

나는 마음을 바다의 이미지로 떠올려보곤 합니다. 잔물결조차 일지 않는 듯 보이는 바다에도 늘 바닷물이 채워져 있듯이 내 마음에는 늘 어떤 감정이 있습니다. 그 감정의 색채는 사람마다 다릅니다. 이 감정은 나의 전반적인 분위기나 삶의 선택, 대인관계의 방식, 나의 표정과 자세를 특징짓는 감정입니다. 정신치료의 대가이자 정신과의사인 고 이동식 박사는 이 감정을 핵심감정이라고 했습니다. 나도 이것을 핵심감정이라고 하겠습니다.

이 바다에 잔물결이 일거나 큰 파도가 일어납니다. 이것은 어떤 외적 사건이나 갈등에서 느끼는 슬픔이나 두려움, 분노, 기쁨 등의 감정입니다. 이런 감정의 파도는 핵심감정의 바다에서 일어납니다. 같은 사건을 보고도 사람마다 느끼는 감정의 반응과 강도가 다른 것은 그것이 사람마다의 핵심감정의 바다 위에서 일어나기 때문입니다. 어떤 사람에게는 아무런 감정도 일으키지 않았던 일이 어떤 이에게는 세상이 무너지는 것처럼 큰 충격일 수 있는 것은 이 때문입니다.

그렇다면 왜 핵심감정을 포함한 나의 감정을 관찰하고 인식해야 하는가? 그것은 핵심감정이 나의 삶을 방향 짓고 특정하기 때문입니다. 나의 선택, 대인관계의 방식을 결정하기 때문입니다. 우리는 감정에 의해 이끌려가고 있는데 내가 그 감정을 의식하지 못하기 때문에 감정에 이끌려가고 있다는 것조차 알아차릴 수가 없습니다. 감정이 나의 삶의 주인이 되어 있는 것입니다. 감정을 알아차리고 그 감정의 지배로부터 자유로워지는 것은 내가 나의 삶의 주인이 되는 것입니다.

\*

마음에 달려 있다는 행복이란 감정 처리를 어떻게 하는가 하는 것입니다. 어떤 조건의 삶을 살거나 예외 없이 삶이 주는 비극과 사건과 고통이 있기 마련입니다. 인생이 괴로운 것은 그러한 비극과 사건, 사고 자체 때문이라기보다는 그것이 우리 마음에 불러일으킨 고통스러운 감정 때문입니다. 그리고 삶에서 만나는 사고와 사건이 우리 마음에 불러일으킨 고통스러운 감정을 처리하는 능력은 사람마다 다릅니다. 그래서 한 사람의 진정한 인격은 위기상황에서 드러난다고 하는 모양입니다. 그것은 많이 배우고 적게 배우고의 문제는 아닙니다. 감정처리를 어떻게 하는가는 인격의 성숙과 관련된 일이며 수련이 필요합니다.

즉 인생의 고통에서 벗어난다는 것은 아무런 고통이나 상처가 없는 완전한 삶을 사는 것이 아니라 고통을 마주하여 비록 일시적으로 마음이 상처입고 또 주저앉을지라도 회복할 수 있는 힘과 지혜를 가지게 됨으로써 가능합니다. 나는 겁이 많고 작은 상처에도 호들갑을 떠는 엄살쟁이입니다. 그래서 큰 고통을 이겨내고 성장을 이뤄낸 사람들의 이야기는 언제나 나를 깊이 감동하게 합니다.

살다 보면 누구나 크고 작은 고통과 위기를 만나며 그것이 인생입니다. 경제적인 위기, 사랑 하는 사람과의 이별, 배신, 질병 등 위기는 다양한 모습으로 다가옵니다. 나 역시 지나온 삶을 돌아보면 자잘한 성가심이나 고통은 늘 있었지만 10년에 한 번 정도 나의 삶과 정체성을 뒤흔들 정도의 큰 위기들이 있었습니다. 진료실에서 상담을 하다 보면 역시 비슷하게 10년

에 한 번 정도는 그런 큰 삶의 위기들을 만나는 것 같습니다. 위기는 우리에게 지금까지의 삶의 방식, 가치관을 돌아보라고, 이제는 유효하지 않으니 그것을 수정하기를 요구합니다. 이 위기를 이겨내지 못해서 주저앉아 다시 일어나지 못할 수도 있습니다. 다른 한편 기존의 가치관과 삶의 방식이 더 긍정적인 쪽으로 변화하는 성장을 이끌어낼 수도 있습니다.

\*

나는 자신의 삶을 살아내며 자기 앞에 놓인 고통을 넘어서 삶의 진리를 깨달은 분들이 모두 위인이며 영웅이라고 생각합니다. 많이 배우고 못 배우고 잘살고 못사는 삶의 조건에 따라 삶의 진실이 달라지는 것은 아닙니다. 주어진 조건 안에서 최선을 다해서 고통을 소화해내며 살아낸, 그리고 그것이 삶이라는 것을 깨달은 보통 사람인 그분들이 바로 생활 속의 현자들로 나를 감동시키고 겸손하게 만듭니다.

이와 같이 받아들임이 다른 이유는 사람마다 마음의 힘의 세기가 다르고 취약함의 정도가 다르게 때문입니다. 내가 다른 사람보다 그런 마음의 힘이 약하다고 자신을 탓하거나 비난하지 않았으면 좋겠습니다. 내가 힘이 좀 약하고 취약한 점이 있다 하더라도 거기에는 그럴 만한 이유가 있을 것입니다. 이제 자신의 마음의 힘이 약한 부분이 있다는 것을 알게 되었다면 그것을 받아들이고 마음의 힘을 키우는 일, 감정 처리의 효율성을 키우는 것이 남아 있습니다.

앞에서 이야기한 순천만 어머니에 내가 감동하는 이유는 내가 이 책을 통해 여러분들과 이야기하고 싶은 바로 그것, 스스로를 성장시키며 성숙해가는 인생의 이치를 말이 아닌 삶 그 자체로 펼쳐 보여주기 때문입니다. 사랑하는 자식을 잃은 고통은 그녀를 주저앉히지 못했고 그녀는 더욱 지혜롭고 강인해졌습니다. 많은 식자들이, 혹은 정신의학의 대가나 구도의 길을 가는 스님들이 책을 통해 강연을 통해 다양한 언어로 이야기하는 바를 그분은 스스로의 삶에서 보여주었습니다.

\*

이 책을 통해 지금까지 이야기했던 모든 것, 자신을 이해하고 세상에 대해서 알고 마음을 다스리는 것을 배우는 이유는 자기 성장과 인격 성숙을 위해서입니다. 성숙한 사람은 자신에 대해서 잘 알고 있습니다. 몸과 몸에서 일어나는 현상을 잘 알고 있습니다. 마음에서 일어나는 생각과 감정을 볼 수 있으며 왜 그런 생각과 감정이 일어나는지를 알고 있습니다. 이것이 자기 이해입니다. 마음이 보내는 감정과 욕망의 신호를 잘 감지하고 자신에게나 타인에게 해롭지 않은 방향으로 건강하게 처리할 수 있습니다. 감정이 그의 삶을 이끌어가는 것이 아니고 그가 자신의 마음과 감정을 경영합니다. 살다 보면 누구나 필연적으로 고독과 불안 등 정서적인 어려움을 경험하지요. 성숙한 사람이라 해서 이런 고독과 불안과 우울로부터 전적으로 자유롭지 않습니다. 다만 이와 같은 감정이 일어나는 것을 잘 포착하고 스스로를 위로하고 달래는 훈련을 반복해서 이것을 다스릴 수 있는 힘을 키우는 것, 이것이 성숙해지는 것입니다.

내가 나를 성장시키는 것은 내 안의 성숙한 마음이 미성숙한 마음을 보살피서 성숙시키는 과정입니다. 즉 성숙해진다는 것은 내 안에 미성숙한 마음의 습관을 점점 줄여나가는 과정입니다. 내 안의 성숙한 마음이 마치 부모처럼 내 안의 철부지 아이 같은 미성숙한 마음을 돌보고 성장시키는 것입니다.

\*

마음의 습관을 이루는 감정과 생각과 행동은 우리가 식별할 수 없는 짧은 순간에 한 덩어리로 일어나기 때문에 어떤 것이 먼저인지 나중인지 구별하기 어렵습니다. 하지만 이 한 덩어리의 과정을 확대해서 들여다보면 생각이나 행동보다 감정이 우선합니다. 즉 감정이 생각과 행동을 만들어냅니다.

마음의 습관은 감정, 생각(인지), 행동으로 이루어져 있습니다. 정신과에서 약물치료 외에 사용되는 정신치료, 인지치료, 행동치료는 이와 같은 마음의 각기 다른 요소들에 초점을 맞춘 것입니다. 감정을 다루는 것은 정신분석·정신치료이고 생각(인지)에 초점을 맞추는 것은 인지치료, 행동을 수정하는 것을 목표로 하는 것은 행동치료입니다. 이 세 가지 요소는 연결되어 있으며 서로 영향을 주고받습니다. 즉 감정이 변하면 생각과 행동이 달라질 수 있고 행동이 달라지면 감정과 생각이 또 달라질 수 있습니다. 서로 순환하며 영향을 주고받기 때문

에 한번 형성되고 난 다음에는 어떤 것이 우선하고 어떤 것이 나중하는지 정확하게 구별하기가 어렵습니다.

시중의 여러 자기계발서들은 주로 행동이나 생각을 변화시키는 데 집중이 되어 있습니다. 사람들은 어느 방면에서 성공한 사람들의 경험과 조언을 통해 자신도 그들처럼 바람직한 행동과 생각을 장착하기 위해 자기계발서를 읽습니다. 하지만 책대로 잘 되지 않는 이유는 대개 자기계발서들은 감정을 다루는 것을 소홀히 하거나 거의 다루지 않기 때문입니다. 즉 그런 행동과 생각의 원인이라고 할 수 있는 감정이 해소되지 않은 채로 지속되고 있기 때문에 아무리 좋은 생각과 행동을 하려 해도 뜻대로 되지 않습니다. 우리가 어떤 행동이 더 성숙하며 올바른 것인지 알면서도 자신이 아는 대로 행하지 못하는 이유가 바로 이 고집 세고 막무가내인 감정 때문입니다.

이와 같은 사실로부터 우리가 얻어낼 수 있는 지혜는 무엇일까요? 그것은 우리의 정신생활에서 감정이 중요하다는 것입니다. 내가 이해할 수 없었던 나와 타인의 행동과 생각의 밑바탕에 있는 감정을 관찰하고 이해하려는 노력은 나와 타인에 대한 이해와 공감을 위해 꼭 필요합니다. 또 나의 인격을 더 성숙시키기 위한 노력은 내 안의 막무가내이며 고집 센 감정을 내가 보살피고 달래어서 더 어른스럽게 만들어가는 과정입니다.