

마음은 어떻게 오작동하는가

카루나 케이션 (심리치료사 · 미국)

<5·끝> 마음공부 하는 '평생 학생'

“욕망은 ‘빈곤한 정신’ ... 자신의 보폭 조절하자”

마음 다스리고 내면 집중하기

마음 오작동을 바로잡기 위한 쉽고 효과적인 마음 훈련을 위해서는 균형감을 가져야 한다. 예를 들어 사람들이 승부를 겨루는 스포츠에서 자신의 결점에 대해 제각기 다른 반응을 보이는 걸 본다. 골프에서 가장 흔한데, 골프 경기를 하다 보면 대부분 한 번은 마음이 흔들린다. 좋은 선수일수록 그 정도가 덜하다. 실력이 좋아 좋은 점수를 기록할 거라고 기대한 선수들이 가장 심하게 마음이 흔들린다. 기대치가 높을수록 실망이 큰 것이다. 이는 마음훈련에도 정확히 그대로 적용된다. '아장아장 걸음마'에 만족하면서 자신에게 너그러워야 한다.

대개 어지러운 마음은 '바깥 여딘가'에서 생기는 게 아니다. 우리가 충동과 생각, 감정을 통제하지 못할 때만 일어난 일이 어지러운 마음으로 이어진다. 따라서 우리의 마음과 필연적으로 일어나기 마련인 불편한 정서를 다스릴 줄 알면, 삶이 끊임없이 우리 앞에 던지는 온갖 일들을 이겨낼 수 있다. 훨씬 더 쉽게, 정신적 평온을 해치지 않고, 어려운 문제를 헤쳐 나갈 수 있다. 물론 숙련되기까지는 훈련과 연습이 필요하다.

지금부터 자신의 감정과 약점에 주의를 기울여보자. 살피는 보되 평가는 하지 말자. 그저 주의를 기울여 약한 부분을 찾아내는 일부터 하면 된다. 약점이 파악되면 더 집중할 곳도 자연히 드러난다. 놀랍게도, 무언가에 관심을 두고 몰두할 때는 어떤 것도 나의 집중을 흐트러뜨릴 수 없고, 좋은 기분에 생채기를 낼 수 없을 것처럼 보인다. 훈련을 하면 더 오래 집중할 채로 있을 수 있고, 원할 때 집중 상태로 돌아가는 방법이 익힐 수 있다.

이제 자신의 하루 업무를 생각해보라. 쌓여 있는 일을 모조리 끝내버리고픈 마음이 간절할 때 어떻게 하나? 사무실 문을 닫아걸고, 회의를 취소하고, 전화기를 꺼놓고, 이메일과 인터넷을 꺼버리고, 타이머를 맞추어 놓는가? 일이 끝날 때까지 그 일에만 집중하는 업무 삼매경의 시간이 필요한가?

실제로 직장에서의 주의 산만은 생산성을 떨어뜨리는 주된 요소로 꼽힌다. '방해 과학(interruption science)'이라는 새로운 분야가 생겼을 정도다. 이에 따르면, 우리가 열심히 무언가를 하고 있다고 생각할 때도 사실은 여러 활동 사이를 이리저리 건너다니다고 한다. 컴퓨터 앞에서 일할 때를 예로 들어보자. 업무 중 띄워놓은 컴퓨터 창들을 이리저리 클릭할 때, 창 하나에 평균 20초를 소비한다고 한다. 원래 업무에 들어가는 시간은 그중 40%, 나머지 60%는 주의 산만 속에서 헤매는 시간이다. 우리는 대개 이메일 여러 개를 열어두고, 윈도우 창도 여럿 띄워둔다. 그러다가 새로운 메일이 도착했다는 알림음이 '당동'하고 들리면 무슨 메일인가 확인하고, 재빨리 페이스북을 클릭해 요세미티 국립공원에 썸부지기가 땀과 포스팅한 누군가의 유튜브 동영상 보고, 유튜브에 들어간 길에 그날의 최고 인기 영상까지 확인한다. 이쯤 하고 나면 훌쩍 10분 정도가 흘러

가 있다. 그러고는 몇 분 후 휴대전화가 진동을 한다. 계속 이런 식이다.

현대문화는 산만하도록 설계됐다. 그게 자본주의와 광고의 기본 원리이며, 현대적 삶의 보편 '철학'처럼 보이기도 한다. 쾌락과 즐거움이 제일 중요하고 '새롭고, 더 좋고, 더 많은' 것보다 즐거운 건 없는 듯하다.

그러나 앞서 말했듯, 욕망은 욕망만을 영원하게 할 뿐이다. 우리가 만족할 거리를 찾는 한, 광고인들은 새로운 욕망을 만들려는 태세를 갖출 테고, 우리는 늘 그 욕망을 받아들일 준비가 돼 있다. 흑백텔레비전만으로 행복하던 때도 있었지만 지금은 아니다. 이제는 고화질 평면 디지털 텔레비전으로 지상파 채널에다 수십 수백 개 케이블 채널을 맘껏 보고 싶어 한다. 솔직히 더 많은 즐거움을 누리겠다는 이유로(그 덕에 더 많은 곳에 정신을 뺏긴다는 이유로) 10년, 20년 50년 전보다 지금 더 행복하다고 느끼는 사람이 한 명이라도 있을까? 우리에게 진정 필요한 것은 마음을 다스리고 내면에서부터 집중하는 법을 익히는 것이다.

사소한 것을 좇는 마음 4가지

티베트 불교 문헌인 <람림(Lam Rim)>을 보면, 인간이 여덟 가지 사소한 것을 좇으며 삶을 보낸다고 말한다. 이 여덟 가지를 서로 반대되는 것으로 묶어 '네 가지 사소한 좇음'으로 정리할 수 있다.

- ①**풍요를 좇고 결핍을 피한다.** 여기서 마음을 어지럽히는 주된 요인은 '더 가지려' 욕망이다. 이 욕망은 많은 이들의 삶에 크게 자리 잡고 마음을 어지럽히는 요인이자, 대부분의 기업에는 목표 자체가기도 한다. 또한 셀 수 없이 많은 부작용을 동반한다. 일상에서 대부분이 수입이 늘었으면 하고 바라며 산다. '최고 수준'의 부자가 되는 것까지는 원치 않더라도, 최소한 지금보다는 많이 갖길 원하도록 사방에서 들추신다. 결국 오늘날 수많은 사람에게 '부자 되는 것'이 가장 중요한 동기부여가 됐다. 우리 사회는 청년들에게 교육을 많이 받아서 좋은 직장을 얻은 다음 부자가 되는 것, 즉 '출세' 하는 것을 지상 목표로 삼으라고 가르친다. 우리는 이 메시지를 음악, 텔레비전, 영화 등 온갖 매체를 통해 아주 어릴 때부터 들으며 자란다. 충분한 것으로는 충분하지 않다고 배운다. 온 세상이 넘치게 많은 걸 추구하라고 필요한 것보다 많이 쟁여놓으라고, '탐욕은 좋은 것'이라고 부추긴다.
- ②**시간의 쾌락을 좇고 불편함을 피한다.** 즐거운 일이나 쾌락이 그 자체로 나쁜 것은 아니다. 그것을 대하는 우리의 태도가 문제다. 따라서 불편한 정서의 기운이 감지되면 얼른 경고의 붉은 깃발로 인식해 마음훈련을 하고, 주의를 다른 곳으로 옮겨야 한다. 자신과 자신의 습관을 살펴보고, 자신이 어떻게 행복을 찾는지 주의를 기울여보자. '집착'의 정도를 알아보려면 그 즐거움을 거부할 때 어떤 느낌이 드는지 가능해보면 된다. 이렇게 자문해보자. "나는 즐거움을 통제하고, 따라서 내 삶 또한 통제하길 바라는가? 아니면 즐거움을 나를 맡기고, 나를 이끌도록 내버려 두고 싶은가?" 스스로 삶을 통제하길 바란다면, 여러분은 진정한 행복에 대한 권리를 주장하는 셈이다. 그렇다면 자신을 지배하는 쾌락의 욕망에 용감히



디지털 TV시청 한다고

흑백 TV 볼때보다 더 행복한가

'불편한 정서 다스리기' 훈련 필요

'우리' 모두의 안녕에 집중하자

도 못할 만큼, 마음속 빈곤의 영토에서 살아가는 것이다.

다시 한번 강조하자면, 여기서 말하는 건 결핍을 두려워하는 감정이지, 진짜 가난이 아니다.

풍요와 결핍이 어째서 마음의 상태인지 깨닫는 가장 좋은 방법은 세상에서 가장 가난한 나라를 찾아가 보는 것이다. 그들이라고 다른 나라에서 넘쳐나는 물질적 풍요를 몰랐던 건 아니지만, 그래도 자신의 삶에 만족하며 살았다. 누군가와 만날 때, 또는 친구와 점심을 먹을 때라도 한번 주의를 기울여보자. 혹시 상대가 줄 수 있는게 있나 갖고 있는지는 없는가. 사는 게 어렵다고 하소연하고 있지는 않나. 아니면 형편에 만족하고 기꺼이 가진 걸 나누는가.

③**순간의 쾌락을 좇고 불편함을 피한다.** 즐거움이나 쾌락이 그 자체로 나쁜 것은 아니다. 그것을 대하는 우리의 태도가 문제다. 따라서 불편한 정서의 기운이 감지되면 얼른 경고의 붉은 깃발로 인식해 마음훈련을 하고, 주의를 다른 곳으로 옮겨야 한다.

자신과 자신의 습관을 살펴보고, 자신이 어떻게 행복을 찾는지 주의를 기울여보자. '집착'의 정도를 알아보려면 그 즐거움을 거부할 때 어떤 느낌이 드는지 가능해보면 된다. 이렇게 자문해보자. "나는 즐거움을 통제하고, 따라서 내 삶 또한 통제하길 바라는가? 아니면 즐거움을 나를 맡기고, 나를 이끌도록 내버려 두고 싶은가?" 스스로 삶을 통제하길 바란다면, 여러분은 진정한 행복에 대한 권리를 주장하는 셈이다. 그렇다면 자신을 지배하는 쾌락의 욕망에 용감히

맞서, 쾌락을 좇는 것이 행복에 이르는 길이 아니라 오히려 불만족으로 가는 지름길임을 깨달아야 한다. 그러면 마음 하늘의 구름이, 숨어 있다가 들킨 사람처럼 활망히 흩어지고 어느새 사라질 것이다.

④**칭찬과 찬사를 좇고 비판과 비난을 피한다.** 이는 우리가 내가 생각하는 '나'에 얼마나 집착하는지 비추어준다. 칭찬을 듣고 싶고 비판받길 꺼리는 것은 스스로 불이나 스트라이크나 관정하는 것과 다름없으며, 이 관정은 오로지 마음에만 존재하는 관념이다. 관정을 하는 '나'도, 관정 그 자체도 진짜 현실이 아니라 단지 마음에서 불어는 이름표일 뿐이다. 그런데도 매일같이 늘 이런 식으로 반응하며 살아야 하는 것일까?

찬사를 좇고 비판을 피할 때 자신이 그렇다는 것을 아는 게 중요하다. 자꾸 자신의 내면을 살펴보고 익숙해져야, 다른 사람이 하는 말에 휘둘리는 마음을 다스려 행복을 되찾아올 수 있기 때문이다.

⑤**좋은 평판과 명성을 좇고 악명과 불명예를 피한다.** 칭찬을 좇고 비난을 피하는 것과 비슷하지만, '나'에 대한 의식, 다른 사람에게 어떻게 '보이는지'에 더 직접적으로 연결돼 있다는 점에서 다르다. 따라서 어떤 행동을 대한 사람들의 말보다는 스스로 '내가 누구'라고 생각하는지, 사회가 나를 어떻게 보는지에 좌우된다.

건강한 자기 이미지를 갖는 것, 공동체에서 받아들여지는 것, 자존감을 지니고 자신이 이룬 일을 인정 받는 것은 중요하다. 그러나 건강한 자기 이미지는 삶에 건강하게 접근할 때 따라오는 부산물이다. 따라서 여기서 문제는 다른 사람의 눈에 비치는 내 모습을 끊임없이 더 좋게 하는 데 지나치게 집중하는 태도다.

결국 우리가 어떤 사람으로 인정받길 원하든, 그건 진짜 우리가 아니다. 우리가 지닌 어떤 정체성도 변할 수 있고, 변하는 상황의 산물이다. 따라서 그 무엇도 진짜로 지속될 수는 없다. 우리는 좋은 평판을 들으면 즐겁게 받아들여, 그것이 영원하지 않으며 삶

의 다른 부분으로 퍼지지도 않는다는 걸 알면 된다.

그러므로 더 나아지려 애쓸 때 '우리'의 안녕에 집중해야 한다. '우리'는 다른 사람들을 포함한다. 다른 사람의 안녕을 나의 안녕과 함께 생각하면 '남의 시선은 아예 신경쓰지 않아서' 저지를 수 있는 잘못된 길에 발을 들여놓지 않는다.

무지, 괴로움의 근원 원인

'무지'야말로 우리가 겪는 온갖 문제의 근원이 다. 마음의 본성에 대한 무지, 자아 또는 정체성의 관념에 대한 무지가 진짜 문제다. 이것을 깨닫지 못해, 맞닥뜨리는 상황에 반감이나 집착이라는 정서로 반응하게 되는 것이다. 거꾸로 말해서, 현실이 진짜 존재하는 방식, 자신과 만물의 상대적인 본성을 정확히 이해하면, 이런 정서적 장애를 바로잡거나 해결할 수 있다. 자신에게 불편한 정서를 발견할 때마다 자신에게 이렇게 물어보자.

첫째는, '내려놓고 싶지 않은 무언가에 매달리거나 집착하고 있는가?' 오랜 경험에서 생긴 각별한 의미 같은 것도 대상이 될 수 있다. 자신이 누구인지, 왜 이렇게 행동하며 사는지에 대한 근거가 되는 경험이라면 더욱 그렇다.

두 번째는 '무언가를 피하거나 벗어나려는 중인가?' 자신을 불편하게 하는 것에서 벗어나려는 욕망인 셈이다. 그런데 이게 자신의 불편한 정서라는 걸 알지 못하면, 화와 두려움을 다른 사람에게 퍼붓되 된다. 헛된 것이다.

세 번째는 '무지는 어떻게 현실을 왜곡하는가?' "우리는 있지 않는 것을 보고, 정작 있는 것을 보지 않는다."라는 격언을 떠올려보자. 내 앞에서 펼쳐지는 사건들은 내가 생각하거나 받아들이는 방식으로 존재하지 않는다. 나는 내 눈앞에서, 모든 감각에서, 심지어 생각에서 일어나는 경험에 온갖 종류의 가정과 예상, 왜곡을 겹쳐버린다.

마음훈련을 하면서 가장 힘든 것중 하나는 자기 비난에 사로잡히거나 자신에게 너무 가혹해지지 않도록 하는 일이다. 따라서 자신의 보폭에 맞춰 속도를 조절하고, 무엇보다 자기 자신에게 친절해야 한다.

타할 거리를 찾아 비난하는 성향을 극복하려면, 실수를 통해 배운다는 마음을 갖고되어야 한다. 배우는 사람으로 산다는 것은 오만과 우월감을 바로잡고, 삶에 겸손한 자세로 다가간다는 뜻이다.

진심으로 자기 자신의 심리상담사이자 스승이 되고 싶다면, 제멋대로이며 건강하지 못한 마음을 다스리고 싶다면, 자신의 마음을 공부하는 '평생학생'이 되어야 한다. 사실 내 마음이야말로 영원히 흥미로운 공부 대상이다. 고정된 '나'에 대한 환상을 버리고, '배우는 사람'이 되어야 한다. 그래서 문제를 행복으로 바꿀 수 있기를 바란다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p>불자 정보 935호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696 * 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>포교원안내 •위치 : 대구시 남구 대명동 •양방향 대로변 •1층건물 •법당, 방3, 주방1 •삼존불, 신중, 칠성, 산신, 용신 •정원 10평 •전세 1500만원 월 20만원 •시설비: 답사 후 결정 •도심 속의 산중같은 포교원 010-4733-3398</p>	<p>암자(급)안내 •위치: 충북 보은군 마로면 •대지 410평 •인법당, 심야전기보일러 •뒷밭 주차장, 진입로 포장완료 •주변 축사없음, 마을 교회 없음 •수세식 화장실 •가액: 1억 3천 5백만원 043)543-7928</p>	<p>전원주택 수련원적지 •위치 : 경북 상주시 낙동면 •대지 5천평 •특징: 300미터 고지로서 •청정계곡을 접해있음 •2차선 등산로 접해있음 •가액: 5억 (가격절충가능) 010-3135-7287</p>	<p>“승가건강비법 신비의 효능” 마가목 강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인들이 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 요청에 의해 보내드립니다. ■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV “건강하게 삽시다” 강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서, 방영 ■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 “무엇든 물어보세요” 「나무라 소개」 방영 ■ 2010년 10월 24일 일요일 - 오전 7시 20분 MBC TV “고향이 좋다” 「마가목」 효능방영 간담방언 첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습이 해수 등을 다스리고 둘째, 원머리를 길게 하여 두뇌세포를 촉진 동통, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리마비, 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍(예방) 및 기력을 돋우어 주어 신장(공팔)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어르신 풀려주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소 * 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다. 상담문의 “실험사례” 폐 식용유에 마가목액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다. *유시품에 주의하세요. ☎ 031-773-7838 참나선원 대진스님 * 수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다 * · 제조원 : 구암식품 ■ 농협 : 227027-51-090791(예금주 : 남궁성균) · 식품제조업 : 대구 북제00619호</p>
<p>사찰안내 •위치: 포항시 해수욕장 방생지 •대지 약 700평 •종건물 120평(목재건물) •1층 요사채 60평, 2층 법당 60평 •보증금 3천만원 월 50만원 •시설비 3500만원 (가격절충) 054)261-1104</p>	<p>종교부지안내 •위치 : 강원도 강릉시 •종교부지, 사찰부지 2천평 •시유지 230평 •건물 35평 •평당 15만원 010-6479-1425</p>	<p>아담한암자안내 •위치: 울산 아음동 •건평 130평 •한옥3채 •보증금 500만원 월 40만원 •시설비 1500만원 010-2345-5558</p>	<p>사찰안내 •위치 : 경남 함천 •총 413평, 대지 300평 •대웅전, 목조기와 25평, 요사채 25평 •컨테이너 1동 •대출 7천만원 안고 1억 9천 5백만원 •계곡물 흐르고 조그마한 연못있음 •식수는 지하수 010-8794-1257</p>	
<p>사찰안내 •위치 : 경남 거제시 •대웅전, 칠성, 산신, 용왕각 •요사채 2동 •아파트 단지 도심 사찰 •먼 바다 보이는 좋은 전망 •대지 390평 •가액: 3억 5천만원 010-5346-4138</p>	<p>농촌지역주택 •경북 영양읍 계곡 접한 •건물 총 6동 대지 302평 •다용도 8500만 주소공개 •전화 상담 환영 개인010-8899-8899</p>	<p>절터안내 •위치 : 부산시내요지(명당) •대지 527평 •요양병원 가능 •시세 60% 가격 •가액: 14억 5천만원 010-8676-2278</p>	<p>암자안내 •위치: 영천시 금호읍에서10분거리 •연못 옆 암자 •법당, 거실, 방3, 주방, 화장실 •106평 •가액: 8,500 ~ 9,000만원 010-3071-8199 011-812-1363</p>	