

하성미 기자의
心 心 talk talk

천천히 크는 마음에 햇살을

㊴ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (4)

"요즘 아이가 자꾸 혼자 있으려 해요. 친구들과 잘 지내고 싶어 하는데, 말을 못 걸고 속상해하네요."

상담실을 찾은 어머니는 조심스레 말을 건넸지만, 눈빛에는 깊은 걱정이 담겨 있었다. 초등학교 5학년 딸아이는 말수가 적고 조심스러운 성격이지만, 또래와 어울리고 싶은 마음은 컸다. 몇 번이나 용기 내어 친구에게 다가갔지만 아이들은 금세 다른 무리로 흩어졌고, 아이는 그때마다 위축돼 집에서 짜증을 내거나 울먹였다. 처음엔 시간이 해결해 줄 거라 믿었던 어머니도 점점 움츠러드는 아이를 보며 불안해졌고, 결국 자신도 아이에게 소리를 쳤다며 울먹였다.

많은 부모가 이런 아이를 두고 "내성적이다" 혹은 "너무 소극적이다"라고 말한다. 그러나 그런 단어 하나로 아이의 내면을 설명하긴 어렵다. 내성적인 아이는 단순히 조용한 것이 아니라, 감정이 섬세하고 생각이 많으며 관계에 신중하다. 그들은 쉽게 상처받기 때문에 다가가기 전부터 마음속에서 수많은 시뮬레이션을 해보고, 거절당했을 때는 자책부터 한다. '내가 이상한가 봐.', '나랑은 안 놀고 싶나 봐.' 이런 생각은 자존감을 갉아먹고, 결국 자기 존재에 의문을 품게 만든다.

내성적인 아이는 말수가 적다고 해서 감정이 없는 것이 아니다. 오히려 감정이 크고 깊기 때문에 더 말을 아낀다. '말을 해도 안 알아줄 것 같아서', '괜히 오해를 살까봐', '더 마음이 상할까봐' 혼자 마음을 감춘다. 그럴수록 표현은 줄고, 관계는 더 어려워진다. 내성적인 아이에게 자존감은 스스로를 믿는 힘이기도 하지만 '내가 이래도 괜찮은 사람'이라는 확신이기도 하다.

모든 아이는 저마다의 성향을 가지고 있다. 누구는 조용하고 신중하며, 누구는 충동적이고 즉각적인 반응을 보이기도 한다. 또 어떤 아이는 걱정이 많고, 새로운 것을 시도하기에 앞서 수많은 불안을 안고 살아간다. 똑같이 '자존감'이라는 말로 설명되지만, 그 속을 들여다보면 아이마다 전혀 다른 모습과 이유가 있다.

그래서 앞으로 '자존감'을 주제로 아이의 성향에 맞춘 시리즈를 소개하려 한다. 내성적인 아이, 충동적인 아이, 불안이 많은 아이, 완벽한 성향의 아이 등 서로 다른 기질에 따라 자존감의 모습도 다르다. 오늘은 그 첫 번째 이야기로, 조용하고 감정이 깊은 내성적인 아이에 대한 이야기를 전한다.

내성적인 아이에게 "왜 말을 안 하니?", "조금 활발하게 해봐"와 같은 말은 상처가 된다. 그보다는 "천천히 해도 돼"라며 기다려주고, "그 친구와 친해지고 싶었구나"라는 마음 알아주기가 도움이 된다. 자존감은 아이를 바꾸는 것이 아니라, 존재를 사랑하고 소중히 존중하는 것에서 시작된다.

아이마다 다른 자존감, 기질로 이해하기

내성적인 아이에게 꼭 필요한 다섯 가지

부처님께서는 어느 날 길가에서 똥지기 불가촉천민 니디를 보셨다. 사람들은 그를 피해 지나갔지만, 부처님은 다가가 손수 씻기고 옷을 입혀주셨다. 그리고 니디를 스님으로 출가시켜 제자로 삼으셨다.

사람들은 놀랐지만 부처님은 출신이 아니라 마음과 가능성으로 사람을 본다는 것을 몸소 보여주셨다. 니디는 존중받는 경험을 통해 존재의 존엄을 회복했고 마침내 스스로를 수행자로 살아가게 되었다.

내성적인 아이도 마찬가지다. 그들이 자신을 드러내지 못하는 것은 능력이 부족해서가 아니라 안전한 공간을 충분히 받지 못했기 때문이다. 우리는 때때로 아이를 더 잘되게 하려는 마음으로 아이를 더 작게 만든다. 자존감은 "잘해냈다"는 평가가 아니라, "그 자체로 괜찮다"는 인정에서 시작된다.

그렇다면 내성적인 아이의 자존감을 지켜주기 위해 부모가 갖춰야 할 태도는 무엇일까?

첫째, 성급하지 않은 기다림이다.

내성적인 아이는 머릿속에서 생각을 충분히 정리한 뒤에야 말을 꺼내기 때문에 부모는 "말 좀 해봐"와 같은 재촉 대신 "괜찮아, 천천히 해도 돼"라는 말로 아이의 속도를 존중하고 기다려주는 태도를 가져야 한다.

둘째, 감정을 대신 짚어주는 민감성이다.

말보다 눈빛과 행동에 감정을 담는 아이에게 "속상했지?", "그 말 듣고 마음 아팠겠다"처럼 감정을 대신 짚어주는 말은 '내 마음을 알아주는구나'라는 안도감과 함께 자존감을 지켜주는 힘이 된다.

셋째, 비교하지 않는 시선이다.

"그 애처럼 활발하게 해 봐" 같은 말은 아이를 위축시키므로, 부모는 신중함과 배려심 같은 아이의 기질적 강점을 인정하며 있는 그대로 존중받는 경험을 쌓게 해 줘야 한다.

넷째, 부모 자신의 불안을 자각하고 다스리는 힘이다.

'이러다 친구 못 사귀면 어쩌지' 같은 부모의 조급한 걱정은 아이에게 압박이 되므로 부모 스스로 자신의 불안을 인식하고 내려놓을 때 자존감이 자랄 수 있는 여유가 생긴다.

다섯째, 작은 시도를 응원하는 지지다.

내성적인 아이의 조심스러운 표현과 시도는 자존감의 씨앗이므로 "대단해!"보다 "해보려고 한 것이 멋졌어"라는 말로 결과보다 태도와 마음을 먼저 읽고 응원해 주는 태도가 중요하다.

자존감은 크고 화려한 성공에서 자라지 않는다. 매일 반복되는 일상 속 "괜찮아", "그럴 수 있어", "너는 충분해"라는 말에서 자라난다. 그렇게 조용히 자란 자존감은 어느 날 아이가 조용히 세상으로 나아가는 힘이 된다.

*현대불교 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊵ 유방암

조기 발견이 생존율을 높입니다

유방암은 유방에 생기는 암세포로 이루어진 종괴를 의미하며, 일반적으로 유방의 유관과 유엽에서 발생하는 암을 일컫습니다. 유방암은 한국 여성암 중 발생률 1위를 차지하는 암으로, 2018년 보건복지부의 국가암 등록사업 보고에 따르면 전체 여성암의 19.9%를 차지합니다. 우리나라의 경우 유방암 발생률이 지속적으로 증가하고 있으며, 유방암의 최대 발생 연령층은 40대로, 서구와는 달리 폐경 전 여성의 유방암 발생비율이 높습니다.

유방암의 원인

아직 확실하게 유방암의 원인으로 밝혀진 것은 없으며 여러 가지 원인이 복합적으로 작용한다고 알려져 있습니다. 여성 호르몬인 에스트로겐의 과다 노출은 유방암 발생의 위험성을 높입니다. 에스트로겐 과다 노출의 원인에는 빠른 초경, 늦은 폐경, 출산 및 모유수유의 감소 등이 있습니다. 가족력 또한 유방암의 위험인자로 알려져 있습니다. 유방암의 가족력은 보통 3대까지 살피며, 가족력이 있는 경우라면 반드시 전문의와 상의가 필요합니다. 하지만 90%의 유방암 환자는 가족력 등의 위험인자가 없으므로 모든 여성들에게 유방암의 위험성이 있다고 보는 것이 좋습니다.

유방암의 증상

유방암의 초기에는 대부분 아무런 증상이 없습니다. 대부분의 환자가 뚜렷한 자각 증상을 느끼지 못하기 때문에 정기적으로 유방 전문가의 진료와 유방 촬영술을 받는 것이 중요합니다. 유방암이 어느 정도 진행되면 덩어리가 만져지거나 유두에서 피가 섞인 분비물이 나올 수 있습니다. 유방암이 심하게 진행된 경우에는 유방의 피부가 움푹 패이거나 염증이 생긴 것처럼 붉게 변하면서 통증을 동반하거나, 피부가 오렌지 껍질처럼 두꺼워질 수 있습니다.

유방암의 진단

유방암은 조기에 발견하면 유방을 보존할 수 있으며, 95% 이상 완치율을 보이는 예후가 좋은 암입니다. 하지만 다른 암과 마찬가지로 초기에는 특징적인 소견들이 나타나지 않습니다. 유방 병소는 자가 검진과 임상 진찰, 방사선 검사(유방 촬영술, 유방초음파), 조직검사(생검) 등으로 진단합니다. 유방에서 멍울이 만져진다고 해서 모두 유방암이 아니며 섬유낭성 질환, 섬유선종 등 양성 질환인 경우가 더 흔합니다. 유방암으로 진단이 되면 전신 전이 여부 등 수술 전 상태를 평가하기 위하여 자기공명영상(MRI), 전산화단층촬영(CT), 뼈 스캔(Bone scan), 양전자방출단층촬영(PET) 등의 검사를 필요에 따라 실시합니다.



한국 여성암 중 발생률 1위 암
조기 발견 위해 정기 검진 필수

유방암의 치료

유방암의 치료에는 국소적 치료와 전신적인 치료가 있습니다. 국소적인 치료에는 암 조직을 제거하는 수술적 치료, 수술한 유방에 고에너지 방사선을 조사하여 재발을 막는 방사선 치료가 있습니다. 전신적인 치료에는 항암치료, 표적 치료, 항호르몬 치료가 있으며 최근에는 면역항암제, 표적항암제(항체 약물 접합체)와 같은 새로운 약물이 지속적으로 개발되고 있습니다. 어느 것까지 할지는 환자의 연령과 폐경 여부, 종양의 크기 및 종류, 겨드랑이 림프절로의 전이 정도, 환자의 건강 상태 등을 두루 고려하여 의사가 정합니다.

치료 부작용

수술 후에 올 수 있는 부작용으로는 출혈, 통증, 체액 저류 등이 있습니다. 항암화학요법의 가장 흔한 부작용은 탈모, 구역질(오심), 구토, 전신 쇠약, 백혈구 감소증(세균 등에 쉽게 감염), 혈소판 감소증(피가 쉽게 나며 잘 멈추지 않음), 조기 폐경 등입니다. 항호르몬 치료제인 타목시펜은 안면 홍조, 불규칙한 생리, 질의 분비물 등의 부작용이 있으며, 드물게 체액 저류(체액이 고임), 우울증, 피부 홍반 등이 나타나기도 합니다.

유방검진의 중요성

유방암은 다른 암에 비해 상대적으로 예후가 좋은 편이기 때문에 조기에 발견해 치료한다면 높은 생존율을 보입니다.

초기 유방암은 잘 만져지지 않고 증상이 없는 경우가 대부분이기 때문에 유방암의 조기 발견을 위해서는 정기적인 유방검진이 필수적입니다. 이에 우리나라 국가 암 검진 프로그램에서는 매달 유방 자가 검진을 하고 만 40세 이상의 여성은 1~2년 간격으로 유방 촬영술 및 의사의 임상진찰을 받도록 권유하고 있습니다.

우리나라 여성의 대부분이 치밀유방으로 작은 종괴의 경우 유방촬영에서 발견하지 못하는 경우가 있으므로 유방초음파 시행이 도움이 될 수 있습니다. 최근에는 자동유방초음파라고 하는 자동화된 시스템으로 정확하지만, 비교적 과정이 간단한 유방초음파 검사 방법도 개발되어 유방암 조기 발견에 유용하게 사용되고 있습니다.



김하경
동국대 일산병원 외과 교수

한국불교 대표방송 BTN

함께 이룬 30년
다시 뛰는 BTN

BTN불교TV를 향한 성원에 감사드리며,
더 좋은 프로그램으로 보답하겠습니다



뜰 앞의 잣나무
본 목 12:00 재 목 22:30 / 일 15:00



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



진명스님의 지대방 시즌3
본 화 12:00 재 화 22:30 / 토 16:00



자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2
본 금 08:30 재 금 19:30 / 토 15:00



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



다여스님의 땅설법
본 월 13:00 재 월 22:30 / 토 19:30



깨달음으로 가는 바른 길
본 수 14:30 재 금 20:30 / 토 22:30



꽃보다 출가
본 화 09:30 재 화 21:30 / 수 16:30



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

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