중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈10〉 부정적 감정 변화시키기

‘만족 씨앗’에 물주면 긍정심이 ‘쑥쑥’



‘긍정’은 최고 수련법

인간 발달의 척도 가운데 하나는, 감정 조절력을 얼마나 갖췄느냐이다. 아이였을 때 우리는 손에 쥔 막대사탕을 빼앗기기만 해도 울음을 터뜨렸다. 그러나 어른이 된 우리를 울리려면 막대사탕만으로 되지 않는다. 그런데 중독자들은 중독에 빠져 있는 동안에 감정 조절과 관련한 발달이 정체되어 있다. 어떤 중독자는 감정 조절력을 처음부터 다시 배워야 하는 경우도 있다. 중독은 마음챙김과 정반대라고 할 수 있는 회피의 일종이다. 그리고 중독자들이 회피하는 대상 가운데 하나가 부정적인 감정이다.

그렇다면 어디에서부터 시작해야 하는가? 부정적 기분과 감정이라는 도전에 어떻게 응수해야 하는가? 우선 붓다의 다음 말을 기억하자. “우주를 열 번 뒤지더라도 자기 자신보다 더 자애의 마음을 받을 가치가 있는 존재는 없다.” 이 말의 의미를 가슴 깊이 새기자. 자신을 소중하게 여기지 않는다면 어떻게 부정적인 감정을 변화시킬 수 있을까? 세상에 나 자신보다 자애의 마음을 받을 가치가 더 큰 존재는 없다. 결단코 없다.

자신이 가치 있는 존재라는 진실을 받아들인 다음에야 부정적 감정을 변화시킬 준비가 된다. 이제 부정적 감정을 변화시키는 두 가지 기본적인 방법을 소개한다. 하나는 긍정적 감정을 계발하는 방법이고, 또 하나는 부정적 감정을 돌보는 방법이다.

부정적 감정을 부인하거나 무시해서는 안 된다. 부정적 감정을 제대로 돌보고 변화시키기 위해서는 그것을 충분히 인식할 필요가 있다는 말은 맞다. 그러나 자신이 처한 현재의 상황이 지닌 치유적이고 바람직한 면(그러나 우리가 당연시하는 면)에 주의를 기울임으로써 긍정적 인식을 키우는 것도 부정적 감정을 돌보는 방법이 될 수 있다. 나에게 이러한 인식에 눈을 뜨게 해준 두 개의 통로가 있었다.

첫 번째 통로는 서양심리학이 아닌 불교심리학이었다. 불교심리학에서는 인간에게 의식의 저장고가 있어서, 마치 싹을 틔우는 잠재력을 지닌 씨앗처럼 온갖 종류의 느낌과 의식이 그 저장고에 담겨 있다고 본다. 그리고 그중 어떤 씨앗에 물을 줄 것인지가 매우 중요하다고 가르친다. 우리는 마땅히 행복과 만족, 평화와 안녕이라는 씨앗에 물을 주어야 한다. 동시에 부정적인 씨앗이 자라지 않도록 유의해야 한다. 그리고 이를 위해 긍정적인 면에 주의를 기울여야 한다.

사실 긍정적인 자원은 우리 바로 곁에 존재하고 있다. 이렇게 우리 주변에 존재하는 긍정적인 자원을 알아보는 것이야말로 가장 강력한 효과를 내는 최고의 수련법일지 모른다.

심리학은 최근에 와서야 긍정적 심리상태의 계발에 관심을 갖게 되었다. 예전에는 긍정적 심리상태의 계발을 그저 부인과 억압의 한 형태로 폄하하고 있었다. 긍정심리학은 심리학이 인간의 부정적 심리상태에만 집중할 것이 아니라 긍정적 심리상태에도 관심을 가져야 한다는 입장이다. 우울증에 대해서만이 아니라 낙관주의에 대해서도, 병리적 심리에 대해서만이 아니라 회복탄력성에 대해서도 관심을 가져야 한다는 것이다. 긍정심리학 분야의 몇몇 연구자들은 긍정적 감정이 다른 어떤 방식보다도 효과적이고 신속하게 부정적 감정을 치유할 수 있다고 본다. 미시건 대학의 바버라 프레드릭슨과 동료들이 행한 일련의 실험에서, 참가자들에게 의도적으로 일으킨 부정적 감정이 그들의 심장 기능에 미치는 영향을 조사했다. 참가자들은 부정적 감정을 일으키는 영화를 보았을 때보다 긍정적 감정을 북돋는 영화를 봤을 때 심장이 더 빠르게 정상 기능을 회복했다. 이는 불교에서 말하는 다음 가르침과도 일맥상통한다. “긍정적 감정은 부정적 감정을 보살피고 치유한다.”

마음챙김으로 無我 받아들이기

부정적 감정은 물결효과를 일으킨다. 부정적 감정은 우리의 인식의 폭을 좁게 만든다. 슬픔과 걱정에 휩싸여 있을 때에는 선택의 폭과 가능성이 줄어든다. 반대로 긍정적 감정은 더 다양한 가능성을 보게 한다. 긍정적 감정은 선순환을 일으킨다. 가능성이 커 보이면 행동을 취하기도 더 수월하다. 새로운 것을 더 많이 시도해보고, 기존에 하던 일도 새로운 방식으로 해보게 된다. 그러다 좋은 결과가 나오면 행복하다고 느낄 이유를 더 많이 갖게 된다. 반대로, 우울증에 빠진 사람들의 경험은 이것과 매우 다르다.

긍정적인 면을 키우라고 해서 부정적 감정을 부인하거나 억압하라는 말로 여겨서는 안 된다. 부정적 감정을 직접적으로 다루는 방법을 찾아야 한다. 제거하기보다 변화시킬 수 있어야 한다.

부정적 감정을 다루는 첫 번째 단계는 평온의 마음을 계발하는 것이다. 불교에서는 이를 사마타(집중)라 한다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 지금 느끼고 있는 슬픔에 주의를 기울인다. 자신의 느낌과 생각을 모두 자각하라. 그런 다음 이것이 몸에서 어떻게 나타나는지 살펴보라. 목과 어깨가 조이는 현상으로 나타나는지, 복부가 잔뜩 긴장하고 있지 않은지 보라. 어떤 신체 증상이 나타나든 그것과 더불어 숨을 들이쉬고 내쉬라.

마찬가지로, 당신의 부정적 감정도 보듬어 안아야 한다. 무엇으로 보듬어 안는가? 마음챙김으로 보듬어 안아야 한다. 슬픔과 괴로움의 감정을 진정시키기 위해서는 균형 있는 태도를 갖는 것이 중요하다. 즉 그것들에 너무 빠져들어도 안 되지만 또 너무 초연해도 안 된다(지나치게 초연한 태도는 곧 부인이고 억압이다).

물론 스위치를 끄듯이 간단히 슬픔을 떨칠 수는 없다. 약물 중독에 빠진 사람들이 시도하는 바가 바로 그것이다. 당신은 스위치는 없지만 변화를 일으킬 수는 있다. 어떻게? 호흡을 자각함으로써, 마음을 가라앉히고 자신의 내면을 깊이 들여다봄으로써 치유가 일어날 수 있는 유리한 조건을 만들 수 있다. 이때 치유는 자연스럽게 일어난다. 마치 따로 생각하지 않아도 음식이 소화되고 손톱이 자라는 것과 마찬가지다.

> 부정적 감정은 보듬고
> 긍정적인 면에 집중하면
> 끈기 있는 마음챙김 통해
> 어느새 변화된 자신 발견

랄프 왈도 에머슨은 이렇게 말했다. “어리석은 집착이야말로 옹졸한 마음의 골칫덩이다.” 부정적 감정을 느낄 때 우리는 그 감정에 더 달라붙는다. 그리고 그 때문에 자신을 더 힘들게 만든다. 불교의 관점에서 보았을 때, 이것은 자아에 대한 집착이다. 우리는 ‘자아’라는 환상을 쉽게 내려놓지 않는다. 그러나 불교에서는 무상과 무아를 받아들이라고 가르친다. 왜냐하면 우리가 그토록 견고하다고 여기는 ‘자아’도 제대로 들여다보면, 거기에는 ‘자아’가 없으며 끊임없이 변화하고 흘러가는 경험만 존재하기 때문이다. ‘자아가 있다’는 생각조차도, 어쩌면 끊임없이 변화하고 흘러가는 경험의 일부에 지나지 않는지 모른다.

끈기가 붓다를 만든다

명상 수행을 하지 않아도 깨어 있는 삶을 살 수는 있다. 하지만 수행을 하지 않으면, 깨어 있는 삶을 살겠다고 의도적으로 결심하기란 쉽지 않다. 마찬가지로, 아침에 일찍 일어나지 않아도 깨어 있는 영적 삶을 살 수는 있지만, 실제로 그럴 가능성은 낮다. 그렇다고 불교 승려처럼 새벽 3시에 일어나라는 말은 아니다. 그렇지만 아침에 일찍 일어나 여유로운 시간을 갖는 것은 매우 중요하다.

평화로운 마음과 마음챙김으로 하루를 시작할 수 있도록 아침에 여유 시간을 가지라. 불교는 자신의 머리카락이 타들어가는 것처럼 간절한 마음으로 수행하라고 가르친다. 이는 무지와 망각 속에서 고통당하고 있는 지금 나의 상황을 제대로 알고 그것을 해결하기 위해 무언가를 하라는 의미다. 머리카락이 타들어 가는 사람은 누가 시키지 않아도 스스로 조치를 취하지 않겠는가.

불교에는 많은 대중 앞에서 꽃 한 송이를 조용히 들어 보인 붓다에 관한 일화가 전해 내려온다. 꽃 한 송이를 들어 보이자 마침내 대중 가운데 가섭 존자만이 미소를 지었다. 붓다는 자신이 가섭에게 깨우침을 전했다고 말했다. 마음챙김은 단순하다. 어쩌면 세상에서 가장 단순한 것인지 모른다. 그렇다고 그것이 언제나 쉽지만은 않다. 그러나 현명함과 부드러운 끈기로 마음챙김의 길을 간다면 그리 어려운 일이 아님도 알 수 있다. 불교는 붓다가 신이 아니라 사람이라는 사실을 강조한다. 그도 당신과 나처럼 실재했던 인간이었다. 불교가 지닌 인간적 면모는 우리의 용기를 북돋는 중요한 진리를 드러낸다. 그것은 바로, 누군가가 성취할 수 있다면 우리도 할 수 있다는 진리다. 당신도 깨달음에 이를 수 있다. 붓다의 삶은 그것이 가능함을 우리에게 보여주고 있다.

아직 완벽한 붓다가 되지 못한 우리들이기에 마음챙김을 잊고 망각에 빠지는 것은 당연한 일이다. 이렇게 망각에 빠질 때마다 얼굴에 웃음을 지으라. 그리고 마음챙김으로 돌아오라. 마음챙김은 ‘무엇이든 알아차리는 것’임을 명심하라. 〈새로운 자각의 눈을 뜨라(Opening the Eye of New Awareness)〉(1999)는 책에서 달라이 라마는 어느 수행승의 말을 인용해 이렇게 말한다. “얼핏 보기에, 나 같은 평범한 사람이 이 일을 해낼 수 있을까 의구심이 들 수 있습니다. 그러나 복합적인 현상은 언제나 동일한 모습으로 존재하지 않습니다. 조건과 상황에 따라 계속 변화합니다. 쉽게 낙담하지 않고 꾸준히 하다 보면, 백 년이 걸려도 어렵다고 여겼던 일을 하루만에 이룰 수도 있습니다.”

끈기와 자기 수용을 주요한 수행으로 삼으라. 그렇게 하다 보면 어느 날 변화한 자신의 모습을 보게 될 것이다. 더 깨어 있는 사람으로 바뀌어 있는 자신을 발견할 것이다. 〈끝〉

이 글은 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면 오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면 성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록 만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록 만들었습니다.

– 우혜안 –



慧眼決書

발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143 (우복진)

“새는지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울 · 경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사