

하성미 기자의
心 心 talk talk
⑭ 부처님은 공감하는 치유자

PTSD 말고 PTG를 기억하자

〈외상 후 스트레스장애〉 〈외상 후 성장〉

초등학생 딸이 하루는 저녁을 먹으며 친구와 있었던 일을 이야기하다 "PTG 오겠다"는 말을 했다. 자부심도 잠시, 'PTSD'를 말하려다 틀린 모습이라 스스로도 민망한지 다시 고쳐 여러 번을 반복해 발음하려 노력하는데 점점 혀가 꼬여 엉망이 되는 모습이다. 유식하게 말해보려다 망신을 당했으니 부끄럽기도 했을 것이고 당황한 마음을 추스르기도 힘들었을 터. 동생의 얼굴이 빨갛게 변한 모습을 보고 있던 첫째 딸이 한쪽 입술을 올리고 쳐다보며 비웃듯 말했다.

"PTSD!"

"정확하게 모르면 사용을 하지 말라"는 핀잔도 덧붙이는 첫째였다. 둘째의 얼굴은 더 시무룩해졌고 금방이라도 눈물이 터질 것처럼 울상이 되어 나와 눈을 마주쳤다.

"'PTG'는 엄마가 가장 좋아하는 단어인데?"

여전히 입을 삐죽 내밀고 울 것 같은 표정인 둘째는 의아한 듯 눈을 껌뻑거렸다.

"PTG는 인간이 가지고 있는 가장 위대한 마음이야. PTSD처럼 괴롭고 힘든 순간을 극복하고 이겨낸 사람의 마음을 말하거든. 역경을 이겨낸 사람의 성장을 의미한단다."

정말 이해했는지는 모르겠지만 둘째는 금세 밝아진 표정으로 너스레를 떨며 말했다.

"난 역시 실수도 멋져."

요즘 가장 많이 알려진 심리 용어가 'PTSD'일 것이다. 'PTSD'는 'Post-Traumatic Stress Disorder'의 약자로 '외상 후 스트레스 장애'를 의미한다. 신체적 혹은 생명에 큰 위협을 받은 사람들이 겪는 정신 및 신체적 반응으로 극심한 공포와 지속적인 심적 고통을 겪는 상태다. 많은 재난을 겪은 후 뉴스 혹은 미디어에서 사람들의 마음안정을 강조하며 하는 말이 퍼져 이제는 일상 속에서 자신이 심하게 놀랐다는 표현으로 사용하기도 한다.

외상은 아동기 때 겪는 성적 폭행이나 정서적 학대를 포함해 폭력, 지진, 홍수 같은 자연재해와 우리나라에서 발생한 세월호 참사, 삼풍백화점·성수대교 붕괴 등 안타까운 사건들이 남긴 상처다. 사건 대부분이 예상할 수 없고 저항이 불가능하다는 특징이 있다. 그 어느 누구도 원하지 않았지만 맞닥뜨리게 되는 사건이 바로 외상이다. 한마디로 속수무책 일어난 사건이다. 그 어느 누구의 잘못도 아니지만 감당해야 하는 과정은 너무나 힘겹다.

이에 반해 'PTG'는 생소하다. 'PTG'는 'Post Traumatic Growth'의 약자로 '외상 후 성장'이란 의미다. 외상이 피할 수 없는 사건인 것은 분명하다. 하지만 그 과정을 이겨내고 큰 의미를 전하는 이들은 너무나 많다. 영화 '슈퍼맨'의 주연으로 유명한 크리스토퍼 리브는 승마 사고로 척추를 다쳐 온몸에 마비가 왔다. 하지만 그는 연구 기금을 모아 태아줄기세포 연구를 위해 재단을 세웠다. 박애정신으로 유명한 마더 테레사는 어릴 때 아버지가 암살을 당해 끔찍한 트라우마를 겪었다. 하지만 괴로움을 극복하고 가난한 자들의 어머니로 평생 헌신했다. 이 외 수많은 사람들의 이야기에서 역경을 극복한 스토리를 마주할 수 있다.

속수무책으로 겪어 생긴 트라우마
수많은 극복사례 떠올려 힘을 내자

이들의 특징은 삶에서 무엇이 중요한지 새로운 인식을 갖게 한다. 사소한 것에서 삶의 의미를 발견하기도 하고 대수롭지 않게 여겼던 모든 존재들에게 기적처럼 감사함을 느낀다. 그들의 성장은 사람과의 관계에서도 드러난다. 역설적이게도 가족의 죽음을, 특히 자녀를 일찍 보낸 부모는 대인관계에서 존재를 더욱 소중하게 여기는 특징이 나타난다. 또 다른 특징은 자신의 장점을 발견하고 수많은 이들을 위해 아낌없이 나눈다. 삶을 바라보는 인식 자체가 변하고 넓어져 새로운 변화에 자신을 기꺼이 내준다.

석가모니 부처님도 어머니의 죽음으로 인해 애착 외상의 환경이었다. 하지만 중생의 아픔에 공감하며 치료하는 삶을 살았다. 석가모니 부처님 당시 파타차라라는 여인은 아이 둘과 남편 그리고 친정 가족을 사고로 잃었다. 코살라국의 수도 사와티의 부유한 가정의 딸이었으며 하인과 사랑에 빠져 집을 가출했다. 아이 둘을 낳지만 남편은 독사에 물려 죽고 폭우 속에서 둘째를 출산하는 어려움을 겪었다. 아이 한 명은 홍수로 불어난 강에 휩쓸려 죽고 갓난아기는 독수리가 먹이로 낚아채 갔다. 친정집도 폭우로 모두 무너졌고 부모와 형제도 죽었다. 극심한 상실의 고통에서 그녀는 점점 미쳐가고 있었다.

부처님은 제자들의 만류에도 파타차라에게 다가가 말했다.

"파타차라여, 더는 마음을 아프게 하지 말라. 너는 안식처와 피난처가 될 사람에게 왔다. 네가 당한 재난과 재앙은 오늘만의 일이 아니라, 시작도 없는 이 존재의 순환 내내 계속 되었다. 사랑스러운 아들과 부모님을 잃은 슬픔에 네가 흘린 눈물이 4대양 바다보다 많구나."

외상 후 성장, 'PTG'의 가장 위대한 특징은 '아픈 자들의 안식처가 되고 피난처가 되는 것'이다. 그들은 아픈 자들과 함께 울며 공감하는 치유자가 된다. 참된 자비의 치유자로 다시 재탄생해 따뜻한 손을 내미는 관세음이 된다.



홍재화의
걷기삼매경
⑧ 걷는 환경의 변화

길, 자연친화적으로 변화 중

원시적인 길

태초에 발이 있었다. 발이 있으니까, 지구에는 길이 생겼다. 그 길을 따라 사람들은 걸어 다녔다. 그런데 어느 순간, 길에는 위험한 마차와 자동차가 사람을 위협했다. 위기를 느낀 사람들은 다시 마차와 자동차 없는 길을 만들기 시작했다.

그렇게 생긴 둘레길, 산책길은 태초에 동물이 만든 길, '트레일(trail)'이라고 불린다. 길도 돌고 돌아 트레일에서 시작하여 다시 트레일로 사람들이 걷기 시작했다.

약 300만년 전 유인원은 나무에서 내려와 어설픈 직립보행을 시작했다. 그리고 이들은 다른 동물들이 다니는 길을 따라 걸었다. 동물들이 물을 마시러 다니던 길 또는 계절적으로 이동하던 길을 유인원들도 이용했다. 동물의 길은 아주 춥고 때로는 사라지기도 하는 길, 트레일이었다. 인구 밀도가 높지 않았던 중세까지만 해도 사람이 다니는 길은 동물이 만들어 준 트레일이 많았다.

그러다 차차 사람의 왕래가 잦아지면서 비로소 사람의 길(path)이 생기기 시작했다. 중세까지만 해도, 조선시대까지만 해도 길은 인간이 걷기 위해 존재했고 인간이 우선이었다.

인공적인 길

그런데 길에 말이 끄는 마차가 생기고, 기름으로 달리는 자동차가 생기면서부터 길의 주인은 더 이상 인간이 아니게 됐다. 말을 이용한 마차가 거리를 달리기 시작한 것은 그리 오래전이 아니다. 불과 200여 년이 채 되지 않았다. 그전에 말이나 마차를 타고 달리는 사람은 전쟁을 하는 군인뿐이었다. 유럽은 1800년대, 한반도는 조선 후기에 마차가 부자와 귀족을 위한 교통수단이 됐다.

마차를 이용한 교통과 운송이 늘어나면서 길을 걷는 것은 위험한 일이 되었다. 마차가는 길과 사람이 가는 길의 구분이 없었기 때문이다. 점차 마차 사고로 사람이 목숨을 잃는 사고가 자주 발생하자 마찻길과 인도를 구분하기 시작했다.

이제 길의 한가운데, 즉 길의 주인공이 다니는 도로 중앙이 아닌 곁으로 사람이 밀려났다. 길의 주인공은 사람이 아니라 마차가 되고 엔진이 생기면서 자동차로 넘어갔다. 시속 100㎞로 달리는 자동차를 피해서 시속 5㎞의 사람은 겁을 내며 움츠리고 길의 바깥으로 거리를 걸어야 했다.

하지만 아직도 모든 도로가 차도와 인도로 구분되어 있는 것은 아니다. 여전히 지방의 작은 길들은 보도가 없는 국도나 지방도로가 많다. 여전히 그런 곳에서는 걷다가, 자전거를 타고 가다가 차에 치여 숨지는 일이 다반사이다. 자동차가 생긴 이래로 정부의 도로 정책은 자동차 소통 위주였다. 사람은 안중에도 없었다. 아무리 조심해도 사람들은 피해를 보았다.



사진출처=unsplash

미국에서는 자동차 보급이 많이 늘어나기 시작한 제1차 세계대전 이후, 단 4년 만에 교통사고 사망자 수가 전쟁 중 프랑스에서 사망한 전사자 수를 넘어서게 됐다. 한국에서 연간 교통사고 사망자 수는 2015년 4621명에서 2016년 4292명, 2017년 4185명, 2018년 3781명, 2019년 3349명으로 꾸준히 감소하는 추세이기는 하다.

하지만 여전히 길을 걷는 것은 위험하고 조심해야 하는 일이다. 거리를 즐긴다는 생각을 갖기 어려웠다.

길을 아무리 만들어도 만드는 만큼 교통량은 늘어났다. 도로를 늘리는 것은 전체적으로 교통 상황을 더 악화시킬 수 있다는 다운스-톰슨 역설(Downs-Thomson paradox)은 자동차 위주의 도로 정책을 다시 생각하게 만들었다.

도로의 증가는 세 가지 즉각적인 효과를 나타나게 한다. 이 이론에 따르면 다른 경로를 이용하던 운전자는 확장된 도로를 쓰기 시작하고, 이전에 혼잡하지 않은 시간대에 통행하던 사람들이 혼잡한 시간에 이동하게 되며, 대중교통 이용객들은 자동차를 타기 시작한다. 결국 도로에 나오는 자동차의 수가 늘어나면서 도로는 더 혼잡하게 된다고 하며, 이는 실제로 증명됐다. 도로는 더 이상 사람이나 자동차를 위한 길이 아니게 됐다.

다시 인간적인 길

이에 대한 반성으로 인간이 보다 편하고 쾌적하게 길을 만들자는 세계적인 움직임이 나타났다. 한국도 보행자를 위한 길을 만들기 시작하였고, 도시의 복잡하고 위험한 자동차 위주의 도로 개설에서 탈피했다. 차를 위한 길을 없애고 사람을 위한 면적이 넓혀지기 시작했다. 보행자의 종말에서 보행권의 확보가 탄생한 것이다.

광화문 거리는 중앙의 대부분을 사람들이 노닐 수 있게 만들고 대학로는 주말이면 차량의 통행이 통제되고 사람들 위주로 운영된다. 도시만 그런 것이 아니다. 도심을 벗어나 자연을 즐길 수 있도록 북한산 둘레길, 제주도 둘레길, 지리산 둘레길 등 오래전부터 동물과 사람이 발로 다져놓은 길을 되살리고 있다. trail(동물 길)과 path(사람 길)가 오랜 기간의 버려짐에서 벗어나 트레일 또는 걷는 길이라는 이름으로 되살아나고 있다. 사람의 인생역정이 돌고 돈다는 말만큼이나 길의 역정도 돌고 돈다.

이제 길의 환경은 다시 인간에게 주어지고 있다. 그 길을 사람들은 두껍고 무거운 신발을 버리고 맨발로, 맨발처럼 가볍고 얇은 신발을 신고 걸으면서 자연과 동화되려고 애쓰고 있다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

2024년 사찰고급연등 자동 승 하강시설
사찰경내외에 전선없는 파동식 가로등·장엄등 설치
가야기획

자동 승 하강시설
각 사찰 법당 및 경내외 연등설치 공사를 주요 업무로도 하고 있습니다.

시공전 / 시공후



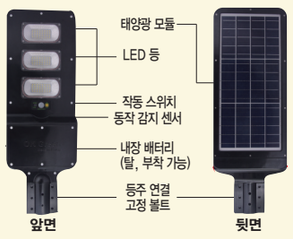
사찰경내 연등 공사



가로등·장엄등



제품 세부 소개



자비연등



칼라연등



세계 최초로 개발된 전선없는 파동식 가로등 제품건

- 전선없는 파동식 가로등은 전력공급없이 자체발전으로 햇빛이 많은곳은 초저녁에 디밍없이 5시간 동안 매우 밝게 켜지고 그 이후 아침까지 50포 낮게 유지되는 제품 개발 양산(50프로도 매우 밝음)
- 사찰 경내·외에 햇볕이 되는 위치에 매우 유용함. 참고로 배터리가 10년동안유지 됨. 즉 수명이 20년으로 바도 무방함. 이유는 케이스가 ABS 우레탄 코팅고 IP65라 가능합니다.

태양광 등 및 팔각 비닐만월등



태양광 등 및 비닐만월등



황금등



광명연등



가까운 불교 전문상점에 문의하시면 됩니다
상점문의 및 안내 : 가야기획 02-379-2400 H.P 010-5340-7941