생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

〈1〉 생각을 보다

생각을 줄여라… 불안·망상 멈춘다

이 책은 환자들에게 생각의 속성을 설명하고 생각이 어떻게 괴로움과 정신적인 문제로 연결되는지를 저자의 경험을 바탕으로 알려준다. 저자가 진료를 하면서 만난 환자들의 대부분은 생각이 많기 때문이며, 이를 해결하는 방법은 현재에 집중하는 것이라고 강조한다. 이를 위해 저자는 명상법을 알려준다. 명상을 통해서 생각의 본질을 발견하게 된 저자의 경험과 그러한 경향이 저자의 삶에 어떤 영향을 미쳤는지, 그리고 생각에 대한 저자의 경험을 환자들의 문제 해결에 어떻게 이용했는지 구체적으로 보여준다. 생각을 다스리는 것을 중심으로 하여 어떻게 하면 정신이 건강하고 행복하게 살아갈 수 있는지 그 길을 모색하고 있다. 본지는 〈생각사용 설명서〉(불광출판사 刊)을 5회에 걸쳐 발췌 · 요약해 소개한다. 〈편집자 주〉

환자들 공통점…생각이 많다는 것
불면증도 생각이 많아 생기는 것
도심운전 · 번화가 걷기는
생각 멈추는 데 도움 줘

생각을 다스리는 것의 시작은
생각하는 것을 알아차리는 것

왜 생각이 문제인가?

정신과 환자들이 공통적으로 보이는 특성 중 하나가 바로 생각이 많다는 것이다. 사람에 따라 병에 따라 생각의 내용은 각기 다르지만 모두 생각이 많다. 강박증 환자의 경우 '이 생각은 터무니없는데' 하고 생각하면서도 그 생각을 멈출 수 없다. 콧물과 코딱지가 더럽다는 생각이 계속 드는 강박증이 있는 여자 환자는 슈퍼마켓에서 계산대에 있는 직원이 코를 만지고 난 뒤 자기 물건을 만지는 것을 보고 더럽다는 생각이 계속 들었고 그 생각을 떨쳐버릴 수가 없었다고 한다. 불안증이 있는 경우 불안한 내용의 생각이 자꾸 든다. 망상이 있는 경우 망상과 관계되는 생각이 자꾸 든다. 생각이 적은 환자는 아직 보지 못했다.

정신과 환자들이 생각이 많은 이유는 그들이 병나는 과정을 보면 알 수 있다. 살아가면서 힘든 일에 부딪쳐 자신의 힘으로도 해결을 못하고, 주위 사람의 도움을 받아 문제를 해결하지도 못하고 혼자서 끙끙 고민만 하다가 병이 난다. 병나는 과정에서 생각을 많이 한다. 실제 문제를 해결하는데 도움이 되지 않는 혼자만의 생각을 많이 하다가 병이 난다.

불면증도 생각과 관계가 있다. 잠을 못자는 사람들 이야기를 들어보면 대부분 생각을 골똘히 하다가 잠을 잘 수 없게 되었다고 한다. 불면증의 시작은 생각이 많은 것으로부터 시작된다. 잠을 잘 자는 비결 중의 하나는 잠을 잘 때 생각이 나면 따라 가지 않는 것이다. 대부분의 사람은 잠을 잔다고 누웠을 때 잠이 들지 않으면 생각을 한다. 이때 생각이 나면 가능하면 생각의 내용을 생각하지 말고 '내가 잔다고 누워 있는데 생각이 나는구나' 하며 생각 자체가 난 것을 알아차리면 생각이 거기서 끊긴다. 그러고는 편안히 누워 있는다. 그러다 보면 잠이 온다.

생각이 어떻게 문제를 만들고 생각을 줄이면서 어떻게 문제가 해결되었는지를 잘 볼 수 있는 일이 있어 소개한다. 약 20년 전의 일이다. 그때 택시를 탔는데 택시 기사가 내가 정신과 의사인 줄 모르고 나에게 자신이 겪은 일을 이야기했다. 택시 기사는 원래 가구점을 운영했는데 가구를 직접 만들어 팔았다. 가게는 잘 되었다. 그러다가 가까운 친척과 같이 일하게 되었다. 친척은 기사가 보기에 열심히 일했고, 자신을 도와 사업이 잘되는 줄 알았다. 기사는 친척이 참 고맙다고 생각했다. 그런데 알고 보니 친척이 회사 돈을 다 빼돌렸다. 가게는 곧 망했다. 그런데 가게가 친척 때문에 망했다는 생각이 머리에서 떠나지 않았다. 나중에는 너무 괴로워서 그 생각을 머리에서 지우려고 해도 되지 않았다. 나중에는 너무 괴로워서 그 생각을 머리에서 지우려고 해도 되지 않았다. 하루 종일 그 생각뿐이었다. '아! 이러다가 미치는구나' 하는 생각이 들었다. 그렇지만 생각을 떨칠 수가 없었다. 사업도 망했지만 자신도 파멸해간다는 생각이 들었다. 그래서 생각을 멈출 수 있는 길이 없을까 하고 방법을 찾았다. 처음에는 쉽게 방법이 떠오르지 않았다. 그러다가 택시 운전을 하면 생각을 멈출 수 있지 않을까 하는 생각이 들어 택시 운전을 시작했는데 만족스럽다고 했다.

만약 이 사람이 택시 운전을 안 했다면 나를 찾아오게 되었을 것이다. 나는 생각을 멈추기 어렵다는 환자들에게 도심에서 운전을 하거나 명동과 같이 사람이 붐비는 곳에서 걸어 다니라고 권한다. 그러면 그 시간만은 생각에서 벗어날 수 있다.

생각을 줄이면 줄인 만큼 편안해진다

생각을 줄여 정신적인 문제에서 벗어날 수 있다. 40대 초반의 남자 환자는 평소 건강에 문제가 없던 같은 나이의 직장 동료가 사무실에서 쓰러져 갑자기 죽고 난 뒤부터 문제가 생겼다. 사무실에 들어가기가 싫고 사무실에 있을 때 가슴이 철렁 내려앉는 것 같고, 식은땀이 나고 가슴이 뛰는 신체적인 증상이 생겼다. 아무 문제가 없던 사람이 그랬으니 나도 그럴 수 있겠다는 생각이 자꾸 들었다. 그런 생각 속에서 2~3개월이 지난 어느 날 등에서 식은땀이 나고 호흡이 가빠져 금방 죽을 것 같아 가족들에게 응급실에 데려다 달라고 해 응급실에 갔다. 응급실에 도착했는데 신기하게도 아무렇지 않았다. 응급실에서 필요한 검사를 했을 때 정상이었고 혈압과 맥박도 정상이었다. 그래도 안심이 안 되어 그 후에 심장정밀 검사를 하였는데 역시 정상이었다. 신체적으로는 문제가 없으니 정신과 진료를 받아 보는 것이 좋겠다는 권유를 받았지만 차일피일 미루다가 몇 달 만에 나를 찾아왔다.

스스로 공황장애인 것 같다고 말하면서 사무실에 있을 때 주로 그런 증상이 나타난다고 했다. 성격이 참을성이 적고 다혈질이라고 했다. 나도 진단 후 공황장애로 생각한다고 하고 환자가 염려하는 것은 환자의 생각일 뿐 실제로는 절대 일어나지 않으니 걱정하지 말라고 말했다. 그리고 불안을 다스리는 약과 불안이 있을 때 자율신경계에 나타나는 현상을 다스리는 약을 같이 복용하면서 불안한 생각이 일어날 때마다 생각을 멈추는 것이 중요하다고 이야기해주었다. 현재 이 순간 일 초 이전으로도 이후로도 가지 않는 것이 약을 복용하는 것 못지않게 중요하다고 일러주었다. 우리 마음은 순간적으로 어느 한 곳을 향해서 가는데 마음이 현재에 있으면 걱정하는 쪽으로 갈 수 없다. 그리고 마음이 어느 쪽으로 가면 그 방향으로 길이 나서 쉽게 그쪽으로 가게 된다고 마음의 원리를 간단히 설명해주었다. 환자는 약을 먹으면서 내가 말한 것을 꾸준히 실천했다. 환자는 미래에 생각을 멈추려고 노력한다면서 상태가 점점 호전되고 있다고 했다. 사무실에서 과거와 같은 생각이 들려고 하면 다른 생각을 하거나 사무실을 왔다 갔다 하면서 그 생각에서 벗어난다고 했다. 규칙적으로 운동하고, 생각을 바꾸고, 세상을 긍정적으로 보고, 현재에 집중하니 거의 증상이 일어나지 않는다고 하여 이때부터 약을 점점 줄이기 시작했다. 환자가 올바른 노력을 하여 좋아지면 그만큼 약을 줄여도 좋은 상태가 유지된다. 환자는 마음을 편히 먹고 있다고 했다. 이런 상태를 전에는 오로지 없애려고만 했는데 이제는 설사 그런 일이 있더라도 죽지는 않으니까 괜찮고 내 삶의 일부분이고 친구라고 생각한다고 했다. 환자는 정신 건강을 회복하는 올바른 노력을 계속했고 치료한지 6개월 후에 약을 안 먹고도 괜찮아졌다. 모든 것이 마음에 달려있다는 것을 깨달았다고 하며 여유 있게 웃었다. 요즘은 그냥 웃으면서 지낸다고 했는데 아주 행복하고 건강해 보였다.

생각을 줄이면 줄인 만큼 편안해진다. 정신적인 문제나 고통이 줄어든다. 그래서 치료의 초점은 부정적인 생각이 처음 일어날 때 그것을 알아채서 놓을 수 있도록 하는데 둔다. 생각이 일어날 때 알아차리고 다시 현재로 돌아오는 것을 훈련해야 한다. 어떤 환자는 컨디션이 좋지 않으면 불안해지고 사소한 것에 집착하고 부정적인 생각이 든다고 했다. 생각이 꼬리를 물고 일어났다. 이 환자에게 현재에 집중하는 훈련과 생각이 났을 때 알아차리는 훈련을 하게 했더니 어느 날 컨디션이 좋지 않을 때 부정적인 생각이 드는 것을 중단할 수 있었다. 그 뒤로 이 환자는 자신의 정신적인 문제를 고칠 수 있다는 자신감을 가지게 됐다. 자신의 증상에 대해 두려움이 많이 사라졌다. 문제를 해결하는데 자신이 해야 할 역할을 확실히 알게 됐다. 누구든지 문제는 자신의 마음에서 일어나기 때문에 치료자는 방법을 가르쳐 줄 뿐 결국 스스로 해야 한다. 물론 치료자와의 만남 속에서 무의식적인 영향을 받긴 하지만.

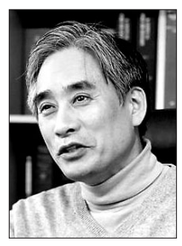
생각을 다스리는 방법

생각에서 괴로움이 오고 생각을 잘못 다스릴 때 정신건강이 나빠진다면 생각을 어떻게 다스려야 하나? 생각을 다스리려면 먼저 생각이 났다는 것을 알아차려야 한다. 우리는 생각을 하고 있는지도 모르는 상태에서 생각을 계속한다. 생각을 다스리는 것의 시작은 생각하는 것을 알아차리는 것이다. 생각을 알아차리는 것은 쉽지 않다. 생각은 자동적으로 하는 것이다. 자동적으로 생각하면서 살아왔기 때문에 생각을 알아차리려면 그냥은 되지 않고 훈련을 해야 한다.

먼저 몸에서 일어나는 것을 관찰하는 훈련을 해야 한다. 몸 관찰은 마음 관찰보다 쉽다. 몸을 관찰하는 것을 충분히 하면 미세한 마음도 관찰이 가능해진다. 아침에 눈떠서부터 밤에 잠들 때까지 현재 일어나는 것을 관찰하는 훈련을 해야 한다. 우리는 생각을 하고 있는지도 모르는 상태에서 생각을 계속한다. 생각을 다스리는 것의 시작은 생각하는 것을 알아차리는 것이다. 생각을 알아차리는 것은 쉽지 않다. 생각은 자동적으로 하는 것이다. 자동적으로 생각하면서 살아왔기 때문에 생각을 알아차리려면 그냥은 되지 않고 훈련을 해야 한다.

먼저 몸에서 일어나는 것을 관찰하는 훈련을 해야 한다. 몸 관찰은 마음 관찰보다 쉽다. 몸을 관찰하는 것을 충분히 하면 미세한 마음도 관찰이 가능해진다. 아침에 눈떠서부터 밤에 잠들 때까지 현재 일어나는 것을 관찰하는 훈련을 해야 한다. 우리는 생각을 하고 있는지도 모르는 상태에서 생각을 계속한다. 생각을 다스리는 것의 시작은 생각하는 것을 알아차리는 것이다. 생각을 알아차리는 것은 쉽지 않다. 생각은 자동적으로 하는 것이다. 자동적으로 생각하면서 살아왔기 때문에 생각을 알아차리려면 그냥은 되지 않고 훈련을 해야 한다.

전현수 박사는…



정신과의사이자 불자로 1956년 부산에서 태어나 경남고등학교와 부산대 의대를 졸업한 후에 순천향대학병원에서 신경정신과 수련을 받고 전문의가 되었다. 다시 한양대학교 의대 대학원에 석사와 박사학위를 취득했다. 불교를 본격적으로 만난 건 신경정신과 전공의 2년차 때다. 그 후 환자를 만나 정신치료를 하면서 불교 수행과 공부를 통해 경험하고 터득한 보편적 지혜를 정신치료에 응용해 갔다. 저서로는 〈울고 싶을 때 울어라〉 〈정신과 의사가 붓다에게 배운 마음 치료 이야기〉 등이 있다.

나는 것을 관찰하는 훈련을 해야 한다. 침대에 누워 있으면 누워 있는 것을 알고 느낀다. 침대에서 일어날 때 일어나는 것을 알면서 일어난다. 세수를 할 때 손이 움직이고 물이 얼굴에 닿는 것을 느낀다. 그때 물이 얼굴에 닿는 것도 느낀다. 밥을 먹을 때는 밥 먹는 것을 그대로 지켜보면서 밥을 먹는다. 우리는 밥을 입에 넣자마자 씹는데 그러지 말고 숟가락을 밥상에 놓고 눈을 감고 한 번 입안에 든 음식을 씹어본다. 그러면 입에 침이 가득 고이는 것을 느낀다. 평소에도 항상 음식을 씹으면 입에서 침이 나오는데 우리 마음이 다른 곳에 가 있기 때문에 그것을 모를 뿐이다. 그것을 느끼면 기분이 좋고 소화가 잘된다. 이처럼 뭘 하든 현재 하는 일에 집중해 일어나는 것을 그대로 알면서 그 일을 한다. 길을 걸을 때는 발과 다리가 움직이는 것을 알면서 걷는다. 이렇게 현재 하는 일에 집중하는 데 생각이 나면 그것을 알아차린다. 그러고는 다시 하던 일로 돌아온다. 현재 하는 일에 집중을 하고 있는데 생각이 나면 알아차리기 쉽다. 현재 하는 일과 생각이 대비가 되기 때문이다. 그러나 생각을 하고 있는 상태에서 또 다른 생각이 나면 그것은 대비가 안 되기 때문에 알아차리기 어렵다. 그리고 생각은 또 다른 생각을 불러온다. 그래서 생각이 꼬리에 꼬리를 문다. 처음 생각이 나는 것을 알아차리는 것이 중요하다. 첫 생각을 알아차리면 다음 생각이 오지 않고 정지된다. 내가 미얀마 수행센터에서 몸과 마음을 관찰하는 수행을 할 때 나를 지도해주는 분에게 '어떤 생각은 잠깐 머물고 어떤 생각은 오래 머문다' 고 하니 그분이 '그런 것이 아니다. 모든 생각은 빨리 없어지는데 오래 머문다고 생각하는 것은 반복해서 그 생각을 하는 것이다' 라고 고쳐주었다. 사실 그렇다. 모든 생각은 순식간에 일어났다가 사라진다. 내 경험에 의하면 생각이 일어나고 사라지는 것은 불꽃놀이 때 공중으로 쏘아올린 폭약이 조금 후 유성의 꼬리 같은 것을 남기며 하늘에서 사라지는 것처럼, 생각이 나자마자 바로 그렇게 유성처럼 사라진다. 정리=이나은 기자

이 글은 전현수 박사의 〈생각사용 설명서〉(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다
님폴께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다.
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경
· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능
365 친절상담
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰 화재보험
전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함
❖ 가입시 필요자료 ❖
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함
사 찰 화 재 보 험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704
※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

과일의 왕 두리안
제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.
두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원
Sale!
주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다.
망고, 체리, 아보카도 등 수입과일 일체 판매합니다.
인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com
판매 및 문의
향다원
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화 : 010-5474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조명숙)