

효민의
서도로 새기는 경구

⑳ 무상(無常)



전법하는 우리는 행복한 사람

봄이 얼마 전인가 싶었는데 여름 가을이 지나고 어느새 또 겨울이다. 시간의 흐름. 세월의 흐름. 눈으로 볼 수 없지만 분명히 시간을 흐르고 세월은 쌓여간다. 그 시간과 세월 속에서 우리는 어제와 같은 오늘, 오늘 같은 내일을 생각하며 살아간다. 청년이었던 때가 엊그제 같은데, 나이를 먹은 지금의 나를 바라보면 언제 세월이 이렇게 흘렀는지 모르겠다. 시간이 빠르게 흘러간다.

그렇다. 만물은 항상 변하며 영원히 실존하는 것은 아무것도 없다. 항상 변하기 때문에 사람들은 자유나 명예에 집착하고 탐욕을 버리지 못하는 것 같다. 그런 자신을 깨달아야 하는데 대부분 그렇지 못한 것 같다.

우리의 귀중한 삶을 잘못된 생각으로 낭비하는 일 없이 정진하고 노력했으면 좋겠다. 지금 이 순간, 찰나의 순간에도 새로운 사물이 생기고, 또 머물고 변화하고 소멸한다. 이 세상이 잠시도 멈추지 않는 것처럼 우리의 삶이 그렇다. 그 변화무쌍한 삶속에 부처님법에 귀의하고 부처님법 전하는 우리는 참으로 행복한 사람이다.

나무 석가모니불.

〈서예가〉



하성미 기자의
心 心 talk talk

④ '담아내기'와 '버텨주기'

청소년 마음은 '사나운 코끼리'

피니어스 게이지(Phineas Gage, 1823~1860)는 철도 선로 쇳덩이가 얼굴을 관통하는 사고를 당했다. 끔찍한 이 사고는 아이러니하게도 뇌과학과 정서를 이해하는 중요한 단서가 됐다. 1848년 9월 13일, 게이지는 철도 확장 작업을 위해 다이너마이트를 땅에 묻고 있었고, 갑자기 다이너마이트가 폭발하며 땅에 묻어둔 선로 쇳덩이가 날아가 왼쪽 뺨을 관통했다. 다행히 그리고 놀랍게도 게이지는 죽지 않았다. 뇌 좌반구에 큰 손상을 입었지만 게이지는 선로공사 현장을 지켜보고 있었고 목격자들은 게이지의 의식이 또렷했다고 증언했다. 병원으로 옮겨진 게이지는 두 달 뒤 완전히 건강을 되찾았다. 하지만 게이지는 성격의 변화로 직장을 그만두어야 했다. 평소 온화해 많은 사람들이 좋아했던 게이지는 더 이상 찾아볼 수 없었고 잔인한 성격으로 변해있었다.

뇌과학을 연구하는 사람들은 게이지의 사례를 배운다. 이유는 뇌의 전두엽이 성격과 행동 변화에 영향을 주는 근거가 되기 때문이다. 이후 1994년 신경과학자의 연구로 이 사례는 사실로 입증됐다.

뇌의 전전두엽은 신체의 다양한 기능을 조절하고 의사결정자로 불리는 중요 기관이다. 이 부분을 설명하는 이유는 청소년 시기에 대한 이해를 돕기 위해서다. 현대 뇌과학자들은 청소년기의 뇌 발달이 유아기 다음으로 많은 변화를 가져오는 시기라고 한다. 뇌의 발달은 아동 초기 이후 11세와 12세 사이에 큰 폭으로 이뤄진다. 뇌세포 수상돌기가 전전두엽 피질에서 절정에 이르는 시기이기 때문이다. 청소년기는 성격의 극적인 변화를 보이는 '피니어스 게이지 증후군'을 앓는 것처럼 보여 난폭하고 충동적이다.

청소년들의 행동을 단지 뇌 발달의 측면만으로 단정해서는 안 되겠지만 그들의 발달과정을 보면 충동 통제가 다른 시기보다 어려운 것은 확실하다. 뇌 발달을 포함해 신체적 변화가 급격하고, 부모로부터의 독립과 의존 욕구가 공존해 혼란을 겪는다. 또 무엇보다 그들에게 중요한 또래 관계는 가치를 결정하는 의사결정 기준이 된다. 즉, 부모의 가치관보다는 친구의 생각과 의견이 중요해지는 시기다. 청소년들은 친구를 가장 중요한 안식처로 생각하고 관계 유지를 위해 최선을 다한다. 또래 속에서 다시 자신의 정체감을 형성하고 새롭게 재탄생하는 시기여서 왕따는 죽음과도 같다.

상담실에서 만나는 청소년들은 부모와 갈등을 겪거나 충동을 억제하지 못해 폭력 사건 등 심각한 문제를 일으킨 경우가 대다수다. 비자발적으로 찾아온 그들을 상담하기에는 많은 인내가 필요하다. 말을 한마디도 하지 않은 채 바닥만 보다가 돌아가는 경우도 있다.

노랗게 탈색을 하고 입술을 빨갛게 화장한 15살 채린(가명)이도 비슷한 모습이었다. 초등학교 때까지는 착실하게 학교도 잘 다녔고 성적도 좋은 편이었다. 중학교 입학 이후부터 욕설을 내뱉고 학교에는 지각하기 시작했다. 급기야 결석도 잦아졌으며 출석 일수가 부족해져 면담이 이어졌다. 수업 시간에는 엎드려있었고 짧은 치마로 맞춰 입은 교복에는 담배 냄새가 배어있었다.

청소년 상담에서 내가 가장 중요하게 생각하는 마음가짐은 '담아내기(Containing)'와 '버텨주기(Holding)'다.

'담아내기'는 영국의 대상관계 이론가 비온(Bion)이 개발한 개념이다. 인생에서 가장 급격한 변화 시기 중 하나인 유아는 조절하지 못하는 감정에 압도된다. 유아는 울음과 표정 그리고 옹알거림 등을 통해 감정을 전달하고, 주의 깊고 따뜻한 부모는 관심 어린 경청과 관찰로 유아가 전하는 감정을 받아준다. 그리고 그 감정이 무엇인지 자연스럽게 되돌려주며 유아는 감정을 담아내는 방법을 배우게 된다.

'버텨주기'는 위니콧(Winnicott)이 강조한 개념으로 안전한 환경에서 머물 수 있도록 버팀목 역할을 하는 것이다. 유아가 심리적으로 안정을 얻고 경험할 때까지 좋은 엄마는 함께 버텨준다.

유아 때의 이런 따뜻한 경험이 평생의 인격을 형성하는 데 중요한 역할을 하기 때문에 심리학에서는 재차 강조된다. 이것은 2차 성장으로 급격한 변화를 겪는 청소년에게도 필요한 자세라고 생각한다. 그들은 유아처럼 사회 속으로 갓 태어난 심리적 아기이며 마음은 혼란에 압도되어 있다. 이렇게 혼란의 시기지만 그들의 신체는 커졌기에 책임을 요구 받고 어른다움을 강요받는다. 청소년이 마주하는 이런 변화는 그들 스스로 감당하기에 벅차고 힘들다. 배가 고파 우는 유아의 울음소리에 피곤한 몸을 깨워 젖을 먹였던 정성처럼, 청소년들의 정서적 울음에도 귀를 기울이고 담아주고 버텨줘야 한다.

의지와 달리 충동 통제가 힘든 청소년기
난폭한 코끼리 잠재운 붓다 마음 새겨야

불교에서는 날뛰는 마음을 사나운 코끼리에 비유한다. 책 〈고타마 붓다의 생애〉에서는 사람을 죽인 코끼리 날라기리가 나온다. 붓다를 죽이려는 데바닷타가 사육사에게 "사문 고타마가 이 길로 올 것이니, 그때 이 날라기리 코끼리를 풀어서 길로 뛰어가게 하시오"라고 했고 사육사는 이 말에 따라 코끼리를 탁발 중인 붓다에게 보낸다.

멀리서 돌진해 오는 코끼리를 보고 비구들은 당황해 자리를 피하기를 간청했지만 고타마 붓다는 그대로 코끼리를 마주했다. 그때 부처님은 "붓다의 목숨을 폭력으로 뺏을 수는 없다"고 말하며 확신과 자비의 기운을 전했다. 많은 사람들은 그 모습을 바라보며 부처님이 신통력으로 날라기리를 멀리 던져버리기를 기대했을지도 모른다. 하지만 붓다는 오직 자비의 마음으로 코끼리를 감쌌다.

청소년들의 마음은 사람을 죽인 코끼리처럼 날뛰고 있다. 그들의 마음은 난폭하게 자신을 몰아치고 분노와 증오로 혼란을 겪어 어떻게 해야 할지를 스스로도 알 길이 없다. 상담 중에 청소년들이 가장 많이 하는 말은 실제로 "모르겠다"이다. 물론 대답하기 싫어서일 때도 있지만 그들의 혼란을 대신하는 가장 강력한 말이다. 그들을 위해 해야 할 가장 중요한 자세는 아기의 울음에 답을 하는 어머니처럼 정서를 담아내고 함께 혼란의 시기를 버텨내는 자비로 감싸 안는 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

일일시호일

헛디딘 발끝 한 번에
산산이 부서진 고향 생각

추석날 가파른 계단서 실족…두개골 · 허리 골절에 중환자실
밀린 병원비 3000만원…"수술 불가피" 권고에도 엄두 못내



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업