

하성미 기자의
心 心 talk talk
㉑ 고통을 마주한 붓다

좌절 경험은 참된 교육 시작

7500만원! 희정씨(가명)가 자녀에게 3년 동안 쏟아부은 영어 교육비이다. 그녀는 영어 전집으로 거실 벽면을 가득 채웠고 영어유치원을 보내기 위해 6개월이 된 아기에게 외국인 베이비시터를 고용해 보살피게 했다.

"저희 아이는 어릴 때부터 영어책을 밟고 다녔어요. 아침부터 잠들기까지 영어로 노래를 틀어놓고 대화했죠."

그녀의 목표는 딸 재희(가명)가 적어도 서울대에 가는 것이라 했다.

영어유치원을 다닌 재희는 7살이었고 대화가 필요할 때면 귓속말로 한국어를 속삭이곤 했다. 영어로 말을 유창하게 해야 하는데, 자신이 없기도 했고 한국말로 말을 하는 걸 들키면 엄마의 호통을 감당해야 했기 때문이다.

재희의 일상은 영어유치원을 다녀온 뒤 영어학원, 수학학원, 피아노, 바이올린. 하루 동안 빡빡한 일정을 소화해야 했다. 집에 돌아와 쉬려고 하면 영어 동영상 강의가 자동으로 무한 반복되었다.

희정씨가 상담실 문을 두드린 건 딸 재희의 선택적 함구증이 원인이 됐다. 영어에 대한 스트레스가 커지자 재희는 말을 하지 않았고 '화장실 다녀오겠다'는 말만 유치원 선생님께 귓속말로 작게 속삭였을 뿐 항상 혼자 있거나 친구들과는 어울리지 않았다.

한국 사회의 교육열은 지독하다. 더 심하게 표현할 말이 있다면 바꿔 사용하고 싶을 정도다. 기형적이고 정신증적이다.

교육열로 가족 관계가 깨지고 아이가 힘들어해도 엄마들은 "아이의 행복을 위해서"라고 말한다. 하지만 모든 에너지와 경제력을 쏟아부어 교육 시킨 아이들이 막상 세상에 나가면 주저앉기 쉽상이다. 두렵고, 힘들어한다. 그들은 도대체 무엇이 부족한 걸까?

양육과 교육의 핵심 키워드는 오랜기간 '성공'이었다. 하지만 성공의 반대 그림자에는 엄마들의 불안이 숨어있다. 엄마들이 입을 모아 말하는 행복은 정말 아이들을 위한 것일까? '성공이 곧 행복'이라는 진부한 공식을 이제는 돌아봐야 할 때이다.

아이의 고통스러운 정서도 외면한 채 교육에 몰두하는 엄마들의 마음 깊은 곳에 있는 불안은 언제나 엄마들을 부추기며 현재를 잊게 한다. 도저히 멈추지 못하는 갈증처럼 아이들을 보채며 닦달하는 모습이다. 이런 유형의 엄마들이 제일 마주하기 힘들어하는 것이 실패와 좌절이다.

하지만 아이들의 교육에서 잊지 말아야 할 중요한 주제는 아이러니하게도 좌절이다. 부모들이 아무리 노력해도 불행을 피하긴 어렵다. 이것이 인생이다. 시련에 강한 아이, 즉 좌절 인내력을 적절하게 키우고 스스로를 믿는 맷집이 강한 아이가 되어야 한다.

'행복에 공식이 있는가'라는 질문에 정신과 의사 조지 E. 베일런트 (George Eman Vaillant)는 "행복한 삶은, 겪었던 고통이 얼마나 많고 적은가 보다는 그 고통에 어떻게 대처하는가에 따라 결정된다. 삶에서 가장 중요한 것은 사람과의 관계이며, 행복은 결국 사랑이다"라고 말했다.

불안이 만든 기형적인 양육
교육의 중심, '자기 결정성'

〈법구경〉에는 베나레스라는 지역에서 사는 한 부자 부부가 나온다. 마하다나라는 사람의 부모는 팔억 냥의 재산을 가진 부자이며 아들의 교육에 대해 고심했다. 하지만 그들의 결론은 안타깝게도 방임적 결론이었다. 그들은 '자신들의 집에 재물이 가득 쌓여있고 아들이 원하는대로 즐기도록 해주는 것 외 달리 해줄 것이 없다'고 결론을 내린다. 결국 마하다라는 부모의 임종 후 큰 재산을 소유했지만, 주변인들의 꾀임으로 술을 마시게 되고 알코올 중독으로 모든 재산을 탕진하게 된다. 단 한 번이라도 스스로 삶을 결정하고 꿈을 꾸며 노력하는 결정권을 줬으면 어땠을까? 좌절을 경험하며 삶의 고통을 알고 대처하는 방법을 아는 단단한 사람으로 성장했더라면 그의 삶은 달라졌을 것이다.

자녀의 교육을 위해서 가장 먼저 생각해야 할 부분은 스스로 결정하도록 믿고 기다리는 인내심이다. 사람은 자신이 주체가 되어 결정한 것이 아니면 의욕을 느끼지 못한다. 동기(motivation)의 선구자 리처드 라이언(Richard Ryan)은 사람을 움직이는 것은 돈이나 자위가 아니라 '자기 결정성'이라고 했다. 자율성이 사람을 움직이는 원동력이 된다. 스스로가 결정한 꿈의 행보에서 만나는 좌절은 열정으로 극복하는 드라마가 되고, 실패도 받아들이는 내면의 힘을 갖게 한다.

두 번째는 쾌락을 따르고자 하는 마음을 조절하는 것이다. 할 수 있는 것과 할 수 없는 한계를 알고 충동적 선택을 줄이며 조절하는 능력이다. 이것도 좌절 경험이다. 쾌락의 원리만을 따르는 사람은 현실을 받아들이지 못한다. 자신의 부적절한 선택으로 인한 결과를 변명하고 핑계를 댄다.

즉, 모든 교육의 중심은 혼자서 살아가야 하는 세상을 마주하도록 돕는 것이다. 혼자서 살아가야 하는 세상은 두렵고 고통스럽다. 하지만 성장의 과정이며 스스로 결정을 내리고 책임을 지고 살아야 하는 삶을 받아들이는 것이 성장의 핵심이다.

조선미 교수는 책 〈영혼이 강한 아이로 키워라〉에서 '아이를 사랑한다면 좌절을 겪게하라'고 했다. 이 말에 더해 시련을 단계적으로 주는 부모가 되어야 한다고 했다. 자녀의 성장 단계를 이해하고 아이의 기질을 파악하며 스스로 알도록 도와야 한다는 말이다. 붓다의 깨달음은 고통을 마주하는 것에서 시작했음을 잊지 말아야 할 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경
⑮ 걷기 센서, 발가락

발가락 관절 균형, 건강한 신체 만든다

발가락의 구조적 특성과 기능

사람의 발가락은 한 쪽에 14개의 발가락 뼈로 이루어져 있다. 2개의 뼈로 구성된 엄지발가락을 제외한 나머지 발가락은 하나의 발가락마다 3개의 뼈로 구성됐다.

발가락은 걷고 뛰는 데 균형을 찾아내고 추진력을 내는 기능을 한다. 우선 추진력에서의 중요성은 발가락의 힘과 길이에서 볼 수 있다. 순간적인 속도와 힘을 필요로 하는 운동을 하는 선수들의 발가락을 조사해 보면 다른 선수들에 비해 길다. 기다란 발가락은 좀 더 강력한 추진력을 낼 수 있어, 발 전체에 큰 힘을 발생 가능하게 한다.

비록 더 길고 더 무거운 발가락을 가속 및 감속시키는 데 추가적인 대사 비용이 들어 효율성을 떨어뜨릴 수 있지만, 장거리 걷기와 우수한 단거리 선수들이 가능한 가장 빠른 속도로 달릴 수 있게 한다.

짧은 아킬레스 지렛대와 결합되는 긴 발가락의 조합은 자연에서도 발견된다. 예를 들면 시속 112.5km 이상의 속도로 단거리를 달릴 수 있는 치타는 사자보다 땅에 가장 먼저 닿는 뒤꿈치의 뼈인 종골이 짧고 발가락이 길다. 걷는 데 있어서 발의 추진력을 내는 데 발가락의 힘이 매우 중요한 원천임을 알 수 있다.

다음은 발가락의 균형 유지 기능이다.

사람 발가락의 감각은 고양이의 수염에 비유할 수 있다. 고양이 수염은 몸을 덮고 있는 털보다 2배 정도 두껍고 3배 정도 깊은 곳에 뿌리를 박고 있다. 특히 모근의 고리처럼 둥근 부분에는 혈액으로 채워져 있어 수염에 전달되는 미세한 진동을 증폭시켜 환경의 변화를 감지하는 감각모이다.

그 길이는 자기 몸의 넓이와 비슷하다. 좁은 장소를 지나갈 때 고양이는 먼저 수염을 쫙 편 뒤 얼굴을 넣어 수염이 닿는지 여부를 확인한다. 그래서 수염이 지나갈 수 있다면 몸도 지나갈 수 있다고 인식한다.

그런 고양이의 수염을 반을 잘라보자. 그럼 고양이는 활동을 하면서 수염이 잘린 오른쪽의 감각이 없어지고, 방해물이나 위험을 감지하지 못한다. 처음에 고양이는 딱딱한 물체에 부딪치거나 균형을 잡지 못한다. 그런 상황을 지속하다 보면 정보를 찾아내지 못하는 오른



쪽에 대하여 고양이는 매우 조심하게 된다. 반면에 왼쪽은 정상대로 감각을 유지하고 그 정보에 따라 움직인다. 그러나 정보가 없어 조심스럽게 움직이는 오른발이 불완전하게 움직이고, 속도가 느려진다.

발가락이 약할 때의 문제점

사람의 발가락도 고양이 수염처럼 감각 기능이 있어 지면의 정보를 흡수하고, 걷고 뛰는 동작을 하면서 다치지 않고 움직일 수 있게 한다. 김세연의 KSNS에 의하면 사람의 발은 둘로 되어 있어서 발이 하나만 잘못해도 넘어져 큰 부상을 입는다. 또 걸어갈 때 사람의 눈이 발바닥 밑을 보고 걷지 않기 때문에 한 발이 잘못할 때 동물들과 달리 큰 부상을 당한다. 이런 일이 생기는 것을 막기 위해 다섯 발가락에 고양이 안테나와 같은 섬세한 감각신경이 심어져 있다고 한다.

결과적으로 발가락의 감각 둔화는 수염이 잘려진 고양이처럼 온몸의 경직된 상태를 불러온다. 10개의 발가락이 제대로 구부리는 힘과 속도를 내지 못하고, 동맥과 정맥의 반환점인 발가락 끝에서 혈액 순환 장애가 생긴다.

발가락의 감각이 제대로 살아있어야 온몸의 신경구조와 근골격계의 좌우, 상하 균형이 맞을 수 있다. 건물로 비유한다면 1층이 평평하고 튼튼해야 2, 3, 4층도 평평하게 오래갈 수 있는 것과 마찬가지이다. 발가락 관절의 균형이 신체의 기초인 셈이다.

강화하기 위한 방법

김세연의 KSNS에 의하면 신경이 약하거나 고장 나 있을 때는 아무리 운동을 해도 오히려 그 부분이 악화된다고 한다. 그렇게 때문에 약해진 신경이나 고장 난 신경을 풀어주고 정상화 시킨 후에 강화 운동을 해야 한다.

발가락의 신경은 발톱 바로 위에 있다. 이 신경 부위를 볼펜이나 라이터같이 가벼우며 딱딱한 물건으로 눌러주고 주물러주기를 5분 정도 반복한다. 이 때 발이 아프지 않으면 신경에 아무런 자극도 되지 않아 효과가 없다. '어쨰 아프네!'하는 정도로 눌렀다가 손으로 주물러 주면 그 아픔은 곧 사라진다. 무의식 신경의 통증이 아프기는 하지만 그 아픔이 오래가지 않기 때문이다.

그리고 바닥 쪽의 발가락 마디를 역시 꽤 아픈 정도로 문질러 주기와 주물러 주기를 반복한다. 이렇게 하면 발가락 신경이 자극되고, 활성화된다. 그런 다음에 근육과 관절을 강화시켜주는 운동을 한다.

발가락 강화운동으로는 수건을 바닥에 펼쳐놓고 발가락을 굽혀 수건의 한쪽 끝을 조금씩 쥐어 끝까지 당겨 온다. 좌우 5~10회 반복하거나, 작은 구슬이나 자갈 등을 약 20개 흩어 놓고 발가락으로 구슬을 하나씩 쥐어 그릇에 모두 옮겨 담는 운동이 효과가 좋다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

