

마음은 어떻게 오작동하는가

카루나 케이턴 (심리치료사 · 미국)

② 불편한 정서 쫓아내기

괴로움 극복하려면 '자기 정당화' 포기하라

내가 무슨 생각을 했던 거지?

불교의 핵심 원리는 '모든 생명체가 순수하고 맑고 밝은 마음을 갖고 있다'는 것이다. 마음에는 많은 부분 또는 기능이 있다. 회사에 여러 직원과 부서가 있는 것과 마찬가지로. 마음의 한 부분은 마음의 다른 부분을 인식할 수 있으며, 생각, 감정, 느낌 등을 통해 서로 연결된다. 투명하고 밝은 마음은 이러한 생각, 감정, 느낌을 이끌어 잘나적이고 변화무쌍하며 유동적인 정신 활동을 만들어낸다. 지각 작용이란 눈으로 보고 손으로 만진 다음 감각한 대상에 바위, 산들바람, 나무 등 이쁨표를 붙이는 일이며, 이것 역시 마음의 작용이다. 우리가 '바위'를 경험할 때, 경험한다고 생각하는 많은 부분은 사실 정신 활동의 짜깁기다. 우리 마음이 색깔을 보는 것이고, 마음이 형태를 그려내며, 단단하다는 촉각도 마음에 등록된 내용이다. 다르게 말하자면, 세상은 존재하지만 우리 눈에 보이는 대로는 아니다. 세상은 우리 머릿속 인식과는 상관없이 독립적으로 존재하는 것 같지만, 사실 세상에 대한 우리의 경험은 우리 내부에서 보고 경험하는 것에 따라 달라진다.

경험 자체는 중립적이랄 수 있겠지만, 정신 활동의 범위에는 불안, 화, 갈망, 오만, 후한, 질투, 경쟁심, 슬픔 등 온갖 가지 판단과 정서가 포함돼 있다. 호불호가 생기고, 그게 곧 성품이 되며, 얼마 안 가 그것에 스스로 속아 넘어간다. 우리의 생각이 드러나는 그대로라고 믿게 되고, 개개인의 자아도 보이는 대로 존재한다고 믿게 된다. 그러다가 결국 믿는 것을 '현실'이라고 여기게 된다. 이렇게 감각이 수집한 낱말 상태의 데이터에 '생각'이 끼여들며 윤색이 시작되면, 자기 자신은 물론 현실의 진짜 본성은 왜곡되고 만다.

마음을 하늘에 비유하는 경우도 있다. 하늘은 그 자체로 맑지만, 그 안에 먹구름, 스모그, 안개, 새털구름, 눈, 비, 진눈깨비가 나타날 수 있다. 파란색이 었다가 잿빛이 되었다가, 밤이 되면 검은색이 되기도 한다. 그러나 이런 색은 하늘 본연의 색이 아니다. 하늘, 혹은 빈 공간의 진짜 본성은 그 안에서 무슨 일이 일어나는지에 따라 변하지 않는다. 다만 경험이나 사건이 생기고, 그 경험과 사건이 시시각각 바뀔 따름이다. 마음의 하늘에는 경험의 대상이 떠나지 않지만, 하늘 자체의 본성은 맑고 순수하다.

마음을 찾아서

우리는 몸을 가리키며 우리 안에 완전한 우주 있다고 말하지만, 실상 우리의 의식은 물질적으로 드러나지 않는다. 그렇다면 이 모든 느낌, 생각, 태도, 정서, 꿈, 공상, 갈망, 두려움, 걱정, 실망 등을 지닌 '나'라는 사람은 대체 누구일까? 그러니까 이 모든 일은 세상의 어디, 우리 존재의 어디에서 일어나는 것일까? 어쩌면 '뇌 속'이라고 답할 수도 있다. 그러나 뇌라는 신체 기관을 들여다봐도 생각을 발견할 수는 없다. 더구나 뇌는 반드시 오감에 의지해 정보를 받아들여야 하므로 경험을 뇌를 넘어 손가락, 귀, 눈,

마음훈련 1

하루 일과 시작하기 전에: 하나부터 열까지 숫자 세기

아침마다 하루 일과를 시작하기 전에 조용한 곳에 자리를 잡고 객사다리로 또는 편안한 의자에 등을 끈게 꿇고 앉는다. 눈을 감고 머리를 약간 아래로 숙이고 자연스럽게 숨을 들이마시고 내킨다. 날숨과 들숨 한 차례에 속으로 '하나'를 센다. 다음번 날숨과 들숨에 '둘'을 센다. 이렇게 열을 셀 때까지 호흡을 유지하는데 집중하는 것이 이 훈련의 목표다. 이 훈련을 세 차례 반복한다. 도중에 마음이 다른 곳을 헤맨다는 생각이 들면, 하나부터 다시 시작한다.

마음훈련 2

내 마음 구경하기: 아이가 초원에 누워 하늘을 바라보듯이

이 훈련은 마음의 움직임을 그냥 지켜보는 것이다. 숫자세기 훈련으로 시작한 다음 호흡을 통해 마음을 가라앉힌다. 자신의 마음이 텅 비고 아주 맑은 하늘이라고 상상한다. 그런 다음 떠오르는 생각, 정서, 느낌, 관념, 목소리를 하늘에 떠 있는 구름을 보듯이 바라본다. 만약 어떤 생각도 떠오르지 않으면, 가능한 한 오래 깨끗한 하늘에 집중한다. 이것이 마음 그 자체다. 이 과정을 통제하려 하지 말고 아무것도 하지 말자. 그저 어린아이가 초원에 누워 하늘을 바라보듯 올려보지만 하면 된다.

피부 그리고 혀로 확장되는 것이나 마찬가지다. 따라서 마음은 형태 없이 몸의 모든 부분으로 퍼져 나가지만, 뇌는 그렇게 퍼져 나가지 못한다. 세상에 대해 '아는' 그 많은 것에도 불구하고, 우리가 얽고 자책 그리고 인식의 장조자이면서 모든 경험의 지속적인 동반자인 우리 마음에 대해 아는 것은 아주 작은 부분에 불과하다.

아마도 지금은 가장 단순한 원리를 받아들이는 것이 최선이고, 이것이 불교 심리학의 접근법이다. 즉, 생명체는 '형태 또는 몸'과 '마음'이라는 두 가지 요소로 이루어졌을 뿐이라는 것이다. 마음은 비물질적, 비물질적이어서 볼 수 없고 들을 수 없으며 냄새를 맡거나 만지거나 맛을 볼 수도 없다.

마음의 또 다른 특징은 철저히 유동적이라는 것이다. 마음은 변하지 않는 고정된 실체가 아니다. 당연한 말이지만, 마음에는 형태가 없다. 우리가 얼마나 쉽게 생각과 의견을, 그것도 순식간에 바꾸는지 보면 바로 알 수 있다. 그러나 명심해야 한다. 고정돼 있지 않은 건 마음뿐이 아니다. 물질로 이뤄진 세계도 마찬가지다. 물질세계의 모든 것도 끊임없이 유동해 태어나고 늙고 죽고 소멸한다. 우리 몸 역시 매일 늙어가고 조금씩 변한다.

최근 연구에서는 뇌가 고정돼 있지 않고 유연하며, 실제로 뇌의 신경회로가 새로 연결되기도 한다는 것이 밝혀졌다. 이 말은 마음훈련을 신경회로의 변경 및 재배치라는 맥락에서 생각할 수 있게 한다. 특정한 생각의 방식이 뇌 속에 물리적인 신경회로를 형성했다 해도 그 회로를 바꿀 수 있다는 것이다. 다만 주의할 것은, 마음은 뇌와 동의어가 아니라는 점이다. 둘은 같은 존재가 아니라 상호 의존적인 관계다.

잠이 진짜 필요할까?

불안을 감지했을 때 잠시 멈춰, 호흡에 집중해 마음을 가라앉힌다. 어떤 감정을 느끼는지, 어떤 '이야기'를 만들고 있는지 이해한다. 그리고 그 감정, 그 이야기를 긍정적인 것으로 바꾼다. 내 문제는 진짜로 심각한 것은 아니었으며, 정서적 경험 역시 분명히 내가 스스로 만들어낸 것이었다. 그런데 정말로 모든 생각이 내려놓을 수 있으며 변형할 수 있는 마음속 대상일 뿐일까? 답은 '그렇다'이다. 마음훈련



자신의 능력 정직하게 판단하고
성공과 행복을 파괴하는 뿔
비난을 내려놓는 마음 훈련은
'불편한 정서' 막아내는 전략

의 놀라운 잠재력에 대한 이야기를 들려주겠다. 스승인 라마 조파 린포체는 몇 년 전 까지 한 번에 한 시간 이상 잠을 잔 적이 전혀 없었다. 이분을 알고 지낸 35년 동안 죽 그랬다. 과학자들은 생리적으로 불가능한 일이라고 할 것이다. 그러나 라마 조파는 명상을 훈련해 젊었을 때 이미 높은 경지에 이른 상태였다. 라마 조파가 보통 수준을 훨씬 뛰어넘어 잠에 대한 필요를 다스릴 줄 아는 경지에 이르렀다는 것은 누구도 부정할 수 없을 것이다. 라마 조파는 이런 식의 비범하고 불가능해 보이는 공력을 여럿 달성했다. 젊었을 때 스승은 음식을 완전히 끊은 적이 있었는데, 배고픔에 괴로워하지 않았다. 린포체는 먹고 자는 것을 포함해서 세속적인 욕망이 전혀 없는 분 같다. 절대 불평하는 법도 없고, 늘 완전히 만족하고 있는 것 같다. 라마 조파는 달라이 라마처럼 하루의 매 순간 진정으로 행복해 보인다. 그분은 언제나 완전한 만족감을 누린다.

미칠 듯이 화가 나, 더는 참지 않겠어

우리가 마음훈련으로 해결하는 '문제들'은 짐작,

반감, 마음의 진짜 본성에 대한 무지에서 비롯되는 것이다. 세상이 주는 괴로움에서 벗어날 순 없을지 모르지만, 내가 어떻게 반응할지는 제어할 수 있다. 어떤 상황에서도 긍정적인 방식으로 대응하는 법을 배워 무슨 일이 벌어지든 평화와 평온을 경험하는 것이 이상적 상태이다.

어떤 경험이란 반응을 일으킨다. 마음훈련을 하면 경험의 순간에 어떤 반응을 할지 결정하는 요령이 생긴다. "이게 도움이 되는 반응일까?"를 묻고, 도움이 되지 않는 반응이 싫으면 그냥 흘려보내거나, 나아가 행동하기 전에 다른 감정으로 변형시킨다. 그러나 우리 마음은 참으로 까다로우서 부정적 반응을 분별해내려면 훈련과 기술이 필요하다. 반응은 미묘할 수도 거칠 수도, 단순할 수도 복잡할 수도 있기 때문이다. 그러나 어떤 반응이든, 마음을 시달리게 하는 괴로움이 포함돼 있다면 가라앉혀야 할 '어지러운 마음'으로 여길 수 있다. 분노, 욕망과 같고, 무지와 혼란 등이다. 어지러운 마음을 가라앉힌다는 것은 고통의 원인이 되는 부정적 마음 상태를 원래 상태로 되돌린다는 의미다. 마치 불청객이 난입해 뒤쫓박죽이 된 집을 다시 정리정돈 하는 것과 마찬가지다.

불편한 정서와의 관계도 마찬가지다. 처음에 그 정서를 받아들일 때는 그게 옳은 일처럼 느껴진다. 그러나 마음에 자리를 잡고 나면, 이 정서는 조화로 온 내면의 가정을 가꾸거나 하는 멋진 일을 해주지 않는다. 그때까지도 집을 꼭 채우지 않는 한, 참을 만하다고 느낀다. 그러저럭 피해가며 지내는 것이다. 그렇게 우리는 불편한 정서를 마음 한복판으로 초대

해 받아들인다. 결국 불편한 정서가 점점 커져 참을 수 없어질 때까지 어물어물하다가 집을 아예 빼앗겨 버리고 만다.

현명해져야 한다. 달갑지 않은 손님이 집 문턱을 넘기 전에 알아채야 한다. 불편한 정서를 막아내는 전략을 배워, 마음에서 일어났을 때 바로 내쫓을 줄 알아야 한다. 이 일은 자신의 능력을 정직하게 판단할 줄 아는 일에서부터 시작한다.

비난 VS 책임

비난에 숨겨진 속임수는 비난이 책임을 회피하는 수단으로 이용된다는 것이다. 많은 사람이 어려운 일에 대해 자신의 책임을 인정하는 대신 다른 사람이나 세상을 원망해 버린다. 어떤 식이든 비난은 성공과 행복을 파괴하는 뿔이다. 누군가를 비난함으로써 자신을 희생자, 피해자로 여기게 된다. 나쁜 일이 일어나서 '피지 못하게' 불행하다는 것이다. 괴로움을 '정당화' 하고, 그 정당화에 매달린다. 괴로움을 극복하려면 자기 정당화를 포기해야 한다.

자신이 비난하고 있다는 걸 알았다면, 가장 먼저 어디서 비난이 시작됐는지 밝혀야 한다. 세상은 끝없이 고난을 던져준다. 그러나 이것은 오로지 외적 인 조건일 뿐이다. 우리가 '문제'라고 이름 붙일 때만 문제가 된다. 우리가 지닌 유일한 진짜 '문제'는 불편한 정서이다. 이런 정서가 마음의 진짜 본성을 가리고, 혼란과 무지에 찬 행동을 부추겨 괴로움을 더한다.

우리는 비난함으로써 갈등을 해결하지도, 더 현명히 처신하지도 못하는 경향이 있다. 불편한 정서와 '접속'하면 거의 눈먼 상태가 된다. 상황을 통제하는 능력을 잃어버리고, 상황을 더 나쁘게 만드는 행동을 하기 일쑤다. 그러다 어느 순간, 자기 자신과 정서가 하나가 돼버린다. 분노 자체가 곧 '나'가 돼버리는 것이다. 그러나 손가락으로 손가락의 가려움을 긁을 수는 없다. 정신적 구속복을 입은 상태나 마찬가지다. 이런 경우, 짜증이나 좌절이 가장 쉽게 눈에 띄는 감정이다. 원하는 것을 얻을 수 없거나, 아니면 절대 원치 않았던 것과 맞닥뜨릴 때, 좌절할수록 더욱 무기력해진다.

사람들은 종종 세상이 진짜 문제, 심각한 문제, 끊임없는 문제들로 가득 차 모두의 안녕을 위협한다고 말한다. 그러나 우리의 불행과 건강하지 못한 정서가 그런 문제의 탓이라고 '비난' 하는 것으로 이런 문제들을 풀이할 수는 없다. 생각의 변화를 이루어내는 일이 선결과제다. 화에 화로 반응하면 평화나 치유는 오지 않는다. 그러므로 마음을 훈련하고 자신을 치유하는 것이야말로 세상에 영속적인 변화를 불러오는 유일한 길이다. 방법은 간단하다. 비난을 내려놓고, 우리 마음을 다스리고 훈련하는 데 스스로 책임을 지면된다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

수정기공 특강 안내

**신지식인 대한민국 정부인정 660
2012년 신지식인 최우수상 수상**

- * 교 재 : 75,000원 특가 68,000원
- * 정기강의시작 : 매월 첫째 일요일 오후 1시 30분 ~ 6시
- * 장 소 : 수원시 성균관대학역 주변
- * 모집인원 : 매회 8명 이내
- * 연 락 처 : 010-3463-7806
- * 홈페이지 : soojung99.pe.kr

수정기공 창시자 김문기 원장 직강
온라인번호 : 농협 207176-51-204175

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

*보험계약 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

좋은인연 대출안내

33년의 역사와 자산825억원의 형산 새마을금고는 변함없이 전국의 많은 사찰과 좋은인연을 맺고 있으며 늘 불교와 함께하는 은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 **비싼 이자**를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시어 좋은 인연되기를 소원합니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- ① 대출이자 ☞ 1억 대출시 **최고 58만원**
- ② 대출기간 ☞ 5년 (만기시 연기 가능)
- ③ 근저당설정비 ☞ **면제**
- ④ 대출지역 ☞ 전국 (제주도포함)
- ⑤ 단체명의, 중단 소속사찰 모두가능

35
친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602