중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈4〉 일기 쓰기

종이 위 치유의 세계… 자기 내면과의 만남



고통스런 감정 해결 시도

삶의 곤경이 닥칠 때 우리는 약물에 의존하여 이런 것을 해결하려고 한다. 이들 시도는 모두 우리의 고통스러운 감정을 해결하려는 시도라는 데 공통점이 있다.

이처럼 약물 남용의 이면에는 긍정적인 치유 의도가 있음을 알 필요가 있다. 우리가 약물을 사용하는 이유는 괴로워하는 자신의 마음에 치유와 평화를 가져다주기 위해서다. 우리가 파괴적인 행동 의도를 품은 '나쁜 사람'이기 때문이 아니다. 우리는 그저 무언가 '좋은 일'을 하려고 약물을 사용하는 것이다. 다만 그 방법이 잘못되었을 뿐이다.

당신은 이제 약물 사용이라는 길을 더 이상 가지 않기로 결심했다. 그렇다면 이제부터 어떻게 해야 할까? 당신이 향후의 전망을 상실하거나 감정의 홍수에 떠밀리지 않도록 해줄 무언가가 필요하다.

이때 도움 되는 여러 가지 수련법이 있다. 치유 과정에 들어서는 방법은 다양하다. 때로 가족과 선생님, 치료사, 친구 등 깨어 있음과 평화, 안정감을 지닌 주변 사람의 도움을 받을 수 있다. 그러나 그들도 언제나 당신 곁에 있어줄 수는 없다. 이에 당신은 언제나 곁에서 당신의 말을 들어줄 친구가 필요하다. 그 친구가 바로 당신이 쓰는 일기이다.

일기 쓰기는 너무 간단한 방법으로 보일 수 있다. 마치 호흡을 자각하는 명상법이 더 없이 간단한 방법으로 보이듯이 말이다. 그러나 반드시 그렇지는 않다. 붓다는 호흡에 대한 자각이 우리를 깨달음으로 인도할 수 있다고 가르쳤다. 마찬가지로 일기도 그저 종이 몇 장에 쓰는 글에 지나지 않는다고 여길 수 있지만, 종이에는 치유와 도움의 온 세계가 들어 있다. 그것은 당신을 마음챙김의 영역으로 데려다주는 완벽한 스승일 수 있다.

불교인들은 승려 등 불교 지도자가 주관하는 법회에 참석할 때도 마음으로 자기 내면의 붓다와 접촉하고 있다. 불교인이 법회에 참석하는 이유는 새로운 정보를 얻는 것이 아니다. 그들은 법문에서 하는 말과 가르침의 이면에 존재하고 있는 지혜의 원천을 찾아 듣는다. 불교인들은 지금 자기 앞에서 법문하고 있는 스승에게 자기 내면의 붓다를 투영한다.

우리가 글을 읽고 법문을 듣는 이유는 학문적 지식을 증가시키는 것이 아니다. 이런 가르침들의 참된 목적은 자기 내면의 신과 접촉하는 데 있다. 일기 쓰기라는 수련법이 강력한 효과를 내는 이유도 여기에 있다.

일기장에 걱정을 쏟아내라

자신의 일기장을 연금술에서 사용하는 그릇으로 생각하라. 일기장은 자신의 경험이라는 원재료, 삶에서 부딪히는 문제라는 원재료를 담는 그릇이다. 경험과 문제라는 원재료를 그릇에 담았다면 이제 알아차림, 마음챙김이라는 열을 가한다. 만약 현명하지 못한 이라면 일상의 경험과 고난이라는 원재료를 그저 쓰레기로 간주할 것이다. 영적인 사람이 되기 위해 되도록 빨리 제거해야 하는 쓰레기 말이다. 그러나 이처럼 삶을 회피하는 태도는 언제나 그에 상응하는 결과를 낳게 마련이다. 영적 수련은 약물 남용처럼 삶을 회피하는 수단이 되어서는 안 된다. 영적 수련은 자신의 변화(transformaion)를 일으키기 위한 것이다. 즉 영적 수련은 일상이라는 원재료를 지혜와 평화, 기쁨으로 변화시키는 과정이다. 부정적 요소가 완전히 제거된다면 당신의 변화 과정은 온전한 변화라 하기 어렵다.

일기를 쓸 준비가 되었으면 이제 실제로 일기를 적을 일기장을 마련할 차례다. 일기장은 당신 마음의 변화라는 연금술을 일으키는 그릇이다. 그렇다면 일기장을 고르는 과정도 정성스럽게 깨어 있는 마음으로 할 필요가 있다. 자신에게 적합하다고 느껴지는 일기장을 직감적으로 고르는 것이 도움이 된다. 서점이나 문구점에 가서 일기장을 구입하는 일 자체를 신성한 의식(儀式)으로 여겨도 좋다. 이때는 일기장 구입 외에 다른 일은 하지 않겠다고 마음먹는다. 오직 나의 변화가 일어날 '그릇'을 마련한다는 목적으로 문구점으로 향하라. 평화와 자신감, 긍정의 느낌을 일으키는 일기장이 있는지 살펴보라. 그런 다음 하나를 골라 구매한 다음 집으로 돌아오라.

이제 마음에 자연스럽게 떠오르는 걱정거리가 있는지 살펴본다. 인간관계에서 걱정 되는 부분은? 직장에서는 문제가 없는가? 자녀 양육이나 가계 상태는? 중요한 결정을 눈앞에 두고 있는가? 무엇이든 마음에 떠오르는 내용을 적어보자.

이때 주의할 점이 있다. 자기 안의 걱정을 쏟아내더라도 그저 부정적인 내용만을 재연하는 것은 도움이 되지 않는다. 불교 경전에는 "몸에서 몸에 대한 알아차림을 유지하고, 느낌에서 느낌에 대한 알아차림을 유지하라."는 말이 있다. 이는 자신의 감정으로부터 뚝 떨어져 있지 말고, 감정 안에 있으라는 말이다. 화가 나는 순간에는 내가 곧 화이다. 그러나 감정에 빠져 길을 잃은 채 자신이 감정보다 '큰 존재'임을 잊어버린다면 이것 역시 도움이 되지 않는다. 마음챙김은 자신의 감정으로부터 뚝 떨어져 있는 것도, 그렇다고 감정에 푹 빠진 채 허우적대는 것도 아니다. 마음챙김은 이 양극단 사이에서 균형을 잡는 일이다.

어떤 내용을 써야 할지 감이 오지 않을 때도 있다. 이것은 우리가 마음을 특정 방향으로 유도하면 마음은 오히려 그에 저항하기 때문이다. 자신의 걱정거리가 무엇인지 떠올리고 그걸 파고들겠다고 작정한다 해서 마음이 저절로 거기에 따라가는 것은 아니다.

그러나 다행인 것은, 우리 마음의 성향을 역이용할 수도 있다는 사실이다. 반사 심리(reverse psychology), 쉽게 말해 청개구리 기법을 이용해 보라. 자신의 호흡을 알아차리며 이렇게 말해보자. "지금 이대로 내 삶은 더 없이 완벽해." 이 말을 진짜 사실로 믿으라. 이렇게만 해도 걱정거리가 더 쉽게 의식될 것이다. 만약 이렇게 해도 걱정거리가 떠오르지 않는가? 그렇다면 정말 감사한 일이다.

> **일기는 단순한 글씨기를 넘어**
> **당신 곁에서 말 들어줄 친구**
> **일기에 실패경험 기록하면**
> **현실 직시해 영적수련에 도움**

마음챙김 수행을 처음 접했다면 이제부터 자각하고 알아차려야 할 대상이 갑자기 많아졌다고 느낄 수도 있다. 또 매우 힘든 영혼의 암흑기를 지나고 있을 때에도 당신은 걱정거리가 매우 많다고 느낄지 모른다. 그러나 모든 걱정거리를 한꺼번에 다룰 수는 없다. 그런 시도는 오히려 좌절감만 키우고 만다. 그렇게 되면 일기를 쓰더라도 치유적인 효과를 낼 수 없다.

이 경우에는 일단 당신이 갖고 있는 걱정거리들을 모두 열거해보라. 그중에서 당신이 지금 가장 알아차림을 가져가기 원하는 걱정이 있는지 보라. 혹시 그 걱정이 당신을 완전히 압도할 정도로 힘겹다면 다른 걱정을 택하라. 지금 다룰 수 있겠다고 느껴지는 다른 걱정거리에서 시작하라.

감사하는 마음에 집중하기

삶은 배움의 경험이라고 한다. 그러나 정작 어려움에 직면하면 우리는 거기에 주의를 기울여 배움을 얻으려 하지 않는다. 오히려 문제에서 달아나고 싶어 한다. 사실 우리 사회에서, 문제로부터 달아나는 주된 방법 중 하나가 바로 중독이다. 만약 지금 자신이 처한 상황을 깨어 있는 마음으로 자각할 수 있다면, 중독의 과정은 지속되지 않는다.

최근 심리학계에는 자신이 가진 긍정적인 면을 알아보는 것이 중요하다는 인식이 커지고 있다. 자신의 긍정적인 면을 부인하지 말라는 조언이다. 사실 부인(denial)이란 있는 그대로의 실재(reality)를 인정하지 않는다는 의미다. 그렇다면 부정적인 면에 초점을 맞추는 성향을 어떻게 극복할 수 있을까? 방법이 있다. 바로 감사 일기를 쓰는 것이다. 먼저 일기장 맨 위에 '오늘 고마웠던 일'이라고 제목을 적는다. 그 다음 그날 하루 감사했던 일을 써내려가기만 하면 된다. 상상력을 동원하여 오늘 하루 감사의 마음을 느꼈던 일을 남김없이 적어본다. 이렇게 하면 자신에게 부족한 부분에 초점을 맞추는 경향성을 줄일 수 있다.

지금까지 적어온 일기를 다시 한 번 읽어보는 것도 좋다. 그렇게 하면 장기적인 자기 삶의 경로와 방향성을 전체적으로 살필 수 있다. 소설에서 반복적으로 등장하는 특정 주제가 있듯이, '당신의 삶'이라는 소설에도 중심이 되는 주제가 있을 것이다.

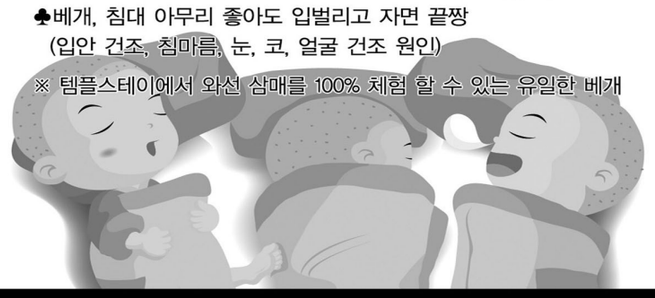
예컨대 당신은 자신의 삶에 나타나는 중심 주제를 파악하기 위해, 앞의 삶 이야기(life story)에서 다루었던 '반항'이라는 주제를 살펴볼 수도 있다. 당신이 쓴 일기에서 '반항'이라는 주제가 명확하게 드러났다면, 이제 '조화 혹은 협력'이라는 주제를 떠올려보라. 그리고 당신이 실제로 사람들과 조화롭게 어울리면서 협력적으로 일했던 때를 떠올려보라. 동시에 타인과 협력하는 부분을 더 진작시킬 수는 없을지 생각해보라.

일기는 점진적이긴 해도 변화를 일으키는 도구가 될 수 있다. 조금의 인내심을 갖고 일기를 쓴다면, 당신은 지금껏 쓰레기라고 여겼던 것을 아름다운 꽃으로 바꿀 수 있다. 또 약간의 인내심을 갖는다면, 당신은 붓다가 될 수 있다. 왜냐하면 당신은 이미 붓다이기 때문이다.

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

좋은인연 대출안내
☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
사찰을 매매하실때 문의해 주세요~
부동산권리분석 · 매매관련세금 · 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

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데
잠이 안와! 푹자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!
휴≈힐링베개
미국 FDA 3009241067 승인
~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~
♣반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
♣베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이라야 쾌면, 숙면, 꿀잠
♣베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
♣뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
♣푹신, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
♣1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
♣스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못풀고
침대에 쓰러지면 뭐해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림,
목아픔, 결림, 허리 뻐근 바른 빠른 치유
♣어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
♣베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝짱
(입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인!)
※ 템플스테이에서 와선 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.법왕정사.net
010.3487.0035

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)
이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.