

박재완의 포토 색즉시공

꽃그늘

이 세상에 한 그루 나무가 있는 것은, 이 세상이 너와 나만으로는 안 되기 때문이다. 너와 나의 그늘엔 새들이 날아와 앉을 수 없고, 너와 나의 그늘로는 풀벌레를 기를 수 없기 때문이다.

폭염의 땅 위에서 배롱나무 한 그루는 꽃을 피우고 그 꽃으로 그늘을 넓혔다. 그리고 그 그늘 밑에는 새들이 날아와 발자국을 남기고 풀벌레들은 찾아와 숨을 쉰다. 어느 시인(이정자)은 시(배롱나무 꽃그늘 아래서)에서 '화무십일홍' 무색케 하는 배롱나무 꽃그늘 아래서 뜨겁게 만나자고 했다. 그리고 뜨거운 태양과 비바람을 견디며 배롱나무꽃이 백 일 동안이나 거듭 꽃 피워야 할 이유가 무엇이었는지를 호숫가 노을이 다 지도록, 가슴 속 그리움 다 사위도록, 무언의 눈빛으로 나누자고 했다.

그늘이 필요한 시간, 너와 나의 그늘로는 무엇을 할 수 있을까. 배롱나무 꽃그늘가로 가보자.

글 · 사진=박재완 사진작가



승한 스님의 좋아좋아 행복코칭

인간의 욕구에 대하여

자아실현 출발점은 '사랑과 칭찬'

인간의 삶은 욕구의 연속이다. 사람은 그 욕구실현을 위해 산다고 해도 과언이 아니다. 인간의 욕구는 생리욕구부터 자아실현욕구까지 참으로 다양하다.

인간의 그 같은 욕구를 가장 잘 정리해놓은 것이 매슬로(A. H. Maslow)의 욕구위계설이다. 매슬로는 인간의 욕구를 5단계로 나누고 있다.

1단계는 생리욕구로서, 의식주와 성적 욕구 등 인간의 가장 기본적인 욕구를 말한다.

2단계는 안전욕구로서, 안전과 보호, 경제적 안정, 질서 등 자기보존적 욕구를 말한다.

3단계는 사회욕구로서, 사회적 동물로서 인간은 여러 가지 집단에 소속되고 싶고, 또한 그러한 집단으로부터 받아들여지기를 원한다. 그래서 소속욕구, 사랑욕구라고도 한다.

4단계는 존경욕구로서, 사람은 누구나 자신이 스스로 중요하다고 느낄 뿐 아니라, 다른 사람들로부터도 그렇게 인정받고 싶은 욕구가 있다. 지위 · 존경 · 인정 · 명예 · 위신 · 자존심 · 성공 등에 대한 욕구가 그것이다. 그래서 인정욕구라고도 한다.

마지막 5단계는 자아실현욕구다. 자아성장과 자아실현 등을 통해 자신의 잠재 가능성을 실현하려는 욕구다.

매슬로는 이러한 인간의 욕구에도 우선순위가 있다고 했다. 그리고 가장 낮은 단계의 욕구인 생리욕구로부터 가장 높은 단계의 욕구인 자아실현욕구로 순차적으로 발생한다고 보았다. 거꾸로 말하면 자아실현을 많이 하고 사는 사람일수록 상대적으로 더 행복한 삶을 살고 있다는 뜻이다.

그런데도 많은 사람들이 5단계는 고사하고 1단계부터 흔들리고 있다. 삶의 밑뿌리가 흔들리고 있다는 말이다.

그런 경우라면 권하고 싶다. 빨리 정신건강의학과나 건강심리상담센터에 찾아가 도움을 청하라고. 돈도 전혀 들지 않는다. 전국 각 시 · 군 · 구별로 운영되고 있는 건강가정지원센터나 정신건강증진센터는 국가에서 무료로 운영하는 곳이다. 특히 비밀이 100퍼센트 보장되는 곳이니만큼 안심하고 찾아가서 상담해도 된다.

여기서는 내 스승인 용타 큰스님으로부터 전해 받은 처방전 하나를 소개하려고 한다. '1그램 1톤의 원리(기적의 미세정서)'이다. 1그램밖에 안 되는 적은 노고(미세정서)로 1톤과 같은 큰 성과를 거두는 것을 말한다.

매슬로의 욕구위계설로 다시 가면, 생리욕구와 안정욕구가 실현되면 사람은 자연히 사랑욕구와 인정욕구를 추구하게 되고, 사랑욕구와 인정욕구가 성취되면 자연히 자아실현욕구가 발동하게 된다. 그리고 자아실현욕구가 발동하면 어떻게든 자아실현이라는 더 큰 행복을 성취해 더 행복한 삶을 지향하게 된다. 인생의 궁극적 목표는 결국 자아실현이라는 말이다.

이제 주제가 훨씬 명료해졌다. 보다 행복한 삶을 위해선 자아가 실현되어야 하고, 자아를 실현하기 위해서는 자아실현욕구가 발동해야 되고,

욕구 중 최하 단계는 '생리 욕구'
보통 사람 이 단계서부터 흔들려
충분한 사랑 · 칭찬으로 해소해야
한 마디 말이 인생 바꿀 수 있어

> **"칭찬의 공덕은 연쇄살인범도 최고 모범수로 만든다"**

그러기 위해선 사랑욕구와 인정욕구가 해소되어야 하고, 사랑욕구와 인정욕구를 해소하기 위해서는 가정과 학교 · 직장 · 사회에서 충분한 사랑과 인정을 받아야 한다.

'칭찬은 고래도 춤추게 한다'는 말이 있듯, 가족과 주위 사람들은 물론 전혀 모르는 낯선 사람에게도 부담가지 않는 칭찬을 많이 해줄수록 좋다. 고래가 칭찬을 받으면 막 춤을 추는 것도 실은 자신이 사람들로부터 사랑과 인정을 받고 있다는 것을 알기 때문이다. 춤추는 것이 고래에게는 자아실현인 것이다.

칭찬이 좋은 이유는 또 있다.

인간은 정서적으로 매우 여린 존재다. 따라서 '널 사랑한다', '네 실력을 인정해' '너는 동양미인 같아' 등등 칭찬과 긍정의 말을 살짝만 흘려줘도 받는 당사자는 퍽 감동하고, 기분도 확 올라간다.

이것이 '1그램 1톤의 원리'다. 1그램의 적은 출력으로 1톤의 거대한 세상을 거뜬히 들어 올리는 것이다.

아르키메데스의 지렛대 원리처럼, 칭찬의 공덕은 비록 상대방만 들어 올려주는 게 아니다. 아르키메데스가 지렛대의 원리를 발견한 뒤 왕에게 "저에게 지레와 발판만 주시면 지구라도 움직여 보여드리겠습니다"라고 했던 것처럼, 칭찬의 공덕은 나 자신도 1톤의 행복세상으로 들어 올린다.

다음 이야기는 미국에서 실제로 일어난 일이다.

미국의 어느 교도소에서 있었던 일이다. 흉악한 연쇄살인범이 있었다.

하루는 그 교도소에 정신건강의학과 심리학박사가 재소자의 심리를 분석, 교화 자료로 사용하기 위해 죄수들의 심리 및 아이큐 검사를 하러 왔다.

수백 명의 재소자를 대상으로 아이큐와 심리검사를 마친 박사는 지나가는 말로 그 연쇄살인범에게 말했다.

"자네 아이큐가 참 높더군."

그 한 마디가 그 흉악범의 삶을 완전히 뒤바꿔놓았다. 박사로부터 그 한 마디를 들은 흉악범은 한순간에 사기가 올라 최고의 모범수가 되었다. 그 덕에 형기를 다 채우기도 전에 가석방이 돼 다시 사회생활을 시작하게 되었다.

몇 년의 세월이 흐른 뒤였다.

하루는 박사 사무실에 혈색 좋은 중년남자 한 명이 찾아왔다. 그리고 박사에게 말했다.

"선생님, 저 아시겠습니까?"

"……"

"그러실 겁니다. 저는 연쇄살인죄를 저지르고 캘리포니아 교도소에서 복역하고 있었는데, 그때 선생님께서 '자네 아이큐가 참 높더군'이라고 말씀해주신 그 한 마디로 제 생명을 건진 사람입니다. 그 말씀 한 마디에 삶의 의욕을 되찾아 열심히 복역해 모범수가 돼 더 일찍 사회로 나왔습니다."

그제야 박사는 중년남자를 알아보고 악수를 청했다.

1그램의 힘은 이토록 크다. 1그램도 안 된 박사의 작은 말 한 마디(기적의 미세정서)가 1톤보다 더 큰 힘이 되어 흉악한 연쇄살인범에게 새 삶을 심어주었던 것이다.

기적의 미세정서(1g1t의 원리), 지금 바로 내 자신에게 부터 적용해보자.

