

트라우마, 치유를 넘어 성장으로

김재환*

I. 서론

고2 여학생이 자살시도를 하여 병원에 입원했다. 장기간 집단 따돌림에 시달리다 결국 자퇴를 했고, 세상이 너무 무서워 방안에만 틀어박혀 세상과 단절된 생활을 해왔다. 우울감이 심해졌고 급기야 아파트 옥상에서 뛰어내리려는 자살시도를 하다가 입원하게 되었다.

사람은 살아가면서 누구나 크든 작든 정신적 상처를 경험한다. 몸에 생긴 가벼운 상처는 약 바르면 금방 낫고 시간이 흐르면 흔적도 없어진다. 우리 몸의 자연치유력 덕분이다. 하지만 수술할 정도의 큰 상처는 수술 자국이 남게 마련이다. 정신적 상처도 마찬가지이다. 가벼운 상처는 회복탄력성 덕분에 대부분 저절로 회복되어 마음에 영향이 적다. 그러나, 가슴에 못이 박히는 경험은 마치 수술자국처럼 마음에 자국을 남기게 된다. 그리고 그 자국은 현재의 삶과 행동에 알게 모르게 영향을 끼친다.

* 목포중앙병원 정신건강의학과장, 마음빼기 힐링연구소장

사람들이 경험하는 이러한 마음의 상처, 즉 정신적 외상을 트라우마(trauma)라고 말한다. 전쟁, 재난사고, 교통사고, 성폭행 등 심각한 트라우마로 인해 발생하는 정신적 장애를 외상 후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder, PTSD)라고 한다. 각종 사고 현장에 투입되는 소방공무원들 중에도 외상 후 스트레스 장애로 고통 받는 분들이 많다. 구조와 구급 업무를 수행한 후, PTSD를 비롯해 우울, 수면 장애 등에 시달리고 있는 소방공무원들이 전체의 39%에 이른다고 한다.

PTSD는 증상에 따른 적절한 약물치료와 정신치료 또는 인지행동치료가 필요하다. PTSD 치료는 트라우마를 경험한 초기에 개입하는 것이 가장 중요하다고 알려져 있고, 적절한 치료를 받지 못하면 만성화 과정을 밟게 된다. 국가에서도 트라우마 센터를 개설하여 다양한 심리지원 체제를 강화하려는 노력은 바람직한 일이나, 피해자의 진정한 치유의 측면에서는 한계가 있는 것도 사실이다.

트라우마로부터 완전히 벗어나서 참된 자유와 건강을 회복할 수 있는 방법은 없을까? 트라우마를 겪을 만한 충격적 경험을 하더라도 흔들리지 않고 의연하게 대처할 수 있는 방법은 없을까? 예방주사를 맞는 것처럼 트라우마를 미리 예방할 수 있는 방법은 없을까?

그것은 나를 바꾸는 것이다. 내 마음을 근본적으로 바꾸는 것이다. 인식의 대전환, 패러다임의 대변혁이 일어나야 한다. 트라우마, 즉 마음의 상처로부터 자유로운 완전한 ‘진짜 나’, 즉 인간 본연의 근본심인 ‘우주마음’을 회복했을 때 가능하다. 구체적 대안은 마음빼기명상이다. 마음빼기명상은 가짜인 인간마음을 빼기하여 진짜인

우주마음으로 바꾸어 인간완성을 이루는 방법이다.

정신건강의학과 전문의로서, 정신치료 전문가로서, 30년 이상 명상을 체험하고 연구해 온 명상 전문가로서, 가장 빠르고 효과적인 마음빼기명상을 통해 트라우마로 고생하는 많은 사람들이 아픈 마음을 치유하고 완전한 참나를 찾아 진정 행복해지길 간절히 염원해 본다.

그럼, 본문에는 첫째, 트라우마와 그 결과에 대한 개념 설명을 하고, 둘째, 마음빼기명상의 트라우마 치유 원리를 심리학과 정신의학에서 활용하는 다양한 치료 방법들의 치유 원리 관점에서 재조명해 보고, 셋째, 마음빼기명상을 통해 트라우마를 극복한 사례를 중심으로 마음빼기명상의 트라우마 치유 효과와 원리를 설명해 보고자 한다.

II. 본문

1. 트라우마 정의와 종류

1) 트라우마 정의

‘트라우마(trauma)’는 원래 몸에 생긴 상처 즉, 외상(外傷)을 뜻하는 의학용어지만, 심리학과 정신의학에서는 ‘정신적 외상’ 혹은 ‘감정과 행동에 영향이나 장애를 남기는 충격’이라는 뜻으로 사용된다.

2) 트라우마 종류

과거에는 생명에 위협을 줄 정도의 큰 트라우마에 국한했으나, 지금은 일상에서 겪을 수 있는 작은 트라우마까지 그 범위가 확대되었다. 그 종류는 다음과 같다.

(1) 큰 트라우마(Big Trauma)

전쟁, 재난, 강간, 아동기 성폭행처럼 일상을 넘어서는 커다란 사건이 한 개인의 삶에 극적인 영향을 주는 경험을 말한다.

(2) 작은 트라우마(Small Trauma)

각 개인의 삶에서 자신감 혹은 자존감을 잃게 만드는 일상에서의 경험, 사건을 말한다. 예를 들어 어린 시절 친구로부터 반복적으로 놀림을 받은 경험, 너무 급한 나머지 교실에서 소변을 본 경험, 혹은 발표할 때 실수를 했거나 하는 경험 등이 여기에 속한다고 볼 수 있다.

(3) 단일 트라우마

일회성으로 일어난 경우를 말한다. 대개 충격의 강도가 큰 트라우마(Big Trauma)가 이에 해당하는 경우가 많다. 충격의 강도가 크기 때문에 단일한 경험이어도 감정과 행동에 영향을 미치게 된다.

(4) 복합성 트라우마

이는 반복적인 트라우마로 말미암아 여러 가지 복잡한 심리적

문제를 가지게 되는 경우를 말한다. 어린 시절부터 학대를 지속적으로 경험했다던가, 학교에서 왕따를 경험하는 등 어떤 사건을 반복적으로 경험하게 되면 자신감은 없어지고 우울하게 될 것이다. 이러한 증상들이 견고해지게 되면 마치 인격적 특성으로 비춰지기도 한다 (대한신경정신의학회, <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2109866&categoryId=51011&cid=51011>).

2. 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 외상 후 성장(posttraumatic growth, PTG)

1) 외상 후 스트레스 장애(PTSD)

정신의학에서는 정신과적 질환의 원인으로 생물학적, 심리적, 사회적 그리고 영적인 요인들이 복합적으로 작용한다고 설명한다. 어느 한 가지 원인으로 특정질환을 설명하지 않는다. 그러나 예외가 있다. 바로 ‘외상 후 스트레스 장애’이다.

이는 전쟁, 재난사고, 성폭력 피해, 가까운 사람의 죽음을 목격하는 등의 큰 트라우마(big trauma)를 경험한 이후 공포·불안, 회피, 놀람과 각성반응이 나타난다는 개념이다. 최근 미국정신의학회가 개정한 정신질환분류체계(DSM-V)는 기존의 큰 트라우마에 의한 장애에 더하여 ‘복합성 트라우마에 의한 PTSD’의 개념을 추가하였다. 이것은 곧, 대형 사건이나 사고로 인한 트라우마 외에도, 성장 환경과 일상적 생활 상황에서 경험할 수 있는 크고 작은 트라우마로 인한 불안, 우울 및 회피 등의 정서적 문제도 ‘질환’으로 정의할 수 있다는 뜻이다.

정신의학계에서도 이제는 기존의 외상 후 스트레스 장애처럼 확인이 가능하고 분명한 트라우마에 한해서만 질병으로 정의하는 것이 아니라, 누구나 경험할 수 있는 트라우마를 정신건강에 영향을 끼치는 중요한 요인으로 받아들이고 인정하고 있다는 것은, 정신건강의 문제가 특별한 사람에게만 나타나는 특수한 상황이 아니라 누구나 경험할 수 있는 보편적 문제라는 점을 다시 한번 강조하는 것이라고 할 수 있다(대한신경정신의학회, <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2109866&categoryId=51011&cid=51011>).

(1) PTSD의 특징적 증상

가) 재경험(reexperience)

외상적 사건(traumatic event)과 관련된 고통스러운 기억이 비자발적, 침습적으로(intrusively) 반복되거나, 관련된 괴로운 꿈들이 반복된다. 또는 마치 외상적 사건들이 재발하고 있는 것처럼 행동하거나 느끼는 반응을 보이기도 한다. 트라우마를 떠올리게 하는 비슷한 상황에 노출되면 극심한 심리적 고통을 경험한다. 예를 들어, 전쟁 트라우마를 겪은 사람이 총소리와 비슷한 소리에 노출되면 마치 전쟁터에 있는 것 같은 공포를 재경험할 수 있다.

나) 회피(avoidance)

외상적 사건과 관련된 자극에 대한 지속적인 회피하려는 반응을 보인다. 관련된 기억, 생각, 감정을 상기시키는 사람, 장소, 대화, 행동, 사물, 상황 등을 회피하거나 또는 회피하려는 노력을 한다. 예를 들어, 교통사고 트라우마를 겪은 사람은 차타는 것을 회피하려는 경

향이 있다.

다) 인지와 기분의 부정적 변화

외상적 사건의 중요한 부분을 기억하지 못하기도 하고, 자신, 타인 또는 세상에 대해 지속적이고 과장된 부정적 신념 또는 기대를 보인다(예, “나는 나빠”, “아무도 믿을 수 없어”, “세상은 전적으로 위험해”, “나의 신경계 전체가 영구적으로 망가졌어”). 또한 공포, 분노, 죄책감, 수치심 등 지속적으로 부정적인 감정 상태를 경험한다.

라) 과각성(hypervigilance)

문 닫히는 소리나 전화벨 소리에도 깜짝 놀라고 안정을 취할 수 없을 정도로 과도한 각성 상태를 보인다. 잠을 못자고 집중력이 저하된다. 심하면 지나친 분노 폭발과 자기 파괴적인 행동을 보이기도 한다.

(2) PTSD 치료

크게 약물치료와 정신치료가 있다. 불안, 우울, 불면, 분노 폭발, 자기 파괴적인 행동을 보이는 급성기 상태에서는 약물치료가 중요하다. 정신치료 요법으로는 정신역동적 정신치료, 인지행동치료, 최면치료 등이 있고, 최근에는 안구운동 민감소실 재처리요법(EMDR : eye-movement desensitization reprocessing), 지속적 노출치료(prolonged exposure therapy), 트라우마에 초점을 맞춘 인지행동치료(trauma-focused cognitive behavioral therapy)가 있다.

(3) 경과

치료하지 않는 경우에 30%는 저절로 정상으로 돌아오고, 40% 정도는 가벼운 증상을 지속적으로 경험한다. 20% 정도는 중등도의 증상을 지속적으로 경험하며 10%는 증상의 호전이 없고 심지어는 증상이 악화된다. 나이가 어리거나 노령인 경우가 중장년층에 비해 더 어려움을 경험한다(서울대학교병원 의학정보, <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=926927&cid=51007&categoryId=51007>).

2) 외상 후 성장(posttraumatic growth, PTG)

극심한 외상을 경험했지만 30% 사람들은 자연적 회복을 경험해 왔다. 트라우마가 반드시 부정적인 결과만을 가져오는 것은 아니다. ‘아픈 만큼 성숙해진다’는 말이 있다. 또 ‘전화위복(轉禍爲福)’이라는 말이 있다. 역경을 잘 극복하면 오히려 복이 된다는 뜻이다. 최근에는 트라우마 경험자들로부터 ‘치유를 넘어 성장’이 있음을 알게 되었다. 바로 ‘외상 후 성장’ 또는 ‘역경 후 성장’이라는 개념이다.

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이를 ‘인간이 살아가면서 경험하는 극심한 스트레스 사건에 대처하고 대응한 결과로 얻게 되는 긍정적 심리적 변화’라고 정의하였다. 외상을 경험한 사람들이 단순히 외상 이전의 기능 수준으로의 회복이 아니라 개인이 가지고 있던 이전의 적응 수준이나 심리적 기능 수준을 넘어선 진정한 변화를 경험한다는 것이다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 후 스트레스 장애(PTSD)는 외상의 결과 얻어지는 ‘부정적 심리적 변화’이지만, 외

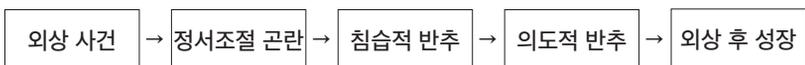
상 후 성장(PTG)은 외상과 투쟁하면서 얻게 된 ‘긍정적 심리적 변화’이다(Zoellner & Maercker, 2006).

(1) 외상 후 성장 모델

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장에 이르는 과정을 ‘외상 후 성장 모델’을 통해 통합적으로 제시하였다. 이 모델의 내용은 다음과 같다.

개인은 외상 사건을 통해 여러 가지 도전에 직면한다. 이 외상 사건은 정서적 고통의 조절을 어렵게 하고, 기존의 신념과 목표를 흔트리며, 기존의 삶의 이야기를 모두 뒤흔드는 경험을 초래한다. 즉 외상 사건은 정서적 측면, 인지적 측면, 나아가 인생관에 대한 도전을 초래하고 개인은 총체적 난국을 경험한다. 그 이후, 외상 경험에 대해 끊임없이 떠올리고 되새김질하여 생각하는 자동적이고 침습적인 반추(intrusive rumination)가 일어난다. 이와 같은 침습적 반추를 어느 정도 조절할 수 있게 되면, 인지는 숙고하는(reflective) 사고로 전환되며 의도적 반추(deliberate rumination)를 거친다. 이후 대안적인 신념을 떠올리고 적응과 성장으로 나아가며 삶의 이야기를 발전시키고, 종국에는 외상 후 성장에 이르러 삶의 지혜를 쌓는다.

이러한 과정 중 ‘침습적 반추’의 상태에서 자기 노출(글쓰기, 대화, 기도)과 사회적 지지(사회적 문화적 요소의 공급)가 있을 때 ‘의도적 반추’에 촉진적 영향을 주며 외상 후 성장으로 가는 데 도움이 된다고 하였다(양귀화, 2014).



(2) 외상 사건 관련 반추(rumination)의 개념

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 사건 후에 인지적 도식의 재건을 돕는 데에 중요한 역할을 하여 외상 후 성장으로 이끄는 것을 ‘반추(rumination)’라고 했다. 즉, 충격적인 사건을 경험한 사람들은 그 일이 왜 일어났는지 이해하고 해결하기 위한 시도로서, 자신이 경험한 사건에 대해 자주 반복하여 생각하는 경향이 있다. 이처럼 어떤 일에 대해 계속 떠올리거나 되풀이하여 생각하는 행위를 ‘반추’라고 한다(엄미선, 2014).

반추는 외상을 재경험시키게 하고, PTSD 증상을 지속시키기도 한다. 하지만 외상 후 성장 개념에서는 외상에서 벗어나 성장으로 가기 위한 필수적인 인지과정이다.

가) 침습적 반추(intrusive rumination)

개인의 인지적 세계에 원치 않는 사고가 침입하는 것, 즉 자동적이고 불수의적으로 떠오르는 반복적인 사고를 의미한다. 외상 후 초기에 사건을 이해하지 못하고 의미를 찾지 못할 때 나타나고, 정서적 고통을 유발한다.

나) 의도적 반추(deliberate rumination)

외상 사건의 원인과 의미를 이해하려는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적성 있는 생각을 의미한다. 침습적 반추의 처리 과정이 효과적이고 정서적 고통을 잘 다루게 되면 개인은 스스로에게 어떤 일이 일어났는가에 대해 현실적으로 대처하기 위해 능동적으로 정보를 처리하게 된다. 의도적 반추라는 인지적 과정은 외상 사건을 포함한 인생 전반에 대한 태도를 변화시켜 주며 이러한 태도는 성장

으로 이어진다(Triplett et al., 2012).

(3) 외상 후 성장 과정의 촉진 인자

가) 자기 노출과 사회적 지지

Tedeschi와 Calhoun은 외상 관련 정서를 타인에게 표현하는 자기 노출이 외상 후 성장으로 가는 과정에 중요한 역할을 하는 것으로 보았다. 자기 노출(글쓰기, 대화, 기도)은 위기 경험에 대한 조망을 확장하는 데 도움을 주고, 외상 경험에 대한 인지처리과정에서 개인의 경험과 정서를 타인과 공유함으로써 친밀감을 쌓고 지지체계를 확립하는 데 도움이 된다(최승미, 2008). 침습적 반추를 거쳐서 의도적 반추로 가는 인지처리 과정에서 자기 노출이 자발적으로 이루어지고 주변의 중요한 타인으로부터 지지적인 반응을 경험할 때, 개인의 강점에 대한 각성이나 사회적 관계의 중요성에 대한 감사가 증가하고 난 후에 외상 후 성장으로 이어질 수 있다(유희정, 2012; Tedeschi & Calhoun, 2004). 다시 말해, 외상 경험자의 자기 노출과 사회적 지지가 동반될 때 외상 후 성장 과정이 촉진될 수 있다.

나) 자기 성찰과 낙관성

자기 성찰 특히 자기 탐색과 자기 이해를 많이 사용할수록 의도적 반추를 더 하게 되고 외상 후 성장을 촉진시킨다. 또한 낙관적인 사고를 많이 사용할수록 외상 후 성장을 촉진시킨다. 따라서, 트라우마를 겪은 사람들에게 자기성찰과 낙관적인 관점을 훈련시키는 것이 외상 후 성장에 도움이 된다(최종현, 2015; Tedeschi & Calhoun, 1996).

다) 탈중심화(decentering)

어떤 상황의 한 면에만 주의를 집중해 다른 측면이 무시되어 비논리적 추리를 하게 되는 것을 중심화(centration)라 하고 반면, 자신과 타인의 관점에서 모든 가능한 측면에 주의를 배분하여 대상에서 얻어진 정보를 통해 보다 적절한 추론을 끌어내는 것을 탈중심화라 한다(한국교육심리학회, 2000). 즉, 쉽게 말해 중심화는 자기중심적인 주관적인 생각이고, 탈중심화는 제 3자 입장이고 세상 입장인 객관적인 생각을 말한다. 자신의 경험에서 한 발 물러나 관찰하는 입장이다. 예를 들어, 탈중심화된 관점을 취하는 사람은 “나는 우울해”라고 말하는 대신 “지금 내가 우울하다고 생각하고 있구나”로 바꿔 말할 수 있다.

Fresco 등(2007)은 인지치료에서 치료적 변화의 핵심적 기제로 탈중심화를 거론하며, 탈중심화 능력은 건강한 인지·심리·사회적 발달에 필수적인 요소라고 하였다. 특히, 이러한 탈중심화 능력은 우울감을 지속시키는 반응양식으로 알려진 반추를 억제함으로써 우울을 예방하는 보호요인으로 주목되고 있다(김희중, 2010). Segal, Williams과 Teasdale(2002/2006)은 부정적인 생각이 올라올 때 그것을 반복적으로 확인하고 그 내용과 멀찍이 떨어져서 그 정확성을 평가하게 되면 부정적인 생각과 감정에 대한 관점을 변화시킬 수 있다고 보았다. 즉, 부정적인 사고 내용 자체를 바꾸려고 하는 것이 아니라, 부정적인 사고와 감정을 다루는 방식과 과정을 바꾸려는 노력은 부정적인 생각과 싸우는 노력을 포기하도록 하면서, 상위인지 차원의 사고 양식으로 전환하는 변화가 가능하도록 도와준다.

따라서, 탈중심화는 트라우마 초기의 침습적 반추에서 이후의 의도적 반추로 이행하는 과정을 촉진시켜 간접적으로 외상 후 성장에 도움이 된다. 즉, 탈중심화는 자신의 경험, 사고, 감정 등을 수용하는 동시에 거리를 두고 관찰하게 함으로써, 침습적 반추 패턴에서 벗어나 다른 방식으로 이해하고 생각해볼 수 있는 여지를 만들어 주며, 이는 외상 경험의 의미에 대해 재평가하고 적응적인 방향으로 재구성하는 의도적 반추를 가능하게 한다(엄미선, 2014).

라) 탈동일시(disidentification)

탈동일시란 용어는 ‘동일시(identification)에서 벗어난다’는 뜻이다. 탈동일시란 용어는 이탈리아 정신과 의사 Assagioli(1965)가 정신치료의 중요한 기술로 처음 언급했다. 그는 탈동일시의 의식의 여러 요소의 흐름과 그것을 보고 있는 자기를 명확하게 구분(discrimination)하는 것으로 보았다. 그는 사람들이 평소에 의식의 여러 가지 요소의 끊임없는 흐름에 정신을 빼앗겨 참된 자기를 보지 못하고 있다고 간주하였다. 그에 의하면 우리는 우리 자신이 동일시하는 모든 것에 의해 지배를 받는다면서 여기서 벗어나야 한다는 것이다. 즉 해로운 심상이나 콤플렉스를 해체하고 그로 인해 자유로워진 에너지를 활용할 수 있다는 것이다.

즉 자신의 생각에 불과한 것을 실제 사실로 받아들이게 될 때 문제가 발생하는데, 그것을 자각하고 벗어나도록 하는 것을 탈동일시라고 한다. 탈동일시는 문제와 자기존재를 분리시키는 것으로써 자기동일시로부터의 탈피를 의미한다. 예를 들어, 어떤 사람이 생각과 동일시되면, 그 생각을 통해서 다른 모든 것들을 지각하고 해석한

다. ‘자기’는 이러한 생각과 동일시되며 융화되거나 묻히게 되고 이 때 왜곡이 일어나게 된다. 반면 탈동일시 되면, 자신과 동일시했던 생각들은 이제는 자기 자체라기보다 자기에 대한 생각일 뿐인 것으로 간주할 수 있다(성승연, 2006).

쉽게 말해, 어떤 생각에 집착하게 되면 그 생각에 동일시되었다는 뜻이고, 그 생각의 집착에서 벗어나면 그 생각에서 탈동일시되었다는 뜻이다. 자기 자신과 동일시하였던 생각, 감정 등이 자기 자신이 아니라 경험에 의해 잠시 만들어진 심리적 상태일 뿐임을 깨닫고 그 얽매임에서 벗어나는 것이 탈동일시라고 할 수 있다.

트라우마 경험에 의해 형성된 부정적 감정과 생각들로부터 탈동일시킬 수 있다면, 즉 부정적 생각과 나 자신을 분리 지을 수 있다면 심리적 고통에서 빠르게 벗어날 수 있을 것이다.

(4) 외상 후 성장의 세 가지 영역

가) 자기와 세상에 대한 관점의 변화

트라우마를 견디고 극복하는 과정에서 자신의 강점을 새롭게 발견하고, 스스로에 대한 확신과 통제감이 상승하는 경험을 하게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). 외상 경험으로 자신의 부족함과 나약함을 인식하지만 이를 극복하는 과정에서 이전과는 다른 자신의 모습을 발견하여 세상에 대해 보다 현실적인 관점으로 관심사가 변화하여 새로운 활동을 하는 것이다.

나) 대인관계의 변화

다른 사람과 관계 교류를 증진하고 좀 더 친밀감을 경험하게 된

다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 경험 이후에 많은 사람이 자기 공개를 하며 내면의 부정적 감정을 해소하고 공감과 위로를 얻는다. 또다시 다른 사람에게 공감과 위로를 제공하며 새로운 대인관계 양상을 경험하고 사람에게 대한 고마움을 느끼는 것을 의미한다.

다) 삶에 대한 철학적·영적 인식의 변화

외상 경험으로 인해 삶의 우선순위가 바뀌고 고통이나 죽음과 같은 실존적 영적 물음에 대한 관심이 증가한다. Calhoun과 Tedeschi(1999)는 외상으로 인한 충격과 스트레스가 클수록 실존적 영적 변화를 이끌어낼 기회가 커진다고 하였다. 이러한 실존적 물음에 대한 적절한 답을 찾는 과정에서 더욱 깊이 있는 고민을 통해 삶의 우선순위를 새롭게 정하고 새로운 가치관을 세운다. 이를 기초로 삶과 인생에서의 변화를 이끌어내며 영적인 면이나 종교적인 면에서 믿음이 더욱 공고해지는 변화를 겪는다.

3. 마음빼기명상(Mind Subtraction meditation)의 치유 원리

마음빼기명상은 자신의 인생을 객관적 입장에서 돌아보며 (self-reflection) 가짜인 ‘인간마음’을 적극적으로 빼기(mind subtraction)하여 진짜인 ‘우주마음’을 회복하는 방법이다(김재환, 2017). 근본심이자 본성(本性)인 우주마음을 회복해 인간완성(human completion)을 이루어 남을 위해 사는 전인(全人)이 되는 것이 마음빼기명상의 목적이다(우 명, 2008).

정신분석(Psychoanalysis) 관점에서 볼 때, 마음빼기명상의 원리는 심리적 현실(psychic reality)에서 헤매고 있는 마음속의 아이

(child-within)를 의식으로 데려와 자라게 하여 성숙한 어른의 마음을 회복하게 한다는 정신분석 원리를 담고 있다.

분석심리학(Analytic psychology) 관점에서 볼 때, 진짜인 우주 마음을 회복한다는 뜻은 자아(ego) 집착성에서 벗어나 신성력(神性力, Numinosum)을 가진 본연의 자기(das Selbst)를 회복한다는 의미와 비슷하다.

인지치료(Cognitive therapy) 관점에서 볼 때, 마음빼기명상의 원리는 왜곡된 역기능적 인지도식(dysfunctional cognitive schema)을 이해하고 떨쳐내 순기능적 인지도식으로 바꾼다는 인지치료 원리와 상통하고, 정신적 적응력, 인간친화지능, 자기성찰지능 등을 높여 자아실현하려는 인지심리학 목표를 이룰 수 있게 한다. 또한 지혜(wisdom), 인애(humanity), 용기(courage), 초월(transcendence) 등 인간의 강점과 덕성을 극대화시키고자 하는 긍정심리학의 목표를 가능하게 한다.

자아초월 심리학(Transpersonal psychology) 관점에서 볼 때, 마음빼기명상은 내면의 신성(神性)과 일치하여 지적, 정서적, 영적, 신체적, 사회적, 그리고 창조적인 면에서 통합적 균형발달을 추구하는 자아초월 심리학의 목표와 동일하다.

마음빼기명상은 다양한 심리학과 정신치료 기법들의 치유적 원리를 담고 있고 추구하는 목적도 다르지 않다. 오히려 기존 정신치료 원리와 기법에는 없는 마음빼기명상만의 독특한 원리와 기법을 가지고 있다. 마치 기존의 다양한 정신치료 방법들을 모두 통합해 놓은 듯한 면서도, 기존의 정신치료의 한계점을 뛰어넘어 정신에 관한 인류의

숙원을 해결한 완성판이라고 감히 표현할 만하다(김재환, 2017).

4. 외상 후 성장(PTG)의 치유 원리에서 본 마음빼기명상의 치유 원리

- 마음빼기명상을 통해 PTSD를 극복한 사례 중심으로

트라우마를 겪은 사람은 누구나 일정한 과정을 거치면서 성장에 이른다. 즉 외상의 초기에는 ‘정서 조절 곤란(emotion dysregulation)’과 ‘침습적 반추(intrusive rumination)’ 과정을 거친다. 이 시기에는 심리적으로 신체적으로 상당한 고통을 겪게 된다. 하지만 이 시기를 거쳐 ‘의도적 반추(deliberate rumination)’ 과정으로 넘어 가게 되는데, 이 때 정서적 고통도 어느 정도 안정을 찾게 되고 자신과 외상 사건을 객관적이고 긍정적으로 재해석하는 인지 변화가 일어나면서 성장에 이른다. 의도적 반추 과정으로 가게 하는 촉진 인자로는 자기 성찰, 낙관성, 자기 노출, 사회적 지지, 탈중심화 능력, 탈동일시 능력 등이 있다.

마음빼기명상은 초기부터 ‘자기 돌아보기’라는 자기 성찰 과정을 거치게 되고, ‘마음 빼기’ 훈련을 통해 부정적 정서와 왜곡된 인지체계를 반복해서 버리게 된다. 자기중심적인 감정과 생각에 사로잡혀 있을 때는 마음을 비우는 작업도 힘들어 하지만, 마음속에 저장된 감정과 생각들이 가짜임을 이해한 뒤에는 자기중심적인 사고에서 벗어나 객관적인 입장에 서는 탈중심화가 점점 가능해진다. 자신의 진짜마음인 ‘우주마음’을 깨달은 뒤에는 지금까지 트라우마로 고통받던 부정적 마음들이 모두 허상이었음을 더욱 명확하게 깨닫고, 트라우마로부터 마음이 점점 자유로워지게 된다. 즉, 트라우

마와 ‘진짜 나’를 탈동일시할 수 있는 힘이 커져 트라우마로부터 완전히 벗어날 수 있게 된다. 탈중심화 능력이 극대화되어 객관적 입장에서 자신과 타인, 외상 사건, 세상을 관찰할 수 있는 상위 인지(metacognition) 차원의 사고 양식으로 전환이 이루어진다.

1) 정서 조절 곤란(emotion dysregulation)’과 ‘침습적 반추(intrusive rumination)’ 과정

- 트라우마와 동일시되어 정신적 고통에서 벗어나지 못하는 모습

20대 여대생 P양은 대학교 때 횡단보도를 건너다가 승용차에 치이는 교통사고를 당했다. 그 뒤 횡단보도를 건너려면 식은땀이 나고, 차 소리만 들어도 소스라치게 놀랄 정도로 ‘외상 후 스트레스(posttraumatic stress)’가 그녀를 괴롭혔다. 그때부터 차에 대한 노이로제가 생겨 항상 차를 주시하는 버릇이 생겼다. 차 소리에도 민감해져서 차 지나가는 소리만 들려도 최대한 멀리 떨어져서 걷고, 킁~ 소리만 나도 자지러졌다고 한다. 생각을 안하려고 해도 교통사고와 관련된 생각에 반복적으로 빠지는 등 떨쳐내기가 힘들었다. 성격도 예민하게 변해 그냥 웃고 넘길 말에도 화를 내고 컨트롤이 안 되는 등 결국 힘들어 휴학까지 했다. 평범했던 일상생활이 어려워지고 계획했던 일도 흐트러지자 가해자에 대한 분노가 떨쳐지지 않았다. 심지어 ‘이젠 잊고 힘내라’는 부모님의 말씀도 원망스럽게 들릴 정도로 마음이 피폐해져갔다.

2) ‘자기 성찰’과 ‘마음빼기’ 과정을 통해 탈중심화 능력과 탈동일시 능력이 커지면서 ‘의도적 반추(deliberate rumination)’가 이루어지고, 외상에 대한 긍정적 재평가와 수용 등 긍정적 인지 변화 과정을 통해 성장이 이루어지는 모습

절망감에 빠져 있는 P양은 마음빼기명상을 시작했고 비로소 치유될 수 있었다고 한다.

“마음빼기명상은 기억을 떠올려 버리잖아요. 처음엔 그게 참 힘들었어요. 그때의 내 모습이 싫고, 상황을 떠올리는 순간 운전자 얼굴, 망해버린 내 인생, 절망감과 분노가 뒤섞이면서 힘든 마음들이 올라오니까. 그런데 떠올리지 않으면 버릴 수도 없으니까 조금씩 떠올려 버리는데 생각보다 너무 빨리 없어지는 거예요. 그러면서 조금씩 벗어났던 거 같아요. 정말 세포 하나하나에도 마음이 담겨 있다는 게 느껴질 정도로, 버려지는 과정에서 그때처럼 똑같이 아파왔어요. 그렇게 한 장면 한 장면 떠올려 버리는데 고통도 같이 버려지는 기분이었어요. 늘 온몸이 무거웠는데 너무 가벼워지고 체력도 점차 좋아지고. 교통사고로 인해 생겼던 트라우마뿐만 아니라, 그동안 살아오면서 쌓아온 온갖 마음들까지 돌아보고 버릴 수 있었죠.

돌아보니 어떤 사건, 그 기억이 인생의 한순간을 빼놓지 않고 계속 영향을 준다는 게 참 무섭더라고요. 마음의 사진을 찍고 그 속에 살아간다는 게 참 무서운 거구나, 평생을 그 사건의 노예처럼 끌려다니면서 살겠구나. 정말 ‘나’라는 건 과거 사진의 집합체더라고요. 그게 너무 끔찍했기에 정말 열심히 버려나갔어요.

그러다가 우주가 나임을 깨달았을 때 모든 것이 정리된 느낌이

었어요. 그때의 감정은 형용할 수가 없어요. 이런저런 사연 속에 사는 게 내가 아니라, 이 세상이 나라는 것을 깨달았을 때 정말 후련했거든요. 그리고 희망이 생겼어요. 그 마음에서 완전히 벗어날 수 있다는 확신이 들었으니까요. 아, 되는구나. 마음이 놓였죠.

신기한 건 어느 때부터인가 짜증을 안 낸다는 거예요. 저는 항상 짜증날 준비가 되어 있었거든요. 그때 사고를 떠올려도 화도 안 나고, 어찌다 사고 얘기가 나와도 덤덤하고요. 특히 차 소리가 났을 때 제 변화를 많이 느꼈어요. 예전엔 킁! 소리만 나도 소스라쳐서 도망쳤거든요. 근데 어느 순간부터는 그냥 길을 걷고 있는 거예요. 그리고 세상이 골고루 눈에 들어와요. 거리, 풍경, 친구 얼굴... 일상이 편안해진 거죠.”

3) 외상 후 성장의 결과(자기와 세상에 대한 관점, 대인관계, 삶에 대한 철학적·영적 인식의 변화)

“친구들은 저보고 용 됐대요. 눈빛이 달라지고 성격도 유해지고... 무엇보다 감사한 건 나를 힘들게 한 사람들을 이해하게 됐다는 거예요. 덕분에 내 인생이 달라지고 진짜 의미 있는 삶이 뭔지 알게 됐으니까요. 언젠가부터, 용서라는 말 이전에 용서가 돼 있더라고요. 더욱이고맙기까지 했어요. 세상에 대한 화, 원망 등 부정적인 감정이 없어지니까 일단 제가 좋아요. 마음이 너무나 자유로우니까요. 꽃다워야 할 20대 초반을 좀비같이 보냈지만, 이제라도 있는 그대로의 세상을 느끼며 사람답게 살 수 있게 된 것이 너무 감사해요. 마음을 비워내야만 세상이 보이고 힘든 내 마음에서 벗어날 수 있다는 걸 많은 사람들이 알았으면 좋겠어요.”(마음수련 웹진 <http://maummonthly.com/>)

Ⅲ. 결론

트라우마를 겪은 뒤에는 누구나 일정 기간 동안 정서적 고통과 심리적 충격에서 헤어나지 못하게 된다. 우울, 불안, 공포, 분노 등의 부정적 감정들이 반복되고, 외상 사건과 관련된 원치 않은 ‘생각의 되새김질(반추)’이 수없이 반복된다(침습적 반추 단계). 그러한 시간이 충분히 흐른 뒤에야 비로소 감정의 소용돌이도 점차 잦아들고 조금씩 객관적인 입장과 수용하는 입장으로 생각이 바뀌기 시작한다(의도적 반추 단계).

침습적 반추 단계에서 의도적 반추 단계로 잘 넘어가지 못하게 되면 오랜 기간 정서적 고통을 수반한 정신적 후유증을 앓게 되고 삶이 피폐해져간다. 자책감, 의욕상실, 절망감, 피해의식, 세상과 타인에 대한 원망 등 부정적 인지와 감정에 지배당해 점점 자신의 참 모습을 잃어가게 된다. 그만큼 의도적 반추 단계로 잘 넘어가고 또한 그 단계에서 객관적이고 성숙한 마음으로 바뀌는 것이 외상 후 성장으로 가는 데 매우 중요하다.

많은 연구 결과 의도적 반추 단계의 촉진 인자로 자기 성찰, 낙관성, 탈중심화, 탈동일시, 자기 노출, 사회적 지지 등이 있다.

마음빼기명상은 명상 초기 단계부터 ‘자기 돌아보기’를 반복하면서 저절로 자기 성찰 시간을 갖게 된다. 마음빼기 훈련이 시작되면 마음속에 쌓여진 부정적 감정과 생각(인지)들이 하나씩 버려지게 된다. 반복해서 버리기 때문에 횟수를 거듭할수록 자연스럽게 부

정적 감정들이 점점 사라지게 되고, 주관적 입장에서 객관적 입장으로 또는 개체 입장에서 전체 입장으로 바라보는 관점이 변화하기 시작한다. 즉 명상이 진행될수록 스스로 탈중심화와 탈동일시를 체험하게 된다.

부정적 감정이 풀려가고 왜곡된 인지체계가 긍정적 시각으로 바뀔수록 마음속에 쌓인 트라우마와 관련된 모든 생각과 감정들이 허상이고 가짜임을 더욱 분명하게 인식하게 된다. 또한 영원불변하고 가장 자유롭고 행복한 진짜마음이 따로 존재함을 조금씩 이해하기 시작한다. 산 삶의 경험을 오감으로 사진 찍어 뇌에 저장한 사진세계가 가짜인 인간마음이듯이, 외상 사건의 경험으로 본의 아니게 마음에 쌓여진 사진세계가 트라우마 상처였음을 객관적으로 보게 된다. 트라우마와 관련된 감정과 생각들이 전부 허상임이 분명히 와 닿은 후부터는 마음이 버려지는 속도가 매우 빨라진다.

인간 본연의 참마음인 우주마음을 깨달은 후에는 모든 집착과 분노, 원망 등 부정적 마음을 내려놓게 되고 나 자신과 타인 그리고 세상을 용서할 수 있게 된다. 트라우마에서 허우적대는 나로부터 멀찌감치 떨어져서 관찰하기 시작한다. 모든 상황을 좀 더 객관적으로 분석하고 정리하면서 일체를 수용하는 변화가 일어난다. 낙관적인 사람이 외상 후 성장으로 갈 확률이 더 높은데, 우주마음을 명확히 체험할수록 긍정적이고 낙관적인 마음으로 바뀌게 된다. 모든 것을 망가뜨릴 것만 같았던 트라우마 경험이 전화위복이 되어 트라우마 이전의 나보다 훨씬 지혜롭고 성숙해진 나를 발견하게 된다. 처참하고 고통스러웠지만 그 트라우마가 있었기에 나와 타인, 세상을 이토

록 깊이 돌아볼 수 있었고, 진짜인 우주마음으로 새롭게 태어날 수 있음에 감사함을 느끼게 된다.

‘진짜 나(true self)’를 찾으면 모든 마음에서 해방된다. 대자유, 대해탈을 경험하고, 완성을 이루면 절대행복을 가질 수 있다. 회복탄력성(resilience)이 극대화되어 면역주사를 맞은 것처럼 웬만한 스트레스에도 흔들리지 않고 또 빠르게 회복하는 마음의 힘을 갖게 된다.

참고문헌

김재환(2017). 마음수련 명상의 심리학적·정신치료적 고찰. 전인교육, 7, 9-58.

김희중(2010). 두 가지 반성적 반응양식의 차별적 특성. 아주대학교 대학원 석사학위논문.

대한신경정신의학회. 정신이 건강해야 삶이 행복합니다. 트라우마가 뭐길래. 네이버 건강백과. <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2109866&categoryId=51011&cid=51011>.

마음수련 웹진, 나를 돌아보는 습관 행복한 명상 이야기. 교통사고 트라우마에서 벗어나다. <http://maummonthly.com/>

서울대학교병원 의학정보. 외상 후 스트레스 장애. <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=926927&cid=51007&categoryId=51007>

성승연(2006). 상담 장면에서의 탈동일시 현상. 가톨릭대학교 대학

원 박사학위논문.

양귀화(2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.

엄미선(2014). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추 및 외상 후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

우 명(2008). 진짜가 되는 곳이 진짜다. 서울: 참출판사.

유희정(2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

최승미(2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

최종현(2015). 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인들 : 자기성찰, 낙관성의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.

한국교육심리학회(2000). 교육심리학 용어사전. 서울: 학지사.

Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of Principles and Techniques*. Oxford, England: Hobbs, Dorman & Co., Inc..

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. NJ & London: Lawrence Erlbaum Associates.

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Helen Ma, S., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of

- decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료: 우울증 재발 방지를 위한 새로운 치료법 (이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사. (원서 2002 발행)
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653.

■ 김재환

주소: 전남 목포시 영산로 623 목포중앙병원 정신건강의학과

전화: 010-4617-0382

전자우편: kjhhanl@hotmail.com