

트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

(1) 빠져나가려면 통과해야

“고통을 받아들이면 해결의 길 열린다”

4대 성인으로 추앙받는 붓다에게도 아픔은 있었다. 바로 태어난 지 7일 만에 어머니가 세상을 떠난 일이다. <트라우마 사용설명서>(불광출판사 刊)의 저자이자 저명한 정신치료사인 마크 엡스타인에 따르면, 붓다의 출가는 어머니의 죽음이 남긴 트라우마를 해결하기 위한 도전이었다. 결국 붓다는 수년 동안의 분투 끝에 트라우마를 극복할 방법을 찾아냈는데, 그건 트라우마를 있는 그대로 받아들이는 것이었다. 저자가 트라우마 해법으로 제시한 것은 '마음챙김 명상'과 '연기론'이다. 이 두 방법은 트라우마에서 발생한 고통스런 감정을 초연하게 관찰할 수 있는 여유를 만들고 세상 만물이 나와 이어져 있으며 나를 지지하고 있다는 사실을 실감케 한다. 책에서 저자는 자신의 체험과 상담 사례를 소개하며 '당신의 트라우마는 무엇인가?'라는 물음을 던지며 트라우마를 넘어서 완전한 자유로 인도한다. 본지는 새해를 맞아 독자여러분을 트라우마에서 벗어나는 길로 안내하기 위해 그 내용을 발췌·요약한다.

<편집자주>

트라우마를 인정하라

붓다는 의사가 아니다. 물론 종교 의사로 묘사되기는 한다. 왜냐하면 당시부터 지금까지 의사가 환자를 진료하는 전통적인 방식으로 자신의 첫 가르침인 사성제를 제시했기 때문이다. 붓다는 의사처럼, 무엇이 질병인지 설명하고, 그 원인을 제시하고, 치료가 가능하다면서 처방을 내놓았다. 그런 방식으로 붓다는 당시 문화전통이 갖는 질곡에서 벗어나길 희망했다. 고대 산스크리트 속담에 이런 말이 있다. "진실하고 즐거운 것이 아니면 말하지 마라." 붓다는 이런 관점을 거부했다. 붓다가 설법한 사성제 중 첫 번째, 단 한마디의 외침, "고(Dukkha)"에는 즐거움이란 것이 없다. 둑카(dukkha)는 흔히 '고통'이라고 번역되지만 문자 그대로 해석하면 '얼굴을 맞대기 어려운'이라는 뜻이다. 인간 존재의 곤경 전체를 붓다가 한 마디로 축약한 말이다. 만약 붓다에게 그가 의도한 둑카의 의미를 자세히 물어달라고 요청한다면, 붓다는 아마도 폭포수처럼 많은 말로 설명했을 것이다. 생로병사, 슬픔, 통탄, 통증, 애도, 절망은 피할 수 없다. 보고 싶지 않은 사람을 봐야 하는 고통, 원하는 것을 가질 수 없는 고통은 우리가 살면서 직면하는 유쾌하지 못한 현실이다. 이 세상에서 인간으로 존재하는 것 자체가 고통이다. 왜냐하면 우리의 존재가 얼마나 하찮고 얼마나 덧없는지 우리가 잘 알기 때문이다. 심지어 즐거운 경험을 한다 해도 결국은 불만이 스쳐 가기 마련이다. 즐거움은 영원한 안식을 줄 수 없다. 아무리 만족을 주는 것이라도 결국 끝이 있다.

붓다가 언급한 둑카는 또 다른 의미, 즉 인간의 불만족스러운 곤경을 보다 미묘하게 함축한다. 이 단어는 유래가 흥미롭다. 접두어인 '두(duh)'는 '나쁘다, 어렵다'는 의미다. 접미어 '카(kha)'는 차축을 끼우는 바퀴의 중앙 구멍을 의미한다. 이 두 가지 뜻을 결합하면, '무엇인가 딱 맞지 않아서 곤란하다'는 의미다. 나에게 뭔가 딱 맞지 않는 차축의 이미지는 나의 부적절한 느낌, 나 자신에게 속하지 않는 느낌, 나 자신과 갈등을 일으키는 느낌을 표현하는 또 다른 방식으로 보였다. 이런 문제는 오랫동안 나를 괴롭혔다. 둑카의 어원을 생각해보면, 사성제라는 붓다의 가르침을 "다르마의 바퀴를 굴리다"라고 부른 것

은 우연이 아닐 것이다. 붓다의 설법을 듣는 사람들은 둑카라는 단어의 의미를 잘 알았고, 부드럽게 바퀴를 굴리는 붓다의 이미지를 떠올리며 높이 평가했을 것이다.

붓다가 성불하고 수년이 흘렀다. 다른 지역의 왕자가 기존의 관습에 익숙한 사람들이 좋아하지 않는 진리를 왜 선포했는지 붓다에게 물었다. 붓다는 즐겁고 바쁜 것만을 말해야 하는 산스크리트의 전통 원리를 이제는 따르지 않겠노라고 대답했다. 붓다는 이전과 다른 북을 치면서 나아갔다. "설사 그것을 사람들이 받아들일 수 없다고 해도 참되고 복된 것만을 설법하겠다고 말했다. 붓다는 이 점을 잘 드러내기 위해서 왕자의 무릎 위에 있는 아기를 예로 들었다. "아기가 만약 막대기나 자갈을 입에 넣는다면 어떻게 할 것인가? 아기에겐 원치 않는 고통을 준다고 해도, 왕자는 그것을 입에서 빼지 않겠는가? 의사가 그와 유사하지 않겠는가. 어머니의 입장이려면, 더 말할 것도 없이 않겠는가." 그리고 붓다는 주의할 점을 하나 더 언급했다. "만약 '말할 시점'이라면 설사 찬동을 얻지 못하더라도 복된 진리를 말할 것이다." 오늘날 좋은 치료사들이 고심하는 것처럼 붓다에게도 적절한 방식과 타이밍은 중요했다. 자신의 트라우마를 받아들이고 인정할 준비가 더 필요한 이에게, 붓다는 결코 트라우마를 직관하도록 강요하지 않았다.

모든 사람은 결국 해탈해야 한다. 최고의 스승 붓다도, 트라우마를 받은 사람에게 해탈의 방법을 보여주는 것이 최선이라고 했다.

붓다는 "이 사람들은 매듭에 묶여 있다."고 가르쳤다. 여기서 '매듭'이란 '즐거운 것'만 들고 '듣기 싫은 것'은 거부하는 태도를 일컫는 말이다. 붓다의 시대에도 사람들은 소위 '정상적인 것'을 추구했다. 우리가 밭을 디딘 지반이 그렇게 안전하지 않다는 사실을 받아들이지 못했다. 이런 경향은 수천 년 전이나 지금이나 마찬가지다. 소설가 윌리엄 스타이런이 언젠가 이 사실을 완벽하게 표현한 적이 있다. 파리에 머물던 젊은 시절, 스타이런은 늘 술에 취해서 방탕한 생활을 했다. 그러던 어느 날 친구들에게 이런 생활에서 벗어나도록 도와달라고 간청했다. 보통 사람들은 이런 자신을 인정하고 싶지 않아서 마음 한구석에 담아두고 조용히 울조리했지만, 스타이런은 과감하게 도와달라는 목소리를 냈다. "날리는 눈송이처럼, 나는 다시는 변화에 저항하지 않을 거야. 내 고향 제임스 강으로 가서 땅콩 농사를 지을거야."라고 신음하듯이 말했다. 자신의 트라우마를 기꺼이 인정하는 스타이런의 의지는 흔히 볼 수 있는 게 아니다. 우리는 대부분 트라우마를 인정하지 못하고 그 트라우마의 탓에 매여 살아간다.

“트라우마를 받는 사람들에게 대해 붓다는 “매듭에 묶여 있다”고 말해 매듭이란 즐거운 것만 들고 듣기 싫은 것 거부하는 태도 밝은 눈으로 고통 잘 살펴면 그 고통은 사라지기 마련 ”

붓다의 트라우마

트라우마와 그것을 풀어내는 작업의 리듬은 마치 거대한 지하수처럼 불교의 밑바닥에서 흐르고 있다. 내가 지하라고 말한 이유는 불교가 보편화된 문화에서도 항상 이런 점이 충분히 인식되지 않기 때문이다. 붓다 이야기의 핵심에는 가장 중요한 트라우마가 숨어 있다. 그 트라우마는 잘 알려졌지만 거의 언급되지 않으며, 오랜 세월 별다른 관심을 못 받았지만 한없는 의미로 가득 차 있다. 붓다의 어머니는 붓다를 낳은 뒤 7일 만에 숨을 거두었다. 붓다의 일생을 다른 신화와 전설이 수없이 많지만, 붓다의 어머니가 일찍 숨을 거두었다는 사실을 명징하게 탐색



마크 엡스타인(Mark Epstein M.D.)은...



Falling Apart) 등이 있다.

정신과 전문의. 하버드 의대 계학 시절인 20대 초반부터 불교 수행을 시작해 지금까지 지속하고 있다. 현재 정신치료와 불교 명상을 통합하여 환자를 치료하고 있다. 저서로 <붓다의 심리학(Thought without a Thinker)>과 <함께하며 나로 완전해지기(Going to Pieces without Falling Apart)> 등이 있다.

늘 있다. 누구나 제 나름으로 고통을 겪는다. 별로 잘못된 것이 없는 삶일지라도, 생로병사는 저 멀리 지평선 너머에서 넘실거리면서 다가온다.

붓다가 깨달음을 얻는 이야기는 트라우마에 직면한 붓다가 그 트라우마를 이용해 마음의 지평을 넓혀간다는 내용이다. 불교에 입문할 무렵 내게 불교를 가르친 스승인 조셉 골드스타인은, 붓다가 깨달음에 이른 방법을 의미심장하고 함축적으로 표현했다.

“빠져나가려면 통과하는 수밖에.” 자각(awareness)의 대상인 정서적 고통은 매우 유익한 결과를 낳는다. 정서적 고통은 여러 성질, 예를 들면 다양성 강도(intensity)같은 것을 갖고 있어서 마음을 훈련하는 수단으로 매우 쓸모 있다. 붓다의 삶을 살펴보면 나는 붓다가 이 작업을 했음을 알 수 있었다. 붓다는 자신의 트라우마가 어디서 왔는지 몰랐을 수도 있다. 하지만 붓다는 공감이나 적절한 반응 같은 것을 이끌어내서 자신에게 필요한 내면 환경을 스스로 창조했다. 붓다의 성공은 우리 모두에게 훌륭한 모범이다. 우리가 직면하지만 설명할 수 없는 불편한 감정을 해결하기 위해서는, 이 불편한 감정을 이용해 우리 마음이 바로 넓은 바다가 돼야 한다.

붓다의 설법 중 가장 유명한 구절은 "가장 중요한 것은 고통과 고통의 종식"이다. 이 구절은 두 가지, 즉 고통과 고통의 종식이라는 두 가지가 있는 것처럼 들린다. 지적을 받는다. 그러나 붓다는 조심해서 단어들을 선택했다. 밝은 눈으로 고통을 잘 살펴보면, 그 고통은 사라진다. 정신치료사로서 붓다는 어떻게 이것이 가능할지를 잘 보여주었다. 붓다 가르침의 위대한 약속은 고통이 단지 사성제의 첫 번째일 뿐이고 고통의 종지를 받아들이면 사성제의 다음 순서가 열린다는 점이다. 바야흐로 붓다는 다르마의 바퀴를 굴린다.

붓다는 세 번째의 진리인 고통의 종식과 거기에 이르는 팔정도 길을 밝힌다. 붓다는 자신의 설법을 듣는 사람에게 모두 희망을 가득 불어넣는다. 트라우마는 우리 인생에서 피할 수 없는 사실이다. 그러나 그것만은 아니라는 것, 즉 트라우마는 트라우마로 끝나지 않는다고 붓다는 말한다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 <트라우마 사용설명서>(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

Advertisement for Eunhae Temple (銀海寺) featuring a large image of the temple and text in Korean and Chinese. Text includes: 謹賀新年, 대한불교 조계종 제10교구 본사, 銀海寺, 조실 포산 헤인, 교구장 윤곡 돈관, 사부대중일동, 지역 전통 명문사학 학교법인 동곡학원 영천 선화여자고등학교 (054)333-3431, 자연과 함께하는 장례문화 은해사 수림장 (054)335-0566, 경북 영천시 청통면 청동로 951(치일리 479) 전화 054)335-3318, 팩스 054)335-0293 홈페이지 www.eunhae-sa.org

Advertisement for Donghwa Society (동화사) featuring a large image of a Buddha statue. Text includes: 대한불교조계종 제9교구 본사, 팔공총림 동화사, 방장 진제 법원, 주지 능도 덕문, 제9교구신도회회장 동화사신도회회장 손창수, 사부대중일동, 대구광역시 동구 동화사1길 1 동화사, TEL : 053)980-7900 / FAX : 053)985-4405, www.donghwasociety.net, <동회복지재단> 동화사지비원, 동원어린이집, 선우어린이집, 자비의 집

Advertisement for Baroboin Buddhist Publications (바로보인 불교출판사) featuring images of books. Text includes: 바로보인 불교출판사, 바로보인 선문영송 제26권, 세계 최대의 공안선 전문 영송(禪問法話), 전 30권중 26권 출간! 고산, 조산, 남원, 동안선사 등의 공안이 실려있다. 선문 사상 최초로 대원 문재현 선사님이 한 최고 빠짐없이 평하고 송하여 공안 참구의 길잡이 역할을 하고 있다. 바로보인 유마경, 모든 이치를 통달해 번재에 자유자재 했던 유마거사의, 부처님 당대를 휩쓸었던 활구법문이다. 읽는 것만으로도 번재가 트인다는 유마경, 대원 문재현 선사님이 유마거사의 의중을 속속들이 드러낸 번역과 <대원선사 토끼뽕>로 이 시대의 최상승법을 제창하였다. 바쁜 불자가 됩시다, 바쁜 신앙과 바쁜 수행의 길잡이!, 누구나 궁금한 33가지, 현대인의 궁금증을 풀어주는 명쾌한 진리의 이야기!, 031-534-3373