

[온누리회복축제]

주제강의 4 - 아드레날린 중독과 스릴추구

셋째날 | 회복 | Archibald Hart / 2005 / 페이지수: 3

고린도후서 4장 7~9절로 강의를 시작하겠습니다.

“우리가 이 보배로운 질그릇을 가졌으니 이는 능력의 심히 큰 것이 하나님께 있고 우리에게 있지 아니함을 알게 하려 함이라 우리가 사방으로 우겨쌈을 당하여도 싸이지 아니하며 핍박을 받아도 버린바 되지 아니하며 거꾸러뜨림을 당하여도 망하지 아니하고.”

저는 바울이 사용한 이 질그릇이라는 표현을 참 좋아합니다. 바울은 이 질그릇을 특별한 의도를 두고 사용했는데 일반적으로 사람들은 그 의미를 잘 인식하지 못하고 있는 것 같습니다. 보통 질그릇은 버리기 쉬운 것으로 생각하는 경향이 있지만 바울은 고귀하고 조심스럽게 다뤄야 한다는 뜻으로 질그릇 표현을 사용한 것입니다. 남아프리카공화국 태생인 저는 이 의미를 잘 알고 있습니다. 아프리카에선 물을 구하기 위해 수십 킬로미터를 걸어서 가기도 합니다. 이 때 물 저장 용기는 질그릇인데 이 여행에서 조심하지 않으면 깨지기 정말 쉽습니다.

고린도후서 6장 16절에서는 우리 몸이 하나님의 성전이라고 말씀하고 있습니다. 바울이 한편으로는 우리가 질그릇을 만든 그릇이라고 하면서 또 다른 한편으로는 우리가 하나님의 전이라고 표현하고 있습니다. 이 두 표현은 우리가 아무렇게나 사용할 수 있도록 주어진 것이 아닙니다. 특히 우리 성도들에겐 그 의미가 특별한 것입니다.

아드레날린을 잘못 사용하는 것은 질그릇을 부숴 버리는 것과 같습니다. 제 생각엔 우리가 모두 아드레날린 중독자가 아닌가 생각합니다. 치료와 관련해 아드레날린에 대한 인식이 굉장히 중요합니다. 거의 예외 없이 행동중독 뒤에는 아드레날린 중독이 항상 도사리고 있습니다. 도박이든 술이든 인터넷 중독이든 어떤 중독이든 관계없습니다.

아드레날린은 어떻게 중독되나

먼저 중독의 치료에 있어서 그 행위가 중독되어 있다는 것에 대한 인식과 함께 그 행위를 멈추는 것이 중요하다는 사실을 명심하십시오. 전 시간에 말씀드린 행글라이더에 중독된 한 교수를 기억하십니까. 만일 제가 그에게 행글라이더 집착을 멈추라고 한다면, 즉 아드레날린에 중독된 그 행동의 문제를 언급하지 않고 멈추라고 한다면 그는 또 다른 행위를 택해 다시 몰입하게 될 것입니다. 이런 측면에서 중독치료는 그 사람의 전 인격적인 치료라 할 수 있습니다.

우선 아드레날린의 힘에 대해 말씀드리겠습니다. 알다시피 아드레날린은 호르몬의 한 종류로서 신경전달 물질입니다. 즉 아드레날린은 어떤 행동을 하게 하는 것이 아니라 신경을 전

달하는 것입니다. 예를 들면 지금은 응급상황이라는 것을 알려주는 호르몬이라는 것입니다. 신체 외부에서 일어나는 일로부터 신체를 보호하기 위해 작용하는 방어기제입니다. 지시하는 뇌는 위쪽에 있는데 아드레날린을 분비하는 샘은 아래인 척추 쪽에 있다는 것이 재미있습니다. 아드레날린 전달에는 두 가지 루트가 있습니다. 위급상황에서 벌어지는 즉각적인 전달이 있고 그렇지 않은 경우가 있습니다.

현대사회는 위급한 상황이 꼬리를 무는 것처럼 보입니다. 그래서 아드레날린이 쉬지를 못하고 있습니다. 이 같은 상황에서 우리의 행동이 많아지면 기분이 좋아지는 것을 느낍니다. 평안한 상태라고 느낍니다. 이 정보는 뇌 속의 기쁨센터로 전달됩니다. 이후 몸은 좀 더 강한 쾌감을 요구하게 됩니다. 그 결과로 아드레날린 중독이 되는 것입니다.

여기서 아드레날린의 특성을 살펴봅시다. 우선 심장박동수가 증가합니다. 또 콜레스테롤 수치를 증가시킵니다. 요즘 콜레스테롤이 심장질환에 주요 요인이라고 합니다. 저도 심장질환으로 2년 전 수술을 했는데 이는 아드레날린의 과다분비 때문이었습니다. 아드레날린은 피안에 불필요한 물질이 끼게 만듭니다. 몸의 면역기능을 저하시키기도 합니다. 스트레스가 많아지게 되면 아드레날린 수치가 떨어져 몸의 면역기능도 낮아집니다. 이처럼 아드레날린이 고갈되면 질병에 잘 걸립니다. 또한 뇌의 반응이 무감각해집니다. 이로 인해 결국 실제보다 훨씬 많은 고통을 받게 됩니다. 현대인들은 아드레날린을 증대시키기 위해 약물을 과다복용하기도 하는데 인지되지 못하는 큰 고통으로 죽기까지 합니다. 사람들은 아드레날린이 주는 기분 좋은 상태에만 관심을 갖지만 자칫 몸을 상하게 합니다.

아드레날린의 통제

아드레날린은 잘 통제되어야 합니다. 스트레스는 아드레날린을 증가시키는 데 큰 역할을 합니다. 스트레스를 유발하는 어떤 일이 벌어지면 우리의 몸은 그것에 적응할 수 있도록 움직입니다. 하지만 몸의 이런 대처기간은 4주 정도가 고작입니다. 4주가 지나면 몸의 대응능력이 급격히 떨어집니다. 이런 상황에서 스트레스가 지속될 것으로 예상되면 우리는 자신을 파괴시키기에 이릅니다. 더 많은 스트레스를 감당할 자신이 없기 때문입니다.

아드레날린 중독 뒤에 있는 행동양식에 주목할 필요가 있습니다. 아드레날린 중독자들의 증상들을 보면 뭔가를 해야 한다는 강박관념이 있습니다. 아드레날린 중독자의 경우 아드레날린 수치가 내려가면 금단 현상이 일어나기 때문입니다. 항상 행동하는 사람으로서 아드레날린 수치가 늘 높은 사람은 아드레날린 수치가 내려갈 경우 우울증에 걸립니다. 일을 덜 해놓은 상황을 못 견디는 사람입니다. 끝낸 일은 상관없고 아직 끝내지 못한 일에 집중합니다. 죄책감마저 들기도 합니다. 아드레날린 중독자들은 화를 잘 내기도 합니다.

그렇다면 이 아드레날린 중독에 대해 어떻게 대처해야 하겠습니까. 행동중독에 빠진 사람들에게 우리가 어떻게 해 줘야 예방할 수 있겠습니까.

한 가지 원칙에 해답이 있습니다. 제가 생각하기엔 아드레날린 중독에 빠진 사람들도 술 중독에 빠진 사람들이 술 없이 사는 것을 훈련하는 것처럼 할 필요가 있습니다. 우리는 아드

레날린에 대해 전혀 통제하지 못하는 것이 아닙니다. 아드레날린을 조절해야 합니다. 통제가 안 되면 많은 문제들이 생깁니다.

통제를 위해서 우선 늘 조금한 것에 익숙해져 있는 사람은 생활양식을 바꿔야 합니다. 제게 용서에 대해 가르쳐 주셨던 아프리카의 흑인 목사님을 소개합니다. 제가 25살 정도 되었을 때 그 교회의 한 위원회에 속해 있었습니다. 교회가 잘 성장해 확장을 해야 할 시점이었습니다. 이쪽 땅이든 저쪽 땅이든 땅을 사서 신축해야 했습니다. 저는 당시 젊었고 즉흥적인 사람이었습니다. 그리고 어리석기도 했습니다. 저는 회의에서 지금 당장 그 땅을 사야한다고 주장했습니다. 땅을 빨리 사 두지 않으면 매수자에 대한 소문이 돌아 땅 가격이 오를 것이라고 주장했습니다. 그 때 흑인 목사님은 제게 지금도 잊을 수 없는 말씀을 하셨습니다. “하나님은 절대 서두르지 않습니다.”

저는 조용히 앉았습니다. 참 창피했습니다. 제가 교육은 더 많이 받았지만 그 분은 참 지혜로웠습니다. 저는 요즘도 걸을 때 빨리 걸으며 한 번에 여러 가지를 하려고 왼손거리를 손에 들고 걷기도 합니다. 그럴 때면 그 목사님의 말씀을 기억합니다. 그리고는 내가 계획을 잘못 세웠구나 생각합니다. 여러분, 조금해하는 것을 바꾸십시오.

둘째로 싸움 대상을 정확히 정해야 합니다. 어떤 사람들은 모든 종류의 싸움을 다 하려고 하는 경우가 있습니다. 아드레날린에 중독된 사람들은 싸움을 좋아하는데 불필요한 싸움을 즐기고 꼭 필요한 것만을 정해 움직이는 훈련이 필요합니다.

/ 정리 차명권 기자 salt@onnuri.or.kr

*** 출처 : 온누리신문**