

생각사용 설명서

전현수 박사 (정신과 전문의)

(2) 알아차리는 훈련하기

좋은생각 나쁜생각 다 내려놓고 생각을 없애라

알아차림이 생각을 다스리는 첫걸음

생각을 다스리려면 첫 생각을 알아차리는 훈련을 해야 한다. 진료실에서 환자들에게 현재에 집중해야 하는 이유를 설명하고 난 뒤 현재 집중을 놓치면 카드에 기록을 해서 가져오라고 한다. 그때 현재 일어난 일에 집중하다가 생각이 나면 알아차리라고 하는데 만일 첫 생각을 놓치면 표시를 하라고 한다. 첫 생각을 놓치면 과거 습성대로 생각에 빠질 수 있다.

어떤 생각이 나더라도 놓는 것이 중요하다. 좋은 생각이라도 내려놓는 것이 중요한데 꼭 필요한 생각이 나면 기록을 해놓으면 된다. 좋은 생각을 하는 사람은 그 생각을 하는 동안은 별 문제가 없다. 그런데 이 사람은 생각하는 시스템이 있는 사람이다. 생각하는 시스템이 있으면 안 좋은 일이 생겼을 때 안 좋은 일에 대해 생각을 하게 된다. 생각을 멈추어야 할 때 멈출 수가 없다. 그것이 문제다. 좋은 생각은 나쁜 생각보다는 좋지만 생각하는 시스템이 발달되어 있어 나쁜 생각을 할 수 있기 때문에 나쁜 생각으로부터 완전히 멀어진 것이 아니다.

가끔 환자들에게 나쁜 생각, 좋은 생각, 생각이 없는 것 중에서 어떤 것이 가장 나쁘고 그 다음으로 좋은 것이 뭐고 가장 좋은 것이 무엇인지 물어본다. 그런데 이때 생각이 없는 것은 명한 것이 아니라 현재에 집중하고 있는 상태라고 꼭 말해준다. 대부분의 환자가 나쁜 생각이 제일 나쁘고 그 다음이 생각이 없는 것이고, 제일 좋은 것이 좋은 생각이라고 대답한다. 그러면 내가 다음과 같이 대답한다. “우리는 나쁜 생각으로부터 우리를 보호해야 하는데 좋은 생각은 내용이 좋거나 생각이 불어 있다. 그래서 안 좋은 일이 있으면 안 좋은 생각을 하게 되니 나쁜 생각으로부터 완전히 멀어진 것이 아니다. 생각이 없는 것이 나쁜 생각으로부터 우리가 완전히 보호된 것이다. 그러나 생각이 없는 시스템을 구축해야 된다. 생각이 없는 시스템을 구축하려면 나쁜 생각이 나면 정지하고 좋은 생각이 나도 정지해야 한다. 어떠한 생각이 나도 정지하고 현재 하는 일로 돌아온다. 그러면 생각이 없는 시스템을 구축할 수 있다. 이 시스템이 구축이 되면 어떤 생각도 말을 붙일 수 없다.”

그러면 이 장면에서 항상 환자나 일반 사람들은 질문을 한다. 아니 항변을 한다고 봐야 한다. 그렇게 생각이 없어서 어떻게 세상을 살아갈 수 있냐고. 사람들은 생각을 하면서 항상 살아왔기 때문에 생각을 안 하고 살아가는 것을 상상할 수 없다. 그런데 나는 지난 10년 가까이 일반 사람들이 하는 생각을 거의 하지 않고 살았다. 그런데도 살아가는데 아무 어려움이 없다. 오히려 일은 일대로 별 무리 없이 하면서 마음에 괴로움이 별로 없다. 생각을 안 하면서 생각을 많이 하는 사람처럼 할 일을 하고 있다. 효율성이 높다고 볼 수 있다.

최근에 어떤 환자가 살도 빼고 정신 건강에도 도움이 될 것 같아 한 수련단체에서 하는, 자연 속에서 하루에 한 개 먹으면서 등산을 한다든지 하면서 몸을 많이 움직이는 곳을 며칠 다녀왔다. 그 단체에서도

하루 종일 호흡을 관찰하면서 생각이 나면 생각이 낫다는 것을 알고는 생각을 따라가지 못하게 했다. 그래서 평소 생각이 많고 생각을 많이 해야 잘 살 수 있다고 생각하는 이 환자가 그 단체를 이끄는 지도자에게 생각을 안 하면 어떻게 살아가면서 우리에게 닥친 일을 잘 할 수 있냐고 물으니 그 사람이 대답하기를 ‘감으로 하게 된다’고 하더라는 이야기를 하면서 표현은 달라도 내가 평소 하는 말과 비슷하다고 했다. 그렇다. 사실 생각이 도움이 되는 것도 있지만 생각은 실제를 있는 그대로 보는데 장애를 준다. 생각은 사실 모르니까 하는 것이다. 알면 아는 대로 하면 되지 생각할 필요가 없다. 모르는 것을 생각할 때 바른 길을 찾아서 가기도 하지만 잘못 될 수도 있다. 모르는 것이 생각을 해서 풀릴 수 있는 것이면 생각하는 것이 도움이 되지만 모르는 것이 그렇지 않은 성격일

첫 생각 알아차리는 훈련은

생각 다스리기 첫 단계

어떤 생각이 나더라도 놓는 것이 중요

생각 없는 것은 명한 것 아니라

현재에 집중하고 있는 상태

때 잘못 된 길로 가기 쉽다. 공부할 때 공부의 내용에 대해 생각하는 것은 도움이 된다. 그러나 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까 하는 경우처럼 다른 사람의 말을 듣기 전에 확인이 곤란한 내용을 생각할 때는 제대로 답을 얻을 수 없고 도 그것을 생각하는 과정에서 많은 문제가 생길 수 있다. 예를 들어 남편의 와이셔츠에서 린스틱 자국을 발견하고는 바로 “여보, 이게 뭐예요.” 하고 물어본 경우와 그것에 대해 며칠을 생각하고 난 뒤에 물어본 경우는 엄청난 차이가 있다. 바로 물어본 경우에는 남편의 대답을 통해 실제로 일어난 일을 그대로 알 수 있다. 솔직하게 말하면 말하는 대로, 솔직하게 말하지 않으면 말하지 않은 대로 상황을 알 수 있다. 그런데 며칠을 혼자 생각하다 보면 혼자 한 생각들 때문에 내 마음이 복잡해지고 감정이 꼬이게 되고 남편에게 확인하는 말투가 달라지고 남편의 대답에 대해서도 왜곡되게 받아들일 수 있다. 남편이 솔직하게 대답해도 뭔가 습시고 있다고 생각할 수 있다.

나는 환자들에게 모를 때 꼭 필요한 경우가 아니면 모르는 것에 대해 생각하지 말고 자기가 해야 할 일을 하라고 한다. 그러면서 ‘해야 할 일이 뭐지요?’ 하고 묻는데 신기하게도 이때 거의 모든 환자가 자신이 무엇을 해야 하는지 알고 있었다. 환자의 대답을 듣고 다음과 같이 말해준다. “모르는 것을 생각하다가 잘못 되는 수가 많다. 모르는 것을 해결할 때 모르는 시간에 따라 모르는 것은 아는 방법이 다 다르다. 그 방법이 보여야 한다. 아무것도 보이지 않는 상태에서 자기 나름대로 생각을 많이 하다 보면 문제가 생

긴다.” 나를 찾아오는 환자들은 다 그런 경우다. 뭘 모를 때 그리고 그 모르는 것을 알 수 있는 방법도 안 보일 때는 생각을 멈추고, 자기가 해야 할 일을 하는 것을 원칙으로 삼는 것도 생각을 다스리는 한 방법이다. 모를 때 생각하는 것을 멈추고 자기가 해야 할 일을 하다보면 모르는 것이 풀릴 수도 있고 모르는 것을 알려면 어떻게 해야 하는지 보일 수도 있다.

생각이 앞서 가면 그만큼 걱정거리 늘어남

나는 특별한 경우를 제외하고는 치료를 받는 동안 집에서는 무슨 생각이 나든 내려놓고, 자신이 할 일이나 현재에 집중을 하고 가끔적이면 치료 시간에 와서 이야기 하라고 한다. 치료 시간에는 무슨 이야기든지 자유롭게 하게 한다. 가능하면 과거를 치료 시간에 다루려고 한다. 이렇게 하는 이유는 힘든 과거가 생각날 때 그것에 꼬달려 가지 않는 훈련을 하게 하고 과거를 지혜롭게 정리하는 훈련을 하게 하기 위해서이다.

우리는 걱정거리가 있으면 생각하는 습관이 있다. 수술 날짜가 잡히면 수술 받는 것에 대해 생각한다. 수술을 받는 날 무슨 일이 일어날지는 아무도 모른다. 지금 이 순간에서 한 발짝이라도 앞서면 앞선 만큼 괴로움이 생긴다. 수술실에 누워 있을 때까지는 수술에 대한 생각을 안해야 한다. 수술실에서 그 순간만 알아차려야 한다. 미래는 우리가 한 번도 보지 않은 미지의 세계와 같은 것이다. 우리가 한 번도 가보지 않은 나라를 갈 때는 그 나라가 어떤지 알 수 없다. 그 나라에 가서 순간순간 구경하면 된다. 미

래도 마찬가지다. 한 번도 가보지 않은 나라를 여행 하듯 이 미래를 살아야 한다. 그런데 우리는 미래를 과거로 채운다. 과거를 보상하기 위해 미래의 계획을 세운다. 나에게 상담치료를 받는 30대 남자가 어디서 봤다면서 이런 말을 했다. “과거와 현재가 충돌 하면 미래가 다친다.” 적절한 말이라고 생각한다. 과거가 현재에 영향을 주면 미래에 손상이 간다는 뜻일 것이다. 생각을 통해 과거와 미래로 간다. 생각이 줄어들면 현재에 있게 된다. 그래서 순간순간 살아간다. 탁한한 습관은 ‘나는 고향에 있다(I am home)’ 라는 말을 자주 했다. 내가 생각하기로는 밖에서 방황하지 않고 고향에 편안하다는 것이다. 과거, 미래로 가서 괴롭고 방황하지 않고 현재에 편안하게 있다는 것이다. 탁한한 습관이 항상 강조하는 마음챙김 상태에 있다는 것이다. 우리 마음이 현재에 있으면 과거와 미래에 있을 수 없다. 과거와 미래의 산물인 화나 불안, 걱정이나 들뜸이나 설렘 없이 현재에 담담히 있다. 생각을 다스려 생각이 줄게 되면 괴로움 없이 소리대로 그 순간순간 과거와 미래의 영향을 받지 않고 최선을 다하면서 후회 없이 살게 된다.

생각을 다스리는 구체적인 방법의 하나로 하루 중 일 때쯤 생각을 숫자를 적는 것이 있다. 생각이 너무 많을 때는 이 방법을 쓰기 어렵다. 이 방법을 쓰기 까지 준비를 해야 한다. 먼저 현재에 집중하는 훈련을 해야 한다. 현재 뭘 하든지 알아차리는 것이 되면 그 다음에 생각을 알아차리는 훈련을 한다. 그래서 첫 생각을 알아차리는 것을 거의 놓치지 않을 정도가 되면 시작한다. 이 방법을 쓰면 생각을 다스리는데 도움이

많이 되고 생각을 줄이는데 아주 유용하다. 생각이 날 때마다 그것을 표시한다. 아침에 눈을 떠서부터 밤에 잠들 때까지 한 생각의 횟수를 매일매일 적는 것이다. 이렇게 하면 무의식적으로 생각에 빠지는 것을 막을 수 있다. 그리고 생각이 어떤 상황에서 떠오르는지 알게 된다. 생각의 속성을 알게 된다. 생각이 나는 것을 적으면서 번뇌가 우리 마음속에 일어나면 번뇌도 같이 적는 훈련을 한다. 이렇게 하면 마음 정화에 도움이 된다. 이때 번뇌는 크게 세 가지로, 육신과 화 그리고 모르는 것을 안다고 생각하는 무지다.

생각을 다스리는 또 하나의 방법으로 사람이 내 눈앞에 없으면 머릿속에 담지 않는 것이 있다. 생각의 대부분을 차지하는 것은 사람에 대한 것이다. 내 눈앞에 없는 사람을 머릿속에 담지 않으면 생각을 많이 줄일 수 있다. 내가 진료실에서 만나는 대부분의 사람들이 사람들에게 대해 생각한다. 어떤 주부는 군대에 간 아들 생각을 떨칠 수 없었다. 아들에게 안 좋은 일이 생기면 어떻게 하나 걱정이 되어 견딜 수 없었다. 어떤 남자환자는 동창의 아버지가 돌아가셔서 문상을 가려고 하니 동창들이 문상을 올 것이고 그러면 동창을 마주칠 텐데 동창들이 요즘 뭐하나냐고 물으면 어떻게 대답하나 하고 고민을 했다. 하지만 문상을 갖는데 동창을 한명도 못 만나 괜히 헛수고 했다는 생각이 들었다. 사람들은 사람을 생각하는 것이 사랑이라고 생각한다. 사람을 생각하다가 지치면 사랑을 할 수 없다. 진정한 사랑은 그 사람에게 진정 도움이 되는 것이고 그 사람이 원하는 것을 해주는 것이다. 사람을 생각하다 보면 애착이 생기거나 걱정이 생길 수 있다. 그래서 실제 만날 때 좋은 마음으로 만날 수 없다. 내 눈앞에 없는 사람은 머릿속에 담지 않고 내 눈앞에 사람이 보이면 그 사람의 마음을 보려고 노력하는 것이 좋다. 그 사람의 마음을 보고 호흡을 맞추어 좋은 시간을 갖는 것이 좋다. 그렇지 않고 내 생각을 가지고 남에게 상처를 주고 나 도 상처를 받을 수 있다.

이런 모든 시도가 실패했을 때 불가피하게 악을 써야 할 경우가 있다. 악을 써야 하는 경우는 앞서 이야기한 노력을 하기에 힘들 정도로 생각이 많아 어떻게 할 수 없을 때이다. 이미 너무 부정적인 생각을 많이 해서 자신의 힘으로는 생각을 다스리는 건전한 노력을 할 수 없을 때가 있다. 때때로는 불안한 생각 때문에 아주 힘들었던 어떤 환자는 악을 먹으면 생각이 나긴 하지만 둔하게 느껴진다고 했다. 악을 먹지 않을 때는 날카롭게 느껴지는 것이 둔하게 느껴지면서 영향을 적게 받는다고 했다. 악은 우리의 정신 작용에 영향을 주는 신경전달물질에 작용해 생각이 적게 나게 할 수도 있고 그 정도가 덜하게 할 수 있다.

하지만 가장 좋은 방법은 물론 악을 사용하지 않고 스스로 생각을 다스리는 것이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 전현수 박사의 <생각사용 설명서>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

<p>1011호 불자정보</p> <p>TEL 02) 2004-8213(直) FAX 02) 737-0696 (원고접수)</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>포교원 선원</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 연제구 진남로 610-1 (2층) • 법당 안벽(순금 개금 삼존불) • 살림도구 안벽 • 43평 목만 들어오시면 됨 • 가액 : 답사후 절충 <p>010-3832-4170 010-3895-1021(청하)</p>	<p>포교원 선원</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 동구수정동 (버스정류장) 전철역 1분거리 • 상가건물 5층 40평 • 법당시설 일체(무량수전, 지장전 등) • 공양간, 방 3개 등 생활시설 일체 • 목만오시면 됨 • 보증금 1천만원 월세 50만원 • 시설비 2천만원(답사후 절충가능) <p>010-6413-0463</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부상기장 사찰 최고자리 • 대지 200평, 건물 150평, • 은행 2억 5천 안고 3억 5천 인수 • 급 안내 <p>(주)한길부동산중개 연제구/서보호 이세하</p> <p>010-3808-4499 051)925-3800</p>	<p>사찰 (급) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 진주시내에서 20분거리 • 현재는 주택이나 사찰로 가능함 • 대지 578㎡, 전 274㎡ 3필지 • 건물 30평(삼존불) • 법당, 방 3개, 화장실 2개 • 대문입구 500년된 플라나무도 있음 • 기도하실 스님이나 보살님 대환영 • 가액 : 8,500만원(조절) <p>010-3321-6831</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 동구 효목 2동 • 3층건물 3층 30평 • 아담한 법당 • 포교도량으로 최적 • 가액 : 보증금 500만원 월 30만원 • 포교도량으로 최적 • 가액 : 보증금 500만원 월 30만원 <p>010-7740-6004</p>
<p>포교원 선원</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 광주 운암동 위치 최고 큰도로변 • 3층 건물중 2층 32평(맞은편 중형마트) • 법당, 삼존불, 후불, 칠성, 신중탱화 불단원목, 연등, 영가등 • 인등전기, LED전체리모델링 • 인터넷 냉난방기 2대 방3개 • 즉시법회가능 • 가액:보증금 2천만원 월 40만원 • 시설비 2천만원 • 꼭 하실분만 전화요망 <p>062)513-0391</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 해운대구 반송 2동 22-37번지 사거리 입구 • 평수 23평, 집기시설 일체, • 목만오시면 됨 • 스님건강상 급 안내 • 가액 : 전세 500만원 월 20만원 • 집기일체, 시설비 1,500만원 <p>010-4680-9322</p>	<p>암자 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 경남 하동군 지리산 자락에 자리한 아름다운 수행도량임 • 법당 1칸, 요사 1칸, 부지 220평 • 스님이 갑작스런 자리변동으로 부득이 본 암자를 양도하고자 합니다 • 법당 정남향 뒤 계곡이 있으며 참선과 수행 기도는 최적지입니다 • 가액 : 1억원(조정가능), 임대도 가능 <p>010-7702-6296</p>	<p>청평 한옥 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대지 199평, 건평 30평 • 전통한옥에 실내는 현대식으로 꾸며져 있음 • 방 3, 욕실 2, 거실, 주방, 패치카 • 현재 스님이 거주하고 있음 • 작은방 2개중 1개는 구들방임 • 가액 : 2억 7천 5백만원 <p>010-9411-5302(주인직)</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 전남 나주시 광주 20분거리 무안 - 광주간 고속도로 IC 5분거리 • 대지 299평 총평수 637평, 전 건축물 목조 대웅전 29평, 요사채20평(방4욕실1) • 공양간 10평 방1, 해우소3평방 3칸 • 지하수 130미터 물수량 100톤 일급수 • CC카메라 9대시설, 사찰경내지 계곡물 흐름 • 잔디조경 안벽 • 사찰 진입도로 현 3m에서 2차선으로 진입 확정 • 가액 : 3억8천 <p>010-9338-0118</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 진주시(진주성 부근) • 평수 50평, 3층건물 중 2층 • 구조 : 삼존불 모셔져 있고 • 방 2개 주방, 남녀 화장실 별도 • 가액 : 월세 보증금 1,000만원 월 50만원 <p>시설비(답사 후 결정) 최고시설</p> <p>010-5534-3939</p>
<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 해운대대 반송2동 • 평수 : 50평, 4층건물중 4층...정원이 있음 • 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설 • 전세 : 3,000만원...월 20만원 또는 1,000만원...월 40만원 • 시설비 : 답사후 결정 <p>010-2575-9876</p>	<p>별장지 및 사찰터 최적지</p> <ul style="list-style-type: none"> • 경북 예천군 상리면 고항리 백두대간 예천테라피 자연 자유공원내 • 별장, 사찰 최적지 • 사찰계곡에 물이 흐르는 자연경관 최적지(도로접) • 답 1800평(평당가 33만원) • 답 1900평(평당가 18만원) • (당가 절충가능, 주인직접) <p>010-2608-7277</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 동구 효목동 • 2층건물 중 층, 약50평 • 옥상별도사용가능 • 즉시법회가능함 • 청동불4자석가모니불, 청동불3자반 지장보살 • 청동불3자반 관세음보살 • 보증금300만원 월33만원 • 시설비2천만원, 시설물일체양도 <p>010-8528-9093</p>	<p>절터자리로 좋은 곳</p> <ul style="list-style-type: none"> • 팔공산 깃바위 뒷편 • 사계절 계곡에 물이 흐르고 있음 • 토성작업이 완성된곳 • 마당까지 대형차진입 • 3천여평 외 • 가액 4억(현세에 맞지않음) <p>010-6253-3107</p>	<p>포교당 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 남구 감만동 • 평수 : 약 90평, 2층 공양간, 3층 법당 4층 스님 친견실 • 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음, • 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설, 주방기구 시설 완벽, 목만 오시면 언제든지 법회 가능 • 전세 : 1,000만원, 월세 40만원 • 시설비 : 답사후 결정 <p>010-2856-1099</p>	<p>대형사찰부지 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천 황매산 합천댐인근 해발 400m 남향 • 임야 52,000평(실사용평수 2만평이상) • 기암괴석, 자연적 기도처 돌산 • 이동가능한 일급자연석 • 수백여원 가치 용바위, 거북바위, 인석바위 등 기암괴석 다양 • 도로 전기 수도 순환산책로 공사완료 • 노인복지, 연수원, 요양원, 선원 기도처 • 관광사찰 최적점소 울산광역시고속도로 개통시 합천호 IC에서 5분거리 위치 • 가액:평당7만원 답사상담후 절충가능 <p>010-8677-0932</p>