

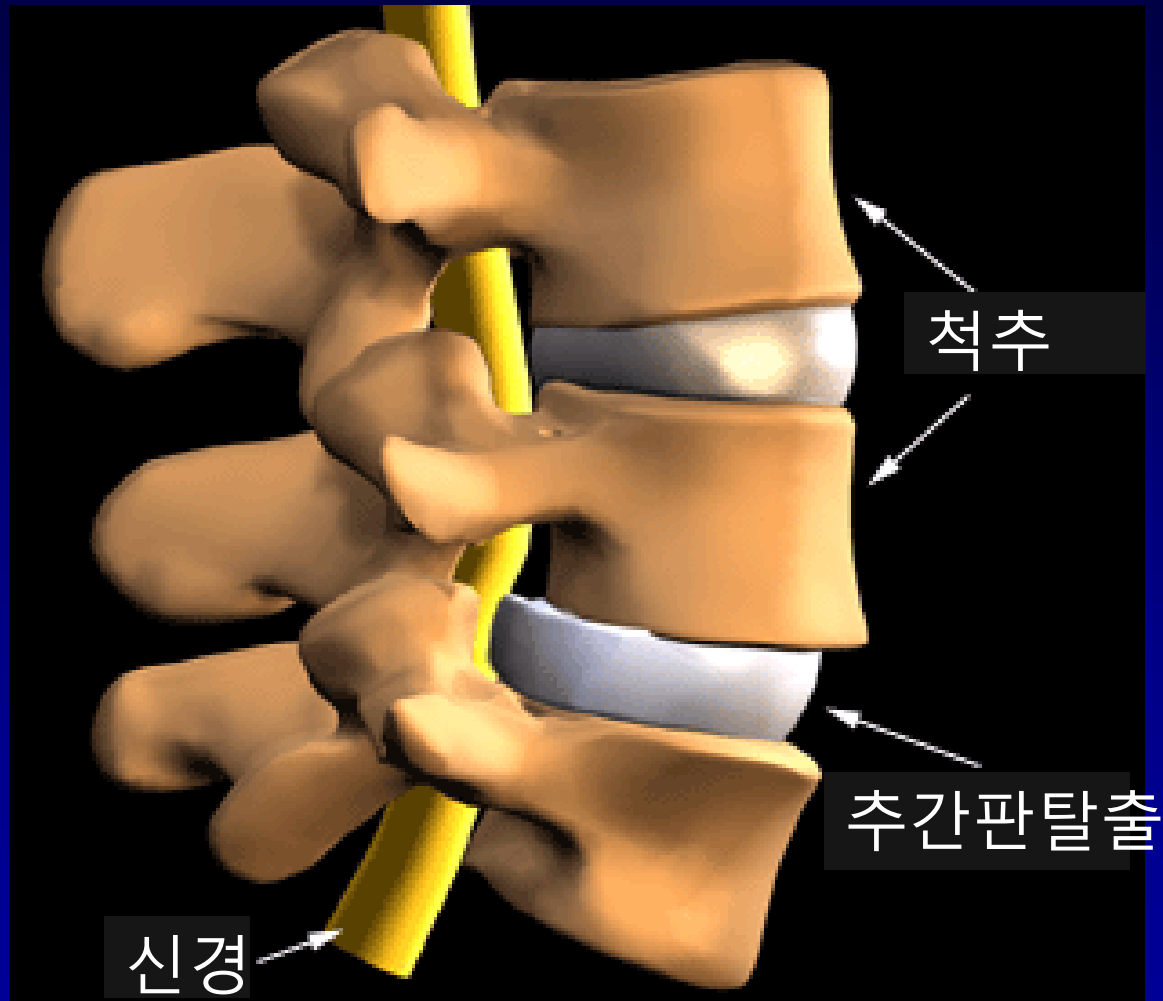
징후 관리를 넘어서:
만성통증 완화를 위한
마음챙김과 재활 수행

로널드 시걸 박사

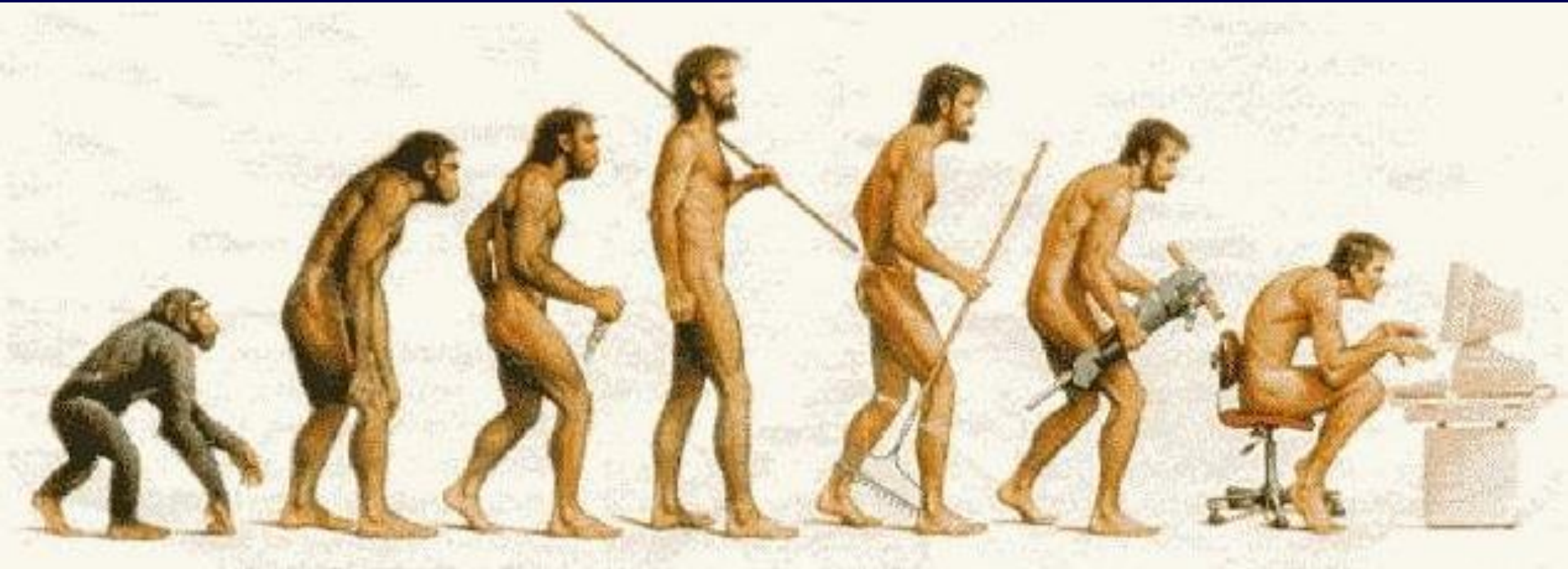
마음챙김-연민 센터
케임브리지 건강연합
하버드 의과대학

만성 요통

허리가 아파요?



지체 이상 이야기



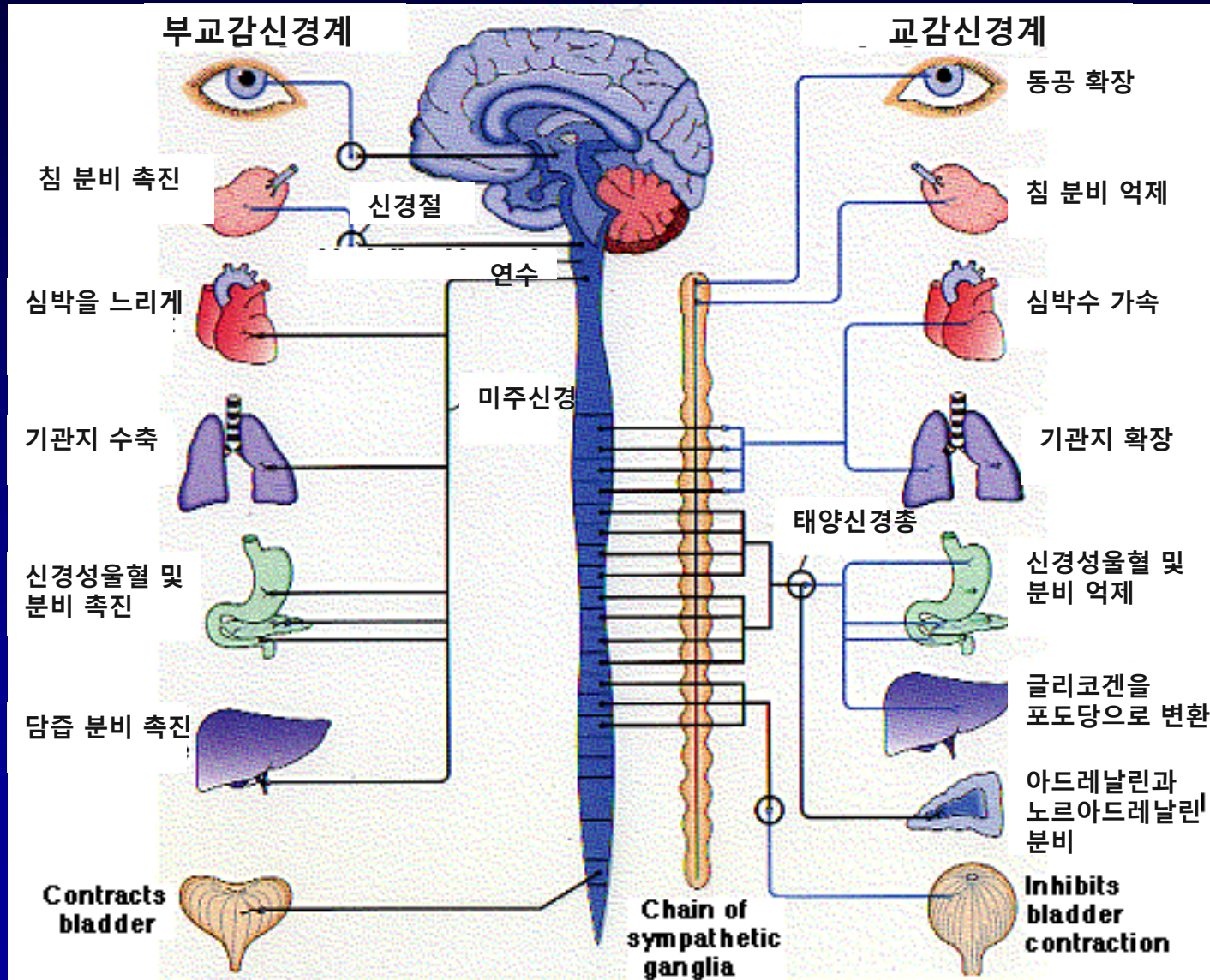
그 증거는?

- 심각한 요통을 경험한 적이 없는 사람들 중 2/3가 이 통증의 원인으로 여겨지는 '이상(비정상)' 척추 구조를 가지고 있다.
- 만성요통에 시달리는 수백만 명이 척추에 아무런 '이상' 이 없다.
- '성공적' 수술을 한 이후에도 많은 사람들이 요통을 경험한다.

‘명백한 증거’ 연구들

- 만성 요통이 역병이 된 나라는 어디인가?
- 누가 만성요통을 앓는가?
- 급성요통에서 놓여나는 가장 빠른 길은 무엇인가?

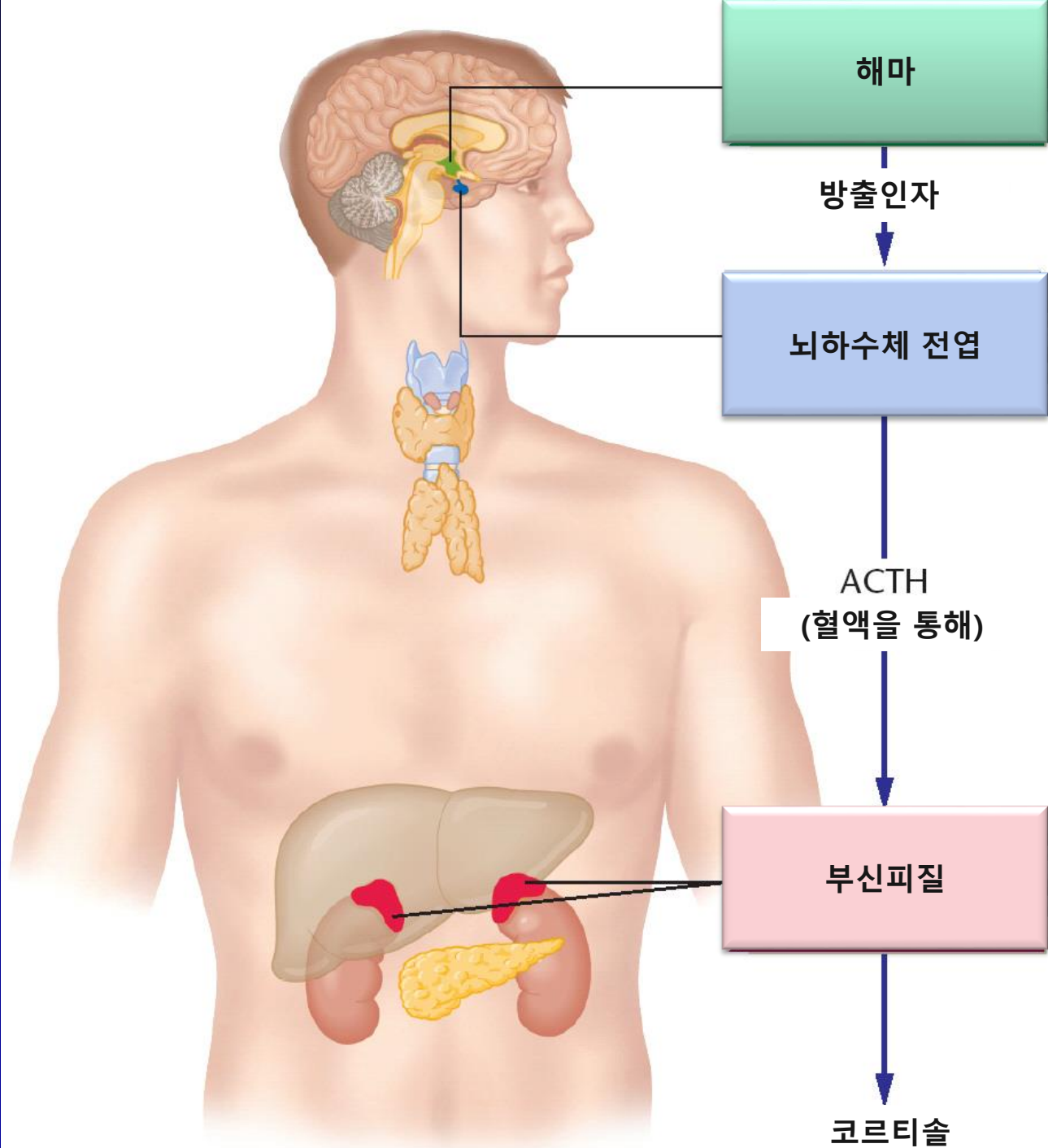
자율신경계



HPA

(시상하부-뇌하수체-부신)

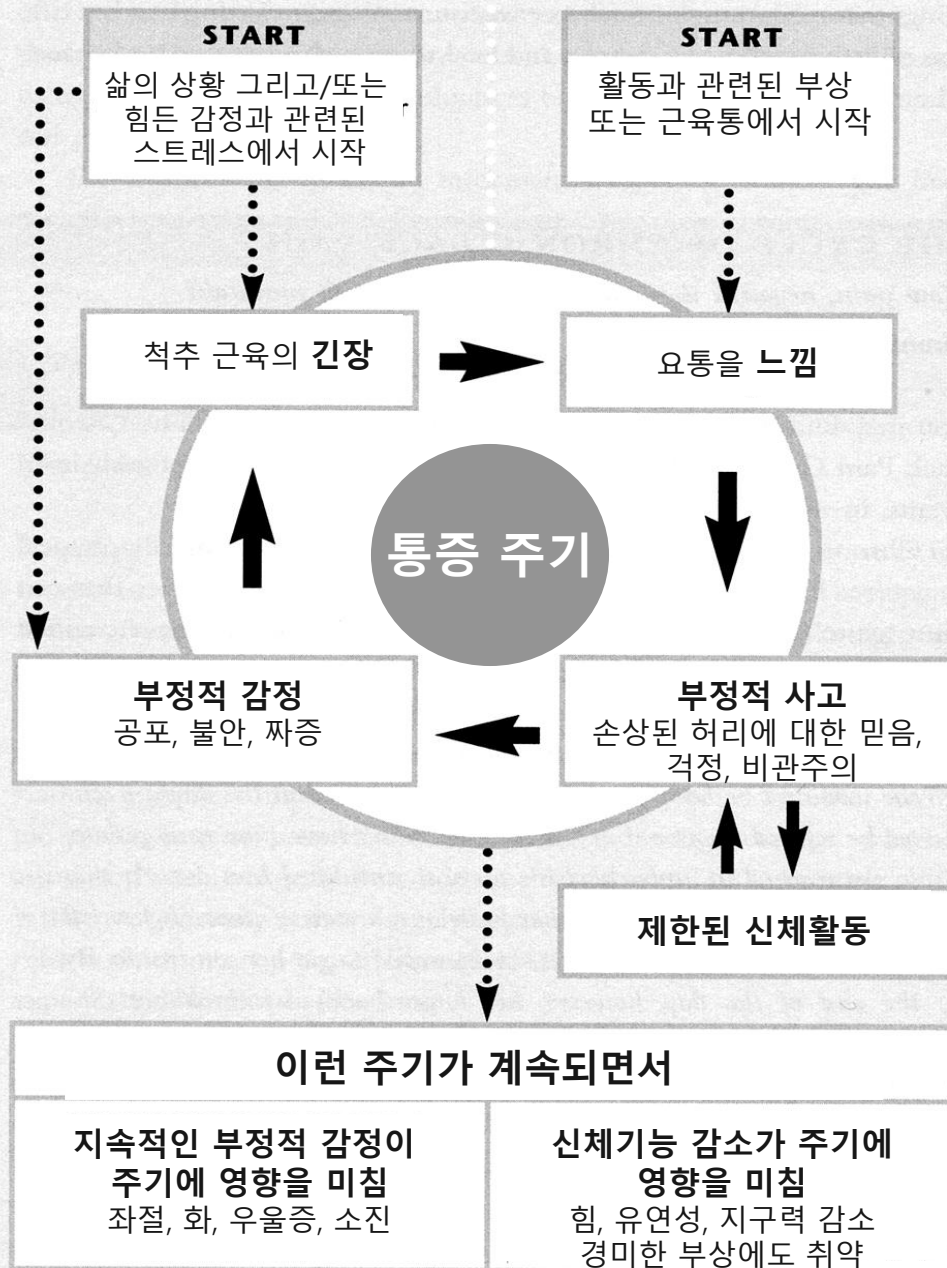
축



잘 적응한 뇌



만성요통 주기



상상 통증 아님

- 모든 형태의 심리적 스트레스 요인이 만성요통에 기여할 수 있지만, **통증은 상상이 아니며, '머리 속에 있는 것'이 아니다**
- 실제 근긴장에서 야기
- 환자는 이 말을 반복해서 들을 필요가 있다

재활의 마음챙김

1. 의료 진단
2. 인지 재구조화
3. 정상 활동 재개
4. 부정적 감정 작업



두 개의 화살 이야기



통증의 느낌이 올 때 교육을 받지 못한 사람은 슬퍼하고 애도하고 탄식하고 가슴을 치고 제정신이 아니다. 이렇게 몸과 마음에 공히 통증을 느낀다. 마치 사람에게 화살을 하나 쏘고, 이어 바로 또 하나를 쏘는 것처럼, 그는 두 화살의 통증을 느낀다. (쌀라타 슷따 [화살경]).

$$(\text{통증}) \times (\text{저항}) = \text{고통}$$

- 통증은 '고통'과 다른 것으로 관찰된다
- 겉보기에 단단한 통증의 상태가 관찰해보면 계속 변화하는 영화의 화면들과도 같다

통증은 불가피하나, 고통은 선택이다

- 고통은 다음을 포함:
 - 얼굴 찌푸리기, 움찔하기, 대비하기
 - 혐오의 생각
 - 완화를 소망
 - 자기 징벌적 생각.
 - 상태에 대해 화, 공포, 우울

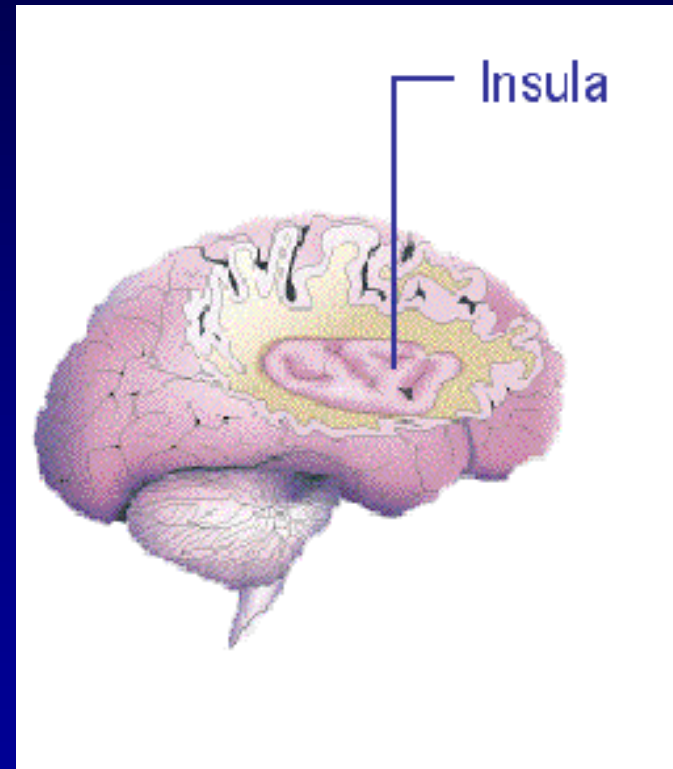
실험적으로 유도된 통증에 대한 마음챙김

- 초심자에 비해 경험 있는 명상자들은:
 - 통증을 덜 불쾌하게 여긴다
 - 통증을 덜 반응적으로 관찰할 수 있다
 - 열린 추적 관찰이 통증의 불쾌함을 감소시킨다고 한다
 - 앞으로 올 통증에 대한 불안이 덜하다



뇌섬엽

- 내수용감과 관련
 - 본능적인 직감
 - 일시적 신체 감각 처리
- 명상 수행 중 활성화



전전두엽 (PFC)

- 감정 반응을 평가하고 감정을 조절
 - “그래, 사자처럼 보여, 하지만 여기에선 사자가 발견된 적이 없어. 그러니까 아마도 베이지색 바위 일꺼야”

마음챙김과 통증의 신경생물학

- 마음챙김 수행자가 통증에 노출되었을 때:
 - 외측 전전두엽(IPFC)에 활성 감소 – 감각 평가
 - 뒤쪽 뇌섬엽에 활성 증가 – 감각 등록

마음챙김과 인지적 재구조화

생각을 생각으로 보기

- 마음챙김은 인지적 유연성을 증가시킴
- 문제에서 믿음의 역할 보기
- 통증 감각 자체가 아니라 우리의 반응이 고통을 결정한다

메타인지적 알아차림 향상시키기

- 불안한 생각과 느낌의 팽배를 알아차림
- 미래지향적 파국화를 알아차림
- “계획 짜기(budgeting)” 활동

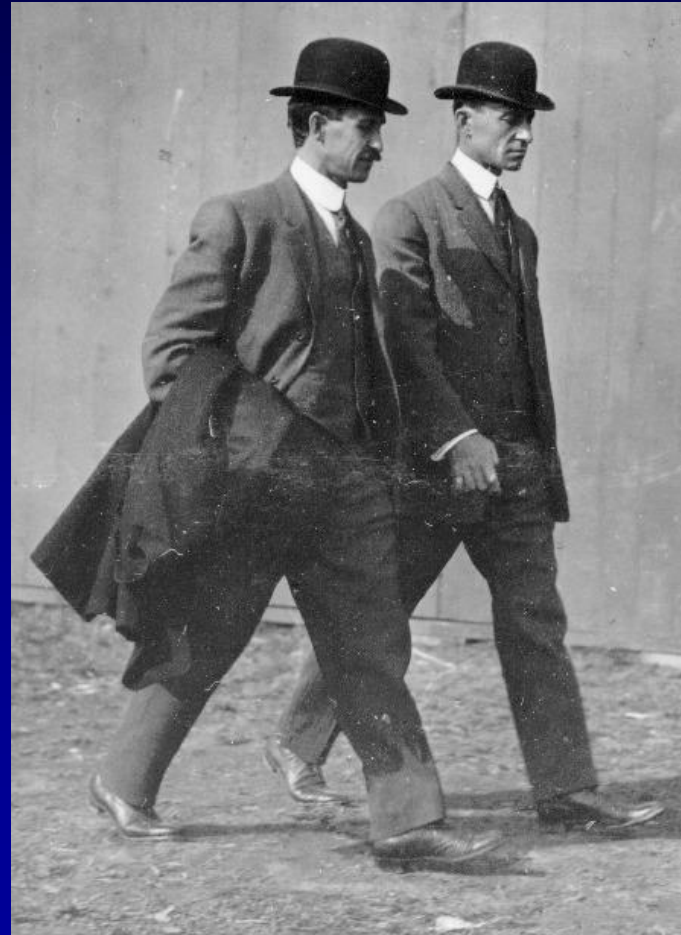
마음챙김과 정상생활 재개

증상 감소에 머물면 장애가 계속된다



잃어버린 활동 재개

- 노출과 반응 예방이
움직임 공포증
치료의 핵심
- 활동 재개를 충분히
자주해서 해롭지
않음을 확신해야 함



징후 내성 증가시키기

- 통증은 알아차림의 대상
- 필요하다면 주의를 더 넓은 부위로 가져가라



무료 자료 받는 곳

내용 없는 이메일을 다음 주소로
보내십시오:

handouts@yahoo.com

제목: KOREA

마음챙김, 부정적 감정과 작업하기

아픈 감정에 마음 열기

“나의-”가 아니라
“그-”

- 슬픔
- 공포
- 화



여타 통증 장애

동일한 4 단계

1. 의료 진단
2. 인지적 재구조화
3. 정상 활동 재개
4. 부정적 감정과 작업



기타 근육 긴장 장애

- 역동이 만성요통과 매우 유사
 - 두통; 턱관절; 목, 무릎, 발, 손목, 어깨 통증
- 치료 가능한 원인들을 먼저 배제하고
 - 이후 동일한 단계 밟음

청각 과민증

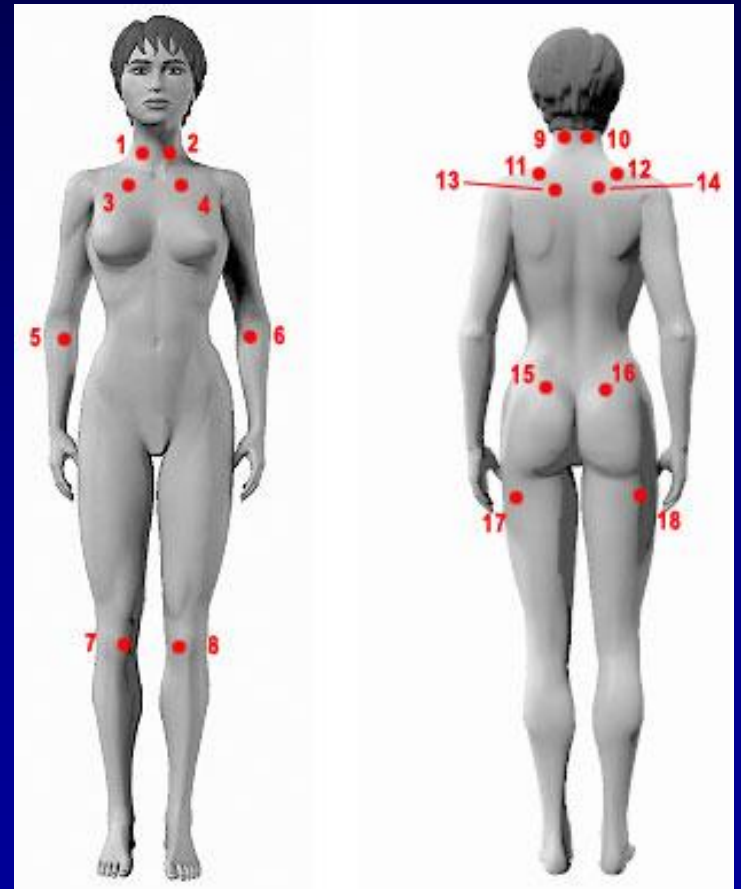
- 불편의 공포가 소리를 더 키운다
- 회피하면 듣기가 과민해진다
- 마음챙김으로 수용하면 장애가 해소된다



섬유근육통

“...우리는 질병을
치료하기보다는
만들고 있다.”

-- Dr. 프레데릭 울프



아마 별거
아닐거야

SURVIVORS OF NEAR-FLU EXPERIENCES

I felt achy and awful. Then, suddenly, it went away!

I thought I was getting a chill, but, as it turns out, I was just cold!

I asked myself, "Am I a tiny bit nauseous?" Five minutes later, I felt just fine.



R. C. W.

아마도
심각한
병일 수도
있어



뉴에이지 죄책감



무료 자료 받는 곳

내용 없는 이메일을 다음 주소로
보내십시오:

handouts@yahoo.com

제목: KOREA

요통 작업계획표를 받으려면:

www.backsense.org

녹음된 명상이 있는 곳:

www.mindfulness-solution.com

이메일:

rsiegel@hms.harvard.edu