정신치료 최고의 처방전은 '佛法'



산문 밖의 禪

이근후 신경정신과 전문의
(84·이화여대 명예교수)

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

인간의 고통, 즉 '병(病)'에는 육체의 병과 정신의 병이 있다. 흔히 '병'이라고 하면 육체의 병을 생각한다. 하지만 정신의 병 또한 인류에게는 힘겨운 고통이 된지 오래다. 문명의 발달로 인해 다양해지는 육체적 질환과 더불어 정신적 질환 역시 그 형태와 증상이 다양해지고 어려워지고 있다. 정신적 질환은 개개인의 증상이 그대로 '다양성'의 표본으로 이어진다. 개개인의 질환이 하나의 병명이고 사례인 것이다. 때문에 처방 역시 정해진 처방이 있을 수 없다. 인간의 정신적 질환, 즉 마음의 병은 무엇으로 치료할 수 있을까. 신경정신과 전문의 이근후 박사는 이미 불교에 답이 있었다고 말한다. 부처님의 말씀이 '상담사례'라고 말하는 이 박사는 부처님의 말씀으로 처방전을 써왔다. 평생 대중의 아픈 마음을 불법(不法)으로 고치며 살아온 정신과 전문의, 이 박사의 만다라다.

'이 뭣고?'='Who am I?'

이 박사는 불심 깊은 어머니 곁에서 컸다. 하지만 그에게 불교는 자신을 위한 신앙의 차원이 아니었다. 그가 불교를 받아들이고 불교에 다가간 것은 '인간적인 삶'을 위한 것으로, 그에게 불교는 추구해야 할 학문이고 사상이었다. 자신의 삶과 타인의 삶을 위한 평생의 공부였다.

"정신과 치료는 사람의 마음을 치료하는 것입니다. 마음을 다루는 것이죠. 다른 말로 하면 마음공부죠. 서양에서 프로이드의 시대가 열리면서 무의식의 세계가 조명되기 시작하고 정신분석이라는 학문적 시대가 열렸죠. 그런데 그 프로이드의 정신분석이라는 이론은 이미 불교 경전에서 말하고 있는 것들이죠. 결국 불교에 다 있다는 것이죠. 일례로 의식과 무의식의 세계는 이미 〈유식〉이 훨씬 더 깊고 넓게 이야기하고 있죠."

그가 불교에 관심을 가지기 시작한 것, 아니 불교공부를 시작한 것은 정신과 전문의(1968년)로서 많은 환자를 만나면서부터다. 그는 같은 정신과 전문의들과 모여 공부하던 중 프로이드의 정신분석이 불교와 일맥상통한다는 것을 알게 됐다. 아니 불교에 이미 있었던 '설법'이라는 것을 알게 됐다. 당시 이 박사가 속한 스터디 그룹은 탄허 스님, 지관 스님 등을 초청해 많은 토론과 공부를 했다. 의사들이 프로이드의 정신분석을 이야기하면 스님은 그 사례와 답을 경전에서 찾아주었다.

"정신적인 질환은 마음이 겪는 '갈등'이죠. 그 갈등이 깊어져 삶 전체를 그 갈등이 지배하게 될 때 인간의 삶은 힘겨워지고 결국 '병'이 되는 것이죠. 그 '갈등'이라는 것은 '나'를 잃어버린 결과입니다. 다른 말로 하면 'Who am I?'인 것이죠. 정신 치료에는 크게 두 가지 치료법이 있는데, 하나는 '지지(support)치료'이고, 또 하나는 '통찰치료'입니다. 지지치료는 무의식의 세계를 다루지 않으면서 보이는 현상만으로 치료하는 것이고, 통찰치료는 근원을 찾아가게 함으로써 자기습관을 고치고 생각을 고쳐서 깨달음으로 가게 하는 치료법입니다. 결국 정신적 어려움을 치료하는 것은 환자로 하여금 '나'를 찾게 해주는 것이고, 환자는 '나'를 찾아가는 과정인 것이죠."

이 박사의 환자 중에 자신이 아무런 문제가 없다고 생각하는 환자가 있었다. 하지만 이 박사가 보기엔 그렇지 않았다. 오랜 기간 입원을 해야 한다고 생각했다. 의사와 환자의 생각이 너무도 달랐던 것이다. 그 환자는 회진 때마다 이 박사에게 물었다. "저는 언제 퇴원할 수 있나요?" 이 박사는 그 때마다 이런 저런 이유로 환자를 설득하느라 애를 먹었다. 어느 날도 그 환자는 이 박사에게 똑같은 질문을 했다. 이 박사는 더 이상 환자를 설득할 만한 구실을 찾지 못하기에 이르렀다. 그래서 이 박사는 아무런 말을 못한 채 한 동안 천장만 바라보다 병실을 나왔다. 그런데 다음 날부터 그 환자가 달라지기 시작했다.

"정신이 번쩍 들더랍니다. 제가 자기를 포기했다고 생각했답니다. 더 이상 자신을 들여다 봐줄 사람이 없어졌다고 생각하니 정신이 번쩍 들더랍니다. 정신을 차린 것이죠. 정신과 치료는 바로 그 '정신을 차리는 것'입니다. 깨닫는 일이죠. 그것을 다른 말로 바꾸면 '나를 찾아가는 것'인 것이죠."

나를 찾아가는 과정. 그야말로 어디서 많이 들었던, 늘 듣고 있는 이야기 아닌가. 바로 '불교'다. 이 박사는 'Who am I?'는 '이 뭣고?'와 같다고 했다. 자기 자신을 찾고 또 찾아가는 과정, 즉 '나'라는 화두를 놓지 않는 것이라는 것이다. 깨달음의 차이는 있지만 그 과정은 같은 것이다. 그래서 이 박사는 환자를 치료할 때 가장 먼저 생각하는 것이 부처님의 대기설법이다.

"부처님의 설법(경전)이 대단한 것은 대중의 근기를 생각해 설법했다는 것이죠. 그 대목이 정신과 치료를 하는 제게는 가장 큰 가르침입니다. 정신과 치료를 받으러 오는 사람들은 정신적으로 매우 힘겨운 사람들입니다. 자기 자신에 대한 확신이 없는 사람들이죠. 결국 정신적으로 연약한, 불안한, 한 마디로 근기가 약한 사람들이라고 할 수 있죠. 정신과 치료도 마찬가지라고 생각합니다. 환자 각자가 하나의 병명이고 사례이기 때문에 각자에게 맡는 처방전을 써야 하는 것이죠."

배움의 시간, 귀의의 시간

정신과 전문의 과정서 불교 접해
연구모임서 탄허·지관 스님과 공부
프로이드 정신분석·불교 일맥상통
"서양의 정신분석 이미 불교에,
의식·무의식 〈유식〉에 다 있어"
"정신적 질환은 마음이 겪는 갈등
정신치료, '나' 찾는 과정"

봉사로 이어지는 佛法

모두에 언급한 대로 이 박사의 '불교'는 자신을 닦는 수행의 방편이나 복을 쌓기 위한 기복의 신앙이 아니다. 하지만 '불교적 삶'이라는 그의 삶의 형태는 결과론적으로 불교를 귀의처로 삼은 여느 선남자와 다르지 않다. 마음속에 받아들인 불교가 어떤 형태의 것이든 부처님의 말씀으로 보고 듣고 생각하고 걷는 자의 삶이라면 그 빛깔은 분명 같은 빛깔인 것이다. 그의 불교도 마찬가지였다. 부처님이 가르쳐준 대로 길을 가고 있었다.

"네팔 가자! 가서 멀리 서있는 산 한 번 쳐다보고 돌아오면 뭐라도 달라진다. 우리도 달라지고 그들도 달라지고, 그것처럼 좋은 일이 어디 있나?"

이 박사는 1989년부터 이화여대 네팔 의료봉사단을 만들어 해외 의료봉사를 시작했다. 대학 단위의 해외 의료봉사는 국내에서 처음이었다.

B2면에 계속

이근후 박사는… 1935년 대구에서 태어났다. 이 박사는 1961년 경북대 의대를 졸업하고 1968년 전문의가 됐다. 연세대와 이화여대에서 신경정신과 교수이자 전문의로 재직하며 50여 년간 환자를 치료하고 후학을 양성했다. 1989년부터는 이화여대 의료봉사단 단장을 맡아 네팔 지역 의료봉사를 해왔다. 1995년부터는 (사)가족아카데미아를 설립해 청소년 성상담, 부모 교육, 노년을 위한 생애 준비 교육 등의 활동을 활발하게 펼치고 있다. 2000년 불교상담개발원 초대 원장을 지내며 한국 불교상담의 향상을 이끌었다. 〈정신치료 어떻게 하는 것인가〉, 〈나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다〉 등의 저서가 있다.

INSIDE

B5~10 신년특집 必 환경시대&그린부디즘

B19 문화 도피안사 토크쇼 '보현행원송'

B20 신년특집 불교계 주목 NEWS