

마음은 어떻게 오작동하는가

카루나 케이턴 (심리치료사 · 미국)

〈1〉 훈련되지 않은 마음 훈련하기

자신과 새로운 관계 맺기를 시작 해보자

〈마음은 어떻게 오작동하는가〉(복돋움)는 흔한 치유의 말 대신, 마음의 건강을 선사하는 처방전을 알려주는 책이다. 티베트 불교의 큰 스님으로 손꼽히는 라마 조파 린포체와 고(故) 라마 린첸 예세로부터 직접 가르침을 받은 심리학자 카루나 케이턴(Karuna Cayton)이 불교의 기본 교리와 현대 심리학의 이론을 접목해, 현실에서 부딪히는 고민에 설득력 있는 통찰과 현실적 지침을 함께 제시한다. 본지는 이 책의 내용을 격주로 5회에 걸쳐 발췌 · 요약해 실는다. <편집자주>

마음훈련의 세 가지 유형

문제를 일으키는 불행과 곤란이 셀 수 없이 많은 것처럼, 이런 문제에 대응하는 해법도 셀 수 없이 많다. 그러나 불교 심리학은 모든 심리적 문제에 해법을 제시하되, 각 문제의 특성이 다르더라도 기본 접근법의 핵심은 같다.

감정의 교란에 끼어들어 가라앉히는 데는 세 가지 방식이 있다. 첫째는 부정적인 충동을 차단하는 것, 둘째는 감정을 관찰하고 풀어놓는 것, 셋째는 부정적인 생각을 반대의 긍정적인 생각으로 바꾸는 것이다.

어떤 감정을 아예 느끼지 않는다는 건 불가능하다고 말할 수 있겠지만, 감정에 빠져들거나 감정에 따라 행동하지 않도록 자신을 다스리는 것은 가능하다. 고뇌가 일어나는 걸 막을 수도 있겠지만, 일단 고뇌가 일어났다면 불편한 정서에 빠져들지 않도록 애써야 한다.

마음훈련의 두 번째 유형은 감정을 정면에서 마주 보고 그 감정에 동화되지 않는 것이다. 불편한 감정이 일면, 그 경험을 객관적으로 검토하고, 온전히 인식하고, 관찰하고, 마침내 의식에서 사라지도록 한다.

마음훈련의 세 번째 유형은 두 번째 유형을 확장한 것이다. 단순히 감정을 살펴보고 없애는 데 그치지 않고, 적극적으로 분석 · 조사하고 긍정적인 정서로 바꾸는 단계로 한 걸음 나아가는 것이다. 이런 마음훈련을 '생각 바꾸기'라고 한다. 생각 바꾸기는 본질적으로 마음과 감정의 에너지를 이용해 우리가 지닌 가장 좋은 특성을 드러내는 것이다.

생각 바꾸기의 힘

생각 바꾸기의 핵심은 '문제가 실제로 우리에게 도움이 된다'는 것이다. 문제는 우리의 내적 잠재력을 일깨워 정신의 건강함을 길러준다. 생각 바꾸기는 우리 마음의 비옥한 거름을 써서 더 나은 자아를 길러내는 역할을 한다. 그러나 그렇게 되기까지는 무사하고 같은 용행함이 필요하다.

근심하고 짜증 · 욕심내고 갈망질광할 때, 이런 산란한 감정이 현실의 진짜 본질을 흐린다. 그러나 진짜 현실을 깨닫고 나면 관용, 측은지심, 은화함, 용기, 지혜로움과 같은 긍정적인 정서만이 남는다. 그러므로 분노와 두려움, 욕망 같은 '적'을 반드시 직면해야 한다. 생각 바꾸기는 이런 감정을 억누를 뿐 아니라, 새로운 습관을 통해 그 감정이 사라진 자리를 유지하고 행복한 정서로 채운다. 그러려면 훈련

이 필요하다.

"내 해묵은 습관이 맺을 놓아 나중에 후회할 길로 나를 내모는군. 이 상황을 이용해 마음을 수련할 기회로 삼겠어."

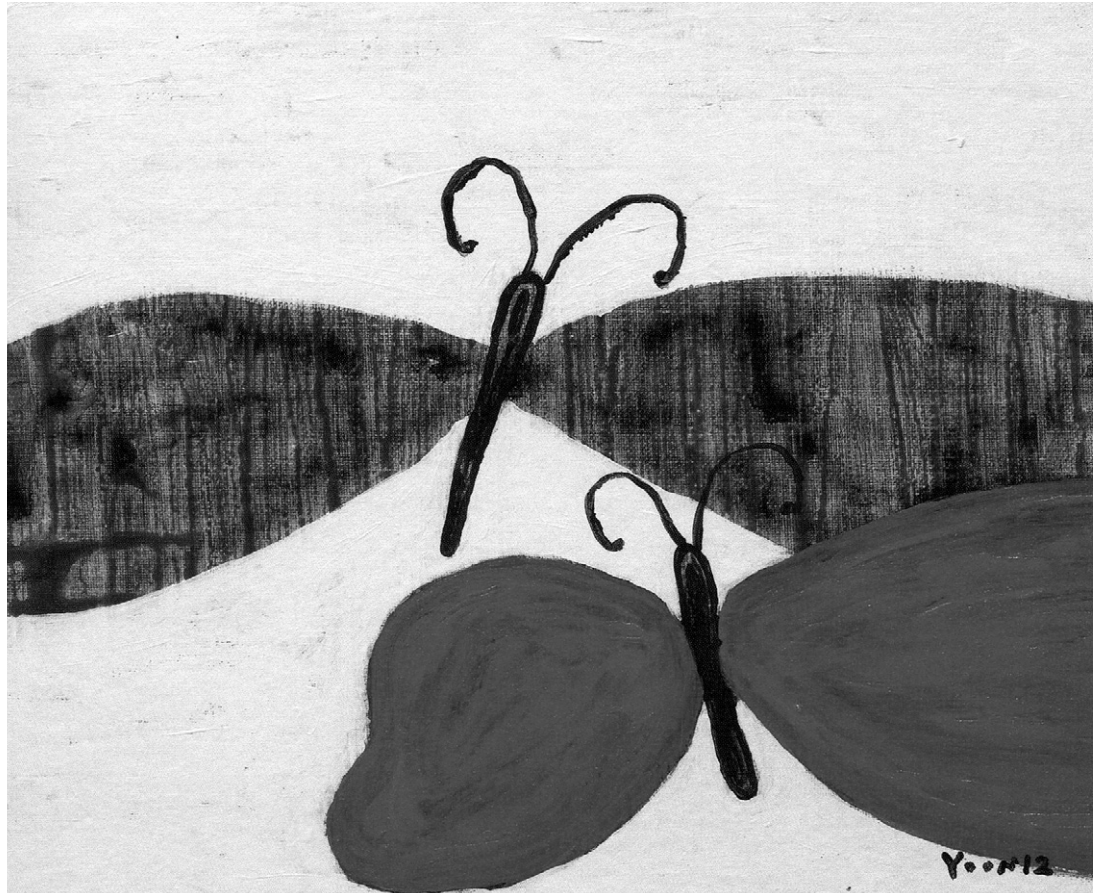
이런 태도는 다소 생소하지만 아주 멋진 변화를 가져다준다. 스스로 더 행복한 사람이 되는 것은 물론이고, 사람들도 변화를 눈치챈다. 현재의 순간에 마음을 열고 의식을 기울이는 것에서 마음훈련이 시작된다. 그런 다음 거기서 관찰한 것을 고양하고자 하는 긍정적 특성으로 바꾼다. 우리가 살면서 맞닥뜨리는 모든 곤란을 가르침이라고 여긴다. 물론 쉬운 일은 아니다. 꾸준히 공부해야 바른 이해를 얻을 수 있으며, 여기에 연습과 훈련을 거듭해야 강해지고 노련해진다. 그래서 필요할 때마다, 즉 '언제나' 실천할 수 있다. 이로써 더욱 행복하고 조화로운 마음 상태를 만들게 된다.

잠재력을 일깨우는 네 단계 여정

내적 잠재력을 일깨우려면, 내면의 움직임에 의식하고 주의를 기울이는 태도를 길러야 한다. 그러려면 적극적으로 기꺼이 자기 마음의 학생이 되어야 한다.

1단계 선택하기 첫 단계는 우리가 내면의 상태를 좌우하는 선택을 매 순간 내리고 있음을 기억하는 것이다. 우리 대부분은 수동적 상태에 고정돼 살아간다. 반응에 대한 의식 없이, 벌어지는 일에 자동으로 반응한다. 따라서 첫 단계는 자동 반응을 멈추고 의식하겠다는 마음을 먹는 것으로 시작한다. 일단 반응을 멈춘 후, 어떻게 반응할지 선택할 기회를 자신에게 주는 것, 내 정서적 삶을 통제하는 것은 나 자신임을 떠올리는 것이다. 자신의 내적 현실에 대한 책임을 스스로 지겠다고 마음먹는 것이다.

2단계 연습실 만들기 현재를 의식할 줄 알게 되면, 늘 보인던 반응으로부터 틈을 두게 된다. 이 틈이 힘을 준다. 그러나 그 힘은 잠깐뿐이니 뭔가 다른 일을 더 해야 한다. 여태까지의 습관적인 반응과는 다른 무언가로 그 틈을 메워야 한다. 지금이 'ABC'를 암송할 때다. 'ABC'는 원래 마음챙김 훈련 프로그램인 포텐셜 프로젝트(The Potential Project)의 라스무스 후가드(Rasmus Hougaard)가 만든 것이다. A는 몸(anatomy)을 의미한다. 첫 번째 할 일은 몸 상태를 점검하는 것이다. 가슴, 위, 머리, 턱 등 신체 어디든 경직된 곳이 없는지 꼼꼼히 살펴본 다음 몸을 이완시키고 긴장을 푼다. B는 호흡(breath)을 의미한다. 호흡에 주의를 집중하는 것이 기본이다. 평소와 다른 호흡은 전혀 필요하지 않고, 그저 집중한 채



성룡 스님 작품

해묵은 습관을 마음 수련에 이용 삶의 모든 문제는 '가르침'이다

"이 순간이 당신의 전부 찰나에 온전히 존재하자"

꾸준히 호흡하면 된다. C는 숫자 세기(Counting)를 의미한다. 호흡과 한몸이 됐다면 1장에서 소개한 명상법인 숫자 세기 훈련을 하라.

3단계 이름 붙이기 3단계에서는 의식에 떠오르는 감정을 식별해 이름을 붙인다. 충동하는 여러 욕망이나 뒤섞인 혼란으로 긍정적, 부정적인 감정이 혼재돼 복잡한 반응이 일어날 수도 있다. 3단계는 이런 내면에 눈을 돌려 무슨 일이 벌어지고 있는지 파악하는 단계다. 이 단계에서 정보를 얻지 못하면 다음 단계로 나아가 감정을 발산하거나 변화시킬 수 없다. 더 나은 존재, 더 건강한 자아가 되려면 이렇게 자신을 인식하게 반드시 필요하다.

4단계 행동으로 옮기기 4단계는 앞의 세 단계에서 내면을 바라보고 이해한 후 시도할 만한 여러 가지 조정법을 소개한다. 조정법의 첫 번째 목표는 불편한 감정을 나 자신, 자아 바깥의 것으로 이해하고 인식하는 것이다. 즉, 정서와 자신 사이에 거리를 두는 것이다. 이렇게 하면 기분이나 감정을 대상으로 바라볼 수 있다. 3단계에서 감정에 이름을 붙여 문제

되는 감정을 '외면화'했다면, 이 단계에서는 바깥으로 끄집어낸 감정을 나로부터 떼어내어 그 영향에서 벗어나게 한다. 다음은 다양한 조정법에 대한 소개다.

△마음 하늘에서 구름처럼 노닐기: 감정이나 생각, 기분이 처음에는 얼마나 변하지 않을 것처럼 보이는지 관찰하는 것이다. 구름이 그렇듯이, 모양이 바뀌었다가 하늘을 가로질러 바람 따라 흘러갔다 마침내 사라지는 것이 보인다. 감정이 마음을 휘두르던 힘을 잃는 것이다. △물고기처럼 놀아주기: 미끄러워 잡기 어려운 감정이나 생각을 내면에 붙들어 두겠다고 애쓰면, 물고기를 한 손으로 잡으려는 것과 마찬가지다. 결국 놓쳐버리게 된다. 그저 내버려 두는 것이다. 갈 것은 가도록, 해염저 가져 두는 것이다. △지금 여기에 있기: 상황이나 상대가 지금과 다르기를 원하는 마음이 우리를 곤란에 빠뜨리기도 한다. 그러지 말고 오로지 순간, 시시각각, 그 찰나에 존재해보자. 현재 순간에 온전히 존재하면 충만감이 차오른다. △근사한 세상: 무엇인가 마음에 떠오른 것, 그것이 이 순간 당신의 삶이다. 당신이 가진 전부다. 과거가 아니라 지금 이 순간이 '당신이 누구인지'를 가리킨다. 지금 일어나는 것은 전적으로 유일하며 완벽하게 새롭다. 선입견을 품거나 평가하지 말고 자신과 주변, 세상을 바라보라. 있는 그대로 받아들여라. △예, 선생님: 자신의 내면을 바라보게 되면 모든 것이 스승이 된다. 이렇게 호기심, 용기, 열린 자세, 강인함을 갖고 다큐멘터리를 보듯 마음을 들여다본다. △아이의 있습니다: 떠오르는 감정과 상념, 기분, 경험에 이름을 붙이고 난 뒤, 재빠르게 시

카루나 케이턴은



티베트 불교를 오랫동안 수련해온 심리치료사이자. 불교 교리와 서양 심리학 이론을 접목한 불교 심리학의 보편적인 원리를 단순하고 명확한 말로 풀어내어 사람들이 일상생활에서 이용할 수 있게 하는 작업에 20년 넘게 헌신하고 있다. 카루나는 현재 전 세계에서 160군데가 넘는 센터와 프로젝트를 운영하는 불교 단체인 마하야나 전 통보존재단의 위원으로 봉사하는 한편, 캘리포니아에 본사를 둔 카루나 그룹을 설립하여 불교 심리학의 지혜를 알리는 데 힘을 쏟고 있다.

각을 바꾸는 것이다. 경험의 주제, 즉 자기 자신에게로 빠르게 시선을 돌려 거기에 초점을 맞춘다. 여기서 목표는 자신의 자의식과 정체성을 바라보는 것이다. 자의식이 유용적이며 변한다는 것, 정지된 채 불변하는 게 아니라는 것을 이해하는 것이다.

열중의 힘

마음훈련을 시작할 때 북돋워야 할 가장 중요한 정서는 '열중'이다. 중간에 낙심하거나 도저히 못하겠다는 생각에 쉽게 빠져들기 때문이다. 불교 심리학에서는 열중으로 우울, 자기 연민, 권태에 맞서고, 나아가 이런 상태를 변화시킬 수 있다고 생각한다. 따라서 가장 먼저 싸울 상대를 꼽으려면, 바로 자기 연민이다. 자기 연민은 전혀 생산적이지 못하며, 자신에 취해버리는 태도다. 누구도 자기 연민에 빠진 사람과 상대하고 싶어하지 않는다. 자기 연민에 빠져들수록 더욱 불행해진다. 많은 경우, 자기 연민은 상승적인 우울로 이어지기 쉬우며, 그런 상태에 빠지고도 애초에 무엇 때문에 그랬는지 기억조차 못하는 일이 비일비재하다. 열중하면, 문제가 다르게 보인다. 인격과 내적 잠재력을 북돋울 기회로 보인다. 사건을 위협으로 볼 수도 있지만, 가장 깊은 곳에 자리한 건강한 능력을 일깨울 가능성으로 볼 수도 있다는 것이다. 일이 생길 때마다 방어적으로 반응하면서 계속 살아갈지, 가슴과 마음을 열어 세상과 주변 사람들 그리고 우리 자신을 더 깊이 이해하고 받아들일지 선택해야 한다. 마음훈련 네 단계와 함께 자신과 새로운 관계 맺기를 시작해보라. 불편한 정서에 반응하는 나쁜 버릇을 걷어차 버리는일부터! 더 건강해지고, 더 행복해지고 한층 조화로운 인간이 될 수 있는 내적 잠재력이 자신에게 있음을 알고, 자신의 행복을 제 손으로 만들어나간다.

정리=이냐는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '복돋움'에서 펴낸 <마음은 어떻게 오작동하는가>에서 발췌한 내용입니다.

나와 세상이 함께 행복해지는 지혜 손기원 박사의 지혜인 명상지도사 1급·2급 지도사 과정 모집

수정기공 특강 안내 신지식인 대한민국 정부인정 660 2012년 신지식인 최우수상 수상

선현사 부설 제1기 용천불교대학 작법반 학인 모집

211회 3000배 용맹정진 정수리 ~ 상단전, 중단전, 하단전, 용천열 차크라를 열어주어 우주 태양의 기운을 모아 지구 땅의 기운을 모아 지동으로 승수화강!