

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑯ 자기혐오로부터의 탈피

후회 아닌 참회가 나를 바꾼다

부부사이 문제로 상담실을 찾은 민희 씨(가명)는 눈에 띄는 미인이었다. 날씬한 몸매와 큰 키, 크고 예쁜 눈, 피부도 매끈한 그녀에게서 처음 들은 말은 아이러니하게도 "마음에 드는 것이 하나도 없다"였다.

남편은 대기업을 다니고 있었고 아들은 유치원생이었다. 넉넉한 가정 경제에 외벌이로 지내도 문제가 없는 부유한 가정. 민희 씨의 삶은 겉보기에 부족함이 없었다. 하지만 민희 씨는 상담을 하는 동안 계속해서 남편에 대한 분노를 쏟아냈다.

"제가 분명 새벽에 나가야 자리를 잡을 수 있다고 했는데, 늑장을 부리더니 자리를 다 뺏기고 안 좋은 자리에 앉아야 했어요. 휴일이라 아이들 데리고 얼마나 많이들 오겠어요. 뭐 하나 제대로 하는 게 없고 너무 답답해 마음에 안 들어요. 저는 뭔가 계획을 하면 그 부분이 이뤄질 때까지 순서를 정하고 최선을 다해요. 근데 아빠라는 사람이…."

회사에서 급한 일로 야근을 하고 새벽에 들어온 남편에게 공원에 가서 자리를 잡도록 했지만 결국은 실패했다는 얘기였다. 계획을 세우면 그대로 되어야 하는 사람. "계획대로, 원하는 대로 되지 않으면 필요 없고 버리는 게 낫다"는 신념이었다. 그녀는 남편, 아이, 어머니, 아버지, 언니, 동생까지 부족한 점을 찾아 말하기 시작했고 대부분 뜯어고쳐야 하는 문제로 접근하고 있었다.

상담 과정에서 '투사'가 그녀의 중요한 방어기제라는 것을 알았다. 자신에게 있는 마음이 남에게 있다고 믿는 것. 남을 고쳐야 한다고 분노하며 원망을 쏟아내지만 사실 자신을 대하는 마음인 것이다. 자신을 수용하거나 받아들이지 못하기에 자신과 가장 가까운 이들을 공격한다는 것을 그녀는 알지 못했다.

그녀는 상담을 하며 타인과 가족에게 돌려진 시선을 스스로에게 되돌리기 시작했다.

"가족을 평가하는 그 마음으로 자기 자신을 평가하고 계시네요. 자신을 수용할 수 있어야 가족들에게도 너그러워질 수 있어요."

이 말을 들은 그녀는 잠시 침묵한 뒤 눈물을 왈칵 쏟았다.

"내 자신이 너무 싫어요. 내가 마음에 든 적이 없어요. 내가 조금만 더 잘했으면 혼나지 않았을 텐데. 부모님을 만족시키지 못한 저는 언제나 나쁜 아이였어요. 야단맞아야 하는 나쁜 아이요."

언제나 주눅 들어 있어야 했던 그녀의 어린 시절은 듣는 내내 마음이 아팠다. 항상 제대로 해야 하고 잘못하면 사랑받지 못했던 삶이었다. 어린 시절 부모의 목소리는 서른이 넘은 그녀에게 여전히 남아있었고 지금도 여전히 조종하고 있었다.

후회의 주된 감정 성냄, 혐오로 악화
원망으로 힘들다면 '자비관' 기억을

자기 자신을 사랑하지 못한 그녀는 끊임없는 '자기혐오'로 자신을 갉아먹고 있었다. '자기혐오'는 얼마나 쓴 단어인가. 삶은 살아가며 실수하고 후회하는 순간이 찾아오기 마련이다. 그리고 어쩔 수 없는 상황이었음을, 사람이라면 할 수 있는 실수라며 다독이고, 쓰지만 삼키듯 자신을 위한 자양분으로 삼는다. 그렇게 한 단계 성장의 발판으로 삼는 것이 반성이다. 자기혐오와 반성은 분명 다르다.

불교에서는 후회에 대해 부정적으로 평가한다. "그때 그렇게 할 것을…" "그렇게 하지 말 것을…"이라며 과거의 사건을 곱씹어 반추하고 생각에서 벗어나지 못하는 상태가 후회다. 이 때 마음에 있는 주된 감정은 사실 '성냄'이다. 자신에 대한 분노와 상황이 자신이 원하는 대로 되지 않았다는 원망까지 담겨있다. 이것이 발전하면 자기혐오의 시작점이 된다.

후회 대신 불교는 '참회'를 강조한다. 참회는 스스로를 맑게 하고 타인과의 관계에서 좀 더 이로운 사람이 될 것을 서원하는 것이다. 즉 계(戒)를 스스로 잘 지키도록 독려하고 청정한 삶을 위한 노력이다. 불교의 참회는 사과하고 용서를 비는 마음과 자신을 돌아보는 반성을 더한 행동이다. 불교에서는 후회를 불선(不善)으로 간주하지만 참회에 대해서는 번뇌를 태우는 보배라고 했다. 〈대승본생심지관경〉을 보면 참회에 대해 "번뇌의 땔감을 태우고, 천상에 태어나게 한다. 참회는 능히 사선의 낙(樂)을 얻고, 마니보주를 내리게 하며, 능히 수명을 금강과 같이 늘리고…참회는 능히 가장 보배로운 장소에 이르게 한다"고 설명한다.

후회와 참회를 구분하는 가장 중요한 차이가 바로 사랑이다. 후회는 원망과 분노로 시작하지만 참회는 스스로와 다른 이들을 향한 사랑으로 시작한다. 자기 스스로와 남을 향한 원망이 시작되어 고통스럽다면 '자비관'을 기억하자.

"내가 안락하고 행복하고 평화롭기를 기원합니다. 내가 안락하고 행복하고 평화롭기를 기원하는 것처럼, 모든 존재들이 행복하고 평화롭기를 기원합니다."

자비관의 순서처럼 자신을 진심으로 사랑하는 사람이 남과 이웃도 사랑할 수 있다는 것을 기억하자.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

⑰ 발목의 습관성 염좌

'그냥 넘어졌네'라고 넘기지 마세요

일상적인 활동 중에 발이 문턱이나 길가의 울퉁불퉁한 부분에 걸려 접지르거나 넘어질 때가 있습니다. 또한 스포츠 활동 중에서도 다른 선수들과 부딪히거나 넘어질 수 있습니다. 특히 계단에서 넘어지는 경우에는 좀 더 심하게 다칠 수 있습니다. 심하게 다치는 경우 발목 골절로 이어져서 수술 등의 치료가 필요할 수도 있고, 골절이 없다고 하더라도 발목 인대 손상은 항상 있다고 생각해도 될 정도로 발목 인대 손상은 흔히 발생할 수 있습니다.

발목 인대 손상의 경우 그 정도에 따라 3단계로 분류합니다. 1단계는 인대의 미세 손상(흔히 인대가 늘어났다고 표현)이며, 2단계는 인대의 부분 파열, 3단계는 인대의 완전 파열로 구분합니다. 손상의 정도에 따라 치료의 방법이나 재활의 시기, 정도가 결정됩니다. 손상의 정도에 다르겠지만 인대 기능이 완전히 회복하려면 약 3개월 정도의 시간이 필요할 수 있습니다.

일반적인 환자분들의 경우 이렇게 오랜 기간이 필요할 거라는 생각을 하지 않는 경우가 많습니다. 또한 한 달 정도만 지나더라도 통증이 많이 호전되기 때문에 인대가 다 나았다고 생각하기 쉽습니다.

하지만 통증이 없다 하더라도 기능이 다 회복되지 않는 기간이 1~2달 정도 있을 수 있고, 머리 속에서는 발목이 멀쩡하다고 생각하지만 실제 인대가 다 회복하지 못한 이 시기에 또다시 다칠 수 있습니다. 이런 손상이 몇 번 반복된다면 인대 기능이 완전히 회복되지 못하고 떨어지게 됩니다. 그로 인해 다시 다치게 되고, 또 기능이 떨어지는 등 악순환을 거치게 되고, 결국에는 발목 불안정성으로 이어져 습관성 염좌가 발생하게 됩니다.

'발목의 습관성 염좌'는 말 그대로 반복적인 발목 부상으로 발생하는 문제입니다. 이러한 문제는 발목을 안정적으로 유지하는 인대와 근육에 영향을 줄 수 있습니다. 이 같은 문제의 주요한 문제점 중 하나는 발목의 지속적인 통증과 불편함입니다. 발목의 습관성 염좌로 인해 발생하는 통증은 일상생활에 거슬리며, 운동 또는 일상 활동 시 제한을 가할 수 있습니다. 더 심각한 경우, 반복적인 부상으로 인해 발목의 안정성이 크게 저하될 수 있으며, 이는 더 심각한 부상으로 이어질 수 있습니다. 또한 넘어지게 되면, 관절에서 정강이뼈와 발목 거골 뼈가 서로 반복적으로 부딪히게 되고, 이런 자극의 누적으로 발목 연골의 손상으로 이어져 이른 나이에 발목 관절염이 발생할 수 있습니다.



사진=언스플래시

통증 없어도 발목 인대 호전까지 3개월여 소요
회복 없이 손상 반복되면 발목 인대 기능 저하
발목 관절염 이어져…운동·보존치료 병행돼야

이러한 문제를 예방하고 치료하기 위해서는 몇 가지 중요한 접근법이 있습니다. 우선, 적절한 스트레칭과 운동을 통해 발목을 강화하는 것이 중요합니다. 발목을 둘러싼 근육들을 강화하고 유연하게 유지함으로써 발목의 안정성을 향상시킬 수 있습니다. 또한, 적절한 신발을 착용하여 발목을 지지하고 보호하는 것도 중요합니다. 운동이나 활동 시에는 적절한 기술을 사용하여 발목을 보호하고, 너무 과도한 활동을 피하는 것이 중요합니다.

치료의 경우, 발목 습관성 염좌의 심각성에 따라 다양한 치료법이 적용될 수 있습니다. 가벼운 경우에는 휴식과 얼음으로 염증을 완화하고, 압박과 높이 올려놓음을 통해 부종을 줄일 수 있습니다. 더 심각한 경우에는 물리치료나 재활 프로그램을 통해 발목 근육을 강화하고 안정성을 향상시키는 것이 필요할 수 있습니다.

때로는 수술적인 치료가 필요한 경우도 있을 수 있습니다. 수술의 경우 일반적으로 인대를 봉합하여 기능을 강화시키는 방법부터, 인대 역할을 할 수 있는 봉합사를 관절 내부에 설치하는 방법이 흔히 이루어지며, 수술 이후에도 불안정성이 지속된다면 인대를 이식하여 재건하는 방법까지 다양하게 있습니다. 수술도 중요하지만 수술 이후 발목 강화 재활운동 역시 수술 못지않게 중요합니다.

발목 불안정성은 임상적으로 중요한 이유가 있습니다. 첫 번째로 흔히 다치는 부위이기 때문에 환자분들 많다는 것입니다. 두 번째로 흔히 다치다보니 그 심각성이 간과되는 경우가 많습니다. 예전에 다쳤던 기억과 큰 문제없이 회복된 기억이 많이 환자분들이 경험적으로 가지고 있기 때문에 치료를 중요하게 생각하지 못하는 경향이 있습니다.

세 번째로 발목의 안정성은 우리의 일상생활 및 운동에 매우 중요하다는 겁니다. 안정성이 떨어지면 다양한 운동 및 활동 수행 시 부상의 위험이 크게 증가할 수 있습니다. 따라서 발목 습관성 염좌와 같은 문제는 조기에 인지하고 적절히 관리하는 것이 중요합니다. 이를 통해 일상생활의 질을 향상시키고 운동 및 활동을 즐길 수 있는 기회를 놓치지 않을 수 있습니다.



민영경
거인병원장 · 정형외과 전문의

거인병원 Geo-in Hospital
051)996.7000
동래사직운동장앞
어깨·관절·척추, 정형외과 중점진료
세분화된 진료로 진단부터 치료까지!
광고심의필: 230622-중-155173
현대불교신문과 협약에 따라
구독자 비급여 10% 할인 제공



보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스