

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊽ 육군비구를 제재한 부처님, 학교폭력(4)

학교는 법정 아닌 치유 도량이어야

6학년 때부터 이어진 폭력이 중학교에 와서야 터졌다. 네 명의 여학생이 한 아이를 지속적으로 괴롭혔다. 그중에서도 가장 지독했던 아이는 늘 입버릇처럼 말했다.

"난 사과 같은 건 하지 않아."

결국 지역 교육청에서 학교폭력위원회가 열렸다. 회의 자리에서 그 아이의 어머니는 "왜 이렇게 일을 키우는지 모르겠어요. 그냥 넘어가면 될 일을…"이라고 말했다.

사과하지 않는 아이의 마음에는 사과를 두려워하는 부모의 그림자가 있었다. 가해 아이는 자기 잘못을 인정하는 순간 '나쁜 아이'로 낙인찍힐까 두려워 부끄러움과 수치심을 견디지 못하고 사과 대신 기형적인 당당함을 택한다. 이건 공감의 부재가 아니라, 감정의 회피다.

아이들은 감정 처리하는 방법을 무의식적으로 배운다. 감정을 부정하는 부모 밑에서 자란 아이는 자기감정을 억누르고, 책임을 피하는 부모 밑에서 자란 아이는 잘못을 인정하지 않는다. "사과하지 않겠다"는 말은 단지 고집이 아니라, 부모로부터 배운 생존 방식이다.

많은 가해 학생들의 심리적 배경을 들여다보면, 그들 역시 관계 속에서 상처 입은 존재임을 발견하게 된다. 이들은 가정에서 충분한 보살핌과 경계(분별력)를 배우지 못한 채 자라며, 감정 표현보다 억압을 먼저 익힌 경우가 많다.

사랑받지 못한 결핍과 불안은 종종 힘으로 관계를 통제하려는 방식으로 나타난다. 누군가에게 상처를 주는 것은 역설적으로 자신이 상처받지 않기 위한 방어일 때가 많다. 가해 행동은 그저 폭력의 문제가 아니라, 마음의 언어를 배우지 못한 결과다. 두려움과 분노, 수치심을 어떻게 다뤄야 하는지 알지 못하기 때문에 그 감정이 공격으로 바뀌고, 폭력이 관계의 표현 방식이 된다.

결국 그들의 내면에는 "나도 봐 달라", "나도 아프다"는 무의식의 메시지가 숨어 있다. 따라서 가해 학생을 변화시키기 위해선 처벌보다 자신의 고통을 알아차리는 과정이 필요하다.

그 고통이 어떻게 또 다른 상처를 낳았는지를 인식할 때, 비로소 책임과 회복의 가능성이 열린다. 그 깨달음의 순간이야말로 폭력의 반복을 끊는 진짜 시작이다.

가해자들에게 반성은 나쁜 아이라는 낙인에서 강제로 시작된다. 대부분 가해자의 반성을 강요하는 방식으로 진행돼 겉으로는 옳은 것처럼 보이지만, 실제로는 누구도 치유하지 못한다.

공감은 명령으로 생기지 않으며, 죄책감은 지시로 만들어지지 않는다.

"네가 피해자의 입장이 돼 봐라"는 말은 아이들에게 감정의 이해가 아닌 모방된 죄의식을 학습시킬 뿐이다. 그 결과 가해자는 "억지로 사과했다"는 억울함을 품고, 피해자는 "진심 없는 사과를 받았다"는 상처를 안게 된다. 두 사람 모두 다시 관계를 닫아 버린다.

결핍과 불안이 또 다른 상처 낳아
반성 강요보다 자발적 깨달음 도와야

특히 가장 안타까운 것은 이마저도 이뤄지지 않는 학교폭력 시스템이다. 학교폭력 대응의 구조는 점점 더 법정에 가까워지고 있다. 학교에는 '학교폭력 전담기구'가 있고, 실제 징계와 조치는 교육지원청 산하의 '학교폭력대책심의위원회'에서 결정된다.

가해 학생은 조사 대상이 되고 피해 학생은 진술인으로 불린다. 절차는 경찰 수사와 닮았고 결과는 판결처럼 내려진다. 그 과정에서 아이들의 얼굴에는 두려움과 분노, 그리고 수치심이 겹쳐진다.

학교는 더 이상 마음을 돌보는 공간이 아니라 사건을 처리하는 행정의 무대가 돼 버렸다. 상벌점제와 징계 1호에서 9호까지(서면사과~전학 혹은 퇴학)의 제도는 학생을 인간이 아니라 가감산의 대상으로 만든다. '얼마만큼 잘못했는가'가 아니라, '어떤 조항을 위반했는가'만 남는다.

학교는 아이를 가르치지 않고 판결한다. 그 결과는 냉혹하다. 가해자는 징계를 받는 순간 "벌을 다 받았다"며 반성의 문을 닫고, 피해자는 진심 없는 사과 앞에서 또다시 외면당한다. 처벌은 끝나지만 관계는 회복되지 않고 공동체는 감정의 균열 속에 남는다. 이것이 지금의 학교폭력 시스템이 만든 관계가 파괴된 잔혹한 교실이다.

'눈에는 눈, 이에는 이.' 본래 이 말은 복수를 권하는 말이 아니라 과잉 보복을 막는 절제의 윤리였다. 그러나 지금 우리의 학교는 그 뜻을 잃었다. 정의의 이름으로 행해지는 인과응보식 지도가 오히려 또 다른 폭력의 형식이 돼 버렸다. 누가 때렸고 누가 맞았는가. 그 단순한 결과만 남기고 정작 그 사이에서 누가 울었는지, 누가 외로웠는지는 아무도 묻지 않는다. 이렇게 마음이 배제된 정의는 누구도 구원하지 못한다. 법은 사건을 종결할 수는 있어도 마음의 상처는 치료할 수 없게 됐다.

진정한 회복은 강요된 반성이 아니라 자발적 깨달음에서 시작된다. 가해 학생이 스스로 자신의 행동과 감정을 인식하도록 돕는 과정이 필요하다. 그 행동이 어떻게 다른 사람의 고통으로 이어졌는지를 마음으로 알아차리게 하는 것, 그것이 상담적 개입의 핵심이다.

부처님은 "마음이 모든 것의 근본이며, 마음이 모든 것을 만든다(心爲法本 心尊心使)"고 하셨다. 가해자를 단죄하는 대신 그 마음의 상처를 들여다보게 할 때, 진정한 변화가 일어난다.

누군가를 해친다는 것은 곧 자신이 얼마나 다쳐 있는지를 드러내는 일이다. 따라서 교육의 목적은 처벌이 아니라, 그 마음을 다시 배우게 하는 일이다. 그럴 때 비로소 학교는 판결의 공간이 아닌, 치유의 도량이 될 것이다.

*현대불교신문 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊾ 허리 수술

신경 손상 예방 위한 마지막 단계

"디스크가 터졌대요. 이제 수술해야 하나요?"

진료실에서 자주 듣는 질문 중 하나입니다. MRI에서 '디스크 탈출'이라는 말을 들으면 대부분의 환자들은 수술을 먼저 떠올립니다. 하지만 실제로 허리 수술이 필요한 경우는 전체 요통 환자의 5~10%에 불과합니다. 대부분은 약물치료, 물리치료, 주사치료, 생활습관 교정 등 보존적 치료만으로도 충분히 회복될 수 있습니다.

수술 목적은 통증 제거가 아닙니다

허리 디스크가 있다고 해서 모두 수술이 필요한 것은 아닙니다. 수술의 목적은 단순히 통증을 없애는 것이 아니라, 신경 손상을 예방하고 기능을 회복하는 것입니다. 따라서 수술은 언제나 마지막 단계의 치료로 고려됩니다.

다음과 같은 경우에는 수술이 필요할 가능성이 높습니다.

1. 다리의 힘이 빠지거나 감각이 떨어지는 경우
2. 소변 또는 대변 조절이 어렵거나 이상이 생긴 경우(마미증후군)
3. 6주 이상 통증이 지속되거나 점점 심해지는 경우
4. 약물·주사치료에도 호전이 없는 심한 방사통(다리로 내려가는 통증)이 있는 경우

이런 상황에서는 시간을 끄는 것이 오히려 신경 기능 회복을 늦출 수 있습니다. 반대로 단순한 요통이거나 통증이 점차 좋아지는 경우라면, 비수술적 치료로 충분히 관리가 가능합니다.

MRI만 보고 수술을 결정하지 않습니다

MRI에서 디스크가 돌출된 것을 보면 누구나 놀랍니다. 하지만 영상에서 보이는 병변의 크기와 실제 증상의 정도는 꼭 일치하지 않습니다. 작은 디스크라도 위치가 나쁘면 신경을 강하게 압박해 통증이 심할 수 있고, 반대로 큰 디스크라도 증상이 거의 없을 수도 있습니다.

따라서 수술 여부를 결정할 때 가장 중요한 기준은 MRI가 아니라 증상의 양상과 일상생활의 불편 정도입니다. 예를 들어, 엉덩이에서 다리로 뻗어 내려가는 방사통이 심하거나, 다리에 힘이 빠져 계단 오르기가 어려운 경우는 신경 압박이 진행 중일 가능성이 높습니다.

반면 단순히 허리만 아프고 움직임에 따라 증상이 변하는 경우는 근육·인대 손상이나 자세 문제일 가능성이 큽니다. 즉, '영상이 아니라 증상'이 진료의 핵심입니다.

수술은 끝이 아니라, 회복의 시작입니다

많은 분들이 수술만 하면 모든 것이 해결된다고 생각하지만, 수술은 단지 통증을 줄이는 출발점일 뿐입니다. 수술 후에는 반드시 허리 주변 근육 강화, 올바른 자세 유지, 체중 조절, 규칙적인 운동이 함께 이뤄져야 합니다.

허리 수술, 요통 환자의 5~10% 불과
증상 양상 · 일상 불편 정도 따라 판단

이 과정을 소홀히 하면 통증이 다시 생기거나, 다른 부위에 새로운 병변이 생길 수도 있습니다. 예를 들어 허리 수술 후 회복기에 장시간 앉아 있거나 무거운 물건을 반복적으로 들면 수술 부위 주변의 부담이 다시 커집니다.

따라서 수술 이후에는 걷기 운동을 중심으로 점진적인 재활을 시작하고, 허리의 안정성을 지탱하는 코어 근육을 꾸준히 단련하는 것이 중요합니다. 수술의 성패는 수술실이 아니라 회복의 시간 속에서 결정됩니다.

통증 방치 말고 과도하게 두려워하지도 마세요

'수술은 무섭다'는 두려움 때문에 치료 시기를 놓치는 경우가 종종 있습니다. 그러나 신경이 지속적으로 눌리면 손상된 감각이나 근력이 회복되지 못할 수도 있습니다. 반대로 MRI에만 의존해 조급하게 수술을 결정하는 것도 바람직하지 않습니다.

허리 수술의 핵심은 '언제 하느냐'입니다. 너무 일찍 해도, 너무 늦게 해도 결과가 좋지 않습니다. 전문의의 진단을 통해 현재 신경 압박의 정도와 기능 손상 여부를 정확히 판단받는 것이 무엇보다 중요합니다.

나에게 맞는 치료, 그게 정답입니다

허리 통증의 원인과 양상은 사람마다 다릅니다. 나이, 체중, 직업, 평소의 자세와 운동 습관이 모두 다르기 때문입니다. 따라서 치료에도 '절대적인 정답'은 없습니다. 지인의 조언이나 인터넷 정보에 의존하기보다, 자신의 상태에 맞는 개인화된 치료 계획을 세워야 합니다.

비수술적 치료로 호전이 가능하다면 그 길이 가장 안전하며, 수술이 꼭 필요하다면 두려워하지 말고 전문의와 상의해 적절한 시기에 진행하는 것이 좋습니다.

허리 수술은 피해야 할 것도, 무조건 해야 할 것도 아닙니다. 필요할 때는 과감하게, 필요 없을 때는 침착하게. 이 균형이 척추 건강을 지키는 가장 현명한 길입니다.

수술보다 더 중요한 것은 자신의 몸을 올바르게 이해하고 꾸준히 관리하는 태도입니다. 허리 통증이 생겼다면 불안함보다 이해와 실천이 먼저입니다. 정확한 진단과 꾸준한 관리만이 통증 없는 일상으로 돌아가는 가장 확실한 길입니다.



이지욱
거인병원 척추클리닉 과장

거인병원
Geo-in Hospital
051)996.7000
사직야구장 앞
어깨·관절·척추·정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필: 230622-중-155173

로봇수술기를 이용한 인공관절수술