

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊷ 아이를 아프게 하는 부모의 태도

왜 사랑하는 자녀에게 더 화가 날까?

상담실 문을 열고 들어온 지연(48·가명) 씨는 밝은 표정과 함께 인사를 하며 의자에 앉았다. 깔끔한 옷차림과 적당한 화장, 적절한 눈맞춤으로 편안히 말을 시작했다. 중학교에서 음악을 가르치고 있다는 그녀는 자기소개를 이어 갔다.

주 호소 문제는 딸과의 불화로 적혀 있어, 이야기를 듣던 중 호소 내용에 맞춰 질문했다.

"딸과의 관계가 어려우신가 봐요?"

처음 본 밝은 표정과는 달리 지연 씨는 생각에 잠긴 표정으로 잠시 침묵하다가 "저만 이런가요? 다른 부모들은 어떤가요?"라고 되물었다.

고등학생인 딸과 대화를 하기만 하면 불같이 화가 났고, 마음에 드는 구석이 없는 아이라고 말했다. 공부도 잘하고 모범적인 아이가 변하기 시작한 것은 중학교 2학년 끝 무렵. 친구들과 어울리기 위해 거짓말을 하기 시작했고, 공부를 위해 문제를 봐야 하니 핸드폰을 열어 달라는 딸의 요구가 못마땅하다고 말했다. 핸드폰을 열어 주면 유튜브를 보거나 노래를 틀어, 결국 딸 방에 들어가 감시하듯 앉아 있게 됐다고 설명했다.

"제가 자리만 비우면 '카톡'을 하며 친구랑 시시덕거려요. 다음 주가 시험인데 어쩜 저렇게 제 할 일을 못할까요?"

그 외 문제 행동이라 여기는 것이 있는지 물었다. 자신의 얼굴을 보면 눈을 피하고 대답도 잘 하지 않는다고 했다.

"세상에 이렇게 안 맞는 사람은 처음이에요. 그게 제 딸이라니 정말…."

지금까지 대인 관계에서 이렇게까지 힘든 적이 없었다는 지연 씨는 자신을 둥글둥글하고 모난 곳 없는 성격이라 했다. 딸아이의 게으른 성격이 문제라며 답답하다고 호소를 이어 갔다.

우스갯소리로 '내 아이를 옆집 아이라 생각하면 문제가 없다'는 말을 들어 본 적 있는가? 상담실을 찾은 또 다른 내담자에게 들었던 말이다. "내 아이가 아니라 생각하면 친절하게 대할 수 있었고 화가 나지 않는다"는 말이었다. 왜 사랑하는 자녀에게 유독 화를 내는 걸까?

부모와 자녀의 관계에서 작용하는 마음의 대표 기제가 '투사(Projection)', '투사적 동일시(Projective Identification)', '분열(Splitting)', '이상화와 평가절하(Idealization & Devaluation)'다.

'투사'는 내가 원하면 당연히 너도 원한다고 생각하는 것이다. 부모 자신이 공부를 잘하고 싶었는데 가정 형편이 어려워 못한 경우, 결혼해 아이를 낳으면 모든 것을 동원해서 아이의 공부에 집착한다. 보통 투사는 상대에게 마음을 보냈다가 좌절되면 금방 포기하지만, 자녀에게는 유독 어렵다.

'투사적 동일시'는 상대를 자신이 원하는 대로 조정하거나 통제하는 특징이 있다. 그 과정은 아주 미묘하게 무의식적으로 진행된다.

지연 씨의 경우도 비슷하다. 그녀는 세상을 잘 살아가기 위해 무엇보다 필요한 것은 '유능함'이라 믿었다. 그 마음에는 어릴 때 인정받지 못한 두려움과 열등감이 숨어 있었다. 어릴 때 뛰어난 오빠들과 비교당하며 성장했던 그녀의 깊은 아픔은 딸이 핸드폰을 보거나 친구와 놀 때마다 울화통처럼 쏟아졌다. 지연 씨는 '저 아이는 게을러', '또 핸드폰 보며 놀겠지'라고 생각하면서 레이더 감시망을 켜듯 아이의 행동을 포착했다. 그리고 소리치고 다그쳤다. "빨리 공부하라고 했지. 왜 이 정도밖에 못해? 정신 좀 차려."

'투사적 동일시' 부모와 심리적 멀어져
제 길 걷게 하는 '건강한 개별화'가 해법

다그치는 엄마의 표정과 눈빛에 움츠러들며 도저히 닿을 수 없는 높은 기대에 아이는 공부를 포기하게 된다. 천천히 자신이 부족한 과목을 검토하고, 못하는 부분을 수정하며 도움을 받겠다는 생각도 떠오르지 않는다. 딸 아이는 자신의 성적을 높이는 것이 목표가 아니다. 엄마의 기대에 자신을 맞추는 것이 목표가 되기에 거대한 벽을 마주한 것처럼 불가능하다고 스스로 포기한다. 그럼 엄마는 역시 내 딸은 글러 먹었다고 믿게 되고 또다시 반복하며 구박하듯 쏘아 댄다. 점점 아이는 엄마가 생각하는 대로 '게으른 아이'로 행동도 굳어진다.

엄마는 자신에게 있었던 두려움과 고통을 아이에게 투사하고, 아이가 맞춰진 듯 그런 생각대로 행동하도록 무의식적인 형태로 조정한다.

투사적 동일시가 많은 관계는 결국 회복되기 어려운 관계로 마무리된다. 자녀가 성장하면서 부모를 차단하고 심리적 공간적으로도 멀어진다. 이런 반항조차 어려운 아이는 부모가 심어 준 부정적인 자아상을 그대로 자신이 한심한 인간이라 믿으며 고통 속에 살아간다.

가족 내 투사와 투사적 동일시에 대한 해법은 건강한 개별화다. 정서적 그리고 공간적으로 "나의 삶은 나의 것! 너의 삶은 너의 것!"이 돼야 한다.

건강한 사람은 자기 안의 감정을 진실하게 느끼고 타인과의 경계를 분명히 하며 삶을 스스로 선택하고 책임질 수 있는 안정된 자기를 가진 사람이다.

부모의 건강한 개별화는 타인의 삶을 통제하려는 충동에서 벗어나게 하며, 자녀가 자기 삶을 온전히 살아갈 수 있도록 지지하는 힘이 된다. 부모가 먼저 자기 자리를 바로 세울 때, 아이는 '엄마의 기대를 대신 살아 주는 존재'가 아닌, 독립된 자아로 성장한다.

한국 사회에서 붓다의 출가는 흔히 비난의 대상이 된다. '가정을 버렸다'는 평가와 아버지와 아들의 역할을 외면한 행동으로 읽히기도 한다. 하지만 이것이 과연 전부일까? 개별화를 건강하게 받아들이지 못하는 한국인의 인식 구조가 만든 편견은 아닌지 돌아볼 필요가 있다.

붓다의 출가는 버리고 멀어짐이 아니라 깨어남의 길이었다. 가족 안에서도 마찬가지다. 서로가 스스로의 길을 걸을 수 있도록 허락할 때, 관계는 비로소 자유로워지고 깊어진다. 〈끝〉

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

㊸ 팔꿈치 관절염과 윤활낭염

조기 관리가 회복의 핵심

일상생활에서 팔꿈치 통증을 겪는 사람은 생각보다 훨씬 많습니다. 커피잔을 드는 순간 팔꿈치 바깥쪽이 찌릿하거나 수건을 짜다가 갑자기 힘이 빠지는 느낌이 들거나 운동 후 팔을 굽히고 펴기만 해도 뻣뻣함과 통증이 반복되는 경험은 누구나 한 번쯤 해 봤을 것입니다.

처음에는 대수롭지 않게 넘길 수 있지만 팔꿈치 통증이 지속되면 문고리를 돌리거나 스마트폰을 오래 쥐는 일조차 부담스러워지고, 결국 팔 전체의 기능이 떨어지면서 삶의 질이 눈에 띄게 감소합니다.

다음과 같은 증상은 전문적인 진찰이 필요한 대표적인 경고 신호입니다. 팔을 굽히거나 펴는 동작에서 날카로운 통증이 반복될 때, 팔꿈치 주변이 붓고 눌렀을 때 통증이 심할 때, 손목이나 손가락으로 힘을 줄 때 갑자기 힘이 빠지는 느낌이 들 때, 또는 통증이 밤에 악화돼 수면을 방해할 때입니다.

또한 며칠간의 휴식, 냉찜질, 간단한 약물치료로도 통증이 개선되지 않는다면 내부 구조물에 손상이 진행되고 있을 가능성을 고려해야 합니다. 앞서 지난 45호를 통해 팔꿈치 통증의 원인으로 테니스 엘보우(외측 상과염)와 골프 엘보우(내측 상과염)를 살펴본 바 있는데, 이번 글에서는 많은 사람들이 흔히 겪는 그외의 팔꿈치 통증의 대표 원인인 팔꿈치 관절염, 팔꿈치 윤활낭염이 각각 어떤 상황에서 발생하고 어떻게 관리해야 하는지 자세히 살펴보겠습니다.

1. 팔꿈치 관절염

퇴행성 변화로 인해 관절 연골이 마모되면서 통증과 운동 제한이 나타납니다. 나이가 들수록 흔해지지만, 과거 팔꿈치 골절이나 탈구를 경험했던 사람, 반복적인 충격을 받는 운동(야구 투구, 역도 등)을 지속한 사람에서는 더 이르게 나타날 수 있습니다.

팔꿈치 관절염 환자들은 팔을 완전히 펴거나 굽히는 동작에서 걸리는 느낌, '뚝' 하는 마찰음, 아침에 특히 뻣뻣함을 호소하는 경우가 많습니다. 날씨가 추워지면 통증이 심해지는 것도 흔한 특징입니다.

연골 손상은 한 번 진행되면 자연 회복이 어렵기 때문에 조기 관리가 중요합니다. 물리치료, 관절 가동범위 회복 운동, 약물치료, 윤활제 주사 등이 도움이 됩니다. 손상이 심한 경우 관절경적 정리술이나 인공관절 치환술을 고려할 수 있습니다. 특히 관절염이 오래된 환자에서는 주변 인대와 신경에도 영향을 주는 경우가 있어 종합적인 진단이 필요합니다.

반복 통증 밤까지 가면 위험 신호
방치 시 만성화돼 초기 진단 중요
통증 지속 시 전문가 진찰 받아야

2. 팔꿈치 윤활낭염(주관절 점액낭염)

팔꿈치 뒤쪽이 갑자기 부어오르며 만졌을 때 말랑하거나 압통이 느껴지는 상태입니다. 책상 위에 팔꿈치를 오래 괴는 습관, 반복적인 충격, 낙상 등의 외상으로 인해 윤활낭에 염증이 생기면서 발생합니다.

특히 감염성 윤활낭염일 경우 통증뿐 아니라 열감·발적이 동반되고, 움직이기만 해도 극심한 통증이 나타날 수 있습니다. 감염이 없는 경우 휴식과 보호대 착용, 약물치료로 충분히 호전되는 경우가 많지만, 감염이 의심될 경우에는 항생제 치료와 배액이 필요한 경우도 있습니다.

윤활낭염이 반복되는 사람은 팔꿈치 뒤쪽에 지속적인 압박이 가해지는 일상적 습관을 교정하는 것이 재발 방지에 매우 중요합니다.

이외에도 팔꿈치 부상은 여러 형태로 나타날 수 있습니다. 넘어지며 팔을 짚는 과정에서 흔히 발생하는 팔꿈치 인대 손상은 시간이 지나면 관절의 불안정성과 만성 통증으로 이어지기 쉬워 특히 운동선수에게 자주 보입니다.

팔꿈치를 굽힐 때 새끼손가락과 약지 쪽으로 저릿한 감각이 퍼진다면 팔꿈치 안쪽의 좁은 통로에서 척골신경이 압박을 받는 '척골신경 포착증후군'을 의심할 수 있으며, 이를 방치하면 근력 약화로까지 진행될 수 있습니다.

또한 반복적인 충격을 받는 선수들에게는 스트레스 골절이나 반복 미세골절이 발생할 수 있는데, 단순 염좌처럼 보이지만 회복이 더디고 통증이 깊고 지속적이라는 특징이 있습니다.

마지막으로 관절 안에서 작은 연골 조각이 떨어져 움직이면서 걸리는 느낌을 주는 '관절 내 유리체(관절 쥐)'가 생기면 특정 각도에서 팔이 멈추거나 날카로운 통증이 나타날 수 있습니다.

팔꿈치 통증은 처음에는 단순 피로로 느껴질 수 있지만, 구조적 손상이 진행되면 회복 기간이 길어지고 만성 통증으로 이어질 수 있습니다.

초기부터 증상을 정확히 평가하고 적절하게 사용량을 조절하며 필요한 경우 치료를 병행하는 것이 기능 회복의 핵심입니다.

대부분의 팔꿈치 통증은 조기 관리만 잘 이루어지면 좋은 치료 결과를 기대할 수 있으니, 통증이 일상의 작은 동작까지 불편하게 만든다면 전문가의 진찰을 받아보는 것이 바람직합니다.



이승준
거인병원 대표원장

거인병원
Geo-in Hospital
051)996.7000
사직야구장 앞
어깨·관절·척추·정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필: 230622-중-155173



로봇수술기를 이용한 인공관절수술