중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

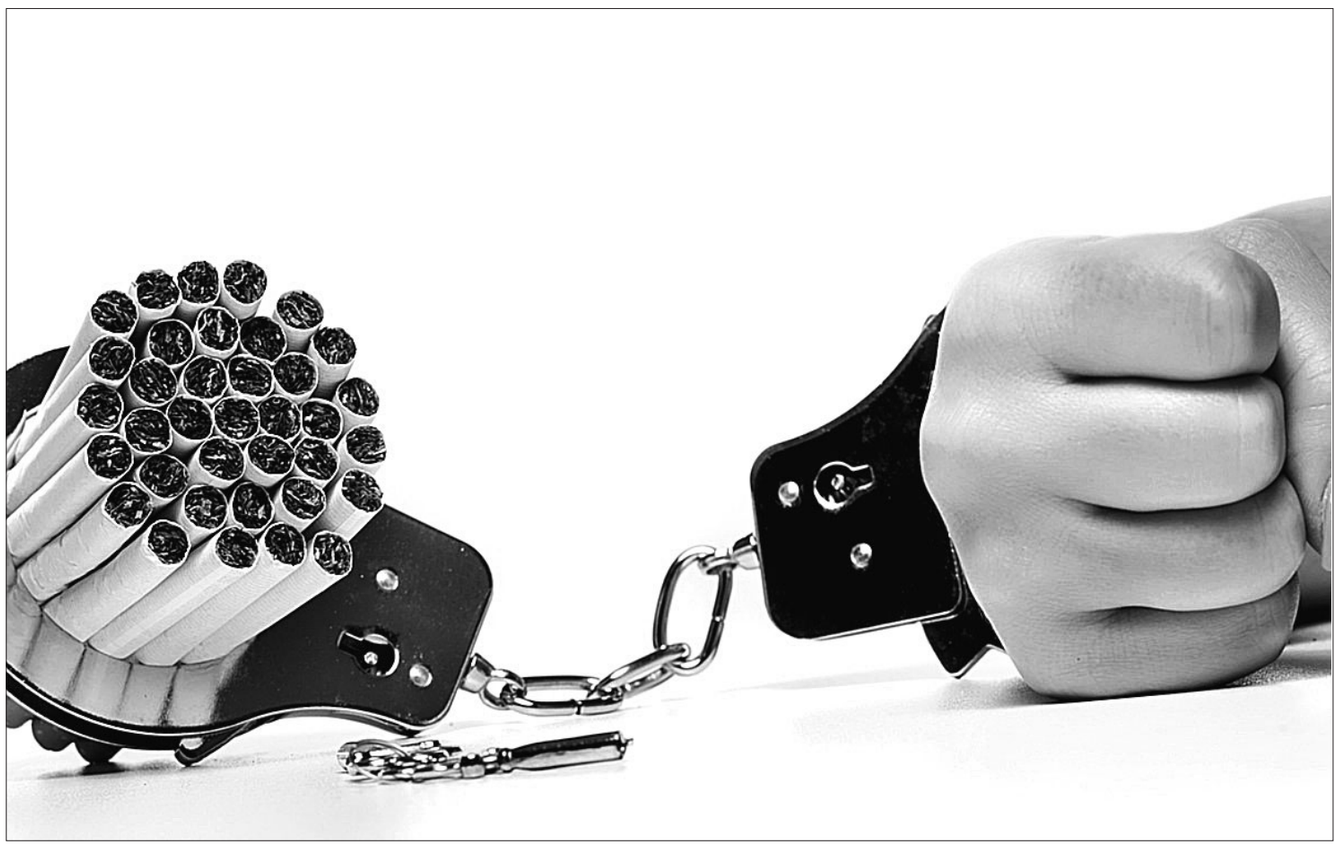
〈1〉 마음챙김을 통한 중독 회복

영성훈련, 중독서 벗어나는 '열쇠'

1인당 알콜 소비량 OECD 회원국 중 7위, 올해 담배 판매량 약 39억7000만 갑(기획재정부, 2016), 국민 10명 중 7명이 모바일 게임으로 하루 82분 소비(한국콘텐츠진흥원, 2016). 각종 중독으로 휘청대는 대한민국의 자화상이 위태롭다.

현대 사회서 중독으로 고통스러워하는 사람들을 만나기는 그리 어렵지 않다. 이에 많은 전문가들이 연구를 거듭해 치료 프로그램을 제시하고 있다. 이들 중 토마스 비엔과 비버리 비엔은 '억제적 관점'이 아닌 '명상적 관점'서 치료를 접근하는 마음챙김 지도자들이다. 이들은 책 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉서 불교적 깨달음과 영성을 활용해 중독 회복 과정에 대해 자세히 알리고 있다. 핵심은 부정적 감정을 잠재우고 내면의 목소리와 소통하는 '명상'에 있다. 중독서 벗어나는데 효과적 방법을 발견하지 못한 독자들이 있다면 저자가 제시하는 마음 치유 과정을 따라가보자.

정리=이승희 수습기자



고통이 중독을 부른다

우리 두 저자가 중독 전문가로서 영성과 영적 수련에 대해 가졌던 평생의 관심을 엮은 것이 바로 이 책이다.

중독 행동은 인간이 어떻게 변화하는지(혹은 변화하지 못하는지) 배울 수 있는 적절한 연구 영역이다. 또한 자신의 행동이 파괴적이라는 것을 인지하면서도, 그러한 통찰을 항상 실천에 옮기지 못하는 인간의 기본적 딜레마에 대해 알 수 있는 연구 영역이기도 하다.

중독이란 그 본질상, 깨어 있는 상태로 삶을 마주하는 것이 아니라 그와 반대로 삶을 '회피하는' 방법이기 때문이다. 그러나 불행히도 삶을 회피하고 문제를 숨기기에 급급하면 문제의 발생 빈도와 심각성은 점점 악화될 뿐이다. 이에 '영성'과 '삶의 의미'가 중독 문제를 해결하는 데 있어서 핵심 열쇠라는 사실을 많은 사람들이 알게 되었다. 우리는 그중에서도 회피의 대척점에 있는 마음챙김에 기초한 영성 훈련이야말로, 중독으로 힘들어하는 사람들에게 유용한 도움을 제공할 수 있다고 보았다.

우리는 보다 포괄적인 의미에서 '삶에 대한 영적인 접근법'을 제안하고 싶었다. 이를 통해 중독자들은 자신의 삶을 정면으로 마주할 수 있다. 우리는 이미 변화의 과정을 시작한 중독자뿐 아니라, 거기서 더 나아가 영적인 바탕이나 토대를 구하는 사람들에게 그 길을 알려주고자 했다.

저자가 이 책에서 사용하는 '영적'이라는 말에는 우리의 삶이 한정되어 있고, 그렇기 때문에 삶이 더욱 소중하다는 자각이 깃들어 있다. 이는 우리가 내리는 모든 선택이 매우 중요하며, 그러므로 분명한 자각을 가지고 선택을 내려야 한다는 의미이기도 하다.

서양에서 말하는 종교와 철학의 정의로 볼 때, 불교는 종교도 아니고 철학도 아니다. 불교는 괴로움에서 벗어나는 해방의 길(path of liberation)일 뿐이다. 붓다(깨어 있는 자)가 된 고타마 싯다르타는 철학적, 형이상학적 사변(思辨)에는 관심이 없었다. 불교는 스스로의 수행을 통해 어떻게 하면 고통을 끝내고 평화롭고 자유로운 삶을 살 수 있는가를 이야기한다.

처음 붓다는 침묵을 지키는 현자로 살아가는 데 만족했다고 한다. 그러나 머지않아 아직 깨닫지 못한 존재들이 겪고 있는 고통을 목격하면서 그들의 고통을 덜어주기 위해 자신이 할 수 있는 일을 해야 한다고 생각했다. 그리고 오랜 시간 가르침을 펴고 난 뒤, 삶의 마지막 순간에 자신이 그때까지 펼친 모든 가르침을 이렇게 요약했다. "나의 가르침은 오직 고통과 고통의 종식에 관한 것이다."

고통과 고통의 종식, 이것이야말로 사람들을 교화시킨 교사로서 붓다가 지녔던 유일한 관심사였다.

지금보다 더 좋은 순간은 없다

자신이 바라는 삶의 길에 서 있지 않다고 느껴질 때 괴로움과 공허함이 생겨난다. 이럴 때 당신은 무엇으로 자신의 몸과 마음을 감당하는가? 우리는 삶에 존재하는 공허함에 귀 기울이고자 하는가, 아니면 어떤 대가를 치르고라도 그 공허함을 다른 무엇으로 채우려 하는가? 어떤 사람은 지나친 소비와 끝도 없는 개인적 야망, 텔레비전과 일, 컴퓨터와 비디오게임, 술과 약물로 공허함을 메우려고 한다.

이 책에서 제시하는 중독 치유의 접근법은 마음챙김(mindfulness)이라는 불교의 가르침에 기초하고 있다. 마음챙김이란 현재 순간에 대한 자각(알아차림)과 수용(받아들임)을 특징으로 하는 열린 마음을 말한다.

중독은 나에게 아픔을 주는 대상으로부터 스스로를 차단하려는 욕구에서 생긴다. 하지만 아픔을 차단하면 현재 순간에 대한 단순한 경험으로부터도 단절되고 만다.

작은 것에 대한 자각은 매우 중요하다. 틱낫한 스님은 설거지를 할 때는 오직 설거지만 하라고 가르친다. 혹시 다른 무엇을 하기 위해 설거지를 그저 '해치우고' 있다면 설거지를 즐기지 못할 뿐 아니라 설거지 이후의 활동도 즐길 수 없다. 예컨대 설거지가 끝난 뒤 먹게 될 디저트를 목표로 설거지를 해치우고 있다면 당신은 디저트 역시 맛있게 즐기지 못한다. 왜냐하면 이런 마음 상태로는 실제 디저트를 먹더라도 마음은 다시 디저트 '다음의 것'에 온통 가 있을 것이기 때문이다. 이런 식으로 당신은 삶의 실재하는 순간들을 살지 못하고 계속해서 지금보다 '더 좋은' 순간에 이르기 위해 끊임없이 애쓴다. 이는 삶을 사는 것이 아니라, 삶을 살기 위한 계획만 세우는 일이다.

> "삶 회피하는 한 방법 '중독'
> 마음챙김 기초한 영적훈련으로
> 직접 마주해 탈피 가능
> 새 관심 둘 '무언가' 필요"

마음챙김은 우리에게 더 큰 목적을 제공한다. 여기서 더 큰 목적을 갖는다 함은, 더 넓은 시야로 문제를 바라보는 것을 의미한다. 확장된 시야를 통해 우리는 더 큰 회복력을 갖추며 현재 순간을 더 즐길 수 있다. 예를 들어, 건강과 운동에 관심이 있는 사람은 건강이라는 더 큰 목적을 위하여 식습관과 음주습관을 기꺼이 변화시킨다. 또 실존주의 심리학자인 빅터 프랭클린은 자신의 경험을 관찰하고 기록하겠다는 보다 큰 목적을 가짐으로써 끔찍한 나치 포로수용소에서 살아남았다. 그는 니체의 말을 즐겨 인용했다. "왜 사는지 아는 사람은 삶의 어떤 역경도 이겨낼 수 있다."

중독을 치유하는 10가지 마음가짐

더 큰 목적이라고 해서 반드시 영적이거나 종교적인 목적, 고상한 목적일 필요는 없다. 중독자는 중독 물질을 끊는 동시에 자신이 새롭게 관심을 가질 만한 무언가가 필요하다. 이 책에서 우리는 독자 여러분이 중독 치유의 길에 확실하게 발을 들여놓도록 마음챙김으로 들어가는 '열 개의 문'을 제시한다.

1. 현재로 돌아오라. 마음이 과거에 관한 기억, 미래에 대한 걱정에 끌려다닐 때 중독 행위가 재발하기 쉽다.

2. 나의 삶을 아직 진행 중인 미완결의 이야기로 보라. 고정된 삶의 각본에 붙들려 있을 필요가 없다. 누구라도 자기 삶의 각본을 '새로' 쓸 수 있다.

3. 일기 쓰기를 통하여 나의 삶 이야기를 깊이 자각하고 영적 깨어남에 마음을 열라. 규칙적으로 일기를 쓰면 내면의 지혜와 연결하는 데도 도움이 된다.

4. 명상 수련을 통해 자신과 자신의 삶을 온전하게 받아들여라. 삶의 긍정적인 면을 자각함으로써 탄탄한 영적 토대를 놓을 수 있다.

5. 자연과 연결하는 방법을 찾아라. 이렇게 하면 지적 · 예술적 · 영적 능력을 사용하지 않는 수동적 쾌락에 시간을 허비하지 않는다.

6. 중독 극복에 도움 되는 건강한 인간관계를 맺어라. 내가 맺고 있는 인간관계의 패턴을 자각하고 그 패턴에 변화가 생기면 중독에 빠질 필요성은 줄어든다.

7. 꿈을 탐구하여 자신에 관한 한정된 관점을 넘어서라. 꿈은 지금 나에게 무엇이 부족하며, 무엇이 불균형한 상태인지 알려주는 단서다.

8. 직장에서 마음챙김을 수련하라. 직장에서 평온함과 안정을 유지하는 데 도움이 된다.

9. 힘겨운 감정이라 해도 성공적인 중독 회복을 위해 품어 안는 법을 배우라.

10. 수련, 수련, 또 수련하라. 머리로 이해하는 것은 변화의 첫 단추에 불과하다.

토마스 비엔 · 비버리 비엔은

토마스 비엔은 심리학자이자 마음챙김 지도자이다. 럿거스 대학을 최우등으로 졸업, 프린스턴 신학대서 신학석사, 뉴멕시코 대학서 임상심리학 박사를 취득했다. 평생토록 동양의 영성과 명상에 관심을 갖고 공부했으며, 특히 중독 행동 분야서 광범위한 임상 실습과 연구를 통해 치유에 도움을 주고 있다.

비버리 비엔은 장애를 가진 사람들에게 돌봄 서비스를 제공하는 기관인 '인생의 행복(La Vida Felicidad)' 실행이사로서, 남편인 토마스 비엔과 함께 활동하고 있다.

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

불자정보

도심 포교원 안내
- 위치 : 대구 남구청 네거리 대도로 인접
- 3층, 법당,방2, 주방, 욕실
- 가액: 인수가 1천만원 ,월 50만원 (보증금 300만원 포함)
- 종교법인 인수 하실분, 별도상담 요망 바람

0505-242-2404

사찰(급) 안내
- 위치 : 창원 도심 사찰 의창구
- 교통, 경치, 생활방편 양호, 슬라브지붕, 토기와 올렸음
- 6층 전체사용, 상가빌라 2채
- 도시가스, 수도(직수), 지하주차장,전유면적 많음
- 건평 : 종교시설 601호 33.56평 법당,단청, 요사채 26평, 주택 • 가액 : 2억 3천

010-4548-7662

포교원 안내
- 위치 : 경북 포항 해도동
- 약 40평, 삼존불, 후불탱화, 소불, 인등, 연등, 집기일체, 몸만오시면됩니다
- 명리 철학 호조건, 좋은 인연 기다립니다
- 가액 : 300만원, 월 40만원, 시설비 500만원

010-3723-0777

탈종공고

- 사찰명 : 금강사
- 주 소 : 서울 중구 퇴계로 34(남창동)
- 법 명 : 석천(조자룡)

위 사찰과 위 인은 귀 종단의 종지종풍이 맞지않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 10월 5일

대한불교조계종 개혁회의 총무원장 법하

한국최초!!
내손안의 육임

이제 운세를 휴대전화와 휴대용 PC로 순쉽게 손안에서 해결되는 새로운 비법의 육임 운명법(사주, 개운법 포함), 명궁법, 신수법, 시간법을 각자의 생년월시만 넣으면 8640페이지로 명쾌하게 해결 할 수 있다.



지금까지는 운명을 알아 맞추는 형식이었다면
육임 운명법은 운명의 법칙대로
살아야 잘사는 법을 만든 비술이다.

- 시간법도 각각 年名(년명)을 대입하여 풀어놓은 국내 최초의 비술이며 휴대전화와 앱으로 볼 수 있는 국내최초로 만든 손 안의 운세이다.
- 육임은 대운법 뿐만아니라 세운으로 각자의 운명을 어떻게 살아야 맞게 사는지를 자연법칙에 맞추어 만든 비술이다.
- 인연이 가장 중요하고 직업이 중요하다. 만법이 자연에 순응하여 살듯이 인간도 자연법칙에 맞추어 살아야만 세상을 이기고 행복한 삶을 사는 법이다.
- 육임 운명법은 자연법칙에 맞는 인연과 직업을 명확히 알고 살도록 만든 최초의 비술이다.

- 가 액 : 600만원 (모바일 / PC 버전 : 내손 안의 육임 보는법 무료로 강좌해 드립니다.) 동영상 CD(외장하드)를 함께 드리며 화상강의도 가능합니다.
- 육임강좌, 수강생 모집 : 수강료 300만원
- 육임이 보인다. 공념 著 / 4×6배판 / 정가 70,000원
- 강좌문의 : 공념학당 010-4471-6410

영남 범음범패(통범소리) 제주도 교육원

- 실전위주 단기교육 특강 -

1 불교의식 각종 사물 단기교육
2 범음범패 실전위주 단기교육
3 각종(불공) 1인 진행법 단기교육
(전체교육 3개월)

현 시대에 맞는 실전위주의 톡톡튀는 불교의식 교육을 강의합니다.
제주도에서 홀로 포교당 운영 및 수행하시는 주지스님, 법사님 환영합니다.

- 인터넷 유투브. 다음 (월오스님을 클릭 하세요!)
- 영남 천수바라, 나비작법, 살풀이, 극락무, 승무, 연화무, 지전무 등 배우실 스님, 법사님, 보살님 개인특강
- 범음범패 문의 : 010-3189-0602 월오 합장
- 불교무용 문의 : 010-3844-9565 하늘소리예술단장 (서련)

제주시 애월읍 고성남 서길 92

염불공덕 성취도량 문수암

전화 064-799-1559