

효민의
서도로 새기는 경구

⑲ 무위(無爲)



본성대로 사는 삶

가을,

새로운 계절이 시작됐다 싶더니 어느새 또 다른 계절이 보이기 시작했다. 어김없이 도래하는 시간과 시간 사이에서 '삶'이라는 명제는 점점 더 어려워진다.

오늘의 대중은 많은 것들을 가지고 누리기 위해 점점 더 힘겨운 삶을 살아내고 있다. 그래서 부처님의 말씀처럼 타고난 본성대로 살아가는 일은 힘겨운 삶에서 크나큰 축복이자 공부라고 생각한다.

힘겨운 오늘 '무위(無爲)'라는 말이 떠오른다. "우리의 삶은 스스로 드러내지 않기 때문에 밝아지고, 스스로 옳다고 하지 않기에 훤히 드러나고, 자랑하지 않으니 자기 공로가 있게 되고, 스스로 내세우지 않으니 오래 간다"라는 글귀를 본 적이 있다. 이것이 우리 삶의 무위(無爲)가 아닐까?

울긋불긋 가을단풍과 함께 마음의 풍성함과 같이 내 마음 내 뜻 다 아시는 부처님 전에 우리의 모습 보여드리며 익어가는 가을이 풍성했으면 참 좋겠다. 나무 석가모니불.

〈서예가〉



하성미 기자의
心 心 talk talk

③ 상실의 고통 극복할 힘 '애도'

섣부른 위로보다 진정한 '공감'을

한국인에게 할로윈은 슬픔의 축제가 됐다. 지난해 10월 29일 서울 이태원에서 발생한 대형 사고로 159명의 안타까운 청춘이 목숨을 잃었고 334명은 부상을 입었다. 1년이 지난 지금도 당시 현장을 담은 사진을 보면 가슴이 내려앉는다.

통계로 집계된 사망자 수는 159명이지만 그들과 관련된 가족과 친구의 수는 헤아릴 수 없다. 일순간 가족과 친구들은 '살아남은 자'가 되고 그들의 삶은 끝없이 이어질 상실의 과제를 감당하고 있다. 그들은 여전히 참사가 났던 그 순간에 멈춰있고 하루를 왜 살아야 하는지 물으며 견디고 있다. 이태원 참사 당시 꽃처럼 아름답던 청춘의 장례는 온갖 루머로 얼룩졌다. "놀러가서 죽었다"는 사람들의 말은 슬퍼할 권리인 '애도' 마저도 박탈했다.

이번에 나누고자 하는 내용은 애도다. 애도는 죽음과 상실에 관련된 고통스러운 주제다. 급작스럽게 사별한 사람들은 살아갈 수도 죽을 수도 없는 상황에 놓인다. 그들에게 필요한 건 '사별 후 살아가는 방법'이며 '회복 가능성과 고통을 참고 견디는 법'이다. 다른 사별자들의 경험을 찾아 자신에게 적용하고 인공호흡기를 매단 것처럼 겨우 숨을 쉰다.

전문적인 치료법을 제시하기 전에 먼저 우리가 해야 할 애도의 자세부터 언급하고 싶다. 사별 후 고통스러워하는 사람들에게는 위로의 말을 함부로 해서는 안 된다. 죽음에 대한 정보를 물을 필요도 없다. 그저 "얼마나 힘드니…." 이 말이면 된다. 사별자들이 가장 듣기 힘들어하는 말이 "이제 정신 바로 차리라"는 말이다.

슬퍼하는 사람들의 눈물을 억지로 막지 말라. 그들에겐 울어야 할 시간이다. 생각보다 많은 이들이 우는 사람의 시간을 함께 견뎌주지 못한다. 누군가가 오랫동안 아파하면 "좀 적당히 해라. 이제 그만큼 했으면 됐지"라고 쉽게 말한다. 울지 못하게 하는 것은 폭력이다. 친절한 인내로 함께 울어야 하고 충분히 울 수 있도록 도와줘야 한다.

고타마 붓다의 애도는 섬세하고 자비로웠다. 붓다는 고타미라는 여성을 만난다. 고타미는 외동아들의 죽음을 받아들이지 못하고 거리를 돌아다녔다. 아이의 시체를 안고서 울부짖는 그녀를 향해 사람들은 동정하거나 미쳤다고 평가했다. 넋을 잃고서 아들을 살리겠다고 발을 동동 거리는 고타미에게 누군가 다가와 붓다에 대해 말했다.

"붓다는 아들을 살릴 수 있을 것입니다."

그의 말을 들은 고타미는 붓다를 찾아간다. "제발 아이를 살려달라"고 비통에 가득 찬 목소리로 그녀는 소리쳤고, 붓다는 "마을로 가서 겨자씨를 구해오라. 단 죽은 사람이 없는 집에서 얻은 겨자씨여야 한다"고 했다.

고타미는 집집마다 방문해 문을 두드렸다. 작은 겨자씨를 구하러 온 고타미에게 사람들은 이유를 물었다. 고타미는 자신의 외동아들을 살려야 한다며 죽은 사람이 없는 집에서 얻어온 겨자씨가 아이의 병을 낫게 할 것이라고 설명했다. 그 말을 들은 사람들은 가족 중에 죽은 사람을 떠올렸을 것이다. 누구는 아버지였고 혹은 할머니 아니면 딸, 아들…. 그들이 맞은 사별의 사연이 쏟아져 나왔다. 고타미는 얼마나 많은 집을 돌아다녔을까? 그 가운데서 자녀가 죽은 어머니도 만났을 것이고 부모를 잃은 사람도 만났을 것이다. 그들은 자신들이 경험한 사별의 아픔을 공유하고 함께 울었다. 마을사람들은 고타미의 고통에 공감하며 마치 자신의 아이가 죽은 것처럼 함께 슬퍼했을 것이다.

이처럼 상실의 아픔을 겪은 사람에게는 마치 자신의 가족이 죽은 것처럼 공감해야 한다. 울고 또 울다 보면 어느새 슬픔의 동굴에서 스스로 나오는 힘을 얻게 된다. 정서중심 심리치료자들은 감정이 정리되어야 행동과 생각이 바뀐다고 말한다. 슬픔이 가득한 사람들에게 섣부른 충고의 위로는 해악이 될 뿐이다.

고타미는 마침내 아들의 죽음을 수용하고 생로병사의 진리를 깨닫게 된다. 그리고 출가해 비구니가 됐다. 이처럼 감정을 해결하고 난 후 그 다음 해야 하는 일을 할 수 있게 된다.

지금까지 애도에 대해 사회가 갖춰야 할 위로의 자세에 대해 설명했다면 이제는 사별자와 가족을 위한 안내를 하고자 한다. 죽음은 누구나 경험할 수밖에 없는 과제이고 힘든 시련이다. 애도를 단순히 정의하자면 상실에 대해 슬퍼하는 것이다. 애착이 붕괴되어 새롭게 재정리를 하는 과정 중에 겪는 정서적 고통이다.

볼비(Bowlby)는 상실에 대해 네 단계로 나눠 설명했다. 첫 번째 단계에서는 죽었다는 사실을 받아들이지 못하고 둔감해진다. 두 번째는 사별한 사람을 인지하게 되고 찾고 그리워한

겨자씨로 아들 잃은 고타미 일깨운 붓다
함께 울어준 배려가 건강한 애도 만들어

다. 세 번째 단계는 혼란과 절망을 경험하고 우울감이 높아진다. 네 번째는 고인의 죽음을 수용하는 단계다.

건강한 애도에서는 이 과정을 거쳐 새롭게 애착 관계를 성립하고 맺지만 감정을 억압하거나 지지해주는 대상이 없는 경우 고정된 단계에 고착되어 벗어나지 못하는 경우도 있다. 애도 기간을 잘 통과하기 위해서는 죽음을 수용하며 그로 인한 고통을 받아들이도록 도와줘야 한다. 울지 않거나 감정을 표현하려 하지 않는 사람에게는 죄책감과 무력감, 우울 등 부정적인 감정을 느끼는 게 당연한 것이라고 안심시켜줘야 한다.

건강한 애도 과정을 거치지 못하면 불가능을 가능하다고 믿는다. 무슨 말이냐면 잊을 수 있다고 생각하는 믿음이다. 사람들은 고통에서 빨리 벗어나고 싶어한다. 안타깝지만 상실의 아픔은 절대적인 시간이 필요하다. 아픔 없이 잊을 수가 없다. 빨리 고인을 잊고자 하는 내담자에게 "오랜 시간을 함께 살아온 그분이 쉽게 잊히겠느냐"고 반문했다. 고통에서 벗어나려는 노력은 기억을 억압해 숨겨 둘 뿐 어느 순간 튀어나와 이성과 감정을 압도해 버린다.

애도 상담은 여타 상담과는 결이 많이 다르다. 해결보다는 상실의 아픔이 당연하다고 인정해주며 아픔의 과정을 긴 시간 함께 손잡고 견뎌주는 따뜻함이 가장 중요하다. 따뜻하게 고인을 기억하고 견디며 살아가도록 돕는 것이 어쩌면 가장 이상적인 치료다.

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 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업