

하성미 기자의
心心 talk talk

⑳ 자기돌봄

자신 먼저 돌보는 것, 지혜로운 일

'노력' '성실' '성과' '목표'…. 이 시대 현대인에게 요구되는 가장 중요한 단어들이다. 필요한 존재가 되고 유능함을 인정받는 것은 현대인의 필수 조건이 되었다. 성과를 내지 못하는 순간 안타깝게도 존재의 가치는 쓸모없다는 평가를 받거나 스스로 자신을 비난하게 된다.

인간의 절대 가치가 정말 무엇일까? 생명의 가치, 있는 그대로 소중하다는 메시지는 어디서 어떻게 얻을 수 있는 것일까? 수많은 청년이 스스로 목숨을 끊고 희망을 찾지 못한다. 생산적 성과와 상관없이 "당신은 정말 소중한 존재입니다"라는 말을 그대로 받아들일 수 있으려면 어떻게 해야 할까?

도희(가명) 씨는 30대 유능한 연구원이었다. 대학원 박사과정에서 연구를 진행하며 지도교수에게 인정받았고 결혼을 앞두고 있었다. 상담실을 찾은 이유는 자신의 불안 때문이었다. 결혼을 준비하는데 불면증과 함께 가슴이 뛰고 답답해했다. 그녀는 언제나 초시계를 재듯 정확하게 상담실 문을 열고 들어왔고 자리에 앉아 이야기를 시작했다. 일주일 동안 있었던 에피소드 가운데 하나씩 정리해서 논리적으로 풀어냈다. 상담 3회차를 맞았을 때 도희 씨의 이야기를 끊고 불쑥 물었다.

"식사는 어떻게 했어요?"

이야기 맥락이 끊긴 그녀는 어리둥절한 표정으로 나를 바라봤다. 무슨 이런 질문을 하고 있냐는 듯이 눈을 껌뻑거렸다.

"식사는 야채가 있는 것으로 드셨어요? 아님 고기? 아님 현미밥? 무엇으로 드셨어요?"

재차 질문에 그녀는 "왜 그런 질문을 하느냐?"고 되물었다.

"어떤 일을 했는지보다 무엇을 먹었고 어떤 사람을 만났고, 오늘 기분이 어땠는지가 더 궁금해서요"라고 답했다.

도희 씨는 자주 듣는 질문이 아니라고 했다. 그도 그럴 것이 어릴 때부터 너무나 바빴던 도희 씨의 부모님들은 그녀를 방치했다. 경제적으로는 풍족했지만 정서적 대화가 없었던 도희 씨의 어린 시절은 성적이라는 성과 외엔 나눌 대화가 없었다. 심심했고 외로웠고 노력했지만 바뀌는 것은 없었다. 이후 체념한 그녀의 삶은 철저하게 고립됐다.

자기돌봄! 이 단어는 현대인에게 가장 필요한 말이다. 자기돌봄은 자신만을 위하는 이기적인 태도로 오해받기도 한다. 하지만 진정한 의미는 자기 자신을 아껴준다는 의미이다. 자신을 돌아보았을 때 자기돌봄을 하지 않았다면 분명 과도하게 불안해하고 긴장된 상태일 것이다.

사실 자기돌봄은 부모의 돌봄으로 체험을 통해 습득한다. 양육자의 섬세한 돌봄으로 아기들은 스스로 자신이 '소중한 존재'라는 것을 인식하게 된다. '있는 그대로 소중하다'는 그 말은 경험을 통해 체험하고 자연스럽게 알게 되는 것이다.

자신을 아껴주는 마음이 '자기돌봄'

앗따닷다 장로 지혜 칭찬한 부처님

이런 경험이 결핍되면 불안정 애착으로 성장한다. 불안정 애착 관계 속에서 성장한 아이들은 학대와 방임 속에서 부모에게 사랑받기를 체념한다. 아이들은 부모의 학대와 방임을 멈추게 하고 자신들도 사랑을 받고 싶지만 스스로 아무것도 할 수 없는 무능함을 알아차리게 된다. 이런 상황을 마주한 아이들은 자신의 바람과 욕구를 억압하고 양육자의 요구에 철저하게 맞추며 살아간다. 이런 시간이 오래되고 길어질수록 아이들은 양육자의 요구가 자신의 욕구라고 스스로를 속인 채 살아가게 되는 것이다. 이런 믿음으로 성장하게 되면 자기 자신을 돌보기보다는 스스로를 괴롭히고 닦달하며 채찍질한다. 힘들고 지쳐 있는 자신에게 잔인하게도 왜 더 잘하지 못하냐고 비난하며 몰아세운다. 이들은 돌봄을 받아본 적이 없기에 자신을 괴롭히는 것이 자기돌봄이라고 착각한다. 자신을 좀 더 사랑하고 관대하고 수용하자는 이 말을 도저히 받아들일 수가 없는 것이다. 이들은 자신을 돌보는 행위를 나태하고 매우 이기적이라며 비난하기도 한다.

부처님 당시 앗따닷다 장로는 홀로 정진하다 다른 비구에게 비난을 들었다. 석가모니 부처님은 사왓티에 계실 때 4개월 후에 빠리닙바나(열반)에 들 것이라고 선언하셨다. 수다원과를 얻지 못한 비구들은 충격을 받고 부처님 곁을 떠나지 못하고 어찌할 바를 모르고 있을 때 앗따닷다 장로는 '부처님이 살아 계실 때 노력해 아라한과를 성취해야겠다'고 결심했다. 홀로 열심히 정진하는 앗따닷다 장로에게 다른 비구들은 "왜 우리와 이야기도 하지 않고 피하냐" 따졌고 부처님께 가서 이 일을 보고했다. 부처님께서는 앗따닷다 장로에게 "왜 그렇게 행동하느냐"고 물었고 장로는 "부처님께서 4개월 후에 빠리닙바나에 드신다셨고, 살아 계실 때 아라한과를 성취해야겠다고 결심했다"며 "전력을 다해 정진하고 있으며 저는 남들과 어울릴 시간이 없다"고 답했다. 이에 대해 부처님께서는 지혜로운 결심이라 칭찬하며 "남을 이롭게 한다고 자신의 이로움을 게을리하지 말아라"는 게송을 남기셨다.

부처님은 앗따닷다에게 이기적이라는 비난을 하지 않으셨다. 주어진 조건 속에서 자신을 사랑하는 앗따닷다를 지혜롭다고 하셨다.

어릴 때 부모와의 불안정 애착으로 자기돌봄을 경험하지 못했다고 해도 실망하지 말라. 분명하게 말하고 싶다. "괜찮다!"

불안정 애착은 성인이 된 후 다른 관계를 통해 회복하고 안정애착을 경험할 수 있다. 기회는 언제든 있다. 용기를 내어 스스로에게 솔직하게 무엇이 필요한지 물어보라. 자신이 무엇을 진정 바라고 있는지 오늘 하루 천천히 쉬면서 자신을 사랑하는 마음으로 돌아보길 바란다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑭ 균형을 향한 끊임없는 불균형

등 곧게 뻗고 걸어야 건강해진다

약 600만 년 전 최초로 두 발로 일어선 인류는 중력과 싸우면서 줄곧 걸어왔다. 그렇기에 인류의 역사는 인간이 걸으면서 중력에 대항하고 중력과 타협하고 중력의 도움을 받으며 걸어온 역사다. 중력과 걷기는 협력과 대결의 연속이다. 중력 때문에 우리는 땅과의 접촉을 잃지 않고 땅을 박차고 걸을 수 있지만, 몸을 움직이려면 중력 때문에 힘을 들여가며 한 걸음 한 걸음 발을 올려야 하고 내려야 한다.

중력과 균형(무거운데 균형 잡으며 걸어야 한다)

사람의 이족보행은 네발 보행의 동물들과 달리 안정성이 떨어진다. 두 발로 걷기는 연속적인 균형의 상실과 회복의 반복이다. 보행은 신체가 전방으로 기울어짐에 따라 시작된다. 기울어진 몸이 넘어지지 않기 위해 새로운 위치로 한 발을 이동시킴으로써 순간적으로 균형을 회복한다. 이렇게 걷기가 시작되면 앞으로 가려는 관성에 의해 몸의 무게중심이 더 앞으로 쏠린다. 다시 몸은 균형을 잡기 위해 다른 발을 앞으로 딛는다.

이런 과정을 겪으면서 사람은 걷는다. 이때 무게중심은 두 발이 땅에 닿았을 때 수직적으로 가장 높고, 두 발이 벌려졌을 때 낮아진다. 마찬가지로 발의 움직임에 따라 골반이 좌우로 움직이고, 동시에 몸의 무게중심도 좌우로 흔들리며 걷는다. 이러한 걷기 과정에서 몸의 안정성은 무게중심이 가장 낮을 때, 또한 무게중심이 몸의 좌우 중심선과 일치할 때 가장 안정적이다.

그러나 걷기 위해서는 이 안정적인 균형점을 벗어나야 한다. 인체에 축적된 에너지를 써야 하는 시점이다. 운동에너지와 위치에너지가 주기적으로 상하 곡선을 그리며 사람은 에너지를 효율적으로 사용하며 걷는다. 이때 상하좌우의 폭이 클수록 에너지 손실은 크다. 또한 균형을 상실한다.

원추가 서 있을 수 있는 것은 원추의 무게중심이 좌우한계점(균형점이 좌우로 움직일 수 있는 한계점)에 있기 때문이다. 인체의 중심도 걷거나 뛰거나 간에 언제나 좌우한계점에 있을 때 쓰러지지 않고 다시 균형을 회복할 수 있다. 근골격계에서는 좌우 위치와 같다.

그렇다면 몸의 무게중심이 좌우한계점 안에



있도록 하는 것은 뇌일까? 아니다. 뇌는 걸으라고 명령을 내릴 뿐 매번 오른발 왼발을 외치며 발과 관절에게 좌우한계점을 유지하게 하지 않는다. 김세연의 KSNS에 의하면 사람이 쓰러지지 않게 하기 위한 신경구조의 명령에 따른 근육의 움직임이라고 한다.

이렇게 무의식 속에 움직이는 신경구조의 명령이 몸의 균형과 안전을 유지한다. 무의식 신경 덕분에 상체에 비해 가벼운 하체의 면적도 좁은 두 발이 좌우로 흔들거려도 안정적으로 사람이 걸을 수 있다. 무게중심이 언제나 양 발바닥 사이에 있어야 불안정한 구조물인 인간이 지속적 불안정 상태인 걷기를 할 수 있다.

걷는 자세가 건강 상태를 나타낸다

네 발로 걷는 다른 동물들과 달리 인간은 두 발로 걷는다. 매 걸음마다 인간의 수직 무게중심과 좌우 균형은 오르내리고 흔들거림을 반복한다. 성인 남자의 평균 몸무게를 70~80kg이라고 한다면, 양발은 각각 35~40kg을 지탱해야 한다. 발바닥은 인체 표면적의 2%에 불과하지만 좌우 위아래로 흔들리는 몸무게 전체를 버터야 하는 부담을 갖는다.

이러한 부담은 전체 체중의 60% 이상을 감당하는 허리도 마찬가지다. 무릎은 그나마 두 개이지만 허리는 상체를 척추 하나로 지탱하고 있다. 허리 부분의 척추는 체중의 60% 이상을 감당해야 한다. 또한 목뼈는 3kg 이상의 머리를 지탱하고 있기 때문에 몸의 균형이 잘 이루어지지 않을 경우에 목 디스크가 발생하기도 한다.

그런데 몸의 균형이 이루어지지 않았을 때, 건강이 나빠지는 것은 뼈와 근육으로 이루어진 근골격계뿐만이 아니다. 근골격계에 매달려 있는 내장기관도 나빠진다. 올바른 걷기 자세는 옆모습을 거울에 비춰 보았을 때 등이 곧게 뻗어 있는 자세다. 걸을 때는 목과 머리 부분은 약간 하늘을 보는 시선을 유지한 목을 세워 시선을 약간 올리고, 턱은 당기며 엉덩이가 빠지지 않도록 허리를 세우고 걸어야 한다.

그런데 나이 드신 분들 중에서 이런 자세로 걷는 사람이 생각보다 많지 않다. 나이가 들면서 이런저런 이유로 몸의 어느 한 부분이 약해져 간다. 그리고 약한 부분의 힘을 보강하기 위해 과도하게 반대편의 근육과 뼈를 사용한다.

사람의 걷는 모습에 따라 건강 상태를 대략적으로 추측해볼 수 있는데, 우선 걷는 속도가 느리면 육체적 또는 정신적 건강이 좋지 않은 상태이다. 좌우 양쪽의 균형이 맞지 않게 기우뚱거리며 걸을 때는 골관절염을 의심할 수 있고, 왼쪽으로 치우쳐 걸으면 걱정거리가 많거나 심리적으로 불안정하고, 오른쪽으로 치우쳐 걸을 때는 스트레스가 많은 것이다. 걸을 때 몸이 앞뒤로 흔들리면 뇌에 이상이 의심되며 이른 시일 내 병원진료를 받아야 하고, 발을 질질 끌며 걸으면 뇌가 다리 근육에 걷기 정보를 제대로 전달하지 못하는 경우라고 볼 수 있다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

