

생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

〈5〉 정신이 건강한 사람

“지금 현재 자신에게 가장 필요한 일을 하라”

여유와 지혜가 정신 건강하게 만든다

정신 건강에는 여유만큼 좋은 것이 없다. 물론 여유를 갖는다는 것이 말처럼 쉽지는 않다. 현대인 앞에 놓인 '경쟁'은 이제 내가 남보다 낫고 싶다는 자원을 넘어 '생존'의 영역으로까지 확대되고 있기 때문이다. 경쟁에 뒤처지지 않기 위해서는 바빠야 하고 바빠야 보면 여유를 잃을 수 있다. 하지만 여유가 있어야 힘들 때 다르게도 생각해 볼 수 있고, 때론 경쟁이나 갈등에 있는 사람들의 입장이 되어 자신을 바로 볼 수도 있다.

정신 건강에 또 하나 빼 놓을 수 없는 게 있다. 바로 지혜다. 지혜는 지식과는 명백히 다르다. 책이나 문서를 통해 다음 세대에 전해지지 않는다는 것이다.

여유와 지혜를 얘기했지만 일반인들을 위해 교과서처럼 좀 더 자세하고 명쾌한 정의가 없을까 고민하던 중에 정신과 의사가 보는 '정신이 건강한 사람'에 대한 정의가 있어 소개한다. 다음 여덟 가지의 정의를 모두 갖춘 사람은 정신이 건강한 사람이라고 봐도 무방하다.

1. 인생의 목적이 뚜렷하고
2. 타인에 의존하지 않고
3. 현실을 그대로 보고, 혹 어려움이 있으면 그것을 극복해낼 수 있고
4. 자신의 처지에 맞는 행동을 하고
5. 다른 사람의 입장을 이해하며
6. 맡은 일을 하는데 있어서 지극적이고 인내심이 있으며
7. 인생의 즐거움을 여러 가지로부터 얻을 수 있고
8. 자신의 한계를 인정하고 받아들일 수 있다

언뜻 보기에 좋은 말만 다 모아놓은 것 같아도 건강한 정신을 위해서 하나하나 중요한 요소고 이정표들이다. 위에 나열된 정의들이 자신에게 어느 정도 체득되었는지 살펴보고 부족한 것으로 만들어 나간다면 정신이 건강한 사람이 될 수 있다.

과거에 대한 갈등이 없는 사람

정신 분석의 창시자인 프로이트는 사랑하고 일하는데 장애가 없는 상태가 바로 정신 건강이라고 간단하게 정의했다. 사실 사랑하고 일하는데 장애가 없으려면 인간관계에 문제가 없어야 하고 다른 사람을 진정으로 이해해야 하고, 현실적이어야 하고, 자신이 세운 목표를 꾸준히 추구해야 한다. 물론 자기 자신도 잘 알아야 한다. 앞의 여

덟 가지 정의와 그 맥락이 다르지 않다. 그러면 우리 주위에서 이런 기준을 만족하는 정신이 건강한 사람을 찾을 수 있을까? 물론 아니다. 예수 혹은 공자 같은 성인을 꼽을 수도 있다. 최고의 정신 건강을 가진 분들이고 우리가 반드시 지향해야 할 인물들이긴 하지만 현실 속에서 모델로 삼기에는 적절치 않다.

그냥 우리 주위에서 자주 볼 수 있는, 그러면 정신적으로 건강하다고 할 수 있는 세 분을 소개해 볼까 한다. 물론 이분들의 모든 부분이 다 정신 건강의 모델이 될 수 있는 것은 아니다. 다만 어떤 부분에서 정신 건강의 요소를 잘 찾아볼 수 있어 제시한다.

첫 번째로 소개할 분은 내가 잘 아는 분의 할아버지로, 지금은 생존해 계시지 않는다.

이 이야기를 들었을 때 나는 놀라움과 함께 이분이야말로 정신이 건강한 사람의 대표적인 실례가 될 수 있다고 생각했다. 정신의학적인 측면에서 볼 때 건강한 사람은 자신이 했던 일이나 이미 지나간 일에 대해 갈등이 없다. 말하자면 '내가 왜 노름을 했던가, 그 돈으로 노름을 안 하고 다른 것을 했더라면...' 따위의 후회와 갈등이 없다. 여기서의 극단적으로 노름이라는 예를 들었지만 다른 상황에서도 마찬가지다. 사실 노름이 옳거나 권장할 만한 것은 아니지만 어떻게 보면 인간의 취약한 부분이 가장 적나라하게 드러날 수 있는 상황이기도 하다. 그런 상황에서 오히려 그 사람의 본모습이 더 잘 드러날 수 있다.

노름을 하고 난 뒤 후회하는 사람은 대개 양손에 땀을 다 쥐고 싶어하는 사람이다. 자기가 좋아하는 노름도 하고 돈도 따야 하는 게 그것이 맘대로 안 되니 후회도 되고 갈등도 생기는 것이다. 이 할아버지처럼 자기가 좋아하는 일은 비록 그것이 노름일지언정 열심히 하고, 그 결과가 좋든 나쁘든 그것에 연연하지 않고 받아들이는 마음이 되면 그것이 바로 건강한 정신이다.

다음으로 소개할 분은 나와 가까운 분이



정신이 건강한 사람은

이미 지나간 일에 대한 갈등 없고

결과에 연연하지 않으며

사랑과 일에 장애가 없다

후회하는 사람은 욕심이 많기 때문

타인의 장점을 내것으로 만들자

다. 지금은 돌아가셨다. 이분은 사업을 하셨던 분이다. 보통 사업에는 항상 부침이 있는데 이분은 별 실패 없이 평생을 사업을 해 와서 그 비결이 뭐지 궁금해 직접 물어 본 적이 있었다. 이분은 내 물음에 장황한 설명 없이 다음의 이야기만 간단히 했다.

이분은 한국전쟁이 있기 전에 충청도 어느 도시에서 장사를 했다. 그런데 전쟁이 나서 피난을 가야 했다. 이때 이분이 제일 먼저 한 일은 자신에게 돈을 빌려준 사람들에게 빚을 갚는 거였다. 그 후에 남쪽으로 피난을 갔다.

이 간단한 대답 속에 이분의 비밀이 있었다. 이분은 평소 신용이 없는 사람이 다니면 '시체가 다니는 것 같다'는 말을 자주했다. 이 말과도 연관이 있다. 보통 사람은 전쟁이 나서 피난 간다고 하면 돈을 때먹을 수 있는 좋은 기회로 생각할 수 있다. 누구에게든 돈은 참으로 소중한 생명과도 같은 것이다. 그 소중한 것을 나를 믿고 사람들이 빌려 준 것이다.

그것을 갚는 것은 사람의 도리다. 돈을 안 갚을 때 그 사람이 나를 어떻게 생각하겠는가? 자신을 믿는 사람을 얻는 것, 이것만큼 중요한 것도 없다. 특히 사업은 더욱 그러하다. 그것을 생각하면 안 갚을 수 없다. 그런 마음으로 돈을 갚고 전쟁이 끝나고 사업을 하던 곳으로 돌아오면 '누구누구는 보증수표'라고 소문이 쏘날 것이다.

이분은 학교는 별로 못 다녔지만 경험을 통해 얻은 지혜가 많아 같이 이야기 하면 많은 것을 배울 수 있었다. 내가 20여년 전에 개원을 했을 때 '찾아가는 장사는 어렵다. 찾아오는 장사를 해야지.' 했다. 내가 정신과 의원을 개원했으니 이제 사람들이 간판을 보고 찾아올 것이니 괜찮다는 것이다. 이

말은 이분이 찾아가는 장사도 경험하고 찾아오는 장사도 경험했다는 것이다. 아마도 장사 초창기에 행상을 하며 이곳저곳을 물건을 팔러 다니다가 자금을 마련해 가게를 열었으니 그럴게 했지만 자신이 있는 자리와 하는 일에 충실하지 않아서 그런 결과가 왔을 것이다. 이분은 사람들의 겉모습보다는 실제와 실상을 보았다. 이처럼 이분의 말은 다 경험을 바탕으로 하고 있고 실제 현실에서 다 적용이 되는 것이었다. 이분에게는 진정한 힘이 있었다. 현실에 맞게 할 뿐 의존심이 없었다.

이분이 종종 하는 이야기가 시장에서 장사를 하는 사람이 옷을 화려하게 입고 외제차를 타고 다니면 야만도주는 경우가 많더라는 것이다. 물론 그런 사람은 장사가 잘되니 그렇게 했겠지만 자신이 있는 자리와 하는 일에 충실하지 않아서 그런 결과가 왔을 것이다. 이분은 사람들의 겉모습보다는 실제와 실상을 보았다. 이처럼 이분의 말은 다 경험을 바탕으로 하고 있고 실제 현실에서 다 적용이 되는 것이었다. 이분에게는 진정한 힘이 있었다. 현실에 맞게 할 뿐 의존심이 없었다.

정신이 건강해지려면

마지막으로 소개할 사람은 소설 속 주인공 공이다. 일본소설 <불모지대>에 나오는 주인공인데 그렇다고 가공의 인물도 아니다. 1900년대 초에 태어나 전쟁을 겪었던 실존 인물이다. <불모지대>는 일본 여류 작가 야마자키 도요코가 쓴 소설인데 이 작가는 우리에게 <하얀거탑>이라는 의료계를 무대로 한 소설로 더욱 잘 알려져 있다. 이 책에서 말하는 불모지대는 시베리아를 뜻하는데, 작가는 이 소설을 쓰기 위해 시베리아를 자주 방문했다고 했다.

소설 속의 주인공은 일본 육사, 육대를 수석 졸업하고 태평양 전쟁을 진두지휘하는 대본영(참모본부)에 배치될 받아 태평양 전쟁에 참여했다. 하지만 일본이 패전하면서 시베리아에 포로로 끌려갔다. 시베리아

에서 11년 동안 포로 생활을 하다가 일본으로 귀국했다. 귀국하고 난 뒤에 한 행동이 아주 인상적이었다. 그것을 보고 '이 사람은 정신이 건강한 사람이구나' 하는 생각을 하게 했다. 만약 여러분이 이 사람의 입장에 있었으면 어떻게 했을까?

먼저 생각해 볼 것은 일본 육사, 육대를 수석 졸업하고 대본영에서 근무했으면 아는 사람이 많을 것이다. 일본이 전쟁에서 패망했지만 지배층은 그대로 유지됐다고 했다. 그러면 아는 사람 중 지도적인 위치에 있는 사람이 있을 수도 있다. 그러면 보통의 사람들은 아는 사람들을 찾아 다닐 수 있다. 그런데 이 사람은 달랐다. 자신에게 가장 필요한 일을 했다. 정신이 건강한 사람은 자신에게 필요한 일을 한다. 이 사람에게 가장 필요한 것은 이 사람이 일본에 없었던 11년 동안 일본에 무슨 일이 일어났는지를 아는 것이었다. 그래서 도시락을 싸들고 매일 국회 도서관에 가서 축재판 신문을 계속 봤다. 이것이 나에게 가장 인상적이었다.

이 사람이 지난 11년치의 신문을 다 읽었을 무렵에 어떤 사람이 소문을 듣고 찾아왔다. 사우디아라비아에서 유전을 개발하는 회사인데 이 사람이 필요해서 그러는데 같이 일할 수 있느냐고 물었다. 다 듣고 나더니 같이 일할 수 있다고 말했다. 찾아 온 사람이 '직책을 뭐를 주면 되겠냐'고 물으니 알 하는 것이 중요하지 직책은 회사에서 적절하다고 생각하는 것을 달라고 했다. 아마 대리 정도를 준 것으로 기억한다. 이 대목에서도 이 사람의 정신 건강의 일면을 보았다. 인정받고 대접 받으려는 마음이 없다. 일을 하다 보면 능력이 맞는 자리에 앉게 된다. 그 뒤에 이 사람은 이 회사의 설립자 다음의 자리에 오른다. 실제 이 사람은 삼성 그룹이 재벌이 되는데 자문 역할도 하고 우리나라도 방문해 신문 기사에도 나왔다.

우리는 살아가면서 정신이 건강한 사람들을 만날 수 있다. 그럴 때 그 사람들로부터 배워야 한다. 시기하고 질투하고, 우월을 느끼기보다는 다른 사람의 장점을 발견하고 그것이 내 것이 될 수 있도록 노력해야 한다. 그러면 우리의 정신이 건강해진다. 정신 건강의 모든 요소를 다 갖춘 사람은 드물다. 그러나 최소한 어느 한 요소는 가지고 있다. 내가 가지고 있지 않은 요소를 가진 사람을 보면 그것을 그 사람이 언제부터 어떻게 됐는지 들어 내 것으로 한다. 내 정신이 점점 건강해질 수 있다.

정리=이아나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 전현수 박사의 <생각사용 설명서> (불광출판사) 7에서 발췌한 내용입니다.

창간 20주년

<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 거창 산세수려하고 소나무 경관 멋진도량 • 마을 앞 4차선 확장 5분거리 면 소재지 IC 확장 • 지적4.460평 종교부지838평, 전70평 • 법당 30평(조립식) 신신각 9평(목조) 구물방 1개, 묘사채 22평 외 토목공사 • 가액 : 2억8천 <p>010-8484-3917 010-2757-2342</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 양산시 평산동 • 1층 건물 100평 • 시설일체 특 • 주차시설완비, 온천수 펌핑 • 시설비 : 답사후 결정 • 가액 : 전세 3,000만원 월세 30만원 <p>010-3574-3303 스님 010-2864-1951 보살</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 서울 강북구 미아동 삼양 4거리 • 2층 시장 인접 교통편리 • 포교기회 좋음 • 법당, 주방, 방2개 모든 조건 완벽함 • 가액 : 보증금 5백만원 월세 35만원 <p>시설비 1,300만원 010-2230-3575</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 전북 군산시 • 법당 : 30평 목조 건물, 문화재급 보유 • 묘사채 및 식당 : 40평 • 대지총면적 : 450평 • 즉시 법회가능 • 총양도가액 : 4억 7천만원 • 꼭 필요하신분만 전화 주세요 <p>010-4725-5907</p>	<p>토 굴 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 강릉 경포대 옆 사천해수욕장 뒤(낮은동산) 최고의 위치 • 큰불사 할수 있는 명당터임 • 사용대지 : 아채 밭 포함 약 300평 (1년 도지 20만원) 법당 외 • 방4, 화장실2, 목욕탕1, 삼존불, 후불탱, 신중탱, 산신탱, 종, 집기일체 • 가액 : 3,850만원(건물 법당양도) <p>010-2461-3014</p>	<p>사 찰 (급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 진주시내에서 20분거리 • 현재는 주택이나 사찰로 가능한 • 대지 578㎡, 전 274㎡ 3필지 • 건물 30평(삼존불) • 법당, 방 3개, 화장실 2개 • 대문입구 500년된 들밤나무도 있음 • 기도하실 스님이나 보살님 대한영 • 가액 : 8,500만원(조집) <p>010-3321-6831</p>	<p>다용도 촌집</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영양 한적한 곳 • 대지 : 96평, 답 : 110평 • 본채건물 30평, 별채 9평, 남향 • 집 수리 된 건물 • 가액 : 7천 9백만원 <p>010-8899-8899</p>
<p>임법당 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 • 대지 200평, 건물 40평 • 묘사채, 방 4개, 거실 • 약사여래불, 좌우보처일광,월광, 변조 보살 모셔져 있음 • 가액 : 보증금 600만원, 1년사글세 300만원(1년치 완불) 비품대 1,000만원 <p>010-5152-0480 010-9958-9289</p>	<p>암 자 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 함안군 함안면 • 대지 167평(깨끗하고 예쁜절) • 법당 1동, 묘사채 1동, 창고1동 • 방 4, 입식 부엌, 공양간 따로 • 비구니스님 적합 • 목판 오시면 바로 법회 가능 • 가액 : 1억 5천 <p>010-4439-4499</p>	<p>사찰암자기도터부지안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충남 부여군 은산면 가곡2길 484-3 • 면적 2,000평, 법당, 묘사채 • 신신각, 용왕전, 미륵전, 기도방 2동 • 뒷산 밭나무 100주(매년 수확) • 소나무와 산 계곡물이 평생 마르지 않고 돌과 미륵바위 자연석이 많이 있습니다 • 지상을 일체포함 • 천하에 명당자리 좋은 인연 기다립니다 • 꼭 필요하신분만 전화 주세요 • 가액 : 3억 <p>011-278-9449</p>	<p>포교원 (급) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 강원도 원주시 평원동 • 평수 35평, 3층 건물의 3층 외 방1개, 옥상 30평 이용가능 • 삼존, 후불탱, 신중탱, 산신, 칠성탱화, 영가단, 엠프 및 최신시설 완비 • 냉장고, TV, 컴퓨터, 에어컨 등 주방집기 일체 • 목판 오시면 됨 • 인수시 모든 주거시설 양도 • 가액 : 보증금 500만원, 월 25만원 • 시설비 2,500만원 <p>010-6403-3700</p>	<p>포 교 원 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 북구 구포동 구포시장 내 • 삼존불, 지장전, 신중단, 소불 200불 • 2층 건물 2층전체 75평 • 교통편리, 역세권 공방 15분, 가차역 5분 • 가액 : 보증금 2,000만원, 월세 40만원 • 시설비 1,300만원 <p>010-8248-3562</p>	<p>포 교 원 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 동구 신천동 소재 • 한옥 : 40평 • 아미타 삼존불 • 소불(옥불) 73불 • 보증금 5백만원, 월 25만원 • 시설비 2천만원 <p>010-3381-0800</p>	<p>포교원 (급) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구시 서구 서구청위 대평리 시장 • 3층 건물중 2층 약 40평 • 삼존불 모셔져 있고 방 2개, 주방시설 갖춘 • 가액 : 보증금 5백만원 월 35만원 • 시설비1천 5백만원 (조집가능) <p>010-9363-2292</p>
<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 남구 감만동 • 평수 : 약 90평, 2층 공양간, 3층 법당 4층 스님 진건실 • 전체 건물을 단독으로 사용할수 있음, • 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설, 주방기구 시설 완비, 목판 오시면 언제든지 법회 가능 • 전세 : 1,000만원, 월세 40만원 • 시설비 : 답사후 결정 <p>010-2856-1099</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 해운대두 번째 2동 • 평수 : 50평, 4층건물중 4층... 정원이 있음 • 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설 • 전세 : 3,000만원 ... 월 20만원 또는 1,000만원... 월 40만원 • 시설비 : 답사후 결정 <p>010-2575-9876</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 금정구 남산동 • 평수 : 70평, 2층 • 법당, 간사 3동 응접실, 공양간, 엘레베이터, 도시가스 • 가액 : 보증금 2,000만원 월 55만원 • 시설비 : 상담 후 결정 <p>010-3050-5055</p>	<p>포 교 원 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 사천시내 중심지 • 평수 : 60평 • 보증금 : 500만원 월 40만원 • 엘레베이터, 도시가스 • 시설비 : 답사후 결정 <p>010-8616-5733</p>	<p>절터,요양원,전원주택지안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 거창군 남산면 • 거창을 15분, 함양을 20분거리 • 전,답 1300평, 보전관리지역 • 진입로, 지방도(25m)접한 구획정리된 정남향, 소나무숲속 3면 • 자연경관 수려함, 자연암반우물 • 가액 : 9천7백만원 <p>010-3848-2452</p>	<p>절터자리로 좋은 곳</p> <ul style="list-style-type: none"> • 팔공산 깎아지른듯 • 사계절 계곡에 물이 흐르고 있음 • 토성작업이 완성된 곳 • 마당까지 대형차 진입 • 3천여평 외 • 가액 : 4억(현세에 맞지않음) <p>010-6253-3107</p>	<p>별장지 및 사찰터 최적지</p> <ul style="list-style-type: none"> • 경북 예천군 상리면 고항리 • 백두대간 예천테라피 자연치유공원내 • 별장,사찰 최적지 • 사찰계곡에 물이흐르는 자연경관 최적지(도로접) • 답 1800평(평당가 33만원) • 답 1900평(평당가 18만원) (당가 절충가능,주인직접) <p>010-2608-7277</p>