마음책 다시 읽기 스님의 그림자 ❼ 마지막 회 – 스님께 묻습니다

▶ 한줄 요약
상담은 부처님 가르침의 실천

부처님 가르침 나누는 것이 생의 비전



고통받는 마음 어루만짐이
부처님 가르침 실천, 수행
상담교육 승려로 과정 생소
원력과 구법의지 갖고 극복

나는 종종 아래와 같은 질문을 받는다. 여기서부터는 묻고 대답하듯이 형식으로 이야기를 하고 싶다.

주변에서는 스님을 어떻게 보는지요? 저는 주변으로부터 두 종류의 상반된 피드백을 받곤 해요. 어떤 스님들은 저를 그다지 좋지 않게 보는 관점이 있어요. 그것은 제가 선방에서 참선을 한다거나, 전통적인 불교 수행을 하지 않기 때문에 안타깝게 바라보고 측은하게 바라보는 시선이에요.

또 다른 시선은, 제가 승가에서 경험했던 어려움을 그분들도 경험하기 때문에 "상담 공부를 참 잘했다. 그리고 박사학위를 받은 것도 정말 대단하다. 스님이 승가에 많은 도움이 될 거다. 좋겠다"라며 긍정적으로 보는 입장이 있어요.

일반적으로 상담심리를 공부한 사람들은 대체로 "스님은 좋겠어요"라고 하죠. 상담심리와 불교를 둘 다 공부했으니까 참 좋겠다는 거에요. 승려로서 새로운 모델을 구현한 삶이라고 말하는 분도 계세요.

심리적인 고통에 관한 불교의 가르침은 고대로부터 경전을 통해 전승되고 있어요. 이것은 고대의 언어죠. 한문이 많고, 한글이라도 현대어와는 거리가 있는 경우가 있어요. 그러다보니 스님들도 심리적인 고통에 대해 '집착'이나 '삼독' 외의 언어로는 설명을 잘 하지 못해요. 제 경험에 의하면, 심리학이나 상담학, 뇌과학 등은 현대인의 고통에 대해 정교하고도 구체적인 자료를 제공해요. 저는 스님들이 이 학문을 유용하게 활용하기를 바라고 있어요.

출가에 대해 어머니는 뭐라고 하나요?

어머니는 제가 출가한다고 했을 때 보내기 싫어서 "스님들이 아이들을 때리면서 키워" 등의 거짓말을 했고, 막상 출가한다고 했을 땐 "사람이 미칠 것 같았다"고 회상해요. "보내 놓고 전화도 안 오고 기별도 없어서 애달팠다"고요. 그런데 지금은 "스님이 자기 맘대로 해서", "하고 싶은 것 마음대로 하고, 가고 싶은 데 마음대로 가서", 그리고 무엇보다 당신에게 잘해줘서 좋다고 말씀하세요.

환속하지 않고 승려로 사는 이유는요?

누구나 자기가 좋아하는 것을 하면서 살면 행복할 거예요. 저는 머리 깎은 승려로서 상담하는 것에 감사해요. 불교 공부를 하면 할수록, 상담을 하면할수록 세상에 대한 진리를 가르쳐 주신 부처님께 감사한 마음이에요. 제 삶의 의미는 부처님의 가르침을 배우고 익혀서 다른 사람들과 나누는 것이에요. 특히 고통받는 사람들이 그 괴로움에서 해방될 수 있도록 돕는 것이 이번 생의 제 비전이에요.

영성에 대해 어떻게 생각하는지요?

불교에서는 법성(法性)이나 불성(佛性), 본성(本性), 자성(自性), 진성(眞性)이란 말로 표현돼요. 영성은 눈에 보이지는 않지만 느낄 수 있고, 우주에 가득차 있다고 봐요. 쉬운 언어로 표현하면 에너지, 기, 빛인 것 같기도 하고요. 사람들이 우주에 속해 살지만 잘 모르고 있는 것처럼, 영성의 성품은 그 자체로 빛나는 지혜의 불꽃이나 자비심 같아요.

'근원적인 것과의 접촉' '원래 있는 에너지를 스스로 발견하고 접촉하는 것' 그걸 잘 모르고 있다가 깨어나면서 알게 되는 것 같아요. 저는 어느 순간부터 사람이 꽃으로 보이더라고요. 사람뿐 아니라 모든 존재가 아름답게 보이기 시작했어요.

승려이자 상담전문가로서의 방향성은?

저는 승려이자 전문상담가로서의 역할이 있다고 생각해요. 전통적인 승가에서 생활하면서 전문상담가의 일을 한다는 것이 시간적으로 공간적으로 병행하기가 쉽지 않아요. 전통적인 승가공동체는 새벽 예불부터 기본적인 소임에 이르기까지 공동체를 위해 헌신해야 하기 때문이죠. 이런 환경에서는 단 회기에 가까운 신행 상담을 하게 되는데, 전문상담과는 달라요. 전문적인 상담에서는 상담구조화-상담 시간과 회기, 비밀보장, 안전한 장소, 상담 비용, 목표 설정 등-가 중요하고, 또 중·장기적으로 상담을 지속하는데, 그러기 위해서는 기존의 공동체의 삶의 방식과는 조금 달라야 하거든요.

그래서 현대적인 새로운 형태의 승가공동체를 꿈꾸고 있어요. 예를 들어 상담 및 심리치료, 명상, 간호나 간병, 복지 등에 관심이 있는 수행자들이 함께 공동체에서 성장하면서 세상 사람들과 나누는 삶을 살 수 있다고 봐요.

어떤 승가공동체를 꿈꾸는지요?

몇 년 전에 가톨릭에서 '알코올 사목센터'를 운영하고 있다는 것을 알았어요. 가톨릭이 현대인의 중독 문제에 발 빠르게 대처하고 있다는 것이 놀라웠죠. 최근에는 살레시오 교육영성센터를 방문하고 수녀님의 안내를 받으면서 충격을 받았어요. 살레시오수녀회에서 새로 지은 영성센터가 규모에서 크기도 했지만, 대부분 각종 교육 프로그램-부모교육, 일반교육, 인성지도자 과정 등과 심리상담)성인, 부부, 청소년, 아동놀이치료 등-으로 운영되고 있더라고요. 아주 놀랐어요. 내가 꿈에 그리던 모델이었는데, 그 수녀회에서 운영하는 모습을 보고 부럽기도 했고, 개인적으로 무력감을 느끼기도 했어요. 저도 수녀님들처럼, 불교계에서 운영하는 심리상담센터가 있기를 발원해요. 그래서 비영리단체인 다르마심리상담센터를 전문가들과 함께 2021년 5월에 설립했어요. 저는 이 단체가 성장해서 한국의 대표적인 심리상담 전문센터가 되기를 기원해요. 이 일은 불사(佛事)라고 여겨요. 많은 사람의 참여와 도움이 필요해요. 고통에서 벗어나고자 하는 사람들의 원력으로 이번 생에 이뤄지리라고 믿어요.

어떤 상담자가 되고 싶은지요?

개인적으로 정원사 같은 수행자이고 싶어요. 상담자로서는 대지의 어머니와 같은, 수용하고 허용해 주며 너그럽고 따뜻한 조력자가 되기 위해 지금도 수련하고 있어요. 출가하기 전에 거의 3년 동안 매일 108배를 하면서 10가지 정도 서원을 세운 적이 있어요. 다 기억나지는 않는데, 그중 하나가 '세상의 모든 어머니를 편안하게 하겠습니다' 였어요. 지금 돌이켜보면, 제가 고통받는 사람들을 심리적으로 편안하게 안아주는 어머니 같은 사람이 되어 보듬어야겠더라고요.

상담가의 수련 과정은 어떠한가요?

저는 (사)한국상담심리학회(이하 한상심) 소속의 1급 수퍼바이저예요. 수련과정은 홈페이지에 자세히 나와 있는데, 간략히 말씀드리면 다음과 같습니다. 하지만 앞으로 이 규정이 바뀔 가능성이 있습니다. 정부에서 심리사법이 제도적으로 만들어질 수 있기 때문입니다.

학회에 회원으로 가입하고 나면 한쪽에선 상담 관련 수업을 들으면서 이론을 공부하고, 다른 한편으로 상담 경력을 쌓으면서 수련 내용을 충족해 나가는 거죠.

이론은, 자격시험의 시험과목을 공부해서 시험에 합격해야 해요. 이 시험을 가볍게 생각해서는 안 됩니다. 혼자 공부하기 보다 동료들 몇이 함께 공부하는 것이 도움이 될 수 있어요.

저는 처음에 필기 자격시험을 봤을 때, 문제가 너무 어려워 시험을 치다 말고 창문으로 뛰쳐나가고 싶었어요. 다음 해에도 무척 어려웠는데, 당시 합격률이 15%였다고 들었어요. 두 번째 필기시험을 보기 전에, 또 떨어질까 봐 불안해서 불보살님과 산신님께 기도도 하고, 동료와 함께 스터디를 하면서 준비했어요.

상담계에서 사용하는 언어가 생소한 분들을 위해 설명하면, 수퍼비전을 받는 사람, 즉 상담 수련을 받는 사람을 수퍼바이지(supervisee), 수련생의 상담 활동을 지도 감독하는 역할을 맡은 사람을 수퍼바이저(supervisor), 개인이나 사례회의 또는 공개 사례발표 등의 형식으로 수련 받는 행위를 수퍼비전(supervision)이라고 불러요. 처음에는 용어조차 생소했고 수련 수첩에 적는 것도 서툴렀어요.

저는 수련 과정과 그 내용이 너무 생소하게 들리고 복잡해 보여서 어렵게 느껴졌어요. 그래서 여러 사람에게 묻고 또 물으면서, 이해하는 데 시간이 좀 걸렸습니다.

불교계 상담 관련 학회에서 진행되는 공개사례발표 형식과 과정은 제가 훈련받은 학회의 그것과 매우 달랐어요. 한국상담심리학회의 사례발표에 참여하는 모든 사람, 수련감독자, 발표자, 참여자가 마치 내면을 탐구하는 여행자 같이 보였어요.

수퍼비전을 받는 사람은 상담 과정 전체를 일목요연하게 정리해서 먼저 발표해요. 각 사례 당 1시간 30분 정도 수퍼바이저와 수련생들이 활발하게 질의하고 응답하며 내담자와 상담자 모두를 이해하고 탐색하는 과정을 가지죠. 상담자(발표자)가 내담자를 더 잘 돕도록, 상담자가 성장할 수 있도록 그리고 참관하는 사람도 공부할 수 있도록 서로 조력합니다.

자신의 상담 사례를 공개적으로 발표하든, 공개 사례발표, 소규모로 하든 상관없이 이 과정은 성장에 도움이 됩니다. 내담자에게 그리고 상담자에게 일어나는 현상에 대해서 알고 깨달아 가는 과정이 마치 법을 구하는(구법) 모습처럼 보였어요. 저는 이 과정을 수행으로 봅니다. 〈끝〉

저자 : 효록 스님(운주사)

