

느낌과 감정의 세계 (1부)

| 월터 라스트 | 안성윤 옮김 |

느낌과 감정을 잘 구분해주고 있습니다. 물론 신체적 측면보다 더 미묘한 느낌도 있지만, 일단 감정과의 차이를 잘 설명해주고 있어 소개합니다. (편집자 주)



행복, 즐거움, 사랑은 외적인 사건이 아니라 우리의 마음가짐에서 생긴다.
각자 원하는 대로 자신의 기분을 선택할 수 있는 것이다.
왜 사랑과 즐거움을 선택하지 않는가?

누구나 행복하고 건강하고 충만한 삶을 살길 원한다. 하지만 그런 삶을 살 수 있는 사람은 소수에 불과한 듯하다. 왜 우리는 수많은 괴로움, 실패, 좌절을 겪어야 할까? 그저 사랑하는 사람과 살면서 안정적인 직장에서 관찮은 보수를 받으며 편하게 살고 싶을 뿐인데 말이다.

그러나 관계는 너무나 빨리 시들해지고, 직업이 마음에 들지 않거나 무직일 수도 있으며 돈은 늘 충분치 않다. 즐거움이란 아무데서도 찾을 수 없다. 그 결과 우리는 분노, 절망, 화, 증오 등을 느낀다. 이 모든 것은 왜, 어디서부터 잘못되었을까?

나는 이 우울한, 부정과 실망의 정글에서 빠져나오는 길이 있다고 믿는다. 나는 우리가 행복하고 충만한 삶을 살겠다고 결정할 수 있으며, 그렇게 하면 실제로 그렇게 살 수 있다고 믿는다. 그 과정이 쉽다고는 장담할 수 없다. 굳은 의지와 결단력 또는 가까운 친구들의 도움이 필요하다. 하지만 이 과정을 통해 잃을 것은 전혀 없으며 올바른 방향으로 한걸음씩 나아갈 때마다 약간의 보상이 있을 것이다.

모든 것을 누릴 때 우리는, 행복할 수도 있지만 여전히 부족한 것을 떠올리며 불행할 수 있다. 우리의 반응과 기분을 결정하는 것은 무엇인가? 우리는 아주 어릴 적부터 주변에 생긴 모든 일에 의해 프로그램되었으며 특히 부모님이 우리에게 말하는 방식이나 서로 대화하는 방식, 부모님이 느끼고 반응하는 방식, 그리고 형제 간의 상호작용에서 크게 영향을 받는다는 것은 심리학자 사이에서는 공공연한 사실이다. 우리는 자신의 롤 모델을 관찰하고 모방하면서 프로그램된 것이다.

행복하고 사랑하는 가족에서 자랐다면 사랑하는 사람과 행복한 삶을 살 가능성이 높은 프로그램이 우리 안에 내장되어 있을 것이다. 반면 어릴 때부터 걱정, 화, 분노 등 부정적인 것을 많이 경험했다면 성

인이 되어서도 행복과 사랑을 느끼기 힘들게 될 것이다. 이는 우리 대부분에 해당될 것이다; 우리는 유년기 시절의 부정적 프로그래밍의 피해자이다.

진정으로 변화하고 싶다면 해야 할 일은 단 하나, 바로 무의식적 프로그래밍을 부정적인 사고방식에서 긍정적 사고방식으로 바꾸는 것이다. 안타깝게도, 우리는 바로 지금부터 행복하고 사랑할 거야 라고 간단하게 결정할 수 없다. 이런 의식적인 결정만으로는 무의식적인 프로그래밍에 그다지 영향을 미치지 못한다. 실제로 무의식적 프로그래밍과 의식적 의지가 충돌하면 언제나 무의식이 이긴다.

그렇기 때문에 우리는 영리해져서 무의식을 무의식으로 물리쳐야 한다. 옛 프로그램을 버리고 자신이 진정으로 원하는 사람이 되게 해주는 새로운 프로그램을 고안해야 한다. 하지만 그저 느낌과 감정을 다루는 것만으로는 부족하다. 왜냐하면 느낌과 감정이 아무 이유 없이 허공에서 별안간 생겨난 게 아니기 때문이다. 감정은 믿음에 의해 좌우된다. 우리는 사실이나 다른 어떤 것보다 자신의 믿음에 더욱 잘 반응한다. 따라서 우리는 적절한 믿음 시스템을 도입해야 한다.

어디에서 우리가 원하는 믿음을 찾을 수 있을까? 그저 영원히 행복할 것이라고 믿는 것만으로는 충분하지 않다. 새로운 믿음은 의식과 무의식 모두에서 받아들여질 수 있는 것이어야 하며 삶에 의미를 주는 것이어야 한다. 의미란 내적 공허함에 반대되는 것으로, 많은 이들이 공허함을 향락과 권력게임으로 채우려 하다가 결국 실패하여 수많은 감정 문제와 우울증에 이르고 만다.

게다가 영양 상태나 근육 긴장과 같은 신체적 요인도 정서적 삶 emotional life에 큰 영향을 미친다. 따라서 감정을 제대로 치유하기 위해서는 존재의 네 가지 수준, 즉 생물학적, 감정적, 정신적, 영적 수준

에서 모두 살펴봐야 한다.

우리가 잃어버린 느낌

우리는 감정과 느낌을 통해 자기 자신을 경험한다. 이들은 삶의 동력이자 힘, 모터이다. 느낌과 감정 없이는 전기 신호에 따라 몸을 움직이는 로봇과 다를 바 없을 것이다.

삶에 의미를 부여하고, 행복하거나 불행하게 만들고, 만족하거나 불만족스럽게 하며, 상당 부분 행동 코스와, 건강까지 결정하는 것이 바로 감정과 느낌, 호불호이다. 몸이 아프면 느낌이 좋을 수 없듯, 부정적이고 억눌린 감정이나 느낌은 질병을 일으키는 주된 요인이 된다.

어릴 때에 우리는 느낌과 감정으로 차 있으며, 그것들을 강하게 느낀다. 사회적·물리적 환경에 민감하게 즉각 직접적으로 반응한다. 나이가 들면 감정은 먼 기억으로 남고 느낌까지 대부분 사라지며, 고통만이 유일한 느낌으로 남는다.

점점 더 우리는 강제적인 습관을 가진 로봇처럼 행동하고, 몸을 그저 두뇌를 지니고 다니는 용도로만 쓰면서 갈수록 머리로만 산다. 중간에 무슨 일이 생겼으며 우리는 왜, 어떻게 느낌, 감정, 감성을 잃게 되었을까?

현재 많은 과학자가 자신의 느낌과 감정에서 너무나 분리된 나머지, 감정이나 느낌이 생각처럼 뇌에서 생긴다고 실제로 믿고 있다. 과학자들이 이런 결론에 다다른 이유는 그들이 몸속 화 에너지 혹은 가슴속의 사랑을 실제로 느끼지 못하기 때문이다. 머릿속에서 화를 생각하고 사랑을 생각한 다음 그에 따라 적절한 행동을 취할 뿐, 실제로는 아무것도 느끼지 않거나 희미하게만 느낀다.

느낌은 우리에게 엄청난 기쁨을 주지만 반대로 엄청난 고통을 주기도 한다. 나이가 들수록 느낌을 잃어버리는 현상에서 핵심은 고통이다. 우리는 고통 받고 싶지 않으므로, 의도적으로 느낌을 감소시킴으로써 우리가 느끼는 감정적 고통의 양을 줄이려 한다. 그 결과 의도치 않은 부작용으로, 우리가 느끼는 기쁨의 양도 줄어든다.

느낌이 전반적으로 줄면서 자연스럽게 삶의 기쁨과 활력 또한 줄어들고 만성퇴행성질환에 대해 취약해진다. 고통을 줄이기 위해 비싼 대가를 치루는 것이다. 실제로 우리는 단기간의 강한 고통을 장기간에 걸친 억제된 고통과 바꿔버렸다.

이번 장에서는 수많은 느낌을 잃게 된 메커니즘과 그로 인해 우리가 치를 대가에 대해 살펴본다.

용어 정의

당신은 어쩌면 느낌과 감정의 차이에 대해 혼란스러울 수도 있으며 사전도 그리 도움이 되지 못한다. 따라서 나는 이 글에서 말하는 느낌의 세계와 관련해서 용어를 정의하겠다.

‘느낌feelings’이란, 일반적인 의미로 신체의 어떤 부위에서 느껴지는 것이다. 뜨거움, 차가움, 고통, 촉감 같은 단순한 신체 감각일 수도 있고 사랑, 증오, 즐거움, 화처럼 감정과 연관된 느낌일 수도 있다.

대개 외부로부터 기계적이거나 화학적 방법으로 생겨난 느낌은 ‘신체 감각body sensations’ 혹은 그냥 ‘감각sensation’으로 표현한다.

반면 ‘감정emotions’이란, 어떤 사람이나 물건에 대한 느낌 혹은 반응이며 주로 자아ego와 관련 있다. 우리는 누군가에 화가 나고, 무언가를 무서워하며 또 누군가를 사랑한다. 이런 감정은 직접 몸으로 느

껴질 수도 있고, 머리에서 나온 언어적 표현이나 생각에 우리가 강하게 반응하는 것일 수도 있다.

다시 말해 우리가 몸속의 느낌을 제대로 모르더라도 강하게 반응할 수 있다는 뜻이다. 몸속에서 화 에너지 자체를 느끼지 않더라도 무언가를 핫김에 부숩버릴 수 있다. 나는 이것을 느낌이 없는 강한 감정인 ‘차가운 분노cold anger’라고 부른다.

‘느낌feeling’이란, 감정과 연관된 에너지를 직접 느낄 수 있을 때 경험되는 내적인 신체 경험이다. 하지만 명상을 통해 의도적으로 느낌을 만들어낼 수도 있고 사랑이나 동정심을 지구, 인류, 집단 혹은 개인에게 발산할 수도 있다. 나는 이를 감정이라 생각하지 않는다.

또 다른 형태의 느낌이라면 명상, 심상유도, 바디워크요법이나 다른 형식의 치료법 도중에 경험하게 되는 몸 안의 에너지 흐름과 연관 있다. 몸의 한 부분이 따뜻해지거나 저릴 수도 있고 골반 부분에서 기분 좋은 흐름이 인지될 수도 있으며 근육이 긴장되거나 이완될 수도, 머리가 깨끗해지거나 복잡해지는 것을 느낄 수도 있다.

어느 쪽에 대한 치우침 없이 무언가에 대한 판단을 내릴 때 경험되는 무심한 느낌 또한 있을 수 있다. 예를 들어 교차로에서 저쪽 길보다 이쪽으로 가고 싶을 수 있다. 하지만 대부분의 예에서 그렇듯, 이것은 제대로 된 몸의 느낌이 아니라 그저 머릿속에 존재하는 직관 intuition 또는 예감hunch이다.

‘무드mood’란 보통 의식적으로 지배되지 않는 일반화된 느낌으로, 가끔은 다소 부정적인 뉘앙스를 띤다. ‘감상sentiments’은 애정 어린 느낌으로, 대개 그 느낌에 대한 대상이 있으므로 감정으로 분류될 수 있다. ‘욕구desire’ 또한 무언가 대상이 있는 것이므로 감정이다. ‘열정passion’은 일반적으로 강하게 느껴지고 표현된 감정을 가리킨다.

앞서 나는 ‘자아ego’를 언급했다. 나는 전체적인 성격personality에서 자기중심적, 자기 보존적이고 개별화된 부분을 자이라고 여긴다. 일반적으로 자아는 당면한 상황에 대한 직접적인 느낌이 아니라 억제되어 있던 (다른) 느낌에 따라 ‘감정적’으로 반응하게 만든다.

어떻게 느낌을 잃어버렸는가?

사회에 만연한 감정적 불행은 느낌의 양이 줄어든 것과 깊이 연관되어 있는데, 특히 애정 어린 사랑의 느낌과 관련 있다. 우리는 이런 느낌을 오직 사랑에 빠졌을 때의 짧은 기간 동안만 경험하고, 그 뒤로는 영원히 그 느낌에 목말라하는 것처럼 보인다.

느낌을 억누르는 것은 지성에 우위를 두는, 남성성에서 비롯된 문화적 성과로, 그로 인해 여성적으로 여겨지는 부드럽고 애정 어린 느낌을 경시하는 풍조와 깊은 관련이 있다. 감상적인 느낌에 발목을 잡히지 않는다면 권력을 얻고 지배하고 통치하기가 더 쉬워진다. 동등한 힘을 얻기 위한 노력 속에서 이제는 여성들조차 더 이상 섬세함을 유지할 수 없게 되어 여성적 부드러움을 단단히 경계한다.

게다가 자기억제는 높은 가치로 여겨지는데 특히 앵글로 색슨 문화에서 그렇다. 분노나 불쾌감을 표출해서는 안 되며 속으로 부글부글 끓을지언정 겉으로는 정중해야 한다. 최근 들어 공공장소에서 애정tenderness을 드러내는 것이 다소 받아들여지고 있으나, 그렇다 하더라도 의례에서 벗어난 께안기, 만지기 등은 여전히 ‘뉴에이지 운동’을 하는 사람들에게 국한되어 있다. 대다수의 평범한 사회구성원은 여전히 딱딱하고 억압되어 있다.

감정적 딜레마는 두 가지 원인에서부터 비롯된다고 말할 수 있다.

느낌은 엄청난 기쁨을 주지만 반대로 엄청난 고통을 주기도 한다.
우리는 고통 받고 싶지 않으므로, 의도적으로 느낌을 감소시킴으로써
우리가 느끼는 감정적 고통의 양을 줄이려 한다.
그 결과 의도치 않은 부작용으로, 우리가 느끼는 기쁨의 양도 줄어든다.

하나의 사회의 규범에 의해 강요된 느낌 억압이고, 다른 하나는 유년기에 애정 어린 느낌의 발달에 필요한 롤 모델의 부재이다.

느낌의 억압은 유아기부터 시작된다. 불만족스러워도 울면 안 된다고 가르친다. 불만을 표출해봐야 소용없다는 것을 깨달을 때까지 그저 혼자 울도록 내버려졌을 것이다. 특히, 성기를 가지고 노는 것과 이성의 성인을 껴안는 것 같은 유년기의 성적 표현들은 억압되었다.

이러한 접촉은 나중에 성인의 섹슈얼리티와 성숙된 감정적 관계를 발달시키는 데 아주 중요하다. 안타깝게도, 이런 어른들을 잠재적인 어린이 성추행자로 여기는 인식이 있어서 그들은 의도적으로 그런 접촉을 자제해 그들 자신과 아이들로부터 근본적인 애정 표현의 기회를 박탈해버렸다.

또 어릴 때부터 우리는 사교상 거짓말과 사회적인 관습을 활용하여 자신의 실제 느낌을 표현하는 것을 자제하도록 교육받았다. 상상력과 관계없는 순수한 지적 활동으로 점철된 학교와 대학에서는 그 정도가 더욱 심하다. 이것은 우리의 창의성과 직관적 능력을 크게 억제한다. 위대한 발명가나 아인슈타인 같은 혁신적인 과학자의 업적은 생각보다 직관을 통해 이루어졌다. 전하는 바에 따르면 아인슈타인은 섬광처럼 직관적으로 인지된 것을 정신적인 수준에서 이해하기 위해 평생 노력했다고 한다.

창조성은 우리가 삶에 부여한 의미를 활발하게 발산하는 수단이며,

직관은 그 둘 사이의 중요한 고리이다. 이 조합은 삶에 만족과 지속적인 즐거움, 행복을 주지만 향후 직장에서의 제도화된 순응을 준비시키기 위한 교육시스템에 의해 뭉개진다. 더 알맞은 대안으로는 루돌프 슈타이너나 몬테소리 학교의 모델을 바탕으로 하는 교육시스템일 것이다.

롤 모델

감정적 발달을 위한 긍정적 롤 모델의 존재는 유아기에 가장 중요하다. 왜냐하면 그때 감수성이 가장 예민하고 가장 빨리 배우기 때문이다. 이 시기에는 스피지처럼 주변으로부터 느낌을 흡수하면서 느끼는 법을 배운다. 이것이 우리의 필링 센터(feeling centres)를 활성화한다. 사랑에 노출되면 사랑을 느끼는 능력이 발달하고, 분노에 노출되면 분노를 배운다.

많은 부모들이, 그들 스스로 사랑이 부족하게 자랐기 때문에 정신적인 수준에서 자녀에게 애정을 갖고 대할 뿐 실제로 사랑을 느끼지는 않는 것 같다. 다만 예외라면 전형적인 폴리네시아 여성을 전형으로 하는 비지적non-intellectual이고 부드럽고 여성적인 어머니이다.

많은 제3세계 국가에서는, 온가족이 한방에서 자는 경우가 많아 자녀가 부모의 성적 행위에 대해 알고 있을 수 있다. 이것은 동물세계에서는 자연스러운 것이며 무의식적 프로그래밍을 위한 롤 모델이 된다. 그러나 중요한 점은 성행위가, 부모간의 다른 상호작용과 마찬가지로 사랑이 깃든 것이라는 점이다. 이 각인은 유아에게 제일 중요하며, 큰 아이들은 유아와 달리 어차피 자기만의 방을 원하기 때문에 다소 억압된 서양적 도덕관념과 굳이 대립되지 않는다.

어릴 때 부모로부터 부정적 감정에 노출되고 애정 어린 느낌을 경험하지 못한 것은 현재 우리 사회의 폭력적 문화와도 깊은 관련이 있다. 이것은 스크린에 난무하는 폭력성에 의해 꾸준히 강화되었다. 애정 어린 느낌을 발달시키지 못한 채 많은 이들이 타인의 고통에 무감하고 동정심을 느끼지 못한다. 이런 성향은 어린 시절의 동물 학대에서 출발해 성인이 되어서는 개별적 혹은 집단 폭력과 고문 행위로 이어질 수 있다.

한 유명한 미식축구 코치는 신체 접촉이 있는 스포츠 분야에서 성공하기 위해서는 경기 전에 상대방에 대한 증오를 쌓아야 한다고 말했다. 쌓여진 부정적 에너지를 방출하고 그에 따른 효과를 얻을 수 있기 때문에 그의 말은 맞을 수 있다. 관중들도 각자의 부정적 에너지를 방출해낼 것이다. 하지만 소위 롤 모델이라는 사람이, 성공하려면 증오를 키우라고 주문하는 사회가 과연 우리가 원하는 사회일까? 더 나은 길이 분명히 있다!

근육 갑옷

근육 갑옷Muscle Armouring이란, 저명한 정신과 의사이자 한때 지그문트 프로이트의 자리를 계승하기도 했던 빌헬름 라이히Wilhelm Reich에 의해 발견된 개념이다. 라이히는 환자들의 감정적 문제가 놀라울 정도로 그들의 신체 구조에 반영되어 있음을 발견했다. 특히 느낌이 억제된 환자들은 주로 특정 부분의 근육이 경직되고 영구적으로 긴장되어 있었다. 부정적 감정들이 각각 특정 근육과 연관된 것으로 보였다.

라이히는 이 굳은 근육 구조들을 중세 기사들의 갑옷armour에 비유하

여, 굳은 근육이 형성되는 과정을 Armouring이라 불렀다. 기사의 갑옷이 물리적 타격에서 기사를 보호하는 역할을 한다면, 근육 갑옷 Muscle Armour는 감정적 공격aggression에서 보호하는 역할을 한다.

처음에는 근육 긴장이 느낌과 연관되어 있다는 말이 억지스럽게 들릴 수도 있다. 하지만 걱정할 때 긴장되고, 편안할 때 근육이 이완된다는 것은 쉽게 관찰할 수 있다. 누군가 자신에게 바늘을 꽂거나 때리는 식으로 고통을 가한다고 생각하면 우리는 자동적으로 근육을 긴장시키고 횡격막을 수축시키면서 숨을 죽이기도 한다.


이런 반응은 예상되는 고통의 느낌을 줄이기 위한 우리 몸의 자동적 반사작용이다. 하지만 다른 이유로 느낌을 억제하고 싶을 때에도 똑같은 메커니즘이 적용된다. 유아기 때 어머니와 떨어지는 것, 낯선 환경에 홀로 남겨지는 것이 두려워 긴장하고 숨을 죽였다. 결국 다시 숨을 쉬어야 했지만 그것은 횡격막과 가슴 근육이 수축된 상태의 얽은 숨이었다.

반복되는 두려움과 함께 이러한 근육 수축은 점차 영구화된다. 가슴이 좁고 폐기능이 약한 상태로 성장하거나 횡격막만 수축된 상태가 지속된다면, 종형흉곽barrel chest이 생길 수도 있다. 두 가지 예에서 호흡은 영원히 얇게 하고 폐 감염이나 천식에 걸리기 쉬워진다. 아기의 경우에 영아돌연사 증후군SIDS의 주요 요인일 수 있다. 가슴 긴장 Armoured chest나 횡격막의 영구적 수축의 장점은 더 이상 공포를 느끼지 못한다는 것이다. 무의식에 머무르는 것이다. 하지만 점차 고소 공포증, 발표에 대한 두려움 등 공포의 대체 표출구를 발달시킬 것이다.

다른 예는 화의 억압이다. 왜냐하면 우리는 공개적으로 분노를 표출하는 것이 사회적으로 받아들여지지 않는다고 들어왔기 때문이다.

화 에너지가 솟구치거나 목에서 터져나오기 전에 배에서부터 어깨까지 돌진하는 게 느껴질 때, 이 충동을 억누르면 화의 감정적 에너지는 어깨나 목에 달라붙어서 그 근육을 긴장시킨다.

다른 수단으로 표출되지 않는다면 이 긴장은 영구적이 되고, 그 억압적 행동패턴을 계속한다면 이 근육은 영구적으로 심하게 수축된다. 수축된 근육에 둘러싸인 관절에는 쉽게 관절염이 발생하고, 목 근육 수축은 음성을 약화시키고 말더듬기나 다른 언어문제와 목 문제를 일으킨다.

근육 갑옷은 나이를 먹으면서 점점 더 강해진다. 우리가 정해진 행동패턴을 계속해서 반복하기 때문이다. 그렇게 해서 얼굴 모습, 몸 구조가 특정한 형태를 띠고 더욱 경직되게 된다. 물론 유전, 영양, 직업적 근육 사용 등 몸 형태에 영향을 미치고 강직성을 증가시키는 다른 요소도 있다. (다음 호에 계속) 

- 이 글은 『The World of Feelings and Emotions』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미대사의 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 퀴즈랜드에 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』 도서에 주요 기고자이다. 최근적으로는 『그대 자신을 치유하라』 시리즈이다. 웹사이트 www.health-science-spirit.com

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