

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊼ 육군비구를 제재한 부처님, 학교폭력(3)

차별하는 마음이 폭력의 씨앗

"베트콩, 미안해."

당진의 한 중학교 교실에서 피해 학생이 들은 사과는 비아냥뿐이었다. 다문화 가정이라는 이유로 "냄새가 난다", "얼굴이 왜 그렇게 생겼냐"는 조롱을 당했고, 삽에 머리를 맞는 신체적 폭력까지 겪었다. 피해 학생은 "휘두르지 말라고 했지만, 제 주변에서 더 휘둘렀고 그러다 맞았다"고 말했다. 작은 차별심이 경멸로, 경멸이 결국 폭력으로 번져 가는 과정을 보여준 사건이다.

학교폭력은 흔히 순간적인 분노나 충동에서 비롯된다고 생각하기 쉽다. 그러나 실제로 그 뿌리를 들여다 보면, 폭력의 핵심에는 '경멸'이라는 태도가 자리한다.

경멸은 타인을 존중할 가치가 없는 존재로 여기며, 쓸모없고 열등하다고 낙인찍는 심리다. 사실 경멸의 시작은 아주 작은 차별에서 비롯된다. 피부색, 말투, 가정 환경, 성별과 같은 다문화적 차이뿐 아니라, 요즘 학생들 사이에서는 성적 수준, 집안의 경제적 형편, 체격과 외모, 패션이나 말투, 심지어 좋아하는 취미나 성격적 특성까지도 차별의 근거가 된다. 존중의 대상이 돼야 할 다양성이 오히려 열등함의 꼬리표로 바뀌는 순간, 차별의 마음 자체가 이미 폭력의 씨앗이 된다.

그리고 가해자는 자신이 더 크고 힘이 세며 잘났다는 이유로 상대를 통제할 권리가 있다고 착각한다. 여기에 또래 집단의 묵인과 사회적 교육의 부재가 더해지면, 차별과 경멸은 곧 폭력의 정당화로 이어진다. 가해자의 행동은 멈추지 않고 오히려 집단의 침묵 속에서 강화된다. 분노가 순간적 불꽃이라면, 경멸은 집단 속에서 지속적이고 체계적으로 타인을 괴롭히는 불씨가 된다.

이러한 경멸은 다양한 방식으로 드러난다. 언어적 괴롭힘은 가장 흔하고 실행이 쉬운 형태다. "냄새가 난다", "얼굴이 왜 그렇게 생겼냐"는 말은 농담처럼 들릴 수 있지만, 사실은 존재 자체를 부정하는 언어 폭력이다. 욕설과 조롱, 성적 희롱, 가정 환경을 들먹이는 비하 발언, 인종 차별적 별명까지 포함된다.

신체적 괴롭힘은 때리기, 밀치기, 발길질처럼 눈에 잘 띄는 폭력이다. 교과서나 소지품을 빼앗아 찢거나 부수고, 책상에 침을 뱉는 행위처럼 모욕과 위협을 동반하기도 한다. 단순한 싸움처럼 보일 수 있으나 실제로는 권력의 불균형 속에서 한쪽이 일방적으로 피해를 당한다. 피해 아동에게 남는 것은 신체적 상처만이 아니라, 다시 맞을 수 있다는 지속적인 공포감이다.

관계적 괴롭힘은 은밀하면서도 치명적이다. 따돌림과 고립, 집단적 배척을 통해 피해자를 공동체에서 지워 버리는 방식이다. "그 아이랑 어울리면 너도 이상한 애로 보일 거야"라는 말 한마디가 또래 집단에서의 지위를 무너뜨린다. 험담과 소문은 직접 들리지 않아도, 피해자는 주변 시선과 태도를 통해 자신이 고립됐음을 감지한다. 이는 눈에 보이는 멍보다 더 깊은 상처를 남긴다. 청소년기에 가장 중요한 정체성 확립 과정에서, 관계적 배제는 존재 자체가 부정당하는 경험으로 작용하며 우울과 극단적 선택으로 이어질 수 있다.

차별–경멸–폭력의 고리 끊어야
피해자 존중하는 자비 실천 필요

가해자의 유형은 여러 갈래로 나타난다. '기고만장형'은 교만과 특권 의식으로 가득 차 타인 위에 군림하려 한다.

'사회형'은 소문과 험담으로 대상을 교묘히 고립시키며, 겉으로는 사교적이지만 속으로는 질투와 불안에 사로잡혀 있다. '냉혹형'은 평소 감정을 드러내지 않지만, 괴롭힘 상황에서는 잔인하게 변한다. 또 '과잉행동형'은 작은 자극에도 과민하게 반응하고 책임을 전가한다.

이 밖에도 자신이 당한 상처를 약자에게 되풀이하는 '피해자이면서 가해자형', 집단에 기대어 폭력에 가담하는 '집단형', 전략적 동맹을 통해 세력을 넓히는 '조폭형' 등 다양한 유형이 있다.

그러나 공통점은 분명하다. 타인을 지배하려 하고 공감 능력이 결여돼 있으며 자신의 행동에 대한 책임을 회피한다는 것이다. 무엇보다 타인의 고통을 통해 스스로 주목받고 존재감을 확인하려는 심리가 자리한다. 불안정한 자아가 타인을 깔아뭉개며 드러나는 또 다른 형태의 자기방어다.

부처님 시절에도 공동체 내에는 항상 문제를 일으키는 사람들이 있었다. 바로 '육군비구(六群比丘)'라 불리던 이들이다. 이들은 출가자의 본분을 저버리고 무리를 지어 다니며 갖가지 악행을 저질렀다. 수행은 뒷전이고 더 좋은 공양을 받는 일이나 마음에 들지 않는 스님을 몰아내는 데만 몰두했다. 그들의 행동은 공동체를 흔들고 다른 이들을 상처 입히는 원인이 됐지만, 부처님은 이를 방치하지 않았다. 잘못을 피해자에게 돌리지 않고 가해자에게 책임을 물었으며 새로운 계율을 제정해 공동체가 더 건강하게 서도록 만들었다.

이 교훈은 오늘날 학교 공동체에도 그대로 적용된다. 폭력을 저지른 가해자에게는 단호한 제재와 교육이 필요하다. 동시에 또래의 침묵과 사회의 방관을 끊어내야 한다. 차별이 경멸로, 경멸이 폭력으로 이어지는 고리를 끊기 위해서는 공동체의 힘이 모아져야 한다.

불교의 가르침은 분명하다. 경멸은 무지에서 비롯되며, 무지를 깨뜨리는 길은 자비다. 학교폭력 문제 역시 개인의 일탈로만 볼 것이 아니라, 집단이 함께 바꿔야 할 무지의 구조로 인식해야 한다. 부처님 당시 계율이 그러했듯, 오늘의 교실에도 경멸을 멈추게 하는 규율과 교육, 그리고 피해자를 존중하는 자비의 실천이 필요하다. 그것이야말로 폭력의 불씨를 끄고, 존중과 공존의 공동체를 세우는 첫걸음일 것이다.

*현대불교신문 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊽ 골다공증

칼슘·비타민D 섭취와 규칙적 운동, 예방에 효과

알록달록 아름다운 단풍이 물들고 시원한 바람이 부는 가을은 야외 활동을 즐기기 좋은 계절입니다. 하지만 기온이 내려가면서 몸이 경직돼 미끄러지거나 넘어지기 쉬운 계절이기도 합니다. 특히 뼈가 약해진 중년층 이상에서는 작은 충격에도 뼈가 부러질 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

뼈가 약해지는 대표적인 질환으로는 골다공증이 있습니다. 골다공증은 뼈에 구멍이 많아져 작은 충격에도 쉽게 부러지는 상태를 말합니다. 골다공증은 특별한 증상이 없어 병이 상당히 진행되기 전까지는 알아채기 어렵습니다. 그래서 많은 사람이 자신이 골다공증 환자라는 사실을 모르고 지내다가 낙상 등으로 인해 뼈가 부러진 후에야 알게 돼, 골다공증은 '소리 없는 뼈 도둑'이라고 불리기도 합니다. 골다공증으로 인해 척추나 고관절이 골절되면 통증은 물론이고 거동이 불편해져 삶의 질이 크게 떨어집니다. 특히 고관절 골절은 사망률이 높고 회복 후에도 독립적인 생활이 어려워지는 경우가 많아 매우 위험합니다.

뼈는 우리 몸을 지탱하고 보호하는 중요한 역할을 합니다. 튼튼한 뼈는 건강하고 활기찬 삶을 위한 필수 요소입니다. 하지만 30대 중반부터는 뼈의 양이 서서히 줄어들기 시작하며, 보통 폐경이 지난 여성이나 노년층에게 많이 나타납니다. 특히 폐경 이후 여성은 여성호르몬인 에스트로겐 감소로 인해 뼈의 소실이 급격히 진행됩니다. 남성 역시 나이가 들면서 성호르몬이 감소하고 근육이 소실되며 뼈가 약해지기 때문에 남녀 모두 골다공증을 예방하고 관리해야 합니다.

골다공증은 한 번 진행되면 완치가 어렵습니다. 하지만 조기에 발견해 적절한 치료를 받는다면 골절의 위험을 크게 낮출 수 있습니다. 많은 사람이 뼈에 금이 가거나 부러지고 나서야 병원을 찾지만, 골다공증은 사전에 예방하고 관리하는 것이 훨씬 중요합니다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

뼈 구멍 많아 작은 충격에 쉽게 부러져
증상 없어 진행 전까지 알아채기 어려워
허리 통증·키 감소 시 골밀도 검사해야

나는 괜찮을까? 골다공증 자가 점검

다음 항목 중 해당하는 것이 있다면 골다공증을 의심해봐야 합니다.

□폐경 후 여성이다.
□70세 이상의 남성이다.
□성인이 된 후 골절 병력이 있거나 1차 친족 중에 골다공증성 골절 병력이 있다.
□저체중이다.
□장기간 스테로이드 약물을 복용하고 있다.
□과도한 음주나 흡연을 한다.
□육체적 활동이 부족하다.

물론 위 항목에 해당하지 않는다고 해서 안심할 수는 없습니다. 건강해 보이는 사람도 골다공증에 걸릴 수 있기 때문입니다. 가장 정확한 진단 방법은 병원에서 골밀도 검사를 받는 것입니다.

골다공증, 예방과 치료는 어떻게 해야 할까?

골다공증은 예방이 가장 중요합니다. 젊을 때부터 뼈 건강을 챙기는 습관을 들여야 합니다.

칼슘과 비타민D 섭취: 칼슘과 비타민D는 뼈 건강에 가장 중요한 영양소입니다. 뼈의 주성분인 칼슘이 풍부한 우유, 치즈, 멸치, 해조류 등을 꾸준히 섭취하세요. 칼슘 흡수를 돕는 비타민D는 햇볕을 쬐거나 비타민D가 풍부한 식품(연어, 달걀 노른자 등)을 통해 보충할 수 있습니다.

규칙적인 운동: 뼈는 지속적인 자극을 줘야 튼튼해집니다. 가볍게 걷기, 조깅, 계단 오르기 등 체중 부하 운동은 뼈를 튼튼하게 만드는 데 효과적입니다. 햇볕을 쬐며 걷는다면 비타민D 합성에도 도움이 됩니다.

생활 습관 개선: 금연과 절주는 필수입니다. 흡연과 과도한 음주는 골밀도를 낮추고 골절 위험을 높입니다.

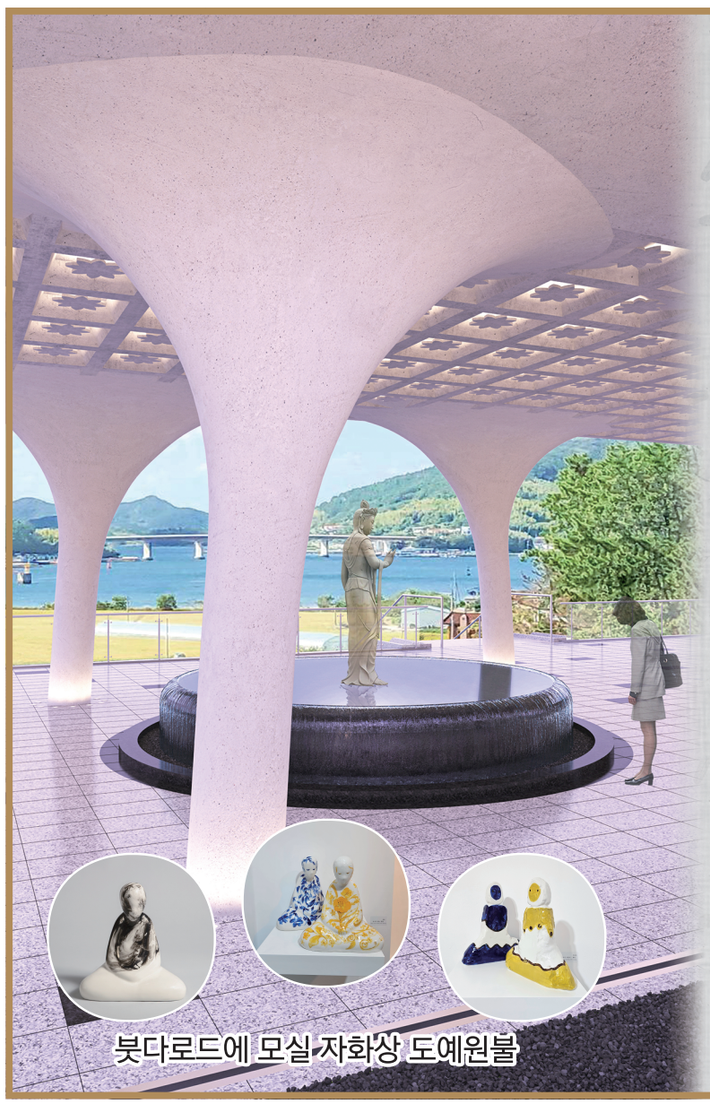
하지만 이미 골다공증 진단을 받았다면, 방치해서는 안 됩니다. 전문의와 상의해 적극적으로 치료해야 합니다. 골다공증 치료제는 뼈의 파괴를 억제하거나 뼈 생성을 촉진해 골밀도를 높이고 골절 위험을 낮추는 효과가 있습니다. 주기적인 병원 방문과 약물 복용을 통해 뼈 건강을 되찾을 수 있습니다.

건강하고 행복한 노년을 위해서는 튼튼한 뼈가 필수적입니다. 혹시 지금 허리가 아프거나, 키가 줄어든 것 같거나, '나는 혹시?'라는 생각이 든다면 망설이지 말고 병원에 방문하여 골밀도 검사를 받아 보세요.

전문적인 상담과 치료는 여러분의 뼈 건강을 지키는 첫걸음입니다. 소리 없이 다가오는 골다공증의 위협에서 벗어나, 건강하고 활기찬 삶을 누리시기 바랍니다.



김조은
동국대학교일산병원 가정의학과 교수



거북이가 알을 낳고 봉황이 내려앉는 명당

자손대대로 공덕이 이어지는 창건불사에 동참하십시오

거북이 같은 장수와 부귀영화를 누리고
천상에 태어나는 큰 공덕이 됩니다.

한려수도의 심장 거제도 제석산이 감싸고 천연와불이 수호하는
대붕안착형·영구은란형 터로 세계적인 불교 성지가 될 것입니다.

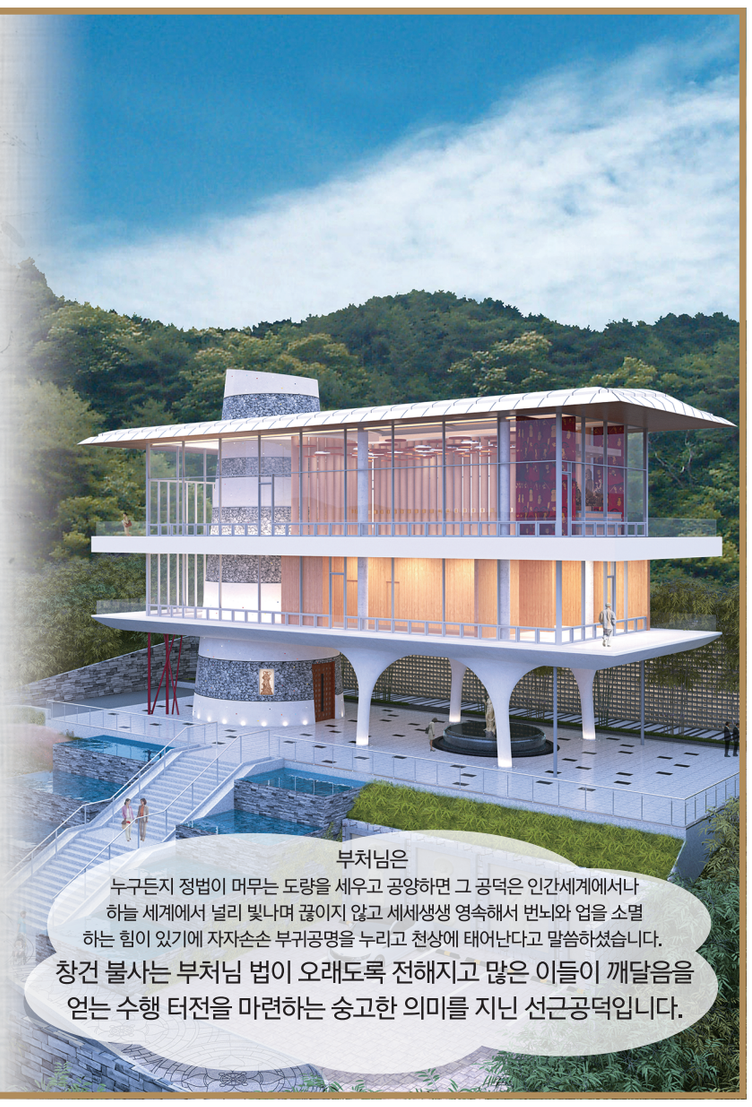
동참방법

원불 108만원, 관음보살상1080만원으로 불자님의 원력과 사정에 따라 자유롭게 분할 또는 일시금으로 납입 하시면 됩니다. (원불:삼천불, 관음보살상:33불)
계좌 : 부산은행 101-2083-6727-07 문의 : 010-5514-1002 오오! 일사천리

불사개요

대한불교조계종 삼보문화회 이사장 겸 부산불교교육대학 학장(영산대학교 겸임교수)인 평천 범혜스님이 세계적인 불교 성지 탄생을 위해 여러 불자님의 원력을 모아 창건하는 신개념 사찰입니다.
세계적 건축 명장의 초현대적 감성과 불교 사상·우주관을 융합하여 남섬부주에서 9산8해의 중심 수미산 정상에서 설법하는 부처님을 찾아가는 여정을 담았습니다. 또한, 33수행계단을 오르며 번뇌 망상을 비우고 또 비워서 비로소 참나를 찾아 도자기 원불에 자신만의 자화상이나 원력을 그려 넣어 도예작품으로 완성하여 붓다로드에 모십니다.
부처님의 상징인 흰코끼리 건축물, 수미산 형상의 코끼리 코기둥, 제석천 위 허공에 모신 실물 불상, 바다 위 허공에 모신 실물 33관음보살상, 종이 소재의 법당기둥, 구품연지, 금강저 등 새로운 패러다임의 사찰건축 작품입니다.

더붐비전센터 평천 범혜 합장
(경남 거제시 장목면 장목리 525-3)



부처님은
누구든지 정법이 머무는 도량을 세우고 공양하면 그 공덕은 인간세계에서나
하늘 세계에서 널리 빛나며 끊이지 않고 세세생생 영속해서 번뇌와 업을 소멸
하는 힘이 있기에 자자손손 부귀공명을 누리고 천상에 태어난다고 말씀하셨습니다.
창건 불사는 부처님 법이 오래도록 전해지고 많은 이들이 깨달음을
얻는 수행 터전을 마련하는 숭고한 의미를 지닌 선근공덕입니다.