김병전 대표의 **지금, 명상의 시간** ⑰ 고통에서 벗어나는 방법



▶한줄요약
당신은 평소에 마음속 어느 늑대에게 먹이를 주고 있는가? 고통을 달래주는 하얀 늑대인가, 아니면 고통을 증폭시키는 회색 늑대인가?

마음 속 '하얀 늑대'에게 먹이를 줘라



필자는 10여 년 전에 금연을 시작했고, 이는 지금도 이어지고 있다. 당시 금연 시도를 하면서 느낀 점은 내 생각과 감정 그리고 의지만으로 모든 것을 다 이룰 수는 없다는 것이었다. 마음만 먹으면 언제든지 담배를 끊을 수 있다고 생각했지만 실제로는 3개월 이상 지속하지는 못했다. 피고 싶다는 욕망을 억누르면서 참았기 때문에 답답함과 괴로움으로 인한 스트레스도 상당했었다. 그래서 선택한 방법의 하나가 직장 근처 대학병원에서 금연클리닉 상담을 받는 것이었다. 전문의와 상담 후 자연스럽게 금연 보조약을 처방받았다. 해당 약은 흡연을 일정 기간 계속하되 이후 자연스럽게 금연으로 전환하도록 도와주는 약이었다. 보통 약을 사용하고 5주 차 이내에 금연을 시작하도록 안내되어 있었다. 하지만 필자는 약을 먹은 후 3일 차 이후 바로 금연을 시작했다.

금연 '한 것'이 아니라 금연을 '당한 것'이 더 정확한 표현이다. 담배 맛도 없을 뿐만 아니라 담배 피우고 싶다는 욕구 자체가 생기지 않았다. 원리는 간단했다. 니코틴이 니코틴 수용체에 달라붙으면 도파민을 만들어내는데, 이때 발생하는 도파민이 뇌에 기쁨과 행복감, 만족감 등을 가져다준다. 흡연했을 때 만족감을 얻는 이러한 작용 때문에 흡연에 중독이 되는 것이다. 그런데 필자가 복용한 약에 포함된 특정 약물 성분이 니코틴을 대신해서 니코틴 수용체에 달라붙음으로써 니코틴이 들어갈 자리가 없게끔 만들어 주었다. 흡연하여 니코틴이 몸 안에 들어와도 도파민 보상이 일어날 기회를 안 주어 담배 맛은 못 느끼고 연기를 마셨다는 해로움만 느끼게 하여 담배를 멀리하게 해준다는 것이 해당 약을 만든 제조사의 설명이었다. 담배에 대한 생리적 욕망이 발생하지 않도록 해서 쉽게 금연을 할 수 있게 만들어 주는 것이 금연 보조약의 원리였다. 같은 약을 먹었다고 해서 모든 사람이 같은 효과를 얻는 것은 아니겠지만 필자의 경우에는 아주 이른 시간에 부작용 없이 금연할 수 있었다. 필자의 금연은 지금까지 계속되고 있다.

명상을 통해서도 비슷한 경험을 하고 있다. 내가 하는 모든 생각, 감정, 행동들은 내가 선택해서 하는 의도적 결과로 인식된다. 하지만 고요히 멈추어 마음이 작동되는 원리를 살펴보면, 내가 의도적으로 그 마음을 만드는 것이 아니라, 나의 의지와는 관계없이 자동으로 만들어지는 것을 생생하게 경험할 수 있다. 나의 의지와 관계없이 담배를 피우고 싶다는 욕망이 올라오는 것과 같았다. 그 욕망 속에서 괴로움이 싹트고, 그 괴로움이 반복되는 굴레에서 벗어나지 못하면서 삶은 불행해진다.

인간은 누구나 고통을 경험하는데 1차 고통은 누구나 직면하는 순수한 고통으로 피할 수 없다. 예를 들면 부상, 질병, 만성 통증과 같은 신체적 고통, 사랑하는 사람의 상실, 이별, 실망, 직장 상실 등과 같은 정서적 고통, 자연재해, 사고, 전쟁 등과 같은 충격적 트라우마 등이 대표적인 것들이다. 반면 2차 고통은 우리의 반응과 관련된 고통이다. 이는 주로 우리가 1차 고통을 피하거나 조정하려는 시도 때문에 발생한다. 자기 비난과 내면의 비판적 목소리, 관계 회피, 과도한 걱정과 불안, 술이나 마약 같은 중독 행동, 과도한 자기 통제나 관리 등이 대표적이다. 마음의 작동원리를 볼 때 1차 고통은 마음의 원재료이다. 이 원재료를 분석하고 판단하기보다는 그 고통이 있다는 것을 인정하고 받아들여야 한다. 그 후 고통과 반응의 관계를 깊이 있게 이해하고 슬기롭게 대처하는 방법을 배워야 고통이 증폭되지 않는다. 삶을 힘들게 하는 것들은 스스로 만들어낸 2차 고통 때문이다. 진정한 행복은 획득되는 것이 아니라 고통이 사라지면 저절로 드러나는 것이다. 행복한 삶에 가까이 가기 위해서는 2차 고통을 만들지 말아야 한다. 스스로 만들어낸 2차 고통이 적으면 적을수록 편안하고 행복해진다.

〈상윳따니까야〉의 '화살경'에는 두 번째 화살을 맞지 않고 살아갈 수 있는 지혜가 설해져 있다.

"비구들이여, 배우지 못한 범부는 육체적인 괴로움을 겪게 되면 근심하고 상심하며 슬퍼하고 가슴을 치고 울부짖고 광란한다. 결국 그는 이중으로 느낌을 겪고 있는 것이다. 즉 육체적 느낌과 정신적 느낌이다. 비구들이여, 예를 들면 어떤 사람이 화살에 꿰찔리고 연이어 두 번째 화살에 또다시 꿰찔리는 것과 같다. 그래서 그 사람은 두 화살 때문에 오는 괴로움을 다 겪을 것이다.

비구들이여, 그와 같이 배우지 못한 범부는 육체적으로 괴로운 느낌을 겪을 때, 근심하고 상심하며 슬퍼하고 가슴을 치고 울부짖고 광란한다. 그래서 이중으로 느낌을 겪는다. 즉 육체적 느낌과 정신적 느낌이다. 비구들이여, 이것을 일러 배우지 못한 범부라고 한다.

"마음 속엔 하얀 늑대와 회색 늑대가 산다
회색 늑대는 분노, 두려움 등이 가득 찼고
하얀 늑대는 사랑, 평화, 희망이 가득 찼다
마음 속 두 마리 늑대는 항상 싸우고 있다"

비구들이여, 배운 성스러운 제자는 육체적으로 괴로운 느낌을 겪더라도 근심하지 않고 상심하지 않고 슬퍼하지 않고 가슴을 치지 않고 울부짖지 않고 광란하지 않는다. 그는 오직 한 가지 느낌, 즉 육체적 느낌만 경험할 뿐이며 결코 정신적인 느낌은 겪지 않는다.

비구들이여, 예를 들면 어떤 사람이 화살에 맞았지만 그 첫 번째 화살에 연이은 두 번째 화살에는 맞지 않는 것과 같다. 그래서 그 사람은 하나의 화살로 인한 괴로움만 겪을 것이다. 비구들이여, 그와 같이 잘 배운 성스러운 제자는 괴로운 느낌에 접하더라도, 결코, 근심하지 않고, 상심하지 않고 슬퍼하지 않고 가슴을 치지 않고 울부짖지 않고 광란하지 않는다. 그는 오직 한 가지 느낌, 즉 육체적 느낌만을 경험할 뿐이다. 그는 즐거운 느낌을 경험할 때에도 매이지 않고 그것을 느낀다. 괴로운 느낌을 경험할 때에도 매이지 않고 그것을 느낀다. 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 경험할 때에도 매이지 않고 그것을 느낀다.

비구들이여, 이러한 사람을 일러 잘 배운 성스러운 제자라 하나니, 그는 태어남과 늙음, 죽음과 근심, 탄식, 육체적 · 정신적 고통, 절망에 매이지 않으며 그는 괴로움에 매여 있지 않다고 나는 말한다."

2500년 전 부처님께서는 우리의 마음속에서 고통이 어떻게 생성되는지 놀라운 통찰을 제시하셨다. 첫 번째 화살은 삶 속에서 누구나 어쩔 수 없이 맞는다 하더라도, 성스러운 제자 즉 지혜로운 사람은 두 번째 화살을 맞지 않고 오직 첫 번째 화살로 인한 괴로움만 겪는다. 첫 번째 화살은 맞았다 하더라도 이에 저항하지 않고 그대로 수용하는 태도가 되려 괴로움을 없앤다. 싫어해 거부하고, 좋아하여 집착하지 않고, 자유로워지려면 어떤 것이든 전적으로 수용해야 한다.

진정한 수행은 전적인 수용으로부터 시작된다고 할 수 있다. 분별심이 작동하면 두 번째 화살을 맞게 되는 조건을 만들게 된다. 이 조건을 만들지 않기 위해서는 늘 깨어 있는 마음으로 마음의 움직임을 관찰할 수 있어야 한다. 외부의 자극으로부터 발생한 사건을 있는 그대로 보고 선택적으로 반응해야 한다. 2차 고통을 유발하는 반응이 일어나려 할 때 알아차리면 그 반응이 약해진다.

비디이말라 버치와 대니 팬맨의 저서 〈기적의 명상 치료〉에 다음과 같은 우화가 나온다. 그레이트 스코키 산맥에서의 어느 상쾌한 가을날. 한 무리의 체로키 인디언 아이들이 할아버지 주변에 모여들었다. 다들 호기심과 흥분으로 가득한 얼굴이었다. 몇 시간 전 두 남자 사이에 싸움이 벌어져서 부족의 원로가 이 갈등을 해결하기 위해 나선 것이다. 아이들은 이 원로가 무슨 말을 할지 무척이나 궁금했다.

한 어린아이가 물었다. "사람들은 왜 싸워요?" 원로가 대답했다. "그건 말이지, 우리 마음속에 늑대가 두 마리 살고 있는데 이 둘이 끊임없이 서로 싸우고 있기 때문이란다."

또 다른 아이가 물었다. "우리들 속에도 있어요?" 원로가 대답했다. "그럼, 모두의 마음속에 살고 있단다. 한 마리는 하얀 늑대이고 다른 한 마리는 회색 늑대야. 회색 늑대는 분노, 두려움, 씁쓸함, 질투, 부러움, 탐욕, 오만으로 가득 차 있단다. 하얀 특대는 사랑, 평화, 희망, 용기, 겸손, 연민, 믿음으로 가득 차 있다. 이 두 마리 늑대는 항상 싸우고 있단다."

또 다른 아이가 물었다. "그럼 어느 늑대가 이겨요?" 원로가 대답했다. "우리가 먹이를 주는 늑대가 이기지."

당신은 평소에 마음속 어느 늑대에게 먹이를 주고 있는가? 고통을 달래주는 하얀 늑대인가, 아니면 고통을 증폭시키는 회색 늑대인가? 하얀 늑대에게 먹이를 주는 행동은 모든 것을 수용하는 태도이다. 반면 회색 늑대에게 먹이를 주는 것은 첫 번째 화살에 저항하면서 스스로 두 번째 화살이 되는 행위이다.

"자극과 반응 사이에는 공간이 있다. 그 공간에는 자신의 반응을 선택할 수 있는 자유와 힘이 있다. 그리고 우리의 반응에 우리의 성장과 행복이 좌우된다." 〈죽음의 수용소〉의 저자로 유명한 빅터 프랭클의 말처럼 선택할 수 있는 마음의 공간을 확보하는 것이 중요하다. 그는 오스트리아 출신 유대인으로 제2차 세계대전 당신 죽음의 수용소로 악명 높았던 아우슈비츠 수용소에 수감 되었다가 기적적으로 살아남은 정신분석학자이다. 그는 인간을 둘러싼 환경보다 더 큰 힘을 가지고 있는 것은 '삶의 의미'라고 말한다.

지옥 같은 수용소에서 삶과 죽음을 결정하는 극적인 순간마다 그가 선택한 행동의 결과들은 믿기 어려울 정도로 놀라웠다. 그는 최선을 다해 매일 매일의 삶에 충실했다. 그는 매일 스스로에게 살아남을 의미를 부여했다. 그는 결국 인간의 존엄성이 어떤 것인가를 인류에게 잘 보여준 사례이기도 하다. 같은 상황에서도 인간은 다르게 행동할 수 있는 선택권이 있다.

"모든 일은 마음이 근본이다. 마음에서 나와 마음으로 이루어진다. 맑고 순수한 마음을 가지고 말하거나 행동하면 즐거움이 그를 따른다. 그림자가 주인을 따르듯이. '그는 나를 욕하고 상처입혔다. 나를 이기고 내 것을 빼앗았다.' 이런 생각을 품지 않으면 마침내 미움은 가라앉으리라. 이 세상에서 원한은 원한에 의해서는 절대 사라지지 않는다. 원한을 버릴 때만 사라지나니 이것은 변치 않을 영원한 진리다"라는 〈법구경〉의 말씀처럼 마음을 잘 살펴야 한다.

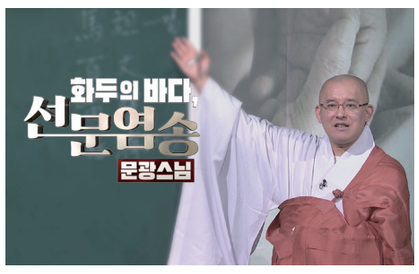
마음의 작동원리는 이해를 넘어서 수행을 통한 통찰이 전제됐을 때 자연스럽게 드러나게 된다. 원래 따뜻했던 가슴이 열리면서 세상과 자비로 연결되게 된다. 나 하나로부터 시작된 자비의 마음이 세상을 평화롭고 행복하게 할 것이다.

〈무진어소시에이츠 대표〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램



불법(佛法)유턴
지금까지 한 번도 들어보지 못했던 청년 불자들의 생생한 이야기를 통해 현실적인 청년 포교의 방향을 제시한다
본방송 (월) 12:00 재방송 (월) 20:30, (토) 19:30



화두의 바다 선문염송 - 문광스님
문광스님이 쉽게 해설하는 선문염송
본방송 (화) 07:30 재방송 (화) 19:30, (토) 12:00



광우스님의 소나무
BTN불교TV 최고인기 프로그램!
시대 맞춤형 생활법문
본방송 (목) 07:30 재방송 (목) 19:30, (일) 22:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300