

들은 일반적으로 고칼로리의 인스턴트 식품이나 자극적인 것을 좋아하지 않으며, 대부분 가공하지 않은 식품을 이용한 건강한 식단으로 자연스럽게 변화한다. 자극적인 것을 피하고 정제된 설탕과 곡물 그리고 유제품은 후일에 우울증과 신경성증후를 막는데 도움이 된다.

모든 중독에서의 탈출과 진정한 행복감은 지속된다.
 진흙탕시기 이후에 형성된 정상 감정은 다시 저장되며, 중독증은 끝나게 된다. 마침내 지속 될 수 있는 행복감, 즉 이것은 '흥분' 상태가 아닌 불안과 고통으로부터 완전히 자유로워진 상태로 되는 것이다. 우리는 사랑할 수 있고, 사랑 받을 수 있는 마음을 가지고 다시 태어나는 것이다.

“만약 당신의 안에 있는 무엇인가를 내보인다면, 그것은 당신을 구원할 것이다”

내 이야기

나는 사회적인 기준에서 볼 때 학대를 받는 아이는 아니었다. 그러나 나는 늘 엄마로부터 베이비 침대에 누워서 계속 울어도 내버려 두어졌고 늘 아버지가 내가 아닌 엄마, 형, 누나에게 고통치는 것을 들어야 했다. 나는 나의 정당한 분노를 억누르는 방법을 매우 일찍 배워 버렸다. 나는 자폐적인 아이였으며 20 대에는 정신분열증으로 진단받아 4 년간을 정신병원에 감금되어야 했다. 나는 대부분의 시간을 짝 끼는 환자복을 입고서 병실에서 고통을 지르거나, 분노를 살인 충동으로 전환시키며 보냈다. 어떠한 충격 요법도 나를 무의식 상태로 이끌지는 못했으며 오히려 나는 살아 있지만 그 때마다 신체를 통해 전기고문을 당하는 것처럼 심한 고통과 정신적인 공황에 시달렸다. 그 후의 30 년 동안 나는 20 군데도 넘는 병원에 수용되어 다시 진단 받고 정신질환 치료제를 복용하였다. 하지만 여전히 심한 중독(addiction) 상태에 머물러 있었다. 60 세 때 우울증(major depressive disorder)과 조울증(manic depressive)을 같이 가지고 있는 것으로 진단 받았고, 알츠하이머 병과 파킨슨씨 병의 증세도 가지고 있었다. 그 당시 있던 병원에서 어느 한 간호사가 내가 진정으로 필요로 하는 것이 무엇인지를 알았다. 그녀는 내가 병실에 묶여 있을 때 늘 찾아와서는 나를 풀어주고 플라스틱 접시들을 주었다. 그리고는 ‘이걸 벽에다 던지세요’라고 말했다. 내 부모의 사진이 벽에 걸려 있다는 사실을 알았을 때 나는 조금씩 치유되기 시작하였고, 나는 그 병원에 더 있기를 원하게 되었다. 나는 왜 인지는 몰랐지만 바로 그것은 내가 베이비 침대에 감금 당했던 사실에 대한 반동적인 행동이었으며 나의 부모에게 정당한 나의 분노를 표출하는 방법이었던 것이다.

내가 지금 이 글에서 밝힌 자기 치료 방법이 나를 단 시간 내에 회복시켜 준 것이다. 당신도 이 방법을 사용하고자 한다면 시작하기 전에 이 글을 주의 깊게 읽기 바라고 당신이 후기방출 단계에 이르기까지 어느 정도가 걸렸는지 나에게 알려주기 바란다.

참고문헌

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 55(4): 356-368. Reprinted on: <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>
2. Van Winkle, E. The Biology of Emotions, <http://home.earthlink.net/~clearpathway> <http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.

주의 사항

이 자기 치료 방법은 12 과정의 프로그램으로 이루어진 권고 차원의 성질을 지니며 부모의 보호아래 있는 아동의 경우, 그 부모의 허락 없이 사용되어서는 것을 권장하지 않는다. 그들이 건강상에 문제가 없고 분노의 방출을 올바른 방향으로 할 때는 전혀 문제가 없는 것이다. 생물학적인 기적을 잘 못 이해하여 생길 수 있는 문제에 대해 나는 어떤 책임도 없음을 밝혀둔다. 당신이 이 치료법을 사용하고자 한다면 수반 될 수 있는 위험성도 당신 자신이 감수해야 할 것이다. 이 글은 의사에 의해 처방된 약 복용을 중지하거나 치료를 그만 둘 것을 권하고 있는 것이 아니다. 자기 치료 방법은 기존의 치료와 약물요법에 병행하여 사용할 수 있다. 9/9/99

감정(Emotion)에 관련한 생물학

-불안과 우울증의 자기치유에 대하여-

Elnora Van Winkle, Retired Neuroscientist, Millhauser Laboratories, New York University School of Medicine. Mail to: Murray Hill Station, P.O. Box 893, New York, NY 10156 USA

“만약, 당신 안에 있는 무엇인가를 내보일 수 없다면, 그것은 당신을 파괴 시킬 것이다”

억제된 분노는 불안과 우울증의 원인이다.

당신이 이 글을 읽고, 간단한 생물학 원리를 알게 된다면 자기치유의 방법은 자연스럽게 알게 될 것이다. 모든 아기들은 저항이나 도피행동의 한 부분으로서 건전한 분노를 지니고 태어난다. 부모가 우리를 학대하거나 감정적으로 무시 했을 때, 그것이 비록 고의가 아니더라도, 부모들은 대체적으로 우리들의 정당한 분노를 억누르도록 강요한다. 부모가 완벽하게 될 필요는 없지만, 우리가 화내는 것을 허용해야만 한다. 분노를 억누르는 것은 자신이 입은, 눈에 보이는 상처보다 더 치명적이어서 이후의 삶에 불안과 우울증을 갖게 하는 것으로 유도된다. ‘췌! 아가야 이제 울지 말아라’ 라는 자장가조차 아이가 아닌 부모를 위한 것이다. 아마도 우리의 부모들은 어렸을 적의 분노를 억눌러야만 했으므로 이 치유법은 그들에게도 해당이 되는 것이다. 어른이 되었을 때 우리들은 무의식적으로 상호 의존적인 관계를 형성하게 된다. 이것은 억압된 분노와 슬픔을 해소하기 위해 어린시절의 관계를 재형성하는 것이다. 우리들 중의 다수는 우리의 부모를 생각나게 하는 (부모와 비슷한) 짝, 상사 그리고 친구를 찾아 불행한 관계에 이르곤 한다.

억누른 분노는 뇌에 중독성의 원인이 된다.

사람의 마음에는 분노가 파도처럼 일렁이고 있다. 분노가 억눌려질 때 신경전달 물질과 뇌의 작용에 관련된 화학물질을 포함한 모든 중독 물질들은 부모들에 대한 기억 신경경로를 차단하게 된다(1). 그래서 우리는 종종 어린시절의 충격을 기억하지 못한다. 우리 신경계에는 정기적으로 이들 독성 물질을 제거하는 정기적인 탈중독화 단계(periodic detoxification)가 있는데, 이 동안에 독성 물질은 갑작스럽게 신경

경로를 따라 흘러서, 약간의 불안부터 중증의 그릇된 방향의 격분까지 신경의 흥분 상태를 야기시킨다. 어떤 부분은 다른 부분에 비해 더욱 막혀 있어서, 종종 분노는 잘못된 신경세포로 전달되게 된다. 즉, 분노가 다른 사람에게 향하거나 혹은 심적으로 살인과 같은 범죄 의도가 형성되기도 한다. 이러한 생각과 감정들이 그릇된 방향의 우울증으로 나타나고, 생각은 정신병적인 망상으로 변화된다. 그러나 이러한 흥분성신경증세(excitatory nervous symptom)는 탈독성화 단계이고 치료하는 과정 즉, 억압된 분노를 방출하는 출구를 여는 것이다. 이 단계에서 만약 과거에 자신을 학대한 사람에 대한 분노를 올바른 방향으로 방출할 수 있다면 회복이 빨라질 수 있다. 그러므로 회복은 정기적인 탈독성화 과정이라 할 수 있다. 자극과 중독(addiction)에 대한 갈망은 탈독성화 과정이 끝날 때까지 멈추지 않는다. 그 이유는 다른 동중요법과 마찬가지로 이 자극은 필요한 탈독성화 단계를 촉진하기 때문이다.

자기 치유는(self help) 회복의 방법이다.

회복되기 위해서는 신호로서의 흥분성신경증세를 인식하는 것이 필요하다. 뇌는 분노를 담고 있는 신경 물질을 방출하려고 시도하고, 증상이 나타날 때마다 우리 부모와 과거의 학대자에 대한 잠재적인 분노를 다른 방향으로 돌린다. 증상을 억누르기보다는, 오히려 불안을 느끼고 잠재된 분노가 있다는 사실을 인정하고 그 분노를 올바른 대상으로 방출하라. 평상시의 관계에서 어떤 사람과 직면하게 되었을 때 가슴을 강하게 치는 것은 어린시절의 충격과 관련된 억압된 분노의 표시이다. 그 충격은 자세하게 기억할 필요가 없다. 이 분노는 그들의 사진을 보거나 그들에 대한 생각을 하며 침대를 내려 치거나 과거에 자신을 학대한 사람에게 소리지르는 것에 의해 방출된다. 우리는 그들을 공격하는 것도 병들게 하는 것도 아니다. 만약 너무도 시끄럽게 큰소리로 소리지르기에는 적당치 않다면 우리 마음에서 우리의 부모들과 조용히 대화를 나누는 것에 의해 올바른 방향으로 전환될 수도 있다. 부모님들의 목소리는 이렇게 우리의 머릿 속에 남아 있을 것이다. “너는 너 자신을 부끄럽게 생각해야 해” 그리고 “꺼져 버려” 와 같이. 생겨나는 분노를 나타내는 다른 증상은 불안, 신경증적 공포, 정신적 공황, 강박적인 관

념이나 행동, 중독증, 편집증 등이다. 이것들은 모두 탈중독화의 단계이고 분노를 전환하거나 방출하는 기회이다. 불안과 분노에 대한 모든 다른 증상을 정면 돌파하고, 올바른 방향으로 분출하라. 분노를 정신적으로 방향전환 시키는 것은 하루 전체를 통틀어, 가능한 한 자주 하는 것이 중요하다. 화학적, 혹은 정신적인 자극을 갈망하는 것이 그 증세이다. 그것은 죄책감, 낮은 자존감, 살인욕구 등이며 이런 것들은 분노가 내적으로 숨겨질 때 나타난다. 또 다른 증상은 잘못된 방향의 분노이고, 격분, 혹은 순수하거나 일부만 순수한 사람들에 대한 공격적인 행동이다. 만약 분노가 격해지고 현 관계의 한 부분을 벗어나면 대부분이 지난 충격에서 비롯된 억눌린 분노이고 과거의 학대자에 대한 방향전환이 필요하게 된다. 다른 사람들에게로 분노를 전환하지 않는 것이 중요하다. 만약 격한 분노가 현재의 관계를 자극한다면, 침대를 내려치는 것으로서 그것을 해소한 이후에 적절한 분노의 형태로서 조용히 표현 될 수 있다. 남자 혹은 여자의 권위적 행태에서처럼, 학대자들의 유사한 특징들은 보통의 신경경로에 정착하며, 이것은 탈독성화 단계 동안에 과거의 모든 학대자를 생각 하게 함으로서 탈독성화 과정을 가속화시킨다. 이것은 이웃, 상사, 권위적인 사람, 짝 혹은 친구들을 포함한다. 판단자로서, 부모로서와 권위자로서의 신에 대한 견해에서조차 과거의 학대자들의 특징이 함께 저장되어 있고, 신을 더 잘 만날 수 있게 돕는다. 실제의 신은 우리가 치유되도록 돕는다.

기분의 변화(mood-swing)는 더 나쁘게 나타날 수 있으나 일시적이다

분노의 방출 이후에 종종 급속한 항우울성의 상태인 ‘흥분’(high) 상태가 나타난다. 이것이 곧 치유를 의미하는 것은 아니다. ‘흥분’은 우울증과 약물에 의한 수면을 뒤따르게 한다. 이어서 다음 단계의 탈독성화 단계로 들어가는데 이는 우울증으로부터 안정을 유도한다. 강렬하게 그리고 여러 달 동안 지속적으로 울거나 슬픈 감정을 표출하는 것이 중요하다. 두통, 발한, 발열은 일반적인 증상이다.

후기 방출(post-flood)은 짧은 시간 내에 도달한다.

후기방출은 억눌렸던 분노가 대부분 방출되었을 때 찾아온다. 이것은 갑작스런 치유가 아니며, 분노와

우울증으로부터 극적으로 해방되는 것이며, 주된 기분의 변화(mood swing)가 중지되는 것이다. 인터넷에서 이러한 극복 과정이 발표된 이후에(2) 온 종일 분노를 올바르게 방출한 사람들은 몇 개월 안에 후기 방출 단계에 들어갔다. Arthur Janov 에 의하면(3) 후기 방출을 겪은 사람들은 보통 사람의 특징을 함께 가지고 있다고 한다. 그들은 살아 있음을 만족하진 않지만 느끼며, 혼자 있는 것을 익숙하게 즐기며, 난폭하지 않게 고통을 이기고, 우울 하지 않게 슬픔도 느끼고, 즐거움도 표현한다. 그들은 건강한 인간관계를 형성하고 더 이상 강박관념을 가지지 않으며, 자기 방어를 하기 전까지는 폭력도 행사하지 않는다. 그들은 자세를 편안하게 하고 쉽게 잠에 빠지며, 약에 취한 채 잠에 드는 일도 하지 않는다. 그들은 효과적으로 일하고, 일하지 않을 때 즐거움을 찾는다. 짧은 기간의 기억과 집중력은 더 향상된다. IQ도 상승 할 수 있다. 많은 어린이들의 기억은 고통스러운 감정이 포함되지 않은 상태로 돌아온다. 용서가 의식적으로 이루어지는 것이 아니고 분노의 흐름이 완전히 끝났을 때 자연스럽게 이루어지는 것이다. 일시적으로 긴장되었던 부모님과과의 관계는 친숙해진다. 분노는 순화되고 일상의 생활로 연결된다. 비록 아주 깊이 박혀 있어 오랫동안 지속될 수 밖에 없는 오래된 분노가 섞여 있더라도 말이다. 즉 지속적인 분노의 방향 전환이 아마도 1년 정도는 필요하다는 의미이다. 새로운 분노에 대하여 억압하지 않고 계속 느끼며 조용하게 대처하는 것을 계속하는 것이 매우 중요하다. 만약 그렇지 않으면 일상의 관계에서 다시 뉴런이 막히게 되고 기분의 변화(mood swing)가 다시 나타날 수 있기 때문이다.

신체적 건강은 개선된다.

뇌에서의 중독은 주기적으로 뇌하수체를 비롯한 다른 조절 기관들에 자극을 일으켜서 신경말초부분에 질병을 유도한다. 탈독성화 과정이 끝났을 때 정신 신체장애가 사라지는 것이다. 신경 회로가 정화되고, 신경체계는 일상적인 탈독성화 단계를 매일 수행할 수 있게 되므로 신체적인 건강은 많이 증진된다. 비록 다시 되돌릴 수 없는 상처를 남겼지만, 신체적 결함은 사라지고 특별히 음식 섭취에 변화가 이루어진다. 배출의 과정과 잘 조리된 음식을 섭취 하는 것은 회복기간을 짧게 줄여준다. 후기 방출한 사람