마음책 다시 읽기 스님의 그림자 1 상담의 가치

▶ 한줄 요약
속으로만 갖고 있는 고민 털어놔야 '속병' 생기지 않는다.

행복 지름길, 내면 탐색의 시작 '상담'

"느낌을 표현하라고 했는데 모두 생각을 말하시네요."

나는 불교 공부에 목이 말라 승가대학을 졸업하고 동국대학교에 입학했다. 도반들은 기도하러 가거나 선방에 갔으며, 은사스님 절에 돌아가기도 했다. 나는 화두를 드는 것이 어려워서 선방에 갈 엄두를 내지못했다. 큰스님의 법문을 들어도 무슨 뜻인지 알아들을 수가 없었다. 그래서 '공부를 제대로 하면 이해할 수 있을 거라고 믿었고, 살아 있는 화두가 생기면 선방에 가겠다' 고 생각했다.

나는 불교 공부에도 열망이 컸지만 심리학에도 관심이 있었다. 때마침 만학도를 위한 집단상담 프로그램이 있었고, 누군가의 권유로 동참하게 되었다. 주 2시간 집단상담은 자신의 내면을 볼 수 있도록 쉽게 구성되어 있었다. 나는 내가 자기중심적이며 자존감과 에너지 수준이 낮다는 것을 확인하고 속으로 충격을 받았다. 하지만 다른 사람에게 그런 모습을 보이지 않으려고 애쓰며 티내지 않았고, 잘난 체하고 싶어서 적극적이었다.

어느 날은 마당에 붉은 물감을 쏟아 붓고 싶은 충동과 환상이 보였다. 내면에 억눌러 놓았던 것들이 쏟아져 나올 것만 같아서, 그림으로 표현하고 싶었다. 집단상담 선생님에게 미술학원을 소개해 달라고 청했더니 미술치료사를 소개해 주었다. 그렇게 미술치료와 인연이 닿아 거의 3년 동안 집단미술치료에 참여하게 되었다.

그때도 '느낌' 이 무엇인지 알지 못했다. 자신의 그림을 전시할 때 지도자가 집단원들에게 "느낌이 어떠세요?"하고 물었다.

그런데 나와 집단원 모두는 '생각' 을 말했다. "느낌을 표현하라고 했는데 모두 생각을 말하시네요?" 나는 생각과 느낌을 구분할 줄 몰랐고, 특히 느낌을 자각하거나 표현할 줄 몰랐다. 개인상담이나 집단상담에 참여하면서 울기도 하고, 감동도 받았음에도 불구하고 그것을 '느낌' , '감정' 으로 인식하지 못했다. 그것을 인지하고 감정적인 언어로 표현한 것은 한참이 지나서였다.

이렇게 자신이 느끼는 감정을 밖으로 자연스럽게 표출하지 못하면 건강이 악화되고, 감정을 표현하고 싶어도 하지 못하는 '감정표현불능증(Alexithymia)' 이 생길 수 있다.

상담을 만나기 전까지 이것은 '감정' 이고, 이것은 '생각이다' 라거나, '(부정적인) 감정을 느껴도 된다' 라거나, '(부정적인)감정을 표현해도 된다' 라는 것을 알려준 사람이 있었나를 생각해 보았다. 없었다!

"잘 나가는 사람과 비교하는 마음으로 인해 현실이 불만족스러우면 어떤 느낌이 드세요?"라고 묻는다면, 예전 같으면 "글쎄요. '내가 복이 없어서 그런가 보다!' 고 생각을 하게 돼요."라는 식으로 대답했을 것이다. 이제 똑같은 질문을 다시 받는다면, "좌절하면서도 화가 나요. 무력해지기도 하고 무능감도 느끼고, 때로는 이렇게 살다가 죽을까봐 두려워요."라며 감정을 표현할 것이다.



감정은 몸의 감각과 연결되어 있었다. 감정을 느끼면서도 그 것을 '느낌' 으로 인지하지 못하고 있었다는 것에 새삼스레 놀랐다. 그만큼 주의가 생각에 꽂혀 있었고, 밖을 향해 있었다.

자연스런 감정 표현 부족함
건강 악화나 표현불능 초래
마음의 고통과 느낌을 직시
'상호관계' 감사 · 희망 쌓아

느낌이 뭐예요?

나는 감정이나 느낌에 무감각하다는 것을 나중에 알았다. 그리고 이것이 일반적으로 만연해 있다는 것을 알고 위안이 되기도, 놀라기도 했다. 우리 집단만 그랬던 것이 아니었다!

느낌은 신체에서 감정이 어떻게 감지되는지 묘사할 때 사용하는데, 본인이 직접 몸에서 알아채지 않으면 알 수 없다. 몸에서 느낌을 자각하고 머물 수 있는 능력은 머리로 이해한다고 해서 단번에 익혀지지 않는다. 왜냐하면 이성이 아니기 때문이다.

상담을 실시하면서 나는 고통을 호소하는 분에게 "지금 어떤 느낌이 드세요?"라며 감정을 묻는다. 그러면 "아무 생각이 없는데요.", "머리가 하얘지는데요.", "느낌이 뭐예요?"라고 되묻는 경우를 만난다. 예전의 내 모습을 보는 것 같다.

일반적으로 사람들은 오랜 세월 동안 상처받은 아픈 마음을 한 방에 빨리 치유(치료)하고 싶어 한다. 치유되려면, 감정을 몸으로 느끼고, 그것을 정서적 언어로 표현할 수 있어야 한다고 말하고 싶다. 그러기엔 시간이 조금 더 필요하다. 조급해질수록 찬찬히 나아가야 한다.

대부분의 사람들은 자신이 고통스럽다거나 힘들다고 말하면서도 '느낌' 에 대해 아무것도 모른 채 살아간다. 고통스런 느낌은 느끼고 싶어하지 않고 회피하거나 외면하고 싶어 한다. 하지만 그것으로부터 자유로울 수 있는 유일한 길은 그것을 느끼는 것이다. 자신을 힘들게 하고 괴롭히는 그 느낌, 즉 그 기분(氣分, 감정)을 몸으로 느껴야만 그 고통에서 자유로워질 수 있다.

사실, 우리가 몸의 감각을 느낄 때, 내면이 더 고요해진다는 것을 알려준 사람도 가르친 곳도 없었다. 고통스러운 부정적인 감정을 피하지 않고 몸으로 느끼면 그것으로부터 해방될 수 있다는 이 진리를 알았을때 얼마나 기뻤는지 모른다.

버려질 뻔했던 순간이 몸에 남긴 흔적

내가 만약 출가하지 않았더라면, 지금 알게 된 진실을 평생 모르고 살았을 가능성이 높다. 미술치료를 받을 때의 일이다. 어느날 대상관계(object relations) 워크숍에 참석했다. 강의를 듣는 내내 나는 내가 기억하지 못하는 때에 무슨 일이 있었다는 확신이 들었다.

대상관계이론은 프로이드 이후 정신분석학 테두리 안에서 발전한 몇 가지 이론들 중의 하나이다. 이 이론은 생애 초기 양육자와의 관계 경험이 자구조의 형성 발달에 미치는 영향을 중점적으로 다룬다. 즉, 생애 초기 주요 타자들과의 관계에서 경험한 것이 어떤 정신적인 표상(mental representations)과 대인관계의 상호작용의 틀로 내면화되어, 개인이 외부 사람들과 관계 맺는 기본 방식을 결정한다는 이론이다.

그 날 밤 나는 고향으로 갔다. 내가 기억하지 못하지만 어머니가 알고 있을지도 모르는 어떤 이야기가 듣고 싶었다. 늦은 밤에 도착했기 때문에 우리는 함께 나란히 누웠다. 그리고 어머니에게 물었다.

"보살님, 나 뱃속에 있을 때 떼버리려고 했어요?"

"아니, 아들 놓을까~ 해서 그런 생각은 안했지."

"그럼, 나 어릴 때 버리려고 했어요?"

"…그걸 어떻게 알았어?"

과거로 돌아가자마자 어머니는 어린 딸을 대하듯이 편하게 말을 놓았다. 어머니가 기억하는 상황은 이러하다.

부모님은 딸 넷을 낳고 얻은 삼대독자 하나로는 부족해서 남자아이를 더 원했다. 그래서 하나 더 낳은 자식이 언니이다. 그래도 아들 낳기를 포기하지 않고 얻은 자식이 나였다. 여섯 번째 딸이자 일곱 형제의 막내였다.

딸자식이 많은 가난한 농사꾼의 속사정을 알고 있던 친척의 권유가 있었다. 자식 없는 집으로 막내딸을 보내면 맛있는 음식을 배불리 먹일 수 있고, 대학까지 보내주며, 게다가 성인이 되면 친어머니를 찾아오니, "지 자식 어디 안 간다"는 말에 어머니의 마음이 움직였다.

어머니는 돌이 되지 않은 막내를 데리고 읍내 친척댁으로 갔다. 그때 마침 3살이던 언니가 엄마와 같이 가겠다고 졸랐고, 어머니는 언니를 데리고 갔다. 그곳에서 입양을 원하던 사람들과 이런저런 이야기를 한참 나눴다.

"그때 나는 어땠어요?"

"너는 여기 왼쪽 무릎 위에 앉아서 오른쪽으로 고개를 돌려 말똥말똥 쳐다봤지!"

어머니는 그날의 장면을 마치 어제 일처럼 생생하게 기억하고 있었다. 내 생일은 잊었으면서.

"그런데, 자야(바로 위 언니)가 울며불며 여기 오른편 뒤쪽 허벅지를 꼬집으면서 동생 데리고 집으로 가자고 하도 졸라서 못 주고 돌아왔지. 차마 못 주겠데!"

그 일에 대해 몇 번 더 물었다. 신기하게도 어머니는 이야기 할 때마다 약간씩 다르게 기억했다. 예를 들어 처음엔 아버지 몰래 어머니 혼자 결정했다고 했다가, 다음번엔 아버지도 알았을 것이라고 이야기하는 식이었다.

몸을 다루는 사람들은 내 몸이 오른쪽으로 틀어져 있다는 것을 단번에 발견하곤 했는데, 신기하게 느꼈다. 아마도 그 당시깜짝 놀란 몸이 어머니를 향해 오른쪽으로 돌아간 건 아닐까!

그 후 나는 개인상담이나 가족들과의 대화 또는 스님들과의 대화에서 이 이야기를 여러 번 반복해서 다뤘다. 그럴 때마다 그저 지나간 옛이야기를 추억하는 정도였고, 그때의 감정에 직접적으로 닿지는 않았다.

그러다가 사이코드라마에서 그때의 상황을 연출했는데 깜짝 놀랄 정도로 순식간에 그때의 감정에 가 닿았다. 인지적으로 말하는 것과는 전혀 다른 차원의 접촉이 일어났다. 역할에 들어가자마자 몸은 다 기억하고 있었던 것처럼 시작하자마자 가슴에서 눈물이 터져 나왔다.

역할을 바꿀 때마다 처음 흘리는 것처럼 눈물이 흘러내렸다. 몸은 기억하고 있었다. 역할을 바꿔보면 그 사람의 입장으로 순식간에 옮겨갔고, 그들이 어떠했는지 새로운 이해 와 앎이 생겨났다.

내가 느낀 어머니의 긴장과 불안은 어린 내가 느낀 그것과는 다른 차원의 아픔과 슬픔이었다. 가난이 빚어낸 상처가 참으로 가슴 아팠다. 어머니 역할을 자주 할수록, 그녀의 고통에 더 깊이 연결될수록, 어머니의 사랑과 은혜가 커져 감사함이 더 자라났다.

다른 가족들도 마찬가지였다. 내가 그들의 역할을 하면 할수록, 가족들의 아픔과 상처에 가 닿을 수 있었고 그들에 대한 감사함도 커졌다. 상처가 있던 자리는 사랑과 감사함으로 대체되었다. 자비심은 애써 기르는 것이 아니라, 아픔이 흘러나가니 그 자리에 저절로 가득찼다. 신기하게도.

저자 : 효록 스님(운주사)

사주공부 어렵지 않다, 이 강의로 끝낼 수 있다.
18기 명리학 온/오프라인 수강생 모집
9월 5일 (월요일) 개강. 주 2회 4개월 과정
● 매주 월요일 2시~5시 : 비법 수리역학매화역수
● 매주 화요일 2시~5시 : 사주/오주 명리학, 일주론, 성명학
■교육과목 : 수리역학매화역수, 사주/오주 명리학, 일주론, 성명학
■강 사 : 이동현 나는역학이다 대표원장(10만명 실관, 17년 강의)
■특 전 : · 온/오프라인 동시 강의
· 역학상담사 자격증, 나는역학이다 학술위원 위촉장 수여
· 수료 후 전과목 USB 증정
■수 강 비 : 월/화요일반 : 각 120만원 (전과목 교재대 포함)
■교육장소 : 지하철 2호선 서울대입구역 8번출구 첫건물
나는역학이다 강의센타
다산법륜사주 나는 역학이다 02)877-8771, 010-9687-0080

화제의 신간 비법 수리역학매화역수
불교계의 역/학/비/법
수리역학매화역수는 우리나라 불교계의 고승들 사이에서 전해 내려온 역합비법서입니다.
이동현 지음 / 549P / 54,000원
※서적구입 & 동영상신청 나는역학이다. 교보,영풍 등 전국서점
NAVER 나는 역학이다 검색

탈 종 공 고

• 사찰명 : 약사사
• 주 지 : 청 덕 (속명 : 김태숙)
• 주 소 : 경상북도 문경시 문경읍 관음리 84

위 사찰은
귀 종단과 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2022년 8월 9일

대한불교 태고종 주지 법하

전통 범음범패(바라작법) 과정
학인모집
한국불교 태고종 경북동부교구 종무원에서는 불교의식의 중요함을 인식하여 각 사암에서 꼭 필요한 의식을 여법하게 할 수 있도록 신입생을 모집하게 되었습니다. 전통의식에 관심 있으신 분들의 많은 동참 바랍니다.
교육과정 : 1년 (서울, 경기 의식 기준)
① 사물 다루는 법 : 도량석, 조석예불, 각단예불, 각청(불공), 시식
② 천도의식 : 49재, 시련, 대령, 관욕, 신중작법, 상단권공, 시식
③ 각종 바라작법(꼭 필요한 의식만을 집중적으로 교육함)
개 강 일 2022년 9월 7일(수)
교육시간 매주 수요일 오후 2시부터 (경우에 따라 요일변경)
수 업 료 매월 10만원 (교재비 별도)
장 소 경북 동부교구 종무원 설법전 (경주시 강동면 모서별봉길 52-33)
접수 연락처 054)762-5888 / FAX : 054)762-5889
접수기간 상시모집(전화접수가능)
자 격 종단, 승속 관계없이 가능
한국불교 태고종 경북동부교구 종무원장 김지공