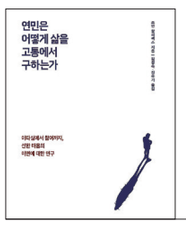
“타인에 대한 연민 갖는 것이 치유의 길”





연민은 어떻게 삶을 고통에서 구하는가

조안 할리팩스 지음
김정숙, 진우기 옮김

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

“오후 햇빛을 등지고 진료소로 돌아온 나는 죽어 가는 할머니 곁에 앉았다. 숨쉬기도 힘들어 하는 노인의 이마에 오른손을 올려놓았다. 다음에는 만성 폐쇄성 폐 질환을 앓고 있는 여성 곁에 앉았다. 그녀 역시 살날이 얼마 남지 않았다. 그렇게 진료소의 하루가 저물어 가며, 찰나의 해변에는 생사의 파도가 오가고 있었다. 마침내 밤이 오자 진료소는 문을 닫았고, 나는 게스트하우스 마당에 있는 나의 텐트로 돌아왔다. 나의 삶은 뭍 생명 곁에 있는 작은 배처럼 느껴졌다. 그 생명들은 배움을 주기 위해 우리 곁에 왔다. 히말라야의 어둠과 침묵 속에서 나는 잠이 들었다.”

‘치유’는 요즘 사람들이 많이 검색하는 키워드 가운데 하나다. 각박한 인간관계, 살벌한 경쟁, 팍팍한 삶으로 인해 받은 상처를 치유하는 것은 이 시대의 지상 과제다. 치유를 위한 해결책으로 흔히 제시되는 것이 ‘이기적이 되라’이다. 이것저것 눈치 보며 타인을 배려할 것 없이 나부터 생각하라는 것이다. 하지만 인간은 필연적으로 타인과 함께 살아가는 존재다. ‘이기적이 되라’가 과연 진정한 치유의 길이 될 수 있을까? 타인의 존재에서 눈을 돌려 버리면 우리는 충분히 행복할 수 있을까?

이 책의 저자인 조안 할리팩스(Joan Halifax)는 세계적인 선승이자 미국 참여 불교의 대가인 동시에 의료 인류학자다. 저자는 ‘이기적이 되라’와는 반대되는 것, 즉 타인에 대한 연민을 가질 것을 치유의 길로 제시한다.

저자는 연민에 기반해 이타심을 발휘하고, 타인에게 공감하며, 도덕적 진정성을 갖고, 타인을 존중하며, 타인을 위해 뭔가를 하라고 주문한다. 때로 우리는 그러한 과정에서 고통을 경험할 수도 있다. 하지만 타인과의 깊은 유대를 인식하는 연민의 마음을 잃지 않는 한 우리는 고통에서 벗어날 수 있다. 연민을 통해 우리는 자유로워지고, 스트레스와 번아웃으로부터 스스로를 치유할 힘을 얻는다. 나아가 우리는 모든 존재와 사물이 상호 연결되어 있음을 보는 드넓은 관점, 그리고 삶과 죽음을 여실하게 바라볼 수 있는 통찰력을 얻게 된다.

이기적으로 사는 것이 자기 치유의 수단이 되는 시대에 조안 할리팩스의 권유는 이상적인 꿈같기도 동화 같기도 하다. 하지만 과연 그럴까? 저자의 생애는 타인을 향한 연민의 여정이었다. 그 것은 인간의 마음에 대한 신경 과학적인 탐구이기도 했고, 죽어가는 이들의 삶과 사형수들의 삶과 고통에 시달리는 이들의 삶을 어루만지는 치열한 실천이기도 했다. 그 기나긴 여정을 통해 저자는 타인을 향한 연민이야말로 자기를 치유하고 나아가 이 세상을 치유하는 수단이 될 수 있음을 몸소 입증해 왔다.

이 책은 다섯 가지 인간적인 자질, 즉 이타심 · 공감 · 진정성 · 존중 · 참여를 통해 연민의 의미와 가치에 대해 성찰한다. 이타심, 공감, 진정성, 존중과 참여는 타인과 어울려 살기 위해 필요한 것들이다. 하지만 그 이면에서 우리는 이러한 자질들로 인해 고통을 겪게 될 수 있다. 먼저 ‘이타심’은 ‘병적 이타심’으로 바뀔 수 있다. 타인을 위해 봉사하는 사심 없는 행동은 사회와 자연계의 행복에 필수적이다. 그러나 이타적으로 보이는 행동이 때로는 자신을 해하거나, 봉사하려는 사람들을 해하거나, 봉사하는 기관에 해를 끼칠 수도 있다.

‘공감’은 ‘공감 스트레스’로 변할 수 있다. 타인의 고통을 감지할 수 있을 때, 그 공감을 통해 우리는 타인과 좀 더 가까워질 수 있고 그들에게 봉사할 수 있는 영감을 얻으며 나아가 세상에 대한 이해를 넓힐 수도 있다. 하지만 타인의 고통에 지나치게 감정이입 되어 자신을 그것과 너무 강하게 동일시한다면, 우리 자신이 피해 입고 아무런 행동도 할 수 없게 된다. ‘진정성’은 강한 도덕적 원칙을 말한다. 하지만 자신이 알고 있는 진정성, 정의, 선행에 위배되는 행동에 관여하거나 그런 행동을 목격하게 되면, ‘도덕적 고통’이 뒤따르게 된다.

저자는 세계적 선승 출신이자
미국 참여 불교의 대가이기도
“스트레스와 번 아웃의 끝에서
고립과 단절로 자기 방어하는
사람들의 치유는 연민에 있다”

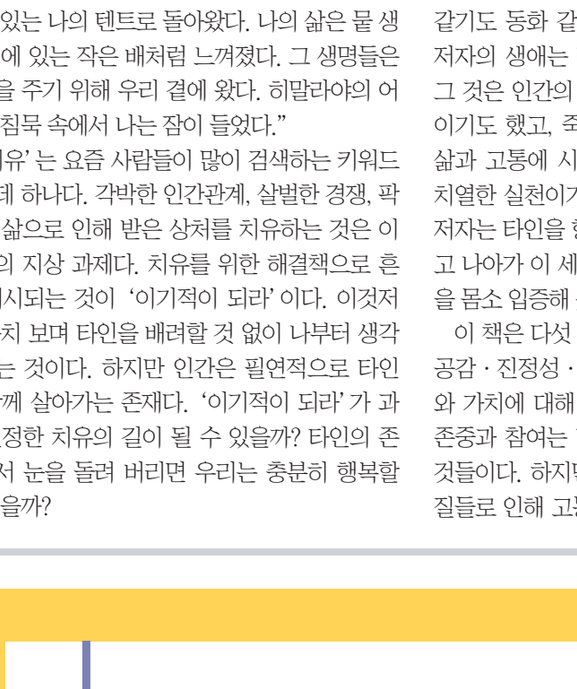
‘존중’은 존재와 사물을 받드는 방법이다. 하지만 가치관과 예의라는 우리의 원칙을 어기고 자신과 타인을 경시할 때, 존중은 ‘무시’로 바뀔 수 있다. ‘참여’는 삶에 목적과 의미를 부여한다. 이는 우리가 참여하는 일이 다른 사람들을 위한 것일 때 특히 그러하다. 하지만 그 과정에 과로, 유해한 직장 환경, 효율성 부족이 개입되면 참여는 ‘소진(번아웃)’으로 이어질 수 있다. 선량한 존재인 인간은 이 다섯 가지 자질을 실천하며 타인과 더불어 살아가고자 하는 기본적인 의도를 갖고 있다. 그러나 이러한 선량함을 추구하는 과정에서 스트레스와 번아웃으로 대표되는 여러 가지 고통을 겪게 된다. 그리고 그러한 고통에 대한 두려움으로 인해 타인과 세상에 대해 거리를 두고 고개를 돌리게 된다.

이타심 공감 진정성 존중 참여라는 이 다섯 가지 자질이 발현하는 기반은 연민이다. 연민은 타인의 고통에 대한 진정한 관심과 그들을 더 행복하게 하고자 하는 욕구로 정의될 수 있다. 분리된 자아가 없다는 것을 깨달을 때, 모든 존재와 모든 사물이 서로 연결되어 있음을 깨달을 때, 우리의 보편적 연민은 무르익는다. 연민은 우리로 하여금 이 다섯가지 인간적 자질을 꿋꿋이 실천하며 온전한 인간으로 살아갈 수 있게 한다. 또한 이 다섯 가지 자질을 추구하는 과정에서 겪게 되는 고통으로부터 우리를 구한다. 이를 통해 우리는 타인과 함께하는 삶의 기쁨과 보람을 회복할 수 있으며, 더 나은 세상을 위해 기여할 수 있다. 연민은 선택할 수 있는 것이 아니라 인간의 생존을 위해 필수적인 것이다. 속도와 성과를 중시하는 시대를 살아가는 우리는 타인에 대한 연민을 가질 여유가 없다고 생각한다. 그리고 타인에게 연민을 발휘하다가 스스로 상처를 입게 될 가능성을 두려워한다. 그러나 연민의 마음을 갖는 것은 많은 시간이 걸리는 것도 아니고 위험한 것도 아니다. 우리는 ‘주의를 모으기’ ‘의도를 상기하기’ ‘자신에게 조율한 후 타인에게 조율하기’ ‘무엇이 도움이 될지 숙고하기’ ‘참여한 후 상호 작용 끝내기’라는 다섯 가지 간단한 실천을 통해 일상의 삶 속에서 연민의 마음을 유지하며 살아갈 수 있다. 저자는 “베네딕토회 수사 토마스 머튼에 따르면 연민의 전체 개념은 살아 있는 모든 존재가 서로 일부가 되고 서로에게 관여하는 상호 의존성에 관한 민감한 알아차림에 바탕을 두고 있다.”며 “머튼의 심오한 관점은 모든 생명을 상호 의존적이고 서로 얽혀 있으며 서로를 내포하는 것으로 보는 통찰력을 암시한다. 이는 근본적으로 이기적이지 않고 사심 없는 행동을 하도록 우리를 이끈다. 이것이 바로 원칙에 입각한 연민”이라고 설명한다. 저자에 따르면 연민은 용기, 사랑 그리고 모든 존재와 사물에 대한 긍정적인 관심과 존중에 바탕을 둔 명확한 도덕적 토대를 가진다. 이것이 바로 지금 세상이 필요로 하는 것이다. 오늘날 왜 연민이 필요한지에 대한 해답을 이 책은 분명히 전해준다.

▲저자 **조안 할리팩스**는?

세계적인 선사(禪師)이자 의료 인류학자로서 임종 돌봄 의료 분야의 선구자다. 1973년에 의료 인류학 박사를 취득하고, 하버드대 신학 대학과 의과 대학, 조지타운대 의과 대학 등에서 죽음에 관한 교육을 해 왔다. 미국 산타페에 불교 연구와 사회 운동을 위한 ‘우파야 연구소 및 젠 센터(Upaya Institute and Zen Center)’를 설립해, 50년 넘게 참여 불교의 길을 걷고 있다. 죽음을 앞둔 환자들을 보살피는 임상 역량을 개발시키기 위해 의료 전문가를 훈련시키는 ‘죽음과 함께 하는 삶’ 프로젝트의 창안자이기도 하다. 1970년대에 숭산 스님의 제자였고, 그 후 틱낫한 스님으로부터 법등(法燈)을 전수받았다. 또한 저명한 서구 선 불교 지도자인 버니 글래스맨(Bernie Glassman) 선사로부터도 법등을 전수받았다. 〈죽음을 명상하다〉 등 여러 권의 저서가 있다.

마음 먹은 대로 되지 않는 삶?
마음 쓰는 대로 펼쳐지는 것이 삶이다!



정신과 의사, 최훈동 원장이 전하는
깨달음의 길 숙고 명상
최훈동 지음 | 248쪽 | 15,500원

불교와 명상, 심리 치료는 하나다!
불교를 심리 치료적 견지에서 새롭게 해석한 역저
싯다르타의 깨달음의 여정에 따라 행복에 이르는 길

최훈동
마음 전문가. 서울대의대 외래교수로 25년간 정신 치료를 지도하고, 휴앤심 연구소에서 종교와 정신의학, 명상과 심리치료를 아우른 연구와 강의를 진행하고 있다.
저서 『내 마음을 안아주는 명상 연습』, 『정신의학 이야기』, 『나를 넘어선 나』 등이 있다.

가까운 서점과 인터넷 서점에서 구입하실 수 있습니다. 02)765-1251 담앤북스

저자와 함께 하는 숙고 명상 워크숍

명상은 관련 책을 백 권 읽는 것보다,
직접 ‘경험’해 보는 것이 더 중요합니다.
깊은 사유와 깨달음을 통해 삶을 바꾸고, 관점을 바꾸고,
관계를 바꾸는 숙고 명상의 여정에 초대합니다.

| 일시 | 2022년 4월 30일(토), 5월 1일(일), 7일(토), 8일(일) 총 4회
토요일 오후 2시 30분 ~ 6시, 일요일 오후 2시 ~ 5시 30분

| 교재 | 깨달음의 길 숙고 명상

| 수업 내용 | 명상 안내, 명상 실습, 숙고록 작성(1:1 피드백 제공)
1회 명상 입문, 집중 관찰 명상 2회 호흡 명상, 숙고 명상1
3회 호흡 명상, 숙고 명상2 4회 자비 명상, 무아 명상
* 1회 또는 전체 참가 가능합니다.
* 각 회기는 독립적으로 진행하되 회를 거듭할수록 점층적으로 심화됩니다.

| 참가비 | 대면 1회 8만 원, 4회 30만 원
비대면 1회 5만 원, 4회 18만 원 *선착순 모집

| 참가 신청 및 문의 | ungang817@naver.com
*신청 시 성명, 연락처, 참석 희망 일자를 기재해 주세요.