

지금 내 몸·마음이 원하는 것은… '休'

우리는 왜 휴식을 원하는가

휴식은 현대인에게 삶의 중요한 주제가 됐다. 성과와 경쟁, 가속화된 사회체제에서 살아가는 우리들은 너나 할 것 없이 휴식에 목말라 있다.

한병철 독일 카를스루에 조형예술대학 교수는 그의 책 〈피로사회〉의 제목처럼 현대 사회를 '피로사회'라고 진단한다. 과거가 통제와 금기를 중시하는 '규율사회'였다면, 현대는 "할 수 있다"는 긍정을 강조하는 '성과사회'라고 말한다.

한 교수가 말하는 성과사회는 자본주의 시스템의 진화가 낳은 일종의 결과물이다. 성과를 올려서, 성공을 거두고자 하는 개인의 욕망을 부추김으로써 자본주의는 생산성을 극대화해간다. 자본주의 시스템 안에서 성과의 주체는 스스로를 착취하는 양상을 보인다.

이에 대해 한 교수는 "자본주의 경제의 관심은 좋은 삶이 아니다. 이 경제는 더 많은 자본이 더 많은 삶을, 더 많은 삶의 능력을 낳을 거라는 환상을 자양분으로 발전한다"며 "좋은 삶에 대한 관심은 생존의 히스테리에 밀려난다"고 지적하고 있다.

'피로사회'를 극복하기 위한 방법으로 한 교수는 △과잉자극에 맞선 사색적 삶 △영감을 주는 무위와 심심함 △휴식의 가치 등을 역설한다.

> "휴식은 게으름도 멈춤도 아니다 휴식을 모르는 사람은 브레이크 없는 자동차 같아서 위험하다"
>
> 헨리포드

우리는 잘 쉬고 있는가

사색과 무위적 삶, 휴식은 피로사회에서 내 자신을 지킬 수 있는 방어구와 같다. 그만큼 휴식은 현대인에게 중요한 삶의 요소다. 문제는 '얼마나 쉬는가'가 아니라 '어떻게 쉬는가'에 있다.

그렇다면 한국사회는 잘 쉬고 있을까? 문화체육관광부가 발표한 '2014년 국민여가활동조사'에 따르면 한국인의 하루 평균 여가 시간은 평일 3.6시간, 휴일 5.8시간으로 나타났다. 이는 2012년 조사의 3.3시간과 5.1시간보다 각각 0.3시간과 0.7시간 늘어난 수치다.

반면, 여가 활동의 내용을 보면 국민들이 가장 많이 한 여가활동은 TV 시청으로 51.4%에 달했다. 이어 인터넷·SNS(11.5%), 산책(4.5%), 게임(4.0%) 순으로 나타났다. 여가 활동을 유형별로 살펴보면 휴식 활동(62.2%)이 가장 많았다. 휴식 활동에 대한 응답률은 2000년 이후 계속 증가 추세다.

결과를 보면 주5일제가 시작돼 여가와 휴식 시간은 늘었지만, 정작 대부분은 TV를 보고 있었다는 것을 알 수 있다. 한국사회는 피로하지만, 제대로 쉬지 못하고 있음을 그대로 보여준다.

성과·경쟁에 내몰린 현대인들
'피로사회'선 휴식의 가치 중요
"어떻게 쉬는가"를 고민해야

원함보다는 필요한 것을 찾고
오롯이 혼자인 시간을 즐겨라
명상 등 내면적 성찰이 필수

온전히 쉬는 법을 알아야

이런 한국사회상을 반영하듯 등장한 것이 '멍때리기 대회'와 '아무것도 안하고 싶다. 이미 아무것도 안하고 있지만, 더욱 격렬하게 아무것도 안하고 싶다' 같은 유행어다.

특히, '멍때리기 대회'는 혹사당하는 뇌를 쉬게 하는 데 취지가 있다. 뇌는 아무런 목표 없이 가만히 놔둘 때 더 많이 활동한다고 전문가들은 말한다. 실제, 신경생리학자인 볼프 징거 뮌헨대학교 교수는 "두뇌는 자기 혼자서 기막힐 정도로 잘 논다. 두뇌가 자신 안에서 산책을 하도록 내버려 두는 게 상책"이라고 말하기도 했다.

이처럼 온전한 휴식은 생산적이면서 창의적인 효과를 가져 오기도 한다. 한 예로 디자이너 스테판 사그마이스터(Stefan Sagmeister)는 7년마다 뉴욕에 있는 디자인 사무소를 닫는다. 1년 간의 안식년을 갖기 위해서다.

그의 말은 이렇다. "태어나 25년은 삶을 배우는 데 사용한다. 남은 40년은 일하는 데 바친다. 은퇴의 시간을 15년으로 본다면, 이 15년의 시간을 쪼개서 일하는 시간의 사이에 넣었고, 많은 변화가 있었다."

스테판 사그마이스터는 자신이 정한 안식년을 통해 아시아 등을 방문했고, 휴식을 통해 디자이너로서 수많은 영감을 받았다. 이를 통해 만들어진 거친 타이포그래피 등 일련의 디자인 작업은 그를 세계적 디자이너로서의 입지를 만들어 줬다.

휴식의 필요성을 역설하는 전문가들이 주목하는 일련의 휴식 방법 중 하나는 나 자신을 관찰하고 쉬게하는 '명상'이다. 더불어 기도와 종교 행사 참여와 같은 '영적 휴식'도 쉼의 방법으로 제시한다.

독일 과학 전문 기자 울리히 슈나벨은 자신의 저서 〈아무것도 하지 않는 시간의 힘〉에서 명상이 가져다 주는 휴식의 효과를 과학적으로 분석한다. 그는 명상에 대해 "단 하나의 대상에 그것도 오랜 시간동안 집중하는 훈련"이라고 정의하며 "신경과학자들이 증명하듯 우리의 가장 중요한 신경 네크워크도 향상된다"고 밝히고 있다.

명상에 대해서도 강한 예찬론을 펼친다. 울리히는 "인생의 소중함을 거듭 새기기 위해 '세계 안에 살아있다'는 각성을 해주는 간단한 연습은 황금보다도 가치가 있다"면서 "외부 자극에 휘둘리는 대신 내면의 소리에 귀를 기울이는 명상은 일상을 바라보는 우리의 시각을 완전히 바꿀 수 있다"고 강조했다.

휴식과 수면 전문가인 매튜 에들런드는 〈휴식: 내 몸이 새로 태어나는 시간〉에서 명상과 기도 등 '영적 휴식'을 제안한다.

그는 "명상을 하는 데에는 집중력이 필요하다. 그 보상은 빠르게 오며, 지속적"이라면서 "세상을 다른 눈으로 보는 것은 휴식과 회복을 준다. 이를 통해 정신은 더욱 활기가 넘친다. 이것이 휴식이 주는 진정한 혜택"이라고 주장한다.

쉬는 것이 곧 깨달음

불교에서도 쉼은 매우 중요하다. 〈능엄경〉에는 '광심불헐 헐즉보리(狂心不歇 歇卽菩提)'라는 경구가 있다. 쉬지 않는 분주한 마음이 쉬게 되면 깨달음을 이룬다는 것이다.

행불선원장 월호 스님은 논문 '〈능엄경〉에서 쉼의 의미와 휴식형 템플스테이'에서 '헐즉보리'에서 휴식의 의미를 고찰하며 수행의 중요성을 강조하고 있다.

이에 대해 월호 스님은 "진정한 쉼은 자신의 불생불멸한 성품을 보는 것이 바탕이 돼야 한다"면서 "깨달음은 '얻음'을 통해서 열리는 것이 아니라, '쉼'을 통해서 열린다는 것을 통찰할 수 있다"고 했다.

축서사 문수선원장 무여 스님의 법문을 모은 〈쉬고 쉬고 또 쉬고〉는 쉼과 수행에 대한 명쾌한 지론이 담겼다.

무여 스님은 "현대인들은 일할 때와 쉴 때를 가리지 못하고 살아간다"고 지적하며 "쉴 때는 아주 철저히 쉬고 놓을 때는 아주 철저하게 놓는 연습을 해야 한다. 쉬는 연습을 하면 마음이 고요해지고 정신이 맑아진다"고 설했다.

이어 "쉬는 것이 참 공부다. 쉬는 것을 떠나 '무엇을 구한다', '무엇을 이룬다'는 것은 헛된 것이다. 참으로 쉬는데서 진정한 행복을 얻을 수 있다"고 강조한다.

여름을 맞아 대부분의 사람들은 국내외 피서지에서 휴가를 즐긴다. 휴가지에서 오롯이 휴가를 즐길 수 없다면, SNS와 인터넷 메신저에 매달려 있다면, 휴식을 취하고 있는 것이 아니다. 보고, 먹고, 즐기는 소비를 통해 감각기관을 만족시키는 휴식 역시 진정한 쉼이 아니다.

진정한 쉼은 오롯이 자신을 바로 보는 것이다. 매일 자신을 위해 몇 분이라도 비움의 시간을 갖는 것이 바로 휴식이다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com



각성큰스님 "종경록(宗鏡錄)" 고운사 특강

華嚴의 實敎로써 모든 經을 總攝하며 무궁무진한 圓宗을 모두 표현하여 萬法을 능히 총괄한다. 그는 곧 周邊하고 無礙하며 自存하고 융통하여 비로소 나의 마음을 나타내어 능히 宗鏡을 이루나니 마음으로써 宗을 삼는 것이 禪門의 正脉 이니라.



■ 일 시 : 2016년 8월 22일 (월) ~ 8월 26일 (금) 오후 2시
■ 장 소 : 고운사 화엄문화템플관
■ 특 강 비 : 일십만원정 (₩100,000)
■ 참가대중 : 4부대중 누구나....



■ 저희 고운사에서는 해제 때마다 특강을 해오는 가운데 "승려연수교육에 관한령"에 의거 승려연수교육과정으로 인증을 받아 교육을 수료하시면 30점의 점수가 부여됩니다.

문의처 TEL 054)833-2324 (고운사 종무소)
경북 의성군 단촌면 고운사길 415 (구계리 116번지)

고운 꿈을 위해 쏴라!
고운사 중·고생 수련 캠프
8월 5일 ~ 7일 (2박 3일)
대 상 : 중·고생
참가비 : 10만원

가족간 화합을 위한
힐링 여름 캠프
8월 12일 ~ 14일 (2박 3일)
대 상 : 성인,누구나
참가비 : 10만원

Hello!

고운사 템플스테이 GOUNSA TEMPLESTAY ■ 신청 : TEL 054)833-6933 (템플스테이) / WWW.GOUNSA.NET