트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

〈2〉 원초적 고통

자상함으로 자신의 상처를 보듬어 안자

붓다의 현실주의 전략

우리가 겪는 매일의 생활은 상처와 얼룩이 가득하다고 붓다는 가르쳤다. 이것은 참으로 옳다. 우리의 자아는 이미 상처를 많이 받았고, 우리는 그런 느낌으로 살아간다.

고통스러운 체험을 굳이 새롭게 찾아다닐 필요가 없다. 이미 고통은 삶에서 우리를 휘감고 있다. 이런 고통에 용감하게 직면하려는 의지는, 요가 수행자처럼 고통에서 도망치려 하거나, 금욕주의자처럼 고통을 과장하거나, 또 유물론자나 일반 사람들처럼 고통을 무시하는 것보다 훨씬 가치 있다.

붓다는 이런 논리를 즐거움과 고통에 모두 적용했다. 즐거움을 거부하는 것은 고통을 조장하는 것만큼 어리석은 일이지만, 삶에 내재한 고통을 회피하기 위해 들쭉날쭉하는 쾌락을 분별없이 추구하는 것 역시 어리석은 일이라고 붓다는 가르쳤다. 이후 인도와 티베트의 불교 문화권에서는 우리가 사는 세상을 묘사할 때 '인욕' 이라는 단어를 사용하면서, 이런 '정말로 참을 수 없는' 성질을 가진 세상이야말로 영적, 심리적 성장을 위해 더없이 필요한 것이라고 믿었다. 모든 현상의 허망함은 그것을 볼 수 있는 사람에게는 분명히 드러난다. 평정심으로 이런 불안정함을 보듬고 나아갈 수 있다면 마음에서 새로운 종류의 행복이 솟아날 것이다.

둑카에 대한 변함없는 강조 때문인지 붓다의 가르침이 비관적이라는 평가도 있다. 또 여전히 금욕주의 수행을 강조한다고 오해도 받았다. 그러나 이것은 사실이 아니다. 붓다는 고통을 조장하는 것을 거부했다. 붓다는 항상 의사처럼 현실적이고 실제적이어야 한다고 주장했다. 물론 어떤 의사는 질병을 부인하면서 거짓 위안을 주기도 한다. 또 질병을 과장해서 치료의 희망을 완전히 꺾어버리기도 한다. 하지만 그런 의사는 별로 쓸모없다. 붓다는 항상 이런 극단을 거부하고, 중도적인 치료를 꾸준히 강조했다. 유명한 어느 경전에서 붓다는, 환자의 몸에 꽂힌 독화살을 뽑는 의사에 자신을 비교했다. 붓다의 도구는 강력하다. 그러나 붓다는, 만약 화살을 뽑아서 우선 목숨을 건진다 해도 그 상처를 스스로 계속 치유하지 않으면 죽을지도 모른다고 청중에게 충고했다. 아무리 훌륭한 의사라도 환자의 협조가 필요하다고 역설했다. 모든 환자는 자신의 상처를 다룰 줄 알아야 한다.

그저 바라만 볼 뿐

불교심리학에서는 이렇게 순전히 관찰하는 태도를 '순수한 주의(bare attention) 기울이기' 라고 부른다. 순수한 주의 기울이기 혹은 '순수한 알아차림' 은 있는 그대로 들여다보는 것이다. 아무런 반응 없이, 말 그대로 순수하게 인연으로 얽힌 모습 그대로 보는 것이다. 그것은 "우리의 내면과 외면에 일어난 것들을 지각하는 순간순간 있는 그대로 명징하게 온 마음으로의식하는 것"이라고 정의된다. 티베트 불교 전통에서는 이것을 스파이 의식이라고 부른다. 이 스파이 의식이 마음의 한구석에서 작동해, 순수한 알아차림을 때때로 유발하고, 마음과 몸의 극장에서 일어나는 모든 것을 관찰하고 느끼게 한다. 흔히 이것을 '마음챙김' 이라 부르기도 한다. 마음챙김은 급수탑에 올라가서 아래를 내려다보는 것이나, 깊은 환부를 파고 들어가는 외과 의사의 바늘에 비유되기도 한다. 일정한 거리를 두고 떨어져 있으면서도, 동시에 함께하는 이런 역설적인 결합이야말로 순수한 알아차림의 특성이다. 그리고 수행에서는 이런 순수한 알아차림을 권한다. 순수한 알아차림에는 중도적인 절제와 금욕이라는 성질이 있다. 이기적이지 않은 어떤 목적을 위해 우리가 일상적으로 반응하는 것에서 벗어나라고 요청한다. 즐거운 것에도 집착하지 말고 즐겁지 않은 것을 거부하지도 말라고 한다. 단순히 있는 그대로 거기 머물라고 한다. 마음의 반응이 일어나면 그 반응을 내면 성장의 필수적인 재료로 만들어버린다. 그렇다고 그 반응에 무슨 특별한 지위를 부과하지도 않는다. 모든 것을 단지 있는 그대로 드러나게 하는 것을 주안점으로 삼는다. 이런 중도적인 절제와 금욕은 붓다의 정신에서 핵심적인 요소다. 이것은 붓다가 6년간 숲 속 고행에서 배운 것이다.

불교의 가장 핵심적인 역설은 순수한 알아차림이 아무것도 전혀 변하게 하지 않으면서도 결국 마음을 변하게 만든다는 점이다. 꾸준하게 지속해서 아이와 아주 조화롭게 반응하는 부모처럼, 꾸준히 명상 수행을 하면 우리 마음에 있는 가능성이 자연스럽게 떠오른다. 적절하고 선한 방식으로 그냥 그대로 지켜보며 내버려두면 마음의 가능성이 자연스럽게 떠오른다. 달라이 라마는 불교 사상의 중요한 가르침을 다음과 같이 요약했다. "생각을 바꾸어야 하지만, 당신은 변하지 않고 그대로 있으라." 달라이 라마는 바로 순수한 알아차림의 특성을 지적한 것이다. 달라이 라마가 우리의 변화를 요구하는 부분은 우리가 다소 편하기 위해서 다른 사람이나 다른 것을 비난하는 태도다. 마음의 트라우마는 무엇인가 비난할 범인 같은 대상을 찾도록 우리를 충동질 한다. 우리는 종종 문제를 제거할 목적으로 우리 자신, 우리가 사랑하는 사람을 공격한다. 스스로 세상에 대적해 자아를 분열하게 만드는 태도는 단지 고통을 영속시킬 뿐이다. 붓다가 제시한 방법은 우리를 이런 태도에서 빠져나오게 하고, 우리의 마음을 엄마의 마음처럼 만든다. 엄마는 누구에게나 존재하는 가장 자연스러운 사람이지만, 붓다에게는 애석하게도 없는 요소다. 붓다가 제시한 태도를 견지하면 우리에게 변화를 위한 공간이 생긴다. 그 변화는 우리가 추구해야 하고 달성해야 하는 변화다. 이런 변화가 일어나기 위해서는 우리 자신의 내면환경을 특별한 방식으로 재조정해야만 한다.

내가 바로 나의 엄마

붓다의 이런 관점은 현대의 정신분석과 동떨어지지 않았다. 임상 상황에서 아이와 엄마가 상호작용하는 것을 실제로 관찰한 한 정신치료사가 이 점에 지대한 관심을 두고서 언급을 했다. 바로 영국의 소아과 의사이자 아동정신분석가인 위니컷(D.W. Winnicout)인데, 그는 '아주 푸근하고 편안한' 엄마에게서 볼 수 있는 아기와의 조화로운 관계의 본질, 그의 표현을 빌리면 '원초적 모성애(primary maternal preoccupation)' 의 본질에 대해서 많은 논문을 썼다.

고통에 용감하게 직면하는 의지는
고통서 도망치거나 금욕하는 것보다
훨씬 가치있는 행위
즐거움 회피하거나 분별없이 쾌락을
추구하는 것만큼 어리석은 일 없어
평정심으로 불안정 보듬고 나아가면
마음에서 새로운 행복 솟아난다

『이런 상태에서 엄마는 아기의 입장에서 느끼고 생각한다. 즉 아기와 일체가 되는 놀라운 능력을 계발한다. 그러면 엄마는 아기의 기본 욕구에 부합하는 행동을 한다. 이는 어떤 기계도 할 수 없고, 어떤 교과서도 해줄 수 없다.

……이렇게 매우 넉넉하고 편안한 조건에서 성장한 아이들은 그러지 않은 아이들과 아주 다르다. ……이처럼 아기를 돌보는 일의 독특한 성질을 이해해야 한다. 왜냐하면 아기의 감각이 충분히 발달하기 전, 다시 말해 자율적 자아(autonomous ego)라고 불리는 것이 생기기 전인 초기 정서 발달 단계에서 아기는 심한 불안을 경험하기 때문이다. 사실 '불안' 이라는 단어는 별로 쓸모가 없다. 이 단계에서 아기가 느끼는 불안과 두려움의 강도는 불안 발작인 공황 상태의 강도와 같다. 공황 상태는 사람을 자살로 몰아가는 극도의 고통에 대한 방어적 반응이다. 나는 여기서 강한 단어를 사용하고자 한다. 두 아기의 경우를 살펴보자. 한 아기는 매우 넉넉하고 편안한 환경에서 성장했다. 이 아기가 정서적으로 빠르게 발달하는 데 방해될 만한 요인은 전혀 없다. 그래서 아기 자신의 기질이 잘 발휘됐다. 다른 아기는 편안하지 못한 환경에서 성장해, 발달이 왜곡되고 지연됐다. 이 아기에게는 근원적인 고통이 이후의 삶에 침투했다. 매우 넉넉하고 편안한 환경에서 자라면 엄마가 아기의 보조 자아 역할을 하고, 아기는 처음에는 아주 미약하지만, 점차 자기 나름의 자아를 형성하는 것을 공통으로 경험할 수 있다. 이런 미약한 자아는 아기의 기본 욕구를 파악하고 충족시키는 엄마의 섬세한 보살핌과 양육 아래서 발달이 촉진된다. 이를 경험하지 못한 아기는 자기 나름으로 미성숙한 자아 기능을 발달시키거나, 혼란스러운 자아를 형성한다.』

원초적 고통은 위니컷의 가장 중요한 개념이다. 이 개념은 붓다가 말한 둑카와 아주 유사하다. 위니컷은 엄마가 아기를 키우는 과정에서 아기가 스스로 감정을 체득하는 데 어떤 도움을 줄 수 있는지 서술했다. 위니컷은 또 넉넉하고 편안한 보살핌이 없으면, 아기가 그 환경을 어떻게 느끼는지도 언급했다. 그는 공황 불안 뒤에 느껴지는 고통의 강도를 말했다. 또 자살은, 말로 표현할 수 없는 분노의 표현이라 했다.

이런 분노는 아기가 어둠 속에 내동댕이쳐질 때 느끼는 분노다. 위니컷은 부모라면 대부분 아기가 이런 감정을 느끼지 않도록 보호한다고 강조했지만, 부모가 잘 보호한다고 모든 불안이 사라지는 것은 아님을 언급하기도 했다. 불안은 항상 존재한다. 자신의 뒤를 따르는 인간관계 학파의 많은 치료사처럼 위니컷은 참을 수 없는 감정이 유발하는 '지속적이고, 치명적인 의미' 를 잘 이해하려고 노력했다.

위니컷의 통찰은 붓다가 창안한 치료법에 숨겨진 강렬한 면모를 설명하는 데 도움을 준다. 역사적 붓다가 위니컷이 자세히 설명한 원초의 고통을 실제로 겪었는지는 분명히 알 수 없다. 그러나 붓다가 깨닫고 난 다음 가르친 명상은 위니컷이 서술한 엄마의 아기 '보듬기(holding)' 의 마음과 유사한 방식으로 마음을 '보듬는 것' 이다. 붓다의 기법 중에서 핵심으로 거론되는 '마음챙김' 이 강조하는, 있는 그대로 보는 자세는 '보조적 자아 기능' 의 또 다른 형태다. 붓다는 이런 보조적 자아 기능을 제자들에게 부여했다. 제자들은 이를 활용해 자신의 능력을 활성화하고 화살을 뽑는 붓다의 비유적 가르침으로 돌아가, 진실로 따뜻한 마음으로 자신의 상처를 돌보았다. 처음 명상을 시작했을 때, 나는 자아를 제거해야 하는 줄 알았다. 그러나 붓다의 진정한 가르침은 그것과 거리가 멀었다. 붓다는 오히려 자아를 강화해 스스로 붕괴되지 않고 원초적 고통을 보듬는 법을 익히기를 독려했다.

고대부터 내려온 숲 속 명상 전통을 이은 위대한 스승과 함께 인도에서 수년을 보낸 내 친구가 나에게 감동적인 이야기를 해주었다. 나는 이 이야기가 앞에서 내가 말한 점을 잘 드러내준다고 생각한다. 친구는 사랑하는 스승이 사망하고 몇 년이 지난 후에 다시 인도에 갔다. 인도에서 그 위대한 스승에게 가장 헌신한 제자인 다다(Dada)의 집에 머물렀다.

어느 날 다다가 내 친구에게 말했다.

"당신에게 꼭 보여줄 것이 있습니다. 나를 위해서 스승이 이것을 남겨주었습니다."

친구는 흥분했다. 스승이 남긴 것이라면 조그마한 것이라도 소중했기 때문이다. 다다는 삐걱거리는 소리가 나는 오래된 나무 옷장문을 열었다. 그리고 맨 아래 선반에서 무엇인가 끄집어냈다. 그것은 낡고 더러운 천으로 덮여 있었다.

"보이나요?" 제자가 내 친구에게 물었다.

"아뇨, 뭘 봐야 하죠?"

다다가 덮인 천을 벗기자 그 속에서 오래돼 낡아빠진 알루미늄 주전자가 나왔다. 인도의 부엌에서 흔히 볼 수 있는 평범한 주전자였다. 다다는 친구의 눈을 그윽하게 들여다보면서 말했다.

"스승은 가시면서 나를 위해서 이것을 남겼습니다. 보입니까? 보입니까?"

"안 보입니다. 다다, 안보이는데요." 라고 친구는 대답했다.

친구의 말에 의하면 다다는 더욱더 강렬하게 자신의 눈을 꿰뚫어 보았다고 한다. 이때 다다의 눈에는 미친 듯 휘광이 몰아쳤다고 한다.

"당신은 빛날 필요가 없습니다. 당신은 빛날 필요가 없습니다." 라고 다다는 말했다. 다다는 주전자를 다시 천으로 감싸서 나무 옷장의 맨 아래 선반에 다시 넣었다.

친구는 불교의 혁명적인 이론에 근원을 둔 가르침 중 가장 중요한 가르침을 받았다. 친구는 자기 생각대로 자신을 바꿀 필요가 없었다. 단지 자신이 어떤 사람인지를 배우기만 하면 됐다. 다다가 주전자를 잡을 때 보여주었던 그 보살핌과 자상함으로 자신을 잘 보듬어 안을 수 있다면, 그것으로 충분했다. 원초적 고통으로 온통 뒤덮여 있을지라도 일상의 자아는 그 자체로 귀중하다.

정리=이나은 기자

이 글은 〈트라우마 사용설명서〉(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님폴께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다.
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.