마음책 다시 읽기 ‘그대는 꽃입니다’ ❺ 당신이 많이 아팠군요

▶ 한줄 요약
거론할 문제가 없다고 하더라도 서로에게 항상 감사하는 시간을 가져야 한다.

이해 위한 작은 출발점 ‘솔직해지기’



상대방 마음의 상처 치유
대화 속에서 싹트기 시작
솔직함 기반 터놓기 필요

상대방의 마음을 진심으로 물어보기

마음에 꽃피우기 위한 따뜻한 대화의 기술 세 번째 단계는 다른 사람의 마음과 심정이 어땠는지를 이해하는 단계입니다. 우리는 다음과 같은 특정 질문을 하면서 상대방을 이해 할 수 있습니다.

“제가 미숙함으로 당신에게 상처를 주었나요? 제가 당신을 충분히 이해하고 있나요? 당신의 속마음을 저에게 말씀해 주시겠어요?”

일반적으로 당신이 누군가를 심하게 마음 상하게 했을 때는 바로 알아차리고 사과할 수 있습니다. 그러나 아주 작은 상처일 경우 특히 당신이 상대방보다 선배이거나 힘 있는 자리에 있을 때는 그런 일이 있었는지조차 알아차리지 못할 때가 있습니다. 예를 들어 당신은 조카에게 장난을 칩니다.

하지만 조카는 그것을 좋아하지 않아요. 당신은 가끔 아이들에게 장난을 치고는 그것이 재미있다고 생각하죠. 하지만 어린 아이들과 십대의 조카는 상처를 받습니다. 그것을 당신이 미처 깨닫지 못하고 있는 거죠. 이와 같은 작은 상처는 시간이 갈수록 점점 더 커집니다. 그렇기 때문에 당신이 미처 알아차리지 못한 상처인 경우에는 상대방과 대화를 통해 정기적으로 체크해야 하는 것입니다.

아버지가 아들에게 이렇게 묻습니다.

“지난 한 주 동안에 내가 너에게 상처를 준 일이 있었니? 아빠는 너를 정말 사랑한단다. 그런데 아빠가 미숙해서 너에게 상처를 준 일이 많았을 거야. 그런 실수를 반복하지 않도록 사실을 말해 주겠니?”

엄마가 묻습니다.

“엄마가 너를 잘 이해하고 있니? 엄마가 혹시 너에게 상처 준 일은 없었는지 말해 주길 바란다. 네가 사랑받길 원하는 방식으로 엄마도 너를 사랑하기 위해서 너의 말을 듣고 싶구나.”

결혼과 이혼에 관한 이야기

플럼빌리지의 재가 수행자들 중에 십대 커플이 있었습니다. 나는 이 젊은 불자들이 매우 대견스러웠고 고마웠어요. 그래서 그들이 서로의 좋은 관계를 잃어버리지 않길 바랬습니다. 그래서 나는 항상 그들에게 ‘마음에 꽃피우기’ 수행을 하도록 권했고 실제 그들은 수행을 참 잘했습니다.

나는 그들을 만날 때마다 “마음에 꽃피우기 수행을 잘하고 있나요?”라고 물었습니다. 그들은 결혼 준비를 하기 전까지 항상 내 질문에 ‘예’라고 대답했습니다. 그들의 결혼식날 나는 다시 한 번 물어 보았어요.

“마음에 꽃피우기를 했습니까?”

그런데 그들은 “아! 아니요, 결혼식 준비를 하느라 할일이 너무 많아서 못했어요.”

이후 그들은 결혼 후 미국에 정착했어요. 내가 가끔씩 그들을 만날 때면 “마음에 꽃피우기를 계속하고 있나요?”라고 다시 물었습니다.

“아, 네! 저희는 이제 서로에게 많이 익숙해져 있습니다. 우리는 서로를 이미 너무 잘 알고 있어요. 그래서 문제가 발생할 때만 마음에 꽃피우기를 하고 있어요.”

그들은 자신들의 관계에 많은 문제가 발생하고 있다고 생각하지 않았습니다. 하지만 실제로는 작은 상처들이 하나씩 쌓여가고 있었답니다.

그들의 주요 쟁점 중 하나는 처음에는 아주 사소한 것으로 시작되었어요. 그것은 아이들을 위해 옷을 사는 것에서 시작됐습니다. 남편은 돈을 많이 써도 걱정이 없는 가정에서 자랐습니다. 아내의 가정은 가난하진 않았지만 돈을 무엇에 어떻게 썼는지 꼼꼼히 기록해야 했죠. 두 사람은 결혼생활을 시작하면서 돈에 대해 각자의 가정에서 익힌 습관대로 했습니다.

결혼 후에 아내는 남편에게 자신이 하고 있는 일과 그 이유를 말하지 않고 정해진 선에서 돈을 썼습니다. 매년 아이들의 옷과 신발이 필요할 때는 새 것을 사기보다는 언니의 아들에게 물려받은 것을 입혔고, 그렇게 해서 저축한 돈은 베트남의 가난한 아이들에게 보냈어요. 미국에서 한 아이를 입히는데 드는 비용으로 베트남에서는 스물다섯 명의 아이들이 한 달 동안 점심을 먹을 수 있고, 선생님과 봉사자들에게 월급을 지불할 수 있다는 것을 그녀가 알게 되었거든요.

어려움에 처한 어린이를 돕기 위한 프로그램을 위해 기부금을 내는 것을 그녀는 아주 행복해 했습니다. 그런데 불행하게도 남편과 아이들에게 그것을 설명하지 않았던 거죠.

오랫동안 의사소통을 하지 않았을 뿐만 아니라 그들은 서로에게 짜증과 화를 내고 있었기 때문에 14년의 결혼생활은 이혼으로 끝나고 말았어요. 그들은 세 명의 자녀가 있었고 막내는 태어난 지 겨우 3개월밖에 되지 않았어요. 주변의 사람들은 매우 충격을 받았습니다. 플럼빌리지에 머물면서 불교 수행을 하던 남편이 겨우 3개월밖에 안 된 딸을 두고 어떻게 14년의 결혼생활을 끝낼 수 있죠?”라며 의아해 했습니다.

그가 플럼빌리지로 나를 만나러 와 수행 점검할 기회가 왔습니다. 그는 이런 말을 했습니다. “저는 저 자신을 보호해야 했습니다. 아내는 더 이상 저에게 부드럽게 말하지 않아요. 그리고 지난 14년 동안 아이들을 위해 신발이나 옷을 한번도 사본 적이 없어요. 아빠인 제가 사줘야 했죠. 제가 딸 아이의 기저귀를 갈려고 할 때도 아내는 기저귀 하나 갈 줄 모른다고 투덜대면서 저를 쫓아냈어요. 저는 할 만큼 충분히 했습니다.”

아내는 남편에게 가난한 아이들을 돕고 있다고 한 번도 설명하지 않았습니다. 그녀가 돕고 있는 베트남 아이들의 사진도 보여주지 않았죠. 맨 처음에 그녀는 아이들에게 “너희들이 새 구두를 신는 대신 그 돈을 가난한 아이들에게 주면 어떨까?”라고 말했었다고 합니다. 그러나 서서히 아이들에게 아무 말도 하지 않았고 남편에게도 설명하지 않았던 것입니다.

사실, 아내가 아이들에게 신발을 사주지 않아서 불만스러웠을 때 남편은 부드럽고 상냥하게 물어 볼 수 있었어요.

“여보, 우리는 아이들이 세 명이나 되는데 당신이 옷과 신발을 사주지 않아 항상 내가 사줬어요. 그 이유를 알 수 있을까요? 당신은 아이들을 잘 보살피는 엄마고 우리는 그렇게 가난하지도 않잖아요.”

남편이 그렇게 물어봤다면 그녀는 설명해 줄 수 있었고 모든 것이 명확해졌을 것입니다. 하지만 남편은 그녀에게 묻지 않았어요. 그녀의 행동에 조금 충격을 받긴 했지만 큰 문제는 아니라고 여겼던 거죠.

‘마음에 꽃피우기’의 세 번째 단계에서는 이렇게 질문하는 것입니다.

“내가 당신에게 조금이라도 상처를 입혔거나 당신을 당황하게 했거나 또는 불행하게 만든 적이 있나요? 말씀해 주십시오. 제발 상관없다고 말하지 마세요.”

아내가 왜 아이들을 위해 구두를 사지 않았는지를 남편이 상냥하게 물어봤다면 그녀는 대답했을 것입니다. “나는 베트남 출신이라서 배가 고프다는 것이 어떤 건지 잘 알고 있어요. 그래서 내가 우리 아이들을 위해 새로운 옷과 신발을 사기보다는 베트남 어린이들에게 돈을 보내기로 결정했던 것입니다. 좋은 일이긴 하지만 제가 당신과 아이들에게 이야기하지 않아서 미안해요.”

그녀가 남편과 이혼한 후 내가 그녀에게 말했습니다. “이제 당신은 매주 아이들과 ‘마음에 꽃피우기’를 해야 합니다. 만약 당신이 과거에 했던 방식대로 아이들과의 관계를 돌보지 않고 계속 방치한다면 남편과 헤어진 것처럼 자녀들과도 한 명씩 헤어지게 될 거예요. 당신이 매일 조금씩 아이들에게 무의식적으로 상처를 준 것으로 인해 모든 자녀들을 다 잃어버리지 않길 바래요.”

그래서 그녀는 요즘 매일 밤 ‘마음에 꽃피우기’를 수행한다고 했습니다. 먼저 취침 시간에 아이들에게 이야기책을 읽어 줍니다. 이야기가 끝나면 아이들은 모두 그녀에게 감사를 표현한답니다. 그런 다음에 아이들에게 묻습니다.

“엄마가 오늘 너희들에게 상처를 준 일이 있었니?”

처음에 이런 질문을 시작했을 때 아이들이 “아니에요, 엄마. 엄마는 너무 좋아요.”라고 말할 걸로 기대했다고 합니다. 그런데 말을 잘 하는 큰 아이 두 명이 “네”라고 대답했답니다. 그녀는 좀 놀랐다고 했습니다. “엄마가 너희들을 상처 줬어? 어떻게?”라고 물었죠.

네 살짜리 아들이 말했습니다.

“내가 멋진 그림을 그려서 엄마한테 보여주고 싶었어요. 그런데 엄마는 전화기를 들고 너무 오랫동안 이야기를 했어요. 저는 계속 엄마한테 그림을 보여 주면서 말했어요. ‘엄마, 여기 좀 봐요, 여기 좀 봐요!’ 그런데도 엄마는 전화 통화를 계속했고 그림은 보려고도 하지 않았어요. 그래서 저는 그냥 학교로 갔어요. 그때 너무 속상했어요.”

어른한테는 별로 대수롭지 않은 상처가 어린이에게는 아주 큰 상처로 느껴질 수 있는 것입니다. 그래서 엄마는 이렇게 대답했다고 합니다.

“아, 미안하구나, 아들아, 할머니께서 먼 베트남에서 전화를 하셔서 그때 할머니와 전화통화를 계속해야 했단다. 엄마가 너의 그림을 지금 볼 수 있을까? 와, 너무 아름답구나. 그림이 아주 멋지구나.”

어머니가 아들에게 사과하고 그의 그림을 높이 평가했을 때아들의 상처는 비로소 치유된 것입니다.

그녀의 다른 아들도 이야기를 했습니다. “저는 장난감이 갖고 싶었어요. 그런데 엄마는 돈이 없다고 하셨어요. 결국은 아빠한테 사달라고 할 수밖에 없었어요. 저는 엄마가돈이 많다는 것을 알고 있었는데 엄마가 장난감을 사줄 수 없다고 하셔서 너무 속상했어요.”

그래서 엄마는 이렇게 대답했습니다. “미안하구나, 아들아. 아빠는 엄마랑 이혼을 했기 때문에 이제는 월급에서 많은 돈을 엄마에게 주지는 않는단다. 아빠는 집세와 우리가 사용할 식비만 주고 있어. 아빠는 너희에게 장난감을 사주고 무술 수업료를 내주고 네 형의 음악 수업료를 내주고 있어. 아빠는 엄마한테 몇 백 달러 정도는 주고 있지만 그 돈으로는 엄마가 지불해야 할 모든 것을 다 해결할 수가 없단다. 그래서 그 장난감이 비싸진 않았지만 우리가 여기서 조금 저기서 조금 이렇게 돈을 다 써버리면 다른 생활비가 부족할 거야.”

그녀가 설명하자 아들은 비로소 이해했고 그녀에게 다시 미소 지었다고 합니다. 그 후 자녀들은 매일 밤 엄마와 함께 ‘마음에 꽃피우기’를 했고 그 시간을 기다린다고 합니다.

두 사람이 이혼하기 전에 마음에 꽃피우기 수행법을 활용했더라면 쉽게 피해 갈 수 있었을 일을 그렇게 하지 못했기 때문에 그들은 헤어지고 말았던 것입니다. 가족들은 최소한 일주일에 한 번씩 ‘마음에 꽃피우기’ 수행을 해야 합니다.

거론할 아무런 문제가 없다고 하더라도 서로에게 항상 감사의 마음을 전하는 시간을 가져야 합니다. 이것은 관계를 더욱 풍성하게 하는 시간입니다. 결코 낭비해 버리는 시간이 아닙니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

