트라우마 사용설명서

마크 엡스타인(정신과 전문의)

〈7·끝〉 내게 돌아오는 길

"진정한 변화 원한다면… 바르게 보세요"

고통은 인간 존재의 핵심
어떤 형태로든 우리 안에 내재
인간이 선택할 수 있는 것은
고통 회피 또는 활용하는 것 뿐

고통에서 빠져나오는 방법은
고통 속으로 들어가 뚫고 나오는 것
사성제와 마음챙김은 고통직면 수행

트라우마에 파괴당하지 않으면
관계맺기·타인의 고통 공감 확대

붓다가 해낸 것

붓다의 영적 여행에는 그가 온갖 노력을 기울였음에도 결코 알아내지 못한 어머니의 상실을 받아들이는 과정이 포함되어 있다. '발달' 또는 '관계' 트라우마 전문 치료사가 잘 알고 있듯이, 인생 초기의 몇 년은 자존감과 자신감이 형성되는 데 절대적으로 중요한 시기이다.

푸근하고 편안한 부모와 아기의 건강한 애착관계는 정서적인 편안함을 북돋움으로써 아기가 성인이 되어서 무난한 삶과 인간관계를 영위할 수 있도록 한다. 그러나 초기 몇 년간 부모와 서로 잘 맞지 않아 트라우마의 자국이 남으면, 이후에 예기치 않은 혼란을 맞기도 한다. 우리처럼 붓다도 이런 트라우마의 흔적을 경험하고 행동화했다. 아내와 아이, 자신의 모든 것을 버리고 숲으로 들어가서 몸과 마음에서 해방되기를 원했다.

붓다의 영적 여행은 적어도 어떤 측면에서 보면 근원적인 고통의 한 표현으로 읽을 수도 있다. 원초적 고통은 우리 모두에게 존재한다. 그것은 무엇이 일어나는지를 알 수 있는 인지 능력이 갖춰지기 전에 일어난 고통스러운 경험에서 기원해 계속해서 우리에게 트라우마를 준다. 또 우리 모르게 우리를 공격해서 우리가 이해하지 못한 상처를 행동화하게 만드는 경향이 있다. 붓다의 인생 이야기는 이 주제에 딱 맞아떨어진다. 붓다 인생의 핵심부에는 그가 이해하지 못한 하나의 트라우마, 바로 어머니의 상실이 존재한다. 그 어머니는 인생의 첫 주에 아이의 탄생에 기쁨을 느꼈을 뿐이다.

이 상실이 붓다의 암묵 기억 속에 잠재하면서, 붓다가 느끼기는 하지만 알아차리지는 못하게 붓다의 체험을 물들이며 '자기 증오' 와 불만족의 감정을 부추겼다. 신경과학 분야의 최전선에 있는 조지프 르두는 스트레스가 뇌에 미치는 영향을 연구한 후, 정서 기억은 영원히 지속될지 모른다고 말했다. 정서 기억에 깊은 상실이 각인되어 있는 붓다는 가장 근원적인 일상의 트라우마, 즉 사랑하는 사람의 죽음을 어떻게든 처리했어야 했다. 그리고 붓다는 다른 사람의 도움 없이 스스로 그 작업을 마쳐야 했다.

붓다는 분명하게 말했다. 고통에서 빠져나오는 방법은 그 고통 속으로 들어가서 그것을 뚫고 나오는 것이라고. 그리고 그 작업을 하는 수단으로 사성제와 네 가지 마음챙김을 가르쳤다. 숨에서 시작해 몸, 느낌, 마음, 의식 그 자체로 마음챙김을 점차 확장할 수 있다는 사실에서, 우리는 마음을 여는 데 트라우마를 이용할 수 있음을 알 수 있다.

위태로운 경험을 더는 해리하지 않을 때, 피하고 싶은 인생의 요소들에 맞설 때, 우리는 비로소 안식을 얻는다. 붓다는 어릴 적 잠부나무 아래서 만끽한 기쁨을 기억해냈을 때 이 안식을 맛봤다. 일상적인 자기비판의 먹잇감으로 전락하지 않고서 자신의 내면으로 침잠했을 때, 붓다는 마음이 할 수 있는 상호협동적인 소통을 처음으로 실감했다. 감정을 담을 수 있는 그릇이 된 붓다는 자기 어머니가 간직할 수 없다고 느꼈던 기쁨을 재생산해냈다. 동시에, 아기와 엄마를 좀먹는 공포와 접촉했다. 그에 이어 자신의 방법을 재구성하는 중에, 붓다는 감정이 자신을 주눅 들게 할 수 없음을 알았다. 원초적 고통의 불쾌한 감정도 충분한 연습을 통하면 능히 관찰할 수 있었다. 트라우마는 개인적인 비극일 뿐 아니라, 개인의 차원을 넘어서 근본적이고 보편적인 현실의 반영이기도 하다.

고통은 인간 존재의 핵심이다. 고통은 우리에게 모두 어떤 형태로 내재한다. 우리가 선택할 수 있는 것은 단지 그것을 어떻게 다루는가 하는 문제다. 우리는 고통을 회피할 수도 있고, 그것을 유용하게 활용할 수도 있다.

트라우마는 나의 힘

붓다의 가장 근본적인 발견은 인간의 마음 그 자체가 트라우마를 처리 하는 데 필요한 관계의 고향이라는 점이다. 우리는 모두 자신을 적대적인 우주에서 표류하는 고립된 개별 존재로 생각하는 경향이 있다. 하지만 붓다는 이런 사고방식이 근본적으로 망상이라고 보았다.

붓다는 가르치길, 우리가 비록 혼자라고 느끼지만 그건 전체 그림이 아니라고 했다. 우리는 모두 얽혀 있는 존재다. 우리의 마음은 생애 초기에 상호작용하던 패턴들을 반영할 뿐이다. 습관적인 두려움 없이 혼자서 나아간다면, 우리는 아마도 끝을 알 수 없는 존재를 실감하고서 놀라게 될 것이다. 어머니와 상호작용하며 생겨난 관계에 대한 암묵지는 우리 각각의 마음에 회로화되어 있다.

우리의 습관적인 사고, 우리의 이기적인 자아–사로잡힘, 우리를 꽉 붙들고 있는 원초적 고통에 가려져 있지만, 이런 무한한 의식은 이미 그곳에서 우리의 부름을 기다리고 있다. 이것은 영원히 존재하면서 계속 새로워지는 원천으로서, 일상의 트라우마를 해치고 그것을 찾으려 하는 사람이라면 누구나 획득 가능한 것이다.

좋은 치료사는 환자가 이 사실을 대인 관계 속에서 뚜렷하게 감지할 수 있도록 해준다. 좋은 치료사는 위니컷이 엄마와 아기 역동이라고 말한 푸근하고 편안한 환경을 반복 재현해, 환자가 예전에는 인식하지 못했던 힘든 감정을 인식하게 해주는 맥락을 창조한다. 붓다는 여기에서 한 걸음 더 나아간 중요한 통찰을 우리에게 제시한다.

붓다 이야기는 관계의 고향이 본질적으로 우리 내면에서 발견되는 것임을 보여준다. 그렇다고 정신치료가 별 의미가 없다거나, 위니컷이나 카와 같은 정신치료사가 할 일이 없다는 의미는 아니다. 치료적 개입 역시 본질적으로 붓다가 밝혀낸 진리를 향하고 있기 때문이다. 그토록 어린 시기에 어머니를 잃어버린 붓다는 존재의 한가운데 깔려 있는 피할 수 없는 고통을 확인했다.

깨달음을 향한 붓다의 여행을 이런 트라우마를 받아들이는 과정으로 보는 시각은 꽤 타당하지 않지만, 나는 붓다의 여정에 그 이상의 의미가 있다고 믿는다. 붓다는 자신의 고통을 알아차리고 그 고통에서 해방되는 길을 찾았을 뿐 아니라, 모든 인간의 상황에 적용되는 무언가를 찾아냈다. 붓다가 명확하게 언급한 바와 같이 고통은 보편적인 진리다. 우리는 자기를 괴롭히는 것을 항상 제거할 수는 없지만, 그것과 관계 맺는 방식은 바꿀 수 있다. 마음에 본래 내재되어 있는 관계 맺기 능력을 회복시키는 과정에서 붓다는 변화의 의학을 발견했다.

트라우마에 파괴당하지만 않는다면 우리는 트라우마를 통해 자신의 관계 맺기 능력과 타인의 고통에 대한 공감을 일깨울 수 있다. 트라우마는 우리에게 상처를 주기도 하지만, 우리를 더 인간적인 사람으로, 더 배려하는 사람으로, 더 현명한 사람으로 만들어준다.

이를 보여주는 아름다운 예를 티베트 불교의 기록에서 볼 수 있다.

18세기 몽골의 승려 장갸 롤웨이 도르제는 깨닫고 난 뒤 곧바로 시를 지었다. 그 시는 그의 마음을 각성시킨 트라우마의 역할과 그가 겪은 개인적인 고통에 대한 내용이었다. 시를 통해 그는 프로이트 정신분석학의 기본 원리를 앞당겨 보여줬다.

"마음에 떠오르는 것은 무엇이든 자유롭게 말할 것이다."라는 구절로 시작되는 그의 시는, 정신분석 의자에 누워 있는 환자를 위한 노랫말처럼 들린다. 그는 사실 자신의 만트라를 쓰고 있었다. "나는 오래전에 늙은 엄마를 잃어버린 미친 아이와 같았다. 엄마는 그 아이와 항상 함께 있었지만, 나는 결코 그녀를 찾을 수 없었다." 롤웨이 도르제의 시는 엄마의 웃는 얼굴을 깨어난 마음에서 되살아난 관계에 대한 암묵지와 완전히 일치시킨다.

시에서 표현한 대로, 그는 매일매일의 현실에서 버림받았다는 감정과 싸웠다. 그는 지적으로도 영적으로도 높은 성취를 이룬 대단한 라마승이었지만, 깊은 마음속에서는 여전히 떼를 쓰는 외로운 아이였다. 가면을 벗어버린 롤웨이 도르제는 자기만의 둑카를 인정하고 분명히 표현할 수 있었다. 마치 깨달음의 전주곡을 쓰는 것 같았다. 그의 트라우마는 이제 해리되지도, 암묵 기억에 달라붙지도 않았다. 그는 의식적으로 트라우마를 마음챙김의 대상으로 삼을 수 있었다.

자신의 정체성에서 좀 더 완결되고 자기 방어적인 요소를 내려놓고 자아의 틀을 확장하면서, 롤웨이 도르제는 자신이 가장 수치스러워하는 미친 감정을 멀리 밀어내는 일을 멈추었다. '자기 판단' 이라는 통상적인 여과 장치 없이 자신을 체험하게 된 롤웨이 도르제는 마침내 돌파구를 찾아냈다. 구체적인 형상 속에서 찾던 엄마가 그의 마음에 모습을 드러낸 것이다.

시는 계속된다. "이제 나는 그런 늙은 엄마를 막 발견할 참이다. 연기의 법칙이 엄마가 어디에 있는지 내게 단서를 주기 때문이다. 나는 생각한다. '그래, 그래!' 그러고선 '아니, 아니!' 그다음엔 '정말로 그럴까!' 이런 다양한 주체와 객체 들이 내 엄마의 웃는 얼굴이다! 이런 탄생, 죽음, 변화는 엄마의 거짓말이다! 내게 진실을 가르쳐주는 엄마가 나를 속여왔다!" 연기 법칙에 대한 그의 깨달음, 그가 찾던 엄마의 본질이 표면으로 드러났다. 그가 찾던 고향은 이미 내면에 존재했다. 거기에 있다는 것을 알자, 고향은 항상 그와 함께했다. 롤웨이 도르제의 시는 〈봄의 노래〉라고 불린다. 이 제목은 붓다의 팔정도, 즉 깨달음에 이르는 길을 상기시킨다.

붓다는 사성제를 가르치며 팔정도를 처음으로 설명했다. 팔정도는 도성제, 즉 고통에서 빠져나오는 길이다. 팔정도에서 흥미로운 점 중 하나는 붓다가 강조한 '바른 견해' 의 중요성이다. 이것이 제일 먼저 나오고, 바른 마음챙김과 바른 집중으로 이름 붙여진 명상은 뒤에서 나온다. 바른 견해는 존재와 고통, 즉 일상의 트라우마를 대하는 태도와 관련돼 있다. 명상을 하기 전에 바르게 보는 공부를 해야 한다고 팔정도에는 분명하게 나와 있다. 몽골 라마승의 시가 언급하는 바와 같이, 바르게 볼 수 있을 때만 진정한 변화가 일어난다.

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

좋은인연 대출안내

불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?
전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님들께서 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.

불교사업에 투자 하실분

1.
• 전국 사찰 및 포교원 상대로 현재 진행중 소자본 1억에서 3억으로.
• 고소득 보장 월 소득 투자금 1억에 1천만원 가능.
• 매일 매일 소득보장. 투자금에 대한 담보 가능 돈을 벌고 싶으신분.
• 직접 방문 요함.

2.
• 납골 봉안당 투자 하실분.
• 경기 남부 지역.
• 서울에서 1시간 거리.
• 오천구 허가필.
• 자세한 내용은 전화 바람.

■ 문의전화 : 안성 백련사 031)673-7227

Business