

마음은 어떻게 오작동하는가

카루나 케이턴 (심리치료사 · 미국)

〈3〉 오래 계속될 행복을 찾아서

# 건강한 사랑은 집착 없이 상대를 품는 것

### 세상이 어떻게 돌아가는 거야?

불교에서는 모든 불편한 정서와 문제가 사물의 진정한 존재방식을 이해하지 못해 비롯된다고 이야기한다. 스승인 게세 겔렉(Geshe Gelek)은 이런 말을 남겼다.

“우리는 있지 않은 것을 보고, 정작 있는 것을 보지 않는다.”

그러면 우리가 무언가를 볼 때, 우리를 둘러싼 세상과 소통할 때, 우리가 정말로 경험하는 것은 무엇일까? ‘저기 바깥’에 존재하는 것과 ‘내 머릿속’에 있는 것은 어떻게 나누는 걸까?

불교에서는 ‘무지’를 ‘실체 존재하는 대로 보지 못하는 것’이라고 여기며 ‘지혜로움’은 ‘존재를 있는 그대로 보는 것’이라고 가르친다. 그리고 이 지혜로움이야말로 우리가 겪는 모든 문제의 궁극적인 구제책이다. 바라는 대로 무엇이든 할 수 있다는 마음 가짐을 갖는 것, 생각해볼라. 얼마나 자유로운지! 이것은 공상 같은 이야기기가 아니다. 이전에도 많은 사람이 해왔던 것처럼 느린 속도로나마 마음의 성질을 바꾸는 것은 가능하다.

사실 사물과 사건, 감정과 생각은 보이는 것만큼 구체적으로 ‘실존’하지 않는다. 이것이 바로 진짜 현실이 무엇인지 인식하고, 세상과 자신에 대한 새로운 시각으로 삶을 살아가기 위한 핵심이다. 결국, 사물과 사건, 감정과 생각이 단지 자신의 머릿속에서 세워지고 거기에 의존해 유지된다는 것을 이해하게 되면, 그 지배력도 훨씬 줄어들다. 우리가 현실을 구성할 뿐 아니라 그 현실을 바꾸어놓을 수 있다는 사실을 깨닫게 되는 것이다.

### 교통 체증

불교 심리학에서는 또 하나의 잘못된 인식을 이야기한다. 우리가 사람이나 사물, 사건 심지어 사고와 감정까지 모두 제각기 독립적이라고 여긴다는 것이다. 거들 말하지만, 독립적으로 존재하는 것은 없다. 우리의 지각 작용이 현실에 이끔표를 달고 색깔해 각각 객관적이고 독자적인 방식으로 존재한다고 착각할 뿐이다. 모두가 그렇다. 누구나 부분만을 보며, 언제나 보지 못하는 더 큰 맥락이 있기 마련이다. 그러나 우리는 이 사실을 쉽게 잊곤 한다. 우리는 세상을 슬라이드 쇼처럼 하나하나 단편적인 이미지로 보면서, 마치 자신이 영화감독인 양 행동한다. 경험이 어떻게 펼쳐질지 예측하고 결정할 수 있는 듯 행동한다.

예를 들어 길이 막힐 때 얼마나 평정심을 유지하는지 자문해보라. 교통 체증에 짜증이 나 난폭 운전 하는 자는 없는가? 운전하면서 짜증 낸 적이 없다면 머리 속이 존경을 표하겠다. 그만큼 운전 중에 평정심을 지키는 일은 어렵다. 고작 5분 늦을 가능성만으로 말 그대로 정신이 나가는 사람도 있을 정도다. 그래서 더욱, 도로는 평정심을 지키면서 예측할 수 없는 혼란을 겪는 현인, 어찌할 수 없는 현실을 받아들이는 훈련을 할 완벽한 무대다.

현재의 순간을 인식하는 데는 수많은 요인이 영향

을 미친다. 그 와중에 우주에서 벌어지는 일, 다른 이들과 정말 접촉하는 일은 얼마나 자주 일어날까. 물론 현실에 진실로 가까이 다가가는 순간이 분명히 있다. 다른 사람과 연결돼 있음을 느끼고, 삶의 아름다움, 인간의 아름다움을 경험하기도 한다. 머릿속 관념과 불편한 정서를 내려놓고 삶을 지금 이 순간 있는 그대로 누리기도 한다. 그러나 이런 경험은 너무 드물다. 90년을 산다고 할 때 삶을 온전히 바로 이 순간을 진정으로 아름다움 속에 보내는 시간은 고작 며칠에 불과하다. 우리는 이보다 더 잘할 수 있고, 더 나은 삶을 살 자격이 있다. 그럴 수 있는 자유도, 능력도 갖추고 있지만 발휘하지 못할 뿐이다. 때로 우리에게 그런 자유와 능력이 있는지조차 모르기도 한다. 마치 자유와 아름다움이 눈앞에 있는데 감옥에 갇혀 있는 셈이다. 그리고 셔츠 뒤쪽에 뿔뿔 열쇠를 보지 못하고 감방을 벗어날 다른 도구를 찾으라 시간을 허비하는 셈이다.

### 쾌락 vs 행복

쾌락과 행복이 동의어라는 뿌리 깊은 오해가 있지만, 그 둘은 다르다. 쾌락과 정신적 안정의 차이를 이해하지 못하면 쾌락의 느낌이 우리에게 만족을 준다는 잘못된 믿음을 갖게 된다. 욕망이 대혼란을 일으키는 또 다른 방식인 셈이다. 쾌락에서 오는 정신적 상태는 조화로우거나 평화로우거나 정반대다. 사람들은 보통 ‘아드레날린 분출’을 목적으로 하는 행위를 통해 쾌락을 쫓는다. 쇼핑하기, 나이트클럽에서 춤추고 술 마시기, 체육관에서 운동하기, 섹스하기 등이 대표적인 예다. 그러나 잘 알다시피 육체적 쾌락의 분출은 빠르게 잦아들기 때문에 계속해서 먹이를 주지 않으면 안 된다.

진실을 말하자면, 쾌락은 대부분 더 많은 욕망을 낳을 뿐이다. 더 많이 즐길수록 더 많이 원하게 되며, 더 많이 원할수록 더 많이 소비하고, 원하는 걸 얻었다고 애쓰며 안달한다. 쾌락이 늘수록 오히려 만족은 줄어들다. 그래서 불교 심리학에서는 욕망을 마실수록 점점 더 목이 마르는 소금물에 비유하곤 한다. 어느 선을 넘으면 돈을 더 번다고 행복해지지 않는다는 사실은 과학적으로도 증명됐다. 돈을 생활에서 수고를 덜어주기 하지만 정서적 조화로우며 가져다주지는 못한다. 로또에 당첨된 사람들은 1년 후에 살펴보면, 이전보다 오히려 행복하지 않다는 게 그 증거다.

### 좋은 삶의 추구

불교에서는 어느 정도까지는 욕망 자체가 문제는 아니라고 말하곤 한다. ‘문제’는 욕망을 파괴적인 것으로 만드는 것은 원하는 대상에 매달리거나 집착하는 마음이다. 그러나 문제는 우리의 생각이 얼마나 굳어져 있는지, 우리가 생각하는 ‘좋은 삶’의 모습에 얼마나 ‘집착’ 하는지에 있다. 인생의 모든 것이 변한다는 것, 영원하지 않다는 것을 잊지 말아야 한다. 만일 분노가 인다면, 욕망이 근돼 집착하고 있는 것이다. 중요한 것은 불편한 정서가 생겨날 때, 이를 ‘경고의 깃발’로 인식할 수가 있는가이다. 감



### 존재하는 대로 보지 못하는 것 ‘무지’ 존재를 있는 그대로 보는 것 ‘지혜’

### 대상에 집착하는 마음 ‘파괴적 욕망’ 욕망은 마실수록 목마른 소금물

정의 종류를 알아차리고 맞서면, 괴로움의 원인이 되는 욕망, 그에 따라오는 확신과 추정을 다른 걸로 바꾸어놓을 수 있다.

집착과 기대를 내려놓아야 ‘괴로움’이 빠르게 사라진다. 하나의 즐거움에 집착하면 쉽게 통제를 잃고 만다. 한 뉴스 프로그램에서 슈퍼맨 같은 몇몇 사람을 소개한 적이 있는데, 그중 한번 달리기 시작한 뒤로 말 그대로 지금까지 멈추지 못하는 남자가 특히 눈길을 끌었다. 그는 달릴 때 느끼는 기분이, 특히 몸을 고통으로 몰아넣을 때 솟구치는 엔도르핀의 느낌이 정말 좋다고 했다. 아침에 30km 넘는 거리를 달리고 저녁에 15km를 달리는 일이 다반사라고 했다. 이 남자는 최근 50일 동안 미국 50개 주에서 마라톤을 50번 완주했으며, 그 경험을 니르바나에 비유했다. 나는 이 남자에 대해 엄청난 슬픔을 느꼈다. 이 사람은 자신을 행복하게 해주는 엔도르핀이 끊임없이 솟게 하려고 힘 없이 달리고, 자신을 한계까지 밀어붙였다. 그는 아드레날린 중독자였다. 이런 사람은 운동의 쾌락에 집착하게 됐고, 그럴수록 쾌락과 쾌락사이 ‘시동을 끈 시간’을 견디지 못했다. 사람들은 이렇듯, 욕망의 충족이 곧 행복이라는 착각을 받아들이고 만다.

아니! 안 돼! 천 번이라도 말하지만, 안 돼!

“이게 좋아, 저건 싫어.” 하루 24시간 일주일 내내 머릿속에서 되풀이되는 말이다. 다시 말해 혐오 역시 욕망의 또 다른 형태일 뿐이다. 뒤집힌 욕망, 즉

똑같은 충동이되 정반대의 모습을 지니는 것이다. 우리는 종종일 원하는 마음과 회피하는 마음 사이를 오간다. 욕망의 문제를 해결하는 데 ‘포기’가 올바른 방법이 아닌 이유다. 물질적 쾌락을 ‘회피’하는 것은 역으로 그것을 ‘원한다’는 표현에 지나지 않는다. 또는 원가 다른 걸 원하는 것이다.

지금 이 순간에 미래에 고통을 일으킬 것을 만들려는 걸 꾸준히 억제해야만 미래의 고통을 피할 수 있다. 원하는 것에 집착하지 않을 때 현재의 고통을 덜 수 있다. 원하는 것에 집착하고 원치 않는 것을 피하는데 집착 하는 것에서 고통이 온다.

불편한 정서와 맺어온 습관적 관계를 끊음으로써, 괴로움에 종지부를 찍고 만족감을 누릴 수 있다. 만족감은 괴로움을 피하려고 뭐든 다 해서가 아니라, 괴로움과 정면으로 맞서 괴로움을 다른 것으로 바꾸어놓아야 얻어진다. 결국, 고통을 ‘회피’하는 것은 고통에서 ‘도망치려고’ 쾌락을 쫓는 것보다 나을 게 없다.

보통 의뢰인들은 다른 사람과의 관계로부터 고통을 겪고 원치 않는 감정에 시달린다. 배우자, 자녀, 동료 또는 친구들이 자신을 대하는 방식이 마음에 들지 않는 경우가 대부분이다.

학대를 가하거나 상처를 주는 관계를 ‘받아들이라’는 말이 아니다. 누군가 일부러 우리를 해치려 한다면, 그 행동의 책임은 전적으로 상대방에게 있다. 나를 해치려는 사람을 피하는 것은 우리 자신의 불편한 정서를 피하는 것과 완전히 별개의 문제다. 삶에서 어떤 일이 일어나든, 거기에 어떻게 대응할지는 우리 자신의 몫이다. 자신이 행복을 위해 마음을 다스리는 책임을 져야 한다. 달리 말하면, 마음이 어떻게 작용하는지 이해하고, 반감과 집착이 운전석에 앉을 때 그 사실을 알아차리는 법을 배워야 한다. 그 래야만 행복이 온다.

### 사랑과 사랑에 빠지다

영화, 책, 각종 미디어가 앓다투어 ‘사랑에 빠지는

**마음훈련3**

**여유로운 시간에: 나는 어디서 왔나?**

시간을 들여 자신을 돌아보는 훈련이다. 준비가 되면 먼저 이 순간, 바로 지금의 자신을 생각하는 것으로 훈련을 시작한다. 당신이 여기 있는 이유가 무엇인가? “나는 여기에 있다. 왜냐하면...”이라는 식으로 대답해보자.

이제 오늘 아침, 아침 식사를 하기 전으로 돌아가 본다. 그 시간에 ‘나’라는 존재는 어떻게 이루어져 있었다. 저쳐 있던 ‘나’는 누구였나? 그때의 ‘나’를 만든 ‘지원 체계’, 그 ‘나’라는 사람을 바라보자. 이제 어린 시절로 돌아가보자. 유년기의 한때를 떠올려보자. 진실로 느끼고, 마음을 다해 바라보자. 당신이 온 곳, 바로 부모님과 탄생의 시점으로 돌아가보자. 탄생을 경험하는 ‘나’를 느껴보자. 이 경험 속에 몇 분간 머무른 후 현재의 순간으로 돌아오자. 이 훈련을 통해 ‘나’는 수많은 요소로부터 창조된 의존적인 존재라는 사실을 느낄 수 있다.

일’을 행복의 기적이라 찬양한다. 그런데 사실 이런 사랑에 대한 욕망이야말로 큐피드의 화살 통에서 가장 파괴적인 화살이다. 우리의 행복이 다른 누군가에게 달려있는 생각이 그 화살에 묻어 있는 독약이다.

“건강한 사랑”은 기대와 집착 없이 상대를 따뜻하게 품는 것이다. 이런 사랑은 상대의 모든 면을 ‘받아들이며’ 어떤 것도 ‘요구하지’ 않는다. 가슴으로 빛어낸 사랑을 자유롭게 가까이 선물로 주는 것이다. 따뜻하고 열린 마음으로 상대가 가장 좋은 것을 누리기를 바라는 마음이다. 식당의 제일 좋은 자리, 나의 가장 좋은 모습, 최고의 직장, 가장 만족스러운 삶을 누리기를 말이다. 사랑은 삶에 꼭 필요한 부분이다. 사랑이란 내적 행복과 충만감의 표현이다. 하지만 문제는 사랑이 지니는 함정이다. 우리는 상대를 옆에 두고 진정한 행복을 경험하게 되면, 대개 그 느낌에 매달려 행복하려면 상대가 ‘필요’하다고 믿게 된다. 그리고 이 느낌을 잃고 싶지 않아한다. 진정한 사랑은 상대를 원하지만 혼란에 빠져 잘못된 판단을 하고는 고집스럽게 이를 쫓는다. ‘이기적이지 않은’ 진정한 사랑은 매달리고 소유하려 하는 순간을 변화시킨다. 진정한 사랑을 경험하는 순간, “그녀는 나를 이용할 뿐인가?” “그렇게 애썼는데, 원점으로 되돌아가는 거야?” “나만 바보가 되는 건지도 몰라.” 같은 자기중심적인 생각이 빠르게 사라진다. 순수한 사랑과 집착은 함께 있을 수 없다. 하나의 방이 밝으면서 동시에 어두울 수 없는 것처럼 말이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p><b>불자 정보</b></p> <p>931호   TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남 양산시 하북면 부근</li> <li>• 3층 건물 중 2층 40평</li> <li>• 전세 시설비 포함</li> <li>• 2,000만원에 월 35만원</li> </ul> <p><b>010-6434-3389</b></p>	<p><b>암자안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 울산 야음동</li> <li>• 건평 130평</li> <li>• 한옥3채</li> <li>• 보증금 500만원 월 40만원</li> <li>• 시설비 1500만원</li> </ul> <p><b>010-2345-5558</b></p>	<p><b>제1회 한국불교 흥익범패단 학인모집 (서울범패)</b></p> <p>소송은 한국불교 범음범패 및 불교무용에 많은 관심을 가지고 10여년을 연구하고 공부해 온 범불승으로서 한국불교 흥익범패단 창단을 꿈꾸고 있습니다. 뜻있는 분들께서는 직접 오셔서 일차로 청강하시고 뜻을 함께 하실분은 연락바랍니다.</p> <p><b>강의 내용</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 기초 : 삼귀의, 사홍서원, 거불, 도량서, 종송, 조석예불, 사시불공, 요령, 목탁, 태징, 북 등 사물 다루는 법.</li> <li>2. 중급 : 시련, 대령, 관육, 신중청, 상용영만, 관음시식, 고훈소, 봉청(깃소리), 39위, 복청계, 고훈청, 현좌계, 진령계, 칠연사구생, 가영, 향화청, 고아일심귀명정례, 긴소리, 짧은소리</li> <li>3. 상급 : 시다름, 다비, 일반장례, 산신제, 용왕제, 방생, 생전예수제, 수륙제, 종사이운, 쾌불이운, 종사영만 화청, 공덕계</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 접수기간 : 수시모집</li> <li>■ 회비 : 월10만원, 6개월 50만원</li> <li>■ 제출서류 : 입학원서 1부, 반영함만 사진 2장</li> <li>■ 장소 : 김해시암연합회 불교문화원 3층 범당</li> <li>■ 주소 : 김해시 흥동 7-5번지</li> <li>■ 전화 : 055)322-0088 / 055)332-1675</li> <li>■ 강주 : 민지효 010-4466-3575</li> </ul>	<p><b>사찰화재보험</b></p> <p>전문가와 상담하세요</p> <p>약의적인 파괴행위 담보 가능함</p> <p>❖ 가입시 필요자료</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 사찰등록증</li> <li>· 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적</li> </ul> <p>보험사 현장 실시후 보험가입 함</p> <p><b>사찰화재보험</b></p> <p>서일석(圓明) 합장</p> <p><b>010-7344-1881</b></p> <p>서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704</p> <p>*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.</p>
<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 영덕군 영해면</li> <li>• 평수 73평</li> <li>• 꼭 하실분만 전화주세요</li> <li>• 가액: 9천만원</li> </ul> <p><b>010-2510-0955</b></p>	<p><b>사찰안내</b></p> <p>산세 수려하고 전망 좋은 서울 수도권 전통사찰입니다</p> <p>신도 포교도량을 찾는 사부대중은 연락하십시오</p> <p>부지 200평의 웅장하고 아름다운 사찰</p> <p>가액: 9억</p> <p><b>010-5466-3321</b></p>	<p><b>토굴(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 충북 옥천군 안남면 지수 3길 39</li> <li>• 가액: 1950만원</li> </ul> <p><b>010-5407-8034</b></p>		
<p><b>경북(봉화)사찰부지안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 양도 가액: 상담 후 결정</li> <li>• 물야면 수식리 응봉산 아래</li> <li>• 두필지 1,098평</li> <li>• 지방도로접, 전기, 전화인입</li> <li>• 부지내 약수터 있음</li> <li>• 부지내 건물1동, 컨테이너1동</li> <li>• 부지뒷산 자연산송이 산지</li> <li>• 마을과 조금 떨어져 있음</li> <li>• 봉화군청에서 20분, 봉화역에서 15분 소요</li> </ul> <p><b>010-9663-5578</b></p>	<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 여수 돌산 둔전리 여수시내에서 20분거리</li> <li>• 땅: 총 250평, 묘사채 1동</li> <li>• 대웅전 1채, 산신각 2층 1동</li> <li>• 양도가액: 2억(절충가능)</li> <li>• 꼭 하실분만 전화 요망</li> </ul> <p><b>011-9765-5302</b></p>	<p><b>광양토굴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 전라남도 광양읍</li> <li>• 평수 대지 100평</li> <li>• 법당(삼존불, 탕화, 산신)방 4개</li> <li>• 시설비 2000만원(집기일체)</li> <li>• 보증금 500만원 월 10만원</li> <li>• 시설난방, 물만 오시면 됩니다</li> </ul> <p><b>010-4396-7737</b></p>		