

## 제 6 강. 움직임에 중독되기

일반적으로 중독(addiction)이라는 용어는 1980년대 이후 의학과 소비자학 분야에서 통용된 용어이다. 사전적으로는 생체가 어떤 독물의 작용에 의해 예기치 않은 반응을 일으켜 가끔 생명에 위험을 미치는 일이라는 의미를 가지고 있으며, 의학적 정의에서는 중단하면 심한 감정적, 정신적, 심리적 반응을 초래할 정도로 어떤 물질이나 습관, 행위에 통제 불가능한 의존성을 말한다. 그리고 정신 의학에서는 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 중독이라고 한다. 앞으로 언급된 스포츠 중독은 정신의학적 중독의 개념과 가깝다.

중독에는 크게 물질 중독과 행위 중독이 있다.

- 물질 중독(substance addiction)이란 마약이나 알코올 같은 물질을 신체에 주입하거나 섭취하는 것
- 행위 중독(behavior addiction)이란 어떤 행동이나 활동을 반복하는 것이다. 스포츠에서의 중독에도 약물 복용에 따른 물질 중독과 계속해서 운동을 반복하는 행위 중독이 있다.

중독으로 인하여 나타나는 일반적인 징후(common signs of addiction)(CSA)는 다음과 같다(김기웅, 문화실, 2004).

- 특정 물질, 관계 또는 행동에 몰두
- 특정 물질의 이용 또는 행동 유형에 대한 통제력 상실
- 통제력의 상실과 그 효과들에 대한 다른 사람들의 염려
- 부정적인 결과들에도 불구하고 특정 물질의 이용 또는 관련 행동의 지속

또한 어떤 중독이든 공통적인 특징을 보인다(김기웅, 문화실, 2004).

- 중독 물질이나 행위가 머리 속에서 계속 떠오르는 강박관념(obsession)에 휩싸인다.
- 통제성의 상실(loss of control)이다. 통제력을 잃어버리는 것은 중독 행동을 그만두려고 하거나 절제하는 것에 대한 무력감을 말한다.
- 자신의 중독은 모두 괜찮으며 전혀 문제가 되지 않는다고 생각하는 정신적인 과정이 있는데 이를 부인(denial)이라고 한다.
- 중독이 되면 중독 대상에 대한 내성(tolerance)을 보인다. 내성이란 중독적 물질이나 활동과의 접촉을 계속해서 지속하려는 능력이며, 중독 물질에 대한 신체의 내성 정도가 커지기 시작하면 결국에는 자신이 원하는 효과를 얻기 위해서 더 많은 양과 횟수를 요구하게 된다.
- 중독된 물질이나 행동을 하지 않으면 불안해지는 금단증세(withdrawal symptom)가 나

타난다.

구체적으로 신체 활동과 관련된 운동 중독(exercise addiction)을 중독적 운동행동이라고 한다. 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동이며, 운동을 멈춘 다음 24~36시간에 흐른 후에 나타나는 금단증세로 특징지을 수 있는 규칙적인 운동 의존성을 나타낸다. 일반적으로 알려진 금단증세로는 불안감, 긴장, 죄의식, 강박적 참여, 성급함, 신경과민, 근육경련, 들뜬감 등이 있다(Sachs, 1984).

중독적 운동행동, 즉 운동 중독에는 긍정성과 부정성이 있다. 긍정적 운동 중독의 경우에는 운동이 개인의 심리적, 신체적 활력을 증가시키며 개인의 안녕과 기능 상태를 개선시키는 삶의 보완재 역할을 한다(Sachs, 1984). 그러나 부정적 중독은 참여자의 삶 전체를 통제하고 인생의 다른 선택권을 제거시킴으로서 삶을 더 고립되게 만든다(Morgan, 1979). 부정적 중독이라고 판단할 수 있는 근거는 일상생활을 대처해 나가는데 운동이 반드시 필요하다고 느끼거나 또는 운동이 박탈되었을 때 반드시 금단증세를 경험하는 경우이다.

운동의 규칙성과 중독성을 비교하면 운동의 규칙성은 개인이 무슨 일을 하든지 간에 운동을 통하여 도움을 얻고, 일을 효율적으로 해나가는 행동이지만, 운동에 중독된 행동은 처음에는 운동을 즐겁게 받아들이지만 점점 압도적으로 되어 통제가 불가능하며, 심하면 운동이 개인의 삶을 지배하는 강박적 행동이다. 여기에서의 중독성은 부정적인 운동 중독을 말한다.

이러한 중독, 특히 긍정적인 중독에 대해서 처음 소개한 학자는 William Glasser이다. 1976년 그의 저서 「긍정적 중독(positive addiction)」을 통하여 중독이라고 모두 나쁜 것은 아니며 스스로를 더 활기차고 튼튼하게 하며, 삶을 더 만족스럽게 한다면 긍정적 중독(PA)으로 볼 수 있다고 하였다. 긍정적으로 중독된 사람은 잘 살며, 긍정적으로 중독되지 않은 사람보다 더 강해진다. 이것을 중독의 강인함(strength)이라고 하는데 더 자신감이 있고, 더 창의적이고, 더 행복하고, 더 건강하게 살 수 있는 장점이 있다.

Glasser는 다음의 6가지 기준에 만족하면 긍정적인 중독에 이른다고 하였다.

- 본인이 하려고 선택하고, 하루에 대략 한 시간은 헌신할 수 있으면서 경쟁력이 없는 것이다.
- 쉽게 할 수 있는 것이고, 잘하기 위해서 너무 많은 정신적 노력을 기울이지 않는 것이다.
- 혼자 할 수 있고, 다른 사람과 하더라도 다른 사람에게 의지하지 않는 것이다.
- 자신에게 어떤 (신체적, 정신적, 또는 영적) 가치가 있다고 믿는 것이다.
- 계속하면 자신을 향상시킬 것이라고 믿지만, 향상 정도를 재는 것은 오로지 자신의 주관적 기준이다.
- 스스로를 비판하지 않고 할 수 있는 특성을 가지는 활동이어야 한다 ; 자기를 비판하기 시작하면 중독되지 않을 수 있다.

긍정적 중독은 신체적으로도 가능하고 정신적으로도 가능하다. 신체적(physical) 중독의 대표적인 예를 가장 힘들면서도 확실하게 그 중독성을 경험할 수 있는 달리기(running)에서 가장 잘 찾아볼 수 있고, 이 외에도 하이킹, 수영, 사이클링, 암벽타기, 등산 등이다. 정신적(mental) 중독의 예는 가장 대중적인 방법이라 할 수 있는 명상(meditation)이다. 요가의 경우는 부분적으로는 신체적 중독성을 띄면서 정신적인 중독이 결합된 예이다. 그렇다고 해서 이 두 가지 영역이 꼭 구분되는 것은 아니다.

신체 기술이 숙련될 때 정신적인 명상이 가능해지기도 하는데 이럴 때는 의식적인 집중이나 노력 없이도 오랜 시간 지속적인 움직임이 가능하기 때문에 반복적이고(routine), 힘들지 않은(nontaxing) 신체 활동은 정신적 중독에 해당될 수도 있다. 그래서 긍정적 중독이 되려면 신체적 운동 기술(motor skill)을 얻는 것도 중요하다. 기술이 좋을수록 무엇인가를 하면서 정신적 고통을 잊기가 쉽기 때문이다. 일상생활에서도 힘든 고민거리가 있을 때 집에만 있지 말고 무엇인가 반복적이고 쉬운 일을 찾아서 한다면 긍정적인 정신적 중독의 효과를 얻을 수 있을 것이다.

신체적 중독자들은 활동을 하지 않을 때 정신이 희미하고, 나른함을 느끼고, 마음이 편치 않다는 보고를 많이 한다. 이런 현상은 정신적 중독자보다는 운동 중독자에게서 더 심하다. 그렇다면 이러한 긍정적 중독으로 얻을 수 있는 효과는 무엇이 있을까? 몇 가지를 나열해보면 다음과 같다.

- 정신적 기민성(mental alertness) 또는 깨어있음
- 자각(self-awareness)의 증가
- 신체적 웰빙감
- 자신감 증가
- 관대해지고 화를 덜 냄

이상의 효과는 모두 정신적 강인함과 관계가 있다. 이 외에도 신체적, 정신적 중독자 모두 살면서 에너지가 더 생기고, 잠이 줄었다고 보고하고 있다. 중요한 것은 긍정적 중독은 누구에게나 가능하고, 나이 제한도 없고, 활동 종류의 제한도 없다는 것이다. 조건이 있다면 몇 개월, 때로는 몇 년을 계속 할 때에만 효과를 볼 수 있는 것이다(Glasser, 1976).



긍정적인 운동 중독에 대한 다른 개념적인 예를 살펴보자. 무엇인가를 집중하여 하다보면 시간가는 줄 모르는 경험을 한 적이 있을 것이다. 잠시 빠져있었는데 자신이 생각했던 시간보다 많은 시간이 흘렀거나, 주변의 시끄러운 소음들이 전혀 들리지 않는 경험들을 일상에서 자주 접한다. 스포츠를 하거나 춤을 추는 사람들도 예외는 아니며, 특정 스포츠에 매료된

사람들이 경험하는 이러한 현상은 이미 학술적으로 정리가 되고 있다. 신체 활동과 심리적 기능 간에는 독특한 관계가 존재하며 이러한 관계를 설명하는 감정(emotion)의 개념으로는 러너스 하이(runner's high)와 플로우(flow) 등이 있다.

운동의 신체적인 긍정적 중독의 대표적인 예인 달리기를 통하여 구체적으로 러너스 하이 현상에 대해서 살펴보도록 하겠다.

운동, 특히 마라톤을 하는 사람들은 생리학적 고통 상태인 사점(dead point)을 지나 어느 순간 안정적이고 덜 힘든 느낌으로 전환이 되는 단계인 세컨드 윈드(second wind)를 경험하기 된다. 이러한 생리학적인 안정 상태와 함께 심리적으로도 편안함을 느끼게 되는 경험을 하게 되고 이러한 경험으로 인하여 계속해서 달리기에 집착하게 된다. 그래서 달리기를 하는 사람들이 달리는 동안의 고통스러움에서 불구하고 달리기에 매료되는 이유를 러너스 하이에서 찾는다. Sachs(1981)는 60명의 러너들을 인터뷰하였는데, 러너스 하이로 경험하기 위해서는 달리는 동안 페이스나 시간에는 신경 쓰지 않더라도 적어도 6마일 이상 또는 30분 이상을 달려야 한다고 한다. 이러한 사람들이 운동 후에 심리적, 정서적, 영적으로 좋아진 느낌을 갖게 되는 것을 지칭하는 이 현상은 러너들 사이에서 알게 모르게 퍼져있으며, 그 느낌을 정확히 정의하면 러너들이 달리기 도중에 기대치 않게 느끼게 되는 행복감, 만족감, 시간과 공간의 초월감(transcendence of time and space)을 느끼는 심신의 조화로운 느낌(euphoric sensation)이라고 할 수 있다. 이 느낌들을 구체적으로 나열하면 다음과 같다(Csikszentmihalyi, 1975; Weinberg & Gould, 2003).



(소요산 정상에서 저자, 2009년10월23일)

- 정신적 기민성(mental alertness)과 자각(awareness)
- 해방감(feeling of liberation)
- 다리 움직임의 가벼움(lift in the legs)
- 억제된 고통이나 불쾌(suppressed pain or discomfort)
- 편안함(feeling of ease)
- 완벽한 리듬(perfect rhythm)
- 활기(exhilaration)

또한 의학에서 바라보는 러너스 하이 현상은 뇌에 일종의 마약과 같은 역할을 한다. 격렬한 달리기를 마치고 나서 느끼는 러너스 하이는 부분적으로는 엔돌핀 생성으로 인한 것이라는 보고가 있으며, 엔돌핀은 강력한 진통제의 효과를 가지면서도 중독성을 보이는 몰핀과 같은 천연 화학물질이다. 그렇다 보니 몸에 계속 축적되지 않고, 그 중독성을 유지하기 위하여 반복적인 투여를 희망하게 된다(Greenfield, 2000/2004). 즉 러너스 하이로 경험한 사람들이 운동에 중독되는 이유는 달리지 않으면 러너스 하이로 계속 느낄 수 없기 때문에 반복적

으로 격렬한 운동에 스스로는 맡기는 것이라고 유추할 수 있다.

중독을 정리하면서 러너스 하이와 운동 중독을 간단히 비교해 보면 러너스 하이를 운동 중과 운동 후의 긍정적인 심리 상태라고 한다면 이러한 긍정적인 상태뿐만 아니라 부정적인 상태를 모두 포함하는 용어가 운동 중독이다. 운동에의 깊은 관여(intense involvement)는 강박(compulsion), 종속(dependence), 집념(obsession), 운동 애착(exercise fix), 중독(addiction) 이라는 용어들로 표현되어 왔으며 현재 대부분의 사람들이 운동 중독이라는 용어를 사용하고 있다.