

마음은 어떻게 오작동하는가

카루나 케이션 (심리치료사 · 미국)

<4> '나'를 놓아야 자유롭다

“이름 붙일 ‘나’ 없어...배역 따라 연기 할 뿐”

자신이 누구라고 생각하나요?

불교에서는 우리 모두 현실을 잘못 인식해 고통을 받는다고 말한다. 마음 오작동이 생각과 정서, 관념을 현실인 것처럼 여기게 해서 삶의 현실, 진짜 경험을 놓치게 한다는 것이다. 여기서 자아에 대한 개념, 모든 정서나 욕망의 중심에 있는 '나'에 대한 관념도 한 몫한다. 바로 '내가 느끼기엔...' '내가 원하는 건...' 할 때의 그 '나' 말이다. 달리 말하자면 나에 대한 일상적 인식이 틀렸으며, 이 사실을 깨닫기 전까지는 내면에서 일어나는 온갖 불편한 정서로부터 놓여날 수 없다는 것이다.

이런 자아가 '거짓'이라는 불교의 견해에 현대인 대부분이 당황해 하고 위협마저 느낀다. 도대체 자아가 거짓이라면 우리는 무엇이고, 누구일까? 답은 명백하다. 우리가 존재하지도 않는대거나, 자아 또는 정체성이 없다는 말이 아니다. 핵심은 자아가 보이는 대로, 우리가 믿는 방식대로 존재하는 게 아니라는 사실이다.

불교에서는 자아가 왜곡된 방식으로 나타나는 것을 이해하고 인정하는 데 가장 큰 가치를 둔다. 이로써 지혜가 구현되고, 지혜야말로 불편한 정서와 건강하지 못한 마음을 해독할 열쇠다. 지혜를 완전히 구현하면 모든 왜곡이 떨어져 나가는, 소위 '깨달음'의 경지에 이르게 된다고 하는데, 나는 이것이 '정신건강'을 돌려 가리키는 말이라고 생각한다.

거짓 자아의 초상

우리는 자신에 대한 잘못된 인식을 하고, 그걸 진짜라고 믿으며 살아간다. 이 믿음과 마주하고 질문을 던져야 한다. 공교롭게 실제로 존재하며, 독립적으로 지리 잡았다고 믿는 '나'는 만들어진 것이다. 그것은 일종의 유희이다. 이 유희를 실제로 보면, 우리 자신을 있는 그대로 보지 못해 끊임없이 혼란이 일어난다. 불교 심리학에서는 "누군가 존재한다. 그렇지 않으면 경험을 경험하는 자가 없다는 것이니."라고 말한다. 경험하는 존재는 있다. 다만 그 존재는 우리가 생각하는 방식으로 존재하지 않을 뿐이다.

여러분에게 "나는 누구인가?"라는 질문을 던지려 한다. "나는 아이스크림이 좋아." "나 너한테 화났으니까 얘기 좀 해."라고 말할 때 과연 이 '나'는 누구일까. 우리는 끊임없이 '나'라는 말로 자신을 가리키지만, 그 '나'가 어떤 식으로 존재하는지는 제대로 알지 못한다.

나는 어디에 있을까? 나의 의식이 어디에 있는지 가리킬 수 있을까? '나'는 코, 얼굴, 다리, 뇌 등으로 이뤄진 내 신체인가? 하지만 팔이나 다리를 잃어도 '나'는 여전히 남아 있다.

우리는 "저건 바위야." "친구가 내 기분을 상하게 했어." "내 이름은 스티브야." 하는 것처럼, 자동으로 감각의 인식을 '정신적 산물'로 돌린다. 그러나 이 모든 것은 거울에 비친 모습, 혹은 마음에 구름처럼 떠다니는 생각일 뿐이다. '자아'라는 건 이름표를 달기 전 또는 이름을 붙이기 전까지는 아무것도 아

니다. '자아'는 철저히 상대적이며, 만들어지는 것이고, 수많은 요소에 의존한다. 그런데도 마치 독립적인 것처럼 보인다. 실제로는 우리의 무지, 혼란, 습관에 장악돼 있을 때조차, 우리를 책임지는 대장이나 상관처럼 행동한다. 이 사실을 이해하면 지혜의 큰 부분을 아는 셈이다.

타고난 진짜 '자아'가 있어 우리가 우리 자신에게 하는 거라면, 우리는 세상에서 그 자아를 끊임없이 '연기' 하며 영구적이게 만드는 것이 된다. '자아'가 고유한 실체라고 믿으면, 오감으로 받아들인 모든 인식, 생각과 관념이 이 믿음에 힘을 보낸다. 모든 생각과 관념이 "나는..."으로 시작하니까 말이다. 이런 각인된 생각이 절대로 저절로 사라지지 않는다. 적극 해체하지 않으면 계속해서 반복되며 점점 더 굳어질 뿐이다.

△사업을 벌였다가 돈을 잃고, 자신이 절대로 성공하지 못할 것이라고나 돈은 버는 데는 쟁쟁하다고 되되는 것 △학교 성적이 낮거나 인사고과가 나쁘다는 이유로 자신이 어떤 일을 해낼 능력이 없다고 생각하거나 간단히 "나는 멍청해"라고 치부하는 것 △관계에 실패한 뒤, 자신이 비호감이라거나 "결혼과는 맞지 않는다."라고 생각해보려는 등 우리는 여러 가지 경험을 거치면서, 대개 '나는 이런 사람'이라는 생각을 더욱 굳힌다. 어떻게 보면 자신이 태두리를 채가며 만든 '이야기'에 맞춰 살아가는 경향이 있는데, 그 이야기가 되풀이되는 실패로, 혹은 자기 파괴적 습관으로 이를 때조차 그렇다. 손을 쓰지 않는다면 끝나지 않을 악순환이다. 이런 식으로 우리는 불편한 정서를 바탕으로 자신에 대한 이미지를 규정해버린다. 아이러니하게도 무지가 우리를 속여 불편한 정서가 곧 '나'라고 믿게 하기 때문이다.

'나'의 수많은 역할

배우 톰 행크스는 자신이 '라이언 일병 구하기'의 존 밀러 대위나 '포레스트 검프'의 포레스트 검프가 아님을 안다. 그러나 그가 좋은 배우로 평가받는 것은 이 역할들을 아주 잘 연기했기 때문이다. 우리 역시 다양한 정체성을 갖고, 톰 행크스처럼 여러 배역을 연기한다.

그러나 자신이 연기 중이라는 걸 아는 톰 행크스와 달리, 우리는 자신이 끊임없이 역할을 연기하고 있다고 생각하지 않는다. 이런 역할들은 잠깐 지나가는 상대적인 것이며 어떤 목적을 위한 것일 뿐, 절대적인 의미에서 우리 자신이 아니다. 그런데 우리는 그 역할이 곧 나라고 생각한다. 어떤 때는 관객을 위해 연기하고 있음을 자각하기도 하고, 또 어떤 역할은 다른 역할보다 좀 더 편안하고 성공적이기도 하다. 그러나 어떤 경우에도, '좋은' 배우가 된다 해서 모든 관계에서, 심지어 자신과의 관계에서조차 우리가 '연기'를 하고 있다는 사실이 바뀌지 않는다. 무지에 싸여, 스스로 행동을 통제하는 게 아니라, 대본에 쓰인 대로 연기하는 것뿐이라는 사실을 이해하지 못한다. 이 말은 우리가 삶을 통제하지 못하며, 역



상호의존적 세상 깨달으면

삶이 더 따뜻하고 행복해져

마음, 욕망 중심에 있을때 오작동

지혜는 '불편한 정서' 해독 열쇠

할이 우리를 움직이는 것이나 마찬가지로는 뜻이다.

그런데 불교 심리학에서는 또 다른 중요한 사실을 지적한다. '톰 행크스' 자체가 하나의 배역일 뿐이라는 것이다. 분장을 지우고 세트장을 떠나면, 영화 속 역할을 떠나 실제 세상의 역할, 배우이자 부모, 아들 등으로 옮겨 간다는 것이다. 다양한 역할 필드에 있는 '진짜' 사람을 찾으려는 것은 망상에 불과하다. 불교에서는 '진짜 자아'에 이름을 붙이려는 순간 실패하게 된다고 이야기 한다. 그 순간 또 하나의 상대적 배역이 생기는 것뿐이다. 진짜 '톰 행크스'는 없다.

우리는 삶 전체를 통해 끊임없이 변해가며, 의식하지 못하는 사이 또는 의도하지 않은 채, 한 정체성에서 다른 정체성으로 시나브로 옮겨 가기도 한다. 그런데 우리는 여러 정체성을 갖는 것을 피하려 하고, 다면적인 정체성을 '정신분열증'과 혼동하기도 한다. 자신이 하나의 성격을 지닌 존재로 보이길 바라면서, 늘 일관된 변하지 않는 '자아'를 만들어 너무 많은 시간을 쓴다. 굳건한 의견이나 신념을 지니려 애쓰는 것도 이런 예다. 또는 의견이나 신념이 우리를 유지해준다는 게 더 정확한 표현일 것이다.

"모든 정치인은 부패했다." "국민자를 돌보는 것이 정부의 목적이다" 등 이런 신념은 삶의 여러 측면에 스며들며, 우리는 모든 상황에서 이런 원칙을 고수하는 데 자부심을 느낀다. 그러나 만에 하나 약속을 지키지 못하게 됐을 때는 어떻게 할까? '나쁜 배우'처럼 오로지 하나의 신념을 고수하는 사람, 자신의 신념을 정체성과 뗄 수 없는 것으로 여

기는 사람은 흔히 '꼭 막힌 사람'으로 불리는 경우가 많다. 사람은 남에 대해서는 문제다 싶은 부분을 잘 찾아낸다. 신념이나 관점이 유연하지 못하게 문제라는 것도 금세 알아차린다. 자신에 대해서도 그럴 수 있어야 한다. 신념을 바꾸는 게 마음 아플 수는 있지만, 입장을 잘 살아내려면 '나'를 상황에 따라 끊임없이 변하고 적응하는 것으로 보아야 한다.

감정과 의함

대부분 신념, 경험, 역할이 곧 자신이라고는 생각하지 않을 것이다. 머리로만 이 중 하나로 자신을 국한할 수 없다는 것을 안다. 그런데도 우리는 흔히 그와는 반대로 행동하고 반응한다. 이게 문제다. 순간 흥분에 휩싸여 진실을 '잊고' 만다. 우리는 감정이 일으킨 환각에 빠져 살아간다. 이런 감정은 우리 마음을 완전히 장악해버린 듯 강력하고 직접적이어서, 우리 자신이 그 감정과 하나로 '융합'돼 버린다.

감정을 어떤 식으로 말하는지 돌아보자. 우리는 신체적인 혹은 정서적인 느낌이 곧 나인 양, 다시 말해 "나는 어떨다."라는 식으로 표현한다.

"나 배고파." 라거나 "나 슬퍼."라고 말하는 것이다. 우습게도, 이 순간 나는 오로지 배고픈 사람 혹은 슬픈 사람일 뿐이다. 우리는 이런식으로 끊임없이 자신의 감정과 자신을 동일시 한다. 감정이 진정한 나를 가능하게 틀림없는 '계속기'라고 여긴다.

우울한 기분에 빠지면 이 기분이 영원히 계속되고 절대 사라지지 않을 것처럼 느껴진다. 물론 우리는 아무리 강력한 느낌도 시간에 따라 바뀐다는 것을 안다. 그럼에도 자신이 원래 우울한 사람이라고 믿기도 한다. 이런 감정이 자신의 변치 않는 성격으로 여겨지고 결국 "난 언제나 우울해지고 말 거야. 내가 원래 그런 사람이니까. 난 우울한 사람이야."라는 식으로 생각하는 것이다.

'나'를 내려놓고 측은지심을 얻다

사람들은 자신이 만든 자신에 대한 인식을 무너뜨

마음훈련4

잠자리 들기 전에: 하루의 내 모습들에 이름표 붙이기

마음을 차분히 한 다음, 가장 먼저 그날 아침을 되돌아본다. '나'라는 인식이 가장 먼저 생겨난 순간을 떠올린다. 예를 들면 "쉬는 날이라서 바닷가에 놀러갈 걸 생각하니 나 정말 좋아" 라든지, "제길! 멍청한 회의 때문에 나 정신없이 달려가야해." 등 자신이 어렸을 때 각각의 경험을 포착한 후, '나' 자리에 자신의 이름을 넣어본다. "나는 정말 좋았던 존이야." "나는 짜증 났던 존이야."처럼 말이다. 이렇게 하면 자신의 정체성과 경험이 서로 복잡하게 얽혀 있음을 확인할 수 있다.

그런 다음 하루 전체를 되돌아보면서 똑같은 공식을 통해 다양한 경험을 살펴 보도록 하자.

남편 존, 팀장 존, 배고픈 존 등 수많은 이름표가 발견될 것이다. 이 훈련의 마지막에 이르러 자신이 단일한 인격체로 사는 것 같지만, 사실은 다양한, 심지어 셀 수 없이 많은 정체성을 지닌다는 데 익숙해질 것이다.

리는 어떤 노력에도 저항하기 마련이다. 그래서 문제의 원인이기도 한 자신의 정체성과 너무 친숙해져서, 그 정체성이 현실에 대한 잘못된 이해에서 온 것이라고 하면 이렇게 반문하기도 한다. "현실이 뭐 그리 대단하다는 건가요?"

"모르는게 약이다."라는 태도다. 문제가 아주 심각한 상황이 아니라면, 이런 태도가 틀렸다고 설득하기도 어렵다. 그러나 현실에 대한 오해, 자신이 누구인가에 대한 오해는 결국 자신의 행복에 심각한 영향을 끼치기 마련이다. 문제가 크진 작진, 더 나은 삶을 누릴 기회를 놓치는 것이다. 자신이 진짜 누구인지 이해하기 전까지는 결코 개인적 문제 또는 세상 전반의 문제를 효과적으로 풀 수 없다.

자아에 대한 집착을 내려놓고 모든 사람, 모든 사물이 상호 의존적으로 존재한다는 걸 깨달으면, 우리는 더 친절할 사람이 될 수 있다. 더 따뜻하고 더 공감하는 사람이 된다.

자신에 대한 잘못된 인식이 실수를 저지르게 하고 스스로 문제를 만들어낸다는 걸 깨달으면서, 다른 모든 사람도 마찬가지로는 걸 알게된다. 자신의 자아가 공고하며 견실하고 독립적이라는 관념을 누그러뜨리면, 다른 사람에 대해서도 그들의 자아가 그러하리라는 관념을 내려놓게 됩니다. 이를 통해 더 넓은 공동체와 세상 전체가 자신과 연결돼 있다는 인식이 확장된다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

의의적인 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

*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

제1회 한국불교 흥익범패단 학인모집 (서울범패)

소속은 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.

강의내용

- 1. 기초** : 삼귀의, 사홍서원, 거불, 도량석, 종송, 조석예불, 사시불공, 요령, 목탁, 태징, 북 등 사물 다루는 법.
- 2. 중급** : 시련, 대령, 관육, 신중칭, 상용영반, 관음시식, 고힌소, 봉칭(깃소리), 39위, 북청계, 고힌청, 진좌계, 진령계, 칠연사구성, 가영, 향화청, 고아일심귀명경례, 긴소리, 짧은소리

범패 - 요잡바라, 천수바라, 사다라니바라, 화의재바라, 도량계, 다계, 범고춤, 호적

- 3. 상급** : 사다림, 다비, 일만장례, 산신계, 용왕계, 방생, 생전예수제, 수륙제, 종사이운, 패불이운, 종사영반 화청, 공덕계

- 접수기간 : 수시모집
- 회 비 : 월10만원, 6개월 50만원
- 제출서류 : 입학원서 1부, 반명함판 사진 2장
- 장 소 : 김해시삼연학회 불교문화원 3층 범당
- 주 소 : 김해시 흥동 7-5번지
- 전 화 : 055)322-0088 / 055)332-1675
- 강 주 : 민지효 010-4466-3575

제2기 영남 불교의식 (범음·범패) 학인모집

본 금수사 불교의식교육원에서 학인을 모집합니다.

과 정

초급과정 : 도량석, 쇄송, 천수경, 상단불공, 각단예불, 불공의식

중급과정 : 사물 (광쇠, 범고, 태징, 목탁) 요잡, 사다림

고급과정 : 49계, 천도제, 점안식, 예수제

작법무 (중급과정 부터)

1. 천수바라
2. 오공양 작법, 요잡바라
3. 화의재바라

개강 일시

2013년 3월 7일부터 매주 목요일 (오후 2시 ~ 오후 6시까지)

- 주소 : 부산 동구 초량6동 843 금수사
- 전화 : 051)467-3316 종무소, 010-8526-3356

행자 모집합니다

대한불교원효종 대본산 금수사 영남범음범패

스님... 대출이 필요하십니까?

- 사찰매매 잔금 대출
- 불사 자금 대출
- 기타 대출 상담

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037
차장 정종철 010-2543-1037

● 사찰안내

- 경북 영덕군 영덕읍 천전리 118-1번지 외
- 토 지 1,220평
- 대웅전 45평
- 요사채 38평
- 매매가 7억 5천만원

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037
팀장 정재영 010-4505-7180

보현사신협

문의전화 (053)428-1133