

# 모든 문제는 나 자신에게서 나온다

## 불교로 읽는 古典

### 알프레드 아들러의 심리학



신승철  
시인 정신건강의학 전문의

알프레드 아들러(Alfred Adler, 1870~1937). 그의 '개인 심리학'이 요즘 새롭게 조명되고 있다. 기시미 이치로(岸見一郎)의 책 <미움 받을 용기>가 서점에서 조용히 큰 관심을 불러일으킨 덕분이다. 이 책은 일본에서도 베스트셀러. 저자는 고대 그리스 철학의 전공자로 알려졌는데, 아들러 심리학을 만나게 되면서 상당 경험도 쌓았다고 한다. 그의 책이 우리나라에서도 큰 관심을 불러일으키게 된 이유는 청년들이 궁극해하는 '철학적' 문제를 일상적인 대화의 형식을 빌려 자연스럽게 이끌어가며, 그런 가운데 아들러 심리학을 알기 쉽게 소개하고 있다는 매력에 있어서일 것이다.

아들러라는 이름은 우리에게 생소하게 들릴지 모르겠다. 그러나 정신분석 분야에서는 널리 알려진 인물이다. 사실 당대에 그는 프로이트의 제자였고, 오히려 더불어 정신분석학의 거두였다. 프로이트가 정신분석학의 창시자라면, 그 갈래에서 오히려 분석심리학을 체계화시켰고, 아들러는 스스로 명명한 '개인 심리학'을 건립시켰다.

아들러의 개인 심리학은 이해가 그리 어렵지가 않다. 일반에서도 납득이 갈 수 있는 일상의 말로 쓰였기 때문이다. 구체적이고 명료한 표현. 그것은 아들러의 의도이자 특징이기도 하다. 앞의 우화는 아들러 심리학의 인상을 단적으로 드러내기 위한 의도였다. 물론 지나친 단순화다. 그러나 아들러는 인간 심리에 대해 복잡한 방정식을 제시하기 보다는 일상 용어로 풀이하여 보통 사람도 알아듣기 쉽게 했다는 점에서 프로이트나 융과는 그 차이가 뚜렷하다.

아들러는 프로이트 학파와 대척 어떤 차이가 있을까. 그는 당대의 주류 프로이트식의 '질환에 대한 원인 해석론'에 대해서는 물론 그 치유 방식에 대해서도 반기를 들었다. 프로이트식의 치료는 아마도 너무 '복잡'하고, 시간도 많이 허비하고, 지나치게 성욕에 초점을 둔다는 게 그의 마음에 안 들었지 싶다. 아들러 심리학에 천착을 한 바 없지만 나름 아들러의 저술을 통해 들여다 본 그의 치료 방식, 그리고 그가 직접 토론했던 이론에 의거해서 내린 결론이다. 그럼 여기서 몇 가지 그 차이의 주요 내용에 대해 훑어보자.

첫째, 아들러는 프로이트 학파의 결정론에 동의하지 않는다. 결정론이란 하나의 환원론적 해석이기도 하다. 아들러는 자신의 임상체험을 토대로 프로이트의 '가설'을 부인한다. 한 마디로 그는 결정론이 아니라 목적론을 지향했다. 인간은 주어진 조건, 그 나머지를 추구한다고 그는 믿었다. 결코 결과를 원인으로서는 환원을 시켜, '해석'하는 일만으로는 만족을 할 수 없다고 봤던 것이다.

그럼 그의 목적론이란 구체적으로 무엇을 뜻하는가. 이것은 가령, 사람이란 인과관계에 얽매어 살아가지만 동시에 인과관계를 넘거나 '극복'을 하여, 계속 '위로' 향해가는 삶의 목적이 있다는 말을 뜻한다. 그의 인간심리 해석에 있어, 남다른 특징적인 이론으로 여겨지는, 열등·우월 콤플렉스를 갖고 말하면 보다 이해가 쉬워지겠다.

참고로 그는 프로이트가 강조한 범성욕

### 프로이트 심리학에 반기 든 인물

### 오이디푸스 콤플렉스 보편성 부정

### 목적론 중시한 '개인 심리학' 완성

### "인생의 의미는 스스로가 부여한다"

### '마음서 비롯된다'는 불교와 상통해

### Ego 실상을 알아야 온전한 삶 영위

설에 대해서도 의문을 품었다. 오이디푸스 콤플렉스의 보편성에 대해서도 부정했다. 이는 응석반이로 자란 특별한 경우이나 적용될 수 있는 콤플렉스라 여겼다. 그는 외려 인간 성장 과정에서는 열등의식이라는 것에 더욱 주목을 해야 한다고 강조했다.

둘째, 아들러는 개인적 '증상' 이든, 성격 이든, 주어진 현실이든 그 모두가 '자신이 만든 것'이라는 사실을 받아들여야 한다고 했다. 어느 경우가 됐든, 인생의 의미는 자기 자신이 정한 것이다. 인생을 살아가는 의미나 행복에 있어서, 외적인 조건은 아무런 의미를 갖지 못한다는 말뜻이다. 사실 거개의 인간들은 외부 조건이나 과거에 얽매어, 그리고 집안이나 제 운명을 탓하기도 하며, 주어진 '현실'에 대해 불만을 품고 살아가고 있다. 만일 불행의 원인을 외부 조건 탓이라며 한탄을 일삼는다면, 매정한 논리라 여길지는 몰라도, 분명 그런 그가 그런 식으로, 자신을 취급했기 때문이라고 잘라 말할 수 있다.

셋째, 아들러는 인간이 행복해질 수 있는 요건으로서 무엇보다 인간적 자립, 홀로 서기가 필요하다고 했다. 자신이 스스로 할 수 있는 일은 자신의 힘으로 해결해야 하



알프레드 아들러의 사진. 그는 오스트리아의 정신의학자. '개인심리학'을 수립하였으며, 인간의 행동과 발달을 결정하는 것은 인간존재에 보편적인 열등감·무력감과 이를 보상 또는 극복하려는 권력의 의지, 즉 열등감에 대한 보상욕구라고 생각했다.

고, 만약 자신의 힘으로 해결할 수 없는 문제와 마주하게 될 때는 다른 사람에게 적극적으로 요청해 해결해 나가려는 의지도 자립 정신에 속한다. 어느 경우든 주어진 조건을 흔쾌히 포기할 수도 있어야 한다. 자립을 위해 때에 따라 존재에 용기를 발휘할 수도 있어야 한다는 말이다.

넷째, 행복을 원하거나 평범해지려는 용기가 있어야 된다고 아들러는 힘주어 말한다. 대부분의 인간들이 행복을 찾으려 하는 데도 행복을 끝내 찾지 못하는 이유는, 자신이 '특별한 사람'으로 인정받고 싶은 욕구가 행복에 대한 장애임을 깨닫지 못해서다.

하지만 아들러는 그 전에 먼저 인간은 모두 평등한 위치에 있다는 것을 자각해야 한다고 말한다. 평등 정신이란 곧 상대가 아이가 됐건, 노인이 됐건, 적대자가 됐건, 피부색이 다르든, 상관없이 존중해 주는 마음으로 구체적으로 표현이 될 것이다. 이 정신에는 또 자기 입장에서 상대를 함부로 내지 임의적으로 재단하거나 판단해서는 안 된다는 말도 내포돼 있다. 이런 마음 자세라면 '차사로운 인정 욕구'는 그런(평등의)마음 씬 가운데 자연스럽게 누그러지기도 할 것이다.

마지막으로 아들러 개인 심리학에 대한 불교적 관점에 대해서다. 먼저 아들러의 목적론적 인생관이다. 실상 주요 종교는 다 목적론이 없을까. 불교 역시 '깨달음'을 소중한 양식으로 삼으니, 목적론과 그 궤를 같이 한다고 볼 수 있다. 불교의 입장에서, 이른바 이 삶에 목적이란 게 있다고 한다면, 그것은 바로 우리에게 본래 갖춰진 자성·불성, 곧 행복의 원천을 체득해야 되는 일인 것이고, 성숙된 그 마음의 안팎으로는 자비·사랑의 마음을, 행동으로 옮겨야 행복·지복에 이르게 된다는 맥락일 것이다. 온전히 자성을 깨닫는 일이란 일련의 수행 과정을 요구한다. 이것은 심리학에서 말하는 자아실현과는 그 층위에서 차이가 난다. 불교적 수행이란 자아실현을 포함해 그 수준을 넘어선, 일종의 '의식혁명'과 같은 것이라 볼 수 있다.

알다시피 상담심리학의 영역이 불교 수행과 유사한 것은, 양자는 모두 '밖'이 아니라 '안'을 깊이 비추어내는 공통의 지향의식이 있다. 심리학은 자기 경험의 분석과 더불어 '괴로움'의 원인인 핵심의 애증지물(碍障之物)을 깨달아, 이를 제어하는 힘을 키우게 함이 목적이라 볼 수 있다. 반면,

불교적 수행은 명상·참선·염불 같은 수단을 통해, 보다 근원적으로 에고(Ego, 오온의 가화합)의 실상을 깨달아 마음의 평화를 얻으려는 게 그 지향하는 바다. 그 깨달음에는 일체가 평등하다는 앞, 그 어느 것에도 '나'라고 지칭할 만한 것은 없고, 애고란 것은 환영이라는 것을 체험적으로 알아야 한다. 깨달아야 할 공적의 앞이 있으니, 불교는 목적론적 입장이다.

하지만 불교에서는 결정론적 입장에서 보는 인과의 관계성을 결코 소홀히 여기지 않는다. 연기적·인과적 현상을 이해하고, 그 '현실'을 있는 그대로 수용도 하지만, 동시에 그 인과에 얽매어 '이치'를 그르치지 않게 보는 게 불교적인 세계관이라 여겨진다. 연기(緣起)·공(空)의 참뜻이 아니겠는가.

참고로 이런 선문답 일화가 있다. 예전에 인과의 '진리'에 눈 밝은 학인이 어느 선사에게 도에 대해 물었다. 선사는 "인과에 어둡지 않다"는 말로 응수 했고, 이에 그는 크게 깨우쳤다고 한다. 우주 내에 벌어지는 인과·과학적 법칙을 수용하되, 그 작용 안에 머물지 않는, 항상일로의 마음을 단적으로 가리켰다고 불어다.

아들러의 인생관은 불교에서 보는 세계관과 크게 다르지 않아 보인다. 그가 인생은 자기가 만든 것이고, 인생의 의미도 자기가 부여한 것이라는 말. 해서 인생의 의미를 바꿀 수 있는 것도 자기뿐이라고 한 말은 기독교적 세계관에서 채 벗어나지 못했던 당시 유럽 사회에 꽤나 큰 충격을 주었으리라.

이 말은 <화엄경>에서 이른, 일체유심조(一體唯心造)란 말과 상통하는 말이 아닌가. 일체가 마음이 만들었다는 말은, 바로 이 마음 안에 세상이나 우주에 대한 앞이 있다는 것이고, 이 마음 말고, 이 마음을 떠나서 따로 세상이나 우주가 있는 것이 아니라, 이 마음, 곧 자신이 인생·현실을 만든 것(自業自得)이라 봄이니, 이를 바꾸는 주체도 자신의 마음일 수밖에 없는 것이다.

아들러가 '인생의 거짓말'에 대해 깨달아야 한다고 한 말은 바로 에고의 실상을 알아차리라는 말과 크게 다르지 않은 말이다. '인생의 거짓말'이란 이 에고가 누리는 삶에 '진실'이란 것은 없는 것이며, 삶은 하나의 꿈과 같음을 알아야 한다는 함의이기도 하다. 육근(六根)을 갖춘 에고는 하나의 물건, 이 삶을 온전히 실현시키기 위한 하나의 훌륭한 수단이 아니겠는가.

또 한 가지, 아들러가 말한 자립정신에 대해서다. 실상 불교에서 말하는 보살이란, 진정한 자립정신의 화현으로, 곧 나르시즘으로부터의 벗어남이라고 간단히 말할 수도 있겠다. 곧 '나'라고 하는 것에 대한 모든 집착으로부터 벗어나 제 삶의 에너지

를 타자를 위해, 즉 타인을 위한 공헌을 하게 될 때, 자연 보살도에 들어서게 된다는 말이다.

열등의식은 '나'만을 생각하는 나르시즘의 산물이다. 열등의식을 극복하려는 우월의식의 성취는 궁극적으로 육바라밀을 통해서이지만, 그 중 보시를 으뜸으로 삼는 이유는, 진정한 보시를 행함에 나머지 다섯 바라밀이 다 녹아져 있기도 해서일 것이다. 어렵게 생각할 것도 없이, 먼저 진심에서 보시를 행하는 자라면, 꾸준히 그 선군 종자를 심은 결과, 번뇌의 원천인 나르시즘의 감옥에서 벗어날 길을 찾게 될 것이다. 자립은 물론 홀로 있음의 정신이 뒷받침돼야 온전해지겠다.

불교에서는 선정(禪定)의 체험이 뒤따르지 않고서는 제 몸과 마음을 '자율적으로' 다스리기 어려울 거라 내다본다. 하지만 아들러는 현실적으로 일상에서 자기가 할 수 있는 일부러 제대로 챙기려는 자세가 중요하다고 말한다.

일상의 작은 일부러 정성을 다하는 가운데 자립의 정신은 싹을 수 있다. 할 수 있는 것과 할 수 없는 것의 구별을 명료히 한 뒤, 할 수 있는 것이라면 바로 행동으로 옮겨야 하는 태도. 이게 자립의 기반이요, 행복의 열쇠라는 것이다. 더욱이 그 행동이 타자를 위한 공헌이라면 자기에게도 매우 유익하게 돌아올 것이다. 자리가 이타요, 이타가 바로 자리가 된다는 말이다. 열등의식을 우월의식으로 전환시키게 되면, 연민의 마음이 스며들기 마련이고, 해서 여러 방편의 자비행도 자연 우러나오게 될 것이다.

마지막으로 평범해지려는 용기에 대해서다. 아들러는 자신의 인생·임상 체험에서 우리나라 실정적 의미의 평등정신이었다. 사실 일체가 평등하다는 말은 '진리'다. 제법이 무상하고, 제법이 무아인 이치를 깊이 이해한다면, 모든 게 오온(五蘊)이 가화합(假和合)하여 형성된다는 앞에 이른 다. 일체는 본래부터 평등한 입장에 서있음이 자명하다. 불교에서 무분별지나 평등성지란 말이 있다. 제7식의 전식이기도 하다. 문수보살은 선문답에서 "前三三, 後三三"이란 멋진 말도 남겼다. 우리는 있는 그대로의 현상·분별지·현실적 '차이'를 알아야, 주어진 상황에 현명하게 대처를 할 수 있게 되는 셈인데, 실상 이런 일은 내면의 진정한 함인 평등정신·무분별지·차별의식을 두지 않는 마음이 뒷받침 돼야 순탄하게 이뤄질 것이다. 평등정신은 아들러가 말했듯이 상호 존중의 마음으로 이어지게 된다. 이러한 '알과 실천의 병행'이 진정한 행복에 이르는 길이 될 것이다.

이 글은 불교평론 5월 열린논단에서 발표된 글을 필자의 허락을 받아 발췌·수록했습니다.

www.withbuddha.co.kr

이야기가 있는 불교 종합쇼핑몰

# 위드분다

www.withbuddha.co.kr

다양한 불교용품과 아이디어 넘치고 실용적인 불자용품  
우수한 품질과 실속있는 착한 가격, 그리고 다양한 혜택  
편리한 구매와 끝까지 책임지는 안전한 배송

위드분다만의 독창적이고 감각적인 HANDMADE상품  
국내불교작가들의 배어난 불교미술작품들을 매주 업데이트!

항상 새로운 만족을 드리는 불교전문 종합쇼핑몰

네이버와 다음에서 위드분다를 검색하세요.