마음책 다시 읽기 **스님의 그림자** ❻ 상담하는 비구니의 생활

▶ 한줄 요약
나의 마음 복지가 타인의 마음복지다.

# 상담심리 최고 수혜자 '자기 자신'



### 나의 복지가 타인의 복지

상담심리전문가가 되기 위해 수련받는 동안 가장 큰 수혜자는 자기 자신인 것 같다. 왜냐하면 상담자는 자신의 마음(의식, 내면)을 밝혀야 하기 때문이다. 그렇게 되려면 먼저 상담자 자신의 마음을 들여다보고 맑히는 작업이 필요하다. 자신이 맑은 상태여야 내담자를 있는 그대로 비춰줄 수 있으니까.

상담자는 교육분석으로 알려진 개인분석을 비롯해서 다양한 수련을 받는다. 내가 보기에 이 과정은 하나의 수행으로 보인다. 상담자 자신이 맑지 못하면 내담자를 비춰 줄 수 없고, 그렇게 되면 치료 효과가 나지 않거나 떨어진다.

대학생 때 집단상담에 참여하지 않았더라면 나도 전통적인 불교수행을 하며 살고 있을 것이다. 내가 상담과 심리치료 그리고 명상을 공부한 이유는 나의 복지(福祉 행복)가 먼저였다. 더불어 상담이라는 도구가 다른 사람의 복지를 위해 유용하게 쓰일 수 있겠다는 확신이 있었다. 그래서 나는 나의 선택을 신뢰하고 이 일을 사랑한다.

내가 출가할 때 세웠던 서원 중 하나는 복지였다. 하지만 당시에는 타인을 위한 사회사업 정도로 생각해서 학부에서 사회복지학을 복수 전공하고 박사과정에 다닐 때 센터장을 맡기도 했다. 하지만 최근 복지에 대한 생각이 조금 달라졌다. 심리적인 면이나 의식의 상태가 편안한 것이 복지 같다. 그리고 '나의 복지가 타인의 복지'와 무관하지 않다는 통찰이 생겼다.

자신이 고통의 상태에 있으면서 타인을 돕는다면, 도울 수는 있지만 자신의 의식 상태는 편안하지 않을 것이다. 자신이 괴로운 상태에 있다면, 먼저 자신의 내면을 고요한 상태로 변형하는 것이 우선이라고 생각한다. 자신이 편안해야 타인을 대할 때도 편안할 것이다. 이런 면에서 볼 때, 자신의 복지와 타인의 복지는 서로 연결되어 있다.

### 돈만 밝히는 스님

2018년 8월 어느 날의 이야기이다. 오랫동안 알고 지내던 스님이 사시(오전 10시) 예불을 하루만 해달라고 요청했다. 당신에게 다급한 일이 생겨 부탁하는 거라며, 내가 상담 시간을 조정해서 기도해 주기를 바랐다.

"나는 두 가지를 고려해야 했다. 하나는 오전에 있는 두 건의 상담 시간을 조정해야 했고, 다른 하나는 출근 시간을 고려해 집에서 일찍 출발해야 한다는 부담이 있었다. 나는 그분에게 좋은 스님이기를 원했다. 스님한테 이런 부탁을 처음 받았기 때문에 들어주고 싶었다. 다행히 상담은 오후로 조정할 수 있었고 평상시라면 일어나지 못했을 이른 아침에 출발하여 기도 시간을 맞추었다.

나는 이 부탁을 받고 거의 자동적으로 '보시금은 얼마나 될가!'를 생각했다. '나라면 얼마를 줄까!' 이런 생각이 일어나고 사라지는 것을 보면서 '참 신기하다! 어떻게 자동적으로 돈 받을 생각부터 할까!' 하는 한편, 창피한 마음과 더불어 살짝 기대감을 가졌다. 점심을 먹고 돌아오는 길에 종무소 직원이 주는 보시금 봉투를 확인하고, 나는 '이게 뭐지!' 라는 생각과 더불어 내 가치가 너무 낮게 측정된 것 같아서 기분이 상했다.

나는 대학생 때부터 수년 동안 여러 사찰에서 기도를 해왔다. 그런데 어디에서도 받아본 적 없는 적은 액수의 보시금이었다. 당황스러움과 더불어 서운했다. 서운함을 그대로 두고 아무 일도 없었던 것처럼 하기가 불편해서 '이제 스님 절에서 부르면 바쁘다고 하고 가지 말자' 라고 자신과 타협했다. 그리고 몇 개월 후 스님이 비슷한 요청을 해왔을 때, 나는 '시간이 안 된다' 며 거절했다.

그런데 여기서 그치지 않았다. 전화 통화에서 스님이 내 감정이나 상황을 확인하는 질문을 할 때, 나는 '아니오' 라고 부정하고 있었다.

"스님 목소리가 다운되어 있는 것처럼 느껴지네요. 무슨 일이 있으세요?"

"아니요, 스님, 괜찮아요."

이때 나는 내 기분도 느낄 수 있었고, '부정' 하고 있다는 사실도 알아차릴 수 있었으나 멈춰지지 않았다. 나를 낮은 보시금으로 측정한 것 같아 서운했고, 내가 가치를 돈으로 측정했다는 사실이 들통날까 봐 부끄러웠다. 무엇보다 '돈만 밝히는 스님!' 이라는 소리를 들을까 봐 두려워 그 일을 말할 수 없었다. 이런 내면의 진실을 알고도 오랫동안 고백하지 못했다. 말할 용기가 나지 않았다. 시간이 빠르게 흘러 그동안 나는 인도 명상 아카데미에 두어 번 더 다녀왔다.

2019년 12월, 인도에서 갑자기 구안와사(얼굴 신경마비 증상)가 왔다. 현지 의사는 심각하지 않으니 귀국하고 3개월 정도 치료하라며 비타민을 처방해 주었다. 나는 그 상태로 1주일 동안 더 명상에 참여했다. 귀국하고 한참이 지나서 큰 병원에 가보라는 동네 병원 의사의 권유를 받았다. 때마침 기도를 부탁했던 그 스님이 병원과 담당 의사를 알아봐 주었다. 우리는 2019년 12월 마지막 날 병원에서 만났다. 스님은 내 건강이 걱정된다며 병원까지 나왔다. 나는 이날 고백하기로 마음먹었다.

**상담자의 내면 밝히기 위해**
**맑은 상태 유지에 노력 경주**
**상담 통해 부정적 감정 차단**

### 나는 돈만 밝히는 스님이 안 돼야지!

어머니는 큰 사찰의 산내암자에 다녔다. 아들을 낳지 못해 시어머니로부터 심하게 구박받고 소박을 맞을 뻔했던 어머니는 아들 낳는 비법(?)을 들었다고 한다. 그것은 집에서부터 쌀 한말(열 쇠)을 이고 암자까지 한 번도 쉬지 않고 가서, 그 쌀로 부처님께 공양을 올리고 아들을 점지해 달라고 기도하면 득남한다는 이야기였다. 요즘과 그때의 쌀의 가치는 큰 차이가 있다. 이 집에서 암자까지의 거리는 약 32km 정도였다. 한겨울이었지만 어머니가 암자에 도착했을 때는 땀으로 온몸이 젖을 정도였다고 한다. '힘들었겠다' 는 짧은 문장으로는 그 고생을 다 담아 낼 수 없을 정도이다.

어머니의 정성에 감응해서였을까? 그 기도 후 3대 독자인 오빠를 얻었다. 어머니에게 그 암자는 평생의 의지처이자 영험 있는 곳이었다. 내가 어렸을 때 설날이면 온 가족이 방문했을 정도로 특별한 곳이었다.

세상은 빠르게 변했다. 암자로 향했던 꼬불꼬불한 오솔길에는 자동차가 다니기 시작했다. 그날도 어머니는 쌀을 준비해서 기도하러 갔다. 어머니는 그때까지 암주(암자의 주지스님과 얼굴을 마주하고 대화를 해 본 적이 한 번도 없었다고 한다. 시골사람인데다 일자 무식꾼으로 스스로를 낮추며 나서지 않았다. 그런데 그날 충격적인 장면을 목격했다. 어머니가 기도하러 왔다고 알렸을 때, 한 번도 얼굴을 내밀지 않았던 암주스님이 버선발로 뛰어나오는 모습을 보고 무척 놀란 것이다. 암주스님이 향한 곳은 대도시에서 고급 승용차를 몰고 온 구두 신은 예쁜 보살님 앞이었기 때문이다.

암주스님의 모습을 보고 얼마나 충격을 받았던지, 어머니는 그날 이후로 그 암자에 다니는 횟수를 줄였다. 기도할 때가 되어 암자에서 안내 우편이 날아오는데, 그때마다 어머니는 잠시 갈등하셨다. 기도를 올리기는 해야겠는데, 가난한 시골사람이라는 이유로 푸대접을 받고 싶진 않았던 것 같다.

어머니는 그 일을 몇 번이나 이야기하면서, "아들 며느리를 봤으니 이제부터는 가들~보고 다니라고 하면 안되겠나?"라고 물어왔다. 나는 어머니의 고통을 느끼지 못한 채, "그러면 되지"라고 동의했다. 나는 이 이야기를 들을 때마다 속으로 '나는 돈만 밝히는 스님이 안 돼야지!' 라고 생각했었다. 그런데 나도 모르는 사이에 돈만 밝히는 스님이 된 것 같았다.

그날, 병원 앞 한 카페에서 나는 스님에게 어머니의 이야기를 꺼냈다. 내가 경험한 일도 아닌데 왜 그렇게 눈물이 났을까! 스님은 내가 은사스님의 재정적인 지원 없이 학업을 마칠 수밖에 없는 상황이었기 때문에, 그동안 돈이 필요했었을 것이라며 위로해 주었다. 그것이 사실이었지만 나는 돈만 밝히는 스님이고 싶진 않았다.스님은 당신과 종무소 직원 사이에 사인이 맞지 않아 실수가 있었던 것 같다며, 진심을 다해 사과했고, 갖고 있던 돈을 건넸다. 돈을 받기 위해 꺼낸 이야기가 아니었지만 결국 나는 ' 돈만 밝히는 스님' 모양새가 되었다. 우리는 서로 염려하고 아끼는 마음을 확인하며 오해를 푸는 시간을 가졌다.

내면의 진실을 보면 내면의 수다가 조용해집니다. 내면의 진실을 본다는 것이 무엇일까? 그것은 자신의 상태에 주의를 주는 것이었다. 나-의식의 상태를 관찰하는 것으로서, 자신의 내면의 상태를 보게 되면 나-의식이 녹았다. 내면의 진실의 상태를 보았더니 더 이상 그 상태에 머물지 않았다.

나는 상담을 통해 내면의 불안과 분노, 두려움 등 부정적인 것과 접촉할 수 있었다. 하지만 그때까지만 해도 그것을 '감정' 이라는 단어로 명명할 줄 몰랐다. 그런데도 이전에 비해 편안해 진 것이 사실이었다. 직접적으로 생생하게 부정적인 감정과 접촉하고, 그것이 '감정이구나!' 하고 알아차리고 명명할 수 있었던 것은 인도에서 명상을 한 뒤부터였다. 치유적이면서도 초월적인 명상을 통해 내면의 깊은 불안과 분노, 두려움의 뿌리에 가닿을 수 있었고, 그것을 경험할 안정화 되어 갔으며 신뢰감이 튼튼해졌다.

나를 괴롭히는 감정과 더 깊이 접촉할수록, 다른 사람이 더 잘 이해되었고, 그들이 호소하는 어려움과 고통을 더 잘 느낄 수 있게 되었다. 그리고 상담이 진행되는 시간 동안 내담자와 상담자 그리고 상담관계에 집중이 잘 되었다. 그들의 고통에 더 가까이 가 닿아도 힘들지 않았다. 그들이 자신의 고통과 접촉하고 그것으로부터 자유로워지는 모습을 볼 때마다 모든 것에 감사함을 느꼈다. 바쁜 일상에서도 집중해야 할 것에 집중하고 마음이 콩밭으로 가지 않게 되었다.

사람들은 괴로워하면서도 그에 수반되는 감정이나 기분이 어떠냐고 물으면 선뜻 대답하지 못한다. 그도 그럴 것이 감정은 의식에서 차단이 가능하기 때문이다. 뇌과학 전문가 박문호 박사는 "감정은 영향을 받지만, 명령을 받지 않는다"고 말한다.

"우리가 괴로움에서 자유로워지려면 그 괴로움을 알아차리고, 몸에서 느끼고(재경험하고), 그것이 제 갈 길을 가도록 저항하지않고 허용해야 한다."

저자 : 효록 스님(운주사)


불교 상용의식집을 소개합니다

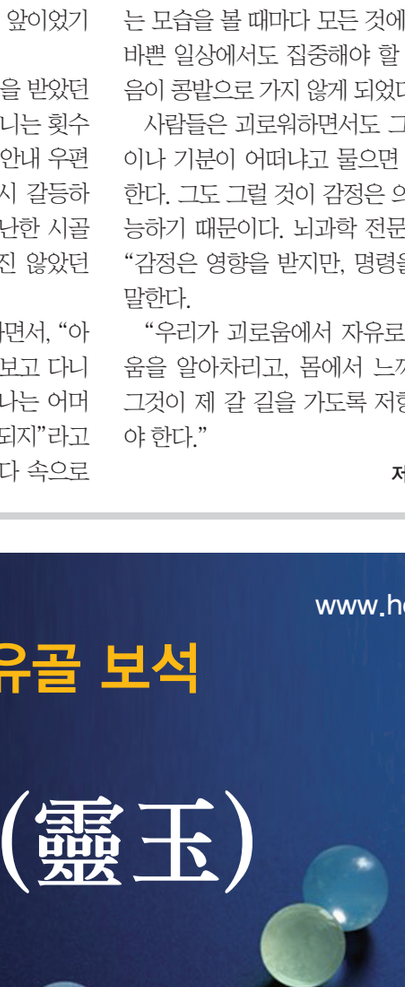



삼보에 귀의하옵고!
불자가족 여러분 편안하셨습니까.
漢文/한글(겸용)불교 상용의식집을 편찬한 성묵스님입니다.
시대의 변화와 더불어 신앙생활이 바뀌듯 경전도 바꾸어야 합니다.
세계 최고수준의 한글을 보유한 민족으로 그동안 한문경전으로 공부를 해왔습니다.
이제는 알기쉬운 우리말 경전으로 바꾸어 가야 합니다.
부족하지만 (우리말)예경/각청・수계/방생편(11)권과...천도/시식・장의편(12권)을 통합하여 2권으로 축소 편찬하였음을 알려드리오니 활용하시기 바랍니다.

주문하는 곳 TEL. 054-974-1345 HP. 010-1744-7339 (총무)

아울러 함께 창종 발기인으로 종단을 시작하실 대덕스님들을 모십니다.
이미 종단은 2020년에 허가와 종단협회 가입까지는 완료됐으나 코로나 관계로 중단되어 다시 출발하려고 하오며, 현재 종도는 없는 상태입니다.
시작부터 함께 하실 뜻이 있으신 대덕스님들께서 연락을 주시면 소상하게 설명을 드리겠습니다.
조건없이 연락주시면 함께 출발하겠습니다.
☎ 010-5277-8024 (성묵 스님)

www.holytec.com
오리지널 유골 보석
영옥(靈玉)



・납골의 변질과 혐오감이 없습니다.
・깨끗한 모습으로 영구적입니다.

20년을 유골성형 한 길로 고인 고유의 색상을 발현시켰습니다.
▣ 1기 생성 소요시간 60~90분 소요 ▣

SINCE 2002
오리지널 유골보석 전문업체
주식회사 본 향
NAVER 영옥 검색
상담 : 010-5235-2677