

‘몸에게 말걸기’ 체험담

몸에게 참 많이 미안해지며 눈물이 나네요!

| 심정요 |

지난 10월 19~21일까지 진행된 몸에게 말걸기 워크숍 후기입니다(편집자 주).

‘몸에게 말걸기’를 알게 된 것은 작년 여름이었습니다. 제가 그때 리뷰하던 책이 몸에 관한 책이었는데 아침에 깨어 잠들기까지 24시간 동안 우리 몸에서 벌어지는 일을 자세히 적은 책이었어요. 그 책을 통해 보는 것, 듣는 것처럼 얼핏 간단해 보이는 일조차 복잡한 몸의 메커니즘 없이는 할 수 없는 활동이라는 점을 알고 몸에게 무척 감사한 마음이 들었습니다. 그러던 차에 작년 5/6월 호 미내사 잡지에서 오쇼의 <몸에게 말걸기-통증을 내려놓아라>를 읽고 큰 감명을 받았습니다. 그렇지 않아도 몸에게 고맙다는 말을 전하고 싶었는데 몸이 우리의 말을 알아듣는다는 점이 무척 신기하고

놀라웠습니다. 늘 아픈 허리나 차가운 손발 등 불편한 증상을 자기 치유 능력으로 고쳐보고 싶기도 했고요. 개인적으로 달마님과 폴라님도 무척 뵙고 싶었습니다. 처음부터 딱딱하게 강의식으로 앉는 것이 아니라 둘러앉아 도란도란 이야기를 나누는 모습이 무척 인상적이었습니다. 달마님은 얼굴빛이 무척 맑고 인자하지만 현명한 할아버지 같은 느낌이 들었습니다. 마치 낙엽이 떨어진 가을 숲을 산책하시는 듯한 그런 분위기랄까, 맑고 차가운 가을이랑 참 잘 어울리는 분이었어요. 폴라님은 정말 한국적인 미인형에 동안이시고 옆집 언니처럼 친근한 인상이었지만 하시는 말씀마다 그대로 받아 적어도 될 만큼 달변이셨고 똑 부러진다는 인상을 받았습니다. 굉장히 예리한 관찰력을 지닌 분 같았어요(나중에 제 증상을 이야기해주실 때, 제 예감이 맞았다는 걸 느꼈습니다). 목소리톤이 타고난 트랜스보이스인 것 같아요. 두 분 다 왠지 끌리는 그런 분들이었습니다.

사실 과연 잘 될까 좀 걱정이 되기도 했습니다. 제가 좀 감정이 무딘 편이어서 다른 분들만큼 깊은 체험을 하지 못한 적이 많았거든요. 가슴 명상 부분에서는 (대체로 별 감정은 못 느꼈지만) 사랑의 에너지가 꼭 감싸준다는 부분이 가장 좋았습니다. 마치 가족 모임처럼 오붓하고 화기애애한 자기소개가 끝난 후 본격적으로 세션이 시작되었습니다. 빨려 들어가는 듯한 음악과 멘트를 듣고 있자니 마치 땅 속으로 꺼지는 듯한 느낌이 들면서 온 몸의 맥박이라든지, 혈관에 피가 바쁘게 돌고 있는 것이 느껴지더군요. 또 몸에 가끔 가벼운 경련이 일어나곤 했습니다. 어디가 아프냐고 물어보자 갑자기 등 부분이 튀어나오면서 나 좀 봐달라고 외치는 것 같았습니다. 그럼

어떻게 해주면 좋겠냐고 하자 그냥 편히 쉬고 싶다고만 하더군요(구체적으로 어떻게 해 달라는 말은 안 해 줌). 이 때 신기하게도 머리가 아닌 가슴에서 대답이 문장으로 떠올랐습니다. 몸이 제게 들려준 말은 “ 자신을 믿어.”였습니다. 제게는 무척 의미심장한 말이었습니다. 사실 이런저런 계획이 모두 수포로 돌아간 이유도 자기 신뢰가 부족하기 때문이란 생각이 들었거든요. 또 몸이 지닌 치유 능력을 온전히 활용하려면 온전히 자신의 몸을 믿고 맡기라는 뜻인 것도 같고요. 끝나고 나니 신기하게도 아팠던 등이 훨씬 가벼워지고 기분도 상쾌해졌습니다. 직업상 컴퓨터 앞에 앉아 있어야 할 때가 많아서 등이 늘 아팠고, 처음 들어왔을 때 곳곳이 앉아있는 것조차 힘들었는데 말입니다. 둘째 날, 셋째 날 세션이 진행될 때마다 기분이 좋아지고 등(혹은 허리)가 조금씩 더 가벼워진다는 느낌을 받았습니다.

둘째 날

둘째 날은 두 번 세션을 했습니다. 아침에 했던 세션에서는 좀 더 이완된 느낌이 들었어요. 정확히 말하면 좀 더 가라앉는 듯한 느낌이 든다고 할까? 몸이 이번에는 자신을 좀 더 소중히 대해달라고 했습니다. 등이 아픈데 대해 해결책을 물어보니 달리기를 하라더군요. 나중에 달마님께서 달리기가 독소를 제거하는데 무척 좋다고 말씀하셨습니다. 몸은 지혜롭다더니 정말이구나 하는 생각이 들었어요. 오전 세션에서 안타까웠던 점은, 욕심을 부려 한꺼번에



이런저런 증상을 해결하려 들다 보니 집중은 집중대로 깨지고 몸은 아무런 대답이 없고 이런 난감한 상황이 벌어졌다는 거죠.

오후에 맛난 점심을 먹고 나서 춤을 추는 시간이 있었습니다. 처음엔 무척 당혹스러웠어요. 몸치인데다 낯선 사람 앞에서 춤을 춰야 하는 상황이 무척 어색했어요. 저 자신이 여전히 남을 많이 의식하고 있구나 하는 걸 느꼈습니다. 다른 분들은 반에 좀 쓱스러워 하시다가 이내 달마님, 폴라님과 함께 소리도 질러가며 즐겁게 춤을 추는데 말이죠(숨을 헐떡이는 자신의 몸을 느껴보라고 했는데 호흡이 편안한 걸 보니 그냥 걸어 다니기만 했던 것 같네요).

이번엔 다소 부담스럽게도 파트너끼리 세션을 해주는 시간이었습니다. 평소에 가족들로부터 왜 이렇게 서투냐고 구박을 받던 터라 밖에서는 그걸 숨기려고 애를 써왔고(별로 잘 감추어지지 않는 않지만 말이죠) 그래서 인지 이번에도 과연 잘 될까, 안되면 어찌지 하는 의구심을 떨쳐버릴 수가 없었습니다. 다행히 제 또래의 파트너가 절 믿고 잘 따라 주셨습니다. 처음에는 긴장한 가운데 읽는 속도가 너무 빨라 여러 번 주의를 받았지만 차츰 익숙해졌습니다. 제가 읽어주었는데도 곧 편안히 잠든 상태가 되는 걸 보니 무척

신기했습니다. 제가 받을 때는 이상하게 정신이 더욱 또렷해지고 아침보다 집중이 잘 안 되는 느낌이었습니다. 저는 환한 조명 때문인지도 모르겠다고 생각했습니다. 제 파트너 목소리가 굉장히 맑으면서도 편안했거든요. 그런데 제 몸은 오전보다 더 격렬히 반응하는 것이었습니다. 전체적으로 편안한 모습으로 가만히 있다가 가끔씩 몸이나 손을 움찔하거나 입술이 움직이는 것이 전부인 다른 분들과는 반대로 제 몸이 가만히 있었던 시간은 거의 없었습니다. 다른 분들은 고른 숨소리를 내며 고요하고 편안하게 잠드시던데 저는 그러질 못했습니다. 달마님께서 얇은 트랜스나 깊은 트랜스는 사실 없다, 자신의 몸이 각자의 상황에 따라 적당한 트랜스 상태를 취한다고 해서 좀 안심이 되긴 했습니다. 나중에 플라님께서 말씀해주시길, 제 의식이 강하게 통제를 하려 들고, 몸에 해결되지 않은 감정이 마구 튀어 올라오는 것 같다고 하셨습니다(듣는 순간 정말 죽집게시다!라고 생각했어요).

옛날 대학 시절 나는 절대 취하지 말아야지, 절대로 남들 앞에서 추한 모습을 보이지 말아야지 하고 다짐하며 자신을 놓아버리지 못했던 생각이 났습니다. 또 감정을 다루는 워크샵에 참여했을 때에도 남들 앞에서 우는 모습을 보이기가 싫어서, 고통을 직면하기가 싫어서 더욱 더 마음을 단단했던 생각이 났습니다. 고통을 느끼지 않으려고 어렸을 때부터 감정을 억누르는 것이 습관이 되다 보니 이제는 어떤 것에도 무덤덤한 편이고, 이완을 하려 해도 잘 되지가 않았던 거죠. 이완을 해야 하는데 제 의식은 오히려 더욱 강해지며 물러나려 하지 않았습니다. 사실 그 의식 역시 스스로 완전하지 못하다는 불안감 때문에 제가 만든 보호 장벽이었던 것입니다.

플라넬에서 지적하시길 제가 굉장히 자기 비판적이라고 했습니다. 이 문제는 결국 가족과의 관계에서 그 원인을 찾을 수 있다고 하셨습니다. 생각해 보니 엄마께 칭찬을 받아 본 적이 거의 없었습니다. 등학교 때 네 개 밖에 안 틀려서 다행이다 생각하며 시험지를 내밀었는데 엄마는 네 개나 틀렸냐면서 한숨을 푹 쉬셨지요. 11살 때 아빠에게 산수를 배우면서 아빠와는 사이가 아주 멀어진 상태였고요. 지금도 사실 수학과 아빠와는 좀 서먹한 사이입니다. 저의 무감각함, 자기 비판적 자아의 뿌리는 결국 가족 관계에 있었습니다. 가족 관계의 문제는 제게 10년이 넘게 해결하기를 미루어온 숙제와도 같았습니다. 감정이 올라오도록 자신을 허용하는 것, 몸이 이완하도록 허용하는 것, 모두 저 자신을 믿고 온전히 받아들이지 않는 이상 요원하기만 하다는 사실을 알게 되었습니다. 바깥에서 그 두 가지가 안 되는 원인을 찾다 보니 돌고 돌아 결국 가족 관계라는 원점으로 돌아온 것 같았습니다. 즉 이 문제가 해결되지 않는 이상 저는 원하는 만큼 앞으로 나아갈 수가 없는 것이죠. 삶의 문제는 해결될 때까지 계속 앞을 가로막고 나타난다는 것을 다시 한번 실감했습니다.

집에 가서 둘째 동생에게 그날 받았던 세션을 해 주었습니다. 동생이 몸에게 말걸기 설명을 듣자마자 자기도 해달라고 조르더군요(은근 뿌듯했다는...). 제 우려와는 달리 동생도 잘 따라주었습니다. 가슴 명상에서는 자기도 모르게 눈물이 나왔다면서 자기도 왜 그런지 모르겠다고, 너무 좋다고 하더군요. 그리고 몸이 가라앉는 느낌이 들면서, 어느 순간부터 텍스트를 읽는 제 목소리가 안 들린다고, 몸 각 부분에서 뭔가 올라오는 듯한 느낌이 들었다고

말해주었습니다. (위장이 빠졌는지 자기에게 별 말을 안 해주는 것 같다고 하면서도 밤 12시에 과자를 먹는 모습을 보니 살짝 어이가 없었다는… -_-;;)

셋째 날

가슴 명상이 시작되자 동생의 영향을 받아서인지 눈물이 나오더군요. 오늘 세션도 잘될 것 같다는 생각이 들었습니다. 그런데 이게 웬 일, 첫 번째 세션이 시작되자 처음부터 깜짝 놀랄 정도로 몸놀림이 격렬해졌습니다. 몸이 이리저리 움찔거리는 것은 물론 허리가 들리거나 다리가 움직이기도 했습니다. 오늘 왜 이렇지?

대안을 생각해달라는 멘트가 들려오자 몸은 마치 이렇게 말하는 거 같았습니다. 대안이고 뭐고, 네가 나한테 한 일을 생각해 봐. 그래서 몸에게 그럼 일단 네가 하고 싶은 말을 다 해보라고 했습니다. 그러자 이런 말이 들려오더군요. 내가 그때 그 일을 얼마나 하기 싫었는지 알아? 그러면서 상체가 벌떡 튀어 오르는데 목이 베개에 부딪치는 소리에 묻혀 텍스트를 읽는 풀라님의 차분한 목소리가 안 들릴 정도였습니다(주위 분들께 폐를 끼칠까 걱정이 되었지만 몸은 아랑곳 더군요). 조금 잠잠해지고 나서 몸이 제게 들려준 말은 “날 자유롭게 해줘.”였습니다. 몸에게 참 많이 미안해지면서 눈물이 나더군요.

점심시간이 끝난 후 또 몸과 함께 춤을 추는 시간이 있었습니다. 어색하기만 하고 빨리 끝났으면 하고 바랐던 어제와는 달리 좀 더 신나게, 좀 더 여유롭게 즐길 수가 있었습니다. 일단 몸에게 가만히

맡겨보니 저도 모르게 자연스러우면서도 과격한(?) 동작이 나오더라고요. 다른 분들처럼 막 뛰어다니면서 신나게 놀았습니다. 끝나는 것이 아쉬울 정도였지요. 고작 그만큼 뛰어다녔는데도 종아리에 배긴 알이 이틀을 가더군요.

두 번째 세션이 시작되었습니다. 먼저 제가 세션 기버를 하게 되었습니다. 처음엔 사실 파트너 분 상태 기록하랴 멘트 읽으랴 정신이 없었습니다. 그런데도 제 파트너는 곧 편안히 잠드시는 것 같았습니다. 그 분의 손이 가끔 무언가를 그리는 듯 움직였는데 그 모습이 너무 아름다웠습니다. 그 모습을 보면서 인간이라는 존재가 참 연약하고 아름답다는 걸 느꼈습니다. 그런데 왜 나는 이렇게 편안히 들어가지 못하는 걸까? 그게 참 궁금했습니다.

순서가 바뀌어 제가 세션을 받을 차가 되었습니다. 아니나 다를까 제 몸은 처음부터 끝까지 이완하기를 완강하게 저항하는 것 같았습니다. 그러면서 낚싯줄에 걸린 생선처럼 상체가 자꾸 튀어 오르는데—;; 그런 제 모습이 우습고 또 살짝 민망하기도 해서 자꾸 웃음이 나와 참느라 애를 먹었습니다(저번에 다른 워크샵에서 감정 치유를 받을 때도 몰입은 안 되고 멘트가 극단적으로 바뀌는 상황이 우스워서 자꾸 웃음이 나왔더랬습니다). 그런데 어느 순간부터 제 몸이 차분해지기 시작했습니다. 지금까지 아픈 곳이 등이라고 생각해서 등과 대화를 시도하려 했는데 등이 하도 거부하길래 그럼 등이 아니라 허린가?—;; 하고 생각하자 편안해진 것 같아요. 허리가 자신을 주물러달라고 하더군요. 이후 제 파트너께서 읽어주시는 멘트가 점차 아련히 들려오기 시작했습니다. 물론 이제까지와 다름없이 주위의 소음, 파트너가 메모하는 소리까지도

또렷이 들리는 것은 변함이 없었지만 양 손이 따뜻해지면서 몽롱해지는 것이 이제 좀 몰입이 되나보다 싶었습니다. 나도 이제 깊이 들어가려나 보다~!*.* 하고 기뻐한 것도 잠시, 이제 가슴을 비우라는 부분에서 갑자기 몸이 또 격렬하게 반응하기 시작했습니다. 가슴을 비우라니? 무슨 말도 안 되는 소리야? 하듯이 고개가 마구 도리질을 하는 것이 느껴졌습니다. 제가 마음 혹은 의식에게 이제 좀 물러나달라고 하자 네가 어떻게 나한테 이럴 수 있어? 하듯 목이 연신 쿵 쿵 베크를 찍어대더군요. 그 때 제 표정은 괴로움+짜증이었다고 합니다(그때 같이 안타까워해주신 제 파트너 분께 다시 한 번 감사드려요).

달마님이 설명하시길, 몸의 움직임이 처음과 마지막에 격렬해진 이유는 몸(혹은 마음)이 그만큼 긴장을 털어내기 위한 과정이니 너무 조급하게 생각하지 말고 오히려 몸의 움직임을 더 넉넉하게 허용해야 한다고 하셨습니다. 그제서야 수수께끼가 완전히 풀리더군요. 내 몸은 왜 남들과 따로 놀까? 그건 그렇다 치고, 왜 마음을 비우라는 부분에서 다시 몸이 격렬하게 움직였던 걸까? 왜 내 몸은 이완하기를 거부할까? 하는 의문이 들었습니다. 사실 그것은 이완을 거부하는 몸짓이 아니라 이완을 위한 준비과정이었는 데 말입니다. 감정을 다루는 워크샵에서는 (다른 분들이 다 눈물 흘리고 괴로워하실 때) 돌덩이처럼 아무 것도 느껴지지 않고 꿈쩍 던 제 마음과 몸이 이번 워크샵에서는 (다른 분들이 차분하고 고요하게 이완으로 들어가실 때) 왜 혼자 격렬하게 움직였던 것인지 그 이유를 알 것 같았습니다. 또 풀라님께서 말씀해주시길 마음은 마치 어린 아이와 같아서 차분하게 어르고 달래야 협력을 하지, 싸우려 들면 절대로 이길 수 없다고

했습니다. 또 마음의 힘은 엄청나기 때문에 일단 마음이 협력하면 순조롭게 원하는 것을 이룰 수 있다고 하셨습니다. 정말 그 말씀이 맞는 것 같아요.

달마님께서는 어떤 질문을 받았을 때 곧바로 대답을 꺼내놓는 것이 아니라 차분히 생각한 뒤 최선의 답이라고 생각하는 것을 말씀하시는 듯 보였습니다. 그래서 때로 질문과 대답 사이에 침묵이 찾아들 때가 있었는데 그 순간조차 무척 아름답다고 느껴졌습니다(보통 다른 사람들과 대화하다가 침묵이 찾아오면 어색한데 말입니다).

플라님께서는 달마님께서 짝막하게 대답을 해주시면 거기에 피와 살을 덧붙여 재미있으면서도 가슴 속을 파고드는 대답을 해주셨습니다. 그래서 처음에는 플라님 혼자 진행해도 무리가 없지 않을까? 생각했었는데 시간이 갈수록 그게 아니란 걸 알았습니다. 두 분은 정말 서로가 없어서는 안 될 존재구나, 하는 생각이 들었어요. 또 세션을 편안하게 진행하시면서도 참가하신 분들의 상태를 세심하게 살피고 심리나 문제점을 정확하게 짚어내셔서 무척 놀랐습니다. 두 분이 해주신 말씀은 마음 속 녹음기에 저장한 뒤 두고두고 가슴 속에 새겨놓고 싶어요.

워크숍은 강남역 근처의 건물에서 3일간 진행되었지만, (무 번잡해서 개인적으로는 강남역을 별로 좋아하지 않는데도 불구하고...) 마치 숲 속으로 가을 여행을 다녀온 듯한 기분이 들었습니다. 워크숍이 진행되는 동안, 하루하루, 매 순간 지나가는 것이 아쉬웠습니다. 원래 7일짜리라는데 7일을 해도 전혀 지루하지 않을 듯해요. 마지막에 서로 포옹해주는 시간도 조금은 어색했지만 참 좋았습니다(저희 집이 원래 스킨 을 잘 안하거든요).


‘몸에게 말걸기’ 꼭 들어보고 싶다고 노래를 했는데 그걸 잊지 않고 도우미로 저를 추천해주신 미내사 경옥님, 환한 미소와 무게 있는 한 마디 한 마디가 참 인상 깊었던 달마님, 참가하신 분들을 꼼꼼히 챙겨주시면서 문제점을 예리하게 지적해주신 폴라님, 다같이 편안하게 세션에 참여하도록 서로를 이끌어주신 정 많고 따스한 참가자 분들 모두 감사하고 반가웠습니다. 님들과 함께 한 시간이 정말 소중한 즐거웠습니다. 또 언젠가 뵈 날이 있겠지요?^^ 끝으로 이렇게 좋은 프로그램을 마련해주신 미내사에 진심어린 감사로 전합니다.

긴긴 후기 읽어주셔서 감사합니다.

갔다 온 이후의 이야기

마지막 날 저녁, 이번에는 첫째 동생에게 첫날 세션을 해주었습니다. 둘째 동생이 첫째 동생에게 정말 신기하고 좋다고 신나게 자랑을 한 탓인지 첫째 동생도 해달라고 조르더군요. 첫째 동생은 좀 반신반의하는 것 같았지만 잘 따라주었습니다. 둘째 동생이 음악을 틀고 끄는 조수역할을 흔쾌히 맡아 주어서 훨씬 하기가 편했습니다. 첫째 동생도 황금빛 치유 부분에서 손이랑 입술이 움직이더라고요(그런데 동생 입이 아래위로 움직이는 모습을 보니 왜 그리 웃긴지, 참느라 애를 썼어요. 기버가 이러면 안 되는데--;).

그래도 나중엔 마음속으로 동생의 아픈 곳이 진심으로 낫기를 바라는 마음을 실어서 해주었습니다. 동생은 걸보기만큼 깊은 트랜스에 들어가진 았는데, 잡생각이 많이 떠올랐고 제 목소리가 들렸다 안 들렸다 하긴 했지만 2차 세션도 받고 싶다고 하더라고요.

그저께 일어났는데 왼 관자놀이 부분이 묵직하니 아프더라고요. 무거운 머리를 싸매고 번역학원 숙제를 억지로 끝낸 뒤, 달리기를 하라는 몸의 이야기가 생각나서 학교 운동장을 두 바퀴 돌았습니다. 신기하게도 두통이 싹 가시더군요. 앞으로 일주일에 세 번은 달려줘야 겠어요. 몸의 지혜를 또 한 번 실감할 수 있었습니다. 세션을 통해 제가 지닌 좋지 않은 습관, 고치고 싶은 증상들을 하나하나 고쳐보고 싶습니다. 몸에게 맡겨볼 과정이 명상으로 향하는 여정 같다는 생각이 듭니다. 귀여운 동생들에게 2차 세션 해주고 또 후기 올릴게요~! 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.