열적 성격은 영적이고 창의적인 경향이 있으나 현실에 기반하고 통합적으로 될 필요가 있다.

구순적 성격(Oral personality)

발달 단계 중 구순기(oral phase)는 어머니에게 전적으로 의존하는 시기이며, 보통 수유기 때다. 어머니가 떠나거나 죽거나 아프거나 혹은 다른 이유로 아기의 신체적·감정적 필요를 충족시키지 못하여 아기가 버림받았다고 느끼면 정상적인 감정 발달이 중단될 수 있다.

아이는 너무 일찍부터 독립성을 강요받은 나머지 불안을 느끼게 되어 매달리고 붙잡는 성향을 보인다. 혼자 남겨지거나, 원하거나 필요한 것을 충분히 받지 못하는 것을 무의식적으로 두려워한다. 불우하고 공허해하고 책임지지 않으려 한다. 분노를 자주 보인다. 독립적인 모습은 강요된 것으로, 스트레스를 받으면 그런 모습이 쉽게 무너진다.

구순적 성격은 실망감과 거절을 많이 경험하고, 어머니 같은 파트로부터 따뜻하게 위로받고 지지를 얻으려는 욕구가 강하다. 그러나 그런 욕구는 결코 완전히 충족될 수 없기 때문에 ‘세상이 불공평하다’고 생각하고 모진 사람이 될 수 있다.

몸은 보통 발육부진이다. 가슴이 좁고 약하며 호흡이 얇고 미성년 처럼 보일 수 있다. 에너지는 주로 머리에 몰려 있고 지능이 높지만 신체 에너지와 감정 에너지는 상당히 억제되어 있다. 개인적 발달을 위해서는 자신이 희생자라는 생각을 버리고 우주에 대한 신뢰를 가져야 한다.

사이코패스 성격

사이코패스 성격은 어릴 때 이성 부모에게 은연중에 매력을 느끼면서 나타난다. 아이는 동성 부모에게 적대적이고 이성 부모를 조종해서 원하는 것을 얻으려 한다. 이 패턴은 성인이 되어서도 계속되어, 다른 사람들을 교묘하게 조종해서 힘, 통제력, 욕구충족을 꾀한다.

내면의 깊은 열등감은 표면적인 우월감과 멸시로 감춘다. 이런 사람은 ‘내가 옳고, 너는 틀리다’라고 생각하고, 이기고 싶어 하며 패배를 쉽게 받아들이지 못한다. 사이코패스는 마음속으로는 타인이 필요하다는 것을 느끼지만 의존적으로 보이거나 피해자처럼 보이는 것을 두려워한다. 기쁨보다는 정복과 통제가 우선한다. 다른 사람들이 자신을 필요하게 만드는 데에서 만족을 느낀다. 의지가 지배적인 정신적 기능이다.

주로 상체가 과도하게 발달했고 하체는 미숙하다. 가슴은 넓은데 반해 골반은 좁고 다리가 약하다. 따라서 대부분의 에너지 흐름은 상

체와 얼굴 그리고 그 주변에 집중되어 있다. 삶의 과제는 내면의 열망과 욕구를 인정함으로써 진정한 내맡김과 겸손을 배우는 것이다.

자학적 성격

부모, 특히 어머니가 고압적이고 조건적인 사랑을 주었다. 어쩌면 어머니가 자기희생적이어서 아이가 저항하고 자기주장을 할 때마다 죄의식을 느끼게 했을 수 있다. 그래서 답답해하고 패배감, 모욕감을 느끼게 된다. 따라서 실제 기분은 내부에 억눌려 있고 창의력도 억제됐다. 엄청난 화, 증오, 분노가 복종적이고 공손한 겉모습 이면에 숨겨져 있다.

불평이 많고 부정적인 것들을 강조한다. 무의식적으로 타인을 도발함으로써 화를 발산하거나 열기를 방출할 구실을 찾기도 하나, 보통 외적 태도는 다른 사람들을 기쁘게 한다.

몸은 근육질에 목과 허리가 짧다. 목, 턱, 목구멍, 골반에서 긴장이 심하다. 에너지와 감정이 억제되어 있다. 자유로워지기 위해서는 기분을 표현하고 좀 더 적극적이고 공격적이어야 한다.


완고한 성격

아이는 주로 이성 부모에게서 자신의 섹슈얼리티가 거부되었다고 느꼈다. 어렸을 때의 섹슈얼리티라면 별 생각 없이 성기를 만지작거리거나 가지고 노는 것을 의미하기도 하는데 이런 놀이는 부모로부터 엄하게 금지되고, 이성 부모에게 안기고 보듬어짐으로써 이성 부모와 가까워지려는 욕구도 충족되지 않는다. 아기는 갈망하는 느낌을 억누

르기 위해 굳은 근육구조를 발달시킴으로써 그 같은 인지된 거절에 대처한다.

성인이 되어서는 침착하고 자제하는 편이며, 기분을 표현하지 않고 억누른다. 하지만 행복하지도 않는다. 자존심 때문에 필요한 것이 있어도 도움을 청하지 않는다. 대신에 원하는 것을 얻기 위해 조종하는 편을 선호한다.

높은 수준의 외부 컨트롤과 사회적, 물질적 성공에도 불구하고 완고한 사람은 내면의 취약함을 보호하려 하고 상처받을까봐 두려워한다. 내면의 느낌을 내보이지 않기 위해 에고를 강화한다. 강렬한 느낌을 경험하지 못한다고 불평하는 경우가 흔하다.

에너지가 주변부에 머무르며 중심부는 수축되어 있다. 신체는 균형을 이루고 있으며 힘차고 조직화되어 보인다. 자기 자신을 열고 모든 느낌을 나눠야 한다. (끝) 

- 이 글은 『The World of Feelings and Emotions』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **월터 라스트(Walter Last)** | 영양학과 자연치유법을 실행하면서 화학자, 영양학자, 독물학자(毒物學者)로서의 훈련과 연구 경험을 결합하였다. 독일에서 태어나 자랐으며 그라이프슈발트, 쾰른, 뮌헨 대학의 의학연구소에서 연구와 독물학 조사 분야에서 일해 왔다. 쾰른에서 주임 법 화학자였고 LA의 생물학 실험실에서도 일했다. 70년 그는 뉴질랜드에 정착하였으나 약에 기반을 둔 의료에 불만족하여 자연치유사로 임상을 했다. 1981년 이래 퀸즈랜드에 살고 있으며 난치병을 다루는 데 있어서 자연의학의 효과를 향상시키는 자연치유법을 조사하고 실험해왔다. 『그대 자신을 치유하라』 『치유의 음식들』 『치유를 위한 자연스런 방법』의 저자이다. 『자가 암치유』 도서들에 주요 기고자이다. 최근작으로는 『그대 자신을 치유하라』 시리즈이다. 웹사이트 www.health-science-spirit.com

역자 | **안성윤** | 「지금여기」 번역위원. 미국 위스콘신주 노틀담고등학교 수료. 미국검정고시 통과. 일본 조치대학 국제교양학부 재학.