

삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가·임상심리학자)

<5> 사랑받지 못한 어린 시절의 상처 (사레)

짜증날 때 자신에게 ‘미안해’ 속삭여라

용서의 의미

오래전부터 잘 알고 지낸 에이미는 잠깐 얘기 좀 할 수 있느냐고 물었다. 그러더니 자신이 끔찍한 엄마, ‘교활하고 자기보호적인 인간’ 밑에서 자랐다는 사실을 내게 되새겨주었다. 에이미의 엄마는 유방암 말기 진단을 받았는데, 근처에 사는 유일한 자식이었기 때문에 에이미가 주로 엄마를 돌보게 됐다. 그래서 에이미는 수십년 동안 외면해온 사람과 거의 하루 종일 함께 지낼 수밖에 없었다.

마음을 열기 위해 에이미가 이미 열심히 수행했다는 것을 나는 알고 있었다. 남편과 자식과 줄곧 갈등을 겪으며 긴 세월을 보낸 그는 1년 전에 참여한 주말 명상에서 RAIN(본지 999호 27면 참조)을 통해 자신의 삶에 산재한 갈등을 다정하고 명료하게 자각할 수 있음을 발견했다. 자신을 더 자주 자각하고 더욱 온화해지면서 에이미는 그 소중한 사람들을 있는 그대로 더 많이 받아들이고 있었다.

하지만 명상 수행이 엄마를 향한 적의에는 도움이 되지 못하는 것 같았다. “어렸을 때, 엄마는 내가 방해하거나, 아니면 엄마에게 보람이 되려고 태어난 인간으로 취급했어요. 엄마 인생에서 나는 또 하나의 애원동물이었죠. 함께 지내는 시간이 많으면 엄마가 이전 성인인 된 나의 자아까지 짓밟을 것 같아 겁나요. 엄마가 지금 저렇게 아픈데도 내가 분노를 억누르고 엄마를 용서하는 건 불가능해 보여요.”

증오와 비난으로 무장함으로써 우리는 상처를 보호한다. 그 무장을 내려놓을 수 있게 하는 것이 바로 용서다. 우리가 연민을 갖고 자신의 취약함을 매순간 온전히 자각할 수 있을 때, 용서가 가능해진다.

이러한 자각은 분노에 찬 생각과 감정을 줄이고, 우리의 드넓고 따뜻한 마음 공간을 드러낸다. 하지만 이 과정이 갑자기 또는 역으로 일어나는 일은 드물다. 타인에게 분개하고 서로 반복할 경우, 우리가 자신의 아픔이나 두려움을 수없이 의도적으로 자각한 후에야 비로소 자기연민이 깨어나 우리는 더 많이 받아들이고 이해할 수 있다. 그리고 불만이 극도의 증오로 표출될 경우, 또는 상처가 너무 깊다고 느낄 경우, 에이미처럼, 용서는 아득히 멀거나 심지어 불가능해 보일 수도 있다.

용서는 증오에 찬 비난을 내려놓는 것을 의미한다. 분노하고 두려워하는 늑대에게 더 이상은 먹이를 주지 않는다는 뜻이다. 용서는 자신에게 상처 줄 수 있는 사람에 관한 정보를 묵살하거나 해악에서 자신과 타인을 보호하는 행동을 중단하는 것을 의미하지 않는다. 에이미는 지혜로운 분별을 익혀야 했다. 엄마의 부당한 요구나 상처 주는 말을 있는 그대로 인식해야 했다.

용서한다는 것은 어떤 사람도, 자신의 어떤 면도 마음에서 몰아내지 않는다는 뜻이다. 내가 말하는 용서는 설사 누군가를 두 번 다시 안 보기로 결정하더라도 그 사람을 좋은 기억으로 간직할 방법을 찾는다는 뜻이다. 이 조건 없는 사랑에 귀의하는 데는 용기와 도전이 필요하다.

분노와 RAIN

에이미와 나는 그녀가 엄마와의 관계에서 더 많은 자유를 얻을 방법을 찾아보기로 했다. 첫 번째 상담 시간에 에이미는 어린 시절에 대해 이야기 했다. 세 살 무렵의 한 가지 경험이 가장 뚜렷하게 기억에 남아 있었다. 엄마가 이층에 있던 에이미에게 목욕물을 받아왔으니 욕조에 들어가라고 소리를 질렀다. 하지만 욕실에 들어갔을 때 에이미가 본 것은 5센티미터 정도 고인 미지근한 물이었다. 이 상징적인 순간을 돌이켜보며 에이미는 그때 그 세 살배기의 마음을 번개처럼 스쳐간 깨달음을 생생하게 기억했다. “내 뒤편은 이제 전부야. 나한테는 아무도 관심이 없어.” 이것은 다분히 진실이었다.

엄마는 자기가 지어낸 드라마에 항상 골몰했고 친구들과 무시한다며 사사건건 다투었고 살을 빼려고 기를 썼고 가장으로서 무능하다며 남편에게 화를 냈다. 에이미를 포함한 자식들의 육체적, 정서적 욕구에는 관심이 없었다.

이 이야기를 한 후 에이미는 소파에 털썩 기었다. “모성이라고는 눈곱만큼도 없었던 그 여자를 내가 어떻게 용서하고 다정할 수 있었어요? 나는 엄마의 정그린 표정이 정말 싫어요. 다른 사람에 대해 이야기할 때의 그 잘난 척 하는 말투가 싫어요. 엄마의 모든 게 싫어요.” 나는 에이미에게 지금 당장 엄마를 배려하려고 노력할 필요는 없다고 말했다.

누군가를 서둘러서 용서하려고 할 때 우리는 대개 분노와 그 밑에 놓인 아픔을 잠시 은폐할 수만 있을 뿐이다. 따라서 나는 초점의 대상을 바꾸게 격려한다. “지금 당장은 당신 내면의 한 곳, 아파하고 두려워하는 그곳에 주의를 기울여야 해요. 지금은 연민을 갖고 매순간 당신의 마음을 자각해야 합니다.” 에이미의 경우, 이 자각으로 들어서는 문은 RAIN의 마음챙김이었다.

나는 에이미에게 현재 상황에서 무엇이 가장 화가 나느냐고 물었다. 그녀는 금방 조목조목 대답했다. “엄마는 자기 말고는 아무에게도 관심이 없어요. 엄마는 자기중심적인 여자예요. 정말 율화통이 터져요. 저는 엄마가 없는 셈치고 살았어요. 그런데 지금은 그 여자에게 음식을 갖다 주고 있어요. 감당할 수 없을 만큼 엄청난데 많은 분노가 느껴져요.”

RAIN은 지금 느끼고 있는 감정을 모두 인식하고 수용하는 것으로 시작된다. 하지만 그 일이 언제나 그렇게 쉽거나 간단하지는 않다. 긴 세월 동안 그녀는 그 강렬한 분노를 꼭꼭 억눌러서 깊이 묻어두려고만 했다. ‘내려놓음’ 과는 정반대로 해온 것이다. 그리고 묻혀 있던 분노는 이따금 갑자기 격렬하게 폭발하곤 했다. 에이미는 나를 보며 고개를 저었다. “그 분노가 머물 공간이 실제로 생겨날까봐 겁나요. 그렇게 되면 나의 인간관계는 모조리 파괴될 거예요. 나는 사랑하는 사람들에게 이미 상처를 주었어요.”

보통 우리는 강렬한 분노에 들 중 한 가지 방식으로 반응한다. 점차 분노에 사로잡히고 자신이나 타인을 비난함으로써 그 정서적 에너지를 표출하거나, 분



**용서는 증오에 찬 비난 내려놓는 것
분노 억누를수록 복수심으로 터져나와
나의 취약함 인식하고 연민 보내
고통까지 품어 안을 수 있어야**

노가 나쁜 감정이라고 판단해 분노를 표현하는 신체 감각을 묵살하고 다른 곳에 주의를 돌림으로써 분노를 멀리 밀어낸다. 많은 사람들은 분노를 더욱 철저히 억누른다. 그 이유는 그 분노가 자신을 장악하거나 타인을 밀어낼까봐 두렵기 때문일 것이다. 하지만 에이미가 자주 경험했듯이, 강렬한 분노는 차곡차곡 쌓였다가 복수심과 함께 갑자기 터져 나올 수 있다. RAIN의 2단계 ‘허락하라’는 자신이 분노에 사로잡히게 방지하려는 말이 아니다. 허락하기는 ‘행동으로 표출하기’가 아니다. 비난에 관한 자기 대화를 인식하되 믿지는 않고, 분노의 느낌이 일어나게 내버려두되 분노를 표출하거나 분노에 저항하지 않는다는 뜻이다.

하지만 에이미는 분노는 그냥 허락하는 게 겁나다고 했다. 그래서 우리는 그 분노에 주의를 기울이는 것부터 시작했다. 나는 에이미가 분노 속으로 들어갈 수 있게 안내했다.

이제 에이미는 비난 밑에 놓인 그 정서적 에너지를 조사할 수 있었다. 하지만 조사를 시작하려면 먼저 분노에 찬 자기 대화의 지배에서 벗어나야 했다. 지금까지 그녀는 그 자기 대화에 많은 시간을 소비하며 비판적인 생각이 빠져 끝없이 돌고 돌았고, 격렬한 분노는 에이미의 몸속 더 깊은 곳, 생각 그 너머의 장소에도 살고 있었다. 다음 단계는 에이미가 주의를 확장하고 심화해 몸으로 표현된 그 에너지를 온전히 경험하는 것이었다.

나는 에이미에게 몸에서 무엇이 느껴지는지 알아차리라고 했다. 그녀는 눈을 감고 잠시 말이 없었다. “땀뻘 났을 거마음이 가슴을 짓누르는 느낌이에요.” 그 말이 내가 물었다. “만약에 그 느낌이 ‘그래.’ 라고 말한다며, 그 열기와 압력이 원하는 만큼 얼마든지 강해지게 허락한다면 어떤 일이 일어날까요?” “타라, 그런 폭발하길 원해요.” 나는 다시 그녀에게 그

느낌을 그냥 내버려두고 있는 그대로 경험하라고 격려했다.

에이미는 정지하듯 한동안 꼼짝도 하지 않았다. 그러더니 머뭇머뭇 말했다. “그 분노는 활활 타오르는 불길이에요. 사방으로 퍼지는 불의폭풍, 불길이 거세게 폭발하며 상담실의 모든 창으로 빠져나가고 있어요.”

에이미가 말을 멈추고 나를 바라보았다. “괜찮아요. 그걸 있는 그대로 내버려주세요.” 그녀는 나지막하게 계속 말했다. “그 불길이 바다로 돌진하고 있어요.” 그리고 나서 차차 고요해지다가 차분한 목소리로 드디어 이렇게 말했다. “불길이 꺼지고 있어요. 이제는 텅 비었어요. 이 세상에는 아무것도 남아 있지 않아요. 나는 철저히 혼자예요. 쓸쓸하게. 아무도 날 사랑하지 않아요. 나 역시 아무도 사랑하지 않아요.” 고개를 숙이고 두 손으로 얼굴을 감싸며 에이미는 흐느끼기 시작했다. 격렬한 분노 속에서 그녀는 텅 빈 공간, 사랑이 없는 공간을 발견했다. 이제는 크나큰 슬픔이 드러나고 있었다. 자신의 삶에는 사랑이 없다는 것에 대한 슬픔이었다.

연민 넓히기

에이미가 무장한 분노의 감옥이 허물어지며 그녀의 단절감, 평화로운 삶의 원천인 사랑을 상실한 느낌이 드러났다. 나는 물었다. “슬퍼하는 당신의 일부가 당신에게 가장 원하는 것이 무엇인가요?” 에이미는 즉시 알아냈다. “내가 그 고통에 관심이 있다는 것, 그 슬퍼하는 나를 내가 받아들이고 사랑한다는 걸 알고 싶어 해요.” 나는 에이미에게 한 손을 가슴에 올려놓고 그 상처 받은 자아가 가장 듣고 싶어 하는 말을 속삭여주라고 했다. 에이미는 1년 전 주말 명상에서 자신의 심금을 울렸던 말을 반복하기 시작했다. “미안해, 너를 사랑해.” 여기서 ‘미안해.’는 사과와 미안함의 말이 아니었다. 그보다는 자신의 고통에 대한 슬픔을 간단하게 표현한 말이었다. 에이미는 그 말을 여러 번 속삭인 후, 몸을 좌우로 흔들기 시작했다.

“욕실에서 있는 여자아이가 보여요. 그 아이가 느끼는 결핍과 외로움이 그대로 느껴져요. 지금 나는 그 아이를 꼭 껴안고 말해주고 있어요. ‘미안해, 너를 사랑해.’” 잠시 후, 에이미는 똑바로 앉아 손을 무릎에 편

히 내려놓고 두 세번 심호흡을 했다. 그리고 맑고 밝은 눈빛으로 나를 보았다. “타라, 이제야 알았어요. 나는 그 어린 여자아이, 나의 일부를 내가 너무 오랫동안 돌보지 않은 것에 화가 났던 거예요. 세 살 난 딸을 방치한 엄마와 한 치도 다르지 않았다는 게 화가 났어요. 나의 일부가 사랑을 원한다는 걸 꼭 기억해야 해요. 그 아이를 사랑해주고 싶어요.”

자신에 대한 연민은 용서하는 마음의 본질이다. 하지만 분노는 물론이고 그 밑에 놓인 두려움이나 상처가 너무 크고 강해서 자신을 다정하게 안아주기가 불가능할 때가 있다.

자신의 취약함을 인식하고 연민을 보냄으로써 에이미는 자신의 고통까지 품어 안을 수 있는 커다란 존재를 알아차렸다. 이 자연스러운 자각, 즉 RAIN(비동일시)은 다정한 조사가 낳은 결실이다. 이 자각 속에 머물 때 우리는 깨어있는 마음이라는 귀의처에서 쉬고 있는 것이다.

몇 주 후, 다시 상담실을 찾은 에이미는 자신의 아침 일기 제목부터 보여주었다. “내 마음은 더 크고 더 넓다.” 그 전날 밤에 엄마가 수프가 너무 싱겁다고 세 번째로 불평하자 에이미는 분노와 짜증이 치미는 익숙한 느낌을 감지했다. 에이미는 자신에게 “미안해, 너를 사랑해.” 라고 속삭이며 그 짜증과 신랄한 비난이 마음속에 그대로 머물게 허락했다. 그러자 긴장이 풀리고 진정되는 느낌이 들었다. 고개를 드니 불만으로 잔뜩 찡그린 엄마의 얼굴이 보였다. 자신에 대해 자문하는 법을 배울 때처럼, 똑같은 질문이 떠올랐다. ‘엄마는 지금 무엇을 느끼고 있을까?’ 질문과 거의 동시에, 에이미는 엄마가 느끼는 불안과 외로움을 감지할 수 있었다. 자신의 마음속에 엄마가 들어와 있다고 상상하면서 에이미는 다정하게 말했다. “미안해요.” 그리고 속으로 속삭였다. “사랑해요.”

에이미는 자신이 엄마에게 실제로 다정하게 굴고 있으며 자신의 감정이 엄마에게 분명히 전해지고 있음을 알아차렸다. 그날 밤은 놀랍게도 두 사람 모두에게 유쾌한 시간이었다.

마지막 상담시간에 에이미는 며칠 전의 일을 들려주었다. 아침에 깬 엄마가 열이 팔팔 끓고 땀을 비오듯 쏟았다. 에이미는 찬 수건으로 엄마의 이마와 뺨, 팔과 발을 닦아주었다. 엄마가 슬프게 웃으며 말했다. “지금까지 아무도 내 몸을 닦아준 적이 없었어요.” 그 순간, 미지근한 물이 낫게 고인 욕조 속의 여자아이가 떠오르며 눈가가 뜨거워졌다. 에이미의 엄마 역시 지금까지 아무 관심도 보살핌도 받지 못하며 살아온 것이다. 그리고 지금, 두 사람은 각자의 방식대로 다정한 보살핌을 음미하고 있었다. 엄마와 에이미는 서로를 바라보았고, 처음으로 조건 없는 순수한 사랑을 느꼈다. 이 최초의 순간을 에이미는 엄마가 돌아가신 후에도 오래도록 소중한 기억으로 간직하게 될 터였다. **정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com**

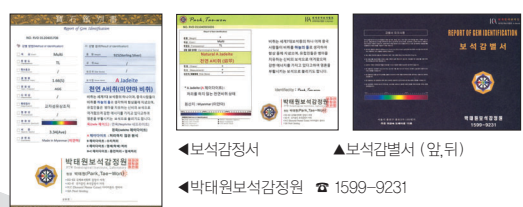
이 글은 타라 브랙의 <삶에서 깨어나기>(불광출판사)에 수록된 내용입니다.

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석종의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 향상품에 지냈으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신민의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- ★ 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- ★ 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- ★ 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- ★ 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준선생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- ★ 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조절, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- ★ 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- ★ 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- ★ 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수치처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



가 격 비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
비취팔찌-상(연옥) 가액 ₩80,000원
비취팔찌-중(현옥) 가액 ₩60,000원

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

불자의 긍지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보...
연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)512-5003 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 010-8642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021