

트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

(6) 기쁨의 발견

‘자기 발견의 기쁨’... 붓다는 순간을 포용했다

어린 시절의 기억을 떠올리다

붓다의 고행에 대한 전통적인 설명에서 읽을 수 있는 가장 흥미로운 견해는 붓다가 고행을 매우 격렬하게 했다는 점이다.

고타마는 자기 욕망을 굴복시키고, 모든 유혹에서 자신을 격리하고, 의도적으로 자기 몸을 학대해서, 본능적 욕망을 완전히 제거하고 신의 경지로 도약하기를 원했다. 고타마는 자신을 완전히 쥐어짜는 경지에 거의 다다랐다. 함께 수행한 다섯 동료들의 반응은 대단했지만, 다른 한편 황홀한 지복을 이끌어내는 그의 고유한 능력은 거의 고갈될 지경이었다.

붓다의 이야기의 이 지점에서 놀라운 일이 일어난다. 초자연적인 현상은 아니고 단지 순간적인 생각이 붓다를 스친다. 위니컷은 말년에 치료사로서 자기 역할을 얼마나 원숙하게 잘 수행했는지 언급하면서 다음과 같이 말했다. “우리가 그저 기다리기만 하면, 환자는 창조적으로 그리고 대단히 즐겁게 이해에 도달한다.” 이와 비슷한 일이 붓다에게도 일어났다. 어린 시절의 기억이 저절로 고타마 마음의 표면에 부수했다. 난데없이 어디에서인지도 모르게, 잃어버린 기억이 떠올랐다. 고타마는 소변을 보기 위해 비틀거리면서 일어나 자신의 젊은 시절로 다시 돌아갔다. ‘자기 고문’으로 수년을 보내 두 발로 서지도 못할 지경에서 붓다는 소년 시절을 회상했다. 햇살이 눈부시고 부드러운 바람이 살랑살랑 부는 어느 날 어린 고타마는 잠부나무 아래 행복하게 앉아 있었다. 조금 떨어진 곳에서 농부가 일을 하고 있었고 고타마의 마음은 평화로웠다. 쟁기질로 곤충, 알, 벌레 등이 찍혀 나간 모습도 기억났다. “마치 자기 친자들이 죽는 것처럼 이상한 슬픔”에 사로잡힌 어린 고타마의 마음 깊은 곳에서 그 불행한 생물에 대한 연민이 솟구쳐 올랐다. 어린 고타마는 곧 자비로운 마음을 가득 품고서 그 아름다운 하루 속으로 빠져들었다. “그리고 순수한 즐거움이 마음속에서 자연스럽게 일어났다.” 이런 기분이 온몸으로 번진 채 잠부나무 아래에 앉아 있으니, 자기가 수액으로 가득 찬 나무가 된 듯한 느낌이 들었다.

‘자기 고행’의 최고 지점에서 갑자기 이런 기억에 사로잡히는 것도 특이하지만, 더욱 기이한 사실은 이것이 붓다를 불안하고 두렵게 만들었다는 사실이었다. ‘이 불안은 무엇에 대한 불안일까?’ 붓다는 의문에 사로잡혔다. 이 의문은 붓다의 호기심에 불을 댕겼다. ‘내가 잘 살펴봐야겠다.’ 이런 호기심은 누구도 흉내낼 수 없는 붓다 수행의 특징이 되었다.

그 이후의 자기 분석에서, 붓다는 잠부나무 아래에서 맛보던 기쁨은 자신이 추구하던 깨달음의 핵심적인 그 무엇일 수 있다는 결론에 도달했다. 이것은 예상하지 못한 일이었다. 이런 기쁨 기억이 갑자기 떠오르기 전까지 붓다는 계속해서 모든 감정을 정화해 자신보다 더 위대한 무언가와 연결되기 위해 인간의 신체를 떠나서 자신을 위로 끌어올려야 한다는 신념에 사로잡혀 있었다. 이때까지 해리의 방어기제가 무의식적으로 붓다의 수행 방법을 지배하고 있던 것

이다. 내 분석으로, 출생의 지복을 견뎌내지 못한 어머니의 무능력을 내면화한 붓다는 어머니와 같은(육체를 버리고 천상을 택하려는) 욕망에 휘둘리고 있었다. 그리고 자신의 무가치함을 부채질하면서 자기 자신을 적대적으로 대했다. 포기하려 했던 지복을 재발견할 수 있게 한 기억을 잘 살펴본 다음에 붓다는 마음을 바꾸었다.

“왜 내가 그런 쾌락을 두려워하는가? 그 쾌락은 사실 감각적 욕망이나 유쾌한 것과 아무 상관이 없지 않은가. 그러고서 나는 생각했다. ‘나는 그런 쾌락을 두려워하지 않는다.’ 왜냐하면 그것은 감각적 욕망이나 유쾌한 것과 아무 상관이 없기 때문이다.”

이것이 붓다의 비판적 통찰이자 영적 여행의 핵심 포인트다. 그때에 비로소 붓다는 자기 자신을 신뢰하고, 성스럽다고 여겨지던 겉모습에 유혹되지 않았다. 붓다 자신의 용어를 빌려서 표현하면 스스로 ‘자신의 등불’이 되었다. 붓다의 기억은 중도(中道)의 기반이 되었다.

붓다의 중도는, 감각적 집착과 자기혐오라는 양극단의 사이에서 발견한 길이다. 중도는 새로운 발견이다. 이때 비로소 붓다는 당대의 흐름을 거스르고 새로운 ‘자기 탐구법’을 개발해 자기만의 성스러운 길을 가기 시작했다. 이때에 이르러 붓다에게서 해리 방어가 해체되고, 위니컷의 표현대로 붓다가 자신의 “창조적이고 광대한 즐거움과 함께하는” 깨달음에 도달한다.

자기를 중요하는 사람들

붓다의 발견은 심지어 오늘날에도 의미를 지닌다. 현대사회에도 자신을 자유롭게 한다는 명분으로 ‘자기 중요’ 또는 ‘자기 부정’을 거듭 시도하면서 스스로를 고문하는 사람들이 있다. 예를 들어 거식증 환자는 붓다가 음식을 거부한 만큼의 강도로 먹는 것을 거부한다. 그들은 종종 자신의 감정마저도 거부하는데, 자신의 번덕스러운 감정을 강박적인 조절 욕구로 대체한다. 다소 뚜렷하지 않은 방식으로 이런 문제를 보여주는 경우도 있다. 최근의 내 환자가 그렇다. 이 환자는 40대 후반의 남자다. 연설원고를 작성하는 일을 하고 있으며, 남몰래 오랫동안 동양의 영성에 관심을 두고 있었다. 그는 불교를 배우고 싶다고 하며 나를 찾아왔다. 나는 그에게 무언가 몸과 마음에 일어나고 있다는 의식이 들 때 그것이 무엇이든 편안하게 대하라고 했다. 그는 대단히 놀라워하며, “저는 그런 의식을 없애는 것이 핵심이라고 생각하는데요.”라고 말했다. 어린 시절의 기억을 떠올리자면, 붓다처럼 그 남자가 자기한테서 도망치기를 원했고, 명상이 주는 이완을 좋은 휴식과 비슷한 것이라고 상상했다. 내가 명상에서 가장 중요한 것이 또렷한 의식으로 세계를 인식하는 것이라고 하자, 그는 처음에는 혼란스러워 했다. 하지만 자신의 어린 딸과 함께 숲 속을 걸으면서 모든 것이 얼마나 생생하게 살아 있는지를 느끼고서는 감동을 받았다. 그가 추구하던 휴식은 인식을 최고조로 올렸을 때 오는 것이지 인식을 줄여서 생기는 것은 아니었다.

극단을 거부하는 붓다의 이런 모습은 우리 문화의 또 다른 경향에 대해 말해준다. 우리는 일상에 내재한 근본적인 트라우마에서 도망치려는 경향 때문에, 중도를 지키고자 하는 붓다의 반대편에 서게 된다. 내가 안거 기간에 토스트에 집착하는 모습을 보인 것처럼, 우리는 자신의 삶에 의미를 부여하기 위해서 감각적 쾌락을 쌓는 데로 눈을 돌린다. 우리는 이제 원하는 것이라면 어떤 것이라도 소비할 수 있고, 실제로 필요한 것 이상을 획득할 수 있다. 원하는 것은 무엇이든 손가락 하나로 살 수 있는 시대에서는 거대한 욕망이 마음을 지배한다. 우리는 자신의 소유물과 열망에 둘러싸여 있다. 이는 ‘정상이 되고자 하는 몸부림’의 또 다른 표현 양상인데, 붓다는 그런 태도를 조심하라 일했다. 우리는 다른 사람들이 되고 싶어 하는 그 모습이 되고자 한다. 우리는 ‘편지 읽음’을 느끼고 싶어 하지 않는다. 심지어는 자기로부터 자유로워질 때 자연스럽게 일어나는 보다 미묘한 기쁨에 대해서도 조심스러워 한다. MIT의 세리 터클 교수가 뉴욕타임스에 기고한 바와 같이 우리는 스마트폰이나 태블릿 컴퓨터 같은 디지털 기기를 통해

감각적 집착·자기혐오의 양극단서

붓다는 중도 발견하고 깨달음 얻어

몸과 마음에서 일어나는 의식을

편안히 대하는 것이 중도의 첫 걸음

강박적으로 타인과 접촉하려 애쓰지만, 타인과의 더욱 깊은 ‘대화’는 피하면서 그런 행동을 한다.

깨달음 혹은 감정의 귀환

붓다는 아마도 세리 터클의 말에 동의할 것이다. 어린 시절을 떠올리던 바로 그 순간, 붓다는 스마트폰에서 눈을 떼 위를 쳐다보고, 감각적 ‘자기 몰두’에서 스스로 벗어났다. 그 역시 평범한 사람이 되고자 노력하고 있었거나, 적어도 자기가 상상하는 최고의 성인이 되려 했다. 그런데 운이 좋게도 붓다는 깜짝 놀라는 체험을 자연스럽게 하게 됐다. 종종 공포 반응을 일으키는 두려움을 느꼈지만, 호기심이 그를 안전하게 보호해주었다. 붓다는 자기의 두려움을 직시했고, 그 두려움이 별것 아님을 알았다. 붓다는 수주 동안 자신과 대화를 나누었고, 그 대화는 깨우침으로 마무리되었다. 그리고 붓다는 초기 제자 가운데 한 사람인 아사와 그 대화를 수년 동안 계속했다.

붓다는 ‘자기 탐구’가 아니라 ‘자기 부정’의 측면에서 요류를 범했지만, 붓다 깨달음의 핵심은 양쪽과 모두 연관이 있다. 어릴 적 기억이 올라올 때까지 붓다는 해방의 씨앗이 이미 자기 내면에 있다는 사실을 인식하지 못했다. 자연스럽게 떠오른 기억 덕분에 붓다는 마음을 재조정할 수 있었고, 그렇게 하여 자기 자신과 관계를 맺는 방식을 둘러싼 갈등을 해소했다. 잠부나무 아래에서 기억한 기쁨이 쾌락을 맹



목적으로 추구한 결과가 아니라면, 또 그 기쁨이 감각적 쾌락과 아무런 관계가 없다면, 그 기쁨은 붓다 자신의 본성에 내재한 것이다. 그게 사실이라면 수액이 모조리 말라버린 나뭇조각이나 돌이 될 필요도 없고, 육체와 정신의 기반을 해칠 필요도 없었다. 이런 기쁨이 깨달음의 열쇠가 되는 것이라면, 깨달음에 접근하는 방법이 변해야 했다. 그렇다면 붓다는 이런 기쁨의 기억을 해방의 길로 나아가는 안내자로 어떻게 활용했는가? 붓다는 그 기쁨을 없애려고 노력하지 않고 오히려 그 기쁨을 찬찬히 들여다보며 탐색했다. 그는 그 기쁨을 내적 대화의 대상으로 끌어들이었다.

붓다가 결정한 제일 첫 번째 일은, 자신의 기쁨을 지속시킬 원한다면 먹어야 한다는 것이었다. “그렇게 말라빠진 몸으로는 즐거움을 얻을 수 없다. 내가 약간의 딱딱한 음식을 먹는다면?” 경전을 보면, 이때 수자타라는 젊은 여성이 붓다에게 콧마사라는 죽을 약간 가져왔다. 음식을 먹고 나서, 붓다는 이전의 화려한 생활로 돌아가지 않았다. 그는 정말로 문제를 해결했다. 붓다는 중도를 택하기로 결심했다. 붓다는 자기감정, 육체, 생각에 휘둘리지 않았을뿐더러 그것을 제거하지도 않았다. 이해가 깊어졌고 애매한 것을 폭넓게 관용했다. 명상에 대한 전체적인 접근방식도 극적인 전환을 이루었다. 마음으로 마음을 부수는 것을 추구하는 대신, 어린 시절의 기쁨과 그 기쁨이 촉발한 호기심이 자신의 명상 기법에 스며들어 영향을 주게 했다. 붓다는 이미 시작된 ‘자기 질문’을 저버리지 않으면서도 자신에게 엄격한 태도를 완화했다. 조심스럽게 잘 관찰하기만 하면, 쾌락으로 추동된 사고와 감정도 자기를 충동질하지 않는다는 것을 알게 됐다. 그것들은 흐르는 물의 거품처럼 마음의 표면 위에 나타났다가 사라졌다. 붓다는 쾌락으로 추동된 사고와 감정을 자신과 동일시하지 않고 그 내용에 사로 잡히지 않으면서 더 깊은 기쁨에

접근할 수 있었다. 그 기쁨은 잠부나무 아래에서 어린 시절 자신이 우연히 발견했다가 잊어버린 기쁨과 정말 유사했다. 또 자신이 태어났을 때 어머니에게 생겨난 황홀한 지복으로 가는 기쁨이었다. 깨달음 이후 시간이 흐른 뒤, 붓다는 이 새로운 방법을 ‘마음 챙김’이라고 불렀다.

붓다의 발견은 그에게 권능을 주었다. 얼마 뒤 붓다는 현재의 부다가야로 가서 네란자라 강가의 큰 무화과나무 아래에 앉았다. 붓다는 밀려오는 진리들로 충만해졌다. 그중 제일은 스스로에게 접근하는 방법이 근본적으로 달라진 점이었다. 붓다의 전기 작가 중 한 사람인 카렌 암스트롱이 언급한 바와 같이, 더는 자신의 실패에 매달리지 않고, 자기 마음이 작동하는 방식에 익숙해지기 위해서 자신을 반성해 인식했다. “마음의 가능성을 발굴하기” 위함이었다. 해리의 날들은 지나갔다. 대신 그 자리에 새롭게 형성된 능력이 들어섰다. 그것은 위니컷이 환자에게 자신의 지적 능력을 드러내고자 하는 욕구를 부수고 환자가 ‘자기 발견’의 기쁨을 누리도록 기다려주는 것을 배우는 것과 아주 유사하다. “나는 이제 나 자신이 현명해졌다고 느끼는 기쁨보다 환자가 스스로 발견하는 이 기쁨을 더 즐긴다.”고 위니컷은 썼다. 붓다는 이와 유사한 것을 발견했다. 기쁨을 즐기면서 마음이 펼쳐지도록 했다. 이제 더는 어쩔 수 없는 감정에 사로잡히지 않고, 자신이 본래 약하다는 믿음에 고문을 받지 않고, ‘장래의 붓다’는 어머니를 불안하게 만든 황홀한 지복의 순간을 포용한다. 이 기쁨으로 스스로를 지지하고 인간성을 회복함으로써, 깨달음에 이르는 붓다의 여행은 더욱더 탄력을 받는다.

정리=이아나 기사 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 <트라우마 사용설명서>(불광출판사)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 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 실시후 보험가입 함

사찰 화재보험

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)

이강욱 교수의
제질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수역의 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 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 질식사

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

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.