

나도 모르는 내안 트라우마 극~복!

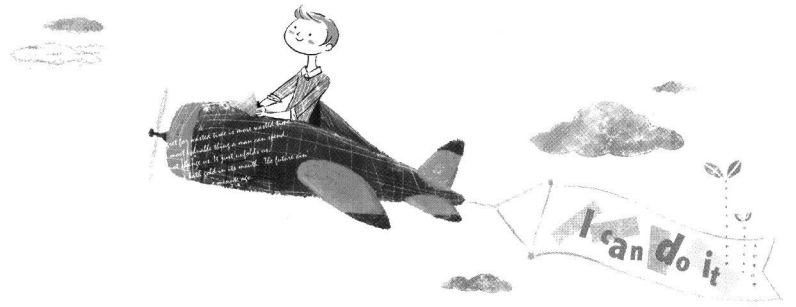
트라우마(trauma)는 외상 후 스트레스 장애다. 극단적인 트라우마의 기억은 그 당시에 경험했던 생생한 감정이나 신체 감각의 잔재가 뇌 안의 신경 회로에 그대로 남아 있다가 일상생활에서 사소한 자극에 의해 그대로 폭발되어 나온다.

누구나 트라우마는 있다

일반적으로 트라우마라고 하면 나와는 전혀 상관없는 남의 이야기인 것처럼 외면하는 경향이 있다. 그러나 누구에게나 심리적 외상, 마음의 상처 그리고 외상 후 스트레스 장애가 있다.

극단적인 트라우마로 고통을 받는 사람들에게 선불리 고통의 현실을 직면하라고 요구하는 것보다는 먼저 심리적 안정을 되찾도록 노력하는 것이 중요하다. 마음의 안정 없이 트라우마 극복을 위해 상처에 직면하는 것은 더 고통스럽게 하는 자극이다.

우리 속담에 “자라 보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다.”라는 말이 있다. 뭔가에 한번 엄청 놀란 사람은 나중에 그와 비슷한 자극에도 소스라치게 놀라게 된다는 뜻이다. 트라우마를 받은 사람도 마찬가지다. 트라우마를 경험한 후 한참 동안 시간이 흐르고 난 뒤에도 처음에 트라우마를 받았던 사건과 비슷한



경험을 하면 격렬한 반응을 보이게 된다.

트라우마의 고통을 극복하려면 고통스러운 자극을 다루어나가려는 용기를 갖는 것이 중요하다. 혼자의 노력으로 힘들다면 누군가의 도움을 받아서라도 트라우마를 극복해야 한다.

걷기와 여행으로 극복해볼까

그렇다면 이런 트라우마는 어떻게 극복할 수 있을까. 영화 '포레스트 검프'에서 머리가 약간 모자라고(아이큐 75) 다리마저 불편한 포레스트는 “넌 할 수 있어, 뛰어봐!”라는 말에 무작정 달리고 빨리 달릴 수 있는 능력을 발견한다.

영화에서 나온 것처럼 규칙적인 달리기, 등산, 산책, 요가, 스트레칭 등은 트라우마의 괴로움을 이겨내는 데 매우 효과적인 자가 치유책이다. 항우울제나 항불안제보다 땀을 흘릴 수 있는 운동이나 산책이 마음의 안정을 찾는 데 효과적일 때가 많다. 달리는 행동 자체에 집중함으로써 부정적인 잡념으로부터 벗어날 수 있기 때문이기도 하고, 운동을 통해서 몸이 에너지를 발산하고 활성화됨으로써 마음도 따라서 튼튼해지고 편안해진다.

마음이 건강하면 몸도 건강해진다고 하는 말도 맞지만, 특히 트라우마의 치료에서는 적절히 잘 먹고 잘 자고 알맞게 운동을 하여 먼저 몸을 건강하고 튼튼하게 하는 것이 상처 치유의 첫걸음이라고 해도 과언이 아니다.

여행을 떠나는 것도 트라우마 극복에 도움을 줄 수 있다. 평화로운 자연 속에 빠져들 때 심박동과 호흡은 차분해지고 깊어지며, 근육도 충분히 휴식을 취할 수 있게 된다. 자연은 우리 몸의 반응을 안정화시킴으로써 마음속의 상처를 자연스럽게 치유하도록 도와준다. 이러한 치유의 힘을 갖고 있는 평화롭고 안정된 자연 속에서 두렵고 고통스러웠던 트라우마의 기억을 다시 떠올리고 재경험하는 것, 그리고 그것을 누군가에게 이야기할 수 있고 이해받는 경험을 한다는 것은 트라우마 치유의 가장 중요한 과정이라고 할 수 있다. 트라우마의 감정은 평화로운 자연 속에서 서서히 민감소실(desensitization)되고, 고통스러운 기억은 이야기하면서 재처리(reprocessing)된다.

극단적인 트라우마로 고통을 받는 사람들에게 선불리 고통의 현실을 직면하라고 요구하는 것보다는 먼저 심리적 안정을 되찾도록 노력하는 것이 중요하다. 마음의 안정 없이 트라우마 극복을 위해 상처에 직면하는 것은 더 고통스럽게 하는 자극이다.

