

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉒ 밝은 생각으로 자살 이겨낸 삽빠다사 비구

공동체 따뜻한 관심, 자살 극복

'매일 살아남기 위해 발버둥 치는 사람들'. 아이러니하게도 자살 사고를 가진 사람들을 설명하는 말이다. 누구도 죽고 싶어 하지 않는다. 하지만 왜 그들은 자살을 하는걸까? 그들은 자살이 목표가 아니라 고통을 끝내기 위해 자살을 선택한다. 끝나지 않을 고통의 시간을 견디고 있는 것이다.

자살 사고를 가진 내담자를 만날 때 사실 상담자도 두렵다. 자살 사고를 가진 내담자를 만난 후 "그가 제발 죽지 않았으면 좋겠어요"라며 걱정하던 동료 상담가의 얼굴이 떠오른다.

'제발 마지막 끈을 제발 놓지 않기를'.

간절한 심정으로 기도하고 그들의 말에 귀를 기울이며 최선을 다하지만, 자신의 내담자가 자살을 하게 되면 상담자는 고통 속에 함께 허우적거린다.

'자살'은 무거운 주제다. 살기 위해 노력했지만 결국에는 자살을 선택하는 사람들의 마음을 조금이라도 함께 이해하기를 바라는 마음으로 주제를 선택했다. 그들을 이해하는 마음이 희망의 끈이 될 것이라 믿는다.

자살을 생각하는 사람들은 정말 살기 위해 몸부림을 친다. 자살 사고가 떠오르면 급히 지우고 다시 삶에 집중하지만, 삶의 위기가 찾아오면 어김없이 자살 충동이 고개를 내민다. 그렇게 견디기를 반복하다 더 이상 버틸 수조차 없을 때 결심하게 된다. 절망감과 자기혐오, 무력감이 자살로 내몰고 부추기게 되면 안타까운 결정을 한다. 자살에 대한 속설 가운데 "자살 위험이 있는 사람은 분명히 죽기를 원한다"는 말이 있다. 하지만 그들의 인지 상태는 '양가감정'이다. 그들은 살고 싶어 하면서도 죽고 싶어 한다. 죽음과 삶 속에서 버둥거리는 상황이다. 죽음과 삶을 선택하는 반환점에서 매번 삶을 선택하기 위해 애쓰고 있다.

그들의 사고를 자세히 살펴보면 어둡고 긴 터널을 지나고 있는 모습을 떠올릴 수 있다. 심리학에서는 이런 사고를 터널시야(Tunnel Vision)라고 한다. 그들은 자신의 고통을 아무도 알 수 없을 것이며 고통을 이해받지 못할 것이라 여긴다. 그들은 자살 외 다른 출구를 찾을 수 없을 때 끝없는 고통의 터널 속에 있는 것처럼 느낀다.

심리학에서는 이들을 치료하는 방법으로 마샤 리네한(Marsha M. Linehan)의 변증법적 행동요법(DBT, Dialectical Behavior Therapy)과 왜곡된 인식을 바꾸는 인지치료(Cognitive Therapy)와 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy) 등을 장기적으로 활용한다. 그들의 생각을 바꾸고 인지도식을 재조정해 건강한 사고를 할 수 있도록 돕는 것이다.

하지만 궁극적으로 그들을 치료하는 핵심은 '주변의 관심과 이해를 담은 따뜻한 대화'이다. 흔한 말처럼 느껴지겠지만 따뜻한 관심은 고통의 터널에서 그들에게 내미는 손길이자 빛이 된다. 25년 간 자살을 연구한 세계적 권위자 로리 오코너(Rory O'Connor)도 '관심갖기' '들어주기' '대화하기' '질문하기'를 주요한 방법을 제시했다. 그는 "자살에 대한 생각을 묻는 것조차 두려워한다"며 "누군가 자살할 생각을 하고 있을까 두렵고 걱정하는 마음은 당연하다. 하지만 이들의 말을 들어주는 것만으로 충분하며 이를 계기로 힘을 얻어 도움을 요청한다"고 했다.

자살 사고, 끝없는 고통의 터널로 느껴
따뜻한 관심과 지속적인 대화가 빛으로

〈법구경〉에는 삭도로 자살을 시도한 삽빠다사 비구가 나온다. 그는 습관적으로 나쁜 생각을 하고, 성격 때문에 25년간 수행했지만 진전이 없었다. 경전 내용으로 추측하자면 삽빠다사 비구도 심각한 인지왜곡으로 부정적 사고를 하고 괴로움을 겪었을 것이다. 그는 진전이 없는 출가 생활에 회의를 느끼고 괴로워하며 결국 자살을 생각했다. 자살 방법은 먼저 코브라에 물려 죽는 것이었지만 실패하고 두 번째 자살 방법은 삭도로 목을 자르려 했다. 사원의 이발사로 통했던 그는 두 개의 삭도를 들고 도반의 머리를 깎아주었다. 한 개의 삭도를 내려놓았다가 드는 순간 그는 자살 충동이 또 일어났다. 나무 밑에서 자살하려던 삽빠다사 비구는 출가 생활을 회상했고 자신의 출가 생활이 청정했다는 것을 떠올렸다. 비록 진전이 없어 아라한과를 얻지 못했었지만, 자신의 수행 생활이 티끌 하나 없는 투명한 보석처럼 청정하다는 것을 회상하자 황홀함을 느꼈다. 그는 그 순간 위빳사나 지혜로 수행해 사무애해(詞無礙解, 여러 가지 언어를 막힘없이 명료하게 이해하고 말함)를 갖춘 아라한이 된다.

자살로 생을 마감했다면 그가 간절히 원했던 아라한이 되지 못했을 것이다. 여기서 주목하고 싶은 것은 삽빠다사 비구의 밝은 한 생각과 인내이다. 그 결과로 마침내 얻은 결실이 자살 사고를 끊어냈다.

부처님은 "번뇌를 제거한 아라한은 자살할 수 없다"고 말씀하셨다.

또 주목하는 것은 도반 스님들의 관심과 질문이다. 도반들은 삽빠다사 비구의 부정적인 생각을 오랜 기간 함께 있으며 알고 경험했을 것이다. 하지만 그들은 질문하고 궁금해하고 관심을 기울인다. 뱀에게 물려 죽으려, 나갔다 돌아왔을 때 그들은 "뱀을 갖다버렸느냐?" "무엇을 하려고 하느냐?" "어째서 코브라가 아니라 생각하느냐?" 등 여러 질문을 한다. 삭도로 자살하려다 돌아왔을 때도 그들은 "어디 갔다 오느냐?"며 질문하고 관심을 기울인다.

자살을 막을 수 있는 것은 스스로 밝은 생각을 떠올린 삽빠다사 비구의 마음이 가장 큰 원인이겠지만, 그들과 함께하며 관심을 기울인 공동체의 편견 없는 친밀함이 밑거름이 되었을 것이다.



홍재화의
걷기삼매경

⑯ 걷기의 시작이자 기초, 발

맨발에 가까운 신발이 '발 건강' 지킨다

발의 구조적 특성

"인간의 발은 예술과 최고의 공학적 기술이 어우러진 걸작품이다.(레오나르도 다빈치)"

발바닥, 발목의 관절은 걷는 동안 충격을 흡수하고 앞으로 나아가게 하는 추진력을 만들어 낸다. 이러한 충격 흡수 및 인체 추진체 역할을 일생 동안 해내야 한다. 대단한 유연성과 내구성이 요구된다.

발 뼈에는 서로 연관된 근육들이 늘어나고 조임을 반복한다. 건강한 발은 각각의 발과 근육들의 상호 작용이 완벽해야 한다. 땅을 딛는 순간에는 충격을 흡수하는 구조로, 땅을 박차는 순간에는 추진력을 내는 구조로 순간 순간 변해야 하는 유연함을 갖는 게 우리의 발이다.

발의 운동역학

사람이 움직일 때 거의 모든 관절은 구름 회전, 활주 그리고 흔들림이 결합돼 움직인다. 문제는 축이 고정되어 있지 않은 채로 관절은 끊임없이 균형을 잡아야 한다. 발바닥, 발목, 무릎 관절, 엉덩이 관절과 인체의 움직임에 관여하는 관절에서 하나의 고정축을 찾는 것이 거의 불가능하다. 그래서 움직임의 중심을 설명하기 위해 전체 움직임의 지속적인 중심축을 찾지는 않는다. 대신 관절 움직임의 특정 시점에 축의 위치를 기술하기 위해 움직임의 순간(Instantaneous axis of motion)이라는 용어가 사용된다.

발에는 두 개의 가동축이 있다. '세로족근 중간 관절축'과 '비스듬족근 중간관절축'이다. 발 관절의 운동은 뼈 사이에서 일어나는 약간의 평면운동에 불과하지만, 이들 관절은 발의 앞부분의 다른 관절들과 함께 발의 앞부분을 어느 정도 돌리는 안으로의 회전과 밖으로의 회전운동에 관여한다.

걸을 때마다 매번 발바닥은 몸무게 전체를 지탱하여 몸이 좌우 전후로 움직여도 균형을 이루게 한다. 만일 이러한 과정에서 발바닥이 온전히 단단하고 강한 뼈로만 이루어졌다면 발 뼈는 반복되는 충격에 곧 부서지고 말 것이다. 그러나 발에는 보이지 않는 충격 완화 장치가 있어서, 수십 년간 걸어도 발은 넉넉하게 기능을 한다.



발이 정상적이지 않을 때의 문제점

발은 평생 자기의 몸무게를 버텨준다. 그러다 보니 발의 근육과 뼈는 다른 내장기관이나 상체의 뼈와는 달리 질기고 튼튼하며 단단하다. 그런 발에도 변형이 생기는 것은 어쩔 수 없다. 발 변형의 원인으로는 선천성 기형, 근육마비, 근육 경련, 체중 부하에 따른 응력의 작용으로 인한 변형 그리고 맞지 않는 신발 등의 원인이 있다. 그중에서도 압도적으로 많은 확률로 발 변형을 일으키는 원인은 바로 신발이다.

발이 변형되었을 때 나타나는 질병으로는 발목이 바깥쪽으로 흔들리는 발의 외반, 안쪽으로 흔들리는 내반, 뒤꿈치로 걸으며 지면에 발 앞꿈치가 닿지 않는 구조, 뒤꿈치가 닿지 않고 앞꿈치로 걷는 첨족, 족궁이 너무 높거나 혹은 발바닥이 우묵하게 들어간 요족, 그 외에 무지외반증, 지간신경종 등이 발생할 수 있다.

발의 구조를 감안할 때 맨발에 가까운 신발이 가장 이상적인 신발이다. 발의 뼈들은 인체에서 가장 크고 튼튼하게 되어 있어 몸무게를 가장 많이 지탱하게 만들어졌다. 하지만 스포츠과학적 효율성과 충격으로부터 발을 보호한다는 신발의 구조가 오히려 발을 망친다. 이런 현상이 오래 지속될 경우 발이 약해지고, 발에 의지하는 척추가 똑바로 서지 못하고 상체가 앞으로 구부러지는 노쇠 현상을 빠르게 한다.

발을 건강하게 하는 법

발을 건강하게 하는 첫 번째 방법은 발가락과 족궁이 잘 움직이고 제한받지 않는 편한 신발을 신는 것이다. 왜냐하면 발에서 일어나는 온갖 질환의 가장 큰 원인은 바로 발의 기능보다는 맵시와 일시적 효율성을 강조하는 신발이기 때문이다.

다음으로는 수시로 맨발로 흙을 밟으며 걷는다. 맨발로 걸으면서 퇴화된 발의 감각을 살리고, 좁은 신발로 쭈그러들었던 발과 발볼을 확장시킬 시간을 갖는다.

맨발로 걸을 때 주의할 점은 나뭇가지와 날카로운 자갈이 많은 길은 피하고 흙길, 이미 사람이 많이 다니던 길을 걸어야 지면에 있는 위험물로부터 부상당하는 것을 피할 수 있다. 처음 걷는 사람은 20~30분 정도 걷기와 휴식을 반복하고, 다음 날 몸과 발바닥에서 열이 날 수 있으나 곧 회복되니 염려하지 않아도 된다.

발 마사지도 수시로 해준다. 발에는 큰 근육도 있지만, 작은 근육들도 있어서 피로를 쉽게 느낀다. 특히 발의 근육은 발바닥과 발가락 사이에 모여 있어 이 부분을 집중적으로 눌러 풀어주면 도움이 된다. 발마사지는 발에서 심장 방향으로 하며, 간단한 도구를 활용해서 족저근막을 늘려 준다. 손으로 직접 해도 좋지만 골프공이나 발 마사지 도구를 발바닥에 두고 지그시 밟으며 마사지를 하는 것도 방법이다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

