

효민의
서도로 새기는 경구

㉑ 牧牛家風(목우가풍)



소처럼 묵묵하게

牧牛家風(목우가풍), "말과 행동을 절제하며 소처럼 묵묵하게 정진한다"는 뜻이다. 여기에 가장 먼저 나오는 단어가 말(言)과 행동(行)이다. 우리는 우리가 하는 말 속에 복이 들었는지 독이 들었는지, 선인지 악인지도 모르고 아무 생각 없이 내뱉고 그 언어에 뒤이은 행동 역시 충분한 생각 없이 하는 경우가 많다.

언어의 혼란스러움과 그 언어를 따라 나오는 행동들, 혼란스럽기만 한 현실 속에서 '절제'라는 단어를 떠올린다. 묵묵이 정진하는 것. 말을 정제(精製)할 수 있고 우리들의 행동을 올바르게 할 수 있는 것은 무엇일까? 한 해를 되돌아본다. 나의 모습은 어떠했는지? 부처님 제자로서의 내 마음을 다스려 봤는지? "부처님 법 전하자"는 요즘, 나는 불자로서 말과 행등을 절제하며 소처럼 묵묵히 정진했다고 할 수 있을까? 올바른 부처님 제자로서의 모습을 갖추며 계묘년을 잘 마무리 했으면 좋겠다. 나무석가모니불

〈서예가〉



하성미 기자의
心 心 talk talk

⑤ 완벽주의, 불가능에 속다

현악기 다루듯 마음도 조율 필요

우민(가명) 씨는 군대를 제대하고 대학교로 복학하기 앞서 심각한 불안 증상을 호소하며 상담실을 찾았다. 그는 비죽하게 마른 몸에 얼굴은 광대뼈가 불거질 정도로 홀쭉하고 마른 인상이었다. 키는 180㎝가 훌쩍 넘어 보였고 외모에서 무언가 아슬아슬한 위화감이 느껴졌다. 소소한 질문을 할 때에도 그는 잠시 머뭇거리며 답을 하다가 이내 말소리가 줄어들었고, 한참 침묵한 뒤 눈치를 살피듯 고개를 들어 쳐다보았다.

그는 "내가 잘하고 있는 건지 항상 살피게 되고 무엇이 맞는지 몰라서 자신감이 없다"고 했다. 그는 어릴 때 무엇이든 제대로 해내야 직성이 풀렸다. 간단한 과제를 학교 선생님이 내주면 다른 친구들은 10분 만에 풀고 노는 것도 그에게는 한 시간이 넘게 걸렸다. 실수한 것이 없는지 재차 반복해서 확인하고 과제 종이를 선생님이 억지로 거두어 갈 때까지 그는 다시 확인했다. 그뿐 아니라 친구들과 대화를 할 때도 제대로 어울리지 못했다. 말을 해도 될지 확인하고 어렵게 타이밍을 찾으면 화제가 전환되어버렸다. 다른 사람들이 나를 어떻게 보는지에 신경이 곤두서있고 작은 지적에도 밤잠을 이루지 못했다.

우민 씨는 극도로 실패에 대한 두려움을 가지고 있었다. 완벽주의적인 그의 사고패턴은 불안, 강박으로 나타났고 결국에는 아무것도 시도하지 못하는 위축감에 머물게 했다. 완벽주의는 도착지가 없는 마라토너 같이 느껴진다. 너무나 높은 기준과 이상을 목표치로 두었기에 아무리 노력해도 도달할 수가 없다. 그래서 그들을 '예정된 실패자'라고 부른다. 존재하지 못하는 것을 갖고자 하기에 우울하고 초조하다. 높은 기준은 도달할 수 없기에 언제나 그들을 부족한 사람으로 만든다.

완벽주의는 사실 한 가지 차이로 '건강한 완벽주의'와 '신경증적인 완벽주의'로 나뉜다. 한 가지 차이는 바로 '현실을 받아들인다'는 것이다. 건강한 완벽주의자는 성공의 기준을 현실에 바탕을 둔다. 그들은 성취 과정에서 겪게 되는 실패를 자연스럽게 받아들이고 성취를 즐거워한다. 그들은 높은 성취 욕구를 가지면서도 현실에 기반을 두기에 도달이 가능한 목표로 달려간다. 그래서 그들의 계획은 실현 가능성이 있다. 또 목표를 성취한 후에 누리고 즐거워하며 자신을 칭찬한다.

신경증적인 완벽주의는 세상이 온통 흑백이다. 옳지 않으면 그른 것이고 좋지 않으면 나쁘고, 최고가 아니면 쓸모없는 쓰레기다. 또한 엄격하고 경직된 사고로 벽을 마주한 듯한 느낌이 든다. 일반적인 성취를 이뤄도 그들은 기뻐하지 않는다. 이유는 자신의 기준에 비교하면 하찮기 때문이며 도달한 성취는 별로 의미가 없다.

완벽주의가 되는 원인은 여러 가지이지만 가장 핵심적인 것은 '수치심(shame)'과 밀접한 관련이 있다. 심리학에서 수치심은 우리가 일반적으로 알고 있는 단순한 부끄러움과는 차이가 있다. 수치심은 자신을 평가하는 감정이며 복잡한 사회적 기대로 만들어진 시선에 얽매여있다. 사회는 멋진 사람, 좋은 엄마, 좋은 연인, 능력자 등등 여러 미디어 및 교육 등을 통해 만들어진 이미지를 만들고 사람들은 반드시 이뤄야 할 기준의 이미지를 스스로 만들어 이상화한다. 스스로에게 강하게 요구하며 반드시 그런 사람이 되어야 한다고 믿는다. 이유는 사람이라면 누구나 원하는 인정과 사랑 때문이다.

석가모니 부처님 당시 완벽주의자의 모습을 보여주는 수행자가 나온다. 책 〈고타마 붓다의 생애〉에 비구 소나 콜리비사는 지나치게 정진하고 경행했다고 표현되어 있다. 소나 콜리비사는 구족계를 받은 후 시타바나 숲(중인도 마갈타국 왕사성 북쪽 공동묘지)에서 수행을 했고, 경행을 했던 장소는 마치 도살장처럼 피로 뒤덮였다. 부처님은 급히 그곳을 찾아 피로 뒤덮여 있는 것을 보시고 여러 스님들에게 왜 이렇게 도살장처럼 피로 뒤덮여 있는지 물었다. 비구들은 "붓다시여, 소나 비구가 너무 열심히 정진해 경행하던 발이 터져서 이렇게 되었습니다"라고 답했다.

부처님은 소나 비구가 머무는 곳으로 가서 비파의 현(絃)에 대해 이야기를 나눈다. 부처님은 소나에게 비파의 현이 팽팽하거나 느슨하면 연주하기에 어떠한지 질문하며 중도에 대한 비유를 전한다. 비파의 현이 너무 팽팽해도 느슨해도 소리가 나지 않는 것처럼 지나치게 정진하면 마음의 상태가 흥분 속에 들뜨게 되고, 지나치게 느슨히 정진하면 나태함에 빠지게 된다고 부처님은 말했다. 부처님은 소나 비구에게 악기의 현을 조현(調絃)하듯 균형을 유지할 것을 당부했다.

참고로 부처님이 소나에게 설법한 내용은 현재 정신분열증을 다르게 부르는 의학 용어 조현병의 시초가 됐다. 정신분열병이란 말이 주는 의미가 마음이 분열되고 제대로 기능하지 못

발에 피가 나도록 수행한 비구 소나
신경증적 완벽주의가 건강 해치게 돼

한다는 뜻으로 사회적으로도 불편한 편견을 만들고 치료 시 어려움을 안게 만들었다. 환자들과 가족들의 요청으로 조현병으로 명칭이 바뀌었다.

이처럼 마음을 조율하는 것은 중요하다. 현악기의 조현처럼 중요하고 세심해야 하고 의도를 확인해야 한다. 완벽주의자의 마음에는 근원적으로 사랑받고 인정받고 싶어하며, 사랑 받기 위해 최선을 다하다가 좌절되면 자신을 비난하거나 자기를 혐오한다. 반복되는 굴레 속에 갇힌 듯 괴로움이 연속적으로 일어난다. 이 때 부처님께서는 현을 조율하고 고르듯 멈춰서 살피기를 요청했다. 이것이 또 다른 의미의 중도다.

대부분의 많은 사람들은 자신이 부족하다고 생각하며 살아간다. 이 생각들을 차분히 살펴보면 사회적으로 요구받고 있는 환상들이 기대치가 되어 사람들의 존재 가치를 평가한다. 수치감을 연구해온 심리학자 브레네 브라운은 이런 기대치를 '사회공동체적 기대'라고 불렀고, 이에 영향을 주는 가장자리에는 미디어가 있다고 했다. 수치심의 문화는 TV와 광고, 마케팅에 의해 강화된다고 정의했다. 자신의 마음을 균형 있게 조율하기 위해서는 악기의 소리를 잘 들어야 조현이 가능한 것처럼, 자신의 사랑받고 싶은 욕구와 있는 그대로 자신을 사랑하지 못하게 하는 거짓된 사회공동체적 기대를 잘 알아차리고 내려놓아야 한다.

*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