

원한에 대하여

2026년 4월 6일

이 노트에는 내가 원한과 관련하여 배운 것들을 적었다.

1. 부처의 가르침에 따르면 잘 다스려진 마음보다 귀한 것은 없으며, 원한은 피해야 할 해로운 감정이다. 불경에는 다음과 같이 극단적인 비유를 든 글이 있다.

만일 양쪽에 날이 달린 톱으로 도둑이나 첩자가 사지를 마디마디 잘라낸다 하더라도 그들에 대해 마음을 더럽힌다면 그는 나의 가르침을 따르는 자가 아니다.¹

부처는 선으로 악을 이길 것을 가르쳤는데, 그는 싫어하는 사람에게서는 좋은 면을 보며 원한을 없애고, 좋게 볼 여지가 없는 사람에게도 자비심을 품어 원한을 자비로 덮을 것을 권했다.

2. 니체의 글 중에는 과거의 일에 품은 원한으로부터 벗어나는 방법을 다룬 내용이 있다.

일체의 ‘그랬었지’는 창조 의지가 나서서 ‘그런데 내가 그러하기를 원했다!’고 할 때까지는, 파편이고 수수께끼이며 소름 끼치는 우연이다. 창조 의지가 거기에서 ‘그런데 내가 그렇게 되기를 원한다! 내가 그렇게 원하게 될 것이다!’라고 외치게 될 때까지는 말이다.²

니체는 건강한 사람이라면 자신의 삶이 영원히 반복되어도 좋을 만큼 자신의 운명을 사랑해야 한다고 말했다.

3. 마지막으로 나와 비슷한 사람이라면 알아 둘 가치가 있는 분석심리학 지식을 적는다.³ 내 미숙한 인격 탓에 생긴 원한이라면 나의 내면이 성숙해짐에 따라 자연히 줄어들 것이다.⁴ 나는 어린 시절부터 내 안에 “그림자”가 있다는 것을 알고 있었다. 내가 해야 하는 일은 무의식에 숨어 있는 그림자를 의식의 영역으로 데려와 마주하고, 나의 일부분임을 받아들이고 화해하는 것이다. 이 과정을 통해 내 “자아”의 영역은 넓어지고, 나는 내 본래의 모습에 더 가까워진다. 이것을 “개성화”, “자기 실현”⁵이라고 부른다.

물론 세상에는 그림자가 없는 것처럼 보이는 사람도 있다. 어릴 때부터 이미 완성된 인격을 갖춘 듯한 그 사람들이 나는 정말로 부럽다. 하지만 나는 나 이외에도 내면에 그림자가 있는 사람들을 많이 보았다.⁶ 그림자를 가진 사람에게 자신의 그림자와 마주하는 것은 평생 해야 할 일이다.

¹맛지마 니까야, 21, 톱의 비유 경 (대림스님 번역).

²차라투스트라는 이렇게 말했다, 2-20, 구원에 대하여 (백승영 번역).

³나는 분석심리학을 잘 아는 사람이 아니다. 예를 들어, 나는 “원형”, “상징”, “대극” 같은 개념들에 익숙하지 않다. 내가 적은 글은 칼 융의 이론을 정확히 정리한 것이라기보다는 내 개인적인 이해에 더 가깝다.

⁴내면에 그림자를 가진 사람이라면 “투사”에 대해서 알고 있을 필요가 있다. 누군가의 특정 모습이 유독 거슬린다면, 내 무의식이 자신 안의 받아들이기 싫은 모습을 그 사람에게 뒤집어찍은 것일 수 있다.

⁵자아(ego)는 의식의 중심, 비유하자면 바다의 표면이고, 자기(self)는 의식과 무의식을 모두 포함하는, 비유하자면 바다 전체를 말한다. 자기실현은 자아가 무의식과 소통하며 자기 전체로서의 삶을 구현해 나가는 과정이다.

⁶평판이 좋거나 평소 좋게 보였던 사람이 갑자기 분노하거나 비겁한 행동을 하는 것을 볼 때가 있다. 지금까지 본 모습은 그 사람의 “페르소나”와 “자아(의 밝은 면)”이었고, 지금 보고 있는 모습은 그 사람의 “그림자”인 것이다.