중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈3〉 당신의 삶 이야기를 말하라

‘말하는 대로’ 된다면 ‘영웅이 되라’



인간은 ‘이야기하는 존재’

어느 제자가 랍비에게 하느님이 인간을 창조한 이유에 대해 물었다. 이에 랍비는 어떻게 대답했을까?

랍비의 대답은 매우 놀라웠다. 그는 하느님이 ‘이야기를 좋아하기 때문에’ 인간을 창조했다고 답했다. 그만큼 인간은 이야기와 떼려야 뗄 수 없는 관계를 맺고 있다.

만약 일부 신학자가 그렇듯이, 신을 완전한 타자적 존재로 본다면 신은 자신의 피조물이 온갖 고통을 당하면서도 신을 숭배하는 모습을 보며 웃고 있을지 모른다.

그러나 이와 달리 신이 인간과 별개의 존재가 아니라는 관점에서 위 랍비의 대답은 신에 관한 것이 아니라 우리 인간에 관한 것이 된다. 인간은 이야기를 좋아하는 존재다. 우리의 삶을 비극이든 희극이든 드라마로 보는 경향은 뼛속 깊이 인간 본성의 일부이다.

궁극적으로 마음챙김이 지향하는 목표는 이야기를 초월해 삶의 실재와 직접 접촉하는 것이다. 깨달음이 추구하는 이상은 바위나 쇳덩이처럼 무감각해지는 것이 아니다. 다만 이야기라는 환영의 그물에 옴짝달싹 못하게 얽매여서는 안 된다. 그렇게 이야기로부터 조금 떨어져 자유로울 필요가 있다.

그러나 한편으로 인간은 ‘이야기하는 존재’라는 사실에서 결코 도망갈 수 없다. 그렇다면 이야기를 피해가기보다 그 속을 통과해가는 것이 어쩌면 현명한 방법일 수 있다. 삶을 하나의 이야기로 보는 관점이 지닌 한계에서 궁극적으로 자유롭고자 한다면, 우선 나 스스로 어떤 삶 이야기(life story)를 지어내고 있는지 자각해야 한다.

이 장에서 우리는 삶 이야기와 물질 남용의 관계에 대해 살펴보고자 한다. 이는 음식이나 알코올 등 물질 남용과 관련된 자신의 삶 이야기를 살펴봄으로써, 중독 회복을 방해하는 잘못된 믿음들을 스스로 발견하기 위함이다. 우리는 자기 몸에 집어넣는 음식과 알코올에 대해 어떤 이야기를 지어내어 자신에게 들려주고 있는가? 우리는 이렇게 지어낸 이야기를 미화하거나 과장하고 있지 않은가? 또 자신이 사용하고 있는 물질을 신비화시키지 않는가? 어쩌면 이제 자신에 관한 낡을 대로 낡아버린 이야기를 다시 써야 하는 시점인지 모른다.

감옥 수감자 한 사람이 차량 절도 ‘전문가’로서 경험했던 이야기를 들려주었다. 그는 차량 절도 기술을 완벽하게 갈고 닦았다. 어떤 자동차도 단 10초면 문을 열 수 있었다. 그는 경찰과 벌인 추격전이나 아슬아슬하게 기적적으로 탈주한 경험에 관한 흥미진진한 이야기를 들려주었다. 그는 자신에 대해 일종의 ‘무법자’ 이미지를 갖고 있었다. 다른 사람이 보기에는 황당한 이야기였지만, 자신에게만큼은 매우 완벽한 삶 이야기로 작동하고 있었다.

그는 다음번 절도를 위해 자신의 ‘기량’을 더욱 갈고닦는 중이라고 말했다. 그의 삶 이야기는 ‘완벽한 차량 절도범’이라는 이미지를 중심으로 짜여 있었다. 그는 그 신화를 쉽사리 바꾸려 하지 않았다.

우리는 여전히 이야기를 필요로 한다. 인간은 별의 에너지로 만들어져 있다. 우리는 논리와 합리성으로 만들어진 피조물이 아니다. 그보다는 신화와 전설, 이야기로 만들어진 피조물이다. 우리가 단지 변화하겠다고 결심한다 해서 변화하지 못하는 이유도 이것이다. 변화하기 위해서는 자신을 지금까지와 다른 방식으로 볼 수 있어야 한다. 근저에 깔린 자신에 관한 이야기가 ‘당신은 성공할 수 없다’고 계속 지껄인다면, 당신이 아무리 노력한다 한들 성공할 수 없다.

> “
> **삶, 스스로 이야기 만드는 과정**
> **어떤 얘기 지어내는가 자각하고**
> **‘내가 주체’란 자립심도 가져야**
> **영웅 이야기 주인공 될 수 있어**
> ”

반항아는 술을 마신다?

알코올은 우리를 매력적인 사람으로 만들어주는 것처럼 보인다. 우리에게 문제가 생길 때면 알코올은 잠시 그걸 잊게 한다.

알코올의 실재는 우리 스스로가 지어내는 ‘이야기’와 무척 다르다. 알코올은 우리를 사회적으로 무례한 사람으로 만들 뿐 아니라 인지 기능과 성 기능까지 저하시킨다. 협응력(근육 · 신경기관 · 운동기관 등 움직임의 상호조정 능력)과 신속한 반응 시간을 요하는 자동차 운전 등 일의 수행 능력도 떨어지게 된다. 그럼에도 우리가 알코올이 멋진 일을 한다고 믿는 이유는 우리가 술을 마시면 마시기 이전과 다른 영역, 즉 ‘이야기의 영역’으로 들어가기 때문이다. 즉 기대감은 알코올에 마법과도 같은 효력을 부여한다. 그리고 이러한 기대감은 알코올의 실제적 · 화학적 작용을 뛰어넘을 정도로 강력하다.

알코올 외의 약물에 관하여 우리가 스스로에게 들려주는 이야기는 서로 유사하다. 흥분성 약물이 지닌 한 가지 특징은, 그것을 취할 때 스스로 강하고 멋진 존재로 느껴진다는 점이다.

하지만 그렇게 약물로 인한 즐거움에 빠져 있는 와중에 삶의 고통에 무감각해지는 건 아닐까? 어떤 점에서 보면, 종류를 불문하고 약물 남용으로 인한 가장 큰 문제는 삶에서 일어나게 마련인 문제들에 무감각해진다는 사실이다. 그리하여 이상적이라고 생각하는 삶과 실제 삶의 간격을 자각하지 못하게 된다.

알코올을 포함하여 약물 사용과 관련된 공통 주제가 하나 있다. 그것은 반항이라는 주제다. 약물 사용은 자신을 통제하려는 상대방에 대한 반항으로 기능하는 경우가 자주 있다.

반항이라는 주제가 약물과 알코올에 대한 당신의 태도에 얼마나 영향을 미치고 있는지 스스로에게 물어보라. 만약 자유로워지고 싶고 반항하고 싶을 경우(누구나 어느 정도 이런 욕구를 가지고 있다), 이를 억누르는 것만이 능사는 아니다. 자유와 반항의 욕구를 분출하는 보다 긍정적이고 창의적인 방법이 있을 수 있다. 예컨대 환경운동을 하는 사람들은 어느 정도 반항적 기질을 가지고 활동한다고 볼 수 있다. 다만 그들은 삶이라는 동아리에서 스스로를 단절시키기보다 그것과 연결하는 방식으로 활동하는 것뿐이다.

약물의존에서 회복된 이야기에는 공통된 구조가 있다. 모두 ‘죄와 구원’의 이야기라는 점이다. 그런 이야기가 지닌 한 가지 특징은 나의 구원을 나 이외의 사물과 사람, 존재에 의존한다는 점이다. 다시 말해 자신을 대신해 속죄하는 구원자가 있어야 한다. 어떤 사람에게는 회복 모임이 구원자일 수 있다. 만약 그런 존재가 없다면 구원받을 수 없다고 믿는다. 그러나 반드시 이 방법만 있는 것은 아니다.

내 안의 붓다가 나를 구한다

영웅 이야기는 자신에 대한 의존, 즉 자립심이라는 주제를 강조한다. 이를 나타내는 심리학 용어가 바로 ‘내적 통제위(Internal locus of control)’라는 것이다. 이것은 삶이란 외부에서 나에게 덮치는 사건이 아니라 스스로 만들어가는 것이라는 관점을 표현하고 있다.

심리치료 결과에 관한 연구에 의하면, 자신에게 일어난 변화를 치료와 치료사 덕분으로 여기는 사람은 심리적 문제가 재발할 확률이 더 높다고 한다. 반면 자신의 노력으로 호전되었다고 믿는 사람은 치료 효과가 더 오래 지속된다고 한다.

이면에 있는 보다 근원적인 질문은 이것이다. 즉 대속자 신이 나의 바깥에 있느냐, 아니면 신비전통에서 말하듯 내 안에 있느냐는 물음이다. 때로 신이 바깥에 있다고 여기는 것은 위안이 되며 도움을 준다. 그러나 외부의 신성한 힘에 의해 구원받았다면, 그와 마찬가지로 외부의 사악한 힘에게 저주를 받을 수도 있다.

그런데 만약 신이 자기 안에 있다면, 우리는 자기 안에 있는 신뿐만 아니라 악도 다뤄야 한다. 불교 수행 가운데, 매일 붓다에 귀의하는 수행이 있다. 사실 이 수행에는 ‘내 안의 붓다(이미 지혜롭고 깨어 있는 존재)’에 귀의한다는 의미도 포함되어 있다. 이것은 영웅 주제의 변주로서, ‘깨달은 사람’이라는 영웅에 대한 이야기이다. 많은 사람에게 있어, 과거의 실수에 발목 잡혀 살기보다 자기 안의 붓다나 예수와 연결하는 것이 더 도움이 된다.

종교는 우리로 하여금 자신이 속해 있는 ‘더 큰 이야기’와 연결하도록 돕는다. 그러나 그렇게 하기 위해서는 과거의 전통이 현대의 문화와 상호작용해야 한다. 그리고 당신이 개인적으로 갖고 있는 기본적 이야기와도 창조적으로 상호작용해야 한다. 특히 과거의 전통이 개인이 가진 부정적 이야기를 더 강화시키지 않도록 하는 것이 중요하다. 예컨대 자기존중감이 낮은 사람이라면, 자신이 죄인이라고 속삭이는 죄-구원 이야기를 너무나 당연하게 받아들일 것이다.

깨달음이라는 것 역시 이야기다. 그런데 ‘깨달음은 이야기’라는 말에는 ‘깨달음’이란 존재하지 않으며 오직 깨닫는 행위만이 존재한다고 한 스즈키 순류 선사의 말도 이런 맥락이다. 이런 의미에서, 깨달음이란 매 순간 명료하고 고요하게 깨어있는 상태 외의 다른 것이 아님을 기억할 필요가 있다. 깨달음을 거창한 체험이나 고상한 정신상태로 간주한다면 이 점을 놓치게 된다. 참된 깨달음은 지극히 일상적인 것 속에 감추어져 있다. 물고기가 자신이 헤엄치는 물을 의식하지 않듯이, 새가 자신이 나는 하늘을 느끼지 않듯이, 참된 깨달음은 일상 속에 감추어져 있다.

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)

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

부처님 마음 공부

무량 청정암 열린 마음선원에서
아래의 내용으로 부처님 마음공부를
함께하실 불자님들을 모십니다.

아 래

❶ 교육과정 및 일정

과 정	요일및시간	수업내용	
기초과정	매주 화요일 (요일 변경 가능)	염불선	1단계 : 불교이해 2단계 : 경전독송 이해
중급과정	매주 수요일	참 선	참선이해, 법거량
고급과정	매주 금요일	간화선	화두참구, 깨달음

❷ 수업 신청 방법
– 기초과정 : 3개월 선착순 (20명 이내 한정)
– 법사와 1대 1 수업 운영
– 수 강 료 : 3개월 (30만원)

❸ 교육장소 : 무량 청정암
❹ 교 수 : 무량 청정암 최정훈 법사
❺ 문 의 : 010-2559-6886

무 량 청 정 암
부산시 부산진구 전포대로176번길 23