

트라우마 사용설명서

마크 앵스타인(정신과 전문의)

〈3〉 일상의 트라우마에 대처하기

# 있는 그대로 들여다 보고 탐색하라

### 엄마의 두 가지 입부

알렉사는 35살의 열정적인 여성 작가다. 바쁜 평일 아침, 알렉사는 3살 된 아들에게 평소답지 않게 얼마나 화를 냈는지 이야기했다. 옷을 입고 밥을 챙겨 먹고 출근하려 했으나 아들은 매번 엄마를 힘들게 했다. 신발을 신으려고 하지 않았고, 알렉사가 뒤돌아서 있을 때 입을 옷을 하나씩 벗으면서 재미있는 게임을 같이 하려고 징징거렸다. 격분한 알렉사는 그 화를 아들에게 쏟아 부었다.

“너는 세상이 너를 중심으로 돌아가고 있다고 생각하지? 하지만 그렇지 않아.” 알렉사는 참지 못하고 소리쳤다. 아들이 엄마의 화난 표정을 쳐다보는 사이 시간이 잠깐 흘렀다. “엄마, 세상은 움직이는 거지?”라고 아들이 대답했다.

아들의 순진한 물음에 알렉사의 짜증은 완전히 멈춰버렸다. 그리고 아들에 대한 사랑이 되살아났다. 그러나 죄책감이 남았다. 그녀의 분노는 어떻게 아들의 편안한 세계를 한순간에 뒤엎어 놓았을까? 아들의 말 한 마디는 마치 선승의 대구 같았고, 아들의 순진한 물음은 엄마를 멈춰 세웠다. 그리고 알렉사는 자문했다. “돌아간다는 말이 움직인다는 뜻을 포함하는지 어떻게 알았을까?”

알렉사가 성공리에 만들어낸 세계에서 그녀의 아들은 스스로 세계의 중심이라 여기고 있었다. 알렉사가 격분하면서 내뿜은 말은 아들의 이런 환상적인 세계가 얼마나 생산적으로 잘 작동하는지 다시 한번 확인시켜주었다. 알렉사의 아들은 정신치료를 받던 건강한 애착관계라 부르는 것을 엄마와 형성하면서 성장했다. 알렉사는 아들이 성장하면서 받을 수 있는 트라우마에 대해 아들이 스스로 조화롭고 낙관하고 편안하게 대응하도록 잘 키웠다. 오늘날 정신치료를 중요하게 생각하는 양육 첫 단계의 핵심 임무를 알렉사는 대체로 잘 수행했다. 두 번째 과제는 아들이 점차 손조롭게 스스로의 ‘환상에서 벗어나’ 엄마를 자신과 다른 개별 인간으로 받아들이고, 감정을 서로 잘 나누면서 엄마와 관계를 잘 설정하도록 적절히 좌절하게 만드는 과정이다. 두 번째 과정은 첫 번째 임무를 잘 수행했을 때만 성취할 수 있다.

위니컷은 엄마의 이중적인 임무를 다음처럼 설명했다.

“아기가 태어난 직후 엄마는 아기와 완전히 일체가 되어 아기가 엄마의 젖가슴을 자기 몸의 일부로 여기는 환상을 준다. 말하자면 아기는 마술적으로 사고하는 것이다. 보통 아기를 양육할 때, 아기의 마술적인 환상 체현은 아기가 흥분했을 때뿐 아니라 조용한 시간에도 일어난다. 아기가 전지전능을 체험하는 것은 사실이다. 그러나 엄마의 최종 과제는 점차 아기를 이런 환상에서 빠져나오게 하는 것이다. 하지만 아기에게 전지전능한 환상을 충분히 즐길 기회를 주지 않으면, 최종 과제에 성공할 수 없다.”

알렉사와 아들의 예기치 않은 마찰은 앞으로 수년간 자연스럽게 일어난 전지전능한 환상 빠져나오기 과정의 전주곡으로 보인다. 그러나 아들의 예기치 못

한 대답은 또 다른 진실을 건드린다. 이는 붓다의 첫 번째 설법과 유사하다. 엄마가 아기를 최대한 보호하려고 노력해도 세상은 나름의 논리대로 움직인다. 움직임을 끊임없이, 예측할 수 없게, 우리의 감정과 상관없이 일어난다. 아주 운이 좋아서 한 인간으로서 작은 세계의 중심이 되는 환경에서 성장하더라도, 끊임없이 이런 냉정한 세계의 현실로 돌아와야 한다. 불교 명상은 좋은 엄마가 제공하는 포근한 환경과 보조 자아 기능을 되살린다. 결국, 붓다는 이처럼 아주 의미 있는 방식으로 부모 구실을 하는 셈이다. 첫 설법에서 명확하게 말한 바와 같이 붓다는 스스로 세계의 중심이라는 환상에 매여서 살아가는 사람들의 환상을 깨뜨리는 데서 절대 물러서지 않았다.

바로 이것이, 붓다의 가르침에 담겨 있는 ‘일상의 트라우마에 대처하는 법’이다. 붓다가 제시하는 방식의 첫 번째 단계는, 다 받아들여주는 좋은 엄마처럼 판단이나 개입 없이 있는 그대로 들여다보는 것으로, 순수한 주의 기울이기와 특성과 관련이 있다. 아기가 성장하면 엄마의 역할도 변한다. 기본적인 신뢰가 쌓이면 아이의 성장 과정에 맞추어 엄마도 함께 성숙한다. 좋은 엄마라면 적절한 시기에 반드시 아이의 환상을 깨뜨려야 한다. 알렉사처럼 더 이상 아이의 환상을 받아들여서는 안 된다. 때로는 아이의 성장을 위해서 아이를 향한 자신의 분노와 아이가 드러내는 공격성마저 성장을 위한 도구로 이용해야 한다. 명상하는 마음이 자아에 대해서만 중립적으로 관찰하는 태도를 유지 않는다는 점이 이와 유사하다. 명상하는 마음은 이기심, 자만, 자부심, 질투, 시기심 등은 편안하고 자연스럽게 관찰하되 그 속에 빠지지 않는다.

대신 지나치게 징징대는 아이를 부드럽게 야단치는 엄마처럼 자아의 지속적인 아우성을 좌절시키는 데서 즐거움을 찾는다. 이 또한 붓다가 자신의 모든 가르침에 주의 깊게 담아낸 치료 기능이다.

### 부서진 유리잔의 교훈

나는 태국의 유명한 숲 속 수행자인 아잔 차(Ajahn Chah)와 이 점에 대해 직접 대화를 나눈 적이 있다. 당시 나는 처음으로 미국 불교 스승 몇 명과 함께 아시아를 여행했다. 우리는 태국과 라오스가 만나는 국경 근처에 있는 아잔 차의 승원에 들렀다. 점심을 먹은 다음 아잔 차를 만났다. 우리는 불교에 대해 설명해달라고 그에게 부탁했다. 아잔 차가 오랫동안 명상과 불교 공부를 통해 배운 것은 무엇일까? 서구인들과 공유할 수 있는 그 무언가를 우리가 얻을 수 있을까? 아잔 차의 대답은 내 마음속에 남은 트라우마를 자극했다. 그 트라우마는 모든 것이 불타는 것에 대한 내 공포심이다.

아잔 차는 말을 꺼내기 전에 우선 자기 앞에 있는 유리잔으로 다가갔다. 그리고 말했다. “이 유리잔이 보이시죠? 나는 이 잔을 사랑합니다. 이 유리잔은 물을 잘 담지요. 햇빛이 유리잔에 비치면 그 햇빛은 아름답게 반사됩니다. 내가 이 잔을 두드리면 아름다운 소리를 냅니다. 그렇지만 나에게 이 유리잔은 이미 부

서진 것입니다. 바람이 불어 넘어뜨리거나 내 팔꿈치에 맞아 선반에서 바다로 떨어지면 유리잔은 부서져버립니다. 나는 그것을 ‘당연한 일’이라고 말합니다. 내가 이 유리잔이 이미 부서졌다는 것을 이해할 때, 유리잔과 함께하는 일분일초는 소중해집니다.”

마음에서 우리나라 이 지혜로운 말에 나는 마음 깊이 감동했고, 그 감동은 세월이 흐른 뒤에도 여전히 마음에 남아 있다. 나는 강의할 때 이 일화를 종종 언급한다. 아잔 차는 모든 것은 영원하지 않다는 붓다의 통찰을 아주 잘 포착했다. 그러나 모든 것을 부정하는 허무의 심연에는 빠지지 않았다. 그가 말한 것은, 모든 것은 부서지지만 동시에 소중하다는 불의 설법의 또 다른 버전이다. 그것은 정확히 무엇을 의미하는가? 유리잔, 신체, 삶, 자아? 그것이 합속하는 바는 명확하다. 유리잔과 같이 자아는 우리가 생각하는 것처럼 존재하지 않는다. 그리고 우리가 바라

“

모든 것을 다 받아들여주는  
좋은 엄마처럼 자비심으로  
있는 그대로 들여다보는 것은  
명상하면서 자아에 대해  
중립적으로 관찰하는 태도와 비슷

우리는 애초부터 존재하지 않는  
영원성의 개념에 매달리면서  
괴로워하고 슬퍼하고 있지만  
그 두려움 버리고 마음의 문 열면  
세상의 진정한 가치를 알게 돼

”

는 대로 존재하지 않는다. 그러나 이런 현실을 솔직하게 인정함으로써 아잔 차는 ‘상호 연관되어 있음(연기, 緣起)’을 다른 방식으로 표현했다.

우리는 유리잔이 영원하다고 기대하지 않아도, 그 유리잔을 사용하고 가치를 인정하고 존중할 수 있다. 그러나 불교에서 말하는 바와 같이 유리잔의 내재적 본질이 없다는 것을 이해하면, 우리는 그 유리잔을 더 자유롭게, 더 편안한 마음으로, 더 조심스럽게 사용할 수 있다. 자아처럼 유리잔이 불타고 있다고 이해해도 유리잔의 가치가 없어지지는 않는다.

붓다는 그 시대 그 장소의 토착어로 말하면서 당시의 고정관념에 반대한 영원성에 대한 모든 개념을 체계적으로 허파했다. 인간에게 영원한 본질은 없다. 신과 함께하는 영혼은 없다. 죽음을 이기는 불사의 영혼은 없다. 숭배해야 할 성스러운 불은 없다고 붓



다는 주장했다. 심지어 인간의 의식조차도 독립해서 존재하지 않는다고 말했다. 홀로 떨어져 스스로의 힘으로 존재하는 것은 아무것도 없다. 인간은 인연의 그물 속에서 한 명의 아기로 태어나 성장하면서 외로움이라는 트라우마를 받아들이기 위해 분투한다. 모든 것은 상황과 연관되고, 상대적이고 연기적이다. 하지만 독립한 객체하기를 추구하는 우리의 본능은 인간의 생득권으로 여겨지는 안전을 욕망한다. 내 혼자 같은 자신이 징징거리는 바람에 헤어져 만날 수 없게 된 여성에게 매달리는 자신의 집요함을 후회하고 슬퍼하며 털어놓았다. “내가 가지지 않은 것을 잃어버릴까봐 두려워요.” 붓다는 우리에게 이와 똑같은 말을 한다. 붓다는 우리가 애초부터 존재하지도 않은 것, 즉 영원성의 개념에 매달린다고 말한다. 우리는 이미 부서진 유리잔에 매달리고 있다.

많은 사람은 유아기에 좌절했거나, 자아 중심적인 환상이 충족되지 않았거나, 부모에게 무한한 사랑을 받지 못해 고통을 받는다. 그런 사람의 내면을 깊이 파 내려가면, 언젠가 전지전능했었지만 지금은 그렇지 못한 데 대해 그들이 느끼는 공허감, 상실감, 무력감, 분노감을 발견할 수 있다. 또 어떤 사람은 환상에서 벗어나는 과정에 문제가 있어서 고통을 겪는다. 그런 사람은 성인인데도 끊임없이 자기에게만 관심을 가지려고 아우성치고, 주위의 다른 사람들이 마치 자신의 엄마처럼 자신에게 헌신하기를 기대하고, 자기가 하고 싶은 대로 할 수 없으면 벌을 받는다고 느낀다. 그는 자신이 타인의 주목을 받는 중심이 되어야 한다고, 다른 사람과 공감하면서 맺는 관계에 어려움을 느낀다. 이런 환상들은 발달 과정에서 환상 벗어나기에 실패했다는 증거다. 여전히 많은 사람은 초기 어린 시절의 고통과, 환상과, 환상 벗어나기의 괴로움을 그려져려 견뎌나간다. 그런데 이들 가운데 다수는, 상대적으로 어린 시절이 무난했음에도 불구하고 모니카처럼 엄마의 사랑이 주는 화려한 광채에 대한 무한한 향수 속에서 이 세계를 적대적으로 보며 고통감과 활랑함 속에서 불안하게 방황하면서 시달린다.

붓다는 끊임없이 움직이는 이 세계가 우리를 위협

하는 것이 아니라고 불의 설법에서 주장한다. 움직이는 세계 위에 우뚝 설수 있어야 한다고 우리는 자조적으로 생각하지만, 결국 우리는 이 세상의 한 부분이다. 우리 주위의 모든 고통에서 벗어나기 위해서 자아의 뒤편 위에 올라간다고 해도, 우리는 별로 비밀스러운 것도 없는 공포감을 강화할 수 있을 뿐이다. 우리의 자아는 여전히 그 뒤편의 제일 꼭대기에 외롭게 묶인 채 탐욕과 분노와 어리석음으로 불타다. 붓다는 우리를 고통에서 벗어나게 해주기 위해서 마음속에 무엇인가를 갖고 있었다. 오늘날 서구의 정신치료사들은 그 무엇인가에 대해 감을 잡기 시작했다. 붓다는 말한다. 이 세상을 자세히 들여다보고 조심스럽게 탐색해라. 마음을 조화롭고 낙관하고 편안하게 대하면서 자신의 체험에 깊이 천착한다면 당신은 나에게 동의할 것이다. 유리잔처럼 이미 이 세상은 부서졌다. 두려움을 버리고 마음의 문을 열면 세상의 진정한 가치가 이미 거기에 있음을 당신은 알게 될 것이다. 우리의 일상은 다양한 의미를 지닌다. 세상은 불타고, 트라우마는 부서진 자아와 함께 곳곳에 널려 있다. 발달된 주발 위성 라디오 방송에서 달라이 라마의 이야기를 전하는 리처드 기어의 말을 인용했다. 달라이 라마는 8세기 불교 학승이자 〈임보리행론(入菩提行論)〉의 저자 산티데바의 말을 인용했다.

“행복하기를 바란다면 자비를 베풀어라. 또 다른 사람이 행복하기 원한다면 자비를 베풀어라.” 달라이는 낮은 목소리로 말했다. 이 장면에서 달라이는 다소 불길한 느낌을 풍기면서 자비라는 단어를 말했다. 나는 그가 붓다가 불의 설법에서 말한 주제를 제대로 전달했다고 생각한다. 모든 것이 불타고 있다면, 우리를 삼키려는 불을 바라보는 부모의 눈이 자비로 가득 차 있는 것은 자연스러운 일이다. 윤회에는 슬픔도 있지만, 지복도 있다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

## 좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 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



- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단채명의사찰 가능
- 중단사찰 가능

35년 3월 31일 창립기념일  
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522



본점 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(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

### 사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

\* 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!

## 휴 힐링베개

미국 FDA 3009241067 승인

~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~

- ◆반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천체 베개
- ◆베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이야 쾌면, 숙면, 꿀잠
- ◆베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- ◆뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
- ◆목심, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
- 나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
- ◆1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
- ◆스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못풀고
- 침대에 쓰러지면 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
- 베개 높이 안맞아 기승담담, 우울, 수면장애, 어깨배근, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 배근 바른 베개 치유
- ◆어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ◆베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 알골 건조 원인)

\* 템플스테이에서 완성, 삼베를 100% 채취 할 수 있는 유일한 베개



www.법왕정사.net  
010.3487.0035