

마음을 비우면 얻어지는 것들

김상운 (기자)

생각 텅 비우기

무수한 생각은 '인생 연극' 소품...우주에 되돌려줘야

〈마음을 비우면 얻어지는 것들〉(21세기북스 펴냄)은 내 안에 가득 쌓인 모든 것들이 사라지는 유일한 비밀은 '이 모든 것들이 내 것이 아니다'는 사실을 진심으로 깨닫고 나를 텅 비우는 것이라고 말한다. 27년차 앵커이자 기자인 저자는 저서 〈왓칭〉이후 더욱 깊은 취재, 명상, 체험을 겪었다. 그리고 다양한 사례와 자신의 체험을 바탕으로 인생의 착각에서 깨어나는 순간, 마음이 텅 비어지면서 심신의 병과 고민과 지능의 한계 등 인생의 모든 장애물들이 저절로 텅 비어버리는 우주의 원리를 알기 쉽게 소개한다. 본지는 이 책의 내용을 1회 발췌·요약해 실는다. <편집자주>

생각은 떼어낼 수 없는가?

만일 생각이 '나' 라면 나로부터 떼어낼 수도 없어 야 한다. 정말 떼어낼 수 없을까? 눈을 감고 잠시 당신이 가장 싫어하는 사람의 얼굴이나 끔찍했던 장면을 떠올려보라. 천천히, 혹은 삼시간에 당신의 마음을 싫다는 생각으로 뒤덮일 것이다. 그 생각들은 깡그리 끊어모아 어머머하게 큰 동그라미 속에 집어 넣고 창공에 띄워라.

그런 다음 동그라미가 풍선이라고 상상하며 풍선에 '생각'이란 딱지를 붙여라. 그 풍선이 바람을 타고 점점 멀어져간다. 멀어져가면서 축구공만 하게, 야구공만 하게, 구슬만 하게, 갈수록 작아진다고 상상하라. 나중에는 티끌만 하게 작아졌다가 완전히 시야에서 사라진다.

그 텅 빈 공간을 잠시 주시해보라. 쥐죽은 듯 고요한 평화의 공간이다. 티끌 한 점 없이 텅 비어 있다. 방금까지 마음을 뒤덮고 있던 싫다는 생각, 끔찍하다는 생각들은 온데간데 없다. 이처럼 생각은 '나' 로부터 쉽게 떨어져 나간다. 즉, 생각은 '나' 가 아니다.

하지만 나는 온종일 온갖 생각들로 뒤덮여 있기 때문에 '생각은 나' 라고 착각하고 있을 뿐이다. 원래의 나는 텅 비어 있다.

아인슈타인은 "생각을 포함한 이 세상의 모든 것은 무한한 에너지가 응축된 무(無)의 공간에서 탄생한 에너지 덩어리다"라고 말했다. 그의 학문적 후계자이자 세계적인 양자물리학자인 런던대학의 데이비드 봄 박사는 "생각은 아무것도 없는 무에서 피어 온다"고 했다.

생각은 무에서 조금씩 피어오르면서 점점 덩치가 커진다. 그러면서 점점 마음의 표면을 완전히 덮어 버린다. 그 생각이 사라지면 또 다른 생각이 떠오른다. 대부분 내가 원하지도 않는 생각들이다. 이렇게 피어오르는 생각은 하루 평균 5만 가지나 된다. 이처럼 마음이 온통 생각으로 뒤덮여 있으면 '생각은 나' 라고 착각하는 게 당연하다. 마음에 가득한 생각들의 90퍼센트 이상은 부정적인 것들이다. 부정적 생각들을 품고 있으면 고통스럽다.

데이비드 봄 박사는 "모든 고통의 뿌리는 생각이다. 우리는 우리가 생각을 통제하고 있다고 생각하지만 사실은 생각이 우리를 통제한다"고 말했다. 우리가 생각의 통제를 당하고 사는 것은 표면에 떠오른 생각을 '나' 라고 착각해 내 머릿속에 가둬놓기 때문이다.

가둬놓지 않고 그냥 내버려두면 생각은 무에서 피

어울렀다가 다시 무의 공간으로 스스로 되돌아간다. 내 마음의 문턱을 마치 들숨과 날숨처럼 가뿐하게 드나든다. 생각은 나의 일부도, 나의 소유물도 아니다. 우주에는 무수한 생각이 떠다닌다. 다만 눈에 보이지 않을 뿐이다. 눈에 보이지 않는 수많은 TV와 라디오 주파수들이 공중에 떠다니는 것과 마찬가지로. 내가 나쁜 생각에 주파수를 맞춰 증폭시키면 나쁜 생각이 내 머릿속에 가득하고, 좋은 생각에 주파수를 맞춰 증폭시키면 좋은 생각이 가득하다.

이 무수한 생각은 인생이라는 연극을 위한 소품이다. 필요할 때 빌려 쓰고 나면 반드시 우주에 되돌려 주어야 한다. 되돌려주는 데에는 어떤 특별한 노력도 필요하지 않다. 그저 머릿속에 가둬놓지 않으면 스스로 알아서 되돌아간다.

생각은 사실인가?

생각은 '나' 로부터 떼어낼 수 있을뿐더러 사실이 아닌 경우도 많다. 이는 조금만 주의를 기울여 관찰해보도 금세 드러난다. 먼저 맛있는 음식을 상상해보자. 입에 침이 잔뜩 고인다. 침은 참으로 신비롭고 고마운 존재다. 음식을 씹을 때 침이 많이 분비돼야 맛도 좋아지고 소화도 잘 되기 때문이다. 투명하고 깨끗한 포도주 잔에 침을 조금씩 모아보자. 마침내 침이 한 컵 가득 찼다. 그 침을 골짜기까지 마셔볼 수 있는가? "오악! 생각만 해도 구역질이나!"

왜 구역질이 날까? 그건 분명 당신의 입에서 나온 침 아닌가? 입속의 침이나 깨끗한 포도주 잔의 침이 나 똑같은 것이다. 이런 분명한 '사실'이다. 그런데도 포도주 잔의 침이 골짜기까지 마셔볼 수 있는가? "아니! 생각만 해도 구역질이나!"

하지만 깊은 생각을 못하는 동물들은 어떤가? 침을 손등에 발라 개에게 주면 꼬리를 치며 맛있게 핥아 먹는다. 침 속에 든 소화효소에 끌리는 것이다. 이처럼 생각은 '사실'과는 분명히 다른 경우가 대부분이다. 우리 머릿속을 가득 채우는 나쁜 생각들은 더더구나 사실이 아니다. 우리 머릿속을 드나드는 생각들을 유심히 관찰해보라. 온갖 걱정하는 생각들이 대부분이다. 그런 생각들이 정말 쓸모 있는 것들인가? 한 심리학자가 사람들의 걱정거리들을 조사해 보니 이런 결과가 나왔다. • 걱정거리의 40%는 일어나지 않을 일들에 대한 것이다. • 걱정거리의 30%는 이미 일어난 일들에 대한 것이다. • 걱정거리의 22%는 지극히 사소한 일들에 대한 것이다. • 걱정거리의 4%는 걱정한다고 바뀔 수 없는 일들에 대한 것이다. • 걱정거리의 나머지 4%만 실제로 내



생각은 머릿속에 가둬놓지 않으면 스스로 알아서 되돌아가

우리가 생각하는 걱정거리 4%만

내가 변화시킬 수 있는 것들

가 변화시킬 수 있는 일들에 대한 것이다.

그런데 이 나머지 4%도 사실은 걱정이 필요 없다. 왜냐하면 걱정하지 않고 그냥 하면 되는 일들이기 때문이다. 결국 우리가 하는 생각 대부분은 아무 쓸모 없는 괜한 것들이다. 만일 생각이 '나' 라면 '나' 도 아무 쓸모없는 괜한 존재라는 이야기 아닌가? 이처럼 생각은 '나' 로부터 떼어낼 수도 있고 사실이 아닌 경우도 많다. 더구나 괜한 걱정에 불과한 경우가 대부분이다. 생각은 '나' 인 것처럼 행세하지만 요모조모 꼼꼼히 뜯어보면 사실은 '나' 가 아닌게 자명해진다. 아인슈타인은 "생각도 지능을 가진 엄청난 독자적 존재"라고 말했다.

명상을 오래 한 사람들은 생각이 지능은 물론 감정도 있다고 말한다. 그래서 강제로 짓누르던 오기를 부려 몸에 더욱 해가 된다고 한다. 이렇게 '나' 가 아닌 독자적 존재를 내 머릿속에 가둬놓고 사정없이 짓눌러다니 생각이 잠자코 있을 리 없다. 처지를 바꿔 만일 당신이 짓눌린 생각이라고 상상해보자. 예컨대 누군가가 당신을 작은 상자에 가둬놓고 고개를 쳐들 때마다 마구 짓눌러댄다면 어떻게?

"아이! 왜 내 짓눌러대는 거야?" 당신은 숨이 콕콕 막히는 것 같아 발악해낼 것이다. 생각도 마찬가지다. 눈에 보이지 않는다고 비좁은 머릿속에 가둬놓고 인성사정 없이 마구 짓눌러댄다면 안 된다. 내 소유물로 취급해서도 안 된다. 짓눌린 생각은 머릿속에 틀어박혀 두고두고 고통을 일으킨다. 몸을 독을 퍼뜨리기도 하고 병을 일으키기도 한다. 화병, 우울증, 암과 같은 온갖 병들이 왜 끊임없이 발생하는가? 모두 짓눌린 생각이 그 뿌리이다.

되돌려주지 않으면 파리처럼 달라붙는다

당신이 단단히 금연을 결심했다고 가정해보자. 그래서 지난 사흘동안 담배를 꼭 참아왔다. 그런데 한

친구가 담배를 건네준다. "안 돼. 나 금연하기로 했어." "딱 한 대만 피우시 뭐. 까지 한 대도 안 돼?" 당신은 잠시 고민한다. 작심삼일이 벌써 몇 번째인가? 그래서 이번만큼은 어떤 일이 있어도 유혹을 넘어가지 않으리라 굳게 마음먹는다. 그런데 구수한 담배연기가 코를 자극하면서 그 결심도 조금씩 허물어진다. "그래, 딱 한 대만!" 결국 또 작심삼일이 돼버린다. 하지만 또 다시 결심한다. '오늘부터 세상이 무너져도 진짜 금연이다!' 이렇게 결심하고 나서 일주일 이 지낸다. 그런데 그날 직장 상사와 크게 다툰다. 상사는 당신에게 도저히 견디기 어려운 말을 내뱉는다. "그따위로 일하려면 직장 때려치워!"

당신은 어마어마한 스트레스를 받는다. 딱히 어디 가서 하소연할 데도 없다.

"이런 수모를 받고도 직장을 계속 다녀야 하나? 하지만 내가 직장을 때려치우면 식구들은 어떻게 먹여 살리지? 온갖 부정적 생각들이 머리를 가득 메운다. 인생이 서글퍼지고 누군가로부터 위로를 받고 싶어진다. 문득 '담배나 한 대 피울까?' 하는 생각이 날아들어 당신을 유혹한다.

"마음을 달래는 데는 담배가 최고야." 당신의 발걸음은 어느새 담배 가게로 향한다. 왜 자꾸만 이렇게 유혹에 넘어갈까? 이유는 간단하다. 담배를 피우고 싶다는 생각을 우주에 되돌려준 적이 없기 때문이다. 단지 금연하겠다는 의지로 머릿속에 꼭꼭 짓눌려왔을 따름이다. 그러니 틈만 나면 고개를 쳐들 수밖에 없다. 유타 의과대학 정신과 교수인 스텔라 블록 박사는 이렇게 말한다.

"되돌려주지 않은 생각은 파리가 달라붙듯이 머릿속에 달라붙는다. 어떤 생각은 몇 년간, 심지어 평생 달라붙어 고통을 준다."

"담배를 피우고 싶다"는 생각이 달라붙어 있으면 골초가 된다. '술을 마시고 싶다'는 생각이 달라붙어 있으면 골초가 된다. '술을 마시고 싶다'는 생각이 달라붙어 있으면 술고래가 된다. 결핍하면 버럭버럭 화를 터뜨리는 사람들도 원래부터 그런 게 아니다. 단지 우주에서 빌려 썼던 화를 되돌려주지 않고 머릿속에 품고 있을 뿐이다.

화는 화를 끌어들이는 것이다. 그래서 누가 슬쩍만 건드려도 폭발한다. 마찬가지로 머릿속에 이미 게으른 생각이 들어 있는 사람은 점점 더 게을러지기 쉽다. 그

김상운은



27년간 MBC 보도국 기자로 일하고 있다. 회사 영어시험에서 1등을 하는 바람에 주로 국제부에서 경력을 쌓았고, 경제부, 정치부 등을 거쳐 워싱턴 특파원, 국제부장 등으로 활동했다. 한국외국어대 동시통역대학원을 졸업했고 MBC 입사 후 보스턴 대학원 연수 중 국제정치학/커뮤니케이션 석사학위를 받았다(최우수논문통과). 평소 세계사, 건강상식, 과학상식에 관심이 많아 꾸준한 책으로 저술하고 있다. 저서로는 <내 몸을 망가뜨리는 건강상식사전>(30대 영어혁명) 등이 있다.

래서 나중에는 하찮은 일조차 못하게 된다.

달라붙은 생각이 인생을 망친다

잘못 선택한 생각을 붙들고 사는 경우는 너무나 많다. 당신이 이성 친구와 어떻게 멋진 주말을 보낼까 궁리 중이라고 생각해보자. 때마침 재미있어 보이는 영화 광고가 눈에 띈다. 당신은 반가운 마음으로 영화표를 산다. 그런데 막상 영화관에 들어가 보니 전혀 판판이다. 영화가 영 재미없다. 참고 보자니 시간이 아깝고, 안 보자니 돈이 아깝다. 어떻게 하겠는가? 선택할 수 있는 생각은 2가지다. 첫째, 영화표가 아까우니 참고 본다. 둘째, 차라리 영화를 포기하고 더 재미난 일을 한다. 아마 첫 번째를 선택했을 것이다. 우리는 대부분 그런 선택을 하며 살고 있다. 하지만 그게 정말 현명한 선택일까?

결론은 자명하다. 보기 싫은 영화를 참고 보면 재미있게 쓸 수 있는 시간을 괜히 더 낭비하는 것이므로 2가지를 낭비하는 셈이 된다. 게다가 싫다는 감정을 꼭 억눌러야 하는 감정 낭비도 있다. 따라서 과거에 선택한 생각이 잘못된 것임을 파악하는 순간 즉각 털어버리는 게 낫다. 그 생각은 '나' 가 아니므로 아무 미련도 가질 필요 없다. 머릿속에 넣어두고 있으면 손해만 늘어난다.

인생은 과거의 쓸모없는 생각들을 담아두고 살기에는 너무나 짧다. 투자한 돈이 아깝다고 따분한 영화를 볼 시간은 없다. 바로 지금 이 순간이 가장 좋은 순간이 돼야 한다. 머릿속에 미래의 생각을 잔뜩 집어넣고 사는 것도 역시 불행이다. 몸은 현재에 살고 있는데 머릿속은 과거나 미래의 생각들로 가득 차 있다면 '나' 는 돌로 쪼개져 있는 것이다. 하나를 이루는 덩어리가 몸 따로, 마음 따로 쪼개져 있으니 당연히 고통스럽다. 예수도 제자들에게 "걱정을 한다고 너희 인생에 단 하루라도 보탬이 되느냐?"고 물었다. 부처도 현재의 순간에 몰입하는 것이야말로 지극한 평화에 이르는 길이라고 누누이 가르쳤다.

정리-이냐는 기자

이 글은 '21세기북스'에서 펴낸 <마음을 비우면 얻어지는 것들>에서 발췌한 내용입니다.

불자의 긍지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보...
연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
부 산 지 사	박 경 수	010-9819-8345
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)384-3009 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 011-9642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상품에 지냈으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신비의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준생의(동의보감)에도 약적으로 기록.
- 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이 온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 향균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가 격 비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
비취팔찌-상(연옥) 가액 ₩80,000원
비취팔찌-중(흰옥) 가액 ₩60,000원