

마음 다이어트

김대선

<5> 감성 충전하고 개발하기

# 한 번에 한 가지 감정만 멈추어 바라보라

### 마음공부는 무엇인가

흔히 명상을 마음공부라 하는데, 그 의미를 이해하는 데는 오랜 시간이 걸렸다. 나는 열심히 하면 금방 깨달을 수 있다는 착각에 빠져 명상을 시작했다. 몇 년 수행을 하면 어느 날 갑자기 커다란 깨달음이 와서 전설처럼 '오도송'으로 멋진 시를 터트리고 하늘과 땅의 이치를 모두 알게 되는 것인 줄 알았다. 그러나 막상 명상을 해 보니 자신의 마음을 비우고 조절하는 것조차 쉬운 일이 아님을 시간이 지날수록 실감하게 되었다.

명상을 시작할 때는 호흡을 비우고 여러 수련법을 따라 하며 기운을 느끼는 재미로 하지만, 시간이 지나면 감정과 마음을 바꾸고 관리하는 마음공부가 생각처럼 쉽지가 않다는 것을 깨닫게 된다.

명상을 통해 마음공부가 되었는지 스스로 점검하는 방법은 세 가지라고 배운 적이 있다. 그것은 첫째 '하심이 되었는가?', 둘째 '마음을 비우는가?', 셋째 '마음을 조절하는가?' 이다. 하심이란 겸손이자 묵언하는 것이다. 평소에 말이 많으면 하심이 되지 않고, 생각과 감정이 많다는 증거다. <도덕경>에는 "아는 사람은 말이 없고, 모르는 사람은 말이 많다."는 구절이 있다. 그러나 그렇다고 해서 가슴속에 담아 두고 억지로 참으라는 것은 아니다. 준비되지 않은 상태에서 묵언한다고 억지로 참다보면 화병에 걸릴 수도 있다. 전성은 해야 하심과 겸손의 참 의미를 알 수 있다고 가르침을 받은 기억이 난다.

마음을 비우는 것은 감정과 욕망을 비워 유리처럼 투명한 사람이 됨을 의미한다. 호흡을 통해 자신의 기운을 비우고 변화시키면 자연스럽게 마음이 조금씩 비워지게 되는데, 그 과정에서 평소 중요하게 여겼던 돈과 사랑, 직업, 가족에 대한 새로운 가치관이 형성된다. 비움의 과정에서 평소 생각하지 않았던 인생의 가치를 스스로 발견하게 되며, 과거에 소중하고 가치 있던 일이 시시하게 느껴지는 일이 생기는 것이다.

마음을 조절하는 것은 일과 생활 속에서 어떤 사건이 닥쳐도 변화무상하지 않고 늘 같은 상태를 유지하는 것이다. 다산 정약용은 <대학공의>에서 "유학자는 일로써 마음을 닦고, 스님은 마음 닦은 것을 일로 삼는다."고 표현하였다. 두 경우 모두 깨어서 자신을 관리할 때 마음의 조절이 가능하다는 것을 의미한다.

생활 속에서 불편한 요인을 찾아 제거하는 것이 수행을 잘하는 방법이다. 명상은 마음을 비우고 조절하여 편안한 삶을 살기

위험인데, 보기 싫고, 듣기 싫고, 기억하고 생각하기 싫은 사람과 일이 주변에 많을수록 실현하기 어렵다. 산속에서 혼자 산다면 좋아하는 것만 보고 듣고 살면 된다. 그러나 인간은 주변에 많은 사람과 계속된 만남을 통해 비슷한 상황을 반복하며 살아간다. 싫은 것을 순간적으로 피해 갈 수는 있겠지만, 어느 날 똑같은 상황이 사람만 바뀌어 있을 뿐 반복되고 있음을 우리는 세월이 지난 후에 알게 된다.

그래서 시시각각 마음을 비우고 조절하여 자신을 바꾸는 것이야말로 편안함을 위한 가장 빠른 길이다. 편안하기 위해서는 싫어하는 것을 즐기고 있는 그대로 받아들이는 자세가 필수적이다. 마음을 비우는 것의 출발은 감정적으로 싫어하고 가슴을 답답하게 하는 것을 하나씩 줄여 나가는 것이다. 감정은 빛이 프리즘을 통과한 무지개빛의 스펙트럼과 같다. 빛은 본래 투명하지만 프리즘을 통과하면 가시광선은 무지개 색으로 나누어지고, 자외선과 적외선 등은 파장 길이에 따라 나뉜다. 빛은 공기 중에 들어 있는 물질(먼지, 수분, 가스, 구름 등)과 열에 따라서 반사되어 보이는 색이 달라진다. 인간의 순수한 심성을 빛으로 비유한다면 프리즘은 지금의 몸과 마음의 에너지 상태를 할 수 있다. 순수한 빛은 본성이자 양심이며, 프리즘을 통과한 가시광선은 감정과 욕망으로 구분할 수 있다. 어떤 생각과 에너지가 자신을 지배하고 있는가에 따라서 발현되는 감정은 달라진다.

명상은 유전된 특성이나 경험에 의하여 쌓인 탁하고 어두워진 자신(自身, 몸과 마음)을 맑고 투명하게 갈고닦아 밝게 빛나는 자신으로 만드는 것이다. 그래서 마음이 넓고 균형 잡힌 시야를 가진 사람은 외부에서 오는 자극에 민감하게 반응하지 않고 포용적 자세를 가질 수 있다. 몸의 탁한 기운과 기억을 호흡을 통해 비우는 과정에서 점진적으로 마음이 맑고 가벼워지며 지혜가 밝혀 자유로운 삶을 살게 되는 것이다.

### 감정조절과 뇌의 관계

마음의 중심에서 감정과 욕심을 바라보고 균형감 있는 삶을 살아가고자 하는 것이 마음공부를 하는 이유다. 보통 자신이 옳다는 믿음 속에서 살아가기 때문이다.

감정은 동서양에서 수천 년 동안 논쟁이 계속되는 화두다. 그리스의 철학자 소크라테스의 아름다움에 대한 이야기를 서사시 형태로 소개한 플라톤의 <향연>은 인간이 가지는 아름다움을 추구하는 근원적 이유에 관하여 다양한 사람들이 나누는 대화를 소개한다. 노자는 <도덕경>에서 아름다움은



### 불편 제거해야 수행 잘돼

싫은 것 많을수록 실현 어려워 있는 그대로 받아들여 마음 비울 것

### 근심걱정 배출해 마음 힘 강화

순간 감정 바라보고 멈추며 조절 넘치고 부족한 감정 파악 중요

없다고 하면서 도의 경지에서 보면 모든 것이 아름답기 때문에 굳이 아름다움과 그렇지 않은 것으로 구분할 필요가 없다고 하였다. 도의 경지인 해탈을 하면 그 어떤 감정에도 흔들리지 않고 중심에서 평정을 유지할 수 있을 것이다.

우리나라에서도 마음과 감정의 뿌리는 어디에 있는가에 관한 논쟁이 조선 중기에 있었다. 도덕 시간에 배웠던 사단칠정 논쟁으로 알려진 퇴계 이황과 고봉 기대승의 편지 토론이 그것이다. 사단칠정에서 사단은 마음을 알 수 있는 네 가지(즉은지심, 시비지심, 수오지심, 사양지심) 단서와 일곱 가지 감정에 관한 것이다. 지금은 과거에 비

해 논쟁의 차원이 과학적 사고의 영향으로 그다지 높지 않지만, 고전에 대한 관심이 여전히 존재하는 것을 볼 때 이것은 의미하는 바가 크다.

폴 에크만(Paul Ekman)은 기본 감정(Basic emotion: love, joy, surprise, anger, sadness and fear)에서 인종과 문화에 관계없이 보편적인 얼굴 표정과 반응에 대한 연구 결과를 1970년대에 발표한 적이 있다. 폴 에크만은 표정, 몸짓, 목소리만으로 거짓말을 알아내고, 상대방이 어떤 감정인지를 알아내는 비언어적 커뮤니케이션 분야의 세계적 전문가다. 미국 폭스 TV에서는 그의 연구를 바탕으로 팀 로스

가 주연한 'Lie To Me' 라는 범죄 심리 드라마를 제작, 인기리에 방영했다. 폴 에크만과 핀란드 과학자들의 연구 결과는 감정에 대한 반응에 인종과 문화에 따른 차이가 없다는 것을 보여준다.

감정을 조절하여 감성이 풍부한 상태를 만들기 위해서는 무엇보다 자신의 감정 상태를 잘 알아야 한다. 먼저 어떤 감정이 넘치고 어떤 감정이 부족한지를 파악하는 것이 중요하다. 우선 자신에게 넘치는 부분과 부족한 부분을 직접 적어볼 필요가 있다. 평소 감정이 넘치는 부분 없이 모든 감정이 부족한 불감증일 수도 있다. 이 경우에는 감정을 조절하기 전에 감정을 풍부하게 만들고 표현하는 연습을 우선해야 한다. 재미있는 연극이나 개그 프로그램을 보면서 다양한 감정을 과하다 싶을 정도로 적극적으로 표현해 보는 게 좋다. 감정 표현도 연습을 통해 조절할 수 있으며 꾸준한 도전과 용기를 필요로 한다. 그러다 보면 스스로 스스로 생각할 뿐 주변에 있는 사람들은 크게 신경 쓰지 않는다는 사실을 발견할 것이다. 과유불급이라는 말이 있지만 명상할 때는 감정이 부족한 것보다 넘치는 것이 훨씬 빠른 방법이다. 부족하면 감정을 넘치게 한 후에 조절해야 하지만 넘치면 조절만 하면 되기 때문이다.

### 감정과 생각 멈춰 마음 다스리기

명상을 배우는 이유 중 하나는 감정과 욕심으로부터 흔들리지 않는 마음을 가지기 위해서다. 삶을 살아가면서 시시각각 발생하는 감정을 조절하는 데는 많은 노력이 필요하다. 자신의 내외부 자극에서 발생하는 감정을 순간순간 바라보면서 멈추거나 조절하는 것을 지킴이라 한다.

지킴은 마음(감정, 생각, 집념 등)에 관한 상황을 끄는 것으로서 마음공부를 하는 하나의 방법이다. 다시 말해 자신의 기운을 흔들여 요동치게 하는 감정에 끌려가지 않고 장시간 동안 느끼지 않는 것을 뜻한다. 순간적으로 감정이 발생하면 그 느낌과 흔들림의 파장 속으로 계속 깊이 들어가는 것이 아니라 느낌 자체를 잊어버린다는 말이다. 예를 들어 갑자기 누가 전화해서 굉장히 슬픈 소식을 알려줘도 오래 간직하지 않고 이내 잊어버리는 것을 말한다. 로봇이 아닌 사람이기 때문에 어떤 이야기를 듣거나 사물을 보면 마음에서 감정적인 반응이 올 수밖에 없다. 하지만 그 반응을 계속 생각하고 기억하는 것이 아니라 금방 잊어버리는 것이 지킴이며 마음을 조절하는 방법이다. 옛말에 '하루에 감정이 열두 번 바뀐다'고 하는데, 한 가지 감정이 며칠씩 지속되는 것은 자신이 집착하기 때문에 발생한

다. 지킴을 연습함으로써 평소 마음에서 감정이 비어 있는 안정된 상태가 되면 순간순간 주변 환경에 반응하면서 다양한 감정을 조절하고 표현할 수 있다.

감정을 조절하여 감성이 풍부한 상태를 만들기 위해서는 무엇보다 자신의 감정 상태를 잘 알아야 한다. 먼저 어떤 감정이 넘치고 어떤 감정이 부족한지를 파악하는 것이 중요하다. 우선 자신에게 넘치는 부분과 부족한 부분을 직접 적어볼 필요가 있다. 평소 감정이 넘치는 부분 없이 모든 감정이 부족한 불감증일 수도 있다. 이 경우에는 감정을 조절하기 전에 감정을 풍부하게 만들고 표현하는 연습을 우선해야 한다. 재미있는 연극이나 개그 프로그램을 보면서 다양한 감정을 과하다 싶을 정도로 적극적으로 표현해 보는 게 좋다. 감정 표현도 연습을 통해 조절할 수 있으며 꾸준한 도전과 용기를 필요로 한다. 그러다 보면 스스로 스스로 생각할 뿐 주변에 있는 사람들은 크게 신경 쓰지 않는다는 사실을 발견할 것이다. 과유불급이라는 말이 있지만 명상할 때는 감정이 부족한 것보다 넘치는 것이 훨씬 빠른 방법이다. 부족하면 감정을 넘치게 한 후에 조절해야 하지만 넘치면 조절만 하면 되기 때문이다.

명상은 한 번에 한 가지만 하도록 연습하는 과정이다. 일이 힘든 이유는 여러 가지가 있지만 대부분 하기 싫은 일을 억지로 해야 하기 때문에 그렇다. 일을 지시하는 사람이 마음에 들지 않거나 잘하지 못하는 일을 지시받을 수도 있다. 그렇지만 해야 할 일이라면 부정적인 마음을 비우고 일 자체에 집중하는 것이 명상에서 추구하는 방식이다. 명상을 할 때는 명상에 집중하고, 식사할 때는 음식 먹는 것에 집중하고, 일을 할 때는 일에 집중해야 한다.

한 가지만 하려고 해도 평소 습관대로 자신도 모르게 동시에 여러 가지를 하는 경우가 많다. 그래서 한 번에 한 가지씩만 하도록 연습하는 것이다. 감정을 조절하는 지킴의 경우에도 한 번에 한 가지 감정만 멈추고 바라보고 조절하는 연습을 꾸준히 하기 바란다. 처음에는 하루를 목표로 한다. 하루가 성공하고 나서 3일, 7일, 21일 등으로 점차 늘려 나가다 보면 변화된 자신의 모습을 발견할 것이다. 호흡과 명상법을 통해 탁한 감정의 기운을 먼저 비우다 보면 맑고 안정된 상태에서 생활하게 되어 마음을 멈추고 조절하는 일이 한결 수월해진다는 것을 잊지 말자.

이 글은 <마음 다이어트>(책나루 펴)에서 발췌한 내용입니다.



禪農教團 宗務法人 **우리불교 曹溪宗**

**종정 흥산 현불**

**종도모집**

○ 총본산 : 충남 부여군 세도북로 149번길 32번지 마강사

○ 총무원 : TEL 041)832-4153 / FAX 041)833-4154

**ICB 세계불교종단연합회(WBOA)**

불교 국가간 문화 교류를 통한 힐링 불교의 재 탄생으로 더 큰 불교 세계를 이루고자 종단 참여를 공고합니다.

문의 041)832-4153 / H·P 010-6478-1569

응화세존 3천 4십 1년 음 10월 1일

WBOA 총재 영공 도성 (부산 태종사)  
회장 흥산 현불 (우리불교조계종 종정)

**1) 입종 구비서류**

- ◇ 사찰 및 승려 등록 신청서 1통
- ◇ 주민등록증 앞·뒤 사본 1통
- ◇ 반명함판 사진 3매
- ◇ 법당사진 안 밖 각 1매(사찰등록 하실분에 한함)
- ◇ 승려증 발급 하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부
- ◇ 도첩은 본 종단에서 수계를 받을 분에 한하여 발급합니다.

**2) 입종 후 발급 증명서**

- ◇ 승려증 (법사증·포교사)
- ◇ 사찰 등록증
- ◇ 주지 임명장
- ◇ 추대장 및 위촉장 (간부스님에 한함)

**입종 안내**

(宗)선농교단 우리불교 조계종에서는 도제양성과 포교에 함께 할 사찰 및 종도님을 모십니다.