

하성미 기자의
心 心 talk talk

수치심 밀려올 때 아이는 밀치고 소리친다

⑩ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (5)

자존감 시리즈에서 지속적으로 소개하고 있는 니디를 다시 떠올려 보자. 똥치기를 하며, 냄새 때문에 사람들이 피해 다니던 그. 스스로를 세상에서 가장 더럽고 쓸모없는 존재로 여기며 어떤 관계도 꿈꾸지 못한 채 살아가던 그가, 어느 날 길 위에서 부처님과 마주쳤다. 그 만남 하나가 그의 삶 전체를 바꾸었다.

부처님을 만나 놀란 니디는 허둥대다 손에 들고 있던 똥통을 기울였고, 악취 나는 똥물이 부처님의 옷에 튀었다. 순간 시간이 멈춘 듯했다. 그는 온몸이 굳고 숨이 막혔다. '나는 또 실수했어. 그것도 부처님 앞에서.' 감히 고개를 들 수 없었고, '나는 이런 놈이야. 이래서 모두가 날 피해.'라는 자기 비난 속에 웅크렸다.

니디의 행동을 찬찬히 들여다보면, 충동적인 아이들이 보이는 정서적 반응과 행동 패턴이 고스란히 담겨 있다. 그는 예기치 않게 만난 부처님의 존재에 놀라 당황했고, 사고보다 감정이 먼저 작동해 몸이 반사적으로 움직였다. 충동성이 강한 아이들 역시 예상치 못한 상황이나 자극에 즉각 반응하며, 수치심으로 인해 감정이 폭발하고 행동으로 표현한다.

말이나 판단보다 몸이 먼저 움직이는 것도 전형적인 충동성의 특징이다. 충동적인 아이들은 감정이 치솟는 순간, 머릿속에서 정리되기도 전에 친구를 밀고 소리를 지르며 물건을 던지고 나서야 '내가 왜 그랬지?'라고 후회하곤 한다. 하지만 그들이 마주하는 감정은 단순한 부끄러움이나 후회가 아니라, 더 깊은 수치심과 자기 비난이다. 반복되는 실수와 질책은 반성보다는 '나는 안 되는 사람'이라는 고정된 정체성으로 자신을 바라보게 만든다.

니디는 "모두가 날 피하고 싫어해"라고 생각한다. 이는 타인의 시선으로 인해 만들어진 사고다. 충동적인 아이들도 자신들의 행동으로 인해 낙인화 되고 "선생님이 나만 미워해", "엄마는 동생만 좋아해" 같은 말을 하며, 관계 안에서 자기 존재를 위축시키는 방식으로 반응한다.

결국 니디의 실수는 단순한 행동의 실패가 아니라 충동성과 수치심, 자기비난, 타인에 대한 해석이 뒤엉킨 복합적인 정서 구조의 결과였다. 이 장면은 충동적인 아이들의 내면을 들여다볼 수 있는 상징적 장면이다. 어른들이 가장 먼저 배워야 할 것은, 그 실수 이면에 감춰진 긴장과 두려움, 그리고 '나는 괜찮은 존재일까'라는 서글픈 질문이라는 점이다.

하지만 부처님은 노여워하지 않으셨다. 조용히 니디에게 다가가셨다. 실수한 자신을 그대로 받아주는 눈빛, 존재를 부정하지 않는 따뜻한 말 속에서 니디는 실수한 자신을 마주할 수 있었다. 그날 이후, 부정과 부끄러움 속에 갇혀 있던 니디는 '나는 괜찮은 사람일지도 모른다'는 감각을 갖게 되었고, 삶은 다른 방향으로 흐르기 시작했다.

실수는 행동이 아닌 마음의 언어일 뿐
교정보다 필요한 건 감정에 대한 공감

부처님의 태도는 충동적인 행동을 보이는 아이를 어떻게 바라보아야 하는지를 깊이 일깨워 준다. 똥물이 튀었지만 부처님은 얼굴을 찌푸리거나 비난하지 않으셨다. 조용히 다가와, 실수한 그 순간 그대로의 니디를 마주하고 "괜찮다"고 말씀하신다. 부모 역시 아이가 실수했을 때 즉각적으로 반응하기보다 자신의 감정을 먼저 가라앉히고 아이에게 다가갈 수 있어야 한다. 아이는 부모의 말보다 표정과 눈빛에서 먼저 '지금 나는 안전한가'를 감지한다.

부처님은 실수보다 존재 자체를 먼저 보셨다. 아이가 충동적인 행동을 보였을 때 부모가 "왜 또 그랬어?" 대신 "지금 어떤 마음일까?"라고 물어 준다면, 아이는 미움 받는 존재가 아니라 이해 받는 존재라고 느낀다. 실수를 고치기보다 그 마음을 읽어주는 것이 먼저다.

"괜찮다"는 말은 실수를 없던 일로 하겠다는 뜻이 아니다. 오히려 그 실수마저도 품고, 그 순간의 아이를 온전히 받아들이겠다는 태도다. 부모가 행동을 고치기보다 감정을 이해하려고 할 때, 아이는 비로소 자신을 지켜낸 채 실수와 마주할 수 있다. 수용 없는 교정은 아이의 자존감을 무너뜨리고, 자신을 감추게 만든다.

무엇보다 부처님의 태도 속에는 관계를 이어가려는 깊은 의지가 담겨 있다. 부처님은 잘잘못을 따지기 위해서가 아니라 니디의 마음을 알아주기 위해 다가갔다. 부모가 "이럴 줄 알았어"라는 비아냥 대신 "네 마음이 어떤지 궁금해"라고 말할 때, 아이는 관계 안에서 스스로를 다시 조율할 힘을 얻는다. 실수를 혼자 견디는 것이 아니라, 누군가 곁에 있다는 감각은 자존감을 회복하는 결정적 기반이 된다.

끝으로 부처님은 니디가 변할 수 있다는 가능성을 믿고 계셨다. 실수했지만 괜찮고, 앞으로는 달라질 수 있다는 믿음. 부모도 마찬가지다. 아이가 같은 실수를 반복하더라도 "넌 할 수 있어", "다시 해 보자"는 믿음으로 바라보아야 한다. 그 믿음이 아이가 자기 자신을 포기하지 않도록 지켜주는 첫 신뢰가 된다.

결국 부모가 해야 할 일은 아이의 실수를 고치려고 하기보다, 그 실수를 한 아이의 마음결에 함께 머무는 것이다. 실수 속에서도 존재가 존중 받는 경험, 그것이 자존감을 자라게 하는 가장 든든한 울타리다.

자존감은 실수를 하지 않는 아이에게서 자라지 않는다. 실수하고도 다시 시작할 수 있다는 경험, 그럼에도 사랑받는 존재라는 확신 속에서 자란다. "괜찮아, 다시 해 보자." 그 한마디가 충동적인 아이에게는 세상을 살아갈 수 있는 마음의 버팀목이 된다. 그리고 그 말을 처음 들었던 순간 니디의 삶이 바뀌었듯, 오늘도 아이의 마음 한 편에 햇살 하나가 들어설 수 있기를 바란다.

*현대불교 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

허리가 아프면 무조건 디스크일까요?

⑪ 허리 통증

"허리가 아프면 디스크 아니에요?" 외래 진료실에서 자주 듣는 질문 중 하나입니다. 실제로 많은 분들이 허리 통증이 생기면 곧장 '디스크'부터 떠올립니다. TV 건강 프로그램이나 지인들의 이야기를 통해 '허리 디스크'라는 용어에 익숙해졌기 때문이죠. 하지만 결론부터 말씀드리면, 허리 통증의 대부분은 디스크 때문이 아닙니다. 정확히 말하면, 의학적 진단명으로 '요추 추간판 탈출증'은 허리 통증의 수많은 원인 중 하나에 불과합니다.

비특이적 요통, 그게 뭘까요?

허리 통증은 전 세계적으로 가장 흔한 근골격계 질환 중 하나입니다. 그런데 놀랍게도 전체 요통 환자의 약 80~90%는 정확한 원인을 특정하기 어렵습니다. 이를 의학적으로 '비특이적 요통'이라고 부릅니다. 이 말은 "X-ray나 MRI를 찍어도 명확한 병변이 보이지 않는 통증"이라는 뜻입니다.

이러한 비특이적 요통은 대부분 근육이나 인대의 미세한 손상, 잘못된 자세, 오래 앉아 있는 습관, 심지어 스트레스나 수면 부족 등 다양한 요인에서 비롯됩니다. 일상생활 중 허리를 삐끗하거나, 장시간 운전 후 뻐근함을 느끼는 것도 여기에 해당합니다. 다행히 이 경우 대부분은 며칠에서 수주 안에 자연스럽게 호전됩니다.

디스크 돌출? 흔하지만 꼭 아프진 않습니다

MRI를 찍어 보면 종종 "디스크가 삐져나왔다"는 말을 듣게 됩니다. 그러나 중요한 사실은 디스크가 돌출되었더라도 반드시 통증이 있는 것은 아니라는 것입니다. 실제 연구에 따르면 40대 이상 인구의 절반 이상에서 무증상 디스크 탈출이 관찰됩니다. 즉, 허리 디스크가 있다는 것과 통증이 있다는 것은 별개의 문제일 수 있다는 말입니다.

반대로 통증이 심한데도 영상 검사에서 뚜렷한 이상이 보이지 않는 경우도 있습니다. 이는 우리가 통증을 단순히 '보이는 병변'으로만 해석할 수 없다는 걸 의미합니다. 통증은 뇌가 해석하는 감각이기에, 동일한 병변에도 사람마다 다르게 느끼고 반응합니다.

디스크성 통증의 특징은 따로 있습니다

그렇다면 디스크로 인한 통증은 어떤 특징이 있을까요? 단순히 허리가 아픈 것이 아니라, 엉덩이에서 다리로 뻗어나가는 방사통이 동반되는 경우 디스크성 신경 압박을 의심할 수 있습니다. 예를 들어, 허리 통증과 함께 한쪽 엉덩이, 허벅지, 종아리, 발까지 저리거나 감각 이상이 있다면 이는 좌골 신경이 자극받고 있다는 신호입니다.

또한 기침이나 재채기할 때 통증이 심해지거나, 앉아 있을 때 통증이 악화되고 걷거나 서 있을 때 오히려 나아진다면, 이는 디스크 질환일 가능성이 높습니다. 이런 증상이 있을 때는 영상 검사가 진단에 큰 도움이 됩니다.

코어 근육 강화 운동 통증 예방
증상 따른 접근 · 생활 습관 개선

MRI가 만능은 아닙니다

MRI는 척추 질환 진단에 매우 유용한 도구입니다. 하지만 모든 요통 환자가 처음부터 MRI를 찍을 필요는 없습니다. 의료 지침에 따르면, 다음과 같은 경우에 MRI를 권장합니다.

- 6주 이상 통증이 지속되거나 악화될 때
- 다리에 힘이 빠지거나 감각 저하가 생긴 경우
- 배뇨 또는 배변 장애가 동반될 때
- 암, 감염, 골절 등의 의심이 있는 경우

이외의 경우에는 우선 보존적 치료(약물, 물리 치료, 생활 습관 조절)를 시행하면서 경과를 관찰하는 것이 좋습니다. 괜히 MRI에서 디스크 돌출이 있다는 말을 듣고 불안해지는 경우도 많습니다. 중요한 것은 영상이 아니라 증상과 기능입니다.

허리 아프다고 무조건 누워 있지 마세요

많은 분들이 허리가 아프면 무조건 쉬어야 한다고 생각하시지만, 지나친 안정은 오히려 회복을 늦출 수 있습니다. 특히 비특이적 요통의 경우, 적절한 활동을 유지하면서 근육을 강화하는 것이 회복에 도움이 됩니다. 가능한 한 일상 활동은 계속 유지하고, 통증을 유발하지 않는 범위 내에서 걷기나 가벼운 스트레칭을 시작해 보세요.

실제로 장기적으로 허리 통증을 예방하는 가장 효과적인 방법 중 하나는 코어 근육 강화 운동입니다. 허리 주변의 근육이 튼튼해야 디스크와 관절에 가해지는 부담을 줄일 수 있습니다.

정답은 '내 몸에 맞는 치료'

허리 통증은 누구에게나 올 수 있는 흔한 증상이지만, 그 원인과 해법은 사람마다 다릅니다. 지인의 치료 경험을 그대로 따라 하기보다는, 자신의 증상과 상태를 정확히 파악하고 전문가의 진료를 받는 것이 중요합니다.

허리 디스크는 중요한 질환이지만, 모든 요통의 원인도 아니고, 항상 수술이 필요한 병도 아닙니다. 필요할 때는 적극적인 치료가 필요하지만, 그렇지 않은 경우에는 지나친 걱정보다 바른 정보와 꾸준한 관리가 훨씬 중요합니다.

맺으며

허리가 아프다고 해서 무조건 디스크라고 단정 지을 필요는 없습니다. 대부분의 요통은 시간과 관리로 충분히 호전될 수 있으며, 무리한 검사나 치료보다 중요한 것은 정확한 이해와 실천입니다. 허리 통증이 생겼을 때는 불안해하지 마시고, 증상에 맞는 접근과 생활습관 개선을 통해 건강한 척추를 지켜나가시길 바랍니다.



이지욱
거인병원 척추클리닉 과장

