

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

〈1〉 긴 여행의 시작

병에 걸리면 아픔과 함께 사는 법 배워라

모든 일은 파리에서 시작되었다

2001년 8월 말, 나는 미국 서부 대학도시인 데이비스에 위치한 캘리포니아대 법대 교수로서 스무 번째 해외를 떠났다. 우리 자신을 축하하기 위해 토니와 나는 그 전에 특별 휴가를 가기로 마음먹었다. 3주 동안 우리는 빛의 도시에서, 그곳의 생활과 문화에 흠뻑 빠져 있을 계획이었다. 멋진 시간을 보낼 생각이 우리는 한껏 들떠 있었다.

그런데 첫 출발하는 공항에서부터 조짐이 좋지 않았다. 새크라멘토(캘리포니아 주의 주도)에서 로스앤젤레스로 가는 유나이티드 항공 국내선 비행기 안에 앉아있는 동안, 비행기가 게이트에서 움직일 생각을 하지 않는다는 사실을 알아차렸다. 우리는 로스앤젤레스에서 파리의 샤를드골 공항으로 가는 직항 노선으로 갈아탈 예정이었다. 이윽고 장비 점검으로 인해 이륙이 지연되고 있다는 안내 방송이 흘러나왔다. 토니와 나는 그곳에 계속 앉아 있다가는 로스앤젤레스를 출발해 파리로 가는 비행기를 놓치게 되리라는 사실을 깨달았다.

우리는 얼른 자리에서 일어나 짐 가방을 움켜잡고서 유나이티드 항공 수속 창구로 내달렸다. 워낙 재빠르게 움직였기 때문에, 항공사 직원의 도움을 받아 세인트루이스(미국 중부 미주리 주의 도시)로 막 출발하려던 트랜스월드 항공 비행기에 옮겨 탈 수 있게 되었다. 그곳에서 샤를드골 공항으로 가는 트랜스월드 항공 직항 노선으로 갈아탈 수 있을 것이고, 그러면 원래 예정했던 시간과 거의 비슷하게 도착할 수 있을 것이었다. 텔레비전 광고에 나오는 사람들처럼 우리는 비행기 탑승구로 이어지는 중앙 통로를 전속력으로 달렸다. 짐 가방도 함께 끌면서, 비행기는 이미 탑승을 마감한 상태였지만 우리를 기내에 들여보내 주었다.

일단 비행기가 이륙하고 나자 우리는 스스로 무척 자랑스러웠다. 다른 승객들보다 몇 배나 영리하게 행동했던 것이다. 우리가 트랜스월드항공 탑승권을 손에 쥐고서 유나이티드 항공 수속 창구를 떠날 때, 그 국내선 비행기 안에서 기다리고 있던 사람들은 그제야 우리 뒤에서 긴 줄을 이루고 있었다. 정말 뿌듯했다. 붓다가 우리를 보았다면 “깨어 있으라, 깨어 있으라.”라고 말했겠지만, 당시 우리는 특별 휴가에 재앙이 될 뻔한 사건을 슬기롭게 피해 갔기에 너무 자랑스러워하고만 있었다. 나중에 몇몇의 사람들은 이 트랜스월드 항공 비행기 두 대 중 한 군데서 내가 바이러스에 감염되었을 가능성이 높다고 결론을 내렸다. 나를 다시는 회복할 수 없게 만든 바이러스에

우리는 레프트 뱅크(파리 센 강의 하류를 바라보았을 때 왼쪽 지대. 흔히 좌안이라고 부름) 6구(파리의 20개 구 중 하나로 파리 중심부에 위치한 조그만 콤파르티메 안에 있는 원통형 아파트에 도착했다. 첫날은 이곳 저곳을 돌아다니며 해 질 녘이 되기를 기다렸다. 얼른 잠이 들어 새로운 시간대에 적응할 수 있도록, 이른날 나는 몸 상태가 몹시 좋지 않았지만 단지 시차 때문일 것이라고 추측했다. 다음 날도 여전히 몸이 좋지 않았지만 시차 이외의 다른 가능성은 애써 외면하며 토니에게 영화를 보러 가자고 제안했다. 우리는 미국 영화 <결혼기념일에 생긴 일>(키네스 팔트르 주연의 2001년도 개봉 영화)를 골랐다. 솔직히 말하면, 나는 다만 어두운 곳에 앉아 내 몸에 무슨 일이 일어나고 있는지 가능해 보고 싶었을 뿐이다. 그리고 영화를 보는 동안 내가 정말로 아프다는 사실을 깨달았다. 끈이어 전형적인 독감 증세가 나타났고 침대 밖으로 나올 수조차 없었다. 3일이 지난 뒤, 토니와 나는 똑같이 희망적인 결론냈다.

“별일 아니야. 파리에서 보낼 날이 아직 18일이나 남아 있잖아.” 일주일 후에는 또 이렇게 결론을 내렸다. “큰 문제 아니야. 파리에서 보낼 날이 아직 2주나 남아 있으니까.”

“파리에서 보낼 날”은 또 줄어들었다. 우리에게 이제 이것이 일상적인 일이 되었다. 토니는 아침이면 혼자서 프랑스 식당에 들른 후 파리 시내를 거닐다가 정오 무렵 돌아왔다. 내 상태에 변화가 있기를 고대하면서, 그리고 오후에는 산책을 위해 혼자 혼자서 밖으로 나갔다. 그러나 토니는 혼자 돌아다니는 것을 별로 달가워하지 않았다.

2주째가 되었을 때 나는 토니 옆에 동행하고픈 생각이 간절해졌다. 그래서 하루는 몸의 고통을 한번 참아 보리라 마음먹었다. 나는 오르세 미술관(파리 중심가에 위치한 미술관. 19세기 미술품을 다수 소장하고 있음)에 가서 인상주의 화가들의 유명한 작품들을 구경하자고 고집을 부렸다. 그 미술관은 기차역을 개조해서 만든 곳으로 웅장한 내부 공간으로 유명하다. 인상주의 화가들의 작품이 걸린 전시장 안으로 들어서자마자, 나를 그곳까지 오게 만든 아드레날린이 바닥나고 말았다. 이 외출은 실수였다. 나는 큰 전시장 중앙에 일렬로 놓여 있는 멋진 등나무 의자에 주저앉고 말았다. 토니에게는 혼자 가서 그림들을 감상하라고 말해야만 했다. 토니는 주기적으로 나에게 돌아와 내 상태를 점검했고 그만 돌아가겠다고 물론 했지만 나는 계속 토니에게 어서



‘영혼의 바위’ 명상 캠프 참가 명상 배우는 미국인들의 성지 병걸려 쉬는 것...포기 아닌 수용 병명 알려는 것, 신경 쇠약 원인

가서 그림들을 좀 더 오래 보고 오라고 말했다. 토니의 동행이 되어 주려던 시도는 실패로 끝나고 말았다.

나중에 의사를 만나러 간 것 말고는 이것이 마지막 외출이었다. 오르세 미술관에 다녀오고 난 며칠 뒤에는 병원에 가 봐야 한다는 결론에 이르렀다. 전화번호부를 뒤져 ‘미국병원’을 찾아냈다. 이름만으로도 고향에 온 듯한 안도감이 들었지만, 전화를 받은 사람은 무례함 자체였다. 증상을 설명하자 그녀는 통명스럽게 말했다.

“그러니까, 우리가 뭘 해주길 바라시나요?” 이제 생각해 보니 그것은 다가올 사건들을 암시하는 불길한 징조였다. 이번에는 ‘영국병원’을 시도해 보았다. 전화를 받은 여성은 프랑스 어 밖에 할 줄 몰랐지만 그녀의 목소리에서 내에 대한 배려와 친절을 읽을 수 있었다. 그녀는 잠시 기다리라고 했고, 그러는 동안 영어를 할 줄 아는 간호사를 찾아냈다. 그 간호사는 나더러 당장 병원으로 오라고 했다.

여의사는 내가 단순히 독감에 걸린 것이라고 생각했다. 그녀는 내 병명을 ‘독감’이라고 적었다. 우리의 휴가를 완전히 망치지 않도록 독감이 세균 감염으로 발전하는 것을 예방하기 위해 의사는 항생제를 처방해 주었다. 우리는 지하철역으로 되돌아가고

토니 버나드는 2001년 파리 여행시 급성 바이러스에 감염됐으나 회복되지 못했다. 1982년 캘리포니아대 법대를 졸업했으며, 20년 동안 그 대학 법대 교수로 재직했다. 발병전인 1992년부터 그녀는 불교 수행을 시작했는데, 그 후 많은 명상 프로그램에 참여했으며 명상 그룹도 지도했다. 저서 <살아 있는 것은 아프다>로 2011년 노틸러스 북 어워드 금상을 수상했다. 한국어 입양한 딸의 엄마인 그녀는 현재 미국 데이비스에 산다.

또다시 환승을 하고 더 많은 계단들을 오르내린 뒤, 북부 외곽지역과 우리 아파트 사이에서 유일하게 문을 연 약국이 있는 지상으로 나왔다. 왜냐하면 그날은 ‘은행 공휴일’이라는 흥미로운 이름으로 불리는 공휴일이었기 때문이다.

파리에서 보낸 마지막 주에 프랑스 오픈(국제테니스연맹이 관장하는 대회)이 하루 종일 텔레비전에서 생방송된다는 사실을 알게 되었다. 나는 네트위로 날아다니는 공을 볼 수 있을 만큼 텔레비전과 가까운 바닥에 누울 자리를 마련했다. 그리고 테니스 경기에 푹 빠지게 되었다. 그곳에 누워 테니스 경기를 사랑하는 법을 배우는 동안 나는 회복되고 있는 듯 보였다. 우리의 휴가를 망치게 되어 깊은 실망감을 느꼈지만 그래도 여전히 희망에 차 있었다.

파리에서 집으로 돌아오기 전날, 나는 내가 회복기에 접어들었다고 판단했다.

포기하는 것과 받아들이는 것

몸이 점점 건강해지는 것 같아서 7월 중순에는 ‘영혼의 바위’ 명상 센터에서 열리는 열흘간의 명상 캠프에 참가하기로 했다. 이 명상 캠프는 미국 서부의 불교 수행자들에게는 일 년에 한 번 열리는 매우 소중한 기회였다. 조지프 골드스타인과 샤론 살즈

버그라는 두 명의 중요한 명상 교사 때문이었다. 이들은 ‘영혼의 바위’ 명상 센터 설립자인 잭 콘필드와 더불어 태국, 미얀마, 인도의 스승들 아래서 강도 높은 수행을 한 뒤 미국으로 워파사(마음 관찰을 통해 깨달음을 얻는 수행)명상법을 들여온 사람들이었다. 이 세 사람은 매사추세츠주 배리에 ‘통찰명상협회’를 설립했으며, 그 즉시 그곳은 명상을 배우고자 하는 미국인들의 메카가 되었다. 몇 년 후 잭 콘필드는 캘리포니아로 장소를 옮겨 다른 워파사 명상 교사와 함께 ‘영혼의 바위’ 명상 센터를 설립했다. 일 년에 한 차례씩 조지프 골드스타인과 샤론 살즈버그는 통찰명상협회의 몇몇 명상 교사들과 더불어 이 ‘영혼의 바위’에서 열흘간의 명상 캠프를 열었다. 이 캠프는 무척이나 인기가 좋았기 때문에 추첨을 통해 참가자를 결정했다. 기어 들어가 보는 듯한 목소리를 제외하고는 나는 ‘파리 독감’에서 회복된 것처럼 보였다. 게다가 침묵 명상이기 때문에 말할 필요도 없었다.

파리 독감이 급성에서 만성으로 변한 것은 이 수행에 참가하는 동안이었다. 불가사의 의하게도 나는 평소와 달리 모든 증상을 낱알이 기록해 놓았다. 나는 명상 교사들의 가르침을 가끔씩 받아 적기 위해 노트 한 권을 가져다왔다. 날마다 쓰려던 것은 아니었는데 나에게 일어나는 일들이 너무 이상해서 기록해 놓지 않을 수 없었다. 수련 생활이던 월요일 아침에는 이렇게 적었다.

“아침에 일어나니 몸이 아프다. 같은 병이 또 온 건 아닐까 걱정된다. 명상 강의밖에 참석할 수 없다고 해도 여기에 계속 있어야겠다.”

그날 밤에는 이렇게 썼다. “정신이 혼미하다. 머릿속이 웅웅거리며 온몸이 마구 떨리는 느낌. 마치 며칠 밤을 새운 것처럼. 지금까지 경험했던 그 어떤 병과도 다름.”

몸이 좋지 않아도 명상 센터에 계속 남기로 결정하고서 어느 날에는 이렇게 적었다. “아픈 몸으로 홀로 있어야 한다면 이곳은 있기에 참 좋은 곳.”

하지만 매일 저녁 열리는 명상 강의에 몇 차례 참석하는 것과 하루 한 번 점심때 식당에 가는 것을 제외하고는 계속 내 방에 머물러 있었다. 똑바로 앉아서 명상을 하기에는 몸이 너무도 아팠지만 그곳에서 가르치는 기본적인 명상법을 따라하려고 노력했다. 그 기본적인 명상법은 ‘마음을 바라보라’라는 것이었다. 노트에 이렇게 적었다.

“내 마음 안에서 걱정이 일어나고 있다.” 치우침 없는 마음으로 집착 없이 다만 사실을 관찰하라는 것이었다. 하지만 그 명상적 관점을 오랫동안 유지할 수는 없었다.

수없이 많은 끝지 않은 생각과 질문들이 내 내 마음 안에서 걱정이 일어나고 있더라를 뒤따랐다.

‘의사가 혈액검사 결과를 잘못 본 게 아닐까? 텔레비전 보고 싶다 방에서... 만약 의사를 만나기 위해 집으로 돌아가야 한다면 슬프겠지. 정말 슬플 거야, 정말로. 특히나 이제 막 건강함의 기쁨을 알게 됐는데.’

2001년 그해 가을에는 내 방 침대 아니면 병원 진료실에서 나날을 보냈다. 온갖 검사와 건강검진 결과로는 내 몸에 아무 이상이 없었다. 그래서 2002년 봄, 나는 일주일에 두 차례씩 90분짜리 강의를 하기 위해 아픈 몸을 이끌고 학교로 돌아갔다. 학교로 돌아간 주된 이유는 내가 더 이상 나아지지 않으리라는 사실을 단지 믿을 수 없었고, 믿으려 하지 않았기 때문이다. 나는 2년 반 동안 일부 강의를 계속했다. 토니는 다른 도시에서 일했지만, 집에서 10분 거리인 학교까지 나를 데려다 주고 수업 후 데려오기 위해 최선을 다해 자기 시간을 조정했다. 나는 너무 아파서 학교로 가는 10분조차 운전할 수 없었지만 강의를 해야만 했다.

몸이 아플 때 계속 일하는 것이 얼마나 큰 실수인가는 나중에 돌이켜보고 나서야 깨닫기 쉽다. 아마도 일이 상태를 더 악화시켰을 것이다. 나처럼 만성병에 걸리면 몇 가지 아주 힘든 선택을 해야 한다. 역설적이게도 사람들은 당신이 포기하는 것이라고 생각한다. 사실은 새로워진 삶의 현실을 받아들이는 것인데도.

나에게 그 현실이란 심한 독감 증상을 겪는 것을 의미했다. 정신을 못 차릴 정도의 통증과 가벼운 두통을 겪는 것이었다. 그 고통을 상상해 보고 싶다면 독감에 걸렸을 때 느끼는 극심한 피로를 열 배로 키워 보면 된다. 건강한 사람들이 심한 시차를 겪을 때 느끼는, 초조하게 가슴을 짓누르는 듯한 피로감을 심장의 두근거림에 더해 보면 된다. 그 피로감 때문에 낮잠이나 심지어 밤에 자는 것은 고사하고 집중을 하거나 텔레비전을 보는 것조차 힘들어진다.

몸을 쇠약하게 만드는 만성병의 현실 중 또 하나의 문제는 자신이 왜 아픈지 끊임없이 알아내려고 한다는 것이다. 결국 확실한 대답은 얻지 못하면서도, 병명을 갖다 붙이는 것이 병을 낫게 할 수 있었다면 지금 내 상태는 아주 좋아졌을 것이다. 파리에서 병이 난 이후 나는 수많은 질병과 질환으로 진단받았다.

이 글은 <살아 있는 것은 아프다>(문학의 숲)에서 발췌한 내용입니다.

충은인연 대출안내

☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

🔍 사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

755
친절상담

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

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명사찰 가능
· 종단사찰 가능

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

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.

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 싹 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나개나 충단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	氣사라다 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035