

효민의
서도로 새기는 경구

㉒ 수처작주 입처개진(隨處作主 立處皆眞)



주인공은 바로 '나'

계묘년(癸卯年)의 끝 12월이다. 시간의 빠름과 세월의 흐름이 바람 같다고나 할까? 아님 구름 같다고나 할까? 올 한 해도 순식간에 지나갔다. 한 해를 마무리 하며 "수처작주 입처개진"이라는 글로 지나간 시간과 지금의 시간 그리고 다가올 시간들에 대한 마음을 정리하고 다짐하는 시간을 가졌으면 좋겠다. 우리는 우리 마음의 진정한 주인 이었을까? 내 마음의 주인이 되어 내 인생을 내가 이끌고 앞으로 나아가고 있는 것일까?

"수처작주 입처개진", 머무는 곳마다 주인이 되고 지금 있는 그곳이 진리의 자리라는 뜻이다.

언제 어디서든 어떤 상황에 놓이더라도 주인이 된다는 것. 그것은 내가 원하는 것을 하는 것이다. 수처(隨處)란 인생의 주인공이 되어 주체적으로 살라는 뜻일 것이다. 주인공으로 살아가면 그 자체가 행복한 세상일 것이다. 우리는 늘 변화의 흐름 속에 살아가고 있다. 이 변화하는 인생의 흐름 속에 분명한 것은 나는 나에게서 달아날 수 없다는 사실이다. 고통을 받고, 즐거움을 받는 주인은 바로 '나' 이다. 그리고 그것을 만들어 내는 주인도 역시 '나' 이다.

그러므로 '나' 야말로 가장 자랑스러운 존재다. 부처님께서도 자신을 소중하게 생각하고 사랑하라고 하셨다. 우리는 어떤 일에서도 주인공답게 초연하며, 온화하며, 활기차게, 마음을 맑게, 담담하며 침착하게 마음의 진정한 주인이 될 때 아름다운 행복의 주인공이 될 것이다.

계묘년(癸卯年) 한 해를 마무리 하며 지금까지 '나' 라는 존재를 잊고 살았다면 지금 그리고 앞으로 다가올 시간들에게는 '나' 라는 주인공이 당당해 졌으면 좋겠다. 그리고 부처님 제자로서의 당당함도 불법을 전하는 진정한 우리의 모습이 아닐까? 나무 석가모니불. 〈끝〉

〈서예가〉



하성미 기자의
心 心 talk talk

⑥ 상실로 인한 우울증

모든 것은 사라지고 변한다

한 수행자가 육체적 고통을 호소하면서 "더 이상 청정한 수행이 즐겁지 않다. 약에 취한 듯 사방은 희미하게 보이고 나태와 무감각이 마음을 짓누르고 있다"고 괴로워했다. 부처님은 그에게 "탐욕과 갈애와 집착에서 벗어나지 못한 몸은 불안정하다. 지금 너는 괴로움과 슬픔이 일어나느냐?"라고 묻는다.

책 〈고타마 붓다의 생애〉에 나오는 부처님의 사촌 팃사(Tissa)에 대한 에피소드다. 팃사는 슬픔과 괴로움을 느끼며 무기력함과 나태함 속에서 괴로워했다. 부처님은 그를 찾아가 법을 설하며 "팃사야, 기운을 내라. 내가 너를 도와주겠다. 내가 너에게 가르쳐 주겠다"며 자비를 멈추지 않았다.

책에서 묘사된 팃사의 슬픔과 무감각은 이 시대 우울증과 많이 닮았다. 우울증으로 진단을 받는 경우는 하루 대부분을 우울한 기분으로 보내며 슬픔과 공허함 그리고 절망감으로 자신의 감정을 표현한다. 주변인들도 그들의 얼굴이 곧 울 것 같은 표정이라는 것을 알 수 있고 일상 생활에서 흥미나 즐거움을 전혀 찾을 수 없다. 몸무게가 갑자기 늘거나 줄기도 하고 불면 혹은 과다수면 증상이 나타난다. 자신에 대한 무가치감을 심하게 느끼며 사고력과 집중력이 감소한다. 자살을 고민하거나 방법 또한 구체적으로 세워 수많은 우울증 환자들이 결국 자살로 생을 마감하기도 한다.

위의 내용은 대략적으로 우울증을 정신병리적 증상으로 정리한 내용이다. 원인은 유전도 포함되며 세로토닌, 도파민, 노르에피네프린 등 신경전달물질 부족이 문제가 되어 우울증약(SSRI · SNRI · TCA · NDRI)을 처방받기도 한다. 그 외에도 환경적 요인으로 인해 받는 스트레스와 성격적 원인도 있다.

심리학에서 프로이드는 우울증에 대해 "자신에게 무의식적으로 분노가 향하는 것"이라고 했다. 프로이드는 사랑하는 대상(직업이든 사람 혹은 건강 등 애착대상)을 잃으면 사람들은 먼저 슬퍼하지만 그와 동시에 사라져버린 대상에 분노를 느끼고, 분노를 쏟아낼 대상이 사라졌기에 자신에게 그 분노를 돌린다고 이해했다.

우울증 치료 효과를 검증한 아론 벡(Aron Beck)의 인지치료에서는 "부정적인 인지(사고)가 우울증을 만든다"고 설명한다. 애착 이론을 창시한 존 볼비(John Bowlby)는 "애착이 불안정하게 형성된 경우 우울증의 원인이 될 수 있다"고 가정했다. 마틴 셀리그만(Martin Seligman)은 우울증을 '학습된 무력감' 이라고 했다. 학습된 무력감은 피할 수 없는 고통이 반복적으로 오면 더 이상 상황에서 벗어날 수 없을 것이라 믿고 회피할 노력조차 하지 않는 상태다.

이론으로 설명한 우울증은 간단하지만 실제 우울증의 파괴력은 삶 자체를 집어삼킨다. 〈한낮의 우울〉의 저자 앤드루 솔로몬은 실제로 중증 우울증을 심하게 겪은 심리학자이자 저널리스트다. 그는 우울증에 대해 "우울증은 전쟁, 암, 에이즈를 모두 합한 것보다 더 오랜 세월을 빼앗는다. 우울증은 알코올 중독에서 심장질환에 이르는 여러 질병의 원인이 되며 정체를 감추고 그런 질병들 뒤에 숨어 있기도 하는데, 그런 경우까지 고려한다면 우울증은 지상에서 제1의 사망 원인이 될 것"이라고 표현했다.

우울증 원인에 대한 수많은 이론이 있지만 가장 공통적인 원인은 상실이다. 소중하게 여겼던 무엇인가를 잃고 나면 슬퍼하고 애통해한다. 이는 정상적인 정서 반응으로 우울과는 다르다. 슬픔과 우울은 구분된다. 슬픔을 거부하지 않고 자연스럽게 느끼며 수용한 사람은 다음 단계로 넘어가 상실을 인정하고 새로운 욕구와 관심사로 눈을 돌릴 수 있다. 하지만 이 과정에서 상실을 계속 받아들이지 못하면 절망감을 느끼게 되고 해소하지 못한 채 오랜 시간을 끌게 되면 우울이 나타난다.

내가 만난 우울증을 가진 내담자도 상실이 주 원인이었다. 여든 살이 넘어 상담실을 찾아온 할머니 옥분(가명)님은 겨우 걸어서 상담실에 들어왔고 천천히 자리에 앉았다. 걷는 것이 힘들어 보였던 할머니는 눈물을 훔치며 속마음을 하나씩 꺼내놓았다. 옥분님은 남편의 외도 속에서도 가정을 일구고 많은 자식들을 훌륭하게 키워냈다. 삶의 끝자락에서 자신에게 남은 것은 울분이라며 외도했던 남편을 원망하고, 자신의 삶이 아쉬움뿐이라는 듯 울음을 삼켰다.

분명 옥분님의 내면에는 원망도 있고 억울함도 있었지만 자식을 훌륭하게 키워낸 보람과 어머니의 역할을 해낸 강인한 의지도 있었다. 지금 와서 이렇게 옥분님이 우울감을 느끼는 이유는 마주할 죽음이라는 과제에서 느끼는 실존적 문제다. 삶이 마무리되는 시점에서 결핍을 느끼는 부분은 더욱 크게 다가오고 서러움을 느끼는 것이다. 죽음과 건강, 외로움 등 실존이 주는 상실은 인간에게 거대한 한계이며, 실존적 상실을 건강하게 수용하는 것 외에 특별한 답은 없다.

건강 잃고 우울함으로 나약해진 팃사
無常 이해, 괴로움에서 벗어나는 방법

팃사가 경험한 상실도 자신이 믿었던 '건강' 이다. 부처님의 사촌인 팃사는 오만한 행동으로 유명한 사람이기도 하다. 부처님의 사촌이라 자신은 그 누구도 공경할 필요가 없다고 여겼고, 두려울 것도 충고 받을 이유도 없다며 돌아다녔다. 또 늦은 나이에 출가해 어린 비구에게 심부름을 시키고 인사를 시키는 등 승가에 혼란을 주었던 수행자다. 자신의 출생에 대한 자만과 부처님의 위상을 믿고 덩달아 자신도 마치 부처님이 된 것처럼 행동한 안하무인의 모습이었다.

건강을 잃은 팃사는 자신에 대한 믿음과 오만할 수 있었던 모든 조건들에 회의감을 느꼈을 것이다. 더 이상 잘난 척 할 수 없는 나약한 자신을 느끼며 무기력감에 마치 자신의 삶이 끝난 것처럼 슬픔과 괴로움을 호소했다. 그는 수행에 회의를 느끼고 마음이 흔들렸다. 이에 부처님은 팃사에게 "몸은 영원하냐, 무상(無常)하냐?"고 질문한다. "무상하다"고 답하는 팃사에게 부처님은 이어 "감각과 표상과 의지와 의식은 영원하냐, 무상하냐?"고 재차 묻는다. 팃사가 무상하다고 답하자 부처님은 "그렇게 관찰하는 사람은 다시는 괴로움을 받지 않는다"고 가르침을 전한다. 무상은 실존의 상실을 받아들이게 하는 최고의 가르침이며, 모든 것이 사라지고 변화한다는 진리는 상실을 넘어 삶을 진실하게 살아가게 하는 힘이 된다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.

일일시호일

혈액암 치료비·약값 눈덩이에
생계도 막막

어머니 심장병 해결하고자 한국 온 미얀마 이주민 테민앙씨
림프종 혈액암에 1년 넘게 생사기로…수술비만 400만원



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업