

하성미 기자의
心 心 talk talk

㉝ 분노의 화살을 멈추게 한 부처님, 분노 시리즈 (6)

자기 가치, 타인 평가로 결정되지 않는다

"나를 왜 무시하는 거야?" "어쩌라고? 난 원래 이런 사람이야" "내가 뭘 그리 잘못했는데?"

이런 말들을 자주 하는 사람을 만난 경험이 있는가? 피드백 혹은 충고를 하려해도 돌아올 분노가 두려워지는 사람이 주변에 있는가? 누군가 자신의 의견을 반박하거나 작은 충고를 건넸을 때 격한 반응을 보이는 사람이 있다. 이들은 사소한 지적에도 쉽게 분노하며, 자신이 무시당했다고 느낄 때 더욱 예민하게 반응한다. 이러한 분노는 단순한 감정 폭발이 아니라 '수치심 기반형 분노(shame-based anger)', 즉 수치형 분노라 부른다.

대학교 시절 동아리 선배는 평소에는 온화한 성격이었지만, 후배가 자신의 의견을 반박하면 격렬하게 반응했다. 친구와의 대화에서도 사소한 지적을 참지 못하고 언성을 높였다. 곰곰이 생각해보면 선배의 반응이 전형적인 수치심 기반형 분노였다.

그들은 자신을 보호하기 위한 방어 수단으로 화를 내고 분노를 표출한다.

수치심은 단순히 "내가 잘못된 행동을 했다"는 일반적인 죄책감과 다르다. "내 존재 자체가 결함이 있다"고 느끼는 깊은 감정을 동반해 자신의 존재 자체를 스스로 경멸하는 경우가 많다. 즉, 특정한 행동이 아니라 자신의 전체를 문제 삼고, 가치 없는 사람처럼 느끼는 감정이다.

수치심 기반의 분노는 주로 자신이 무시당한다고 느낄 때, 실수했을 때 남들에게 평가받는 상황, 자신의 부족한 점이 드러날 때, 혹은 타인이 자신을 낮게 평가한다고 생각될 때 촉발된다. 이 분노는 겉으로는 공격적으로 보이지만, 내면에서는 극도의 불안을 동반한다. 타인의 반응에 지나치게 예민하게 반응하고, 스스로 '분노 조절을 못 하는 사람'이라고 자책하는 경우도 많다.

수치심은 완벽주의와도 긴밀하게 연결되어 있다. 수치심은 "나는 부족한 사람이다"라는 감각에서 비롯된다. 반면 완벽주의는 그 부족함을 감추기 위해 "나는 완벽해야 한다"는 신념을 형성한다. 수치심이 강한 사람들은 자신의 결함이 드러나는 것을 두려워하며, 이를 숨기기 위해 높은 기준을 설정하고 완벽을 추구하는 경향이 있다. 하지만 아무리 노력해도 완벽할 수 없기에, 결국 또다시 실패를 경험하며 수치심이 강화된다. 완벽주의는 결국 수치심을 감추기 위한 전략이 되며, 두 감정은 동전의 양면처럼 맞물려 작동한다.

수치심에서 비롯된 분노를 조절하려면, 단순히 분노를 억누르는 것이 아니라 수치심의 근원을 탐색하고 이를 다루는 과정이 필요하다. 특히 자신의 사고 과정을 점검하고 신념을 수정하는 것이 도움이 된다.

완벽 강박, 수치심이 만든 방어 전략
타인평가 담담, 수치심 분노 이겨내야

분노가 치밀어 오를 때, 자신이 무시당한 것 같아서 화가 났다면, 그것이 진짜 '무시에 대한 반응'인지, 아니면 어린 시절의 경험이 다시 떠올라 자동적으로 작동한 것인지 생각해 볼 필요가 있다.

두 번째로, 수치심을 객관적으로 다루어야 한다. 어린 시절 부모나 주변 환경으로 인해 형성된 '내면의 목소리'는 때때로 현실과 다를 수 있다. "넌 부족해", "너는 항상 실수만 해", "다른 사람처럼 잘해야 인정받아" 같은 생각들은 과거의 경험이 만들어낸 왜곡된 신념일 수 있다. 이를 알아차리고 "나는 충분히 괜찮은 사람이다"라고 스스로에게 말하는 연습이 필요하다.

마지막으로, 타인의 반응에 과도하게 의미를 부여하지 않는 것이 중요하다. 모든 사람의 말과 행동이 나를 공격하기 위한 것은 아니다. 상대가 내 의견을 반박했다고 해서, 그것이 나를 무시하는 의미는 아닐 수 있다. "나는 나의 가치를 다른 사람의 평가로 결정하지 않는다"라는 말 처럼 스스로에게 이렇게 다짐해 보는 것은 분노를 해결하는데 큰 도움이 된다.

부처님 당시, 인도의 카스트 제도 아래에서 불가촉천민은 가장 천한 신분으로 여겨졌고, 상위 계급과의 접촉조차 허용되지 않았다. 그 중에서도 똥을 치우는 일을 하던 사람들은 더욱 심한 차별을 받았다.

어느 날, 부처님과 제자들이 길을 가던 중 한 남성이 그들을 피해 숲길로 들어갔다. 그는 똥을 나르는 일을 하던 니이다이였다. 부처님은 그를 보고 깨달음에 이를 가능성이 있음을 직감하고 직접 찾아가셨다. 그러나 니이다이는 부처님을 피해 급히 도망치려다 넘어져 똥물을 뒤집어썼고, 부처님의 옷에도 튀고 말았다.

두려움에 떨던 니이다이에게 부처님은 조용히 냇가에서 옷을 빨아오도록 하셨다. 니이다이가 깨끗한 옷을 입고 돌아오자, 부처님은 "옷이 어떻게 되었느냐?"고 물었고, 니이다이는 "깨끗해졌습니다"라고 답했다. 이에 부처님께서는 "본래 더럽거나 깨끗한 것은 없다. 더러워졌다면 씻으면 될 뿐이다. 마찬가지로 사람도 태생에 의해 귀하거나 천한 것이 정해지지 않는다. 스스로 천하다고 여기는 마음을 버린다면 누구나 해탈할 수 있다"고 말씀하셨다.

자신의 가치를 스스로 낮추는 것은 무의미하다. 신분이나 출신에 의해 인간의 존엄이 결정되는 것은 아니다. 우리는 모두 성장하고 깨달음을 얻을 수 있는 가능성을 지니고 있으며, 다른 사람의 평가에 휘둘리는 대신 스스로 본래의 가치를 깨닫는 것이 중요하다. 자신의 가치를 타인의 기준으로 재단하지 않을 때 비로소 자유로워질 수 있다.

건강 365

㉞ 우울증에 대하여

서로에게 '작은 부처'가 됩시다

우울증은 두 명 중 한 명이 일생동안 한 번 정도는 겪는 흔한 질병이라는 연구결과가 있다. 또한 원인도 한 가지가 아니라 여러 가지 요인과 심리·육체적 복합적 형태로 다양하다. '우울'이라는 말은 침체된 마음(憂)과 막힌 상태(鬱)를 의미한다. 정신과 정서적 원인뿐만 아니라, 외부 환경과 계절의 영향을 많이 받는다.

사람의 삶에서 사춘기, 출산 후, 갱년기 등 인체 주기에 급격한 변동이 있을 때에도 우울증상이 나타나는데, 이 시기에 경험하는 우울증의 공통점은 신체 내부에 있는 호르몬의 급격한 변화로 본인의 의지와는 다르게 감정 기복이 심하게 나타난다.

하루 종일 우울한 기분이나 슬픈 일에 눈물을 자주 흘리거나 흥미와 즐거움을 상실할 때, 피로감이나 무력감이 심한 경우, 빈번한 불면이나 과수면을 겪고, 매번 폭식하거나 아예 입맛을 잃어 식음을 끊는 등의 증상이 나타나면 우울증이 아닌지 의심해 볼 필요가 있다,

우리는 흔히 우울증을 우울감이나 고독감과 혼동하는 경우가 있는데, 마음의 감기와 같이 쉽게 걸리고 수월하게 치료되는 경우도 있지만 심한 경우에는 회복이 어렵고 위험할 수도 있으니 전문가의 집중적인 치료가 필요하다.

우울증과 우울감과 고독감을 대비해 보며 그 차이점을 명확히 알아보자. 우울증은 감정이나 사고뿐만 아니라 이에 수반되는 신체적 증상이 지속적으로 나타나고, 우울감은 직접적인 원인이 분명히 인지되어 상황이 전환되면 사라지는 일시적인 감정이다. 이들과 달리 고독감은 자기 의지와 선택에 의해 홀로 있는 상태라 구분할 수 있다.

우울증을 앓는 사람의 표현에 의하면 깊은 늪 속으로 빠져 들어가는, 아주 기분 나쁜 느낌을 호소하고 본인의 의지와 상관없이 너무 힘들고, 고통스러워하는 사람을 많이 볼 수 있다. 이때 주위 분들 특히, 가족들의 따뜻함이 절실히 필요하다.

우울은 만병의 원인이 되고 불면증, 노화, 치매를 촉진시키도 한다. 따라서, 평소에 우울을 미리 예방해야 한다. 왜냐하면, 우울은 전염이 되기 때문이다. 귀여운 손자, 손녀뿐만이 아니라 소중한 주위 사람에게 우울을 전염시키면 안 되니까, 항상 본인의 건강한 정신을 위해 감정을 잘 관리하고 조절하는 것이 필요하다.

한의학적 관점인 음양적 사고로 살펴보면, 매사는 항상 양면을 지니는데, 절대적인 양이나 음은 존재할 수가 없다. 지금 힘들고 눈앞이 컴컴할 정도로 막막하더라도 또다시 그 어둠을 밀고 해가 뜨고, 반대로 아무리 젊고 강하고 잘나가도 멀지 않아 쇠퇴의 길이 온다는 것이다. 음양적인 유연한 사고를 가지면 정신적 육체적으로 힘든 고비에 도움이 될 것 같아 환자에게 음양의 이치와 사고의 유연함에 대해 자주 이야기한다. 오히려 사람에 따라서는

누구든지 겪을 수 있는 우울증
가족 등 주위사람 관심도 중요
주위 기분 좋게하는 부처님 되자

우울증을 잘 다스려서 자기의 삶에 더 큰 성장의 계기로 삼기도 한다.

체질에 따라 우울에 대처하는 방식도 다를 수 있다. 외부에서 오는 강한 충격이나 만성적인 스트레스에도 음적인 체질은 풀이 바람이 지나가듯이 다시 제자리를 찾는다. 하지만 양적인 체질은 강건하여 웬만하면 잘 스러지지 않지만 한 번 크게 무너지면 다시 일어나기가 어렵다. 물론 사람의 체질에 대해 단순히 양단으로 명확히 가를 순 없다. 음과 양이 어떻게 조합하느냐에 의해 다양한 반응이 나타난다.

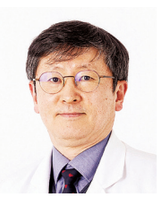
우리의 인체는 음양의 편차에 의해서, 기와 혈이 끊임없이 순환되고, 순환에 장애가 생기면 질병이 오는 것이다. 임상적으로 우울은 허증(虛症)이라는 신체적 증상으로 볼 수 있는데, 최근에 연구 실험을 통해 우울증 모델의 운동 시간 증가, 혈액과 뇌 단백질에 미치는 영향 등에서 동국경옥고가 항우울 효과가 있음을 'Ethnopharmacology'이라는 국제 의학술 저널에 논문으로 발표했다. 동국 경옥고는 홍삼, 생지황, 복령, 꿀을 함께 넣어 72시간 동안 중탕하여 끓인 후 하루 동안 식히고 그 다음에 24시간 중탕을 하는 과정을 거쳐 제조했다. 이번 논문을 통해 경옥고가 항우울 효과뿐만 아니라 신경보호, 항산화 및 항염증에도 효능이 있음을 밝혔다.

주위에 안타까운 소식을 접할 때가 있다. 우울이라는 것이 개인의 문제를 넘어서 가족이나 사회의 문제로 커질 위험이 도사리고 있어 늘 경계해야 한다.

우울은 불교의 삼독(三毒)에서 살펴보면, 화내는 마음의 일부인 질투하는 마음과 나태하고 산만한 마음으로 이루어진 것임을 알 수 있다. 따라서, 이를 치료하기 위해 사무량심(四無量心) 즉, 자애와 사랑하는 마음(慈), 연민과 보살피는 마음(悲), 기쁨을 더불어 하는 마음(喜), 수용과 평정의 마음(捨)을 제안하고 있다. 그러나 이것은 한 번에 갑자기 되는 것이 아니라. 미리 준비하며 꾸준히 실천하는 연습이 필요하다.

매 순간 자기를 스스로 살펴서 인생의 방향을 점검하고 수시로 자기와의 대화를 통해 자신을 보듬는 것을 두고 우리 선인들은 '돌이켜 살핌(반성:反省)'이라 일컬었다.

예전에 양산 통도사에서 연수를 받을 때 스님이 '작은 부처'에 대해 하신 말씀이 떠오른다. 부처님같이 위대한 존재는 아니더라도 부처님 닮은 마음을 가진 사람이 작은 부처이며, 어려움을 겪는 사람에게 도움의 손길이 필요할 때, 따뜻하게 기꺼이 그 손을 잡아 줄 수 있는 우리가 작은 부처라고 했다. 지금이야말로 우리 주위에 기분을 좋게 하는 작은 부처가 필요한 때가 아닌가 생각이 든다.



구병수 동국대일산한방병원
한방신경정신과 교수

"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.

법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템



법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965