

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉜ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (5)

당신 모습 그대로가 '기적'입니다

"뭐 하나 제대로 하는 게 없네"

은정(가명·23세)이는 차갑게 말하며 자신을 쳐다보던 엄마의 서늘한 눈빛에 금방 기가 죽었다. 은정이의 엄마는 완벽주의였다.

상담실을 찾은 은정이는 엄마에 대해 이야기를 하며 "엄마 앞에선 언제나 자신은 한심한 존재"였다고 했다. 은정이의 어린 시절은 해야 할 의무와 숨 막히는 일정들이 빽빽했고 조금이라도 실수를 하는 날에는 폭발하는 엄마의 분노를 감당해야 했다.

은정이가 20대가 될 때까지 그나마 견딜 수 있었던 이유는 오직 '순종'. 자신의 모든 욕구를 포기하고 시체처럼 살았기에 엄마와의 관계는 그나마 유지될 수 있었다. 엄마의 강박과 불안을 사랑받고 싶어 떠안은 아이, 은정이의 어린 시절이 너무나 안쓰러웠다.

완벽주의의 분노는 통제라는 손아귀에서 벗어나는 순간 날아온다. 완벽주의의 주 감정은 불안이다. 미래에 대한 지나친 걱정으로 소소하고 작은 일에도 과도하게 대비한다. 아이들에게 실수는 당연한 것이다. 하지만 아이의 실수는 완벽주의자에게 행복한 미래를 위협하는 불안요소가 되고 '반드시' 없애야 하는 문제투성이가 된다. 그들은 결코 도달하지 못할 기준을 가지고 있기에 불만족은 당연한 결과였고, 높은 기준에 도달하지 못하는 은정이의 노력은 예정된 실패가 될 수밖에 없었다. 은정이의 엄마가 전형적인 완벽주의형 분노형이며, 다른 말로는 '체념형 분노'라고도 할 수 있다.

'체념형 분노'는 자신의 통제와 기준을 자신의 의지와 상관없이 내려놓아야 할 때 폭발한다. 자신의 힘으로 도저히 조절할 수 없어 절망할 때 분노 촉발의 원인이 된다. 그들의 특징은 자신이 바라는 대로 되지 않고, 누군가에게 자신의 계획이 침범당하면 폭발하는 특징을 가지고 있다.

그들의 또다른 특징은 자신의 방향과 계획이 무조건 옳고 바르다고 믿는다. 자신의 계획이 무결하고 완전하기에 자신을 따르지 않으면 상대는 틀리고 게으른 사람이 되어버린다. 또 누가 봐도 그들의 기준은 너무 높은데 보통 사람이라면 누구나 할 수 있는 기준처럼 생각한다. 이 경우는 아이들에게 특히 강조된다. 또 시아가 좁아 그 기준을 지키지 않으면 인생의 낙오자가 될 것처럼 호들갑을 떤다. 그들의 시각은 흑백으로 나눠져 중간이나 절충이란 있을 수 없다. 완벽주의형 분노는 원하는대로 되지 않을 때 분노하고 악을 쓰며 노력한다. 하지만 결국 원하는대로 안되면, 좌절감이 극도로 높아져 우울감도 동시에 높아지는 단계적 특징이 있다.

개인적으로 손쉽게 적용해볼 방법으로는 먼저 차분히 자신의 기준을 검토해야 한다. 과감하게 기준을 낮추고 자신과 상대를 바라봐야 한다. 두 번째는 완벽주의의 대부분은 목표가 포괄적이다. 불안이 그들의 마음을 휘두르기 때문에 사실 그들의 높은 기준은 불안을 잠재우기 위한 성벽 쌓기이며 막무가내식이다.

완벽주의에 터져나오는 '체념형 분노'
한계 받아들이는 따뜻한 수용 필요해

자신의 바람과 기준을 쭉 적어보라. 구체적인 내용이 몇 개나 있는가? 예를 들어 "아이가 높은 성적을 받기를 원한다"는 막연한 바람이다. 구체적으로 바꾸면 "초등학생 아이가 영어 단어를 하루에 10개를 외우고 그 중에 7개 정도 맞았으면 좋겠다"라고 바꿔야 한다. "아이가 친구들과 잘 지냈으면 좋겠다"라는 바람을 "수줍음이 많은 우리 아이가 일주일에 두 번 정도 친구에게 먼저 말을 거는 일을 했으면 좋겠다." 이렇게 구체적으로 아이와 의논하고 도전 과제를 낮은 단계부터 차근차근 시작해야 한다. 그리고 자신의 불안을 높이는 생각들을 적어두고 휘둘리지 않도록 알아차림해야 한다.

이런 특징의 분노를 예방하기 위해 가장 중요한 것은 자신이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 구분하는 것이다. 즉, 한계를 알고 받아들이는 것이다. 인간은 유한하며 할 수 없는 것이 너무나 많은 유약한 존재이다. 서로가 돕고 어쩔 수 없는 것은 수용해야 한다. 모든 것을 결코 통제할 수 없다는 것을 받아들여야 한다.

완벽함을 위해 모든 것을 통제하려는 사람에게는 죽음명상이 도움이 된다. 성취로 향하는 그들의 욕망을 잠재우는 중요한 도구가 되며 죽음 앞에서 유한한 인간의 한계를 받아들이기 때문이다.

15여 년 전 위빠사나 수행을 지도해주신 스님께 전화 안부를 드린 적이 있다. 너무나 추운 겨울, 일일일식(一日一食)으로 생활하고 거주 환경도 열악해 스님의 건강이 걱정되었다. 수행과 여러 안부를 전한 후 "스님. 날이 너무 춥습니다. 건강은 괜찮으세요?"라는 말에 스님은 차분하고 조용하게 답했다.

"계절에 따라 날이 추운 것은 어쩔 수 없는 일이고, 건강을 위해 내가 할 수 있는 것을 해야 겠지."

15년이 지나도 전화 끝에 전해진 단순한 답이 잊혀지지 않는다. 일상 속에서 자신의 능력을 벗어나는 한계를 당연하게 받아들이는 태도에서 깊은 평온함이 느껴졌기 때문이다.

마음의 불안을 잠재우는 방법은 완벽함을 향한 돌진이 아니라, 그 모습 그대로 부족함 받아들이고 자신이 기적임을 아는 것이다. 부족한 당신 모습 그대로 기적이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

건강 365

㉝ 십자인대 파열

십자인대 파열, 방치하면 관절염까지

최근 운동을 즐기는 인구가 증가하면서 스포츠 손상도 함께 늘고 있습니다.

그중에서도 무릎 십자인대 파열은 흔히 발생하는 부상 중 하나로, 적절한 치료 없이 방치할 경우 퇴행성 관절염으로까지 이어질 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

십자인대의 역할과 파열 원인

십자인대는 무릎 관절을 안정적으로 지탱하는 중요한 구조물로, 전방 십자인대와 후방 십자인대로 나뉩니다. 이들은 무릎이 과도하게 앞뒤로 움직이는 것을 방지하며, 관절의 회전력을 조절하는 역할을 합니다.

특히 전방 십자인대는 스포츠 활동 중 큰 부담을 받는 부위로, 외부 충격이나 갑작스러운 방향 전환으로 인해 쉽게 손상될 수 있습니다.

십자인대 파열의 주요 원인은 급격한 방향 전환, 갑작스러운 정지 동작, 무릎에 가해지는 강한 충격 등이 있으며, 특히 축구, 농구, 스키 등과 같은 격렬한 스포츠를 즐기는 사람들에게서 많이 발생합니다.

또한 여성의 경우 해부학적 구조 및 호르몬 변화로 인해 십자인대 손상위험이 상대적으로 높다는 연구 결과도 있습니다.

십자인대 파열의 증상과 방치 시 위험성

십자인대가 파열되면 초기에는 무릎이 붓고 극심한 통증이 발생하며, 걸을 때 무릎이 불안정해지는 증상이 나타납니다.

부상 직후에는 심한 통증과 함께 '뚝' 하는 파열음이 들리는 경우가 많으며, 시간이 지나면서 통증이 감소하지만 무릎의 불안정성은 지속됩니다.

무엇보다 십자인대가 손상된 상태에서 적절한 치료를 받지 않고 방치할 경우 큰 문제가 발생할 수 있습니다. 십자인대가 정상적인 기능을 하지 못하면 무릎 관절이 불안정해지고, 반복적인 충격과 사용으로 인해 연골이 점차 마모됩니다.

이로 인해 퇴행성 관절염이 조기에 발생할 가능성이 높아지며, 결국 일상생활에서도 큰 불편을 초래할 수 있습니다.

인대재건술의 필요성

십자인대 파열이 진단되면 손상 정도에 따라 치료 방법이 결정됩니다.

부분 파열의 경우 보조기 착용, 약물 치료, 물리 치료 및 재활 운동 등을 통해 증상 완화를 기대할 수 있습니다.



최근 스포츠 인구 증가에 따라 십자인대 부상↑
완전 파열시 '인대재건술'로 손상 인대 대체해야

하지만 완전 파열된 경우에는 십자인대 재건술이 필수적입니다.

인대재건술은 환자의 자가건(슬개건, 햄스트링건) 또는 동종건(기증받은 조직)을 이용해 손상된 십자인대를 대체하는 수술입니다.

최근에는 최소 침습적(관절경) 수술법이 발달하면서 절개 부위를 최소화하여 출혈과 통증을 줄이고, 회복 속도를 빠르게 하는 방법이 널리 사용되고 있습니다.

또한, 수술 후 무릎의 기능을 최대로 회복하기 위해서는 체계적인 재활 치료가 필수적입니다.

초기에는 무릎의 움직임을 회복하는 데 집중하고, 이후 점진적으로 근력을 강화하는 프로그램을 진행해야 합니다.

적극적인 재활 과정은 약 3개월에서 6개월 정도 소요되며, 수술 후 1년까지도 조금씩 회복하므로 꾸준히 운동과 치료를 병행하면 정상적인 스포츠 활동 복귀도 가능합니다.

예방과 조기 치료의 중요성

십자인대 파열을 예방하기 위해서는 운동 전후 충분한 스트레칭과 근력 강화를 생활화해야 합니다.

특히 허벅지 근육과 둔근을 강화하면 무릎 관절에 가해지는 부담을 줄이고 부상 위험을 낮출 수 있습니다.

또한, 스포츠 활동 중 무릎 보호대를 착용하는 것도 십자인대 손상을 예방하는 효과적인 방법입니다.

부상의 경우에는 조기에 병원을 방문하여 정확한 진단을 받고, 적절한 치료를 받는 것이 매우 중요합니다.

무릎 건강을 유지하기 위해서는 예방과 치료를 병행하는 등 관리가 필요합니다.



민영경
거인병원 병원장

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
문선애 마취통증의학과 | 김종열 신경외과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 김상효 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과
보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상
24시간 간호×간병 통합서비스