마음책 다시 읽기 **부처님의 감정수업** 당신의 자존감은 안녕하신가요 ❶ 자존감

▶ 한줄 요약
자신을 사랑해야 남도 사랑하게 된다.

자존감이 자비와 사랑 만든다



우리는 모두 각각의 인생 여정에 있습니다. 때로 그 길은 즐겁고 감사한 일로 가득하고, 때로는 외로움과 절망으로 가득하지요. 그야말로 기쁨과 행복이 동전의 양면처럼 무상하게 변화하고 예측할 수 없습니다. 삶은 누구에게나 희망과 불안, 자신감과 두려움으로 뒤범벅된 번뇌망상의 연속입니다. 특히 언제 끝날지도 모르는 코로나 팬데믹 시대를 살고 있는 지금은 더욱 더 그렇습니다.

또 코로나 못지 않게 올여름 세계 곳곳에서 일어난 기록적인 폭염과 홍수, 산불 등의 재난으로 많은 사람이 인고의 시간을 보내고 있습니다.

나이를 먹고 철이 들면서, 삶은 우리 개인이 통제할 수 없는 자아초월의 세계라는 사실을 실감나게 체험하게 됩니다. 그래서 어쩔 수 없이 포기할 것은 포기하고, 받아들일 것은 받아들이면서, 나름대로 마음을 쉬며 내 삶에 여유 공간을 만들어 갑니다. 그런데 웬만큼 단단하게 마음을 먹어도 너무나 쉽게 불안해지고 나약해지는 자신을 수시로 발견하게 됩니다. 왜냐하면 우리 삶이 진정한 행복과는 거리가 먼, 경쟁에 의해 습관처럼 비교당하고 평가받는 일상으로 얼룩져 있기 때문입니다. 승자와 패자가 끊임없이 맞물려서 돌아가는 생존경쟁의 쳇바퀴를 돌면서 우리의 자존감은 마치 비교와 경쟁의 얼룩을 닦느라 너덜너덜해진 행주처럼 변해버렸습니다.

저는 이번 강연을 통해서 그런 우리의 아픈 마음을 부처님이 어떤 방식으로 어루만져 주고 달래주는지 가능한 한 친근하고 쉽게 풀어 보고자 했습니다. 제가 다룬 '자존감'에 대한 이야기들은 그동안 행복이 아닌 생존에 초점을 맞춰 살아온 우리의 삶과 일상을 다시 행복으로 전환하는 자양분을 만드는 데 작은 보탬이 되기를 바라는 마음에서 출발했습니다. 이번 강연을 통해서 상처받은 우리의 자존감이 우리가 본래부터 가지고 태어난 본래면목, 불성으로 온전하게 치유될 수 있기를 희망합니다. 그리고 자존감의 회복으로 순간순간 흔들리는 마음을 단단히 부여잡고, 고통의 한가운데서도 삶이 우리에게 주는 기쁨과 선물을 잊지 않고 음미할 수 있기를 기도합니다.

누구도 통제할 수 없는 현실, 삶의 고단함이 실은 하나의 거대한 연기의 발현임을 깨닫고 우리 모두 연기적 삶을 실천하는 마음 수행을 꾸준히 해 나갔으면 합니다. 그 여정에서 다양한 모습으로 서로를 응원하고 사랑할 수 있기를 간절한 마음으로 바랍니다.

우리 모두가 건강하고 행복하기를
우리 모두가 있는 그대로의 우리 자신을 사랑하기를
우리 모두가 삶의 고통으로부터 자유롭기를

자존감은 무엇인가?

자존감은 자아존중감의 줄임말로 자기 자신을 존중하는 느낌, 감정의 정도를 뜻합니다. 즉 자신의 가치를 주관적이고 정서적으로 평가하고 판단하고 믿는 태도입니다. 살다 보면 알게 모르게 스스로에 대해 "나는 멋있어, 잘났어, 못났어" 등과 같은 판단이나 믿음들이 생겨납니다. 자신을 향한 그러한 마음의 태도들은 또한 그에 따른 정서적 상태, 성취감, 우월감, 좌절감 등을 유발합니다.

이러한 마음의 내용과 작용들이 자존감과 관련있습니다. 쉽게 말해서 자존감은 자신을 얼마나 존중하는가? 또 자신을 얼마나 사랑하고 좋아하는가? 자신을 얼마나 있는 그대로 인정하고 수용하고 소중하게 여길 수 있는가 하는 문제입니다. 그런 의미에서 자존감은 자기에 대한 주관적인 평가, 태도라고 하는 것입니다. 또한 그러한 평가나 태도가 정서적인 심리 상태에 아주 직접적인 영향을 미치기 때문에 자존감을 정서적인 평가, 태도라고 말할 수도 있습니다.

왜 우리는 사랑에 목말라 할까

자존감과 관련해서 가장 큰 문제는 무엇일까요? 그건 바로 나는 진심으로 '나'를 사랑하고 존중하고 싶은데 그 것이 마음대로 잘 되지 않는다는 사실입니다. 세상에서 가장 소중하고 귀한 존재가 '나'라는 사실에 반대할 사람은 없을 것입니다. 그렇다면 우리는 모두 자존감이 매우 높아야 할 것입니다. 왜냐하면 우리는 이 세상 누구보다도 자신을 사랑하고 소중하게 여긴다고 믿고 있으니까요. 그러나 그건 의식 수준에서의 착각일 뿐 우리의 무의식은 그렇지 않습니다. 무의식은 끊임없이 우리의 능력을 의심하고 스스로를 못마땅하게 여깁니다. 그로인해 자신의 존재 가치에 대한 확신이 흔들리고 불안해 합니다.

삶은 자아초월의 세계
자존감이 행복 이어져
나 자신 사랑표현 필요

세상에서 인정받고 존중받고 사랑받기 가장 어려운 상대가 누구인지 아시나요? 바로 자기 자신입니다. '나'로부터 인정받는 것이 가장 어렵습니다. 우리는 자신을 사랑하는 데 서툴고 사랑할 줄 모릅니다. 심지어 사랑은 남에게 받거나 주는 것인 줄만 알지, 우리가 우리 자신을 사랑하고 존중할 수 있다는 사실을 알지 못하고 그러한 사실 자체를 생소하게 여기는 사람이 많습니다. 우리가 스스로를 사랑하지 못하니까, 어떻게 하나요? 상대방에게 날 인정해 달라고 존중해 달라고 사랑해 달라고 끊임없이 요구하게 됩니다. 남에게 바라지 말고 그냥 자기 자신을 사랑하고 돌볼 수 있으면 좋은데, 그게 안 되니까 끊임없이 타자에게서 인정과 사랑을 갈구하는 겁니다.

건강한 삶, 행복한 삶을 위해서 어느 정도의 사랑과 인정, 존중은 분명 필요합니다. 이것이 결핍되면 인간관계에서 오고 가는 말, 태도, 몸짓 등 크고 작은 것에 예민해지고 신경을 쓰게 됩니다. 쉽게 상처받고 그것이 정신적 웰빙과 복지에 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 사랑받고 인정받고 싶은 마음이 갈수록 커지니까요.

반대로 때로 누군가 자신을 인정해주고 칭찬해주면 소위 한턱 내기도 합니다. 나를 치켜세워주거나 알아주면 아낌없이 돈지갑을 열게 되는 것입니다. 그렇게 해서 우리가 진정으로 만족하고 충만감을 느끼고 행복할 수 있다면 얼마나 좋을까요. 돈으로 사든, 애를 쓰든, 사랑을 갈구하든, 노력해서 어떤 형태로든 채워질 수 있다면 좋겠지만, 그것은 일시적일 뿐 근본적인 해결책이 되지 않는다는게 문제입니다. 자신으로부터 진정으로 인정받고 존중받고 사랑받기 전까지 우리의 마음은 결코 쉬지 못하기 때문입니다. 쉬지 못하는 그 마음은 다시 타자로부터 사랑받고 인정받고 싶은 욕구로 전환되어 사랑과 인정을 갈구하게 됩니다. 끊임없이 악순환을 반복하게 되는 것이지요. 갈망하는 것이 무엇인지, 사람마다 그 형태는 다를 수 있습니다. 학력일수도 있고, 지위나 돈, 외모가 될 수도 있습니다. 갈망하는 것이 무엇이든지 간에 어떤 형태로든 우리는 자신의 존재감을 드러내기 위해서 끊임없이 인정받고 확인받고 싶어합니다. 그런 의미에서 본다면 자존감은 우리의 신경증적 욕구와도 깊이 연관되어 있다는 생각이 듭니다.

자존감이 태도를 결정한다

자존감이 왜 중요할까요? 그것은 자존감이 자신을 바라보는 관점, 세상과 타자를 보는 관점에 영향을 미치기 때문입니다. 자존감의 정도가 스스로를 대하는 방식, 타자와 세상과 관계를 맺는 방식, 인간관계에 큰 영향을 미칩니다. 또한 불교에서 말하는 선한 행위와 악한 행위를 짓는 원인이 되기도 합니다. 물론 반대로 선한 행위를 하느냐 악한 행위를 하느냐의 여부가 자존감에 영향을 주는 것도 사실입니다.

자존감이 자기 자신과 타자들, 또 세상과 관계맺는 방식에 구체적으로 어떻게 영향을 주는지 예를 들어 보겠습니다. 만약 여러분에게 무의식적으로 자신을 존중하지 않고, 무시하는 마음이 있다면 다른 사람을 어떻게 대할 것 같나요? 또 세상을 어떤 눈으로 바라보게 될까요?

무학대사와 태조 이성계 사이에 유명한 일화가 있습니다. 이성계가 조선을 세우고 왕위에 오르자, 오랫동안 격의없이 지내던 사람들조차 왕과 신하의 관계가 되어 격식을 따지게 되었습니다. 게다가 자식들이 권력 다툼으로 서로를 죽이는 상황까지 이르자 이성계의 마음이 많이 외로웠나 봅니다. 그래서 하루 날을 잡아서 과거의 벗과 스승이었던 무학대사를 초대해서 잔치를 벌였다고 합니다. 분위기를 좀 띄워 볼 요량에 하늘같은 스승인 무학대사를 향해 "스승님 얼굴은 돼지를 닮았다"고 농담을 던졌습니다. 그러자 무학대사가 "임금님의 용안은 부처님 같다"라고 되받았습니다. 이성계가 투정을 부리듯이 재미있으라고 한 말에 어찌 그러시냐며 섭섭해 하니까, 이번에는 무학대사가 이렇게 말했다고 합니다.

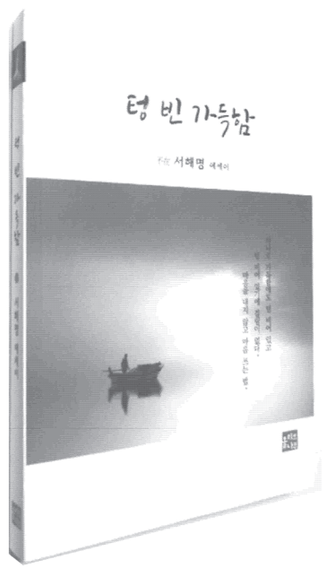
"돼지의 눈에는 돼지만 보이고, 부처의 눈에는 부처만 보이는 법이지요." 심리치료에서 말하는 대표적인 방어기제 중 하나인 투사의 원조라 할 법한 장면입니다.

자신을 진실로 존중하고 사랑할 줄 모르는 사람, 즉 자존감이 낮은 사람은 타자를 진실로 존중하고 사랑할 줄 모릅니다. 반대로 자존감이 높은 사람일수록 타자를 존중하고 배려를 잘합니다. 그런 의미에서 본다면 소위 '갑질'하는 사람은 자존감이 매우 낮은 사람입니다. 갑질 행위는 '을'의 위치에 있는 사람을 무시함으로써 무의식 깊이 뿌리박힌 자존감을 높이려는 몸부림에 불과합니다. 남을 학대하는 사람 역시 자존감이 매우 낮은 사람입니다. 이들의 내면 깊숙한 곳에서는 항상 자기 비난과 자기 무시가 작용하고 있습니다. 또 사랑과 인정에 대한 갈망으로 경쟁, 질투, 분노 등 끝없는 전쟁이 일어나고 있습니다. 그래서 그들의 내면은 늘 지옥의 고통 바다에서 허덕입니다. 그러한 내면의 무의식적인 자기비난과 낮은 자존감을 보상받고 극복하려는 어리석은 욕구에 의해 다른 이들을 왕따시키는 데 앞장서고 자기보다 약하다고 여겨지는 상대를 괴롭히고 학대하는 것인지도 모릅니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

화제의 신간

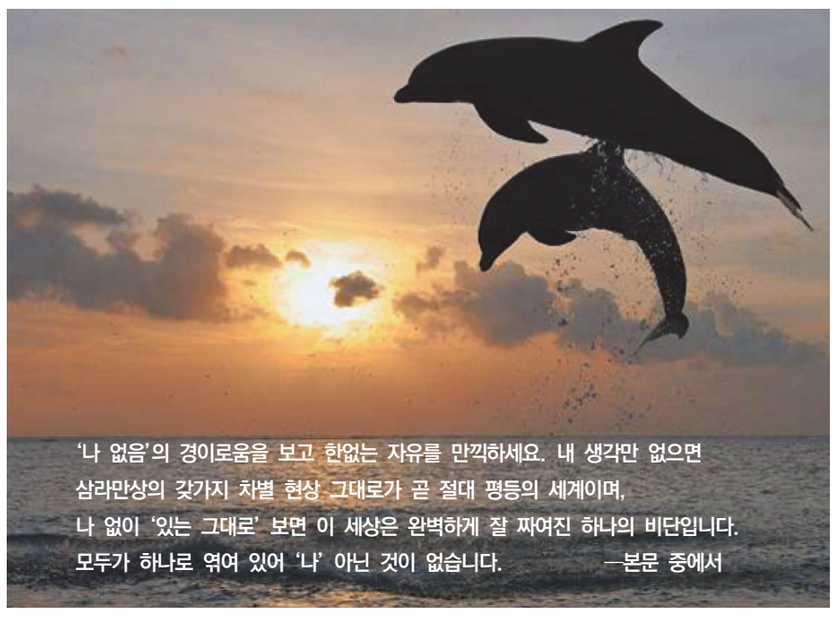
'나'라고 하는 몸과 맘의 허상을 떠나기만 하면
'지금 여기'에서 만나게 되는 무아지경의 황홀한 세상 이야기



텅 빈 가득함
不在 서해명 에세이

하나로 가득함에도 텅 비어 있고
텅 비어 있기에 걸림이 없다.
마음을 내지 않고 마음 쓰는 법.

* 국판 | 304쪽 | 값 15,000원





서해명 제1시집
아무것도 아님에 대하여

"나"라는 에고의 성이 무너진 자리에서 지천으로 피어난 꽃들의 이야기— 장엄하고 친밀하며 사랑으로 가득한 절대의 세계가 펼쳐진다.

서해명 제2시집
'나 없음'의 경이

'거듭난 그리스도인'과 '해탈한 불교인'이 결혼하면 어떤 옥동자가 태어날까? 일찍이 그리스도인으로서 터를 닦은 서해명은 깨침의 종교인 불교를 그리스도교에 접목시킴으로써 '해탈한 그리스도인'으로 다시 태어났다. 성경의 말씀들과 예수의 비유들이 갖는 참 의미를 발굴하고 확대 증폭하여 인간존재론의 21세기적 비경을 제시, 독자를 무아지경으로 끌어간다.

오리브나무
경기도 고양시 일산동구 정발산로 82번길 10, 705-101
Tel. 070-8274-1226, 010-7755-2261 FAX. 031-629-6983

* 전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.

저자 상담 및 강연 요청 ‖ 서해명 010-7770-2644