

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊳ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (3)

내면에 숨은 '니디'를 만날 용기

2600년 전 인도의 어느 숲길. 한 남자가 다급히 몸을 숨겼다. 불가촉천민인 그의 이름은 '니디'. 평생을 똥 치우는 일을 하며 누구에게도 사람다운 대접을 받지 못했다. 사람들은 그가 지나가면 얼굴을 찌푸렸고, 심지어 그의 존재 자체를 혐오했다.

그날도 마찬가지였다. 부처님과 제자들이 숲을 지나간다는 소식에, 니디는 얼른 숲속으로 숨었다. 아무 잘못이 없어도, 자신이 그 자리에 있다는 이유만으로 누군가에게 불편함이 될까 두려웠다.

그 두려움은 단순한 부끄러움이 아니다. 그것은 '내가 이런 모습이라 미안하다', '나는 본래부터 누군가의 거부 대상이었다'는 존재에 대한 뿌리 깊은 수치심이었다. 수치심은 단지 잘못된 행동 뒤에 따라오는 감정이 아니다. 그것은 '내가 틀렸다'는 인식이 아니라, '나는 잘못된 사람이다'라는 믿음이다. 그래서 수치심은 인간 존재 자체를 뒤흔든다.

인간은 누구나 어떤 형태로든 수치심을 안고 살아간다. 어릴 때 겪은 작은 실수 하나, 남들과 달랐던 외모나 성격, 사랑받지 못한 기억 하나가 마음 깊이 새겨진다. 그 기억은 삶 속에서 끊임없이 속삭인다. '넌 이상해', '넌 모자라', '넌 사랑받기에 부족해'.

자존감은 이런 속삭임을 잠재우는 조용한 외침이다. '나는 괜찮은 사람이다', '내가 존재해도 좋다', '내 감정과 내 생각, 내 존재는 누군가에게 짐이 아니다'. 자존감은 자신을 온전히 받아들이고 내면의 생명을 존중하는 감각이다.

그렇다면 왜 많은 부모가 이 자존감을 아이에게 제대로 건네주지 못할까? 이유는 단순하면서도 깊다. 바로 부모 자신이 자존감을 누려본 적이 없기 때문이다. 부모 자신도 어릴 적 자주 혼이 났고, 늘 비교당하며 자랐다. "넌 왜 그것밖에 못 하니?" "다른 애는 저렇게 잘하는데." 이런 말 앞에서 자신을 지키는 감각은 점차 사라지고 '잘해야 사랑받는다'는 믿음만 남았다. 이 믿음을 품은 채 어른이 되었고 그 믿음대로 아이를 키운다. 분명 자녀를 사랑하지만 불안이 더 크고, 응원하고 싶지만 기대가 먼저 튀어나온다. 수용하고 싶지만 조급한 마음이 말투를 바꾼다. 아이의 미래를 걱정하며 통제하게 되고, 그 통제는 아이의 자존감을 조금씩 앗아간다.

그러나 부모는 아이를 해치려는 의도가 없다. 그저 불안한 사랑, 조건이 많은 수용 속에서 살아남은 방식 그대로 아이를 대할 뿐이다. 이 지점에서 필요한 것은 부모의 자책이 아니라 부모 자신부터 자존감을 회복해야 한다는 인식이다.

부처님이 니디를 대했던 방식은 오늘의 우리에게 깊은 울림을 준다. 부처님은 니디를 외면하지 않으셨다. 사람들이 피하던 그 존재를 발견하고 숨어 있는 그를 향해 다가섰다. 그 시선은 "나는 너를 보고 있다"는 메시지였다. 관심이자 행동으로 보여주는 경청이다. 그리고 니디를 꾸짖지 않으셨다. 똥물이 튀자 니디는 본능적으로 움츠렸지만 부처님은 침묵하셨다. 그 침묵은 책망이 없는 시간이었다.

부처님은 니디를 물가로 이끌어 몸을 씻게 하셨다. 그것은 단순히 씻기는 행위가 아니라 스스로 혐오하던 자신을 받아들이고 사랑하는 보살핌이었다.

수치심의 뿌리를 껴안는 부모의 용기
자녀에게 자존감 주는 부모의 태도

오늘의 부모는 부처님처럼 아이에게 다가갈 수 있을까? 그러기 위해서는 무엇부터 해야 할까? 부모가 자녀에게 자존감을 건네기 위해서는 먼저 자신의 내면을 돌아봐야 한다. 부모가 회복해야 할 것은 존재를 바라보는 시선이다.

첫째, 자기 존재에 대한 수치심을 들여다보는 용기가 필요하다. 부모도 한때는 아이였고, 내면의 아이는 아직 그 안에 살아 있다. "너 왜 그래", "그렇게 하면 안 돼"라는 말을 들으며 자라온 기억 속에는 아직 말하지 못한 수치심이 숨어 있다. 나는 언제부터 나를 미워하게 되었는가? 어떤 상황에서 '미안하다'는 말이 먼저 나오는가? 상처받은 내면의 니디를 만나고 품고 수용해 주는 것이 첫걸음이다.

둘째, 비판적인 내면의 목소리를 인식하고 멈추는 연습이 필요하다. "또 못했잖아", "이 정도는 해야지"라는 말은 나 자신을 채찍질해 온 오랜 습관이다. 이 목소리는 아이에게도 고스란히 전달된다. 비판받은 부모는 비판하는 부모가 되기 쉽다. 하루에 한 번, 스스로에게 건네는 말을 관찰해 보자. 그리고 비판 대신 이해하는 말로 바꿔보자. "왜 이렇게 예민해"가 아니라 "지금 좀 지친 상태야, 괜찮아"라고 다독이는 연습이 필요하다.

셋째, 아이를 통제하려는 욕구보다 함께 있으려는 태도를 가져야 한다. 부처님은 니디를 변화시키려 하지 않으셨다. 함께 걷고 함께 씻으며 존재를 있는 그대로 인정하셨다. 아이도 마찬가지다. 감정을 표현할 때, 바로 해결하려 하지 말고 그 옆에 잠시 머무는 연습이 필요하다.

마지막으로, 존재를 수용하는 언어를 사용해야 한다. 부처님의 말씀처럼 평가가 아닌 감각, 조건 없는 사랑이 담긴 언어가 필요하다. "잘했어" 대신 "네가 참 많이 노력했다는 걸 느꼈어", "그래서 엄마가 너를 사랑해" 대신 "너니까 좋은 거야"라고 말해보자.

부모가 부처님처럼 되기 위해 회복해야 할 것은 존재를 있는 그대로 바라보는 시선이다. 그 시선은 내 안의 부끄럽고 실수투성이의 나, 늘 부족하다고 느끼는 나를 먼저 수용하는 데서 출발한다. 아이를 보려면, 내 안의 니디부터 만나야 한다.

*현대불교 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊴ 고관절 통증

고관절 통증, 초기에 치료해야 합니다

스포츠를 즐기는 인구가 늘어나고 인구가 점차 고령화되면서 다양한 근골격계 질환이 증가하고 있습니다. 그 중에서도 특히 고관절 통증은 일상생활에서 자주 겪게 되고 앉아있는 동작에서도 걷는 동작에서도 불편함을 느끼는 경우가 많고 방치할 경우 만성통증으로 발전하거나 생활의 질을 심각하게 저하시키는 원인이 되기도 합니다. 이번 호에서는 고관절 통증의 전반에 대해 알아보고 발생하는 근본 원인, 증상, 치료법, 그리고 예방을 위한 구체적인 방법까지 폭넓게 소개해 보도록 하겠습니다.

고관절 통증, 왜 발생할까?

고관절은 체중을 지탱하며 걷기, 뛰기, 앉기 등의 일상운동을 가능하게 하는 매우 중요한 관절입니다. 그러나 이 관절의 건강을 위협하는 원인들은 매우 다양하며, 각각의 원인에 따라 증상과 치료 방법이 달라질 수 있습니다.

첫째, 고관절 자체에 문제가 있는 경우입니다. 고관절의 연골이 손상되는 '퇴행성 관절염'이 진행될 경우, 관절과 연골이 닳아 통증이 발생하고 운동 시 큰 어려움을 겪게 됩니다. 선천적으로 고관절 뼈의 모양이 변형되는 고관절 이형성증이나 관절 구조 이상으로 인해 대퇴골 및 골반 관절이 서로 충돌하면서 발생하는 고관절 충돌증후군 역시 관절 자체에 문제를 일으키는 대표적 질환입니다. 이러한 질환들은 초기에는 미미한 불편감으로 시작되어 점점 증상이 악화될 수 있으니 조기 검진이 매우 중요합니다.

둘째, 고관절 주변 근육과 인대의 문제에 의해 발생합니다. 과도한 운동이나 부상, 지속적인 사용으로 인대 염좌나 근육통이 발생하면 내부 구조는 물론 주변 조직까지 영향을 받아 통증이 유발됩니다. 이들 근육과 인대는 관절을 안정시키는 역할을 담당하므로, 손상 시에는 관절의 흔들림이 발생하거나 운동이 제한될 수 있습니다.

또한 문제가 생긴 근육과 힘줄은 단단하게 뭉쳐지는 구축이 발생할 수 있으며, 관절을 움직이는 동작에서 근육 및 힘줄이 늘어나야 하는 과정에서 늘어나지 못하고 오히려 찢어지는 듯한 통증이 발생할 수 있습니다.

셋째, 척추와 골반의 문제 역시 고관절 통증의 중요한 원인입니다. 허리 또는 척추의 변형, 골반의 비정상적 위치 또는 불안정성은 고관절에 비정상적 압력을 가하게 되고 이로 인해 통증이 유발됩니다. 특히 앉거나 눕는 자세 등 일상생활 패턴이 잘못된 경우 증상이 더욱 심해질 수 있습니다.

고관절, 체중 지탱하는 중요 관절
과도한 운동, 퇴행 등이 손상 원인
방치 시 만성통증…치료 예방 중요

증상과 효과적인 진단 방법

고관절 통증의 대표적 증상은 무엇보다 걷거나 움직일 때 통증이 심해진다는 점입니다. 일반적으로 장시간 활동 후에 통증이 악화되며, 가끔은 휴식 후에도 지속되거나 아침에 몸이 뻣뻣한 느낌이 들 수 있습니다. 통증이 심한 경우에는 절뚝거리거나 움직이기 어려운 증상도 동반되며, 관절의 운동범위 자체가 제한될 수 있습니다.

이러한 증상들이 반복되거나 심각하게 느껴진다면, 반드시 정밀 검사가 필요합니다. X선 촬영, MRI, 초음파 검사를 통해 관절 내부 상태, 연골 손상 여부, 주변 조직의 상태를 정확히 파악하는 것이 의료진 질병을 진단하는 첫 단계입니다. 이를 바탕으로 원인에 따른 적절한 치료 계획이 세워지며, 혹시 수술이 필요한 경우 수술 방법이 결정됩니다.

치료법 그리고 재활과 수술

고관절 통증의 치료법은 매우 다양하며 반드시 원인에 따라 차별화된 접근이 필요합니다. 가장 기초적인 방법은 통증을 일시적으로 완화하기 위한 약물치료로, 진통제와 근육 이완제가 흔히 사용됩니다. 일부 환자에게는 주사 치료도 효과적일 수 있으며, 이는 염증을 줄이고 관절의 통증을 빠르게 줄여주는 역할을 합니다.

이와 더불어 체계적 재활 치료도 매우 중요합니다. 전문 물리치료사나 운동치료사의 지도 아래 실시하는 근력 강화운동과 스트레칭은 관절 주변 근육을 튼튼하게 만들어 줍니다. 특히 허벅지와 골반 근육의 균형을 잡아주는 운동은 관절에 가해지는 부담을 줄이고, 자연스럽게 통증을 완화하는 데 도움을 줍니다.

이러한 치료에도 불구하고 통증이 지속되거나 구조적인 병변이 너무 심해 약물치료나 주사 치료 같은 치료에 반응이 떨어진다면 수술적 치료를 고려하게 됩니다. 수술의 부위 및 방법의 병의 정도나 환자분의 나이, 생활 패턴 등을 고려해서 적절한 수술법을 고려하게 되며, 의료진과의 충분한 상의 후 수술을 결정하는 것이 좋습니다.

고관절은 인체의 하반신을 지탱하는 중요한 관절로서, 통증이 지속되거나 일상생활에 지장을 주는 경우에는 빠른 전문 진단과 적절한 치료, 그리고 꾸준한 예방 조치가 필요합니다. 평소 근력 강화와 올바른 자세 유지, 건강한 생활 습관을 통해 건강한 고관절을 유지하는 것이 가장 바람직한 방책이며, 모두가 자신의 건강에 관심을 가지고 일상 속 작은 실천을 통해 고관절 근골격계 질환을 예방하는 것이 가장 확실한 치료입니다.



민영경
거인병원 병원장

