

생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

〈3〉 나를 바로보다

# “당신의 첫 기억은 무엇입니까?”

### 인생을 훑어 볼 수 있는 첫 기억

학파에 따라 차이는 있지만 꽤 많은 정신 치료 전문가들이 상담자를 만나면 꼭 첫 기억이 무엇인지 물어본다. 첫 기억 속에 그 사람의 문제의 핵심이 들어 있는 경우가 많기 때문이다. 그래서 첫 기억은 환자의 문제를 파악하는데 중요한 단서가 된다.

어느 날 30대 중반의 남자가 나를 찾아왔다. 여러 사람이 모여 있는 회의나 모임에 참여하면 긴장되고 가슴이 두근거린다고 했다. 또 자기보다 낫다고 생각하는 사람이 앞에 있으면 무척 위축되어 힘들다고 했다. 이 사람에게 첫 기억에 대해 물었는데 그 기억 속에 문제의 근원이 될 수 있는 것이 들어 있었다.

이 환자의 첫 기억은 3-4살 때의 희미한 것이었다. 기억 속에서 그는 뒷마루에 혼자 앉아 있었는데 비록 어른이 되어 표현한 것이긴 하지만 ‘적막강산’ 같았다고 말했다. 주위에 자기를 돌볼 사람이 아무도 없어 외롭고 권태롭게 느껴졌다. 이 환자의 주된 문제인 자신감이 없고 위축이 잘되는 것과 직접적 관련이 있었다.

이처럼 환자의 첫 기억은 환자를 이해하는데 무척 중요하기 때문에 정신 치료를 하는 경우 거의 빠짐없이 묻는다. 단순한 기억뿐 아니라 그때의 느낌, 그리고 감정까지 같이 묻는다. 특별한 기억이 아니어도 좋으니 뭐든지 기억나는 것은 말하라고 한다. 희미한 기억도 좋고 단편적인 기억도 좋으니 뭐든지 살아오면서 생각나는 것 중에 가장 어렸을 때 기억을 말하라고 한다.

대부분 사람들은 살아오면서 한 번도 첫 기억에 대해서 생각하지 않고 첫 기억이 중요하다고 말한 사람도 못 만나봤을 것이다. 환자들은 의아해하며 그걸 왜 묻지 하는 반응을 보이는 경우가 많다. 그러면 “당신이 살아온 인생을 훑어보기 위해서 묻습니다.” 하고 대답한다. 대개 5~6살 때의 기억을 이야기하지만 어떤 사람은 3~4살 또 어떤 사람들은 그보다 더 어렸을 때를 이야기하기도 한다.

어떤 환자는 자기가 엄마 젖을 먹는데 못 먹게 했던 것을 기억한다고 했다. 드물긴 하지만 어떤 환자는 엄마 뱃속에 있을 때를 기억한다고 하는 사람도 있다. 어떤 사람은 첫 기억이 없다고 이야기한다. 첫 기억이 없을 수는 없다. 태어나서 기억하는 것 중에 가장 어렸을 때의 기억이니 그것이 없을 수는 없다.

꼭 정신치료를 받는 환자뿐 아니라 일반 사람들도 자신의 첫 기억을 알면 자신을 이해하는데 도움이 될 수 있다. 같이 정신치료를 하는 동료들과 가끔은 자신이 살아온 이야기를 할 때가 있는데 그때 어떤 동료는 이야기해주는 첫 기억이 지금 그 동료의 보이는 행동과 놀라운 일치점을 보여주는 것을 보고 첫 기억이 참 중요하구나 하는 생각을 다시금 했다. 그 동료는 융통성이 많고 아주 활발한데 첫 기억에 이미 그런 행동이 보였다.

### 솔직하게 표현하는 것의 힘

자신을 자유롭게 표현한다는 것이 얼마나 중요한

가를 보여주는 환자가 있어 소개하겠다. 20대 초반의 여대생이 진료실을 찾아왔다. 아름다웠고 건강해 보이는 여성이었다. 하지만 얼굴에 수심이 가득했다. 답답해서 찾아왔다고 하면서도 자신의 이야기를 하지 못하고 머뭇거렸다. 한참을 있다가 눈물을 흘리면서 이야기를 시작했다. 장래에 결혼을 약속한 남자가 있는데 그 남자는 작년에 대학을 졸업하고 현재 회사에 다니고 있다고 했다. 그런데 그 남자가 직장생활을 시작하고 얼마 되지 않아 같은 직장의 동료 여자가 그 남자 자신의 어머니를 연상시켜서 자꾸 관심이 간다고 말했다. 그러나 그 감정은 이성적인 감정과는 다르다고 했다. 그러나 그 말을 듣고 환자는 충격을 받았다. 자기 아닌 다른 여자를 이유가 어떻든 그렇게 관심을 가지고 생각한다는 것이 용납이 되지 않았던 것이다.

그 말을 듣고 난 뒤부터는 공부도 거의 할 수 없었고 그 남자도 믿지 못하겠다고 회사일로 출장을 갔다 온다고 해도 공연히 의심이 되었다. 그렇지만 아무하고도 이것을 의논하지 못했다. 주위 사람들에게 사이좋은 짝으로 소문이나 있는데 이런 것을 이야기하면 자신에게 큰 오점이 될 것 같았고 자존심이 상할 것 같았다. 2년을 혼자서만 괴로워하다가 이리다가는 미칠 것 같은 생각이 들어 나의 진료실을 찾아왔던 것이다.

이야기를 다 들어보니 그야말로 아무것도 아닌 일이었다. 가까운 친구와 툭 터놓고 의논을 했다면 쉽게 해결이 되었을 터인데 2년을 혼자서 생각만 하다 보니 생각이 극단적인 방향으로 흘러갔던 것이다.

그래서 나는 환자에게 “남자 친구가 동료 여자에 대해 그런 감정을 가질 수 있다. 그 여자가 어머니를 연상시켰기 때문에 어머니에 대한 감정이 나온 것이다. 그 여자에 대한 감정은 어머니에 대한 감정이 이성적인 감정이 아니다. 그것과 당신에 대한 사랑의 감정은 별개의 것이다. 우리가 살아가면서 상대방에 대해 인정할 것은 인정해야 한다. 누구든지 살아가면서 그런 경험을 할 때가 있고 그것은 자연스러운 일이다.”라고 이야기해주었다.

며칠 뒤 이 환자가 다시 찾아왔는데 수심이 말끔히 걷힌 밝은 표정이었다. 이제 전과 같은 생각을 하지 않는다고 하면서 치료를 더 받지 않아도 될 것 같다고 하면서 밝게 웃었다. 상담한 첫날 상담을 끝내고 나가며 가슴이 시원해지면서 영어리진 것이 풀리는 느낌이 들었다고 했다.

이 경우처럼 가슴이 영어리진 것이 한 두 번의 상담으로 마치 오래 끓였던 증기에서 고름이 빠져나오듯이 풀리는 것은 흔히 있는 일이다.

몇 년 전에 상담했던 한 여대생은 “선생님, 이상해요. 여기서 이야기하고 나면 그것에 대해서 생각을 안 하게 되요. 거기서 벗어나게 되요.”하면서 매우 신기해했다.

실제로 쥐를 무서워하는 사람에게 쥐를 자꾸 그리게 하면 쥐를 덜 무서워하게 된다. 쥐를 그림으로써 쥐에 대한 공포심이 빠져 나가는 것으로 볼 수 있다. 이처럼 표현을 하는 것이 정신 건강에는 무척 중요한



“

### 자신의 첫 기억 알면

자신을 이해하는데 도움 돼

### 가슴에 응어리진 것들을

솔직하게 털어놓으면

오래 끓였던 증기에서

고름 빠져나오듯 풀려

### 자기중심·주체성 부족할수록

자기 괴롭히는 사람과 닮게 돼

”

데 일반 사람들은 표현의 중요성을 잘 모르고 있는 것 같다.

물론 자유롭게 자신을 표현하지 못하게 하는 요인들도 있다. 앞서 예를 든 여대생의 경우 남들은 자신을 아주 보기 드문 멋진 연애를 하고 있는 것으로 아

는데 남자가 그런 감정을 이야기하자 자존심이 도저히 허락하지 않았고 심지어 가까운 친구에게조차 그런 이야기를 하지 못했다고 한다. 하지만 환자는 자존심이 상할 것 같아 이야기하지 못했다고 했는데 내 생각에는 오히려 자존심이 약해서 말을 못한 것이다. 어떠한 경우에도 자기를 소중히 여기는 것이 자존심이다.

남의 눈치 때문에 자기를 희생시키는 것은 진정한 자존심이 아니다. 또한 말을 못하는 것은 그것을 감당할 힘이 없어서 그랬다고 볼 수 있다. 그런 것을 의논하는 것이 오히려 그 사람의 강한 면을 보여주는 것이다. 그런 일은 청춘남녀 사이에서 언제나 일어나는 일이고 그런 것을 얼마나 슬기롭게 이겨나가느냐에 따라 사랑이 더욱더 깊어지고 그런 것을 통해서 서로의 인격이 성숙해질 수 있는 기회가 많아지는 것이다.

모든 질병은 예방이 가장 중요하다. 정신 장애도 마찬가지다. 일단 한 번 병이 되면 치유되는데 시간이 많이 걸리고 후유증도 생기며 병으로 인해 많은 손해가 있을 수도 있다. 정신 장애를 예방하는데 자기 자신을 ‘솔직히 표현하는 것’ 만큼 좋은 것이 없다. 평소 관계가 좋은 친구나 선배, 선배님이나 가까운 친지에게 자신의 힘든 점을 솔직하게 있는 그대로 표현하고 조언을 듣는다면 해결되지 않을 일은 거의 없다고 단언할 수 있다.

### 남 괴롭히는 사람, 남에게 괴롭힘 받던 사람

내가 치료했던 한 여자 환자는 어렸을 때 어머니가 자기가 학교에 갔다 오면 현관에서 옷을 다 벗고 새 옷으로 갈아입고 들어오게 했는데, 그것이 싫어 자기는 커서 절대로 어머니처럼 되지 않겠다고 맹세했다. 그런데 자기가 커서 어머니가 되어 자기 딸에게

그러고 있는 것을 보고는 소스라치게 놀랐다.

왜 싫어하면서 닮게 될까? 안 그러겠다고 맹세까지 했는데 결과적으로 왜 그렇게 되어 있을까? 상식적으로는 도저히 이해가 되지 않는다. 물론 모두 다 이렇게 되는 것은 아니다. 미국 대통령 빌 클린턴은 알코올 중독자인 의붓아버지 밑에서 자랐는데도 그렇게 되지 않고 훌륭하게 컸다. 또 어떤 사람은 술 먹으면 아버지가 싫어 술을 평생 한 방울도 입에 안 대는 사람도 있다.

자기가 싫어하는 사람과 닮느냐 아니냐는 개인마다 갖고 있는 성격에 의해 많이 좌우된다. 주로 자기 중심이 없고 주체성이 부족하며 자기를 괴롭히는 대상에 대한 심한 불안감이나 공포심을 느끼는 경우에 이런 현상이 잘 나타난다.

이렇게 자기를 괴롭히는 사람과 닮게 되는 것을 앞에서 말한 대로 정신분석학 용어로는 공격자와의 동일시라고 한다.

귀신이 무서워 밤에 밖을 못 나가면 꼬마애가 하루는 깜깜한 밤을 잘 돌아다녔다. 그래서 이제 무섭지 않느냐고 물어보았더니 “이제 무섭지 않다. 내가 귀신이라고 생각하고부터는 무섭지 않다.”라고 했다. 이것은 공격자와의 동일시에 대한 좋은 설명이 된다.

이러한 과정은 무의식적으로 일어나기 때문에 당사자가 모르는 사이에 닮게 된다. 자기를 괴롭히던 사람과 같이 되면 자기를 괴롭히는 사람이 무섭지 않고 오히려 가깝게 느껴진다. 뿐만 아니라 자기보다 약한 사람을 괴롭히게 된다. 괴롭힘을 당하면서 억눌리고 쌓인 분노를 자기보다 약한 사람에게 표출한다. 그렇게 함으로써 그동안 괴롭힘 당하면서 자존심 상하고, 쌓인 울분을 나름대로 푸는 것이다. 결국 악순환이 일어나는 것이다. 남을 괴롭히는 사람은 과거에 남에게 괴롭힘을 받았던 사람이 많다. 요즘 문제되는 학교 폭력과 왕따 문제는 이런 속성 때문에 되풀이 된다.

우리는 인생을 살아가면서 정도 차이는 있지만 어떤 형태로든 이런 경험을 하게 된다. 이때 자칫 잘못하면 우리도 모르는 사이에 우리의 좋은 품성을 잃고 나쁜 품성이 우리 속에 자리 잡을 수 있다. 이런 인생의 갈림길에서 주체성을 가지고 의연하게 대처하면 공격자에 대한 불안이나 공포를 없앨 수 있다. 그렇게 해야만 자기를 잃고 공격자와 동일시돼 자기가 또 다른 사람을 괴롭히는 사회적 악순환이 일어나지 않게 될 것이다.

정리=이어나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 전현수 박사의 <생각사용 설명서>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

<p><b>사 찰 안 내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경북 영천 청동 부근</li> <li>• 마을지나 산을끼고 있는 아름다운 도량</li> <li>• 법당 30평, 요사40평, 대지 465평</li> <li>• 가액: 3억 5천만원</li> </ul> <p><b>011-503-0517</b></p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 부산시 금정구 남산동</li> <li>• 평수 : 70평, 2층</li> <li>• 법당, 간사 3동 응접실, 공양간, 엘리베이터, 도시가스</li> <li>• 가액 : 보증금 2,000만원 월 55만원</li> <li>• 시설비 : 상담 후 결정</li> </ul> <p><b>010-3050-5055</b></p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 사천 시내 중심지</li> <li>• 평수 : 60평</li> <li>• 가액 : 보증금 500만원 월 40만원</li> </ul> <p>시설비 3,000만원</p> <p><b>010-8616-5733</b></p>
<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 부산시 해운대두 반송 2동</li> <li>• 평수 : 50평, 4층건물중 4층... 정원이 있음</li> <li>• 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설</li> <li>• 전세: 3,000만원 .. 월 20만원 또는 1,000만원... 월 40만원</li> <li>• 시설비: 답사후 결정</li> </ul> <p><b>010-2575-9876</b></p>	<p><b>포교당 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 부산시 남구 감만동</li> <li>• 평수 : 약 90평, 2층 공양간, 3층 법당 4층 스님 전전실</li> <li>• 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음.</li> <li>• 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설, 주방기구 시설 완비, 목단 오시면 언제든지 법회 가능</li> <li>• 전세: 1,000만원, 월세 40만원</li> <li>• 시설비: 답사후 결정</li> </ul> <p><b>010-2856-1099</b></p>	<p><b>암 자 안 내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경북 의성군</li> <li>• 초목이 가득한 암자</li> <li>• 유실수, 정원수 가득, 넓은 공간</li> <li>• 가액 : 보증금 1,000만원 1년 350만원</li> </ul> <p><b>010-8826-8373</b></p>
<p><b>별장지 및 사찰터 최적지</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 경북 예천군 상리면 고향리</li> <li>• 백두대간 예천테라피 자연 치유공원내</li> <li>• 별장, 사찰 최적지</li> <li>• 사찰계곡에 물이 흐르는 자연경관 최적지(도로접)</li> <li>• 답 1800평(평당가 33만원)</li> <li>• 답 1900평(평당가 18만원)(당가 절충가능,주인직접)</li> </ul> <p><b>010-2608-7277</b></p>	<p><b>절터자리로 좋은 곳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 팔공산 갖바위 뒷편</li> <li>• 사계절 계곡에 물이 흐르고 있음</li> <li>• 토성작업이 완성된곳</li> <li>• 마당까지 대형차진입</li> <li>• 3천여평 외</li> <li>• 가액 4억(현세에 맞지않음)</li> </ul> <p><b>010-6253-3107</b></p>	<p><b>1012호   불자 정보</b></p> <p>TEL 02) 2004-8213(直) FAX 02) 737-0696 (원고접수)</p> <p><small>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</small></p>

**관음성지 용왕 전문도량 태안 보타락가사 회주 법진스님**

**10월 22일까지 매주 수요일 아래와 같이 불교TV에서 경전 강의**

- 아래 -

- 경전 : 법진스님의 수행의 근본지침 - 42장경
- 일시 : 9월 10일부터 10월 22일까지 매주 수요일 오전 11시 <9월 24일은 강의 없음>
- 장소 : 불교TV 1층 무상사 법당(서울시 서초구 남부순환로 2265)
- 문의 : 02) 3270-3300


무상사 법당에 오시면 직접 법진스님의 법문을 들으실 수 있습니다.

**\* 법진스님 <42장경> 강의 불교TV 방영시간 안내 \***

9월 30일부터 11월 9일까지,  
매 화요일 오전 9시, 오후 3시, 저녁 10시와  
매 일요일 새벽 2시에 불교TV(BTN)로 방영됩니다.

■ 불교 TV 채널 안내

- \* IPTV : KT(233), SK(555), LG(185)
- \* 스카이라이프 : 411(전국공통)
- \* 케이블TV 채널은 지역마다 다르므로 전화문의 바람 (02-3270-3355)
- \* 인터넷([www.btn.co.kr](http://www.btn.co.kr)) 및 모바일(m.btn.co.kr)에서 무료 다시보기 가능



법진스님