

## [온누리회복축제] 주제강의 3 - 중독과 감정

둘째날 | 변화 | Archibald Hart / 2005 / 페이지수: 3

감정적으로 느끼는 고통은 쉽게 중독에 빠지도록 우리를 연약하게 만듭니다. 예를 들어 깊은 감정의 상처를 받았다면 그 감정을 치료하려고 무언가를 찾다가 중독에 빠지는 경우가 많습니다. 회복사역을 할 때 가장 중요한 것은 이러한 중독 뒤에 숨겨져 있는 감정을 반드시 다뤄야 한다는 것입니다.

오늘은 중독되게 만드는 감정이 어떤 것이 있나 살펴보겠습니다.

### 중독에 빠지게 하는 감정장애

먼저 중독돼 있는 사람들에게서 발견되는 감정장애로 우울증, 걱정, 화내는 것이 있습니다. 어떻게 감정이 중독에까지 빠지도록 이끄는지 보겠습니다.

첫 번째, 감정은 우리로 하여금 어떤 일로부터 일탈되도록 만들기 때문에 중독에 빠지기 쉽습니다. 특이한 사실은 남성은 우울증을 느끼지 못한다는 것입니다. 불과 5년 전까지만 해도 정신분석학자나 심리학자들도 남성들이 우울증을 심각하게 겪는다는 것을 인식하지 못했습니다. 우울증을 진단하는 내용을 볼 때 그것은 여성들을 기준으로 했기 때문입니다.

감정적인 고통을 느끼지 못하는 것이 두번째 이유입니다. 감정적으로 도망가고자 하는 그런 것에 중독된다는 것입니다. 남자들이 화를 내거나 분노하는 것에 빠진 것을 많이 보았을 것입니다. 분노하는 사람들은 중독에 빠져있을 확률이 많습니다. 남자는 우울증에 빠지면 슬픔을 못느낍니다. 중독되면 감정을 통해 도망가고자 하는 돌파구를 찾으려는 유형으로 변하게 됩니다. 그러다보니 우울증에 걸린 남자들은 쉽게 분노로 감정을 표출합니다. 제가 강조하고 싶은 것은 남자들이 우울증에 빠지면 분노로, 화로 드러난다는 것입니다.

세 번째, 중독은 감정에서 느끼는 고통을 거절하는 경향이 있습니다. 우울증은 모든 중독 속에 포함되어 있습니다. 세미나를 마치고 돌아갈 때 여러분들이 우울증이 무엇인지 완전히 이해해야 합니다. 무엇이 우울증을 만들어내는지, 우울증을 어떻게 다루어야 하는지 배워서 자신은 물론 주위 사람들에게 도움이 되길 바랍니다.

### 10대 우울증으로 인한 중독 심각

한국도 마찬가지겠지만, 특히 미국에 최근 우울증이 팽배해져 있습니다. 특히 10대들의 경우 심각합니다. 지난 1년 동안 10대 우울증에 대해 상당히 많은 연구가 발표되기도 했습니다. 10대에서 4명중 1명이 우울증인 것으로 알려져있는데, 이는 굉장한 수치입니다. 10대에 우울증이 있는 아이들은 그 우울증이 평생 가게 됩니다. 우리가 이 문제에 대처하지 않으면

한 세대가 우울증에 빠지게 됩니다.

미국서 이런 10대들이 우울증으로 오는 분노를 어떻게 분출할 것인가를 찾고 있다는 것이 더 큰 문제로 나타나고 있습니다. 10대 아이들이 마약뿐 아니라 어떤 행동에도 중독됩니다. 아이들은 거기에 빠지면 우울증에서 오는 감정의 고통이 일시적으로 사라진다고 생각합니다. 현재 미국 10대 아이들 사이에 '컷팅'이 유행하고 있습니다. 아이들이 긴팔 옷을 입고 학교에 가서 구석진 곳에서 면도칼로 팔뚝을 서서히 긁는 행동을 합니다. 피가 흥건하게 젖을 때까지 긁습니다. 왜 그런 행동을 하게 됐는가 질문해보면 그 행동에 중독 됐다는 것입니다.

제 10대 손녀의 말에 의하면 요즘 10대들은 어떤 것에도 쾌감을 못느끼기 때문에 팔을 자르면서 고통을 느끼고, 그때 자신이 살아있는 존재라는 것을 느낀다고 합니다. 그만큼 10대 아이들이 무언가 느끼기 위해 절박한 상황이라는 것입니다. 이는 심각한 문제입니다.

### 우울증의 두가지 형태

우울증에는 두가지 유형이 있습니다. 신체 외부에서 일어나는 일에 대해 우울증을 갖는 것과 신체 내부에서 일어나는 우울증의 형태가 있습니다.

첫 번째, 신체 외부에서 일어나는 우울증은 어떤 것을 잃어버렸을 때 일어나는 것입니다. 예를 들어 가족이 죽었다든지 하는 것입니다. 전도서 3장 4절에 “울 때가 있고 웃을 때가 있으며 슬퍼할 때가 있고 춤출 때가 있다”고 말씀하십니다. 애통하고 슬퍼하는 감정은 하나님께서 우리에게 주신 감정입니다. 이는 우리 모두에게 보편적으로 일어나는 일입니다. 그러나 슬퍼하는 감정을 의도적으로 억제할 때 다른 형태의 중독으로 빠질 수 있습니다.

누군가를 잃었을 때 그 감정을 피하기 위해 다른 방법을 찾습니다. 애통하는 기간에서 중요한 점은 그 사람에게 작별인사를 하는 것입니다. 우울증에 빠졌을 때 누군가를 만나서 얘기를 나누는 것은 아주 좋은 방법입니다. 이것은 하나님께서 우리들에게 주신 놀라운 우울증 해결 방법입니다. 우리는 대학서 가르칠 때 듣는 것을 배우라고 가르칩니다. 이렇게 잘 들어주는 것이 내담자를 치료하는 지름길입니다.

두 번째, 신체 내부에서 일어나는 우울증은 생물학적인 우울증입니다. 우리가 임상학적으로 우울증 환자 10명중 8명이 이러한 생물학적 우울증에 대한 심각한 이유를 하나씩 가지고 있다는 것을 볼 수 있었습니다. 요즘 스트레스 레벨이 너무 높아서 아드레날린이 과다 분비되면서 뇌에 이상을 일으킵니다. 그러다보니 걱정과 우울증으로 발전하게 됩니다.

이 두 번째 종류에 대해 회복사역의 관점에서 말하겠습니다.

첫 번째 만약 어떤 사람이 중독에 걸려 회복단계에 있다면, 바로 그 사람이 겪고 있는 우울증에 대해 의료적 도움을 주기 바랍니다. 완전히 치료하지 않는 상태에 있으면 다시 우울증에 빠질 수 있습니다. 우울증에 대한 원인이 치료되지 않고 아직 남아 있기 때문입니다. 두 번째 치료해야 하는 이유는 치료되지 않는 우울증은 뇌에 박히기 때문입니다. 뇌는 하나님께서 창조하신 엄청난 기관입니다. 우울증에 길들여진 뇌는 신체 외부에서 스트레스나 우리

에게 영향을 주는 일이 벌어졌을 때 뇌는 더 민감하게 반응합니다. 때문에 우울증은 빨리 치료하면 할수록 좋습니다.

### **약물·카운슬링 병행한 우울증 치료**

아는 사람이나 자신이 우울증을 치료받고 있다면, 다음의 두 가지를 기억하기 바랍니다. 첫 번째, 치료할 때 약을 사용하기 바랍니다. 이 약은 우울증을 방지하는 약으로서, 절대 그 물질을 가지고 치료하지는 않고 증상만 치료한다는 것입니다.

두 번째, 주변에서 일어나는 스트레스 레벨을 낮춰야 합니다. 스트레스 레벨을 낮출 수 있는 가장 좋은 방법은 사람들이 어떤 사고체계를 이해하고 있는지 이해하면 쉽습니다. 미국에서는 이것을 ‘인지행동치료’라고 부릅니다. 그것은 사람이 사고를 어떻게 하고 있는지 그 체계를 연구하는 것입니다. 그래서 오늘날 모든 사회에 만연된 우울증 치료를 위해 약물과 함께 좋은 카운슬링이 병행되어야 할 것입니다.

기독교 내에 나쁜 습성 중 하나가 약물을 쓰면 중독되지 않을까 해서 멀리하는 경향이 있습니다. 다른 종류의 진정제는 중독되지만, 우울증 치료를 위해 처방받는 약은 중독이 되지 않습니다. 우리가 이 물질을 멀리하면서 하나님의 사람을 도와줄 수 없습니다.

우리가 배웠듯이 많은 것들이 중독을 일으키는 원인이 됩니다. 사실 복잡한 내용이기엔 이런 이런 회복사역축제를 하는 것입니다.

리더로서, 목사로서, 학자로서 여러분에게 말하고 싶은 것은 하나님의 백성들에게 치료하는 것에 여러분이 큰 역할을 하기 바랍니다.

/ 정리 임재금 기자 ljg14@onnuri.or.kr

**\* 출처 : 온누리신문**