

배종훈의 명상카툰

해바라기 속 우리네 삶

해바라기 들판과 소박한 마을, 그리고 낮에 뜬 달은 우리 삶의 모습이다. 즉 해바라기는 결국 우리의 모습인 것이다. 해바라기가 그렇듯 우리도 모두 모여 함께, 때론 각자 살고 있다. 나름의 행복을 찾으면서. 해바라기가 해를 바라고 사는 것처럼 말이다.

멀리서보면 아름다운 이 들판도 가까이 다가가면 슬픔도 있고, 아픔도 절망도 있다. 하지만 그 어둠 안에 또 행복도, 웃음도 있다. 그게 바로 우리의 삶이니까.

눈부신 낮, 파란하늘에 조각달이 있다. 이 달은 변치 않는 진리이다. 달은 사실 늘 원형이고 그 자리에 있다. 낮엔 잊혀지고, 모양은 매일 바뀌는 것 같지만 외로워지고 아프고 그리운 이에게 난 언제나 이곳에서 널 지키고 있음을 보여주고 있다. 마치 부처처럼 말이다.





승한 스님의 좋아좋아 행복코칭

"술에 취한 아빠가 미워요"

술 중독 벗어나기

"평소 아빠는 다정다감하고 저한테 잘해주세요. 그렇게 권위적이지도 않아요. 웃기도 잘 웃는 편이고요. 그런데 술을 너무 자주 드세요. 술에 취한 날은 어김없이 폭력을 휘둘러요. 집에 들어오면 물건을 부수고 던지고 엄마를 때리기까지 해요. 물리적인 폭력보다 더 심한 건 언어폭력이에요. 엄마한테는 말할 것도 없고, 저한테까지 심한 욕을 해요. 왜 우리 아빠는 술을 드실까요? 우리 집이 화목했으면 좋겠어요. 아빠가 그럴 때면 집을 뛰쳐나가고 싶고, 어떤 때는 차라리 아빠가 죽어버렸으면 좋겠단 생각도 해요. 아빠가 술을 못 드시게 하는 방법이 없을까요?"

저도 젊었을 때 술만 마시면 절제를 못하고 인사불성이 됐어요. 너무 술을 많이 마시는 바람에 하루걸러 직장에 결근했고, 손도 수시로 떨리고, 새벽이면 악몽에 시달리곤 했죠.

제가 술을 끊은 날은 1993년 6월 17일이에요. 생각 이상으로 많은 어려움과 고통이 뒤따랐지만 그때부터 지금까지 20년 넘게 술을 한 모금도 마시지 않고 건강하게 살고 있어요.

알코올 중독의 역사는 술의 역사만큼이나 깊어요. 분명한 건 부처님 시대에도 알코올 중독자가 있었단 사실이에요. 부처님이 설하신 오계 중 '술을 마시지 말라'가 포함된 것을 보면 알 수 있죠. 부처님께선 또 술에는 열 가지 잘못이 따른다고 했어요.

첫째, 얼굴빛이 나빠진다. 둘째, 비열해진다. 셋째, 눈이 어두워진다. 넷째, 성내게 된다. 다섯째, 일과 살림살이를 파괴한다. 여섯째, 병이 생긴다. 일곱째, 다툼이 많아진다. 여덟째, 나쁜 소문이 퍼진다. 아홉째, 지혜가 줄어든다. 열째, 죽은 뒤에 악도에 떨어진다.

부처님은 오래 전 이미 술의 병폐를 알고 우리에게 술을 조심하라고 당부하셨어요. 그런데 문제는 알코올 중독에 걸린 사람들이 대부분 자신의 병을 부정한단 거예요. 어떤 사람들은 알코올 중독이 병이란 사실 자체를 부정하기도 해요. 거기서 그치면 다행이에요. 술을 끊으라고 하면 불같이 화를 내며 '너 때문에 술을 마신다'는 핑계로 더 자주 술을 마셔요. 그럴수록 가정은 점점 더 파괴되고, 가족들의 마음도 병들어 가죠.

알코올 중독자에겐 '냉정한 사랑'이 필요해요. 더 이상 그런 아버지로 인해 화내거나 고통 받지 말고, 아버지가 알코올 중독자임을 인정한 뒤 어머니와 함께 아버지로부터 초연해지는 거예요. 아버지가 술을 마시든 말든, 아버지가 술로 인해 고통을 받든 말든, 술 취한 아버지가 화를 내고 폭력을 휘두르든 말든, 아버지와 가족을 분리한 채 아버지는 아버지대로 살고 어머니와 학생은 어머니와 학생 나름대로 사는 거예요.

어찌 보면 인정머리 없고 잔인해 보이지만, 그게 아버지와 가족 모두를 살리는 길이에요. 술로 인해 일어난 '위기 상황'과 결과를 직접 깨닫게 함으로써 아버지가 스스로 술 끊을 결심을 하도록 도와야 해요.

부처님 당시 때도 술 중독자 있어
이미 병폐 알고 '술 조심' 당부
중독자를 보채고 채근하지 말고
'냉정한 사랑'으로 다가가야

> "가족 모두 함께 노력해야 완치할 수 있습니다"

어머니는 더 단호한 태도를 취해야 해요. 술에 취해 있지 않은 아버지에게 "만약 당신이 술을 끊기 위해 어떤 조치를 취하지 않는다면 나는 더 이상 당신과 살 수 없어요. 나 자신과 아이들을 위해 당신을 떠나는 것이 최선이라고 생각해요"라고 선언해야 해요.

학생도 마찬가지예요. 아버지가 술에서 깨어 있을 때 "아빠가 술 마시는 것 때문에 너무 힘들어요. 더 이상 아빠의 폭력과 폭언을 견딜 수 없어요. 아빠가 계속 술을 마신다면 엄마와 함께 아빠 곁을 떠날 거예요. 그것이 아빠를 위한 길이라고 생각해요"라고 말해보세요.

그 후 가족이 꼭 해야 할 일이 있어요. 형이나 누나나 동생이 있다면 당연히 그들도 포함돼요. 알코올 중독자를 가족으로 둔 사람들은 그 알코올 중독자로 인해 온 가족이 감정적, 신체적으로 큰 상처와 고통을 받고 있어요. 따라서 무엇보다 중요한 것은 자기 자신을 사랑하고 자기 자신의 인생을 초연하게 가꿔나가는 일이에요. 또 알코올 중독이란 병이 무엇인지 배워야 해요. 지피지기(知彼知己)면 백전백승(百戰百勝)이란 말도 있듯, 알코올 중독에 대해 알아야 자신을 지키고 아버지에게도 도움을 줄 수 있어요.

무엇보다 알코올 중독자들의 가족 모임에 나가는 것이 좋아요. 거기 나가면 알코올 중독자를 가족으로 둔 많은 사람들이 모여 서로의 경험과 아픔을 함께 나누며 격려 받고 용기를 얻을 수 있거든요. 학생은 '알라틴(Alateen)'에, 엄마는 '알아넌(Al-Anon)'에 가면 돼요. '에이에이(A.A.)'가 술을 끊기 위해 모인 알코올 중독자 모임이라면, '알라틴'은 가족이나 친구의 알코올 중독으로 인해 자신의 생활에 영향을 받는 청소년들의 모임이에요. '알라넌'은 누군가의 음주로 인해 삶에 영향을 받거나 고통을 겪는 가족, 친구, 친척을 위한 모임이고요.

학생들의 알코올 중독 치료는 매우 중요해요. 알코올 중독자를 부모로 둔 가정에서 자란 아이들은 커서 알코올 중독자가 되기 쉬워요. 저도 그랬으니까요. 제 아버지도 제가 아주 어렸을 때부터 술만 마시면 어머니와 싸우고, 어쩔 땐 폭력을 행사하는 걸 보고 자랐는데, 어른이 돼 어느 날 보니 저도 아버지처럼 똑같이 술만 마시면 폭행과 폭언을 일삼는 주정뱅이가 되어 있더라고요. 미래에 그런 사람이 되지 않기 위해서라도 지금 당장 어머니와 함께 마음의 분노와 고통과 상처를 치유해야 해요.

학생과 엄마의 태도가 아버지를 미워하고 원망하는 대신 지금 당장이라도 '알아넌'에 전화를 거세요. 그리고 어머니와 함께 도움을 받으세요. 그곳에 혼자 가기 두려우면 저에게 찾아와도 돼요. 그러면 제가 안내해줄 수 있어요. 그 길만이 아버지의 알코올 중독으로부터 학생과 어머니가 회복하는 길이에요.

