

하성미 기자의
心 心 talk talk

㊶ 불가촉천민 니디를 바꾸신 부처님, 부모 교육 '자존감' (6)

# 있는 그대로를 받아들이는 시무외자 부모
〈施無畏者〉

"선생님, 저 잘하고 있는 거 맞죠? 진짜 괜찮은 거 맞아요?"

한 문장을 몇 번씩 되묻는 아이. 선생님의 고개 끄덕임과 "괜찮다"는 말이 확인되어야 비로소 마음이 조금 놓인다.

이 아이는 조용하고 반듯하며 누구보다 열심히 하려는 태도를 보인다. 하지만 그 안에는 늘 긴장이 감돌고 실수나 예고 없는 변화 앞에서는 쉽게 무너진다. 불안이 높은 아이는 평범한 일상에서도 늘 '혹시'라는 생각으로 마음을 졸인다. 무언가 틀리면 관계가 깨질까 두렵고, 작은 실수조차 "나는 부족한 사람"이라는 판단으로 이어진다.

그럴 때 우리는 아이의 기질을 먼저 이해할 필요가 있다. 불안이 높은 아이들은 대체로 감각이 예민하고 낯선 환경에 민감하며, 변화에 취약한 타고난 기질을 갖고 있다. 쉽게 말해, 세상을 마주하는 '기본 설정'이 다른 것이다.

이 아이들은 세상을 '재밌고 신나는 모험의 장'으로 보기보다 "내가 실수하면 어떻게 하지", "사람들이 날 어떻게 볼까"라는 질문이 먼저 떠오른다. 경계심을 품고 주변을 살피며 불확실한 상황은 위협으로 받아들인다. 그래서 미리 걱정하고 확인하며 마음을 단단히 다지려 애쓴다. 그 모든 노력은 결국 "안전하고 싶어서"이다.

이런 기질은 약점이 아니라 다른 방식의 민감성이다. 위험 감지 능력이 뛰어나고 조심성이 깊으며 공감 능력 또한 섬세하다. 하지만 동시에 자극에 쉽게 압도되고 낯선 관계에서는 마음의 긴장을 늦추지 못한다.

아이의 기질만큼 중요한 것이 있다. 바로 부모의 기질이다. 우리가 아이를 이해하려 한다면, 먼저 나 자신을 이해해야 한다. 내가 어떤 성향의 사람인지, 세상을 어떻게 해석하는 사람인지 알지 못한 채 아이를 바라보면, 자칫 내 기준과 감정을 아이에게 덮어씌우게 된다.

기질이 다르다는 것은 잘못이 아니다. 하지만 그 차이가 말하지 않은 감정을 왜곡되게 전달할 때, 관계 안에서 보이지 않는 틈이 생긴다. 부모는 아이를 지지하고 있다고 느끼지만, 아이는 그 안에서 '내 감정은 틀렸다'고 해석한다.

예를 들어 자극을 추구하고 걱정이 적은 부모는 "그냥 해보면 되잖아"라는 말로 용기를 주려 하지만, 불안이 많은 아이는 그 말 속에서 "나는 너무 이상하게 반응하고 있구나"라고 받아들인다. 위험을 가볍게 넘기고 새로운 것을 두려워하지 않는 부모, 감정 표현에 무던한 부모는 아이의 걱정과 불안을 '예민함'이나 '오버'로 받아들이기 쉽다.

반대로 부모 자신도 불안이 높은 기질이라면, 아이의 불안을 너무 잘 이해한 나머지 대신 걱정해 주거나 과잉 개입하게 되기도 한다. 이것 역시 아이의 불안을 줄여 주기보다는, 스스로 감정을 견디고 조절할 기회를 빼앗는 결과로 이어질 수 있다.

**아이의 불안은 문제 아니라 '신호'**
**기질 차이 품는 마음이 두려움 극복**

그래서 우리는 '기질의 차이'가 서로에게 어떤 메시지로 전달되고 있는지를 자각할 필요가 있다. 기질 자체보다 더 중요한 것은 그것이 관계 안에서 어떤 오해를 만들고 있는가 하는 점이다.

아이의 불안은 행동의 문제가 아니라 '신호'다. 그 신호를 무시하거나 빨리 없애려하기보다, 그 속에 담긴 의미를 읽고 머물러 주는 태도가 필요하다. 불안은 고쳐야 할 결함이 아니라 아이가 세상을 해석하는 방식이며, 그 나름의 조심성과 진지함이 담긴 조건이다.

아이를 돕고 싶다면 먼저 내가 쓰고 있는 색안경을 벗어야 한다. 불안을 과장하지도, 축소하지도 않고 있는 그대로의 아이를 바라보는 일. 그렇게 부모가 먼저 조율하고 기다릴 수 있을 때, 아이는 자기감정을 믿을 수 있는 힘을 얻게 된다.

관세음보살은 '두려움 없음을 베푸는 이(施無畏者, 시무외자)'로 불린다. '시무외자(施無畏者)'란 말 그대로 '두려움 없음'을 베푸는 사람을 뜻한다. 즉 불안, 공포, 위협 속에 있는 이에게 마음 놓을 수 있는 안전함과 신뢰를 실천하는 존재이다.

'보문품'에 따르면, 관세음보살은 고통받는 중생에게 가장 필요한 모습으로 나타난다. 누군가가 부처의 가르침에서 위안을 얻는다면 부처의 모습으로, 성문이나 벽지불의 법문을 따르는 이에게는 성문과 벽지불의 모습으로, 장자나 동자, 혹은 하늘의 신령한 존재로도 응현해 그가 마음을 열 수 있도록 다가간다.

관세음보살이 다양한 모습으로 나타나는 이유는 단순한 변신이 아니라, '두려움 없음을 베푸는 이(시무외자)'로서의 자비 실천이다. 두려움은 낯섦에서 온다. 고통 속에 있는 사람은 낯선 존재 앞에서 쉽게 마음을 닫는다. 관세음보살이 익숙한 모습으로 다가간다는 것은 마음의 문턱을 낮추는 배려이다. 또한 같은 모습은 연대감을 준다. "나는 너와 다르지 않다"는 침묵의 메시지를 통해 마음을 열고 안도할 수 있는 신뢰가 생긴다. 신뢰할 수 있는 방식으로 다가옴 자체가 위로임을 알아야 한다. 관세음보살은 상대가 가장 편안히 받아들일 수 있는 얼굴로 다가가며, 그 마음에 맞춰 자비를 실천한다.

불안이 많은 아이 앞에서 우리는 얼마나 자주 조언하고 고쳐주며 설득하려 했는가. 오늘 부모로서 우리가 아이 곁에 머무는 방식, 아이의 불안과 함께 살아가는 태도, 그리고 기질의 차이를 넘어 서로를 있는 그대로 받아들이려는 그 모든 노력이 바로 불안감이 높은 아이의 '시무외자'가 될 수 있다.

*현대불교신문 부산주재기자이자 가족상담전문가로 지역 가족센터에서 상담치료를 담당하고 있다.

건강 365

㊷ 임신 중 고혈압성 질환

# 태아와 산모를 위한 알아차림

임신은 기쁨과 설렘의 시간이지만, 때때로 우리 몸은 경고를 보냅니다. 그중 '임신중독증'으로 잘 알려진 임신 중 고혈압성 질환은 산모와 태아 모두의 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있는 질환으로, 전체 임신의 약 2~8%에서 발생한다고 알려져 있습니다. 최근에는 '전자간증'이라는 용어로 분류되고 있으며, 정확한 이해와 적절한 대처가 중요합니다.

### 고혈압성 질환의 분류

임신 중 고혈압성 질환은 발생 시기와 증상의 유무에 따라 구분됩니다. 임신 전 또는 임신 20주 이전 고혈압이 있었던 경우는 만성 고혈압, 임신 20주 이후 처음 고혈압이 발생하되 단백뇨는 동반되지 않는 경우는 임신성 고혈압이라고 합니다.

여기에 단백뇨 또는 혈소판 감소, 간기능이나 신기능 저하, 두통, 시야 장애, 폐부종 등의 증상이 함께 나타나면 전자간증으로 진단하며, 전자간증 산모에게 원인 미상의 발작이 발생한 경우는 자간증으로 분류합니다.

### 원인과 위험 요인

명확한 원인은 없지만, 태반이 자궁에 제대로 착상되지 않으면서 생기는 면역학적 이상, 혈관 생성 인자의 불균형, 산화 스트레스 등이 원인으로 추정됩니다. 위험 요인으로는 초산, 다태임신, 고령 산모(35세 이상), 당뇨병, 만성 고혈압 등이 있습니다.

### 증상과 진단

전자간증은 고혈압(140/90mmHg 이상)과 함께 단백뇨(24시간 단백뇨 300mg 이상 또는 단백/크레아티닌 비율 0.3 이상), 간기능 저하, 혈소판 감소, 신기능 이상, 시야 장애, 두통, 폐부종, 상복부 통증 등이 나타날 수 있습니다.

수축기 혈압이 160mmHg 이상, 이완기 혈압이 110mmHg 이상인 경우에는 중증 전자간증으로 진단하여 면밀한 관리가 필요합니다.

### 치료 및 관리

전자간증의 궁극적인 치료는 임신의 종결입니다. 다만, 태아가 아직 생존 가능 주수에 도달하지 못한 경우, 산모의 건강과 태아의 발달 사이에서 균형을 잡아야 합니다.



**경증 주 2회 산전 진찰, 38주 분만 계획**
**일반적 분만 12주 이내 혈압 정상화돼**

임신성 고혈압이나 전자간증이 경증인 경우에는 외래에서 주 2회 산전 진찰을 받으며, 자가 혈압 측정을 통해 상태를 관찰하고, 특별한 이상이 없다면 38주에 분만을 계획하게 됩니다. 그러나 증상이 악화되면 입원이 필요하며, 이때는 혈압과 단백뇨를 정기적으로 모니터링하고, 혈액 검사와 태아 상태 평가를 통해 산모와 태아의 안녕을 확인하게 됩니다. 전자간증이 중증으로 진행된 경우에는 경련을 예방하기 위해 마그네슘 제제를 투여하며, 수축기 혈압이 160mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 110mmHg 이상일 때에는 혈압 강하제를 사용합니다.

증상 악화로 인해 조기 분만이 불가피할 가능성이 높기 때문에 태아의 폐 성숙을 돕기 위해 스테로이드를 투여하게 되며, 증상이 더 이상 진행되지 않는 경우에 한해 34주 이후 분만을 고려할 수 있습니다. 하지만 발작, 폐부종, 태반 조기박리 등 급성 악화 소견이 나타날 경우에는 즉각적으로 분만을 시행하여 임신을 종결하게 됩니다.

### 예후와 산후 관리

일반적으로 분만 이후 12주 이내에 소변량이 점차 증가하며 산모의 혈압 정상화가 됩니다. 만약 12주 이후에도 지속적으로 혈압이 높다면 만성 고혈압이 있는 것으로 진단하게 되고 적절한 혈압 관리를 하게 됩니다. 대부분 분만 후 혈압은 12주 이내에 정상으로 회복되지만, 4명 중 1명은 향후 만성 고혈압으로 이행할 수 있어 정기적인 관리가 필요합니다.

### 예방을 위한 노력

이전 임신 중 고혈압 질환 기왕력이 있거나 다태아 임신, 고혈압 질환을 임신 전 진단 받은 경우, 현성 당뇨(임신 전부터 이미 존재하거나, 임신 중 검사에서 발견된 명확한 당뇨) 산모 등 고위험 요소가 있다면, 임신 12~16주부터 경구 저용량 아스피린 복용을 시작해 분만 시까지 유지하는 것이 예방에 도움이 됩니다.



조혜정
동국대일산병원 산부인과 교수

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965