

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉗ 계율로 폭력을 금지한 부처님

사랑과 폭력, 혼돈 말라…가정폭력은 '범죄'

한강의 〈채식주의자(2007)〉와 〈소년이 온다(2014)〉는 대한민국에 노벨상을 안겨준 쾌거의 수상작이다. 모두가 자랑스러워하지만 막상 글은 보면 무거운 질문을 마주하게 된다. '폭력'에 대한 처절한 사유와 아픔으로 적어 내려간 그녀의 묵직한 물음에 누가 쉽게 대답할 수 있을까?

인간은 잔혹한 행위에 대응하는 가장 쉬운 방법으로 '순응'과 '침묵'을 선택한다. 폭력이라 말하고 대항하려면 압도적인 세력에 무기력해지는 자신의 취약성을 마주해야한다. 순응과 침묵은 초라한 자신을 직면해야 하는 고통을 회피하고, 희생자와 함께 공멸의 길로 갈 것이란 예견이 만든 결과이다. 용감하게 질문을 던진 그녀의 글은 폭력에 쉽게 순응하는 우리의 부끄러움을 일깨우고, 평화와 공존을 위한 노력에 희망을 더하리라 믿으며 박수를 보내고 싶다.

폭력은 가장 가까운 곳에서 은밀하게 일어난다. 대표적인 장소는 짐작하겠지만 가정이다. 가정폭력은 가장 약한 어린이와 여성에게 무차별적이다. 미국의 가정폭력을 폭로한 책 〈살릴 수 있었던 여자들〉에서 저자 레이첼 루이즈 스나이더는 "미국에서는 1분마다 20여 명이 자신의 반려자에게 폭행당한다"고 했다. 유엔마약범죄사무소가 발표한 연구에서는 "2017년 한해에만 전 세계 여성 5만 명이 반려자나 가족에게 살해당했다"고 밝혔다.

현재 지역 가족센터에서 가족상담전문가로 활동하고 있는 나의 경험에도 비춰보면 가정폭력은 대부분의 내담자에게 들을 수 있는 내용이다.

식칼을 들고 위협하는 아버지를 보며 자란 아이, 목을 조르는 남편에게서 도망갈 수 없다는 아내, 기물을 모두 부수고 나서 아이들과 아내는 때리지 않았기에 폭력이 아니라는 남편, 아이들이 보는 앞에서 아내에게 욕설을 하고 머리채를 잡은 남편.

가정폭력과 데이트폭력에서 흔히 접하는 내용은 "사랑해서 때린다"는 말이다. 격렬한 로맨스처럼 치부되는 가정폭력에 대한 인식은 "죽고 나서야 벗어날 수 있었다"는 피해자의 말처럼 안타까운 결말을 낳는다.

심리상담을 하다보면 남편 혹은 부모의 폭력을 마주할 때가 있다. 이혼 위기에 있는 한 내담자는 "남편이 집에 창문을 다 깨부수고나서 내 목을 졸랐어요. 그리고 울면서 자신의 머리를 때리더니 집을 나가 한참 후에 들어와 무릎을 꿇고 미안하다고 울더라구요"라고 했다.

그녀는 결국 이혼을 포기했다. 이유는 남편이 자신을 너무나 원하기에 떠나지 못한다는 것. 자신을 원한다는 표현과 절절한 태도가 사랑이라 그녀는 착각하고 있었다. 사랑과 폭력의 혼돈은 가정폭력의 가장 흔한 유형이다. 사랑은 안전과 신뢰 속에서 자랄 수 있음을 명심해야 한다.

큰 방을 쓰겠다며 폭력을 쓴 육군 비구

'누구도 해치지 말라' 계송 기억해야 해

가정폭력에 대해 말하고 있는 가장 큰 이유는 "폭력에는 그 어떤 변명도 용납되어서는 안된다"는 것이다.

내담자들에게 "폭력은 폭력일 뿐이다"는 당연한 명제를 반복해서 말해야 할 때가 있다. 이 때 대상은 남편이 아니라 아내인 경우가 대부분이다. 생각보다 많은 아내들은 자신이 원인을 제공했고 자신도 때리며 저항했다는 설명을 자주 한다. 상호작용의 결과라고 믿는 그들의 마음에는 폭력을 수긍하고 벗어나지 못하는 이유가 된다.

가정폭력은 '가정폭력 범죄의 처벌 등에 관한 특례법' 제2조 제1호에 따라 명시된 '범죄'이다. 법률에는 부모, 배우자, 자식, 형제자매, 친척, 사실혼 관계에 있는 사람 등 가족 구성원을 대상으로 행해지는 신체적, 정신적, 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위를 의미한다. 가정폭력 범죄는 상해, 폭행, 유기, 학대, 아동혹사, 체포, 감금, 협박, 명예훼손, 주거 수색, 신체수색, 강요, 공갈, 재물손괴 및 아동 구걸 강요 등이다.

사랑과 폭력의 혼돈 속에서 헤매지 말라. 그 어느 누구도 약자를 함부로 대할 권리는 없다.

부처님도 폭력에 대해서는 계율을 세워 엄하게 금지하셨다. 신체적 폭력뿐 아니라 정서적인 위협도 마찬가지로 금지하며 절대해서는 안되는 행동으로 삼았다.

부처님은 폭력을 쓴 육군비구(六群比丘, 계율을 어기고 살았던 나쁜 비구의 본보기)에게 계율을 제정해 폭력을 쓰지 못하도록 하셨다. 육군비구는 자신들이 승랍이 많다며 좋은 방을 쓰겠다고 억지를 부렸다. 그들의 주장에 대해 비구들은 항의했고 저항했다. 자신들의 권력에 대해 정당한 주장을 하며 대항한 점을 기억해야 한다. 정당방위도 폭력이라 인식하는 경우가 가정폭력에서는 많다. 정당한 주장에도 육군비구는 다른 비구들을 두들겨 패고 때리기 시작했다.

비명 소리를 들은 부처님은 "다른 비구를 성나고 불쾌하다고 때리면 빠찟띠야(율장 빠찟띠야 제 74번 계목)를 범하는 것"이라며 엄하게 금지했다. 여기서 집중해야 할 것은 누군가가 화가 나게하고 불쾌하게 만들어도 폭력은 금지됐다는 점이다. 이 당연한 내용이 가정폭력과 데이트 폭력에서 허용되는 지점을 잘 생각해보라. 사랑하면 이해할 수 있다는 말은 가해자의 논리이다.

부처님께서는 또 다시 인상을 쓰면서 비구들을 위협한 육군 비구에게 계율을 강조하며 게송을 설한다.

"모든 존재는 폭력을 두려워하고 생명을 소중히 여긴다. 내가 소중히 여기듯 남도 그러하듯 그 누구도 해치지 말라."



홍재화의
걷기삼매경

㉑ 약한 듯 강한 척추 곡선의 역학

척추 질환, '걷기'로 예방을

척추의 구조

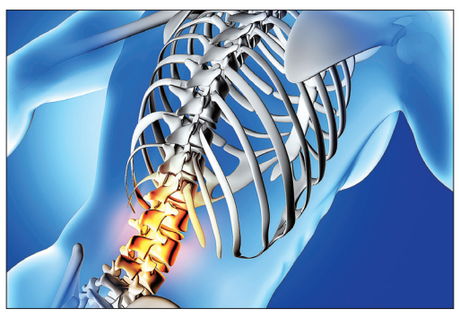
인간의 척추는 7개 경추(목뼈), 12개 흉추(등뼈), 5개 요추(허리뼈)를 가지고 있다. 요추 수의 차이는 흔하다. 인구의 3%는 4개, 5%는 6개의 요추를 가지고 있다. 척추는 직립 자세로 있는 동안 두개골 지지와 균형 작용을 하고 견갑골과 골반 간의 힘의 전달을 돕는다. 척추는 또한 뒤꿈치 착지 후 지면의 반작용 힘을 약화시키는 데 중요한 역할을 한다. 척추는 전체 신체 높이의 약 5분의 2를 구성하며 척추라고 하는 33개의 서로 맞물린 뼈의 수직 사슬로 형성된다.

경추(목)는 머리 무게를 지지한다. 경추는 모든 척추 영역 중에서 가장 가동 범위가 넓다. 7개의 별도로 움직일 수 있는 척추가 있다. 흉추는 주로 흉곽(가슴뼈)을 구성해 심장과 폐를 감싸며 보호한다. 요추는 크고 무거운 물건을 운반할 때 몸에 오는 충격을 완충하는 역할을 한다. 천골(골반뼈)은 주로 엉덩이뼈에 척추를 연결하고 골반을 형성한다. 미골 또는 꼬리뼈는 골반 주변의 근육과 인대에 대한 접속 포인트의 역할을 한다.

척추의 역할

척추에는 각각의 척추 영역이 곡선으로 되어 있다. 그 곡선들이 연결되어 자연스러운 S자로 이루어졌다. 이 곡선은 척추 전체에 걸쳐 더 많은 가동 범위를 허용하고 균형을 유지하는 데 도움이 되며 코일 스프링처럼 작용하여 충격을 흡수한다. 척추의 만곡은 전만(앞으로 구부러짐)과 후만(뒤로 구부러짐)으로 설명된다. 경추는 자연적으로 전만이고, 흉추는 자연적으로 후만이다. 요추는 자연적으로 전만, 천골과 미추는 후만이다. 이렇게 척추가 구부러진 곡선으로 이루어진 데는 운동역학적으로 기막힌 적응이 있었다. 만일 척추가 하나의 똑바른 기둥이었다면, 신체의 미세한 모든 움직임에도 몸의 모든 말단까지 따라서 비틀거려야 한다. 하지만 척추의 곡선은 매우 자연스럽고 효율적인 움직임을 허용한다.

척추가 하중을 지지하는 또 하나의 수단은 바로 디스크다. 척추에는 총 23개 추간판이 있는데, 이 디스크에는 세 가지 주요 기능이 있다. 1) 각 뼈 척추 사이에 위치한 척추에서 충격을 흡수, 2) 척추 뼈들을 연결, 유지하는 단단한 인대 역할, 3) 척추에서 약간의 이동성을 허용하는 연골 관절의 역할이다.



약할 때 문제점

〈후생신보〉의 2021년 3월 보도에 의하면 우리나라 국민의 80%는 생활에 지장이 있을 정도의 허리 통증을 경험해본 적이 있다고 한다. 통증의 대부분은 생활습관만 바꿔도 좋아지는 단순 요통이지만, 15%가량은 전문적인 치료가 필요한 질환이다. 척추 질환을 방치하면 단순히 허리뿐만 아니라 무릎, 다리, 엉덩이 건강에도 상당한 영향을 미친다.

척추 질환으로 병원을 찾는 환자는 매년 증가추세다. 건강보험심사평가원의 국민관심질병통계에 따르면, 척추 질환으로 병원을 찾은 환자는 2016년 839만7832명에서 2019년 920만737명으로 매년 2~3%씩 증가하고 있다. 연령대별로 보면 30대부터 많아져 50~60대 환자가 가장 많았다. 이에 김용찬 강동경희대병원 교수는 "선천적인 척추 질환도 있지만, 대부분 척추 질환은 하루아침에 오는 것이 아니다. 오랜 시간 척추에 안 좋은 영향이 축적되면서 질환이 나타나는 것"이라고 설명했다.

척추 질환의 요인으로는 잘못된 자세, 유전적 요인, 골다공증으로 인해 척추의 굴곡이 굽게 되면 척추 사이의 추간판이 튀어나오는 추간판 탈출증(허리디스크), 척추뼈 안의 척추관이 좁아지면서 신경이 눌리는 척추관 협착증, 나아가 척추가 굽은채로 변형되는 퇴행성 척추 후만증 등으로 발전하게 된다.

걷기가 척추에 좋은 이유

우선 걷기는 척추를 지지하는 근육을 강화한다. 몸통, 허리 근육은 허리의 안정성과 움직임을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 이 근육은 앉아있는 생활 방식으로 인해 약화되고 약해져 척추의 부정렬을 유발할 수 있다. 일정 기간 지속하면 근육 약화, 피로, 부상 및 통증이 증가하고, 척추 근육의 전체 질량도 감소할 수 있다. 신체 활동이 감소하면 척추의 작은 혈관이 수축돼 척추 근육으로 가는 혈류가 감소한다. 반면에 걷기는 혈관을 열어 이 근육에 산소와 영양분을 공급하는 데 도움이 된다.

걷기는 근육의 독소를 배출한다. 근육은 수축하고 팽창할 때 생리학적 독소가 생긴다. 이 독소는 허리 근육 조직 내에 축적돼 경직을 유발한다. 걷기는 이러한 독소를 배출한다. 또한 걷기는 허리의 유연성을 증가시킨다. 신체 활동이 부족하면 허리와 엉덩이의 근육과 관절이 뻣뻣해진다. 이 뻣뻣함은 요추에 압력을 증가시켜 정상적인 곡선을 망가뜨린다. 하지만 걷기는 등, 다리, 엉덩이의 근육과 인대를 늘려 유연성을 높인다. 걸을 때 햄스트링, 척추 기립근, 고관절 굴곡근과 같은 특정 근육이 활성화된다. 척추인대와 힘줄의 유연성도 증가해 허리의 전반적인 운동 범위를 개선한다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

한국불교 대표방송 BTN



BTN 불교TV 영상포교 30년

BTN불교TV는 한국불교의 대중화와 청년포교를 위해
부처님 말씀과 대덕스님들의 귀한 법문을 전 세계로 송출하고 있습니다.
매스미디어 시대에 맞는 다양한 컨텐츠로 한국불교 중흥을 위해
앞서 뛰겠습니다.
아직 BTN 붓다회 회원이 아니시라면 지금 당장 가입하시어
BTN불교TV를 응원해 주십시오.
BTN붓다회 회원에게는 다양한 혜택과 특전이 준비되어 있습니다.

가입문의 1855-0108

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300