

생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

<6> 끝) 나를 사랑하기

“남에게 도움주면 나에게 좋은 일 생긴다”

나의 가치를 알면 열등감 없어

자기만의 가치를 아는 사람은 사람들과 같이 있을 때 흔들리지 않는다. 사람들이 무시해도 전혀 동요가 없다. 자기 확신이 있는 사람은 누가 나를 어떻게 대하든 상관하지 않는다. 이런 사람에게 열등감은 있을 수 없다.

불교 경전에 흔들리지 않는 마음이 어떤 것인지 잘 알 수 있는 내용이 있어 소개한다.

어느 날 붓다에게 어떤 사람이 찾아와 어떤 이유에서인지 거친 말과 욕을 했다. 붓다는 묵묵히 듣고만 있었다. 그리고 그 사람은 떠나갔다. 제자들이 모여 그 일을 이야기하면서 붓다가 왜 그 사람을 가만히 두었는지 이해가 안 간다는 투로 이야기했다. 그러자 붓다가 무슨 이야기를 하고 있었느냐 물었다. 제자들은 사실대로 이야기했다. 다 듣고 난 뒤 붓다는 “오늘 일은 다음의 비유로 말할 수 있다”고 하면서 제자들에게 다음과 같이 이야기했다. “너희들이 어느 집을 방문했는데 상에 먹을 수 없는 것이 올려져 있어 먹지 않고 돌아오면 그것을 누가 치워야 하겠느냐?” 하고 제자들에게 물으니 제자들이 “당연히 상을 차린 사람이 치워야 합니다.” 했다. 이에 붓다는 “오늘 일이 그와 같다.”고 대답했다. 붓다는 다른 사람의 문제를 내 문제로 만들지 않는다. 붓다는 자신에 대해 확신이 있다. 자신이 어떤 사람이고 사람들에게 어떤 것을 주고 있고 어떤 대접을 받아야 하는지 알고 있다.

우리 자신에 대해 확신이 없으면 다른 사람이 하는 말이나 행동에 흔들릴 수 있다. 남의 말에 쉽게 흔들리는 사람은 자신을 어떻게 보고 있는지 돌아보아야 한다. 자신의 가치를 제대로 알고 있는지 봐야 한다. 자신이 얼마나 가치가 있는지 모르는 경우가 있다. 자기가 어떤 역할을 하는지 모르고 있는 수가 있다.

언젠가 여행을 하면서 사람은 누구나 자기만의 소리를 내고 있다는 것을 경험한 적이 있다. 이러한 사실을 아는 것도 사람들 속에서 흔들리지 않는데 도움이 될 것이다. 자신의 진정한 가치를 아는 것은 살아가는 데 큰 힘이 된다. 우리는 자기 나름대로 가치가 있다. 남과 비교할 수 없는 그 사람만의 가치가 있다. 우리 모두는 진품이다. 모조품이 없다. 나와 똑같은 사람은 없다. 그런 점에서 가장 독창적이다.

정신 건강한 사람은 조화 찾을 줄 안다

정신 건강은 자신과 현실을 정확히 파악

해 그 속에서 조화를 찾는 것이다.

이에 반해 인생의 괴로움은 갈등이 있을 때 온다. 갈등은 어느 한 방향으로 정리가 되지 않고 이리저리 못하고 저러지도 못할 때 생긴다.

직장 문제도 마찬가지다. 이리저리 저러지도 못할 때 괴롭다.

나에게 치료받았던 40대 초반의 남자는 친척이 사장으로 있는 회사에 증권 간부로 근무하고 있었는데 머리가 아프고 의욕이 없고 잠이 잘 오지 않아 나를 찾아왔다. 자기에게 왜 그런 증세가 생겼는지 이유를 알 수 없다고 하여 자세히 물어보니 그럴만한 원인이 있었다.

이 사람은 맡은 일은 굉장히 열심히 하는 성격이어서 이전 직장에서도 굉장히 인정을 받았다. 현재 친척 회사에서도 굉장히 열심히 일하고 있는데 얼마 전 전에 일하던 회사로부터 다시 와달라는 제의를 받았다. 조건도 상당히 좋았다. 그러나 친척의 회사를 마음대로 떠날 수 없는 상황이라 그 제의를 받아들이지 못했다. 이런 갈등이 병의 근본 원인이었다. 어느 한쪽으로 마음이 정리되지 않는 한 이 사람의 병이 완전히 낫기는 힘들다.

이처럼 우리에게는 어느 한쪽으로 결정을 해야 되는데 그것이 안 될 때 괴로움이 일어난다. 두 가지를 다 놓치고 싶지 않은 욕심이 있을 때 결정할 수가 없게 된다. 마음의 결정을 내리지 못한 상태에서 몸은 여기에 있고 머릿속은 다른 곳에 가 있으면 문제가 생기고 병이 날 수밖에 없다.

어느 한쪽을 단념해 결정을 내리고 자기가 내린 결정에 대해 책임을 지는 마음이 될 때 비로소 우리의 흔들리는 마음은 안정되고 중심을 잡게 될 것이다. 그리고 이런 마음으로 하루하루를 살아간다면 자기 인생의 진정한 주인이 될 것이고 주체성이 뚜렷하여 주위의 변화에 흔들리지 않을 것이다.

자신을 진정 사랑하는 사람

자신만큼 소중한 존재는 없다. 그래서 사람들은 자신을 사랑한다고 당연히 생각하지만 실제로는 그렇지 않다. 자신을 실제로 사랑하느냐 아니냐는 중요하다. 자신을 실제로 사랑하는 사람은 자신을 아끼고 자신의 능력을 개발하게 되고 자신에게 도움이 되는 것을 찾아서 하고, 해가 되는 일은 하지 않는다. 남이 안 좋게 보는 것도 원치 않는다. 그러나 자신을 사랑하지 않으면 자신을 아끼지 않고 자신을 함부로 하게 된다. 자신에게 진정으로 무엇이 필요하고 도움이 되는지 보려고 하지 않는다. 자신에게



“우리는 남과 비교할 수 없는 각자 나름대로 가치 갖고 있어 자신에 대한 확신 없으면 타인의 말과 행동에 흔들려

두가지 다 놓치고 싶지 않은 상황 한쪽 단념해 결정내리고 책임지면 흔들리는 마음 안정되고 중심잡혀

정신이 건강한 사람은 자신에게 손해 보는 일 안해

손해되는 일을 아무렇게나 하게 된다. 자신이 나쁜 상태에 빠지는 것을 당연하게 생각한다. 남이 나를 어떻게 대하든지 개의치 않는다.

그리고 무엇보다 중요한 것은 자신을 사랑하는 사람은 자신에게 자신이 소중한 것처럼 남에게도 그 자신이 소중한 것을 처럼 남에게도 그 자신이 소중한 것을 줌. 존 전에 인용한 붓다의 말처럼 자신을 진정으로 사랑하는 사람은 남도 진정으로 사랑할 수 있다. 자신을 사랑하지 않고

자신을 함부로 하는 사람은 남도 사랑하지 않고 남에게도 함부로 한다. 이렇게 되면 인간관계가 나빠지게 된다. 인간관계가 나쁘면 아무것도 되는 일이 없다.

그러면 우리는 어떻게 우리를 사랑해야 진정으로 사랑하는 것일까? 이에 대해 경전에 좀 전에 등장했던 빠세나디 왕이 붓다에게 자신이 생각한 것을 이야기하는 대목이 있다.

“세존이시여, 제가 한적한 곳에서 홀로 고요히 명상하는데 다음과 같은 생각이 떠올랐습니다. ‘누가 자기 자신을 사랑스러운 사람으로 여기는 사람이고, 누가 자기 자신을 미워하는 사람처럼 대하는 사람일까?’ 세존이시여, 어떤 사람이든지 나쁜 행위를 하고 나쁜 말을 하고 나쁜 생각을 하면 그들은 자기 자신을 사랑스러운 사람으로 대하지 않는 것일까요. 그들이 말로는 자신을 사랑스러운 사람으로 대하지 않고 있다하더라도 그들은 자신을 사랑스러운 사람으로 대하는 것입니다. 그 이유는 그들은 사랑하는 사람들이 서로에게 하는 것처럼 자기 자신에게 그렇게 하기 때문입니다.”

왕의 말을 듣고 붓다는 왕의 말을 그대로 반복하면서 그렇다고 인정한다. 그리고 나서 서서서 다음과 같이 말한다.

“자신이 사랑스럽다고 알면 자신을 악한 행위에 묶어두지 마라. 악한 행위를 하는 사람은 행복을 얻기 어렵다.” (《사랑스런 사람 경》, 쌍용따니까야 1권 268~271쪽)

정신이 건강한 사람은 자기에게 도움이 되는 것을 한다. 정신이 건강하지 못한 사람은 자기에게 손해 보는 일을 한다. 남에

게 손해를 입히는 것은 자신에게 도움이 되지 않는 것이다. 남에게 도움을 주면 나에게 좋은 일이 생긴다. 그래서 자기를 진정으로 사랑하는 사람은 남을 돕는다. 남을 돕는 즐거움을 안다.

붓다에게 배운 마음치로 이야기

나는 평소 불교가 넓은 의미에서 정신 치료이고 붓다는 위대한 정신치료자라고 생각했다. 그렇게 생각하게 된 데에는 여러 가지 계기가 있다. 그중 하나를 소개하면 다음과 같다.

경전에 나오는 이야기인데 한 여인이 외아들을 잃고 거의 실성하다시피 하여 머리는 산발하고 웃은 아무렇게나 입고 울부짖음 같은 목소리로 길거리에서 지나는 사람마다 붙들고 자기 아들을 살려내 달라고 했다.

그러다 어찌하여 붓다를 만나게 됐다. 붓다를 만나서도 막무가내로 죽은 자기 아들을 살려내 달라고만 했다. 그러는 여인을 붓다는 처음에는 묵묵히 바라보기만 했다.

여기서 잠시 오늘날 이런일이 벌어졌다고 가정해보자. 오늘날의 상황이라면 가족이나 친지, 아니면 공공기관이라도 그 여인이 그렇게 길거리를 헤매게 놔두지 않았을 것이다. 병원으로 데려갔을 것이고 그래서 나와 같은 정신과 의사를 만나게 됐을 것이다. 그때 그렇게 감정적으로 극도의 격앙과 혼란의 상태에 빠져있는 그 여인을 대부분의 정신과 의사는 진정제로 재우거나 그렇지 않고 좀 더 여유가 있거나 정신치료에 관심이 있는 정신과 의사라면 그 여인의 마음이라도 좀 가버워지도록 대화를 통해 감정을 풀어낼 수 있게 시도해봤을 것이다.

그러나 그렇게 했을 때에도 그 여인의 이야기는 들어줄 수 있지만 그 여인이 자기 아들을 살려내 달라고 울어떨 때, 죽은 자식에 대한 그리움과 집착으로 가슴이 찢어지는 듯한 아픔에 몸을 떨 때 우리는 대꾸할 말을 잃고 무력감 속에서 그냥 바라만 보고 있을 수밖에 없었을 것이다.

그러다가 이제는 진정제가 필요할 때다 하며 약으로 그 여인을 재울 것이다. 한숨 푹 자고 나면 뭔가 변화가 있겠지 하고 기대한다. 그 이상의 뾰족한 처방이 머리에 떠오르지 않는다. 이런 상황에 부딪힐 때 정도 차이는 있었지만 비슷하리라고 생각한다.

그러면 그 상황에서 붓다는 어떻게 했는지 2한 5백여년 전으로 돌아가보자. 붓다는 현참을 침묵으로 있다가 먼저 그 여인이 가장 갈구하는 것을 이루어주겠다는 뜻으로 대화를 시작했다.

“당신의 죽은 아들을 살려주겠소. 단, 내가 시키는대로 한다면...”

그러자 여인의 눈에 희망과 생기가 돌고 날듯이 기뻐하며 자기가 해야 할 일을 빨리 말해달라고 했다.

“집집마다 돌아다니며 사람이 죽어 나간 적이 없는 집에서 겨자씨를 한 줌을 얻어 오시오. 그러면 당신의 아들을 살려주겠소.”

그 여인은 아들을 잃은 슬픔에만 사로잡혀서 자기만 아들을 잃고 다른 사람들은 그런 일 없이 사는 줄 알고 금방이라도 겨자씨를 얻어 그렇게 보도 싶은 아들을 볼 수 있으리라는 기쁨에 손발같이 그곳을 떠났다.

몇 시간이 지나 그 여인이 돌아왔다. 빈손이었지만 손은 축 늘어져 있지 않았다. 얼굴에는 몇 시간 전의 감정의 소용돌이가 가시고 차분함과 안정감 그리고 어떤 의미를 자각한 그런 표정이었다. 그 여인은 붓다에게 삼배를 하고는 말했다.

“제가 너무 어리석었습니다. 저 혼자만 이런 고통을 받고 있다고 생각했는데 집집마다 누구나 다 이런 아픔을 갖고 살아가고 있다는 것을 알았습니다. 누구나 빠르고 늦고의 차이는 있지만 죽는다는 것을 알았습니다. 제 아들에 대한 그리움과 애도함으로 제 마음이 괴롭긴 하지만 이제는 견딜 수 있습니다. 어리석은 저에게 진리를 볼 수 있는 마음의 눈을 뜨게 해주신 부처님 고맙습니다.” 그러고는 불교 교단에 출가를 한다.

이 경전을 보면서 나는 붓다의 정신 치료로서의 위대한 면모를 보았다.

그중 속에 놓인 사람에 대한 정확하고 깊은 이해, 문제의 핵심에 대한 확실한 통찰, 그리고 거기에 근거한 정신 치료적 해결 과정이 병원까지 갈 필요 없이 현장에서 그대로 자연스럽게 진행되고 있고 치료 후 문제 해결 및 증상의 해소뿐만 아니라 인생의 본질에 대한 이해까지 하게 돼 그 여인의 인격이 그 전보다 더욱더 성숙하게 된 것은 - 그것도 단 한번의 치료로-위대한 정신 치료자가 아니면 불가능한 것이다.

정신분석 치료에서 수년간 수백 시간을 통해서만이 얻을 수 있는 인격의 변화를, 붓다가 단 한 번 몇 시간 만에 해낼 수 있었던 것은 불교가 정신 치료적인 요소를 내포하고 있고 붓다가 위대한 정신 치료자적 자질을 갖추었기 때문이라 생각한다.

정리-이아나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

Table with 7 columns: 사찰 최고 자리, 사찰(터)안내, 토굴안내, 포교원안내, 포교원(급)안내, 토굴월세, 포교원선원. Each cell contains details about location, size, and contact information for various Buddhist sites.