마음책 다시 읽기

분노를 다스리는 붓다의 가르침

❶ 첫번째 승리, 외부의 적

▶ 한줄 요약
분노가 일기전 효과적으로 행동하는 것이 중요하다.

‘평정심’, 나를 지키는 원동력

우리는 해를 입었을 때 외부의 적과 마주친다. 일상생활에서 모든 종류의 해악이 우리에게 닥칠 수 있다. 누군가가 우리와 우리가 사랑하는 사람을 모욕하거나 학대하고, 사취하거나 폭행하고, 따돌리거나 협박한다. 고문을 가하거나 살해하기까지 한다. 우리의 재산을 강탈하거나 훼손하거나 파괴한다. 이러한 행위를 저지르는 사람은 적의 일반적 정의, 즉 ‘서로 증오하고 상대방을 해치거나 해치고자 하는 사람’에 딱 들어맞는다. 우리는 그 가해자에게 적이라는 이름표를 붙이고 그에 걸맞게 취급하는 것이 충분히 합당하다고 느낀다.

다른 사람들 역시 학대를 당하고 해악을 입는다. 그들과 동일시할 경우, 우리는 그들을 해친 자도 적으로 간주한다. 책과 영화, 텔레비전 드라마에는 수많은 적이 등장한다. 거기에서 나쁜 사람이 착한 사람에게 나쁜 짓을 저지른다. 당연히 우리는 자신을 착한 사람과 동일시하고 그가 나쁜 사람을 잡아내서 곤경을 면할 날을 애타게 기다린다.

외부의 적은 그들만이 아니다. 이 세상에 산재하는 수많은 문제와 우리가 그 문제의 원인으로 지목하는 사람들 역시 우리에게 큰 고통을 가하는 외부의 적이다. 최고 부유층의 주머니만 불려주는 경제 불균형, 산업폐수로 환경을 오염시키는 기업, 우리의 사회적 권리와 헌법적 권리를 우습게 아는 정치가, 각자의 편협한 목표를 최우선시하는 이익단체들이 그것이다. 어디로 눈을 돌리든지 우리는 서로 적대적인 두 집단을 찾아낼 수 있다.

굳이 멀리 갈 것도 없다. 이웃이나 근처 학교만 보아도 외부의 적이 한둘이 아니다. 총을 난사한 십 대나 테러리스트에 관한 기사가 오늘의 헤드라인을 차지한다. 하지만 훨씬 더 은밀하고 만연한 문제는 집단 따돌림(bullying)이다. 이것은 급속히 확산되어 전염병 수준에 이르렀다. 인종, 종교, 국적, 사회 계층, 성적 취향, 심지어 말더듬이나 잘못된 옷차림까지도 학대와 공격을 부를 수 있으며, 때로는 치명적인 결과를 초래한다.

단지 신문을 펼치거나 텔레비전을 켜기만 해도 세계 도처의 적들과 대면한다. 어느 나라의 지배층이 자국민을 학살하거나 다른 나라를 공격하는 것을 볼 때 우리는 그 잔학 행위에 크게 분노하며 가해자의 파멸을 간절히 원한다. 내 조국이 가해자가 되는 경우도 있는데, 나는 이라크의 수도인 바그다드를 폭격한 미국의 ‘충격과 공포(shock-and-awe)’ 작전을 떠올린다. 내 조국이 폭력을 행사해 같은 인간들에게 괴로움을 줄 때, 우리는 슬픔과 죄책감을 느낀다. 이때 우리는 나쁜 자들을 궤멸시키려는 열망과 그 죄책감 사이에서 괴로워한다.

우리는 해를 입지 않으려고 애쓴다. 하지만 단순히 자기를 방어하나 해악에서 도망치는 것은 일시적인 해결책일 뿐이다. 그 해악은 머잖아 우리를 찾아낸다. 쉽게 해를 입지 않는 확실하고 유일한 방법은 적을 바라보는 시각을 바꾸고 해를 입는 모든 순간을 기회로 바꾸는 법을 배우는 데 있다. 그 순간을 이용해서 자신과 타인에게 이익을 가져다주는 법을 배워야 한다. 어떻게 하면 힘을 키우고 인내의 방패를 빛나게 닦으면서 동시에 누군가가 우리를 해치지 못하게 막을 수 있을까? 어떻게 하면 흥분과 공격, 두려움, 분노라는 충동적 대응을 자제하는 법을 배울 수 있을까? 우리가 이 목표를 달성하기 위해서는 적이 필요하다. 달라이 라마는 우리가 적에게 감사해야 한다고 말했다. 적은 우리에게 인내와 용기와 결의를 가르치고 우리가 평온한 마음을 키울 수 있도록 도와주기 때문이다.

적을 물리치기 위해서는 우리를 지금 해치고 있고 해치려고 하는 자들, 이전에 해쳤거나 앞으로 해칠지도 모를 자들에 대한 증오와 두려움을 없애야 한다. 대부분의 사람들에게 이것은 버거운 요구다. 적어도 처음에는 그러하다. 적과의 싸움을 끝내는 것은 점진적 단계에 따라 천천히 행하는 것이 가장 좋다.

분명히 말하지만 그냥 가만히 앉아서 누구든 원하는 대로 자신을 해치게 놔두라고 권하고 있는 게 아니다. 절대 그렇지 않다. 그것은 자기 학대이며, 아무에게도 도움이 되지 않는다. 적을 상대할 때는 먼저 우리를 해치려고 하는 자를 피하기 위해 할 수 있는 모든 것을 해야 한다. 그렇게 해서 그가 그 나쁜 계획을 실행하지 못하게 막아야 한다.

상황 직시 비판적 지혜서
두려움 · 충동자제 힘나와
냉철함, ‘문수보살 검’ 같아

하지만 그를 피할 수 없을 경우에는 스스로 자기 자신을 방어해야 한다. 그러나 회피와 방어 사이에 중도가 있다. 최선의 전략은 분노가 일기 전에 미리 효과적으로 행동하고 적에게 우리를 해칠 기회를 아예 주지 않는 것이다.

이 모든 전략에서 우리는 그 자를 잠재적 위험으로 간주하고 줄곧 지켜본다. 고속도로에서 우리를 향해 달려오는 트럭을 지켜보는 것과 다르지 않다. 우리는 그 트럭의 경로를 예상하고 충돌을 막기 위해 트럭을 피한다. 하지만 그 트럭을 증오하지는 않는다. 트럭을 적으로 삼지 않는다. 단지 길가로 물러나 안전하게 머무는 것에만 신경 쓸 뿐이다.

적을 증오하지 않기란 어렵다. 인정한다. 상처를 입으면 우리는 자동적으로 희생을 당했다고 느끼고 분노나 증오, 두려움으로 반응하기 마련이다. 따라서 의문이 생긴다. 적어도 외부의 적에 관한 한, 어떻게하면 그 적에게 똑같이 되갚아 주지 않고도 그를 물리칠 수 있을까? 공격을 받고 있다고 느낄 때 어떻게 하면 충동적 대응을 피할 수 있을까?충동적 대응을 피하고 신체적, 언어적 공격을 자제하기 위해서는 그 상황을 명확하게 파악해야 한다. 그러므로 적을 대할 때는 비판적 지혜가 필요하다. 이 강력한 지성이 적과 맞선 우리를 도와줄 수 있다. 상황의 본질을 꿰뚫는 이 비판적 지혜의 날카로운 분석은 우리가 어설픈 충동적 대응에 갇히지 않게 해 주기 때문이다.



집단 따돌림

집단 따돌림 현상은 증가 추세에 있으며 험담에서부터 외면, 물리적 폭력에 이르는 다양한 행동으로 표출된다. 집단 따돌림 수법에는 경멸하는 웃음, 악의적인 조롱, 빤히 노려보기, 침묵으로 대응하기 등 많은 것이 있다.

이 현상에 관한 통계치는 다양하지만 대다수의 학생이 일생 동안 한두 번의 집단 따돌림을 경험한다는 것에는 의문의 여지가 없다. 한 자료에 따르면, 전체 학생의 77퍼센트가 따돌림을 겪는다.

학교 운동장과 사무실, 인터넷상은 물론이고 심지어 정부 기관과 종교 조직 내에서도 집단 따돌림이 하나의 생활 방식으로 되어 가고 있다. 인종이나 종교, 성별, 능력 등을 이유로 특정 개인을 따돌리기도 한다. 단독적인 잔학 행위와 적대 행위가 순식간에 집단 따돌림으로 발전할 수도 있다.

집단 따돌림은 우리 사고의 심층에 존재한다. 그곳에서 지극히 평범한 불친절한 행동이 피해자의 신체나 성격에 대한 악의적 공격으로 만개한다. 가해자의 깊은 불안에서 주로 비롯되는 집단 따돌림은 배척과 공격을 통해 작동한다. 자신의 약함을 인정하는 대신에 가해자는 손쉬운 표적을 잔인하게 공격함으로써 불안을 통제한다. 피해자를 자처하는 개인과 집단이 집단 따돌림의 가장 적합한 표적이 되는 경향이 있다. 집단 따돌림 사건에서는 가해자의 친구나 구경꾼이 합세해서 피해자를 놀리거나 가해자를 부추기는 경우가 믿기 어려울 정도로 많다.

사회적 고립도 일종의 집단 따돌림이다. 일반적인 따돌림보다는 포착하기 어렵지만 고통스럽기는 마찬가지다. 나는 그것을 백인 친구가 입양한 중국인 딸을 통해 가까이에서 목격했다. 그 아이가 진보적인 도시 학교에 등교한 첫날, 공교롭게도 선생님이 학생들에게 그들이 엄마나 아빠와 신체적으로 어떤 면에서 닮았는지를 말해 보라고 했다. 울면서 집에 돌아온 아이는 “나 혼자만 아무 말도 못했어요.”하고 말했다.

나도 어릴 때 그 아이와 같은 경험을 했다. 그때 아빠가 정신병원에 입원해 계셨다. 수업에 들어온 선생님마다 나와 반 아이들에게 아빠의 직업이 무엇이냐고 물었지만 나는 아무 할 말이 없었다. 그런 일을 겪을 때마다 소외감과 수치심이 깊어만 갔다.

체제(system)는 개인 못지않게 괴롭힘을 가할 수 있다. 사회체제는 고정관념을 통해, 계층 구분을 통해, 가장 은밀하게는 다양한 형태의 사상 통제를 통해 집단 따돌림을 조장한다. 안타깝게도 그것은 구성원들에게 일부러 잘못된 정보를 주입하고 그들의 자연스러운 사고를 억압하는 광신적 종교 집단이나 전체주의 체제에서만 발생하는 것은 아니다. 사회학자 그레고리 베이트슨(Gregory Bateson)은 1950년대에 발표한 선구적 저서에서 그러한 복합적 메시지들의 파괴력을 입증해 보였다.

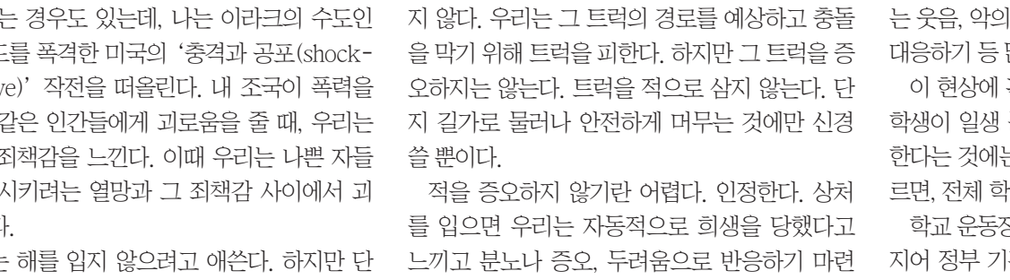
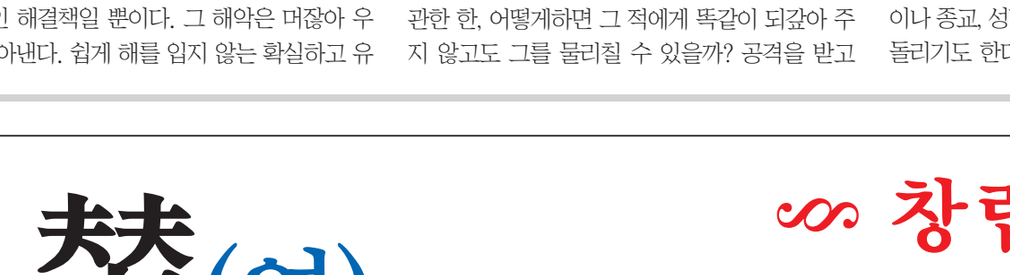
우리가 겉모습 뒤에 숨은 속마음을 알아차릴 때, 이러한 인지 부조화가 정서적 학대일 수도 있다. 이것은 감히 진실을 말하지 못하는 가족들이 종종 무의식적으로 행하는 술책이다. 아이를 때리면서 너를 위해 때리는 거라고 말하는 부모를 생각해 보라. 또는 엄마는 만사 평안하다는 듯이 행동하지만 아이들은 엄마의 그 화사한 미소 뒤에 엄청난 괴로움이 감춰져 있음을 분명히 알고 있다. 중독 재활 프로그램은 이 은밀한 수치심을 ‘거실에 있는 코끼리’라고 부른다. 모든 사람들이 보고도 못 본 척 외면하는 크고 분명한 문제라는 뜻이다.

가해자와의 심리적 분리는 그를 이해시키려고 시도하는 것보다 더욱 중요하다. 가해자가 짓밟은 자존감을 되찾는 것은 내면의 작업이다. 여기에는 그의 이해나 허락이 필요하지 않다.

자신을 지키고 자기주장을 하는 것은 큰 용기를 요구한다. 수많은 목소리가 정반대로 하라고, 즉 벌어지고 있는 일을 회피하고 감추고 부인하라고 우리에게 종알거리기 때문이다. 따돌림의 대표적인 특징은 모욕이다. 누군가가 우리의 주관적 현실을 의심하거나 부정하는 것은 모욕적이다. 무엇을 믿어야 할지 확신하지 못하므로 우리는 수치심과 자신이 무가치하다고 느끼고, 자기 부정의 악순환에 갇힌다. 진실은 우리가 빼앗겼던 힘을 되찾아 준다. 그 힘을 가지고 우리는 세상 속에서 다시 효율적으로 살아간다.

분명히 말해두자. 비판적 지혜는 맹렬하다. 가차없고 결연하고 광포하기까지 하다. 하지만 동시에 섬세하고 다정하다. 이러한 비판적 지혜는 문수보살의 검으로 그려진다. 그렇다면 우리가 처한 상황의 실상은 무엇인가? 적은 우리를 모욕하고 상처주고 심지어 죽일 수도 있다. 그렇다. 우리는 그 것을 직시해야 한다. 그 것은 건강한 두려움이며, 우리가 얼른 움직여서 위험한 적을 피하도록 해준다. 우리는 적을 피할 수 있다. 두려움과 분노를 통제하고 냉정을 유지한다면 우리는 그 적으로부터 자신을 훨씬 더 효과적으로 지킬 수 있다.

저자 : 샤론 샐즈버그, 로버트 서먼 〈담앤북스 펴냄〉

∞ 창립 40주년 ∞
한 올 한 올의 정성이 명품을 만듭니다.
輦(연)
사찰 모든행사에 필수적인 의식구
49재 천도재 예수재 영산재 수륙재 등 각종 행사

인로왕번 아미타번 삼신번 오방번 좌보처 지장보살 우보처

항마진언 보고번 영가번 구병시식 산신번 관세음 용왕번 대세지번 옴마니번
규격 : 480x2000

3단 조립식
*몸체길이 가로 650x세로 1100
*가볍습니다. 20kg

닷집번

반야용선
규격 : 높이 1300 x 길이 1600
감사행사 (번)幡
오래전에 저희 회사에서 구입하신(퇴색 및 훼손)된 번 교환시 20% 할인금액으로 새번으로 교환해 드리겠습니다. 기간 : 2월 30일 까지

시왕번 규격 : 180x1400

칠여래번 규격 : 350x1400
한국불교전통의식구
주소:서울 중랑구 상봉중앙로 10길 8 풍산쉐르빌 105동 201호
전화번호:010-8441-6814