

몸으로 떠나는 여행

- 중독치유와 새 삶을 위한 몸 중심 심리요법 -

오 은 진*

Caldwell, Christine, Ph.D., Hendricks, Kathlyn (1996), *Getting Our Bodies Back: Recovery, Healing, and Transformation through Body-Centered Psychotherapy*, Shambhala Publications.

우리는 성장하면서 신체로 다양함을 경험하고 그 신체 경험을 통해 자아를 형성하게 된다. 몸은 개인의 역사를 담고 있기 때문에 몸을 잘 인식하고 몸의 역할의 중요성을 일깨우는 것이 중요하다. 무용동작 심리치료사로서 많은 내담자를 만나면서 그들의 움직임을 함께 탐색하고 관찰하며 몸의 움직임이 내담자의 많은 부분을 예측할 수 있고 내담자가 자신의 신체에 대해 관찰해 나가면서 자신을 점차 발견해 가고 변화해 것을 경험할 수 있었다. 『몸으로 떠나는 여행』의 저자 또한 자신의 경험에서부터 온 임상경험을 통해 몸의 역할의 중요성을 이야기 하고 있다. 그는 몸을 인식할 때 내면의 상처가 치유되고 감각과 즐거움을 만끽할 수 있다고 하였다. 또한 습관적 움직임이라 부르는 현상은 대체로 내담자의 감정의 회복에 따라 나타나는 것으로 신체적 긴장이나 동작이라고 보았고, 이런 움직임이 중독을 경험하고 있는 내담자들에게 주로 나타난다고 하였다.

『몸으로 떠나는 여행』의 저자 크리스틴 콜드웰(Christine Caldwell)교수는 책의 서문에서부터 몸의 중요성에 대해 언급하고 있다. 그는 이 책에서 몸 안에서 중독의 특성이 어떠한지 보여주고 새로운 치료방법을 제시하고 있다. 책의 1부에서는 몸 안에서 중독의 발달과정을 탐색하고 있다. 즉, 직접 체험의 회피 수단으로서 습관성 움직임이 만들어지는 이유, 몸 안에서 일어나는 중독 과정의 단계, 그리고 중독성 물질 남용, 과정 남용, 공동 의존 등과 같이 명백한 중독현상에 대한 동작 중독의 관계를 안내한다. 제2부에서는 움직임과 몸 중심 접근이 어떻게 중독과정을 뒤바꾸고 우리의 순수성과 생기를 회복시켜주는지를 설명한다. 여기서의 회복은 ‘지금-여기’의 삶을 사는 인간으로 진정한 회복을 일컫는다.

1장 ‘몸은 모든 것을 알고 있다’는 신체 심리학(Somatic Psychology)의 포괄적인 의미를 담고 있다.

* 명지대학교 강사, oejild@naver.com

신체 심리학은 몸과 마음이 서로 연결되어 있으며 연속체로 존재한다는 개념을 갖고 있다. 우리의 건강은 감정, 인지의 경험은 물론 신체적 경험과 연결되어 있으며 몸과 마음의 연결 중 한 부분이 고장이 나면 전체에 영향을 미친다. 우리는 우리의 경험을 어떻게 조망하고 체계화 하는지에 따라 다르게 몸으로 체현화 한다. 몸은 모든 경험에 대한 하나의 상징이며 신체 안에서 일어나는 원초적 데이터로서 감정, 기분, 마음의 상태가 드러난다고 설명한다. 이러한 전제로 몸은 나에게 대한 정보의 근원이 되는 것이다. 콜드웰 교수는 신체 심리학을 전제로 중독에 관한 새로운 관점을 발견하였는데, 신체학적 관점에서 습관화된 몸의 움직임은 무엇이든지 중독될 수 있다고 설명한다. 중독의 과정은 보상과 관련된 전뇌부 중앙에 도파민(dopamine) 회로를 활성화 하여 전진 이동을 유도하는 것이다. 이 이론에 의하면 중독 과정의 두뇌는 보상으로 작용되는 것들에 접근 할 수밖에 없도록 프로그램화 되어 있다. 보상으로 접근하는 동안 고통에서 벗어날 수 있다. 이런 의미에서 중독은 프로그램화 된 움직임의 형태라고 설명한다. 즉 자신을 조건화 하는 대상을 향해 몸을 움직임으로써 보상과 연합할 수밖에 없는 것이라고 설명한다.

중독은 우리가 미워할 수밖에 없는 몸에 독을 가하는 마땅한 행위이고, 충족되지 못한 욕구로 인해 고통을 경험하는 것은 몸이라고 설명한다. 저자는 우리가 신체의 소리를 듣지 못하고 각성능력이 결핍되면 중독에서 완전히 회복되기는 어렵다고 언급한다. 또한 저자는 중독 치료를 신체 중심으로 접근하여 치유와 변화를 임상의 경험을 바탕으로 설명하고 있다.

2장 배어오르기는 중독에서 몸의 역할에 대해 언급하고 있다. 중독이라는 것은 반드시 술이나 약물의 문제가 아니라, 우리의 몸이 참다움을 경험하지 못하도록 지금 여기의 자신으로부터 도망쳐 만들어 낸 움직임이라 할 수 있다. 우리가 몸을 떠나면 감정이나 감각, 그리고 위협적인 정신 상태에서 멀어지고 단절된다. 저자는 자신의 임상경험에서 중독에 빠져있는 내담자들이 단절을 경험하고, 이런 단절로 마음은 쉬지만 몸을 쉬지 못하는 것에 주목했다. 또한 적극적 휴식에 대해 언급하면서 몸과 마음이 동시에 관여하는 것으로 우리의 생각들이 이완되고 몸은 깨어 있는 상태를 이야기 하였다.

적극적 휴식을 포기하고 한 가지 일에 오랫동안 집중할 때 끊임없이 반복되는 사건에 직면할 때 인간은 자신과 쉽게 단절된다고 설명한다. 적극적 휴식과 일이 반복되는 패턴을 갖는다면 우리는 스스로 중독에서 회복 할 수 있다고 언급한다. 내담자들이 처음 몸을 떠나는 분리현상이 나타나는 것은 내담자 자신이 피할 수 없는 무력감에 대한 반응으로, 이러한 반응으로는 단순한 감정의 공백상태, 무감각, 무중력 상태의 느낌들이다. 중독은 약물이든, 정신적 중독이든 그 과정에서 중독의 나선(Addictive Spiral)이라고 부르는 모험 속에서 나타나며, 중독의 나선은 참을 수 없는 경험과 함께 시작한다. 감각을 부인하고 신체적 탈감(desensitization)을 느끼는 것은 중독을 진단하는 매우 주요한 수단으로 보았고, 습관화된 몸의 움직임은 거부와 탈감을 나타내는 징표라고 설명한다. 탈감은 자아를 누그러뜨리는 대안이면서 원치 않는 감각으로부터 자신을 후퇴시킨다. 내담자들은 어떤 느낌을 버리고 다른 좋은 느낌을 얻기를 원하고, 좋은 느낌을 얻기 위해 통제를 통해 그것을 이루려고 한다. 하지만 이러한 통제는 궁극적으로 실패하며 통제로 인해 긴장과 피로를 느끼며 고통을 겪게 된다. 또한 어떤 느낌을 선택하고 버려야 할지 판단할 수 없게 되어 원하는 느낌마저 찾지 못하게 된다. 중독성 물질은 내담자들에게 통제 안에 있다는 안도감을 주고 보살핌을 받고 있다는 환상을 제공한다. 중독나선에서는 이것을 비동기화(de-synchronization)이라고 부른다. 비동기화는 스텝이나 시간이 일치 하지 않는 것을 일컫는데, 중

독 상태에서 내적 경험과 스텝이 맞지 않게 되고 그 때문에 외부 세계와 엇갈리는 관계가 형성된다.

중독은 욕구 불만의 반복에 기인하기도 하고 욕구가 충족되어 즐거움을 느끼면 벌을 받는다는 경험 때문에 일어날 수 있다. 또는 휴식 없이 계속되는 일과 같이 그 견딜 수 없는 경험 때문에 일어난다. 저자는 중독이란 강화하는 어떤 것을 향해 반복적으로 움직이는 조건이라고 설명한다. 이런 의미에서 중독이란 무언가에 접근하면서 학습된 무기력을 거스르는 몸의 시도로 볼 수 있다.

3장은 중독 패턴의 몸에 대해 설명한다. 중독이란 계속된 욕구 박탈 때문에 어린 시절에 형성된 인간의 고정된 신체반응이라고 한다. 그 반응을 통해 우리는 박탈된 욕구라는 고통에서 빠져나오고 욕구 충족이라는 쾌락 경험의 대체재가 마련되는 셈이다. 중독에 걸린 사람들은 지금 현재의 경험으로부터 스스로 떠나보내기 위해 두 가지 방법을 공통적으로 사용한다. 하나는 지적으로 되어 오로지 생각에만 몰입하는 것이고, 두 번째 방법은 몸으로부터 떠나 주변 환경에 주의를 기울이는 것이다. 이렇게 되면 신체적 탈감이 나타나고 몸을 간과하게 된다. 외부에 과하게 눈치를 보게 되면 과도한 아드레날린이 분비되고 이는 우리의 몸, 감정, 생각들을 더욱 위협적인 각성상태로 유지하며 자신을 지키기 위해 피드백 고리를 형성한다. 콜드웰 교수는 중독을 치유해야 할 상처라기보다는 자신이 자유롭게 성장하고 변화하며 인간으로서 좀 더 확장되고 행복해 질수 있는 기회로 설명한다.

4장은 몸의 회복; 무빙사이클에 대해 언급하였다. 무빙사이클은 과정 중심적 모형으로 특정한 목표나 결과를 가정하지 않고 4단계-각성, 고백, 수용, 행위-로 이루어진다. 각성(awareness)은 고통을 다시 느낄 용기를 갖는 것으로 느낌을 단절하지 않고 확인하는 단계이다. 고백(owning)은 우리가 지금 느끼고 감각하고 행동하는 것에 대해 백퍼센트 책임이 있다는 것을 인정하는 것으로 이것을 느끼고 주도하는 나 자신을 이해하는 것이다. 수용(acceptance)은 수치심과 잘못의 핵심을 만나는 것으로 감각을 깨우는 호흡은 다른 사람들에 의해 주어진 것이 아닌 우리 자신이 만들어낸 경험을 책임질 수 있게 한다. 수용단계에서 우리의 일은 감각을 통해 직접 경험을 깨우는 것으로 고백단계에서는 일어난 느낌을 통해 깨어있는 상태를 유지하는 일과 관계가 있다면 수용은 그 느낌을 완성시켜 그것을 떠나보내는 것이다. 즉 몸이 내보낼 수 있도록 완전히 이완하는 것이다. 마지막 단계는 행위(action)으로 몸을 삶의 춤추는 무대로 가져가는 것이다. 무빙사이클의 4단계는 신체적, 감성적, 인지적 그리고 영성적 수준 각 단계는 모두 하나의 경험하면서 회복의 전 과정을 통하고 있다. 콜드웰 교수는 무빙사이클에서 치료사가 알고 있어야 할 다섯 가지 치유(intentions)와 다섯가지 개입(intervention)이 존재한다고 설명한다. 다섯 가지 치유는 양육(보살핌), 지탱(지지대), 도전, 성찰, 공간 부여이다. 그리고 다섯가지 개입은 반복, 대조, 강화, 구체화, 일반화 이다. 다섯가지의 개입은 무빙 사이클을 통해 내담자의 향상을 가속화 하는 순간의 치료형태들이다. 이런 다섯가지의 개입과 치유는 계속해서 내담자가 자신의몸에 집중하도록 주목함으로써 내면의 삶을 자연스럽게 경험하도록 돕는 요소이다. 무빙사이클은 삶을 관통하고 흡수하려는 우리의 의지를 회복시킨다. 이런 주도적인 행위와 수용적인 행위가 함께 춤 출 때 우리의 변화와 삶의 에이전트가 된다고 설명한다.

5장은 각성에 대해 설명한다. 각성은 주의력을 집중하는 것, 지금 이 순간에서의 몰입, 깨어있는 상태를 의미한다. 몸은 자극을 받아들이고 그것을 해석하여 의미있는 반응을 연출하는 신경계를 가지고

있다. 자율신경계에 의한 반응은 반복되는 사건에 대해 일어나며 습관같이 예측할 수 있고 자동적이다. 중독은 감각이 깨어 있음과 각성상태를 벗어나 움츠림에 뿌리를 두고 있다. 그 이유는 각성 상태에서 우리는 끊임없는 흥미와 호기심으로 세계를 바라보려는 생물학적 욕구를 가지고 있기 때문이다. 중독은 각성으로부터 움츠리는 과정이고 자신의 경험을 해석, 판단하고 통제하려는 시도이다. 삶에 대한 호기심, 열림, 깨어있음을 되찾기 위해 자신 스스로가 목격자가 되는 경험이 필요하고, 목격자의 눈을 통해 세계를 있는 그대로 경험하는 능력을 되찾을 필요가 있다.

구체적으로 신체에서 회복해야 할 것은 감각, 호흡, 움직임이라고 설명한다. 중독이 있는 사람들은 단지 깨어 있는 경험으로서의 감각은 사라지고 대신에 피해야 할 것이나 좋아서 찾아야 할 것만 감각으로 선택해서 입력하는 연습을 해왔기 때문이다. 저자는 자신이 회피하고 있는 감각이나 감정에 자신을 열어보라고 제안한다. 그리고 움직임, 감각, 호흡을 통해 살아 있음을 지각할 필요에 대해 이야기 한다.

지금 이 순간 무엇을 생각하고 있는지 관찰하는 능력을 개발함으로써 우리는 스스로 의식 상태를 선택할 능력을 회복할 수 있다. 저자는 임상경험에서 중독 환자들은 치료받기를 원하는 부분과 치료가 필요한 부분을 잘못 알고 있는 경향이 있다고 한다. 이때 치료사는 내담자가 의식적으로 보여주는 부분 뿐만 아니라 전체를 관찰해야 한다고 언급한다. 그리고 내담자가 각성 능력을 배양할 필요가 있다고 설명한다. 그리고 각성 단계의 훈련을 제시하고 있다.

6장은 몸으로 돌아가기에 대해 설명하고 있다. 무빙사이클의 두 번째 단계인 고백하기에 대한 설명이다. 책임있는 고백 안에는 창조성, 성실성, 깊이 있는 문제 해결 능력을 발견한다. 고백에는 몸이 건강한 선택을 하는 방법을 안다고 신뢰하는 것과 몸의 천부적인 권리인 직관적 행위의 회복이 포함된다. 각성단계에서 자신의 습관적 움직임을 알아차렸다면 고백단계에서는 선택할 것을 알아차리는 것이다.

진실에 관여하는 것은 깊이 변화하는 행위이다. 그런 행위를 통해 자신과 세계 안에서 균형감과 신뢰가 깨어난다고 설명한다. 균형감은 신체적 구조에 관한 진술로 그것이 얼마나 조화롭게 움직이는가에 관한 것이다. 지금 현재 일어나는 경험의 초기 데이터로 돌아감으로써 몸의 유기적 결합을 다시 이룰 수 있고 몸으로 돌아가면 삶은 몸과 함께 춤을 출수 있게 된다고 언급한다. 또한 몸은 비난과 부담의 느낌이 어떤지를 읽어내는데 도움이 된다. 몸의 메시지에 귀를 기울이고 신뢰할 때 삶은 더 안정적으로 변화할 것이라고 할 수 있다.

고백 단계에서는 자신의 비판의 소리를 알아보고 그 목적, 어린 시절 환경을 재현시키려는 목적을 확인할 때 시작된다. 우리는 우리의 내면의 그/그녀의 가치를 인정함으로써 자신의 내면의 상처에 접근할 수 있고, 자신의 능력을 회복할 수 있다고 하였다. 우리의 전체 자아를 자신의 것으로 인정하는 것, 어떤 감각이나 감정, 직접 경험도 기꺼이 놓치지 않을 때 창조적 잠재력이 탄생한다고 하였다. 콜드웰 교수는 고백단계의 수련을 위한 진실 말하기를 위한 집중 훈련을 제시하고 있다.

7장 관계 안에서 회복하기는 무빙사이클의 수용단계에 대한 설명이다. 수용은 진실 말하기와 책임지기를 일관되게 학습함으로써 자라나게 된다고 한다. 어떤 경험을 수용할 때 우리는 그 강도를 견딜 수 있고, 그것으로부터 배울 수 있으며 그 안에서 기쁨을 발견할 수 있다. 자신의 경험을 수용하면 그것을 통해 자아 경계선이 만들어지는 내부 위치가 발견된다. 중독이 만들어지고 포기되는 것은 바로 이 자아 경계선이다. 저자는 지금 경험하는 것을 수용하면 창조의 중심이 되는 내면에 하나의 자아 경계선이 창

조된다고 하였다.

콜드웰 교수는 수용이 몸 중심 과정이라고 하였다. 그것은 신체의 느낌을 인지하면서 시작하고 이런 감정을 갖는 자신을 사랑함으로써 앞으로 나아간다. 우리의 삶의 가장 기본적 리얼리티인 몸에 대한 수련을 통해 자기 수용 능력을 되찾을 수 있다고 하였다.

8장은 수련전략으로 무빙 사이클의 행위 단계를 통하는 회복의 완성을 다루고 있다. 세상에 나아가 회복을 수련할 때 더욱더 많은 변화가 일어날 공간이 창조되면서 회복은 재확인되고 강화된다. 자신의 경험을 받아들임으로써 우리가 부인하는 것을 세상으로 투사하기를 중지한다. 중독으로부터의 회복은 에너지의 고갈 상태를 역전시키는 일이라고 한다. 우리는 중독으로부터 회복하기 위해서 신경계가 새로운 형태를 받아 드리도록 재편성하도록 입력해야 한다. 저자는 다른 사람에게 피드백을 주는 방법을 배울 때 우리는 사람들을 새롭게 피어나게 하는 표현 형태를 배우게 된다고 설명한다. 해석적이고 비판적인 성향에서 벗어나 있는 그대로 기술하는 능력은 회복하는 길로 들어서게 하고, 가치중립적으로 어떤 판단을 부과하지 않는 것이 중요한 피드백이라고 할 수 있다. 피드백은 하나의 관계에 더 많은 선택의 기회를 제공한다. 저자는 파트너의 행위를 있는 그대로 기술할 수 있으면 내담자는 방어할 필요 없이 자신의 행동을 연구할 기회를 갖게 된다고 설명한다. 이러한 진정한 피드백은 증명이 필요 없는 참 정보만 제공하고 이러한 정보에서 자신의 행위의 변화를 선택하고 도움을 청할수 있다고 하였다. 또한 진정한 피드백은 성장을 하도록 하는 자양분이 된다. 저자는 이 장에서 행위단계에 필요한 수련방법과 피드백을 주기 위한 가이드라인을 제시하고 있다.

9장 저자는 중독에서 우리의 몸을 회복하는 것은 삶의 근본을 다시 찾는 과정이라고 하였다. 몸의 회복은 평생에 걸친 수행 과정이라고 하였다. 몸은 지금 여기에 존재하기 때문에 항상 변화하고 흘러간다. 우리의 몸을 다시 찾음으로써 가장 근본적인 변화, 성장, 탈바꿈의 메커니즘을 위해 특별히 만들어진 자신의 일부를 회복한다. 콜드웰 교수는 중독과의 싸움을 위해 몸의 회복에 집중하였고, 이런 과정에서 중독으로부터 회복될수 있다고 안내한다.

저자는 이 책에서 중독치료를 위해 신체 심리치료에 기반을 두어 설명하고 있다. 무용/동작심리치료 사로서 이 책이 가지는 의의는 중독 치료와 관련하여 간접적인 임상 경험으로 자신의 치료 영역에 전문성을 더할 수 있으며, 몸이 나타내는 바를 통해 치료적 개입이 가능하고, 무용/동작심리치료, 신체 심리치료가 하나의 중요한 심리치료로서의 역할을 담당하고 있음을 시사해 주고 있다. 또한 이 책에서는 심각한 중독에 대한 치유뿐만 아니라 소소한 일상에서의 중독으로부터의 회복에 대해 이야기 하면서 자신의 몸에 대한 관찰과 탐색이 가능하도록 제시하고 있다. 또한 이런 수련 방법은 신체를 사용하여 자신을 표현하는 무용학자들에게도 자신의 몸에 대해 새롭게 생각하고 지각할 수 있는 시작점이 될 것이다. 이 책을 통해서 몸을 다루는 무용/동작심리치료사, 신체 심리치료사, 무용가들은 우리의 몸이 가지고 있는 가치에 대한 우월성을 다시 한번 재확인하고 자기 탐색과 표현, 성장의 기회를 가질 수 있을 것으로 기대한다.