

트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

〈5〉 자아는 어떻게 스스로를 지켜내는가

“주어진 순간을 ‘자기’ 체험으로 만드세요”

엄마를 잃은 아기

불교문화에서 파타차라 이야기를 중요하게 여기는 것에 비해 붓다 어머니의 이른 죽음에는 별로 관심을 기울이지 않는 것은 놀라운 일이다. 붓다 어머니의 죽음은 붓다 가르침의 핵심인 무상, 비결정성, 고(苦)에 대해 말해주는 바가 있기 때문에, 그 죽음이 붓다의 삶에 중대한 영향을 끼친 것으로 여겨도 될 것이다. 그러나 경전에서 그 죽음을 명시적으로 언급하는 부분은 극히 적다. 불교를 깊이 공부한 나 역시도 이런 사실을 의식하는 데 수년이 걸렸다.

붓다의 어머니는 붓다의 삶이 시작하는 바로 거기 있었지만, 조심스럽게 붓다의 삶의 무대에서 사라진 이후 거의 등장하지 않는다. 나는 오히려 이런 흥미로운 무관심이야말로 붓다의 일생은 트라우마에 기반을 둔다는 증거라고 믿는다.

무상의 진리에 익숙한 문화권에서도 고통을 해리(dissociation; 인격이 파편화 되는 것을 방지한다. 충격을 받은 일부 자아는 전체 자아의 생존을 위한 희생양이 되어 영원히 멈춰진 상태로 일정한 심리 공간에 보내진다. 그것은 분노, 분리, 차단되어 침묵 속에 던져진다. 그 자아가 받은 견딜 수 없는 상처는 본질적으로 트라우마를 받은 당사자가 다스리고 처리하고 이해할 수 있는 범위를 모두 넘어 서고 있다. 자아는 계속 잘 기능하기 위해 스스로 상처를 잘라내고, 트라우마가 주는 불안을 해리시킨다.) 하려는 욕구는 아주 강하다. 깨달음에 이르는 붓다의 영적 여행에 적극적인 관심이 있는 사람이라면, 붓다의 인생 초기 체험의 심장부에서 일어난 트라우마를 바로 꿰뚫어 보아야 한다.

붓다 삶의 밑바닥에 트라우마가 흐르고, 그 흐름이 붓다 일생의 핵심을 이룬다는 나의 주장에 모든 불교인이 동의하지는 않을 것이다. 사람들은 격심한 고통의 고통과 거리를 두고 초연해지기 위해 명상 수행에 입문한다. 명상을 마음이 편안하고 맑아지는 방법, 일상의 번잡함과 혼란에서 자신을 멀리 떠놓는 수단으로 생각하는 것이다. 그들은 인간에게 본질적인 원초적 고통을 상기하거나 마주하는 것을 꺼리는 나머지, 회피하고 물어버린 상실감을 파헤치는 데는 관심을 두지 않는다. 붓다를 힘든 감정을 정복한 사람으로 바라볼 뿐, 그 감정을 받아들이는 법을 배운 사람으로 여기지는 않는다. 심지어 붓다조차도 완전히 깨닫기 전에는 명상을 통해 자신에게서 도망가고자 했다. 당시의 지배적인 철학 사조에 동조하던 붓다는 육체의 욕망으로 우리의 존재는 편안한 만족을 누릴 수 없고, 해탈을 누리기 위해 세상의 모든 것에서 자신을 분리해야 한다고 생각했다. 결국 나중에 가서야 붓다가 이런 관점을 버렸다는 사실을 독실한 불교인조차 인식하지 못하는 경우가 종종 있다. 정작 그것이야말로 붓다 깨달음의 근본인데 말이다.

불교계에서 붓다 일생의 핵심 요소인 상실을 진지하고 심각하게 받아들이지 못하는 현상과 붓다가 자신에게서 도망가고자 애쓰는 상황은, 내 관점에서 보면 서로 연결된다. 이 둘은 모두 해리라는 심리방어

를 드러낸다. 이 방어는 바로 붓다의 가르침에서 논박하는 대상이다. 해리에서, 견딜 수 없는 감정은 밀봉되어 나머지 자아와 분리된다. 당사자는 어려움을 이겨나가야 하지만, 어려운 감정을 해리하고, 트라우마에서 등을 돌리고, 눈앞에서 보이지 않도록 힘든 감정을 다른 곳에 밀어 넣어 버린다.

해리에는 아무런 자아 성찰이 없다. 트라우마에서 살아남기 위해서, 엄청난 충격을 받은 자아의 일부분을 작중하지 못하게 만들어서는 눈앞에 보이지 않게 숨겨 버린다. 그래서, 정서적 충격이 있었는데도 아무 일 없는 듯 보인다. 그러나 정서적 충격은 아무 데도 갈 곳이 없다. 그것은 얼어붙은 상태로, 일상적인 의식이 접근할 수 없는 영역에서 살아 있다. 그 상처는 결코 심리적으로 소화되지도 않고, 상징화나 이미지화되지도 않으며, 사고나 언어로 처리되지도 않는다. 또 결코 느껴지지 않는다. 심리학자 하비 L. 슈바르츠가 1994년의 논문에서 언급한 바와 같이, 마음은 고통을 “대피시키기” 위해서 자기의 주체성을 버린다.

과거 천년 동안 불교 문헌에서 붓다의 상실감과 그에 동반한 해리 경험을 보여주는 실례가 몇 개 있다. 그중 붓다의 탄생 설화가 유명하다. 출생 후 바로 북쪽으로 일곱 걸음을 옮겼다는 아기 붓다의 이야기를 통해, 불교에서는 붓다의 무력했던 유아기를 손쉽게 건너뛴다. 마치 붓다와 마야 부인이 그 시기에 존재하지 않았거나, 붓다에게 그 시기의 영아기가 없는 것처럼 해리되었다. 붓다는 바로 두세 살이 된 것처럼 행동했다. 완전히 성장하지 않았는데도, 분명히 걷고 말하고 생각했다. 또 태어날 때 이미 이 세상에 있어야 할 역할을 의식하는 듯 묘사된다. 이 설화에서 붓다에게 어머니가 필요하다는 사실은 아주 사소해 보인다.

붓다의 유아기 묘사에서는 한 문화의 방어기제가 작동한다는 점을 볼 수 있다. 아기가 어렵듯하게라도 기억하는 엄마를 잃은 충격을 표현하기보다, 태어나자마자 이미 완전히 홀로 설 수 있었던 것처럼 묘사한다. 아기 붓다는 하늘을 향해 손가락을 주어 울리고 우렁차게 자신의 전능함을 알린다. 내가 이 이미지를 좋아하지 않지만, 이 설화가 함축하는 숨은 의미를 생각하지 않을 수는 없다. 이 설화를 접하고서 나는 내 정신치료 담당자이자 내게 게슈탈트 치료를 가르쳐준 이사도르 프롬이 들려준 이야기를 떠올렸다. 그는 자신의 치료실로 들어오는 환자의 걷는 모습만 보아도 그 환자의 부모가 준비되지 않은 아이에게 서기나 걷기를 재촉했는지 아닌지를 알 수 있다고 말했다. 아이의 엉덩이에는 성인보다 아주 약하고 돌이 펴 때까지는 완전히 보이지 않는다.

따라서 아이를 억지로 세우고 걷게 하는 부모는, 아이가 신체적으로 준비되지 않았는데도 직접 자세를 취하도록 강요한 셈이 된다. 아이는 자신을 사랑하는 부모에게 기쁨을 주기 위해 부모의 뜻을 따르지만, 그 결과 몸이 준비됐을 때 스스로 몸을 일으켜 세우는 즐거움과 만족감을 박탈당한다. 그래서 뭔가 안정되지 못한 내면의 불안정감이 그런 순종하는 인



보리수나무 아래의 마야부인과 아기 싯다르타 태자.

붓다는 감정을 정복한 것이 아닌 감정을 받아들이는 법 깨친 각자 중요성과 부정된 자아를 소화해야 현재를 충실히 살 수 있어

격의 소유자에게 늘 붙어 다닌다. 이런 사람은 종종 내적 확신이 부족하다.

살아남기 위해 붓다가 한 것

우리는 이제 ‘소외’와 ‘해리’ 같은 단어를 사용해, 사람들이 트라우마에 대응하는 심리적 방어기제를 설명할 것이다. 그러나 붓다의 시대에 이 개념들은 추론상에서만 존재한다. 그리고 충분히 인식되거나 공식적으로 인정받은 것은 아니지만, 나는 심리에 관한 붓다의 가르침이 그런 현상을 암시한다고 생각한다. 왜냐하면 고타마는 붓다가 되기 위해서 자기가 전혀 이해할 수 없는 것을 다시 떠올려, 짧은 시간이라도 그것을 다시 체험해야만 했기 때문이다. 붓다의 임무는 파타차라와 달랐다. 파타차라는 성인이 되어서 상실을 경험했기 때문에, 충분히 안정을 되찾았을 때 자기가 겪은 사랑의 감정과 비통함을 다시 불러낼 수 있었다. 그러나 붓다의 상실은 말도 못하는 영아기에 일어난 사건이다. 영적인 여행을 모두 끝내기 전, 붓다는 자기의 자아에 새겨진 트라우마를 다시 의식으로 불러들여 처음으로 체험하고 다르게 소화해야 했다. 어린 고타마가 견딘 분열을 치료

해야만 했다. 붓다는 스스로 치료법을 찾아내 자기한테 적용해야 했다. 발달 트라우마 전문가 필립 브롬버그는 다음과 같이 말했다. “내면의 대상 세계에 사로잡힌 고통이 아무리 크고, 그것을 부수고 나와 자유롭고 싶은 열망이 아무리 절박해도, 이미 형성돼 있는 증오되고 부정된 자아 부분과 직면해 그것을 다시 자기 것으로 만들지 않는다면, 지금 이 순간 완전한 삶을 실현하는 것은 불가능하다. 그리고 자아에서 증오되고 부정된 부분은 초기 대상과의 애착관계에서 형성된다.”

정신분석가들은 아기와 양육자 사이의 초기 애착 관계를 언급할 때 ‘사람’이라는 단어 대신 ‘대상’이라는 용어를 사용한다. 나는 그 이유를 아기가 자기를 보살피는 사람의 전부가 아닌 젖가슴과 같은 대상 및 수유, 안아주기, 달래주기 같은 기능과 관계를 맺기 때문이라고 본다. 아기는 이런 대상이나 기능에 애착관계를 형성하고, 그것이 충족되지 않을 때 트라우마를 받는다. 예를 들어 아기는 배가 고플 때 배고픔을 인식하는 게 아니라 생리적, 본능적 욕구에 따라 울부짖는다. 이 울부짖음이 부모에게 전달되고, 울부짖음에 반응해 ‘대상’이 주어진다. 이런 대상은 아기의 주관적 체험을 구성한다. 브롬버그는 “내면의 대상 세계에 사로잡힌 고통”이란 표현을 통해, 원초적 고통에의 사로잡힘과 해리된 트라우마가 마음에 주는 긴장을 전달하려고 한 것이다. 붓다의 인생이 심리적인 언어가 아니라 은유적인 언어로 기록됐지만, 잘 살펴보면 그 아래에는 이와 유사한 심리 과정이 놓인 것을 알 수 있다. 위에서 언급한 바와 같이 붓다는 ‘증오되고 부정된 자아의 부분’을 완전

히 소화해서 ‘현재를 충실히 살게’ 됐다. 이런 증오되고 부정된 자아의 부분은 붓다의 생애 초기에 대상과의 관계에서 형성된 것이다. 붓다는 해리라는 개념이 있기 전에, 이미 해리를 다루는 방법을 발견한 것이다. 그 결과 자기의 불성을 일깨우고, ‘상실된 어머니’의 의미를 완전히 파악했다.

오늘날의 정신치료사는 트라우마가 마음에 끼치는 영향을 기술하는 단어를 갖고 있다. 그들은 고통에 대한 일차적인 방어가 ‘해리’고, 해리의 일차적 동기는 ‘안정감’이라는 것을 잘 안다. 참을 수 없는 감정이 올라오는 상황에서 자아의 유일한 선택은 위협적인 외부 자극에서 자신을 분리해내고, 자기가 조절할 수 없는 것을 제거하는 것이다. 내 친구 하나는 부모가 모두 알코올 중독자에 성격이 난폭했다. 그 친구는 항상 다른 사람의 비위를 맞추는 데 여념이 없었다. 친구 부모는 항상 심하게 언쟁하고 가구를 부수었다. 그럴 때마다 친구는 겁먹고 위축돼 형제들과 함께 침대 밑으로 숨었다. 어른이 된 친구는 누구한테 조금이라도 분노나 공포감을 보이지 않았다. 대단한 능력자로 인생을 살았다. 그런데 30대에 이유를 알 수 없는 불안이 격심해졌다. 자기 아이의 안전과 안녕에 대한 불안이었다.

이런 해리 능력은 우리의 생존 기법이다. 이 기법 덕분에 우리 삶은 어정쩡하게나마 전진할 수 있다. 트라우마가 준 쇼크는 놀린 스프링처럼 의식 너머에 자리 잡는다. 이 감정은 본질적으로 “감내할 수 없기” 때문에 결코 머리에 떠오르지 않는다. 그래서 그 감정은 결코 꼼꼼히 관찰되지 않은 상태 그대로 방치된다. 앞으로 나아가야 하는 자아는 트라우마가 끼친 영향을 통합하지 못하고, 감내할 수 없는 감정을 처리하지 못한다. 그 상황에서 자아의 활동력은 상당히 제한받는다. “이미 일어난 것은 다시 같은 방식으로 반복해서 일어나지 않을 것이라는 확신”을 주기 위해, 해리라는 방어 기제는 자아를 상호 소통할 수 없는 영역으로 분열시킨다. 브롬버그는 말한다. “이런 해리 방어는 인격발달 과정에서 회복탄력성이 길러지는 것을 막고, 인격을 상대적으로 분열된 상태의 과잉보호된 부분적 자아들이 모여 있는 형태로 만든다. 각각 제 나름의 진실과 현실을 부여받고 있는 부분적인 자아들은 필요한 경우 ‘자기 무대’에 오를 준비를 하고서 대기하고 있다. 그러나 자아의 다른 면에서 입력되는 긍정적인 신호는 차단한다.” 이런 방어 기제가 초래하는 결과 중 하나는, 자아에 감정의 깊이와 융통성이 없다는 점이다. “해리는 정신의 내용 자체를 부정하는 방식으로 드러나지 않는다. 해리장애를 겪는 이가 주어진 어떤 순간에 ‘자기’ 체험으로 여기지 않는 자아를 소외하는 형태로 드러낸다. 해리는 갈등이 불쾌해서 일어나는 게 아니라 그 갈등을 마음에서 감내할 수 없기 때문에 일어난다.”

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 〈트라우마 사용설명서〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

총은인연 대출안내
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?
전화 주시면 총은인연이 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
단체명의사찰 가능
중단사찰 가능
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602
www.법왕정사.net
010.3487.0035

사찰 화재보험
전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함
가입시 필요자료
·사찰등록증
·각 전각의 건축(중,개축)년도 면적
보험사 현장 실시후 보험가입 함
사찰 화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704
* 보험가액 평가료와 조정의 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 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
*목신, 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 기승담당, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 뻐근 바른 베개는 치유
*어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
*베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장
(입만 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)
*템플스테이에서 완성, 삼베를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개
www.법왕정사.net
010.3487.0035