마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 분노는 나의 스승이다 ❷ 마음기술

▶ 한줄 요약
명상으로 마음의 곳간을 채우면 평화를 얻는다.

나 스스로의 의사가 되라

분노관리는 세 단계로 나누어 생각해 볼 수 있습니다. 첫째는 분노의 구성단계에서의 관리, 즉 분노가 형성되는 단계에서의 관리입니다. 둘째는 이미 형성된 분노의 관리입니다. 셋째는 아직 분노가 형성되기 전 단계의 관리입니다. 셋째는 아직 분노가 형성되기 전 단계의 관리로 분노예방이라고 할 수 있습니다. 이중에 제일 좋은 것은 예방입니다. 질병의 경우도 이미 발생한 병을 치료하는 것보다 발생하기 전에 치료하는 것이 더 좋겠지요.

동양에서는 예부터 하의(下醫), 중의(中醫), 상의(上醫)라는 개념이 있습니다. 하의는 이미 발생한 질병을 치료하는 의술, 의사를 말합니다. 이제 막 발생하는 질병을 치료하는 의사, 의술은 중의입니다. 상의는 아직 발생하지 않은 병을 치료하는 의술, 의사로 최고의 의술, 최고의 의사라고 부릅니다.

이렇게 보면 병원에 있는 의사만이 아니라 인생의 멘토 역할을 해주는 사람들 역시 좋은 의사라고 할 수 있습니다. 현대인이 많이 앓는 질병이 마음관리, 행동습관 등에서 오기 때문에 마음을 다스리고 바르게 행동하도록 돕는 사람이야 말로 아직 발생하지 않은 병을 치료하는 의사라고 하겠습니다. 더 나아가 우리 모두가 자신의 마음을 잘 이해하고 관리하는 마음지식과 마음기술을 배우고 적용한다면 스스로가 자신을 위한 상의가 될 수 있도록 합니다.

아래에 분노 관리를 위해 소개하는 MPPT의 마음기술은 단지 분노만이 아니라 우울, 불안 등 우리가 생활 속에서 경험할 수 있는 부정적인 정서를 관리하는 데 도움이 되는 방법들입니다. 각 관리법을 꾸준히 실천하면 예방의 효과가 있으며, 부정정서를 경험할 때 이를 다스리는 방법으로도 사용할 수 있습니다.



마음기술의 개요

MPPT에서는 마음을 다루는 마음기술을 크게 명상, 마음챙김, 긍정심리 세가지로 나눕니다. 간단하게 구분하면 명상, 마음챙김, 긍정심리는 각각 마음을 '쉰다' '본다' '쓴다'의 마음기술입니다. 더 정확하게 표현하면 마음챙김은 마음 전반을 있는 그대로 바라보는 능력이고, 명상과 긍정심리는 각각 욕구와 생각을 쉬는 능력이고, 쓰는 능력이지요. 이 것을 그림으로 나타내면 다음과 같습니다. 많은 경우 스트레스는 밖조건 자체보다도 안조건인 욕구와 생각이 개입해서 만들어집니다. 기본적으로 욕구가 없었다면 스트레스는 없습니다. 또 주어진 밖조건에 대한 해석에 따라 욕구의 상태가 좌절인지 충족인지, 혹은 좌절예상인지 충족예상인지 결정되는 경우가 대부분입니다. 내가 분노를 경험할 때 어떤 욕구, 생각 등이 개입하고 있는지 있는 그대로 볼 수 있는 능력이 있을 때 욕구, 생각을 다룰 수 있고 결과적으로 화를 다스릴 수 있습니다. 또 욕구와 생각을 쉴 줄 아는 능력이 있을 때 마음의 평화를 얻을 수 있으며, 분노와 관련된 욕구와 생각을 다른 건강한 욕구와 생각으로 바꿔 쓸 수 있는 능력이 있을 때 분노를 다스릴 수 있습니다. 이제 각 마음기술을 자세히 알아보고 분노의 관리에 적용해 보도록 하겠습니다.

명상, 마음쉬기

우리 속담에 '쌀독에서 인심난다' 혹은 '곳간에서 인심난다'는 말이 있습니다. 내 마음의 여유가 있으면 밖에서 어떤 일이 있어도 부드럽게 대할 수 있지요. 로또 복권에 당첨된 것을 안 순간 옆에 있던 사람이 발을 밟았다고 가정해 봅시다. 그 사람에게 화를 낼까요? 아닐겁니다. 그냥 그럴 수도 있는 일이지요. 별일 아닙니다.

상대에게 기분좋게 웃으며 괜찮다고 할 겁니다. 그런데 만약 집에서 아내와 부부싸움을 하고 나온 출근길 전철에서 발을 밟혔다면 어떨까요? 아마도 점잖은 체면에 큰 소리로 욕을 하지는 않겠지만, 매서운 눈으로 한번 쯤 째려보게 되겠지요.

평소 마음의 곳간을 채워주는 데 명상만큼 좋은 것도 없을 겁니다. 아무런 도구도 필요하지 않고 돈도 들지 않습니다. 언제 어디서나 할 수 있습니다. 그저 '쉰다'는 마음으로 주변의 감각에 마음을 열면 됩니다. 앞에서 마음지식을 설명할 때 다룬 '정보처리 용량제한성' 때문에 우리 의식 공간인 마음 무대에는 여러정보 단위가 올라올 수 없습니다. 가만히 경험할 수 있는 감각에 마음의 문을 열고 감각을 받아들입니다. 언제 어디서 자신이 있는 곳에서 경험할 수 있는 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각의 감각을 음미하듯 가만히 느껴봅니다. 자신의 마음무대를 경험할 수 있는 감각들로 채워줍니다. 자연스럽게 욕구와 생각이 물러나고 감각들이 의식 공간을 채우게 됩니다.

자신을 위한 치유법 중요
마음의 풍요가 건강 비결
마음 질병 먼저 보살펴야
명상통해 고요함 만들고
생활 속 마음씀으로 전개

참고로 욕구나 생각은 일으키지 않으려고 하면 할수록 더욱 강해지는 속성이 있습니다. 예를 들어 볼까요? 지금부터 하얀 북극곰을 단 30초만 생각하지 말아보세요. 아마 대부분 사람이 실패할 것입니다. 그러나 그저 감각에 주의를 보내면 감각으로 의식 공간을 채울 수 있고 욕구와 생각은 자연스럽게 물러나게 됩니다.

주변의 환경에서 경험할 수 있는 모든 감각에 주의를 보내는 방법을 오감명상이라고 하는데 그중 가만히 있는 것이 아니라 행위를 하면서 경험할 수 있는 감각에 마음의 문을 여는 것을 행위 명상이라고 합니다. 면도, 세수, 요리, 먹기, 마시기, 이닦기, 설거지, 청소 등 매일 반복하는 일상의 행위를 할 때 가만히 음미하듯 느낄 수 있는 감각에 주의를 보내면 마음이 편안해집니다.

자기 몸의 감각에 주의를 보내는 몸 명상도 좋은 명상법 중 하나입니다. 가만히 자신의 몸에서 느낄 수 있는 감각을 온전히 느껴 봅니다. 머리 끝에서 발 끝까지 몸의 한부위 한부위에 마치 경청하듯이 마음의 귀를 기울여 보면 몸에서 감각을 느낄 수 있습니다. 몸의 감각이 의식 공간을 채울 때 역시 욕구와 생각이 내려놓아지고 마음이 평화로워집니다. 때로는 얼굴만, 혹은 손이나 발에만 주의를 보내는 부분 몸 명상을 해보는 것도 괜찮습니다.

명상에서 많이 이용하는 감각으로 호흡 감각을 들 수 있습니다. 살아 있는 사람은 늘 숨을 쉽니다. 가만히 들어오는 숨과 나가는 숨의 감각을 코끝, 혹은 가슴이나 배의 몸통 부위에서 느껴 보는 겁니다. 이렇게 호흡 감각에 주의를 보내는 것을 호흡 명상이라고 합니다. 호흡 감각도 몸 감각의 일부이므로 몸 명상의 일부로 볼 수도 있고, 호흡은 몸이 숨 쉬는 행동이므로 행위 명상의 일부로 볼 수도 있습니다.

평소 틈틈이 명상을 해서 마음의 곳간을 채우면 기분 좋은 편안함을 느낄 수 있습니다. 머리를 많이 쓰는 현대인에게 좋은 휴식이지요. 명상은 우리 마음에 평화와 행복을 가져다 줍니다. 평소 우리 마음의 곳간에 평화와 행복을 채워두면 바깥에서 오는 웬만한 일에는 쉽게 분노하지 않게 됩니다. 성공만이 아니라 행복을 위해서도 투자하는 것이 좋습니다. 심리학 연구에 따르면 성공하면 행복해지는 것이 아니라 행복하면 성공하게 됩니다.

화가 일어난 상황에서 화의 마음을 다스려 평상심을 찾는 데에도 명상이 도움이 됩니다. 예를 들어 카페 점원이 불친절해서 화가 일어난다면 그때 그 곳에서 경험할 수 있는 감각들에 주의를 보내 봅니다. 카페 바닥의 모양, 색깔, 무늬, 귀에 들리는 음악 소리나 사람들이 대화 나누는 소리, 커피의 향, 발바닥에서 전해지는 감각 등 '지금-여기'에서 경험할 수 있는 감각에 마음의 문을 열고 의식 공간이 감각으로 채워질 수 있도록 하는 겁니다. 어느덧 화가 많이 내려가 있음을 발견하게 될 겁니다. 물론 호흡에 가만히 주의를 두며 호흡 감각으로 마음의 무대를 채워도 좋습니다.

차차 명상이 익숙해지면 뒤에 다루는 마음챙김을 함께하는 마음챙김 명상을 익히면 좋습니다. 그러면 마음사회이론으로 볼 때 자신의 가장 기본이 되는 '나'인 고요한 나, 즉 '영점-나'를 자각하게 됩니다. 꾸준히 마음챙김 명상을 하며 '영점-나'와 친숙해집니다. 마음사회에 '영점-나'가 기본이 되는 '나'로 자리잡으면 외부적인 것에 흔들리는 일이 줄어들게 됩니다.

마음을 있는 그대로 바라보기

마음챙김은 팔리어 '사띠'의 번역어로 불교에 기반을 둔 수행법입니다. 최근 마음챙김 수행은 종교를 떠나 여러 사람에게 사랑받는 수행법이 됐습니다. 불교에서는 자심반조, 섭심반조 등의 말로 표현하기도 합니다. 한마디로 자신을 돌아보는 것이지요.

우리는 늘 밖을 보는 데 익숙합니다. 예를 들어 지하철을 타고 가는데 군복을 입은 젊은 사람이 배가 불룩 나온 것을 보고 '군인이 배가 많이 나왔네?'라는 생각을 합니다. 그때 '내가 그런 생각을 하는구나'하고 자신의 마음을 보는 사람은 많지 않습니다. 항상 밖을 보지요. TV를 보면서 '여자 탤런트 얼굴이 바뀐 것 같은데? 성형한 것 같아. 어디서 성형했지?' 이렇게 속으로 생각하고 있는 나를 봤다면 마음챙김을 한 것입니다. 하지만 일반적으로는 밖을 봅니다. '저 탤런트 나이가 많은데 얼굴이 탱탱하네. 보톡스 맞았나?' 그런 생각을 하지요. 내가 그런 생각을 하고 있음을 보는 사람은 거의 없습니다.

마음챙김은 간단합니다. 나를, 내 마음을 돌아보는 것입니다. 내가 무엇을 하고 있고, 무엇을 느끼고 있는지를 돌아보는 것이지요. 나의 객관화입니다. 내 마음에 화가 일어날 때 그 화를 볼 수 있어야 합니다. '화'에서 상대나 상황을 보는 것이 아니라 내마음의 '화'를 보는 겁니다. 그것도 있는 그대로 보아야 합니다. 그것이 화에 대한 마음챙김입니다. 이 것을 이해하기는 쉬워도 실천하기는 매우 어렵습니다. 화가 일어나려고 하는 그 순간 나를 볼 수 있을까요? 어렵습니다. 그러나 볼 수 있다면 화를 통제할 수 있게 됩니다. 내가 그러는 줄 모르기 때문에 나중에 후회하는 행동을 하는 경우가 얼마나 많습니까? 자신을 볼 수 있으면 경험과 그 경험에 대한 반응 사이에 공간이 생기게 됩니다. 자유의 공간이지요. 화를 내거나 내지 않는, 혹은 화를 내더라도 언제 어떻게 낼지를 선택할 수 있는 자유의 공간을 얻게되는 겁니다.

마음챙김을 통해 화를 알아차림으로써 현명한 행동을 할 수 있을 뿐만 아니라, 화를 있는 그대로 바라봄으로써 화 자체와 다른 관계를 맺을 수 있게 됩니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

