

2011 빛고을불교아카데미 다섯 번째 강좌-전현수신경정신과의원 전현수 원장

지난 과거와 다가올 일에 무심하면 ... “행복하다”

(정신과 의사가 붓다에게 배운 마음 치료 이야기)의 저자 전현수 원장이 11월 19일 열린 '2011 빛고을불교아카데미'의 다섯 번째 강연을 열었다. 전현수 원장은 자신의 위빠사나 수행 경험담과 심리학적 분석을 통해 우리가 어떻게 마음을 다스리고 살아야하는지에 대해 설명했다. 전 원장은 “과거와 미래에 도달하지 말고, 오로지 현재에만 집중할 때 인간은 가장 행복할 수 있다”고 말했다.

정리=양행선 전남지사장

마음의 두 가지 작용

저는 위빠사나를 통해 몸과 마음의 본질을 알고 난 뒤 생각을 다스릴 수 있게 됐습니다. 미얀마 양곤에 있는 찬메명상센터에서 위빠사나 수행을 한 적이 있습니다. 위빠사나 수행은 좌선과 보행명상, 일상생활에서는 행위 관찰로 이뤄집니다.

좌선에서는 호흡을 관찰합니다. 코 주위에서 숨이 들어오고 나가는 것을 관찰하거나, 호흡으로 인해 배가 들어가고 나오는 것을 관찰합니다. 저는 1985년부터 본격적으로 불교를 공부했습니다. 오늘 저는 불교와 정신치료 두 분야를 공부하고 경험한 것을 이야기해 드리겠습니다.

사람들은 마음의 속성에 대해서 잘 모르고 있습니다. 마음은 여러 측면에서 설명할 수 있지만 크게 두 가지의 중요한 속성을 갖고 있습니다. 첫 번째는 마음은 언제나 어느 곳에 가있는 성질이 있습니다. 마음이 도달하는 대상이 있다는 것입니다. 마음은 한 번에 한 곳을 갑니다. 마치 등대가 밤이 되어 불을 켜면 항상 어딘가를 비추는 것과 같습니다. 등대는 한 번에 한 곳을 비춥니다. 등대와 우리 마음의 차이는 등대는 날이 밝아지면 불을 비출 필요가 없지만, 마음은 죽을 때까지 이런 작용을 하며 어딘가에 가 있다는 것입니다.

예를 들어, 우리 몸은 등대이고 등대에 불이 들어와 있는 것이 마음이 작용하고 있는 것입니다. 이렇게 우리 마음은 항상 작용하고, 어딘가에 가서 그곳의 영향을 받습니다. 마음이 가 있는 대상을 크게 나누면 건전한 대상과 불건전한 대상이 있습니다. 마음이 가 있는 곳이 건전한 곳이면 우리는 편안하고 행복한 기분을 느낍니다. 반대로 마음이 가 있는 곳이 불건전한 곳이면 우리의 정신은 괴롭고 불행해집니다.

둘째, 마음은 어떤 대상으로든 자주 그곳을 향해 길이 난다는 사실입니다. 건전한 대상으로든 불건전한 대상으로든 어느 쪽이든 마음은 한쪽으로 자주 가게 됩니다. (두 갈래 사유의 경)에서 부처님은 “비구들이여, 비구가 자주 사유하고 속고한 것은 무엇이지든 점차 마음의 경향이 된다. 그가

자주 감각적 쾌락의 욕망에 대해 사유하고 속고하면, 그는 감각적 쾌락의 욕망을 여윈 사유를 버리게 되고, 감각적 쾌락의 욕망의 사유를 계발시켜서, 그의 마음은 감각적 쾌락의 욕망의 사유로 향하게 된다”고 말씀 하셨습니다. 어떤 것을 여러 번 반복하면, 마음이 그것을 하려는 쪽으로 작동한다는 것입니다.

수행을 해 본 사람들은 마음을 어느 대상으로 자주 향하면 길이 난다는 것을 경험할 수 있습니다. 처음에는 수행의 대상에 집중하는 것이 힘들지만, 자주 집중하다보면 나중에는 쉽게 집중이 됩니다. 또 아주 많이 하면 자동으로 집중이 되는 것을 경험할 수 있습니다.

이와 마찬가지로 불건전한 대상에 마음이 자주 가면 가만히 있어도 마음이 불건전한 대상으로 가게 됩니다. 꼭 수행이 아니더라도 우리가 하는 행동이나 생각을 유심히 관찰하면 이렇다는 것을 알 수 있습니다.

우리 존재는 몸과 마음으로 이뤄져 있고, 몸을 움직이는 것은 마음이며, 마음은 두 가지 속성에 따라 움직인다고 했습니다. 그러던 우리가 어떻게 해야 할 지 결론이 납니다. 왜냐하면 우리 마음의 속성이 어딘가에 가 있어야 하고, 또 자주 간 쪽으로 길이 나기 때문입니다. 누구나 행복하고 성공하고 싶어 합니다.

우리 마음을 건전한 대상으로 향하게 하는 길만이 우리가 갈 길입니다. 그 길만이 우리가 원하는 길입니다. 다른 길은 우리가 원하는 길이 아닙니다. 그렇다면 이제 건전한 대상이 구체적으로 어떤 것이고, 불건전한 대상이 어떤 것인지를 정확히 알아야 합니다. 그래야 건전한 곳으로 가고, 불건전한 곳으로는 안 갈 수 있습니다.

오직 현재만이 건전한 대상

정신건강 측면에서 분류해 보자면, 건전한 대상은 현재고, 불건전한 대상은 과거와 미래입니다. 왜 이렇게 분류하느냐 하면 마음이 과거와 미래로 갔을 때 우리는 괴롭고 불행하고 정신이 불건강해집니다. 반대로

현재로 갔을 때는 편안하고 행복하고 정신이 건강해집니다.

마음이 과거로 간다는 것은 과거 생각을 한다는 것입니다. 왜 과거 생각이 불건전한 것일까요. 과거를 떠올리면 기분 좋은 추억이 있을 수 있고, 좋지 않은 추억도 있을 수도 있습니다. 저는 모든 과거 생각을 불건전한 것으로 분류해야 한다고 생각합니다.

과거에 일어난 일은 많지만 주로 우리에게 찾아오는 과거에 대한 기억은 후회되거나, 화가 나거나, 아쉽거나 억울한 일에 대한 것입니다. 물론 좋은 추억이 떠올라 기분이 좋아지고 입가에 미소가 지어지기도 하지만, 이런 좋은 과거는 떠오르는 힘이 약합니다. 한두 번 떠오르다가 맙니다. 좋은 기억 속에 있고 싶으면 그것을 개인의 의지로 떠올려야 합니다. 그에 비해 좋지 않은 과거의 기억은 떠오르는 힘이 아주 강합니다. 가만히 있어도 떠오릅니다. 심지어는 떠올리고 싶지 않은 기억마저도 떠오

과거·미래에 대한 생각은 시간낭비 현재에 집중해야 본질을 발견한다

르게 됩니다. 떠올리고 싶지 않은 불안한 생각이 계속 떠오르는 증세가 ‘강박성경증’입니다. 사람은 안 좋은 과거에 대한 기억이 떠오르는 힘이 강할수록 힘듭니다. 기분을 좋게 만들어 주는 추억이, 우리를 후회하게 하고 화나게 하는 안 좋은 과거 생각보다는 일시적으로 우리에게 힘이 되는 긍정적인 측면을 가지고 있습니다. 하지만 본질적으로 볼 때 불건전한 대상으로 분류되는 이유로 세 가지를 꼽을 수 있습니다.

첫 번째 이유로 우리는 시간을 쓰다가 가는 존재입니다. 두 번째 이유는 좋은 추억과 같은 과거를 계속 떠올리면 결국 현재에 만족하지 못하기 때문입니다. 세 번째는 앞서 말한 마음의 속성에 따라 그쪽으로 길이 날 수 있기 때문입니다.

미래에 대해 생각하는 것이 불건전하다고 보는 이유를 말씀드리겠습니다. 미래에 대한 생각은 걱정이 되고 불안하게 만드는 암울한 미래에 대한 생각과 형태 또는 앞으로 다가올 설레는 생각이 있습니다.

과거에 대한 생각처럼, 우리에게 주로 떠오르는 미래는 걱정되고 불안한 내용의 미래입니다. 걱정거리가 있다든지 해결해야 될 일이 있으면 그것이 해결될 때까지 그 생각이 머릿속을 떠나지 않게 됩니다. 반면



<정신과 의사가 붓다에게 배운 마음 치료 이야기> 저자 전현수 원장은 과거·미래가 아닌 현재만을 생각하라고 조언한다.

에 계획을 세운다든지 앞으로 다가올 것을 생각할 때 설레게 하는 미래는 떠오르는 힘이 약합니다. 이처럼 우리 마음이 자주 찾아가는 미래는 우리를 걱정되게 하고 불안하게 합니다.

이런 안 좋은 미래에 대한 생각은 불건전합니다. 안 좋은 미래를 생각하는 정도에 따라 정신건강이 결정됩니다. 많이 하면 할수록 정신건강이 나빠집니다. 걱정되고 불안한 정도가 아주 커지면 불안장애로 진행 될 수 있습니다.

현재만 생각해야 행복해

계획을 세우고 잘 실천하지 않은 사람들을 보면 다음과 같습니다. 해야 할 일이 있는데 하기는 싫고 안 하고 있거나 불안해 계획을 세웁니다. 그리고 계획을 세우는 것을 통해 자신이 제대로 일을 할 수 있을 것이라고 생각해 일시적으로 안심합니다. 계획을 세울 때 심리적으로 일어나는 현상입니다. 그리고 실천은 하지 않습니다. 때문에 불안한 마음을 달래기 위해 또 계획을 세웁니다. 시간만 낭비하는 것으로 그치지 않고 앞서 말한 마음의 속성에 의해 그쪽으로 길이 생겨서 일이 잘 안 될 때 쉽게 계획을 세우는 쪽으로 가게 됩니다.

우리가 뭘 기다린다는 것은 지금보다는

앞으로 올 것이 좋다는 것입니다. 우리는 항상 현재 속에 살고 있습니다. 그 현재가 좋지 않으면 우리는 불행해집니다.

사람들은 뭘가 기다리지 않는 삶으로 전환해야 합니다. 사람은 시간을 쓰다가 가는 존재이고 가장 소중한 것이 시간인데 앞으로 벌여질 일에 시간을 쓰는 것은 시간 낭비입니다. 이런 점에서 우리 마음을 설레게 하는 미래에 대한 생각을 하는 것은 불건전한 것입니다.

그렇다면 왜 현재에 있는 것이 건전한 것일까요. 마음이 현재에 있을 때에는 우리에게 진정하게 이익이 되는 여러 가지 일이 일어납니다. 첫째는 마음이 현재에 있으면 과거와 미래로 가지 않습니다. 왜냐하면 마음은 속성상 한 순간에 한 곳으로 가기 때문입니다. 마음이 과거와 미래로 갔을 때 빠질 수 있는 상태인 화나 불안에 빠지지 않고 안정된 마음을 가질 수 있습니다.

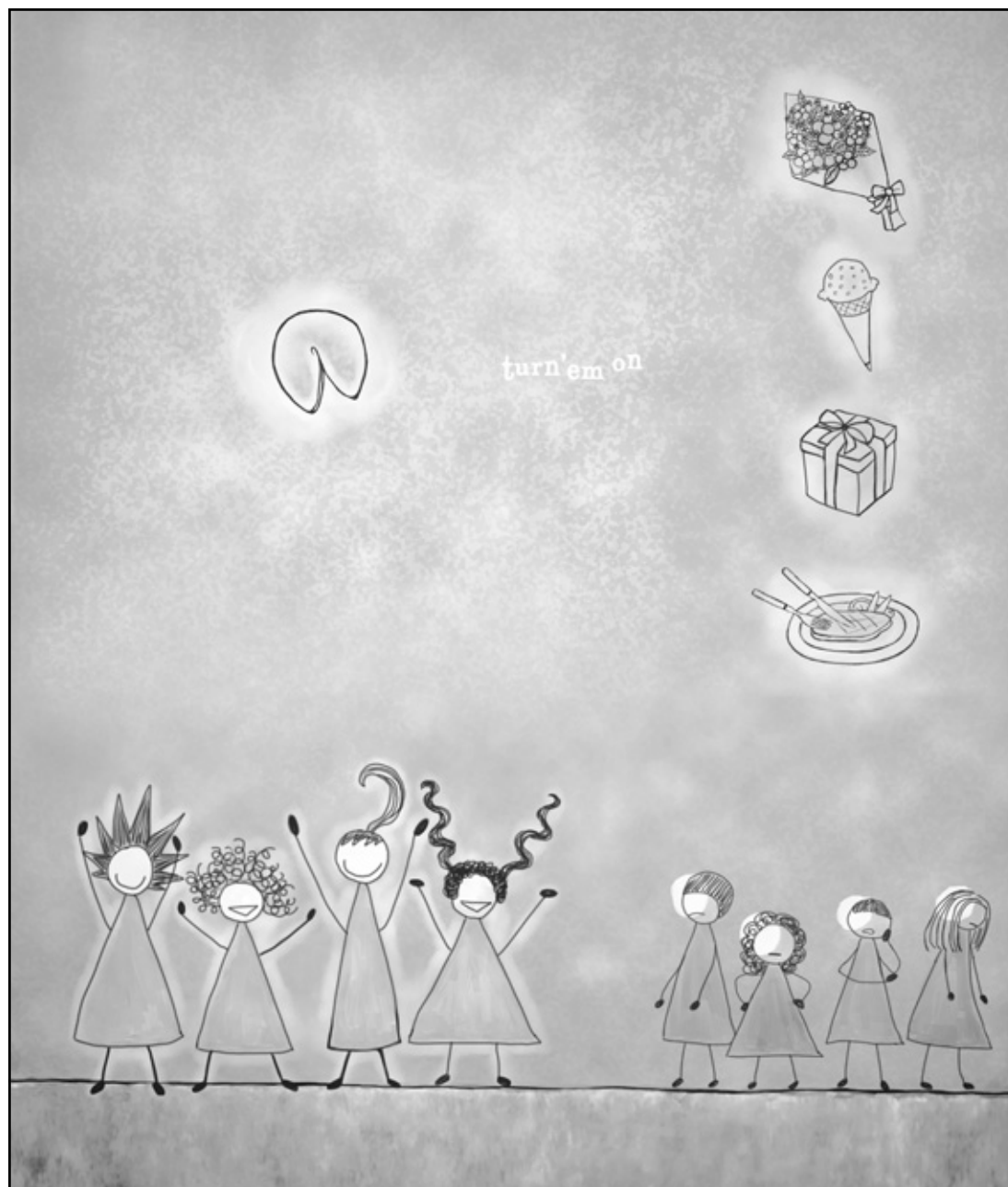
둘째는 현재에 집중함으로써 우리의 몸과 마음의 본질을 알 수 있습니다. 셋째는 세상의 이치와 순리를 알 수 있습니다. 넷째는 현재에서 뭘가 진행함으로 그 일이 축적이 됩니다. 다섯째는 현재에 마음이 오롯이 와 있으니 같이 있는 사람들에게 좋은 인상을 줄 수 있습니다.

<숲속의 경>에도 현재에 집중하는 것의

중요성이 잘 나타나 있습니다. 이 경에는 천신과 붓다와의 대화가 나옵니다. 천신이 “숲 속에 사는 비구가 하루에 한 끼만 먹고도 어떻게 얼굴이 그렇게 맑고 깨끗한지?”하고 물었습니다. 붓다는 “숲 속에 사는 비구가 하루에 한 끼만 먹고도 얼굴이 그렇게 맑고 깨끗한 것은 지나간 것에 마음을 애태우지 않고 앞으로 올 일을 바라지 않고 지금 이 순간을 잘 지키기 때문이다”라고 대답했습니다.

사실 환자들이 병이 난 과정을 보면, 어떤 문제에 봉착해 그것을 자신의 힘으로 해결도 못하고, 주위 사람의 도움을 받아 해결도 못하고, 그 문제와 씨름하다가 병이 납니다. 이 과정에서 풀어야 할 문제에 대한 현실적인 해결보다는 문제와 관계된 과거와 미래로 엄청난게 많이 가 있다 병이 납니다.

똑같은 일을 당해도 그에 대해 생각을 안 하면 생각을 많이 한 것에 비해 괴로움이 훨씬 적습니다. 우리가 어떤 일에 대해 생각을 줄이면 줄인 만큼 괴로움이 줄어듭니다. 정신과 의사로서 환자들에게 생각을 줄이도록 도와주면서 환자들이 자신의 생각을 줄이면 고통도 줄고 정신적인 증상도 주는 것을 많이 봤습니다. 무엇을 하든지 현재에 집중하도록 노력해야 합니다.



What is Buddha Cookie!!

법法과果

미국 샌프란시스코에서 1900년대 초에 처음 사용된 포춘쿠키는 쿠키 속 하나하나에 행운의 말 또는 운세가 적힌 쪽지(슬립지)가 들어있어 특별한 이벤트로 받아들여지고 있습니다. 기존의 포춘쿠키를 현대식과 불교식으로 재해석하여 생활법구경, 각종 행사 용도에 맞는 문구를 넣어 불교형으로 탄생 시킨 것이 ‘법과(法果)’입니다.

● 법과 이벤트 (Event)

‘법과(法果)’ 속 의 짧은 법구경 말씀은 세대를 가리지 않고 강렬하고 진한 감동을 선물 합니다. ‘법과(法果)’ 속의 메시지는 사람의 마음을 사로잡는 놀라운 힘이 있음을 연구를 통해 증명 되었습니다. 이 ‘법과(法果)’를 활용하여 시작되는 사찰 홍보·이벤트는 다른 어떤 유형들 보다 적극적으로 참여시킬 수 있는 드라마틱한 효과를 약속합니다.

● 법과 활용 (Use)

이미 많은 사찰과 불교 단체, 기업 등 2,000여개의 곳이 포춘쿠키를 활용한 봉축행사, 템플스테이션, 어린이법회, 광고, 돌잔치, 결혼식, 전시회, 경품당첨 이벤트 등을 통해 효과를 경험했고, 미디어로서의 역할에 주목하고 있습니다. 또한, 식약청으로부터 검사, 통과 된 안심 먹거리입니다.



※ 500개 이상 부터 주문 가능하며 원하는 문구를 새겨 드립니다.

현대불교 현불샵
서울시 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층
TEL 02)2004-8216
계좌번호 : 농협 053-01-269062 (예금주: 주식회사 현대불교신문사)