

근본경험

‘깨어있기’와 오인회悟因會(깨어있기 참가자들의 후속 모임. 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험의 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.



‘경험하는 나’마저도 현상이다(2부)

| 허일 | 오인회 편집부 인터뷰 |

허일 님은 청소년 상담일을 하고 있는 직장인입니다. 어릴 적부터 인간의식의 변화와 잠재능력 개발에 관심을 키우던 중 가족세우기 트레이닝을 받으면서 미내사를 알게 되었습니다. 깨어있기를 통해 근본을 맛보고 현재 강원도 시골에서 아내와 두 아이와 살면서 깨달음을 몸으로 살아내는 시간을 보내고 있습니다. 깨어있기를 통해 무엇이 달라졌는지 들어보았습니다.

(지난 호에 이어서)

편집부(이하 편) 신념을 보게 된 계기가 있었나요?

허일(이하 허) 상담에는 인지치료 학파가 있어요. 거기서 신념을 집중적으로 다룹니다. 그러나 주의라는 개념을 도입하진 않고, 부정적인 신념을 긍정적으로 바꾸는 작업을 하는 상담기술이에요. 내 행동에 어떤 신념이 붙어있는지를 찾아가게 하는 연습들을 많이 해요. 이런 행동에 이런 믿음이 있다... 예를 들어 우울한 감정에 빠져 있다면 ‘나는 사랑받지 못하는 사람이야’, ‘나는 환영받지 못해’ 이런 믿음이 있을 수 있다는 것이죠.

편 그런 신념을 지니고 있기 때문에 그런 행동이 나온다..., 이런 과정을 보는 거군요.

허 네. 그렇게 인지치료 공부를 했기 때문에 신념을 보는 게 낫설지 않고

익숙했던 거죠.

편 깨어있기 과정이나 오인회를 통해서 발견된 것은요?

허 신념을 발견한다는 것은 기존에도 알고 있었지만, 이것이 주의와 관련되어 있다는 것은 몰랐죠.

편 그러면 신념이란 결국 주의와 관련되어 있고, 특정한 생각에 주의가 많이 쏠려있기 때문에 신념이 되는 거라고 새삼스럽게 알게 되셨다는 건가요?

허 네. 그전에는 핵심적인 신념, 의식적인 차원의 신념, 무의식적인 차원의 신념, 이렇게 여러 가지로 나눠놓고, 이런 걸 자꾸 찾아내는 작업을 했었는데, 굳이 그럴 필요가 없다는 것을 알게 된 것입니다. 사실 신념을 발견한다는 것 자체가 동일시에서 벗어난다는 것이기 때문에, 그냥 발견하는 것 자체가 효과적인 것 같아요. 그것을 발견하는 방법은 여러 가지가 있는데요, “그래서 왜”라는 방법이에요. 예를 들면 제가 어떤 친구와 싸웠어요, 제가 인사를 했는데 그 친구가 인사를 받아주지 않고 지나가서 서운했던 감정이 쌓인 거예요. 그럼 이제, 상담장에서는 이런 질문을 해요. “그래. 그 친구가 인사를 받아주지 않았지. 그런데 그게 왜? 그게 어때서? 뭐가 문제가 되는데” 그러면 ‘개가 나를 무시하는 거잖아’라는 생각이 일어나죠. 그러면 여기서 또 질문을 하는 거예요. ‘너를 무시한다고 생각했구나... 그래서 그게 왜? 무시하면 어떻게 할래’라고 질문하면, ‘무시하면 안 되는 거잖아. 자기도 별 볼 일 없으면서 어떻게 그렇게 행동하고 다닐 수 있나, 사람이 그러면 안 되지 않나, 기본적인 예의는 지켜야 하는 것 아닌가’라는 생각이 드러나고... 이런 식으로 그 사람이 가진 생각들과 동기, 기준 삼고 있는 것들을 드러나게 하는 기법들이 있어요.

편 그런 기법을 통해서 평소에도 신념에 대해서 공부를 하셨기 때문에 발



견될 수 있었군요.

허 네. 찾는 건 어렵지 않았는데, 찾는다고 해서 그 감정이 사라지지 않더라고요. 중요한 건 느끼는 건데.

편 신념을 발견했다고 해서 그런 것이 해소되는 게 아니라는 걸 알게 된 건가요?

허 네. 그전에는 치료나 상담에서 '나는 불행한 사람이다'라는 신념을 갖고 있었다는 걸 인지적으로 알았다고 해도 이것이 내적인 자유나 편안함과 연결되지 않았어요. 중요한 것은 그 생각을 느끼는 것이기 때문이죠. 그 생각에 붙어있는 주의를 느끼는 것이었던 겁니다.

편 단순히 신념을 발견하고 머리로 이해하는 것만 가지고는 마음의 자유나 평화를 얻지 못하지만, 신념에 붙어있는 주의를 느낌으로써 거기로부터 자유로울 수 있게 됐다?

허 네.

편 그러면 신념을 보게 되면 결국 일상생활에서 부딪히는 감정적인 문제는 거의 없어지겠네요?

허 본다는 것이 결국 느끼는 것이잖아요? 그 느낌이 섬세하지 않으면 '어, 이상하다? 난 분명 믿음을 발견했는데'라고 여기지만 그 밑에 흐르고 있는 에너지인 주의의 흐름을 놓치고 있는 경우가 많더라고요. 분명 내가 원인을 발견했다고 생각하는데도 화가 나요. 그리고는 끌려들어가는 것이죠. 그래서 예전에 선생님께 질문을 했었어요. "분명히 알았는데도 화가 나요." 그러자 "그 밑으로 네가 계속 주의를 보내고 있는 것 아니냐"라고 하시더라고요. 살펴보니 실제로 그렇더군요.

편 그러면 스스로의 신념을 발견해서, 거기에 가는 주의의 느낌까지 알아챘다고 여겼는데도 비슷한 느낌이 계속 남아있는 원인을 잘 몰랐었는데, 계속해서 자기도 모르게 주의를 거기에 주고 있었던 것을 선생

넌과의 대화를 통해서 알게 된 건가요?

허 네.

넌 그 이후에는 어떠신가요? 그런 것이 잘 발견되나요?

허 의도적으로 발견하려고 하면 발견할 수 있고요. 아까도 말씀드렸지만

지금은 굳이 그것을 발견하는 것이 저에게 큰 의미는 없는 것 같아요.

넌 생활 속의 감정적인 문제 같은 것이 없어지니까 그렇게 된 건가요?

허 네. 그런 것이 많이 줄어들기도 했고, 또 하나는 물론 감정의 영향은

계속 있지만 그것이 존재에 문제를 주는 것이 아니기 때문이에요. 오

히려 그것을 탐구하는 데 사용하죠.

넌 어떤 방법으로 탐구를 하시나요?

허 일단 느껴요. 충분히 느끼고... 느낌이란 왔다가 가는 것이라는 건 알

잖아요? 그런데 요즘은 이것을 누가 느끼고 있지에 초점이 가요. 도

대체 이 느낌은 누구에게 느껴지는가... 손이 부딪혀서 소리가 나잖아

요? 이 부딪히는 두 개의 손이 어디에 있는 거지? 그것을 찾아보는데

잘 안 찾아져요. 그것의 실제성이 잘 안 느껴지는 것 같아요.

넌 마음속에서 일어났다가 사라지는 이런 현상들에 실제성이 있는지, 그

자체를 탐구해보고 싶은 건가요?

허 네, 그런 방향인 것 같아요.

넌 그런 쪽으로 방향을 잡고 있는데, 도대체 누가 뭘 느끼고 있는지, 이것

이 애매해지는 그런...

허 네. 지금은 ‘느낌이 있다’라고 하잖아요? 그런데 엄밀히 보면 느낌이

있다고 말할 수 없다는 거예요. 그래도 일단 느껴지니까 느낌이 있다

고 보고, 거기까진 좋은데... 그렇다면 이 느낌을 만들어낸다고 하는

그것, 그 느낌을 보고 있고 경험하고 있는 그것은 도대체 무엇인지를

탐구하는 중이에요.



편 그러면 그렇게 경험하고, 보고 있는 주체가 어떻게 해서 생기는지를 탐구하는 과정인가요?

허 네. 그냥 보는 거죠. 관심을 두고.

편 경험하는 자라는 것은 무엇인가요?

허 그것이 재미있는 거예요. 경험대상과 ‘나’라는 경험주체가 함께 만들어진다고 알고 있잖아요? 그런데 한발 더 나아가면, 그렇게 짝이 되어 만들어지는 그것들을 철저히 경험적으로 경험해보니, 둘 같던 그것이 그냥 모두 하나인 것 같았어요. 대상이 주체고, 주체가 곧 대상인 것... 경험적으로 보면 그냥 ‘이것’이 있는 거예요. 있다고 말하기도 그렇지만, 보는 무엇이 있고, 이것이 자극이 돼서 경험이 있는 게 아니라, 경험의 그 순간 그냥 그것 자체가 있는 건데 나누어서 의식한다는 것입니다. ‘보는 것’은 ‘ 짝지어진 것이다’ 라고 설명할 수도 있겠지요.

편 근본적으로 보자면, 나눌 수 없는 그 무엇이, 잠깐 동안 현상적으로 나뉜 것처럼 보이는 게 아닌가 라는 건가요?

허 그것이 요즈음 제 경험이에요. 보이지 않기 때문에 이걸 어떻게 나누지? 대상과 주체 그것에 대한 느낌으로 어떻게 나눌 수 있는 거지? 라는 것이죠.

편 보이지 않는다는 것은, 무엇이 보이지 않는다는 거죠?

허 대상과 주체가요.

편 대상은 보이지 않나요?

허 대상이 보이는 것이 아니라, 대상에 대한 느낌이 있는 거죠.

편 우리가 컵을 보고 있다고 하면, 대상 자체를 볼 수 있는 게 아니라 그 대상의 느낌을 우리가 경험하고 있는 거라는 건가요?

허 네. 예를 들면 이 컵에 대한 느낌을 경험하고 있잖아요? 그러면 여기서 이 느낌이 생생하게 있는데, 이 느낌 외에 어디에 대상이 있느냐는

거죠. 마찬가지로 느끼는 그 순간에 주체가 어디 있느냐는 거죠. 그 즉각적인 순간에는 보고 있는 자도, 보이는 대상도 그냥 하나의 현상이라는...

편 그 현상이 실재성이 있는 게 아니고, 대상과 어찌면 그걸 보고 있는 주체 자체도 하나의 현상이 아닌가... 실재성이 없다고...

허 말로 표현하기는 어렵고요. 찾지를 못하는 거예요. 제가 실재성이 없다고 말하면, 그것에 대한 구조적인 설명이 되는 것 같은데, 아직 그런 걸 만들기는 그렇고요. 그냥 하나로 느껴져요. '아, 이 현상만 있구나', 이 컵의 느낌, 보고 있다는 내면의 상, 지금 이 순간엔 보고 있는 자도 보이는 대상도 찾을 수 없고, 이 순간의 느낌, 그 현상만 있는 것...

편 이 순간의 '느낌'이라는 '현상'만 있다? 느낌이라고 이야기를 하면 할 수 있지만, 어쨌든 컵을 경험하고 있는 주체라고 한다면, 그것은 컵은 아니지 않나요?

허 주체가요?

편 네. 컵을 지금 손으로 잡고 있는데, 그 잡고 있는 건 컵이 아니지 않나요?

허 내가 잡고 있다고 믿기 때문에 잡는 것 아닌가요?

편 네. 그건 컵은 아니지 않나요? 그건 컵과 구별되는 것 아닌가요?

허 지금 이 순간의 느낌 안에서는, 컵이 아닌 '나'가 굳이 들어올 자리가 없는 거죠(물론 거기에는 '나'뿐만 아니라 '컵'이라고 할 만한 느낌 역시 따로 없다. 컵이라는 것 역시 마음이 경계그려 놓은 하나의 그림일 뿐. 더 깊이 들어가면 이제 '느낌'이라는 것도 없다! - 편집자 주). 왜냐면 컵이 없는 '나'라는 건, 과거인 거죠. 컵을 경험하고 느끼기 때문에, 이 컵과 다른 '나'라는 건 과거의 것을 이야기하고 있는 거죠.



편 컵을 잡고 있다면, 결국에는 컵 말고 컵과 다른 뭔가가 있긴 있다는 이야기 아닌가요?

허 정확하게 말하면, 뭐가 있었다는 과거 같아요. 컵과 다른 무언가가 있었고, 그것이 이걸 잡았다는? 그런데 잡는 그 순간에는, 그 잡힘과 함께 생기는 현상, 그 현상 자체에는 잡는 자도, 잡히는 것도 없다는 거죠.

편 만일 있다면 그건 과거의 일이다?

허 네. 그 시간 안에서. 시간적인 것이고, 기억이고, 생각이고 개념이죠.

편 그런 의미에서 과거라는 건가요?

허 네. 그런 의미에서 잡고 있는 지금 이 순간, 이 순간에서 잡는 자와 잡는 대상을 찾으려고 하면 찾을 수 없다는 거예요.

편 지금 이 순간에는 그렇게 나눌 수 있는 게 없다? 나눌 수 있다면 그건 과거다?

허 네. 굳이 표현하자면 그렇죠. 이미 말로 된 거고.

편 그렇다면 나와 대상으로 구별되고, 그런 현상들은 결국엔 기억의 산물이다, 다른 말로 하면, 내 안에 쌓인 감지가 투사되었기 때문에 그렇게 보일 수 있는 거라는 이야기가 될 수 있겠네요.

허 아, 그것까지는 생각을 못 했던 것 같아요.

편 감지에 대해서는 어떠세요? 깨어있기 기초나 심화에서 공부했을 텐데, 감지에 대해선 어떻게 이해하고 계시는지 독자들을 위해서 설명 좀 해주시겠어요?

허 저에게 감지는, 그냥 생각과 기억이 빠져있는 상태? 그냥 있는 그대로를 느끼려고 혹은, 굳이 그렇게 노력하지 않고도, 한 대상을 가만히 보고만 있어도, 생각으로 가는 에너지가 대상에 초점을 맞추면서 사라지거든요. 그럴 때 느껴지는 것.

편 그럴 때 느껴지는 형태나 질감 같은 거요?

허 네. 색성향미촉과 법, 이런 오감으로 경험되는 것과 의식적인 것까지 다 포함하는 거겠죠? 그것 자체도 사실 과거의 흔적이고, 경험의 흔적이죠.

편 그러면서, 내가 어떤 걸 경험한다는 건 과거를 보고 있다, 이렇게 이야기해도 되겠네요.

허 그렇죠.

편 예전부터 ‘나’라는 게 무엇인지 탐구했을 것 같은데, 지금 거기에 대해서 대답을 한다면 어떻게 이야기하시겠어요? ‘나는 누구인가’라는 질문에 대해.

허 나는 무엇인가... 모르겠어요(웃음). 요즘 보고 있는 책이 《나는 없다》예요. 기존의 ‘나’라는 환상이 사라지면 그 거대한 의식과 공소, 무한한 신비, 이런 것들에 대해서 이야기를 해요. 대충 무엇을 이야기하는지 예전보다는 명확하게 느껴지는데, 그 모두가 역시 다 생각인 거죠. 이걸 상상하는 그 순간도 생각이고, 내가 알고 있다고 이야기하는 것이, 결국 손가락을 이야기하고 있다? 정말은 ‘모르겠다’는 거예요.

편 그럼 그 모르겠다는 의미가, ‘나’가 없기 때문에 모르겠다는 건가요, 있지만 파악이 되지 않는다는 의미인가요?

허 경험적으로는, 내가 있는지 없는지 파악이 안돼요. 예전에는 있다는 걸 찾을 수 없었어요. 그렇기 때문에 없다라고 했죠.

편 예전에는 찾을 수 없었기 때문에 ‘없다’라고 했다는 건가요?

허 네. 현상에 의지하고 있었고, 그 현상 자체가 그때그때 나타났다가 사라지는 것? 실제성이 없는 것이기 때문에, ‘나라는 것은 당연히 없다’라고 이야기하는데, ‘나라는 것이 없다’는 것도 역시 그 자체가 이미 지고 현상이고 상상이고 환상이죠.



편 ‘나가 있다’는 것과 똑같이 ‘나가 없다’는 것도 하나의 이미지고 현상이다?

허 없다는 것을 실제로 모르는 거예요. ‘나가 있다는 것과 마찬가지로 ‘나가 없다는 것도 모르는 거죠. 나는 내가 있다는 것이 무엇인지 모르겠고, 없다는 것이 무엇인지도 모르겠어요. 그것이 정말 뭘 의미하는지. 물론 경험에 비추어보겠지만, 그 경험도 결국 모두 과거니까요. 지금 제가 말할 수 있는 건, 지금 이 순간 하나의 ‘현상’으로서 이야기하고 있다는 것뿐입니다.

편 결국 ‘나가 있다’고 여기는 것이나 ‘없다’고 규정하는 것 둘 다 말과 개념일 뿐이라는 건가요?

허 네. 없다라고 하면 ‘없다’고 기존에 알고 있었던 여러 가지 다른 개념들을 끌어와서 상상하게 돼요.

편 실재성이 없다는 것인가요?

허 ‘나와 대상’을 그 순간 속에서는 발견할 수 없어요.

편 그동안 ‘내가 있다’고 믿고 집착해왔던 그런 습관들을, 이제는 바로잡기 위해서 ‘내가 없다’고 이야기할 수 있지만, 그렇다고 없다는 것에 집착하면 안되는 것 아니냐, 이렇게 이해할 수도 있겠네요?

허 네. 그런 방향으로 이해할 수도 있고요. 단어나 말로는 표현할 수 없는 의미인 것 같아요.

편 내가 있다 혹은 없다는 것이 결국 말과 개념, 생각에 불과한 것 아니냐는?

허 네.

편 깨어있기 수업에 참가한 후, 대인관계나 업무적인 면 등 일상에서 달라진 점이 있는지요? 있다면 그 이유는 무엇인가요?

허 깨어있기를 하고 나서 다양한 시도들을 하고 있어요. 정말 내가 없는

지, 나에게 근본적인 변화가 일어난 것인지 이런 것들을 확인해보고 싶어서, 제가 그동안 하기 어려워했던 것들을 계속 해보고 있어요. 저는 만화나 영화나 영상물들을 아주 좋아하는데 그것을 100일 동안 보지않기를 하고 있고, 심지어 라디오도 듣지 않고, 100일이라는 기준을 잡고 하는 있는 중이에요.

편 잘 지켜지고 있나요?

허 네. 그전에는 그것을 의지意志로 지켜야만 했다면, 깨어있기를 경험한 이후에는 올라오는 것들을 그냥 맛보고, 지금 내가 해야 할 것들을 그냥 하는, 하다 보면 별로 그것들에 대한 끌림이 많이 나타나지 않게 되는 것 같아요.

편 예전처럼 끌림을 억누르려고 하지 않고, 올라오면 올라오는 그대로를 느끼는 방법으로 대처한다는 건가요?

허 네.

편 특별한 문제없이 잘 되고 있다는 이야기지요?

허 네. 많이 어렵지 않고요. 기존에 안 해봤던 것들을 자꾸 해보려고 하고, 어두운 곳에 특히 많이 가보려고 해요. 무섭고 어둡고 이런 곳. 저는 되게 무서움에 민감했거든요. 물론 요즘에도 무서움을 느껴요. 어두운 곳에 혼자 거실에 있으면, 유리창 비치는 곳에 누가 서 있는 것 같은 그런 이미지들이 떠오르고, 그런 것들이 강렬하게 느껴져요.

편 그럴 땐 두렵겠네요?

허 네. 무섭죠. 그렇지만 반감게 맞이하요. 예를 들면 무서운 상태를 유지하려고 노력한다든지...

편 오히려요?

허 네. 더 해보려고 해요. 무서운 곳을 오랫동안 응시하거나. 그런데 이제는 응시하면 너무 빨리 사라지니까 힐끗힐끗 보죠. 그래서 내 마음의



상이 어떻게 변하는가를 봐요. 되게 좋은 공부예요. 마음의 상이 그렇게 현실감 있게 나타날 수가 없어요. 저에겐 특히나. 두려운 느낌과 함께 짝지어져 나타나는 공상, 이미지, 기억들이 너무 생생해서 실제 처럼 느껴지는 그 실감나는 상황 속에서 그것의 허상을 보기... 없음과 함께 있다는 것, 그것을 누가 보고 있나? 보고 있는 '자'가 없는데, 그럼에도 그것과 함께 있는... 말로 표현하기 애매하네요(웃음). 깨어 있기에서 말한 윙링 Whirling의 원리 있지요? 계속 빙글빙글 돌 때 주의를 바깥에 두지 않고 움직이지 않는 중심에 두면 안 어지럽잖아요? 약간 그런 느낌과 비슷해요. 그것을 보고 있다고 여기는 나, 그 공간, 거기에 두고 있기.

편 움직이지 않는 중심의 공간에 두고 있으면 두렵지가 않아요?

허 아니요. 두려움은 계속 있어요.

편 두려움은 있지만 상관없이 같이 있을 수 있다는 건가요?

허 네. 두려움이 나타나있을 공간이 함께 있는 것 같아요.

편 그렇지만 나는 두려움에 휩쓸리지 않고?

허 네. 두려움과 함께.

편 두려움에 휩쓸릴 '나'가 없다는 것을 이제 경험적으로 알게 되었다고 할 수 있겠네요?

허 네. 내가 없으니까 대상도 없죠. 같이 없어지는 것 같아요.

편 그럼 두려움을 느낄 주체나, 두려움이라는 대상 자체가 실제성이 없는 하나의 현상적인 그런 걸로?

허 네. 재미있는 것은 그것을 아는데도, 실감 나게 느껴진다는 거죠. 실감 나게 느껴지지만 예전처럼 두려움 때문에 피하려고 한다거나, 이러진 않아요.

편 재미있네요. 실감나게 느껴지지만 괜찮다...

허 정말 실감나요. 실제 사람이 있는 것보다 더 실감 나요(웃음). 대체로 그런 류의 경험들을 해왔어요. 제가 추위를 많이 타는데 보일러가 잘 안 돌아갈 때는 뜨거운 물이 제대로 안 나올 때가 많아요. 그러면 찬물로 샤워를 하게 되는데 아주 천천히 찬물을 구석구석 적시는 거예요. 그러면 차가움이 실감 나는데, 아주 강렬한 그 경험 속에서 비어있음을 경험하는 거죠.

편 그런 경험들을 통해 근본적인 변화를 새삼 자각하게 된다는 거죠?

허 네.

편 상담일을 지금도 계속 진행하시지요? 향상된 스킬 같은 것을 포함해서 나아진 부분이 있으신가요?

허 보통은 내담자와 함께 있을 때 끌리거나 밀치는 느낌이 강렬하거든요. 상담실까지 찾아오는 내담자들의 많은 경우 다른 사람들과의 관계문제로 와요. 그들의 관계문제는 상담자와의 관계에서 재현되는 경우가 많아요. 그러면 상담자도 느끼는 거죠. ‘아, 이 사람 참 싫다. 지루하다’. 심지어 바로 앞에 앉혀두고도 조는 경우가 많았어요. 이렇게 한참을 상담하다 보면 거기에 푹 빠져서 치료에 있어서 내담자에게 별로 도움이 되지 않는 경우가 종종 있었지요. 그런데 지금은 그렇게 되지 않아 많은 도움이 되고 있어요. 그리고 지금은 기본적으로 ‘상담자라는 역할’에 동일시되지 않기에 그렇게 많이 애쓰지 않아도 되고요. 예전에는 아는 것을 총동원해서 ‘이 사람을 어떻게 하면 변화시킬 수 있을까?’ 그런 것에 굉장히 많은 에너지를 사용했다면 ‘아, 그런 것이 아니구나!’라고 알아채지게 되죠.

편 그렇게 일종의 무관심으로 가면 상담하는 의미가 별로 없는 것 아닌가요?

허 조건없는 무관심이지요. 그전에는 변화라는 조건이 수반되었어요. 그



동안 이 사람은 ‘변해야 해’라는 내 안의 조건과 기준이 있었다면 이제 ‘변하지 않아도 괜찮아’로 바뀐 것이지요. 재미있는 것은, 상담자가 어떤 기준을 갖고 있느냐가 내담자에게 잘 느껴진다는 것이예요. 예를 들면 ‘이 사람이 나를 있는 그대로 받아들이고 있구나! 관심 두고 있구나!’ 이런 것들을 내담자들은 잘 느낍니다. 지금 제 내담자가 저를 어떻게 느끼고 있는지는 잘 모르겠지만, 제가 느낄 때는 이전에 동일시되었던 부분에서 많이 빠져나오고 있는 것 같아요.

편 깨어있기 이수 전과 후에 차이점을 느끼셨다고 했는데, 내담자가 허일 님의 변화를 느끼고 경험한 것을 표현한 적이 혹시 있었나요?

허 음, 그렇게 갑작스러운 변화를 느꼈다고 말하지는 않았고요. 지금 만나고 있는 한 친구는 대인관계에 대한 굉장히 강렬한 공포증으로 인해 한 1년 정도 극심한 고통을 겪고 있는 친구인데요. 깨어있기를 하는 동안 거의 함께 했던 친구고, 그 친구에게는 전체주의 훈련을 시키고 있어요. 왜냐면 어떤 긍정적인 이야기를 주입하려고 해도 이 친구에게는 그것이 안돼요. 그래서 차라리 주의를 조절해서 다른 사람이 나를 이상한 눈으로 본다고 느끼거나 왜곡된 신념으로 본다고 받아들일 때 전체주의와 같이 그 상황이 아닌 다른 곳에 주의를 두게 함으로써 그런 상황에서 벗어날 수 있게 도와주고 있는데, 그 친구가 저를 좋아해 주는 것 같긴 해요.

그리고 그 친구가 사람에 대한 공포증이 굉장히 심각한데 별 탈 없이 1년 동안 오고 있고, 저와 있을 때는 자기를 굉장히 많이 개방하고 있어요. 제 개인적인 상담에서의 경험은, 깨어있기에서 배운 것들이 사람들과의 관계에서 편안하고 자연스럽게 진행되고 있는 것 같아요.

편 어떻게 해서 그렇게 편안하고 자연스러운 관계를 만들 수 있게 된 것 일까요?

허 예를 들면, 그 친구는 자기 몸에서 냄새가 계속 난다고 생각해요. 그리고 그 냄새 때문에 사람들이 자기를 굉장히 싫어한다고 여기죠. 깨어있기를 이수하기 전에는 그런 상황에서 생각에 더 많은 주의가 갔어요. 예를 들어, 제가 그런 내용과 동일시되어 ‘그것은 실제 현실이 아닙니다!’ 그렇게 그 친구를 계속 설득하는 작업에 힘을 쏟았다면, 이제는 거기에 별로 개의치 않아요. ‘날 수도 있지’라거나, ‘야! 나는 오늘 냄새 안 나냐?’라고 묻거나, 이제 그런 것이 중요한 것이 아니라는 것, 냄새가 날 수도 있고 안 날 수도 있다는 태도로 대하고 ‘그래서 너에게 정말 힘든 것이 뭐냐?’ 라고 묻지요. 치료자의 관점에서는 이 친구가 사람들과의 관계에서 정말 핵심주체를 피하는 것처럼 보이는 것이 거든요.

편 뒤를 밟는 사람 입장에서 보면….

허 네, 거기에 동일시하게 되면 자꾸 피하는 사람처럼 느껴지는데, 그런 일련의 모든 증거나 태도들이 제가 만들어낸 스토리와 연관되어 있다는 것을 보게 되고, 그것을 순간순간 알아챌 때마다 그 친구를 좀 더 편안하게 대할 수 있게 되지요. 본질적인 부분은 사실 그 친구가 생각을 바꾸느냐 안 바꾸느냐가 아니라, 지금 이 공간에서 다른 대상을 어떻게 느끼느냐일 텐데, 즉 ‘나를 좋아하는 누군가가 있다’는 것이 핵심일 텐데, 이제는 그런 느낌을 줄 수 있게 되는 것 같아요.

편 그 친구 입장에서는 어떤 긍정적인 변화가 있는 건가요?

허 근본적인 증상이 사라지지는 않았는데 일단 그 친구가 스트레스를 받고 있지는 않아요. 그래서 요새는 좀 밖으로 나가서 직접 사람들을 만나고 함께하는 어려운 작업들도 함께 하고 있어요.

편 어떤 방식으로요?

허 함께 길거리에서 직접 사람들을 만나게 하는 거죠. 그 친구는 사람 있



- 는 곳을 피해 다니거든요.
- 편 잘 되고 있나요?
- 허 힘들어하지만, 그래도 같이 합니다.
- 편 네. 알겠습니다. 지금 이 공부에 있어서 부족한 점이라든지, 해결되지 않은 문제가 있으신지요?
- 허 음, 지금은 처음 말씀드렸던 것처럼 생각이 생각으로 만들어지는 것이 아닌 경험으로 만들어진다는 것을 확인하고 있는 중인 것 같아요. 이렇게 표현은 하지만 사실 이것이 맞는 말인지는 모르겠어요. 깨어있기에서 한 번씩 경험했지만 진짜 그런지 확인해가는 중이라고 해야 되나. 월인 선생님이 그러시잖아요. 선생님이 하는 말은 다 거짓말이라고. 대학교 때 어떤 선생님도 비슷한 말씀을 하셨어요. 교사들은 다 거짓말쟁이들이니까 절대 믿지 말라고요.
- 편 깨어있기에서 배웠던 내용들을 경험적으로 확인해보고 자기화시키는 과정, 내 것으로 만드는 작업들을 해야 한다는 거죠?
- 허 네.
- 편 공부를 처음 시작하셨을 때부터 지금까지 아직 해결되지 않은 문제가 있으면 말씀해주시겠어요?
- 허 현상계 속에서 지혜롭게 전체의 조화를 위해서 살아간다는 것, 이것은 아직 남아있는 화두인 것 같아요. 어떤 것이 전체의 조화인지, 지혜롭다는 것은 어떤 것인지... 단지 나를 희생해서 되는 부분, 희생할 나도 없기 때문에 말이 아닌 경험적으로 이런 것들을 삶에서 적용해 나가는 작업들인 것 같아요. 선생님은 할 일이 없다고 하시잖아요? 생명이 현상계 속에서 살아간다는 것이 어떤 생각이나 의미 차원에서 답을 찾을 수는 없겠지만, 아직도 자꾸 뭔가 이유를 찾고 있는 제가 있어요.

편 삶의 이유?

허 네. 굳이 용어를 사용해서 표현하자면, 현상이 발현되는 그 '모름의 영역'에 대해서죠. 제가 모르기 때문에 있다라고도, 없다라고도 할 수 없으니까 그냥 계속 찾게 되는 것 같아요. 그래서 선생님이 마치 별로 더 이상 할 것이 없으니 전체의 조화를 위해서 해야 한다 라는 것도, 제가 이렇게 받아들이고 있지만 사실 잘 모르는 거죠. 경험적으로 모르기 때문이에요. 이것도 자꾸 경험을 찾고 있는 것일 수 있는데, 그럼에도 경험을 해보고 싶은 마음이 있어요.

편 과연 전체와의 조화란 것이 무엇인지, 어떻게 사는 것이 전체와의 조화를 이루고 사는 것인지, 그런 것에 대한 의문이 있다는 말씀이시죠?

허 그리고 제 삶의 모든 현상의 의미는 의미가 있는 것인지...

편 근본적인 그런 면들도 고민을 한다는 말씀이신가요?

허 그렇습니다.

편 깨어있거나 오인회 참여를 계기로, 앞으로 어떻게 살 것인지에 대한 점이 있다면 말씀해주세요.

허 일단 탐구하는 것이 재미있기 때문에 앞으로도 지속될 것 같아요.

편 특별히 주제로 삼고 있는 것이 있나요?

허 아까 설명했던 것처럼 이 현상, 느낌, 일어난 것들을 계속 호기심을 갖고 지켜보면서 과연 이것이 무엇이고 어디로부터 나왔고 이런 질문들을 계속 해나가고 있어요.

그리고 예전부터 다른 사람에게 도움이 되는 삶을 살고 싶었고 그런 방향으로 계속 삶이 만들어져간 것 같은데 다른 사람의 마음을 자유롭게 하는데 쓰여지고 싶은 마음도 있지만 아직 그렇게 거창하지 않아요. 계속 탐구하는 것과 올해 텃밭을 시작했는데 그 생명이 일어나서 열매를 맺고 소출하는 모든 과정을 통해서 새로운 공부자 좀 되



- 있으면 하는 기대가 있어요. 그리고 지금 둘째 아이가 아내 배 속에 있는데요. 음, 같이 행복하게 사는 거? 그런데 지금 행복해요. 하하.
- 편 탐구하는 것 자체에 재미를 느끼시는군요?
- 허 탐구를 함께 정말 실감나게 재밌게 할 수 있는 친구가 곁에 한 사람이라도 있었으면 좋겠어요. 내가 탐구하는 것, 그 친구가 탐구하는 것, 그렇게 같이 공유를 하면서 공부할 수 있으면 참 좋겠네요.
- 편 함께 공부하는 다른 분들에게 혹시 도움이 될 만한 말씀이 있으시면 한 마디 해주시죠?
- 허 이 길이 상황에 따라 다를 수 있겠지만 정말 재미있는 길이고, 마치 아이가 장난감을 갖고 놀 듯 하면 좋겠지요. 저희 아이는 단순한 직사각형, 원뿔 등의 블록을 가지고 노는데 정말 하나하나 유심히 보면서 그 형태를 정성들여 만들어가면서 쌓아가요. 그런 것처럼 뻔하다고 생각하는 것을 뻔하다고 여기지 않고 재미있게 공부하면 좋을 것 같습니다(웃음).
- 편 본인도 그런 태도로 공부했겠네요?
- 허 솔직히 말해 재미가 없었으면 하지 않았을 거예요. 매우 재밌어요. 그리고 이 ‘놀이와 같은 탐구’는 장소와 시간에 관계없이 심지어는 잠들기 직전까지도 할 수 있는 것이니까요.
- 편 어떤 면에서 재미를 느끼셨나요?
- 허 뭔가 새로운 걸 발견하고, 못했던 것을 하게 되고, 몰랐던 것을 알게 되고, 알던 것이 갑자기 신비로워지고... 이렇게 극적으로 변화는 과정에서 경험되는 것 같아요. 이 공부에 그런 것이 다 담겨져 있지요. 아, 이거구나 라는 앎도 있고, 기존에 알았던 것을 넘어 전혀 모름 속으로 빠져드는 신비로움도 있고요.
- 예를 들면, 어제 홍천에 비가 내렸었거든요. 푹푹푹푹 이렇게 처마

밑으로 물이 떨어지는데, 그것을 빗물 떨어지는 소리로 듣고 있을 수도 있는데, 호기심을 가지고 계속 듣다 보니, ‘이것이 뭐야? 이것은 무슨 소리지? 소리를 듣는 것은 또 뭐지?’ 이런 질문들 속으로 깊이 들어가면 빗물 떨어져 내리는 소리를 통해 말로 표현할 수 없는 근본적인 것들을 경험하게 되고, 또 거기서 빠져나오면 빗방울 소리가 음악처럼 들려서 마치 드럼 치는 소리처럼 춤을 추게 하고...

편 일상의 사소한 그 어떤 일들도 그냥 지나치지 않으면 깊은 체험을 하신다는 거네요?

허 네. 깨어있기에서 결국 내가 지금 보고 경험하는 것을, 더 깊게 보고 다르게 보는 연습들을 계속 시키잖아요. 이런 것들이 일상이 되면 거기에 재미를 붙이면서 놀 수 있는 거죠.

편 시간이 많이 되었는데, 인터뷰 소감을 말씀해주시지요?

허 사실 인터뷰에서 제가 어떤 말을 하게 될지 기대했었어요.

편 어떤 기대를 하셨지요?

허 무슨 말을 하게 될지 저도 잘 모르니까요(웃음)! 분명히 제가 아는 범위 내에서 말할 수 있고, 이야기하면서 몰랐던 것들이 정리되겠다는 기대도 있었고, 뭔가 새로운 깨달음이 있을 것 같다는 기대도 있었는데, 이야기하다 보니 제가 탐구하고 있는 것에 대해서 더 명료해졌고, 무엇을 탐구하고 있는지에 대해서도 분명해진 것 같아요. 참 재미있는 시간이었습니다.

편 그럼 이 인터뷰가 끝나도 탐구는 계속되겠네요? (웃음)

허 네. 이 인터뷰가 끝나고 집에 돌아가는 시간에도 탐구는 계속될 겁니다(웃음). 요즘은 참 모든 것이 소중한다는 생각이 들어요.

편 구체적으로 어떤 게 소중한 거죠?

허 이런 대화를 편하게 주고받고, 서로 이해하는 사람들이 곁에 있고, 오



인회를 통해 정기적으로 모이고 한다는 것이 참으로 감사한 거죠. 흥천에 있음에도 불구하고 이렇게 주고받을 수 있다는 것도 참 감사한 일이죠.

편 더 하고 싶은 말이 있으면 부탁드립니다.

허 아내와 자녀와 부모님, 가족들에게 고맙다는 말을 하고 싶어요. 그들이 때로는 저를 너무 구속하는 것 같고 답답하게 하고 힘들게 할 때도 있지만 그것이 참 고마운 것 같아요.


편 왜 고맙죠?

허 그런 것을 경험할 수 있는 소스가 되어주니까 이렇게 탐구하게 되는 동력도 되고 삶의 주제도 던져지니까요. ‘내가 사라진다’는 것을 오인회 모임에서도 잠깐 말씀드렸지만, 아이 뒷정리를 하고 설거지거리와 다른 일감들이 끊임없이 덮쳐오는 일상들을 마주치면서 ‘내가 해체되는 경험’을 하거든요. 자꾸 내 시간, 내 공간, 내 것을 만들고 싶은데 그럴 여지를 만들어주지 않는 거예요. 그럼 더 ‘내’가 강렬하게 일어나요. 그리고 그런 상황 속에서 또다시 더욱 탐구하게 되는 거지요. ‘그렇게 생각을 하는 그건 뭐지?’라고. 이런 선물은 가족 아니면 주기 힘들죠. 가족이 아니라면 도망가거나 다른 방법을 강구하게 되거든요.(웃음)

편 그럼 이 자리를 빌어서 가족들에게 고맙다는 말씀을 하게 된 거네요.

허 (웃음) 네, 그렇지요.

편 늦은 시간까지 성실한 인터뷰 하시느라 수고하셨습니다.

허 감사합니다.(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.