# 두려움 지배받지 않는 주인공 되라



최훈동의
## 마음 사용 설명서

### ㉒ 두려움과 평정심




**22-1** 삶의 고통 가운데 두려움만한 게 또 있을까요?

예비역 장성 K씨는 어느 날 갑자기 불안에 휩싸였습니다. 장성한 두 딸이 아직 유학중인데 아파트 값이 떨어지자 잠이 오지 않고 마음의 갈피를 잡을 수 없게 되었지요. 잠을 청할수록 잠은 달아나고 모든 게 근심이요, 걱정이었습니다. 고된 운동으로 잠을 자려 해도 되지 않아 침과 한약으로 치료도 받아보았지만 소용이 없었습니다. 점점 의욕도 없어지고 좋아하던 운동도 시들하고 밥맛도 잃어 그렇게 자신하던 체력마저 잃지 않나 두려움이 왈칵 들었습니다. 불치병에 걸리지 않았나 걱정이 되자 잠시도 가만히 있을 수없는 초조함 속에서 이렇게 사느니 죽는 게 낫지 않나 생각하기에 이르렀습니다. 마침내 마지막 용기를 짜내어 지인의 소개로 진료실을 찾게 되었노라 하였습니다.

그의 병명은 초조성 우울증(예전에는 갱년기 우울증)입니다. 은행 지점장 B씨도 갑자기 암에 걸리지 않았나 걱정에 휩싸여 불안 초조와 함께 건강염려증에 시달리다가 차라리 죽는 게 낫겠다 싶어 자살 시도를 하여 진료를 받게 되었는데 그의 경우도 초조성 우울증입니다.

**22-2** 몸의 난치병도 그러하지만 마음이 병들면 사회적 지위나 재산, 학력이나 능력 등이 모두 소용없습니다. 실존적 고통으로 죽음에 이르게 만드니까요. 두 사람 다 사회에서 남들이 부러워하는 위치까지 올랐건만(물론 당사자들은 불만이었지만) 이제 더이상 오를 수 없는, 앞으로는 내리막길이라는 절박감과 함께 미래에 대한 불안정과 불확실함에 평정심을 잃어버린 것입니다. 자신의 능력이 미미해 보이고 앞으로 가족의 미래를 감당할 수 없다는 절망감 등이 연이어 피어오르면서 자신의 건강마저 잃을지도 모른다는 위기감이 눈사태처럼 증폭되어 불안 공포의 폭탄을 맞은 것이지요. 그들에게는 자신이 갖고 있는 많은 장점과 능력들이 조금도 보이지 않고 가장 최악의 상황만 부각시키는 공통점이 있었습니다.

실제로 이런 상태에서 자살한 사람들이 한둘이 아니지요. 유명한 정치인, 법조인, 의사, 연예인, 재벌 총수에 이르기까지 예외가 없습니다. 이는 모두 마음의 병을 병으로 받아들이지 않고 전문적 도움으로 회복될 수 있다는 믿음과 희망이 없었기 때문이지요. 자신이 생각하는 범위가 한계 있음을 자각하지 못하고 자신의 부정적이고 한정된 생각 속에 매몰되고 만 것입니다. 보다 넓은 세상이 있다고 믿지 않는 우물 안 개구리마냥 폐쇄된 생각의 회로에 묶이고 맙니다. 부정적 심리는 몸과 영혼마저 갉아먹어 마침내 죽음에 이르게 만드는군요. 전문적 치료(약물치료와 심리치료)를 받아 평온한 삶을 살고 있지만 치료를 받기 전에는 두 사람 모두 죽음의 사자가 바로 눈앞까지 왔었노라 하였습니다.

**22-3** 우리 모두에겐 잊혀진 성장 과정이 있습니다. 부모들 또한 상처 속에서 살아온 까닭에 자녀들과 온전히 연결되는 법을 알지 못합니다. 지나치게 간섭하거나 통제하고 지나치게 보호하거나 권위적으로 엄격하게 군림하기도 하고 적대적으로 학대하거나 아예 방치와 무관심으로 대하기도 합니다. 미숙한 부모들은 아이들에게 '학대'와 '버림'이라는 두 가지 핵심 상처를 입히지요. 부모가 아이의 감정을 수용하지 못하고 계속 지적하거나 신체적 정신적으로 학대하고 꾸지람을 거듭합니다. 부모가 바빠서 아이를 제대로 돌보지 못하는 것에서부터 무관심으로 아이 혼자 내버려두거나 아예 집을 나가는 경우까지 버림은 다양합니다.

이렇게 학대나 버림받은 아이들은 두려움을 감당하기 위해 스스로 이야기들을 지어내기 시작합니다. 이러한 어린 아이가 우리 가슴 속에 살고 있습니다. 어린 시절의 내면을 깊숙이 돌아본다면, 부모가 떠나 버릴지도 모른다는 두려움, 힘센 아이에게 당하는 행패, 더 많은 걸 얻은 형제에 대한 질투, 더 좋아하는 장난감을 동생에게 양보해야 하는 슬픔 등이 있습니다. 처음 유치원이나 학교에 가던 때를 돌아보면 그게 얼마나 무서운 일이었는지요. 이렇게 성장하는 과정에서 우리는 모두 상처받고 버려진 듯한 느낌을 받은 적이 있습니다. 힘센 아이에게 놀림 당하고 이용 당한 적이 있습니다. 바로 그 때마다 '내가 제대로 못하고 있다.', '거절당할 수도 있다.'는 두려움이 생겨났지요. 또한 혼자 내팽개친 두려움도 있었지요.

> **두려움 직관한 자유 느끼고**
> **내면 실상이 평온함 이끌어**
> **연민의 마음이 자비로 퍼져**
> **가짜 나 아닌 '참 나' 사는 길**

외로움을 두려워하여 어울리고 싶다는 마음으로 무리에 속하여 다른 아이들을 괴롭히는 행동들을 하기도 했으며, 센 척하고 싶어서 무리에 속해봤지만 스스로를 '변변치 못하다.' 고 생각하는 열등감과 자괴감에 빠지기도 하였지요.

**22-4** 이러한 상처와 암울한 경험들이 마음속 갈등의 진원지이고 수많은 소설들을 만들어냅니다. 에고는 삶의 모든 것에 대해 끊임없이 잔소리를 합니다. '똑바로 하라' 고 다그치고 '왜 이리 못났느냐' 고 불평입니다. 이것은 부모가 나에게 했던 잔소리와 똑같지 않나요? 사람들은 대부분 자신이 얼마나 삶을 두려워하는지 자각하지도 못합니다. 자신을 믿지 못하고 애써야 한다는 신념이 자리 잡게 되었지요. 인정받고 사랑받기 위해 피눈물 나는 노력을 해보았지만 실패합니다. 늘상 거절당하는 걸 두려워하고, 그래서 늘 남들이 어떻게 생각하는지에 신경을 쓰고 남들의 평가에 예민하게 되지요. 자신을 가치 없다고 느끼며, 남들에게 용납되지 않는 부분을 감추느라 오히려 거짓말을 하고 심지어 훔치기도 합니다. 사소한 것들에도 내가 잘못하였다며 자책하고 '사랑을 또 잃는구나' 라고 절망합니다.

숙고 명상으로 눈을 감고 호흡에 집중한 후 어린 시절을 돌아봅니다. 떠오르는 기억들이 무엇이든 허용하겠다는 의도를 명확히 세우고 아무리 두렵고 아픈 기억이라도 기꺼이 마주 하리라 결심합니다. 이제 떠오르는 장면과 사건에 집중합니다. 그 때 겪은 아픔, 두려움, 분노, 좌절, 당혹, 외로움 등을 경험해보세요.

그 두려움이 그 아픔이 나를 어떻게 반응하게 만들었는지 바라봅니다.

**22-5** 두려움이 두려움을 낳는 일들이 반복되면서 그 두려움을 겁내게 되고 그 두려움에서 벗어나고자 기분 좋아지는 것들을 찾기 시작하였지요. 그러나 기분 좋은 상태는 지속되지 않았고 더 강력한 즐거움을 주는 것들에 탐닉하게 되었지요. 두려움의 세계에서 벗어나려 애쓰면 애쓸수록 두려움의 수렁에 빠져 마음의 평정과 점점 멀어지게 되었습니다. 에고의 수치심, 분노, 절망은 각기 서로를 먹여 살립니다. 에고는 자신이 희생자라고 느끼며 절망감을 키우고 이러한 피해 의식 속에서 자신의 고통에 대해 "그 사람이 그렇게만 안 했다면..."하며 상대방을 탓하거나 아니면 스스로를 비난하며 분노와 수치심을 키웁니다. 우리는 모두 이러한 수치심- 분노- 절망의 악순환에 사로잡힌 경험이 있습니다. 내면에서 이렇게 끊임없이 넋두리하면서 나는 부족한 사람이 되고 맙니다. 이렇게 에고는 두려움이 낳은 분노 수치심 열등감을 나와 동일시하게 만들었지요.

**22-6** 에고는 자신의 두려움, 분노, 거기서 비롯된 절망이 너무도 겁이 나서 그것들이 보이지 않도록 정교한 보호 시스템을 만듭니다. 에고의 방어는 불편한 경험을 피하려고 음식, 약물, 술, 섹스, 일, 인터넷, 텔레비전, 쇼핑, 핸드폰 등등, 우리를 돌아 보지 못하게 만들고 밖에서 구원을 찾아 헤매게 합니다. 심지어는 종교마저 이러한 마음 불편과 고통으로부터 회피하는 수단으로 이용합니다. 붓다는 이런 모든 생각과 감정들뿐 아니라 마음의 불편이나 마음의 번뇌들을 피하지 말고 직시하라 합니다. 그리고 이 모든 것들이 내것이 아니고, 에고 또한 내가 아니라고 일깨워줍니다. 에고가 지어낸 이야기들을 경청하되 내 것이 아님을 자각하라고 하십니다. 쓰레기는 지니고 다니면 악취가 나므로 버려야 하듯이 마음의 찌꺼기들을 알아차리고 내려놓으라고 하십니다.

**23-7** 이 알아차림과 내려놓음은 명상의 요체입니다. 두려움은 정신적으로 위축시키고 소심하게 만들고 자기 방어에 급급하게 합니다. 누군가에게 판단 받고 야단 맞을 때 자신을 잘 관찰해보면, 위가 뒤틀리거나 몸이 긴장하고 있음을 알게 됩니다. 두려움은 여러 신경성 질환들- 긴장성 두통, 신경성 위염 공황장애, 요통 등을 일으킵니다. 또한 주변 사람들의 사소한 말 한마디에도 자기만의 소설을 써서 사실을 변형 왜곡시킵니다. 명상은 이 두려움의 증폭 과정을 관조합니다. 나에게 일어나는 두려움을 피하지 않으면서 바라봄- 참여적 관찰을 통해 내것이 아님을 자각하고 자유를 느낍니다. 그동안 두려움이나 고통으로부터 벗어나려 애쓰느라 두려움에 저항하고 두려움을 보지 못하였지만 이제 내면의 실상을 여실히 바라보고 받아들이면서 평온한 마음이 됩니다. 두려움의 본질과 구조를 온전히 바라보고 그 속으로 직접 들어가서 경험하자 오히려 벗어날 수 있게 된 것이지요. 두려움을 깊이 바라보고 그것이 어린 시절에 주입되고 또 스스로 만들어낸 신념들로 이루어져 있음을 깨달으면 두려움은 더 이상 두려워할 필요가 없게 됩니다.

**22-8** 이렇게 두려움을 향해 마주서고 바라보면 두려움이 만든 여러 소설들을 감상할 수 있게 되고 그 이야기들의 주인공에게 가여움(연민)을 느끼게 됩니다. 또한 내가 만든 이야기로 피해받은 주변 사람들에게 연민이 퍼져 나갑니다. 그들도 얼마나 두렵고 아팠을지 공감하게 되고 연민이 샘솟습니다. 자타에 대한 연민은 조건이 없고 한계가 없습니다. 비로소 자신을 사랑하고 남을 보듬을 수 있게 됩니다. 우리의 본래 고향(불성)에 이르게 된 것이지요. 이제 두려움이 일어나도 두려움이 만들어내는 이야기들에 빠지지 않고 거기에 귀를 기울이게 되었고 마음은 평정심을 유지할 수 있습니다.

이렇게 에고가 고치려 하거나 평가하고 비난하려는 애씀을 오히려 안쓰럽게 여기고 따뜻하고 부드럽게 관심을 주면 진정한 마음이 열리기 시작합니다. 두려움이 어떻게 생기고 어떻게 다른 사람에게 전파하고 어떻게 화를 내고 어떻게 수치심을 불러일으키는지 명확히 보게 되면 두려움에 지배당하지 않는 주인공이 됩니다. 에고(가짜 나)가 아닌 참 나로 사는 거지요.

〈한별정신건강병원장〉


그림 족자



신묘장구 대다라니 족자 (레드)



42수진언 족자 (그린)

幸運(행운)과 福(복)을 선사하는

신묘장구 대다라니, 42수 진언

과거 무량겁에 걸친 불보살님들의 행적을 기록한 다라니를 이제 그림으로 만나세요.
다라니를 지니고 독송하는 사람은 그 진실된 힘의 옹호를 받고 서원을 이루게 됩니다.

소원하는 일에 해당하는 손모양과 진언을 외우면 관세음보살님이 소원을 들어주십니다.
관세음보살님이 손으로 보듬어 주시고 손안에 있는 눈으로 보고 살펴주심을 느낄 수 있을 것입니다.

42수 진언을 卍자 형상으로 배치하여 천수천안 관세음보살님의 위신력을 발휘하도록 하였습니다.



신묘장구 대다라니 족자 중의 '못쟈못쟈' 확대사진


42수진언 족자 중의 '여의수주 진언' 확대사진

법보시용으로 탁월하며 각 가정에 행운과 복을 선사합니다.
10개 이상 구매시 원하시는 문구를 새겨 드립니다.

| 제품명 | 신묘장구대다라니 | 42수진언 |
|---|---|---|
| 크기 및 가격 | 사찰용 100,000원<br>가정용 80,000원 | |
| | 사찰용 65×145cm<br>가정용 45×110cm | |
| 색상 | 그린·레드 | 그린 |

특별증정 족자 구입시 10,000원 상당의 「마음에 평안을 주는 천수경」을 드립니다.

판매처 : 마하몰 ☎ 02)732-1520 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사