

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊹ 말하는 법을 강조한 부처님, 대화법(2)

바꾸려는 마음 내려놓을 때 대화 열린다

"그렇게 하면 안 되지."

상담실에 앉아 있던 한 남편은 이렇게 말하며 아내의 말을 끊었다. 아내는 그 순간 고개를 떨구었다. 내용은 집안일과 아이 문제였지만, 말속에 숨은 의도는 분명했다.

"네가 변해야 한다."

대화는 그렇게 끝나 버렸다.

우리가 충고, 조언, 평가를 하는 순간, 그 안에는 "너는 틀렸고, 내가 옳다"는 메시지가 숨어 있다. 좋은 뜻에서 한 말이어도 상대는 그 의도를 먼저 감지한다. 그래서 마음을 닫고 방어 태세를 갖춘다.

집에서 엄마가 "이렇게 하는 게 맞아"라고 말하는 순간, 설명을 들으려 하기보다 반박할 거리를 찾게 되는 것과 비슷하다. 부부 사이뿐 아니라 직장, 부모와 자녀 관계에서도 마찬가지다. 예를 들어, 부모가 "너는 공부를 이렇게 해야 해"라고 말하는 순간, 자녀는 그 말의 이유보다 '내가 틀렸다고 하는구나'라는 느낌을 먼저 받는다.

바꾸려는 마음은 대화에서 방어와 거리를 만든다. 충고를 들은 사람은 말의 내용보다 '내가 평가 받고 있다'는 감각을 먼저 느낀다. 그 순간 대화는 연결이 아니라 논쟁이 된다. 관계의 힘의 균형도 무너진다. 충고하는 쪽이 '위'에 서고, 듣는 쪽이 '아래'로 내려가면 변화보다 거부가 먼저 온다. 결국 정서적 거리까지 벌어져, 관계를 위한 대화는 더 어려워진다.

그래서 바꾸려는 마음을 내려놓으려면 먼저 나를 들여다봐야 한다.

"나는 왜 저 사람을 바꾸고 싶은가?"라는 질문을 던지면, 그 마음 뒤에 불안, 통제 욕구, 완벽주의가 숨어 있음을 발견할 때가 많다. 많은 경우 우리는 '상대를 위해서'라고 생각하지만, 사실은 내 불편함을 줄이고 싶어서다. 이 욕구의 밑바닥에는 '내가 옳다'는 확신과 '상대가 변해야 관계가 좋아진다'는 믿음이 깔려 있다.

하지만 실제로는 나의 불안과 두려움을 줄이려는 의도가 더 크다. 상대를 바꾸려는 말은 종종 '내가 편해지기 위해' 하는 말이 된다. 내가 원하는 대로 움직이는 사람을 만들고 싶은 욕심이 들어가면, 그 말은 관계를 회복하기보다 오히려 틈을 넓힌다.

바꾸려는 마음을 내려놓기 위해서는 작은 실천을 이어가야 한다.

첫째, 판단을 빼고 사실만 말하는 것이다. "당신은 게으르다" 대신 "이번 주에 재활용 쓰레기가 쌓인 것 같아"라고 표현한다. 판단을 뺀 말은 처음엔 어색하지만, 상대가 방어하기보다 대화에 머물 수 있도록 한다.

둘째, 상대를 탓하기보다 나의 감정을 있는 그대로 인정한다. "당신은 늘 제멋대로야" 대신 "그래서 나는 좀 서운하고 답답해"라고 말한다. 감정을 드러내면, 상대가 나의 경험에 귀 기울일 수 있는 여지를 만든다.

셋째, 내 감정 뒤에 있는 진짜 욕구를 알아차린다. "나는 함께 있다는 느낌, 연결감을 느끼고 싶었어"처럼 말이다. 욕구를 명확히 하면 불필요한 오해가 줄어들고, 대화의 방향이 분명해진다.

판단 빼고 사실 말하며 욕구 알아차려야
있는 그대로의 수용이 관계 변화 이끌어

넷째, 강요가 아닌 선택권을 주는 요청을 한다. "지금 말해 보라고!" 대신 "오늘 저녁에 잠깐 대화할 수 있을까?"라고 건넨다. 선택권이 주어지면 대화는 강제에서 자발로 바뀌고, 부담 없이 참여할 수 있는 분위기가 만들어진다.

이렇게 내려놓기를 실천하면, 변화보다 먼저 안전감이 만들어진다. 변화는 설득에서 시작되지 않는다. 상대가 '존중받고 있다'고 느끼는 순간, 마음의 문이 열린다. 부처님은 "때와 장소에 맞는 말은 향기로운 꽃과 같다"고 말씀하셨다. 바꾸려는 마음을 내려놓을 때, 우리의 말은 상대 마음에 닿는 향기가 된다.

현재 필자가 공부하고 있는 게슈탈트 상담은 '지금-여기'와 '알아차림'을 치료 핵심으로 삼는다. 과거를 후회하거나 미래를 억지로 통제하기보다, 현재 순간의 나와 상대를 있는 그대로 바라보는 태도를 강조한다. 알아차림이란 단순히 '아는 것'이 아니라, 내 몸과 마음이 지금 무엇을 느끼고 있는지를 자각하는 사념처(四念處), 알아차림 수행과 비슷하다.

게슈탈트 상담자가 요구받는 기본 자세는 '변화의 역설(paradoxical theory of change)'이다. 변화의 역설이란 사람이 다른 모습이 되려고 억지로 애쓸수록 변화가 일어나지 않고, 오히려 현재의 자신을 있는 그대로 인정하고 수용할 때 변화가 자연스럽게 일어나는 현상을 말한다. 사람들은 다른 누군가가 제시하는 이상적인 사람이 되려고 애쓸수록, 마음속에서는 '바꾸고 싶은 나'와 '있는 그대로의 존중받고 싶은 나'가 충돌하고, 그 저항이 커질수록 변화는 멈춘다. 상담자는 미리 준비한 과제나 목표를 적용하기보다, 대화 속에서 드러나는 반응에 맞춰 개입한다. 목적은 내담자를 변화시키는 것이 아니라, 그 경험을 함께 탐색하고 이해하는 것이다.

이 원리는 대화에도 그대로 적용된다. 바꾸려는 마음은 압력이 돼 상대를 방어하게 만들지만, 있는 그대로 인정하는 태도는 안전감을 형성해 마음을 열게 한다. 실제 상담에서도, 한 부부가 서로의 단점을 고치려는 시도를 멈췄을 때 오히려 대화가 길어지고 웃음이 돌아오는 모습을 보게 된다. 진정한 변화는 "나는 옳고 너는 틀렸다"가 아니라, "나는 당신을 있는 그대로 보고 있다"는 말에서 시작된다.

바꾸려는 마음을 내려놓는 것은 무기력해지는 것이 아니다. 관계를 위해 한 걸음 물러서는 용기다. 말은 칼이 될 수도, 다리가 될 수도 있다. 내려놓기를 배울 때, 말은 관계를 잇는 다리가 된다. 그리고 그 다리는 서두르지 않아도 조금씩, 그러나 단단하게 서로를 이어 준다.

*현대불교신문 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊺ 팔꿈치 통증의 원인

반복 동작 줄이고 적절 치료 받아야

여름이 지나고 가을이 다가오면 테니스나 골프 같은 야외 스포츠를 즐기시는 분들이 많아집니다. 하지만 팔꿈치가 아파서 라켓이나 골프채를 잡기조차 힘든 경우도 종종 있습니다. 이런 증상은 '테니스 엘보우' 또는 '골퍼 엘보우'로 불리는 질환 때문일 가능성이 높습니다. 정확한 병명은 '내측 상과염'(골퍼 엘보우) 또는 '외측 상과염'(테니스 엘보우)입니다. 팔꿈치 관절 주변에는 힘줄이 뼈에 붙는 부위가 있는데, 이를 '상과'라고 부릅니다. 이 부위가 반복적인 과사용이나 부적절한 사용으로 인해 손상되고 염증이 생기면서 통증이 발생하는 것이 상과염이며, 위치에 따라 내측 또는 외측 상과염이라고 부릅니다. 내·외측 상과염은 운동선수들에게만 발생하는 질환이 아닙니다. 오히려 가사 노동, 컴퓨터 작업, 또는 반복적으로 팔을 움직이는 직업을 가진 분들에게도 흔히 나타날 수 있습니다.

왜 테니스 엘보우 · 골퍼 엘보우인가요?

이 질환은 특정 운동이나 활동과 관련이 많아서 이러한 이름이 붙었습니다. 테니스 엘보우는 테니스 선수들이 라켓을 반복적으로 휘두르는 과정에서 팔꿈치 바깥쪽 힘줄이 손상돼 발생하는 경우가 많아 별명이 됐습니다. 골퍼 엘보우는 골프 스윙처럼 팔꿈치 안쪽 힘줄에 무리가 가는 활동으로 인해 발생합니다. 하지만 테니스나 골프를 하지 않아도 누구나 걸릴 수 있습니다. 반복적으로 팔을 사용하는 모든 활동이 원인이 될 수 있기 때문입니다.

잘 낫지 않는 이유는 무엇인가요?

내·외측 상과염은 시간이 지나면 자연적으로 나아지는 경우도 있지만, 몇 가지 이유로 치료가 오래 걸릴 수 있습니다.

1. 늦은 진단: 환자분들의 병원 방문이 늦은 경우가 많습니다. 일반적으로 아프자마자 오는 경우도 드물고, 아프더라도 며칠 쉬면 좋아지는 경우가 많아 치료 시기를 놓치고 병변이 만성화된 뒤에 오는 경우가 많습니다.
2. 반복적인 사용: 손을 안 쓸 수도 없고, 특히 직업과 연관된 경우가 많아 염증이 나아지기 전에 힘줄을 계속 사용하게 되면서 회복이 더뎌지는 경우가 많습니다.
3. 혈액 순환 부족: 힘줄에는 혈액 공급이 적기 때문에 손상 부위가 치유되는 데 시간이 오래 걸립니다.

진단과 치료, 어렵지 않습니다

진단은 대부분 환자의 증상과 병력, 신체검사를 통해 이루어집니다.

테니스나 골프 등 팔의 반복적 사용 원인
손목 · 팔꿈치 근육 강화 운동 재발 막아

1. 문진: 통증 위치와 강도를 파악합니다.
2. 신체검사: 팔꿈치를 움직이거나 특정 부위를 눌러 통증이 발생하는지 확인합니다.
3. 영상 검사: 엑스레이, 초음파, 또는 MRI를 통해 힘줄의 상태를 확인할 수 있습니다.

치료는 크게 약물 치료, 물리 치료, 그리고 드물게는 수술적 치료로 나뉩니다.

1. 약물 치료로는 소염진통제를 복용하거나, 심한 경우 염증 부위에 스테로이드 주사를 놓아 통증을 완화합니다.
2. 물리 치료는 온열·냉찜질, 충격파 치료, 그리고 팔 근육 스트레칭 및 강화 운동을 포함합니다. 특히 충격파 치료는 조직의 재생을 도와주는 것으로, 치료 시에는 통증이 동반되지만 좋은 결과를 보여 줍니다.
3. 수술적 치료는 약물이나 물리 치료로도 호전되지 않는 경우에 시행되며, 손상된 힘줄을 제거하거나 재건하는 방식으로 진행됩니다.

예방이 가장 중요합니다

내·외측 상과염은 예방이 무엇보다 중요합니다. 다음과 같은 방법으로 팔꿈치를 보호할 수 있습니다.

1. 반복적 동작 줄이기: 팔을 자주 사용하는 분들은 중간에 쉬어 주는 것이 중요합니다.
2. 올바른 자세 유지: 운동이나 작업 시 자세를 교정하면 팔꿈치에 가해지는 부담을 줄일 수 있습니다.
3. 보조기구 사용: 팔꿈치 스트랩이나 보호대를 사용하면 힘줄에 가해지는 충격을 완화할 수 있습니다.

재발을 막는 운동 방법은 무엇인가요?

내·외측 상과염은 재발 가능성이 높은 질환입니다. 따라서 꾸준한 운동이 중요합니다.

1. 손목 강화 운동: 가벼운 아령을 사용해 손목을 굽혔다 펴는 동작을 반복합니다.
2. 저항 밴드 운동: 밴드를 이용해 팔꿈치 주변 근육을 강화합니다.
3. 스트레칭: 팔과 손목의 유연성을 높여 팔꿈치에 무리가 가지 않도록 합니다.

건강한 팔꿈치를 위해

내·외측 상과염은 누구나 걸릴 수 있지만, 예방할 수 있습니다. 팔꿈치 통증이 있다면 무리하지 말고 치료받는 것이 중요합니다. 또한 평소에 올바른 자세와 꾸준한 운동을 통해 건강한 팔꿈치를 유지하시길 바랍니다.



민영경
거인병원 병원장

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



정해운 마취통증의학과 | 문선애 마취통증의학과 | 최홍준 신경외과 | 이승준 대표원장 정형외과 | 민영경 병원장 정형외과 | 김상효 정형외과 | 박지혜 내과 | 염동헌 영상의학과

보호자·간병인 걱정없는 전병동&전병상 24시간 간호×간병 통합서비스