

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊱ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (1)

# 부처님이 바꾼 건 삶이 아니라 '존재'의 의미

자존감은 말 그대로 '스스로를 존중하는 마음'이다. 나를 괜찮은 사람이라 여기는 힘이자 삶을 살아갈 이유를 내 안에서 찾을 수 있는 기반이다. 자존감이 무너질 때, 사람은 남의 평가에 쉽게 휘둘리고 자기 삶에 대한 확신을 잃는다. 자신이 누구인지조차 불분명해지고 무엇을 해도 부족하다는 감정이 따라붙는다. 그래서 자존감은 그 자체로 우리의 정신 건강을 떠받치는 핵심 기둥이다.

하지만 자존감은 결코 혼자 만들어지지 않는다. 특히 자녀에게 자존감은 부모의 시선과 말투, 기대 속에서 서서히 형성된다. 아이는 '내가 어떤 존재인가'를 부모의 반응을 통해 배우고 그 안에서 자신의 가치를 느낀다. 부모가 조건 없이 사랑하고 지지할 때, 아이는 자신을 긍정적으로 인식할 수 있다. 반대로 사랑이 조건적이거나 비교와 비난이 반복되면 자녀는 자신의 존재를 있는 그대로 받아들이기 어려워진다. '잘해야 사랑받는다', '실수하면 미움을 산다'는 생각은 자존감을 불안하게 만든다.

이러한 상태는 심리학적으로 조건부 자기존중감이라 할 수 있다. 자신에 대한 존중이 부모의 평가나 외적 성취에 따라 좌우되면서 자존감은 쉽게 흔들린다. 또한 부모의 기대에 지나치게 맞추려는 외적 자기지향성, 형제나 또래와의 끊임없는 비교는 '진정한 나'를 드러내는 것을 어렵게 만들고, 결국 진정성의 결여로 이어진다. 이러한 내면의 불균형은 자녀의 자아정체감을 혼란스럽게 하고 성장 과정에서 삶의 주체로 서는 힘을 약화시킨다.

2600년 전 인도의 어느 숲길에서도 한 사람이 '존재의 수치심'에 짓눌려 있었다. 똥을 치우는 일을 하며 불가촉천민으로 살아가던 니디(Nidhi)이다. 당시 인도 사회에서 그는 마을 외곽에 따로 살아야 할 정도로 천대받는 존재였다. 누구도 그를 사람답게 대하지 않았고, 그의 냄새조차 기피 대상이었다.

어느 날 부처님이 제자들과 길을 걷는 것을 본 니디는 그들을 피해 숲으로 몸을 숨겼다. 존재 자체가 불편함이 될까 두려워 한 선택이었다. 그러나 부처님은 오히려 그를 향해 다가갔다. 더러운 똥물이 튀었지만, 부처님은 그를 책망하지 않으셨다. 오히려 물가로 데려가 몸을 씻게 하시며 "사람은 본래 천하거나 귀한 존재가 아니다"라고 일러주셨다. 이는 인간의 가치는 외적 신분이나 사회적 낙인이 아닌, 존재 그 자체에서 비롯된다는 불교의 근본 사상을 보여준다. 나를 천하게 여기는 인식을 내려놓을 때, 비로소 자아에 대한 왜곡에서 벗어나 진정한 해방과 자유에 이를 수 있다는 가르침이었다.

**'아이의 자존감'은 부모라는 거울 통해 성장**

**존재 자체 존중받을 때 스스로 귀하게 여겨**

이 이야기는 단지 차별에 대한 교훈을 넘어 부모가 자녀를 바라보는 방식을 깊이 성찰하게 한다. 자녀의 실수나 부족함보다 존재 자체를 존중하는 시선이 자존감을 회복시킨다.

상담실에서 만난 한 부모는 자신의 딸 지민(24세, 가명)에 대한 깊은 걱정을 털어놓았다. 지민은 성인이 된 지금도 자존감 문제로 어려움을 겪고 있었다. 그녀는 말 한마디에도 눈치를 보았고, 자신의 이야기를 꺼내는 데에도 많은 용기가 필요했다. 누군가의 말에 쉽게 위축되고 어떤 말이든 자신을 향한 충고나 평가로 받아들였다. 실수하지 않으려 늘 긴장했고 인정받기 위해 끊임없이 애썼지만, 마음 깊은 곳에는 "나는 여전히 부족한 사람"이라는 잘못된 믿음이 뿌리처럼 자리하고 있었다.

그녀의 마음속에는 오랜 세월 어머니로부터 받아온 비난과 통제의 말들이 깊게 박혀 있었다.

"어릴 때부터 엄마는 늘 저를 못마땅해했어요. '그것밖에 못 하냐', '넌 왜 맨날 그래' 같은 말이 반복되다 보니, 나중에는 말하지 않아도 제가 알아서 저를 깎아내리게 되더라고요. 내가 잘못한 게 없는데도 괜히 죄송하고…. 그냥, 제가 그런 사람인 줄 알았어요."

그런 말들이 반복되면서 지민은 점점 자신을 하찮고 문제 많은 존재로 여기게 되었고, 결국 자신을 탓하고 움츠러드는 방식으로 세상과 관계 맺는 법을 배워온 것이다. 마치 니디가 자신을 더러운 존재로 여겨 숨어들었던 것처럼, 지민 역시 있는 그대로의 자신을 부끄러워하며 감추려 했다. 부처님은 니디의 삶을 바꾸신 것이 아니라, 그 존재를 새롭게 바라보셨을 뿐이다. 존재의 가치를 인정받은 사람이 어떻게 변화할 수 있는지를 보여준 사례다.

존재를 새롭게 본다는 것은 한 사람을 성취나 실수, 타인의 평가가 아닌 '있는 그대로의 존재'로 바라보는 일이다. 어떤 조건도 없이, 그 자체로 존귀한 존재임을 인정받는 순간, 아이는 스스로를 다르게 느끼기 시작한다. 더 이상 부끄러움에 가려져 있던 자신이 아니라, 존중받아 마땅한 존재라는 감각을 내면에서 느끼게 되는 것이다. 바로 그 지점에서 변화가 시작된다.

자존감이란 단순한 자신감이 아니다. 내면의 존엄함이다. 우리 모두는 때때로 니디처럼 숨어 지내고 자신을 낮춘다. 하지만 어떤 존재도 본래부터 더럽거나 귀하지 않다. 때로는 얼룩지고 구겨지더라도, 삶도 자녀의 마음도 다시 정돈되고 회복될 수 있다. 부모가 그 회복을 가능하게 하는 첫 번째 거울이라는 사실을 기억해야 한다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

㊲ 흔한 어깨 통증 원인

# 머리 감을 때 어깨 아프세요? 병원부터 가세요

주변을 보면 통증을 동반한 어깨 관절의 뻣뻣함 또는 근력 감소로 인해 높은 선반이나 차 뒷좌석의 물건을 잡거나, 심지어 머리를 빗는 것과 같은 일상적인 작업을 수행하는 데 어려움을 겪는 분들이 많습니다.

이러한 통증 중에서도 병원을 방문해야 할 정도로 심한 어깨 손상의 경고 신호로 알려진 증상은 다음과 같습니다. 갑작스럽고 날카로운 통증, 동작 범위가 감소하고, 잠을 깨울 정도의 통증, 부기, 압박감 또는 타박상을 동반한 통증, 지속적인 통증 또는 계속 악화되는 통증, 며칠 동안 휴식을 취하거나, 아이싱과 항염증제를 복용한 후에도 완화되지 않는 통증일 때는 치료가 필요한 것으로 알려져 있습니다. 아픈 어깨에 무엇이 잘못되었는지 파악하는 것이 치료를 위한 첫 번째 단계이므로, 이 글에서는 "비교적 흔한" 어깨 통증 원인들에 대해 이야기해 보겠습니다.

회전근개는 종종 한 개의 근육인 것처럼 이야기됩니다. 하지만 실제로는 4개의 작은 근육과 힘줄의 네트워크가 함께 작동하여 팔을 들어 올리고 움직이는 데 도움을 줍니다. 이 근육과 힘줄은 상완골 관절을 어깨 소켓에 안정적으로 유지하는 데에 중요한 역할을 하며, 그 과정에서 마모와 찢어짐이 발생할 수 있습니다. 이 회전근개 손상으로 인해 발생하는 질환 4가지를 살펴봅니다.

### 회전근개 파열

회전근개 파열은 말 그대로 팔뼈에 연결된 회전근개 힘줄의 부분 또는 전층 파열입니다. 힘줄은 팔을 쭉 뻗은 채 넘어지는 것과 같이 한 번의 사고로도 쉽게 찢어질 수 있습니다. 또한 반복되는 동작으로 (특히 팔을 머리 위로 들어 올리는) 인해 시간이 지남에 따라 천천히 악화될 수 있습니다. 밤에 어깨 통증으로 잠들기가 어렵거나, 작은 충격에도 아파서 잠에서 깬다면 하나 이상의 회전근개 힘줄이 파열되었을 수 있습니다.

팔을 머리 위로 들어 올릴 때 통증을 느끼거나, 어깨 높이 위로 물건을 들어 올리려고 할 때 어깨에 힘이 빠지는 경우에도 회전근개 파열을 의심할 수 있습니다. 매우 경미한 부분 파열의 경우에는 휴식, 얼음 찜질, 비스테로이드성 항염증제(NSAID)의 사용과 물리 치료가 처방되나, 잘 낫지 않는 경우가 많으며 전층 파열의 경우에는 수술적 치료가 권유되는 경우가 많습니다.

### 회전근개 건염

회전근개 건염은 회전근개 힘줄에 염증이 생기고 자극을 받을 때 발생합니다. 통증은 보통 어깨 앞쪽과 옆쪽에 느껴지는데, 약간의 뻣뻣함을 느낄 수도 있습니다. 이 상태는 테니스, 요가 또는 그림을 그리는 것과 같이 팔을 머리 위로 사용하는 활동에서 발생할 수 있습니다. 치료에는 일반적으로 휴식, 얼음찜질 및 NSAIDs 복용, 스트레칭 및 재활 운동이 포함

**대부분 어깨 통증 물리치료 등으로 해결**

**기본 활동에 영향 있으면 늦지 않게 내원을**

됩니다. 대부분의 환자들은 몇 주 이내에 건염에서 회복됩니다.

### 회전근개 활액낭염

윤활낭이라고 불리는 작은 액체주머니는 관절 운동시 윤활을 제공하고 근육, 힘줄 및 뼈가 움직일 때 마찰을 줄이는 쿠션 역할을 합니다. 어깨를 과도하게 사용하거나 관절을 어색한 자세로 유지하면 윤활낭이 악화되어 부종과 염증이 발생할 수 있습니다. 회전근개 활액낭염은 종종 건염과 함께 발생하며, 유사한 통증 및 치료 접근 방식을 사용합니다.

### 어깨 충돌 증후군

회전근개 손상으로 인한 부종은 마찰로 이어지거나 상완골과 견봉뼈 사이의 좁은 공간을 통해 근육과 힘줄이 부딪힐 수 있습니다. 이 충돌은 상당한 불편함을 유발할 수 있습니다. 증상은 일반적으로 물리 치료, 휴식, 얼음찜질 및 재활 운동으로 몇 주에서 몇 달에 걸쳐 지속됩니다.

### 오십견

회전근개 손상과 직접적으로 연관이 없는 통증들도 있습니다. 대표적인 것이 '오십견'입니다. 오십견은 유착성 관절낭염(adhesive capsulitis)이라는 공식 명칭이 있는데, 이는 어깨가 뻣뻣해져서 움직일 수 없는 고통스러운 상태를 일컫는 것입니다. 하지만 얼어붙은 어깨(동결견), 또는 고령의 환자들에게 발생하는 어깨 (오십견) 과 같은 별명으로 더 잘 알려져 있습니다. 이 질환은 어깨의 볼-소켓 관절에 있는 관절막 조직이 두꺼워지고 뻣뻣해질 때 발생합니다. 이로 인해 통증 없이 팔을 움직이기가 어렵습니다. 팔을 덜 움직일수록 증세가 점점 심해지고, 결국, 어깨가 그 자리에서 얼어붙는 느낌이 듭니다.

일부 사람들은 부상 후 유착성 관절낭염이 발생하지만, 오십견 진단을 받은 많은 사람들은 부상을 기억하지 못합니다. 또한 당뇨병, 파킨슨병 및 명확하지 않은 이유로 인한 몇 가지 다른 질환이 있는 사람들에게서 더 자주 나타납니다. 오십견은 적극적인 치료로도 해결되는 데 몇 달이 걸릴 수 있습니다. 어깨의 가동 범위를 목표로 하는 운동과 스트레칭도 증상을 억제하는 데 유용할 수 있습니다. 필요하면, 초음파 유도하에 관절강내 주사도 시도할 수 있습니다.

어깨 통증은 드문 일이 아닙니다. 어깨 통증이 머리를 감거나 손을 뻗는 것과 같은 기본적인 활동에 영향을 미치기 시작하면, 어깨 진찰을 받아야 할 때입니다. 대부분의 어깨 통증은 물리 치료, 휴식 및 주사 요법 등을 조합하면 해결할 수 있으므로, 너무 늦지 않게 병원을 방문하는 것이 좋겠습니다.



이승준
거인병원 대표원장


