진흥원 화요열린강좌

불교정신치료…“이론 아닌 실제 보게 돕는 것”

주제 : 불교정신치료는 무엇이 다른가

전현수 신경정신과 전문의



전현수 전문의는… 부산대 의대 졸업 후 순천향대병원에서 신경정신과 전문의가 됐다. 한양대 대학원에서 석사와 박사 학위를 취득하고, 현재는 전현수신경정신과의원 원장으로 활동 중이다. 2003년 한 달간 미얀마에서 위빠사나 수행을 체험하고, 2007년 한국불교심리치료학회를 만들었다. 주요 저서로 〈울고 싶을 때 울어라〉 〈정신과 의사의 체험으로 보는 사마타와 위빠사나〉 〈생각 사용 설명서〉 등이 있다.

사진=노덕현 기자

세상은 각박해지고, 마음의 병을 앓는 현대인은 늘었다. 마음의 병으로 병원이나 상담가를 찾는 사람들도 주변에 흔히 보인다. 그런데 불교 수행을 통해 마음의 괴로움을 치료할 수 있다면 불자들에겐 그야말로 희소식일 것이다. 전현수 신경정신과 전문의는 3월 20일 대한불교진흥원 화요열린강좌서 ‘불교정신치료는 무엇이 다른가’라는 주제로 강의했다. 전 전문의는 “남을 정확하게 알아주는 공감과 실제 있는 그대로를 아는 지혜가 중요하다. 불교정신치료는 불교를 통해 실제를 볼 수 있도록 도와준다”고 설명했다.

정리=박진형 기자

저는 오늘 새로운 정신치료를 소개코자 합니다. 1900년 초 프로이드와 융의 분석심리학 그리고 아들러의 개인심리학과 마찬가지로 새로운 불교정신치료를 소개하겠습니다. 제가 1985년 우연한 기회에 불교를 만나고 정신치료를 기본적으로 하다가 ‘불교가 진리구나’ 하고 생활에 적용을 해보니 사는 게 덜 힘들었습니다. 그리고 보통사람들에게도 적용하면 되겠다 싶어서 불교와 정신치료를 같이 하게 됐습니다.

불교가 정신치료가 될 수 있을까

불교가 정신치료가 될 수 있을까요? 불교는 사유를 한 게 아니라 관찰을 통해 보았다는 것이 가장 중요한 사실입니다. 관찰을 통해 발견하고 다른 사람이 관찰하면 과학이 될 수 있듯이 불교적인 인간의 이해는 인간의 몸과 마음의 관찰을 통해 나온 겁니다. 불교에서 나온 것은 다 검증이 가능하다는 겁니다. 우리의 몸과 마음이 어떤 것인지 붓다가 말씀하시고 제자들이 관찰을 하니까 과연 그랬습니다. 2600년이 지난 지금도 마찬가집니다. 초기불교에서 말하는 것은 앞으로 과학으로 다 증명될 것입니다. 맨 마지막으로 오는 불교, 윤회는 증명이 어려울 수도 있겠지만요.

과학은 거시적 관찰과 미시적 관찰 두 가지가 있습니다. 현미경을 통해 더 정밀하게 볼 수 있는 것처럼 붓다는 삼매를 통해 정신현상이 어떻게 일어나는지를 보고 인간의 몸과 마음은 어떤 속성을 가졌는지 세상이 어떤 것인지 알 수 있었습니다.

1985년에는 불교정신치료를 할 때 사람들이 불교와 정신치료가 상관없다고 했습니다. 그러나 불교도 인간에 대한 이해를 충분히 바탕으로 하고 있으며 인간의 문제가 왜 생겼는지를 잘 밝혀놓았기 때문에 정신치료가 가능합니다.

불교정신치료는 어떤 강점이 있는지 보겠습니다. 제가 보기에는 불교는 충분히 검증된 진리를 바탕으로 하고 있다는 것이 자랑입니다. 프로이드의 정신분석은 계속 수정되고 보완됩니다. 그러나 불교정신치료는 완벽하고 완전하게 검증된, 수없이 많은 사람들이 검증한 것입니다. 이제는 이것을 어떻게 사람에 맞게 적용하는가가 중요합니다.

두 번째 강점은 인간 자체를 고통으로 보고 있다는 것입니다. 태어난 것도 괴로움이라고 봅니다. 인간존재자체가 시작이 문제가 있다는 것이고 문제는 항상 괴로움을 동반하고 인간자체가 괴로움이라고 보기 때문에 괴로움을 잘 들여다보고 있다는 점에서 치료가 효과적입니다.

세 번째 어떤 괴로움도 해결할 수 있는 치료의 방법을 제시하고 있습니다. 그런 점이 탁월합니다.

불교 치료의 세 원리

불교 치료에는 세 가지 원리가 있습니다. 첫째, 몸과 마음의 속성을 잘 알게 해주는 것. 둘째, 세상이 움직이는 원리. 세 번째는 우리가 순간순간 어떻게 지혜롭게 살 수 있는가에 대한 것입니다. 이 세 가지가 불교 치료의 원리입니다.

불교는 인간 이해 바탕 하는
충분히 검증된 진리로 치료해
내 마음 바라봐 몸과 연결하고
공감 통해 ‘실제’ 보도록 도와

우선 몸과 마음의 속성을 잘 알아야하는 이유는 그것에 의해 모든 것이 일어나기 때문입니다. 내가 괴로울 때 그것을 잘 처리 못하면 문제가 생깁니다. 괴로운 것을 처리 못해서 뇌도 심리적인 것도 문제가 생기므로 괴로움이 따라옵니다. 몸과 마음의 속성을 잘 알면 어떻게 그 문제를 해결하는지 알게 됩니다.

몸과 마음의 속성을 잘 보면 몸의 속성은 조건에 따라 생명활동이 왕성히 일어난다는 겁니다.

명상을 해보니까 몸이 간 게 아니라 몸을 움직인 마음이 있었습니다. 마음이 작용을 하여 생명활동에 작용을 합니다. 긍정적 부정적 중립적인 영향을 줍니다. 깨달음의 순간이 되면 그것도 좋은 순간이 됩니다. 마음의 반응을 떠나서는 몸이 절대로 영향을 주지 못합니다. 보행명상을 해보면 걷는 것을 있는 그대로 관찰하면서 발을 들고 놓습니다. 그러니 모든 것은 인과의 법칙에 의해 움직인다는 것을 압니다.

삼매 · 순간삼매 · 본삼매는 선정이라고 합니다. 우리에게 지혜의 눈이 생기면 근본적인 물질과 정신을 볼 수 있습니다. 우리의 네 가지 업이 물질을 만들어냅니다. 우리 몸의 중요한 것은 다 업이 만들어냅니다. 또 마음이 물질을 만들어냅니다. 그리고 자세히 관찰하면 물질 자체도 분열합니다. 마음에서 만든 물질이 몸을 움직이는 겁니다. 그러니 몸보다 마음이 중요한 겁니다.

어떤 사람은 돈이 없어서 힘들다고 하는데 돈 없는 상태를 못 견디는 마음이 있는 겁니다. 마음을 강화시키면 어떤 것도 우리를 괴롭힐 수 없습니다. 붓다의 제자들이 편안하게 살 수 있는 이유가 그것입니다. 몸은 우리가 조금도 컨트롤 할 수 없고 마음도 마찬가집니다. 그런데 고정된 원인이 아니라 아주 복잡한 원인에 의해 움직입니다. 마음은 언제나 어디에 가서 영향을 받습니다. 생명이 시작되는 순간 마음이 시작되는 곳이 있습니다. 태어난 순간부터 가는 마음의 대상이 있습니다. 우리 인간은 몸과 마음과 대상으로 이뤄져 있습니다.

존재의 인식을 하기 전의 상태에 가있는 대상이 있는데, 삼매수행을 하다보면 내가 누군지 잘 알 수 있습니다. 어느 대상에 우리가 가있는지 알 수 있습니다. 우리가 마음이 무엇인지 모르겠다고 하는데 마음이 대상에 가있는 상태를 알아야합니다. 마음이 불안한 것은 마음이 불안한 상대에 가있는 것입니다. 불안은 미래에 미리 가있어서 생깁니다. 마음은 한 번에 한곳으로 갑니다. 좋은 곳에 가면 행복하고 정신이 편합니다. 지혜로운 사람이라면 내가 어디 가서 어떤 대상을 접촉하는지, 누구를 만났는지 알아야합니다. 마음이 어느 쪽으로 자꾸 가면 마음이 많이 가는 쪽으로 길이난다는 사실입니다. 길이난다는 것이 아주 중요한 겁니다. 이 사실을 잘 알고 좋은 쪽으로 가야합니다.

몸이 아플 때 마음이 안 좋아집니다. 그리고 마음이 안 좋으면, 몸이 더 안 좋아집니다. 몸과 마음의 속성을 잘 알면 우리가 어떻게 해야 할지 알 수 있습니다. 몸이 아플 때 마음이 안 아프면 몸이 더 빨리 낫습니다. 몸이 아플 때는 그 원인이 있습니다. 또, 몸이 아플 때 결과에 어떻게 반응하느냐가 새로운 결과를 가져옵니다. 화날 때 몸이 무거운 것은 무거운 물질을 만들어내기 때문입니다. 마음은 안 보이니까 화도 내고 욕심도 내고 어리석어지는 것입니다. 어떤 마음을 낼 때 어떤지 알게 되면 절대로 그렇게 안 하게 됩니다.

그러나 실천이 쉬운 것은 아닙니다. 잘 실천하려면 몸이 어떤 것인지 알아야합니다. 몸은 조건에 따라 변합니다. 그것을 항상 순간순간 잊지 않으면 됩니다.

우리가 남을 대상으로 할 때는 ‘나도 좋고 남도 좋은 것이 무엇인가’ 항상 생각해야 합니다. 우리는 사실 다른 사람의 마음에 들어있습니다. 그 사람이 판단한 내가 다 들어있습니다. 우리를 본 사람의 마음속에 우리가 들어가는 것입니다. 좋게 들어가 있으면 좋은 결과가 나오고 나쁘게 보면 나쁜 결과가 나옵니다.

그때 나는 내가 무엇이 좋은지 아닌지 잘 압니다. 문제는 남의 마음을 정확히 아는 것입니다. 정신치료에서 가장 중요한 것이 바로 ‘공감’입니다. 현대에는 공감이 특히 중요합니다. 예전에는 태어난 동네에서 살았지만 지금은 세계 어디서나 삽니다. 그러니 공감이 굉장히 중요해졌습니다.

공감을 간단히 이야기하면 실제로 그 사람 속에 무엇이 있는지 정확히 아는 것입니다. 저는 오히려 공감이 마이너스인 사람도 봤습니다. 내 마음을 이야기하는데 ‘네 마음이 그게 아니다’고 하는 경우입니다. 이제 여러분도 정확하게 보려하고 정확하지 않으면 행동하지 않는 게 좋습니다.

마지막 원리가 지혜로써 살아가는 것이었죠, 있는 그대로 아는 겁니다. 사람의 실제는 마음에 따라 움직이는데 그 사람의 마음을 잘 알면 그 사람과 충돌이 없습니다. 그래서 지혜라는 것이 아주 중요합니다. 몸과 마음을 아는 것이 지혜인 것입니다.

영화 ‘뷰티플마인드’에서도 마지막 장면에 주인공이 깨닫습니다. ‘지금껏 본 것이 실제가 아니었구나’ 하고. 그리고 마음의 병이 낫습니다. 치료 작업은 실제를 보는 훈련을 하는 겁니다. 사실은 실제를 보려고 할 때 가장 장애가 되는 것이 ‘나’입니다. 내 이념이 가장 큰 문제입니다. 내 생각과 느낌보다 실제를 보려고 해야 합니다. 불교정신치료는 이론을 보려하지 않고 실제를 보게 하려고 합니다. 정확하게 실제를 보아야합니다. 이론으로 보려하지 않고 실제를 보게하는 것이 불교정신치료의 핵심입니다.

BORYEON 보련기획 장엄불사 보련기획이 하면 가치가 다릅니다

조립식 도량장엄등설치



전문인력, 장비없이 조립·해체 가능 다목적 활용으로 경제적
기둥을 최소화하여 공간활용 극대화 도량 면적과 형태에 따른 다양한 연출

법당연등 자동승강장치



법당 고정식 연등설치



천불전



인등



위패



공단등



만월등



불기등



사찰 고유의 디자인으로 제작 가능

www.boryeon.com 010-5381-9355 / 031)526-2201~2 경기도 용인시 처인구 모현면 일산리 549-1