

불자 세상보기



선업 스님 불교상담심리전문가 및 행복치유센터장

각 개인의 주관적 심리상태인 행복은 측정이 가능한 것일까?

행복= P+(5 X E)+(3 X H)

영국의 심리학자 캐럴 로스웰과 인생 상담사 피트 코언은 그에 대한 답을 위의 간단한 방정식으로 제시했다. 그리고 행복의 조건으로 P(personal(인격): 인생관 적응력 유연성 등 개인적 특성), E(existence(존재): 건강 돈 인간관계 등 생존조건), H(higher order(고차원 상태): 자존감 유머) 등을 꼽고 있다.

또한 유엔 (세계행복보고서) 작성을 총괄한 제프리 삭스 컬럼비아대 교수는 "심리학, 의학, 경제학, 사회학 등의 결과를 토대로 행복의 지표화가 가능하다"고 선언하고 있다.

또한 경제협력개발기구(OECD)에서 발표한 행복 지수인 '국민 삶의 질

(BLI·Better Life Initiative)'에서는 행복의 조건으로 주거환경, 소득, 삶의 만족도, 일과 삶의 균형 등 11개 평가 항목을 행복의 요소로 꼽고 있다.

이런 행복감 측정에 대한 다양한 시도 중에 최근 발표된 한국불교문화사업단의 SQ(자아행복)지수는 마음·건강·대인관계·직장생활 등 4가지 영역을 행복의 측정 분야로 제시하고 있다. 그리고 행복의 요소로 사람이나 사물에 대해 느끼는 감정이나 욕구의 만족 정도, 인간관계 등에 대처하는 능력, 수많은 대상들과 맺는 관계에서의 대처방식, 질병을 일으키는 신체적 통증과 심리적 스트레스 수준 등을 들고 있다.

그런데 이런 다양한 행복 측정에 대한 시도를 통해 발표된 내용을 토대로 우리의 현주소를 돌아보면 심각한 상황이다.

행복지수는 148개국 중 97위, 국민 삶의 질 순위는 OECD 국가 중 32위 그리고 '평온한 자아를 가진 행복한 상태(A 타입)'라는 응답자가 고작 4.7% 라는 발표는 전 세계적으로 자살률과 이혼율 1,

2위를 다투는 세태를 반영하고 있다.

그렇다면 어떻게 하면 행복지수를 높일 수 있을까? 이에 대한 답은 다양한 경전에서 찾을 수 있다. <파멸경>에 보면 불행의 25가지 조건이 나오고 <행복경>에서는 행복의 조건 38가지 항목이 등장하고 있다. 행복지수를 떨어뜨리는 조건과 행복지수를 높이는 방법들이 다양하게 제시되고 있는데 행복은 불행의

불행조건 제거하는 것도 방법

'더불어 사는 삶' 고난 극복

조건들을 제거하고 행복의 조건들을 개발하고 유지하는 노력으로 성취 가능하다고 한다.

예를 들어 불행하다고 느끼는 사람들 중 많은 사람들이 우울 증세를 겪으면서 자기 자신, 자신의 미래, 주변 환경을 부정적으로 평가하는 3가지 사고방식을 지니게 되는데 이런 관점을 바꾸어 주면 되는 것이다.

'나는 열등하고 무능하다', '나는 사랑받지 못하고 버림받았다.'는 부정적인 생각을 지닌 사람은 "나는 모든 불행에서 벗어나 행복하다"라고 자기 자존감과 효능감을 확대하는 자기관을 통해 생각을 변화시킨다. '나의 미래는 비관적이고 암담하다', '앞으로 상황은 점점 더 악화되고 나의 심리적 고통은 점점 더 커질 것이다' 등의 사고방식은 선수행을 통해 지금 이곳에서 나를 바로 보게 하여 가치관을 대치시킨다.

'내가 처한 상황은 너무 열악하고 이 세상은 살아가기에 너무 힘들다', '주변 사람이 없다' 라는 생각은 '더불어 사는 삶'이라는 연가적 사고에 기반한 사회안전망 구축운동'으로 해소시키는 것이다.

인간은 자신이 하고 싶은 것을 잘할 때 가장 행복하다고 한다. 자신이 행과 불행의 선택권을 가진 자신의 삶의 주인공이란 확신을 가지고 몸과 마음, 사람과 사람, 인간과 환경의 관계를 소통시키는 노력을 하다보면 행복지수는 저절로 높아질 것이다.

사부대중 갈림



김경수 동국대학교 일산병원 신장내과

올해 신년 벽두부터 반가운 소식을 들었다. 불교계 유일 장기 기증 단체인 생명나눔실천본에 장기 기증 희망 등록자의 누적 인원이 3만 명을 넘겼다는 소식이다. 정확하게는 32,814명이다.

장기기증은 갑작스런 사고나 뇌질환으로 인해 살아남 가능성이 없다는 뇌사 판정을 받았을 때, 말기 장기부전 환자에게 이식하여 그 기능을 회복시켜주는 일이다. 장기기증희망등록은 뇌사 시 장기기증을 하겠다는 희망등록으로 법적 구속력이 없는 일종의 민간홍보대사 신청이다.

지난해는 우리나라에서 죽음의 순간 타인에게 새로운 삶을 베풀고 떠난 뇌사자가 409명으로 역대 최고를 기록했다. 최근에 입적하신 불화장 석정 스님과 불교문화재 전문가 범하 스님도 자신의 시신을 아낌없이 기증했다. 그래서 석정 스님은 영결식 자체가 없었고, 범하 스님은 다비 없는 영결식이 진행됐다. 두 분 모두 불교문화 발전에 한 축을 담당한 거장들이 결맞은 아름다운 회향이었다.

김수환 추기경부터 석정, 범하 스님까지 종교인들의 마지막 가는 길은 우리에게 많은 감동을 주지만, 현실은 장밋빛으로 보여지지 않고 있다. 국내 장기이식 대기자수는 2012년 11월말 기준으로 22,427명. 이들은 기증자를 기다리며 매일 매일 마음을 졸이며 살아가고 있다.

필자의 전공인 신장 내과의 경우를 보자. 세계 최초로 신장 이식을 성공한 이는 허버트 외대 부속 브리검 앤 워민 병원의 성형외과 전문의 머레이 박사와의 신장 내과 전문의 메릴 박사의 팀이다. 이들은 거부 반응을 극복하기 위해 일관성 쌍생아 간에 신장 이식을 시도함으로써 거부 반응이 없거나 이를 치료하면 장기 이식이 성공할 수 있다는 가능성을 실현했다. 이 공로로 훗날 머레이 박사는 임상 의사로는 드물게 노벨 의학상을 받게 된다.

이후 많은 연구자들과 의사들의 연구와 노력으로 이제 신장 이식은 신장 기능이 거의 없는 만성 신부전 환자의 가장 좋은 치료법이자 적절한 신장 공여자가 있으면 당연히 시행해야 하는 보편적 치료법이 됐다.

실제로 신장 이식은 혈액 투석이나 복막 투석 등의 신 대체 요법을 받고 있는 환자들은 누구나 받기 원하는 치료법이나 공여자의 부족은 걸림돌로 남아

있다. 사실 한국에서는 여러 가지 이유로 아직 장기 기증을 원하는 뇌사자나 순수한 동기의 생체 신 공여자가 많지 않기 때문에 주로 가족 간에 신장 이식이 이루어지고 있다. 외국에 비하면 아직도 뇌사자 장기 이식은 미비한 수준이다. 그러나 한국 장기 기증원(KODA, Korea Organ Donation Agency)이 출범한 이래 뇌사자 장기 이식이 증가하는 추세이다.

석정·범하 스님 법구 기증 귀감 외국 비해 미비...인식 확산돼야

또한 성공적인 신장 이식을 위해서는 신장 이식 수술이 빠른 시간 내에 정확히 이뤄져야 하기 때문에 경험이 많고 수술을 잘하는 외과 및 비뇨기과, 마취과 의사가 필요하다 이와 함께 이식 전 환자 및 신장 공여자의 검사와 수술 후 거부 반응 예방을 위한 이식 내과의가 필요하다. 또한 성공적인 신장 이식을 위해서는 신장 이식 수술이 빠른 시간 내에 정확히 이뤄져야 하기 때문에 경험이 많고 수술을 잘하는 외과 및 비뇨기과, 마취과 의사가 필요하다 이와 함께 이식 전 환자 및 신장 공여자의 검사와 수술 후 거부 반응 예방을 위한 이식 내과의가 필요하다.

한 명의 소중한 생명을 살리기 위해서는 이식 팀이 구성돼 그 구성원 간에 협

력이 잘 이루어져야 하는 조직력이 필요한 치료법이다. 마치 단체 경기에서 팀 워크가 경기의 승패를 좌우하는 것과 같은 이치인 것이다.

동국대 일산병원에서도 2007년 신장 이식을 성공한 이래 여러 환자가 신장 이식을 통해 새로운 생명을 얻는 기쁨을 얻다. 특히 2012년 3월에는 개인 이래 최초의 뇌사자 장기 이식을 위한 다 장기 적출이 시행됐다. 본 병원 신장의과에서 뇌사 판정을 받은 장기 기증자가 간 및 2개의 신장을 기증해 3명의 장기 기능 부전 환자에게 새로운 생명을 나눠 준 것이다.

<범구경>에서는 '널리 들어 기억하고 도를 사랑하기만 한다면 도는 반드시 얻기 어려울 것이다. 뜻을 지켜 도를 받들면 그 도는 반드시 클 것이다'라고 설하고 있다. 동체대비의 자비사상은 생각하고 사랑하기만 해서 될 일이 아니다. 실제로 실천할 때 그 의미가 있다. 나의 육신으로 남을 살릴 수 있는 장기 기증은 보시 중 최고의 보시이다.

한국에서도 생명 나눔의 정신이 더 확산돼 뇌사자 장기 이식이 순수한 동기의 생체 신장 이식이 증가하길 바란다. 이를 통해 고통받는 만성 신부전 환자들에게 신장 이식의 기회가 더 늘어 나갈 기원한다.

삶의 주인공 되면 행복 지수 높아져

社說 우수학술지 정책 변화 필요하다

학술지 지원 정책에 대한 인문학계의 반발이 거세다. 여기에 지난해 말 조사 완료된 교육과학기술부의 국내 학술지 선호도 조사는 여기에 기름을 부었다.

최근 교과부 학술진흥정책 자문위원회의 조사 자료에 따르면 66개의 학술지가 한국 학자들이 선호하는 학술지로 꼽혔다. 이중 인문학 관련 학술지는 3곳에 불과했으며, 종교 관련 학술지는 한국기독교학회의 <한국기독교신학논총>이 유일하다.

하지만 조사의 신뢰도는 형편없다. 조사는 한국연구정책통합정보(KRI)에 등재된 연구자 16만 명을 대상으로 이뤄졌지만 응답자 수는 12%에 그쳤다. 여기에 회원 1만 명 이상의 대형 학회에서 발행하는 학술지가 대다수 선정됐다. 이는 정부의 우수학술지 평가가 대형 학술단체의 학술지 위주호를 수 있다는 것을 의미한다.

정부가 교수들의 논문의 질을 높여 세계적 학술지를 육성한다고 했지만, 그 방식에

는 제고의 여지가 많다. 애초에 인기투표로 우수 학술지를 선별한다는 게 어불성설이다. 선호도를 놓고 학술지를 평가하게 되면 상대적으로 연구자가 적은 인문학이나 불교학은 타격을 받을 수밖에 없다.

사학과 학계 내부 변화도 필요하다. 현재 교수가 1년에 요구받는 논문 편수는 동국대의 경우 3.5편 가량이다. 여기에 학부와 대학원 수업을 하고 연구 프로젝트를 수주해야 한다. 질적인 변화를 요구하면서 그 인프라는 전혀 변화하고 있지 않고 있는 것이다.

학문의 성과는 선호도로 평가될 수 있는 것이 아니다. '인간의 무늬(人文)'를 연구하는 인문학은 장기적 안목의 시간이 요구되는 것들이 많다. 그 유구한 시간 속에서 한 가닥의 진의를 찾을 수 있는 것이다. 진정한 학술의 진흥은 경쟁과 규제가 아닌 자율과 다양성에 있다는 점을 우리 모두는 간과해서는 안된다.

비구니 군승에 거는 기대

부족한 군승 충원을 위해 조계종 군중교구가 2014년 비구니 군승 파송을 추진한다. 2012년 전국비구니회와 비구니 군승파송 협의를 마친 군중교구는 비구니회로부터 추천 받은 1~2명의 비구니 군승 후보에 대한 예비교육을 실시할 예정이다.

군중교구 측은 "복장, 두발 등 법적인 아무런 문제가 없으며, 교구에도 3~4명의 인정자가 접수돼 비구니회로 넘긴 상황"이라고 밝히 이제 군에서 비구니 스님들을 볼 날이 가까워졌음을 시사했다. 비구니 군승은 1년간의 예비군교육을 거쳐 파송된다.

이번 조계종의 비구니 군승 파송은 1968년 첫 군승 파송 이후 반세기 만에 처음 이뤄진 역사적인 일이라는 점에서 기대와 의의가 크다. 몇 년째 군승 정원도 못채우며, 특히 군 내 여성 비율이 높아지는 현 상황에서 비구니 파송은 상당히 고무적인 일로 평가되고 있다.

현재 군법당 수는 400여개에 달하지만 군

승은 예비요원을 합쳐서 대략 140여명에 불과한 실정이다. 그래서 군법당 인근 스님들이나 포교사들이 법회지원을 나간다. 군중교구측에 따르면 비구니 스님 8명이 활동중인 데 군장병들에게 호응이 높을뿐이라고 한다.

어머니같은 모성애와 보살심으로 경직된 군 생활에 지친 장병들을 따뜻하게 보듬어 준다는 점이 그 이유로 분석된다. 특히 심리상담과 같은 여성 특유의 부드러움이 필요하고 군에서 두드러진 활약을 보일 것이다. 이런 점으로 볼 때 비구니 군승 파송은 양적인 군승 충원뿐 아니라 질적인 군포교의 변화에도 큰 기여를 할 것이다. 특히 천주교나 개신교의 경우 군 내에는 여성 종교인이 없는 상태라 비구니 군승이 파송되면 우리나라 종교계 최초의 여성 진출이라는 급자담을 쌓게 된다. 물론 해결해야 될 과제도 남아 있다. 불교계가 내건 조건은 35세 미만의 대졸출신자인데 조건에 맞는 비구니 스님을 찾기는 녹록지 않아 보인다.

Table with contact information for Hyeon-dae Buddhist University, including phone numbers, fax, and website.

Advertisement for '사람 찾음' (Person Finding) service, featuring a photo of a man and text about finding missing persons.

Advertisement for '양지국악사' (Yangjikukak), a traditional Korean music instrument repair and rental shop.

Advertisement for '하기척자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!' (We will send 4 volumes of Hagi-chokja for free to monks and Buddhists!), featuring a photo of a man and text about a book giveaway.