

트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

〈4〉 정상적인 삶을 향한 질주

“트라우마는 화두... 절망과 대화하라”

파타차라의 불행과 절망

파타차라 이야기는 비극적인 죽음이 실제 연속해 일어난 이야기다. 이 이야기는 모두 우리에게 정말로 일어날 수 있는 트라우마의 가능성을 보여준다. 그것이 아성이든 실재든 상관없다. 어느 경우든 일상의 절대적인 안정성은 전복되고, 참을 수 없는 고통이 중심 주제로 등장한다. 그리고 이 이야기에서 '오직 나에게만 일어났다는 느낌'을 다루는 데 유사한 치료법이 선택됐다. 파타차라는 다른 사람들이 겪는 평범한 현실에서 분리돼 동떨어졌다. 고통스럽고 외로운 그는 자비로운 이해를 갈구하고 있다.

파타차라의 상실은 상상의 한계를 뛰어넘는다. 파타차라는 코살라국의 수도 사와티의 부유한 상인의 딸이다. 16살이 된 아름다운 딸이 남자를 사귀자, 부모님은 딸의 가출을 우려해 집에서 도망치지 못하도록 파타차라를 7층 꼭대기에 가두었다. 그런데 그녀는 그만 하인과 사랑에 빠진다. 부모님이 한 남자를 골라 강제로 결혼을 시키려고 하자, 파타차라는 여종으로 변장하고서 자신의 연인이 된 하인과 함께 집에서 멀리 떨어진 마을로 도망친다. 거기서 남편과 조그맣게 농사를 지었다. 얼마 지나지 않아 임신한 파타차라는 남편에게 아이의 출산을 위해서 고향집으로 데려다 달라고 부탁했다. 손주를 보면 부모님도 용서하고 받아줄 거라며 남편을 설득했다. 그러나 사로잡혀 죽음을 당할 것을 두려워한 남편은 아내의 부탁을 거절했다. 파타차라는 할 수 없이 혼자서 길을 나섰다. 남편도 결국 아내의 뒤를 따랐지만 싸움이 끊이지 않았다. 파타차라는 고향집에 도착하기 전에 사나이를 낳았다. 일단 아이가 태어나자 부모에게 돌아갈 명분이 없어졌다. 그래서 다시 남편과 함께 집으로 돌아왔다.

얼마 후 파타차라는 두 번째 아이를 임신했고, 같은 일이 반복해서 일어났다. 파타차라가 어린 첫째를 데리고 다시 고향집으로 향하자, 마지못해 따라오던 남편은 고향으로 돌아가도 아무 도움을 얻지 못할 거라고 아내를 계속 설득했다. 그때 갑자기 폭풍우가 몰아쳤다. 비가 세차게 내리치고, 번개가 하늘을 가르고, 천둥이 울렸다. 초기 진풍이 시작되자 파타차라는 남편에게 아이를 낳을 장소를 알아봐 달라고 했다. 남편은 아이를 낳을 보급자리를 마련할 요양소에 나무를 구하러 가서는 어린 묘목을 자르러다가 개미집에 숨어 있던 독사에게 물려 죽고 말았다. 파타차라는 폭우 속에서 혼자 돌팔매를 출산했다. 아침이 되어 남편을 찾기 위해 어린 두 아이를 데리고 길을 나선 그녀는, 어느 길목을 돌아서다가 남편의 시체를 발견했다. 그녀는 남편의 죽음을 자신을 탓하며 사와티의 고향집을 향해 걸었다.

얼마 후 홍수로 물이 불어난 강에 도착했다. 강의 수위가 허리보다 높고 흐름도 거세 아이들을 한 번에 데리고 강을 건널 수 없었다. 파타차라는 큰아이는 강둑에 두고, 갓난 아기를 안고 강을 먼저 건넜다. 그 다음, 강둑에 남겨둔 큰아이를 데리러 다시 강을 반쯤 건넜을 때였다. 갑자기 하늘에서 독수리 한 마리가

내려오더니 갓난아기를 낚아채서 날아갔다. 파타차라는 강물의 한가운데서, 아이를 물고 가는 거대한 독수리를 낚을 옹고 보면서 통곡했다. 엄마의 통곡 소리를 자신을 부르는 소리로 착각한 큰아이가 엄마에게 가려고 강물에 뛰어들었다. 강물의 흐름은 거센고, 아이는 순식간에 휩쓸어버렸다.

파타차라의 불행은 여기서 끝나지 않았다. 더 큰 고통이 그녀를 기다리고 있었다. 엄청난 트라우마 속에서 헤매던 차였다. 친정집이 있는 마을의 외곽에 도착했을 때, 그녀는 마을 쪽에서 나오는 사람을 만나 부모님이 잘 지내는지 물었다. 그 사람은 "아휴, 그 집 말고 다른 집 소식을 물어보세요."라고 말하며, 지난밤 급작스러운 폭우로 그 집이 무너져 내려 그 집 부부와 아들이 죽었다고 했다. 그는 멀리서 피어오르는 한 줄기 희미하고 푸른 연기를 가리키며 말했다. "저기, 내가 가리키는 곳을 보면, 화장 장작더미에서 피어오르는 연기를 볼 수 있을 겁니다."

파타차라의 몰락은 너무 가속했다. "사람들은 파타차라를 보고 미친 사람이라 부르고, 쓰레기를 던지고, 흠담으로 공격했다. 그러나 파타차라는 사와티의 고향에 도달할 때까지 계속해서 걸음을 재촉했다."

한편 붓다는 사와티 근처에서 많은 제자와 함께 머무르고 있었다. 붓다는 "파타차라가 깨달음을 위한 나의 메시지를 이해할 만큼 무리되었다."는 것을 바로 알아보았다. 미친 파타차라에게 가까이 가지 말라는 제자들의 만류에도, 붓다는 파타차라에게 다가오라고 손짓했다.

절망은 한 모습으로 머물지 않는다

"파타차라여, 마음을 고요히 하고 다시 집중하십시오!"라고 붓다는 말했다. 붓다의 말을 어느 정도 이해했는지 확실하지는 않지만, 파타차라는 붓다의 말대로 했다. 붓다의 오래된 제자가 파타차라에게 자신의 외투를 벗어주었다. 파타차라는 가까이 와서 자기가 잃어버린 것을 소상히 말했다. 붓다는 천천히 그 내용을 듣고 다음과 같이 말했다.

"파타차라여, 너는 마음을 아프게 하지 마라. 너는 안식처와 피난처가 될 사람에게 왔다. 네가 당한 재난과 재앙은 오늘날의 일이 아니라, 시작도 없는 이 존재의 순환 내내 계속됐다. 사랑스런 아들과 부모님을 잃은 슬픔에 네가 흘린 눈물은 4대양의 물보다 더 많구나."

붓다의 설법에 평온함을 되찾은 파타차라는 승원에서 안식을 찾았다. 얼마 후 파타차라는 편이 않아서 발을 씻다가 계곡 사이로 물이 흘러 내려가는 것을 보았다. 이 장면에서 무엇인가가 그 내면의 체험과 맞아떨어졌다.

"어떤 개울물은 급하게 바다로 가라앉고, 어떤 개울물은 천천히 흘러 더 멀리까지 나아가며, 또 어떤 개울물은 계곡의 비탈길로 온 힘을 다해 달려간다." 어떤 이는 파타차라의 아이들처럼 인생의 여정길에서 아주 급하게 사라지고, 어떤 이는 그녀의 남편처럼 어른까지 살다가 사라지거나, 또 어떤 이는 그녀의 부모처럼 늙을 때까지 살다가 사라졌다. 그러나



미얀마 바간 제지곤 파고다에 있는 목조각으로 새긴 파타차라의 이야기.

절망을 배려하고 보살피면

스스로 그 모습 드러내

고통의 감정 있는 그대로 볼때

실상 발견하고 절망은 질적 변화

태초부터 있던 트라우마는

깨달음 성취하는 데 도움

나 죽음은 모든 사람에게 닥치는 공통적인 운명이었다. "나는 발을 씻으면서 개울물에 대해 성찰했다. 계곡의 높은 곳에서 아래로 흘러가는 개울물을 보았을 때, 내 마음은 훌륭한 경주용 말처럼 잘 집중했다"고 그녀는 말했다. 자연에서 자신의 현실을 본 파타차라의 내면에서 무엇인가가 깨어났다. 자신이 처해 있는 안타까운 상황과 가슴을 심하게 짓누르는 격한 슬픔에도, 그녀는 현실의 본질을 깊이 바라보며 자신이 받은 모든 상처와 모욕, 천대를 있는 그대로 흘러가게 했다. 파타차라는 여전히 매우 슬프고 비탄에 잠겨 있었지만, 아산 차가 깨진 유리잔을 보고 깨달은 바를 계곡 아래로 흐르는 개울물을 보고서 깨우쳤다. 물론 유리잔보다 가족이 소중한데, 그녀는 이제 자연의 섭리와 싸우지 않았다. 파타차라의 트라우마는 그녀를 좁은 데 가두기보다는 오히려 활짝 열어버렸다.

자신의 불만족을 성찰하고 생로병사에서 해탈하

는 어려운 문제와 씨름하는 중에, 붓다는 우연히 중요한 진리를 만났다. 붓다는 파타차라처럼 끔찍한 상실을 경험한 사람뿐 아니라, 그런 상실은 자기에게 아무런 영향도 끼치지 못한다는 착하는 데 온 힘을 쏟는 사람들과 함께 이 진리를 수행했다. 붓다는 "너는 안식처와 피난처가 될 사람에게 왔다"라고 파타차라에게 말했다. 그들 사이에서 무언가가 흘렀다. 그것은 비극에 대처하는 우리의 조화롭고 넉넉하고 따뜻한 공감의 자세다. 비로소 파타차라는 그 자세를 갖추고 자신의 병엄한 현실을 받아들였다. 오늘날 정신분석가는 이와 유사한 결론에 도달한다. 그중 한사람인 마이클 아이젠은 이를 다음과 같이 표현했다.

"만약 어떤 사람의 감정 상태가 절망이라면, 절망에 빠질지도 모른다는 사실보다 그 절망을 대하는 그의 태도가 더 중요하다. 근본적으로 그 절망을 배려하고 보살피면, 절망은 스스로 모습을 드러내며 자기 이야기를 풀어낸다. 그러면 절망과 깊은 대화를 할 수 있다. 이런 과정을 지속하면, 그 절망의 속성이 변하는 것을 속속 느낄 수 있다. 왜냐하면 절망은 한 모습으로 머물지 않기 때문이다."

절망이 한 모습으로 머물지 않는다는 말은 아주 진부하게 들린다. 그렇지만 이 말은 무엇인가 심오한 것을 내포한다. 파타차라는 자신의 눈앞에서 계곡으로 흘러들어가는 작은 시냇물을 보고 깨달음을 얻었다. 이 시냇물은 그녀의 눈물일지도 모른다. 그녀의 트라우마가 아무리 심하다고 해도 자연법칙 밖에 있는 것은 아니다. 붓다의 말처럼 트라우마는 태초부터 있었다. 이 여인은 이제 너는 일상의 절대적 안정

감을 믿을 수 없을지도 모른다. 그러나 개울물에 대한 깨달음은 비통한 슬픔의 절대성, 오직 자신에게만 그런 슬픈 사건이 일어났다는 느낌에서 그녀를 해방시켜주었다.

파타차라는 붓다가 귀유한 마음챙김을 하면서 자신의 고통을 병리적인 현상과 연결 짓지 않고 극복하는 방법을 발견했다. 고통과 대화하고 고통이 주는 감정을 있는 그대로 느껴면서, 온몸으로 '존재의 밑바닥에 놓인 견딜 수 없는 고통'을 체험한 것이다. 그리고 파타차라와 그녀의 가족은 모두 이 '존재'의 한 부분에 불과하다. 파타차라는 이런 실상을 발견하는 과정 위에 있었고, 그 과정에서 그녀의 절망은 질적으로 변화했다.

파타차라 이야기가 연인과 함께 충동적으로 도망치려는 젊은 여성들에게 경고의 메시지를 전하는 데 활용됐다는 사실이 경적스럽긴 하지만, 내가 이 이야기를 하는 데는 더욱 더 깊은 목적이 있다. 파타차라의 고통은 너무나 격심하고, 상실은 너무나 비통하다. 그럼에도 그녀가 앞으로 나아갈 수 있었다는 것은 경탄할 만한 일이다. 그녀에게 붓다의 설법보다 더 적절한 것은 없었다. 파타차라가 개울물에 대한 성찰에서 깨달음을 얻은 것처럼, 깨달음을 성취하는 데 자신의 트라우마보다 더 도움을 주는 것은 없다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

**유네스코 세계무형문화유산**  
**영산재 범패소리 명상 힐링치유**

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교의식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이고극락의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다. (영산재보존회 창 사회부장 처명)

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡 (관소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 수승한 수행임.
- 장 소 : 영산재 보존도량 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:00~9:00
- 수강대상 : (1) 영산재 범패소리 명상을 통한 약사여래부처님의 가피로 몸과 마음을 치유 받고자하는 모든 분 (2) 영산재 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분 (3) 병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토회 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대강원 대교과 수료
- (사)한국산악카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원, 전 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제50호 영산재 이수자

**영산재 범패소리명상힐링연구소 (소장: 처명)**

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

**유 ≈ 힐링베개**  
 미국 FDA 3009241067 승인

~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~

- ◆반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 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
- ◆폭신, 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 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨빠곤, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 빠곤 바른 베개 치유
- ◆어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ◆베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)

※ 템플스테이에서 와선 심매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

**www.범왕정사.net**  
**010.3487.0035**

**좋은인연 대출안내**

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

**전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다**

님꼐서서 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

375  
 친절상담

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

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단채명의사할 가능
- 중단사할 가능

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

**형산새마을금고**