

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑮ 마음에서 자유로운 붓다

‘내적 대상’서 벗어나라

미연(가명)이는 8살 여자아이였다. 하얀색 얇은 반팔 티 아래로 보이는 팔은 깡말라 더욱 도드라져 보였다. 처음 만났을 때 의자에도 앉지 않고 침묵을 지키고 서 있는 모습에 약간의 긴장감도 느껴졌다.

미연이를 처음 만난 곳은 아동그룹홈(공동생활가정)이었다. 아동그룹홈은 해체된 가정 혹은 학대, 유기, 방임 등 보호받지 못하는 아동을 보호하고 양육하는 시설이다. 소규모로 운영되기에 가정집 같은 분위기이고 겉으로 봐서는 그룹홈인지 알기 어려웠다. 미연이는 시설장인 보호자를 엄마라고 불렀고 많이 따르는 모습이었지만 며칠 전부터 자해하는 모습이 나타나면서 함께 지내는 동생들을 때리거나 반복해서 다퉜다. 입소했던 아이 중에 친하게 지냈던 언니가 학교와 그룹홈에서 문제를 일으키다 다른 곳으로 옮기고 나서부터였다.

언젠가 자신도 버려질 거란 두려움. 문제를 일으키면 다른 곳으로 옮겨져야 한다는 생각은 공포가 되었고, 자신을 버린 엄마는 재혼해 남자아이를 낳고 산다는 소식을 접한 뒤라 불안은 더욱 심하게 보였다.

심리검사인 HTP(집-나무-사람검사, House-Tree-Person Test)를 실시하면서 미연이의 이야기에 귀를 기울였다. 가족에 대해 어떻게 느끼는지를 표현하는 동적가족화(Kinetic Family Drawing)를 그릴 때는 한참을 망설였다. 그리고 종이에 아빠를 그리기 시작했다. 그림 속 아빠는 미연이를 안고 놀아주며 밝게 웃고 있었다. 하지만 사실 자신과 놀아줬다는 아빠는 유부남인 것을 속이고 미연이 엄마를 만났고, 딸을 임신하자 버리듯 도망을 간 비정한 사람이었다. 미연이는 태어난 후 1년도 채 되지 않았을 때 버려져 그룹홈에서 계속 성장해야 했다. 버림받고 유기된 삶인 미연이, 이를 보상하듯 내면의 아빠는 자상했고 따뜻했다.

심리치료에서 우선 내가 할 수 있는 것은 미연이가 믿는 따뜻하고 자상한 아빠를 함께 그대로 믿어주는 것이었다. 진실을 직면시키기보다는 아이의 소망과 내적 환상을 깨지 않기 위해 노력했다. 미연이의 마음에 ‘내적 대상(internal object)’인 아빠가 그나마 따뜻하기만을 간절하게 기도했다. 궁극적인 치료라고 할 수는 없지만 미연이의 나이에 어울리는 대처라 생각했다.

심리학에서 내적 ‘대상(internal object)’은 중요한 개념이다. 특히 정신 분석은 외부의 사실을 변화시키는 것이 아니라 마음에서 만든 심리적 표상에 관심을 가진다. 내담자가 사건과 사람을 어떻게 경험하고 이해했는지가 중요하기 때문이다. 외부에서 우리가 만나는 사람, 사물, 장소 등 직접 관찰 가능한 사회 환경에서 우리는 다양한 경험을 한다. 그 경험은 이미지, 생각, 환상, 감정, 기억이 되고 내면화된다. 내재화가 된 이 요소들이 심리학의 주제가 된다. 여기서 더 발전해 설명하면 심리학에서 유명한 ‘대상관계이론’의 근간이 된다.

불교, 인간 내면에 자유와 해방을
내면 대상 벗어나는 알아차림 수행

대상관계이론에서는 부모와의 관계가 아이들의 마음에 자리 잡는 과정을 내재화라고 하고, 이렇게 내재화된 마음은 아이들의 정신에 영향을 끼친다. 내적 대상은 유아에게도 영향을 끼쳐 좋은 자기(good self)와 나쁜 자기(bad self)를 만드는 원인이 된다.

대상관계이론은 심리학 이론 가운데 핵심적으로 중요한 마음이론이다. 이 이론은 삶을 살아갈 때 우리가 맺는 대인관계 패턴을 설명하고 성격 형성에 대한 이론을 제시한다. 대상관계이론은 사람의 모든 행동 패턴과 성격 등을 해석하도록 돕는 위대한 이론이다.

하지만 여기에 더해 불교의 관점을 보태고 싶다. 불교의 관점이 너무나 획기적이기 때문이다. 우연인지는 모르겠지만 ‘대상’이란 단어를 불교에서도 비슷하게 사용했다. 불교가 진리인 이유 중 하나가 바로 ‘내적 대상을 만드는 인간의 내면을 자유롭게 하고 해방’하도록 하기 때문이다. 모든 인간은 감각기관(오온), 외부로부터 체험하고 경험한 내용으로 내적 대상을 만든다. 이 설명은 불교와 대상관계이론이 비슷한 지점이다. 하지만 석가모니 부처님은 내적 대상으로부터 자유로워졌고 윤회 없는 성스러운 삶을 만들었다. 책 〈고타마 붓다의 생애〉에 따르면 붓다는 말했다.

“나는 진실을 있는 그대로 깨달았다. 이것이 번뇌의 소멸에 이르는 길이다. 내 마음은 감각적 인생이 갈망하던 환상으로부터, 존재들이 갈망하던 환상으로부터, 그리고 무지에서 오는 환상으로부터 자유로워졌다. 그러한 자유에서 자각이 일어났다. 이제 나에게 윤회는 없다. 성스러운 삶은 완성되었다.”

내면이 만들어낸 모든 환상에서 벗어났음을 의미한다. 붓다는 내적 대상이라는 환상으로부터 자유로웠다. 자유로워지는 방법에 대해서도 붓다는 〈대념처경〉을 통해 밝혀두었다.

“대상을 알아 대상을 알아차림”, 바로 외부 자극 및 모든 감각으로 들어오는 대상을 알고 마음의 대상(신수심법)을 아는 것! 우리를 속이는 내적 대상에서 해방되어 자유로워지는 유일한 길이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑨ 걷기와 경제 환경의 변화

지칠 땐 ‘슬로우 라이프’로 살자

비즈니스를 위한 걷기

‘더 높게, 더 빠르게, 더 힘차게’는 올림픽 구호이다. 수렵채집시대 원시인들의 생존 조건이기도 하다. 빨리 달리고 더 높이 나무 위로 올라가고 힘이 센 사람이 생존에 유리했다. 이 시대의 가장 중요한 생산요소는 바로 육체노동이었고, 이 결과물을 다른 사람과 나누기 위해 옮기는 수단 역시 인간의 두 다리였다.

수렵채집의 다음 시대는 농경시대였다. 수렵시대에는 사냥을 위해 1인당 평균 10㎢의 토지가 필요했지만, 건조지 농경에는 1인당 500㎡만 있으면 됐다. 멀리 돌아다닐 필요는 없었지만, 모든 생산 활동은 자신의 부락 근처를 떠나지 않으며 농기구와 추수한 곡물을 온전히 사람의 힘으로 옮겨야 했다.

그렇게 힘들게 300만여 년을 지내고서야 인간은 비로소 바퀴를 발명하고 물고기의 유선형을 본뜬 배를 만들기 시작했다. 그러나 바퀴가 운송으로 쓰이기 시작한 것은 그보다 한참 뒤로, 기원전 2000년에야 인간이 끄는 수레가 나온다. 그러니까 최초의 운송수단은 육상에서 나온 것이 아니라 수상에서 나온 배이다. 말을 길들이기 시작한 것은 기원전 3100년이다. 우리나라의 전통 육상 수송 수단은 고구려 무용총의 벽화에서 찾아볼 수 있다. 무용총의 벽화에는 다양한 용도의 수레와 수레 보관용 차고가 그려져 있어, 고구려 시대에 이미 마차 및 말 수레를 매우 광범위하게 활용했음을 알 수 있다. 이후 19세기 말에 자동차가 운송수단의 주역이 되기까지 인간의 주된 운송수단은 사람의 보행과 더불어 말과 낙타였다.

그러니까 19세기 말까지만 해도 마차와 배가 있기는 했지만 운송 가능한 무게는 말, 낙타가 움직일 수 있는 게 한계였고 속도는 인간의 걸음 속도인 시속 5~6㎞, 하루 약 20㎞ 정도였다.

목화솜 두 개가 꽂힌 패랭이, 긴 지팡이를 짚고 봇짐을 멘 조선의 보부상들의 이동 속도가 이 정도였을 것이다. 이들은 부피가 큰 짐은 등짐, 작은 짐은 봇짐으로 갖고 다녔다. 국립민속박물관의 자료에 의하면 ‘모시 생산으로 유명했던 충남 부여·한산 지역 보부상이 각 마을의 5일장을 돌아다닌 거리를 계산해 보면 한 달에 396.6㎞, 1년이면 4759.9㎞를 걸었다. 30년간 보부상 생활을 한다면 지구를 3.6바퀴 도는 셈’이라고 한다. 이러한 추세를 보면 길어야 최근 200년 전까지만 해도 경제의 속도는 인간의 걷는 속도와 같았다.



사진출처=unsplash

그러나 운송수단의 속도가 빨라지면서 걷는 것은 전혀 경제적이지 않게 됐다. 시속 100㎞로 나르는 시대에 시속 5㎞의 보행은 비능률의 상징이 됐다. 시속 50㎞의 속도로 20만여 톤의 화물을 운송하는 배와, 시속 1000㎞의 속도로 100톤의 화물을 날려 보내는 비행기가 등장하면서, 사람이 직접 만나고 만지고 걸어가면서 하던 인간적 비즈니스는 사라졌다. 부산에서 낙타 30마리에 실릴 분량인 9톤의 상품을 보내기 위해 배를 이용하면 한 달 정도, 비행기를 이용하면 하루 밤이면 충분하다.

걷기 위한 비즈니스

인간을 먹여 살렸던 두 다리는 두 손에게 그 역할을 넘겨주고 가능한 한 쓰지 않는 것이 사업성이 높은 사업이다. 돈과 화물을 움직이는 것은 새로운 운송 수단에 넘겨주는 대신, 발보다는 손이 중요한 역할을 하기 시작했다. 자동차 운전은 손으로 하고, 전 세계와 연결된 인터넷 커뮤니케이션도 손으로 하고, 비즈니스 상대와 대화도 얼굴 보며 하는 것이 아니라 손으로 쓴 글로 하기 때문이다.

시속 5㎞로 움직이던 인간은 이제 빛의 속도로 동서양을 오가며 비즈니스를 해야 한다. 발로 하던 아날로그식 속도는 구태의연하다 못해 벗어 던져야 하는, 낡은 외투가 되어버렸다. 그리고 디지털시대에 걸맞은 정보의 흐름을 새롭게 만들어내야 한다는 것이다. 그것은 바로 끊임없이 변화하고 남들보다 빨라야 하는 파괴적 경쟁의 시작이었다. 세계화와 정보통신화가 진전되면서 다리를 많이 쓰는 직업일수록 천대받았다.

그렇게 보행의 종말이 도래하던 와중에 걷기를 위한 비즈니스가 출현했다. 걷기가 다시 경제적 행위가 됐다. 지나치게 빨라진 속도에 대한 인간의 피로감이 다시 느림의 미학을 불렀기 때문이다. 하지만 비즈니스의 근본은 바뀌었다. 걷기를 통한 비즈니스에서 걷기를 위한 비즈니스가 출현한 것이다.

과학과 교통수단의 발전은 인간에게 늘 이롭지만은 않았음을 인간은 깨달았다. 대량생산·대량소비 시대에는 시속 5㎞로 사는 것은 뒤처진 것이고 게으른 것으로 치부됐다. 정보통신의 시대에 익숙해지면 익숙해질수록 적응해야 하는 시간은 더욱 더 빨라져 가기만 했다. 이러한 인간이 적응하기에 지나치게 빠른 변화와 속도에 반기를 든 사람들이 나타나기 시작했다. 이들은 빠르고 능률적인 삶 대신에 느린 삶인 슬로우 라이프(Slow life)를 추구한다.

이들은 여행을 갈 때도 시속 300㎞의 KTX를 타기보다는 시속 60㎞의 무궁화호를 타면서 주변 풍광의 변화를 즐긴다.

이제 걸어서 돈 번다는 개념은 사라지고, 걸으면서 우아하게 돈을 쓴다는 개념이 생긴 것이다. 그리고 이들을 위한 비즈니스가 생겼다. 걷기를 위한 여행클럽, 걷기를 위한 인터넷 카페, 걷기를 갈망하는 사람들을 위한 여행 책의 발간 등등.

걷기는 남이 시켜서 하는 노동이 아니라 즐기고 사색하는 자발적 행위가 되었다. 걷기에 대한 관념과 의식의 변화가 걷기를 위한 비즈니스를 탄생시킨 것이다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
‘초록원웰빙’
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요
02-578-1708 강남점 (도곡동 467-24)
010-7384-1708 김영숙 대표


NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요

평안한 하루 휴심침향
침향의 향기는 예로부터 향로에 피우는 것만으로도 천지인의 기감을 깨닫는 묘약이라고 하여 정신세계를 맑게 하며 상기된 신체의 이완과 심신의 안정을 취하게 도와주기도 합니다.
자비사 ‘휴심침향’은 한국환경산업 기술원의 안전기준 적합 확인과 KTR한국화학융합시험연구원의 안전 확인을 받았습니다. 휴심침향을 만드는 모든 과정은 인체에 무해한 성분인 천연재료를 숙성하여 수작업으로 제조한 제품입니다.
법당, 기도처, 요가·명상처, 가정, 사무실 등 다양한 곳에서 피울 수 있습니다.
안전확인대상생활화학제품 인증제품 : 코드번호 FB22-12-0233


종합향
■ 문의전화 : 033-375-2100
010-9245-2357
■ 주 소 : 강원 영월군 주천면 황산벌길 157-6
■ 홈페이지 : ok114.co.kr/0333752100
■ 계좌번호 : 농협 351-1101-8874-03
• 종 합 향 : 100.000원 • 선향 大 : 70.000원
• 불 향 : 80.000원 • 선향 小 : 30.000원
• 가루향(도향) : 70.000원 • 침향비누 : 15.000원


종합향

선향

불향


가루향 & 침향비누