

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉖ 출가 환속 반복한 제자를 수용한 부처님

믿어주는 마음, '자기유능감' 키운다

'반복된 좌절감'. 아이에 대해 설명하는 가희(47세·가명) 씨의 심정을 한마디로 정의한 말이다. 딸아이의 반복된 가출과 도벽으로 경찰서를 오고 간 가희 씨는 "지칠 대로 지쳤다"는 말과 함께 주먹을 꽉 쥐었다. "부끄러워서 어디에도 이야기할 수가 없다. 도대체 내가 무슨 잘못을 했냐"며 가희 씨는 울음을 참으며 말했다.

아이러니하게도 가출을 반복하는 가희 씨의 딸 수빈(17세·가명)이의 심정도 '반복된 좌절감'이 원인이었다. 자신에 대한 무기력감과 낮은 자존감을 메우듯 아이는 소소한 도둑질을 시작했고 친구들에게 약한 모습을 보이면 버려질까란 극도의 두려움이 있었다.

'반복된 좌절감'은 자신이 처한 어려움과 결핍된 환경을 극복하려 여러 차례 시도했지만 실패를 계속 경험하고, 더 이상 자신이 할 수 있는 것이 없다는 체념의 결과이다. '학습된 무기력'이라고 불리는 이 마음은 삶 전체에 영향을 끼치고 심할 경우는 삶을 포기하는 행동과 자살의 원인이 되기도 한다. 학습된 무기력으로 더 이상 삶에 희망이 없다고 느끼면 미래를 위한 학습이나 과제 수행 능력도 급격히 떨어지고 인내와 노력도 사라진다. 즉 자신이 스스로 결정할 수 있는 일은 없다고 여기고 모든 일에 수동적으로 대응할 뿐이다. 그들은 자신의 무가치감을 경험할 뿐 인생의 의미를 느끼지 못한다.

가희 씨는 수빈이의 작은 실수도 용납하지 못했다. 어릴 때부터 '바로 앉아라!' '똑바로 걸어라' '흘리지 말고 먹어라' '손을 모으고 인사해라' 등 일거수일투족을 고치려 했다. '바른 자세에서 바른 행동이 나온다'는 그녀의 이상한 신념이 원인이었고 안타깝게도 그 모든 훈육은 수빈이를 위축 되게 만들었다. 엄마 앞에서는 얼어버린다는 수빈이는 언제나 부족한 아이가 되어 버렸다.

"정말 잘해보려고 했어요. 엄마가 원하는 아이가 되고 싶었어요. 제가 너무 멍청해서 엄마가 원하는 그런..."

수빈이는 혼란스러워했고 모든 잘못을 스스로에게 돌렸다.

학습된 무기력을 극복하고 도와주기 위해서 많은 심리학자는 자기유능감(자기효능감)을 강조한다. 자기유능감은 말 그대로 자신을 믿는 것으로 어떤 일이든 시도하면 긍정적인 결과를 얻을 것이란 신뢰감이다. 성공을 체험하고 과제를 해결해 자신감을 얻는다는 단순한 원리이지만 사실 이게 그리 쉽지만은 않다. 처음에는 천천히 쉬운 과제부터 적응을 시키고 점점 난이도를 올려가며 성공을 경험하도록 도와야 한다. 이때 반드시 필요한 것은 부모와 상담자 그리고 교사 등 주변 보호자의 인내와 믿음이다.

부모들은 자녀의 가능성을 먼저 믿고 있는지 스스로 확인해야 한다. 파괴적이고 인생이 절망스럽게 보여도 삶을 이끌 주체는 청소년이며 인생에서 좋은 방향을 향해 나아갈 것이란 궁극의 믿음이다. 이런 믿음이 있을 때 청소년이 그릇된 선택을 해도 수용하고 경청하고 안아줄 수 있다. 정상적인 과정에서 이탈하더라도 무한한 가능성을 가진 존재로 믿고 다시 돌아올 것이라는 믿음이 자기유능감을 갖게 하는 원천이 된다. 자신을 믿어주는 사람 앞에서 그들은 스스로를 사랑하게 된다.

여섯 번 출가환속 반복한 찟따핫타
믿음으로 인내하는 마음 버팀목 돼

〈법구경〉에 보면 여섯 번이나 환속을 반복한 찟따핫타 장로가 나온다. 찟따핫타 장로가 처음 출가를 결심하게 된 것은 잃어버린 소를 찾아 숲으로 들어갔을 때이다. 소를 겨우 찾고 난 뒤 배가 너무나 고팠던 찟따핫타 장로는 사원에 들어가 음식을 받아먹는다. 당시 부처님이 계셨을 때 다양한 음식이 풍부하게 들어온 것을 보고, 바쁘게 일하는 자신의 삶보다 비구가 되는 것이 더 낫다고 생각하게 된다.

출가 후에 그는 음식을 힘들게 탁발해서 살아가는 것이 무슨 이익이 있을까라고 생각하고 환속을 결심한다. 환속 이후 논밭에서 열심히 일하다가 생각을 바꿔 다시 출가를 결심한다. 그는 이렇게 여섯 번이나 출가와 환속을 반복했다.

출가와 환속을 반복하다 보니 아내가 임신을 하게 됐고 그는 숲속에서 돌아오는 길에 농기구를 던지고 다시 출가를 결심했다. 그 때 집에서 침을 흘리며 입을 반쯤 벌리고 자는 아내의 모습을 보고 부풀어 오른 시체처럼 느껴졌고 자신의 애욕을 알아차린다.

찟따핫타 장로는 '몸은 항상하지 않고 끊임없이 변화하는 괴로운 것이다'는 깨달음을 안고 도망치듯 집에서 나와 사원으로 달려갔다. 사원으로 달려가는 동안 그는 수다원과를 얻었고 다시 출가를 요청해 어렵게 출가를 허락받는다. 출가한 후 며칠이 지나 사무애해를 갖춘 아라한이 됐다.

당시 함께 수행하던 도반들은 "이제 집으로 돌아가야 할 때가 되지 않았냐"며 "이번에는 상당히 오래 머무는 것 같다"고 비아냥거렸다. 찟따핫타 장로의 아내도 며칠 후면 그는 돌아올 것이고 다시 출가한 것은 신경 쓸 일이 아니라며 그를 무시했다. 우리도 만일 찟따핫타 장로의 반복된 출가와 환속을 보고 있었다면 어떻게 판단했을까? 수행자가 되기에는 부족하다며 무시했을지도 모르겠다.

하지만 부처님은 비구들에게 말했다.

"비구들이여, 나의 아들은 선업과 악업을 모두 초월한 아라한이 되었다."

청소년들이 무한한 가능성을 품은 부처님의 씨앗으로 보이는가? 씨앗을 뿌리고 열매를 맺기까지 견디고 이겨내는 혼돈의 시간 속에 자신을 믿어주는 따뜻한 마음은 든든한 버팀목이 되어 그들을 꽃 피우게 할 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑳ 인체 역학의 기적, 고관절

고관절 약하면 신체 균형 무너져

고관절의 구조

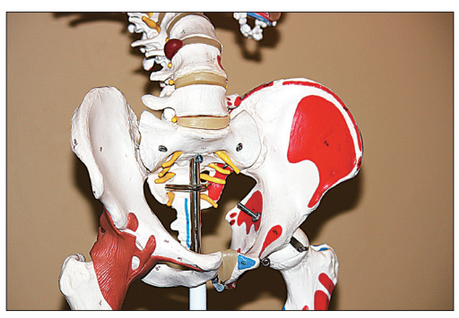
골반, 즉 엉덩이는 중요한 3개의 매우 다른 기능들과 연관이 있다. 첫째, 골반은 다리와 몸통의 많은 큰 근육들을 위한 공통의 부착 지점을 제공한다. 둘째, 골반은 걷거나 앉고 서 있을 동안 상체와 몸통의 무게를 다리로 전달한다. 셋째, 골반저의 근육들과 결합조직들의 도움을 받는다면, 골반은 배변, 소변 그리고 생식기능과 연관된 기관들을 지지하게 된다.

그중에서 골반관절은 엉덩이뼈인 골반의 컵 모양으로 생긴 비구 부분과 대퇴골의 둥그런 머리 부분의 다리를 연결하는 관절이다. 우리 몸에서 가장 큰 관절이기도 하다. 둥근 공 모양의 허벅지뼈의 머리 부분과 소켓 모양의 골반 뼈로 이루어진 안정적 구조로 체중을 많이 지탱하여 관절 질환이 빈번히 발생하곤 한다. 보행할 때 체중의 3~4배까지 힘이 가해지고 뛸 때는 체중의 10배까지의 하중이 실리기도 한다.

앉기, 서기, 걷기, 달리기, 들기를 포함하여 인간 생활에서 중요한 움직임의 대부분은 엉덩이 관절의 기계적 역동성 덕분이다. 고관절은 두 개의 뼈 사이 조직의 종류에 따라 섬유관절, 연골관절, 윤활관절로 이루어져 있다. 비구와 대퇴골두 사이 관절면에는 연골과 지방이 있어 관절이 움직이는 데 완충 작용을 해주는 윤활관절에 속한다. 아래로 연결된 인대는 고관절과 대퇴골을 강하게 붙잡아 서로가 떨어지지 않도록 고정하는 역할을 한다.

그 모양이 마치 공처럼 둥근 대퇴골의 골두와 이 볼 부분을 감싸고 있는 골반골이 소켓 모양으로 되어 있어, 볼-소켓 관절이라고도 한다. 이 볼-소켓 관절의 표면은 연골로 덮여 있고, 이 연골은 쿠션의 기능을 하여 관절에 주어지는 압력 또는 힘을 완충시키는 역할을 한다. 이 관절은 관절막으로 둘러싸여 있고, 이 관절막의 내면은 관절액을 분비하는 활액막으로 덮여져 있다.

고관절은 큰 근육들과 힘줄들에 의해 둘러싸여 매우 안정되어 있다. 이러한 구조로 되어 있는 사람의 고관절은 얼음 위에서 스케이트 날이 미끄러지는 것보다 더 부드럽게 공이 소켓 속에서 미끄러져서 부드러운 관절운동이 일어난다.



고관절의 운동역학

고관절의 주요 기능은 몸과 몸통의 무게를 동적으로 지지하는 동시에 축 골격에서 하지까지 힘과 하중 전달을 촉진해 가동성을 허용하는 것이다. 고관절은 앞뒤, 전후 그리고 좌우 3개의 주요 축에서 움직임을 허용하며, 이 3개의 축은 모두 서로 수직이다.

고관절은 인체의 중심에 놓인 관절 위치 때문에, 상체의 바닥관절이면서 하체의 꼭대기 관절, 즉 천장관절(SI joint) 역할을 모두 한다. 몸의 상하체를 모두 연결하면서 움직임을 만들어내야 하기 때문에 다른 어떤 관절보다 크고 무거운 운동 역학적 힘을 발휘하게 된다. 팔과 몸통을 연결하는 흉쇄관절과 비교해 천장관절은 매우 크며 견고하다. 매우 가파른 관절면과 천골의 위치는 기울어진 구조를 하고 있으며, 복잡한 천장관절을 인대로 보강하고 있다.

약할 때 문제점

고관절의 스트레스는 관절을 지지하는 근육 중 하나가 한계 이상으로 늘어나거나 찢어질 때 발생한다. 누구나 일상적인 작업만으로도 고관절 부상을 경험할 수 있지만 대부분의 부상은 스포츠 활동 중에 일어난다.

고관절 염좌는 갑자기 발생하는 급성 부상일 수 있다. 예를 들어, 신체 접촉이 빈번한 운동을 하다 넘어지거나 직접적인 타격을 받으면 고관절 이상과 통증이 일어날 수 있다. 또한 고관절 근육을 과도하게 사용하면 반복적인 움직임으로 인해 근육이나 힘줄이 시간이 지남에 따라 서서히 약해져, 고관절 이상을 유발할 수 있다.

고관절이 약하면 보행, 자세 정렬, 관절 가동성, 유연성 및 신체 균형이 흐트러질 뿐만 아니라, 무릎과 엉덩이 그리고 허리통증이 유발된다. 이러한 증상은 관절이 약한 고관절 근육을 보상하려고 무릎과 엉덩이, 그리고 허리 부분을 과도하게 사용할 수밖에 없기 때문이다.

고관절 부상을 일으킬 가능성이 높은 원인으로는 몇 가지가 있다. 우선 운동 전 스트레칭을 제대로 하지 않고, 너무 많은 운동을 빨리 하려 했을 때 고관절 부상이 반복될 수 있다. 특히 요즘 같은 컴퓨터 시대에는 장시간 같은 자세로 앉아서 일하고 운동을 하지 않다 보면 고관절 굴곡근이 약해질 수 있다. 반대로 엉덩이 근육을 과도하게 사용해도 근육이 퇴화하고 약해져서 근육 위축이 일어날 수 있다.

강화하기 위한 방법

천장을 보고 누워서 양발을 골반 넓이로 벌린다. 양 무릎을 굽혀 세우고 엉덩이를 들어 올리는데 허리, 엉덩이, 허벅지가 일직선이 되도록 한 후 15초 유지, 5초 휴식을 적당한 횟수로 반복한다. 이때 허리가 아프면 그만둔다. 평상시에 허리 통증이 있다면 시도하지 않는다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

