이 글은 지난 8월 4일에 있었던
몸에게 말걸기 워크숍 체험담입니다(편집자 주).

# 나는 듣는다, 가슴 저 깊은 곳에서 외치는 소리를…

| 김해경 |

몸에게 말걸기를 다녀와 읽기 시작한 '기 코르노'라는 프랑스 심리치료사가 쓴 「마음의 치유」라는 책에서 의학 박사 '끌로드 사바'가 질병은 '존재의 완전한 표현'이라고 말한 구절에 대해 나는 전적으로 공감하였다. 아마 몸에게 말걸기 워크숍을 다녀오기 이전에는 이런 책과의 인연도 없었을 뿐만 아니라 설사 읽었다고 해도 공감하거나 이해하지 못했으리라. 몸에게 말걸기를 통해 우리 몸의 증상이나 질병은 내면의 친구로서 우리를 도와주고, 보호해주기 위해 보내는 메시지임을 분명하게 체험했다.

『생명력은 우리의 내부에 존재하기 때문에 몸의 좋은 조건을 만들어 주는 방법은 바로 자신을 사랑하고 존중하는 것』이라고 하였으며, 『질병이나 증상은 심리적인 원인에 의한 것이기에 그 원인에 대해 의식하는 것이 치유의 주된 요소』라 하였다. 그런데 우리는 언제나 증상 그 자체에만 매달려 오히려 그것을 원망하며 미워한다. 그것은 분명 과거의 상처들로 인해 막혀버린 우리의 몸이 우리를 돕기 위하여 안타깝게 보내는 신호인데 말이다.

몇 년 전 내가 너무 힘들어 할 때 친구들이 그랬다.

"너 자신을 사랑해라" 나도 그렇게 하고 싶었다. 그런데 알 수가 있어야지.

도대체 나를 어떻게 사랑하는지를…

이제 사랑의 의미를 아주 조금씩 알게 되면서 몸은 나에게 참 많은 기회를 준다. 그 분은 내게 참 좋은 때와 인연들을 주신다.

나는 내가 만성 후두염과 지독한 체증과 구토증이 왜 생겼는지를 알았다. 나는 가슴 한가운데가 완전히 막혀서 숨도 제대로 쉴 수 없었던 날들이 내게 있었다는 사실을 세션을 통해서 알았고, 그것을 제대로 볼 수 있었다. 만질 수조차 없이 아픈 가슴을 쓰다듬으며, "아파, 아파, 아파, 아파… …"만이 목 깊숙한 곳에서 온 우주를 삼켜 버릴 듯 크게 벌린 입을 통해서 새어나오고 있었다.

트랜스 상태가 되면 때때로 가슴과 목이 막혀 숨을 쉴 수가 없고, 거의 매번 구토를 한다. 갇혀 있던 것들이 빠져나오려는 몸짓인가보다.

그렇게 아팠는데 나는 한번도 그 아픔들을 느껴주지 못했다. 내가 할 수 있는 일은 그것을 절대로 보지 않고, 싸고 또 싸서 깊숙한 곳에 숨겨두고 가두는 일밖에…

행여나 아는 체 하면 그대로 무너져 죽을 것만 같았던 날들이었다.

「몸에게 말걸기」 워크숍에 참가하게 되면서 '때'와 '만큼'이라는 단어의 의미를 절실하게 느끼고 있다. 그것은 나에게 감사와 겸손이 함께 있게 한다.

분명히 나는 그 때가 되어 「몸에게 말걸기」와 인연을 맺은 것 같다.

가장 결정적인 계기는 아마도 '지금여기' 5 · 6월호에 실린 최드니로 님의 체험기가 아니었을까? 그리고 구르지예프 신성무 워크숍을 참가하면서 느낀 달마와 풀라에 대한 믿음이 내 발걸음을 다시 서울로 이끌었다.

「몸에게 말걸기」의 전체과정 동안 나는 이랬다.

첫째 날 자기소개를 하는데 내 순서가 되니까 갑자기 가슴이 두근두근하면서 목소리가 나오려하지 않고 목이 꽉 막혀버렸다. 자신감이 없고 상대가 두려울 때, 또는 사람들이 모두 나에게 시선을 주고 관심을 가질 때 나타나는 증상이었다. 그러나 많이 극복하고 좋아졌다고 생각했는데 갑자기 나타나 조금은 당황스러웠지만 이전과는 다르게 그 상태를 그대로 표현할 수 있었고, 오히려 좋은 경험을 할 것 같은 예감이 든다고 말했다. 어쩌면 내가 몸에게 말걸기를 하려고 했던 것은 바로 이 '목의 걸림' 때문이었던 것 같다.

평소에는 멀쩡하다 약간의 명상상태나 수련회를 가면 나타나는 증상이 목에 가래가 걸리고 칼칼해지며 목이 답답해지는 것이었다. 그래서 한편으로는 반가웠다.

…첫째 날, 풀라가 해주는 첫 번째 세션과 둘째 날 아침에 역시 풀라가 하는 두 번째 세션을 통해 목의 증상이 나에게 전해주는 메시지를 조금은 이해할 수 있었다.

그토록 하고 싶었던 말! '사랑해요, 고마워요.'라는 말을 꾹꾹 삼키며 대신에 원망과 분노의 폭탄을 쏟아내며 살았던 내게 이제는 하고 싶었던 말을 하면서 살라는 뜻이었다.

…둘째 날, 세 번째 세션을 받으며 나는 얼굴과 가슴 그리고 몸을 정성을 다해 사랑스럽게 쓰다듬고 가슴을 다독였다. 세션을 주신 분의 표현으로는 아주 에로틱한 분위기로 마치 사랑에 빠진 듯한 표정이었다고 했다. 어떤 분께서는 '비로소 몸을 제대로 사랑하게 된 것 같다'며 축하를 해주셨다. 세션을 주는 역할을 하고 난 느낌은 누워있는 클라이언트에게 감사함이 느껴졌으며, 클라이언트가 일어나 서로 마주치는 순간 마치 하나가 된 것처럼 감사의 눈물을 흘리며 서로 껴안았다.

…셋째 날, 아침 전체 세션 후에는 충만감과 행복감이 느껴졌으며, 파트너와 주고받은 마지막 세션에서 나는 마치 내 삶의 균형을 되찾을 수 있는 열쇠를 찾은

것 같았다. 처음에 다루고자 하는 증상의 순서를 가벼운 것부터 무거운 순서로 6가지를 정해보았다. 그리고 워크숍을 시작하면서 오른쪽 눈 밑에 경련이 일어나 그것을 제일 먼저 다루기로 했는데, 순서에 상관없이 그냥 하다가 마지막 세션할 때 다시 눈 밑에 경련이 있어 그것에 의식을 모았다. 그런데 가장 나중에 다루고자 했던 부위에서 증상이 나타났다.

그것은 전반적인 삶과 연결되어 있었으나 절대로 아는 체 하지 않으려고 외면하고 또 외면했던 것이었다. 엄마가 되지 못한 것과 관련된 것.

오른쪽 발뒤꿈치에서부터 저림과 약한 마비증상과 함께 엉덩이 옆쪽에서 엄청난 통증이 느껴졌다. 그러나 고통 속에서 희미한 빛을 본 것 같았다. 몇 년 전에 어떤 분에게서 오른쪽에 마비증상이 있다는 말을 들었는데 무심코 흘려버렸고 오른쪽 다리는 늘 힘이 없어 중심을 잡지 못했다. 그런데 그것이 아이 문제와 얽혀 있었다니…

세션이 끝난 후 나는 쉽게 말을 할 수가 없었다. 아주 소중하고 귀한 것을 얻은 느낌에 말을 하면 그것이 달아날까봐…

몸에게 말걸기 워크숍에 다녀온 지 십여 일이 지났고 며칠을 제외하고는 하루에 한두 번 정도 혼자서 세션을 하였다. 혼자 읽어가면서 하기도 하고, 그냥 몸에게 안내를 맡기고 그냥 따라가기도 하며… 조급증이 남아 있어서라기보다는 몸이 원하기 때문이다. 그러면서 내 몸은 마비에서 조금씩 풀려나고 잠에서 깨어나며 숨어있던 통증과 상처들이 모습을 드러내고 있다.

지금 나는 입안을 가득 채워버린 염증으로 말하기조차 힘이 든다.

약을 바르고 먹어도 소용이 없다. 어쩌면 이것은 몸속 깊숙히 갇혀있던 마음과 몸의 곪은 상처나 지독한 피로감이 빠져나오고 있다는 증거인가보다.

몸에게 말을 걸며 내면의 공간을 조금씩 넓혀주자 가슴 안에 갇혀있던 것들이 쏟아져 나온 것이다.

소리 내지 못하고 눈물만 흘렸던 공간에서는 갇힌 울음소리가 포효하는 짐승의 소리처럼 터져 나오고, 통증의 방에 갇혔던 가슴이 갈라지는 통증도 모습을 드러내고, 마비된 곳들은 마비된 그대로의 모습을 보여주고 있다.

나는 듣는다. 가슴 저 깊은 곳에서 외치는 소리를…

'제발 가두지 말라'고…

고통도, 눈물도, 슬픔도, 기쁨도, 사랑도, 진실도 가두지 않겠다고…

이제 다시는 가두지 않겠다고 가슴에 다짐하며 한없는 눈물이 흐른다.

「내면의 친구와 창조성이 당신의 미래를 재연하는 동안 당신은 그저 마음을 열고 지켜보기만 하면 됩니다. 미래에 대한 기억. 몸은 건강해지고 자연스러움을 되찾습니다」는 문장 앞에서.

머리 위로 손을 들어올려 바닥에 그리고 있었다. 작은 하트 모양을 그리더니 허공을 향해 점점커지며 온 우주가 되는 하트였다.

아랫배를 거쳐 가슴 위에 손을 모은 다음 다시 그리고, 또 다시 그리고… …

'이렇게 큰 사랑을 좁은 가슴에 가두고 살았구나' 싶어 눈물이 흘렀다. 무한한 감사와 함께.

요즘 나는 내 삶이 평범해지고 있음을 느낀다. 그것이 얼마나 감사한 일인지, 얼마나 행복한지를 평범하게 살아온 이들은 아마 쉽게 이해하지 못하리라. 남들이 쉬이 가지 않은 길을 선택함으로서 특별한 경험들이 많았던 나. 고통이 있었기에 나는 평범함이 가지는 소중함과 행복을 알게 되었다. 나는 이제 모든 것을 내면의 친구에게 맡기고 그의 말에 귀 기울이며 살아가리라. 불편하거나 증상이 나타날 때 마다 'yes'라고 말하며 '렛고우' 하리라.

끝으로 사랑하는 달마와 풀라에게 감사드리며, 제게 이런 선물을 주신 '미내사클럽'과의 인연에도 감사드립니다.

■ 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.