

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉔ 나이 많은 수행자에게 죽음을 설한 부처님

노년기 마음건강 열쇠 '사랑'

"내가 죽을 때 곱게 죽어야하는데… 자식들에게 짐이 될까 봐 그게 가장 걱정이에요"

박말순 할머니(86세·가명)는 한숨을 내쉰 후 가만히 침묵을 지켰다. 지팡이에 두 손을 올리고 허리를 곧게 세웠지만 고개는 푹 숙인 채였다. 고생으로 패인 주름과 입가에 자글자글한 잔주름은 할머니가 울 때마다 한꺼번에 움직였다.

할머니는 우울감을 호소하며 아들의 손을 잡고 상담실을 처음 찾았다. 걸음을 내딛기 어려워 아들의 부축과 지팡이에 의지해 겨우 의자에 앉았다. 잠시 숨을 고른 뒤 지난 삶의 이야기를 쏟아내기 시작했다.

할머니는 20살이 되기 전에 이른 결혼을 했다. 가난했던 친정 식구에게 짐이 될까 봐 전전긍긍하며 급히 선을 보고 만난 사람이 지금의 남편이다. 남편은 결혼 후 잦은 바람으로 속을 썩였고 시어머니의 호통을 견디며 7명이나 되는 시동생을 건사해야 했다. 자녀는 총 5명이었고, 지금은 대부분 교수와 의사이지만 홀로 아이들을 키운 것과 다름없는 고통의 길이였다. 그나마 자녀에 대해 이야기할 때 할머니의 표정이 환해지곤 했다. 자랑스러운 자녀이고 할머니의 심정을 누구보다 이해하는 자식들이었지만, 할머니는 몸이 아프고 나서부터 "내 삶이 너무나 불쌍하다"며 "남편은 끝까지 내가 소중한 것을 모른다. 내가 조금만 젊었어도 이렇게는 안 살았을 텐데"라며 슬퍼했다.

할머니는 밤에 잠을 이루지 못했고 지난 삶에 대한 후회로 고통스러워했다. 하지만 다행히 치매 증상이 없었고 기억력이 뛰어났다. 상담 기간 할머니의 이야기를 들으며 회상치료를 진행했다. 회상치료는 내담자의 생애 가운데 중요한 사건과 의미를 되돌아보고 새롭게 재구성하는 과정이다. 단순하게 과거를 떠올리는 것을 넘어서, 왜곡된 인식을 바로잡아 삶에 대한 부정적인 인식을 새롭게 개념화한다.

덧붙여 설명하자면 회상치료는 노년기에 적용한다. 다른 발달과정에는 회상이 지금 가지고 있는 문제에서 회피하는 태도로 여기기 때문이다. 어르신들은 자신의 삶을 통합하고 죽음이란 큰 과제를 수용하는 중요한 시기이다. 자신이 살아온 삶의 가치를 인정받고 잘 살아왔다는 만족감이 무엇보다 요구된다. 노년기의 생애 과업은 '자아통합감'이다. 노년기에 '자아통합감'을 얻지 못했을 경우 대부분은 좌절하게 되며 죽음밖에 남지 않은 인생으로 쓸모없고 가치 없게 자신을 평가한다.

상담을 진행하며 할머니는 최선을 다해 살아온 자기 삶에 대해 "좋은 것도 나쁜 것도 모두 시간과 함께 흘러가고, 힘들고 고통스러운 만남과 인연도 지금의 나를 있게 해준 결과가 됐다"고 했다. 지나간 삶을 수용할 때 남아 있는 시간의 가치에 대해 깨닫고 죽음 불안 등을 다룰 수 있다.

지난 삶 수용하는 자아통합감 필요
120세 웃따라 비구니 탁발의 의미

'자아통합감'은 발달심리학 대표학자인 에릭 에릭슨(Erik Erikson, 1902~1994)의 성격발달 8단계 중 인생의 마지막 단계, 노년기의 발달 과업이다. 생의 마지막 발달 단계에서 지나온 삶을 재정립하고 통합해 자신의 삶을 후회 없이 수용해야 인생을 행복하게 마무리한다. 이 시기에 자아통합감을 가지지 못하면 절망하게 되고 후회와 우울로 고통스러운 시간을 보내게 된다.

자아통합감에 영향을 미치는 여러 요소를 학자들은 연구했고 그 결과 자아존중감과 건강 상태 그리고 사회적 지지가 중요한 변수로 작용한다는 것을 알았다. 특히 자신을 소중한 존재로 여기는 자아존중감이 영향을 주는 큰 변수로 지금도 연구되고 있다.

자아존중, 자신을 진심으로 사랑하는 사람의 행동을 살펴보라. 그들은 선한 일에 앞장서며 자신을 사랑하는 것처럼 남을 사랑한다. 바로 사랑할 줄 아는 마음이다.

〈법구경〉에 120세가 될 때까지 탁발을 계속한 웃따라 비구니가 나온다. 웃따라 비구니는 탁발 후 돌아오는 길에 마주친 비구에게 자신의 모든 음식을 공양 올린다. 웃따라 비구니는 반복해서 비구에게 자신의 공양을 올렸고 네 번째 되는 날 사람으로 붐비는 곳에서 부처님을 만난다. 웃따라 비구니는 뒤로 물러서다가 흘러내린 가사 자락을 밟게 되고 중심을 잡지 못해 뒤로 굴러 넘어지게 된다.

이때 부처님이 다가가 말했다.

"비구니여, 그대의 몸은 이제 나이가 들고 다 낡아서 얼마 가지 않아 흩어질 것이다."

부처님의 말씀이 잔인하게 들리는가? 하지만 웃따라 비구니는 부처님의 게송을 듣고 수다원과를 성취하게 된다.

웃따라 비구니가 120세가 될 때까지 탁발을 멈추지 않았다는 것은 끝까지 수행을 멈추지 않았다는 말이다. 웃따라 비구니는 탁발하며 계를 지키고 자신의 공양을 모두 아낌없이 나누는 공덕의 삶을 실천했다. 120세면 걷기도 힘든 노구(老軀)이고 분명 몸도 아주 아팠을 것이다. 탁발하기 위해 걸어야 했던 길은 다른 이보다 멀게 느껴지고 지쳐 고통스럽고 힘겹지 않았겠는가? 힘들게 탁발한 음식을 모두 공양 올린 웃따라 비구니의 마음은 무엇이었을까? 믿음, 존경과 환희 그리고 사랑이다. 그런 웃따라 비구니는 죽음이 두려웠을까?

"이 몸이 늙어 시들어가면, 병들이 득세하여 저항력을 잃어간다. 세포가 파괴되어 썩어 문드러지면 생명은 죽음으로 끝을 맺으리"

부처님의 게송이다. 죽음으로 생명이 끝나는 그때까지 사랑과 자비의 수행을 멈추지 말라. 심리학에서 말하는 '자아통합감'도 넘어서는 삶의 큰 의미를 선사할 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑱ 발목의 구조적 특성

발목 건강 챙겨야 잘 걷는다

인간은 두 다리로 걷기 때문에, 발목은 체중이 가장 많이 실리는 관절이다. 발목 부위의 주요 뼈는 거골(발)과 경골(정강이)과 비골(다리)이다. 경골과 거골 사이의 관절은 작은 비골과 거골 사이의 관절보다 더 많은 무게를 지닌다.

그런데도 무릎 관절과는 달리 상당히 유연한 운동이 가능하다. 이를 위해 발목은 뼈와 뼈를 연결하는 밧줄 역할을 하는 조직인 인대로 둘러싸여 있다. 또한 발뒤꿈치인 종골 밑에는 지방층이 있어서 체중이 가해지면 내측 및 외측으로 변형돼 높이가 약 25% 감소되면서 지면으로부터 오는 반작용의 힘을 분산시킨다.

발목의 운동역학

발의 가장 기본적 기능은 걷고, 충격을 흡수하고, 몸이 앞으로 나가게 해주는 것이다. 이러한 기능을 수행하기 위해서 발은 모양과 뼈의 연결 부위를 변형하면서 운동역학적으로 최적의 상태를 만들어낸다.

또한 보행과 달리기의 밀기 단계(push off phase)에서 생기는 큰 추진력에 견딜 수 있을 만큼 발은 견고해져야 할 필요가 있다. 건강한 발은 관계된 관절들, 결합조직들, 그리고 근육들의 상호작용을 통해 일어나는 충격 흡수와 전진을 위해 유연성과 견고함을 둘 다 갖고 있어야 한다.

건강한 발의 감각기능들 역시 하지의 보호와 안내에 있어 중요한 수단으로 제공된다. 그 발 중에서 발목은 상체의 하중을 발바닥으로 전달해주는 역할을 한다. 발목의 움직임은 3개의 축으로 움직인다. 위아래, 좌우, 그리고 사선 방향으로 움직인다.

김세연의 KSNS에 의하면 인간의 발은 걸어갈 때 전방, 좌우로 움직이는 골격 구조를 가지고 있다. 평지 바닥이 아닌 울퉁불퉁한 자연적인 지면에서도 균형을 잡을 수 있고, 네 발을 가진 동물보다 더 튼튼하게 두 발로 서서 다양성 있게 활동할 수 있는 구조이다.

걸을 때 발목 중심에 힘이 걸린다. 이 힘은 엄지발가락 안쪽을 향해서 나누어져 있고, 그 힘은 다시 발목 바깥쪽으로 이동되어 큰 삼각형 형태로 힘이 분산되어 있다. 발목 바깥쪽에는 보조 힘점이 있다. 발목에 연결되는 근육은



발목 중심을 축으로 하여 좌우, 상하 그리고 사선으로 회전하는 힘을 쓰도록 한다.

현대 문명의 인도는 자동차 도로처럼 평지가 되어 발바닥이 약해져서 쉽게 발목을 삐게 된다. 특히 뒷굽이 높고 뾰족한 여자 구두, 앞이 좁고 바닥이 딱딱한 구두는 맨발보다 발목 근육 사용만큼의 강도를 요구하지 않는다.

약한 발목의 원인

발목 관절은 모든 주요 관절 중에서 가장 강하고 많이 움직이지만, 또 한편으로는 가장 자주 부상을 입는 부위이기도 하다. 그리고 적절한 치료가 이루어지지 않으면 지속적으로 골절과 염증이 생긴다. 발목이 약해지는 일반적인 원인은 다음 몇 가지이다.

골관절염-연골이 파괴되어 발목이 약해지는 진행성 상태

당뇨병-신체가 당분을 분해하고 처리할 수 없게 하는 상태로, 종종 발목의 순환과 힘의 손실로 이어짐

뼈 골절-발목이 바깥쪽으로 뒤집어지거나 안쪽으로 발목이 돌아가 꺾이는 충격으로 발생

발목 부상-진행 방향의 급격한 선회가 자주 일어나는 운동 중 발생하는 경우가 많음

발목 염좌-발목이 갑자기 강하게 구부러지거나 비틀릴 때 발생하는 부상

열악한 아치 지원-발의 자연스러운 곡선이 아치를 허용하지 않으면 발이 안쪽으로 구부러져 종종 발목에 통증과 쇠약을 유발함. 아치 부분을 보강한다는 신발 또는 보조재로 인한 경우가 많음

신발 뒤꿈치-뒷굽이 뾰족한 신발. 쿠션은 높고 부드럽지만 신발의 뒷굽이 닳으면 걸을 때 발목을 흔들리게 함. 이런 미세한 발목 흔들림이 지속될 경우 발목 인대 및 근육의 손상이 올 수 있음

발목 강화하기 위한 방법

발목은 여러 개의 근육과 인대로 이루어져 있고, 활동 영역이 매우 넓다. 발목의 기본 운동 축은 세 방향이다. 위아래, 좌우 그리고 안팎 사선이다. 만일 어느 방향으로든 움직임이 불편하다면 그 부위와 반대편 근육에 문제가 있다는 의미다. 또한 이 세 축으로 움직임이 원활하다면 발목은 건강한 것이다. 발목 강화 운동도 이 3축으로의 움직임을 반복해서 한다면 발목 부분의 모든 근육과 인대가 강해지는 것이다. 그 방법도 어디서든, 언제든지 할 수 있다.

의자에 앉아서 두 발을 모아서 몸 쪽으로 끝까지 당겼다가 아래쪽으로 끝까지 밀기, 두 발을 빠른 속도로 좌우로 끝까지 움직이기 그리고 두 발을 안쪽 사선 위아래로, 바깥쪽 사선으로 올렸다 내리기를 반복한다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉





AI와 붓다 2.0
본 월 09:30 재 월 21:30 / 화 15:30



꽃보다 출가
본 화 09:30 재 화 21:30 / 수 16:30



한국의 세계유산, 그 숨결을 찾아
본 화 12:00 재 화 22:30 / 토 16:00



자현스님의 열반과 깨달음
본 수 07:30 재 수 20:30 / 차주 월 13:00



마음 여행을 위한 GPS 명상
본 수 13:00 재 수 23:15 / 일 14:00



뜰 앞의 잣나무
본 목 12:00 재 목 22:30



법장스님의 투게더
본 금 07:30 재 금 16:00 / 일 23:15



박문호 박사의 빅히스토리
본 금 12:00 재 금 23:15 / 일 13:00



문광스님의 한국학 에세이
본 화 07:30 재 화 19:30 / 토 12:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300