살아있는 것은 아프다

토니 버나드

〈5〉 잘못된 삶은 없다 ㊦

# 외로움의 고통 벗어나 '고독' 누려라

## 고립이 주는 고통

모든 인간 존재는 함께할 사람이 있어야 하고 그들의 지지가 필요하다. 우리는 세상을 함께 만들어 나간다. 그러나 많은 시간을 침대 위에서 보내야 하거나 다른 사람과 함께 있으려던 계획에도 불구하고 갑자기 자리에 누워야만 하는 사람에게는 공동체가 엄청난 도전일 수 있다. 붓다의 가르침은 공동체에 매우 큰 가치를 둔다. 이것을 산스크리트어로 '상가(승가)' 라고 부른다. 이 단어는 본래 붓다의 제자들을 일컫는 말이었다. 그러다가 불교 승려들을 포함하는 말로 바뀌었다. 오늘날 승가는 깨달음이나 해탈의 길로 가는 수행자를 돕기 위한 영적 공동체 전체를 의미한다. 많은 불교도들은 승가가 그들의 영적 추구의 길에서 가장 중요한 의지처라고 말한다. 그들은 승가에 귀의한다고 말한다. 다른 종교의 사람이라 해도 영적인 삶에서 승가의 가치, 공동체의 가치를 인정할 것이다.

아프기 전에 나는 몇 가지 불교 공동체 활동에 적극적으로 참여했었다. 토니와 함께 매주 명상 모임도 열었다. 나는 적어도 한 달에 한 번 그 모임을 지도하고 강의를 하곤 했다. 매달 우리 집에서 모임도 가졌는데, 토니나 내가 선정한 깨달음과 진리에 관한 책들을 읽고 토론을 했다. 책의 내용으로부터 시작해 지난 모임 이후의 삶을 되돌아보며 웃음 섞인 활기찬 두 시간을 보냈다. 이것이 나에게 첫째가는 공동체였다.

우리는 캘리포니아 북부뿐 아니라 세계 전역에서 온 명상교사들이 이끄는 일일 명상 프로그램에도 자주 갔었다. 그리고 나는 일 년에 두 차례씩 앞에서 말한 많은 명상교사들이 지도하는 열흘간의 침묵 명상 수행에도 참가했다. 그러나 병에 걸리고 난 후에는 이런 활동에 더 이상 참가할 수 없었다. 나는 소중한 영적 의지처의 근원을 상실했을 뿐 아니라 낮을 따라다니는 밤처럼 나의 병에 따라다니는 사회적 고립감에도 적응해야만 했다.

"내 병의 영향과 고립의 영향을 구별하기가 어렵다."

나와 비슷한 병으로 진단받은 사람들의 인터넷 모임에서 어느 회원이 이렇게 썼다. 나 역시 고립 자체가 병처럼 느껴지는 때가 있었다. 집 안에 묶여 있는 사람들은 일대일의 개인 접촉으로부터만 고립되는 것이 아니다. 우리는 종종 자연으로부터, 심지어는 다정한 사람들의 따뜻함으로부터도 고립된다. 우리에게는 변화하는 계절을 보는 가장 좋은 방법이 병원 진료를 위해 차를 타고 왔다 갔다 하는 것이다. 하지만 이것은 종종 스트레스로 가득한 외출이 된다. 마찬가지로 사람들 속에 있을 수 있는 가장 좋은 방법은 병원 대기실에 앉아 있는 것이다. 그러나 그곳은 편안하지도 않고 희망을 주는 무대도 아니다. 만성피로 증후군을 앓는 어느 여성이 블로그에 올린 글을 최근에 읽었는데, 그녀는 단지 사람들과 함께 있기 위해 일주일이나 일찍 혈액검사를 받으러 갔다고 썼다.

우정이라는 주제는 만성병 환자에게 고통스러울 수 있다. 사람들과 나누던 나날의 교류가 갑자기 사라진 것이 나로서는 가장 적응하기 어려운 변화였다. 직장을 잃은 것보다도 훨씬 힘들었다. 가슴속에서 한때 다른 사람들의 모습과 목소리로 채워졌던 부분에 커다란 구멍이 생긴 것처럼 느껴졌다. 그 고통이란 다름 아니라 그토록 많은 친구들을 한꺼번에 잃은 상황을 받아들여야만 하는 고통이었다. 만성병 환자를 위한 어느 인터넷 사이트에 한 사람이 이렇게 썼다.

"친구들이 서서히 없어졌다."

만성병은 몇 가지 이유에서 우정에 큰 타격을 준다. 우리는 신뢰할 수 없는 친구가 된다. 예정된 모임 날에 침대 밖으로 나올 수 없다는 사실을 깨닫게 되면 종종 마지막 순간에 계획을 취소해야 하기 때문이다. 우리가 사람들과 시간을 보낼 수 있다고 해도 20분이 고작일 것이고 이것은 사람들과 깊은 관계를 맺기에는 너무 짧은 시간이다. 그들이 우리를 보러 오기 위해 운전하는 시간보다도 함께 어울릴 수 있는 시간이 더 짧을지 모른다. 어떤 사람들은 아픈 사람 주변에 함께 있는 것을 불편해한다. 어떤 사람들은 자신의 활동에 대한 이야기를 나누는 것이 우리 기분을 상하게 할 것이라 믿으며, 우리 옆에서 무슨 말을 해야 할지 더 이상 알지 못한다. 그리고 예전에 함께 일하고 놀았던 사람들과 아픈 이들의 세상 속에 사는 우리 사이에는 공통점이 점점 줄어들게 된다.

이 이유들을 모두 안다고 해서 수십 년간 우정을 쌓은 사람들이 한 명씩 한 명씩 내 인생에서 사라지는 것을 바라볼 때 고립 상태에 적응하기가 덜 고통스러워지는 것은 아니다. 우리는 이토록 고통스러운 개인적인 경험 이외에도 '건강하게 사는 법' 에 대한 온갖 충고에 직면해야만 한다. 적극적인 사회생활을 유지하는 것이 정신 건강과 몸 건강에 모두 좋다고 말하는, 그러면 고립감에 걱정이 보태진다.

## 외로움과 고독 사이

많은 만성병 환자들이 친구를 잃은 데다 집 밖으로도 나갈 수 없어 고립되고 그 상태가 삶에서 피할 수 없는 사실이 된다. 병이 난 후, 고립 자체가 중립적인 상태임을 내가 깨닫게 되기까지는 몇 년이나 걸렸다. 사전에는 고립이 '홀로 있는 상태' 로 정의되어 있다. 나는 이 설명에 '고통스러운' '슬픈' '힘든' 이라는 단어를 덧붙였다. 그것이 발병 초기에 내가 경험한 고립이었기 때문이다. 당신에게도 고립이 고통의 근원이라면 붓다가 세 번째 고귀한 진리에서 전달한 반가운 소식을 기억하라. 그것은 마음속 고통을 줄이기 위해 우리가 밟을 수 있는 단계가 있다는 것이다. 이와 관련하여 폴 틸리히(독일 출신의 미국 신학자이자 철학자)의 《영원한 지금 The Eternal Now》 중 일부를 살펴보자.

"언어는 (중략) 홀로 있음의 고통을 표현하기 위해 '외로움' 이라는 단어를 만들었다. 그리고 홀로 있음의 영광을 표현하기 위해 '고독' 이라는 단어를 만들었다."

홀로 있음에 대처하는 방식을 바꿀 때 이 말이 도움이 되는지 살펴보기 위해 나는 우리 딸과 함께 나눈 바이런 케이티의 기법으로 돌아갔다. 바이런 케이티는 집에 늦게 들어오는 딸의 운명을 생각하며 줄곧 걱정에 사로잡혀 있었다. 그러나 '의자에 앉아서 사랑하는 딸을 기다리는 여인' 이라는, 자신이 확신할 수 있는 한 가지 사실만을 되뇜으로써 정신적 고통을 멈추었고 딸이 돌아올 때까지 다만 기다릴 수 있었다.

폴 틸리히의 통찰과 같은 맥락에서 나는 바이런 케이티의 접근법을 이용하여 '홀로 있는 상태' 인 고립을 살펴보았다. '집 의자에 홀로 앉아 있는 여인' 혹은 '방 침대에 홀로 누워 있는 남자' 처럼 고립되었다는 똑같은 사실에 외로움이라는 정신적 상태가 따라올 수도 있고 만족스러운 고독이라는 정신적 상태가 따라올 수도 있음을 나는 깨달았다.

**병에서 비롯된 '고립'**
**고통으로 느낄 때 외로움**
**고독은 영적 수행 필수**
**외로움 속 고독 평안 찾아야**

어떤 사람들은 고립으로 인한 외로움 때문에 몸이 허약해진다는 사실을 인터넷을 통해 알게 되었다. 마더 테레사 수녀는 이것을 가장 끔찍한 빈곤이라고 했다. 어느 라디오 방송에서, 만성피로증후군으로 진단받은 여성의 배우자는 이 병을 '말도 안 되는 병명에서 비롯된 가족과 친구들의 오해와 더불어 극심한 고립감 때문에 매우 외로운 질병' 으로 묘사했다.

그러나 또 다른 사람들은 고립으로 인해 소중한 고독을 누릴 수 있다. 어떤 사람들은 고독을 소중히 여긴다. 고독 덕분에 자신의 삶을 좀 더 마음대로 조절할 수 있기 때문이다. 예를 들어, 만성병 환자를 위한 인터넷 모임에서 어느 여성은 고립을 사랑한다고 말했다. 고립이란 아무도 자신에게 요구하는 것이 없는 상태이기 때문이라고 했다. 또 다른 사람들은 고독이 영적 수행의 필수 부분이기 때문에 그것을 가치 있게 생각한다. 앞에서 말한 인터넷 모임에서 다른 여성은 "고독은 인간의 영혼을 새롭게 하는 것이며 신에게 다가가는 모든 종교 교파에서 실천하는 것"이라고 했다. 우리 문화가 활발한 사회생활을 유지하는 것의 필요성을 강조하고 있지만 몇 백 년 동안 이어져 온 고독의 문화는 확실히 존재하며, 많은 사람들이 건강할 때나 아플 때나 그것이 영적 행복에 반드시 필요하다고 생각한다.

## 홀로 있음의 평온함

아주 많은 시간을 홀로 있어야 하기 때문에 고통 받고 있다면 홀로 있음 그 자체가 반드시 부정적인 경험은 아님을 깨달음으로써 도움을 받을 수 있을 것이다. 그것은 중립적인 상태이다. 우리는 거기에다 지금 상태 이외의 다른 것을 바라는 욕망을 더한다. 이를테면 동반자가 생기기를 바라는 것이다. 지금 상태와 다르게 되기를 바라는 욕망이 충족되지 않을 때 우리는 고통 받는다. 그것이 붓다가 말한 두 번째 고귀한 진리이다. 고통의 근원이 욕망이라는 것이다. 바이런 케이티의 기법은 여기서도 도움이 된다. '집 안에 홀로 있는 사람' 처럼 당신의 몸이 인식하고 있는 상황을 묘사함으로써 자신을 현재 순간으로 데려오는 것이다. 그러고 나서 상황이 다르게 흘러가기를 바라는 욕망을 보태지 않으면서 그 홀로 있음 속의 평온함을 맛볼 수 있는지 살펴본다. 어쩌면 그것은 자신에게 무엇인가를 요구하는 사람이 아무도 없다는 안도감이 될 수도 있다. 그렇게 할 수 있다면 '슬프다' 혹은 '고통스럽다' 라는 단어가 자기 삶의 고립 상태에 반드시 따라올 필요는 없음을 이해하게 될 것이다.

2001년에 병에 걸렸을 때 나에게는 바이런 케이티가 제시한 이토록 귀중한 도구도 없었고 폴 틸리히의 말도 알지 못했다. 나는 외로움의 '빈곤' 으로부터 고독의 '영광' 으로 가는 여행을 해 보려고 애썼지만 그렇게 하기까지 4년이나 걸렸다. 처음에는 고립과 외로움이 같은 말이었고 나는 깊이 고통 받았다. 급성질환 상태이던 초기 6개월이 지나고 나자 친구들이 나를 보러 오는 일이 거의 없어졌고 토니는 계속해서 하루 종일 일했다. 일을 그만둔 뒤에도 토니는 다른 볼일이나, 붓다의 가르침에 대한 활동이나, 아이들과 손녀 멀리아를 보기 위해 집을 떠나 있는 일로 여전히 바빴다. 나는 많은 시간을 혼자서 보냈다. 그리고 많이 울었다.

그러던 중 2005년 어느 날 한 오디오북을 듣게 되었다. 앤 패커가 쓴 《클라우젠 부두에서 다이빙하기 Dive from Clausen's Pier》였다. 어느 부분에서 한 등장인물이 이렇게 말한다.

"외로움은 참 재미있어. 마치 어떤 사람 같아. 네가 허락만 한다면 얼마 지나지 않아 그게 너를 따라다닐 거야."

이 짧은 세 문장을 듣고 나자 순식간에 내 마음과 가슴이 열려서 홀로 있다는 것을 받아들이게 되었다. 그날부터 나는 고립을 친구로서 더 잘 환영할 수 있게 되었고, 외로움의 고통은 고독이라는 훌륭한 동반자로 바뀌었다.

물론 내가 언제나 성공하는 것은 아니다. 어떤 날에는 고독의 영광 속에 무척 기뻐하다가 어떤 날에는 너무도 외롭게 느껴져서 눈물을 흘린다. 외로움을 극복할 때 나는 두카라는 첫 번째 고귀한 진리에서부터 시작해서 이 책에서 설명한 수행법들을 이용한다. 그리고 모든 살아있는 존재는 고통에 직면한다는 사실을 깨닫는다. 아프지 않은 사람조차 외로움의 고통을 경험할 수 있다. 나는 조코 벡의 가르침도 생각한다.

"이것이 바로 나의 삶이다. 이 순간 내가 외롭더라도 잘못된 것은 없다."

그런 다음 날씨 명상으로 옮겨 가도 된다. 외로움이라는 마음 상태가 다른 모든 것처럼 영원하지 않음을 나 자신에게 일깨운다. 그것은 불어왔다가 곧 불어 나가서 아마도 고독의 평온함으로 대체될 것이다. 네 가지 거룩한 마음 상태를 연습하면 우울한 시기 동안 내 마음을 달랠 수 있다. 그리고 바이런 케이티의 질문을 이용하면 나에게 스트레스를 가져오는 생각이 타당한지 살펴볼 수 있다. 그것들은 '아무도 나에게 신경 쓰지 않아.' 혹은 '나는 언제나 쓸쓸할 거야.' 처럼 종종 외로움을 느끼게 하는 생각들이다. 이와 같은 불교 수행과 불교에서 영감을 받은 수행들은 고립이라는 중립적인 상태를 외로움의 절망에서 고독의 평온함으로 변화시키기 위해 언제나 우리 뒤에서 기다리고 있다. 〈끝〉 **정리=박아름 기자**

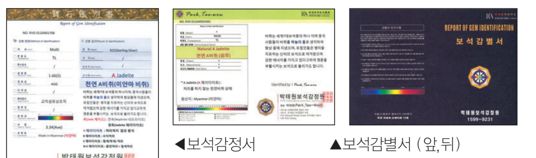
이 글은 〈살아있는 것은 아프다〉(문학의 숲)에서 발췌한 내용입니다.

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상몸에 지녔으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신빈의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- 중국 명나라 이시진의〈본초강목〉, 허준선생의〈동의보감〉에도 약석으로 기록.
- 아주대 오흥국 교수팀의 실험 결과 –
  - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
  - ▶ 음 이 온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
  - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
  - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
  - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
  - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



◀보석감정서 ◀보석감별서 (앞,뒤)

◀박태원보석감정원 ☎ 1599-9231

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213

[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가격 비 취 목 걸 이 (진옥) 가액 ₩180,000원

비취팔찌 – 상 (연옥) 가액 ₩80,000원

소중한 분들께 마음의 등불을 선물하세요 ~

자연향을 원료로 하여 제작한 천연 향초

쑥 양초 세트 · 밀납 양초 세트

밀납양초 및 양쑥양초는 그을음이 없고 연소시간이 긴 장점이 있습니다.

약쑥양초는 특유의 상쾌한 향과 탈취효과로 잡냄새는 물론 머리를 맑게 합니다.

· 구성 : 6개 · 가액 : 30,000원
· 크기 : 높이 18㎝ × 지름 6㎝

지리산 토종 꿀을 생산하는 양봉원과 계약하여 독점으로 원료를 공급받고 있으므로 품질이 우수합니다. 프로폴리스 성분이 함유되어 벌레 등이 접근하지 않으며 실내 공기 정화도 뛰어 납니다.

· 구성 : 6개 · 가액 : 30,000원
· 크기 : 높이 18㎝ × 지름 6㎝

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8214 [농협] 053-01-269062 (주식회사 현대불교신문사)

www.hyunbulshop.com